









## पहला कॉलाइ...

### विकसित भारत संकल्प शिविर का आयोजन ग्राम कन्हारगांव में संपन्न



डॉगरांग (दावा)। विकसित भारत संकल्प कार्यक्रम के तहत ग्राम कन्हारगांव में संकल्प शिविर का आयोजन किया गया। शिविर एवं ग्राम कन्हारगांव संस्थान उपकर साहू पूर्वी ग्राम मंडल अध्यक्ष, सरपंच सलता गंगाधर साहू, उपसरपंच जैन मेंसाम, सरपंच प्रतिविधि गंगाधर साहू, उपस्थित थे। शिविर में सभी विभागों के कार्यक्रम आयोजित किया जा रहा है। आज 05 जनवरी को पहला बैन ग्राम पंचायत जैतगुड़ा एवं पंडरापानी द्वारा ग्राम पंचायत पोखड़ी एवं चिखलाकास में हुए।

विकसित भारत संकल्प यात्रा का बैन आमन के पश्चात स्थान समिति द्वारा बैन का स्वागत किया गया। तत्पश्चात प्रधानमंत्री का संदेश एवं विकसित भारत संकल्प यात्रा का उद्घाटन का आयोजित बैन के माध्यम से चलने वाले प्रयोगों को जानकारी दी। शिविर में उज्ज्वला यैस दिवारीही को बैवांसी किया गया। आमन काट, आधार काट, ग्राम विभाग द्वारा योजनाओं की जानकारी साझा की गई। एवं बाल विकास विभाग द्वारा अन्नप्राशन और गोदभर्पाई का कार्यक्रम किया गया।

इस अवसर पर मुख्य अधिकारी अग्रवाल द्वारा प्रधानमंत्री मोदी के साथ नौ सल की योजना और नये योजनाओं की जानकारी देकर ग्रामीणों को योजना का लाभ लेने का आवाहन किया गया। आमन काट, आधार काट, ग्राम विभाग द्वारा योजनाओं की जानकारी साझा की गई। जैसे की पीपल किसान सम्मान निधि, उज्ज्वला योजना, पीपल आवास योजना, बुरुंगों को पेंशन का लाभ मिलना, शौचालय योजना जैसी योजनाओं की भी जानकारी एवं किया गया। ग्रामीण मंडल अध्यक्ष ने अपने संबंधन में कहा की केंद्र सरकार द्वारा किये जा रहे विकास कार्यों की भी जानकारी दी।

पूर्व ग्रामीण मंडल अध्यक्ष उपकर साहू ने कहा कि धरती की सचाई से अवाहन किया जाए तथा विकास कार्यों को गति प्रदान कर ग्रामीणों को योजना से जोड़ा जाए। कार्यक्रम में सरपंच सलता गंगाधर साहू, साधु सिंह, व्यारेलाल नेताम, बहनु साहू, पूर्णिमा साहू, गमिन द्वारा, रेवती बाई, खेमिन पटेल, कला बाई, कुभकरन गोड, नामदेव साहू, दादू पटेल, मंदेव साहू आदि लोग मौजूद रहे।

### प्रतियोगिता में बच्चों ने दिखाए जौर



डॉगरांग (दावा)। संकल्प स्तरीय बाल कीड़ा प्रतियोगिता का आयोजन हरद्वार संघर्ष के ग्राम देवादा में किया गया। अपको बता दे कि संकल्प के अंतर्गत 4 जनवरी एवं 5 जनवरी को प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस पौके पर भाजपा नेता आलोक सोनी, सरपंच गेदुमपाटेल, शाला प्रबन्धन समिति शासकीय ग्राम माध्यमिक शाला एवं शासकीय ग्रामीण शाला अध्यक्ष गणेश राजपाल सोनी, अनीता योनवारी सहित अन्य लोग उपस्थित हों। संकल्प स्तरीय बाल कीड़ी प्रतियोगिता में पांच स्कूलों ने खेल को खेल की भावना से खेलते हुए अपना जौर दिखाए।

### राम मंदिर की प्राण प्रतिष्ठा कार्यक्रम के लिए अक्षत निमंत्रण पत्र का वितरण



डॉगरांग (दावा)। 22 जनवरी को अयोध्या में भव्य और दिव्य राम मंदिर के प्राण प्रतिष्ठा कार्यक्रम के लिए अक्षत निमंत्रण पत्र को भाजपा कार्यक्रमी द्वारा अपनी जीवनी को वितरण किया जा रहा है। 22 जनवरी को घर में रोगी वा दोषक जलाकर जैसे दीपावली में होशियास के साथ मनाया जाता है, वैसे ही अयोध्या में भव्य दिव्य मंदिर निमंत्रण की प्राण प्रतिष्ठा की थाल व दीपक के साथ स्वागत कर रहे हैं। जिसमें हरद्वार योगियों को अक्षत व वितरण पत्र मिल रहा है वह बहुत उत्साहित है। वार्ड कार्यक्रम 6 राजिका नगर में भी निमंत्रण पत्र दिया जाएगा।

### लाल बहादुर नगर में दो दिवसीय रामायण सम्मेलन का 40 वां वर्ष



डॉगरांग (दावा)। थ्रेटे के सबसे बड़े गांव लाल बहादुर नगर में लगातार 40 वर्षों से दो दिवसीय रामायण सम्मेलन कार्यक्रम आयोजित किया जा रहा है। जिसमें छात्रसंघ के सभी थ्रेटों से रामायण मंडली को बुलाया जा रहा है, यह सम्मेलन 40 एवं 07 जनवरी को लाल बहादुर नगर के बाजार थ्रेट के पास आयोजित होगा।

श्रीराम युवा मंच एवं समस्त ग्रामवासी के तत्वावधान में रह कार्यक्रम होगा जिसमें 05 जनवरी शाम को कलश यात्रा निकाली जाएगी। जो पुरे गांव में भ्रमण करेगी। उसके बाद शनिवार रविवार 06,07 जनवरी को ग्रामायण सम्मेलन होगा। 08 जनवरी सोमवार को भूद्वारा प्रसारी किया जाएगा। जिसमें गांव के साथ साथ क्षेत्रवासी भी शामिल होंगे। भाजपा नेता द्वेषलाल वर्मा ने बताया कि कार्यक्रम के अध्यक्ष खेदुराम साहू, पांवत साहू, लोकेश साहू, राज साहू एवं समस्त ग्रामवासियों द्वारा धर्मप्रेमियों को अधिक से अधिक संस्थाएं में पहुंचकर कार्यक्रम को सफल बनाना निवेदन किया है।

## 'विकसित भारत संकल्प यात्रा' में ग्रामीणों ने उत्साह के साथ लिया हिस्सा



छुरिया (दावा)। भारत सरकार की योजनाओं की आउटरीच गतिविधियों के माध्यम योजनाओं का प्रचार-प्रसार एवं जागरूकता लाना तथा योजनाओं का लाभ समाज के अंतिम व्यक्ति तक पहुंचाने के उद्देश्य से विकसित भारत संकल्प यात्रा के अंतर्गत विकासखण्ड छुरिया के सभी ग्राम पंचायतों में कार्यक्रम आयोजित किया जा रहा है। आज 05 जनवरी को पहला बैन ग्राम पंचायत जैतगुड़ा एवं पंडरापानी द्वारा ग्राम पंचायत पोखड़ी एवं चिखलाकास में हुए।

विकसित भारत संकल्प यात्रा का बैन आयोजित किया गया। तत्पश्चात प्रधानमंत्री का संदेश एवं विकसित भारत संकल्प यात्रा का उद्घाटन की आयोजित बैन के माध्यम से चलने वाले प्रयोगों को जानकारी दी।

विकसित भारत संकल्प यात्रा का बैन आयोजित किया गया। तत्पश्चात प्रधानमंत्री का संदेश एवं विकसित भारत संकल्प यात्रा का उद्घाटन की आयोजित बैन के माध्यम से चलने वाले प्रयोगों को जानकारी दी।

विकसित भारत संकल्प यात्रा का बैन आयोजित किया गया। तत्पश्चात प्रधानमंत्री का संदेश एवं विकसित भारत संकल्प यात्रा का उद्घाटन की आयोजित बैन के माध्यम से चलने वाले प्रयोगों को जानकारी दी।

विकसित भारत संकल्प यात्रा का बैन आयोजित किया गया। तत्पश्चात प्रधानमंत्री का संदेश एवं विकसित भारत संकल्प यात्रा का उद्घाटन की आयोजित बैन के माध्यम से चलने वाले प्रयोगों को जानकारी दी।

विकसित भारत संकल्प यात्रा का बैन आयोजित किया गया। तत्पश्चात प्रधानमंत्री का संदेश एवं विकसित भारत संकल्प यात्रा का उद्घाटन की आयोजित बैन के माध्यम से चलने वाले प्रयोगों को जानकारी दी।

विकसित भारत संकल्प यात्रा का बैन आयोजित किया गया। तत्पश्चात प्रधानमंत्री का संदेश एवं विकसित भारत संकल्प यात्रा का उद्घाटन की आयोजित बैन के माध्यम से चलने वाले प्रयोगों को जानकारी दी।

विकसित भारत संकल्प यात्रा का बैन आयोजित किया गया। तत्पश्चात प्रधानमंत्री का संदेश एवं विकसित भारत संकल्प यात्रा का उद्घाटन की आयोजित बैन के माध्यम से चलने वाले प्रयोगों को जानकारी दी।

विकसित भारत संकल्प यात्रा का बैन आयोजित किया गया। तत्पश्चात प्रधानमंत्री का संदेश एवं विकसित भारत संकल्प यात्रा का उद्घाटन की आयोजित बैन के माध्यम से चलने वाले प्रयोगों को जानकारी दी।

विकसित भारत संकल्प यात्रा का बैन आयोजित किया गया। तत्पश्चात प्रधानमंत्री का संदेश एवं विकसित भारत संकल्प यात्रा का उद्घाटन की आयोजित बैन के माध्यम से चलने वाले प्रयोगों को जानकारी दी।

विकसित भारत संकल्प यात्रा का बैन आयोजित किया गया। तत्पश्चात प्रधानमंत्री का संदेश एवं विकसित भारत संकल्प यात्रा का उद्घाटन की आयोजित बैन के माध्यम से चलने वाले प्रयोगों को जानकारी दी।

विकसित भारत संकल्प यात्रा का बैन आयोजित किया गया। तत्पश्चात प्रधानमंत्री का संदेश एवं विकसित भारत संकल्प यात्रा का उद्घाटन की आयोजित बैन के माध्यम से चलने वाले प्रयोगों को जानकारी दी।

विकसित भारत संकल्प यात्रा का बैन आयोजित किया गया। तत्पश्चात प्रधानमंत्री का संदेश एवं विकसित भारत संकल्प यात्रा का उद्घाटन की आयोजित बैन के माध्यम से चलने वाले प्रयोगों को जानकारी दी।

विकसित भारत संकल्प यात्रा का बैन आयोजित किया गया। तत्पश्चात प्रधानमंत्री का संदेश एवं विकसित भारत संकल्प यात्रा का उद्घाटन की आयोजित बैन के माध्यम से चलने वाले प्रयोगों को जानकारी दी।

विकसित भारत संकल्प यात्रा का बैन आयोजित किया गया। तत्पश्चात प्रधानमंत्री का संदेश एवं विकसित भारत संकल्प यात्रा का उद्घाटन की आयोजित बैन के माध्यम से चलने वाले प्रयोगों को जानकारी दी।

विकसित भारत संकल्प यात्रा का बैन आयोजित किया गया। तत्पश्चात प्रधानमंत्री का संदेश एवं विकसित भारत संकल्प यात्रा का उद्घ





## विटामिन डी कितना जरूरी

शरीर के लिए विटामिन डी बेहद आवश्यक तत्व है। विटामिन डी 3 का सबसे ज्यादा उत्पादन सूर्य की किरणों होती है, कई अध्ययनों में पाया गया है कि 8 से 10 मिनट तक ही आर शरीर के 25ल हिस्से पर भी धूप लगा जाए तो विटामिन डी की कमी पूरी की जा सकती है। गर्भी के मौसम में तो सूर्य का प्रकाश आसानी से मिल जाता है लेकिन समस्या सर्दियों में बढ़ जाती है, जब कई कई दिनों तक धूप ही नहीं निकलती है। ऐसे में कुछ आहार के माध्यम से विटामिन डी की कमी पूरी कर सकते हैं।

## मालियां-अडे

कुछ तरह की मालियां विटामिन-डी से भरपूर होती हैं। इन्हें खाने से विटामिन डी की जासकती है। मालियों के अलावा अडे की जर्दी में विटामिन-डी मिलता है। अडे की जर्दी, प्रोटीन और विटामिन जैसे

## धूप की कमी, कैसे निलंबित 'Vitamin D'

कई महत्वपूर्ण पोषक तत्वों के साथ विटामिन-डी का बहुत से जासकती है। सर्दियों में इसे खाकर विटामिन डी की पूर्ति की जा सकती है।

## मशरूम

शकावाही लोग विटामिन डी की पूर्ति के लिए मशरूम का सेवन कर सकते हैं। मशरूम से शरीर को सेलेनियम, विटामिन-सी और फोलेट पर्याप्त मात्रा में मिल सकता है।

100 ग्राम मशरूम में ही 77 विटामिन डी पाया जाता है। इसका नियमित तौर पर सेवन करने से कई फायदे होते हैं।

## फल-सागियां

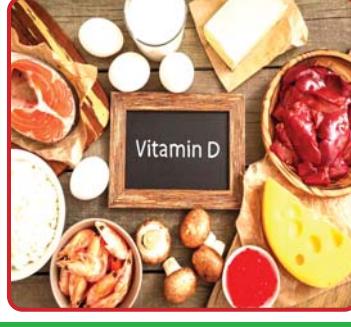
सर्तरे और केले में भरपूर मात्रा में विटामिन डी पाया जाता है। इनके अलावा पालक, गोभी, सोयाबीन, सेम और कुछ तरह के सूखे में से भी इस विटामिन की कमी को दूर किया जा सकता है। इनके नियमित सेवन से सर्दियों में विटामिन डी की शरीर को पर्याप्त मात्रा में मिल जाता है।

अडे की जर्दी, प्रोटीन और विटामिन जैसे

शरीर सही तरह से काम करे इसके लिए पर्याप्त मात्रा में विटामिन्स और प्रोटीन समेत कई मिनरल्स की जरूरत होती है। इनमें से कुछ पोषक तत्व तो आहार से शारीर को मिल जाते हैं और कुछ वातावरण या प्रकृति के संपर्क में रहने से। इन्हीं में से एक है विटामिन डी, जो बेहद आवश्यक तत्व है और शरीर को स्वस्थ रखने में मदद करता है। विटामिन डी का सबसे बड़ा सोर्स सूर्य की रोशनी होती है।

## हालांकि, सर्दियों में कम धूप

निकलने की वजह से शरीर को पर्याप्त मात्रा में विटामिन डी नहीं मिल पाता है। ऐसे में जानिए धूप के अलावा Vitamin D की कमी कैसे पूरी की जा सकती है।



## सेहत का खजाना है धनिए की पत्तियां



## कहू के फायदे



आयुर्वेद में कहू को जब रद्द रात्रि के बायदे और ठंडा रखने वाला माना जाता है। इसे खाने से रिक्तन से जुड़ी समस्याओं से राहत मिलती है। बुजु़गों को जड़ों को दर्द से आराम मिल सकता है। अयुर्वेद में इसे वजन कम करने वाला भी बताया गया है।

## खीरा के फायदे



आयुर्वेद में बताया गया है कि कच्चा खीरा खाने के कई फायदे हैं।

इससे अग्रिम में कमी आती है। हालांकि, आयुर्वेद खीरा को खाने के साथ, पहले या बाद में खाने से मना करता है। खाने से असर नहीं होता है। ऐसे में खाने की तादीर है।

तोरी के फायदे



आयुर्वेद एक्सप्रेस तोरी के कई फायदे दिया गया है। उनका कहना है कि तोरी खाने से अंतों की सफाई अच्छी तरह होती है। गर्द घेये के लिए यह काफी फायदेमंद होता है। ब्लड शुरू कर्ट्रोल करने में भी यह अच्छा माना जाता है। इसलिए डायबिटीज के मरीजों के लिए फायदेमंद बताया जाता है।

धनिया की पत्तियों के फायदे



सेहत के लिए धनिया की पत्तियों की कमी फायदेमंद होती है। रोजाना इनका सेवन करने से शरीर सेहतमंद रहता है। मालियों के बायदे और धनियों में ज्यादा लगती है। हमारे पूर्वज भी इन सब्जियों का सेवन बड़े ही चाव से करते थे। आयुर्वेद में भी इन सब्जियों के गुण बताए गए हैं। ऐसी ही चाव सब्जियों के बायदे में अपको आज बताने जा रहे हैं, जिनके सेवन से सेहत से मेहशा बहेतर बनती है।

## धनिया की पत्तियों के फायदे

सेहत के लिए धनिया की पत्तियों की कमी फायदेमंद होती है। इनकी जाती हैं। इनके सेवन से हाई कोर्टों के बायदे और धनियों में धनीया की

पत्तियां डालकर खाना चाहिए। इन पत्तियों की तादीर ठंडी होती है। ये दिल की सेहत के लिए फायदेमंद होती है।

## कम्प्यूटर, मोबाइल का स्क्रीन भी आपके चेहरे को पहुंचा रहा है नुकसान

आज के युग में तकनीकी उन्नति के साथ ही हमारी लाइफस्टाइल में भी काफी बदलाव आया है। कंप्यूटर, लैपटॉप, मोबाइल फोन जैसी समय विताने लगे हैं। चाहे ऑफिस का काम हो या मनोरंजन, हम सब स्क्रीन के सामने घंटों बैठे रहते हैं। लेकिन यह स्क्रीन टाइप हमारे चेहरे और स्क्रीन को कितना नुकसान पहुंचा रहा है? कई रिसर्च और डॉक्टरों के अध्ययनों से सामने आया है कि बढ़ा रात्रि टाइप हमारे चेहरे की रक्तसंकट के बायद बुरी तरह प्रभावित कर रहा है। आइए जानें इक्सपर्ट के अनुसार इनके बाये में..

## खटनाक है मोबाइल की रोशनी

मोबाइल फोन का अधिक उपयोग हमारी स्क्रीन और हेल्प के लिए बहुत ही हानिकारक है। लगातार मोबाइल या लैपटॉप से अधिक समय खेलने के बायद चेहरे की रक्तसंकट न कछुना करता है। इससे कृष्ण सम्बांध उत्तम होता है। इन किंवदं के प्रभाव से स्क्रीन पहले तो हमारी स्क्रीन पर हाइपरपिग्मेंटेशन होने लगती है। साथ ही इसके बायद चेहरे पर काले और भूंसे रंग के बद्दे भी पड़ने लगते हैं। धीरे-धीरे ये धब्बे और डार्क स्टॉट्स स्क्रीन के अलावा-अलावा इन्स्टाग्राम पर फैलने लगते हैं। जिससे स्क्रीन की रोशनी अपेक्षी और असमान दिखाई देने लगती है।

## चेहरे पर पड़ती है झुर्तियां

मोबाइल फोन का ज्यादा इस्तेमाल हमारी अंतर्बोध से अधिक बदलने से हमारी स्क्रीन पर यह स्क्रीन की रोशनी नुकसान पहुंचाता है। मोबाइल पर लगातार मैसेज पढ़ते रहने से हमारी अंतर्बोध थक जाती है और उत्तर जारी पड़ता है। इससे धीरे-धीरे अंतर्बोध चेहरे की बीमारियां हो सकते हैं। लेकिन कोशिश कीजिए जिनां इससे बच सकें। खासकर भारत में ज्यादातर लोग मोबाइल रिकॉर्ड स्पॉफ रपर के बायद जाते हैं जो बहुत खारेगांव है। भारत में हर साल होने वाली 80 प्रतिशत मोबाइल जीवन में बदलाव होता है। ये रोजे कहीं न कहीं चीजों से जुड़े हैं।

## मक्कर संक्रान्ति पर गुड़-तिल-खिचड़ी खाने और दाल का कथा है महत्व ?

ही, जी से सूर्य का संबंध है। इससे सूर्य की कृपा प्राप्त होती है।

हल्दी - हल्दी बृहस्पति का प्रतिनिधित्व करती है।

काली दाल - खिचड़ी में डाली जाने वाली काली दाल के सेवन से शनि, राहु-केतु के अशुभ भ्रात्वा का विनाश होते हैं।

मूँग दाल - कई लोग मक्कर संक्रान्ति पर मूँग दाल, हरि सब्जियों और चाल के मिश्रण से खिचड़ी बाजारे हैं। मूँग दाल और हरि सब्जियों बुध से सब्जित हैं।

गुड़ - खिचड़ी के साथ खाए जाने वाला गुड़ मंगल और सूर्य का प्रतीक माना जाता है।

मकर संक्रान्ति पर गुड़-तिल का महत्व

मकर संक्रान्ति पर विशेषकर काली तिल और गुड़ या उससे बनी चीजों का दाल शनि देव और सूर्य देव का आर्शीवाद दिलाता है। काली तिल से संबंध शनि से है और गुड़ सूर्य का प्रतीक है। मकर संक्रान्ति पर सूर्य देव अपने पृथ्वी शनि की रोशनी में प्रवेश करते हैं, इसलिए इस दिन गुड़ का सेवन करते हैं।

मकर संक्रान्ति पर खिचड़ी का रोशनी

मकर संक्रान्ति पर खिचड़ी के लिए वाला गुड़ मंगल और सूर्य का प्रतीक माना जाता है।

मकर संक्रान्ति पर गुड़-तिल का महत्व

मकर संक्रान्ति पर विशेषकर काली तिल और गुड़ या उससे बनी चीजों का दाल शनि देव और सूर्य देव का आर्शीवाद दिलाता है। काली तिल से संबंध शनि से है और गुड़ सूर्य का प्रतीक है। मकर संक्रान्ति पर सूर्य देव अपने पृथ्वी शनि की रोशनी में प्रवेश करते हैं, इसलिए इस दिन गुड़ का सेवन और दाल शनि देव के लिए तिल, गुड़, खिचड़ी वाला गुड़ मंगल और सूर्य का प्रतीक माना जाता है।

