

## पॉली किड्स स्कूल ने मनाया वार्षिक दिवस समारोह

नगर संवाददाता  
देहरादून। पॉली किड्स स्कूल ने अपना वार्षिक दिवस समारोह धूमधाम के साथ मनाया। कार्यक्रमों को शुभारंभ चैयरमैन कैप्टन मुकुल महेंद्र ने दीप प्रज्वलित किया।

इस अवसर पर वार्षिकोत्सव में भाग लेने वाली शाखाएं वसंत विहार, जोगीवाल और बंजारावाला की शाखाये प्रमुख रही। लगभग पांच सौ छात्रों ने भाग लिया और समारोह में सुबह और दोपहर के सत्रों में एक हजार से अधिक माता-पिता उपस्थित हुए। कार्यक्रम में विषय 'वाइब्रेंट इंडिया' और 'उत्सव' थे- भारत के त्यौहारों पर प्रकाश डाला गया और 'ए जर्नी टू वंडरलैंड' छात्रों ने भारत के विभिन्न त्यौहारों को चित्रित करने वाले नृत्य और नाटकों का प्रदर्शन

किया। इस अवसर पर सभी शाखाओं द्वारा कुल 50 कार्यक्रम प्रस्तुत किए गए, जिनमें शामिल थे- सरस्वती मंत्र, गणेश वंदना, क्रिसमस, नव वर्ष, दिवाली, लोहड़ी, होली, दांडिया, गरबा, बाँका कान्हा, रक्षा बंधन, क्रिकेट, जिंगाट गीत और देशभक्ति पर नृत्य स्ट्रीट प्ले, स्कीट ऑन मेरी माँ कहाँ हे? और त्यौहार, रम्पेल्स्टिल्टस्कन, शा-ला-ला, हनी बनी, मिकी हॉट डॉग, लैवेंडर, मैकरिना लडके, बार्बी गर्ल आदि। कक्षा 3 और 4वीं के माता-पिता को सम्मानित किया गया। चैयरमैन कैप्टन मुकुल महेंद्र ने कहा कि अपने अस्तित्व के संक्षिप्त 10 वर्षों में पॉलीकिड्स ने 22 शाखाएं स्थापित की हैं, पिछले वर्ष के दौरान पॉली किड्स में 100 प्रतिशत की वृद्धि हुई है। पॉली किड्स ने खुद को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा प्रदान करने



के सीखने की एक प्रमुख संस्था के रूप में स्थापित किया है। स्कूल ने उत्तर भारत मेरिट पुरस्कार जीता सर्वश्रेष्ठ प्रीस्कूल श्रृंखला के लिए, भारत में शीर्ष 100 प्रीस्कूल पुरस्कार

और 2018 में भारत शिक्षा रतन पुरस्कार के लिए उत्तर भारत मेरिट पुरस्कार जीता। इस अवसर पर मौजूद चैयरमैन कैप्टन मुकुल महेंद्र, निदेशक नंदिता सिंह और

कैप्टन रोहित सिंह, ऋषि डोभाल, सिद्धार्थ चंदोला, रंजना महेंद्र, माधवी भाटिया, तरुणा गुजराल, राजेश गुजराल, रितु गुजराल आदि उपस्थित थे।

एजेसी (वेब वार्ता न्यूज)

## चीकू खाने से वजन भी कम होता है पेट की गैस से भी मिलता है छुटकारा



अरू की तरह दिखने वाले चीकू में कई पोषक तत्व पाए जाते हैं। खासतौर से इसमें कैल्शियम, लौह, मैग्नीशियम, फस्फोरस, पोटैशियम, सोडियम, जस्ता, विटामिन बी 6, फेलेट, फाइबर, विटामिन सी आदि कई तरह के न्यूट्रिएंट्स पाए जाते हैं। हर मौसम में आसानी से उपलब्ध होने वाला फल चीकू वास्तव में

गुणों की खान है। चाहे बीमार व्यक्ति हो या कोई तंदरूस्त इंसान। हर किसी के लिए बेहद लाभकारी माना जाता है। अगर आप भी अब तक इसके गुणों से अनजान हैं तो चलिए जानते हैं इससे होने वाले लाभ के बारे में-  
**गुणों की खान**  
कुछ-कुछ आलू की तरह दिखने वाले चीकू में कई पोषक तत्व पाए जाते हैं। खासतौर से इसमें कैल्शियम, लौह, मैग्नीशियम, फस्फोरस, पोटैशियम, सोडियम, जस्ता,

विटामिन बी 6, फेलेट, फाइबर, विटामिन सी आदि कई तरह के न्यूट्रिएंट्स पाए जाते हैं। इसलिए इसे किसी न किसी रूप में डाइट में अवश्य शामिल करना चाहिए।  
**ऊर्जा का स्रोत**  
अगर आपको कभी लो फील हो या फिर शरीर को ऊर्जा की आवश्यकता महसूस हो तो एनर्जी ड्रिंक पीने के स्थान पर चीकू का सेवन करें। चीकू में ग्लूकोज पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है, जो शरीर को ऊर्जा प्रदान करने का काम करता है। इसलिए इसका प्रतिदिन सेवन करने से शरीर में ऊर्जा का स्तर कम नहीं होता।  
**बचाए बीमारियों से**  
शायद आपको जानकर हैरानी हो लेकिन चीकू कई प्रकार की बीमारियों जैसे कब्ज, दस्त, एनीमिया, हृदय व गुर्दे संबंधी

बीमारियों से बचाव करता है। ऐसा इसमें पाए जाने वाले एंटी-इंफ्लेमेटरी एजेंट के कारण होता है।  
**हड्डियों को बनाए मजबूत**  
चीकू को हड्डियों के लिए भी लाभकारी माना गया है। चीकू इसमें न सिर्फ कैल्शियम बल्कि फस्फोरस व आयरन की भी पर्याप्त मात्रा पाई जाती है। इन्हीं सब पोषक तत्वों के होने के कारण यह हड्डियों को न सिर्फ मजबूती प्रदान करता है, बल्कि उनके विकास में भी सहभागी होता है।  
**पाचन तंत्र बनाए बेहतर**  
चीकू में अन्य सभी पोषक तत्वों के साथ-साथ फाइबर भी पाया जाता है। जो पाचन तंत्र के सुचारू रूप से कार्य करने में मदद करता है। विशेष रूप से, जिन लोगों का पेट ठीक से साफ नहीं होता या फिर जिन्हें

अक्सर कब्ज की शिकायत रहती है, उन्हें चीकू का सेवन अवश्य करना चाहिए। इससे उनकी स्थिति में काफी हद तक सुधार होता है। वहीं दस्त होने पर पानी में चीकू को उबाल कर उसका काढ़ा बनाकर पीना चाहिए। इससे यकीनन फायदा होता है।  
**कम करे मोटापा**  
आज के समय में बहुत से लोग मोटापे से ग्रस्त हैं, लेकिन अब अगर आप अपना वजन कम करने की फिफाक में हैं तो चीकू को डाइट का हिस्सा बनाएं। इसमें पाया जाने वाले फाइबर के कारण आपको लंबे समय तक पेट भरा-भरा लगेगा और आप अतिरिक्त कैलोरी का सेवन नहीं करेंगे। इसके अतिरिक्त यह पेट के गैस्टिक एंजाइमों को खत्म करता है और वजन कम करने में मदद करता है।

## ये स्टाइलिश बैग्स आपके लुक को बनाएं और भी खूबसूरत.....

पार्टी हो या कैजुअल आउटिंग, बैग की हर जगह ज़रूरत पड़ती है। अगर आप अपने साथ काफी सामान कैरी करती हैं

देगा। टोट बैग कैरी करने में बेहद कंफर्टेबल होते हैं। कैजुअल आउटिंग के लिए आप ये



तो मिडियम साइज़ के बैग्स परफेक्ट हैं। हम आपको दिखाते हैं बैग्स की कुछ डिज़ाइन्स, जो आपको स्टाइलिश लुक

बड़ा कैरी कर सकती हैं। आपकी हर आउटफिट के साथ अच्छा लगेगा। क्यूट लुक के लिए ये बेबी पिंक बैग कैरी करें। इसे आप लंच-डेट या डे-आउटिंग के लिए कैरी कर सकती हैं। ड्रेसेज और डेनिम्स के साथ ये बेहद खूबसूरत लगेगा। पार्टी में जा रही हैं, लेकिन क्लच की जगह चाहिए बड़ा बैग तो कैरी करें ये गोल्ड-टोन बैग। ये आपको पार्टी में सबसे अलग दिखाएगा।

## मनी प्लांट को माना गया है शुभ फल देने वाला पौधा आपके घर में भी है मनी प्लांट तो ध्यान रखें कुछ बातें

वास्तु शास्त्र में हर पौधे के लिए एक दिशा निर्धारित है। अगर सही दिशा में पौधा लगाया जाए तो उससे कई फायदे मिल सकते हैं, लेकिन गलत दिशा में लगाए पौधे फायदे की जगह नुकसान पहुंचा सकते हैं। उज्जैन के ज्योतिषाचार्य पं. प्रफुल्ल भट्ट के अनुसार, मनी प्लांट वैसे तो घर में सुख-समृद्धि के लिए लगाया जाता है, लेकिन कई बार इसके अशुभ प्रभाव से नुकसान भी हो सकता है। इसलिए मनी प्लांट को लगाने से पहले इन बातों का विशेष रूप से ध्यान रखना चाहिए।  
**इस दिशा में न रखें**  
मनी प्लांट के लिए सबसे नकारात्मक

दिशा ईशान कोण (उत्तर-पूर्व) को माना गया है। इस दिशा में मनी प्लांट लगाने पर धन वृद्धि की जगह नुकसान हो सकता है।  
**यहां मिलेगा**  
उत्तर और उत्तर दिशा का तत्व है। दक्षिण-पश्चिम दिशा का तत्व पृथ्वी है। इन दिशाओं में मनी प्लांट रखने से अच्छे परिणाम मिलते हैं और घर में धन-धान्य की कमी नहीं होती।  
**जमीन पर न फैलाएं**



हमेशा ध्यान रखें कि मनी प्लांट की बेलों को कभी भी जमीन पर नहीं फैलाना चाहिए। ऐसा करने से घर में कई तरह के नुकसान हो सकते हैं।  
**पौधा मुरझाने न दें**  
मनी प्लांट के पत्तों का मुरझाना या सफेद हो जाना भी अशुभ माना जाता है। इसलिए रोज मनी प्लांट को पानी जरूर दें और सफेद या मुरझाई पत्तियों को हटा दें।