

अगर शरीर में बढ़ने लगे यह समस्याएं तो समझ लें जमा हो रही यह गन्दगी, जाने बचने का तरीका

डिटॉक्स ड्रिंक पीना काफी ज्यादा कॉमन है। लेकिन एक बात जानना जरूरी है कि आखिर कैसे पता चलेगा कि अब आपको बॉडी डिटॉक्स करने की जरूरत है। दरअसल, हर दिन हम कुछ ऐसे फूड्स खाते जिसमें केमिकल की मात्रा होती है। साथ ही हम पॉल्यूशन में रहते हैं और कई तरह के केमिकल के संपर्क में भी आते हैं। ऐसे में बॉडी को डिटॉक्सिफिकेशन की जरूरत होती है। जिससे सारे टॉक्सिंस बाहर निकल जाएं और बॉडी के सारे फंक्शंस आसानी से होने लगे। लिवर डिटॉक्स के बारे में तो सब जानते हैं। लेकिन केवल लिवर ही नहीं जब बॉडी में ये 7 तरह की दिक्कतें होने लगे तो समझ जाएं कि उसे डिटॉक्स करने की जरूरत है।

लगातार हो रही कॉन्सटिपेशन



अगर आप ज्यादा वक्त से कब्ज के शिकार हैं तो जरूरी है कि आंतों को डिटॉक्स किया जाए। जिससे कि आंतों में सड़ रहा फूड बाहर निकले और साथ ही टॉक्सिंस भी निकल जाएं।

ब्लॉटिंग हो रही

जब पेट में फूड अनडाइजिस्ट हुए ही आंतों में पड़ा रह जाता है तो फर्मेंट होता है और गैस, एसिडिटी और ब्लॉटिंग जैसी दिक्कतें होती हैं। इस समय बॉडी को डिटॉक्स की जरूरत होती है।

शरीर से दुर्गंध आ रही

पसीने की खुद की कोई स्मेल नहीं होती लेकिन लिवर या किडनी की बीमारी होने पर अजीब सी स्मेल आती है। इसका मतलब है कि किडनी और लिवर को डिटॉक्सिफिकेशन की जरूरत है।

थकान, कमजोरी, सिरदर्द

शरीर में टॉक्सिंस जमा होने पर थकान, कमजोरी और सिरदर्द जैसी समस्या होने लगती है। ऐसे में डिटॉक्स वाटर, डिटॉक्स टी पीने से बॉडी रिलेक्स होती है और टॉक्सिंस बाहर निकलते हैं।

वजन बढ़ना

जब तेजी से वजन बढ़ रहा हो तब भी बॉडी को डिटॉक्स करने की जरूरत होती है। जिससे कि शरीर में इंप्लेमेंशन और गैरजरूरी वेटिंग न हो।



सर्दियों में बढ़ते मोटापे पर लगाना है लगाम तो डाइट में खाली पेट शामिल करें यह 5 ड्रिंक्स, एक हफ्ते में दिखेगा असर

आजकल तेजी से बढ़ता वजन लगभग हर किसी की समस्या बन चुका है। फिजिकल वर्क की कमी, खराब खानपान, तनाव और ना जाने इसके कितने ही कारण हैं। जो भी हो सच्चाई यही है कि एक बार वजन बढ़ जाए तो इसे घटाना बड़ा ही मुश्किल होता है। ऐसे में अच्छा खानपान और वर्कआउट दोनों का सही बैलेंस बना कर ही इफेक्टिव वेट लॉस किया जा सकता है। हालांकि कुछ चीजें ऐसी भी हैं जिन्हें अगर आप अपनी डाइट में रोजाना शामिल करते हैं, तो वो फैट बर्निंग का काम करती हैं। वैसे भी सर्दियों का मौसम शुरू हो गया है। इन दिनों खाने की क्रेविंग कुछ ज्यादा ही बढ़ जाती है और फिजिकल

एक्टिविटी एकदम से ठप हो जाती है। ऐसे में आप कुछ वेट लॉस ड्रिंक्स ट्राई कर सकते हैं। रोजाना सुबह खाली पेट इनका सेवन करने से आपकी वेट लॉस जर्नी की गाड़ी, जरा और स्पीड पकड़ लेगी।

सुबह खाली पेट पीएं सौंफ का पानी

अपने बढ़ते वजन से परेशान हैं तो सौंफ का पानी आपकी मदद कर सकता है। इसके लिए आपको बस एक गिलास पानी में दो चम्मच सौंफ डालकर पका लेना है। जब पानी आधा बचे तो गैस बंद कर लें। अब इसे छानकर चाय की तरह पी जाएं। सौंफ का पानी आपके पेट को दुरुस्त रखता है, गैस और ब्लॉटिंग जैसी समस्या नहीं होती, साथ ही क्रेविंग कंट्रोल करने में भी ये काफी मददगार है। इसका रोजाना सेवन आपकी वेट लॉस जर्नी में काफी हेल्पफुल हो सकता है।

दालचीनी और शहद की चाय

अपनी वेट लॉस जर्नी को थोड़ा और फास्ट करने के लिए आप सर्दियों में दालचीनी और

शहद की चाय का सेवन भी कर सकते हैं। इसके लिए भी एक गिलास पानी में एक टुकड़ा दालचीनी का डालें। पकते-पकते जब पानी सिर्फ आधा गिलास बचे, जब इसे गैस से उतार लें। अब इस पानी में एक चम्मच शहद मिलाएं और गर्म-गर्म पी जाएं। ये ड्रिंक मेटाबॉलिज्म बूस्ट करने में मदद करती है, जिससे वेट लॉस में भी काफी फायदा होता है।

अजवायन का पानी

वजन घटाने के लिए सबसे आसान और बेस्ट ड्रिंक है अजवायन का पानी। रोजाना खाली पेट इसे पीने से डाइजेशन अच्छा रहता है, मेटाबॉलिज्म बूस्ट होता है और क्रेविंग कंट्रोल होती है जिससे अल्टीमेटली वेट लॉस में मदद मिलती है। इसे बनाने के लिए एक गिलास पानी में एक चम्मच अजवायन मिलाएं। धीमी आंघ पर इसे तब तक पकने दें, जब तक पानी आधा ना रह जाए। अब इसे छानकर चाय की तरह गर्म-गर्म पी जाएं।

एप्पल साइडर विनेगर

सर्दियों में तेजी से वजन घटाना है तो अपने डेली मॉर्निंग रूटीन में एप्पल साइडर विनेगर को एड कर सकते हैं। इसके लिए बस एक गिलास गर्म पानी में दो चम्मच सेब का सिरका मिलाएं और पी जाएं।

दरअसल अफ्लाई साइडर विनेगर में एसिटिक एसिड पाया जाता है, जो क्रेविंग कंट्रोल करने में मदद करता है। इससे पेट का डाइजेशन भी दुरुस्त रहता है, जिससे वेट लॉस जर्नी काफी आसान हो जाती है।

रोजाना पीएं आंवला शॉट्स

सर्दियों में फिट और हेल्दी होने के लिए आंवले से बेहतर ऑप्शन भला क्या होगा। ये ना सिर्फ आपकी वेट लॉस जर्नी को आसान बना देगा बल्कि आपकी ओवरऑल हेल्थ के लिए भी काफी बेनिफिशियल है। आप रोजाना सुबह आधा कप आंवला जूस का सेवन कर सकते हैं। इसमें थोड़ा सा काला नमक और काली मिर्च भी बुरक दें, इससे ये और भी इफेक्टिव फैट लॉस ड्रिंक बन जाएगी।

अगर सर्दियों में बढ़ते मोटापे को आसानी से करना है कंट्रोल तो फॉलो करें यह सिंपल टिप्स, जल्द मिलेगा बेस्ट रिजल्ट



सर्दियों के मौसम में आलस काफी ज्यादा बढ़ जाता है। जिसकी वजह से लोगों की मूवमेंट कम हो जाती है और वजन तेजी से बढ़ने लगता है। सर्दियां खत्म होते-होते ज्यादातर लोगों का वजन काफी हद तक बढ़ जाता है। इस मौसम में वेट कंट्रोल करना किसी चुनौती से कम नहीं। वैसे तो बढ़े वजन को घटाना थोड़ा मुश्किल होता है, लेकिन सर्दी के मौसम में ये और भी ज्यादा मुश्किल हो सकता है। ऐसे में कुछ टिप्स हैं जिन्हें अपनाकर आप सर्दियों में मोटापे पर काबू पा सकते हैं। जानिए-

पहली टिप- पोर्शन कंट्रोल

सर्दी के मौसम में पोषक तत्वों से भरपूर, गर्म खाने की चीजों को खाने लेकिन आप कितना खा रहे हैं इस पर ध्यान दें। जब आप खाने की मात्रा पर ध्यान देते हैं तो आप पोषक तत्वों को छोड़े बिना कैलोरी इन्टेक को नियंत्रित कर सकते हैं। ठंड के महीनों के दौरान एनर्जी लेवल को बनाए रखने और सेहत का खयाल रखने के लिए पर्याप्त पोषण पर ध्यान दें। शुरुआत में पोर्शन कंट्रोल करना मुश्किल लग सकता है। पोर्शन कंट्रोल के लिए बड़ी प्लेट की जगह छोटी प्लेट का इस्तेमाल करें।



दूसरी टिप- एक्टिव रहें

ठंड के मौसम में शरीर आलस से भर जाता है। जिसकी वजह से शरीर की मूवमेंट काफी कम हो जाती है। लेकिन अगर आप वजन कंट्रोल या कम करना चाहते हैं तो आपको हिममत करके बिस्तर से उठना होगा। अगर आप रोजाना ऐसा नहीं कर सकते हैं तो हफ्ते में 3-5 दिन किसी न किसी तरह की शारीरिक एक्टिविटी करें। इससे आपको कैलोरी बर्न करने में मदद मिलेगी।

तीसरी टिप- फाइबर वाली चीजों को खाएं

सर्दी के मौसम में तला भुना खाकर पेट से जुड़ी समस्याएं हो सकती हैं। ऐसे में इस दौरान कई मौसमी फल आते हैं, जिनमें फाइबर भरपूर और कैलोरी कम होती है। इन फलों को खाने से पेट लंबे समय तक भरा रहता है और आप कोई भी अनहेल्दी फूड खाने से बच जाते हैं।

चौथी टिप- एक डायट को अपनाएं

सर्दी में भूख काफी बढ़ जाती है। ऐसे में लोग स्नैकिंग के लिए अनहेल्दी चीजों को खाना शुरू कर देते हैं। जो मोटापा बढ़ा सकती है। इस दिक्कत से बचने के लिए पौष्टिक, हाई फाइबर वाले खाने की चीजों को खाएं। फाइबर आपको लंबे समय तक तृप्त महसूस करने में मदद करता है, जिससे खराब खाने की आपकी इच्छा कम हो जाती है। कोशिश करें की आप रोजाना के लिए एक डायट तय करें जिसमें पहले से खाने की चीजों को भी तय कर लें। ऐसा करके आप खुद को गलत खाने से बचा सकते हैं।

अगर सर्दियों में चढ़ने लगे पैरों की नसें तो आज से ही शुरू करें ये 2 योगासन, तुरंत मिलेगा आराम

उठते-बैठते समय कई बार हाथ-पैरों में नस चढ़ जाती है। यह एक आम समस्या है, जिससे पीड़ित व्यक्ति के हाथ-पैरों की मांसपेशियों में तेज खिंचाव और दर्द महसूस होने लगता है। यह समस्या कई बार इतनी असहनीय होती है कि पीड़ित व्यक्ति के लिए यह दर्द बर्दाश्त करना तक मुश्किल हो जाता है।

बता दें, हाथ-पैरों में नस चढ़ने के पीछे आमतौर पर शरीर में पानी की कमी होने से कमजोर हुई मांसपेशियां, शरीर में पोटेथियम और कैल्शियम की कमी से मांसपेशियों में होने वाली ऐंठन और ब्लड सर्कुलेशन की कमी जैसे कारण छिपे हुए होते हैं। अगर आपको भी यह समस्या अक्सर परेशान करती है तो इन 2 योगासनों को अपने रूटीन में शामिल कर लीजिए। ये 2 योगासन मांसपेशियों को मजबूत बनाकर नस चढ़ने की समस्या को

प्रभावी ढंग से नियंत्रित कर सकता है।

पवनमुक्तासन

पवनमुक्तासन ऐसी योग मुद्रा है, जिसमें शरीर से हवा निकलती है और उससे कई तरह के रोग ठीक होते हैं। इस आसन को अंग्रेजी में '%विंड रिलीजिंग पोज%' कहते हैं। पवनमुक्तासन शरीर का रक्त संचार बढ़ाकर मांसपेशियों को आराम देता है। जिससे नस चढ़ने की समस्या में भी राहत मिलती है। पवनमुक्तासन करने के लिए किसी शांत जगह पर सीधा लेट जाएं। इसके बाद सांस लेते हुए अपने पैरों को 90 डिग्री तक उठाकर सांस छोड़ें, अपने पैरों को मोड़ें और अपने घुटनों को अपनी छाती तक लाने की कोशिश करें। अब अपने घुटनों को अपनी उंगलियों से पकड़ें और अपना सिर उठाएं और अपने माथे को अपने घुटनों से टच करें। इस मुद्रा में

रहते हुए सांसों को सामान्य रखें। अब आप सबसे पहले अपने सिर और फिर पैरों को नीचे लाएं। इस योगासन को 2 से 3 बार करें।

त्रिकोणासन

त्रिकोणासन पैरों की मांसपेशियों को मजबूत बनाकर रक्त संचार को बेहतर बनाता है। त्रिकोणासन के अभ्यास के लिए दोनों पैरों को फैलाकर खड़े हों जाएं। एक हाथ ऊपर और दूसरा नीचे ले जाकर त्रिभुज का आकार बनाएं। इस योग को करने से आपकी मांसपेशियों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। यह आसन आपके कूल्हों और जांघ की जकड़न को कम कर सकता है। साथ ही इस आसन को करने से आपकी बॉडी पोस्चर सही हो सकता है।



यूएमआइएस- 2025 एक ऐतिहासिक पहल है : सुनील बर्थवाल डीएफओ के नेतृत्व में यमुना स्वच्छता अभियान चलाया



ग्रेटर नोएडा (चेतना मंच)। 'UMIS 2025 एक ऐतिहासिक पहल है, जो मोबिलिटी क्षेत्र के नीति निर्माताओं, विचारकों, उद्योग विशेषज्ञों और वैश्विक भागीदारों को एकत्रित करती है। हमारा उद्देश्य एक अधिक स्थिर और आपस में जुड़ी हुई व्यवस्था तैयार करना है। ऐसा वाणिज्य और उद्योग मंत्रालय के वाणिज्य सचिव, सुनील बर्थवाल ने इंडिया एक्सपो सेंटर एंड मार्ट, ग्रेटर नोएडा में शहरी मोबिलिटी इन्फ्रास्ट्रक्चर शो (UMIS) 2025 और भारत कंस्ट्रक्शन इक्विपमेंट एक्सपो (BCEE) के उद्घाटन सत्र के दौरान यह बात कही। इस अवसर पर इंडिया एक्सपो सेंटर लिमिटेड के अध्यक्ष डॉ. राकेश कुमार, EEPC इंडिया के अध्यक्ष

पंकज चड्ढा, ICEMA के अध्यक्ष वी.विवेकानंद और Caterpillar इंडिया के एमडी और CII शॉर्ट हॉल एयर मोबिलिटी टास्क फोर्स के अध्यक्ष अमित दत्ता सहित कई महत्वपूर्ण नीति निर्माता और उद्योग के नेता मौजूद थे।

ICEMA के अध्यक्ष और Caterpillar इंडिया के एमडी वी. विवेकानंद ने भारतीय निर्माण उद्योग के बारे में अपने विचार साझा करते हुए कहा कि निर्माण उद्योग ने पिछले चार वर्षों में अभूतपूर्व वृद्धि का अनुभव किया है, जो न केवल मजबूत घरेलू मांग के कारण बल्कि निर्यात मांग में भी वृद्धि के कारण हुआ है। भारतीय निर्माता अपनी उत्पादों के लिए वैश्विक पहचान प्राप्त कर चुके हैं, जिन्हें अब



दुनिया भर में उच्चतम गुणवत्ता के बराबर माना जाता है। यह स्वीकार्यता इस उद्योग की बढ़ती प्रतिष्ठा को दर्शाती है।

उद्घाटन सत्र को समाप्त करते हुए डॉ. राकेश कुमार, अध्यक्ष, IEML ने उपस्थित लोगों को एक्सपो द्वारा प्रस्तुत अवसरों का पूरा लाभ उठाने के लिए प्रोत्साहित किया और कहा कि हमें विश्वास है कि UMIS 2025 में प्राप्त सहयोग और विचारों से मोबिलिटी और इन्फ्रास्ट्रक्चर में महत्वपूर्ण प्रगति होगी। मैं सभी से अपील करता हूँ कि वे जुड़ें, अन्वेषण करें और भारत की विकास यात्रा में योगदान करें।

EEPC इंडिया के अध्यक्ष पंकज चड्ढा ने धन्यवाद ज्ञापन दिया। UMIS 2025, शहरी

एयर मोबिलिटी पैविलियन और भारत कंस्ट्रक्शन इक्विपमेंट एक्सपो (BCEE) में कुल 120 से अधिक प्रदर्शक शामिल हैं और यह 20,000 से अधिक व्यापारिक आगंतुकों को आकर्षित करने की उम्मीद है। यह कार्यक्रम स्थिर शहरी परिवहन, अत्याधुनिक उपकरण निर्माण, और ऊर्जा-कुशल मोबिलिटी समाधान पर केंद्रित है, जो भारत के वैश्विक मोबिलिटी परिदृश्य में बढ़ती प्रभावशीलता को रेखांकित करता है। इस आयोजन का केंद्र बिंदु 34,000+ वर्ग मीटर का प्रदर्शनी क्षेत्र है, जिसमें इलेक्ट्रिक वाहनों, ड्रोन और अत्याधुनिक निर्माण उपकरण जैसे अत्याधुनिक तकनीकों का प्रदर्शन किया जा रहा है।



नोएडा (चेतना मंच)। नदियों को स्वच्छ बनाने के उद्देश्य से संबंधित अधिकारियों द्वारा जन सहयोग प्राप्त करते हुए स्वच्छता अभियान संचालित किये जा रहे हैं। इसी श्रृंखला में प्रभागीय वन अधिकारी गौतम बुद्ध नगर प्रमोद कुमार श्रीवास्तव के नेतृत्व में स्वच्छ यमुना के लिए एक स्वच्छता अभियान चलाया गया, जिसमें संबंधित अधिकारीगण, वाईएस एस फाउंडेशन और स्वयंसेवकों, ओखला पक्षी अभ्यारण

आरएफओ, नोएडा प्राधिकरण के कर्मचारीगण आदि द्वारा यमुना को स्वच्छ बनाने में अपना-अपना श्रमदान दिया गया। प्रभागीय वन अधिकारी ने बताया कि जिलाधिकारी के निर्देशों के क्रम में आगे भी संबंधित विभागों से आपसी समन्वय स्थापित करते हुए एवं जन सहयोग प्राप्त करते हुए नदियों को स्वच्छ बनाने के लिए अभियान संचालित किया जायेगा।

सपाईयों ने किया विधानसभा सांसद व महानगर अध्यक्ष समेत सभी ने सुनी 'मोदी के मन की बात' के प्रतिपक्ष नेता का स्वागत

नोएडा (चेतना मंच)। उत्तर प्रदेश विधानसभा में नेता विपक्ष और समाजवादी पार्टी के वरिष्ठ नेता माता प्रसाद पांडे अपने निजी कार्यक्रम के दौरान नोएडा पहुंचे। सपा महानगर अध्यक्ष डॉ. आश्रय गुप्ता के नेतृत्व में कार्यकर्ताओं ने डीएनडी फ्लॉयडोवर पर उनका स्वागत किया।



38 स्थित निरीक्षण भवन में उन्होंने पार्टी कार्यकर्ताओं से मिलकर उनकी समस्याएं जानी उन्होंने वर्तमान सरकार पर तंज करते हुए कहा कि सरकार बेरोजगारी और किसानों की समस्याओं पर कोई ध्यान नहीं दे रही है। बीजेपी का मुख्य उद्देश्य सामाजिक भाईचारे को खत्म करना

है। कार्यक्रम का संचालन महानगर महासचिव विकास यादव के द्वारा किया गया। इस मौके पर समाजवादी पार्टी के प्रदेश सचिव भरत यादव, मोहम्मद नौशाद, मनोज गोयल, मोहम्मद तसलीम, राणा मुखर्जी, मयंक कुमार लाल, रोहित यादव, सौरभ चौहान, रामवीर यादव, राकेश यादव, रविन्द्र यादव, उदय जाटव, सतवीर यादव, अनिल पांडे, बाबूलाल बंसल, नीरपाल प्रधान, योगेश भाटी, विष्णु खान सैफी, तनवीर हुसैन, गुलजार अल्वी, शेखर यादव, अनुराग यादव, तुषार पाल, वीर बहादुर, तुषार पाल आदि मौजूद रहे।

नोएडा (चेतना मंच)। भाजपा नोएडा महानगर द्वारा नोएडा के सभी मंडलों एवं बूथों पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी की मन की बात कार्यक्रम के साथ सभी कार्यकर्ताओं ने सुना।

नोएडा के गांव सोरखा, बूथ नंबर 531 में सांसद डॉ. महेश शर्मा ने पार्टी के वरिष्ठ पदाधिकारी गण, कार्यकर्ताओं एवं निवासियों के साथ मन की बात को सुना। सरस्वती शिशु मंडल के बूथ संख्या- 128 पर जिलाध्यक्ष मनोज गुप्ता रहे। शहीद भगत सिंह मंडल के सेक्टर 110 के बूथ संख्या 517 जिला मीडिया प्रभारी तन्मय शंकर ने वहाँ के निवासियों और कार्यकर्ताओं के साथ मन की बात को सुना। सैनिक विहार मंडल के बूथ नंबर 724 पर महामंत्री उमेश



त्यागी रहे। बूथ संख्या 109, सरस्वती शिशु मंडल सेक्टर-55 में महिला मोर्चा अध्यक्ष शादा चतुर्वेदी रहे। 'मन की बात' के 118वें एपिसोड में पीएम मोदी ने लोगों से कई अहम बातें कहीं। पीएम मोदी ने बाबासाहब भीमराव



आंबेडकर, राजेंद्र प्रसाद और श्यामा प्रसाद मुखर्जी के पुराने संबंधों के कुछ अहम अंश भी सुनाए। उन्होंने कहा कि इस बार का 'गणतंत्र दिवस' बहुत विशेष है। ये भारतीय गणतंत्र की 75वीं वर्षगांठ है। इस वर्ष संविधान लागू होने के 75 साल हो रहे हैं। मैं



संविधान सभा के उन सभी महान व्यक्तियों को नमन करता हूँ, जिन्होंने हमें हमारा पवित्र संविधान दिया। इस मन की बात कार्यक्रम में महामंत्री गणेश जाटव, निर्मल सिंह, अमरीशा त्यागी, चमन अवंना, सुचित्रा ककड़, उमेश

यादव, विवेक मिश्रा, गोपाल गौड़, लोकेश कश्यप, बी एल सिंह, पंकज झा, कछु सिंह, डिम्पल आनंद, शारदा चतुर्वेदी, रवि प्रधान, विपिन सिंह प्रमोद बहल, सरफ़राज़ अली, प्रवेश आलम, प्रदीप जाटव, आदि कार्यकर्ता मौजूद रहे।

सेक्टर-34 आरडब्ल्यू के.के. जैन बने अध्यक्ष, धर्मेन्द्र शर्मा महासचिव



नोएडा (चेतना मंच)। सेक्टर-34 में रविवार को फेडरेशन ऑफ आरडब्ल्यू सेक्टर-34 के मतदान हुए। इसमें विभिन्न पदों पर चुनाव हुआ,

जिसमें केके जैन एवं धर्मेन्द्र शर्मा पैनल एकतरफा विजयी रहा यहां कुल 14 सोसायटी से 28 प्रतिनिधियों के वोट से है। इनमें 20 लोगों ने मतदान

किया और 20 वोट पाकर केके जैन एवं धर्मेन्द्र शर्मा पैनल विजयी रहा अध्यक्ष पद पर केके जैन ने एसपी चमौली महासचिव पद पर धर्मेन्द्र शर्मा ने एस के सिंघल वरिष्ठ उपाध्यक्ष पद पर राजेश कुमार राय ने जगदीश जोशी उपाध्यक्ष पद पर कुलदीप मुंशी ने जगत सिंह व कोषाध्यक्ष पद पर एम सी भारद्वाज ने सुधीर सिंह को हरया। इससे पहले भी एसपी चमौली पैनल पिछले दो चुनावों में भी हार चुका है। इस बड़ी जीत पर नवनिर्वाचित अध्यक्ष केके जैन एवं महासचिव धर्मेन्द्र शर्मा ने कहा कि नवगठित कार्यकारिणी का लक्ष्य सेक्टर के विकास कार्यों में और अधिक तेजी लाना है, जिसके लिए हमेशा प्रयास रहेगा। उन्होंने सभी सदस्यों का आभार भी व्यक्त किया।

कायस्थ सभा का निर्विरोध चुनाव सम्पन्न

अध्यक्ष बने आरएन श्रीवास्तव व महासचिव विक्रम श्रीवास्तव

नोएडा (चेतना मंच)। कायस्थ सभा गौतम बुद्ध नगर की कार्यकारिणी की सभा ईशान म्यूजिक कॉलेज सेक्टर 12 में संपन्न हुई।



विभूति कुमार सक्सेना को मुख्य चुनाव अधिकारी तथा राजेश कुमार श्रीवास्तव को चुनाव अधिकारी नामित किया गया था। चुनाव के संबंध में कार्यवाही करते हुए मुख्य चुनाव अधिकारी ने यह घोषणा की कि वर्तमान में कायस्थ सभा गौतमबुद्धनगर के 51 सदस्य वोट करने के लिए अधिकृत हैं। उपस्थित सदस्यों में सभी ने यह मत व्यक्त किया कि सभा का गठन हुए अभी 2 वर्ष ही हुए हैं तथा सभा के हित में यह उचित होगा कि आर एन श्रीवास्तव अध्यक्ष के नेतृत्व में कार्यरत कार्यकारिणी को ही पुनः कार्य करने का दायित्व दिया जाए। उपस्थित सदस्यों द्वारा विकल्प पत्र में सभी का यही मत होने के कारण चुनाव अधिकारी द्वारा वर्तमान कार्यकारिणी के सभी पदाधिकारियों को पुनः निर्वाचित घोषित

किया जाता है। सभी सदस्यों ने आर एन श्रीवास्तव अध्यक्ष और विक्रम श्रीवास्तव महासचिव के नेतृत्व की सराहना करते हुए बधाई दी। इस अवसर पर रन श्रीवास्तव अध्यक्ष ने नए कार्यकाल में सभा को और अधिक गतिशील बनाने की और विशेष तौर पर युवाओं को

जोड़ने का संकल्प लिया जिन कायस्थ लोगों ने देश समाज के हित में उल्लेखनीय कार्य किए हैं और उनको यथा योग्य सम्मानित किया जाएगा। महासचिव विक्रम श्रीवास्तव ने नई योजना बनाने के समय इन सुझावों को क्रियान्वित करने का आश्वासन दिया।



GRV BUILDCON

Concept to reality

ARCHITECTURE / CONSTRUCTION / INTERIORS

WE DON'T DESIGN HOME / OFFICE
WE DESIGN DREAMS!




Certified by :





Contact Us : 9999472324, 9999082512
www.grvbuidcon.com