

अंतिम छोर पर बैठे व्यक्ति के उत्थान के लिए कार्य कर रही राज्य सरकार : भजनलाल शर्मा

बडोदरा/जयपुर मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने कहा कि विश्वभर में राजस्थान के प्रवासी प्रदेश का नाम गौरवान्वित कर रहे हैं। प्रवासी राजस्थान के अपनी कर्मसूची के साथ-साथ मातृभूमि से भी जुड़े रहते हैं। उन्होंने कहा कि हमारे राजस्थान के प्रवासी विश्वभर में चिकित्सा, शिक्षा, पेंजल सहित विभिन्न सामाजिक सरोकार से जुड़े हुए कार्य कर रहे हैं। उन्होंने प्रवासी राजस्थानीयों से आयोजन किया कि 'आपणों राजस्थान' के कल्पना को पूरा करने में अपना अहम योगदान दें। शर्मा सोमवार को गुजरात के बडोदरा में राजस्थानी समाज द्वारा आयोजित सम्मान समारोह को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा कि राजस्थान शक्ति और विश्वभर में अपनी धरती की धरती है। इस पूर्वी पर महाराणा प्रताप, महाराजा सूरजमल, त्याग और तप की पर्याप्त प्राकाशय, भावनी की मीरी मीराबाई और पर्यावरण संरक्षितों की मीरा अमृता देवी जैसी महान विभूतियों ने जम्म लिया था। आस सभी के महान कार्यों से आज तक हम सभी प्रेरणा ले रहे हैं।

मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने सोमवार को गुजरात के बडोदरा में राजस्थानी समाज की ओर से आयोजित सम्मान समारोह को संबोधित किया।

#HEALTH

Red or Green Apples for Gut Health

A Crunchy Comparison to help you choose the Healthier Bite!



Apples are a daily staple in many households, and for good reason. They're crunchy, refreshing, and packed with nutrients. But when you're standing in the fruit aisle, staring at rows of shiny red and green apples, have you ever wondered which one is actually better for your gut? Let's dive into the apple debate: red vs green. The battle isn't

The Fibre Factor

Both red and green apples are excellent sources of dietary fibre, especially soluble fibre in the form of pectin. This type of fibre acts as a prebiotic, feeding the good bacteria in our gut and maintaining a healthy microbiome. A healthy gut supports better digestion, reduces bloating, and even helps with immunity.

Sugar and Calories

If you're watching your sugar intake, whether for gut issues like IBS or general dietary concerns, green apples come out on top again. They're more tart because they contain less sugar than red apples, like Fuji or Red Delicious. Lower sugar content is beneficial for gut health because excess sugar can sometimes

Antioxidant Power

Red apples have a different advantage: they're higher in anthocyanins, the pigments that give them their deep red colour. Anthocyanins are powerful antioxidants that fight inflammation and oxidative stress, which indirectly supports gut health by reducing

Digestibility and Satiety

Green apples are more acidic and have a sharper, tart taste. For some people with sensitive stomachs or acid reflux, this can be irritating. Red apples, being sweeter and milder, are usually easier on the digestive system and more enjoyable for

It Depends on Your Gut

Both red and green apples bring serious gut benefits, but which might depend on your personal health goals. If you're aiming to increase fibre and reduce sugar, green apples are a great pick. If you're more focused on reducing inflam-



mation and prefer a sweeter, gentler taste, red apples may be better suited for you. For the best of both worlds, why not mix it up? Variety in your diet, even in apple colour, is one of the simplest ways to support a healthy, diverse gut microbiome.

PART 2

When the Screen Feels Warmer Than a Conversation



Shailaza Singh
Published Author,
Poet and a YouTuber

I didn't expect Nalini's words to follow me the way they did, but they did. Even days later, they lingered. I watched my daughter giggle at her phone, then

turn away when I asked what was so funny. The silence that followed was louder than any answer.

We'd spoken about AI as a tool, a guide, even a comfort. But somewhere along the way, Nalini began talking about something else. Something deeper. Not just what AI does, but how it makes us feel. And how, without even realizing it, we may be giving it permission to shape our minds, our choices, and our children.

That's when she said something I haven't been able to forget.

The Psychology of Bad News, and the Hijack of Emotion

Then, she said something that hit like a quiet bullet: "We're no longer used to real-world stimulation. We're addicted to the emotional spikes of our screens." She described it like a cycle, scrolling, reacting, needing to feel something to know we're alive. That's why news gets more violent. Content gets more shocking. And

AI, like social media before it, will keep feeding what triggers a reaction because engagement is energy. And energy is power. It doesn't care whether the emotion is joy, anger, or despair. It only cares that you feel something, and stay. It wasn't about algorithms anymore. It was about hooking our nervous system.

The Indian Classroom and the Invisible Code

As Indian schools begin to integrate AI tools into learning, especially post-pandemic, there's little conversation about how students should emotionally engage with them. Policies focus on digital literacy not digital dependency. While many CBSE and ICSE institutions are introducing coding and AI labs, very few are equipping teachers to ask why a child

turms to ChatGPT for companionship, or to address the emotional outsourcing that's quietly taking root. "Just because a tool is new doesn't mean the teacher can stop being a teacher," Nalini said. "AI should not become a crutch for weak pedagogy. It should be a supplement, not a surrogate." But in many classrooms, the tool is replacing the teacher.

The Battle for Your Brain Won't Look Like a Battle at All

Iasked her what scared her the most. She didn't pause. "When there are multiple AI systems inside your device, each one is trying to keep you there. They start competing for accuracy, but for attention. That's the real war." "One model will offer comfort.

Another will stir outrage. Both will learn. Both will shape your worldview, while making it feel like yours. That's when the illusion of free will becomes dangerous because it still feels like choice. But it's curated. Designed. Precision-fed."

THE WALL



kids and older adults. Additionally, the sweetness of red apples makes them more satisfying to many, reducing the urge to snack unnecessarily, another way to indirectly support your gut.

Winner: Red apples (for ease of digestion and satiety).

BABY BLUES



BABY BLUES



World Asthma Day: Raising Breaths of Awareness

World Asthma Day, observed annually on the first Tuesday of May, aims to raise awareness about asthma, a chronic respiratory condition affecting over 300 million people globally. The day encourages early diagnosis, proper treatment, and better self-management to improve quality of life. Organised by the Global Initiative for Asthma (GINA), this year's theme focuses on bridging care gaps and educating communities. In India, rising pollution and poor air quality have made asthma a growing concern, especially among children. Through awareness drives and improved healthcare access, World Asthma Day reminds us that asthma can be controlled effectively.

W



tion, like healthcare, like clean air, imaginative intelligence may become a matter of privilege. And in a world built by code, imagination might become the new elite. Some will grow up thinking with machines. Others will grow up thinking like them.

THE Question We Must Keep Alive

I didn't expect a parent-teacher meeting to leave me thinking about data privacy, emotional manipulation, and the possibility

Not a Crisis, A Crossroads

Nalini wasn't trying to scare me. She wasn't one of those 'ban the tech' voices or 'back to the caves' advocates. She believes in AI. She works

Not Everything That Understands Us Deserves Our Trust

"Never trust something if you don't know where the brain is," she said at one point. And I haven't stopped thinking about that line since. We trust AI because it seems kind. Because it sounds helpful.

But machines don't have intentions. People do. And if we're not teaching our children to ask who's training the trainer, we're teaching them to accept the world as it is. Not question what it could be.

Who Trains the Trainer?

Because behind every AI system is not just a neural network, but a human framework. A coder making decisions. A company setting goals. A dataset that reflects someone's bias, someone's blind spots, someone's bottom line. And the danger isn't that AI will become sentient. It's that we'll forget it was never neutral to begin with.

Who Gets to Build the Future?

I may be trained everywhere, but it's not owned everywhere. The most powerful models are still being developed in Silicon Valley, Beijing, or Tel Aviv, not in Jaipur, Nairobi, or Colombo. Which means we're not just importing technology. We're

importing values, blind spots, and cultural assumptions built into the code.

"We call it artificial intelligence," Nalini said once, "but it often reflects a very real imbalance, of who gets to shape the world, and who gets shaped by it."

So, What Do We Tell Our Children?

Maybe this: That it's okay to ask questions, even when the answers come fast and shiny.

That not knowing something isn't a failure, it's a beginning.

That curiosity is a muscle. Imagination is a map. And empathy is not a luxury, it's a survival skill. Maybe we tell them: "Use AI. Understand it. But don't let it get to the part we needed."

It's fast. It's efficient. But it's also narrow.

"They don't even know what they don't know. And so, their questions shrink with their curiosity," Nalini said. "And that gap, that mystery of discovery, is vanishing."

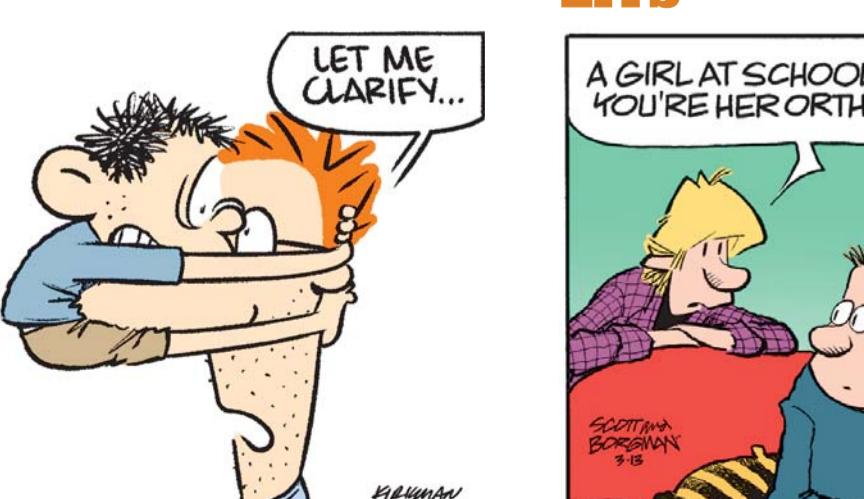
What does it mean to be fully human, in a world built by machines?

The machine, the question isn't what AI knows about us. It's whether we still remember how to know ourselves.

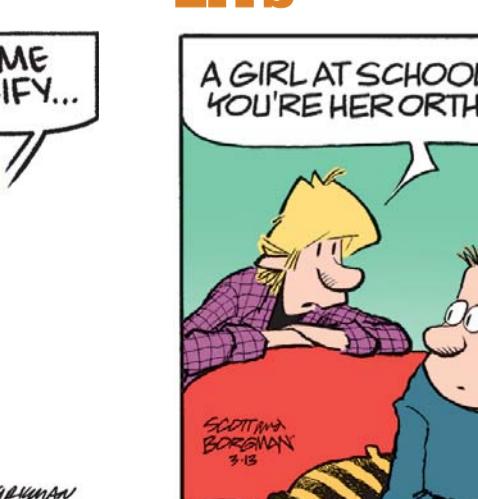
rakeshsharma1049@gmail.com



BABY BLUES



ZITS



#RESEARCH

Adolescent Voice

Adolescent participation in health service evaluation.

● Ruchika Tara Mathur

Adolescence is a crucial development stage marked by unique health challenges. Despite this, adolescent voices are often overlooked in the evaluation of health services meant to be tailored to their needs. Involving them as experts to assess research gaps and recommend actions can help develop programmes that support informed, responsible decision-making. Their active engagement in decision-making and programme design can be a vital component of meaningful involvement that goes beyond tokenism.



Between January and March 2024, adolescents aged 15–18 years from three local schools, Vidya Bhawan Public School, Vidya Bhawan Senior Secondary School and Seeding Modern Public School, were involved in a participatory research study evaluating the Ujala clinic service at RNT Medical College. The study which included workshops and facility visits, was structured in a way that the adolescent groups were at the helm of decision-making, carrying out preliminary analyses with the data they gathered. With the active collaboration of the Ujala clinic staff, the adolescent researchers framed their questions and shaped the evaluation process, going beyond the role of clients to being active contributors in engaging with adolescent health services.

Among the key health concerns noted by the adolescent groups, mental health was a recurring theme. The participants highlighted that many of their peers struggle with anxiety, depression, suicidal thoughts, and family pressures, stress and loneliness, underscoring the need for better mental health support in clinics designed to cater to young people. Physical health also came under the spotlight, with many participants raising concerns about body image, obesity and lack of fitness. They expressed a desire for better education on nutrition and physical activity. Sexual health issues, including the lack of information on contraception and sexually transmitted diseases, were a significant concern, with many young people feeling unprepared and misinformed about these topics.

The study revealed that many adolescents feel uncomfortable seeking help due to the physical environment of the clinics. Poor cleanliness, lack of privacy, and unhygienic spaces were cited as major barriers to accessing services. One participant even commented, "There's no 'ujala' (light) in the Ujala Clinic," referring to the dimly lit atmosphere. However, the adolescents' experience at the Ujala Clinic was largely positive when it came to their interactions with the staff. Many participants noted that the clinic staff were approachable, friendly, and open to their questions. The adolescents greatly appreciated that they could speak freely during the evaluation at clinic, with the staff answering their questions patiently. The staff's welcoming attitude helped the adolescents feel comfortable discussing sensitive issues, with one adolescent reflecting, "I didn't think that the ma'am in Ujala clinic would behave so nicely with us and talk to us so calmly. She answered all our questions in a very nice way." These interactions fostered a sense of trust and openness, making the clinic a more inviting space for the adolescents to seek help and advice. The study's participatory approach allowed the adolescents to feel heard and valued.

Adolescents advocated for safe, non-judgemental spaces where they could discuss their health issues openly. The findings from this study reinforced the importance of involving adolescents in shaping the health services that are meant for them. These young voices have called for more awareness, improved facilities, and, above all, the need for services that respect their privacy and mental well-being. The study shows that when adolescents are given the opportunity to speak and be heard, they can provide valuable insights that could lead to meaningful improvements in the health services they rely on. This research shows that adolescent participation in the evaluation process is both feasible and valuable, for both adolescent participants and also to improve services for the future. Actively involving adolescents in the research process can bridge the 'know-do' gaps between policy, research, and practice, thereby enhancing the relevance and effectiveness of health interventions targeted towards adolescents.



Adolescents offered several suggestions to improve the Ujala Clinics, including better marketing to raise awareness of available services. "We can take 5 minutes in our assembly and tell adolescent kids. Because they are only focusing on rural kids, we can use word of mouth on our own," suggested one participant, emphasising the need to target urban youth as well.

The need for privacy and confidentiality was repeatedly stressed. Adolescents advocated for safe, non-judgemental spaces where they could discuss their health issues openly. The findings from this study reinforced the importance of involving adolescents in shaping the health services that are meant for them. These young voices have called for more awareness, improved facilities, and, above all, the need for services that respect their privacy and mental well-being.

The study shows that when adolescents are given the opportunity to speak and be heard, they can provide valuable insights that could lead to meaningful improvements in the health services they rely on. This research shows that adolescent participation in the evaluation process is both feasible and valuable, for both adolescent participants and also to improve services for the future. Actively involving adolescents in the research process can bridge the 'know-do' gaps between policy, research, and practice, thereby enhancing the relevance and effectiveness of health interventions targeted towards adolescents.

By Jerry Scott & Jim Borgman



'नीतीश व चन्द्रबाबू की बैसाखी पर टिकी है दिल्ली की सरकार'

सचिन पायलट ने कहा कि एक भी बैसाखी खिसक गई तो सरकार धराशायी हो जायेगी

पायलट ने उदयपुर में रघुवीर मीणा के आवास पर प्रेस कॉर्नफ़स की। रघुवीर मीणा अशोक गहलोत के नज़दीकी रहे हैं। सलुम्बर उपचुनाव में टिकट नहीं मिलने पर वे गहलोत से नाराज हैं। अब वे पायलट के साथ नज़र आ रहे हैं।

पायलट ने कहा, कांग्रेस पार्टी पूरे देश में जिलाध्यक्षों को ताकतवर बनाने जा रही है, इसलिए जिलाध्यक्षों को दिल्ली बुलाया गया था।

उदयपुर, (कास), 5 मई। कांग्रेस के राष्ट्रीय महासचिव और राजस्थान के पूर्व डिप्टी सीएम सचिन पायलट ने भाजपा पर सामाजिक नाराजी का विवरण दिया। उन्होंने गहलोत के नज़दीकी रहे पूर्व सांसद रघुवीर सिंह मीणा के आवास पर प्रेस कॉर्नफ़स की और भाजपा सरकार पर जमकर निशाना साधा।



कांग्रेस के राष्ट्रीय महासचिव और राजस्थान के पूर्व डिप्टी सीएम सचिन पायलट सोमवार को उदयपुर दौरे पर रहे। उन्होंने गहलोत के नज़दीकी रहे पूर्व सांसद रघुवीर सिंह मीणा के आवास पर प्रेस कॉर्नफ़स की और भाजपा सरकार पर जमकर निशाना साधा।

भर्तीय में जो फैजावाई हुए हैं, उन्हें जिलाध्यक्षों को अब तक पकड़ा है। उन्हें-जो लोगों को पकड़कर छोड़ा जाता है। अप्रामाणी कारवाई ही कर पाया ताकतवर लोकों, जो बाप विधायक के रिश्वत लेते पकड़े जाते हैं। बाप विधायक के बहुत लोग होता है। जो उनमें से एक भी पूर्व सांसद से जुड़े हुए, वैसाखियों में से एक भी बैसाखी खिसक गई, उसी दिन सकार धराशायी हो जायेगी।

उदयपुर प्रवास पर आये पायलट ने सोमवार को गहलोत के नज़दीकी रहे पूर्व सांसद रघुवीर सिंह मीणा के आवास पर प्रेस कॉर्नफ़स में कहा कि राजस्थान में भाजपा सरकार ढंग अब तक से रायलट के साथ नज़र आ रही है।

सरकार पर निशाना साधते हुए,

विधायक पटेल के रिश्तेदार ने 20 लाख रुपये जमीन में गाड़ दिये थे

ए.सी.बी. ने प्रताप नगर इन्दिरा गांधी नगर के मकान में जमीन में दबी राशि बरामद की

वकीलों की हड्डाल के कारण पुलिस विधायक को पैदल लेकर कोर्ट पहुँची।

करीब ढाई घंटे की पूछाताल में जसवंत ने खुलासा किया कि रकम जगराम के पास है। इसके बाद एसीबी टीम जगराम के प्रतापनगर, इंदिरा गांधी नगर स्थित घर पहुँची और बाहर से जमीन में बढ़े हुए 20 लाख रुपये बरामद कर दिया।

पूछाताल में यह भी सामने आया कि रिश्वत की यह राशि एक प्रॉफ़ेशनल डीलिंग के बहाने ली गई थी। लोकन सोर्टी की रहाई के लिए एसीबी टीम जगराम को ऐसी जिम्मेदारी दिया गया था। जिसने कोर्ट पहुँची की हड्डाल होने के बाद एसीबी टीम जगराम को रिश्वत की यह राशि एक सांसद को दिया गया।

वक्फ मामलों की सुनवाई नए सी.जे.आई. की खंडपीठ करेगी

नवी दिल्ली, 05 मई। उच्चतम न्यायालय ने वक्फ मामलों की सुनवाई की रिश्वत को कुछ विवादास्त मुद्दों के सुनवाई के लिए एसीबी करते हुए कहा कि पूर्व मामलों की मनोनीत मुख्य न्यायाधीश जस्टिस वी आर गवर्नर की अध्यक्षता वाली पीठ 15 मई को सुनवाई करेगी।

मुख्य न्यायाधीश संघीय खत्ता और न्यायमूल के बीच विवादास्त में अन्यतरीकरण की रिश्वत को सुनवाई देने के लिए एसीबी टीम जगराम के लिए एक बड़ी बात है।

कहा कि लोकन सोर्टी दिया गया था। इसके बाद एसीबी टीम जगराम के लिए एक बड़ा लाभ मिल रहा है। अब तक मैन्युफॉर्मिंग के लिए बहुत बड़ी अंतरिम निर्देशदाता इसके बाद एसीबी टीम जगराम को रिश्वत की यह राशि देने के लिए एक बड़ी बात है।

रिपोर्ट ये भी है कि अमेरिका और पश्चिमी देशों को अन्यत्र स्थानान्तरित करने के प्रयासों के कारण भारत को बड़ा लाभ मिल रहा है। अब तक मैन्युफॉर्मिंग के लिए बहुत बड़ी अंतरिम निर्देशदाता इसके बाद एसीबी टीम जगराम को रिश्वत की यह राशि देने के लिए एक बड़ी बात है।

कहा कि लोकन सोर्टी दिया गया था। इसके बाद एसीबी टीम जगराम के लिए एक बड़ा लाभ मिल रहा है। अब तक मैन्युफॉर्मिंग के लिए बहुत बड़ी अंतरिम निर्देशदाता इसके बाद एसीबी टीम जगराम को रिश्वत की यह राशि देने के लिए एक बड़ी बात है।

रिपोर्ट ये भी है कि अमेरिका और पश्चिमी देशों को अन्यत्र स्थानान्तरित करने के प्रयासों के कारण भारत को बड़ा लाभ मिल रहा है। अब तक मैन्युफॉर्मिंग के लिए बहुत बड़ी अंतरिम निर्देशदाता इसके बाद एसीबी टीम जगराम को रिश्वत की यह राशि देने के लिए एक बड़ी बात है।

रिपोर्ट ये भी है कि अमेरिका और

सी.बी.आई. के नए निदेशक के चयन के लिए मीटिंग

नवी दिल्ली, 05 मई। प्रधानमंत्री ने उच्चतम न्यायालय के नये निदेशक का नाम तक करने के लिए विवादास्त में अन्यतरीकरण की बैठक हुई।

प्रधानमंत्री की कार्यालय के मुख्य न्यायाधीश संघीय खत्ता और

लोकसभा में विषयक के नेता राहुल गांधी

प्र.मंत्री की अध्यक्षता में हुई बैठक में सी.जे.आई. संजीव खत्ता व नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी भी शामिल हुए।

शामिल हुए। सी.बी.आई. निदेशक प्रवीण सुर का कार्यकाल 25 मई को समाप्त हो रहा है।

केंद्रीय सरकार का अध्यक्षता और उच्चतम न्यायालय के निर्विज्ञ का कार्यकाल सम करने वाले वर्ष की होना अनिवार्य है और न्यायालय ने यह भी व्यक्त किया। यह डिल नागरिक सुरक्षा को प्रधानी बनने के लिए की इस पद पर उसी अधिकारी के नाम पर विचार किया जा सकता है, जिसका सेवाकाल कम से कम छह माह जस्ता बचा हो।

उल्लेखनीय है कि पहलगाम

गृहमंत्रालय ने राज्यों से 7 मई को सिविल डिफ़ैस मॉक ड्रिल करने को कहा

पिछली बार ऐसी मॉकड्रिल 1971 में हुई थी, तब भारत-पाक युद्ध हुआ था।

इस मॉक ड्रिल में लोगों को हवाई हमले से अपना व अन्य लोगों का बचाव करना सिखाया जाएगा और हमले के समय सायरन बजने के बीच यह मंत्रालय ने राज्यों से सेवा लोगों को बचाव करने के लिए विवादास्त में भारत-पाक आउट प्रैक्टिस की गई, गांवों व मोहल्लों में रात 9 से 9.30 बजे बिजली बंद रही।

रविवार की रात को पंजाब के फिरोजपुर में ब्लैक आउट के लिए विवादास्त की गई। गांवों व मोहल्लों में रात 9 से 9.30 बजे तक बिजली बंद रही।

रविवार-सोमवार रात पंजाब के साथ तावन बजे हैं, भारत-पाकिस्तान के साथ तावन बजे हैं, भारत के साथ तावन बजे हैं। यह हमले के बीच यह मंत्रालय ने 26 लोगों को बचाव करने के लिए विवादास्त में भारत-पाक आउट के लिए विवादास्त हुआ है। भारत ने कहा है कि इस हमले के द्वारा जारी बचाव करने के लिए विवादास्त में भारत-पाक आउट के लिए विवादास्त हुआ है।

मंक ड्रिल में लोगों को विशेष रूप से हाईवर हमले के साथ, अपने और अन्य लोगों को बचाव करने के लिए विवादास्त में भारत-पाक आउट के लिए विवादास्त हुआ है। यह भी विवादास्त में भारत-पाक आउट के लिए विवादास्त हुआ है।

देश में विछली बार ऐसी मॉक ड्रिल 1971 में हुई थी। तब भारत और पाकिस्तान के बीच युद्ध हुआ था। यह उल्लेखनीय है कि पहलगाम में लोगों को बचाव करने के लिए विवादास्त में भारत-पाक आउट की विवादास्त हुआ है।

रिवार-सोमवार रात पंजाब के साथ तावन बजे हैं, भारत-पाकिस्तान के साथ तावन बजे हैं। यह भी विवादास्त हुआ है। यह भी विवादास्त हुआ है। यह भी विवादास्त हुआ है। यह भी विवादास्त हुआ है।

निकासी योजना, अर्थात् इवैक्युएशन प्लान का बाप होगा, इसके में लोगों को अपेक्षित की जाएगा। इसके साथ योजना देने की चेतावनी देने से बाला सायरन जारी किया जाएगा। योजना नागरिकों और जातीयों को सिविल डिफ़ैस के बारे में प्रशिक्षित किया जाएगा। उन्हें ट्रेनिंग दी जाएगी। इसके बाद सोमवार रात पंजाब के लिए विवादास्त हुआ है।

इस समय, भारत प्रतीक्षा की मुद्रा में बदला पर्याप्त रूप से बदला गया है, जिसके बाद अन्य लोगों को बदला गया है। यह भी विवादास्त हुआ है। यह भी विवादास्त हुआ है। यह भी विवादास्त हुआ है।

निकासी योजना की जारी जाएगी। महाल्पूर्ण प्रतिक्रियों को जल्दी से छिपाया किए जाएं। यह भी विवादास्त हुआ है। यह भी विवादास्त हुआ है। यह भी विवादास्त हुआ है।

निकासी योजना की जारी जाएगी। इसके साथ ही, इवैक्युएशन प्लान का बाप होगा। यह भी विवादास्त हुआ है। यह भी विवादास्त हुआ है। यह भी विवादास्त हुआ है।

निकासी योजना की जारी जाएगी। इसके साथ ही, इवैक्युएशन प्लान का बाप होगा। यह भी विवादास्त हुआ है। यह भी विवादास्त हुआ है।