

झारखण्ड देखो

Jharkhand Dekho

खबरें, कहानी, लोग और बहुत कुछ



Digital Edition

www.jharkhanddekho.com

वर्ष 01 • अंक 316 • पृष्ठ 6 • शुक्रवार 26 नवंबर 2021

Email - Jharkhanddekho@gmail.com | epaper - Jharkhanddekho.com

सतन आश्रम ट्रस्ट, धधकिया द्वारा संचालित

सतन आश्रम

रामगोपाल शर्मा

नए सत्र में नवम् एवं दशम वर्ग शुरू हो रहा है।

कक्षा - बाल वर्ग से अष्टम वर्ग तक

माध्यम - हिन्दी एवं अंग्रेजी

(सी.बी.एस.ई. पाठ्यक्रम)

फिनलैंड एवं भारतीय संस्कृति के माध्यम से अनुभवी शिक्षक द्वारा पढ़ाई की व्यवस्था

सत्र 2020-21 के लिए नामांकन प्रारंभ है।



कम्प्यूटर

मध्यान मोजन

प्रयोगशाला

आपके बच्चों का उज्ज्वल भविष्य

• स्थान : सतन आश्रम, रामगोपाल शर्मा, धधकिया • सम्पर्क नं. - 8409399342, 7903712653 • www.rsggurukulam.com

संक्षिप्त समाचार

बंटवारे को खत्म करके ही दूर होगा देश विभाजन का दर्द: मोहन भागवत

नयी दिल्ली/एजेंसी। राष्ट्रीय स्वयं सेवक संघ के सरसंघचालक (संघ प्रमुख) मोहन भागवत ने कहा है कि भारत के विभाजन की पीड़ा का समाधान बंटवारे को निरस्त करना ही है। भागवत ने गुरुवार को नोएडा में कृष्णा नंद सागर लिखित पुस्तक 'विभाजनकालीन भारत के साक्षी के लोकाण्ड' समारोह के दौरान अपने संबोधन में कहा कि यह 2021 का भारत है, 1947 का नहीं। एक बार विभाजन हो चुका है अब दोबारा नहीं होगा। जो ऐसा सोचते हैं, उनके खुर खंडित हो जाएंगे। उन्होंने कहा कि भारत की विचारधारा सबको साथ लेकर चलने वाली है। यह अपने को सही और दूसरों को गलत मानने वाली विचारधारा नहीं है। इस्लामिक आक्रांताओं की सोच इसके विपरीत दूसरों को गलत और अपने को सही मानने वाला थी। पूर्व में यही संघर्ष का मुख्य कारण था। अंग्रेजों की सोच भी ऐसी थी और उन्होंने 1857 के विद्रोह के बाद हिंदू-मुस्लिम के बीच विघटन को बढ़ावा दिया।

शुक्रवार

लगातार अछड़ विचार सोचते रहना ही दूर विचारों को दबाने का एकमात्र तरीका यही है।

● स्वामी विवेकानंद

बिज्ञेस

बीएसई सेंसेक्स

58,795.09+454.10 (0.78%)

निफ्टी

17,536.25+121.20 (0.70%)

दैनिक पंचांग

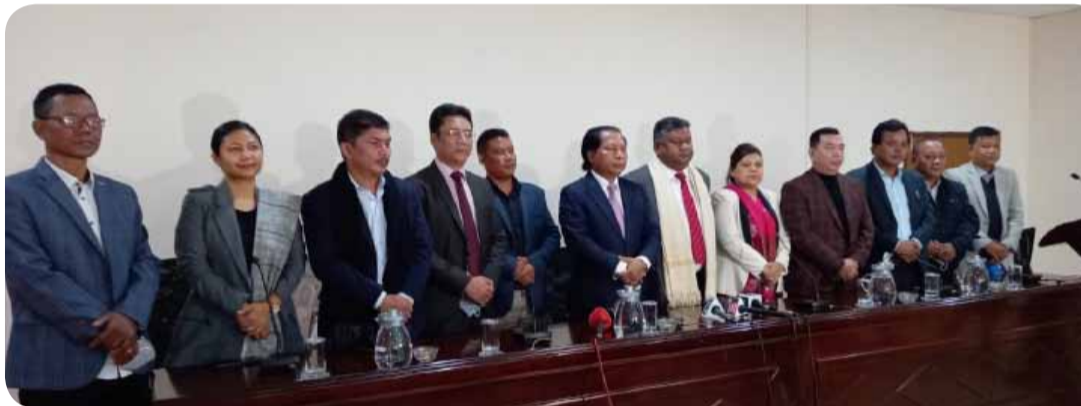
सूर्योदय: 06:52 ए.एम.
सूर्यास्त: 05:24 पी.एम.
तिथि: सप्तमी - 05:43 ए.एम., नवम्बर 27 तक
नक्षत्र: अश्लेषा - 08:37 पी.एम. तक
योग: ब्रह्म - 08:03 ए.एम. तक
करण: विष्टि - 05:17 पी.एम. तक
द्वितीय करण: बव - 05:43 ए.एम., नवम्बर 27 तक
पक्ष: कृष्ण पक्ष
वार: शुक्रवार

मेघालय में कांग्रेस को तगड़ा झटका...

कांग्रेस के 17 में से 12 विधायक तृणमूल कांग्रेस में शामिल

मेघालय/एजेंसी।

कांग्रेस ने मेघालय में पार्टी के कई विधायकों के तृणमूल कांग्रेस में शामिल होने की प्रथम बैठक में गुरुवार को ममता बनर्जी नीत पार्टी पर तोषा प्रहार किया। आरोप लगाया कि ऐसी पार्टियां भाजपा की प्रतिनिधि हैं। इनके 'षड्यंत्र' का मकसद देश की सबसे पुरानी पार्टी को कमजोर और केंद्र की सत्तारूढ़ पार्टी को मजबूत करना है। मेघालय में कांग्रेस के 12 विधायकों के टीएमसी में शामिल होने पर वरिष्ठ नेता मल्लिकार्जुन खड़गे ने कहा, 'यह एक साजिश की तरह हो रहा है। हमारी पार्टी के लोग, खासकर राहुल गांधी और आलाकमान के अन्य लोग इसे देख रहे हैं। वे निर्णय लेंगे।' हालांकि, उन्होंने कहा कि संसद में बीजेपी को हराने और उनकी विचारधारा के खिलाफ लड़ने के लिए वे एक साथ आने की कोशिश करेंगे। फिर चाहे वे किसी भी पार्टी



या विचारधारा के हों। वे मिलकर भाजपा के खिलाफ लड़ते रहेंगे। कांग्रेस के वरिष्ठ नेता ने यह भी कहा, 'हम कृषि कानूनों के मुद्दे पर लड़ेंगे। हमने 15-16 मुद्दों की एक सूची भी तैयार की है, जिन पर हम एक समझौते पर आ सकते हैं और हम संसद में एकता से लड़ेंगे।' वहीं, कांग्रेस प्रवक्ता गौरव वल्लभ ने कहा कि जनता से जुड़े प्रमुख मुद्दों को सिर्फ कांग्रेस और राहुल गांधी ने उठाया है, लेकिन ये पार्टियां चाहती हैं कि भाजपा को कटघरे में नहीं खड़ा किया जाए। उन्होंने संवाददाताओं से कहा, "दे-

श का कोई मुद्दा हो, चाहे वो चीन का मुद्दा हो, कृषि कानून का मुद्दा हो, महंगाई और बेरोजगारी का मुद्दा हो, इन पर लड़ाई कौन लड़ रहा है? कांग्रेस, राहुल गांधी और प्रियंका गांधी लड़ाई लड़ रहे हैं। अगर कोई चाहता है कि इन मुद्दों पर सवाल नहीं पूछे जाएं और भाजपा को कटघरे में नहीं खड़ा किया जाए, तो उनके इस षड्यंत्र का एक ही मकसद है कि कांग्रेस को कमजोर करे और भाजपा को मजबूत करे। तृणमूल यही कर रही है।" वल्लभ ने आरोप लगाया, "जो लोग यह काम कर रहे हैं, उससे सिर्फ भाजपा

का फायदा हो रहा है। जो भी क्षेत्रीय दल ऐसा कर रहे हैं वो भाजपा के प्रॉक्सि (प्रतिनिधि) हैं, भाजपा के साथ खड़े हुए हैं।" उन्होंने कहा कि जिनमें वैचारिक प्रतिबद्धता की कमी है, वही कांग्रेस छोड़कर जा रहे हैं।

अपने गढ़ में करीबी मेयर की कुर्सी नहीं बचा सके अमरिंदर सिंह

पटियाला/एजेंसी।

कांग्रेस ने पूर्व मुख्यमंत्री कैप्टन अमरिंदर सिंह को उनके गढ़ पटियाला में ही मात दे दी। मुख्यमंत्री पद और कांग्रेस से इस्तीफा देकर नई पार्टी बना लेने के बाद अमरिंदर सिंह का यह पहला इतिहास था जिसमें कांग्रेस ने उनको पछाड़ दिया। अमरिंदर सिंह अपने करीबी संजीव कुमार बिट्टू की मेयर की कुर्सी बचाने के लिए वीरवार को खास तौर से पटियाला पहुंचे थे। लेकिन बिट्टू 25 के मुकाबले 36 वोट से हार गए। नगर निगम दफ्तर में भारी



हंगामे और घमासान के बीच वीरवार शाम को हुई जनरल हाउस मीटिंग में मेयर संजीव शर्मा बिट्टू जरूरी विश्वास मत हासिल नहीं कर सके और उन्हें पद से सस्पेंड कर दिया गया।

आवश्यकता

झारखण्ड की उपराजधानी दुमका से संचालित 'झारखण्ड देखो' डिजिटल ईपेपर के लिए झारखण्ड के सभी जिलों से संवाददाता एवं विज्ञापन प्रतिनिधि की आवश्यकता है।

संपर्क करें -9955599136

राकेश टिकैत ने ओवैसी को बताया बेलगाम सांड

नयी दिल्ली/एजेंसी।

भारतीय किसान यूनियन (बीकेयू) के नेता राकेश टिकैत ने ऑल इंडिया मजलिस ए इत्तेहादुल मुस्लिमीन (एआईएमआईएम) के नेता असदुद्दीन ओवैसी को बेलगाम सांड बताया है। हैदराबाद में किसानों के एक सम्मेलन में टिकैत ने कहा कि बिना नाम लिए कहा कि वह देशभर में बीजेपी की मदद करते हैं। किसान नेता ने लोगों से कहा



कि उन्हें हैदराबाद में ही बांधकर रखें।

राकेश टिकैत ने कहा, "एक आपके यहां का बेलगाम बिना नाथ वाला सांड आपने छोड़ दिया है, बीजेपी की मदद करता घूम रहा है। उसको यहीं बांधकर रखो। वह देश में सबसे ज्यादा बीजेपी की मदद करता है। उसको यहां से बाहर मत जाने दो। वह बोलता कुछ और है उसका मकसद कुछ और है। यह जांच कर लोना। उसको बांध कर यहीं रखो। उसको हैदराबाद तैलंगाणा से बाहर मत निकलने दो।"

राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी का सदस्य बनें



संतोष सिन्हा
जिला अध्यक्ष
राष्ट्रवादी युवा कांग्रेस पार्टी (एनसीपी), दुमका
मो. : 8210067708



प्रभाकर प्रसाद
अध्यक्ष
राष्ट्रवादी युवा कांग्रेस पार्टी
झारखंड प्रदेश



मा. श्री राजा पीटर
उर्फ गोपाल कृष्ण पातर
पूर्व मंत्री झारखंड सरकार

पीएम मोदी ने जेवर एयरपोर्ट का किया शिलान्यास

दिल्ली-एनसीआर और यूपी के करोड़ों लोगों का होगा लाभ : पीएम मोदी

नयी दिल्ली/एजेंसी।

जेवर में आज प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी नोएडा इंटरनेशनल एयरपोर्ट का शिलान्यास करेंगे। 6200 हेक्टेयर में यह एशिया का सबसे बड़ा एयरपोर्ट होगा। खास बात यह कि यह प्रदेश से मुक्त होगा और यूपी का पांचवां इंटरनेशनल एयरपोर्ट होगा। प्रधानमंत्री एयरपोर्ट के शिलान्यास के बाद प्रदर्शनी देखेंगे। इसमें एयरपोर्ट की विकास यात्रा के बारे में फिल्म भी दिखाई जाएगी। प्रधानमंत्री के कार्यक्रम के चलते पुलिस आज सुबह से ही सतर्क है और विरोध का एलान करने वालों को सुबह से ही उनके घर में नजरबंद कर रखा है। वहीं कई बसें भी जेवर कस्बे के लोगों को लाने के लिए तैनात रहें।



पीएम ने कहा, यह एयरपोर्ट एक्सपोर्ट के लिए अंतरराष्ट्रीय एयरपोर्ट से सीधा जुड़ेगा। छोटे किसान यहां से सीधे जल्द खराब होने वाले वस्तुओं को सीधे एक्सपोर्ट कर सकेंगे। सभी आसपास के जिलों को एक्सपोर्ट के

लिए बहुत लाभ होगा। हवाई अड्डे के निर्माण के दौरान सुचारु रूप से चलाने के लिए हजारों लोगों की जरूरत होती है जिससे उन्हें रोजगार मिलेगा। हमने इस सोच को बदला कि दिल्ली में एयरपोर्ट है लेकिन अन्य

आसपास के जिलों को भी एयरपोर्ट चाहिए। एयर कनेक्टिविटी बढ़ने से टूरिज्म बढ़ता है। जैसे माता वैष्णो देवी और चारधाम में हेलिकॉप्टर सेवा आने से वहां टूरिज्म बढ़ा है। आजादी के सात दशक बाद

यूपी को वो मिलना शुरू हुआ है जिसका वो हकदार रहा है। उबल-उबल की सरकार से यूपी देश का सबसे विकसित राज्य बन रहा है। रैपिड रेल कॉरिडोर हो, मेट्रो रेल कनेक्टिविटी हो, डेडिकेटेड फ्रेट कॉरिडोर हो यह आधुनिक यूपी की नई पहचान बन रहे हैं। यूपी को ताने सुनने के लिए मजबूर कर दिया गया था। कभी गरीबी, कभी उद्योगों के अभाव के ताने, खराब सड़कों के ताने, अपराध के ताने। यूपी के लोगों का यही सवाल था कि क्या कभी यहां की सकारात्मक छवि बन पाएगी कि नहीं। पहले की सरकार ने यूपी में जो अभाव अंधकार बनाए रखा, झूठे सपने दिखाए, वही यूपी आज अंतरराष्ट्रीय छाप छोड़ रहा है। पीएम ने कहा कि नोएडा पूरे उत्तर भारत का लाजिस्टिक गेटवै बनना।

!! HURRY !!

मित्र सेवा के साथ बनें बैंक मित्र

आज ही मित्र बनकर करें

APPLICATION, MATM, Bill और Recharge

आज ही हर ट्रांजैक्शन पर कमाएं

विशेष शोर्टकट मिशन

आर्थिक जानकारियों के लिए

आज ही हमारे जुड़ने के लिए

सम्पर्क करें

9151005283

9006469846

एक बार भुगतान
आजीवन व्यापार



Immediately Required
Franchise / Mitr Sewak
for working on following services on commission basis:-

- Amazon Easy store
- Mitr Digi Portal (AEPS, , DMT, ATM, RECHARGE, BILL PAYMENTS etc.)
- Online Bima for all major Bima Companies
- Online E-Store for E-Commerce
- Mutual fund, Tax filling, NPS, Share, Demat / online Trading
- Other services

Registration Charges
2000+GST

Income opportunity of
Rs. 40,000-60,000 with les investment

Immediately contact

Shri : Manoj Kumar
Post : Area Manager, Mitr Sewa Foundations
Mob : 9151005283, 9006469840
Email : manoj.kumar@mitrsewa.in

संक्षिप्त समाचार

आपके अधिकार आपके सरकार आपके द्वार कार्यक्रम में लाभुक को मिला ग्रीन राशन कार्ड



दुमका। योग्य लाभुकों को सरकार के कल्याणकारी योजनाओं का लाभ देने तथा सरकार के विभिन्न विभागों द्वारा संचालित कल्याणकारी योजनाओं के बारे में लोगों को जागरूक करने के उद्देश्य से आपके अधिकार-आपकी सरकार- आपके द्वार कार्यक्रम का आयोजन किया जा रहा है। आपके अधिकार-आपकी सरकार- आपके द्वार कार्यक्रम के दौरान जामा प्रखंड के आसनसोल पंचायत के आनन्दी देवी गडुगाड़िया गाँव, अंजलि देवी महुआटांड गाँव, प्रीणा देवी गेन्दुआ मारनी गाँव तथा लाल बानो बीवी गेन्दुआ मारनी गाँव को भी बतानी ताकि वे भी सरकारी लाभ ले सकें। इस दौरान विभिन्न विभागों द्वारा लाभुकों के बीच सिंचाई कूप, गाय सेट, जाँब कार्ड, कंबल आदि का वितरण किया गया। लाभुकों ने कहा सरकार और जिला प्रशासन का यह प्रयास हम सभी के जीवन में परिवर्तन लाने का कार्य करेगा।

अंडर 16 क्रिकेट टीम के गठन हेतु ट्रायल के लिए दुमका के 25 खिलाड़ी चयनित



दुमका। दुमका की अंडर 16 टीम के गठन के लिए झारखंड राज्य क्रिकेट एसोसिएशन के द्वारा आयोजित अंडर 16 क्रिकेट टूर्नामेंट का चयन ट्रायल के लिए दुमका के लिए 25 खिलाड़ियों का चयन किया गया है। प्रथम चरण के ट्रायल में 25 खिलाड़ियों चयन किया गया है। टीम के अनुसार हर्ष सिन्हा, सचिन पाल, सचिन मुंडा, आशुतोष आनंद, अर्णव हिमवान, विभु कुमार, शुभम मंडल, चैतन्य वीर, ऋषि शर्मा, देव राउत, आयुष सिंह, रोहित रंजन, शुभम ठाकुर, योगदेव अनिरुद्ध, जीत शर्मा, जय गिरिया, यश पोद्दार, राजेंद्र कुमार राय, कुमार, दीपराज, दिव्य मिश्रा, विमल किस्कू, सुमित कुमार, कुणाल कुमार, आर्य चक्रवर्ती शामिल है। इसकी जानकारी जिला क्रिकेट संघ के सचिव ललित पाठक ने दिया।

कांग्रेस ने चलाया जन जागरण अभियान



दुमका। शिवगोपाल मंदिर के समीप विश्वेश्वर तालाब मोड़ पर कांग्रेस नर अध्यक्ष अलीमाम वर्फ टिकू के अध्यक्षता में जनजागरण अभियान चला लोगो को सदस्यता ग्रहण कराया। इस अवसर पर जिला महासचिव महेशराम चंद्रवंशी, शेखर सिन्हा, मीटू यादव आदि उपस्थित थे।

भाजपा जनहित के मुद्दों पर हमेशा जनता के साथ खड़ी है : डॉ लुईस मरांडी

दुमका।

भारतीय जनता पार्टी झारखंड प्रदेश के निर्देशानुसार पूर्व निर्धारित कार्यक्रम के तहत दुमका जिला अंतर्गत दुमका नगर में अवस्थित पेट्रोल पंप पर पूर्व मंत्री डॉ लुईस मरांडी के अध्यक्षता में राज्य सरकार द्वारा पेट्रोलियम पदार्थों पर वेट नहीं कम करने के विरोध में हस्ताक्षर अभियान चलाया गया। मौके पर मुख्य रूप से प्रदेश के उपाध्यक्ष विनोद शर्मा उपस्थित रहे। भारतीय जनता पार्टी के इस हस्ताक्षर अभियान को अपार जनसमर्थन प्राप्त हुआ, मौके पर डॉ लुईस मरांडी ने कहा कि यह जन जन का मुद्दा है, नरेंद्र मोदी की इस कल्याणकारी सरकार ने पेट्रोलियम पदार्थों पर अपना टैक्स कम कर देश के लोगों को राहत देने का काम किया है ऐसे राज्य जहाँ भाजपा की सरकार चल रही है वैसे राज्यों की सरकार द्वारा राज्य सरकार को मिलने वाले टैक्स की राशि में कटौती की गई है एवं राज्य एवं केंद्र सरकार ने वैसे राज्यों में सम्मिलित रूप से जनता को राहत देने का काम किया है। कुछ गैर भाजपा शासित राज्य ने भी सरकार की सराहना करते हुए अपने राज्यों



में टैक्स कम किए हैं परंतु झारखंड की हेमंत सरकार ने सिर्फ और सिर्फ अपनी झोली भरने का काम किया है। जनता को कैसे राहत मिले इससे इन्हें कोई लेना-देना नहीं। बिना रोड मैप और बैगैर किसी सोच के यह सरकार राज्य एवं राज्यवासियों को विनाश की ओर ले जा रही है। उन्होंने कहा किस हस्ताक्षर अभियान से

भारतीय जनता पार्टी इस गुंगी बहरी सरकार के कान में जनता की आवाज को पहुंचाने का प्रयास कर रही है। भाजपा जनहित के मुद्दों पर हमेशा जनता के साथ खड़ी रही है और आगे भी रहेगी। अगर इस प्रयास से भी सरकार कि निन्दा भांग नहीं होती तो निश्चित रूप से भारतीय जनता पार्टी के कार्यकर्ता जनता के



हित को सर्वोपरि मानते हुए जन आंदोलन की रूपरेखा तैयार करेंगे। उन्होंने इस अभियान से जुड़ने के लिए दुमका की जनता के प्रति आभार व्यक्त किया। इस अवसर पर भारतीय जनता पार्टी महिला मोर्चा की प्रदेश उपाध्यक्ष अमिता रश्मि, मुकेश अग्रवाल, युवा मोर्चा अध्यक्ष अमित रश्मि महिला मोर्चा

जिला अध्यक्ष नीतू झा, रामअवतार भालोटीया, अजय पाठक, प्रदीप मिश्रा, धर्मेश्वर सिंह, मुन्ना मिश्रा, रंजना उपाध्याय, अर्पणा झा, दीपेन झा, मनोज रश्मि, सुनील गुप्ता, विवेकानंद राय, अजय गुप्ता, राजीव मिश्रा, प्रशांत दास, पंकज वर्मा, कुणाल झा, नवल किस्कू, राजू गुप्ता, चंदन कुमार, संजय

केसरी, मनोज मंडल, मंदू ठाकुर, राम मंडल, राजू कुमार, रवि जी, संतोष कुमार लल्ला, जयंत साहा, सुमित पटवारी, सुरज कुमार, अभिषेक, विशाल, अमनजीत, रंजीत, रितिक, करन आदि शामिल हुए। वही जामा प्रखंड के महारो में दुमका सांसद सुनील सोरेन ने हस्ताक्षर अभियान चलाया।

संताल परगना महाविद्यालय में सामाजिक सौहार्द सप्ताह का कार्यक्रम आयोजित

दुमका

गुरुवार संताल परगना महाविद्यालय दुमका के प्रांगण में प्राचार्य डॉ खिरोधर प्रसाद यादव ने स्वर्गीय लाल बाबा हेन्रम के स्मारक पर मोमबत्ती प्रज्वलित कर एवं पुष्प अर्पित कर सामाजिक सौहार्द सप्ताह के कार्यक्रम का शुभारंभ किया। यह कार्यक्रम राष्ट्रीय सेवा योजना ईकाई-12 (बी एड संकाय) के द्वारा किया गया इस कार्यक्रम में बीएड संकाय के राष्ट्रीय सेवा योजना कार्यक्रम पदाधिकारी डॉ रंजीत कुमार दुबे ने सामाजिक सौहार्द के महत्व पर चर्चा की। उन्होंने कहा कि हमारा देश भारत, अनेकता में एकता का देश है, तथा साथ ही शांति में ही समृद्धि है, इसलिए हम सबों को मिल जुल कर रहना चाहिए तथा एक दूसरे के प्रति सौहार्द की भावना बनाय रखनी चाहिए। महाविद्यालय प्राचार्य डॉ



यादव ने छात्र/छात्राओं को संबोधित करते हुए स्वतंत्रता, समानता, बंधुत्व एवं सामाजिक सौहार्द पर बल दिया। इस कार्यक्रम में सिद्ध कान्हू मुर्मू विश्वविद्यालय, दुमका के

अंग्रेजी विभाग के डॉ राजीव कुमार, विशिष्ट अतिथि श्री विवेक कुमार सिन्हा, संताल परगना महाविद्यालय के बर्शर डॉ शंभू प्रसाद सिंह, प्रो योगेंद्र मुर्मू, प्रो धर्मनाथ, प्रो बसंती

सोरेन, डॉ यदुवंश यादव मुख्य रूप से उपस्थित थे। कार्यक्रम में बीएड संकाय सहित संताल परगना महाविद्यालय के छात्र/ छात्राओं ने भाग लिया।

दोबारा चलाया गया अतिक्रमण हटाओ अभियान



दुमका।

चेतावनी के बावजूद फुटपाथ से दुकान नहीं समेटने पर गुरुवार को दोबारा अतिक्रमण हटाओ अभियान चलाया गया। बस स्टैंड के पास लगाये गए फल दुकानों पर चलाया गया बुलडोजर। वही शहर में चलें अतिक्रमण

मुक्त अभियान के बावजूद डॉ ए के दास रोड पर हो रहा है अतिक्रमण। अधिकतर दवा दुकान के मालिक अपना बोर्ड सोमा से अधिक बढ़ा देते हैं। अभियान में एसडीओ महेश्वर महतो, एसडीपीओ नूर मुस्तफा अंसारी एवं थाना प्रभारी देवव्रत पोद्दार आदि मौजूद थे

रौशन मंडल को मिला व्हील चेयर, जब व्हील चेयर पर सवार हुए तो उनके चेहरे खिल उठे

दुमका

आपके अधिकार आपकी सरकार आपके द्वार कार्यक्रम का उद्देश्य सफल हो, इसके लिए प्रशासन कर रही हैं सकारात्मक पहल। 23 वर्षीय रौशन मंडल काठीकुंड प्रखंड अंतर्गत तेलियाचक के रहने वाले है। उनके परिवार में उनकी माँ तथा बड़े भाई है। रौशन मंडल पूरी तरह से दिव्यांग है और चलने में असमर्थ है। राज्य सरकार की संचालित महत्वकांक्षी कार्यक्रम आपके अधिकार आपकी सरकार आपके द्वार से रौशन मंडल को काफी उम्मीद है। उन्हें लगता है कि सरकार गरीबों की आवाज बनेगी और उन्हें सरकारी सुविधाओं

का लाभ दे देगी। आज उनका सपना साकार हो गया, जब जिला प्रशासन की टीम ने अचानक उनके घर पहुंचे उन्हें व्हीलचेयर से डालाभान्वित किया। जब रौशन मंडल व्हीलचेयर पर सवार हुए तो उनके चेहरे खिल उठे, उनके खुशी का ठिकाना नहीं रहा। उन्होंने राज्य सरकार व जिला प्रशासन का आभार व्यक्त किया। उल्लेखनीय हो कि राज्य सरकार द्वारा आयोजित महत्वकांक्षी कार्यक्रम आपके अधिकार आपकी सरकार आपके द्वार का आयोजन दुमका जिला अंतर्गत पंचायत स्तरीय शिविरों के माध्यम से किया जा रहा है। जहाँ सुदूर इलाकों में रहने वाले ग्रामीणों



को उनके पंचायत में जाकर उन्हें

योजना का लाभ दिया जा रहा है। इसी क्रम में आज गुरुवार

को तेलियाचक पंचायत में

शिविर लगाया गया। कार्यक्रम में पहुंचकर रौशन मंडल के बड़े भाई अधिकारियों से मिलकर अपने भाई (रौशन मंडल) के बारे में बताया। जिस पर प्रखंड विकास पदाधिकारी ने त्वरित संज्ञान लेते हुए रौशन मंडल के बड़े भाई से पूछा कि उनके भाई अभी कहा है। उन्होंने बताया कि रौशन मंडल पूरी तरह से दिव्यांग है जिस वजह से वो शिविर आने में असक्षम है। यह सुनते ही उपस्थित अधिकारियों व्हील चेयर लेकर रौशन मंडल के घर यानी तेलियाचक पहुंचे। रौशन मंडल एवं उनके घर वाले प्रखंड प्रशासन से आप अधिकारियों एवं कर्मियों को अपने घर में देखकर

काफी खुश हो गए। अधिकारियों ने उनके परिवार वालों का ढाढस बढ़ते हुए कहा कि रौशन के लिए सरकार हर संभव मदद करेगी इसलिए प्रशासन की टीम आपके घर आई है। इसके उपरांत प्रखंड विकास अधिकारी ने रौशन मंडल को व्हील चेयर प्रदान किया। व्हील चेयर मिलते ही रौशन मंडल काफी उत्साहित हुए। उनके परिजनों ने सरकार को धन्यवाद देते हुए कहा कि आज सरकार द्वारा आयोजित आपके अधिकार आपकी सरकार आपके द्वार कार्यक्रम के तहत जो तोहफा रौशन को मिला है इससे इसके जीवन में काफी बदलाव देखने को मिलेगा।

संक्षिप्त समाचार

निर्धारित समय सीमा के अन्दर दावा / आपत्ति प्राप्त नहीं होने की स्थिति में विचार नहीं किया जायेगा

दुमका। उपायुक्त ने कहा कि जिला ग्रामीण विकास अधिकरण, दुमका के अधीन प्रधानमंत्री आवास योजना ग्रामीण के सफल कार्यान्वयन हेतु प्रखंड समन्वयकर के रिक्त पद पर नियुक्ति हेतु ऑनलाइन आवेदन की मांग की गई थी। अभ्यर्थियों द्वारा स्वयं भरे गये ऑनलाइन आवेदन की सूची 1 नवंबर को प्रकाशित कर 5 नवंबर के अप0 04:00 बजे तक प्रकाशित सूची के आलोक में दावा / आपत्ति आमंत्रित किया गया। पुनः प्राप्त आपत्ति का निराकरण करते हुए 09 नवंबर को निराकरण उपरान्त स्वच्छ सूची का प्रकाशन करते हुए 10 नवंबर के अप0 03:00 बजे तक प्रकाशित सूची के आलोक में दावा / आपत्ति प्राप्त किया गया। प्रखंड समन्वयकर के रिक्त पद पर नियुक्ति हेतु 10 नवंबर के अप0 03:00 बजे तक प्राप्त आपत्ति के निराकरण उपरान्त औपबधिक मेधा सूची तैयार की गई है जिसका प्रकाशन जिला ग्रामीण विकास अधिकरण कार्यालय, दुमका के सूचना एवं एनआईसी डॉट इन पर किया गया है। वर्तमान में प्रकाशित सूची में अभ्यर्थियों को यदि कोई दावा / आपत्ति हो, तो वे अपना दावा / आपत्ति 28 नवंबर के पूर्वा0 11:00 बजे तक ई-मेल / डाक अथवा व्यक्तिगत रूप से जिला ग्रामीण विकास अधिकरण कार्यालय, दुमका में साक्ष्य सहित आवेदन कर सकते हैं। निर्धारित समय सीमा के अन्दर दावा / आपत्ति प्राप्त नहीं होने की स्थिति में विचार नहीं किया जायेगा। अभ्यर्थी को दावा / आपत्ति आवेदन के साथ भरे गये फॉर्म एवं संबंधित आपत्ति की विवरणी देना अनिवार्य है। दावा / आपत्ति निराकरण के पश्चात दक्षता परीक्षा हेतु अंतिम मेधा सूची जिला ग्रामीण विकास अधिकरण कार्यालय, दुमका के सूचना पट्ट एवं एनआईसी डॉट इन, दुमका के वेबसाइट दुमका डॉट एनआईसी डॉट इन पर प्रकाशित किया जायेगा, जिसकी सूचना समाचार पत्र के माध्यम से दे दी जायेगी।

डीजल पेट्रोल की कीमतों में कमी करने के लिए चलाया गया हस्ताक्षर अभियान

देवीपुर। भारतीय जनता पार्टी मंडल अध्यक्ष जयप्रकाश सिंह के नेतृत्व में दर्जनों कार्यकर्ताओं ने झारखंड सरकार के जनविरोधी नीतियों के खिलाफ जमकर प्रदर्शन किया और डीजल पेट्रोल की कीमतों में कमी करने के लिए हस्ताक्षर अभियान चलाया गया। भाजपा मंडल अध्यक्ष जयप्रकाश सिंह ने कहा कि केन्द्र सरकार ने डीजल और पेट्रोल के मूल्यों में भारी कटौती कर दी है लेकिन झारखंड में हेमंत सोरेन की सरकार बैट कम नहीं करने के कारण देश के अन्य राज्यों की तुलना में उपभोक्ताओं से झारखंड सरकार अधिक राशि वसूल रही है वित्त कम करने की मांग को लेकर हस्ताक्षर प्रदेश भाजपा कार्यालय भेजा जा रहा है। वहां से झारखंड के राज्यपाल रमेश बैस को मांग पत्र सौंपा जायेगा। मौके पर प्रभारी विश्वनाथ रमानी, भाजपा प्रखंड महामंत्री विकास यादव, भाजपा युवाध्यक्ष विकास वर्मा, जिला मिडिया सह संयोजक बबलू राव, बबलू सिंह, कपिल देव मंडल, ब्रह्मदेव यादव, कुंदन चौधरी, सचिन तिवारी, डब्लू मंडल, गुणल कुशवाहा आदि मौजूद थे।

5 महीने पूर्व हेटडीह में बना पीसीसी सड़क में बनगया है बड़ा बड़ा गड्डा

सारठ। प्रखंड अंतर्गत बभंगामा पंचायत के वार्ड संख्या 12 के हेटडीह में 5 महीने पहले 15 वी वित्त मद से बना पीसीसी सड़क अभी 6 महीना भी नहीं हुए कि यह फिर से पहले वाली स्थिति में पहुंच गई। मौजूदा हालात ये हैं कि सड़क में गहरे गड्डे बन गए हैं। जिस पर चलना जोखिमपूर्ण हो गया है। कभी भी बड़ी दुर्घटना को दस्तक दे सकती है। थोड़े दिनों में यह पहले से भी बदतर हो जाएगा।

रेलवे सुरक्षा बल ने अभियान चलाकर वसूला जुर्माना

मधुपुर। रेलवे न्यायिक दंडाधिकारी संजीत कुमार चंद्रा के निर्देश पर मधुपुर रेलवे सुरक्षा बल ने स्टेशन परिसर स्थित अवैध पार्किंग स्थल से गुरुवार को खड़ी 07 मोटरसाइकिल को जप्त किया सभी जप्त बाइक मालिकों से 500 रूपय कर कुल 3500/- रूपय जुर्माना वसूला गया। इस संबंध में आरपीएफ इंस्पेक्टर इंचार्ज देवनाथ ने बताया कि पार्किंग के लिए स्टेशन के बाहर पार्किंग की व्यवस्था की गई है बावजूद कुछ लोग स्टेशन परिसर में अवैध तरीके से मोटरसाइकिल खड़ा कर देते हैं जिससे स्टेशन में आने जाने वालों को काफी कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है उन्होंने कहा इस तरह का अभियान जारी रहेगा।

प्रमंडलीय आयुक्त ने अंचल कार्यालय जरमुंडी का किया निरीक्षण

आयुक्त ने बिदिया देवी की सुनी गुहार, प्रभारी सीआई को सीआई पद से हटाने का दिया निर्देश

दुमका

प्रमंडलीय आयुक्त चंद्र मोहन प्रसाद कश्यप ने अंचल कार्यालय, जरमुंडी का निरीक्षण किया। प्रमंडलीय आयुक्त का स्वागत गार्ड ऑफ ऑनर देकर सम्मानित किया गया। इस क्रम में आयुक्त ने हल्का कचहरी का क्रिया समय से नहीं वसूलने पर अंचलाधिकारी जरमुंडी के वेतन से वसूलने का निर्देश दिया। सीओ को समय-समय पर हल्का कचहरी निरीक्षण करने का निर्देश दिया। उन्होंने कहा कि दखिल खारिज के लिए प्रचार प्रसार करें। कैप लगाकर आम लोगों को सूचना दें। उतराधिकारी का दखिल खारिज नहीं होने पर आयुक्त ने एलआरडीसी को निर्देश दिया कि समय-समय पर आप इसकी मॉनिटरिंग करते रहें। कमजोर राजस्व वसूलने वाले अंचल पर विशेष ध्यान देने का निर्देश दिया। राजस्व कैप का आयोजन किया जाए ताकि सरकार का राजस्व वसूली की



जाए, राजस्व में बढ़ोतरी हो। इस दौरान आयुक्त ने मोटेशन रजिस्टर, सीमांकन पंजी व्यवस्थित रूप से संघारित करने का निर्देश दिया। निरीक्षण के क्रम में बासुकीनाथ निवासी बिदिया देवी, पति स्व. पवन पंडा अपनी भूमि पर किसी अन्य व्यक्ति द्वारा अवैध रूप से कब्जा कर

कार्रवाई करते हुए एक सप्ताह के अंदर सीआई के पद से हटाने का निर्देश सीओ को दिया। आयुक्त ने निर्देश दिया कि भूमि पर जो भी अवैध कब्जा कर घर बना रहा है उस पर तत्काल रोक लगाया जाए। इस मामले में उन्होंने ने कहा कि सीओ पर भी नियमानुसार कार्रवाई करते हुए

राजस्व विभाग झारखंड सरकार को चिट्ठी दी जाएगी। उपायुक्त को सीओ पर प्रपत्र 'क' गठन करने हेतु आदेश भेजा जाए। भू-लगाव वसूली में खराब प्रदर्शन देखते हुए आयुक्त ने नाराजगी व्यक्त की उन्होंने कहा कि थोड़ा प्रयास करेंगे तो सरकार का पैसा वसूला जा सकता है। समय समय

पर विवाद वार खोलकर लोगों की समस्याओं को निष्पादन करने का निर्देश दिया। राजस्व वसूली में 11 एवं 12 के हल्का कर्मचारी का प्रदर्शन खराब देखते हुए उन्होंने राजस्व में बढ़ोतरी करने का निर्देश दिया। इस माह में एक भी नौलाम पत्र वाद वसूली नहीं करने पर उन्होंने नाराजगी व्यक्त की। उन्होंने कहा कि गरीब तबके के लोगों की सहायता हेतु सरकार पारिवारिक लाभ योजना के तहत राशि देती है। आप उसका उपयोग गरीबों की सहायता में करें। बंद योजनाओं की राशि को सरंज रखने का निर्देश दिया। अंचल के सभी खाते को करंट अकाउंट से हटाकर सेविंग अकाउंट कराने का निर्देश दिया। अतिक्रमण से संबंधित मामलों का अनुपालन समय-समय पर होते रहें। निरीक्षण के क्रम में आयुक्त के सचिव सह एलआरडीसी बिनय मनीष आर लकड़ा, अंचलाधिकारी राजकुमार प्रसाद सहित अंचल के पदाधिकारी एवं कर्मी उपस्थित थे।

हरी झंडी दिखाकर भ्रमण के लिए प्रोत्साहित किया



दुमका

थैलेसीमिया से बचाव को लेकर बंगाल- झारखंड- बिहार कि लोगों को जागरूक करने के उद्देश्य से साइकिल से निकले युवक सुजन अधिकारी देर शाम दुमका पहुंचे। जिनका विश्राम प्रयास फाउंडेशन कार्यालय दुमका में हुआ एवं सुबह 11:30 बजे सिविल सर्जन कार्यालय दुमका से सिविल सर्जन

डॉक्टर बच्चा प्रसाद सिंह ने हरी झंडी दिखाकर आगे के भ्रमण के लिए प्रोत्साहित किया इस अवसर पर कार्यक्रम प्रबंधक राकेश आनंद, रोजनल कोऑर्डिनेटर साहिया प्रोग्राम मृत्युंजय शांडिल, अकाउंट ऑफिसर रविंद्र कुमार सिंह, डीपीसी साहिया प्रोग्राम नितेश कुमार, आरके एसके कोऑर्डिनेटर शैलेश कुमार सिंह, डीपीएम कृष्ण देव सिंह एवं प्रयास फाउंडेशन के मधुर

कुमार सिंह उपस्थित हुए, जिनकी उपस्थिति में पश्चिम बंगाल बांकुरा रामपुरहाट होते हुए दुमका पहुंचे सुजन अधिकारी को थैलेसीमिया जैसी गंभीर बीमारियों से बचाव एवं सुरक्षा के लिए जन-जन को जागरूक करने के उद्देश्य 15 दिवसीय भ्रमण के लिए प्रोत्साहित किया। मौके पर इनका सहयोग विनोद कुमार सिन्हा एवं सिविल सर्जन कार्यालय ने किया।

लंबित 14 योजनाओं को एक सप्ताह के अन्दर पूर्ण करने का निर्देश



दुमका

उपायुक्त दुमका के निदेशानुसार आज गुरुवार को दुमका सदर प्रखण्ड के सभागार में मनरेगा के तहत विभिन्न योजनाओं की समीक्षा सभी रोजगार सेवक के साथ किया गया। समीक्षा बैठक में वित्तीय वर्ष 2019-20 में लंबित 14 योजनाओं को एक सप्ताह के अन्दर पूर्ण करने का निर्देश दिया गया। साथ ही अधिक से

अधिक योजनाएँ जिसमें अधिक से अधिक ग्रामीणों को रोजगार उपलब्ध कराया जा सकता है लेने का निर्देश दिया गया। ऐसे सभी योजनाएँ जिसमें 20 से अधिक मजदूर काम कर रहे हैं, उन सभी योजनाओं का मस्टर रोल, नरेगा मोबाईल मोनिटरिंग सिस्टम के माध्यम से भरने का निर्देश दिया गया। निर्माणधीन 06 नये आंगनबाड़ी निर्माण के कार्यों में तेजी लाने का निर्देश

सभी कर्मी अभियंता को दिया गया। इसके अतिरिक्त अधिक से अधिक परिवारों को 100 दिनों का रोजगार उपलब्ध कराने तथा भौतिक रूप से पूर्ण योजनाओं को जल्द से जल्द जियो टैगिंग कर पूर्ण करने का निर्देश दिया गया। बैठक में प्रखण्ड कार्यक्रम पदाधिकारी, मनरेगा, दुमका, सहायक अभियंता, मनरेगा, कर्मी अभियंता, मनरेगा और मनरेगा सहायक भी उपस्थित थे।

आपका अधिकार आपकी सरकार आपके द्वार कार्यक्रम में दिव्यांग मली मुर्मु को मिली सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं का लाभ

दुमका

रानेश्वर प्रखंड के सालतोला पंचायत भवन में आयोजित "आपका अधिकार आपकी सरकार आपके द्वार कार्यक्रम में प्रखंड / अंचल अंतर्गत सभी विभागों द्वारा स्टॉल लगाकर जनसुलभ पर त्वरित कार्रवाई की गयी। इसी क्रम में दिव्यांग महिला सुश्री मली मुर्मु, पिता- स्व. चांद मुर्मु, ग्राम- सालतोला (पुराना टोला), पो- रंगालिया, प्रखण्ड- रानीश्वर को व्हील चेयर प्रदान किया गया, पेंशन मिल रहा था लेकिन हाथ पैर में उंगुली नहीं रहने के बजह से बैंक द्वारा पेंशन की राशि की निकासी नहीं हो पा रही थी, इस संबंध में त्वरित कार्रवाई करते हुए शाखा प्रबंधक, आसनबनी (एसबीआई) द्वारा 10000.00 (दस हजार) रूपय भुगतान कराया गया। साथ ही उक्त दिव्यांग महिला को कंबल प्रदान करते हुए मतदाता पहचान पत्र बनाने हेतु प्रपत्र - 06 भराया गया। पंचायत सालतोला के सभी ग्रामों से काफी संख्या में लोगों ने विभिन्न स्टॉलों पर पंक्तिबद्ध होकर अपनी समस्याओं से संबंधित विभागों

व्हीलचेयर, पेंशन, कम्बल वितरण के साथ साथ मतदाता सूची में नाम जोड़वाने के लिए फॉर्म-6 भरवाया गया

को अवगत कराया। उन्हें सरकारी योजनाओं की जानकारी दी गई और पंजीकरण काउंटर पर जा कर पंजीकरण कराया। स्वास्थ्य विभाग की ओर से सभी ग्रामीणों को कोविड- 19 की जाँच की गई। जाँच कराने के लिए उत्साह भी था साथ ही ग्रामीणों को कोविड का टीकाकरण दिया गया। उक्त आयोजित शिविर में सभी पदाधिकारी / कर्मियों द्वारा ग्रामीणों को कोविड की जानकारी देते हुए सामाजिक दूरी का अनुपालन कराते हुए हमेशा सतर्क रहने की सलाह दी गई। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि विधायक नलिन सोरेन की गरिमामयी उपस्थिति दर्ज रही तथा उनके द्वारा सतत ध्रमण कर व्यवस्था का अनुश्रवण किया जाता रहा जिससे ग्रामीणों में उत्साह बना रहा। इसी बीच जरूरतमन्दों के बीच विधायक सोरेन के कर कमलों द्वारा कम्बल का वितरण किया गया।



साम्प्रदायिक सद्भावना दिवस सप्ताह पर संगोष्ठी का आयोजन



दुमका

आदित्य नारायण महाविद्यालय, दुमका में प्राचार्य डॉ संजय कुमार सिंह की अध्यक्षता में साम्प्रदायिक सद्भावना दिवस सप्ताह के अवसर पर एक संगोष्ठी का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का संचालन प्रोफेसर अनहद लाल, प्राध्यापक हिंदी विभाग एवं कार्यक्रम पदाधिकारी राष्ट्रीय सेवा योजना ने किया।

र शशवंत कुमार सिंह, डॉक्टर अनिल कुमार सिंह, डॉ बसंत कुमार सिंह, डॉ जवाहर सिंह, प्रो बिरन गोरई, डॉ अखलेश कुमार सिंह, डॉ अनिल कुमार सिंह, डॉ चन्द्र भानू प्रताप सिंह, डॉ शिव शंकर सिंह, डॉ मणिकांत मंडल, डॉ अमरकांत पोवार, डॉ सुलेमान हासदा, डॉ रीता सिन्हा, डॉ नीरज झा, प्रो रजनीश आनन्द, डॉ सुनील कुमार सिंह, डॉ रामजीवन झा, प्रो कपिलदेव मण्डल, डॉ मनोज कुमार, डॉ संजू कुमारी, डॉ पुनम सिंह, आदि ने अपने-अपने विचार रखे

। धन्यवाद ज्ञापन डॉ प्रमोद कुमार सिंह, प्राध्यापक अंग्रेजी विभाग एवं कार्यक्रम पदाधिकारी राष्ट्रीय सेवा योजना ने किया। कार्यक्रम के अंतर्गत यह संगोष्ठी के माध्यम से यह संदेश देना चाहेंगे कि हम सभी प्राचीन काल से ही सभी पन्थों एवं धर्मों के लोग आपस में मिल जुल कर रहते आये हैं। आगे भी इस सौभाग्यपूर्ण वातावरण को बनाए रखने के लिए हम सब को संकल्प लेना होगा।



दूसरों पर न हावी होने दें अपने खराब मूड को, ऐसे बनाएं रिलेशनशिप को बेहतर

रिश्तों में चल रही परेशानी हो या ऑफिस में काम का बोझ, इन सबका सीधा असर हमारे मूड पर होता है जिसके चलते हम बिना वजह दूसरों से लड़ाई झगड़े करते हैं। अगर ऐसी नौबत बार-बार आ रही है तो संभल जाने की जरूरत है क्योंकि इससे एक नहीं बल्कि कई रिश्ते खराब होने लगते हैं। काम के दौरान अगर इन बातों से ध्यान भटकता हो, तो इन बातों पर गौर करके इसे काफी हद तक कम किया जा सकता है।

प्राथमिकताएं तय करें

दिनभर के कामों की सूची बनाएं। इसमें तीन सबसे महत्वपूर्ण कामों को पहले लिखकर उनकी समय सीमा निर्धारित कीजिए। कम महत्व के कामों को आखिर में शामिल कीजिए, ताकि समय न भी बचे, तो कोई खास नुकसान न हो।

आराम की तकनीक

काम की अधिकता के चलते बार-बार मन भटकता हो, तो अपनी जगह पर ही सीधे बैठ जाइए और गहरी सांस लें। उठ कर ध्यान केंद्रित कीजिए। इससे शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ेगी और आप काम करने के लिए रीचार्ज हो जाएंगे।

जगह बदलें

अगर आपको ज्यादातर काम फोन पर ही निबटाने होते हैं और आसपास ध्यान भटकाने वाले कारक मौजूद हैं, तो कुछ देर के लिए जगह बदल लें। फोन पर बातचीत करते समय किसी शांत जगह पर चले जाएं।



डायरी साथ रखें

मीटिंग में या फोन पर की गई जरूरी बातें याद नहीं रहतीं, तो साथ में एक डायरी रखें। महत्वपूर्ण बातों को लिखते जाएं, ताकि बाद में कोई चूक न हो। इससे आपके पास हर बात का रिकॉर्ड भी रहेगा।

एक रूटीन बनाएं

मोबाइल, चाबियां आदि रखने के लिए एक ही स्थान तय होना चाहिए। ऐसा न होने पर अनावश्यक तनाव बढ़ जाता है और दफ्तर पहुंचकर ध्यान केंद्रित करने में परेशानी होती है।

सर्दियों में अधिक धूप सेंकना भी है खतरनाक



सर्दी की दस्तक के साथ ही आईजीएमसी में स्किन ओपीडी में मरीजों की संख्या बढ़ने लगी है। रोजाना छह से सात मरीज स्किन ड्राइनेस की समस्या को लेकर अस्पताल पहुंच रहे हैं। इंदिरा गांधी मेडिकल कॉलेज के एसोसिएट प्रोफेसर (स्किन) डॉक्टर जीआर टेगटा ने बताया कि ठंड बढ़ते ही ड्राइनेस जैसी समस्या लोगों को हो रही है। लोगों के हाथ में नीलापन की समस्या देखी जा रही है।

उन्होंने बताया कि खुश्क ठंड में यह समस्या और भी विकराल हो जाती है। इससे शरीर में कई प्रकार की बीमारियां पैदा होती हैं। सर्दियों में ज्यादा धूप सेंकने पर भी कई प्रकार की बीमारियां होती हैं। ज्यादा धूप सेंकने पर आंखों के सामने काली छाड़ियां और मुंह में रेशेस के अलावा पॉलीमर फिसलाइट इफेक्शन जैसी समस्या होती है।

इस तरह भी होती है स्किन ड्राइनेस-

गर्म पानी में हाथ धोने से भी होती है ड्राइनेस सर्दियों में रोज-रोज साबुन का इस्तेमाल वातावरण में खुश्की होना। इस तरह बचे खुश्की से- गरी के तेल की मालिश करें। साबुन का इस्तेमाल कम करें। एंटीसेप्टिक डिटॉल को पानी में न डालें, इसके इस्तेमाल से बचे।

मुश्किल विचारों को आसान बना सकते हैं इन तरीकों से



बहुत बार हमारे विचार मुश्किल के मुश्किल ही बने रहते हैं। बहुत कोशिशों के बाद भी वे आसान नहीं बनते। जानिए कुछ तरीकों के बारे में जो मुश्किल विचारों को आसान बना सकते हैं।

1. अपने विचारों को कुछ फिल्टर से निकालने की कोशिश करें। जैसे- क्या यह विचार सच है। क्या इससे किसी का नुकसान तो नहीं हो रहा है।
2. खुद के साथ वैसा ही बर्ताव करें जैसा आप अपने सबसे करीबी मित्र के साथ करते हैं। खुद को हर समय बेस्ट ट्रीटमेंट दें।
3. खुद को सकारात्मक सांत्वना दें। जैसे आप अच्छे व्यक्ति हैं। अच्छे दिखते हैं। काम भी अच्छा करते हैं। आप में कई ऐसी खूबियां हैं जो दूसरे लोगों में नहीं हैं।
4. मुश्किल परिस्थितियों को साधारण से साधारण बनाने की कोशिश करें। अच्छे विचार आएं।
5. हर व्यक्ति के जीवन में कोई न कोई कहानी होती है। उसे जानने की कोशिश करें।

गंगटोक: प्रकृति और बौद्ध संस्कृति से दोस्ती का शहर



में कभी भी गंगटोक आ सकते हैं। यहां साल भर मौसम खुशनुमा रहता है। सर्दियों में यहां बहुत ठंड होती है। कभी-कभार बर्फबारी भी हो जाती है। मॉनसून और सर्दियों में मौसम कोहरे से भरा रहता है।

गंगटोक की संस्कृति

गंगटोक में प्रचलित संस्कृति खूबसूरत और अनूठी है। शहर लोकप्रिय हिन्दू त्योहार दीवाली, दशहरा, होली और क्रिसमस की तरह विभिन्न स्थानीय त्योहार भी मनाता है। गंगटोक में तिब्बतियों के लिए नववर्ष समारोह जनवरी और फरवरी के आसपास होता है। उसे लोसर कहा जाता है और यह पारंपरिक शैतान डांस के साथ मनाया जाता है। शहर में लेपचाओं और भूटिया के लिए नया साल जनवरी में शुरू होता है। गंगटोक में माघ संक्रान्ति और रामनवमी भी दो महत्वपूर्ण नेपाली त्योहार हैं, जो धूम धाम से मनाये जाते हैं। कुछ अन्य उत्सव, जो गंगटोक में लोग मनाते हैं वो हैं दलाई लामा का जन्मदिन द्रुपका तेशी, छोटल ड्यूचेन, बुद्ध जयंती, लूसिंग, सागा दावा, लबाब ड्यूचेन और भुमचू।

जायें तो यह खायें

आप जब भी यहां आए तो मोमोज खाना मत भूलें, क्योंकि यह यहां सबसे लोकप्रिय भोजन है। यह पकी हुई सब्जियों को आटे में लपेट कर भाप में पकाया जाता है और सूप के साथ परोसा जाता है। वा-वाई यहां का एक और लोकप्रिय भोजन है, जो नूडल्स से बनता है। गंगटोक में उपलब्ध नूडल से बने अन्धा लोकप्रिय भोजनों में थुपका, चाउमिन, थनथुक, फकथू वानटन और ग्यासथुक शामिल हैं। इसके अलावा, सिक्किम पर्यटन विभाग दिसंबर के महीने में गंगटोक में हर साल एक वार्षिक खाद्य एवं संस्कृति उत्सव का आयोजन करता है। इस उत्सव में सिक्किम के बहु सांस्कृतिक व्यंजनों के स्टॉपल लगाये जाते हैं, जहां पारंपरिक ढंग से उन्हेद सजाया जाता है। इस मौके पर दर्शकों के मनोरंजन के लिये संगीत एवं लोक नृत्य के प्रदर्शन किये जाते हैं। यह समारोह शहर में एमजी मार्ग पर टाइटेनिक पार्क में आयोजित किया जाता है।

चारों ओर पर्यटन स्थल

सिक्किम की राजधानी होने के नाते गंगटोक शहर में दिलचस्पी और महत्वपूर्ण स्थान शामिल हैं। इनमें से कुछ में शामिल हैं जैसे एंचेय मठ, चंगू झील, नाथुला दर्रा, नामग्याल तिब्बतशास्त्र के संस्थान, ड्रल चोर्टन, गणेश टोक हनुमान टोक, सफेद दीवार, रिज गार्डन, हिमालय चिड़ियाघर पार्क, एमजी मार्ग और लाल बाजार और स्मेटक मठ।

कब जाएं गंगटोक

यह जगह घूमने के लिये पूरे साल तक वातावरण अच्छा रहता है। इसलिए कड़ाके की सर्दी यानि दिसंबर-जनवरी को छोड़कर किसी भी मौसम में यहां आया जा सकता है।

कैसे पहुंचें गंगटोक

आप गंगटोक वायु, रेल या सड़क मार्ग के माध्यम से गंतव्य तक पहुंच सकते हैं। यहां का निकटतम हवाई अड्डा बागडोगरा है। यहां से सड़क मार्ग द्वारा गंगटोक पहुंचा जा सकता है। इसके अलावा न्यू जलपाइगुड़ी रेलवे स्टेशन सबसे निकटतम है। जो देश के तमाम बड़े शहरों से जुड़ा है। यहां से बस या फिर टैक्सी के द्वारा गंगटोक तक पहुंचा जा सकता है।

सुंदरता और स्वास्थ्य का अच्छा दोस्त है नारियल पानी

हरा नारियल शीतल प्रकृति का पुष्टिकारक व रक्त विकारों को नष्ट करने वाला फल है। नारियल का पानी प्यास बुझाने में सहायक होता है। नारियल का पानी गुणों का भंडार है। इसके नियमित सेवन से कई लाभ हैं...

-हैजा होने पर नारियल का पानी देना लाभकारी होता है। शरीर में पानी की कमी को पूरा करने में मदद देता है।

-गुद की पथरी या पेशाब में जलन होने पर नारियल का पानी पीना हितकर है।

-नारियल के पानी से चेहरा धोने पर दाग-धब्बे, कील मुंहासे आदि में लाभ होता है और त्वचा की कांति बढ़ती है।

-गर्भवती महिलाएं यदि कच्चा नारियल थोड़ा सा प्रतिदिन लें या नारियल पानी का सेवन करें तो बच्चा सुंदर और गौर रंग का होता है।

-नारियल पानी से आंखें धोने पर आंखों की ज्योति बढ़ती है।

-नारियल पानी के सेवन से पाचन शक्ति बढ़ती है।

-नारियल पानी हृदय रोगियों के लिये भी हितकर माना जाता है।

-नकसीर आने पर प्रतिदिन 100 से 125 मिलीलीटर नारियल पानी दस दिन तक खाली पेट पीने को दें। लाभ मिलता है। नारियल पानी संक्रामक रोगों में भी रोगी को आराम देता है।

-बार-बार प्यास लगने पर नारियल का पानी प्यास बुझाता है।

-नारियल पानी में यह सबसे महत्वपूर्ण लाभ है कि इसमें किसी प्रकार का कोई एसिड मिला नहीं होता।

-नारियल पानी स्वास्थ्य लाभ में पूर्ण रूप से फायदेमंद है।

-अत्यधिक सेवन नुकसान पहुंचा सकता है। अधिक लंबे समय तक इसका सेवन न करें।

