

Jharkhand Dekho

खबरें, कहानी, लोग और बहुत कुछ



Digital Edition

www.jharkhanddeko.com

• वर्ष 01 • अंक 324 • पृष्ठ 6 • शनिवार 04 दिसंबर 2021

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

सतन आश्रम द्रस्ट, धधकिया द्वारा संचालित



सतन आश्रम

रामगोपाल शर्मा

गुरुकुलम

आपके बच्चों का उज्ज्वल भविष्य

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

संदिग्ध समाचार

इमरान खान ने 3 साल ने
पाकिस्तान को कर्ज में डुबा दिया

इस्लामाबाद। पाकिस्तान के प्रधानमंत्री इमरान खान ने अपने कार्यकाल के दौरान देश को कर्ज में डुबा दिया है। हालात इन्हें खराब हो चुके हैं कि पाकिस्तान के पास चीन के कर्ज को चुकाने के लिए भी पेसे नहीं हैं। पाकिस्तान ने चीन के अलावा, संयुक्त अरब अमीरात (यूई), सऊदी अरब, विश्व बैंक, अंतर्राष्ट्रीय मुद्रा कोड (वट्टा) से भी भारी मात्रा में कर्ज लिया हुआ है। पाकिस्तान पर धरेल एवं विदेशी कर्ज 50 हजार अरब रुपये से भी ज्यादा हो चुका है। एक साल पहले हर एक पाकिस्तानी के ऊपर लगभग 75 हजार रुपये का कर्ज था। चीन का कर्ज पहले से ही गर्त में डूबी पाकिस्तान की अर्थिक स्थिति को ओर दबा रहा है। इस तुलीवर्षी कर्ज 14 अरब अमीरकी डॉलर का पार कर जाएगा। इसमें लगभग आधा कर्ज चीन के वाणिज्यिक बैंकों का है। पाकिस्तान ने इन बैंकों से मुख्य रूप से बैंक एंड रोड इन्फ्रास्ट्रक्चर (बीआर-आई) से संबंधित परियोजनाओं के लिए कर्ज लिया हुआ है।

सुविधार

मैं अपने भक्तों को नुकसान पहुंचाने की
अनुमति नहीं दूँगा।

● साई बाबा

विजिता

बीएसई सेंसेक्स

57,696.46-764.83 (1.31%)

निष्ठी 50

17,196.70-204.95 (1.18%)

टैगिंग एंगेजमेंट

वार	शनिवार
तिथि	अमावस्या 13:12 तक
नक्षत्र	अनुराधा 10:47 तक
पक्ष	कृष्ण
योग	धूति 28:21 तक
सूर्योदय	06:59
सूर्यास्त	17:23
चंद्रमा	वृश्चिक राशि में
राहकाल	09:35-10:53
मास	मार्गशीर्ष
शुभ मुहूर्त	अधिजीत 11:49 - 12:30

लोकसभा शीतकालीन सत्र, आज चौथे दिन भी विपक्ष का हंगामा जारी

लोकसभा में पेश हुए दो विधेयक हंगामे के बीच

नयी दिल्ली/एजेंसी



विपक्षी पार्टियों के 12 सांसदों के निलंबन पर विपक्ष और सत्तापक्ष का प्रदर्शन गांधी प्रतिमा पर चल रहा है। एक तरफ विपक्ष के सांसद निलंबन वापस लेने की मांग कर रहे हैं, तो भाजपा के राज्यसभा सांसदों ने विपक्ष के सांसदों पर सदन की कार्रवाई में व्यवस्थान उपन्यन करने का आरोप लगाया है।

कांग्रेस नेता शशि थरूर ने भाजपा सांसदों की ओर से किए जा रहे प्रदर्शन पर हालत बोला है। उन्होंने कहा कि भाजपा सांसदों का यहां आना और हमारे जख्तों पर नमक मलना बेवजह उक्साने का काम है। इस मसले पर उन्हें एक जुटता दिखाई चाहिए थी।

हमारे सहयोगी साथियों को गलत तरह से संसद से निष्काशित कर दिया गया है, वह भी उस पार्टी के द्वारा जिसने संस्थागत व्यवधान उत्पन्न किए हैं।

स्थापना (संशोधन) विधेयक, 2021 को लोकसभा में पेश किया गया।

12 सांसदों के निलंबन पर विरोध प्रदर्शन कर रहे विपक्ष पर भाजपा सांसदों ने निशाना साथा है।

शुक्रवार का राज्यसभा के सांसदों ने गांधी प्रतिमा के पास विपक्ष के खिलाफ विरोध प्रदर्शन किया।

संसद शीतकालीन सत्र के चौथे दिन विपक्ष का हंगामा जारी है। संसद के दोनों सदनों लोकसभा व राज्यसभा में विपक्ष 12 सांसदों का निलंबन

वापस लेने की मांग कर रहा है। हालांकि, सभापति का मानना है कि वापसी मांगने पर ही निलंबन रद्द करने के बारे में विचार किया जा सकता है। हंगामे की बीच सदन की कार्रवाई बार-बार बाधित हो रही है।

कांग्रेस सासंद मणिकम टैगर ने शुक्रवार को संसद के शीतकालीन सत्र के दौरान भाजपा सांसदों में चर्चा के लिए शस्त्रावधान प्रस्ताव पेश किया।

उन्होंने लखीमपुर में बैरमी से की गई किसानों की हत्या पर चर्चा की मांग की है, जिससे सरकार को दोषियों पर कार्रवाई के लिए निर्दिष्ट किया जा सके और गृह राज्यमंत्री से इस्तीफा मांगा जाए।

झारखण्ड देखो

खबरें, कहानी, लोग और बहुत कुछ

नए सत्र में नवम् एवं दशम् वर्ष शुरू हो रहा है।

कक्षा - बाल वर्ग से
अष्टम् वर्ग तक

माध्यम - हिन्दी एवं अंग्रेजी
(सी.बी.एस.ई. पाठ्यक्रम)

कम्प्यूटर

मध्यान मोजन

प्रयोगशाला

फिलैंड एवं मार्टीय
संस्कृति के माध्यम से
अनुग्रही शिक्षक द्वारा
पढ़ाई की व्यवस्था

सत्र 2020-21 के
लिए नामांकन
प्रारंभ है।



दिल्ली में वायु प्रदूषण:

पाकिस्तान से आ रही हवाओं से फैला
प्रदूषण: यूपी सरकार

● तो क्या वहां के बोर्ड करें: सीजेआई

नयी दिल्ली/एजेंसी। दिल्ली-एसीआर में खतरनाक वायु प्रदूषण को लेकर सुप्रीम कोर्ट की फटकार के बाद केंद्र सरकार ने टारक फोर्स का गठन कर दिया है। वायु प्रणवता प्रबंधन अबोग ने शीर्ष कोर्ट में हलफनामा दायर कर कहा है कि उन्होंने वायु प्रदूषण को नियंत्रित करने के अपने निर्देशों के अनुपालन की निगरानी के लिए एक इंसेप्यरेंट टारक फोर्स का गठन किया है। 17 सदस्यों वित्तीय टारक फोर्स बनाई गई है। यह टारक फोर्स हर शाम 6 बजे रिपोर्ट लेनी। केंद्र सरकार को वायु प्रदूषण को लेकर सुप्रीम कोर्ट ने संपोष जाता है। बता दें कि गुरुवार को वायु प्रदूषण को लेकर सुप्रीम कोर्ट ने केंद्र और दिल्ली सरकार के खिलाफ नारजी जाता है। 24 घंटे के भीतर योजना बताने को कहा था। वर्ती, कोरेना की तीसरी लहर की आशंकाएं लोक दिल्ली सरकार द्वारा दायर हलफनामा को सुप्रीम कोर्ट ने स्वीकार कर दिया है। सुप्रीम कोर्ट ने दिल्ली सरकार को अस्पतालों में निमाण कार्य करने की अनुमति दी दी है।



● देश में बूस्टर डोज पर पॉलिसी कब तक?

» देश की कोविड टारक फोर्स के देयरमेन डॉ. एनके अरेडा ने कहा है कि सरकार गंभीर रोगियों और कमज़ोर इम्यूनिटी वाले लोगों के लिए वैक्सीन की एडिशनल डोज (बूस्टर डोज) पर नई पॉलिसी लाने जा रही है। नेशनल टेविनकल एडवाइजरी ग्रुप इस पॉलिसी को 2 हप्ते में तैयार करेगा। एनटीएजी देश के 44 करोड़ बच्चों के वैक्सीनेशन के लिए भी नई पॉलिसी लाने जा रहा है।



आवश्यकता

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

संपर्क करें - 99555599136



मित्र सेवा के साथ बनें बैंक मित्र

और बैंक मित्र बनकर करें

Aeps, DMT, MATM, Bill

Payment और Recharge

साथ ही हर ट्रांसक्शन पर कमाएं

अधिक कमीशन

अधिक जानकारी के लिए



- 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

Immediately Required**Franchise / Mitr Sewak**

for working on following services on commission basis:-


**Registration
Charges**
2000+GST

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

Mitr Sewa Pvt. Ltd.
 Vikas Sabke Dwaar

Immediately contact

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

संक्षिप्त समाचार**महिला ने परिवार लाभ देने की लगाई गुहार**

दुमका/झारखण्ड देखो/प्रतिनिधि। समाहरणालय में जिला आपूर्ति पदाधिकारी संजय कुमार दास ने सप्ताहांक जनता दबार में लोगों की समस्या सुनी। जाम प्रवर्षद से आई मंजू देवी, पति खु.मनोज कपूरी ने परिवार लाभ देने की गुहार लगाई।



मंजू देवी ने कहा कि मेरे पति काम करने के लिए मिजारम

गए थे। काम करने के दौरान वहां उनकी मृत्यु हो गई थी। मेरा परिवार उहाँ पर अश्रित था। मुझे प्रवासी प्रायिक दुर्घटना लाभ लेने हेतु आवेदन दिया। डीएसओ द्वारा लिखित कार्रवाई कर संबंधित पदाधिकारी को कार्रवाई करने का निर्देश दिया।

इसके अतिरिक्त अवैध निर्माण, खेती हेतु कुआ का लाभ, मानदेय भुगतान आदि संबंधित शिकायतें प्राप्त हुईं। प्राप्त सभी शिकायतों के निष्पादन हेतु उहाँने संबंधित अधिकारी को निर्देश दिया।

विश्व दिव्यांगता दिवस पर महाविद्यालय ने कार्यक्रम

दुमका/झारखण्ड देखो/प्रतिनिधि। विश्व दिव्यांगता दिवस को राष्ट्रीय संवाद योजना इकाई - 12 बी.एड. संकाय संसाल प्रणाली महाविद्यालय, दुमका द्वारा मनाया गया।

इस अवसर पर बी.एड. संकाय से एक रैली निकाली गई। कार्यक्रम में प्रवार्त्ता डॉ. के. पी. यादव ने छात्र-छात्राएँ को दिव्यांगों की देश का नाम रैशन किया है।

खरेदी एवं विशेष ध्वनि देने की सलाह दी। उहाँने कहा कि दिव्यांग भी हमारे देश के नागरिक हैं। वे भी हमारे परिवार के सदस्य हैं और इस परिवार की उन्नति तथा प्रगति में उनकी बाबत की हिस्सेदारी है। आज दिव्यांग प्रत्येक क्षेत्र में सामान्य व्यक्ति से कम नहीं है, खेल तथा शिक्षा में दिव्यांगों ने देश का नाम रैशन किया है। राष्ट्रीय सेवा योजना कार्यक्रम पदाधिकारी डॉ. रंजित कुमार दुबे ने कहा कि दिव्यांग आभिशप नहीं है, बल्कि भावावान ने उहाँ स्पेशल बनाकर दिव्य शक्ति दी है। दिव्यांग बच्चों की माताओं को भी उनकी विशेष ध्वनि द्वारा चहिए, हमेशा उहाँ अपने साथ रखकर माताओं की दिव्यांग बच्चों के हींसलों को बढ़ावा देना चाहिए, जिससे वे शारीरिक रूप से दिव्यांग होने के साथ-साथ मानसिक रूप से बीमार ना हों। इस अवसर पर प्रो. योगेंद्र मुर्म, प्रो. अनिल कुमार सिंह एवं महाविद्यालय के अनेकों छात्र-छात्राएँ उपस्थित थे।

एनजी कॉलेज ने हुई स्पोर्ट्स कगिटी की बैठक

दुमका/झारखण्ड देखो/प्रतिनिधि। रानेश्वर प्रखंड के पाठ्योर पंचायत भवन परिसर में आयोजित आपके अधिकारी आपके संकार् द्वारा कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

प्रखंड विकास प्रीतिलता मुर्म द्वारा बताए गया कि प्रखंड अन्तर्गत सभी विभागों का दिव्यांग सेवा योजना कार्यक्रम पदाधिकारी डॉ. रंजित कुमार दुबे ने कहा कि दिव्यांग शक्ति दी है। उहाँने कहा कि अब पैशंश हेतु विभाग द्वारा नियामित विधि द्वारा जारी किया गया है। वैसे सभी व्यक्ति जो 60 वर्ष के हों चुके हैं उहाँ पैशंश का लाभ अवश्य मिलेगा। साथ ही सभी विधावता दिव्यांगों को भी पैशंश का लाभ मिलेगा। इसके लिए बस उहाँ

खरेदी एवं विशेष ध्वनि देने की सलाह दी। उहाँने कहा कि दिव्यांग भी हमारे देश के नागरिक हैं। वे भी हमारे परिवार के सदस्य हैं और इस परिवार की उन्नति तथा प्रगति में उनकी बाबत की हिस्सेदारी है। आज दिव्यांग प्रत्येक क्षेत्र में सामान्य व्यक्ति से कम नहीं है, खेल तथा शिक्षा में दिव्यांगों ने देश का नाम रैशन किया है। राष्ट्रीय सेवा योजना कार्यक्रम पदाधिकारी डॉ. रंजित कुमार दुबे ने कहा कि दिव्यांग आभिशप नहीं है, बल्कि भावावान ने उहाँ स्पेशल बनाकर दिव्य शक्ति दी है। दिव्यांग बच्चों की माताओं को भी उनकी विशेष ध्वनि द्वारा चहिए, हमेशा उहाँ अपने साथ रखकर माताओं की दिव्यांग बच्चों के हींसलों को बढ़ावा देना चाहिए, जिससे वे शारीरिक रूप से दिव्यांग होने के साथ-साथ मानसिक रूप से बीमार ना हों। इस अवसर पर प्रो. योगेंद्र मुर्म, प्रो. अनिल कुमार सिंह एवं महाविद्यालय के अनेकों छात्र-छात्राएँ उपस्थित थे।

एनजी कॉलेज ने हुई स्पोर्ट्स कगिटी की बैठक

दुमका/झारखण्ड देखो/प्रतिनिधि। रानेश्वर प्रखंड के पाठ्योर पंचायत भवन परिसर में आयोजित संकाय कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इसी क्रम में दिव्यांग माधार्ड उक्ति, उक्ति, ग्राम- पहाड़ुप्रखंड रानेश्वर को बैशाखी प्रदान किया गया (01 जोड़ा)। सभी स्टॉलों से कुल 443 आवेदन पंजीकरण किया

गया है, जिसमें से पीएचएवाईजी योजना अंतर्गत कुल 196, सामाजिक सुरक्षा एवं पैशंश में से कुल 110, जॉब कार्ड में कुल 87, राशन कार्ड, आधार निवधन इत्यादि में कुल 50 लाभुकों से

आवेदन प्राप्त कर पंजीकरण किया गया। पंचायत पाठ्योर के सभी ग्रामों से लोग अपनी समस्या लेकर कुल 110, जॉब कार्ड में कुल 87, राशन कार्ड, आधार निवधन कर रहे थे। ग्रामों की भीड़ को देखते हुए सभी विभागों के पदाधिकारी /

आवेदन प्राप्त कर पंजीकरण किया गया। एनजी कॉलेज ने डॉ. राजेंद्र प्रसाद के तस्वीर पर माल्यांपण कर अद्वाजित अपरिव विभाग दिया। प्रथम राष्ट्रपति के बताए हुए ग्राम पर चलने की गोपनीयता ने संकल्प लिया। मैके पर नगर महासचिव दशरथ मंडल,

दुमका/झारखण्ड देखो/प्रतिनिधि। जिसका नेतृत्व नगर नर्सरी द्वारा नियंत्रित किया गया। कारोगरियों ने डॉ. राजेंद्र प्रसाद के तस्वीर पर माल्यांपण कर अद्वाजित अपरिव विभाग दिया। प्रथम राष्ट्रपति के बताए हुए ग्राम पर चलने की गोपनीयता ने संकल्प लिया।

दुमका/झारखण्ड देखो/प्रतिनिधि। जिसका नेतृत्व नगर नर्सरी द्वारा नियंत्रित किया गया। जिसका नेतृत्व नगर नर्सरी द्वारा नियंत्रित किया गया।

दुमका/झारखण्ड देखो/प्रतिनिधि। जिसका नेतृत्व नगर नर्सरी द्वारा नियंत्रित किया गया।

दुमका/झारखण्ड देखो/प्रतिनिधि। जिसका नेतृत्व नगर नर्सरी द्वारा नियंत्रित किया गया।

दुमका/झारखण्ड देखो/प्रतिनिधि। जिसका नेतृत्व नगर नर्सरी द्वारा नियंत्रित किया गया।

दुमका/झारखण्ड देखो/प्रतिनिधि। जिसका नेतृत्व नगर नर्सरी द्वारा नियंत्रित किया गया।

दुमका/झारखण्ड देखो/प्रतिनिधि। जिसका नेतृत्व नगर नर्सरी द्वारा नियंत्रित किया गया।

दुमका/झारखण्ड देखो/प्रतिनिधि। जिसका नेतृत्व नगर नर्सरी द्वारा नियंत्रित किया गया।

दुमका/झारखण्ड देखो/प्रतिनिधि। जिसका नेतृत्व नगर नर्सरी द्वारा नियंत्रित किया गया।

दुमका/झारखण्ड देखो/प्रतिनिधि। जिसका नेतृत्व नगर नर्सरी द्वारा नियंत्रित किया गया।

दुमका/झारखण्ड देखो/प्रतिनिधि। जिसका नेतृत्व नगर नर्सरी द्वारा नियंत्रित किया गया।

दुमका/झारखण्ड देखो/प्रतिनिधि। जिसका नेतृत्व नगर नर्सरी द्वारा नियंत्रित किया गया।

दुमका/झारखण्ड देखो/प्रतिनिधि। जिसका नेतृत्व नगर नर्सरी द्वारा नियंत्रित किया गया।

दुमका/झारखण्ड देखो/प्रतिनिधि। जिसका नेतृत्व नगर नर्सरी द्वारा नियंत्रित किया गया।

दुमका/झारखण्ड देखो/प्रतिनिधि। जिसका नेतृत्व नगर नर्सरी द्वारा नियंत्रित किया गया।

दुमका/झारखण्ड देखो/प्रतिनिधि। जिसका नेतृत्व नगर नर्सरी द्वारा नियंत्रित किया गया।

दुमका/झारखण्ड देखो/प्रतिनिधि। जिसका नेतृत्व नगर नर्सरी द्वारा नियंत्रित किया गया।

दुमका/झारखण्ड देखो/प्रतिनिधि। जिसका नेतृत्व नगर नर्सरी द्वारा नियंत्रित किया गया।

फैशन



हेयर स्टाइल ने महिलाओं को बनाया है दीवाना

आ ज के समय में फैशनेबल कौन नहीं दिखना चाहता। सभी को सजने धजने का बहुत शौक होता है। खासतर पर महिलाओं में प्रवृत्ति अधिक देखी गई है। महिलाओं में सजने को लेकर काफी उत्सुकता देखी गई है। लेकिन बासों को सजने के लिए वह काफी परेशान रहती है। कई बार तो रात के समय नींद पूरी लेने के बावजूद भी सारा दिनभर आलस बना रहता है। इसका संबंध 8 घंटे की नींद पूरी करने से नहीं बल्कि शरीर में कम ऊर्जा के कारण शरीर का असंतुलन हो सकता है।

आइए जानें ऐसी ही कुछ वजह जो आपकी थकावट का कारण हो सकती हैं। कम समय में बनाए ये स्टाइलिंग हेयरस्टाइल सबह ऑफिस जाने की इतनी जल्दी होती है कि आपका पास अच्छा Hair style बनाने का समय नहीं होता। आप ड्रेस के अनुसार Hair style न बनाए तो आपका लुक अधिक रह जाता है। क्या आपको भी सबह यहीं प्रोफ्रेस फेंट करनी पड़ती है? अगर ऐसी है तो आपका फ्रेंड न करो। हम आज आपके लिए कुछ ऐसे हेयर स्टाइल्स लेकर आए हैं जो आप कम समय में भी बड़ी आसानी से बना सकती हैं। तो आइए जानें इन Hair style के बारे में।

1. फिश टेल

यह हेयर स्टाइल देखने में काफी मुश्किल लगता है लेकिन बनाने में बहुत आसान है। फिश टेल के लिए बालों को दो बालों में बाटकर जेल लगा ले। अब एक-एक करके दोनों तरफ से बाल लेते हुए आप चोटी बना ले। इस हेयर स्टाइल को आप वेस्टर्न और ट्रेन्डिशल लोंगों तरह की ड्रेस के साथ कैरी कर सकती हैं।

2. पोनीटेल

पोनीटेल कई तरीकों से बनाई जा सकती हैं। इसके लिए पहले आप के बालों का मैसी पफ बना लें। बाकी के बालों की हाई पोनीटेल बना लें और उसको पतली रबड़ से बाध लें। पिंर पोनीटेल में से पहली लेप्ट लेकर आप रबड़ के चारों ओर लपेट कर लगाएं। पिन इस तरह से लगाएं जोकि दिखाई न दे।

3. स्टाइलिश बैट

यह हेयर स्टाइल बनाने में बहुत ही आसान है। आप अपने सारे बाल एक ओर ले और बैट बनाए। बैट बनाने के बाद अपने थोड़े से आगे के बाल बाहर निकल लें। इन बालों को आप कर्ल या स्ट्रेट करें।

4. कलीं साइड पोनीटेल

आजल कलीं साइड पोनीटेल हेयरस्टाइल बहुत ही फैमस है। इसके लिए अपने नीचे के बाल मरीन की मदद से कलीं कर लें और बालों पर जेल लगा लें। इस हेयरस्टाइल को आप जींस के साथ भी करी कर सकते हैं।



कैसे करें पहचान

घोड़े की नाल का आकार (यु शेप) आइडियल शेप होता है। घोड़े की नाल असरी होनी चाहिए, जिसका इस्तेमाल घोड़े द्वारा किया गया हो। बाजार में बिना इस्तेमाल किए हुए नाल भी बिकते हैं, अतः नाल खरीदते समय यह जान लें कि घोड़े ने इसे इस्तेमाल किया है या नहीं?

घोड़े की नाल से जुड़े तथ्य

-ज्योतिष के अनुसार, काले घोड़े के पैरों पर शनि का विशेष प्रभाव माना गया है। घर के मुख्यद्वार उपर इसे लगाने से घर पर किसी की बुरी नजर होगती और बरकर बनी रहती है।

-घोड़े के पैरों में लगाने वाली नाल लोहे की होती है। लोहा शनि की धातु है और काला रंग शनि का प्रिय रंग है।



सारा दिन काम में लगे रहना, आराम करने के बाद भी थकावट महसूस होना और थका-थका महसूस करना आपकी जिंदगी में शामिल है तो आप खुद से परेशान रहते हैं। कई बार तो रात के समय नींद पूरी लेने के बावजूद भी सारा दिनभर आलस बना रहता है। इसका संबंध 8 घंटे की नींद पूरी करने से नहीं बल्कि शरीर में कम ऊर्जा के कारण शरीर का असंतुलन हो सकता है।

आइए जानें ऐसी ही कुछ वजह हो जो आपकी थकावट का कारण हो सकती हैं।



दिन भर थका रहता है शरीर, तो हो सकती हैं ये वजहें

नाशता न करना

कुछ लोग ऑफिस जाने की जल्दी होने के कारण नाशता ऑफिस ठोकर करते हैं। जिससे शरीर में ऊर्जा की कमी हो जाती है और सारा दिन थकावट महसूस होती रहती है। नाशत में काबरेहाइड्रेट और प्रोटीन युक्त आहार को शामिल करें। इससे ऊर्जा बढ़ी होगी और शरीर भी चुरस्त हो जाएगा।



पानी की कमी

थकावट का एक कारण डीहाइड्रेशन भी हो सकता है, जिससे श्वास महसूस होने लगती है। शरीर में पानी की कमी होने से ऑक्सीजन की कमी भी हो सकती है। दिन भर भरारू मात्र में पानी पीएं। ऑफिस में ब्रेक के दौरान चाय या कॉफी की जगह पर पानी का सेवन करें।



आयरन

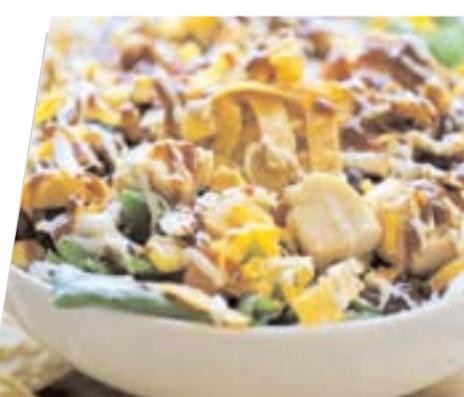
आयरन शरीर के विकास के लिए बहुत जरूरी है। इसकी कमी होने पर एनीमिया रोग होने का खतरा रहता है। जिससे थकान महसूस होने लगती है, कोई काम करने की एनाज़ी नहीं रहती है। अपने खाने में अंडा, हरी सब्जियां और विटामिन सी से भरपूर आहार का सेवन करें।



कम या ज्यादा एक्सरसाइज करना

कम लोग रोजाना अपनी जरूरत से ज्यादा एक्सरसाइज करते हैं, जिससे शरीर की ऊर्जा कम होने लगती है। इससे श्वास भी होनी शुरू हो जाती है। वहीं, कुछ लोग बिल्कुल भी एक्सरसाइज नहीं करते, जिससे आलसी पन आने लगता है।

रेसिपी



टिप्प

JOB

रखें इन बातों का ध्यान, मिलेगी आसानी से नौकरी

कई बार ऐसा होता है कि हम लिए पूरी तरह एलिजिबल होते हैं लेकिन किर भी हमें जांब नहीं मिलती और जांब ना मिलने का कारण भी नहीं पता होता है। इन्हें दरअसल एचआर मैनेजर किसी कैंडिट की हायरिंग कुछ क्लालिटी की बुनियाद पर करते हैं। अगर आप में क्लालिटी पाई जाती है तो आपके च्यान की पूरी उम्मीद होती है। इन्हें हम आज आपको बता रहे हैं एसी डिजिट के बारे में बातें जो जार होती हैं जो किसी जांब के लिए जरूरी होती है।

धैर्य व संयम

सबसे पहली क्लालिटी जो एचआर मैनेजर आपके अंदर देखना चाहते हैं, वह आपस्त्र स्थिति में धैर्य या संयम की आपकी क्षमता होती है। किसी कैंडिट की हायरिंग के पास कंपनी का काफी रोग होता है। एसी डिजिट के बारे में धैर्य और संयम से अपना काम करता रहे।

पॉजिटिव एटिट्यूड

पॉजिटिव व्यवहार इंसान को जीत के करीब ले जाता है। ऐसा व्यक्ति असफल होने और प्रतियोगिता की स्थिति में भी नहीं मानता है। उसके पॉजिटिव व्यवहार से उसका कॉम्पिङ्डेंस मजबूत होता है, जिससे वह किसी तरह की भी स्थिति पर काबू कर सकता है।

टीम प्लेयर

कंपनी में अलग-अलग तरह के एल्पॉटी होते हैं। कुछ प्रतियोगिता से घबरते हैं तो कठ अति उत्साही होते हैं। ऐसे में कंपनी को एसी टीम प्लेयर को जरूरत होती है जो सबके बीच सही संतुलन बना सके।

महत्वाकांक्षी

कोई कंपनी ऐसे एल्पॉटी को नहीं चाहती है कि जो उस पर बोझ बन जाए। इसका महत्वाकांक्षी व्यक्ति जो कुछ करने का जज्बा रखता है, वह कंपनी के लिए बेस साबित होता है।

मल्टी टास्किंग

सभी सेक्टर्स में प्रतियोगिता के बढ़ते माहील में कंपनी ऐसे एल्पॉटीज को तरजीह देती हैं जो मल्टी टास्किंग हों। यह न सिर्फ कंपनी के लिए एस्ट्रेस पॉइंट है बल्कि इससे आपकी जांब की बिल्कुल भी मजबूत होती है। कई कंपनी को कॉस्ट काटिंग करने की जरूरत पड़ती है, उस समय मल्टी टास्किंग एल्पॉटी की अहमियत बढ़ जाती है।

भरोसेमंद

एक भरोसेमंद एल्पॉटी से कंपनी को लॉन्ग टर्म फायदे होते हैं और वह लम्बे समय तक कंपनी से जुड़ा रहता है।

आपकी किस्मत बदल सकती है घोड़े की नाल

वास्तु के अनुसार घर में घोड़े की नाल टांगना शुभ होता है। यदि घर का मुख्य द्वार उत्तर, उत्तर-पश्चिम या पश्चिम में हो तो उसके ऊपर बाहर की तरफ घोड़े की नाल जरूर लगा देना चाहिए। इसलिए ऐसी मान्यता है कि काले घोड़े की नाल घर के मुख्य द्वार पर लगाने से सुरक्षा एवं सकारात्मक ऊर्जा मिलती है।



विधि

एक बॉल में 130 ग्राम मेयोनीज, 1 बड़ा चम्पच शहद, 50 मिलीलीटर दूध, 1 छोटा चम्पच सरसों की पेस्ट ड