



UDISE Code- 20110108005, JEPC Code- RTE/20/2021-22
Affiliated By Jharkhand Education Project Council

RGS गुरुकुल
(An Unit of Shatan Ashram)

Bright Future for your Kids
For More Detail : www.rsggurukulam.com, Email- gurukulamrgs@gmail.com

Dhadhka, Dumka, Mob.- 8409399342 (Principal), 7903712653 (Vice Principal)

Class Nursery to VIII
Medium Hindi & English
Admission Open
For More Detail : www.rsggurukulam.com

Opening Shortly IX to X JAC Board

School Ven Facility Available

Drawing Class, Vidya Mel, Computer Class, Yoga Class, Science Lab, Smart Class

संक्षिप्त समाचार

रूस ने यूक्रेन पर लगाया पुतिन की हत्या की कोशिश का आरोप, मार गिराए ड्रोन



नयी दिल्ली/एजेंसी। रूस ने आज यूक्रेन पर राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन की जान लेने की कोशिश करने का आरोप लगाया। उसने दावा किया कि उसने यूक्रेन द्वारा लॉन्च किए गए दो ड्रोन को मार गिराया। बयान में कहा गया है, रूसी पक्ष जहां और जब उचित समझे, जवाबी कार्रवाई करने का अधिकार सुरक्षित रखता है। क्रैमलिन ने कहा कि वह कथित हमले को एक सुनियोजित आतंकवादी कृत्य और रूसी संघ के राष्ट्रपति की जान लेने का एक प्रयास मानता है। क्रैमलिन ने एक बयान में कहा, दो मानव रहित व्हीकल को क्रैमलिन की ओर लक्षित किया गया था... दिवाइसों को निष्क्रिय कर दिया गया। बयान में कहा गया है कि पुतिन घायल नहीं हुए और क्रैमलिन इमारत को कोई क्षति नहीं हुई।

सैन्य समाचार आउटलेट ज्वेज्जा चैनल सहित रूसी सोशल मीडिया पर प्रसारित एक असत्यापित वीडियो में कथित घटना के बाद ऊंची दीवारों वाले गढ़ में मुख्य क्रैमलिन पैलेस के पीछे हल्का धुआं उठता हुआ दिखाई दे रहा है।

बिजनेस

बीएसई सेंसेक्स

59,727.01-183.74 (0.31%)

निफ्टी

17,660.15-46.70 (0.26%)

कर्नाटक को कांग्रेस बनाना चाहती है दिल्ली में बैठे 'शाही परिवार' का नंबर-1 एटीएम: पीएम मोदी

बैंगलुरु/एजेंसी।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कर्नाटक में एक जनसभा को संबोधित करते हुए कांग्रेस पर जमकर हमला बोला। पीएम मोदी ने मुल्की की जनसभा में कहा कि कांग्रेस की पूरी राजनीति 'बांटो और राज करो' की नीति पर टिकी है। कांग्रेस शांति और विकास की दुश्मन है, तुष्टीकरण की नीति उसकी पहचान है। पीएम मोदी के दो दिवसीय कर्नाटक दौरे का आज दूसरा दिन है। कर्नाटक में 10 मई को विधानसभा चुनाव हैं और मतगणना 13 मई को होगी। कर्नाटक में भाजपा की सीधी टक्कर कांग्रेस से है। ऐसे में भाजपा नेता कांग्रेस पर चुनाव प्रचार के दौरान जमकर हमला बोल रहे हैं। पीएम मोदी ने रैली को संबोधित करते हुए कहा, रकांग्रेस शांति और विकास की दुश्मन है, तुष्टीकरण की



नीति उसकी पहचान है। अगर कर्नाटक में अस्थिरता रहेगी तो आपका भविष्य भी अस्थिर होगा। कांग्रेस दिल्ली में बैठे अपने 'शाही परिवार' के लिए कर्नाटक को एटीएम नंबर 1 बनाना चाहती है। भाजपा

चाहती है कि कर्नाटक औद्योगिक और कृषि विकास, मत्स्य पालन और पलन क्षेत्र में नंबर एक राज्य बने। पीएम मोदी ने कहा, रजनता-जनान का आदेश मेरे सर आंखों पर. आखिरकार इस

देश के 140 करोड़ लोग ही हमारा रिमोट कंट्रोल हैं. 10 मई को मतदान का दिन है. बीजेपी का संकल्प है कर्नाटक को नंबर-1 बनाना. बीजेपी का संकल्प है कर्नाटक में आधुनिक इंफ्रास्ट्रक्चर का निर्माण करना.

बीजेपी का संकल्प है कर्नाटक को मैन्युफैक्चरिंग में सुपर पावर बनाना. ये हमारा रोड मैप है, जबकि कांग्रेस आपका वोट इसलिए चाहती है, क्योंकि वो बीजेपी की योजनाओं को, यहां के लोगों के विकास के लिए हुए कामों को पलटना चाहती है. हमारा प्रयास है कि कर्नाटक औद्योगिक विकास में नंबर-1 बने, हमारी कोशिश है कि कर्नाटक कृषि विकास में नंबर-1 बने, हमारा लक्ष्य है कि कर्नाटक स्वास्थ्य और शिक्षा में नंबर-1 बने. कांग्रेस क्या चाहती है? कांग्रेस कर्नाटक को...दिल्ली में जो उनका 'शाही परिवार' बैठा है, उस परिवार का नंबर-1 अड्ड बनाना चाहती है. कर्नाटक के युवाओं को भाजपा के पक्ष में वोट देने की अपील करते हुए पीएम मोदी ने कहा कि जो जीवन में पहली बार वोट देने जा रहे हैं, वो कर्नाटक का भविष्य तय करने जा रहे हैं. पहली बार वोट देने जाने

वाले मेरे बेटे-बेटियों आपको अगर अपना करियर बनाना है, अपने मन का काम करना है तो यह कांग्रेस के रहते संभव नहीं होगा. कर्नाटक में अगर अस्थिरता रही, तो आपका भाग्य भी अस्थिर रहेगा. कांग्रेस कर्नाटक में शांति की दुश्मन है... विकास की दुश्मन है. कांग्रेस आतंक के आकाओं को बचाती है... तुष्टीकरण को बढ़ती है. देश में जहां भी लोग शांति और प्रगति चाहते हैं, वो सबसे पहले अपने राज्य से कांग्रेस को बाहर कर देते हैं. अगर समाज में शांति है. तो कांग्रेस शांत नहीं बैठ पाती, अगर देश प्रगति करता है, तो कांग्रेस इसे बर्दाश्त नहीं कर पाती. कांग्रेस की पूरी राजनीति बांटो और राज करो पर आधारित है. कर्नाटक के लोगों ने खुद कांग्रेस का ये खोफनाक चेहरा देखा है. पूरा देश हमारे सैनिकों का आदर करता है, उनका सम्मान करता है,

उत्तर प्रदेश: अब माफिया दिखते हैं व्हीलचेयर: सीएम योगी

लखनऊ/एजेंसी।

यूपी में अब वह दौर नहीं जब माफिया का राज चलता था। अब प्रदेश में कानून का राज चलता है। भाजपा सरकार ने माफियाओं को व्हीलचेयर पर बैठाने का काम किया है। सरकार विकास के साथ अपराध पर अंकुश लगाने में कोई कसर नहीं छोड़ रही रही। यह बातें बुधवार को मऊ के जीवनराम इंटर कॉलेज में आयोजित जनसभा में मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने कहीं। निकाय चुनाव में नगर पालिका मऊ भाजपा के प्रत्याशी

के लिए चुनाव प्रचार किया। करीब 20 मिनट तक मुख्यमंत्री ने माफिया मुख्तार अंसारी का नाम लिए बिना जमकर निशाना साधा। सीएम योगी ने कहा कि उत्तर प्रदेश में कानून का राज चल रहा है और माफिया बदमाश कानून के शिकंजे में हैं। प्रदेश में विकास हो रहा है और जनता की सरकार चल रही है। आज पूरे यूपी में कानून का राज कायम है। जनता में एक नई उम्मीद और विश्वास जगी है। सीएम योगी ने कहा कि पूर्व की सरकारों में जहां कानून व्यवस्था को व्हीलचेयर पर लाने का काम करते थे,

ASHOKA LIFE CARE
YOUR WAY TO BETTER HEALTH

Nucare Hospital

1st Private Setup in Santal Paragna
Modular OT Oxygen Plant

Ashoka Life Care

DR. BISHU KUMAR
DR. PRANJAY KUMAR
DR. HARSH KUMAR
DR. ANIL KUMAR
DR. ANIL KUMAR
DR. ANIL KUMAR

CHIEF FELLOW
1. Orthopedics
2. Joint Replacement
3. Joint Arthroscopy
4. Spine Surgery
5. Complex Fracture
6. General Surgery
7. Physiotherapy
8. MRI
9. DR. System & X-Ray
10. Laboratory Service (Hbbs Collection area)
11. Pharmacy

आयुष्मान भारत
पुस्तकालय ज्ञान काशीय चोखन

5 लाख रु. तक मरीब परस्वारो का मुफ्त स्वास्थ्य बीमा

7480942213

KUMHAR PARA DUMKA, JHARKHAND

A TO Z EDUCATION CONSULTANCY (RGD.)

ADMISSION GUIDANCE FOR :

B.ED. SESSION- 2021-23
FEE: 1.5 L (LAST CHANCE FOR TGT)

NURSING- GNM - 1.3 L
SESSION : 2024 ONWARDS

D.PHARMA- 2020-22 (BIHAR)
2.2 L (EXAM AT JUNE)

D.PHARMA- 2023-25 (Bangalore)
FEE: 1.2 L

LLB-SESSION-2020-23
FEE:150 L

CONTACT : 9955599136 (T&C Apply)

Magistrate Colony, Bandarjori, Dumka, Jharkhand

नामांकन सूचना (सत्र -2023-25)

तकीपुर प्राथमिक शिक्षक प्रशिक्षण संस्थान
तकीपुर बी.एड. कॉलेज, रानीश्वर, दुमका
Recognize by ERC,NCTE Bhubneshwar
Affiliation, Examination body
J.A.C. Ranchi and S.K.M. University, Dumka

डी.एल.एड. कोर्स (बी.टी) में नामांकन के लिए आवेदन आमंत्रित किए जाते हैं।

At- Tokipur, P.O.- Sukhjora, P.S. Ranishwar, Dist- Dumka, 814101
Visit us : www.tokipurptti.org | Tokipurbedcollege.org
Email : tpt.institute@gmail.com | tokipurbedcollege@gmail.com
Contact us: 9855578079 | 9431367973 | 7070484822 | 7004091899

DIKSHA EYE CARE

दीक्षा आई केयर एवं ऑप्टिकल्स

डॉ. दिवाकर वत्स
Post Graduate Ophthalmology
MOMS CHANDIGARH

नेत्र विशेषज्ञ

- कम्प्यूटर मशीन द्वारा ऑख जॉब की सुविधा
- फेको मशीन द्वारा मोरिफाबिड ऑप्टेशन की सुविधा
- एडोस्कोपीक द्वारा कान, नाक, गला इलाज की सुविधा

पता : दुर्गा स्थान के पीछे, जिन के बगल में दुमका
मो. : 8709418963

Dipendra Singh
9335448671

R.K. Choudhary
8384831556



मार्बल & ग्रेनाइट

राजस्थान वाले

रेलवे स्टेशन के सामने, रिग रोड, दुमका (झारखंड)



अबकी बार मूलवासी पिछड़ों की सरकार का नारा के साथ फूँका जाएगा संघर्ष का बिगुल : सूरज मंडल

झारखंड देखो/प्रतिनिधि।

दुमका। दुमका परिसर में गोड्डा के पूर्व सांसद सह पिछड़ा वर्ग के वरिष्ठ अनुभवी जुझारू नेता सूरज मंडल ने दुमका जिले के पिछड़े समाज के प्रबुद्ध समाजसेवी, बुद्धिजीवी एम् युवाओं के साथ दुमका के जिला रोस्टर में पिछड़ा वर्ग का आरक्षण शुन्य करने संबंधी मुद्दों को लेकर बैठक की।

अवसर पर श्री मंडल ने साफ तौर पर कहा कि झारखंड निर्माण के 23 वर्षों में 18 साल आदिवासी नेता तथा 5 साल बाहरी व्यक्ति ने राज्य पर शासन कियेकिसी ने भी इन तेईस वर्षों में बहुसंख्यक पिछड़े वर्ग को हक एवम् अधिकार दिलाने की दिशा में कोई पहल नहीं की उल्टे छल और प्रपंचों के सहारे बाबुलाल मरांडी ने पिछड़ों के सांविधानिक हक के तहत दिये गये



27% आरक्षण को घटाकर 14% तथा दुमका सहित सात जिलों में ओबीसी आरक्षण शुन्य कर पिछड़ों के पीठ पर छुरा घोष दिया, तो हेमन्त सरकार ने एक कदम आगे आकर जिला रोस्टर में 1% से कम जनसंख्या वाले वर्ग के ईडब्ल्यूएस के नाम पर 10% आरक्षण देकर

पिछड़े समाज का गला ही घोट दिया। उन्होंने गोड्डा के सांसद को आड़े हाथ लेते हुए पिछड़े समाज द्वारा उन्हें कड़ी शिकस्त देकर बरगरी में विसर्जन देने की बात कही। कहा कि इस विषय परिस्थितियों में 18 साल आदिवासी सरकार, 5 वर्ष बाहरी सरकार अबकी बार

मूलवासी पिछड़ों की सरकार का नारा के साथ संघर्ष का बिगुल फूँका जायेगा। उन्होंने यह भी कहा कि ओबीसी के लिए क्रीमी लेयर तो एसटी के लिए क्रीमी लेयर क्यों नहीं? एक ही जगह दोमुँही नीति रनाय चलतो! हद तो तब हो गई जब हाल के दिनों में पीजीटी शिक्षक

नियुक्ति में पिछड़ों को 0--2% का नाम मात्र आरक्षण दिया है।

युवा नेता जयप्रकाश यादव ने कहा कि पिछड़ा समाज उसी प्रार्थी या दल को समर्थन पर विचार करेगा जो पिछड़ों के हक और अधिकार का संरक्षण करेगा। साथ ही साथ पिछड़ा वर्ग बहुल विधानसभा में जो दल पिछड़े वर्ग के प्रार्थी देंगे उस विधानसभा में उस दल को समर्थन का विचार करेगा।

जो भी नेता गांव में प्रचार करने आयेंगे उन से जबाब मांगा जायेगा कि किस आधार पर दुमका जिला में ओबीसी आरक्षण शुन्य किया गया है। मौके पर जयकांत जायसवाल, गोपाल पजियारा, सुधीर मंडल, विकास साह, विजय सोनी, रंजित जायसवाल, सहित कई पूर्व मुखिया, प्रमुख, उपप्रमुख और पिछड़े समाज के गण्यमान्यों की उपस्थिति रही।

उपायुक्त ने लिया सभी किसानों से उनके द्वारा उगाई जा रही फसल की जानकारी



झारखंड देखो/प्रतिनिधि।

दुमका। प्रखंड कार्यालय रानेश्वर में उपायुक्त की अध्यक्षता में चैंबर ऑफ फार्मर्स की बैठक की गई। बैठक में विभिन्न पंचायतों से किसान एवं चैंबर ऑफ फार्मर्स के सदस्य उपस्थित थे। उपायुक्त ने सभी किसानों से उनके द्वारा उगाई जा रही फसल की जानकारी ली। उपायुक्त ने बताया कि चैंबर ऑफ फार्मर्स के गठन के उद्देश्य के किसानों एवं व्यवसायियों के बीच मार्केट लिंकेज की संभावना को बढ़ावा देना है। जिला स्तरीय सहयोग समिति बनाने

की भी तैयारी चल रही है। इस दौरान किसानों ने अपनी समस्या उपायुक्त के समक्ष रखी जिसपर उपायुक्त ने संबंधित पदाधिकारी को अविलंब स्थल पर पहुंचकर कार्रवाई करने का निर्देश दिया। उपायुक्त ने बताया कि नई तकनीक की जानकारी से किसानों को काफी लाभ पहुंच रहा है। सरकार की योजनाओं की जानकारी और लाभ समेत कई फायदे इसके गठन से लगातार किसानों को मिल रहे हैं। बैठक में निदेशक डीआरडीए, जिला पशुपालन पदाधिकारी, जिला मत्स्य पदाधिकारी, जिला कृषि

पदाधिकारी, आत्म निदेशक सहित अन्य उपस्थित थे। इसी क्रम में उपायुक्त ने साक्षरता कर्मियों के साथ बैठक कर उनके काम में होने वाली समस्याओं के बारे में जाना। सभी साक्षरता कर्मियों को प्रोत्साहित करते हुए और भी अधिक लोगों को साक्षर करने की बात कही। बैठक में उपस्थित सीडीपीओ, बीईओ को आपस में समन्वय बनाते हुए लक्ष्य अनुरूप कार्य करें। बैठक में इसके बाद उपायुक्त ने ग्राम प्रधानों, मुखिया एवं पंचायत सचिव के साथ बैठक की।

सांविधित समाचार

मसानजोर थाना के नवपदस्थापित थाना प्रभारी सुगना मुंडा ने किया पदमार ग्रहण

झारखंड देखो/प्रतिनिधि। दुमका। बुधवार को नवपदस्थापित पुलिस

अवर निरीक्षक सुगना मुंडा ने मसानजोर थाना के नए थाना प्रभारी के रूप में पदमार ग्रहण किया। ज्ञात हो कि निवर्तमान थाना प्रभारी प्रफुल्ल कुमार कुमार महतो का जन्ममुंडी थाना में स्थानान्तरण किया गया है। मौके पर निवर्तमान थाना प्रभारी प्रभारी प्रफुल्ल कुमार ने नए थाना प्रभारी सुगना मुंडा को गुलदस्ता देकर सम्मानित किया। सुगना मुंडा ने भी प्रफुल्ल कुमार महतो को गुलदस्ता देकर किया सम्मानित किया। बताया कि प्रफुल्ल कुमार मुंडा भाषी थे, किसी भी मामले को गंभीरता से लेते हुए स्थल पर पहुंच कर सामाधान करते थे। थाना क्षेत्र के ग्रामीणों को काफी सम्मान देते थे। सड़क सुरक्षा को लेकर प्रफुल्ल कुमार महतो ने सड़क से हटिया एवं सभी विद्यालयों में सड़क सुरक्षा अभियान चलाकर थाना क्षेत्र के लोगों को जागरूक करने में अहम भूमिका निभाई है। वहीं नवपदस्थापित थाना प्रभारी सुगना मुंडा इससे पहले हंसडीहा थाना के थाना प्रभारी थे। हंसडीहा थाना क्षेत्र में उनके द्वारा किए गए कार्यों की काफी सराहना की जा रही है।

सिविल सर्जन ने किया मिजिल्स रुबेला टीकाकरण अभियान का जायजा

झारखंड देखो/प्रतिनिधि। दुमका। सिविल सर्जन बच्चू प्रसाद सिंह ने आज बुधवार को प्रभारी चिकित्सा पदाधिकारी डॉ कुमार प्रीतम दत्त के साथ विभिन्न पंचायतों में चल रहे मिजिल्स रुबेला टीकाकरण अभियान का जायजा लिया। सिविल सर्जन ने प्रखंड मुख्यालय के रघुनाथ पुर के आंगनबाड़ी केंद्र, आसनबनी, बोराडंगाल गांव के पांच आंगनबाड़ी केंद्रों के टीकाकरण का जायजा लिया है। तत्पश्चात प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र आसनबनी, उन्नतमिद मध्य विद्यालय थानाभाषा के टीकाकरण केंद्रों का जायजा लिया है। साथ ही सिविल सर्जन ने टीकाकरण कर्मियों को आवश्यक सुझाव दिया।

चैंबर ऑफ फॉर्मर्स के गठन का उद्देश्य किसानों एवं व्यवसायियों के बीच मार्केट लिंकेज की संभावना को बढ़ावा देना है : उपायुक्त

झारखंड देखो/प्रतिनिधि।

दुमका। बुधवार को प्रखंड कार्यालय रानेश्वर में उपायुक्त की अध्यक्षता में चैंबर ऑफ फार्मर्स की बैठक की गई। बैठक में विभिन्न पंचायतों से किसान एवं चैंबर ऑफ फार्मर्स के सदस्य उपस्थित थे। बैठक में उपायुक्त ने सभी किसानों से उनके द्वारा उगाई जा रही फसल की जानकारी ली। उपायुक्त ने बताया कि चैंबर

ऑफ फॉर्मर्स के गठन का उद्देश्य किसानों एवं व्यवसायियों के बीच मार्केट लिंकेज की संभावना को बढ़ावा देना है। जिला स्तरीय सहयोग समिति बनाने की भी तैयारी चल रही है। इस दौरान किसानों ने अपनी समस्याएं उपायुक्त के समक्ष रखी जिसपर उपायुक्त ने संबंधित पदाधिकारी को अविलंब स्थल पर पहुंचकर कार्रवाई करने का निर्देश दिया। उपायुक्त ने बताया कि नई तकनीक

की जानकारी से किसानों को काफी लाभ पहुंच रहा है। सरकार की योजनाओं की जानकारी और लाभ समेत कई फायदे इसके गठन से लगातार किसानों को मिल रहे हैं। बैठक में निदेशक डीआरडीए, जिला पशुपालन पदाधिकारी, जिला मत्स्य पदाधिकारी, जिला कृषि पदाधिकारी, आत्म निदेशक सहित अन्य उपस्थित थे। इसी क्रम में उपायुक्त ने साक्षरता

कर्मियों के साथ बैठक कर उनके काम में होने वाली समस्याओं के बारे में जाना। सभी साक्षरता कर्मियों को प्रोत्साहित करते हुए और भी अधिक लोगों को साक्षर करने की बात कही। बैठक में उपस्थित सीडीपीओ, बीईओ को आपस में समन्वय बनाते हुए लक्ष्य अनुरूप कार्य करें। बैठक में इसके बाद उपायुक्त ने ग्राम प्रधानों, मुखिया एवं पंचायत सचिव के साथ बैठक की।

उपायुक्त ने किया संताल काटा पोखर में चल रहे जीर्णोद्धार कार्यों का अवलोकन



झारखंड देखो/प्रतिनिधि। दुमका। बुधवार को उपायुक्त द्वारा दिगुली पहुंच कर संताल काटा पोखर में चल रहे जीर्णोद्धार कार्यों का अवलोकन किया गया। उपायुक्त ने मौके पर विशेष प्रमंडल के कार्यपालक अभियंता को 30 दिन के अंदर संताल काटा पोखर के जीर्णोद्धार, सौंदर्यीकरण, पोखरा के पास उस बिग्रोह से जुड़े महान योद्धाओं का प्रतिमा के स्थापन के साथ संतान विग्रोह के इतिहास से जुड़ा होर्डिंग लगाने का निर्देश दिया। उपायुक्त ने कहा कि संताल काटा को देखने आने वाले पर्यटकों के लिए बैठने की व्यवस्था, पार्किंग, पेयजल, सुरक्षा आदि व्यवस्था की जाएगी।

लाभुकों के बीच बत्तख चूजा का वितरण



झारखंड देखो/प्रतिनिधि। दुमका। मुख्यमंत्री पशुधन योजना 2022 -23 के अंतर्गत आज बुधवार को 20 जरूरतमंद लाभुकों के बीच बत्तख चूजा का वितरण किया गया। जिला पशुपालन पदाधिकारी एवं बीएचओ ने प्रखंड प्रमुख मारशीला किस्कू एवं जिला परिषद सदस्य के माध्यम बत्तख चूजा का वितरण कराया। एक-एक लाभुक को 15 बत्तख चूजा 75 फीसद अनुदान पर दिया गया। इस अवसर पर जपि सदस्य विमान सिंह ने कहा कि बहुत सारी योजनाएं जो हर गांवों में नहीं पहुंच पा रही थीं उन योजनाओं को हर गांव तक पहुंचाने की पहल की गयी है।

रिसर्च इनोवेशन एक्स्टेंशन टीम की बैठक में विभिन्न मुद्दों पर चर्चा

झारखंड देखो/प्रतिनिधि।

दुमका। सिविल कान्हु मुर्मू विश्वविद्यालय के स्नातकोत्तर हिन्दी विभाग में नैक के आलोक में ' रिसर्च इनोवेशन एक्स्टेंशन' टीम की एक आवश्यक बैठक आई वयू ए सी कॉर्डिनेटर डॉ निलेश कुमार की अध्यक्षता में आयोजित किया गया। बैठक में रिसर्च के अंतर्गत आने वाले सभी उप-विषयों पर बारीकी से चर्चा किया गया।

यह बैठक कुलपति प्रो (डॉ) सोनाझरिया मिंज व प्रति कुलपति डॉ बिमल प्रसाद सिंह के दिशा निर्देश सिस्टम, कोलाबोरेशन, एक्स्टेंशन एक्टिविटीज, रिसर्च पब्लिकेशन एंड अवार्ड आदि प्रमुख है। इस बैठक में टीम समन्वयक डॉ विनोद कुमार शर्मा व सदस्य डॉ पी पी सिंह, डॉ विनय कुमार सिन्हा, डॉ चंचावती सोरेन, डॉ विनोद मुर्मू, डॉ नेहा कुमारी व डॉ श्वेता मरांडी प्रमुख रूप से उपस्थित थे।

मोहल्लावासियों के बीच निशुल्क शरबत एवं पानी का वितरण



झारखंड देखो/प्रतिनिधि।

दुमका। सदर प्रखंड दुमका के चोरकड़ा आसनसोल में आयोजित हरिनाम कीर्तन के अवसर पर आज बुधवार को दुमका जिला निफा के जिला अध्यक्ष अभिषेक साहा के नेतृत्व में विभिन्न स्थानों से आए श्रद्धालुओं एवं मोहल्लावासियों के बीच निशुल्क शरबत एवं पानी का वितरण किया गया। इस अवसर पर देवनाथ साहा ने कहा कि गर्मियों को देखते युवाओं ने पहल करते

हुए भक्तों को पानी एवं शरबत मुहैया कराया। भजन कीर्तन में आए श्रद्धालुओं ने इस पहल की सराहना की। श्रद्धालुओं ने कहा कि आज के युवा सामाजिक कार्यों में बढ़-चढ़कर हिस्सा ले रहे हैं। इस अवसर पर महाभंडारा का भी आयोजन किया गया। इस अवसर पर अभिषेक साहा, देवनाथ साहा, सुरोजित साहा, मलय साहा, बौर साहा, राहुल साहा, सोनू साहा रमेश मंडल अभिषेक रंजन जतिन कुमार आदि मौजूद थे।

सीओ ने अतिक्रमणकारियों को थमाया नोटिस, जिला परिषद की जमीन को दो दिनों के अंदर अतिक्रमण मुक्त करने का दिया निर्देश

झारखंड देखो/प्रतिनिधि।

दुमका। उप विकास आयुक्त के निर्देश पर रामगढ़ बाजार स्थित जिला परिषद की जमीन पर अवैध रूप से कब्जा कर दुकानदारी कर रहे लोगों को बुधवार को प्रखंड विकास पदाधिकारी सह अंचलाधिकारी कमलेंद्र कुमार सिन्हा के द्वारा अविलंब अतिक्रमण हटाने का नोटिस थमाया गया। प्रखंड विकास पदाधिकारी ने स्वयं एक

एक दुकानदार से मिलकर अविलंब अतिक्रमण हटा लेने का आदेश दिया। बता दें कि जिला परिषद द्वारा रामगढ़ बाजार में मार्केट कंप्लेक्स का निर्माण कराया गया है। जिसमें अधिकांश दुकान की बंदोबस्ती दुकानदारों द्वारा ली गई है। मगर बंदोबस्ती लिए हुए दुकानदारों के द्वारा अपने दुकान से करीब 8 से 10 फीट आगे बढ़ा कर सेड का निर्माण कर लिया गया है। वही फल, चाय, पान,

नाश्ता के दुकानदारों द्वारा सड़क किनारे अवैध रूप से निर्माण कर लिए जाने से दुमका गोड्डा मुख्य सड़क भी प्रभावित हुई है। वही बाजार में खरीदारों करने आने वाले लोगों को बाइक एवं अन्य वाहन खड़े करने के लिए छोड़ी गई जमीन पर भी पूरी तरह से अतिक्रमण कर लिए जाने के कारण लोगों को काफी कठिनाई हो रही है। प्रखंड विकास पदाधिकारी सह अंचलाधिकारी कमलेंद्र

कुमार सिन्हा ने बताया कि अतिक्रमणकारियों को 2 दिन की मोहलत दी गई है। अगर 2 दिन के अंदर अतिक्रमण नहीं हटाया गया तो प्रशासन के द्वारा अतिक्रमण हटाने के क्रम में जो भी खर्चा आएगा वह अतिक्रमणकारियों से वसूला जाएगा। इस दौरान जिला परिषद सदस्य अनोता देवी के साथ-साथ पुलिस बल के जवान एवं अंचल कर्मी मौजूद थे।



TO-LET

(3600 sq ft)

GROUND FLOOR
7 room late bath attach

SECOND FLOOR
4 room and 1 hall late bath attach

Address-lakhikundi (bridge left side), Dumka
Contact number-7004213289

संक्षिप्त समाचार

माँब लिंगम डायन बिसाही को लेकर पुलिस ने जागरूकता अभियान चलाया गया

पाकुड़ । (झारखण्ड देखो, प्रतिनिधि) । जिले के अमड़ापाड़ा थाना क्षेत्र अंतर्गत बजरंगबली मंदिर के समीप बुधवार को पुलिस ने माब लिंगम की घटना रोकने को लेकर ग्रामीणों को जागरूकता किया। गांव में अनजान व्यक्ति के भ्रमण करने, डायन बिसाही मामले को लेकर आये दिन माब लिंगम जैसी घटना हो जाने के खिलाफ निरोधात्मक कार्यवाई के लिए यह पहल की जा रही है। थाने की पुलिस ने प्रखंड के सभी पंचायत में जागरूकता अभियान चलाने का काम कर रहा है। लोगों को संबोधित करते हुए पुलिस इंस्पेक्टर सह थाना प्रभारी गोपाल कृष्ण यादव ने कहा कि गांव या आस पास कोई भी अनजान व्यक्ति भ्रमण करते नजर आता है, किसी प्रकार के सूचना मिलती है तो सीधे प्रशासन को खबर करें, कानून को हाथ में लेने को जरूरत नहीं है। माब लिंगम की घटना में कई बार निर्दोष लोग भी घटना के शिकार हो जाते हैं। उन्होंने डायन बिसाही मामले में भी लोगों को जागरूक करने का काम किया। माब लिंगम की घटना रोकने को लेकर प्रशासन, कार्यक्रम आयोजित कर लोगों को दिशा निर्देश देने का काम कर रहा है। उन्होंने कहा कि माब लिंगम की घटना नहीं हो तो उसके लेकर सभी लोगों को जागरूक करने का काम करना होगा। पुलिस इंस्पेक्टर सह थाना प्रभारी गोपाल कृष्ण यादव ने बताया कि माब लिंगम की घटना रोकने को लेकर प्रखंड के सभी पंचायत में जागरूकता अभियान चलाया जा रहा है। माब लिंगम की घटना में कई बार निर्दोष लोग भी घटना के शिकार हो जाते हैं।

जिला टास्क फोर्स द्वारा की गई कार्यवाई

पाकुड़ । (झारखण्ड देखो, प्रतिनिधि) । खनिजों के अवैध उत्खनन, अवैध परिवहन पर रोक लगाने को लेकर विगत दिनों जिला टास्क फोर्स द्वारा कार्यवाई की गई है। बगैर परिवहन चालान या एक चालान पर एक से अधिक बार परिवहन की जांच के क्रम में मुफ़रिसल थाना स्थित चेकनका पर प्रतिनियुक्त दो चौकीदार निर्लांबित किए गये हैं और एक बीएफटी की संविदा समाप्त की कार्यवाई की जा रही है। चेकनका पर प्रतिनियुक्त कर्मियों/पुलिसकर्मियों की सल्लपता की जांच हेतु अनुमंडल पदाधिकारी के नेतृत्व में एसआईटी का गठन कर संपूर्ण मामले की जांच कर 15 दिनों में प्रतिवेदन समर्पित करने का निर्देश दिया गया है।

पाकुड़िया में गुरु गोष्ठी का आयोजन

पाकुड़िया(पाकुड़) । (झारखण्ड देखो, प्रतिनिधि) । प्रखंड के राजकीय उच्च विद्यालय सभागार में प्रखंड शिक्षा प्रसार पदाधिकारी मर्शिाला सोरेन की अध्यक्षता में बुधवार को मासिक गुरुगोष्ठी का आयोजन किया गया। मौके पर श्रीमती सोरेन ने बताया कि सभी विद्यालयों में मध्याह्न भोजन का सफल संचालन हो, बिल वाउचर जमा करने की प्रक्रिया बताया गया। कई ऐप के बारे में जानकारी दी गई, साथ ही सभी शिक्षकों को अपना उपस्थिति को दर्ज करना अनिवार्य बताया गया। साथ ही प्रतिदिन विद्यालयों में उपस्थित छात्रों की भी सूचना प्रतिदिन कार्यालय को उपलब्ध करवाने का निर्देश दिया गया। बच्चों का जाति- प्रमाण पत्र, आधार, साक्षरता, आदि पर विशेष रूप से समीक्षा किया गया। मौके पर प्रखंड क्षेत्र के 149 विद्यालय के सभी प्रधानाध्यापक एवं अन्य शिक्षक उपस्थित थे।

मानव सेवा परिवार ने 350 राहगीरों को कराया भोजन

नरसा । (झारखण्ड देखो, प्रतिनिधि) । मानव सेवा परिवार व नारायणी परिवार की ओर से चिरकुंडा शहीद चौक के समीप 350 राहगीरों को भोजन कराया गया। इनके बीच टांडा पानी और शरबत का वितरण किया गया। यह सेवा एक दाता के द्वारा दी गई। मौके पर मंजु अग्रवाल, पुषा अग्रवाल, सरोज अग्रवाल, सुशीला अग्रवाल, उषा अग्रवाल, अनोता अग्रवाल, बबिता गढ़वान, बसंती शर्मा, हराम यादव, मनोज मंडल, घनश्याम अग्रवाल, सुमित अग्रवाल, संतोष मिश्रा, निरंजन अग्रवाल, बिहारी अग्रवाल, मटूरू अग्रवाल आदि थे।

कुमारधुबी में दो लाख की जेवरात चोरी

नरसा । (झारखण्ड देखो, प्रतिनिधि) । कुमारधुबी ओपी क्षेत्र के शिवलीबाड़ी मुण्डाघौड़ा में मंगलवार की रात करीब एक बजे राकेश पासवान के घर से नगद सहित दो लाख के जेवरात चोरी हो गयी। भुक्तभोगी चोरी के वक्त घर पर नहीं थे। घर में ताला लगा तो सपरिवार पांटेस्वर बंगाल गये थे। पिछवाड़े से टाली हटाकर चोर घर में घुसे थे। आलसी तोड़ उसमें रखे नगद 12 हजार व डेढ़ लाख से ऊपर के जेवर चोरी कर ली। इस दौरान आसपास के कुछ लोग उठ गये। लोगों के आने की आहट सुन पलंग के सहारे उठी रास्ते से चोर घर से निकले। आन फानने में चोरी में प्रयुक्त औजार घर पर ही छोड़ दिया। चोरी कर भाग रहे दो युवकों को ग्रामीणों ने देख लिया और खदेड़ा। लेकिन अंधेरे का लाभ उठाकर दोनों युवक फरार हो गये। सूचना पर कुमारधुबी पुलिस मौके पर पहुंचे मामले की छानबीन में जुट गयी है।

जल संरक्षण एवं प्रबंधन को लेकर कार्यशाला का किया गया आयोजन

हजारीबाग । (झारखण्ड देखो, प्रतिनिधि) । विष्णुगढ़ प्रखंड मुख्यालय के सभागार भवन में जल संरक्षण एवं प्रबंधन को लेकर एक कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यशाला की शुरुआत सेवा निवृत्त आईपीएस अधिकारी जल गुरु महेंद्र मोदी को बुके देकर उन्हें सम्मानित कर किया गया। कार्यशाला का संचालन विष्णुगढ़ बीडीओ संजय कुमार कोणारी के द्वारा किया गया। जल संरक्षण एवं प्रबंधन कार्यशाला के दौरान पूर्व आईपीएस अधिकारी, जल गुरु महेंद्र मोदी ने बारिश की पानी को संग्रहित करने के लिए लोगों को प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि वर्षा की हर एक बुंद को संग्रहित करने को जरूरत है। वर्षा के जल को संग्रहित करने से तालाब, बांध, हैंड पंप एवं कुआ का जलस्तर बढ़ेगा। श्री मोदी ने कहा कि कम पैसों में श्रमदान कर हम बारिश के पानी रोक सकते हैं, बस केवल हमें संकल्पित भाव से काम करने की आवश्यकता है। इस मौके पर मुख्य रूप से विष्णुगढ़ प्रखंड प्रमुख जैबुन निशा, बीडीओ संजय कुमार कोणारी, अनजय कुमार मंडल, चेदरा मुखिया निमल कुमार, लक्ष्मी कुमारी, विधायक प्रतिनिधि गुरु प्रसाद साव, अवकाश प्राप्त बैंक अधिकारी भोला वर्णवाल एवं प्रमुख प्रतिनिधि बेलाल अंसारी समेत कई अन्य लोग उपस्थित थे।

मुटकी में पुलिस विभाग द्वारा डायन प्रथा के खिलाफ चलाया गया जागरूकता अभियान



टाटीझरिया (हजारीबाग) । (झारखण्ड देखो, प्रतिनिधि) । थानांतर्गत मुटकी आदिवासी टोला में एस आई लालू प्रसाद के नेतृत्व में ग्रामीणों को जागरूक किया गया। उन्होंने ग्रामीण महिला व पुरुष को एकत्रित कर बताया कि कहीं कोई डायन नहीं होता है। ग्रामीण भ्रम में किसी भी वाचाल महिला को डायन कहकर पुकारने लगते हैं, जो बिलकुल गलत है। डायन कोई नहीं होता है। ओझा - गुणी आपको, हमको तरह - तरह की बातें कर अपने जाल में फंसाता है और रूपए लेकर विवाद करवाता है। इसलिए आप सब समझदारी के साथ, मेल मिलाप के साथ रहिए। इस मौके पर गांव वालों ने भी अपने विचार रखे। मौके पर शिवपूजन राम, अशोक राम वी काफी संख्या में ग्रामीण उपस्थित थे।

डीसी ने की पीएम आवास एवं मनरेगा योजना की समीक्षा

समाहरणालय स्थित सभागार में उपायुक्त की अध्यक्षता में पीएम आवास

योजना ग्रामीण, मनरेगा एवं बिरसा आवास की समीक्षा बैठक हुई

(झारखण्ड देखो, प्रतिनिधि)

पाकुड़ । उपायुक्त वरुण रंजन ने प्रधानमंत्री आवास योजना में कार्य प्रगति की जानकारी ली। प्रधानमंत्री आवास योजना ग्रामीण अंतर्गत द्वितीय क्रिस्त भुगतान हेतु लॉबित सभी लाभुकों को द्वितीय क्रिस्त भुगतान करने का निर्देश दिया गया। द्वितीय क्रिस्त भुगतान किए गए सभी लाभुकों का आवास 31मई तक पूर्ण कराने का निर्देश दिया एवं रिजेक्टेड आधार को आधार सीडिंग करने का निर्देश दिया गया। एफिया ऑफिसर ऐप के माध्यम से आवास निरीक्षण करने का निर्देश दिया। आवास



पूर्णाता पश्चात अंतिम क्रिस्त का भुगतान सभी लाभुकों को यथाशीघ्र

करने का निर्देश दिया गया। बाबा साहेब भीमराव अम्बेडकर आवास

योजना अंतर्गत लॉबित अंतिम क्रिस्त भुगतान करने का निर्देश दिया गया।

अनुपस्थित 57 शिक्षकों का एक दिन का वेतन स्थगित,

3 शिक्षकों को निर्लांबित करने हेतु अग्रोतर

उपायुक्त के निर्देश पर गठित 20 टीमों द्वारा विभिन्न विद्यालयों का औचक निरीक्षण

(झारखण्ड देखो, प्रतिनिधि)

पाकुड़ । उपायुक्त वरुण रंजन के निर्देशानुसार बुधवार को जिले के विभिन्न सरकारी विद्यालयों की 20 टीमों द्वारा औचक निरीक्षण किया गया। निरीक्षण के क्रम में अनाधिष्ठित रूप से अनुपस्थित 57 शिक्षकों का एक दिन का वेतन स्थगित करने का आदेश दिया गया और 3 शिक्षकों को निर्लांबित करने हेतु अग्रोतर कार्यवाई की जा रही है। पाकुड़ शहरी क्षेत्र स्थित विद्यालयों का उप विकास आयुक्त मो शाहिद अख्तर के द्वारा, अनुमंडल पदाधिकारी हरिवंश पंडित के द्वारा महेशपुर प्रखंड स्थित विद्यालयों,



कार्यपालक दंडाधिकारी प्रमोद कुमार दास के द्वारा लिट्टीपाड़ा प्रखंड स्थित विद्यालयों का,

आशुतोष के द्वारा हरिणपुर प्रखंड स्थित विद्यालयों एवं अन्य पदाधिकारियों द्वारा भी औचक निरीक्षण किया गया।

उच्चतर माध्यमिक, माध्यमिक, मध्य व प्राथमिक विद्यालयों की जांच आज 20 टीमों द्वारा किया गया। अधिकारी स्कुलों में शिक्षकों की उपस्थिति, बच्चों में शिक्षा की गुणवत्तापूर्ण, मध्याह्न भोजन की पाठिकता, विद्यालय की साफ सफाई, पेयजल की व्यवस्था, शौचालय की साफ-सफाई का टीम द्वारा जांच किया गया। सरकारी विद्यालयों में शिक्षा के स्तर में गुणात्मक सुधार लाने के लिए जिला प्रशासन प्रयासरत है।

कुम्हरडीहा में यज्ञ के चौथे दिन भी भंडारे का हुआ आयोजन

(झारखण्ड देखो, प्रतिनिधि)

बड़कागांव । प्रखंड के नयाटांड पंचायत अंतर्गत कुम्हरडीहा में 5 दिनों तक चलने वाली श्री 1008 शिव परिवार प्राण प्रतिष्ठा महायज्ञ के चौथे दिन बुधवार को भी भंडारे का आयोजन किया गया। भंडारे में सैकड़ों की संख्या में ग्रामीण महिला पुरुष बच्चे प्रसाद ग्रहण किया। यज्ञ आयोजन समिति के अध्यक्ष प्रभु सिंह, सचिव अरपु महतो, कोषाध्यक्ष महेश सिंह, उपाध्यक्ष गुणेश्वर सिंह, डोमन प्रजापति, पप्पू प्रजापति, जगतपाल ठाकुर, छोटू महतो, मनोज ठाकुर आदि ने आंगुतुकों का स्वागत कर रहे हैं। तथा गांव के युवा भंडारे के आयोजन में बड़ चढ़कर हिस्सा ले रहे हैं एवं पुण्य के भागी बन रहे हैं। 4 मई को यज्ञ का पूर्णाहति के उपलक्ष्य पर भव्य जागरण आयोजन किया जा रहा है जागरण प्रस्तुत करेगी मशहूर भजन गायिका शहनाज अख्तर एवं बबन छैला मंच पर अपना जलवा बिखेरेंगे। भंडारे के आयोजन में



युवा जनादन ठाकुर, कृष्णा महतो, पप्पू सिंह, भवानी महतो, रविंद्र महतो, विनोद महतो, तुलसी महतो, मुद्रिका सिंह, हेमंत महतो,

संजय प्रजापति, सचिन प्रजापति, पप्पू महतो, जीतू कुमार, राजू प्रजापति, रंजन ठाकुर, भीम कुमार, टिकू महतो, महतो, झम्मन महतो

, मिथिलेश प्रजापति, सोनू खानी, मीडिया प्रभारी पंकज ठाकुर के अलावा दर्जनों ग्रामीण भंडारे में सहयोग कर रहे हैं।

पाइप फटने से चिरकुंडा में जलापूर्ति बाधित

नरसा । (झारखण्ड देखो, प्रतिनिधि) । चिरकुंडा शहरी जलापूर्ति योजना के पाइप फट जाने से क्षेत्र में जलापूर्ति बाधित हो गई है। चिरकुंडा नगर क्षेत्र के करीब एक लाख आवादी जलापूर्ति से प्रभावित हो रहा है।

मैथन सिरामिक कंपनी के समीप डीवीसी के द्वारा जैसीबी मशीन चलाए जाने से पाइप फट गई है। जिससे बुधवार को जल मीनार में पानी नहीं चढ़ पाया है। नगर प्रबंधक मुकेश निरंजन ने इसकी जानकारी दी है। कहा कि

पाइप की मरम्मत की जा रही है। गुरुवार को जल मीनार में पानी आने की संभावना है। शनिवार से जलापूर्ति बहाल हो जाएगी। नगर क्षेत्र में जलापूर्ति बाधित होने से करीब एक लाख जनता पेयजल के लिए हलकान रहेंगे।

18 किलोमीटर सड़क में 33 जगह स्पीड ब्रेकर,

प्रशासन भी देख कर करती है अन्तदेखा



(झारखण्ड देखो, प्रतिनिधि)

चुरचू । जिले के चुरचू प्रखंड मुख्यालय मुख्य पद से लेकर मुख्य पथ संत कोलंबस कॉलेज तक के सड़क में केंद्र सरकार के परिवहन नियमों की खुलेआम अवहेलना की जा रही है एक तरफ सरकार का सख्त आदेश है कि अब सड़क में स्पीड ब्रेकर नहीं बनाए जाएंगे इसके बावजूद आज भी कई कई



नहीं जाती है इसीलिए अभी तक उन्हें प्रशासन का किसी भी तरह से भय नहीं है और वह मनमानी तरीके से सरकारी रोड को अपने तरीके से इस्तेमाल कर रहे हैं। गांव में हजारीबाग संत कोलंबस मोड़ से चुरचू प्रखंड मुख्यालय की दूरी 18 किलोमीटर है और इस 18 किलोमीटर की दूरी में टोकर की बात करें तो गिनते गिनते आप भूल जाएंगे की कितनी दूरी में कुल 33 जगह स्पीड ब्रेकर बना दिया

गया है। जिसके कारण सबसे ज्यादा अगर किसी को पेशानी उठानी पड़ती है तो बड़े वाहन व मोटरसाइकिल के चालकों को बार-बार वाहन को धीरे करना या एक सबसे बड़ी समस्या है वाहन चालकों की समस्या है वर्तमान समय में चुरचू से हजारीबाग आने के लिए यात्रियों की किराया 40 से 50 देना पड़ता है जो प्रति किलोमीटर के औसत धर के हिसाब से ढाई गुना ज्यादा है।

बिरसा आवास की प्रगति की समीक्षा कर आवश्यक निर्देश दिए। लॉबित सभी आवासों को जून माह तक शत प्रतिशत पूर्ण करने का निर्देश दिया गया। मनरेगा योजना की समीक्षा के क्रम उपायुक्त ने सभी प्रखंड विकास पदाधिकारी को मानव दिवस सुजन में प्रगति करने तथा अपने अपने पंचायत अंतर्गत चल रही डोभा निर्माण, कृष निर्माण एवं लॉबित आंगनबाड़ी, पोर्टो हो खेल मैदान सहित अन्य योजना को निर्धारित समय तक पूरा करने का सख्त निर्देश दिया गया। सभी जून 2023 का शत प्रतिशत आधार प्रविष्टि कराने, बिरसा हरित ग्राम योजना को 10

मई तक स्वीकृत एवं पोर्ट डीगिंग का कार्य 31 मई तक पूर्ण करने का निर्देश दिया। इसके साथ ही मनरेगा के तहत कार्यरत मजदूरों की उपस्थिति एनएमएमएस एप से दर्ज कराने को लेकर कई आवश्यक निर्देश दिया गया। एफिया ऑफिसर एप के माध्यम से योजनाओं का निरीक्षण करने हेतु प्रखंड विकास पदाधिकारी को निर्देश दिए। मौके पर उप विकास आयुक्त मो शाहिद अख्तर, सभी प्रखंड विकास पदाधिकारी, अंचलाधिकारी, परिचयना पदाधिकारी मो० मोतिउर रहमान, जिला समन्वयक निभा कुमारी समेत अन्य उपस्थित थे।

विश्व प्रेस स्वतंत्रता दिवस को लेकर कार्यक्रम का आयोजन

पाकुड़ । (झारखण्ड देखो, प्रतिनिधि)

सूचना भवन के सभागार कक्ष में प्रेस क्लब पाकुड़ की ओर से विश्व प्रेस स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में जिला जनसंपर्क पदाधिकारी डॉ चंदन ने विश्व प्रेस स्वतंत्रता दिवस सभी पत्रकारों को बधाई देते हुए कहा कि आज विश्व प्रेस स्वतंत्रता दिवस है और इसकी शुरुआत 3 मई 1993 को किया गया था। उन्होंने कहा कि विश्व प्रेस स्वतंत्रता दिवस हर वर्ष अलग-अलग थीम को लेकर मनाया जाता है इस वर्ष का थीम अधिकारों के लिए भविष्य का आकार देना है। डॉ चंदन ने कहा कि एक ओर जहां प्रेस हमें आजादी देती है तो दूसरी तरफ यह हमारी जिम्मेवारी को भी बढ़ाती है। उन्होंने कहा कि हमें सकारात्मक पहलुओं को भी अपने अखबार व इलेक्ट्रॉनिक चैनल में दिखाना चाहिए ताकि समाज में नई चेतना आ सके। वहीं मंच संचालन करते हुए प्रेस क्लब पाकुड़ के अध्यक्ष मुकेश जयसवाल ने सभी को शुभकामनाएं देते हुए विश्व प्रेस स्वतंत्रता दिवस क्यों मनाया जाता है इसके पीछे के उद्देश्यों की जानकारी दी। मौके पर मौजूद अन्य पत्रकारों ने भी बारी-बारी से अपने विचारों को रखा। कार्यक्रम में संजीव दत्ता, राघव मिश्रा, मोहम्मद अराफात, तारक भगत, पंकज भगत, काजिरूल शोख, प्रीतम सिंह यादव, हे० तौफैक, एसएमपीओ पवन कुमार, जनसंपर्क कर्मी राजेश कुमार, दीपाली साह मिश्रा, भूषण पटेल, प्रीतम कुमार समेत अन्य मौजूद थे।

अनजान एवं मानसिक रूप से विकसित अथेड महिला घर में घुसी

पाकुड़िया(पाकुड़) । (झारखण्ड देखो, प्रतिनिधि) । अनजान एवं मानसिक रूप से विकसित एक अथेड महिला थाना क्षेत्र के दुबू बरमसिया ग्राम स्थित एक घर में घुस गई है और घर से बाहर नहीं निकल रही है। घर मालिक उक्त महिला से तीन दिन से काफी परेशान है। महिला ना अपना नाम बता रही है और ना ही पता बता रही है। भटकी महिला दैनिक कार्यों में हाथ भी बंटा रही है। उक्त महिला का अनावश्यक घर में घुस जाने से घर के सदस्य काफी डरे हुए हैं और कोई अनहोनी की आशंका जता रहे हैं। उक्त अनजान महिला से तंग आकर घर मालिक नईमुद्दीन अंसारी बुधवार को पाकुड़िया थाना पहुंचा और एक लिखित शिकायत देकर उक्त महिला को घर से बाहर करने का अनुरोध थाना प्रभारी से किया। इधर शिकायत पाते ही पुलिस विश्विष्य महिला का नाम पता ज्ञातने में जुट गई हैं।

युवाओं को नशे और मोबाइल से दूर रखने के संदेश लिए नैथन पहुंचे मकवाना का स्वागत



नरसा । (झारखण्ड देखो, प्रतिनिधि) । युवाओं को नशे एवं मोबाइल की दुनिया से बाहर निकाल कर देश और समाज के लिए कुछ अच्छा करने के लिए प्रेरित करने हेतु रूपेश मकवाना (दिल्ली) नामक युवक ने अभियान चलाया है। उन्होंने सेव यूथ सेव नेशन के नारे को साथ लेकर 21 फरवरी से दिल्ली के इंडिया गेट से एक गोल्डन क्राइडलट्रैल वीड का शुभारंभ किया। इस दौरान उन्होंने दिल्ली, हरियाणा, राजस्थान, महाराष्ट्र, कर्नाटक, तामिलनाडु, उड़ीसा, पश्चिम बंगाल होते हुए बुधवार को 72 दिनों में 4800 किलोमीटर की दूरी तय कर सुबह में झारखंड में प्रवेश किया। मैथन के वाईएसी क्लब के कोच प्रमोद पासवान के नेतृत्व में महिला, पुरुष अन्य सदस्यों ने मैथन पोस्ट ऑफिस चौक पर कालीपहाड़ी उत्तर पंचायत के मुखिया बबलू चौधरी ने उनको माला पहनकर बुके देकर स्वागत किया। मकवाना ने कहा कि मेरा यह छटीड्रल वीड का उद्देश्य देश के युवाओं को नशे, मोबाइल आदि की दुनिया से बाहर लाकर देश एवं समाज की दुनिया में कुछ अच्छा काम करवाने हेतु जागृत करना है। कहा कि देश में प्रतिभाओं की कमी नहीं है। बस जरूरत है उसे जागृत कर अच्छे कामों में लगाना। मैं जहां जाता हूं वहां के युवाओं को जागृत करने का काम किया हूँ। मैंने युवाओं को सम्झाया कि नकारात्मक कामों में उलझे रहोगे तो कोई गलत प्रवृत्ति के लोग तुम्हारा फायदा उठा कर भविष्य खराब कर देंगे। इसलिए सकारात्मक काम करो ताकि देश समाज और खुद के लिए अच्छा काम करो। जिसे तुम्हारे जाने के बाद भी लोग याद कर चकें उनका रात विश्राम घनबाद में होगा। वे बिहार, यूपी होते हुए दिल्ली इंडिया गेट के लिए रवाना हो जाएंगे। इस दौरान 75 सिटीज एवं चार मेजर सिटीज दिल्ली, मुंबई, चेन्नई एवं कोलकाता को स्पर्श करने का लक्ष्य था। जो सभी पूरे हो चुके हैं। स्वागत करने वाले लोगों में मुखिया बबलू चौधरी, कोच प्रमोद पासवान, रंजीत झा, हराम कुमार, सरोज प्रसाद, सुनील कुमार, विकास किस्कू, विजय चौधरी, संघा कुमारी, पम्मी कुमारी, अंतुरिका कुमारी, आकाश कुमारी, प्रीतिना कुमारी, सीमा कुमारी, सूरज कुमार, अनिता कुमारी, श्रावणी कुमारी, पंकज कुमार एवं क्लब के सारे सदस्य शामिल थे।

गरीब की शादी में शामिल हो दिया आर्थावद, कि आर्थिक मदद

बेरमो । (झारखण्ड देखो, प्रतिनिधि) । बीते देर शाम डॉ रविंद्र उषा सिंह चैरिटेबल फाउंडेशन की संस्थापिका सह फुसरो की चर्चित महिला चिकित्सक डॉ उषा सिंह पेटवार प्रखंड के अंगवाली पहुंचीं। यहां अंगवाली उत्तरी पंचायत के कुमार टोला निवासी दर्शन कुमार की पुत्री अनु कुमारी की शादी में शामिल हुईं। उन्होंने उसे आशीर्वाद के साथ ही साथ उपहार भी दीं। इस अवसर पर समाजसेवी डॉ उषा सिंह ने युवती के परिजनों से मिलकर उन्हें आर्थिक मदद भी की। मौके पर उनके साथ स्थानीय निवासी लक्ष्मण मिश्रा सहित वार्ड सदस्य रंजीत कुमार आदि शामिल थे। ज्ञात हो कि उक्त निरिह युवती की शादी में होनेवाले खर्च को वहन करने में युवती के परिजन असमर्थ थे। समाजसेवी डॉ सिंह द्वारा दिए गये आर्थिक मदद के बाद परिजनों ने राहत की सांस ली।

संक्षिप्त समाचार

ग्रेड पे घटाने से नाराज जनसेवकों ने शुरू किया चरणबद्ध आंदोलन

- जनसेवकों का सरकार को अल्टीमेटम, 8 मई 2023 तक हमारी 11 सूत्री मांगें नहीं मानी गईं तो 9 मई से अनिश्चितकालीन हड़ताल

झारखंड देखो/प्रतिनिधि। दुमका। झारखंड सरकार द्वारा कृषि विभाग के जनसेवकों का ग्रेड पे घटाने के कारण जनसेवक चरणबद्ध तरीके से आंदोलन पर उतर गए हैं। जिसके कारण कृषि कार्य के साथ-साथ पंचायतों का भी कार्य प्रभावित होने लगा है, क्योंकि प्रखंड अंतर्गत नौ जनसेवक 12 पंचायतों के पंचायत सचिव के भी प्रभार में हैं, जो जन्म मृत्यु के रजिस्टार का भी कार्य करते हैं। बुधवार को प्रखंड में पदस्थापित 11 जनसेवकों ने काला बिल्ला लगाकर कार्य किया। वहीं संघ के प्रखंड अध्यक्ष ने बताया कि 4 एवं 6 मई को सभी जनसेवक सामूहिक अवकाश पर रहेंगे। 4 मई 2023 को जिला स्तर पर धरना दिया जाएगा तथा 6 मई 2023 को रांची में राज भवन के सामने धरना दिया जाएगा। यदि 8 मई 2023 तक जनसेवकों की 11 सूत्री मांग सरकार द्वारा नहीं मानती है तो 9 मई 2023 से सभी जनसेवक अनिश्चितकालीन हड़ताल पर चले जाएंगे।

सरकारी शराब दुकानों की फिजिकल जांच

हिरणपुर (पाकुड़)/झारखंड देखो/प्रतिनिधि। हिरणपुर बाजार स्थित सरकारी शराब दुकानों की फिजिकल जांच बुधवार को उत्पाद निरीक्षक सौरभ तिवारी ने किया। फिजिकल जांच के संबंध में पूछे जाने पर तिवारी ने कहा कि, मुख्यालय के दुकानों का प्लेसमेंट का कार्यकाल पूरा हो चुका है।

उन्होंने कहा वर्तमान में जेएसबीसीएल एवं उत्पाद विभाग दोनों मिलकर 1 मई से 2023 को देख रहे हैं, और दुकान का संचालन करेंगे। तिवारी ने कहा दुकान के कर्मी द्वारा प्रिंट रेट से ज्यादा बसूली करने पर कानूनी कार्रवाई होगी।

विभिन्न विद्यालयों का औचक निरीक्षण

हिरणपुर (पाकुड़)/झारखंड देखो/प्रतिनिधि। प्रखंड के सरकारी विद्यालय में पठन-पाठन के सुचारु संचालन के उद्देश्य से उपयुक्त पाकुड़ वरुण निरीक्षण के निर्देश पर कार्यपालक दंडाधिकारी श्री आशुतोष, प्रखंड विकास पदाधिकारी उमेश कुमार स्वामी के द्वारा विभिन्न विद्यालयों का औचक निरीक्षण किया गया। जानकारी के अनुसार किताबों, देवपुर आदि विद्यालयों का निरीक्षण किया मालूम हो कि उक्त निरीक्षण भंगोड़े शिक्षकों पर लगाम लगाने और शैक्षणिक व्यवस्था को चुस्त-दुरुस्त करने के लिए उपाय पाकुड़ वरुण रंजन के निर्देश में पूरे जिले में 20 टीम द्वारा अलग-अलग विद्यालय में औचक निरीक्षण किया गया।

अस्पताल में इलाज के दौरान हुआ निधन

हिरणपुर (पाकुड़)/झारखंड देखो/प्रतिनिधि। बीते मंगलवार शाम रानीपुर परगला नदी रोड मोटरसाइकिल दुर्घटना घायल सुरेन्द्र सिंह का सोनाजोड़ी सर अस्पताल में इलाज के दौरान हुआ निधन। थाना में किया लिखित शिकायत मृतक सुरेन्द्र सिंह उम्र लगभग 21 वर्ष साहिबगंज जिला के तीनपहाड़ अंतर्गत छोट्टा तेलुलिया (हाथी गढ़) का निवासी था। प्राणत जानकारी के अनुसार मृतक हिरणपुर अपने रिश्तेदार मनोज कुमार सिंह के घर विवाह समारोह में बाइक संख्या-जे एच 16डी 4667 से आ रहे थे इसी दौरान रानीपुर परगला नदी रोड में बाइक संख्या जे एच 16डी 0862 ने पीछे से टोकर मार दिया था जिससे मित्र गंभीर रूप से घायल हो गए थे प्राथमिक उपचार के उपरांत बेहतर इलाज के लिए रेफर किया गया सदर हॉस्पिटल सोनाजोड़ी में इलाज के दौरान मृत्यु हो गई। मृतक के भाई अमृत सिंह ने हिरणपुर थाना में लिखित शिकायत देकर पीछे से धक्का देने वाली गाड़ी को चालक पर प्राथमिक दर्ज उचित कानूनी कार्रवाई करने की मांग की है।

फुसरो: राजा बेड़ा में श्री श्री हनुमानजी की प्राण प्रतिष्ठा के साथ तीन दिवसीय यज्ञ सम्पन्न



फुसरो। फुसरो नप क्षेत्र अंतर्गत राजा बेड़ा रजक टोला में नवनिर्मित श्री श्री संकट मोचन हनुमान मंदिर में बुधवार को शुरुआत की प्राण प्रतिष्ठा विधि विधान पूर्वक वैदिक मंत्रोच्चारण के साथ किया गया। यहां आचार्य श्रीकांत शास्त्री व पुजारी सूर्यकांत शास्त्री व मतोष पांडेय ने यजमान विजय रजक, हीरालाल सिंह, सुरेश रजक, लालजी रजक, सुनील सिंह को वैदिक मंत्रोच्चारण पूर्णगुणित कराया। साथ ही भंडारे का आयोजन कर महाप्रसाद वितरण किया गया। इसी के साथ तीन दिवसीय हवनोत्सव यज्ञ सम्पन्न हुआ। यज्ञ की पूर्णाहुति के दौरान क्षेत्र के कई गणमान्य लोग उपस्थित हुए। जिन्हे यज्ञ कमेटी के द्वारा कांग्रेस के वरिष्ठ नेता गिरजा शंकर पांडेय, नगर परिषद के पूर्व उपाध्यक्ष छेदी नोनिया, राष्ट्रीय तेली साहू महा संगठन बोकारो जिला के अध्यक्ष अनिल गुप्ता, समाजसेवी दयानंद बनवाल आदि को अंग वस्त्र देकर सम्मानित किया गया। वहीं डॉ रविंद्र उपा सिंह चैरिटेबल फाउंडेशन के चेयरमैन सह समाजसेवी डॉ रविंद्र उपा सिंह यज्ञ में कथावाचक स्वटीटी शास्त्री को अंग वस्त्र देकर सम्मानित की। मौके पर रमेश स्वर्णकार, सहोदरी देवी, वीरू सिंह, नरेश रजक, सुरेश रजक, संजय सोनी, पंकज रजक, संजय गंडू, सुनील सिंह, विकास रजक, हीरालाल रजक आदि लोग मौजूद थे।

मन की बात कॉन्क्लेव कार्यक्रम से वापस गांव लौटने पर ग्रामीणों ने शिक्षक डॉ सपन पत्रलेख का किया भव्य स्वागत

आदिवासी गांव में परंपरागत तरीके डोल- नगाड़ा, लोटा- पानी, फुल- माला से शिक्षक का किया गया स्वागत

कठिन परिस्थिति में कार्य करने वाले शिक्षक डॉ सपन पत्रलेख का हम सभी ग्रामीण सदैव रहेंगे ऋणी : पवनलाल मुर्मू

झारखंड देखो/प्रतिनिधि।

दुमका। झारखंड प्रदेश के दुमका जिला के अति पिछड़े दुर्गम क्षेत्र में स्थित दुमरथर गांव में मन की बात कॉन्क्लेव में शिक्षक डॉ सपन पत्रलेख का भव्य स्वागत किया। इस मौके पर ग्रामीणों, समुदाय के लोगों ने दुमरथर विद्यालय के विद्यार्थियों, माता समिति के सदस्यों एवं प्रबंधन समिति के सदस्यों एवं शिक्षकों ने जोरदार तरीके से डॉ सपन का स्वागत किया। शिक्षक पर पुष्प वर्षा की गई। ग्रामीणों ने फूलों के माला एवं मिठाई बांटेकर अपनी खुशियों का इजहार किया। इस मौके पर परंपरागत डोल नगाड़े की आवाज से गांव गूंज रहा था। ग्रामीणों ने अपनी खुशियों का इजहार डोल नगाड़ा बजाकर किया। इस मौके पर गांव की युवतियों ने परंपरागत वेशभूषा में लोटा पानी से शिक्षक का स्वागत किया इस मौके पर गांव के मांझी हाइडम ने कहा कि माननीय प्रधानमंत्री जी ने हमारे गांव के शिक्षक डॉ सपन



पर पत्रलेख के पढ़ाने के आईडिया की चर्चा मन की बात कार्यक्रम में किया था। मन की बात कॉन्क्लेव कार्यक्रम में दिल्ली एवं राजभवन में सपन सर को सम्मानित किया गया है, इससे हम सभी आदिवासी ग्रामीणों का भी सम्मान बढ़ा है। हम लोग प्रधानमंत्री जी के प्रति आभार व्यक्त करते हैं। वार्ड सदस्य पवन लाल मुर्मू ने कहा कि झारखंड का यह अति पिछड़ा क्षेत्र है यहां के अधिकांश ग्रामीण अनपढ़ है। जब कठिन समय कोरोना काल में सब कुछ बंद था उस कठिन परिस्थिति में हमारे बच्चों को गांव के दीवारों

पर ब्लैकबोर्ड बना कर शिक्षक डॉ सपन पत्रलेख ने हमारे बच्चों को गांव के दीवारों पर पढ़ाने का कार्य किया था। मन की बात कॉन्क्लेव कार्यक्रम में देश की राजधानी में सपन सर को सम्मानित किया साथ ही झारखंड के राज्यपाल ने भी गवर्नर हाउस में सर को सम्मानित किया है इससे दुमका जिला के इस क्षेत्र का नाम राष्ट्रीय अंतरस्तरीय पूर्णता के कारण खुद पर हो रहे सामाजिक असमानता को सहन कर लेती है लेकिन 21वीं सदी की नारी को लैंगिक असमानता की चुनौतियों को पार कर आगे बढ़ना होगा। कार्य शाला के

बात के 100वें एपिसोड के पूर्व सप्ताह भर दिल्ली में 'कॉन्क्लेव सहित कई कार्यक्रमों का आयोजन किया गया झारखंड के शिक्षक डॉ सपन कुमार पत्रलेख को दिल्ली में चलने वाले सप्ताह भर तक के कार्यक्रम के लिए विशेष तौर पर आमंत्रित किए गए थे। डॉ सपन की चर्चा माननीय प्रधानमंत्री जी ने मन की बात रेडियो कार्यक्रम में किया था। उन्होंने कहा कि वह एक ऐसे दुर्गम सुदूर ग्रामीण क्षेत्र के शिक्षक हैं जहां पहुंचना काफी कठिन रहता है। यह ट्राइब क्षेत्र है और ट्राइब में भी वे एक ऐसे ट्राइब हैं जहां के अधिकांश लोगों ने शिक्षा प्राप्त नहीं की है। लोगो ने कॉपी कलम का कार्य किया है। मौके पर शिक्षक डॉ सपन पत्रलेख ने कहा कि यह सम्मान सभी ग्रामीणों, समुदाय, विद्यार्थियों एवं शिक्षकों का सम्मान है। उन्होंने कहा कि समुदाय के सहयोग से कठिन परिस्थिति में भी कार्य करने का बल मिला है। विदित हो की एक सप्ताह से प्रधानमंत्री के लोकप्रिय रेडियो कार्यक्रम 'मन की

ब्लैकबोर्ड बाजार से नहीं खरीद कर आपसी सहयोग से एकमत से सभी ने मिलकर प्रकृति में उपलब्ध संसाधन से मिलकर गांव में आपसी सहयोग से एकमत होकर, गांव के सभी दीवारों पर ब्लैकबोर्ड बना दिया। जरूरत की डस्टर, झाड़ू, चटाई का निर्माण गांव में ही किया गया तो वहीं ग्राम स्वराज के स्वालंबन के सपने को गांव में पूरा करने का प्रयास कर रहे हैं। आज हमारे विद्यालय के बच्चे अमेरिका, जापान को भी जानते हैं। बच्चों में देश के साथ कदम से कदम मिलाकर भारत को श्रेष्ठ बनाने के लिए आगे बढ़ रहे हैं। वे अत्यंत पिछड़े क्षेत्र के शिक्षक हैं जहां शिक्षा की रोशनी जलाने का प्रयास किया जा रहा है। विदित हो कि कोरोना काल में लॉकडाउन के समय डॉ सपन ने समुदाय के सहयोग से गांव के सभी दीवारों पर ब्लैक बोर्ड बनाकर किताब के पारों को लिखकर, चित्र बनाकर बच्चों की पढ़ाई जारी रखी थी। इस मौके पर प्रधानाध्यापक डॉ सपन पत्रलेख, शिक्षक अनुज कुमार मंडल, सुखलाल मुर्मू, पवन लाल मुर्मू, रामविलास मुर्मू, गणेश मुर्मू, बिटिया हसदा, प्रमिला देवी, विष्णु मुर्मू, रामरतन मुर्मू, बिशु मुर्मू आदि मौजूद थे।

अंडरस्टैंडिंग जेंडर एंड वियॉड पर दो दिवसीय कार्यशाला आयोजित

झारखंड देखो/प्रतिनिधि।

दुमका। समाज में लैंगिक अवधारणा की समझ को स्पष्ट करने एवं दिशा देने को लेकर संथाल परगना महिला महाविद्यालय में बुधवार को रंडरस्टैंडिंग जेंडर एंड वियॉड पर दो दिवसीय कार्यशाला की प्रथम तकनीकी सत्र आयोजित की गई। कार्यशाला की शुरुआत आर्गुंतुक विद्वानों द्वारा वीप प्रज्वलन से हुई। कार्यशाला के उद्देश्य को स्पष्ट करते हुए संयोजिका ज्योत्सना बा: ने प्रकाश डालते हुए कहा कि लैंगिक उन्मुखीकरण कार्यशाला में समाज में लैंगिक असमानता

, चुनौतियों एवं समाधान के बारे में विभिन्न गतिविधियों द्वारा विचार विमर्श किया जाएगा। तकनीकी सत्र के अध्यक्षीय भाषण में प्राचार्य डॉ 0 रीना नीलिमा लकड़ा ने कार्यशाला के उद्देश्य और आयोजन के लक्ष्यों पर चर्चा करते हुए बताया कि महिलाएं आदि काल से ही शक्ति स्वरूपा रही हैं। महिलाएं अपनी आंतरिक क्षमता अथवा शक्ति को अपने स्वयं की गुण स्त्री स्वभाव, सहानुभूति पूर्णता के कारण खुद पर हो रहे सामाजिक असमानता को सहन कर लेती है लेकिन 21वीं सदी की नारी को लैंगिक असमानता की चुनौतियों को पार कर आगे बढ़ना होगा। कार्य शाला के

तकनीकी सत्र में डॉ ममता कुमारी कर्डिनेटर वूमस स्टडीज सेंटर रांची विश्वविद्यालय रांची के निर्देशन में धर्मप्रकाश थिएटर एक्टिविस्ट के द्वारा छात्राओं को एक दूसरे पर विश्वास और आवाज बुलंद करने की क्रियात्मक गतिविधि के द्वारा सिखलाया गया। छात्राओं ने इस तकनीकी सत्र में अपनी प्रतिभा का बखूबी परिचय देते हुए अत्यंत उत्साह के साथ भाग लिया। कार्यशाला की आयोजन सचिव डॉ प्रेमलता मुर्मू के साथ डॉ ईश्वर मरांडी, डॉ अविनाश शरण, डॉ हनीफ, डॉ महाश्वेता, डॉ नम्रता प्रीती किरण, दिव्या पूजा, प्रीति प्रिया राय उपस्थित थी।

सीटू का 18 सूत्री मांगों को लेकर कारो पीओ के साथ हुई एजेंडा बैठक

फरवरी 2022 का बकाया वेतन जल्द करें प्रबंधन, अन्यथा होगा आंदोलन : पंकज

झारखंड देखो/प्रतिनिधि।

बेरमो/फुसरो। सीसीएल बीएंडके क्षेत्र के कारो परियोजना में 18 सूत्री मांग को लेकर एनसीओईए (सीटू) के सदस्यों ने कारो पीओ ऑफिस में एजेंडा बैठक किया। बैठक राज्य सचिव विजय भोई के नेतृत्व में कारो पीओ केडी प्रसाद तथा अन्य अधिकारियों से साथ सौहार्दपूर्ण माहौल में संपन्न हुई। इसमें सभी मांगों पर क्रमबद्ध विस्तार पूर्वक चर्चा की गई। इसमें मुख्य रूप से 16 फरवरी से 28 फरवरी 2022 में बकाया वेतन का भुगतान का मुद्दा मुख्य रहा। इसके अलावा मजदूरों का संडे ड्यूटी, पर्माशन, पेयजल की व्यवस्था, आवास की व्यवस्था तथा कंपनी के द्वारा मुहैया कराए जाने वाले अन्य सुविधा आदि मांगे रही। साथ ही ठेका मजदूरों को भी काम करने के लिए संपेटी उपकरण परस्पर तथा अन्य सुविधाएं उपलब्ध



कराने की मांग किया। इसमें पीओ कपिल देव प्रसाद ने लगभग मांगों पर सहमती जताते हुए अमली जामा पहनाने हेतु आवश्यक किया गया। कहा कि सीटू के सदस्यों की मांगों जायज है। इसमें लगभग मांगों पर काम किया जा रहा है। जो बाकी है उस पर भी जल्द ही पहल किया जाएगा। विजय भोई ने कहा कि लगभग एक वर्ष के बाद एजेंडा बैठक हुई है। सभी मुद्दों पर विस्तार पूर्वक चर्चा हुई है। कारो परियोजना के सचिव, केंद्रीय समिति सदस्य

सह बोकारो जिला सहायक सचिव पंकज महतो ने कहा कि विगत 16 फरवरी 2022 से 28 फरवरी 2022 तक का वेतन भुगतान अभी तक नहीं किया गया है। इन 13 दिनों में 2 दिन संडे का वेतन मिल चुका है। बाकी 11 दिनों का वेतन अभी तक नहीं मिला है। 99 कर्मियों का लिस्ट वेतन के लिए प्रबंधन को दिया गया है, पर अभी तक उस पर कोई कार्य नहीं हुआ। अगर प्रबंधन जल्द से जल्द वेतन भुगतान नहीं करती है तो मजबूरन हमें आंदोलन और धरना

प्रदर्शन करना पड़ेगा। मौके पर कार्मिक प्रबंधक हेमचंद्र महतो, विक्रय अधिकारी संजय सिंह, वित्त अधिकारी आशुतोष कुमार, प्रोजेक्ट इंजीनियर ईएण्डएम विनय कुमार, प्रोजेक्ट इंजीनियर सिविल अनुपम प्रकाश सहित सीटू के क्षेत्रीय अध्यक्ष मनोज पासवान, क्षेत्रीय कार्यकारी अध्यक्ष संतोष सिन्हा, लक्ष्मण मोदी, भोला रजक, सुमित कुमार, शंभर कुमार, लालो, सागर नायक आदि लोग मौजूद थे।

शिक्षक संघ ने किया जनसेवक की मांगों का समर्थन

झारखंड देखो/प्रतिनिधि।

गोड्डा। मध्य विद्यालय महागामा के प्रांगण में झारखंड ऑफिसर्स, टीचर्स एंड एम्प्लॉई फेडरेशन एवं एनएमओपीएस के महागामा इकाई द्वारा जनसेवक की मांगों के समर्थन में बैठक का आयोजन किया गया। ज्ञात हो की जनसेवकों का ग्रेड पे 2400 से घटाकर 2000 कर दिया गया है। इस अवसर पर बैठक को संबोधित करते हुए जनसेवक आलोक कुमार ने कहा कि ग्यारह वर्षों तक सेवा देने के बाद ग्रेड पे बढ़ाने की जगह घटा दिया गया। सरकार का यह कदम अशुचित एवं दुर्भाग्यपूर्ण है। जब तक हमारी



मांगों को माना नहीं जाता तब तक आंदोलन जारी रहेगा। वही फेडरेशन के मुखारी प्रसाद शर्मा ने कहा कि जब तक राज्य सरकार इस तुगलकी फरमान को वापस नहीं लेती संघ के

तरफ से राज्यव्यापी आंदोलन किया जाएगा और इस आंदोलन में हम अपने जनसेवक भाइयों को नैतिक से लेकर सड़क तक संघर्ष में साथ देगे। वहीं रीतेर रंजन ने कहा कि

जिनके कंधे पर राज्य के विकास का पहिया टिका हुआ है उनका ग्रेड पे घटना आश्चर्यजनक है एवं इससे राज्य के विकास कार्य प्रभावित होंगे। सभी विभाग के कर्मियों को

यह भय सताता रहेगा कि आज उनकी तो कल हमारी बारी है और इस असुरक्षा के माहौल में उनकी कार्यक्षमता प्रभावित होगी। आज के इस बैठक में सभी विभाग के कर्मियों ने जनसेवक की मांगों का समर्थन किया एवं उनके संघर्ष में हर कदम पर साथ देने का वादा किया। बैठक में जनसेवक संजीव कुमार, शशि शेखर कुमार सिंह, गोवर कुमार, सुमन कुमार एवं शिक्षकों है निलेश कुमार, राजेंद्र पंडित, नियाज अहमद, शहजाद अनवर, असलम आजाद, राजीव कुमार, कृष्णा भगत, रेखा कुमारी, हजरत अली समेत दर्जनों कर्मी उपस्थित थे।

कोल ब्लॉक आवंटित क्षेत्र सीमानीजोर एवं

पातपहाड़ी गांव में आज भी नहीं हो पायी ग्राम सभा

ग्रामीणों के कई विरोध के कारण जिला स्तर से गठित टीम नहीं पहुंची संबधित गांव

झारखंड देखो/प्रतिनिधि।

दुमका। शिकारीपाड़ा थाना क्षेत्र में कोल ब्लॉक के लिए आवंटित क्षेत्र में टैस्टिंग बोरिंग कराने के लिए ग्रामसभा कर ग्रामीणों से सहमति पत्र लेने के लिए उन्हें समझाने एवं ग्राम सभा कराने के लिए जिला स्तर से गठित दोनों टीम को आज भी ग्रामसभा कराने में सफलता हासिल नहीं कर हुई। आज बुधवार को प्रखंड के कोल ब्लॉक आवंटित क्षेत्र सीमानीजोर एवं

पातपहाड़ी गांव में ग्राम सभा करने के लिए जिला स्तर से विशेषकर आदिवासी पदाधिकारियों की टीम लगायी गई थी, जो गांव नहीं पहुंची विश्वस्त सूत्रों से मिली जानकारी के अनुसार ग्रामीणों के कई विरोध के कारण जिला स्तर से गठित टीम ने लिखित रूप से जिला प्रशासन को सूचना दे दी है कि गांव में जाकर ग्रामीणों को आम सभा के लिए समझाना काफी मुश्किल है। बताते चलें कि जिला प्रशासन द्वारा खनन प्रभावित क्षेत्र में ग्रामसभा

कराने के लिए जिला स्तर से 2 टीम गठित की गई थी जिसे 29 अप्रैल 2023 को हुलासडंगल एवं मकड़पाहाड़ी, 2 मई 2023 को मंडलाडीह एवं दोलकड़ा मौजा में एवं 3 मई 2023 को पातपहाड़ी एवं सिमानीजोर में तथा 4 मई 2023 को दलदली एवं महलबन्ना में ग्राम सभा के लिए ग्रामीणों को समझा बुझा कर राजी करना था। इस कार्य में जिला स्तर की टीम को सफलता हासिल नहीं हो रही है।

संक्षिप्त समाचार

अंतरराष्ट्रीय प्रेस स्वतंत्रता दिवस : नैतिकता निष्पक्षता एवं सत्य की नींव पर खड़ी पत्रकारिता ही सारगर्भित

देवघर। झारखंड प्रदेश कांग्रेस सेवादल के प्रदेश उपाध्यक्ष अजय कुमार ने अंतरराष्ट्रीय प्रेस स्वतंत्रता दिवस पर प्रतिक्रिया व्यक्त करते हुए कहा कि पत्रकार अपनी कलम को बिकाऊ नहीं बनाएँ बल्कि उनकी लेखनी में शालीनता, निष्पक्षता एवं नैतिकता की पुट होनी चाहिए। जाति, धर्म, राग द्वेष पर आधारित पत्रकार अधिक समय तक नहीं चल पाते। आज मीडिया में भी प्रतियस्पर्धा बहुत बढ़ गई है, ऐसी स्थिति में वही अखबार ज्यादा समय तक टिके रहेंगे जो वास्तविकता के साथ-साथ सत्य समाचार प्रकाशित करते हैं। पत्रकारों को समाचार के प्रति अपनी जवाबदेही समझते हुए नैतिकता के साथ कार्य करना चाहिए। इतना ही नहीं पत्रकारिता का प्रयोग जनकल्याण एवं उनके हितों की रक्षा के लिए भी होनी चाहिए क्योंकि नैतिकता, निष्पक्षता एवं सत्य की नींव पर खड़ी पत्रकारिता ही सारगर्भित होती है।

लखोरिया पंचायत में ग्राम स्तर पर स्वच्छता पखवाड़ा अभियान का आयोजन मुखिया के नेतृत्व में किया गया

देवघर। ग्राम पंचायत लखोरिया में ग्राम स्तर पर स्वच्छता पखवाड़ा अभियान का आयोजन मुखिया राम किशोर प्रसाद देव के नेतृत्व में किया गया जिसमें जलसहिया, आंगनबाड़ी सेविका, सहायिका, सखी मंडल, वार्ड सदस्य, उप मुखिया, पंचायत समिति सदस्य, पंचायत सचिव, ग्रामीण सबों ने टीम की भावना के साथ स्वच्छता पखवाड़ा के अवसर पर कार्य किया वहीं मौके पर राम किशोर प्रसाद देव ने स्वच्छ भारत मिशन के तहत शपथ विलाया मौके पर विकास प्रसाद देव, चंद्रकांत झा, टीम बावल के मुन्ना राय, इंद्र देव, विमल मंडल समेत ग्रामीण उपस्थित रहे।

देवीपुर थाना में पुलिस पब्लिक मीटिंग का आयोजन किया गया

देवघर। देवीपुर थाना अंतर्गत महुआटांड पंचायत के बंदरचूआ गाँव में पुलिस पब्लिक मीटिंग का आयोजन किया गया। पुलिस पब्लिक जनसभा के दौरान पुलिस पदाधिकारियों द्वारा जानकारी दी कि पुलिस पब्लिक के बीच पहले से अच्छे संबंध बने हुए हैं, लेकिन उस मधुर संबंध को और बेहतर करना कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य है। लोगों को वर्तमान में बढ़ते अपराध के प्रति जागरूक करते हुए जानकारी दी गई कि पुलिस और आम जनता के बीच बेहतर समन्वय से ही अपराधों पर नियंत्रण पाया जा सकता है साथ ही हेला पुलिस, महिला हेल्पडेस्क, साईबर अपराध से बचने/दूर रहने की जानकारी दी गई, सामाजिक कुरीति बाल विवाह, दहेज हत्या, डायन प्रथा एवम शराब ना पीने के साथ साथ सड़क सुरक्षा के संबंध में हेल्मेट और सीट बेल्ट लगाने की आग्रह की गई और रोड के किनारे -बाएँ तरफ बेतरतीब से पार्किंग नहीं करनी और हाई स्पीड गाड़ी चलाने से मना किया गया और सभी को बताया गया आपको जान बहुलूच्य है कृपया कर टैफिक नियमों का पालन करें।

नायाचितकाट पंचायत में चलाया स्वच्छता पखवाड़ा एक दिवसीय आयोजन

मोहनपुर। प्रखंड के नयाचितकाट पंचायत में स्वच्छ पखवाड़ा बुधवार को उत्सव के साथ मनाया गया। सुबह से ही मुखिया अनिल कुमार साह के नेतृत्व में सप्ताहिक हाट

रिखिया में अपने कार्यकारिणी सदस्य और रिखिया पुस्तकालय सदस्यों के साथ पूरे हाट परिसर में साफ सफाई अभियान चलाया। वहीं पंचायत में सभी सरकारी रैर सरकारी संस्थानों में सफाई कराया गया। मौके पर मुखिया ने बताया कि आज स्वच्छ पखवाड़ा चल रहा है। इसके लेकर सफाई अभियान चलाया जा रहा है। उन्होंने अपन रंगांव सुरक्षित गांवर वाहटसप ग्रुप के माध्यम से लोगों को साफ सफाई के लिए प्रेरित किया और सुबह से ही गांव में महिला व पुरुषों की टोली अपने अपने घरों व आस पास के गंदगी को साफ सफाई में जुट गया। उन्होंने कहा कि हर रोगों की एक ही दवाई घर में रखो साफ सफाई। इस दौरान वार्ड सदस्य अशोक कुमार दास, प्रमोद वर्मा, सुमित कुमार राव, राजेश यादव, दुलाल मंडल, पुस्तकालय समिति के सक्रिय सदस्य रंजीत यादव, ग्राम ज्योति के सचिव पशुपति कुमार आदि मौजूद थे।

इंटक की स्थापना से लेकर अबतक का इतिहास गौरव शाली : अजय

झारखंड देखो/प्रतिनिधि।

बेरमो। इंडियन नेशनल ट्रेड यूनियन कांग्रेस (इंटक) भारत में एक राष्ट्रीय ट्रेड यूनियन है। इसकी स्थापना 3 मई 1947 को हुई थी और यह अंतरराष्ट्रीय व्यापार संघ परिसंघ से संबद्ध है। श्रम मंत्रालय के अर्न्तगत आंकड़ों के अनुसार, 2013 में कच्छवड की सदस्यता 33.95 मिलियन थी, जिससे यह भारत में सबसे बड़ा ट्रेड यूनियन बन गया। इंटक की नींव 3 मई 1947 को भारत को आजादी मिलने से ठीक 3 महीने पहले रखी गई थी। आचार्य जेबी कृपलानी, जो उस समय भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस के अध्यक्ष थे, ने कच्छवड के संस्थापक सम्मेलन का उद्घाटन किया। उद्घाटन सत्र में भाग लेने वाले प्रतिष्ठित नेताओं में पंडित जवाहरलाल नेहरू, शंकरराव देव, जगजीवन राम, बीजी खेर, ओपी मेहता, अरुणा आसफ अली, राम मनोहर लोहिया, अशोक मेहता, रामचंद्र सखाराम रुइकर, मणिबेन पटेल और अन्य प्रमुख ट्रेड यूनियनर शामिल थे। महात्मा गांधी के मार्गदर्शन में, संस्थापक पिताओं ने अपने ज्ञान में कच्छवड को अपने स्वयं के सविधान के साथ एक स्वतंत्र

पहचान देना पसंद किया, जबकि उसी समय कांग्रेस की एक शाखा के रूप में कार्य किया स्थापना के बाद से, इंटक एआईसीसी के साथ बहुत करीबी संबंध बनाए हुए है। कई मौकों पर इंटक और एआईसीसी के बीच संबंधों और आपसी हितों के मुद्दों पर दोनों संगठनों के बीच निरंतर संवाद की आवश्यकता पर चर्चा हुई है। कच्छवड और अक्कड के बीच नियमित बातचीत करने के लिए 1967 में अक्कड द्वारा एक पाँच सदस्यीय समिति नियुक्त की गई थी और गुलजारीलाल नंदा इसके संयोजक थे। इसी तरह 2002 के दौरान प्रणव मुखर्जी की अध्यक्षता में एक सलाहकार समिति का गठन किया गया था। तीन महासचिवों ने समिति में एआईसीसी का प्रतिनिधित्व किया। इंटक की ओर से जी. संजीव रेड्डी अध्यक्ष, तत्कालीन महासचिव और दो उपाध्यक्षों ने प्रतिनिधित्व किया। बाद में जी. संजीव रेड्डी को सीडब्ल्यूसी में शामिल किया गया था।

● इंटक के उद्देश्य संघटन करना-

समाज की एक ऐसी व्यवस्था स्थापित करना जो अपने व्यक्तित्व



सदस्यों के सर्वांगीण विकास के रास्ते में आने वाली बाधा से मुक्त हो, जो मानव व्यक्तित्व के सभी पहलुओं के विकास को बढ़ावा देती है और सामाजिक राजनीतिक या आर्थिक शोषण को उत्तरोत्तर समाप्त करने की चरम सीमा तक जाती है और असमानता, आर्थिक गतिविधि और समाज के संगठन में लाभ का मकसद और किसी भी रूप में असामाजिक एकाग्रता। उपरोक्त उद्देश्यों को जल्द से जल्द

प्राप्त करने के लिए उपयुक्त रूप में उद्योग को राष्ट्रीय स्वामित्व और नियंत्रण में रखना। समाज को इस तरह से संगठित करना कि पूर्ण रोजगार सुनिश्चित किया जा सके और इसकी जनशक्ति और अन्य संसाधनों का सर्वोत्तम उपयोग किया जा सके। उद्योग के प्रशासन में कामगारों की बढ़ती हुई संगति और उसके नियंत्रण में उनकी पूर्ण भागीदारी सुनिश्चित करना। मजदूर वर्ग के आम तौर पर

सामाजिक नागरिक और राजनीतिक हित को बढ़ावा देना कृषि श्रमिकों सहित श्रमिकों की सभी श्रेणियों के प्रभावी और पूर्ण संगठन को सुनिश्चित करना। संबद्ध संगठनों की गतिविधियों का मार्गदर्शन और समन्वय करना। संबद्ध संगठनों की गतिविधियों में सहायता और समन्वय करना। ट्रेड यूनियनों के गठन में सहायता करना। राष्ट्रव्यापी आधार पर प्रत्येक उद्योग के श्रमिकों के संगठन को बढ़ावा देना। क्षेत्रीय या प्रदेश शाखाओं या संघों के गठन में सहायता करना। काम और जीवन की स्थितियों और उद्योग और समाज में श्रमिकों की स्थिति में तेजी से सुधार लाने के लिए। श्रमिकों के लिए सामाजिक सुरक्षा के विभिन्न उपाय प्राप्त करना, जिसमें दुर्घटनाओं, मातृत्व, बीमारी, वृद्धावस्था और बेरोजगारी के संबंध में पर्याप्त प्रावधान शामिल हैं। सामान्य रोजगार में प्रत्येक श्रमिक के लिए एक जीवित मजदूरी सुनिश्चित करना और श्रमिकों के जीवन स्तर में उत्तरोत्तर सुधार लाना। कामगारों की दशाओं को ध्यान में

रखते हुए काम के घंटों और अन्य शर्तों को विनियमित करना और श्रम के संरक्षण और उत्थान के लिए कानून के उचित प्रवर्तन को सुनिश्चित करना। सिर्फ औद्योगिक संबंध स्थापित करने के लिए। काम को रोके बिना, बातचीत और सुलह के माध्यम से शिकायतों का निवारण सुरक्षित करने के लिए और मध्यस्थता या अधिनिर्णय द्वारा ऐसा न होने पर। हड़ताल या सत्याग्रह के किसी भी उपयुक्त रूप सहित अन्य वैध तरीके का सहारा लेने के लिए, जहाँ न्यायनिर्णय लागू नहीं होता है और शिकायतों के निवारण के लिए मध्यस्थता द्वारा उचित समय के भीतर विवादों का समाधान उपलब्ध नहीं होता है। अधिकृत हड़तालों या सत्याग्रह के कुशल संचालन, संतोषजनक एवं शोर्ष समापन के लिए आवश्यक व्यवस्था करना। श्रमिकों के बीच एकजुटता, सेवा, भाईचारा स्वच्छता और आपसी मदद की भावना को बढ़ावा देना। श्रमिकों में उद्योग और समुदाय के प्रति जिम्मेदारी की भावना विकसित करना। कार्यकृतता और अनुशासन के कर्मचारियों के मानक को ऊपर उठाना।

स्वच्छता पखवाड़ा अंतर्गत श्रमदान, अपशिष्ट संग्रहण एवं वृक्षारोपण कार्यक्रम का हुआ आयोजन

झारखंड देखो/प्रतिनिधि।

(साहिबगंज)। जिले में स्वच्छ भारत मिशन ग्रामीण के तत्वाधान में 29 अप्रैल से 15 मई तक स्वच्छता पखवाड़ा का आयोजन किया जा रहा है। इसी कड़ी में जिला जल एवं स्वच्छता समिति साहिबगंज के द्वारा जिला स्तर पर मुक्तेश्वर घाट में उप विकास आयुक्त प्रभात कुमार बरदियार की अध्यक्षता में श्रम दान, गंगा स्वच्छता हेतु शपथ ग्रहण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जबकि विभिन्न गांव के चिन्हित सरकारी भवन, विद्यालय, पंचायत भवन आदि में भी श्रमदान स्वच्छता से संबंधित जागरूकता, अपशिष्ट पदार्थों का संग्रहण, वृक्षा रोपण एवं



शपथ ग्रहण कार्यक्रम कार्यक्रम का आयोजन किया गया इस दौरान बताया गया कि स्वच्छता पखवाड़ा के अंतर्गत लोगों को तरल एवं ठोस कचरा के सही प्रबंधन अपशिष्ट पदार्थों का उचित प्रबंधन, जल स्रोतों की साफ-सफाई, वृक्षारोपण नदी के तटीय इलाकों में साफ-सफाई, घाटों की साफ-सफाई आदि के विषय में जागरूक किया जा रहा है। इस क्रम में विभिन्न गांव में स्वच्छता अभियान, अपशिष्ट पदार्थों का संग्रहण

कार्यक्रम, वृक्षा रोपण एवं शपथ ग्रहण कार्यक्रम भी आयोजित किया गया। साथ ही लोगों को जल संवर्धन के विभिन्न आयामों के विषय में भी बताया गया। कार्यक्रम के अंतर्गत स्वच्छ भारत मिशन से जुड़ी जल सहायता प्रखंड सम न्यवक एवं कर्मियों ने शपथ लिया कि अपने अपने गांव में जल संरक्षण के विषय में लोगों को जागरूक करेंगे। ठोस एवं तरल कचरा प्रबंधन के लिए आधारभूत संरचना का निर्माण कर इसका उचित

निपटारा करेंगे। इस क्रम में ग्रामीणों को प्लास्टिक के दुष्प्रभाव के विषय में बताया गया जबकि कहा गया कि सभी लोग अपने स्तर से अधिक से अधिक वृक्षारोपण करें एवं सिंगल यूज प्लास्टिक के इस्तेमाल से बचें। जिला स्तरीय कार्यक्रम में उप विकास आयुक्त समेत कार्यपालक अभियंता पेयजल एवं स्वच्छता प्रमंडल गोविंद कश्यप स्वच्छ भारत मिशन के कर्मी, गंगा प्रहरी जिला स्तरीय कार्यक्रम में प्रखंड समन्वयक एवं अन्य उपस्थित थे।

पलाजोरी और सोनारायठाड़ी थाना क्षेत्र से 6 साइबर अपराधी को किया गया गिरफ्तार

झारखंड देखो/प्रतिनिधि।

देवघर। पुलिस को मिली गुप्त सूचना एवं साक्ष्य के आधार पर जिला अंतर्गत ग्राम जरका एवं पालाजोरी थाना अंतर्गत ग्राम असना अंगवाली में छापेमारी कर 6 साइबर अपराधी को गिरफ्तार किया गया है। गिरफ्तार सभी

को एटीएम बंद होनें और उसे चालू कराने के लिए रेंटमली कॉल करते हैं और ओटीपी प्राप्त कर ठगी करते थे। इसके अलावे विभिन्न अन्य हथकंडा अपना कर लोगों को ठगी का शिकार बनाते थे। गिरफ्तार अपराधियों में चंदन कु उम्र 25 वर्ष पिता सहदेव मंडल, दीपक कुमार

मंडल 22 वर्ष, पिता सुधीर कुमार मंडल, विकास कु मंडल उम्र 26 वर्ष पिता विभीषण मंडल, अनिल मंडल उम्र 26 वर्ष पिता प्रेम मंडल सभी ग्राम जरका, विवेक कु उम्र 19 वर्ष पिता दशरथ यादव ग्राम बिहाई सभी थाना सोनारायठाड़ी, पुनीत मंडल उम्र 20 वर्ष पिता विजय मंडल, ग्राम असना अंगवाली थाना पालाजोरी शामिल हैं। वहीं गिरफ्तार अपराधियों से मौके पर 11 मोबाइल और 24 फर्जी सिम बरामद किया गया है।

3 मई से 5 जून तक गंगा के तटीय इलाकों पर बसे शहरों में मिशन लाइफ कैम्पेन का होगा आयोजन

जिले में मुक्तेश्वर घाट पर गंगा स्वच्छता की जागरूकता को लेकर हुआ कार्यक्रम

उप विकास आयुक्त प्रभात कुमार बरदियार ने किया श्रमदान लोगों से गंगा एवं गंगा घाट को स्वच्छ रखने हेतु की अपील।

झारखंड देखो/प्रतिनिधि।

(साहिबगंज)। जिले में राष्ट्रीय स्वच्छ गंगा मिशन के तत्वाधान में नमामि गंगे परियोजना अंतर्गत 3 मई से 5 जून तक गंगा के तटीय इलाकों पर बसे शहरों में मिशन लाइफ कैम्पेन का आयोजन किया जा रहा है। इसके तहत विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर लोगों में पर्यावरण को लेकर जागरूकता, गंगा स्वच्छता, गंगा में बसने वाले जलीय जीवों के संरक्षण, जल संरक्षण, प्लास्टिक का उप योग ना करने को लेकर जागरूकता हेतु अभियान चलाने की योजना है। जहां गंगा के तटीय इलाकों में बसने वाले राजीव शहरों गांव में महा गंगा आरती, गंगा गोष्ठी, बच्चों के बीच चित्रांकन रंगोली वाद विवाद प्रतियोगिता का



आयोजन, सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन घाट पर श्रमदान कार्यक्रम, शपथ ग्रहण कार्यक्रम, घाट पर हाट लगाना, घाट पर योगा, गंगा मैराथन, नुककड़ नाटक, गंगा चौपाल, स्वच्छता अभियान, एजीबिशन, फूड

फेस्टिवल, किन्न प्रतियोगिता जैसे कई गतिविधियों का आयोजन किया जाना है। मुक्तेश्वर घाट में हुआ कार्यक्रम इसी कड़ी में आज जिले के मुक्तेश्वर घाट में उप विकास आयुक्त प्रभात कुमार बरदियार के नेतृत्व में के श्रमदान

स्वच्छता शपथ एवं घाट पर जागरूकता कार्यक्रम आयोजित की गई। उप विकास आयुक्त बरदियार ने कार्यक्रम के अंतर्गत घाट पर श्रमदान किया जहां उप विकास आयुक्त समेत वॉलंटियर्स गंगा समिति के सदस्य

एनएसएस के वॉलंटियर्स एवं संबंधित अधिकारियों ने गंगा घाट को स्वच्छ किया एवं लोगों से भी अपील की कि वह भी अपने स्तर से स्वच्छता बनाए रखें। यहां प्लास्टिक का उपयोग ना करें एवं पूजन सामग्री को नदी में प्रवाहित

ना करें। वहीं उन्होंने सभी को गंगा एवं गंगा घाट को स्वच्छ रखने प्लास्टिक क थर्मोकॉल का उपयोग ना करने के निकल से बनी मूर्ति इत्यादि को नदी में प्रवाहित ना करने को लेकर शपथ दिलाई। इसके अलावे आगे कार्यक्रम के तहत आयोजित की जाने वाली गतिविधियों के सफल संचालन को लेकर चर्चा एवं विचार विमर्श भी किया गया। इस क्रम में उप विकास आयुक्त के अलावे जिला योजना पदाधिकारी शिशिर पंडित, कार्यपालक अभियंता पेयजल एवं स्वच्छता प्रमंडल गोविंद कच्छप, गंगा समिति के सदस्य प्रो० रंजीत कुमार, संदीप कुमार विद्यालय के छात्र-छात्राएं एनएसएस के वॉलंटियर्स, नेहरू युवा केंद्र के वॉलंटियर्स, गंगा प्रहरी एवं अन्य उपस्थित थे।

चकाई। चंद्रमंडी थाना क्षेत्र अंतर्गत चकाई-देवघर मुख्य मार्ग स्थित फुटानी चौक पर व्यक्ति का शव मिलने से पूरे इलाके में सनसनी फैल गई स्थानीय लोगों ने चंद्रमंडी थानाध्यक्ष ध्रुव कुमार को इसकी सूचना दी मौके पर पहुंचकर पुलिस ने शव को कब्जे में लिया और मामले की छानबीन में जुट गई है। युवक की मिली लाश परिजनों ने जताई हत्या की आशंका व्यक्त की मिली लाश चकाई से देवघर जाने वाले मुख्य मार्ग पर फुटानी चौक के स्थानीय लोगों की नजर अचानक एक व्यक्ति के लाश पर पड़ी तभी स्थानीय लोगों ने पुलिस को सूचित किया तब जाकर मौके पर पहुंची पुलिस ने घटनास्थल से व्यक्ति के लाश को उठाकर पोस्टमार्टम के लिए सदर अस्पताल भेज दिया है साथ ही मामले की पड़ताल में जुटी है डेकोरेशन का करता था काम चकाई मुख्य मार्ग पर जिस व्यक्ति की लाश बरामद हुई है वह पहले डेकोरेशन का काम करता था मृतक की पहचान बांका जिला निवासी सुदीन यादव पिता रघुनाथ यादव ग्राम बियाही पोस्ट एवं थाना चांदन पंचायत सिलजौरी और के रूप में हुई है हत्या की आशंका के लिए जांच पड़ताल मृतक के परिजनो से पुलिस पुछताछ में जुटी हुई है साथ ही पुलिस यह भी जानकारी जुटाने में लगी है कि आखिर बांका से सुधीर यादव को यहां लाकर किसने हत्या की या फिर उसने आत्महत्या कर ली है पुलिस को घटनास्थल से एक लावारिस बाइक भी मिली है अंदाजा लगाया जा रहा है कि वह बाइक भी मृतक व्यक्ति सुधीर यादव की होगी थानाध्यक्ष ध्रुव कुमार ने बताया कि पुलिस पूरे मामले की जांच पड़ताल में जुटी हुई है

अपनों से कभी भी किसी भी परिस्थिति में बोलना बंद मत कीजिए। क्योंकि जब अबोला लंबा खिंच जाता है, तो रिश्ते रेत की तरह मुट्टी से फिसल जाते हैं।

खुली रखिए बातचीत की खिड़कियाँ

बताया कि इस अनबन की शुरुआत तब से हुई जब सास की एक सहेली ने बताया कि तुम्हारी सास मुझसे कह रही थी कि जबसे बहू आई है सुबह के समय उनकी दिनचर्या में परिवर्तन आ गया है। पोते के स्कूल जाने की वजह से अब वह सबेरे न तो घूमने जा पाती हैं न ही मंदिर। खाना-पीना भी बहू की पसंद का बनता है और भी न जाने क्या-क्या। बस यही सब सुनकर उसका

काम की व्यस्तता के बीच भी वह नमस्ते तो कर ही लेती। परन्तु पिछले कुछ दिनों से वह मुझे नजरंदारा करने लगी। पहले मैंने अपने मन को समझाया कि ऐसा कुछ नहीं है, मैं अत्यधिक संवेदनशील हूँ शायद ऐसा मुझे इसीलिए लगा होगा। किन्तु जब यही क्रम 15-20 दिनों तक जारी रहा तो मेरा मन नहीं माना। मैंने उसे बुलाकर पूछा। पहले तो वह आई नहीं, जब आई तो आवेश में थी। वह भरी हुई थी। उसने मुझे जो बताया वह सुनकर मैं दंग रह गई। उसने कहा- एक अन्य सहकर्मी जो कुछ दिनों पहले ही ट्रांसफर होकर आई थीं, उन्होंने उसे बताया कि मैंने उसके बारे में कुछ बुराई की है और वह बातें जो मैंने कही ही नहीं है वह उसने मुझे बताई। मैं भी आवेश में आ गई। मैंने उससे कहा- 'चलो, अभी आमने-सामने कर देते हैं। मैंने ऐसा कब कहा? जिससे मैं बात कम ही करती हूँ उससे मैं क्यों कुछ कहूँगी!' यह बात उसे भी समझ आ गई। मैंने कुछ नहीं कहा। परन्तु साथ ही उसे यह समझाया कि यदि किसी ने कुछ कहा तो मुझसे पूछती तो सही कि क्या यह सच है। यूँ हम गलतफहमी का शिकार तो नहीं होते। बातचीत बंद करना किसी समस्या का समाधान तो नहीं।

ऊपर जो कुछ उदाहरण थे उनमें भी यही हुआ। किसी ने कुछ कह दिया, हमने उसे मान लिया। हमने उस बात की तह तक जाने की कोशिश नहीं की। न ही हमने अपने अंतरंग मित्र से उस बात को कहा जिससे हमने बातचीत बंद की। जिसने भी हमारे रिश्ते में संध लगाई, उसने साथ में यह भी अवश्य कहा होगा कि तुम उससे यह बात मत कहना, बेकार में झगड़ा होगा। परन्तु यह क्या हुआ? झगड़े में कुछ तो साफ होता। यहाँ तो सब कुछ अंदर ही रह गया और बढ़ती गई गलतफहमी की दीवार। दुश्मनों की चाल कामयाब हो गई। वे उनके सगे हो गए और आप दुश्मन! अब जब हमने बातचीत ही बंद कर दी है तो सुलह कैसे हो सकती है? कहने का तात्पर्य यही है कि आपके अपनों से कभी भी किसी भी परिस्थिति में बोलना बंद मत कीजिए। क्योंकि जब अबोला लंबा खिंच जाता है, तो रिश्ते रेत की तरह मुट्टी से फिसल जाते हैं। समय निकल जाता है, हाथ में कुछ नहीं रहता है। सिर्फ रह जाता है दर्द का अहसास। इस दर्द को सहने से तो बेहतर है कि किसी से कोई असहमति या मन में कोई बात होने पर खुलकर बात कर ली जाए ताकि आपका रिश्तों में मिठास बनी रहे।



दोनों सास-बहू का प्रेम लोगों के लिए मिसाल हुआ करता था। सास पीछे बैठती व बहू स्कूटर चलाती। सास के चेहरे पर एक आत्मसंतुष्टि का भाव या यूँ कहिए कि इस बात का घमंड था कि उसकी बहू कितनी अच्छी है। जहाँ आज के समय सास-बहू साथ नहीं रहती हैं वहाँ उन दोनों के बीच इतना अच्छा सामंजस्य सचमुच ईर्ष्या की बात थी। दोनों से अकेले में भी मिलने पर एक-दूसरे की प्रशंसा करते नहीं थकती थीं। चाहे कोई कितना ही उनके मन को टटोले एक-दूसरे की बुराई का एक शब्द नहीं सुन पाता था। परन्तु कुछ दिनों से दोनों की एक-दूसरे से बोलचाल बंद है। अब दोनों एक-दूसरे की बुराई करने को आतुर हैं। घर स्वर्ग से नर्क बन गया है। पता नहीं ऐसा क्या हुआ कि दोनों एक-दूसरे को नीचा दिखाने का कोई मौका नहीं छोड़तीं। बहुत कुरेदने पर बहू ने

मन कसैला हो गया। सोचा सास, सास ही होती है। ऐसा ही कुछ सास के साथ भी हुआ बहू उनके बारे में क्या कहती है, कोई उल्टी-सीधी कह गया और दोनों के बीच बातचीत बंद हो गई। अब स्थिति यह है कि दोनों को एक-दूसरे के किए में खोट नजर आती है। ऐसा ही एक वाक्या मेरे साथ भी हुआ। मेरी ऑफिस की एक सहकर्मी, जो एक साल पहले नियुक्त हुई थी, हमेशा जब भी मिलती मुस्कुरा कर अभिवादन अवश्य करती।

चीकबोन को बनाएं खूबसूरत

हम सब इतने किस्मत वाले नहीं होते कि जन्म से ही हमारे चीकबॉस बहुत खूबसूरत हों लेकिन इतना जरूर है कि कुछ तरीके अपनाकर हम इन्हें और सुंदर बना सकते हैं। मेकअप करते समय अक्सर अपने चीकबॉस पर कैसा मेकअप करना है इसका हम अंदाजा ही नहीं लगा पाते। इसके लिए ज्यादा कुछ करने की जरूरत नहीं होती। चेहरे पर ब्लशर का इस्तेमाल कर इन्हें खूबसूरती से उभारा जा सकता है लेकिन ब्लशर का इस्तेमाल करते समय कुछ बातों पर ध्यान देना बहुत जरूरी है।

सबसे पहले इसके लिए शेड सही सिलेक्ट करें। न तो बहुत ज्यादा डार्क हो और नहीं बहुत लाइट। अपने चेहरे के हिसाब से ही शेड का चयन करें। डार्क देखने में अच्छा नहीं लगेगा और हल्का बिल्कुल नजर नहीं आएगा, इसलिए मीडियम शेड बेहतर रहेगा। पेल स्किन पर ब्रॉन्जर का उपयोग कर सकती हैं।

चीक्स के एंड और आंखों के शुरुआती एरिया में शिमरी ब्लश का इस्तेमाल करें। किसी पार्टी आदि में जाने के लिए यह बहुत खूबसूरत लुक देगा। इससे फेस हाईलाइट होगा और चीक बॉस का लुक उभर कर आएगा। चीक का गोल पार्ट एपल कहलाता है, इस पर ब्रश डंग

सबसे पहले सही शेड का चुनाव करें। न तो बहुत ज्यादा गाढ़ा हो और नहीं बहुत हल्का। अपने चेहरे के हिसाब से ही शेड तय करें।



से लगाया जाना चाहिए। मेकअप प्रॉडक्ट कहीं ज्यादा व कहीं कम न लगाएं। वह एकसार होना चाहिए। ऐसा न हो कि अपनी गर्दन आप बहुत सा फेस पाउडर मल लें और अपने फोरडेड को एकदम ही अनदेखा कर दें। इसलिए मेकअप जब करें इस बात का ध्यान रखें कि आपको पूरे चेहरे को ध्यान में रखते हुए मेकअप करना है।

केसरिया आलू-सूजी की कचोरी

सामग्री:

भरावन के लिए 150 ग्राम आलू उबले, छिले व मैश किए, लालमिर्च पावडर, अमचूर पावडर, कुटी हरीमिर्च, चाट मसाला, अदरक पिसी, सोंफ दरदरी, नमक स्वादानुसार (सभी अंदाज से)।

कवर के लिए सामग्री:

2 कप बारीक सूजी, 1 कप मैदा, 2 टी स्पून तेल, 1/2 टी स्पून नमक, चुटकीभर केसरिया रंग, थोड़ा-सा दूध गूथने के लिए, तलने के लिए तेल।

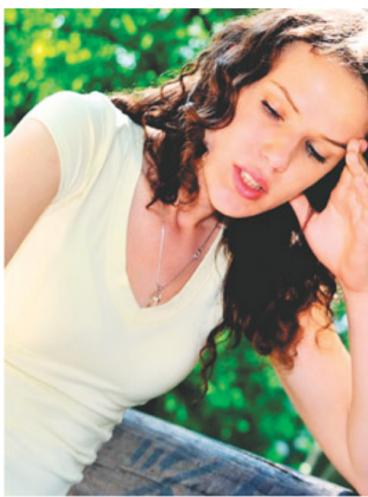
विधि:

सूजी में मैदा, नमक, रंग व तेल मिलाकर दूध डालकर सख्त गूथ लें। आलू में सभी मसाले मिलाकर तैयार कर लें। सूजी की छोटी-छोटी लोई लें व आलू मसाला भरकर, कचोरियाँ तैयार



कर लें। तेल गर्म करें व मध्यम आँच पर सभी कचोरियों को सुनहरी होने तक तल लें। गर्मागर्म 'केसरिया कचोरी' सर्व करें हरी चटनी व टमाटर सॉस के साथ।

जब वजन बढ़ना किसी के लिए हो जाता है 'गुनाह'!



आम मान्यता रही है कि मोटे लोग आलसी और सुस्त होते हैं। वे सारा दिन बस खाते रहते हैं और अपने लिए किसी नियम का पालन नहीं करते। यह एकरतर्फ सोच है लेकिन इसमें भी पुरुषों के मुकाबले महिलाएं

अधिक प्रताड़ित होती हैं।

ताजा शोधों का कहना है कि महिलाओं और पुरुषों में वजन बढ़ने को लेकर भी भेदभाव किया जाता है। पुरुषों के कुछ किलो बढ़ा लेने पर भी कोई फर्क नहीं पड़ता है जबकि महिलाओं के साथ ऐसा नहीं है। अगर दफ्तर में वे डेस्क जाँब कर रही हैं तो उनका वजन बढ़ना तो निश्चित है। बहुत जरूरी है कि वे अपने खाने पर ध्यान दें। 'इंटरनेशनल जर्नल ऑफ ओबेसिटी' में प्रकाशित रिपोर्ट के अनुसार थोड़ा-सा वजन बढ़ते ही महिलाओं के साथ भेदभाव किया जाने लगता है। उन्हें अपने कार्यस्थल और अंतरंग रिश्तों दोनों में परेशानियाँ झेलनी पड़ती हैं।

इस तरह के वसा-भेद से बोरियत, दुख, गुस्सा, तनाव और बढ़ जाता है जिससे वजन कम करना और मुश्किल हो जाता है। वजन बढ़ने पर भारत में महिलाएं तनावग्रस्त हो जाती हैं। वे कसरत करना कम कर देती हैं और पहले की तुलना में 20 प्रतिशत ज्यादा कैलोरी लेने लगती हैं। ऐसा माना गया है कि तनाव में वे कई गुना अपना वजन बढ़ा लेती हैं।

इसके विपरीत मोटापे की वजह से तनाव के शिकार पुरुषों की संख्या बहुत कम होती है। चिकित्सक भी इस बात को स्वीकार करते हैं कि मोटापे से ग्रस्त महिलाओं को मानसिक बीमारियाँ ज्यादा होती हैं और समाज में अपनी प्रतिष्ठा खोने की भी चिंता होने लगती है।

कठिन मेहनत से होती है लंबी आयु

यदि आप सतर्क और खुशमिजाज प्रवृत्ति के इनसान हैं तो आपके लिए एक खुशखबरी है। एक ताजा शोध में कहा गया है कि कठिन मेहनत और काम के प्रति सतर्कता इनसान को लंबी उम्र देती है। ऐसे लोग जो काम को हलके में लेते हैं, उसकी उम्र लंबी नहीं होती। यूनिवर्सिटी ऑफ कैलिफोर्निया के शोधकर्ताओं ने अपने अध्ययन में कुछ पुराने शोध पर विश्लेषण करते हुए यह निष्कर्ष निकाला है। यह अध्ययन 1920 के आस-पास शुरू किया गया। इस समय 1528 मेधावी छात्रों को इसमें शामिल किया गया। इन छात्रों पर मरने तक नजर रखी गई। अंत में पाया गया कि कर्तव्यनिष्ठ, ईमानदार और बुद्धिमान व्यक्तियों की आयु उन लोगों से ज्यादा थी जो लोग लापरवाह थे। अध्ययन में यह भी पाया गया कि मर्दों की शादी थोड़ी लंबी चली लेकिन



महिलाओं के लिए यह थोड़ी सी कम थी। दूसरी तरफ समाज के साथ मजबूत रिश्ता महिला-पुरुष दोनों की उम्र में इजाफा करने के लिए जिम्मेदार कारक माने गए। कठिन मेहनत करने वाले जो अपने कॉरिअर में आगे थे और अपने काम की जिम्मेदारी को अच्छी तरह निभाते थे, उनका जीवन दूसरों की तुलना में ज्यादा स्वस्थ तो था ही, साथ ही ऐसे लोग की आयु भी ज्यादा दिनों तक खिंची।

यदि आप अपने स्वास्थ्य में सुधार करना चाहते हैं तो आपको बाइक की सावरी करनी चाहिए लेकिन ध्यान रहे कि इस सवारी का मतलब भी उद्देश्यपूर्ण होनी चाहिए ताकि इससे कुछ चीजें निकल सकें। अध्ययन में ऐसे बच्चे को शामिल किया गया था जिसके शिक्षकों ने उन्हें मेधावी बताया था।

फल, सब्जियाँ, दालें, गेहूँ, नट्स और ऑयल सीड्स हमें तंदुरुस्त रहने में मदद करते हैं, इम्यूनिटी बढ़ाते हैं और रोगों के संक्रमण से मुक्ति दिलाते हैं। इन्हें 'प्रोटेक्टिव फूड्स' के नाम से जाना जाता है...

आंवला: आंवला विटामिन-सी से भरपूर होता है। यह अच्छा कोलेस्ट्रॉल बढ़ाने में मदद करता है, ब्लड प्रेशर कंट्रोल में रखता है और हार्ट डिजीज से बचाव करता है।

संतरा: इसमें विटामिन ए और सी पाए जाते हैं। यह ब्रैस्ट कैंसर, पेट के कैंसर और पैक्रियाज के कैंसर से बचाने में मददगार है। अस्थिमा के मरीजों के लिए यह काफी लाभकारी है।

तरबूज: इसमें मौजूद लिकोपिन नामक एंटी-ऑक्सिडेंट की हैल्प से आपका शरीर रेडिकल फ्री रहता है। नहीं तो इन रेडिकल्स की वजह से कैंसर होने का खतरा रहता है। तरबूज से बाँड़ी को प्रोटीन व फैट भी मिलता है। इसके बीजों में प्रोटीन, मिनरल्स और एसैशियल फैट्यू एसिड्स की भरपूर मात्रा होती है। इसके बीज ब्लाडप्रेसर को कंट्रोल करने में मदद करते हैं। इसके बीजों से निकले सफेद दूध को सूप, सब्जी या ग्रेवी में डालकर इस्तेमाल करने से दिल के रोगों से बचाव होता है।

केला: केला एसिडिटी और अल्सर को दूर करने में मददगार होता है। यह पोटाशियम का बढ़िया स्रोत है।

पपीता: पपीता शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है और पेट की विभिन्न बीमारियों से बचाता है।

हरी पत्तेदार सब्जियाँ: इनमें खनिज पदार्थ जैसे विटामिन ए, बी, सी, के और कैल्शियम, मैग्नीशियम, आयर्न, प्रोटीन व फाइबर पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है।

बंदगोभी और फूलगोभी: ये दोनों सब्जियाँ विटामिन, आयर्न, सल्फर और फाइबर का अच्छा जरिया हैं। ये हमें फेफड़ों के कैंसर से बचाती हैं।

गाजर: यह बीटा-कैरोटीन व विटामिन ए का अच्छा स्रोत है। यह रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाती है और फेफड़ों व मुँह के कैंसर से भी रक्षा करता है।

इम्यूनिटी बढ़ाएं प्रोटेक्टिव फूड्स

अदरक: यह पाचन क्रिया में बहुत मददगार है और गैस की समस्या से बचाता है। गठिया में सूजन होने पर अदरक का सेवन बहुत लाभकारी है।

लहसुन: यह रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है, कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करता है, ट्यूमर बनने से रोकता है। यह एंटीऑक्सिडेंट है, यानी फ्री रेडिकल्स को बनने से रोकता है। घाव भरने में भी यह मददगार है।

चूंकंदर: चूंकंदर में बीटन नामक पदार्थ पाया जाता है, जो खून, जिगर और आंतों के लिए लाभकारी है। फेट को पचाने में भी यह मददगार है। यह होमोसीस्टीन के लैवल को खून में बढ़ने से रोकता है, जो हार्ट के लिए घातक है।

हल्दी: हल्दी में सरक्यूमिस नामक पदार्थ पाए जाते हैं, जो कैंसर को रोकते हैं। यह बुरे कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मददगार है। इंफेक्शन, सूजन या घाव पर लगाने से यह उस जगह किटाणु व जीवाणु को पनपने से रोकती है और घाव जल्दी भरने में मदद करती है।

मेथी दाना: इसमें 50 फ्रीसदी फाइबर होता है। यह कोलेस्ट्रॉल और ट्राईग्लिसराइड की मात्रा कम करता है, जिससे हार्ट डिजीज होने का खतरा कम होता है। डायबिटीज के रोगियों के लिए भी यह काफी फायदेमंद है, क्योंकि इसमें एल्कालॉयड नामक पदार्थ पाया जाता है, जो खून में ग्लूकोज की मात्रा को घटाता है।

तिल: शाकाहारी लोगों के लिए यह एक मात्र ओमेगा3 फैटी एसिड्स का स्रोत है।

नट्स: नट्स विटामिन-ई और सिलेनियम का अभिन्न स्रोत हैं। ये हार्ट डिजीज से भी बचाते हैं।



इसमें एसैशियल फैट्यू एसिड्स भी पाए जाते हैं। **प्याज:** यह कैंजेशन लीयर करने में मददगार है और पेट में ज्यादा यूक्स बनने से रोकता है। धनिया, अजवाइन और जीरा पेट की परेशानियों और बदहज्मी से बचाता है। दांत के दर्द में लौंग लाभकारी होता है। सोंफ पेट दर्द में लाभकारी है। दालचीनी ज्यादा ब्लड क्लॉटिंग को रोकती है और इंसुलिन बनाने में मदद करती है।

किशोरों की पसंद की सजावट

सजावट कमरे में खिड़कियां भले ही वेंटिलेशन के लिए होती हैं, लेकिन यह भी सच है कि विंडो के पास बैठकर ही किशोर उम्र के हसीन ख्वाब देखते हैं। शायद ही कोई हो जो कभी इन सपनों में न खोया होगा

टीनएज यानी किशोरावस्था जिंदगी का वह पड़ाव है जब खुद से लेकर पड़ोस तक, जीवन के हर छोर और हर पहलू को लेकर सोच में बदलाव आने लगता है। टीनएज में जिंदगी की हर चीज इसी बदलाव के मुताबिक बदलने लगती है। उनकी जिंदगी में बदलाव का असर उनके कपड़ों, आदत, यहाँ तक कि उनके कमरे पर भी दिखने लगता है। अगर आपका बच्चा उम्र के इस पड़ाव पर है तो उसके कमरे को सजाते वक्त इन बातों पर गौर करें- कलर : टीनएज के कमरे में वाइब्रेंट कलर का इस्तेमाल करें। इनसे कमरे में हर वक्त सकारात्मक तरंगें रहती हैं, जो फील गुड की स्थिति का निर्माण करती हैं। लेकिन इन सबसे भी कहीं ज्यादा महत्वपूर्ण है किशोरावस्था में कदम रखने जा रहे अपने लाइले की पसंद का ध्यान रखना। इसलिए इस चीज को महत्व न देने या दरकिनार करने की गलती बिल्कुल न करें। वॉलस : दीवारों को एकदम नया पेंट कराएँ, चाहे पहले का रंग गंदा हुआ हो या नहीं। इससे कमरे में फ्रेशनेस आएगी। अगर आप कोई पिक्चर या पोस्टे लगाने की सोच रही हैं तो मैनेटिक पेंट बेस्ट चॉइस है। इसके बाद आपको दीवार में होल करते वक्त टेंशन नहीं लेनी पड़ेगी। वैसे ज्यादातर टीनएजर्स कोटेशन वाले पोस्टर काफी पसंद करते हैं। अगर आपके माइंड में भी ऐसा कुछ हो तो मैनेटिक पेंट्स की कोई जरूरत नहीं है। फ्लोर : फ्लोर कवरींग के लिए आप कार्पेट का इस्तेमाल कर सकती हैं। कार्पेट का कलर और डिजाइन चुनते वक्त अपने बच्चे के टेस्ट का ध्यान अवश्य रखें।



विंडोज : कमरे में खिड़कियां भले ही वेंटिलेशन के लिए होती हैं, लेकिन यह भी सच है कि विंडो के पास बैठकर ही इस उम्र के हसीन ख्वाब देखे जाते हैं। याद कीजिए, आप भी तो कभी इन सपनों में खोए होंगे! कमरे की विंडो बड़ी और खुली-खुली हो तो अलग तरह की पेंटिंग करके या इनडोर प्लांट्स से सजाकर उसकी खूबसूरती में और भी उभार लाएँ। बैडिंग : कमरे में क्रिल्ट, बेडशीट और कर्टन कमरे की दीवारों के रंग के मुताबिक चूज करें। फर्नीचर : कमरे के लिए फर्नीचर अरेंज करते वक्त बच्चे की जरूरतों को ध्यान में रखें। साथ ही, इस बात का भी ध्यान रखें कि वहाँ की हर चीज स्टाइलिश और ट्रेंडी हो। फर्नीचर से कमरे को भरने की कोशिश न करें। इससे कमरा छोटा दिखेगा। डेकोरेशन : रूम को डेकोरेट करते वक्त हमेशा ध्यान रखें कि ये आपकी टीनएज की दहलीज पर खड़े बच्चे का कमरा है। कभी भी अपने कॉन्सेप्ट उस पर थोपने की कोशिश न करें। डेकोरेशन के बाद भी इतना स्कोप और प्लेस वहाँ बचे कि वे अपने मुताबिक मिरर, पोस्टर और पिक्चर्स लगा सकें। पहले इतना तो करिए, फिर देखिए कैसे चहक उठते हैं आपके लाइले!

करें त्वचा के अनुरूप केयर

इस दुनिया में हरेक शख्स एक-दूसरे से एकदम अलग है। जिस प्रकार हमारी सोच, व्यक्तित्व और नजरिया एक-दूसरे से अलग है, ठीक उसी प्रकार हम सबकी त्वचा भी अलग होती है। सामान्यतः त्वचा पांच प्रकार की तरीके भी पांच होने चाहिए

सामान्य त्वचा की केयर- ऐसी त्वचा को स्पेशल केयर की जरूरत नहीं होती, मगर बिल्कुल ध्यान न दिया जाए तो मुश्किल पैदा हो सकती है। घर पर थोड़ी सी देखभाल करके हम अपनी त्वचा को हमेशा चमकदार बनाए रख सकते हैं। मास्क के तौर पर उंगलियों को गुनगुने पानी में भिगोएँ और उनमें शहद लेकर पूरे चेहरे और गले पर भी फैलाएँ। आंखों को बचा कर रखें। 5-10 मिनट रहने दें और फिर गुनगुने पानी से चेहरा धो लें। इससे त्वचा नर्म और चमकदार हो जाती है। एक चम्मच काओलीन पाउडर, एक अंडे की जर्दी, एक चम्मच अर्रिज जूस, 2-4 बूंद नींबू और 4-5 बूंद रोगन बादाम को मिक्स करके चेहरे पर लगाएँ और जब ये सूख जाएँ तो सादे पानी से फेस वॉश कर लें। शुष्क त्वचा की केयर- ऐसी त्वचा में रूखापन रहता है जिसके चलते झुर्रियाँ जल्दी पड़ने लगती हैं। ऐसी त्वचा की अच्छी देखभाल की जरूरत होती है। घर पर सही जानकारी के साथ देखभाल करने के कुछ टिप्स : रूखी और शुष्क त्वचा के लिए मॉइश्चराइजिंग मास्क बना लें। एक केले को मैश करके उसमें एक चम्मच शहद और पांच चम्मच दूध मिलाकर पेस्ट बना लें। 20 मिनट तक चेहरे पर लगाएँ और फिर धो लें। चिरोँजी को कुछ देर दूध में भिगोकर रखें। फिर इसे पीसकर चेहरे पर लगाएँ। 15 मिनट तक लगाएँ रखने के बाद इसे धो दें। यह एक अच्छा नरीशिंग पैक है जिससे आपकी त्वचा में चमक एवं ताजगी आ जाएगी। नहाने के पानी में एक कप कच्चा दूध डालकर स्नान करने से त्वचा में कोमलता आती है।

मिश्रित त्वचा की केयर- अगर आपकी त्वचा कहीं से तैलीय और कहीं से रूखी है तो ऐसी त्वचा मिश्रित त्वचा कहलाती है। घर पर इस प्रकार की त्वचा



की देखभाल के लिए कुछ नुस्खे : तैलीय हिस्से को दिन में कम से कम 2 बार ऐस्ट्रिंजेंट की मदद से क्लीन करें। दो ताजा स्ट्रॉबेरी को मलाई में अच्छी तरह से मिला लें और सिर्फ चेहरे के रूखे भागों पर इसे मॉइश्चराइजर की तरह लगाकर कुछ देर तक मसाज करें। हल्का-सा सूखने पर गुनगुने पानी से धो लें।

तैलीय त्वचा की केयर- जब तेल ग्रंथियाँ ज्यादा होती हैं या ज्यादा प्रभावशील होती है तो त्वचा तैलीय हो जाती है। ऐसी त्वचा चमकती है और इसके रोमछिद्र भी अधिक खुले और बड़े हुए नजर आते हैं। तैलीय त्वचा की घर पर केयर करने के लिए जानते हैं, कुछ कामयाब नुस्खे : टमाटर ऑयली स्किन पर ऐस्ट्रिंजेंट की तरह काम करता है। रूई में इसके रस को लेकर चेहरे पर हल्के-हल्के मलने से त्वचा का एक्स्ट्रा ऑयल बाहर निकलता है। संतरे के रस को निकाल कर फ्रिज में जमा लें। इस क्यूब को अपने चेहरे पर मलें। ये चेहरे की गंदगी और एक्स्ट्रा ऑयल को हटाता है। हफ्ते में एक बार यह घरेलू फेस मास्क लगाएँ। चंदन पाउडर, मुल्लानी मिट्टी तथा चुटकी भर हल्दी को नारियल पानी में मिलाकर पेस्ट बनाएँ और इसे 10-15 मिनट तक चेहरे पर लगाकर

रखें। सूखने पर सादे पानी से धो दें। आपकी त्वचा खिल उठेगी।

डिहाइड्रेटेड स्किन- जब त्वचा में पानी की कमी हो जाती है तो उस त्वचा को हम डिहाइड्रेटेड स्किन कहते हैं। त्वचा में नमी पहुंचाने के लिए कुछ कामयाब घरेलू नुस्खे : ग्लिसरीन, नींबू का रस और गुलाब जल को बराबर मात्रा में मिलाकर रख लें। हर रोज रात को लगाकर सोएँ। सोयाबीन के पाउडर में शहद मिलाकर चेहरे पर लगाएँ और दस मिनट बाद धो डालें। दिन में कम से कम 10-12 गिलास पानी जरूर पीएँ।

सही ब्रश और कंघी बालों की केयर के लिए

बाल हमारे शरीर के ऐसे हिस्से हैं जो मूड के मुताबिक बदलते रहते हैं। इसके लिए आपको कंघी और ब्रश जैसे टूल्स की जरूरत होती है। इसलिए बालों की सेहत के लिए सही ब्रश और कंघी की जानकारी के साथ ही उन्हें कैसे साफरखा जाए, इस बारे में जानना भी जरूरी हो जाता है। बालों में तरह-तरह के स्टाइल बनाने और हेयर टाइप के अनुसार कई तरह के ब्रश और कंघी होते हैं। दो तरह के कंघे जो आपके पास जरूर होने चाहिए, उनमें चौड़े दांत यानी वाइड टूथेड कॉम्ब जो उलझे बालों को सुलझाने और फाइन टूथेड कॉम्ब जो पार्टिंग और स्टाइलिंग के काम आते हैं। आमतौर पर तीन तरह के ब्रश होते हैं, जो आपके पास जरूर होने चाहिए बाल धोने के बाद उलझे बालों को सुलझाने के लिए पेडल ब्रश होता है। रोजमर्रा के हिसाब से बालों की स्टाइलिंग के लिए वेंटेड ब्रश बालों को साफ और चिकना बनाता है। बालों में कर्ल और ब्लो ड्राइंग के लिए राउंड ब्रश हैं। हल्के हाथों से बालों में ब्रश और कंघी करें। ब्रश और कंघी की देखभाल करना भी बहुत महत्वपूर्ण है। इन्हें हमेशा साफरखें। ये आपके बालों की स्टाइल बनाते हैं। साथ ही, ब्रशिंग और कॉम्बिंग से कभी बालों में रोएँ, गंदगी या वे चिपचिपे नहीं होते। इन्हें लगे पुराने

बालों को उंगलियों या टूथ पिक से साफ कर दें। ब्रश को बहते गुनगुने पानी से धोएँ जिससे गंदगी और चिकनाई बाहर निकल जाए। इनके दांतों को अंगुलियों से साफकर लें। आप चाहें तो मग में गर्म पानी, कुछ बूंदें शैम्पू और कुछ बूंदें कीटाणुनाशक की डालकर उसमें ब्रश और कंघी को डुबो कर रख सकती हैं। एक घंटे बाद पानी से निकालकर साफ पानी से धोकर इन्हें साफ कर सकती हैं। अपने ब्रश और कंघों को साफ रखेंगे, ये आपके बालों को भी खुश बनाएंगे। प्र. मे. रे. बाल



हेल्थ प्लान

दिन-ब-दिन पतले होते जा रहे हैं, मैं क्या करूँ? उ. आप नियमित ट्रेनिंग करवाएँ क्योंकि बालों के डेड पार्ट को गुनगुना नारियल तेल बालों की जड़ों में लगाएँ और रात भर लगा रहने दें। पौष्टिक भोजन करें, अंदर से स्वस्थ होना भी बालों की सेहत के लिए जरूरी है। हमेशा सही ब्रश और कंघी का प्रयोग करें जिससे स्टाइलिंग के दौरान ये टूटेंगे नहीं। प्र. पिछले छह महीनों से सिर में जबर्दस्त रूसी हो गई है। मैं नियमित रूप से बेहतर डैंड्रफ शैम्पू का प्रयोग करता हूँ लेकिन इनसे भी यह पूरी तरह नहीं जा रहे।

उ. लंबे समय तक घर पर डैंड्रफ का ट्रीटमेंट न करें। डॉक्टर से सलाह लेकर प्रॉपर मेडिकल ट्रीटमेंट लें। अगर एंटी डैंड्रफ शैम्पू को लंबे समय तक प्रयोग किया जाए तो ये नुकसान पहुंचा सकते हैं। परेशान न हों, अनुभवी डॉक्टर के उपचार से आपकी समस्या का समाधान हो जाएगा।

सब्जियों को पत्ते सब्जियों से ज्यादा पौष्टिक होते हैं



यह बहुत कम लोगों को मालूम है कि जो फल व सब्जियाँ हम खाते हैं, उनके पत्तों एवं जड़ों का उपयोग भी सब्जी बनाने में कर सकते हैं। ये पत्ते उन सब्जियों से ज्यादा पौष्टिक होते हैं, जो बीमारी से बचाने या रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में काफी मददगार होती हैं। इसी प्रकार कमल के फूल के डंडे, गुलमोहर फूल व उसके पत्ते, पान के पत्ते, मटर के छिलके, खरबूजे व तरबूज के ऊपर का छिलका, पालक के डंठल, सबजन के पत्तों को भी सब्जी की तरह इस्तेमाल कर सकते हैं।

हरा धनिया, पालक, पुदीना, मीठे नीम के डंठल को तो अधिकतर घरों में फेंक दिया जाता है। ये भी उतने ही पौष्टिक

हैं जितनी उनकी पत्तियाँ। हरी पत्तेदार सब्जियों में कैलोरी तो बहुत कम होती है। प्रायः 100 ग्राम में 25-30 कैलोरी (नमी), पानी 80-90 प्रतिशत, वसा 0.3-0.6 ग्रा. ही रहती है लेकिन विभिन्न सूक्ष्म पोषक तत्व पर्याप्त मात्रा में उपस्थित रहते हैं, जो शरीर को स्वस्थ रखने व रोगों से बचाने में अहम भूमिका

निभाते हैं। हरी सब्जियों में उपलब्ध सूक्ष्म पोषक तत्व ज्यादा पकाने से या उबालने से नष्ट हो जाते हैं, अतः इन सब्जियों का उपयोग ज्यादातर जजूस, सलाद के रूप में करें। ज्यादा पकाने के बाद भी दूसरी सब्जियों से हरे पत्तेदार सब्जियों को बेसन, दाल, कटलेट, खमण, इडली, ढोकला, बाटी, बेसन के गट्टे, सांभर, खिचड़ी या सेंडविच के मसाले में मिलाकर उपयोग किया जा सकता है।

इससे वे ज्यादा स्वादिष्ट भी बनेंगी। हरी पत्तेदार सब्जियाँ पौष्टिक तत्वों से इतनी भरपूर होती हैं कि इनकी बहुत अधिक मात्रा में आवश्यकता नहीं होती। दिन भर में 1 कटोरी हरे पत्तेदार सब्जी वयस्क व्यक्ति के लिए पर्याप्त है। तो फिर देर किस बात की। जजो पत्तेदार सब्जियाँ हम फेंक रहे हैं, आज से ही उन्हें आहार में शामिल कर लिया जाए। कुछ ही दिनों में इसका असर आपके चेहरे व स्वास्थ्य पर अवश्य दिखेगा, साथ ही बीमारी में भी त्वचा कांतिमय होने लगेगी।



चीनी खाएं, लेकिन संभलकर..



चीनी चींटियों को ही नहीं, बीमारियों को भी दावत देती है। मोटा खाने से तमाम बीमारियों समेत डायबिटीज और मोटापा बढ़ने की बात कही जाती है। अमेरिका की

कार्नेल यूनिवर्सिटी के प्रोफेसर डा. डेविड लेविट्स्की के अनुसार शर्करायुक्त भोजन स्वादिष्ट लगता है। इसलिए मीठे पदार्थ ज्यादा खा लिए जाते हैं। डायबिटीज होने का मतलब है कि आपका शरीर पूरी तरह खून से ग्लूकोज साफ नहीं कर पा रहा। शरीर में ग्लूकोज का नियमन ठीक से न हो पाने की स्थिति में यह टिश्यूज को नष्ट कर सकता है। टाइप 1 डायबिटीज से ग्रस्त लोगों में यह बीमारी जन्म से होती है। इसका शर्करा से कोई संबंध नहीं होता। इसी तरह टाइप 2 डायबिटीज मोटापे के चलते होती है। पुराने शोधों में कहा जाता था कि फ्रक्टोज (फल शर्करा) को सामान्य रूप से लिया जाए तो खून में वसा का स्तर नहीं बढ़ता। हाल ही में मिनेसोटा यूनिवर्सिटी के शोध में बताया गया है कि प्रिजर्वेटिव उत्पादों द्वारा ली जाने वाली फ्रक्टोज

की मात्रा खून में जमकर वसा बढ़ाती है। हम जितना फ्रक्टोज खाते हैं, लिवर उसमें मौजूद ग्लूकोज को खून में भेजता या जमा कर देता है। संचय भंडार भरने के बावजूद लिवर, फ्रक्टोज को खून में न भेजकर ग्लाइकोजन के रूप में जमा कर लेता है। सामान्यतः डायबिटीज या प्रिडायबिटीज के लिए डॉक्टर ओरल ग्लूकोज टॉलरेंस टेस्ट (ओजीटीटी) करते हैं। इस टेस्ट से शर्करा का तंत्र पर दबाव आंका जाता है। शोध के मुताबिक किसी सामान्य मीठे पेय में ग्लूकोज की अल्प मात्रा (75 ग्राम) भी तंत्र पर दबाव डालती है। लंबा जीवन जीने के लिए अनाजों के सेवन के अलावा संयमित रहने की जरूरत है। शोध अनुसार रक्त शर्करा का कम स्तर भी आपकी जिंदगी लंबी कर सकता है।

