

राज्य के प्रशिक्षु आईएएस अधिकारियों को चुनाव प्रबंधन प्रशिक्षण

रांची

भारतीय प्रशासनिक सेवा 2022 बैच के छह प्रशिक्षु पदाधिकारियों के प्रशिक्षण के लिए निर्वाचन मामलों से संबंधित एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन शनिवार को किया गया। मुख्य निर्वाचन पदाधिकारियों के बारे में भी विस्तार से बताया। उन्होंने अपने प्रशासनिक अनुभव को प्रशिक्षु अधिकारियों के बीच साझा किया। उन्हें भविष्य में बेहतर चुनाव प्रबंधन के लिए शुभकामनाएं भी दीं।

इस चुनाव प्रशिक्षण कार्यशाला में प्रशिक्षु पदाधिकारियों को निर्वाचन कार्यशाला के आरंभ में के, रवि कुमार ने सभी प्रशिक्षु अधिकारियों को निर्वाचन कार्यों की महाना के बारे में बताया। साथ ही निर्वाचन कार्यों के कुशल प्रबंधन को लेकर भारत निर्वाचन आयोग की ओर से लोक प्रशासकों से जो अपेक्षाएं हैं, उन्हें बारे में भी विस्तार से बताया। उन्होंने अपने प्रशासनिक अनुभव को प्रशिक्षु अधिकारियों के बीच साझा किया। उन्हें भविष्य में बेहतर चुनाव प्रबंधन के लिए शुभकामनाएं भी दीं।

इस चुनाव प्रशिक्षण कार्यशाला में प्रशिक्षु पदाधिकारियों को निर्वाचन



प्रशिक्षण लिया उनमें श्रुति राजतक्षी, रवि कुमार, दीपेश कुमारी, प्राजल, कृष्णकांत कांवरिया व सुलोचना मीना शामिल रहीं। कार्यशाला में मुख्य निर्वाचन पदाधिकारी कार्यालय की ओरपाई गीता चौबी, अवर सचिव देवदास दत्ता, उप निर्वाचन पदाधिकारी पूर्वालय संचय कुमार, उप निर्वाचन पदाधिकारी धनबाद पूर्वालय कुमारी, कार्यपालक दंडाधिकारी हजारीबाग सुनील कुमार सिंह, प्रशिक्षु आईएएस पदाधिकारियों ने

देंगू के 169 संदिग्ध मरीज, 29 की पुष्टि

राज्यपाल से मिले झारखंड विधानसभा के सदस्य रांची। राज्यपाल सीपी राधाकृष्णन से शनिवार को झारखंड विधानसभा के सदस्य लम्बोदर महोनो ने राज भवन में मुलाकात की। यह मुलाकात शिद्याचार मुलाकात बताया गया। वहाँ दूसरी ओर राज्यपाल से अई डोनेशन एवं अवेरनेस क्लब (ईवाइंडीएसी) का एक शियमंडल राज भवन में भेट की तथा राज्यपाल को अपने प्रस्तावित कार्यक्रम के लिए आमंत्रित किया।

झारखंड में डेंगू के 169 संदिग्ध मरीज, 29 की पुष्टि

रांची। राज्य भर में शनिवार को डेंगू के 169 संदिग्ध मरीज मिले हैं। इनमें 167 मरीज के लिए सैंपल की जांच की गयी, जिनमें 29 मरीजों में डेंगू की पुष्टि हुई है। वास्तव विभाग के आंकड़े के मुताबिक पूर्वी सिंधभूम में संवाधिक 99 संदिग्ध मरीज मिले हैं। जांच के बाद 10 में डेंगू की पुष्टि हुई है।

इसके अलावा साहिर्बांज जिले में 42 संदिग्ध मरीज मिले हैं। इनमें 13 मरीजों में जांच के बाद डेंगू की पुष्टि हुई है। धनबाद में संदिग्ध की जांच में पांच लोगों में डेंगू की पुष्टि हुई है। हजारीबाग में डेंगू के चार संदिग्ध मरीज मिले हैं। सभी का लिंग संतुलित जानकारी दी गई।

रांची में चोरी के आरोप में पिटाई से एक की मौत, दूसरे की हालत गंभीर, सड़क पर लगाया जाम

रांची। सिकिंदरी थाना क्षेत्र के ढेलुआ खुंटा में शनिवार को बल्ब चोरी के आरोप में दो युवकों को लाठी से जमकर पिटाई की गई, जिसमें एक युवक की मौत हो गई। जबकि दूसरे की हालत गंभीर बनी दुई है। मृतक का पहचान ढेलुआ खुंटा निवासी उंमेश मुंदा के रूप में हुई है। जबकि बबल मुंदा गंभीर रूप से घायल है। उसका इलाज कराया जा रहा है। पिटाई के बाद एक युवक की हालत गंभीर हुई है। धनबाद में संदिग्ध मरीजों का लिंग संतुलित सैंपल जांच के लिए लिया गया है। साथ ही रामगढ़ में चार, चतरा में एक, गढ़वा में एक और देवधर में एक डेंगू के मरीज मिले हैं।

रांची में चोरी के आरोप में पिटाई से एक की मौत, दूसरे की हालत गंभीर, सड़क पर लगाया जाम

रांची। सिकिंदरी थाना क्षेत्र के ढेलुआ खुंटा में शनिवार को बल्ब चोरी के आरोप में दो युवकों को लाठी से जमकर पिटाई की गई, जिसमें एक युवक की मौत हो गई। जबकि दूसरे की हालत गंभीर बनी दुई है। मृतक का पहचान ढेलुआ खुंटा निवासी उंमेश मुंदा के रूप में हुई है। जबकि बबल मुंदा गंभीर रूप से घायल है। उसका इलाज कराया जा रहा है। पिटाई के बाद एक युवक की हालत गंभीर हुई है। धनबाद में संदिग्ध मरीजों का लिंग संतुलित सैंपल जांच के लिए लिया गया है। साथ ही रामगढ़ में चार, चतरा में एक, गढ़वा में एक और देवधर में एक डेंगू के मरीज मिले हैं।

जेसीआई रांची एकसपो उत्सव 12 अक्टूबर से

मोरहाबादी मैदान में

रांची। जेसीआई रांची एकसपो उत्सव 12-16 अक्टूबर तक मोरहाबादी मैदान में आयोजित किया जाएगा। इसकी तैयारी शुरू कर दी गई है।

इस वर्ष इस कन्यूमर फेस्ट का 26वां संस्करण होगा।

संस्था के अध्यक्ष अरविंद राजनाथ ने शनिवार को बताया कि एकसपो के मुख्य संयोजनार्थी ने जांच ताज उंमेश मुंदा का शब्द नीलकांत प्रसाद के घर के पीछे से पुलिस ने बरामद किया।

उसके बाद एक युवक की हालत गंभीर हुई है। उसके पीछे एक युवक की हालत गंभीर हुई है। उसके पीछे एक युवक की हालत गंभीर हुई है। उसके पीछे एक युवक की हालत गंभीर हुई है।

जेसीआई रांची एकसपो उत्सव 12 अक्टूबर से

मोरहाबादी मैदान में

रांची। जेसीआई रांची एकसपो उत्सव 12-16 अक्टूबर तक मोरहाबादी मैदान में आयोजित किया जाएगा। इसकी तैयारी शुरू कर दी गई है।

इस वर्ष इस कन्यूमर फेस्ट का 26वां संस्करण होगा।

संस्था के अध्यक्ष अरविंद राजनाथ ने शनिवार को बताया कि एकसपो के मुख्य संयोजनार्थी ने जांच ताज उंमेश मुंदा का शब्द नीलकांत प्रसाद के घर के पीछे से पुलिस ने बरामद किया।

उसके पीछे एक युवक की हालत गंभीर हुई है। उसके पीछे एक युवक की हालत गंभीर हुई है। उसके पीछे एक युवक की हालत गंभीर हुई है।

जेसीआई रांची एकसपो उत्सव 12-16 अक्टूबर तक मोरहाबादी मैदान में आयोजित किया जाएगा। इसकी तैयारी शुरू कर दी गई है।

इस वर्ष इस कन्यूमर फेस्ट का 26वां संस्करण होगा।

संस्था के अध्यक्ष अरविंद राजनाथ ने शनिवार को बताया कि एकसपो के मुख्य संयोजनार्थी ने जांच ताज उंमेश मुंदा का शब्द नीलकांत प्रसाद के घर के पीछे से पुलिस ने बरामद किया।

उसके पीछे एक युवक की हालत गंभीर हुई है।

जेसीआई रांची एकसपो उत्सव 12-16 अक्टूबर तक मोरहाबादी मैदान में आयोजित किया जाएगा।

उसके पीछे एक युवक की हालत गंभीर हुई है।

जेसीआई रांची एकसपो उत्सव 12-16 अक्टूबर तक मोरहाबादी मैदान में आयोजित किया जाएगा।

उसके पीछे एक युवक की हालत गंभीर हुई है।

जेसीआई रांची एकसपो उत्सव 12-16 अक्टूबर तक मोरहाबादी मैदान में आयोजित किया जाएगा।

उसके पीछे एक युवक की हालत गंभीर हुई है।

जेसीआई रांची एकसपो उत्सव 12-16 अक्टूबर तक मोरहाबादी मैदान में आयोजित किया जाएगा।

उसके पीछे एक युवक की हालत गंभीर हुई है।

जेसीआई रांची एकसपो उत्सव 12-16 अक्टूबर तक मोरहाबादी मैदान में आयोजित किया जाएगा।

उसके पीछे एक युवक की हालत गंभीर हुई है।

जेसीआई रांची एकसपो उत्सव 12-16 अक्टूबर तक मोरहाबादी मैदान में आयोजित किया जाएगा।

उसके पीछे एक युवक की हालत गंभीर हुई है।

जेसीआई रांची एकसपो उत्सव 12-16 अक्टूबर तक मोरहाबादी मैदान में आयोजित किया जाएगा।

उसके पीछे एक युवक की हालत गंभीर हुई है।

जेसीआई रांची एकसपो उत्सव 12-16 अक्टूबर तक मोरहाबादी मैदान में आयोजित किया जाएगा।

उसके पीछे एक युवक की हालत गंभीर हुई है।

जेसीआई रांची एकसपो उत्सव 12-16 अक्टूबर तक मोरहाबादी मैदान में आयोजित किया जाएगा।

उसके पीछे एक युवक की हालत गंभीर हुई है।

जेसीआई रांची एकसपो उत्सव 12-16 अक्टूबर तक मोरहाबादी मैदान में आयोजित किया जाएगा।

उसके पीछे एक युवक की हालत गंभीर हुई है।

जेसीआई रांची एकसपो उत्सव 12-16 अक्टूबर तक मोरहाबादी मैदान में आयोजित किया जाएगा।

उसके पीछे एक युवक की हालत गंभीर हुई है।

जेसीआ

फूटवेयर से जाने पर्सनेलिटी

हाई हील

हाई हील यानी सेक्सी, सेंसुअलिटी, फैशन, स्टेटस.... ये ऐसी महिलाओं के लिए हैं, जो खुद सेक्सी महसूस करती हैं और दूसरों से भी यही चाहती हैं। हाई हील पावर और स्टेटस को दर्शाती है। हाई हील पहननेवाली महिला के हर काम में रुचा होती है, उनकी हर अदा खास होती है। इसीलिए तो ये जहाँ भी होती हैं, लोगों की नज़रें इन्हीं पर टिकी होती हैं।



फ्लैट सेंडल्स

फ्लैट फूटवेयर पहननेवाली महिलाएं आजाद खयाल की होती हैं। बड़े-बड़े फ्लैट भी खुद लेना जानती है। ज्यादातर क्रिएटिव क्षेत्र से जड़ी महिलाएं फ्लैट फूटवेयर पहनना पसंद करती हैं। ये ऐसी महिलाओं के लिए हैं, जो फैशन से ज्यादा अहमियत कम्फर्ट को देती हैं।

स्पोर्ट लुक

स्पोर्टी कैवास, स्पोर्ट शूज़-एथलीट, आगम पसंद और एडवेंचरस महिलाओं की पसंद होते हैं, जो अपनी हेल्थ और बॉडी को लेकर बेहद जागरूक होती हैं। वैसे भी स्नैकर्स का इस्तेमाल आजकल जिम या जॉगिंग तक ही सीमित नहीं रह गया है, बल्कि ये भी फैशन और ड्रेड का हिस्सा है।

प्लेटफॉर्म हील

प्लेटफॉर्म हील पहननेवाली महिलाएं फैशनेबल से होती हैं, साथ ही कम्फर्ट का भी ध्यान रखती है। प्लेटफॉर्म हील ज्यादातर वर्किंग वूमन की पसंद होते हैं। ये आत्मनिर्भर होती हैं। दूसरों का सहाय होने वाले बिल्कुल भी पसंद नहीं होता।



बूट

बूट्स आजकल काफी इन हैं और सेक्सी भी लगते हैं। अब वो जमाना नहीं रहा जब सिर्फ पुरुष ही बूट्स पहनते थे। आज की महिलाओं ने भी इन्हें अपना स्टाइल स्टेटमेंट बना लिया है।



ट्रेंडी व स्टाइलिश फूटवेयर न सिर्फ आपकी पर्सनेलिटी को नया लुक देते हैं, बल्कि ये आपकी पर्सनेलिटी के बारे में बताते भी हैं।

अत्यंत लाभकारी है सुबह की सैर

सुबह की सैर



प्रातः: कालीन भ्रमण से शरीर में नवसूर्ति और नवजीवन का संचार होता है और इससे बड़ी ही बौद्धिक बल के अलावा संकल्प शक्ति भी दृढ़ होती है।

विकार दूर हो जाते हैं। नों पर हरी घास पर चलने से नेत्रों की ज्योति भी बढ़ती है। प्रातः: और संध्या का परिष्मण अत्यंत लाभकारी होता है, लेकिन आज के आधुनिक परिवेश में सुख्ख्य, सुसंस्कृत और सुख्खिक्षित कहलाने वाला व्यक्ति प्रातः: 8 बजे सोक उठता है जब वे पुरुष आधे आकाश होती है। और तब कहीं दैनिक क्रूचियों का नम्र आता है। इसका परिणाम यह होता है कि उसका शरीर आलस्य का घर बन जाता है। यदि वे बुद्धावस्था में परिष्मण करता भी संजीवनी और अमृत का काम करता है।

प्रातः: काल की बेला में शहर के कई नवयुक्तों के अलावा बुद्धजन भी भ्रमण करते हुए मिठ जाते हैं। वैसे बुद्धावस्था में परिष्मण करना भी संजीवनी और अमृत का काम करता है। अतः हम सभी को स्वस्थ, निरेग, प्रसन्नति एवं दीर्घजीवी बनाने के लिए प्रातः: काल अवश्य मिलता है जिससे हमारा शरीर निरेग हो जाता है। इससे हमारा चाहिए।

स्नान एक फायदे अनेक

नहाना न सिर्फ हमारी शारीरिक त्वचा के लिए फायदेमंद रहता है, बल्कि मानसिक रूप से भी लाभदायक होता है। स्वस्थ जीवन के लिए जितना आवश्यक प्रोटीनयुक्त आहार व व्यायाम है, उन्हाँ नी हां आवश्यक है।

नहान करने से पूर्व शरीर के मासमें तेल से और अन्य मौजूदों से सूखी मालिश लाभकारी होती है। मालिश करने से त्वचा संबंधी त्वचा तेल, नारियल का तेल या एक टी कप कच्चा दूध मिला सकती है।

■ अगर आप स्वयं को बहुत थका हुआ महसूस कर रही हैं तो स्नान करने के पानी में थोड़ा सा नमक डालकर खाना कर सकती है।

■ शरीर में त्वचा संबंधी दोष होने पर नीम की पत्तियों को उबालकर स्नान करा देखिए।

■ स्नान की शुरूआत सिर पर पानी डालने से करनी चाहिए। यदि आपके बाल बड़े हैं तो आप कंधें से पानी डाल सकती हैं। इसमें शरीर की गर्मी बाहर निकलती है। पैरों में पहले पानी डालने से शरीर की गत्रों एवं सिर में चढ़ने की संभावना होती है। इससे अनेक रोग होने की आशंका बढ़ जाती है।

■ स्नान के जूझी कुछ बातें-

■ स्नान के जूझी कुछ बातें-

■ यदि आपके काथ बाथट्रब का इस्तेमाल करती हैं तो इसमें ज्ञानी गंदगी रोमछियों से बाहर निकलती है। यही नहीं त्वचा में छिपी गंदगी रोमछियों से बाहर निकलती है।

■ यदि आप बाथट्रब का इस्तेमाल करती हैं तो इसमें



चाहिए।

■ स्नान की शुरूआत सिर पर पानी डालने से करनी चाहिए।

■ यदि आपके बाल बड़े हैं तो आप कंधें से पानी डाल सकती हैं। इसमें शरीर की गर्मी बाहर निकलती है। पैरों में पहले पानी डालने से शरीर की गत्रों एवं सिर में चढ़ने की संभावना होती है। इससे अनेक रोग होने की आशंका बढ़ जाती है।

■ यदि आपके काथ बाथट्रब का परमार्थ करके ही स्नान करा देखिए।

गुलाब सा बनाड़ा हौठों का

चेहरे पर सबसे आकर्षक कोई चीज़ है तो वह है हौठ। आपके व्यक्तिगत एवं आपकी सहते के परिचयक इन हौठों की देखभाल भी बहुत जरूरी है। आइए देखें किस तरह हम इन्हें थोड़े से प्रयोग गुलाब सा कोमल बना सकते हैं।

■ सुते समय रोज रात को नाभि में तेल डालें, इससे आपके हौठ नहीं फटेंगे व कौमल तथा गुलाबी लगाना भी लाभकारी है।

■ प्रतिदिन लिपस्टिक का प्रयोग न करें। इससे हौठ काले कारोबर लगते हैं।

■ सोते समय रोज रात को नाभि में तेल डालें, इससे आपके हौठ नहीं फटेंगे व कौमल तथा गुलाबी लगाने हैं।

■ जो तांबां धूमपान करती हैं उनके हौठ काले होने लगते हैं। अतः सिगरेट से बचें तथा पौष्टिक भोजन लें।

■ जहाँ तक हो सके, दूसरों की लिपस्टिक इस्तेमाल न करें।

कॉर्न रायता



सामग्री: 1 कप दही, 1 कप कॉर्न यानी मकई, आधा टमाटर, 3-4 टीस्पून हरी धनिया, आधा टीस्पून अदरक-मिर्ची का पेस्ट, नमक स्वादानुसार।

छोड़ के लिए: आधा टीस्पून तेल, आधा ध्याज, आधा शिमला मिर्च, आधा टीस्पून राई, आधा टीस्पून जीरा, 2 करीने, 2 बैरिया मिर्च।

विधि: यातो को सभी सामग्रियों को मिलाएं। छोड़ के लिए यातो को ब्रेसिंग करें। यातो में छोड़ देकर ठंडा होने के लिए फ्रिज में रख दें। ठंडा-ठंडा सर्व करें।

कामकाजी महिलाओं के लिए 10 फैशन टिप्प

वर्किंग वूमन के लिए बहुत जरूरी है कि वह हमेशा अप-टू-डेट रहे। इसलिए उसके आउटफिट्स भी बहुत मायगे रखते हैं, जो उसे आत्मविश्वासी बनाते हैं और उसकी पर्सनेलिटी को देते हैं हैं नया लुक। तो देर किस बात की। कुछ खास चीजों को अपने वार्ड्रोब में शामिल करें और पाएं कॉफिंडेट और ब्लूटीफुल लुक।

कामकाजी महिलाओं को अपने वार्ड्रोब में इन चीजों को जरूर शामिल करना चाहिए-

1. श्री पीस सूट: सॉलिड कलर, जैसे-ब्लैक, व्हाइट या नेवी ब्लू. 3 पीस सूट चुनें, जिसमें शर्ट, पैंट और जैकेट शामिल हों।

2. व्हाइट शर्ट: दो क्लासिक व्हाइट शर्ट - एक फिटेड और एक फॉर्मल। कॉटन का एलेन व्हाइट शर्ट बहुत ही एलीगेंट लुक देता है। इसे आप किसी के साथ भी पहन सकती हैं। व्हाइट शर्ट में खूबसूरत कम्पस और कॉलर हों तो वह जैकेट का विकल्प बन जाएगा। इसके लिए यातो की जगह रेंजरी और स्कार्फ हों तो और भी एलीगेंट लुग होंगे।

3. जैकेट या ब्लैज़ेर: बॉडी फिटिंग का जैकेट। जैकेट आपको एक्सीव्यूटिव लुक देगा। प्रोफेशनल लुक के लिए इसे आप सूट पैंट और टिंडर शर्ट के साथ पहन सकती हैं। जैकेट का चुनाव करने समय दो खास क्षेत्रों के लिए होता है - एक तो उसका फैब्रिक अच्छा हो, दूसरा - वह ब्लैंड होता है।

4. खाकी ट्राउज़र: एक फिटिंग वाला खाकी रंग का ट्राउज़र, जो सब तरह के शर्ट के साथ मैच करे। व्हाइट शर्ट के साथ कॉम्बिनेशन बेहद अच्छा लग