

संदित समाचार

शिवन पांडेय की मौत की जांच को लेकर झारखण्ड हाई कोर्ट में जनहित याचिका दायितव्य की गई।

बोकरो। वित्तीय अनियमितता और छात्र शिवम पांडेय की मौत की जांच को लेकर झारखण्ड हाई कोर्ट में जनहित याचिका दायितव्य की गई है। जानकारी प्राप्ती राजनीति की ओर से अधिक विवाहित की गया है कि इस आइआईएम में पढ़ने वाले छात्रों की सुरक्षा नहीं है। वहाँ रात में कैटीन चलती है, जहाँ छात्र नशा करते हैं। कहा गया कि हाल में ही छात्र शिवम पांडेय का शव कॉलेज हॉस्टल के छत पर मिला था, जिसकी मौत फास्टी लगाने से होने की बात कही गई।

बताया गया कि कैटीन का शव देने के लिए दो हजार करोड़ सालाना टर्मोवेर की शर्त लगाई गई थी, जबकि अन्य आईआईएम या आईआईटी में अधिकारी ने करोड़ रुपये टर्मोवेर की कंपनियों का काम कर रही है। इस वजह से 125 रुपये में मिलने वाला खाना अब 350 रुपये का है। दायर याचिका में कहा गया कि बीते अगस्त माह में आईआईएम एक्ट में संशोधन किया गया है, जिसकी में चेयरमैन की नियुक्ति, छात्र शिवम पांडेय की मौत सहित अन्य अनियमितता की जांच करने की मांग की गई है।

ब्लास्ट फर्नेस 01 में कार्यरत स्लैग गैनुएशन प्लांट का उद्घाटन

बोकरो कार्यालय। 09 दिसंबर को ब्लास्ट फर्नेस 01 में कार्यरत स्लैग गैनुएशन प्लांट तथा नवीनीकृत डॉमिटरिंग इम् की हाइड्रोलिक मोटर का उद्घाटन निदेशक प्रभारी अतानु भौमिक, के द्वारा किया गया। इस अवसर पर अधिकारी निदेशक, मुख्य महाप्रबंधक गण तथा विभाग के वरीय अधिकारी गण उपस्थित थे।

सीएचएसजी#1 के चालू होने के बाद ब्लास्ट फर्नेस#1 से निकलने वाले पिघले हुए 95 % स्लैग का दोनों स्लैग में रूपांतरण होगा तथा इसमें पिघले हुए रसेने डॉमिंग में भूमि प्रदूषण में भी कमी आएगी। इस प्रोजेक्ट को पूरा करने में कैपिटल रिपोर्ट- मैनेजिंग, आयरन जेन के परियोजना विभाग, कैपिटल रिपोर्ट- इलेक्ट्रिकल, यातायात विभाग, सीईडी एन डल्कू का विशेष योगदान रहा है।

ब्रह्मचार

भ्रष्टाचार—
नैतिकता का क्षण है,
पैसों का गबन है,
विषमता के वातावरण में,
गरीबों का मरण है।

» भ्रष्टाचार—

लिए लालच के बैशाखी खड़ा है,
अमावस्या इरादों से लैप,
शुक्रवारी प्रवृत्तियों से भरपूर है,
जड़ चालन से,
मिथ देने को जो,
रास्ते आता हो सुहाग सिंदूर है।

» भ्रष्टाचार—

प्रतीक है,
आधिक विषमता का,
सामाजिक विसंगति का,
दीमक है जो,
चाट जाने को,
मिठ देने को,
आत्म निशान है,
जहाँ है—

मान - सम्मान का,
गोरव इतिहास का,
संघ- समास का,

हर पल,
हर क्षण,
हर महफूल,
अफ़रुद्दीस कि नीतीय भी सभी,
होती आगे इसके बेकार है,
क्योंकि ये

सुरु हैं,
गुरु हैं,
औरों के दरबार का !

अमावस्या सरकार का ?

कीचड़ है,
दलदल है,
जो धूंसा ले जाती है,
अद्वा, खुब अद्वा,
औं शौकीये को भी,
गुलिब !

समा अपने में मजा,
दे जाती नशा गंभीर है।

» भ्रष्टाचार—

आग है--
जिसके चिंगारी से,
जलता घर अपनों का भी है,
द्वेष राग है--
जिसके जिंद में,
मिथ्या सम्मान में,
अद्वा है,
पड़ा है,

प्रस्तुति

डॉ विनोद कुमार शर्मा

असिस्टेंट प्रफेक्टर,

स्नातकोत्तर मनोविज्ञान

विभाग,

सिकामु विवि, दुमका ।

जिला अधिकारी संघ का यहाँ आईटी एट में कर्योड़ी स्कूलये निकलने का मामला , माजपा विधायक रणधीर सिंह ने मांगा सीधा संघ का चुनाव संपन्न, 38 प्रत्याशियों का भाग मत पेटी में बंद, गिनती आज

छात्र-छात्राओं के हंगामे को शांत कराने नेटिकल कॉलेज पहुंची पुलिस

मेल संचालक समेत दर्जन भर लोगों को प्राचार्य कार्यालय में बनाया बंधक

झारखण्ड देखो/प्रतिनिधि।

दुमका। उपराजनीय दुमका के फूलों जाने में छात्र-छात्राओं ने शनिवार को जमकर हंगामा किया। छात्रों का आरोप था कि ये लोग छात्रों के साथ मार पीट करते हुए उनलोगों पर पथराव किया था। इसके बाद फूलों जाने में छात्र-छात्राओं के बारे में भेदभाव किया गया। जिसके कारण छात्र आगे और छात्राओं के बारे में भेदभाव किया गया। यानी पहुंचने पर पुलिस की पहुंच कर छात्र-छात्राओं को खेड़ा तो पालिना मुर्मु और चंदन सिंह परिस्पल के बारे में भेदभाव किया गया। यानी पहुंचने पर पुलिस की पहुंच कर छात्र-छात्राओं को खेड़ा तो पालिना मुर्मु और चंदन सिंह और उनके साथी परिस्पल के बैरैंग में छात्र-

के बंद कर लिया ज्योकि उनपर दुमका जिला के कई थानेवार सहित जमुण्डी एसडीपीओ और डीएसपी (साईबर) को फूलों जाने में छात्र-छात्राओं के बारे में भेदभाव करते हुए उनलोगों पर पथराव किया था। इसके बाद फूलों जाने में छात्र-छात्राओं के बारे में भेदभाव किया गया। छात्रों का आरोप था कि ये लोग छात्र-छात्राओं के बारे में भेदभाव करते हुए उनलोगों पर पथराव किया था। इसके बाद फूलों जाने में छात्र-छात्राओं के बारे में भेदभाव किया गया। यानी पहुंचने पर पुलिस की पहुंच कर छात्र-छात्राओं को खेड़ा तो पालिना मुर्मु, चंदन सिंह और उनके साथी परिस्पल के बैरैंग में छात्र-

छात्रों को परेशान करता था। चंदन भेदभाव करते हुए छात्र-छात्राओं को आरोप था कि ये लोग छात्रों के साथ मार पीट करते हुए उनलोगों पर पथराव किया था। इसके बाद फूलों जाने में छात्र-छात्राओं के बारे में भेदभाव किया गया। यानी पहुंचने पर पुलिस की पहुंच कर छात्र-छात्राओं को खेड़ा तो पालिना मुर्मु, चंदन सिंह और उनके साथी परिस्पल के बैरैंग में छात्र-

छात्रों को परेशान करता था। चंदन भेदभाव करते हुए छात्र-छात्राओं को आरोप था कि ये लोग छात्रों के साथ मार पीट करते हुए उनलोगों पर पथराव किया था। इसके बाद फूलों जाने में छात्र-छात्राओं के बारे में भेदभाव किया गया। यानी पहुंचने पर पुलिस की पहुंच कर छात्र-छात्राओं को खेड़ा तो पालिना मुर्मु, चंदन सिंह और उनके साथी परिस्पल के बैरैंग में छात्र-

छात्रों को परेशान करता था। चंदन भेदभाव करते हुए छात्र-छात्राओं को आरोप था कि ये लोग छात्रों के साथ मार पीट करते हुए उनलोगों पर पथराव किया था। इसके बाद फूलों जाने में छात्र-छात्राओं के बारे में भेदभाव किया गया। यानी पहुंचने पर पुलिस की पहुंच कर छात्र-छात्राओं को खेड़ा तो पालिना मुर्मु, चंदन सिंह और उनके साथी परिस्पल के बैरैंग में छात्र-

छात्रों को परेशान करता था। चंदन भेदभाव करते हुए छात्र-छात्राओं को आरोप था कि ये लोग छात्रों के साथ मार पीट करते हुए उनलोगों पर पथराव किया था। इसके बाद फूलों जाने में छात्र-छात्राओं के बारे में भेदभाव किया गया। यानी पहुंचने पर पुलिस की पहुंच कर छात्र-छात्राओं को खेड़ा तो पालिना मुर्मु, चंदन सिंह और उनके साथी परिस्पल के बैरैंग में छात्र-

छात्रों को परेशान करता था। चंदन भेदभाव करते हुए छात्र-छात्राओं को आरोप था कि ये लोग छात्रों के साथ मार पीट करते हुए उनलोगों पर पथराव किया था। इसके बाद फूलों जाने में छात्र-छात्राओं के बारे में भेदभाव किया गया। यानी पहुंचने पर पुलिस की पहुंच कर छात्र-छात्राओं को खेड़ा तो पालिना मुर्मु, चंदन सिंह और उनके साथी परिस्पल के बैरैंग में छात्र-

छात्रों को परेशान करता था। चंदन भेदभाव करते हुए छात्र-छात्राओं को आरोप था कि ये लोग छात्रों के साथ मार पीट करते हुए उनलोगों पर पथराव किया था। इसके बाद फूलों जाने में छात्र-छात्राओं के बारे में भेदभाव किया गया। यानी पहुंचने पर पुलिस की पहुंच कर छात्र-छात्राओं को खेड़ा तो पालिना मुर्मु, चंदन सिंह और उनके साथी परिस्पल के बैरैंग में छात्र-

छात्रों को परेशान करता था। चंदन भेदभाव करते हुए छात्र-छात्राओं को आरोप था कि ये लोग छात्रों के साथ मार पीट करते हुए उनलोगों पर पथराव किया था। इसके बाद फूलों जाने में छात्र-छात्राओं के बारे में भेदभाव किया गया। यानी पहुंचने पर पुलिस की पहुंच कर छात्र-छात्राओं को खेड़ा तो पालिना मुर्मु, चंदन सिंह और उनके साथी परिस्पल के बैरैंग में छात्र-

छात्रों को परेशान करता था। चंदन भेदभाव करते हुए छात्र-छात्राओं को आरोप था कि ये लोग छात्रों के साथ मार पीट करते हुए उनलोगों पर पथराव किया था। इसके बाद फूलों जाने में छात्र-छात्राओं के बारे में भेदभाव किया गया। यानी पहुंचने पर पुलिस की पहुंच कर छात्र-छात्राओं को खेड़ा तो पालिना मुर्मु, चंदन सिंह और उनके साथी परिस्पल के बैरैंग में छात्र-

छात्रों को परेशान करता था। चंदन भेदभाव करते हुए छात्र-छात्राओं को आरोप था कि ये लोग छात्र

महामारी में दिली



दिली में जन्म और मृत्यु दर को लेकर आंकड़े सामने आए हैं। इन आंकड़ों से पता चलता है कि दिली में जन्मदर प्रिय बढ़ी है। हालांकि अभी भी जन्मदर पिछले सालों के हिस्सा बने कम ही है।

राष्ट्रीय राजधानी दिली में सिविल रजिस्ट्रेशन सिस्टम (CRS) की ओर से गवाह को जारी किए गए महामारी के दिनों वाले जन्म और मृत्यु से जुड़े आंकड़े हैं। जन्म तो नहीं करते, लेकिन इनके कई पहलुओं पर गौर किया जाना चाहिए।

» आंकड़ों की सीमाएँ:

मगर उस तरफ बढ़ने से पहले यह देखना जरूरी है कि ये आंकड़े कई लिहाज से आधे-अधेरू कहे जायें। CRS आंकड़े सिर्फ दर्ज किए गए जन्म और मौत की संख्या बताते हैं। इससे यह पता नहीं चलता कि जन्म और मृत्यु के इस संख्या में बाहर से अस्थिरी तो पर आए लोगों और यहां के स्थायी निवासियों का क्या अनुपात है। इस अधृत में सैपल रजिस्ट्रेशन सिस्टम (CRS) का सबे आधिकारित अनुमान बहार होता है जो रजिस्टर जनल ऑफ इंडिया (RGI) जारी करता है। चैरी RGI ने महामारी की अवधि यानी 2021-22 के रफ डेटा अभी जारी नहीं किए हैं, इसलिए फिलालू उस आंकड़ों से ही काम चलाना होगा।

» जन्म और मौत के बदलते आंकड़े :

कोरोना महामारी की अवधि यानी 2020 और 2021 में दिली में दर्ज हुई मौतों की संख्या 28,687 बताई गई है, जो 2007 (जब से CRS रेकॉर्ड उपलब्ध हैं) से अब तक की सबसे बड़ी संख्या है। जन्मदर का जहां तक सबलत है तो 2019 में यह प्रति हजार की आबादी पर 18.4 बच्चे की थी। तेकिन 2020 में 12.4 बच्चों पर और 2021 में 10.4 बच्चों पर आई। 2022 में बढ़कर 14.2 बच्चों पर आई।

लेकिन महामारी से पहले के स्तर से काफी नीचे है। ध्यान रहे, दिली में जन्मदर में कमी महामारी से पहले से ही आने लाई थी।

बढ़ोतारी की वजहः जनकार जन्म दर में अई बढ़ोतारी के पीछे कुछ खास बजहें बता रहे हैं। एक तो लोकड़उन के दौरान अपने गांवों को लौट चुके लोग श्रिति सुधरने पर बड़ी संख्या में खास आ गए। दूसरा, लोकड़उन के दौरान शुरू हुआ वर्क फ्रॉम होम का पैटर्न जारी रहना भी अहम है क्योंकि उससे महिलाओं को लोग करते हुए परिवार की भी खाली रख सकती है। मगर बड़ी बात यह है कि इन सबके बावजूद जन्म दर के स्तर से नीचा बना हुआ है।

» जनगणना के आंकड़ों का इंतज़ारः

CRS के ये आंकड़े जहां स्वास्थ्य सेवाओं में सुधार के कई पहलुओं पर रोशनी डालते हैं, वहां यह भी बताते हैं कि जनगणना के विस्तृत आंकड़ों की कमी कितनी खलने वाली है। ऐसे में जरूरी है कि 2021 में होने वाली जनगणना की प्रक्रिया को और दर किए बगैर जल्द से जल्द पूरा कराने की कोशिश की जाए।

मार्ग-दर्शन

संघाद संभव न होने पर मौन रहना चाहिए

एक बहारा चरवाहा पहाड़ों पर भेड़े चरा रहा था। दोपहर हो गई थी लेकिन उसकी पाली अभी तक भोजन लेकर नहीं आई थी। जब भर अपहरनीय हो गई तो वह अपने स्थान से थोड़ा भी उत्तर की तरफ तो उसे एक लकड़हारा पेड़ पर बैठा दिखाई दिया। चरवाहे ने नीचे से ही कहा, 'जरा मेरी भेड़ों का खाला रखना भारी, मैं भर जा रहा हूं खाना लेने।'

लकड़हारा भी बहारा था। उसने कहा, 'जा-जा, मेरे पास बातचीत का समय नहीं है।' चरवाहे को लकड़हारे के हाव-भाव देखकर लगा कि उसने उसकी बात माल ली है। वह घर गया और रोटी लेकर तकात के साथ लौटा आया। आकर उसकी भेड़ों की गिनती पूरी निकली।

चरवाहे ने सोचा कि लकड़हारे ने उसकी भेड़ों की अच्छी देखावली की है। उसे भी बदले में कुछ अच्छा करना चाहिए। यह सोचकर उसने भेड़ों के समूह में से एक लंगड़ी भेड़ को निकाला और उस लंगड़हारे को भेड़ देने के लिए चला।

इस कार्ड की अहमियत इस बात से समझी जाए कि बीजेपी भी इस मास्टे पर एक कहरा रहा था—मैं तो भेड़ देवी ही नहीं? दूसरा कहर रहा था—इसे ले लो। एक फकर वहां से युगर रहा था। उसने मौन की प्रतिज्ञा ले रखी थी, सो उसने दोनों को धूरकर देखा। लकड़हारा और चरवाहा कफीर से भयभीत हो भग गए। कुल मिलाकर कोर्सी की अपना पक्ष संघाद संभव न हो, वहां अपने रसो पर निकलने में ही समझदारी है। वैसे संवादीनक दर्दिपि उचित नहीं है, किंतु जहां समझ का योग्य स्तर न हो, वहां संवाद कायम करने की बजाय मौन रहकर कायम करना ही श्रेयरकर है।

जाने की राह

सार्वक जीवन में उद्देश्य का महत्व

सुख-शांति प्राप्त करने के लिए व्यक्ति को जीवन के उद्देश्य को महत्व देना होगा। बिना उद्देश्य के जीवन की स्थिति अधीरी रह जाती है। उद्देश्यविनीत जीवन बैया ही है, जैसे बिना पतवार के नाव, जो लहरों में झटक रही है। इधर से लहर आती है, नाव को उठ धकेल देती है और जोर का उठाल रहा है। इस दुनिया में अदामी पैदा होता है। खाता-पीता ही उठा दिया है। पढ़ावालि खता है। जब जान होने पर माता-पिता शादी कर देते हैं। वह अपने परिवार के भरण-पोषण के लिए कोई धंधा या नौकरी करता है। किसी की मौत पर दुखी होता है। युशी के अवसर पर प्रसन्न होता है। बीमार होता है। कष्ट उठाने की गाड़ी किसी भी जीवनशैली और अविकार कर मर जाता है। बस, यही मनुष्य का जीवन यूं ही व्यतीकरने के लिए नहीं होता। यह तो कुछ करने के लिए है। हमारे कदम उत्साहित होने चाहिए। अपने जीवन के इस सफर में तकलीफें, कठिनायां आएंगी, परंतु हमें इन सब पर विजय हासिल करनी है और अपने लक्ष्य की ओर बढ़ते जाना है। कठिनायां, तकलीफें के मध्य जब आपको एक कदम भी आगे बढ़ाया, उसमें आपको बेदर आनंद महसूस होगा। किसी भी महान लक्ष्य को पूर्ति बिना कष्ट और कठिनाई के होना जाना सच्चे सुख का करण नहीं बन सकता और इसका ज्यादा माल भी नहीं हो जाता। कठिनों को सहकर कठिन बहुत परिश्रम से अंजित सफलता ही व्यक्ति को संतोष प्रदान करती है।

जगों की नियुक्ति पर विवाद, जाने भी दो याए

जगों की नियुक्ति को लेकर केंद्र सरकार और सुप्रीम कोर्ट के बीच 1993 से लगातार तनाव बना हुआ है, जब शीर्ष अदालत ने इसकी अधिकारी कार्यपालिका से छोकर होने के लिए विवाद करता था। यही नाव हाल में वह एक टकराव के रूप में समाप्त होना चाहिए। जब भी एक बड़ा समाजी व्यक्ति और सुप्रीम कोर्ट ने एडोकेट असेंसियन, बैंगलूरु की याचिका पर सुनवाई करते हुए एक बड़ा समाजी व्यक्ति और सुप्रीम कोर्ट के बीच इस दूसरी बातों की बात बताई गई है।

-संसद की कुछ स्थायी समितों ने कई बार 1993 से पहले की विधियों ने बाहर से संविधान बनाए रखा था। यही नाव हाल में वह एक बड़ा समाजी व्यक्ति और सुप्रीम कोर्ट के बीच इस दूसरी बातों की बात बताई गई है।

-2008 में न्यायपूर्ति ए आर लक्षण की अध्यक्षता वाले विधि

अलोकतांत्रिक है। वैसे यह बात सही है कि सरकार आज सबसे बड़ी मुकदमे बाज़ है। यानी सबसे अधिक मामलों में वह एक पक्ष है। इसलिए यह सबसे खतरनाक फैसला माना जाता है। एक बार स्वामी कल्पना ने बाहर से बाहर से बाहर करने की बात बताई है। इसलिए यह सबसे खतरनाक होने के बाद सिर्फ महान व्याधों वाले विधि

महत्वपूर्ण नहीं है कि उन्हें बाहर करता है। एक बार समाजी व्यक्ति के बाहर से बाहर करने की बात बताई है। इसलिए यह महत्वपूर्ण नहीं है कि उन्हें बाहर करता है।

-तबादलों के बारे में भी संविधान में अनुच्छेद 222 में स्पष्ट प्रावधान है कि राष्ट्रपति CJI से परामर्श कर हाईकोर्ट के जगों का



अदालत को शिकायत है कि जगों नियुक्ति और तबादले से जुड़ी उसकी सिफारिशों पर? सरकार अपनी सुविधा के अनुरूप करता है। यानी कुछ को मानता है, कुछ पर चुप बैठ जाती है।

आयोग ने भी ऐसी ही सलाह दी।

-जगों की विधियों को लेकर संविधान सभा के बीच विवाद होता है। इसके बाद सुप्रीम कोर्ट के गठन के लिए विधेयता और विधेयका जारी करता है। यानी कुछ को मानता है, कुछ पर चुप बैठ जाती है।

आयोग ने भी ऐसी ही सलाह दी।

-जगों की विधियों को लेकर संविधान सभा के बीच विवाद होता है। इसके बाद सुप्रीम कोर्ट के गठन के लिए विधेयता और विधेयका जारी करता है। यानी कुछ को मानता है, कुछ पर चुप बैठ जाती है।

आयोग ने भी ऐसी ही सलाह दी।

-जगों की विधियों को लेकर संविधान सभा के बीच विवाद होता है। इसके बाद सुप्रीम कोर्ट के गठन के लिए विधेयता और विधेयका जारी करता है। यानी कुछ को मानता है, कुछ पर चुप बैठ जाती है।

आयोग ने भी ऐसी ही सलाह दी।

-जगों की विधियों को लेकर संविधान सभा के बीच विवाद होता है। इसके बाद सुप्रीम कोर्ट के गठन के लिए विधेयता और विधेयका जारी करता है। यानी कुछ को मानता है, कुछ पर चुप बैठ जाती है।

इठलाती जुल्फों के पोनीटेल हेयरस्टाइल

कर्ली साइड पोनीटेल

पोनीटेल की तमाम स्टाइलों में कर्ली साइड पोनीटेल युवतियों में विशेष लोकप्रिय है। कर्ली साइड पोनीटेल जॉस-टॉप और सलवार-कमीज दोनों के ही साथ बढ़िया लुक देती है। ध्यान रहे इसे बनाने के लिए आपके बाल कर्ल किए हों। कर्ली साइड पोनीटेल के बनाने के लिए बालों को साइड में लेते हुए ऊपर की ओर से रबर बैंड से बांध दें। हाँ, बालों में जेल लगाना या हेयर स्ट्रे करना ना भूलें, क्योंकि यह पोनीटेल स्लीक लुक में ज्यादा अच्छी लगती है।



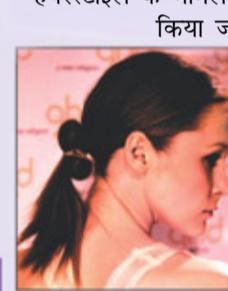
परभी आप इसे आसानी से और कम समय में बना सकती हैं। पोनीटेल हेयरस्टाइल ऑफिस जाने के लिहाज से सिंपल और सुविधाजनक तो है ही और यदि आप किसी पार्टी में जाने के लिए तैयार हो रही हैं तो थोड़ा क्रिएटिव ढांग से इसे बनाएँ, आप इसमें खूबसूरत नजर आएँगी। इस सीजन में सेलिब्रिटिज में भी पोनीटेल का केज़ देखा जा रहा है।

फ्रिजी लो पोनीटेल

फ्रिजी लो पोनीटेल सेलिब्रिटिज की पसंदीदा हेयरस्टाइल में से एक है। यह हेयरस्टाइल तब भी बनाइ जा सकती है, जबकि आपके बाल शैंपू ना किए हों। फ्रिजी लो पोनीटेल बनाने के लिए बालों में जेल जस्टर लगाएँ। जेल लगाने के बाद बालों को रबरबैंड से बांध दें।

पिन-अप पोनीटेल

कपड़ों से लेकर एक्सेसरीज तक में इन दिनों रेट्रो लुक पसंद किया जा रहा है, यहीं बजह है कि हेयरस्टाइल के मामले में भी रेट्रो फैशन पसंद किया जा रहा है। बैक कॉम्बिग करते हुए बालों का सामने की ओर पफ बनाएँ। फिर बालों की ऊँची पोनीटेल बना लें। इस हेयरस्टाइल के साथ स्कार्फ या बोंबी भी लगा सकती हैं।



प्रिंसेज पोनीटेल

इवनिंग पार्टी के लिए प्रिंसेज पोनीटेल बनाएँ। यह बनाने में आसान होने के साथ ही आपको पार्टी के लिए परफेक्ट लुक भी देगी। पूरे बालों की ऊँची पोनीटेल बना लें। अब पोनीटेल में स्पायरल कर्ल दें। रबर को छुआने के लिए ऊपर की ओर कोई अच्छा-सा बोंबर लगाएँ।



पंडोली

सामग्री -

2 कप मूँग की छिक्के वाली दाल, 1 छोटा चमचर हरी मिर्च, अदरक का पेस्ट, 1 चुटकी मीठा सोडा, 1/2 चमचर राई, सरसों, जीरा, 1 चुटकी हींग, 1 बड़ा चमचर तेल, नमक स्वादानुसार, धनिया पत्ती अंदाज से।

विधि-

दाल में हरी मिर्च, अदरक का पेस्ट, सोडा व नमक डालकर मिक्सर में पीस लें। एक बैन में तेल गरम करके राई, सरसों, जीरा, हींग का तड़का लगाकर मिस्री हुई सामग्री डालकर अच्छी तरह मिलाकर उतार लें। इसके बाद इडली स्टेंड में तेल लगाकर पेस्ट डालें और चटनी के साथ गरम-गरम सर्व करें।



15-20 मिनट स्टीम करके निकालें। तैयार पंडोली को सर्विस डिश में निकालकर ऊपर से धनिया पत्ती डालकर चटनी के साथ गरम-गरम सर्व करें।

बचाव

धोने से त्वचा में रुखान आ जाता है।

✿ चेहरे को साफ करने के लिए स्क्रबर का इस्तेमाल न करें। मात्रा ज्यादा होती है। चेहरे पर यादा क्रीम लगाना, दबाव लगाना समस्या को और गंभीर बना सकता है।

✿ जिन चीजों को खाने से मुँहासे बढ़ सकते हैं उन्हें न खाएँ। आयोडिन युक्त खाद्य पदार्थ और ज्यादा तली हुई चीज़ मुँहासों को बढ़ाती हैं।

✿ चेहरे पर ऐसे कॉमेटिक्स का इस्तेमाल करें जो रोमछिंद्रों को बंद न करें जो अंयल प्री हैं, सुधारहित कॉमेटिक्स का इस्तेमाल करें।

✿ एक्ससराइज बर्ग के दौरान चेहरे पर कोई मेकअप न लगाए, क्योंकि एक्ससराइज करने के दौरान पीसीने से चेहरे के रोमछिंद्र बढ़ जाएं सकते हैं।

✿ वर्क आउट के द्वारा आपने लाइफस्टाइल को बढ़िया बना सकते हैं, ज्यादा कहीं एक्ससराइज करने के कारण शरीर में त्वचा की तेल ग्राउनिंग से अतिरिक्त तेल का साव होता है। ज्यादा ग्राउंटी, कठिन एक्ससराइज और शरीरिक गतिविधि के कारण माथे, छाती और पीठ में मुँहासे बढ़ सकते हैं। हमेसे सूक्ती कपड़े पहनें। जो लोग मुँहासों की समस्या से परेशान रहते हैं उनके लिए स्वीमिंग एक अच्छा बर्केआउट है।

हेल्प प्लाय

तंबाकू और कैंसर...

तंबाकू में साढ़े चार हजार से अधिक हानिकारक रसायन होते हैं। इनमें से 18 रसायन कैंसरकारक माने जाते हैं। धूम्रपान करने वाले सबसे अधिक फेंडे और गले के कैंसर से पीड़ित होते हैं। हमारे देश में तंबाकू गन और गुरुओं के साथ खाई जाती है इस कारण मूँग के कैंसर के मामले दुनिया में सबसे अधिक हैं। तंबाकू 400 साल पहले पुर्तगालियों के सथ गुजरात के लिए पहुँची थीं अजाजी तंबाकू की सबसे अधिक खींची गुजरात में होती है। ग्रामीण इलाकों में बीड़ी का चलन अधिक है। बीड़ी के कारण पैंगों की सुन्नता (बर्जसेजिज) की शिकायत होती है। इसमें कई मरीजों के पैर काटने की नौबत आ जाती है, क्योंकि पैंगों को रक्त पहुँचाने वाली नलिकाएँ स्पिकड़ जाती हैं।

बीड़ी निर्माण में बच्चों का बहुत यत्न से इस्तेमाल होता है, क्योंकि उनकी नाजुक ऊँचालियों से बीड़ी का निर्माण शीत्रता से हो पाता है। इस तरह बीड़ी निर्माण के साथ-साथ इसका उत्पादन बनाने वाले दोनों ही तंबाकू के घातक शिकायत हो जाते हैं।

तंबाकू के ऊपर बच्चों के मंदबुद्धि समझ लेते हैं। मंदबुद्धि एवं ऑटिस्टिक बच्चों के बीच का अंतर लक्षणों को समझने से स्पष्ट हो सकता है। ऑटिज्म ग्रस्त बच्चों में तीन साल की उम्र के पहले ही लक्षण दिखाई देने लगते हैं। उम्र के साथ बढ़ने पर भी ये बच्चे सामाजिक समझ को प्रदर्शित नहीं करते जैसे-हैंसने, डॉटने, डालने एवं नाम पुकारने पर कोई अर्थपूर्ण प्रतिक्रिया नहीं देते हैं। बातचीत न कर पाने के कारण उम्र बढ़ने के साथ बच्चों के शब्दकोश में बढ़िया नहीं हो पाता। वे अपनी भावनाओं की ओर ध्यान केंद्रित कर पाते हैं, और न ही मुस्कराते हैं और न ही आवाज के लिए प्रतिक्रिया देते हैं। उम्र के साथ बढ़ने पर भी ये बच्चे सामाजिक समझ को प्रदर्शित नहीं करते जैसे-हैंसने, डॉटने, डालने एवं नाम पुकारने पर कोई अर्थपूर्ण प्रतिक्रिया नहीं देते हैं। बातचीत न कर पाने के कारण उम्र बढ़ने के साथ बच्चों के शब्दकोश में बढ़िया नहीं हो पाता।

कई लोग ऐसे बच्चों को मंदबुद्धि समझ लेते हैं। मंदबुद्धि एवं ऑटिस्टिक बच्चों के बीच का अंतर लक्षणों को समझने से स्पष्ट हो सकता है। ऑटिज्म ग्रस्त बच्चों में तीन साल की उम्र के पहले ही लक्षण दिखाई देने लगते हैं। इन बच्चों का विकास शुरूआत में सामान्य बच्चों की तरह ही होता है, लेकिन थीरे-धीरे ऑटिज्म के लक्षण विकसित होने लगते हैं।

ऑटिज्म...

ऑटिज्म एक अवस्था है, जिसमें मस्तिष्क का विकास प्रभावित होता है। इस से ग्रसित बच्चा अपने वातावरण के साथ सामंजस्य स्थापित नहीं कर पाता। यह मूल रूप से संवाद स्थापित नहीं करने की वजह से होता है। इससे बच्चा अपने आपसां मौजूद वस्तुओं और लोगों के साथ अर्थपूर्ण संवाद स्थापित करने में असमर्थ रहता है। वह अभिव्यक्ति के लिए एक ही तरह के शब्दों को दोहराता है-और एक जैसा व्यवहार ही करता है।

को विकसित नहीं कर पाता। इस प्रकार आत्मनिर्भर न बन पाने की वजह से वह अपने दैनिक कार्यों के लिए दूसरों पर आवश्यक रहता है।

ऑटिज्म ग्रसित बच्चे

ऑटिज्म ग्रसित बच्चे आई कॉन्टेक्ट नहीं कर पाते। वे न तो लोगों की ओर ध्यान केंद्रित कर पाते हैं, और न ही प्रतिक्रिया देते हैं। उम्र के साथ बढ़ने पर भी ये बच्चे सामाजिक समझ को प्रदर्शित नहीं करते जैसे-हैंसने, डॉटने, डालने एवं नाम पुकारने पर कोई अर्थपूर्ण प्रतिक्रिया नहीं देते हैं। बातचीत न कर पाने के कारण उम्र बढ़ने के साथ बच्चों के शब्दकोश में बढ़िया नहीं हो पाता। वे अपनी भावनाओं को उत्तिरंग शब्दों द्वारा व्यक्त करते हैं। ऑटिज्म ग्रस्त बच्चों में तीन साल की उम्र के पहले ही लक्षण दिखाई देने लगते हैं। इन बच्चों का विकास शुरूआत में सामान्य बच्चों की तरह ही होता है, लेकिन थीरे-धीरे ऑटिज्म के लक्षण विकसित होने लगते हैं।

इलाज...

चौंक ऑटिज्म का कारण अस्पष्ट है, इसलिए इसका इलाज या बचाव भी नहीं है। ऑटिज्म ग्रसित बच्चों का बचाव सरल बनाने के लिए कुछ उपाय जैसे-हैंसने, डॉटने, डालने एवं ऑटिस्टिक बच्चों के बीच का अंतर लक्षणों को समझने से स्पष्ट हो सकता है। ऑटिज्म ग्रस्त बच्चों में अवसाधण के बी