

संवित समाचार

कृषि मंत्री नाननीय बाटल पत्रलेख पहुंचे
कार्यक्रम कार्यालय, कार्यकर्ताओं से हुए छब्बे



देवधर। कृषि मंत्री बाटल पत्रलेख दोपहर जिला काग्रेस कार्यालय पहुंचे, जहां पार्टी नेताओं तथा कार्यकर्ताओं ने उत्का स्वागत किया। तपश्शत सभी कार्यकर्ताओं से सांगठनिक कार्यों की समीक्षा की। इनके साथ आम समस्याओं तक को भी जाना एवं उनका समाधान भी किए। सांगठनिक कार्यों के समीक्षणपत्र आवश्यक दिसा निर्देश दिये तथा आगे के कार्यक्रमों में अपने सुझाव दिय।

इस दौरान काग्रेस के जिला प्रवक्ता कुमार मंडल, नगर अध्यक्ष रवि केसरी, युवा जिलाध्यक्ष अदित्य सरलिया, सोलाम मीडिया प्रभारी अमित पांडे, महिला जिलाध्यक्षा चमेली देवी, राहुल राज, अवनी कुमार आदि भौजूद थे।

नासिक पत्रिका द्वारा आयोजित नेगा छिण कंपिटिशन ने बच्चे हुए पुरस्कृत

- प्रतियोगिता अहम है लेकिन कोई नी प्रतियोगिता अतिन नहीं: उपविकास आयुक्त

देवधर। मासिक पत्रिका के बैरन तले मेंगा विन कंपिटिशन, सीजन-4 के आयोजन देवधर आई एस अकादमी के प्रशासन में किया गया। जिसमें मुख्य अंतिम के रूप में देवधर विद्यालय का नारायण दास, उप विकास आयुक्त डॉ कुमार ताराचंद उपरित्थि थे।

मैंके पर मुख्य अंतिम नारायण दास ने उपस्थित प्रतिभागियों से कहा कि नर हो न निराश करो मन को..... इसलिए आज प्रतियोगिता का परिणाम जो भी हो पर आप जीवन में कभी भी निराश न हों बल्कि जीवन में आगे आगे वाली प्रतियोगिताओं के लिए खड़े कों और तेवर करें।

उपविकास आयुक्त डॉ कुमार ताराचंद ने कहा कि प्रतियोगिता अहम है लेकिन कोई भी प्रतियोगिता अंतिम नहीं। इसलिए आप निरंतर महेन तरह रहें, पर्याप्त अन्यथा प्राप्त होंगा।

जात हो कि आज के प्रतियोगिता के पूर्व विभिन्न विद्यालय के छात्र छात्राओं के बीच प्रतियोगिता कार्ड गई थी जिसमें चयनित 50-50 प्रतिभागियों के बीच आज प्रतियोगिता कर्न गयी।

प्रतियोगिता के समाप्ति के बाद प्रथम गुप्त में आदित्य पांडे, शिवम गुप्ता और सौरभ अनंद क्रमशः प्रथम, द्वितीय और तृतीय रहे। वहां द्वितीय गुप्त में अभियंता अनंद, नवीन कुमार सत्यम और स्वेहित अनंद क्रमशः प्रथम, द्वितीय और तृतीय रहे। इसके साथ ही सभी प्रतिभागियों को प्रमाण पत्र और मोमेंटों दिया गया।

छिण मास्टर की भूमिका गुरुकूल के चिंगम सेंटर के रविशंकर ने निभाई।

मैंके पर मासिक पत्रिका के संपादक प्रमेश कुमार वर्मा, देवधर आई एस अकादमी के निदेशक अमित कुमार, जसीली पटिकल स्कूल के निदेशक भारतेन्दु दुबे, संत कोलाबस स्कूल के प्राचार्य गोवर्धन शक्तर, रामसेवक सिंह गुजना, देवधर सेंट्रल स्कूल के प्राचार्य सुबोध ज्ञा, जानती सिंह, एकांका राजी, अमित कुमार इत्यादि मुख्य रूप से उपरित्थि थे।

वोटर आईडी कार्ड में लैक एंड लाइट फोटो को आकानी से रंगीन फोटो में करेत बील: विशाल सागर....

देवधर। उपायुक्त सह जिला निर्वाचन पदाधिकारी विशाल सागर द्वारा जानकारी दी गई है कि वोटर आईडी कार्ड को बनाने का कार्य भारतीय निर्वाचन समिति द्वारा किया जाता है।

निर्वाचन समिति समय-समय पर तकात की जरूरत के लिए सेवा से इसमें बदलाव भी करती है।

साथ ही वर्तमान में चल रहे मतदाता सूची पुनरक्षण कार्यक्रम के तहत वैसे मतदाता जिनका भी वोटर आईडी कार्ड में लैक एंड लाइट फोटो लगी हुई है वा आईडी कार्ड में साफ छवि नहीं दिखा-ई दे रही है उसका भी फोटो आसानी पूर्वक बदला जा सकता है। इसके अलावा डाटा या जानकारी जैसे नाम, उम्र, पता, फोटो, डीआई आदि में बदलाव के लिए फार्म 08 को भरकर अपने बीमालों को दे सकते हैं और आसानी पूर्वक बदलाव बुधार अपने वोटर आईडी कार्ड में करा सकते हैं।

डिगिरिया पहाड़ द्वितीय बायोडाइवर्सिटी पार्क में किया गया मैराथन दौड़ का आयोजन



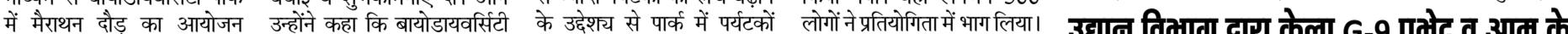
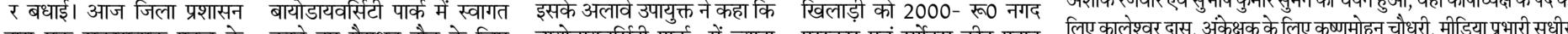
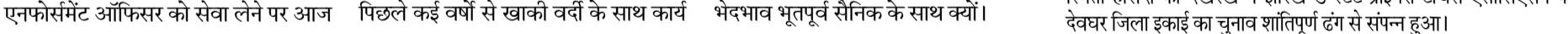
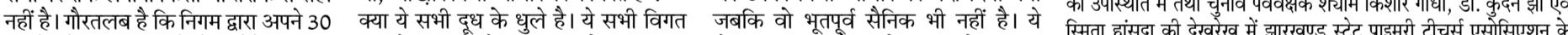
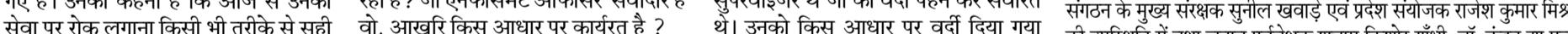
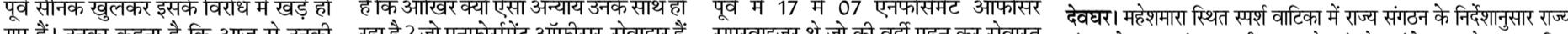
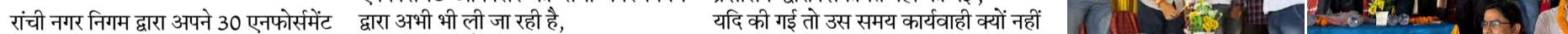
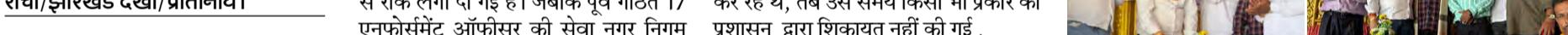
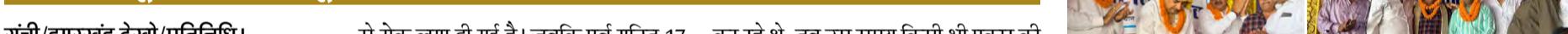
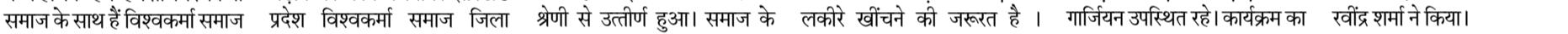
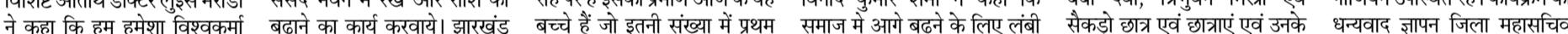
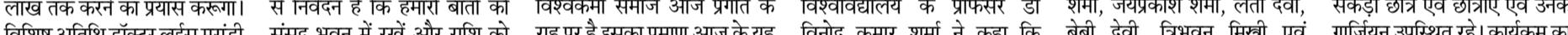
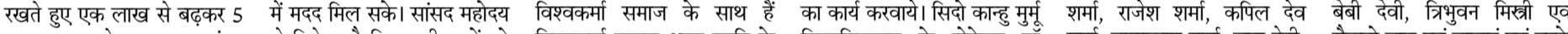
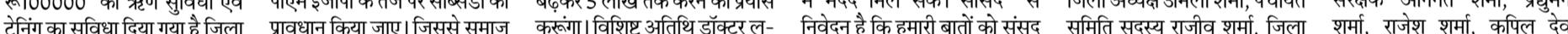
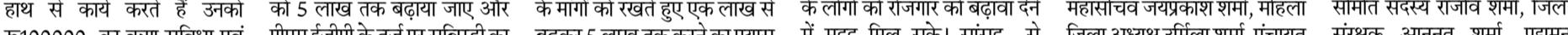
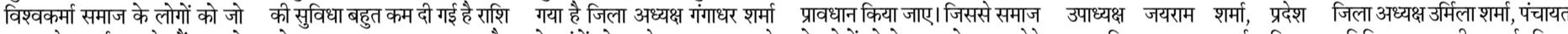
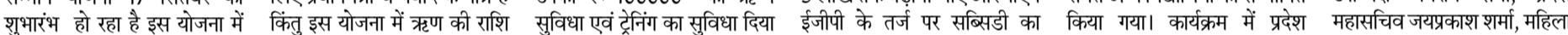
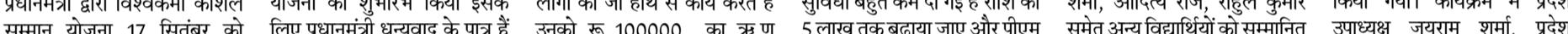
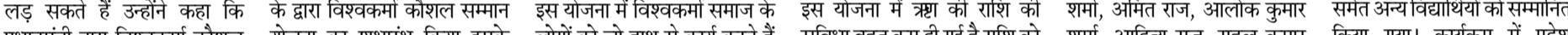
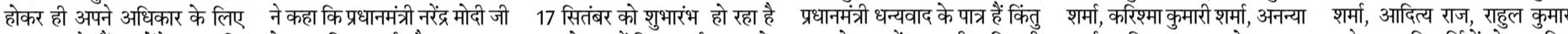
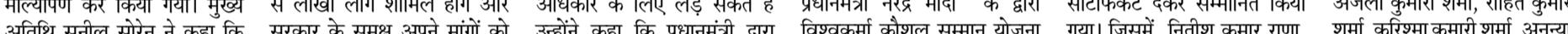
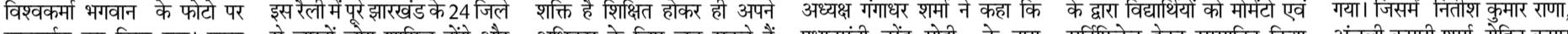
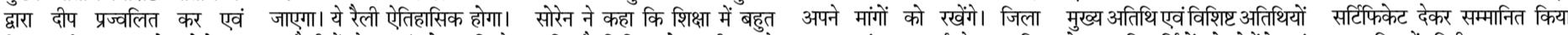
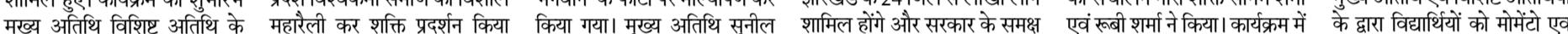
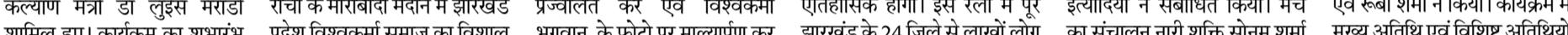
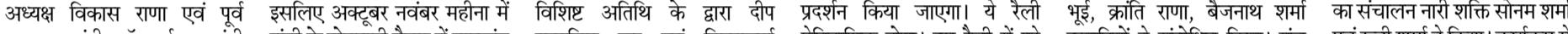
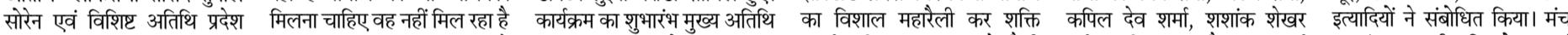
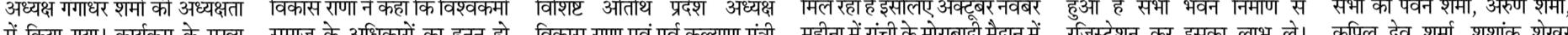
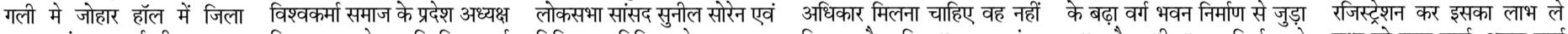
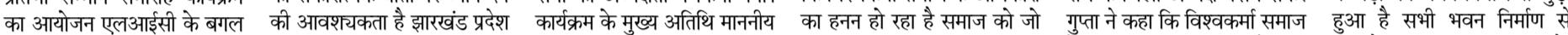
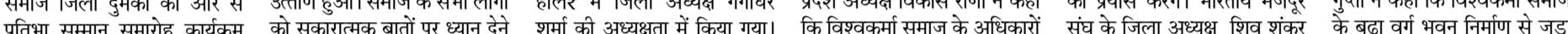
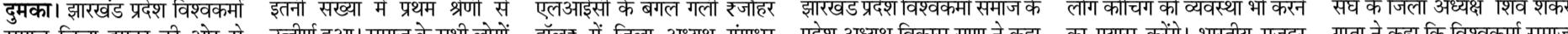
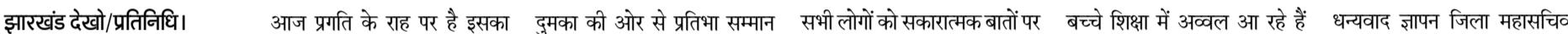
- नाननीय विधायक ने कहा जिले में इको ट्रूटिजन को निलेगा बढ़ावा....
- पर्टटन व प्रकृति एक नगोरन संगम:- उपायुक्त
- पर्यावरण संरक्षण के प्रति हम सभी को सजग रहने की अवश्यकता-उपायुक्त....
- सभी प्रतिभागियों को फलदार वृक्ष पौधोंपण हेतु प्रदान किया गया....

देवधर/झारखंड देखो/प्रतिनिधि। दंडधिकारी विशाल सागर, उप विकास आयुक्त डॉ ताराचंद, डीएफओ राजकुमार साह द्वारा हरी झंडी दिखाकर रखाना किया गया। कार्यक्रम से पूर्व विधायक देवधर वर्ष के युवाओं ने भाग लिया। इसके सभी को संबोधित करते हुए कहा कि जिला प्रशासन द्वारा किया गया, जिसमें 15 वर्ष से 40 वर्ष के युवाओं ने भाग लिया। इसके सभी को संबोधित करते हुए तकिया के द्वारा उपायुक्त सहयोगी प्रतिभागियों के द्वारा उपायुक्त को दौड़ के लिए बढ़ावा दिया गया।

झारखंड प्रदेश विश्वकर्मा समाज द्वारा प्रतिभा सम्मान समारोह का आयोजन

शिक्षा में बहुत शक्ति है शिक्षित होकर ही अपने अधिकार के लिए लड़ सकते हैं: सुनील सोटेन

समाज के सभी लोगों को सकारात्मक बातों पर ध्यान देने की आवश्यकता है: डॉ लुईस गणांडी



ज्वेलरी के यार के टिप्पणी

बहुमूल्य रत्नों के अपने आभूषणों, जिन्हें आप चाहे रेज पहन रही हों या कभी कभी पहनती हों, की बीच-बीच में जांच अवश्य करती हैं। देखें कि कहीं उसमें लगे रन फिल तो नहीं रहे या पिर उनमें दरार या किसी किस्म की लाइन तो नहीं आ रही है।

● जब आप ज्वेलरी पहनें तो उसके ऊपर पफ्फूंया को कॉस्मेटिक न लगाएं। मैकअप करने के बारे ही उन्हें पहनें।

● सोने, चांदी या जेम स्टोन की ज्वेलरी परीने या किसी किस्म की चिकनाई लगने से अपनी चमक खो देती है, इसलिए उनकी चमक के बारे रखने के लिए हास्ते एक बार उन्हें साबुन के पानी से अवश्य रख करें।

● हमेशा ज्वेलरी को साफ और सूखे डिब्बे या पात्र में रखें।

● मानसुन में ज्वेलरी में नमी आ जाती है, इसलिए उन्हें रखने के लिए सिलिका बैल सेगेट्स का इस्टेटेस को अपने ज्वेलरी बॉक्स में रखें।

● आप मलमल के कपड़े या टिशू पेपर में भी अपनी



ज्वेलरी को लपेटकर खब सकती है।

स्लैटिंग व गोल्ड की ज्वेलरी को नॉन-एवरेसिव ब्लीनिंग एंजेट से साफ न करें।

● कभी भी गोल्ड व सिल्वर की ज्वेलरी को न तो साथ पहनें और न ही रखें। आप दो साथ साथ की उंगलियों में सिल्वर व गोल्ड की अंगूठियाँ पहनती हैं तो कुछ समय बाद गोल्ड की रिंग सफेद होने लगती है। एक साथ बहुत सारी ज्वेलरी रखने से उनमें राड लग सकती है। इस बात का ख्याल रखें।

● एक्स्प्रेसाइज या किसी तरह की शारीरिक गतिविधि करते हुए जेम स्टोन की ज्वेलरी न पहनें।

● सारी ज्वेलरी को एक ही बॉक्स में न रखें, क्योंकि हर स्टोन व मेटल का घनतव अलग होता है और एक ही जगह उन्हें रखने से हल्के व बारीक काम की ज्वेलरी टूट सकती है।

● स्लीमिंग करते हुए कभी ज्वेलरी न पहनें रखें। क्लोरोनयुक्त पानी से वे खबर हो सकती हैं। इन ज्वेलरी को कभी भी उबलते पानी में डालकर साफ न करें और न ही टूथप्रेस में रखें।

● आलू के चिप्स बनाने समय पानी में चुटकी भर फिरकरी डाल दें, चिप्स बिल्कुल सफेद बनें।

इन्स्टेट्पनीर ढोकला



सामग्री : 2 कप बेसन, 1/4 कप ताजा दही, 1 टेबलस्पून शक्कर, आधे नींबू का रस चुट्कीभर हींग, 1/4 टीस्पून सोडा बाईकार्बोनेट, 3 टेबलस्पून तेल, 1/4 टीस्पून हल्दी, नमक व्यापानसार।

सजाने के लिए : 4 टेबलस्पून शक्कर का पानी (2 टेबलस्पून शक्कर व 3 टेबलस्पून पानी), कढ़कस किया हुआ नारियल, 200 ग्राम कढ़कस किया हुआ पनीर।

टारिंग के लिए : 3 टेबलस्पून तेल, 1/2 टीस्पून गर्म, 4-6 हरी मिर्च छींच में से चीरी हुई, कुछ सूखी हुई लाल मिर्च।

विधि : बेसन में दही, नमक, शक्कर, नींबू का रस, हींग, 2 टेबलस्पून तेल व हल्दी डालकर गाढ़ा धोल तैयार करें। 15-20 मिनट तक ऐसे ही रखें।

एक पैन में 1 टेबलस्पून तेल और दो टेबलस्पून पानी डालकर गर्म करें। उबलने पर सोडा बाईकार्बोनेट डालें और तैयार किया गए मिश्रण में डालें। चिकनाई लगे बनने में डालकर भाप से पका लें। ठंडा करके शक्कर का पानी डालें। छोटे-छोटे आकार में काट लें। ढोकले के दो टुकड़े के बीच एक पनीर

स्लाइस रखें।

टॉपिंग के लिए : एक पैन में तेल गर्म करें। गर्म, हरी व लाल मिर्च डालकर 2 मिनट तक प्रसाई करें और ढोकले पर उड़े। कढ़कस किए हुए नारियल और कटी हुई हरी धनिया से सजाएं।

मैचिंग का फंडा

आगर आप एक ही कलर के सूट, सलवार और दुपट्टे पहन कर बोर हो गई हैं तो ये मैचिंग का फंडा आपको ज़रूर पसंद आएगा।

मैचिंग का सबसे बड़ा फायदा है कि इसमें आपको अनलिमिटेड वैरायटी मिलेगी। इसमें आपको फ्लावर, बॉक्स नेचुलर प्रिंट आदि अनगिनत प्रिंट मिल जाएंगे।

मैचिंग का बड़ी बाहर भी जाना होता है, तो हमें मां की ही सबसे ज्यादा याद आती है। मां का वह अपनानन और यार ही है जो हमें उनसे दूर रख कर भी हमें उनसे बांधे रखता है। मां ही हमें सलीके से रहना, पहनना व बातें करना सीखती है।

स्मार्ट फंडा

मैचिंग के फंडे का एक फायदा यह भी है कि आपको यह ड्रेस का नार्मल से सस्ती पड़ती है। आगर आप पूरी तरह ड्रेस एक ही स्टफ में बनवाती हैं तो स्टफ महंगा होता है, साथ ही ड्रेस की सिलाई सूट, सलवार और दुपट्टा के दुपट्टे मिल जाएंगे। आपको हर प्रिंट और स्टाइल के दुपट्टे मिल जाएंगे जो भी नेचुलर और कलासिक हर कलर में इसमें आपको कॉटन, सिल्क, सिंथेटिक, चिकन समेत सभी स्टफ मिल जाएंगे। आप मैचिंग के फंडे में अपने हिसाब से अपने लिए अपनी पसंद की ड्रेस डिजाइन कर सकती हैं।

रूपल जो कि हास्टल में रहती है, उसे अपने डैंडी से ज्यादा लगाव है, लेकिन उसका मानना है कि कुछ बातें ऐसी होती हैं जिसे मां से ही शेयर किया जा सकता है। वही मेन्हा को जब भी मौका मिलता है कालेज हो या टीचून की बातें सभी कुछ उनसे बताती है और इनसे सजेशन भी लेती है, क्योंकि मुझे तक मैचिंग के फंडे में अपने लिए अपनी पसंद की ड्रेस डिजाइन कर सकती है।

मैचिंग के फंडे का एक फायदा यह भी है कि आपको यह ड्रेस नार्मल से सस्ती पड़ती है। आगर आप पूरी तरह ड्रेस एक ही स्टफ में बनवाती हैं तो स्टफ महंगा होता है, साथ ही ड्रेस की सिलाई सूट, सलवार और दुपट्टा के दुपट्टे मिल जाएंगी। आप चाहे तो पर्टियाला सलवार पहन या सेपीपटियाला वो भी कुर्तूं सूट वो भी शार्ट लेंथ या फुल लेंथ के साथ आपकी मर्जी है।

कर्फट का साथ

मैचिंग की ड्रेस में आपको हर साइज की ड्रेस मिल जाएंगी। यह ड्रेस इस तरह से डिजाइन की जाती है कि सभी को आपस में आ जाए। आगर फिर भी कोई परेशानी होती है तो ऑलैंड्रेशन की सुविधा भी आपको मिल जाएगी जो भी मुक्त में।

डिफेंट दिखने का फंडा

बहुत बार ऐसा होता है कि आप घर से बाहर निकलती हैं और गार्डें में आपको सेम अपको ही ड्रेस पहने हुए सामने से आती एक लड़की दिखाई दी है, उसकी ड्रेस का प्रिंट और स्टफ वही होता है, जो आपकी ड्रेस का है। ऐसा ही कभी-कभी आफिस और पार्टी में भी होता है। आगर सामने बाले

ने भी सेम ड्रेस पहनी हो तो धोड़ा-सा अजीब लगता है। मैचिंग के फंडे में ऐसा कम ही देखने को मिलता है क्योंकि इसमें वैरायटी अनलिमिटेड है, साथ ही हर किसी की पसंद दूसरे से कुछ अलग होती है।

नया लुक और स्टाइल

मैचिंग की ड्रेस का एक फायदा यह भी है कि ये आपको एक नया लुक और स्टाइल देती है। एक ही साथ दो की डिक्केके साथ ही एक नया लेत्य के स्टफ पहन सकती है। इसमें आपको हरी पसंद की ड्रेस वो भी जीर्सी आप चाहती है वैसी मिल जाएगी। आप चाहे तो पर्टियाला सलवार पहन या सेपीपटियाला वो भी कुर्तूं सूट वो भी शार्ट लेंथ या फुल लेंथ के साथ आपकी मर्जी है।

कर्फट का साथ

मैचिंग की ड्रेस में आपको हर साइज की ड्रेस मिल जाएंगी। यह ड्रेस इस तरह से डिजाइन की जाती है कि सभी को आपस में आ जाए। आगर फिर भी कोई परेशानी होती है तो आॅलैंड्रेशन की सुविधा भी आपको मिल जाएगी जो भी मुक्त में।

डिफेंट दिखने का फंडा

बहुत बार ऐसा होता है कि आप घर से बाहर निकलती हैं और गार्डें में आपको सेम अपको ही ड्रेस पहने हुए सामने से आती एक लड़की दिखाई दी है, जो आपकी ड्रेस का है। ऐसा ही कभी-कभी आफिस और पार्टी में भी होता है। आगर सामने बाले

खतरनाक तंबाकू

अधिक या कम नींद से हृदय रोग



विशेषज्ञों के अनुसार पर्याप्त नींद लेना बहुत आवश्यक है।

पर्याप्त नींद लेने से व्यक्ति कई बीमारियों से ग्रस्त हो सकता है। अब विशेषज्ञों ने अपने शोध के फलवरूप पाया है कि जिस तरह कम नींद लेना भी हानिकारक है। उसी प्रकार अधिक नींद लेना भी हानिकारक है। उसी प्रकार अधिक नींद लेने की बास्तविकता है ताकि उन्हें कोरोना हाईट डिसीज़ों को नियंत्रित करने में सहायता होती है।

विशेषज्ञों के अनुसार अधिक सोने का संबंध स्लीप एप्निया से है जिसमें व्यक्ति को आवश्यक आक्सीजन न मिल पाने से भी हृदय रोगों की संभावना बढ़ जाती है।

विशेषज्ञों के अनुसार अधिक सोने का संबंध स्लीप एप्निया से है जिसमें व्यक्ति को आवश्यक आक्सीजन न मिल पाने से भी हृदय रोगों की संभावना बढ़ जाती है।

जिन महिल