

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- gurukulamrsg@gmail.com

Dhadhkia, 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 Van Facility Available

Drawing Class, Midday Meal, Computer Class, Yoga Class, Science Lab, Smart Class

संक्षिप्त समाचार

उधमपुर : सड़क हादसे में नौ लोग घायल, डोडा से जन्मू रही थी बस



उधमपुर/एजेसी। उधमपुर के स्याल सलून इलाके में बस दुर्घटनाग्रस्त हो गई। इसमें सवार नौ लोग घायल हो गए हैं। घायल को जिला अस्पताल ले जाया गया। प्रत्यक्षदर्शियों ने बताया कि जन्मू-श्रीनगर राष्ट्रीय राजमार्ग पर डोडा से जन्मू की तरफ जा रही बस का टायर फट गया था। इसके बाद चालक उस पर नियंत्रण नहीं रख सका। इससे बस सड़क से जा टकराई। इससे नौ यात्री जखमी हो गई।

अब अमृत उद्यान के नाम से जाना जाएगा राष्ट्रपति भवन के मुगल गार्डन का नाम



नई दिल्ली/एजेसी। राष्ट्रपति भवन स्थित मुगल गार्डन का नाम बदल दिया गया है। इस अब अमृत उद्यान कर दिया गया है। देश आजादी के 75 साल पूरे होने पर अमृत महोत्सव मना रहा है। इसी के तहत मुगल गार्डन का नाम बदला गया है। अमृत उद्यान में 12 किस्म के ट्यूलिप के फूल होते हैं। उद्यान हर साल की तरह इस बार भी आम लोगों के लिए खुलने वाला है, जहां लोग ट्यूलिप और गुलाब के फूलों का आनंद उठा सकेंगे। गार्डन खुलने का समय 10 बजे से शाम 4 बजे तक रहेगा। 28 मार्च को किसानों के लिए, 29 को दिव्यांगों के लिए, 30 पुलिस और सेना के लिए यह खुलेगा।

क्रिकेट

बीएसई सेंसेक्स

59,330.90-874.16 (1.45%)

निफ्टी

17,604.35-287.60 (1.61%)

एयरफोर्स के सुखोई और मिराज फाइटर आपस में टकराए

एक पायलट की मौत



नई दिल्ली/एजेसी।

शनिवार सुबह बड़ा हादसा हुआ। एयरफोर्स के दो फाइटर प्लेन सुखोई-30 और मिराज 2000 एयरक्रॉफ्ट आपस में टकराकर क्रैश हो गए। अब तक की मिली सूचना के मुताबिक, टकराने के बाद दोनों विमानों के दो अलग-अलग जगहों पर गिरने की आशंका है। एक प्लेन मध्यप्रदेश के मुरैना के पिंगोरा में और दूसरे के राजस्थान के भरतपुर में गिरने की बात कही जा रही है। लेकिन तय तौर पर कुछ भी साफ नहीं है। ये भी नहीं पता है कि कौन सा विमान कहाँ गिरा है। हादसे में क्रैश हुए दोनों फायटर जेट ग्वालियर एयरबेस से उड़ान भरी थी। मुरैना कलेक्टर ने कहा है कि तीन में से दो पायलट को बचा

लिया गया है। उनकी तस्वीरें भी आ रही हैं। लेकिन मौके से मिली तस्वीरों में कुछ ऐसे भी फोटोज हैं, जिनसे मौत की भी आशंका जताई जा रही है। वायुसेना और जिला प्रशासन के अफसर मौके पर पहुंच गए हैं। घटनास्थल पर ग्रामीणों की भीड़ जुटी है। वायुसेना और जिला प्रशासन के अफसर मौके पर पहुंच गए हैं। इस बीच रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने एयरफोर्स चीफ से बात की है। साथ ही मामले की जांच भी शुरू कर दी गई है। वायुसेना ने कहा, "इन विमानों के तीन पायलट में से एक पायलट को घातक चोटें आईं। दुर्घटना के कारणों का पता लगाने के लिए जांच का आदेश दे दिया गया है।" मुरैना के जिलाधिकारी अंकित अस्थाना ने बताया कि दोनों विमानों का

मलबा जिले के पहाड़गढ़ इलाके में गिरा। उन्होंने कहा कि मलबे का कुछ हिस्सा राजस्थान के भरतपुर क्षेत्र में भी गिरा, जो मध्य प्रदेश की सीमा से लगा हुआ है। अधिकारी ने कहा कि दोनों लड़ाकू विमानों ने ग्वालियर हवाई अड्डे से उड़ान भरी थी, जो भारतीय वायुसेना का एक अड्डा है। अस्थाना ने बताया कि हादसे में दो पायलट बच गए। उन्होंने बताया कि अन्य पायलट का शव पहाड़गढ़ इलाके में मिला। इससे पहले दिन में भरतपुर के जिला पुलिस अधीक्षक श्याम सिंह ने बताया था कि एक विमान उच्चैः क्षेत्र में एक खुले मैदान में दुर्घटनाग्रस्त हो गया है। राजस्थान के भरतपुर में पुलिस ने कहा था कि विमान का मलबा गिरने वाली जगह पर सबसे पहले स्थानीय लोग पहुंचे।

भारत आज दुनिया के हर बड़े मंच पर डंके की चोट पर अपनी बात कहता है: पीएम मोदी

नई दिल्ली/एजेसी।



प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने अंतरराष्ट्रीय मंचों पर भारत की बढ़ती ताकत को रेखांकित करते हुए शनिवार को कहा कि आज भारत दुनिया के हर बड़े मंच पर अपनी बात डंके की चोट पर कहता है और दूसरे देशों पर अपनी निर्भरता कम कर रहा है। इसके साथ ही उन्होंने कहा कि उनकी सरकार ने अपने कार्यकाल में समाज के हर उपेक्षित एवं वंचित तबके को सशक्त करने का प्रयास किया है और वह 'वंचितों को वरीयता' मंत्र को लेकर आगे बढ़ रही है।

मोदी भोलवड़ा जिले के मालासेरी में लोक देवता भगवान श्री देवनारायण के अवतार महोत्सव समारोह को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा, "आज भारत दुनिया के हर बड़े मंच पर अपनी बात डंके की चोट पर कहता है। आज भारत दूसरे देशों पर अपनी निर्भरता कम कर रहा है। इसलिए ऐसी हर बात, जो हम देशवासियों की एकता के खिलाफ है, उससे हमें दूर रहना है। हमें अपने संकल्पों को सिद्ध कर दुनिया की उम्मीदों पर खरा उतरना है।"

प्रधानमंत्री ने कहा, "पिछले साल स्वतंत्रता दिवस पर मैंने लाल

किले की प्राचीर से पंच प्रण पर चलने का आग्रह किया था। उद्देश्य यही है कि हम सभी अपनी विरासत पर गर्व करें, गुलामी की मानसिकता से बाहर निकलें और देश के प्रति अपने कर्तव्यों को याद रखें। अपने मनीषियों के दिखाए रास्ते पर चलना और हमारे बलिदानी शूरवीरों के शौर्य को याद रखना भी इसी संकल्प का हिस्सा है।" उन्होंने कहा, "यह देश का दुर्भाग्य है कि ऐसे अनगिनत सेनानियों को हमारे इतिहास में वह स्थान नहीं मिल पाया, जिसके वे हकदार थे। लेकिन आज का नया भारत बीते दशकों में हुई उन भूलों को भी सुधार रहा है। अब भारत की संस्कृति व स्वतंत्रता की रक्षा के लिए, देश के विकास में जिसका

भी योगदान रहा है, उसे सामने लाया जा रहा है।" प्रधानमंत्री मोदी ने कहा, "21वीं सदी का यह कालखंड भारत के विकास के लिए, राजस्थान के विकास के लिए बहुत अहम है। हमें एकजुट होकर देश के विकास के लिए काम करना है। आज पूरी दुनिया भारत की ओर बहुत उम्मीदों से देख रही है।" उन्होंने कहा, "भारत ने जिस तरह से पूरी दुनिया को अपना सामर्थ्य दिखाया है, अपना दमखम दिखाया है, उसने शूरवीरों की इस धरती का भी गौरव बढ़ाया है। आज भारत दुनिया के हर बड़े मंच पर अपनी बात डंके की चोट पर कहता है। आज भारत दूसरे देशों पर अपनी निर्भरता कम कर रहा है।"

ASHOKA LIFE CARE
YOUR WAY TO BETTER HEALTH

Nucare Hospital

1st Private Setup in Santhal Paragna | Modular OT | Oxygen Plant

DR. TUSHAR JYOTI
MBBS, M.S. (Ortho)
MCh (Ortho)
Senior Orthopedic Consultant

DR. UJJWAL SINHA
MBBS, DNB (Ortho),
Anesthesiology & Arthroscopy Surgeon

DR. AVJEET
MBBS, M.S. (Ortho)
DNB (Ortho)

DR. IFTIKH AHMAD
MBBS (Ortho)

DR. SHASHI
M.S. (Gen. Surgery)

DR. NURUL HUDA
MBBS, MD
Anesthesia

DR. INDRADEY KISHU
MBBS
General Medicine

DR. PARVEZ ALAM
MBBS
General Medicine

OUR FACILITY

1. Orthopedics
Joint Replacement,
Joint Arthroscopy
Spine Injuries
2. Complex Trauma
3. General Surgery
4. Physiotherapy
5. ICU
6. DR System X-RAY
7. Laboratory Service
(Home Collection done)
8. Pharmacy

यदि आपको निम्नलिखित समस्या है

- खेल से संबंधित चोटें
- घुटनों के सिंगिंग की चोटें
- कंधे की चोटें
- कंधे का बार-बार चारलना
- मांसपेशियों की चोटें
- दूरबीन के ऑपरेशन
- पी.आर.टी. डी.टी.टी.
- स्पोर्ट्स फिजियोथेरेपी

दर्द का इलाज

बिना ऑपरेटिव

कठुनिक दवाइयों और इन्वेन्शन के द्वारा आपके सभी तरह के दर्द का उचित इलाज

कम दर्द, त्वरित शिफा, पूर्ण दर्द, घुटनों का दर्द, जोड़ी का दर्द, पीठ का दर्द, टांगों का दर्द, घुटने का दर्द, कंधे का दर्द, कंधे का दर्द, कंधे का दर्द, कंधे का दर्द

डॉ. समीर सोरभ
पैन स्पेशलिस्ट
M.B.B.S., M.D., FIPM (GER)

आयुष्मान भारत 5 लाख रु. तक गरीब परिवारों का मुफ्त स्वास्थ्य बीमा

मुख्यमंत्री जन आरोग्य योजना

CALL 7480942213

KUMHAR PARA DUMKA, JHARKHAND

DIKSHA EYE CARE

दीक्षा आई केयर एवं ऑप्टिकल्स

डॉ. दिवाकर वत्स
Post Graduate Ophthalmology
MOMS CHANDIGARH

नेत्र विशेषज्ञ

- कम्प्यूटर मशीन द्वारा ऑक्स जॉव की सुविधा
- फेको मशीन द्वारा मोनोविसिऑन ऑपरेशन की सुविधा
- एडोस्कोपिक द्वारा कान, नाक, गला इलाज की सुविधा

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

संक्षिप्त समाचार

वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता में बच्चों ने दिखाई प्रतिभा

पाकुड़/झारखंड देखो/प्रतिनिधि। पूर्व निर्धारित कार्यक्रम शनिवार डीएवी पब्लिक स्कूल के वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिता का आयोजन शहर के बैंक कॉलोनी स्टेडियम में किया गया। इस अवसर पर मुख्य अतिथि के रूप में पाकुड़ जिले के पुलिस कप्तान एच पी जनार्दनन, विशिष्ट अतिथि के रूप में पाकुड़ के वन प्रमंडल पदाधिकारी रजनीश कुमार, जिला खेलकूद पदाधिकारी राहुल कुमार, झारखंड साइकिलिंग एसोसिएशन के उपाध्यक्ष अम्लान कुसुम सिन्हा, जिला एथलेटिक्स संघ के अध्यक्ष रणवीर सिंह, समाज सेवी एवं फेस संस्था की अध्यक्ष मती त्रिपाठी, प्राचार्य आशीष कुमार मंडल एवं मेहमानों द्वारा संयुक्त रूप से दीप प्रज्वलित कर किया गया। तत्पश्चात अतिथियों द्वारा विद्यालय का इंडोलेटोलन कर एवं मशाल जलाकर विधिवत रूप से कार्यक्रम की शुरुआत की गई। वहीं विद्यालय के नौनिहालों द्वारा रंगारंग कार्यक्रम प्रदर्शित किया गया। प्रतियोगिता में 100 मीटर का रेस, रिले रेस, मार्च पास्ट आदि में छात्रों ने बढ़ चढ़कर हिस्सा लिया। सभी विजेताओं को मेडल एवं प्रशस्ति पत्र से सम्मानित किया गया। इसी क्रम में खेलकूद प्रतियोगिता के पूर्व स्वागत गीत एवं समूह नृत्य का प्रदर्शन किया गया। प्रतियोगिता में आए अतिथियों ने अपने संबोधन में बताया कि विद्यार्थियों को चाहिए की वे उपलब्ध संसाधनों तथा अवसरों का भरपूर उपयोग करते हुए देश का खेल जगत में नाम रोशन करें। प्रत्येक वर्ष खेल महोत्सव होता है किंतु उसका प्रभाव बच्चों पर वर्ष भर रहता है। इस अवसर पर विद्यालय के सभी शिक्षक एवं कर्मचारी कर्तव्यनिष्ठ दिखे।

डीसी ने चेकपोस्ट पर प्रतिनियुक्त लिपिक को किया निलंबित



हिरणपुर, पाकुड़/झारखंड देखो/प्रतिनिधि। हिरणपुर प्रखंड के लिपिक कामेश्वर नाथ दुबे को उपायुक्त पाकुड़ के द्वारा तत्काल प्रभाव से निलंबित कर दिया गया है। मालूम होती है लिपिक कामेश्वर नाथ दुबे हिरणपुर प्रखंड अंतर्गत रानीपुर चेक पोस्ट पर प्रतिनियुक्त थे, उनके विरुद्ध कार्य अवधि में मादक द्रव्यों का सेवन, और अवैध राशि उगाई की शिकायत मिली थी, जिसे प्रथम दृष्टया रिपोर्ट में ही सही पाए जाने के कारण उपायुक्त के द्वारा तत्काल प्रभाव से निलंबित कर दिया गया है।

बीजीआर कोल कंपनी के निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर 30 जनवरी को आयोजन

● निःशुल्क दवा भी किया जाएगा वितरण



पाकुड़/झारखंड देखो/प्रतिनिधि। जिला प्रशासन के सहयोग से पंचुवाड़ा नॉर्थ कोल ब्लॉक के द्वारा 30 जनवरी सोमवार को प्रखंड के हाई स्कूल मैदान पर निःशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया जायेगा। इसकी जानकारी बीडीओ कुमार देवेश द्विवेदी और बीजीआर कोल कंपनी के पीआरओ संजय बेसरा के बताया की जिला प्रशासन के सहयोग से मेसर्स बीजीआर माइनिंग एंड इंफ्रा लिमिटेड एवं जिला प्रशासन के संयुक्त तत्वावधान में 30 जनवरी 2023 (सोमवार) को अमड़ापाड़ा प्रखंड स्थित +2 हाई स्कूल मैदान अमड़ापाड़ा में समय प्रातः 10:00 बजे से शाम 4 बजे तक शिविर लगाया जाएगा। शिविर में गाइनिया, नेत्र, दंत चिकित्सा, बाल रोग विशेषज्ञ, कार्डिएक, त्वचा और कुष्ठ रोग, इंफेटी, पैथोलॉजी इलाज का जांच कर दवा दिया जायेगा। कंपनी और जिला प्रशासन ने जिलावासियों से अपील है कि स्वास्थ्य संबंधित किसी भी तरह के समस्या हो तो इस शिविर में जरूर आए।

जिला स्तरीय खनन टास्क फोर्स की बैठक, उपायुक्त व पुलिस अधीक्षक अवैध खनन, अवैध परिवहन पर रोक लगाने का दिया निर्देश

अवैध खनन व परिवहन कार्य में कोई भी लोग संलिप्त पाए जाते हैं तो उसके विरुद्ध त्वरित कार्रवाई करे

उपायुक्त ने सभी थाना प्रभारियों को एक-एक एफआईआर का कंप्लीट इन्वेस्टिगेशन करने का दिया निर्देश

झारखंड देखो/प्रतिनिधि।

पाकुड़। शनिवार को जिला स्तरीय खनन टास्क फोर्स की बैठक उपायुक्त वरुण रंजन एवं पुलिस अधीक्षक एच.पी. जनार्दनन की संयुक्त अध्यक्षता में समाहरणालय स्थित सभाकक्ष में सम्पन्न हुई। उपायुक्त वरुण रंजन ने अवैध कोयला, अवैध पत्थर, अवैध बालू उठाव, अवैध खनन के रोकथाम के लिए पूर्व के बैठक में लिए गए निर्णय के अनुपालन की बिन्दुवार समीक्षा करते हुए जिला खनन पदाधिकारी द्वारा की गयी कार्रवाई का ब्यौरा लिया। साथ ही जिला खनन पदाधिकारी को अवैध खनन करने वालों पर सख्त कार्रवाई करने का निर्देश दिया। संबंधित पदाधिकारियों को निर्देश दिया कि चेकपोस्ट पर प्रतिनियुक्त कर्मियों



को सख्त निर्देश दिया जाए कि कोई भी अवैध माइनिंग, परिवहन हुआ तो प्रतिनियुक्त कर्मियों पर सख्त कार्रवाई की जाएगी। उपायुक्त

ने जिला खनन टास्क फोर्स के पदाधिकारी व सदस्यों को क्षेत्रों का भ्रमण कर औचक निरीक्षण करने को कहा। अवैध खनन व परिवहन कार्य

में कोई भी लोग संलिप्त पाए जाते हैं तो उसके विरुद्ध त्वरित कार्रवाई करने को कहा। उपायुक्त ने कहा कि जो लोग अवैध रूप से चेकपोस्ट पर

गाड़ी पास करा रहे हैं, उन लोगों पर भी सख्त कार्रवाई करें। उपायुक्त ने पदाधिकारियों को निर्देश दिया कि प्रत्येक दिन विभिन्न क्षेत्रों में औचक निरीक्षण के साथ छापेमारी अभियान चलाएं। आवश्यकता के अनुरूप गांव स्तर पर सूचना तंत्र भी मजबूत करने को कहा। वहीं जिला परिवहन पदाधिकारी द्वारा बताया गया कि ओवरलोडिंग में डब्लू पीडीसीएल और बीजीआर को 1 खरोड़ 8 लाख का पेनाल्टी लगाया है।

● बैठक के दौरान उपायुक्त ने अधिकारियों को दिया तीन भावना के साथ कार्य करने का निर्देश...

बैठक के दौरान उपायुक्त वरुण रंजन ने जिला परिवहन पदाधिकारी, जिला खनन पदाधिकारी, अंचलाधिकारी एवं सभी थाना प्रभारियों को निर्देशित

किया कि सभी आपसी समन्वय स्थापित कर अवैध खनन, गाड़ियों द्वारा अवैध ढुलाई पर अंकुश लगाने हेतु टीम वर्क के रूप में कार्य करें, ताकि त्वरित व उचित धार-1ओं के साथ कानूनी कार्रवाई की जा सके। इस बैठक में जिला वन प्रमंडल पदाधिकारी रजनीश कुमार, अपर समाहर्ता मंजू रानी स्वामी, अनुमंडल पदाधिकारी हरिवंश ओवरलोडिंग में डब्लू पीडीसीएल और बीजीआर को 1 खरोड़ 8 लाख का पेनाल्टी लगाया है।

झारखंड प्रदेश स्वास्थ्य सहिया संघ के आह्वान पर, साहियाओं का अनिश्चितकालीन कलम बंद हड़ताल जारी

झारखंड देखो/प्रतिनिधि।

पाकुड़। पाकुड़िया समुदायिक स्वास्थ्य केंद्र स्थित सहिया साहियों द्वारा झारखंड प्रदेश स्वास्थ्य सहिया संघ के आह्वान पर पाकुड़िया सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र परिसर में विगत सोमवार से जारी अनिश्चितकालीन कलम बंद हड़ताल अनवरत सातवें दिन शनिवार को भी जारी है। विदित हो कि सभी स्वास्थ्य सहिया अपनी 15 सूत्री मांगों को लेकर यह अनिश्चितकालीन कलम बंद हड़ताल पर है। इधर स्वास्थ्य सहियाओं के हड़ताल पर चले जाने के कारण सबसे ज्यादा परेशानी गांव के गणवती महिलाओं को हो रही है। उनकी सभी प्रकार की जांच इससे प्रभावित हो रही है।



इधर इस बाबत सहिया संघ की सचिव सनोका देवी ने बताया कि कोरोना काल में किये गए कार्यों का अबतक हम लोगों को मानदेय राशि नहीं मिल पाया है। जिससे उन्हें मुश्किलों का सामना करना पड़ रहा है। सहियाओं ने बताया कि जबतक हम लोगों की मांगों को सरकार

नहीं मान लेती है तबतक हम लोग हड़ताल पर ही रहेंगे। मौके पर प्रदेश अध्यक्ष श्रीहताल हेम्रम, सचिव सनोका देवी, कोषाध्यक्ष नीला टुडू सहित, आसमा बीबी, माधुरी देवी, सोनामनी बास्की, तंजीला बीबी, ज्योति किरण मरांडी सहित अन्य सहिया साथी मौजूद थी।

परिवहन नियमों की अनदेखी करने वालों पर करें कार्रवाई: डीसी

झारखंड देखो/प्रतिनिधि।

पाकुड़। समाहरणालय स्थित सभागार में उपायुक्त वरुण रंजन ने शनिवार को सड़क सुरक्षा समिति की बैठक की। बैठक में उपायुक्त ने पिछले बैठक में दिए गए निर्देशों के अनुपालन की क्रमवार समीक्षा की। इस क्रम में उन्होंने जिला परिवहन पदाधिकारी संतोष गर्ग से इस माह की गई कार्रवाई के संदर्भ में जानकारी ली। जिला परिवहन पदाधिकारी ने बताया कि सड़क दुर्घटना के एनालिसिस के बारे में बताया कि जनवरी 2022 से दिसंबर 2022 तक अब तक 90 सड़क दुर्घटना हुई है, जिसमें से 94 लोगों की मृत्यु हुई। डीसी ने सड़क दुर्घटना को रोकने एवं सड़क दुर्घटना में मारे जाने वाले व्यक्तियों के परिजनों को एक लाख रुपए सरकारी मुआवजा राशि के भुगतान को लेकर कई आवश्यक निर्देश दिए। डीसी ने विशेष वाहन



जांच अभियान चलाने का निर्देश दिया। वाहन जांच खासकर बिना हेलमेट, लाइसेंस, रजिस्ट्रेशन एवं ट्रिपल लोडिंग, प्रदूषण का जांच करने का निर्देश दिया गया। जिले में हो रहे सड़क दुर्घटना में दोषी चालक का चालक अनुज्ञापित निलंबन की अनुशंसा जिला परिवहन पदाधिकारी को करना सुनिश्चित करने का निर्देश दिया गया। डीसी ने ओवरलोड को लेकर परिवहन विभाग द्वारा जारी गाइड लाइन का अनुपालन नहीं करने वाले दो पहिया, तीन पहिया एवं बड़े वाहनों के विरुद्ध अभियान चलाकर कार्रवाई करने का निर्देश दिया। नियमित रूप से वाहन जांच

अभियान चलाने व नियम के तहत कार्रवाई करने को कहा। हिट एंड रन में 11 लंबित मामलों पर कार्रवाई की जा रही है।

● सड़क दुर्घटना में घायल व्यक्तियों को मदद करने वाले व्यक्तियों को सरकार प्रोत्साहित करेगी:

मोटर वाहन जनहित सड़क दुर्घटना में गंभीर रूप से घायल व्यक्तियों को सहायता करने तथा सुनहरा घंटा में अस्पताल पहुंचाने में सहायता करने वाले नेक व्यक्तियों को प्रोत्साहित करते हुए 5000 रुपये का नगद पु-

हाथ से हाथ जोड़ो यात्रा को गांव गांव तक ले जाना है इसे सफल बनायें : समेनुल इस्लाम

झारखंड देखो/प्रतिनिधि।

हिरणपुर(पाकुड़)। शनिवार को रामनाथपुर में प्रखण्ड कांग्रेस की बैठक प्रखण्ड अध्यक्ष मो मनोबर आलम ने किया। बैठक में मुख्यतिथि के रूप में प्रदेश कांग्रेस सचिव लिट्टीपाड़ा विधानसभा के प्रभारी समेनुल इस्लाम जी उपस्थित हुए बैठक का संचालन कांग्रेस नेता राष्का हेम्रम जी ने किया बैठक में हिरणपुर प्रभारी जय मालतो जी लिट्टीपाड़ा प्रभारी दाऊद मरांडी जी उपस्थित थे बैठक को सम्बोधित करते हुए देनो प्रखण्ड के प्रभारी जय मालतो दाऊद मरांडी जी ने कहा कि संगठन को ग्रास रूट पर बनाये पार्टी को मजबूत करते हुए संगठन सुदृढ़ करे तभी हम सफल होंगे। प्रखण्ड अध्यक्ष मनोबर आलम ने कहा कि भारत जोड़ो यात्रा को आपलोगों ने सफल किया सहयोग किया। अब हिरणपुर में हाथ से हाथ जोड़ो की यात्रा को आपलोग मिलकर सफल बनायें ये आपलोगों से अनुरोध करते है। वहीं मुख्यतिथि प्रभारी समेनुल



इस्लाम ने कहा कि विधानसभा में हाथ से हाथ जोड़ो कार्यक्रम को सफल करे प्रखण्ड स्तर पर बैठक निश्चित करें जल्द से जल्द पंचायत व बुध कमेटी का गठन कर जिला को देना है। वहीं माननीय राष्ट्रीय अध्यक्ष मल्लिका अर्जुन खड्गे का सम्भावित कार्यक्रम फरवरी में होना है। उसमें भी सभी को भाग लेना है कार्यकर्ताओं ने राजमहल लोकसभा के

लिए पार्टी को विचार करने की आग्रह किया। बैठक में मुख्यरूप से लिट्टीपाड़ा अध्यक्ष मुर्शिद अंसरी कांग्रेस नेता राष्का हेम्रम पाकुड़िया प्रखण्ड अध्यक्ष इस्लाम अंसरी मो मुराद अमृत ठाकुर अलीहुसेन अंसरी मन्नाफ अंसरी अख्तर अंसरी महेशपुर प्रभारी राजकुमार भगत मोजामिल अंसारी वसोम अंसारी कमाल अंसरी उपस्थित थे।

डीबीएल कॉल कंपनी के अधिकारी ने विस्थापित गांव के 150 महिलाओं के बीच किया साड़ी वितरण



पाकुड़/झारखंड देखो/प्रतिनिधि। जिले के अमड़ापाड़ा स्थित पंचुवाड़ा सेंट्रल कोल ब्लॉक के विस्थापित गांव न्यू कटालडीह, गांव के सैकड़ों महिला के बीच साड़ी सेट का वितरण डीबीएल कोल कंपनी के जीएम राधा रमन राय, लाइजनिंग मैनेजर सह पीआरओ संजय दास और सुरक्षा प्रभारी जेपी राय के हाथों किया गया। इस मौके पर डीबीएल के जीएम राधा रमन राय ने बताया कि पंचांग स्टेट पावर कॉर्पोरेशन लिमिटेड के आवंटित कंपनी सेंट्रल कोल ब्लॉक के एमडीओ डीबीएल कॉल कंपनी के निर्देश पर नये साल के अवसर पर विस्थापित गांव न्यू कटालडीह के 150 महिला के बीच साड़ी सेट वितरण किया ग्राम प्रधान नायकी सोरेन के उपस्थिति में किया गया। डीबीएल के जीएम राधा रमन राय ने ग्रामीणों को संबोधित करते हुए कहा कि कंपनी आप सभी लोगों का समस्या का समाधान करने का हर संभव प्रयास किया जायेगा। उन्होंने कहा कि सड़क, शिक्षा, पानी, बिजली, स्वास्थ्य आदि समस्या दूर किया जायेगा। इस मौके पर विस्थापित गांव के ग्रामीण साइमन, सुभाष, सोनाराम किरकू, बबलू और अधिकारी उपस्थित थे।

बेटी को मत समझो भार, जीवन का है यह आधार

● सेव ट गर्ल कैम्प के तहत निकली जागरूकता रैली

गोड्डा/झारखंड देखो/प्रतिनिधि। जिला स्वास्थ्य समिति गोड्डा के तत्वावधान में शनिवार को स्थानीय सिविल सर्जन कार्यालय से पीसीपीएनडीटी एक्ट के तहत सेव ट गर्ल चार्ज्ड कैम्प के क्रम में समाज में लड़कियों के महत्व पर सघन जागरूकता कार्यक्रम के तहत केंडल मार्च का आयोजन किया गया। जनमानस को जागरूक करने के लिए सिविल सर्जन कार्यालय से कारगिल चोक होते हुए अशोक स्तंभ तक रैली का आयोजन किया गया। रैली में स्लोगन के माध्यम से जागरूकता किया गया। जागरूकता रैली में बेटी को मत समझो भार, जीवन का है यह आधार, बेटी नहीं तो बहू कहां से लाओगे, गर्भ में बेटी करे पुकार, जीना है मेरा अधिकार। बेटी है तो कल है। बेटी को अधिकार दो, बेटे जैसा प्यार दो। जागरूकता रैली को सिविल सर्जन डॉ अरुण कुमार झा के द्वारा झंडी दिखा कर रवाना किया गया। इस मौके पर परिवार नियोजन के नोडल पदाधिकारी डॉ पीएन दर्वे ने कहा कि गर्भ में लिंग परीक्षण जांच के बाद बालिका शिशु को हटाना कन्या भ्रूण हत्या है। कन्या भ्रूण या कोई भी लिंग परीक्षण भारत में गैर कानूनी है। माता-पिता लड़की को बोझ मानते हैं, क्योंकि उन्हें लड़की की शादी में दहेज के रूप में एक बड़ी कीमत चुकानी होती है। लड़की को बोझ समझने के एक मुख्य वजह लोगों की अशिक्षा, असुरक्षा और गरीबी है। भ्रूण हत्या का कारण पुरुषवादी भारतीय समाज में महिलाओं की स्थिति निम्न होना है।

झामुमो जिला प्रवक्ता वंशराज ने 6 इंच रोड ढलाई न करने पर कार्य पर लगाया रोक

झारखंड देखो/प्रतिनिधि।

पाकुड़। नगर परिषद अंतर्गत क्षेत्र के वार्ड न 12 सिंघी पाड़ा में झामुमो जिला प्रवक्ता वंशराज की मोहल्ला वासियों ने सूचना दी की रोड निर्माण कार्य में भारी अनियमितता भरती जा रही है इसकी सूचना मिलते ही वंशराज गोप मौके पर पहुंचे जहा देखा गया की नगर परिषद द्वारा स्वीकृत रोड निर्माण कार्य में 6 इंच ढलाई नहीं की जा रहा है इतना ही नहीं बल्कि सीमेंट भी सही मात्रा में नहीं दिया जा रहा है इसके साथ ही निर्माण हो चुके सड़क में पानी नहीं दिया जा रहा है वहीं मोहल्ला वासियों ने नाली के पानी से ढलाई करने की बात भी बताई। इसकी



सूचना झामुमो जिला प्रवक्ता ने दूरभाष के माध्यम से नगरपालिका

पदाधिकारी को दी जिससे कार्य कर रहे लोगों में अफरा तफरी मच गई।

जिपर त्वरित संज्ञान लेते हुए श्री कोशलेश यादव, निर्माई सरकार व

अन्य पदाधिकारी मौके पर पहुंचे जहा जिला प्रवक्ता द्वारा निर्माण कार्य में हो रही गड़बड़ी का जिक्र करते हुए सारी जानकारी दी गई एवं जांच करने की मांग की गई जहा जांच करने के दौरान पदाधिकारियों ने सड़क निर्माण कार्य में भारी गड़बड़ी पाई। जांच के उपरांत 4.6 इंच मोटा ढलाई पाया गया है। जबकि 6 इंच मोटा ढलाई करने की बात पदाधिकारियों द्वारा बताई गई। वहीं टेकेदार को फटकार लगाते हुए अग्रत कार्यवाही की बात कही गई। वहीं जिला प्रवक्ता ने नगरपालिका पदाधिकारी को निर्माण कार्य के अन्य बातों से भी अवगत करवाया उन्होंने लगभग 200 मीटर निर्माण हो चुके रोड में कही 4 इंच तो कही 4.6 तथा कही

कही उससे भी कम थिकनेश रहने की बात कही नगरपालिका पदाधिकारी तो वहीं झामुमो जिला प्रवक्ता वंशराज ने निर्माणधीन सड़क कार्य पर 2 इंच ढलाई फिर से करने की बात कही जिसको पदाधिकारियों द्वारा निर्देशित करते हुए दीपक रूपरेखा के घर से 6 इंच मोटा ढलाई करने का निर्देश दिया गया। जिससे मुहल्ला वाशी काफी खुश दिखे वहीं बताते चले की पूर्व में पाठशाला स्कूल(हरिणडंगा पूर्वी मध्य) विद्यालय के पास से राकेश कुमार अग्रवाल के घर से होते हुए दीपक रूपरेखा एवं श्रीराम यादव के मकान तक 4.6 इंच की ढलाई की जा चुकी है। वहीं जिला प्रवक्ता ने इस प्रकार अनियमितता बरतने वाले लोगों पर कार्यवाही करने की मांग की है।

अग्नीपथ योजना जागरूकता एवं करियर कॉन्सलिंग कार्यक्रम आयोजित

झारखंड देखो/प्रतिनिधि।

दुमका। शनिवार को अग्नीपथ योजना जागरूकता एवं करियर कॉन्सलिंग कार्यक्रम +2 जिला स्कूल दुमका में आयोजित किया हुआ। जिसमें आर सीओ मेजर संदीप थापा, क्षेत्रीय भर्ती कार्यालय रांची द्वारा अग्नीवीर के संबंधित विस्तृत जानकारी दी गई। सबसे कम उम्र में अपने देश की सेवा और आत्मनिर्भर बनने का मौका सेना देती है इस जन्मे के साथ सेना में भर्ती होने को लेकर जागरूकता कार्यक्रम स्कूल में आयोजित था, जिसमें लगभग 150 छात्र ने भाग लिया। इसके प्रारंभिक जिला नियोजन पदाधिकारी प्रो. कुमारी ने 11 वी, 12 वी के छात्रों का करियर काउंसलिंग किया 12 वी के बाद आज के रोजगार बाजार को



ध्यान में रखते हुए ऑपुलर कोर्स है इसकी जानकारी दी गई। इस कार्यक्रम में संजय कच्छप, मार्केटिंग ऑफिसर ने बच्चों में उत्साह भरने का काम किया तथा अति महत्वपूर्ण जानकारी दी आज इस

कार्यक्रम में कुमार हर्ष, अनुमंडल शिक्षा पदाधिकारी, मोहम्मद मुदस्तर, प्रभारी +2 जिला स्कूल, दिलीप कुमार झा, पूर्व प्रभारी प्राचार्य, विजय कुमार दुबे, स्काउट एंड गाइड सचिव, संजय कुमार

सिन्हा, संजीव कुमार सिंह, सिमोन गुड्डु, हरि कृष्ण झा, विद्यालय के शिक्षकगण, विभिन्न विद्यालय से आए शिक्षकगण एवं नियोजनालय के कर्मी आशुतोष गुप्ता एवं अशोक कुमार उपस्थित थे।

डिफेंस काउंसिल सिस्टम की कार्यप्रणाली एवं उसके लाभों के बारे दी गई जानकारी

झारखंड देखो/प्रतिनिधि।

दुमका। जिला विधिक सेवा प्राधिकार के सचिव विश्वनाथ भगत की अध्यक्षता में न्याय सदन में पैरा लीगल वालंटियर का मासिक बैठक शनिवार को किया गया, जिसमें जिले भर के सभी पैरा लीगल वालंटियर, पैनाल अधिकारता तथा लीगल एड डिफेंस काउंसिल के सदस्यों ने भाग लिया। सचिव ने सभी पैरा लीगल वालंटियर को नालसा एवं झालसा के सभी स्क्रीमों को पुनः विस्तारपूर्वक समझाया एवं झालसा के वार्षिक कैलेंडर के सभी निर्देशों को लागू करने का सख्त निर्देश दिया। डिप्टी चीफ लीगल डिफेंस काउंसिल, सिद्धंटर मंडल ने बैठक को संबोधित करते हुए डिफेंस काउंसिल सिस्टम की



कार्यप्रणाली एवं उसके लाभों के बारे में विस्तारपूर्वक समझाते हुए कहा कि आपराधिक न्याय के प्रारंभिक

चरणों से लेकर अपील स्तर तक कानूनी सेवाएं प्रदान करना और इसमें गैर प्रतिनिधित्व वाले कैदियों

की कानूनी जरूरतों को पूरा करने के लिए जेलों का दौरा भी शामिल होगा। कार्यालय में आने वाले सभी व्यक्तियों को कानूनी सलाह और सहायता सभी सत्र उद्देश्य, विशेष न्यायालय और मजिस्ट्रेट न्यायालय में सभी विविध कार्यों सहित प्रतिनिधित्व, परीक्षण और अपील का संचालन करना, रिमांड और जमानत का काम संभालना, गिरफ्तारी पूर्व चरण में कानूनी सहायता प्रदान करना इत्यादि ही इस सिस्टम का मुख्य उद्देश्य है। पैनाल अधिकारता मोहम्मद शमशाद अंसारी ने पैरा लीगल वालंटियर को झालसा के प्रोजेक्ट वात्सल्य एवं प्रोजेक्ट सहयोग के बारे में विस्तार पूर्वक जानकारी दी एवं उसे लागू करने एवं उसके लाभ के बारे में विस्तारपूर्वक समझाया।

संक्षिप्त समाचार

अधिवक्ता संघ के पूर्व अध्यक्ष के पुत्र की शादी समारोह में शामिल हुए मंत्री हफीजुल हसन



मधुपुर/झारखंड देखो/प्रतिनिधि। विधानसभा क्षेत्र अंतर्गत अग्रसेन भवन में गुरुवार को मधुपुर डालमिया रोड स्थित अधिवक्ता संघ के पूर्व अध्यक्ष सुनील कुमार मंडल के प्रथम पुत्र अभिषेक के विवाह वर्षा के संग के साथ गुरुवार को विवाह समारोह में झारखंड सरकार के मंत्री हफीजुल हसन शामिल होकर वर-वधु को सुखद दाम्पत्य जीवन की असीम शुभकामनाएं व हार्दिक बधाई एवं ईश्वर इस जोड़ी को सदैव सुखी रखें। मौके पर राजद के पंचायती राज प्रकोष्ठ के प्रदेश महासचिव राजेश कुमार यादव पूर्व भाजपा विधायक प्रत्याशी गंगा नारायण सिंह, सूरज कुमार, एसडीपीओ विनोद रवानी समाजसेवी अरुण गुटगुटिया वरिष्ठ कांग्रेस नेता फैयाज केसर झारखंड स्टेट बार काउंसिल के सदस्य अमर सिंह अधिवक्ता संघ के अध्यक्ष मुरारी सिंह सचिव श्यामसुंदर भैया प्रशासनिक सचिव जितेंद्र कुमार, गौरी शंकर मंडल अधिवक्ता श्रीमती गुलजादी, आशिष कुमार, समेत पत्रकार समाजसेवी विवाह समारोह में सम्मिलित हुए और ईश्वर से जोड़ी को सदा सुखी रखने की कामना की।

महाशिवरात्रि महोत्सव : शिव बारात को आकर्षक बनाने के लिए लाइट व बैंड वालों के साथ बैठक आयोजित



देवघर/झारखंड देखो/प्रतिनिधि। आज शिव बारात की तैयारियों को लेकर देवघर शहर के लाइट बैंड वालों के साथ एक बैठक की गई जिसकी अध्यक्षता समिति के अध्यक्ष अभिषेक झा ने की। इस अवसर पर श्री सुनील खवाड़े, नागेंद्र नाथ बलियासे बाबा बलियासे, राजकुमार शर्मा, अभय आनंद, मुकेश पाठक, देवता पांडे, महेश राय, प्रमोद मिश्रा, कुंदन झा, अमित केसरी, आदित्य गुप्ता, शंभू साह सहित शहर के कई लाइट और डेकोरेटर वाले उपस्थित रहे। इस बैठक में शहर के रूट लाइन और विभिन्न जगहों पर विद्युत सज्जा का दायित्व सौंपा गया।

नेताजी सुभाष जागृति मंच के द्वारा बांटा गया राशन



देवघर/झारखंड देखो/प्रतिनिधि। नेताजी सुभाष जागृति मंच के द्वारा गरीब असहाय व्यक्तियों के बीच अनाज वितरण का कार्यक्रम किया गया। कुल 25 गरीब असहाय के बीच चावल, दाल, आलू, रिफाइंड तेल इत्यादि वितरण किया गया। इस अवसर पर मंच के केंद्रीय अध्यक्ष उदय चक्रवर्ती के नेतृत्व में वितरण किया गया। कार्यक्रम का संचालन मंच के सचिव कृष्ण कुमार गुप्ता ने किया। इस अवसर पर मनोज कुमार, सरोज कुमार, संजय जायसवाल, अविनाश कुमार, खुशी कुमारी, उत्तम राय, महेश दुबे, अभिनव कुमार, सोनाली घोष, शुक्ला राय, कर्नेश गुप्ता, बिशु राय मुख्य रूप से उपस्थित थे।

डॉ एन. डी. मिश्रा का भागीरथ प्रयास, मगडीहा गांव बना झारखंड का पहला शत प्रतिशत परिवार नियोजित गांव

मगडीहा पंचायत को अब शत प्रतिशत परिवार नियोजित गांव बनाने का लिया संकल्प

झारखंड देखो/प्रतिनिधि।

देवघर। वर्ल्ड रिफॉर्मासिबल सिटीज ऑर्गेनाइजेशन के डॉ. एन. डी. मिश्रा के प्रयास से मुस्लिम बहुल गांव मगडीहा में शत प्रतिशत योग्य लोगों का परिवार नियोजन ऑपरेशन हो चुका है। उक्त जानकारी ऑर्गेनाइजेशन के अध्यक्ष डॉ एन डी मिश्रा ने आज यहां एक संवाददाता सम्मेलन में दी। डॉ मिश्रा ने कहा कि संस्था के मोटीवेटर जमीरउद्दीन अंसारी के सहयोग इस लक्ष्य को प्राप्त करने में काफी मदद मिला है। उन्होंने बताया कि उक्त गांव में 1250 की आबादी है जिसमें 550 मुस्लिमों की आबादी है। संवाददाता सम्मेलन में अंतिम



ऑपरेशन कराने वाली सजीमां बीबी भी बच्चा के साथ मौजूद थीं। उनके ससुर एनुल मिश्रा ने बताया कि जब तक उन्हें परिवार नियोजन के महत्व का पता चला तब तक उनकी आयु अधिक हो चुकी थी अतः उन्होंने ठाना की अपने बेटों का परिवार नियोजन

कराएँ और उन्होंने ऐसा ही अपनी बहू का परिवार नियोजन ऑपरेशन करा कर किया। मोटीवेटर जमीरउद्दीन अंसारी की पत्नी का भी जागरूकता लाने में बहुत सहयोग रहा। उनकी पत्नी भी मगडीहा गांव की सहिवा है। डॉ मिश्रा ने कहा कि ऑपरेशन

करवाने वाली महिला को ऑपरेशन के बाद करीब 3 माह तक संस्था द्वारा पोष्टिक भोजन विटामिन आदि की व्यवस्था की जाती है। मगडीहा देवघर जिला के सोनारायटोड़ी प्रखंड में पड़ता है। मौके पर डॉ. मिश्रा ने कंबल का भी वितरण किया।

उपायुक्त के नेतृत्व और निर्देशन में सफलतापूर्वक संपन्न हुआ बसंत पंचमी मेला अपने लोकप्रिय उपायुक्त की जिला वासी कर रहे हैं तारीफ

झारखंड देखो/प्रतिनिधि।

देवघर। उपायुक्त मंजु नाथ भर्जंत्री के कार्यशैली की वैसे तो तारीफ होती ही रहती है किन्तु बाबा नगरी में हर विशेष आयोजन को सफलता पूर्वक सम्पन्न कराने की दक्षता भी इनमें कूट कूट कर भरी हुई है। बाबा बंधनाथ धाम अपनी धार्मिक मान्यताओं के लिए पूरे देश भर में जाना जाता है। यहां की सभी परंपरा अपने आप में अद्भुत और अद्वितीय होती है इसी क्रम में स्वस्वती पूजा वसंत पंचमी को लेकर बाबा नगरी में हजारों हजार की संख्या में श्रद्धालु पहुंचे थे। इनमें से मिथलांचल के हजारों भक्त जो बाबा को अपना 'सा' समझते हैं पहुंचकर बाबा को विधिविधान से तिलक चढ़ाया वही पहुंचे इन श्रद्धालुओं के सभी पड़ाव



स्थल पर शौचालय, पानी, साफ सफाई, जलावन की लकड़ी आदि की व्यवस्था खुद से मोनेटरिंग करते हुए जिला के उपायुक्त ने करवाया ताकि इन्हें किसी चीज की दिक्कत नहीं हो वही विशेष अवसर पर

बाबा मंदिर में श्रद्धालुओं को सरलता पूर्वक जलापण करवाना भी जिला प्रशासन के लिए एक चैलेंज होती है। जिसे जिला के उपायुक्त ने अपनी सूझ बूझ और निर्देशन से इसे भी आसानी पूर्वक सम्पन्न करवाने में सफलता पाई है। इतना ही नहीं थर्मोकोल और प्लास्टिक मुक्त क्षेत्र बनाने के उद्देश्य से उपायुक्त श्री भर्जंत्री ने पहुंचे सभी श्रद्धालुओं को लोकल पत्ते से बना पत्तल और दोना भी खुद से उन लोगों के बीच पहुंचकर उपलब्ध करवाया। कुल मिलाकर जिला के उपायुक्त के निर्देशन में लगातार बाबा नगरी में सभी बड़े और विशेष आयोजनों को सफलता पूर्वक सम्पन्न करवाया जा रहा है जिसकी तारीफ भी जिला निवासी करते नहीं थकते हैं।

स्वच्छ भारत मिशन अभियान के तहत गमरा ग्राम में चलाया गया कार्यक्रम

झारखंड देखो/प्रतिनिधि।

दुमका। शिकारीपाड़ा प्रखंड के गमरा ग्राम में स्वच्छ भारत मिशन ग्रामीण चरण-2 दुमका -01 में स्वच्छता सप्ताह के दूसरे दिन शनिवार को मध्य विद्यालय गमरा में विद्यालय के छात्र एवं छात्राओं के बीच विभिन्न प्रकार के खेल यथा-अंदर बाहर खेल, चम्मच कंचा दौड़ एवं स्वच्छता दौड़ का आयोजन किया गया। बेहतर प्रदर्शन करने वाले छात्र छात्राओं को विद्यालय प्रबंधन समिति के अध्यक्ष, विद्यालय के प्रधानाध्यक्ष एवं स्वयं सहायता की दीर्घियों के द्वारा प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय पुरस्कार प्रदान की गई। विभिन्न प्रकार के खेल के आयोजन से बच्चों के अभिभावकों में एक अलग प्रकार की खुशी देखी गई एवं पेयजल एवं स्वच्छता दुमका प्रमंडल संख्या-01 के प्रयासों को सराहा गया। तत्पश्चात गमरा ग्राम में दुर्गा मंदिर के समीप



चबूतरे में स्वयं सहायता समूह की दीर्घी, विद्यालय प्रबंधन समिति एवं भीओ सदस्य के साथ मुखिया के अध्यक्षता में एक आवश्यक बैठक की गई जिसमें पेयजल एवं स्वच्छता प्रमंडल के जिला समन्वयक सनाउल अंसारी द्वारा ठोस तरल अपशिष्ट प्रबंधन, शौचालय का निर्माण एवं इस्तेमाल, माहवारी अपशिष्ट प्रबंधन को लेकर भस्मक का उपयोग, हर घर जल का उपयोग, जल गुणवत्ता जांच के

बारे में विस्तृत जानकारी प्रदान की गई। बैठक के दौरान उपस्थित सभी ने यह संकल्प लिया की हम लोग अपने गांव की साफ सफाई रखेंगे एवं इसके बारे में सभी ग्रामीणों को बताएंगे। इस दौरान प्रदान के दीर्घी ने अपने महत्वपूर्ण विचार व्यक्त किए। बैठक को सफल बनाने में आईएसए के प्रतिनिधि जियाधर मंडल, जल सहिवा एवं स्वयं सहायता की दीर्घियों से ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

बरमसिया मे भाजपा जिला कार्यसमिति की बैठक आयोजित



झारखंड देखो/प्रतिनिधि।

दुमका। भारतीय जनता पार्टी दुमका जिला कार्यसमिति की बैठक जिला अध्यक्ष के अध्यक्षता में शिकारीपाड़ा पश्चिमी मंडल के बरमसिया मैदान में आयोजित किया गया प्रदेश के निर्देशानुसार जिला मुख्यालय से दूर बैठक आयोजित करने के निर्देश के अनुपालन करते हुए आयोजित इस बैठक में भारतीय जनता पार्टी के सभी प्रदेश पदाधिकारी, सांसद प्रदेश कार्यसमिति के सभी सदस्य जिला के सभी पदाधिकारी सभी कार्यसमिति

सदस्य सभी मंडलों के अध्यक्ष एवं महामंत्री शामिल हुए। आज की बैठक में मुख्य रूप से राष्ट्रीय कार्यसमिति और प्रदेश कार्यसमिति के बाद पार्टी के सिद्धांत और नियमों के अनुकूल जिला कार्यसमिति की बैठक आयोजित की गई एवं 12 फरवरी तक सभी मंडलों में मंडल कार्यसमिति की बैठक आयोजित करने का कार्यक्रम तय किया गया जिला कार्यसमिति की बैठक में प्रदेश के द्वारा नियुक्त बैठक के निमित्त प्रभारी के रूप में प्रदेश कार्यसमिति के सदस्य और पूर्व विधायक अशोक

भगत उपस्थित हुए आज की बैठक में पूर्व में किए गए सभी कार्यक्रमों की विशेष रूप से चर्चा की गई एवं आगामी कार्यक्रमों को विशेष रूप से सफल बनाने का दिशा निर्देश दिया गया आज भारतीय जनता पार्टी के जिला कार्यसमिति बैठक में पार्टी के डाटा प्रबंधन एवं उपयोग के विषय पर भी कार्यशाला आयोजित किया गया एवं कल आगामी 29 जनवरी को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के मन की बात कार्यक्रम को सभी बूथों पर हमारे कार्यकर्ता सुने इस तैयारी का भी विचार विमर्श किया गया।

भारतीय वायुसेना का सुखोई विमान भरतपुर में हुआ दुर्घटनाग्रस्त

उच्चैः क्षेत्र के चक बीजा का नगला गांव के पास क्रैश हुआ चार्टर्ड प्लेन



भरतपुर (राजस्थान) ।

भारतीय वायु सेना का लड़ाकू विमान सुखोई भरतपुर जिले के उच्चैः थाना इलाके के चक नगला बीजा गांव के पास दुर्घटनाग्रस्त हो गया है। आबादी इलाके के पास अचानक लड़ाकू विमान क्रैश होने से पूरे इलाके में दहशत का माहौल हो गया हादसा इतना भीषण था कि दुर्घटनाग्रस्त के बाद सुखोई विमान

में भीषण विस्फोट हुआ और उसके दूर-दूर तक परखच्चे उड़ गए। विमान में हुए विस्फोट से मकानों में जोरदार कंपन हो गया साथ ही गांव के कई लोग चोटिल भी हुए हैं। घटना की सूचना मिलते ही जिला कलेक्टर आलोक रंजन, आईजी गौरव श्रीवास्तव, एसपी श्याम सिंह सहित पुलिस व प्रशासन के कई अधिकारी और पुलिस का भारी जाब्ता मौके पर पहुंच गया।

बाद में आगरा व ग्वालियर से वायु सेना के कई वरिष्ठ अधिकारी व जवान भी घटनास्थल पर पहुंचे और दुर्घटना के कारणों की जांच में जुट गए। सुखोई विमान हादसे की सूचना जंगल में आग की तरह फैल गई और आसपास के हजारों ग्रामीण मौके पर जमा हो गए जिन्हें भारी मशकत के बाद पुलिस ने घटनास्थल से खदेड़ा।

जानकारी मिली है कि मध्य प्रदेश के ग्वालियर एयरबेस से दो लड़ाकू विमान सुखोई वह मिराज ने आज सुबह उड़ान भरी थी और दोनों विमान आपस में टकरा गए। इनमें से मिराज मध्यप्रदेश के मुरैना के पहाड़गढ़ इलाके में जाकर गिरा तो वहीं दूसरा लड़ाकू विमान सुखोई भरतपुर जिले के उच्चैः थाना इलाके के चक नगला बीजा गांव के पास दुर्घटनाग्रस्त हो गया।

सूत्रों से मिल रही जानकारी के अनुसार दोनों ही विमानों के पायलट ने पैराशूट के जरिए छलांग लगा दी थी और सकुशल बताए गए हैं। हालांकि एक पायलट का अभी तक सुराग नहीं लग पाया है, जिसकी तलाश की जा रही है। विमान क्रैश के संबंध में जब स्थानीय गांव वालों से जानकारी ली तो उन्होंने बताया कि विमान में हवा में ही आग लग गई थी और

उसके बाद जमीन पर धराशायी हुआ है। विमान के टुकड़े गांव में जगह-जगह जाकर बिखर गए जिससे कई लोगों के चोटें भी आईं। स्थानीय लोगों ने बताया कि विमान हादसे के समय भयंकर धमाका हुआ था और इस धमाके की वजह से पूरा इलाका दहल गया। फिलहाल भारतीय वायु सेना के अधिकारियों और जवानों ने पूरे दुर्घटनाग्रस्त इलाके

को अपने कब्जे में ले लिया है और पूरे मामले की गहनता से जांच की जा रही है। भारतीय वायु सेना के अधिकारियों ने पूरे मामले को लेकर मीडिया को कुछ भी बताने से इंकार कर दिया है। इधर भरतपुर के जिला कलेक्टर आलोक रंजन और एसपी श्याम सिंह ने बताया कि विमान हादसे में किसी के हताहत होने की जानकारी सामने नहीं आई है और

प्रशासनिक व वायु सेना के स्तर पर पूरे घटनाक्रम की जांच की जा रही है। हालांकि हादसा बहुत गंभीर हुआ है लेकिन ईश्वर की कृपा रही की किसी प्रकार की जनहानि इस भीषण हादसे में नहीं हुई। जिस जगह भारतीय वायु सेना का चार्टर्ड प्लेन क्रैश हुआ था उसके पास में ही पूरा आबादी इलाका था और ये विमान आबादी इलाके के समीप खेतों में क्रैश हो गया था।

संक्षिप्त समाचार

मारंग बुरु बचाओ भारत यात्रा जारी



जामताड़ा/झारखंड देखो/प्रतिनिधि। मारंग बुरु बचाओ भारत यात्रा का शुक्रवार को दसवां दिन था। कार्यक्रम के तहत जामताड़ा प्रखंड अंतर्गत भंडारो फुटबॉल मैदान में एक जनसभा का आयोजन किया गया। जिसमें दो-तीन पंचायत के ग्रामीण शामिल हुए। जिन्हें हेमंत सोरेन द्वारा मारंग बुरु को बचाने, तालझारी गांव के लोगों के जमीन जबरन अधीकृत करने आदि के बारे में जानकारी दी गई तथा हर हाल में 2023 में सरना धर्म कोड को लेने की रणनीति पर चर्चा की गई। इस सभा को सालखन मुर्मु, सुमित्रा मुर्मु, गोपाल सोरेन, सुरेश मुर्मु, संजीत सोरेन, विशेषकर मराडी, हेमंत मारंडी, अमित सोरेन आदि ने संबोधित किया। चार गांव के लिए 4 सेंगेल माड़ी नियुक्त किये गए। 30 जनवरी को जामताड़ा में सेंगेल द्वारा मशाल जुलूस निकालने का फैसला किया गया। कल 28 जनवरी को मारंग बुरु बचाओ भारत यात्रा कुंडहिट ब्लॉक में आयोजित होना है।

सविदा नवीकरण को लेकर डीसी ने की समिति की बैठक



जामताड़ा/झारखंड देखो/प्रतिनिधि। शुक्रवार को उपायुक्त कार्यालय प्रकोष्ठ में पीएम ए वाई जी अन्तर्गत जिला एवं प्रखंड स्तरीय पीएमयू में कार्यरत कर्मियों को सविदा नवीकरण हेतु जिला चयन/नियुक्ति समिति की बैठक उपायुक्त फेज अक अहमद मुमताज के अध्यक्षता में किया गया। जिसमें समिति द्वारा मो. सिराज अंसारी जिला समन्वयक, प्रखंड समन्वयक राकेश कुमार महतो, तापस लायक, शैलेश कुमार, गौरव बाउरी, आशुतोष हांसवा, महेश कुमार वर्मा (लेखापाल सह कंप्यूटर ऑपरटर) का नवीकरण किया गया। मौके पर उप विकास आयुक्त अनिलसन लकड़ा, जिला सूचना विज्ञान पदाधिकारी अभय परासर, रानी झा सहित अन्य संबंधित पदाधिकारी कर्मी उपस्थित थे।

निक्षय मित्र बनकर टीबी मरीजों की मदद के लिए आगे आया अदाणी फाउंडेशन

● महागामा और बोआरीजोर के कुल 65 मरीजों को दिया गया पौष्टिक आहार पैकेट



गोड्डा/झारखंड देखो/प्रतिनिधि। प्रधानमंत्री की पहल पर टीबी मुक्त भारत अभियान के तहत टीबी मरीजों की मदद के लिए कई स्वयंसेवी संस्थाएं, जनप्रतिनिधि और आम लोग बड़ी संख्या आगे आ रहे हैं। इसी अभियान के अंतर्गत गोड्डा के 1121 टीबी मरीजों में से 353 को अदाणी पावर ने गोद लिया है। अदाणी ग्रुप की ओर से संचालित अदाणी फाउंडेशन के माध्यम से महागामा व बोआरीजोर के कुल 65 टीबी मरीजों के बीच पौष्टिक आहार का पैकेट वितरण किया गया। अदाणी फाउंडेशन की ओर से दिए जा रहे पौष्टिक आहार पैकेट की यह तीसरी खेप है। इस अवसर पर बोआरीजोर सीएचसी प्रभारी डॉ खालिद अहमद, एसटीएफ मनोज कुमार और महागामा के सीएचसी प्रभारी डॉ संजय मिश्रा और एसटीएफ अमित कुमार समेत अदाणी फाउंडेशन के अधिकारी मौजूद थे।

रामकृष्ण मिशन विद्यापीठ में वृहद रक्तदान शिविर का रेड क्रॉस सोसाइटी ने किया आयोजन

मौके पर वृक्षारोपण कार्य भी किया गया

झारखंड देखो/प्रतिनिधि।

देवघर। रामकृष्ण मिशन विद्यापीठ देवघर के शताब्दी वर्ष समारोह के शुभ अवसर पर इंडियन रेड क्रॉस सोसाइटी देवघर शाखा द्वारा चलाए जा रहे बहुआयामी योजना ब्लड डोनेशन ऑन व्हील्स के तहत एक वृहद रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया एवं एक सौ (100) पौधा लगाकर पौधारोपण के माध्यम से इस शताब्दी समारोह को यादगार बनाया गया। सर्वप्रथम कार्यक्रम की शुरुआत रामकृष्ण मिशन विद्यापीठ के विद्यार्थियों द्वारा वैदिक मंत्र के साथ अतिथियों का स्वागत कर किया गया तत्पश्चात इंडियन रेड क्रॉस सोसाइटी देवघर शाखा के उपाध्यक्ष



सह अनुमंडल पदाधिकारी देवघर दीपानकर चौधरी, इंडियन रेड क्रॉस सोसाइटी देवघर शाखा के चेयरमैन जितेश राजपाल, वाइस चेयरमैन पीयूष जायसवाल, सचिव निरंजन कुमार सिंह, रामकृष्ण मिशन विद्यापीठ के सचिव स्वामी जयतानंद जी महाराज, प्राचार्य स्वामी दिव्य सुधादंज जी महाराज द्वारा सामूहिक रूप से दीप प्रज्वलन कर किया गया।

मौके पर अतिथियों का स्मृति चिन्ह देकर स्वागत करते हुए स्वामी जयतानंद जी महाराज ने कहा कि हम इंडियन रेड क्रॉस सोसाइटी देवघर शाखा के सभी पदाधिकारी एवं सदस्यों का हार्दिक अभिनंदन और तहे दिल से शुक्रिया अदा करते हैं कि इन्होंने मानवीय करुणा को समझते हुए रक्तदान शिविर जैसे महत्वपूर्ण कार्यक्रम आयोजित करने का निर्णय

हमारे विद्यालय प्रशाल में किया। वहीं आज के कार्यक्रम में मंच संचालन इंडियन रेड क्रॉस सोसाइटी देवघर शाखा के सचिव निरंजन कुमार सिंह एवं रामकृष्ण मिशन विद्यापीठ के अग्नेजी विभाग के शिक्षक मयूख बिस्वास ने संयुक्त रूप से किया। इस कार्यक्रम की सफलता में अहम भूमिका निभाते हुए कोषाध्यक्ष राजकुमार बरनवाल, कार्यकारिणी सदस्य नरेन्द्र कुमार झा, देवदंन झा, महेश कुमार, विजय प्रताप सानतन, मयंक कुमार, संगीता देवी सुलतानिया, उमा छावछरिया, रीता चौरसिया ने महत्वपूर्ण जिम्मेदारी उठाते हुए इस शिविर को अपने अथक परिश्रम से सफल बनाया।

मेधा दही खाओ इनाम पाओ प्रतियोगिता आयोजित

झारखंड देखो/प्रतिनिधि।

देवघर। मेधा डेयरी प्लांट चित्तौलीद्वारा झारखंड राज्य दूध उत्पादन सहकारी महासंघ के द्वारा मेधा डेयरी देवघर ने बुधवार को ग्राहकों के लिए मेधा दही खाओ प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। यह प्रतियोगिता तीन वर्षों में विभाजित किया गया था। इस प्रतियोगिता में वरिष्ठ नागरिक वर्ग, पुरुष वर्ग एवं महिला वर्ग शामिल थे। इस प्रतियोगिता में 243 प्रतिभागियों ने भाग लिया। प्रत्येक प्रतिभागी को 3 मिनट के लिए देवघर में मेधा दही खाने के लिए। जो प्रतिभागी निर्धारित समय में सबसे अधिक दही खा सके उसे प्रथम एवं द्वितीय और तृतीय पुरस्कार प्रदान किया गया। स्वच्छ एवं सेहतमंद उत्पादों का उपयोग कर जागरूकता फैलाने के लिए करते हैं। वहीं देवघर हब ईंचार्ज देवघर के मिलन मिश्रा ने बताया कि इस



फैलाने के लिए किया गया। इस मौके पर मुख्य अतिथि के रूप में झारखंड मिलक फेडरेशन के प्रबंधक निदेशक सुधीर कुमार सिंह ने बताया कि दही खाओ इनाम पाओ प्रतियोगिता का मुख्य रूप से उभरे ग्राहकों से सहकारी डेयरी द्वारा प्रदान किया जा रहे स्वच्छ एवं सेहतमंद उत्पादों का अधिक मात्रा में उपयोग करने के लिए जागरूकता फैलाने के लिए करते हैं। वहीं देवघर हब ईंचार्ज देवघर के मिलन मिश्रा ने बताया कि इस

प्रकार के कार्यक्रम के माध्यम से हम अपने उपभोक्ताओं को मेधा की गुणवत्ता के प्रति विश्वास दिलाते हैं कि मेधा डेयरी द्वारा उत्पादित दूध एवं उत्पाद गुणवत्ता के उच्च मानक का है। युवा स्वास्थ्य एवं स्वाद दोनों को ध्यान में रखकर बनाया जाता है। उन्होंने आगे कहा कि प्रतियोगिता के दौरान किसी प्रकार की कोई समस्या नहीं हो इसे देखते हुए हॉस्पिटल पार्टनर के रूप में डॉक्टर राकेश एवं उनकी पूरी टीम प्रतियोगिता में मौजूद रहे।

धनबाद में हुई दुर्घटना पर दुख व्यक्त करते हुए विशु विशाल यादव ने जल्द से जल्द मुआवजा देने की मांग की

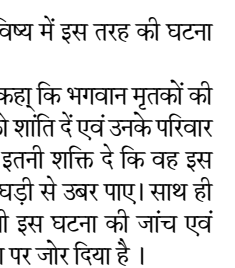
झारखंड देखो/प्रतिनिधि।

रांची। युवा राष्ट्रीय जनता दल के राष्ट्रीय महासचिव विशु विशाल यादव ने धनबाद के बैंक मोड़ स्थित निजी अस्पताल में हुए दुर्घटना जिसमें डॉक्टर दंपति सहित पांच व्यक्ति के आग में झुलस कर मर

जाने की बात सामने आई है उस पर दुख व्यक्त करते हुए मृतक की आत्मा को शांति एवं उनके परिवार जनों के लिए भगवान से प्रार्थना करते हुए सरकार से मांग की है कि मृतक के परिवार जनों एवं आश्रितों को जल्द से जल्द मुआवजा मिलनी चाहिए और इस तरह की घटना ना

घटे इसके लिए प्रबंध होनी चाहिए। राष्ट्रीय महासचिव विशु विशाल यादव ने प्रशासन एवं सरकार पर भरोसा जाहिर करते हुए कहा कि मुझे उम्मीद है कि जल्द से जल्द मुआवजा मिल जाएगी और जांच भी पूरी हो जाएगी जिससे दुर्घटना के वजह का पता लगाया जा सके

ताकि भविष्य में इस तरह की घटना ना घटे। वहीं कहा कि भगवान मृतकों की आत्मा को शांति दें एवं उनके परिवार जनों को इतनी शक्ति दे कि वह इस दुख की घड़ी से उबर पाए। साथ ही उन्होंने भी इस घटना की जांच एवं मुआवजा पर जोर दिया है।



सागर दिग्घी उपचुनाव में टीएमसी के उम्मीदवार को एसडीपीआई देगी कड़ी टक्कर

कोलकाता।

पश्चिम बंगाल के मुर्शिदाबाद जिला में सागरदिग्घी विधानसभा के उपचुनाव में बंगाल सरकार के मंत्री सुब्रत साहा के निधन होने पर 27 फरवरी को उपचुनाव होंगे। सुब्रत साहा का का निधन दिल का दौरा पड़ने से हो गया था। इस सीट से सुब्रत साहा लगातार तीन बार विधायक बने थे।

2021 विधानसभा चुनाव में सागरदिग्घी विधानसभा सीट पर तुणमूल कांग्रेस के उम्मीदवार सुब्रत साहा ने जीत दर्ज की थी। यह दिलचस्प होगा कि वर्ष 2023 उपचुनाव में किस पार्टी की जीत होगी क्योंकि तुणमूल कांग्रेस, भारतीय जनता पार्टी, एसडीपीआई (रखक) तथा बामफ्रंट कांग्रेस गठबंधन भी अपने संभावित उम्मीदवार देने के लिए जोर लगा रही है। चुनाव आयोग के मूताबिक 31 जनवरी को चुनाव का नॉटिफिकेशन जारी होगा तथा नॉमिनेशन की तारीख 7 फरवरी होगी तथा 8 फरवरी को नॉमिनेशन की स्कूटनी जबकि



10 फरवरी तक नाम वापस ले सकते हैं 27 फरवरी को चुनाव होगा तथा 4 मार्च को उपचुनाव का परिणाम घोषित होगा। तुणमूल कांग्रेस की सुप्रियो तथा मुख्यमंत्री ममता बनर्जी पूर्व राष्ट्रपति प्रणव मुखर्जी के बेटे अभिजीत मुखर्जी तथा कई नेता तुणमूल कांग्रेस के उम्मीदवारों के लिए तैयार हैं। सागरदिग्घी विधानसभा के उपचुनाव में एसडीपीआई के स्थानीय कैडर उम्मीदवार भी इस बार चुनाव में होंगे। पश्चिम बंगाल एसडीपीआई के प्रदेश अध्यक्ष तहेदिल इस्लाम के अनुसार 3 नामों की चर्चा तथा मंथन के बाद एसडीपीआई के राष्ट्रीय अध्यक्ष



एमके फैजी को अधिकृत कर दिया गया है जो एक-दो दिनों में कोई एक नाम घोषित कर दिया जाएगा। प्रदेश अध्यक्ष तहेदिल इस्लाम मुर्शिदाबाद जिला के ही रहने वाले हैं। इसलिए 3 स्थानीय कैडर उम्मीदवारों में कोई एक नामों की घोषणा राष्ट्रीय नेतृत्व जल्द ही कर देगा। एसडीपीआई का संगठन मुर्शिदाबाद में काफी मजबूत है। अब तक यहां कई आंदोलन तथा स्थानीय स्तर पर कमेटी बनी हुई है जो कई मुद्दों के साथ जनता के साथ जुड़ी हुई रहती है। पुराना काल में एसडीपीआई के सैकड़ों कार्यकर्ताओं ने उपचुनाव में लोगों को मदद, स्थानीय लोगों के अनुसार एसडीपीआई मुर्शिदाबाद में लोगों के बीच में हमेशा रही है।



बामफ्रंट कांग्रेस गठबंधन भी अपने उम्मीदवार देने के लिए तैयार है। लेकिन पिछले विधानसभा चुनाव में एक भी सीट या गठबंधन जीतने में कामयाब नहीं हुई इसलिए इस सीट पर बामफ्रंट कांग्रेस गठबंधन के उम्मीदवार क्या करेंगे या तो उनकी पार्टी का ही कोई अनुमान हो सकता है इस सीट पर तुणमूल कांग्रेस का कोई भी उम्मीदवार हो उस उम्मीदवार का मुकाबला एसडीपीआई के उम्मीदवार से ही हो सकता है। मुर्शिदाबाद में एसडीपीआई के लाखों कार्यकर्ता हैं जो इस उपचुनाव में अपनी अहम भूमिका तथा तुणमूल सुप्रियो ममता बनर्जी के लिए सबक बन सकते हैं। इस उपचुनाव में मुस्लिम मतदाता



अपनी पहली पसंद एसडीपीआई को बना रखा है। कई दिनों से प्रदेश नेतृत्व अपने उम्मीदवार के नामों का मंथन कर राष्ट्रीय नेतृत्व को अधिकृत कर चुका है। लेकिन यह तय है कि तुणमूल कांग्रेस का मुकाबला एसडीपीआई के उम्मीदवार से ही होगा। तुणमूल कांग्रेस क्या स्थानीय नेता भी अपने नए संभावित उम्मीदवारों के लिए चर्चा कर रहे हैं। क्योंकि मुख्यमंत्री ममता बनर्जी की पहली पसंद अभिजीत मुखर्जी या पूर्व मंत्री स्वर्गीय सुब्रत शाह के परिवार के किसी सदस्य को उम्मीदवारों की भी चर्चा है। वैसे तो मुर्शिदाबाद जिला कांग्रेस का पुराना गढ़ रहा है। लेकिन पिछले विधानसभा चुनाव में तुणमूल कांग्रेस में 16 सीट जीतने में कामयाबी हासिल की थी। हालांकि हार जीत तुणमूल कांग्रेस तथा कांग्रेस उम्मीदवारों के बीच कम का ही था। लेकिन इस बार एसडीपीआई के उम्मीदवार तुणमूल कांग्रेस के जो भी अधिकृत उम्मीदवार होंगे उनके सामने डट कर सामना करेंगे। भारतीय जनता पार्टी मुर्शिदाबाद



में 0 तक ही सीमित है क्योंकि अल्पसंख्यक बहुल क्षेत्र होने के कारण भाजपा के पास यहां कोई भी अपना प्रत्याशी मुस्लिम उम्मीदवार नहीं होता क्योंकि मुर्शिदाबाद में 99% वोटर अल्पसंख्यक समुदाय से होते हैं इस बार का उपचुनाव बहुत ही शानदार होगा अगर एसडीपीआई के उम्मीदवार तुणमूल कांग्रेस के उम्मीदवार को हरा देते हैं तो तुणमूल कांग्रेस सुप्रियो एवं मुख्यमंत्री ममता बनर्जी के लिए यह एक बहुत बड़ा झटका साबित हो सकता है, सार्ग दिग्घी सीट अगर तुणमूल कांग्रेस हारती है तो इसका सीधा असर पूरे राज्य पर अगले साल होने वाले लोकसभा चुनाव पर पड़ सकता है क्योंकि पश्चिम बंगाल में तुणमूल कांग्रेस एवं भारतीय जनता पार्टी के शानदार होगा अगर एसडीपीआई के उम्मीदवारों के बीच कम का ही था। लेकिन इस बार एसडीपीआई के उम्मीदवार तुणमूल कांग्रेस के जो भी अधिकृत उम्मीदवार होंगे उनके सामने डट कर सामना करेंगे। भारतीय जनता पार्टी मुर्शिदाबाद

में 0 तक ही सीमित है क्योंकि अल्पसंख्यक बहुल क्षेत्र होने के कारण भाजपा के पास यहां कोई भी अपना प्रत्याशी मुस्लिम उम्मीदवार नहीं होता क्योंकि मुर्शिदाबाद में 99% वोटर अल्पसंख्यक समुदाय से होते हैं इस बार का उपचुनाव बहुत ही शानदार होगा अगर एसडीपीआई के उम्मीदवार तुणमूल कांग्रेस के उम्मीदवार को हरा देते हैं तो तुणमूल कांग्रेस सुप्रियो एवं मुख्यमंत्री ममता बनर्जी के लिए यह एक बहुत बड़ा झटका साबित हो सकता है, सार्ग दिग्घी सीट अगर तुणमूल कांग्रेस हारती है तो इसका सीधा असर पूरे राज्य पर अगले साल होने वाले लोकसभा चुनाव पर पड़ सकता है क्योंकि पश्चिम बंगाल में तुणमूल कांग्रेस एवं भारतीय जनता पार्टी के शानदार होगा अगर एसडीपीआई के उम्मीदवारों के बीच कम का ही था। लेकिन इस बार एसडीपीआई के उम्मीदवार तुणमूल कांग्रेस के जो भी अधिकृत उम्मीदवार होंगे उनके सामने डट कर सामना करेंगे। भारतीय जनता पार्टी मुर्शिदाबाद

ठंडी हवाओं में सिर गर्म रखने वाले

वूलन कैप्स



है), बॅरे (केवल सिर पर पहनी जाने वाली कैप, जैसी सिपाही पहनते हैं), वूलन बीनी कैप (सिर से एकदम चिपकी हुई, यह घर पर ऊन से बुनी जा सकती है) आदि भी शामिल होते हैं। टुक कैप को सो हैट, स्टॉकिंग कैप या निटेड कैप भी कहा जाता है। इसके ऊपर 'पमपम' या फूँदा लगाकर या कानों को ढँकने वाली लंबी चोटियों से सजाकर भी बनाया जाता है। इस तरह के टुक कैप्स, बॉबल हैट या शेरपा कहलाते हैं। इनके अलावा भी और कई प्रकार के कैप्स या वूलन हैट्स आपको बाजार में मिल जाएंगे। इनमें मोटरसाइकल स्टाइल कैप, न्यूजर्नी हैट, प्रिंसेस हैट, कफ हैट, बकेट हैट आदि का नाम लिया जा सकता है। सामान्य स्ट्रीट मार्केट या फुटपाथ



पर फेरी लगाने वालों से लेकर बड़े ब्रांड्स तक आपके लिए सिर ढँकने को ढेर सारे विकल्प हैं। ठंड रोकने का काम तो एक साधारण, लेकिन प्रेम और मेहनत के साथ घर पर बुना हुआ कैप भी कर सकता है, किंतु अगर आप लुक में कुछ चेंज चाहती हैं या फैशन के साथ चलने की उत्सुक हैं तो बाजार कई तरह की टोपियों से सजा, आपकी राह देख रहा है।

हमारे बड़े-बुजुर्ग भी अक्सर यह समझाइश देते नजर आते हैं कि सर्दियों में या बहुत ठंडी हवा में अपने सिर की हिफाजत करना जरूरी है। एक गरम कैप या टोपी न केवल आपको ठंड से बचाती है, बल्कि यह अपनी तरह का फैशन स्टेटमेंट भी है। आजकल कैप्स या हैट्स में इतनी सारी डिजाइंस उपलब्ध हैं कि आप हर परिधान के साथ विभिन्न कैप चुनकर पहन सकती हैं।

असल में कैप या वूलन टोपी आपके सिर को पूरी तरह न केवल कवर करती है, बल्कि मफलर या स्कार्फ की तुलना में ज्यादा सुरक्षा भी देती है। यही कारण है कि आजकल कॉलेज गर्ल्स से लेकर महिलाएँ तक वूलन हेडगेयर या टोपियों को प्राथमिकता देती हैं। वूलन टोपी मुख्य तौर पर दो प्रकार की होती हैं। एक वे जो केवल सिर को ढँकती हैं और दूसरी वे जिनसे सिर से लेकर गर्दन तक को कवर किया जा सकता है। आप ठंड के तेवर के हिसाब से इसे चुन सकती हैं। इन दोनों ही प्रकारों को कई तरह की डिजाइंस के साथ बनाया जा रहा है। इन्हें आसानी से आप हर परिधान के साथ मैच कर सकती हैं। आजकल कैप्स की डिजाइन के साथ ढेर सारे एक्सपेरिमेंट्स किए जा रहे हैं। आप चाहें तो इन्हें वेस्टर्न वियर के साथ मैच करें या फिर साड़ी जैसे परिधान के साथ आपके पास कई विकल्प हाजिर होंगे। इनमें क्रोशिए तथा लेंस से बुने हल्के-फुल्के कैप्स के अलावा मफलर कैप (जिसमें कैप को मफलर के साथ अटैच कर दिया जाता है), टुक कैप (जो कि मुख्य तौर पर ठंडे स्थानों के बाशिंदों द्वारा प्रयोग में लाया जाता है तथा घर या ऐसे ही किसी मटेरियल से बना होता



मोटापा और ज्यादा दुबलापन दोनों ही खतरनाक

- महिलाओं में जहां मोटापा कई बीमारियों की वजह है वहीं ज्यादा छरहरा होना भी कमजोरी सहित अनेक रोगों का कारण बन सकता है इसलिए जरूरी है कि महिलाएं अपना वजन बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) के अनुसार रखें। बीएमआई व्यक्ति विशेष की लंबाई और वजन पर निर्भर करता है।
- वजन तालिक के अनुसार 4.10 फुट लंबाई की महिला का वजन 49-54 किलोग्राम, पांच फुट की महिला का 51-57 किलोग्राम होना चाहिए। इसी तरह महिलाओं में 5 फुट एक इंच की लंबाई पर 52-58 किलोग्राम, 5 फुट दो इंच की लंबाई पर 53-59 किलोग्राम, पांच फुट तीन इंच की लंबाई पर 54-61 किलोग्राम और पांच फुट चार इंच की लंबाई पर 56-62 किलोग्राम होना चाहिए। वजन का यह अनुपात लंबाई के अनुसार बढ़ता जाता है।
- इस बारे में बताया कि मोटापा और जरूरत से ज्यादा दुबलापन दोनों ही स्वास्थ्य के लिए अच्छे नहीं हैं।
- उन्होंने कहा कि जैसा कि ज्यादातर लोगों को पता है कि मोटापा मुधमेह, हृदय, उच्च रक्तचाप सहित कई बीमारियों का कारण है इसलिए लोग, खासकर महिलाएं मोटापे के प्रति थोड़ा सजग रहती हैं और छरहरा होने के लिए डायटिंग और जिम सहित कई उपाय अपनाती हैं। साथ ही लडकियों में आजकल आकर्षक दिखने के लिए दुबला होने और जीरो फिगर पाने का क्रेज भी ज्यादा है।
- लेकिन जहां मोटापा स्वास्थ्य के लिए खतरनाक है वहीं ज्यादा दुबला होना भी कमजोरी सहित कई बीमारियों का कारण बन सकता है। ज्यादा दुबलेपन से कमजोरी आने, प्रतिरक्षा तंत्र का कमजोर होने जैसी समस्याओं

का सामना करना पड़ सकता है और प्रतिरक्षा तंत्र के कमजोर होने से कोई भी बीमारी आपको आसानी से पकड़ सकती है। इसलिए आपका वजन बीएमआई के मुताबिक होना जरूरी है।

आहार विशेषज्ञ सीमा सुहाग ने कहा कि मोटापा न बढ़े और वजन भी बहुत कम न हो, यह बीएमआई के अनुसार रहे इसके लिए जरूरी है भोजन में उचित पोषक तथा खाद्य पदार्थों को शामिल करके इसे नियंत्रित किया जाए। उन्होंने कहा कि वजन नियंत्रित करते समय कई बातों का ध्यान रखा जाना जरूरी है। यह व्यक्ति विशेष की उम्र, कार्यक्षमता, कार्यक्षेत्र आदि पर निर्भर करता है।

इस बारे में कहा कि वजन कम करने के लिए उचित व्यायाम और सैर आदि की जरूरत तो है साथ ही यह ध्यान में रखना भी जरूरी है कि सही मात्रा में उचित प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट से परिपूर्ण पोषक पदार्थ भी लिए जाए ताकि कमजोरी आदि आने का खतरा न रहे।



आयुर्वेदिक औषधि है घर का बना घी हेल्थ प्लस

हृदयरोग विशेषज्ञों के साथ मोटापे और दिल के रोगियों का सबसे अधिक गुस्सा घी पर ही उतरता है। आयुर्वेद में घी को औषधि माना गया है। इस सबसे प्राचीन सात्विक आहार से सर्वदोषों का निवारण होता है। वात और पित्त को शांत करने में सर्वश्रेष्ठ है साथ ही कफ भी संतुलित होता है। इससे स्वस्थ वसा प्राप्त होती है, जो लिबर और रोग प्रतिरोधक प्रणाली को ठीक रखने के लिए जरूरी है। घर का बना हुआ घी बाजार के मिलावटी घी से कहीं बेहतर होता है। यह तो पूरा का पूरा सेंचुरेटेड फैट है, कहते हुए आप इंकार में अपना सिर हिला रहे होंगे। जरा धीरज रखें। घी में उतने अवयुग नहीं हैं जितने गुण छिपे हुए हैं। यह सच है कि पॉलीअनसैचुरेटेड वसा को आग पर चढ़ाना अस्वास्थ्यकर होता है, क्योंकि ऐसा करने से पैरोक्साइड्स और अन्य फ्री रेडिकल्स निकलते हैं। इन पदार्थों की वजह से अनेक बीमारियों और समस्याएँ पैदा होती हैं। इसका अर्थ यह भी है कि वनस्पतिजन्य सभी खाद्य तेलों स्वास्थ्य के लिए कमोवेश हानिकारक तो हैं ही।

फायदेमंद है घी

घी का मामला थोड़ा जुदा है। वो इसलिए कि घी का स्मोकिंग पॉइंट दूसरी वसाओं की तुलना में बहुत अधिक है। यही वजह है कि पकाते समय आसानी से नहीं जलता। घी में स्थिर सेंचुरेटेड बॉण्ड्स बहुत अधिक होते हैं जिससे फ्री रेडिकल्स निकलने की आशंका बहुत कम होती है। घी की छोटी फैटी एसिड की चेन को शरीर बहुत जल्दी पचा लेता है। अब तक आप बहुत उलझन में पड़ गए होंगे कि क्या वाकई घी इतना फायदेमंद

आश्चर्य में डाल दिया हो। घी पेट के एसिड्स के बहाव को बढ़ाने में उत्प्रेरक का काम करता है जिससे पाचन क्रिया ठीक होती है। दूसरे अन्य वसा में यह गुण नहीं है। मक्खन, तेल आदि पाचन क्रिया को धीमा कर देते हैं और पेट में निष्क्रिय होकर बैठ जाते हैं। जाहिर है कि आप ऐसा नहीं चाहेंगे। घी में भरपूर एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं तथा यह अन्य खाद्य पदार्थों से प्राप्त विटामिन और खनिजों को जञ्च करने में मदद करता है। यह शरीर के सभी ऊतकों की प्रत्येक सतह का पोषण करता है तथा रोग प्रतिरोधक प्रणाली को मजबूती प्रदान करता है। इसमें ब्यूटिरिक एसिड नामक फैटी एसिड भी भरपूर होता है जिसे एंटीवायरल माना जाता है। एंटीवायरल विशेषताओं के कारण कैंसर की गठन की वृद्धि रूक जाती है। जलने के कारण हुए फफोलों पर घी बहुत अच्छा काम करता है। घी याददाश्त को बढ़ाने और सीखने की प्रवृत्ति को विकसित करने में मदद करता है। ध्यान देने योग्य सलाह यह है कि कोलेस्ट्रॉल की मात्रा कम हो लेकिन जिनका कोलेस्ट्रॉल पहले से ही बढ़ा हुआ है उन्हें घी से परहेज रखना चाहिए।

घी खाएँ या नहीं...

यदि आप स्वस्थ हैं तो घी जरूर खाएँ, क्योंकि यह मक्खन से अधिक सुरक्षित है। इसमें तेल से अधिक पोषक तत्व हैं। आपने पंजाब और हरियाणा के निवासियों को देखा होगा। वे ठणों घी खाते हैं लेकिन सबसे अधिक फिट और मेहनती हैं। यद्यपि घी पर अभी और शोधों के नतीजे आने शेष हैं लेकिन प्राचीनकाल से ही आयुर्वेद में अलसर, कब्ज, आँखों की बीमारियों के साथ त्वचा रोगों के इलाज के लिए घी का प्रयोग किया जाता है।

क्या रखें सावधानियाँ...

भैंस के दूध के मुकाबले गाय के दूध में वसा की मात्रा कम होती है इसलिए शुरू में निराश न हों। हमेशा इतना बनाएँ कि वह जल्दी ही खत्म हो जाए। अगले हफ्ते पुनः यही प्रक्रिया दोहराई जा सकती है। गाय के दूध में सामान्य दूध की ही तरह ही प्रदूषण का असर हो सकता है, मसलन कीटनाशक और कृत्रिम खाद के अंश चारे के साथ गाय के पेट में जा सकते हैं। जैविक घी में इस तरह के प्रदूषण से बचने की कोशिश की जाती है। यदि संभव हो तो गाय के दूध में कीटनाशकों और रासायनिक खाद के अंश चारे के साथ गाय के पेट में जा सकते हैं। जैविक घी में इस तरह के प्रदूषण से बचने की कोशिश की जाती है। यदि संभव हो तो गाय के दूध में कीटनाशकों और रासायनिक खाद के अंश की जाँच कराई जा सकती है। जिस तरह हर चीज की अति बुरी होती है इसी तरह घी का प्रयोग भी संतुलित मात्रा में किया जाना चाहिए।

कैसे बनाएँ घी....

हमारे देश में पहले घर-घर घी बनाने की परंपरा थी, लेकिन अब कई कारणों से ऐसा संभव नहीं रहा। रूटीन से थोड़ा हटते हुए घर पर बनाएँ तब इसके गुणों के आगे घी बनाने के सारे कष्ट भूल जाएँगे।

एक लीटर गाय के दूध को उबालकर ठंडा होने दें।

रूम टेम्परेचर पर इसमें एक चम्मच दही मिला दें।

रातभर के लिए ढँककर रखा रहने दें।

सुबह दही पर जमी मलाई की परत उतारकर अलग रख लें। मलाई फ्रिज में रखें।

सात दिन तक दही की मलाई इकट्ठा करें।

फ्रिज से निकालकर रखें, रूम टेम्परेचर पर आने का इंतजार करें।

मथानी से 10-15 मिनट तक बिलोएँ।

बिलोने के दौरान दो कटोरी पानी मिलाएँ।

जब झाग निकलने लगे तब इसे किसी बारीक छनी से छान लें।

छनी में शेष रहे मक्खन को 4-5 पानी से धो लें। अब स्टेनलेस स्टील के भारी पेंदे वाले बर्तन में मक्खन रखें और मंद आँच पर चढ़ा दें। मक्खन पिघलेगा और सतह पर सफेद झाग नजर आने लगेगा। अब इसे लगातार चलाएँ। झाग पतला होने लगेगा और हल्के पीले रंग का घी पेंदे नजर आने लगेगा। सुनहरा होने तक आँच पर रखें। ठंडा होने पर पारदर्शी घी को फिल्टर से छानकर इस्तेमाल के लिए बर्नी में रखें। कमरे के तापमान पर इसे तीन महीनों तक सुरक्षित रखा जा सकता है।

क्या रखें सावधानियाँ...

भैंस के दूध के मुकाबले गाय के दूध में वसा की मात्रा कम होती है इसलिए शुरू में निराश न हों। हमेशा इतना बनाएँ कि वह जल्दी ही खत्म हो जाए। अगले हफ्ते पुनः यही प्रक्रिया दोहराई जा सकती है। गाय के दूध में सामान्य दूध की ही तरह ही प्रदूषण का असर हो सकता है, मसलन कीटनाशक और कृत्रिम खाद के अंश चारे के साथ गाय के पेट में जा सकते हैं। जैविक घी में इस तरह के प्रदूषण से बचने की कोशिश की जाती है। यदि संभव हो तो गाय के दूध में कीटनाशकों और रासायनिक खाद के अंश चारे के साथ गाय के पेट में जा सकते हैं। जैविक घी में इस तरह के प्रदूषण से बचने की कोशिश की जाती है। यदि संभव हो तो गाय के दूध में कीटनाशकों और रासायनिक खाद के अंश की जाँच कराई जा सकती है। जिस तरह हर चीज की अति बुरी होती है इसी तरह घी का प्रयोग भी संतुलित मात्रा में किया जाना चाहिए।

क्या रखें सावधानियाँ...

भैंस के दूध के मुकाबले गाय के दूध में वसा की मात्रा कम होती है इसलिए शुरू में निराश न हों। हमेशा इतना बनाएँ कि वह जल्दी ही खत्म हो जाए। अगले हफ्ते पुनः यही प्रक्रिया दोहराई जा सकती है। गाय के दूध में सामान्य दूध की ही तरह ही प्रदूषण का असर हो सकता है, मसलन कीटनाशक और कृत्रिम खाद के अंश चारे के साथ गाय के पेट में जा सकते हैं। जैविक घी में इस तरह के प्रदूषण से बचने की कोशिश की जाती है। यदि संभव हो तो गाय के दूध में कीटनाशकों और रासायनिक खाद के अंश चारे के साथ गाय के पेट में जा सकते हैं। जैविक घी में इस तरह के प्रदूषण से बचने की कोशिश की जाती है। यदि संभव हो तो गाय के दूध में कीटनाशकों और रासायनिक खाद के अंश की जाँच कराई जा सकती है। जिस तरह हर चीज की अति बुरी होती है इसी तरह घी का प्रयोग भी संतुलित मात्रा में किया जाना चाहिए।

क्या रखें सावधानियाँ...

भैंस के दूध के मुकाबले गाय के दूध में वसा की मात्रा कम होती है इसलिए शुरू में निराश न हों। हमेशा इतना बनाएँ कि वह जल्दी ही खत्म हो जाए। अगले हफ्ते पुनः यही प्रक्रिया दोहराई जा सकती है। गाय के दूध में सामान्य दूध की ही तरह ही प्रदूषण का असर हो सकता है, मसलन कीटनाशक और कृत्रिम खाद के अंश चारे के साथ गाय के पेट में जा सकते हैं। जैविक घी में इस तरह के प्रदूषण से बचने की कोशिश की जाती है। यदि संभव हो तो गाय के दूध में कीटनाशकों और रासायनिक खाद के अंश चारे के साथ गाय के पेट में जा सकते हैं। जैविक घी में इस तरह के प्रदूषण से बचने की कोशिश की जाती है। यदि संभव हो तो गाय के दूध में कीटनाशकों और रासायनिक खाद के अंश की जाँच कराई जा सकती है। जिस तरह हर चीज की अति बुरी होती है इसी तरह घी का प्रयोग भी संतुलित मात्रा में किया जाना चाहिए।

क्या रखें सावधानियाँ...

भैंस के दूध के मुकाबले गाय के दूध में वसा की मात्रा कम होती है इसलिए शुरू में निराश न हों। हमेशा इतना बनाएँ कि वह जल्दी ही खत्म हो जाए। अगले हफ्ते पुनः यही प्रक्रिया दोहराई जा सकती है। गाय के दूध में सामान्य दूध की ही तरह ही प्रदूषण का असर हो सकता है, मसलन कीटनाशक और कृत्रिम खाद के अंश चारे के साथ गाय के पेट में जा सकते हैं। जैविक घी में इस तरह के प्रदूषण से बचने की कोशिश की जाती है। यदि संभव हो तो गाय के दूध में कीटनाशकों और रासायनिक खाद के अंश चारे के साथ गाय के पेट में जा सकते हैं। जैविक घी में इस तरह के प्रदूषण से बचने की कोशिश की जाती है। यदि संभव हो तो गाय के दूध में कीटनाशकों और रासायनिक खाद के अंश की जाँच कराई जा सकती है। जिस तरह हर चीज की अति बुरी होती है इसी तरह घी का प्रयोग भी संतुलित मात्रा में किया जाना चाहिए।

क्या रखें सावधानियाँ...

भैंस के दूध के मुकाबले गाय के दूध में वसा की मात्रा कम होती है इसलिए शुरू में निराश न हों। हमेशा इतना बनाएँ कि वह जल्दी ही खत्म हो जाए। अगले हफ्ते पुनः यही प्रक्रिया दोहराई जा सकती है। गाय के दूध में सामान्य दूध की ही तरह ही प्रदूषण का असर हो सकता है, मसलन कीटनाशक और कृत्रिम खाद के अंश चारे के साथ गाय के पेट में जा सकते हैं। जैविक घी में इस तरह के प्रदूषण से बचने की कोशिश की जाती है। यदि संभव हो तो गाय के दूध में कीटनाशकों और रासायनिक खाद के अंश चारे के साथ गाय के पेट में जा सकते हैं। जैविक घी में इस तरह के प्रदूषण से बचने की कोशिश की जाती है। यदि संभव हो तो गाय के दूध में कीटनाशकों और रासायनिक खाद के अंश की जाँच कराई जा सकती है। जिस तरह हर चीज की अति बुरी होती है इसी तरह घी का प्रयोग भी संतुलित मात्रा में किया जाना चाहिए।

क्या रखें सावधानियाँ...

भैंस के दूध के मुकाबले गाय के दूध में वसा की मात्रा कम होती है इसलिए शुरू में निराश न हों। हमेशा इतना बनाएँ कि वह जल्दी ही खत्म हो जाए। अगले हफ्ते पुनः यही प्रक्रिया दोहराई जा सकती है। गाय के दूध में सामान्य दूध की ही तरह ही प्रदूषण का असर हो सकता है, मसलन कीटनाशक और कृत्रिम खाद के अंश चारे के साथ गाय के पेट में जा सकते हैं। जैविक घी में इस तरह के प्रदूषण से बचने की कोशिश की जाती है। यदि संभव हो तो गाय के दूध में कीटनाशकों और रासायनिक खाद के अंश चारे के साथ गाय के पेट में जा सकते हैं। जैविक घी में इस तरह के प्रदूषण से बचने की कोशिश की जाती है। यदि संभव हो तो गाय के दूध में कीटनाशकों और रासायनिक खाद के अंश की जाँच कराई जा सकती है। जिस तरह हर चीज की अति बुरी होती है इसी तरह घी का प्रयोग भी संतुलित मात्रा में किया जाना चाहिए।

क्या रखें सावधानियाँ...

भैंस के दूध के मुकाबले गाय के दूध में वसा की मात्रा कम होती है इसलिए शुरू में निराश न हों। हमेशा इतना बनाएँ कि वह जल्दी ही खत्म हो जाए। अगले हफ्ते पुनः यही प्रक्रिया दोहराई जा सकती है। गाय के दूध में सामान्य दूध की ही तरह ही प्रदूषण का असर हो सकता है, मसलन कीटनाशक और कृत्रिम खाद के अंश चारे के साथ गाय के पेट में जा सकते हैं। जैविक घी में इस तरह के प्रदूषण से बचने की कोशिश की जाती है। यदि संभव हो तो गाय के दूध में कीटनाशकों और रासायनिक खाद के अंश चारे के साथ गाय के पेट में जा सकते हैं। जैविक घी में इस तरह के प्रदूषण से बचने की कोशिश की जाती है। यदि संभव हो तो गाय के दूध में कीटनाशकों और रासायनिक खाद के अंश की जाँच कराई जा सकती है। जिस तरह हर चीज की अति बुरी होती है इसी तरह घी का प्रयोग भी संतुलित मात्रा में किया जाना चाहिए।

क्या रखें सावधानियाँ...

भैंस के दूध के मुकाबले गाय के दूध में वसा की मात्रा कम होती है इसलिए शुरू में निराश न हों। हमेशा इतना बनाएँ कि वह जल्दी ही खत्म हो जाए। अगले हफ्ते पुनः यही प्रक्रिया दोहराई जा सकती है। गाय के दूध में सामान्य दूध की ही तरह ही प्रदूषण का असर हो सकता है, मसलन कीटनाशक और कृत्रिम खाद के अंश चारे के साथ गाय के पेट में जा सकते हैं। जैविक घी में इस तरह के प्रदूषण से बचने की कोशिश की जाती है। यदि संभव हो तो गाय के दूध में कीटनाशकों और रासायनिक खाद के अंश चारे के साथ गाय के पेट में जा सकते हैं। जैविक घी में इस तरह के प्रदूषण से बचने की कोशिश की जाती है। यदि संभव हो तो गाय के दूध में कीटनाशकों और रासायनिक खाद के अंश की जाँच कराई जा सकती है। जिस तरह हर चीज की अति बुरी होती है इसी तरह घी का प्रयोग भी संतुलित मात्रा में किया जाना चाहिए।

क्या रखें सावधानियाँ...

भैंस के दूध के मुकाबले गाय के दूध में वसा की मात्रा कम होती है इसलिए शुरू में निराश न हों। हमेशा इतना बनाएँ कि वह जल्दी ही खत्म हो जाए। अगले हफ्ते पुनः यही प्रक्रिया दोहराई जा सकती है। गाय के दूध में सामान्य दूध की ही तरह ही प्रदूषण का असर हो सकता है, मसलन कीटनाशक और कृत्रिम खाद के अंश चारे के साथ गाय के पेट में जा सकते हैं। जैविक घी में इस तरह के प्रदूषण से बचने की कोशिश की जाती है। यदि संभव हो तो गाय के दूध में कीटनाशकों और रासायनिक खाद के अंश चारे के साथ गाय के पेट में जा सकते हैं। जैविक घी में इस तरह के प्रदूषण से बचने की कोशिश की जाती है। यदि संभव हो तो गाय के दूध में कीटनाशकों और रासायनिक खाद के अंश की जाँच कराई जा सकती है। जिस तरह हर चीज की अति बुरी होती है इसी तरह घी का प्रयोग भी संतुलित मात्रा में किया जाना चाहिए।

क्या रखें सावधानियाँ...

भैंस के दूध के मुकाबले गाय के दूध में वसा की मात्रा कम होती है इसलिए शुरू में निराश न हों। हमेशा इतना बनाएँ कि वह जल्दी ही खत्म हो जाए। अगले हफ्ते पुनः यही प्रक्रिया दोहराई जा सकती है। गाय के दूध में सामान्य दूध की ही तरह ही प्रदूषण का असर हो सकता है, मसलन कीटनाशक और कृत्रिम खाद के अंश चारे के साथ गाय के पेट में जा सकते हैं। जैविक घी में इस तरह के प्रदूषण से बचने की कोशिश की जाती है। यदि संभव हो तो गाय के दूध में कीटनाशकों और रासायनिक खाद के अंश चारे के साथ गाय के पेट में जा सकते हैं। जैविक घी में इस तरह के प्रदूषण से बचने की कोशिश की जाती है। यदि संभव हो तो गाय के दूध में कीटनाशकों और रासायनिक खाद के अंश की जाँच कराई जा सकती है। जिस तरह हर चीज की अति बुरी होती है इसी तरह घी का प्रयोग भी संतुलित मात्रा में किया जाना चाहिए।

क्या रखें सावधानियाँ...

भैंस के दूध के मुकाबले गाय के दूध में वसा की मात्रा कम होती है इसलिए शुरू में निराश न हों। हमेशा इतना बनाएँ कि वह जल्दी ही खत्म हो जाए। अगले हफ्ते पुनः यही प्रक्रिया दोहराई जा सकती है। गाय के दूध में सामान्य दूध की ही तरह ही प्रदूषण का असर हो सकता है, मसलन कीटनाशक और कृत्रिम खाद के अंश चारे के साथ गाय के पेट में जा सकते हैं। जैविक घी में इस तरह के प्रदूषण से बचने की कोशिश की जाती है। यदि संभव हो तो गाय के दूध में कीटनाशकों और रासायनिक खाद के अंश चारे के साथ गाय के पेट में जा सकते हैं। जैविक घी में इस तरह के प्रदूषण से बचने की कोशिश की जाती है। यदि संभव हो तो गाय के दूध में कीटनाशकों और रासायनिक खाद के अंश की जाँच कराई जा सकती है। जिस तरह हर चीज की अति बुरी होती है इसी तरह घी का प्रयोग भी संतुलित मात्रा में किया जाना चाहिए।

क्या रखें सावधानियाँ...

भैंस के दूध के मुकाबले गाय के दूध में वसा की मात्रा कम होती है इसलिए शुरू में निराश न हों। हमेशा इतना बनाएँ कि वह जल्दी ही खत्म हो जाए। अगले हफ्ते पुनः यही प्रक्रिया दोहराई जा सकती है। गाय के दूध में सामान्य दूध की ही तरह ही प्रदूषण का असर हो सकता है, मसलन कीटनाशक और कृत्रिम खाद के अंश चारे के साथ गाय के पेट में जा सकते हैं। जैविक घी में इस तरह के प्रदूषण से बचने की कोशिश की जाती है। यदि संभव हो तो गाय के दूध में कीटनाशकों और रासायनिक खाद के अंश चारे के साथ गाय के पेट में जा सकते हैं। जैविक घी में इस तरह के प्रदूषण से बचने की कोशिश की जाती है। यदि संभव हो तो गाय के दूध में कीटनाशकों और रासायनिक खाद के अंश की जाँच कराई जा सकती है। जिस तरह हर चीज की अति बुरी होती है इसी तरह घी का प्रयोग भी संतुलित मात्रा में किया जाना चाहिए।

फोन बताएगा खाना कितना पौष्टिक है

फोन के अब तक अनगिनत इस्तेमाल के बारे में शोध हो चुके हैं अब आस्ट्रेलिया के वैज्ञानिकों ने इसका एक और इस्तेमाल निकाल लिया है। वैज्ञानिकों ने फोन में एक नया आई फोन एप्लीकेशन शन ईजाद किया है, जो लोगों को सेहतमंद खाने के विकल्प खोजने में मदद करेगा। एक दल का कहना है कि आई फोन का कै मरा पैकेटबंद खाने के बारकोड को पढ़कर बता देगा कि यह खाना सेहत के लिए अच्छा है या नहीं। दल का मानना है कि इस नए एप्लीकेशन से मोटापा, शर्करा का स्तर घटाने में मदद मिलेगी।

फूड स्विच नाम का यह एप्लीकेशन 20 हजार खाने के प्रकारों पर अपनी राय दे सकता है। दरअसल, यह एप्लीकेशन खाने में मौजूद पौष्टिक तत्वों के स्तर को जांच कर अपनी सलाह देता है।

बचपन में विटामिन डी की डाइट आगे अवसाद से बचाएगी

माता-पिता कृपया ध्यान दें। यदि आपका बच्चा विटामिन डी के संपर्क में नहीं रहता तो उस पर उचित ध्यान दें। इसके लिए उसे खूब धूप सेंकने के लिए कटें और विटामिन बी का आहार भी खूब दें। ऐसा करने से आपके बच्चे को आगे के जीवन में अवसाद की बीमारी से नहीं जूझना पड़ेगा। शोधकर्ताओं ने अपने अध्ययन में पाया है कि जिन बच्चों को शुरुआत में विटामिन डी की कम खुराक मुहैया हो पाती है उनको आगे के जीवन में मानसिक बीमारियों से जूझना पड़ता है। खासकर किशोरावस्था में अवसाद उसे बहुत परेशान करता है। अध्ययन में कहा गया है कि जिन बच्चों को पर्याप्त मात्रा में विटामिन डी की खुराक मिल पाती है, उन्हें बाद में 10 फीदी तक अवसाद से कम सामना करना पड़ता है। डेली मेल के अनुसार शोधकर्ताओं ने करीब 27000 बच्चों पर विटामिन डी के स्तर का परीक्षण किया। इसमें 9 से 13 साल तक के बच्चे शामिल थे। जो बच्चे विटामिन डी के संपर्क में कम आए उन्हें बाद में अवसाद के लक्षण ज्यादा

देखे गए। वहीं जिन बच्चों में विटामिन डी का स्तर ऊंचा पाया गया उनमें अवसाद के लक्षण नहीं देखे गए। सामान्य तौर पर शोधकर्ताओं ने विटामिन के दो रूप डी 2 और डी 3 पर ध्यान दिया। शोधकर्ताओं के मुताबिक विटामिन डी 3 का सीधा संबंध अवसाद से है। प्रमुख शोधकर्ता ने बताया कि अभी इस विषय पर और शोध करने की आवश्यकता है उसके बाद इसके लिए मेडिकल दवा बनाई जा सकती है।

