

बिहार ऑब्जर्वर

झारखण्ड से प्रकाशित सर्वाधिक लोकप्रिय दैनिक



महामाफिया मतदाताओं को माफिया से बचाने का कर रहा है जुमलेबाजी

बिहार ऑब्जर्वर खबर को 6 वर्ष पुराना खबर हो रहा है वायरल माफिया भगाने वाला खुद बन गया महामाफिया शीर्षक को भारी संख्या में लोग कर रहे हैं लाईक

धनबाद (कांग्रेस) : झारखंड का निर्भीक और निष्पक्ष खबर जो कि अखंड बिहार के समय 1994 से लगातार प्रकाशित कोयलांचल की घटती धनबाद से हो रहा है। मीडिया के जागरूक और गोदी मीडिया से हटकर दृष्टी खबरों के लिए बिहार ऑब्जर्वर खबर हर समय सुविधियों में रहा है।

भ्रष्ट अफसर हो या कोयला एवं यू-माफिया हर माफियाओं को उसके आँकड़ों को बताया है। बिहार ऑब्जर्वर खबर में 1 मई 2018 में प्रकाशित खबर को सोशल मीडिया में कई लोगों ने वायरल किया है और हजारों लोगों ने उस खबर को लाईक किया है। सैकड़ों लोगों ने शेयर किया है। बिहार ऑब्जर्वर खबर का 6 वर्ष पुराना खबर को भगाने वाला मुख्य पृष्ठ में छपी थी कि माफिया को भगाने वाला खुद बन गया महामाफिया। इस खबर के वायरल होने से सोशल मीडिया और मीडिया जगत में बिहार ऑब्जर्वर खबर की खूबी प्रचलित और निर्भीकता का चर्चा आज भी लाखों पठकों के बीच हो रहा है।

केसबुक पर इस खबर को ट्रीट करने वाले अमित



सिद्धा और अमर तिवारी एवं अन्य लोगों ने लिखा है कि यह खबर की खबर पैसें पे नहीं छपती और

विद्यार्थक जी सब से क्यों भाग रहे हैं। जो आईना दिखाने वाले फर्जी आईडी से बड़ा आरोप लगाना पड़ रहा है। आप सत्ताधारी दल के विद्यार्थक हैं आपके लिए कुछ भी असंभव नहीं है फिर फर्जी आईडी का सहारा क्यों। इस वायरल खबर पर बहुत सारे लोगों ने कमेंट दिया है वह महामाफिया के चेहरे को बेनकाब कर रहा है। धनबाद लोकसभा क्षेत्र के 22 लाख 60 हजार 200 मतदाता अपने व्यक्तियों से हर चेहरे और चाल को पहचानती है। नेता और प्रत्याशी कुछ भी दावा कर लें लेकिन धनबाद की जनता ने सब जानती है कौन-कौन कितने पतनी में है पहचानती है।

बांशिन मशीन का कितने दिनों तक फसवा उठाओ कोयला महामाफिया आईना। नील मतदाताओं का मन चल रहा है कौन है कोयलांचल का माफिया और महामाफिया। एक क्लबहॉट से तैयार करीब का बुरा जो देहन में चला तुलन न मिलाया कोय, खुद को जब उभरा मुहूर्त नुर न कोय। यही क्लबहॉट बर्तमान में धनबाद लोकसभा में चरितार्थ हो रहा है। खुद कोयला महामाफिया मतदाताओं को माफिया से बचाने की बात कर रहे हैं।

मतदान के बदले में कुछ देने और प्रलोभन की संभावना भ्रष्ट व्यवहार के बराबर: निर्वाचन आयोग

भ्रष्ट व्यवहार मानते हुए नभारता से लिया है।

नई दिल्ली (इंफोएक्स) : भारत निर्वाचन आयोग ने राजनीतिक दलों और उम्मीदवारों द्वारा अपनी प्रस्तावित लाभार्थी योजनाओं के लिए विभिन्न संकेतों की आड़ में मतदाताओं का विवरण प्राप्त करने से जुड़ी गतिविधियों को जनप्रतिनिधित्व अधिनियम, 1994 की धारा 123(2) के तहत रिश्त देना का भ्रष्ट व्यवहार मानते हुए नभारता से लिया है।

आयोग ने कहा कि, कुछ राजनीतिक दल और उम्मीदवार ऐसी गतिविधियों में लगे हुए हैं, जो कुछ संकेतों तथा चुनाव के बाद लाभार्थी-उम्मीदवार योजनाओं के लिए व्यक्तिगत रूप से पंजीकृत करने के दायरे में आते हैं, नही आयोग ने ये भी कहा कि नोबे 14ई पाई तालिका में उल्लिखित ऐसी गतिविधियां भरोसेमंद सर्वेक्षणों और राजनीतिक काम के लिए एडवाइसरी जारी की है। इतमें सभी राष्ट्रीय और राज्य के राजनीतिक दलों को निर्देश दिया गया है।



आयोग ने कहा कि चुनाव के बाद लाभार्थी-उम्मीदवारों को पंजीकृत करने जैसी गतिविधियां बंद करें। आयोग ने कहा कि चुनाव के बाद लाभार्थी के लिए पंजीकरण करने हेतु व्यक्तिगत मतदाताओं का काम निर्वाचन और प्रस्तावित लाभ के बीच एक सेन-देन के रिस्के की जखैरत का आभास पैदा कर सकता है, जिससे उन्हें एक विशेष तरीके से मतदान की व्यवस्था का प्रलोभन प्राप्त होगा। आयोग ने ये माना है कि सामान्य चुनावी वार्ड जहां स्वीकार्यता के दायरे में आते हैं, नही आयोग ने ये भी कहा कि नोबे 14ई पाई तालिका में उल्लिखित ऐसी गतिविधियां भरोसेमंद सर्वेक्षणों और राजनीतिक काम के लिए एडवाइसरी जारी की है। इतमें सभी राष्ट्रीय और राज्य के राजनीतिक दलों को निर्देश दिया गया है।

रक्षा सचिव और इंडोनेशिया रक्षा महासचिव दिल्ली में 7वीं संयुक्त रक्षा सहयोग समिति की बैठक आज

नई दिल्ली (इंफोएक्स) : भारत और इंडोनेशिया के बीच 7वीं संयुक्त रक्षा सहयोग समिति (जेडीसीसी) की बैठक 3 मई, 2024 को नई दिल्ली में होगी। इस बैठक की शुरुआत अत्यन्त ही सख्त सुरक्षा व्यवस्था में होगी। रक्षा सचिव गिरिधर अग्रवाल और इंडोनेशिया के रक्षा महासचिव एयर मार्शल (सैनियुत) डेनी सुपुतना टोण्टो, एडमिरल (सेनाध्यक्ष) डेनी परा साहा सिंह के नेतृत्व और वैश्विक युद्ध पर अपने-अपने विचार रखेंगे। भारत-इंडोनेशिया मित्रता को 2012 में व्यापक आपूर्तिक श्रेणी के तहत कर बढ़ाया था। इस मित्रता ने रक्षा उद्योग, विमान और प्रौद्योगिकी

जब तक जिंदा हूँ तब तक धर्म के नाम पर देश को टूटने नहीं दूंगा : पीएम

जामनगर (इंफोएक्स) : प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने जामनगर में विजय विद्यालय समलेन को संबोधित करते हुए कहा कि देश को विभाजित दिनाता हूँ कि जब तक मोदी जीवित है, तब तक देश को धर्म के नाम पर टूटने नहीं दूंगा। हिन्दू धर्म की शक्ति का किनासा करना कांग्रेस का चरित्र है।

दो दिवसीय तुर्कनी दौर पर बुधवार को गुजरात आए पीएम मोदी पहले दिन 2 और आज यानी बुधवार को 4 जनसभा को संबोधित किया। जामनगर में जनसभा को संबोधित करते हुए पीएम मोदी ने फिर एक बार कांग्रेस समेत इंडिया गठबंधन को कड़े प्रहार किए। उन्होंने कहा कि कांग्रेस के शासन में केवल और केवल घोटाले ही घोटाले हुए हैं। आज दुनियाभर में भारत का डंडा बज रहा है और यह मोदी के कारण नहीं बल्कि आपके चोट



की वजह से। भारत में आने के लिए दुनियाभर कर्मचारियों के बीच स्पर्धा चल रही है। आज भारत आतंकवाद को उसके घर में प्रहार करते हुए इसे मुस्लिम सभ्यता के प्रतिष्ठे बनाया। प्रधानमंत्री ने कहा कि विश्व साफ है तो परिणाम भी अखल ही आएगा। आज मैं जामनगर की घाटी से देश को भरोसा दिलाता चाहता हूँ कि जब क मोदी जिंदा है।

भाजपा ने विपक्षी दलों के नेताओं के बयानों पर चुनाव आयोग से कार्रवाई की मांग की

नई दिल्ली (इंफोएक्स) : भाजपा ने कांग्रेस और उसके सहयोगी दलों के नेताओं द्वारा लगातार दिए जा रहे बयानों को निष्पक्ष और सख्त चुनाव में बाधा बताते हुए आयोग से कार्रवाई की मांग की है। इस सिलसिले में केंद्रीय मंत्री राजीव चंडोसेर, भाजपा के राष्ट्रीय प्रवक्ता सुधांशु त्रिवेदी और ओम चड्ढा ने गुजरात को चुनाव आयोग से मुलाकात कर शिकायत दर्ज कराई। चुनाव आयोग के मुलाकात के बाद भाजपा के राष्ट्रीय प्रवक्ता सुधांशु त्रिवेदी ने बताया कि भाजपा नेताओं के प्रतिनिधिमंडल ने विपक्षी दलों और कांग्रेस पार्टी द्वारा निरंतर बयानों के विषय में, गतिविधियों के विषय में और संवैधानिक व्यवस्था के बारे में बहस को जो प्रारंभ किया जा रहा है एवं समाज में तनावपूर्ण वातावरण बनाने का जो प्रयास प्रवक्ता ने कांग्रेस को मुजोटा किया जा रहा है, ऐसे तर्कीबन



24 से अधिक उदाहरणों को चुनाव आयोग के सामने रखकर कार्रवाई की मांग की है। सुधांशु त्रिवेदी ने कहा कि ये सब बयान फैसल सामान्य दिए गए बयान नहीं हैं, बल्कि, कांग्रेस पार्टी यह व्यक्तिगत रूप से कर रही है। पहले कांग्रेस बयान देती है, फिर उनके गठबंधन के सहयोगी उसे प्रचार करता है और फिर पीर पीर फेर के जरिए आपत्तिक तरीकों से उसे फैलाया जाता है। भाजपा प्रवक्ता ने कांग्रेस को मुजोटा किया जा रहा है, ऐसे तर्कीबन

रथ के पहिरे से सजना पूरी का रेलवे स्टेशन और हवाई अड्डा

भुवनेश्वर (इंफोएक्स) : उड़ीसा में पुरी के भगवान जगन्नाथ की रथयात्रा की प्रसिद्धि देश और दुनिया में है। भगवान जगन्नाथ की रथ यात्रा मे रथों के पहिरे का इस्तेमाल अब स्टेशन और हवाई अड्डे पर स्थापित किए जायेंगे।

रेलवे और हवाई अड्डे पर तीनों रथों के पहिरे पुरी के रेलवे स्टेशन के कारनाकों में रखा जाएगा। रेलवे स्टेशन और हवाई अड्डे के बाहर खाली स्थान और हाल के अंदर अंदर बहिया तरीके से प्रदर्शित किया जाएगा। अमृत भारत स्टेशन योजना के तहत स्टेशन का जो विकास किया जा रहा है। उसे भगवान जगन्नाथ मंदिर की याद के रूप में विकसित किया जाएगा। अग्नी रथ के पहियों का उपयोग देवताओं के अंजन बनाने के लिए उपयोग में लाया जाता था। रथ के पहियों को अब रेलवे मंदिर प्रशासन से खरीदिया और अपने परिसर में स्थापित करेगा।

120 किलोमीटर क्षेत्र में धंस रही है चिनाव वैली
जम्मु कश्मीर (इंफोएक्स) : जम्मु कश्मीर की चिनाव वैली के रामबन जिले में पिछले 2 दिन से लाइट बंद है। पिछले 1 साल में वैली के तीन जिलों, जिसमें डोडा, रामबन और किरतवाड़ आते हैं। यहां पर जमीन धसने की 6 से अधिक घटनाएं 10 घंटे की दरारें आ चुकी हैं। चिनाव वैली का 120 किलोमीटर का क्षेत्र 1 इंच से लेकर आधा फीट की गहराई तक जमीन धसक रही है। रथ बन में 200 मी। इलाके में जमीन धसने से 50 घर पूरी तरह से तबाह हो गए हैं। यहां से 200 लोगों को सुरक्षित स्थान पर स्थित करना पड़ा है। पानी और बिजली की सप्लाई पिछले 2 दिन से बंद पड़ी है। यहां पर करीब 25000 करोड़ रूपए के कार्पोरेट चल रहे हैं। डोडा और किरतवाड़ भूकंप 4 के जोन में स्थित है। इन क्षेत्रों में पिछले 5 साल में 3.5 तीव्रता के भूकंप के 250 से ज्यादा शक्रे आ चुके हैं।

झारखण्ड सरकार
श्रम, नियोजन, प्रशिक्षण एवं कौशल विकास विभाग
सूचना

Heat Wave से बचाव के लिए औद्योगिक क्षेत्रों / प्रतिष्ठानों / खनन क्षेत्रों / शहरी क्षेत्रों / पुल निर्माण / सड़क निर्माण / भवन निर्माण / नहर निर्माण / ईट भट्टा / क्रासर एवं मनरेगा अन्तर्गत कार्यरत श्रमिकों का कार्य स्थलों पर नियोजकों द्वारा निम्न सुविधाएं उपलब्ध कराया जाना है:-

- कार्य स्थल पर शीतल पेयजल के लिए प्याऊ की सुविधा उपलब्ध कराना।
- औद्योगिक क्षेत्र / खनन क्षेत्र / नगरीय क्षेत्र के श्रमिकों के लिए आश्रय स्थलों पर शुद्ध पेयजल, छाछ **First Aid Kit with Ice Pack** के साथ पर्याप्त मात्रा में **ORS** की व्यवस्था कराना।
- Peak Hour** में कठिन कार्य के समय को सुविधानुसार परिवर्तित कराने के संबंध में दिशा-निर्देश निर्गत करना।
- बाहरी गतिविधियों में आराम के समय एवं उनकी आवृत्ति में आवृद्धि कराना।
- उच्च ताप वाले क्षेत्रों में हल्के कार्यों को कम समय के लिए दिया जाना।
- गर्भवती महिलाओं एवं **Medical Condition** वाले श्रमिकों को अत्यधिक ध्यान दिये जाने के संबंध में दिशा-निर्देश निर्गत करना।
- श्रमिकों को **Heat Wave Alert** की सूचना समय-समय पर मुहैया कराना।
- उद्योग / वाणिज्यिक संस्थानों में **Heat Wave** से संबंधित बीमारियों के संबंध में प्रशिक्षण दिया जाना।
- स्वास्थ्य विभाग के साथ समन्वय स्थापित कर स्वास्थ्य कैंप लगवाना।

साथ ही स्वास्थ्य मंत्रालय, भारत सरकार के **Do's & Don'ts for Heat wave** का भी अनुपालन किया जाना है।

PR 324325 (Labour Employment and Training) 24-25

दिल्ली महिला आयोग के 223 कर्मचारी बर्खास्त

एलजी वीके सरोजना ने आदेश दिया **नई दिल्ली (इंफोएक्स) :** दिल्ली के एलजी वीके सरोजना के आदेश पर दिल्ली महिला आयोग से 223 कर्मचारियों को तत्काल प्रभाव से हटा दिया गया है।

आरोप है कि दिल्ली महिला आयोग की अध्यक्ष स्वाति मालीवाल ने नियमों के खिलाफ जाकर बिना अनुमति के इनकी नियुक्ति की थी।

आदेश में डीसीडीएच्यू एक्ट का हवाला देते हुए कहा गया है कि आयोग केवल 10 कर्मचारियों को ही रख सकता है। लेकिन, एलजी की मंजूरी के बिना 223 नए पद बनाए गए हैं। आयोग के पास कॉन्ट्रैक्ट कर्मचारियों की नियुक्ति का अधिकार नहीं है।

स्वाति मालीवाल ने जनवरी 2024 में आयोग के अध्यक्ष पद से इस्तीफा दिया है। अरविंद कुमार ने आयोग के अध्यक्ष पद के तहत फुल टाइम बोर्ड की तर्फ से उन्हें राज्यसभा में सांसद पद के लिए नॉमिनेट किया था।

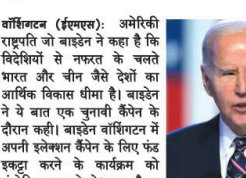
पीएम का आज से दो दिवसीय झारखंड दौरा सिंहभूम, पलामू और लोहरदगा संसदीय क्षेत्रों में जनसभा को करेंगे संबोधित

प्राईममिनिस्टर (सरे) : चुनाव प्रचार के सिलसिले में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी आज से दो दिवसीय झारखंड दौरा आ रहे हैं।

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी आज चाईबासा के टाटा कॉलेज मैदान में एक जनसभा को संबोधित करने के साथ आम चुनावों को लेकर झारखंड में चुनाव प्रचार का शुरुआत करेंगे। पीएम चाईबासा में चुनावी समा के दौरान फुल टाइम बोर्ड से मुलाकात और संबोधित करेंगे।

रांची लौटकर वे राजभवन तक रोड शो करेंगे और फिर 4 मई को श्री मोदी पलामू और लोहरदगा संसदीय क्षेत्रों में चुनावी जनसभाओं को संबोधित करेंगे। पीएम के दौरे को लेकर भाजपा कार्यकर्ताओं में खासा उत्साह दिख रहा है।

विदेशियों से नफरत के चलते भारत-चीन जैसे देशों का आर्थिक विकास धीमा : जो बाइडेन



बांशिनगर (इंफोएक्स) : अमेरिकी राष्ट्रपति जो बाइडेन ने कहा है कि विदेशियों से नफरत के चलते भारत और चीन जैसे देशों का आर्थिक विकास धीमा है। बाइडेन ने ये बात एक चुनावी कैम्पेन के दौरान कही। बाइडेन बांशिनगर में अपनी इन्वेन्शन कैम्पेन के लिए फंड इकट्ठा करने के कार्यक्रम को संबोधित कर रहे थे।

बाइडेन ने कहा कि चीन की अमेरिका के लिए भ्रष्टान बला रहे हैं। वही, उनके कर्मों हो रही हैं, इस और भारत कर्मों तेजी से विकास नहीं कर पा रहे हैं। इसा इसलिए क्योंकि भारतियों (प्रवासियों) से नफरत करते हैं। बाइडेन ने कहा कि अमेरिका की अर्थव्यवस्था दूसरे देशों के मुकाबले तेजी से बढ़ रही है। इसकी एक वजह प्रवासी है। प्रवासियों ने हमें मजबूत किया है। बाइडेन ने कहा कि हम प्रवासियों का स्वागत कर दिया। बाइडेन ने कहा कि चीन की अमेरिका के लिए भ्रष्टान बला रहे हैं। वही, उनके कर्मों हो रही हैं, इस और भारत कर्मों तेजी से विकास नहीं कर पा रहे हैं। इसा इसलिए क्योंकि भारतियों (प्रवासियों) से नफरत करते हैं। बाइडेन ने कहा कि अमेरिका की अर्थव्यवस्था दूसरे देशों के मुकाबले तेजी से बढ़ रही है। इसकी एक वजह प्रवासी है। प्रवासियों ने हमें मजबूत किया है।

स्वतंत्र व निष्पक्ष चुनाव संपन्न कराने के लिए प्रशासन ने की है सुदृढ़ व्यवस्था : उपायुक्त

कांग्रेस प्रत्याशी अनुपमा सिंह ऐतिहासिक जीत हासिल करेगी : स्नेहा



धनबाद (कांस) : लोकसभा चुनाव के सफल तथा नूटि रहित क्रियान्वयन के लिए जिला निर्वाचन पदाधिकारी सह उपायुक्त माधवी मिश्रा की अध्यक्षता में न्यू टाउन हॉल में बोकारो, चंदनकियारी, सिंदरी, निरसा, धनबाद, झरिया, बाबुमारा व टुंडी के सेक्टर मजिस्ट्रेट व पुलिस पदाधिकारियों को प्रशिक्षण दिया गया।

इस अवसर पर उपायुक्त ने कहा कि लोकसभा चुनाव को स्वतंत्र एवं निष्पक्ष तरीके से संपन्न कराने के लिए जिला प्रशासन ने मुकामठ तैयारी और सुदृढ़ व्यवस्था की है। उन्होंने कहा कि बोकारो एवं चंदनकियारी में चुनाव संपन्न होने के बाद मतदान पदाधिकारियों को ईवीएम के साथ सीधे कुंघि बाजार समिति में बने स्टूडिंग रूम आना है। बोकारो और चंदनकियारी के एआरओ बाजार समिति के प्रभय कर बोकारो व चंदनकियारी के लिए निर्धारित हॉल का निर्माण करे। ईवीएम

व चुनाव सामग्री लेकर निर्धारित रूट व निर्धारित वाहन से, रास्ते में बिना रुके, बाजार समिति पहुंचे। इस दौरान सेक्टर मजिस्ट्रेट एवं सेक्टर पुलिस पदाधिकारी पॉलिंग पार्टी के साथ रहेंगे। महिला एवं दिव्यांग बूथ के कर्मियों को प्राथमिकता में बने स्टूडिंग रूम आना है। न्यू टाउन हॉल में सेक्टर मजिस्ट्रेट एवं सेक्टर पुलिस पदाधिकारियों को प्रीसाइडिंग ऑफिसर की डायरी, फॉर्म १७ एवं १७ डी, ईवीएम पर हईस

आंन, ईवीएम कमिनिंग, ईवीएम एरर का निराकरण, मतदान प्रक्रिया पूर्ण होने के बाद कोलेट नूटि में बसो बदन अनिवार्य रूप से दबाने सहित अन्य विषय पर प्रशिक्षण दिया गया। इस अवसर पर वरीय पुलिस अधीक्षक हृदीप पी जगदामन ने कहा कि सेक्टर पुलिस पदाधिकारी पॉलिंग पार्टी के साथ ही रहेंगे और अपने जिम्मेवारी का पालन करेंगे। उन्होंने सभी सेक्टर मजिस्ट्रेट एवं सेक्टर पुलिस पदाधिकारी को

बुंटरमीडिएट स्टूडिंग रूम, मतदान केंद्र से स्टूडिंग रूम पहुंचकर के लिए रूट की जानकारी रखने, वैकल्पिक रूट की खोज रखने तथा एक बार ट्रायल रन करने का निर्देश दिया। वहीं डीसीएलआर सह प्रशिक्षण कोष के नोडल पदाधिकारी संतोष गुप्ता ने सभी से अपने दायित्व का निर्वाहन कर, संवैधानिक जिम्मेवारी का पालन करते हुए चुनाव रूट से निर्वाचन प्रक्रिया संपन्न करने का आग्रह किया। मौके पर उपायुक्त माधवी

मिश्रा, वरीय पुलिस अधीक्षक हृदीप पी जगदामन, डीसीएलआर संतोष गुप्ता, बोकारो के एआरओ अमर प्रकाश गुप्ता, चंदनकियारी के एआरओ प्रभात दाता, मुख्य प्रशिक्षक दिलीप कुमार कर्मा, संजय कुमार, राज कुमार वर्मा, कुमार वंदन, पुष्कर झा, कुलदीप सहित बोकारो, चंदनकियारी, सिंदरी, निरसा, धनबाद, झरिया, बाबुमारा व टुंडी के एआरओ, एड्वाइजो, सेक्टर मजिस्ट्रेट एवं सेक्टर पुलिस पदाधिकारी मौजूद थे।

धनबाद (कांस) : योगेश्वर प्रसाद योगेश पूर्व मंत्री व पूर्व सांसद के भतीजे सह अखिल भारतीय पिछड़ा वर्ग संघ के जिला अध्यक्ष सह कांग्रेस कार्यकर्ता रत्नेश कुमार ने कहा कि साधक लोकसभा से इंडिया गठबंधन से कांग्रेस प्रत्याशी अनुपमा सिंह को, ओबीसी चौहान समाज सह जनाता इस बार चुनलो की सरकार को हटाकर इंडी गठबंधन की पूरी बहुमत से सरकार बनाने का लक्ष्य है।

ऐतिहासिक जीत हासिल करेगी। चुनाव से धनबाद से भाजपा का किला खरब कर कांग्रेस खिला जिला में परचम लहरायेगी। पूरे देश से एनडीए का ४०० पर का नारा फलाय हो गया है। दो चरण के चुनाव रूमान में इंडी गठबंधन काफ़ी बढ़त बना चुकी है। महाराज, बेरोजगारी से प्रस्त जनाता इस बार चुनलो की सरकार को हटाकर इंडी गठबंधन की पूरी बहुमत से सरकार बनाने का लक्ष्य है।

श्रमिक दिवस के अवसर पर बीसीसीएल में कई कार्यक्रम आयोजित



धनबाद (कांस) : एक मई को अंतर्राष्ट्रीय श्रमिक दिवस के अवसर पर भारत कोषिका कोल लिमिटेड मुख्यालय में आयोजित मुख्य कार्यक्रम में सीएमपीडी समीरन दाता ने कंपनी के निदेशकों एवं अन्य उदाधिकारियों के साथ कोयला नगर स्थित शहीद स्मारक पर, पुष्पांजलि अर्पित करते हुए कोयला उद्योग के शहीदों को श्रद्धांजलि दी और कोयला भवन के मुख्यद्वार पर स्थायी श्रमिक की प्रतिमा पर माल्यार्पण किया।

इस दौरान शहीद स्मारक पर सर्वधर्म प्रार्थना का भी आयोजन किया गया। इससे पूर्व प्रातःकाल में निदेशक कार्मिक मुख्यालय रमैया एवं अन्य उदाधिकारियों तथा श्रमिक संगठन के प्रतिनिधियों ने देखले स्टेज पर निरट रांगाटांड स्थायी श्रमिक प्रतिमा पर भी माल्यार्पण किया। मुख्यालय में आयोजित कार्यक्रम में बोलेले हृदय अक्षय-सहस्रभंड निदेशक समीरन दाता ने कहा कि आज का दिन हमारे सभी मजदूर साथियों को समर्पित है। यह दिन विशेष रूप से समाज और राष्ट्र के निर्माण एवं विकास में श्रमिकों की अहम भूमिका तथा उनके योगदान की

याद दिलाता है। बीसीसीएल आज अपने लक्ष्य से अधिक उत्पादन कर रहा है तो इसमें हमारे सभी श्रमिक साथियों का महत्वपूर्ण योगदान है। इस दौरान निदेशक कार्मिक मुख्यालय रमैया, निदेशक (वित्त) राकेश कुमार सहय, मुख्य सलहता पदाधिकारी अमन राय, डीआरजी, सीआईएसएफ विभय काजल तथा सुरक्षा सलाहकार विष्णु शुक्ला भी विशेष रूप से उपस्थित रहे।

श्रमिक दिवस के अवसर पर बीसीसीएल कल्याण विभाग की ओर से ठेका मजदूरों के तहत कार्यरत सभी माइल कर्मचारियों के बीच सुरक्षाकटि का भी वितरण किया गया। सुरक्षा कटि में दो पुरुष, दो जोड़ी हैंड ग्लोव्स, दो नैटिंग्स आदि दैनिक जरूरत का सामान उपलब्ध कराया गया। कटि वितरण के समय सीएमपीडी समीरन दाता ने कहा कि अगली बार ठेका मजदूरों के सासाथ कंपनी के नियमित सफाई कर्मचारियों को भी इस प्रकार के कटि का वितरण किया जाएगा और इसके साथ ही कटि में पानी की बोतल, जूते और एक टोपी आदि सामान भी उपलब्ध कराया

धनबाद (कांस) : सन् १८८६ में अमेरिका के शिकागो शहर में ४ घंटा काम का सीमा बांधने के संघर्ष में शहीद हुए मजदूरों को याद करते हुए महान अंतर्राष्ट्रीय मजदूर दिवस अर्थात मई दिवस को पूरे मर्यादा के साथ मनाते हुए धनबाद श्रमिक चौक पर मजदूर प्रतिमा पर साथियों ने माल्यार्पण किया और सभी को हार्दिक शुभकामनाएं दीं। इस अवसर पर वक्ताओं ने मजदूर दिवस पर सीटू द्वारा लिखा गया संकेत पत्र को दोहराते हुए वक्ताओं ने कहा कि ४ घंटे के कार्य दिवस के अधिकार सहित अपने बुनियादी अधिकारों की रक्षा के लिये मई दिवस का प्रतीक है। हम मजदूर विरोधी, किसान विरोधी, जन विरोधी और राष्ट्र विरोधी नीतियों के खिलाफ एवं मौलिक अधिकारों के लिये लड़ेंगे।

इस अवसर पर वक्ताओं ने मजदूर दिवस पर सीटू द्वारा लिखा गया संकेत पत्र को दोहराते हुए वक्ताओं ने कहा कि ४ घंटे के कार्य दिवस के अधिकार सहित अपने बुनियादी अधिकारों की रक्षा के लिये मई दिवस का प्रतीक है। हम मजदूर विरोधी, किसान विरोधी, जन विरोधी और राष्ट्र विरोधी नीतियों के खिलाफ एवं मौलिक अधिकारों के लिये लड़ेंगे।

धनबाद (कांस) : सन् १८८६ में अमेरिका के शिकागो शहर में ४ घंटा काम का सीमा बांधने के संघर्ष में शहीद हुए मजदूरों को याद करते हुए महान अंतर्राष्ट्रीय मजदूर दिवस अर्थात मई दिवस को पूरे मर्यादा के साथ मनाते हुए धनबाद श्रमिक चौक पर मजदूर प्रतिमा पर साथियों ने माल्यार्पण किया और सभी को हार्दिक शुभकामनाएं दीं। इस अवसर पर वक्ताओं ने मजदूर दिवस पर सीटू द्वारा लिखा गया संकेत पत्र को दोहराते हुए वक्ताओं ने कहा कि ४ घंटे के कार्य दिवस के अधिकार सहित अपने बुनियादी अधिकारों की रक्षा के लिये मई दिवस का प्रतीक है। हम मजदूर विरोधी, किसान विरोधी, जन विरोधी और राष्ट्र विरोधी नीतियों के खिलाफ एवं मौलिक अधिकारों के लिये लड़ेंगे।

कमिटी धनबाद के महामंत्री साथी नारा कृष्णा पासवान, सीटू जिला सचिव साथी सपन बनर्जी तथा सीटू राज्य सचिव साथी भारत भूषण मुखर्ज थे। इस अवसर पर सीटू कोषाध्यक्ष साथी सपन मंत्री, बीसीकेयू से किलामय गोस्वामी, अभिनीत हरि, संजय मांडवी, निमार्ज चंद साहू, राम लाल, स्ट्राक कोऑर्डिनेशन से वीरवी नोस तथा चितेंद्र मृदोती, जेसीएसयू से जगन्नाथ हेब्रन, बीमा कर्मचारी से राहुल प्रसाद, रिशु गुप्ता, राकेश कुमार, शुभम राय, अक्षय कुमार, विभव विश्वकर्मा, अर्जुन, रोहित, मोहन राजार, मोहम्मद घनमसूहा, अमरपथ चौधरी, धरेंद्र कुमार, अभिषेक प्रसाद शुक्ला, सुरेश्वर सिंह, सुमित बारस्की, शिशिर मोहन, अभित कुमार, अजय शंकर तिवारी, सोमल मट्टाचार्य, सुख साव तथा कई अन्य साथी शामिल थे। इस अवसर पर बीमा कर्मचारी के कार्यकर्ता अख्य साथी हेमन्त मिश्रा की अध्यक्षता में किया गया। वक्ताओं में सीटू जिला

धनबाद (कांस) : अंतर्राष्ट्रीय मजदूर दिवस के मौके पर डालसा द्वारा विधिक जागरूकता शिविर ल्हाकर मजदूरों के लिए बनाए गए विभिन्न सरकारी योजनाओं व

जिला एवं स्व न्यायाधीश राम शर्मा के मार्गदर्शन में बुधवार १ मई को अंतर्राष्ट्रीय श्रम दिवस के अवसर पर हिरपुर में जिला विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा

जिला एवं स्व न्यायाधीश राम शर्मा के मार्गदर्शन में बुधवार १ मई को अंतर्राष्ट्रीय श्रम दिवस के अवसर पर हिरपुर में जिला विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा

जिला एवं स्व न्यायाधीश राम शर्मा के मार्गदर्शन में बुधवार १ मई को अंतर्राष्ट्रीय श्रम दिवस के अवसर पर हिरपुर में जिला विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा

धनबाद (कांस) : इंट स्ट्रैटल रेन्ने कर्मचारी युक्तिबन्ध धनबाद शाखा दो हर साल की तरह इस साल भी अपने धनबाद स्थित कॉलोनी स्थित शाखा कार्यक्रम प्राणप में मई दिवस का आयोजन किया गया था। जिसके तहत शाखा के शाखा अध्यक्ष एन के ख्वास के द्वारा श्रंशोत्सलन कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया गया। उपस्थित सभी कर्मचारियों को मई दिवस का बीच लगाया गया। जिसके लिए सजा एवं जुर्माना का प्रावधान है। सहायक सीलेन्द्र झा ने कहा कि कामगारों के लिए सरकार द्वारा बहुत सारी योजनाएं बनाई गई हैं। उन्होंने मातृत्व सुविधा योजना, अंत्योष्टि सहायता योजना समेत अन्य योजनाओं की जानकारी देते हुए सस्का लाभ लेने की अपील की। इस मौके पर पार लीजल नोडलियर अरविंद प्रसाद, योगेश कुमार, राजेश सिंह, हेमराज चौहान, डिप्टी गुप्ता, गीता कुमारी, अजीत समेत दर्जनों लोग उपस्थित थे।

धनबाद (कांस) : इंट स्ट्रैटल रेन्ने कर्मचारी युक्तिबन्ध धनबाद शाखा दो हर साल की तरह इस साल भी अपने धनबाद स्थित कॉलोनी स्थित शाखा कार्यक्रम प्राणप में मई दिवस का आयोजन किया गया था। जिसके तहत शाखा के शाखा अध्यक्ष एन के ख्वास के द्वारा श्रंशोत्सलन कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया गया। उपस्थित सभी कर्मचारियों को मई दिवस का बीच लगाया गया। जिसके लिए सजा एवं जुर्माना का प्रावधान है। सहायक सीलेन्द्र झा ने कहा कि कामगारों के लिए सरकार द्वारा बहुत सारी योजनाएं बनाई गई हैं। उन्होंने मातृत्व सुविधा योजना, अंत्योष्टि सहायता योजना समेत अन्य योजनाओं की जानकारी देते हुए सस्का लाभ लेने की अपील की। इस मौके पर पार लीजल नोडलियर अरविंद प्रसाद, योगेश कुमार, राजेश सिंह, हेमराज चौहान, डिप्टी गुप्ता, गीता कुमारी, अजीत समेत दर्जनों लोग उपस्थित थे।

धनबाद (कांस) : इंट स्ट्रैटल रेन्ने कर्मचारी युक्तिबन्ध धनबाद शाखा दो हर साल की तरह इस साल भी अपने धनबाद स्थित कॉलोनी स्थित शाखा कार्यक्रम प्राणप में मई दिवस का आयोजन किया गया था। जिसके तहत शाखा के शाखा अध्यक्ष एन के ख्वास के द्वारा श्रंशोत्सलन कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया गया। उपस्थित सभी कर्मचारियों को मई दिवस का बीच लगाया गया। जिसके लिए सजा एवं जुर्माना का प्रावधान है। सहायक सीलेन्द्र झा ने कहा कि कामगारों के लिए सरकार द्वारा बहुत सारी योजनाएं बनाई गई हैं। उन्होंने मातृत्व सुविधा योजना, अंत्योष्टि सहायता योजना समेत अन्य योजनाओं की जानकारी देते हुए सस्का लाभ लेने की अपील की। इस मौके पर पार लीजल नोडलियर अरविंद प्रसाद, योगेश कुमार, राजेश सिंह, हेमराज चौहान, डिप्टी गुप्ता, गीता कुमारी, अजीत समेत दर्जनों लोग उपस्थित थे।

धनबाद (कांस) : इंट स्ट्रैटल रेन्ने कर्मचारी युक्तिबन्ध धनबाद शाखा दो हर साल की तरह इस साल भी अपने धनबाद स्थित कॉलोनी स्थित शाखा कार्यक्रम प्राणप में मई दिवस का आयोजन किया गया था। जिसके तहत शाखा के शाखा अध्यक्ष एन के ख्वास के द्वारा श्रंशोत्सलन कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया गया। उपस्थित सभी कर्मचारियों को मई दिवस का बीच लगाया गया। जिसके लिए सजा एवं जुर्माना का प्रावधान है। सहायक सीलेन्द्र झा ने कहा कि कामगारों के लिए सरकार द्वारा बहुत सारी योजनाएं बनाई गई हैं। उन्होंने मातृत्व सुविधा योजना, अंत्योष्टि सहायता योजना समेत अन्य योजनाओं की जानकारी देते हुए सस्का लाभ लेने की अपील की। इस मौके पर पार लीजल नोडलियर अरविंद प्रसाद, योगेश कुमार, राजेश सिंह, हेमराज चौहान, डिप्टी गुप्ता, गीता कुमारी, अजीत समेत दर्जनों लोग उपस्थित थे।

डालसा द्वारा मजदूर दिवस पर दी गयी योजनाओं की जानकारी

धनबाद (कांस) : अंतर्राष्ट्रीय मजदूर दिवस के मौके पर डालसा द्वारा विधिक जागरूकता शिविर ल्हाकर मजदूरों के लिए बनाए गए विभिन्न सरकारी योजनाओं व

जिला एवं स्व न्यायाधीश राम शर्मा के मार्गदर्शन में बुधवार १ मई को अंतर्राष्ट्रीय श्रम दिवस के अवसर पर हिरपुर में जिला विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा

जिला एवं स्व न्यायाधीश राम शर्मा के मार्गदर्शन में बुधवार १ मई को अंतर्राष्ट्रीय श्रम दिवस के अवसर पर हिरपुर में जिला विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा

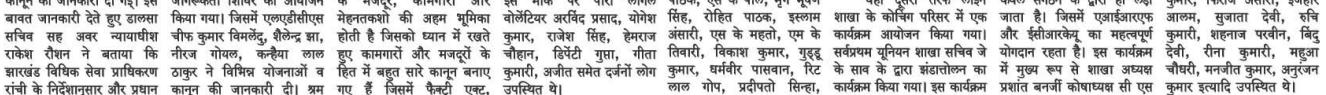
जिला एवं स्व न्यायाधीश राम शर्मा के मार्गदर्शन में बुधवार १ मई को अंतर्राष्ट्रीय श्रम दिवस के अवसर पर हिरपुर में जिला विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा

धनबाद (कांस) : इंट स्ट्रैटल रेन्ने कर्मचारी युक्तिबन्ध धनबाद शाखा दो हर साल की तरह इस साल भी अपने धनबाद स्थित कॉलोनी स्थित शाखा कार्यक्रम प्राणप में मई दिवस का आयोजन किया गया था। जिसके तहत शाखा के शाखा अध्यक्ष एन के ख्वास के द्वारा श्रंशोत्सलन कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया गया। उपस्थित सभी कर्मचारियों को मई दिवस का बीच लगाया गया। जिसके लिए सजा एवं जुर्माना का प्रावधान है। सहायक सीलेन्द्र झा ने कहा कि कामगारों के लिए सरकार द्वारा बहुत सारी योजनाएं बनाई गई हैं। उन्होंने मातृत्व सुविधा योजना, अंत्योष्टि सहायता योजना समेत अन्य योजनाओं की जानकारी देते हुए सस्का लाभ लेने की अपील की। इस मौके पर पार लीजल नोडलियर अरविंद प्रसाद, योगेश कुमार, राजेश सिंह, हेमराज चौहान, डिप्टी गुप्ता, गीता कुमारी, अजीत समेत दर्जनों लोग उपस्थित थे।

धनबाद (कांस) : इंट स्ट्रैटल रेन्ने कर्मचारी युक्तिबन्ध धनबाद शाखा दो हर साल की तरह इस साल भी अपने धनबाद स्थित कॉलोनी स्थित शाखा कार्यक्रम प्राणप में मई दिवस का आयोजन किया गया था। जिसके तहत शाखा के शाखा अध्यक्ष एन के ख्वास के द्वारा श्रंशोत्सलन कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया गया। उपस्थित सभी कर्मचारियों को मई दिवस का बीच लगाया गया। जिसके लिए सजा एवं जुर्माना का प्रावधान है। सहायक सीलेन्द्र झा ने कहा कि कामगारों के लिए सरकार द्वारा बहुत सारी योजनाएं बनाई गई हैं। उन्होंने मातृत्व सुविधा योजना, अंत्योष्टि सहायता योजना समेत अन्य योजनाओं की जानकारी देते हुए सस्का लाभ लेने की अपील की। इस मौके पर पार लीजल नोडलियर अरविंद प्रसाद, योगेश कुमार, राजेश सिंह, हेमराज चौहान, डिप्टी गुप्ता, गीता कुमारी, अजीत समेत दर्जनों लोग उपस्थित थे।

धनबाद (कांस) : इंट स्ट्रैटल रेन्ने कर्मचारी युक्तिबन्ध धनबाद शाखा दो हर साल की तरह इस साल भी अपने धनबाद स्थित कॉलोनी स्थित शाखा कार्यक्रम प्राणप में मई दिवस का आयोजन किया गया था। जिसके तहत शाखा के शाखा अध्यक्ष एन के ख्वास के द्वारा श्रंशोत्सलन कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया गया। उपस्थित सभी कर्मचारियों को मई दिवस का बीच लगाया गया। जिसके लिए सजा एवं जुर्माना का प्रावधान है। सहायक सीलेन्द्र झा ने कहा कि कामगारों के लिए सरकार द्वारा बहुत सारी योजनाएं बनाई गई हैं। उन्होंने मातृत्व सुविधा योजना, अंत्योष्टि सहायता योजना समेत अन्य योजनाओं की जानकारी देते हुए सस्का लाभ लेने की अपील की। इस मौके पर पार लीजल नोडलियर अरविंद प्रसाद, योगेश कुमार, राजेश सिंह, हेमराज चौहान, डिप्टी गुप्ता, गीता कुमारी, अजीत समेत दर्जनों लोग उपस्थित थे।

धनबाद (कांस) : इंट स्ट्रैटल रेन्ने कर्मचारी युक्तिबन्ध धनबाद शाखा दो हर साल की तरह इस साल भी अपने धनबाद स्थित कॉलोनी स्थित शाखा कार्यक्रम प्राणप में मई दिवस का आयोजन किया गया था। जिसके तहत शाखा के शाखा अध्यक्ष एन के ख्वास के द्वारा श्रंशोत्सलन कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया गया। उपस्थित सभी कर्मचारियों को मई दिवस का बीच लगाया गया। जिसके लिए सजा एवं जुर्माना का प्रावधान है। सहायक सीलेन्द्र झा ने कहा कि कामगारों के लिए सरकार द्वारा बहुत सारी योजनाएं बनाई गई हैं। उन्होंने मातृत्व सुविधा योजना, अंत्योष्टि सहायता योजना समेत अन्य योजनाओं की जानकारी देते हुए सस्का लाभ लेने की अपील की। इस मौके पर पार लीजल नोडलियर अरविंद प्रसाद, योगेश कुमार, राजेश सिंह, हेमराज चौहान, डिप्टी गुप्ता, गीता कुमारी, अजीत समेत दर्जनों लोग उपस्थित थे।



केंद्र की सरकार ने सिर्फ झूठे वादे किए, जनता अब बदलाव चाहती है : मुख्यमंत्री चंपाई सोरेन

सीबीआई ने ईसीएल मुगमा के एजेंट को रो हाथों रिश्तव लेते किया गिरफ्तार

धनबाद (कांस) : धनबाद लोकसभा सीट से कांग्रेस प्रत्याशी अनुपमा सिंह ने बुधवार को नामांकन पत्र दाखिल किया। अनुपमा सिंह चर्च दौड़ल करने के लिए प्रिया के विधायक पूर्णिमा नीरज सिंह, बेरौने विधायक अनूप सिंह के साथ समाचारालय पहुंच धनबाद उपायुक्त को अपना नामिनिषण फाइल सुपुर्द किया। इसके बाद वह महागठबंधन के धनबाद में पहुंचीं। जहां झारखंड के मुख्यमंत्री चंपाई सोरेन ने कहा यदि लोकतंत्र और संविधान को बचाना है तो इति गठबंधन को जीतना ही रहेगा।



झारखंड के मुख्यमंत्री चंपाई सोरेन को रिस्तीव करने धनबाद के बरनाबाड़ा स्थित हवाईअड्डा पहुंचीं और वहां से सड़क मार्ग से गोफ्रड ब्राउंड में आयोजित इंडी गठबंधन की रमा में पहुंचीं। संघ पर मुख्यमंत्री चंपाई सोरेन के साथ मंत्री आलमगीर आलम, बादल पखरेड, राजेश ठाकुर, सत्यानंद भोक्ता, महजुआ माजी राजसमा सांसद, मयुरा महतो, एके झा, अखिल अहमद, संतोष सिंह, रशीद राजा, भोला पर मुख्यमंत्री चंपाई सोरेन के

मौजूद थे। इस दौरान झारखंड के मुख्यमंत्री चंपाई सोरेन ने महागठबंधन के कार्यकर्ताओं को संबोधित करते हुए कहा कि यदि लोकतंत्र और संविधान को बचाना है तो महागठबंधन को जीतना ही रहेगा। उन्होंने कहा कि पिछले १० वर्षों में केंद्र की सरकार ने सिर्फ झूठे वादे किए, आज देश में बेरोजगारी और महंगाई चरम पर है, जनता अब बदलाव चाहती। लोग पूर्णरूपे से और प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के झूठे वादों से उन्नत चुकी है। झारखंड गठबंधन को लोगों से वोट मांगने का अब कोई अधिकार नहीं है। उन्होंने कहा कि यह सरकार लोकतंत्र की हत्या कर रही है। यह सरकार अपने विरोधियों को झूठे आरोप

में जेल में डालने का काम कर रही है। इसलिए अब इस तानाशाह सरकार को खड़ा मकंठ के समतप या है। वहीं झारखंड विधायक दल के नेता सह मंत्री आलमगीर आलम ने समा को सम्बोधित करते हुए कहा कि नरेंद्र मोदी सिर्फ झूठ की घंटी बजते हैं। उनके सभी वादों झूठ पर टिका है। केंद्र की नरेंद्र मोदी सरकार ने झारखंड में गरीबों को दी जाने वाली आवास तब का पैसा रोक लिया, जबकि इस संबंध में झारखंड सरकार ने केंद्र सरकार से कई बार पत्राचार भी किया। अंत में हमारी सरकार ने गरीबों को अजुआ आवास योजना के तहत २० लाख लोगों को ३ कमरों का आवास देने का काम किया।

निरसा (ससे) : ईसीएल मुगमा क्षेत्र के सीबीआई ग्रुप के अधिकारों रामप्रकाश पांडे को बुधवार की रात सीबीआई की टीम ने कुमारघुमी बरमुड़ी कोलियरी के पुराना रेलवे साइडिंग के समीप रोहाथ लेते दबोच लिया। बताया जाता है कि निरसा हरियाणव कोलियरी में कार्यरत कर्मि संजीव कुमार सिन्हा से एक लाख रुपए घूस अधिकारों राम प्रकाश पांडेय ने मांगा था। इसकी शिकायत सीबीआई से की गई थी। सीबीआई के अधिकारी



अधिकारों पांडे को २५ हजार रुपया के साथ पकड़ा है। कहा जा रहा है कि सीबीआई पांडेय के कुमारघुमी कोलियरी के

आवासीय और कार्यालय को सील कर दिया गया है। हालांकि इन सभी मामलों को लेकर सीबीआई या ईसीएल के द्वारा कोई जानकारी साझा नहीं की गई है। उन्हें गिरफ्तार कर अपने साथ ले गई है। इस दौरान सीबीआई की टीम ने उनके घर और कार्यालय को भी खंगला और सील कर दिया। कारवाई के दौरान सीबीआई की टीम किसी को भी आघात में फटके नहीं दे रही थी। इस छापेमारी से कोलियरी इलाके में अधिकारियों में दहशत का माहौल है।

अवर न्यायाधीश राकेश रौशन ने लिया डालसा सचिव का प्रभार



धनबाद (कांस) : धनबाद के अवर न्यायाधीश राकेश रौशन ने एक मई को जिला विधिक सेवा प्राधिकरण डालसा सचिव का पदभार अवर न्यायाधीश निताशा बारजा से ग्रहण किया।

राकेश रौशन ने निताशा बारजा से पदभार ग्रहण किया। इस मौके पर लीगल एड डिफेंस काउंसिल सिस्टम कार्यालय धनबाद में डालसा सचिव राकेश रौशन का मुहूर्तस्था देकर स्वागत किया गया। वहीं निताशा बारजा को मुहूर्तस्था देकर विदाई दी गई। इस मौके पर

डीसीएलआर ने किया पूर्वी टुंडी का भ्रमण



धनबाद (कांस) : सहायक निर्वाची पदाधिकारी ५२ टुंडी सहाय उपमहाकाल (डीसीएलआर) संतोष गुसा ने आज पूर्वी टुंडी क्षेत्र का भ्रमण कर निरीक्षण किया। इस संघर्ष में उन्होंने बताया कि आगामी लोकसभा निर्वाचन के संदर्भ में आर्य समाज केंद्र, महिषा विमान केंद्र, इंटरमीडिएट स्ट्रिंग क्लब, बोटिंग इन्फॉर्मेशन स्लीप विवरण, न्यून पर एचबी मिनिमम फैसिलिटी, क्रिडेटल बूथ सहित अन्य की तैयारी के संबंध में पूर्वी टुंडी क्षेत्र का भ्रमण किया। इस दौरान कई न्यून का भ्रमण तथा इंटरमीडिएट स्ट्रिंग क्लब का निरीक्षण किया। साथ ही प्रखंड कार्यालय में प्रखंड विकास पदाधिकारी, अंचलधिकारी, प्रखंड के अन्य पदाधिकारियों के साथ एक समीक्षा बैठक की गई। बैठक में लोकसभा चुनाव को सफलतापूर्वक संपन्न करने के लिए आवश्यक निर्देश दिए।

कांग्रेस पार्टी में रहतेसते दम घुटने लगा : मुकेश राणा

झरिया (ससे) : झरिया प्रेस क्लब में गुरुवार को झारखंड प्रदेश युव कांग्रेस समिति के प्रदेश सचिव मुकेश राणा ने अपने समर्थकों के साथ पत्रकार वार्ता कर अपने सभी पदों से इस्तीफा

अच्छा नहीं है। उससे झारखंड युव कांग्रेस के कई कार्यकर्ता को भी उनसे काफी नाराज है, जो कि पार्टी हित के लिए सही नहीं है, मैं उनसे इस रवैया से काफी दुखी होकर मैं अपने पद



देने का ऐलान कर दिया। प्रेस वार्ता के दौरान मुकेश राणा ने बताया कि विगत २० वर्षों से युव कांग्रेस कार्यकर्ता के रूप में काम करता आ रहा हूँ, कई वर्षों तक पार्टी में बिना पद में रहते हुए पार्टी का काम किया, और पार्टी में निस्वार्थ श्रमदान से सेवा करता रहा। अमी में युव कांग्रेस के प्रदेश सचिव के पद में हूँ। बीते तीन साल से झारखंड युव कांग्रेस के प्रदेश अध्यक्ष के द्वारा मेरे प्रति उनका रवैया सही नहीं रहा है और उनका बातचीत करने का जो तरीका एवं रवैया

और पार्टी से इस्तीफा दे रहा हूँ उनका ने बताया कांग्रेस पार्टी बनकर धनबाद लोकसभा में पराजित उन्मीदवार देकर पार्टी को बर्बाद कर दिया गया है राणा ने बताया किजानकारी मेने युव कांग्रेस के राष्ट्रीय अध्यक्ष श्रीनिवास बी. डी एवं झारखंड युव कांग्रेस प्रमारी को इस्तीफा पत्र भेज दिया है।

डीसी ए प्रसासपी ने 2 पंचायतों का निरीक्षण किया

निरसा (ससे) : निरसा मदनपुर पंचायत के अंतर्गत मदनपुर गांव में ही बूथ नंबर २२२ और २२० बूथ और घाघरा पंचायत के बैपुनर गांव का जीचक निरीक्षण धनबाद उपायुक्त माधवी मिश्रा, वरिय पुलिस अधीक्षक एच पी जनार्दनन, निरसा एफडीपीओ रजत माणिक बाखल, निरसा प्रखंड विकास पदाधिकारी इंद्रलाल ओझा, एमपीएल ओपी प्रमारी जोधिर प्रसाद के अलावा ग्रामीणों का पंचजल पंडित तथा ग्रामीण भारी संख्या में उपस्थित थे।

उपायुक्त मिश्रा ने ग्रामीणों से मिलकर बूथ के बारे में चर्चा किया तथा कम से कम ९० मतदान करने का आह्वान किया बीएलओ को पंचजल एच शोचालक के साथ घुस से बचाव के लिए उपर में इशान्नी का वोटिंग के दिन करने का आदेश जारी किया।

सावित्री देवी की पुण्यतिथि मनी

पूठकी (ससे) : वार्ड ९ की तृतीय पार्षद सावित्री देवी की वीर्य पुण्यतिथि पर बुधवार को गोपालीचक मैदान में श्रद्धांजलि एवं कुमार पूजा के अलावे पूर्व मेयर चंद्रशेखर अग्रवाल, ग्रामीण एमएल मंच अध्यक्ष बबलू सिंह, पूर्व पार्षद देवाशीष

किया। मौके पर नंदु सेगुप्ता, महावीर पाटी, दीपक सिंह चौधरी, अनिल कुमार, राजेश भारती, शिवबंदन पासवान,

पासवान आदि ने उनके चित्र पर पुष्प अर्पित कर उनके सरल, सौम्य और मिलनसार स्वभाव की चर्चा करते हुए उन्हें नमन

सीता राम राज्याभिषेक कार्यक्रम का आयोजन



जोगोशबर (ससे) : जेलगोश मानस मंदिर में आयोजित ९ दिवसीय मानस महाधिवेशन के समापन समारोह में गुरुवार को सीता राम राज्याभिषेक कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

इस अवसर पर भक्तों की अपार भीड़ उमड़ी। भक्तों ने होली दिवाली एक साथ मनाया है। वहीं सैकड़ों भक्तों में फेरी लगाया है। रामायण पाठ अनिल पाठक ने किया, जबकि दस वर्षीय बालक आयुष पाठक ने भजनों के माध्यम से कहा की राम राज्य का प्रथम नारािक केवट है। इससे पूर्व भाजपा प्रत्याशी दुर्लू महतो, रागिनी सिंह, योगेंद्र यादव मानस मंदिर पहुंच कर स्थापना देका एवं प्रिये जीत का आशीर्वाद लिया। श्री महतो ने कहा है की वह राम भक्त हैं और इस मंदिर के उद्घाटन के लिए हर तरह का प्रयास करेगे।

जोगोशबर (ससे) :

मामस मंदिर कमिटी के अध्यक्ष धर्मेंद्र राव, सचिव पिट्ट अग्रवाल ने सभी को अंग बब देकर सम्मानित किया है। संघा चर्चा होती है तो सर्वाधिक अनंद मय राज्य राम राज्य को कहा गया।

सुनी जाती है। अशोका नंद जी

महाराज ने प्रबचन के दौरान कहा की राम के राज्य में किसी को किसी ने किसी प्रकार का धूप, कलेश,प्रद, दुख, एवं आपसी बेमानुसता नहीं थी। सब लोग भाई भाई करे रहे थे। यही राम राज्य है। जिस घाट पर शेर पानी पी रहा था, उसी घाट पर कमजोर पशु भी पानी पीता है। यही कल्पना है की श्री राम जी के राज्य का। आयोजित मंडली में है अशोक वार्म, कृष्णा राज कथा स्थल जाने के लिए नहीं सुनी जाती है, बल्कि परिवार को स्वर्ग बनाने के लिए

सुनी जाती है। अशोका नंद जी

महाराज ने प्रबचन के दौरान कहा की राम के राज्य में किसी को किसी ने किसी प्रकार का धूप, कलेश,प्रद, दुख, एवं आपसी बेमानुसता नहीं थी। सब लोग भाई भाई करे रहे थे। यही राम राज्य है। जिस घाट पर शेर पानी पी रहा था, उसी घाट पर कमजोर पशु भी पानी पीता है। यही कल्पना है की श्री राम जी के राज्य का। आयोजित मंडली में है अशोक वार्म, कृष्णा राज कथा स्थल जाने के लिए नहीं सुनी जाती है, बल्कि परिवार को स्वर्ग बनाने के लिए

संपादकीय

रेवन्ना के खिलाफ उचित कार्रवाई की जरूरत

सार्वजनिक जीवन में व्यक्ति का आचरण बहुत मायने रखता है। मगर विचार है कि बहुत सारे राजनेता इस तकावे का ध्यान रखना ज़रूरी नहीं समझते। कर्मठता में हज़ान सौते से ज़नात दल (सेक्युलर) के सांसद प्रज्वल खन्ना के ज्वलंत उदाहरण हैं। उन पर कब्ज़ा तीन हज़ार महिलाओं का यौन शोषण करने, उन्हें भ्रष्टाने और प्रताड़ित करने के गंभीर आरोप हैं। उनके दुश्चारा के शीर्षको सार्वजनिक ह्यू और मामला तृप्त फ़क़्तने गंगा तो उम्मेद ज़ांच के लिए राज़ संस्कार में विशेष जांच दल गठित कर दिया। जांच दल का गज़न होते ही रेवन्ना देना छोड़ कर भ्रम गए। बताया जा रहा है कि वे यहाँ से सौंपे ज़मनी गए और वहाँ से यूरोप के किसी देश में छिप गए हैं। इस बार रेवन्ना भाजपा के साथ पड़बंधन में चुनाव लड़े थे। इसलिए विपक्षी दलों ने न केवल



जद (सेकु) से विधायक है। हालांकि इन मामलों के बारे में जानकारी लोगों को बहुत पहले से थी। भाजपा के एक नेता ने तो कहा है कि उन्हें नहीं वह पहले ही वे वीडियो उलटवटो गए थे और उन्होंने रेवन्ना को चुनावी टिकट देने से केंद्रीय समिति को रोका था, मगर उस पर ध्यान नहीं दिया गया। यह भी जानकारी आई है कि रेवन्ना खुद करीब एक वर्ष पहले इसी मामले में अदालत से स्थगन आदेश ले आए थे। यानी मामला विरक्तुल राजा नहीं है। हैरानी की बात है कि न केवल इस प्रकार का दबा-छिपा कर रखा गया, बल्कि रेवन्ना को फिर से लोकसभा चुनाव के मैदान में उतार दिया गया। अब बेदद भयावह है कि रेवन्ना ने किसी भी आदु और सांग की महिला को नहीं बख़्शा। परंतु सहायिकाओं, सरकारी अधिकारियों-कर्मचारियों पाटी कारकतों से लेकर हर तरह की महिलाओं

सोशल मीडिया से...

कुछ लोग पहले कहा करते थे कि मॉडरन नहीं बनाएंगे, लेकिन तारीख़ नहीं बताएंगे, लेकिन हमने उन्हें तारीख़ भी बता दी और मॉडरन भी बना दिया। ऐसे सभी लोगों को निर्माण पत्र भी भेजा गया था, लेकिन देखा कि वे सोच नहीं आए, जिससे आम जनको हताशा का अंदाजा सहज ही लगा सकते हैं।
अनुराग ठाकुर, केंद्रीय मंत्री

जो देश का सबसे पुराना राजनीतिक दल है। दुर्भाग्य से आजादी के बाद वह दिशाहीन हो गया है और आज तो वह नेतृत्व विहीन भी हो गया है। इस दिशाहीनता का ही दुष्परिणाम है कि कांग्रेस के तमाम नेताओं ने लगातार भारत की सभ्यता और संस्कृति को कोसने, अपमानित करने और सनतान धर्म को हर प्रकार से बर्दास करने के कुत्सित प्रयास किए।
योगी आदित्यनाथ, सीएम उड

सविधान में संशोधन कांग्रेस की सरकार लाई। नेहरू जी ने सविधान में 17 बार संशोधन किया, लाल बहादूर शास्त्री ने 3 बार संशोधन किया, इंदिरा गांधी ने 29 संशोधन किया, राजीव गांधी ने 10 बार सविधान में संशोधन किया, कांसराम ने लगातार 100 बार संशोधन किया और यह दूसरे पर आरोप लगा रहे इन्हें ऐसा करने वालों को खूब मरना चाहिए।
डॉ. मोहन यादव, सीएम मप्र

भाजपा ने एक वार्षिक मरीन विकासित की है, जहाँ बहुत लोगों को डालकर साफ़ कर दिया जाता है। ये चीज सबसे पहले उन्होंने आपके सीएम के साथ किया है। आज देश में 45 साल में सबसे ज्यादा बेरोजगारी है। क्योंकि सरकार में बड़े मंत्रीयों का साथ ध्यान अपने स्वार्थ पर है।
रिचंका गांधी वाघ्रा, कांग्रेस महासचिव

आज का कार्टून

दिल्ली-नोएडा के 50 से ज्यादा स्कूलों को बम से उड़ाने का ई-मेल

चुनाव के समय ही फर्जी आतंकवादी भी एक्टिवेट हो गए!

गर्मी में भी ठंडी क्यों है चुनाव की सरगर्मी?

संजय हिवाती

दो चरण का चुनाव हो चुका है और अब 7 मई को तीसरे चरण में 96 सीटों के लिए मतदान की तैयारी है। लेकिन सब ओर से एक ही शिकायत सुनाई दे रही है कि अब तक लोकसभा चुनाव में रात नहीं पकड़ी है। इसके मसूख रूप से क्या कारण हो सकते हैं, एक बार उसको पड़ताल जरूरी है।



इस बार अपील का महीना सामान्य से तीन छिट्टी तक अधिक गर्म है। उत्तर भारत से लेकर सधिया भारत तक सब जगह लोग अनाकत वही इस गर्मी से बेखबर हैं। मौसम विभाग ने पहले ही बता दिया था कि इस साल अपील का असर है और सामान्य सामान्य से अधिक रहेगा। अत्यधिक तापमान और गम हवाओं के थपड़े के कारण न तो नेता और न उनके प्रचार करनेवाले कार्यकर्ता बाहर निकल रहे हैं और न ही मतदाताओं में कोई उत्साह दिख रहा है।

बार का आम चुनाव मोदी या राहुल गांधी में से किसी एक को चुनने का चुनाव नहीं है। जनाता मानो उस दुष्टिकरण से इस चुनाव को देख ही नहीं रही है। इस बार स्थानीय उम्मीदवार पर सारा जोर है। इसलिए सीट दर सीट चुनावी गणित बना बिगड़ रहे हैं। मतदाता भी स्थानीय उम्मीदवारों को लेकर ही चर्चा कर रहे हैं।

उत्तर भारत में अभी वही जॉंटिय हूँ या आगले चरणों में होनेवाली है वहां सुबह 9 बजे के बाद और शाम के 5 बजे तक पर से निकलनेवाले हलाल ही नहीं है। इसका असर आम चुनाव पर भी पड़ख है और नेता, कार्यकर्ता, मतदाता सभी सुस्त नजर आ रहे हैं। सिवा बड़े नेताओं की बड़ी रीतियों तक ही चुनाव प्रचार सिमटकर रह चुका है।

निर्वाचन आयोग ने अपनी सुविधा और संसर्पनों को देखते हुए इस बार 7 चरणों में चुनाव कलाने का फैसला किया है। अभी तक जो दो चरण हुए हैं उसमें 19 अप्रैल को 102 और 26 अप्रैल को 89 सीटों के लिए मतदान हुआ है। ये सीटें भी कई राज्यों में फैली हुई हैं। कुछ राज्यों में तो ऐसा तो रहा है कि बहुत राज्यों होने के बावजूद सहा एक चरण में पांच से आठ सीटों के लिए मतदान हुआ है। इसलिए भी चुनाव में सरगर्मी नहीं आ रही है।

कम चरणों में चुनाव होने से एक राष्ट्रव्यापी माहौल बनता है और सब उसमें शामिल होते हैं। अगर चुनाव को लंबा खींचा जाए तो मतदाता में ही कोई उत्साह नहीं बचता है। इसलिए भी इस बार आमचुनाव का माहौल अभी तक नहीं बन पाया है। आनेवाले चरणों में तो पांचवे में 49, छठे में 57 और सातवें में 57 सीटों के लिए मतदान होगा। इससे चुनाव का राष्ट्रव्यापी माहौल आगे चलकर बन ही जाएगा, इसमें भी संदेह है।

इसके अलावा और भी कई कारण हैं जिसका असर इस बार के आम चुनाव पर पड़ेगा। यह सीजन शही विहाक का सीजन भी होता है और गर्मी की छुट्टियों का भी। इसलिए प्राणित मतदाता जहां अपनी खेती और सामाजिक कामों में व्यस्त रहते हैं वहीं शारी मतदाता गर्मी की छुट्टियां होते ही घरे-घरों पर निकल जाते हैं।

इस बार के आम चुनाव में एक और ट्रेन्ड जो साफ़ दिखाने दे रहा है, वह यह कि इस बार का चुनाव नेतृत्व चुनने का चुनाव नहीं है। इस बार सारा जोर उम्मीदवारों पर है। इन कने के लिए यह आम चुनाव जरूर है लेकिन बीते दो दशकों में ऐसा पहली बार दिखाने दे रहा है कि जनाता की रांर राष्ट्रिय नेतृत्व से ज्यादा स्थानीय उम्मीदवार में है। इसलिए इस

बार के आम चुनाव में राष्ट्रीय मुद्दे का घोर अभाव है। कांग्रेस की ओर से मोदी सरकार के खिलाफ कोई ऐसा मुद्दा नहीं उठाया गया है जिस पर राष्ट्रव्यापी चर्चा हो। दूसरी ओर भाजपा ने राम मंदिर को जरूर राष्ट्रव्यापी मुद्दा बनाने का प्रयास किया लेकिन उसमें भी उन्हें सफलता मिलती नहीं दिख रही है। इसलिए भाजपा की ओर से जहां कांग्रेस के मुस्लिम तुष्टीकरण को एक बार फिर उठाया जा रहा है, वहीं कर्मठता में देशगोष्ठ के पीते प्रज्वल रेवन्ना की सेनासि सीधी को कांग्रेस अब राष्ट्रव्यापी मुद्दा बनाने में लग गयी है। उसका पूरा

निरंतर मेहनत करने से ही बदलती है किस्मत

किस्मत बनाए रखने में राजनीति की काफी सक्रिय भूमिका देखी गई है। हमारे देश में मतदाताओं की किस्मत को राजनीति ने संभाला हुआ है। उन्हें निवाला दिया जा रहा है और किस्मत शासकों की पकाई जा रही है। इसमें राजनीतिक कौशल के कुशल प्रबंधन की मेहनत की सर्जना भूमिका है। मेहनत का रास्ता सुदृढ़िक है, लेकिन यह हर सुदृढ़िक का हल है। मेहनत का कोई विकल्प नहीं। मेहनत कर लें तो किस्मत चाहे न बल पाए, लेकिन जिंदगी बना सकते हैं और बदल भी सकते हैं।

प्रभात कुमार

जिस दौर में विज्ञान अपने विकास की उंचाई पर पहुंचता और साबित करता दिख रहा है, जीवन के लगभग सभी क्षेत्र इससे प्रभावित और संभावित दिखते हैं। उसमें भी कई लोगों को यह कहते और मानते हुए देखा जा सकता है कि चमत्कार होते हैं। तांत्रिकों या बाबाओं के चमत्कारों को सही मानने वाले लोग हमें अपने आसपास ही मिल सकते हैं।



मेहनत करते हैं या निरंतर मेहनत ही हमारी किस्मत में होती है या किस्मत बना देती है? इस संदर्भ में एक महात्मा फुटबाल खिलाड़ी भी बता याद आती है। जब उनसे पूछा गया कि क्या उनके ड्राफ़ किए गए लोग किस्मत को देते हैं, तो उन्होंने कहा कि किस्मत में विज्ञान ज्यादा अग्र्यता करता है। उनका ही किस्मतवाला बनना जाता है। धन-दौलत, प्रसिद्धि, नीकती, उच्च पद, यानी किसी भी तरह की सफलता मिल जाते तो उसे अच्छी किस्मत के साथ जोड़ दिया जाता है। एक नस्ती-नी जान के रूप में सभी बच्चे हर तरह की संभावना लेकर जन्म लेते हैं। ये उर्जा से भरे होते हैं। ज्यों-ज्यों उनका विकास होता है, अलग-अलग तरह के पाठ्यांक मिलते, विचारों का विकास, शिक्षा से उनमें विचार उमते हैं। उनका पर ही उनके जीवन को पहली वास्तविक फाटखाला होता है।

सोमा के भीतर करते हैं। यानी वे अपने समय का सदुपयोग करते हैं। ऐसा करना वे अपने अभिभावकों से सीखते हैं और अभिभावक वही सिखाते हैं, जो उनकी सोचा है। उस सोचा में अपनी जिंदगी के सकारात्मक अनुभव जोड़ते जाते हैं। किसी कारवाया जो लोग ऐसा नहीं करते, अपनी किस्मत को दोष देते हैं। दरअसल, वे जानते हैं कि नब्बड़ पर कब्ज़ा नहीं रखते। ऐसा वे अपने हलात और परिवारिक स्थितियों के कारण आत्मसात करते हैं। अगर किसी व्यक्ति, स्थिति, घटना, प्रवचन या प्रकृत कृत्या से उनका नजरिया बदल जाए तो वे फिर से सफलता की राह पर निकल सकते हैं।

जिंदगी सभी की अक्सर देती है। सवाल यह है कि क्या उन अक्सर को पहचान कर, स्वीकार कर वांछित प्रयास किए। उसी मेहनत की, जितनी ज़रूरी थी या फिर अक्सर पहचानने में नासमझी, देर या भूल हुई और अक्सर हमारे हाथ से निकल गए। इसका विश्लेषण करना भी शामिल है। आजकल यह प्रवृत्ति भी जोर पकड़ती जा रही है कि हर क्षेत्र में अपनी विशेषता बचने का जय पाठ्यांक को किसी प्रसिद्ध ज्योतिषी के बताता शूभ समय पर कक्षाएं, ताकि नजवात के साथ उच्चकॉटि के शानदार और जानदार किस्मत भी जन्म ले ले। अब तो ज्योदार कामकाजी माता शिशु जन्म से पहले होने वाला दंड सहना नहीं चाहती।

असमत्ता को दबाई लेने की कोशिश करती है, फिर अपरेसन से बच्चे का ससारा में प्रवेश होता है। इसमें अभिभावकों के अभिभावक भी सामाजिक रूप से सुदृष्टि महसूस करते हैं। भारतीय परिवार में किस्मत बनाने के लिए उच्च उपाय बताने वालों की काफी सक्रिय भूमिका रहती है। यह भी दरअसल है कि भाग्य बनाने के लिए मही से मही राते उलटवटो हैं। इसका जन्म अपने हिस्सा से मेहनत कर परेशान हो जाता है, उसे मनाचक फल नहीं मिलता तो वह भाग्यवादी होकर, मजबूत इन रातों पर चलाना शुरू करता है। वह दूसरों की मेहनत और चुनावी के साथ अपने प्रयासों की तुलना नहीं करता, इसलिए उसके जीवन में कुंठ और निराशा की अस्वादिष्ट खिचड़ी पकती रहती है।

किस्मत बनाए रखने में राजनीति की काफी सक्रिय भूमिका देखी गई है। हमारे देश में मतदाताओं की किस्मत को राजनीति ने संभाला हुआ है। उन्हें निवाला दिया जा रहा है और किस्मत शासकों की पकाई जा रही है। इसमें राजनीतिक कौशल के कुशल प्रबंधन की मेहनत की सर्जना भूमिका है। मेहनत का रास्ता सुदृढ़िक है, लेकिन यह हर सुदृढ़िक का हल है। मेहनत का कोई विकल्प नहीं। मेहनत कर लें तो किस्मत चाहे न बल पाए, लेकिन जिंदगी बना सकते हैं और बदल भी सकते हैं।



गर्मियों में त्वचा सम्बन्धी समस्याओं को खत्म करता है नमक

गर्मियों के मौसम में महिलाओं को कई तरह की त्वचा सम्बन्धी बीमारियों का सामना करना पड़ता है। गर्मी में पसीने और धूप के कारण त्वचा काफी टैन और बेजान हो जाती है। ऐसे में जरूरी है कि आप इस मौसम में अपनी त्वचा का ख़ास ख़्याल रखें। इन समस्याओं से छुटकारा पाने के लिए नमक के कुछ घरेलू घरेलू उपाय बताए जा रहे हैं, जिसका इस्तेमाल करते हुए आप अपनी त्वचा को इस मौसम में सुरक्षित रख सकती हैं।

कहा जाता है कि ज्यादा नमक के सेवन से त्वचा रोग होते हैं। खजुरी होने के कई कारणों में नमक भी एक कारण है। शरीर में जलन, खराब, त्वचा पर लाल चकत्ते नमक की अधिकता से होते हैं। अगर आपके बाल जल्दतर से ज्यादा झड़ रहे हैं तो सोडियम की अधिकता होना इसका एक कारण है। यह सोडियम ज्यादा नमक के सेवन से बनता है जो ज्यादा बन जाए तो बालों की जड़ों को कमजोर कर डालता है। ज्यादा नमक का सेवन करने से होने वाली इन समस्याओं के बावजूद नमक त्वचा को सुरक्षित रखता है, कैसे आइए डालते हैं एक नज़र-

टोनर की तरह करें नमक का इस्तेमाल
अंगीठी त्वचा से छुटकारा पाने के लिए नमक का इस्तेमाल किया जा सकता है। नमक को टोनर की तरह इस्तेमाल किया जा सकता है। इसके लिए इसे एक स्प्रै बोतल में हल्का गुनगुना पानी और नमक अच्छे से मिलाएं। आप रुई का इस्तेमाल कर मिश्रण को चेहरे पर लगा सकते हैं।

नमक मिले पानी से नहाएँ
ड्राई स्किन से परेशान लोग नहाने के पानी में नमक का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए एक घूप पानी में आधा कप नमक डालें और इसे अच्छी तरह से मिलाएं। आप बाहों तो बाहटप को नमक डालकर पानी से भी भर सकते हैं और 15 मिनट तक बैठ सकते हैं।

स्क़म की तरह करें नमक का इस्तेमाल
अपनी घूब से आपकी स्किन टैन हो गई है तो इसके लिए एक चम्मच नारियल तेल और नमक मिलाएं। इससे बाँधी पर स्क़म करें।

नमक से बनाएँ फ़ेस मास्क
नमक का फ़ेस मास्क बनाने के लिए तीन चम्मच शहद और एक चम्मच नमक मिलाएं। इस पर एक अच्छे से मिलाएं और चेहरे पर लगाएं। 10 मिनट बाद चेहरे को साफ कर दें।



क्या आप भी हाइपरथायरायडिज़्म की समस्या से जूझ रहे हैं

आज के समय में हाइपरथायरायडिज़्म की समस्या से बहुत से लोग पीड़ित होते हैं। इस स्थिति में थायरायड ग्रंथि आवश्यकता से अधिक थायरायड हार्मोन का उत्पादन करने लगती है। जिसकी वजह से शरीर में कई तरह की विकृते होने लगती हैं, जैसे अनिद्रा, हार्ट रेट का फ़ास्टकनुएट होना, कमजोरी महसूस होना, वजन घट जाना, कपकपी होना, दस्त और थायरॉइड का बढ़ना आदि। लेकिन आज के समय में ऐसी किसी भी स्थिति में घबराने की बात नहीं होती। क्योंकि ऐसी दैरो देवा या ख़ाब सामग्री होती है, जो थायरॉइड से संबंधित समस्या और उसके लक्षणों को कम कर सकती है। हमारे बड़े बुजुर्गों भी अक्सर कहा करते थे, कि अच्छा खाना ही आपको बीमारियों से लड़ने की शक्ति भी देता है और बवाकर भी रखता है। तो चलिए जानते हैं कि आखिर थायरॉइडिज़्म की स्थिति से जूझने वाले लोगों के लिए क्या खाना सही है और क्या खाना ग़लत।

न्यूट्रिएंट रिच फूड खाएं
इस स्थिति से निपटने के लिए आपको ऐसी खाद्य सामग्री का सेवन भी करना होगा। जिनके अंदर कई तरह के विटामिन-मिनरल्स और खनिज पदार्थ शामिल हैं। इसके लिए आप मसूर, ड्राई फ्रूट्स, सोडस, पकोकडो, आदि का सेवन कर सकते हैं। इन खाद्य सामग्रियों के अंदर मौजूद कैल्शियम, जिंक, आयरन जैसे तत्व आपको सुनने से भी बचाते हैं और आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी बेहतर करते हैं। यही नहीं इन खाद्य सामग्रियों के जरिए हाइड्रोजन भी तुरन्त रहती है।

हरी पत्तेदार सब्जियाँ
अगर आप किसी भी बड़े बुजुर्ग से पूछेंगे कि सेहतमंद रहने के लिए कौन सी सब्जी सबसे ज्यादा फ़ायदेमंद है। यही नहीं बल्कि विज्ञान और आयुर्वेद भी हरी पत्तेदार सब्जी की ही परेवी करते हुए दिखाई देंगे। पर अगर आपको थायरॉइड से जुड़ी कई समस्या है तो आपको लिए हरी पत्तेदार सब्जियों को भी वह अधिक फ़ायदेमंद होगी, जो प्रोबिोटिक्स के

परिवार से आती है, जैसे ब्रोकोली, ब्रसेलस स्प्राउट्स, बोक चॉय, काले, फूलगोभी, शलजम आदि। आपको बता दें कि यही सब्जियाँ हैं जो आयोडीन का उपयोग शरीर में सुचारु ढंग से चला सकती हैं।

करें इन मसालों का सेवन
भारतीय रसोई के भीतर यंत्रियों से टैरो मसालों को उपयोग खाने के स्वाद को बढ़ाने के लिए किया जाता है। वहीं आयुर्वेद के नजरिए से शामिल किए जाने वाले यह मसाले पोषक तत्वों का खजाना होते हैं, जो कई स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का अंत कर सकते हैं। वहीं ऐसा ही कुछ अब विज्ञान भी मानने लगा है। अगर आपको थायरॉइड से जुड़ी विकृतियों से पार पाना है तो आप अदरक, हल्दी, काली मिर्च, लींग और मिंट का सेवन कर सकते हैं। इन मसालों के अंदर कई एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं जो आपकी थायरॉइड की समस्या और उसके लक्षणों को कम कर सकते हैं।

क्या ना खाएं
ऐसा कहा जाता है जिस तरह एक सही डाइट आपको समस्याओं को हल लेती है। उसी तरह कुछ ग़लत चीज़ें आपको छोटी मोटी विकृतियों को बड़ी समस्याओं में बदल कर देती हैं। इसलिए जिनका जरूरी यह है कि आपको क्या खाना चाहिए, उससे कहीं ज्यादा जरूरी है कि आपको क्या नहीं खाना चाहिए। आइए जानते हैं ऐसी ही कुछ चीज़ों के बारे में जो आपको थायरॉइड की समस्या के दौरान बिल्कुल भी नहीं खानी चाहिए।

आयोडीन युक्त पदार्थ
अगर आप थायरॉइड से संबंधित समस्या से लड़ रहे हैं तो ऐसे में जरूरी है कि आप आयोडीन युक्त खाद्य सामग्री का सेवन कम से कम करें या बिल्कुल भी ना करें। क्योंकि अगर आप आयोडीन युक्त पदार्थों का सेवन करते हैं तो इससे ग़ैरल इन्जीन नाम की एक अर्द्ध प्रम्युन तैयार हो जाती है। इसलिए आयोडीन युक्त पदार्थ का सेवन नहीं करना चाहिए, जैसे दूध, पनीर, एग यॉक और माछन आदि।

आज के समय में हाइपरथायरायडिज़्म की समस्या से बहुत से लोग पीड़ित होते हैं। इस स्थिति में थायरायड ग्रंथि आवश्यकता से अधिक थायरायड हार्मोन का उत्पादन करने लगती है।



ग्लूटेन युक्त सामग्री
थायरॉइड की समस्या से परेशान व्यक्ति को ग्लूटेन युक्त खाद्य सामग्री का सेवन नहीं करना चाहिए। दरअसल इसकी वजह से शरीर में रोगी को सुनने और एलर्जी की समस्या हो सकती है। अमतौर पर घरी के अंदर इस्तेमाल किया जाने वाला गेहूँ, माल्ट और खमीर के अंदर ग्लूटेन होता है। इसलिए इस तरह के पदार्थों से दूरी बनाकर रखें।

सोया
सोया उत्पाद का सेवन भी थायरॉइड की स्थिति में नहीं करना चाहिए। हालांकि इसके अंदर आयोडीन नहीं होता लेकिन हाल ही में टोफू को लेकर कई अध्ययन हो चुके हैं। यह अध्ययन बताते हैं कि सोया थायरॉइड की स्थिति को बिगाड़ सकता है। इसलिए इसके सेवन से पूरी तरह बचें।

कैफीनयुक्त पेय पदार्थ
अमतौर पर घरी या दस्तूरों में लोग चाय, कॉफी या चॉकलेट का सेवन करते हैं, जिनमें कैफीन होता है। इनके सेवन से घबरहाट, चिड़चिड़ापन, और हार्ट रेट बढ़ सकता है। जो हाइपरथायरायडिज़्म की स्थिति के लक्षणों को बढ़ाने का कार्य कर सकता है। अगर आपको यह समस्या है और आप सुबह की शुरुआत में भी चाय या कॉफी का सेवन करते हैं तो आप इनकी जगह ब्रवेल चाय, पानी या सेब के सिरके का पानी में मिलाकर सेवन कर सकते हैं।



खाली पेट खट्टे फलों के सेवन से हो सकते हैं नुकसान

सुबह का नाश्ता हम सभी के लिए जरूरी है और ब्रेकफ़ास्ट में हम सभी का खान-पान अलग ढंग का होता है। जैसे किसी को सुबह के नाश्ते में पौधा और उममा खाना पसंद है तो कोई भीगे चर्न या फिर फलों का सेवन करता है। नाश्ते की तस्वीरों में सतर का रस, क्रोडन और ब्रेड दिखने में बहुत आकर्षक लग सकते हैं, लेकिन क्या वास्तव में ऐसी चीज़ें सुबह खाली पेट खाने से हमारी सेहत को लाभ मिलते हैं? चूँकि खट्टे फलों में एसिड पाया जाता है, जो हमारे एंजिर यानी गुस्से का कारण हो सकता है। इसी तरह, खमीर युक्त ब्रेड भी पेट की सेहत को प्रभावित कर सकती है, जो भीषण में गैस्ट्रिक की समस्या का कारण बन सकती है। इसलिए यहां हम कुछ ऐसे फूड आइटम के बारे में आपको जानकारी दे रहे हैं जिनके खाली पेट सेवन करने से आपको कई समस्या लाभ मिलते हैं। हेल्व एक्स्पर्ट्स हमेशा ही सुबह-सुबह हमें पानी और शहद मिलाकर पीने की सलाह देते आते हैं। दरअसल शहद, खनिज, विटामिन, फ्लेवोनॉइड्स और वेजिटीबल से मुम्बई होता है जो आपके पेट को साफ रखने के लिए मददगार होता है। परम पानी के साथ शहद पीने से शरीर के अंदर मौजूद विषाक्त पदार्थ बाहर निकल जाते हैं जो पेट की समस्याओं का कारण बनते हैं।

पपीता
मल त्याग को बढ़ा देने के लिए पपीता का सेवन सही विकल्प है। खाली पेट खाने के लिए पपीता एक सुपरफूड है। सबसे दिलचस्प बात ये है कि पपीता 12 घंटे यानी पूरे साल बाजार में मिलता है, इसलिए आप हमेशा के लिए इसे अपने सुबह के नाश्ते में शामिल कर सकते हैं। ये फल न केवल शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर करने में मदद करता है बल्कि खराब कोलेस्ट्रॉल को भी कम करता और दिल की बीमारियों को जीरोडिग से बचाव करता है।

तरबूज
सुबह के नाश्ते में खट्टे फलों को छोड़ें आप एप्पल जैसे दूसरे फलों को शामिल कर सकते हैं और तरबूज इस सूची में सबसे ऊपर है। 90% पानी से बना यह फल शरीर को हाइड्रेट करता है एक बड़ी सुबह प्रदान करता है। यह न केवल थूरे प्रोडिग को रोकता है बल्कि शुष्क खाने से हम अनिश्चित फैटोरी भी नहीं लेते। तरबूज इलेक्ट्रोलाइट्स से भरपूर होता है और इसमें अधिक मात्रा में लाइसोपोन वीकैम भी होता है जो हृदय व आंखों के स्वास्थ्य के लिए लाभकारी है।

नट्स
हेल्थी गट यानी स्वस्थ आंत के लिए नाश्ते में मुट्टी भर नट्स खाना बहुत जरूरी है। यह न केवल पाचन में सुधार करते हैं बल्कि आपके पेट के पीच लेकर को भी सामान्य करते हैं। आप अपनी डेली डाइट में किशमिश, बादाम और पिस्ता को शामिल कर सकते हैं। हालांकि, आपको इन्हें कम मात्रा में ही खाना चाहिए। क्योंकि इसकी अधिक खाने से पित्तवस और वजन बढ़ सकता है।

बेल का शर्बत
बेल बेहद गुणकारी है। विटामिन सी, आर्बन, प्रोटीन व फाइबर से भरपूर बेल पेट को ठंडक देता है। इसके मुद्दे को मेश करके इसमें पानी, शहद, काला नमक मिलाकर पीना चाहिए। बाहों तो उसको टंडू करके पीएं। यह लू से भी बचाव करता है साथ ही पेट को रोग मुक्त रखता है।

गन्ने का रस
गन्ने का रस पाचन तंत्र को बेहतर बनाता है, शरीर और पेट को भी ठंडक देता है। इसमें कैल्शियम, आयरन व मिनरल्स होते हैं जो गर्मी में पनजाई प्रदान करते हैं।

दिन भर में 12 गिलास पानी पीयें
पानी गर्मी से निजात दिलाने का सर्वश्रेष्ठ साधन है। गर्मी के दिनों में कम से कम 12 गिलास पानी नियमित रूप से पीएं। इंडस्ट्रीयें रहने के लिए पानी से बेहतर विकल्प को खाना क्या हो सकता है। पानी से शरीर में बनने वाले टॉक्सिन्स बाहर निकल जाते हैं। गर्मी के दिनों में हल्का भोजन करें, अल्कोहल, तेज मसाले व तली चीज़ें और एरिडेट/कार्बोनेटेड ड्रिंक्स और पेव्ड जूस को अपने से दूर रखें। इन चीज़ों के स्थान पर आप जलजीरा, तरबूज का रस, टमाटर, ककड़ी, गाजर आदि का जूस लें और मौसमी फल व सब्जियों का सेवन करें।

गर्मी में आपको ऊर्जावान महसूस कराएंगे ये पेय पदार्थ



गर्मी में अपने तैवर दिखाने शुरू कर दिए हैं। मौसम का मिजाज जब हमें होता है तो कुछ ठंडी चीज़ें की चाह होती है। इस चाहे को पूरा करने के लिए कोल्ड ड्रिंक्स का सहारा लिया जाता है तो अधिक तैवर पर तो ठंडक देती है लेकिन बाद में वह तकलीफ का कारण बनती है। आज हम अपने पाठकों को गर्मी से राहत दिलाने वाले कुछ ऐसे ठंडे पेय पदार्थों के बारे में बताते जा रहे हैं जो आपको न सिर्फ गर्मी से राहत प्रदान करेंगे अपितु आपको ऊर्जावान भी महसूस कराएंगे।

नींबू पानी या शिकंजी
नींबू शरीर को हाइड्रेट करता है। नींबू विटामिन सी का बेहतर स्रोत है। नींबू टॉक्सिन्स को शरीर से बाहर निकालने का काम करता है। आप सिर्फ नींबू को पानी में मिलाकर पी सकते हैं। आप इसकी शिकंजी बनाकर भी पी सकते हैं। यह आप पर निर्भर करता है अगर शिकंजी पीनी वाली पीयेगा या फिर नमक वाली।

सकते हैं, इसमें नमक, अदरक-मिर्च का पेस्ट मिला सकते हैं या फिर मुना जीरा पाउडर, संघा नमक, पुदीने के पत्ते भी मिलाकर इसका मजा लिया जा सकता है।

नारियल पानी
ये शरीर मौसम में सुरक्षित है, लेकिन गर्मी में यह पेट व शरीर को ठंडक प्रदान करता है। पनजाई से भरपूर है और किशोर्दशन से भी बचाता है। अगर आपको इसे



हेयरकट करवाना है तुम्हें, पर समझ नहीं आ रहा कि कौन-सा करवाए। घर पर कोई बताने वाला भी नहीं है। हम नैन! हम बताते हैं कि इस साल कौन-सा हेयरकट हिट रहेगा?

हेयरकट हिट जलवा फिट

C
M
Y
K

मम्मा की पसंद का हेयरकट बहुत कठिन लिया। कैटरीना, करीना और प्रियंका चोपड़ा उसी हेयरकट करवाना है तुम्हें, पर मम्मा है कि समझती नहीं है। उन्हें लगता है कि तुम प्यार से कम और फेशन में ज्यादा ध्यान देने लगी हो। अब ये बात उन्हें कौन समझाए कि हेयरकट करवाने से तुम कितनी स्टाइल दिखोगी। सब तारीफ करेगे तुम्हारी और ये सब मम्मा को अच्छा लगता ही। जल्दी ये मम्मा को मनाना कि तुम अपना हेयरकट करवाना चाहती हो, ताकि सब उनसे तुम्हारी तारीफ कर सकें। लेकिन, 2010 के ट्रेंड को ध्यान में रखकर ही हेयरकट करवाना।

एक्स्ट्रा शॉर्ट ब्लॉन्ड: तुम्हारे बाल पतले और हल्के हैं, तो तुम पर ये हेयरकट सूट करेगा, क्योंकि घने बालों पर ही थोड़े लंबे हेयरकट अच्छे लगते हैं, लेकिन इस तरह का हेयरकट हार्ट शेप या ओवल शेप वाले चेहरे पर ही अच्छा लगता है। ये हेयरकट आसानी से केरी हो जाते हैं। इन्हें आप रोज शूग कर सकते हैं। अब मौसम बदल रहा है। एकांक महीने में गर्मियां भी आ जाएगी। उसके बाद तो मन करने का कि रोज बाल धोएं। तुम्हारे बालों की वजह से कुछ ऐसी ही है, तो फटाफट अपना हेयरकट करवा डालो।

बॉब कट: प्रियंका चोपड़ा तो तुम्हें जरूर पसंद

होगी। उसका फिगर और हेयरकट है ही बड़ा कमाल का। प्रियंका ने प्यार इंग्लिशिलव के लिए जो हेयरकट करवाया है, वो यही तो है। छूटे-छूटे बाल कानों तक। अगर तुम्हारा फिगर भी कुछ ऐसा ही है, तो स्कैनन टुम पर ये हेयरकट सूट करेगा। कर्ली और वेवी बालों पर भी बॉब कट सूट करता है। इस हेयरकट की सबसे अच्छी बात यह है कि सब तरह के फेसकट पर सूट करता है।

बैरस: बैरस सुनने में बड़ा अटपटा लगता है, पर है वही पुराना सामान कट जैसा। कुछ-कुछ बैरस ही दिखता है। आगे की तरफ गिरे हुए बाल। कैटरीना केफ अजाकल बैरस हेयरकट में दिखती है। पता है, इस हेयरकट में तुम बाबी डील जैसी दिखोगी। लेकिन किसी ऐस-गैस पीनर से ये हेयरकट मंत्र करवाना। किसी टैग के पालर में जाकर ही हेयरकट करवाना। उन्हें पता रहता है कि बाल कैसे कटने हैं। थोड़ा खर्च होगा पर तुम्हारे दोस्त कम से कम तुम्हारी स्टाइल नहीं उड़ाएंगे।

पियसी: शॉर्ट हेयरस्टाइल में पियसी सबसे टैडी हेयरकट है, लेकिन ये पतले चेहरे पर ही अच्छा लगते हैं। इसे मेटेन करना भी आसान है। पियसी में चौपी और शेरी दो ओपशन हैं। पियसी हेयरकट पीछे से छूटे और आगे से थोड़े गिरे हुए होते

हैं। ये हेयरकट सबसे ज्यादा टैडी और मॉडर्न लुक देता है। तुम्हारे बाल अगर बड़ते नहीं हैं, तो आख मुंदकर ये हेयरकट करवा लो। इसी बहाने थोड़ी स्टाइलिश दिखोगी।

बन हेयरस्टाइल: बन बनाने के लिए टाइम चाहिए होता है। दीर्घका पादुकोण अक्सर साड़ी में इसी हेयर स्टाइल को सबसे दिख चुकी है। बन थोड़े लंबे बालों में ही बन पाता है। बाल कम से कम कंधी तक तो हो, वरना बन बनाने में असुविधा होती है। अगर तुम हेयरकट नहीं करवाना चाहती और फैमिली की शादी में तुम्हें स्टाइलिश भी दिखना है, तो इसी हेयरस्टाइल में बस जाना।

संघु हेयरस्टाइल: संघु यानी सिगरेट जैसा हेयरकट। थोड़े लंबे और चमकदार बालों में ही संघु हेयरकट बनता है। संघु हेयरस्टाइल में हर तरह के कर्ली और वेवी बालों पर सूट करते हैं। तुम्हारे बाल लंबे, चमकदार और रेट्टे हैं, तो तुम इस हेयरस्टाइल में स्टाइल दिखोगी। फिज हेयरकट तुम अपने लंबे माथे से परेशान हो और कुछ करवाना चाहती हो, ताकि तुम्हारा माथा छिप सके। फिर हम तुम्हें यह हेयरकट रखने की सलाह देंगे, क्योंकि इससे तुम्हारा माथा छुप जाएगा।

हॉलीवुड अभिनेत्री केट मॉस यही हेयरकट रखती है।



घर संभालने की कला

दोस्तों घर का हिसाब-किताब करना हो या रिश्तेदारी निभाना, धरतू मोर्चा संभालने की जिम्मेदारी तो महिलाओं पर ही रहती है। अक्सर पुरुषों को इन मामलों में फिसली ही समझा जाता है, लेकिन कुछ समय पहले हुए एक शोध के मुताबिक कहनी कुछ और ही है। कैलिफोर्निया में हुए इस शोध का करना है कि अगर पुरुषों को मौका दिया जाए तो वे एक अच्छे होम मेकर साबित हो सकते हैं। तत्कालीन 350 महिलाओं और पुरुषों पर किए गए इस अध्ययन के दौरान यह पाया गया कि अगर एक बार उन्हें घर संभालने की जिम्मेदारी दे दी जाए तो वे उसे काफी अच्छे तरीके से निभाना पसंद करते हैं।

इस रिपोर्ट के मुख्य शोधकर्ता जेड विडसन आकड़ों को आधार बनाकर बताते हैं कि करीब 71 फीसदी पुरुष अपनी तनखाह के मुताबिक ही खर्च करते हैं, जबकि 53 प्रतिशत महिलाएं क्षमता से ज्यादा। लगभग 73 प्रतिशत पुरुष अपने आमदनी के हिसाब से शेर बाजार, म्यूजुअल फंड्स, जीवन बीमा व अन्य वतल योजनाओं आदि पर निवेश करने पर प्रथमिकता देते हैं, जबकि केवल 4 फीसदी महिलाएं ही निवेश के बारे में गहरी जानकारी रखती हैं। अब आप कहेंगे कि फैमिली बजट बनाने से क्या, उन्हें खाना बनाना भी तो आना चाहिए, लेकिन हम आपको बताते चलें कि अमुमन पुरुष 'मुझे तो खाना बनाना आता ही नहीं' कहकर काम से बचकर निकल जाते हैं। लेकिन अगर एक बार पुरुष पाक कला सीख जाएं तो वह उनमें भी एकपरपट्ट हो जाते हैं। यकीन नहीं आया न, जरा आस-पास नजर दौड़ाएं, आपको सबसे बेहतरीन शॉफ पुरुष ही मिलेंगे।

हैंडबैग महिलाओं के लुक को न केवल विशेष बनाता है, बल्कि व्यक्तित्व को उभारता भी है। मौजूदा दौर में हैंडबैग महिलाओं का आवश्यक साथी बन चुका है। हैंडबैग व पर्स का रंग व आकार यदि जूतों, कट काटी व वस्त्रों से मेल खाता हुआ हो तो बात कुछ खास हो जाती है।



पर्सनेलिटी के अनुसार हो हैंडबैग

आम तौर पर सफेद, काल, मैरून, भूरे, सिल्वर व सुनहरी हैंडबैग लगभग सभी पेशकों से मैच कर जाते हैं। अक्सर के मुताबिक औपचारिक समारोह में जाते समय या खरीदारी करते समय और नौकरी पर जाते समय आवश्यकतानुसार चीजें भरकर अलग-अलग हैंडबैग का प्रयोग करना चाहिए।

- ▶ कॉलेज व ऑफिस जाने वाली युवतियों को खुशनुमा आधुनिक डिजाइन के जूट, कपड़े, रैरिशन या चमड़े के कमर तक लटकने वाले हैंडबैग काम में लाने चाहिए।
- ▶ अध्यापन व प्रशासनिक दायित्वों से जुड़ी महिलाओं को सिम्पल डिजाइन का एकगंगा हैंडबैग व पर्स लेना चाहिए।
- ▶ दुबली, पतली छूटे कद की महिलाओं को चौड़े स्टैप वाले बड़े आकार के चट्टे हैंडबैग का प्रयोग नहीं करना चाहिए। इन पर हल्के-फूल्के स्टैप वाले गोलकार या पंचकोणनुमा शैप के हैंडबैग खूब फव्वारे हैं।
- ▶ नाटी व मोटी महिलाओं को भी बहुत बड़े या छोटे हैंडबैग का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। इन्हें कमर से लटकने वाले हैंडबैग की बजाय हैंडल वाले मध्यम आकार के हैंडबैग काम में लेने चाहिए।
- ▶ लम्बे कद की महिलाओं पर थोड़े बड़े लटकने वाले हैंडबैग फव्वारे हैं। शादी व स्वागत समारोह जैसे मांगलिक अवसरों पर पोशाक से मेल खाते मखमल या शनील के पर्स बहुत अच्छे लगते हैं।



कामों का शेड्यूल बनाना चाहिए ताकि उनके सारे काम सही समय पर हो सकें। घर व ऑफिस का टाइम दोनों को ऐसा संतुलन को बनाए रखना चाहिए कि जिससे किसी भी काम को देरी न हो।

न लें टेंशन

प्रेमनेसी के दौरान महिलाओं को अपने आपको कुल पखना होता है, इससे डिलिवरी होते समय किसी प्रकार की कोई समस्या नहीं आती, इसके साथ आपको योगा, मसाज, वीक आदि को अपनाने रहना चाहिए ताकि आपका आने वाला बच्चा स्वस्थ हो।

ऐसा भी करें

- हेन्टी फूड समय-समय पर लेते रहे।
- हमेशा खुश रहने की कोशिश करती रहें।
- समय-समय पर चेकअप कराते रहना चाहिए।
- एक्ससर्ट की सलाह लें।
- आराम दिलाने वाले तरीकों को अपनाने

हर महिला को सबसे ज्यादा खुशी तब होती है जब वो मां बनती है, पर कामकाजी महिलाओं के लिए ये खुशी कुछ हद तक मायने रखती है वयों कि उन्हें इसके लिए अपना करियर को छोड़ना पड़ सकता है।



दिख रही आगे निकलने की चाहत?

परंपरागत माहौल में पती-बटी नहीं अपने स्वयं में स्पष्ट होती है कि उसका जीवन रिफर् पर-सेवा और सबकी आंखों को भली लगने के लिए हुआ है। छोटी बच्चियां घर-घर, रसोई-रसोई, पालर-पालर खेलकर इसी सूत्र को अपनी जिंदगी का हिस्सा बना लेने की ट्रेनिंग लेते देखी जा सकती है। दीक उसी समय जब उसकी उम्र के लड़के गन या फिस्वील से मर्दमनी के घाट पढ़ रहे होते हैं या कारो की रैस या बेमलब की कूच-फाट, लड़ाई-झगड़े के खेल, खेल रहे होते हैं। इसे देखकर क्या कोई कह सकता है कि यही है गहरे संतुलित समाज की नींव? इस पर हमारा जवाब होगा, बिल्कुल नहीं।

आपने कॉलेज की बच्चियों को भी कभी कभी अपने बुजुर्गों से डाट देखा होगा। कारण है कि ज्यादातर

निम्न या मध्य वर्गीय परिवारों से आई हुई ये धरतू अपने लिए बेवद असुविधाजनक पहनावे को चुनने में पीछे नहीं हटती। गरीब व उमर में सिधेटिक कपड़े, बेवद ऊंची हील के शूजल बार-बार फिसलते जूजुप में जड़ी तरह-तरह की लटकने आदी। वस्त्रों में बाजारों में काम की जगहों में चमकीले तंग कपड़ों में फेरी, पल्ला और उसकी जगह-जगह उत्सवती लटकने संभलती रंगी-पुंगी रिश्ता, अपने आप संभलकर चल पाने में असमर्थ पति की बांह का सहारा लिए कभी-कभी सुदुर्लभ को होती रिश्ता। अजीब-अजीब प्लेटफार्म वाले शूजलों की हीक के स्ट्रेटो और उसके प्लेटफार्म की दरार से निपटान कर इडवजती रिश्ता। इतने ही आज यह सभी की मजबूरी बन गया हो, लेकिन इतना तो साफ है कि समय बदल गया है और कल जो हवा बहूँगा पहनते थे वे अब लेना ही संघाते हुए हैं। मतलब साफ है कि अब दिख रही है आमो निकलने की चाहत!

इन बातों का रखें ध्यान

चमकाने साफ-सुखे हैंडबैग जहां सुनिश्चित व्यक्तित्व के परिचायक है, वहीं बेहतर शैप के उखड़ी जिप वाले, बेकार सामान से भरे हैंडबैग फूडड व्यक्तित्व की मुलाठी खाति नजर आते हैं।

- इससे बचने हेतु अनिवार्य चीजें हैंडबैग में न रखें। इससे जिप व लॉगो, स्टैपबैग पर अनवश्यक बोझ पड़ता है और वे जल्दी खराब हो जाते हैं। फालतू चीजें भरी रखने से चीजें भी तुरंत मिल नहीं पाती।
- बरसात के दिनों में चमड़े व हैंडबैग का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए, क्योंकि पानी की नमी से वे बेहिल हो जाते हैं और इनमें फफूंद लग जाती है। हैंडबैग व पर्स का इस्तेमाल करने के बाद उन्हें सुखाना पसंद रख देंगे चाहिए।
- अधिक समय तक जब पर्स का प्रयोग न करना हो तो उसमें कामज भर कर रखें, ताकि आकार टिक बना रहे। इन्हें बच्चों व फालतू जानवरों को खेलने के लिये देना नहीं चाहिए, क्योंकि इससे इनके खराब होने का डर बना रहता है।

C
M
Y
K

