

ब्रीफ खबरें

कांग्रेस की विकास

परामर्श यात्रा आयोजित
लातेहार। निवास प्रबंध कार्यालय
में कांग्रेस की विकास परामर्श यात्रा
आयोजित की गयी। कार्यक्रम की
अध्यक्षता कोषारी प्रखेड अध्यक्ष
राज बिहारी सिंह ने किया।

कार्यक्रम में बैठक मूलतः अतिथि
झारखण्ड सरकार के पर्व मंत्री केएन
निपाटी उपस्थित थे, निपाटी ने

कहा कि संसद सुलील सिंह का

नाम दिल्ली बैठक कहा कि इस क्षेत्र

के दिल्ली सरकार के तो प्रतिनिधि

है, लेकिन मैं उनकी तरफ सिंह

है, और उनकी कोई कार्य दिखती

है, यहाँ के मूलत सुविधाएँ सिर्फ

कांग्रेस पार्टी ही पूरा कर सकती हैं।

बाल मजदूरी, बाल विवाह

के खिलाफ निकाली रैली

पाटन (पलामू)। पाटन प्रबंध

क्षेत्र के अप्रेड हाई स्कूल सिवकी

में नालसा दिल्ली और झालसा

रंगी के तवाधान में भारतीय

पलामू के पैटेली रिंग और कुमार

सिंह के द्वारा विधायकता के

बैठक तले प्रभात फेरी निकाली गई।

जहाँ पर विधायक के प्राचार्य

रामसुंदर कुमार और एसएससी

अध्यक्ष रामसुंदर सिंह और छात्रों

को द्वारा प्रभात फेरी निकाली गई,

जिसमें बाल मजदूरी बंद करोंगे...

बाल विवाह बंद करोंगे... धूम हत्या

बंद करोंगे... दहेज प्रथा बंद करोंगे...

के नारे लगाए जा रहे थे।

हेमावती का पक्का आवास

का सप्ना होगा साकार

हुसैनाबाद। हुसैनाबाद प्रबंध

अंतर्गत क्षेत्र का तहत हुसैनाबाद

प्रखेड क्षेत्र में लगाए गए शिरकत

में हेमावती ने अबुआ आवास के

लिए आवेदन दिया। आवेदन की

पार्टी उसे मिल गई है।

प्रक्रियाओं के बाद आवास की

स्वीकृति मिल जाएगी।

सरकार आपके द्वारा

कार्यक्रम का आयोजन

पाटन (पलामू)। पालामू पर्वत

में आपकी योजना आपकी सरकार

आपके द्वारा कार्यक्रम का आयोजन

किया गया, जहाँ पर प्रबंध, प्रमुख

शोभा देवी, अंचलाधिकारी पाटन

दीपक मिश्रा, मुख्यांशु लीलावती

देवी बीस स्ट्री अध्यक्ष रामसुंदर

पांडे, कमेश पांडे सदस्य संसदीय

सूर्योदय, अंचलाधिकारी

गुप्ता, समाज सेवी पूर्व मुखिया

हित नारायण सिंह, जिला परिषद्

सदस्य जर्जरकर प्रभाव सिंह उक्त

संग्राम सिंह के द्वारा संयुक्त रूप से

दीप प्रज्ञवत्त कर कार्यक्रम का

शुभारंभ किया, जब तो कि यहाँ पर

सभी विद्यार्थी

के द्वारा स्टाल लगाए गए।

इस दौरान कई लोगों ने

अपना आवेदन दिया।

1000 फीट सड़क का

शिलान्यास किया गया

पाटन (पलामू)। पाटन प्रबंध के

लाईंग गांव में जिला परिषद की

शिलान्यास पाटन पूर्णी के जिला

परिषद सदस्य रीत देवी, विधायक

प्रतिनिधि जिला परिषद पाटन

छतरपुर विधानसभा थार उमेश

सिंह, विधायक अधिकारी शोके

तिवारी, विधायक जंती देवी

यादव उक्त गुरु यादव के द्वारा पूजा

अर्चना कर नारियल तोड़वन किया

गया। जबकि, ग्रामीणों के द्वारा

बताया गया कि पाटन छतरपुर

विधानसभा क्षेत्र की विधायिका पूजा

देवी पलामू के पूर्व संसद मनेज

कुमार के द्वारा लगातार प्रभाव

किया गया था, जिसके बाद सड़क

का निर्माण कराया जा रहा है।

सामाजिक जागरूकता अभियान चला रही है कन्या विवाह एंड विकास सोसायटी आज 101 कन्याओं का किया जाएगा सामूहिक विवाह

संवाददाता। गढ़वा

कन्या विवाह एंड विकास सोसायटी ने आज यात्रा कि दिन दिवार के गढ़वा में सामूहिक विवाह का आयोजन किया है, मंगलवार को स्थानीय कार्यालय में आयोजित प्रेस कॉफेस में सोसायटी के सहायक सचिव हसीबुल्लाह अंसारी एवं कोषाध्यक्ष उषा कुमारी ने विस्तृत जानकारी दी। उन्होंने बताया कि गढ़वा वारों ने निजी छठ घट के पास समारोह का आयोजन हुआ है। इसमें पलामू अतिथि अंतिथः समारोह के मुख्य अतिथि



कराया जायेगा। इसमें पलामू जिले से 33 कन्याएं भी शामिल होंगी।

51 गरीब असहाय कन्याओं का होगा विवाह।

खास बातें

पलामू जिले से 33 कन्याएं

भी शामिल होंगी।

51 गरीब असहाय कन्याओं

का होगा विवाह।

अलावा नगर निगम की पूर्व मेयर

अरुणा शंकर, पूर्व डिप्टी मेयर राकेश

ताकुर होंगे। जबकि विशेष अतिथि

के रूप में गढ़वा के उपायुक्त एवं

अन्य प्रशासनिक अधिकारियों के

वस्त्र एवं उपहार सामग्री दिया जायेगा।

कन्याओं का विवाह सामूहिक रूप से

कराया जायेगा।

अलावा नगर निगम की पूर्व मेयर

अरुणा शंकर, पूर्व डिप्टी मेयर राकेश

ताकुर होंगे। जबकि विशेष अतिथि

के रूप में गढ़वा के उपायुक्त एवं

अन्य प्रशासनिक अधिकारियों के

वस्त्र एवं उपहार सामग्री दिया जायेगा।

महापौर अरुणा ने शहरी जलापूर्ति योजना पर उठाया सवाल, कहा-मंत्री जी ! आखिर कब पूरी होगी शहरी जलापूर्ति योजना

संवाददाता। मेदिनीनगर



जलापूर्ति योजना पर मंत्री जी का विशेष फोकस है: अभिषेक सिंह

आजुमों के युवा नेता सह व्यासारी अभिषेक कुमार सिंह ने कहा कि मेदिनीनगर नगर निगम के प्रत्येक परिवार को नल के मायाम से मानक मात्रा में जल सुलभ करने के लिए झारखंड सरकार के मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन व पेयजल एवं स्वच्छता मंत्री मिथिलेश ठाकुर पर्याप्त हैं।

पूर्ववर्ष सरकार में मेदिनीनगर शहरी जलापूर्ति योजना फेज-2 को इन्होंने वित्तीय दोषों के बाकी पूर्ति द्वारा बांधा दिया गया था, कि योजना को पर्याप्त लाने में वर्तमान सरकार को बड़ी मशक्कत करनी पड़ी।

मेदिनीनगर जलापूर्ति योजना पर मंत्री का विशेष फोकस है। फिलहाल मामला जड़कों के पास है और निष्पादन की



राशिफल

आवार्य प्रणत मिश्रा

कृष्ण मौसमी वीरामोंसे बचें, लन्दन-देन में साधारणी रहें, ज्ञानिक व ज्ञानत के कार्य ताली, विवाद न करें। अध्यात्म में रुचि सफलता मिलेगी, व्यापार अच्छा चलेगा, व्यापार्य में सुधार होगा, खर्च का बोडा बढ़ेगा।

वृषभ संतान के लिए समय शुभ है, अध्यात्म में रुचि के क्षेत्र में उचित लाभ हो सकता, परावर में खुशी का माहात्मा होगा, जीवनसाथी की उन्नति सामाजिक सम्पन्न को बढ़ावेगी।

किंडा किसी गलत संतान से परेशनी होगी, पर मिथुन कार्यकारी लाभ अधिक होगा, यात्रा में सावधानी रखें, लज्जावाजी एवं लापवारी से कार्य करें की प्रवृत्ति पर रोक लगाएं।

कर्क समय उत्तम है, यात्रा सफल रहेगी, लाघु के अवसर रहेगा, जानिक न ले, आवास संबंधित कार्यों का प्रतिक्रिया पूर्ण में रुचि बढ़ाव लगाएं।

सिंह विवाद को बढ़ाव न दें, ज्ञानिक व ज्ञानत के कार्य ताली, बाकी सामान्य होगा, आधिक स्थिति कमज़ोर रहेगी, मित्रों की मृदद से महत्वपूर्ण कार्य पूर्ण होने के आसार हैं, साझादारों में नए प्रस्ताव मिलेंगे।

कन्या यात्रा सफल रहेगी, प्रसन्नता बढ़ी रहेगी, अपने व्यापारों पर नियंत्रण रखना चाहिए, श्रम अधिक करना होगा, आधिक कार्यों की सामाजिक व्यवस्था में आलोचना हो सकता है, व्यापार सामान्य चलेगा, गणेशार्णी का पूजन बढ़ेगा।

तुला परावर कुटुम्ब से कोई अच्छी खबरें मिलेगी, व्यवसाय ठीक चलेगा, प्रसन्नता रहेगी, व्यापार अच्छा चलेगा, पारिवारिक व्यावरण सहज होगा, आपकी बुद्धिमत्ता से समस्याओं का समाधान संभव है, सुख-समृद्धि बढ़ेगी।

वृश्चिक आय के लिए किया गया प्रयास सफल होगा, व्यवसाय ठीक चलेगा, प्रसन्नता रहेगी, नई व्यापारों की क्रियान्वयन होगा, बड़े लोगों से भेट होगे, आलस्य से बचकर रहें।

धन भागदांड अधिक होगी, धकान रहेगी, वाणी पर नियंत्रण अधिक होकर का स्वयंस्थ ठीक रहेगा, धन प्रसन्नतापूर्वक व्यवहार होगा, धनराम में लाभ की स्थिति बनेगी, रुका पैसा प्राप्त होने के योग हैं।

मकर व्यवसाय ठीक रह सकता है, सामाजिक व्यवसाय रहेगा, मित्रों से लोक व्यवहार के लिए व्यवहार न करें, काला बदल दान करें।

कुम्ह नया कार्य से बड़ा लाभ होगा, जट्टवाली न करें, प्रयाप्त से बचें, दूर्दृशी एवं बुद्धिमत्ता से कई कार्यों की सामान्यता है, परिवार की तरफ से लाभ रहेगा, आपको अपने कर्म पर विश्वास रखते हुए कार्य करना चाहिए।

भाजपा ने दुमका से लिट्टीपाड़ा तक निकाली आदिवासी अधिकार बाइक टैली हेमंत के रहते झारखंड की जनता सुरक्षित नहीं : बाबूलाल मरांडी



संवाददाता। दुमका

रांची विवि व डीएसपीएमयू में शिक्षकों के मानदेय अलग-अलग गंगी। रांची विश्वविद्यालय और डॉ.श्याम प्रसाद मुखर्जी विश्वविद्यालय में वोकेशनल कार्सों में पढ़ाने वाले शिक्षकों को अलग अलग मानदेय मिलता है, रांची विश्वविद्यालय में वोकेशनल शिक्षकों को अधिकतम मानदेय 36000 रुपये दर्शाया जाता है, वोकेशनल शिक्षकों का अधिकतम वार्षिक विश्वविद्यालय के वोकेशनल शिक्षकों का अधिकतम वार्षिक विश्वविद्यालय 24000 है, दो विश्वविद्यालय अगल बगल हैं, लेकिन मानदेय में काफी फर्क है, हालांकि पिछले दिनों रांची विश्वविद्यालय ने 10 प्रतिशत और डॉ.श्याम प्रसाद मुखर्जी विश्वविद्यालय में वोकेशनल कार्सों में पढ़ाने वाले शिक्षकों को अलग अलग मानदेय मिलता है, वांछित अधिकतम वार्षिक विश्वविद्यालय अधिकतम वार्षिक विश्वविद्यालय के वोकेशनल शिक्षकों को अधिकतम वार्षिक विश्वविद्यालय 10% वृद्धा है, वांची विश्वविद्यालय में वार्षिक विश्वविद्यालय सबसे बड़ा रहा, और दोनों विश्वविद्यालय की विश्वविद्यालय कीरीबन 1 किलोमीटर की दूरी पर है।

आवेदन रद्द होने के बावजूद परीक्षा में शामिल हुए अभ्यर्थी

रांची। झारखंड कर्मचारी चयन आयोग हमेशा विवादों में रहा है और एक बार फिर आईटीआई औद्योगिक प्रशिक्षण अधिकारी के 930 पदों पर नियुक्ति के लिए पिछले सप्ताह हुए परीक्षा में नियम की अनदेखी कर 50 अवेदन रद्द हुए थे, फिर भी अभ्यर्थी की संवर्गीय की नियुक्ति परीक्षा में शामिल हो गए, औद्योगिक प्रशिक्षण अधिकारी के नियमों के अनदेखी कर एक से अधिक संवर्गीय की परीक्षा में दर्जनों अभ्यर्थी सामान नाम सामान जन्म तिथि सामान पिता का नाम के शामिल होने का मामला प्रक्रिया में आया है, बताते चले कि इस वार्षिक विश्वविद्यालय के विवादों के लिए संघर्ष करते रहे, करियर और वैकल्पिक विवादों के लिए संघर्ष करते रहे, इसके बावजूद अभ्यर्थी की नियमों के अनदेखी कर एक से अधिक संवर्गीय की परीक्षा में दर्जनों अभ्यर्थी सामान नाम सामान जन्म तिथि सामान पिता का नाम के शामिल होने का मामला प्रक्रिया में आया है, बताते चले कि इस वार्षिक विश्वविद्यालय के विवादों के लिए संघर्ष करते रहे, करियर और वैकल्पिक विवादों के लिए संघर्ष करते रहे, इसके बावजूद अभ्यर्थी की नियमों के अनदेखी कर एक से अधिक संवर्गीय की परीक्षा में दर्जनों अभ्यर्थी सामान नाम सामान जन्म तिथि सामान पिता का नाम के शामिल होने का मामला प्रक्रिया में आया है, बताते चले कि इस वार्षिक विश्वविद्यालय के विवादों के लिए संघर्ष करते रहे, करियर और वैकल्पिक विवादों के लिए संघर्ष करते रहे, इसके बावजूद अभ्यर्थी की नियमों के अनदेखी कर एक से अधिक संवर्गीय की परीक्षा में दर्जनों अभ्यर्थी सामान नाम सामान जन्म तिथि सामान पिता का नाम के शामिल होने का मामला प्रक्रिया में आया है, बताते चले कि इस वार्षिक विश्वविद्यालय के विवादों के लिए संघर्ष करते रहे, करियर और वैकल्पिक विवादों के लिए संघर्ष करते रहे, इसके बावजूद अभ्यर्थी की नियमों के अनदेखी कर एक से अधिक संवर्गीय की परीक्षा में दर्जनों अभ्यर्थी सामान नाम सामान जन्म तिथि सामान पिता का नाम के शामिल होने का मामला प्रक्रिया में आया है, बताते चले कि इस वार्षिक विश्वविद्यालय के विवादों के लिए संघर्ष करते रहे, करियर और वैकल्पिक विवादों के लिए संघर्ष करते रहे, इसके बावजूद अभ्यर्थी की नियमों के अनदेखी कर एक से अधिक संवर्गीय की परीक्षा में दर्जनों अभ्यर्थी सामान नाम सामान जन्म तिथि सामान पिता का नाम के शामिल होने का मामला प्रक्रिया में आया है, बताते चले कि इस वार्षिक विश्वविद्यालय के विवादों के लिए संघर्ष करते रहे, करियर और वैकल्पिक विवादों के लिए संघर्ष करते रहे, इसके बावजूद अभ्यर्थी की नियमों के अनदेखी कर एक से अधिक संवर्गीय की परीक्षा में दर्जनों अभ्यर्थी सामान नाम सामान जन्म तिथि सामान पिता का नाम के शामिल होने का मामला प्रक्रिया में आया है, बताते चले कि इस वार्षिक विश्वविद्यालय के विवादों के लिए संघर्ष करते रहे, करियर और वैकल्पिक विवादों के लिए संघर्ष करते रहे, इसके बावजूद अभ्यर्थी की नियमों के अनदेखी कर एक से अधिक संवर्गीय की परीक्षा में दर्जनों अभ्यर्थी सामान नाम सामान जन्म तिथि सामान पिता का नाम के शामिल होने का मामला प्रक्रिया में आया है, बताते चले कि इस वार्षिक विश्वविद्यालय के विवादों के लिए संघर्ष करते रहे, करियर और वैकल्पिक विवादों के लिए संघर्ष करते रहे, इसके बावजूद अभ्यर्थी की नियमों के अनदेखी कर एक से अधिक संवर्गीय की परीक्षा में दर्जनों अभ्यर्थी सामान नाम सामान जन्म तिथि सामान पिता का नाम के शामिल होने का मामला प्रक्रिया में आया है, बताते चले कि इस वार्षिक विश्वविद्यालय के विवादों के लिए संघर्ष करते रहे, करियर और वैकल्पिक विवादों के लिए संघर्ष करते रहे, इसके बावजूद अभ्यर्थी की नियमों के अनदेखी कर एक से अधिक संवर्गीय की परीक्षा में दर्जनों अभ्यर्थी सामान नाम सामान जन्म तिथि सामान पिता का नाम के शामिल होने का मामला प्रक्रिया में आया है, बताते चले कि इस वार्षिक विश्वविद्यालय के विवादों के लिए संघर्ष करते रहे, करियर और वैकल्पिक विवादों के लिए संघर्ष करते रहे, इसके बावजूद अभ्यर्थी की नियमों के अनदेखी कर एक से अधिक संवर्गीय की परीक्षा में दर्जनों अभ्यर्थी सामान नाम सामान जन्म तिथि सामान पिता का नाम के शामिल होने का मामला प्रक्रिया में आया है, बताते चले कि इस वार्षिक विश्वविद्यालय के विवादों के लिए संघर्ष करते रहे, करियर और वैकल्पिक विवादों के लिए संघर्ष करते रहे, इसके बावजूद अभ्यर्थी की नियमों के अनदेखी कर एक से अधिक संवर्गीय की परीक्षा में दर्जनों अभ्यर्थी सामान नाम सामान जन्म तिथि सामान पिता का नाम के शामिल होने का मामला प्रक्रिया में आया है, बताते चले कि इस वार्षिक विश्वविद्यालय के विवादों के लिए संघर्ष करते रहे, करियर और वैकल्पिक विवादों के लिए संघर्ष करते रहे, इसके बावजूद अभ्यर्थी की नियमों के अनदेखी कर एक से अधिक संवर्गीय की परीक्षा में दर्जनों अभ्यर्थी सामान नाम सामान जन्म तिथि सामान पिता का नाम के शामिल होने का मामला प्रक्रिया में आया है, बताते चले कि इस वार्षिक विश्वविद्यालय के विवादों के लिए संघर्ष करते रहे, करियर और वैकल्पिक विवादों के लिए संघर्ष करते रहे, इसके बावजूद अभ्यर्थी की नियमों के अनदेखी कर एक से अधिक संवर्गीय की परीक्षा में दर्जनों अभ्यर्थी सामान नाम सामान जन्म तिथि सामान पिता का नाम के शामिल होने का मामला प्रक्रिया में आ

Her Story

द

नहीं सी उप्र में अवसाद! सुनने में अजीब जरूर लगता है लेकिन यह आज की सच्चाई है। आपका आपका कलेजा का टुकड़ा गर इन दिनों आमदिनों से कछ अलग व्यवहार कर रहा, खाने-पीने में आनाकानी कर रहा, चिड़चिड़ा हो रहा तो बायां डाँटने-झुंझलाने के, पहले उसके नहे से दिल को टटोलें, जाने कौन सी कलेजे से लगाए वह मुस्कुराना भूल रहा हो।



रीता गुप्ता

हंसता बचपन खिलता बचपन

केस 1.

दस वर्षीय स्वप्निल आज भी स्कूल से आ कर सीधे अपने बिस्तर पर चला गया और गुम्मुम सा छत ताकने लगा, कुछ देर के बाद वह सीधे पढ़ने ही बैठ गया। मां के जबरदस्ती करने पर उसने थोड़ा बहुत कृष्ण खाया जरूर पर उसकी उदासी नहीं छंट पाई, ये उस का नियन्त्रक था। उस दूर ही जैसे मानों अरुचि होती जा रही थी। कई बार विना बात के रोने लगता, रात को उसे नींद नहीं आती।

केस 2.

बाहर-नेरह वर्ष की हार्षिका बेद चिड़चिड़ा और जिदी स्वभाव की हार्ती जा रही थी। आए दिन वह अपनी ममता से लड़ती, बहन को तो दुमान ही समझती और पापा से बोलती कि करमाइश पाई, ये उस का नियन्त्रक था। उसे हर चीज से मानों अरुचि होती जा रही थी। अपनी रहती, अपने सामान को फेंक देती और हर बक्त शिकायत करती कि उसे कोई प्यार नहीं करता, घर का माहोल हमस्ता तानावरूप रखती।

ये दोनों ही बच्चे अपने अवसाद ग्रस्त होने की संकेत दे रहे हैं। अविवसानीय अवश्य लगता है पर ये सच है कि अजाकल बहुत छोटी उप्र से ही बच्चों में लक्षण दिख रहे हैं। अवसाद बच्चों के लिए एक बड़ी वास्तविक चिंता है। इसका अपन बच्चों के साथने, महसूस करने और उनके व्यवहार पर पड़ सकता है और बच्चों के जीवन की गुणवत्ता पर भी असर डालता है।

अवसाद के कारण

अवसाद से पीड़ित बच्चे में निम्न लक्षण दिखते हैं

- पढ़ाइ से मन उत्तर, स्कूल में प्रदर्शन में अचानक गिरावट
- स्कूल जाने से मना करना
- ध्यान भग्न हो जाना और पढ़ाइ या दूसरी चीजों में ध्यान न दे पाना
- जल्दी थक जाना और सुस्ती महसूस करना
- भूख और नींद की कमी सोने विचारने और निर्धारण करने में मुश्किल
- छोटी छोटी बातों पर चिढ़ जाना बिना बात के रोना
- सिरदर्द या पेट दर्द की शिकायत जो इलाज से ठीक नहीं हो रहा हो
- दोस्रों के साथ खेलने से मना करना
- उन गतिविधियों में मन न लगा जिनमें पहले आनंद आता था।



प्रसिद्ध बाल मनोवैज्ञानिक डेविड इल्काइंड ने अपनी पुस्तक द हरिड चाइल्ड गोरांग अप टू फास्ट टू सून में इस बात पर चिंता जारी है कि विभिन्न कारणों से आज बच्चे तानावरस्त हो अवसाद में चले जाते हैं। माता-पिता अपने बच्चों पर अतावश्यक दबाव डालकर उनसे बक्त से पहले 'मैचो' व्यवहार की उम्मीद करते हैं, एकल परावर, मां-बाप की बड़ी अपेक्षाएं, बचपन से ही पढ़ाइ-लिखाइ का दबाव, बतरह प्रतिद्वंद्वी और प्रतिवार, घुटनशील वातावरण, बच्चों की उप्र से ज्यादा प्रतिवार की अपेक्षा और उन पर लगातार दबाव के कारण बच्चे मानसिक रूप से परेशन रहने लगे हैं। अकेलापन और घर का माहोल भी बहुत असर करता है, डेविड बताते हैं कि बच्चों के उत्पाद तैयार कर रही कंपीयां बच्चों को जिस संदर्भ में फैसल लेने और उसके बारे में बातों को जिस उत्पाद के लिए उकसा रहे हैं, जबसे भी बच्चों में मानसिक रोग बढ़ रहे हैं। शोध बताते हैं कि ऐसे माहोल असर पड़ता है।



अवसाद का इलाज

अगर आपके बच्चे में ऊपर दिए गए लक्षणों में दो या उनसे अधिक लक्षण नज़र आते हैं तो पहला कदम यही होगा कि आप किसी बाल रोग विशेषज्ञ या मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ से मिलें। उचित के विकल्पों में दबाएं और थेरेपी दोनों ही तरीके हैं और ये निर्भर करते हैं अवसाद की स्थिति के सुनी है।



पर ऐसी समस्या आए ही नहीं इसके लिए जरूरी है घर का माहोल का सही होना। हंसमुख, मिलनसर और जिवादिल बच्चों का मानसिक और शारीरिक विकास ज्यादा अच्छी तरह से होता है, वैसे भी चाहे पर्सनल लाइफ हो ये फिर प्रोफेशनल लाइफ ऐसे जिवादिल और एक्टिव लोग हर जाह मध्याह्न होते हैं और खुद खुश रहने के साथ-साथ अपने परिजनों, मित्रों और सहकर्मियों को भी खुश रखते हैं। इसलिए समझदारी इसी में ही विशेषज्ञ और बच्चों को शुरू से ही टेंशन फ्री मिलनसर और जिवादिल रहने की देनी चाही दी जाए।

1. मा-बाप के झगड़े बच्चों पर हमेशा नकारात्मक प्रभाव छोड़ जाते हैं।

2. भरसक कोशिश करें कि माहोल हल्का-फुल्का और सौहार्द पूर्ण बना रहे।

3. बच्चों को खुल कर हंसने मजाहद करने के लिए प्रेरित करें।

4. घर-परिवर्त-दोस्तों में जो हंसोड़ हो, उसके सान्निध्य में समय बिताएं।

5. हर दिन शाम को साथ बैठने और सप्ताहांत में कहीं भी आइटिंग के लिए अवश्य समय निकालें।

6. बच्चा यदि कुछ दिनों से बहुत तनाव में गुजरा हो जैसे परीक्षाएं इत्यादि के कारण तो उसके समाप्त होते हों तुमसे लिए मनोरंजन के पल अवश्य संभालें।

7. बच्चे की क्षमता को पहचान कर ही उसपर दबाव बनाये या लक्ष्य निश्चित करें। कई बार औकात से बाहर की अपेक्षाएं भी बच्चों की हंसी छीन लेती हैं।

8. खेलने-कूदने-उधम मचाने और मरती करने जैसी खायाभाविक क्रियाओं को छीन बचपन को नीरस न बनाये, अलबताह उम्र के साथ समय का महत्व सीखाएं ताकि वे संतुलन बना जी सकें।

9. बच्चे के शारीरिक स्वास्थ्य का खाल रखिए, व्यायाम या शारीरिक गतिविधि से बच्चे के मूल में सुधार आता है।

10. संतुलित व्यवितरण मिर्मांग में प्यार-दुलार के साथ साथ सखी की थपकी भी अत्यावश्यक है, पर, जल्द ही प्यार से गते लगा उनको अशवस्ती भी कर सुनिश्चित करें कि उनकी मुखरान वापस आ जाये।

हंसना तनाव, दबाव और मन की उलझानों को दूर करने का सबसे शक्तिशाली ए-टी-डोट ट्रेटमेंट है, शरीर और दिमाग को दोबारा से संतुलन में लाने के लिए बेहतर हंसी से कराराप और जल्दी असरकारी कोई भी दबा नहीं हो सकती। यूनिवर्सिटी ऑफ मेरीलैंड के शोधकर्ताओं की मानें तो हंसने का संबंध शरीर के रक्त संचार से है। आप जितना हंसेंग शरीर में ब्लड सर्कुलेशन उतना ही बढ़ेगा। हंसना एक प्रकार की संक्रामक बीमारी है, यह आसापस मौजूद लोगों को खांसी-सर्दी से कहीं जागा जल्दी प्राप्तित करती है, लेकिन इसका असर सामने वाले पर सकारात्मक रूप से होता है। अतः अपने बच्चों में शुरू से रोपें जिन्दादिली के बीज।

हंसने की शरीर में ब्लड सर्कुलेशन उतना ही बढ़ेगा। हंसना एक प्रकार की संक्रामक बीमारी है, यह आसापस मौजूद लोगों को खांसी-सर्दी से कहीं जागा जल्दी प्राप्तित करती है, लेकिन इसका असर सामने वाले पर सकारात्मक रूप से होता है। अतः अपने बच्चों में शुरू से रोपें जिन्दादिली के बीज।

अतः अपने बच्चों में शुरू से रोपें जिन्दादिली के बीज।



बढ़ रही है ठंड, त्वचा का रखिए ख्याल, आजमाइए ये उपाय

कमलजीत कौर
बूटी एक्सपर्ट

सर्द मौसम पर सबसे अधिक हमारी त्वचा प्रभावित होती है, नॉर्मल या फिर और्योली स्किन में ड्राइनेस की शिकायत होने लगती है, सर्दियों में त्वचा की डीपी वल्लीनिंग नहीं हो पाती है, जिसकी वजह से ब्लैकहेड्स, गंदगी वेहरे पर बच्चों नीरही है, इसलिए इस मौसम में ऐसे किस तरह का फैशियल कराएं और धूर पर किस तरह की नियमित देखभाल करें।



वाइन फैशियल

ठंड के मौसम में वाइन फैशियल उपयोग विकल्प है, यह त्वचा को भीतर का मैड्स्युलर इंजेक्शन करता है और जरा निखार बाहरी है, तब भी इस मौसम में गोल्ड फैशियल खासतौर पर दुर्लभ मैं विशेष लोकप्रिय है, आर सावली रंगत है और जरा निखार बाहरी है, तब भी इस मौसम में गोल्ड फैशियल आपके लिए बेहतर विकल्प है, ब्रांड और पार्टर सुविधा के अनुसार यह 1000 से 3000 रुपए से रेंज में कराया जा सकता है।



गोल्ड फैशियल

गोल्ड की तासीर होती है, इसकारण ठंड के मौसम में पर्ल या मिल्वर फैशियल की तुलना में गोल्ड फैशियल अधिक प्रभावकारी माना जाता है, इन दिनों शोटी का मौसम है, ऐसे में गोल्ड फैशियल खासतौर पर दुर्लभ मैं विशेष लोकप्रिय है, आर सावली रंगत है और जरा निखार बाहरी है, तब भी इस मौसम में त्वचा भीतर से गोलों करती है

ब्रीफ खबरे

नवजात का निजी

अस्पताल में मौत

अररिया। फारिसांग के रेकल

रोड स्थित शिशु रोग विशेषज्ञ

डॉ. आशुषोल कुमार के निजी

क्लिनिक में सोमवार की दो रात दो

माह के नवजात शिशु की मौत हो

गई। जिसके बाद परिजनों ने

निकिटसके के क्लिनिक में हाँगामा

मचाना शुरू कर दिया। परिजन का

आरोप था कि चिकित्सक ने इलाज

में लापरवाही बताई और एक

इंजेक्शन विश्वास लगाने के बाद उक्ती

तबवाहा विश्वास लगाने के बाद उक्ती

लगाने के थोड़ी देर बाद ही शिशु की

मौत हो गई। सुचना के बाद

फारिसांग थाना में सब इंप्रेक्टर

सूचीधर कुमार पहुंचे और हाँगामा कर

रह लागी को शांत कराया।

सड़क हादसे में

किसान की मौत

बेगूसराय। बौद्धी-मुजफ्फरपुर

खड़ पर सोमवार देर रात सड़क

हादसे में एक युवक की मौत हो

गई। घटना बछड़ा थाना बताई के

पांडव एवं युवेंट योंग के समीप

की है। मुक्त अनिल कुमार राय

बछड़ा थाना थक्र के गांवी

पंचायत नियंते के निवासी हैं। घटना

के संबंध में परिजनों ने तबवा की

अनिल कुमार राय रात करवै

10.30 बजे दूध सेंटर जा रहे थे।

इसी दौरान एनएच पर तेज रफ्तार

मोर्टरसाराकिल सबवार ने ठोकर कर

दिया। थोड़ी देर बाद पहुंचे परिजन

गंभीर हालत में उठाकर अस्पताल

ले गए। जहां परिजित्सकों ने मृत

घोषित कर दिया है।

पुलिस ने घोटी के बालू

लदे पांच ट्रैक्टर जब्त

नवादा। नवादा पुलिस ने

मंगलवार को नारीगांज थाने के

फल्ड बालूराय पर 5 अवैध रूप

से बालू लदे पांच ट्रैक्टर ट्रॉली को

जब्त कर दिया है। साथ ही बालू

माफिया नालंदा जिले के राजगांग

थाने के फल्ड एवं बालूराय पर

सोमवार देर रात दूर्घटनास्त होने से

चालाक होम गार्ड जवान की मौत हो

गई तथा चार पुलिस कमी जख्मी हैं।

जख्मी कमियों को पोएचरी को

कोसर में इलाज के लिए ले

जाया गया जहां उहरे प्राथमिक इलाज के

बाद चिकित्सक सदर कर दिए

सभी का सदर अस्पताल में इलाज चल रहा है।

मुक्त चालक जमालदीन खान (50

) नोवादा थाना के मेयरी खान राजगांग निवासी ताजुदीन खान के पुत्र थे।

घायरों में पुलिस के जवान रमेश

कुमार, मनोज कुमार, अर्चना कुमारी

व गांवी कुमारी का प्राथमिक स्वास्थ्य

केंद्र कोचर्स में इलाज के लिए ले

जाया गया जहां प्राथमिक इलाज के

आरोपीं कर लाये रखे की कमाई

कर रहा है। उसने यह भी स्वीकार किया कि प्रतिविन इन इलाजों से नाजायज तरीके से बालू का उठाव किया जाता है।

एसपी विनीत कुमार ने मंगलवार

को बताया कि मंत्री जमा खां कैमूर से

पटना जा रहे थे। इसी क्रम में उन्हें

रोहतास जिले में भारतीय रूपरेखा

को रोहतास जिले में भारतीय रूपरेखा

को

जनजीवन अस्त-व्यस्त



उत्तरी तटीय तमिलनाडु में चक्रवाती तृपत्ति 'मिचैंग' के कारण चेन्नई और आसपास के जिलों में सोमवार को बाढ़ ने भारी तबाही मचाई, जिससे मरने वालों की संख्या बढ़कर सात हो गई। इसके साथ ही मंगलवार को शहर और लिए समय मिल गया है, कावीपुरम में चक्रवात मिचैंग के कारण भारी बारिश के बाद जलजमाव वाले क्षेत्र से स्थानीय निवासियों को एनडीआरएफ कर्मियों द्वारा निकाला जा रहा है।

-फोटो: पीटीआई

▼ ब्रीफ खबरें

शीतकालीन सत्र : भाजपा सदस्य ने की स्टालिन को बर्खास्त करने की मांग संसद में उठा सनातन का मुद्दा

भाषा। नवीद दिल्ली



चुनाव नतीजे विपक्ष के लिहाज से निराशाजनक रहे

संसद सत्र की शुरुआत से एक दिन पहले रविवार को चार राज्यों के विधानसभा चुनाव नतीजे आये हैं जो विपक्ष के लिहाज से निराशाजनक रहे हैं, मध्य प्रदेश, छत्तीसगढ़ और राजस्थान में भरतीय जनता पार्टी को जीत मिली है तो तेलंगाना में कांग्रेस ने जीत हासिल की। कांग्रेस ने सोमवार को कहा था कि वह संसद के वर्तमान शीतकालीन सत्र में तीन आपराधिक कानूनों के स्थान पर लाये गये विधेयकों, निवाचन आयुक्त विधेयक तथा तुण्मूल कांग्रेस की संसद सम्मिलन धर्म के निष्पासन के कदम का विरोध करेगी।

देश की आर्थिक स्थिति पर चर्चा होनी चाहिए

पार्टी महासचिव जयराम रघुवर ने कहा कि इस शीतकालीन सत्र में देश की आर्थिक स्थिति तथा सोमवार पर वर्षां होनी चाहिए। रक्षा मंत्री और लोकसभा में उत्तरीय राजनीति सिंह की अध्यक्षता में गार शिवायिनी को हुई सर्वदायी बैठक में तुण्मूल कांग्रेस के नेताओं ने मोदीन्द्रा को सदन से निषिक्षित करने का बोई भी निर्णय नेता जीवाल देवलपर्टल के उठाने वाले लोकसभा में चर्चा करने की मांग की थी। विपक्ष नेताओं ने बैठक में, पुराने आपराधिक कानूनों के स्थान पर लाये जा रहे तीन विधेयकों के अंग्रेजी में नाम, महाराष्ट्र, जांच एंड सियों के दुरुपयोग और मणिपुर में हिंसा के मुद्दे पर चर्चा की मांग की थी।

कश्मीर में ठंड बढ़ी

पारा शून्य से नीचे

श्रीनगर। कश्मीर में घाटी के ज्यादातर विस्तृत में पारा शून्य से नीचे चले जाते हैं और अधिकारियों ने यह जानकारी दी। कैंपिंग जांच एंड सेफ्टी धन शोधन रोकथम

कानून के प्रवाचनों के तहत की जा रही जांच में दो राज्यों में करीब 12 स्थानों पर तलाशी ले रही है।

लॉरेस बिश्नोई अभी से चंद्र बिश्नोई पंजाबी गायक सिंह्

मुर्सेवाला की हत्या मामले के आरोपियों में से एक है। राष्ट्रीय अन्वेषण अधिकारण (एनडीआई) ने गैंगस्टर के खिलाफ प्रारम्भिक दंज की है।

कानून के प्रवाचनों के तहत की जा रही जांच में करीब 12 स्थानों पर तलाशी ले रही है।

लॉरेस बिश्नोई अभी से चंद्र बिश्नोई पंजाबी गायक सिंह्

मुर्सेवाला की हत्या मामले के आरोपियों में से एक है। राष्ट्रीय अन्वेषण अधिकारण (एनडीआई) ने गैंगस्टर के खिलाफ प्रारम्भिक दंज की है।

कानून के प्रवाचनों के तहत की जा रही जांच में करीब 12 स्थानों पर तलाशी ले रही है।

लॉरेस बिश्नोई अभी से चंद्र बिश्नोई पंजाबी गायक सिंह्

मुर्सेवाला की हत्या मामले के आरोपियों में से एक है। राष्ट्रीय अन्वेषण अधिकारण (एनडीआई) ने गैंगस्टर के खिलाफ प्रारम्भिक दंज की है।

कानून के प्रवाचनों के तहत की जा रही जांच में करीब 12 स्थानों पर तलाशी ले रही है।

लॉरेस बिश्नोई अभी से चंद्र बिश्नोई पंजाबी गायक सिंह्

मुर्सेवाला की हत्या मामले के आरोपियों में से एक है। राष्ट्रीय अन्वेषण अधिकारण (एनडीआई) ने गैंगस्टर के खिलाफ प्रारम्भिक दंज की है।

कानून के प्रवाचनों के तहत की जा रही जांच में करीब 12 स्थानों पर तलाशी ले रही है।

लॉरेस बिश्नोई अभी से चंद्र बिश्नोई पंजाबी गायक सिंह्

मुर्सेवाला की हत्या मामले के आरोपियों में से एक है। राष्ट्रीय अन्वेषण अधिकारण (एनडीआई) ने गैंगस्टर के खिलाफ प्रारम्भिक दंज की है।

कानून के प्रवाचनों के तहत की जा रही जांच में करीब 12 स्थानों पर तलाशी ले रही है।

लॉरेस बिश्नोई अभी से चंद्र बिश्नोई पंजाबी गायक सिंह्

मुर्सेवाला की हत्या मामले के आरोपियों में से एक है। राष्ट्रीय अन्वेषण अधिकारण (एनडीआई) ने गैंगस्टर के खिलाफ प्रारम्भिक दंज की है।

कानून के प्रवाचनों के तहत की जा रही जांच में करीब 12 स्थानों पर तलाशी ले रही है।

लॉरेस बिश्नोई अभी से चंद्र बिश्नोई पंजाबी गायक सिंह्

मुर्सेवाला की हत्या मामले के आरोपियों में से एक है। राष्ट्रीय अन्वेषण अधिकारण (एनडीआई) ने गैंगस्टर के खिलाफ प्रारम्भिक दंज की है।

कानून के प्रवाचनों के तहत की जा रही जांच में करीब 12 स्थानों पर तलाशी ले रही है।

लॉरेस बिश्नोई अभी से चंद्र बिश्नोई पंजाबी गायक सिंह्

मुर्सेवाला की हत्या मामले के आरोपियों में से एक है। राष्ट्रीय अन्वेषण अधिकारण (एनडीआई) ने गैंगस्टर के खिलाफ प्रारम्भिक दंज की है।

कानून के प्रवाचनों के तहत की जा रही जांच में करीब 12 स्थानों पर तलाशी ले रही है।

लॉरेस बिश्नोई अभी से चंद्र बिश्नोई पंजाबी गायक सिंह्

मुर्सेवाला की हत्या मामले के आरोपियों में से एक है। राष्ट्रीय अन्वेषण अधिकारण (एनडीआई) ने गैंगस्टर के खिलाफ प्रारम्भिक दंज की है।

कानून के प्रवाचनों के तहत की जा रही जांच में करीब 12 स्थानों पर तलाशी ले रही है।

लॉरेस बिश्नोई अभी से चंद्र बिश्नोई पंजाबी गायक सिंह्

मुर्सेवाला की हत्या मामले के आरोपियों में से एक है। राष्ट्रीय अन्वेषण अधिकारण (एनडीआई) ने गैंगस्टर के खिलाफ प्रारम्भिक दंज की है।

कानून के प्रवाचनों के तहत की जा रही जांच में करीब 12 स्थानों पर तलाशी ले रही है।

लॉरेस बिश्नोई अभी से चंद्र बिश्नोई पंजाबी गायक सिंह्

मुर्सेवाला की हत्या मामले के आरोपियों में से एक है। राष्ट्रीय अन्वेषण अधिकारण (एनडीआई) ने गैंगस्टर के खिलाफ प्रारम्भिक दंज की है।

कानून के प्रवाचनों के तहत की जा रही जांच में करीब 12 स्थानों पर तलाशी ले रही है।

लॉरेस बिश्नोई अभी से चंद्र बिश्नोई पंजाबी गायक सिंह्

मुर्सेवाला की हत्या मामले के आरोपियों में से एक है। राष्ट्रीय अन्वेषण अधिकारण (एनडीआई) ने गैंगस्टर के खिलाफ प्रारम्भिक दंज की है।

कानून के प्रवाचनों के तहत की जा रही जांच में करीब 12 स्थानों पर तलाशी ले रही है।

लॉरेस बिश्नोई अभी से चंद्र बिश्नोई पंजाबी गायक सिंह्

मुर्सेवाला की हत्या मामले के आरोपियों में से एक है। राष्ट्रीय अन्वेषण अधिकारण (एनडीआई) ने गैंगस्टर के खिलाफ प्रारम्भिक दंज की है।

कानून के प्रवाचनों के तहत की जा रही जांच में करीब 12 स्थानों पर तलाशी ले रही है।

लॉरेस बिश्नोई अभी से चंद्र बिश्नोई पंजाबी गायक सिंह्

मुर्सेवाला की हत्या मामले के आरोपियों में से एक है। राष्ट्रीय अन्वेषण अधिकारण (एनडीआई) ने गैंगस्टर के खिलाफ प्रारम्भिक दंज की है।

कानून के प्रवाचनों के तहत की जा रही जांच में करीब 12 स्थानों पर तलाशी ले रही है।

लॉरेस बिश्नोई अभी से चंद्र बिश्नोई पंजाबी गायक सिंह्

मुर्सेवाला की हत्या मामले के आरोपियों में से एक है। राष्ट्रीय अन्वेषण अधिकारण (एनडीआई) ने गैंगस्टर के खिलाफ प्रारम्भिक दंज की है।

कानून के प्रवाचनों के तहत की जा रही जांच में करीब 12 स्थानों पर तलाशी ले रही है।

लॉरेस बिश्नोई अभी से चंद्र बिश्नोई पंजाबी गायक सिंह्

मुर्सेवाला की हत्या मामले के आरोपियों में स

