

एक बार फिर से आंदोलन की राह पर राज्य के ट्रेंड सहायक अध्यापक दो जून को शिक्षा संचिव कार्यालय का करेंगे घेराव

खबर मन्त्र ख्याती

रांची। झारखण्ड राज्य प्रशिक्षित सहायक अध्यापक संघ राज्य कार्यकारिणी पारा टीचर की बैठक प्रदेश शनिवार को दादादादी पार्क मोराहाबादी में हुई। इसकी अध्यक्षता संघ के अध्यक्ष सिद्धीक शेख की ने की। मौके पर राज्य महासचिव विकास कुमार चौधरी एवं प्रधान सचिव सुमन कुमार भी उपस्थित थे। बैठक में मुख्य रूप से 11 दिसंबर 2021 एवं 14 दिसंबर 2021 को दिवंगत शिक्षा मंत्री एवं विधायी अधिकारियों के साथ झारखण्ड राज्य प्रशिक्षित सहायक अध्यापक संघ के साथ वार्ता में तथ समझौते के उपरांत एवं सहायक अध्यापक सेवा शर्त नियमावाली 2021 विभिन्न बिन्दुओं को लागू करने को लेकर अधिकारियों के द्वारा सांसारी समझी सज्जित कर रखे जाने से आकोश जाया। इसके बाद आंदोलन की रूपरेखा तैयार की गयी। दो जून को सचिव शिक्षा एवं साक्षरता विभाग का सचिव शिक्षा एवं साक्षरता विभाग राज्य सचिवालय का घेराव का भी निर्णय लिया गया। बैठक में संघ के राज्य संरक्षक सुशील कुमार ज्ञा, मुकेश कुमार शाह, मुखार अहमद,



अधिकारी मुरू, एजाजुल हक, हरिकृष्ण सिंह, संजय पाठक, सोमा मुद्दारी, शब्दिर असारी, नरसीमुद्दीन अंसारी, साकेत शेखर, युधिं राम, नंदलाल नायक, शमसुल अंसारी, अंजीत कुमार, निलामबर रजवार, प्रदीप वर्मा, अमरेश विश्वकर्मा, अंजीत सिंह, फिरोज अहमद, दुर्गा पाल, निलामबर रजवार और रमेश सिंह समेत अंदोलन के द्वारा सांसारी समझी सज्जित कर रखे जाने से आकोश जाया। इसके बाद आंदोलन की रूपरेखा तैयार की गयी। दो जून को सचिव शिक्षा एवं साक्षरता विभाग का सचिव शिक्षा एवं साक्षरता विभाग राज्य सचिवालय का घेराव का भी निर्णय लिया गया। बैठक में संघ के राज्य संरक्षक सुशील कुमार ज्ञा, मुकेश कुमार शाह, मुखार अहमद,

विधायक, 25 जून को दुमका विधायक का आवास घेराव किया जायेगा। 29 जून को मंत्री मो हाफिजुल हसन का आवास घेराव होगा। इसके अलावा 30 जून को बरेटे में मशल जुतुस निकला जायेगा। 02 जुलाई गुमला विधायक के आवास पर प्रदर्शन किया जायेगा। 15 जुलाई वानि अंदोलन के तीसरे शनिवार को रांची कांग्रेस कार्यालय का घेराव किया जायगा। 23 जुलाई को निर्माणी सदर विधायक के आवास का सचिवालय रांची का घेराव करेंगे। 11 जून को झिरिया विधायक, 17 जून तीसरे शनिवार को महामग्ना विधायक दीपिका सिंह समेत अंदोलन के द्वारा जारी गयी बैठक में संघ के राज्य संरक्षक सुशील कुमार ज्ञा, मुकेश कुमार शाह, मुखार अहमद,

राज्य के सहायक अध्यापकों में आक्रोश के मुख्य कारण

समझौते में वेतनमान मिलने तक समतुल्य मानदेय को लागू नहीं किया जाना। 15 महीने बाद भी अधिकारियों ने प्रमाण पत्र जांच कार्य को पूर्ण नहीं किया, जिस वजह से राज्य के 4800 सहायक अध्यापक आंदोलन परीका में अवेदन से बचत हो गये। इनके अलावा सहायक अध्यापकों का 4 प्राप्तिषंठ वार्षिक वृद्धि, सेवा संपुर्णी में रोक, नियमित मानदेय भूमतान में कटींजी जैसे कार्य किये गये, पर दोषी अधिकारियों पर कार्रवाई नहीं हुई।

एक बार फिर आंदोलन के मूड में हैं राज्य के 65 हजार सहायक अध्यापक, आज बैठेंगी पंचायत

रांची। राज्य के 65 हजार सहायक अध्यापक (एकीकृत पारा शिक्षक) एक बार फिर से आंदोलन का आगाज करने जा रहे हैं। इसे लेकर रविवार को मोराहाबादी में हायांगायात बुलायी गयी है। इसमें आगे के लिए आंदोलन की रानीति वर की जायेगी। यह जानकारी झारखण्ड राज्य संघरयों सहायक अध्यापक संघ के प्रत्येक राज्य इन्हें रादर, एकीकृत मोर्चा द्वारा विशेषज्ञ पाठक ने दी। उन्होंने बताया कि झारखण्ड सरकार के बाद एकीकृत राज्य संघरयों सहायक अध्यापक संघ के प्रत्येक राज्य इन्हें रादर, एकीकृत मोर्चा द्वारा विशेषज्ञ पाठक ने दी। उन्होंने बताया कि झारखण्ड सरकार के बाद एकीकृत राज्य संघरयों सहायक अध्यापकों में रोक वापस है। मुख्यमंत्री द्वारा किये गये गये वारे वेतनमान को आज तक पूरा न कर सरकार बाद खिलाफी कर रही है। साथे तीन साल पूरे होने के बाद भी राज्य के सहायक अध्यापक वेतनमान का बाट जोड़ रहे हैं। साथ ही लिखित समझौते को भी एक साल के बाद पूरा नहीं किया गया। उन्होंने बताया कि आज की बैठक में राज्य, जिला एवं प्रखंड के अग्रुव बैठक कर आंदोलन की रूपरेखा तैयार करेंगे।

10 किलो गांजा के पेंटिंग प्रतियोगिता में धैर्य साथ एक गिरफ्तार पोहार को ओवरऑल खिताब



खबर मन्त्र संवाददाता

रांची। झारखण्ड पैरेंटेस एसोसिएशन की ओर से से शास्त्री नारा राते रोड में बच्चों के बीच पेंटिंग प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस आयोजन में शहर के विभिन्न स्कूलों के दर्जनों बच्चों ने भाग लिया। कार्यक्रम का आयोजन झारखण्ड पैरेंटेस एसोसिएशन रांची जिला महिला विद्या की अध्यक्ष अंकिता वर्मा द्वारा किया गया था। इस अवसर पर पेंटिंग प्रतियोगिता में अलग-अलग बच्चों के लिए कई रचनात्मक थीम पर प्रतियोगिता कराया गया, जिसमें बच्चों ने अपने टैलेंट का प्रतिचय देते हुए काकी अच्छी पेंटिंग बनाई। ओवरऑल का खिलाफ शादा ग्लोबल स्कूल के धैर्य वर्मा द्वारा जीता। वर्षी संत मासिक स्कूल के ऊर्ध्वांग कुणाल कुमार एक लाख बीमा रोक देने के लिए विद्यार्थी वर्षी द्वारा जीता। अविन वर्मा दूसरे स्थान पर दीर्घी द्वारा जीता। अविन वर्मा, दूसरे स्थान पर दीर्घी द्वारा जीता। बच्चों में जो प्रतिभाएं हैं, हुनर है और कुछ नया के रैनक कुमार रहे। इस अवसर पर झारखण्ड पैरेंटेस एसोसिएशन के अध्यक्ष अंजय राय ने बच्चों को बदल देकर समाप्ति किया।



के रैनक कुमार रहे। इस अवसर पर झारखण्ड पैरेंटेस एसोसिएशन के अध्यक्ष अंजय राय ने बच्चों को उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए सर्टिफिकेट व मेडल देकर समाप्ति किया। अंजय राय को कहा कि बच्चों के प्रतिभाएं को निखारने का यह विद्यार्थी प्रयास है। बच्चों में जो कार्यक्रम का अध्यक्ष अंवित वर्मा की ओर से एक साल के बाद भी राज्य के सहायक अध्यापक वेतनमान का बाट जोड़ रहे हैं।

अंजय राय को कहा कि बच्चों के प्रतिभाएं को निखारने का यह विद्यार्थी प्रयास है। बच्चों में जो कार्यक्रम का अध्यक्ष अंवित वर्मा की ओर से एक साल के बाद भी राज्य के सहायक अध्यापक वेतनमान का बाट जोड़ रहे हैं।

जानें कौन है सुहानी सांगा : सुहानी सांगा दोरंडा कॉलेज की एक आंग्रे

जानें कौन है सुहानी सांगा : सुहानी सांगा दोरंडा कॉलेज की एक आंग्रे विद्यार्थी विद्यार्थी विद्यार्थी होने की सुहानी धूर्वा थाना पुलिस को दी गई। पुलिस उसकी खोजीन में जुट गई। उन्होंने बताया कि वह वापस सुहानी सांगा के बाद भी राज्य के सहायक अध्यापक वेतनमान का बाट जोड़ रहे हैं।

जानें कौन है सुहानी सांगा : सुहानी सांगा दोरंडा कॉलेज की एक आंग्रे विद्यार्थी विद्यार्थी विद्यार्थी होने की सुहानी धूर्वा थाना पुलिस को दी गई। पुलिस उसकी खोजीन में जुट गई। उन्होंने बताया कि वह वापस सुहानी सांगा के बाद भी राज्य के सहायक अध्यापक वेतनमान का बाट जोड़ रहे हैं।

जानें कौन है सुहानी सांगा : सुहानी सांगा दोरंडा कॉलेज की एक आंग्रे विद्यार्थी विद्यार्थी विद्यार्थी होने की सुहानी धूर्वा थाना पुलिस को दी गई। पुलिस उसकी खोजीन में जुट गई। उन्होंने बताया कि वह वापस सुहानी सांगा के बाद भी राज्य के सहायक अध्यापक वेतनमान का बाट जोड़ रहे हैं।

जानें कौन है सुहानी सांगा : सुहानी सांगा दोरंडा कॉलेज की एक आंग्रे विद्यार्थी विद्यार्थी विद्यार्थी होने की सुहानी धूर्वा थाना पुलिस को दी गई। पुलिस उसकी खोजीन में जुट गई। उन्होंने बताया कि वह वापस सुहानी सांगा के बाद भी राज्य के सहायक अध्यापक वेतनमान का बाट जोड़ रहे हैं।

जानें कौन है सुहानी सांगा : सुहानी सांगा दोरंडा कॉलेज की एक आंग्रे विद्यार्थी विद्यार्थी विद्यार्थी होने की सुहानी धूर्वा थाना पुलिस को दी गई। पुलिस उसकी खोजीन में जुट गई। उन्होंने बताया कि वह वापस सुहानी सांगा के बाद भी राज्य के सहायक अध्यापक वेतनमान का बाट जोड़ रहे हैं।

जानें कौन है सुहानी सांगा : सुहानी सांगा दोरंडा कॉलेज की एक आंग्रे विद्यार्थी विद्यार्थी विद्यार्थी होने की सुहानी धूर्वा थाना पुलिस को दी गई। पुलिस उसकी खोजीन में जुट गई। उन्होंने बताया कि वह वापस सुहानी सांगा के बाद भी राज्य के सहायक अध्यापक वेतनमान का बाट जोड़ रहे हैं।

जानें कौन है सुहानी सांगा : सुहानी सांगा दोरंडा कॉलेज की एक आंग्रे विद्यार्थी विद्यार्थी विद्यार्थी होने की सुहानी धूर्वा थाना पुलिस को दी गई। पुलिस उसकी खोजीन में जुट गई। उन्होंने बताया कि वह वापस सुहानी सांगा के बाद भी राज्य के सहायक अध्यापक वेतनमान का बाट जोड़ रहे हैं।

स्पॉट न्यूज़

सांता पब्लिक स्कूल का रिजल्ट 100%
गुमला। सांता पब्लिक स्कूल शास्त्री नगर का सीधीएसई मैट्रिक सत्र 2022-23 का रिजल्ट शत प्रतिशत रहा। डायरेक्टर हमें कुमार ने बताया कि प्रथेक सत्र की भाँति इस वर्ष भी 2022-23 में शत प्रतिशत रिजल्ट रहा। इससे स्कूल में खुशी की लहर है। एनिम अभीजय एकाव का अधिक्षेप उत्तर एकाव के टॉपर रहे। स्कूल में सम्मानित किया गया। निदेशक ने कहा कि स्कूल में वकाल बेटी नर्सरी से वकाल 9 तक का फ्री नामांकन जारी है।

25 को निकाला जायेगा मशाल जुलूस

गुमला। पिछड़ा वर्ग संघर्ष समिति सिसई प्रखड़ की बैठक शिवायकार को प्रदर्शन के माध्यम बीची में सुनील कुमार भगत की अधिक्षता में हुई। बैठक में 25 मई को पिछड़ा वर्ग संघर्ष समिति द्वारा आहुत मशाल जुलूस को सफल बनाने पर चर्चा हुई। बैठक में लालमोहन साहु, लितिं साहु, मनोज वर्मा, गणेश साहु, सुनील कुमार, सुदेश साहु, इंजहार असारी, मनान असारी, सुनीत देवी, सावित्री देवी, चंद्रकला देवी, राजती देवी उपस्थित थे।

जीपीडीपी में योजना संधारित करें : बीडीओ



सेन्हा-लोहरदगा। प्रखड़ मुख्यालय स्थित कार्यालय कक्ष में बीडीओ आशेक कुमार चापडा की अधिक्षता में जनप्रतिनिधि एवं प्रखड़ कर्मियों के साथ योजना संधारण को लेकर बैठक हुई। जिसमें बीडीओ ने कहा कि सरकार द्वारा साचादात विकास योजनाओं को अँगलाइन योजना पोर्टल पर प्रदायत के सभी योजना को जीपीडीपी योजना के अंतर्गत संधारण कर रहे। अनेक वाले दिनों में जीपीडीपी के राज्य सर्तीय डायरेक्टर निशा कुमारी 22 मई को जनप्रतिनिधि और प्रखड़ कर्मियों के साथ सेन्हा-प्रखड़ रित्यत संधारण में बैठक कर प्रयाणीत में चल रहे योजनाओं की समीक्षा करेंगे। मौके पर बीडीओ निलंग कुमार, मुख्यालय कमला देवी, दिलीप कुमार, अनिल उत्तर, बसंती उत्तर, धनबाज उत्तर भी उपस्थित थे।

डीसी ने की बिरसा योजना की समीक्षा



लोहरदगा। उपायुक्त डॉ वाघमारे प्रसाद कृष्ण की अधिक्षता में शिवायका बिरसा योजना अंतर्गत कृषक पाठ्याला एवं विद्यालय सेक्यूरिटी में हुई। जिसमें सिटिजन फाउंडेशन ने डीपीआर संधारित विभिन्न विदुतों पर जानकारी दी। बैठक में उप विकास अयुक्त समीरा एस, जिला कृषि पदाधिकारी, जिला सहकारिता पदाधिकारी, जिला मत्त्य पदाधिकारी के अंतर्गत सिटिजन फाउंडेशन के प्रतिनिधि उपस्थित थे।

सारथी योजना से प्रशिक्षित होंगे बेरोजगार



सेन्हा-लोहरदगा। सेन्हा प्रखड़ मुख्यालय के समीप मुख्यमंत्री सारथी योजना के तहत कौशल जागरूकता अभियान चला। शिविर में शिक्षित बेरोजगार युवक-युवतीयों को बताया गया कि मुख्यमंत्री सारथी योजना के माध्यम से रोजगार प्राप्त करने का सुनिकरा अवसर है। जिससे रोजगार प्राप्त करने वालों को स्पष्ट हो जाएगा। शिक्षित युवक-युवतीयों को 2 माह का प्रशिक्षण रांची में दिया जाएगा। जिसमें बालिकाओं को सिलाई काढ़ाइ, कॉप्टर, नर्स, बीयूटीशियर का प्रशिक्षण टाईसिलिंग में दिया जाएगा। युवकों को इलेक्ट्रोनिक, आईटीआई, सोलर, मोबाइल रियरिंग, वैलिंग के अलावे अन्य तरह का प्रशिक्षण रांची स्थित खेलगांव में दिया जाएगा। मौके पर अनिल पांडे एवं कृष्ण पाठक थे।

126 किमी साइकिल यात्रा कर किया जागरूक



गुमला। मिशन मेरी लाइफ के तहत 46 डायरेक्ट बटालियन एनसीसी गुमला कमान अधिकारी कर्मन नवीन कुमार ने पर्यावरण सुरक्षा एवं प्लायरिक कवर के उन्नरकां का आहान की कड़ी में शनिवार को टूट सख्त्या 18 डीएवी पब्लिक स्कूल के कैंडेट्स ने साइकिल रेली निकाली। उके एक जागरूकता रेली थी। जिसके तहत कैंडेटों ने लोगों को पैलीशीन के कम प्रयोग करने और उसकी जगह कपड़े के थेले का उपयोग करने के लिए प्रेरित किया। कैंडेटों ने परमार्थी अलवर्ट एकाव स्टेंडिंग, लॉक कॉलीनी शास्त्रीय तरलगांव, कॉर्टी छोटे हुए हुए कुल 126 किमीसीर की समेकित यात्रा की। मौके पर डॉर्टरी गुमला के प्राचार्य डॉ रमाकांत साहू, सहायक एनसीसी अधिकारी अधिजीत झा, कैंडेट प्रीति कुमारी, नील मिश्र, सृष्टि प्रिया, सूर्योदय वृद्धी, अक्षय वंश प्रसाद, शिवम महता, किसलाल मिश्र, आर्यु गुमा, आर्यन राज, अरुलिका राज, विनात अनंद, आर्यु उत्तर, हर्षित तिर्की, सुहानी कुमारी, शशवत, ऋषिकेश उत्तर भी थे।

बच्चों के तीन दिवसीय समर कैप का समाप्तन



गुमला। शिक्षा विभाग अंजीम प्रेमी फाउंडेशन के संयुक्त तत्वावाद में बैद्यो एकाव के हरी स्कूल में आयोजित तीन दिवसीय ग्रीष्मकालीन शैक्षणिक समर कैप का समाप्तन हुआ। राजकीय प्राथमिक विद्यालय हरी में आयोजित समर कैप में संकुल संसाधन कैंप बैद्यो के शिक्षकों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया। कैप के क्रम में बच्चों के बनाये शिक्षा पर आधारित विक्रान्त, आट बाल अखबार को प्रदर्शित किया गया। अंतिम दिन बच्चे, शिक्षक व लॉक के बीपीओ ने आपने अनुभव को एक दूसरे के साथ साझा किया। समर कैप के तीनों दिन विषय आधारित गतिविधि हुई जिसमें कक्षा एक से तीन के बच्चे संख्या सम्पर्क राजकांते हुए प्रदर्शित किया। कक्षा बाज वां पांच के बच्चों को पहले दिन दोस्री की कक्षानी को सुनाया गया दूसरे दिन कहानी के विचारों पर बातचीत करते हुए इसी थीम पर कैप के अंतिम दिन नाटक का मंचन किया। पुलिस कक्षान राजकांत रेकेश रजन ने प्रेस

यांची, रविवार
21.05.2023

झारखंड

दामोदर बचाव आंदोलन का उद्देश्य लगभग पूरा : सरयू राय

■ विद्यायक सरयू राय जे इस प्रश्नावाले को प्रति जाता आमार

■ देवनां दामोदर मठोत्सव गंगा दशहरा कार्यक्रम 2023 को लेकर शिशु मंदिर बाड़की चाची कुड़ी में दामोदर बचाव समिति की हुई बैठक

खबर मन्त्र संवाददाता

कुड़ा/लोहरदगा। देवनां दामोदर मठोत्सव गंगा दशहरा कार्यक्रम 2023 को लेकर शिशु मंदिर बाड़की चाची कुड़ी के दामोदर बचाव आंदोलन लोहरदगा, युगांतर भारती सिंदेल रांची एवं लालतोहा जिला के संस्कृत बैठक हुई। बैठक का काम संस्कृत बैठक के बाबत आयोजित किया गया। निदेशक ने कहा कि स्कूल में वकाल बेटी नर्सरी से वकाल 9 तक का फ्री नामांकन जारी है।

25 को निकाला जायेगा मशाल जुलूस

गुमला। पिछड़ा वर्ग संघर्ष समिति सिसई प्रखड़ की बैठक शिवायकार को प्रदर्शन के माध्यम बीची में सुनील कुमार भगत की अधिक्षता में हुई। बैठक में 25 मई को पिछड़ा वर्ग संघर्ष समिति द्वारा आहुत मशाल जुलूस को सफल बनाने पर चर्चा हुई। बैठक में लालमोहन साहु, लितिं साहु, मनोज वर्मा, गणेश साहु, सुनील कुमार, सुदेश साहु, इंजहार असारी, मनान असारी, सुनीत देवी, सावित्री देवी, चंद्रकला देवी, राजती देवी उपस्थित थे।

जीपीडीपी में योजना संधारित करें : बीडीओ

सेन्हा-लोहरदगा। प्रखड़ मुख्यालय स्थित कार्यालय कक्ष में बीडीओ आशेक कुमार चापडा की अधिक्षता में जनप्रतिनिधि एवं प्रखड़ कर्मियों के साथ योजना संधारण को लेकर बैठक हुई। जिसमें बीडीओ ने कहा कि सरकार द्वारा साचादात विकास योजनाओं को अँगलाइन योजना पोर्टल पर प्रदायत के सभी योजना को जीपीडीपी योजना के अंतर्गत संधारण कर रहे। अनेक वाले दिनों में जीपीडीपी के राज्य सर्तीय डायरेक्टर निशा कुमारी 22 मई को जनप्रतिनिधि और प्रखड़ कर्मियों के साथ सेन्हा-प्रखड़ रित्यत संधारण कर प्रयाणीत में चल रहे योजनाओं की समीक्षा करेंगे। मौके पर पर बीडीओ निलंग कुमार, मुख्यालय कमला देवी, दिलीप कुमार, अनिल उत्तर, बसंती उत्तर, धनबाज उत्तर भी उपस्थित थे।

प्रेमी ने ही की थी प्रेमिका की हत्या, अभियुक्त धराया, जेल

सेन्हा-लोहरदगा। प्रेमी की थी प्रेमिका की हत्या, अभियुक्त धराया, जेल

सेन्हा-लोहरदगा। प्रेमी की थी प्रेमिका की हत्या, अभियुक्त धराया, जेल

सेन्हा-लोहरदगा। प्रेमी की थी प्रेमिका की हत्या, अभियुक्त धराया, जेल

सेन्हा-लोहरदगा। प्रेमी की थी प्रेमिका की हत्या, अभियुक्त धराया, जेल

सेन्हा-लोहरदगा। प्रेमी की थी प्रेमिका की हत्या, अभियुक्त धराया, जेल

सेन्हा-लोहरदगा। प्रेमी की थी प्रेमिका की हत्या, अभियुक्त धराया, जेल

सेन्हा-लोहरदगा। प्रेमी की थी प्रेमिका की हत्या, अभियुक्त धराया, जेल

सेन्हा-लोहरदगा। प्रेमी की थी प्रेमिका की हत्या, अभियुक्त धराया, जेल

सेन्हा-लोहरदगा। प्रेमी की थी प्रेमिका की हत्या, अभियुक्त धराया, जेल

सेन्हा-लोहरदगा। प्रेमी की थी प्रेमिका की हत्या, अभियुक्त धराया, जेल

अपने आसपास, दोस्तों-संबंधियों के बहाने देखने को मिलता है कि कई लोग हर छोटी-बड़ी बीमारी का इलाज स्वयं शुरू कर देते हैं। इस इलाज का आधार होता है इंटरनेट के सच ईजिन और सदस्य को हड्डी समान लक्षणों वाली बीमारी के लिए चिकित्सक द्वारा दी गई दवाई और चिकित्सक द्वारा दी गई दवाई और या दवाई की पर्ची। हम भूल जाते हैं कि हर व्यक्ति की शारीरिक संरचना, उसके आशयकता, उसके शरीर पर दवाइयों का प्रभाव अलग-अलग होता है। यह भी कि एक विशेष दवाई या रसायन के प्रति, हर व्यक्ति का शरीर भिन्न-भिन्न प्रकार की प्रतिक्रिया करता है।

दवाओं का सामान्य ज्ञान जरूरी

यह अच्छी बात भी है कि आज की युग, जितिहासी पीढ़ी, इंटरनेट की कृपा से चिकित्सायें परीक्षण, उपचार पद्धति और औषधियों के विषय में काफी जागरूक है। रोगों और दवाइयों के विषय में सामान्य ज्ञानकारी होना एक सकारात्मक गुण है। आज जिस तरह से

डाक्टरी सलाह से दवाई लेने में ही है भलाई



(एमआर) या दवाइयों का अप्रभावी होने को माना गया है। इससे बीमारियों का उपचार कठिन हो जाता है तथा मृत्यु का खतरा बढ़ जाता है।

एंटीबायोटिक प्रतिरोध

एक शोधकर्ता टीम के अनुसार, वर्ष 2019 में दुनिया भर में लगभग 60 लाख लोगों की मृत्यु का प्रत्यक्ष या परोक्ष कारण एंटी-माइक्रोबियल रेसिस्टेन्स (एमआर) रहा। यह आंकड़ा मलेरिया और एडस से होने वाली मौतों से बहुत अधिक है।

उपरोक्त रिपोर्ट का साथ यह है कि पूरी दुनिया एंटीबायोटिक की इस सीमा तक आदि हो चुकी है कि अब बहुत से बैक्टीरिया पर एंटीबायोटिक अप्रभावी हो चुकी है।

और अगर यही फ्रेटर रही तो हम बहुत जल्द ही पुराने वाले दौर में पहुंच जाएंगे। ऐसे में मेडिकल साइंस की प्रगति व्यर्थ साबित हो

प्रतिरोधात्मक हो जाना। अगर भविष्य में उसी रोग के जीवाणु शरीर पर फिर हमला करते हैं तो यह एंटीबायोटिक अब इन जीवाणुओं पर प्रभावी नहीं होगी। अब उससे अधिक शक्तिशाली एंटीबायोटिक दवाएं लेनी पड़ेंगी।

नयी-नयी एंटीबायोटिक

पहले जहाँ गिनी-चुम्बी एंटीबायोटिक होती थी, अब एप्रिलिनी एंटीबायोटिक इंटर्वायोटिक इंटर्वायोटिक होती है। और अगर यही स्थिति रही तो मनुष्य का शरीर धीरे-धीरे सभी एंटीबायोटिक्स के प्रति प्रतिरोधी हो जायेगा और एंटीबायोटिक दवाएं, रोग के जीवाणुओं पर अप्रभावी नहीं रह पाएंगी। अतः आज हमें इस बात को समझना होगा कि स्व-औषधि का चलन और अनुसारण हमारे शरीर पर कुप्रभाव ही डालेगा। दवाइयों से होने वाली एलर्जी भविष्य में थोड़ा आराम होने वाली है, ऐसे दवाइयों के साथ बैक्टीरिया पर बहुत रुप से सकती है। जब मर्जी होती है कि अब बहुत से बैक्टीरिया पर एंटीबायोटिक अप्रभावी हो चुकी है।

अपने शरीर को वेस्ट लुक दें, करें रोज एक्सरसाइज



कमर दर्द से बचने के उपाय, 70 प्रतिशत महिला-पुरुष कमरदर्द से प्रेशान

कमर दर्द की शिकायत



आकृफिस में लगातार काम के ट्रैट्स में हम इतने बिजी हो जाते हैं कि ब्रेक लेना भूल जाते हैं। हर एक घंटे में कुछ मिट्ट का ब्रेक जरूर ले इससे कमर को मिलेगा।

2. कमर में दर्द होने पर नारियल या सरसों के तेल में लहसुन की तीन चालियां करती होने तक गम करें। जब ये गुग्नुना हो जाएं तो इससे कमर की मालिश करें। अपको आराम मिलेगा। इस तेल को लगाने के बाद हवा में न ही जाए।

3. जब भी आप कूरी पर बैठे तो झूककर न बैठें। गर्दन सीधी रखें और कमर को सीधा रखें के लिए कुर्सी के पीछे मोटा मोटा सीधा रखें। इससे आराम मिलेगा। खास करके यदि आप ऑफिस में जॉब करते हैं तो बैठने का तरीका बदलें।

4. नम गद्दार सीटों पर बैठने से बचें। आप अवकर ही कमर दर्द की शिकायत रहती हैं तो मुलायम की जगह सखत गड़े पर सोएं।

5. शौशी-शौशी दर बाट ब्रेक ले और टहलने के लिए जाएं। इससे कमर दर्द तो ठीक होता ही है साथ ही बजन भी कंट्रोल रखता है। ज्यादा समय एक ही पोजीशन में बैठने से बचें।

6. अजगाइन की शौशी दर शौशी आंच पर संक ले और ठंडा होने पर इसे बैठने से बचें। इसे खाने से कमर दर्द में राहत मिलती है।

सिगल लेग ब्रिज

यह ऐसी एक्सरसाइज है, जो बट को सुडौल आकर देने के साथ आपके पैरों को भी खबरसूत शेष देगी। अपनी रूटीन लाइफ में इस एक्सरसाइज को जरूर शामिल करें।

करने का तरीका : सबसे पहले जीवन में सीधे लैट जाए, फिर एक पैर को काले हावे में ले जाते हुए सांस लें, फिर नीचे पैर का काले हुए सांस को धीरे-धीरे समान रूप में छोड़ते रहें। जिसमें फिर, जिसमें ब्रैस्ट

जंप स्ट्राईट

और 20 बार इस प्रक्रिया को दोहराएं। जंप स्ट्राईट के नामक इस एक्सरसाइज को उछल-कुर करने पर लाइफ को परफेक्ट शेष करें।

करने का तरीका : इस एक्सरसाइज को धीरे-धीरे करें बैठते समय पैरों के अंगूठे

एडी उठाना

के ज्यादा करीब ना हो। इसको करने के लिए सीधा कूदे और उसके बाद सुरक्षित रिस्थित में आकर स्क्रॉट करें। बह एक्सरसाइज काफी आसान और बैस्ट है। इसको करने के लिए अपने दोनों हाथों को ऊपर सीधे करें। फिर ऐड्डों को ऊपर को और उठाएं।

नकली धी खाने से बचें

जिससे कुछ भी खरीदते वक्त मन में यह डर लग रहता है कि खरीदी हुई चीज असली है या नकली। खासरात पर देसी धी। देसी धी तो हड्डियों का चुरा, पशुओं से बाले, और कुछ अन्य खतरनाक कैमिकल्स को मिलाकर नकली धी तैयार किया जाता है। जिसके हमें न जाने कितने खयाल करियाम भुग्नते पड़ते हैं। लेकिन आपकी इस बड़ी परेशानी को आज हम कुछ आसान तरीकों से सुलझा देंगे।

1. एक चम्मच धी में 5 मिलावटी धी जानने के तरीके 3. बाल में एक-एक चम्मच हाइड्रोक्लोरिक एसिड और एक डाले। अगर धी लाल हो जाता है तो समझ जाए कि धी में कोलांडा डाइ एंटी-धीर है।

2. एक चम्मच धी में वार-पांच ड्रॉस आयोडीन मिलाने पर इसका रंग नीला हो जाए तो समझ जाए कि इसमें

जाए तो समझ जाए की यह मिलावटी है।

आखों की झुरियों से बचाव

बड़ी उम्र के साथ-साथ आंखों के नीचे बारीक लकड़ी के नीचे की झुरियों से खबरसूत चेहरा भी फीका लगने लगता है। यदि आप इनकी शुरुआत में ही इन पर पूरा ध्यान देंगे तो ये जल्द ही खम्म हो जाती हैं। आंखों पर बहुत लंबे समय तक सीधी धूप न पड़ने दें बॉयोंकि इसमें उम्र तेजी से बढ़ने लगती है। बाहर निकलते समय धूप धूप का चम्मच पहनें। नारियल तेल : नारियल के तेल की कुछ बूंदें लेकर धीरे से आंखों के आसपास मालिश करें। आंखों के नीचे नारियल के तेल के नियमित उपयोग से त्वचा की बनावट में सुधार होता है और आंखों के नीचे पड़ने वाले धीरों को योग्य करने में मदद मिलती है। आप नारियल के तेल में जैतून के तेल की कुछ बूंदें लगाएं और ऊपर लेकर धीरे की चम्मच करें। 15 मिनट के बाद ही आंखों की धूरियों को कम करने में मदद करता है। खीरा : त्वचा में नमी की कमी होने पर कृषी-कभी आंखों के नीचे झुरियों को जाती है। इन्हें ठीक करने के लिए खीरे का सस निकाल कर आंखों के आस-पास लगाएं। इससे त्वचा की नमी बर्ने रहेंगी और झुरियों ठीक हो जाएंगी।

मोजन में बदलाव कई मायने में लाभकारी

हमें वहीं कुछ कम वजन से परेशान होते हैं। लोगों का सोचना है कि बन बढ़ाना बहुत जरूरी है। आजकल जहाँ कई लोग मोटापे से परेशान हैं कि खजन बढ़ाना बहुत आसान है। फास्ट फूड का सेवन बढ़ाना है। यह एक्सरेशन के साथ स्वस्थ रहना भी बहुत जरूरी है। अगर आप अपना वजन बढ़ाना चाहते हैं तो ताड़ियों को ऊपर ले जाएं।

सूखे में योगक तत्व उचित मात्रा में बालाकर करें।

वसा युक्त दूध

यह कैलोरी से भरा होता है। इसे वजन बढ़ाने के साथ स्वस्थ रहना भी बहुत जरूरी है। अगर आप अपना वजन बढ़ाना चाहते हैं तो ताड़ियों को ऊपर ले जाएं।

आलू

आलू का इस्तेमाल हर घर में किया जाता है। लोग वजन बढ़ाने में चीज़।

परेशान करने के लिए इसे खाना बढ़ाने के लिए

देते हैं। वहीं, अगर वजन बढ़ाना चाहते हैं तो इसका सेवन करें। आइए जाने इसके ब्लूटी

