



पारा आपडेट
मैविसमम 31.00 सिनीमम 21.00

सुर्यास्त (आज) ▶ 17.24 सुर्योदय (कल) ▶ 05.44

बोकारो से प्रकाशित

RNI No. : JHAIN/2018/76658

सेंसेक्स 81,381.36 ● निपटी 24,964.25 ● डॉलर 84.14 ₹ ● सोना 76,550 ₹ ● चांदी 99,990 ₹ पेज 06 स्वामी विवेकानंद की प्रेरणा को... पेज 08 दो बाइक की टक्कर में 4 की मौत

हिन्दी दैनिक

झारखण्ड दर्शन

आखिन शुक्रवार पक्ष एकादशी संवत 2082

हर खबर पर नजर

बोकारो, सोमवार 14 अक्टूबर 2024 ● पृष्ठ : 12 मूल्य : 2/- रुपया ● वर्ष : 07 अंक : 102 Email : jharkhanddarshan405@gmail.com ● Website: jharkhand-darshan.com

संक्षिप्त

मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन आज सोरेन सामुदायिक स्वास्थ्य पदाधिकारियों को नियुक्ति प्रदान की। मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन सोमवार को राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, झारखण्ड अनुबंध आधारित 498 सामुदायिक स्वास्थ्य पदाधिकारियों को नियुक्ति प्रदान की। यह कार्यक्रम धृति स्थित प्रोजेक्ट घटन में आयोजित किया जा रहा है। कार्यक्रम प्रोजेक्ट घटन के सभागार में सुबह 11:30 बजे से शुरू किया जाएगा।

कैबिनेट की बैठक आज

गंगा। झारखण्ड विधानसभा चुनाव की घोषणा से पहले हेमंत सरकार ने 14 अक्टूबर को कैबिनेट की बैठक बुलायी है। यह बैठक दिन के 12 बजे से शुरू होगा। मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन इसकी अध्यक्षता करेंगे। ऐसा माना जा रहा है कि यह मौजूद सरकार का कार्यकारिणी का अंतिम बैठक होने वाला है। बैठक में कई अहम घटनाओं पर मुहर लग सकती है। झारखण्ड विधानसभा चुनाव की तीरीयों के एलान चुनाव आयोग जल्द कर सकता है। इसलिए ऐसी संभावना जारी रही है कि सोमवार को हेमंत सोरेन सरकार को इस कैबिनेट में कई लोकतंत्राभासक फैसले लिये जा सकते हैं। यह छठे दिनों के अंदर सरकार की दूसरी कैबिनेट बैठक है। इससे पहले 8 अक्टूबर को भी कैबिनेट की बैठक बुलायी गयी थी, जिसमें 31 प्रस्तावों पर मुहर लगी थी।

जम्मू-कश्मीर के डोडा में आया 4.3 तीव्रता का भूकंप

डोडा। रविवार सुबह जम्मू-कश्मीर के डोडा में 4.3 तीव्रता के भूकंप के जटके मेसूस किये गये। भूकंप के दूसरी क्षेत्रों में भूकंप दोडा के गोले गुंडों द्वारा इलाके में रहा। भूकंप ने पूरे क्षेत्र को सुबह 6.14 पर दिला दिया। डोडा शहर के एक निवासी ने कहा कि हम अस्कर अपने घर पर इस तरह के मध्यम भूकंप महसूस नहीं करते हैं लेकिन आज इसने हम सभी को जगा दिया। भूकंप के झटके ने किसी को भी अपने घरों से बाहर निकलने का भी अपने घरों से बाहर निकलने से चिनाका नहीं दिया। पिछले कुछ सालों से चिनाका घाटी में लगातार भूकंप आते रहे हैं और विशेषज्ञों का मानना है कि इस तरह के मध्यम भूकंप से दबाव कम होता है और किसी बड़े भूकंप की संभावना कम होती है। शुरूआती रिपोर्टों के अनुसार कहीं से भी जान-माल के तुकसान की कोई खबर नहीं है।

राष्ट्रपति द्वापदी मुर्मु तीन अप्रीली देशों की यात्रा पर रवाना

नई दिल्ली। राष्ट्रपति द्वापदी मुर्मु तीन अप्रीली देशों-अल्जीरिया, मॉरिटानिया और मलायी की राजकीय यात्रा पर रविवार को रवाना हुई। राष्ट्रपति मुर्मु 13 से 19 अक्टूबर तक इन देशों की यात्रा पर है। यह किसी भारतीय राष्ट्राध्यक्ष की यात्रा का पहला चारण अल्जीरिया से शुरू होगा, फिर मॉरिटानिया और मलायी में खत्म होगा। यह भारत के राष्ट्रपति की अल्जीरिया की पहली यात्रा होगी और 39 वर्षों के बाद किसी राष्ट्राध्यक्ष स्तर की यात्रा होगी। उनकी यात्रा का अगला चारण मॉरिटानिया होगा। 1960 में अपनी स्वतंत्रता के बाद से भारत से इन तेजी स्वतंत्रता के इस अप्रीली राष्ट्रपति को द्वारा यात्रा की यात्रा के बाद यात्रा की यात्रा होगी। इसमें पार्टी के केंद्रीय पर्यवेक्षकों की मौजूदगी में नायब सैनी को विधायक दल का नेता चुना जाएगा।

भारजा 17 अक्टूबर को होने वाले शपथ ग्रहण समारोह के सफलता को लेकर युद्ध स्तर पर तेजी स्वतंत्रता में जुटी है। रविवार को दिनभर पंचकूला में पार्टी के आला नेताओं की बैठक चलती रही। शपथ ग्रहण समारोह में शामिल होने वाले नेताओं को आमंत्रण भेजे जा रहे हैं। दूसरे राज्यों के जिन मुख्यमंत्रियों की स्वीकृति

एंजेली

चंडीगढ़। हरियाणा में नई सरकार के गठन की तैयारी हो चुकी है। कार्यवाहक मुख्यमंत्री नायब सैनी और मंत्रियों का शपथ ग्रहण कार्यक्रम तय होने के बाद अब भारतीय जनता पार्टी ने 16 अक्टूबर को चंडीगढ़ में विधायक दल की बैठक आहुत की है। बैठक में पार्टी के केंद्रीय पर्यवेक्षकों की मौजूदगी में नायब सैनी को विधायक दल का नेता चुना जाएगा।

भारजा के अनुसार 16 अक्टूबर को विधायक दल की बैठक होगी। इसमें पार्टी के केंद्रीय पर्यवेक्षकों की मौजूदगी में नायब सैनी को विधायक दल का नेता चुना जाएगा।

एंजेली

नई दिल्ली। सोमवार से शुक्रवार के कारोबारी सासाह के दोरान देश की टॉप 10 मोस्ट वैल्यूड कंपनियों में से 7 के मार्केट कैप में करीब 1.22 लाख करोड़ रुपये की कमी हो गई। मार्केट कैप में गिरावट होने के मामले में सबसे अधिक नुकसान टाटा कंसल्टेंट्स सर्विसेज (टीसीएस) को हुआ। सोमवार से शुक्रवार के बीच के कारोबार में टाटा कंसल्टेंट्स सर्विसेज (टीसीएस) का मार्केट कैप 15,638.16 करोड़ रुपये घट कर 15,017,23.41 करोड़ रुपये, इन्फोसिस का मार्केट कैप 15,01,723.41 करोड़ रुपये, इच्छीएफी बैंक (कुल मार्केट कैप 12,59,269.19 करोड़ रुपये), भारती एयरटेल (कुल मार्केट कैप 9,60,435.16 करोड़ रुपये), आईसीआईसीआई बैंक (कुल मार्केट कैप 8,61,696.24 करोड़ रुपये), इन्फोसिस (कुल मार्केट कैप 8,03,440.41 करोड़ रुपये), स्टेट कॉफ ऑफ इंडिया (कुल मार्केट कैप 7,13,968.95 करोड़ रुपये), दिल्लीनान यूनिलिवर (कुल मार्केट कैप 6,50,179.03 करोड़ रुपये) के नाम सबसे भूत्यवान टॉप 10 कंपनियों के लिस्ट में दूसरे से दसवें स्थान पर बने रहे।

एंजेली

इसी तरह रिलायंस इंडस्ट्रीज का मार्केट कैप

रुपये घट कर 18,55,366.53

रहे। आईटीसी का मार्केट कैप

करोड़ 18,761.40 करोड़ रुपये की

मिशन के साथ 6,10,933.66

करोड़ रुपये रहे रह गया। वहीं

हिन्दुस्तान यूनिलिवर का मार्केट कैप

16,047.71 करोड़ रुपये कम

होकर 6,53,315.60 करोड़ रुपये रह गया। इसके अलावा भारतीय

आईटीआईसीआई बैंक का मार्केट

कैप 13,946.62 करोड़ रुपये घट कर

6,00,179.03 करोड़ रुपये,

आईटीआईसीआईसी (कुल मार्केट कैप 6,53,315.60 करोड़ रुपये) के स्थान पर बने रहे।

एंजेली

इसी तरह रिलायंस इंडस्ट्रीज का मार्केट कैप

रुपये हो गया। इस साथ

हिन्दुस्तान यूनिलिवर का मार्केट कैप

13,946.62 करोड़ रुपये घट कर

6,00,179.03 करोड़ रुपये,

आईटीआईसीआई बैंक का मार्केट

कैप 7,13,968.95 करोड़ रुपये के स्थान पर पहुंच गया।

एंजेली

इसी तरह रिलायंस इंडस्ट्रीज का मार्केट कैप

रुपये हो गया। इस साथ

हिन्दुस्तान यूनिलिवर का मार्केट कैप

13,946.62 करोड़ रुपये घट कर

6,00,179.03 करोड़ रुपये,

आईटीआईसीआई बैंक का मार्केट

कैप 7,13,968.95 करोड़ रुपये के स्थान पर पहुंच गया।

एंजेली

इसी तरह रिलायंस इंडस्ट्रीज का मार्केट कैप

रुपये हो गया। इस साथ

हिन्दुस्तान यूनिलिवर का मार्केट कैप

13,946.62 करोड़ रुपये घट कर

6,00,179.03 करोड़ रुपये,

आईटीआईसीआई बैंक का मार्केट

कैप 7,13,968.95 करोड़ रुपये के स्थान पर पहुंच गया।

एंजेली

इसी तरह रिलायंस इंडस्ट्रीज का मार्केट कैप

रुपये हो गया। इस स

हमारे देश में हृदय से संबंधित बीमारिया तेजी से बढ़ रही हैं। देश भर में कार्डियोवैस्कुलर बीमारिया हर साल ढाईं करोड़ लोगों की मौत के लिए जिम्मेदार है। ये बीमारियां दुनिया में किसी देश की तुलना में भारतीयों को बहुत जल्द प्रभावित कर रही हैं। भारत में दिल के मरीज़ की औसत आयु अमेरिका में 70 से 80 वर्ष की तुलना में बहुत कम 50 से 60 वर्ष है। अखराखाय जीवनशैली, नानव, शारीरिक व्यायाम की कमी, मोटापा और खराब आहार-अधिक से अधिक लोगों में कार्डियोवैस्कुलर यानी दिल की बीमारियां पैदा कर रही हैं। रक्तचाप के कारण स्तर के अलावा, उच्च कोलेस्ट्रोल हृदय रोग के लिए एक बड़ा जोखिम भरा कारक है। रक्त में घूम रखने कोलेस्ट्रोल का उच्च स्तर थीर-थीर धनियों की दीवारों में जगम होने लगता है, उन्हें स्करा कर देता है और हृदय में रक्त प्रवाह की कम कर दिल के



गाकाहरी लोगों के लिये पलैकससीड अथवा पलैकससीड तेल सहित हरी पटेदार सब्जियां, सोयाबीन, राजमा जैसे सेम और अखरोट जैसे नट्स, चावल की भूसी, कैनोला और सोयाबीन के तेल फैटी दसा के प्रमुख स्रोत हैं।

दीरा पैदा करता है। निवारक स्वास्थ्य सेवा हृदय रोगों को रोकने के लिए महत्वपूर्ण है। यदि लोगों को मोने असंतुष्ट वसीय अस्त्रों (भूसा : एम्यूएफए), पैलीअन्सेस्युरेटेड फैटी एसिड (पुफा : पीयुएफए), संतुष्ट वसा और हमारे स्थानीय में इन्कर्नी भूमिका के बारे में पता होगा तो कोलेस्ट्रोल की छम करना किसी के लिए मुश्किल नहीं है। मोनेअन्स्युरेटेड फैटी एसिड्स और पैलीअन्सेस्युरेटेड फैटी एसिड्स जैसे स्वास्थ्य वसा कोलेस्ट्रोल के स्तर को छम करने में मदद करते हैं और हमारे दिल की रक्त करते हैं। कम काबरेहाइड्रेट या कम दसा वाले भोजन के जुनून वाले इन दिनों में, यह समझना गहर्त्वपूर्ण है कि हमारा शरीर वसा के बिना जीवित नहीं रह सकता। वसा सिर्फ ईंधन का एक प्रगुण स्रोत नहीं है, बल्कि यह वसा एवं धूम्रतारील विटामिन जैसे घूम घोषक तत्वों को अवशोषित करने में भी मदद करता है। वसा दो प्रकार के होती है - संतुष्ट और असंतुष्ट वसा। मध्यखन के तापानन पर दोनों दिल के लिए अधिक होती है जो शरीर की काशिकाओं को बिनंदी देने से बचती है। मूँगफली बटर, भूगफली तेल, नट, जैतून का तेल, कैनोला तेल, और सूखे गुम्बुखी तेल मुका के अच्छे स्रोत हैं। पुफा और पूफा जैसे असंतुष्ट वसा को स्वरूपदायक वसा माना जाता है। पुफा विटामिन ई से भर्यारू होते हैं जो शरीर की काशिकाओं को बिनंदी देने से बचती है। मूँगफली बटर, भूगफली तेल, नट, जैतून का तेल, कैनोला तेल, और सूखे गुम्बुखी तेल मुका के अच्छे स्रोत हैं।

आम तौर पर त्वचा रोगों से कई लोग परेशान हैं। ज्यादातर लोग कई तरह की ग्रीम लगाकर, दबाएं खाकर परेशान होते हैं इसके बावजूद भी उन्हें ज्यादा लाभ नहीं होता। हम जो आप्तको नुस्खे बता रहे हैं, उन्हें आजमाकर आप त्वचा रोगों से काफी हृद तक छुटकारा पा सकते हैं।

- सोरीयोसीस - इसमें त्वचा लालिमा युक्त, कटी हुई एवं स्फेली हो जाती है।

- स्क्रिन बिल्स्टर - लालिमायुक्त, खुजली करने वाले, वेदनायुक्त किसी भी आकार के फ़काले होते हैं।

- रोसेकी - चेहरे पर अचानक सूखे ताल रेखाएं, पिम्पल्स या पस्त्यूल्क बनना इसके लकड़ा होते हैं।

इनके अलावा ढाईं रिक्न, रिंग र्यार्म, एकजीमा आदि अनेक सम्प्राप्त रिक्न से जुड़ी हो सकती हैं। आप यह जानकर आशर्वद्य में पांच जायेंगे के रिक्न कैसर साब्से कामन कराएं।

उपचार तुलसी का रस, पुदीने का रस, चन्दन का पाउडर एवं गुलाब जल मिलाकर पेरस्ट बनाकर चेहरे पर लगाये तथा ४५-२० मिनट बढ़ाव देने को दो ले। पानी पर्याप्त नाला में पीएं, रक्त घोषक प्राकृतिक औषधी जैसे खदिर, नीम, हल्दी आदि का सेवन करें निश्चित लाभ मिलेगा।

- हल्दी एक घम्माच एवं नीबू का रस एक घम्म लेकर पिम्पल्स याली जगह पर लगाये।

- हल्दी की पाउडर को शहद के साथ मिलाकर पेरस्ट बना ले तथा इसे रात में सोने से पहले प्रभावित हिस्से में लगाये, सूखा हल्दी दो ली और ऐसा लगातार दो सप्तवाह तक करें, आपको पिम्पल्स से निजात मिल जाएगी।

- कच्चा पपीता वीज सहित जूस बनाकर पिम्पल्स पर लगाये, निश्चित लाभ मिलेगा।

- एक भाग गुलाब जल, एक भाग नीबू का रस मिलाकर पिम्पल्स पर लगाये २०-३० मिनट छोड़ दे, गुनगुने पानी से चेहरा धो ले यह भी काफी काफ्यदेमद घरेलू उपचार है।

दाग-धूम्ही से निजात पाने के लिए

- चावल का आंटा जो का आटा दरदरा पीस कर दूध में भिंगोकर हल्दी हाथी से चेहरे पर मसाज दर्कै, इसके अलावा पानी का भाष चेहरे पर ले आपको इस समस्या से छुटकारा मिलेगा।

- एक भाग गुलाब जल, एक भाग नीबू का रस एवं एक भाग मूँगफली का तेल मिलाकर प्रभावित हिस्से में लगाये, लौक हेंडस की ठीक करने के लिए यह अचूक नुस्खा है।

- कंबल उल्ले दूध में नीबू का रस मिलाकर भी चेहरे पर लगाने से लौक हेंडस एवं फ्रेंक (कटी हुई) रिक्न में लाभ मिलता है।

- कच्चे आलू को ग्राइंड कर पिम्पल्स, हाईट हेंडस या लौक हेंडस पर लगाये और देखें इसका प्रयोग।

- अत्रानास के छिलके वा पाउडर भुनकर पेरस्ट बनाए और नीबू के रस के साथ मिलाकर चेहरे पर लगाये।

- सहिजन की फलों और पत्तियों का पेरस्ट बनाकर आप यह चेहरे पर लगाये तो छाईंट हेंडस से मूलि नियोगित करते हैं।

- नीबू का रस समान भाग पानी के साथ मिलाकर धोल तेयार कर चेहरे पर लगाए, अब पहले गुनगुने पानी से फिर ठंडे पानी से चेहरे को धोए आपको निश्चित लाभ मिलेगा।

शुर्सियों के लिए

- अंडे की पीले हिस्से (बीक) को सलाह में एक बार चेहरे पर लगाये।

- शहद, औलीं आयल को नित्य चेहरे पर लगाना अत्यन्त काफ्यदेमद रहेगा। पानी और दूध खबू पीली, योग एवं प्राणायाम का अध्याय नित्य करें, आपकी त्वचा शुर्सियों से मुक्त हो जाएगी, आप किसी भी प्राकृतिक मझस्वराईजर का प्रयोग कर सकते हैं।

- चेहरे पर आपे एक बड़े तित दें जिसे निजात पाने के लिए हल्दी एवं खाने वाला चूना तित दें, यह अपने आप ही गिर जाएगा।

- टायाकायड ठीक होने के बाद चेहरे पर चम्प से छुटकारा के लिए प्रोटीन एवं विटामिन -ई युक्त आहार का सेवन करें।

- नीबू एवं संतरे के छिलकों वाले सूखा तो इनका पाउडर बनाकर गुलाब जल एवं दही के साथ मिलाकर स्लामान्य दाग धब्बों वाले हिस्से में लगाये, निश्चित ही लाभ मिलेगा।

अदरक हर मौसम में करें असर

अदरक वर सेट हर मौसम में, हर घर के साइड घर में प्रायः रहती है। इनका उपयोग धूल डलाज में किया जा सकता है। भोजन से पहले अदरक की तरह बारीक कर ले। इनका धूल दूर होती है, गेट हलका रहता है और भूख खुलती है। अदरक का एक छोटा टुकड़ा धूल जला दें और सौंस-खांसी ठीक हो जाती है। रोटी को जारी रखने के लिए यह अदरक का उत्तम उपचार है। अदरक का टुकड़ा धूल जला दें तो लगातार छलने वाली हिंदी है।

स्वास्थ्य

E-mail : jharkhanddarshan405@gmail.com ● Website: jharkhand-darshan.com

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●