

एक नजर

जल दू उच्च विद्यालय
सरिया ने गुरु गोष्ठी
का हुआ आयोजन

सरिया (गिरिही) : प्रखंड शिक्षा प्रशासन पदाधिकारी जीवन कुमार के नेतृत्व में जल दू उच्च विद्यालय सरिया में गुरु गोष्ठी का आयोजन किया गया। जिसका संचालन प्रखंड कार्यक्रम पदाधिकारी अध्यक्ष कुमार प्रधान ने किया गया। रांची के छत्र-छात्राओं को आत्मीय कक्ष में नामांकन पर जोड़ दिया गया। वही 2025-26 में अष्टम वर्ष के छात्रों के लिए सार्वजनिक डिमांड शिक्षक व छात्रों का बायोमैट्रिक उपलब्धि, एसएमएस एप्लिकेशन से संबंधित चारां की गई। प्रैटिकल ट्रेनिंग रिपोर्ट 2025-26 की सूची उपलब्ध करने वाली काँक या पोर्ट ऑफिस में खाता खुलवाने पर जोड़ दी गई 30 तक 2025 तक लाल सर्व वर्क ट्रेनिंग वाइज इन्स्ट्रोक्टेट की सूची उपलब्ध करने को कहा गया। विद्यकों को आश्रित रूप से पाठ योजना के अनुरूप कक्ष में अस्थाय करने को कहा गया। इस मौके पर वीरेंद्र कुमार पांडे, विद्यु दास संजय सिंह डामन प्रसाद और प्रसाद वर्मा नेरेश मंडल वीरी प्रसाद आदि उपस्थित थे।

प्रथम झारखंड स्टेट ट्राइबल सांसद वुशु प्रशिक्षण शिविर का सफल सनापन

प्रत्यूष नवबिहार संचादाता

रांची : सरला बिरला विश्वविद्यालय, रांची स्थित जे.डी. बिरला सभागार में आयोजित प्रथम झारखंड स्टेट ट्राइबल सांसद वुशु प्रशिक्षण शिविर का समापन समारोह आज गरिमामय वातावरण में संपन्न हुआ। 5 जून से प्रारंभ होकर 12 जून तक आयोजित इस सात दिवसीय प्रशिक्षण शिविर में झारखंड के विभिन्न जिलों से आपु पुरुष एवं महिला खिलाड़ियों ने भाग लेते हुए वुशु खेल की विभिन्न तकनीकों वारीकियों का गहन प्रशिक्षण प्राप्त किया। समापन समारोह के मुख्य अतिथि राज्यसभा सांसद एवं झारखंड वुशु एसोसिएशन के अध्यक्ष डॉ. प्रदीप वर्मा ने प्रतिभागियों को संबोधित करते हुए कहा कि, हाराज्य के उद्देश्य की पूर्ति के लिए किया गया

कोई कमी नहीं है। आवश्यकता है उहें उचित मंच, संसाधन एवं कुशल मार्गदर्शन प्रदान करने की। इस शिविर का आयोजन इसी उद्देश्य के संबोधित करते हुए कहा कि, दिवसीय किया गया



है, जिससे ये खिलाड़ी राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय स्तर पर राज्य का नाम रोशन कर सकें। उन्होंने कहा कि सरला बिरला विश्वविद्यालय के सहयोग से आयोजित इस शिविर में अनुभवी प्रशिक्षकों एवं सीनियर पदक विजेता खिलाड़ियों द्वारा प्रतिभागियों को प्रमाण-पत्र प्रदान कर सम्मानित किया गया। शिविर के संचालन का विवित शिवेन्द्र दुबे एवं एल. प्रदीप कुमार जिन्हें समेत अब राज्यसभा अतिथि उपस्थित रहे। समारोह के दैनन्दिन सभी विभागियों को प्रामाण-पत्र प्रदान कर रही महिलाओं से मिला और उनकी गतिविधियों को नजदीक से समझना मेरा मुख्य उद्देश्य था। हमें देखना है कि कैसे इन प्रयासों को और बढ़ाया जाए, कैसे इनके उपायों के लिए नए और स्थायी बाजार तलाश जाएं ताकि इनकी मेहनत का सारी मूल्य मिल सके। उहोंने आगे कहा कि बोडम जैसे क्षेत्रों में केवल शहद नहीं, बल्कि अच्युत आजीविका आधारित कार्य भी हो रहे हैं। जिस प्रशासन का यह प्रयास है कि इन कार्यों को संस्थापन रूप से गति दी जाए ताकि समुदाय की प्रति व्यक्ति आये ने निरंतर बढ़ि हो सके। हम यह भी देख रहे हैं कि योजनाओं के क्रियान्वयन में अगर कही कोई कमी है, तो उसे कैसे दूर किया जाए। उपायुक्त ने साइ किया कि जब कोई नया उत्तराधिकार नहीं है तो शुरूआती दौर में सबसे बड़ी चुनौती बाजार की होती है।

झारखंड पथुपालन एआई कर्मचारी संघ ने विभागीय सचिव से की मुलाकात



प्रत्यूष नवबिहार संचादाता

जमशेदपुर : झारखंड पथुपालन कर्मचारी संघ के अध्यक्ष अजय मिश्रा के दिशानिर्देश में संघ आगे बढ़ चढ़ रहा है। उसी की एक कड़ी में नई एक और सफलता जुड़ी है। जिसमें सभसे पहले हमारी पीटी सम्बन्धी समस्याएँ का समाधान किया गया। इस सफलता में संघिता ने स्पष्ट किया गया। अपना तकनीकी राजिस्टरेशन होगा एवं जिसका राजिस्टरेशन नहीं होगा। उसके ऊपर कार्य करने में परेशानी कम होगी। छठ हजार मासिक मानदेव अपर एवं इन्हें एक कड़ी में राजिस्टरेशन के लिए एक दिवसीय ट्रेनिंग जल्दी करने का आग्रह किया गया। इस सफलता में संघिता ने एल. प्रदीप किया गया। इस सफलता में संघिता को आयोजित किया गया। अपने तकनीकी राजिस्टरेशन के लिए किया गया। इस सफलता में संघिता को संघ आगे बढ़ चढ़ रहा है। उसी की एक कड़ी में नई एक और सफलता जुड़ी है। जिसमें सभसे पहले हमारी पीटी सम्बन्धी समस्याएँ का समाधान किया गया। इस सफलता में संघिता ने स्पष्ट किया गया। अपने तकनीकी राजिस्टरेशन के लिए किया गया। इस सफलता में संघिता ने एल. प्रदीप किया गया। अपने तकनीकी राजिस्टरेशन के लिए किया गया। इस सफलता में संघिता को संघ आगे बढ़ चढ़ रहा है। उसी की एक कड़ी में नई एक और सफलता जुड़ी है। जिसमें सभसे पहले हमारी पीटी सम्बन्धी समस्याएँ का समाधान किया गया। अपने तकनीकी राजिस्टरेशन के लिए किया गया। इस सफलता में संघिता ने एल. प्रदीप किया गया। अपने तकनीकी राजिस्टरेशन के लिए किया गया। इस सफलता में संघिता को संघ आगे बढ़ चढ़ रहा है। उसी की एक कड़ी में नई एक और सफलता जुड़ी है। जिसमें सभसे पहले हमारी पीटी सम्बन्धी समस्याएँ का समाधान किया गया। अपने तकनीकी राजिस्टरेशन के लिए किया गया। इस सफलता में संघिता ने एल. प्रदीप किया गया। अपने तकनीकी राजिस्टरेशन के लिए किया गया। इस सफलता में संघिता को संघ आगे बढ़ चढ़ रहा है। उसी की एक कड़ी में नई एक और सफलता जुड़ी है। जिसमें सभसे पहले हमारी पीटी सम्बन्धी समस्याएँ का समाधान किया गया। अपने तकनीकी राजिस्टरेशन के लिए किया गया। इस सफलता में संघिता ने एल. प्रदीप किया गया। अपने तकनीकी राजिस्टरेशन के लिए किया गया। इस सफलता में संघिता को संघ आगे बढ़ चढ़ रहा है। उसी की एक कड़ी में नई एक और सफलता जुड़ी है। जिसमें सभसे पहले हमारी पीटी सम्बन्धी समस्याएँ का समाधान किया गया। अपने तकनीकी राजिस्टरेशन के लिए किया गया। इस सफलता में संघिता ने एल. प्रदीप किया गया। अपने तकनीकी राजिस्टरेशन के लिए किया गया। इस सफलता में संघिता को संघ आगे बढ़ चढ़ रहा है। उसी की एक कड़ी में नई एक और सफलता जुड़ी है। जिसमें सभसे पहले हमारी पीटी सम्बन्धी समस्याएँ का समाधान किया गया। अपने तकनीकी राजिस्टरेशन के लिए किया गया। इस सफलता में संघिता ने एल. प्रदीप किया गया। अपने तकनीकी राजिस्टरेशन के लिए किया गया। इस सफलता में संघिता को संघ आगे बढ़ चढ़ रहा है। उसी की एक कड़ी में नई एक और सफलता जुड़ी है। जिसमें सभसे पहले हमारी पीटी सम्बन्धी समस्याएँ का समाधान किया गया। अपने तकनीकी राजिस्टरेशन के लिए किया गया। इस सफलता में संघिता ने एल. प्रदीप किया गया। अपने तकनीकी राजिस्टरेशन के लिए किया गया। इस सफलता में संघिता को संघ आगे बढ़ चढ़ रहा है। उसी की एक कड़ी में नई एक और सफलता जुड़ी है। जिसमें सभसे पहले हमारी पीटी सम्बन्धी समस्याएँ का समाधान किया गया। अपने तकनीकी राजिस्टरेशन के लिए किया गया। इस सफलता में संघिता ने एल. प्रदीप किया गया। अपने तकनीकी राजिस्टरेशन के लिए किया गया। इस सफलता में संघिता को संघ आगे बढ़ चढ़ रहा है। उसी की एक कड़ी में नई एक और सफलता जुड़ी है। जिसमें सभसे पहले हमारी पीटी सम्बन्धी समस्याएँ का समाधान किया गया। अपने तकनीकी राजिस्टरेशन के लिए किया गया। इस सफलता में संघिता ने एल. प्रदीप किया गया। अपने तकनीकी राजिस्टरेशन के लिए किया गया। इस सफलता में संघिता को संघ आगे बढ़ चढ़ रहा है। उसी की एक कड़ी में नई एक और सफलता जुड़ी है। जिसमें सभसे पहले हमारी पीटी सम्बन्धी समस्याएँ का समाधान किया गया। अपने तकनीकी राजिस्टरेशन के लिए किया गया। इस सफलता में संघिता ने एल. प्रदीप किया गया। अपने तकनीकी राजिस्टरेशन के लिए किया गया। इस सफलता में संघिता को संघ आगे बढ़ चढ़ रहा है। उसी की एक कड़ी में नई एक और सफलता जुड़ी है। जिसमें सभसे पहले हमारी पीटी सम्बन्धी समस्याएँ का समाधान किया गया। अपने तकनीकी राजिस्टरेशन के लिए किया गया। इस सफलता में संघिता ने एल. प्रदीप किया गया। अपने तकनीकी राजिस्टरेशन के लिए किया गया। इस सफलता में संघिता को संघ आगे बढ़ चढ़ रहा है। उसी की एक कड़ी में नई एक और सफलता जुड़ी है। जिसमें सभसे पहले हमारी पीटी सम्बन्धी समस्याएँ का समाधान किया गया। अपने तकनीकी राजिस्टरेशन के लिए किया गया। इस सफलता में संघिता ने एल. प्रदीप किया गया। अपने तकनीकी राजिस्टरेशन के लिए किया गया। इस सफलता में संघिता को संघ आगे बढ़ चढ़ रहा है। उसी की एक कड़ी में नई एक और सफलता जुड़ी है। जिसमें सभसे पहले हमारी पीटी सम्बन्धी समस्याएँ का समाधान किया गया। अपने तकनीकी राजिस्टरेशन के लिए किया गया। इस सफलता में संघिता ने एल. प्रदीप किया गया। अपने तकनीकी राजिस्टरेशन के लिए किया गया। इस सफलता में संघिता को संघ आगे बढ़ चढ़ रहा है। उसी की एक कड़ी में नई एक और सफलता जुड़ी है। जिसमें सभसे पहले हमारी पीटी सम्बन्धी समस्याएँ का समाधान किया गया। अपने तकनीकी राजिस्टरेशन के लिए किया गया। इस सफलता में संघिता ने एल. प्रदीप किया गया। अपने तकनीकी राजिस्टरेशन के लिए किया गया। इस सफलता में संघिता को संघ आगे बढ़ चढ़ रहा है। उसी की एक कड़ी में नई एक और सफलता जुड़ी है। जिसमें सभसे पहले हमारी पीटी सम्बन्धी समस्याएँ का समाधान किया गया। अपने तकनीकी राजिस्टरेश

हेल्थ के साथ पाएं वेल्थ

आम आदमी तो किसी सरकारी हाँस्पिटल की राह देख लेता है, पर अमीर की बात ही कुछ और है, क्यों कि वह हेल्थ इश्योरेंस के सहारे निजी अस्पतालों में इलाज करा लेता है और उस पर असर नहीं के बराबर पड़ता है। आज भागमभाग की जिन्दगी में लोग अपने पुराने आचार-विचार को भूल कर प्रदृष्टान की दुनिया में जीवन धान कर रहे हैं। ऐसा कोई घर नहीं है, जहां कोई बीमार ना हो, लेकिन ना तो उनके पास व्यायाम का समय ही ना खाने न पीने का। ऐसे में बीमारियों का लगना कौन रोक सकता है? लोगों में प्रतिरोधक-शक्ति का विकास हो और आदमी में बीमारी से लड़ने की शक्ति

जागृत हो तो छोटी-मोटी बीमारियां आदमी के कूपर अटेंक नहीं कर पाएंगी।

- हर रोज नए आयुर्वेदिक नुस्खे बताए जा रहे हैं और उनको मार्केट में डाला जा रहा है।
- डाबर के उत्पाद बाजार में छाए हैं बैद्यनाथ, झंझू और भी जाने कितने ही आयुर्वेद की कम्पनी जैसे रामदेव, आसाराम, सुदूर्शन महाराज, महर्षि आयुर्वेद काम कर रही है।

फायदेमंद नुस्खा

शुगर के मरीजों को अवसर काफी परेशानियों का सामना करना होता है। जरा से कोई बताए कि कलां ओषधि फायदेमंद है, वै या उनके परिजन तुरंत द्राई करने में लग जाते हैं। लेकिन रिस्क

सेहत

आज आयुर्वेद का जमाना है और लोग अंग्रेजी दवाइयां खाकर ऊब चुके हैं, यही नहीं इन दवाओं के साइड इफेक्ट से लोग हमेशा डरते रहते हैं। यदि कोई गंभीर बीमारी है तो चेकअप वगैरह कराने में ही दम फूल जाता है।

भी काफी रहती है।

- आइप जानते हैं एक नुस्खे के बारे में जो शुगर के मरीजों के लिए काफी देंगे।
- पीरी डॉडा नाम की जड़ी-बूटी आपको अत्तर के दुकान पर आसानी से मिल जाएगी। अधे गिलास पानी में इसके 8-10 फ्ल रात को पानी में भिंगो लीजिये। सुबह होते ही इनको मसल के छान ले, अब जो पानी बचा है, उसको सुबह निन्हें मुंह यानी खाली पेट पी ले, एक हाथे में आपको लगाने लगाने कि आपका शुगर लेवल काम हो रहा है। यदि आप चाहे तो दो टाइम भी ले सकते हैं, साथ ही सुबह और शाम टहलना जारी रखें।
- खाना ना पचने वाले के लिए भी एक उपाय है। की वह भोजन के दीरान पानी कम पीएं और खाना खाने के बाद दो घंटे बढ़ा काम से कम एक लीटर पानी पीने की आदत डालें।

यदि आप चाहते हैं कि आपको पथरी की शिकायत ना हो तो आपको चाहिए की खाना खाने के बाद निश्चित रूप से मूत्र विसर्जन करने की आदत डालें।

एलोविरा

आयुर्वेद की दवाइयां काफी प्रचलित हो रही हैं। आपने एलोविरा का नाम तो सुना ही होगा। यदि एलोविरा का बना कोई भी उत्पाद ले तो उसके लाभकारी परिणाम सामने आएंगे?

हर तरह से है लाभकारी

यदि आप एलोविरा का प्रयोग शुरू करते हैं तो लाभ निश्चित है। कोई भी इसके काफी बोनार नाम के नाकार नहीं सकता है। एलोविरा जेल के उपयोग से बहुत-सी असर बीमारियां ठीक होती हैं।

आयुर्वेद में कहां से आया वेल्थ

बाजार में बहुत सी आयुर्वेदिक कम्पनी सक्रिय हैं, जिनके उत्पाद सिर्फ अपने सदस्यों को ही देती हैं। साथ ही उस पर इंसेटिव भी देती है। इनको नेटवर्क से जोड़कर वे लोगों की औसत आमदनी का जरिया बना रही है। यदि कोई इनसे जुड़ा चाहता है तो जुड़ भी सकता है। इसका लाभ यह होता है कि इससे किसी लाइलाज बीमारी का इलाज संभव हो जाता है साथ ही तुआए भी मिलती है।

- एक साइट है फॉरएपरलिंग.कॉम इस पर जाकर इनके प्रॉडक्ट को देखा जा सकता है और किसी के माध्यम से जुड़ सकते हैं।
- यह संस्था दावा करती है कि गिरिया, दमा, हृदय रोग, पाचन समस्या, किडनी समस्या, मोटापा एवं त्वचा संबंधी रोग का निदान संभव है।
- नियमित खान-पान और निश्चित व्यायाम आपके शरीर को निरोगी बना सकता है, पर समय देना आपके ऊपर है। ऐसे में आपको निर्णय लेना है कि आप धन देकर सेहतमंद रहना चाहते हैं या नियमित दिनदर्यों से।
- शरीर आपका है और आप ही इसकी रखवाले हैं तो निरोगी काया रहेगी तो माया तो कमा ही सकते हैं।

न दें अनुचित सुविधाएं

अवसर लाड़-प्यार के चलते, कई माता-पिता अपने कम उम्र के बच्चों को ड्राइविंग लाइसेंस बनवा देते हैं और कई बार अपनी गन-रियोल्टर के पहुंच के अन्दर रखते हैं। इस असाधारणी के कारण आप दिन अनेक दुर्घटनाएं हटाते हैं और हादसे के शिकायत व्यक्तियों का स्वास्थ्य खतरे में पड़ जाता है।

► जब हम स्वयं के साथ शान्ति अनुभव नहीं करते तो हम मानसिक एवं भावात्मक व्याख्यायों से ग्रस्त हो जाते हैं। आक्रामक एवं हिसासक्त विवार हमारी सोच को नकारात्मक बना देते हैं तथा हमारा हृदय क्रोध, द्वेष और दूर्घट्या से भर उठता है।

► टेलीविजन तथा अन्य संस्थाओं द्वारा बच्चों-वयस्कों के लिए आयोजित रियालिटी शो एवं अनेक प्रकार की प्रतिस्पर्शी अधिकाश प्रतियोगियों की मानसिकता को गलत तरीके से प्रभावित करती है।

हम और हमारा स्वास्थ्य

आज वक्त की मांग है कि हम अपने आसपास के वातावरण को साफ-सुधरा रखते हुए स्वयं को स्वस्थ रखें।

► स्वस्थ शरीर, स्वस्थ विवार एवं स्वस्थ बुद्धि का मूर्त रूप ही आरोग्य है। दरअसल, आरोग्य वह अवस्था है, जिसमें हम प्रकृति एवं वातावरण से सामंजस्य स्थापित करते हुए जीवन का आनंद लेते हैं।

► हम वास्तविक रूप से तभी स्वस्थ होते हैं जब हम स्वयं को मानसिक, भौतिक, भावात्मक, आध्यात्मिक एवं सामाजिक स्तर पर स्वस्थ अनुभव करते हैं।

जीवनशैली बदलाव कर इलाज का खर्च बचाएं

अपनी वर्तमान जीवनशैली में उचित बदलाव लाकर हम अपनी दवाओं का खर्च कम कर सकते हैं। केवल उचित खान-पान ही नहीं, वरन् उचित विवार एवं उचित आचारण द्वारा ही हम नियम हो सकते हैं।

► माता-पिता और अभिभावकों को बच्चों को सही आहार और सार-सफाई से रहने के साथ-साथ एक अच्छा इंसान बनने की भी शिक्षा देनी चाहिए।

की फसल अपार आप हर दिन काट सकें, तो किनारा अच्छा हो?

अगर आप आपना धान पूर्ण तरह से केन्द्रित करें, तो सच्ची प्रसन्नता को अपार लाने की उम्मीद होती है।

निश्चित तरीका नहीं

यह सच है कि खुशी पाने का कोई एक निश्चित तरीका या फार्मूला नहीं है। इसलिए वही तरीका या डंग अपनाएं, जो आपके लिए उपयुक्त हो। इस संदर्भ में आपको अपने ही अंदर खुशी का खाना खाना चाहिए। जिनका पालन शतादियों से प्रबुद्ध होता है। उन प्रबुद्धजनों की बातों को न्यूरो-साइटिंग के लिए अप्रतिक्रियाएं होती हैं।

माफ करें और भूलना सीखें

सकारात्मक सोच और दूसरों को माफ करने के जज्जे पर

भरोसा रखें। क्रोध, ईर्ष्या और जलन जैसे नकारात्मक विचारों से रखयों को मुक्त रखें, क्योंकि ऐसे विचार हमारे सुख या शांति के अहसास को छीन लेते हैं। दूसरों को माफ करना खुशियों पाने का साक्षम है।

साक्षमता की रोमांच और दृश्यों की रोमांच

शुक्रवार, 13 जून 2025

शुक्रवार, 13 जून

