



शिक्षकों को यह बात दिमाग में रखकर काम करना चाहिए कि बच्चों के पास कौन से संसाधन उपलब्ध होंगे। उसके हिसाब से ही बच्चों को काम दें। साथ ही शिक्षकों की प्राथमिकता ऐसी रचनात्मक गतिविधियां कराना होना चाहिए कि बच्चों का स्क्रीन टाइम घट सके।

ऐसे बने घर में अपने बच्चों के टीचर

ग्लोबल टीचर प्राइज जीतने वाली ब्रिटेन की शिक्षिका एंड्रिया जाफिरकाऊ कहती हैं कि आभासी तरीके से बच्चों को पढ़ाना कठिन है क्योंकि कक्षा का माहौल बच्चों को एकाग्र बनाता है। वह कहती हैं कि इस वक्त शिक्षकों को यह बात दिमाग में रखकर काम करना चाहिए कि बच्चों के पास कौन से संसाधन उपलब्ध होंगे। उसके हिसाब से ही बच्चों को काम दें। साथ ही शिक्षकों की प्राथमिकता ऐसी रचनात्मक गतिविधियां कराना होना चाहिए कि बच्चों का स्क्रीन टाइम घट सके। वे घर में रंग, कागज, कलम और रोचक खेल खेलते हुए समय बिताएं। कोरोना वायरस की इस लड़ाई ने मासूम बच्चों को उनके स्कूल, टीचर और दोस्तों से दूर कर दिया है। पर बच्चों के लिए सबसे जरूरी उनकी पढ़ाई है इसलिए कोविड-19 से लड़ रहे देशों में ई-लर्निंग को वैकल्पिक माध्यम बनाया जा रहा है। इस तकनीक के बावजूद अभिभावकों के लिए यह समय चुनौतीभरा है क्योंकि बच्चों को पढ़ाने का दारोमदार पूरी तरह उन पर आ गया है। आइए आज जानते हैं कि अभिभावक घर में रहकर अपने बच्चों को ई-माध्यमों से पढ़ाई के लिए किस तरह प्रोत्साहित कर सकते हैं और

शिक्षक की भूमिका निभा सकते हैं। अरब दुनिया के बच्चे स्कूल से हैं दूर - विश्व आर्थिक मंदन से संस्कृति व शिक्षा से जुड़े प्रतिनिधियों के साथ कोरोना वायरस के दौर की चुनौतियों पर चर्चा की। इस दौरान वहां मौजूद शिक्षकों ने माना कि अपने बच्चे को पढ़ाना दुनिया में सबसे ज्यादा कठिन काम है क्योंकि वह अभिभावक की जगह शिक्षक से पढ़ने का आदी होता है। ऐसे में अभिभावकों की चुनौतियां बहुत अधिक हैं, इन विशेषज्ञों ने अभिभावकों के लिए ये सुझाव दिए हैं।

सवाल पूछने दें - रचनात्मकता सवालों से पैदा होती है, बच्चों के हर सवाल को धैर्य से सुनें और उसका हल खोजने में उनकी मदद करें। लक्ष्य तय करें - हर दिन के लिए एक लक्ष्य या चुनौती तय करें, जिससे बच्चों के साथ मिलकर पूरा करने में लग जाएं। उन्हें पूरा समय दें। री-डू सिखाएं - घर में पड़े इस्तेमाल न होने वाले सामान को निकालकर बच्चों संग उससे

कुछ रचनात्मक बनाएं इससे बच्चों में पुरानी चीजों के दोबारा इस्तेमाल की आदत बनेगी।

ऑनलाइन मदद - पढ़ाई या कुछ रचनात्मक बनाते समय ऑनलाइन माध्यमों की मदद लेने से न झिझकें, हर वक्त बच्चों के सामने परफेक्ट दिखने सही नहीं। अलग सोचे - बच्चों की आर्ट, क्राफ्ट से बाहर की रचनात्मक दुनिया से पहचान करवाएं। कपड़े कैसे तय करें, कमरे की सफाई, किचन आदि काम सिखाएं।

स्कूल वापसी - इस बात को सुनिश्चित करें कि बच्चे अपने शिक्षक और दोस्तों के संपर्क में बने रहे क्योंकि तब ही उनके मन में स्कूल वापस लौटने का ख्याल बना रहेगा। तकनीक सीखें - ई-लर्निंग के जरिए अगर बच्चा पढ़ रहा है तो इस दौरान उसे तकनीक संबंधी समस्या आ सकती है इसलिए बच्चे के साथ मिलकर इन तकनीकों को सीखें।



नमक, स्वाद के साथ-साथ सेहत के लिए भी उपयोगी है। मगर, हर चीज की एक तय सीमा होती है। इसी तरह नमक से ज्यादा प्यार भी आपकी सेहत के लिए हजारे खतरे पैदा कर सकता है। बेहक आपको नमक इतना पसंद है कि आप सब्जी में ऊपर से नमक डालने को मजबूर हो जाती हैं, लेकिन इस आदत के जरिए आप अनजाने ही कई बीमारियों को जन्म दे रही होती हैं।

खाने में ज्यादा नमक का सेवन करने लगते हैं। यह मात्रा कई बार रोजाना नौ से दस ग्राम नमक के सेवन तक पहुंच जाती है। रोजाना की डाइट में नमक की मात्रा पांच ग्राम तक ही सीमित रखें। हमेशा याद रखें कि बिना डॉक्टर की सलाह के कभी भी नमक का सेवन पूरी तरह से बंद नहीं करना चाहिए। ऐसा करने से भी आपको सेहत से जुड़ी परेशानियां हो सकती हैं।

विकल्प हैं बेहतर

अगर आपको ज्यादा नमक खाने की आदत है, तो इससे निजात पाने के लिए नमक के अन्य विकल्पों पर अपना ध्यान केंद्रित करें। इसके लिए आप नींबू और सिरका की मदद ले सकते हैं। स्वाद के लिहाज से नमक की कमी को यह काफी हद तक पूरा करते हैं। अदरक, लहसुन और कुछ सूखे मसाले भी इसमें मददगार साबित हो सकते हैं। बेशक ये नमक का विकल्प नहीं बन सकते हैं, लेकिन नमक की ज्यादा खाने की जो लत है, उसे कम करने में ये चीजें काफी मददगार साबित हो सकती हैं। बदलें खाना पकाने का तरीका

कुछ सब्जियां और व्यंजन ऐसे होते हैं, जो लोगों को कम ही पसंद आते हैं। कई बार उनका स्वाद बढ़ाने के लिए हम उसमें नमक ज्यादा मात्रा में डालने लगते हैं। सलाद में ज्यादा मात्रा में नमक डालना, खाने के साथ सब्जी की तरह देर सारा अचार खाना आदि पहली नजर में बेहद सहज लगता है, पर धीरे-धीरे खानपान से जुड़ी ये आदतें हमारे शरीर में प्रतिदिन पांच ग्राम से ज्यादा नमक पहुंचाने लगती हैं। इसका असर सेहत पर देर-सबेर

नजर आने लगता है। ऐसे में जरूरत है खाना पकाने का तरीका बदलने की। आपके परिवार के सदस्य जिन सब्जियों का नाम सुनकर ही मुंह बनाने लगते हैं, उन्हें अब दूसरे तरीके से पकाकर देखिए। सादा तरीके से उन सब्जियों को बनाने की जगह उन्हें रोस्ट या ग्रिल करके पकाएं। इससे खाना स्वादिष्ट भी लगेगा और नमक पर भी नियंत्रण बना रहेगा।

प्रोसेस्ड फूड से बनाएं दूरी

रेडी-टू-ईट फूड और तरह-तरह के प्रोसेस्ड फूड को अपनी डाइट में कम-से-कम मात्रा में शामिल करें। इनमें नमक और चीनी दोनों की मात्रा बहुत ज्यादा होती है। इसकी जगह घर में बने ताजा खाने को तरजीह दें। सही मात्रा में नमक के सेवन का यह सबसे अच्छा तरीका है। आप अपनी डाइट में सेहतमंद खाद्य पदार्थों को जितनी ज्यादा मात्रा में शामिल करेंगी, नमक की मात्रा उसी अनुपात में संतुलित होती जाएगी।

न करें यह गलती

फल खा रहे हों या सलाद या फिर सामान्य तौर पर खाना। नमक कम लगने पर हम ऊपर से नमक डालने लगते हैं। यह सेहत के लिए ठीक नहीं है। एक तो नमक ज्यादा मात्रा में शरीर में पहुंचता है, वहीं सलाद और फल के पोषक तत्व भी कम होने लगते हैं। सीमित मात्रा में नमक का सेवन ही काफी नहीं है, उसे किस तरीके से खाया जाना चाहिए, यह तरीका जानना भी उतना ही जरूरी है।



सुकून चाहती हैं तो वर्क-लाइफ बैलेंस स्थापित करें

अपने प्रोफेशनल जीवन में आप आगे बढ़ना चाहती हैं, नए मुकाम हासिल करना चाहती हैं। लेकिन इस बात पर भी ध्यान देना जरूरी है कि आपकी महत्वाकांक्षाएं कहीं आपके जीवन को प्रभावित तो नहीं कर रही। प्रोफेशनल लाइफ में आगे बढ़ने के साथ जिंदगी खुशगवार बनाए रखना बेहद जरूरी है, तभी आप वर्क-लाइफ बैलेंस स्थापित कर सकती हैं। कुछ बातें इस काम में आपकी मदद करेंगी

स्मार्ट तरीके से काम करें

अगर आप अपनी नींद के घंटे घटाकर काम कर रही हैं तो कोई उसकी हिमायत नहीं करेगा। अमेरिकी अकादमी से संबद्ध मैट माइस्ट अपने ब्लॉग वर्कलाइफ बैलेंस में कहते हैं, 'आजकल लोग अपने दिमाग को ज्यादा काम करने और कम सोने के लिए अडवैर्युस बना रहे हैं, लेकिन यह चलन सही नहीं है। आपके लिए काम के घंटे जितने महत्वपूर्ण हैं, काम के बाद का समय उतना ही मूल्यवान है।' मेंटल हेल्थ फाउंडेशन का सुझाव है कि काम ज्यादा नहीं, स्मार्ट होना चाहिए। इसके लिए वरीयता स्पष्ट होनी चाहिए और हर काम के लिए समय तय होना चाहिए। गैर जरूरी चीजों में नहीं उलझना चाहिए।

काम को घर न लाएं

ऑफिस से बाहर निकलने से पहले उन कामों की सूची बना लें, जो पूरे नहीं हो पाए। लेकिन काम की लिस्ट बनाने के बाद खुद को पूरी तरह ऑफिस के काम से आजाद कर लें। यही सोचें कि आप शाम को घर पर परिवार के साथ क्या करने जा रही हैं। अगर आप मानसिक तौर पर ऑफिस में ही फंसी हुई हैं तो एक गहरी सांस लें और इस बात का अहसास करें कि आप ऑफिस से बाहर आ गई हैं। इससे आपका मन शांत और स्थिर रहेगा।

ना कहना सीखें

अगर आप काम के लिए चौबीसों घंटे उपलब्ध रहेंगी, तो स्वाइटाविक रूप से आप पर काम का बोझ बढ़ जाएगा। अगर आप आदतन काम के लिए हां कह देती हैं तो कुछ अतिरिक्त काम मिलने

पर तुरंत हां कहने से पहले थोड़ा ठहर जाएं। आप कुछ देर बाद उस पर जवाब देने के लिए कह सकती हैं और इस दौरान इस बात पर विचार कर सकती हैं कि आपको हां कहना चाहिए या नहीं। अगर हां कहना चाहती हैं, तो अच्छी बात है लेकिन अगर ना कहने की इच्छा है, तो ना ही कहें और अपनी प्रतिक्रिया देने से पहले स्वयं कई बार ना बोलने का अडवैर्युस करें।

काम के लिए 'शहीद' होने की जरूरत नहीं

कुछ महिलाओं में यह प्रवृत्ति होती है कि वे सब काम खुद ही कर लेना चाहती हैं। उन्हें इस भाव में जीना अच्छा लगता है कि वे व्यस्त हैं और उनके बारे में ज्यादा चर्चा होती है। इस बात को गंभीरता से सोचने की जरूरत है कि इससे दूसरे लोगों पर क्या प्रभाव पड़ रहा होगा। ज्यादातर लोग अत्यधिक काम यह सोचकर ले लेते हैं कि इससे दूसरों की नजर में उनका सम्मान बढ़ जाएगा। इस प्रवृत्ति के साथ आपके सिर कितना बोझ बढ़ जाएगा, अगर आप इस बात पर विचार करें तो शायद आप ऐसा व्यवहार नहीं करेंगी।

हर वक्त आपाधापी अच्छी नहीं

चाहे ऑफिस हो, जिम हो या कोई पार्टी हो, क्या आप हर जगह दौड़ते-डौड़ाते पहुंचती हैं आपको इस बात पर निगरानी रखने की जरूरत है। आपको खुद से यह पूछने की जरूरत है कि आपकी जिंदगी कैसी चल रही है। असल में जल्दबाजी करने वाले लोग एक चीज खत्म होने पर दूसरी चीज के लिए हड़बड़ी करने लगते हैं। लेकिन ऐसी स्थिति में आप अपने दोस्तों और अपने परिवार वालों के लिए समय कैसे निकालेंगी आपाधापी में थकान होना डट्टी स्वाइटाविक है, इसीलिए हर वक्त भागमभाग से बचें।

रिटायरमेंट के बारे में सोचें

कुछ महिलाएं काम में इस कदर डूब जाती हैं कि उन्हें उसी में आनंद मिलता है। अगर आप पूरा वक्त काम में ही दे देंगी तो किसी बुरे हालात में फंस जाने मसलन, जॉब न कर पाने की स्थिति खड़ी हो जाने, जॉब छूटने या व्यवसाय नहीं चल पाने पर आप खुद को कैसे संभालेंगी और इनसे इतर रिटायरमेंट के बाद आप समय किस तरह बिताएंगी, क्या आपने इस बारे में सोचा है अगर रिटायरमेंट के बाद भी आप थोड़ा-बहुत काम करें तो आपके लिए अच्छा है, लेकिन आपको अपने कुछ और शौकों को पूरा करने के बारे में भी सोचना चाहिए ताकि रिटायरमेंट के बाद भी आप सक्रिय रह सकें।



सब्जी में ऊपर से नमक डालना हो सकता है खतरनाक

खाना बनाते वक्त नमक सबसे पहले याद आता है। आप चाहे जितने भी अच्छे और खुशबूदार मसाले डाल लें, लेकिन अगर खाने में नमक नहीं है, तो सारा खाना बेस्वाद हो जाता है। बेशक आप सब्जी में ऊपर से नमक डालने को मजबूर हो जाती हैं, लेकिन इस आदत के जरिए आप अनजाने ही कई बीमारियों को जन्म दे रही होती हैं।

नमक और आपकी सेहत

नई दिल्ली के सफदरजंग हॉस्पिटल में प्रोफेसर और विभागाध्यक्ष डॉ. जुगल किशोर कहते हैं, 'नमक हमारे शरीर की इलेक्ट्रोलाइट संबंधी जरूरतों को पूरा करता है यानी इससे हमें सोडियम, पोटेशियम और कैल्शियम मिलता है। इसके अलावा इससे आयोडीन भी मिलता है। लेकिन, खाने में नमक ज्यादा हो जाए तो भी दिक्कत है और कम हो तो भी दिक्कत है। रोजाना की खुराक में नमक यानी सोडियम क्लोराइड की मात्रा पांच ग्राम से कम होनी चाहिए। अध्ययनों में यह बात सामने आई है कि नमक ज्यादा खाने की आदत के साथ रक्तचाप संबंधी समस्या भी बढ़ने लगती है। जितनी भी दिल से जुड़ी बीमारियां हैं, वे रक्तचाप के कारण ही होती हैं। इसके अलावा नमक के ज्यादा सेवन से किडनी पर भी दबाव पड़ता है। उच्च रक्तचाप का मस्तिष्क पर भी असर पड़ता है। यानी शरीर के जो मुख्य अंग हैं, वे ज्यादा नमक के सेवन से प्रभावित होने लगते हैं। यही वजह है कि नमक का सेवन संतुलित मात्रा में करने की सलाह दी जाती है। एक और बात को

ध्यान में रखने की जरूरत है, रोटी, चावल, दलिया आदि खाद्य पदार्थों में प्राकृतिक तौर पर सोडियम मौजूद होता है। ऐसे में इनमें नमक न भी डाला जाए तो भी सोडियम की पूर्ति हो जाती है। उच्च रक्तचाप के मरीज को भी चार से पांच ग्राम नमक ही दिन भर में खाना चाहिए। सेहतमंद रहने के लिए किसी भी डिश में ऊपर से नमक डालकर खाने की आदत को भी बदलना जरूरी है।

मात्रा तय करें

खाना बनाते वक्त आप उसमें कितना नमक डाल रही हैं, उसकी मात्रा को देखना एक अच्छा आइडिया है। कितने लोगों के लिए सब्जी पकाई जा रही है, उसे किस तरह से पकाया जा रहा है, नमक डालते वक्त इन सब बातों को जरूर ध्यान में रखें। अगर आपके परिवार के सदस्यों को ज्यादा नमक खाने की आदत है तो धीरे-धीरे खाने में नमक की मात्रा कम करती जाएं। संभव है कि शुरुआत में उन्हें परेशानी हो, पर जल्द ही उन्हें कम नमक वाला खाना भी पसंद आने लगेगा। मसाले, टमाटर और धनिया व पृथ्वी आदि भी खाने में नमक की कम मात्रा को संतुलित करने में आपकी मदद करेंगे। इंडियन स्पाइनल इंजरीज सेंटर में सीनियर डाइटीशियन डॉ. हिमांशी शर्मा के मुताबिक, 'इसमें कोई दोराय नहीं है कि आयोडीन युक्त नमक हमारी सेहत के लिए जरूरी है। गर्भवती महिलाओं के साथ-साथ होने वाले शिशु की सेहत पर भी इसका सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। इससे दिमाग चुस्त-दुरुस्त रहता है और याददाश्त मजबूत बनी रहती है। लेकिन कुछ लोग रोजाना के



संक्षिप्त खबरें



मुख्यमंत्री हेमन्त सोरेन से सोमवार को झारखंड मंत्रालय में केंद्रीय रक्षा राज्य मंत्री संजय सेट, एडीजी बिहार एवं झारखंड एनसीसी निदेशालय मेजर जनरल एस० बजाज एवं ब्रिगेडियर आर०के० सिंह ने मुलाकात की।

लातेहार में सुबह-सुबह हुआ दर्दनाक सड़क हादसा, एक ड्राइवर की मौत



लातेहार(बिभा) : लातेहार जिले में सोमवार सुबह दर्दनाक हादसा हुआ है। बारियातू थाना क्षेत्र के बरनी यादव पेट्रोल पंप के पास एनएच-22 पर दो हाईवा में टक्कर हो गई। हादसे में एक चालक की मौत हो गई, जबकि दूसरा चालक गंभीर रूप से घायल है। मृतक की पहचान केरेंदारी निवासी मोहम्मद सोहेल अंसारी के रूप में हुई है। वहीं घायल की पहचान मिथिलेश कुमार के रूप में हुई है। जिसे बालुमाथ स्वास्थ्य केंद्र में भर्ती कराया गया है। टक्कर इतनी भीषण थी कि दोनों वाहनों परखच्चे उड़ गये। सोहेल का शव हाईवा में फंस गया था। जिसे जेसीबी और हाइड्रॉ मशीन की मदद से बाहर निकाला गया। जानकारों के अनुसार, एक हाईवा के डी पांडु से कोयला लेकर टोरी साइडिंग जा रहा था, जबकि दूसरा वाहन टोरी साइडिंग से खाली होकर केडी की ओर लौट रहा था। यही यह हादसा हुआ।

गुमला में पुलिस और अपराधी रामदेव गुट के सदस्यों के बीच मुठभेड़



गुमला(बिभा) : गुमला जिले के घाघरा के देवरगनी जंगल में रविवार रात से पुलिस और अपराधी रामदेव गुट के सदस्यों के बीच मुठभेड़ चल रही है। यह भी खबर है कि अपराधियों को गोली लगी है। वहीं भारी मात्रा में हथियार और गोली बरामद हुए हैं। सूचना मिलते ही एसपी शंभू कुमार सिंह और एसएसबी के कमांडेंट घटना स्थल के लिए रवाना गये हैं। दरअसल एसपी शंभू कुमार सिंह को सूचना मिली थी कि रामदेव गुट के सदस्य किसी बड़ी घटना को अंजाम देने वाले हैं। इसके बाद सूचना के आधार पर छापेमारी शुरू की गई है। इसके बाद दोनों तरफ से फायरिंग की गई। लेकिन मौका देखते ही अपराधी जंगल से फरार हो गये। फिलहाल पुलिस पूरे जंगल में सर्च अभियान चला रही है।

68वीं राष्ट्रीय स्कूली खेल प्रतियोगिता अंतर्गत अंडर 14/17/19 ट्रेक साइकिलिंग प्रतियोगिता का समापन

राजस्थान बना ओवरआल चैंपियन

अंडर 17 बालक वर्ग साइकिलिंग प्रतियोगिता के अंतिम दिन झारखंड को मिले पांच कांस्य पदक

रांची : 68वीं राष्ट्रीय स्कूली खेल प्रतियोगिता अंतर्गत अंडर 14/17/19 ट्रेक साइकिलिंग प्रतियोगिता का आज समापन हो गया। इस प्रतियोगिता में राजस्थान ने दमदार प्रदर्शन करते हुए ओवरआल चैंपियन का खिताब अपने नाम कर लिया। राजस्थान को 81 अंक मिले। राजस्थान के बाद महाराष्ट्र 40 अंकों के साथ उपविजेता बना। अंडर 14 और अंडर 17 साइकिलिंग में मणिपुर विजेता और राजस्थान उपविजेता बना। अंडर 19 में महाराष्ट्र विजेता और राजस्थान उपविजेता बना। अंडर 19 में महाराष्ट्र की आकांक्षा को बालिका वर्ग और राजस्थान के शिवरतन को बालक वर्ग में बेस्ट हाइडर का पुरस्कार मिला। आज हुए अंडर 17 बालक वर्ग एकल साइकिलिंग प्रतियोगिता में झारखंड के पवन उरांव ने कांस्य पदक प्राप्त किया। इस प्रतियोगिता में राजस्थान के महादेव सरन को स्वर्ण पदक और राजस्थान के ही सुनील सरन



को रजत पदक मिला। आज हुई बालिका वर्ग अंडर 14 साइकिलिंग प्रतियोगिता में राजस्थान की डिंपल को स्वर्ण पदक, राजस्थान की ही दीक्षा को रजत पदक और पंजाब की पलकप्रदीत कौर को कांस्य पदक मिला है। बालक वर्ग अंडर 14 साइकिलिंग प्रतियोगिता में राजस्थान के धर्मराम सरन को स्वर्ण पदक, महाराष्ट्र के रुद्रनील पाटिल को रजत पदक और पंजाब के गगनदीप सिंह को कांस्य पदक मिला। अंडर 17 बालिका वर्ग प्रतियोगिता में राजस्थान की रुक्मिणी को स्वर्ण पदक, महाराष्ट्र की प्रजक्ता को रजत पदक और

मणिपुर की उशम संध्या को कांस्य पदक मिला है। बालिका वर्ग अंडर 19 साइकिलिंग प्रतियोगिता में असम की देवी चबुकधारा को स्वर्ण पदक, राजस्थान की लक्ष्मी बिशनोई को रजत पदक और असम की टिकल गोगोई को कांस्य पदक मिला है। अंडर 19 बालक वर्ग साइकिलिंग प्रतियोगिता में राजस्थान के शिवरतन को स्वर्ण पदक, असम के रूपज्योति को रजत पदक और राजस्थान के दिनेश को कांस्य पदक मिला है। अंडर 19 बालिका वर्ग समूह साइकिलिंग प्रतियोगिता में तमिलनाडु की जे निरामथी, एस साधना श्री, एस सोबरइनका

ऑर्ट टी कार्थियायनी को स्वर्ण पदक, महाराष्ट्र की आशावरी, आकांक्षा, प्रेरणा और ऋतिका को रजत पदक और झारखंड की नैसी उरांव, संजू कुमारी, श्वेता कुमारी और तारा मिंज को कांस्य पदक मिला है। अंडर 19 बालक वर्ग समूह साइकिलिंग प्रतियोगिता में राजस्थान के दिनेश, हरी प्रकाश, सचिन और शिवरतन को स्वर्ण पदक, पंजाब के अमित सिंह, गुरासीस सिंह, प्रशांत सिंह और युवराज सिंह को रजत पदक और बिहार के आर्यन तेजस, दीपक कुमार, विकास कुमार और विकास यादव को कांस्य पदक मिला है।

झारखंड हाईकोर्ट की वरीय अधिवक्ता ने किया विजेताओं को पुरस्कृत साइकिलिंग ट्रेक प्रतियोगिता के विजेताओं को झारखंड हाईकोर्ट की वरीय अधिवक्ता श्रीमती पूजा झा ने पदक प्रदान किया। पदक प्रदान करने वालों में झारखंड खेल प्राधिकरण के संयुक्त निदेशक श्री राज किशोर खारबा, झारखंड ओलिंपिक संघ के महासचिव श्री मधुकांत पाठक, झारखंड साइकिलिंग संघ के महासचिव श्री शैलेन्द्र कुमार पाठक भी शामिल थे।

राज्य के वित्त, वाणिज्यकर, योजना एवं विकास व संसदीय कार्य मंत्री ने किसान मेला सह फसल प्रदर्शनी का किया उद्घाटन

ग्रामीण अर्थव्यवस्था की वृद्धि में कृषि विभाग की अहम भूमिका: राधाकृष्ण

मेदिनीनगर : राज्य के वित्त, वाणिज्यकर, योजना एवं विकास व संसदीय कार्य विभाग के मंत्री श्री राधाकृष्ण किशोर ने सोमवार को शिवाजी मैदान में अयोजित जिला स्तरीय किसान मेला सह फसल प्रदर्शनी 2025 का दीप प्रचलन कर उद्घाटन किया। इस अवसर पर उप विकास आयुक्त शम्बीर अहमद, जिला पशुपालन, जिला कृषि पदाधिकारी एवं गव्य विकास पदाधिकारी, उद्यान पदाधिकारी समेत सामाजिक कार्यकर्ता समेत बड़ी संख्या विभिन्न प्रखंडों से आये किसान उपस्थित रहे। जिला स्तरीय किसान मेला सह फसल प्रदर्शनी को संबोधित करते हुए मंत्री श्री किशोर ने कहा कि



पलामू जैसे जिले में ग्रामीण अर्थव्यवस्था की वृद्धि में कृषि विभाग की अहम भूमिका है। उन्होंने कहा कि हमारे जिले में जब कम बारिश होती है तो सुखाड़ की स्थिति उत्पन्न हो जाती है। इससे बचने की आवश्यकता है। उन्होंने कहा कि कम बारिश के बावजूद हम फसल उत्पादन को कैसे बढ़ा सकें, इस योजना पर कार्य किये जाने

चाहिये। उन्होंने वर्षा जल के संचयन करने पर बल दिया। उन्होंने कहा कि किसानों के आय में वृद्धि को लेकर अधिकाधिक प्रयास किये जाने चाहिये। मंत्री राधा कृष्ण किशोर ने मत्स्य पदाधिकारी से जिले में मछली उत्पादन की जानकारी लेते हुए इसके उत्पादन में बढ़ोतरी लाने की दिशा में कार्य किये जाने की बात



कही। उन्होंने कहा कि मछली उत्पादन में इस तरह की वृद्धि होने चाहिए जिससे कि पलामू से दूसरे जिले में मछली की आपूर्ति की जा सके। इसी क्रम में उन्होंने पशुपालन पदाधिकारी को दुधारू गाय के वितरण करते समय ग्रामीण क्षेत्र को प्राथमिकता दिए जाने की बात कही। उन्होंने कहा कि दूध के उत्पादन में बढ़ोतरी लाने को लेकर

विशेष कार्य योजना तैयार किए जाने की आवश्यकता है, जिसमें पशुपालन विभाग की बेहद महत्वपूर्ण भूमिका है। उन्होंने सभी को आपस में बेहतर समन्वय बनाते हुए अधिकाधिक किसानों को लाभान्वित किये जाने की बात कही। उन्होंने कहा कि कृषि से जुड़ी योजनाओं को अंतिम व्यक्ति तक पहुंचाना सरकार का लक्ष्य है।

मंत्री ने विभिन्न स्टॉल का लिया जायजा

किसान मेला सह फसल प्रदर्शनी में जिला मत्स्य विभाग, जिला पशुपालन विभाग, जिला सहकारिता विभाग, जिला गव्य विकास विभाग, भूमि संरक्षण विभाग, उद्योग विभाग, योजना विभाग, स्वास्थ्य विभाग परियोजना निदेशक, आत्मा समेत अन्य विभागों द्वारा स्टॉल लगाया गया था। इन सभी स्टॉल का मंत्री द्वारा जायजा लिया गया। इसके अलावे मेला में आये किसानों को जिला कृषि पदाधिकारी ने कृषि विभाग के साथ-साथ अन्य संबंधित विभाग द्वारा चलाए जा रही योजनाओं के विषय को लेकर जागरूक किया गया।

डाक्टर भीमराव अम्बेडकर सम्मान यात्रा सफलता पूर्वक सम्पन्न

मजबूत भारत का निर्माण बाबा साहेब अम्बेडकर के संविधान के तहत ही हो पाएगा: केशव महतो

चतरा : इटखोरी में संविधान सम्मान यात्रा जिला अध्यक्ष श्री प्रमोद कुमार दुबे जी के अध्यक्षता में सर्व प्रथम मां भद्रकाली मंदिर के बड़ा प्रवेश द्वार पर माननीय श्री केशव महतो कमलेश जी को गर्म जोशी और वैपड़ बाजा के साथ स्वागत किया गया। उसके बाद मां भद्रकाली माता कि पुजा अर्चना कर कार्यक्रमों से मुलाकात कर काग्रेस कार्यकर्ताओं को संदेश दिए। उसके बाद प्रेस को सम्बोधन किए। पुजा के बाद ब्लौक मोड़ पर महामा गांधी जी और जवाहरलाल जी के प्रतिमा माला पहनाकर और पुष्पजलि अर्पित किए। वहीं पर आज के मुख्य अतिथि प्रदेश अध्यक्ष केशव महतो कमलेश आम सभा को सम्बोधित करते हुए कहा कि देश को मजबूत भारत का निर्माण बाबा साहेब अम्बेडकर जी के संविधान के तहत ही हो पाएगा। उन्होंने कहा कि बाबा साहेब डॉ भीमराव अम्बेडकर जी का अपमान हिन्दुस्तान नहीं सहेंगा। अमित शाह जी को तत्काल प्रभाव से इस्तीफा देना होगा। पुरे हिंदुस्तान



में राष्ट्रीय अध्यक्ष श्री खड़गे साहेब और लोकसभा विपक्ष के नेता जन नायक राहुल गांधी जी के निर्देश पर तब तक आन्दोलन जारी रहेगा जब तक अमित शाह जी इस्तीफा नहीं देते। सभा का सम्बोधन श्री के एन त्रिपाठी, श्री पाठक, न्यास बोर्ड के प्रदेश अध्यक्ष, श्री जेपी पटेल, सतीश पौल मुजनी ने सभा को सम्बोधन किए। कार्यक्रम में रियाज अहमद, शानतानु मिश्रा, विनोद कुशवाहा, श्री पासवान, जिला अध्यक्ष हजारीबाग श्री यादव जी अमन पुरे टीम उपस्थित हुए। ब्लौक मोड़ से सैकड़ों

पदाधिकारियों और कार्यकर्ताओं के साथ आज के मुख्य अतिथि श्री केशव महतो कमलेश जी पैदल यात्रा का अगवाइ में इटखोरी चौक होते हुए मध्य विद्यालय के पास के पास सभी प्रमुख नेताओं ने फिर से सभा को सम्बोधन किए। धन्यवाद ज्ञापन जिला अध्यक्ष श्री प्रमोद कुमार दुबे के बाद सभा कि समाप्ति कि घोषणा कि गयी। इस कार्यक्रम को सफल बनाने में जिले के सभी प्रखंड अध्यक्षों का अहम भागिदारी रही। इसमें सर्व श्री बाल गोविन्द राम, प्रदेश डेलिगेट्स, अनिल सिंह, बद्री राम, राम, अरूण साव,

सीता राम दास, अधिन यादव, रूस्तम अंसारी, लक्ष्मी साव, महेंद्र साव, प्रमोद तुरी, रवि कुमार गुप्ता, महावीर दांगी, ओम प्रकाश पाठक, संतोष केशरी, पप्पू राजा, रिक्कुबल इमाम, मनोज साहू मो इकबाल, अरूण यादव, नुसरुद्दीन अंसारी, गुलाम रसूल अंसारी, सत्यदेव सोनी, सन्तोष सोनी, सुरेश यादव, इफ्तखार आलम, संजय रजक के एलावे एनेक चतरा जिला के, काग्रेसी वरिष्ठ नेता उपस्थित थे। कार्यक्रम ऐतिहासिक सफलता हासिल किया।

आट फर्जी कंपनियों ने चुराये जीएसटी के 17.89 करोड़

रांची : धनबाद-बोकारो जिले के आट फर्जी कंपनियों ने 17.89 करोड़ रुपए जीएसटी की चोरी की है। फेक रजिस्ट्रेशन के खिलाफ सेल्स टैक्स (राज्य कर) द्वारा चलाये जा रहे मुहिम में यह खुलासा हुआ है। पिछले दिनों धनबाद-बोकारो की 51 कंपनियों की जांच की गयी। इसमें आट कंपनियों का कोई अस्तित्व नहीं मिला। इन फर्जी कंपनियों ने जिन कंपनियों को कोयला बेचा है, उन्हें विभागा द्वारा नोटिस भेजा जा रहा है। इसके अलावा फर्जी कंपनियों के खिलाफ कानूनी कार्रवाई की भी प्रक्रिया शुरू की गयी है। मामला 2022-2024 का है।

कैसे होता है खेल

फेक रेंट एग्रीमेंट, पेन नंबर से फर्जी कंपनी बनाकर ऑनलाइन निबंधन कराया जाता है। विभिन्न खदानों से जो दो नंबर का कोयला निकलता है, उस कोयले को एक नंबर बनाने के लिए फर्जी कंपनी के नाम से ऑन लाइन इ-वे बिल (परमिट) जेनरेट किया जाता है। उस परमिट से कोयले को या तो राज्य के बाहर भेजा जाता है या स्थानीय भूटों में खपया जाता है।

बायोमीट्रिक प्रणाली होगी लागू, फर्जी कंपनियों पर लगनेवा अंकुश

फेक रजिस्ट्रेशन पर अंकुश लगाने के लिए बायोमीट्रिक प्रणाली लागू की जा रही है। वाणिज्यकर (राज्य कर) पदाधिकारी के मुताबिक विभाग में बायोमीट्रिक प्रणाली के लिए मशीन लगायी जायेगी। मशीन में जब तक बायोमीट्रिक कैप्चर नहीं बड़ेगी, लिहाजा बायोमीट्रिक प्रणाली के दौरान ही संबंधित व्यक्ति की पूरी कुंडली निकली जायेगी। इससे फर्जी कंपनी के रजिस्ट्रेशन पर अंकुश लगेगा।

कोयला की खरीद-बिक्री कर लिया गया आईटीसी का लाम

धनबाद के वाणिज्यकर अधिकारी के मुताबिक कागज पर कोयला की खरीद-बिक्री कर आईटीसी (इनपुट टैक्स क्रेडिट) का लाभ लिया गया। बिक्री में वाणिज्यकर को जो टैक्स मिलना चाहिए, उसे आईटीसी के साथ एडजस्ट दिखकर फर्जी कंपनियों ने सरकार का 17.83 करोड़ का राजस्व का नुकसान किया है।

St. ARVINDO ACADEMY

Affiliated to C.B.S.C (Delhi)

Anuj Kumar Sahu
(President)

Other facility
Bus Available
computer Lab
Laboratory
Library

BEHIND ARGORA HOUSING COLONY, MAHAVIR NAGAR, ARGORA, RANCHI (JHARKHAND)
www.starvindoacademy.org
Contact No. : 8252799128, 9431358509, 0651-3555455