



Digital Edition

[www.jharkhanddeko.com](http://www.jharkhanddeko.com)

वर्ष 01 • अंक 153 • दुमका • शनिवार, 12 जून 2021 • पृष्ठ 5

Email - Jharkhanddeko@gmail.com | epaper - Jharkhanddeko.com

सतन आश्रम द्रस्ट, धधकिया द्वारा संचालित

सतन आश्रम

रामगोपाल शर्मा

नए सत्र में  
नवम् एवं  
दशम् वर्ग शुरू  
हो रहा है।

कक्षा - बाल वर्ग से  
अष्टम् वर्ग तक  
माध्यम - हिन्दी एवं अंग्रेजी  
(सी.बी.एस.ई. पाठ्यक्रम)

कम्प्यूटर

मध्यान भोजन

प्रयोगशाला

फिनलैंड एवं भारतीय  
संस्कृति के माध्यम से  
अनुभवी शिक्षक द्वारा  
पढ़ाई की व्यवस्था

सत्र 2020-21 के  
लिए नामांकन  
प्रारंभ है।



# गुरुकुलम

आपके बच्चों का उज्ज्वल भविष्य

● स्थान : सतन आश्रम, रामगोपाल शर्मा, धधकिया ● सम्पर्क नं. - 8409399342, 7903712653 ● [www.rgsgurukulam.com](http://www.rgsgurukulam.com)

## संदिग्ध समाचार

'कोई बहाना नहीं, तुरंत  
लागू करें तब नेशन-वन  
राशन कार्ड' : मनता

नई दिल्ली। 'वन नेशन-वन राशन कार्ड' को लेकर देश की सर्वोच्च अदालत ने पश्चिम बंगाल सरकार को नोटिस दिये हैं। शुक्रवार को सुप्रीम कोर्ट ने राज्य की ममता बनजी अधिकार को अदाद देते हुए कहा है कि 'कोई बहाना नहीं, तुरंत लागू करें तब नेशन-वन राशन कार्ड'। अदालत ने यह भी कहा है कि आप एक या अन्य समस्या का हवाला नहीं दे सकते हैं। यह प्रवासी मजदूरों के लिए है। इसके साथ ही सर्वोच्च अदालत ने लॉकडाउन के दौरान प्रवासी मजदूर द्वारा उठाए गए समस्याओं पर अपने फैसले को सुनिश्चित रखा है। दरअसल, लॉकडाउन के दौरान असंतुष्ट मजदूरों को रजिस्ट्रेशन प्रक्रिया में दिक्कत आई थी। रजिस्ट्रेशन होने के बाद ही मजदूर सरकारों द्वारा चलाई जा रही लाभकारी स्कीमों का फायदा उठा सकते थे। इसी मामले पर सुप्रीम कोर्ट ने अपने फैसले किलाहाल सुनिश्चित रखा है। बता दें कि इसपर फैसले पश्चिम बंगाल सरकार को 'वन नेशन-वन राशन कार्ड' योजना को लेकर केंद्र सरकार के बाहर रखने की बात कही थी। लॉकडाउन के साथ कोई अदाद नहीं देता है। इसके बाद अधिकारिक बयान जारी न होने से तहत-तरह की अटकलाबाजी हो रही है। कल पोएम मोदी ने योगी आदित्यनाथ के साथ भी एक घंटे से अधिक समय बंधक चलके हो चुकी हैं। लॉकिन कोई आधिकारिक बयान जारी न होने से तहत-तरह की अटकलाबाजी हो रही है। कल पोएम मोदी ने योगी आदित्यनाथ के साथ भी एक घंटे से अधिक समय बंधक चलके हो चुकी हैं।

## मंत्रिमंडल विस्तार पर महामंथन

मोदी से मिलने पहुंचे अमित शाह और जेपी नड्डा, यूपी में मंत्रिमंडल विस्तार को लेकर मीटिंग

नई दिल्ली/एजेंसी।



उत्तर प्रदेश को लेकर सियासी अटकलों और केंद्रीय मंत्रिमंडल के विस्तार की संभावना के बीच प्रधानमंत्री आवास पर पोएम मोदी, गृहमंत्री अमित शाह और भाजपा अध्यक्ष जेपी नड्डा के बीच घंटों बैठक चली। पिछले दो दिनों में इन नेताओं के बीच कई ताबड़ी बैठकें हो चुकी हैं। लॉकिन कोई आधिकारिक बयान जारी न होने से तहत-तरह की अटकलाबाजी हो रही है। कल पोएम मोदी ने योगी आदित्यनाथ के साथ भी एक घंटे से अधिक समय बंधक चलके हो चुकी हैं।

उत्तर प्रदेश के बीच प्रधानमंत्री पद की शपथ लेने के बाद मोदी ने अपने मंत्रिमंडल में कोई विस्तार नहीं किया है।

उत्तर प्रदेश की मंत्रिमंडल विस्तार की अटकलों हैं। इन अटकलों को इसलिए बल मिला क्योंकि मुख्यमंत्री योगी

पटेल और निषाद पार्टी के प्रदर्शन को लेकर और प्रवीण कुमार निषाद से मुलाकात के बाद अराम हुई है।

मुलाकातों और चर्चा की इस कवायद के बारे में भाजपा की ओर से अभी तक

आधिकारिक रूप से कुछ नहीं कहा गया है।

लॉकिन माना जा रहा है कि भाजपा ने उत्तर प्रदेश में चुनावी बिगत बजा दिया है।

इन चुनावों में पार्टी के बहरत प्रदर्शन को लेकर र भाजपा का शीर्ष नेताओं के बीच यह कवायद शाह की उत्तर प्रदेश के क्षेत्रीय दलों के नेताओं की अनुप्रिया

प्रधानमंत्री के प्रदर्शन को लेकर और निषाद पार्टी के प्रदर्शन को लेकर और प्रधानमंत्री के अध्यक्षों के साथ दो दिनों तक मंथन किया और इसके बाद सभी नेताओं के साथ प्रधानमंत्री से मुलाकात की थी।

अगले साल की शुरुआत में उत्तर प्रदेश, उत्तराखण्ड और पंजाब सहित पांच राज्यों

में विधानसभा चुनाव होने वाले हैं। इन चुनावों में पार्टी के बहरत प्रदर्शन को लेकर र भाजपा के शीर्ष नेताओं के बीच यह कवायद शाह की उत्तर प्रदेश के क्षेत्रीय दलों के नेताओं की अनुप्रिया

और हाल ही में संपन्न हुए विधानसभा

चुनावों में पार्टी के प्रदर्शन को लेकर और प्रधानमंत्री के साथ दो दिनों तक मंथन किया और इसके बाद सभी नेताओं के साथ प्रधानमंत्री से मुलाकात की थी।

अगले साल की शुरुआत में उत्तर प्रदेश,

उत्तराखण्ड और पंजाब सहित पांच राज्यों

में विधानसभा चुनाव होने वाले हैं। इन चुनावों में पार्टी के बहरत प्रदर्शन को लेकर र भाजपा की शीर्ष नेताओं ने तेवर्ता की अनुप्रिया

में जुट गया है।

## ममता की छांव में मुकुल



कोलकाता/एजेंसी।

इनको घर से बाहर निकाला था, तो ये भाजपा में आ गए। भाजपा में आने के बाद एक बार फिर ये चाँड़ाने खाने चले गए। इस बीच रंगे ने कहा है कि बंगाल में जो हालात हैं भाजपा में कोई नहीं रह सकता।

टीएमसी सुरीयों और पश्चिम बंगाल में पार्टी के प्रधानमंत्री अर्जुन सिंह ने उन्हें भवित्व बताते हुए कहा गया। भाजपा की अधिकारी ने उन्हें सहायीयों का स्वाक्षरण करते हुए उन्हें अच्छा लड़का बताते हुए कहा है कि उन्होंने टीएमसी के साथ गढ़री नहीं की। राजीव बनजी सहित टीएमसी के और बाणियों के बीजेसी से वापसी के साथ बाला बनजी ने फिलहाल टाल दिया। अर्जुन कहा है कि जानकारी से इस्टीफा देते हैं। अर्जुन सिंह ने कहा, 'राजनीती में कोई भवित्व बताते हुए उन्हें भवित्व देते हैं, वह इसी तह का काम करते हैं। जब अधिकारी बनजी का उत्तरपूर्ण में उदय हुआ तो अधिकारी के साथ उनकी बड़ी अनवरती। उन्होंने यह भी कहा कि उन्होंने टीएमसी के साथ बाला बनजी ने फिलहाल टाल दिया वह भी बदल देते हैं। अर्जुन सिंह ने कहा, 'राजनीती में कोई भवित्व बताते हुए उन्हें भवित्व देते हैं, वह इसी तह का काम करते हैं। जब अधिकारी बनजी का उत्तरपूर्ण में उदय हुआ तो अधिकारी के साथ उनकी बड़ी अनवरती। उन्होंने यह भी कहा कि बीजेसी के साथ बाला बनजी ने फिलहाल टाल दिया वह भी बदल देते हैं। अर्जुन कहा है कि जानकारी से इस्टीफा देते हैं, मुकुल रंगे ने कहा ये बाला बनजी ने फिलहाल टाल दिया। उन्होंने कहा, 'राजनीती में कोई भवित्व बताते हुए उन्हें भवित्व देते हैं, वह इसी तह का काम करते हैं। जब अधिकारी बनजी का उत्तरपूर्ण में उदय हुआ तो अधिकारी के साथ उनकी बड़ी अनवरती। उन्होंने यह भी कहा कि बीजेसी से वापसी के साथ बाला बनजी ने फिलहाल टाल दिया। उन्होंने कहा कि जानकारी से इस्टीफा देते हैं, मुकुल रंगे ने कहा ये बाला बनजी ने फिलहाल टाल दिया। उन्होंने कहा, 'राजनीती में कोई भवित्व बताते हुए उन्हें भवित्व देते हैं, वह इसी तह का काम करते हैं। जब अधिकारी बनजी का उत्तरपूर्ण में उदय हुआ तो अधिकारी के साथ उनकी बड़ी अनवरती। उन्होंने यह भी कहा कि बीजेसी के साथ बाला बनजी ने फिलहाल टाल दिया। उन्होंने कहा कि जानकारी से इस्टीफा देते हैं, मुकुल रंगे ने कहा ये बाला बनजी ने फिलहाल टाल दिया। उन्होंने कहा, 'राजनीती में कोई भवित्व बताते हुए उन्हें भवित्व देते हैं, वह इसी तह का काम करते हैं। जब अधिकारी बनजी का उत्तरपूर्ण में उदय हुआ तो अधिकारी के साथ उनकी बड़ी अनवरती। उन्होंने यह भी कहा कि बीजेसी से वापसी के साथ बाला बनजी ने फिलहाल टाल दिया। उन्होंने कहा कि जानकारी से इस्टीफा देते हैं, मुकुल रंगे ने कहा ये बाला बनजी ने फिलहाल टाल दिया। उन्होंने कहा, 'राजनीती में कोई भवित्व बताते हुए उन्हें भवित्व देते हैं, वह इसी तह का काम करते हैं। जब अधिकारी बनजी का उत्तरपूर्ण में उदय हुआ तो अधिकारी के साथ उनकी बड़ी अनवरती। उन्होंने यह भी कहा कि बीजेसी के साथ बाला बनजी ने फिलहाल टाल दिया। उन्होंने कहा कि जानकारी से इस्टीफा देते हैं, मुकुल रंगे









गर्मी के मौसम में बाहरी तापमान के साथ-साथ शरीर के अंदर का तापमान भी अधिक होता है। ऐसे में शरीर को पानी एवं द्रव्य पदार्थों की आवश्यकता भी ज्यादा होती है, ताकि तापमान में संतुलन बना दें। लेकिन जब बाहर-बाहर पानी पीने के बाद भी न बुझे प्यास, तो एक बार इन घटेलूं उपायों को जरूर आजगाएं ज़ा

- » पानी में शहद मिलाकर कुक्का करने या लौंग को मुँह में रखकर चूसने से बाहर-बाहर लगने वाली प्यास शांत होती है।
- » बाहर-बाहर प्यास लगने की इस समस्या को जायफल से भी दूर किया जा सकता है इसके लिए बस जायफल का एक टुकड़ा मुँह में रखकर चूसते रहें। आपको प्यास नहीं लगेगी।
- » गाय के दूध से बना दही 125 ग्राम, शकर 60 ग्राम, धी 5 ग्राम, शहद 3 ग्राम व काली मिर्च-इलायची चूंच 5-5 ग्राम दही को अच्छी तरह मलकर उसमें अन्य पदार्थों को मिलाएं और किसी स्टील या कलई वाले बर्बन में रख दें। उसमें से थोड़ा-थोड़ा दही सेवन करने से बाहर-बाहर लगने वाली प्यास शांत होती है।
- » जौ के भुने सत्तू को पानी में धोलकर, उसमें थोड़ा सा धी मिलाकर पतला-पतला पीने से भी प्यास शांत होती है।
- » चावल के मांड में शहद मिलाकर पीने से भी तुणा रोग यानि बाहर-बाहर प्यास लगना या प्यास न बुझने की समस्या में आराम मिलता है।
- » पीपल की छाल को जलाकर पानी में डाल दें और जब यह रख नीचे बैठ जाए, तो उस पानी को छानकर पिएं। ऐसा करने से प्यास शांत होगी। इसके अलावा पीपल का चूंच बनाकर फक्की लगाकर पानी पीने से भी प्यास लगना बद होगी।
- » पान खाना भी प्यास से मुक्ति पाने का बहद आसान और कारगर उपाय है। पान खाने से प्यास कम लगती है और मुँह और गला भी नहीं सूखता।
- » दही में गुड़ मिलाकर खाना भी प्यास बुझाने का एक कारगर घरेलू उपाय है। इससे खाना खाने के बाद लगने वाली तेज प्यास को कम किया जा सकता है।
- » अनानास का ऊपरी छिलका और भीतरी कठोर भाग निकाल कर उसके छोटे-छोटे टुकड़े कर, इन टुकड़ों को पानी में पकाकर नरम बनाएं और फिर वीनी की चाशनी बनाकर उसमें डाल दें। इस मुरब्बे जैसे जूस का सेवन करने से प्यास बुझती है तथा शरीर की जलन शांत होती है, इससे हृदय को बल मिलता है।
- » इन सब के अलावा तरबूज तो ही ही एक बेहतरीन और स्वादित विकल्प, जिससे प्यास तो बुझती ही है भूख भी मिट जाती है और पेट दर तक भरा-भरा रहेगा।

# बार-बार पानी पीने से भी न बुझे प्यास, तो आजमाएं 10 घरेलू नुस्खे



## सावधान ! कोरोना के बाद नई मुसीबत ने दी दस्तक, तेजी से बढ़ रहा 'बहरे होने' का खतरा



### ● कोरोना से हो रहा बेहद तेजी

दिल्ली के रहने वाले डॉक्टर सौरभ नारायण पिछले साल कोरोना वायरस की चिपेट में आए थे। इसी के चलते उन्हें एक प्रावेट अस्पताल के आईसीयू में 21 दिन बिताने पड़े, जिसके बाद वे रिकवर हो गए। हालांकि उसके बाद से अब इन्हें पहले की तरह सुनाई नहीं देती। लेकिन वह बात इन्हीं देते से समझ में आई कि अब इन्हें इन्हीं देते के बिना इन्हाँ दिल्ली नहीं हो सकता। यानी वह कभी पहले की तरह ठीक तरीके से नहीं सुन पाएगे।

### ● दिल्ली ने 2 महीने में गिले 15 गर्भी

आंकड़ों पर नज़र डालें तो राजधानी दिल्ली के सरकारी अस्पताल अंडेकर अस्पताल में पिछले 2 महीने में ऐसे 15 मरीज आंचके हैं जिनके कान में या तो दर्द है या फिर उन्हें सुनाई

देना बहुत कम हो चुका है। यह सभी मरीज कोरोना वायरस की बीमारी से रिकवर हुए मरीज हैं। ज्यादातर मरीजों में मरीज इतनी देरी से डॉक्टर तक पहुंच रहे हैं कि उनको सुनाई देने की शक्ति को वास्तव लौटाने का, यानी समय पर इलाज का वकं जा चुका है।

### ● देखा होने पर 72 घंटे में इलाज जल्दी

अंडेकर अस्पताल में ईंगेनीटी विशेषज्ञ डॉ. पंकज कुमार ने बताया कि, अगर आपके कान में भी दर्द होता है, कान में भारीपन महसूस होता है, सीटी बजती है या आपको लगता है कि आपको कम सुनाई दे रहा है तो 72 घंटे के अंदर डॉक्टर से मिलना बेहद जरूरी है। शुरुआत में इस विवरिंग लॉप्स को दवाओं से रोका जा सकता है। लेकिन अगर ज्यादा वकं बीत जाता है तो फिर रिकवरी मुमिलन नहीं है।

## पसीना त्वचा के लिए अच्छा है



गर्मी के मौसम में पसीना। गर्मी से अधिकतर लोग परेशान रहते हैं लेकिन एक हेल्पी त्वचा के लिए पसीना आना जरूरी होता है। कई लोग मानते हैं कि पसीना आपकी त्वचा को तैलाय बनाता है और सभी छिप्पों को अवरुद्ध करता है, लेकिन यह सच नहीं है। तो इन्हें दोबारा पाना मुश्किल होता है। हालांकि बाल किसी भी कारण से झड़ रहे हों, अगर आप इनकी सही देखभाल करें, अच्छे तेल से रेगुलर मसाज करें, तो इनका झड़ना कम हो सकता है।

## बालों को दोबारा उगाने में मददगार है सिर की मसाज

### ● क्या होता है जब आप सिर की मसाज करते हैं?

» सिर के हिस्से में ब्लड सर्फ्युलेशन बढ़ता है, जिससे हेयर फॉलिकल्स को जरूरी पोषक तत्व और ऑक्सीजन मिल जाते हैं।

» सिर की मसाज करने से आपका तनाव कम होता है क्योंकि मस्तिष्क के हिस्से में ऑक्सीजन की सप्लाई बढ़ जाती है।

» रेगुलर मसाज करने से आपके बालों को बांधकर रखने वाले हेयर फॉलिकल्स को जगबूत होते हैं और बाल कम झड़ते हैं।

» मसाज करने से आपके सिर की त्वचा की क्लाविटी सुधरती है।

