



Digital Edition

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

वर्ष 01 • अंक 156 • दुनिका • गंगलवार, 15 जून 2021 • पृष्ठ 6

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।



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

## संक्षिप्त समाचार

### गुजरात में 2022 का विधानसभा चुनाव लड़ेगी आप

नई दिल्ली। गुजरात में अगले साल विधानसभा चुनाव रप्तावित हैं। इन चुनावों को लेकर अपी ऐसे से दौरान उहोने दावा किया है कि उके पार्टी उम्मीदवार सभी सीटों पर चुनाव लड़ेंगे। इससे पहले सोमवार को अखिल केजरीवाल ने रविवार को गुजराती भाषा में ट्वीट किया था। इसमें उहोने कहा था, 'राज्य में अब बदलाव होगा। मैं कल गुजरात आ रहा हूँ और राज्य के लोगों से मिलूगा।'

वहीं गुजरात चुनाव को लेकर सभी पार्टियां पार्टीदर चुनाव को साथ लाने की जुगत में लगी हुई हैं। रविवार को कागवड के खोड़लधम में पार्टीदर समाज के प्रमुखों की बैठक भी हुई थी। इस बैठक में तय किया गया है कि राज्य का अगला मुख्यमंत्री पार्टीदर होना चाहिए।

गुजरात के सियासी गिलियारों में यह चर्चा जोरों पर है कि आप आदी पार्टी भी इस समय प्रेस्स में भूमिका मैं है। इसके तहत वह पार्टीदर समाज को साथाने के लिए हार्दिक पटेल को अपना चुनावी चेहरा बनाने की तैयारी में है। ऐसे में भविष्य में हार्दिक पटेल के आप में

### सुविधाएं

आगर अलीबाबा, माइक्रोसॉफ्ट या गल मार्ट नहीं बन पाता है तो मुझे बाकी की जिंदायी इसका अफसोस रहेगा।

● जैक ना

### गुड मॉर्निंग

पती- लॉकडाउन खत्म होने के बाद भी मैं तुम्हे ऑफिस नहीं जाने दूँगी।  
पति-? पती- मुझे कामवाली से ज्यादा तुम्हारा काम अच्छा लगा।

### बिजनेस

#### सेंसेक्स

52,551.53+76.77 (0.15%)

#### निफ्टी

15,811.85+12.50 (0.079%)

### दैनिक पंचांग

तिथि: शुक्र ग्रीष्म  
मास अमावस्या: ज्येष्ठ  
मास पूर्णिमांतः: ज्येष्ठ  
वार: मंगलवार सम्बतः: 2078  
नक्षत्रः अर्थेष्वात् 24:30:22 तक  
योगः व्याघ्रातः 08:59:22 तक  
करणः बव - 10:51:34 तक

### गौसम

अधिकतम - 42 °  
न्यूनतम - 26 °  
सूर्योदय: 05:22:44  
सूर्यास्त: 19:20:11

## चिराग के घर में छाया अंधेरा संसदीय बोर्ड के नए नेता पशुपति पारस को लोकसभा स्पीकर ने दी मान्यता



पत्ना/एजेंसी।

चिराग पासवान का अंतिम दाव भी फेल हो गया है। बारी हुए चाचा पशुपति पारस से मिलने गए चिराग की पारस से मुलाकात नहीं हो सकी। चिराग अपनी मां को लोक जनसंक्षिप्त पार्टी (एलजेपी) अध्यक्ष बनाने का प्रस्ताव लेकर पारस से मिलने पहुंचे थे। लोकसभा अध्यक्ष ओम विडला से पशुपति पारस को एलजेपी संसदीय दल का नेता होने पर महार गया। एलजेपी के विधायक तो पहले ही लोजपा का दामन छोड़ चुके थे, अब 5 सासदों ने चिराग पासवान को अध्यक्ष समेत सभी पर्याप्त हो गया। रविवार दर राज्य में ट्वीट किया था। इसमें उहोने कहा था, 'राज्य में अब बदलाव होगा। मैं कल गुजरात आ रहा हूँ और राज्य के लोगों से मिलूगा।'

### ललाल सिंह की भूमिका अहग

एलजेपी में फूट डालने की भूमिका लिखने में बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार के करीबी और जद्यु सासंसद ललाल सिंह की अहम भूमिका रही। यह भी बताया जा रहा है कि दो और जद्यु नेताओं ने भी इसमें अहम रोल निभाया। एलजेपी का नया राष्ट्रीय अध्यक्ष बनने की पशुपति कुमार पारस ने अपने साथियों के साथ तुरंत ललाल सिंह से उनके बागले पर जाकर मलाकात की। इससे यह बात पूरी तरह पकड़ी हो जाती है। वैसे इस पूरी तरह पकड़ने के अंतांम देने में बिहार विधानसभा के उपाध्यक्ष और जद्यु विधायक महेश्वर हजारी का साथ ही एक और नेता के भी मददगार होने की चाहीए चल रही है। अद्वयानें चल रही चर्चाओं के मुालिक सूरजभान सिंह ने भी इस बदलाव में भूमिका निभाई। बिहार विधानसभा चुनाव के दोरान भी चिराग पासवान ने अपने पार्टी नेताओं की रय के ऊलट राहींत बढ़ाई। चुनाव में कर्मी हार के बाद भी चिराग ने अपने नेताओं को विश्वास में लेना उचित नहीं समझा और अपनी रणनीति पर कायम रहे।

### ल्लैक फंगस से एक दिन में 5 की मौत

रांची/एजेंसी।



### 7 जिले रेट जोन में पहुंचे झारखण्ड

ब्लैक फंगस के बढ़ते मामलों के कारण सात जिले रांची, रामगढ़, पलामू, हजारीबाग, पिरियाडी, गढ़वा, पूर्वी सिंहभूमि एवं सिद्धार्थ चिरापी के अनुसार ये मौतें रांची, रामगढ़, गढ़वा, गोड्डा व कोटारा (1-1) में हुई हैं। साथ ही, 4 नए मरीज भी मिले हैं। राज्य में अब तक 130 मरीज मिल चुके हैं, जिसमें 79 मरीजों में ब्लैक फंगस की पुष्टि हो चुकी है, जबकि 51 संदिध हैं। 37 मरीज ठीक होकर घर जा चुके हैं।

ब्लैक फंगस का बढ़ते मामलों के कारण सात जिले रांची, रामगढ़, पलामू, हजारीबाग, पिरियाडी, गढ़वा, पूर्वी सिंहभूमि एवं सिद्धार्थ चिरापी के अनुसार ये मौतें रांची, रामगढ़, गढ़वा, गोड्डा और कोटारा येलो और वेस्टर्न द्वारा, गुमला, जामालाड़ा, लालोहार व साहेबगंज ग्रीन जोन में हैं। इधर, ब्लैक फंगस का इफेक्शन रोकने के लिए केंद्र सरकार की ओर से चेकलिंगट जारी की गई है। चेकलिंगट में मरीजों को इलाज के दोरान इंक्षण से बचाने, ट्रोटमेट और स्टरोयड के इस्तमाल के लिए बाल राज्य सरकार ने अपने नेताओं को उपनें लेना उचित नहीं समझा और अपनी रणनीति पर कायम रहे।

## 16 जून से खुलेंगे देश के सभी बंद स्मारक

नई दिल्ली/एजेंसी।



कोरोना की दूसरी लहर के कम होते ही देश के कई राज्यों में लोजपा के फैसला लिया गया है। केंद्र सरकार ने देश के सभी स्मारकों को जो खोलने का फैसला किया है। यानी 16 जून से इन सभी स्मारकों में पर्यटकों को जाने की इजाजत होगी। बता दें कि कोरोना के बढ़ते संक्रमण के चलते 15 अप्रैल से देश के सारे स्मारकों को बंद करने का आदेश दिया गया था। पहले ये पर्यटकों 15 मई तक थीं।

लेकिन बाद में इसे बढ़ा कर 31 मई तक कर दिया गया था।

केंद्रीय पर्यटक और संस्कृति राज्य मंत्री प्रहलाद सिंह पटेल ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर इसका ऐलान किया। उन्होंने दिव्यर र पर लिखा,

'आज पर्यटन मंत्रालय ने सभी स्मारकों को 16 जून 2021 से विधिवत खोलने की स्वीकृति प्रदान की है।'

केंद्रीय पर्यटक एवं स्मारकों में भेजा गया है।

भाजपा इन दिनों एक बहुत सारी कामों की समाप्ति की रखी है।

जारी की गयी अप्रैल की विधिवत खोलने की रचना कर सकते हैं।

जारी की गयी अप्रैल की विधिवत खोलने की रचना कर सकते हैं।

जारी की गयी अप्रैल की विधिवत खोलने की रचना कर सकते हैं।

जारी की गयी अप्रैल की विधिवत खोलने की रचना कर सकते हैं।

जारी की गयी अप्रैल की विधिवत खोलने की रचना कर सकते हैं।

जारी की गयी अप्रैल की विधिवत खोलने की रचना कर सकते हैं।

जारी की गयी अप्रैल की विधिवत खोलने की रचना कर सकत



## संक्षिप्त समाचार

### महिला स्वास्थ्य सफाई कर्मी की मौत,

**पाकुड़।** (झारखण्ड देखो /प्रतिनिधि)। अमड़ापाड़ा सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र के महिला स्वास्थ्य सफाई कर्मी शाया देवी 55 वर्ष की अचानक प्रेरण बढ़ने से मौत हो गई। मिलिया जानकारी के अनुसार शाया देवी 55 वर्ष समृद्धिक स्वास्थ्य केंद्र में लगभग 25 वर्ष से कार्यरत थी। वह तीन दिनों से बीमार थी, उसका इलाज सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र में चल रहा था। डॉक्टर के द्वारा आज दुमका रेस्कर कर दिया गया। दुमका ले जाने के दौरान काठीकुड़ के पास उसका अचानक मौत हो गया। जानकारी के अनुसार स्वास्थ्य कर्मी को निजी आवास पुराना सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र उसके परिजनों के द्वारा लाया जा रहा है और पैस्टमार्ट लेकर आगे की कारबाई की जा रही है। वही स्वास्थ्य कर्मी की मौत से परिजन शोककुल है। प्रभारी चिकित्सा पदाधिकारी डॉ प्रेम कुमार मरांडी ने बताया की महिला सफाई कर्मी के मौत प्रखंड स्वास्थ्य कर्मी आहत है। उनकी आतम की शांति के लिए दो मिनट का मौत रखा गया।

### ऐक्षक के प्रतास से 40 लोगों का टिका लगाया गया

**पाकुड़।** (झारखण्ड देखो /प्रतिनिधि)। सोमवार को महेशपुर प्रखंड के बासकेंद्री पंचायत के प्राथमिक विद्यालय में शिक्षक उत्तम चंद्र गोराई, पापा शिक्षक रंगीन कुमार, पापा शिक्षिका अनिता कुमारी और सीआरपी आशुषोद कुमार के द्वारा बसामी गांव में लोगों से वैक्सीन लेने हेतु जनसंपर्क कर मोटिवेशन किया गया। जिसके फलस्वरूप काफी संख्या में लोग वैक्सीन लेने आए। सोमवार को वर्षां 18 प्लस के 30 और 45 प्लस के 10 लोगों को वैक्सीन दिया गया। प्रखंड से इतना ही वैक्सीन उपलब्ध कराया गया है, वैक्सीन समाप्त हो जाने के कारण कुछ लोगों को बिना वैक्सीन लिए वापस लौटा पड़ा।

### कांग्रेस कनिटी द्वारा कोरोना ने जिन लोगों को हमसे छीन ली थी जिन लोगों का सर्व धर्म प्रार्थना की गयी



**पाकुड़।** (झारखण्ड देखो /प्रतिनिधि)। कांग्रेस भवन पाकुड़ में जिलाध्यक्ष उत्तम लाखानी के नेतृत्व में कोरोना ने जिन लोगों को हमसे छीन है उन्हें श्रद्धांजलि देने हेतु एक सर्व धर्म शोक सभा का आयोजन किया गया जिसमें दिवंगों की आत्मा की शांति और कोरोना से बीमार हुए लोगों के शोषण स्वरूप होने की कामना हेतु प्रार्थना की गई। इस प्रार्थना में सभसे पहले 2 मिनट का मौन रखकर उन लोगों को श्रद्धांजलि अर्पित किया गया उसके बाद ईश्वर से प्रार्थना किया गया कि लोग भी लोग भी कोरोना से प्रभावित हैं उन्हें शीर्ष स्वास्थ्य लाभ मिले। इस प्रार्थना सभा में जिलाध्यक्ष के अलावा वरिष्ठ कांग्रेसी सेमिनल इस्लाम, प्रखंड अध्यक्ष मस्तका, अन्य सभी लोगों को श्रद्धांजलि अर्पित किया गया। अभियुक्त ने अपना अपराध स्वीकार करते हुए बताया कि कुछ दिन पहले मुराई का रहने से बीमार हुए लोगों को श्रद्धांजलि देने की अपील की गयी थी। अभियुक्त के लिखित आवेदन पर महेशपुर धर्म प्रार्थना की गयी।

### दुधानी चर्च के समीप गिरा विशाल पेड़, आवागमन टप्पे, विद्युत आपूर्ति बाधित



**दुमका।** (झारखण्ड देखो /प्रतिनिधि)। सोमवार को दुमका शहर के दुधानी चर्च के समीप एक विशाल पेड़ सड़क पर गिर गया। इस घटना में कियों प्रकार के जान माल की क्षति तो नहीं हुई, लोकन बिजली के तार पर पेड़ गिरने के कारण विद्युत आपूर्ति टप्पी हो गयी और आवागमन बाधित हो गया। इस घटना की वजह से स्थानीय लोगों को काफी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। प्रशासन स्तर पर पेड़ को काटकर हटाने का प्रयास जारी है, जबकि विद्युत विभाग द्वारा विद्युत बहाली का प्रयास किया जा रहा है। दस असल सोमवार की सुबह से ही दुमका में रुक-रुक कर वर्षा हो रही है। लगातार हो रही वर्षा के कारण पेड़ धरायाशी हो गया।

### सोमवार को नहीं निला कोई कोरोना पॉजिटिव

**दुमका।** (झारखण्ड देखो /प्रतिनिधि)। उपायुक्त राजेश्वरी बी ने कहा कि कोई व्यक्ति कोरोना संक्रमित नहीं पाया गया है। अब तक दुमका जिला में कुल 4605 लोग कोरोना से संक्रमित हुए हैं। अबतक कुल 45 लोगों की मौत हो चुकी है। आज कुल 7 लोग कोरोना संक्रमण से ठीक हुए। वर्षामान में कुल 52 कोरोना संक्रमित मरीजों का इलाज किया जा रहा है।

उपायुक्त ने लोगों से अपील की है कि किनारा मास्क के घर से बाहर नहीं निकलें व सामाजिक दूरी का पालन करें। अफवाहों से दूर रहें। स्वास्थ्य विभाग द्वारा जारी निर्देशों का पालन करें।

### पुलिस पदाधिकारियों ने दिया श्रद्धांजलि

**दुमका।** (झारखण्ड देखो /प्रतिनिधि)। पुलिस अधीक्षक दुमका अंतर्कालकोड़ा के निर्देशनुसार नगर थाना प्रभारी देवघर पोदार के नेतृत्व में पाकुड़-19 महानगरीकाल में दिवंगत आत्मा की शांति के लिए नगर थाना परिसर में दो मिनट का मौन रख पुलिस पदाधिकारियों ने श्रद्धांजलि दिया।

## पुलिस ने सफीकुल शेख हत्या कांड मामले में एक महीने में खुलासा, हत्या करने वाले भुरु माल गिरफ्तार एवं भेजे गये जेल



(झारखण्ड देखो /प्रतिनिधि)

### पाकुड़।

सफीकुल शेख हत्या कांड का मुख्य आरोपी को पुलिस ने गिरफ्तार कर जेल भेज दिया। इस कांड का उद्देशन करते हुए एसपी मणिलाल मंडल ने अपने कायांलय का शिक्षक प्रेस कांफ्रेंस आयोजित कर प्रथम कोरोना 12 मई को प्रारंभ करने के अंतर्गत सोनारपाड़ा स्थित तालाब में एक शव को तेरता हुआ बरामद किया गया था। शव की पहचान सफीकुल शेख 40 वर्षीय ग्राम मियापुर मुराई निवासी के रूप में किया गया था। मृतक के पानी मोरेहार बीबी के लिखित आवेदन पर महेशपुर

लिया था। लिए गये रुपए से ये दर्ज किया गया था। एसपी के निर्देश पर, अनुमंडल पुलिस पदाधिकारी नवनीत एथेनी हेम्मम के नेतृत्व में एक टीम गठन किया गया। कांड के अनुसंधान के क्रम में मृतक के मोबाइल का सीधी आर के अवलोकन और सीधीटीवी फुटेज गवाहों के बयान पर परिणितज्ञ आयोजक और सोनारपाड़ा के खगड़ा स्थित तालाब के पास करीब 11:00 बजे तालाब के पास करीब 12 मई को प्रारंभ करने के अंतर्गत सोनारपाड़ा निवासी को गिरफ्तार कर पृष्ठाताछ किया गया। अभियुक्त ने अपना अपराध स्वीकार करते हुए बताया कि कुछ दिन पहले मुराई का रहने से बीमार हुए लोगों के बायान से व्याज पर कर्ज के रूप में 90 हजार रुपये दिया गया। 13 मई को लिखित आवेदन पर महेशपुर

पुलिस ने मृतक के मोबाइल पर अपना सिम डालकर उपयोग किया। पुलिस ने इस निशानदेही पर गिरफ्तार कर जेल भेज दिया गया। घटनास्थल से फेंके गए सेक्स पावर बढ़ाने वाली दवा को भी पुलिस ने बरामद किया है। इस टीम में शामिल अनुमंडल पुलिस पदाधिकारी नवनीत एथेनी हेम्मम, पुलिस पदाधिकारी अनुसंधानकर्ता रिंगू रजक, सुभम कुमार, अमर कुमार, ब्रजिकारों सिंह, बैजनाथ दास, रोहित कुमार, यादव और सुरेन्द्र मरांडी रिंजर्व गार्ड मौजूद थे। पुलिस को इस कांड के लिए गोपनीय देखा गया।

### स्कॉर्पियो और नोटरसाइकिल का निःइंत से नोटरसाइकिल चालक गंभीर रूप से घायल



(झारखण्ड देखो /प्रतिनिधि)

### पाकुड़।

लिंग्पीपाड़ा थाना क्षेत्र के लिंग्पीपाड़ा-हिरण्यपुर मुख्य सड़क करियरिंह गांव के समीप स्कॉर्पियो और मोटरसाइकिल चालक गंभीर रूप से घायल हो गया। घटनास्थल व्यक्ति को ग्रामीण व पुलिस के सहयोग से 108 प्ल्यूरेस से सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र लिंग्पीपाड़ा लाया गया। डॉ शेखावत हुसेन ने घायल का प्राथमिक उपचार के बाद बेहतर इलाज के लिए पाकुड़ रेफर कर दिया। जानकारी की अनुसार मोटरसाइकिल चालक काठीकुड़ रेफर कर दिया गया। जिसके लिए नोटरसाइकिल चालक गंभीर रूप से घायल हो गया। घटना की सूचना ग्रामीणों द्वारा पुलिस को दिया गया। सूचना मिलते ही थाना के एसआरआर भूदेव मंडल घटनास्थल पर पूर्वान्दर घायल युवक को सीएसीसी लाया गया। डॉ शेखावत हुसेन ने बताया घायल युवक का लाहना पैर बुरी तरह से टूट चुका है। प्राथमिक उपचार कर पाकुड़ रेफर कर दिया गया है। वही घटना के बाद स्कॉर्पियो फरार बताया जा रहा है। पुलिस मामले की जांच में जुट गई है।

## दो मिनट उनके नाम जो हमारे बीच नहीं रहे: उपायुक्त



(झारखण्ड देखो /प्रतिनिधि)

### पाकुड़।

सोमवार को समाहरणालय सपानार में उपायुक्त कुलदीप चौधरी की अध्यक्षता में सर्व धर्म प्रार्थना का आयोजन किया गया। इसमें दिवंगों की आत्मा की शांति और दुमका कोरोना से बीमार हुए लोगों को श्रद्धांजलि देने की अपील की गयी।

पुलिस पदाधिकारी डॉ चंदन, जिला शिक्षा पदाधिकारी रुद्रीनंद ज्ञा, कुलदीप चौधरी, उप विकास कार्यालय आयोक्ता रुद्रीनंद ज्ञा, जिला पंचायती राज पदाधिकारी महेशराम, जिला सुचना विज्ञान पदाधिकारी ऋषि राज, जिला खेलकूद पदाधिकारी समेत अन्य ने उन लोगों को





# रोजाना खाली पेट कच्चा लहसुन और शहद का करें सेवन, मिलेंगे ये बेहतरीन फायदे

आमतौर पर हर घर में शहद और लहसुन का इस्तेमाल किया जाता है और इन दोनों के फायदों के बारे में हम अच्छी तरह से जानते हैं, लेकिन अगर इसका साथ में सेवन किया जाए तो इसके फायदे कई गुना बढ़ जाते हैं। शहद में भरपूर मात्रा में एंटी-बायोटिक और एंटी-बैक्टीरियल गुण पाए जाते हैं। वहीं दूसरी ओर लहसुन में एलिसिन और फाइबर जैसे तत्व पाए जाते हैं जो आपको कई बीमारियों से आपका बचाव करता है।



#### \* इम्यूनिटी करें मजबूत

- शहद में दूष हुए लहसुन के सेवन करने से आप कई रोगों से दूर रह सकते हैं। यह एक सूपर फूड है जो एटीबायोटिक की तरह काम करता है और बैक्टीरीयों को डिटॉक्स करके हर तरह के इफेक्शन को भी दूर करता है। जिससे आपकी इच्छनीटी मजबूत होती है।

#### \* वज़न करें कम

- लहसुन-शहद का इस तरह सेवन करने से आपका मेटाबॉलिज्म तेज़ी से काम करता है। जिससे आपको वज़न कम करने में मदद मिलती है।

#### \* सर्दी-जुकाम

- सर्दी-जुकाम की समस्या से निजात दिलाने में यह काफ़ी कारबाह है। दोनों में ऐसे गुण पाए जाते हैं जो आपके शरीर को गर्म रखने में मदद करते हैं।

#### \* गले की खराश

- शहद और लहसुन में एंटी-इंफ्लेमेट्री गुण पाए जाते हैं। जो गले की खराश के साथ सूजन को कम करने में मदद करते हैं।

#### \* पाचन तंत्र को रखें फिट

- लहसुन और शहद दोनों मिलकर ऐसे तत्व बनाते हैं। जो आपके पाचन तंत्र को फिट रखते हैं। जिसके कारण आपको कब्ज़, डायरिया, एसिडिटी, एट दर्द जैसी समस्याओं का सामना नहीं करना पड़ता है।

#### \* दिल को रखें हेल्पर

- दोनों में ही ऐसे गुण पाए जाते हैं जो दिल की धमनियों में जमा फैट को बाहर निकालने में मदद करते हैं। जिससे आपके शरीर में ब्लड सर्क्युलेशन ठीक ढांग से होने लगता है। जिससे कि आसानी से आपका हार्ट हेल्पर रहता है।

#### \* कोलेस्ट्रल को करें कम

- लहसुन और शहद का ये मिश्रण आपके शरीर से विषाक्त तत्वों को निकालने के साथ बैड कोलेस्ट्रल को निकालने में मदद करता है। जिससे ब्लड सर्क्युलेशन ठीक रखने से होने लगता है।

#### \* दांत को रखें हेल्पर

- लहसुन और शहद में फारस्फोरस नायक तत्व अधिक मात्रा में पाया जाता है। जो आपके दांतों को हेल्पर रखने में मदद करता है।

#### \* फंगल इफेक्शन

- शहद और लहसुन दोनों में ही एंटीबैक्टीरियल गुण पाए जाते हैं जो फंगल इफेक्शन से आपका बचाव करता है।

## सुबह उठते ही हो जाएं इन चीजों के दर्जन तो दिन होगा बेहद खास

हमारे लिए हर नई सुबह नई उम्मीदों के किरण लेकर आती है। जब हम रात की नींद के बाट सुबह सोकर उठते हैं तो हमारे मन में नई आशा और नई उमंग होती है। ऐसा भी माना जाता है कि दिन की शुरुआत अच्छी हो तो पूरा दिन अच्छे से बीतता है और आपके साथ सुबह कुछ अच्छा ही होता है। प्राकृतिक रूप से या फिर संयोगवश सुबह के वक्त कई बार हमें कुछ ऐसी चीजों के दर्जन हो जाते हैं या फिर कुछ ऐसे संकेत मिलते हैं जिनका अर्थ अच्छा माना जाता है। इन चीजों के सुबह दिखने का अर्थ होता है कि आपका दिन अच्छा बीतेगा। आइए जानते हैं ऐसी ही कुछ बातें-

#### मकड़ी दीवार पर चढ़ते हुए

- आप सुबह के वक्त नींद से जागें और आपको घर के अंदर या घर के बाहर दीवार पर या फिर कई और मकड़ी ऊपर की ओर चढ़ती दिख जाए तो यह आपकी तरकी का संकेत है। सुबह के वक्त मकड़ी का इस तरह से दिखना बहुत ही शुभ माना जाता है।

#### गाय आए आपके द्वार

- अगर सुबह के वक्त गाय आपके द्वार पर आकर रंभाए तो समझ लीजिए कि व्यायंक लक्ष्मी माता चलकर आपके द्वार पर आई है। ऐसे में गाय का सकारात्मक और उसे कुछ खाने को रोटी या फिर पालक दें और गाय के चरणधूलि को अपने माथे से लगाए।

#### कानों में पड़ी ऐसी आवाज

- अगर सुबह उठने के बाद आपके कानों में कहीं से मंदिर के घंटे और घड़ियों की आवाज पड़े तो इसे बहुत ही शुभ माना जाता है। यह संकेत है कि आपके ऊपर भी अब ईश्वरीय कूपा होने वाली है। आपके ऊपर एड़ काम अब पटरी पर आने लगें। घर से नौकरी के सिलसिले में अगर कहीं जाएं तो आपको किसी के घर से पूजा की घंटी की आवाज सुनाई दे या फिर कोई व्यक्ति आरती गा रहा हो या फिर कहीं से हवन करने की ध्वनि आए तो इसे बहुत ही अच्छा माना जाता है।



#### पक्षियों की आवाज

- अगर सुबह नींद से जगने के बाद आपके घर की मुंडेर पर कोई पक्षी आकर बैठे जैसे कबूतर, तोता या फिर चिड़िया तो इसे बहुत ही शुभ संकेत समझिए। इसका अर्थ है कि अब आपके अच्छे दिन शुरू होने वाले हैं। समझ लीजिए कि भगवान आपके घर प्रसन्न हैं और इन पक्षियों के रूप में अपने दूत भेज रहे हैं। घर में पक्षियों के लिए दाना चुगने और पानी की व्यवस्था जरूर रखें।

#### दिख जाए ऐसी महिला

- अगर आप सुबह के वक्त किसी काम से बाहर निकले और आपको लाल काउंट पहने कोई सुहागिन महिला दिख जाए तो समझ लीजिए कि अब आपकी किस्मत भी बगमने वाली है। सुहागिन स्त्री के दर्शन होना बहुत ही शुभ माना जाता है।

#### ये चीजें नींगी जानी जाती हैं

- सुबह सरे गेबर, सोना, तांबा, हरी धास देखना भी शुभ माना जाता है। यह वस्तुएं आपको प्रकृति से जाँड़े रखती हैं और आपका दिन शुभ बनाती है। इन वस्तुओं को शुभता के प्रतीक के तौर पर देखा जाता है और सुबह के वक्त इनका दिखना बहुत शुभ होता है।