



UDISE Code- 20110108005, JEPC Code- RTE/20/2021-22
Affiliated By Jharkhand Education Project Council

RGS Gurukulam

(An Unit of Shatan Ashram)

Bright Future for your Kids

For More Detail : www.rgsgurukulam.com, Email- gurukulamrgs@gmail.com

Dhadhkia, Dumka, Mob. - 8409399342 (Principal), 7903712653 (Vice Principal)

Opening
Shortly
IX to X
JAC Board



**Class Nursery to VIII
Medium Hindi & English
Admission Open**

For More Detail : www.rgsgurukulam.com



मालगाड़ी से टक्कर के बाद पटरी से उतरी कोरोमंडल एक्सप्रेस, 200 से ज्यादा घायल, कई हताहत होने की संभावना

ओडिशा/बालासोर।

रेलवे स्टेशन के बीच चलती हैं। बताया जा रहा है कि शुक्रवार आजर शाम को कोरोमंडल एक्सप्रेस ट्रेन ओडिशा के बालासोर के आस-पास मालगाड़ी से टक्कर मार गई। ये टक्कर इतनी भीषण थी कि ट्रेन के 18 कोच पटरी से उतर गए। जनकरी मिली तो तक पूरा रेलवे और प्रशासन का अमला जमला अपनी पूरी ताकत के साथ बचाव कार्य में जुटा हुआ है और अगले बागल के पीछे स्थानीय लोग ही जुट गए हैं। ये ट्रेन चौन्हाई सेट्रल से कोलकाता के शालीमार



NDRF की टीम नौके पर पहुंची

ओडिशा के मुख्यमंत्री नवीन पट्टनायक ने राज्य मंत्री प्रमिला मलिक और स्पेशन रिलीफ कमिशन (SRC) को तुरंत दुर्घटना स्थल पर पहुंचने का निर्देश दिया। मंत्री और (SRC) मौके पर पहुंच रहे हैं। ओडिशा के मुख्य सचिव प्रदीप जेना ने बताया कि हादसे में बड़ी संख्या में लोग घायल हुए हैं। घायलों को अस्पताल पहुंचने के लिए 50 एंगुलेंस मौके पर पहुंची थीं, लेकिन घायलों की संख्या बढ़ने के चलते बालासोर से सरकारी बसें भी बुलावाई गई हैं। बालासोर रेलवे स्टेशन (BLS) से NDRF की 22 सदस्यों वाली पहली टीम पहले ही घटनास्थल पर पहुंचने का निर्देश दिया। मंत्री और (SRC) मौके पर पहुंच रहे हैं। ओडिशा के मुख्य सचिव प्रदीप जेना ने बताया कि हादसे में बड़ी संख्या में लोग घायल हुए हैं। घायलों को अस्पताल पहुंचने के लिए 5-6 सदस्यों की एक टीम मौके पर भेज रहे हैं। ओडिशा सरकार की मदद के लिए 5-6 सदस्यों की एक टीम मौके पर भेज रहे हैं। औडिशा सरकार की मुख्य सचिव और अन्य सीनियर अधिकारियों से इस मुद्दे पर जानकारी ले रही हूं।

सांकेतिक समाचार

आबकारी नीति केस ने मनीष सिसोदिया को दिल्ली हाईकोर्ट से मिली राहत

दिल्ली एजेंसी। दिल्ली आबकारी नीति ममता केस में दिल्ली हाईकोर्ट से मनीष सिसोदिया को फोरी राहत मिली है। मनीष सिसोदिया की अंतरिम जमानत याचिका पर दिल्ली हाईकोर्ट ने फैसला सुरक्षित रखा है तोकिन पिछले दिल्ली हाईकोर्ट ने सिसोदिया को कल कुछ घंटे के लिए अंतरिम राहत दी है। दिल्ली हाईकोर्ट ने मनीष सिसोदिया को पुलिस हिरासत में पही से मिलने की इजाजत दी है। हाईकोर्ट ने मनीष सिसोदिया को कल सुबह 10 से शाम 5 बजे के लिए अंतरिम जमानत दी है। कोर्ट ने सिसोदिया की पही की मैडिकल रिपोर्ट को लक शाम तक जमा करने के लिए कहा। दिल्ली कोर्ट ने शर्त लगाते हुए कहा कि मनीष सिसोदिया अंतरिम जमानत के लिए अंतरिम राहत नहीं करेंगे। परिवार के अलावा वो किसी से बात नहीं करेंगे। मोबाइल और इंटरनेट का इस्तेमाल नहीं करेंगे। मनीष सिसोदिया ने पही की सेहत के हावाले से अंतरिम जमानत की मांग की है।

बिजनेस

बीएसई सेसेक्स

61,981.79+18.11 (0.029%)

निपटी

18,348.00+33.60 (0.18%)

दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल ने मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन से की मुलाकात अध्यादेश के खिलाफ दिल्ली को निला झारखंड का साथ

रांची।



दिल्ली में प्रशासनिक सेवाओं पर नियंत्रण से जुड़े मोदी सरकार के अध्यादेश केखिलाफ समर्थन मांगने के क्रम में मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल ने शुक्रवार को झारखंड के अपने समकक्ष हेमंत सोरेन से मुलाकात की। इस दौरान उद्दोने कार्यस पार्टी पर अपनी बात रखते हुए कहा कि पार्टी ने अध्यादेश के खिलाफ दिल्ली को निला झारखंड का साथ शुक्रवार को हेमंत सोरेन और पंजाब के मुख्यमंत्री भारतीय मान के साथ पठकरारों को सम्बोधित करते हुए केजरीवाल ने कहा, विहार के साथी नीतीश कुमार और उनके दिप्ती तजस्वी यादव से मुलाकात कर रात्रि तक वह लोकतंत्र, स्वविधान और 140 कोरोड की जनता के साथ है या पीएम मोदी के साथ है। गौरतलब है कि केजरीवाल इस अध्यादेश के खिलाफ विपक्ष बलों से समर्थन लेने के लिए 23 मई से देशवासी दौरे पर है। अब तक वह पांचम बागल की सीएम ममता बनर्जी, तमिलनाडु के सीएम एम्के स्टालिन, महाराष्ट्र के पूर्व सीएम उद्धव ठाकरे, राष्ट्रवादी कांग्रेस

देशद्रोह कानून नहीं हो सकता रहा!

● देशद्रोह के लिए बढ़ाना, आतंकिक सुरक्षा के लिए ये कानून जरूरी : विधि आयोग

नहीं दिल्ली/एजेंसी राजद्रोह कानून को रद्द करने की जरूरत नहीं है, ये सिफारिश राजद्रोह कानून को लेकर भारतीय विधि आयोग ने की है। आयोग ने कुछ संशोधन के साथ राजद्रोह अधिकार को कुछ संशोधनों के साथ बदल रखा जाना चाहिए,

ASHOKA LIFE CARE
YOUR WAY TO BETTER HEALTH

1st Private Setup in
Modular OT
1st Modular OT Oxygen Plant

Ashoka Life Care is a modern healthcare facility located in Sambhal Paraganha. It features a modular oxygen plant and a state-of-the-art operating theater (OT). The facility is equipped with advanced medical equipment and a team of qualified medical professionals. The banner for Nucare Hospital is also visible.

Kumhar Para Dham is a traditional Ayurvedic treatment center located in Dham. It offers various Ayurvedic treatments and services. The text mentions Ayurvedic treatment, Ayurvedic Bhawan, and Ayurvedic Panchakarma.

DIKSHA Eye Care is a post-graduate ophthalmology clinic located in Momin. It provides various eye care services and treatments. The text mentions Post Graduate Ophthalmology and various eye conditions treated.

Dr. Digvijay Raut is a post-graduate ophthalmologist located in Chandigarh. He specializes in eye care and surgery. The text mentions Post Graduate Ophthalmology and various eye conditions treated.

7480942213

KUMHAR PARA DHAM, JHARKHAND

संपादकीय

आईपीएल का ताज

वे बाकई जार्ड्स पलथे। गत के दो बजने को थे। मार करोड़ों आखे अहमदाबाद के नंदें मोदी स्ट्रीटम से लक्कर द्वारा द्वारा के लाला घरों में पलकें छपका था। युजरात टाइट्स के माहित शर्मा के हाथ में गेंद थी, और चैर्च सुपर किंस के रवींद्र जडेजा को आखरी दो गेंदों पर 10 रनों की दरकार। जडेजा ने छक्के और चैके से पाचवीं बार चैर्च सुपर किंस के मिरविंतों का ताज सजा दिया और इसके साथ ही क्रिकेट की सबसे रोमांचक

लीग का 16वां सत्र भी अपने अंजाम पर पहुंच गया। इस प्रतिस्पर्धा में कैसे भारत में खेल भावना को जीवन बनाया है, इनकी एक बानारी सम्मान को रात दिखी। चैर्च के सार्व युश्मने 47 गेंदों पर 96 रनों की शानदार पारी खेलकर युजरात के लिए मजबूत आपार तैयार किया, तो युजरात के रवींद्र जडेजा ने चैर्च की जीत की बिकार लिखा दाली। पराजित कसान हार्दिक पाठी प्रतिरुद्ध के प्रति श्रद्धालुवान थे, तो विजेता कसान महेंद्र सिंह थोनी

साथी खिलाड़ियों को अपने आचरण से बता रहे थे, जीत को संयम से कैसे स्वीकारा जाता है। वर्तं क्षेत्रीय संकीर्णताओं के लिए कोई जगह नहीं थी, और अपने चहते खिलाड़ियों के लिए दशङ्कों की भावनाओं का ज्ञान। आज से ठीक दो दशक पहले जब टीटी-20 क्रिकेट की शुरूआत हुई थी, तब इसे लेकर दुनिया के दिग्गज क्रिकेटरों ने भी कई आशकाएं जीत रही थीं, पर उन्हीं वर्ष के साथ यह

आईपीएल शुभमन गिल की बेज़ों बलेवाजी के लिए तो याद रहेंगी ही, यह रिंग सिंह, यशस्वी यासवाल, साई सुदर्शन में छिपी अपर संभवनाओं के लिए भी दर्ज की जाएगी। मोहम्मद शमी ने जहा अपनी मेंदवाजी का लोहा मनवाया, तो फैंस जिन मोहित शर्मा के नाम पर दो साल पहले तक टीटी-20 विश्व कप पेंगा। कमान की जापानी कि आईपीएल से हासिल अनुभवों से बदरे क्रिकेटर इन दोनों फार्मे में जीत के सबै को इस बार खम्ब करेंगे। अलबाता, इस आईपीएल ने क्रिकेटों के सदर्भ में इस भाव को पुष्टा किया है कि कल और आगे नामों की खिलती किसी चुनने वाले, हमसे बहर कहने वाले, तुमसे बहतर सुनने वाले!

भारत से रोजी-रोटी के रिश्तों को क्या दिशा देगा नेपाल

(पृष्ठरूप चिपाई वरिष्ठ पत्रकार) हक्क बहादुर गुर्जाने को मालान नहीं नेपाल की नवं पौर्णी बर्तनी है। गंगेश अचल के लाम-जुग में जये गुर्जाने परना विविधाय से भूगोल में एमए करने के बाद युनिवर्सिटी ऑफ एडवर्स के पौर्णीकी की थी। वह नेपाल के पहले स्कॉलर थे, जिन्हे डॉक्टरेट की उम्मीद मिली थी। 15 पुस्तकों और 675 अकादमिक आनेख देने वाले डॉक्टर गुरुग तराइ और पहाड़ के बीच विभाग रेखा खाली देने की बजाए से बहुत नहीं थी। उन्होंने नेशनल कमीशन अन एंपुलेशन की अध्यक्षता भी समाप्ती थी। 1983 में गुरुगा कमीशन की रिपोर्ट नेपाल

भारतीय प्रधानमंत्री मनमोहन सिंह को दिया था। मनमोहन सिंह को लगा था कि यह कोई छोटे में हाथ डालने जैसा है, चुनावे बढ़े इसे टाल गए थे। जनवरी 2016 में तकलीफ प्रधानमंत्री की शर्मा औली ने एक बार फिर माहिल बनाया, उनके सम्बन्ध नंदें मोदी भी इंपीजी पर सहमत हो गए। अतंत-भारत-नेपाल के प्रसिद्ध लोगों का आठ संस्कृतीय सम्बन्ध बना, जिसका नाम रखा गया—इंपीजी (इमोनेट पर्सन्स रप्प)। नेपाल की और सेवा समूह के संयोजक हैं, दिल्ली में दशकों के राजदूत रुचुके भूमिका भरत सिंह को शर्यारी इनका नेतृत्व कर रहे थे। इंपीजी की रिपोर्ट अब तक



सरकार को यांत्री गई, जिसमें सूचाव था कि भारत-नेपाल के बीच जो लाग आवाजाही करते हैं, उनका प्रवेश प्रवान पत्र या पासपोर्ट के आधार पर हो। इस रिपोर्ट में 1971 की जनगणना के हवाले से स्पष्ट किया गया था कि तराइ में रहने वाले 60 लाख 35 जार 52 लाख विदेशी भूल के हैं। इसमें से 97.7 प्रतिशत लाग भारत में जन्मे हैं। वह दो राजतंत्र का था और पंचायत प्रगती वाली सम्पर्क की नीतियां गुरुग कमीशन की रिपोर्ट के आधार पर तय होनी थी। डॉक्टर गुरुग 23 सिंबर, 2006 को तालीजग में हुए एक दुर्घटना में 23 लोगों के साथ मर गए थे। मार जो कुछ भाव बो गए, उसका कस्तूर बनने की कवायद समय-समय पर होती रही है। जो कुछ गुरुग नीतीश ने 40 साल पहले सुखाया था, उस अवधारणा से नेपाली लोडिंग प्रमुख मुक्त हो गयी है। नेपाल में इंपीजी रिपोर्ट प्रकाशित हो गया है। डॉक्टर गुरुग 23 सिंबर, 2006 को तालीजग में हुए एक दुर्घटना में 23 लोगों के साथ मर गए थे। मार जो कुछ भाव बो गए, उसका कस्तूर बनने की कवायद समय-समय पर होती रही है। जो कुछ गुरुग नीतीश ने 40 साल पहले सुखाया था, उस अवधारणा से नेपाली लोडिंग प्रमुख मुक्त हो गयी है। नेपाल में इंपीजी रिपोर्ट प्रकाशित हो गया है। डॉक्टर गुरुग 23 सिंबर, 2006 को तालीजग में हुए एक दुर्घटना में 23 लोगों के साथ मर गए थे। मार जो कुछ भाव बो गए, उसका कस्तूर बनने की कवायद समय-समय पर होती रही है। जो कुछ गुरुग नीतीश ने 40 साल पहले सुखाया था, उस अवधारणा से नेपाली लोडिंग प्रमुख मुक्त हो गयी है। नेपाल में इंपीजी रिपोर्ट प्रकाशित हो गया है। डॉक्टर गुरुग 23 सिंबर, 2006 को तालीजग में हुए एक दुर्घटना में 23 लोगों के साथ मर गए थे। मार जो कुछ भाव बो गए, उसका कस्तूर बनने की कवायद समय-समय पर होती रही है। जो कुछ गुरुग नीतीश ने 40 साल पहले सुखाया था, उस अवधारणा से नेपाली लोडिंग प्रमुख मुक्त हो गयी है। नेपाल में इंपीजी रिपोर्ट प्रकाशित हो गया है। डॉक्टर गुरुग 23 सिंबर, 2006 को तालीजग में हुए एक दुर्घटना में 23 लोगों के साथ मर गए थे। मार जो कुछ भाव बो गए, उसका कस्तूर बनने की कवायद समय-समय पर होती रही है। जो कुछ गुरुग नीतीश ने 40 साल पहले सुखाया था, उस अवधारणा से नेपाली लोडिंग प्रमुख मुक्त हो गयी है। नेपाल में इंपीजी रिपोर्ट प्रकाशित हो गया है। डॉक्टर गुरुग 23 सिंबर, 2006 को तालीजग में हुए एक दुर्घटना में 23 लोगों के साथ मर गए थे। मार जो कुछ भाव बो गए, उसका कस्तूर बनने की कवायद समय-समय पर होती रही है। जो कुछ गुरुग नीतीश ने 40 साल पहले सुखाया था, उस अवधारणा से नेपाली लोडिंग प्रमुख मुक्त हो गयी है। नेपाल में इंपीजी रिपोर्ट प्रकाशित हो गया है। डॉक्टर गुरुग 23 सिंबर, 2006 को तालीजग में हुए एक दुर्घटना में 23 लोगों के साथ मर गए थे। मार जो कुछ भाव बो गए, उसका कस्तूर बनने की कवायद समय-समय पर होती रही है। जो कुछ गुरुग नीतीश ने 40 साल पहले सुखाया था, उस अवधारणा से नेपाली लोडिंग प्रमुख मुक्त हो गयी है। नेपाल में इंपीजी रिपोर्ट प्रकाशित हो गया है। डॉक्टर गुरुग 23 सिंबर, 2006 को तालीजग में हुए एक दुर्घटना में 23 लोगों के साथ मर गए थे। मार जो कुछ भाव बो गए, उसका कस्तूर बनने की कवायद समय-समय पर होती रही है। जो कुछ गुरुग नीतीश ने 40 साल पहले सुखाया था, उस अवधारणा से नेपाली लोडिंग प्रमुख मुक्त हो गयी है। नेपाल में इंपीजी रिपोर्ट प्रकाशित हो गया है। डॉक्टर गुरुग 23 सिंबर, 2006 को तालीजग में हुए एक दुर्घटना में 23 लोगों के साथ मर गए थे। मार जो कुछ भाव बो गए, उसका कस्तूर बनने की कवायद समय-समय पर होती रही है। जो कुछ गुरुग नीतीश ने 40 साल पहले सुखाया था, उस अवधारणा से नेपाली लोडिंग प्रमुख मुक्त हो गयी है। नेपाल में इंपीजी रिपोर्ट प्रकाशित हो गया है। डॉक्टर गुरुग 23 सिंबर, 2006 को तालीजग में हुए एक दुर्घटना में 23 लोगों के साथ मर गए थे। मार जो कुछ भाव बो गए, उसका कस्तूर बनने की कवायद समय-समय पर होती रही है। जो कुछ गुरुग नीतीश ने 40 साल पहले सुखाया था, उस अवधारणा से नेपाली लोडिंग प्रमुख मुक्त हो गयी है। नेपाल में इंपीजी रिपोर्ट प्रकाशित हो गया है। डॉक्टर गुरुग 23 सिंबर, 2006 को तालीजग में हुए एक दुर्घटना में 23 लोगों के साथ मर गए थे। मार जो कुछ भाव बो गए, उसका कस्तूर बनने की कवायद समय-समय पर होती रही है। जो कुछ गुरुग नीतीश ने 40 साल पहले सुखाया था, उस अवधारणा से नेपाली लोडिंग प्रमुख मुक्त हो गयी है। नेपाल में इंपीजी रिपोर्ट प्रकाशित हो गया है। डॉक्टर गुरुग 23 सिंबर, 2006 को तालीजग में हुए एक दुर्घटना में 23 लोगों के साथ मर गए थे। मार जो कुछ भाव बो गए, उसका कस्तूर बनने की कवायद समय-समय पर होती रही है। जो कुछ गुरुग नीतीश ने 40 साल पहले सुखाया था, उस अवधारणा से नेपाली लोडिंग प्रमुख मुक्त हो गयी है। नेपाल में इंपीजी रिपोर्ट प्रकाशित हो गया है। डॉक्टर गुरुग 23 सिंबर, 2006 को तालीजग में हुए एक दुर्घटना में 23 लोगों के साथ मर गए थे। मार जो कुछ भाव बो गए, उसका कस्तूर बनने की कवायद समय-समय पर होती रही है। जो कुछ गुरुग नीतीश ने 40 साल पहले सुखाया था, उस अवधारणा से नेपाली लोडिंग प्रमुख मुक्त हो गयी है। नेपाल में इंपीजी रिपोर्ट प्रकाशित हो गया है। डॉक्टर गुरुग 23 सिंबर, 2006 को तालीजग में हुए एक दुर्घटना में 23 लोगों के साथ मर गए थे। मार जो कुछ भाव बो गए, उसका कस्तूर बनने की कवायद समय-समय पर होती रही है। जो कुछ गुरुग नीतीश ने 40 साल पहले सुखाया था, उस अवधारणा से नेपाली लोडिंग प्रमुख मुक्त हो गयी है। नेपाल में इंपीजी रिपोर्ट प्रकाशित हो गया है। डॉक्टर गुरुग 23 सिंबर, 2006 को तालीजग में हुए एक दुर्घटना में 23 लोगों के साथ मर गए थे। मार जो कुछ भाव बो गए, उसका कस्तूर बनने की कवायद समय-समय पर होती रही है। जो कुछ गुरुग नीतीश ने 40 साल पहले सुखाया था, उस अवधारणा से नेपाली लोडिंग प्रमुख मुक्त हो गयी है। नेपाल में इंपीजी रिपोर्ट प्रकाशित हो गया है। डॉक्टर गुरुग 23 सिंबर, 2006 को तालीजग में हुए एक दुर्घटना में 23 लोगों के साथ मर गए थे। मार जो कुछ भाव बो गए, उसका कस्तूर बनने की कवायद समय-समय पर होती रही है। जो कुछ गुरुग नीतीश ने 40 साल पहले सुखाया था, उस अवधारणा से नेपाली लोडिंग प्रमुख मुक्त हो गयी है। नेपाल में इंप

डिफरेंट लुक हेयर कलरिंग से

फै शेनबल और टेंडी दिखने सभी दिखना चाहते हैं। पर्सेलिनी में निखार के लिए इन दिनों बालों को कलर करने का चलन जोरें पर है। हेयर कलर का चुनाव करें क्योंकि लाइट शेड अप्लाई करना थोड़ा मुश्किल होता है।

● बालों को कलर करने के पहले ध्यान रखें कि इसके पहले बालों में मंदिरी का प्रयोग न किया गया हो।

● सिर की त्वचा पर किसी तरह की लर्जनी न हो और त्वचा जायदा सेंसिटिव न हो।

● बालों को कलर करने के पहले उन्हें अच्छे शैम्पू से धो लें, पर कंडीशनर अप्लाई न करें।

● यदि आपके सिर की त्वचा सेंसिटिव है, तो शैम्पू करने के एक दिन बाद हेयर कलर करवाएं।

● हेमेशा अपने स्किन टोन को ध्यान में रखते हुए हेयर कलर करवाएं।

● हेयर कलर करने के बाद धूप में न निकलें।

● जिस दिन हेयर कलर करवाएं उस दिन बालों में शैम्पू न करें।



● हेयर कलर वाले कंडीशनर ही इस्तेमाल करें।

● हेमेशा अपने हेयर कलर से एक शेड डार्क कलर का चुनाव करें क्योंकि लाइट शेड अप्लाई करना थोड़ा मुश्किल होता है।

● आप चाहें तो घर पर भी हेयर कलर कर सकते हैं। बस, कुछ बालों का खायल रखें।

● हेयर करते समय हाथों में ग्लैज रखें।

● सिर के आसपास की त्वचा पर कोई क्रीम या वैसेलीन लाराई, जिससे त्वचा पर डाइ या कलर के निशान न लग जाएं।

● बालों को थोड़े-थोड़े सेवकम में बांट ले और पिंफ ब्रश की सहायता से कलर लगाएं।

● कलर करते समय जड़ों को थोड़ा छोड़े हुए पूरे बालों को करवाएं।

● कलर करने के बाद 30-35 मिनट तक बालों को ऐसे ही रहने दें, फिर ठंडे पानी से बालों को धो लें, शैम्पू न करें।

● हेमेशा अच्छी कंपनी का हेयर कलर खरीदें।

● हेयर कलर खरीदते समय ध्यान रखें कि वह आपकी स्किन टोन से मैच करता हुआ हो।

कॉर्न एण्ड पी इडली

सामग्री : सूजी-१ कप, खट्टा दही-२ कप, ब्रेंकिंग सोडा-१/४ चम्पच, मक्का के दाने (उबले हुए)-१/२ कप, मटर (तेल में छोड़े हुए)-१/२ कप, हरा धनिया (कटा हुआ)-२ चम्पच, हरी मिर्च (बारीक कटी हुई)-२-३, काजू (बारीक करते हुए)-५० ग्राम, करी पत्ते-४-६, तेल -३-४ चम्पच।

विधि : मोट तेल बालकर काजू तल लें। इसमें हरीमिर्च और धनिया मिलाएं। आंच



धीमी करके सूजी डालकर हल्का सुनहरा होने तक प्राइंट करें। अंच से उतार कर मिश्रण को कमरे के तापमान तक ठंडा होने दें। दही और सूजी डालकर अच्छी तरह से मिलाएं। पर कम्बा और मटर डालकर इडली का थोल तैयार करें। इडली के साथ में चिकनाई लगाकर मिश्रण डालकर कूकर में बिना सीटी के या इडली स्टीमर में बीस मिनट के लिए पकने दें। ट्याटर या नारियल चटनी के साथ सर्व करें।

भोजन से बढ़कर भोजन का पाचन

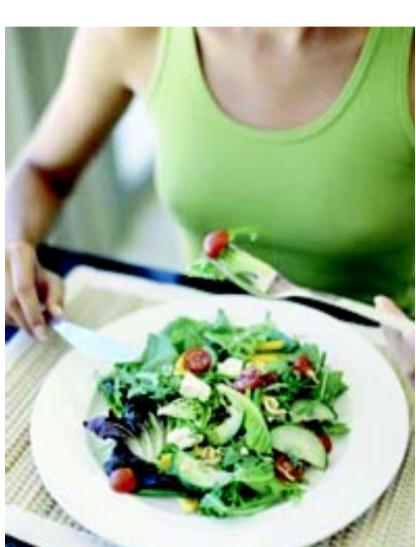
आपने कैसा एवं किनाना पौष्टिक भोजन किया है वह महत नहीं रखता
जिनाना कि उसका पाचन।

फै झंझ रहने के लिए आपने कैसा एवं किनाना किया है वह महत नहीं रखता किनाना कि उसका भोजन किया है या नहीं, इस पर निर्भर करता है आपका स्वास्थ्य।

शुद्ध डकार (बिना गंध एवं स्वाद की) आए शरीर में उसाह हो, मलमूत्र का बेंग यथोचित हो, शरीर में हल्कापन हो, भूख एवं प्यास लगने लगे तब जानना चाहिए, कि पूर्व में किया गया भोजन पच गया है। भोजन के साथ पाचन नहीं होने को अजीर्ण कहते हैं। यह चार प्रकार से होता है-

● जैसा भोजन किया है उसी के स्वाद की डकार आना, भोजन जैसा के बैस पड़े रहने का आभास होना, गाल एवं अंगों में सूजन आना, शरीर में भारीपन

रहना तथा उबाक आना, कमर जकड़ जाना (आमाजीर्ण)-



करता हुआ निम्न औषधियों से सकता है-

पानी में सॉट एवं धनिया उबालकर पिएं। हरड़, पीपल

चक्र एवं मूर्च्छा आना, नींद नहीं आना, सीने में जलन आदि लक्षण (विद्युधाजीर्ण)।

● डकार साफ आने पर भी भूख न लगाना आती में भारीपन, दर्द, मुँह में पानी आना (रससेषाजीर्ण) आदि।

किसी भी प्रकार से होने वाले अंजीरे में भोजन के लिए बार-बार भोजन नहीं होनी रोकें। बार-बार दसर नहीं ले। यहि जायगा नहीं करें। सभी प्रकार की दालें, मछली, मांस, पक्का भोजन, मैदा के पदार्थ, उड़द, कच्चा दूध, अंधिक धी, मावा मलाई, आलू, शक्कर-कंद, अंधिक नमक-मिर्च, तेल की मालिश, व्यायाम आदि से पहोच जाएं।

भोजन के साथ अंधिक जलपान, चाय कॉफी, सिगरेट, तमाकू, शराब आदि का व्यायाम नहीं करें। सभी अंजीरों के लिए हानिकारक हैं।

आमाजीर्ण, व्यक्ति लंबन करता हुआ निम्न औषधियों से सकता है-

पानी में सॉट एवं धनिया उबालकर पिएं। हरड़, पीपल

चिकनाई एवं थोड़ा दूध के लिए भोजन करना, पान अथवा मिर्ची में स्वर्णीत्र लगाकर खाना, दातों पर सोने की परत या तार लगाना और आधुनिक युग में होटों में स्वर्ण निर्मित बाथ टब में नहाना शामिल है। स्वर्ण धातु के प्रयोग स्वास्थ्य के लिए ही नहीं वसन सौन्दर्यवर्धन के लिए भी किया जा रहा है। आजकल मैट्रो यूक्री की लोगों में सोने के पाइयर युक्री और हॉट यूक्री एवं विज्वली और विज्वली एवं विज्वली की लोगों में सोने की अंजीरों के लिए हानिकारक हैं।

इससे अंधिक नमकों की लोगों में होती है।

इससे अंधिक नम