



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

**RGS Gurukulam**  
(An Unit of Shantanu Ashram)

**Bright Future for your Kids**  
For More Detail : [www.rgsgurukulam.com](http://www.rgsgurukulam.com), Email- [gurukulamrgs@gmail.com](mailto:gurukulamrgs@gmail.com)

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

**Class Nursery to VIII**  
**Medium Hindi & English**  
**Admission Open**  
For More Detail : [www.rgsgurukulam.com](http://www.rgsgurukulam.com)

**Opening Shortly IX to X**

**School Van Facility Available**

**Drawing Class, Writing Class, Computer Class, Yoga Class, Science Lab, Smart Class**

## देश का पहला सोलर मिशन आदित्य-एल1 को इसरो ने श्रीहरिकोटा से किया लॉन्च

श्रीहरिकोटा/एजेंसी

भारत का पहला सूर्य मिशन 'आदित्य-एल1' श्रीहरिकोटा स्थित अंतरिक्ष केंद्र से प्रक्षेपित कर दिया गया है। इसरो के सूर्य मिशन आदित्य एल-1 के प्रक्षेपण को देखने के लिए सतीश थावन अंतरिक्ष केंद्र शहर श्रीहरिकोटा में बड़ी संख्या में लोग मौजूद हैं। आदित्य एल1 को सूर्य को पर्यावरण में लगभग 4 महीने का समय लगेगा। आदित्य एल1 लगभग घर्ती से 15 लाख किलोमीटर दूरी तय करेगा।

इसरो ने बताया कि आदित्य-एल1 को सूर्य की दिशा में पृथ्वी से 1.5 मिलियन किमी दूर लैग्जिनेशन पॉइंट 1 (एल1) के आसपास एक प्रभासंडल कक्षा में स्थापित किया जाएगा। उपर्युक्त एल-1 एंड्रोइड कक्षा में सूर्य के देखने, इससे ग्रहण के लगातार सूर्य को देखेंगे, इससे वास्तविक समय में सौर गतिविधियों और अंतरिक्ष मौसम पर उनके प्रभाव के चारों ओर धूमेंगे और बिना किसी

### लैग्जिनेशन-1 बिंदु तक पहुंचने में लगेंगे 125 दिन



ग्रहण के लगातार सूर्य को देखेंगे, इससे वास्तविक समय में सौर गतिविधियों और अंतरिक्ष मौसम पर उनके प्रभाव के दूरस्थ अवलोकन और पृथ्वी से

का नियोजन करने में मद्द मिलेगी। लगभग 15 लाख किलोमीटर दूर 'एल1' को सूर्य-पृथ्वी लैग्जिनेशन बिंदु 'एल1' (सूर्य-पृथ्वी लैग्जिनेशन बिंदु) पर सौर हवा का वास्तविक अवलोकन करने के लिए डिजाइन किया गया है। इसरो के अनुसार, सूर्य और पृथ्वी के बीच पांच लैग्जिनेशन बिंदु हैं, और प्रभासंडल कक्षा में 'एल1' मिशन के साथ प्रक्षेपित किया जाएगा।

सूर्य के अध्ययन के लिए 'आदित्य एल1' को धरती से 15 लाख किलोमीटर दूर 'लैग्जिनेशन-1' बिंदु तक पहुंचने में 125 दिन लगेंगे। भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन (इसरो) ने कहा कि शनिवार को पीएसएलवी सी517 रोकेट के जरिए कि जाने वाले 'आदित्य एल1' के प्रक्षेपण के लिए शुक्रवार को 23.10 घंटे की उल्टी शुरू हुई। 'आदित्य एल1' को सूर्य परिमंडल

के दूरस्थ अवलोकन और पृथ्वी से लगभग 15 लाख किलोमीटर दूर 'एल1' (सूर्य-पृथ्वी लैग्जिनेशन बिंदु) पर सौर हवा का वास्तविक अवलोकन करने के लिए डिजाइन किया गया है। इसरो के अनुसार, सूर्य और पृथ्वी के बीच पांच लैग्जिनेशन बिंदु हैं, और प्रभासंडल कक्षा में 'एल1' बिंदु से उपर्युक्त सूर्य को बिना किसी बाधा/विद्युत किसी ग्रहण के लिए अवलोकन देखकर अध्ययन संबंधी अधिक महंद मिलेंगे। इस जटिल मिशन के बारे में इसरो ने कहा कि सूर्य सबसे निकटता तारा है और इसलिए अन्य को तुलना में इसका अधिक विस्तार से अध्ययन किया जा सकता है।

इसरो ने कहा कि सूर्य का अध्ययन करके आकाशगंगाओं के साथ-साथ अन्य आकाशगंगाओं के तारों के बारे में भी बहुत कुछ सीखा जा सकता है।

## रूस ने तैनात की दुनिया की सबसे खतरनाक परमाणु मिसाइल सरमत, दहशत में नाटो देश

नई दिल्ली/एजेंसी

यूक्रेन युद्ध के बीच रूस ने अपनी महाविनाशक परमाणु मिसाइल सरमत को तैनात कर दिया है। यूरोपीय सिस्टम युद्धक अलर्ट स्थिति में है। रूसी समाचार एजेंसी तास ने विशेषज्ञों के हवाले से कहा कि पर-28 सरमत मिसाइल 10 टन के वजन के कर्क परमाणु बम ले जा सकती है। यह मिसाइल दुनिया के किसी भी कोने में हमला करने में सक्षम है। इससे पहले अमेरिकी राष्ट्रपति ड्राफ्टरीमीर पुतिन ने इसी मिसाइल को लेकर कहा था कि यह रूस के दुश्मनों को राष्ट्रीय सुरक्षा परिषद के प्रवक्ता जॉन किंबों ने शुक्रवार को कहा था कि वह अपी इस बात की पुष्टि करने की हालत में नहीं है कि रूस मिसाइल को सेवा के साथ-साथ मिसाइल को तैनात किया गया है। रूस के इस एलान कर दिया गया है। रूस के इस एलान

से नाटो देशों की टेंशन बढ़ गई है।

यूरोपीय सिस्टम युद्धक अलर्ट स्थिति में है। रूसी समाचार एजेंसी तास ने विशेषज्ञों के हवाले से कहा कि पर-28 सरमत मिसाइल 10 टन के वजन के कर्क परमाणु बम ले जा सकती है। यह मिसाइल दुनिया के किसी भी कोने में हमला करने में सक्षम है। इससे पहले अमेरिकी राष्ट्रपति ड्राफ्टरीमीर पुतिन ने इसी मिसाइल को लेकर कहा था कि यह रूस के दुश्मनों को राष्ट्रीय सुरक्षा परिषद के प्रवक्ता जॉन किंबों ने शुक्रवार को कहा था कि वह अपी इस बात की पुष्टि करने की हालत में नहीं है कि रूस मिसाइल को सेवा के साथ-साथ मिसाइल को तैनात किया गया है। रूस के इस एलान

में लैग्जिनेशन बैटक करेंगे। उन्होंने मोदी के साथ द्विपक्षीय बैटक करेंगे। उन्होंने मिलकर बाइडन जी20 समूह के नेतृत्व की सराहना भी करेंगे। बयान के मुताबिक, नीं और दस सिंतंबर को राष्ट्रपति बाइडन जी20 शिखर

में हिस्सा ले जा सकती है। जानकारी है कि सरमत को स्वतंत्र ने निपटने सहित अन्य अहम वैश्विक मुद्दों को संबंधित करने के लिए उत्तर जा रहे हैं। संयुक्त कदमों पर चर्चा करेंगे। बयान में आगे कहा गया कि जी20 देशों के नेता युक्ति पर रूस के राष्ट्रपति व्यादिमीर पुतिन के अक्रमण के आर्थिक और सामाजिक प्रभावों का भी आकलन करेंगे।

आगामी आठ सिंतंबर को होगी बाइडन-PM मोदी की द्विपक्षीय

बैठक; G20 के लिए भारत आएंगे अमेरिकी राष्ट्रपति

नई दिल्ली/एजेंसी।



## दीक्षा आई केयर एवं ऑप्टिकल्स

डॉ. दिवाकर गत्स  
Post Graduate Ophthalmology  
MOMS CHANDIGARH

- कंप्यूटर गटार द्वारा ऑफ ऑफ की सुविधा
- फैक्स मर्टी द्वारा मोटिवेशन ऑफेशन की सुविधा
- एडोक्टोपीक द्वारा कान, नाक, गला इलाज की सुविधा

पता : दुर्गा लायन के पीछे, जिन के बगल में दुनिया  
मा. : 8709418963



**ASHOKA LIFE CARE**  
YOUR WAY TO BETTER HEALTH

**Nucare Hospital**

**1st Private Setup in 1st Samthal Paragona**

**Modular OT Oxygen Plant**

**Ashokar LifeCare**

**OUR FACILITY**

**Orthopaedics**  
Joint Replacement  
Joint Arthroscopy  
Sports Injuries

**General Surgery**

**Physiotherapy**

**ICU**

**OBGYN A & N**

**Laboratory Services**

**Hormone Replacement Therapy**

**Our Services**

**Dr. Tushar Jitoti**  
MBBS, M.Ch. Ortho  
MCh (Ortho)  
Senior Orthopaedic Consultant

**Dr. Suresh Kumar**  
MBBS, M.Ch. Ortho  
MCh (Ortho)  
Orthopaedic Surgeon

**Dr. Priti Kalia**  
MBBS, M.Ch. Ortho  
MCh (Ortho)  
Orthopaedic Surgeon

**Dr. Rakesh Kumar**  
MBBS, M.Ch. Ortho  
MCh (Ortho)  
Orthopaedic Surgeon

**Dr. Nitin Kumar**  
MBBS, M.Ch. Ortho  
MCh (Ortho)  
Orthopaedic Surgeon

**Dr. Deepak Kumar**  
MBBS, M.Ch. Ortho  
MCh (Ortho)  
Orthopaedic Surgeon

**Dr. Kavita Choudhary**  
MBBS, M.Ch. Ortho  
MCh (Ortho)  
Orthopaedic Surgeon

**Dr. Anil Kumar**  
MBBS, M.Ch. Ortho  
MCh (Ortho)  
Orthopaedic Surgeon

**Dr. Dinesh Kumar**  
MBBS, M.Ch. Ortho  
MCh (Ortho)  
Orthopaedic Surgeon

**Dr. Rakesh Kumar**  
MBBS, M.Ch. Ortho  
MCh (Ortho)  
Orthopaedic Surgeon

**Dr. Deepak Kumar**  
MBBS, M.Ch. Ortho  
MCh (Ortho)  
Orthopaedic Surgeon

**Dr. Kavita Choudhary**  
MBBS, M.Ch. Ortho  
MCh (Ortho)  
Orthopaedic Surgeon

**Dr. Anil Kumar**  
MBBS, M.Ch. Ortho  
MCh (Ortho)  
Orthopaedic Surgeon

**Dr. Dinesh Kumar**  
MBBS, M.Ch. Ortho  
MCh (Ortho)  
Orthopaedic Surgeon

**Dr. Rakesh Kumar**  
MBBS, M.Ch. Ortho  
MCh (Ortho)  
Orthopaedic Surgeon

**Dr. Deepak Kumar**  
MBBS, M.Ch. Ortho  
MCh (Ortho)  
Orthopaedic Surgeon

**Dr. Kavita Choudhary**  
MBBS, M.Ch. Ortho  
MCh (Ortho)  
Orthopaedic Surgeon

**Dr. Anil Kumar**  
MBBS, M.Ch. Ortho  
MCh (Ortho)  
Orthopaedic Surgeon

**Dr. Dinesh Kumar**  
MBBS, M.Ch. Ortho  
MCh (Ortho)  
Orthopaedic Surgeon

**Dr. Rakesh Kumar**  
MBBS, M.Ch. Ortho  
MCh (Ortho)  
Orthopaedic Surgeon

**Dr. Deepak Kumar**  
MBBS, M.Ch. Ortho  
MCh (Ortho)  
Orthopaedic Surgeon

**Dr. Kavita Choudhary**  
MBBS, M.Ch. Ortho  
MCh (Ortho)  
Orthopaedic Surgeon

**Dr. Anil Kumar**  
MBBS, M.Ch. Ortho  
MCh (Ortho)  
Orthopaedic Surgeon

**Dr. Dinesh Kumar**  
MBBS, M.Ch. Ortho  
MCh (Ortho)  
Orthopaedic Surgeon

**Dr. Rakesh Kumar**  
MBBS, M.Ch. Ortho  
MCh (Ortho)  
Orthopaedic Surgeon

**Dr. Deepak Kumar**  
MBBS, M.Ch. Ortho  
MCh (Ortho)  
Orthopaedic Surgeon

**Dr. Kavita Choudhary**  
MBBS, M.Ch. Ortho  
MCh (Ortho)  
Orthopaedic Surgeon

**Dr. Anil Kumar**  
MBBS, M.Ch. Ortho  
MCh (Ortho)  
Orthopaedic Surgeon

**Dr. Dinesh Kumar**  
MBBS, M.Ch. Ortho  
MCh (Ortho)  
Orthopaedic Surgeon

**Dr. Rakesh Kumar**  
MBBS, M.Ch. Ortho  
MCh (Ortho)  
Orthopaedic Surgeon

**Dr. Deepak Kumar**  
MBBS, M.Ch. Ortho  
MCh (Ortho)  
Orthopaedic Surgeon

**Dr. Kavita Choudhary**  
MBBS, M.Ch. Ortho  
MCh (Ortho)  
Orthopaedic Surgeon

**Dr. Anil Kumar**  
MBBS, M.Ch. Ortho  
MCh (Ortho)  
Orthopaedic Surgeon

**Dr. Dinesh Kumar**  
MBBS, M.Ch. Ortho  
MCh (Ortho)  
Orthopaedic Surgeon

**Dr. Rakesh Kumar**  
MBBS, M.Ch. Ortho









# झामुमो ने किया सवाल, संसद का पांच दिनों का विशेष सत्र क्यों बुला रही केंद्र सरकार

रांची। झारखण्ड मुक्ति मोर्चा (झामुमो) के प्रवक्ता सुप्रियो भट्टाचार्य ने केंद्र सरकार पर जमरक निशान साधा। उन्होंने केंद्र सरकार से सवाल किया कि संसद का पांच दिनों का विशेष सत्र क्यों बुला रहे हैं, वह बतायें। साथ ही कहा कि इंडिया गढ़वाल से भाजपा और केंद्र सरकार को प्रभ दोनों लगा है। यहीं वह भी कि संसद के पांच दिनों के विशेष सत्र के आयोजन के संबंध में वह सरकारी नोटिफिकेशन जारी नहीं कर रही।

भट्टाचार्य शनिवार को हरमुर रिस्त वार्षिकी के केंद्रीय कार्यालय में संवाददाता सम्मेलन में बोल रहे

थे। उन्होंने कहा कि देश संविधान और कुछ पारंपरिक मान्यताओं से चलता है। इस सरकार में हिंदूस्तान की संसदीय परंपरा समाप्त हो रही है। आखिर किंतु विशेष परिवर्तनों में पांच दिनों का विशेष सत्र का आयोजन हो रहा है, वह सरकार बताए। भट्टाचार्य ने कहा कि तीन महीने से माणिपुर जल रहा है लेकिन विशेष सत्र केंद्र सरकार नहीं बुला पाती। प्रधानमंत्री विदेशों का दैव करते हैं। अपेक्षा मित्र से संबंधित बातों का जवाब नहीं देते।

उन्होंने कहा कि देश-विदेश के प्रधानमंत्री चुप रहते हैं। उनके सरकार के जानकार नाम लेकर तथ्यों के



साथ देश के सभ्यों बड़े उद्योगपति के कारनामे आप रहे हैं लेकिन प्रधानमंत्री चुप रहते हैं। उनके सरकार के बाद शीतकालीन सत्र तो अपना ही था

पकड़ती है लेकिन वे खामोश रहते हैं। आखिर विशेष सत्र में होगा क्या। जब दो महीने के बाद शीतकालीन सत्र तो अपना ही था

तो ऐसी कौन सी आपादा आ गयी कि विशेष सत्र बुला रहे हैं। पहले पता रहता तो सभी दल तेवरियों के साथ इसमें शामिल होते।

## झाप्रसे के 43 प्रतिक्षु अधिकारी करेंगे भारत दर्शन, मुख्यमंत्री की गिली सहमति

रांची। झारखण्ड लोक सेवा आयोग, जेपीएससी की 7वीं से 10वीं संयुक्त सिविल सेवा परीक्षा से नियुक्त 43 परीक्षायान उप समाहाताओं (डिप्टी कलेक्टर) के दूसरे चरण का प्रशिक्षण और भारत दर्शन प्रशिक्षण कार्यक्रम समेत रूप से एक सिंतंबर से 30 सिंतंबर तक चलेगा। मुख्यमंत्री हेमत सोरेन ने प्रशिक्षण कार्यक्रम के प्रस्ताव को स्वीकृति दे दी है।

पहली बार भारत दर्शन करेंगे राज्य प्रशासनिक सेवा के प्रशिक्षु अधिकारी

मुख्यमंत्री की सोच है कि जिस तरह आयोग प्रशासनिक सेवा के प्रशिक्षु अधिकारी को भारत दर्शन कराया जाता है, उसी तरह राज्य प्रशासनिक सेवा के अधिकारीयों को भी भारत दर्शन कराया जाए। ताकि वे अन्य प्रदेशों की प्रशासनिक व्यवस्था और



विकास कार्यों को देख और समझ सकें। भारत दर्शन के दौरान उन्हें जो अनुभव प्राप्त होगा उससे वे राज्य के विकास में और भी बेहतर तरीके से योगदान कर सकेंगे। मुख्यमंत्री के इसी विजयों को ध्यान में रखकर परीक्षायान उप समाहाताओं को रखाया गया है।

**श्री कृष्ण लोक प्रशासन संस्थान में मिलेगा प्रशिक्षण**

सभी परीक्षायान उप समाहाताओं के दूसरे चरण का प्रशिक्षण श्री

कृष्ण कृष्ण लोक प्रशासन संस्थान, रांची में आयोजित होगा।

इससे पहले इन सभी उप समाहाताओं को प्रशिक्षण कार्यक्रम के बीच में ही श्रावणी मेला को लेकर देवघर और दुमका में प्रतिनियुक्त किया गया था। दूसरे चरण के प्रशिक्षण तथा भारत दर्शन कराया जाना होने के तरंगत सभी परीक्षायान उप समाहार्ता एक अन्वर्डबर से जिला प्रशिक्षण के लिए अपने पदशासनिपत्र जिला में योगदान सुनिश्चित करेंगे।

कृष्ण कृष्ण लोक प्रशासन



# इक बंगला बना न्यारा...

रोटी, कपड़ा और मकान मानव-जीवन की मूलभूत आवश्यकताएँ हैं। पढ़ाई-लिखाई पूर्ण होते ही सभी कहाँ नौकरी में तो कोई नियम व्यवसाय में लग जाते हैं। इस प्रकार रोटी और कपड़े की आवश्यकता पूर्ण हो जाती है। उच्च वर्गों को छोड़ दिया जाए तो अब तक अधिकांश मध्यम वर्ग व इससे बाहर वर्ग ज्यादातर सकारी या किराए के आवासों में बसर करता रहता था। किंतु देश में आधिक उदारीकरण के बाद विकसित हुई कम्प्यूटर व सूचना प्रौद्योगिकी की क्रांति ने इन वर्गों के मेहनतकश व लक्ष्य के प्रति समर्पित युवाओं के लिए कमाई के अनेक दरवाजे खोल दिए हैं। योग्य बच्चों ने आसमान की सीमाएँ नापी हैं और जिस उम्र में उनके अंदर जो नेम तो मात्र कमाना ही शुरू किया होगा, उस उम्र में वे अपने सपनों के घर को आकर देना का प्लान कर रहे हैं।

अब से पहले अक्सर अधेज्वास्था या सेवानिवृत्ति के करीब संभव हो जाने वाला गृह निर्माण का काम, जबान ऊर्जावान बच्चों को करते देखना एक सुखद अनुभव है। किंतु मकान बनाने के अति-उत्साह में कई बार निर्माण इतना अधिक और अनावश्यक हो जाता है कि समय निकलने के बाद उसका रखरखाव ही सिरदर्द साबित होने लगता है।

अब माला व सुनील को ही लें। दोनों ही नौकरीपेश। दो दशकों पहले शादी के बाद से इस महानगर में सुनील को मिले शासकीय अविवास से जबान का शुरूआत हुई। विस्तार पाते चाचांचौंधरे शहर में हैं ये जिस विकसित होती नई-नई कॉटोनियों ने दोनों के मन में सभी की तरह इसी शहर में अपनी छत की भावना को पृष्ठ ही किया। अपनी चादर में स्वयं को सीमित रखते हुए और परिवार से कुछ मदद लेकर एक भूखंड ले ही लिया। मकान बना सकने



जीवनशैली, तनाव और किसी प्रकार की बीमारी भी बालों को किसी रूप में नुकसान पहुंचाते हैं। ब्लड स्ट्रीम में मौजूद पोषक तत्व से ही बालों को पोषण मिलता है। न्यूट्रिशन और बेहतर ब्लड सरकुलेशन स्वस्थ बालों के लिए जितना जरूरी है, उतना ही बालों को बाहरी नियशंमेट की भी जरूरत होती है। खासकर सदियों में व्योगिक इस मौसम से बालों को बाहरी नियशंमेट देने का खत्म हो जाते हैं। यदि आप बालों को एक्स्ट्रा नियशंमेट देना चाहती हैं तो घर में पढ़े प्राकृतिक सामग्री जैसे दही, नीबू का रस, शहद, वैजेटेबल और यल, औंडे की जर्दी की भी प्रयोग कर सकती हैं।

बालों की देखभाल यदि आपके बाल चिपकिये व तैलीय हैं, तो नींबू का रस और औंडे की सफेदी बालों को साफकरने के साथ तेल भी कम करता है। तेल बालों को नियशंमेट देने के साथ हेयर टेक्स्चर को भी मुतायम करता है। इसलिए, हल्के हाथों से तेल लगाना, हेयर फॉलिकलस में ब्लड सरकुलेशन बढ़ाता है। इससे रुखे, रफ़ और ब्रिटल हेयर भी बेहतर होते हैं। चाहे तो लिल औंयल का प्रयोग करने की व्यवस्था बढ़ाव करने के लिए बेहतर होती है। यदि बाल औंयल हैं और रुखी भी हैं तो आंल वॉल की नेचुरल कलर को बरकरार रखने के साथ हेयर डैमेंट होता है। नारियल तेल हेयर टेक्स्चर को सुधारने के साथ बालों के ग्रोथ को भी बढ़ाता है। ड्राई बालों के लिए बाल चार्प का तेल भी बेहतर है। अंवला और मैंसी औंयल-10 से 15 ग्राम सूखा औंयल और एक

व्यवहार बद्दित नहीं कर पाता है, जबकि कुत्ता आपके अकलेपन का साथी है। कुत्ता इंसानों के तनावों दूर करता है। कुत्ते के साथ टलजना सेहत बढ़ाव बनाये रखने का समान सकारा रहता है। कुत्ता पालने का शौक अमीर या गरीब को भी एख बाला होता है। उसके साथ चलने से बॉडी

साथ-साथ ब्लड-शुगर, ब्लड-शुगर आदि नार्नेंट लेता है। बढ़ाव सेहत पानी है, तो सुबह-शाम खास समय होग।

कुत्ते पालने वाले ज्यादातर लोग स्वस्थ रहते हैं। रिसर्च के अनुसार, कुत्ते के मालिकों और अन्य पालतू जानवरों के प्रदाता रखने के बाद पाया गया कि दूसरे जानवर पालने के मुकाबले कुत्ते के मालिकों में हाई ब्लड प्रेशर या कोलेस्ट्रॉल की व्यावायिक कम रहती है। बढ़ाव सेहत पानी है, तो सुबह-शाम दूसरे ज्यादा यदि आपको रोज टहलने का मन न भी करे तो जबरन सैर करने के लिए घर में कुत्ते पाल लें। कुत्ते के साथ-साथ आपको पैदल चलना पड़ेगा और आप स्वयं बने रहेंगी। आजकल ज्यादातर बीमारियों व्यायाम न करने, चर्चियुक्त भोजन करने वा उस रात तक जाने के कारण होती है। जब आपको रोज टहलने का घर लेंगे तो उसी के बहाने सुबह उठना और रात में जल्दी सोना जैसी अच्छी उदान पड़ जाएगी। डॉगी के साथ रोजाना सैर करने से मूँद भी बदलता है। इंसान रोजाना अपने काम से थक जाता है। उसका

पूँ अपने घर की सदस्य संख्या व उनकी आवश्यकताओं को परिभाषित कर निर्णय ले।  
बच्चों के कमरे यथासंभव पहली मंजिल पर रखें व उनके चाहाव भी बाहर से रखें। बच्चे यदि लंबे समय के लिए घर से बाहर रहते हों तो पढ़ने वाले बच्चों को किराए पर देने का विकल्प उपलब्ध रहेगा।

मकान बनाने के अति-उत्साह में कई बार निर्माण इतना अधिक और अनावश्यक हो जाता है कि समय निकलने के बाद उसका रखरखाव आपके पास नियमित निर्भरता भी कम होगी, जो आपके शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य के लिए अच्छा रहेगा।

इस प्रकार मकान भले ही हम आज बना रहे हों या बना-बनाया ले रहे हों, यदि उपरोक्त कुछ बालों का ध्यान रखा जाए तो जबानी के जोश में बाल हमारा घर जीवनभर हमें अपने अच्छे काम की संतुष्टि देता रहेगा और हम सहज ही गुनगुणाएँ- इक बंगला बना न्यारा है।

## बनाना बॉल्स

### सामग्री-

2 कच्चे केले उबले, छिले व मैश किए हुए, 2 आलू उबले, छिले व मैश किए, 1/2 कप साबूदाना (आटा) बारीक पिसी, 1-2 सून अदरक,

द्विरु मिर्च पिसी, काली मिर्च, पावडर, सेंधा

नमक, तथा पोदाना

पावडर, धनिया बारीक

कटा, तलने के लिए तेल व पनीर 100 ग्राम।

### विधि :

पनीर के 1-1 इंच के टुकड़े कर लें व हल्का-सा नमक व कालीमिर्च बुरकरकर रख दें। तेल तथा पनीर छोड़कर सभी सामग्री ठीक से मिलाएं। इसे ग्लास जार में डालकर बंद कर दें और 15 दिन तक निपट धूप में रखें। उसके बाद काप डें में इस मिक्सचर को डालकर जान ले और तेल निकालकर जार में रखें। इसे बालों में अप्लाई करें, यह सभी तरह के बालों के लिए फायदेमंद है। साथ ही, रुसी से भी निजात दिलाता है। यदि आप बालों में केमिकल रंगों का प्रयोग करती हैं तो बालों को प्राकृतिक सामग्री से नियशंमेट देने के साथ नियरिंग बनाये। इसके बाल घोले को चाही हैं तो घर में रखें। तेल गर्म करें व सुनहरा होने तक हर घोले को तल लें। तारकार बीच से काट लें व चारों तरफ ही चटनी से सजाकर गमगांव 'बनाना बॉल्स' सर्व करें।

★ रोज नहाना शरीर को स्वच्छ तथा स्वस्थ रखने के लिए जरूरी है, लेकिन अगर आपकी स्किन द्वाया है तो कोशिश करें कि रुखे मौसम में आका कहाना कम समय में निपट जाए। बहुत देर तक शावर लेने या नहाने से आप त्वचा में उपस्थित प्राकृतिक तेलों की भी खो देते हैं। इसलिए शरीर पर बहुत ज्यादा देर तक पानी डालने से बचें। यही नहीं, तेज गरम पानी के प्रयोग से भी बचें और साबुन का ग्राहक करें। खासतौर पर चेहरे पर साबुन की जाह बेसन और मलाई का उबन या केमिकल रेहिं फेस वॉश का प्रयोग करें।

★ नहाने के बाद कपी भी शरीर को रगड़कर न पोछें।

नरम तौलिए से त्वचा को थपथपाकर अतिरिक्त पानी

को सोखे लें और तुरंत कोई माइश्वाइज़जर लगाएँ। रात को सोते समय भी चेहरे, हाथ-पैर तथा गर्दन को नुग्नाया पानी से साफकर, माइश्वाइज़जर लगाएँ। माइश्वाइज़जर के अलावा आप रोजाना बेदिंग ऑफ़स्ट और लोशन्स का भी प्रयोग करके स्किन का मॉइश्वर बनाए रख्या सकती हैं। इसी तरह कोशिश करें कि हर बार हाथ धोने के बाद भी आप माइश्वाइज़जर का प्रयोग करें।

★ नहाने के बाद कपी भी शरीर को रगड़कर न पोछें।

★ ठंड, तेज हवा तथा धूप में शरीर पर वज्जों का आवण बालों से आ जाएगा। रोजाना इसलिए गमगांव 'बनाना बॉल्स' को लेने के लिए अलग-अलग तरह से होती है। आपकी शारीरिक अवस्था, रोग प्रतिरोधक क्षमता और

इच्छाशक्ति भी उतने ही महत्वपूर्ण हैं। चार अहम कदम रखेंगे बीमारियों को दूर हर दम।

## झारखण्ड देखो

# झाय रिक्कन की सुरक्षा के लिए मॉहश्वर बनाए रखें

मौसम के बदलते तेवरों का असर सबसे पहले

आपकी त्वचा झेलती है। मौसमों की भिन्नता

के अलावा त्वचा के अलग-अलग प्रकारों के

कारण भी होने वाली परेशानियों में भिन्नता

होती है। तैसे आँखिली स्किन वालों को गमी

के मौसम में ज्यादा दिक्कत आती है तो झाय

स्किन वालों को रुखी हवाओं भरा मौसम

परेशान कर डालता है। सर्दियों के मौसम के

आगमन, बिड