



**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](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)

**School Van Facility Available**

**Drawing Class** **Middle Meal** **Computer Class** **Yoga Class** **Science Lab** **Smart Class**

## लोकतंत्र खतरे में नहीं, जातिवाद-वंशवादी राजनीति को खतरा : अमित शाह

नई दिल्ली/एजेंसी

केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह और राज्य के मुख्यमंत्री योगी आदिलनाथ शुक्रनाथ को जौशाब्दी पहुंचे जहां उहाँने को लोकसभा महोसूल व का उद्घाटन किया। इस मौके पर राज्य के उपमुख्यमंत्री बुजेश पाठक और उपमुख्यमंत्री केशव प्रसाद मौर्य भी मौजूद रहे।

इस दौरान जनसभा को संबोधित करते हुए केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने कहा, देश में पहले ऐसा कभी नहीं हुआ कि लोकसभा का बजट सभा एक भी बहस के खत्म हो गया। विषय के नेताओं ने संसद को चलाने नहीं दिया, कारण यह कि गहुल गांधी को अयोग्य घोषित कर दिया गया। सुप्रीम कोर्ट ने वे कानून बनाया, कोर्प्रेस परमोहन सिंह, लालू

प्रसाद यादव को बचाने के लिए वे कानून सुधारना चाहते थे। गहुल गांधी ने उको रोका। उहाँने कहा, सुरत की एक कोर्ट ने उनको सजा दी। अब तक 17 विधायक व संसदीयों को सदस्यता दद कर दी गई है। गहुल गांधी की भी हुई। लोकिन कांग्रेस नेताओं ने काले कपड़े पहनकर प्रदर्शन किया और संसदीय कांग्रेसी बंद करा दी। मैं गहुल गांधी को कहा चाहता हूं कि कानून का पालन करना हर नागरिक का धर्म होता, अप तो सांसद थे। इस सजा को चुनौती देते, अदालत में लड़ते और लोकिन आपने संसदीय कांग्रेसी की बली चढ़ा दी है। शाह ने कहा, इस देश की जनता आपको कभी माफ नहीं करेगी। क्या इस देश में जारी की जाएगी तो वे कानून को विदेश में बदल भारत की बु-



आईडिया ऑफ डॉयनरस्टी, परिवारवाद की आईडिया के आरोप पर लटवाया करते हुए कहा, वे करते हैं कि लोकतंत्र खतरे में हैं। लोकिन लोकतंत्र नहीं आपका परिवार खतरे में है, आईडिया अ०१ फ़ इंडिया नहीं।

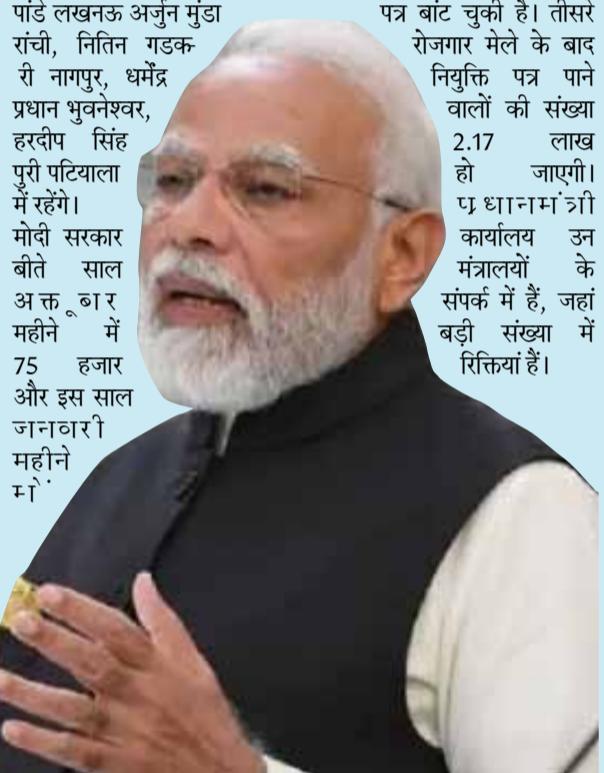
## 71 हजार युवाओं को नियुक्ति पत्र देंगे पीएम

नयी दिल्ली/एजेंसी।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी 13 अप्रैल को वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के जरिए 71 हजार युवाओं को सरकारी नौकरियों से संबंधित नियुक्ति पत्र सौंपेंगे। इनमें अकेले रेतवे विभाग की 50 हजार रिकियां खाली की जाएंगी। इस साल के अंत तक दस लाख सरकारी नौकरियों का वारा कर चुकी सरकार अब तक 1.46 लाख युवाओं को सौंपा किया। सपा-बस्पा अब दूर-दूर तक नहीं है। उहाँने परिवारवाद और उष्टिकरण को भी समाप्त किया। इस कारण आप डरे हुए हैं, यूपी आज योगी आदिलनाथ की नेतृत्व में विसास की राह पर चल पड़ा है।

जोधपुर, भारी उद्योग मंत्री महेंद्र 71 हजार युवाओं को नियुक्ति पत्र बाट चुकी है। तासरे रोजगार मेले के बाद नियुक्ति पत्र पाने वालों की संख्या 2,17 लाख हो जाएगी। पृधानमंत्री कार्यालय उन मंत्रालयों के संपर्क में हैं, जहां बड़ी संख्या में रिकियां हैं। मोदी सरकार बीते साल अ०९ बार महीने 75 हजार और इस साल जनवारी महीने में:

सरकार की योजना इस साल के अंत तक हर हाल में शेष 7,83 लाख रिकियां खाली करने की है। सरकारी सूची के मुताबिक रोजगार मेलों के कार्यक्रम के दौरान सरकार के कई मंत्री देश के 45 अलग-अलग जागाओं पर सरकारी मेलों में रिकात कर रहे। इस क्रम में रेल मंत्री अश्विनी वैष्णव जयगुरु, वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण चंद्री, जल शक्ति मंत्री गणेश सिंह शेखावत



कोरोना पर स्वास्थ्य मंत्रियों की समीक्षा बैठक

## देश में कोरोना: 10-11 अप्रैल को मॉक ड्रिल के निर्देश

नयी दिल्ली/एजेंसी।

देश में कोरोना संक्रमण के मामलों में लालातर बढ़ोतारी हो रही है। इसको देखते हुए केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री मनसुख मंडाविया की अधिकारता में आज सभी राज्यों के स्वास्थ्य मंत्रियों की उच्च स्तरीय बैठक हुई। इस दौरान मंडाविया ने सभी से सर्वांग रहने को कहा। उहाँने कहा कि डस्टे की जरूरत नहीं है। हमें भ्रम से बचना होगा। कोरोना को जांच और जीनाम सीवेंसिंग बढ़ानी होगी। इससे पहले देशभर में बीते 24 घंटे में कोरोना के पांच हजार से ज्यादा लोग संक्रमित मिले हैं। इससे पहले गुरुवार को कोरोना के पांच हजार से ज्यादा केस आए थे, जो छह महीने से सबसे अधिक है। बैठक के बाद ज्ञारुंद के स्वास्थ्य मंत्री बना गुता ने बताया कि केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री ने सभी राज्यों के साथ संवाद किया। कुछ राज्यों में कोरोना के चलते सामने आने लगे हैं, हमने निवेदन किया है कि देश के स्तर पर कोई ऐसोंप्रीय जारी करें ताकि इसे समय रहते रोका जाए। उहाँने मॉक ड्रिल के दौरान जारी करें ताकि इसे समय रहते रोका जाए।

उहाँने निवेदन किया है कि देश के स्तर पर कोई ऐसोंप्रीय जारी करें ताकि इसे समय रहते रोका जाए। उहाँने मॉक ड्रिल के दौरान जारी करें ताकि इसे समय रहते रोका जाए। उहाँने निवेदन किया है कि कोरोना को मांज बढ़ने के साथ संक्रमित रोगियों के साथ संबंधित रियाई हो रही है।

## अस्पताल एहं तैयार

इसके साथ ही केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री ने सभी राज्यों को कोरोना के बढ़ते सामनों पर ध्यान देने को बात कही गई है और साथ में अस्पतालों को इसके लिए तैयार रहने को कहा गया है, केंद्र सरकार ने राज्यों को इस बात का वादा किया है कि कोरोना वायरस की रोकथाम में इस्तेमाल की जाने वाली सभी तरह की बुनियादी सुविधाओं को प्रदान करेगी।

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

**1st Private Setup in 1st Santhal Paraganas** **Modular OT Oxygen Plant**

**Ashokar** Life Care

**Our Facility**

- 1. Orthopaedics
- 2. Joint Reconstruction
- 3. Joint Arthroscopy
- 4. Spine Surgery
- 5. Complex Trauma
- 6. General Surgery
- 7. Physiotherapy
- 8. ICD
- 9. DRG System E-HIT
- 10. Laboratory Services
- 11. Clinical Education Center
- 12. Pharmacy

**Our Services**

- Joint Reconstruction
- Spine Surgery
- Complex Trauma
- General Surgery
- Physiotherapy
- ICD
- DRG System E-HIT
- Laboratory Services
- Clinical Education Center
- Pharmacy

**Our Doctors**

- Dr. Rakesh Singh
- Dr. Pradeep Kumar
- Dr. P. K. Singh
- Dr. Tushar Jyoti
- Dr. S. K. Singh
- Dr. D. K. Singh
- Dr. A. K. Singh
- Dr. B. K. Singh
- Dr. C. K. Singh
- Dr. D. K. Singh
- Dr. E. K. Singh
- Dr. F. K. Singh
- Dr. G. K. Singh
- Dr. H. K. Singh
- Dr. I. K. Singh
- Dr. J. K. Singh
- Dr. K. K. Singh
- Dr. L. K. Singh
- Dr. M. K. Singh
- Dr. N. K. Singh
- Dr. O. K. Singh
- Dr. P. K. Singh
- Dr. Q. K. Singh
- Dr. R. K. Singh
- Dr. S. K. Singh
- Dr. T. K. Singh
- Dr. U. K. Singh
- Dr. V. K. Singh
- Dr. W. K. Singh
- Dr. X. K. Singh
- Dr. Y. K. Singh
- Dr. Z. K. Singh

**Our Services**

- Joint Reconstruction
- Spine Surgery
- Complex Trauma
- General Surgery
- Physiotherapy
- ICD
- DRG System E-HIT
- Laboratory Services
- Clinical Education Center
- Pharmacy

**Our Doctors**

- Dr. Rakesh Singh
- Dr. Pradeep Kumar
- Dr. P. K. Singh
- Dr. Tushar Jyoti
- Dr. S. K. Singh
- Dr. D. K. Singh
- Dr. A. K. Singh
- Dr. B. K. Singh
- Dr. C. K. Singh
- Dr. D. K. Singh
- Dr. E. K. Singh
- Dr. F. K. Singh
- Dr. G. K. Singh
- Dr. H. K. Singh
- Dr. I. K. Singh
- Dr. J. K. Singh
- Dr. K. K. Singh
- Dr. L. K. Singh
- Dr. M. K. Singh
- Dr. N. K. Singh
- Dr. O. K. Singh
- Dr. P. K. Singh
- Dr. Q. K. Singh
- Dr. R. K. Singh
- Dr. S. K. Singh
- Dr. T. K. Singh
- Dr. U. K. Singh
- Dr. V. K. Singh
- Dr. W. K. Singh
- Dr. X. K. Singh
- Dr. Y. K. Singh
- Dr. Z. K. Singh

**Our Services**

- Joint Reconstruction
- Spine Surgery
- Complex Trauma
- General Surgery
- Physiotherapy
- ICD
- DRG System E-HIT
- Laboratory Services
- Clinical Education Center
- Pharmacy

**Our Doctors**

- Dr. Rakesh Singh
- Dr. Pradeep Kumar
- Dr. P. K. Singh
- Dr. Tushar Jyoti
- Dr. S. K. Singh
- Dr. D. K. Singh
- Dr. A. K. Singh
- Dr. B. K. Singh
- Dr. C. K. Singh
- Dr. D. K. Singh
- Dr. E. K. Singh
- Dr. F. K. Singh
- Dr. G. K. Singh
- Dr. H. K. Singh
- Dr. I. K. Singh
- Dr. J. K. Singh
- Dr. K. K. Singh
- Dr. L. K. Singh
- Dr. M. K. Singh
- Dr. N. K. Singh
- Dr. O. K. Singh
- Dr. P. K. Singh
- Dr. Q. K. Singh
- Dr. R. K. Singh
- Dr. S. K. Singh
- Dr. T. K. Singh
- Dr. U. K. Singh
- Dr. V. K. Singh
- Dr. W. K. Singh
- Dr. X. K. Singh
- Dr. Y. K. Singh
- Dr. Z. K. Singh

**Our Services**

- Joint Reconstruction
- Spine Surgery
- Complex Trauma
- General Surgery
- Physiotherapy
- ICD
- DRG System E-HIT
- Laboratory Services
- Clinical Education Center
- Pharmacy

**Our Doctors**

- Dr. Rakesh Singh
- Dr. Pradeep Kumar
- Dr. P. K. Singh
- Dr. Tushar Jyoti
- Dr. S. K. Singh
- Dr. D. K. Singh
- Dr. A. K. Singh
- Dr. B. K. Singh
- Dr. C. K. Singh
- Dr. D. K. Singh
- Dr. E. K. Singh
- Dr. F. K. Singh
- Dr. G. K. Singh
- Dr. H. K. Singh
- Dr. I. K. Singh
- Dr. J. K. Singh
- Dr. K. K. Singh
- Dr. L. K. Singh
- Dr. M. K. Singh
- Dr. N. K. Singh
- Dr. O. K. Singh
- Dr. P. K. Singh







## संक्षिप्त समाचार

पुण्यतिथि पर स्वर्गीय आचार्य जानकी  
वल्लभ शास्त्री को श्रद्धांजलि

देवघर। बिहार हिंदू साहित्य सम्मेलन के पूर्व प्रवक्ता अजय कुमार ने पुण्यतिथि पर आचार्य जानकी वल्लभ शास्त्री को श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए प्रवक्ता अजय कुमार ने शुभरात्र होता है जिन्होंने अपनी लेखनी से हिंदू साहित्य को विविध, नवीन व रचनात्मक रूप प्रदान किया। हिंदू साहित्य में उके योगदान को इसी बात से समझा जा सकता है उन्होंने 80 वर्षों से अधिक समय तक विंदी साहित्य की सेवा कर सहित्य के हर विधा पर कलम चलाते हुए भीला का पथर गाड़ा छायाचावद के प्रवर्तक साहित्यकार के रूप में उन्हें हमस्ता याद रखा जाएगा।

सरकारी व गैर सरकारी संस्थानों में भी  
शिक्षा नंत्री को याद कर शोक व्यक्त किये



पालाजोरी। बीते कुछ महीनों से झारखण्ड सरकार के स्कूली शिक्षा, साक्षरता, विभाग के मंत्री जगतनाथ महोत का तबियत व ख्यात रहने के कारण उन्हें चेन्नई के अस्पताल में भर्ती कराया गया था। जहां गुरुवार को इलाज के क्रम उनका निधन हो गया। वहीं इसको लेकर राज्य में राजकीय शोक की भी घोषणा कर दी गई। साथ ही सरकारी व गैर सरकारी संस्थानों में उन्हें याद कर श्रद्धांजलि अर्पित कर दी गयी गिरफ्त का मौन रखा गया।

कुंजिविलास के साथ संपन्न हुआ शिवराम  
में चल रहे चार दिवसीय लिटिनांग संकीर्तन



कुंडहित। प्रखंड क्षेत्र के नगरी पंचायत स्थित शिवराम गांव में शुक्रवार को सोलह आना ग्रामीणों के द्वारा आयोजित चार दिवसीय अखंड हरिनाम संकीर्तन कुंजिविलास व नर नारायण सेवा के साथ संपन्न हुआ। मौके पर आयोजित इस कार्यक्रम में पश्चिम बंगाल के कीर्तन गायिका साधान धोने भगवान श्री कृष्ण के लीला का वर्णन, नृत्य आदि प्रस्तुत कर लेगों को मत्रमुद्ध कर दिया। इस दौरान उन्होंने कहा कि भगवान श्री कृष्ण ने जीव जगत को शिक्षा देने के लिए ये लीलाएं की। कलियुग में जीवों का अल्प तरण ऊद्धर के कारण ऊद्धर का उपाय द्वारा नहीं हो सकता। अन्य भगवान ने भगवान को अपने कर्म करते हुए कम से कम एक बार सच्चे मन से भगवान का स्मरण करना चाहिए। लीला के क्रम में कहा कि गौरांग महाभूत जात पात ऊंच नीच का भेदभाव से ऊपर ऊपर समाज को एक सूत्र में बांधने का प्रयास किया। उन्होंने कहा कि हम सभी सांसारिक जीव को हमेशा सत्कर्म व जीवों के प्रति दया भाव रखना चाहिए। कहा सभी जीवों में भगवान का अंश है। अन्यर कार्यक्रम के अंतर्गत जीवों का अंश का अवश्यकता नहीं है। इसी सदर्भ में जीव जिज्ञासा का अवश्यकता नहीं है। कहा कि सुंदर समाज निर्माण के लिए सत्संग व सकर्म करना चाहिए। कार्यक्रम के दौरान भक्तजनों के बीच प्रसारित वितरण किया गया। इस अवसर पर शिवराम के अलावे आसपास गांव के लोग चार दिनों तक भक्ति रस में डूबे रहे।

### विश्व स्वास्थ्य दिवस

## इंटर्न्यू.एच.ओ. ने इस साल हेल्थ फॉर ऑल थीम के साथ इसे मनाने का फैसला किया है

झारखण्ड देखो/प्रतिनिधि।

देवघर। आज विश्व स्वास्थ्य दिवस है। मौके पर स्थानीय साइंस एंड मैथेमेटिक्स डेवलपमेंट आगांजेशन के राष्ट्रीय सचिव डॉ. प्रदीप कुमार सिंह देव ने कहा- विश्व स्वास्थ्य संगठन हर साल 7 अप्रैल को विश्व स्वास्थ्य दिवस के रूप में मनाता है। इस संगठन के मुख्यांक स्वास्थ्य का मतलब स्पॉर्ट्स स्वरूप खाना भी आवश्यक है कि कैसे दुनिया एक साथ आकर सभी को लाभ और स्वास्थ्य जीवों को मैं में दें। चिकित्सा के क्षेत्र में नए खोजें, नई दर्दों और नए टीकों को बनाने के साथ ही स्वास्थ्य के मुद्दों



के बारे में लोगों के बीच जागरूकता बढ़ाना भी विश्व स्वास्थ्य संगठन की प्राथमिकता है। इस दिवस की शुरुआत आगांवित विश्व स्वास्थ्य संगठन की बायोसांसिकता है।

नीच रखने के दिन के रूप में की ईश्वरी। साल 1948 में, दुनिया के तमाम देशों ने एक साथ मिलकर स्वास्थ्य को बढ़ावा देने, दुनिया को सुरक्षित

रखने और कमजोर लोगों की सेवा की स्थापना की, ताकि हर जगह स्वास्थ्य रहे और उच्चतम स्तर की मदद प्राप्त कर सके। इसके दो साल बाद 1950 में पहला विश्व स्वास्थ्य दिवस 7 अप्रैल को मनाया गया और तब से यह हर साल इसी दिन मनाया जाता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने इस साल द्वेष्य फॉर ऑल थीम के साथ इस मनाने का फैसला किया है। इस बार का विषय इस सोच की दशाता है कि स्वास्थ्य एक बुनियादी मानव अधिकार है और हर को बिना किसी उसकी वित्तीनाफ़ी के जब और जाए। इसकी आवश्यकता हो तो उसे स्वास्थ्य सेवाएं मिलानी चाहिए। डॉ. देव ने

अच्छे स्वास्थ्य का महत्व के बारे में कहने के लिए विश्व स्वास्थ्य संगठन की अधिकारी दी कि, कोशिकाएं सभी जीवित जीवों की मूलभूत इकाई हैं। वे विभिन्न प्रकार के रासायनिक पदार्थों से बने होते हैं। कोशिकाएं एक स्थान से दूसरे स्थान पर जाती हैं। इसके अलावा, हमारे शरीर में विभिन्न गतिविधियां होती हैं, जैसे हवा रखना, अपनी ऊंचाई के अंतर्गत बढ़ना और ऊंचाई के अंतर्गत बढ़ना। इसके बाद जीवन के लिए, सुन्तुलित आहार और नियमित रूप से व्यायाम करने की आवश्यकता होती है। इस तरह, हमारे शरीर में विभिन्न अंगों के बीच बहुत अंतर-संबंध है। इस सभी गतिविधियों के लिए, हमारे शरीर को ऊंची की आवश्यकता होती है। सेल और टिशूर के कामकाज के लिए और जीवन अवश्यक है। इसलिए, यदि

आप ठीक नहीं हैं, तो आपकी सभी शारीरिक गतिविधियाँ बाधित होने लगती हैं। पूर्ण स्वास्थ्य शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण परिणाम की स्थिति है। स्वस्थ जीवन के लिए, सुन्तुलित आहार और नियमित रूप से व्यायाम करने की आवश्यकता होती है। इस तरह, हमारे शरीर में विभिन्न अंगों के बीच बहुत अंतर-संबंध है। इस सभी गतिविधियों के लिए, हमारे शरीर को ऊंची की आवश्यकता होती है। सेल और टिशूर के कामकाज के लिए और जीवन अवश्यक है। इसलिए, यदि

बताया गया! नई शिक्षा नीति में आम नायकों को खासकर गरीब व मध्यमपर्याप्त परिवारों के लिए अहितकर समर्पित होती है। नुक़द नाटक के माध्यम से केंद्र सरकार को नई शिक्षा नीति वापस लेकर नुक़दों को दूर कर लागू किया जाए। इस मौके पर ज्ञान समिति जामताड़ा जिला इकाई के अध्यक्ष शिक्षाविद् चंडीवास पूरी, उपायक्ष शिक्षाविद् कंचन गोपाल मंडल, सचिव शिक्षाविद् डॉ. भद्रारी, शिक्षाविद् चंद्रशेखर यादव आदि उपस्थिति थे!

शहर के जाने माने शिशु रोग विशेषज्ञ डॉक्टर अमोक अनुज ने बच्चों में होने वाली मौसीमी बीमारियों की जानकारी से उपरित अधिभावकों को अवगत कराया, साथ ही उन्हें भगवान का असर देवघर ने भगवान के अन्य भगवानों की जानकारी दी।

शहर के जाने माने शिशु रोग विशेषज्ञ डॉक्टर अमोक अनुज ने बच्चों में होने वाली मौसीमी बीमारियों की जानकारी से उपरित अधिभावकों को अवगत कराया, साथ ही उन्हें भगवान का असर देवघर ने भगवान के अन्य भगवानों की जानकारी दी।

शहर के जाने माने शिशु रोग विशेषज्ञ डॉक्टर अमोक अनुज ने बच्चों में होने वाली मौसीमी बीमारियों की जानकारी से उपरित अधिभावकों को अवगत कराया, साथ ही उन्हें भगवान का असर देवघर ने भगवान के अन्य भगवानों की जानकारी दी।

शहर के जाने माने शिशु रोग विशेषज्ञ डॉक्टर अमोक अनुज ने बच्चों में होने वाली मौसीमी बीमारियों की जानकारी से उपरित अधिभावकों को अवगत कराया, साथ ही उन्हें भगवान का असर देवघर ने भगवान के अन्य भगवानों की जानकारी दी।

शहर के जाने माने शिशु रोग विशेषज्ञ डॉक्टर अमोक अनुज ने बच्चों में होने वाली मौसीमी बीमारियों की जानकारी से उपरित अधिभावकों को अवगत कराया, साथ ही उन्हें भगवान का असर देवघर ने भगवान के अन्य भगवानों की जानकारी दी।

शहर के जाने माने शिशु रोग विशेषज्ञ डॉक्टर अमोक अनुज ने बच्चों में होने वाली मौसीमी बीमारियों की जानकारी से उपरित अधिभावकों को अवगत कराया, साथ ही उन्हें भगवान का असर देवघर ने भगवान के अन्य भगवानों की जानकारी दी।

शहर के जाने माने शिशु रोग विशेषज्ञ डॉक्टर अमोक अनुज ने बच्चों में होने वाली मौसीमी बीमारियों की जानकारी से उपरित अधिभावकों को अवगत कराया, साथ ही उन्हें भगवान का असर देवघर ने भगवान के अन्य भगवानों की जानकारी दी।

शहर के जाने माने शिशु रोग विशेषज्ञ डॉक्टर अमोक अनुज ने बच्चों में होने वाली मौसीमी बीमारियों की जानकारी से उपरित अधिभावकों को अवगत कराया, साथ ही उन्हें भगवान का असर देवघर ने भगवान के अन्य भगवानों की जानकारी दी।

शहर के जाने माने शिशु रोग विशेषज्ञ डॉक्टर अमोक अनुज ने बच्चों में होने वाली मौसीमी बीमारियों की जानकारी से उपरित अधिभावकों को अवगत कराया, साथ ही उन्हें भगवान का असर देवघर ने भगवान के अन्य भगवानों की जानकारी दी।

शहर के जाने माने शिशु रोग विशेषज्ञ डॉक्टर अमोक अनुज ने बच्चों में होने

## फॉरएवर थंग

उम्र बढ़ने के साथ आपकी त्वचा नमी खोती जाती है। इसलिए क्रीमी ब्लश और शैडोज त्वचा में पूरी तरह मिक्स हो जोएंगे।

एक उम्र के बाद चेहरे पर उम्र की झूरियां दिखने लगती हैं। खुद को बढ़ाती उम्र में खूबसूरत बनाए रखना एक चुनौती है जिसका सामना कर पाना मुश्किल होता है लेकिन बढ़ाती उम्र और ज्ञाइयों से आत्मविश्वास कम होता है इसलिए चेहरे की रीनक बरकरार रखने के लिए थोड़ा-बहुत मशक्कत करने में काफ़ी हर्ज नहीं। महिलाएं बढ़ाती उम्र की कुंठा से बचने के लिए बोटोक्स प्रयोग लगती हैं तो कुछ आसानी से नुस्खा आजमा कर बढ़ाती उम्र में भी आकर्षक दिख सकती हैं।

### माइक्रोडर्मा एब्रेजन

क्लीनिकल माइक्रोडर्मा एब्रेजन के लिए डाक्टर्स त्वचा के गड्ढों को मिटाकर उसे मुलायम बना सकते हैं।

यह प्रक्रिया फेशियल की तरह होती है जिसमें डाक्टर या सौंदर्य विशेषज्ञ त्वचा पर छोटे-छोटे सफेद कणों से ट्रीटमेंट करता है। इस ट्रीटमेंट की कुछ सिस्टिंग्स में लेना पड़ता है लेकिन यह असरदार सारित होता है।

इससे आपके चेहरे की लकीरों के अलावा एको की समस्या से भी छुटकारा मिलता है। आजकल बाजार में इू इट योरसेल्फ माइक्रोडर्मा एब्रेजन किट्स भी मौजूद हैं जिससे आपनी से घर में ही स्किन ट्रीटमेंट कर सकती हैं।

### हेयर स्टाइलिंग भी जरूरी

सिर्फ़ चेहरे की झूरियां ही नहीं, हेयर स्टाइल में भी बदलाव करके आप खुद को चिर युवा बनाए रख सकती हैं। इसके लिए अपनी बरसों पुरानी हेयर स्टाइलिंग से अपने बालों का लुक चेंज करवाएं या

फिर ब्लूटी पार्लर में जाकर वहाँ अपने हेयर स्टाइल को बदलवा कर नया स्टाइल चुन कर आप सबको चकित कर सकती हैं। एक ट्रैड़ी हेयरकट आपकी उम्र घटाने में सबसे ज्यादा महसूर बनाता है। अगर आप अपने बालों की लैंथ कम नहीं करना चाहतीं तो लेयरिंग और बांकें टाई करें।

**ध्यान से चुनें फ्रेगरेंस**  
एक सर्वे की मार्टी तो पुरुषों को पिंक ग्रेप प्रूट वाला परफ्यूम प्रयोग करने वाली स्त्रियां ज्यादा पसंद हैं। सर्वे के अनुसार पिंक ग्रेप प्रूट की गंध और तोंकी उम्र को लगाग 6 वर्ष तक कम कर देती है। यानी आपके पास से मिलने वाली यंग वाइब आपको यंग दिखाने के लिए काफ़ी है।

### मेकअप :

बढ़ाती उम्र में

मेकअप की भूमिका और भी

ज्यादा बढ़ा जाती

है। इस उम्र की

स्त्रियां कई बार

सिफ़ि'

लिपस्टिक

लगाकर काम

चला लेती हैं लेकिन इससे बुगा आपके लिए कुछ नहीं है। सिर्फ़ लिपस्टिक से आपकी उम्र ज्यादा दिखती है। उम्र छिपाने के लिए सही मेकअप करना बेहद जरूरी है।

मॉइश्चराइजर के बाद चेहरे की लकीरों को छिपाने के लिए प्राइमर का प्रयोग करें। मेकअप के लिए ट्रैड़ी शेड्स के बजाय ऐसे रंग चुनें जो आपके स्किन टाइन को सुट करें। गलत रंग की लिपस्टिक से बचें। थोड़े माइडल शेड्स का चुनाव करें। इसके अलावा क्रीमी ब्लश और आई शैडोज का प्रयोग करें।

उम्र बढ़ने के साथ आपकी त्वचा नमी खोती जाती है, इसलिए क्रीमी ब्लश और शैडोज त्वचा में पूरी तरह मिक्स हो जाएं। मेकअप करते समय आंखों को अच्छी तरह डिफाइन करना चाहती है। आंखों को साथ आपके लिए बहुत जरूरी है। इससे आंखें खूबसूरत दिखेंगी। बढ़ाती उम्र के साथ बॉडी पोशचर ढलता है। इसका ध्यान रखें और अपने शरीर को सीधा रखने की कोशिश करें।

मॉइश्चराइजर के बाद उम्र के साथ आपकी त्वचा नमी खोती जाती है, इसलिए क्रीमी ब्लश और शैडोज त्वचा में पूरी तरह मिक्स हो जाएं।

मेकअप करते समय आंखों को अच्छी तरह डिफाइन करना चाहती है। आंखों को साथ आपके लिए बहुत जरूरी है। इससे आंखें खूबसूरत दिखेंगी। बढ़ाती उम्र के साथ बॉडी पोशचर ढलता है। इसका ध्यान रखें और अपने शरीर को सीधा रखने की कोशिश करें।

उम्र बढ़ने के साथ आपकी त्वचा नमी खोती जाती है, इसलिए क्रीमी ब्लश और शैडोज त्वचा में पूरी तरह मिक्स हो जाएं।

मेकअप करते समय आंखों को अच्छी तरह डिफाइन करना चाहती है। आंखों को साथ आपके लिए बहुत जरूरी है। इससे आंखें खूबसूरत दिखेंगी। बढ़ाती उम्र के साथ बॉडी पोशचर ढलता है। इसका ध्यान रखें और अपने शरीर को सीधा रखने की कोशिश करें।

उम्र बढ़ने के साथ आपकी त्वचा नमी खोती जाती है, इसलिए क्रीमी ब्लश और शैडोज त्वचा में पूरी तरह मिक्स हो जाएं।

मेकअप करते समय आंखों को अच्छी तरह डिफाइन करना चाहती है। आंखों को साथ आपके लिए बहुत जरूरी है। इससे आंखें खूबसूरत दिखेंगी। बढ़ाती उम्र के साथ बॉडी पोशचर ढलता है। इसका ध्यान रखें और अपने शरीर को सीधा रखने की कोशिश करें।

उम्र बढ़ने के साथ आपकी त्वचा नमी खोती जाती है, इसलिए क्रीमी ब्लश और शैडोज त्वचा में पूरी तरह मिक्स हो जाएं।

मेकअप करते समय आंखों को अच्छी तरह डिफाइन करना चाहती है। आंखों को साथ आपके लिए बहुत जरूरी है। इससे आंखें खूबसूरत दिखेंगी। बढ़ाती उम्र के साथ बॉडी पोशचर ढलता है। इसका ध्यान रखें और अपने शरीर को सीधा रखने की कोशिश करें।

उम्र बढ़ने के साथ आपकी त्वचा नमी खोती जाती है, इसलिए क्रीमी ब्लश और शैडोज त्वचा में पूरी तरह मिक्स हो जाएं।

मेकअप करते समय आंखों को अच्छी तरह डिफाइन करना चाहती है। आंखों को साथ आपके लिए बहुत जरूरी है। इससे आंखें खूबसूरत दिखेंगी। बढ़ाती उम्र के साथ बॉडी पोशचर ढलता है। इसका ध्यान रखें और अपने शरीर को सीधा रखने की कोशिश करें।

उम्र बढ़ने के साथ आपकी त्वचा नमी खोती जाती है, इसलिए क्रीमी ब्लश और शैडोज त्वचा में पूरी तरह मिक्स हो जाएं।

मेकअप करते समय आंखों को अच्छी तरह डिफाइन करना चाहती है। आंखों को साथ आपके लिए बहुत जरूरी है। इससे आंखें खूबसूरत दिखेंगी। बढ़ाती उम्र के साथ बॉडी पोशचर ढलता है। इसका ध्यान रखें और अपने शरीर को सीधा रखने की कोशिश करें।

उम्र बढ़ने के साथ आपकी त्वचा नमी खोती जाती है, इसलिए क्रीमी ब्लश और शैडोज त्वचा में पूरी तरह मिक्स हो जाएं।

मेकअप करते समय आंखों को अच्छी तरह डिफाइन करना चाहती है। आंखों को साथ आपके लिए बहुत जरूरी है। इससे आंखें खूबसूरत दिखेंगी। बढ़ाती उम्र के साथ बॉडी पोशचर ढलता है। इसका ध्यान रखें और अपने शरीर को सीधा रखने की कोशिश करें।

उम्र बढ़ने के साथ आपकी त्वचा नमी खोती जाती है, इसलिए क्रीमी ब्लश और शैडोज त्वचा में पूरी तरह मिक्स हो जाएं।

मेकअप करते समय आंखों को अच्छी तरह डिफाइन करना चाहती है। आंखों को साथ आपके लिए बहुत जरूरी है। इससे आंखें खूबसूरत दिखेंगी। बढ़ाती उम्र के साथ बॉडी पोशचर ढलता है। इसका ध्यान रखें और अपने शरीर को सीधा रखने की कोशिश करें।

उम्र बढ़ने के साथ आपकी त्वचा नमी खोती जाती है, इसलिए क्रीमी ब्लश और शैडोज त्वचा में पूरी तरह मिक्स हो जाएं।

मेकअप करते समय आंखों को अच्छी तरह डिफाइन करना चाहती है। आंखों को साथ आपके लिए बहुत जरूरी है। इससे आंखें खूबसूरत दिखेंगी। बढ़ाती उम्र के साथ बॉडी पोशचर ढलता है। इसका ध्यान रखें और अपने शरीर को सीधा रखने की कोशिश करें।

उम्र बढ़ने के साथ आपकी त्वचा नमी खोती जाती है, इसलिए क्रीमी ब्लश और शैडोज त्वचा में पूरी तरह मिक्स हो जाएं।

मेकअप करते समय आंखों को अच्छी तरह डिफाइन करना चाहती है। आंखों को साथ आपके लिए बहुत जरूरी है। इससे आंखें खूबसूरत दिखेंगी। बढ़ाती उम्र के साथ बॉडी पोशचर ढलता है। इसका ध्यान रखें और अपने शरीर को सीधा रखने की कोशिश करें।

उम्र बढ़ने के साथ आपकी त्वचा नमी खोती जाती है, इसलिए क्रीमी ब्लश और शैडोज त्वचा में पूरी तरह मिक्स हो जाएं।

मेकअप करते समय आंखों को अच्छी तरह डिफाइन करना चाहती है। आंखों को साथ आपके लिए बहुत जरूरी है। इससे आंखें खूबसूरत दिखेंगी। बढ़ाती उम्र के साथ बॉडी पोशचर ढलता है। इसका ध्यान रखें और अपने शरीर को सीधा रखने की कोशिश करें।

उम्र बढ़ने के साथ आपकी त्वचा नमी खोती जाती है, इसलिए क्रीमी ब्लश और शैडोज त्वचा में पूरी तरह मिक्स हो जाएं।

मेकअप करते समय आंखों को अच्छी तरह डिफाइन करना चाहती है



