



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
IIT-JEE

Class Nursery to VIII
Medium Hindi & English
Admission Open

For More Detail : www.rgsgurukulam.com



ऑस्ट्रेलिया छठी बार बना विश्व चैपियन

नवी दिल्ली/एजेंसी

ऑस्ट्रेलिया ने भारत को वर्ल्ड कप फाइनल में 6 विकेट से हराकर छठी बार विश्व कप का खिताब जीत लिया। ऑस्ट्रेलिया को आरे से टीकेस हेड ने शादार शतकीय पारी खेली और टीम को जीत दिला दी। हेड के अलावा लालुशन ने भी भारतीय गेंदबाजों का जमकर समाप्त किया। दोनों ने मिलकर चौथे विकेट के लिए 192 रनों की साझेदारी की। ट्रेविस हेड 137 रन बनाकर आउट हुए तो वहाँ लालुशन 58 रन बनाकर नाबाद रहे। भारत की ओर से 2 विकेट बूमराह और एक विकेट सिराज लेने में सफल रहे हैं। इससे फहले अहमदाबाद की नदें में मारी स्टेडियम में खेले गए फाइनल मुकाबले में ऑस्ट्रेलिया के गेंदबाजों ने एक मुश्किल पिंच पर भारत को सिर्फ 240 रनों पर ही रोक दिया था। पहले बल्लेबाजी का न्योता पाने के बाद भारत को शुरुआत खबर रही थी, जब मिलेल स्टॉर्क ने शुभमन गिल



(4) को जल्द चलता कर दिया, लेकिन यहाँ से इसे बाद खासकर कपान रोहित शर्मा (47) ने बहुत ही सकारात्मक अंदाज में बल्लेबाजी

की। पावर-प्ले में स्कोर अच्छा बन रहा था, लेकिन भारत ने जहाँ 82 रन बाका, लेकिन तीन विकेट पर गए। उत्तरते हुए जमने के बाद रोहित निकले,

तो अंयर (4) बड़ी पारी नहीं खेल सके, यहाँ से विराट कोहली (54) और केएल राहुल (66) ने टीम को

कोहली क्या आउट हुए कि नियमित अंतराल पर विकेटों का गिरना शुरू हो गया। और एक समय सूर्योदय की ओर अंकेले पड़ गए,

ऑस्ट्रेलियाई गेंदबाजों की बेहतरीन प्लानिंग और शानदार एकजीवीय शुरू से लेकर अधिक तक खिलाफ पड़ी। और नीतीजा यह है कि भारत कोटे के 50 ओवरों में सभी किट खोकर 240 से ही बना सका। ऑस्ट्रेलिया के लिए मिचेल स्टार्क ने तीन, हेनेल बुवुड और पैट कमिंस ने दो-दो, जबकि एडम जपा ने एक विकेट लेने में सफलता हासिल की थी।

भारत (प्लॉइंग इलेवन): रोहित शर्मा (कपान), शुभमन गिल, विराट कोहली, श्रव्यस अच्युर, केएल राहुल (विकेटकीपर), सूर्योदय यादव, रवींद्र जडेजा, मोहम्मद शर्मी, जसप्रीत बुमरा, कुलदीप यादव, मोहम्मद सिरज और एडम जपा (एडम इलेवन), ट्रैविस हेड, डेविड वानर, मिशेल मार्श, स्टीवन स्मिथ, मार्सिस लालुशन, ग्लेन मैक्सवेल, जोश इंगलिस (विकेटकीपर), मिशेल स्टार्क, पैट कमिंस (कपान), एडम ज़म्या, जोश इंजलबुढ़

सनकी ने एक ही परिवार के 6 लोगों पर बरकाई गोलियां

लखीसराय/एजेंसी। बिहार के लखीसराय शहर में छठ पूजा के दौरान एक बड़ी वारदात सामने आई है। यहाँ कबैला थाना के अधीन आते पंजाबी मोहल्ले में छठ घाट से घर आ रहे अंद्रालुओं की भीड़ के बीच ही एक सनकी ने ताबड़ोड़ फारवरिंग कर दी। इस दौरान छठ लोगों की गोली लगी है, जिनमें से दो की मौके पर ही मौत हो गई। वारदात की सूचना मिलते ही डीएम अमरेंद्र कुमार, एसपी पंकज कुमार, एसपी रोहित शर्मा एवं अमरेंद्र कुमार, एसपी पंकज कुमार द्वारा दो घंटे पहुंचे हैं।

जानकारी के अनुसार आरोपी ने एक ही परिवार को अपना निशाना बनाया है। वारदात में शशीभूषण खा के दो बेटे चंद्रन ज्ञा और राजेंद्र ज्ञा की गोली लगने से मौत हो गई है, जबकि शशीभूषण ज्ञा, इनके एक और बेटे दुर्गा ज्ञा, बहु लखली देवी पर्वी राजनंदन ज्ञा एवं प्रतीत देवी पर्वी की दुनिया ज्ञा गोली लगन से गंभीर से घायल हो गए हैं।

नाइट लाइफ और रोजगार बढ़ाने के लिए 83 व्यवसायिक प्रतिष्ठान 24 घंटे खोलने की अनुमति

नई दिल्ली/एजेंसी। दिल्ली में नाइट लाइफ, आर्थिक गतिविधि और रोजगार को बढ़ावा देने के इरादे से केजीरावाल सरकार ने 83 दुकानों और व्यवसायिक प्रतिष्ठानों को 24 घंटे संचालित करने की अनुमति दी है। सीएम ने दिल्ली के श्रम विभाग से मिले प्रस्ताव को अपनी मनूरी दी है।

ये व्यवसायिक प्रतिष्ठान शॉप, कमरिशल, रेस्टोरेंट, एस्ट्रीब्लिशमेंट, रिटेल ट्रेट कैटरी की हैं। दुकान स्वामियों को दिल्ली शॉप-एस्ट्रीब्लिशमेंट एवं 1954 में दिये गए प्रवासियों और नियमों को कड़ाई से पालन करना होगा। सरकार इन दुकानों की नियमणी भी कठीन रहेगी, ताकि कोई नियमों का उल्घंग करने तो कार्रवाई की जा सके। दिल्ली सरकार के मुताबिक 24 घंटे दुकानों का संचालन करने के लिए 122 लोगों ने अनान्दिन आवेदन पढ़े में कमियां दी। जबकि, 83 आवेदन सही पाए गए।

दिल्ली के मुताबिक गर्मियों के मौसम में रात 9 से सुबह 7 बजे तक और ठंडे के मौसम में रात 8 से सुबह 8 बजे के दौरान बिसी भी प्रतिष्ठान में महिला कर्मचारियों को काम करने की अनुमति नहीं होगी। दुकानों को तय समय के अंदर ही खोलना और बंद करना होगा। इसका उल्घंग करने पर दुकान बंद कराई जा सकती है।

अग्र ग्राहक इंजीनियर रोहित राहुल ने दिल्ली के लिए 15 मिनट अतिरिक्त समय मिलेंगे। पिछले कुछ सालों में कुल 635 दुकानों-व्यवसायिक प्रतिष्ठानों को 24 घंटे संचालित करने की अनुमति दी जा चुकी है। सीएम ने बीते अप्रैल में 29 दुकानों व्यवसायिक प्रतिष्ठानों को अनुमति दी थी, जिसके बाद इनको संस्थान बढ़ाव कर 552 हो गई थी। अब 83 और दुकानों को अनुमति मिलने के बाद इनको संचालन करने के लिए इनकी 122 लोगों ने अनान्दिन आवेदन पढ़े।

बच्चों से लेकर बूढ़ों तक तेंदुया
उत्साह, छठ त्यौहार के ऐसे आयोजन पर गुरुव्यन्ती का जाताया आगामी

चंडीगढ़/एजेंसी। पानीपत के एनएफएल घाट पर ज्यों-ज्यों शाम दल रही थी, लोगों में जबरदस्त उत्साह देखो को मिला। बच्चों से लेकर बूढ़े तक उत्साहित होकर छठ पर्व के रंग में ज्ञान रहे थे। यहाँ मौजूद होने के बाद ज्ञान खेलने के लिए एक व्यवसायिक गुरुव्यन्ती का उल्घंग करने की अनुमति दी गई है। अब 83 और दुकानों को अनुमति मिलने के बाद इनको संचालन करने के लिए इनकी 122 लोगों ने अनान्दिन आवेदन पढ़े।

ये गुरुव्यन्ती समाज के पीपलिंगिं, मध्य शुक्रवार, अनंद ज्ञा और चंदन नामकीनों को देखने के लिए एक व्यवसायिक गुरुव्यन्ती का उल्घंग करने की अनुमति दी गई है। अब यहाँ भी ज्ञान खेलने के लिए एक व्यवसायिक गुरुव्यन्ती का उल्घंग करने की अनुमति दी गई है।

जानकारी के अनुसार गुरुव्यन्ती का उल्घंग करने के लिए एक व्यवसायिक गुरुव्यन्ती का उल्घंग करने की अनुमति दी गई है। अब यहाँ भी ज्ञान खेलने के लिए एक व्यवसायिक गुरुव्यन्ती का उल्घंग करने की अनुमति दी गई है।



जान देने वालों के परिवारों को एक-एक सरकार की आकांक्षाओं की पायी, जोके किंवदं यहाँ जाए तो जाए। यहाँ तो अप्रैल तक ज्ञान खेलने के लिए एक व्यवसायिक गुरुव्यन्ती का उल्घंग करने की अनुमति दी गई है। यहाँ तो अप्रैल तक ज्ञान खेलने के लिए एक व्यवसायिक गुरुव्यन्ती का उल्घंग करने की अनुमति दी गई है। यहाँ तो अप्रैल तक ज्ञान खेलने के लिए एक व्यवसायिक गुरुव्यन्ती का उल्घंग करने की अनुमति दी गई है। यहाँ तो अप्रैल तक ज्ञान खेलने के लिए एक व्यवसायिक गुरुव्यन्ती का उल्घंग करने की अनुमति दी गई है।

जान देने वालों के परिवारों को एक-एक सरकार की आकांक्षाओं की पायी, जोके किंवदं यहाँ जाए तो जाए। यहाँ तो अप्रैल तक ज्ञान खेलने के लिए एक व्यवसायिक गुरुव्यन्ती का उल्घंग करने की अनुमति दी गई है। यहाँ तो अप्रैल तक ज्ञान खेलने के लिए एक व्यवसायिक गुरुव्यन्ती का उल्घंग करने की अनुमति दी गई है। यहाँ तो अप्रैल तक ज्ञान खेलने के लिए एक व्यवसायिक गुरुव्यन्ती का उल्घंग करने की अनुमति दी गई है।

झारखण्ड सरकार गुरुजी स्टूडेंट क्रेडिट कार्ड योजना को जमीन पर उतारने में जुटी

रांची। राज्य की हेमंत सोरेन ने सरकार ने उच्च शिक्षा से वर्चित होने वाले विद्यार्थी के लिए बड़ी राहत देते हुए गुरुजी स्टूडेंट क्रेडिट कार्ड योजना की शुरूआत की है। उच्च एवं तकनीकी शिक्षा विभाग सरकार की इस महत्वकांक्षी योजना को उतारने में जुटी है। पहले चरण में इस योजना का लाभ लेने के लिए इच्छुक स्टूडेंट का आवेदन आमंत्रित किया गया है, जिसे पोर्टल के माध्यम ऑनलाइन आवेदन दखिल किया जायेगा। इस योजना को क्रियान्वित करने के लिए सरकार आपके द्वारा कार्यक्रम के तहत जिला स्तर पर लग रहे कैपों में व्यापक प्रचार प्रसार के साथ आवेदन मार्ग जायेंगे। इस संबंध में उच्च एवं

झागुनो ने भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष बाबूलाल मरांडी पर साधा निशाना

रांची। झारखण्ड मुक्ति मोर्चा (झामुमो) के प्रवक्ता सुप्रियो भट्टाचार्य ने भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष बाबूलाल मरांडी पर जमकर निशाना साधा है। उन्होंने कहा कि देश में एक बहुत ही संवेदनशील घटना हुई थी। पिछले दिनों दिवाली के दिन उत्तरकाशी जिले के सिल्क्यारा में हुए टनल हादसे में 41 मजदूरों की जान फंसी हुई है। झारखण्ड के भी 15 मजदूर फंसे हैं। लेकिन इस तरह की घटना लगातार भाजपा के शासन काल में होती रही है। उन्होंने उदाहरण देते हुए कहा कि उत्तराखण्ड में एक रेल परियोजना में पानी घुस 100 से ज्यादा मजदूर फंस गये थे। सिक्किम में तो 24 जवान आज तक लापता है। उन्होंने कहा कि भाजपा जिस तरह से अपने लोगों को फायदा पहुंचाने के लिए इंफ्रास्ट्रक्चर के नाम पर



मरांडी को पता नहीं है कि घटना के दूसरे दिने ही ज्ञारखंड के एक आईएएस सहित तीन लोग वहां जाकर कैप किये हुए हैं। उन्होंने कहा कि प्रदेश भाजपा के नेता बाबूलाल को इसपर भी राजनीति सूझ रही है। कैसे मजदूर बाहर निकलेंगे इसकी कोई चिंता नहीं है। बाबूलाल अखिर क्या संदेश देना चाहते हैं। अगर उनके पास काम धाम नहीं है तो एकांतवास में चले जाये।

विश्व बाल दिवस पर नीली रोशनी में जगमगाया राजभवन

रांची। विश्व बाल दिवस के अवसर पर बाल अधिकारों के प्रति एकजुटता प्रदर्शित करने के लिए सामवार को राजभवन को नीले प्रकाश से प्रकाशित किया गया। विश्व बाल दिवस, संयुक्त राष्ट्र बाल अधिकार समझौता को अंगीकार किए जाने के वर्षांत के अवसर पर हर वर्ष 20 नवंबर को मनाया जाता है। इसका उद्देश्य दुनिया भर के बच्चों के अधिकारों के प्रति एकजुटता प्रदर्शित करना है विश्व बाल दिवस यूनिसेफ का बच्चों के लिए, बच्चों के द्वारा थीम पर आधारित एक वैश्विक दिवस है, जो प्रतिवर्ष बाल अधिकार समझौता, जो कि दुनिया की अब तक की सबसे अनुमोदित मानवाधिकार संधि है, को स्वीकार किए जाने के प्रतीक के रूप में



खूंटी के छठ घाटों पर उमड़ा आस्था का सैलाब

खूंटी। लोक आस्था और नेम निष्ठा का चार दिवसीय महापर्व छठ सोमवार को उदीयमान भगवान भास्कर को दुसरा और ही संपन्न हो गया। सुबह तीन बजे से ही पूरा वातारण छठ मैया के गीतों से उंगायामन हो उठा। चार बजते-बजते श्रद्धालुओं की

जिला मुख्यालय के राजा तालाब,
चौधरी तालाब, साहू तालाब के
अलावा, कुजला, सोसोटेली
सहित आसपास के छठ घाटों में

एनआरसी के मुद्दे पर ज्ञानुग्रहों को हमेशा सापं क्यों सूंघ जाता है? : प्रतुल शाहदेव

रांची। भाजपा के प्रदेश प्रवक्ता प्रतुल शाहदेव ने सोमवार को झामुमो के ग्रेस कॉन्फ्रेंस पर पलटवार करते हुए कहा कि एनआरसी के मुद्दे पर झामुमो को हमेशा सांप सुंघ जाता है। उन्होंने आरोप लगाया कि यह पार्टी बांगलादेशी मुसलमान और रोहिंग्या मुसलमान का समर्थन करने वाली पार्टी है। तभी यह नहीं चाहती कि अल्पसंख्यक कल्याण की योजनाओं का पूरा हिस्सा झारखण्ड के मुसलमान को मिले। वो तो ऐसा चाहती है कि स्थानीय प्रमुखान के द्वारा कोई भी मुस्लिम घुसपैठिये लूट कर ले जाए।

प्रतुल शाहदेव ने कहा कि संथाल परगना में लगातार मुस्लिम घुसपैठिए आदिवासी बेटियों को लव जिहाद के जाल में फँसा कर स्थानीय निकाय और जमीनों पर कब्जा कर रहे हैं। मिस्र भी यामाएँ



उनकी वकालत कर अपना आदिवासी विरोधी चेहरा दिख रहा है। उन्होंने कहा कि बाबूलाल मरांडी की लोकप्रियता से ज्ञामुमो के नेताओं के चेहरे के रंग उड़ गए हैं। पहले विषय के नेता के पद पर आसीन नहीं होने दिया और अब मयार्दाहीन बयान बाजी करके अपनी खींज निकाल रहे हैं। प्रतुल ने कहा कि प्रदेश में बाबूलाल मरांडी की स्वच्छ और विकास पुरुष की छवि से जनता प्रभावित रहती है ऐसी छवि ज्ञामुमो के किसी नेता की दूर-दूर तक नहीं है लिलिं उन्होंने तो चाम

साल तक लूट का रिकॉर्ड कायम किया है। उन्हेंने कहा कि ऐसा लगता है कि मुख्यमंत्री को सोते जागते, खाते पीते सिर्फ बाबूलाल का डर सताता है। क्योंकि बाबूलाल मरांडी ने अनेक बार पब्लिक फोरम से कहा है कि उनकी सरकार जब भी आएगी तो इन 4 वर्षों में भ्रष्टाचार करने वाले नेताओं को जेल भेजा जाएगा। प्रतुल ने कहा कि 2024 में लाल कौठी में बड़े पैमाने पर सत्ताधारी दलों के नेताओं के लिए रहने की व्यवस्था करने की आवश्यकता होगी।

रांची। प्रदेश कांग्रेस प्रभाव अविनाश पांडे के पुत्र गौरांग व शादी में झारखण्ड के मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन सहित सत्तारूढ़ द झामुमो, कांग्रेस और राजद के व नेता शिरकत करेंगे। 23 नवंबर को नागपुर के अमरावती रोड स्थित बैंकवेट हॉल में आयोजित शादी समारोह में भाग ले मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन के साकांग्रेस विधायक दल के नेता आलमगीर आलम 23 नवंबर व दोपहर बाद विशेष विमान नागपुर रवाना हो जाएंगे। मुख्यमंत्री का नागपुर में रात्रि विश्राम व संभावना है। 24 नवंबर की सुबलौटने के बाद मुख्यमंत्री

शादी में झारखंड कांग्रेस प्रभारी अविनाश पांडे के पुत्र गौरांग और स्त्री आशना के परिणय सूत्र में बंधने का साक्षी राजनेता से लेकर यहां के पत्रकार भी होंगे। अविनाश पांडे ने अपने पुत्र की शादी में शामिल होने के लिए निमंत्रण दिया है। जिन लोगों को आमंत्रित किया गया है उनमें झारखंड सरकार के सभी मंत्री, व्यूरोकेटस, कांग्रेस के प्रदेश स्तरीय बड़े नेता, विभिन्न बोर्ड निगम में नवपदस्थापित अध्यक्ष और पत्रकार शामिल हैं। कांग्रेस प्रदेश अध्यक्ष राजेश ठाकुर 22 नवंबर को ट्रेन से नागपुर के लिए रवाना होंगे। इसी तरह अधिकांश राजनेता या तो हवाई सफर करेंगे या ट्रेन से नागपुर के लिए रवाना होंगे।

गीत सुनाया।
मुख्य न्यायधीश ने बाल संप्रेक्षण गृह में सभी वार्ड, रसोई घर और लाइब्रेरी का भी निरीक्षण किया और प्रधान न्यायिक दंडाधिकारी और स्टेशन हाउस मास्टर से जानकारी ली। साथ ही बच्चों को मिलने वाले दैनिक आहार की पूरी जानकारी ली।
इस दौरान महानिबंधक झारखंड उच्च न्यायालय, प्रधान न्यायायुक्त, पुलिस अधीक्षक रांची, प्रधान न्यायिक दंडाधिकारी और जूविनाइल जस्टिस बोर्ड सहित अन्य संबंधित अधिकारी उपस्थित थे।

आचार संहिता उल्लंघन मामला: मुख्यमंत्री सोरेन की याचिका पर सुनवाई 21 को

रांची। झारखंड हाई कोर्ट मंगलवार से अपने निर्धारित समय से चलेगा। मंगलवार (21 नवंबर) को मुख्यमंत्री हेमन्त सोरेन की सरायकेला खरसांवा के आदित्यपुर थाना में दर्ज प्राथमिकी (418/2014) को चुनौती देने वाली क्रिमिनल रिट याचिका पर सुनवाई होगी। मामले में कोर्ट ने पिछली सुनवाई में राज्य सरकार को नोटिस जारी कर जवाब दाखिल करने का निर्देश दिया था। साथ ही कोर्ट ने हेमन्त सोरेन के खिलाफ



चार दिवसीय महापर्व छठ पजा शांतिपर्ण और श्रद्धापर्वक संपन्न

- उपायुक्त नंजूनाथ भजन्नी ने छठ पूजा के समापन पर स्वर्णिएखा गांधी घाट पर व्यापक स्वीकृति और समर्पण हस्तांतरण का आग्रह किया।



इंतजाम किए गए थे। उन्होंने सभी घाटों पर विधि व्यवस्था संधारण के लिए तैनात दंडाधिकारी, पुलिस पदाधिकारी, नगर निकायों, विद्युत, सुगम यातायात, स्वास्थ्य विभाग के पदाधिकारियों और कर्मियों के मेहनत और समर्पण की सराहना की। जिला दण्डाधिकारी- सह-उपायकर्त ने दर्गा पुजा होपतली

गांतिपूर्ण गेने पर धेकारी, शांति समस्त परस्पर पक्का किया। जिला दण्डाधिकारी सह उपायुक्त ने छठ घाटो के निरीक्षण के क्रम में विधि व्यवस्था, साफ सफाई, विद्युत व्यवस्था, यातयात व्यवस्था, सुक्ष्मा व्यवस्था, स्वास्थ्य सुविधाओं आदि का जायजा लिया। इस अवसर पर सिटी एसपी श्री मुकेश लुणायत, एसटीएम धालभूम श्री पीयूष सिन्हा, एडीएम लाई एंड ऑर्डर श्री राजीव रंजन, जिला जनसम्पर्क पदाधिकारी श्री रोहित कुमार, नगर निकायों के पदाधिकारी समेत अन्य पदाधिकारी मौजूद रहे।

सेमफली टोमौटो

सामग्री :

सेम की फली, 30 ग्राम चेरी टोमैटो (छोटे)



(टमाटर), 20 ग्राम कटा हुआ प्याज, 30 ग्राम कटा हुआ टमाटर, 5 ग्राम कटी हुई हरी मिर्च, 1 टीस्पून बारीक कटी हरी धनिया, 50 मि.लि.तेल, 1 टीस्पून जीरा, 1-1 टीस्पून हल्दी पाउडर, धनिया पाउडर और लाल मिर्च पाउडर, नमक स्वातन्त्र्यसार।

विधि :

पैन में तेल गर्म करें जीरा डालें, जब जीरा डढ़कने लगे, तब प्याज डालकर सुनहरा होने तक भूंकें, टमाटर और हरी मिर्च डालकर नरम होने तक पकाएं। सेम फली डालें और हल्दी, धनिया और लाल मिर्च पाउडर डालकर सेम फली पकने तक डालें। जब पक जाए तब चेरी टोमैटो और नमक मिलाएं। थोड़ी देर पकाकर हरी धनिया से सजाकर गर्म-गर्म सवॅ करें।

ब्लैकहैड्स को कहें अलविदा

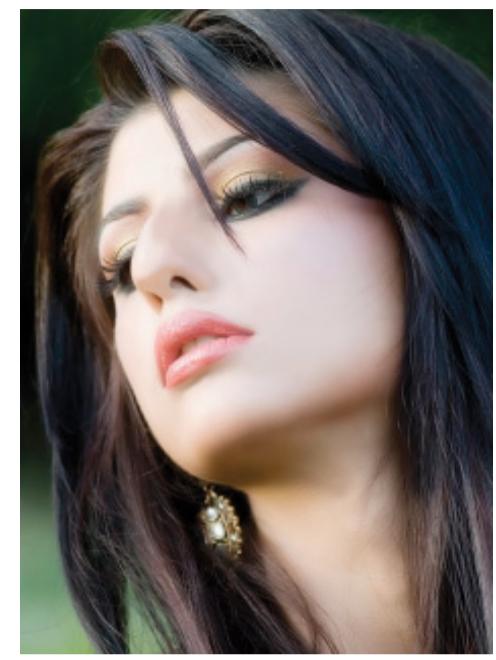
सुंदर और साफ त्वचा हर नारी का अरमान होता है। हमारी त्वचा का तत्वों से मिलकर बनी होती है इसलिए उसके बारे में अधिक जानकारी नहीं रख पाते। त्वचा की छोटी-छोटी परेशनियों जैसे कि ब्लैकहैड्स रेमेंडिंग्स का खुलकर बड़ा होना आदि ऐसी समस्याएं हैं जिन पर हम अधिक ध्यान नहीं देते और इसी वजह से आगे चलकर ये सब हमारी त्वचा पर बुरा असर डालती हैं। ब्लैकहैड्स के साथ कड़वों को व्हाइट हैड्स की समस्या भी आती है।

क्या होते हैं ब्लैकहैड्स : हमारी मृत त्वचा जो रोमछिंग्स के ऊपरी भाग पर जम जाती है वही ब्लैकहैड्स का रूप ले लेती है। कई बार त्वचा की ठोक तह से सफाई न रखने से भी इसकी ऊपरी सतह पर छोटे-छोटे दाढ़ दाढ़ ब्लैकहैड्स में बदल जाते हैं। हार्मोस में बदलाव, मानसिक तनाव, प्रदूषण या अत्यधिक तलाभुना खाना भा ब्लैकहैड्स को निमंत्रण देते हैं।

उपाय : कुछ उपाय अपना कर काफी हद तक ब्लैकहैड्स से छुटकारा पाया जा सकता है-

● चेरेरे पर स्टीम दें व्योंगिक भाष पेने से त्वचा की

काफी हद तक सहायक होती है।
● अगर आपको एकी की समस्या अधिक है तो अपने आहर में नट्स, सोयाबीन और अधिक मसालेदार चीजों को दूर हटाना पड़ेगा।



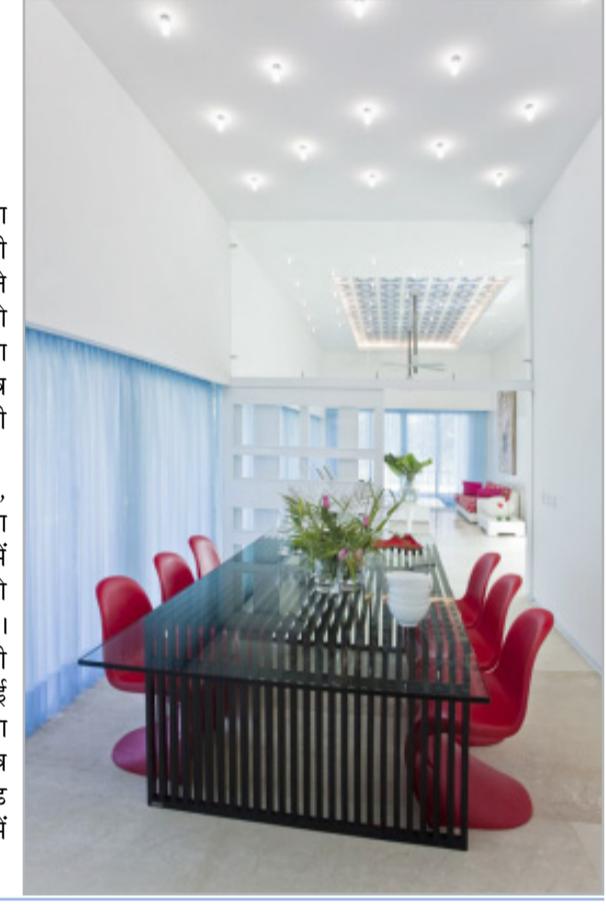
घर को दें न्यू लुक

वहां पर टैरेकोटा की कलाकृतियां या छोटे लैंप रखें। कोने में चौकी रखकर उस पर गणेश जी की प्रतिमा भी रखी जा सकती है। घर की खिड़कियों पर सन-फिल्म लगाएं। इससे सूर्य की गर्मी से फर्नीचर का रंग फेंहे से बचेगा, साथ ही घर कूल भी रहेगा। बैडरूम को पर्सनल टच देना ही तो फैमिली फोटो का बड़ा डिजिटल प्रिंटर निकलावा कर बैड की पांचें वाली बैल पर लगाएं। सेंटर-टेबल पर कॉफे के बर्तनों में फ्लोटर्स रखें व केवल रात में इन्हें जलाएं। लिंविंग रूम की शान देखते ही बनेगी। सोफे, कुर्सियों व सैट्री पर कढ़ाईदार या बीडेड कुशन्स डाल दें। अगर ये फर्नीचर से मैच करते हीं तो ब्या कहते हैं। घर में थोड़ी ग्रीनरी भी लगाएं। इससे घर की मौनोनोटों खबर होगी और रूम में जन आ जाएगी। खराब लगते हैं तो इन्हें पेपर-रोल में लपेट कर रखें। लाइटिंग अरेंजमेंट करते समय ध्यान रखें कि बैडरूम में मध्यम रोशनी की व्यवस्था हो। दीवारों पर लाइटिंग लाइट का प्रयोग न करें। इससे आधीं पर जोर पड़ता है। बच्चों के रूम में

लाइट को लगाएं जो आर्ट या फर्नीचर पर फोकस हो। चेयर्स का मेकअपर बनाना हो तो उसकी सीट और बैक पर कलएफुल फैब्रिक लगवाएं या कलएफुल कुशन्स भी इस्तेमाल किए जा सकते हैं। अक्सर टी.वी. यूनिट के पांचें वॉयर एक-दूसरे से उलझ जाते हैं और देखने में खराब लगते हैं तो इन्हें पेपर-रोल में लपेट कर रखें। लाइटिंग अरेंजमेंट करते समय ध्यान रखें कि बैडरूम प्लाटस एंजेज करें। स्टडी रूम में कभी भी डैकोरेटिव या डायमेंटिक लाइट का प्रयोग न करें। इससे आधीं पर जोर पड़ता है। बच्चों के रूम में

वार्म लुक के लिए एनीमल प्रिंट फैब्रिक्स या कर्टून कैरैक्टर्स के पोस्टर लगाएं और की पुरानी अलमारी आऊट ऑफ फैशन लगाने लगी है तो उसे पालिश कराएं। आप चाहें तो मनपसंद कलर व डिजाइन से पेंट भी करवा सकते हैं। नार्मल बल्ब की बाजाय सफेद बल्ब इस्तेमाल में लाएं। क्योंकि इनकी रोशनी अंदर्खों को सुकून देती है।

फैस्टिट लुक सीजन में कलरफुल लैंप, कैल्डल्स और दीयों से घर को न्यू थीम दी जा सकती है। कभी भी घर में डिनर अरेंजमेंट करना हो तो ट्रैडी लालटेन जलाएं। इससे डिनर को एक जगसी लुक मिलेगा। घर में कोई उत्सव या शादी-ब्याह का मौका हो तो पर्फें, कुशन व बैंडीशीट के लिए ब्रैड शेड वाले फैब्रिक को प्रयोग में लाए।



कल के लिए जरूरी कैलिशयम



बढ़ते बच्चों व महिलाओं के लिए कैलिशयम कितना आवश्यक है तथा दूध इसका प्रमुख स्रोत है, तभी तो भारतीय माताएँ कहती हैं 'बेटा दूध पी लो, ये तुम्हारी हाड़ीयाँ मजबूत करेगा'। हाड़ीयों व दांत में 99 प्रतिशत कैलिशयम होता है तथा शेष मात्रा शरीर की प्रत्येक कोशिकाके समुचित कार्य संचालन के लिए आवश्यक है। इसे दूध के अतिरिक्त, गूँफाली की खली, गुड़, सोयाबीन, हरी सब्जियों, भुंगे हुए चर्नों व उड़ड़ से प्राप्त करें।

आकर्षक नवं लगाने से दरवाजा खुबसूरत लगेगा। छोटे कर्मरे को बड़ा दिखाने के लिए एकसे

■ मूँगफली की खली के 100 ग्राम में लगभग 213 मि.ग्रा. कैलिशयम होता है, जिसे नमक, मिर्च, लहसुन के साथ पीसकर तीखा बनाकर बतार चटनी खाया जा सकता है।

■ गुड़ में शकर की तुलना में छु गुना कैलिशयम होता है, जिसे आप चॉकलेट की तरह भी खा सकते हैं।

■ सोयाबीन को गलाकर, उबालकर या गोड़ के अंदर में सोयाबीन का आटा मिलाकर

रोटी बनाकर खा सकते हैं।

■ सहजन की पत्ती के 100 ग्राम में लगभग 440 मि.ग्रा. कैलिशयम होता है, जिसे सभी बनाकर खाया जा सकता है।

■ चने के साग के 100 ग्राम में लगभग 340 मि.ग्रा. कैलिशयम होता है, जिसे कच्चा या सभी बनाकर खाया जा सकता है।

■ मैथी के साग के 100 ग्राम में 395 मि.ग्रा. तथा

सोयाबीन की पत्ती के 100 ग्राम में

गाजर की पत्ती के 100 ग्राम में 340 मि.ग्रा. कैलिशयम होता है।

■ उड़ड की छिलके युक्त दाल के 100 ग्राम में 154 मि.ग्रा. तथा भुंगे हुए चर्नों के 100 ग्राम में 58 मि.ग्रा. कैलिशयम होता है।

■ दांतों व हड्डियों को मजबूत बनाने, कोशिकीय प्रतिक्रियाओं के सही संचालन के लिए भोज्य पदार्थों में कैलिशयम को शामिल करें, और अपने कल में मजबूत बनाएं।

■ सोयाबीन को गलाकर, उबालकर या गोड़ के अंदर में सोयाबीन का आटा मिलाकर बनाकर खा सकते हैं।

■ चने के साग के 100 ग्राम में लगभग 440 मि.ग्रा. कैलिशयम होता है, जिसे कच्चा या सभी बनाकर खाया जा सकता है।

■ मैथी के साग के 100 ग्राम में 395 मि.ग्रा. तथा

सोयाबीन की पत्ती के 100 ग्राम में

गाजर की पत्ती के 100 ग्राम में 340 मि.ग्रा. कैलिशयम होता है।

■ उड़ड की छिलके युक्त दाल के 100 ग्राम में 154 मि.ग्रा. तथा भुंगे हुए चर्नों के 100 ग्राम में 58 मि.ग्रा. कैलिशयम होता है।

■ दांतों व हड्डियों को मजबूत बनाने, कोशिकीय प्रतिक्रियाओं के सही संचालन के लिए भोज्य पदार्थों में कैलिशयम को शामिल करें, और अपने कल में मजबूत बनाएं।

■ सोयाबीन को गलाकर, उबालकर या गोड़ के अंदर में सोयाबीन का आटा मिलाकर बनाकर खा सकते हैं।

■ चने के साग के 100 ग्राम में लगभग 440 मि.ग्रा. कैलिशयम होता है, जिसे कच्चा या सभी बनाकर खाया जा सकता है।

■ मैथी के साग के 100 ग्राम में 395 मि.ग्रा. तथा

सोयाबीन की पत्ती के 100 ग्राम में

गाजर की पत्ती के 100 ग्राम में 340 मि.ग्रा. कैलिशयम होता है।

■ उड़ड की छिलके युक्त दाल के 100 ग्राम में 154 मि.ग्रा. तथा भुंगे हुए चर्नों के 100 ग्राम में 58 मि.ग्रा. कैलिशयम होता है।

■ दांतों व हड्डियों को मजबूत बनाने, कोशिकीय प्रतिक्रियाओं के सही संचालन के लिए भोज्य पदार्थों में कैलिशयम को शामिल करें, और अपने कल में मजबूत बनाएं।

■ सोयाबीन की पत्ती के 100 ग्राम में 395 मि.ग्रा. तथा