

मौसम जयपुर

27.0° अधिकतम तापमान
12.0° न्यूनतम तापमान

बाजार टेंडर बाजार

सेंसेक्स 76,759.81
+226.85 (0.30%)

निफ्टी 23,249.50
+86.40 (0.37%)

सर्वाफा सोना/चांदी

सोना 83,810 /10g
चांदी 98,500 /Kg

संक्षिप्त समाचार

जम्मू-कश्मीर के पुंछ में 2 आतंकी मारे गए, घुसपैठ की कोशिश कर रहे थे
बढ़ता राजस्थान

नई दिल्ली (एजेंसी)। जम्मू-कश्मीर में एलओसी के पास पुंछ में 2 आतंकी मारे गए। जम्मू के सिक्खोरिटी स्पेक्सपर्सन ने बताया कि अभी भी दोनों ओर से फायरिंग जारी है। घटना देर शाम की है। पुंछ जिले के खारी करमारा इलाके में लाइन ऑफ कंट्रोल के पास 2 आतंकी घुसपैठ की कोशिश कर रहे थे। सुरक्षाबलों की कार्रवाई में दोनों मारे गए।



भाजपा विधायक दल की बैठक

जनता से किए गए वादों को पूरा कर रही भाजपा सरकार : सीएम

कहा : गत एक वर्ष की उपलब्धियों को सदन में मजबूती के साथ रखें विधायक

नए विधायकों को सदन में मिले पूरा मौका, सीनियर विधायकों के अनुभव का हो उपयोग

बढ़ता राजस्थान

जयपुर। मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने कहा कि राज्य सरकार संकल्प पत्र में 50 से 55 प्रतिशत वादे पूरे कर चुकी है। हमने किसान, महिला, युवा एवं मजदूर सहित हर वर्ग के लिए काम किए हैं तथा इतने कम समय में सभी काम धरातल पर उतर भी रहे हैं। उन्होंने कहा कि प्रदेशवासियों की आवश्यकताओं को पूरा करना हमारी सर्वोच्च प्राथमिकता है। हमारा गत एक वर्ष का परफॉर्मंस अच्छा रहा है। ऐसे में, विधानसभा के आगामी सत्र में

सरकार को इन सभी उपलब्धियों को सदन में मजबूती के साथ रखें। शर्मा गुरुवार को मुख्यमंत्री निवास पर आयोजित भारतीय जनता पार्टी के विधायक दल की अध्यक्षता कर रहे थे। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार द्वारा राजस्थान की प्राथमिकताओं को समझते हुए पानी की उपलब्धता सुनिश्चित करने के लिए जहां संशोधित पीकेसी-ईआरसीपी, यमुना जल समझौता, देवास परियोजना जैसे निर्णय लिए गए हैं। वहीं, बिजली की निबंध आपूर्ति तथा किसानों को दिन में बिजली देने के संकल्प

को पूरा करने के लिए राज्य में ऊर्जा क्षेत्र में निरंतर निवेश लाया जा रहा है। इन निर्णयों से राजस्थान का किसान तथा आमजन खुशहाल है। भाजपा प्रदेशाध्यक्ष मदन राठौड़ ने कहा कि भजनलाल सरकार आमजन की सरकार है। विकास पुरुष मुख्यमंत्री भजनलाल जी के नेतृत्व में राजस्थान नए कौर्तमान स्थापित कर रहा है तथा राज्य सरकार के लिए राज्य का विकास ही सबसे ऊपर है। उन्होंने कहा कि कांग्रेस पार्टी प्रदेश में खजाना खाली छोड़ कर गई थी लेकिन अब मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा के नेतृत्व में

विकास के लिए किसी भी तरह के वित्तीय संसाधनों की कमी नहीं आने दी जाएगी। उन्होंने पार्टी के सभी मंत्रिगण-विधायकगणों को विधानसभा में नियमित उपस्थिति देते हुए राज्य सरकार के विजन को सदन में रखने के लिए कहा। शर्मा ने कहा कि नए विधायकों को सदन में पूरा मौका मिले तथा सीनियर विधायकों के अनुभव का उपयोग करते हुए सदन की स्वस्थ परम्पराएं कायम रखें। मुख्यमंत्री ने विधायकों से विधानसभा में अपनी नियमित उपस्थिति सुनिश्चित करने, सदन में सरकार के

निर्णयों को मजबूती से रखने, विधानसभा के नियम-प्रक्रियाओं का समुचित अध्ययन सहित विभिन्न बिन्दुओं पर चर्चा की। इस अवसर पर उपमुख्यमंत्री दिवा कुमारी, उपमुख्यमंत्री डॉ. प्रेमचंद बैरवा, संसदीय कार्य मंत्री जोगाराम पटेल, मुख्य सचेतक जोगेश्वर गर्ग सहित मंत्रिगण एवं भारतीय जनता पार्टी के सभी विधायकगण उपस्थित रहे। इस दौरान प्रयागराज महाकुम्भ में हुए हादसों में श्रद्धालुओं की मृत्यु पर दो मिनट का मौन रखकर शोक व्यक्त किया गया।

चुनाव आयोग बोला

केजरीवाल यमुना में जहर का सबूत दें

बढ़ता राजस्थान

नई दिल्ली (एजेंसी)। दिल्ली विधानसभा चुनाव के बीच यमुना के पानी को लेकर अरविंद केजरीवाल और चुनाव आयोग के बीच गुरुवार को जमकर बयानबाजी हुई। चुनाव आयोग ने केजरीवाल को चिट्ठी लिखी और 5 सवाल किए। आयोग ने पूछा-यमुना के पानी में किस जगह जहर मिला, सबूत दें। अमोनिया के बढ़ते लेवल के मुद्दे को जहर आदि के आरोपों से मिलाए बिना 31 जनवरी सुबह 11 बजे तक जवाब दें, वना कार्रवाई की जाएगी। इस पर अरविंद केजरीवाल ने कहा- दिल्ली में खुलेआम घैसे और चादरें बांटी जा रही हैं। चुनाव आयोग इस पर कार्रवाई नहीं करता। मुख्य चुनाव आयुक्त राजीव कुमार राजनीति कर रहे हैं। यमुना के पानी की 3 बोटलें भेजेंगे। राजीव कुमार प्रेस कॉन्फ्रेंस में पानी पीकर दिखा दें। केजरीवाल ने कहा- राजीव कुमार 18 फरवरी को रिटायर हो रहे हैं। उन्हें रिटायरमेंट के बाद नौकरी चाहिए। उन्होंने चुनाव आयोग का कबाड़ा कर दिया। उन्होंने जैसी भाषा आज लिखी है ये ईसी का काम नहीं है। उन्हें इतिहास माफ नहीं करेगा।

सोलहवीं विधान सभा का तृतीय सत्र आज से शुरू

विधानसभा अध्यक्ष ने तैयारियों का जायजा लिया

बढ़ता राजस्थान

जयपुर। राजस्थान विधान सभा अध्यक्ष श्री वासुदेव देवनानी ने गुरुवार को यहां विधान सभा में शुक्रवार से प्रारंभ होने जा रहे तृतीय सत्र की तैयारियों का जायजा लिया। श्री देवनानी ने विधान सभा सदन, राज्यपाल के अगवानी स्थल, चिकित्सा व्यवस्था, कैंटीन सहित विभिन्न कक्षों को देखा और अधिकारियों को आवश्यक निर्देश दिए। विधान सभा अध्यक्ष श्री देवनानी ने विधान सभा परिसर में मीडिया के छात्राकारों के लिये की गई व्यवस्था का भी अवलोकन किया। श्री देवनानी ने मीडिया के लिये किये गये प्रबंधन को देखा और उनके लिये बेहतर व्यवस्था बनाने हेतु आवश्यक दिशा निर्देश भी दिये। राज्यपाल का अधिभाषण शुक्रवार को प्रातः 11.00 बजे से सोलहवीं राजस्थान विधान सभा के तृतीय सत्र का शुभारंभ

राजस्थान सरकार ने 134 पीटीआई को बर्खास्त किया

शिक्षा मंत्री बोले- दोषियों से वसूली होगी, सख्त कार्रवाई की जाएगी

बढ़ता राजस्थान

जयपुर। भजनलाल सरकार ने पीटीआई भर्ती परीक्षा में फर्जीवाड़ा करने वाले 134 शारीरिक शिक्षकों को बर्खास्त कर दिया है। गुरुवार को शिक्षा मंत्री मदन दिलावर ने बताया- पूर्व सरकार के कार्यकाल में हुई पीटीआई भर्ती में बड़ी गड़बड़ी सामने आई है। इसमें जांच के बाद 134 पीटीआई को बर्खास्त कर दिया है। दोषियों से वसूली के साथ सख्त कार्रवाई की जाएगी। मदन दिलावर ने गुरुवार को जयपुर में प्रेस कॉन्फ्रेंस में बताया- स्पेशल ऑपरेशन टीम ने हमें 243 शारीरिक शिक्षकों के खिलाफ रिपोर्ट दी थी। उन्होंने बताया था कि कांग्रेस सरकार के वक्त हुई पीटीआई भर्ती में बड़े स्तर पर गड़बड़ी हुई है। शिक्षा विभाग की ओर से की गई शुरूआती जांच के बाद हमने 134 शारीरिक शिक्षक, जिन्हें नियुक्ति दे दी गई थी। उन्हें पद से बर्खास्त कर दिया है।

संसद के बजट सत्र शुरूआत आज से

सर्वदलीय बैठक हुई आयोजित

31 जनवरी को जॉइंट सेशन में राष्ट्रपति का अभिभाषण

बढ़ता राजस्थान

संसदीय कार्य मंत्री ने बताया कि मीटिंग अच्छी रही। पार्टी नेताओं ने कुछ मुद्दे उठाए हैं और उन पर चर्चा की मांग की। कमेटी तय करेगी कि किन मुद्दों पर चर्चा की जाएगी। कांग्रेस नेता बोले- इंडिया ब्लॉक के सभी नेता एक साथ मुद्दे उठाएंगे बैठक में पहुंचे कांग्रेस नेता प्रमोद तिवारी ने कहा कि विपक्षी नेताओं ने फैसला किया है कि इंडिया ब्लॉक बजट सत्र में कुंभ, बेरोजगारी और किसानों के मुद्दों पर चर्चा चाहती है। उन्होंने कहा कि कुंभ में वीआईपी लोगों के आने के कारण आम आदमी परेशान हो रहे हैं। बजट सत्र दो चरणों में, 6 फरवरी को पीएम मोदी देंगे जवाब बजट सत्र दो चरणों में होगा। पहला चरण 31 जनवरी से 13 फरवरी तक चलेगा। इसमें नौ बैठकें होंगी। पीएम मोदी छह फरवरी को राज्यसभा में बहस का जवाब दे सकते हैं। इसके बाद दोनों सदन के दौरान सहयोग करें ताकि सदन में सुचारू रूप से चर्चा हो सके।



मार्च को शुरू होगा जो 4 अप्रैल 2025 तक चलेगा। बजट होता क्या है? जिस तरह से हमें अपने घर को चलाने के लिए एक बजट की जरूरत होती है, उसी तरह से देश को चलाने के लिए भी बजट की जरूरत पड़ती है। हम अपने घर का जो बजट बनाते हैं, वो आमतौर पर महीनेभर का होता है। इसमें हम हिसाब-किताब लगाते हैं कि इस महीने हमने कितना खर्च किया और कितना कमाया। इसी तरह से देश का बजट भी होता है। इसमें सालभर के खर्च और कमाई का लेखा-जोखा होता है। इस बार वित्तमंत्री निर्मला सीतारमण लगातार 8वां बजट पेश करेंगी। इसमें 6 बड़ी घोषणाएं की जा सकती हैं। इन घोषणाओं को हमने तीन आधार पर चुना है। लोगों की जरूरत, बीजेपी का मैनफेस्टो, सरकार और मीडिया रिपोर्ट।

सरकार बजट सेशन में 16 बिल ला सकती है
इसमें वक्फ संशोधन समेत 12 बिल पिछले साल लाई, 4 नए बिल इस सेशन में आएंगे

संसद का बजट सत्र शुक्रवार (31 जनवरी) से शुरू हो रहा है। इस सत्र में 16 बिल ला सकते हैं। इसमें वक्फ अमेंडमेंट बिल समेत 12 बिल 2024 के मानसून और विंटर सेशन में लाए गए थे। चार नए बिल में फाइनेंस बिल के अलावा प्रोटेक्शन ऑफ इंटरस्ट इन एयरक्राफ्ट ऑब्जेक्ट्स, त्रिभुवन सहकारी यूनियनसिटी और इमिग्रेशन एंड फोरिनर्स बिल शामिल हैं। पुराने बिल में वक्फ अमेंडमेंट बिल सबसे महत्वपूर्ण है। इसे पिछले साल 8 अगस्त को संसद में पेश किया गया था। हालांकि संशोधनों पर सहमति के लिए सरकार ने इसे जॉइंट पार्लियामेंटरी कमेटी को सौंप दिया था। जेपीसी के चेयरमैन जगदीशका पाल ने गुरुवार (30 जनवरी) को अपनी रिपोर्ट स्पोक ऑन बिल का सौंप दी है।

राम बाबू शर्मा (सचिव)
9828084769

इण्डिया इलेक्ट्रोकेयर

कलर टीवी, डीवीडी, फ्रीज, वॉशिंग मशीन आदि रिपेयर किए जाते हैं।

पिंजरापोल गौशाला के सामने, टोंक रोड, सांगानेर, जयपुर

indiaelectrocare@gmail.com

केले से बनाएं ये एंटी-एजिंग फेस पैक

केला और बेसन फेस पैक

केला की तरह ही बेसन का इस्तेमाल भी स्किन केयर के लिए प्राचीन काल से ही किया जाता रहा है। अगर आपकी त्वचा पर उम्र से पहले ही एजिंग के लक्षण नजर आने लगे हैं, तो आप इसे दूर करने के लिए केला और बेसन फेस पैक का यूज कर सकते हैं।

इसके लिए आप आधा पका केला लें, इसमें 1 चम्मच बेसन और आधा चम्मच नींबू का रस मिला लें। अब इस फेस पैक को अपने पूरे चेहरे और गर्दन पर 15 मिनट के लिए लगाएं। केला और बेसन फेस पैक लगाने से त्वचा की रंगत में सुधार होता है, साथ ही त्वचा की झुर्रियां, महीन रेखाएं भी कम होती हैं। एजिंग के लक्षण कम करने के लिए यह बेस्ट फेस पैक है।

केला और एवोकाडो फेस पैक

केला और एवोकाडो में बेहतर पौष्टिक और माइक्रोबायोजन गुण होते हैं, जो त्वचा को हाइड्रेट करते हैं। शहद में त्वचा को मरम्मत और नमी बनाए रखने की क्षमता होती है। यह फटी और परतदार त्वचा को ठीक कर सकती है। केला और एवोकाडो फेस पैक बनाने के लिए एक पका केला और एवोकाडो लें। इसमें 1 चम्मच शहद मिलाएं। सभी को अच्छी तरह से मेश करें, अब इसे अपने चेहरे पर लगाएं। 20 मिनट बाद चेहरे को साफ पानी से धो लें। इससे त्वचा की रंगत में निखार आता है, चेहरे की झुर्रियां, महीन रेखाएं दूर होती हैं। त्वचा खूबसूरत, मुलायम और चमकदार बनती है।

झुर्रियों और फाइन लाइन्स को कम करने में है कारगर

महिला हो या पुरुष, वे हर उम्र में जवां और खूबसूरत नजर आना चाहते हैं। लेकिन एक उम्र के बाद त्वचा पर बुढ़ापा नजर आना एक सामान्य प्रक्रिया है। कुछ लोगों में उम्र से पहले ही बुढ़ापे के लक्षण नजर आने लगते हैं, ऐसे में वे तरह-तरह के प्रोडक्ट्स, व्यूटी ट्रीटमेंट लेते हैं। लेकिन इससे त्वचा अधिक खराब हो सकती है। अगर आप भी एजिंग के लक्षणों से परेशान हैं, तो केले से बने कुछ खास फेस पैक ट्राई कर सकते हैं। केला त्वचा को मुलायम, चमकदार और ग्लोइंग बनाता है। केला फेस पैक लगाने से समय से पहले आने वाले बुढ़ापे के लक्षणों में भी आराम मिलता है।

केला और शहद फेस पैक

केला और शहद दोनों ही त्वचा के लिए काफी फायदेमंद होता है। इनमें मौजूद विटामिन ए, विटामिन ई स्किन के लिए जरूरी होते हैं। शहद त्वचा को हाइड्रेट करते हैं, इससे त्वचा मॉयश्चराइज होती है। केला और शहद का फेस पैक बनाने के लिए आप एक केले को मेश कर लें। इसमें 1 चम्मच शहद डालें। दोनों को अच्छी तरह से मिक्स करें, त्वचा पर लगाएं। 15 मिनट बाद त्वचा को साफ पानी से धो लें। इससे एंटी एजिंग के लक्षणों में कमी आएगी, त्वचा की रंगत में सुधार होगा और त्वचा में नमी भी बनी रहेगी।

केला और पपीता फेस पैक

केला और पपीता सेहत के साथ ही त्वचा के लिए भी काफी लाभकारी होते हैं। आप चाहें तो एजिंग के लक्षणों को कम करने के लिए केला और पपीता फेस पैक का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए आप एक केला, पका हुआ पपीता अच्छे तरह से मेश कर लें। इसमें खीरे का रस मिलाएं, सभी को अच्छी तरह से मिला लें। इसे अपने पूरे चेहरे, गर्दन पर लगाएं और 15 मिनट बाद गुनगुने पानी से धो लें। इससे त्वचा की ड्रायनेस दूर होगी, त्वचा नरम और मुलायम बनेगी। केला और पपीता फेस पैक लगाने से चेहरे की झुर्रियां, फाइन लाइंस भी दूर होती हैं।

ऑयल मसाज करने से बढ़ेगी इम्यूनिटी और कम होगा स्ट्रेस, मसाज का सही तरीका

स्त्वथ रहने के लिए इम्यूनिटी का मजबूत होना बहुत जरूरी है। जब इम्यूनिटी मजबूत होती है, तो व्यक्ति को कोई भी बीमारी आसानी से नहीं घेरती है। कई लोग इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए कई तरह के सप्लीमेंट्स लेते हैं। लेकिन आप चाहें तो प्राकृतिक तरीके से भी प्रतिरोधक क्षमता बढ़ा सकते हैं। जी हां, मसाला एक ऐसा नैचुरल उपाय है जिससे इम्यूनिटी बढ़ाई जा सकती है। अगर तेल से सही समय, सही तरीके से मालिश की जाए तो इम्यूनिटी तेज हो सकती है।

मसाज करने का सही समय

वैसे तो आप दिन के किसी भी समय मसाज कर सकते हैं। लेकिन पूरा लाभ प्राप्त करने के लिए आपको मसाज तब करना चाहिए, जब आप फ्री हो। इसके अलावा सुबह-सुबह मसाज करना सबसे बेस्ट माना जाता है। सुबह मसाज करने से आपके दिन की शुरुआत अच्छी होगी। आप पूरे दिन एनर्जेटिक और फ्रेश फील करेंगे। आप चाहें तो दोपहर में भी तेल से शरीर, बालों की मालिश कर सकते हैं।

मसाज के लाभ

- मसाज करने से शरीर में ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होता है। इससे लिफ्टिक फ्लो में भी सुधार

- आता है।
- मसाज करने से खाद्य पदार्थों के पोषक तत्व शरीर को आसानी से मिल पाते हैं। इनका लाभ पूरे शरीर को मिल पाता है।
- मसाज से आपका दर्द, स्ट्रेस भी दूर होता है। साथ ही अनिद्रा की समस्या से भी छुटकारा मिलता है।
- शरीर की इम्यूनिटी को मजबूत बनाने में भी मसाज फायदेमंद हो सकता है।
- मसाज करने से मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होता है। इससे व्यक्ति हमेशा स्वस्थ महसूस करता है।
- मसाज से सेल्स में लिम्फोसाइट की संख्या बढ़ती है, जो इम्यूनिटी बढ़ाने में मदद करते हैं।



इन बातों को जरूर रखें ध्यान

- आपको खाली पेट मसाज करने से बचना चाहिए। क्योंकि मसाज आपके डाइजैस्टिव सिस्टम को स्टिम्युलेट करती है। इससे ब्लड ग्लूकोज लेवल कम हो सकता है।
- मसाज करने से पहले आप थोड़ा कुछ खा लें। आप फलों का सेवन कर सकते हैं।
- इसके अलावा हैवी मील खाने के बाद भी मसाज नहीं करवानी चाहिए। इससे ब्लोटिंग महसूस हो सकती है।



मसाज के लिए बेस्ट ऑयल

जो एसेंशियल ऑयल पेड़ की पत्तियों, तने, फूलों से एक्सट्रैक्ट किए जाते हैं, मसाज के लिए उनका ही प्रयोग किया जाना चाहिए। एसेंशियल ऑयल आपके इम्यूनि सिस्टम को स्टिम्युलेट करते हैं। इससे इम्यूनि सेल्स की एक्टिविटी बढ़ती है। सेल्स इन्फ्लेमेशन और दर्द को कम करने में मदद करती हैं। आप यूक्लेप्टस, क्लॉव, लेवेंडर और टी ट्री ऑयल जैसे एसेंशियल ऑयल का इस्तेमाल कर सकते हैं। ये तेल इम्यूनिटी को बढ़ाने में भी मदद कर सकते हैं।

शहद और जायफल का मिश्रण दूर करता है ये समस्याएं

शहद और जायफल यह दोनों चीजें बेहद ही असरदारी और पोषक तत्वों से भरपूर हैं। वहीं अगर शहद और जायफल का सेवन एक साथ किया जाए तो सेहत को कई फायदे हो सकते हैं। शहद के अंदर भरपूर मात्रा में विटामिन सी, विटामिन बी6, कार्बोहाइड्रेट, अमीनो एसिड आदि पोषण तत्व पाए जाते हैं। वहीं जायफल के अंदर भी प्रोटीन, फाइबर, कैल्शियम, आयरन, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस, पोटेशियम, सोडियम, जिंक, विटामिन सी, विटामिन बी 6, विटामिन ए आदि पोषक तत्व पाए हैं जो सेहत को कई समस्याओं से दूर करने में उपयोगी हैं। ऐसे में इन दोनों को एक साथ लेना एक अच्छा विकल्प साबित हो सकता है।

पेट की समस्या हो दूर : पेट की समस्या को दूर करने में शहद और जायफल आपके बेहद काम आ सकता है। ऐसे में आप जायफल के चूर्ण को या उसके तेल को शहद के साथ मिलाकर सेवन करें। ऐसा करने से न केवल पाचन क्रिया को बेहतर बनाया जा सकता है बल्कि पेट की कई समस्याओं को दूर भी रखा जा सकता है। इसका सेवन व्यक्ति सोने से पहले या सुबह खाली पेट करे सकता है।

गठिया की समस्या हो दूर : गठिया की

समस्या को दूर करने में भी शहद और जायफल आपके बेहद काम आ सकता है। ऐसे में आप एक चम्मच शहद में आधा चम्मच जायफल का चूर्ण मिलाएं और बने मिश्रण का सेवन करें। ऐसा करने से न केवल गठिया की समस्या से राहत मिल सकती है बल्कि जोड़ों का दर्द और सूजन की समस्या भी दूर हो सकती है।

रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाएं : रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में शहद और जायफल का इस्तेमाल आपके बेहद काम आ सकता है। आप रात को सोने से पहले एक चम्मच जायफल और शहद का सेवन करें। ऐसा करने से न केवल इम्यूनिटी मजबूत बनती है बल्कि व्यक्ति शरीर को कई समस्याओं से दूर भी रख सकता है।

मुंहवालों की समस्या से आराम : मुंहवालों की समस्या को दूर करने में शहद और जायफल आपके बेहद काम आ सकता है। ऐसे में आप कटोरी में शहद के साथ जायफल के चूर्ण को मिलाकर बने मिश्रण को प्रभावित स्थान पर लगाएं। तकरीबन 20 से 25 मिनट बाद यानि जब पेस्ट सूख जाए तो अपने चेहरे को साधारण पानी से धो लें। ऐसा करने से न केवल मुंहवालों की समस्या दूर होगी बल्कि त्वचा चमकदार और निखरी



हुई नजर आ सकती है।

अनिद्रा की समस्या से राहत : आज के समय में लोग अनिद्रा की समस्या से काफी परेशान हैं। इसके पीछे कारण सोने का अनियमित समय हो सकता है या तनाव। ऐसे में बता दें कि अनिद्रा की समस्या को दूर करने में जायफल और शहद आपके बेहद काम आ सकता है।

आप रात को सोने से पहले एक चुटकी जायफल को शहद के साथ मिलाकर इसका सेवन करें। ऐसा करने से न केवल तनाव की समस्या दूर होगी बल्कि व्यक्ति को नींद से समस्या से भी राहत मिल सकती है।

इन स्थितियों में ना खाएं मशरूम, क्यों है नुकसानदेह

पहले के मुकाबले मशरूम खाने का चलन बढ़ा है। आज मशरूम काफी लोगों के लिए पसंदीदा खाद्यों में से एक है। हालांकि मशरूम काफी पौष्टिक तत्वों से भरपूर होती है इसलिए इसके सेवन को हेल्थ के लिहाज से फायदेमंद माना जाता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि इसका अधिक सेवन आपकी सेहत के लिए नुकसानदायक भी हो सकता है। अमशरूम बहुत से पौष्टिक तत्वों से भरपूर होती है और यह विटामिन डी का भी बेहतर स्रोत मानी जाती है। क्योंकि इसके सेवन से बहुत से हेल्थ बेनिफिट्स मिलते हैं जैसे कि बॉस को मजबूत बनाती है और एंटीकैंसर प्रॉपर्टी होने के कारण इसका सेवन कैंसर में भी फायदेमंद है। लेकिन क्या आप जानते हैं यह मूल्य का कारण भी बन सकती है? दरअसल मशरूम की कई किसमें बाजार में मौजूद हैं जिनमें से लगभग 12 से 15 नुकसानदायक हैं। इनमें से सबसे ज्यादा नुकसानदायक डेथ कैप को माना जाता है। तेज चमकीले रंग की छतरीनुमा मशरूम को सबसे ज्यादा जहरीला माना गया है। इसलिए अगली बार मशरूम लेने से पहले आपको अपने लिए बेस्ट और लाभदायक किस्म की मशरूम चुनने का ध्यान रखना है। साथ ही इन्हें बनाने से पहले सही ढंग से धोयें, उसके बाद अच्छी तरह से पकाकर खायें। अगर गलत किस्म की और जरूरत से अधिक मशरूम खा लेंगे तो इससे आपको काफी सारे साइड इफेक्ट भी देखने को मिल सकते हैं। अगर आप नहीं चाहते हैं कि पाचन तंत्र में कोई समस्या आए तो मशरूम का सेवन देख कर ही करें।

थकावत रहना

बहुत से लोग मशरूम खाने के बाद खुद को थका हुआ महसूस करते हैं। आपको थोड़ा असहज महसूस हो सकता है और साथ ही एनर्जी लेवल में भी कमी देखने महसूस हो सकती है। अगर आप बहुत ज्यादा जल्दी-जल्दी मशरूम बनाते हैं या रोजाना इसका सेवन करते हैं तो ऐसा करना बंद कर दें और इस साइड इफेक्ट से तुरंत निजात पाएं।



पेट खराब होना :

बहुत से लोगों को मशरूम खाने के बाद डाइजैस्टिव सिस्टम से जुड़ी समस्याएं जैसे डायरिया, पेट दर्द होना, उल्टियां आना, जी मिचलाना हो सकती हैं। इसलिए अगर यह सब महसूस होता है तो मशरूम का सेवन काफी सीमित करें दें।

स्किन एलर्जी होना :

मशरूम हमारे इम्यूनि सिस्टम को मजबूत बनाने में मदद करती है। लेकिन कुछ लोगों को इनका सेवन करने से स्किन पर रैश और एलर्जी या स्किन इरिटेशन का सामना भी करना पड़ सकता है। या फिर नाक से खून निकलना, नाक का ड्राई होना और गला सूखने जैसे लक्षण भी देखने को मिल सकते हैं। ऐसा मशरूम अधिक मात्रा में खाने के कारण भी होता है।

प्रोब्लेमी के दौरान अवॉइड करें :

अगर आप गर्भवती महिला हैं या हाल ही में मां बनी हैं तो एक्सपर्ट्स के मुताबिक आपको मशरूम का सेवन नहीं करना चाहिए। वैसे तो इसका बच्चे या मां की सेहत पर कोई गंभीर साइड इफेक्ट नहीं देखने को मिलता है लेकिन खुद की सुरक्षा करना बेहतर विकल्प है।

सिर दर्द

बहुत से लोगों को मशरूम खाने से एक से अधिक दिन तक सिर दर्द की समस्या का सामना करना पड़ता है। इस समय वह काफी चिड़चिड़े हो जाते हैं और उन्हें सिर काफी भारी भारी महसूस होता है। इस वजह से काम में भी मन नहीं लग पाता।

एंजायटी

बहुत से लोगों में मशरूम का सेवन करने से एंजायटी यानी चिंता महसूस होने लगती है। इसकी मात्रा सब में अलग-अलग देखने को मिल सकती है। अगर आप इसका सेवन रोजाना करते हैं तो अत्यधिक एंजायटी का सामना करना पड़ सकता है।

मेंटल डिसऑर्डर

यह मशरूम खाने की वजह से मिलने वाला सबसे भयंकर और खतरनाक साइड इफेक्ट है। बहुत से लोग जो मशरूम खाते हैं, उनको इसे खाने के बाद अत्यधिक डर, पैनिक अटैक्स और स्ट्रेस जैसे मेंटल डिसऑर्डर जैसी समस्या हो सकती है।

डोटासरा बोले-रील बनाने कुंभ जा रहे बीजेपी नेता कियेड़ी झुकेंगे नहीं, उन्होंने वसुंधरा को नहीं बरखा तो भजनलाल क्या चीज है?



बढ़ता राजस्थान

जयपुर। कांग्रेस प्रदेशाध्यक्ष गोविंद सिंह डोटासरा ने महाकुंभ में मची भगदड़ के लिए सरकारी अव्यवस्थाओं और बीजेपी नेताओं की सेल्फी को जिम्मेदार ठहराते हुए निशाना साधा है। डोटासरा ने कहा- आज के जमाने में भी रील बनाने के लिए बीजेपी के नेता कुंभ में जा रहे हैं, भगदड़ मच रही है। वहां पर सरकारी व्यवस्था ही नहीं कर पा रही है, लोगों की मौत हो रही है। डोटासरा ने कहा- महाकुंभ हम सब के लिए गर्व का विषय है, लेकिन व्यवस्थाएं करना सरकार का काम है। यह जो बीआईपी प्रोटोकॉल है, मंत्री मुख्यांशु बार-बार जाकर रिलेस बना रहे हैं, इससे वहां पर अव्यवस्थाएं हो रही हैं।

शंकराचार्यजी ने भी कहा है कि कुंभ हमारी धार्मिक आस्था का केंद्र है हम सब के लिए गौरव का विषय है, लेकिन वहां पर बीआईपी कल्चर और सरकार की व्यवस्थाएं नहीं होने के कारण सैकड़ों लोगों की मौत हो गई है। डोटासरा ने गुरुवार को जयपुर कांग्रेस मुख्यालय में मीडिया से यह बात कही।

राजेश से संसदीय कला सीखी, उनमें काफी अखड़ियां

राजेश राठी के डोटासरा को सपने में भी बीजेपी दिखने, बीजेपी फीचिंग होने के बयान से जुड़े सवाल पर डोटासरा ने कहा- वो तो राठी साहब को भी सपने में यही आता है। बीजेपी-आरएसएस ने उनके साथ क्या किया? वे तो खुद जनता दल से आए थे। भैरोंसिंह जी उन्हें बीजेपी में लेकर आए थे, वसुंधराजी ने उन्हें आगे बढ़ाया।

हाउसिंग बोर्ड के तीन कर्मचारी सस्पेंड रिश्तत लेने वाले जेएलओ के साथ 2 सहायक लेखाधिकारियों को किया निलंबित

बढ़ता राजस्थान

जयपुर। राजस्थान हाउसिंग बोर्ड ने शुक्रवार को आदेश जारी करते हुए घुस लेने वाले जूनियर ऑफिसर (जेएलओ) प्रशांत गुप्ता को सस्पेंड कर दिया है। इसके साथ ही जांच प्रभावित नहीं हो इसे देखते हुए बोर्ड प्रशासन ने गुप्ता के साथ-साथ दो सहायक लेखाधिकारियों को भी निलंबित किया है।

आवासन आयुक्त डॉ. रश्मि शर्मा की ओर से जारी आदेशों में जेएलओ प्रशांत गुप्ता के साथ-साथ विभागीय जांच प्रभावित नहीं हो इसके चलते सहायक लेखाधिकारी नवीन शर्मा और शेरसिंह को भी पद से निलंबित कर दिया है।

बता दें कि एक परिवार के पिता के नाम राजस्थान हाउसिंग बोर्ड की विशिष्ट पंजीकरण योजना 2003 के अंतर्गत इंदिरा गांधी नगर जगतपुरा में आवास आवंटित हुआ था। पिता की मौत के बाद आवास का स्थानान्तरण परिवार के नाम हो गया था। आरोपी अधिकारी ने आवास का मांग पत्र जारी करने की एवज में ढाई लाख रुपए की रिश्तत की मांगी।

इसके बाद एसीबी ने इस मामले में प्रशांत गुप्ता को एक लाख रुपए की रिश्तत लेते देप किया था। एसीबी को इनपुट मिला था कि आरोपी जेएलओ ने हाउसिंग बोर्ड के सचिव के नाम से यह पैसा मांगा था। जिस पर एसीबी की टीम सचिव अनिल पालीवाल की भूमिका की भी जांच कर रही है।



अमेरिका में प्लेन-हैलिकॉप्टर क्रैश

बढ़ता राजस्थान

वाशिंगटन (एजेंसी)। अमेरिका की राजधानी वाशिंगटन डीसी में बुधवार रात करीब 9 बजे एक यात्री विमान और एक हेलिकॉप्टर टकरा गए। क्रैश के बाद दोनों पोर्टोमैक नदी में गिर गए। प्लेन में 4 क्रू मेंबर समेत 64 लोग सवार थे। वहीं हेलिकॉप्टर में 3 लोग थे। इन सभी लोगों के मारे जाने की आशंका जताई जा रही है। हादसे के बाद अमेरिकी एयरलाइंस का प्लेन पोर्टोमैक नदी में तीन टुकड़ों में पड़ा मिला। सीबीएस न्यूज के मुताबिक अब तक 30 शव

67 लोगों की मौत

अब तक 30 शव मिले; टक्कर के बाद प्लेन के 3 टुकड़े हुए

ब्रामद कर लिए गए हैं। वाशिंगटन के फायर डिपार्टमेंट के प्रमुख जॉन डोनेली ने हादसे पर दिए बयान में कहा कि हादसे में अब कोई जीवित बचा होगा, उन्हें इसकी उम्मीद नहीं है। जॉन डोनेली ने बताया कि पानी में सर्च और रेस्क्यू ऑपरेशन जारी है। पानी काफी गहरा और मटमैला है। इससे गोताखोरों को गोता लगाने में कठिनाई आ रही है। रेस्क्यू में कई दिनों का वक्त लग सकता है। फिलहाल एयरपोर्ट पर सभी उड़ानें और लैंडिंग रोक दी गई हैं।

वाशिंगटन के फायर डिपार्टमेंट के मुताबिक घटना रोनाल्ड रीगन एयरपोर्ट के पास हुई। हादसा एयरलाइंस

के सीआरजे700 बॉम्बार्डियर जेट और सेना के ब्लैक हॉक (एच-60) हेलिकॉप्टर के बीच हुआ। अमेरिकन एयरलाइंस का जेट कंसास राज्य से वाशिंगटन आ रहा था। 2 रूसी नागरिक भी प्लेन पर सवार थे रूसी न्यूज एजेंसी के मुताबिक प्लेन में रूस के दो फिगर स्केटर्स येवगेनिया शिश्कोवा और वादिम नौमोव भी सवार थे। दोनों ने 1994 में वर्ल्ड चैंपियनशिप भी जीती थी। दोनों शहीद हुए। वे कई साल से अमेरिका में रह रहे थे और आइस स्केटर्स को ट्रेनिंग देते थे। आशंका जताई है कि शिश्कोवा और नौमोव के बेटे मैक्सिम भी उसी प्लेन में हो सकते हैं।

विधायक दल की बैठक में नहीं पहुंची वसुंधरा महाकुंभ में लगाई डुबकी



जयपुर। विधानसभा सत्र से पहले सीएमआर में सीएम भजनलाल शर्मा की अध्यक्षता में विधायक दल की बैठक हुई। बैठक में पूर्व सीएम वसुंधरा राजे नहीं पहुंचीं। वे महाकुंभ में गईं और त्रिवेणी संगम घाट पर परिवार संग पूजा-अर्चना करके डुबकी लगाईं। बैठक में सीएम भजनलाल शर्मा ने विधायकों से कहा- हमें सदन में सकारात्मक भाव रखना है। अगर विपक्ष व्यवधान पैदा करता है तो उसे तरीके से जवाब भी देना है।

महात्मा गांधी की 77वीं पुण्यतिथि



पीएम ने राजघाट जाकर श्रद्धांजलि दी

बढ़ता राजस्थान

नई दिल्ली (एजेंसी)। राष्ट्रपिता महात्मा गांधी की 77वीं पुण्यतिथि है। इस मौके पर राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू, पीएम मोदी समेत सभी बड़े नेताओं ने राजघाट जाकर महात्मा गांधी की श्रद्धांजलि दी। पीएम ने सोशल मीडिया पर लिखा- पूज्य बापू को उनकी पुण्यतिथि पर

श्रद्धांजलि। उनके आदर्श हमें एक विकसित भारत बनाने के लिए प्रेरित करते हैं। मैं देश के लिए शहीद हुए सभी लोगों को भी श्रद्धांजलि अर्पित करता हूँ और उनकी सेवा और बलिदान को याद करता हूँ। राहुल गांधी ने लिखा- गांधी जी सिर्फ एक व्यक्ति नहीं, वह भारत की आत्मा हैं, और हर भारतीय में आज भी जीवित हैं।

राहुल ने लिखा- गांधी जी व्यक्ति नहीं, भारत की आत्मा हैं

खड़गे ने लिखा- बापू को श्रद्धांजलि, वे हमारे राष्ट्र के मार्गदर्शक कांग्रेस अध्यक्ष महिकाजुंन खड़गे ने ट्वीटर पर लिखा- शहीद दिवस पर हम बापू

को श्रद्धांजलि अर्पित करते हैं। वे हमारे राष्ट्र के मार्गदर्शक रहे। सत्य, अहिंसा और सर्वधर्म समभाव के उनके विचार हमारे मार्ग को प्रकाशित करते रहते हैं।

आप का मतलब झूठ, फरेब, धोखा : अमित शाह

कहा- केजरीवाल कहते थे यमुना को थेम्स नदी जैसा बनाएंगे और डुबकी लगाएंगे, डुबकी क्यों नहीं लगाई

बढ़ता राजस्थान

नई दिल्ली (एजेंसी)। केंद्रीय मंत्री अमित शाह ने शुक्रवार को रोहिणी की रैली में कहा कि केजरीवाल कहते थे कि यमुना के पानी को लंदन की थेम्स नदी जैसा बना देंगे और वे खुद उसमें डुबकी लगाएंगे।

लेकिन केजरीवाल ने आज तक डुबकी क्यों नहीं लगाई? शाह ने कहा कि आप का मतलब है झूठ, फरेब और धोखा। केजरीवाल ने यमुना को प्रदूषित करके दिल्ली वालों को प्रदूषित पानी पीने के लिए मजबूर किया

है। जल बोर्ड के साफ पानी देने के सारे पैसे आप ने भ्रष्टाचार की भेंट चढ़ा दिए हैं। उन्होंने कहा कि केजरीवाल चुनाव जीतने के लिए झूठ बोलना बंद करो। ये कहते हैं कि भाजपा वालों ने दिल्ली के लोगों को परेशान करने के लिए हरियाणा से यमुना में जहर मिलाया है। शाह ने कहा- केजरीवाल बताएं कौनसा जहर मिलाया है, कौनसी लेबोरेटरी में टेस्ट कराया है, उसका नाम बताइए। केजरीवाल चुनाव में अपनी हार को जान गए हैं इसलिए इतनी हल्की राजनीति कर रहे हैं।



राजस्थान में जनवरी में गर्मी, 13 साल का रिकॉर्ड टूटा

बढ़ता राजस्थान

जयपुर। राजस्थान में हवाओं की दिशा बदलने के साथ ही दिन में तेज गर्मी हो गई है। बाड़मेर में बुधवार (29 जनवरी) को दिन का तापमान 34 डिग्री सेल्सियस से ऊपर चला गया। उदयपुर, जोधपुर, बीकानेर, डूंगरपुर, भीलवाड़ा, चित्तौड़गढ़ में भी तापमान 30 डिग्री सेल्सियस के पास दर्ज हुआ।

उदयपुर-बाड़मेर जिले में पिछले 13 साल में जनवरी का सर्वाधिक तापमान कल दर्ज हुआ। दिन के साथ-साथ रात में न्यूनतम तापमान भी बढ़ने से रात को सर्दी कम होने लगी है। मौसम विशेषज्ञों के मुताबिक राज्य में अगले एक-दो दिन

इसी तरह गर्मी रह सकती है। संभावना है कि 2-3 फरवरी से प्रदेश के मौसम में बदलाव होगा।

2012 के बाद सबसे ज्यादा चढ़ा पारा-पिछले 24 घंटे के दौरान राजस्थान के लगभग सभी शहरों में आसमान साफ रहा और तेज धूप निकलने से पारा चढ़ गया। सबसे ज्यादा तापमान कल बाड़मेर जिले में 34.4 डिग्री सेल्सियस दर्ज हुआ। बाड़मेर में जनवरी माह का ये पिछले 13 साल (2012 से 2024) का सर्वाधिक तापमान दर्ज रहा। इससे पहले बाड़मेर में साल 2018 में 33.5 डिग्री सेल्सियस तापमान दर्ज हुआ था। उदयपुर में भी कल दिन में भी अचानक तेज हो गई और पारा 31.5 डिग्री सेल्सियस तक



पहुंच गया। उदयपुर में भी जनवरी माह का ये पिछले 13 साल (2012 से 2024) का सर्वाधिक तापमान रहा। इससे पहले उदयपुर में साल 2018 में 31.2 डिग्री सेल्सियस तापमान दर्ज हुआ था।

इन शहरों में दिन में बड़ी गर्मी

उदयपुर, बाड़मेर के अलावा बुधवार को चित्तौड़गढ़ में अधिकतम तापमान 32.2 डिग्री सेल्सियस, बीकानेर में 31.3, चुरू में 29.4, डूंगरपुर में 32.9, जालोर में 30.9 डिग्री पहुंच गया। वहीं, जोधपुर में 30.6, नागौर, अजमेर में 29.5, भीलवाड़ा में 30.5, जैसलमेर में 29.6 और फलोदी में 29 डिग्री सेल्सियस तापमान दर्ज हुआ। राजधानी जयपुर में अधिकतम तापमान 26.2 डिग्री सेल्सियस दर्ज हुआ।

बढ़ता राजस्थान प्रिंटिंग प्रेस

दैनिक, साप्ताहिक, पाक्षिक, मासिक समाचार पत्र मुद्रण के लिए संपर्क करें।



उच्च क्वालिटी का कागज एवं स्याही

कलर एवं ब्लैक मुद्रण

किफायती मुद्रण लागत

Printing Press

• Hameedpura Road Khandwa, Newai, Tonk, Rajasthan - 304021

Office

• Badhata Rajasthan, Near Rajkiya Mahavidhyalaya,

NH-12, Bypass Newai, Tonk, Rajasthan - 304021

(M) +91-9214048888, Phone No. - 01438-223201, 02, 03

• 185/116, "Pratiksha", Sector-18, Pratap Nagar, Sanganeer, Jaipur - 302033

(M) +91-9414242258, Phone No. - 0141-2796795

Email: badhatarajasthanprintingpress@gmail.com