

4 फरवरी को होगा खाटूश्याम बाबा का तिलक, सेवा-पूजा



बढ़ता राजस्थान

सीकर। 4 फरवरी को विश्व विख्यात सीकर के खाटूश्याम मंदिर में बाबा खाटूश्याम का तिलक और सेवा-पूजा की जाएगी। ऐसे में मंदिर में दर्शन कई घंटों के लिए बंद होंगे। मंदिर कमेटी ने इस संबंध में सूचना जारी करते हुए बताया कि 4 फरवरी को बाबा खाटूश्याम की विशेष सेवा-पूजा और तिलक किया जाएगा।

4 फरवरी सुबह शुरू होंगे दर्शन-3 फरवरी को बात 9:30 बजे से मंदिर में दर्शन बंद कर दिए जाएंगे। जो 4 फरवरी की बाबा खाटूश्याम के बाद और विशेष पर्वों पर बाबा का तिलक और सेवा-पूजा की जाती है। ऐसे में मंदिर में कीरी 15 से 20 घंटे दर्शन बंद रखा जाता है। हर बार मंदिर कमेटी पहले ही इसकी सूचना जारी कर देती है जिससे कि यहां आने वाले भक्तों को इस परेशानी ना हो। इस बार 28 फरवरी से बाबा खाटूश्याम का वार्षिक फालून मेला आयोजित होना जा रहा है। मेले को लोक भी तैयारी शुरू कर दी गई है। मेले के दौरान यहां 50 लाख से ज्यादा द्राघाल दर्शन करने के लिए पहुंचते हैं।

**दिल्ली पुलिस ने 2.23 करोड़ लप्पये की हेटेइन जब्त की, दो आरोपी पकड़े गए**

बढ़ता राजस्थान

नई दिल्ली (एजेंसी)। दिल्ली पुलिस ने दो अलग-अलग अभियानों में मादक पदार्थ के दो तस्करों को पकड़ा है और उनके पास से 2.23 करोड़ रुपये मूल्य की 390 ग्राम हेटेइन जब्त की है। एक अधिकारी ने शिवावर को यह जानकारी दी। पहले अभियान में पुलिस ने शुरूवात को भलस्वा डेवरी से सहिदुल खान उरफ बाबू खान को 294 ग्राम हेटेइन के साथ गिरपात्र किया। उस पर आपाराधिक मामले दर्ज हैं। खान की गिरफ्तारी एक पुराने मामले के बाद हुई है जिसमें मोरलपुरी में सनी और सारिका नामक एक जोड़े को 280 ग्राम हेटेइन के साथ पकड़ा गया था।

## बढ़ता Toon!

बजट वाला तोहफा  
दिल्ली में होगा फायदा ?



## मुख्यमंत्री की शक्ति और त्रिनगर में चुनावी जनक्रमाएं

## आम आदमी पार्टी ने घोटालों से दिल्ली की जनता को लूटा : भजनलाल शर्मा

**कहा : केजरीवाल झूठ बोलने में कांग्रेस से भी आगे**



बढ़ता राजस्थान

दिल्ली/जयपुर। भाजपा के स्टार प्रचारक राजस्थान के मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा का दिल्ली विधानसभा चुनाव के तहत जनसभाओं का तालिसिला जारी है। उन्होंने रविवार को शक्ति वाली तालिसिला त्रिनगर विधानसभा क्षेत्रों में आयोजित जनसभाओं में दिल्ली की आप सरकार पर हालाल बोलते हुए उनके भ्रष्टाचारों की लंबी फैलरिस्त गिराई। श्री शर्मा ने दिल्ली के फ्रेड्रिक जाम तथा पेयजल संकट जैसे मुद्दों पर आप आदमी पार्टी की सकारात्मक को धोया। उन्होंने कांग्रेस पर भी इनका मन नहीं भरा और कई बगले तुड़वाकर अपने लिए शीशमहल बनवाया। श्री शर्मा ने कहा कि झूट बोलने के मामले में केजरीवाल कांग्रेस पार्टी से भी दो कदम आगे कर्दी। आलोचना की। साथ ही, उन्होंने केन्द्र सरकार तथा

भाजपा शासित राज्यों के विकास कार्यों की बात करते हुए अपने भाषणों में केंद्रीय बजट में दी गई सौगातों का भी उल्लंघन किया।

जनसभाओं में मुख्यमंत्री श्री भजनलाल शर्मा ने अरविंद केजरीवाल पर निशाना साझे हुए कहा कि अन्य हजारों के आंदोलन के दौरान केजरीवाल भ्रष्टाचार मिटाने की बात करते थे, लेकिन सत्ता में आते ही आकर भ्रष्टाचार में झूल गए। वे हवाई चूपल पहनकर तथा मारुति गाड़ी में झूल गए। वे हवाई चूपल पहनकर तथा मारुति गाड़ी में झूल गए। जाम तथा चोटाला भी तो आपाराधिक मामले के बाद दर्ज हैं। खान की गिरफ्तारी एक पुराने मामले के बाद हुई है जिसमें मोरलपुरी में सनी और सारिका नामक एक जोड़े को 280 ग्राम हेटेइन के साथ पकड़ा गया था।

## बजट में जनता को मिली कई सौगातें

मुख्यमंत्री ने कहा कि हाल ही में पेश हुए केंद्रीय बजट 2025-26 के माध्यम से प्रधानमंत्री जी ने देश की जनता को कई सौगातें दी हैं। उन्होंने इस बजट में 12 लाख रुपए तक की सालाना आय को ट्रैक्स से मुक्त करना चाहा। सभी आय वर्ग के लोगों के लिए ट्रैक्स भी कमी की गई है। एसएस, एसीटी और महाला उच्चाया जाने वाले हैं, उनको गारंटी 2 करोड़ रुपए तक के लिए योजना लाइ गई है। केसर, असाधारण रोगों और अन्य गर्भर रोगों के उपचार के लिए 36 जीवनरक्षक औषधियों को बुनियादी सीमा-शुल्क से छह दो गुना तक बढ़ाया गया है। मेंब्रेकल कॉलेजों में 10 हजार एवं अंतरिक्ष सीटों का ग्राउनड योग्यता देना चाहा गया है। मुख्यमंत्री ने

कहा कि मूलक की जनता ही मूलक की मालिक है। दिल्ली के लोगों के पास मौका है कि वे दिल्ली में बाधा वर्षी आप-दा को हटा सकते हैं। उन्होंने लोगों से अपील करते हुए कहा कि भारी पीढ़ी के भविष्य को ज्ञान में रखकर स्वयंप्रक से जनहितकारी सरकार का चुनाव करें। उन्होंने कहा कि 5 एसएस, एसीटी का नियमांप बदलकर दिल्ली को एक नया भवित्व दें तथा शक्ति वर्सी से ज्ञान विद्यानार्थी क्षेत्र से भाजपा उमीदवार श्री तिलक राम गुप्त जीसे सेवाभावी प्रयोगियों को भारी बहुमत से विजयी बनाएं दिल्ली के सर्वानुगीत विकास में अपनी भागीदारी नियाए।

## झाड़ू के तिनके बिखरे, आप-दा के नेता छोड़कर जा रहे : पीएम मोदी



बढ़ता राजस्थान

नई दिल्ली (एजेंसी)। दिल्ली विधानसभा चुनाव प्रचारक राजस्थान के लिए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी रविवार को दिल्ली पहुंचे। पीएम ने आपके पुरुष में करीब 1 घंटे जनता को संवादों और जीवन संबंधी आदामी पार्टी की आलोचना की।

पीएम मोदी ने रेली की शुरूआत देशवासियों को बसंत पंचमी की बधाई के साथ की।

मोदी ने कहा कि बसंत पंचमी के साथ योग्यता देना चाहिए।

अनेक वाला है। दिल्ली में बोटिंग से पहले ही झाड़ू के तिनके बिखरे रहे हैं। आपदा के लीडर्स उसे छोड़कर जा रहे हैं। आपदा पार्टी ने यहां के 11 साल बवाद कर दिए हैं। सरकार वे अच्छी है जो बहाने बनाने के बजाय दिल्ली को सजाने-संबान्धीत किया। इस दौरान मोदी ने आप-दा और कांग्रेस पार्टी की आलोचना की।

पीएम मोदी ने रेली की

शुरूआत देशवासियों को बसंत पंचमी की बधाई के साथ की।

मोदी ने कहा कि बसंत पंचमी के साथ योग्यता देना चाहिए।

पीएम मोदी ने रेली की

शुरूआत देशवासियों को बसंत पंचमी की बधाई के साथ की।

मोदी ने कहा कि बसंत पंचमी के साथ योग्यता देना चाहिए।

पीएम मोदी ने रेली की

शुरूआत देशवासियों को बसंत पंचमी की बधाई के साथ की।

मोदी ने कहा कि बसंत पंचमी के साथ योग्यता देना चाहिए।

पीएम मोदी ने रेली की

शुरूआत देशवासियों को बसंत पंचमी की बधाई के साथ की।

मोदी ने कहा कि बसंत पंचमी के साथ योग्यता देना चाहिए।

पीएम मोदी ने रेली की

शुरूआत देशवासियों को बसंत पंचमी की बधाई के साथ की।

मोदी ने कहा कि बसंत पंचमी के साथ योग्यता देना चाहिए।

पीएम मोदी ने रेली की

शुरूआत देशवासियों को बसंत पंचमी की बधाई के साथ की।

मोदी ने कहा कि बसंत पंचमी के साथ योग्यता देना चाहिए।

पीएम मोदी ने रेली की

शुरूआत देशवासियों को बसंत पंचमी की बधाई के साथ की।

मोदी ने कहा कि बसंत पंचमी के साथ योग्यता देना चाहिए।

पीएम मोदी ने रेली की

शुरूआत देशवासियों को बसंत पंचमी की बधाई के साथ की।

मोदी ने कहा कि बसंत पंचमी के साथ योग्यता देना चाहिए।



















# चीनी से दांत होते हैं खराब मीठी चीजों से बना लें दूरी



मिठाएं भर चाहों, तुक्करे सारे दांत सड़ जाएंगे। एक वास्तविक है जिसे आपके बचपन में सुना होगा। यदि आप प्रेरणादेश हैं, तो आपने यह कहा भी होगा। वास्तव में, बहुत अधिक चीनी खाने से दांतों को काफी नुकसान होता है, इसलिए इस तरह की सलाह दी जाती है। लेकिन, इन तमाम चेतावनियों के साथ क्या आपके पास सुना है कि चीनी इतनी हानिकारक क्यों हो सकती है? थोड़ा हमारे द्वारा खाए जाने वाले बहुत सारे फूड्स और डिस्ट्रेस का दिस्ट्राईव है। इसलिए आपको जितना हो सके इससे बचना चाहिए।

## दांतों में कैरिएट कैसे बनती हैं

वर्षा आप जानते हैं कि आपका मुंह बैक्टीरिया से भरा होता है? यह बिल्कुल सच है। कुछ आपके मुंह के लिए अच्छे होते हैं। अन्य, थोड़ा तुक्करा नुकसान पहुंचा सकते हैं। हानिकारक बैक्टीरिया चीनी और कालोबाइड्रेट पर बढ़ते हैं, जिन्हे स्टार्च के रूप में भी जाना जाता है। साथ ही, ये एसिड्स बनाते हैं, जो बैक्टीरियल इफेक्शन में बदल सकते हैं। बैक्टीरियल इफेक्शन दो तरह से काम करता है। सबसे पहले, ये इनेमल (आपके दांत को चमकदार बाहरी पत्ता) को नुकसान पहुंचाते हैं। दूसरा, अगर इलाज नहीं किया जाए, तो ये बैक्टीरियल इफेक्शन कैरिटी में बदल जाते हैं। ये आपके दांतों की गहरी पत्तों में चले जाते हैं और हाल बनाते हैं, जिससे दर्द होता है और दांतों को नुकसान हो सकता है।

## चीनी का सेवन मेरे दांतों पर कैसे असर करता है

चीनी ने निश्चित रूप से दांतों के खराब होने की सहायता आप बजह है। यह मुंह में बैक्टीरिया और सलाइवा के संपर्क में आती है और प्लाक का कारण बनती है।

प्लाक पर चीनी को क्रिया एसिड का उत्पादन करता और दांतों के इनेमल युक्त कैल्शियम को गलाना होता है।

## मुंह के अन्य हिस्सों पर इसका व्यापक प्रभाव होता है

चीनी न केवल दांतों को क्रिया एसिड का उत्पादन करता है, बल्कि इसकी कैरिटी और प्लाक युक्त बैक्टीरिया के इकट्ठा होने के कारण मसूड़ों की बीमारी हो सकती है। चीनी के ज्यादा और रेगुलर सेवन से, मसूड़ों की बीमारी ल्यॉनिंग, फूले और सूजे हुए मसूड़ों और यहां तक कि शुरुआत में सासों की बैबूबू के रूप में दिखाई देती है। ज्यादा और रेगुलर प्रैसेस्ट चीनी शरीर में लगभग हर प्रणाली को नकारात्मक रूप से प्रभावित करती है।

## चीनी के अन्य रूपों का दांतों पर व्यापक असर होता है?

नेचुरल चीनी भी वही प्रभाव पैदा कर सकती है, जैसा कि ऊपर चीनी की गई है। लेकिन, फैब्रिर से भरपूर फल भले ही मीठे हों, उनमें खुद की कैरिटीनिंग करनी की क्षमता होती है, जो दांतों को नुकसान को सीमित करते हैं।

## क्या यह डैमेज रिवर्सेबल होता है?

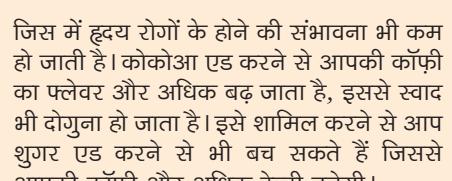
चीनी से होने वाली डैमेज शुरू में सीमित होता है और नेचुरल सलाइवा में इसके एसिडिक प्रभावों को बेअसर करने के लिए मिनरल्स होते हैं। इसलिए थोड़ी मात्रा में चीनी का सेवन करने के बाद कुला या ब्रश करने से दांतों या शरीर के बाकी हिस्सों को कोई नुकसान नहीं होता है। लेकिन, खराब हाइजीन उपयोग से काफी नुकसान हो सकता है।



## व्यापक दांतों को सेवन करने के कोई उपाय हैं

- अगर आप चीनी का सेवन कम नहीं कर सकते हैं, तो सही तरीके से ब्रश करना और हाइजीन आदतों को अपनाना जरूरी होता है।
- चीनी या किसी भी भोजन को खाने के तुरंत बाद कुला करना या पानी पीना दांतों की समस्याओं को रोकने के लिए सबसे अच्छी आदत है।
- प्लाक के निर्णय करने के लिए दांतों के बीच फंसे खाने को साफ करने के लिए फ्लाईपॉइंट करें।
- मिठाई का सेवन सीमित करना विशेष रूप से चीनी युक्त जूस या ड्रिंक अच्छा होता है।

# कॉफी को कैसे बनाएं सुपर हेल्दी



जिस में हृदय रोगों के होने की संभावना भी कम हो जाती है। कॉफीआ एड करने से आपकी कॉफी का फ्लेवर और अधिक बढ़ जाता है। इससे खाद्य भी दोगुना हो जाता है। इसे शामिल करने से आप शुगर एड करने से भी बच सकते हैं जिससे आपकी कॉफी और अधिक हेल्दी बनेगी।

## आर्टिफिशियल क्रीम का प्रयोग न करें

आर्टिफिशियल क्रीमर बहुत ज्यादा प्रोसेस्ट और इनमें कुछ हानिकारक तत्व भी मिले होते हैं इसलिए यदि आप कॉफी को पतला करने के लिए इन क्रीमर का प्रयोग न करें। उसकी जगह आपको बहुत सारे खाद्य लाभ प्रदान करता है।

## कॉफी में कुछ कोकोआ पाउडर डालें

कोकोआ में एंटी ऑक्सीडेंट्स होते हैं और यह आपको बहुत सारे खाद्य लाभ प्रदान करता है।

कॉफी हमें बहुत अधिक एनर्जी प्रदान करती है इसलिए बहुत से लोग इसे धूके होने पर या कूछ भी काम करने पर जरूर पीते हैं। बहुत से लोग जो तीनों समय इसे पीते हैं उनके मन में अक्सर संशय रहता है कि कॉफी पीना सही है या गलत। कहीं हम आपके शरीर को ज्यादा कॉफी पीने से और अधिक अनहेल्डी तो नहीं बना रहे हैं। लेकिन अगर आप कॉफी को हेल्दी बनाना चाहते हैं तो यह आपके शरीर के लिए सबसे बेहतरीन ड्रिंक हो सकती है। परंतु स्वास्थ यह है कि आप कैसे कॉफी को हेल्दी बना सकते हैं? इसके लिए आपको कुछ जरूरी नियम बातों को यान में रखना होगा। तब आप कॉफी को बिंबा कीसी अफसोस के, चाचा से पी रखेंगे।

## कॉफी में अधिक शुगर न डालें

बहुत से लोग कॉफी को स्वास्थ्य लाने के लिए भर भर के चीनी का प्रयोग करते हैं और यह आपके स्वास्थ्य को बहुत नुकसान होने पर जाता है। इसलिए आपको चीनी को कवल करने से साथ ही चाहिए।

## बहुत ज्यादा कॉफी न पिएं

अगर आप एक दिन में बहुत ज्यादा कॉफी पीते हैं तो इससे सरों स्वास्थ्य लाभ जीरो हो जाते हैं। अगर आप चाहते हैं कि कॉफी आपके शरीर को हानि न पहुंचाए तो आपको चीनी को कवल करने सीमित ही पीना चाहिए।

## दोपहर दो बजे के बाद न पिएं कॉफी

कॉफी में कैफीन होता है जो आपको अधिक एनर्जी प्रदान करता है। इसलिए अगर आप दोपहर के बाद इसे पीते हैं तो आपको अधिक एनर्जी मिलती है। जिस कारण आप सो भी नहीं पाएंगे और अगर ज्यादा अधिक कॉफी नहीं दी जाती है तो वह आपके स्वास्थ्य को बहुत नुकसान होने पर जाता है।

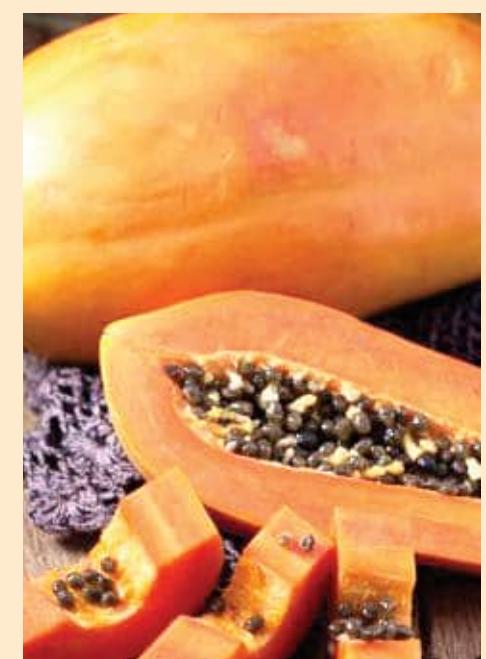
दालचीनी आपके बल्ड ग्लूकोज को कम करती है और और डायबिटीज को लेकर सेवन करने के लिए आपको कॉफी दो बजे के बाद कॉफी नहीं पीनी चाहिए।

## किसी अच्छे ब्रांड की कॉफी ही पिएं

कॉफी का ब्रांड भी कॉफी को क्वालिटी बदलता रहता है। अगर आप ऐसे बचाने के चक्रर में कोई सत्तों और बेकार कॉफी खारीद लेते हैं तो इससे आपको ही नुकसान होता है क्योंकि कॉफी बीन्स पर बहुत अधिक कीटनाशकों और केमिकल का छिड़काव होता है। जिस कारण यह आपके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो जाता है। इसलिए एक अच्छे और प्रसिद्ध ब्रांड की कॉफी ही खारीद।

## अपनी कॉफी में थोड़ी दालचीनी भी शामिल कर लें

दालचीनी आपके बल्ड ग्लूकोज को कम करती है और और डायबिटीज को लेकर सेवन करते हैं। पीपोंते में मौजूद पोषक तत्व बजार को कम करने के साथ-साथ पान को दुरुस्त करने में लाभकारी माने जाते हैं। लेकिन बाद ज्यादा पीपोंते का सेवन करना भी नुकसानदेय हो सकता है? जी हाँ, किसी भी चीज का जरूरत से ज्यादा सेवन करने के लिए हमेशा नुकसानदेय हो जाता है। पीपोंते भी ऐसी ही चीजों में शामिल हैं भरपूर है, लेकिन आप आप अति से ज्यादा इसका सेवन करते हैं, तो यह फायदा पहुंचने के बजाय आपको नुकसान पहुंचने लगता है। इसलिए हमेशा सीमित मात्रा में ही पीपोंता का सेवन करें।



पीपोंता के गुणों से आप अच्छी तरह बाकिप होंगे। बेट लॉस करने से लेकर स्किन केयर रस्टीन फॉलों करने वाले लोग पीपोंता का सेवन करते हैं। पीपोंते में मौजूद पोषक तत्व बजार को कम करने के साथ-साथ पान को दुरुस्त करने में लाभकारी माने जाते हैं। लेकिन बाद ज्यादा सेवन करना भी नुकसानदेय हो सकता है। पीपोंते ही ऐसी ही चीजों में शामिल हैं भरपूर है, लेकिन आप आप अति से ज्यादा इसका सेवन करते हैं, तो यह फायदा पहुंचने के बजाय आपको नुकसान पहुंचने लगता है। इसलिए हमेशा सीमित मात्रा में ही पीपोंता का सेवन करें।

स्किन के लिए हानिकारक : पीपोंता स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है। इसमें पान नामक एंजाइम मौजूद होता है, जिसका अधिकतर इस्तेमाल स्किन केयर

