

बढ़ता राजस्थान

• Since : 2004

कदम बढ़ाएं, सच के साथ

वर्ष : 12 | अंक : 158

टोंक | सोमवार, 03 फरीवरी, 2025

माघ, शुक्र पक्ष पञ्चमी संवत्-2081

भारत सरकार से विज्ञापनों के लिए स्वीकृत

। मूल्य : ₹ 4.00 | पृष्ठ : 08



संक्षिप्त समाचार

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



बढ़ता राजस्थान

सीकर । 4 फरवरी को विश्व विचायत सीकर के खाटूरथाम मरिं में बाबा खाटूरथाम का तिलक और सेवा-पूजा की जाएगी । ऐसे में मरिं में दशन कई घंटों के लिए बढ़ रहे हैं । मंदिर कमेटी ने इस संबंध में सचिव जारी की है । मंदिर कमेटी ने आदेश जारी करते हुए बताया कि 4 फरवरी को बाबा खाटूरथाम की विशेष सेवा-पूजा और तिलक की जाएगा ।

4 फरवरी सुबह शुरू होंगे दर्शन-3 फरवरी की शत 9:30 बजे से मंदिर में दर्शन बंद कर दिए जाएंगे । जो 4 फरवरी की शाम 5 बजे शुरू होंगे बता दें कि अमावस्या के बाद और विशेष पर्वों पर बाबा तिलक और सेवा-पूजा की जाती है । ऐसे में मंदिर के करोड़ 15 से 20 घंटे दर्शन बंद रखे जाते हैं । हर बार मंदिर कमेटी पहले ही इसकी सूचना जारी कर देती है । जिससे कि यहां आने वाले भक्तों को कोई परेशन ना हो । इस बार 28 फरवरी से बाबा खाटूरथाम का वार्षिक काल्पन मेला आयोजित होने जा रहा है । मेले के दौरान यहां 50 लाख से ज्यादा छात्रालु दर्शन करने के लिए पहुंचते हैं ।

दिल्ली पुलिस ने 2.23 करोड़ रुपये की हेटोइन जब्त की, दो आयोपी पकड़े गए

बढ़ता राजस्थान

नई दिल्ली (एजेंसी) । दिल्ली पुलिस ने दो अलग-अलग अभियानों में मादक पदार्थ के दो तकरीबों को कड़ा भी और उनके पास से 2.23 करोड़ रुपये मूल्य की 390 ग्राम हेटोइन जब्त की है । एक अधिकारी ने अधिकारी को यह जानकारी दी । पहले अभियान में पुलिस ने शुक्रवार को भलसाला डेवरी से सहिदुल खान उड़ान बाबू खान को 294 ग्राम हेटोइन के साथ गिरफतार किया । उस पर कहीं आपराधिक मामले दर्ज हैं । खान का मिस्राली एक युवाने मामले के बाद हुई है जिसमें मार्गीलपुरी में सनी और सारिका नामक एक जोड़े को 280 ग्राम हेटोइन के साथ पकड़ा गया था ।

बढ़ता राजस्थान

बजट वाला तोहफा दिल्ली में होगा फायदा ?



मुख्यमंत्री की शक्ति और त्रिनगर में चुनावी जनसभाएं

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 सिलासिला जारी है । उन्होंने रविवार को शक्ति बस्ती तथा त्रिनगर विधानसभा क्षेत्रों में अविजित जनसभाओं के दिल्ली की आप सरकार पर हमला बोलते हुए उनके ध्यानचारों की लंबी फेरहिस्त गिनाई । श्री शर्मा ने दिल्ली के प्रदूषण, ट्रैफिक जाम तथा पेयजल संकट जैसे मुद्दों पर आम आदमी पार्टी की सरकार को धोरा । उन्होंने दिल्ली के प्रदूषण, ट्रैफिक जाम तथा पेयजल संकट को धोरा । लेकिन सत्ता में आते ही आकांक्ष ध्यानचार में ढूँढ गए । वे हवाई चप्पल पहनकर तथा मारुति गाड़ी में सवारी कर सादियों का ढौंग करते थे । साथ ही, बंदलों नहीं लेने के दावा करते थे, लेकिन काम के बांग से भी इनका मन नहीं भरा और कई बांगे तुड़वाकर अपने शीशमहल बनवाया । श्री शर्मा ने कहा कि झूट बोलने के मामले में केजरीवाल कांग्रेस पार्टी से भी दौंस कदम आगे

मुख्यमंत्री ने कहा कि छाल ही में पेश हुए केंद्रीय बजट 2025-26 के माध्यम से प्रधानमंत्री जी ने शाया की जनता को कई सोनारे दी है । उन्होंने इस बजट में 12 लाख रुपए तक की सातांना आम की टेक्स और स्मूचर दिया गया है । सभी आय वर्ष के लिए टेक्स में भी कमी की गई है । ऐसी राजीवी, और महिला उम्मी, जो नए उम्मी बनाना चाहते हैं उनका बिना गारंटी 2 करोड़ रुपए तक के बीच योजना लाई गई है । केसर, असाधारण रोगों और अन्य गंभीर रोगों के उपचार के लिए 36 जीवरक और प्राणियों को बुनियादी सीमा-शुल्क से कम हो गई है । मेडिकल कॉलेजों में 10 हजार अतिरिक्त सीटों का प्रावधान भी किया गया है । मुख्यमंत्री ने कहा कि बहुमत से विजयी बनाकर दिल्ली के सर्वानीण विकास में अपनी भागीदारी निभाए ।



बजट में जनता को मिली कई सौगातें

कहा कि मुलक की जनता ही मुलक की मालिक है । दिल्ली के लोगों के पास मीठा है कि वे दिली के विकास में बाधा बनी आप-दा को हटा सकते हैं । उन्होंने लोगों से अपील करते हुए कहा कि भारी पीढ़ी के भविष्य का यथा में रखकर स्वर्विक से जनविकारी सरकार का बुनाया करें । उन्होंने कहा कि 5 फरवरी को क्षमल के निशान पर बदन दावाकर दिल्ली को एक नया भविष्य दे तथा शक्ति बस्ती विधानसभा क्षेत्र से भाजपा उम्मीदवार श्री कौनैल सिंह तथा त्रिनगर विधानसभा क्षेत्र से भाजपा उम्मीदवार श्री तिलक यामी जैसे विधायकी प्रत्याशियों को भारी बहुमत से विजयी बनाकर दिल्ली के सर्वानीण विकास में अपनी भागीदारी निभाए ।

निकल गए हैं । कांग्रेस ने तो अपने ध्यानचार तथा तुषीकरण की राजनीति से देश को लूटा ही, दिल्ली में केजरीवाल एंड पार्टी ने उससे भी ज्यादा लूट-खोसोट की । उन्होंने कहा कि ज्युरे बादे करना और ध्यानचार कर जेल जाना इन्हीं आदत ही बन गया है । राजस्थान के दौरान सालों से नाम पर 1 हजार 300 सौ बर्डे रुपये का घोटाला, स्वास्थ्य क्षेत्र में 65 हजार 500 फर्जी लैब परीक्षण कर 300 करोड़ रुपये का घोटाला तथा बस खरीद घोटाला, दिल्ली जल बोर्ड घोटाला जैसे बड़े-बड़े घोटाले कर दिल्ली की जनता को लूटा । शराब घोटाले में तो इनका तलावाल मुख्यमंत्री की जनता को लूटा । शराब घोटाले में भी हमारी सरकार को एक साल से बाही ही अधिक समय हुआ है । मार हमरे हमरे संकल्प पक्के के आधे से अधिक बायद पूरे कर दिए हैं । जबकि देश के लिए दिल्ली में दिया तो अधिरो जैसी हालत है । पिछले 10 साल से यहां के लोग प्रदूषण, ट्रैकिं जाम, सीवरेज, टूटी सड़कों, गंदगी और पेयजल की कमी जैसी समस्याओं से जूझ रहे हैं ।

बस खाई में गिरी, 5 श्रद्धालुओं की मौत

35 जर्मी, सभी एमपी के रहने वाले; 48 तीर्थयात्री लैंबकेश्वर से द्वारका जा रहे थे

बढ़ता राजस्थान

अहमदाबाद (एजेंसी) । गृजरात के डांग जिले में तीर्थयात्रियों को जो जा रही एक प्राइवेट बस गहरी खाई में गिर गई । इनमें 5 लोगों की मौत हो गई । 17 गंभीर रूप से घायल हैं । पुलिस के मुताबिक यह हादसा रविवार सुबह को 4.15 बजे हुआ । सापतारा हिल स्टेशन के पास डांग जिले ने बस पर नियंत्रण की दिया । जिससे वह खाई में पिर गया । बस महाराष्ट्र के लैंबकेश्वर से 48 तीर्थयात्रियों को लेकर गृजरात के द्वारका जा रही थीं, तभी वह दुर्घटना हुई । तीर्थयात्री मध्य प्रदेश में बगु, शिवारुपी और अशोकनार जिलों के थे । अधिकारी बोले-ब्रेक फेल होने से हादसा डांग कलेक्टर महश पटेल ने कहा-यात्रियों ने बताया, बस सपुत्रार में कंट्रोल खो दिया ।

स्की थी । जहां चाय और नाश्ता किया गया । इससे बाद जात्रा दोबारा शुरू हुई । ऐसा लगता है कि ब्रेक फेल होने के कारण ड्राइवर ने कंट्रोल खो दिया ।

बोम डिलेवरी सुस्वागतम् एसी. व्यवस्था

श्री श्याम रेस्टोरेन्ट
शुद्ध शाकाहारी लाजवाब, स्वादिष्ट खाना, उत्तम सर्विस, साथ ही गार्डन रेस्टोरेन्ट की लॉन के बीच उचित व्यवस्था।



फैमिली की अलग से बैठने की व्यवस्था

शाही खाना साधारण रेट पर

बड़े डे पार्टी, शादी पार्टी, किट्टी पार्टी
एवं अन्य शुभ अवसरों की पार्टीयों का आयोजन किया जाता है।

पैकिंग की उत्तम व्यवस्था

एक बार सपरिवार पथराकर सेवा का मौका अवश्य दें।

टोंक रोड, गोनेर मोड़, रेल्वे फाटक के बीच पीपल के पेड़ के पास, J.N.I.T. College, Y.I.T. College के सामने, सांगानेर, जयपुर

रत्न भैरवा मो.: 97998-86970

बढ़ता राजस्थान



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



मिठाएं भल खाओ, तुम्हारे सारे दांत सड़ जाएंगे। एक बाक्यांश है जिसमें आपने बचपन में सुना होगा। बास्तव में, बहुत अधिक चीनी खाने से दांतों को काफी नुकसान होता है, इसलिए इस तरह की सलाह दी जाती है। लेकिन, उस तमाम चेतावनियों के साथ क्या आपने कभी सुना है कि चीनी हास्पर द्वारा खाए जाने वाले बहुत सारे फूद्स और डिंक्स का हिस्सा है। इसलिए आपको जितना ही सके इससे बचना चाहिए।

दांतों में कैवटी कैसे बनती है

क्या आप जानते हैं कि आपका मुंह बैक्टीरिया से भरा होता है? यह बिल्कुल सच है। कुछ आपके मुंह के लिए अच्छे होते हैं और अन्य, थोड़ा नुकसान पहुंचने सकते हैं। हानिकारक बैक्टीरिया चीनी और काबोहाइड्रेट पर बढ़ते हैं, जिन्हें स्थान के रूप में भी जाना जाता है। साथ ही, ये एसिड बनाते हैं, जो बैक्टीरियल इंफेक्शन में बदल सकता है। बैक्टीरियल इंफेक्शन दो तरह से काम करता है। सबसे पहले, ये इनमें (आपके दांत की चमकदार बाहरी परत) को नुकसान पहुंचाते हैं। दूसरा, अगर इलाज नहीं किया जाए, तो ये बैक्टीरियल इंफेक्शन कैवटी में बदल जाते हैं। ये आपके दांतों की गहरी परतों में चले जाते हैं और होल बनाते हैं, जिससे दर्द होता है और दांतों को नुकसान हो सकता है।

चीनी का सेवन मेरे दांतों पर कैसे असर करता है

चीनी निश्चित रूप से दांतों के खराब होने की सबसे आम वजह है। यह मुंह में बैक्टीरिया और सलाइवा के संपर्क में आती है और प्लास्ट का कारण बनती है।

ल्लाक पर चीनी की क्रिया एसिड का उत्पादन करना और दांतों के इनेमल युक्त कैल्शियम को गलाना होता है।

मुंह के अन्य हिस्सों पर इसका क्या ग्रामव होता है

चीनी न केवल दांतों को प्रभावित करती है, बल्कि इसकी एसिडिंग प्रकृति 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 ब्लॉडिंग, फूले और सूजे हुए मसूड़ों और यहाँ तक कि शुरुआत में सांसों को बदल के रूप में दिखाई देती है। ज्यादा और रेगुलर प्रोसेस्ट चीनी शरीर में लगाया होने पर प्रणाली को नकारात्मक रूप से प्रभावित करती है।

चीनी के अन्य रूपों का दांतों पर क्या असर होता है?

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

क्या यह डेमेज रिवर्टेबल होता है

चीनी से होने वाली डेमेज शुरू में स्थिर होता है और नेचुरल स्लाइव में इसकी प्रभावित चीजों को बेअसर करने के लिए, मिनलस होते हैं। इसलिए थोड़ी मात्रा में चीनी का सेवन करने के बाद कुछ या ब्रश करने से दांतों या शरीर के बाकी दिस्पों को कोई नुकसान नहीं होता है। लेकिन, खराब हाइजीन उपायों से काफी नुकसान हो सकता है।



क्या इससे बचने 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 खोजन को खाने के तुरंत बाद कुछ करना या पानी पीना दांतों की समस्याओं को रोकने के लिए सबसे अच्छी आदत है।
- फल के निर्माण को रोकने के लिए दांतों के बीच फंसे खाने को साफ करने के लिए फ्लासिंग करें।
- मिंगइ का सेवन सीमित करना विशेष रूप से चीनी युक्त जूस या डिंक अच्छा होता है।

कॉफी को कैसे बनाएं सुपर हेल्दी



जिस में हृदय रेखों के होने की संभावना भी कम हो जाती है। कोकोआ एड करने से आपकी कॉफी का फ्लेवर और अधिक बढ़ जाता है, इससे स्वाद भी दोगुना हो जाता है। इससे स्वाद शुगर एड करने से भी बच सकते हैं जिससे आपकी कॉफी और अधिक हेल्दी बनती है।

आर्टिफिशियल क्रीमर का प्रयोग न करें

आर्टिफिशियल क्रीमर बहुत ज्यादा प्रोसेस्ट और इनमें कुछ हानिकारक तत्व भी मिलते होते हैं इसलिए यदि आप कॉफी को पातल करने के लिए इन क्रीमर का प्रयोग न करें। उसकी जगह दूध का प्रयोग करें।

कॉफी में कुछ कोकोआ पाउडर डालें

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

कॉफी हमें बहुत अधिक एजर्जी प्रदान करती है इसलिए बहुत से लोग जो तीव्र समय इसी पीते हैं उनके मन में अक्सर स्वास्थ्य की दुर्घटन होती है और अगर आप इतनी अधिक चीनी खा रहे हैं तो यह आपके स्वास्थ्य को बहुत नुकसान पहुंचाने वाली है। इसलिए आपको चीनी कंवल एक छाती चम्पच ही लेनी चाहिए।

कॉफी में अधिक शुगर न डालें

बहुत से खाने कांपी को स्वास्थ्य बनाने के लिए भर भर के चीनी का प्रयोग करते हैं और जैसा कि हम सभी जानते हैं कि चीनी हार्मोन स्वास्थ्य की दुर्घटन होती है और अगर आप इतनी अधिक चीनी खा रहे हैं तो यह आपके स्वास्थ्य को बहुत नुकसान पहुंचाने वाली है। इसलिए आपको कॉफी को हेल्दी बना सकते हैं? इसके लिए आपको कुछ जरूरी डिंक हो सकती है। परंतु स्वाल यह है कि आप कॉफी को हेल्दी बना सकते हैं? इसके लिए आपको कुछ जरूरी डिंक हो सकती है।

बहुत ज्यादा कॉफी न पिएं

अगर आप एक दिन में बहुत ज्यादा कॉफी पीते हैं तो बहुत से लोग जो तीव्र समय इसी पीते हैं उनके मन में अक्सर शरीर को ज्यादा कॉफी पीते हैं और जैसा कि हम सभी जानते हैं कि कॉफी जारी होती है और अगर आप इतनी अधिक चीनी खा रहे हैं तो यह आपके स्वास्थ्य को बहुत नुकसान होता है। इसलिए आपको कॉफी को कंवल सीमित करना चाहिए।

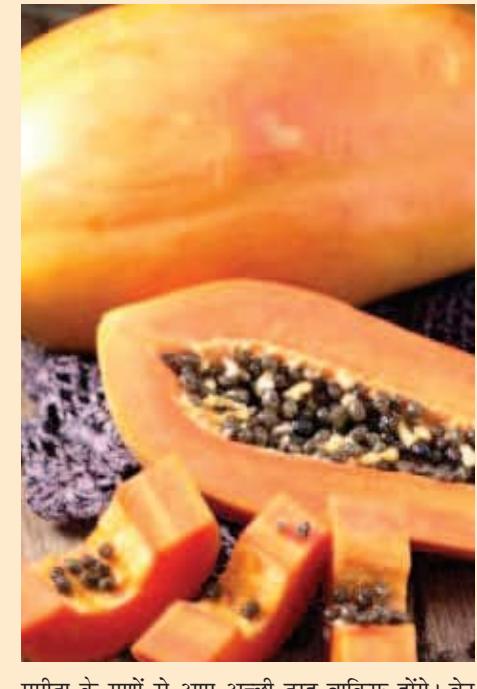
किसी अच्छे ब्रांड की कॉफी ही पिएं

कॉफी का ब्रांड भी कॉफी की क्वालिटी बदलता रहता है। अगर आप पैसे खाने के चक्र में कोई सस्ती और बेकर कांपी खोरी लेते हैं तो इससे आपको ही नुकसान होता है जबकि कॉफी ब्रांड पर बहुत अधिक कीटनाशकों और कैमिकल का छिड़काना होता है। जिस कारण यह आपके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो जाती है। इसलिए एक अच्छे और प्रसिद्ध ब्रांड को कांपी ही खोरीं।

अपनी कॉफी में थोड़ी दालचीनी भी शामिल करें

दालचीनी आपके ब्रांड को कम करती है और यह डायबिटिक लोगों के लिए लाभदायक होती है। इसलिए आप आप दोपहर के बाद इसी पीते हैं तो वह और अधिक प्लेटर के साथ टेस्टी तो बर्गी ही साथ में यह आपके लिए और जरूरी जागरूक हो जाती है। इसके लिए आपको कॉफी को ब्रांडी खाना चाहिए।

अधिक पपीता का सेवन स्किन को पहुंचा सकता है नुकसान, पपीता खाने के दृष्टिरिकाम



पपीता के गुणों से आप अच्छी तरह वाकिफ होंगे। वेट लॉस करने से लेकर स्किन के लिए लाभदायक होती है। यह अपनी वाली खोरी लेते हैं तो इससे आपको ही नुकसान होता है जबकि कॉफी ब्रांड पर बहुत अधिक कीटनाशकों और कैमिकल का छिड़काना होता है। जिस कारण यह आपके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो जाती है। इसलिए एक अच्छे और प्रसिद्ध ब्रांड को कांपी ही खोरीं।

पपीता के गुणों से आप अच्छी तरह वाकिफ होंगे। वेट लॉस करने से लेकर स्किन के लिए लाभदायक होती है। यह अपनी वाली खोरी लेते हैं तो इससे आपको ही नुकसान होता है जो जानते हैं कि जरूरत से ज्यादा सेवन करना भी नुकसानदाय ही सकता है? जी हाँ, किसी भी चीज का जरूरत से ज्यादा सेवन करना सेहत के लिए हारेश नुकसानदाय ही रहा है। पपीता भी शामिल है। यह कई पौधों से ज्यादा इसका अपना वाला खोरी होता है। लेकिन आप आप अति से ज्यादा इसका सेवन करते हैं तो यह फायदा पहुंचाने के बजाय आपको नुकसान लगता है। इसलिए हमेशा सीमित मात्रा में ही पपीता का सेवन करना चाहिए।

स्किन के लिए हानिकारक : पपीता स्वास्थ्य के लिए पैरेंट्स हैं। इसमें पैरेंट्स नामक ऐजाइम है। यह अपनी अधिकरत इस्तेमाल स्किन के लिए कॉफी ब्रांड को बनाने के लिए किया जाता है। लेकिन यह एंजाइम सभी टाइप के स्किन के लिए अच्छा होता है। ऐसे अपनी कॉफी को इस एंजाइम से एल्जी है, तो उनके लिए रेशेज और जलन की शिकायत हो सकती है। इसलिए पपीता का सेवन सीमित मात्रा में ही करना आपके स्किन के लिए बेहतर होता है।

बढ़ा सकती है रेसिपरेटरी एल्जी : पपीता में मौजूद पैरेंट्स नामक ऐजाइम एक शक्तिशाली एल्जी है। अगर आपको किसी तरह की श्वास संबंधी समस्या है।

