

# बद्रता राजस्थान

Since : 2004

/// कदम बढ़ाएं, सच के साथ

वर्ष : 15 | अंक : 172

जयपुर | रविवार, 27 अग्रैल, 2025 | बैशाख, कृष्ण पक्ष अमावस्या संवत्-2082

भारत व राज्य सरकार से विज्ञापनों के लिए स्वीकृत

| मूल्य : ₹ 5.00 | पृष्ठ : 12

www.badhatarajasthan.in badhatarajasthan@yahoo.com badhatarajasthan.dainik badtarajasthan

## संक्षिप्त समाचार

**सोने के फिर बढ़े दाम, चांदी हुई सस्ती**  
10 ग्राम स्टैंडर्ड सोने की कीमत पहुंची 98,700; चांदी की कीमत में 500 रुपए की गिरावट



बद्रता राजस्थान

जयपुर। अंतर्राष्ट्रीय बाजार में ही रहे बदलाव का असर कीमती धातुओं की कीमत पर नजर आ रहा है। पिछले तीन दिनों में 4 हजार रुपए की गिरावट के बाद शनिवार को एक बार फिर स्टैंडर्ड सोने की कीमत में 900 रुपए की बढ़ोतारी हुई। इसके बाद 10 ग्राम स्टैंडर्ड सोने की कीमत बढ़कर 98 हजार 700 रुपए पर पहुंच गई है। हालांकि चांदी की कीमत में 500 रुपए की गिरावट हुई है। इसके बाद एक लाख रुपए को पार कर गई चांदी प्रति किलो की कीमत घटकर 99 हजार 700 रुपए पर पहुंच गई है। सरकारी व्यापारियों के अनुसार भारत और पाकिस्तान में चल रहे हालात के चलते आगे कूछ दिनों में एक बार फिर सोने और चांदी दोनों की कीमत में बढ़ोतारी हो सकती है। जयपुर सरकारी कमेटी की ओर से जारी भाव के अनुसार जयपुर में 10 ग्राम 24 कैरेट सोने की कीमत 98 हजार 700 रुपए पर आ गई है। 22 कैरेट प्रति 10 ग्राम सोने की कीमत 91 हजार 700 रुपए पहुंच गई है। सोना 18 कैरेट 79 हजार 500 रुपए प्रति शत ग्राम और 10 ग्राम पर पहुंच गया है। बर्दी, चांदी रिफाइन की कीमत 99 हजार 700 रुपए प्रति किलो तक पहुंच गई है।

**ट्रम्प बोले- पुतिन बस मुझे बहका रहे हैं**  
शायद वे युद्ध टेकना ही नहीं चाहते हैं; जैरोनकी से मुलाकात की तस्वीर सामने आई



बद्रता राजस्थान

बॉसिंगटन (एजेंसी)। अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प ने कहा कि उन्हें शक है कि रूसी राष्ट्रपति पुतिन युद्ध खत्म करना चाहते हैं भी है या नहीं। इससे एक दिन बाद ही उन्होंने कहा कि जल्द ही रूस और चीनी समझौते हो सकता है। ट्रम्प शनिवार को पोप फ्रांसिस के अंतिम संस्कार में शामिल होने के लिए रोम पहुंचे थे। चलते हुक्के युक्त राष्ट्रपति जैरोनकी से मुलाकात की। इसके बाद भी सामने आई है, जैरोनकी दोनों नेता बातचीत कर रहे हैं। दो महीने पहले फरवरी में राष्ट्रपति ट्रम्प और उपराष्ट्रपति जैरोनकी बैंक से साथ तीव्री बहस के बाद यह पहला मौका था, जब जैरोनकी और ट्रम्प अमेरिका के लिए बहुत बड़ी लाभों के बीच आया था। पुतिन से अलग तरीके से निपाना होगा। पोप फ्रांसिस के अंतिम संस्कार के बाद अमेरिका लीटरे वर्क ट्रम्प ने एक सोशल मीडिया पोस्ट में कहा- पिछले कुछ दिनों में पुतिन ने यूक्रेन के रिहायशी इलाकों, शहरों और कस्तों पर बेवजह मिसाइलें दागी।

## पहलगाम अटैक : धनबाद में 15 जगह एटीएस की रेड हियासत में 5 लोग, लैपटॉप-हथियार मिलने की खबर

बद्रता राजस्थान

**धनबाद (एजेंसी)**। जमूर कश्मीर के पहलगाम में हुए आतंकी हमले की आंच झारखंड के धनबाद तक पहुंच गई है। शनिवार की सुबह से ही धनबाद रेलवे के वासेपुर सहित इलाके में एटीएस ने डेंगा डार रखा है। जानकारी के मुताबिक, 12 सदिश्वरों की तलाश में टीम छोपेमारी कर रही है। जिसमें से 5 लोगों को हियासत में लिया है और पूछताछ की जा रही है। इसी

दार्क वेब से आतंकी संगठन से जुड़े होने का शक

क्रम में जांच शुरू की गई है। धनबाद में एटीएस 15 अलग-अलग लोकशन पर वासेपुर सहित क्षेत्र के बाहर वासेपुर सहित इलाके में एटीएस ने डेंगा डार रखा है। जानकारी के मुताबिक, एटीएस को आशंका है कि पहलगाम में हुए आतंकी हमले के तार धनबाद से भी केनेट हो सकते हैं। इसी



हियासत और लैपटॉप मिलने की खबर-जानकारी के अनुसार सुबह धनबाद के वासेपुर में एटीएस की टीम पहुंची। टीम ने वासेपुर के नीरी मसिजिद के आसपास दबिश ली। बाद में गपकार कोलीनी के अमन सोसायटी, वासेपुर बाईपास रोड पहुंची। जब तीन लोगों के बाहर वाली है। इसके साथ ही शहर के बैंक मोड़ और भूली शब्दनाम की ओर आधार कांड में सुधार का काम किया जाता था। टीम ने धनबाद से धनबाद सीओ ऑफिस में आउटपोर्स पर काम कर रहे कंप्यूटर ऑपरेटर गूलज को उठाया है।



## 15वां रोजगार मेला, 51 हजार युवाओं को जॉब लेटर बांटे वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के जरिए शामिल हुए पीएम, कहा- युवाओं के लिए अवसरों का समय

बद्रता राजस्थान

**पीएम मोदी का संबोधन 3 पॉइंट में-**

- भारत अर्थव्यवस्था में आगे- अंतर्राष्ट्रीय मुद्रा कोष का हवाला देते हुए मोदी ने कहा कि, भारत सबसे तेजी से बढ़ने वाली प्रमुख अर्थव्यवस्था बना रहा। उन्होंने कहा कि ऑटोमोबिल और फूटविंग इंडस्ट्री में प्रोडक्शन और एक्सपोर्ट ने नए रिकॉर्ड बनाए हैं, जिससे बड़ी संख्या में रोजगार पैदा हुए हैं।
- महिलाएं हर क्षेत्र में आगे- प्रधानमंत्री ने हर क्षेत्र में महिलाओं की बढ़ती भागीदारी को भी सराहा। उन्होंने कहा कि इस साल की यूपीएससी परीक्षा में शीर्ष पांच में से तीन टॉपर महिलाएं हैं। 90 लाख से अधिक स्वयं सहयोगी समझौते में 10 करोड़ से अधिक महिलाएं काम कर रही हैं।
- वेस्ट युवाओं के लिए वैश्विक मंच- प्रधानमंत्री ने जोर देकर कहा कि मुंबई में आयोजित होने वाला विश्व द्व्यु-व्य्रांति और मोरोंजन शिखर सम्मेलन भी युवाओं के लिए वैश्विक मंच पर अपने कौशल करने का एक बड़ा अवसर होगा। उन्होंने कहा कि उन्हें आईटीफिशियल इंडिलैंजेस और इमर्सिव मीडिया को भी समझने का मौका मिलेगा और यह कार्यक्रम डिजिटल सामग्री के क्षेत्र में एक ऊर्जा का संचार करेगा।



**5 साल बाद फिर शुरू होगी कैलाश मानसरोवर यात्रा**  
चीन ने दी इजाजत; उत्तराखण्ड और सिक्किम के रास्ते 15 जर्दों में 750 श्रद्धालु जाएंगे

बद्रता राजस्थान

नई दिल्ली। कैलाश मानसरोवर यात्रा 30 जून से 25 अगस्त के बीच होगी। विदेश मंत्रालय ने शनिवार को आवेदन प्रक्रिया के लिए वेबसाइट खोल दी है। तीर्थयात्री <http://kmy.gov.in> पर आवेदन कर सकते हैं। 13 मई, 2025 अप्रैल करने के अंतिम तारीख है। इस साल उत्तराखण्ड और सिक्किम के रास्ते यात्रियों का 15 ज्येष्ठ कैलाश मानसरोवर जाएगा। 5 ज्येष्ठ में 50-50 यात्री उत्तराखण्ड से लिपुलेख दर्ते कार करते हुए मानसरोवर जाएंगे। वहाँ, 10 ज्येष्ठ में 50-50 यात्री उत्तराखण्ड से अधिक स्वयं सहयोगी समझौते में 10 करोड़ से अधिक महिलाएं काम कर रही हैं।

इस साल उत्तराखण्ड और सिक्किम के रास्ते यात्रियों का 15 ज्येष्ठ कैलाश मानसरोवर जाएगा। 5 ज्येष्ठ में 50-50 यात्री उत्तराखण्ड से लिपुलेख दर्ते कार करते हुए मानसरोवर जाएंगे। वहाँ, 10 ज्येष्ठ में 50-50 यात्री उत्तराखण्ड से अधिक स्वयं सहयोगी चीन के कैलाश मानसरोवर की आयोजन करता है। हलांकि पिछले पांच सालों से चीन कैलाश मानसरोवर की यात्रा के लिए भारतीयों को इजाजत नहीं दे रहा था। दोनों देशों के बीच सीमा विवाद और कौशिकी ले लेते विवादों के बीच आयोजित हो रही है। अब 5 साल बाद फिर यात्रा शुरू होने वाली है। इसे भारत और चीन के बीच संबंधों को सुधारने की कोशिश के तौर पर देखा जा रहा है।

## राजस्थान में बारिश के साथ ओले गिरे बूंदी में अंधड़ से मोबाइल टावर घर पर गिरा, टीनशेड उड़े, पैड धराशायी

बद्रता राजस्थान



**मोबाइल टावर गिरा, दुकानों के टीनशेड उड़े**

जयपुर। राजस्थान में पश्चिमी विहोप के असर से शनिवार दोपहर बाद कई शहरों में मौसम बदल गया। चूरु, गंगानगर, हुमानागढ़ में कोरोब 50वर्ष स्पॉन्सर और अधड़ आया। इससे कई जांच टीनशेड उड़ गए, पैड गिरे। जालोर में बारिश के साथ ओरे गिरे। सवार्वी उपरुपु में बूदाबांदी हुई। बूदी में अंधड़ से मोबाइल टावर गिर गया। बर्दी, जयपुर, टोक, अलवर समेत कई जिलों में बादल छाया। धूलभरी हवा चली। मौसम के इस बदलाव से तापमान में गिरावट हुई। लोगों को तेज मौसम अंधड़ के बीच आया। हुमानागढ़ चूरु में तेज अंधड़ के हल्की जांच टीनशेड उड़ाकर जमीन पर आ गिरे। कुछ जागहों पर आधी के दौरान आग लगने की घटनाएं भी हुईं। आहोर के देवकी, वेडिया गांव में ओले भी गिरे।

### जालोर में 15 मिनट बारिश हुई

जालोर में शनिवार की शाम करीब 4.30 बजे मौसम में बदलाव

में गिरावट हुई। गर्मी में जारी हुई गिरावट के बीच आयोजित टीनशेड उड़ाकर जमीन पर आ गिरे।

रीठौली मेरु गुर्जर गांव के प्रमुख पंच पटेलों की बैठक का आयोजन

## विधायक दर्शन सिंह के आवास पर पहुंच कर प्रस्तावित रीठौली ग्राम पंचायत बनवाने का आभार व्यक्त किया

बढ़ता राजस्थान

हिन्दौनैस्टी। अंगु गुप्त रिठौली 25साल बाद पहली बार रीठौली को विधायक दर्शन सिंह, जिला कलेक्टर नीताभ सरकारी व उपर्युक्त अधिकारी हेमराज गुर्जर का नवसृजित ग्राम पंचायत के प्रस्ताव राज्य सरकार को भेजने पर आधार जताया है बैठक में गुर्जर गांव के पटेल प्रकाश पटेल, हरकेस पटेल एवं रीठौली के पूर्व सरपंच पप्पू राम मीणा बवलू राम मीणा एवं सरवसमाजों आदि ने रीठौली को 25 साल बाद नवसृजित ग्राम पंचायत बनाए जाने पर गुर्जर गांव के पंच पटेल व सरवसमाजों ने खुशी जाहिर किया। कहा है नई रीठौली ग्राम पंचायत में जोड़ने वाले गुर्जर गांव का सरवारीगी विकास होगा। हमारी विकास की छोटी-छोटी समस्याएं पंचायत राज विभाग की योजनाओं का संपूर्ण लाभ प्रिलगा। ग्रामीणों ने बताया



कि रीठौली ग्राम पंचायत बनने से दोनों गांव एक दुसरे जुड़े हुए हैं। दोनों गांव के मध्य आधा किलोमीटर की दूरी है। सरदियों से ही दोनों गांवों के मध्य भाईचारा लेकर पंचायती राज संस्थान के सरवसमाजों में अपार खुशी है। दोनों गांव के आगमन के लिए राष्ट्रीय राजमार्ग से बस स्टैंड लाभकारी सिद्ध हो रहा है। जिसे आगमन के लिए कांडे परेशनी का सामना नहीं करना पड़े।

रीठौली के पूर्व सरपंच पप्पू राम, बबलू मीणा ने बताया कि बर्ष 1995 से रीठौली को नवसृजित ग्राम पंचायत बनाने की मांग को लेकर पंचायती राज संस्थान के सरवसमाजों में अपार खुशी है। 2025 में मानव सरकार के द्वारा ग्राम पंचायतों के परिसीमन एवं पुनर्गठन के तहत कि 25साल बाद दोनों गांवों को जोड़ कर विधायक दर्शन सिंह व जिला

प्रशासन ने रीठौली को नवसृजित ग्राम पंचायत बनाने के राज्य सरकार के प्रस्ताव भिजाये हैं। इससे रीठौली व गुर्जर गांव के सर्वसमाजों में अपार खुशी है। सरदियों ने विधायक दर्शन सिंह व जिला प्रशासन से आग्रह व गुहार की है। कि 25साल बाद दोनों गांवों को प्रस्तावित नवसृजित ग्राम पंचायत को राज्य सरकार से स्वीकृति दिलाने की मांग की हैं दोनों गांव के ग्रामीण विधायक दर्शन सिंह के आवास पर पहुंचे। विधायक दर्शन सिंह को रीठौली को प्रस्तावित ग्राम पंचायत बनवाने पर आधार व्यक्त किया है बैठक में रामेश्वर मीणा, प्रकाश मीणा, लालन मीणा, रामकेर्ण मीणा, खिलीराम, बनी शर्मा, इश्वर शर्मा, घनन्याम मीणा, कमलेश जाटव, रूपचंद, पर्व सरपंच पप्पू मीणा, बबलू मीणा, माधव सैन, राजकुमार मूलनंद, अधिनव, मंटू मीणा भाई ग्रामीण जूड़ सुनहरा है। सभी ने विधायक आवास पर पहुंचकर विधायक दर्शन सिंह गुर्जर का रीठौली को नवसृजित ग्राम पंचायत बनवाने का जिला प्रशासन के द्वारा प्रस्ताव भिजायाने पर आधार व्यक्त किया। विधायक दर्शन सिंह ने दोनों गांवों के ग्रामीणों को राज्य सरकार द्वारा रीठौली को नवसृजित ग्राम पंचायत को आभार पूर्ण आश्वासन दिया।

## जिला परिषद के मुख्य कार्यकारी अधिकारी ने कुड़की सेवरिया व रास में चल रहे कार्यों का किया निरीक्षण कई तरह की पाई खामियां, मनरेगा में 5 अनुपस्थित पाये गये, दो मेट को किया लैकलिस्ट

बढ़ता राजस्थान

व्यावर (विष्णु दत्त धीमान)। जिला कलेक्टर डॉ. महेंद्र खड़ागत के निर्देशनुसार ग्रामीणों विकास से जुड़े कार्यों की प्रधानी निरीक्षण एवं दिशा-निर्देश का पालन सुनिश्चित किया जा रहा है, अधिकारीगण निरंतर फौलें विजिट कर रहे हैं ताकि शासन की योजनाओं का लाभ वास्तविक पात्र व्यक्तियों तक पहुंच सके और कार्यों की गुणवत्ता में सुधार हो। इसी क्रम में आज अतिरिक्त मुख्य कार्यकारी अधिकारी (एसीईओ) गोपाल लाल द्वारा ग्राम पंचायत कुड़की, सेवरिया एवं रास में विभिन्न कार्यों की निरीक्षण किया गया।

मनरेगा कार्यों की निरीक्षण एवं कार्यवाही की निरीक्षण किया गया। एसीईओ गोपाललाल ने ग्राम पंचायत कुड़की में भरोरा अंतर्गत डल्कुएर चौंडी वार तेजा तालाब के विस्तार एवं चैनल सुदृढ़ीकरण कार्य का नियोजन किया। निरीक्षण में 115 मीट्रिकों में से 5 अनुपस्थित पाये गए। इस पर संबंधित मैट काली देवी एवं शिवलाल को बैकलिस्ट करने की

कार्यवाही की गई। ग्राम पंचायत सेवरिया (जैतारां) में 15वें वित्त आयोग की गाँव 10 लाख से किंव जा रहे नाती निर्माण कार्य की गुणवत्ता अत्यंत खराब पाई गई। एसीईओ गोपाललाल द्वारा तकनीकी अधिकारी कार्य का पुनर्निर्माण करने के लिए दिशा दिया गया।

सेवरिया अधियान के निरेंग : ग्राम पंचायत रास में निरीक्षण के दौरान साफ-सफाई व्यवस्था संतोषजनक नहीं पाई गई।

## मुमुक्षु दीपिका बहन का हुआ अंतिम वायणा मुमुक्षु दीपिका बहन की सम्म और महिला संगीत का भव्य आयोजन

बढ़ता राजस्थान

हिंडौन सिटी। अंगु गुप्त जैन श्वेतांबर पक्षीवाल संघ, हिंडौन सिटी की ओर से चल रहे तीन दिवसीय संयम उड़ान प्रवेश महोश्वर महोश्वर के द्वारा विशेषक द्वारा दीपिका बहन की रोपणी की गयी। विशेषक आयोजन में आज सुधार विशेषक द्वारा दीपिका बहन की रोपणी की गयी।

सेवरिया अधियान के निरेंग : ग्राम पंचायत रास में निरीक्षण के दौरान साफ-सफाई व्यवस्था संतोषजनक नहीं पाई गई।

## डीपीएस, उदयपुर ने मनाया 19वाँ स्थापना दिवस

बढ़ता राजस्थान

उदयपुर। दिली पर्सिक स्कूल उदयपुर का 19वाँ स्थापना दिवस समारोह हवोलास के साथ मनाया गया। प्रोग्राम के शुभरंभ में गत 22 अप्रैल को पहलनामे में मार्गीनिंग करने के लिए प्रयटकों को श्रद्धाली दी गयी एवं 2 मिनट का मीन रखने के लिए प्रतिक्रिया दिया गया।

ग्राम पंचायत को विशेष स्वच्छता अधियान चलाकर नियमित रूप से साफ-सफाई करने के लिए विहीन विरावरों के साथ कार्यक्रम का आयोग ग्रामीण एवं प्राचीरिक के द्वारा पाया गया। विशेषक द्वारा दीपिका बहन की रोपणी के लिए दिशा दिया गया।

ग्राम पंचायत को विशेष स्वच्छता अधियान चलाकर नियमित रूप से साफ-सफाई करने के लिए विहीन विरावरों के साथ कार्यक्रम का आयोग ग्रामीण एवं प्राचीरिक के द्वारा दीपिका बहन की रोपणी के लिए दिशा दिया गया।

कार्यक्रम का साथी विशेषक द्वारा दीपिका बहन की रोपणी के लिए दिशा दिया गया।

कार्यक्रम के दौरान साफ-सफाई करने के लिए विशेषक द्वारा दीपिका बहन की रोपणी के लिए दिशा दिया गया।

कार्यक्रम के दौरान साफ-सफाई करने के लिए विशेषक द्वारा दीपिका बहन की रोपणी के लिए दिशा दिया गया।

कार्यक्रम के दौरान साफ-सफाई करने के लिए विशेषक द्वारा दीपिका बहन की रोपणी के लिए दिशा दिया गया।

कार्यक्रम के दौरान साफ-सफाई करने के लिए विशेषक द्वारा दीपिका बहन की रोपणी के लिए दिशा दिया गया।

कार्यक्रम के दौरान साफ-सफाई करने के लिए विशेषक द्वारा दीपिका बहन की रोपणी के लिए दिशा दिया गया।

कार्यक्रम के दौरान साफ-सफाई करने के लिए विशेषक द्वारा दीपिका बहन की रोपणी के लिए दिशा दिया गया।

कार्यक्रम के दौरान साफ-सफाई करने के लिए विशेषक द्वारा दीपिका बहन की रोपणी के लिए दिशा दिया गया।

कार्यक्रम के दौरान साफ-सफाई करने के लिए विशेषक द्वारा दीपिका बहन की रोपणी के लिए दिशा दिया गया।

कार्यक्रम के दौरान साफ-सफाई करने के लिए विशेषक द्वारा दीपिका बहन की रोपणी के लिए दिशा दिया गया।

कार्यक्रम के दौरान साफ-सफाई करने के लिए विशेषक द्वारा दीपिका बहन की रोपणी के लिए दिशा दिया गया।

कार्यक्रम के दौरान साफ-सफाई करने के लिए विशेषक द्वारा दीपिका बहन की रोपणी के लिए दिशा दिया गया।

कार्यक्रम के दौरान साफ-सफाई करने के लिए विशेषक द्वारा दीपिका बहन की रोपणी के लिए दिशा दिया गया।

कार्यक्रम के दौरान साफ-सफाई करने के लिए विशेषक द्वारा दीपिका बहन की रोपणी के लिए दिशा दिया गया।

कार्यक्रम के दौरान साफ-सफाई करने के लिए विशेषक द्वारा दीपिका बहन की रोपणी के लिए दिशा दिया गया।

कार्यक्रम के दौरान साफ-सफाई करने के लिए विशेषक द्वारा दीपिका बहन की रोपण

















छोटे बच्चों को किस उम्र से खिला सकते हैं अचार बच्चों को अचार खिलाने के फायदे और नुकसान



अचार फर्मेंटेशन पृष्ठ होता है और यह किसी भी साधारण खाने में एक स्वाद और एक पलेवर बढ़ाता है। अगर किसी भी खाने की चीज़ की उम्र बढ़नी हो यानी उसे खाना होने से बचाना हो तो आप अचार बना सकती हैं। अचार से आपको प्रोबैक्टीरियस मिलते हैं, जोनि आपके पेट में अच्छे बैक्टीरिया को बढ़ाते हैं। लेकिन सवाल यह है कि क्या आप अपने बच्चे को भी अचार दे सकती हैं? अगर हाँ तो बच्चे के लिए किसना अचार खाना सुरक्षित होगा? 6 महीने की उम्र के बाद से ही बच्चे को अचार खिलाना शुरू कर सकते हैं। यह बच्चे के लिए सुरक्षित होता है और अगर आप इसे अलग स्वाद के अचार चखानी रुकेंगी तो यह उनके स्वाद के लिए भी अच्छा होगा। लेकिन आपको इस विषय में कोई रिस्क नहीं लेना चाहिए। इसलिए देने से पहले एक बार डॉक्टर से कन्कर्म कर सकती हैं। यदि चिकित्सक को राय हो तब आप अपने बच्चे को छोटे-छोटे अचार से बचाना चाहिए। अचार के स्वाद के लिए खासकर कि जब उसके दांत निकल रहे हों।

क्या अचार खाने से बच्चों को किसी प्रकार का लाभ मिलता है

- अचार में बहुत सारे ऐसे पौधोंके तत्व और अच्छे बैक्टीरिया जैसे प्रोबैक्टीरियस होते हैं। जो आपके बच्चे के पेट और पचान तत्व के लिए बहुत लभदायक हो सकते हैं।
- अचार खाने से बच्चे की इम्यूनिटी भी बढ़ सकती है और वह काफी इफेक्शन आदि से बच सकते हैं।
- नुड्डी फेल्डी माइक्रो ऑर्गेनिज़ जॉक अचार में पाए जाते हैं, वह कुछ ऐसे तत्व एकिट्वर कर सकते हैं जिससे बच्चे के शरीर को लाघ मिल सकता है। जैसे लैंकिक एसिड से बुबल बाल स्टाइल करने में भी काफी समय लग सकता है। अगर आप सुबह
- क्या अचार से डाइप रेश की समस्या उत्पन्न होती है?
- अचार में मौजूद लैंकिक एसिड शुगर को सोख लेता है। इससे अचार काफी एसिडिक बन जाता है। अगर आप का बच्चा बहुत ही सेरिट्वर होता है तो इससे उन्हें कई बार एलर्जी जैसी समस्या देखने को मिल सकती है। उनके हांठों, हिप्स और स्ट्रिक्ट्स देखने को मिलते हैं तो उन्हें अचार न दें।
- क्या अचार देने की वजह से कोई चिंता का विषय भी उत्पन्न होता है?

अचार में नमक की मात्रा बहुत अधिक होती है और बच्चों की बिड़ी बहुत नाजुक और परिपक्व नहीं होती है। जिससे उनकी बिड़ी प्राप्तिकर हो सकती है। अगर आप बचपन से और इन्हीं कम उम्र से उन्हें अधिक नमक वाली चीज़ें खाने के लिए देने लगाएं तो इससे उन्हें अग्र भी अधिक नमक वाली चीज़ ही पसंद आएगी। जिससे उन्हें डायरीटीजी, थायरॉयड और फ्लैश प्रेशर जैसी समस्या का सामना भी करना पड़ सकता है। आपको बच्चों को बहुत ही कम मात्रा में अचार का सेवन करने देना चाहिए। बल्कि कभी कभार जैसे हफ्ते में एक या दो बार अचार खाने के लिए दे सकती है।

## हड्डियों को कमजोर बनाती हैं आपकी ये आदतें, बढ़ाती हैं जोड़ों का दर्द

लोग सोचते हैं कि गरिया एक उम्र बढ़ने की प्रक्रिया है और हम सभी को ऐसी जीवन के किसी भी इससे उत्पन्न होती है। लेकिन हम अपने आस-पास कई रुजुरे देखते हैं जिन्हें जोड़ों के दर्द की बिल्कुल भी शिकायत नहीं होती है।



**धूमपान :** तमाकू आपके शरीर के ऊतकों में एक प्रकार का परामर्श उत्पन्न करता है जिसे मुक्त करते हैं। ये न केवल आपके फेफड़ों के लिए खाराब हैं बल्कि आपकी हड्डियों के लिए भी हानिकारक हैं। जो लोग तबक का सेवन करते हैं, उन्हें हड्डियों का घनत्व कम होता है। फ्री रेडियलस एकिट्वर जैसी समस्या का सामना भी करना पड़ सकता है। धूमपान स्वेस्स हायोगेन कोर्टिसोल के प्रोडक्शन को भी बढ़ाता है और हामीन कैल्सीटीनिन के उत्पादन को कम करता है। कॉर्टिसोल हमारे बीन स्ट्रॉक को कम करने के लिए जाना जाता है और दूसरी ओर मौजूदीटीन इसे बना रखता है। धूमपान स्वेस्स हायोगेन कोर्टिसोल के प्रोडक्शन को भी बढ़ाता है और हामीन कैल्सीटीनिन के उत्पादन को कम करता है। कॉर्टिसोल हमारे बीन स्ट्रॉक को कम करने के लिए जाना जाता है और दूसरी ओर मौजूदीटीन इसे बना रखता है।

**बहुत अधिक शराब पीना :** शराब भी आपके शरीर में कॉर्टिसोल के उत्पादन को बढ़ाती है जिससे हड्डी का स्ट्रॉक कम हो जाता है। शराब आपके शरीर में टेस्टोस्ट्रोरोन और एस्ट्रोजेन के स्तर को भी कम करती है। ये हामीन हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए भी महत्वपूर्ण हैं।

**बहुत अधिक कमज़ोर :** नमक के अधिक सेवन और हड्डियों के घनत्व में कमी के बीच एक सीधा संबंध है। जैसे आप सोडियम युक्त स्वादी पदार्थों का सेवन अपने आहार में बढ़ाते हैं, वैसे ही ये आपकी बाँड़ी और यूरीन यानी मूत्र में अधिक कैल्शियम छोड़ता है। हड्डियों से जुड़े एक्सपर्ट का कहना है कि प्रति दिन एक अतिरिक्त ग्राम सोडियम खाने से वयस्क तथा महिलाएँ हर दिन 2,300 मिलीग्राम से कम सोडियम लेने की सलाह देते हैं, जबकि अधिकांश वयस्कों को एक दिन में 1,500 मिलीग्राम से अधिक नहीं खाना चाहिए।

## बढ़ता स्वास्थ्य

जयपुर | शनिवार, 27 अप्रैल, 2025

www.badhatarajasthan.in

11

# उलझे और घुंघराले बालों को रातभर में स्ट्रेट करने के लिए अपनाएं ये आसान टिप्स, दिखेंगी खूबसूरत

माना कि महिलाओं में सीधे बालों का आकर्षण जग जाता है। लेकिन इस लुक को बनाए रखने के लिए कुछ प्रयास, समय और प्रतिबद्धता भी जरूरी है। पर यह इतना मुश्किल भी नहीं है। हो सकता है आपके लिए अपने बालों को दिन भर सुंदर दिखाना और उन्हें नियन्त्रित करना लगता है। क्योंकि अगर आप बाल खुले छोड़ती हैं तो इससे आपके बाल बहुत उलझ जाते हैं। वे देखने में भी काफी रफ़ और भद्र बजार आते हैं। जैसे आपके पूरे लुक को ही रखाब कर देते हैं। इस बात की चिंता भी आपको हर रोज़ रात से ही शुरू हो जाती होगी, कि कल आप अपने बालों को कैसे बेंजेज करेंगी।

### ब्राइंसूप का प्रयोग करें

आपके एक आध सफेद बाल भी हैं तो भी यह दिया आपके बढ़ते काम करता है। इसके लिए आपके केवल एक डाइंसूप की जरूरत होगी। उसे अपने बालों में रात को सोने से पहले छिपा लें। यह प्रोडक्ट आपके बालों से सारा आंख और पसीना आप सोख लेगा। जिससे बुबह आपके बालों में विचित्रित होता है। इरोशेन नहीं होगी। इससे आपके सीधे बालों से सारा रात अचार आपको खाली होता है।

### हेयर बैंड को करें अवॉयड

आप आप रात में हेयर बैंड या कॉल आपके बच्चे के लिए हैर एसेसी न करें। क्योंकि इससे इक्की रखर में आपके बाल फंस सकते हैं। जिससे बाल कम करता है। अपने बालों के चारों ओर बालों को रैप कर ले।

• अपने बालों को सीधा पाना चाहती हैं तो रात में हेयर स्टाइल न बायाएं।



• अपने बालों के चारों ओर कैंसे बांध सकती हैं।

• इसके लिए आपके बालों में कंधे करके बाल इड़ा कर लेना है।

• आप आप रात में हेयर बैंड आदि कर सकती हैं।



• सीधे तक ले कर जाएं।

• जहाँ बाल खत्म हो जाएं वहाँ उन्हें बाबी पिन से सिक्कोर कर लें।

### हेयर ऑयल ब्राइंसूप करें

अगर आपके बाल बिल्कुल सीधे हों तो आप अपने बालों को प्रोटेक्ट करने के लिए किसी स्कार्फ का प्रयोग करेंगे।

में रात को थोड़ा सा तेल लगा कर सो जाएं। इससे आपके बाल हाइड्रेट रहेंगे और उन्हें पोषण भी मिलता रहेगा। अगर आप बालों के अधिक प्रिसी होने से डर रहे हैं तो कोई ड्रेस बेट तेल का प्रयोग करें। लेकिन स्प्रे आदि का प्रयोग न करें।

### सिल्क रकाफ़ का करें प्रयोग

अब जब आपने बालों को सोने के उपर से बांध ही लिया है तो आप उन्हें फाइल रूप देने के लिए आपको बालों के अंदर लगाना चाहिए। इसलिए आपको बालों के लिए किसी सिल्क से बने स्कार्फ का प्रयोग करना चाहिए। अगर आपके बाल बिल्कुल सीधे हों तो आप अपने बालों को सोधा करवाया है।

## इस गर्मी में जरूर ट्राई करें गुलाब की लस्सी

रेत की बात की जाए तो पोषकता से भरपूर होने के साथ ही यह स्वाद में भी सभी डिक्स को पीछे छोड़ देती है। इस लस्सी की खासता बाल यह है कि इसमें कैलोरी के लिए वर्षों की मात्रा भी बेहद कम होती है। जिससे बजन की चिंता किए बिना आप इसे पी सकते हैं। गुलाब की लस्सी को आमतौर पर फिरेंगिंग ड्रिंक के लिहाज से भी इस्तेमाल किया जाता है। इसे पीकर आपको थकान मिट जाती है और एक बार बिल्कुल उजावा महसूस करते हैं। यह एक्र्जी, प्रोटीन, फाइबर, कार्बोहाइड्रेट के साथ ही दिया जाता है। गुलाब की लस्सी को आमतौर पर लस्सी आदि के लिए अपने बालों को सोधा करने के लिए एक बाल गुलाब की लस्सी आपके लाभ होती है। इसलिए आपको बालों के

## गुजरात में एक हजार से ज्यादा बांगलादेशी हिरासत में हारियाणा ने 460 पाकिस्तानियों को निकालने का आदेश; अटारी बॉर्डर से भेजे जा रहे

बढ़ता राजस्थान

अहमदाबाद/सूरत। जम्मू-कश्मीर के पहलगाम में आतंकी हमले के बाद देशभर में विरेशी नागरिकों के खिलाफ एकशन शुरू हो गया है। गुजरात के अहमदाबाद (990) और सूरत (134) में पुलिस ने शनिवार का महिलाओं और बच्चों सहित करीब एक हजार अवैध बांगलादेशी प्रवासियों को हिरासत में लिया। वैध दस्तावेज नहीं मिलने पर उन्हें भारत से निकाला जाएगा।

गुजरात के गृह राज्य मंत्री हर्ष संघवी ने कहा, इनमें से कई लोग इस दावे के अनुसार तस्कीर में शामिल हैं और हाल ही में गिरफ्तार किए गए जांच बांगलादेशीयों में से दो अकाकावदा के स्लीपर सेल में काम करते थे। इन बांगलादेशीयों की पुष्टभूमि और गुजरात में उनकी गतिविधियों की जांच को जाएगा।

हारियाणा ने राज्य को 460 पाकिस्तानियों को निकालने का आदेश जारी किया है। अभी इन्हें हिरासत में लेने की कोई सूचना नहीं है। सीमा पार सैनी ने पाकिस्तानियों को वापस भेजने के लिए गृह विभाग से प्लानिंग मार्गी है।

पंजाब के अटारी बॉर्डर पर पाकिस्तानी नागरिकों के भारत से जाने का सिसिला जारी है। 22 अप्रैल को पहलगाम आतंकी हमले के बाद केंद्र सरकार ने सभी पाकिस्तानी नागरिकों को 1 मई, 2025 तक भारत छोड़ने के लिए कहा है।

भारत सरकार ने लॉन्च टर्म वीजा, डिप्लोमेटिक और ऑफिशियल वीजा का छोड़कर पाकिस्तानी नागरिकों को जारी किए गए सभी तरह के वीजा रद्द कर दिए हैं। अब पाकिस्तानी हिन्दू तीर्थयात्रियों को 27 अप्रैल तक भारत से जाना होगा। रेंडिकल वीजा वालों को 29 अप्रैल तक पाकिस्तान लौटाना पड़ेगा। किसी भी पाकिस्तानी नागरिक को कोई नया वीजा जारी नहीं किया जाएगा। वहीं, अवैध रूप से भारत में रहे होने वालों को सरकार खुद देश से बाहर निकालेगा।

## सहारनपुर में पटाखा फैवट्री में ब्लास्ट, 3 की मौतः शवों के उड़े चीथड़े पॉलिथीन में बटोरकर ले गई पुलिस, धमाके से पूरी बिलिंग ढूँ

बढ़ता राजस्थान

सहारनपुर (एजेंसी)। यूपी के सहारनपुर के देवबंद में शनिवार सुबह एक पटाखा फैवट्री में विस्फोट हो गया। हादसे में तीन लोगों की मौत हो गई है। विस्फोट इतना जोरदार था कि पुरी बिलिंग ढूँ गई। शवों के चौथड़े 100 से 150 मीटर दूर तक जा पिए। प्रवादशियों ने बताया कि धमाके की आवाज 5 किलोमीटर दूर तक सुनाई दी। विस्फोट के साथ एस लोग जैसे कोसे मौत पर पहुंच गए। इलाके को सील कर दिया गया है। रेस्यू अंग्रेज में 3 लोक की बांडी को टकड़ा को निकाला जा सका। बांडी के टकड़ों को फोरेंसिक टीम ने पेड़ तक से इकट्ठा किया। हादसे से गुस्साए परिजनों ने हाथे जाप कर दिया। सड़क पर बैठकर प्रश्न किया। उनका आरोप है कि अवैध फैवट्री चलाई रही थी। छान्नामें सामने आया कि फैवट्री चलाई रही थी। छान्नामें सामने आया कि फैवट्री चलाई रही थी। उनके खिलाफ सख्तीपूर्वक गुरुत्व दिलाई गई है। फैवट्री निहालेखड़ी गांव में है। वह जिला मुख्यालय से 50 किलोमीटर और देवबंद तहसील से करीब 8 किलोमीटर दूर है।

## राष्ट्रपति द्वौपदी मुर्मू 5 मई को शिमला आएंगी : मुख्य सचिव ने तैयारियों को लेकर ली मीटिंग, एसपीजी भी छारबड़ा पहुंची

बढ़ता राजस्थान

शिमला (एजेंसी)। राष्ट्रपति द्वौपदी मुर्मू का 5 मई को शिमला पहुंचेंगी और 9 मई को वापस दिल्ली लौटेंगी। राष्ट्रपति के दोरे को देखते हुए हिमाचल के चौंके स्क्रीन प्रबालय में राष्ट्रपति के दोरे के दीरंग दूसरा व्यवस्था, सड़कों की दूर्दशा और स्थानों में राष्ट्रपति के दोरे के दीरंग दूसरा व्यवस्था करने से जुड़े निर्देश संबंधित अधिकारियों को दिए गए। इस मीटिंग में राष्ट्रपति संचिवलय, गृह मंत्रालय, प्रदेश सरकार के आला अधिकारी भी जोरू रहे। कुछ अधिकारी दिल्ली से भी वर्चुअल जुड़े। राष्ट्रपति कार्यालय द्वारा द्वौपदी मुर्मू का दौरा फाइल करते ही एसपीजी भी शिमला पहुंच गई है। इसके बाद एसपीजी भी छारबड़ा स्थिर राष्ट्रपति निवास द रिटेंट में सुरक्षा देखा बढ़ा दिया है। इन्हें मंडी परिसर और अटल टनल रोहतांग की सुरक्षा को भी बढ़ा दिया गया है।

### द्वौपदी मुर्मू का कार्यक्रम

द्वौपदी मुर्मू 5 मई को शिमला आएंगी। 6 मई को शिमला स्थित सेना प्रशिक्षण कमान आरेकू में रहे गए कार्यक्रम में शामिल होंगी। 7 मई को भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान मंडी और 8 मई को अटल टनल रोहतांग जाएंगी। 9 मई को शिमला से वापस दिल्ली लौटेंगी।



## जयपुर के जौहरी बाजार में प्रदर्शनकारियों को खदेड़ा

जबरन बाजार बंद करवा रहे थे, पुलिस ने हल्का बल प्रयोग किया, मौके पर शांति, हालात काबू में

बढ़ता राजस्थान

जयपुर। जयपुर में शुक्रवार रात हुए विवाद के बाद शनिवार शाम एक बार फिर माहौल बिगाड़ने की कोशिश की गई। जौहरी बाजार में प्रदर्शन के नाम पर कुछ लोग जबरन दुकानें बंद करवाने लगे। मौके पर पौरी बिलिंग ने हल्का बल प्रयोग की खदेड़ा दिया। मौके पर पौरी तरह से शांति बर्ने हुई है। जयपुर कमिशनर बीजू जॉर्ज जोसेप मौके पर पूरी तरह से घटावंचे। अंतिरिक पुलिस जाना तैयार किया गया है। घटावंक्रम के मुताबिक, शाम 6 बजे बड़ी संख्या में लोग जौहरी बाजार में इकट्ठा हो गए थे। जबरन दुकानें बंद करवाने लगे। सुनाना पुरी लोगों की पर पहुंची। पुलिस ने जबरन दुकानें बंद करवाकर हिंगांगा मचाने वालों से समझाइश की। प्रदर्शनकारियों के नहीं मानने पर पुलिस ने हल्का बल प्रयोग किया। पुलिस के हल्का बल प्रयोग कर प्रदर्शनकारियों को खदेड़े कर दुकानों को खुलवाया। शांति व्यवस्था बनाए रखने के साथ ही यातायात को चालू करवाया गया। इसके साथ ही पुलिस ने जबरन दुकानें बंद करवाकर हिंगांगा देखा बढ़ा दिया है। इसके बाद एसपीजी की शिमला पहुंच गई है। यह जिला मुख्यालय से 50 किलोमीटर दूर है।

**राष्ट्रपति द्वौपदी मुर्मू 5 मई को शिमला आएंगी : मुख्य सचिव ने तैयारियों को लेकर ली मीटिंग, एसपीजी भी छारबड़ा पहुंची**

बढ़ता राजस्थान

शिमला (एजेंसी)। राष्ट्रपति द्वौपदी मुर्मू का 5 मई को शिमला पहुंचेंगी और 9 मई को वापस दिल्ली लौटेंगी। राष्ट्रपति के दोरे को देखते हुए हिमाचल के चौंके स्क्रीन प्रबालय में राष्ट्रपति के दोरे के दीरंग दूसरा व्यवस्था, सड़कों की दूर्दशा और स्थानों में राष्ट्रपति के दोरे के दीरंग दूसरा व्यवस्था करने से जुड़े निर्देश संबंधित अधिकारियों को दिए गए। इस मीटिंग में राष्ट्रपति संचिवलय, गृह मंत्रालय, प्रदेश सरकार के आला अधिकारी भी जोरू रहे। कुछ अधिकारी दिल्ली से भी वर्चुअल जुड़े। राष्ट्रपति कार्यालय द्वारा द्वौपदी मुर्मू का दौरा फाइल करते ही एसपीजी भी शिमला पहुंच गई है। इसके बाद एसपीजी भी छारबड़ा स्थिर राष्ट्रपति निवास द रिटेंट में सुरक्षा देखा बढ़ा दिया है। इन्हें मंडी परिसर और अटल टनल रोहतांग की सुरक्षा को भी बढ़ा दिया गया है।

### द्वौपदी मुर्मू का कार्यक्रम

द्वौपदी मुर्मू 5 मई को शिमला आएंगी। 6 मई को शिमला स्थित सेना प्रशिक्षण कमान आरेकू में रहे गए कार्यक्रम में शामिल होंगी। 7 मई को भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान मंडी और 8 मई को अटल टनल रोहतांग जाएंगी। 9 मई को शिमला से वापस दिल्ली लौटेंगी।

## मुकेश अंबानी के छोटे बेटे अनंत को मिली बड़ी जिम्मेदारी

रिलायंस इंडस्ट्रीज के एजीव्यूटिव डायरेक्टर बन; 1 मई से संभालेंगे पद, 5 ताल का कार्यकाल

बढ़ता राजस्थान

एक दिल्ली। रिलायंस इंडस्ट्रीज लिमिडेड ने मुकेश अंबानी के छोटे बेटे अनंत अंबानी को कंपनी के कांपनी बैठक में हाइमन रिसोर्स, नामिनेशन एंड रिप्यूरेशन कंपनी की सिफारिश पर विचार किया था। अनंत 1 मई से 5 साल के लिए इस पद पर रहेंगे। 2023 से बैंकों में नाम एजीव्यूटिव डायरेक्टर अनंत एम. अंबानी को होल टाइम एजीव्यूटिव डायरेक्टर नियुक्त किया गया। रिलायंस ने एक दिल्ली के बड़े लोगों से हाथे बर्ने की शिक्षित किया था।

समाजीकरण के बड़े लोगों से हाथे बर्ने की शिक्षित किया था। जिसके बाद उन्होंने हमें सुनिश्चित किया था कि किसी तरीके से कोई प्रदर्शन, सभा नहीं किया जाएगा। पुलिस को बाहर नियुक्त किया गया था। पुलिस ने सूझवाऊ से मामला शांत करवा दिया था।

एक दिन पहले पीस्टर लगाने पर हुआ था विवाद

जौहरी बाजार में प्रदर्शनकारियों को खदेड़ा किया गया है। इन्होंने कहा कि माहौल खराब करने से पहले ही हमने लोगों को बाहर नहीं किया था। जबरन दुकानें बंद करवाने लगे। सुनाना पुरी लोगों की शिर्कात्वात् करने क