

शिक्षा विभाग का दिखावटी आदेश, मायूस अभिभावकों ने खड़े किए सवाल

बढ़ता राजस्थान

सवाई माधोपुर (राकेश शर्मा)। राजस्थान में इस सत्र भी शिक्षा विभाग स्कूलों की मनमानी पर लगाम नहीं लगा पाया। स्कूलों की ओर से मनमाने दामों पर किताब, ड्रेस आदि खरीदने के लिए अभिभावकों पर दबाव बनाया गया। इतना ही नहीं सत्र शुरू होने के बाद अभिभावकों को मजबूरन स्कूलों की मनमानी के आगे झुकना पड़ा। इसे रोकने के लिए शिक्षा विभाग को एक महीने पहले ही स्कूलों पर सख्ती करनी थी। लेकिन सत्र शुरू होने के 10 दिन बाद विभाग ने दिखावटी आदेश जारी किया है। इस बीच निजी स्कूलों ने एक अप्रैल से ही नया सत्र शुरू कर दिया और कक्षाएं शुरू कर दीं। अभिभावकों ने बच्चों की फीस से लेकर किताबों और ड्रेस का

भुगतान भी कर दिया। विभाग की ओर से देरी से निकाले गए आदेश पर सवाल खड़े हो रहे हैं।
न कोई जांच, न रिपोर्ट : शिक्षा विभाग ने जितने भी निर्देश दिए हैं, उनकी पालना नहीं की जा रही है। स्कूलों ने परिसर में ही दुकानें खोल रखी हैं। तीन की जगह सिर्फ एक ही दुकान पर स्कूल सामग्री मिल रही है। शिक्षा विभाग की ओर से शहर में स्कूलों की जांच तक नहीं जाती। न ही अभिभावकों से रिपोर्ट ली जाती है।

स्कूलों के लिए ये दिशा-निर्देश

- 1- निजी विद्यालय जिस भी बोर्ड से सम्बद्धता प्राप्त हैं, उनके नियमों व उपनियमों की पालन करते हुए उनके पाठ्यक्रम के अनुसार प्रकाशित पाठ्य पुस्तकों को विद्यार्थियों के शिक्षण के लिए लागू करनी होगी।

- इन पुस्तकों की सूची लेखक, प्रकाशक के नाम और मूल्य के साथ नोटिस बोर्ड या वेबसाइट पर सत्र शुरू होने के एक माह पूर्व प्रदर्शित करनी होगी। इससे सुविधानुसार खुले बाजार से पुस्तक खरीदी जा सकेगी।
- निजी विद्यालयों की ओर से तय यूनिफॉर्म, टाई, जूते, कापियों आदि विद्यार्थी अभिभावक खुले बाजार से खरीदने को स्वतंत्र होंगे।
- शिक्षण सामग्री पर स्कूल का नाम अंकित नहीं होगा। किसी भी दुकान विशेष से पुस्तकें व अन्य सामग्री खरीदने का दबाव नहीं बनाया जाएगा। शाला परिसर में खरीदारी के लिए दबाव नहीं बनाया जाएगा।
- विद्यार्थियों के लिए तय की जाने वाली यूनिफॉर्म 5 वर्षों तक बदली

नहीं जाएगी।

- 5- निजी स्कूल यह तय करेंगे कि पाठ्य पुस्तकें, यूनिफॉर्म 3 विक्रेताओं के पास उपलब्ध होनी चाहिए।

निजी स्कूलों से है मिलीभगत का खेल : निजी स्कूलों से मिलीभगत का खेल है। हर बार देरी से आदेश जारी किए जाते हैं। अभिभावकों से वसूली की जा रही है।
- **अभिषेक जैन, प्रवक्ता, संयुक्त अभिभावक संघ सख्ती से निर्देशों की पालना कराए तो मिले राहत:** सरकारी स्तर पर सहयोग नहीं मिलता। शिक्षा विभाग यदि सख्ती से निर्देशों की पालना कराए तो राहत मिले।
दिनेश कांवट, अध्यक्ष, पेरेंट्स वेलफेयर सोसायटी

सैकड़ों मरीजों को मिला इलाज, हुई जांच

जिले के आयुष्मान भारत हेल्थ वेलनेस सेंटरों पर आयुष्मान आरोग्य शिविरों का हुआ आयोजन



बढ़ता राजस्थान

सवाई माधोपुर (राकेश शर्मा)। चिकित्सा एवं स्वास्थ्य विभाग द्वारा सोमवार को जिलेभर में आयुष्मान आरोग्य शिविरों का आयोजन कर सैकड़ों मरीजों को लाभान्वित किया गया।

सैकड़ों मरीजों ने उठाया शिविरों का लाभ : मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी डॉ अनिल कुमार जैमिनी ने बताया कि आमजन को सुलभ,

निःशुल्क व गुणवत्तापूर्ण प्राथमिक स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध करवाने में लिए शिविरों का आयोजन किया गया। शिविरों में रोगियों किया पंजीकरण कर हाइपरटेंशन, डायबिटीज, टीबी और सिकलसेल जैसे रोगों की स्क्रीनिंग की गई आवश्यक दवाइयां और जांचें निःशुल्क उपलब्ध कराई गईं। आवश्यकता पड़ने पर मरीजों को टेली-कंसल्टेशन के माध्यम से विशेषज्ञ डॉक्टरों की परामर्श सेवाएं दी गईं। गैरसंचारी रोग, टीबी,

सिकलसेल रोग की स्क्रीनिंग, एबीडीएम के अन्तर्गत आभा आईडी बनाई गई,विभिन्न राष्ट्रीय के कार्यक्रमों का प्रचार-प्रसार, निःशुल्क दवा वितरण एवं जांचें उपलब्ध करवाई गईं। आयुष्मान भारत डिजिटल मिशन के अंतर्गत आभा आईडी बनाई गयी। मुख्यमंत्री आयुष्मान आरोग्य योजना के लिए जागरूक कर योजना में पंजीकरण किया गया। सभी शिविरों में लोग भारी संख्या में पहुंचे और परामर्श व जांच का लाभ उठाया।

अंबेडकर जयंती मनाई, वाहन रैली निकाल कर मूल मंत्रों को अपनाने का दिया संदेश



बढ़ता राजस्थान

दूनी (नि.स.)। संविधान निर्माता डॉ भीमराव अंबेडकर जी की जयंती सोमवार को हर्षोल्लास और धूमधाम से मनाई गई। डॉ. अंबेडकर विकास समिति की ओर से अंबेडकर जी की जयंती कार्यक्रम मनाने के साथ ही विचार गोष्ठी, वाहन रैली और पुष्पांजलि कार्यक्रम किए गए। तहसील मुख्यालय पर अंबेडकर विकास समिति की ओर से दूर्णजा माता मंदिर से डीजे व नंगाडे के साथ नीले झंडे लहराते हुए जय भीम के नारों के साथ वाहन रैली रवाना हुई, जो मुख्य बाजार से होते हुए राउमावि तक पहुंची। रैली पर लोगों ने जगह-जगह पुष्प वर्षा कर स्वागत किया। समारोह में लोगों ने अंबेडकर जी के छायाचित्र पर माला व पुष्प भेंटकर केक काटा गया। समारोह में

मंच अध्यक्ष अशोक कुमार बैरवा, अधिवक्ता अमित कुमार, चेतन वर्मा ने बाबा साहेब डॉ अंबेडकर जी के विचारों को अपनाने, उनकी जीवनी व उनके आदर्शों को जीवन में उतारने तथा लोगों को मूल मंत्रों को अपनाने का संदेश दिया।

डॉ शिवजी चौधरी, भाजपा मंडल अध्यक्ष अनुल पाराशर, आवां सरपंच दिव्यांश भाट्टाज ने संबोधित करते हुए सामाजिक समानता, समरसता व बालिका शिक्षा को बढ़ावा देने पर जोर दिया।

तहसील क्षेत्र के चांदसिंहपुरा, घाड़, टोकरावास सहित अन्य गांव-कस्बों में अम्बेडकर जयंती मनाई गई। इस दौरान बद्रीलाल तंवर, केलाराम रैगर, राजूलाल मीणा, अधिवक्ता जगदीश मीणा, सोहनलाल मीणा, प्रशांत बलाई सहित सैकड़ों लोग मौजूद रहे।

सौंफ की सुगंध से महक उठा मंडी परिसर, करीब 7000 बोरी सौंफ पहुंची मण्डी में, भाव रहे 10 से 20 हजार

बढ़ता राजस्थान

निवाई (का.स.)। इन दिनों लगातार कृषि मंडी में सौंफ की बंपर आवक हो रही है। जिससे मंडी प्रांगण खुशबू की सुगंध से महक रहा है। सोमवार को करीब 7 हजार सौंफ की बोरियां कृषि उपज मंडी में बिकने के लिए आईं। सोमवार की सुबह कृषि मंडी खुलते ही मंडी के अंदर जीस लेकर किसान वाहनों से पहुंचे। इनमें सबसे अधिक सौंफ की आवक हुई। मंडी परिसर में आदृतियों की दुकानों के बाहर सड़क पर सौंफ के ढेर लगा दिए गए। जैसे ही सौंफ कटो से बाहर निकाली उसकी सुगंध चारों ओर फैल गई और पूरा परिसर सुगंधित हो गया। सौंफ के लेवाल व्यापारी अमित कटारिया, गिरांज मोट्टका, संजय कटमाणा, शिव प्रकाश पारीक, पदमचंद सेदरिया, नितेश टोडवाल, सुशील जैन, नितेश खंडेलवाल, अखिल कटारिया व अमित धामानी ने बताया कि सोमवार को करीब 7 हजार बोरी सौंफ बिकने के लिए आई है।

ग्राम करीरा कलां को नवीन ग्राम पंचायत बनाए जाने पर जताया आभार

बढ़ता राजस्थान

सवाई माधोपुर (राकेश शर्मा)। विधान सभा खंडार के ग्राम करीरा कलां को नवीन ग्राम पंचायत बनाए जाने पर नवीन ग्राम पंचायत के ग्राम करीरा कलां, करीरा खुर्द व किशनगढ़ छाहरा के अनेक ग्रामीणों ने खंडार जितेंद्र गोठवाल का उनके निज निवास सवाई माधोपुर पहुंचकर स्वागत अभिनन्दन कर के आभार जताया। इस मौके पर सभी ग्राम वासियों ने खुशी का इजहार किया और एक दूसरे को मिठाइयां बांटी। खंडार ने भी सभी ग्रामीणों को भाजपा सरकार की सभी सरकारी योजनाओं के बारे में समझाया और सभी समस्याओं का समाधान करने का भरोसा दिया। इस मौके पर ओबीसी मोर्चा जिला अध्यक्ष बनवारी जाट ओबीसी मोर्चा खंडार के अध्यक्ष भागचंद गुर्जर महावीर बैरवा बूथ अध्यक्ष सीताराम गुर्जर महावीर बैरवा मुकेश बैरवा राम लखन प्रजापत हरिकेश गुर्जर विष्णु जाट रामावतार गुर्जर भैरु सिंह गुर्जर रामावतार बैरवा, कैलाश देवकी जाट नवल जाट आदि ग्रामीण मौजूद थे।

मंत्री आपके द्वार जनसुनवाई कार्यक्रम आज से 17 अप्रैल तक

बढ़ता राजस्थान

सवाई माधोपुर। राजस्थान सरकार के कृषि, उद्यानिकी एवं ग्रामीण विकास मंत्री डॉ. किरोड़ी लाल मीणा ने सवाई माधोपुर विधानसभा क्षेत्र में आमजन की समस्याओं का उनके द्वार पर जाकर समाधान करने के उद्देश्य से 15 से 17 अप्रैल, 2025 तक मंत्री आपके द्वार जनसुनवाई कार्यक्रम निर्धारित किया है। कृषि मंत्री के निजी सहायक ने बताया कि निर्धारित कार्यक्रम के अनुसार 15 अप्रैल को प्रातः 9 से दोपहर 12 बजे तक मलारना डूंगर, दोपहर 2 बजे से सांय 4 बजे तक मलारना चौड़ एवं सांय 5 से 7 बजे तक भाड़ीती में मंत्री आपके द्वार जनसुनवाई का आयोजन किया जाएगा। इसी प्रकार 16 अप्रैल को प्रातः 9 से दोपहर 12 बजे तक गणेशधाम, दोपहर 1 बजे से अपराह्न 3 बजे तक उडियाणा, सांय 5 से 7 बजे तक चकरी एवं रात्रि 7 से 9 बजे तक मीना कॉलोनी, रिंगला एवं जटवाड़ा में तथा 17 अप्रैल को प्रातः 9 से दोपहर 12 बजे तक अजनेटी, दोपहर 1 बजे से अपराह्न 3 बजे तक काला खेजड़ा, सांय 4 से 6 बजे तक लोरवाड़ा माताजी का स्थान, सांय 6:30 बजे सीनोली एवं रात्रि 7:30 बजे से 9:30 बजे तक रेलवे कॉलोनी, विज्ञाननगर, हाउसिंग बोर्ड कॉलोनी में मंत्री आपके द्वार जनसुनवाई कार्यक्रम का आयोजन किया जाएगा। जिला कलक्टर शुभम चौधरी ने उपखण्ड अधिकारी सवाई माधोपुर एवं मलारना डूंगर को मंत्री आपके द्वार जनसुनवाई कार्यक्रम के किया आयोजन की समुचित व्यवस्था सुनिश्चित करने तथा संबंधित विभागीय अधिकारियों को जनसुनवाई कार्यक्रम में आवश्यक रूप से उपस्थित होने के निर्देश प्रदान किए हैं

संविधान की प्रस्तावना पढ़ी, बाबा साहेब को दी श्रद्धांजलि



बढ़ता राजस्थान

नटवाड़ा (नि.स.)। भाजपा स्थापना दिवस और भारत रत्न बाबा साहेब डॉ. भीमराव अंबेडकर की 134वीं जयंती के मौके पर सेवा सप्ताह का समापन सोमवार को हुआ। भाजपा नटवाड़ा मंडल की ओर से गांव गोपालपुरा में अंबेडकर सर्किल पर बाबा साहेब को माल्यार्पण किया गया। गोष्ठी का आयोजन भी हुआ। अंबेडकर जयंती की पूर्व संध्या पर ग्रामीणों ने बाबा साहेब की प्रतिमा और परिसर की सफाई की। साप्ताहिक दीपदान किया गया। मंडल अध्यक्ष बंदी विजय ने कहा कि बाबा साहेब ने समता, न्याय और स्वतंत्रता का जो मार्ग दिखाया, वही आज हमारे सामाजिक मूल्यों की नींव है। उनके विचार राष्ट्र निर्माण की प्रेरणा देते हैं। भाजपा कार्यकर्ताओं ने बाबा साहेब की प्रतिमा पर पुष्प अर्पित कर श्रद्धांजलि दी।



अंबेडकर जयंती पर निकाली विशाल शोभा यात्रा

जगह-जगह हुआ स्वागत, पूर्व पार्षद लाटू बैरवा ने किया फल वितरण

बढ़ता राजस्थान

निवाई (का.स.)। बाबा साहेब डॉ. भीमराव अंबेडकर की जयंती के उपलक्ष्य में अंबेडकर मंच निवाई द्वारा एक भव्य शोभायात्रा का आयोजन किया गया। शोभायात्रा को पहाड़ी चुंगी नाका से विधायक रामसहाय वर्मा व नगर पालिका अध्यक्ष दिलीप इसरानी ने हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। शोभायात्रा के जुलूस में महात्मा बुद्ध, डॉ. अंबेडकर एवं महात्मा ज्योतिबा फुले की प्रेरणादायक झांकियों मुख्य आकर्षण रही। जिनके माध्यम से सामाजिक समानता, शिक्षा और मानवाधिकारों के संदेश को जन-जन तक पहुंचाया गया।

शोभायात्रा नगर के मुख्य मार्गों से होते हुए गुजरी जिसमें बड़ी संख्या में नगरवासियों ने भाग लिया। ढोल-नगादों और बैंड-बाजों के साथ निकली इस यात्रा में युवाओं, महिलाओं और बुजुर्गों ने बड़-चढ़कर हिस्सा लिया। इस पावन अवसर पर सनातन धर्म रक्षा मंच, निवाई सहित अन्य सामाजिक संगठनों ने जुलूस का पुष्पवर्षा कर स्वागत किया और सभी को बाबा साहेब के

विचारों को आत्मसात करने का संदेश दिया। इस दौरान बैरवा धर्मशाला दामोदर कुंडे पर पूर्व पार्षद लाटू लाल बैरवा के नेतृत्व में फल, शरबत का वितरण किया गया।

कार्यक्रम संयोजकों ने बताया कि इस आयोजन का उद्देश्य समाज में समरसता, समानता और शिक्षा का महत्व उजागर करना है। आयोजन को सफल बनाने में अनेक सामाजिक कार्यकर्ताओं, युवाओं और महिलाओं की विशेष भूमिका रही। जुलूस शिवाजी कॉलोनी स्थित अंबेडकर साइकिल समाचार जहां पर विचार गोष्ठी का आयोजन हुआ। यशोधर पर सभी ने बाबा साहेब की प्रतिमा पर पुष्प अर्पित कर श्रद्धांजलि अर्पित की। इसी प्रकार भाजपा कार्यकर्ताओं ने विधायक निवास पर विधायक रामसहाय वर्मा के नेतृत्व में बाबा साहेब डॉ. भीमराव अंबेडकर के चित्र के समक्ष माल्यार्पण कर संगोष्ठी का कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस दौरान मदन लाल वर्मा, रमेश मीणा, किशन संगत, मुकेश सालोदिया, बनवारी वर्मा,बुधराम मीणा, सरपंच ओमप्रकाश वर्मा, चंदन कवरिया, लोकेश बैरवा सीताराम वर्मा सहित कई लोग मौजूद थे।

‘मिलेगा जीवनदायिनी जल, पूर्वी राजस्थान के जल संकट पर लगेगा पूर्ण विराम

17 जिलों की प्यास बुझाने निकली सरकार, 2028 से पहले पूरी होगी ईआरसीपी परियोजना, हर घर तक पहुँचेगा जल



बढ़ता राजस्थान

सवाई माधोपुर (राकेश शर्मा)। पूर्वी राजस्थान के 17 जिलों की प्यास बुझाने के लिए सरकार ने एक बड़ा कदम उठाया है। संशोधित पार्वती-कालीसिंध-चंबल परियोजना (एकीकृत ईआरसीपी) अब केवल एक योजना नहीं, बल्कि पूर्वी राजस्थान के लिए जीवन रेखा बनती जा रही है।

सरकारी सूत्रों के अनुसार वर्ष 2028 से पहले परियोजना के पूर्ण होने की उम्मीद जताई गई है। यदि ऐसा होता है, तो यह राजस्थान के इतिहास में जल प्रबंधन की सबसे बड़ी सफलता

मानी जाएगी। जल संसाधन मंत्री सुरेश सिंह रावत ने बताया कि परियोजना के पैकेज 1 में कूल नदी पर किशनगंज तहसील में स्थित रामगढ़ बैराज और पार्वती नदी पर मांगरोल एवं किशनगंज तहसील में स्थित महलपुर बैराज के कार्यों के लिए भूमि अधिग्रहण की कार्यवाही अंतिम चरण में है।

रावत ने बताया कि परियोजना के कार्यों के लिए 8 गांवों की लगभग 168 हेक्टेयर भूमि का अंतिम चरण में है। मुआवजा राशि का भुगतान भी नियमानुसार शीघ्र कर दिया जाएगा। उन्होंने बताया कि वन्य भूमि प्रत्यावर्तन के लिए लगभग 1700 हेक्टेयर गैर वन भूमि

आरक्षित की जा चुकी है। डूब क्षेत्र में स्थित गांवों के पुनर्वास किए जाने के लिए कार्यवाही प्रगतिरत है। इसके लिए बारां तहसील के कोयला गांव में 34 हेक्टेयर भूमि आरक्षित की जा चुकी है।

जल संसाधन मंत्री ने बताया कि इन कार्यों को निश्चित समय सीमा में वर्ष 2028 से पूर्व ही पूर्ण कर लिया जाएगा। उल्लेखनीय है कि रामगढ़ बैराज से 138 एमसीएफटी जल पेयजल के लिए एवं महलपुर बैराज से 266 एमसीएफटी जल पेयजल के लिए एवं 353 एमसीएफटी जल औद्योगिक सहित स्थानीय आवश्यकताओं के लिए आरक्षित है।

Mobile: 9829721233

SHYAM MURARI SHARMA

Shyam Jewellers

22 & 23 Cr. Gold And Silver Ornaments

Show Room No . 3, 43, Adarsh Basti, Tonk Phatak, Jaipur-15

सम्पादकीय

यूपीआई का ठप पड़ना चुनौतीपूर्ण

राय नहीं कि एनपीसीआई ने बीते एक दशक में शानदार काम किया है। उसने देश में डिजिटल लेनदेन को पूरी तरह बदल दिया है। इस समय देश में रोज करीब 60 करोड़ यूपीआई लेनदेन होते हैं। यूपीआई की कामयाबी के कारण बहुत बड़ी संख्या में भारतीय बिना नकद राशि लिए घर से निकलते हैं। बड़ी संख्या में ऐसे लोग हैं जिनका मोबाइल फोन ही उनका बटुआ है क्योंकि देश के दूरदराज इलाकों में भी यूपीआई से भुगतान स्वीकार किया जाता है। ऐसे में लेनदेन की प्रक्रिया का अबाध होना आवश्यक है। अगर यूपीआई अनायास बंद होता रहा तो कारोबारों को बहुत नुकसान होगा, खासकर छोटे कारोबारियों और वेंडरों को। एक तरह से देखें तो यह वित्तीय व्यवस्था के लिए भी जोखिम भरा साबित हो सकता है। एक औसत भारतीय के जीवन में यूपीआई के

महत्त्व को देखें तो यह अहम है कि जवाबदेही सुनिश्चित की जाए और व्यवस्था को मजबूत बनाने के लिए जरूरी कदम उठाए जाएं। ऐसी खबरें हैं कि यूपीआई में बार–बार समस्या आने की एक वजह लेनदेन में अचानक इजाफा भी है। जरूरत पड़ने पर एनपीसीआई को अपनी क्षमता बढ़ानी चाहिए। भारतीय रिजर्व बैंक को भी इसकी वजह पता लगानी चाहिए और जरूरी कदम उठाने चाहिए। आमतौर पर वह विनियमित संस्थाओं की कमियों को जल्दी पकड़ता है और उसे ऐसा करना भी चाहिए लेकिन एनपीसीआई के मामले में ऐसा देखने को नहीं मिल रहा है। यह भी रिजर्व बैंक को ही तय करना है कि भुगतान में शामिल सभी संस्थान चाहे वे बैंक हों, भुगतान कंपनियां हों या सेटलमेंट के लिए जिम्मेदार संस्थाएं, वे सभी उचित तरीके से काम करें। ताजा

समस्याएं एनपीसीआई के एकाधिकार और केंद्रीकरण से जुड़े जोखिम के अहम प्रश्न को भी उठाती हैं। एनपीसीआई ने व्यक्तिगत संस्थाओं के लिए 30 फीसदी तक बाजार हिस्सेदारी सीमित करने के प्रस्ताव में देरी करके एक तरह से दो कंपनियों के दबदबे की व्यवस्था बनाए रखा है जहां दो भुगतान सेवा प्रदाता 90 फीसदी बाजार पर काबिज हैं। इस समस्या को तत्काल हल करने की आवश्यकता है। नीति की बात करें तो रिजर्व बैंक ने भुगतान निस्तारण के लिए नई संस्थाएं बनाने का विचार कुछ साल पहले पेश किया था। ऐसा होने से एनपीसीआई के लिए प्रतिस्पर्धा की स्थिति बनती। बहरहाल, इस दिशा में ज्यादा कुछ नहीं हुआ। एनपीसीआई एक गैर लाभकारी कंपनी है और इसका स्वामित्व कई बैंकों और वित्तीय संस्थानों के पास है। एनपीसीआई के व्यापक स्वामित्व को देखते हुए प्रतिस्पर्धी संस्थाएं स्थापित करना आसान नहीं होगा। ऐसे में सरकार और रिजर्व बैंक के लिए एवं अहम होगा कि वे हितधारकों को ऐसी संस्थाओं में निवेश करने को कहें जो एनपीसीआई के साथ प्रतिस्पर्धा कर सकें।

आज का इतिहास

— बढ़ता राजस्थान

15 अप्रैल की महत्वपूर्ण घटनाएँ

- फ्रांस ने 1689 में स्पेन के खिलाफ युद्ध की घोषणा की।
- अमेरिका में 1817 में बधिर बच्चों के लिए पहला स्कूल खोला गया।
- बाल गंगाधर तिलक ने 1895 में रायगढ़ किले में शिवाजी उत्सव का उद्घाटन किया।
- डार्ईब्रीटीज से पीड़ित लोगों के लिए 1923 में इंस्जुलिन बाजार में उपलब्ध हुआ।
- तत्कालीन सोवियत संघ और स्विट्ज़रलैंड राजनयिक संबंध बनाने पर 1927 में सहमत हुए।
- हिमाचल प्रदेश राज्य की स्थापना 1948 में आज ही के दिन हुई।
- अमेरिका ने 1955 में नेवादा परीक्षण स्थल पर परमाणु परीक्षण किया।
- भारत सहित 109 देशों द्वारा 1994 में 'गैट' समझौते की स्वीकृति।
- थम्पी गुरु के नाम से प्रसिद्ध फ्रेडरिक लेंज का 1998 में निधन।
- आतंकवाद से निपटने के लिए सहयोग के आहवान के साथ ची – 77 शिखर सम्मेलन सन 2000 में हवाना में सम्पन्न।
- ब्रिटेन में आयरिश रिपब्लिकन आर्मी ने 2003 में हथियार डाल देने का निर्णय लिया।
- राजीव गांधी हत्याकांड से जुड़े लिट्टे उग्रवादी वी. मुरलीधरन की 2004 में कोलम्बो में हत्या की गयी।
- इंटरपोल ने 2006 के जकार्ता सम्मेलन में एंटी करप्शन एकेडमी के गठन का प्रस्ताव सुझाया।
- पाकिस्तान की एक जेल पर 2012 में हुए हमले के बाद 400 आतंकवादी फरार हुए।
- इराक में 2013 में हुए बम विस्फोट से तक़रीबन 35 लोगों की जान गयी और 160 घायल हुए।

15 अप्रैल को जन्मे व्यक्ति

- 1452 में इटलीवासी, महान चित्रकार लिओनार्दो दा विंची का जन्म।
- सिख धर्म के संस्थापक गुरू नानक का 1469 में जन्म हुआ।
- 1563 में सिक्खों के पाँचवें गुरु गुरु अर्जन देव का जन्म।
- 1865 में खड़ी बोली के प्रथम महाकाव्यकार अयोध्यासिंह उपाध्याय का जन्म।
- 1940 में भारत के प्रसिद्ध सारंगी वादक और शास्त्रीय गायक–सुल्तान खान का जन्म।
- 1960 में मध्य प्रदेश की राजनीति में 'भारतीय जनता पार्टी' के प्रसिद्ध नेता नरोत्तम मिश्रा का जन्म।
- 1972 में बालीवुड अभिनेत्री, क्रिकेट ग्लैमर और फैशन की मूर्ति मंदिरा बेदी का जन्म।

15 अप्रैल को हुए निधन

- चित्रकार नंदलाल बोस का 1966 में निधन।
- हैजा के ज़ोनापु पर शोध कार्य करने वाले भारतीय वैज्ञानिक शंभुनाथ डे का 1985 में निधन।

मनुष्य के दुश्मन नहीं, हितकारी हैं पशु-पक्षी



— सुनील कुमार महला

सोशल नेटवर्किंग साइट्स के फायदे भी बहुत हैं। हाल ही में फेसबुक पर राजस्थान के एक स्थानीय यू-ट्यूब शैल्य कलाकार(कॉमेडियन) की एक फेसबुक पोस्ट देखी। पोस्ट ने इस लेखक को बहुत अधिक प्रभावित किया। दरअसल, यह पोस्ट भीषण गर्मी में रेगिस्तान में पशुओं को पानी पिलाने के संदर्भ में थी। राजस्थान में रेगिस्तानी धोरें (रेत के टीले) के बीच बने एक कुंड से, राजस्थान का यह स्थानीय कलाकार रेगिस्तान में आवास/लावारिस गाय के बछड़ों को कुंड से पानी निकाल कर पिला रहा था और दर्शकों से भी आवास/लावारिश पशुओं/पक्षियों को पानी पिलाने की गुहार कर रहा था।

हमारे हिन्दू धर्म में पानी पिलाने को सबसे बड़ा धर्म व परोपकार माना गया है। सच तो यह है कि हमारी भारतीय सनातन संस्कृति में परोपकार को दान और सेवा के रूप में वर्णित किया गया है। वास्तव में परोपकार हमारे देश की पुरानी परंपरा होने के साथ-साथ ही हम भारतीयों के जीवन का अभिन्न हिस्सा है।कहना गुलत नहीं होगा कि धर्म, संस्कृति और समाज के हरेक पहलू में दान, सेवा और परोपकार का महत्वपूर्ण स्थान रहा है। हमारे यहां तो क्या खूब कहा गया है कि –परोपकाराय फलन्ति वृक्षाः परोपकाराय वहन्ति नद्यः।परोपकाराय दुहन्ति गावः परोपकारार्थं मिदं शरीरम्॥ अर्थात् टांके/कुंड/हौद के पास खड़े थे, लेकिन वृक्ष फल देते हैं, परोपकार के लिए ही नदियाँ बहती हैं और परोपकार के लिए गाय दूध देती हैं।अर्थात् यह शरीर भी

परोपकार के लिए ही बना है। सद्गुरु कबीर जो ने भीबड़े ही सरल व स्पष्ट शब्दों में कहा है कि चिड़ी चोंच भर ले गई, नदी न घंटियो नीर।दान दिए धन न घटे, कह गए दास कबीर। गर्मियों में हम जल संरक्षण करें और पशु ही नहीं पक्षियों के लिए भी समुचित पानी की व्यवस्थाएं करें। पाठक जानते हैं कि पहले के जमाने में रेगिस्तानी इलाकों/दूर-दराज के क्षेत्रों में पानी के लिए प्याऊ लगाई जाती थी, पशुओं के लिए खेतों में जगह-जगह पर पानी की खेती की व्यवस्था की जाती थी, ताकि भीषण गर्मी के सीजन में उनकी प्यास बुझाई जा सके। इस लेखक ने देखा कि फेसबुक पोस्ट में दो बछड़े पानी के टांके/कुंड/हौद के पास खड़े थे, लेकिन वे(अमूक प्राणी) पानी नहीं पी सकते थे, कुंड/टांके/हौद के पास सीमेंट से बना एक गोल बरतननुमा पात्र भी वहां

रखा हुआ था, लेकिन वह रेगिस्तानी धोरों के बीच सूख गया था। स्थानीय कलाकार ने कुंड/टांके के पास रखी बाल्टी से पानी निकाल कर इन दोनों बछड़ों को पिलाया। अभी अप्रैल का महीना ही चल रहा है, आने वाले समय में भीषण गर्मी पड़ने की पूरी संभावनाएं हैं, जैसा कि ग्लोबल वार्मिंग का प्रभाव आज हर तरफ है और वर्ष 2024 और 2025 पिछले वर्षों की तुलना में काफी गर्म बताये जा रहें हैं। बहरहाल, ऐसा भी नहीं है कि आज धर्मांध पशु-पक्षियों के लिए पानी की व्यवस्थाएं नहीं की जातीं हैं, अनेक लोग, विभिन्न स्वयं सेवी संस्थाएं और अनेक भामाशाह ऐसे पुण्य कार्यों के लिए आगे आ रहे हैं, लेकिन बावजूद इसके विशेषकर गर्मियों के मौसम में हमें पशु-पक्षियों पर विशेष ध्यान देना चाहिए। रेगिस्तानी इलाकों में (दूर-दराज के क्षेत्रों में) जहां पानी के कुंड/टांकों की उपलब्धता है, उनको पानी से भरकर रखा जाना चाहिए और पानी को खेती की समुचित व्यवस्थाएं आवारा लावारिश पशुओं के लिए होनी चाहिए। पशु-पक्षी मनुष्य की तरह बोलकर अपनी भावनाओं का इजहार भूख-प्यास के लिए नहीं कर सकते हैं, यह तो हम मनुष्यों का ही दायित्व बनता है कि हम इन बेजुबान आवारा लावारिश पशुओं, पक्षियों की भावनाओं को समझें क्यों कि ये पशु-पक्षी ही हमारी खाद्य

शरित्सयत

— बढ़ता राजस्थान

नमस्कार साथियों हमारी आज की शरित्सयत कॉलम के स्टार हैं वीर सावरकर नगर समिति के अध्यक्ष महेन्द्र गागल। 26 अक्टूबर सन 1979 को अलवर जिले में जन्में महेन्द्र शुरु से ही जमीनी स्तर पर सामाजिक सेवा से जुड़े रहे। कॉंग्रेस के शहर सचिव पद पर मनोनयन हुआ और अपनी जिम्मेदारी बूखबी निभाईं। 1 मई सन 2003 को उमेरण ब्लॉक अध्यक्ष देहात युथ के पद पर इन्हें मनोनीत किया गया था। तत्कालीन जिला मंत्री देहात युथ कॉंग्रेस नरेंद्र शर्मा के निर्देशन पर कॉंग्रेस पार्टी के अनेकों कार्यक्रमों का सफल बनाया। कलसाड़ा नवयुवक मंडल के सचिव पद पर

भी रहे और अनेकों धार्मिक आयोजन करवाए। इसके अलावा कलसाड़ा प्राथमिक विद्यालय में अध्यापकों द्वारा बच्चों की पढ़ाई नहीं करवाए जाने व नेतागिरी करने वाले पूरे स्टायफ को धरना प्रदर्शन व संघर्ष कर बदलवाया। उसके बाद सन 2012 में वीर सावरकर नगर विकास समिति के अध्यक्ष निर्वाचित हुए और लगातार आज तक अध्यक्ष पद पर हैं। पूरी कॉलोनी का ख्याल रखते हैं,पार्क की साफ सफाई खुद ही करते हैं। बेहद मिलनसार व्यक्तित्व और शानदार मिजाज के ईंसान हैं महेन्द्र गागल। हर किसी से तहजीब और तमीज से पेश आना, सबके दुःख दर्द में आगे रहना ये इनकी परवरिश के बारे में बताता है।



महेन्द्र गागल (अध्यक्ष वीर सावरकर नगर)

धार्मिक गतिविधियों व सामाजिक कार्यों में हमेशा अग्रणी रहते हुए कॉलोनी के विकास के लिए सदैव कटिबद्ध हैं। दैनिक बढ़ता राजस्थान की टीम इनके उज्जवल भविष्य की कामना करती है।

रूपक शर्मा

2025_099

a बढ़ता राजस्थान

Sudoku

3	7		2		1	8	5
		1		3		7	
4				2	3	6	8
6	9		8	4	1		7
		3		7			4
5		9			8	3	4
		8	4		9	5	6
	6		3	5			7

Ans. 2025_098

2	3	8	6	4	1	5	7	9
1	9	4	7	3	5	6	2	8
5	6	7	2	9	8	3	1	4
3	8	2	9	7	6	4	5	1
4	1	6	5	2	3	8	9	7
7	5	9	8	1	4	2	3	6
9	4	5	3	6	7	1	8	2
8	2	1	4	5	9	7	6	3
6	7	3	1	8	2	9	4	5

कैसे खेलें

वर्ग को 1 से 9 तक अंकों से ऐसे भरे कि आड़ी व खड़ी पंक्ति के साथ ही 3 गुणा 3 के ब्लॉक्स में 1 से 9 तक अंक आए। कोई अंक दुबारा नहीं आए।

आज का राशिकफल

हमारे अनुभवी ज्योतिषियों की टीम के अनुसार आप यदि निम्न लक्ष्यों को पूरा करेंगे। वया आप यह जानना चाहते है कि आपके जीवन के ऐसे कोनसे क्षेत्र है, जहां आपको सिलेक्ट बूटि रहने है और दूसरी तरफ, आपको किस बातों से सावधान रहना चाहिए। हम न सिर्फ हमारे कान में और जटिल सूत्रों को नज़रआंकी वया सफलताक ऊर्जा को महसूस करेंगे, बल्कि पारम्परिक रूखों में भी, जहां यह स्वाभाविकरुप हवा सँवाए और बातावित में लाभ प्रदान करेंगे।



मे़ष

किसी तरह का आर्थिक लाभ भी हो सकता है। हालांकि, स्वास्थ्य को लेकर उतार-चढ़ाव बना रहेगा। गृह एवं संतान सम्बंधी शुभ समाचार आप को मिलेंगे। पुराने और बचपन के दोस्तों से मुलाकात हो सकती है।



वृ़ष

आज के दिन बौद्धिक काम, नए सृजन और साहित्यिक गतिविधियों में आप उलझे रहेंगे। किसी धार्मिक यात्रा का आयोजन हो सकता है। व्यापार में लाभ का अवसर मिलेगा। आज आपको कार्यालय और व्यापार में थोड़ा संभलकर चलना होगा।



मि़थुन

मानसिक रूप से आप में भावुकता की मात्रा अधिक रहेगी। किसी बात को लेकर ज्यादा विचलित ना हों। अपनी कल्पनाशक्ति से साहित्य-सृजन में आप नवीनता ला पाएंगे। सुख-शांति बनी रहेगी। व्यवसाय में सफलता प्राप्त होगी।



कर्क

अपनी वाणी और व्यवहार को संयमित रखना आपके ही हित में रहेगा। आज आपकी नौकरी और व्यवसाय में रुचि बढ़ेगी। आज स्वास्थ्य का ध्यान रखें। साथी कर्मचारियों का साथ मिलेगा। संतान की चिंता आपको हो सकती है। स्नेहीजनों के साथ घनिष्ठता बढ़ेगी।



सिंह

सुबह का समय दोस्तों के साथ घूमने-फिरने, खान-पान एवं मनोरंजन में बीत सकता है। पार्टनरशिप काम में ध्यान रखें। व्यापार में ज्यादा लाभ की उम्मीद नहीं है। दोपहर के बाद आप को प्रतिकूलता का सामना करना पड़ सकता है।



कन्या

व्यापार में किसी तरह का लाभ होगा। शारीरिक और मानसिक रूप से स्वास्थ्य बिगड़ सकता है। पूंजी निवेश में सावधानी बरतें। धार्मिक काम के पीछे धन खर्च हो सकता है। कोर्ट-कचहरी के विषय में संभलकर चलें। दोस्तों के साथ मुलाकात होगी।



तुला

स्वभाव में उग्रता हो सकती है, इसलिए वाणी पर संयम रखें। दोपहर के बाद आप आम मनोरंजन की ओर ज्यादा बढ़ेंगे। मित्रों और स्नेहीजनों के साथ प्रवास या पर्यटन का योग है। शारीरिक और मानसिक रूप से आप स्वस्थ रह पाएंगे।



वृश्चिक

स्वास्थ्य का ध्यान रखें। दोपहर के बाद पारिवारिक जीवन में हर्षोल्लास का वातावरण बना रहेगा। आज कोई नया काम शुरू कर सकते हैं। पिता से आपको लाभ होगा। ज्योतिष और आध्यात्मिक विषयों में आपकी रुचि बनी रहेगी।



धनु

दवाई खरीदने या अस्पताल की फीस पर आकस्मिक खर्च हो सकता है। आज दृढ़ मनोबल और आत्मविश्वास के साथ हर काम को आसानी से बना पाएंगे। गृहस्थ जीवन में सुख और शांति बनी रहेगी। शारीरिक स्वास्थ्य अच्छा बना रहेगा।



मकर

मित्रों का सहयोग भी आप को प्राप्त होगा। विरोधियों पर विजय प्राप्त होगी। परिवारिक शांति बनाए रखने के लिए निरर्थक वाद-विवाद न करें। धन और प्रतिष्ठा में हानि हो सकती है। आप की रचनात्मकता में सकारात्मक वृद्धि होगी।



कुंभ

आज का आपका दिन लाभकारी है। पारिवारिक और प्रोफेशनल दोनों ही क्षेत्रों में आपकी प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। घर-परिवार में आनंद का वातावरण आप को खुश रखेगा। बहुत दिनों से अटक सरकारी कामों में सफलता मिलेगी।



मीन

आज वाणी पर संयम रखें. स्नेहीजनों के साथ किसी बात पर विवाद हो सकता है। आय की अपेक्षा व्यय अधिक रहेगा। किसी उलझन में दिन गुजरेगा। स्वास्थ्य के प्रति जागरूक रहें। आप नए काम का आरंभ कर सकेंगे। विद्यार्थियों के लिए समय अनुकूल है।

बच्चों को सूरज की हानिकारक अल्ट्रावॉयलेट किरणों से बचाने के लिए जरूरी टिप्स...

बच्चे मस्त मौला और बेफिक्र स्वभाव के होते हैं। उनको नहीं मालूम होता कि क्या चीज उनके लिए फायदेमंद है और क्या नुकसान दायक। ऐसे में वे अपने दोस्तों के साथ पूरा दिन भी बाहर खेल सकते हैं वह भी बिना बाहर के मौसम की परवाह किये। चाहे ये मौसम कड़ाके की ठंड या बहुत अधिक गर्मी वाला ही क्यों न हो। माना सूर्य की रोशनी हम सबके शरीर के लिए फायदेमंद होती है क्योंकि इससे विटामिन डी की पूर्ति होती है। लेकिन यह भी सच है कि अगर बच्चे अधिक समय तक बाहर रहते हैं तो सूरज की हानिकारक अल्ट्रावॉयलेट किरणें उनकी नाजुक त्वचा को नुकसान भी पहुंचा सकती हैं। यूवी किरणें बच्चों की स्किन के लिए बहुत हानिकारक हो सकती हैं इसलिए इससे बच्चों का बचाव करना बहुत जरूरी है। बच्चों की त्वचा कोमल होती है इसलिए तेज धूप से सनबर्न हो सकता है। दरअसल जब तेज धूप त्वचा से टकराती है, तो इससे बचाव के लिए स्किन मेलेनिन नामक पिगमेंट निकालने लगता है। अधिक देर तक सूरज की रोशनी में रहने पर मेलेनिन का अधिक बनने के कारण त्वचा झुलसी हुई और काली दिखाई देने लगती है। यही सनटैन कहलाता है। जब बच्चे जरूरत से ज्यादा सूरज की रोशनी में खेलते हैं या रहते हैं तब उनका शरीर इन किरणों से लड़ने के लिए सक्षम नहीं रह पाता तभी सनबर्न होता है। इसलिए आपको यह ध्यान रखना चाहिए कि अगर आपका बच्चा बाहर खेल रहा है तो, वह सूर्य की किरणों से सुरक्षित रहे।

उन्हें छाया में रहने का सुझाव दें – अपने बच्चों को यह सुझाव दें कि उन्हें अधिक से अधिक छाया में रहना है और कम से कम ही धूप में जाएं। अगर उन्हें छाया कहीं नहीं मिल रही है तो वह पेड़ के नीचे भी खेल सकते हैं। उन्हें बताएं कि किस प्रकार सूर्य उनकी स्किन को नुकसान पहुंचा सकता है इसलिए उन्हें धूप में नहीं बल्कि छाया में खेलना चाहिए।

दिन में बाहर न जाने दें – धूप का मुख्य समय दोपहर होता है और कोशिश करें कि आप अपने बच्चों को इस समय बाहर बिल्कुल भी न जाने दें। अगर वह ज्यादा ज़िद करते हैं तो उन्हें केवल या तो सुबह सुबह या फिर शाम को धूप जाने के बाद खेलने दें।

हैट या कैप जरूर पहनाएं –अगर आप अपने बच्चों को हैट या कैप पहना देती हैं तो यह एक अच्छा विकल्प है क्योंकि कैप आपके बच्चे के सिर को तो धूप से बचाता ही है, साथ में वह धूप की किरणों को शरीर के निचले हिस्से में आने से भी रोकती है।



जिससे पूरा शरीर सुरक्षित रहता है।

गर्म होता है शरीर-अगिन (ऊष्मा) का मुख्य सोर्स होने के कारण सूर्य की रोशनी ठंड से सिकुड़े शरीर को गर्माहट देती है, जिससे शरीर के भीतर की ठंडक और पित्त की कमी दूर होती है। आयुर्वेद में सनबाथ को आतप सेवन नाम से जाना जाता है।

मलता है विटामिन डी-विटामिन डी शरीर में हड्डी की मजबूती के लिए अहम है। इस विटामिन का जरूरी नेचरल सोर्स सूर्य की रोशनी ही है। शरीर में उचित मात्रा में विटामिन डी मौजूद होने पर ही शरीर कैल्शियम का अवशोषण कर पाता है।



सन ग्लासेस पहनाएं

अगर आप अपने बच्चों को सन ग्लासेस पहनाती हैं तो उनसे न केवल वह स्टाइलिश और ट्रेंडी लगेंगे बल्कि उनकी आंखों की सूर्य की खतरनाक किरणों से सुरक्षा भी हो जायेगी। जब भी आप सन ग्लासेस खरीदने जाती हैं तो थोड़ी रिसर्च करें और केवल उन्हीं ग्लासेस को खरीदें जिन पर यूवी लेबल का टैग लगा हो और जो 99% सूर्य किरणों से आंखों को सुरक्षित कर पाए।

पूरे शरीर को ढकने वाले कपड़े पहनाएं

अगर आपके बच्चे सूर्य की रोशनी में जाते हैं तो आपको उन्हें ऐसे कपड़े पहनाने चाहिए जो उन्हें पूरी तरह से ढक रहे हों। इसके लिए

आप उन्हें पूरी बाजू वाली शर्ट और निक्कर या शॉर्ट्स की जगह पैंट पहना सकती हैं। जब कपड़े खरीदने जाती हैं तो आपको यूवी प्रूफ कपड़े ही सिलेक्ट करने चाहिए। ताकि आपके बच्चे अधिक सुरक्षित रह पाएं।

सनस्क्रीन लगाएं

जब आपका बच्चा बाहर निकले तब उसके शरीर के जिन हिस्सों पर सूर्य की रोशनी पड़ रही है चाहे वह हाथ हो, पैर हो या मुँह, आपको अपने बच्चे के उन सभी हिस्सों पर सन स्क्रीन का प्रयोग जरूर करना चाहिए। यह आपके बच्चों को यूवी किरणों से बचा कर रखेगा और बाहर निकलने से आधा घंटा पहले सनस्क्रीन लगा दें। आप जो भी सनस्क्रीन क्रीम लें वह कम से कम 15 एसपीएफ वाली हो।

स्किन पर नैचुरल ग्लो बढ़ाना है तो मानसून सीजन में रखें खानपान से जुड़ी इन खास बातों का ध्यान



जिस प्रकार हमें एनर्जी से भरपूर रहने के लिए खाने पीने की आवश्यकता होती है उसी प्रकार हमारी स्किन को स्वस्थ रखने के लिए भी अच्छी और हेल्दी डाइट की जरूरत पड़ती है। आप जैसी डाइट लेंगे वैसी ही आपकी स्किन बनेगी। इसलिए अगर आप चाहती हैं कि आपके बाल और स्किन बहुत अच्छे रहें तो आपको अपनी डाइट पर खास ध्यान देना होगा। मानसून का मौसम होता है मौज मस्ती का। लेकिन देखा जाता है कि बारिश के मौसम में चेहरे पर चिपचिपापन, डलनेस, चमक खोने जैसी समस्याएं ज्यादा होती हैं। इसका मुख्य कारण होता है बारिश के मौसम में ज्यादातर भारतीय घरों में बदल जाने वाला खानपान।

ऑयली फूड्स ज्यादा न खाएं :

अगर आप मानसून में हर रोज पकोड़े, समोसे, पराठा, पिज्जा, पूरी, भटूरे आदि जैसे तैलीय खाद्य पदार्थ (ऑयली फूड्स) खाना पसंद करती हैं तो सावधान हो जाइए, क्योंकि यह आपकी स्किन को खीली करते हैं। जिस वजह से झुर्रियां और अन्य समस्याएं कम उम्र में ही देखने को मिलने लगती हैं। इस मौसम के दौरान खाने द्वारा इन्फेक्शन फैलने का भी डर रहता है इसलिए घर का बना खाना ही खाएं और जितना हो सकता है उतना हेल्दी खाना खाएं और ऑयली फूड को थोड़ा कम कर दें।

सीजनल फल खाएं :

इस बहुत से ऐसे फल मिलते हैं जिनमें एंटीऑक्सिडेंट भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। जोकि आपकी स्किन के लिए बहुत फायदेमंद हैं। यह एंटीऑक्सिडेंट फ्री रेडिकल्स से लड़ कर आपकी स्किन को डेमेज होने से बचाते हैं। जिससे आपकी स्किन पर झुर्रियां या डलनेस नहीं होती। इसलिए कोशिश करें कि इस मौसम में अधिक से अधिक सीजनल फ्रूट जैसे लीची, आड़ू, जामुन और नाशपाती जरूर खाएं।

बहुत सारी हेल्दी सीड्स खाएं :

हो सकता है कि आपके लिए यह बात काफी आश्चर्यजनक हो कि सीड्स खाने से इन दिनों में कैसे त्वचा चमकदार रह सकती है। लेकिन आपको बता दें कि कुछ खाद्यों के सीड्स में बहुत अधिक पोषण होता है। जो आपकी स्किन को जवां बनाने में मदद करते हैं।

जैसे कद्दू और सूरजमुखी के बीजों में विटामिन ई होता है जो आपकी स्किन के लिए एंटी एजिंग का काम कर आपकी स्किन का निखार बनाए रखते हैं।

खुद को हाइड्रेटेड रखें

हमारी स्किन को सेल्स मुख्य तौर से पानी की ही बनी होती हैं इसलिए अगर आप इन्हें हाइड्रेटेड रखते हैं तो यह बहुत ही ब्राइट और निखरी हुई दिखेंगी। लेकिन अगर आप कम पानी पीते हैं और इन्हें डिहाइड्रेट कर देते हैं तो आपकी स्किन सेल्स ड्राई और भद्दी दिखेंगी। इसलिए इस मौसम में अपनी स्किन को चमकाने के लिए खूब सारा पानी पिएं और अगर आप ज्यादा पानी नहीं पी पातीं तो उसकी जगह घर पर बना जूस, ग्रीन टी और सूप भी पी सकती हैं।

अधिक चीनी का सेवन न करें

अपनी शुगर की मात्रा का सेवन सीमित रखें और अगर आप इसे अधिक खा रही हैं तो अब कम कर दें। दरअसल चीनी खाने से ग्लूकोज के कारण ग्लाइकेशन प्रक्रिया ट्रिगर हो जाती है। इससे शुगर के मॉलिक्यूलस कुछ इस तरह से बंधते हैं कि यह आपकी स्किन को और अधिक बूढ़ा और निखार को ढलता हुआ बना सकते हैं। इसके साथ ही बहुत सी झुर्रियां भी आ सकती हैं। तो आपके शुगर के सेवन पर आपको रोक लगाने की जरूरत है।



स्वस्थ रहना है तो बदलें ये आदतें

अगर आप भी स्वाद स्वाद के चक्कर में ओवर ईटिंग कर लेते हैं तो आपको सावधान हो जाना चाहिए। क्योंकि यह आदत आपकी सेहत के लिए काफी नुकसान दायक साबित हो सकती है। रिसर्च के मुताबिक अगर आप एक साथ ही जरूरत से ज्यादा खाना खा लेते हैं तो इससे आपके वजन, फैट लेवल और ब्लड शुगर लेवल पर हानिकारक असर पड़ सकता है। वहीं यदि आप अधिक कैलोरीज वाली चीजों की ओवर ईटिंग करते हैं तो इससे आपके शरीर को और अधिक नुकसान पहुंचने की संभावना होती है। जरूरत से ज्यादा भरे हुए पेट में पाचन किया ठीक प्रकार से नहीं होती। इस वजह से पूरी शारीरिक क्रिया प्रभावित होती है। इसलिए आपको एक समय पर केवल सीमा में ही खाना चाहिए।

नींद से जुड़ी समस्याएं

अगर आप ज्यादा खाना खाते रहते हैं तो इसका एक नुकसान यह भी है कि आप सारा दिन सुस्त और आलसी महसूस करते हैं। इस कारण न तो आप कुछ काम कर पाते हैं और आपको रात में अच्छी नींद भी नहीं आ पाती। जब आप रात में समय से नहीं सोते हैं तो इससे आपको एक्स्ट्रा खाना खाने का एक और बहाना मिल जाता है। जिससे आप अपनी परेशानियां बढ़ा लेते हैं। शरीर की सभी क्रियाएं सुचारु रूप से चलाने के लिए सही नींद भी जरूरी है। वरना अन्य स्वास्थ्य समस्याएं जन्म ले लेती हैं।



डाइजेशन संबंधी परेशानी –अगर आप अधिक मात्रा में खाना खा लेते हैं तो आपका डाइजेशन सिस्टम बहुत ही धीमा पड़ जाता है और इस दौरान आपको बहुत सी पाचन समस्याओं जैसे गैस, एसिड रिफ्लक्स, पेट का फूलना व उल्टियां आदि का सामना करना पड़ सकता है। यह आपके भूख लगने वाले हार्मोन्स से भी छेड़ छड़ करता है जिस कारण आपको और अधिक भूख लग सकती है।

दिल से जुड़ी समस्याएं –टंग से खाना पीना न करना आपके हृदय रोगों का रिस्क भी बढ़ाता है। ओवर ईटिंग से आपके शरीर से एक स्ट्रेस हार्मोन रिलीज होता है जो आपके हार्ट रेट और ब्लड प्रेशर को बढ़ाता है। यह दोनों ही सभी हृदय रोगों की पहचान होते हैं। जिन लोगों को पहले से ही हार्ट अटैक की समस्या होती है उन्हें ओवर ईटिंग करने से हार्ट अटैक आने का रिस्क 4 गुणा अधिक बढ़ जाता है।

ब्रेन फंक्शन पर नकारात्मक प्रभाव –अगर आप अधिक मात्रा में खाना खा लेते हैं तो इससे आपके ब्रेन फंक्शन पर भी बुरा प्रभाव पड़ता है और इससे आपका याददाश्त कमजोर होने का खतरा भी बढ़ सकता है। आम तौर पर आपका दिमाग पहले जितना प्रभावी रूप से काम नहीं कर पाता।

ज्यादा चीज खाने से सेहत को हो सकते हैं ये नुकसान

चीज खाने में जितना स्वादिष्ट होता है उतना ही सेहत के लिए फायदेमंद भी। लेकिन अगर इसका सेवन संतुलित मात्रा से अधिक किया जाये तो यह सेहत के लिए हानिकारक भी हो सकता है। चीज जिसे सामान्य रूप से लोग पनीर भी कहते हैं दरअसल एक डेयरी प्रोडक्ट है। चीज़ में पनीर की तुलना में अधिक मात्रा में फैट और प्रोटीन पाया जाता है। चीज़ का इस्तेमाल तमाम डिशेज जैसे पास्ता, पिज्जा, सैंडविच आदि को बनाने में किया जाता है। अगर चीज का सेवन उचित मात्रा में किया जाए तो इसके सेवन से शरीर को कई फायदे भी मिलते हैं। पनीर या चीज़ में शरीर के लिए फायदेमंद प्रोटीन, कैल्शियम और फास्फोरस जैसे पोषक तत्व प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। चीज़ में संतृप्त वसा और सोडियम भी उच्च मात्रा में पाए जाते हैं। चीज या पनीर को सम्पूर्ण भोजन भी माना जाता है। आमतौर पर शरीर के लिए सम्पूर्ण भोजन बेहद फायदेमंद माने जाते हैं लेकिन अगर इनका सेवन अधिक मात्रा में किया जाये तो यह हानिकारक भी हो सकते हैं।

चीज का अधिक सेवन पावन से जुड़ी समस्या पैदा करता है :

चीज का अधिक मात्रा में सेवन पेट से जुड़ी समस्या का कारण बन सकता है। सभी डेयरी प्रोडक्ट्स में लेक्टोज अधिक मात्रा में पाया जाता है, जिसे पचाने में बहुत से लोगों को काफी दिक्कत होती है। ऐसे लोग अगर चीज या पनीर का अधिक मात्रा में सेवन करते हैं तो उन्हें पाचन से जुड़ी समस्या जैसे कब्ज, गैस या ब्लोटिंग आदि हो सकती है। चीज़ में फाइबर की मात्रा बिल्कुल भी नहीं होती है इसलिए भी इसके अधिक सेवन से कब्ज की समस्या सबसे ज्यादा देखने को मिलती है।

चीज के अधिक सेवन से वजन बढ़ने की समस्या :

चीज और पनीर में फैट और कैलोरी अधिक मात्रा में पाई जाती है। इसलिए इसके अधिक सेवन से वजन बढ़ने की समस्या हो सकती है। जो लोग पहले से अधिक वजन या मोटापे की समस्या से पीड़ित हैं उन्हें इसके सेवन से दूरी बनानी चाहिए। ऐसे लोग अगर ज्यादा चीज़ का सेवन करते हैं तो उन्हें मोटापे के साथ-साथ दूसरी समस्याओं से भी जूझना पड़ सकता है। अगर आप संतुलित मात्रा में इसका सेवन करते हैं और नियमित रूप से एक्सरसाइज या योग आदि का अभ्यास करते हैं तो इसके सेवन से होने वाले नुकसान का खतरा कम हो जाता है।

चीज के अधिक सेवन से हृदय संबंधी रोग का खतरा :

चीज के अधिक सेवन से हृदय से जुड़ी समस्याओं का खतरा बढ़ जाता है। चीज़ में मौजूद संतृप्त वसा, मोटापे जैसी समस्या का कारण होती है जिसमें हृदय से जुड़ी बीमारियां बढ़ जाती हैं। अगर आप लगातार अधिक मात्रा में चीज़ का सेवन करते हैं तो इसकी वजह से हार्ट अटैक और हार्ट से जुड़ी दूसरी अन्य समस्याएं भी पैदा हो सकती हैं। अगर आप इसका सेवन संतुलित मात्रा में करते हैं तो इससे कोई नुकसान नहीं होता है।



चीज के अधिक सेवन से कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ने का खतरा :

अधिकांश चीज़ में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा अधिक होती है, इसलिए ज्यादा चीज़ खाने से शरीर में कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ सकता है। चीज़ या पनीर में सैचुरेटेड फैट भी अधिक होता है, जो शरीर में कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ाने का काम करता है। उच्च कोलेस्ट्रॉल की वजह से हृदय रोग और वजन बढ़ने जैसी समस्याओं से जूझना पड़ता है।

चीज के अधिक सेवन से ब्लड प्रेशर बढ़ने का खतरा :

चीज़ में सोडियम की अधिक मात्रा पाई जाती है जिसकी वजह से शरीर में ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है। हाई ब्लड प्रेशर की समस्या में चिकित्सक भी नमक और सोडियम की अधिकता वाले पदार्थों के सेवन

से मना करते हैं। अगर आप भी पनीर या चीज़ का सेवन अधिक मात्रा में करते हैं तो इसकी वजह से ब्लड प्रेशर बढ़ने का खतरा बना रहता है। हाई ब्लड प्रेशर की वजह से शरीर में कई अन्य समस्याएं जैसे हृदय रोग, गुर्दे की बीमारी और आर्टियोपरोसिस आदि हो सकते हैं।

अधिक मात्र में संतृप्त

वसा के सेवन का खतरा :

चीज़ या पनीर के अधिक सेवन से सबसे बड़ा नुकसान यह भी होता है कि इसमें सैचुरेटेड फैट की अधिक मात्रा होती है। अच्छी सेहत के लिए हमें संतृप्त वसा का सेवन बेहद कम करना चाहिए। शरीर में इसकी खपत कैलोरी से दस प्रतिशत कम होनी चाहिए। लेकिन चीज़ में इसकी उच्च मात्रा होती है जो शरीर के लिए फायदेमंद नहीं होता है। सैचुरेटेड फैट की अधिकता से हृदय से जुड़े रोग

भी हो सकते हैं।

अधिक चीज़ के सेवन से हार्मोनल असंतुलन का खतरा :

हमारे द्वारा इस्तेमाल किए जाने वाले लगभग सभी डेयरी उत्पादों में कुछ मात्रा में हार्मोन पाए जाते हैं। अगर शरीर में इनकी अधिकता होती है तो इसकी वजह से आंत की सृजन जैसी कई अन्य समस्याएं पैदा हो सकती हैं। कुछ लोगों को तो डेयरी उत्पादों का अधिक सेवन करने से स्किन के फटने की समस्या भी होती है, यह इसमें मौजूद हार्मोन की वजह से ही होता है। अगर आप चीज़ का नियमित रूप से अधिक मात्रा में सेवन करते हैं तो इसकी वजह से आपके शरीर में हार्मोनल असंतुलन का खतरा बना रहता है।

