

# जागरुक टाइम्स

jagrutimes.co.in

► जयपुर, रविवार, 30 मार्च, 2025 ► वर्ष 16 ► अंक 328 ► पृष्ठ 12 ► मूल्य 1.50 रु.



राजस्थान सरकार



श्री नरेन्द्र मोदी  
माननीय प्रधानमंत्री



श्री भजनलाल शर्मा  
माननीय मुख्यमंत्री

चैत्र शुक्ल प्रतिपदा

एवं

भारतीय नववर्ष की शुभकामनाएं

## राजस्थान दिवस साप्ताहिक महोत्सव राज्य स्तरीय सांस्कृतिक संध्या

मुख्य अतिथि  
श्री हरिभाऊ किसनराव बागडे  
माननीय राज्यपाल

गरिमामयी उपस्थिति  
श्री भजनलाल शर्मा  
माननीय मुख्यमंत्री

सुश्री दिया कुमारी  
माननीया उप मुख्यमंत्री

डॉ. प्रेम चंद बैरवा  
माननीय उप मुख्यमंत्री

30 मार्च, 2025 | सायं 6:30 बजे | अल्बर्ट हॉल, जयपुर







महर्षि दयानंद सरस्वती विश्वविद्यालय का दीक्षांत समारोह आयोजित

# परंपरा के साथ आधुनिक ज्ञान की दृष्टि से ही बनेगा भारत विश्व गुरुः राज्यपाल बागडे

जागरूक टाइम्स संचादनाता जयपुर। राज्यपाल हरिभाऊ बागडे ने कहा कि परंपरा के साथ आधुनिक ज्ञान की दृष्टि से ही भारत विश्व गुरु बनेगा। उन्होंने कहा कि विश्वविद्यालय में कुलपति को कुलगुरु कहना प्राचीन भारतीय शिक्षा पद्धति की पुनर्जागरण की दिशा में एक क्रम है। प्राचीन भारतीय शिक्षा पद्धति परिषोंथी थी। उन्होंने नई शिक्षा पद्धति को महत्वपूर्ण बताते हुए कहा कि यह विद्यार्थियों के विकास से जुड़ी है। राज्यपाल बागडे शनिवार को महर्षि दयानंद सरस्वती विश्वविद्यालय के 12वें दीक्षांत समारोह में संबोधित कर रहे थे। इसमें वर्ष 2023 एवं 2024 के प्रश्न पद्धति को वितरण किया गया। साथ ही विद्या वाचस्पति उपाधियां धारकों को भी उपाधियां वितरित हुई।

राज्यपाल ने कहा कि भारत की समृद्ध वैज्ञानिक परंपरा रही है। उन्होंने कहा कि महर्षि भारद्वाज के द्वारा वर्णित विमान के अनुसार है।

जैसे-जैसे मौसम बदलता है त्वचा की देखभाल का तरीका भी बदलता है। सार्दियों में जहाँ त्वचा सूखी हो जाती है, वहाँ गर्मियों में धूप से मुश्किल जाती है। लेकिन मौसम बदलने से पहले कुछ बातों का ध्यान रखा जाए तो त्वचा अंबंधी कई समस्याओं से बचा जा सकता है। यहाँ त्वचा शोग विशेषज्ञ डॉ. अक्षय बता रहे हैं कि गर्मियों का आमना करने के लिए आप अपनी त्वचा को तैयार करें।

## गर्मियों के लिए तैयार करें त्वचा

20-30 वर्ष

### बनी रहे कोमल त्वचा

इस उम्र की श्रियों ज्यादातर समय बाहर बिताती हैं। कॉलेज या विज़ी काम के लिए लंबी दूरी तय करती हैं। व्यस्त दिनरात्र्या के चलते वे एक अहम तथ्य को नज़रअंदाज़ करती हैं और वह है विविध अंतराल पर पानी पीते रहना। गर्मियों में पसीने के रूप में शरीर से काफ़ी मात्रा में पानी बाहर निकल जाता है। ऐसे में यदि लंबे समय के लिए घर से बाहर रहना या विविध व्यायाम करना है तो शरीर में पर्याप्त मात्रा में पानी का होना बहुत जरूरी है। इससे त्वचा कोमल भी बरकरार रहती है।

### धूप से सुरक्षा

दोपहर की धूप सबसे बुकानबेह होती है। संभव हो तो सुबह 11 से दोपहर 3 बजे के बीच बाहर निकलने से बचें। इस समय सूर्य की किरणें सबसे तेज होती हैं और त्वचा पर दुर्योग असर डालती है। इसलिए बाहर निकलने से 30 मिनट पहले चोहरे व त्वचा को खुले हिस्सों पर सर्व नींबू लगाना न भूलें।

### तली चीजों से परहेज़

यहाँ वह उम्र है जब फार्स्टफूड बहुत भाल होती है। अधिक वासायुक या तली चीज़ों खाने से सुरक्षी आती है, यह पाचव प्री या को सुख्त बना देते हैं। पाचव या बिनाले का तीव्र असर त्वचा पर पड़ता है। जहाँ तक हो सके बाहर के खाने से बचें। बहुत जरूरी हो तो फल या ताजे फलों का जूस पी सकती हैं।

### कम चाय व कॉफी

डायुरेटिक होने के कारण अधिक चाय एवं कॉफी पीने से यूरिन की समस्या हो सकती है। साथ ही यह त्वचा में मौजूद जलरी पानी भी कम करती है, जिस कारण त्वचा रुची हो सकती है। शीते इसका अच्छा जॉश्यूल है। ये व तिर्फ़ अतिरिक्त वसा कम करेंगी।

### एयरेटेड पेय से रहें दूर

इसमें शक्कर की मात्रा अधिक होती है, जो न त्वचा और न ही सेहत के लिए अच्छा है। व्यास बुझाने के लिए फेश लाइम, ताजे फलों का जूस या नारियल पानी पीना समझकरी होंगी।

### वर्लीजिंग है जलरी

इसने से पहले माइल्ड फेस्वॉर्स से योहा साफ करने के बाद एस्पीएफ युक्त मॉयस्चराइज़र लगाएं। योहा साफ करने के लिए गुनाजल का इस्तेमाल करें। इससे ताजगी मिलेगी। योहों का रस या नारियल पानी भी इस्तेमाल कर सकती हैं।

### जलयुक्त मॉयस्चराइज़र

मॉयस्चराइज़र लॉटीन का सफ्टी से पालन करें। यदि विविध मॉयस्चराइज़र अधिक तैलीय हैं तो वॉटर बेस्ट मॉयस्चराइज़र का इस्तेमाल करें। ताकि त्वचा की कुदरती नींबू बरकरार रहें।

## फेसपैक लगाएं

रंगत निरवाने के लिए घेरेलू फेसपैक का प्रयोग करें। पपीता प्राकृतिक गुणों से भरपूर होता है और इसका इस्तेमाल घर पर फेसपैक बनाने के लिए भी कर सकती है। दो चम्मच पके हुए पपीते को अच्छी तरह मसाले। इसमें एक चम्मच शहद और एक अंडे की सफेदी मिलाएं। इस मिश्रण को 15 मिनट तक चेहरे पर लगाकर छोड़ दें। साफ पानी से धो लें।

## त्वचा को दें ठंडक

आथा खीरा और एक चम्मच दही को एक साथ पीस कर पैक बना सकती है। इसे 15 मिनट तक चेहरे पर लगाएं। फिर ठंडे पानी से धो लें। यह त्वचा को ठंडक प्रदान करेगा और जलन कम करेगा।



## होंठों को चाहिए सही देखभाल

होंठों की त्वचा येहरे के अन्य हिस्सों की अपेक्षा काफ़ी संवेदनशील होती है। इसलिए फेशियल स्क्रब करना कभी-कभी समस्याजनक हो जाता है। होंठों की मृत त्वचा को हल्के के लिए हाथों में एक बाल कोटन बील को गुजाने पानी में डिंगोकर होंठों पर कुछ दें रखें। फिर सोने होंठों की पापड़ी मुलायम हो जाए। उसके बाद किसी मुलायम और दूषक दैत्याश को हल्के हाथों से होंठों पर लगाएं ताकि मृत त्वचा आसानी से निकल जाए।

इसके अलावा रात में सोने से पहले होंठों पर येट्रोलाइम जेली लगाकर कुछ देर हल्का मसाज करें। फिर उसे ऐसे ही छोड़ दें। दूसरे बिन सुबह येहरे ठंडे पानी से साफ करके गुलाब की तीव्र-चार ताजे पंखुडियों को हथियाकर रखें। ताकि त्वचा की सूखावाली से बचाएं।

### आवश्यक है अतिरिक्त देखभाल

संदियों में होंठों को विशेष देखभाल की जरूरत होती है। योदर्फ विशेषज्ञ मीनांकी दता बताती है कि मुख्य और सर्व हवाओं के कारण रुक्खेपन का सामना सिर्फ़ होंठों को ही नहीं करना पड़ता, बल्कि रैप पर कैटवॉक करनी ख्वासूत मॉडल्स भी इस समस्या का समान करती हैं। इनीलिए मेकअप आर्टिस्ट मॉडल्स के रुखों होंठों का उचावर कुछ देर हल्का मसाज करें - एक दूषबाण पर थोड़ा-सा लिप थोड़ा लगाकर होंठों पर लगाएं। उसके बाद होंठों पर एलिंगबैथ आईन की एट और कीम लगाकर ज़ब होंठों के लिए 15 मिनट के लिए छोड़ देते हैं। उसके बाद मेकअप करते हैं।

### नमी बनाए रखें

लिपस्टिक लगाने से पहले होंठों पर रख रासा लिप बाम लगाएं, फिर अप्रिलिक बाम को पौधकर या सुखाकर लिपस्टिक लगाएं। फेलेट लिप बाम से बढ़ों। जो बाम आपको सूख करता हो या आप जिसे ज्याकर इस्तेमाल करती हों, उसका ही प्रयोग करें। फटे होंठों के लिए कोई एंटी बैक्टीरियल ऑंडीमेट इस्तेमाल करें, ताकि संक्रमण न होने पाए। इसके अलावा पके पपीते को मैस करके एक चम्मच रस निकालकर होंठों पर रख रखी होंठों से मराने हैं। उसके बाद होंठों पर लगाएं। 10-15 मिनट बाद होंठों को साफ करना सीधे धोकर लिप बाम लगा दें। पपीते में एक्साफोलिएट तत्त्व होते हैं, जो होंठों की मृत त्वचा को हटाकर उन्हें नमं, मुलायम और धिक्का बनाते हैं।

### नर्म होंठों के लिए

फटे होंठों को डिपाने के लिए नियरिस्टिक का सहाया न लें, बल्कि उकाऊ उपचार करें। इसके लिए शहद, नीबू का रस, आंतिक और ग्लूकोमिन को डिपान करें। या फिर एक स्ट्रॉबेरी को मैस करके उसमें एक चम्मच नर्म होंठों पर लगाएं। धोकर सुखा तें और लिप बाम लगाएं।

### लिपस्टिक का चयन

अपने मनपांड शेड वाली लिपस्टिक अपने नियरिस्टिक के होंठों के लिए लगाएं ताकि अतिरिक्त लिपस्टिक उपर वाले होंठों पर लग जाए। फिर अपनी अंगूषी की साहायता से लिपस्टिक को होंठों पर साक्षात्कृति लगाएं। अगर आप होंठों पर जॉस लगाना लगाएं तो इस प्रकार लगाएं ताकि आपकी अंगूषी की जरूरत न हो। इसके लिए ऊपर व नीचे के होंठों पर बीचोंबीच जॉस लगाएं। फिर दोनों होंठों को एक-दूसरे पर रखकर इस प्रकार बाहर लीं और फैलाएं। जैसे आप किसी दीवार या आसामान को ढूम रही हैं।

## सेहत के लिए आजमाएं सात सुपर फूड

संबंधी रोगों से बचाता है। रोजाना एक कटोरी पालक की सब्जी खा सकते हैं।

**शहद:** इसमें मौजूद नियासिन, अमीनो एसिड, थायमीन और विटामिन बी-6 कोशिकाओं की क्षति को रोकता है। इनमें एक विशेष प्रकार का कार्बोहाइड्रेट होता है जो कि पेट में अच्छे बैक्टीरिया को उत्तराधिकरण करता है। इसके लिए ऊपर वाले होंठों पर लगाएं।

**बादाम :** डाइटीशियन डॉ. अनामिका सेठी के मुताबिक इसमें मैग्नीशियम, पोटेशियम और विटामिन ई भरपूर मात्रा में होता है। इनमें कम कैलोरी होने की वजह से यह दिल की सेहत के लिए अच्छे होते हैं। रोजाना 3-5 बादाम खा सकते हैं। बादाम शेक बनाने के लिए 5-7 बादाम को पीसकर एक कप दूध में मिला लें और स्वादानुसार चीनी प्रयोग करें।

**पालक :** नियासिन, जिंक और फाइबर से भरपूर पालक में कैलोरी काफ़ी कम और पोषक तत्व अधिक मात्रा में होते हैं। रोजाना 100 ग्राम खा सकते हैं। पालक बढ़ती उम्र में हाइड्रोयों की क्षति, मोतियाबिंद, कैंसर और स्ट्रॉबेरी की क्षति को रोकता है।

**संतरा:** एक संतरे से आप दिनभर के लिए जरूरी विटामिन-सी ले सकते हैं।



मौसम ने करवट ले ली है। गर्मियां दस्तक दे चुकी हैं। इस मौसम का खासगत करने के लिए क्या आपके बाल तैयार हैं? अगर आपने बालों को कलर कराया है तो गर्मी का मुकाबला करने के लिए उनकी खास देखभाल की जरूरत होगी। यहां हेरय एक्सपर्ट जावेद हबीब बता रहे हैं कि गर्मियों के लिए कलर्ड बालों की देखभाल के लिए कुछ खास उपाय।

## कलर्ड हेयर एहें हेल्दी











## राजस्थान दिवस साप्ताहिक महोत्सव: रन फॉर फिट राजस्थान 'रन फॉर फिट राजस्थान' स्वस्थ और सशक्त राजस्थान के संकल्प का प्रतीक **युवाओं की प्रतिभा को निखारने के लिए राज्य सरकार प्रतिबद्ध: मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा**

**राष्ट्रीय खेलों में स्वर्ण पदक विजेताओं का किया गया सम्मान**



जागरूक टाइम्स संवाददाता

जयपुर। मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने कहा कि पिंपरेस की प्राथमिकता होनी चाहिए। उन्होंने कहा कि हाने फिट राजस्थान अभियान शुरू करने का संकल्प लिया था, 'रन फॉर फिट राजस्थान' इसी संकल्प का प्रतीक है। शर्मा ने कहा कि प्रधानमंत्री ने नेटवर्क मोदी का मानना है कि देश में युवा, महिला, किसान और मजदूर सशक्त होंगे तो देश-प्रदेश भी सशक्त होंगे। इसका क्षयान में रखते हुए राज्य सरकार द्वारा राजस्थान दिवस महोत्सव के तहत महिला, किसान, अन्तर्राष्ट्रीय, युवा एवं सुशासन को समर्पित कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे हैं।

शर्मा ने राजस्थान दिवस समारोह के तहत कार्यक्रमों की शुभांचला में शनिवार को अमर जवान ज्योति पर आयोजित रन फॉर फिट राजस्थान दौड़ को हरी झंडी दिखाकर खराना किया। स्पोर्ट्स स्वयं भी दौड़ के स्थानीय प्रदेशों को स्वस्थ रहने का संदेश दिया। इस अवसर पर उन्होंने कहा कि राज्य सरकार हर खिलाड़ी को पर्याप्त अवसर उपलब्ध कराने तथा उनकी प्रतिभा को निखारने के लिए

**एयरपोर्ट पर फैसेंजर फ्लाइट और एयरफोर्स जेट के बीच टक्कर टली**

वैशिङ्गटन। अमेरिका की राजधानी वैशिङ्गटन डीसी के रॉनलॉड रीगन एयरपोर्ट पर शुक्रवार को एक फैसेंजर फ्लाइट और मिलिट्री जेट के बीच संभावित टक्कर टल गया। डेल्टा एयरलाइंस की फ्लाइट 2983 को शुक्रवार दोपहर 3.15 बजे टेकऑफ की अनुमति मिली थी, उसी समय रुस एयरफोर्स के वारी टी-38 टैलन जेट भी लैंड करने वाले थे। डेल्टा की एयरबस 831 में 131 यात्री, 2 पायलट और 3 क्लीनर थे। यह फ्लाइट वैशिङ्गटन डीसी से भिन्नियापोलिस-सेंट पॉल इंटरनेशनल एयरपोर्ट के लिए रवाना हो रही थी।

फ्लाइट 255 बजे गेट से निकली और 4.36 बजे पहुंचने वाली थी। तभी उसे पाय में किसी विमान का अलर्ट मिला, जिसके बाद एयर ट्रैफिक कंट्रोल ने तुरंत दोनों विमानों को अलग-अलग दिशा में जाने के निर्देश दिया। इस घटना में कोई घायल नहीं हुआ। टी 38 टैलन जेट एक तेज गति वाला ट्रेनिंग जेट है, जिसका इसकामा एयरफोर्स और नासा जैसे विभाग करते हैं।