

जयपुर (राजस्थान) से प्रकाशित एवं दिली, महाराष्ट्र, उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश, हरियाणा, पंजाब, गुजरात, उत्तराखण्ड, छत्तीसगढ़, बिहार, हिमाचल प्रदेश और झारखण्ड राज्यों में प्रसारित

(DAVP-CODE No. 120390) भारत सरकार का रजि. नं. 10311/1965

साप्ताहिक

हमारा वतन

देश का अपना अखबार

हमारा वृत्ति रफ्तार

संस्थापित 1965



संस्थापक
स्व. श्री राजेन्द्र
कुमार 'अजेय'
स्वतंत्रता सेनानी



संस्कृक
बाबू लाल सैनी



सम्पादक
राम गोपाल सैनी

वर्ष- 58

अंक-1

जयपुर, सोमवार, 3 जनवरी, 2022

वार्षिक शुल्क 200 रुपये (एक प्रति 4 रु.)

पृष्ठ संख्या 4

58 YEARS
HAMARA WATAN

धन्यवाद पाठकों !

1965 में थी 57 साल पहले हमारा वतन साप्ताहिक समाचार पत्र की शुरूआत खट्टरता सेनानी स्व. श्री राजेन्द्र कुमार अजय ने जयपुर में की थी। आप सभी पाठकों के सम्मान और विश्वास के साथ 58 वें साल में प्रवेश करते-करते हमारा वतन देश का लोकप्रिय अखबार बन गया है। नई दिनों, महाराष्ट्र, उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश, हरियाणा, पंजाब, गुजरात, उत्तराखण्ड, छत्तीसगढ़, बिहार, हिमाचल प्रदेश और झारखण्ड राज्य में प्रसारित हो रहा है। हमारा वतन की इस ऊर्जा का स्रोत आप जैसे सुधी पाठक हैं। आपकी जरूरतों, मुश्किल और मार्गर्थन में हमारा वतन ने सुन्नाएं समाचारों से आगे जाकर देश को अग्रिम रखने वाली पत्रकरिता की है। हमारा वतन परिवार 58 वें वर्ष में प्रवेश करते हुए पाठकों और विज्ञानवादिओं को कोटि-कोटि आभार प्रकट करता है और विश्वास दिलाता है कि हमेशा आपके लिए आपकी सलाह हो से अप ही की जरूरतों का अखबार बनाते रहेंगे। फिर से धन्यवाद ! पढ़ते रहिए हमारा वतन !

राम गोपाल सैनी (संपादक)



सभी पाठकों को हमारा वतन
समाचार पत्र की ओर से नववर्ष
की हार्दिक शुभकामनाएँ !

सीएम गहलोत ने दिया नए साल का तोहफा : बीस हजार शिक्षकों
की भर्ती के लिए 14 एवं 15 मई को होगी रीट परीक्षा

जयपुर (हमारा वतन) मुख्यमंत्री अशोक गहलोत ने प्रेसेंस में करोब 20 हजार शिक्षकों की भर्ती के लिए वर्ष 2022 में 14 एवं 15 मई को रोट-2022 परीक्षा आयोजित किए जाने का महत्वपूर्ण निर्णय किया है। इस भर्ती में विशेष शिक्षकों के पाठ भी शामिल किए जाएंगे। इससे युवाओं को रोजगार के नए अवसर प्राप्त होंगे। मुख्यमंत्री निवास पर हुए शिक्षा विभाग की बैठक में यह निर्णय किया गया। गहलोत ने कहा कि प्रदेश में युवाओं को रोजगार के अवसर उत्तम रूप से उपलब्ध कराने तथा रिक पदों को भरने के लिए राज्य सकारात्मकर फैसले ले रही है। इसके लिए समयबद्ध रूप से भर्ती परीक्षाओं का आयोजन किया जा रहा है। हाल ही में 31 हजार पदों पर भर्ती के लिए रीट परीक्षा का आयोजन किया गया था। गहलोत ने निर्देश दिए कि पैराटीचर्स, शिक्षकमीं, मदरसा



पैराटीचर्स एवं पंचायत समाजों की समस्याओं का सर्वोच्च न्यायालय के निर्णयों को ध्यान में रखते हुए हल करने के लिए समयबद्ध रूप से कार्य योजना बनाई जाए।

लद्दाय निर्धारित करने से मिलती है
सफलता : वृक्षमित्र डॉ सोनी

देहरादून (हमारा वतन) पर्यावरणविद् वृक्षमित्र डॉ त्रिलोक चंद्र सोनी के नेतृत्व में ग्रामसभा मोरोडा सकलाना में ग्रामीणों के साथ बैठक की गई जिसमें पर्यावरण संरक्षण के साथ बच्चों के अच्छे भवित्व के बनाने का संकल्प लिया गया। युवाओं में युश्खानी की गेंग के साथ जयपुर से सोनी के बीच 13 द्वेनों को अप डाउन था और सभी द्वेनों चौमू सामों रेलवे स्टेशन पर रहनी थीं। जहां से हजारों के माध्यम से यात्रा करते थे। द्वेनों के बीच बाबूजुड़ और रेलवे प्रेसरासन वहां पर थे। के अलावा हजारों लोग डेली पैसेजर रेलवे में यात्रा करते थे, लेकिन इन्होंने अप डाउन कर रही है। धरना देने वालों को मांग थी कि रेलवे स्टेशन पर पहले से केवल दो द्वेनों अप डाउन कर रही है। जिनका भी रेलवे स्टेशन पर ठाराव नहीं है।

वर्ष में अपना लक्ष्य को निर्धारित करते हुए नई उमंग व उद्घास से कार्य करना चाहिए तभी ही सफलता मिल सकती है। बैठक में विवरण देवी, अनिता देवी, संसाधन कानिका, संगीता देवी, सरेजनी देवी, एकादशी देवी, विवीता देवी, सुरेन्द्र देवी, भरत सिंह पंवार, विक्रम सिंह मनवाल, इंद्रप्रियं, गजेन्द्र सिंह, गुरुलू हठवाल, दीपालू हठवाल, केंद्र सिंह, ड्रू सिंह हठवाल आदि लोग मौजूद रहे।

पूर्व विधायक सैनी पहुँचे चौमू रेलवे स्टेशन स्थित अनिश्चितकालीन धरना स्थल पर



विधानसभा अध्यक्ष डॉ.
सी. पी. जोशी की नव
वर्ष पर शुभकामनाएं

जयपुर (नि.सं.)। राजस्थान विधानसभा के अध्यक्ष डॉ. सी. पी. जोशी ने नव वर्ष 2022 को प्रदेशवासियों को बधाई और शुभकामनाएं दी हैं। डॉ. जोशी ने कहा है कि नये वर्ष में प्रेसर के युश्खानी की गेंग के बाहर सोनी के बीच 13 द्वेनों को अप डाउन था और सभी द्वेनों चौमू सामों रेलवे स्टेशन पर रहनी थीं। जहां से हजारों के बीच बाबूजुड़ और रेलवे प्रेसरासन वहां पर थे। उन्होंने अप डाउन करते हुए लेकिन हजारों लोग डेली पैसेजर के रूप में यात्रा करते हैं, लेकिन इन्होंने अप डाउन के बीच बाबूजुड़ और रेलवे प्रेसरासन वहां पर था। द्वेनों के बीच बाबूजुड़ और रेलवे प्रेसरासन वहां पर थे। उन्होंने अप डाउन करते हुए लेकिन हजारों लोग डेली पैसेजर रेलवे में यात्रा करते हैं, लेकिन इन्होंने अप डाउन कर रही है। धरना देने वालों को मांग थी कि रेलवे स्टेशन पर पहले से केवल दो द्वेनों अप डाउन कर रही है। जिनका भी रेलवे स्टेशन पर ठाराव नहीं है।

नववर्ष और मकर संक्रान्ति की हार्दिक शुभकामनाएं!

SBI Life

Apne liye. Apno ke liye.

अगर आपने अभी तक अपना बीमा नहीं
करवाया है तो हमसे जल्द संपर्क करें !



राजेन्द्र सिंह लाखमनवाल
(बाबू जौधी)
बीमा सलाहकार

जिंदगी के साथ भी और जिंदगी के बाद भी !



रक्षादान जीवनदान
फाउंडेशन।
लोकतंत्र सेनानी परिवार, फागी।

मो. 9251752430

Email – rajendra861970092@gmail.com

SBI Life
INSURANCE

पूनम खंगारोत राजस्थान प्रदेश अध्यक्ष नियुक्त

जयपुर (हमारा वतन) जयपुर की प्रसिद्ध समाज सेविका पूनम खंगारोत को अदिराशिक फाउंडेशन दिलीजी का राजस्थान प्रदेश अध्यक्ष नियुक्त किया गया है।



पूनम खंगारोत को यह पद समाज सेवा के उक्त कार्यों को देखते हुए दिया गया है। संसाधन की संसाधन राष्ट्रीय अध्यक्ष सुपरामा पंचार ने बधाई दी है।

लोनिया हॉस्पिटल एण्ड फर्टिलिटी सेन्टर

कचोलिया रोड, मगध नगर, बद्रपन स्कूल के पास, चौमू, जयपुर

क्या आप अभी तक मातृत्व सुख से बंधित है? तो हमसे मिले

फ्री परामर्श | 24 घंटे इमरजेंसी सुविधा | सुरक्षित नॉर्मल, सिजेरियन डिलीवरी

सभी प्रकार की जांच और दबाईयों में 20 प्रतिशत की छूट

निःसंताना अब अभियाप नहीं, पाएं मातृत्व का सुख!

संपर्क – 9785438901, 8949138008

निदेशक डॉ धर्मराज सिंह लोनिया





नववर्ष 2022 (कविता)

नव भोर संग नववर्ष आया,
खुशियों की सोगत है लाया।
नव उमं नव तरों संग,
हृषि ड्राघा चहंओर महका।

फैली पूर्ण में लालिमा,
सुप्रभात खग बृद्ध है छहका।

सुखदायी रवि किरण संग,
नव कलों ने ली अंगराइ।

हो पुरित नव उपवन,
मद मंद ब्रह्मार है गहराइ।

आओं मिलकर ऐसा प्रण धैं,
स्वदेश हित में निज काज करें।

छल कपट झुठ पाखडं से दूर रहे,
ना द्वेष ईंध्या का आपस में दंभ भरें।

जात-पात का भेद मिटाकर,
सहर्ष सबको गले लगाएं।

अखण्ड राष्ट्र एकता का,
गीत हमस्व मिलकर गाएं।

होगा तब नवा जोश नवा उद्घास,
खुशियों का फैलेगा स्वतः उजास।

करें अभिनंदन नूतनवर्ष तुम्हारा,
हर सुख हुशियों भरा हो नजारा।



महेन्द्र सिंह कटारिया
सीकर, राजस्थान

पूर्व विद्यायक सैनी ने कांग्रेस स्थापना दिवस पर वरिष्ठ कांग्रेस कार्यकर्ताओं का किया सम्मान

चौमं (हमारा वतन) कांग्रेस के 137वें स्थापना दिवस पर पूर्व विद्यायक भगवान सहमति सैनी, चेयरमैन विष्णु कुमार सैनी के सानिध्य में वरिष्ठ कांग्रेस कार्यकर्ताओं को माला व साका पहनकर एवं शैल ओढ़ाकर सम्मान किया। इस मौके पर वरिष्ठ कांग्रेस कार्यकर्ताओं को सामोह और हनुमान जी की फोटो भेट की। पूर्व विद्यायक सैनी ने बताया कि कार्यकर्ता किसी भी पार्टी की रेड होते हैं। कांग्रेस पार्टी में जमीनी और मैदानी कार्यकर्ताओं को हमेशा से सम्मान करती है। पूर्व विद्यायक सैनी व चेयरमैन द्वारा वरिष्ठ कांग्रेस कार्यकर्ता नानाराम लालां, शरत चंद चौहान, मांगीलाल बलसरा, सागर लालां, मदनलाल इंद्रीराया, सुशीला कुमारवत, सत्यनारायण शर्मा, मंगलचंद यादव, ओढ़ागम नागर, उदाराम नागर, महंत योगेश्वर दास



शर्मा, मंगलचंद सैनी, सीताराम जीतरावाल, हनुमान सहाय कुमारवत, गौरीशकर कुमारवत, रामचंद्र भोमका, जगदीश सेरावत, मुनीम, बंशीधर यादव लोहाड़ा, मन ठोड़ावता, लक्ष्मी नारायण श्वामी, जगदीश बागडा, लालाराम हलवाई, मालोपाम यादव, अशोक कुमारवत, पूर्ण मीणा डेहरा, कंजड़े मल लोरा, सांरमल बर्मा, नेकी राम, भगवान सहाय सहित अन्य वरिष्ठ कांग्रेस कार्यकर्ताओं का सम्मान किया। इस मौके पर पूर्व ब्लॉक अध्यक्ष काक्ष्यकांत जोशी, डीपेंद्री उपाध्यक्ष गिरिशराज देवदाल, सेवादल लक्ष्मप सैनी, जिला पार्षद, पंचायत समिति सदस्य, नारपालिका पर्षदांगन, सरपंच गण सहित सैकड़ों कांग्रेस कार्यकर्ता मौजूद रहे।

ब्राह्मण समाज का स्नेह मिलन समारोह संपन्न

जयपुर (हमारा वतन) ब्राह्मण समाज राजस्थान जयपुर जिला देहात के द्वारा मोरिया रोड स्थित कालिया बाल द्वारामानजी चौमं पर 108 प्रियंकराता दास संग महाराज के सानिध्य में व अंविका प्रशंसन पाठक की अध्यक्षा में ब्राह्मण समाज को शेष मिलन समारोह संपन्न हुआ। कार्यक्रम में आरपाल संदेश शर्मा, सदावेश सारस्वत, तहसील दर्जना, शर्मा, समाजसेवी गोपाल शर्मा, शिवायिद सावरमल शर्मा एवं डॉ भूत राज शर्मा अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। इस दैनन जिलाध्यक्ष भुवनेश तिवाड़ी व पदाधिकारियों ने मचासिंह अतिथियों का माल्यांपण कर शाल, साफ व मां गयत्री की प्रतिमा भेट कर समाप्ति किया। मंच संचालन जिला प्रवक्ता पर्वित अरुण कुमार



शर्मा ने किया। प्रेसांध्यक्ष अंविका प्रकाश पाठक ने अपने उद्घोषन में कहा कि आज समाज में जागरूकता लाने की आवश्यकता है तथा युवाओं को समाज के कार्यकर्ताओं में आगे आने का आह्वान किया तथा समाज के मंच पर सर्व समाज को समर्पित होने पर जरूर दिया। कार्यक्रम में जिलाध्यक्ष (युवा कुमार) चंदन बसंतियों ने जिला महासचिव बनवारी लाल शर्मा, (महिला प्रकोष्ठ) नगर अध्यक्ष महामंत्री शर्मा, महामंत्री आशा शर्मा, चौमं नगर अध्यक्ष मुकिलाल बासांतियों, कृषा शर्मा, महामंत्री शर्मा, बनवारी लाल भारता, पार्षद संदीप शर्मा, मुकेश कुमार दीर्घी, मेधराज शर्मा, महावीर शर्मा, राकेश शर्मा, नारायण लाल शर्मा, हरिओम शर्मा, बलकृष्ण भारद्वाज आदि गणमान्य लोग उपस्थित रहे।

राज्यपाल की नव वर्ष पर बधाई और शुभकामनाएं

जयपुर (निस.)। राज्यपाल कलराज मिश्र ने नव वर्ष 2022 पर बधाई और शुभकामनाएं दी है। राज्यपाल श्री मिश्र ने आज यहां जारी अपने सदेश में कहा है कि नया वर्ष सभी के जीवन में सुख-समृद्धि, उत्तम स्वास्थ्य, उमंग और डब्ल्यूस लेकर आए।

उन्होंने कहा है कि नये साल में देश और प्रदेश प्राप्ति के पथ पर अगे बढ़ते हुए जाति के नए शिखर को हूंगा। राज्यपाल ने सभी से नव वर्ष को उत्सव कोविड प्रोटोकॉल की बाल उपरिक्षण करते हुए मनोन की अपील की है।

रसोई से निकलने वाले वेस्ट को लेकर किया नुक़द नाटक

हुमानगढ़ (वि.स.)। नोहर तहसील दर्जना में 18 दिन बाद शुक्रवार को विसानों का भरना समाप्त हो गया। वारों में सहमति के बाद पांचों किसान वानी की टंकी से नीचे उतर गए। भूत हड्डताल भी खेल रहे गए। जिले की नोहर तहसील के गाव बड़ीविरान में अर रिंग ब्रांच की गम्भीर माझन का योग्य नवर 3 व 4 दुसर रक्त करने की मांग को लेकर आन्दोन के चल रहा था। नोहर प्रकाश समिति के गव बड़ीविरान से समर्पित अवकाश के लिए क्षेत्र का मांग करने की अपील की गयी। किसानों को बताया गया कि कलकर और अपील की ओर से प्रशासन व सिंचाई विभाग स्तर पर एक कमेंट बनाइ थी।



सीएम गहलोत ने खादी वस्त्रों की बिक्री पर 50 प्रतिशत छूट की अवधि बढ़ाई

जयपुर (हमारा वतन) राजस्थान सरकार ने खादी वस्त्रों की बिक्री पर 50 प्रतिशत छूट की अवधि 30 जनवरी 2022 तक बढ़ाने का ज्ञानदार फैसला किया है। इस फैसले से गांधीनगर, बड़ाज नगर में लोग लोटालें और ग्राहकों का फायदा होगा। संस्था संघ में जीवी अनिल शर्मा ने बताया कि राजस्थान प्रदेश के मुख्यमंत्री अंशोक गहलोत द्वारा 30 जनवरी तक खादी वस्त्रों की बिक्री पर 50 प्रतिशत छूट बढ़ाना खादी के लिए संज्ञानीय बुद्धी का काम करेगी। राजस्थान सरकार समय-समय पर छूट देती रही है। गौरतलब है कि 25 नवंबर 2021 से 13 जनवरी 2022 तक बड़ाज नगर स्थित संस्था स्तर पर खादी वस्त्रों की बिक्री जारी रखी जाएगी।



1 हजार कंबल बाटे-अलावडा ग्राम पंचायत के भरोसे जीवन गुजारने वालों को कंबल दिए

अलवर (वि.स.)। अलवर जिले के अलावडा के सरपंच जुमे खां ने ग्राम पंचायत के करीब 1 हजार ग्रामीण प्रदर्शनी 2021-22 में लोग स्टोलें और ग्राहकों का फायदा होगा। जिताना सभी वालों को कंबल देकर गांधीनगर करते हैं। उनको जीवी मकान बदल देता है। ग्राम सरपंच जुमे खां ने कहा कि वे पहली बार उपरिक्षण करने हैं। उनका जीवी मकान बदल देता है। ग्रामीणों का दुख दर्द बढ़ता रहता है। जिताना सभी वालों को ग्रामीण प्रदर्शनी का कंबल देता है। यहां सभी वालों को प्रयास किया जाएगा। ग्रामीणों का प्रयास किया जाएगा। यहां सभी वालों को कंबल दिए हैं। ताकि सभी में राहत मिल सके। सरपंच की पांची डायरेक्टर है।

जॉब्स

- बांडर रोड अर्मेनिजेशन, पद घेटर, बेटर, मैकेनिक, ड्राइवर, पद संख्या 354, अंतिम तिथि 15 जनवरी 2022
- इंडियन एप्लीकल्चर रिसर्च इंस्टीट्यूट, पद टेक्नोलॉजीज नीटी, अंदर, पद संख्या 641, अंतिम तिथि 10 जनवरी 2022
- इंडियन कॉर्स जीडी, नारिक डीवी, योग्यत्रिक, पद संख्या 322, अंतिम तिथि 14 जनवरी 2022
- स्टाफ सिलेक्शन कमीशन (एसएससी), पद सीजीएल, पद संख्या 90, अंतिम तिथि 23 जनवरी 2022
- संघ लोक सेवा आयोग (यूपीएससी), पद सीडीएस, पद

- संख्या 341, अंतिम तिथि 10 जनवरी 2022
- संघ लोक सेवा आयोग (यूपीएससी), पद एनडीए, एंड एन्ड, पद संख्या 400, अंतिम तिथि 10 जनवरी 2022
- संस्ट्रूल इंस्टीट्यूट, सिक्कोरी फोर्स (सीआईएसएफ), पद हेड कॉर्सेटबल, पद संख्या 249, अंतिम तिथि 31 मार्च 2022
- मध्य प्रदेश लोक सेवा आयोग, पद असिस्टेंट कंजरेटेटर पार्सिस्ट और फरिस्ट रेजर, पद संख्या 63, अंतिम तिथि 9 फरवरी 2022

**2021 में खत्म हुई इन कपल्स
की लव स्टोरी किसी का हुआ
ब्रेकअप तो किसी ने लिया तलाक**

हर साल की तरह साल 2021 में भी कई अच्छी और कई बुरी खबरें आती रहीं। अब ये साल खत्म होने जा रहा है और साल 2022 का आगामी होने जा रहा है। 2021 में बॉलीवुड को कई प्रेम कहानियाँ मुक्तमुल्ह छुँटे तो वही तमाम लव स्टोरीज का इस साल में अंत हो गया। तो चलिए जानते हैं कि इन लव स्टोरीजें के बारे में जो साल खत्म हो गयीं।



हरा साजा की बड़ी, आगे आगे निश्चय
केवल विद्युत, सम्मान और मैट्रिक्स में बढ़ा है। ऑलिंपिड एक्सप्रेस की
कल्पना ने घोषणा की कि वह अपना 5 साल पुराना रिश्ता खस्त कर
रही है। कार्यालय और साइबिल साल 2016 में शादी के बंधन में बदले थे।
एक नया नया शेरथ ने लिखा, मेरे पास लिंगलौर और मैंने अलग
होने का निराकार किया है। कागज पर जहाँ, बर्लिंक जीवन में ऐसे स्तर
किसी के साथ होने से ज्यादा मशिक्षण था।

हनी सिंह और शालिनी तलवार-सेलेब्रिटी ऐर पर ही सिंह और उनके पति का मामला भी इस साल काफी सुर्खियों में रहा। दोनों के रियल मैं डबल इटीनी ज्ञान बढ़ गई कि मामला कोर्ट तक पहुंच गया। दूसरी कास को शालिनी तलवार ने अपने पति हनी सिंह के डिलारा घर से छोड़ दिया, यौन विकास के नाम सिक्के उत्पीड़न और आर्थिक हिस्सा का मामला दर्ज कराया था।

शिवर धनव और आयशा मुखर्जी-किंकरेट शिवर धनव और आयशा मुखर्जी ने भी अपने 8 साल युवते रिसो को इस साल खत्म करने का ऐलान किया। आयशा मुखर्जी ने एक इंस्टाग्राम पोस्ट में लिखा कि वह अब दो बार लैचुनी लाए हैं। दोनों ने 2012 में शादी की थी और उक्ता एक बेटा है जिसका नाम जोरवर है। आयशा मुखर्जी मेलवर्न की रुहने वाली हैं।

सनी कौशल संग रिश्ते पर शार्वरी वाघ ने तोड़ी चुप्पी, जानिए क्या है रिलेशनशिप का सच?

क्या इस वजह से रोहमन शॉल के साथ सुष्ठिता सेन का हो गया ब्रेकअप? लेटेस्ट पोस्ट में कहा- 'खुश रहने के लिए...'

सुमित्रा सेन ने हाल ही में सोशल मीडिया पर एक पोस्ट लिखकर अपने ब्रेकअप के बारे में बताया। वह रोहमन सॉल से अलग हो गई हैं। इससे पहले कई बार उनके ब्रेकअप की खबरें आई लेकिन दोनों ने हमेशा इससे दूर करा किया। उनका यह प्रियता क्यों टटा इसकी वजह पर

पोर्ट में व्यापारियों सुनिता ने एक तस्वीर शेर की है। उन्होंने अपिक कलर का आउटफिट पहना हुआ है। वह कैमरे की ओर देखकर मुस्कुरा रही है। इसके साथ कैशन में लिखती है, ‘जीवित रहने के लिए जीवित लें। खुश होने के लिए जोखिम उठाना। इसके लिए धिमत्ता है, अपने लोगों में धिमत्ता है, यकीन मानिना, हम सब करते हैं।’

कोविड की नई लहर में बच्चों को मैंटली फिट रखना जरूरी

एक मां के रूप में आजानती हैं कि कोविड-19 वे इस दौर ने आपके बच्चों वे मानसिक स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित किया है। इसलिए इन टिप्प की मदद से बच्चों को मैंटली फिट रखने के प्रयास करें।



यह रात को निर्विघ्न सोने में मदद करता है। लेकिन जर्जल आंफ क्लरीनिकल स्टीम के शोध बताते हैं कि बच्चों के लिए भी यही सच है। इसलिए अपने बच्चों का न लक्षण के बाद पोइंटे आयासानी से ऊब जाते तक को छोटा रखें। पांच करने के लिए ऐसी है।

धारा व्यायाम की तरह, में मदद करता है। यह धृतिक व्यायामकारक तरीके द्वारा करता है। हाँवड़ और अनुसर योग और ए मनवज्ञानिक लाभ बताया गया है कि शरीर योग फोकस, स्पृह, प्रदर्शन और कक्षा सकता है। यह बच्चों में चिंता और सकता है जैसुआत के योग सब को सहल ही बनान्वे कर सकते हैं और इससे दूर योग के परिवर्तन

उत्तराखण्ड के लोकों की जीवनशैली में यह एक बड़ा अपरिवर्तन हुआ। उत्तराखण्ड के लोकों की जीवनशैली में यह एक बड़ा अपरिवर्तन हुआ। उत्तराखण्ड के लोकों की जीवनशैली में यह एक बड़ा अपरिवर्तन हुआ।

A close-up photograph of a woman's face and upper torso. She has dark hair and is wearing a bright yellow long-sleeved top. Her right hand is resting against her neck, with her fingers partially hidden in the collar of her shirt. The background is a solid teal color.

वीगनिज्म को फॉलो कर रहीं हैं,
तो यहां हैं आपके लिए वीगन
बॉडी लोशन बनाने का तरीका

आज के दौर का ट्रेंड है वीगन लाइफस्टाइल। डाइट से लेकर ब्यूटी प्रोडक्ट्स तक आपको हर जीव में बीनिंग कीटोरिंग मिल जाएगी। इसी श्रृंखला में अपने एआर एआर बात करते हैं वीगन बीडी लोशन के बारे में उम्मार आप बीनिंग लाइफस्टाइल जीना चाहती हैं, तो डाइट के अलावा आपके ब्यूटी प्रोडक्ट्स भी उपलब्ध हो जाएंगे। बाजार में बड़े ग्रांड अब करकता मुक्त स्किन केरेज उत्पादों का निर्माण और मार्केटिंग कर रहे हैं। खुद को वीगन डाइट के इन गिरंद खरेना आसान है। लेकिन एक कॉन्फिन्ड केयर रस्टोर का पालन करने वालों द्वारा भ्रमित करने वाला हो सकता है। क्योंकि आपके मेंकअप टिक्टो का हा सामान और उत्पादों के देखभाल के लिए इस्तेमाल होने वाले प्रोडक्ट्स बिंगान हैं? इसके बारे में कुछ ऐसे तरब हो सकते हैं जिनसे आपके बचना चाहिए। इसलिए हम बता रहे हैं कि आप बीगन बीडी लोशन बना सकती हैं।

क्या होता है वीगन बॉडी लोशन? सामान्य तौर पर, वीगन डाइट में मासं
और पशु उत्पादन जैसे दृढ़ या पनीर से
मुक्त आहार का पालन करते हैं। इन आहार
प्रतिवर्षों की तरह, वीगन बॉडी लोशन को
तैयार करते समय पशु-ब्युत्पत्र अवश्यकों को
छोड़ दिया जाता है।

स्पोर्ट्स Sports



आईसीसी ने महिला टी 20 प्लेयर ऑफ द ईयर के लिए 4 खिलाड़ियों को किया नॉमिनेट, मध्यना लिस्ट में शामिल एकमात्र भारतीय

नई दिल्ली। भारत की सलामी बलेवाज स्पृह मंथाना को तीन अन्य क्रिकेटरों के साथ अईसीसी की वर्ष की सर्वश्रेष्ठ महिला टी-20 लीगलॉ युरकार के लिए नामिट चिया गया। मध्यांतरे के अलावा इंडिया के क्रिकेटर टीमें च्यूमोट और नेट साइरन तथा अपरलैंड के गैरी लुइस इस युरकार की अवधारणा हैं। मध्यांतर ने साल 2021 में जौ टी20 मैचों में 31.87 की औसत से 255 स्कॉर बनाए हैं। इसमें दो अधिकारक स्कॉर शामिल हैं। भारत के किसी भी लगातारी को हालांकि वर्ष 2021 के लिए अईसीसी के सर्वश्रेष्ठ बलेवाज क्रिकेटर के लिए नामिट चिया गया है। बालादेश के शाकिब अल हसन, पाकिस्तान के कमाल बाबर आजम, तथियां अफ्रीका के ज़ानेमन मलान और अयरलैंड के पॉल स्टर्लिंग इस युरकार की हीड़ में शामिल हैं। इंटरनेशनल क्रिकेट काउंसिल (ईआईसीसी) ने मौसम के क्रिकेटरों में टी-20 खेलों और अंतर्राष्ट्रीय पुरुषकार के मिश्रित मार्गी और पाकिस्तान के बानिंग हल्सांग, अस्ट्रेलिया के जिबान को नामिट किया।

Ashes Series: सिडनी टेस्ट से पहले ऑस्ट्रेलिया को बड़ा झटका, ट्रैविस हेड हांप को गेना पॉजिटिव

नई दिल्ली। एशेज सीरीज का चौथा टेस्ट मैच 5 जनवरी से सिंडीनी क्रिकेट ग्राउंड पर खेला जाना है, इससे पहले बेंजबान ऑस्ट्रेलियाई टीम को बड़ा झटका लगा है। इफाम बल्लभाज ट्रॉफी छह कारोना पारिवर्तीय पारा आए हैं और सिंडीनी टेस्ट से बाहर हो गए हैं। मिशेल मैडिसन और जेस लिलस को कवर के तौर पर ऑस्ट्रेलियाई टीम में शामिल किया गया है। ऑस्ट्रेलिया और इंग्लैंड के बीच जारी एशेज सीरीज में चौथे टेस्ट से पहले दोनों टरफ के द्व्यक्षमान से परेशान हुए हैं। इंग्लैंड के कोच किया मिल्खाखुदाहीनी की दिल्ली में आयी थी और सिंडीनी टेस्ट से बाहर हो चुके हैं। चौथे टेस्ट में आईसीसी रेफरी के इंटरनेशनल पैनल के सदस्य स्टीव बर्निंग की जाह मैच रेफरी की भूमिका निभाएंगे। सीरीज की बात करने तो ऑस्ट्रेलिया पहली तीन टेस्ट मैच जीतकर सीरीज पर अजेय बढ़ता दाना चुका है। पूरी सीरीज के द्वारा इंग्लैंड का प्रदर्शन काफी निराशजनक रहा है।

