

हमारा वतन

देश का अपना अखबार

हमारा وطن हस्त रोशनी

संस्थापित 1965

www.hamarawatan.com FOLLOW US:- Hamarawatan Hamarawatan65 Hamarawatan3 Hamarawatan

वर्ष- 59

अंक-22

जयपुर, सोमवार, 12 जून, 2023

वार्षिक शुल्क 200 रुपये (एक प्रति 4 रु.)

पृष्ठ संख्या 4



संस्थापक
स्व. श्री राजेन्द्र
कुमार 'अजेय'
स्वतंत्रता सेनानी



संरक्षक
श्री बाबू लाल सैनी



सम्पादक
राम गोपाल सैनी

आकाश कान्वेंट स्कूल में बोर्ड परीक्षा के टॉपर विद्यार्थियों का हुआ सम्मान समारोह

चौमू (हमारा वतन)। शहर के सामोद रोड स्थित आकाश कान्वेंट स्कूल ने माध्यमिक शिक्षा बोर्ड परीक्षा कक्षा 5,8,10,12 वर्ष 2023 में सराहनीय परिणाम दिया। मुख्य अतिथि के रूप में पंचायत समिति गोविंदाद सीबीईओ राम सिंह मीना, निदेशक मामराज चौधरी, प्रिंसिपल संगीता कुमारी और सह निदेशक अर्जुन सिंह ने बताया कि संस्था का प्रत्येक विद्यार्थी अपने उत्कृष्ट परीक्षा परिणाम के लिए सम्मानित होना चाहिये। अतः परिणाम आने की तारीख के साथ ही विद्यार्थियों के घर जाकर सम्मानित किया और स्कूल में भी सभी परीक्षार्थियों को सम्मानित किया गया। सीबीईओ मीणा ने कहा कि आकाश स्कूल द्वारा दिया गया परिणाम सराहनीय है, जिसके लिए संस्था प्रधान मामराज चौधरी द्वारा संस्था में अध्ययन, अध्यापन, खेल प्रतियोगिता, अनुशासन इन सभी कार्यों पर विशेष ध्यान दिया। साथ ही वर्तमान समय के विद्यार्थियों को हृदयत देते हुए कहा कि



मोबाइल फोन से दूर रहे, यातायात के नियमों का पालन किया जाए, माता पिता अपने बालकों के सपने पूरे करने के लिए उन पर किसी प्रकार का दबाव न बनाएं। वरिष्ठ अध्यापक सुधांशु जांगिड़, चन्द्र शंखर शर्मा, राहुल जांगिड़, अशोक कुमावत, राजेन्द्र जाट, सीतू, दीपक मीणा, ऐश्वर्या शर्मा, जितेंद्र सिंह, सचिन चौधरी, विपिन शर्मा, जगदीश यादव, हरिनारायण जाट, पंकज मिश्रा, धारा सिंह जाट, सोमा सैनी, अर्चना सांवरिया, हेमलता सोनी, निशा सैनी, मधुबाला जांगिड़, प्रियंका

जांगिड़, पूजा शर्मा, वंदना शर्मा, अनीता शर्मा, संगीता माहेश्वरी, शकुंतला सैनी, विद्या पारीक, संतोष मीणा, निशा, विमल चौधरी का उत्कृष्ट परिणाम देने पर सम्मान किया गया। स्कूल ने हर वर्ष परीक्षा परिणाम में सुधार करते हुए इस बार भी चौमू परिक्षेत्र में सर्वश्रेष्ठ परिणाम दिया। 12वीं कला संकाय में चाहत अग्रवाल पुत्री सुरेश कुमार मित्तल ने 95%, सेजल सैनी पुत्री केलाशा चंद सैनी ने 91%, विजेता मीणा पुत्री बनवारी लाल

मीणा ने 90 प्रतिशत अंक प्राप्त किये। कक्षा दस में राशिका सैनी पुत्री जितेंद्र कुमार सैनी व रोबिन यादव पुत्र गोपाल लाल यादव ने 97 प्रतिशत से प्रथम स्थान प्राप्त किया। अलोशा मंसूरी पुत्री मोहनदीन खान ने 94 प्रतिशत से द्वितीय स्थान प्राप्त किया। इशिका शर्मा पुत्री सुनील कुमार शर्मा ने 93 प्रतिशत के साथ तृतीय स्थान प्राप्त किया, इसके साथ ही प्रणव सैनी पुत्र विरान सैनी ने 91 प्रतिशत, भावेश शर्मा पुत्र अंजनी कुमार शर्मा ने 91 प्रतिशत, सुकान जाट पुत्री मालीराम जाट ने 91 प्रतिशत, किरण चौधरी पुत्री रामनारायण जाट ने 91 प्रतिशत, मोहित चौधरी पुत्र महावीर प्रसाद चौधरी ने 91 प्रतिशत, अंजली चौधरी पुत्री महेंद्र सिंह चौधरी ने 90 प्रतिशत, सौम्य सैनी पुत्र मुकेश कुमार सैनी ने 90 प्रतिशत अंक प्राप्त किए। अभिषेक यादव, अक्षरा बागड़ी, हेमंत जांगिड़, तनुश्री मीणा, एलिस सैनी, आर्यन सैनी, निशा यादव, दिव्या मीणा, इशिका सैनी, नेहा सेपट आर्यन सैनी, युवराज सिंह

नाथावत, गौरव सैनी, निमिता घोसलया, रानू शर्मा, आदित्य कुमावत इन सभी ने 80 प्रतिशत से अधिक अंक प्राप्त किए। कक्षा 8 में प्रतीक्षा शर्मा पुत्री भारत मोहन, नीरज सैनी पुत्र वीरेंद्र कुमार सैनी, भव्या यादव पुत्र राजकुमार, रोहित कुमार चौधरी पुत्र माली राम जाट, मोहित सैनी पुत्र राजेश कुमार सैनी, नमन चौधरी पुत्र राजीव चौधरी ने A ग्रेड प्राप्त किया। कक्षा पाँचवी में तरुणा सैनी, वैभव दादर वाल, अभिनव घोसला, आदित्य यादव, जानवी लखेरा, जतिन जांगिड़, खुशबू मीणा, मोहम्मद सारिक, साक्षी यादव, सीतल ताकर, शिवम बी मानावत, शिवम चौधरी, तनिष्का राज चौधरी, आर्यन मीणा, आर्यन सैनी, दक्ष खटारिया, धीरज शर्मा, लक्ष्य सैनी, मन्नत सैनी, मोहित चौधरी, मोहित तैवर, निंकिता यादव, निशांत कुमार सैनी, परी सोनी, वशिका पवरी, विक्रम सिंह ओड, युवराज चौधरी और शानुन सैनी ने A ग्रेड प्राप्त किया।

मंत्रालयिक कर्मचारी करेंगे मुख्यमंत्री आवास का घेराव, आमरण अनशन भी जारी

जयपुर (हमारा वतन)। राजस्थान राज्य मंत्रालयिक कर्मचारी महासंघ के तत्त्वधान में मंत्रालयिक कर्मचारियों का महापड़ाव जारी है। प्रदेशाध्यक्ष राजसिंह चौधरी ने कहा कि आमरण अनशन पर बैठे 15 अनशनकारियों में से अभी तक 10 अनशनकारी अनशन पर रहते हुए अस्पताल में भर्ती कराये जा चुके हैं जिनमें से एक की हालत गंभीर बनी हुई है जिसे सवाई मानसिंह अस्पताल जयपुर में भर्ती कराया हुआ है। सरकार के पास दो दिन का समय है, यदि दो दिन में मांगों के आदेश जारी नहीं किये गये तो सोमवार को प्रदेशभर के मंत्रालयिक कर्मचारी मुख्यमंत्री आवास का घेराव करेंगे, जिसके लिए सरकार जिम्मेदार होगी। प्रदेश महामंत्री विरेंद्र दाधीच ने कहा कि सरकार द्वारा विभिन्न स्तरों पर कई दौरे



की वार्ता कर चुकी है उसके बाद भी आज तक मांगों पर निर्णय नहीं लिया गया जिससे

लेकिन अभी तक भी रिपोर्ट लागू नहीं हुई। दूसरी ओर राष्ट्रीय कांग्रेस की सदस्या प्रियंका गाँधी द्वारा हाल ही में जंतर मंतर पर पहलवानों को संबोधित करते हुए प्रेस कॉन्फ्रेंस में कहा कि हम कमेटीयों में विश्वास नहीं करते हैं, उसके पश्चात राजस्थान की कांग्रेस सरकार आंदोलनों को समाप्त करने के लिए कमेटीयों का सहारा ले रही है जिसकी महासंघ धर्तसना करता है। इस दौरान राजस्व विभाग के प्रदेशाध्यक्ष अमित जैन, पंचायती राज्य के कमलेश शर्मा, पंजीयन मुद्रांक रजिस्ट्रेशन के प्रदेश अध्यक्ष भीखाराम चौधरी, कोषाध्यक्ष रमेशचंद्र मोड, उपाध्यक्ष परमानन्द मीणा, बारा जिलाध्यक्ष राकेश शर्मा, बूंदी जिलाध्यक्ष चंदन पंचोली सहित सभी जिलाध्यक्ष ने मांगे माने जाने तक आंदोलन को समर्थन जारी रखने की घोषणा की।



डॉ. सोनी ने पौधा भेंटकर मनाया विश्व पर्यावरण दिवस

उत्तराखंड (हमारा वतन)। विगत 30 वर्षों से पर्यावरण संरक्षण, संवर्द्धन व वृहत पौधरोपण तथा जल, जंगल, जीवन बचाने, जंगलों में आगजनी घटनाओं को रोकने व पानी के जलस्रोतों को बचाने के क्षेत्र में कार्य कर रहे वृक्षमित्र के नाम से मशहूर पर्यावरणविद् डॉ. त्रिलोक चंद्र सोनी ने विश्व पर्यावरण दिवस को पौधा उपहार में देकर मनाया।

डॉ. सोनी व मदनमोहन सेमवाल ने राजपुर स्थित प्रमुख वन संरक्षक परिसर में आयोजित कार्यक्रम में वनमंत्री सुबोध उनीयाल व प्रमुख वन संरक्षक अनूप मलिक को देववृक्ष तुलसी का पौधा उपहार में देकर विश्व पर्यावरण दिवस की बधाई दी और मशहूर पर्यावरणविद् डॉ. त्रिलोक चंद्र सोनी ने विश्व पर्यावरण दिवस को पौधा उपहार में देकर मनाया।

पंडित रविंद्राचार्य का बस्सी पहुंचने पर हुआ जगह जगह स्वागत

जयपुर (हमारा वतन)। अंतर्राष्ट्रीय भविष्यवक्ता पंडित रविंद्राचार्य का बस्सी पहुंचने पर जगह-जगह स्वागत किया गया। इस दौरान पंडित रविंद्राचार्य का बस्सी स्थित राकेश भादू के शांति गार्डन पहुंचने पर माला और साफा पहनाकर स्वागत किया गया। वहीं बीएल स्वीट्स सेंटर के बाबूलाल शर्मा ने आचार्य का माल्यार्पण कर स्वागत किया। आचार्य ने इस अवसर पर शर्मा लाइब्रेरी के निदेशक विजय शर्मा की लाइब्रेरी का वास्तु परीक्षण किया। इसी कड़ी में बस्सी के आरवी कम्यूनिकेशन के निदेशक शिव शर्मा ने भी अपने मोबाइल सेंटर पर आचार्य का स्वागत किया। इस एकदिवसीय दौरे में पंडित रविंद्राचार्य का दर्जन भर स्थानों पर स्वागत किया गया। इस दौरान पंडित हरिओम शर्मा, सुनील शर्मा, राकेश भादू, बाबूलाल शर्मा, विजय शर्मा और शिव शर्मा सहित कई लोग उपस्थित रहे।

लोनिया हॉस्पिटल एंड फर्टिलिटी सेंटर

कचौलिया रोड, मगध नगर, बचपन स्कूल के पास चौमू, जयपुर

क्या आप अभी तक मातृत्व सुख से वंचित हैं ? तो हमसे मिलें !

सुरक्षित नॉर्मल, सिजेरियन डिलीवरी

निदेशक
डॉ. धर्मराज सिंह लोनिया

24 घंटे इमरजेंसी सुविधा

निःसंतानता अब अभिशाप नहीं, पाएँ मातृत्व का सुख !

फ्री परामर्श

संपर्क - 9636247286, 9928747286

सभी प्रकार की जांच और दवाइयों पर 20 प्रतिशत की छूट



टेलर स्विफ्ट संग क्वालिटी टाइम बिताते दिखे दिलजीत दोसांझ, रिलेशनशिप की खबरें हुई तेज.....

सिंगर व एक्टर दिलजीत दोसांझ अक्सर अपने स्टाइल और बेबाक अंदाज के चलते चर्चा में रहते हैं। दिलजीत को उनको पर्सनल लाइफ पर बात करना बिल्कुल भी पसंद नहीं है और इस बीच जब वो हॉलीवुड सिंगर टेलर स्विफ्ट को लेकर चर्चा में आए तो उन्होंने प्रारंभिकी की बात कह दी। दिलजीत और टेलर स्विफ्ट एक कैफे में साथ कालिटी टाइम बिताते नजर आए। इस जानकारी के सामने आने के बाद दिलजीत ने भी रिप्लेट किया और फिर अपना टवीट डिलीट कर दिया। क्या है टवीट... दरअसल सोशल मीडिया पर ब्रेकिंग न्यूज ब्रिटिश कोलम्बिया ने एक टवीट किया, जिस में दिलजीत और टेलर का जिक्र किया गया। इस टवीट में लिखा था, वेनक्यूवर के लोग हैरान रह गए, जब उन्होंने अपने दोनों पसंदीदा स्टार्स को एक साथ सोमवार रात कैकस क्लब कैफे कोल हॉबर्न में साथ देखा। कई लोगों ने इस बात की पुष्टि की है कि दिलजीत और टेलर स्विफ्ट खूब हंस रहे थे और टच टच हो रहे थे। दिलजीत ने किया रिप्लेट... कुछ ही देर में सोशल मीडिया पर ये टवीट वायरल हो गया, जिसके बाद दिलजीत ने भी इस टवीट पर रिप्लेट करते हुए लिखा, यार प्रारंभिकी नाम दी वो कोई चीज हूदी आ। बता दें कि दिलजीत ने पंजाबी में रिप्लेट किया है, जबकि हिंदी में इसका मतलब यह है कि यार प्रारंभिकी नाम की भी कोई चीज होती है। सोशल मीडिया पर दिलजीत और टेलर को लेकर खूब रिप्लेक्स देखने को मिल रहे हैं। चमकीला को लेकर चर्चा में दिलजीत दोसांझ-बता दें कि दिलजीत दोसांझ एक दमदार सिंगर और परफॉर्मर होने के साथ ही साथ एक बेहतरीन एक्टर भी हैं। दिलजीत ने कई फिल्मों में अपनी एक्टिंग का जलवा दिखाया है और ऐसे में अब वो फिल्म चमकीला में नजर आएंगे। चमकीला, पंजाब के महश्वर दिवांता सिंगर अमर सिंह चमकीला की बायोपिक है।

ने भी इस टवीट पर रिप्लेट करते हुए लिखा, यार प्रारंभिकी नाम दी वो कोई चीज हूदी आ। बता दें कि दिलजीत ने पंजाबी में रिप्लेट किया है, जबकि हिंदी में इसका मतलब यह है कि यार प्रारंभिकी नाम की भी कोई चीज होती है। सोशल मीडिया पर दिलजीत और टेलर को लेकर खूब रिप्लेक्स देखने को मिल रहे हैं। चमकीला को लेकर चर्चा में दिलजीत दोसांझ-बता दें कि दिलजीत दोसांझ एक दमदार सिंगर और परफॉर्मर होने के साथ ही साथ एक बेहतरीन एक्टर भी हैं। दिलजीत ने कई फिल्मों में अपनी एक्टिंग का जलवा दिखाया है और ऐसे में अब वो फिल्म चमकीला में नजर आएंगे। चमकीला, पंजाब के महश्वर दिवांता सिंगर अमर सिंह चमकीला की बायोपिक है।

400 ऑडिअंस के बाद मिली थी 'गदर' की सकीना, अमीषा नहीं ये एक्ट्रेस थी डायरेक्टर की पहली पसंद

सनी देओल और अमीषा पटेल की ब्लॉकबस्टर फिल्म गदर एक बार फिर सुर्खियों में है। गदर-2 की रिलीज से पहले दर्शकों की यादें ताजा करने के मकसद से साल 2001 में आगे गदर एक प्रेम कथा को एक बार फिर थिएटर में रिलीज किया गया है। ये फिल्म बॉक्स ऑफिस पर सुपरहिट तो रही ही थी, साथ ही इसने सनी देओल और अमीषा पटेल को देशभर में प्यार भी दिलवाया था। लेकिन, क्या आप जानते हैं कि अमीषा पटेल इस फिल्म के लिए पहली पसंद नहीं थीं? जानिए पूरा किस्सा...

400 ऑडिअंस के तय हुआ था नाम-गदर एक प्रेम कथा में मुख्य महिला किरदार यानी तारा सिंह (सनी देओल) की पत्नी सकीना के लिए करीब 400 लोगों के ऑडिअंस लिए गए थे। मेकर्स को नए चेहरे की तलाश थी। इसलिए डायरेक्टर अनिल शर्मा ने ऑडिअंस की शुरुआत की और आखिर में ये रोल अमीषा पटेल को मिला। फिल्म में सकीना के रोल ने अमीषा के फिल्मी करियर में एक नया मुकाम जोड़ा। ये थीं पहली पसंद-रिपोर्टर को मानें तो गदर एक प्रेम कथा में सकीना के रोल के लिए पहली पसंद अमीषा पटेल नहीं बल्कि काजोल थीं। हालांकि, अन्य प्रोजेक्ट्स में व्यस्त होने के कारण काजोल इस रोल को नहीं कर सकीं। कई रिपोर्टरों में ये भी दावा किया गया था कि एक्ट्रेस नीलम को भी ये रोल ऑफर किया गया था। हालांकि, डायरेक्टर अनिल शर्मा ने ये साफ कर दिया था कि गदर के लिए उन्होंने उस समय कई बड़ी एक्ट्रेसों से संपर्क किया था।

जाह्नवी कपूर ने डिफरेंट लुकस और मूड्स में शेयर कीं फोटोज, फैस बोले- सो हॉट

जाह्नवी कपूर येलो कलर की हॉल्टर नेक कटआउट वाली बॉडीकॉन आउटफिट में बेहद हॉट लग रही...

बॉलीवुड की मोस्ट हॉट एंड ब्यूटीफुल एक्ट्रेसों की लिस्ट में शुमार जाह्नवी कपूर ने हाल ही में अपने इंस्टाग्राम पर कुछ तस्वीरें शेयर की हैं, जिनमें वो अलग-अलग लुकस और मूड्स में नजर आ रही हैं। शुरू की दो तस्वीरों में जाह्नवी कपूर येलो कलर की हॉल्टर नेक कटआउट वाली बॉडीकॉन आउटफिट में बेहद हॉट लग रही हैं। वहीं दूसरी तस्वीर में जाह्नवी कपूर बालकनी में खड़े होकर एक से बढ़कर एक किलर पोज देती नजर आ रही हैं। इस तस्वीर में जाह्नवी कपूर पर अपने डीप्री के साथ फुसंत के पत्तों को एंजॉय करती नजर आ रही हैं। ब्लू कलर के डीप नेक गाउन में जाह्नवी कपूर का ये किलर लुक देख फैस उनकी तारीफ करते नहीं थक रहे हैं। खूबसूरत गाउन में बैक पोज देते हुए जाह्नवी कपूर की एक तस्वीर। इस तस्वीर में जाह्नवी कपूर हेवी नेकलेस और मांग टीका में बेहद खूबसूरत लग रही हैं।

झील किनारे खोई-खोई नजर आई जाह्नवी कपूर, चेहरे की सादगी पर मर मिटे फैस-जाह्नवी कपूर ने एक बार फिर अपने हॉट एंड स्टनिंग लुक से इंटरनेट पर सुर्खियां बटोरना शुरू कर दिया है। इन लेटेस्ट तस्वीरों में जाह्नवी कपूर का बिंदास लुक फैस को खूब भा रहा है, इन तस्वीरों में जाह्नवी कपूर ब्लैक रिब्ड आउटफिट में अपने हुब का जादू फैस पर चलाती नजर आ रही हैं।



गर्मी में आपकी खूबसूरती नहीं बिगड़ने देंगे ये नुस्खे

तेज गर्मी के कारण चेहरा काला पड़ना, हाथ-पैर व आंखों में जलन होना स्वाभाविक है। त्वचा हमारे शरीर का सबसे बड़ा हिस्सा है, जो तमाम तरह के बाहरी खतरों और सूरज की तेज रोशनी से हमारी रक्षा करती है। लेकिन, तेज गर्मी की वजह से त्वचा अपना असर खोने लगती है और धूप अधिक होने के कारण खुद त्वचा को ही नुकसान होने लगता है। गर्मी के दुष्प्रभाव से बचने के लिए खानपान में जरूरी बदलावों के साथ स्किन केयर रूटीन में भी बदलाव लाना जरूरी है। अगर आप मौसम के अनुरूप ये बदलाव ला पाती हैं तो गर्मी में भी आपको अपनी त्वचा की चिंता करने की जरूरत नहीं पड़ेगी। गर्मी के मौसम में होने वाली आम परेशानियों का कैसे करें निपटारा, आइए जानें

हाथ-पैर में जलन होना-गर्मी के मौसम में हाथ-पैर में जलन की समस्या होना आम है। इस जलन को दूर करने के लिए करेल के टुकड़ों से अपनी स्थलियों और तलवों की मालिश करें। ऐसा करने से जलन दूर होगी और ठंडक महसूस होगा।

आंखों की जलन-आंखों की जलन को दूर करने के लिए फ्रिज में चाय की थैलियां रखें और उन्हें ठंड होने के बाद आंखों पर रखें। ऐसा करने से आपकी आंखों को ठंडक और आराम मिलेगा। रुई को गुलाब जल में भिगोकर आंखों पर रखने से भी आराम मिलता है। गोल आकार में कटे हुए खीर को आंखों पर रखने से सुकून मिलता है।

त्वचा रहेगी तरोताजा-प्रतिदिन अपने चेहरे एवं गर्दन पर फ्रिज में रखे हुए गुलाब जल के पानी से स्प्रे करें। यदि आप कामकाजी हैं तो अपने ऑफिस में गुलाब जल की एक बोतल रखें और नियमित रूप से इस्तेमाल करें। ऐसा करने से गर्मी के मौसम में भी आपके चेहरे की चमक बरकरार रहेगी। यदि आप तबूज खाने के बाद उसके छिलके को फेंक देती हैं तो ऐसा ना करें। तबूज के छिलके को फ्रिज में रखें और जब वह ठंडक हो जाए तो उसे अपनी त्वचा पर लगाएं। ऐसा करने से त्वचा को तो ठंडक मिलेगी ही, साथ ही साथ वह नम व नमी से भरपूर रहेगी।

खुले रोमछिद्र नहीं करेंगे परेशान - गर्मी के दिनों में खुले हुए रोमछिद्र एक बड़ी समस्या बन जाती है। अपनी खूबसूरती को बरकरार रखने के लिए इस समस्या का निदान तलाशना जरूरी हो जाता है। ओपन पोर्स से छुटकारा पाने के लिए ठंडे टमाटर के टुकड़ों को अपनी त्वचा पर 10 मिनट रखें। इसके

बाद धीरे-धीरे टमाटर के टुकड़ों को अपनी चेहरे पर सांड़ें। ऐसा करने से खुले रोमछिद्र जल्द ही सिकुड़ने लगेंगे।

सिर की त्वचा की समस्याएं- अत्यधिक गर्मी का असर हमारे बालों के साथ सिर की त्वचा पर भी पड़ता है। गर्मी के मौसम में सिर में बहुत यादा दाने हो जाते हैं, जिसकी वजह से सिर में खुजली की समस्या बढ़ जाती है। इस परेशानी से छुटकारा पाने के लिए एक लीटर पानी में नीम की कुछ पतियां डालकर उबालें। पानी को पूरी तरह से ठंड होने दें। सिर करने के बाद नीम वाले पानी से ही बाल धोएं। जिन लोगों के बाल रूखे हैं वो मुल्तानी मिट्टी में उठे दूध को मिलाएं और इस हेयर पैक को 15 मिनट के लिए बालों में लगाकर रखें और ठंडे पानी से बाल धो लें। जिन्हें बाल तैलीय हैं वे अपने बालों एवं सिर की त्वचा में मुल्तानी मिट्टी एवं दही मिलाकर लगाएं।

शरीर की गंध की समस्या गर्मी के दिनों में शरीर में पसीने की समस्या बढ़ जाती है। इससे बचने के लिए सूती कपड़े पहनना शुरू करें और सिंथेटिक कपड़ों से बचें। लिनन के कपड़े भी आपको इस समस्या से राहत देंगे।

ब्लैकहेड्स से छुटकारा पाने के कुछ घरेलू उपाय जानें

कहते हैं चांद में भी दाग होता है... महिलाओं के लिए भी चेहरे पर ब्लैकहेड्स, दाग-धब्बे और मुहंसे होना दाग के बराबर ही है। रोमछिद्रों में गंदगी, धूल या तेल इकठ्ठा होने की वजह से ब्लैकहेड्स होते हैं। जहां दाग-धब्बे और मुहंसे कुछ दिनों के बाद गायब हो जाते हैं, वहीं ब्लैकहेड्स ऐसी मुसीबत है जो हर 15-20 दिन बाद दोबारा वापस आ जाती है। अगर समय पर ब्लैकहेड्स नहीं हटाए गए तो ये मुहंसे का रूप ले लेते हैं। ब्लैकहेड्स दो प्रकार के होते हैं- क्लॉड और ब्लैक। महिलाएं कभी पालर में जाकर ब्लैकहेड्स निकलवाती हैं, तो कभी घर में ही खुद से स्क्रब कर ब्लैकहेड्स हटाती हैं। लेकिन क्या आप जानती हैं कि किचन में रखी चीजों से भी ब्लैकहेड्स हटाए जा सकते हैं। हर बार 15 दिन में पालर के चक्र काटने से बेहतर है आप घरेलू नुस्खे आजमाएं। बता दें, ब्लैकहेड्स हटाने के लिए बार-बार स्क्रब करने से स्किन ड्राई हो जाती है। इसलिए बेहतर है आप घरेलू नुस्खों का इस्तेमाल कर ब्लैकहेड्स को बाय-बाय करें।



दालचीनी पाउडर- दालचीनी पाउडर ना सिर्फ ब्लैकहेड्स का सफाया करता है बल्कि इन्हें चेहरे पर दोबारा आने से भी रोकता है। एक चम्मच दालचीनी पाउडर में एक चम्मच नींबू का रस और एक चुटकी हल्दी मिलाकर पेस्ट बनाएं। इस पेस्ट को 15 मिनट के लिए चेहरे पर लगाएं और फिर पानी से चेहरा धो लें।

अंडे की सफेदी- एक कच्चा अंडा लें और उसका सफेद भाग अलग निकाल लें। अंडे की सफेदी को चेहरे पर लगाएं और 20-25 मिनट बाद चेहरा पानी से धो लें। अंडे की सफेदी ब्लैकहेड्स हटाने के साथ चेहरे की रंगत भी निखारेगी।

बेकिंग सोडा- एक चम्मच बेकिंग सोडा को 2 चम्मच पानी में मिक्स कर लें। पेस्ट को 15-20 मिनट तक ब्लैकहेड्स पर लगाएं। फिर गुनगुने पानी से चेहरा धो लें।

ट्यूबपेस्ट- थोड़ा-सा ट्यूबपेस्ट ब्लैकहेड्स पर लगाकर 20-25 मिनट के लिए छोड़ दें। फिर हल्के हाथों से स्क्रब करते हुए चेहरा पानी से धो लें।

टमाटर- टमाटर ब्लैकहेड्स की समस्या से छुटकारा दिलाता है। एक टमाटर लें और उसे मेश कर पेस्ट बना लें। इस पेस्ट को रात को सोने से पहले ब्लैकहेड्स पर लगाएं और सुबह उठकर चेहरे को पानी से धो लें।

ग्रीन टी- ग्रीन टी स्किन पर लगाने से गंदगी साफ होती है। ग्रीन टी की पतियों को थोड़े से पानी में मिलाकर पेस्ट बना लें। पेस्ट को 15-20 मिनट के लिए चेहरे पर लगा लें। फिर हल्के गुनगुने पानी से मुँह धो लें।

इन दो राशियों के लिए घर में नीम का पेड़ लगाना शुभ, शनि और राहु नहीं करते परेशान

घर में मनी प्लांट, तुलसी के पौधे सभी लगाते हैं। लेकिन बहुत कम लोगों को पता है कि घर में नीम का पेड़ लगाना चाहिए। ऐसा कहा जाता है कि नीम का पेड़ लगाने से कई ग्रहों से राहत मिलती है। घर में मनी प्लांट, तुलसी के पौधे सभी लगाते हैं। लेकिन बहुत कम लोगों को पता है कि घर में नीम का पेड़ लगाना चाहिए। ऐसा कहा जाता है कि नीम का पेड़ लगाने से कई ग्रहों से राहत मिलती है। इसके अलावा नीम के पेड़ से राहु दोष भी कम होते हैं। यही नहीं इसकी लकड़ी से शनिदेव भी प्रसन्न होते हैं। घर में अगर नीम का पेड़ हो तो राहु-केतु के खराब दोषों से राहत मिलती है। नीम का पेड़ जहां औषधि युक्त माना गया है, वहीं इसकी लकड़ी शनि के कई दोषों को दूर करती है। कहते हैं कि शनि के अशुभप्रभावों को कम करने के लिए गले में नीम की लकड़ी की छोटी से माला पहननी चाहिए। अगर आपकी राशि कुंभ है या फिर आप उत्तर भाद्रपद नक्षत्र में पैदा हुए हैं, तो नीम का पेड़ घर में जरूर लगाएं, ये आपको लाभ देता है और आपके आर्थिक पक्ष को मजबूत करता है।

हमारा वतन
खबरों, विज्ञापन एवं सदस्यता के लिए संपर्क करें।
Email-
hamarawatn65@gmail.com
9214996258, 7014468512

हमारा वतन साप्ताहिक

Hamara WATAN Weekly **संस्थापित 1965** ہمارا وطن ہفت روزہ 1965

राष्ट्रीय विचारधारा की सर्वोत्तम अभिव्यक्ति का प्रतीक

**क्या खाक़ लिखे कोई, बरग़शा ज़माना है,
कांटों पै भी चलना है, दामन भी बचाना है।**

तंबाकू, शराब और नमक का ज्यादा सेवन छीन रहा जिंदगी

बीसवीं सदी के दौरान तंबाकू सेवन के चलते करीब 10 करोड़ लोगों ने जान गंवाई, जिनमें से अधिकतर आज के अमीर देशों के निवासी थे। लेकिन यह तस्वीर बदल रही है। स्मॉकिंग से स्वास्थ्य पर पड़ने वाले बुरे असर का बोझ अब अमीर देशों से हटकर कम और मध्य आय वाले देशों की ओर जा रहा है। कुछ अनुमान तो यहां तक करते हैं कि 21वीं सदी में तंबाकू सेवन से सौ करोड़ लोगों की मौत हो सकती है। तंबाकू, शराब और नमक से जुड़ी बीमारियां अभी तक अमीर देशों में ही मुद्दा बनती रही हैं। गरीब देशों का ज्यादा जोर संक्रामक बीमारियों को मिटाने पर रहा है। लेकिन जैसे-जैसे लोगों का जीवन लंबा हुआ, दूसरे रोगों का प्रकोप बढ़ने लगा। अब दुनिया भर में इन बीमारियों से ज्यादा मौतें हो रही हैं, जबकि इन्हें नियंत्रित करने पर खर्च काफी कम हो रहा है। भारत में हर साल 60 लाख से ज्यादा लोग क्रोनिक रोगों से मरते हैं। गरीब देशों में मलेरिया, टीबी और एचआईवी/एड्स जैसी बीमारियों से लड़ाई जारी रहनी चाहिए, लेकिन तंबाकू, शराब और नमक के सेवन से उपजी क्रोनिक बीमारियों पर भी ध्यान देना जरूरी है। हमने कथित सस्टेनेबल डिवेलपमेंट गोलस (एसडीजी) के तहत किए गए तमाम वायदों के तहत क्रोनिक बीमारियों को निपटाने का वादा भी 2030 तक पूरा करने का निश्चय कर रखा है। अफसोस, हम उसे पूरा नहीं कर पाएंगे। मौजूदा रफ़्तार से दुनिया उन लक्ष्यों तक आधी सदी देर से पहुंचेगी। कारण साफ है: राजनेताओं ने इनमें 169 असंभव वायदे शामिल कर लिए हैं। 169 प्राथमिकताओं का सीधा मतलब है- कोई प्राथमिकता नहीं एक नई स्ट्रेडी बताती है कि क्रोनिक बीमारियों पर कानू पाने के लिए रेगुलेटरी पॉलिसी अपेक्षाकृत कम निवेश में ही जबर्दस्त सामाजिक फायदे सुनिश्चित कर सकती है। यह एक ऐसी बात है, जिसका सिद्धांत रूप में सभी देश समर्थन करेंगे स्मॉकिंग से होने वाली मौतों की संख्या कम करने के दो बेहद कारगर तरीके हैं।



राम गोपाल सैनी

अति आवश्यक सूचना

पाठकों व विज्ञापनदाताओं से निवेदन है कि जिनका सालाना सदस्यता शुल्क व विज्ञापनों का भुगतान नहीं हो पाया है वे अपना शुल्क 'हमारा वतन' के नाम से खाता संख्या 61079058819 एस्बीआई (IFSC Code- SBIN0004227) में या 9214996258 पर फोन-पे, पीटीएम, गुगल-पे पर जमा कराकर सूचित करें।
- सम्पादक

पुनीत प्रतिष्ठा में :-

प्रतिष्ठित पुरस्कारों से लकड़क हुआ राजस्थान आवासन मंडल

राजस्थान आवासन मंडल की झोली में आए 4 और प्रतिष्ठित अवार्ड

जयपुर(नि.सं.)। राजस्थान हाइसिंग बोर्ड के लिए ऐतिहासिक रहा जब बोर्ड की झोली में 4 राष्ट्रीय स्तर के अवार्ड आए। शहरी विकास मंत्रालय, भारत सरकार की इकाई आईबीसी (इंडियन बिल्डिंग्स काउंसिल) ने मंडल के 4 प्रोजेक्ट्स को एक्सलेंस इन बिल्ट एनवायनमेंट के लिए सम्मानित किया। दिल्ली के एपी शिंदे सिंजियम में आयोजित भव्य समारोह में सीपीडब्ल्यूडी के पूर्व निदेशक शैलेंद्र शर्मा, हुडको के पूर्व निदेशक वी सुरेश, आईबीसी के चेयरमैन विजय सिंह वमां और लोफिटमेंट जनरल अरविंद वालिया उपस्थित रहे। मंडल की ओर से मुख्य अभियंता प्रथम केशी मीणा, उप आवासन आयुक्त (मुख्यालय) विजय अग्रवाल, उप आवासन आयुक्त (सिटी पार्क) केके दीक्षित, उप आवासन आयुक्त एच आर दुपका, आवासीय अभियंता जीपी अग्रवाल और रोहित सिंह ने हजरतों लोगों की उपस्थिति में विभिन्न सम्मान ग्रहण किए। आवासन आयुक्त पवन अरोड़ा ने कहा कि

सम्मान अकेले अधिकारी का नहीं बल्कि पूरी टीम का होता है। विगत 4 वर्ष पूर्व आमजन का विश्वास आवासन मंडल से पूरी तरह उठ गया था, मंडल लगातार घाटे में जा रहा था लेकिन मंडल के अधिकारियों और कार्मिकों की ऊर्जा ने नामुमकिन को भी मुमकिन कर दिखाया। उन्होंने कहा कि मंडल की झोली में निरंतर पुरस्कारों का डलना मंडल की आमजन के प्रति प्रतिबद्धता व मेहनत को दर्शाता है। उन्होंने कहा कि पुरस्कारों का यह सिलसिला लगातार चलता रहेगा।
टीम भावना और प्रोत्साहन के लिए भेजे अधिकारी
मंडल आयुक्त पवन अरोड़ा ने टीम भावना और अधिकारियों के प्रोत्साहन के चलते स्वयं ना जाकर पुरस्कार ग्रहण करने के लिए इंजीनियर्स को दिल्ली भेजा। इससे पूर्व भी कई राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर के पुरस्कारों के लिए आयुक्त

ने मंडल के अन्य अधिकारियों को भेज कर उनका उत्साह बढ़ाया। राष्ट्रीय स्तर पर सरोह गए मंडल के चारों प्रोजेक्ट्स रहे चर्चा का विषय दिल्ली के भव्य समारोह में सरोह गए सिटीपार्क, कोचिंग हब, चौपाटी और शिक्षक प्रहरी आवास योजना इससे पूर्व भी राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर खासि चर्चित रह चुके हैं। टिकट लगने के बावजूद भी सिटी पार्क में प्रतिदिन हजारों की संख्या में स्थानीय और विदेशी पर्यटक इसकी खूबसूरती का दीदार करने आते हैं। प्रामुग नगर और मानसरोवर में स्थापित चौपाटी के लजीज क्यूज़िन और व्यंजनों के तो शहरवासी दीवाने हैं। चौपाटियों के शुरुआती 5 महीनों में अधिकतम फुटफाल के लिए तो दो अंतरराष्ट्रीय अवार्ड भी मिल चुके हैं। चौपाटियों पर चलने वाला लाइव बैंड के आर्गंतुक खासे मुरीद हैं।



बयाना-रूपवास के प्रतिनिधिमण्डल ने की मुख्यमंत्री से मुलाकात

जनता से जो वादे किए, वो निभाए:सीएम

जयपुर(नि.सं.)। मुख्यमंत्री अशोक गहलोत ने कहा कि राज्य सरकार साढ़े चार वर्षों में प्रदेश के विकास में कोई कसर नहीं रखी है। हमने जनता से जो वादे किए, वो निभाए हैं और जनता ने जो भी मांगा वो पूरा करने का प्रयास किया है। उन्होंने कहा कि जनता जो भी सुझाव देगी, उन पर राज्य सरकार द्वारा गंभीरता के साथ विचार किया जाएगा। मुख्यमंत्री से बयाना-रूपवास से आए प्रतिनिधिमंडल ने मुख्यमंत्री निवास पर मुलाकात कर क्षेत्र में हुए विकास कार्यों और महंगाई राहत कैम्पों के लिए उनका आभार व्यक्त किया। श्री गहलोत ने कहा कि बयाना-रूपवास क्षेत्र में

चहुंमुखी विकास के कई कार्य किए गए हैं। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार की योजनाएं प्रशासनिक व्यवस्था की दृष्टि से 19 नए जिले बनाए गए हैं। मुख्यमंत्री ने कहा कि हमने गुर्जर आंदोलन का शांतिपूर्वक समाधान किया। एमबीसी वर्ग को 5 प्रतिशत आरक्षण दिया गया है, जिसकी वजह से बड़ी संख्या में इस वर्ग के युवा नौकरी लग रहे हैं। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री अनुप्रति कोचिंग योजना के अंतर्गत 30 हजार विद्यार्थियों को नि:शुल्क कोचिंग करवाई जा रही है। राज्य में महात्मा गांधी अंग्रेजी माध्यम विद्यालय खोले गए हैं, जिनमें 3 लाख विद्यार्थी पढ़ रहे हैं। अंग्रेजी माध्यम में शिक्षा प्राप्त कर राजस्थान के बच्चे आगामी समय में देश में नम्बर वन बनेंगे।



महिला सशक्तिकरण के लिए संगोष्ठी का हुआ आयोजन

जयपुर (हमारा वतन)। श्री बिरदीचंद फाउंडेशन के तत्वाधान में आदर्श विद्या मंदिर स्कूल के पास थाना मोड़ चौमू स्थित राधे कृष्णा आई.टी एन्ड मैनेजमेंट कॉलेज में महिला सशक्तिकरण की संगोष्ठी का आयोजन हुआ। महिलाओं को आत्मनिर्भर बनने के लिए कढ़ाई, बुनाई, सिलाई, कंप्यूटर जैसी स्किल बताई गए। इसमें 70 से ज्यादा महिलाओं के रजिस्ट्रेशन हुए। संस्था के डायरेक्टर कोशल कुमार योगी ने रोजगार के अवसर के कैसे सृजित करें। आत्मनिर्भर कैसे बने, ये सभी महिलाओं को रोजगार के संसाधन कैसे प्राप्त करें की जानकारी दी। इस दौरान कैलाश जागिड़, बनवारी लाल योगी प्रचार मंत्री राजस्थान नाथ समाज, दीपक कुमावत, रजनीश प्रजापत, दिनेश सैनी, मोना जागिड़, ओपी सेठी सहित आदि लोग उपस्थित रहे।

Mohan Lal Jitarwal
Jaisingh Jitarwal

मोनिका प्रिन्टर्स

WE DESIGN, PRINT & PROMOTE...YOU! थाना मोड़, चौमू

फ्लैक्स/विनायल ऑफ़सेट प्रिंटिंग पारदर् / पम्पलेट धिल-बुक लोडर हेड

शादी कार्ड सवामणी कार्ड स्क्रीन प्रिंटिंग विजिटिंग कार्ड आई - कार्ड

हमारे यहाँ प्रिंटिंग से सम्बन्धित सभी कार्य उचित रेट पर किये जाते हैं

तथा चुनाव से सम्बन्धित सामग्री उचित रेट पर तैयार की जाती है।

एक बार सेवा का मोका अवश्य दें

Contact Us: 9785850646, 8946910073, 7610022192

monikaprinters68@gmail.com

(कविता) पर्यावरण

पर्यावरण है प्रकृति का आखर सूरज, चंदा, धरती और बाहर प्रकृति का अद्भुत चहुँदिसि घेरा चंदा डूबा फिर हुआ सवेरा कौन इन सबसे अनजाना होगा पर्यावरण को सदा बचाना होगा अंबर नीला, पीले खेत कल - कल नदियाँ सुफेद रेत समंदर गहरा, ऊँचा पहाड़ लपटी लता और पेड़-पेड़ कौन इन सबसे अनजाना होगा पर्यावरण को सदा बचाना होगा

ताल -तलैया, नीम की छैयाँ वन में मोर की ता - ता थईयाँ प्रकृति का अनमोल उदाहरण गाँव का घर और पर्यावरण कौन इन सबसे अनजाना होगा पर्यावरण को सदा बचाना होगा

कोयल की कूकू, गौरैया की चीं -चीं प्रकृति ने दायरे की है रेखा खींची गोधूलि बेला, रात और शाम प्रकृति प्रदत्त का हर एक नाम कौन इन सबसे अनजाना होगा पर्यावरण को सदा बचाना होगा -सिद्धार्थ गोरेखपुरी

जंगल -झाड़ी, सुंदर बयार पतझड़ोंपरत बसती बहार बरसती बूँदें औ हल्के झोंके मदमस्त पवन को थोड़ा रोके कौन इन सबसे अनजाना होगा पर्यावरण को सदा बचाना होगा