जयपुर (राजस्थान) से प्रकाशित एवं दिल्ली, महाराष्ट्र, उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश, हरियाणा, पंजाब, गुजरात, उत्तराखंड, 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

ہمارا وطن ہفت روزہ

संस्थापित 1965

संस्थापक
स्व. श्री राजेन्द्र कुमार 'अजेय'
स्वतंत्रता सेनानी

संरक्षक
स्व. श्री बाबू लाल सैनी

सम्पादक
राम गोपाल सैनी

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

वर्ष- 60 | अंक-24 | जयपुर, सोमवार, 24 जून, 2024 | वार्षिक शुल्क 200 रुपये (एक प्रति 4 रु.) | पृष्ठ संख्या 4

नारी शक्ति ने किया मुख्यमंत्री का अभिनन्दन

नारी शक्ति के हित में राज्य सरकार ने लिए कई ऐतिहासिक निर्णय : भजनलाल शर्मा

जयपुर (हमारा वतन)। मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने कहा कि आधी आबादी के योगदान के बिना देश और प्रदेश सशक्त नहीं बन सकता इसलिए प्रदेश सरकार नारी शक्ति के उत्थान और चहुमुखी विकास के लिए प्रतिबद्धता से कार्य कर रही है। उन्होंने कहा कि महिला सशक्तिकरण के लिए महिलाओं को बराबर के अधिकार और अवसर मिलना आवश्यक है। शर्मा मुख्यमंत्री निवास पर राज्य में तृतीय श्रेणी शिक्षक भर्ती में महिलाओं का आरक्षण बढ़ाकर 50 प्रतिशत करने पर नारी शक्ति द्वारा अभिनन्दन और आभार समारोह को सम्बोधित कर रहे थे। इस दौरान बड़ी संख्या में आयी महिलाओं ने मुख्यमंत्री को पुष्पगुच्छ भेंट कर उनका आभार जताया। शर्मा ने कहा कि महिला सशक्तीकरण आर्थिक स्वतंत्रता तक ही सीमित नहीं है बल्कि यह सामाजिक, शैक्षिक और राजनीतिक क्षेत्र में भी महिलाओं को समान अवसर प्रदान करने की बात करता है क्योंकि महिलाएं सशक्त होंगी तो वे परिवार और समाज के विकास में महत्वपूर्ण योगदान देंगी। भारतीय संस्कृति में प्राचीन काल से ही नारी शक्ति को आदर और सम्मान दिया जाता है। हम शक्ति के लिए मां दुर्गा, विद्या के लिए मां सरस्वती और धन के लिए मां लक्ष्मी की आराधना करते हैं। हमारे जीवन में भी मां, बहन, बेटी, पत्नी और अन्नपूर्णा के रूप में नारी का अहम स्थान है।

नारी शक्ति के हित में हुए कई ऐतिहासिक फैसले

शर्मा ने कहा कि हमारी बहन और बेटियां देश और प्रदेश की उन्नति में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएं इसके लिए सरकार ने तृतीय श्रेणी शिक्षक भर्ती में महिलाओं के लिए आरक्षण 30 से बढ़ाकर 50 प्रतिशत करने सहित कई ऐतिहासिक निर्णय लिए हैं। प्रदेश के 73 लाख परिवारों की महिलाओं को 450 रूपए में रसोई गैस सिलेण्डर दिया जा रहा है। प्रधानमंत्री मातृ वन्दन योजना के तहत गर्भवती और धात्री महिलाओं को दी जाने वाली राशि भी बढ़ाकर 6500 रूपए कर दी गई है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि 'लाडो प्रोत्साहन' योजना में गरीब परिवारों में बालिकाओं के जन्म पर 1 लाख रूपए का सेविंग बॉन्ड देने, पंचायती राज, नगरीय निकाय तथा आंगनबाड़ी कर्मियों के मानदेय में 10 प्रतिशत की वृद्धि करने के साथ ही साथिन कार्यकर्ताओं का मानदेय भी बढ़ाया गया है।

हमारी सरकार ने महिला सुरक्षा को सर्वोच्च प्राथमिकता देते हुए 'एंटी रोमियो स्क्वाड' का गठन किया है।

योग एकजुट करने वाली शक्ति बन गया है: प्रधानमंत्री

जम्मू कश्मीर (हमारा वतन)। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने 10वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर दुनिया भर में एक साथ आए और बड़े पैमाने पर योग का अभ्यास करने वाले व्यक्तियों, समुदायों और संगठनों के सामूहिक प्रयासों की सराहना की है। प्रधानमंत्री ने योग को लोकप्रिय बनाने के लिए काम करने वाले सभी लोगों का आभार भी व्यक्त किया। प्रधानमंत्री 10वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस को दुनिया भर में बड़े पैमाने पर मनाया गया। इसके लिए, विभिन्न संस्कृतियों और पृष्ठभूमियों के व्यक्तियों, समुदायों और संगठनों के सामूहिक प्रयासों को धन्यवाद! वे एक साथ आये और योग का अभ्यास किया। यह स्पष्ट है कि योग एकजुट करने वाली शक्ति बन गया है, जो विभिन्न संस्कृतियों और पृष्ठभूमियों के लोगों को एक साथ लाता है। युवाओं को इतने उत्साह और समर्पण के साथ योग सत्रों में भाग लेते देखना खुशी की बात है। मैं योग को लोकप्रिय बनाने के लिए काम करने वाले सभी लोगों का आभार व्यक्त करता हूँ। ये प्रयास एकता और सद्भाव को आगे बढ़ाने में एक लंबा रास्ता तय करेंगे। मुझे योग प्रशिक्षकों की संख्या में वृद्धि देखकर भी खुशी हो रही है, जिनकी विशेषज्ञता और जुनून दूसरों को योग अपनाने के लिए प्रेरित कर रहा है। कामना है कि योग आने वाले समय में दुनिया को एक साथ लाता रहे।

ग्राम पंचायत मोरीजा में धूमधाम से मनाया अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

चौमूं (हमारा वतन)। ग्राम पंचायत स्तरीय योग दिवस पर योगा कार्यक्रम सरपंच मंगल चंद सैनी की अध्यक्षता में आयोजित हुआ। इस अवसर पर सरपंच मंगल चंद सैनी ने कहा की योग को नियमित रूप से सबको अपनी नियमित दिनचर्या में शामिल करना चाहिए। कार्यवाहक पीईईओ मुकेश मीणा हाटवाल ने बताया की योग कार्यक्रम में ग्राम पंचायत परिक्षेत्र के कार्मिक, ग्रमीण शामिल हुए। योग कार्यक्रम संचालन शारीरिक शिक्षक श्रवण शर्मा ने किया। इस अवसर पर डॉ. दीपक पारीक, वरिष्ठ उपाध्याय के कार्यवाहक प्रधानाचार्य कैलाश सेठी, व्याख्याता भुवनेश कुमार, नंद किशोर बुनकर, प्रधानाध्यापक संस्कृत विद्यालय रडा सुरेश गुप्ता, डाकला की ढाणी प्रधानाध्यापक सुवा लाल जाट, तेजाजी की ढाणी प्रधानाध्यापक हजारी लाल मीणा, संतो की ढाणी प्रधानाध्यापक लक्ष्मी कांत शर्मा, भानु प्रकाश सैनी, जगदीश प्रसाद शर्मा, विक्रम मीणा, विजय सिंह, आशुतोष शर्मा सहित कार्मिक व ग्रामीण उपस्थित रहे।

मिलावट के खिलाफ अभियान-डी मार्ट एवं खण्डेलवाल एण्ड कंपनी के विरूद्ध हुई एफआईआर दर्ज

जयपुर (हमारा वतन)। मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा की पहल पर प्रदेश में मिलावट के खिलाफ निरन्तर अभियान चलाया जा रहा है। शुद्ध आहार मिलावट पर वार अभियान के तहत शुक्रवार को विभिन्न स्थानों पर कार्रवाई की गई। नकली घी के मामले में सरस डेयरी की ओर से डी मार्ट एवं कूकर खेड़ा स्थित खण्डेलवाल एण्ड कंपनी के विरूद्ध एफआईआर दर्ज करवाई गई है। साथ ही विभिन्न स्थानों पर प्रो-वैदिक घी का स्टॉक सीज किया गया है। खाद्य सुरक्षा आयुक्त इकबाल खान के निर्देशन में कार्रवाई लगातार जारी है। प्रदेशभर में नकली घी को लेकर कार्रवाई के निर्देश दिए गए हैं। अतिरिक्त आयुक्त पंकज ओझा ने बताया कि डी मार्ट के मालवीय नगर जयपुर के स्टोर पर गुरूवार को सरस और प्रो-वैदिक ब्रांड का नकली घी सीज किया था और डी मार्ट के एरिया मैनेजर से जयपुर स्थित सभी स्टोर्स पर मौजूद घी के स्टॉक की जानकारी मांगी गई थी। मैनेजर ने 2700 लीटर का स्टॉक होना बताया। इस स्टॉक को सीज करने के लिए एक ही जगह एकत्र करने के निर्देश डी-मार्ट के एरिया मैनेजर को दिये गए थे, लेकिन डी मार्ट द्वारा शुक्रवार सुबह ट्रांसफर नोट द्वारा घी का स्टॉक वेंडर को वापस कर दिया गया। इस पर डी मार्ट के विरुद्ध नोटिस जारी कर कार्रवाई की जा रही है।

जांच में यह भी सामने आया है कि जिस फर्म से डी मार्ट द्वारा सरस घी खरीदा गया है, वह फर्म सरस डेयरी की अधिकृत डिस्ट्रीब्यूटर नहीं है और वहां कार्टूनों में नकली घी के डिब्बे बरामद हुए हैं। सरस डेयरी द्वारा खंडेलवाल एंड कंपनी और डी मार्ट के खिलाफ संबंधित थाने में एफआईआर भी दर्ज करवाई गई है। नकली घी की सूचना पर दौसा एवं निवाई सहित अन्य जगहों पर भी टीमें भेजी गई हैं और समस्त राजस्थान में सूचना देकर प्रो वेदिक घी को सीज करवाया जा रहा है।

डी मार्ट के लालकोठी स्थित स्टोर पर भी 600 लीटर सरस घी संदेह के आधार पर सीज किया और सैम्पल लिए गए। इस कार्रवाई में खाद्य सुरक्षा अधिकारी विनोद शर्मा, अमित शर्मा, देवेन्द्र एवं लोकेन्द्र शामिल रहे।

समाजकंटकों ने 8 नंदियों पर डाला ज्वलनशील पदार्थ, गौरक्षकों में भारी आक्रोश

जयपुर (हमारा वतन)। चौमूं उपखंड के सामोद थाना क्षेत्र के ग्राम तिगरिया में समाजकंटकों ने 8 नंदियों पर ज्वलनशील पदार्थ डालकर गंभीर रूप से जला दिया है । ग्रामीणों की सूचना पर गौ रक्षक दल की टीम वहां पहुँची और घायल गौवंश को ईलाज के लिए पशु एम्बुलेंस की सहायता से रायसिंह का बास स्थित मां सुरभी गौशाला भिजवाया । सामोद पुलिस को सूचित कर मौके पर बुलाया। पुलिसकर्मीयों द्वारा निरीक्षण कर बिना रिपोर्ट लिए ही वापस चले जाने पर मौके पर मौजूद गौ रक्षक दल अध्यक्ष व पशु क्रूरता निवारण समिति के सदस्य शेरसिंह कुमावत ने पुलिस प्रशासन की कार्यशैली पर सवाल उठाए। शेरसिंह ने आक्रोश व्यक्त करते हुए कहा कि इससे पूर्व भी क्षेत्र मे बेजुबान पशुओं पर क्रूरता की घटनाओं पर पुलिस परिवाद लेकर रखने तक ही सीमित रही। आज तक एक भी मामले को दर्ज कर कानूनी कार्रवाई नही करने पर समाजकंटकों के हौसले बुलंद हैं, जिससे पशु क्रुरता के मामले बढ रहे हैं । पुलिस प्रशासन की कार्यशैली से नाराज गौ रक्षकों ने उपखंड अधिकारी को ज्ञापन देकर दोषियों की गिरफ्तारी की मांग की। इस दौरान सरपंच दीप्ति शर्मा, अजय शर्मा, कालूराम मीना, भानू राजपूत, लोकेश डेनवाल, राहुल मीणा, रवि कुमावत, कानाराम यादव, हिमांशु , विक्की, अविनाश, गिरधारी, महेंद्र कुमावत सहित कई गौ रक्षक मौजूद रहे ।

अजंता वर्ल्ड सेकेंडरी स्कूल में हुआ योग उत्सव का आयोजन

जयपुर (हमारा वतन)। पूरे विश्व में दसवां योग दिवस मनाया गया। योग संगीत की तरह है यह शरीर में लय, मन में धुन और आत्मा में सुंदरता जगाता है। इसी उद्देश्य को लेकर चौमूं शहर के गिरिराज नगर स्थित अजंता वर्ल्ड सेकेंडरी स्कूल में योग दिवस का आयोजन किया गया। योगाचार्य हरिओम महाराज ने उपस्थित विद्यार्थियों, अभिभावकों और स्कूल स्टाफ को विभिन्न योग क्रियाएं करवाई और उनके लाभ बताए। सभी लोगों ने पूरी तन्मयता से योग क्रियाओं को पूर्ण किया। अंतर्राष्ट्रीय भविष्यवक्ता पंडित रविन्द्राचार्य ने कहा कि ज्ञान और योग के कारण ही हमारा देश भारत विश्व गुरु कहलाता है। हमें रोजाना योग करना चाहिए। जिससे मन शांत और शरीर चुस्त रह सके।

संस्कृत विभाग अजमेर के संभागीय शिक्षा अधिकारी मुरारी लाल राव ने कहा कि योग कर्मसु कौशल यानी योग से काम में कुशलता आती है। मैंने मेरी जिंदगी में कई योग उत्सव अटेंड किए हैं, लेकिन इस स्कूल में जिस प्रकार से योग क्रियाएं आयोजित की गई वह काबिले तारीफ हैं। स्कूल डायरेक्टर डॉ. मालीराम यादव और प्रिंसिपल संगीता तिवाडी ने बताया कि स्कूल द्वारा लगातार नवाचार किए जा रहे हैं जिससे बच्चे, अभिभावक और स्टाफ स्कूल में सहजता अनुभव कर सकें। अभी पिछले महीने ही बड़े स्तर पर मदर्स डे क आयोजन किया गया था जिसे लोगों ने बहुत सराहा था। भारत के ऋषि मुनियों ने इस संसार को योग भेंट किया गया है। योग करने वाला हमेशा निरोग रहता है, इसलिए सभी से गुजारिश है की योग को अपनी जीवन शैली में अपनाएँ और प्रतिदिन योग करें।

योग उत्सव में पहुंची 85 वर्षीय महिला-योग उत्सव में पहुंची 85 वर्षीय तीजा देवी ने बताया कि मैं आज भी प्रतिदिन योग करती हूं और युवाओं जैसी फुर्ती आज भी मेरे शरीर में है। पहले के जमाने में खूब मेहनत की है। उपस्थित सभी लोग उनकी फुर्ती को देखकर आश्चर्य चकित रह गए।

इस दौरान अभिभावक बंशीधर यादव, अनुराग शर्मा, राजकुमारी, स्कूल स्टाफ ललित सैनी, राकेश कुमार मीणा ,राजेश जांगिड़ ,मदन लाल यादव, अनु गोस्वामी, मंजू सैनी, पूजा शर्मा, रेखा अग्रवाल, इंद्रा शर्मा, माया बागोरिया ,मोनिका बागोरिया, प्रियंका यादव, रचना बागोरिया आदि लोग मौजूद रहे।

राजस्थान मेडिकल सर्विसेज कॉर्पोरेशन को मिला एक्सीलेंस अवार्ड 2024

नई दिल्ली (हमारा वतन)। राजस्थान मेडिकल सर्विसेज कॉर्पोरेशन (आरएमएससी) को प्रतिष्ठित ईटी गवर्नमेंट पीएसयू लीडरशिप और एक्सीलेंस अवार्ड-2024 के तहत डिजिटल ट्रांसफॉर्मेशन में नेतृत्व श्रेणी में सम्मानित किया गया है। यह पुरस्कार आरएमएससी की परियोजना बायोमेडिकल उपकरण आपूर्ति श्रृंखला को सुव्यवस्थित करना एक डिजिटल दृष्टिकोण के सफल कार्यान्वयन के लिए प्रदान किया गया है। यह पुरस्कार नई दिल्ली में आयोजित 5वीं राष्ट्रीय पीएसयू समिट 2024 के दौरान प्रदान किया गया। गरिमामय समारोह में आरएमएससी के अतिरिक्त निदेशक विक्रम सिंह संखला और राज्य नोडल अधिकारी इन्वेंटरी डॉ. प्रेम सिंह ने पुरस्कार ग्रहण किया।

आरएमएससी की प्रबंध निदेशक नेहा गिरि ने बताया कि प्रदेश में निरंतर चिकित्सा सुविधाओं को सुदृढ़ किया जा रहा है। इसी क्रम में राजस्थान मेडिकल सर्विसेज कॉरपोरेशन के माध्यम से चिकित्सा संस्थानों में तकनीक आधारित सिस्टम से चिकित्सा उपकरणों की आपूर्ति एवं उनके रख-रखाव का काम किया जा रहा है। यह पुरस्कार स्वास्थ्य के क्षेत्र में समर्पित प्रयासों और नवाचारों का ही प्रमाण है। उन्होंने बताया कि बायोमेडिकल उपकरणों की आपूर्ति श्रृंखला को डिजिटल माध्यम से सुव्यवस्थित करके न केवल कार्यकुशलता में सुधार किया है, बल्कि स्वास्थ्य सेवाओं की गुणवत्ता में भी उल्लेखनीय वृद्धि की गई है। गिरि ने बताया कि इस अवार्ड के चयन के लिए गठित ज्यूरी दल में कई प्रतिष्ठित हस्तियाँ शामिल थीं, जिनमें अतुल चतुर्वेदी, आईएएस (सेवानिवृत्त), पूर्व सचिव, पशुपालन और डेयरी विभाग, डॉ. नीता वर्मा, पूर्व महानिदेशक, राष्ट्रीय सूचना विज्ञान केंद्र, और सोमा मोंडल, पूर्व अध्यक्ष, सेल शामिल हैं।

क्रियात्मक योग विधि से मनाया अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस

उत्तराखंड (हमारा वतन)। राजकीय उ. मा. वि. बिझोली मे अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर अनेक क्रियात्मक योग विधि कराई गई। इस अवसर पर अशोक पाल सिह ने सम्बोधित करते कहा कि निराश मन की आशा है योग करो योग रखे निरोग, कर्म सुकौशलम् योग, मनुष्य जीवन में कर्म सबसे बडा महत्वपूर्ण सहयोग है। इस दौरान कार्यक्रम के संयोजक अशोक पाल सिंह पर्यावरण मित्र / प्रभारी प्रधानाचार्य एवं इसराना खातून, इमरान, प्रतिभा, नीतिन शर्मा, सादीक, शौकीन, काशिस, अनुशिका, निकिता, खुशी, सहीराम, साकिन, अरमान, दानिश, भूपेन्द्रसिह, चौहान, दीपक, शिनाआदि मौजूद रहे।

नीट पेपर लीक-एनटीए चीफ को सरकार ने हटाया, सीबीआई को सौंपी जांच

नई दिल्ली (हमारा वतन)। पेपर लीक कांड और प्रतियोगिता परीक्षाओं में जारी हेराफेरी को लेकर आलोचना झेल रही भारतीय जनता पार्टी की अगुवाई वाली एनडीए सरकार ने शनिवार को कई फैसले लिए। सरकार ने राष्ट्रीय परीक्षण एजेंसी (एनटीए) के प्रमुख को हटा दिया। इसके अलावा एजेंसी के कामकाज की समीक्षा के लिए एक पैनल का गठन कर दिया। इसके साथ ही NEET-UG परीक्षा में हुई धांधली की जांच की जिम्मेदारी केंद्रीय जांच ब्यूरो (सीबीआई) को सौंप दी गई है। केंद्र सरकार ने नीट-पीजी प्रवेश परीक्षा भी स्थगित कर दी। पिछले सप्ताह सरकार ने यूजीसी-नेट की परीक्षा रद्द कर दी थी। सरकार को इस बात की भनक लग गई थी कि नेट का प्रश्नपत्र डार्कनेट और टेलीग्राम पर लीक हो गया है।

गुणवत्तापूर्ण शिक्षा से साकार होगा विकसित भारत का सपना:डॉ. प्रेमचन्द

जयपुर। उपमुख्यमंत्री एवं उच्च शिक्षामंत्री डॉ. प्रेमचन्द बैरवा ने कहा कि राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 के तहत् युवाओं को गुणवत्तपूर्ण शिक्षा के साथ कौशल विकास के भी बेहतर अवसर मिलेगे। उन्होंने गुणवत्तापूर्ण शिक्षा को प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी के विकसित भारत के संकल्प की नींव बताया। उन्होने कहा राज्य सरकार इस दिशा में निरन्तर कार्य कर रही है। उपमुख्यमंत्री गुरूवार को एक निजी होटल मे आयोजित एज्यूकेशनल एक्सीलेन्स कार्यक्रम को सम्बोधित कर रहे थे। उन्होने शिक्षा से जीवन के अंधेरे से उजाले की तरफ ले जाने का एक मात्र माध्यम बताया। उन्होंने कहा कि शिक्षा व्यक्ति को जीवन के हर क्षेत्र मे बेहतर कार्य करने में सक्षम बनाती है। उन्होंने युवाओं से हर परिस्थिति में जज्बे के साथ शिक्षा के क्षेत्र में आगे बढने की अपील की। इस अवसर पर शिक्षा मंत्री मदन दिलावर, शिक्षण संस्थाओं के प्रतिनिधी सहित बडी संख्या में छात्र-छात्राएं उपस्थित रहे।

इग्नू में अस्पताल एवं स्वास्थ्य देखभाल प्रबंधन कार्यक्रम की शुरूआत

जयपुर (हमारा वतन)। इंदिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय ने जुलाई 2024 सत्र से अस्पताल एवं स्वास्थ्य प्रबंधन कार्यक्रम की शुरूआत की है। डॉ. ममता भाटिया, वरिष्ठ क्षेत्रीय निदेशक, क्षेत्रीय केन्द्र जयपुर ने बताया कि हॉस्पिटल मैनेजमेंट जिसे हेल्थ केयर एडमिनिस्ट्रेशन भी कहा जाता है, स्वास्थ्य संबंधी देखभाल सेवाएँ प्रदान करने के लिए प्रबंधकीय कौशल प्रदान करता है। दूरदराज में स्थित अस्पतालों में सभी व्यवस्थाओं का ठीक तरीके से करवाना, साथ ही अस्पतालों में आने वाले मरीजों और वहां काम करने वाले कर्मचारियों को किसी तरह की परेशानी ना हो, इन व्यवस्थाओं को सुनियोजित करने का ज्ञान इस पाठ्यक्रम में विद्यार्थियों को मिलेगा।प्रबंधन कार्यक्रम में प्रवेश लेने के लिए शैक्षणिक योग्यता किसी भी विषय में स्नातक रखी गयी है। इन कार्यक्रमों की न्यूनतम अवधि 02 वर्ष एवं अधिकतक अवधि 04 वर्ष रखी गई है। यह कार्यक्रम पूर्णतया अंग्रेजी माध्यम में विद्यार्थियों के लिए जुलाई 2024 सत्र से उपलब्ध रहेगा।

इस कार्यक्रम में चार सेमेस्टर होंगे जिसमें तीसरे सेमेस्टर में विद्यार्थियों को एक प्रोजेक्ट कार्य एवं तीन माह की इंटर्नशिप किसी भी अस्पताल एवं स्वास्थ्य देखभाल संस्थान में अनिवार्य रूप से करना होगा। कार्यक्रम की दो वर्ष की फीस रु 70000/- रखी गयी है।

विद्यार्थियों को इन कार्यक्रमों में प्रवेश बिना किसी परीक्षा के दिया जाएगा। कार्यक्रमों की अधिक जानकारी के लिए विद्यार्थी इग्नू की वेबसाइट www.ignou.ac.in देखे।

यंग इंडिया फ़ाउंडेशन ने किया शरबत का वितरण

चौमूं (हमारा वतन)। ग्राम पंचायत सामोद में निर्जला एकादशी पर यंग इंडिया फ़ाउंडेशन व गो रक्षक दल सामोद द्वारा शरबत व ठंडा जल पिलाया गया। फ़ाउंडेशन संयोजक जितेंद्र कुमार सैनी ने बताया की इस तरह के पुण्य कार्य में हम सब को आगे आना चाहिए। इस दौरान राजेन्द्र सबल, पूर्व सरपंच दिनेश चतुर्वेदी, गिरिराज प्रजापत, ललित प्रजापत, ओमप्रकाश प्रजापत, अभिषेक सैनी, बल्लु सैनी, कल्लू राम प्रजापत, राहुल शर्मा, महेश प्रजापत, विशाल शर्मा, कजोड सेठी सहित आदि लोग मौजूद रहे।

जॉब्स-

1. बॉर्डर सिक्योरिटी फोर्स बीएसएफ, वाटर विंग ग्रुप बी व ग्रुप के पोस्ट, पद संख्या 164, अंतिम तिथि 1 जुलाई 2024
2. आरपीएससी, पद असिस्टेंट टेस्टिंग ऑफिसर, जूनियर केमिस्ट, असिस्टेंट डायरेक्टर, पद संख्या 14 अंतिम तिथि 18 जुलाई 2024
3. यूपीएसएसएससी, पद होम्योपैथिक फार्मासिस्ट, पद संख्या 397, अंतिम तिथि 19 जुलाई 2024
4. सेबी, पद ऑफीसर ग्रेड ए असिस्टेंट मैनेजर, पद संख्या 97, अंतिम तिथि 30 जून 2024
5. बीएसपीएचसीएल, पद टेक्नीशियन ग्रेड थर्ड, जूनियर अकाउंट्स क्लर्क व अन्य, पद संख्या 2610 अंतिम तिथि 19 जुलाई 2024
6. बिहार स्टेट हेल्थ सोसायटी, पद सीएचओ, पद संख्या 4500, अंतिम तिथि 21 जुलाई 2024
7. इंडियन एयर फोर्स, पद वायु अग्निवीर, पद संख्या अघोषित, अंतिम तिथि 28 जुलाई 2024
8. यूपीएसएसएससी, पद होम्योपैथिक फार्मासिस्ट, पद संख्या 397, अंतिम तिथि 19 जुलाई 2024

30 साल बड़े एक्टर से की थी शादी: डिंपल कपाड़िया

डिंपल कपाड़िया ने अपनी डेब्यू फिल्म के रिलीज से पहले ही शादी कर ली थी और प्रेग्नेंट भी हो गई थीं।1971 की बात है। राज कपूर की नजर एक 14 साल की छोटी-सी लड़की पर पड़ी। राज कपूर को वो लड़की और उसकी एक्टिंग इतनी पसंद आई कि उन्होंने उस लड़की को बतौर लीड एक्ट्रेस अपनी फिल्म में कास्ट कर लिया। इस छोटी-सी लड़की ने अपना डेब्यू ऋषि कपूर के साथ किया था।

16 साल की उम्र में दिया बेटी को जन्म-इस छोटी-सी लड़की का नाम डिंपल कपाड़िया है। 1971 में राज कपूर ने उन्हें अपनी फिल्म 'बॉबी' में लीड एक्ट्रेस का रोल दिया था। अभी फिल्म की शूटिंग पूरी हुई भी नहीं थी और डिंपल ने हिंदी फिल्म इंडस्ट्री के दिग्गज अभिनेता राजेश खन्ना को डेट करना शुरू कर दिया था। जब तक डिंपल की फिल्म रिलीज हुई तब तक वह राजेश खन्ना की पत्नी और उनके होने वाले बच्चे की मां बन गई थीं। खैर उनकी पहली फिल्म 'बॉबी' रिलीज हुई और वह साल की सबसे ज्यादा कमाई करने वाली भारतीय फिल्म बन गई।

10 साल बाद हुआ तलाक-डेब्यू फिल्म के हिट होने के बाद डिंपल ने फिल्मों से दूरी बना ली। दरअसल, राजेश खन्ना नहीं चाहते थे कि डिंपल फिल्मों में काम करें। शुरू-शुरू में दोनों एक-दूसरे साथ बहुत खुश थे, लेकिन फिर दोनों की शादी में उतार-चढ़ाव आने लगे और 10 साल बाद दोनों अलग हो गए।

शुरू किया बिजनेस-राजेश खन्ना से अलग होने के बाद डिंपल ने फिल्मों में कमबैक किया। उन्होंने 'अर्जुन', 'जांबाज', 'इंसाफ' जैसी हिट फिल्में देकर इंडस्ट्री में अपनी जगह बनाई। हालांकि, 1998 के बाद उन्हें लीड एक्ट्रेस के रोल मिलना बंद हो गए। ऐसे में उन्होंने अपना ब्रांड 'द फ़ारअवे ट्री' शुरू किया और इसके तहत मोमबत्तियां डिजाइन करने और बेचने लगीं।

अंकिता लोखंडे को लोग क्यों कह रहे हैं ढोंगी औरत?

बिग बॉस के घर में अंकिता लोखंडे और उनकी सास के रिश्ते में काफी उतार-चढ़ाव आए। घर के अंदर अंकिता अपने पति से झगड़ती रहीं, वहीं घर के बाहर उनकी सास कई इंटरव्यू में उन पर कटाक्ष करती रहीं। घर के अंदर भी रंजना जैन अपनी अभिनेत्री बहू को बख्शाने के मूड में नहीं दिखीं।

सास के साथ मंदिर गई अंकिता-जब से दोनों घर से बाहर आई हैं, अंकिता और उनकी सास एक-दूसरे के बारे में सबसे अच्छी बातें कह रही हैं। वीर सावरकर की अभिनेत्री ने हाल ही में सोशल मीडिया पर विक्की जैन की मां के साथ मंदिर जाने का एक वीडियो शेयर किया। उन्होंने कहा कि इन मंदिर यात्राओं ने उनके रिश्ते को और मजबूत किया है और एक-दूसरे के लिए आपसी सहयोग बढ़ाया है।

पोस्ट में क्या लिखा है? बिग बॉस की पूर्व प्रतिभागी अंकिता लोखंडे ने लिखा अपनी मम्मा (सास) के साथ समय बिताना वाकई एक समृद्ध अनुभव रहा है। हमारे साझा पलों के ज़रिए हमारा रिश्ता और भी मज़बूत हुआ है, ख़ास तौर पर मंदिर जाने के दौरान। साथ के इन पलों ने आपसी सम्मान और प्यार की भावना को बढ़ावा दिया है, जिससे हमारा रिश्ता और भी ख़ास हो गया है। मैं उस समय के लिए आभारी हूँ जो हम साथ बिताते हैं, क्योंकि इससे खुशी मिलती है और एक-दूसरे को गहराई से समझने में मदद मिलती है।

नेटिज़न्स ने इस हरकत का मज़ाक उड़ाया-हालाँकि, नेटिज़न्स इसे इतनी आसानी से जाने देने के मूड में नहीं थे। कई लोगों ने अंकिता की पोस्ट पर कमेंट सेक्शन में अपने विचार और राय साझा की।

देसी पेय यानी गर्मी से राहत ठंडे पेय से मिलता बड़ा सुकून

जून की गर्मी का नाम सुनते ही बेचैनी बढ़ जाती है। चढ़ता तापमान, गर्म लू के थपेड़े दिन के चैन और रातों की नींद पर भारी पड़ते हैं। ऐसे में शरीर भी कुछ ठंडा मांगता है। ठंडा यानी ठंडे पेय पदार्थ। गर्मियां आती हैं तो बाजार में जैसे ठंडे की बहार भी आ जाती है। हर गली-चौराहे पर शिकंजी, ठंडाई, बर्फ के गोले, आम पना, लस्सी, कोल्डड्रिंक आदि की दुकानें सज जाती हैं। असल में इस मौसम में शरीर को शीतलता की जरूरत होती ही है। बढ़ती गर्मी की वजह से पसीना यादा निकलता है तो शरीर में इलेक्ट्रोलाइट की कमी होने लगती है और लू लगने की आशंका बढ़ जाती है। ऐसे में भांति-भांति के ठंडे पेय बड़ा सुकून लेकर आते हैं। लेकिन इस बात का भी ध्यान रखना जरूरी हो जाता है कि ठंडे के नाम पर कुछ भी शरीर के भीतर पहुंचाना सेहत के लिए नुकसानदेह हो सकता है। इसलिए जरूरी है कि उचित शीतल पेयों का चुनाव किया जाए, ताकि गर्मी से तो राहत मिले ही, सेहत भी सलामत रहे। कौन-कौन से पेय पदार्थ आपकी सेहत के अनुकूल हैं, आइए जानते हैं।

नीबू की शिकंजी: गर्मी के दिनों में सबसे आसान और सस्ते शीतल पेय की बात हो तो नीबू की शिकंजी का नाम सबसे पहले आता है। ठंडे पानी में एक नीबू निचोड़कर उसमें स्वाद के अनुसार शक्कर और जरा-सा काला नमक मिलाएं तो लाजवाब पेय तैयार हो जाता है। शहद के साथ नीबू की शिकंजी बनाई जाए तो और भी फायदेमंद हो जाती है। यह आसान-सा पेय शरीर को शीतलता प्रदान करने के अलावा ऊर्जा देता है और पेट की बीमारियों में फायदा पहुंचाता है। विटामिन-सी का भी यह बढ़िया स्रोत है।

आम का पना: सदियों से आम का पना गर्मियों के लिए अमृत जैसा माना जाता रहा है। आग में भुना या उबाला हुआ कच्चा आम, पुदीना, काला नमक, शक्कर, भुना पिसा जीरा आदि मिलाकर बनाया हुआ पना स्वाद में तो अद्भुत होता ही है, शरीर को लू से बचाने में भी अहम भूमिका निभाता है। जिन्हें वसा और कोलेस्ट्रॉल की परेशानी हो, उनके लिए तो यह और भी बढ़िया पेय है। पना कई तरह के स्वाद में तैयार किया जा सकता है। यह नमकीन और खट्टा हो सकता है और खट्टेपन के साथ मीठा भी।

लस्सी: दही की लस्सी गर्मी से तो बचाती ही है, हमारे पाचन-तंत्र को भी दुरुस्त रखती है। लस्सी बनाने के कई तरीके हैं। श्रीकृष्ण की जन्मस्थली मथुरा की केसरिया लस्सी अपने स्वाद के लिए प्रसिद्ध है। आसान तरीका यह है कि दही में थोड़ा-सा ठंडा पानी और शक्कर, इलायची मिलाकर कुछ देर तक मथें। अपनी रुचि के हिसाब से गुलाब, केवड़ा आदि का फ्लेवर मिलाकर इसका स्वाद बढ़ा सकते हैं।

छाछ: दही से मक्खन निकालने के बाद पानी मिला हुआ जो तरल पदार्थ बचता है, उसे छाछ या मट्ठा कहते हैं। यह बिना मक्खन निकाले दही से भी बनाई जा सकती है। इसमें भुना हुआ जीरा पाउडर, पुदीना पाउडर, काला नमक, हींग वगैरह मिला देने से यह काफी स्वादिष्ट हो जाती है। छाछ को खाने के साथ-साथ लिया जा सकता है। यह खाने को आसानी से पचाती है। आयुर्वेद की दृष्टि से छाछ को काफी लाभप्रद माना गया है। यह आंतों को संक्रमण से बचाती है और अल्सर जैसी बीमारियां नहीं होने देती। छाछ के बारे में यह जरूर ध्यान में रखना चाहिए कि इसे रात के समय नहीं पीना चाहिए। रात में छाछ पीने से कफ की समस्या हो सकती है।

वजन बढ़ने से बचने के लिए खाएं ये हेल्दी स्नैक्स

लगभग हर ऑफिस ने वर्क फ्रॉम होम पॉलिसी लागू की है। कई लोग घर बैठे ही काम कर रहे हैं, लेकिन इसके साथ ही वजन बढ़ने की एक चिंता भी है। घर पर व्यायाम करके अपने फिटनेस शेड्यूल को जारी रखना सबसे अच्छा तरीका है। लेकिन वजन बढ़ने से बचाने के लिए अपने आहार में भी बदलाव कर सकते हैं। लेकिन घर पर बैठकर काम करते हुए बीच-बीच में कुछ न कुछ खाना-पीना होता रहता है जिससे अतिरिक्त कैलोरी जुड़ जाती है। लेकिन यहां कुछ हेल्दी स्नैक्स बताए हैं जो आहार में सीमित मात्रा में कैलोरी जोड़ सकते हैं, ताकि वजन को रोका जा सके।

प्रोटीन बार- प्रोटीन लंबे समय तक पेट भरा महसूस कराता है और इसके कारण कम खाना होगा। सबसे अच्छे विकल्पों में से एक प्रोटीन बार है। प्रोटीन बार एक क्विक स्नैक है, जिसका आनंद कभी भी ले सकते हैं। कुछ सामग्रियों के साथ घर पर प्रोटीन बार भी तैयार कर सकते हैं और इसका कभी भी स्वाद ले सकते हैं।

उबला अंडा-एक उबला हुआ अंडा सिर्फ77 कैलोरी देता है। यह सबसे अच्छे प्रोटीन स्रोतों में से एक है। नाश्ते में उबला हुआ अंडा खा सकते हैं। यह अधिक समय तक पेट भरा हुआ भी रखेगा। अंडे अन्य आवश्यक पोषक तत्वों का पॉवरहाउस भी हैं।डॉ. लक्ष्मीदत्त शुक्ला का कहना है कि वजन कम करना है या नियंत्रण में रखना है तो अंडे को जरूर आहार में शामिल करें। अंडा अन्य प्रकार के प्रोटीन की तुलना में भूख को दबाने में बेहतर मदद करते हैं।

पॉपकॉर्न-पॉपकॉर्न एक और टेस्टी स्नैक है, जिसमें सीमित कैलोरी होती है। एक कप पॉपकॉर्न खा सकते हैं लेकिन ध्यान रखें इसमें एक्स्ट्रा बटर या नमक न मिलाएं। पॉपकॉर्न के सामान्य कप में केवल 30 कैलोरी होती है जो कि आलू के चिप्स की समान मात्रा से लगभग 50 गुना कम है। पॉपकॉर्न में मौजूद फाइबर जल्दी भूख नहीं लगने देता है। इससे अधिक बार खाने से बचा जा सकता है। पॉपकॉर्न बनाने में भी काफी सरल है। यह एक प्रकार की मकई है जिसका छिलका सख्त होता है और इसके अंदर स्टार्च होता है। यह मकई गरम होती है तो मकई के दाने के अंदर दबाव बढ़ जाता है। इससे दाने चटक कर पॉपकॉर्न के शेप में आ जाते हैं। घर बैठे काम करने वालों के लिए यह बेहतरीन विकल्प है, क्योंकि यह पाचन को भी स्वस्थ रखता है।

फल-फल कई पोषक तत्वों से भरा होता है। अपने रोजाना के आहार में फलों को शामिल करना फायदेमंद होगा। विभिन्न फलों का मिश्रण तैयार कर सकते हैं। आहार में खट्टे फल शामिल करें। यह इम्युनिटी को बढ़ावा देने में भी मदद करेंगे।

ये मिश्रण बड़े कमाल का नट्स, सीड्स और ड्राई फ्रूट्स का मिश्रण बनाएं। यह एक मुट्ठी मिश्रण भूख को खत्म करने में मदद करेगा। यह एक स्वादिष्ट स्नैक है, जिसमें भरपूर पोषक तत्व होते हैं। यह कई तरह से सेहतमंद भी है।

टिकिट

हमारा वतन साप्ताहिक
HamaraWATANWeekly संस्थापित 1965 ہمارا وطن ہفت روزہ
राष्ट्रीय विचारधारा की सर्वोत्तम अभिव्यक्ति का प्रतीक

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

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' एसबीआई (IFSC Code- SBIN0004227) में या 9214996258 पर फोन-पे, पेटीएम, गुगल-पे पर जमा कराकर सूचित करें।

– सम्पादक

पुनीत प्रतिष्ठा में :-

बच्चे पालना केवल मां का काम नहीं

दिव्यांगों की दुनिया का नक्शा भला किसने खींचा है? इंसानी दुनिया में इतने करुण नक्शों की भला क्या जरूरत थी? आज इमारतों, रेल, सड़क, घर, उद्यान के नक्शे गढ़ने से ज्यादा जरूरी शायद मानवीयता, सेवाओं, संबंधों और पालन-पोषण के सही ढंग गढ़ना है। बचपन में कई बार लगता है, पिता ने ही यह संसार पसार रखा है। वही पालक, वही दाता हैं। बच्चों के लिए परिवार-समाज की सबसे मजबूत कड़ी पिता जब पास हों, तो घोड़ा बेच नींद आती है। अचरज नहीं कि वह युवक भी अपने पिता का मुरीद है। पिता अमेरिका की बड़ी रेलरोड कंपनी में विधि सलाहकार हैं। बेटे को लगता है, रेलरोड कंपनी में सबसे सम्मानित पेशा आर्किटेक्ट का है, मतलब वास्तुविद। वह जो नक्शा खींच देता है, बाकी लोग उसे साकार करने में जुट जाते हैं। नक्शा खींचने वाला वाकई बड़ी इज्जतदार, रसूखदार होता है। कुल निचोड़ यह कि उस नवयुवक के मन में अक्सर वास्तुविद बनने की तमन्ना गुलजार रहती है। इसी बीच शौकिया तौर पर वह अपने दोस्तों के साथ समूह नौकायन शुरू करता है और साल 1924 के ओलंपिक में अपने अन्य सात साथियों के साथ स्वर्ण पदक भी जीत लाता है। इसके बाद भी वह जानता है कि नौका हमेशा काम नहीं आएगी, जीवन में वास्तुविद तो बनना ही होगा। इस बीच गरमी की छुट्टियां पड़ती हैं, तो युवक दिव्यांग सेवा वाले एक समर कैंप में शामिल हो जाता है, जहां भांति-भांति के लाचार बच्चे हैं। किसी के पैर नहीं, तो कोई बिना हाथ है। किसी को दिखता नहीं, तो कोई कुछ सुनता नहीं। हे भगवान, ये भी इंसान हैं, इन्हें भी इसी दुनिया में रहना है, अपनी पूरी लाचारी-बीमारी के साथ। ये ऐसे लोग, जो हमेशा पीछे रहेंगे, पर जिंदा रहेंगे, अपने पूरे वजूद और अलहदा दास्तां के साथ। समर कैंप में वह इस बात को करीब से समझ गया कि ऐसे दिव्यांग जन डॉक्टरों को ही अपने सबसे करीब पाते हैं। उनकी पीड़ा को डॉक्टर ही समझ पाते हैं, बाकी लोग तो अक्सर मखौल उड़ाते हैं, घृणा भी करते हैं और बोझ भी मानते हैं। समर कैंप में वह नवयुवक गहरी सोच में पड़ जाता है। इन दिव्यांगों को बचपन में भी वाजिब दुलार नहीं मिला है, पर क्या सभी स्वस्थ बच्चों को वाजिब दुलार मिल पाता है? दुनिया बनाने वालों ने कितनी असंवेदना के साथ सारा कुछ गढ़ा है? दिव्यांगों की दुनिया का नक्शा भला किसने खींचा है? इंसानी दुनिया में इतने करुण नक्शों की भला क्या जरूरत थी? इमारतों, रेल, सड़क, घर, उद्यान के नक्शे गढ़ने से ज्यादा जरूरी शायद मानवीयता, सेवाओं, संबंधों और पालन-पोषण के ढंग गढ़ना है। वह सोचने लगा कि ईश्वर ने जो भी रचा है, उसे हम व्यावहारिक वात्सल्य से सुगढ़, सुंदर, सुविधाजनक कैसे बना सकते हैं?उस समर कैंप में रहते ही युवक ने तय किया कि उसे वास्तुविद नहीं, चिकित्सक बनना चाहिए। चिकित्सक बनकर और उसमें भी बच्चों का चिकित्सक बनकर वह समाज में बुनियादी बदलाव की नींव डालने की कोशिश कर सकेगा। फिर क्या था, येल मेडिकल स्कूल से एक विरल चिकित्सक जीवन की शुरुआत हुई। मेडिकल डिग्री न्यूयॉर्क शहर के कोलंबिया विश्वविद्यालय से हासिल हुई। वह साल 1929 में अपनी कक्षा के सर्वश्रेष्ठ छात्र करार दिए गए। उन्हें न्यूयॉर्क शहर में लोग शिशु रोग विशेषज्ञ बेंजामिन स्पॉक के नाम से पहचानने लगे। उन्होंने गहराई से अध्ययन किया कि बच्चों का विकास कैसे होता है और कैसे किया जाना चाहिए। पूरे दस साल डॉक्टरी के अनुभव के बाद उन्होंने पुस्तक लिखने का फैसला किया। दिन भर मरीज देखते थे और रात के समय किताब लिखते थे। साल 1946 में पुस्तक बेबी ऐंड चाइल्ड केयर समाज और चिकित्सा की दुनिया में अवतरित हुई। अपने किस्म की पहली अनुपम पुस्तक ने पेरेंटिंग या अभिभावकों की दुनिया को झकझोर कर जगा दिया। डॉक्टर बेंजामिन स्पॉक (1903-1998) ने खूब लेख लिखे, टीवी पर आए, विश्वविद्यालयों में पढ़ाए, माता-पिता से चर्चा करते हुए देश भर में भाषण दिए। यह भी अपने आप में रिकॉर्ड है कि छह महीने में ही उस किताब की पांच लाख प्रतियां बिक गई थीं। अब तक चालीस से ज्यादा भाषाओं में इस किताब की पांच करोड़ से ज्यादा प्रतियां लोगों के घरों में बहुत सम्मान से शोभायमान हैं और करोड़ों माता-पिता को राह दिखा रही हैं।

राम गोपाल सैनी

आतंकी हमले में पीड़ित परिवार को सांत्वना देने पहुंचे मंत्री अविनाश गहलोत

जयपुर (संस्कार सृजन)। जम्मू कश्मीर वैष्णो देवी यात्रा के दौरान आंतकी हमले में मारे गए चार श्रद्धालुओं के परिवार जनों को सांत्वना देने राजस्थान सरकार के केबिनेट मंत्री सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता विभाग अविनाश गहलोत ने पांच्या की ढाणी, वार्ड नंबर 5, चौमूं में पहुंचकर परिवार जनों को ढांढस बंधाया तथा परिवार जन को हर संभव मदद करने का आश्वासन दिया।

माली समाज चौमूं के अध्यक्ष घीसालाल सैनी ने मृतक के आश्रितों के परिवार के सदस्यों को स्थाई सरकारी सेवा में नौकरी देने का मांग पत्र भी मुख्यमंत्री के नाम कैबिनेट मंत्री को सौंपा। जिस पर मंत्री ने कहा कि मुख्यमंत्री से बात करके इसके लिए प्रयास किया जाएगा। इस अवसर पर बनवारी लाल सैनी भाजपा जिला अध्यक्ष झुंझुनू, सूरजमल ठेकेदार राष्टीय उपाध्यक्ष, श्याम शर्मा जयपुर जिला भाजपा अध्यक्ष, डॉ. मान प्रकाश तंवर, सुरेश तंवर, प्रभाती लाल ठेकेदार, जगदीश प्रसाद पूर्व पार्षद, हीरालाल पांच्या, दीपक कुमार सत्यम आदि लोग उपस्थित रहे।

झोटवाड़ा के विकास के लिए कर्नल राज्यवर्द्धन सिंह ने निगम के अफसरों के साथ किया मंथन

जयपुर(नि.सं.)। राजस्थान सरकार में कैबिनेट मंत्री कर्नल राज्यवर्धन राठौड़ ने झोटवाड़ा के विकास के लिए निगम के अधिकारियों के साथ मंथन किया। कैबिनेट मंत्री ने विधानसभा में जारी विकास योजनाओं की संपूर्ण जानकारी ली। साथ ही मॉनसून के आगमन से पहले सारी व्यवस्थाएं दुरुस्त करने के भी निर्देश दिए। कैबिनेट मंत्री ने स्पष्ट कहा कि जनता को बारिश में जलभराव जैसी समस्या का सामना न करना पड़े। उन्होंने अधिकारियों से कहा कि वे लगातार क्षेत्र में विकास कार्यों की मॉनिटरिंग कर रहे हैं। किसी भी तरह की लापरवाही बरती गई तो कार्रवाई की जाएगी। इसके साथ ही जल जीवन मिशन के तहत हर घर नल से जल योजना की जानकारी लेते हुए सारे काम समय पर पूर्ण करने के अधिकारियों को निर्देश दिए। उन्होंने अधिकारियों से स्पष्ट रूप से कहा कि विकास कार्यों में किसी प्रकार का कोई समझौता नहीं किया जाएगा।

सुखी संसार

रहे सुखी संसार,
ग्रहण कर लो मेरा विचार
जो आंखें बंद कर सपना देखे
वो धोखे और दुख से भरे होंगे ।
किंतु जो खुली आंखों
से सपना देखे
वही सपने एक दिन पूर्ण होंगे।
ज्यादा इच्छाएं तेरा सुख
चैन छीन लेगी।
निस्वार्थ रख मन
को वही बात प्रसन्नता देगी।
तुम्हारी बेफिजूल शब्दों
की आग घर
रिश्ते को तबाह कर देती है यदि
कपट रहित मन से
पानी बरसाओ तो
आग बुझ जाती है,
खुशियाली छा जाती है।
व्यक्ति की सहनशीलता
में परमात्मा विराजमान होते हैं।
जो कठिन घाव को भी
भर देते हैं ।
कोई तुम्हारा बुरा सोचे
तो सोचने दो वो उसके कर्म हैं ।
किंतु माफ करना
तुम्हारा अपना धर्म है।।
जो आपके लिए गड्ढा खोदेगा,
एक दिन वो ही उसमें गिर जाएगा,
सत्य मार्ग पर चलो तो
परमात्मा काँटों को
भी फूल बनाता जायेगा।
तुम किसी चीज
को जितना महसूस करोगे,
तुम उतना ही उसकी
और आकर्षित होते जाओगे।
फिर बाद में पछताओगे

-पूजा गाडियां लोहार,झालावाड़

भारत द्वारा दुनिया को दिया गया उपहार है योग : देवनानी

जयपुर (नि.सं.)। अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस पर विधान सभा में स्पीकर वासुदेव देवनानी के सानिध्य में अधिकारियों व कार्मिकों ने योग अभ्यास किया। प्रातः 06:00 बजे विधान सभा में हार्टफुलनैस संस्था के योग प्रशिक्षकों द्वारा योगासन कराये गये। स्पीकर देवनानी ने अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस पर लोगों को बधाई एवं शुभकामनाएं देते हुए कहा कि योग भारत द्वारा दुनिया को दिया गया उपहार है। लोगों को स्वयं और समाज के लिए योग करना चाहिए। योग तन और मन को स्वस्थ रखने के मार्ग को प्रशस्त करता है योगासन भारत की प्राचीन विधि है। यह शरीर, मन और आत्मा के मध्य संतुलन स्थापित करता है। योग के माध्यम से शरीर की ऊर्जा को नियन्त्रित एवं संतुलित किया जा सकता है।

हमारा वतन

खबरों, विज्ञापन एवं सदस्यता के लिए सम्पर्क करें ।

Email-
hamarawatan65@gmail.com
9214996258, 7014468512

RNI No. 10311/1965
स्वत्वाधिकारी, प्रकाशक, मुद्रक, सम्पादक राम गोपाल सैनी के लिए उदय प्रिन्टर्स 43 ए, माली कॉलोनी, चांदपोल बाहर, जयपुर से मुद्रित तथा वार्ड नं.1, सामोद रोड़ नीमड़ी, ग्राम-मोरीजा, तहसील-चौमूँ, जिला-जयपुर से प्रकाशित , मो. 9214996258, 7014468512
उप सम्पादक: सुरेन्द्र कुमार सैनी
E mail-hamarawatan65@gmail.com
प्रबंध सम्पादक : वली मोहम्मद कुरैशी, मो. 9929610759
सभी प्रकार के वाद-विवादों का न्याय क्षेत्र चौमूं शहर होगा