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-29 | जयपुर, सोमवार, 5 अगस्त, 2024 | वार्षिक शुल्क 200 रुपये (एक प्रति 4 रु.) | पृष्ठ संख्या 4

UNIVERSITY OF ENGINEERING & MANAGEMENT

UEM
UNIVERSITY OF ENGINEERING & MANAGEMENT
Good Education, Good Jobs

IEM - UEM Group | Jaipur and Kolkata

IEM & UEM Institutions are Founded and Managed by IITians and Majority of Faculty are IITians

QS I-GAUGE PLATINUM & DIAMOND | INDIA TODAY | Times Higher Education Impact Rankings 2024 | GU GLOBAL UNIVERSITY RANKINGS | nirf | SHALBY ACADEMY | AIMA | UGC | AICTE APPROVED | NAAC ACCREDITED | AIU MEMBER

UEM Jaipur is Ranked in The Top Position in North India under Institutions Innovation Council by Ministry of Education, Govt. of India

Admissions Open

INDUSTRY ASSOCIATED DUAL DEGREE PROGRAM

CSE DATA SCIENCE - SAS | CSE CLOUD COMPUTING & VISUALIZATION | BBA DIGITAL BUSINESS - IIDE

"Students may opt for Dual Degree Programs - for example, a student may select Civil Engineering as major degree with CSE as minor degree or vice-versa"

B.TECH

- CSE - ARTIFICIAL INTELLIGENCE & MACHINE LEARNING (AIML)
- COMPUTER SCIENCE & ENGINEERING WITH SPECIALIZATION
- Artificial Intelligence & Machine Learning (AIML)
- Block Chain Technology
- Big Data Analytics | Cloud Computing
- Cyber Forensic & Internet Security
- ELECTRONICS & COMMUNICATION ENGINEERING (ECE)
- Robotics & Artificial Intelligence
- VLSI Design & Technology
- Minor in Compute Science
- ELECTRICAL ENGINEERING (EE)
- Electrical & Computer Engineering
- Electrical & Electronics Engineering
- MECHANICAL ENGINEERING (ME)
- Automobile Engineering
- CIVIL ENGINEERING (CE)
- Sustainable Construction Engineering

M.TECH

WITH SPECIALIZATION
- COMPUTER SCIENCE & ENGINEERING
- Big Data Analytics
- Cloud Computing
- Data Science
- Information Security
- ELECTRICAL ENGINEERING (EE)
- Power System Engineering
- Power Electronics & Drives
- Control System Engineering
- ELECTRONICS & COMMUNICATION ENGINEERING (ECE)
- Communication Engineering
- Micro-Electronics & VLSI
- Radio Frequency & Microwave Engineering
- MECHANICAL ENGINEERING (ME)
- Production Engineering
- Thermal Engineering
- CIVIL ENGINEERING (CE)
- Structural Engineering

BBA/MBA

- BACHELOR OF BUSINESS ADMINISTRATION
- MASTER OF BUSINESS ADMINISTRATION
- MBA with Dual Specialization
- Marketing • Finance • Human Resource
- Business Analytics

MBA Hospital & Healthcare Management

BPT/MPT

- BACHELOR OF PHYSIOTHERAPY
- MASTER OF PHYSIOTHERAPY
- Cardiopulmonary | Neurology
- Pediatrics | Orthopaedics
- Musculoskeletal
- Sports

POST GRADUATE DIPLOMA IN YOGA

BCA/MCA

- BACHELOR OF COMPUTER APPLICATION
- Data Science • Cloud Computing
- Big Data Analytics
- Block Chain Technology
- Cyber Forensic & Information Technology
- Artificial Intelligence & Machine Learning
- MASTER OF COMPUTER APPLICATION

MBA Executive

M.Sc. in Computer Science

Ph.D

- Computer Science & Engineering
- Electrical Engineering • Civil Engineering
- Mechanical Engineering • Management
- Electronics & Communication Engineering
- Physics • Chemistry • Mathematics
- Humanities • English

ZEE राजस्थान — Awarded for — Zee Rajasthan Awards in Education Excellence 2024

NEWS18 राजस्थान — Awarded for — Outstanding Placement in Engineering & Management - Domestic & International

1st इंडिया NEWS — Awarded for — Excellent Placements in Engineering and Management - Domestic & International

INDIA न्यूज़ — Awarded for — Most Trusted University with Skill Based Quality in Education and Best Placements in Rajasthan

Outlook ICARE TOP COLLEGES OF INDIA Rankings 2023 — Ranked #45 — amongst TOP Private University in all over India

INDIA TODAY — Ranked #19 — for BCA - All India Private & Government Colleges

MORE THAN 300+ Patents

500+ RESEARCH PAPERS

₹ 5 CRORES+ WORTH SCHOLARSHIPS PROVIDED TO THE MERITORIOUS STUDENTS

₹ 72 LPA HIGHEST ANNUAL SALARY OFFERED

UEM JAIPUR has Highest Funded Patents in Rajasthan from Govt. of India

One of the Best PLACEMENT RECORDS of the Country
Placements at UEM Jaipur Continues till the last willing student is placed

NUMBER OF Students Placed 2375

NUMBER OF JOB OFFERS 3564+

COMPANIES VISITED 600+

5 LABORATORIES ESTABLISHED BY INDUSTRY

Academic Partners: tcs TATA CONSULTANCY SERVICES | IBM | sas | IIDE THE DIGITAL SCHOOL | CAMBRIDGE

FOREIGN UNIVERSITY COLLABORATIONS: UNLV | Brunel University London | RICHARD A. CHAIFETZ SCHOOL OF BUSINESS SAINT LOUIS UNIVERSITY | RENNES

MORE THAN 8000+ CERTIFICATION: HARVARD BUSINESS SCHOOL | edX | LinkedIn Learning | CAMBRIDGE | coursera

STUDY ABROAD PROGRAM — USA, CANADA, UK, AUSTRALIA & SINGAPORE

One of the Leading University for 6G Projects, Government of India

PARTICIPATE IN OFFLINE IEMJEE 2024 EXAM TO AVAIL EXCELLENT SCHOLARSHIPS

APPLY ONLINE: www.uem.edu.in

Campus: 'Gurukul', Udaipuria Mod, Sikar Road, 6 Kms. from Chomu, Jaipur - 303807 (Raj.)
City Office: 210-212, IInd Floor, Apex Tower, Lalkothi, Tonk Road, Jaipur | M: 9887933330

Admission Helplines: 9887313330, 9887806930, 9887413330, 9887613330

मालेश्वरनाथ धाम में पत्रकार संस्था की रिपोर्टर्स मीट हुई आयोजित,पत्रकारों ने अपने अनुभव किए साझा

❒ मालेश्वरनाथ धाम के प्राकृतिक झरनों का उठाया ❒ आनंद शिवलिंग की पूजा अर्चना कर भोले बाबा का लिया आशीर्वाद

जयपुर (हमारा वतन)। जयपुर ग्रामीण जिले की चौमूं विधानसभा क्षेत्र के महार कला ग्राम के अरावली पर्वत माला के पहाड़ की तलहटी में स्थित मालेश्वरनाथ धाम में पत्रकार संस्था द्वारा 'रिपोर्टर्स मीट' कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता वरिष्ठ पत्रकार एवं संस्था संरक्षक दिनेश कुमार कुमावत ने की। कार्यक्रम की शुरुआत से पूर्व कार्यक्रम में शामिल सभी पत्रकार मालेश्वरनाथ धाम स्थित प्राचीन शिव मंदिर के दर्शनों के लिए पहुंचे। सभी ने भगवान शिव से कृपा का आशीर्वाद लिया। मंदिर महन्त पंडित महेश व्यास ने पूर्ण विधि विधान से पूजा अर्चना कर भोग लगाया। पंडित महेश व्यास ने यहाँ के प्राचीन शिवलिंग का इतिहास बताते हुए कहा कि यहाँ का शिवलिंग सूर्य की गति के अनुसार घूमता है। सैकड़ो सालों पूर्व यहाँ ऋषि-मुनि तप किया करते थे। रिपोर्टर्स मीट में सदस्यों ने पत्रकारिता के अपने-अपने अनुभवों को एक दूसरे के साथ साझा किया। नव उदित पत्रकारों ने अनुभवी पत्रकारों के अनुभवों को तल्लीनता से सुना

और सवाल जवाब कर अपना ज्ञानवर्धन किया। वरिष्ठ पत्रकारों ने बताया कि अपनी कलम से किसी का नुकसान ना हो, पीड़ित को न्याय मिले, सरकार के अच्छे कामों को जनता तक पहुँचाया जाए , कमियों को सकारात्मकता के साथ उजागर किया जाए, इस प्रकार हम मानवता का भला कर सकते है। हमें कलम चलाते वक्त सकारात्मक व नकारात्मक दोनों पहलुओं पर ध्यान रखना चाहिए।

इसके बाद संस्था सदस्यों ने प्राकृतिक झरनों का आंनद लिया और फोटोग्राफ खींचे। सावन मास में श्रद्धालुओं की भारी भीड़ देखते हुए मालेश्वरनाथ धाम पर सामोद थानाधिकारी धर्मसिंह द्वारा सुरक्षा व्यवस्था भी पूरी चाक चौबंद की गई है। पार्किंग, मालेश्वरनाथ धाम मार्ग, मंदिर व झरनों के आस-पास पुलिस के जवान लगाकर नजर रखी जा रही है जिससे ट्रैफिक जाम और भीड़भाड़ जैसी स्थिति ना बने।

रिपोर्टर्स मीट में पत्रकार मनीष यादव, कैलाश तिवाड़ी, अशोक आचार्य,डिंपल शर्मा,राजेंद्र शर्मा , राम गोपाल सैनी ,मुकेश सैनी, रमेश कुमावत, रामगोपाल कुमावत, भंवर लाल सैनी, उस्मान मणियार सहित अनेक सदस्य शामिल हुए।

डॉ.योगिता जोशी की पुस्तक उम्मीदों की लय का हुआ विमोचन

जयपुर (हमारा वतन)। डॉ. योगिता जोशी की स्वतंत्र प्रकाशन से प्रकाशित पुस्तक उम्मीदों की लय का लोकार्पण समारोह झोटवाड़ा में संपन्न हुआ । यह पुस्तक डॉक्टर जोशी का पहला आलेख संग्रह है,जो हमारे इर्द-गिर्द व्याप्त ज्वलंत समस्याओं पर केंद्रित है।

अपनी भूमिका में गिरीश पंकज इस पुस्तक को लेखकीय संसार की एक नई उम्मीद बताते हैं। लोकार्पण डॉक्टर योगिता जोशी के सहकर्मियों द्वारा किया गया। इस अवसर पर शिक्षाविद् सुशीला राव,पूजा कच्छावा सहित अनेक शिक्षक शिक्षिकाएँ उपस्थित रहे ।

जयपुर की टॉप मॉडल्स का हुआ एक्वा थीम पर फोटोशूट

जयपुर (हमारा वतन)। गोल्ड इवेंट्स और पिंक कॉन्सेप्टस की ओर से जगतपुरा स्थित स्प्रे वाटर पार्क में एक्वा थीम पर स्पेशल फोटो शूट किया गया। इसमें मॉडल्स ने बरसात की बूंदों के बीच फोटोग्राफी करवाई।

गोल्ड इवेंट्स के डायरेक्टर राज शर्मा ने बताया कि सावन की तीज के मौके पर 7 अगस्त को मिस एंड मिसेज जयपुर ब्यूटी कॉन्टेस्ट आयोजित किया जाएगा, जिसकी कड़ी में यह फोटोशूट कराया गया है।

इस फोटो शूट में मॉडल ऑफ फेम बाय पिंक कॉन्सेप्टस बबीता मीना, ईरम फातिमा, श्वेता किराड़, विनीता गहलोत, पूजा, शहनाज बानो आदि मॉडल्स शामिल रही। निवारा एकेडमी ऑफ फैशन की डिजाइनर ड्रेसेज में सजी धजी इन मॉडल्स की खूबसूरती को सुहान खान फोटोग्राफी की टीम ने कैमरे में कैद किया।

इस अवसर पर बेटी फाउंडेशन के संस्थापक राहुल शर्मा, पिंक कांसेप्ट्स के डायरेक्टर अमन वर्मा, समाजसेवी योगेश खंडेलवाल, स्प्रे वाटर पार्क के मैनेजर प्रवीण सिंह, सोल डांस एकेडमी से नेहा विजयवर्गीय व पुनीत जांगिड़, सेलिब्रिटी एस्ट्रोलॉजर महावीर कुमार सोनी, फिल्ममेकर मिताली सोनी सहित अनेक गणमान्य लोग मौजूद रहे।

पंडित रविंद्र आचार्य ने अनिरुद्धाचार्य महाराज के सानिध्य में मनाया अपना जन्मदिन

वृंदावन (हमारा वतन)। तारा ज्योतिष साधना केंद्र के अध्यक्ष व अंतर्राष्ट्रीय भविष्यवक्ता पंडित रविंद्र आचार्य ने अपना जन्मदिन गौरी गोपाल आश्रम वृंदावन में अनिरुद्धाचार्य महाराज के सानिध्य में मनाया। इस दौरन पंडित रविंद्र आचार्य ने महाराज को दुपट्टा पहनाकर व रविंद्र हस्तरेखा विज्ञान भेंटकर उनका आशीर्वाद लिया।

पंडित रविंद्र आचार्य ने बताया कि वृंदावन स्थित गौरी गोपाल गौशाला में गायों की सेवा की व हरा चारा और गुड़ खिलाया। अनिरुद्धाचार्य महाराज निस्वार्थ सेवा कर रहे हैं । वृद्ध आश्रम में बुजुर्गों की सेवा और गुरुकुल में बच्चों की पढ़ाई का सारा खर्चा व विभिन्न कार्य कर रहे हैं ।

इस अवसर पर आश्रम में भोजन प्रसादी ग्रहण की। इस दौरान पंडित रवि शर्मा, ऋषि पाराशर, जुगल अग्रवाल, मुकेश बंसल, सुमित शर्मा, आलोक शर्मा, अमित आचार्य सहित गणमान्य लोग उपस्थित रहे।

ठिकाणा नीमड़ी रेस्टोरेंट का हुआ भव्य शुभारंभ

चौमूं (हमारा वतन)। चौमूं शहर के सामोद रोड नीमड़ी, एचपी पेट्रोल पंप के पास स्थित 'ठिकाणा नीमड़ी रेस्टोरेंट' का तारा ज्योतिष साधना केंद्र के अध्यक्ष और अंतर्राष्ट्रीय भविष्यवक्ता पंडित रविंद्र आचार्य, चौमूं माली समाज के पूर्व अध्यक्ष दिनेश कुमार तिगरिया और खेजरोली सरपंच प्रत्याशी लालचंद सैनी ने पूजा अर्चना और फीता काटकर भव्य शुभारंभ किया। पंडित रविंद्र आचार्य ने रेस्टोरेंट संचालक आशीष सैनी और मनीष सैनी को उज्जवल भविष्य का आशीर्वाद दिया और कहा कि बाबा श्याम की कृपा आप पर हमेशा बनी रहे। इससे पूर्व संचालकों ने अतिथियों का माल्यार्पण कर स्वागत सम्मान किया । संचालक आशीष सैनी ने बताया कि हमारे यहां पर स्वादिष्ट और क्वालिटी से भरपूर ब्रेकफास्ट, लंच, डिनर की सुविधा रहेगी। साथ ही ग्राहकों को होम डिलीवरी और पैकिंग की सुविधा भी प्रदान की जाएगी

। स्वाद और शुद्धता का विशेष ध्यान रखा जाएगा । हमारे यहां पर बर्थडे, किट्टी पार्टी और मीटिंग के लिए सेमिनार हॉल की भी व्यवस्था है ।

इस दौरान उपस्थित ग्राहकों ने कहा की हम लोग जब भी पिकनिक मनाने जाते हैं तो बाहर का खाना जरूर खाते हैं। आज हमें मालूम पड़ा की 'ठिकाणा नीमड़ी रेस्टोरेंट' का शुभारंभ हुआ है तो हम खाना खाने रुक गए। हमने जब यहां की सादा रोटी, तंदूरी रोटी, दाल तड़का, शाही पनीर, मिक्स वेज और दही खाया तो अंगुली चाटते ही रह गए। वाकई में नाम के अनुसार खाना भी लाजवाब है। अगर आप भी इस ओर आते हैं तो यहां का खाना जरूर खाकर जाएं ।

इस अवसर पर सुवालाल, बाबूलाल, रामस्वरूप, शंकर लाल, श्याम लाल, राकेश, ओम प्रकाश शर्मा, सत्यनारायण गंगवाल, निक्की पारीक सहित कई गणमान्य लोग मौजूद रहे ।

जॉब्स–

1. राजस्थान लोक सेवा आयोग, पद जियोलॉजिस्ट असिस्टेंट माइनिंग इंजीनियर, पद संख्या 56, अंतिम तिथि 30 अगस्त 2024
2. हरियाणा पब्लिक सर्विस कमिशन, पद असिस्टेंट प्रोफेसर, पद संख्या 2424, अंतिम तिथि 27 अगस्त 2024
3. स्टाफ सिलेक्शन कमिशन, पद जूनियर हिंदी ट्रांसलेटर, पद संख्या 312, अंतिम तिथि 25 अगस्त 2024
4. आईबीपीएस, पद पद स्पेशल ऑफिसर, पद संख्या 896, अंतिम तिथि 21 अगस्त 2024
5. आईबीपीएस, पद प्रोबेशनरी ऑफिसर, पद संख्या 4455, अंतिम तिथि 21 अगस्त 2024
6. रेलवे रिक्रूटमेंट बोर्ड, पद जूनियर इंजीनियर, पद संख्या 7951, अंतिम तिथि 29 अगस्त 2024
7. स्टाफ सिलेक्शन कमिशन, पद स्टेनोग्राफर, पद संख्या 2006, अंतिम तिथि 17 अगस्त 2024
8. एआईआईएमएस, पद नर्सिंग ऑफिसर, अंतिम तिथि 21 अगस्त 2024

कंगना रनौत बोलीं- मुझे होमोसेक्शुअल लोग पसंद हैं, इसमें एक पार्टनर मेल का रोल प्ले करता है और..

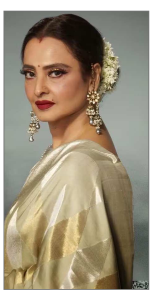
हमार वतन। कंगना का कहना है कि उन्होंने होमोसेक्शुअल लोग पसंद हैं, उनके कई दोस्त भी ऐसे हैं। लोग जैसे हैं खुद को स्वीकारकर उसी रूम में सामने आना चाहिए। कंगना रनौत पेरिस ओलिंपिक्स में हुए महिला-पुरुष बॉक्सिंग मैच विवाद पर काफी नाराज हैं। उन्होंने अपनी इंस्टाग्राम स्टोरी पर कुछ पोस्ट लिखे हैं। उनका कहना है कि वह होमोसेक्शुअल लोगों को पसंद करती हैं। वे लोग जैसे हैं वैसे रह सकते हैं उन्हें खुद को बदलने की जरूरत नहीं है। कंगना ने यह भी लिखा कि उनके कई दोस्त होमोसेक्शुअल हैं और वे जैसे हैं वैसे ही नाम कमा रहे हैं।

पुरुष का जनाना बनना अजीब है-कंगना ने अपनी इंस्टा स्टोरी पर लिखा है, तो बेसिकली वोक रिलेशनशिप (होमोसेक्शुअल रिलेशनशिप) होने के लिए एक पार्टनर को फीमेल रोल और दूसरे को मेल रोल प्ले करना जरूरी है। वे वही मेल-फीमेल का रोल निभाना पसंद करते हैं साथ ही सामान्य महिला को मसक्युलिन बनना और पुरुष को फेमनिजम के नाम पर जनाना बनना... अजीब है!! ईमानदारी से कहूं तो मुझे होमोसेक्शुअल लोग पसंद हैं। मेरे कुछ करीबी दोस्त होमोसेक्शुअल हैं और वे बेहद टैलेंटेड और बहुत काबिल हैं। इसलिए मुझे नहीं लगता कि उन्हें दूसरे स्वीकारें इसके लिए किसी की नकल करने की जरूरत है।

रखना चाहिए कम्युनिटी का मान-कंगना आगे लिखती हैं, उन्हें महिला या पुरुष की नकली कॉपी बनने की जरूरत नहीं। वे बेहद काबिल हैं, उन्हें वैसे ही सामने आना चाहिए जैसा ईश्वर ने उन्हें बनाया है। उन्हें अपने असली रूप से मुंह नहीं मोड़ना चाहिए, उन्हें खुद को स्वीकारना चाहिए और हर क्षेत्र में चमक बिखेरने पर फोकस करना चाहिए। उन्हें घटिया या सेक्शुअल नहीं बनना चाहिए। उन्हें अपनी कम्युनिटी का मान रखना चाहिए। वे बेहतर के हकदार हैं और हमें उनके लिए सुरक्षित दुनिया बनानी चाहिए। वे जैसे हैं वैसे रह सकते हैं और बराबरी मौके पा सकते हैं।

रेखा ने जाह्नवी कपूर को लगाया गले, किया किस,लोगों को याद आई श्रीदेवी, बोले- मां

हमारा वतन। जाह्नवी कपूर की फिल्म 02 अगस्त को सिनेमाघरों में रिलीज हो गई है। 01 अगस्त को फिल्म की स्क्रीनिंग में बॉलीवुड के तमाम सितारे पहुंचे। जाह्नवी कपूर की फिल्म की स्क्रीनिंग पर पहुंचीं रेखा की वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो रही है। इस वीडियो को देखकर हर कोई रेखा की तारीफ कर रहा है। वीडियो में रेखा के साथ फिल्म की एक्ट्रेस जाह्नवी कपूर भी नजर आ रही हैं। इस वीडियो में रेखा जाह्नवी पर प्यार लुटाती नजर आ रही हैं।



रेखा का हाथ पकड़े पोज करती नजर आई जाह्नवी-Viral Bhayani ने अपने इंस्टाग्राम पेज पर रेखा और जाह्नवी कपूर की वीडियो शेयर की है। वीडियो जाह्नवी की फिल्म स्क्रीनिंग की है। रेखा जाह्नवी कपूर की फिल्म स्क्रीनिंग पर गुलाबी और गोल्डन रंग की साड़ी में पहुंचीं। उन्होंने बालों में गजरा पहना हुआ था। जो वीडियो सामने आया है उसमें जाह्नवी रेखा का हाथ पकड़े पोज करती नजर आ रही हैं। वहीं, रेखा जाह्नवी को गले लगाती और उनके माथे पर किस करती नजर आ रही हैं। रेखा को इस तरह जाह्नवी पर प्यार लुटाता देख हर कोई उनकी तारीफ कर रहा है।

लोग लुटा रहे वीडियो पर प्यार-इंस्टाग्राम यूजर्स को ये वीडियो देखकर जाह्नवी कपूर की मां श्रीदेवी की याद आ गई है। एक यूजर ने लिखा कि काश श्रीदेवी भी आज यहां होतीं। वहीं, एक दूसरे यूजर ने लिखा कि रेखा जी ने मां जैसा प्यार किया। बहुत अच्छा लगा। लोग इस वीडियो पर दिल रिएक्ट करके भी अपना प्यार जाहिर कर रहे हैं। बता दें, जाह्नवी कपूर की फिल्म उलझ में गुलशन देवैया भी नजर आएंगे। इस फिल्म में जाह्नवी कपूर सबसे युवा डिप्टी कमिश्नर सुहाना भाटिया का किरदार निभा रही हैं। फिल्म में जाह्नवी कपूर को कम उम्र में बड़ा पद मिल जाने के चलते तरह-तरह के आरोपों का सामना करना पड़ा है। जाह्नवी फिल्म में अपनी काबीलियत साबित करने की लड़ाई लड़ती नजर आएंगी।

मजबूत दांतों के लिए डेली डाइट में जरूर शामिल करें ये खास पोषक तत्व

एक्सपर्ट बता रहे हैं ओरल हेल्थ पर इनका असर

हमारा वतन। ओरल हेल्थ को मेंटेन रखने के लिए दांतों और मसूड़ों की नियमित सफाई के साथ-साथ ऐसे पोषक तत्वों की भी जरूरत होती है, जो उन्हें मजबूत बनाएं। इसके लिए विटामिन से लेकर कुछ खास खनिजों को भी अपने नियमित आहार में शामिल करना जरूरी है।मुंह का बेहतर स्वास्थ्य संपूर्ण सेहत की आधारशिला है। यह न केवल हमारे दांतों और मसूड़ों को प्रभावित करता है, बल्कि हमारे समग्र स्वास्थ्य और जीवन की गुणवत्ता को भी प्रभावित करता है। जिस प्रकार नियमित रूप से ब्रश करना और दांतों को फ्लॉस करना जैसी दैनिक आदतें मुंह को स्वच्छ बनाए रखने के लिए महत्वपूर्ण हैं, उसी प्रकार दांतों के स्वास्थ्य में पोषण की भूमिका भी उतनी ही महत्वपूर्ण है।

यहां हम उन जरूरी पोषक तत्वों और उनके आहारीय स्रोतों के बारे में बात करेंगे जो आपकी ओरल हेल्थ के लिए जरूरी हैं।

डॉ. सुमंत एम शेट्टी अनुभवी दंत विशेषज्ञ हैं। प्रैक्टो डेंटल के साथ जुड़े डॉ सुमंत बीडीएस और एमडीएस हैं। वे कहते हैं, हम जो खाते हैं उसका सीधा असर हमारे दांतों की मजबूती और स्थायित्व पर पड़ता है। यह दांतों की सड़न और मसूड़ों की बीमारी को रोकने में प्रमुख भूमिका निभा सकता है। विभिन्न खाद्य पदार्थों में पाए जाने वाले आवश्यक विटामिन और खनिज दांतों के इनेमल को मजबूत बनाने, मसूड़ों के स्वास्थ्य को बनाए रखने, तथा मुंह के संक्रमण से बचाव के लिए शरीर की क्षमता को बढ़ाने में सहायक होते हैं। एक संतुलित आहार जिसमें ये महत्वपूर्ण पोषक तत्व शामिल हों, हमारे दांतों और मसूड़ों को स्वच्छ बनाए रखने में मदद करता है। जिससे मुंह अधिक स्वस्थ और शरीर अधिक कोमल बनता है। अपने आहार में सही पोषक तत्वों को समझकर और उन्हें शामिल करके हम अपनी डेंटल हेल्थ और संपूर्ण सेहत को बेहतर ढंग से प्राप्त कर सकते हैं।

1 दांतों की सड़न बढ़ा देते हैं कुछ आहार -मीठे और स्टार्चयुक्त खाद्य पदार्थों और पेय पदार्थों का अधिक सेवन दांतों की सड़न का मुख्य कारण है। ये खाद्य पदार्थ मुंह के जीवाणुओं के लिए भोजन के स्रोत का काम करते हैं। जो उन्हें अम्ल में परिवर्तित कर देते हैं और यह दांतों के इनेमल पर हमला करते हैं। इन शर्करायुक्त और स्टार्चयुक्त खाद्य पदार्थों का सेवन जितनी अधिक बार किया जाता है, तथा ये दांतों के संपर्क में जितने अधिक समय तक रहते हैं, दांतों में सड़न का खतरा उतना ही अधिक होता है। ऐसा इसलिए है क्योंकि लगातार और लंबे समय तक संपर्क में रहने से जीवाणुओं को अम्ल बनाने का पर्याप्त अवसर मिलता है जो कि इनेमल को नष्ट कर देता है।

2 सिट्रस फ्रूट की ओवरडोज भी है खतरनाक-खट्टे फल, सोडा और स्पोर्ट्स ड्रिंक सहित अम्लीय खाद्य पदार्थ और पेय, दांतों के इनेमल को नष्ट करके समस्या को और बढ़ा देते हैं। यह क्षरण दांतों को कमज़ोर बनाता है, जिससे उन्हें नुकसान और क्षय होने का ख़तरा ज़्यादा होता है।

3 डिहाइड्रेशन और बार-बार खाना-इसके अलावा, मौखिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए पर्याप्त मात्रा में पानी पीना बहुत ज़रूरी है। लार अम्लों को निष्क्रिय करने और भोजन के कणों को धोकर सुरक्षात्मक भूमिका निभाती है। निर्जलीकरण से लार का उत्पादन कम हो जाता है, जिससे मुंह सूख जाता है और इसके सुरक्षात्मक प्रभाव कम हो जाते हैं। बार-बार स्नैक्स खाने से भी लम्बे समय तक अम्ल का उत्पादन होता है, जिससे दांतों में सड़न का खतरा बढ़ जाता है।

एक्ने और पिंपल से छुटकारा दिला सकते हैं ओमेगा-3 फैटी एसिड फूड्स

रिफइंड शूगर, डेयरी उत्पादों और सैट्युरेटिड फैट से भरपूर अल्ट्रा-प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थ सीबम के अधिक उत्पादन और डर्मिस में बालों के रोम के भीतर अत्यधिक केराटिन संचय का कारण बन सकते हैं। परिणामस्वरूप यह सूजन एक्ने को ट्रिगर करने लगती है।एक्ने होना एक आम समस्या है और दुनिया में लाखों लोग इससे परेशान हैं। कई लोगों की स्किन ऑयली होने के कारण उन्हें एक्ने होते हैं, तो कई लोगों को प्यूबर्टी और हॉर्मोनल असंतुलन के कारण एक्ने की समस्या होती है। पीसीओडी और थायराइड जैसी हॉर्मोनल समस्याएं भी एक्ने का कारण बन सकती हैं। एक्ने होने के कारण तो बहुत सारे हैं, लेकिन इसे ठीक करने का सटीक इलाज किसी के पास नहीं है। कई दवाईयां हम इसे मैनेज करने के लिए लेते है। पर शायद आप नहीं जानते कि एक्ने का इलाज बाहर से नहीं, बल्कि अंदर से किया जाना चाहिए। जी हां, कुछ पोषक तत्वों की कमी भी एक्ने का कारण बन सकती है और ओमेगा 3 फैटी एसिड ऐसा ही एक पोषक तत्व है।अपनी डाइट में ओमेगा 3 फैटी एसिड को शामिल करके आप एक्ने की समस्या से छुटकारा पा सकती हैं। चलिए जानते हैं कि ओमेगा 3 फैटी एसिड एक्ने को कैसे दूर करता है।

क्या है ओमेगा-3 फैटी एसिड -इस बारे में ज्यादा जानकारी दी क्लीनिक डर्माटेक की डर्मेटोलॉजिस्ट डॉ. कल्पना सोलंकी ने, डॉ. कल्पना सोलंकी बताती है कि ओमेगा-3 फैटी एसिड पॉलीअनसेचुरेटेड फैटी एसिड का एक समूह है जो शरीर के अंदर कई प्रक्रियाओं के लिए आवश्यक है। अध्ययनों से पता चलता है कि ओमेगा-3 फैटी एसिड में सूजन-रोधी गुण होते हैं।नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन द्वारा सूजन को उस प्रक्रिया के रूप में परिभाषित किया गया है । जिसके द्वारा प्रतिरक्षा प्रणाली हानिकारक और बहारी उत्तेजनाओं को पहचानती है। यह उन्हें हटाने के लिए उपचार प्रक्रिया शुरू करती है। सूजन शरीर के रक्षा तंत्र का हिस्सा है।

(कविता)

स्त्री और बचपन

बचपन में अकसर
बारिश में
खेला करती थी मैं
लाख मना करें माँ
मैं किसी-न-किसी
बहाने से
भीगा ही करती थी
झूम-झूम कर
खूब नहाया करती थी
मस्ती से पकोड़े
खाया करती
बारिश का इंतजार
किया करती और
घंटों सोचा करती थी
कब बरसेगा पानी
एक रोज
ऑफिस की खिड़की से
देखा मैंने
पहली बरसात को
खिड़की से टकराती
बूँदों की बारात
ऐसा लगा मानो
मेरे अंदर का बच्चा
मचलते हुए भाग रहा है
बाहर भीगने को
पर मेरे बड़प्पन ने
हाथ बढ़ाकर रोक लिया
मेरे बचपन को
बरसात की बूँदें
खिड़की खटखटा रही थी
मानो मुझे
बुला रही हों
मैं भी उनके साथ
खेला करती थी
पर तब मैं
थोड़ी छोटी थी
अब तो मैं
बड़ी हो गई हूँ
जब छोटी थी तब
बरसने की
दुआ करती थी
जमकर बरसे तो
स्कूल की हो जाए छुट्टी
अब जब
बड़ी हो गई हूँ
तो डर लगता है
बारिश से
कहीं ज्यादा
बरस गया तो बादल तो
घर न टपकने लग जाए।

-डॉ. योगिता जोशी

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

क्या ख़ाक़ 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 :-

अग्निपथ योजना पर विपक्ष फैला रहा अफवाह और रच रहा षड्यंत्र!

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कारगिल विजय के 25 वर्ष पूर्ण करने के अवसर पर द्रास क्षेत्र का दौरा किया। इस अवसर पर बोलते हुए प्रधानमंत्री ने स्पष्ट संकेत दिया कि अग्निपथ योजना फिलहाल बंद नहीं होने जा रही है। इसी के साथ इस अवसर पर भाजपा शासित राज्यों ने अग्निवीरों को आरक्षरण की घोषणा करके विपक्ष के विरोध की धार को कुंद करने का प्रयास किया। लोकसभा चुनावों में अग्निपथ योजना को विपक्ष ने एक बड़ा मुद्दा बनाया था, भारतीय जनता पार्टी के 240 सीटों पर सिमट जाने पर अब विपक्ष अग्निपथ योजना पर अपने को सही सिद्ध मान रहा है और उसके नेता यत्र तत्र इंडी सरकार आने पर इस योजना को समाप्त करने की घोषणा कर रहे हैं। यही कारण है कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कारगिल विजय दिवस के अवसर पर अग्निपथ योजना की प्रमुखता से चर्चा की। अग्निपथ योजना का विरोध राजग गठबंधन में शामिल जनता दल (यूनाइटेड) ने भी किया है और इसमें संशोधन करने की मांग कर रखी है। स्मरणीय है कि इस योजना की घोषणा के बाद बिहार में ही सबसे अधिक उपद्रव हुआ था। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने विपक्ष के सभी आरोपों व उनके द्वारा फैलाए गए झूठे नैरेटिव को खारिज करते हुए कहा कि अग्निपथ का उद्देश्य सेनाओं को युद्ध के लिए तैयार रखना है। प्रधानमंत्री ने विपक्ष के उन दावों को भी खंडन किया कि पेंशन के पैसे बचाने के लिए अग्निपथ योजना प्रारम्भ की गई है। प्रधानमंत्री के संबोधन के बाद भी विरोधी दल सत्य को अंगीकार करने को तैयार नहीं है। समाजवादी पार्टी के नये नवेले अति उत्साही सांसद अवधेश प्रसाद व अन्य दलों के नेताओ ने कहा कि जब इंडी गठबंधन की सरकार बनेगी तब अग्निपथ योजना को 24 घंटे में बंद कर दिया जायेगा।उधर प्रधानमंत्री मोदी का वक्तव्य आने के बाद उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने यूपी पुलिस और पीएसी में अग्निवीरों को 10 प्रतिशत आरक्षण देने की घोषणा की इसके बाद मध्य प्रदेश, राजस्थान, छत्तीसगढ़, उड़ीसा, उत्तराखंड, गुजरात, हरियाणा, असम और अरुणांचल प्रदेश आदि राज्यों ने भी अग्निवीरों के लिए पुलिस भर्ती में 10 प्रतिशत आरक्षण देकर युवाओं को बेहद आकर्षक उपहार दिया है और उनके मन से यह डर दूर करने का प्रयास किया है कि सेना में चार साल की सेवा के बाद उनका क्या होगा। विपक्षी दल यही डर दिखाकर भ्रम फैलाते रहे हैं।

राम गोपाल सैनी

मर कर भी जिन्दा रहना है तो करें अंगदान - विधानसभा अध्यक्ष

जयपुर (हमारा वतन)। विधानसभा अध्यक्ष वासुदेव देवनानी ने कहा कि मर कर भी जिंदा रहना है तो हमें अंगदान करना चाहिए। आज देश में हृदय, लीवर, किडनी और आंखों सहित अन्य अंगों की वास्तविक मांग के मुकाबले उपलब्धता बहुत कम है। हमें अपनी सोच को बदलना होगा। जिस तरह रक्तदान के प्रति जागरूकता बढ़ी है। उसी तरह अंगदान का महत्व भी आमजन को समझना होगा।

विधानसभा अध्यक्ष वासुदेव देवनानी ने अजमेर के राजकीय जवाहरलाल नेहरू अस्पताल में अंगदान दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में भाग लिया। यहां उन्होंने विशेष रूप से बनाई गई विधानसभा अध्यक्ष हैल्प डेस्क का शुभारम्भ किया। अस्पताल में नवीन लैब का शुभारम्भ एवं 'एक पेड़ माँ के नाम' कार्यक्रम भी आयोजित किया गया। कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए देवनानी ने कहा कि समाज को अंगदान के प्रति सोच को बदलना होगा। जिस तरह रक्तदान के प्रति जागरूकता बढ़ी है। आमजन स्वप्रेरित होकर रक्तदान कर रहा है। उसी तरह हमें अंगदान को भी ज्यादा से ज्यादा प्रेरित करना होगा। एक व्यक्ति स्वयं तो अंगदान का संकल्प लें ही रहा है, साथ ही दूसरों को भी अंगदान के लिए प्रोत्साहित करें।

डॉ. त्रिलोक चंद्र सोनी ने उपहार में भेंट किया पौधा

उत्तराखंड (हमारा वतन)। युवा कल्याण एवं प्रान्तीय रक्षक दल विभाग सचिवालय देहरादून के कक्ष में राष्ट्रीय सेवा योजना प्रकोष्ठ उत्तराखंड की बैठक में पहुँचे पर्यावरणविद् वृक्षमित्र डॉ. त्रिलोक चंद्र सोनी ने विशेष प्रमुख सचिव युवा कल्याण एवं प्रांतीय रक्षक दल अमित सिन्हा व संयुक्त निदेशक युवा कल्याण उत्तराखंड राकेश चंद्र डिमरी को एक एक तुलसी का पौधा उपहार में भेंट कर स्वागत किया।

डॉ. सोनी पर्यावरण संरक्षण, संवर्द्धन व पौधों को भावनाओं से जोड़कर रोपित पौधों के संरक्षण के लिए मेरा पेड़-मेरा दोस्त व वृक्ष मित्र अभियान के तहत फूलों के गुलदस्ते के बजाय पौधे उपहार में भेंट करते हैं ताकि पौधों का संरक्षण हो सके।

वृक्षमित्र डॉ. सोनी ने कहा कि जब तक हमारा पौधों के प्रति रिश्तों का लगाव नही होगा, पौधों में हम अपनो को नही देखेंगे तबत क रोपित पौधों का संरक्षण नही हो पायेगा, इसलिए हमें पौधों का रोपण अपने परिवार के सदस्य मानकर करना चाहिए।

इनाया फाउंडेशन द्वारा मान सम्मान कार्यक्रम का हुआ आयोजन

अनूपगढ़ (हमारा वतन)। महिला अधिकारिता विभाग श्रीगंगानगर द्वारा अनुदानित एवं इनाया फाउंडेशन जयपुर द्वारा संचालित महिला सुरक्षा एवं सलाह केंद्र पुलिस थाना अनूपगढ़ की पहल जिन परिवारों की सुलह करवाई जा चुकी है उनका रिकॉन्सलिंग फीडबैक और मॉनिटरिंग के तहत इनाया फाउंडेशन की ओर से मान सम्मान कार्यक्रम का आयोजन किया गया।थानाधिकारी अनिल कुमार एवं एएसआई कालूराम मीणा, विनोद कुमार, रामावतार यादव, इनाया फाउंडेशन की सचिव नितिशा शर्मा एवं काउंसलर द्रोपती बिश्नोई व अर्चना यादव ने सुरक्षा सलाह केंद्र के मग, जूट बैग एवं माला पहनाकर सम्मान किया । परिवार की महत्वता एवं बच्चों के भविष्य के बारे में जागरूक किया। परिवादियों ने इसके लिए संस्था एवं थाना अधिकारी का बहुत-बहुत आभार प्रकट किया।

उदयवीर को मिला मुंशी प्रेमचंद स्मृति सम्मान

जयपुर (हमारा वतन)। कोटा की संगम अकादमी द्वारा मुंशी प्रेमचंद की जयंती पर साहित्यकार एवं कवि उदयवीर सिंह यादव को मुंशी प्रेमचंद स्मृति सम्मान मिला है। मुंशी प्रेमचंद स्मृति सम्मान उदयवीर सिंह यादव को मिलना एक बड़े सम्मान की बात है। यह सम्मान उदयवीर के साहित्य में अतुलनीय योगदान को पहचानता है और उनकी लेखनी को सम्मानित करता है। मुंशी प्रेमचंद जी की जयंती के अवसर पर यह सम्मान देना और भी खास है, क्योंकि मुंशी जी स्वयं एक महान साहित्यकार और समाज सुधारक थे। उनकी लेखनी ने समाज में जागरूकता और परिवर्तन की दिशा में महत्वपूर्ण योगदान दिया है। उदयवीर सिंह यादव को यह सम्मान मिलने पर संगम अकादमी की ओर से शुभकामनाएं दी जाती हैं। हमें उम्मीद है कि यह सम्मान उदयवीर को और भी अधिक प्रेरित करेगा और वे साहित्य के क्षेत्र में और भी महत्वपूर्ण योगदान देंगे।

Mohan Lal Jitarwal
Jaisingh Jitarwal
मोनिका प्रिन्टर्स
WE DESIGN , PRINT & PROMOTE...YOU ! थाना मोड़, चौमूँ
फ्लैक्स/विनायल | ऑफसेट प्रिन्टिंग | पोस्टर / पम्पलेट | बिल-बुक | लेटर हेड
शादी कार्ड | सवामणी कार्ड | स्क्रीन प्रिन्टिंग | विजिटिंग कार्ड | आई - कार्ड
हमारे यहाँ प्रिन्टिंग से सम्बन्धित सभी कार्य उचित रेट पर किये जाते है
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

धृतराष्ट्र सरकारें

धृतराष्ट्र सरकारें हुईं हैं
सियासत.... महाभारत
गरीब अभिमन्यु हुआ है
तेल, दाल, आटा, आलू, प्याज़,
टमाटर, लहसुन सात महाबली
अंजाम -ए-अभिमन्यु ..सबको पता है
किशन की तलाश..अर्जुन का निशाना
और कर्ण का दान याद आ रहा है
सच युधिष्ठिर के कंठ में फंस गया है
पुष्टाहार बिन भीम का बल
क्षीण हो रहा है
असल बुद्धिजीवी
वर्ग (मीडिया जगत)
बर्बरीक़ सम सब देख रहा है
असलियत मौनास्त्र धारण
कर छिपी है कहीं
उजागर हो तो कुछ बात बने
अपेक्षा अब कृष्ण से है बस
बदल दें या रखें जस के तस
-सिद्धार्थ गोरखपुरी

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 सम्पादकः 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