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 | YouTube Hamarawatan

वर्ष- 60 | अंक-30 | जयपुर, सोमवार, 12 अगस्त, 2024 | वार्षिक शुल्क 200 रुपये (एक प्रति 4 रु.) | पृष्ठ संख्या 4

'हर घर तिरंगा, हर घर खादी' अभियान की शुरुआत, 198 रुपये में मिल रहे खास राष्ट्रीय ध्वज

नई दिल्ली (हमारा वतन)। देश में स्वतंत्रता दिवस की तैयारियां जोरों पर हैं। इसी कड़ी में राज्यसभा सांसद अरुण सिंह के साथ केवीआईसी (खादी विकास और ग्रामोद्योग आयोग) के अध्यक्ष मनोज कुमार ने 'हर घर तिरंगा, हर घर खादी' अभियान की शुरुआत की। इसके तहत खादी स्टोर पर 3×2 फीट के विशेष राष्ट्रीय ध्वज महज 198 रुपये में मिल रहे हैं। केवीआईसी अध्यक्ष ने कहा है कि पिछले 10 साल में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के मार्गदर्शन में नए भारत की नई खादी विकसित भारत की गारंटी बन गई है।

राज्यसभा सांसद अरुण सिंह के साथ मनोज कुमार ने नई दिल्ली के कनॉट प्लेस के बाबा खड़क सिंह मार्ग स्थित खादी ग्रामशिल्प लाउंज में इस अभियान की शुरुआत की। इस मौके पर राष्ट्रीय ध्वजों, चरखों और वस्त्रों के स्पेशल बिक्री केंद्र का भी शुभारंभ किया गया।

अपने घरों पर खादी के बने राष्ट्रीय ध्वजों को फहराएं -इस कार्यक्रम में बोलते हुए अरुण सिंह ने देशवासियों से

अपील की है कि 'हर घर तिरंगा' अभियान के तहत स्वतंत्रता दिवस के मौके पर सभी लोग अपने घरों पर खादी के बने राष्ट्रीय ध्वजों को फहराएं, ताकि केवीआईसी से जुड़े कारीगरों को रोजगार के अवसर उपलब्ध हों। प्रधानमंत्री मोदी के नेतृत्व में केवीआईसी ग्रामीण भारत के उत्थान के लिए लगातार प्रयासरत है। इसका परिणाम है कि स्वतंत्र भारत के इतिहास में पहली बार वित्त वर्ष 2023-24 में केवीआईसी के उत्पादों की बिक्री 1 लाख 55 हजार करोड़ रुपये के आंकड़े को पार कर गई है।

केवीआईसी अध्यक्ष मनोज कुमार ने कहा कि आजादी के अमृतकाल में राष्ट्रपिता महात्मा गांधी की विरासत खादी को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की ब्रांड शक्ति से केवीआईसी ने नई ऊंचाइयों पर पहुंचाया है। प्रधानमंत्री के 'हर घर तिरंगा' अभियान को भारतवर्ष के घर-घर तक पहुंचाने के लिए केवीआईसी पूरे देश में 'हर घर तिरंगा, हर घर खादी' अभियान चला रहा है।

मनोज कुमार ने कहा कि नरेंद्र मोदी देश के पहले ऐसे प्रधानमंत्री हैं, जिन्होंने खादी को बढ़ावा देने के लिए देश-विदेश के हर मंच से आह्वान किया है। उन्होंने जब-जब मन की बात में लोगों से खादी खरीदने की अपील की, खादी की बिक्री में ऐतिहासिक वृद्धि दर्ज हुई। हाल ही में प्रधानमंत्री ने मन की बात के 112वें संस्करण में देशवासियों से स्वतंत्रता दिवस पर तिरंगा यात्रा अभियान से जुड़ने के साथ-साथ खादी के वस्त्र खरीदने की अपील की है। पीएम ने कहा आपके पास तरह-तरह के वस्त्र होंगे और आपने अबतक अगर खादी के वस्त्र नहीं खरीदे तो इस साल से शुरू कर दें। अगस्त का महीना आ गया है ये आजादी मिलने का महीना है। क्रांति का महीना है। खादी खरीदने के लिए इससे बढ़िया अवसर और क्या होगा।

प्रधानमंत्री की अपील खादी कारीगरों के लिए संजीवनी-

मनोज कुमार ने कहा कि प्रधानमंत्री की अपील खादी कारीगरों के लिए संजीवनी है, क्योंकि उनकी ब्रांड शक्ति से पिछले 10 साल में खादी और ग्रामोद्योग उत्पादों की बिक्री में पांच गुना और उत्पादन में चार गुना वृद्धि हुई है। पहली बार इस क्षेत्र में 10.17 लाख नए रोजगार सृजित हुए हैं। वित्त वर्ष 2023-24 में प्रधानमंत्री की अपील से 'हर घर तिरंगा' अभियान के अंतर्गत 7.25 करोड़ रुपये के खादी के राष्ट्रीय ध्वजों की बिक्री हुई थी। केवीआईसी अध्यक्ष ने आगे कहा कि प्रधानमंत्री के विजन के अनुसार विकसित और आत्मनिर्भर भारत निर्माण के लिए गांव-गांव तक खादी ग्राम स्वराज अभियान को सशक्त करने लिए केवीआईसी देशभर में कुटीर उद्योगों को बढ़ावा दे रहा है। 'हर घर तिरंगा' अभियान से राष्ट्रीय ध्वज बनाने वाले खादी के कारीगरों की अतिरिक्त आय हो रही है। प्रधानमंत्री के 'वोकल फॉर लोकल' और 'मेक इन इंडिया' मंत्र ने खादी को युवाओं के बीच लोकप्रिय बनाया है।

वायनाड में भूस्खलन प्रभावित इलाकों का पीएम मोदी ने किया दौरा

केरल (हमारा वतन)। देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी शनिवार को केरल के भूस्खलन प्रभावित वायनाड जिले पहुंचे। उन्होंने चूरलमाला में पैदल चलकर आपदा से हुए नुकसान का आकलन किया। अधिकारियों ने बताया कि मोदी कन्नूर हवाई अड्डे से वायुसेना के हेलीकॉप्टर के जरिए वायनाड पहुंचे। 30 जुलाई को बड़े पैमाने पर हुई भूस्खलन की घटनाओं से प्रभावित चूरलमाला क्षेत्र में उन्होंने पैदल चलकर नुकसान का जायजा लिया। इससे पहले, पीएम मोदी ने भारतीय वायुसेना के हेलीकॉप्टर से भूस्खलन प्रभावित चूरलमाला, मुंडक्कई और पुंचिरीमट्टम का हवाई सर्वे किया था।

मोदी नुकसान का जायजा लेते हुए इस पुल से पैदल गुजरे। पीएम मोदी ने बचाव कर्मियों, राज्य के मुख्य सचिव वी वेणु और जिले के अधिकारियों से बातचीत की, फिर पैदल ही पत्थरों और मलबे से भरे क्षेत्र का सर्वेक्षण किया।

इस दौरान केरल के राज्यपाल आरिफ मोहम्मद खान, मुख्यमंत्री पिनराई विजयन और केंद्रीय पर्यटन व पेट्रोलियम एवं प्राकृतिक गैस राज्य मंत्री सुरेश गोपी भी उनके साथ थे। अधिकारियों ने बताया कि हवाई सर्वेक्षण में उन्होंने भूस्खलन के केंद्र बिंदु को देखा, जो इरुवाझिनजी पुझा (नदी) के उद्गम स्थल पर है। उन्होंने पुंचिरीमट्टम, मुंडक्कई और चूरलमाला के सबसे अधिक प्रभावित क्षेत्रों का भी जायजा लिया। वायनाड से चूरलमाला के बीच प्रधानमंत्री के काफिले के मार्ग पर सैकड़ों लोग उनकी एक झलक पाने के लिए सड़कों के किनारे एकत्र थे। केरल के वायनाड जिले में 30 जुलाई को बड़े पैमाने पर हुई भूस्खलन की घटनाओं में 226 लोगों की मौत हो गई थी। क्षेत्र में कई लोग अब भी लापता हैं।

सरकार ने बनाई समिति, साल 2047 तक होगा जन-जन का बीमा

जयपुर (हमारा वतन)। सरकार प्रत्येक व्यक्ति को 2047 तक बीमित करने जा रही है। सबको बीमा अभियान 2047 की क्रियान्विति के लिए राज्य सरकार ने राज्य स्तरीय बीमा समिति का गठन कर दिया है। राज्य की मौजूदा जनसंख्या के लिहाज से महज 8 से 10 प्रतिशत तक ही लोगों ने स्वास्थ्य बीमा करा रखा है। ऐसे में सरकार ने बीमा के माध्यम से परिवार सुरक्षित बनाने का अभियान के लिए ऐसा करने जा रही है।

कमेटी के अध्यक्ष वित्त सचिव होंगे। अध्यक्ष के अलावा स्टेट हैल्थ इंश्योरेंस के सीईओ, कृषि आयुक्त, श्रम आयुक्त, पंचायती राज आयुक्त, स्टेट इंश्योरेंस निदेशक सहित तीन अन्य संबंधित व्यक्ति इसके सदस्य होंगे। समिति अपनी सुविधा के अनुसार विभागों के अधिकारियों को भी शामिल कर सकती है। केंद्र ने राजस्थान के लिए दो बीमा कंपनियां यूनाइटेड इंडिया इंश्योरेंस कंपनी और बजाज अलायंस लाइफ इंश्योरेंस कंपनी को नियत किया है।

युवा नेता रविकांत शर्मा के जन्मदिन पर होगा वरिष्ठ नागरिक सम्मान समारोह का आयोजन

जयपुर (हमारा वतन)। तारा ज्योतिष साधना केंद्र के अध्यक्ष और अंतरराष्ट्रीय भविष्यवक्ता पंडित रविन्द्राचार्य की प्रेरणा से

चौमूं विधानसभा के युवा नेता रविकांत शर्मा के जन्मदिवस पर वरिष्ठ नागरिक सम्मान समारोह का आयोजन किया जाएगा। जानकारी के अनुसार टीम रविकांत शर्मा द्वारा द्वारा 23 अगस्त को दोपहर 12:15 बजे से पनियारा, फतेहपुरा बांसा में कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा। इस दौरान विधानसभा क्षेत्र के वरिष्ठ नागरिकों का सम्मान समारोह आयोजित कर सम्मान किया जाएगा।

सिर्फ भारत ही नहीं, 15 अगस्त के दिन ये देश भी मनाते हैं अपना स्वतंत्रता दिवस

HAPPY Independence DAY

हमारा वतन

स्वतंत्रता दिवस हर वर्ष 15 अगस्त को मनाया जाता है। सन् 1947 में इसी दिन भारत के निवासियों ने ब्रिटिश शासन से स्वतंत्रता प्राप्त की थी। यह भारत का राष्ट्रीय त्यौहार है। प्रतिवर्ष इस दिन भारत के प्रधानमंत्री लाल किले की प्राचीर से देश को सम्बोधित करते हैं। 15 अगस्त 1947 के दिन भारत के प्रथम प्रधानमंत्री जवाहर लाल नेहरू ने, दिल्ली में लाल किले के लाहौरी गेट के ऊपर, भारतीय राष्ट्रीय ध्वज फहराया था।

किसी भी देश के लिए उसकी स्वतंत्रता सबसे ज्यादा जरूरी होती है ।कई देशों को कड़ी लड़ाई और युद्ध के बाद स्वतंत्रता मिली है, ठीक इसी तरह से 15 अगस्त 1947 को भारत को अंग्रेजों की गुलामी से स्वतंत्रता मिली थी । लेकिन क्या आप जानते हैं कि 15 अगस्त को सिर्फ भारत ही आजादी का जश्न नहीं मनाता, बल्कि चार और ऐसे देश हैं जो इसी दिन आजाद हुए थे जो भारत के साथ अपना स्वतंत्रता दिवस मनाते हैं ।

कॉन्गो-15 अगस्त 1947 को भारत आजाद हुआ था और उसके 13 साल बाद 15 अगस्त 1960 के दिन ही अफ्रीका महाद्वीप के बीच में बसा लोकतांत्रिक देश कॉन्गो भी आजाद हुआ था । यहां 1880 से लेकर 1960 तक फ्रांस का कब्जा था, यह अफ्रीका महाद्वीप का तीसरा सबसे बड़ा देश है ।

बहरीन-एक समय बहरीन पर ब्रिटिश औपनिवेशिक शासन करते थे, जिनसे उन्हें 15 अगस्त 1971 को आजादी मिली थी। लेकिन यहां के लोग 15 अगस्त के दिन स्वतंत्रता दिवस नहीं मानते, बल्कि 16 दिसंबर को जब दिवंगत शासक ईसा बिन सलमान अल खलीफा सिंहासन पर चढ़े थे उस दिन स्वतंत्रता दिवस मनाया जाता है ।

उत्तर और दक्षिण कोरिया -उत्तर और दक्षिण कोरिया दोनों ही देश में 15 अगस्त के दिन स्वतंत्रता दिवस मनाया जाता है, जिसे राष्ट्रीय मुक्ति दिवस कहा जाता है । इसी दिन दूसरे विश्व युद्ध के बाद कोरिया पर 35 सालों के जापानी कब्जे और औपनिवेशिक शासन को खत्म किया गया था । आजादी के 3 साल बाद कोरिया को उत्तर कोरिया और दक्षिण कोरिया दो देशों में विभाजित कर दिया गया था ।

लिकटेंस्टीन-लिकटेंस्टीन दुनिया का छठा सबसे छोटा देश है, इस देश पर 1866 से लेकर 1940 तक जर्मन का शासन हुआ करता था । लेकिन 15 अगस्त 1940 को देश आजाद हुआ और तब से लेकर आज तक यहां 15 अगस्त के दिन ही स्वतंत्रता दिवस मनाया जाता है और यहां पर राष्ट्रीय छुट्टी इस दिन घोषित की गई है ।

लाडो प्रोत्साहन योजना
बेटी का जन्म होने पर सरकार देगी 1 लाख रुपए

जयपुर (हमारा वतन)। गरीब परिवार में जन्म लेने वाली बालिकाओं के पालन-पोषण की चिंता अब माता-पिता नहीं राज्य सरकार करेगी। अब यह जिम्मेदारी राज्य सरकार ने अपने कंधों पर उठा ली है। जी हाँ ! प्रदेश में 1 अगस्त, 2024 से लाडो प्रोत्साहन योजना लागू की है। योजना में गरीब परिवार की बालिकाओं के जन्म पर एक लाख रुपए का सेविंग बॉण्ड राज्य सरकार की ओर से दिया जाएगा।

बालिका की किलकारी गूंजने पर अक्सर मां-बाप के चेहरों पर उसके लालन-पालन और भविष्य के खर्चों की चिंता की लकीरें दिखाई देने लगती है। इन चिंताओं की वजह से ही शिशु लिंगानुपात घट रहा है। इन चिंताओं को दूर करने के लिए मुख्यमंत्री लाडो प्रोत्साहन योजना लाए हैं। इस योजना में राजस्थान की मूल निवासी प्रसूता द्वारा राजकीय चिकित्सा संस्थान/जननी सुरक्षा योजना के लिए अधिस्वीकृत निजी चिकित्सा संस्थान में बालिका के जन्म पर 1 लाख रुपए राशि का संकल्प पत्र दिया जाएगा।

बालिका के जन्म से लेकर 21 वर्ष आयु पूरी करने तक राशि का भुगतान 7 किश्तों कश्तों में में डीबीटी के माध्यम में ऑनलाइन किया जाएगा। पहली छह किश्तें बालिका के माता-पिता अथवा अभिभावक के बैंक खाते तथा 7वीं किश्त बालिका के बैंक खाते में डीबीटी के माध्यम से ऑनलाइन हस्तांतरित की जाएगी।

राजश्री योजना को लाडो प्रोत्साहन योजना में समाहित करते हुए इस योजना की आगामी किश्तों का लाभ पात्रतानुसार लाडो प्रोत्साहन योजना के अंतर्गत देय होगा। सरकार की इस योजना के पीछे मंशा है कि लोग बेटियों के जन्म पर चिंता होने की बजाय उसे योग्य बनाने के लिए सोचे।

पात्र चिकित्सा संस्थानों में बालिका का जन्म होने पर पहली किश्त 2 हजार 5 सौ रुपए, बालिका की आयु एक वर्ष पूर्ण होने एवं समस्त टीकाकरण होने पर दूसरी किश्त 2 हजार 5 सौ रुपए, राजकीय विद्यालय या राज्य सरकार द्वारा मान्यता प्राप्त निजी विद्यालय में पहली कक्षा में प्रवेश लेने पर तीसरी किश्त 4 हजार रुपए, छठी कक्षा में

प्रवेश लेने पर चौथी किश्त 5 हजार रुपए, 10वीं कक्षा में प्रवेश लेने पर पांचवी किश्त 11 हजार रुपए, 12वीं कक्षा में प्रवेश लेने पर छठी किश्त 25 हजार रुपए तथा स्नातक परीक्षा उत्तीर्ण करने एवं 21 वर्ष की आयु पूर्ण करने पर 7वीं किश्त 50 हजार रुपए डीबीटी के माध्यम से ऑनलाइन हस्तांतरित की जाएगी। बालिका का जन्म राजकीय चिकित्सा संस्थान अथवा जननी सुरक्षा योजना (जेएसवाय) के लिए अधिस्वीकृत निजी चिकित्सा संस्थान में होना आवश्यक है। साथ ही प्रसूता का राजस्थान की मूल निवासी होना भी जरूरी है।

गर्भवती महिला की एएनसी जांच के दौरान राजस्थान की मूल निवासी होने का प्रमाण-पत्र अथवा विवाह पंजीयन प्रमाण-पत्र, बैंक खाते का विवरण आदि दस्तावेज प्राप्त कर उनका चिकित्सा, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग द्वारा संधारण किया जाएगा।

आदिवासी दिवस पर वितरित किए 1000 पौधे

जयपुर (हमारा वतन)। बिरसा मुंडा भीमराव अंबेडकर वाचनालय डोला का बास पर आदिवासी दिवस बड़े धूमधाम से मनाया गया । हर कार्य में भामाशाह के रूप में अग्रणी भूमिका निभाने वाले राम प्रकाश मीणा ठेकेदार का उपस्थित ग्रामीणों ने साफा पहनाकर सम्मान किया । हर वर्ष की भांति इस वर्ष भी अमरूद, अशोक, नींबू, बेलपत्र, लेसवा, केरुंदा आदि के 1000 पौधे ग्राम वासियों को घर-घर जाकर वितरित किए गए ।

इस मौके पर सीएम मीना रिटायर्ड रेलवे अधिकारी, पूर्व सरपंच बाबूलाल मीणा,

ठेकेदार प्रभु दयाल मीणा, राजस्थान पुलिस आशीष मीणा, सचिव कांग्रेस समाजसेवी ब्रजमोहन मीणा, सुमन मीणा, राजेंद्र मीणा, छोटी देवी, अनीशा मीणा, रीना मीणा, शीला मीणा, दक्ष मीणा, दशरथ मीणा, अभी मीणा, महेंद्र जाट आदि लोग उपस्थित रहे ।

साईं मंदिर स्थित शिवालय में हुआ सहस्त्रघट का आयोजन

जयपुर (हमारा वतन)। चौमूं तहसील के ईटावा भोपजी स्थित श्री शिरडी साईं मंदिर के शिवालय में सहस्त्रघट का आयोजन मंदिर महंत कैप्टन पृथ्वी सिंह नाथावत के सानिध्य में किया गया । विद्वान पंडित गिरिराज शर्मा ईटावा, पंडित मालीराम शर्मा निवाना, पंडित दामोदर शर्मा बोबाडी, पंडित मुरारी शर्मा, पंडित ओमप्रकाश सुराणा, पंडित लालचंद जयपुर, पंडित महेंद्र दिवराला ने पूर्ण विधि विधान से मंत्र उच्चारण कर सहस्त्र घट को संपन्न करवाया ।

महंत कैप्टन पृथ्वी सिंह नाथावत ने बताया कि सावन में सहस्त्रघट करने से क्षेत्र में शांति और खुशहाली रहती है बाबा भोलेनाथ को जल अर्पण करने से मनोकामना पूर्ण होती है ।

पूर्व विधायक रामलाल शर्मा ने विभिन्न स्थानों पर किया वृक्षारोपण

चौमूं (हमारा वतन)। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के आह्वान पर एक पेड़ माँ का नाम और मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा के वृक्षारोपण महाअभियान हरियालों राजस्थान के तहत क्षेत्र में विभिन्न स्थानों पर पूर्व विधायक रामलाल शर्मा ने वृक्षारोपण किया।

हरियाली तीज के अवसर पर पूर्व विधायक शर्मा ने उपखंड स्तरीय कार्यक्रम ग्राम धोबलाई, मयूर कॉलेज उदयपुरिया मोड़, ग्राम पंचायत निवाना और खेल मैदान गोविन्दगढ़ में वृक्षारोपण किया। पूर्व विधायक रामलाल शर्मा ने भाजपा कार्यकर्ताओं और आमजन से अपील करते हुए अपने आस पास अधिक से अधिक वृक्षारोपण कर उनके संरक्षण का संकल्प लेकर प्रकृति को बचाने में योगदान दे।

उन्होंने कहा कि हम सब मिलकर राजस्थान को हरित और समृद्धिशाली बनाने का दृढ़ संकल्प लें। इस मोके पर स्थानीय जनप्रतिनिधिगण, अधिकारीगण, भाजपा कार्यकर्ता एवं आमजन उपस्थित रहे।

Khadi For Nation
खादी भारत
Khadi India
Khadi For Fashion

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

वीगन डाइट लेने वालों को कम होता है कैंसर का खतरा

आपको एक लंबा और स्वस्थ जीवन जीने में मदद करती है वीगन डाइट, कई शोध इस बात को प्रमाणित कर चुके हैं, तो चलिए जानते हैं इसके असल स्वास्थ्य लाभ। आज के समय में कई ऐसे सेलिब्रिटी, स्पोर्ट्स पर्सन, एथलीट और सामान्य लोग हैं, जो वीगन डाइट यानी कि प्लांट बेस्ड डाइट फॉलो करते हैं। वहीं प्लांट बेस्ड डायट को लेकर कई अध्ययन किए गए, जिनमें सामने आया है, की यह एक व्यक्ति के जीवनकाल को बढ़ा देता है। क्या ऐसा असल में मुमकिन है? क्या प्लांट बेस्ड डायट एनिमल बेस्ड डायट से अधिक सुरक्षित है? आज हम आपके इन सभी सवालों के जवाब लेकर आए हैं। तो चलिए जानते हैं, प्लांट बेस्ड डाइट और लांगेविटी को लेकर क्या कहता है रिसर्च।

जानिए प्लांट बेस्ड डाइट और लोंगेविटी को लेकर कहती है रिसर्च -2020 में, दो अध्ययन किए गए और उसमें पाया गया कि प्लांट बेस्ड डाइट लेने से किसी भी व्यक्ति की उम्र अधिक लंबी हो सकती है। हार्वर्ड और तेहरान विश्वविद्यालय के शोधकर्ताओं द्वारा किए गए एक अध्ययन में पाया गया कि जिन लोगों ने प्लांट बेस्ड डायट से अपने प्रोटीन की आवश्यकता को पूरा किया है, उनमें समय से पहले मृत्यु का जोखिम 5 प्रतिशत कम होता है। इंटरनल मेडिसिन में प्रकाशित एक अन्य अध्ययन में पाया गया कि रेड मीट और अंडे की जगह प्लांट बेस्ड प्रोटीन का सेवन करने वाले पुरुषों में समय से पहले मृत्यु का जोखिम 24 प्रतिशत और महिलाओं में 21 प्रतिशत तक कम होता है। नेशनल लाइब्रेरी ऑफ़ मेडिसिन द्वारा प्रकाशित अध्ययन के अनुसार प्लांट बेस्ड डाइट एंटीऑक्सीडेंट का एक बेहतरीन स्रोत है, जो आपकी बॉडी सेल्स को फ्री रेडिकल्स के प्रभाव से बचाता है और बॉडी इन्फ्लेमेशन को कम कर देता है। इसके अलावा इसमें फाइटोकेमिकल्स पाए जाते हैं, जिन में एंटी इन्फ्लेमेटरी और एंटी कैंसर प्रॉपर्टीज होती हैं।

कलौंजी का पानी यूरिक एसिड भी कर सकता है कंट्रोल, जानिए इस जादुई मसाले के स्वास्थ्य लाभ

कलौंजी के बारिक काले दानों को पानी में मिलाकर पीने से न केवल बढ़ने वाले यूरिक एसिड की समस्या को हल किया जा सकता है बल्कि वेटलॉस में भी मदद मिलती है। जानते हैं कलौंजी वॉटर किस प्रकार सेहत को पहुंचाता है फायदाकभी अचार तो कभी सब्जियों में प्रयोग की जाने वाली कलौंजी स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद है। खाने के जायके को बदलने के लिए इस्तेमाल की जाने वाली कलौंजी पोषण स्तर को बढ़ा देती है। गर्मी के मौसम में शरीर को हाइड्रेट रखने के लिए अक्सर लोग डिटॉक्स वॉटर का सेवन करने हैं। ऐसे में आयुर्वेदिक गुणों से भरपूर कलौंजी के बारिक काले दानों को भी पानी में मिलाकर पीने से भी बेहद फायदा मिलता है। इससे न केवल बढ़ने वाले यूरिक एसिड की समस्या को हल किया जा सकता है बल्कि वेटलॉस में भी मदद मिलती है। जानते हैं कलौंजी वॉटर किस प्रकार सेहत को पहुंचाता है फायदा। नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ के अनुसार कलौंजी के बीज में उच्च मात्रा में एंटीऑक्सीडेंटस पाए जाते हैं। इससे शरीर में डायबिटीज, कैंसर, मोटापा और हृदय रोगों का खतरा कम होने लगता है। कलौंजी को पानी में मिलाकर पीने डाइजेस्टिव एंजाइम्स का प्रोडक्शन बढ़ जाता है, जिससे डाइजेशन बूस्ट होता है। इसके सेवन से शरीर को जिंक, कॉपर, कैल्शियम, नियासिन और फाइटोकेमिकल्स की प्राप्ति होती है।इस बारे में डायटीशियन मनीषा गोयल बताती हैं कि मानसून के दिनों में कलौंजी के पानी का सेवन करने से बैक्टीरियल इफेक्शन से राहत मिलती है। इसके अलावा पाचनतंत्र मज़बूत बनता है और गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल समस्याओं से मुक्ति मिल जाती है। इसके अलावा कलौंजी में एंटी डायबीटिक और एंटी यूरिक एसिड प्रॉपर्टीज़ भी पाई जाती है, जिससे किडनी संबंधी समस्याएं हल हो जाती हैं।

जानें कलौंजी का पानी किस तरह है फायदेमंद

यूरिक एसिड को करे नियंत्रित-*कलौंजी में मौजूद अमीनो एसिड किडनी के फंक्शन का रेगुलेट करने में मदद करते है। इसे पानी में मिलाकर पीने और विटामिन सी से भरपूर नींबू को एड करने से सीरम क्रिएटिनिन और ब्लड यूरिया लेवल को नियंत्रित करने में मदद मिलती है।*

(कविता)
दिल तो पागल है

दिल तो पागल है गुनाह कर लेगा
खुद को हौले से तबाह कर लेगा

गम से राब्ता है अब उसका ऐसा
इक दिन उससे निकाह कर लेगा

सुफेद रंग का आदी था अरसे से
बदला ऐसा है के स्याह कर लेगा

काम व धाम से क्या लेना इसको
इल्म है इसको के निगाह कर लेगा

रगों में बहती है मोहब्बत यारो
दर्द होगा तो आह भर लेगा

दर्द कितना है इसे इल्म भी नहीं
दर्द टपकेगा तो छाह कर लेगा??

दिल तो पागल है गुनाह कर लेगा
खुद को हौले से तबाह कर लेगा

-सिद्धार्थ गोरखपुरी

बॉलीवुड चटकारा

तृप्ति डिमरी बनेंगी परवीन बाबी, इस बायोपिक में खुलेंगे कौन से राज?

बॉलीवुड एक्ट्रेस तृप्ति डिमरी बॉलीवुड एक्ट्रेस परवीन बाबी की बायोपिक में नजर आ सकती हैं। परवीन बाबी ने 1970 और 1980 की ब्लॉकबस्टर फिल्मों में नजर आ चुकी हैं। साल 2023 में रिलीज हुई फिल्म रणबीर कपूर की फिल्म एनिमल के बाद से ही बॉलीवुड एक्ट्रेस तृप्ति डिमरी का नाम लगभग हर किसी की जुबान पर रहता है। एनिमल में भाभी 2 का किरदार निभाने के बाद, तृप्ति डिमरी देखते ही देखते नेशनल क्रश बन गईं। अब खबर आ रही है कि तृप्ति डिमरी जल्द ही एक बॉयोपिक फिल्म में नजर आ सकती हैं। ऐसी चर्चा है कि तृप्ति डिमरी फिल्म में बॉलीवुड की शानदार अदाकारों में से एक परवीन बाबी का किरदार निभा सकती हैं।

तृप्ति डिमरी बनेंगी परवीन बाबी? फिल्मफेयर के मुताबिक, कला, एनिमल, लैला मजनू और बैड न्यूज जैसी फिल्मों में नजर आ चुकीं तृप्ति डिमरी के नाम की चर्चा परवीन बाबी की बायोपिक के लिए हो रही है। बायोपिक में तृप्ति डिमरी परवीन बाबी की भूमिका निभा सकती हैं।

1970 से 1980 तक किया फिल्मों में काम-बता दें, परवीन बाबी की बायोग्राफी राइटर करिश्मा उपाध्याय ने लिखी है। इसी बॉयोग्राफी के आधार फिल्म बनाई जाएगी। 1970 से 1980 तक परवीन बाबी कई हिट फिल्मों का हिस्सा रहीं।

जोया अफरोज लड़कियों के लिए हर इंडस्ट्री में मुश्किलें कहा- मैं किसी को मौका नहीं देती

जोया अफरोज ने चाइल्ड आर्टिस्ट के तौर पर करियर की शुरुआत की। 2021 में मिस इंडिया इंटरनेशनल रही जोया ने हिमेश रेशमिया की फिल्म 'द एक्सपोज' से बतौर एक्ट्रेस डेब्यू किया था।बातचीत के दौरान जोया ने स्ट्रगल, कास्टिंग काउच और रिजेक्शन पर बात की। एक्ट्रेस ने कहा कि आउटसाइडर्स को कास्टिंग डायरेक्टर्स के बीच अपनी पहचान बनाने में बहुत स्ट्रगल करना पड़ता है।

आपने चाइल्ड आर्टिस्ट के तौर पर करियर की शुरुआत की, अब तक की जर्नी कैसी रही?

जर्नी बहुत अच्छी रही, बहुत कुछ सीखने को मिला है। इसका पूरा श्रेय मेरे पेरेंट्स को जाता है। उन्होंने तीन साल की उम्र में एक बच्चे के टैलेंट को पहचाना और मुझे सही दिशा में गाइड किया। इस जर्नी में बहुत मेहनत और स्ट्रगल हुआ है। मेरी पहली फिल्म 'हम साथ साथ हैं' सूरज बड़जात्या जी के साथ थी। इस तरह का मौका मिलना एक बच्चे के लिए बहुत बड़ी बात होती है।

एक्टिंग में करियर बनाने के लिए डिसीजन किसका था?

दो-तीन साल की उम्र में ही आईने के सामने एक्टिंग करती थी। रसना के एड के लिए मेरे पेरेंट्स ने घर की खींची तस्वीर भेज दी। कुछ दिन के बाद लेटर आया कि एड के लिए चयन हो गया। वहां से मेरी जर्नी शुरू हुई। स्कूल के बाद मम्मी मुझे ऑडिशन के लिए लेकर जाती थीं। उन्होंने बहुत मेहनत की है।

जाह्नवी कपूर ने अपनी परफॉर्मेंस से डाला फिल्म में दम, नेपोटिज्म पर दिया अपना जवाब

जाह्नवी कपूर की फिल्म उलझ रिलीज हो गई है। जाह्नवी अपने करियर में काफी ग्रो कर रही हैं। वह अब काफी सीरियस रोल कर रही हैं और अब उनकी परफॉर्मेंस को काफी अच्छा रिस्पॉन्स भी मिलता है। अब सुधांशु सरिया द्वारा निर्देशित फिल्म उलझ रिलीज हो गई है। तो अगर आप भी इस फिल्म को देखने का बना रहे हैं प्लान तो पहले पढ़ लें यह रिव्यू कि कैसी है फिल्मउलझ की स्टोरी एक यंग, ब्राइट सुहाना भाटिया पर आधारित है जो एक बड़ा और प्रभावशाली परिवार है। उनके दादा का नाम स्कूल की किताबों पर लिखा है। सुहाना एक यंग डिप्टी हाई कमिश्नर हैं जिनके सिर पर भाई-भतीजावाद की तलवार लटक रही है। अपने परिवार की विरासत को आगे ले जाना और उसके विशेषाधिकार के लिए चैलेंज का सामना करना ही इसकी कहानी है।

रिव्यू-उलझ में काफी चीजें करनी की कोशिश की गई है जैसे-नेपोटिज्म पर कमेंट, वर्कप्लेस पर महिलाओं के साथ गलत बर्ताव, अंतर-देशीय संघर्ष। इन मुद्दों से फिल्म काफी गंभीर हो जाती है। इंटरमिशन का पॉइंट आपको सरप्राइज लगेगा, लेकिन सेकेंड हाफ के बाद आपको एहसास होगा कि ये वेब सरीज के तौर पर बननी चाहिए।

हमारा वतन
खबरों, विज्ञापन एवं सदस्यता के लिए सम्पर्क करें ।
Email- hamarawatan65@gmail.com 9214996258 7014468512

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 :-

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

सम्पाकदीय.....

अंगदान है मानवता एवं संवेदना का घोतक

राम गोपाल सैनी

अंग दान दिवस भारत में प्रतिवर्ष 13 अगस्त को मनाया जाता है। हमारा देश महर्षि दधीचि जैसे ऋषियों का देश है, जिन्होंने एक कबूतर के प्राणों व असुरों से जन सामान्य की रक्षा के लिये अपना देहदान कर दिया था। परंतु समय के साथ भारत में अंगदान की प्रवृत्ति में गिरावट देखी गई। निश्चित तौर पर अंगदान करके किसी अन्य व्यक्ति की जिंदगी में नई उम्मीदों का सवेरा लाया जा सकता है। इस तरह अंगदान करने से एक प्रेरणादायी शक्ति पैदा होती है, जो अद्भुत होती है। इस तरह की उदारता एवं संवेदना व्यक्ति की महानता का द्योतक है, जो न केवल आपको बल्कि दूसरे को भी जीवन का उजास प्रदान करती है। किसी व्यक्ति के जीवन में अंग दान के महत्व को समझने के साथ ही अंग दान करने के लिये आम इंसान को प्रोत्साहित करने के लिये सरकारी संगठनों, सार्वजनिक संस्थानों और दूसरे व्यवसायों से संबंधित लोगों द्वारा हर वर्ष यह दिवस मनाया जाता है। इंसान की सम्पत्ति का कोई मतलब नहीं अगर उसे बांटा और उपयोग में नहीं लाया जाए, चाहे वे शरीर के अंग ही क्यों न हो। इस दृष्टि से अंगदान एक महान् दान है, जो हमें स्वर्ग-पथ की ओर अग्रसर करता है।अंगदान की अहमियत और प्रक्रिया के बाबत लोगों को जागरूक करने के लिये ही अंगदान दिवस मनाया जाता है। मानवीय दृष्टि से हर इंसान को पूरिपूर्ण शरीर एवं अंगों के साथ जीवन जीना अपेक्षित है, इसलिये बिल गेट्स ने कहा भी है कि हर मनुष्य का जीवन समान रूप से मूल्यवान है।' यही कारण है कि जिस व्यक्ति के शरीर का कोई अंग भंग है या उसके शरीर का कोई हिस्सा अधूरा है तो उसे वह अंग दान कर एक अनूठा उदाहरण प्रस्तुत किया जा सकता है। एक अंगदान दाता आठ जरूरतमंदों की जान बचा सकता है। कोई भी व्यक्ति इस पुनीत कार्य से जुड़ कर जीवन सार्थक बना सकते हैं। एक जीवित व्यक्ति के लीवर का अंश दो व्यक्तियों को प्रत्यारोपित किया जा सकता है। लीवर की भांति पैंक्रियाज का आंशिक दान किया जाता है, फिर भी दाता का यह अंग बखूबी कार्य करता रहेगा। केवल भारत में ही नहीं दुनिया में हर साल लाखों लोगों के शरीर के अंग खराब होने के कारण मृत्यु हो जाती हैदुनिया भर के अंगदान दाताओं की संख्या की तुलना में अंगों की मांग काफी अधिक है। हर साल कई मरीज डोनर के इंतजार में मर जाते हैं।

आंकड़े बताते हैं कि भारत में 200,000 किडनी की औसत वार्षिक मांग के मुकाबले केवल 6,000 ही प्राप्त होते हैं। इसी तरह, दिलों की औसत वार्षिक मांग 50,000 है, जबकि उनमें से 15 प्रतिशत उपलब्ध हैं। अंग दान करने वालों की संख्या बढ़ाने के लिए अंगदान की आवश्यकता को जनता के बीच संवेदनशील बनाने की आवश्यकता है। सरकार ने कुछ कदम उठाए हैं जैसे टीवी और इंटरनेट के माध्यम से जागरूकता फैलाना। हालाँकि, हमें अभी भी एक लंबा रास्ता तय करना है। अंग दान किसी व्यक्ति के जीवन को बचा सकता है। इसके महत्व को नजरअंदाज नहीं किया जाना चाहिए।कोई भी व्यक्ति चाहे, वह किसी भी उम्र, जाति, धर्म और समुदाय का हों, वह अंगदान कर सकता है। किसी व्यक्ति के जीवन में अंग दान के महत्व को समझने के साथ ही अंगदान करने के लिये आम इंसान को प्रोत्साहित करना इस दिवस को मनाने का उद्देश्य है। अंगदान ऐसी प्रक्रिया है जिसमें किसी जीवित या मृत, दोनों तरह के व्यक्तियों से स्वस्थ अंगों और ऊतकों को लेकर किसी अन्य जरूरतमंद व्यक्ति के शरीर में प्रत्यारोपित कर दिया जाता है। प्रत्यारोपित होने वाले अंगों में दोनों गुर्दे (किडनी), यकृत (लीवर), हृदय, फेफड़े, आंत और अग्न्याशय शामिल होते हैं।

यूईएम में हुआ यूईएम तकनीकी बोनांजा का आयोजन

जयपुर (हमारा वतन)। यूनिवर्सिटी ऑफ़ इंजीनियरिंग एंड मैनेजमेंट जयपुर/कोलकाता द्वारा यूनिवर्सिटी कैंपस में जिले के शीर्ष विद्यालयों के बीच सबसे बड़ी अंतर-विद्यालयीय तकनीकी प्रतियोगिता - CONNECTECH (श्रृरू तकनीकी बोनांजा) का आयोजन किया गया। अंतर-विद्यालयीय तकनीकी प्रतियोगिता- CONNECTECH -UEM तकनीकी बोनांजा कार्यक्रम का विधिवत शुभारंभ यूनिवर्सिटी ऑफ़ इंजीनियरिंग एंड मैनेजमेंट जयपुर के वाईस चांसलर प्रो. डॉ. बिस्वजॉय चटर्जी, प्रो. वाईस चांसलर डॉ. सत्यजीत चक्रबर्ती, रजिस्ट्रार डॉ. प्रदीप कुमार शर्मा, एसोसिएट डीन- डॉ. मुकेश यादव, डॉ. जी. उमा देवी, डॉ. प्रीती शर्मा, प्रो. संगमित्रा पोद्दार, कृशानु बनर्जी आदि ने माँ सरस्वती की प्रतिमा के सामने दीप प्रज्वलित कर किया।

अंतर-विद्यालयीय तकनीकी प्रतियोगिता में जयपुर ग्रामीण के अधिकतम टॉप स्कूलों से विज्ञान के छात्रों ने भाग लिया। कार्यक्रम में यूनिवर्सिटी ऑफ़ इंजीनियरिंग एंड मैनेजमेंट द्वारा सेंट एंसलम स्कूल को अंतर-विद्यालयीय तकनीकी प्रतियोगिता में सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने पर चैंपियन स्कूल व राजकीय सीनियर सेकेंडरी स्कूल चौमूं को उपविजेता स्कूल वर्ष 2024 का ख़िताब देकर पुरस्कृत किया गया।

अंतर-विद्यालयीय तकनीकी प्रतियोगिता - CONNECTECH कार्यक्रम में छात्रों ने पांच स्पर्धाओं 1. NIRMANA - विज्ञान मॉडल प्रतियोगिता - कक्षा 9 से 12 तक, 2. पाइथागोरस स्टार - मैथ्स टेस्ट - कक्षा 9 और 10 तक, 3. PYTHAGORAS PRO - मैथ्स टेस्ट - कक्षा 11 और 12 तक, 4. जिज्ञासा प्रतियोगिता कक्षा - 11 से 12 तक व 5. जनरल - क्विज प्रतियोगिता कक्षा - 09 से 12 में भाग लिया।

प्रत्येक कार्यक्रम के लिए प्रथम, द्वितीय और तृतीय स्थान हासिल करने वाले छात्रों को नकद पुरस्कार के साथ-साथ योग्यता प्रमाण पत्र व स्मृति चिन्ह तथा कार्यक्रम में भाग लेने वाले अन्य छात्रों को भागीदारी प्रमाण पत्र देकर सम्मानित किया गया।

कार्यक्रम में विश्विद्यालय के रविंद्र मांजू, ब्रह्म बनर्जी, शुभदीप घोष, पिनाकी करमाकर के अलावा एडमिशन विभाग के आशुतोष गौतम, विष्णु जगाका, महेश चौधरी, बाबूलाल शर्मा, अभिषेक शर्मा, शशि कांत मधुकर, श्याम प्रताप भी शामिल हुए । साथ ही कार्यक्रम में पधारे हुए सभी अतिथिओं का यूनिवर्सिटी कुलपति प्रो. डॉ. बिस्वजॉय चटर्जी ने धन्यवाद ज्ञापित किया।

पीएम ई-बस सेवा' को जल्द साकार करने की तैयारीयाँ तेज़

जयपुर (हमारा वतन)। 'पीएम ई-बस सेवा' को जल्द से जल्द धरातल पर उतारने और आमजन को सुगम-प्रदूषण मुक्त सफर देने के लिए मुख्यमंत्री भजन लाल शर्मा के नेतृत्व में राज्य सरकार लगातार काम कर रही है। मुख्यमंत्री भजन लाल शर्मा के विशेष प्रयासों से पहले की गई 500 बसों के अतिरिक्त अब 175 इलेक्ट्रिक बसों का आवंटन किया गया है। इसी कड़ी में स्वायत्त शासन विभाग के प्रमुख शासन सचिव टी. रविकांत ने निदेशालय में विभागीय अधिकारियों और स्थानीय निकायों के आयुक्त एवं अधिशासी अधिकारियों की बैठक ली।

बैठक में इलेक्ट्रिक बसों के संचालन हेतु सिविल एवं विद्युत इन्फ्रास्ट्रक्चर, डिपो इंफ्रास्ट्रक्चर कार्य, की प्रगति एवं पूर्व में शहरों को आवंटित बसों के अतिरिक्त बसों के आवंटन को लेकर चर्चा की गई।

टी. रविकांत ने कहा कि इलेक्ट्रिक बसों के संचालन के लिए शहरों में खासतौर पर भीड़ वाले इलाकों को चिह्नित किया जाए और बेस्ट रूट्स की पहचान की जाए, ताकि लोगों के सफर को सुगम बनाया जा सके।

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

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