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

साप्ताहिक

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

हमारा वतन

ہمارا وطن ہفت روزہ

देश का अपना अखबार

संस्थापित 1965

www.hamarawatan.com

FOLLOW US:- Hamarawatan | Hamarawatan65 | Hamarawatan3 | Hamarawatan

संस्थापक
स्व. श्री राजेन्द्र कुमार 'अजेय'
स्वतंत्रता सेनानी

संरक्षक
स्व. श्री बाबू लाल सैनी

सम्पादक
राम गोपाल सैनी

वर्ष- 60 | अंक-33 | जयपुर, सोमवार, 2 सितम्बर, 2024 | वार्षिक शुल्क 200 रुपये (एक प्रति 4 रु.) | पृष्ठ संख्या 4

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने सर्वोच्च न्यायालय के 75 वर्ष पूरे होने पर स्मारक डाक टिकट किया जारी

नई दिल्ली (हमारा वतन) प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने भारत के सर्वोच्च न्यायालय के 75 वर्ष पूरे होने के उपलक्ष्य में एक स्मारक डाक टिकट जारी किया। नई दिल्ली के भारत मंडपम में आयोजित जिला न्यायाधीशों के सम्मेलन के उद्घाटन सत्र के दौरान इस डाक टिकट का अनावरण किया गया। इस कार्यक्रम में सर्वोच्च न्यायालय के मुख्य न्यायाधीश डॉ. डी. वाई. चंद्रचूड़, केन्द्रीय विधि एवं न्याय तथा संसदीय कार्य मंत्री अर्जुन राम मेघवाल और अन्य गणमान्य व्यक्ति उपस्थित थे। यह स्मारक टिकट, भारत की न्यायिक प्रणाली में सर्वोच्च न्यायालय के अमूल्य योगदान तथा राष्ट्र के कानूनी परिदृश्य को स्वरुप प्रदान

करने में इसकी महत्वपूर्ण भूमिका का प्रतीक है। 28 जनवरी, 1950 को स्थापित सर्वोच्च न्यायालय कानून के शासन को बनाए रखने, नागरिकों के अधिकारों की रक्षा करने तथा पूरे देश में न्याय प्रशासन सुनिश्चित करने में अग्रणी रहा है। संचार मंत्रालय के अंतर्गत डाक विभाग, यह स्मारक डाक टिकट जारी करते हुए गर्व का अनुभव कर रहा है, जो भारत के न्यायिक इतिहास में सर्वोच्च न्यायालय की स्थायी विरासत का प्रमाण है। यह आयोजन, भारतीय न्यायपालिका के इतिहास में एक महत्वपूर्ण उपलब्धि है, जिसके तहत देश में न्याय और कानून के शासन को बनाए रखने के लिए सर्वोच्च न्यायालय की प्रतिबद्धता के साढ़े सात दशकों का उत्सव मनाया जा रहा है।

सुरेश तंवर बने जिला संगठन महामंत्री

जयपुर (हमारा वतन) माली (सैनी) महासभा पंचायत संस्था जयपुर जिला देहात के नवनिर्वाचित जिलाध्यक्ष जगदीश सैनी (गुड्डू) ने सर्व सम्मति से अपनी कार्यकारिणी की घोषणा की है। जिसमे चौमूं क्षेत्र निवासी सुरेश तंवर को कार्यकारिणी में जिला महामंत्री (संगठन) मनोनीत किया है। गौरतलब है कि सुरेश तंवर पूर्व में भी सामाजिक पदों सहित

अन्य संगठनों में विभिन्न पदों पर सेवाएँ दे चुके हैं। जिला महामंत्री (संगठन) बनाए जाने पर मनोज सैनी, महेंद्र सैनी, अजय, मुकेश, पंकज, राकेश, बृजमोहन सहित कई समाज बंधुओं ने शुभकामनाएं दी हैं । सुरेश तंवर ने जिलाध्यक्ष गुड्डू सैनी का आभार प्रकट किया है ।

राजस्थान की बेटियों ने

पेरिस पैरालिंपिक में बढ़ाया देश का मान : मुख्यमंत्री

जयपुर (हमारा वतन) मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने पेरिस पैरालिंपिक की आर-2 महिला 10 मीटर एयर राइफल (एसएच-1) शूटिंग स्पर्धा में अवनी लेखरा को स्वर्ण पदक एवं मोना अग्रवाल को कांस्य पदक जीतने पर बधाई दी है। शर्मा ने कहा कि राजस्थान

की बेटियों ने पेरिस पैरालिंपिक में पदक जीतकर प्रदेश एवं देश का मान बढ़ाया है। हमें इन बेटियों पर गर्व है। उनकी इस उपलब्धि से प्रदेश के युवाओं को खेलों में अपनी प्रतिभा दिखाने की प्रेरणा मिलेगी। उन्होंने कहा कि हमारी सरकार प्रदेश की खेल प्रतिभाओं को तलाशने और तराशने के लिए हर संभव प्रयास कर रही है।

मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने पेरिस पैरालिंपिक की 10 मीटर एयर पिस्टल एसएच-1 स्पर्धा में मनीष नरवाल को रजत पदक और महिला 100 मीटर टी-35 स्पर्धा में महिला धावक प्रीति पाल को कांस्य पदक एवं जीतने पर बधाई दी है। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी के मार्गदर्शन में भारत खेलों के क्षेत्र में प्रगति के पथ पर बढ़ रहा है। भारतीय खिलाड़ी विश्व पटल पर नित नई उपलब्धि हासिल कर रहे हैं।

मोनिका शर्मा और ईशा कोहली ने जीता स्टेकवाक मिस और मिसेज इंडिया इंटरनेशनल-2024 का खिताब

ईशा कोहली

जयपुर (हमारा वतन) डे नाइट मोशन और पिक्चर द्वारा होटल वी वन प्राइड जयपुर में आयोजित किए गए ब्यूटी पेजेंट स्टेकवाक मिस और मिसेज इंडिया इंटरनेशनल 2024 का खिताब मिसेज केटेगरी में मोनिका शर्मा ने जीता जबकि मिस केटेगरी में ईशा कोहली ने जीता । मिस केटेगरी में फर्स्ट रनर उप नेहा दयीया, सेकंड रनर उप प्रियांशी चौकसे, थर्ड रनर उप अक्षरा सिंह,बेस्ट वाक खुशी जांगिड़, बेस्ट आइज सहनाज खान, जबकि मिसेज केटेगरी मै फर्स्ट्ट रनर उप पूजा शर्मा, सेकंड रनर उप अर्चना यादव, थर्ड रनर उप भारती सोनी बनी । आयोजक पीयूष शर्मा ने बताया कि प्रतिभागियों का मेकअप टोटल मेक ओवर सलून द्वारा किया गया जबकि निवारा अकादमी, राम सुनीता मीना डिजाइनर लहंगा और तृप्ति विजय की ड्रेस पहन कर मॉडल ने वाक की । कार्यक्रम की ब्रांड एम्बेसडर सुनीता मीना रही ।

मोनिका शर्मा

एसबीसी फाउंडेशन लगाएगी सम्पूर्ण राजस्थान में 51151 पौधे

जयपुर (हमारा वतन) चौमूं शहर के थाना मोड़ स्थित कार्यलय में एसबीसी फाउंडेशन की बैठक आयोजित हुई । बैठक में वृक्षारोपण अभियान पर विस्तृत चर्चा की गयी । उपस्थित सभी सदस्यों द्वारा एक पेड़ माँ के नाम अभियान के तहत सम्पूर्ण राजस्थान में 51151 पौधे लगाने का सर्व सम्मति से निर्णय लिया गया । बैठक में फाउंडेशन अध्यक्ष प्रमोद कसाना ,मंत्री कौशल कुमार योगी, कोषाध्यक्ष राकेश, डॉ. दिनेश सैनी पूर्व प्रदेशाध्यक्ष राजस्थान वर्क्स कमेटी, रजनीश प्रजापत, ओम प्रकाश मीना, विकास जाट ,अभिषेक कुमावत ,मनमोहन, सूरज जितरवाल आदि लोग उपस्तिथ रहे ।

विराज फाउंडेशन प्रदेशाध्यक्ष के जन्मदिन पर हुआ सहस्त्रघट

जयपुर (हमारा वतन) क्षेत्र की खुशहाली एवं सुख-समृद्धि हेतु विराज फाउंडेशन के प्रदेशाध्यक्ष भुवनेश तिवाडी के जन्मदिन के अवसर पर महारकला ग्राम स्थित मालेश्वर नाथ धाम में सहस्त्रघट का आयोजन किया गया ।

आचार्य पंडित छोटीलाल शर्मा एवं पं. कैप्टन श्रीराम शर्मा आदि विद्वानों ने

विधि विधान से मंत्रोच्चार कर फाउंडेशन के सभी पदाधिकारियों ने भगवान भोलेनाथ का अभिषेक किया। बाबा भोलेनाथ की मनमोहक झांकी सजाई गयी ।

सभी लोगों ने प्रदेशाध्यक्ष भुवनेश तिवाडी को जन्मदिन की बधाईयाँ देकर लम्बी उम्र की कामना की । इस दौरान चौमूं थानाधिकारी प्रदीप शर्मा, समाजसेवी सुरेश शर्मा, पं. किशोरी लाल शास्त्री, उपसभापति प्रतिनिधि राजकुमार शर्मा, डॉ. अजीत सिंह शेखावत, अतिरिक्त प्रशासनिक अधिकारी अतुल शर्मा, सहायक लेखाधिकारी प्रथम अरुण शर्मा ने कार्यक्रम में शिरकत की ।

साईं मंदिर में जमवाय माता की कथा का हुआ पोस्टर विमोचन

जयपुर (हमारा वतन) ईटावा भोपजी स्थित श्री साईं मंदिर और संज्या सती बाईसा मंदिर प्रांगण में कच्छावा वंश की कुलदेवी श्री जमवाय माता की कथा का पोस्टर विमोचन किया गया । यह कथा विश्व भर में प्रथम बार स्थान - रुडल तहसील आमेर में आयोजित होने जा रही है ।

इस कार्यक्रम के पोस्टर का विमोचन साईं मंदिर महंत कैप्टन पृथ्वी सिंह नाथावत द्वारा किया गया। कथा वाचक महन्त डॉ. करनी प्रताप हैं ।

सर्वमंगलम गणपति देशनोक भजन गायक किन्नू बना द्वारा मां भगवती की कथा का प्रसारण दिनांक 4 अक्टूबर से दिनांक 8 अक्टूबर तक दोपहर 3 बजे से शाम 5 बजे तक किया जाएगा । पोस्टर विमोचन के कार्यक्रम में अजय सिंह रून्डल, रघुवीर सिंह, जय सिंह ,टिंकू बना ,गुरुदत्त सिंह ,भंवर सिंह नाथावत, अजय सिंह नाथावत, जितेंद्र सिंह नाथावत, भूपेंद्र सिंह नाथावत, नवदीप सिंह नाथावत, महेंद्र सिंह नाथावत, भारत सिंह नाथावत, कुंवरदीप सिंह, भानु प्रताप सिंह ,रघुवीर सिंह आदि गणमान्य लोग उपस्थित रहे।

चौमूं माली समाज की आम सभा 8 सितम्बर को

चौमूं (हमारा वतन) शहर के रींगस रोड स्थित सैनी समाज सभा भवन चौमूं में माली समाज विकास समिति जिला जयपुर की कार्यकारिणी की मीटिंग संस्था अध्यक्ष घीसालाल सैनी की अध्यक्षता में हुई। जिसमें माली समाज विकास समिति तहसील चौमूं की आमसभा 8 सितम्बर रविवार को दोपहर 2 बजे करने का निर्णय लिया गया। आम सभा में रामनवमी को संपन्न सामूहिक विवाह सम्मेलन का आय-व्यय का ब्यौरा प्रस्तुत किया जाएगा। मीटिंग में कन्हैयालाल पापटवान महामंत्री, जयनारायण चांदोलिया संयुक्त मंत्री,मोहरीलाल चांदोलिया वरिष्ठ उपाध्यक्ष, गणेश नारायण बैनांडिया उपाध्यक्ष , राधेश्याम तंवर संरक्षक, प्रभु दयाल राईं सह कोषाध्यक्ष, हीरालाल पांच्या, छीतरमल बबेरवाल,गैंदीलाल जादम, दिनेश कुमार तिगरिया पूर्व अध्यक्ष, नाथूराम बिशनालिया, प्रभु नारायण जादम, राजेन्द्र इंदोरा आदि उपस्थित रहे।

फिजियो टाइम फिजियोथैरेपी सेंटर का हुआ भव्य शुभारंभ

चौमूं (हमारा वतन) चौमूं शहर के जयपुर रोड स्थित मगध नगर में ÷फिजियो टाइम÷ फिजियोथैरेपी क्लिनिक और रिहैब सेंटर का शुभारंभ श्री श्री 1008 ब्रजमोहन दास महाराज नायन धाम के कर कमलों से किया गया । महाराज ने डायरेक्टर डॉक्टर मृदुल शर्मा को उज्जवल भविष्य का आशीर्वाद दिया ।

फिजियोथैरेपिस्ट डॉ. मृदुल शर्मा ने बताया कि फिजियोथैरेपी में बिना दवाई के रोग का इलाज किया जाता है, जिससे मरीज को कोई साइड इफेक्ट नहीं होता । इससे ये लोगों की पसंदीदा इलाज का तरीका बनता जा रहा है । कई पुराने से पुराने रोग इससे दूर हो रहे हैं । अब मरीज को शहरों की बजाय ग्रामीण क्षेत्र में ही चिकित्सा सुविधा का लाभ मिलेगा ।

शुभारंभ के अवसर पर सभी मरीजों को पहले सप्ताह में फ्री परामर्श और सभी थेरेपी में 20 प्रतिशत की छूट दी जा रही है । चौमूं शहर में पहली बार न्यूरो में लकवा ग्रस्त मरीजों को रोबोटिक द्वारा इलाज किया जाएगा । हमारे यहां पर घुटनों का दर्द, रीड की हड्डी का दर्द, गठिया बाय, कोहनी का दर्द, कंधा जाम होना, साइटिका, हाथ पैरों का सुन्नपन व भारीपन, लकवा, अधरंग, स्पोर्ट्स इंजरी, एडी का दर्द, मांसपेशी का खिंचाव, मोच आना, शिशु रोग, कमर दर्द आदि रोगों का आधुनिक मशीनों द्वारा इलाज किया जाएगा ।

पहले ही दिन करीब 56 मरीजों ने चिकित्सा सेवाओं का लाभ उठाया । इस दौरान चौमूं विधायक डॉक्टर शिखा मील बराला, रालोपा प्रदेश महामंत्री छुट्टन यादव, उपसभापति किरण शर्मा, पूर्व कांग्रेस महासचिव राजकुमार शर्मा, चौमूं थाना अधिकारी प्रदीप शर्मा, विराज फाउंडेशन के प्रदेश अध्यक्ष भुवनेश तिवाडी, डॉ. रामनारायण यादव, डॉक्टर आशुतोष शर्मा, डॉ. महेश शर्मा, डॉक्टर मुकेश शर्मा, ठाकुर सत्यवान सिंह, पूर्व पार्षद उषा शर्मा,समाजसेवी सुरेंद्र शर्मा, हेमंत शर्मा, प्रदीप कुमार चुलेट, अनुराग शर्मा सहित कई लोग मौजूद रहे ।

पण्डित रविन्द्र आचार्य ने गौ रक्षक दल अध्यक्ष शेरसिंह कुमावत का किया सम्मान

जयपुर (हमारा वतन) सड़क दुर्घटनाओं में लावारिस गौवंश को अकाल मृत्यु से बचाने की मुहीम को लेकर गौ रक्षक दल अध्यक्ष शेरसिंह कुमावत का अंतरराष्ट्रीय भविष्यवक्ता पण्डित रविन्द्र आचार्य ने दुपट्टा पहनाकर सम्मान किया । पण्डित रविन्द्र आचार्य ने कहा कि गौ रक्षक दल की यह बहुत ही अनुकरणीय पहल है । समाज को इनसे प्रेरित होकर गौसेवा के लिए आगे आना चाहिए । वर्षाकाल के दौरान एनएच 52 के आसपास घास-फूस खाकर पेट भरने के लिए सैकड़ो गौवंश भटक रहे हैं और हाईवे पर दौड़ते वाहनों की चपेट में आकर कई गौवंश दम तोड़ रहे हैं । गौवंश को बचाने की मुहीम और सड़क दुर्घटनाओ में कमी लाने के उद्देश्य से पुलिस प्रशासन, गौ रक्षक दल, टोल प्रशासन और श्री कृष्ण गोपाल गौशाला (स्याऊ) के प्रबंधकों, गौ पालकों सहित इस नेक कार्य से जुड़े सभी लोगों को धन्यवाद ज्ञापित करता हूं।

गणेश चतुर्थी पर्व एवं शोभा यात्रा को लेकर

महापौर डॉ. सौम्या गुर्जर एवं आयुक्त ने मोती डूंगरी मन्दिर से धर्मसिंह सर्किल तक किया पैदल दौरा

जयपुर (नि.सं.)। नगर निगम ग्रेटर महापौर डॉ. सौम्या गुर्जर एवं आयुक्त रूकमणि रियाड़ ने आगामी 31 अगस्त से 08 सितम्बर तक आयोजित होने वाले गणेश चतुर्थी पर्व एवं शोभा यात्रा के अवसर पर आयोजित होने वाले कार्यक्रमों के अन्तर्गत की जाने वाली व्यवस्थाओं के सम्बन्ध में मोती डूंगरी मन्दिर से धर्मसिंह सर्किल तक सफाई एवं अन्य व्यवस्थाओं के संबन्ध में पैदल दौरा किया एवं संबन्धित अधिकारियों/कर्मचारियों को आवश्यक दिशा निर्देश दिये। नगर निगम ग्रेटर महापौर डॉ. सौम्या गुर्जर ने निरीक्षण के दौरान संबन्धित अधिकारियों को मोती डूंगरी गणेश मन्दिर परिसर एवं आस पास के क्षेत्र एवं शोभा यात्रा रूट पर समुचित सफाई व्यवस्था बड़े डस्टबिन लगाने एवं रंगोली करने के निर्देश दिये। इसके साथ ही उन्होनें संबन्धित अधिकारियों को निर्देश दिये कि जहां सीवर लाईन खुले हुए हो उनको कवर से ढकने तथा खुले हुए नालों को ठीक करने के निर्देश दिये। अधिशाषी अभियन्ता मालवीय नगर को शोभायात्रा रूट की क्षतिग्रस्त सड़कों की मरम्मत करने, पेचवर्क करने के संबंधी निर्देश दिये। उपायुक्त पशुप्रबंधन को मोती डूंगरी गणेश मन्दिर परिसर एवं आस पास के क्षेत्र में विचरण करने वाले बेसहारा आश्रयहीन पशुओं को पकडने के निर्देश दिये। इसके साथ ही उपायुक्त राजस्व प्रथम एवं अधिशाषी अभियन्ता विद्युत को शोभा यात्रा मार्ग पर एरियल केबल को हटवाने या 20 फीट ऊंचा करवाने के निर्देश दिये। इसके साथ ही उपायुक्त उद्यान को शोभा यात्रा मार्ग के आस पास के पेड़ों की कटाई-छटाई के भी निर्देश दिये। इसके साथ ही शोभा यात्रा मार्ग पर जहां-जहां पेचवर्क मरम्मत करवाया जाना आवश्यक है वहां पेचवर्क मरम्मत करवाई जाये। आयुक्त रूकमणि रियाड़ ने उपायुक्त सतर्कता को गणेश मन्दिर क्षेत्र में हो रहे अस्थायी अतिक्रमण को हटवाने के निर्देश दिये। रूकमणि रियाड़ ने उपायुक्त मालवीय नगर जोन को निर्देश दिये कि 05 सितम्बर से 08 सितम्बर तक मन्दिर परिसर (धर्मसिंह सर्किल) तक कंट्रोल रूम स्थापित किया जाये जिसमें बिजली, पानी, सफाई व्यवस्थाओं से संबन्धित अधिकारियों को आवश्यक संसाधनों के साथ नियुक्त किया जाये।जिससे आमजन को कोई परेशानी ना हो। इसके साथ ही यह कंट्रोल रूम प्रातः 6 बजे से रात्रि 10 बजे तक एवं दिनांक 05 सितम्बर से 08 सितम्बर तक राउण्ड दा क्लॉक तक कार्य करेगा।

जॉब्स

1. सीआईएसफ, पद कांस्टेबल / फायर, पद संख्या 1130, अंतिम तिथि 30 सितंबर 2024
2. आइटीबीपी, पद कांस्टेबल एनिमल ट्रांसपोर्ट व अन्य, पद संख्या 128, अंतिम तिथि 10 सितंबर 2024
3. पंजाब हरियाणा हाई कोर्ट, पद चपरासी, पद संख्या 300, अंतिम तिथि 20 सितंबर 2024
4. आरआरबी, पद पैरामेडिकल कैटिगरी विभिन्न पोस्ट, पद संख्या 1376, अंतिम तिथि 16 सितंबर 2024
5. नॉर्दर्न रेलवे आरआरसी, पद ट्रेड अप्रेंटिस, पद संख्या 4096, अंतिम तिथि 16 सितंबर 2024
6. सुप्रीम कोर्ट पद जूनियर कोर्ट अटेंडेंट पद संख्या 80 अंतिम तिथि 12 सितंबर 2024
7. आरपीएससी, पद ए एस ओ, पद संख्या 43, अंतिम तिथि 10 सितंबर 2024

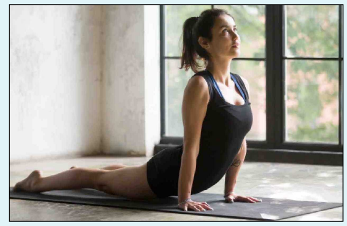
एक्सरसाइज और लाइफस्टाइल के ये टिप्स हिप फैट कर आपको दे सकते हैं टोन्ड बट

कूल्हे की चर्बी कि अधिकता केवल कपड़ों की फिटिंग ही नहीं वल्कि आपकी सेहत को भी खराब कर सकती है। जब आप कैलोरी बर्न करने और कुल वजन कम करने पर ध्यान केंद्रित करते हैं, तो इस बात का भी ध्यान रखें कि कूल्हे की चर्बी कैसे कम करें! जब महिलाएं वेट गेन करती हैं, तो सबसे पहले पेट और कूल्हे यानि की हिप के आसपस के हिस्सों में चर्बी नज़र आती है। यदि इन्हे समय रहते नियंत्रित न किया जाए तो यह और ज्यादा बढ़ते जाते हैं। हालांकि, कूल्हे की चर्बी बढ़ने के कई कारण हो सकते हैं। जिसमें अनहेल्दी डाइट, शारीरिक स्थिरता, जेनेटिक स्ट्रक्चर या यहां तक कि हार्मोनल असंतुलन भी शामिल है। महत्वपूर्ण बात यह है कि ये एक स्वस्थ संकेत नहीं है। इसकी अधिकता केवल कपड़ों की फिटिंग ही नहीं वल्कि आपकी सेहत को भी खराब कर सकती है। जब आप कैलोरी बर्न करने और कुल वजन कम करने पर ध्यान केंद्रित करते हैं, तो इस बात का भी ध्यान रखें कि कूल्हे की चर्बी कैसे कम करें!कामिनेनी हॉस्पिटल्स, हैदराबाद के सीनियर जनरल फिजिशियन, डॉ. हरिकिशन ने कूल्हे की चर्बी को बर्न करने और इन्हे टोन करने के कुछ हेल्दी टिप्स दिए हैं । तो चलिए जानते हैं इस बारे में अधिक विस्तार से।

इस तरह टोन करें अपनी बट मसल्स

कार्डियोवैस्कुलरएक्सरसाइज-कार्डियोवैस्कुलर एक्सरसाइज कैलोरी बर्न करने में मदद करती है और कूल्हे के क्षेत्र सहित समग्र बॉडी में फैट बर्निंग कैपेसिटी को बढ़ा देती है। अपनी नियमित दिनचर्या में रनिंग, साइकिलिंग, स्विमिंग या वॉकिंग जैसी गतिविधियों को शामिल करें। मध्यम इन्टेन्सिटी वाले कार्डियो में शामिल होने के लिए हर हफ्ते कम से कम 150 मिनट कार्डियो एक्सरसाइज करें।

लिफ्ट की जगह करें सीढ़ियों का इस्तेमाल-लिफ्ट और एस्केलेटर से जितनी हो सके कैलोरी बनाए रखें, फैट बर्न करने और फिटनेस में सुधार के लिए जब भी संभव हो सीढ़ियों का प्रयोग करें। ब्रिटिश जर्नल ऑफ़ स्पोर्ट्स मेडिसिन में प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार कुछ सीढ़ियां चढ़ने से युवा महिलाओं के स्वास्थ्य में काफी सुधार देखने को मिला। सीढ़ियां चढ़ने से आपके पैरों पर प्रेशर बनता है।

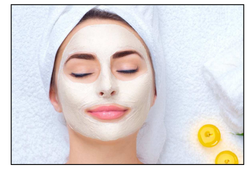


कमर और कंधों में बढ़ने लगा है खिंचाव, तो इन आसान योगासनों से करें दिन की शुरूआत

कंधों और कमर में बढ़ने वाली स्टिफनेस को दूर करने के लिए दवा के अलावा योगाभ्यास भी बेहद महत्वपूर्ण है। देर तक एक ही जगह पर बैठकर काम करने से स्पाइन में खिंचाव बढ़ने लगता है, जिससे गर्दन और कंधों के मसल्स में दर्द की शिकायत रहती है। इस दर्द को लंबे वक्त तक इग्नोर करने से शरीर के पोश्चर में बदलाव आने लगता है, जिससे शरीर के अन्य अंगों पर भी उसका प्रभाव नज़र आने लगता है। कंधों और कमर में बढ़ने वाली स्टिफनेस को दूर करने के लिए दवा के अलावा योगाभ्यास भी बेहद महत्वपूर्ण है। जानते हैं योग एक्सपर्ट से कि कंधों और कमर में बढ़ने वाले खिंचाव को दूर करने के लिए किन योगासनों की लें मदद ।

सलंब भुजंगासन-सलंब भुजंगासन को स्फिंक्स पोज भी कहा जाता है। इस योगासन को करने से कंधों से लेकर हिप्स तक की मांसपेशियों में खिंचाव महसूस होता है। इससे छाती, पेट और कंधों के मसल्स रिलैक्स होने लगते हैं और दर्द दूर हो जाता है। नियमित रूप से इसका अभ्यास करने से डाइजेशन में भी सुधार आने लगता है।

शलभासन – शलभासन का अभ्यास करने से पीठ दर्द की समस्या हल हो जाती है। पेट के बल किए जाने वाले इस योगासन को करने के दौरान पीठ की मांसपेशियों में ख्विाव महसूस होने लगता है। इसके अभ्यास से पीठ के निचले हिस्से में बढ़ने वाले दर्द को रेगुलेट किया जा सकता है।



गर्मियों में ऑयली स्किन से है परेशान, तो क्ले मास्क से बढ़ाएं त्वचा का निखार

स्किन संबधी समस्याओं को दूर करने के लिए केमिकल युक्त प्रोडक्टस की तुलना में क्ले मास्क बेहद कारगर साबित होता है। इससे अतिरिक्त ऑयल और पॉल्यूटेंटस को कम किया जा सकता है। टिप्सस्किन को डिटॉक्सिफाइंग करने के लिए कई प्रकार के स्क्रब और फेस मास्क का इस्तेमाल किया जाता है। इन दिनों क्ले मास्क का चलन तेज़ी से बढ़ रहा है। गर्मी के मौसम में स्किन पर बढ़ने वाले ऑयल, सन बर्न और पॉल्यूटेंटस को कम करके स्किन के लचीलेपन को बनाए रखने में क्ले मास्क बेहद कारगर साबित होते हैं। जानते है क्ले मास्क के फायदे और इसे त्वचा पर अप्लाई करने की टिप्स भी।

जानते हैं क्या है क्ले मास्क- नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ के अनुसार काओलिन और बेंटोनाइट समेत कई प्रकार की क्ले से तैयार क्ले मास्क त्वचा के लिए बेहद कारगर साबित होता है। इससे स्किन की डीप क्लीजिंग से लेकर त्वचा पर बढ़ने वाले दाग धब्बों को दूर करने में मदद मिलती है। इसके इस्तेमाल से त्वचा पर बढ़ने वाले अतिरिक्त ऑयल की समस्या को दूर करके एक्ने, ब्लैक हेड्स और व्हाइटहेड्स से राहत मिल जाती है। नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ की रिपोर्ट के अनुसार त्वचा पर एलर्जी और घाव को भी क्ले मास्क से ठीक किया जा सकता है। क्ले मास्क में मिनरल्स की भरपूर मात्रा पाई जाती है।

बॉलीवुड चटकारा

स्वरा भास्कर का मलयालम इंडस्ट्री में उत्पीड़न के मामलों को देख कचोटा दिल, इशारों में बॉलीवुड पर साधा निशाना

स्वरा भास्कर ने जस्टिस हेमा कमेटी की रिपोर्ट पर रिएक्ट किया है। स्वरा ने बताया कि हीरोइनों ने जो खुलासे किए उनसे दिल टूट गया। स्वरा ने कहा कि रिपोर्ट में हीरोइन जो दिल दहलाने वाले एक्सपीरियंस शेयर किए हैं, वैसा ही कुछ वह भी झेल चुकी हैं।एक्ट्रेस स्वरा भास्कर हर मुद्दे पर अपनी बेबाक और बिंदास राय रखती हैं। अब उन्होंने जस्टिस हेमा कमेटी की रिपोर्ट पर रिएक्ट किया है। इस कमेटी की रिपोर्ट में यौन उत्पीड़न के आरोप सामने आने से पूरी मलयालम फिल्म इंडस्ट्री में हलचल मच गई है। कई हीरोइनों ने अपने साथ हुए कास्टिंग काउच से लेकर यौन उत्पीड़न और नरक जैसे हालातों पर चौंकाने वाले खुलासे किए। इस रिपोर्ट के आने के बाद AMMA से 17 लोगों इस्तीफा भी दे दिया है, जिसमें स्टार मोहनलाल का भी नाम शामिल है। स्वरा भास्कर ने हाल ही यह रिपोर्ट देखी और इस पर रिएक्ट किया है। स्वरा भास्कर ने कहा कि उनका दिल दहल गया क्योंकि जो कुछ भी इसमें सामने आया है, वो सब जाना-पहचाना है। ऐसा कहकर स्वरा भास्कर ने कहीं न कहीं बॉलीवुड पर भी निशाना साधा है।साथ ही Swara Bhaskar ने वुमन इन सिनेमा कलेक्टिव (WCC) की भी तारीफ की। एक्ट्रेस ने माना कि WCC के प्रयासों ने यौन उत्पीड़न और हिंसा के मुद्दों को बाहर लाने में अहम भूमिका निभाई। स्वरा भास्कर हेमा कमेटी पर सोशल मीडिया पर लंबा-चौड़ा पोस्ट शेयर किया है। **जस्टिस हेमा कमेटी की रिपोर्ट पर स्वरा भास्कर**-स्वरा भास्कर ने X और अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर कैप्शन में लिखा, मैं अभी हेमा कमेटी की रिपोर्ट पढ़ी और इसके खुलासे दिल दहलाने वाले हैं। मेरा दिल एकदम टूट गया है।

जया और श्वेता के साथ निकले अभिषेक ऐश्वर्या के नाम पर लोगों ने फिर किए बच्चन फैमिली पर घटिया कमेंट्स

बच्चन फैमिली के साथ ऐश्वर्या और आराध्या के ना देखने पर लोगों ने फिर से ट्रोलिंग की है। रीसेंट वीडियो में अभिषेक अपनी मां और बहन के साथ दिखे तो लोगों ने सवाल उठाने शुरू कर दिए। अभिषेक बच्चन और ऐश्वर्या राय के बीच तलाक की खबरें बीते कई दिनों से चर्चा में हैं। बच्चन फैमिली या ऐश्वर्या की तरफ से इस बारे में कुछ नहीं कहा गया फिर भी गॉसिप का बाजार गर्म है। इस बीच ऐश्वर्या राय या अभिषेक बच्चन जब भी बाहर निकल रहे हैं, उनके वीडियो पर लोग घटिया कमेंट्स करने से बाज नहीं आ रहे। अब लेटेस्ट क्लिप में अभिषेक बच्चन अपनी मां और बहन के साथ एयरपोर्ट पर दिखाई दिए। उन्होंने हाथ जोड़कर पपराजी को नमस्ते किया। अब यह वीडियो क्लिप सोशल मीडिया पर शेयर की गई तो लोगों ने ट्रोलिंग करनी शुरू कर दी है। सबसे ज्यादा भद्दे कमेंट्स अभिषेक की बहन श्वेता के लिए लिखे जा रहे हैं।

ट्रोल्स ने किए घटिया कमेंट्स-बीते कुछ वक्त से अभिषेक बच्चन और ऐश्वर्या राय साथ नहीं दिखाई दे रहे तो उनके फैन्स के मन में खलबली मची हुई है। कुछ वक्त पहले अभिषेक के हाथ में वेडिंग रिंग नहीं दिखी थी तब भी लोगों ने तलाक के कयास लगाने शुरू कर दिए थे। अब बच्चन फैमिली के एक वीडियो पर लोगों ने काफी घटिया कमेंट्स किए हैं।

कोलकाता और बदलापुर रेप मामले पर फूटा ट्विंकल खन्ना का गुस्सा, कहा- अंधेरी गली में औरतों को भूत नहीं, बल्कि...

बालीवुड एक्ट्रेस ट्विंकल खन्ना हमेशा से ही अपने बेबाक अंदाज के लिए जानी जाती हैं। ट्विंकल अपनी बात को टू-द प्वाइंट कहती हैं। इसी बीच एक बार फिर से ट्विंकल खन्ना अपने एक कॉलम को लेकर चर्चा में आई हैं। ट्विंकल ने अपने हालिया कॉलम व्हाई घोस्ट्स डोन्ट स्केयर द इंडियन स्त्री में भारत की महिलाओं के बारे में बात की है। उन्होंने अपने कॉलम में बताया कि भारत की महिलाओं भूतों से क्यों नहीं डरती हैं। उन्होंने अपने कॉलम में स्त्री 2 का हवाला देते हुए दुष्कर्म की घटनाओं पर अपनी बात रखी है।

ट्विंकल ने हालिया घटनाओं का किया जिक्र-अक्षय कुमार की पत्नी ट्विंकल खन्ना ने अपने बचपन की अपोक्रिफल कहानियों में से एक सुनाने से शुरुआत की। ये कहानी उनकी दादी की कहानी से जुड़ी हुई थी। इसके साथ ही ट्विंकल ने बीते दिनों एक के बाद एक सामने आई रेप की घटनाओं पर बात की। उन्होंने अपने कॉलम में कोलकाता में एक डॉक्टर के साथ हुई बलात्कार और हत्या की घटना, बदलापुर के एक स्कूल में दो चार साल के बच्चों का यौन शोषण और अन्य मामलों का जिक्र करते हुए बताया कि कैसे स्त्री 2 इन घटनाओं का एक तोड़ है।

टिकिट

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।

सम्पादकीय.....

आरक्षण खत्म करने की बात कब?

प्राइवेट सेक्टर की नौकरियों में आरक्षण को लेकर कर्नाटक सरकार ने यूटर्न ले लिया है। सरकार ने पहले सी और डी कैटेगरी की प्राइवेट नौकरियों में स्थानीय लोगों को आरक्षण देने की बात कही थी। फिलहाल, आरक्षण के उस फैसले पर रोक लगा दी गई है।दलित और पिछड़े युवाओं के उत्थान के लिए लाया गया आरक्षण अब सत्ता में पहुंचने माध्यम बनता जा रहा है। अलग-अलग राज्य में राजनैतिक दल जहां आरक्षण को अपने हिसाब से अदल-बदल रहे हैं, वही प्राइवेट सेक्टर में भी आरक्षण लागू करने की कोशिश हो रही है। कुछ राज्यों ने अपने यहां ये आरक्षण लागू किया पर वहां के हाईकोर्ट ने उसे अवैध बताते हुए रोक लगा दी, पर ये कोशिश जगह-जगह जारी है। सर्वोच्च न्यायालय की सात न्यायधीश की संविधान पीठ आरक्षण में क्रीमीलेयर लागू

राम गोपाल सैनी

करने की बात की तो विपक्ष ने राजनैतिक लाभ उठाने के लिए इसका विरोध शुरू कर दिया। हांलाकि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी आश्वस्त कर चुके हैं कि आरक्षण में क्रीमीलेयर लागू नहीं होगा, इसके बावजूद आरक्षण समर्थक राजनैतिक दलों ने इसके विरूद्ध आंदोलनरत हैं। अभी वे भारत बंद का आह्वान कर ही चुके हैं। इससे पहले कर्नाटक में प्राइवेट नौकरी में स्थानीय के लिए शत प्रतिशत आरक्षण को लागू करने पर विवाद खड़ा हो गया। हालांकि प्रदेश कैबिनेट में पास किया गया ये कानून विरोध को देखते हुए ठंडे बस्ते में डाल दिया गया है, पर खत्म नहीं किया गया। मुख्यमंत्री ने कहा है कि अगली कैबिनेट की बैठक में इस पर फिर विचार होगा। हाल के लोकसभा चुनाव के अंतिम चरण के आते-आते प्रचार आरक्षण पर आकर सिमट गया। भाजपा नेता अपने भाषणों में दावा कर रहे है कि हम देश में मुस्लिम आरक्षण लागू नही होने देंगे। खुद प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी अपनी सभाओं में मुस्लिम आरक्षण पर चिंता जाहिर कर रहे हैं। वह कह रहे हैं कि सत्ता में आते ही इंडिया गठबंधन दलित और पिछडों का आरक्षण काटकर मुस्लिमों को दे देगा। वे देश का विभाजन करवा देंगे। इस पर कुछ बड़े नेता तो चुप्पी साधे है किंतु समाजवादी पार्टी के सांसद एसटी हसन ने एक बयान में कहा है कि इंडिया गठबधंन के सत्ता में आते ही संविधान में संशोधन कर मुस्लिमों को सरकारी सेवाओं में आरक्षण दिया जाएगा। देश को आजाद हुए 75 साल से ज्यादा हो गए। आजादी के बाद दलित समाज को विकास की धारा में शामिल करने के लिए दस साल के लिए आरक्षण की व्यवस्था की गई थी।

अखिल भारतीय खादी संस्थाओं के प्रतिनिधियों के सम्मेलन में

पैटर्न ऑफ असिस्टेंस में बदलाव पर जतायी नाराजगी

जयपुर (हमारा वतन) खादी तथा ग्रामोद्योग आयोग ने विदेशी कंपनी प्राइस वाटर हाउस कूपर कमेटी (पीडब्ल्यूसीद्ध) की रिपोर्ट के आधार से खादी संस्थाओं को मिलने वाली सहायता में बदलाव कर दिया है। इससे खादी संस्थाओं को मिलने वाली कार्यशील पूंजी आधी से भी कम रह जाने वाली है। इसका सीधा असर दूरदराज के ग्रामीण क्षेत्रों में गरीबों के रोजगार पर पड़ेगा।

उक्त विचार राजस्थान खादी तथा ग्रामोद्योग संघ में आयोजित दो दिवसीय अखिल भारतीय खादी संस्थाओं के प्रतिनिधियों के सम्मेलन में वक्ताओं ने व्यक्त किए। खादी तथा ग्रामोद्योग आयोग के पूर्व अध्यक्ष लक्ष्मीदास ने कहा कि आयोग के इस कदम से खादी इतिहास की वस्तु हो जाएगी। गांधी की खादी को आज भुला दिया गया है।

खादी आयोग के पूर्व अध्यक्ष डॉ.यशवीर सिंह ने कहा कि गरीब से गरीब आदमी को रोजगार देने के लिए खादी बनी है। सरकार ने विदेशी कंसल्टेंट प्राइसवाटर हाउस कोपर कमेटी बनाकर उनकी सिफारिषें लागू कर खादी संस्थाओं को बीमार की श्रेणी में लाना चाहती है, जबकि खादी के लिए लागत पत्रक और पैटर्न ऑफ

असिस्टेंस बना हुआ है। खादी आयोग के निवर्तमान सदस्य बसंत भाई ने कहा कि खादी कमीशन से अपनी बात मनवायेंगे। खादी क्षेत्र में व्याप्त विसंगतियों के लिए एक अध्ययन रिपोर्ट बनाने की आवश्यकता है, जिससे देश के ग्रामीण क्षेत्रों में लाखों कत्तिन-बुनकरों की समस्याओं के साथ संस्थाओं की दशा और दिशा सुधारी जा सके।

देशकी प्रमाणित खादी संस्थाओं ने सहायता देने वाले पैटर्न ऑफ असिस्टेंस में मनमाने ढंग से बदलाव करने पर आंदोलन की रूपरेखा बनाने पर विचार किया गया। प्रारंभ में राजस्थान खादी ग्रामोद्योग संस्था संघ के अध्यक्ष इंदुभूषण गोयल ने स्वागत भाषण दिया। खादी मिशन के राष्ट्रीय सहसंयोजक जवाहरलाल सेठिया ने विषय के बारे में जानकारी प्रदान की। अतिथियों का स्वागत राजस्थान खादी ग्रामोद्योग संस्था संघ के मंत्री अनिल कुमार शर्मा ने किया।

इस अवसर पर पंजाब, हरियाणा, मध्यप्रदेश, बिहार, हिमाचल प्रदेश, चंडीगढ़, पश्चिम बंगाल, उत्तरप्रदेश सहित अनेक प्रांतों के प्रतिनिधि मौजूद रहे । संचालन भगवती प्रसाद पारीख ने किया। आभार जवाहर सेठिया ने किया ।

राजस्थान खादी संघ परिसर में लगाया एक पेड माँ के नाम

चौमूं (हमारा वतन) राजस्थान खादी संघ, खादीबाग, चौमूं स्थित प्रधान कार्यालय खादीबाग में 'एक पेड माँ के नाम' से प्रधान कार्यालय के सभी कार्यकर्ताओं ने एक-एक आम के पौधे लगाए। सभी ने अपने द्वारा लगाये गये पौधों की देखभाल की शपथ ली । इस दौरान संघ के अध्यक्ष ललितकुमार सैनी, संचालक मण्डल के सदस्य मनोहरलाल मीणा व रामलाल चौधरी, अकाउन्टेन्ट सियाराम शर्मा, स्टील फर्नीचर के व्यवस्थापक राजेंद्र कुमार, खादी भण्डार, खादीबाग के व्यवस्थापक महादेव प्रसाद गुलिया, साथी कार्यकर्ता महेशकुमार शर्मा, महेशचन्द व्यास, प्रकाश सैनी, गिरधारीलाल संत, अर्जुनलाल जाट, सुरेशकुमार शर्मा आदि कार्यकर्ता मौजूद रहे।

एनएफसी जिम का नए भवन में हुआ भव्य शुभारम्भ

जयपुर (हमारा वतन) पिछले करीब 9 सालों से चौमूं शहर में अनवरत सेवाएं दे रही प्रसिद्ध एनएफसी जिम अब चौमूं बस स्टैंड से जयपुर रोड, सांवरिया होटल के सामने, गोयनका वाली गली, श्याम मंदिर के सामने शुभम कॉम्प्लेक्स में शिफ्ट हो गई है । जिसका नए भवन में भव्य शुभारंभ किया गया । एनएफसी जिम के डायरेक्टर एनआर गोरा ने बताया कि पहले वाले स्थान पर जगह की कमी थी और फिटनेस लवर्स की संख्या बढ़ती जा रही थी, इसलिए ज्यादा स्पेस और नई फिटनेस मशीनों को लेकर जिम को नई जगह पर शिफ्ट कर लिया गया है । एनआर गोरा ने दावा किया कि क्रॉसफिट जैसी नई मशीन चौमूं में पहली बार इसी जिम में स्थापित हुई है । यहां भी पहले जैसी सेवाएं गर्ल्स और बॉयज को मिलती रहेंगी। शुभारम्भ में फिटनेस, राजनीति, फिल्म, समाजसेवा ,शिक्षा, चिकित्सा और अन्य क्षेत्र से जुड़ी हुई प्रसिद्ध हस्तियों ने शिरकत की ।

इस दौरान विधायक डॉ. शिखा मील बराला, छुट्टन यादव, श्याम शर्मा, डॉक्टर हनुमान बराला, डॉक्टर श्रवण बराला ,हाथनोदा सरपंच अनिल शेरावत, जाट समाज अध्यक्ष सुरेश शेरावत ,डॉ. राकेश चौधरी,डॉ. भारत राज शर्मा, डॉक्टर नेमीचंद निठारवाल, डॉ. सुरेश घौसल्या,डॉक्टर संतोष दुसाद , टांकरडा सरपंच प्रतिनिधि सुरेश सोड सहित कई लोग मौजूद रहे ।

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