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

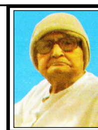
देश का अपना अखबार

संस्थापित 1965

ہمارا وطن ہفت روزہ

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-34 | जयपुर, सोमवार, 9 सितम्बर, 2024 | वार्षिक शुल्क 200 रुपये (एक प्रति 4 रु.) | पृष्ठ संख्या 4

अंतर्राष्ट्रीय स्वच्छ वायु दिवस: प्रकृति का संरक्षण हम सब की सामूहिक जिम्मेदारी - मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा

आगामी वर्ष से पेश किया जाएगा राज्य का ग्रीन बजट

राज्य में लगाए गए 7 करोड़ पौधे

जयपुर (हमारा वतन)। मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने कहा कि प्रकृति का संरक्षण हम सब की सामूहिक जिम्मेदारी है। प्रकृति किसी न किसी रूप में मानवजाति को निरंतर सौगातें देती है। बदले में हमें भी प्राकृतिक संसाधनों के सीमित उपयोग और वृक्षारोपण से प्रकृति संरक्षण में अपना योगदान देना चाहिए। उन्होंने कहा कि पानी की व्यर्थ बर्बादी रोकने, थाली में आवश्यकतानुसार ही भोजन लेने और परिवहन के साधनों को साझा रूप से इस्तेमाल करने जैसे छोटे-छोटे प्रयासों से हम बड़ा बदलाव ला सकते हैं।

शर्मा जयपुर एग्जीबिशन एंड कन्वेंशन सेंटर में पांचवें स्वच्छ वायु दिवस के अवसर पर आयोजित समारोह को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा कि संयुक्त राष्ट्र महासभा ने 7 सितंबर को नीले अंबर के लिए स्वच्छ वायु का अंतरराष्ट्रीय दिवस घोषित किया है। इसका उद्देश्य जागरूकता बढ़ाना और वायु गुणवत्ता में सुधार के लिए कार्रवाई को प्रोत्साहन देना है।

शर्मा ने कहा कि राज्य में नेशनल क्लीन एयर प्रोगाम के तहत वायु प्रदूषण की समस्या के समाधान के लिए राज्य स्तरीय कार्य योजना बनाई गई है। अधिक प्रदूषित 5 शहरों के लिए शहरी कार्य योजना भी तैयार की गई है। उन्होंने कहा कि राजस्थान के पूर्वी क्षेत्र विशेषकर एनसीआर क्षेत्र में वायु प्रदूषण को कम करने के लिए वायु गुणवत्ता प्रबंधन आयोग द्वारा जारी आदेशों की पालना में कमीशन फोर एनसीआर और विभिन्न विभागों के समन्वय से इस साल वायु प्रदूषण का स्तर गत वर्षों की तुलना में काफी कम हुआ है।

जयपुर में वायु गुणवत्ता पर्यवेक्षण के लिए वेदर एंड पॉल्यूशन फोरकास्टिंग सिस्टम प्रारंभ किया जा चुका है जिसे अन्य शहरों में भी प्रारंभ किया जाएगा।

इस दौरान स्वच्छ वायु सर्वेक्षण के तहत तीन श्रेणियों (बड़े, मध्यम एवं छोटे शहर) में देश के नौ शहरों को अवार्ड भी दिया गया।

पंडित रविन्द्राचार्य ने किए शाकंभरी माता के दर्शन

जयपुर (हमारा वतन)। तारा ज्योतिष साधना केंद्र के अध्यक्ष और अंतर्राष्ट्रीय भविष्यवक्ता पंडित रविन्द्राचार्य ने सीकर स्थित शाकंभरी माता के दर्शन कर सभी के लिए मंगल कामना की ।

इस दौरान सचिन सक्सेना, अनुश्री सक्सेना,अर्निका सक्सेना, अर्णव सक्सेना, सुजाता सक्सेना ,मुकेश शास्त्री, सुरेश शर्मा ,पंडित रतन महाराज आदि गणमान्य लोग उपस्थित रहे ।

मानवता का दूसरा रूप: देवदूत बनी नेशनल हाईवे 48 की टीम

उदयपुर (हमारा वतन)। नेशनल हाईवे की टीम ने एक बार फिर से अपनी मानवता और उदारता का परिचय दिया है । तेज़ बारिश के कारण उदयपुर से अहमदाबाद जाने वाले राष्टीय राजमार्ग 48 पर ऋषभदेव के पास जलभराव हो गया । टोल प्लाजा के कण्ट्रोल रूम मे सूचना मिली कि हाइवे पर जलभराव हो गया जिसमें एक एम्बुलेंस भी फंसी हुई है, मामले पर तत्परता दिखाते हुए आईआरबी के प्रोजेक्ट डायरेक्टर राकेश कुमार कटारिया ने हाइवे पेट्रोलिंग व पैरामेडिकल एम्बुलेंस टीम को जलभराव में फंसी एम्बुलेंस के पास पहुंचने के निर्देश दिये । इसके पश्चात् प्रोजेक्ट मैनेजर अन्नादुरई, टोल प्लाजा मैनेजर असपालसिंह, वीरेंद्र, रोहित कुमार तत्काल मौके पहुंचे और एनएचएआई के डीजीएम नवनीत, वीरेंद्र, एस एन तिवारी के निर्देशन में कुशल कार्यनीति और सूझबूझ का परिचय देते हुए महिला मरीज़ को स्ट्रेचर पर लिटाकर एक साइड से दूसरी साइड तक

ले जाकर उसे हाइवे की पैरामेडिकल टीम के बलवीर, हिम्मत और रोशन के साथ एम्बुलेंस में शिफ्ट कर इलाज के लिए उदयपुर रैफर किया गया जिससे मरीज की जान बच जाए और मरीज को कोई समस्या नहीं हो। यह नेक कार्य नेशनल हाइवे टीम को गौरवान्वित करने का क्षण था जिस प्रकार ऐसी प्राकृतिक आपदा में जिंदगी और मौत के बीच फंसे मरीज के लिए देवदूत बनकर आये और जान बचाने का काम किया । नेशनल हाईवे की टीम द्वारा त्वरित प्रतिक्रिया और कार्यनीति ने जान बचाकर मानवता व उदारता को चरितार्थ करने का काम किया है।

राष्ट्रीय शिक्षक पुरस्कार 2024:

राष्ट्रपति ने राजस्थान के दो शिक्षकों को किया सम्मानित

नई दिल्ली (हमारा वतन)। राष्टीय शिक्षक दिवस के अवसर पर नई दिल्ली के विज्ञान भवन में राष्टपति द्रौपदी मुर्मू ने देश भर से चयनित शिक्षकों को राष्टीय शिक्षक पुरस्कार 2024 से सम्मानित किया। शिक्षा मंत्रालय के स्कूली शिक्षा एवं साक्षरता विभाग के माध्यम से चयनित 50 शिक्षकों में राजस्थान के दो शिक्षकों बलजिंदर सिंह बरार, वाइस प्रिंसिपल राजकीय सीनियर सेकेंडरी स्कूल, 4 जे जे, ब्लॉक पदमपुर जिला श्रीगंगानगर और हुकम चंद चौधरी, शिक्षक, राजकीय सीनियर सेकेंडरी स्कूल, बीएसएफ, बीकानेर राजस्थान का भी चयन हुआ जिन्हें भव्य सम्मान समारोह में राष्टपति ने राष्टीय शिक्षक पुरस्कार-2024 से सम्मानित किया। उल्लेखनीय है कि राष्टीय स्तर पर हर वर्ष 5 सितंबर को डॉ .सर्वपल्ली राधाकृष्णन की जयंती को राष्टीय शिक्षक दिवस के रूप में मनाया जाता है । इस अवसर पर प्रदान किए जाने वाले राष्टीय शिक्षक पुरस्कारों का उद्देश्य देश में शिक्षकों के आद्वितिय योगदान को सेलिब्रेट करना और उन शिक्षकों को सम्मानित करना है जिन्होंने अपनी प्रतिबद्धता और समर्पण के जरिए न केवल शिक्षा की गुणवत्ता को बेहतर किया है। बल्कि अपने विद्यार्थियों के जीवन को भी समृद्ध बनाया है। राष्टीय शिक्षक पुरस्कार में विजेताओं को योग्यता का प्रमाण पत्र, 50000 रुपए का नगद पुरस्कार और एक रजत पदक दिया जाता है।

प्रिंस एजुकेशन ग्रुप प्रांगण में हुआ गुरुओं का सम्मान

चौमूं (हमारा वतन)। गुरु बिन ज्ञान न उपजै, गुरु बिन मिले न मोक्ष । गुरु बिन लखै न सत्य को गुरु बिन मिटे न दोष।। हमारे देश में हर साल 5 सितंबर को टीचर्स डे मनाया जाता है । साल 1962 में जब डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन ने भारत के दूसरे राष्ट्रपति के रूप में पदभार संभाला तो छात्र 5 सितंबर को एक विशेष दिन के रूप में मनाने की अनुमति मांगने के लिए उनके पास पहुंचे, तब डॉ. राधाकृष्णन ने ही इस दिन को शिक्षक दिवस के रूप में मनाने की बात कही थी ,तभी से हर साल 5 सितंबर को शिक्षक दिवस मनाया जाता है। यह बात चौमूं शहर के राधास्वामी बाग़ स्थित प्रिंस एजुकेशन ग्रुप द्वारा आयोजित शिक्षक दिवस समारोह के दौरान प्रिंस एजुकेशन ग्रुप के चेयरमैन कैलाश चौधरी ने कही।

हर वर्ष की भांति इस वर्ष भी शिक्षकों के सम्मान में शिक्षक दिवस का अयोजन चौमूं क्षेत्र के सबसे बड़े एवं प्रतिष्ठित शिक्षा संस्थान प्रिंस एजुकेशन ग्रुप में किया गया। संस्था के सभी विद्यार्थियो के द्वारा सर्वप्रथम चेयरमैन कैलाश चौधरी का स्वागत तिलक लगाकर एवं केक काटकर किया ।

इसके बाद प्रिंस स्कूल जयपुर के प्रिंसिपल अभिषेक ,प्रिंस इंटरनेशनल स्कूल के प्रिंसिपल ओपी पारीक, प्रिंस करियर इंस्टीट्यूट के एकेडमिक हेड राजवीर चौधरी और प्रिंस कॉलेज के कोऑर्डिनेटर डॉ.राजेश गौड़ का तिलक लगाकर स्वागत किया गया।

संस्था के चेयरमैन तथा प्राचार्यो के द्वारा समस्त अध्यापकों का स्वागत तिलक लगाकर एवं उन्हें सौभाग्य और समृद्धि का प्रतीक श्रीफल और शॉल प्रदान की गई। संस्था प्रधान द्वारा समस्त कर्मचारियों को भी सम्मान स्वरूप शॉल प्रदान की गई।

RPSC-आरएएस भर्ती आवेदन से नई व्यवस्था

अब वन टाइम रजिस्ट्रेशन के दौरान वेबकैम से लाइव फोटो ली जाएगी

अजमेर (हमारा वतन)। आरपीएससी ने वन टाइम रजिस्ट्रेशन (ओटीआर) सिस्टम में बड़ा बदलाव किया है। अब अभ्यर्थियों की वेबकैम से लाइव फोटो ली जाएगी। यह कदम जालसाजी और फोटो टेम्परिंग करके आवेदन करने वालों पर नकेल कसने के लिए उठाया गया है। ओटीआर को लेकर आयोग पहले भी एक प्रस्ताव बना चुका था, जिसमें यह प्रक्रिया खत्म करने की योजना थी, लेकिन अब वेबकैम से लाइव फोटो ली जाएगी। यह फोटो वन टाइम रजिस्ट्रेशन के दौरान कैप्चर होगी।

आयोग सचिव रामनिवास मेहता और मुख्य परीक्षा नियंत्रक आशुतोष गुप्ता के मुताबिक जिन अभ्यर्थियों ने पहले से ही ओआरटी कराया हुआ है, उनकी फोटो पुरानी या अस्पष्ट है तो वे भी फोटो कैप्चर करवा सकते हैं। पुराने अभ्यर्थियों को यह मौका केवल एक बार ही दिया जाएगा।

एआई का भी इस्तेमाल –

ओटीआर की लाइव फोटो और परीक्षा हॉल में वीडियोग्राफी में मौजूद अभ्यर्थी की फोटो का मिलान होगा। इससे डमी और जालसाजी करने वाले अभ्यर्थियों की पहचान हो सकेगी। एआई का भी इस्तेमाल किया जाएगा। फोटो टेम्परिंग करने वाले कई लोग अभी ई मित्र संचालक द्वारा गलत फोटो अपलोड कर देने का बहाना बना लेते हैं। अभ्यर्थी को ओटीआर में ओटीआर ई केवाईसी सेक्शन में जाकर यह लाइव फोटो कैप्चर करनी होगी। इसके लिए लाइव फोटो कैप्चर लिंक पर क्लिक करके 5 सेकंड के टाइमर के बाद पलक दो-तीन बार झपकानी होगी।

एनएफसी जिम का नए भवन में हुआ भव्य शुभारम्भ

चौमूं (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 ।

प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजनाः दिव्यांग गर्भवती महिलाओं को मिलेंगे 10000 रूपये

जयपुर (हमारा वतन)। उपमुख्यमंत्री व महिला एवं बाल विकास मंत्री दिया कुमारी ने बताया कि 2024-25 में प्रधानमंत्री मातृ वन्दना योजना के अन्तर्गत दिव्यांग गर्भवती महिलाओं को प्रथम सन्तान के लिए वर्तमान में दी जा रही राशि 6500 रूपये के स्थान पर 1 सितंबर से बढ़ाकर 10 हजार रूपये किया गया है। उन्होंने बताया कि यह योजना महिलाओं के सशक्तिकरण हेतु मज़बूत कदम है। दिया कुमारी ने बताया कि दिव्यांग

महिलाओं को गर्भावस्था के दौरान तथा संतान के जन्म के पश्चात अधिक पौष्टिक आहार मिल सके इस हेतु उक्त राशि में बढ़ोतरी कर उसे 10 हजार रूपये किया गया है। इसके साथ ही माँ और बच्चें का बेहतर स्वास्थ्य हो तथा टीकाकरण सुनिश्चित हो सके इस हेतु उक्त प्रोत्साहन राशि दी जा रही है। उन्होंने कहा कि यह 3500 रूपये की अतिरिक्त राशि 100 प्रतिशत राज्य निधि से डीबीटी के माध्यम से दी जाएगी।

भामाशाहों ने मंदिरों में सौंपे भगवान के लिए आभूषण

जयपुर (हमारा वतन)। चौमूं शहर के दो मंदिरों में चोरी होने के बाद भामाशाह आगे आए हैं और उन्होंने मंदिरों में भगवान के लिए आभूषण सौंपे हैं ।

जानकारी के लिए आपको बता दें कि चौमूं शहर के रावला चौक स्थित करणी माता के मंदिर और लक्ष्मीनाथ चौक स्थित हनुमान मंदिर में चोरी हो गई थी। चोर हनुमान जी के मंदिर से चांदी का तिलक, नाक आदि और करणी माता के मंदिर से चांदी का त्रिशूल और हार आदि चोरी कर ले गए थे।

इसको लेकर श्रद्धालुओं में भारी रोष व्याप्त था। भगवान के आभूषण चोरी होने के बाद चौमूं शहर के दो भामाशाह पूर्व पार्षद विक्रम सिंह जोधा और विनायक ज्वेलर्स के पवन सोनी आगे आए और उन्होंने करणी माता के पुजारी चंद्र प्रकाश शर्मा को त्रिशूल, हार व आंख और हनुमान मंदिर के पुजारी विक्रमादित्य शर्मा को तिलक और नाक भेंट किया।

भामाशाहों ने कहा कि पुलिस प्रशासन की ओर से रात को गश्त बढ़ानी चाहिए और शहर के मुख्य स्थानों पर सीसीटीवी कैमरे लगाने चाहिए, जिससे वारदात का पता चल सके। इस दौरान शशिकांत भार्गव, व्यापार मंडल के मनीष गोयल, गोपाल झालानी सहित कई लोग मौजूद रहे ।

जिला कलक्टर की बेजुबानों के लिए संवेदनाः हिंगोनिया गौशाला का किया निरीक्षण

जयपुर (हमारा वतन)। जिला कलक्टर डॉ. जितेन्द्र कुमार सोनी बेजुबानों को लेकर भी संवेदनशील हैं। जिला कलक्टर ने बस्सी स्थित हिंगोनिया गौशाला का निरीक्षण किया। इस दौरान जिला कलक्टर ने गौशाला में गोवंश के लिए चारे, पानी, रखरखाव सहित अन्य व्यवस्थाओं का जायजा लिया।

जिला कलक्टर ने नंदीशाला, नेपियर घास की खेती, बायोगैस प्लांट, पशु चिकित्सालय एवं पशु आईसीयू वार्ड का भी जायजा लिया। इस दौरान उन्होंने घायल गौवंश की बेहतर देखभाल करने एवं बाड़ों में पंखे लगाने के लिए निर्देशित किया। साथ ही बारिश के मौसम में गौवंश को परेशानी ना हो इसके लिए टीनशेड एवं बाड़ों में गुणवत्ता सुनिश्चित करने के लिए भी निर्देशित किया।

इस दौरान जिला कलक्टर डॉ. जितेन्द्र कुमार सोनी ने गाय के बछड़े को अपने हाथों से दूध पिलाया। साथ ही एक पेड़ मां के नाम अभियान के तहत गौशाला में पौधारोपण भी किया।

गौशाला प्रबंध समिति के पदाधिकारी प्रेमानंद एवं रघुवरदास ने डॉ. सोनी को गौशाला प्रबंधन की जानकारी प्रदान की।

गौ रक्षक दल अध्यक्ष शेर सिंह कुमावत का हुआ गुलाबी नगर में सम्मान

जयपुर (हमारा वतन)। चौमूं विधानसभा क्षेत्र के गोविंदगढ़ निवासी और गौ रक्षक दल के अध्यक्ष शेर सिंह कुमावत का गुलाबी नगर जयपुर में सम्मान हुआ । शेर सिंह कुमावत को यह सम्मान सीएसके कारवां सुरों का म्यूजिकल ग्रुप द्वारा आयोजित सुरमई शाम में ग्रुप के फाउंडर और डायरेक्टर सुधीर बड़ोलिया और विल्सन राय के हाथों मिला ।गौरतलब है कि गौ रक्षक दल के अध्यक्ष शेर सिंह कुमावत विगत 14 सालों से गोवंश की निस्वार्थ भाव से सेवा, चिकित्सा कर रहे हैं । कुमावत पशु क्रूरता निवारण समिति जिला जयपुर के निर्वाचित सदस्य भी हैं। अभी हाल ही में पुलिस प्रशासन, टोल प्रशासन और गौशाला प्रशासन के सहयोग से हाईवे पर आवारा घूम रहे गोवंश को कॉरिडोर के माध्यम से गौशाला पहुंचाया है, जिससे हाईवे पर होने वाली दुर्घटनाओं में कमी आएगी । जिसकी चर्चा पूरे प्रदेश में हो रही है ।

निर्दलीय विधायक अशोक कोठारी बीजेपी मेंबर बने

जयपुर। भीलवाड़ा से निर्दलीय विधायक अशोक कोठारी के बीजेपी की सदस्यता लेने पर सियासी विवाद हो गया है। नेता प्रतिपक्ष टीकाराम जूली ने विधानसभा स्पीकर वासुदेव देवनानी को चिट्ठी लिखकर अशोक कोठारी की विधायकी खत्म करने की मांग की है। जूली ने दल-बदल कानून के प्रावधानों का हवाला देते हुए कोठारी की विधानसभा सदस्यता खत्म करने का मुद्दा उठाया है। कोई भी निर्दलीय विधायक अगर किसी पार्टी की मेंबरशिप लेता है तो उसकी विधानसभा सदस्यता खत्म हो जाती है।

Khadi For Nation
खादी भारत
Khadi India
Khadi For Fashion

जॉब्स

1. सीआईएसफ, पद कांस्टेबल/ फायर, पद संख्या 1130, अंतिम तिथि 30 सितंबर 2024
2. आइटीबीपी, पद कांस्टेबल किचन सर्विस, पद संख्या 819, अंतिम तिथि 1 अक्टूबर 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. एसएससी, पद कांस्टेबल जीडी, पद संख्या 39481, अंतिम तिथि 15 अक्टूबर 2024
7. राजस्थान लोक सेवा आयोग, पद आरएएस, पद संख्या 733, अंतिम तिथि 18 अक्टूबर 2024

स्किन को स्वस्थ रखने के लिए बनाएं पील ऑफ फेस मास्क

बाजार से खरीद कर पील ऑफ मास्क तो आपने बहुत इस्तेमाल किए होंगे आज हम आपको बताते है कि आप कैसे इसे अपने घर पर बना सकती है। चेहरे पर ग्लो लाने के लिए हम कई तरह के पील ऑफ मास्क का इस्तेमाल करते है। चेहरे से गंदगी निकालने और ब्लैक हेड को हटाने के लिए भी पील ऑफ मास्क का इस्तेमाल किया जाता है। लेकिन दुकान में मिलने वाले मास्क में कई रासायनिक प्रक्रिया का इस्तेमाल किया जाता है जिसके बाद उसे तैयार किया जाता है। बाजार में मिलने वाले पील ऑफ मास्क के कई तरह से रिएक्सन भी हो सकते है। जिसके वजह से इसे घर पर बनाना त्वचा के लिए सुरक्षित हो सकता है।पील ऑफ मास्क लगाने से आपके चेहरे को एक फ्रेशनेस मिलती है और एक आराम भी मिलता है। कई बार आपके पास इतना समय नही होता है कि आप बाजार जाकर अपने लिए मास्क ले पाएं ऐसी स्थिति में भी आप आराम से घर पर रखे सामान से भी इस पीलऑफ मास्क को तैयार कर सकती है। आप अपनी स्किन के हिसाब से भी इसे बना सकते है। तो चलिए जानते है कैसे बनाना है मास्क।

अब जानते है कैसे बनाना है पील ऑफ मास्क

ऑयली स्किन के लिए चारकोल पील-ऑफ मास्क-स्किन के लिए चारकोल काफी फायदेमंद हो सकता है। यह अतिरिक्त तेल और अशुद्धियों को अवशोषित करने के लिए जाना जाता है, जिससे यह ऑयली स्किन वालों के लिए काफी अच्छा माना जाता है।

बनाने की विधि-चारकोल पील-ऑफ मास्क बनाने के लिए, एक छोटे कटोरे में एक बड़ा चम्मच एक्टिवेटिड चारकोल पाउडर, एक बड़ा चम्मच बेंटोनाइट क्ले और एक बड़ा चम्मच बिना स्वाद वाला जिलेटिन मिलाएं।एक बड़ा चम्मच पानी डालें और तब तक मिलाएँ जब तक आपको एक चिकना पेस्ट न बन जाए।मास्क को अपने चेहरे पर लगाएं और 15-20 मिनट तक सूखने दें। एक बार जब मास्क सूख जाए तो इसे किनारों से शुरू करते हुए धीरे से निकालें।

ब्रेस्ट के आकार से ज्यादा उनका स्वस्थ रहना है जरूरी

ज्यादातर लड़कियां अपने ब्रेस्ट साइज को लेकर चिंतित रहती हैं। फिर चाहे वे छोटे हों, बड़े या बहुत बड़े। मगर विशेषज्ञ मानते हैं कि हर ब्रेस्ट साइज सुंदर है, बशर्ते कि वे स्वस्थ हों। महिलाएं अपने ब्रेस्ट के आकार को लेकर अक्सर असहज महसूस करती हैं। कुछ महिलाएं इसे बढ़ाना चाहती हैं, तो कुछ घटाना। असल में, ब्रेस्ट साइज का कोई पैरामीटर सही नहीं है। आकार से अधिक जरूरी है ब्रेस्ट हेल्थ पर ध्यान देना। आपके ब्रेस्ट की जो भी साइज़ है, उसके साथ सहज रहना जरूरी है। कई योगासन हैं जो ब्रेस्ट को होने वाली बीमारियों के जोखिम को दूर रखकर स्वस्थ रखती हैं। यहां ब्रेस्ट हेल्थ के लिए ऐसे ही कुछ योगासनों के बारे में योग टीचर डॉ. स्मृति बता रही हैं। ब्रेस्ट हेल्थ के लिए फिजिकल और मेंटल हेल्थ पर ध्यान देना जरूरी डॉ. स्मृति अपने इन्स्टाग्राम पोस्ट में कहती हैं, 'ब्रेस्ट साइज़ बढ़ाने या घटाने के स्थान पर आप यह सोचें आपके अंग कितने स्वस्थ हैं? आपका ब्लड कितना साफ रहता है? अपने गट हेल्थ पर ध्यान दें। अपने मंकी माइंड पर कंट्रोल करें। मानसिक स्वास्थ्य पर काम कर मानसिक रूप से स्थिर बनें। अपने शरीर से प्यार करें। जिस दिन शारीरिक रूप से किसी और की तरह दिखना बंद कर देंगी, उस दिन आपका अपना शरीर और ब्रेस्ट साइज़ भी सर्वश्रेष्ठ लगने लगेगा।'

1 भुजंगासन-भुजंगासन दर्द दूर करने के लिए कंधों और गर्दन को खोलता है। पेट को टोन करता है। पूरी पीठ और कंधों को मजबूत बनाता है। ब्रेस्ट को सही आकार में लाता है। ब्लड फ्लो में सुधार लाकर थकान और तनाव कम करता है।

कैसे करें भुजंगासन -पेट के बल लेट जाएं। कंधों और हथेलियों को अपनी जगह रखते हुए सांस लें।सिर, छाती और पेट को उठाएं।कोहनी पर झुके हुए हाथ धीरे-धीरे गर्दन की ओर झुकाएं। ऊपर की ओर देखें।पेट और पैर की उंगलियों को फर्श की ओर दबाएं।ऊपर जाते समय सांस लें और नीचे आते समय सांस छोड़ें।

2 सेतुबंधासन -सेतु बंधासन करते समय गर्दन, ब्रेस्ट, फ्लेक्सर मांसपेशियों और जांघों के पिछले हिस्से की मांसपेशियों में खिंचाव होता है।

त्वचा ही नहीं, आपके होंठ भी हो सकते हैं सनबर्न के शिकार

हम त्वचा एवं बालों की देखभाल के लिए तमाम तरीके आजमाते हैं। परंतु कहीं न कहीं अपने होठों को नजरअंदाज कर देते हैं। तो इस गर्मी अपनी त्वचा के साथ होठों को भी दें एक्स्ट्रा केयर। चिलचिलाती धूम और गर्मी के कारण सन टैनिंग और त्वचा पर होने वाले सनबर्न के बारे में तो आप सभी को मालूम होगा और आपमें से ज़्यादातर लोग गर्मी में इसके शिकार भी हुए होंगे। परंतु क्या आपको मालूम है कि गर्मी में होंठों पर भी सनबर्न हो सकता है। सूरज की हानिकारण किरणों के सीधे संपर्क में रहने से होठों की सेहत पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। यदि बाहर से आने के बाद आपके होंठों में भी परेशानी होती है, तो हो सकता है आप सनबर्न के शिकार हो चुकी हों। हमने स्किन केयर की बातें तो काफी कर ली हैं। तो आज लिप्स की देखभाल पर चर्चा की जाए। जानेंगे आखिर किस तरह लिप्स सनबर्न को ठीक करना है। साथ ही जानेंगे लिप्स सनबर्न में नजर आने वाले लक्षण ।

एलोवेरा-एलोवेरा में कूलिंग प्रोपर्टी पाई जाती है। नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन के अनुसार यह जलन से राहत पाने में प्रभावी रूप से काम करता है। एलोवेरा की नेचुरल हीलिंग प्रोपर्टी इसे और खास बना देती है। बाजार से खरीदे गए एलोवेरा जेल की जगह ताजी पत्तियों से जेल निकाल कर लिप्स पर अप्लाई करें, थोड़ी देर लगाए रखें फिर पानी से साफ कर लें।

बॉलीवुड चटकारा

चाहत खन्ना: पहले फोन के लिए मेरी मां ने अपनी सोने की इयररिंग बेच दी थी,उसके लिए मैंने एक किमी दौड़ लगा दी थी

बड़े अच्छे लगते हैं एक्ट्रेस चाहत खन्ना ने अपने लेटेस्ट शो पति, पत्नी और कांड को लेकर बातें की। उन्होंने अपनी बेटी से लेकर पहले फोन की यादों से लेकर डांसिंग, ऐक्टिंग और राइटिंग के बारे में बातचीत की। चाहत खन्ना ने बड़े अच्छे लगते हैं, कुबूल है, थैंक-यू और प्रस्थानम जैसे टीवी शो और फिल्मों से अपनी पहचान बनाई है। अपने काम को लेकर चूजी ऐक्ट्रेस दस में एक-दो प्रोजेक्ट को ही हां बोलती हैं क्योंकि अब वह क्वॉलिटी वर्क करना चाहती हैं। वह जितनी तवज्जो काम को देती हैं, उतना ही ध्यान बेटी की पैरंट्स टीजर मीटिंग पर भी देती हैं। यही वजह है कि जिंदगी के व्यस्त शेड्यूल के बावजूद उन्होंने बेटी की एक भी पीटीएम आज तक मिस नहीं की। इन दिनों वह पति, पत्नी और कांड को लेकर चर्चा में हैं। एक्ट्रेस ने पहले फोन की यादों से लेकर डांसिंग, ऐक्टिंग और राइटिंग के बारे में बातचीत की।

वर्दी पहनकर रोंगटे खड़े हो गए थे- पति, पत्नी और कांड में मैं डीसीपी की भूमिका में हूं। असल जिंदगी में कई पुलिसवालों से मेरी दोस्ती है। नेता और वकीलों के साथ भी उठना-बैठना है। सच कहूं तो वर्दी पहनने के बाद मेरे रोंगटे खड़े हो गए थे। मैंने कभी सोचा नहीं था कि कॉप का किरदार निभाऊंगी। आप जब वर्दी पहनते हैं, तब पता चलता है कि इस किरदार में करने के लिए क्या-क्या चीजें हैं। मैं सीरीज में ऐक्शन भी कर रही हूं, जिसमें शूटआउट से लेकर एनकाउंटर तक है। मैंने मार्शल आर्ट्स सीखा था। उस दौरान मुझे नहीं लगता था कि यह मेरे करियर के लिए फायदेमेंद साबित होगा, लेकिन इसमें उसकी भी जरूरत पड़ गई।

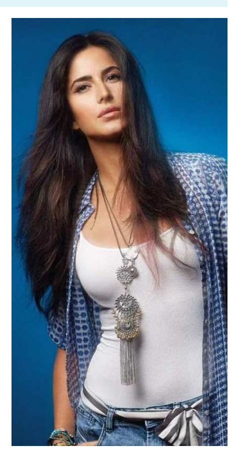
दस में से एक-दो प्रोजेक्ट ही चुनती हूं- आपने स्क्रीन पर मुझे बहुत कम देखा होगा। जितने ऑफर स्वीकार करती हूं, उससे ज्यादा नकार देती हूं। एक ही किरदार बार-बार ऑफर होता है तो गुस्सा आता है।

शिल्पा शिंदे ने बॉलीवुड फिल्म निर्माता पर लगाया यौन उत्पीड़न का गंभीर आरोप, कहा- ऑडिशन की आड़ में उसने मेरे साथ...

भाभीजी घर पर हैं में अंगूरी भाभी का किरदार निभाकर सुर्खियां बटोरने वाली शिल्पा शिंदे ने हाल ही में चौंकाने वाला दावा किया है। उन्होंने बताया एक बार ऑडिशन की आड़ में उन्हें एक फिल्म निर्माता को सेक्शुअली अट्रैक्ट करने के लिए कहा गया। एक वक्त था जब #Metoo Movement काफी सुर्खियों में रहा था। मीटू मूमेंट के दौरान एंटरटेनमेंट इंडस्ट्री के कई नामी लोगों पर यौन उत्पीड़न का आरोप लगा था। वहीं, अब जब से जस्टिस हेमा कमेटी की रिपोर्ट सामने आई है, तब से मलयालम, तमिल और तेलुगु फिल्म इंडस्ट्री में यौन उत्पीड़न और उत्पीड़न की चौंकाने वाले खुलासे हुए हैं। एक के बाद एक एक्ट्रेस सामने आ रही हैं और खुद के साथ हुए सेक्सुअल हैरेसमेंट को लेकर हैरान करने वाले दावे कर रही हैं। इसी बीच अब टीवी की जानी मानी एक्ट्रेस शिल्पा शिंदे भी इस लिस्ट में शामिल हो गई हैं। शिल्पा ने आरोप लगाया है कि उनके करियर के शुरुआती दिनों में एक हिंदी फिल्म निर्माता ने उनका यौन उत्पीड़न किया था।

ऑडिशन की आड़ में...भाभीजी घर पर हैं में अंगूरी भाभी का किरदार निभाकर सुर्खियां बटोरने वाली शिल्पा शिंदे ने हाल ही में इंटरव्यू दिया। इस दौरान बातचीत में शिल्पा ने बेहद ही चौंकाने वाला दावा किया है। उन्होंने बताया एक बार ऑडिशन की आड़ में उन्हें एक फिल्म निर्माता को सेक्शुअली अट्रैक्ट करने के लिए कहा गया।

कटरीना कैफ की सिक्योरिटी में क्यों नजर आए शेरा, कहा- मैंने जो किया वो सिर्फ भाईजान के कहने पर किया...



बॉलीवुड एक्टर सलमान खान के बॉडीगार्ड शेरा लंबे समय से सुपरस्टार के साथ जुड़े हुए हैं। सलमान जहां भी जाते हैं शेरा उनके साथ उनकी परछाई बनकर उनके साथ नजर आते हैं। सलमान शेरा को हमेशा ही अपने परिवार का सदस्य मानते हैं। शेरा इंडस्ट्री के हाई पेड बॉडीगार्ड्स में से हैं। शेरा ने हाल ही में अपने एक इंटरव्यू में बताया है कि वो सालों से सलमान खान के साथ जुड़े हैं और हर जगह उनके साथ जाते हैं। इस दौरान शेरा ने बताया कि वो भाईजान के अलावा ऋतिक रोशन, कटरीना कैफ, करीना कपूर खान को सिक्योरिटी देते है और इसके पीछे क्या कारण हैं।

कटरीना को इस वजह से दी सिक्योरिटी- शेरा ने हाल ही में जूम को इंटरव्यू दिया। इस दौरान बातचीत में जब उनसे पूछा गया कि क्या उनकी सिक्योरिटी एजेंसी ने सेलेब्स के अलावा अन्य लोगों को भी सुरक्षा प्रदान की है। इस पर उन्होंने कहा, हां, हम अस्पतालों, क्लबों और हर चीज के लिए सुरक्षा प्रदान करते हैं। सलमान के प्रति उनकी वफादारी पर सवाल पूछने पर उन्होंने कहा, अगर मैं आपको दिखा हूं किसी के साथ, करीना कपूर, कटरीना कैफ या ऋतिक रोशन के साथ तो ये सलमान भाई की वजह से ही 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 खाक़ लिखे कोई, बरगश्ता ज़माना है,
कांटों पै भी चलना है, दामन भी बचाना है।

सम्पादकीय.....

शरीर ही नहीं, रूह पर भी मरहम रखती किलेंगा

सहस्राब्दियों पहले धर्मराज युधिष्ठिर से यक्ष ने पूछा था, संसार का सबसे बड़ा आश्चर्य क्या है? युधिष्ठिर ने जो जवाब दिया, हममें से बहुत सारे लोगों को वह पता है। धर्मराज ने कहा था- यह जानते हुए कि सबको एक दिन मर जाना है, इंसान तमाम उम्र कभी न मरने की कामना करता रहता है। गालिब के यहां जो रात भर नींद न आने की बेचैनी है, वह वही युधिष्ठिर वाली हैरानी है- मौत का एक दिन मुअय्यन है, नींद क्यों रात भर नहीं आती। धर्मराज ने तो भौतिक काया के प्रति मनुष्य की आसक्ति को रेखांकित किया था, मगर जिसने भी उनके उत्तर का मर्म समझा, वह अपने कर्म से अमरत्व पाने में जुट गया। ली किलेंगा ने भले भारतीय साहित्य को न पढ़ा हो, मगर उनकी जिंदगी इस वैश्विक दर्शन से प्रेरित है।पूर्वी अफ्रीकी देश केन्या के तावेता शहर में आज से करीब 35 साल पहले किलेंगा पैदा हुईं। अपनी बहनों की तरह वह भी 'सिकल सेल एनीमिया' के साथ जन्मीं। इस वंशानुगत बीमारी से ग्रसित लोगों में लाल रक्त कोशिकाएं गलत आकार की होती हैं, जिसके कारण शरीर के अलग-अलग अंगों में रक्त का प्रवाह बाधित होता है और मरीज को भारी दर्द होता है। इसके शिकार लोगों को फेफड़े, आंख, गुर्दे आदि से जुड़ी कई तरह की जटिल समस्याएं हो सकती हैं। किलेंगा के चार भाई-बहनों में से तीन यह रोग लेकर इस दुनिया में आए। वह जब चार साल की थीं, तभी सबसे बड़ी बहन ने दम तोड़ दिया था। इस नन्ही आयु में रोग और मौत जैसी बातें कहां समझ में आनी थीं, बस एक दिन बड़ी बहन का दिखना बंद हो गया। किलेंगा और उनकी दूसरी बहन के शरीर में भी रह-रहकर असह्य दर्द उठता था और उन्हें अक्सर अस्पताल ले जाना पड़ता। डॉक्टरों ने माता-पिता को आगाह कर दिया था कि ली किलेंगा भी बहुत ज्यादा वर्षों तक साथ उनका नहीं निभाएंगी। उन्होंने ज्यादा से ज्यादा सात-आठ साल की मोहलत दी थी, मगर सबसे बड़ा कारसाज तो ऊपर बैठा है। उसने किलेंगा के लिए कुछ और लिख रखा था। सिकल सेल एनीमिया के मरीजों की तादाद अफ्रीकी देशों में बहुत ज्यादा है, बल्कि इसके 66 प्रतिशत मरीज अफ्रीका में ही हैं और इसको लेकर वहां पर सामाजिक वर्जनाएं भी कम नहीं। किलेंगा व उनकी बहनों की रातें दर्द में कराहते, जागते कटतीं। उन्हें रोजाना दवा लेनी पड़ती थी और हर पखवाड़े खून की जांच के लिए अस्पताल जाना पड़ता था। इसे देखकर उन्हें यही लगता कि ऐसा सभी बच्चों के साथ होता है। लेकिन एक दिन स्कूल में तब धक्का लगा, जब किसी सहपाठी ने दूसरे बच्चों को उनके साथ बैठने से रोक दिया। उसने हिकारत भरी नजरों से देखते हुए सबको बताया कि किलेंगा को संक्रामक बीमारी है और जो भी उनके साथ बैठेगा, उसे यह रोग हो जाएगा। उसके बाद उनके पास बैठना तो दूर, उनसे बात करना भी साथियों को गवारा न हुआ। इस बर्ताव से मन को गहरी चोट लगी। किलेंगा तीन महीने तक स्कूल नहीं गईं। मगर माता-पिता ने अपनी बेटी के हृदय की इस चोट पर स्नेह और देखभाल का ऐसा लेप लगाया कि वह चोट कभी नासूर न बन सकी। उन्होंने इस रोग के बारे में न सिर्फ खुद को जागरूक किया, बल्कि अपने सभी बच्चों को पढ़ने-लिखने और आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया। डॉक्टरों ने किलेंगा को बताया था कि सिकल सेल एनीमिया के पीड़ितों के शरीर का कोई अहम अंग 40 की उम्र के बाद पूरी तरह खराब हो सकता है, लिहाजा स्नातक करते ही उन्होंने फैसला किया कि वह केन्या भर में इस रोग से पीड़ित बच्चों व उनके परिवारों से मिलेंगी; अब जो भी जिंदगी है, उन्हें ही समर्पित करेंगी।

राम गोपाल सैनी

श्री शिरडी साईं मंदिर में हुआ प्रसादी का आयोजन

जयपुर (हमारा वतन)। चौमूं तहसील के ईटावा भोपजी स्थित श्री शिरडी साईं मंदिर में मनोकामना पूर्ण होने पर चिमनपुरा निवासी बद्री प्रसाद यादव ने प्रसादी का आयोजन किया।

मंदिर महंत कैप्टन पृथ्वी सिंह नाथावत ने साई बाबा के भोग लगाया और सुख समृद्धि की कामना की। बाबा का विशेष फूलों से श्रृंगार भी किया गया । उपस्थित महिलाओं ने भजन गाकर बाबा को रिझाया। इसके बाद प्रसादी वितरित की गई ।

इस दौरान मदन लाल यादव, सुमन देवी, विष्णु यादव, सचिन यादव, गीता देवी, महिमा देवी, मिश्री देवी, कस्तूरी देवी, प्रेम देवी, नाथी देवी, बिदामी देवी,छोटी देवी, गुनगुन यादव, कमला देवी, निखिल यादव, जितेंद्र यादव, दिक्षु आदि साईं भक्त मौजूद रहे ।

उदयवीर सिंह को मिला सामर्थ्य ग्लोबल एक्सीलेंस अवार्ड

जयपुर (हमारा वतन)। जयपुर सामर्थ्य सेवा संस्थान द्वारा आयोजित सामर्थ्य ग्लोबल एक्सीलेंस अवार्ड 2024 में उदयवीर सिंह यादव को सम्मानित किया गया है। जयपुर में राजस्थान इंटरनेशनल सेन्टर में आयोजित इस कार्यक्रम में मुख्य अतिथि राजस्थान की उप मुख्यमंत्री दीया कुमारी एवं विशिष्ट अतिथि सामाजिक एवं न्याय अधिकारिता मंत्री अविनाश गहलोत रहे । उदयवीर सिंह को ये सम्मान इनके द्वारा किये गये उत्कृष्ट कार्यो के कारण दिया गया है। उदयवीर को यह सम्मान सामाजिक एवं न्याय अधिकारिता मंत्री अविनाश गहलोत एवं ए वन टीवी के चैनल हैड अनिल लोढा के द्वारा दिया गया है। उदयवीर सिंह यादव भूतपूर्व सैनिक है इनका नाम इंडिया बुक ऑफ रिकार्ड में भी दर्ज है।

विधानसभा अध्यक्ष ने साइंस पार्क का किया अवलोकन, अधिकारियों को दिए निर्देश

जयपुर(नि.सं.)। अजमेर के शिक्षा जगत, पर्यटन और बच्चों के लिए महत्वपूर्ण साइंस पार्क अजमेर में जल्द ही आकार लेगा। इसे पश्चिमी भारत के सबसे आधुनिक साइंस पार्क के रूप में विकसित किया जाएगा। विधानसभा अध्यक्ष वासुदेव देवनानी ने विज्ञान तकनीकी विभाग एवं अजमेर विकास प्राधिकरण के अधिकारियों के साथ पंचशील में झलकारी बाई स्मारक के सामने साइंस पार्क की भूमि का अवलोकन किया। उन्होंने करीब 20 हजार वर्ग मीटर भूमि पर बनने वाले इस साइंस पार्क के विभिन्न आयामों पर विस्तार से चर्चा की। देवनानी ने निर्देश दिए कि साइंस पार्क साइंस पार्क का का शीघ्र पूरा किया जाए। अजमेर में बनने वाला साइंस पार्क पश्चिमी भारत में सबसे आधुनिक होगा। यहां विद्यार्थियों में वैज्ञानिक दृष्टिकोण व सोच जगाने के लिए कई आयाम स्थापित किए जाएंगे।

साइंस पार्क में एक क्रिएटिविटी जोन बनेगा, जहां विद्यार्थी अपनी विज्ञान सोच और क्षमता को विकसित कर सकेंगे। इसमें थीम बेस पार्क, फन साइंस पार्क, आउटडोर साइंस पार्क, तारामण्डल, एक्जीबिट लैब सहित अन्य खासियतें भी होंगी। भौतिक और गणित से जुड़े विभिन्न मॉडल्स भी प्रदर्शित होंगे। भवन को भारतीय स्थापत्य शौलियों के अनुसार डिजाइन किया जा रहा है। देवनानी ने साइंस पार्क के शिलान्यास वाली जगह पर अजमेर विकास प्राधिकरण नक्शे का रास्ता पास करने एवं 4 प्लॉटों के लिए जगह दिए जाने पर नाराजगी जताई। उन्होंने एडीए आयुक्त नित्या के. से कहा कि यह गलत है इसके लिए अफसरों की जिम्मेदारी तय करें। आयुक्त ने कहा कि वे शीघ्र ही इस संबंध में कार्यवाही करेंगी।

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