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

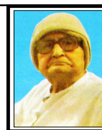
देश का अपना अखबार

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-35 | जयपुर, सोमवार, 16 सितम्बर, 2024 | वार्षिक शुल्क 200 रुपये (एक प्रति 4 रु.) | पृष्ठ संख्या 4

भजनलाल शर्मा ने ली राइजिंग राजस्थान समिट की समीक्षा बैठक

राजस्थान बन रहा निवेशकों की पहली पसंद, निवेश समिट में प्रवासी राजस्थानियों की भूमिका होगी अहम

जयपुर (हमारा वतन)। मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने कहा कि 9 से 11 दिसम्बर तक आयोजित होने वाले राइजिंग राजस्थान समिट के लिए समस्त अधिकारीगण टीम भावना के साथ मिलकर कार्य करें। डोमेस्टिक एवं इंटरनेशनल इन्वेस्टर्स मीट के आयोजन से राजस्थान निवेशकों की पहली पसंद बन रहा है। शर्मा मुख्यमंत्री आवास पर राइजिंग राजस्थान समिट की तैयारियों को लेकर आयोजित समीक्षा बैठक की अध्यक्षता कर रहे थे। उन्होंने उद्योग एवं वाणिज्य विभाग को निर्देश दिए कि इस समिट के सफल आयोजन के लिए तय समय में सभी तैयारियां पूरी कर ली जाएं। उन्होंने दिल्ली में आयोजित होने वाले आगामी डोमेस्टिक इन्वेस्टर्स मीट के लिए संबंधित विभागों के अधिकारियों को आवश्यक तैयारियों के लिए दिशा-निर्देश दिए।

विभाग स्तर पर होगा प्री-समिट का आयोजन -मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रदेश में निवेश को आकर्षित करने के लिए विभागीय स्तर पर प्री-समिट का आयोजन कार्ययोजना के साथ किया जाए। उन्होंने पर्यटन, नगरीय विकास एवं आवासन, सूचना एवं प्रौद्योगिकी, उद्योग एवं वाणिज्य व रीको, कृषि एवं पशुपालन, शिक्षा, खान एवं पेट्रोलियम, ऊर्जा, चिकित्सा एवं स्वास्थ्य विभाग के संबंधित अधिकारियों को प्री-समिट के जरिये संबंधित क्षेत्र के निवेशकों के साथ बैठक आयोजित कर निवेश आकर्षित करने के निर्देश दिए।

जिला स्तर पर भी होंगे इन्वेस्टर्स मीट - शर्मा ने कहा कि राइजिंग राजस्थान की सफलता में जिला स्तर पर आयोजित होने वाले इन्वेस्टर्स मीट की अहम भूमिका होगी। इसके लिए जिला कलक्टर्स एवं संबंधित विभाग स्थानीय स्तर पर निवेश के इच्छुक उद्यमियों से संवाद स्थापित कर बैठक आयोजित करें, जिससे निवेश धरातल पर मूर्त रूप ले सके और रोजगार के नवीन अवसर सृजित हो सकें। मुख्यमंत्री ने बैठक में विभिन्न देशों एवं देश के विभिन्न राज्यों में जाकर निवेशकों के साथ बैठक करने वाले अधिकारियों को निर्देशित किया। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार की ओर से निवेशकों को उपलब्ध कराई जाने वाली सभी सुविधाओं की जानकारी दौरा करने वाले अधिकारियों को होना बेहद जरूरी है। उन्होंने राजस्थान फाउन्डेशन के तहत प्रवासी राजस्थानियों को भी प्रदेश में निवेश के लिए आमंत्रित करने के निर्देश दिए।

उदयवीर सिंह को मिला हिंदी सेवा रत्न सम्मान

जयपुर (हमारा वतन)। हिंदी दिवस के अवसर पर लेखक कवि एवं साहित्यकार उदयवीर सिंह यादव को संगम अकादमी द्वारा हिंदी सेवा रत्न सम्मान से सम्मानित किया गया है। उदयवीर सिंह यादव के लेख कविता पत्र पत्रिकाओं में प्रकाशित होते रहते हैं। हिंदी के क्षेत्र में उल्लेखनीय काम करने एवं हिंदी का ज्यादा से ज्यादा प्रचार प्रसार करने के लिए हिंदी सेवा रत्न सम्मान मिलना गर्व की बात है। उदयवीर सिंह यादव एक बहु -मुखी प्रतिभा के धनी हैं। कवि, लेखक, और सामाजिक कार्यकर्ता के साथ-साथ वे हिंदी भाषा के प्रचार में भी महत्वपूर्ण योगदान दे रहे हैं। उदयवीर का हिंदी भाषा के लिए अभूतपूर्व योगदान प्रशंसनीय है। उदयवीर सिंह ने अपनी कविताओं और लेखों के माध्यम से हिंदी भाषा को समृद्ध बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। उदयवीर के कार्यों से हिंदी भाषा को एक नई दिशा मिली है और यह आने वाली पीढ़ियों के लिए एक प्रेरणा बनी है।

राजस्थान खादी ग्रामोद्योग संस्था संघ के चुनाव संपन्न

इंदुभूषण गोईल अध्यक्ष और अनिल कुमार शर्मा बने मंत्री

जयपुर (हमारा वतन)। राजस्थान खादी ग्रामोद्योग संस्था संघ, बजाज नगर, जयपुर के पदाधिकारीयों एवं कार्यकारणी का निर्वाचन पूर्व निर्धारित कार्यक्रम के अनुसार साधारण सभा द्वारा सर्वसम्मति से किया गया। जिसमें इंदुभूषण गोईल अध्यक्ष, आलमसिंह नेगी उपाध्यक्ष, अनिल कुमार शर्मा मंत्री एवं हजारीलाल देवडा, राजेन्द्र कुमार शर्मा, महेशचन्द गोयल को सहायक मंत्री बनाया गया। सभा में उपस्थित सदस्यों महानुभावों एवं कार्यकर्ताओं द्वारा नव निर्वाचित पदाधिकारीयों को माला

पहनाकर स्वागत किया गया। सदस्यों द्वारा संस्था संघ के कार्य को ऊचाईयों पर पहुँचाने के लिए पूर्ण सहयोग प्रदान करने का आश्वासन दिया गया।

विनोद शर्मा वेणु को मिला हिंदी काव्य रत्न सम्मान

सीकर (हमारा वतन)। नेपाल के लुंबिनी में आयोजित कविता प्रतियोगिता में राजस्थान के सीकर जिले के नेछ्वा गाँव निवासी युवा साहित्यकार विनोद शर्मा वेणु को हिंदी काव्य रत्न सम्मान से सम्मानित किया गया है। नेपाल की प्रसिद्ध संस्था शब्द प्रतिभा बहुक्षेत्रीय सम्मान फाउन्डेशन द्वारा भाषा तथा साहित्य के क्षेत्र में उल्लेखनीय योगदान देने वाले रचनाकारों को ऑनलाइन प्रतियोगिता के माध्यम से सम्मानित किया गया । संस्था के संस्थापक अध्यक्ष आनन्द गिरि मायालु ने कहा कि विनोद शर्मा की रचना जीवंत लगती है, बड़े अच्छे शब्दों का चयन किया है कविता में। ऐसे लेखकों से ही असल समाज का निर्माण होता है जो विकास और सकारात्मक परिवर्तन के लिए

लिखते हैं। ऐसे विशिष्ट रचनाकारों की पहचान कर राज्य को प्रोत्साहन राशि तथा सम्मान करने की आवश्कता है। इस प्रतियोगिता में नेपाल, भारत, अमेरिका, कनाडा तथा तंजानिया से 6742 महिला-पुरुष रचनाकारों की सहभागिता थी, जिसमें 675 प्रतिभाओं का उत्कृष्ट कविता के आधार पर चयन कर सम्मानित किया गया है। विनोद शर्मा वेणु ने कहा कि शब्द प्रतिभा वर्षो से देश-विदेश के कवि तथा लेखकों को विभिन्न प्रतियोगिता के माध्यम से सम्मान कर प्रोत्साहित करती आयी है । निःसंदेह संस्था द्वारा किए जा रहे ऐसे कार्य से हम जैसे हजारों लेखकों को प्रोत्साहन मिला है। गौरतलब है कि विनोद शर्मा की सैकड़ों रचनाएं देश विदेश की विभिन्न पत्रिकाओं में प्रकाशित हो चुकी है तथा साहित्य के क्षेत्र में उल्लेखनीय योगदान के लिए अब तक दर्जनों सम्मान मिल चुके हैं।

राधाष्टमी महोत्सव में रासलीला और भजनों की प्रस्तुति पर झूम उठे श्रद्धालु

जयपुर (हमारा वतन)। गुलाबी नगर जयपुर में त्रिपोलिया बाजार चांदनी चौक स्थित बृजनिधि मंदिर में देवस्थान विभाग राजस्थान सरकार द्वारा राधाष्टमी महोत्सव बड़े धूमधाम से मनाया गया। सांस्कृतिक कार्यक्रम वरिष्ट अभिनेत्री और नृत्य गुरु उषा श्री के सफल निर्देशन में सम्पन्न हुआ।

कार्यक्रम की सहायक आयुक्त,देवस्थान विभाग के कर्मचारी एवं श्रद्धालुओं ने बहुत ही सराहना की। कार्यक्रम में वरिष्ठ लोक गायिका प्रवीण मिर्जा,परमेश्वर कथक, सांवरमल कथक, वरिष्ठ गायक गोपाल सिंह राठौड़ सहित सभी साजिंदों ने भजन गाकर राधे रानी को रिझाया। कार्यक्रम में भवाई नृत्य, चरी नृत्य, मोर नृत्य, डांडिया, रासलीला का विशेष कार्यक्रम भी प्रस्तुत किया गया। भजन संध्या में वरिष्ठ गायिका प्रवीण मिर्ज़ा का उषा श्री द्वारा शाल ओढ़ाकर

सम्मान किया गया। जानकारी के लिए आपको बता दें कि देवस्थान विभाग का राधाष्टमी पर यह कार्यक्रम 25 वर्ष से उषा श्री निरंतर अपनी शिष्य मंडली द्वारा प्रस्तुत करती आ रही हैं। इस दौरान राधा रानी और भगवान श्री कृष्ण की फूलों से मनमोहक झांकी सजायी गयी। अंत में आरती कर प्रसादी का वितरण किया गया।

कार्यक्रम में अशोक परमार, हरीश शर्मा, राज सिंह, प्रकाश शर्मा, कोकिला परमार, अंकिता माहेश्वरी, पायल एवं मीनाक्षी शर्मा आदि कलाकारों ने नृत्य प्रस्तुत किया।

अनुजा निगम के ऋण हेतु 31 अक्टूबर तक कर सकेंगे आवेदन

जयपुर (हमारा वतन)। राजस्थान अनुसूचित जाति/जनजाति वित्त एवं विकास सहकारी निगम लिमिटेड द्वारा राष्ट्रीय वित्त एवं विकास निगमों के सौजन्य से क्रियान्वित अनुसूचित जाति, अनुसूचित जनजाति, सफाईकर्मचारी वर्ग, अन्य पिछड़ा एवं दिव्यांगजनों को विभिन्न उद्योगों, व्यवसाय एवं सेवा कार्य में आर्थिक सहायता उपलब्ध कराने हेतु ऑनलाइन आवेदन अब 31 अक्टूबर 2024 तक किये जा सकेंगे। अनुजा निगम के परियोजना प्रबंधक ने बताया कि निगम द्वारा वर्ष 2024-25 के लिए ऑनलाइन आवेदन प्राप्ति की अंतिम तिथि 30 सितंबर 2024 से बढ़ाकर 31 अक्टूबर 2024 करने का निर्णय लिया गया है। जिसके बाद अब इच्छुक आवेदक एसएसओ आईडी के माध्यम से अनुजा पोर्टल पर ऋण हेतु 31 अक्टूबर तक आवेदन कर सकते हैं। आवेदन की विस्तृत जानकारी हेतु स्थानीय पंचायत समिति, नगर पालिका कार्यालय में संपर्क किया जा सकता है।

राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा योजना में ई-केवाईसी करवाने की अंतिम तिथि 31 अक्टूबर

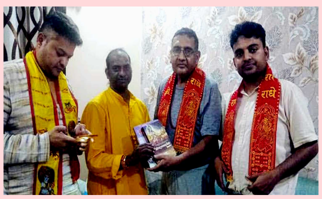
जयपुर (हमारा वतन)। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की गरीबों के कल्याण की मंशा एवं मुख्यमंत्री भजन लाल शर्मा के निर्देश पर खाद्य, नागरिक आपूर्ति एवं उपभोक्ता मामले विभाग के मंत्री सुमित गोदारा ने बताया कि सर्वोच्च न्यायालय एवं भारत सरकार के निर्देशों की अनुपालना में राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा योजना के तहत राजस्थान के चयनित सभी लाभार्थियों को ई-केवाईसी करवाई जा रही है जिसकी अंतिम तिथि 15 अगस्त थी । राज्य में सीलिंग के तहत 4 करोड़ 46 लाख 61 हजार 960 नाम ही जुड़ सकते हैं एवं अब तक विशेष योग्यजनों सहित 4 करोड़ 43 लाख 48 हजार 99 नाम जुड़ चुके हैं। लेकिन 82

लाख 55 हजार 402 लाभार्थियों ने ई-केवाईसी नहीं करवाई है। अब यह अंतिम तिथि 31 अक्टूबर कर दी गई है। एक अक्टूबर से 31 अक्टूबर तक ई-केवाईसी करवाने वाले को ही गेहूं दिये जायेंगे। उन्होंने बताया कि ई-केवाईसी करवाने का उद्देश्य यह है कि जो सक्षम है उन्हें सूची से हटाया जाए एवं जो वंचित हैं उन्हें ही लाभान्वित किया जाये। लाभार्थी उचित मूल्य की दुकान पर व्यक्तिशः जाकर ई-केवाईसी करवाना सुनिश्चित करें अन्यथा उनका नाम 01 नवंबर से खाद्य सुरक्षा सूची से हटा दिया जायेगा। उन्होंने यह भी बताया कि ट्रैक्टर व निजी कामर्शियल वाहनों को छोड़कर चार पहिया वाहन मालिक एवं आयकर रिटर्न भरने वाले को भी खाद्य सुरक्षा सूची से बाहर किया जायेगा। इसके पश्चात स्थानीय स्तर पर स्कूल के प्राचार्य, पटवारी एवं ग्राम सेवक की एक कमेटी बनाई जाएगी। इस कमेटी की अनुशंसा पर ही खाद्य सुरक्षा सूची में नाम जोड़ा जाएगा।

राज्य सरकार द्वारा महिलाओं और बालिकाओं के लिए संचालित योजनाओं का किया जाए वृहद प्रचार प्रसार- शासन सचिव महिला एवं बाल विकास

जयपुर । शासन सचिव महिला एवं बाल विकास महेन्द्र सोनी ने बुधवार को निदेशालय महिला अधिकारिता का निरिक्षण किया। इसके पश्चात उन्होंने विभागीय योजनाओं की समीक्षा बैठक में अधिकारियों से कहा कि राज्य सरकार द्वारा प्रदेश में महिलाओं और बालिकाओं के समग्र विकास के लिए संचालित योजनाओं का वृहद स्तर पर प्रचार प्रसार किया जाए। शासन सचिव ने निरिक्षण के दौरान निदेशालय भवन के सभी कक्षों अवलोकन किया। उन्होंने निरिक्षण के दौरान कार्यलय परिसर में साफ-सफाई नियमित रूप से रखने के निर्देश दिए। इसके साथ ही उन्होंने विभाग के रिकॉर्ड रूम को भी व्यवस्थित रखने के निर्देश दिए।

यज्ञाचार्य हरिओम महाराज ने किया व्यापार मंडल अध्यक्ष अशोक खंडेलवाल का सम्मान



जयपुर (हमारा वतन)। जयपुर निवासी वैदिक ज्योतिष यज्ञाचार्य हरिओम महाराज ने पीलीभीत निवासी अखिल विश्व गायत्री परिवार के प्रमुख कार्यकर्ता और जिला प्रभारी उत्तर प्रदेश उद्योग व्यापार प्रतिनिधि मंडल अशोक खंडेलवाल को बाबा श्याम का दुपट्टा पहनाकर पंडित श्रीराम शर्मा द्वारा लिखित पुस्तक भेंटकर सम्मान किया। यज्ञाचार्य ने जिला उपाध्यक्ष उद्योग व्यापार प्रतिनिधि मंडल, पूरनपुर तहसील जिला पीलीभीत और पत्नी, पुत्रवधू खुशी खंडेलवाल को भी बाबा श्याम का दुपट्टा पहनाया और उज्जवल भविष्य का आशीर्वाद दिया। इस दौरान ज्योतिषाचार्य आकाश आनंद गुप्ता, गायत्री परिवार परिव्राजक राजेश कुमार सहित कई लोग मौजूद रहे।

यज्ञाचार्य हरिओम महाराज ने भेंट की दुर्गा माता की मूर्ति

जयपुर (हमारा वतन)। जयपुर निवासी अज्ञाचार्य हरिओम महाराज ने अपने माता-पिता त्रिमल और शिवरानी देवी की पुण्य स्मृति में ग्राम आनंदपुर भगवंतपुर जिला पीलीभीत में मूर्ति प्राण प्रतिष्ठा को लेकर चल रही पांच दिवसीय पावन प्रज्ञा पुराण कथा एवं गायत्री महायज्ञ के अवसर पर कथा के दौरान दुर्गा माता की मूर्ति भेंट की। यज्ञाचार्य हरिओम महाराज ने उपस्थित लोगों से कहा कि पुण्य की जड़ सदा हरी रहती है, अपने परिजनों की याद में हम सभी को धार्मिक और समाज सेवा के कार्य करते रहना चाहिए। इस दौरान यज्ञाचार्य हरिओम महाराज का माला, दुपट्टा और साफा पहनाकर उद्योग व्यापार प्रतिनिधि मंडल जिला प्रभारी उत्तर प्रदेश अशोक खंडेलवाल ,ग्राम प्रधान सतीश गिरी ने सम्मान किया।

इस अवसर पर दिनेश चौहान, सुरेश साधु, रतन सिंह समाज, हजारीलाल, गायत्री परिवार गौशाला प्रसादपुर के प्रमुख अभिकर्ता अनंत राम पारलिया, कथा व्यास सरित महाराज और दुर्गा समिति के समस्त कार्यकारिणी सदस्य मौजूद रहे।

विभागीय अधिकारियों के साथ ली समीक्षा बैठक

प्रत्येक क्षेत्र में स्वच्छ पेयजल पहुंचाना सरकार की प्राथमिकताः जलदाय मंत्री

जयपुर । जनस्वास्थ्य अभियांत्रिकी एवं भूजल विभाग मंत्री कन्हैयालाल चौधरी की अध्यक्षता में गुरुवार को जोधपुर एवं पाली संभाग के विभागीय अधिकारियों की डिस्कॉम मीटिंग हॉल न्यू पॉवर हाउस में समीक्षा बैठक आयोजित हुई । बैठक में विभाग की वर्तमान गतिविधियों, जल जीवन मिशन, अमृत 2.0 योजना सहित विभागीय योजनाओं और परियोजनाओं की विस्तृत समीक्षा की गई। चौधरी ने कहा कि प्रदेश में प्रत्येक क्षेत्र में आमजन तक स्वच्छ पेयजल पहुंचाना हमारी सरकार की सर्वोच्च प्राथमिकता है। इसे ध्यान में रखते हुए विभाग के सभी अधिकारी पूर्ण प्रतिबद्धता के साथ कार्य कर आमजन को राहत दिलाये। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार पेयजल से जुड़ी हर समस्या के समाधान के लिए

तत्पर है। उन्होंने कहा कि जनता के पैसे का सदुपयोग कर पेयजल की उपलब्धता सुनिश्चित की जाएगी।

पीएचईडी मंत्री ने जलजीवन मिशन एवं अमृत 2.0 के कार्यों की समीक्षा करते हुए अधूरे कार्यों को निर्धारित समय सीमा में पूर्ण करने एवं आमजन के कार्यों में लापरवाही बरतने वाले अधिकारियों पर सख्त कार्यवाही सुनिश्चित करने के निर्देश दिये।

टेंडर के बाद कार्य अधूरा छोड़ने वाले ठेकेदारों के विरुद्ध कार्यवाही होगी

जलदाय मंत्री ने निविदा उपरांत अधूरा कार्य छोड़ने वाली कॉन्ट्रेक्टर फ़र्मों पर नाराजगी व्यक्त करते हुए कहा कि ऐसी फ़र्मों की जांच कर इनके विरूद्ध आवश्यक कार्यवाही करें। जिन फ़र्मों ने शर्तों के अनुरूप कार्य नहीं किया है उन पर शास्ति आरोपित की जाएं। मुख्य अभियंता नीरज माथुर ने बैठक में विभागीय प्रगति रिपोर्ट प्रस्तुत करते हुए बताया कि जोधपुर एवं पाली संभाग में संचालित की जा रही योजनाओं में मुख्य रूप से जल जीवन मिशन के कार्यों की समीक्षा, अमृत 2.0 अन्तर्गत स्वीकृत कार्यों की प्रगति रिपोर्ट, क्षेत्रीय जल प्रदाय योजनाएं, नलकूप आधारित जनता जल योजना के कार्य, शहरी जल प्रदाय योजनाएं तथा हैण्डपम्प योजनाएं शामिल है।

रोम रोम में राम (इकराम सतसई)

भगवान राम, हमारी आस्था के विश्वास हैं, इस समस्त सृष्टि की श्वांस हैं !
सारे जगत के हैं!
जिन मुस्लिम कवियों और शायरों ने राम और कृष्ण पर लेखनी चलाई है।
उन राष्ट्र भक्त महान व्यक्तियों की परंपरा में , आज के युग में इकराम राजस्थानी राष्ट्र रत्न का नाम अग्रणी है !

प्रस्तुत है उनकी लेखनी का ये साप्ताहिक धारावाहिक

1. बाल्मिकी तुलसी भजें,सदा राम का नाम !
   अर्पित करता लेखनी ,अब तुमको इकराम!!
2. मानस तो अब क्या लिखूं, तुम्हीं कहो, हे राम!
   जन मानस के बीच में,गुण गाता इकराम!!
3. ईश कहो, अल्लाह कहो, या कह लो तुम राम
   सबके में वो बसा, समझ गया इकराम!!
4. खोज रहे हो रात दिन , जिसे सवेरे शाम !
   हिरदे भीतर झांकिए, घट घट में इक राम!!
5. पावन धरती को करे,लाखों बार प्रणाम! भारत
   को मन में सदा,रखता है इकराम!!

इकराम राजस्थानी

Khadi For Nation
खादी भारत
Khadi India
Khadi For Fashion

जॉब्स

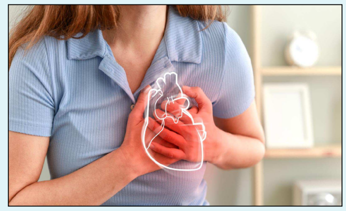
1. सीआईएसफ, पद कांस्टेबल/ फायर, पद संख्या 1130, अंतिम तिथि 30 सितंबर 2024
2. आइटीबीपी, पद कांस्टेबल किचन सर्विस, पद संख्या 819, अंतिम तिथि 1 अक्टूबर 2024
3. आरआरबी एनटीपीसी, पद टिकट सुपरवाइजर, स्टेशन मास्टर व अन्य, पद संख्या 8113, अंतिम तिथि 13 अक्टूबर 2020
4. इसरो, पद मेडिकल ऑफिसर टेक्नीशियन बी व अन्य, पद संख्या 103, अंतिम तिथि 9 अक्टूबर 2024
5. आईटीबीपी, पद कांस्टेबल ड्राइवर, पद संख्या 545, अंतिम तिथि 6 नवंबर 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
8. हरियाणा पुलिस, पद कांस्टेबल, पद संख्या 5666, अंतिम तिथि 24 सितंबर 2024।

पैरों की मांसपेशियों को मजबूत बनाती हैं बॉडीवेट एक्सरसाइज़

मानसून के दिनों में अनियमित वर्कआउट के चलते फिटनेस गोल्स को अचीव कर पाना मुश्किल लगता है। ऐसे में बिना किसी सामान के की जाने वाली बॉडीवेट एक्सरसाइज़ एक बेहतरीन विकल्प है। इसे मैट से लेकर ऑफिस की चेयर पर कहीं भी आसानी से किया जा सकता है। बॉडी की स्ट्रेंथ को बढ़ाने के लिए एक्सरसाइज़ बेहद आवश्यक है। अक्सर लोग वर्कआउट के लिए जिम और कई प्रकार के इक्वीप्मेंटस की मदद लेते हैं। इससे न केवल मांसपेशियों की ताकत बढ़ती है, बल्कि बॉडी के पोश्चर में भी सुधार आने लगता है। मगर कुछ एक्सरसाइज़ ऐसी भी हैं, जो बिना किसी सामान के आसानी से की जा सकती है। ऐसी एक्सरसाइज को बॉडीवेट एक्सरसाइज़ कहा जाता है। इसे दिन में किसी भी वक्त मैट पर ऑफिस चेयर कहीं भी किया जा सकता है। जानते हैं मसल्स बिल्ड करने के लिए आसान बॉडीवेट एक्सरसाइज़।

बॉडीवेट एक्सरसाइज़ क्यों है शरीर के लिए फायदेमंद–इस बारे में फिटनेस एक्सपर्ट पूजा मलिक बताती है कि टांगों की मांसपेशियों की मज़बूती के लिए बॉडीवेट एक्सरसाइज़ फायदेमंद साबित होती है। इसे करने के लिए डंबबैल बौर बारबेल की आवश्यकता नहीं होती है। इसमें किसी अन्य वेट की अपेक्षा बॉडीवेट का ही इस्तेमाल किया जाता है। इसके लिए लंजेस, जंपिंग जैक्स और स्कवाट्स का अभ्यास किया जाता है। इससे मसल्स की मज़बूती बढ़ती है और शरीर के पोश्चर में सुधार आने लगता है। इससे चलते फिरने और दौड़ने के दौरान मसल्स में बढ़ने वाली स्टिफनेस से बचा जा सकता है।

जंपिंग जैक्स –इसे करने के लिए मैट पर सीधे खड़े हो जाएं और अब रीढ़ की हड्डी को सीधा कर लें। इस दौरान दोनों पैरों में दूरी बनाकर रखें।अब दोनों बाजूओं को भी सीधा कर लें। अब टांगों और बाजूओं को खोलें और शरीर को रिलैक्स पोज़िशन में ले आएं।जंप करते हुए इन्हें एक साथ लेकर आएं और फिर टांगों और बाजूओं को खोल लें।



हार्ट बर्न के लक्षण भी कर सकते हैं परेशान,जानिए हार्ट अटैक से यह कैसे अलग हैं

लगातार सीने में महसूस होने वाली दर्द हृदय रोग का संकेत हो सकती है। दरअसल, अचानक उठने वाली दर्द और कसावट से समस्या के कारणों का पता लगाना मुश्किल काम है। अनियमित खानपान एसिडिटी की समस्या को बढ़ा देता है। इसके चलते सीने में अचानक से जलन और भारीपन महसूस होने लगता है। ज्यादा स्पाइसी फूड खाने से इनडाइजेशन का भी सामना करना पड़ता है। मगर क्या लगातार सीने में महसूस होने वाली दर्द हृदय रोग का संकेत हो सकती है। दरअसल, अचानक उठने वाली दर्द और कसावट से समस्या के कारणों का पता लगाना मुश्किल काम है। जानते हैं हार्ट अटैक और हार्ट बर्न के दर्द (Heartburn vs heart attackमें कैसे अंतर पहचानें।

हार्ट अटैक हार्ट बर्न से कैसे होता है अलग

हार्ट बर्न–इस बारे में बातचीत करते हुए इंटरवेंशनल कार्डियोलॉजिस्ट डॉ विनीता अरोड़ा बताती हैं कि एसिडिटी को हार्ट बर्न कहा जाता है। हार्टबर्न के समय छाती में जलन और चेस्ट के बीचों बीच दर्द महसूस होने लगता है। गैस्ट्रिक फूड्स का सेवन या हैवी मील्स इस समस्या को बढ़ा देती हैं।दरअसल, हार्टबर्न के समय पेट में बनने वाला एसिड एसोफेगस तक पहुंच जाता है। इसके चलते छाती में जलन और दर्द का सामना करना पड़ता है।

हार्ट बर्न या एसिडिटी के लक्षण

सीने में तेज़ जलन महसूस होने लगती है।
पेट के ऊपरी हिस्से में बर्निंग सेंसेशन का होना
फ़ूड पाइप में एसिड रिफ्लक्स का सामना करना
खाना निगलने में परेशानी का बढ़ना
मुंह के स्वाद में बदलाव का आना।

क्या खाने के बाद ब्लोटिंग हो जाती है, इसका कारण हो सकते हैं यह फूड कॉम्बिनेशन

खाने के तुरंत बाद एसिडिटी और ब्लोटिंग का सामना करना पड़ता है, कहीं इसका कारण गलत फ़ूड कॉम्बिनेशन तो नहीं। यहां जाने ऐसे फ़ूड कॉम्बिनेशन जो आपकी पाचन ि या को नुकसान पहुंचाते हैं। फ़ास्ट फूड्स और जंक फूड के कारण पाचन ि या पहले से ही काफी प्रभावित हो चुकी है। इसके साथ ही जानकारी के अभाव में हमारे खान पान की कुछ नियमित आदतों के कारण इसकी स्थिति और ज्यादा खराब हो रही है। आजकल बचपन से ही लोग गैस, एसिडिटी और ब्लोटिंग की समस्या का शिकार हो जाते हैं। इसका सबसे बड़ा कारण है गलत खानपान। ऐसे में हमे हेल्दी एवं पौष्टिक तत्वों को खाने की सलाह दी जाती है। इन अशुविधाओं से बचने के लिए फ़ूड कॉम्बिनेशन की सही जानकारी होना बहुत जरूरी है। तो आज आपको बताएंगे ऐसे ही फ़ूड कॉम्बिनेशन के बारे में जो आपके पाचन क्रिया को प्रभावित करते हुए ब्लोटिंग, एसिडिटी और पेट दर्द का कारण बनती हैं।

फल और डेयरी प्रोडक्ट्स-डेयरी प्रोडक्ट्स जैसे की दूध और दही में एनिमल प्रोटीन की मात्रा पाई जाती है। ऐसे में फरूट्स और डायरी प्रोडक्ट का कॉम्बिनेशन का सेवन पेट में जाकर फर्मेंट होना शुरू हो जाते हैं। जिसकी वजह से ब्लोटिंग, एसिडिटी और पेट से जुडी अन्य समस्याएं उत्त्पन हो सकती हैं। आमतौर पर लोग फरूट सलाद में दही का इस्तेमाल करते हैं। साथ ही फरूट स्मूदी, और ब्रेकफास्ट में फरूट और दूध का कॉम्बिनेशन भी लोगों को काफी पसंद होता है परंतु इनसे जितना हो सके परहेज रखने की कोशिश करें।

बॉलीवुड चटकारा

करीना कपूर ने कहा,मुझे बोटॉक्स की ज़रूरत महसूस नहीं होती मेरे पति मुझे हॉट पाते हैं

हार्पर बाज़ार पत्रिका के साथ एक साक्षात्कार में, अभिनेत्री ने प्राकृतिक सुंदरता के विचार का समर्थन किया और अपने रूप को बदलने के दबाव को आत्मविश्वास से अस्वीकार कर दिया।44 की उम्र में, करीना ने अपने रूप को बदलने या युवावस्था का पीछा करने के दबाव के आगे झुकने से इनकार कर दिया। उन्होंने कहा उम्र सुंदरता का एक हिस्सा है। यह रेखाओं से लड़ने या युवा दिखने की कोशिश करने के बारे में नहीं है; यह उस उम्र को अपनाने और उससे प्यार करने के बारे में है जिस पर आप हैं। मैं 44 साल की हूँ और मैंने कभी बेहतर महसूस नहीं किया। मुझे बोटॉक्स या किसी भी कॉस्मेटिक वृद्धि की आवश्यकता महसूस नहीं होती। मेरे पति मुझे सेक्सी पाते हैं, मेरे दोस्त कहते हैं कि मैं अद्भुत दिखती हूँ, और मेरी फ़िल्में सफल हो रही हैं। मैं ऐसी भूमिकाएँ निभाती हूँ जो मेरी उम्र को दर्शाती हैं और मुझे इस पर गर्व है। मैं चाहती हूँ कि लोग मुझे देखें कि मैं कौन हूँ और इसकी सराहना करें।इसके अलावा, उम्र बढ़ने और शरीर के प्रति आत्मविश्वास के मामले में अभिनेत्री का आत्मविश्वास हमेशा से ही अटल रहा है। करीना ने कहा, शुरू से ही मुझे भरोसा था कि मेरी प्रतिभा और समर्पण से मुझे काम मिलता रहेगा। मैंने अपना ख्याल रखा, फिट रही और खुद का सर्वश्रेष्ठ संस्करण बनने पर ध्यान केंद्रित किया। अभिनय के प्रति करीना कपूर का जुनून स्टारडम से कहीं आगे है। अपने परिवार की अभिनय विरासत के प्रति गहरे सम्मान के साथ, वह हमेशा सफलता को चुनौतीपूर्ण भूमिकाओं के साथ मिलाने के लिए दृढ़ संकल्पित रही हैं, जो एक अभिनेता के रूप में उनकी बहुमुखी प्रतिभा को प्रदर्शित करती हैं।उन्होंने कहा कि मेरा लक्ष्य हमेशा एक गंभीर अभिनेता के रूप में पहचाना जाना रहा है, न कि केवल एक स्टार के रूप में। जबकि एक स्टार होना बहुत अच्छी बात है, मैं हमेशा चुनौतीपूर्ण भूमिकाएँ निभाने की इच्छा से प्रेरित रही हूँ।

सिमरन संग लालबाग राजा के बाउंसरों ने की धक्कामुक्की, एक्ट्रेस ने बताया क्या हुआ था

कुमकुम भाग्य और पांड्या स्टोर की अभिनेत्री सिमरन बुधरूप को लेकर एक खबर सामने आ रही है। सिमरन गणेश चतुर्थी के मौके पर बप्पा का आशीर्वाद लेने मुंबई के प्रसिद्ध लालबाग के राजा गईं। सिमरन अकेले नहीं बल्कि उनके साथ उनकी मां भी गणपति के दर्शन के लिए पहुंचीं। लेकिन इस दौरान उनके साथ कुछ ऐसा हुआ, जिसके बाद वो चर्चा में आ गई हैं। सिमरन ने कई वीडियो शेयर कर लालबाग के राजा पंडाल के बाउंसरों पर उनके और उनकी मां के साथ धक्कामुक्की का आरोप लगाया है।

मेरी मां का फोन छीन लिया– सिमरन ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर इस दौरान का वीडियो शेयर कर लालबागचा राजा पंडाल के बाउंसरों पर उनके और उनकी मां के साथ बदसलूकी करने का आरोप लगाया है। इस वीडियो के साथ सिमरन ने पूरी घटना को विस्तार में बताया है कि उनके साथ क्या हुआ। सिमरन ने लिखा है, मैं अपनी मां के साथ आशीर्वाद लेने के लिए लालबाग के राजा गई, लेकिन वहां के स्टाफ के अस्वीकार्य बर्ताव ने हमारे अनुभव को खराब कर दिया। संगठन के एक व्यक्ति ने मेरी मां का फोन छीन लिया, जब वह तस्वीर क्लिक कर रही थीं। वह लाइन में मेरे पीछे थीं, ऐसा नहीं था कि वह कोई अतिरिक्त समय ले रही थीं क्योंकि दर्शन के लिए मेरी बारी थी और जब उन्होंने इसे वापस लेने की कोशिश की, तो उन्होंने उन्हें धक्का दे दिया। सिमरन आगे लिखती हैं, मैंने बीच-बचाव किया, लेकिन बाउंसरों ने मेरे साथ बदसलूकी की।

डिवोर्स की खबरों पर आरती रवि ने तोड़ी चुप्पी, जयम रवि के एकतरफा तलाक के फैसले और सार्वजनिक घोषणा पर हैरानी

लोकप्रिय तमिल अभिनेता जयम रवि की पत्नी आरती रवि ने हाल ही में अपने अलगाव की सार्वजनिक घोषणा को संबोधित करते हुए एक भावपूर्ण बयान जारी किया है। जयम रवि द्वारा की गई इस घोषणा ने आरती और उनके बच्चों दोनों को आश्चर्यचकित कर दिया है, क्योंकि उन्होंने खुलासा किया है कि उन्हें पहले से सूचित नहीं किया गया था। अपने बयान में, आरती ने घोषणा की सार्वजनिक प्रकृति पर गहरा सदमा और दुख व्यक्त किया। उन्होंने अपने विश्वास को रेखांकित किया कि इस तरह के निजी मामले को अधिक शालीनता, सम्मान और गोपनीयता के साथ संभाला जाना चाहिए था। आरती के बयान में इस बात पर प्रकाश डाला गया है कि शादी के 18 साल बाद, उन्हें लगता है कि इस अचानक सार्वजनिक प्रकटीकरण में उनके और उनके परिवार दोनों की भलाई पर पर्याप्त रूप से विचार नहीं किया गया। ारती ने कहा, कुछ समय से, मैं अपने पति से सीधे बात करने के कई अवसर तलाश रही थी, उम्मीद है कि हम एक-दूसरे और अपने परिवार के प्रति अपनी प्रतिबद्धता का सम्मान करते हुए एक खुली बातचीत कर सकेंगे।

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.....

मुफ्त की संस्कृति से पंजाब-हिमाचल की बढ़ी आर्थिक मुश्किलें

दिल्ली, पंजाब व हिमाचल सरकारों के सम्मुख वित्तीय संकट के धुंधलके छाने लगे हैं। सत्ता पर बैठी आम आदमी पार्टी एवं कांग्रेस की सरकारों के सामने चुनाव के दौरान वोटरों को लुभाने के लिए की गयी फ्रीबीज या रेवड़ी कल्चर की घोषणा आर्थिक संकट का बड़ा कारण बन रही है। मुफ्त की रेवड़ियां बांटने एवं लोक-लुभावन घोषणाओं के कितने भारी नुकसान होते हैं, इस बात को दिल्ली, पंजाब व हिमाचल सरकारों के सामने खड़ी हुई वित्तीय परेशानियों से समझा जा सकता है। इन सरकारों के लगातार बढ़ते राजस्व घाटा व बड़ी होती देनदारियां राज्य की अर्थव्यवस्था पर भारी पड़ रही हैं। विकास योजनाओं को तो छोड़े, इन राज्यों में कर्मचारियों को वेतन व सेवानिवृत्त कर्मियों को समय पर पेंशन देने में मुश्किलें आ रही हैं। इन जटिल होती स्थितियों को लेकर 'रेवड़ी कल्चर' पर न्यायालय से लेकर बुद्धिजीवियों एवं राजनीति क्षेत्रों में व्यापक चर्चा है। पंजाब के नियंत्रक एवं महालेखा परीक्षक यानी कैग की हालिया रिपोर्ट में राज्य की वित्तीय प्राप्तियों और खर्चे के बीच बढ़ते राजकोषीय अंतर को उजागर किया गया है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी मुक्त की संस्कृति पर तीखे प्रहार करते हुए इसे देश के लिए नुकसानदायक परंपरा बता चुके हैं। मुख्य चुनाव आयुक्त राजीव कुमार ने भी मुफ्त रेवड़ियां बांटने के चलन पर गंभीर चिंता जता चुके हैं। नीति आयोग के साथ रिजर्व बैंक भी मुफ्त की रेवड़ियों पर आपत्ति जता चुका है, लेकिन राजनीतिक दलों पर कोई असर नहीं है। कैग की रिपोर्ट बताती है कि कैसे पंजाब राज्य का राजस्व घाटा, सकल राज्य घरेलू उत्पाद के 1.99 फीसदी लक्ष्य के मुकाबले 3.87 फीसदी तक जा पहुंचा है। यह बेहद चिंताजनक स्थिति है कि राज्य का सार्वजनिक ऋण जीएसडीपी का 44.12 फीसदी हो गया है। यदि अब भी सत्ताधीश वित्तीय अनुशासन का पालन नहीं करते एवं मुक्त की सुविधाएं देने से बाज नहीं आते तो निश्चित ही राज्य को बड़ी मुश्किल की ओर धकेलने जैसी बात होगी। जिसका उदाहरण सामने है कि बीते माह का वेतन निर्धारित समय पर नहीं दिया जा सका है। इसके बावजूद सत्ता पर काबिज नेता मुफ्त की रेवड़ियों को बांटने का क्रम जारी रखे हुए हैं तो उसकी कीमत न केवल टैक्स देने वालों को चुकानी पड़ रही है बल्कि आम लोगों के जीवन पर भी इसका प्रतिकूल असर पड़ रहा है। वहीं दूसरी ओर राज्य का खर्चा जहां 13 प्रतिशत की गति से बढ़ रहा है, वहीं राजस्व प्राप्तियां 10.76 फीसदी की दर से बढ़ रही हैं। जाहिर है, ये अंतर राज्य की आर्थिक बदहाली, आर्थिक असंतुलन एवं आर्थिक अनुशासनहीनता की तस्वीर ही उकेरता है। दिल्ली से लेकर पंजाब में आम आदमी पार्टी की सरकारें हों या हिमाचल प्रदेश से लेकर अन्य राज्यों में कांग्रेस की सरकारें तमाम तरह की मुफ्त की रेवड़ियां बांट कर भले ही वोट बैंक को अपने पक्ष में करने का स्वार्थी खेल खेला जा रहा हो, लेकिन इससे वित्तीय बजट लडखड़ाने ने इन राज्यों के लिये गंभीर चुनौती बन रहा हैं। दरअसल, जिस भी नागरिक सुविधा को मुफ्त किया जाता है, उस विभाग का तो भट्ठा बैठ जाता है। फिर उसका आर्थिक संतुलन कभी नहीं संभल पाता। कैग की हालिया रिपोर्ट बताती है कि पंजाब में एक निर्धारित यूनिट तक मुफ्त बिजली बांटे जाने से राज्य के अस्सी फीसदी घरेलू उपभोक्ता मुफ्त की बिजली इस्तेमाल कर रहे हैं। ये और ऐसी ही अन्य मुफ्त सुविधाओं की भरमार के कारण सरकारों के सामने अपने कर्मियों को समय पर वेतन देने के लिये वित्तीय संकट है, जबकि वेतन पर आश्रित कर्मियों को राशन-पानी, बच्चों की स्कूल की फीस व लोन की ईएमआई आदि समय पर चुकाने में दिक्कत हो रही है।

राम गोपाल सैनी

विश्व यादव परिषद राजस्थान ने किया राधे रानी संगठन गुजरात की महिलाओं का मान सम्मान

जयपुर (हमारा वतन)। विश्व यादव परिषद राजस्थान प्रदेश अध्यक्ष रामदेव यादव के नेतृत्व में यादव समाज के लोगों को राष्ट्रीय स्तर पर एक सूत्र में पिरोने का काम कर रहे है, जिससे यादव समाज एकजुट होता नजर आ रहा है। जानकारी के लिए आपको बता दें कि गुजरात स्थित राधे रानी संगठन की 125 महिलाओं का दल राधा अष्टमी को भगवान श्री कृष्ण को महारास अर्पित करने के लिए मथुरा के लिए रवाना हुआ था, इसके बाद सांवरिया सेठ होते हुए दूदू जिले के उगरियावास ग्राम स्थित भंदे के बालाजी मंदिर में पहुंची और महारास कर भगवान को रिझाया। इससे पहले प्रदेश अध्यक्ष रामदेव यादव के नेतृत्व में सभी महिलाओं को दुपट्टा पहनाकर, माला पहनाकर और मोमेंटो भेंट कर सम्मानित किया। प्रदेश अध्यक्ष ने समाज बंधुओ को संबोधित करते हुए कहा कि मेरी जहां भी आपको जरूरत पड़ेगी रात दिन आपके साथ खड़ा मिलूंगा।

वहीं राधे रानी संगठन गुजरात की अध्यक्ष जाहल अहीर ने सभी समाज बंधुओ और प्रदेश अध्यक्ष का मान सम्मान देने के लिए आभार जताया और गुजरात आने का निमंत्रण दिया। महिला सदस्यों द्वारा नाटक और तलवारबाजी का भी प्रदर्शन किया गया। इसके पश्चात सभी समाज बंधुओ ने भंदे के बालाजी को भोग लगाकर खुशहाली की कामना कर प्रसादी ग्रहण की। इस दौरान प्रदेश प्रचार मंत्री महेंद्र सुल्तानिया, दूदू जिला अध्यक्ष रतन लाल यादव, किसान संघ जिला अध्यक्ष कजोड़ मल यादव, जयपुर जिला उपाध्यक्ष लक्ष्मण यादव, गुजरात प्रदेश अध्यक्ष जाहल अहीर, कोषाध्यक्ष रामेश्वर यादव, दूदू उपाध्यक्ष कैलाश यादव, सचिव महिपाल यादव, रामनिवास यादव, संयुक्त सचिव गिरधारी यादव, पुष्पेंद्र यादव, प्रदेश उपाध्यक्ष नाथूलाल यादव, सांवरमल यादव, फूलचंद यादव, राम सिंह फौजी, कैप्टन मुकेश यादव, सीताराम दूदू, सीताराम यादव, चंद्र प्रकाश यादव, सीताराम यादव, कृष्ण गोपाल यादव, देवी लाल यादव, राजेंद्र कुमावत, मीडिया प्रभारी भगवान सहाय यादव सहित कई समाज बन्धु मौजूद रहे।

उत्तर पश्चिम रेलवे मजदूर संघ ने UPS के विरोध में निकाली विशाल रैली

जयपुर (हमारा वतन)। उत्तर पश्चिम रेलवे मजदूर संघ जयपुर मंडल द्वारा भारत सरकार द्वारा लाई गई यूनिफाइड पेंशन स्कीम (UPS) के विरोध को लेकर उत्तर पश्चिम रेलवे मजदूर संघ जयपुर मंडल कार्यालय से मंडल रेल प्रबंधक कार्यालय तक विशाल रैली निकाली गई। उसके पश्चात मंडल रेल प्रबंधक कार्यालय पहुँच कर UPS विरोध सभा का आयोजन किया गया। इस विशाल रैली प्रदर्शन को लेकर उत्तर पश्चिम रेलवे मजदूर संघ जयपुर मंडल अध्यक्ष सौरभ दीक्षित का कहना है कि केंद्रीय मंत्री मंडल द्वारा दिनांक 24.08.2024 को सभी केंद्रीय कर्मचारियों के लिए एकीकृत पेंशन योजना (UPS) प्रारंभ करने की स्वीकृति दी गई लेकिन यह योजना भी NPS की तरह कर्मचारियो के साथ धोखा है क्योंकि इस योजना में भी कई कमियां होने के कारण यह पूरे तरह से सुरक्षित नही है । इसलिए अभी भी हमारी मुख्य मांग OPS की बहाली ही है।मंडल मंत्री महेश शर्मा ने कहा कि यह समय संघर्ष का है अब लड़ाई करो मरो तक लड़नी पड़ेगी क्योंकि इस सरकार ने हर प्रकार से कमर्चारियों बेवकूफ बनाने का अथक प्रयास किया जा रहा है जब हमारा संगठन और हम सब रेल कर्मी OPS बहाली की मांग कर रही है तो फिर PS का क्या महत्व है जो इसे लागू किया जा रहा है।

Mohan Lal Jitarwal
Jaisingh Jitarwal
मोनिका प्रिन्टर्स
थाना मोड़, चौमूँ
WE DESIGN , PRINT & PROMOTE...YOU !
फलैक्स/विनायल | ऑफसैट 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

ऋषियों की पूजा करने से बढ़ता है बल बुद्धि ऐश्वर्य एवं आयुः तिवाडी

चौमूं (हमारा वतन)। ब्राह्मण समाज राजस्थान जयपुर जिला देहात के द्वारा जिला कार्यालय पर श्री श्री 108 गिरधारी दास महाराज के सानिध्य में आचार्य कैप्टन श्रीराम शर्मा ने विधि विधान से जिलाध्यक्ष भुवनेश तिवाडी ने सभी पदाधिकारियों के साथ सप्त ऋषियों की पूजा कर ऋषि पंचमी मनाई। शिक्षाविद् सांवरमल शास्त्री ने बताया कि ऋषि पंचमी पर ऋषि स्वरूप विद्वतजन ब्राह्मणो का सम्मान एवं पूजन किया गया। ऋषियों की पूजा करने से आयु, आरोग्य, ऐश्वर्य, बल और बुद्धि की अभिवृद्धि होती है। साथ ही सभी को श्रावणी कर्म की यज्ञोपवीत धारण करवाई गई। इस दौरान शिक्षाविद ईश्वरदास शर्मा, शिक्षाविद् अरुण कुमार शर्मा, शिक्षाविद् मदन लाल शर्मा, शिक्षाविद् महेश शर्मा, प्रदेश महासचिव बनवारी लाल शर्मा, आयुष प्रकोष्ठ प्रदेशाध्यक्ष डॉ. राम प्रकाश शर्मा, डॉ. बंशीधर शर्मा, प्रदेश मंत्री ओम प्रकाश रैडर, प्रदेश मंत्री मक्खन लाल शर्मा, व्यापार प्रकोष्ठ जिलाध्यक्ष नारायण शर्मा आदि लोग उपस्थित 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 सम्पादक: सुरेन्द्र कुमार सैनी
E mail-hamarawatan65@gmail.com प्रबंध सम्पादक : वली मोहम्मद कुरैशी, मो. 9929610759 सभी प्रकार के वाद-विवादों का न्याय क्षेत्र चौमूं शहर होगा