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

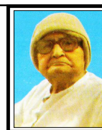
देश का अपना अखबार

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-36 | जयपुर, सोमवार, 23 सितम्बर, 2024 | वार्षिक शुल्क 200 रुपये (एक प्रति 4 रु.) | पृष्ठ संख्या 4

पीएम मोदी की यात्रा के बाद अमेरिका ने भारत से तस्करी कर लाई गईं 297 प्राचीन वस्तुएं लौटाई

नई दिल्ली(हमारा वतन)। अमेरिका ने भारत को 297 प्राचीन वस्तुएं सौंप दी हैं, जिन्हें प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की चल रही यात्रा के दौरान देश से तस्करी कर बाहर ले जाया गया था।

आधिकारिक सूत्रों ने बताया कि सांस्कृतिक संपत्ति की अवैध तस्करी एक पुराना मुद्दा है, जिसने पूरे इतिहास में कई संस्कृतियों और देशों को प्रभावित किया है तथा भारत इससे विशेष रूप से प्रभावित हुआ है।

मोदी ने एक्स पर कहा कि सांस्कृतिक जुड़ाव को गहरा करना और सांस्कृतिक संपत्तियों की अवैध तस्करी के खिलाफ लड़ाई को मजबूत करना। मैं भारत को 297 अमूल्य पुरावशेषों की वापसी सुनिश्चित करने के लिए राष्ट्रपति बिडेन और अमेरिकी सरकार का अत्यंत आभारी हूं।

उन्होंने इन कलाकृतियों की वापसी में सहयोग के लिए राष्ट्रपति जो बिडेन को

धन्यवाद दिया। बयान में कहा गया है कि उन्होंने कहा कि ये वस्तुएं न केवल भारत की ऐतिहासिक भौतिक संस्कृति का हिस्सा हैं, बल्कि इसकी सभ्यता और चेतना का आंतरिक आधार भी हैं।

अधिकारियों ने बताया कि इसके साथ ही 2014 से भारत द्वारा बरामद की गई कुल प्राचीन वस्तुओं की संख्या 640 हो गई है।

उन्होंने बताया कि अकेले अमेरिका से वापस की गई वस्तुओं की संख्या 578 होगी। यह किसी भी देश द्वारा भारत को लौटाई गई सांस्कृतिक कलाकृतियों की अधिकतम संख्या है।

भारत को सौंपी गई कुछ उल्लेखनीय पुरावशेषों में मध्य भारत से प्राप्त बलुआ पत्थर की एक अप्सरा, जो 10वीं-11वीं शताब्दी ई. की है, कांस्य में निर्मित एक जैन तीर्थंकर की प्रतिमा, जो 15वीं-16वीं शताब्दी ई. की है, पूर्वी भारत से प्राप्त टेराकोटा फूलदान, जो 3-4वीं शताब्दी ई. का है, तथा दक्षिण भारत से प्राप्त पत्थर की एक मूर्ति, जो पहली शताब्दी ई.पू.-पहली शताब्दी ई. की है, शामिल हैं।

अन्य प्रमुख वस्तुओं में दक्षिण भारत से प्राप्त कांस्य निर्मित भगवान गणेश की प्रतिमा, जो 17-18वीं शताब्दी की है, उत्तर भारत से प्राप्त बलुआ पत्थर निर्मित भगवान बुद्ध की प्रतिमा, जो 15-16वीं शताब्दी की है, तथा पूर्वी भारत से प्राप्त कांस्य निर्मित भगवान विष्णु की प्रतिमा, जो 17-18वीं शताब्दी की है, सम्मिलित हैं।

दिल्ली की सबसे युवा और तीसरी महिला सीएम के रूप में आतिशी ने ली शपथ

नई दिल्ली (हमारा वतन)। आप नेता आतिशी ने शनिवार को दिल्ली की 8वीं सीएम के तौर पर शपथ ली। उपराज्यपाल वीके सक्सेना ने उन्हें पद एवं गोपनीयता की शपथ दिलाई। उनके साथ पांच मंत्रियों ने भी शपथ ली है। आतिशी दिल्ली की सबसे युवा और तीसरी महिला सीएम हैं। इससे पहले कांग्रेस की शीला दीक्षित और भाजपा की सुषमा स्वराज दिल्ली की सीएम रही हैं। स्वतंत्र भारत में आतिशी सीएम पद संभालने वाली 17 वीं महिला हैं। शपथ के बाद आतिशी ने आप संयोजक अरविंद केजरीवाल के पैर छुए। नई मंत्रिपरिषद में सौरभ भारद्वाज ने सबसे पहले शपथ ली, इसके बाद गोपाल राय, कैलाश गहलोत, इमरान हुसैन और मुकेश अहलावत ने शपथ ली। पहली बार के विधायक अहलावत, मंत्रिमंडल में नया चेहरा हैं।

पूजा शर्मा बनी इंडियन प्राईड आइकॉन अवार्ड 2024 की ब्रांड एंबेसडर

जयपुर (हमारा वतन)। बेटी फाउंडेशन की ओर से 25 सितंबर को जयपुर शहर में आयोजित होने वाले इंडियन प्राइड आइकॉन अवार्ड की ब्रांड एम्बेसडर पूजा शर्मा को बनाया गया है।

संस्था की जिलाध्यक्ष शालू मेहरा ने बताया कि प्रदेश उपाध्यक्ष राहुल शर्मा के निर्देशानुसार हमने पूजा शर्मा के द्वारा किये जा रहे महिला उत्थान के कार्य को देखते हुए आगामी कार्यक्रम के लिए ब्रांड एम्बेसडर नियुक्त किया है, ताकि ज्यादा से ज्यादा संख्या में समाज को बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ अभियान के लिए जागरूक किया जा सके। गौरतलब है कि हाल ही में पूजा

शर्मा ने स्टकवॉक मिसेज इंडिया इंटरनेशनल फर्स्ट रनर अप का खिताब जीता था।

भविष्यवक्ता पंडित रविन्द्राचार्य ने मां अन्नपूर्णा भंडारा में की सेवा

जयपुर (हमारा वतन)। तारा ज्योतिष साधना केंद्र के अध्यक्ष और अंतर्राष्ट्रीय भविष्यवक्ता पंडित रविन्द्राचार्य ने जयपुर वीकेआई स्थित विश्वेश्वर महादेव मंदिर में पहुँचकर लोगों की सेवा की।

पंडित रविन्द्राचार्य ने बताया कि हरिओम जन सेवा समिति द्वारा मां अन्नपूर्णा भंडारा। वर्षों से निरंतर संचालित किया जा रहा है। प्रदेश अध्यक्ष पंकज गोयल जरूरतमंदों को निःशुल्क भोजन करवा रहे हैं। समिति के पदाधिकारियों को बहुत-बहुत साधुवाद है जो निरंतर पुण्य का कार्य कर रहे हैं। सभी को बाबा श्याम का दुपट्टा पहनाकर उज्जवल भविष्य का आशीर्वाद दिया। इस दौरान गौभक्त अजयकांत शर्मा, समिति के संस्थापक राजेंद्र सदानंद, सुरेश जांगिड़, मुकेश जिंदल, प्रकाश शर्मा, संजय आदि लोग मौजूद रहे।

गौवंश को आसरा, दुर्घटनाओं में कमी अभियान
तीसरे चरण में 115 गोवंश को बांधे रिफ्लेक्टिव बेल्ट

जयपुर (हमारा वतन)। चौमूं-गोविंदगढ़ थाना क्षेत्र में नेशनल हाईवे 52 पर निराश्रित गोवंश की वजह से हो रहे सड़क हादसों की रोकथाम के लिए 115 गोवंश को रिफ्लेक्टिव बेल्ट बांधे। जयपुर ग्रामीण एडिशनल एसपी यातायात नीलकमल मीणा और अंतर्राष्ट्रीय भविष्यवक्ता पंडित रविन्द्राचार्य के सानिध्य में गौवंश को आसरा, दुर्घटनाओं में कमी अभियान का तीसरा चरण शुरू किया। जिसमें पुलिस प्रशासन, गौ रक्षक दल, टोल प्रशासन ने भोजलावा कट चौमूं से लेकर हाड़ोता, उदयपुरिया, गोविंदगढ़, ढोढ़सर, सरगोठ सीकर बोर्डर तक टोल प्रशासन और गौ रक्षकों की मदद से ट्रेफिक कंट्रोल करते हुए कोरीडोर बनाकर 115 लावारिस गौवंश को रिफ्लेक्टिव बेल्ट बांधे गए। गौ रक्षक दल अध्यक्ष शेरसिंह कुमावत ने बताया की एनएचएआई के प्रोजेक्ट डायरेक्टर अजय आर्य, पशुपालन विभाग के सयुंक्त निदेशक हनुमानसहाय मीणा, गोविंदगढ़ सीओ राजेश जांगिड, थानाधिकारी हेमराज सिंह गुर्जर व थानाधिकारी प्रदीप कुमार शर्मा के निर्देश पर पुलिस प्रशासन, गौ रक्षक दल और टोल प्रशासन के सहयोग से यह अभियान चलाया गया। इससे जयपुर से खाटूश्याम जी, जीणमाता, सालासर बालाजी जाने के लिए सबसे व्यस्ततम रोड एनएच 52 पर

हादसो में कमी आएगी। हाइवे पर आए दिन हो रहे हादसो मे गायों के साथ-साथ जनहानी को बचाये जाने के उद्देश्य से चलायी इस मुहीम में लगे गौ सेवकों सहित पुलिस अधिकारी, टोल प्रशासन का अंतर्राष्ट्रीय भविष्यवक्ता पंडित रविन्द्राचार्य ने दुपट्टा ओढ़ाकर सम्मान किया और मुक्त कंठ से प्रशंसा की। इस दौरान पूर्व सरपंच गोपाल डेनवाल, टोल मैनेजर पवन अग्रवाल,

राकेश कुमार कटारिया, सुनील चौधरी, गौ रक्षक गुरु सैनी,भानू राजपूत, रोहित कोठेटा, कालूराम मीणा, मोहित छिपा,लोकेश डेनवाल, राजू फौजी, अक्षत मीणा, पंकज, दीपक, राकेश,मदनलाल काकोडिया सहित कई लोग मौजूद रहे।

राजकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय बिझौली में मनाया हिंदी दिवस

उत्तराखंड (हमारा वतन)। राजकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय बिजौली के शिक्षक अशोक पाल सिंह द्वारा स्कूल में हिंदी दिवस मनाया गया। शिक्षक अशोक पाल सिंह ने कहा कि हिंदी पारंपरिक से कृत्रिम ज्ञान बुद्धिमत्ता के बीच सेतु है। हमें अपने पूर्वजों के ज्ञान और परंपराओं से सीखना चाहिए। इस अवसर पर बोर्ड परीक्षा हाईस्कूल में 80 से 85 प्रतिशत अंक प्राप्त करने वाले छात्रों को हिंदी दिवस के अवसर पर सम्मानित किया गया। कमरुद्दीन को रसखान पुरस्कार, निकिता को मीराबाई, कमर जहां को महादेवी वर्मा, रहनुमा को सुभद्रा चौहान पुरस्कार से सम्मानित किया गया। मुख्य अतिथि अजीज प्रेमजी फाउंडेशन संस्थान के संदर्भ व्यक्ति धर्मवीर सिंह द्वारा जीवन में भाषा एवं शब्दों का उपयोग कैसे करना है बताया। मंच का संचालन करते हुए शिक्षक सुधीर सैनी ने कहा कि समाज द्वारा अच्छे बुरे का मूल्याङ्कन सोच समझकर करना चाहिए । हमें सोच समझकर बोलना चाहिए ।

खुशखबर- अब 70 वर्ष होते ही पेंशनर्स को मिलेगा 5 प्रतिशत भत्ता

जयपुर (हमारा वतन)। पेंशनर्स के लिए बड़ी खुश खबर सामने आयी है। सरकार ने अब पेंशनर्स की अधिक उम्र पर विशेष भत्ते की उम्र सीमा 70 वर्ष से कर दी है। अब 70 वर्ष उम्र पाने वाले पेंशनर्स या फैमिली पेंशन पाने वाले परिजन को मूल पेंशन का 5 प्रतिशत भत्ता अतिरिक्त दिया जाएगा। जानकारी के लिए आपको बता दें कि पहले यह 75 वर्ष की उम्र पर था। ऐसे में अब 75 वर्ष पर 10 प्रतिशत अतिरिक्त भत्ता देय हो गया है, लेकिन 80 वर्ष से स्लैब- वार यानी 80 वर्ष पर 20 प्रतिशत, 85 वर्ष पर 30 प्रतिशत, 90 वर्ष होने पर 40 प्रतिशत, 95 वर्ष पर 50 प्रतिशत और 100 वर्ष की आयु पाने के बाद मूल पेंशन या फैमिली पेंशन की 100 प्रतिशत अतिरिक्त पेंशन या पारिवारिक पेंशन देय है। पिछले दिनों कैबिनेट ने फैसला किया था। शनिवार को वित्त विभाग ने नोटिफिकेशन जारी कर दिया है।

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 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।

यज्ञाचार्य हरिओम महाराज का हुआ वृंदावन में सम्मान

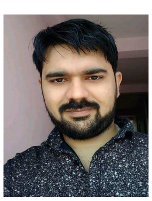
वृंदावन (हमारा वतन)। जयपुर निवासी यज्ञाचार्य हरिओम महाराज का श्रीमती राधारानी ज्योतिष, वास्तु, तंत्र, श्रेष्ठ विद्वान सम्मान 2024 से सम्मान हुआ है। हरिओम महाराज को यह सम्मान वृंदावन में महर्षि वेदव्यास वेद प्रचार अनुसंधान गुरुकुलम द्वारा आयोजित त्रिदिवसीय दशम विश्व ज्योतिष, तंत्र, वास्तु, आयुर्वेद एवं वेद महासम्मेलन और वेद गुरुकुलम भूमि पूजन के दौरान दिया गया।

हरिओम महाराज को यह सम्मान ऑल इंडिया फलोदी एस्ट्रोलॉजिकल रिसर्च सोसायटी द्वारा महासम्मेलन में ज्योतिष, वैदिक शैक्षिक गतिविधियों,वास्तु, तंत्र, अंक विद्या, आयुर्वेद, कर्मकांड, वेद अनुसंधान एवं सामाजिक कार्यों के लिए जनता की एवं वेद विद्याओं की सेवाओं में समर्पण भाव को देखते हुए दिया गया।

इस दौरान कार्यक्रम के मुख्य अतिथि आईएएस दिव्यांक सिंह, अध्यक्षता पूर्व सांसद डॉ. ढाल सिंह बिसेन और कार्यक्रम संयोजक अजय कुमार श्यामा नंदी ने शुभकामनायें दी।

(कविता) न पूछ

न पूछ हमसे रास्ता घर का
जरूरतें दें गई हैं वास्ता घर का
शहर से जरूरतन मोहब्बत है
और दिल में है राब्ता घर का
उड़ने आसमां में ... आ गए
तो शहर
अंदर फड़फड़ा रहा है फाख्ता
घर का
सुबह की चाय काली हँस रही है
जेहन को याद है वो नाश्ता घर का
स्वप्न देखा है भोर में मैंने
हटा रहा हूँ पर्दा आहिस्ता घर का
रात इंतजाम में कट रही है यहाँ
क्या क्या खूब था इंड -ए -हफ्ता
घर का
गुलजार रहना और गुलजार कर देना
लाजवाब है आदत -ए -शाइस्ता
घर का



सिद्धार्थ गोरखपुरी

लालचंद यादव की छठी पुण्यतिथि पर होगा रक्तदान शिविर का आयोजन

जयपुर (हमारा वतन)। हर बार की तरह इस बार भी स्वर्गीय लालचंद यादव की छठी पुण्यतिथि पर विशाल रक्तदान शिविर का आयोजन किया जाएगा। आयोजक पूर्व जिला परिषद सदस्य और सरपंच प्रतिनिधि हनुमान सहाय दुसाद ने बताया कि मंगलवार 24 सितंबर को प्रातः 9 बजे से दोपहर 2 बजे तक जीआईसी स्कूल तिगरिया रोड, निवाणा में रक्तदान शिविर का आयोजन किया जाएगा। साथ ही निःशुल्क नेत्र जांच और ऑपरेशन शिविर भी लगाया जाएगा, जिसमें सभी प्रकार के ऑपरेशन और जांच बिल्कुल फ्री होगी।

जनसमस्याओं के प्रभावी निराकरण के लिए वृत्त कार्यालयों में बनाएं हैल्प डेस्क

जयपुर(नि.सं.)। डिस्कॉम्स चेयरमैन एवं जयपुर विद्युत वितरण निगम की प्रबंध निदेशक आरती डोगरा ने आमजन एवम् उपभोक्ताओं की समस्याओं के प्रभावी निराकरण के लिए जयपुर शहर एवं जयपुर जिला वृत्त के अधीक्षण अभियंता कार्यालयों में हैल्प डेस्क स्थापित करने के निर्देश दिए हैं। उन्होंने कहा कि इन हैल्प डेस्क के माध्यम से बिजली से संबंधित समस्याओं के समाधान के लिए आमजन को पूरी संवेदनशीलता से परामर्श प्रदान किया जाए। डोगरा शुक्रवार को विद्युत भवन में जयपुर सिटी एवं जयपुर जिला सर्किल के वृत्त अधीक्षण अभियंताओं के साथ इस संबंध में समीक्षा कर रही थीं। उन्होंने कहा कि कार्यालयों में अपनी समस्याओं तथा सुनवाई को लेकर प्रतिदिन बड़ी संख्या में लोग आते हैं।

रोम रोम में राम

(इकराम सतसई)

कड़ी 2

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

6. सत युग से भी पूर्व का,उनको था आभास !
त्रेता में आकर रचा,एक नया इतिहास!!
7. परबत, सागर, अरु धरा,सब उनके ही रूप !
स्वयं सृष्टि के नाथ थे,बन कर आए भूप !!
8. तुलसी पर राजी हुए,जग के पालन हार!
राम चरित मानस दिया,तब उनको उपहार!!
9. तीन लोक में गूंजता,हर क्षण उनका नाम!
सीमाओं में बंध नहीं ,सकते हैं श्री राम!!
10. जन्म मृत्यु में दिख रहा, उनका ही अस्तित्व!
राम शब्द में निहित हैं,सभी मोक्ष के तत्व!!

इकराम राजस्थानी

Khadi For Nation
खादी भारत
Khadi India
Khadi For Fashion

जॉब्स

1. सीआईएसएफ, 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. आइटीबीपी, 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. आरआरबी एनटीपीसी, पद टिकट क्लर्क ट्रेन क्लर्क व अन्य, पद संख्या 3445, अंतिम तिथि 20 अक्टूबर 2024।

मुंहासे और एक्ने से बचना है तो यहां है टीनएज के लिए
कंप्लीट स्किन केयर गाइड

स्किनकेयर रूटीन की ज़रूरत सबको होती है,टीनएजर्स को भी। लेकिन क्या उन्हें अपनी मम्मी या बड़ी बहनों द्वारा इस्तेमाल किए जा रहे प्रॉडक्ट्स इस्तेमाल करना चाहिए? नहीं, क्योंकि टीनएजर्स को कुछ विशेष स्किनकेयर इंग्रेडिएंट्स से बचना चाहिए। यहां ऐसे इंग्रेडिएंट्स हैं जिनसे टीनएज गर्ल्स को परहेज करना चाहिए।

प्यूबर्टी के दौरान हार्मोनल बदलाव स्किन को प्रभावित कर सकते हैं। ये बदलाव अक्सर पिंपल्स या सेंसटिविटी जैसी सामान्य समस्याओं का कारण होते हैं।

एक सही स्किनकेयर रूटीन केवल 20 से ऊपर की महिलाओं के लिए ही नहीं है। असल में किशोरों को भी स्किन की समस्याओं को रोकने और उम्र बढ़ने के साथ होने वाले नुकसान से बचने के लिए इसका पालन करना चाहिए।

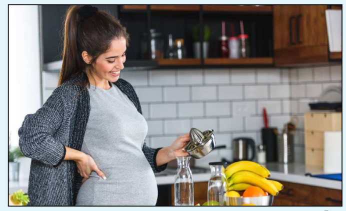
हम जानते हैं कि त्वचा से अधिक तेल निकलने से पोर्स बंद हो सकते हैं और पिंपल्स का कारण बन सकते हैं, जो टीनएजर्स के बीच एक सामान्य समस्या है। सूखी त्वचा डिहाइड्रेशन के कारण परेशान हो सकती है।निःसंदेह, स्वस्थ आहार और पर्याप्त मात्रा में पानी पीना त्वचा की देखभाल के बेहतरीन तरीके हैं। एक उचित स्किन केयर रूटीन का पालन शुरू से ही करना आवश्यक है। ताकि टीनएजर्स त्वचा स्वास्थ्य और सेल्फ केयर के महत्व को समझ सकें। यह उनके लिए बाद में भी फायदेमंद होता है। मगर कुछ स्किनकेयर इंग्रेडिएंट्स ऐसे हैं जिनसे टीनएज गर्ल्स को बचना चाहिए।

क्लींजिंग-उन्हें एक कोमल फोमिंग या जेल-बेस्ड क्लींजर का उपयोग करना चाहिए जो तेल को नियंत्रित करने और पोर्स को बंद होने से रोकने में मदद करता है।

मॉइश्चराइजिंग- तेलीय त्वचा को भी हाइड्रेशन की आवश्यकता होती है, इसलिए उन्हें एक हल्का, तेल-रहित या जेल-बेस्ड मॉइश्चराइज़र का चुनाव करना चाहिए ताकि तेल का अत्यधिक सिक्रीशन रोका जा सके।

सनस्क्रीन - हर दिन एक तेल-रहित, नॉन-कॉमेडोजेनिक सनस्क्रीन जिसका SPF 30 या उससे अधिक हो, का उपयोग करने से अल्ट्रा वायलेट रेज़ से बचाव होता है।

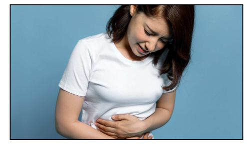
क्लींजिंग- एक क्रीम-बेस्ड, हाइड्रेटिंग क्लींजर का उपयोग करने से त्वचा के प्राकृतिक तेलों की कमी नहीं होगी।



प्रेगनेंसी में मुंह सूखना है एक कॉमन समस्या

गला सूखना एक सामान्य समस्या है, मगर गर्भावस्था में ये परेशानी कई समस्याओं का संकेत हो सकती है। आमतौर पर गला सूखने पर पानी की पर्याप्त मात्रा लिए जाने की सलाह दी जाती है। मगर प्रेगनेंसी में गला सूखने के कारणों को जानना आवश्यक है। प्रगनेंसी के दौरान शरीर में कई तरह के उतार चढ़ाव महसूस होते हैं। कभी क्रेविंग्स बढ़ जाती है, तो कभी एपिटाइट लो हो जाता है। कभी थकान महसूस होती है, तो कभी तनाव बढ़ने लगता है। इसके अलावा गर्भावस्था में मुंह सूखने की समस्या भी बनी रहती है। गला सूखना एक सामान्य समस्या है, मगर गर्भावस्था में ये परेशानी कई समस्याओं का संकेत हो सकती है। आमतौर पर गला सूखने पर पानी की पर्याप्त मात्रा लिए जाने की सलाह दी जाती है। मगर बावजूद इसके अगर समस्या ज्यों की त्यों बनी रहती है, तो डॉक्टर का परामर्श आवश्यक है। जानते हैं किन कारणों से गर्भावस्था में गला सूखने की समस्या का करना पड़ता है सामना । इस बारे में कंसल्टेंट, गायनोकोलॉजिस्ट डैफोडिल्स बाय आर्टेमिस, ईस्ट ऑफ कैलाश से डॉ अपूर्वा गुप्ता ने विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने बताया कि गर्भावस्था के दौरान मुंह सूखना सामान्य लक्षण है। ज्यादातर महिलाएं इस समस्या का सामना करती हैं। हालांकि इसके कारण को समझना बहुत जरूरी है। शरीर में पानी की कमी, डायबिटीज़ और देर रात तक जागना मुंह सूखने यानी ड्राई माउथ का कारण बनने लगते हैं।

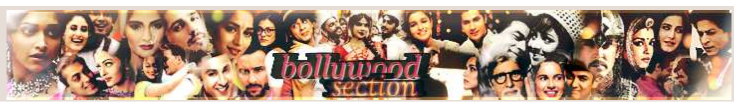
डिहाइड्रेशन का संकेत- गर्भ में पल रहे शिशु के पोषण के लिए शरीर में पानी की नियमित मात्रा का होना आवश्यक है। इसी कारण से अक्सर मुंह सूखने लगता है। अगर मुंह बहुत ज्यादा सूखने लगे, तो यह डिहाइड्रेशन यानी शरीर में पानी की कमी का संकेत हो सकता है। दरअसल गर्भावस्था के दौरान जी मिचलाने और उल्टी आदि के कारण महिलाओं को पर्याप्त पानी पीने में परेशानी होती है।



पीरियड्स के अलावा इन कारणों से भी हो सकता है पेल्विक पेन

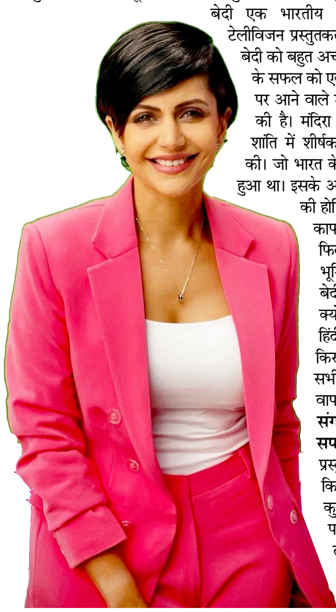
महिलाओं में पेल्विक पेन की समस्या बनी रहती है। मसल्स कॉन्ट्रैशन पेट के निचले हिस्से में होने वाले इस दर्द का मूल कारण हैं। पर ये क्यों होती हैं और किन स्थितियों में यह ज्यादा गंभीर हो सकता है, यह जानना जरूरी है। महिलाओं को कई कारणों से पेट के निचले हिस्से यानि पेल्विक में दर्द का सामना करना पड़ता है। फिर चाहे पीरियड साइकल हो या गर्भावस्था। इस दर्द में हल्की चुभन महसूस होती है। मसल्स कॉन्ट्रैशन इस दर्द का मूल कारण हैं। पर ये क्यों होती हैं और किन स्थितियों में यह ज्यादा गंभीर हो सकता है, यह जानना जरूरी है। यूं तो ये दर्द डाइजेस्टिव प्रॉबल्म ओवेरियन कैंसर, हर्निया, यूरिनरी ट्रैक्ट इंफेक्शन और किडनी स्टोन के कारण बढ़ने लगता है। नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन के अनुसार महिलाओं में पेल्विक पेन यूटर्स, ओवरीज़, फैलोपियन ट्यूब, गर्भाशय ग्रीवा या योनि में किसी परेशानी के पनपने का संकेत होता है। इसके अलावा महिलाओं में ये दर्द किसी प्रकार के संक्रमण का लक्षण भी हो सकता है। इसके अलावा लोअर इंटेस्टाइन, रेक्टम और मसल्स में होने वाले खिंचाव को दर्शाता है। कुछ महिलाओं में एक ही समय में पेल्विक में उठने वाले दर्द के एक से अधिक कारण भी हो सकते हैं। डॉ इंद्राणी सालुंखे गाइनेकोलॉजिस्ट बताती हैं कि पैल्विक में होने वाला दर्द यूरीनरी ट्रैक्ट इन्फेक्शन और कब्ज को दर्शाता है।

बॉलीवुड चटकारा



शर्मिली सी लड़की जो शाहरुख खान से करती थी फ्लर्ट! क्रिकेट की दुनिया में जमाई अपनी धाक, मंदिरा बेदी ने शेयर की अपनी कहानी

अभिनेत्री और टेलीविजन प्रस्तुतकर्ता ने अपने बचपन के दिनों, किशोरावस्था और मॉडलिंग करियर की कुछ तस्वीरों को दिखाते हुए इंस्टाग्राम पर एक मोंटाज वीडियो डाला। पहली तस्वीर में एक युवा मंदिरा बेदी स्कूल की वर्दी पहने हुए कैमरे की ओर मुस्कुराते हुए दिखाई दे रही हैं। मंदिरा बेदी एक भारतीय अभिनेत्री, फैशन डिजाइनर,और टेलीविजन प्रस्तुतकर्ता हैं। 90 के दशक के लिए मंदिरा बेदी को बहुत अच्छे से जानते है और उनके आज तक के सफल को एक प्रेरणा समझते हैं क्योंकि डीडी वन पर आने वाले शो शांति की शांति आज भी कमाल की है। मंदिरा बेदी ने 1994 के टेलीविजन शो शांति में शीर्षक भूमिका निभाकर पहचान हासिल की। जो भारत के राष्ट्रीय चैनल दूरदर्शन पर प्रसारित हुआ था। इसके अलावा वह काफी समय तक क्रिकेट की होस्टिंग की दुनिया से जुड़ी रही और भी काफी काम किया। 2019 में उन्होंने फिल्म साहो में एक खलनायिका की भूमिका निभाई। इसके अलावा मंदिरा बेदी ने मशहूर शो औरत, दुश्मन और क्योंकि सास भी कभी बहू थी जैसे कई हिंदी टीवी धारावाहिकों में भी अहम किरदार निभाया। अब मंदिरा बेदी हम सभी को एक थ्रोबैक रत्न दिखाने के लिए वापस आ गई हैं। **मंदिरा बेदी ने फैंस संग शेयर किया अपनी जिंदगी का सफर**- अभिनेत्री और टेलीविजन प्रस्तुतकर्ता ने अपने बचपन के दिनों, किशोरावस्था और मॉडलिंग करियर की कुछ तस्वीरों को दिखाते हुए इंस्टाग्राम पर एक मोंटाज वीडियो डाला। पहली तस्वीर में एक युवा मंदिरा बेदी स्कूल की वर्दी पहने हुए कैमरे की ओर मुस्कुराते हुए दिखाई दे रही हैं। इसके बाद की तस्वीरें उन्हें अलग-अलग मूड में दिखाती हैं। एक तस्वीर में, मंदिरा ने अपनी प्रतिष्ठित तीर बिंदी लगाई है। आखिरी कुछ तस्वीरें वर्तमान समय की हैं, जिसमें उन्हें छोटे बालों में देखा जा सकता है।



शमा सिकंदर के साथ एक्टर ने की थी गंदी हरकत, बोलीं- जबरदस्ती गले लगाकर ऐसे छुआ कि...

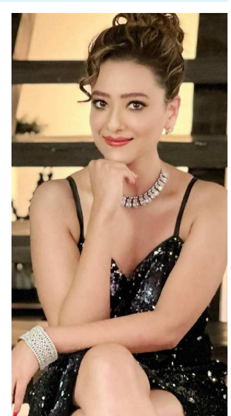
शमा सिकंदर ने एक इंटरव्यू के दौरान पुराना किस्सा बताया जिसमें एक एक्टर ने उन्हें गलत तरीके से छुआ था। शमा ने कहा कि इंडस्ट्री में यह चीज आम है लेकिन गलत यही है कि लोगों को आम नहीं लगना चाहिए। शमा सिकंदर बीते कुछ वक्त से वह एंटरटेनमेंट इंडस्ट्री से दूर हैं। वह टीवी और मूवीज का जाना-माना चेहरा रह चुकी हैं। एक रीसेंट इंटरव्यू के दौरान उन्होंने इंडस्ट्री के कास्टिंग काउच पर बात की। उन्होंने बताया के एक सुपरस्टार ने ऐड के दौरान सीन में खुद से बदलाव किया और उन्हें गलत तरह से छूने की कोशिश की थी।

हग करना चाहता था एक्टर-शमा सिकंदर बॉलीवुड बबल से बात कर रही थीं। उनसे उस घटना के बारे में पूछा गया जब एक एक्टर ने उन्हें गलत तरह से छूने की कोशिश की थी। शमा ने बताया, मुझे हग करना पहले शूट का हिस्सा नहीं था। पर मुझे लगा कि किसी वजह से वह मुझे हग करना चाहते हैं। आपको वाइब पता लग जाती है तो वह जब मेरे साथ शूटिंग कर रहे थे, उन्होंने इम्प्रोवाइज किया और बोले कि वह अपनी वाइफ (शमा) के गले में जूलरी डालेंगे। इसके बाद उनको घुमाएंगे और गले लगा लेंगे।

क्या रुपाली गांगुली के साथ विवाद की वजह से मदालसा शर्मा ने छोड़ा अनुपमा? एक्ट्रेस बोलीं- ऊपर नीचे तो होता है

मदालसा शर्मा ने अनुपमा शो छोड़ दिया है। ऐसा कहा जा रहा था कि मदालसा ने रुपाली गांगुली के साथ अनबन की वजह से शो छोड़ा है। अब मदालसा ने इस पर अपना जवाब दिया है। अनुपमा शो में काव्या का किरदार निभाकर घर-घर फेमस हुई मदालसा शर्मा ने हाल ही में शो छोड़ दिया है। काफी समय से मदालसा के शो छोड़ने की खबर आ रही थी और अब फाइनली मगालसा ने खुद ही कन्फर्म कर दिया है कि वह शो छोड़ रही हैं। मदालसा अब शो छोड़ने के बाद कई इंटरव्यूज में अपने एक्सपीरियंस और जो भी उनके शो छोड़ने के पीछे की अफवाह हैं उन पर अपना जवाब दे रही हैं। अब ऐसे ही एक इंटरव्यू में मदालसा से पूछा गया कि क्या रुपाली गांगुली के साथ उनका बॉन्ड सही नहीं था इसलिए उन्होंने शो छोड़ा तो जानें उन्होंने क्या कहा।

रुपाली के साथ क्या सच में है अनबन-मदालसा ने टाइम्स नाउस से बात करते हुए कहा, नहीं सच कहूं तो जब आप इतने साल तक काम करते हो, 4 साल तो कभी कहीं ना कहीं किसी न किसी के साथ कुछ तो ऊपर नीचे होता ही है। ये सब चीजें आप दिल में नहीं रखते हैं क्योंकि आप लाइफ में कई तरह के लोगों से मिलते हैं।



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.....

हरियाणा के चुनावी मुद्दों से मिल रहे हैं सत्ता-विरोधी संकेत

हरियाणा विधानसभा चुनाव के मतदान की तारीख जैसे-जैसे नजदीक आती जा रही है, राजनीतिक दलों में उठापटक हो रही है, दलबदल का सिलसिला जारी है, गठबंधन टूट रहे हैं जो नये जुड़ रहे हैं। प्रदेश में तीसरी बार सरकार बनाने को आतुर भाजपा के सामने इस बार चुनौतियां कम नहीं हैं, वही कांग्रेस लोकसभा चुनाव में मिली सफलता से अति-उत्साहित दिखाई दे रही है, आम आदमी पार्टी भी सभी सीटों पर अपने उम्मीदवार खड़े कर राजनीतिक समीकरणों को प्रभावित करने में जुटी है।

राम गोपाल सैनी

हरियाणा में तू डाल-डाल, मैं पात-पात की कशमकश जोरों से चल रही है। विनेश और बजरंग पहलवान को शामिल करके कांग्रेस खुशियां मना रही थी, लेकिन 'आप' से हो रहा समझौता टूटते ही कांग्रेस की खुशियां कुछ हद तक फीकी दिखाई देने लगीं। फिर भी भूपिंदर सिंह हुड्डा के नेतृत्व में कांग्रेस हरियाणा में अपनी बहुमत की सरकार बनाने का दावा कर रही है। भाजपा भी यहां अपनी सरकार बचाने के लिए हरसंभव प्रयास कर रही है। इस बार हरियाणा के चुनावों पर समूचे देश की नजरे लगी है। हरियाणा विधानसभा चुनावों के लिए विपक्षी इंडिया गठबंधन में शामिल कांग्रेस और आम आदमी पार्टी के बीच गठबंधन की बातचीत टूटने के बाद से कांग्रेस के जीत के सपनों को सेंध लगी है। आप ने प्रत्याशियों की दो-दो सूची जारी कर दी है, सभी 90 सीटों पर चुनाव लड़ने का ऐलान भी कर दिया है। फिर भी दोनों दलों में कुछ लोग हैं, जो अभी गठबंधन की उम्मीद छोड़ने को तैयार नहीं हैं, क्योंकि यही गठबंधन कांग्रेस की जीत का बड़ा कारण माना जा रहा है। इस गठबंधन के टूटने से भाजपा की निराशा के बादल कुछ सीमा तक छंटते हुए दिखाई दे रहे हैं। लेकिन भाजपा की जीत अभी भी निश्चित नहीं मानी जा रही है। भले ही 'आप' को दूर रखकर हरियाणा कांग्रेस की राज्य इकाई खुश हो रही हो, लेकिन इसका फायदा भाजपा को ही होने वाला है क्योंकि 'आप' प्रत्याशियों को जहां भी, जितने भी वोट मिलने वाले हैं, वे जाएंगे कांग्रेस के खाते से ही। इस त्रिकोणीय संघर्ष का फायदा भाजपा को ही मिलेगा। हरियाणा कांग्रेस एवं उसके नेता प्रारंभ से ही स्वतंत्र चुनाव लड़ने के पक्ष में रहे हैं। प्रदेश कांग्रेस नेताओं के मुताबिक, दस वर्षों की सत्ता-विरोधी लहर के मद्देनजर भाजपा 2019 से कमजोर स्थिति में है, जब उसे 90 सीटों की विधानसभा में 40 सीटें ही मिल पाई थीं। हाल ही में सम्पन्न लोकसभा चुनावों के नतीजे भी संकेत दे रहे हैं जहां पिछली बार की दसों सीटों की जगह उसे सिर्फ 5 सीटें मिलीं। आप को कांग्रेस के साथ गठबंधन में यहां एक लोकसभा सीट पर चुनाव लड़ने का मौका मिला था, लेकिन वह हार गई थी। इसी स्थिति को देखते हुए ही प्रदेश कांग्रेस आप के साथ गठबंधन को पूरी तरह गैर जरूरी मान रहा है। लेकिन कांग्रेस का राष्ट्रीय नेतृत्व राजनीति गणित को देखते हुए आप के साथ गठबंधन को लेकर निरन्तर प्रयास करता रहा। यही कारण दोनों दल गठबंधन के लिए बातचीत की मेज पर बैठे। राहुल गांधी अब लोकसभा में विपक्ष के नेता हैं और उनकी प्राथमिकता यह है कि राष्ट्रीय स्तर पर विपक्ष के इंडिया गठबंधन की एकजुटता और उसकी मजबूती में किसी तरह की कमी न दिखे। ताकि केंद्र सरकार और भाजपा पर उसका दबाव बना रहे। हरियाणा में आप पार्टी कोई चमत्कार घटित करने की स्थिति में नहीं है। उसकी भूमिका सत्ता के गणित को प्रभावित करना मात्र है। कुछ सीटें उसके खाते में जा सकती है, जिसका रोल भविष्य की सत्ता की राजनीति में हो सकता है।

पहले समय में दुल्हन इस पौधे की पत्तियों से रचाया करती थी मेहंदी-डॉ. सोनी

देहरादून (हमारा वतन)। पहले गांव का जीवन भी अजीब सा होता था जहां संसाधन न होने पर भी लोग सकून से रहते थे, आपसी मेल मिलाप से जीते थे ,उन्हें किसी भी बात की फिक्र नही होती थी। कोई जरूरत पड़े तो वैकल्पिक वस्तु को खोज लेते थे। जी हाँ ! बात हो रही है मेहंदी के पौधे की।

पर्यावरणविद् वृक्षमित्र डॉ. त्रिलोक चंद्र सोनी ने बताया कि हमारे पूर्वज भी बहुत शौकिया मिजाज के होते थे और शादी, कौथिक या पारिवारिक कार्यो पर महिलाएं संवरती थी। अपने हाथों में मेहंदी लगाती थी। उस समय बाजार में मेहंदी आती नही होगी, उन्होंने इसके एवज में मेंहदी का पौधा ढूढ़ निकाला।

डॉ. सोनी कहते हैं की खुद मैंने यह मेहंदी लगाई है। इस पौधे की पत्तियां निकालते थे और शीलबट्टे में बारीक पीसते थे उसे गाडा रंग के लिए चाय पत्ती या दाड़िम (अनार) के छिलके पीसकर मिला देते थे। रात को अपने हाथों में लगा लेते थे सुबह हाथों में मेहंदी का रंग देता था। उस समय युवक युवतियां, महिलाएं और दूल्हा-दुल्हन अपने हाथों में इसी पौधे के पत्तो की मेहंदी लगाया करते थे। इसके लिए इनके पत्तियों को सुखाकर पॉउडर बनाकर रखते थे। उस समय भी मेहंदी की रस्म निभाई जाती होगी इसीलिए तो इस पौधे की खोज हुई। कैसा होगा वह जमाना जहां उन्होंने अपना जीवन निभाया। इस

पौधे को अलग अलग नामों से जाना जाता है। कहीं इसे मंजीरा के नाम से जाना जाता हैं।

संगीता कठैत कहती हैं कि इस मेहंदी के पौधे से हमारी बचपन की यादें जुड़ी हैं। बचपन में हमने इसको खूब हाथों में लगाया है। वही यशुबाला उनियाल ने विलुप्त होते पौधे की संरक्षण की बात कही। मेहंदी पौधों के साथ दीपिली ठाकुर, नीलम, सीमा असवाल, अनिता उनियाल, शोभा नेगी, रीना बर्तवाल, वीरसिंह राणा, गजेंद्र बेंजुला, दिनेश हटवाल आदि उपस्थित रहे ।

राजस्थान के सूचना प्रौद्योगिकी नवाचारों को अपनाएगी बिहार सरकार

जयपुर (हमारा वतन)। बिहार सरकार के सूचना प्रौद्योगिकी मंत्री डॉ. संतोष कुमार सुमन ने झालाना क्षेत्र स्थित भामाशाह स्टेट डेटा सेंटर और भामाशाह टेक्नो हब का दौरा किया। डॉ. सुमन ने भामाशाह स्टेट डेटा सेंटर में मौजूद सुविधाओं का अवलोकन किया और कार्यप्रणाली को विस्तार से समझा। विजिट के दौरान राज्य सरकार के सूचना प्रौद्योगिकी और संचार विभाग के अधिकारियों ने डॉ. सुमन को बताया कि भामाशाह स्टेट डेटा सेंटर राज्य के विभिन्न विभागों और एजेंसियों को डिजिटल सक्षम करते हुए अत्याधुनिक तकनीकों के उपयोग के साथ कुशल इलेक्ट्रॉनिक सेवा प्रदान करता है। 600 से अधिक रैक क्षमता वाला यह अपटाइम टियर-4 प्रमाणित डेटा सेंटर 99.995 प्रतिशत अपटाइम सुनिश्चित करता हैं। इसके पश्चात् डॉ. सुमन भामाशाह टेक्नो

हब गए और वहां राज्य सरकार द्वारा स्टार्टअप्स को दी जा रही सेवाओं और सुविधाओं का भी अवलोकन किया। उन्होंने वहां मौजूद स्टार्टअप से जुड़े युवाओं से संवाद किया और उनकी हौसला अफजाई की। उन्होंने राजस्थान सरकार के सूचना प्रौद्योगिकी क्षेत्र में किए जा रहे नवाचारों की प्रशंसा की और कहा कि प्रदेश के नवाचारों को बिहार सरकार भी अपनाने का प्रयास करेगी। इस दौरान सूचना प्रौद्योगिकी और संचार विभाग के अतिरिक्त निदेशक सुदर्शन सिंह देवड़ा, उप निदेशक नवीन दुआ और हिमांशु मीना सहित अन्य अधिकारी-कर्मचारी उपस्थित रहे ।

रसद विभाग की बड़ी कार्रवाई- घरेलू गैस सिलेंडर के अवैध भंडारण का पर्दाफाश

जयपुर (हमारा वतन)। जिला कलक्टर डॉ. जितेन्द्र कुमार सोनी के निर्देश पर घरेलू गैस सिलेंडरों के दुरुपयोग एवं अवैध भंडारण के खिलाफ अभियान के तहत रसद विभाग की कार्रवाई लगातार जारी है। जिला रसद अधिकारी जयपुर ग्रामीण त्रिलोकचंद मीणा ने बताया कि विभाग के प्रवर्तन दस्ते ने किशनगढ़-रेनवाल क्षेत्र के पचकोड़िया में अवैध भंडारण किए गए 47 घरेलू गैस सिलिंडर जब्त किए । उन्होंने बताया कि उक्त कार्यवाही के लिए गठित दल ने पचकोड़िया ग्राम में 36 भरे एवं 11 खाली सिलेंडर सहित कुल 47 घरेलू गैस सिलेंडरों का अवैध जखीरा बरामद किया। जिन्हें टीम द्वारा मौके पर ही जब्त किया गया । टीम में प्रवर्तन अधिकारी राम स्वरूप चौधरी (टीम प्रभारी),जयराम, महेश कुमार मीणा व प्रवर्तन निरीक्षक राहुल भावरिया, सरोज बिश्नोई, विमला मीणा, मीनू गोदारा शामिल 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।