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-41 | जयपुर, सोमवार, 4 नवम्बर, 2024 | वार्षिक शुल्क 200 रुपये (एक प्रति 4 रु.) | पृष्ठ संख्या 4

मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने दीपावली के उपलक्ष्य पर आमजन से की मुलाकात

आमजन ने उत्साह के साथ किया मुख्यमंत्री का स्वागत

जयपुर। मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने बुधवार रात को सांगानेर पहुंचकर आमजन से मुलाकात की। दीपावली के अवसर पर मुख्यमंत्री को अपने बीच देख बच्चे, महिलाएं व बुजुर्ग सहित सभी लोग प्रसन्न एवं उत्साहित हो गए। रास्ते में जगह-जगह पर आमजन ने माला पहनाकर शर्मा का भव्य स्वागत एवं अभिनन्दन किया। मुख्यमंत्री ने आत्मीयता के साथ बच्चों को दुलार किया, बुजुर्गों से आशीर्वाद लिया तथा सभी को दीपावली की शुभकामनाएं दी।

मुख्यमंत्री ने लगभग डेढ़ घण्टे से अधिक समय आमजन के साथ बिताया। इस दौरान गृह राज्य मंत्री जवाहर सिंह बेढ़म भी मौजूद रहे।

मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने सरदार वल्लभ भाई पटेल को पुष्पांजलि अर्पित की

जयपुर। मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने मुख्यमंत्री निवास पर सरदार वल्लभ भाई पटेल की जन्म जयंती पर पुष्पांजलि अर्पित कर उन्हें नमन किया। शर्मा ने कहा कि सरदार वल्लभ भाई पटेल ने आधुनिक भारत के निर्माता के रूप में राष्ट्र की एकता और अखण्डता को बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। आजादी के बाद सरदार पटेल ने अपनी जिस दृढ़शक्ति के बल पर देश को एकता के सूत्र में पिरोया, वह हम सभी के लिए प्रेरणा स्त्रोत है।

संपादक राम गोपाल सैनी को मिलेगा कुलदीप नैय्यर समर्पण समाज गौरव अवार्ड

जयपुर (हमारा वतन) हमारा वतन व संस्कार सृजन समाचार पत्र के संपादक राम गोपाल सैनी को पत्रकारिता के क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्य करने पर समर्पण संस्था द्वारा 9वां राष्ट्रीय समर्पण समाज गौरव 2024 अवार्ड समारोह में **कुलदीप नैय्यर समर्पण समाज गौरव अवॉर्ड** प्रदान किया जाएगा । समर्पण संस्था के संस्थापक अध्यक्ष डॉक्टर दौलत राम माल्या ने बताया कि अवार्ड समारोह का आयोजन रविवार 10 नवंबर को प्रातः 10 बजे से दोपहर 2 बजे तक न्यू ऑडिटोरियम, केंद्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय, त्रिवेणी नगर, गोपालपुरा बाईपास जयपुर में आयोजित किया जाएगा समारोह में देशभर से चयनित कुल 15 श्रेणियों में 54 उत्कृष्ट कार्य करने वाले महान व्यक्तियों को ''समर्पण समाज गौरव 2024 '' अवार्ड से सम्मानित किया जायेगा।

कार्यक्रम में मुख्य अतिथि डॉ. हरिसिंह गौर केंद्रीय विश्वविद्यालय, सागर ,मध्य प्रदेश के कुलाधिपति के. एल. बेरवाल होगें और अध्यक्षता जय नारायण व्यास विश्वविद्यालय, जोधपुर के पूर्व कुलपति डॉ. लोकेश शेखावत करेंगे ।

अति विशिष्ट अतिथि डॉ. ओम प्रकाश बैरवा,IAS (आयुक्त, कॉलेज शिक्षा, राजस्थान),डॉ. महेन्द्र सुराणा (सेवानिवृत्त आई ए एस),पद्मश्री एस. शाकिर अली (मिनियचर पेंटिंग) होंगे ।

विशेष आमंत्रित अतिथि डॉ. बी. एल. जाटावत (सेवानिवृत्त आई ए एस व प्रधान पथ प्रदर्शक, समर्पण संस्था), आर. पी. बैरवा (विशेष आयुक्त राज्य वस्तु एवं सेवा कर विभाग व अध्यक्ष राजस्थान राज्य कर सेवा संघ), ज्योति कुमार माहेश्वरी (वरिष्ठ समाजसेवी व चेयरमैन ,इस्कॉन मंदिर,जयपुर) होंगे ।

मैथिली भोजपुरी छठ पूजा एकता समिति की विशाल छठ पूजा एवं भजन संध्या 7 को

● जयपुर में बनेंगे कृत्रिम जलाशय,अपने समाज बंधुओ के बीच होगा छठ मईया का गुणगान

जयपुर (हमारा वतन) कार्तिक मास कई मायनो में खास होता है । पांच दिवसीय दीपोत्सव के साथ ही लोग आस्था, सामाजिक समरसता ,साधना आराधना और सूर्योपासना का महापर्व डाला छठ की तैयारी शुरू करते हैं ।

मैथिली भोजपुरी छठ पूजा एकता समिति के अध्यक्ष संजीव मिश्रा ने बताया कि मूलतः जयपुर में बिहार के प्रवासियों की बड़ी आबादी निवास करती है । हर वर्ष की भांति इस वर्ष भी भी समाजजन जयपुर महानगर में अपनों के बीच जाकर पर्व की खुशियां मनाएंगे । राजस्थान के राजधानी जयपुर में गलता जी तीर्थ, दिल्ली रोड ,प्रताप नगर, मालवीय नगर ,मुरलीपुरा, हसनपुर हटवाड़ा दुर्गा विस्तार पार्क,विश्वकर्मा ,जवाहर नगर ,आदर्श नगर व अन्य क्षेत्र में डाला छठ महापर्व को बड़ी धूमधाम से मनाया जाएगा । जगह-जगह साफ सफाई, जलाशय बनाने कि तैयारी चल रही है ।

जयपुर में रह रहे प्रवासी बिहारवासी 5 लाख से अधिक व प्रदेश भर में लगभग 30 लाख लोग प्रवासरत हैं । जयपुर में लगभग 60 फ़ीसदी लोग अपने शहर के बीच इस महापर्व को मनाएंगे । समाज के वरिष्ठ

डाला छठ महापर्व : एनबीसी हटवाड़ा दुर्गा विस्तार कॉलोनी में होगा मुख्य आयोजन

सदस्य नोखेलाल ने बताया कि छठ महापर्व महिलाओं को अस्तित्व को भी सम्मानित करता है । 5 नवंबर को नहाय खाय से छठ पर्व शुरू होगा और 8 नवंबर को उगते हुए सूर्य को दूसरा अर्घ्य अर्पित कर इस महापर्व को संपन्न किया जाएगा । समिति के उपाध्यक्ष शंकर राय, कोषाध्यक्ष नोखेलाल महतो, रंजीत पाठक, सचिव चंदन रावत, सह सचिव संजय मिश्रा एवं ललित महतो, शत्रुघ्न शाह, रामकृपाल शाह, वकील महतो, फूल बाबू महतो ,संजय ठाकुर तैयारी में लगे हुए हैं ।

गौवंश को आवारा कहने पर लगायी रोक, गौ रक्षक शेरसिंह कुमावत ने जताया आभार

जयपुर (हमारा वतन) गौरक्षकों द्वारा लगातार गौ माता को राज्य माता घोषित किए जाने की मांग के बीच राजस्थान सरकार द्वारा गौवंश के लिए आवारा संबोधन पर बैन लगा दिया है ।

इस आदेश का स्वागत करते हुए गौरक्षक दल अध्यक्ष शेरसिंह कुमावत ने राज्य सरकार का आभार जताया है । आभार जताते हुए शेरसिंह ने कहा कि गाय राष्ट्र की सांस्कृतिक धरोहर के साथ-साथ गौ जनित उत्पाद आयुर्वेद के लिए औषधीय कारक भी हैं । इसलिए गाय की उपयोगिता को समझते हुए गौवंश को आवारा कहकर अपमानित नहीं किया जा सकता । राजस्थान सरकार के पशुपालन एवं गौपालन मंत्री जोराराम कुमावत के इस फैसले से आमजन और प्रशासन की मानसिकता में सुधार होगा ।

अगर राजस्थान सरकार महाराष्ट्र सरकार की तर्ज पर गौमाता को राज्यमाता घोषित करे तो गौवंश पर होने वाली क्रूरता व गौतस्करी पर अंकुश लगेगा । गौरक्षक कालूराम मीणा, लोकेश डेनवाल, गुरु सैनी, भानु राजपूत, राजू फौजी सहित कई लोगों ने सरकार का आभार जताया है ।

सीडिंग कराने पर ही मिलेगा राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा पात्र परिवार को 450 रूपये में गैस सिलेण्डर

जयपुर (हमारा वतन) खाद्य, नागरिक आपूर्ति एवं उपभोक्ता मामले विभाग के मंत्री सुमित गोदारा ने बताया कि जरूरतमंद परिवारों की महिलाओं को संबल प्रदान करने के लिए प्रधानमंत्री उज्जवला योजना तथा बीपीएल श्रेणी के परिवारों को 450 रूपये मात्र में एलपीजी सिलेण्डर उपलब्ध करवाया जा रहा है।

प्रमुख शासन सचिव सुबीर कुमार ने बताया कि रसोई गैस सिलेण्डर सब्सिडी योजना के तहत राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा योजना के पात्र परिवारों की एलपीजी आईडी को आधार/राशनकार्ड से सीडिंग का प्रावधान उचित मूल्य दुकान पर स्थिति पोस मशीन के माध्यम से दिनांक 5 नवंबर से 30 नवंबर, 2024 तक वृहत स्तर पर अभियान के रूप में संचालित किया जायेगा, जिससे योजनान्तर्गत रूपये 450 में गैस सिलेण्डर प्राप्त होने की सुनिश्चितता स्थानीय स्तर से ही संभव हो जायेगी। ऐसे राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा परिवार या उनके सदस्य जिनके आधार कार्डों की सीडिंग नहीं हुई है उनको भी राहत प्रदान करते हुए उचित मूल्य दुकान स्तर से ही पोस मशीन के माध्यम से उक्त अवधि में आधार नम्बर सीडिंग का प्रावधान किया गया है। अतः जिनके आधार कार्डों की सीडिंग नहीं हो रखी है वह समस्त लाभार्थी आधार कार्ड नम्बर की सीडिंग करवाना सुनिश्चित करावें। उन्होंने बताया कि इस अवधि के दौरान सर्वोच्च न्यायालय के निर्णय एवं भारत सरकार के दिशा निर्देशों के क्रम में छूटे हुए लाभार्थियों की ई-केवाईसी भी उचित मूल्य दुकानदार द्वारा पोस मशीन से की जायेगी। समस्त उचित मूल्य दुकानदार यह सुनिश्चित करेंगे कि राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा योजना पात्र परिवार के समस्त सदस्यों की आधारकार्ड, एलपीजी आईडी एवं ई-केवाईसी की सीडिंग की सुनिश्चितता के बाद ही गेहूं का वितरण लाभार्थियों को किया जाये, जिससे समस्त एनएफएसए लाभार्थी योजना का लाभ उठा सके।

(कविता) मेरा मुझमें

मेरा मुझमें तनिक ना गुजारा हुआ
जितना मैं था मेरा वो तुम्हारा हुआ

जीत तुमको मुकम्मल मुबारक रहे
मैं सिकंदर हूँ खुद से ही हारा हुआ

दूरियां बढ़ चलीं तो बस बढ़तीं गई
आसमां में मैं अटका सितारा हुआ

तोहमतें मेरे हिस्से में मुसलसल रहीं,
के पेश करता हूँ खुद को सुधारा हुआ

मन के साखों पर पत्ते ख्वाबों के क्या लगे,
किस्मतों का जड़ों से किनारा हुआ

कोई जाने, सुने और समझे क्यूँ भला,
नाम हूँ .. मूक अधर से पुकारा हुआ

हार हिस्से मेरी हार सी आ गयी
फूल जिसमे लगे थे बहारा हुआ

- सिद्धार्थ गोरखपुरी

(कविता) बचपन की दीवाली

आज से कुछ खास बहुत थी,
बचपन की दीवाली।
कच्चे घरों की लीपी दीवारें भी,
लगती थी निराली।

लीपे घर आंगन में,
चूना-गेरू मिट्टी से बनें मांडणा।
कागज़ के सुन्दरतम चित्रों को,
दीवारों पर टांगना।
महिलाओं का झाड़ू से,
हर गली-मोहल्ला बुहारना।
माटी के बनें टूटे चूल्हा चाकी,
ओबरी को सुधारना।
चेहरा ना अबला-सबला का,
था खुशियों से खाली।
आज से कुछ खास बहुत थी,
बचपन की दीवाली।

मिट्टी वाले दीयों की,
झिलमिली हल्की सी रोशनी।
गृहस्वामिनी घर-गुवाड़ सजाती,
ओढ़ नयी ओढ़नी।
बम-पटाखों की जगह छोड़ते,
भर पोटाश ओखली।
बुजुर्गों के पांव छूकर,
आशीर्वाद की है बात पुरानी।
चावल मूंग-मोठ मिला शक्कर,
खाते भर घी प्याली।
आज से कुछ खास बहुत थी,
बचपन की दीवाली।

बड़ों की बातों में मिलता,
संस्कृति संरक्षण सुझाव।
बिखर रहे परिवारों में नहीं,
अब पहले जैसा जुड़ाव।
धूम धड़ाकेदार पटाखों से,
होती प्रदूषण की भरमार।
मन में ठान बनें अब,
जीव-जगत के जीवन सहकार।
हंसी - खुशी बांटे सब में,
भरकर खिल बताशे थाली।
आज से कुछ खास बहुत थी,
बचपन की दीवाली।

- महेन्द्र सिंह कटारिया,
नीमकाथाना, राजस्थान

एमडीएफसी बैंक में धूमधाम से मनाया दीपावली महोत्सव

जयपुर (हमारा वतन) चौमूं शहर के कचोलिया रोड स्थित एमडीएफसी बैंक में बड़े धूमधाम से दीपावली महोत्सव मनाया गया। इस दौरान पूरे एमडीएफसी बैंक को दुल्हन की तरह फूल मालाओं और रंग-बिरंगी लाइटों से सजाया गया।

बैंक कर्मियों ने मातारानी के भजनों पर नृत्य किया और मां लक्ष्मी की पूजा अर्चना कर आरती की गई। एमडीएससी बैंक की डायरेक्टर पूनम शर्मा और सीईओ रविकांत शर्मा द्वारा बैंक कर्मियों को दीपावली के उपहार भेंट किए गए। इस दौरान ब्रांच मेनेजर पीसी मीना, गोल्ड लोन मेनेजर डिंपल शर्मा,रमेश शर्मा, मधु शेरावत, किट्टू सैनी, पंडित विकास शर्मा, राहुल शर्मा, प्रियंका शर्मा, खुशबू शर्मा, आनवी शर्मा, जान्हवी शर्मा,मानसी शर्मा आदि लोग मौजूद रहे।

सांभर झील में पक्षियों का संरक्षण हर हाल में हो सुरक्षितः जिला कलक्टर

जयपुर(नि.सं.)। जिला कलक्टर डॉ. जितेन्द्र कुमार सोनी ने अधिकारियों को सांभर झील एवं झील क्षेत्र के आस पास के क्षेत्र एवं झील में आने वाले पक्षियों की देखभाल एवं संरक्षण के लिए हर संभव प्रयास सुनिश्चित करने के निर्देशित किया है। कलक्ट्रेट सभागार में जिला कलक्टर ने सांभर झील में पक्षियों के संरक्षण एवं बेहतर रखरखाव के लिए संबंधित विभागों के अधिकारियों की समीक्षा बैठक ली। इस दौरान उन्होंने नगर पालिका के अधिकारियों को झील क्षेत्र एवं आस पास के क्षेत्र में साफ सफाई की व्यवस्था दुरुस्त रखने, झील क्षेत्र में गंदे पानी की निकासी एवं सिंगल यूज प्लास्टिक के प्रयोग पर त्वरित कार्रवाई करने के निर्देश दिये। जिला कलक्टर ने उपखण्ड अधिकारी सांभर को सभी विभागों से समन्वय करते हुए रेस्क्यू कार्य शुरू करने, सांभर क्षेत्र में पर्यटन को बढ़ावा देने, पक्षियों में रूचि रखने वालों को पक्षी मित्र को प्रोत्साहित करने एवं उनका रेस्क्यू कार्य में सहयोग लेने के लिए निर्देशित किया। वहीं, जिला कलक्टर ने पशुपालन विभाग के अधिकारियों को मृत पक्षियों के निस्तारण के लिए गाइडलाइन जारी करने एवं झील क्षेत्र में तैनात कार्मिकों को मृत पक्षियों के निस्तारण एवं घायल पक्षियों के उपचार के संबंध में आवश्यकतानुसार प्रशिक्षण प्रदान करने के निर्देश दिये। साथ ही, सांभर साल्ट लिमिटेड के अधिकारियों को रेस्क्यू ऑपरेशन में ज्यादा से ज्यादा संसाधन मुहैया करवाने एवं वन विभाग के अधिकारियों को पक्षियों का रेस्क्यू कार्य शुरू करने तथा अस्थाई रेस्क्यू सेंटर संचालित करने के निर्देश दिये।

चाकसू में यादव समाज का दीपावली स्नेह मिलन समारोह हुआ आयोजित

चाकसू (हमारा वतन) शीतला माता चाकसू स्थित यादव धर्मशाला में दिवाली स्नेह मिलन एवं भोज का आयोजन किया गया। विश्व यादव युवा मोर्चा प्रदेश अध्यक्ष विजय कुमार यादव ने बताया की चाकसू में यादव धर्मशाला शीतला माता में दीपावली स्नेह मिलन व भोज का आयोजन किया गया, जिसमें जयपुर दोसा, बांदीकुई, नीमकाथाना, कालाडेरा, हस्तेड़ा टोंक, दूदू सहित सभी जिलों से समाज बंधुओ ने पधारकर कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई। सभी ने समाज की एकता का परिचय दिया।

इस दौरान बच्चों की शिक्षा,दहेज प्रथा, मृत्यु भोज, जामणा भात, डीजे पर प्रतिबंध लगाने की सलाह दी गई। समाज को एकजुट रहने के बारे में कहा। इस अवसर पर राजस्थान यादव महासभा के कार्यकारी अध्यक्ष महेंद्र यादव, खेल बोर्ड के पूर्व सदस्य हरीश यादव, पूर्व प्रधान हरसहाय यादव, विश्व यादव परिषद प्रदेश अध्यक्ष रामदेव यादव, विश्व यादव समाज के मिडिया प्रभारी भगवान सहाय यादव, तहसील अध्यक्ष हणमान सहाय बिछ्वालिया, चाकसू से विश्व यादव परिषद के तहसील अध्यक्ष जितेंद्र यादव, कार्यकारणी सदस्य मोहन यादव, संवाददाता बोदूराम यादव सहित अन्य लोग मौजूद रहे।

रोम रोम में राम

(इकराम सतसई)

कड़ी 7

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

31. चमत्कार रज चरण का,देख चुका संसार!
पत्थर से नारी बनी,सुगढ़ अहिल्या नार!!
32. विस्मित हो कर राम को,गंगा रही निहार
केवट से विनती करें,जग के तारणहार !!
33. अनुशासन की आस्था, भरत रहे सम जाय!
सिंहासन पर राम की,रखी पादुका लाय,!!
34. करुणा निधि हो राम तुम, तनिक ना किन्हीं देर!
खाए तुमने चाव से, मां शबरी के बेर !!
35. हम पर कर दिया राम ने,बहुत बड़ा अहसान!
राह दिखाने के लिए, भेज दिए हनुमान!!

इकराम राजस्थानी

Khadi For Nation
खादी भारत
Khadi India
Khadi For Fashion

जॉब्स

1. राजस्थान एलएसजी, पद सफाई कर्मचारी, पद संख्या 23820, अंतिम तिथि 6 नवंबर 2024
2. आइटीबीपी, पद कांस्टेबल ड्राइवर, पद संख्या 545, अंतिम तिथि 6 नवंबर 2024
3. सीएपीएफ/आइटीबीपी, पद स्पेशलिस्ट मेडिकल ऑफिसर, पद संख्या 345, अंतिम तिथि 14 नवंबर 2024
4. आइटीबीपी पद लेबोरेटरी टेक्नीशियन, रेडियोग्राफर व अन्य, पद संख्या 20, अंतिम तिथि 26 नवंबर 2024
5. राजस्थान लोक सेवा आयोग, पद असिस्टेंट एग्रीकल्चर ऑफिसर व अन्य, पद संख्या 241 अंतिम तिथि 19 नवंबर 2024
6. यूनाइटेड इंडिया इंश्योरेंस, पद असिस्टेंट ऑफिसर, पद संख्या 200, अंतिम तिथि 5 नवंबर 2024
7. आइटीबीपी, पद एसआई, हेड कांस्टेबल, कांस्टेबल टेलीकम्युनिकेशन, पद संख्या 526, अंतिम तिथि 14 दिसंबर 2024
8. नेशनल इंश्योरेंस कंपनी, पद असिस्टेंट, पद संख्या 500, अंतिम तिथि 11 नवंबर 2024

ये टिप्स बनाएंगे आपको एक्टिव और एनर्जेटिक

1. सही आहार लेना शुरू करें- आप डाइट के प्रति कितने भी जागरूक क्यों न हों, लेकिन दिवाली के दौरान थोड़ी लापरवाही भी हो ही जाती है। डीप फ्राइड, मिठाइयां, जंक फूड आदि - यह सब आपको ब्लोट कर सकता है, जिसकी वजह से आप खुद को और थका हुआ पाएंगी। इस वजह से आपको पेट में दर्द और कब्ज जैसी समस्याएं भी आ सकती हैं। इसलिए, अपने स्वास्थ्य को संतुलित करने के लिए, आपको ताज़ी हरी सब्जियों और फलों का सेवन करना चाहिए।आपको अपने आहार को हल्का रखना चाहिए और संतरे, अमरूद, कीवी, सेब और हरी सब्जियों जैसे शिमला मिर्च, लौकी, शकरकंद, टमाटर और तोरी का अधिक सेवन करना चाहिए। आप इनका सेवन जूस, स्मूदी, सलाद या सूप के रूप में भी कर सकती हैं। इससे आपको सही ऊर्जा भी मिलेगी।

2. अपने एक्सरसाइज़ रूटीन को फिर से शुरू करें-जाहिर है, किसी के पास भी इतना समय नहीं होता है कि वे दिवाली में अपने एक्सरसाइज़ रूटीन को बनाए रख सकें। मगर, अब दिवाली खत्म हो गई है, तो आपके लिए व्यायाम फिर से शुरू करने का समय आ गया है। आप कुछ सरल योगासन के साथ शुरुआत कर सकती हैं और अपने एक्सरसाइज़ रूटीन में वापस आ सकती हैं। सुबह खाली पेट ब्रीदिंग एक्सरसाइज़ और योग मुद्राएं करें। यह आपको फ्रेश और ऊर्जावान बनाए रखने में मदद करेगा और आपके मन मस्तिष्क को फिर से सक्रिय करने में मदद करेगा।

3. अपने शरीर को हाइड्रेट रखें- जंक फूड खाने और शराब का सेवन करने से शरीर में भारी मात्रा में पानी की कमी हो सकती है। इसलिए दिवाली के बाद आपको अपने शरीर में पानी की मात्रा को फिर से बनाए रखने के लिए स्मूदी, जूस, कोकोनट वॉटर जैसी चीजों का सेवन करना चाहिए। इसका पालन करने से आपके शरीर को तेजी से हाइड्रेट होने में मदद मिलेगी।

प्रेगनेंसी में ट्रैवल करना हो सकता है खतरनाक

पिछले कई वर्षों से प्रेगनेंसी से जुड़ी कई तरह की अवधारणा बनी हुई है। परंतु इन्हें लेकर सही जानकारी होना बहुत जरूरी है। यहां जाने ऐसे ही 2 मिथ और इनसे जुड़े जरूरी फैक्ट। प्रेगनेंसी से जुड़े कई मिथ सालों से बने हुए हैं। साथ ही कई बार महिलाएं इन अवधारणाओं के कारण प्रेगनेंसी की यात्रा को कठिन मान लेती हैं। ऐसे में इन मिथ से जुड़ी सही जानकारी होना बहुत जरूरी है, अन्यथा कई बार गर्भावस्था में यह महिलाओं के लिए परेशानी का कारण बन जाते हैं। इसी के साथ इन अवधारणाओं की वजह से महिलाएं कई ऐसी चीजों से खुद को वंचित कर लेती हैं जिन्हें असल में छोड़ने की आवश्यकता नहीं होती। तो आज हम ऐसी ही मिथ के बारे में बात करेंगे साथ ही जानेंगे इसके फैक्ट। गाइनेकोलॉजिस्ट डॉक्टर दिव्या ने अपने इंस्टाग्राम पोस्ट के जरिए प्रेगनेंसी से जुड़े कुछ जरूरी मिथ के बारे में बताया है। तो चलिए जानते हैं आखिर क्या हैं वह मिथ और साथ साथ ही जानेंगे उनसे जुड़े जरूरी फैक्ट।

1 मिथ: प्रेगनेंसी में सेक्स करने से बच्चे पर प्रभाव पड़ता है-फैक्ट प्रेगनेंसी में बेफिक्र होकर सेक्स कर सकती है पर इस दौरान कुछ सेक्स पोजीशंस को अवॉइड करना चाहिए। इसके साथ यदि आपके प्रेगनेंसी में किसी तरह की कॉम्प्लिकेशंस है तो डॉक्टर से सलाह ले लें। परंतु यदि आपकी प्रेगनेंसी बिल्कुल सामान्य है तो आप सेक्स कर सकती हैं। इसी के ब्लीडिंग की समस्या, हाई ब्लड प्रेशर, बच्चे के आसपास पानी ज्यादा होना, प्रीमेच्योर लेबर पेन या वेजाइनल इनफेक्शन जैसी स्थिति में सेक्स करने से बचना चाहिए। वहीं आखिरी के 3 महीने सेक्स न करें।

2 मिथ : प्रेगनेंसी में ट्रैवल करने से बचना चाहिए- फैक्ट प्रेगनेंसी में ट्रैवल करना बिलकुल सामान्य है। हालांकि, इस दौरान आपको थोड़ी सावधानियां बरतनी चाहिए। परंतु ऐसा नहीं है कि आप ट्रैवल नहीं कर सकती। यदि आपकी प्रेगनेंसी में कुछ कॉम्प्लिकेशंस हैं और आपको डॉक्टर द्वारा ट्रैवल करने से मना किया गया है, तब इसे अवॉइड करें। परंतु सामान्य स्थिति में ट्रैवलिंग करना बिलकुल सेफ है।

जोड़ों में होने लगा है दर्द, तो डाइट में शामिल करें ये आहार

1. हरी सब्जियां है अच्छा स्रोत-कैल्शियम युक्त भोजन में सबसे पहली जानकारी हरी सब्जियों की सूची से है। बेटर हेल्थ की साइट के मुताबिक, हरी सब्जियों को कैल्शियम रिच फूड्स में मौजूद कर सकते हैं। पालक, मेथी और पुदीना जैसी हरी सब्जियों में आयरन व विटामिन के साथ-साथ कैल्शियम भी भरपूर मात्रा में होता है। ऐसे में अगर कोई शाकाहारी व्यक्ति भी हरी सब्जियों के जरिए उचित मात्रा में कैल्शियम प्राप्त कर सकता है।

2. फलियां और दालों को करें डाइट में शामिल-शाकाहारी लोगों को हरी सब्जियों के साथ-साथ अपने आहार में फलियां और दालों को शामिल करना चाहिए। जिससे बॉडी में कैल्शियम की पूर्ती हो सकती है। कैल्शियम के अच्छे स्रोत में फलियों और दाल भी मौजूद किया जाता है। चना, बीन्स और दालों में जिंक व आयरन के साथ ही कैल्शियम भी शामिल होता है।

3. ड्राई फ्रूट्स निभाते हैं अहम भूमिका- बेटर हेल्थ की साइट के अनुसार, कैल्शियम के अच्छे स्रोत में ड्राई फ्रूट्स का नाम भी मौजूद है। सूखे मेवे आपके स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभकारी हैं। इसलिए डॉक्टर भी इसके नियमित सेवन की सलाह देते हैं। इनमें भरपूर मात्रा में सभी पौष्टिक तत्व होते हैं, जिनमें कैल्शियम भी शामिल होता है। डाइट में सूखे मेवे सुबह के नाश्ते या शाम के स्नैक्स के रूप में शामिल किए जा सकते हैं। ये पौष्टिकता का खजाना भी है।

4. खट्टे फल हैं जरूरी-बॉडी में कैल्शियम की पूर्ती करने के लिए सब्जियों, दालों और ड्राई फ्रूट्स के अलावा, कुछ फलों के नाम भी शामिल किये जा सकते हैं। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ़ फ्रूट साइंस संतरा या अंगूर जैसे फल जितने स्वादिष्ट होते हैं, उतने की पौष्टिक तत्वों से भरपूर होते हैं। इनमें विटामिन-सी के साथ कैल्शियम भी होता है, इसलिए इन फलों को भी कैल्शियम रिच फूड की लिस्ट में शामिल किया जा सकता है।

बॉलीवुड चटकारा

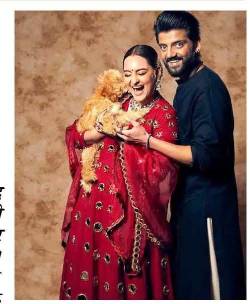
काजोल- मुझे पर्दे पर पुलिस की वर्दी पहन जिम्मेदारी का अहसास हुआ, कृति सेनन की ग्रोथ भी कमाल की रही है

बॉलीवुड एक्ट्रेस काजोल अपनी बेहतरीन एक्टिंग के अलावा बेबाक अंदाज के लिए भी जानी जाती हैं। काजोल फिल्म दो पत्ती में नजर आई, जिसमें वो पहली बार पुलिस के रोल में दिखेंगी। इस फिल्म में एक्ट्रेस कृति सेनन भी डबल रोल है। ऐसे में, काजोल ने एक इवेंट में पहली बार पुलिस का किरदार करने और फिल्म दिलवाले के बाद दोबारा कृति के साथ काम करने को लेकर बात की।यूनिफॉर्म वाले रोल पर Kajol ने कहा, यह काफी इंट्रेस्टिंग रहा। मैंने इतने सालों तक काम किया है और हम जब भी कोई कॉस्ट्यूम पहनते हैं, वो मुझे यूनिफॉर्म ही लगता है, चाहे वो साड़ी हो, सलवार सूट हो या पैंट हो, क्योंकि हम दूसरों के कपड़े पहनते हैं, लेकिन जब आप असल वर्दी पहनते हैं तो एक अलग ही अनुभव होता है।

जिम्मेदारी का अहसास होता है- काजोल ने आगे कहा, एक ताकत, एक जिम्मेदारी का अहसास होता है। सम्मान महसूस होता है, खुद के लिए और असल जिंदगी के वर्दीधारकों के लिए, तो मैंने अजय देवगन (काजोल के पति, जो सिंघम जैसे कड़क कॉप के रोल के लिए मशहूर हैं) से नहीं पूछा उनको कैसा लगता है, पर मुझे ऐसा अनुभव हुआ।

कृति की तारीफों के बांधे पुल- वहीं, कृति के साथ दोबारा काम करने को लेकर काजोल का कहना था, असल में, दिलवाले में हम दोनों के साथ में ज्यादा सीन नहीं थे, लेकिन इस फिल्म में काफी सीन साथ में थे।

सोनाक्षी सिन्हा को प्रेग्नेंसी की बधाई दे रहे लोग, डॉग गोद में लेकर पति संग कराया फोटोशूट



सोनाक्षी सिन्हा की ताजा तस्वीरें देखने के बाद फैंस कन्फर्म हैं कि एक्ट्रेस प्रेग्नेंट हैं और जल्द ही फैंस को गुड न्यूज देंगे। एक्ट्रेस की तस्वीरों पर कमेंट सेक्शन में बधाइयों की झड़ी लग गई है।

बॉलीवुड एक्ट्रेस सोनाक्षी सिन्हा की एक ताजा पोस्ट के बाद इंटरनेट पर फैंस सवाल पूछ रहे हैं कि क्या वह प्रेग्नेंट हैं? दबंग फेम एक्ट्रेस 23 जून 2024 को अपने लॉन्ग टाइम बॉयफ्रेंड जहीर इकबाल के साथ शादी के बंधन में बंध गई थीं। परिवार और करीबी दोस्तों की मौजूदगी में हुई यह शादी फुल ऑफ सेलिब्रेशन थी। सोशल मीडिया पर एक्टिव रहने वाली सोनाक्षी सिन्हा ने हाल ही पति जहीर इकबाल के साथ कुछ तस्वीरें पोस्ट कीं जिनमें उनकी गोद में एक क्यूट डॉगी नजर आ रहा है। जिस अंदाज में यह फोटोशूट करवाया गया था उससे फैंस थोड़े कनफ्यूज नजर आए। **कमेंट सेक्शन में ऐसा है फैंस का रिएक्शन-**तस्वीरों में सोनाक्षी सिन्हा काफी लूज आउटफिट में दिखीं और इसके बावजूद फैंस को ऐसा लगा कि उनका हेवी बेबी बंप नजर आ रहा है। कमेंट सेक्शन में एक फैन ने पूछा- क्या वो प्रेग्नेंट हैं? वहीं एक वैरिफाइड यूजर ने लिखा- जल्द आने जा रहे नन्हें मेहमान के लिए बधाई। एक्ट्रेस के अकाउंट से जुड़ी एक लेडी ने अपने वैरिफाइड अकाउंट से लिखा- प्रेग्नेंसी पर शुभकामनाएं। एक शख्स ने कमेंट किया- हाय शैतान। तुम ढेर सारी खुशियां लेकर आए हो।

दिलजीत दोसांझ ने बताया क्यों बोलते हैं पंजाबी, बोले- जब मैं पैदा हुआ तो मेरी मां

दिलजीत दोसांझ ने दिल्ली के कॉन्सर्ट में अपनी मां को याद किया। लोगों को बताया कि वह पंजाबी भाषा क्यों बोलते हैं। मैनचेस्टर में उन्होंने अपनी मां और बहन का चेहरा दिखाया था। वह अपने परिवार को लेकर काफी प्राइवेट रहते हैं। दिलजीत दोसांझ के दिल-लुमिनाटी इंडिया टूर की कई क्लिप्स वायरल हो रही है। वह दिल्ली के जवाहर लाल नेहरू स्टेडियम में थे। उन्होंने अपनी इंस्टाग्राम रील पर कुछ क्लिप्स पोस्ट की हैं। इनमें से एक क्लिप में दिलजीत पंजाबी में बोलते दिख रहे हैं और बता रहे हैं कि वह देश की सभी भाषाओं से प्यार करते हैं लेकिन पंजाबी उनके दिल के इतनी करीब क्यों है।

सबसे पहले सीखी पंजाबी-दिलजीत दोसांझ ने अपने म्यूजिक कॉन्सर्ट में दिल्ली की जनता का भी दिल जीत लिया। उनके शो के लिए कितना क्रेज रहा, इसके कुछ वीडियोज उनके इंस्टाग्राम पर हैं। वहीं एक क्लिप में वह कंधों पर तिरंगा डाले हैं और पंजाबी में बोल रहे हैं, जब मैं पैदा हुआ तो मेरी मां पंजाबी भाषा में बोली थीं।

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.....

बदलते वक्त की मांग है हिंदुओं की जनसंख्या बढ़ाने के बारे में सोचना

राम गोपाल सैनी

राष्ट्रीय राजनीति की अपनी चिंताएं हैं, जबकि सूबाई राजनीति की अपनी दुश्चिंताएं! लोकतांत्रिक सियासत में इनमें तालमेल बिठाना वाकई दुष्कर कार्य है, क्योंकि राष्ट्रीय हितों के ऊपर कहीं साम्प्रदायिक, कहीं जातीय और कहीं क्षेत्रीय हितों को हावी किया जाता रहा है और ऊटपटांग वकालत की जाती रही है। ऐसे में हरेक सिक्के के दो पहलु की तरह ही इन्हें भी लिए जाने की जरूरत है और हमारे समग्र राष्ट्रीय हित कैसे सध सकें, इसके लिए प्राथमिकता तय किये जाने की जरूरत है। देखा जाए तो भारत में अप्रत्याशित रूप से मुस्लिमों की बढ़ती जनसंख्या जहां कुछ राजनीतिक दलों व सामाजिक संस्थाओं के लिए चिंता की बात है और इन्हें नियंत्रित किये जाने की वकालत हिन्दू समुदाय के नेता व समाजसेवी खुलेआम कर रहे हैं और तत्सम्बन्धी डेटा भी सार्वजनिक कर रहे हैं। वहीं, इस बात की वकालत भी की जा रही है कि हिंदुओं को भी बंध्याकरण व नसबंदी की नीति का परित्याग करके ज्यादा बच्चे पैदा करना चाहिए, ताकि मुस्लिमों के मुकाबले हिंदुओं की जनसंख्या ज्यादा बनी रहे। कमोबेश यही वैश्विक डिमांड भी है। हमारे पास अकूत प्राकृतिक संसाधन हैं, पास-पड़ोस में जनसंख्या के समुचित समायोजन की संभावनाएं हैं और शेष विश्व में बहुत सारे भूभाग आबादी विहीन हैं, जहां रणनीतिक रूप से हिंदुओं को बसाने में कोई दिक्कत भी नहीं आएगी, क्योंकि हमारे वीर-बांकुडों और समझदार लोगों की मांग यत्र-तत्र-सर्वत्र है।

विधायक मनीष यादव ने की दीपावली की रामा श्यामा

शाहपुरा (हमारा वतन) कांग्रेस विधायक मनीष यादव ने दीपावली के महापर्व पर सभी लोगों से रामा श्यामा की। कार्यक्रम की शुरुआत खेजरोली कस्बे के बालाजी मंदिर से गणगौरी बाजार, लक्ष्मीनाथ चौक, होली चौक होते हुए मैन बस स्टैंड के सभी दुकानदारों व आमजन से मुलाकात करते हुए दीपावली पर्व की शुभकामनाएं और रामा श्यामा की।

कांग्रेस विधायक ने बड़े बुजुर्गों से आशीर्वाद प्राप्त करते हुए उनके स्वास्थ्य की जानकारी प्राप्त की और घर परिवार में सुख शांति की कामना की। इस मौके पर कार्यकर्त्ता और समर्थक मौजूद रहे ।

नीलकंठ महादेव मंदिर में हुआ दीपावली स्नेह मिलन और अन्नकूट समारोह का आयोजन

जयपुर (हमारा वतन) हर वर्ष की भांति इस वर्ष भी हीरा नगर, डीसीएम, अजमेर रोड स्थित भगवान श्री नीलकंठ महादेव मंदिर में दीपावली स्नेह मिलन एवं अन्नकूट समारोह का आयोजन बड़े धूमधाम से किया गया ।

इस दौरान संरक्षक सुरेश चंद शर्मा द्वारा भगवान को भोग लगाकर, महा आरती कर सुख शांति की कामना की । इसके बाद उपस्थित सभी लोगों ने प्रसादी ग्रहण की । इस दौरान संरक्षक राम प्रकाश अग्रवाल, अध्यक्ष रमेश खंडेलवाल, उपाध्यक्ष विवेक चतुर्वेदी, महामंत्री हरिनारायण शर्मा, कोषाध्यक्ष अनिल गाडोडिया, सदस्य अजीत पारीक, आर एस सिसोदिया, अविनाश सोमानी, अशोक खत्री, विष्णु राठी ,अंकित खंडेलवाल, मंदिर पुजारी पंडित मुकेश शुक्ला, महिला सदस्य कांता सोमानी, शशि शर्मा ,निर्मला खंडेलवाल, कृष्णा केडिया सहित सैकडों की संख्या में श्रद्धालु मौजूद रहे ।

अजय चौहान बने जालोर जिलाध्यक्ष

जालोर (हमारा वतन) राष्ट्रीय पिछड़ा वर्ग,अनुसूचित जाति, अनुसूचित जनजाति एवं अल्पसंख्यक महासंघ के प्रदेश अध्यक्ष हनुमान बुरी (सुरपुरा) की अनुशंसा पर प्रदेश महासचिव बाबूलाल पालीवाल ने अधिकारी कर्मचारी प्रकोष्ठ जिला अध्यक्ष के पद पर अजय चौहान पुत्र नेमाराम को नियुक्त किया है । राष्ट्रीय पिछड़ा वर्ग, अनुसूचित जाति, अनुसूचित जनजाति एवं अल्पसंख्यक महासंघ ने अजय चौहान को अपने दायित्व को ईमानदारी पूर्वक निर्वहन करने की बात की है।

विनायक ज्वेलर्स ने दीपावली पर किया सफाई कर्मचारियों का सम्मान

चौमूं (हमारा वतन) दीपावली के पावन पर्व पर बापू बाजार चौमूं स्थित विनायक ज्वेलर्स के संचालक पवन कुमार सोनी ने चौमूं वाल्मीकि समाज के सफाई कर्मचारियों को लक्ष्मी-गणेशजी की चांदी की प्रतिमा एवं मिठाई का डिब्बा देकर सम्मान किया । विनायक ज्वेलर्स के संचालक पवन कुमार सोनी ने बताया कि सफाई कर्मचारियों का हमारे जीवन में बड़ा योगदान है । इनके द्वारा सफाई करने पर ही शहर का सौन्दर्य झलकता है । सच्चे सम्मान के हक़दार तो यही हैं ।

पंडित रविन्द्राचार्य ने डॉ. भावना कुमावत को दी जन्मदिन की बधाई

जयपुर (हमारा वतन) तारा ज्योतिष साधना केंद्र के अध्यक्ष और अंतर्राष्ट्रीय भविष्यवक्ता पंडित रविन्द्राचार्य ने चौमूं इंदिरा कॉलोनी निवासी डॉ. भावना कुमावत को घर जाकर जन्मदिन की बधाई दी और बाबा श्याम का दुपट्टा पहनाकर, श्याम कलम भेंटकर, पुष्प गुच्छ प्रदान किया।

इस दौरान बनवारी लाल कुमावत, सुरज्ञान कुमावत,पूजा कुमावत,रक्षिता कुमावत ,लव्या कुमावत आदि गणमान्य लोग उपस्थित रहे ।

खोया पाया

मैं विजेंद्र सिंह कसाना पुत्र जगदीश प्रसाद गुर्जर, ग्राम सुल्तानपुरा, तहसील चौमूं का निवासी हूं । मैंने 2018 में रजनी पब्लिक सीनियर सेकेंडरी स्कूल चौमूं से 12वीं क्लास पास की थी । मैं 15 जनवरी 2024 को घर से फोटो कॉपी कराने सामोद जा रहा था रास्ते में स्थानांतरण प्रमाण पत्र और चरित्र प्रमाण पत्र कहीं गिर गए । उक्त कागजात किसी को भी मिले तो तुरंत निम्न नंबरों पर संपर्क करें - 8955588314

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।