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-42 | जयपुर, सोमवार, 11 नवम्बर, 2024 | वार्षिक शुल्क 200 रुपये (एक प्रति 4 रु.) | पृष्ठ संख्या 4

समर्पण संस्था का 9वाँ राष्ट्र स्तरीय समर्पण समाज गौरव 2024 अवार्ड समारोह संपन्न, देश की 54 हस्तियों को मिला सम्मान

जयपुर (हमारा वतन)। मानवता व परोपकार के लिए समर्पित राजस्थान की अग्रणी समर्पण संस्था का 9वाँ राष्ट्र स्तरीय समर्पण समाज गौरव 2024 अवार्ड समारोह संपन्न हुआ । यह समारोह त्रिवेणी नगर गोपालपुरा बाईपास स्थित केन्द्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय के न्यू ऑडिटोरियम में आयोजित हुआ ।

संस्थापक अध्यक्ष आर्किटेक्ट डॉ. दौलत राम माल्या ने बताया कि अवार्ड समारोह में देशभर से चयनित 54 उत्कृष्ट कार्य करने वाले महान व्यक्तियों को समर्पण समाज गौरव 2024 अवार्ड से सम्मानित किया गया । कुल 15 श्रेणियों में अवार्ड दिए जिनमें समाज सेवा के क्षेत्र में 7 को मदर टेरेसा, शिक्षा में 7 को डॉ. राधाकृष्णन, सामाजिक न्याय में 3 को डॉ. बी.आर. अम्बेडकर , चिकित्सा में 3 को डॉ. विधान चन्द्र राय, साहित्य में 4 को मुन्शी प्रेम चन्द, शोध व आविष्कार में 4 को डॉ. एपीजे अब्दुल कलाम, खेल में 3 को मेजर ध्यान चन्द, आध्यात्म में 1 को बाबा हरदेव सिंह, पर्यावरण में 5 को सुन्दर लाल बहुगुणा, कला व संस्कृति में 3 को भूपेन हजारिका,

महिला सशक्तिकरण में 3 को रानी लक्ष्मी बाई, पत्रकारिता में 5 को कुलदीप नेय्यर, उद्यमी क्षेत्र में 2 को धीरूबाई अंबानी व योग में 3 को महर्षि पतंजलि के नाम से व दान में 1 को भामाशाह समर्पण समाज गौरव 2024 अवार्ड दिया गया । इसके साथ ही 20 युवा प्रतिभाओं को समर्पण युवा जाग्रति 2024 अवार्ड से सम्मानित किया गया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि डॉ. हरिसिंह गौर केंद्रीय विश्वविद्यालय, सागर मध्य प्रदेश के कुलाधिपति के. एल. बेरवाल रहे और अध्यक्षता जय नारायण व्यास विश्वविद्यालय, जोधपुर के पूर्व कुलपति डॉ. लोकेश शेखावत ने की । 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) रहे ।

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

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। गौरतलब है कि राम गोपाल सैनी 60 वर्षों से जयपुर से प्रकाशित हो रहे हमारा वतन समाचार पत्र के संपादक हैं और आमजन की आवाज को सरकार तक पहुंचने का कार्य कर रहे हैं। साथ ही छोटी से छोटी खबर को भी प्रकाशित करते हैं।

यूडीएच मंत्री झाबर सिंह खर्रा ने किया पोली हाउस का अवलोकन

जयपुर (हमारा वतन)। नगरीय विकास व स्वायत्त शासन मंत्री झाबर सिंह खर्रा ने हाड़ौता गांव में स्थित घीसालाल सैनी के पॉलीहाउस का अवलोकन किया। संरक्षित खेती पर किसानों के साथ विभिन्न फसलों एवं उत्पादन के सम्बंध में वार्ता की। वर्षा के जल को फार्म पॉन्ड में एकत्रित करके कृषि में उपयोग करने पर किसान की सराहना की। इस दौरान सैनी समाज चौमूं तहसील अध्यक्ष घीसालाल सैनी, राजेंद्र चांदोलिया, मनोज सैनी, हाड़ौता सरपंच प्रतिनिधि बंशीधर चौधरी, बाबूलाल चौधरी सरपंच नांगल, राधेश्याम तंवर, पंकज, मुकेश, कमलेश, कोयली देवी, धापा देवी, सुमन सहित विभिन्न किसान उपस्थित रहे।

श्री पुष्कर मेला-2024 : ध्वजारोहण के साथ हुआ पुष्कर मेले का शुभारम्भ

जयपुर (हमारा वतन)। श्री पुष्कर मेला-2024 का शनिवार को झण्डा चढ़ाने के साथ ही विधिवत शुभारम्भ हो गया। जल संसाधन मंत्री सुरेश सिंह रावत, नगर परिषद सभापति कमल पाठक, जिला कलक्टर लोक बन्धु एवं पुलिस अधीक्षक वंदिता राणा के द्वारा शनिवार को मेला मैदान में ध्वजारोहण करके पुष्कर मेला 2024 का विधिवत शुभारम्भ किया गया।

उपखण्ड अधिकारी एवं मेला मजिस्ट्रेट गौरव कुमार मित्तल ने बताया कि मेले के शुभारम्भ समारोह में परम्परागत विधि विधान के साथ पूजा अर्चना करके ध्वजारोहण किया गया। पूजा पण्डित कैलाशनाथ दाधीच के आचार्यत्व में कुलदीप दाधीच एवं प्रभुलाल दाधीच ने सम्पन्न करवायी।

ध्वजारोहण के पश्चात अन्तर्राष्ट्रीय नगाड़ा वादक नाथूलाल सोलंकी के दल ने राजस्थानी लोक धुनों के साथ सुरीला नगाड़ा वादन किया। जल संसाधन मंत्री रावत ने भी नगाड़ा वादन किया। समारोह में परम्परागत राजस्थानी वेशभूषा से सजी 264 से अधिक बालिकाओं ने लोकगीत समुच्च पर सामूहिक नृत्य प्रस्तुत कर मंत्रमुग्ध कर दिया। राजेश भाट के दल ने कच्छी घोडी लोक नृत्य प्रस्तुत किया गया। सेंड आर्टिस्ट अजय रावत द्वारा पुष्कर मेले की पहचान ऊंटों की कलाकृति भी बनाई गई।

मेला मैदान में सांस्कृतिक एवं खेलकूद प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। मांडणा प्रतियोगिता में पंचायत समिति, राजीविका, महिला एवं बाल विकास विभाग तथा विदेशी मेहमानों के दलों ने भाग लिया। फ्रांस की एमी एवं ब्लोंची को मांडणा बनाने पर स्मृति चिह्न दिए गए। पुष्कर सरोवर पर 51 हजार दीपों के साथ दीपदान किया गया। समस्त घाटों की आकर्षक रंगोली के साथ सजावट की गई। साथ ही सरोवर पर आरती एवं पुष्कर अभिषेक का कार्यक्रम भी आयोजित हुआ।

डाला छठ महोत्सवः बड़े धूमधाम से जयपुर में मनाया छठ महोत्सव, भजन संध्या में झूम उठे लोग

जयपुर (हमारा वतन)। बिहार समाज के लोगों ने जयपुर शहर में डाला छठ महोत्सव बड़े धूमधाम से मनाया। इस दौरान सैकड़ो महिलाओं ने कृत्रिम जलाशय में खड़े होकर डूबते हुए सूर्य को अर्घ्य दिया और सुख शांति की कामना की। जयपुर में मैथिली भोजपुरी छठ पूजा एकता समिति द्वारा एनबीसी के पीछे, दुर्गा विस्तार कॉलोनी पार्क में मुख्य आयोजन किया गया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि सिविल लाइन्स विधायक गोपाल शर्मा रहे। अध्यक्षता मेयर मुनेश गुर्जर ने की, वहीं विशिष्ट अतिथि गौरक्षक दल के प्रदेश अध्यक्ष शेर सिंह कुमावत रहे। आयोजकों ने सभी अतिथियों का माल्यार्पण और दुपट्टा पहनाकर स्वागत-सम्मान किया।

समिति अध्यक्ष संजीव मिश्रा ने बताया कि शाम से शुरू हुई भजन संध्या देर रात तक चली, जिसमें प्रसिद्ध भजन गायकों ने अपनी प्रस्तुति से उपस्थित लोगों को झूमने पर मजबूर कर दिया। कोषाध्यक्ष नोखेलाल महतो ने बताया कि इस दौरान भगवान गणेश जी, भगवान श्री राम की मनमोहक झांकियां भी निकली गई । कार्यक्रम में सहयोग करने वाले और पधारे सभी लोगों का आभार व्यक्त किया। इस दौरान समिति के उपाध्यक्ष शंकर राय,रंजीत पाठक, सचिव चंदन रावत, सह सचिव संजय मिश्रा एवं ललित महतो, शत्रुध्न शाह, रामकृपाल शाह, वकील महतो, फूल बाबू महतो ,संजय ठाकुर सहित हजारों की संख्या में लोग मौजूद रहे।

डाक विभाग ने वडतालधाम द्विशताब्दी महोत्सव पर स्मारक डाक टिकट किया जारी

गुजरात (हमारा वतन)। वडताल मंदिर की 200वीं वर्षगांठ मनाने के लिए, श्री स्वामीनारायण संप्रदाय में इसकी महत्वपूर्ण भूमिका के सम्मान में एक विशेष डाक टिकट जारी किया गया। यह मंदिर श्री स्वामीनारायण संप्रदाय की आध्यात्मिक राजधानी के रूप में कार्य करता है, जो आज दुनिया भर में फैल चुका है। इस मंदिर का निर्माण भगवान श्री स्वामीनारायण के आदेश पर सदुरु ब्रह्मानंद स्वामी और सदुरु अक्षरानंद स्वामी ने करवाया था। यह मंदिर कमल के आकार में बना है, जो सभी धर्मों के बीच सद्भाव की भावना का प्रतीक है। इसमें देवी-देवताओं के अवतारों के चित्रण शामिल हैं।

यह डाक टिकट वडताल, जिला खेड़ा, गुजरात में गुजरात के मुख्यमंत्री भूपेन्द्रभाई पटेल, आचार्य महाराज 1008 राकेशप्रसाद, डॉ.संतवल्लभस्वामी, वडटलाधाम मंदिर के मुख्य कार्यकारी कोठारी, वडोदरा के पोस्टमास्टर जनरल दिनेशकुमार शर्मा सहित अन्य पूज्य स्वामी की उपस्थिति में जारी किया गया।

जयराज टी. जी. द्वारा डिजाइन किए गए स्मारक टिकट में वडतालधाम मंदिर की शानदार पारंपरिक वास्तुकला को दर्शाया गया है। इस मंदिर का आकार कमल जैसा है और इसमें नौ सुनहरे गुंबद हैं। यह टिकट वडताल की समृद्ध विरासत और असंख्य भक्तों के जीवन पर इसके महत्वपूर्ण प्रभाव का प्रतीक है, जो पूजा के लिए एक पुण्य स्थान और प्रेरणा का स्रोत प्रदान करता है।

वडतालधाम द्विशताब्दी महोत्सव पर डाक टिकट -डाक विभाग को वडतालधाम द्विशताब्दी महोत्सव के अवसर पर यह स्मारक डाक टिकट जारी करने और सभी धर्मों के बीच सद्भाव की भावना को बढ़ावा देने के लिए मंदिर की स्थायी प्रतिबद्धता को सम्मान देने पर गर्व है।

गायत्री सप्त क्रांति ट्रस्ट ने किया पंडित रविन्द्राचार्य का सम्मान

जयपुर (हमारा वतन)। गायत्री सप्त क्रांति ट्रस्ट जयपुर के तत्वाधान में अखिल विश्व गायत्री परिवार अग्रज सम्मान समारोह एवं दीपावली स्नेह मिलन कार्यक्रम कृष्णा पैलेस मैरिज गार्डन माता जी के मंदिर के पीछे मुरलीपुरा में संपन्न हुआ। इस कार्यक्रम में कई वर्षों से जो समाज सेवा में कार्यरत थे उन वरिष्ठ लोगों को अग्रज सम्मान अभिनंदन पत्र से सम्मानित किया। अंतर्राष्टीय भविष्यवक्ता पंडित रविंद्रचार्य व उनके पिता जगदीश प्रसाद शर्मा को दुपट्टा ओढ़ाकर व अग्रज सम्मान पत्र देकर सम्मानित किया इस दौरान सरना डूंगरी के महंत शंकर दास महाराज, वार्ड पार्षद दीपमाला शर्मा, विधानसभा जयपुर के संयोजक शैलेश शर्मा, मुकेश जोशी मंडल उपाध्यक्ष जयपुर के साथ वरिष्ठ लोगों ने सम्मान पत्र देकर गायत्री मंत्र का दुपट्टा ओढ़ाकर सम्मानित किया।

गोपाष्टमी पर पिंजरापोल गौशाला में आयोजित हुआ कार्यक्रम

जयपुर (हमारा वतन)। कैबिनेट मंत्री जोराराम कुमावत ने कहा कि गाय हमारी संस्कृति का महत्वपूर्ण हिस्सा है व गाय को माता का दर्जा दिया है, हमे इनका संरक्षण व संर्वद्धन करना चाहिये। कैबिनेट मंत्री कुमावत शनिवार को पाली शहर में स्थित पिंजरा पोल गौशाला में आयोजित गोपाष्टमी पर आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित लोगों को सम्बोधित कर रहे थे। उन्होंने इस अवसर पर सरकार द्वारा चलायी जा रही विभिन्न योजनाओं के बारे में जानकारी दी । साथ ही उन्होंने गौ अर्क, गौ मूत्र व अन्य उत्पादों के बारे में बताया और कहा कि राईजिंग राजस्थान में इनके उत्पादों को शामिल करने के लिये कहा है। उन्होंने इस अवसर पर कहा कि सरकार ने पशु चिकित्सा के लिये मोबाईल वैटनरी यूनिट प्रारंभ की है जिससे कि पशुओं को घर बैठे चिकित्सा मिलेगी । इसके लिये डॉक्टर अन्य स्टाफ व दवाईयों की भी व्यवस्था की है उन्होंने ग्राम पंचायतों व पंचायत समितियों पर नन्दीशाला व गौशालायें खोलने के बारे में भी जानकारी दी।

इस अवसर पर समारोह को पूर्व विधायक ज्ञानचन्द पारख ने भी सम्बोधित किया और कहा कि हम सभी के लिये गाय माता है हमें इनकी सेवा करनी चाहिये क्योंकि हमारी संस्कृति में गाय का अहम स्थान है। साथ ही उन्होंने कहा कि हम सबको मिलकर गौमाता के हित के लिये कार्य करना चाहिये। समारोह को पूर्व सभापति महेन्द्र बोहरा ने भी सम्बोधित किया और गाय ,गंगा,गीता और गायत्री के बारे में विस्तार से बताया और उन्होंने गौमाता के उनके महात्मय व सेवा से मिलने वाले पुण्य के बारे में व्याख्यान दिया। इससे पहले कैबिनेट मंत्री ने वहां गौमाता की पूजा कर तिलक लगाया इससे पहले आये हुये अतिथियों का स्वागत व सम्मान किया गया।

प्रसिद्ध अंतर्राष्ट्रीय पुष्कर मेले की तैयारी

पशुपालन और गोपालन मंत्री ने पुष्कर मेले की तैयारियों का जायजा लिया

जयपुर(नि.सं.)। पशुपालन और गोपालन मंत्री जोराराम कुमावत प्रसिद्ध अंतर्राष्ट्रीय पुष्कर मेले की तैयारी का जायजा लेने पुष्कर धाम पहुंचे। पशु मेले में उन्होंने मेला स्थल पर विभिन्न व्यवस्थाओं का निरीक्षण करते हुए सभी व्यवस्थाएं चाक चौबंद करने के निर्देश दिए। मेले में राजस्थान सहित पंजाब और आसपास के कई क्षेत्रों के लोग पशु बेचने खरीदने आते हैं। उनके लिए कुमावत ने सभी प्रकार की व्यवस्थाओं का समुचित प्रबंध करने के निर्देश दिए। उन्होंने निर्देश दिया कि कानून व्यवस्था और साफ–सफाई के साथ-साथ पशुओं और पशुपालकों के लिए पेयजल, बिजली और चिकित्सा व्यवस्था सहित सभी सुविधाएं मेले में आने वाले लोगों को मिले। मेला स्थल को विकसित करवाने का निर्देश देते हुए उन्होंने मेला स्थल की जमीन पर्यटन स्थल से पशुपालन विभाग को हस्तांतरित करने को कहा।

हेजल होम्योपैथिक हॉस्पिटल एंड रिसर्च सेंटर में आयोजित हुआ निःशुल्क चिकित्सा शिविर

चौमूं (हमारा वतन)। चौमूं शहर के मोरीजा रोड, होटल रॉयल के बेसमेंट में स्थित हेजल होम्योपैथिक हॉस्पिटल एंड रिसर्च सेंटर में अस्पताल की प्रथम वर्षगांठ पर निःशुल्क चिकित्सा शिविर का आयोजन किया गया, जिसका सैकड़ो लोगों ने लाभ उठाया। हॉस्पिटल निदेशक डॉक्टर मोना यादव ने बताया कि शिविर में सांस रोग, पेट रोग, डायबिटीज, बीपी, पथरी, स्त्री रोग, बवासीर, चर्म रोग ,गुप्त रोग, बच्चों के रोग, गेहूं से एलर्जी, गठिया रोग, थायराइड, प्रोस्टेट और पेशाब के रोगों का निःशुल्क परामर्श दिया गया।

चिकित्सा शिविर में सभी प्रकार की जांचों और दवाईयों पर मरीज को 40 प्रतिशत की छूट दी गई। शिविर में डॉक्टर आरसी यादव, डॉक्टर दिनेश श्योराण, डॉ. विकास भाकर, डॉ. विकास यादव ने सेवाएं दी। इस दौरान दिनेश चौधरी, विनोद यादव, राहुल टेलर, विक्रम यादव सहित कई 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 !

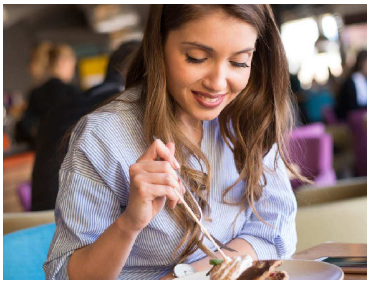
प्रस्तुत है उनकी लेखनी का ये साप्ताहिक धारावाहिक

36. जुड़ा इस देश की माटी से,मेरा नाम रहता है!
ये धरती राम की है,इसमें ही, इकराम रहता है!!
37. खुदा का शुक्र है,मुझ पर हुआ, करम यारो !
राम की धरती पर, मेरा हुआ जनम यारो !!
38. मर्यादाएं राम की,भूल चुके हम लोग !
करते उनके नाम पर,सत्ता सुख का भोग !!
39. राज पाट सब त्याग कर,पल में हुए,विरक्त !
सत्ता का लोभी कोई,नहीं राम का भक्त !!
40. राम के नाम का सौदा, नहीं होने वाला!
मन जो पापी है, अयोध्या नहीं होने वाला!!

इकराम राजस्थानी

जॉब्स

1. राजस्थान एलएसजी, पद सफाई कर्मचारी, पद संख्या 23820 अंतिम तिथि 20 नवंबर 2024
2. आइटीबीपी पद लेबोरेटरी टेक्नीशियन, रेडियोग्राफर व अन्य, पद संख्या 20, अंतिम तिथि 26 नवंबर 2024
3. राजस्थान लोक सेवा आयोग, पद असिस्टेंट एग्रीकल्चर ऑफिसर व अन्य, पद संख्या 241 अंतिम तिथि 19 नवंबर 2024
4. आइटीबीपी, पद एसआई, हेड कांस्टेबल, कांस्टेबल टेलीकम्युनिकेशन, पद संख्या 526, अंतिम तिथि 14 दिसंबर 2024
5. उत्तराखंड पुलिस, पद पुलिस कांस्टेबल, पद संख्या 2000, अंतिम तिथि 29 नवंबर 2024
6. आरपीएससी, पद स्कूल व्याख्याता, पद संख्या 2202, अंतिम तिथि 4 दिसंबर 2024
7. यूपी एनएचएम पद सीएचओ, पद संख्या 7401, अंतिम तिथि 17 नवंबर 2024
8. आईडीबीआई बैंक लिमिटेड, पद इएसओ, पद संख्या 1000, अंतिम तिथि 16 नवंबर 2024



ज्यादा मीठा खाना खराब कर सकता है आपका पेट,जानें चीनी के साइड इफेक्ट्स

चीनी का अत्यधिक सेवन करने से कई स्वास्थ्य समस्याओं का खतरा बढ़ने लगता है। इससे शरीर में मोटापे और हृदय रोगों के अलावा इनडाइजेशन की भी समस्या बढ़ जाती है। पता लगाते हैं कि शुगर इनटेक का बढ़ना स्वास्थ्य के लिए किस प्रकार से नुकसानदरायक है।बड़ी तादाद में लोगों को खाना खाने के बाद मीठा खाने की क्रेविंग होने लगती है। कोई टॉफी, कोई गुड, तो कोई आइसक्रीम या अन्य मिठाई खाकर खुद को संतुष्ट कर लेते हैं। मगर कभी आपने सोचा है कि दिन भर में बिना सोचे समझे स्वीट्स और प्रोसेस्ड फूड खाने से उसका स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है। दरअसल, कई फूड्स में जहां मीठा प्रत्यक्ष दिखता है, तो कुछ फूड्स के माध्यम से अप्रत्यक्ष रूप से हम और आप इसका सेवन करते हैं। पहले जान लेते हैं कि शुगर का स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है और इसमें कैसे कटौती की जा सकती है।

चीनी का सेहत पर प्रभाव –हेल्थ हार्वर्ड की रिपोर्ट के अनुसार बहुत ज़्यादा चीनी खाने से मोटापा, हृदय रोग और मृत्यु का जोखिम बढ़ जाता है। केचप और सलाद ड्रेसिंग समेत प्रोसेस्ड फूड में मौजूद चीनी की मात्रा को पहचानना बेहद मुश्किल लगता है। आहार में चीनी का सेवन कम करने से भूख और ज़्यादा मीठे खाद्य पदार्थों की क्रेविंग से बचा जा सकता है।विश्व स्वास्थ्य संगठन की गाइडलाइंस के अनुसार वयस्कों और बच्चों को अपने डेली शुगर इनटेक के 10 फीसदी हिस्से को कम करना चाहिए।

कोलेस्ट्रॉल कंट्रोल कर सकती है इमली, इन तरीकों से करें अपनी रेगुलर डाइट में शामिल

पोटेशियम और मैगनीशियम से भरपूर इमली के सेवन से शरीर में ब्लड प्रेशर का स्तर नियमित बना रहता है, जिससे हृदय रोगों के खतरे से बचा जा सकता है। इन तरीकों से इमली को डाइट में शामिल करके हो सकती है इमली के गुणों की प्राप्ति ।इमली का खट्ठा मीठा स्वाद जहां व्यंजनों में स्वाद और खटास को घोलने में मदद करता है, तो वहीं इसके सेवन से हृदय रोगों का खतरा भी कम हो जाता है। पोटेशियम और मैगनीशियम से भरपूर इस फूड के सेवन से शरीर में ब्लड प्रेशर का स्तर नियमित बना रहता है, जिससे हृदय रोगों के खतरे से बचा जा सकता है। अधिकतर लोग इमली को चटनी बनाने के लिए इस्तेमाल करते है। मगर और भी कई तरह से इसका इस्तेमाल करके कोलेस्ट्रॉल के सतर को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। जानते हैं कैसे इमली को आहार में शामिल करके कोलेस्ट्रॉल को कम किया जा सकता है और इसका सेवन कैसे किया जा सकता है।

जानें इमली स्वास्थ्य के लिए क्यों है खास–नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ के अनुसार इमली में पॉलीफेनॉल्स की मात्रा पाई जाती हैं, जिससे शरीर में कोलेस्ट्रॉल के स्तर को नियंत्रित करने में मदद मिलती हैं। इसके अलावा इमली का जूस पीने से शरीर में बढ़ने वाले बैड कोलेस्ट्रॉल से भी बचा जा सकता है, जिससे हृदय रोगों के जोखिम से बचा जा सकता है। इमली का सेवन करने से शरीर में मैग्नीशियम और बीटा कैरोटीन की कमी को पूरा किया जा सकता है। इसके चलते शरीर में रक्त का प्रवाह नियंत्रित बना रहता है। साथ ही छाती में भारीपन और सांस लेने में तकलीफ की समस्या हल हो जाती है। इस बारे में डायटीशियन मनीषा गोयल से जानते है इमली स्वास्थ्य को कैसे पहुंचाती है फायदा।

हृदय रोगों से करे बचाव–नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ के अनुसार इसमें पॉलीफेनॉल्स की उच्च मात्रा पाई जाती है, जिससे कोलेस्ट्रॉल के स्तर को नियंत्रित रखने में मदद मिलती है। इमली के रस में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट एलडीएल कोलेस्ट्रॉल से शरीर में बढ़ने वाले ऑक्सीडेटिव तनाव को कम करने में मदद मिलती सकते हैं, जो हृदय रोग का प्रमुख कारण साबित होता है।

कस्टर्ड एप्पल बढ़ाता है आंखों की रोशनी

डाइजेशन को बूस्ट करने समेत कई गुणों से भरपूर कस्टर्ड एप्पल को पुडिंग, स्मूदी और ओटमील में एड करके खाया जा सकता है। पहले जानते हैं कस्टर्ड एप्पल से मिलने वाले फायदे और उससे तैयार होने वाली रेसिपीज़।किसी नई रेसिपी को ट्राई करने से पहले कैलोरी काउंट को लेकर चिंता बढ़ जाती है। अगर आप लो कैलोरी डेजर्ट की तलाश में हैं, तो कस्टर्ड एप्पल यानि शरीफे से तैयार रेसिपीज़ स्वाद के साथ डाइट में पोषण को भी जोड़ता है। एंटीऑक्सीडेंटस, विटामिन और मिनरल से भरपूर शरीफा का न केवल स्वाद रिफ्रेशिंग है बल्कि इसका क्रीमी टैक्सचर किसी भी व्यंजन की खूबसूरती को बढा सकता है। सबसे पहले जानते हैं शरीफा क्यों है खास और फिर उसे उससे तैयार होने वाली रेसिपीज़ ।

फाइबर विटामिन और मिनरल से भरपूर कस्टर्ड एप्पल में नेचुरल शुगर पाई जाती है। डायटीशियन मनीषा गोयल बताती हैं कि कस्टर्ड एप्पल एक लो कैलोरी फूड है। इससे डाइजेशन और मूड दोनों बूस्ट होते है। इससे न केवल इम्यून सिस्टम मज़बूत बनता है बल्कि आंखों और हृदय रोगों की समस्या हल होती है।

इसमें मौजूद पोटेशियम और मैगनीशियम की मात्रा हाई ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में भी मदद करती है। डाइजेशन को बूस्ट करने वाले इस फल को पुडिंग, स्मूदी और ओटमील में एड करके खाया जा सकता है। पहले जानते हैं कस्टर्ड एप्पल से मिलने वाले फायदे।

जानते हैं कस्टर्ड एप्पल के फायदे

एंटीऑक्सीडेंटस से भरपूर–नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ के अनुसार शरीफा का सेवन करने से शरीर में फ्री रेडिकल्स का खतरा कम हो जाता है। इसमें कौरेनोइक एसिड, फ्लेवोनोइड्स, कैरोटीनॉयड्स और विटामिन सी समेत कई . एंटीऑक्सीडेंट की उच्च मात्रा पाई जाती है। इससे शरीर को इम्यून सिस्टम मज़बूत बनता है।

बॉलीवुड चटकारा

रिद्धि डोगरा

द साबरमती रिपोर्ट में बरखा दत्त का रोल निभा रहीं ? एक्ट्रेस का जवाब सुन क्या बोलीं एकता

विक्रांत मेसी की फिल्म द साबरमती रिपोर्ट 15 नवंबर को रिलीज होने वाली है। फिल्म सच्ची घटनाओं पर आधारित होगी। फिल्म का ट्रेलर रिलीज हो चुका है। फिल्म में विक्रांत के साथ रिद्धि डोगरा भी नजर आएंगी। द साबरमती रिपोर्ट का ट्रेलर रिलीज हो चुका है। फिल्म में विक्रांत मैसी मुख्य भूमिका में नजर आएंगे। इस फिल्म में विक्रांत के साथ रिद्धि डोगरा भी नजर आएंगी। रिद्धि फिल्म में एक पत्रकार की भूमिका निभाती दिखाई पड़ेंगी। यह फिल्म सच्ची घटनाओं पर आधारित फिल्म होगी। फिल्म के ट्रेलर रिलीज के दौरान रिद्धि से पूछा गया कि क्या वो फिल्म में बरखा दत्त का किरदार निभा रही हैं। रिद्धि ने जब सवाल का जवाब दिया तो बरखा दत्त ने कहा कि कोई रिद्धि को शांत करा दो, कुछ भी बोले जा रही है। **क्या बरखा दत्त का किरदार निभा रही हैं रिद्धि डोगरा?** movifiedbolly-wood के पेज पर एक वीडियो शेयर किया गया है। इस वीडियो में रिद्धि से पूछा जाता है कि क्या वो फिल्म में बरखा दत्त का किरदार निभा रही हैं? सवाल के जवाब में रिद्धि कहती हैं- आप अगर कह रहे हैं कि वो थीं ग्राउंड पर , तो वो थीं ग्राउंड पर। और हमारी कहानी सच्ची घटनाओं पर आधारित हैं। यह एक सच्ची कहानी है, सच्चाई बताती है कि क्या हुआ था, कैसे हुआ था। वो एक जर्नलिस्ट हों या चार जर्नलिस्ट हों, लेकिन ये कहानी उन्हीं का पक्ष आपको दिखा रही है।

मनीषा कोइराला के कैंसर ऑपरेशन के वक्त डॉक्टर ने रखा था रुद्राक्ष, बोलीं- लगा था कि मर जाऊंगी

मनीषा कोइराला कैंसर सर्वाइवर हैं। उन्हें साल 2012 में ओवेरियन कैंसर हुआ था। वह अपनी जिंदगी के कठिन समय के बारे में पहले कई बार बात कर चुकी हैं। एक रीसेंट इंटरव्यू में मनीषा ने बताया कि जब उन्हें बीमारी का पता लगा तो लग रहा था कि मर जाएंगी। मनीषा ने बताया कि उनकी मां ने डॉक्टर्स को रुद्राक्ष दिया था। ऑपरेशन सफल हुआ तो डॉक्टर्स आकर बोले कि माला ने कमाल कर दिया। **लगा कि जिंदगी खत्म**–मनीषा ने एएनआई को बताया, 2012 में मुझे पता चला और पता नहीं था कि यह लास्ट स्टेज ओवेरियन कैंसर है। जब नेपाल में डायग्नोस हुआ ता तो मैं बहुत डरी हुई थी। जाहिर सी बात है जैसे दूसरे लोग होते हैं। हम जसलोक हॉस्पिटल में थे। दो-तीन डॉक्टर्स आए, टॉप डॉक्टर आए और मैंने उनसे बात की। मुझे लगा कि मरने वाली हूं। लगा कि जिंदगी खत्म हो गई है। **न्यूयॉर्क में करवाया इलाज**–मनीषा बताती हैं, हम दो-तीन जाने-माने लोगों को जानते थे। उन लोगों ने न्यूयॉर्क जाकर इलाज करवाया था। मेरे दादाजी भी Sloan Kettering (न्यूयॉर्क का फेमस कैंसर हॉस्पिटल) गए थे और इलाज करवाया था। **मां ने डॉक्टर को दिया था रुद्राक्ष**–मनीषा ने न्यूयॉर्क में 5-6 महीने इलाज करवाया था। उन्होंने बताया, मेरी मां ने महामृत्युंजय पूजा के बाद नेपाल से रुद्राक्ष लिया था। इसे डॉक्टर को दिया था कि इलाज के दौरान साथ रखें।

भावना पांडे की सगाई में पहुंचे थे सलमान खान और रेखा, बताया क्यों हो गई थीं शर्मिंदा

अनन्या पांडे की मम्मी ने अपनी सगाई का किस्सा बताया है। उनके गेस्ट रेखा और सलमान खान थे। इस वजह से उनकी सगी बहने तक डिस्ट्रैक्ट हो गई थीं। भावना पांडे ने बताया कि उन्हें बहुत शरम आ रही थी।चंकी पांडे 80 के दशक के जाने-माने हीरो हैं। उनकी बेटी अनन्या पांडे के बाद अब वाइफ भावना पांडे भी पॉप्युलर हो चुकी हैं। भावना फैब्यूलस लाइव्स ऑफ बॉलीवुड वाइव्स से लोगों के बीच पहचान बना चुकी हैं। एक इंटरव्यू के दौरान भावना ने अपनी वेडिंग सेरिमनी का मजेदार किस्सा सुनाया। बताया कि मंगनी के वक्त रेखा और सलमान खान को देखकर रिश्तेदार में अफरा-तफरी मच गई थी। **भावना को आ रही थी शरम**–भावना ने मिडडे को बताया, दिल्ली में हमारी शानदार इंगेजमेंट थी। चंकी और सारे एक्टर्स सेरिमनी के लिए आए थे। उस वक्त एक्टर्स को देना कॉमन नहीं था।

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.....

हिंदुओं पर लक्षित हमलों का जवाब आखिर कौन देगा

राम गोपाल सैनी

कनाडा भी अब पाकिस्तान और बांग्लादेश की राह पर चल पड़ा है। वहां के हिन्दू मंदिर पर भी खालिस्तानियों ने हमला किया है। दुनिया के कई इस्लामिक और ईसाई मुल्कों में ऐसी घटनाएं घटती रहती हैं। खुद भारत के भी कई राज्यों में ऐसी शर्मनाक घटनाएं पर्व-त्यौहारों पर सामने आती रहती हैं। इसलिए यक्ष प्रश्न है कि हिंदुओं पर लक्षित हमलों का जवाब आखिर कौन देगा, क्योंकि भारत सरकार, भारतीय संसद और भारतीय सुप्रीम कोर्ट धर्मनिरपेक्ष हैं! कड़वा सच तो यह है कि इन सबकी धर्मनिरपेक्षता हिन्दू विरोधी और अल्पसंख्यक समर्थक है। यह बात मैं नहीं कह रहा हूँ, बल्कि इनके एक्शन से गाहे बगाहे साबित होता आया है। लोग इस बारे में अक्सर पूछते रहते हैं, लेकिन उच्चस्तरीय आर्थिक और सामाजिक सुरक्षा से लैस ये लोग जबतक जगेंगे, तबतक बहुत देर हो चुकी होगी। वसुधैव कुटुम्बकम और सर्वे भवन्तु सुखिनः का यह मतलब कतई नहीं होता कि दुनिया भर में हिन्दू पिटते रहें और हमलोग तमाशबीन बनकर बैठे रहें। आपको पता होना चाहिए कि हिन्दू देवी-देवता शस्त्र और शास्त्र से लैस रहते हैं, जिसका सीधा संदेश है कि जब बात तर्क और तथ्य से नहीं सुधरे तो शस्त्र उठाना ही पड़ता है।

सुधांशु अनंत ईएनटी हॉस्पिटल को चिकित्सा क्षेत्र में उत्कृष्ट सेवाओं के लिए मिला सम्मान

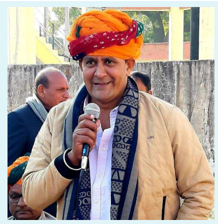
जयपुर (हमारा वतन)। जयपुर शहर में आयोजित BIZNEXT कार्यक्रम में चौमूं स्थित सुधांशु अनंत ईएनटी हॉस्पिटल को कान नाक गले की बीमारियों के उपचार के क्षेत्र में उत्कृष्ट सेवाओं के लिए राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार) भारत सरकार अर्जुन राम मेघवाल द्वारा सम्मानित किया गया। सुधांशु अनंत ईएनटी हॉस्पिटल के डायरेक्टर डॉक्टर सुधांशु अनंत पांडे ने बताया कि सुधांशु अनंत ईएनटी हॉस्पिटल शेखावाटी एवं चौमूं क्षेत्र का कान नाक गले की बीमारियों को

समर्पित सबसे बड़ा अस्पताल है। यहां पर कान नाक गले की हर बीमारियों का इलाज किफायती दरों पर किया जाता है। यहां की डॉक्टर की टीम में डॉक्टर सुधांशु अनंत पांडे, डॉक्टर अनंत चौहान, डॉक्टर रामबाबू शर्मा शामिल है। जिन्हें 10 वर्षों से अधिक का अनुभव है।सुधांशु अनंत ईएनटी हॉस्पिटल में कान नाक गले की सभी बीमारियों के इलाज की सुविधा उपलब्ध है। यहां पर कान नाक गले की बेसिक बीमारियों के इलाज के साथ-साथ जटिल बीमारियां जैसे कान नाक गला एवं मुख के कैंसर और SKULL BASE SURGERY की सुविधा भी उपलब्ध है।

पुरुषोत्तम टेलर लगातार तीसरी बार बने जिलाध्यक्ष

पंचायती राज मंत्रालयिक कर्मचारी संगठन के चुनाव संपन्न

जयपुर (हमारा वतन)। पंचायती राज मंत्रालयिक कर्मचारी संगठन राजस्थान के जिला संगठन के चुनाव जिला परिषद जयपुर सभागार में सम्पन्न हुये जिसमें पुरुषोतम टेलर तीसरी बार लगातार अध्यक्ष निर्वाचित हुए। जिला महामन्त्री छाजू राम सैन ,जिला कोषाध्यक्ष रामजी लाल सैनी को निर्विरोध चुना गया। चुनाव प्रकिया में चुनाव पर्यवेक्षक चन्द्र शेखर शर्मा व मुकेश कुमार शर्मा धौलपुर के सानिध्य में पूर्ण हुई । जिसमें सभी ब्लाक के अध्यक्ष एवं महामंत्री सहित सैकड़ो मंत्रालयिक कर्मचारी मौजूद रहे।



पाँच नवीन आंगनबाड़ी केन्द्रों की स्वीकृति पर पूर्व विधायक ने मुख्यमंत्री का जताया आभार

जयपुर (हमारा वतन) । विधानसभा क्षेत्र चौमूँ में पाँच नवीन आंगनबाड़ी केन्द्रों की स्वीकृति पर पूर्व विधायक रामलाल शर्मा ने मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा का आभार जताया है। नवीन आंगनबाड़ी केन्द्र में भोजलावा तलाई की ढाणी, आड़ागैला, नौपा का बास, कालू का बास और बाढ़ अभयकरणपुरा के लिए स्वीकृति जारी की गई हैं। पूर्व विधायक शर्मा ने बताया कि क्षेत्र में पाँच नवीन आँगनबाड़ी केंदों की स्वीकृति जारी की गई है। इन आंगनबाड़ी केंद्रों की स्वीकृति से आमजन को सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं का लाभ मिल सकेगा।

राजस्थान आदिम जाति सेवक संघ

14 नवम्बर स्थापना दिवस (वर्ष 1957-58) की हार्दिक शुभकामनाएं

संघ के उत्पादन व बिक्री केंद्रों एवं आदिवासी छात्रावासों की सूची

1. खादी ग्रामोद्योग भंडार, झालाना डूंगरी संस्थानिक क्षेत्र, जयपुर।
2. खादी ग्रामोद्योग भडार, 249, इंदिरा बाजार जयपुर।
3. खादी ग्रामोद्योग भंडार, बांसवाड़ा रोड, प्रतापगढ़।
4. खादी ग्रामोद्योग भंडार, स्टेशन रोड, चित्तौडगढ़।
5. खादी ग्रामोद्योग भवन, हिरण मगरी, उदयपुर।
6. खादी ग्रामोद्योग मंडार, नाडाखाडा, बापू बाजार, उदयपुर।
7. खादी ग्रामोद्योग भंडार एवं आदिवासी छात्रावास, सुखेर उदयपुर।
8. खादी ग्रामोद्योग भंडार एवं आदिवासी छात्रावास, सलूम्बर, जिला- सलूम्बर ।
9. खादी ग्रामोद्योग भंडार एवं उत्पति केंद्र, सेमारी, जिला-सलूम्बर ।
10. खादी ग्रामोद्योग भंडार, उत्पति केंद्र एवं आदिवासी छात्रावास, चावंड, जिला- सलूम्बर ।
11. खादी ग्रामोद्योग भंडार एवं आदिवासी छात्रावास, ॠषभदेव, जिला-उदयपुर।
12. खादी ग्रामोद्योग भंडार एवं आदिवासी छात्रावास, पिंडवाड़ा, जिला-सिरोही।
13. खादी ग्रामोद्योग भंडार, उत्पति केंद्र एवं आदिवासी छात्रावास, शाहाबाद, जिला-बारां।
14. खादी ग्रामोद्योग भंडार एवं उत्पति केंद्र, मांगरोल, जिला- बारां ।
15. खादी ग्रामोद्योग भंडार, पीलीकोठी, बारां ।
16. खादी ग्रामोद्योग भंडार एवं आदिवासी छात्रावास, बूंदी।
17. खादी ग्रामोद्योग भंडार, बीकानेर।
18. खादी ग्रामोद्योग भंडार, उत्पति केंद्र एवं आदिवासी छात्रावास, बडी सादड़ी, जिला चितौड़गढ़।
19. खादी वस्त्रागार, जयपुर।
20. खादी वस्त्रागार उदयपुर।
21. ऊनी खादी वस्त्रागार, बीकानेर।
22. आदिवासी छात्रावास, नाना, जिला पाली।
23. आदिवासी छात्रावास, अरनोद, जिला-प्रतापगढ़।
24. आदिवासी छात्रावास, लालसोट, जिला-दौसा।
25 आदिवासी छात्रावास, जहाजपुर, जिला-शाहपुरा।
26. आदिवासी छात्रावास, कानोड, जिला-उदयपुर।
27. आदिवासी छात्रावास, कस्बाथाना, जिला-बारां।
28. आदिवासी छात्रावास, नाहरगढ़, जिला- बारां ।

खादी भारत Khadi India

लक्ष्मी नारायण पंड्या (अध्यक्ष)
निर्मला सहरिया (पूर्व विधायक), राजेंद्र अग्रवाल - उपाध्यक्ष
डॉ. अवध प्रसाद- कोषाध्यक्ष
शंकरलाल अहारी (पूर्व विधायक), भुवनेश शर्मा गौड़- मंत्री

पता - प्लॉट नंबर 2, झालाना डूंगरी संस्थानिक क्षेत्र, राजस्थान पत्रिका के सामने, जे.एल.एन. मार्ग, जयपुर - 302004
फ़ोन : +911412703321/ फैक्स: +911412704438
E mail: adimjatijpr@yahoo.com/ Website: www.rajss.org

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।