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

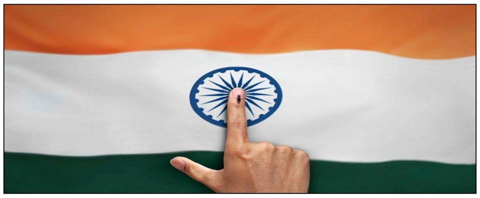
संस्थापक स्व. श्री राजेन्द्र कुमार 'अजेय' स्वतंत्रता सेनानी

संरक्षक स्व. श्री बाबू लाल सैनी

सम्पादक राम गोपाल सैनी

वर्ष- 60 | अंक-44 | जयपुर, सोमवार, 25 नवम्बर, 2024 | वार्षिक शुल्क 200 रुपये (एक प्रति 4 रु.) | पृष्ठ संख्या 4

महाराष्ट्र में महायुति गठबंधन की प्रचंड जीत, झारखंड में सोरेन रिटर्न



जयपुर (हमारा वतन)। महाराष्ट्र में भाजपा की अगुवाई वाले महायुति गठबंधन ने 231 सीटें जीतकर प्रचंड बहुमत हासिल किया है। कांग्रेस को अब तक की सबसे बड़ी हार झेलनी पड़ी और वह महज 16 सीटों पर ही सिमट गई। वहीं झारखंड में हेमंत सोरेन की अगुवाई में इंडिया गठबंधन ने शानदार वापसी की है। मनी लॉन्ड्रिंग मामले में गिरफ्तारी और जेल जाने के बावजूद हेमंत ने आदिवासी अस्मिता पर चुनाव लड़ा और इंडिया गठबंधन को 56 सीटें मिली। इधर राजस्थान विधानसभा के 7 सीटों पर हुए उपचुनाव में भाजपा ने चौंकाते हुए 5 सीटें जीती। कांग्रेस तीन सीट गंवाकर एक पर सिमट गई। झुंझुनू से भाजपा के राजेंद्र भाम्बू, खींवसर से भाजपा के रेवंतराम डांगा, देवली-उनियारा से भाजपा के राजेंद्र गुर्जर, रामगढ़ से भाजपा के खुशवंत सिंह ,सलूंबर से भाजपा की शांता मीना, चौरासी से बीजेपी के अनिल कटारा और दौसा से कांग्रेस के दीनदयाल विजयी रहे।

राजस्थान उपचुनाव में खिला कमल का पंजा

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कहा 'विकास की जीत सुशासन की जीत ! एकजुट होकर हम और भी ऊंचे उठेंगे। मैं भरोसा दिलाता हूं कि महायुती महाराष्ट्र की प्रगति के लिए काम करता रहेगा।'

राहुल गांधी ने कहा 'झारखंड के लोगों का इंडिया को जनादेश देने के लिए दिल से धन्यवाद ! महाराष्ट्र के नतीजे अप्रत्याशित हैं, जिनका विस्तार से विश्लेषण किया जाएगा।'

राजस्थान के सीएम भजनलाल शर्मा ने कहा कि '7 सीटों पर उपचुनाव में भाजपा को मिली प्रचंड जीत से सरकार के विकास कार्यों पर जनता की मोहर लगी है। भाजपा को 2023 के चुनाव से 15 प्रतिशत अधिक वोट मिले हैं।

चौमूं में धूमधाम से मनाया भैरव बाबा का जन्मोत्सव

चौमूं (हमारा वतन)। कालाष्टमी के पर्व पर भगवान शिव के रौद्र अवतार भैरव जी महाराज के जन्मदिन पर बस स्टैंड मोरीजा रोड स्थित भैरव जी महाराज के मंदिर में धूमधाम से जन्मदिन मनाया गया।

मंदिर के महाराज राकेश, बबलू योगी तथा पूर्व पार्षद विक्रम सिंह जोधा ने बताया कि पहली बार भैरूंजी महाराज के जन्मदिन पर कलश यात्रा निकाली गई। भैरूंजी महाराज की भव्य झांकी सजाकर श्रृंगार किया गया। गोल्डन साफा बंधवाकर दोना प्रसादी वितरित की गयी। भैरव जी महाराज को एक क्विंटल दाना नमकीन का भोग लगाया गया। सुबह से शाम तक भक्तों का ताँता लगा रहा। लोगों ने अपनी मनोकामनाएं पूर्ण करने के लिए भैरूंजी के धोक लगाई।

इस अवसर पर भैरव जी महाराज के मंदिर को फूल मालाओं तथा रंगीन गुब्बारों से सजाया गया। 1 घंटे तक लगातार आतिशबाजी की गई। आसपास के व्यापारीगण तथा आम जनता ने सहयोग किया। रात को सत्संग का आयोजन किया गया जिसमें सैकड़ो लोगों ने भजनों का आनंद लिया।

खादी ग्रामोद्योग प्रदर्शनी 2024-25: खादी कमीशन निदेशक डॉ. राहुल मिश्र ने किया उद्घाटन

● 21 नवम्बर से 13 जनवरी 2025 तक चलेगी खादी ग्रामोद्योग प्रदर्शनी ● खादी वस्त्रों पर ग्राहकों को मिल रही 50 प्रतिशत की छूट

जयपुर (हमारा वतन)। गुलाबी नगर जयपुर के बजाज नगर में राजस्थान खादी ग्रामोद्योग संस्था संघ की ओर से खादी ग्रामोद्योग प्रदर्शनी 2024-25 का भव्य शुभारम्भ हुआ । खादी और ग्रामोद्योग आयोग के राज्य निदेशक डॉ. राहुल मिश्र ने प्रदर्शनी का उद्घाटन करते हुए कहा कि खादी देश की पहचान है। युवा वर्ग खादी को अपनाकर देश में सुखद बदलाव ला सकता है। उन्होंने कहा कि खादी अहानिकारक, रसायन रहित और पर्यावरण हितैषी वस्त्र है। खादी आत्मनिर्भर भारत की ओर एक बढ़ता कदम भी है। इस अवसर पर राजस्थान खादी ग्रामोद्योग संस्था संघ के अध्यक्ष इंदुभूषण गोयल ने कहा कि भारत सरकार भी कतिनों और बुनकरों के हित में फैसले कर रही है। संस्था संघ के मंत्री एवं खादी प्रदर्शनी के संयोजक अनिल शर्मा ने बताया कि 21 नवम्बर से प्रारंभ हुई यह प्रदर्शनी 13 जनवरी 2025 तक चलेगी। प्रदर्शनी में कुल 200 स्टाल लगाई गई हैं, जिनमें से 120 स्टॉल खादी व 80 स्टॉल ग्रामोद्योग उत्पाद की हैं। खादी वस्त्रों पर ग्राहकों को 50 प्रतिशत की छूट मिलेगी। इस अवसर पर राजेंद्र प्रसाद शर्मा, हजारी लाल देवड़ा, राजेंद्र अग्रवाल, भगवती पारीक, डॉ. अवध प्रसाद, करुणा, नरेन्द्र भण्डारी, कौशल खींची, सवाई सिंह,आशा पटेल एवं खादी संस्थाओं से जुड़े पदाधिकारी और अनेक कार्यकर्ता उपस्थित रहे ।

भैरव जन्मोत्सवः पंडित रविंद्राचार्य के सानिध्य में धूमधाम से मनाया रींगस भैरूंजी का जन्मोत्सव

रींगस (हमारा वतन)। हर वर्ष की भांति इस वर्ष भी मार्गशीर्ष कृष्ण अष्टमी को रींगस भैरूंजी का जन्मोत्सव तारा ज्योतिष साधना केंद्र के अध्यक्ष और अंतरराष्ट्रीय भविष्यवक्ता पंडित रविंद्राचार्य के सानिध्य में धूमधाम से मनाया गया। अल सुबह से ही भक्तों का मंदिर में तांता लगा रहा।

भैरूंजी महाराज की फूल मालाओं से भव्य झांकी सजाई गई। लौंग पतासे का भोग लगाया गया और श्रद्धालुओं द्वारा केक काटकर बाबा का जन्मोत्सव बड़े हर्षोल्लाष के साथ मनाया गया। मंदिर महंत फूलचंद गुर्जर ने बताया कि रींगस भैरूंजी के जन्मोत्सव की शुरुआत अंतर्राष्ट्रीय भविष्यवक्ता पंडित रविंद्र आचार्य ने की थी, तब से लेकर अब तक लगातार भैरूंजी का जन्मोत्सव मनाते आ रहे हैं। अंतर्राष्ट्रीय भविष्यवक्ता पंडित रविंद्राचार्य ने बताया कि

भैरूंजी की उत्पत्ति भगवान शिव जी की भृकुटी से हुई है। जन्मोत्सव पर मंदिर को रंग बिरंगी लाइटों से सजाया जाता है और मावे का केक काटकर भक्तों को वितरित किया जाता है,जो भी भक्त सच्चे मन से भैरूंजी के चोला चढाता है और कंगन कचोरी का भोग लगता है उसके सारे कष्ट दूर होते हैं। साथ ही शनि की साढ़ेसाती और राहु की दशा में भैरूंजी के दीपदान करने से लाभ मिलता है। पंडित अमित आचार्य ने पूर्ण विधि विधान से पूजा अर्चना करवायी।

पंडित रविंद्र आचार्य को किया भैरू दंड भेंट -अंतर्राष्ट्रीय भविष्यवक्ता पंडित रविंद्राचार्य को उनके शिष्य सुनील रूपानी द्वारा जन्मोत्सव पर भैरव दंड भेंट किया गया।

रविंद्राचार्य ने सभी देशवासियों के लिए भैरूंजी से मंगल कामना की। इस दौरान अनिल खींची, हाकम सिंह, राम अवतार मीणा, भारत कुमार, राजेश खन्ना, सन्नी मंडल, आकाश शर्मा, विशाल सिंह पाल, शेर सिंह कुमावत, अमित शर्मा सहित सैकड़ों की संख्या में लोग मौजूद रहे ।

यूईएम में आयोजित हुई सिनर्जी समिट 2024

जयपुर (हमारा वतन)। यूनिवर्सिटी ऑफ इंजीनियरिंग एंड मैनेजमेंट (यूईएम), जयपुर ने संयुक्त राष्ट्र वैश्विक उत्कृष्टता केंद्र के सहयोग अंतर्राष्ट्रीय उद्योग संस्थान मीट (आईआईआईएम) - सिनर्जी समिट 2024 की सफलतापूर्वक मेजबानी की।

इस परिवर्तनकारी आयोजन ने शिक्षा, उद्योग और अनुसंधान क्षेत्रों में वैश्विक विचार नेताओं, नवप्रवर्तकों और परिवर्तन-निर्माताओं को एक साथ लाया, जिससे विचारों और सहयोगों का एक गतिशील आदान-प्रदान हुआ। डेनमार्क, चिली और भारत के विभिन्न क्षेत्रों के प्रतिनिधियों ने विविध दृष्टिकोणों का योगदान दिया साथ ही तकनीकी और प्रबंधन चुनौतियों में अपनी अनूठी अंतर्दृष्टि के साथ चर्चाओं को समृद्ध किया। यूईएम जयपुर के प्रो-वाइस चांसलर प्रो. डॉ. सत्यजीत चक्रवर्ती ने गतिशील और अनिश्चित वैश्विक परिदृश्य में सहयोग की महत्वपूर्ण भूमिका पर प्रकाश डाला। इसके बाद कुलपति प्रो. डॉ. बिस्वेजॉय चटर्जी ने गुणवत्तापूर्ण शिक्षा प्रदान करने के महत्व पर जोर दिया। रजिस्ट्रार प्रो. डॉ. प्रदीप कुमार शर्मा ने प्रतिस्पर्धी नौकरी बाजार के लिए छात्रों को अत्याधुनिक कौशल से लैस करने की आवश्यकता पर जोर दिया।

कटजा लार्सन सीईओ, सिल्वरस्पून कंसल्टेंसी, डेनमार्क ने एआई और स्थिरता के प्रतिच्छेदन की खोज की । कार्ला सिड प्रमुख, प्रतिभा प्रबंधन, टेक्निकास रेयूनिडास, चिली)द्वारा अंतर-सांस्कृतिक संचार चुनौतियों को संबोधित किया। जाक्सा गोहिल सलाहकार और सलाहकार, अम्माराह द्वारा संचार के भविष्य पर गहनता से चर्चा की ।

शिखर सम्मेलन में प्रबंधन, फिजियोथेरेपी और कंप्यूटर विज्ञान जैसे विषयों से 50 से अधिक छात्र-नेतृत्व वाली परियोजनाओं का भी प्रदर्शन किया गया। अंतर्राष्ट्रीय उद्योग संस्थान मीट (आईआईआईएम) - सिनर्जी समिट 2024 में यू ई एम जयपुर के सभी एसोसिएट डीन, सभी विभागों में प्रमुख, शिक्षक व स्टाफ के सदस्य उपस्थित रहे।

पूर्व विधायक रामलाल शर्मा ने सामुदायिक भवन निर्माण कार्य का किया शिलान्यास

जयपुर (हमारा वतन)। ग्राम पंचायत चीथवाड़ी में रामदेव जी के मंदिर के पास 10 लाख की लागत से बनने वाले सामुदायिक भवन निर्माण कार्य का शिलान्यास किया। ग्रामवासियों द्वारा सामुदायिक भवन के निर्माण पर आयोजित अभिनंदन समारोह में पूर्व विधायक रामलाल शर्मा का माला एवं साफ़ा पहनाकर स्वागत किया गया। ग़ौरतलब है कि पूर्व सांसद सुमेधानंद सरस्वती द्वारा सांसद कोष से सामुदायिक भवन निर्माण की अनुशंसा की गई थी, जिसकी स्वीकृति पश्चात सामुदायिक भवन का विधिवत निर्माण कार्य प्रारंभ किया गया। इस मौक़े पर पंचायत समिति प्रधान रामस्वरूप यादव, पूर्व सरपंच शिल्पी जैन, पंचायत समिति सदस्य सुमन बुनकर, सरपंच चौथमल जाट, डॉ. नेमीचंद जेन, कालूराम बड़बड़वाल, सत्यनारायण बुनकर, रामकरण कुमावत, शंकर लाल जांगिड, प्रेमचंद, राजेंद्र शर्मा, बंशीधर बुनकर सहित कई ग्रामीण उपस्थित रहे।

विधायक मनीष यादव की अनुशंषा पर शाहपुरा क्षेत्र में आँगनबाड़ी केंद्र हुए स्वीकृत

शाहपुरा (हमारा वतन)। कांग्रेस विधायक मनीष की अनुशंषा पर विधानसभा क्षेत्र में 5 नये आंगनबाड़ी केंद्रों की प्रशासनिक स्वीकृति जारी हुई है। गौरतलब है कि प्रदेश की भाजपा सरकार के परिवर्तित बजट घोषणा वर्ष 2024-25 की संख्या 89(1) के क्रम में प्रत्येक विधानसभा क्षेत्र में 5 नवीन आँगनबड़ी केंद्र खोले जाने की घोषणा की गई थी। बजट घोषणा के संदर्भ में प्रत्येक विधानसभा से विधायकों के माध्यम से नवीन आँगनबाड़ी केंद्र खोले जाने हेतु प्रस्ताव माँगे गये थे, जिसके क्रम में शाहपुरा विधानसभा क्षेत्र में भी 5 नवीन आंगनबाड़ी केंद्रों के लिए स्वीकृत जारी हुई है।आँगनबाड़ी केंद्र स्वीकृत होने पर क्षेत्रवासियों में खुशी की लहर। क्षेत्रवासियों ने विधायक का आभार जताया है ।

श्री शिरडी साई मंदिर में हुआ विशाल कन्या प्रसादी का आयोजन

चौमूं (हमारा वतन)। चौमूं तहसील के ग्राम ईंटावा भोपजी स्थित श्री शिरडी साई मंदिर में भव्य कन्या प्रसादी का आयोजन मंदिर महंत कैप्टन पृथ्वी सिंह नाथावत के सानिध्य में किया गया। इस दौरान बाबा की मनमोहक झांकी भी सजाई गई। मनोकामना पूर्ण होने पर साई भक्त ओमप्रकाश रूंडला ईंटावा भोपजी, भोलाराम घटाला ग्राम धानोता द्वारा कन्या प्रसादी का आयोजन किया गया। इस दौरान मुकेश रूंडला,कमलेश रूंडला,राकेश रूंडला,लॉरेंस गठाला उपस्थित रहे।

पुस्तकालय (कविता)

प्रेरणात्मक विचारों का, पुस्तकालय से होता संचार।
विषय ज्ञान संग होता, जिससे बहु शैक्षणिक सुधार।
पुस्तकालय शोधार्थ का, होता एक आदर्श स्थान।
मिलता विद्यार्थी को जहाँ, जिज्ञासा का समाधान।
डिजिटल यंत्र तकनीकी,शिक्षा को देती प्रोत्साहन।
मिल सहपाठक करते, विचारों का आदान-प्रदान।
रचनात्मक नवाचार हो, प्रोत्साहन का मुख्य प्रधार।
नियमित वाचनालय जानें पर, हम भी करें विचार।
निज ज्ञान कौशल में हो तभी, सदा सतत् विस्तार।
पत्र-पत्रिकाएं पढ़ने से, बढ़े देश-विदेश सभी ज्ञान।
शिक्षा-सामाजिक कौशल, बढ़ाने पर बनेंगे महान।
संस्कृति और परम्परा के, संरक्षण का जो आधार।
नियमबद्ध अध्ययन की जब, आदत हो विकसित।
उच्चकोटि राष्ट्र के कहलाएं, श्रेष्ठ नागरिक शिक्षित।
विषय की बेहतर समझ पर, करें सब तर्क-वितर्क।
लोकतांत्रिक मूल्य विकास में, हो ज़बरदस्त फ़र्क़।
हरेक समस्या को सुलझाने के समाधान का भंडार।

महेंद्र सिंह कटारिया,नीमकाथाना, राजस्थान

इनाया फाउंडेशन ने भिवाड़ी में चलाया चाइल्ड हेल्पलाइन जागरूकता अभियान

भिवाड़ी (हमारा वतन)। इनाया फाउंडेशन द्वारा भिवाड़ी के लगभग 9 विद्यालयों में चाइल्ड हेल्पलाइन नंबर 1098 और पॉक्सो अधिनियम 2012 की जानकारी प्रदान की गई। इनमें राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय शाहडोद, राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय ततारपुर खीजूरियावास, भिवाड़ी मोड़, बालिका स्कूल भिवाड़ी , मिलकपुर गुर्जर, सैदपुर गुर्जर, जोडीया मेव माध्यमिक विद्यालय, अलामपुर आदि विद्यालयों मे प्रशिक्षण दिया गया । इस कार्यक्रम में लगभग 5000 बच्चों (बालक एवं बालिकाएं) और लगभग 50 अध्यापकों को प्रशिक्षण दिया गया। आरएचआई मैग्नेसिटा द्वारा संचालित इस कार्यक्रम के तहत पिछले 10 दिनों से भिवाड़ी में गुड टच-बैड टच जागरूकता शिविर आयोजित किए जा रहे हैं। कार्यक्रम के दौरान बच्चों को चाइल्ड हेल्पलाइन नंबर 1098 की जानकारी दी गई, साथ ही उनकी सुरक्षा और कानूनी अधिकारों के महत्व को समझाया गया। बच्चों से सवाल-जवाब सत्र भी आयोजित किए गए, जिसमें सही उत्तर देने वाले बच्चों को मूमेंटो, कैप, जुट बैग टी-शर्ट आदि देकर सम्मानित किया गया। इनाया फाउंडेशन की सचिव नितिशा शर्मा ने बच्चों को समझाया कि उनकी सुरक्षा के लिए चाइल्ड हेल्पलाइन नंबर 1098 कितना महत्वपूर्ण है। उन्होंने यह भी बताया कि बच्चों को कानूनी जानकारी होने से बच्चे सुरक्षित रहेंगे। इस दौरान टीम सदस्य रोहित शर्मा, योगेंद्र सेन, रवि, अर्पण भाट, साहिराम, अनिल और राधा आदि उपस्थित रहे। यह अभियान बच्चों और शिक्षकों में सुरक्षा और जागरूकता के प्रति सकारात्मक प्रभाव डाल रहा है।

रोम रोम में राम

(इकराम सतसई)

कड़ी 10

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 !

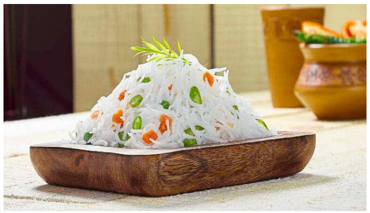
प्रस्तुत है उनकी लेखनी का ये साप्ताहिक धारावाहिक

46. तुम्हीं करो अब राम जी आ कर कोई कमाल !
    रावण क्यों मरता नहीं,जला रहे हर साल !!
47. बाल्मिकी जी लिख गए, कथ गए तुलसी दास!
    तुम्हीं बताओ राम अब,क्या इकराम के पास ?
48. रावण को क्या मारते,कोई तीर कमान !
    वो खुद भी तो राम का करता था नित ध्यान!
49. नहीं रखा कुछ राम ने, ऊंच नीच का भेद!
    नहीं अगर विश्वास तो, मानस पढ़ कर देख!!
50. धीरे धीरे बात ये,समझ रहा इकराम!
    मैं तो कुछ लिखता नहीं,लिखवाते हैं राम!!

इकराम राजस्थानी

जॉब्स

1. आरपीएससी, पद स्कूल व्याख्याता, पद संख्या 2202, अंतिम तिथि 4 दिसंबर 2024
2. आरपीएससी, पद सब इंस्पेक्टर टेलीकॉम, पद संख्या 98, अंतिम तिथि 27 दिसंबर 2024
3. आइटीबीपी, पद एसआई, हेड कांस्टेबल, कांस्टेबल टेलीकम्युनिकेशन, पद संख्या 526, अंतिम तिथि 14 दिसंबर 2024
4. इंडियन एयर फोर्स, पद एएफसीएटी, पद संख्या 336, अंतिम तिथि 31 दिसंबर 2024
5. एसआईडीबीआई, पद ऑफीसर ग्रेड ए और बी, पद संख्या 72 अंतिम तिथि 2 दिसंबर 2024
6. एम्स रायबरेली, पद प्रोफेसर, असिस्टेंट प्रोफेसर, पद संख्या 95, अंतिम तिथि 8 दिसंबर 2024
7. नॉर्थ वेस्टर्न रेलवे, पद अप्रेंटिस, पद संख्या 1791, अंतिम तिथि 10 दिसंबर 2024
8. अलीगढ़ मुस्लिम यूनिवर्सिटी, पद टीजीटी, पीजीटी, पद संख्या 24, अंतिम तिथि 7 दिसंबर 2024



चावल खाने से नहीं बढ़ता मोटापा

चावल को अकसर मोटापे से जोड़कर देखा जाता है। पर यह ताज़ा शोध यह दावा करता है कि अगर चावल ठीक से पकाए जाएं, तो वे मोटापा नहीं बढ़ाते।आज की भागदौड़ वाली लाइफस्टाइल में लोगों के खान-पान का प्रभाव ही कहा जाएगा कि लोगों में मोटापे की परेशानी बढ़ती ही जा रही है। मोटापा बहुत सी बीमारियों को साथ लेकर आता है, मोटापा बढ़ जाने के बाद इसे कम करना काफी मुश्किल होता है। मोटापा कम करने के लिए लोग हेल्थ कॉन्शियस हो रहे हैं। लोग इसके लिए कई प्रकार का डाइट प्लान भी फॉलो करते हैं। आजकल ये भी काफी चलन में है कि मोटापा कम करना हो तो सबसे पहले थाली से चावल को हटा देते हैं। पर चावल प्रेमियों के लिए खुशखबरी है। एक नए शोध में यह दावा किया गया है कि अगर हेल्दी तरीके से पकाया जाए, तो चावल आपका मोटापा नहीं बढ़ाते।चावल खाने से ही मोटापा बढ़ता है, ऐसा मानना सही नहीं है। मोटापा बढ़ने के कई दूसरी वजह भी हो सकती हैं। नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन की रिपोर्ट बताती है कि चावल से मोटापा नही बढ़ता, क्योंकि इसमें कैलोरी की मात्रा काफी कम होती है। एक कप चावल में भी लगभग उतनी ही कैलोरी होती है, जितनी एक मीडियम साइज की रोटी में होती है।

क्या कहती है रिसर्च- रिचर्च रिपोर्ट में कहा गया है कि एक कप चावल का सेवन अगर बढ़ा भी दिया जाए, तो ग्लोबल ओबेसिटी की दर एक प्रतिशत ही बढ़ सकती है। इसकी वजह यह है कि चावल खाने से चावल में मौजूद पौष्टिक तत्व जैसे फाइबर, न्यूट्रिएंट्स और प्लांट कंपाउंड की वजह से पेट भरा हुआ महसूस होता है और इससे ओवर ईटिंग से बचा जा सकता है, जिससे वजन बढ़ने से बचाने में सहायता मिल सकती है।

कम होता है चावल में फैट-अकसर ऐसा माना जाता है कि चावल शरीर का फैट बढ़ाते हैं।

बढ़ती झुर्रियों का उपचार हैं ये कोलेजन युक्त फूड्स

फेस्टिवल की तैयारियों में अपनी स्किन को चमकाने के लिए बहुत अधिक ब्यूटी प्रोडक्ट चेहरे पर अप्लाई न करें। इसकी बजाय आहार में शामिल करें ऐसे फूड्स जो नेचुरली कोलेजन का प्रोडक्शन बढ़ाते हैं। इस अवसर पर महिलाएं सजती-संवरती हैं। अपनी सुंदरता में चार चांद लगाने के लिए वे कई सारे सौंदर्य प्रसाधनों का भी इस्तेमाल करती हैं।

1.फिश और शेल फिश- स्वाभाविक रूप से अमीनो एसिड और ओमेगा -3 फैटी एसिड से भरपूर मछली और उनकी त्वचा कोलेजन पेप्टाइड्स का एक प्रमुख स्रोत हैं। ये शरीर में कोलेजन के उत्पादन में सुधार करते हैं। अध्ययनों के अनुसार, समुद्री कोलेजन सबसे आसानी से अवशोषित होने वाले में से एक है।

2.बीन्स-अमीनो एसिड की अच्छाइयों से भरपूर, बीन्स प्रोटीन से भरपूर होती हैं। ये कोलेजन संश्लेषण में मदद करती हैं। इसके अलावा, कॉपर बीन्स की उपस्थिति सेल रिजेनरेशन में मदद करती है और कोलेजन उत्पादन को भी बढ़ावा देती है।

3.अंडे का सफेद भाग- अंडे की सफेदी में बड़ी मात्रा में प्रोलाइन होता है, जो कोलेजन उत्पादन के लिए आवश्यक अमीनो एसिड में से एक है।

4.खट्टे फल- विटामिन सी कोलेजन के लिए शरीर के अग्रदूत प्रो-कोलेजन के उत्पादन में एक प्रमुख भूमिका निभाता है। इसलिए पर्याप्त विटामिन सी प्राप्त करना महत्वपूर्ण है। जामुन और अन्य खट्टे फल समान लाभ प्रदान करते हैं।

5.लहसुन- सल्फर, एक ट्रेस खनिज है, जो कोलेजन के संश्लेषण में सहायता करता है। यह इसकी गिरावट को रोकता है।

6.पत्तेदार साग- अपने एंटीऑक्सीडेंट गुणों के अलावा, पत्तेदार साग में क्लोरोफिल होता है, जो त्वचा में कोलेजन के अग्रदूत को बढ़ाता है।

7. क्विनोआ- त्वचा को फ्री रेडिकल्स से लड़ने के लिए यह उत्तेजित करता है। शरीर की कोशिकाओं में यह कोलेजन के जल्दी टूटने या नुकसान को रोकता है।

गर्म खाने पर नींबू निचोड़ने से निचुड़ सकते हैं सारे गुण

हमारा शरीर विटामिन सी नहीं बना सकता। इसके लिए हमें बाहरी स्रोतों पर ही निर्भर होना पड़ता है। पर गलत तरीके से विटामिन सी युक्त फूड्स का सेवन उन्हें बेअसर कर सकता है। नींबू एक ऐसा फल है जो विटामिन सी की अच्छाइयों से भरा हुआ है। जिससे हमारे शरीर को अपनी प्रतिरक्षा यानी इम्यूनिटी बढ़ाने में मदद मिलती है। यह शरीर में आयरन की मात्रा को बनाए रखने में भी कारगर है। साथ ही हड्डियों को मजबूत रखने, बालों और त्वचा को कोमल बनाने और शरीर की कोशिकाओं को ऑक्सीडाइजेशन से बचाने में मददगार है। पर क्या आप जानती हैं कि इसे गलत तरीके से आहार में शामिल करना इसके फायदों को बेअसर कर देता है। हमारा शरीर विटामिन सी नहीं बना सकता। ऐसे में यह ज़रूरी हो जाता है कि हम इसके बाहरी स्रोतों से ही इसे प्राप्त करें। नींबू का रस हो या संतरा विटामिन सी इनमें प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। साथ ही यह आपकी इम्यूनिटी को भी बनाए रखता है। कई बार, हम नींबू का रस गर्म खाने पर निचोड़ देते हैं। पर ऐसा करना पोषण विशेषज्ञों के अनुसार इसके सारे गुणों को ख़त्म कर देते हैं।

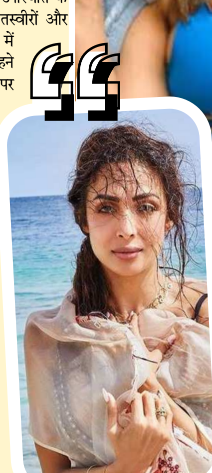
क्यों नहीं निचोड़ना चाहिए गर्म खाने में नीबू- सेलिब्रिटी न्यूट्रीशनिस्ट जूही कपूर ने हाल ही में अपनी एक इंस्टाग्राम पोस्ट में बताया कि किस तरह गर्म खाने पर नींबू निचोड़ना न सिर्फ उसमें मौजूद विटामिन सी के सभी गुणों को खत्म करेगा, बल्कि आपके खाने के स्वाद पर भी असर करेगा। विशेषज्ञों का मानना है कि विटामिन सी गर्मी के प्रति बेहद संवेदनशील होता है। भोजन के तापमान के कारण इसके पोषक तत्व आसानी से नष्ट हो जाते हैं। वर्षों से अनजाने में ही हमारी इस आदत के कारण नींबू से विटामिन सी नष्ट हो रहा है और आपको इसका पूरा लाभ नहीं मिल पा रहा है।

नष्ट हो जाते हैं पौष्टिक तत्व -जूही ने अपनी इस इन्स्टाग्राम पोस्ट में बताया कि गर्म पानी में नींबू का रस आसानी से घुल जाता है और निचोड़ने में भी आसान होता है। पर मसालेदार गर्म भोजन और गर्म पानी में नींबू का रस डालना विटामिन सी और उसके एंजाइमों को नष्ट कर सकता है।

बॉलीवुड चटकारा

मलाइका अरोड़ा ने इंस्टाग्राम पर एक और शानदार एंट्री की, जिसे देखकर आप भी रह जाएंगे दंग

49 साल की उम्र में भी मलाइका अरोड़ा का सदाबहार स्टाइल और आकर्षण युवा अभिनेत्रियों को मात देता है। यह साबित करते हुए कि उम्र सिर्फ़ एक संख्या है, अभिनेत्री अक्सर सोशल मीडिया पर अपनी आकर्षक उपस्थिति के लिए लाइमलाइट चुराती हैं, अपनी शानदार तस्वीरों और अपने निजी और पेशेवर जीवन के बारे में दिलचस्प अपडेट के लिए धन्यवाद। ऐसा कहने के बाद, मलाइका ने अपनी इंस्टाग्राम स्टोरीज़ पर एक पोस्ट डाली। इस पोस्ट में उनके एक फोटोशूट की तस्वीरों का एक कोलाज शामिल था, जिसमें वह लाल रंग की फ्लोर-लेंथ गाउन में नज़र आ रही थीं। इस साल की शुरुआत में मलाइका अरोड़ा ने झलक दिखला जा 11 के एक एपिसोड में यह आउटफिट पहना था। अभिनेत्री ने डांस-आधारित रियलिटी शो में जज के रूप में काम किया था। कुछ कैंडिड क्लिक के लिए कैमरे से दूर देखते हुए, मलाइका ने कोलाज से जुड़ी तस्वीरों में कोई टुकड़ा नहीं छोड़ा और हम उनसे अपनी नज़रें नहीं हटा पा रहे हैं। आउटफिट की बात करें तो इसमें वन-शोल्डर नेकलाइन, 3डी फ्लावर और फ्रंट पर ड्रामेटिक लेयर थी। बोल्ड मेकअप को छोड़कर, उन्होंने मिनिमल ग्लैम के साथ लुक को पूरा किया, एक साफ-सुथरी पोनीटेल के साथ अपने पहले से ही शानदार लुक को और भी उभारा।



इंजीनियरिंग स्टूडेंट ने साई पल्लवी की अमरन के मेकर्स को भेजा नोटिस, मांगे 1.10 करोड़ रुपये

चेन्नई के एक इंजीनियरिंग स्टूडेंट वीवी वागीसन ने साई पल्लवी की फिल्म अमरन के मेकर्स को कानूनी नोटिस भेजा है। वागीसन का आरोप है कि फिल्म देखकर साई के फैंस उसे लगातार फोन कर रहे हैं। वह इन फोन कॉल्स से परेशान हो गया है और यह सब फिल्म के निर्माताओं की गड़बड़ी के कारण हुआ है। लिहाजा उसने मुआवजे के तौर पर मेकर्स से 1.10 करोड़ रुपये की मांग की है। दिवाली के मौके पर 31 अक्टूबर को सिनेमाघरों में रिलीज अमरन सुपरहिट साबित हुई है। इस फिल्म ने 22 दिनों में देश में जहां 200 करोड़ रुपये का कारोबार किया है, वहीं वर्ल्डवाइड 300 करोड़ से अधकि की ग्रॉस कमाई कर ली है।द हिंदू की रिपोर्ट के मुताबिक, अमरन में साई पल्लवी और शिवकार्तिकेयन के किरदार सिंधु रेबेका वर्गीस और मेजर मुकुंद के बीच एक रोमांटिक सीन है, जहां इंजीनियरिंग स्टूडेंट वागीसन का मोबाइल नंबर पर्दे पर दिखाया गया है। इस सीन में सिंधु अपने हीरो मेजर मुकुंद की ओर एक कागज फेंकती है जिस पर उसका मोबाइल नंबर लिखा होता है। असल में, यह नंबर वागीसन का है। अब साई पल्लवी के फैंस उन्हें लगातार फोन कर रहे हैं और एक्ट्रेस से बात करवाने की डिमांड कर रहे हैं।

एश्वर्या राय ने बेटी आराध्या के साथ साझा की तस्वीरें, अभिषेक बच्चन की गैरमौजूदगी नहीं आई फैंस को रास

अभिनेत्री अपनी बेटी आराध्या के साथ दिखाई दे रही हैं। ये तस्वीर आराध्या के 13वें जन्मदिन की बताई जा रही है, जिसके सामने आने के बाद से लोग ऐश्वर्या और अभिषेक के अलग होने की बात कर रहे हैं। अनजान लोगों को बता दें, आराध्या का जन्मदिन 16 नवंबर को था।ऐश्वर्या राय बच्चन और अभिषेक बच्चन के अलग होने की अटकलों को एक बार फिर हवा मिल गयी है। दरअसल, बीते दिन अभिनेत्री ने अपने पिता कृष्णा राय की जयंती पर अपने सोशल मीडिया हैंडल पर कुछ तस्वीरें साझा की थी। इन तस्वीरों के सामने आने के बाद से सोशल मीडिया पर ऐश्वर्या और अभिषेक की तलाक की खबरें खूब चर्चा बटोर रही हैं।ऐश्वर्या ने अपने पोस्ट में परिवार की कुछ तस्वीरें शेयर की थी। इनके साथ उन्होंने कैप्शन में लिखा, मेरे जीवन के अमर प्रेम, प्यारे डैडी-अज्जा और मेरी प्यारी आराध्या को जन्मदिन की शुभकामनाएं।

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 खा़क़ लिखे कोई, बरगश्ता ज़माना है,
कांटों पै भी चलना है, दामन भी बचाना है।

सम्पादकीय.....

बांग्लादेश में हिंदु नरसंहार

बांग्लादेश में हिंदुओं के नरसंहार का आह्वान किया जा रहा है। यही नहीं, कट्टरपंथी जमात ने सनातन कृष्णपंथी 'इस्कॉन' पर पाबंदी लगाने की मांग की है। 'काटो, पीटो, मारो' के जुमले गूंज रहे हैं। अंतरिम सरकार के मुखिया मुहम्मद यूनुस, बेशक, नोबेल पुरस्कार विजेता अर्थशास्त्री हैं, लेकिन कट्टरपंथियों की मार-काट मुहिम के सामने असहाय हैं और मूकदर्शक बने हैं। कई मामलों में वह खुद घोर कट्टरपंथी प्रतीत होते हैं। ऐसे में बांग्लादेश 'हत्यारा देश' बनकर रह गया है। इसी दौरान वहां के अंतरिम अटॉर्नी जनरल मुहम्मद असदुज्जमा ने प्रस्ताव रखा है कि बांग्लादेश के संविधान से

राम गोपाल सैनी

'धर्मनिरपेक्षता' और 'समाजवाद' सरीखे शब्द हटा लिए जाएं। अटॉर्नी जनरल की दलील है कि देश की 90 फीसदी आबादी मुस्लिम है, लिहाजा बांग्लादेश मुस्लिम बहुल देश है, उसमें धर्मनिरपेक्षता के बुनियादी सिद्धांत का कोई स्थान नहीं होना चाहिए। यह भी दलील दी गई कि धर्मनिरपेक्षता के स्थान पर संविधान में 'खुदा में अटूट विश्वास' को रखा जाए, क्योंकि बुनियादी तौर पर बांग्लादेश 'इस्लामी देश' है। अब इसकी तुलना भारत से की जाए। भारत में करीब 80 फीसदी आबादी हिंदुओं की है, जबकि करीब 15 फीसदी आबादी मुसलमानों की है। जैन, बौद्ध, पारसी, ईसाई आदि समुदाय भी हैं। इसके बावजूद भारत के संविधान में पंथनिरपेक्षता, समाजवाद, राष्ट्रवाद आदि शब्दों का उल्लेख है। यानी भारत पूरी तरह धर्मनिरपेक्ष राष्ट्र है। यदि भारत को 'हिंदु राष्ट्र' घोषित कर दिया जाए, तो दुनिया में हड़कंप मच जाएगा। पश्चिमी देश नसीहतें पेलने लगेंगे, मुस्लिम देशों की बैठकें होने लगेंगी, ताकि भारत पर दबाव बनाया जा सके और अल्पसंख्यकों के मानवाधिकार की दुहाइयां दी जाएंगी। कोई देश सांप्रदायिक नहीं हो सकता, यह मुद्दा संयुक्त राष्ट्र तक में उठाया जाएगा, लेकिन बांग्लादेश में अल्पसंख्यक हिंदुओं पर, जिनकी आबादी करीब 8 फीसदी है, जो अत्याचार किए जा रहे हैं, नरसंहार की आवाजें बुलंद हैं और अब संविधान ही बदलने का प्रस्ताव सामने आया है, उन पर समूचा विश्व खामोश है। अगस्त में तत्कालीन प्रधानमंत्री शेख हसीना के देश छोड़ने के बाद हिंदू अत्याचारों की 2000 से अधिक घटनाएं हो चुकी हैं, लेकिन विश्व में ऐसा कोई संगठन, मंच अथवा शक्ति नहीं है, जो बांग्लादेश के अल्पसंख्यकों की रक्षा करते हुए कोई सार्थक हस्तक्षेप कर सके। 1971 में पूर्वी पाकिस्तान ने 'बांग्लादेश' का रूप धारण किया था। यदि भारतीय सेना ने तत्कालीन 'मुक्ति वाहिनी' के आंदोलन की सशस्त्र मदद न की होती, तो शायद बांग्लादेश ही न बनता। शायद आज के कट्टरपंथी कठमुल्लाओं को यह तथ्य ध्यान में नहीं होगा। वे 'बांग्ला अस्मिता' को भी भुला चुके हैं, लिहाजा आज 'इस्लामी देश' की बात कही जा रही है। 1972 में जो संविधान पारित किया गया था, उसमें धर्मनिरपेक्षता, समाजवाद, लोकतंत्र, राष्ट्रवाद को बुनियादी सिद्धांतों के रूप में शामिल किया गया था। आज न केवल संवैधानिक मूल्यों को बदलने की मानसिकता सामने आई है, बल्कि शेख मुजीबुर्रहमान को बांग्लादेश के 'राष्ट्रपिता' की उपाधि को भी समाप्त करने का प्रस्ताव है। अटॉर्नी जनरल का कहना है कि संविधान में राष्ट्रपिता के तौर पर शेख मुजीब का नाम जबरन शामिल किया गया था और उसे चुनौती देना 'राष्ट्रद्रोह' माना जाता है। इसे संविधान से हटाना जरूरी है। अटॉर्नी जनरल का प्रस्ताव है कि देश में 'महापुरुष' की उपाधि जैसी कोई व्यवस्था होनी चाहिए। इस जमात में देश के कुछ महान नायकों को शामिल किया जाना चाहिए। इस संदर्भ में यह आशंका जताई जा रही है कि पूर्व प्रधानमंत्री शेख हसीना की पार्टी 'अवामी लीग' के खिलाफ विचारधारा वाले महापुरुषों को महिमामंडित किया जा सकता है।

जागृति संस्थान के सिलाई प्रशिक्षण का हुआ समापन

शाहपुरा (हमारा वतन)। जागृति संस्थान विराटनगर द्वारा सीमांत महिलाओं के लिए जीवन कौशल प्रशिक्षण कार्यक्रम के अंतर्गत 30 महिलाओं को सिलाई प्रशिक्षण शाहपुरा,जयपुर में आयोजित हुआ। प्रशिक्षण पूरा करने के बाद सभी को सिलाई मशीनों के साथ प्रमाण पत्र प्रदान किया गया। महिलाओं ने बताया कि आज हम सलवार सूट,ब्लाउज, घाघरा,राजस्थानी पोशाक, कुर्ता- पजामा, बच्चों के कपड़े इत्यादि सिलाई कर लेते हैं। इसमें चार-पांच महिलाओं ने खुद का व्यवसाय भी शुरू कर दिया है। महिलाओं द्वारा निर्मित कपड़ों पर रैंप वॉक भी आयोजित किया गया जिसमें अलट्रीमैट्रिक की प्रभाव टीम की ज्योति चौधरी, अरुणकुमार ,सुनिधि ने भी पोशाक पहनकर प्रशिक्षणार्थी महिलाओं के साथ रैंप वॉक किया।

जागृति संस्थान के सचिव मालीराम सैनी ने संस्थान की गतिविधियों की विस्तृत जानकारी के साथ अलट्रीमैट्रिक के प्रभाव टीम व संस्थान के समर्पित कार्यकर्ता दिनेश,रामचंद्र जांगिड़ ,मनीष मिटावा व प्रशिक्षणार्थी महिलाओं का आभार जताया कि आप सभी के सहयोग से यह प्रशिक्षण कार्यक्रम अच्छा चला और जरूरतमंद महिलाओं की आर्थिक स्थिति सुधारने में उन्हें संबल मिला। धन्यवाद ज्ञापित संस्थान के कार्यकर्ता मनीष मिटावा और रामबाबू ने किया।

खाद्य सुरक्षा योजना- अब 30 नवम्बर तक करा सकते हैं ई-केवाईसी

जयपुर (हमारा वतन)। राशन कार्ड में ई-केवाईसी की अंतिम तिथि 30 नवंबर है। वंचित उपभोक्ता ई-केवाईसी करवा सकते हैं। पहले ये अंतिम तिथि 30 अक्टूबर थी। ई-केवाईसी नहीं कराने पर सदस्य का नाम योजना से हट जाएगा। उसे गेहूं नहीं मिलेगा। सम्बंधित अधिकारियों ने कहा कि सभी खाद्य सुरक्षा में शामिल राशन कार्ड धारक अपने नजदीकी राशन डीलर के पास जाकर भी ई केवाईसी की प्रक्रिया पूरी करवा लें। प्रत्येक राशन कार्ड में जितने लोगों का नाम है, उन सभी आवेदकों की राशन कार्ड ई-केवाईसी प्रक्रिया पूरी करनी आवश्यक है। ई-केवाईसी के लिए नजदीकी डीलर के पास आधार कार्ड लेकर जाना होगा।

सिद्धि विनायक हॉस्पिटल ने दिखायी मानवता, छत्तीसगढ़ के नवजात की बचायी जान

जयपुर (हमारा वतन)। चौमूं शहर के सामोद रोड, बाईपास पुलिया के पास स्थित सिद्धि विनायक हॉस्पिटल ने छत्तीसगढ़ निवासी एक नवजात की फ्री ईलाज कर जान बचाई है। नवजात के पिता शिव कुमार ने बताया कि मैं छत्तीसगढ़ का रहने वाला गरीब आदमी हूं। सिद्धि विनायक हॉस्पिटल में मेरा बच्चा 21 दिन तक एनआईसीयू में रहा और डॉ. अशोक कुमावत ने निःशुल्क इलाज किया।

अस्पताल के डायरेक्टर और पीडियाट्रिक्स डॉ. अशोक कुमावत ने बताया कि हमारे हॉस्पिटल में एक प्रीमेच्योर बच्चा जो 800 ग्राम का ही था, बाहर कहीं डिलीवर होकर आया था, उसको अस्पताल में एडमिट किया गया। परिजनों की आर्थिक स्थिति कमजोर थी छत्तीसगढ़ राज्य के होने के कारण मुख्यमंत्री आयुष्मान आरोग्य योजना में भी इलाज नहीं हो सकता था। हमारे अस्पताल प्रशासन ने मीटिंग कर मानवता दिखाते हुए फ्री में इलाज करना सुनिश्चित किया। डॉक्टर और नर्सिंग स्टाफ के अत्यधिक प्रयासों से आज बच्चा स्वास्थ्य है।

भजनलाल शर्मा की विधानसभा अध्यक्ष से मुलाकात

मुख्यमंत्री ने विधानसभा अध्यक्ष को 67वें राष्ट्रमण्डलीय संसदीय संघ के सम्मेलन में भाग लेने की दी बधाई

जयपुर(नि.सं.)। मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने शुक्रवार को विधानसभा अध्यक्ष वासुदेव देवनानी के निवास पर पहुंचकर उनसे मुलाकात की। इस दौरान शर्मा ने देवनानी को ऑस्ट्रेलिया में आयोजित 67वें राष्ट्रमण्डलीय संसदीय संघ के सम्मेलन में राजस्थान का प्रतिनिधित्व करने सहित चार देशों की सफल यात्रा की शुभकामनाएं दीं। इस अवसर पर शर्मा ने विधानसभा अध्यक्ष को दुपट्टा ओढ़ाकर बधाई दी। देवनानी ने मुख्यमंत्री को 'भारत विभाजन का दंश' पुस्तक भेंट की।

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 रोड 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।