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-45 | जयपुर, सोमवार, 2 दिसम्बर, 2024 | वार्षिक शुल्क 200 रुपये (एक प्रति 4 रु.) | पृष्ठ संख्या 4

धर्मांतरण के उद्देश्य से विवाह अपराध, 10 साल तक जेल संभव

जबरन धर्मांतरण के खिलाफ बिल पर भजनलाल कैबिनेट की मंजूरी

जयपुर (हमारा वतन)। मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा की अध्यक्षता में शनिवार को मुख्यमंत्री कार्यालय में मंत्रिमण्डल की बैठक आयोजित हुई। जिसमें द राजस्थान प्रोहेबिशन ऑफ अनलॉफुल कन्वर्जन ऑफ रिलिजन बिल 2024 के प्रस्ताव को मंजूरी दी गयी ।

विधि एवं विधिक कार्य मंत्री जोगाराम पटेल ने बताया कि प्रलोभन अथवा कपटपूर्वक धर्मान्तरण के प्रयासों को रोकने के लिए दि राजस्थान प्रोहिबिशन ऑफ अनलॉफुल कन्वर्जन ऑफ रिलीजन बिल-2024 विधानसभा में लाया जाएगा। उन्होंने कहा कि अभी राज्य में अवैध रूप से धर्मान्तरण को रोकने के सम्बन्ध में कोई विशिष्ट कानून नहीं है, इसलिए मंत्रिमण्डल की बैठक में विचार कर इसके प्रस्ताव का अनुमोदन किया गया। उन्होंने बताया कि इस विधेयक के कानून बनने के उपरान्त कोई व्यक्ति या संस्था, किसी व्यक्ति पर मिथ्या निरूपण, कपटपूर्वक, बलपूर्वक, अनुचित प्रभाव आदि का प्रयोग कर धर्म परिवर्तन नहीं करवा सकेंगे। अगर कोई व्यक्ति अथवा संस्था ऐसा कृत्य करते हैं, तो उन्हें कठोर दण्ड दिया जाएगा। अगर कोई व्यक्ति विधि विरुद्ध धर्म परिवर्तन कराने के उद्देश्य से विवाह करता है, तो पारिवारिक न्यायालय ऐसे विवाह को अमान्य घोषित कर सकता है। इस विधि में अपराध गैर-जमानती व संज्ञेय होंगे। ऐसा करने पर एक से 10 साल तक सजा का प्रावधान होगा । मर्जी से धर्म परिवर्तन पर 60 दिन पहले कलेक्टर को सूचना देनी होगी ।

उप मुख्यमंत्री डॉ. प्रेमचंद बैरवा एवं विधि एवं विधिक कार्य मंत्री जोगाराम पटेल ने बताया कि अन्य कई राज्यों में जबरन धर्मान्तरण को रोकने के लिए पहले से ही कानून अस्तित्व में है।

खादी ग्रामोद्योग प्रदर्शनी 2024-25 में खादी वस्त्रों पर मिल रही 50 प्रतिशत की बम्पर 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 आयोजन किया जा रहा है । सर्दी बढ़ते ही खादी के उत्पादों को खरीदने के लिए ग्राहकों की भीड़ उमड़ 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। प्रांतीय उत्पादित खादी वस्त्रों पर ग्राहकों को 50 प्रतिशत की छूट और पर प्रांतीय उत्पादित खादी वस्त्रों पर 25 प्रतिशत की छूट मिल रही है। प्रदर्शनी दोपहर 12 बजे से रात्रि 8:30 बजे तक खुली रहती है।

खादी स्टाल पर -खादी वस्त्र, ऊनी वस्त्र, पॉलिस्टर वस्त्र,रजाई ,गद्दे ,साड़ी,शर्ट, कुर्ते, पजामे, लेडीज सूट, जेकेट, शाल, कम्बल, टॉवल,दरी, फर्श आदि मौजूद हैं।

खादी ग्रामोद्योग स्टाल पर -तिलकुटा, नारियल तेल, तिल्ली तेल, मूंगफली तेल, सरसों तेल, देशी गुड़, हींग, शैम्पू, चमड़े के उत्पाद, सजावटी सामान, ऑर्गेनिक उत्पाद, नमकीन, सूखे मेवे, चूर्ण, आयुर्वेदिक दवाईयां आदि मौजूद हैं।

शिवधारा हॉस्पिटल के डायरेक्टर डॉ.रामनारायण यादव को मिला यंग अचीवर अवार्ड

जयपुर(हमारा वतन)। चौमूं शहर के जयपुर रोड स्थित शिवधारा हॉस्पिटल के डायरेक्टर डॉक्टर राम नारायण यादव को जयपुर में आयोजित एक कार्यक्रम में यंग अचीवर अवार्ड से नवाजा गया है। गौरतलब है कि डॉक्टर राम नारायण यादव शिवधारा हॉस्पिटल के डायरेक्टर हैं। साथ ही पैरामेडिकल कॉलेज भी संचालित कर रहे हैं। चौमूं परिक्षेत्र में चिकित्सा जगत में विश्वसनीय और उत्कृष्ट सेवाओं के लिए यह सम्मान दिया गया है।

उपमुख्यमंत्री डॉ. प्रेमचंद बैरवा ने राजस्थान संस्कृति विरासत सीजन 2 के पोस्टर का किया विमोचन

जयपुर (हमारा वतन)। राजस्थान के उपमुख्यमंत्री डॉ. प्रेम चंद बैरवा ने सचिवालय में राजस्थान संस्कृति विरासत सीजन-2 के पोस्टर का विमोचन किया।

आहूजा प्रोडक्शन के डायरेक्टर देवेश आहूजा ने बताया कि राजस्थान संस्कृति विरासत सीजन-2 का आयोजन दिसंबर में राजस्थान इंटरनेशनल सेंटर (गुलाबी नगर) जयपुर में किया जायेगा । इस सीजन में हमने महिला सशक्तिकरण को प्राथमिकता दी है। इसके चलते हमने कुछ एनजीओ को भी जोड़ा है। राजस्थान के सबसे बड़े सांस्कृतिक कार्यक्रम में ब्रेस्ट कैंसर के प्रति भी लोगों को जागरूक किया जाएगा।

सुकून सुर रागिनी म्यूजिकल ग्रुप के गाता रहे मेरा दिल संगीत कार्यक्रम में झूम उठे श्रोता

जयपुर (हमारा वतन)। सुकून आर्ट एंड म्यूजिक एकेडमी और सुकून सुर रागिनी म्यूजिकल ग्रुप के तत्वावधान में राजधानी जयपुर के नारायण सिंह सर्किल स्थित इंद्रलोक सभागार में गाता रहे मेरा दिल संगीत कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

एकेडमी डायरेक्टर नीरा राजबंशी ने बताया कि वह संगीत से बहुत प्रेम करती हैं और शहर के उभरते सिंगर्स को विशेष पहचान दिलाने के उद्देश्य से ही यह कार्यक्रम आयोजित किया है । इस कार्यक्रम में करीब 30 सिंगर्स ने अपनी मखमली आवाज़ से श्रोताओं का मन मोह लिया।

इससे पूर्व कार्यक्रम का शुभारंभ आए हुए अतिथियों ने सरस्वती माता और गणेश जी के चित्र पर माल्यार्पण और दीप प्रज्वलन कर किया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि म्यूजिशियन हेमंत भट्ट, आस्थिका एंटरटेनमेंट की मैनेजिंग डायरेक्टर अपर्णा बाजपेई, समाजसेवी डॉक्टर डॉली शर्मा और अंतरराष्ट्रीय भविष्यवक्ता पंडित रविंद्र आचार्य रहे। वहीं स्पेशल गेस्ट के रूप में जयपुर कल्चरल सोसायटी की अध्यक्ष कंचन आनंद, म्यूजिकल सफर इंडिया की फाउंडर सपना पाठक और मीना श्रीवास्तव रही। कार्यक्रम में जेकेजे ग्रुप के पुखराज का विशेष सहयोग रहा। कार्यक्रम को ईश्वर माथुर और एसडी माथुर ने कोऑर्डिनेट किया।

डायरेक्टर नीरा राजबंशी ने बताया की डॉली शर्मा समाजसेवी और डॉक्टर होने के साथ-साथ एक अच्छी सिंगर भी हैं। डॉ. डॉली शर्मा ने जब फिल्म सदमा का गाना सुरमई अंखियों में गाया तो सभी श्रोता गाने में डूब गए और होश में आने पर जमकर तालियां बजाई। कार्यक्रम में भी पूरा सहयोग रहता है।

नीरा राजबंशी ने बताया कि इस संगीत कार्यक्रम में सिंगर्स ने मशहूर गायक मोहम्मद रफी, मुकेश कुमार, किशोर कुमार, लता मंगेशकर और आशा भोंसले के गाए गीतों को अपनी आवाज में गाकर खूब वाहवाही लूटी। गायक कलाकारों ने गाता रहे मेरा दिल तू ही मेरी मंजिल, ये जो मोहब्बत है ये उनका है काम, नाम गुम जाएगा चेहरा ये बदल जायेगा,पीया तू अब तो आजा आदि गानों की प्रस्तुति दी। कार्यक्रम का प्रभावी मंच संचालन गायक जितेन्द्र नाग ने किया।

इन सिंगर्स ने दी प्रस्तुति

अवंति ठाकुर, संध्या टंडन, रीता शर्मा, माया त्यागी, आशुतोष माथुर, सरला पुरोहित, मेहरुनिशा,कर्नल बी एल माथुर, कीर्ति माथुर, अशोक माथुर, दिनेश कुमार गोयल, राजीव मित्तल, डॉक्टर डॉली शर्मा, अरुण कुमार गोयल, डॉ. आरएस माथुर, डॉक्टर सपना, विमल माथुर, रीना बरारा, यशपाल सिंह डांगी, ईश्वर माथुर, नीरा राजबंशी, अनुराग सिंह, वीता माथुर, सुनील शर्मा, एसडी माथुर, उमा श्रीवास्तव, अरविंद कुमार खेर, स्मिता नवलखा, किशोर क्षत्रिय, जितेंद्र नाग, आरती ठाकुर आदि सिंगर्स ने प्रस्तुतियां दी।

जॉय एजुकेशन एंड वेलफेयर सोसाइटी ने लगाए 101 पेड़, निभायी पर्यावरण के प्रति जिम्मेदारी

चौमूं (हमारा वतन)। जॉय एजुकेशन एंड वेलफेयर सोसाइटी ने पर्यावरण संरक्षण की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम उठाते हुए 101 पेड़ लगाए हैं । इस पहल के तहत स्थानीय समुदाय को पर्यावरण जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से यह अभियान चलाया गया। जुलाई 2024 से नवंबर 2024 तक करीब 101 पेड़ लगाए गए हैं।

सोसाइटी सचिव प्रमोद शर्मा ने बताया कि प्राकृतिक संसाधनों की रक्षा और पर्यावरण को सशक्त बनाने के लिए हमें सामूहिक प्रयास करने होंगे। हम इस अभियान के माध्यम से समाज में पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूकता फैलाना चाहते हैं। यह पहल प्राकृतिक आपदाओं से बचाव और जैव विविधता को बनाए रखने के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। जॉय एजुकेशन एंड वेलफेयर सोसाइटी आगे भी इस तरह के अभियानों का आयोजन करती रहेगी और समाज में पर्यावरण के प्रति जिम्मेदारी की भावना को प्रोत्साहित करेगी।

सोसाइटी द्वारा किए गए इस प्रयास का उद्देश्य न केवल पर्यावरण को संरक्षित करना है, बल्कि भविष्य की पीढ़ियों के लिए एक साफ और हरा-भरा वातावरण भी प्रदान करना है। यह अभियान चौमूं तहसील के विभिन्न गांवों में चलाया गया जिसमें समिति के सदस्य व कई स्वयंसेवकों ने भाग लिया।

इनाया फाउंडेशन ने सक्षम जयपुर अभियान के तहत बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ का दिया सन्देश

जयपुर (हमारा वतन)। जिला प्रशासन जयपुर एवं उपनिदेशक महिला अधिकारिता विभाग कि तरफ से सक्षम जयपुर अभियान के तहत बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ सन्देश इनाया फाउंडेशन द्वारा जयपुर ग्रामीण के राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय मीनावाला, महात्मा गाँधी गवर्नमेंट स्कूल कालवाड झोटवाड़ा,पीएम श्री स्कूल जयसिंहपुरा एवं पीएम श्री स्कूल बावड़ी में दिया गया। अब तक 2000 बच्चो को 'गुड टच-बेड टच' और बेटी बचाओ का प्रशिक्षण दिया जा चुका है । कार्यक्रम में पॉक्सो एक्ट 2012 की जानकारी दी गई, जिसमें बच्चों के खिलाफ यौन अपराधों से निपटने के लिए कानूनों की विस्तृत जानकारी शामिल थी। इसके साथ ही चाइल्ड हेल्पलाइन नंबर 1098 के बारे में भी बताया गया। इसके अतिरिक्त बच्चों को ऑनलाइन सुरक्षा के मद्देनज़र पासवर्ड सेट करने और उसकी सुरक्षा के बारे में भी शिक्षित किया गया। इनाया फाउंडेशन की सचिव नीतिशा शर्मा ने बताया की इनाया फाउंडेशन के द्वारा अब तक 21 जिलों के लगभग 350,000 बच्चों को इस महत्वपूर्ण विषय पर फाउंडेशन की टीम द्वारा कार्यशालाओ के माध्यम से जागरूक किया जा चुका है और ये काम निरंतर जारी है।

भारत सरकार गौमाता को दे राष्ट्र माता का दर्जा- प्रदेशाध्यक्ष सुरेश चंद शर्मा

जयपुर (हमारा वतन)। बृजवासी गौरक्षक सेना के प्रदेश अध्यक्ष सुरेश चंद शर्मा ने गौमाता को राष्ट माता घोषित करने की मांग उठायी है। शर्मा ने बताया कि धार्मिक ग्रंथों में गाय का स्थान सर्वोपरि माना जाता है। गौमाता में 33 कोटि देवताओं का वास माना गया है। मानव के कल्याण और हितकारी पशु जीव गौमाता को माना गया है। इसे ममता,

करुणा और वात्सल्य की जननी भी कहा जाता है। गौमाता की पूजा का महत्व सर्वोपरी है। वैज्ञानिक और चिकित्सीय शोध में गाय के दूध, दही और मूत्र में जो तत्व पाए जाते हैं, वह स्वास्थ्य और औषधीय दृष्टि से गुणकारी हैं । इसके बावजूद गौवंश को पर्याप्त संरक्षण नहीं मिल पा रहा है। बेसहारा छोड़ देने से यह तिरस्कार झेलने को मजबूर है। एक तरफ गाय के लिए श्रद्धा के साथ गौ ग्रास निकालने की परंपरा है, तो दूसरी और भूख - प्यास के कारण यह अकाल मौत का शिकार बन रही है। गाय के गोबर से आंगन को लीपना बड़ा पवित्र माना गया है। जिस जगह गो मूत्र का छिड़काव कर दिया जाता है। वहां पर कभी कीटाणु पैदा नहीं होते। जब तक गौमाता को राष्ट माता घोषित नहीं किया जाता, गौचर जमीन गौमाता के नाम नहीं की जाती तब तक गौमाता कटती रहेगी। तब तक देश का विकास भी नहीं होगा । इसी तरह देश के नेता अनेक बिमारियों से घिरे रहेंगे और वे कभी स्वास्थ्य सुख नहीं पा सकते। जो सच्चे मन से गौ सेवा करता है वह कभी दुःख नहीं पाता है ।

शहरवासियों के सहयोग से जयपुर बनेगा सफाई में नंबर वन - डॉ. विनोद शुक्ला

प्लास्टिक वेस्ट फ्री तथा क्लीन ग्रीन राजस्थान पर हुआ सेमिनार

जयपुर (हमारा वतन)। शहरवासियों के सहयोग से जयपुर शहर को एक साल के भीतर सफाई में देश में नंबर वन बनाएंगे। यह बात प्लास्टिक मुक्त, ग्रीन शहर बनाने के अभियान में गत 13 वर्षों से जुटे हुए पर्यावरण प्रेमी, समाजसेवी एवं चिंतक विनोद शुक्ला ने पं. दीनदयाल उपाध्याय स्मृति संस्थान एवं केंद्रीय पर्यावरण मंत्रालय के संयुक्त तत्वाधान में इंदिरा गांधी पंचायती राज संस्थान में आयोजित कार्यक्रम में कही।

मंच के राष्ट्रीय अध्यक्ष शुक्ला के नेतृत्व में सिंगल यूज प्लास्टिक वेस्ट फ्री तथा क्लीन ग्रीन राजस्थान विषय पर सेमिनार का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में शहरी विकास एवं स्वायत्त शासन मंत्री झाबर सिंह खर्रा ने कार्यक्रम में शिरकत की। कार्यक्रम में स्वागत उद्बोधन मधु शर्मा ने किया। कार्यक्रम में शिक्षाविद आनंद पोद्दार समेत अन्य गणमान्य लोगों ने हिस्सा लिया। डॉ. शुक्ला ने कहा कि वर्तमान पीढी स्वयं को बुद्धिमान मानती है, पुरानी पीढ़ी आत्मिक एवं आध्यात्मिक रूप से पर्यावरण के लिए सदैव तत्पर रहती थी। प्लास्टिक की थैली स्टेटस सिंबल बन गई है, कपड़े के थैले को हीन दृष्टि से देखते हैं । प्लास्टिक मुक्त अभियान की मुहिम स्कूलों तक पहुंचाने की अपील की। इसके लिए संस्थान की ओर से चलाए जा रहे पं. दीनदयाल उपाध्याय इनोवेटिव एक्सीलेंट पुरस्कार में सरकार की ओर से पूर्ण सहयोग किए जाने की बात कही।

क्लीन जयपुर बनाना पहला उद्देश्य– राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ. विनोद शुक्ला ने अपना उद्देश्य क्लीन जयपुर ग्रीन जयपुर प्लास्टिक फ्री जयपुर बनाना बताया। उन्होंने इसके लिए शहरवासियों से समर्थन की अपील की साथ ही उपस्थित जनसमूह को मानवता व पर्यावरण संरक्षण की शपथ दिलाई। तकनीकी सत्र में शहरी विकास मंत्रालय, पर्यावरण मंत्रालय, नगर निगम, प्रख्यात विश्वविद्यालय, महाविद्यालय, केटर्स, मार्केट, रेजिडेंटियल एसोसियेशन के पदाधिकारियों ने परस्पर महत्वपूर्ण सूचना, पॉलिसी मुद्दों, रोज के समस्याओं के समाधान पर मंथन कर जयपुर शहर से शुरुआत कर, पूरे राजस्थान प्रदेश व राष्ट को स्वच्छ, स्वस्थ, हरित व सिंगल यूज प्लास्टिक कचरा मुक्त बनाने के लिए शपथ ली।

पीर (कविता)

पढ़ते पढ़ते लिखना सीखा,
लिखते लिखते कहना !
अभी दूर तक चलना है,
मन धीरज धर कर रखना !
आशाओं का सागर गहरा,
दूर बहुत है ठिकाना !
पूरा होगा हर सपना,
तू श्रम के पथ पर चलना !
जीवन सुमन कंटीली राहें,
दर्द भरे चौराहे !
शूल भरी है राहें सारी,
फूंक फूंक पग रखना !
गम के प्याले भरे मिलेंगे,
पीते पीते चलना !
पर्वत जैसी पीर मिलेगी,
पर न किसी से कहना !
पढ़ते पढ़ते लिखना सीखा,
लिखते लिखते कहना !
अभी दूर तक चलना है,
मन धीरज धर कर रखना !

विनोद शर्मा वेणु, नेछवा, सीकर

रोम रोम में राम

(इकराम सतसई)

कड़ी 11

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

51. तुम चाहते हो राजसुख,धन,वैभव,आराम!
    राज पाट सब त्याग कर,बन बन घूमे राम!!
52. रोटी तक देते नहीं,असली मां को आप?
    और राम के नाम का,झूठा करते जाप !!
53. भाई का दुश्मन बना,देखो भाई आज !
    ऐसा हो सकता नहीं, कभी राम का राज!!
54. तेरे मन में भर रहा,सिंहासन अनुराग!
    राम नाम में छिप रहा,सदा सुखों का त्याग !!
55. हम जनता की सोच से,रहते हैं अनजान !
    धोबी तक की बात पर,दिया राम ने ध्यान!!

इकराम राजस्थानी

जॉब्स

1. इंडियन कोस्ट गार्ड, पद जीडी, पद संख्या 140, अंतिम तिथि 24 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. बॉर्डर सिक्योरिटी फोर्स, पद कांस्टेबल जीडी, पद संख्या 275, अंतिम तिथि 30 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. आरएसएमएसएसबी, पद जूनियर इंजीनियर, पद संख्या 1226, अंतिम तिथि 27 दिसंबर 2024

सर्दियों में बढ़ रही है कब्ज की समस्या,तो इन फूड्स के सेवन से पाएं इससे छुटकारा

गर्मियों की तुलना में सर्दियों में कब्ज की समस्या ज़्यादा आम होती है। यह हमारी दैनिक आदतों में बदलाव के कारण हो सकता है। तो जानिए सर्दियों में आप किस तरह पा सकती हैं कब्ज की समस्या से छुटकारा।सर्दियों के मौसम में हमारा शरीर आलस से भर जाता है। हमें कोई भी काम करने का मन नहीं करता है।

क्या हैं कब्ज के मुख्य कारण- खानपान का ख्याल न रखना, ज़्यादा मसालेदार खाना खाना, फाइबर का सेवन न करना, तला हुआ खाना खाना, खराब मेटाबॉलिज़्म, बिगड़ा हुआ स्लीपिन पैटर्न, आलस, देर रात खाना खाना, ठंडा और सूखा खाना खाना, बिना किसी लिक्विड के।

1. **घी का सेवन रोजाना करें**-नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ के अनुसार घी पाचन तंत्र के लिए काफी फायदेमंद होता है और आपको कब्ज से राहत दिलाने में मद्द कर सकता है। यह आंतों को ग्रीस करके मलत्याग को आसान बनाता है। यदि आप भी इसे अपने आहार में शामिल करना चाहती हैं तो रोज़ रात में दूध के साथ एक चम्मच घी लें। इसके अलावा, आप दाल में भी एक चमच देसी घी का तड़का लगाकर खा सकती हैं।

2. **खजूर भी हैं फायदेमंद**-आयुर्वेद विशेषज्ञ डॉ दीक्षा भावसार के अनुसार आहर में खजूर शामिल करने के कई फायदे हैं। यह शरीर में वात और पित्त को संतुलित करने में मदद करते हैं। इसके अलावा, ये, हाइपरएसिडिटी, जोड़ों के दर्द, एंग्जाइटी, बालों के झड़ने और कम ऊर्जा से पीड़ित लोगों के लिए भी फायदेमंद हैं।

3. **गोंद का सेवन करें**- गोंद का उपयोग कई तरह के लड्डू और हल्वे बनाने के लिए किया जाता है। एनवीबीआई के ऑनलाइन जर्नल के अनुसार यह एक प्राकृतिक रेचक है।

बढ़ती ठंड के साथ बढ़ने लगी है कफ की समस्या तो इन योगासनों से करें फेफड़ों को साफ

जब आपके फेफड़े कमजोर होते हैं या उनमें बलगम इकट्ठा होने लगता है, तो आपके श्वास संबंधी समस्याएं बढ़ती जाती हैं। इन्हे नेचुरली क्लीन करने के लिए आप योग और प्राणायाम पर भरोसा कर सकती हैं। बढ़ती ठंड में हवा खुश्क होने लगती है। साथ ही खाने-पीने का खराब ढंग और प्रदूषण भी फेफड़ों में कफ जमा होने का कारण बनता जाता है। सांस फूलना, लगातार खांसी, सीने में दर्द, थूक में खून या बलगम आना बताते हैं कि आपके फेफड़ों की सेहत खराब हो रही है। अब उन्हें एक्स्ट्रा केयर की जरूरत है। अगर इस स्थिति पर ध्यान न दिया जाए तो ये आगे चलकर अस्थमा, निमोनिया, क्रोनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज , तपेदिक , ब्रोंकाइटिस जैसी समस्याओं का जोखिम बढ़ा सकता है। इसलिए यह जरूरी है कि आप फेफड़ों को साफ और हेल्दी रखने के लिए योगासन और प्राणायाम को अपने डेली रुटीन में शामिल करें। श्वास और फेफडों संबंधी अन्य समस्याओं से बचने के लिए फेफड़ों को साफ़ करना और चेस्ट मसल्स को मजबूत रखना जरूरी होता है।

1. **धनुरासन**-पेट के बल लेट जाएं। हाथों को पैरों के पास रखें। धीरे-धीरे घुटनों को मोड़ें और हाथों से टखने को पकड़ें। सांस भीतर की ओर खींचें और सीने को उठाएं।जांघों को जमीन से ऊपर उठाएं।सामने की तरफ देखें ।

2 **भुजंगासन**-पेट के बल लेट जाएं और हथेली को कंधे के नीचे रखें। दोनों पैरों को पीछे की तरफ खींचें। सांस लेते हुए शरीर के अगले भाग को ऊपर उठाएं। कमर पर ज्यादा खिंचाव नहीं आना चाहिए ।

3 **मत्स्यासन**- पीठ के बल लेट जाएं। हथेलियों को हिप्स के नीचे लगाएं। अपने पैरों की पालथी मार लें। सांस खींचते हुए चेस्ट को ऊपर की तरफ उठाएं।

4 **त्रिकोणासन**- दोनों पैरों के बीच दूरी रखकर सीधी खड़ी हो जाएं। अब दोनों हाथों को बगल में फैलाएं। सांस लेते हुए दाहिनी ओर झुक कर दायें पैर को छूने की कोशिश करें। बायीं ओर भी यही प्रक्रिया करें।

एक्सरसाइज़ जो आपको सेल्यूलाइट ग्रोथ कम करने में मदद करेंगी

नेशनल सेंटर फॉर बायोटेक्नोलॉजी के अनुसार की समस्या 90% से ज़्यादा लोगों को प्रभावित करती है और सबसे ज़्यादा महिलाओं में होती है। जानिए इसे दूर करने के लिए कुछ एक्सरसाइज़।क्या आपकी थाई और कूल्हों की स्किन पर फैट जमा हो गया है, जिसके कारण आपकी स्किन आपको गड्ढेदार दिखाई देने लगी है? यदि हां तो यह त्वचा में जमा सेल्यूलाइट के कारण हो सकता है। सेल्यूलाइट आपके स्किन के टेक्सचर को खराब कर सकता है और इसे अजीब दिखा सकता है। मगर आपको चिंता करने की कोई ज़रूरत नहीं है क्योंकि आज हम आपके लिए लाएं हैं कुछ ऐसी एक्सरसाइज़ जो इस जिद्दी सेल्यूलाइट को कम करने में आपकी मदद कर सकती हैं।सेल्यूलाइट ग्रोथ अक्सर बढ़ते मोटापे के कारण हो सकती हैं, लेकिन अपने अक्सर इसे हटाने के लिए घरेलू उपायों के बारे में सुना होगा। जबकि इसकी जड़ जिद्दी फैट है, जिसके लिए एक्सरसाइज़ काफी फायदेमंद साबित हो सकती हैं। इसलिए जानते हैं कुछ ऐसी एक्सरसाइज़ के बारे में जो थाई और कूल्हों पर जमा सेल्यूलाइट को कम करने में मदद कर सकता है।

1. **स्क्वैट्स**-अपने पैरों को थोड़ा अलग करके खड़े हो जाएं। अब बैठने की स्थिति में तब तक झुकें जब तक कि आपकी जांघें फर्श के समान न हो जाएं। आप चाहें तो अपनी भुजाओं को फर्श के समान भी रख सकती हैं। पहले वाली स्थिति में लौटने से पहले 30 सेकंड के लिए इसी स्थिति में रहें।

2. **लंजेस**-जांघ और बट की मसल्स के लिए यह एक्सरसाइज बहुत असरदार है। यह हृदय गति को बढ़ाती है और वसा को तेजी से जलाने में मदद करती है। अपने पैरों को थोड़ा अलग करके खड़े हो जाएं और अपने पेट की मांसपेशियों को फ्लेक्स करें। अपने दाहिने पैर के साथ आगे बढ़ें, और धड़ को सीधा रखें।

3. **क्रिस-क्रॉस**-यह एक तरह की पिलाटीज़ एक्सरसाइज है, जिसमें आपको अपनी पीठ के बल लेटने और अपने हाथों को अपने सिर के पीछे ले जाने की जरूरत है। इसके बाद पैरों को एक-एक करके टेबलटॉप पोजीशन में लाएं।

बॉलीवुड चटकारा

श्रीमा क्यों नहीं डालतीं ऐश्वर्या राय के साथ फोटो, भाभी के जवाब पर लोग बोले- ननद से जलती है

ऐश्वर्या राय अपने इंस्टा अकाउंट से सिर्फ अभिषेक बच्चन को फॉलो कर रही हैं। अब लोग उनकी भाभी श्रीमा के अकाउंट पर पहुंचे तो पाया कि वह ऐश्वर्या को फॉलो नहीं करती हैं न ही फोटोज शेयर करती हैं। लोगों ने श्रीमा के लिए काफी नेगेटिव कमेंट्स लिखे हैं। ऐश्वर्या राय इन दिनों अपनी पर्सनल लाइफ की वजह से काफी चर्चा में हैं। काफी समय से गॉसिप गलियारों में चर्चे हैं कि उनकी अपनी ननद श्वेता बच्चन से नहीं बनती। अब सुगबुगाहट हो रही है कि उनकी भाभी श्रीमा भी ऐश्वर्या से दूर रहना पसंद करती हैं। श्रीमा ऐश्वर्या के भाई आदित्य की पत्नी हैं और सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर भी। श्रीमा के इंस्टा पर ऐश्वर्या राय की एक भी तस्वीर नहीं है। इस पर लोग उन्हें ट्रोल कर रहे हैं। श्रीमा ने ऐसा जवाब दिया है कि लोगों ने लिखना शुरू कर दिया है कि वह अपनी ननद ऐश्वर्या से जलती हैं। **श्वेता बच्चन ने भेजा था बुके**-दरअसल श्रीमा की इंस्टा स्टोरी पर श्वेता बच्चन और उनके पति निखिल नंदा का भेजा हुआ बुके दिखाई दिया। श्रीमा ने वजह नहीं लिखी थी लेकिन उन्हें थैंक यू लिखा था। इसके बाद लोगों ने श्रीमा का इंस्टा खंगालना शुरू किया। इसमें ऐसे कई पोस्ट दिख रहे हैं जिसमें ऐश्वर्या के फैन्स ने श्रीमा को ट्रोल किया है।

लोग बोले ऐश्वर्या से जलती हैं श्रीमा-श्रीमा ने मई में एक पोस्ट किया है जिसमें बताया है कि उनकी सास वृंदा राय का बर्थडे और उनकी ऐनीवर्सरी एक ही दिन होती है। श्रीमा ने जो तस्वीरें शेयर की हैं उनमें वृंदा राय दिख रही हैं।

रुपाली गांगुली के 50 करोड़ मानहानि केस पर सौतेली बेटी बोलीं- असली करैक्टर सामने आ गया

रुपाली गांगुली कुछ दिनों पहले नेगेटिव वजह से काफी सुर्खियों में थीं। रुपाली पर उनकी सौतेली बेटी ईशा वर्मा ने कई गंभीर आरोप लगाए थे। एक्ट्रेस ने वहीं ईशा पर फिर 50 करोड़ का मानहानि केस दर्ज किया था। ईशा ने इसके बाद अपना इंस्टाग्राम अकाउंट प्राइवेट कर दिया था। अब ईशा ने इस मामले पर फिर अपनी बात रखी है। उन्होंने आगे नोटिस पर कहा कि इससे वह काफी डिस्टर्ब थीं और उन्हें उनका असली करेक्टर भी पता चल गया। ईशा ने यह भी क्लीयर किया कि उन्होंने रुपाली के बेटे को लेकर कुछ गलत नहीं कहा।

ईशा ने बताया क्यों बताया पर्सनल मैटर-ईशा ने स्टेटमेंट शेयर किया जिसमें लिखा है, हेल्लो सभी को। मैं ईशा वर्मा और इस महीने के शुरू में मैंने एक मुश्किल फैसला लिया था कि मैंने अपनी पर्सनल स्टोरी शेयर की जिसमें मेरे पिता भी शामिल थे। उस फैसले से सोशल मीडिया पर काफी चर्चा हुई और मैं पब्लिक आई में आ गई। यह सबसे मुश्किल चीज मैंने की थी, लेकिन यह मेरी लाइफ का टर्निंग पॉइंट था। इससे क्लिएरिटी आई और शांती भी। मुझे पता था कि इससे न केवल मुझ पर बल्कि मेरे दोस्तों और क्लोज लोगों पर भी असर पड़ेगा और मैंने इसे काफी ध्यान से संभाला। ईशा ने लिखा, 24 साल से मैं एक रिएलिटी में फंसी थी। अपना एक्सपीरियंस शेयर करना मेरा तरीका था फ्रीडम और इंसाफ का। मेरा इरादा किसी को नुकसान पहुंचाने का नहीं था बस अपना एक्सपीरियंस शेयर करने का।

अनन्या ने बताया स्टार किड होने का नुकसान? एक्ट्रेस ने गिनाए फिल्म फैमिली से होने के फायदे

बॉलीवुड एक्ट्रेस अनन्या पांडे को करियर के शुरुआत में एक स्टारकिड होने के लिए काफी ट्रोल किया गया। सोशल मीडिया पर आज भी लोग कई बार उनकी किसी पोस्ट पर उन्हें घेरना शुरू कर देत हैं। लेकिन एक्ट्रेस ने अपने आप को इंडस्ट्री में साबित किया है और बता दिया है कि वह किसी परिवार विशेष से होने की वजह से सिनेमा जगत में नहीं हैं, बल्कि उन्होंने अपने अभिनय के दम पर कामयाबी पाई है।

स्टारकिड होने पर मिलते हैं कौन से फायदे-अनन्या पांडे ने राज शमानी के पॉडकास्ट में उनके साथ बातचीत में कहा, सबसे अच्छी चीज यह है कि एक जीता जागता उदाहरण आपके खुद के घर में होता है। जिसकी वजह से आप असल में अपना फोकस नहीं खोते हैं। आप इंडस्ट्री के उतार-चढ़ावों से वाकिफ होते हैं और आपका उसे लेकर एक नजरिया बन चुका होता है।

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.....

इमरजेंसी लाइट की तरह रोशनी दिखाता संविधान

भारतीय संविधान इमरजेंसी लाइट की तरह है। जब कभी हालात का घना अंधेरा देश के सामने उलझन जैसी स्थिति पैदा करते हैं, संविधान खुद-ब-खुद उजाला बन सामने हाजिर हो जाता है। संविधान के अंजोर में देश को सही राह दिख जाती है। आपातकाल जैसे एक-आध अपवादों को छोड़ दें तो पचहत्तर साल से यह संविधान हमारे लिए रोशनी की लकीर बना हुआ है। देश के सामने जब भी भटकाव जैसे हालात होते हैं, संविधान से ही आगे बढ़ने की राह निकल आती है। भारत को स्वाधीनता देने वाले लॉर्ड एटली सरकार के प्रस्ताव पर चर्चा के दौरान ब्रिटिश संसद में पूर्व प्रधानमंत्री और तत्कालीन विपक्षी नेता विंस्टन चर्चिल ने कहा था कि आजाद होते ही भारत बिखर जाएगा और वहां दुष्टों, बदमाशों और लुटेरों के हाथ चला जाएगा। लेकिन चर्चिल की इस चाहत को स्वाधीन भारत की मनीषा ओर लोकतंत्र ने ध्वस्त कर दिया। दुनिया के विकसित और बड़े माने जाने वाले लोकतंत्रों में भी संवैधानिक व्यवस्था लागू होने या स्वाधीनता के तुरंत बाद समानता के आधार पर वयस्क मतदान का अधिकार नहीं मिला। लेकिन महज 18.33 प्रतिशत साक्षरता वाला देश लोकतंत्र की मजबूत राह पर चल पड़ा। ये सब उपलब्धियां अगर भारतीय लोकतंत्र को हासिल हुई हैं, तो इसकी मजबूत बुनियाद भारतीय संविधान ने रखी। लोकतांत्रिक शासन की बुनियाद पर भारत राष्ट्र की जो मजबूत इमारत खड़ी हुई है, वह मजबूत संवैधानिक बुनियाद के बिना संभव नहीं हो सकता था। इसी भारतीय संविधान ने 26 नवंबर के दिन 75 साल की यात्रा पूरी कर ली है। 64 लाख रूपए के कुल खर्च और दो साल 11 महीने 18 दिन तक चली बहसों के बाद इसी दिन 1949 में देश ने भारतीय संविधान को अंगीकृत किया था। इसके ठीक दो महीने बाद यानी 26 जनवरी 1950 को देश ने इसे लागू किया और तब से यह हमारी लोकतांत्रिक राष्ट्र यात्रा की आत्मा, धड़कन, रक्त बना हुआ है। संविधान की प्रारूप समिति के अध्यक्ष भीमराव अंबेडकर को हमने संविधान के निर्माता के रूप में स्वीकार कर लिया है, लेकिन संविधान के निर्माण में 389 सदस्यों के साथ ही बीएन राव जैसे व्यक्तियों का योगदान कम नहीं रहा। भारत को आजादी देना जब तय हुआ, उसके पहले पंडित नेहरू की अगुआई में एक अंतरिम सरकार बनी। उसी अंतरिम सरकार के मुखिया के नाते जवाहरलाल नेहरू और उप-प्रधानमंत्री सरदार पटेल ने कर्नाटक के जाने माने विधिवेत्ता बेनेगल नरसिम्ह राव यानी बीएन राव को विधि सलाहकार के पद पर नियुक्त करके संविधान का प्रारूप तैयार करने की जिम्मेदारी दे दी थी। मद्रास और कैंब्रिज विश्वविद्यालय से पढ़े राव 1910 में भारतीय सिविल सेवा के लिए चुने गए। साल 1939 में राव को कलकत्ता हाई कोर्ट का न्यायाधीश बनाया गया। इसके बाद जम्मू-कश्मीर के महाराजा हरि सिंह ने 1944 में उन्हें अपना प्रधानमंत्री बनाया। भारत सरकार के संविधान सलाहकार के नाते उन्होंने वर्ष 1945 से 1946 तक अमेरिका, कनाडा, ब्रिटेन आदि की यात्रा की और तमाम देशों के संविधानों का अध्ययन किया। इसके बाद उन्होंने 395 अनुच्छेद वाले संविधान का पहला प्रारूप तैयार करके संविधान की प्रारूप समिति के अध्यक्ष डा. आंबेडकर को सौंप दिया। 29 अगस्त 1947 को प्रारूप समिति की बैठक में कहा गया कि संविधान सलाहकार बीएन राव द्वारा तैयार प्रारूप पर विचार कर उसे संविधान सभा में पारित करने हेतु प्रेषित किया जाए।

राम गोपाल सैनी

सिद्धि विनायक हॉस्पिटल ने फिर बचाई गंभीर नवजात की जान

जयपुर (हमारा वतन)। चौमूं शहर के सामोद रोड पुलिया के पास स्थित 200 बेडेड सिद्धि विनायक हॉस्पिटल एंड रिसर्च सेंटर ने एक बार फिर मानवता दिखाते हुए अत्यधिक गंभीर नवजात की जान बचाई है। नवजात के परिजन ने बताया कि 20 सितंबर 2024 को गवर्नमेंट हॉस्पिटल चौमूं में मेरे बच्चे का जन्म हुआ था। समय से 1 महीने पहले बच्चा होने की वजह से बच्चे की हालात सीरियस थी। हमने किसी अन्य अस्पताल में भर्ती कराया तो वहां भी बच्चे की हालात सीरियस ही रही। इसके बाद चौमूं के सिद्धि विनायक हॉस्पिटल में बच्चे को भर्ती कराया। यहां पर करीब 35 दिन बच्चा वेंटिलेटर पर रहा। डॉ अशोक जी कुमावत और उनकी टीम द्वारा आज बच्चा स्वस्थ है। हॉस्पिटल डायरेक्टर डॉ. अशोक कुमावत ने बताया कि हमारे पास एक नवजात बच्चा गंभीर हालत में आया था जिसका सिचुरेशन लगभग 60% ही आ रहा था। इस कारण से बच्चे को तुरंत वेंटिलेटर पर लिया गया। कई इन्फेक्शन उसके रहे। मरीज का इलाज चिरंजीवी योजना में मुफ्त किया गया। करीब एक महीने तक इलाज चलने का बाद आज बच्चा स्वस्थ है। मरीज को स्वस्थ करना ही हमारे हॉस्पिटल का मुख्य उद्देश्य है।

ICFAI विश्व विद्यालय ने डॉ. त्रिलोक चंद्र सोनी व किरन सोनी को किया सम्मानित

देहरादून (हमारा वतन)। प्रकृति के रंग में रंगकर ये दम्पति जोड़ा हरे रंग के वस्त्र धारण कर पर्यावरण संरक्षण, संवर्द्धन, पौधारोपण के लिए जन जन को जागरूक करने तथा अतिथियों को फूलों के बुके के बजाय पौधा उपहार में भेंट करने, दूल्हा दुल्हन को शगुन में पौधा देने, जन्मदिन व अपने खास यादगार पलों पर पौधा लगाने की अपील करने के क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्य के लिए ICFAI विश्वविद्यालय देहरादून के कुलपति प्रोफेसर राम करन सिंह, वॉइज प्रेसिडेंट श्रीकांत पथोरी ने पर्यावरणविद् वृक्षमित्र डॉ. त्रिलोक चंद्र सोनी व किरन सोनी को स्मृति चिन्ह, बैक से सम्मानित किया। इस उपलक्ष्य पर डॉ. सोनी व किरन सोनी ने तुलसी के पौधे उपहार में भेंट किये तथा विश्वविद्यालय परिसर में किरन सोनी ने अपने जन्मदिन पर देववृक्ष रुद्राक्ष के पौधे का रोपण किया। सोनी दम्पति जोड़े ने ICFAI विश्व विद्यालय परिवार का आभार व्यक्त किया।कार्यक्रम में कुलसचिव आरसी रमोला, सीनियर मैनेजर श्रुति रस्तोगी, डीन टेक्नोलॉजी डॉ. संजीव कुमार, हुकुम सिंह भंडारी, अनिल कुमार टम्टा, समीक्षा राज, अंजली राज, मदनमोहन सेमवाल, पुष्पा पथोई, सुमन बिष्ट आदि लोग उपस्थित रहे ।

प्रदेशाध्यक्ष अजय चौहान ने बच्चों को शिक्षा के प्रति किया जागरूक

जालोर (हमारा वतन)। भारतीय मानवाधिकार न्याय सुरक्षा परिषद राजस्थान के प्रदेशाध्यक्ष अजय चौहान ने गांव सरदारगढ़ कॉलोनी में रहने वाले बच्चों को शिक्षा के प्रति जागरूक किया।

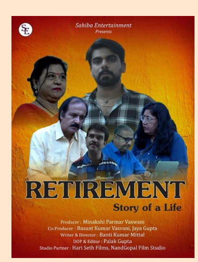
इस दौरान शिक्षा का पाठ पढ़ाया और कहा कि हमे नशे पते से दूर रहना चाहिए। हमें मन एवं लग्न से पढ़ाई करनी चाहिए। मोबाइल फोन से दूर रहना चाहिए क्योंकि इससे आंखे एवं याद्दाश्त कमजोर होती है।

प्रदेशाध्यक्ष अजय चौहान ने कहा शिक्षा शेरनी का दूध है, पियेगा जितना दहाड़ेगा। इसलिये हमें शिक्षा ग्रहण करने के लिये हमें कठिन मेहनत करनी चाहिए। हमे कभी हार नहीं माननी चाहिए।

Mohan Lal Jitarwal
Jaisingh Jitarwal
Monika Printers
मोनिका प्रिन्टर्स
WE DESIGN , PRINT & PROMOTE...YOU ! थाना मोड़, चौमूँ
फ्लैक्स/विनायल ऑफसैट प्रिन्टिंग पोस्टर/पम्पलेट बिल-बुक लेटर हेड
शादी कार्ड सवामणी कार्ड स्क्रीन प्रिन्टिंग विजिटिंग कार्ड आई - कार्ड
हमारे यहॉ प्रिन्टिंग से सम्बन्धित सभी कार्य उचित रेट पर किये जाते है
तथा चुनाव से सम्बन्धित सामग्री उचित रेट पर तैयार की जाती है ।
एक बार सेवा का मोका अवश्य दें
Contact Us: 9785850646, 8946910073, 7610022192
monikaprinters68@gmail.com

साहिबा एंटरटेनमेंट की शॉर्ट फिल्म रिटायरमेंट हुई रिलीज

जयपुर (हमारा वतन)। शॉर्ट फिल्म मां बापू की अपार सफलता के बाद साहिबा एंटरटेनमेंट की शॉर्ट फिल्म रिटायरमेंट रिलीज हो गयी है। फिल्म के रिलीज होते ही दर्शकों का जबरदस्त रेस्पोंस मिल रहा है। फिल्म की प्रोड्यूसर मीनाक्षी परमार वासवानी ने बताया कि यह शॉर्ट फिल्म साहिबा एंटरटेनमेंट के यूट्यूब चैनल पर देखी जा सकती है। फिल्म में दिखाया गया है कि परिवार में रिटायरमेंट को लेकर कैसे कशमकश चलती है। फिल्म के कॉ-प्रोड्यूसर बसंत कुमार वासवानी और जया गुप्ता हैं। लेखक निर्देशक बंटी कुमार मित्तल, एडिटर पलक गुप्ता हैं। फिल्म के मुख्य कलाकार विनोद शर्मा, दिनेश पंवार, राजकुमार, मीनाक्षी परमार वासवानी, कल्पना, त्रिलोक नौलखा हैं।



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।