जयपुर (राजस्थान) से प्रकाशित एवं दिल्ली, महाराष्ट्र, उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश, हरियाणा, पंजाब, गुजरात, उत्तराखंड, छत्तीसगढ़, बिहार, हिमाचल प्रदेश और झारखण्ड राज्यों में प्रसारित

साप्ताहिक

(DAVP-CODE No. 120390) भारत सरकार का रजि. नं. 10311/1965

हमारा वतन

देश का अपना अखबार

संस्थापित 1965

ہمارا وطن ہفت روزہ

www.hamarawatan.com

FOLLOW US:- Hamarawatan | Hamarawatan65 | Hamarawatan3 | Hamarawatan

संस्थापक
स्व. श्री राजेन्द्र कुमार 'अजेय'
स्वतंत्रता सेनानी

संरक्षक
स्व. श्री बाबू लाल सैनी

सम्पादक
राम गोपाल सैनी

वर्ष- 61 | अंक-1 | जयपुर, सोमवार, 6 जनवरी, 2025 | वार्षिक शुल्क 200 रुपये (एक प्रति 4 रु.) | पृष्ठ संख्या 4

धन्यवाद पाठको !

सन 1965 में आज से ठीक 60 साल पहले 'हमारा वतन'साप्ताहिक समाचार पत्र की शुरुआत स्वतंत्रता सेनानी स्व. श्री राजेंद्र कुमार अजेय ने जयपुर से की थी। आप सभी पाठकों के सम्मान और विश्वास के साथ 61 वें साल में प्रवेश करते-करते हमारा वतन देश का लोकप्रिय अखबार बन गया है। राजस्थान, नई दिल्ली, महाराष्ट्र, उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश, हरियाणा, पंजाब, गुजरात, उत्तराखंड, छत्तीसगढ़, बिहार, हिमाचल प्रदेश और झारखंड राज्यों में प्रसारित हो रहा है। हमारा वतन की ऊर्जा का स्रोत आप जैसे सुधि पाठक हैं। आपकी जरूरत, सुझाव और मार्गदर्शन में हमारा वतन समाचार पत्र की टीम सूचना और समाचारों से आगे जाकर देश को अग्रिम पंक्ति में रखने वाली पत्रकारिता करती है।

आज के जमाने के साथ चलने के लिए हमारा वतन समाचार पत्र अब वेब पोर्टल www.hamarawatan.com पर भी उपलब्ध है। इसी के साथ हमारा वतन की ख़बरों को आप इसके यूट्यूब चैनल, फेसबुक, इन्सटाग्राम और X पर भी देख सकते हैं।

हमारा वतन परिवार 61 वें वर्ष में प्रवेश करते हुए आप सभी सुधि पाठकों और विज्ञापनदाताओं को कोटि-कोटि आभार प्रकट करता है और विश्वास दिलाता है कि हमेशा आपके लिए, आपकी सलाह से, आप ही की जरूरतों का अखबार बनाते रहेंगे । फिर से धन्यवाद, पढ़ते रहिए हमारा वतन ।

राम गोपाल सैनी (संपादक)

-: बधाई संदेश :-

फूलों के जैसा,महका,हमारा चमन रहे !
धरती को चूमता हुआ,यूं ही ,गगन रहे !
ये भेद ,जात धर्म के,सब दूर कीजिए,
सब मिलके रहें,और 'हमारा वतन' रहे !!

मेरी जन्म भूमि से प्रकाशित होने वाला अखबार 'हमारा वतन' अब अपने 61 वें वर्ष में प्रवेश कर रहा है , साल 2025 के गौरव, हर्ष और उत्कर्ष के साथ ! इतने लंबे समय तक किसी पत्र का इतनी सफलता और निरंतरता के साथ प्रकाशित होना और जन मानस में अपना स्थान बना लेना, इसकी प्रतिष्ठा और लोकप्रियता का प्रत्यक्ष प्रमाण है!

मैं इसके युवा और उत्साही संपादक श्री राम गोपाल सैनी को, हार्दिक बधाई और शुभकामनाएं प्रदान करता हूं जिनके परिश्रम,निष्ठा और कुशल संपादन में इस अखबार ने समाज में ,स्नेह, सद्भाव और आपसी भाईचारे का वातावरण तैयार किया है!

नव वर्ष और समाचार पत्र के प्रगति पथ पर अग्रसर होने की अनेकानेक शुभकामनाएं!!

इकराम राजस्थानी

(राष्ट्र रत्न, लेखक,कवि,गीतकार,अनुवादक)

हमारा वतन समाचार पत्र

2025

की ओर से सभी देशवासियों को नव वर्ष की हार्दिक शुभकामनाएँ !!

बजट 2025-26:आमजन के सुझावों से तैयार होगा विकासोन्मुखी एवं जनहितैषी बजट

10 जनवरी तक ऑनलाइन सुझाव जनता से आमंत्रित

जयपुर (हमारा वतन)। मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा के नेतृत्व में राज्य सरकार विकसित राजस्थान 2047 के संकल्प को केन्द्र बिन्दु मानकर आगामी बजट वर्ष 2025-26 की रूपरेखा तैयार कर रही है। इसी दिशा में आम नागरिक, युवा, महिला, किसान, श्रमिक, उद्यमी, गैर सरकारी संगठनों सहित विभिन्न वर्गों की भागीदारी सुनिश्चित करने के उद्देश्य से आगामी बजट पर सुझाव भी लिए जा रहे हैं।

मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा 16 जनवरी से 22 जनवरी तक विभिन्न हितधारकों के साथ आयोजित होने वाली बजट पूर्व बैठकों में चर्चा करेंगे। 16 जनवरी को कर्मचारी संघों, 17 जनवरी को चिकित्सा क्षेत्र तथा जनजातीय क्षेत्र, 20 जनवरी को उद्योग एवं सेवा तथा कर सलाहकारों, व्यापार व उद्योग जगत के प्रतिनिधियों से बजट पर सुझाव हेतु चर्चा की जाएगी। इसी प्रकार 21 जनवरी को युवा व खेल क्षेत्र तथा महिला प्रतिनिधियों व प्रतिभाशाली छात्र, 22 जनवरी को किसान, पशुपालक व डेयरी संगठनों तथा एनजीओ व उपभोक्ता फोरम आदि से भी सुझाव लिए जाएंगे।

उल्लेखनीय है कि आगामी बजट हेतु वित्त विभाग की वेबसाइट https://finance.rajasthan.gov.in पर 10 जनवरी तक सुझाव ऑनलाइन दर्ज किए जा रहे हैं। अब तक हितधारकों एवं विभिन्न वर्गों द्वारा 75 हजार सुझाव प्राप्त हो चुके हैं।

महिला शक्ति की लौ थी सावित्रीबाई फुले-डॉ. त्रिलोक चंद्र सोनी

देहरादून (हमारा वतन)। राजकीय इण्टर कालेज मरोड़ा सकलाना के एनएसएस स्वयंसेवियों ने ग्राम पंचायत मरोड़ा के प्रशासक नीलम देवी, एसएमसी अध्यक्ष पुष्पा देवी, समाजसेवी सुंदर सिंह नेगी, एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी पर्यावरणविद् वृक्षमित्र डॉ. त्रिलोक चंद्र सोनी के नेतृत्व में देश की पहली महिला शिक्षिका सावित्रीबाई फुले की जयंती मनाई गई और गांव में विशाल स्वच्छता अभियान भी चलाया गया।

डॉ. सोनी ने कहा कि ऐसे समय में जब देश में जाति प्रथा अपने चरम सीमा पर थीं ऐसे में सावित्री बाई फुले ने अंतरजातीय विवाह को बढ़ावा दिया और महिलाओं को शिक्षा दी तथा अंधविश्वास से बाहर निकाला। आज समाज में जो महिलाएं शिक्षा ले रही हैं वह सावित्री बाई की अपमान की लौ हैं वे अपने लिए नहीं बल्कि समाज की महिलाओं के लिए समर्पित थी । आज भी समाज में ऐसी ही सावित्री बाई फुले की जरुरत है। फुले के इस बलिदान से हमें सीख लेनी चाहिए। कार्यक्रम में पवित्रा देवी, सुरमा देवी, भरत मिस्त्री, दर्शनी देवी, मनीषा, करिश्मा, लक्की सिंह, नितिन, काजल, आँचल, वैष्णवी आदि मौजूद रहे ।

राजस्थान खादी ग्रामोद्योग संस्था संघ जयपुर

Khadi India

खादी ग्रामोद्योग प्रदर्शनी 2024-25

राजस्थान खादी ग्रामोद्योग संस्था संघ, बजाज नगर, जयपुर

(राजस्थान की प्रमाणित खादी एवं ग्रामोद्योग संस्थाओं का मध्यवर्ती संगठन)

21 नवम्बर 2024 से प्रारम्भ

प्रवेश निःशुल्क | समय दोपहर 12 बजे से रात्रि 8:30 बजे तक | पार्किंग निःशुल्क

प्रान्तीय उत्पादित खादी वस्त्रों पर — 50% की छूट

परप्रान्तीय उत्पादित खादी वस्त्रों पर — 25% की छूट

प्रदर्शनी स्थल: राजस्थान खादी ग्रामोद्योग संस्था संघ, बजाज नगर, गांधी नगर रेलवे स्टेशन के सामने, जयपुर

(खादी और ग्रामोद्योग आयोग भारत सरकार, द्वारा प्रसारित)

खादी ग्रामोद्योग प्रदर्शनी 2024-25
युवाओं को लुभा रहे खादी उत्पाद

ग्राहकों को 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 । अब खादी के आधुनिक वस्त्र युवाओं के भी पसंदीदा बनते जा रहे हैं । अभी हाल ही में राजस्थान कल्चर हेरिटेज फैशन शो में खादी वस्त्रों की अद्भुत आधुनिक डिजाईनों को मॉडल्स द्वारा प्रदर्शित किया गया था।

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 ।

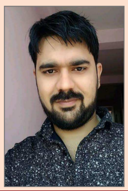
राजस्थानी फिल्म अबकी बार पक्की ग्यारस की शूटिंग का हुआ शुभारंभ

सीकर (हमारा वतन)। शक्ति सुंदर फिल्म के बैनर तले बन रही राजस्थानी फिल्म अबकी बार पक्की ग्यारस की शूटिंग का शुभारंभ अंतर्राष्ट्रीय भविष्यवक्ता पंडित रविंद्र आचार्य ने सीकर स्थित जीण माता मंदिर में पूर्ण विधि विधान से पूजा अर्चना कर किया। सभी को बाबा श्याम का आशीर्वाद मिलने की प्रार्थना की ।

जानकारी के अनुसार फिल्म के निर्माता राम अवतार श्रीमाल, निर्देशक अनिल सैनी, लेखक अनिल भूप, म्यूजिक सुमेर डेगाना, सिंगर संजय राजस्थानी, डीओपी हीरा डबरिया, मेकअप संजय सेन, पूजा सेन, एडिटर संदीप सैनी हैं। फिल्म के मुख्य कलाकार भंवर सिंह शेखावत, अस्मिता मीणा, अकबर खान, निकिता गोस्वामी, सुरेश यादव काका, धर्मराज देवली, दीपेश गौड़, पृथ्वी सिंह, ओपी शर्मा, राजेश खन्ना, बाल कलाकार रियांशी गोयल, लक्ष्य सिंह मुख्य भूमिका में हैं।

हाकिम (कविता)

तारीख पर तारीख हमें न दे हाक़िम,
तू जो एवज में चाहता है उसे ले हाकिम।
तू माल -ए -मुफ्त -ए -बेरहम है माना,
अरे थोड़ा तो रहम कर ले हाकिम।
तेरी डिमांड के सापेक्ष मेरी हैसियत कम है,
तू चाहे तो तफसीस कर ले हाक़िम ।
मुआवजा मेरी ग़रीबी का मुक़म्मल कहाँ है,
भटक रहा हूँ फरियाद ले -ले हाकिम।
मुफलिसी के घर में है ठिकाना मेरा,
जेबें मरहूम हैं तो क्या दें -लें हाकिम ।
ले जान रखता हूँ तेरी हथेली पर,
तू चाहे तो बख्स दे या इसे मले हाक़िम।
सियासत दान का हाथ है तेरे माथे पर,
तू चाहे लो किसी की जान ले ले हाकिम।
अंतिम अर्ज है इस कर्ज के नोटों के साथ,
इसे ले, काम कर और मान ले हाक़िम ।



-सिद्धार्थ गोरखपुरी

राष्ट्रीय साक्षरता मिशन के पुरोधा- शिक्षक अशोक पाल सिंह

रूड़की (हमारा वतन)। भारत सरकार शिक्षा मंत्रालय द्वारा चलाए जा रहे राष्ट्रीय साक्षरता मिशन अभियान में मुख्य व्यक्ति के रूप से कर रहे हैं राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय बिझौली हरिद्वार के शिक्षक अशोक पाल सिंह ।

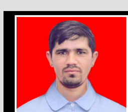
अशोक पाल सिंह रूडकी उत्तराखण्ड शिक्षा विभाग में कार्यरत है। अशोक पाल सिंह 1998 से राष्ट्रीय साक्षरता मिशन एवं 1986 से सामाजिक शिक्षा, एडल्ट एजुकेशन कार्यक्रम का शुभारंभ एवं इच वन टीच सर्व शिक्षा स्कूली शिक्षा साक्षरता, किशोर शिक्षा समेकित शिक्षा विशेष शिक्षा, बालिका शिक्षा, साक्षर भारत - आत्म निर्भर भारत, सक्षम भारत निपुण भारत, मेरी माटी मेरा देश, कौशलम भारत, भाषा उत्सव कार्यक्रम एवं सांस्कृतिक, मानव जीवन परिवर्तन कार्यक्रम आदि का संचालन कर लोगों को जागरूक कर रहे हैं ।

साथ ही राष्ट्रीय पर्यावरण संरक्षण शिक्षा अभियान, नशा मुक्त भारत अभियान से किशोर एवं युवाओं को प्रशिक्षण के माध्यम से जागरूक कर रहे हैं । अशोक पाल सिंह ने बताया की सन् 1986 में डॉ.टी आर सिंह समाज शास्त्री बी.एस.एम. कॉलेज रूडकी द्वारा सामाजिक शिक्षा एवं प्रौढ़ शिक्षा प्रशिक्षण प्राप्त किया। सन् 1998 में जुलाई अगस्त में पहती बार डॉ.आशीष गोयल आ.ई.एस. एस डी एम रूडकी से भेंट हुई। आशीष गोयल के निर्देशन मे साक्षरता अभियान संचालन हेतु लखनऊ राज्य संसाधन केन्द्र मुख्य सन्दर्भ व्यक्ति बना जिससे देहरादून सम्पूर्ण जनपद हरिद्वार में साक्षरता की अलख जगाने का अवसर प्राप्त हुआ।

साक्षरता के क्षेत्र सन् 2001 में उत्तराखण्ड द्वारा व्यक्तित्व प्रतिभा सम्मान एवं सन् 2008 मे उत्तराखण्ड शासन द्वारा दक्ष पुरस्कार से सम्मानित, सन् 2004 में जिला हरिद्वार डीएमएसके माहेशवरी एवं नेहरू युवा केन्द्र द्वारा सम्मानित किया गया। साथ ही आशोक पाल को भारत के कई राज्यों ,संस्थाओं एवं विश्वविद्यालयों द्वारा सम्मानित किया गया है । इनका सेवा कार्य अनवरत जारी है ।

मेरी मां (कविता)

जगत की रचनाएँ अद्भुत हैं,
प्रकृति के आदर्श सुंदर हैं।
परमात्मा की प्रतिभा सबमें है,
पर मां की महिमा अनंत है।
मां, तेरी ममता का असर है,
जिसमें सुख-दुख का संसार है।
तू है वो दुलारी, जो हमेशा प्यारी,
हर बच्चे के जीवन की आदार है।
तेरी गोदी में सुकून है सदा,
तेरे होंठों पर प्यार की मुस्कान है।
तू है वो समर्पण, जिसमें अमर हैं,
तेरी ममता ही जीवन का ध्यान है।
तू है वो शक्ति, जो निर्मल नीर है,
तेरी आँचल में सुरज की किरण है।
तू है वो अनुग्रह, जो सबके लिए,
तेरी ममता ही सदा की आशा है।
तेरे चरणों में स्वर्ग है स्थान पाया,
तू है वो वरदान, जिसे हर व्यक्ति पाया।
तेरी खुशियों से सृष्टि में उजाला है,
तेरी ममता ही जीवन का आदार है।
मां, तेरी पूजा करते हैं हम,
तेरी छाँव में आशीर्वाद पाते हैं हम।
तू है वो अमृत, जो सबको पिलाती है,
तेरी ममता ही जीवन की साथी है।



-अनोप भाम्बु,
जोधपुर

सामाजिक सरोकारः सोनी परिवार ने उपजिला अस्पताल में भेंट किए कंबल और रूम हीटर

सर्दी में मरीजों को ठिठुरते देख आया विचार

जयपुर (हमारा वतन)। चौमूं निवासी स्वर्गीय रूडमल सोनी की तृतीय पुण्यतिथि पर उनके पुत्रों द्वारा राजकीय उपजिला अस्पताल चौमूं में मरीजों के लिए कंबल और रूम हीटर भेंट किए गए।

पूर्व विधायक रामलाल शर्मा ने भामाशाह चंद्र प्रकाश सोनी-पवन कुमार सोनी विनायक ज्वेलर्स बापू बाजार चौमूं का माल्यार्पण कर स्वागत किया और कहा कि भामाशाह आगे आएंगे तो हर समस्या का समाधान हो सकता है । हम सभी को जन्मदिन, पुण्यतिथि और वर्षगांठ जैसे दिवस पर समाज सेवा के कार्य जरूर करने चाहिए।

सोनी परिवार के पवन कुमार सोनी ने बताया कि कुछ दिन पहले मैं सरकारी अस्पताल में दवाई लेने गया था, वहां देखा तो मरीज सर्दी में ठिठुरते हुए दिखाई दिए। तभी मन में आया कि पिताजी की तृतीय पुण्यतिथि पर 30 कंबल और चार बड़े रूम हीटर अस्पताल को प्रदान करेंगे। हम सभी को समाज सेवा के कार्यों में हमेशा आगे रहना चाहिए, क्योंकि पुण्य की जड़ सदा हरी रहती है।

इस दौरान उपजिला अस्पताल प्रभारी डॉक्टर सुरेश जांगिड़, डॉ.अजीत सिंह शेखावत, डॉ. मान प्रकाश सैनी, बुद्धि करण मीना, डॉ.मोहित पंजाबी, रवि कुमावत, डॉ. राहुल गुर्जर, सहीराम चौधरी, सुनील सैनी, आशीष शर्मा, दीपक शर्मा सहित समस्त स्टाफ मौजूद रहा ।

रोम रोम में राम
(इकराम सतसई)

कड़ी 15

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

71. दशरथ सुत तो राम का, केवल एक है रूप!
    राम स्वयं करतार हैं,इस सृष्टि के भूप!!
72. घना वृक्ष हैं राम तो,गहरी छाया दार!
    परछाई है राम की, ये सारा संसार !!
73. कुछ भजते हैं राम को,निराकार हैं राम!
    कण कण में दिखते मगर, यूं साकार हैं राम!!
74. जगत दिखावे के लिए ,कर लिए सारे काम!
    केवल रावण मारने,जग में आए राम!!
75. राम राज की कल्पना,तब होगी साकार!
    मर्यादाएं राम की, मन में रखें उतार!!

इकराम राजस्थानी

Khadi For Nation
खादी भारत
Khadi India
Khadi For Fashion

जॉब्स

1. राजस्थान आयुर्वेद, पद कंपाउंडर / नर्स जूनियर, पद संख्या 740, अंतिम तिथि 15 जनवरी 2025
2. आरएसएमएसएसबी, पद सर्वेयर एवं माइंस फोरमैन, पद संख्या 72, अंतिम तिथि 16 जनवरी 2025
3. आरपीएससी, पद अध्यापक सेकंड ग्रेड, पद संख्या 2129, अंतिम तिथि 24 जनवरी 2025
4. आरएसएमएसएसबी, पद जेल प्रहरी, पद संख्या 803, अंतिम तिथि 22 जनवरी 2025
5. इंडियन एयर फोर्स, पद वायु अग्निवीर, पद संख्या अघोषित, अंतिम तिथि 27 जनवरी 2025
6. डीएसएसएसबी, पद पीजीटी, पद संख्या 432, अंतिम तिथि 14 फरवरी 2025
7. स्टेट बैंक ऑफ़ इंडिया, पद पीओ, पद संख्या 600, अंतिम तिथि 16 जनवरी 2025
8. आरपीएससी, पद असिस्टेंट प्रोफेसर, पद संख्या 575 अंतिम तिथि 10 फरवरी 2025

हाइपरसोमनिया से पीड़ित हैं तो घबराएं नहीं, ऐसे करें पहचान

क्या आप हर जगह बैठे-बैठे झपकी लेने लगते हैं ? क्या रात्रि में आठ से दस घंटे सोने के बाद भी आपकी नींद पूरी नहीं होती ? क्या आप हरदम सुस्ती महसूस करते हैं और सोने के बहाने ढूंढते हैं ? अगर इन सभी सवालों के जवाब हां हैं तो यह हाइपरसोमनिया के लक्षण हो सकते हैं। बेहतर नींद भले ही अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक हो लेकिन जरूरत से ज्यादा सोना भी हेल्थ के लिए अच्छा नहीं माना जाता। इतना ही नहीं, कुछ लोगों को स्लीपिंग डिसआर्डर होता है और उन्हें इसके बारे में पता भी नहीं होता। तो चलिए जानते हैं हाइपरसोमनिया के बारे में?

क्या है हाइपरसोमनिया- हाइपरसोमनिया एक ऐसी स्थिति है, जिसमें व्यक्ति को हरदम नींद आती है। इतना ही नहीं, वह कोई भी काम करते हुए सो सकते हैं। जरा सोचिए कि अगर किसी व्यक्ति को कार या बाइक चलाते हुए नींद आ जाए तो यह स्थिति उसके व अन्य लोगों के लिए कितनी घातक होगी। इसके अतिरिक्त इस स्लीप डिसआर्डर में व्यक्ति के भीतर ऊर्जा का स्तर काफी कम होता है। जिसके कारण वह हमेशा ही थकान व सुस्ती का अनुभव करता है।

होते हैं यह कारण -हाइपरसोमनिया स्लीप डिसऑर्डर कई कारणों से विकसित होता है। सबसे पहले तो दिन में सोने की आदत कब स्लीप डिसऑर्डर में तब्दील हो जाती है, इसका व्यक्ति को पता ही नहीं चलता। इसके अतिरिक्त रात में ठीक तरह से न सोना, सोते हुए खर्राटे लेना, आवश्यकता से अधिक वजन, किसी ड्रग या अल्कोहल का सेवन, सिर पर चोट लगने या कोई न्यूरोलॉजिकल बीमारी व कुछ खास तरह की दवाईयां व डिप्रेशन आदि भी हाइपरसोमनिया का कारण बनती हैं।

ऐसे करें पहचान-हाइपरसोमनिया की पहचान का सबसे आसान तरीका यह है कि अगर आपको दिन में भी व कभी भी नींद आने लग जाए तो समझ जाइए कि अब डॉक्टर से मिलने का वक्त आ गया है। आप डॉक्टर से मिलने पर अपनी स्लीपिंग रूटीन के बारे में बताएं। साथ ही अगर आप किसी खास तरह की दवाई का सेवन कर रहे हैं या इमोशनली आपको किसी तरह की परेशानी है तो उसके बारे में भी अवश्य बताएं।

राजस्थान कल्चर हेरिटेज सीजन-2 संपन्न

राजस्थान की संस्कृति और विरासत हुई साकार, मॉडल्स के खादी वस्त्रों और लोकगीतों ने बांधा समां

जयपुर (हमारा वतन)। आहूजा प्रोडक्शन द्वारा आयोजित राजस्थान कल्चर हेरिटेज सीजन-2 कार्यक्रम में राजस्थान की समृद्ध संस्कृति और विरासत का जीवंत उत्सव पत्रिका गेट पर मनाया गया। यह कार्यक्रम एक शानदार सफलता थी, जिसमें कला, फैशन और परंपरा को एक साथ एक ही छत के नीचे लाया गया। राजस्थान के संगीत और नृत्य के सार को दर्शाने वाले प्रदर्शनों ने दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर दिया।

शो डायरेक्टर देवेश आहूजा ने बताया कि मॉडल्स ने लीला इंस्टीट्यूट और खादी के शानदार परिधानों को पहनकर रैंप पर वॉक किया, जिसमें राजस्थान की शाही विरासत और मिट्टी के आकर्षण से प्रेरित कलेक्शन पेश किए गए। प्रत्येक पहनावे में क्षेत्र की अद्भुत कलात्मकता और शिल्प कौशल को दर्शाया गया । मॉडल्स का शानदार मेकअप और हेयर स्टाइल टीम सीमा और सौम्या सराफ मेकअप और हेयर द्वारा किया गया, जिससे यह सुनिश्चित हुआ कि हर लुक इवेंट की सांस्कृतिक थीम के अनुरूप हो। सोनकनाच बाय विनीता द्वारा सुंदर आभूषण। इवेंट के हर लुभावने पल को कैमरे क्रश के जेरी ने कैद किया, जिनकी बेहतरीन फोटोग्राफी और वीडियोग्राफी इन यादों को हमेशा के लिए संजो कर रखेगी। महिलाओं को हो रही ब्रेस्ट कैंसर जैसी बीमारियों के बारे में भी अपेक्स हॉस्पिटल द्वारा अवेयर किया गया।

यह कार्यक्रम इस बात का एक शानदार उदाहरण है कि कैसे परंपरा और आधुनिकता खूबसूरती से मिलकर कुछ असाधारण बना सकती है। इस दौरान मैनेजमेंट हेड तन्वी जैन, डिजिटल मार्केटिंग मैनेजर भूमि केडिया, लीगल एडवाइजर कुणाल, अकाउंट मैनेजर देवेंद्र सिंह चौहान का भरपूर सहयोग रहा।

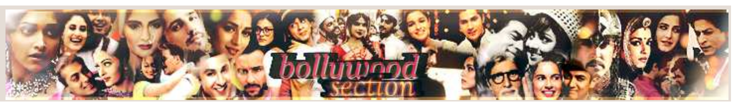
सर्दी के मौसम में यह पैक सुधारेंगे त्वचा की रंगत

ठंड का मौसम त्वचा से उसकी नमी चुराने लगता है। नतीजा, बेजान त्वचा। सर्दी के मौसम में त्वचा को खास पोषण की जरूरत होती है। त्वचा को यह पोषण प्रदान करने के लिए आपको ब्यूटी पार्लर के चक्कर लगाने की जरूरत नहीं है। कुछ खास फेस पैक की मदद से आप ठंड के मौसम में भी अपनी त्वचा की रंगत निखार सकती हैं। क्लिक कर जानिए ऐसे फेस पैक के बारे में चेहरे की खोई नमी लौटाने में आपकी मदद कर सकते हैं

बादाम-शहद फेस पैक-बादाम और शहद रूखी व सामान्य त्वचा के लिए बहुत फायदेमंद हैं। सर्दी के मौसम में इनसे तैयार फेस पैक हर तरह की त्वचा के लिए अच्छा माना जाता है। रात में बादाम को दूध में भिगो दें। अगले दिन इसे महीन पीस लें और इसमें शहद, नीबू का रस व गुलाब जल मिला कर पेस्ट तैयार करें। रोजाना चेहरे पर 30 मिनट के लिए लगाएं और हल्के गुनगुने पानी से चेहरे को धो लें। शहद जहां त्वचा को नमी देता है, वहीं बादाम बढ़ती उम्र व त्वचा के दाग-धब्बों पर नियंत्रण लगता है। साथ ही पिसे बादाम को ओट्स या मुल्तानी मिट्टी व दूध के साथ मिलाकर भी फेस पैक बना सकती हैं। फेस पैक को चेहरे पर लगाएं और 30 मिनट बाद आप गीली उंगलियों से 3 से 5 मिनट चेहरे को स्क्रब करें और चेहरा धो लें। एक सप्ताह तक लगातार इस्तेमाल से फर्क नजर आने लगेगा।

अनार फेस पैक-त्वचा को हर्बल ट्रीटमेंट से तुरंत चमक देना चाहती हैं तो घर पर ही अनार फेशियल कर सकती हैं। इसके लिए अनार के जूस में चावल का आटा व शहद की कुछ बूंद मिला कर चेहरे को 5 मिनट तक स्क्रब करें। फिर अनार के जूस में ग्लिसरीन व एलोवेरा जेल मिला कर चेहरे पर 40 मिनट मसाज करें।

बॉलीवुड चटकारा



कृति सैनन ने दिया अपने बॉयफ्रेंड को धोखा? सोशल मीडिया पर वायरल हुई यह पोस्ट

बॉलीवुड एक्ट्रेस कृति सैनन के एक पॉडकास्ट पर आया हुआ कमेंट चर्चा का विषय बन गया है। एक्ट्रेस के फैंस इस वीडियो पर सफाई देते नजर आ रहे हैं और कृति सैनन का सपोर्ट कर रहे हैं। बॉलीवुड एक्ट्रेस कृति सैनन अपनी पर्सनल लाइफ को लेकर फिर एक बार सुर्खियों में हैं। आदिपुरुष फेम एक्ट्रेस के पॉडकास्ट का एक क्लिप इंटरनेट पर वायरल है जिसमें वह अपनी निजी जिंदगी के बारे में कह रही हैं कि अगर किसी ने उनके साथ गलत किया है तो वह उसे दोबारा मौका नहीं दे पाती हैं। एक्ट्रेस के इसी इंटरव्यू के वीडियो पर एक यूजर ने जो कमेंट किया है वो इंटरनेट पर वायरल हो गया है। यह सोशल मीडिया यूजर खुद को एक्ट्रेस का कॉलेज मेट होने का दावा कर रहा है।

कृति सैनन ने दिया था अपने बॉयफ्रेंड को धोखा-सोशल मीडिया यूजर ने कमेंट में लिखा, कृति मेरे कॉलेज जेपी यूनिवर्सिटी से हैं, साथ ही उनका एक काफी रईस बॉयफ्रेंड था। वह उसी बॉयफ्रेंड के पैसों पर निर्भर थीं और यहां तक कि उस बंदे ने एक्ट्रेस को मुंबई शिफ्ट होने में भी मदद की, जहां दोनों साथ में रहते थे। लेकिन पहली फिल्म मिलने के बाद उनका (कृति) का बर्ताव नाटकीय ढंग से बदल गया, और तकरीबन 6 महीने के बाद कृति सैनन ने उसे चीट करना शुरू कर दिया।

उपासना ने बताया कास्टिंग काउच एक्सपीरियंस- डायरेक्टर ने होटल में बुलाया तो मैं अगले दिन

कई एक्टर्स को अपने करियर में कास्टिंग काउच का एक्सपीरियंस झेलना पड़ता है। अब कपिल के शो में बुआ का किरदार निभाने वालीं उपासना सिंह ने अपने एक्सपीरियंस के बारे में बताया। कपिल शर्मा के शो में बुआ बनकर घर-घर फेमस हुई उपासना सिंह ने कई बॉलीवुड फिल्मों में काम किया है। अब उपासना ने हाल ही में अपना कास्टिंग काउच एक्सपीरियंस शेयर किया। उन्होंने बताया कि कैसे उनके पिता की उम्र के एक साउथ के डायरेक्टर ने उन्हें होटल में बुलाया और फिर कुछ ऐसा कहा कि अगले दिन उपासना ने उनके ऑफिस जाकर सबके सामने उनकी इंसल्ट की।

डायरेक्टर ने बुलाया होटल में-सिद्धार्थ कनन के इंटरव्यू में उपासना ने कहा, एक बड़े साउथ डायरेक्टर ने मुझे अनिल कपूर के अपोजिट साइन किया था। मैं जब भी किसी डायरेक्टर से मिलने जाती थी तो मां और बहन को साथ लेकर जाती थी। एक दिन उसने कहा कि तुम किसी को साथ क्यों लेकर आती हो हमेशा। उसने मुझे 11.30 बजे रात को कॉल किया और एक होटल में बुलाया सिटिंग के लिए। मैंने कहा कि मैं अगले दिन स्टोरी सुनूंगी क्योंकि मेरे पास गाड़ी नहीं है। तब उसने कहा कि नहीं तुम सिटिंग का मतलब नहीं समझी?

ऑफिस जाकर लगाई क्लास-उपासना ने बताया कि उस बात के बाद वह पूरी रात सो नहीं पाई। उन्होंने कहा, फिर मेरा सरदारनी वाला दिमाग सटका। उसका ऑफिस बांद्रा में था और अगली सुबह मैं गई वहां।

पुष्पा 2 एक्ट्रेस श्रीलीला के साथ तू मेरी मैं तेरा मैं तेरा तू मेरी में रोमांस करेंगे कार्तिक आर्यन

कार्तिक आर्यन एक के बाद एक फिल्में साइन कर रहे हैं। अब उनकी नई फिल्म आने वाली है तू मेरी मैं तेरा मैं तेरा तू मेरी। हाल ही में कार्तिक ने इसकी अनाउंसमेंट की। हालांकि उनके अपोजिट एक्ट्रेस के नाम की अनाउंसमेंट नहीं हुई है। लेकिन अब एक एक्ट्रेस का नाम सामने आ रहा है जिसे बताया जा रहा है कि वह कार्तिक के अपोजिट लीड एक्ट्रेस होंगी और वह हैं पुष्पा 2 में थप्पड़ मारूंगी गाने में नजर आने वालीं श्रीलीला।

नई जोड़ी बनेगी बॉलीवुड की-रिपोर्ट के मुताबिक श्रीलीला कई बड़े प्रोडक्शन हाउस के साथ बातचीत में हैं बॉलीवुड में अपना करियर बनाने के लिए। कहा जा रहा है कि श्रीलीला का स्क्रीन प्रेजेंस शानदार हैं और कार्तिक के साथ उनकी नई जोड़ी बनेगी और बॉलीवुड में भी यह फ्रेश जोड़ी होगी।

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.....

कमर्शियल टूरिज्म की राह चुने प्रदेश

राम गोपाल सैनी

एक पर्यटक के नाते यदि आप अपने राज्य का ही भ्रमण कर लें तो यह अपने आप में बहुत बड़ी उपलब्धि कही जा सकती है और कहीं भारत भ्रमण करने की ठान लें तो भला आपसे बड़े जीवट वाला और कौन हो सकता है। घूमना फिरना, नई जगहों पर जाकर रोमांचित होना और नई जानकारियां एकत्रित करना, यह किसी भी यात्रा प्रेमी मनुष्य के लिए किसी सिद्धि अथवा महत्वपूर्ण सफलता पाने से कमतर बात नहीं हो सकती है। आधुनिक दौर में अमीर लोग तो अपने पर्यटन संबंधी शौक पूरे कर ही लेते हैं, वहीं अब कम आय वर्ग, व्यापारी वर्ग और मध्यमवर्गीय परिवार भी बहुधा सपरिवार अपने निकटवर्ती मशहूर स्थलों या पड़ोसी राज्यों के प्रसिद्ध पर्यटक स्थलों का दौरा कर रहे हैं। यदि इस पर्यटक वर्ग को सरकारी सेक्टर के होटलों में सस्ते कमरे और स्वादिष्ट भोजन सुविधाएं मिलें तो निश्चित तौर पर हिमाचल में पर्यटन को बढ़ावा मिलेगा, लेकिन हाल ही में हिमाचल प्रदेश उच्च न्यायालय के हिमाचल पर्यटन विकास निगम के घाटे में चल रहे 18 होटलों को पहले बंद करने तथा बाद में उन्हें 31 मार्च 2025 तक चलाने की मोहलत देने के आदेशों के आलोक में समझा जा सकता है कि आखिर वे कौन लोग हैं जिनकी कार्यशैली के चलते पर्यटन निगम का अस्तित्व ही खत्म होने की कगार पर पहुंच गया है? अतएव यह आवश्यक हो जाता है कि पर्यटन विभाग के कर्मचारियों को नियमित अंतराल पर रिफ्रेशर कोर्स करवाकर उन्हें गुणवत्तायुक्त सेवाओं हेतु तैयार किया जाए। भारत आने वाले देसी-विदेशी पर्यटकों के लिए सबसे अधिक आकर्षण का केंद्र तमिलनाडु राज्य है, जबकि दूसरे स्थान पर महाराष्ट्र और तीसरे स्थान पर उत्तर प्रदेश है। टॉप टेन की सूची में हिमाचल को पहुंचने के लिए अभी मीलों लंबा सफर तय करना पड़ेगा। हाल ही में हिमाचल सरकार और एशियन डिवेलपमेंट बैंक (एडीबी) के मध्य हुए एमओयू के बाद हिमाचल पर्यटन विभाग को 1378 करोड़ रुपए की धनराशि मिलने जा रही है। प्रोजेक्ट के तहत पांच जिलों, क्रमशः कुल्लू, हमीरपुर, कांगड़ा, मंडी और शिमला के पर्यटन स्थल विकसित किए जाएंगे। इसके अंतर्गत हेरिटेज इमारतों का जीर्णोद्धार किया जाएगा एवं बुनियादी सुविधाएं बढ़ाई जाएंगी। पर्यटन स्थलों के लिए बेहतर कनेक्टिविटी, साहसिक गतिविधियां, वाटर स्पोर्ट्स, टूरिस्ट प्लेस का सौंदर्यकरण, वेलनेस सेंटर, पर्यटकों के मनोरंजन को सुविधाएं, रीवर राफ्टिंग, पैरा ग्लाइडिंग, आइस स्केटिंग, रोलर स्केटिंग रिंग और बाइकिंग ट्रैक्स विकसित किए जाएंगे।

तुलसी दिवस-चौमूं में पहली बार निकली तुलसी नगर भ्रमण और गौ रक्षा शोभायात्रा

सर्व समाज जागृति संघ ने किया आयोजन

चौमूं (हमारा वतन)। सर्व समाज जागृति संघ की ओर से चौमूं शहर में पहली बार तुलसी नगर भ्रमण और गौ रक्षा शोभायात्रा का आयोजन बड़े ही धूमधाम से किया गया । करीब 251 महिलाओं ने अपने सिर पर तुलसी माता के गमले रखकर तुलसी माता को नगर भ्रमण करवाया।

सर्व समाज जागृति संघ के राष्ट्रीय अध्यक्ष सुरेश चंद्र शर्मा ने बताया कि तुलसी माता का हमारे जीवन में बहुत ही बड़ा महत्व है। तुलसी में ठाकुर जी का वास है,यह औषधिय गुणों से भी भरपूर है। साथ ही गौ माता को राजमाता घोषित करवाने के लिए गौ रक्षा शोभायात्रा भी निकाली गई।

कार्यक्रम संयोजक भुवनेश तिवाडी ने बताया कि गढ़ गणेशजी स्थित सीताराम जी मंदिर में तुलसी माता की पूजा अर्चना की गई । इसके बाद 251 महिलाओं द्वारा अपने सिर पर तुलसी माता के गमले रखकर तुलसी माता को नगर भ्रमण करवाया गया और गौ रक्षा के लिए शहर के मुख्य मार्गो से शोभायात्रा निकाली गई ।

यात्रा का जगह-जगह लोगों ने पुष्प वर्षा कर स्वागत सम्मान किया।कार्यक्रम में श्री श्री 108 गिरधारी दास महाराज टीला धाम, ब्रजजवासी गौरक्षक सेना के राष्ट्रीय अध्यक्ष धर्मदास महाराज, कैप्टन पृथ्वी सिंह नाथावत, महंत रामचरण दास, बजरंग सिंह काचरेडा, गौरक्षक दल प्रदेशाध्यक्ष शेरसिंह कुमावत,कैप्टन श्रीराम शर्मा, सुनीता शर्मा, मंजू माहेश्वरी, सुमन शर्मा,एडवोकेट हेमेन्द्र शर्मा, बनवारी लाल शर्मा, एडवोकेट अजय कुमार शर्मा ,एडवोकेट बीनू शर्मा, डॉ. पवन तिवाडी, डॉ, सीताराम कुमावत, रीडर ओमप्रकाश शर्मा, नागपाल शर्मा, सत्य प्रकाश पारीक, चंद्र प्रकाश शर्मा ,महिपाल शर्मा, डॉक्टर बंशीधर शर्मा सहित कई गणमान्य लोग मौजूद रहे ।

जाग्रति हॉस्पिटल के रक्तदान शिविर में उमड़ा रक्तदाताओं का सैलाब

जयपुर (हमारा वतन)। हर वर्ष की भांति इस वर्ष भी चौमूं शहर के चार दुकान मोरीजा रोड स्थित जाग्रति हॉस्पिटल में 18 वां विशाल स्वेच्छिक रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। रक्तदान शिविर में युवाओं का जोश देखने लायक रहा । पूरे दिन रक्तदाताओं की भीड़ लगी रही। महिला शक्ति ने भी बढ़ चढकर रक्तदान किया। जाग्रति हॉस्पिटल के डायरेक्टर डॉक्टर हरिवल्लभ सैनी और ग्राम सेवा संस्था के अध्यक्ष बाबूलाल पुजारी ने बताया कि सुबह 9 बजे से ही रक्तदाताओं की भीड़ रही। इसी का परिणाम रहा की शाम तक 359 यूनिट रक्त ब्लड बैंक की टीम द्वारा संग्रहण किया गया। कार्यक्रम में अंतर्राष्ट्रीय भविष्यवक्ता पंडित रविंद्र आचार्य, साईं मंदिर के महंत कैप्टन पृथ्वी सिंह नाथावत और गीतांजलि आश्रम के ओम निरंजन दास महाराज ने रक्तदाताओं की हौसला अफजाई करते हुए कहा कि रक्तदान अवश्य करना चाहिए क्योंकि इससे किसी अनजान व्यक्ति की जान बचाई जा सकती है । सभी रक्तदाताओं को प्रमाण पत्र भी प्रदान किए गए । जाग्रति हॉस्पिटल के डायरेक्टर डॉक्टर हरिवल्लभ सैनी ने अपनी पत्नी रेखा सैनी के साथ रक्तदान कर संदेश दिया कि रक्तदान करने से शरीर में कोई कमजोरी नहीं आती। रक्तदान से बड़ा कोई दान नहीं है ।

रक्तदान शिविर में गोपी धोलीवाला, विमल शर्मा, शैतान सैनी, श्रवण मोजीका, हनुमान पीटीआई, किशोर प्रजापत,गजेंद्र पुजारी, सुरेंद्र शर्मा, कमलेश भावरिया, महेश भावरिया, डॉक्टर ओम प्रकाश यादव,राजेंद्र सैनी, लक्ष्मण सैनी सहित कई लोग मौजूद रहे ।

अजय चौहान बने राष्ट्रीय मानवाधिकार एवं भ्रष्टाचार निवारण संगठन के जिलाध्यक्ष

जालोर (हमारा वतन)। राष्ट्रीय मानवाधिकार एवं भ्रष्टाचार निवारण भारत संगठन के राष्ट्रीय अध्यक्ष महेश मीणा,राजस्थान प्रदेशाध्यक्ष धनपाल मीना व उत्तराखंड प्रभारी जितन अग्रवाल की अनुशंसा पर अजय चौहान को जिला जालोर के जिलाध्यक्ष पद पर नियुक्त किया गया है । जिलाध्यक्ष अजय चौहान अब समाज में व्याप्त नशा खोरी,मृत्युभोज जैसी बुराइयों को बंद करने के साथ आमजन को अपने हक अधिकार के लिए जागरूक करेंगे । इस सामाजिक संगठन के माध्यम से समाज को नई दिशा देने की जिम्मेदारी देने पर संगठन का आभार व्यक्त किया है ।

सेवानी ग्रुप ऑफ कंपनीज के न्यू ईयर सेलिब्रेशन 2025 में झूमे युवा

जयपुर (हमारा वतन)। सेवानी ग्रुप ऑफ़ कंपनीज एंड दिशा क्लासेज की ओर से चौमूं शहर के जयपुर रोड स्थित होटल ली ग्रैंड में न्यू ईयर सेलिब्रेशन 2025 का आयोजन किया गया। न्यू ईयर सेलिब्रेशन में आए हुए सभी अतिथियों ने नृत्य, संगीत और खाने का लुत्फ़ उठाया। लोग देर रात तक डीजे की धुनों पर झूमते रहे । उपस्थित सभी लोगों ने रात के 12 बजे नववर्ष का स्वागत एक साथ 25 केक काटकर किया। सेवानी ग्रुप ऑफ कंपनीज के सेवाधारी नरेंद्र कुमार सेवानी ने बताया कि साल 2025 का स्वागत कपल्स द्वारा एक साथ 25 केक काटकर किया गया । आप सभी के जीवन में 25 गुना अधिक उन्नति हो यही शुभकामनाएँ हैं । दिशा क्लासेज की एमडी दिशा सेवानी ने कहा कि 2025 में हर दिन बच्चों में परिवार के साथ खुश रहकर अपनी जरूरत को पहचाने, वित्त लक्ष्य को सादगी से हासिल करने के लिए काम करें, यही शुभकामनाएं हैं। वहीं प्रशांत सेवानी ने कार्यक्रम में बच्चों के साथ विभिन्न प्रकार के गेम खेल कर कार्यक्रम में चार चांद लगाए।

न्यू ईयर पार्टी में कशिश रामचंदानी, स्वर्णिम रामचंदानी (जोधपुर), प्रशांत सेवानी, अपेक्षा ग्रुप (जयपुर) से सतीश अग्रवाल व पूनम गुप्ता, रूपेंद्र सिंह ने सफल आयोजन के लिए सेवानी ग्रुप एंड दिशा क्लासेज का आभार जताया। इधर कार्यक्रम में जयपुर - चौमूं के नामी व्यापारी व सिंधी समाज के परिवार के लोगो ने भी कार्यक्रम में हिसा लिया।

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।