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-2 जयपुर, सोमवार, 13 जनवरी, 2025 वार्षिक शुल्क 200 रुपये (एक प्रति 4 रु.) पृष्ठ संख्या 4

महाकुम्भ 2025: आज से प्रयागराज होगा सनातन धर्म का पावर सेंटर

हजारों साधु-संतों के ताप से आलोकित होगा गंगा-यमुना-सरस्वती का संगम

13 जनवरी से 26 फ़रवरी तक रोज लाखों मन्त्र जाप और आहुतियाँ

प्रयागराज (हमारा वतन)। संगम तट आज सोमवार से 45 दिन के लिए सनातन का सबसे बड़ा पावर सेंटर बनने जा रहा है।

जैसे गंगा-यमुना और अदृश्य सरस्वती की धाराएं हजारों किमी की यात्रा करके प्रयाग में मिलती हैं, वैसे ही सनातन आस्था के प्रतीक- चारों शंकराचार्य, शैव-वैष्णव, उदासीन सहित सभी अखाड़ों के महामंडलेश्वर, सभी परंपराओं के जगद्गुरु, सिद्ध योगी और संत-महंत पौष पूर्णिमा (13 जनवरी) से महाशिवरात्रि (26 फरवरी) तक संगम किनारे विराजमान होंगे। चारों धाम, सात पुरियों सहित सभी प्रमुख तीर्थों के प्रतिनिधि और उत्सव मूर्तियां, प्राचीन व आधुनिक मत-संप्रदायों की विभूतियां एक स्थान पर दर्शन देंगी। इनका कठिन तप, लाखों मंत्र पाठ, जप-कीर्तन और यज्ञ आहुतियां त्रिवेणी तट को सनातन का शक्ति-केंद्र बनाएंगी।

प्रयाग वही दिव्य स्थान है जहां खुद ब्रह्मा जी ने यज्ञ करके सृष्टि का सृजन किया। सूर्य के मकर राशि में प्रवेश से बनने वाले सुयोग में अमृत-आचमन की आकांक्षा लिए देश-दुनिया के करोड़ों तीर्थयात्री प्रयागराज आते हैं। अमृत लाभ का यह संकल्प इस महापर्व को सनातन ही नहीं, दुनिया का सबसे बड़ा धार्मिक आयोजन बनाता है।

प्रयागराज, भारतीय संस्कृति, सनातन के अद्वितीय सिद्धांतों और शक्तियों का केंद्र है। यहां नदियों के साथ ही ईश्वर साधना का अद्वितीय संगम है, जो मानवता को एकता, शांति और भाईचारे का संदेश देता है।

कांग्रेस महासचिव सीमा यादव ने स्कूल में ऊनी स्वेटर का किया वितरण

चौमूं (हमारा वतन)। पूर्व सरपंच ग्राम पंचायत घिनोई और राजस्थान प्रदेश महिला कांग्रेस महासचिव सीमा यादव ने ग्राम पंचायत बाई का बास स्थित महात्मा गांधी सरकारी स्कूल में बच्चों को ऊनी स्वेटर वितरण किए ।

स्वेटर वितरण कार्यक्रम में ग्राम पंचायत डोला का बास सरपंच सुल्तानाराम बुनकर ,पूर्व उपसरपंच भंवर सिंह, पार्षद भंवर लाल मीणा, संस्था प्रधान सुखराम बुनकर,अध्यापक गण एवं अभिभावक मौजूद रहे । संस्था प्रधान व सरपंच ने भामाशाह सीमा यादव का स्वागत किया। सीमा यादव ने लोगों को इस तरह के कार्यों में बढ़ चढ़ के हिस्सा लेने के लिए प्रेरित किया ।

साईं मंदिर में वीर शिरोमणि नाथाजी को अर्पित की पुष्पांजलि

जयपुर (हमारा वतन)। चौमूं तहसील के ईटावा भोपजी स्थित शिरडी साई मंदिर में नाथावत वंश के प्रवर्तक वीर शिरोमणि नाथाजी महाराज के जयंती सप्ताह के उपलक्ष में पुष्पांजलि कार्यक्रम का आयोजन हुआ। कार्यक्रम की शुरुआत साई मंदिर महंत कैप्टन पृथ्वी सिंह नाथावत ने विशेष पूजा अर्चना कर की । इसके पश्चात साई भक्तों ने नाथाजी के चित्र के समक्ष पुष्प अर्पित कर श्रद्धांजलि दी। इस कार्यक्रम में सैकड़ो की संख्या में साई भक्त उपस्थित रहे।

पंडित रविंद्र आचार्य ने शनि महाराज के दर्शन कर मांगी क्षेत्र की खुशहाली

जयपुर (हमारा वतन)। तारा ज्योतिष साधना केंद्र के अध्यक्ष और अंतर्राष्ट्रीय भविष्यवक्ता पंडित रविंद्र आचार्य ने जयपुर एमआई रोड स्थित शनि धाम में शनि महाराज के दर्शन किए। शनि महाराज के तेल का अभिषेक किया ,दीपक जलाया और माला अर्पित कर आरती की। शनि महाराज से प्रदेश में खुशहाली की प्रार्थना की। कुम्भ और मकर राशि में जिनके भी शनि की साढ़ेसाती लगी हुई है वह शनि मंदिर में दान करें, जिसे जल्दी राहत मिलेगी।

इस दौरान शनि मंदिर के महंत मगन गौड ने पंडित रविंद्र आचार्य का माला पहनाकर, दुपट्टा पहनाकर स्वागत किया। साथ में सुनील अग्रवाल, मोहित जांगिड़, अर्पित माहेश्वरी ,भुवन गोयल ,सतीश शर्मा आदि गणमान्य लोग मौजूद रहे।

हमारा वतन समाचार पत्र की ओर से सभी देशवासियों को मकर संक्रांति की हार्दिक बधाई और शुभकामनाएं!

पर्यावरणविद् सुंदरलाल बहुगुणा की जयंती मनाई

उत्तराखंड (हमारा वतन)। राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय बिझौली, जनपद हरिद्वार, उत्तराखंड के शिक्षक और पर्यावरणविद् अशोक पाल सिंह ने पर्यावरणविद् सुंदरलाल बहुगुणा की जयंती मनाई । जानकारी के अनुसार उत्तराखंड के टिहरी गढ़वाल, जिले के मरोड़ा ग्राम में पर्यावरणविद सुंदरलाल बहुगुणा का जन्म पिता अंबादत- माता पूर्णा देवी के यहां हुआ। हिमालय पुत्र बहुगुणा ने हिमालय वनों के संरक्षण संग्राम 1970 एवं 1980 के दशक से 2004 की टिहरी बांध विरोध आंदोलन किया। शिक्षक अशोक पाल सिंह ने कहा कि बहुगुणा एक सच्चे राष्ट्रभक्त, भारतीय पर्यावरणविद एवं चिपको आंदोलन के नेता थे। यह पर्यावरण संरक्षण में अपने महत्वपूर्ण योगदान के लिए जाने जाते हैं। वृक्ष मानव पुत्र पुरस्कार एवं पदम श्री से सम्मानित बहुगुणा आजीवन पर्यावरण को समर्पित रहे, जो आज संपूर्ण भारत में जाने जाते हैं।

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)

आज अन्तिम दिन

प्रवेश नि:शुल्क

समय दोपहर 12 बजे से रात्रि 8:30 बजे तक

पार्किंग नि:शुल्क

प्रान्तीय उत्पादित खादी वस्त्रों पर 50% की छूट

परप्रान्तीय उत्पादित खादी वस्त्रों पर 25% की छूट

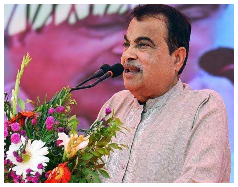
प्रदर्शनी स्थल: राजस्थान खादी ग्रामोद्योग संस्था संघ, बजाज नगर, गांधी नगर रेलवे स्टेशन के सामने, जयपुर

(खादी और ग्रामोद्योग आयोग भारत सरकार, द्वारा प्रसारित)

नितिन गडकरी का बड़ा ऐलानः सड़क दुर्घटना के पीड़ितों का होगा कैशलेस इलाज

नई दिल्ली (हमारा वतन)। देश में सड़क हादसे के पीड़ितों को सरकार बड़ी राहत देने की तैयारी कर रही है। केंद्रीय मंत्री नितिन गडकरी का कहना है कि दुर्घटना के पीड़ितों के इलाज के लिए कैशलेस योजना सरकार लाने वाली है। इसके तहत एक लाख रुपये से ज्यादा का इलाज मिल सकेगा। उन्होंने बताया है कि मार्च तक एक संशोधित योजना लाए जाने की तैयारी है।

गडकरी ने कहा कि यह योजना किसी भी श्रेणी की सड़क पर मोटर वाहनों के कारण होने वाली सभी सड़क दुर्घटनाओं पर लागू होगी। उन्होंने संवाददाता सम्मेलन में कहा, पायलट कार्यक्रम की व्यापक रूपरेखा के अनुसार पीड़ित दुर्घटना की तारीख से अधिकतम सात दिन की अवधि के लिए प्रति व्यक्ति अधिकतम 1.5 लाख रुपये तक 'कैशलेस' उपचार के हकदार हैं।



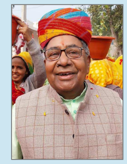
सड़क परिवहन और राजमार्ग मंत्रालय ने 14 मार्च, 2024 को सड़क दुर्घटना पीड़ितों को 'कैशलेस' उपचार प्रदान करने के लिए एक पायलट कार्यक्रम शुरू किया था। चंडीगढ़ में शुरू किए गए पायलट कार्यक्रम का उद्देश्य सड़क दुर्घटनाओं के पीड़ितों को समय पर चिकित्सा सुविधा प्रदान करने के लिए एक परिवेश तैयार करना था। पायलट परियोजना को बाद में छह राज्यों तक बढ़ाया गया।

कैसे और कितने का मिलेगा इलाज

सरकार ने अगस्त 2024 में जानकारी दी थी कि योजना के अंतर्गत आने वाले पीड़ितों को आयुष्मान भारत प्रधानमंत्री-जन आरोग्य योजना (AB PM-JAY) के तहत सूचीबद्ध अस्पतालों में दुर्घटना की तिथि से अधिकतम 7 दिनों की अवधि के लिए ट्रॉमा और पॉलीट्रॉमा देखभाल से संबंधित अधिकतम 1.5 लाख रुपये तक के स्वास्थ्य लाभ पैकेज दिए जाते हैं।

पीआईबी पर जारी विज्ञप्ति के अनुसार, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय के अंतर्गत एनएचए, स्थानीय पुलिस, सूचीबद्ध अस्पतालों, राज्य स्वास्थ्य एजेंसी, राष्ट्रीय सूचना विज्ञान केंद्र और सामान्य बीमा परिषद के साथ समन्वय कर कार्यक्रम को लागू करने के लिए जिम्मेदार है।

राष्ट्रीय अध्यक्ष सुरेश चंद्र शर्मा को मिला मिसाल ए भारत अवार्ड



जयपुर (हमारा वतन)। गुरु गोविंद सिंह प्रकाश पर्व पर मिसाल द प्राइड ऑफ सोसाइटी पंजाब चयन समिति ने सर्व समाज जागृति संघ के संस्थापक अध्यक्ष एवं बृजवासी गौ रक्षक सेना भारत के प्रदेशाध्यक्ष राजस्थान सुरेश चंद्र शर्मा को मिसाल ए भारत अवार्ड से सम्मानित किया है। सुरेश चंद्र शर्मा समस्त भारत में प्रत्येक वर्ष 25 दिसंबर को सनातन प्रेमियों को तुलसी दिवस मनाने के लिए प्रोत्साहित कर रहे हैं। राष्ट्रीय अध्यक्ष गौ पुत्र धर्मदास महाराज के साथ समस्त भारत में गौ माता को राष्ट्रमाता घोषित करवाने एवं भारत देश के सभी राज्यों में राज्य माता घोषित करवाने के लिए जगह-जगह जाकर समाज को जागरुक कर समाज सेवा के क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्य किया जा रहा है। इनकी कार्यशैली से खुश होकर मिसाल द प्राइड ऑफ सोसाइटी पंजाब द्वारा सुरेश चंद्र शर्मा को मिसाल ए भारत अवार्ड प्रशंसा सम्मान पत्र भेजा है। सुरेश चंद्र शर्मा को पूर्व में भी ब्राह्मण समाज के विभिन्न संगठनों द्वारा ब्राह्मण रत्न, विप्र विभूषण, विप्र शिरोमणि, आईआरसीयू अंतर्राष्ट्रीय समाज सेवा सम्मान के अलंकरण से विभूषित किया जा चुका है।

टीचर ऑफ द ईयर सम्मान से सम्मानित हुए डॉ. त्रिलोक चंद्र सोनी

देहरादून (हमारा वतन)। रायपुर बालाजी धाम डांडी में ड्रीम्स इंडिया चैरिटेबल ट्रस्ट ने अपना द्वितीय स्थापना दिवस आचार संहिता को देखते हुए सूक्ष्मरूप से मनाया जिसमें समाज में उत्कृष्ट कार्य करने वालों को सम्मानित किया गया। ट्रस्ट अध्यक्ष रुचिका चौधरी ने कहा कि संस्था का उद्देश्य मानव सेवा करना है और हमारी संस्था अच्छे नम्बरों से उत्तीर्ण छात्रों व समाज में उत्कृष्ट कार्य करने वाले शिक्षकों, समाजसेवियों को सम्मानित करेगी। वृक्षमित्र शिक्षक डॉ. त्रिलोक चंद्र सोनी द्वारा छात्रहित में बहुत ही सराहनीय कार्य किया जाता है, जहां वे पर्यावरण संरक्षण के लिए निःस्वार्थ भाव से कार्य करते हैं, वहीं छात्रों का मार्गदर्शन भी करते हैं। हमारी संस्था डॉ. सोनी को टीचर ऑफ द ईयर सम्मान से सम्मानित करती है। वहीं समाज में अच्छे कार्य के लिए वयोवृद्ध समाजसेवी राजेन्द्र सिंह राणा को भी सम्मानित किया। कार्यक्रम में संस्थापक संजय कुमार, सचिव पूजा धीमान, उपाध्यक्ष अन्नू पिंदर, ऊषा राणा, किरन सोनी, शीला देवी, अक्षिता, गिरीशा आदि मौजूद रहे ।

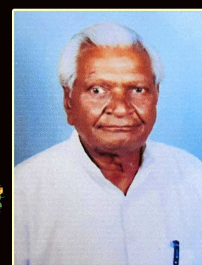
गैंदी लाल सैनी बने माली सैनी महासभा के महामंत्री

चौमूं (हमारा वतन)। माली सैनी महासभा राजस्थान के प्रदेश अध्यक्ष छुट्टन लाल सैनी के निर्देशानुसार चौमूं तहसील के महारकला ग्राम निवासी गैंदी लाल सैनी को माली सैनी महासभा में महामंत्री के पद पर नियुक्त किया गया है । मुख्यालय महामंत्री सागर मावर ने बताया कि गैंदी लाल सैनी की नियुक्ति से प्रदेश में संगठन को और अधिक मजबूती मिलेगी और माली सैनी समाज के सामाजिक और राजनीतिक उत्थान में महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वहन करेंगे। महामंत्री पद पर नियुक्ति की सूचना पर सभी समाज बंधुओ में खुशी की लहर दौड़ पड़ी और बधाई देने वालों का तांता लग गया है।

www.hamarawatan.com
हमारा वतन
देश का अपना चैनल
News Paper,News Channel,News Portal

भावपूर्ण श्रद्धांजलि

www.sanskarnews.page
संस्कार सृजन
SANSKAR SRIJAN
शान हिन्दुस्तान की
News Paper,NewsChannel,News Portal



हमारा वतन समाचार पत्र के संरक्षक बाबूलाल सैनी

09 APRIL 1942 - 20 JAN 2023

हमारा वतन समाचार पत्र के संरक्षक स्वर्गीय श्री बाबूलाल जी सैनी की द्वितीय पुण्यतिथि दिनांक 20-01-2025 पर सादर श्रद्धांजलि ! आप हमेशा मार्गदर्शन बनकर हमें रास्ता दिखाते रहेंगे! आप हमेशा हमारे प्रेरणा स्त्रोत रहेंगे !

साहस की ज्योति (कविता)

मन के संशय को जो हराते,
वे विपत्ति पर विजय पाते हैं।
जो साहस की ज्योति जलाते,
वे हर कठिनाई मिटा जाते हैं।

भाव नीरस जो होने नहीं देते,
वे हर पंक्ति में आगे बढ़ते हैं।
मन में हो विश्वास हौसला तो,
वे लक्ष्य सरलता से मिलते हैं।

जो साहस को साथी बनाते हैं,
विपरीत लहरें भी मोड़ जाते हैं।
अडिग कदम और दृढ़ विश्वास,
हर अंधियारे में दीप जलाते हैं।

थककर बैठ नहीं जाना पथिक,
हर डगर की अपनी मंजिल है।
रख धैर्य नित चलने की लय में,
हर बाधा भी खुद से निर्बल है।
विजय वीणा को वही बजाते,
जो विकट विपत्तियां हराते हैं।
साहस से संकल्प को सजाते,
वे बाधाओं को बाण बनाते हैं।

महेन्द्र सिंह कटारिया
नीमकाथाना, राजस्थान

सेवानी ग्रुप ऑफ कंपनीज ने दी वाहन चालकों को यातायात नियमों की जानकारी

चौमूं (हमारा वतन)। सेवानी ग्रुप ऑफ कंपनीज एंड दिशा क्लासेस, चौमूं ट्रैफिक पुलिस व चौमूं थाना पुलिस के संयुक्त तत्वावधान में आमजन व वाहन चालकों को यातायात नियमों की पालना एवं जागरूक करने को लेकर थाना मोड चौराहे पर एक मंच के माध्यम से कार्यक्रम आयोजित किया गया।

इस दौरान चौमूं थाना अधिकारी प्रदीप शर्मा, ब्रह्माकुमारी सुनेहा दीदी एवं शिवाली दीदी, राजयोगी शिक्षिका, लाइफ कोच, अधिवक्तागण की मौजूदगी में वाहन चालकों को हेलमेट लगाने, सीट बेल्ट लगाने एवं ट्रैफिक नियमों की पालन करने को लेकर वाहन चालकों से समझाइश की गई। इसके साथ ही दुपहिया वाहन चालक जिन्होंने हेलमेट नहीं पहना हुआ था उनका ट्रैफिक पुलिस की ओर से चालान काटा गया। इसके बाद सेवानी ग्रुप ऑफ कंपनीज एंड दिशा क्लासेस की ओर से वाहन चालकों को निःशुल्क हेलमेट वितरित किया गया।

रोम रोम में राम

(इकराम सतसई)

कड़ी 16

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

76. कौशल्या के लाल हैं,अवध के हैं आधार !
अम्बर शहनाई बजे,विष्णु के अवतार!!
77. इस धरती से जुड़ गया ,प्रति पल मेरा नाम!
धरती है यह राम की,रहता है इक राम !!
78. अम्बर भी झुकता सदा, पृथ्वी करे प्रणाम!
दोनों मिलकर कह रहे,दया करो हे राम !!
79. बना दिए संसार के,पल में सारे काम!
रोम रोम कहता यही,तू भी भज इक राम!!
80. कण कण वो बस रहा ,जिसको कहते राम!
सुनते हैं, कि राम से,बड़ा राम का नाम!!

इकराम राजस्थानी

Khadi For Nation
खादी भारत
Khadi India
Khadi For Fashion

जॉब्स

1. आरपीएससी, पद अध्यापक सेकंड ग्रेड, पद संख्या 2129, अंतिम तिथि 24 जनवरी 2025
2. आरएसएमएसएसबी, पद जेल प्रहरी पद संख्या 803, अंतिम तिथि 22 जनवरी 2025
3. इंडियन एयर फोर्स, पद वायु अग्निवीर, पद संख्या अघोषित, अंतिम तिथि 27 जनवरी 2025
4. डीएसएसएसबी, पद पीजीटी, पद संख्या 432, अंतिम तिथि 14 फरवरी 2025
5. आरपीएससी, पद असिस्टेंट प्रोफेसर, पद संख्या 575 अंतिम तिथि 10 फरवरी 2025
6. एआईआईएमएस, पद विभिन्न पोस्ट, पद संख्या 4591, अंतिम तिथि 31 जनवरी 2025
7. डीएसएसएसबी, पद लाइब्रेरियन, पद संख्या 7, अंतिम तिथि 7 फरवरी 2025
8. आरएसएमएसएसबी, जूनियर टेक्निकल असिस्टेंट एंड अकाउंट अस्सिटेंट, पद संख्या 2600, अंतिम तिथि 6 फरवरी 2025

HMPV का है डर तो इन एक्सरसाइज से बढ़ाएं अपने बच्चों की इम्युनिटी

ठंड के मौसम में वायरल संक्रमण और सर्दी खांसी का प्रकोप बढ़ने लगता है। आमातौर पर स्वस्थ आहार और मजबूत प्रतिरक्षा प्रणाली बच्चे को इन संक्रमणों से बचा सकती हैं। मगर साथ ही व्यायाम की मदद से भी बच्चे की प्रतिरक्षा प्रणाली को मज़बूत बनाया जा सकता है।सर्द हवाएं जहां त्वचा और बालों को नुकसान पुहंचाती है, तो वहीं बच्चों में संर्दी, खांसी और बुखार का कारण बनने लगती है। इन दिनों एचएमपीवी की दस्तक से पेरेंटस बच्चों के इम्यून सिस्टम को बूस्ट करने के लिए पूरी तरह से संतर्क हो चुके है। ऐसे में जहां दवाओं और घरेलू नुस्खों की मदद से स्वास्थ्य को फायदा मिलता है, तो वहीं व्यायाम को बच्चों के रूटीन में शामिल करने से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ने लगती है। जानते हैं बच्चों के इम्यून सिस्टम को बूस्ट करने के लिए ये आसान 5 एक्सरसाइज़। जानते हैं बच्चों के इम्यून सिस्टम को बूस्ट करने के लए ये आसान 5 एक्सरसाइज़ ।

बच्चों के लिए व्यायाम का महत्व-हार्वर्ड हेल्थ की रिसर्च के अनुसार व्यायाम से शरीर स्वस्थ रहता है। ऐसे में बच्चों को दिन में एक घंटा एक्टिव यानि सक्रिय रहना चाहिए। इसमें खेलना, एरोबिक्स एक्सरसाइज़ या जिम जाना शामिल है। वॉकिंग, रनिंग, स्वीमिंग और जॉगिंग शरीर के लिए फायदेमंद हैं। इससे शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली उचित बनी रहती है और संक्रमण का प्रभाव कम होने लगता है। ठंड के मौसम में वायरल संक्रमण और सर्दी खांसी का प्रकोप बढ़ने लगता है। आमातौर पर स्वस्थ आहार और मजबूत प्रतिरक्षा प्रणाली बच्चे को इन संक्रमणों से बचा सकती हैं। मगर साथ ही व्यायाम की मदद से भी बच्चे की प्रतिरक्षा प्रणाली को मज़बूत बनाया जा सकता है। जानते हैं योग एक्पर्ट डॉ गरिमा भाटिया से कि बच्चों के लिए कौन सी एक्सरसाइज़ हैं बेहद फायदेमद।

एलिफैंट ब्रीदिंग एक्सरसाइज़ -लंग्स की मज़बूती को बढ़ाने के लिए एलिफैंट ब्रीदिंग एक्सरसाइज़ एक बेहतरीन तरीका है। सांस लेने और छोड़ने की इस प्रक्रिया से शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ने लगती है। इससे फेफड़ों को मज़बूती मिलती है और थकान कम होती है। साथ ही चेस्ट कंजेशन से भीराहत मिलती है।

जानें इसे करने की विधि-इसे करने के लिए मैट पर सीधे खड़े हो जाएं। अब दोनों टांगों के मध्य दूरी बनाकर रखें। उसके बाद बाजूओं को आगे लेकर आएं।अब दाई बाजू को सीधा कर लें और बाएं हाथ को दाएं हाथ पर रखें। इसके बाद गहरी सांस लेते हुए दोनों बाजूओं को हाथी की सूंड के समान ऊपर लेकर जाएं।उसके बाद सांस छोड़ते हुए बाजूओं को नीचे लेकर आएं। 8 से 10 बार इस एक्सरसाइज़ का दोहराएं।इससे सांस पर नियंत्रण बढ़ने लगता है और शरीर में ऑक्सीजन का प्रवाह बढ़ जाता है।

क्या डैंड्रफ की समस्या से निजात दिला सकता है योग? जानें

आमतौर पर सब सर्दियों में डैंड्रफ की समस्या से परेशान होते हैं। लेकिन ब्यूटी टिप्स और घरेलू नुस्खों के बजाय हम बता रहें हैं कुछ प्रभावी योग जो डैंड्रफ से छुटकारा पाने में आपकी मदद करेंगे। डैंड्रफ सर्दियों में होने वाली आम समस्याओं में से एक है। जिस से छुटकारा पाने के लिए हम कई कॉस्मेटिक प्रोडक्ट्स और घरेलू नुस्खे आजमा लेते हैं। इससे कुछ वक्त के लिए राहत तो मिलती है लेकिन थोड़े समय बाद फिर से रूसी सर से कंधों तक झड़ने लगती है। ऐसे में इसका परमानेंट इलाज खोजना जरूरी है! रूसी की परेशानी से निजात पाने का समय आ गया है। अपनी सेहत का ख्याल रखते हुए आपने योग को जरूर अपनाया होगा। इसलिए योग की मदद से ही हम डैंड्रफ की परेशानी का हल बता रहें हैं। आज हम आपको दो योगासन के बारे में जानकारी दे रहें हैं जिसे फिटनेस रूटीन में शामिल करने से डैंड्रफ जैसी समस्याओं से भी निजात पाया जा सकता है।

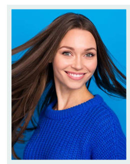
जानिए कैसे और क्यों होती है डैंड्रफ?

डैंड्रफ सेबोरहाइक डर्मेटाइटिस से संबंधित है, जो खुजली और परतदार त्वचा का कारण बनता है। लेकिन यह केवल सर पर होता है। एनसीबीआई के अनुसार यह इतना सामान्य है कि यह वैश्विक वयस्क आबादी के लगभग आधे हिस्से को प्रभावित करता है। कारण की बात करें तो स्कैल्प में ब्लड सर्कुलेशन कमजोर पड़ने पर डैंड्रफ की समस्या उत्पन्न होने लगती है।जब स्कैल्प को पर्याप्त मात्रा में पोषण नहीं पहुंच पाता है तो उसमें कमजोरी आने लगती है। ऐसे में जड़ों से बाल रूखे होकर झड़ने लगते हैं। डैंड्रफ की समस्या को जड़ से खत्म करने के लिए योगासन काफी फायदेमंद है। यह शरीर के सात स्कैल्प में भी रक्त के प्रवाह को बढ़ाता है।

अधोमुख श्वानासन मुद्रा-योग में इस आसन को करने से बालों की जड़ों तक उचित मात्रा में ऑक्सीजन पहुंचता है। इस मुद्रा को रोजाना 15 मिनट करने से बाल झड़ने की समस्या से निजात मिलता है। साथ ही डैंड्रफ की समस्याएं भी दूर होने लगती है।

ठंडा मौसम, हवाएं और बारिश कर रही है बाल खराब, तो जानिए हेयर प्रोटेक्शन के उपाय

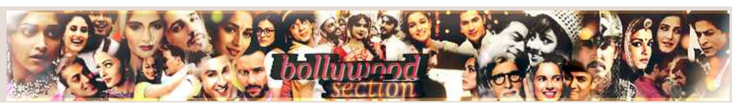
सर्दियों में बालों की प्राकृतिक और ज़रूरी नमी खत्म हो जाती है। इसके चलते बाल रूखे, कमज़ोर और संवेदनशील नज़र आते हैं। गर्म पानी का इस्तेमाल करने से मॉइश्चर लॉस की समस्या बनी रहती है, जिससे हेयर फ्रिज़ीनेस का सामना करना पड़ता है।सर्दी के मौसम में जहां सर्द हवाएं बालों की शुष्कता को बढ़ाती हैं, तो वहीं इनडोर हीटिंग हेयर फॉलिकल्स के नुकसान का कारण बनती है। दरअसल, सर्दी के मौसम में अक्सर लोग त्वचा को लेकर चिंतित नज़र आते हैं,



मगर बालों के स्वास्थ्य को लेकर पूरी तरह से बेफिक्र रहते है, जिससे बालों का टूटना, झड़ना और पतलापन सताने लगता है। ऐसे में बालों की मज़बूती के लिए जहां खानपान का ख्याल रखना आवश्यक है, तो वहीं कुछ सामान्य स्टेप्स बालों को पोषण और मज़बूती प्रदान करने में मददगार साबित होते हैं। जानते हैं सर्दियों में सर्द हवाओं से बालों को बचाने के लिए टिप्स।

सर्द हवाएं बालों को कैसे प्रभावित करती हैं-सर्दियों के मौसम में अक्सर हेयरलॉस की समस्या बनी रहती है। एशियन हॉस्पिटल के डर्मेटोलॉजी में एसोसिएट डायरेक्टर डॉ अमित बंगिया बताते हैं कि सर्दियों में बालों की प्राकृतिक और ज़रूरी नमी खत्म हो जाती है। इसके चलते बाल रूखे, कमज़ोर और संवेदनशील नज़र आते हैं। गर्म पानी का इस्तेमाल करने से मॉइश्चर लॉस की समस्या बनी रहती है, जिससे हेयर फ्रिज़ीनेस का सामना करना पड़ता है। इसके अलावा रोज़ाना हेयर स्टाइलिंग से भी दूरी बनाकर रखें।

बॉलीवुड चटकारा



कल्कि कोचलिन

सिर्फ 2 साल में टूटी शादी और फिर बन गई बिन ब्याही मां, कुछ ऐसी रही एक्ट्रेस की लाइफ

बॉलीवुड अभिनेत्री कल्कि कोचलिन अक्सर अपने बेबाक बयानों को लेकर चर्चा में रहती हैं। कल्कि 10 जनवरी को अपना 41वां जन्मदिन मना रही हैं। फिल्म देव डी के लिए कल्कि को फिल्मफेयर अवॉर्ड से नवाजा गया था। अनुराग कश्यप विदेशी लुक होने के कारण पहले उन्हें फिल्म में लेना नहीं चाहते थे। लेकिन उनका ऑडिशन देखते ही अनुराग ने उन्हें अपनी फिल्म में ले लिया। कल्कि कोचलिन एक फ्रांसीसी मूल की लेखिका भी हैं। साल 2014 में फिल्म मार्गरीटा-विद द स्ट्रॉ ने टेलिन ब्लैक नाइट्स फिल्म फेस्टिवल में सर्वश्रेष्ठ फिल्म का ख़िताब जीता था।

कल्कि का जन्म और शिक्षा-कल्कि कोचलिन का जन्म 10 जनवरी 1984 को तमिलनाडु के ऊटी में हुआ था। कल्कि के पिता का नाम जोएल कोचलिन है। कल्कि की माँ का नाम फ्रैंकोइस अरमंडी है। उन्होंने अपनी प्रारम्भिक पढ़ाई किडरगार्डन हर्बन स्कूल ऊटी से की। उसके बाद आगे की पढ़ाई के लिए कर्नाटक के मैसूर चलीं गयी। कल्कि को बचपन से ही ड्रामा, एक्टिंग का शौक था, इसलिए एक्टिंग और ड्रामा की बारीकियां सिखने के लिए वह लंदन चलीं गयीं। कल्कि लंदन में दो साल रहीं इस बीच उन्होंने वहाँ कई प्ले में हिस्सा लिया।

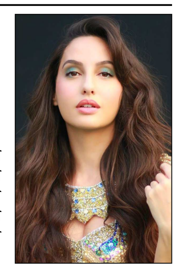
एसएन सुब्रह्मण्यन ने कहा- एक हफ्ते में 90 घंटे काम करें, दीपिका बोलीं- ऊंचे पदों पर बैठे लोगों...

दीपिका पादुकोण, एल एंड टी के चेयरमैन एसएन सुब्रह्मण्यन पर भड़क गईं। दरअसल, एसएन सुब्रह्मण्यन ने हाल ही में एक विवादित बयान दिया है। उन्होंने कहा कि कर्मचारियों को हफ्ते में 90 घंटे काम करना चाहिए। सिर्फ वीक डेज पर ही नहीं, रविवार के दिन भी काम पर आना चाहिए। ऐसे में दीपिका ने सोशल मीडिया पर एसएन सुब्रह्मण्यन को मुंहतोड़ जवाब दिया है।

एसएन सुब्रह्मण्यन का पूरा बयान-रेडिट पर वायरल हो रहे एक वीडियो में एसएन सुब्रह्मण्यन ये कहते हुए सुनाई दे रहे हैं कि उन्हें इस बात का अफसोस है कि वे अपने कर्मचारियों से ज्यादा काम नहीं ले पा रहे हैं। उन्होंने कहा, मुझे खेद है कि मैं आपसे रविवार के दिन काम नहीं करवा पा रहा हूं। अगर मैं आपसे रविवार के दिन काम करवा पाऊं, तो मुझे ज्यादा खुशी होगी क्योंकि मैं खुद रविवार के दिन काम करता हूं। आप घर पर बैठकर क्या करते हैं? आप अपनी पत्नी को कितनी देर तक निहार सकते हैं? आपकी पत्नी आपको कितनी देर तक निहार सकती है? चलो, ऑफिस जाओ और काम शुरू करो।

दीपिका पादुकोण ने जवाब-दीपिका ने एल एंड टी के चेयरमैन पर निशाना साधते हुए उन्हें आड़े हाथों लिया है। दीपिका ने पत्रकार फैज डिसूजा का पोस्ट अपनी इंस्टा स्टोरी पर शेयर करते हुए लिखा है, ऊंचे पदों पर बैठे लोगों के मुंह से इस तरह का बयान सुनना चौंका देने वाला है।

लॉस एंजेलिस की भीषण आगे से जान बचाकर भागीं नोरा कहा- ये बहुत डरावना है



कैलिफोर्निया का लॉस एंजिलिस इन दिनों जंगलों में लगी भीषण आग की चपेट में है। नोरा फतेही इस खतरनाक स्थिति से अपनी जान बचाकर निकल गई हैं। उन्होंने एक वीडियो भी पोस्ट किया है। उन्होंने इसे डरावना बताया है। अमेरिका के कैलिफोर्निया के लॉस एंजिलिस के जंगलों में लगी भीषण आग ने हर ओर तबाही मचाई है। इस आग का एक वीडियो प्रियंका चोपड़ा ने अपने इंस्टाग्राम पर शेयर किया था। वहीं, बॉलीवुड एक्ट्रेस नोरा फतेही ने एक वीडियो शेयर किया है। इस वीडियो में उन्होंने बताया कि वो जिस होटल में रुकी थीं, आग की वजह से उसे खाली करवाया जा रहा है। नोरा ने जंगलों में लगी आग को डरावनी बताया है।

अमेरिका में फंसीं नोरा फतेही-नोरा फतेही का जो वीडियो सामने आया है, उसमें नोरा बता रही हैं जिस होटल में रुकी हैं उसे खाली कराया जा रहा है।

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.....

लोकतांत्रिक प्रशासन प्रणाली अतीत,वर्तमान और भविष्य

प्राचीन विश्व इतिहास में जिन पसंदीदा विषयों के इर्द-गिर्द कहानियां बुनी गई हैं, वे हैं- राजमुकुट, सिंहासन, सिंहासन के लिए युद्ध और राजसी शान-शौकत वाले जीवन के पहलू। इलेक्ट्रॉनिक मीडिया को देख लें- हमेशा किसी न किसी राजसिक कथा से भरपूर। वैदिक युग या प्राचीन दुनिया में प्रशासन की पद्धति राजतंत्र थी जिसमें जमींदार, जागीरदार, सूबेदार, राजा, महाराजा, सम्राट, चक्रवर्ती सम्राट- जैसे विभिन्न स्तर के पद थे। आखिरी पद- चक्रवर्ती सम्राट- तक पहुँचने के लिए आसपास के छोटे राज्यों में घुसपैठ कर सेना के साथ घोड़ा दौड़ाया जाता था। उस घोड़े को शांतिपूर्ण तरीके से अपने राज्य से गुजरने देना आक्रमणकारी राजा की अधीनता को स्वीकार करना था। जो राजा अपनी सीमा में घोड़े को रोकता था, उसे घोड़े की रक्षक सेना से युद्ध करना पड़ता था। प्राचीन भारत में सभी लोग राजा को भगवान का रूप और अपने उद्धारकर्ता के रूप में मानते थे और राजतंत्र की छत्रछाया में रहने को इच्छुक (या विवश) होते थे। उन दिनों कहीं भी लोकतंत्र या प्रजातंत्र जैसा जनता की आवाज़ बुलंद करने का जरिया मौजूद नहीं था।छठी शताब्दी ईसा पूर्व में, भारत में वैशाली गणराज्य (अब बिहार राज्य का अंश) था जिसके महाजनपद थे- वज्जि (राजधानीः वैशाली), कोसल (राजधानीः श्रावस्ती), काशी (राजधानीः वाराणसी), मगध (राजधानीः पाटलिपुत्र)। वैशाली गणराज्य प्राचीन विश्व इतिहास में अबतक उपलब्ध लोकतंत्र का प्रथम निशान था। वैशाली पर राजगृह के शक्तिशाली सम्राट अजातशत्रु ने हमला किया और जीत लिया। उसी शताब्दी में यूरोप के प्राचीन एथेंस शहर-राज्य ने सभी जमींदारों को विधान सभा में बोलने की अनुमति दी, जिससे भविष्य में लोकतंत्रों का मार्ग प्रशस्त हुआ। इस विश्लेषण के बाद यह निष्कर्ष निकलता है कि लोकतंत्र आधुनिक समय और सभ्यता के विकास की देन है। भारतीय संदर्भ में चार युगों में अंतिम युग कलियुग की एक प्रभावशाली उपलब्धि लोकतंत्र को माना जा सकता है। लोकतंत्र की धारणा राजतंत्र या तानाशाही और कुलीनतंत्र की धारणा के विपरीत है। अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता और जनता के विचारों के आदान-प्रदान के कारण लोकतंत्र को शासन की सर्वोत्तम व्यवस्था कहा जाता है। लोकतंत्र में जनता अपने शासक का समय-समय पर चुनाव करती है और चुनाव के पहले भावी शासक जनता से विनती करते हैं कि उन्हें ही चुना जाय। संयुक्त राज्य अमेरिका के राष्ट्रपति अब्राहम लिंकन द्वारा लोकतंत्र को अच्छी तरह से परिभाषित किया गया था- लोकतंत्र जनता की, जनता के लिए और जनता के द्वारा सरकार है। लेकिन लोकतंत्र में जन-प्रतिनिधि चुनने का निर्णय एक गंभीर विषय है और इसके लिए स्वतंत्र रूप से सोचनेवाला सक्रिय दिमाग, शिक्षा और जागरूकता की आवश्यकता है ताकि एक सही प्रतिनिधि चुना जाय जो उसके क्षेत्र का कल्याण कर सकता है। कुछ विशिष्ट तकनीकी और कानूनी मुद्दे भी हैं, जैसे- जनता की शिक्षा का अभाव। लोकतंत्र विविध प्रकार के जन-साधारण -शिक्षित-अनपढ़, गरीब-अमीर, विद्वान-मंदबुद्धि, अपराधी-संत- सभी प्रकार के वयस्क मतदाता को समान मताधिकार और प्रतिनिधि चुनने की स्वतंत्रता देता है। जन-प्रतिनिधि चुनने के लिए जनता को शैक्षणिक योग्यता की कोई आवश्यकता नहीं है। इसी तरह, जन-प्रतिनिधि बनने के लिए भी शैक्षणिक योग्यता की कोई आवश्यकता नहीं है। जैसे सभी प्रकार की जनता को मतदान करने का समान अवसर मिलता है, वैसे ही सभी प्रकार के प्रतिनिधियों को भी निर्वाचित होने का समान अवसर मिलता है।

राम गोपाल सैनी

गढ़ गणेश को दिया यज्ञोपवीत जनेऊ संस्कार कार्यक्रम में पधारने का न्यौता

जयपुर (हमारा वतन)। ब्राह्मण समाज राजस्थान जयपुर जिला देहात के तत्वावधान में 15 जनवरी 25 बुधवार कागलिया वाले बालाजी मंदिर, मोरीजा रोड चौमूं में आयोजित होने वाले यज्ञोपवीत जनेऊ संस्कार कार्यक्रम का जिलाध्यक्ष भुवनेश तिवाडी एवं पदाधिकारियों ने गढ़ गणेश को कार्यक्रम में पधारने का न्यौता दिया।इस दौरान सीताराम मंदिर महंत दीपक शर्मा, बनवारी लाल शर्मा, अशोक रेवड़का, ओमप्रकाश रीडर, नारायण लाल शर्मा, श्रीराम बटवाल, सत्य प्रकाश पारीक, हरिओम शर्मा, पं रामस्वरूप शर्मा, मुकेश लालानी, सौरभ शर्मा आदि लोग उपस्थित रहे ।

प्रेम पैलेस रिसॉर्ट्स एंड मैरिज गार्डन का भव्य शुभारंभ आज

चौमूं (हमारा वतन)। चौमूं शहर के एनएच 52, मोरीजा पुलिया के पास नवनिर्मित प्रेम पैलेस रिसॉर्ट्स और मैरिज गार्डन का भव्य शुभारंभ आज किया जाएगा। जानकारी के अनुसार शुभारंभ समारोह के मुख्य अतिथि राजस्थान सरकार के सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता विभाग के कैबिनेट मंत्री अविनाश गहलोत के कर कमलों से शुभारंभ किया जाएगा।

प्रेम पैलेस के गोविंद नारायण सैनी और रामनरेश सैनी ने बताया कि आज प्रातः 10:15 बजे संगीतमय सुंदरकांड पाठ का आयोजन किया जाएगा। इसके बाद अपरान्ह 3:15 बजे उद्घाटन समारोह का आयोजन किया जाएगा। प्रेम पैलेस रिजॉर्ट एंड मैरिज गार्डन में एसी रूम, एसी बैंक्विट हॉल, बड़ा वेडिंग लॉन एरिया और पार्किंग के लिए बड़ा स्पेस मौजूद है।

मुख्यमंत्री के प्रयास लाए रंग

वर्ष 2027 तक किसानों को दिन में बिजली उपलब्ध करवाने के संकल्प की दिशा में अहम कदम

जयपुर(नि.सं.)। मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा के प्रयासों के फलस्वरूप केन्द्रीय नवीन एवं नवीकरणीय ऊर्जा मंत्रालय ने पीएम कुसुम योजना के कम्पोनेंट-ए के अंतर्गत 5 हजार मेगावाट के अतिरिक्त आवंटन को मंजूरी दी है।

गोविंद विहार में 117 और अटल विहार में 79 गुना आवेदन

जेडीए की योजनाओं में 46 हजार से ज्यादा आवेदन

जयपुर। जयपुर विकास प्राधिकरण (जेडीए) ने पिछले साल दिसंबर में लांच की 2 आवासीय योजनाओं में बंपर आवेदन आ गए, लेकिन उसके बावजूद जेडीए ने योजना में आवेदन की आखिरी तारीख को आगे बढ़ाकर 7 फरवरी कर दिया। इन दोनों योजनाओं में 9 जनवरी तक 46 हजार से ज्यादा आवेदन आ चुके हैं। जेडीए की रिपोर्ट के मुताबिक जोन-10 स्थित गोविंदपुरा रोपाड़ा में बसाई जाने वाली गोविंद विहार योजना के लिए 23 हजार 767 लोगों ने, जबकि जोन-12 में कालवाड़ा रोड पर प्रस्तावित अटल विहार योजना में 22 हजार 336 लोगों ने आवेदन पत्र भरे हैं। योजनावार देखें तो गोविंद विहार में कुल 202 भूखंड के लिए 23,767 लोगों ने आवेदन किए हैं यानी एक भूखंड के लिए औसतन 118 लोगों के आवेदन अब तक आ चुके हैं। इसी तरह अटल विहार योजना में कुल 284 भूखंडों के लिए 22 हजार 336 लोगों ने आवेदन किए हैं यानी एक भूखंड के लिए औसतन 78 से ज्यादा लोगों ने आवेदन किए हैं।

छोटे भूखंड में 265 गुना आवेदन

कैटेगिरी वाइज देखें तो सबसे ज्यादा आवेदन गोविंद विहार योजना की ईडल्ब्यूएस कैटेगिरी के लिए आवेदन आए हैं। इस कैटेगिरी में कुल 34 भूखंड हैं, जबकि आवेदन 9021 आ चुके हैं यानी 265 गुना आवेदन इस कैटेगिरी के लिए अब तक आ चुके हैं। वहीं अटल योजना की एमआईजी अ केटेगिरी के लिए भी 266 गुना आवेदन आ चुके हैं। इस कैटेगिरी में कुल 11 ही भूखंड हैं, जबकि इसके लिए आवेदन 2929 आ चुके हैं।

आवेदन से ही 4.61 करोड़ रुपए की कमाई

जेडीए ने इन दोनों योजना में आवेदन से ही अब तक 4 करोड़ 61 लाख रुपए से ज्यादा की कमाई कर ली है। इन योजनाओं में जेडीए ने आवेदन शुल्क 1 हजार रुपए रखा है, जो नॉन रिफंडेबल है।

7 तक बढ़ाई है आवेदन की तारीख-जेडीए ने इन दोनों ही योजनाओं में आवेदन की आखिरी तारीख को 7 फरवरी तक बढ़ा दी है। जबकि योजना जब लांच की थी तब अटल विहार योजना के लिए आवेदन की आखिरी तारीख 17 जनवरी निर्धारित की थी और आवेदन की लॉटरी का समय 29 जनवरी निर्धारित किया था। संशोधन के बाद अब अटल विहार योजना की लॉटरी 14 फरवरी को निकाली जाएगी।

Mohan Lal Jitarwal
Jaisingh Jitarwal
मोनिका प्रिन्टर्स
थाना मोड़, चौमूँ
WE DESIGN , PRINT & PROMOTE...YOU !
फलैक्स/विनायल | ऑफसैट प्रिन्टिंग | पोस्टर / पम्पलेट | बिल-बुक | लेटर हेड
शादी कार्ड | सवामणी कार्ड | स्क्रीन प्रिन्टिंग | विजिटिंग कार्ड | आई - कार्ड
हमारे यहाँ 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

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।