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-4 | जयपुर, सोमवार, 27 जनवरी, 2025 | वार्षिक शुल्क 200 रुपये (एक प्रति 4 रु.) | पृष्ठ संख्या 4

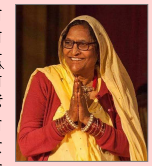
76वां गणतंत्र दिवस समारोह

मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने उदयपुर सर्किट हाउस पर फहराया राष्ट्रीय ध्वज

उदयपुर (हमारा वतन)। मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने 76वें गणतंत्र दिवस के अवसर पर रविवार सुबह उदयपुर के सर्किट हाउस पर राष्ट्रीय ध्वज तिरंगा फहराया। साथ ही, उन्होंने राष्ट्रपिता महात्मा गांधी के छायाचित्र पर पुष्पांजलि भी अर्पित की। शर्मा ने सभी को गणतंत्र दिवस की बधाई एवं शुभकामनाएं दीं। इस अवसर पर मुख्यमंत्री को हवा सिंह के नेतृत्व में महाराणा प्रताप बटालियन की एक कम्पनी की टुकड़ी ने सलामी दी।

कार्यक्रम में मुख्य सचिव सुधांश पंत, अतिरिक्त मुख्य सचिव (मुख्यमंत्री कार्यालय) शिखर अग्रवाल सहित वरिष्ठ अधिकारीगण उपस्थित रहे।

राजस्थान की लोक गायिका बतूल बेगम को मिला पद्मश्री अवार्ड



जयपुर (हमारा वतन)। गुलाबी नगर जयपुर की लोक गायिका बतूल बेगम को गणतंत्र दिवस की पूर्व संध्या पर पद्म पुरस्कार से सम्मानित किया गया है। बतूल बेगम हिंदू भजन और मुस्लिम मांड गा कर सांप्रदायिक सौहार्द का संदेश देती हैं। पूर्व राष्ट्रपति रामनाथ कोविंद ने 2022 में उन्हें नारी शक्ति पुरस्कार से भी सम्मानित किया था। जयपुर की मशहूर लोक गायिका बतूल बेगम को इस वर्ष पद्म पुरस्कार से सम्मानित किया जाएगा। गणतंत्र दिवस की पूर्व संध्या पर इसकी औपचारिक घोषणा की गई। बतूल बेगम अपने अनोखे संगीत और सांप्रदायिक सौहार्द के लिए जानी जाती हैं। मुस्लिम समुदाय से ताल्लुक रखने के बावजूद, वह श्रीराम और गणपति के भजन गाती हैं और राजस्थानी मांड गायन की उस्ताद मानी जाती हैं। यह पुरस्कार उन्हें भारतीय लोक संगीत को अंतरराष्ट्रीय मंच पर पहचान दिलाने और समाज में भाईचारे का संदेश फैलाने के लिए दिया जा रहा है।

राजस्थानी लोक संगीत की पहचान-

जयपुर निवासी बतूल बेगम लोक संगीत की दुनिया में एक सम्मानित नाम हैं। वह न केवल गाती हैं, बल्कि कई पारंपरिक लोक वाद्ययंत्र भी बजाती हैं। राजस्थानी लोक संगीत में उनका योगदान अतुलनीय है। उन्होंने भारत और विदेशों में कई मंचों पर अपने संगीत का जादू बिखेरा है और देश की सांस्कृतिक धरोहर का प्रतिनिधित्व किया है।

गुरुकुलम ग्लोबल एकेडमी में आयोजित हुआ विज्ञान प्रदर्शनी एवं फूड फेस्टिवल

जयपुर (हमारा वतन)। चौमूं शहर के मोरीजा रोड स्थित गुरुकुलम ग्लोबल एकेडमी स्कूल में साइंस एग्जीबिशन एवं फूड फेस्टिवल का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि चौमूं थानाधिकारी प्रदीप शर्मा एवं सेवानी ग्रुप ऑफ़ कंपनीज एंड दिशा क्लासेज के डायरेक्टर नरेंद्र कुमार सेवानी रहे ।

साइंस एग्जीबिशन में कक्षा 3 से कक्षा 9वीं तक के बच्चों ने भाग लिया। बच्चों ने कई तरह के विज्ञान के आकर्षक वॉटर प्यूरीफायर, माइक्रोस्कोप, रेनवाटर हार्वेस्टिंग, वर्किंग मॉडल, डायलिसिस मॉडल ,हाइड्रो लिफ्ट आदि मॉडल बनाए। वहीं दूसरी ओर फूड फेस्टिवल में बच्चों ने रंग बिरंगे स्वादिष्ट व्यंजन बनाकर प्रदर्शनी लगाई । फूड फेस्ट में भी कक्षा तीन से 9वीं तक के बच्चों ने भाग लिया । बच्चों ने छोले भटूरे, फ्रूट सलाद, पतासी, लस्सी, कॉफी, ओरियो,बर्फी ,अंगूरी पेठा इत्यादि व्यंजन बनाए और अपने पेरेंट्स एवं शिक्षकों को रसोस्वादन कराया। चौमूं थानाधिकारी प्रदीप शर्मा ने कहा कि इस तरह के आयोजन से ही बच्चों का सर्वांगीण विकास होता है। नरेंद्र कुमार सेवानी ने विज्ञान की अद्भुत प्रस्तुतियों पर प्राचार्य और शिक्षक शिक्षिकाओं को बधाई दी।

केवीआईसी की राष्ट्रीय खादी प्रदर्शनी का अध्यक्ष मनोज कुमार ने किया उद्घाटन

जयपुर (हमारा वतन)। खादी और ग्रामोद्योग आयोग (केवीआईसी), सूक्ष्म, लघु व मध्यम उद्यम मंत्रालय द्वारा राजस्थान खादी ग्रामोद्योग संस्था संघ, बजाज नगर में 21 जनवरी से 03 फरवरी तक आयोजित की जा रही खादी विपणन एवं पीएमईजीपी की संयुक्त प्रदर्शनी का मंगलवार को जयपुर की सांसद मंजु शर्मा के साथ केवीआईसी अध्यक्ष मनोज कुमार ने उद्घाटन किया।

प्रदर्शनी में खादी के 80 स्टॉल और ग्रामोद्योग के 54 स्टॉल लगाए गए हैं, जिनमें खादी की संस्थाएं,ग्रामोद्योग की इकाइयां, पीएमईजीपी, आरईजीपी, और स्फूर्ति योजना की इकाइयां भाग ले रही हैं। इस आयोजन में लाइव डेमो के माध्यम से चरखा, खादी बुनाई, चर्म उद्योग, कुम्हारी,मोमबत्ती निर्माण और हाथ कागज निर्माण के प्रत्यक्ष प्रदर्शन किए जा रहे हैं। प्रदर्शनी 3 फरवरी तक आम जनता के लिए खुली रहेगी। खादी और ग्रामोद्योग के उत्पादों को बढ़ावा देने और स्थानीय शिल्पकारों के लिए नए बाजार उपलब्ध कराने का यह प्रयास प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के 'आत्मनिर्भर भारत' और 'वोकल फॉर लोकल' के दृष्टिकोण को साकार करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है।

उद्घाटन समारोह में सांसद मंजु शर्मा ने कहा कि खादी महात्मा गांधी जी के आदर्शों की पहचान है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी के नेतृत्व में खादी और ग्रामोद्योग को अभूतपूर्व बढ़ावा मिला है। उन्होंने इस प्रदर्शनी को आत्मनिर्भर भारत की दिशा में एक बड़ा कदम बताया और कहा कि प्रधानमंत्री जी के विजन के तहत खादी के माध्यम से ग्रामीण अर्थव्यवस्था को सशक्त किया जा रहा है।

इस अवसर पर बोलते हुए अध्यक्ष केवीआईसी ने कहा कि प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में और एमएसएमई मंत्रालय के मार्गदर्शन में 'नये भारत की नयी खादी' नये प्रतिमान स्थापित कर 'विकसित भारत' अभियान को बढ़ावा दे रही है। उन्होंने बताया कि 'खादी क्रांति' ने पिछले 10 वर्षों में खादी और ग्रामोद्योग के कारोबार को 1 लाख 55 हजार करोड़ रुपये के पार पहुंचा दिया है, जबकि पिछले वित्त वर्ष में 10.17 लाख नये लोगों को रोजगार मिला है।

मनोज कुमार ने कहा कि राजस्थान में खादी और ग्रामोद्योग का महत्वपूर्ण योगदान रहा है। यहां कुल 165 खादी संस्थाएं कार्यरत हैं, जिन्होंने 160.53 करोड़ रुपये का उत्पादन और 265.23 करोड़ रुपये की खादी बिक्री की है। इससे लगभग 25,486 कत्तिन-बुनकरों को रोजगार मिला है। इसके साथ ही, पीएमईजीपी के तहत राज्य में अब तक 31,867 इकाइयों की स्थापना की जा चुकी है, जिसमें भारत सरकार द्वारा 960 करोड़ रुपये की मार्जिन मनी सहायता प्रदान की गई है। इस योजना के माध्यम से 2.65 लाख लोगों को रोजगार उपलब्ध कराया गया है।

उद्घाटन कार्यक्रम में खादी संस्थाओं के प्रतिनिधि, पीएमईजीपी यूनिट के लाभार्थी, खादी कार्यकर्ता समेत राजस्थान सरकार और केवीआईसी के अधिकारी और कर्मचारी उपस्थित रहे।

सरोकारः चौमूं केमिस्ट एसोसिएशन के रक्तदान शिविर का हुआ आयोजन

चौमूं (हमारा वतन)। मोरीजा पुलिया के पास बाईपास रोड़ चौमूं स्थित प्रेम पैलेस गार्डन में चौमूं केमिस्ट एसोसिएशन एवं जयपुर ग्रामीण केमिस्ट एसोसिएशन के संयुक्त तत्वावधान में विशाल स्वेच्छिक रक्तदान शिविर का आयोजन हुआ। मुख्य अतिथि के रूप में पूर्व विधायक रामलाल शर्मा ने शिरकत करते हुए आयोजन समिति सहित रक्तदाताओं का धन्यवाद देते हुए इस तरह के आयोजन समय-समय पर करते रहने का आह्वान किया एवं सभी केमिस्ट से अनुरोध किया कि उनकी दुकानों पर नशीली दवा को बिना डॉक्टर के प्रिस्क्रिप्शन के बिक्री ना करें। क्योंकि ऐसा करने से दवा के दुरुपयोग की आशंका रहती है। नशे में लिप्त आदमी अपने जीवन के साथ-साथ अपने परिवार के सदस्यों को भी नुकसान पहुंचा रहा है।

चौमूं थाना इंचार्ज प्रदीप शर्मा ने अपने जीवन का 27वां रक्तदान करके युवाओं, रक्तदाताओं एवं आयोजनकर्ताओं के लिए एक मिसाल पेश करते हुए मनोबल बढ़ाया। कार्यक्रम में जयपुर ग्रामीण केमिस्ट संगठन के अध्यक्ष रवि मित्तल, सचिव मदन गोयल, सदस्य अक्षय मित्तल, रामावतार शर्मा, विनोद शर्मा सहित रेनवाल से कार्यकारिणी सदस्य पधारे । चौमूं केमिस्ट एसोसिएशन के अध्यक्ष राजेश बारी ने शिविर में पधारे हुए सभी रक्तदाताओं, सदस्यों, अतिथियों, सहयोगियों, कार्यकर्ताओं पदाधिकारियों का स्वागत सत्कार किया। उपाध्यक्ष संदीप शर्मा ने सभी रक्तदाताओं का धन्यवाद ज्ञापित कर समय-समय पर कार्यक्रम आयोजित करने के लिए कहा । कार्यक्रम का संचालन संगठन के मीडिया प्रभारी सुरेश तंवर ने किया।

कार्यक्रम में चौमूं केमिस्ट एसोसिएशन के उपाध्यक्ष कैलाश गौरा, महामंत्री संजीव अग्रवाल, सहसचिव महेंद्र सैनी, कोषाध्यक्ष विपिन खुटेटा, सचिव अभिषेक पालीवाल, मोहन सैनी, प्रमोद अग्रवाल, राजेश नाटाणी, धर्मेंद्र सैनी, मनोज सैनी, विक्रम बजाज, अनिल जैन, सुनील गंगवाल, रामेश्वर कुमावत, रामपाल शर्मा, भोमदत्त शर्मा, राकेश सैनी, रतन यादव, महेन्द्र रेवाड़, कानाराम,भागीरथ चौधरी, संजय नेबनानी, आसिफ आदि सदस्य सहित चौमूं, हाड़ोता, मोरीजा, कालाडेरा, रेनवाल आदि आसपास के गांव से पधारे हुए केमिस्ट ने रक्तदान शिविर में इस जन सेवा के कार्य में अपना योगदान दिया।

यूईएम द्वारा पश्चिम क्षेत्र अंतर विश्विद्यालय हैंडबॉल महिला प्रतियोगिता का हुआ आयोजन

जयपुर (हमारा वतन)। यूनिवर्सिटी ऑफ़ इंजीनियरिंग एंड मैनेजमेंट, जयपुर द्वारा पश्चिम क्षेत्र अंतर विश्विद्यालय हैंडबॉल (महिला) प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता में भारत के पश्चिम क्षेत्र के महाराष्ट्र, गोवा, मध्यप्रदेश, गुजरात एवं राजस्थान की 46 टीमों के लगभग 830 खिलाडियों एवं उनके प्रशिक्षकों /मैनेजरों ने हिस्सा लिया।

प्रतियोगिता के आयोजन सचिव डॉ. भैरु सिंह यादव ने बताया की प्रतियोगिता का उद्घाटन समारोह विश्विद्यालय सिंडिकेट हॉल में रखा गया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि मेजबान विश्विद्यालय के कुलपति प्रो. डॉ. बिस्वेजॉय चटर्जी एवं कुलसचिव प्रो. डॉ. प्रदीप शर्मा ने शिरकत की। साथ ही प्रतियोगिता में अखिल भारतीय विश्विद्यालय द्वारा नियुक्त पर्यवेक्षक डॉ. रीना पुनिया भी उद्घाटन समारोह में उपस्थित रही।

प्रतियोगिता के अंतिम दिन समापन समारोह में मुख्य अथिति के रूप में मेजबान विश्विद्यालय के कुलपति प्रो. डॉ. बिस्वेजॉय चटर्जी एवं कुलसचिव प्रो. डॉ. प्रदीप शर्मा ने शिरकत की । साथ ही प्रतियोगिता में अखिल भारतीय विश्विद्यालय द्वारा नियुक्त पर्यवेक्षक डॉ. रीना पूनिया, तकनिकी समिति के सदस्य डॉ. कुलदीप ढाका एवं अन्य अथितियों के साथ विजेता उपविजेता टीमों को ट्राफियां एवं मैडल प्रदान किये गए। अंत में डॉ. यादव ने सभी टीमों एवं अतिथियों का प्रतियोगिता के सफल आयोजन के लिए धन्यवाद दिया।

शिवसेना सुप्रीमो बालासाहेब ठाकरे का 99वाँ जन्मदिन हर्षोल्लास के साथ मनाया

जयपुर (हमारा वतन)। नंद वाटिका मैरिज गार्डन आमलिया चौमूं में शिवसेना कार्यकर्ताओं द्वारा शिवसेना सुप्रीमो बालासाहेब ठाकरे का 99 वाँ जन्मदिन बड़े ही हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। सभी शिव सैनिकों ने बाला साहब ठाकरे के मार्गदर्शन पर चलने की प्रतिज्ञा ली । सभी शिवसेना कार्यकर्ताओं ने बालासाहेब ठाकरे अमर रहेगा का नारा लगाते हुए कार्यक्रम का समापन किया। इस दौरान जयपुर जिला सचिव राम सिंह राठौड़, जिला प्रवक्ता रामस्वरूप अग्रवाल, उप जिला प्रमुख जयपुर हरिनारायण सैनी, ओम प्रकाश शर्मा, बबलू कुमावत, नवरतन शर्मा, श्रवण कुमार सैनी, हिम्मत सिंह निरवान ,सोनू शर्मा मीडिया प्रमुख, ओम प्रकाश कुमावत, कानाराम निठारवाल, उमाशंकर शर्मा, सुरेंद्र कुमावत, नितिन सेन, निखिल सैनी ,योगेश तंबोली उपस्थित रहे।

श्री शिर्डी साईं मंदिर के चतुर्थदश पाटोत्सव का साईं परिवार ने किया पोस्टर विमोचन

जयपुर (हमारा वतन)। चौमूं तहसील के ईटावा भोपजी स्थित श्री शिर्डी साईं मंदिर के चतुर्दश पाटोत्सव के पोस्टर का विमोचन साई परिवार द्वारा किया गया।

साईं मंदिर महंत कैप्टन पृथ्वी सिंह नाथावत ने बताया कि श्री शिर्डी साईं मंदिर का तीन दिवसीय चतुर्दश पाटोत्सव 1 फरवरी से 3 फरवरी तक मनाया जाएगा। 1 फरवरी को श्री राम भक्त मंडल द्वारा शाम 5:15 बजे से संगीतमय सुंदरकांड पाठ का आयोजन होगा। 2 फरवरी को प्रातः 10 बजे से हवन और दोपहर 12:15 बजे से बाबा का अभिषेक और श्रृंगार किया जाएगा।

वहीं अंतिम दिन 3 फरवरी को प्रातः 10:15 बजे से विशाल साईं सत्संग, प्रातः 11:15 बजे से विशाल कन्या प्रसादी और दोपहर 1 बजे से संतों द्वारा आशीर्वचन के कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। इस दौरान गोपाल बजाज, कजोड़ माली, जितेन्द्र सैनी, बोदू जाखड, विनोद सैनी, लोकेश मीणा, अनीता वर्मा, संतोष सैनी, किरण कुमावत, खुशी सैन, तनु सैन, रीतू बजाज सहित कई लोग मौजूद रहे।

राजकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय बिझौली हरिद्वार में मनाया राष्ट्रीय बालिका दिवस

रूड़की (हमारा वतन)। 24 जनवरी 2025 को राष्ट्रीय बालिका दिवस के अवसर पर राजकीय उच्चत्तर माध्यमिक विद्यालय बिझौली हरिद्वार में राष्ट्रीय बालिका दिवस बड़े धूमधाम से मनाया गया। कार्यक्रम के संयोजक शिक्षक अशोक पाल सिंह ने कहा कि जब एक बालिका शिक्षित होती है तो दो परिवार सक्सेस होते हैं।

समाज एवं देश के विकास में बालिका शिक्षा जरूरी है। इस अवसर पर डॉक्टर कमलकांत बरुआ, जितेन शर्मा, निकिता, खुशी, सोनाक्षी, अंजलि ,नेहा, तनु, इकरा, सादिया, सोनम, रिया, राशि ,आरती ,आफरीन, अनस ,दानिश, अक्षय ,अमन, दीपक, बादल आदि ने प्रतिभा किया।

माली समाज के निवर्तमान अध्यक्ष ने नवनिर्वाचित प्रबंध कार्यकारिणी को संभलाया कार्यभार

चौमूं (हमारा वतन)। माली समाज विकास समिति चौमूं के निवर्तमान अध्यक्ष घीसालाल सैनी ने नवनिर्वाचित प्रबंध कार्यकारिणी के अध्यक्ष हीरालाल सैनी पांच्या, वरिष्ठ उपाध्यक्ष माया सांखला, महामंत्री मदनलाल मालेरिया और कोषाध्यक्ष कुमार गौरव सैनी को कार्यभार संभलाया। प्रबंध कार्यकारिणी द्वारा चार्ज ग्रहण किया गया।

इस दौरान राधेश्याम तंवर, मोहरी लाल चांदोलिया, गणेश नारायण बैनाडिया, गेंदीलाल सैनी, सायर तंवर, जयनारायण चांदोलिया, रामेश्वर सिंगोदिया, दीपक तंवर, ओमप्रकाश सैनी, बाबूलाल सैनी, मदन जादम, भंवर पापटवान, मनोज सैनी आदि समाज बंधु उपस्थित रहे।

भरोसा (कविता)

भरोसा ही वह दीपक है,
जो अंधेरों में भी जलता है।

हो अगर तनिक भी थोड़ा तो,
डूबते हुओं का सहारा बनता है।
सिर्फ़ भरोसे की नींव पर ही,

रिश्ते-नातों में गहरा टिकाव है।
गर संबंधों में जहां झूठ बसा तो,
विश्वास का वहां पक्का बिखराव है।

अपनों के भरोसे के पीछे,
सैनिक सशस्त्र सेना में लड़ता है।
पूस मास की ठिठुरन भरी रातों में,
किसान किसानी खेतों में करता है।

भरोसे की छांव में,
हर दर्द भी मुस्कुराता है।
जो यकीन खुद पर कर लें।
वो किस्मत अपनी चमकता है।

महेन्द्र सिंह कटारिया,
नीमकाथाना, राजस्थान

रोम रोम में राम

(इकराम सतसई)

कड़ी 18

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

86. तुम्हे स्वर्ग में भी मिले,जा कर बस आराम!
माला फेरो राम की,छोड़ जगत के काम!!
87 सुर,नर,मुनि जप रहे,ये हो आठों याम!
तीन लोक गूंजता सदा राम का नाम!!
88. विष्णु जग में आ गए,धरा राम का रूप!
लक्ष्मी ने धारण किया, सिया रूप,अनुरूप!!
89. त्रेता युग राम थे,पुरुषोत्तम श्री राम!
द्वापर युग में वो बने,नटवर नागर श्याम !!
90. कभी उठाए राम ने,कर में तीर कमान!
कभी बजाई बांसुरी,मुरली धर, घन श्याम!!

इकराम राजस्थानी

Khadi For Nation
खादी भारत
Khadi India
Khadi For Fashion

जॉब्स

1. रेलवे रिक्रूटमेंट बोर्ड आरआरबी, पद ग्रुप डी, पद संख्या 32000, अंतिम तिथि 22 फरवरी 2025
2. डीएफसीसीआईएल, पद एमटीएस व अन्य, पद संख्या 642, अंतिम तिथि 16 फरवरी 2025
3. यूपीएससी, पद आईएएस/ आईएफएस, पद संख्या 1129, अंतिम तिथि 11 फरवरी 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. सीआईएसएफ, पद कांस्टेबल ड्राइवर, पद संख्या 1124, अंतिम तिथि 4 मार्च 2025
7. डीएसएसएसबी, पद लाइब्रेरियन, पद संख्या 7, अंतिम तिथि 7 फरवरी 2025
8. राजस्थान हाई कोर्ट जोधपुर, पद स्टेनोग्राफर ग्रेड थर्ड, पद संख्या 144, अंतिम तिथि 22 फरवरी 2025

मसल्स बनाने के लिए घर पर ही करें ये एक्सरसाइज

नहीं पड़ेगी जिम की जरूरत

मसल्स को बढ़ाने के लिए जरूरी नहीं है कि आपको महंगे जिम की सदस्यता या भारी इन्स्ट्रुमेंट्स की जरूरत हो। घर पर ही बिना किसी खास उपकरण के भी आप मसल्स बना सकते हैं।

1. **पुश-अप्स**-पुश-अप्स एक बेहतरीन एक्सरसाइज है, जिसे आप कहीं भी कभी भी कर सकते हैं। यह आपके छाती, कंधे और ट्राइसेप्स को मजबूत करने के लिए बहुत अच्छा है। सही तरीके से पुश-अप्स करने के लिए, अपने हाथों और पैरों को जमीन पर रखें, शरीर को सीधा रखें, और फिर शरीर को नीचे की ओर लाकर फिर ऊपर उठाएं। धीरे-धीरे रेट बढ़ाएं और शुरुआत में 3 सेट में 10-15 पुश-अप्स करें, फिर इसे धीरे-धीरे बढ़ाकर 20-25 तक लाने की कोशिश करें।

वेरिएशंस -नॉर्मल पुश-अप्स- यह एक्सरसाइज की शुरुआत करने वालों के लिए सबसे अच्छा तरीका है।

नमस्कार पुश-अप्स- हाथों को एक दूसरे के पास रखते हुए करने से चैलेंज से भरे होते हैं और यह आपके ट्राइसेप्स को टोन करते हैं।

चेस्ट-टच पुश-अप्स- इस वेरिएशन में आप हाथों को चेस्ट के पास लाकर आप पुश-अप करें।

2. **पुल-अप्स** -पुल-अप्स, मसल्स बनाने के लिए एक बेहतरीन एक्सरसाइज है, खासकर बैक और बाइसेप्स के लिए। हालांकि, इस एक्सरसाइज के लिए एक स्टिक या कोई मजबूत बार की आवश्यकता होती है, आप किसी पार्क में लगे बार का उपयोग कर सकते हैं या घर के दरवाजे के ऊपर एक बार लगवा सकते हैं।

पुल-अप्स को सही तरीके से करने के लिए, बार को दोनों हाथों से पकड़ें, शरीर को लटका कर रखें और फिर अपनी कोहनी को मोड़ते हुए शरीर को ऊपर खींचें।

वेरिएशंस

चिन-अप्स - इसमें हाथों को थोड़ा अलग तरीके से पकड़ते हैं और बाइसेप्स पर ज्यादा ध्यान दिया जाता है।

वाइड-ग्रिप पुल-अप्स- इस वेरिएशन में हाथों को और फैलाकर खींचने से पीठ और कंधों पर ज्यादा असर पड़ता है।

3. **स्क्वाट्स**-स्क्वाट्स शरीर के सबसे बड़े मसल्स ग्रुप को टार्गेट करने के लिए सबसे बेहतरीन एक्सरसाइज है। इससे आपके पैर, ग्लूट्स (पैरों के पीछे के मसल्स), और कूल्हे मजबूत होते हैं।

सर्द-गर्म है आपके पूरे स्वास्थ्य के लिए खराब

सर्दियों में ऐसा अक्सर होता है कि रातें तो खूब ठंडी होंगी लेकिन दिन में तेज धूप के कारण हमें गर्मी से भी जूझना पड़ता है। ऐसे में अगर आप भी गर्म कपड़े उतार देते हैं, तो यह आपको सेहत संबंधी कई परेशानियां दे सकता है।सर्दियां अपने आप में कई स्वास्थ्य समस्याएं लिए आती हैं। लेकिन यही समस्याएं और बढ़ जाती हैं जब सर्दियों में बार बार तापमान में बदलाव होने लगे। ऐसा अक्सर होता है कि रातें तो खूब ठंडी होंगी लेकिन दिन में तेज धूप के कारण हमें गर्मी से भी जूझना पड़ता है। मौसम के ऐसे चेंजेज का असर हमारे शरीर पर बुरी तरह से पड़ता है। आज हम उन्हीं बुरे प्रभावों के बारे में बात करने वाले हैं और ये भी बताएंगे आपको कि इस परिस्थिति से कैसे बचना है ताकि आप किसी बीमारी के शिकार न हों।

1. **इम्यून सिस्टम पर असर**-ऑक्सफोर्ड एकेडमिक्स की एक रिपोर्ट कहती है कि बार बार टेम्परेचर में हो रहा बदलाव हमारे इम्यून सेल्स को नुकसान पहुंचाती हैं। ऐसा इसलिए होता है कि हमारा इम्यून सिस्टम कन्फ्यूज हो रहा होता है कि किस तरह से ऐसी परिस्थिति में शरीर का बचाव करना है जिसकी वजह से इम्यून सेल्स कमजोर होती हैं।आपने अक्सर घरों में सर्द-गर्म हो जाने की वजह से सर्दी जुकाम की समस्या का जिक्र सुना होगा। ऐसा इसलिए ही होता है क्योंकि तापमान में बार बार बदलाव की वजह से हमारा इम्यून सिस्टम समझ ही नहीं पाता कि कब बचाव करना है जिस वजह से सर्दी अचानक शरीर पर हावी हो कर समस्याएं दे देती है।

2. **स्किन हेल्थ को खतरा** -बहुत ज्यादा सर्दी से स्किन सूखी पड़ती है और फिर दिन में अगर तेज धूप हो जाए तो इसमें और इजाफा हो जाता है।जर्नल ऑफ मेडिकल आर्टिफ़िशियल इंटेलिजेंस की एक रिपोर्ट के अनुसार बार बार हो रहे टेम्परेचर चेंजेज से हमारी स्किन सेल्स के काम पर असर पड़ता है और वो हमारी स्किन की सुरक्षा नहीं कर पाती। इस वजह से इन्फेक्शन के खतरे भी बढ़ते हैं। रिपोर्ट कहती है कि सर्दियों में स्किन की सूजन और खुजली बढ़ सकती है खासकर यदि आपकी स्किन पहले से ही एक्जिमा या सोरायसिस जैसी समस्याओं का शिकार हो।

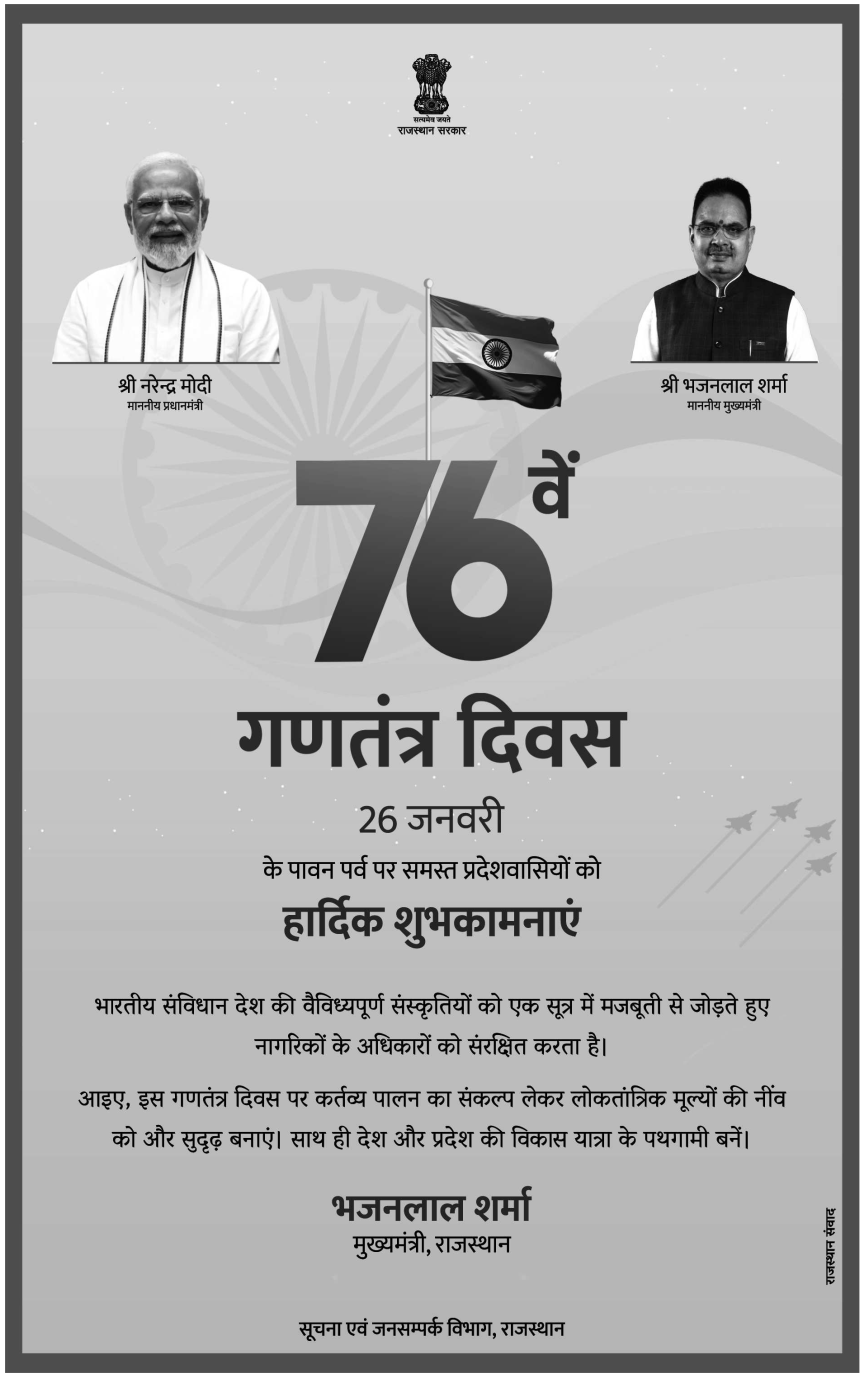
54 साल की मनीषा कोइराला ने इंडस्ट्री में उम्र को लेकर बयां किया दर्द, कहा- हमें शर्मिंदा किया जाता है...

बॉलीवुड एक्ट्रेस मनीषा कोइराला ने साल 2024 में संजय लीला भंसाली की सीरीज हीरामंडी से वापसी की है। 54 साल की मनीषा ने हीरामंडी में मल्लिका जान के किरदार से सभी को हैरान कर दिया।

90 के दशक की पॉपुलर मनीषा कोइराला अपने करियर में कई सुपरहिट फिल्में दी हैं। मनीषा ने इंडस्ट्री के लगभग सभी सुपरस्टार्स संग काम किया है। अपने करियर में उन्होंने कई उतार चढ़ाव देखे हैं। कैंसर जैसी गंभीर बीमारी से जीतने के बाद मनीषा ने एक बार फिर से बॉलीवुड में कम बैक किया। एक्ट्रेस ने साल 2024 में संजय लीला भंसाली की सीरीज हीरामंडी से वापसी की है। 54 साल की मनीषा ने हीरामंडी में मल्लिका जान के किरदार से सभी को हैरान कर दिया। इसी बीच अब मनीषा ने अपने हालिया इंटरव्यू में बताया कि इंडस्ट्री में उन्हें अपनी उम्र को लेकर काफी मुश्किलें झेलनी पड़ीं।

हमें शर्मिंदा किया जाता है-हीरामंडी एक्ट्रेस मनीषा कोइराला ने हाल ही में फ्री प्रेस जर्नल को अपना इंटरव्यू दिया। इस दौरान उन्होंने उम्र को इंडस्ट्री की 50 पार कर चुकीं एक्ट्रेसेस को लेकर बात की। मनीषा ने कहा, चाहे इंडस्ट्री में हो या कहीं और, उम्र बढ़ना महिलाओं के लिए एक बड़ा मुद्दा है। हमें शर्मिंदा किया जाता है। मैंने कभी किसी ट्रोल को किसी पुरुष को यह कहते नहीं सुना कि वह बूढ़ा हो गया है, लेकिन बहुत सी महिलाओं को ट्रोल किया जाता है। यह उम्र को नीचा दिखाने जैसा है। उम्रवाद पुरुषों की तुलना में महिलाओं को बहुत ज्यादा प्रभावित करता है।

सिर्फ अधिक उम्र की अभिनेत्रियों से ऐतराज है-मनीषा ने आगे कहा, उम्र की वजह से ही मुझे कई राउंड टेबल कॉन्फ्रेंस से हटा दिया गया और कहा गया कि वो आपके लिए नहीं एक खास एज ग्रुप वालों के लिए है। हमारी बेइज्जती की जाती है। मैंने पूछा, ठीक है, अगर मेल को स्टार भी उसी उम्र का है, या उससे ज्यादा उम्र को तो क्या वो अच्छा काम करता 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.....

काम करेंगे तो पेंशन लेने में क्या ऐतराज

जब कोई व्यक्ति कुछ काम करता है, तो फल की इच्छा रखता ही है। यह इच्छा तब और उचित जान पड़ती है, जब किसी ने अपना तन-मन-धन उस काम में खर्च कर दिया हो। जन-प्रतिनिधियों को इसी श्रेणी में रखना चाहिए। यह सही है कि कुछ जन-प्रतिनिधि जनता के विकास पर पूरा ध्यान नहीं देते, लेकिन ज्यादातर नेता अपने कार्यकाल में जनता की सेवा करना चाहते हैं। ऐसा इसलिए, क्योंकि जनादेश पाने के लिए उनको जनता के लिए काम करना ही पड़ेगा। ऐसे में, अगर वे वेतन-भत्ते या पेंशन आदि की इच्छा रखते हैं, तो इसमें क्या गलत है? यह समझना होगा कि कोई नेता अचानक से जन-प्रतिनिधि के रूप में नहीं चुना जाता। इस मुकाम तक पहुंचने के लिए उसे काफी मेहनत करनी पड़ती है। अपना खून-पसीना बहाना पड़ता है। अपने क्षेत्र में घर-घर घूमना पड़ता है। तब जाकर वह किसी चुनाव में जीत हासिल कर पाता है और जन-प्रतिनिधि बन पाता है। बताइए, जब कोई इतनी मेहनत करेगा, तो फल क्यों नहीं पाना चाहेगा? आलोचक महज पांच साल के कार्यकाल को देख रहे हैं, पर उस पांच साल को संभव बनाने के लिए जीवन के कितने साल खर्च होते हैं, उस पर वे ध्यान नहीं दे रहे। कुछ यही तर्क वेतन-भत्ते को लेकर भी है। आरोप लगाया जाता है कि जन-प्रतिनिधियों को सुविधाओं के नाम पर बेहिसाब राशि दी जाती है। मगर ऐसा कहने वाले किसी जन-प्रतिनिधि के घर पर लगने वाले मजमे में शायद नहीं जाते। किसी न किसी समस्या को लेकर क्षेत्र के लोग अपने जन-प्रतिनिधि के दरवाजे पर आते ही रहते हैं और उनमें से कई की खातिरदारी चाय-पानी से की जाती है। अब कल्पना कीजिए, जिस घर में सैकड़ों कप चाय रोजाना बनती हो, उस घर में राशन के लिए अतिरिक्त मदद की जरूरत पड़ेगी कि नहीं? फिर, कई लोगों के लिए भोजन की व्यवस्था भी करनी पड़ती है। यह सब खर्च जन-प्रतिनिधि को अपनी जेब से करना पड़ता है। इसके लिए उनको अतिरिक्त से कुछ मदद नहीं मिलती। ऐसे में, यदि उन्हें वेतन-भत्ते नहीं दिए जाएंगे, तो वे अपने दरवाजे पर आने वाले लोगों का सत्कार कैसे कर पाएंगे? जन-प्रतिनिधियों के लिए सबसे जरूरी है जनता। हमें यह समझना चाहिए कि जब कोई व्यक्ति अपने जन-प्रतिनिधि के पास पहुंचता है, तो वह समस्या के समाधान के साथ-साथ वहां सम्मान का भी आकांक्षी होता है। इसके लिए जरूरी है कि जन-प्रतिनिधियों के पास इतनी आर्थिक हैसियत हो कि वे दूसरों की मदद लिए बिना अपने क्षेत्र के लोगों की सेवा कर सकें।

राम गोपाल सैनी

समाज सेवा के संकल्प में वेतन-पेंशन क्यों

यह विचित्र बात है कि 'जनसेवा' और 'जनसेवक' जैसे शब्दों के अर्थ अब बदल गए हैं। अब निःस्वार्थ भाव से जनता की सेवा करने के लिए इन शब्दों का इस्तेमाल नहीं होता, बल्कि अब कथित जनसेवा के बहाने वेतनभोगी कर्मचारी बनने की आकांक्षा पाली जाती है और पांच साल की कथित सेवा के बाद पेंशन जैसी सुविधाओं का हकदार माना जाता है। विडंबना ही है कि लोकतंत्र में जनता अपने प्रतिनिधियों का चयन इस विश्वास के साथ करती है कि वे उनके अधिकारों और कल्याण के लिए काम करेंगे, लेकिन वास्तव में इनका व्यवहार अब 'सेवा' से अधिक 'सुविधा और लाभ' की ओर झुका हुआ प्रतीत होता है। जब कोई व्यक्ति किसी सरकारी या निजी संस्थान में नौकरी करता है, तो उसे निश्चित वेतन और भत्ते दिए जाते हैं।

सर्व समाज जाग्रति संघ ने निकाली तुलसी शोभायात्रा

जयपुर (हमारा वतन)। सर्व समाज जाग्रति संघ के राष्ट्रीय अध्यक्ष सुरेश चंद्र शर्मा के नेतृत्व में महिलाओं द्वारा तुलसी शोभायात्रा निकाली गई ।

राष्ट्रीय अध्यक्ष सुरेश चंद्र शर्मा ने बताया कि सर्व समाज जाग्रति संघ द्वारा चौमूं शहर में 25 दिसंबर 2024 को तुलसी शोभा यात्रा निकाली गई थी, उसी दिन यह प्रण लिया था कि जब तक राज्य सरकार गौ माता को राज्य माता घोषित नहीं करती तब तक हर महीने की 25 तारीख को अलग-अलग स्थान पर तुलसी यात्रा निकाली जाएगी।

जयपुर के अजमेर रोड डीसीएम, हीरा नगर, गांधीनगर विकास समिति स्थित पार्क वाले बालाजी से नीलकंठ महादेव मंदिर तक गाजे-बाजे के साथ सजी-धजी महिलाओं द्वारा सिर पर तुलसी के गमले लेकर तुलसी शोभायात्रा निकाली गई।

कार्यक्रम के दौरान अखिल भारतीय ब्राह्मण महासभा के प्रदेश अध्यक्ष डॉक्टर चंद्रशेखर शर्मा, गंगाराम शर्मा, राजीव शर्मा, सुभाष पांडे, कृष्ण कुमार शर्मा, धीरेंद्र, विराज फाउंडेशन के प्रदेश संरक्षक गोपाल शर्मा, प्रदेश अध्यक्ष भुवनेश तिवाडी, महामंत्री बनवारी लाल शर्मा, प्रदेश मंत्री ओमप्रकाश रीडर, रिटायर्ड आईएएस दामोदर लाल शर्मा, नीलकंठ महादेव प्रबंध समिति हीरानगर संरक्षक राम प्रकाश अग्रवाल, सचिव अजीत पारीक ,पंडित मुकेश शर्मा, शशि शर्मा, कश्यप, खेजडे बालाजी प्रबंध समिति के उपाध्यक्ष ओमप्रकाश शर्मा, सीताराम सैनी, कैलाश बोहरा, सुरेश, सुमन, सुरेश गुलाटी ,कांता शर्मा, सीता विजयवर्गीय, शिखा सिंह, सावित्री शर्मा, कामना शर्मा सहित कई लोग मौजूद रहे ।

मदनलाल बने NUBC अधिकारी कर्मचारी प्रकोष्ठ जिला जालोर के जिला उपाध्यक्ष

जालोर (हमारा वतन)। मदनलाल पुत्र बंसीलाल, जिला जालोर के राष्ट्रीय पिछड़ा वर्ग, अनुसूचित जाति, अनुसूचित जनजाति एवं अल्पसंख्यक अधिकारी कर्मचारी प्रकोष्ठ महासंघ जिला जालोर के जिलाध्यक्ष अजय चौहान की अनुशंसा पर जिला महासचिव वक्ताराम ने मदनलाल को जिला जालोर जिला उपाध्यक्ष नियुक्त किया है। राष्ट्रीय पिछडा वर्ग, अनुसूचित जाति, अनुसूचित जनजाति एवं अल्पसंख्यक अधिकारी कर्मचारी प्रकोष्ठ महासंघ आपके अपने दायित्व को ईमानदारी पूर्वक निवर्हन करने अपेक्षा रखते हुए आपके उज्जवल भविष्य की ईश्वर से कामना करता है।

जयपुर कल्चरल सोसाइटी का हजारों ख्वाहिशें ऐसी कार्यक्रम 9 मार्च को

जयपुर (हमारा वतन)। जयपुर कल्चरल सोसाइटी द्वारा स्वर्गीय आनंद कुमार गंगवार की पुण्यतिथि पर 9 मार्च 2025 को हजारों ख्वाहिशें ऐसी सीजन-2 ग़ज़ल संध्या का आयोजन किया जाएगा।

जयपुर कल्चरल सोसायटी की अध्यक्ष और कार्यक्रम आयोजक कंचन आनंद ने बताया कि हजारों ख्वाहिशें ऐसी ग़ज़ल संध्या सोसाइटी के फाउंडर डॉक्टर आनंद कुमार गंगवार की स्मृति में आयोजित की जाएगी । शहर के जाने-माने कलाकार लाइव बैंड पर चुनिन्दा ग़ज़लों की प्रस्तुति देंगे।

यह कार्यक्रम जवाहर कला केंद्र के रंगायन सभागार में शाम को 6 बजे से आयोजित किया जाएगा। पद्मश्री से सम्मानित गजल गायक उस्ताद अहमद हुसैन और मोहम्मद हुसैन विशिष्ट अतिथि के रूप में शिरकत करेंगे ।

राजस्थान विधान सभा की संविधान दीर्घा को आमजन देखें: वासुदेव देवनानी

जयपुर (नि.सं.) । राजस्थान विधानसभा अध्यक्ष वासुदेव देवनानी ने 76वें गणतन्त्र दिवस पर प्रदेशवासियों को बधाई और शुभकामनाएं दी है। देवनानी ने कहा है कि गणतन्त्र दिवस पर हम सभी को राष्ट्र के विकास में सक्रिय भागीदारी निभाने का संकल्प लेना होगा। देवनानी ने कहा है कि भारत की आत्मा भारतीय संविधान है। भारत के संविधान के प्रति श्रद्धा और जागरूकता बढाने के लिए राजस्थान विधान सभा में संविधान दीर्घा का निर्माण किया गया है। उन्होंने कहा है कि इस दीर्घा का उद्देश्य आमजन और युवाओं को भारत और भारत की सांस्कृतिक नैतिकता से परिचित कराना है। देवनानी ने आमजन से राजस्थान विधान सभा में बनाई गई संविधान दीर्घा का अवलोकन करने का अनुरोध किया है। देवनानी ने कहा है कि संविधान में नन्दलाल बोस द्वारा चित्रित भारतीय सभ्यता, संस्कृति, इतिहास और विरासत का संविधान दीर्घा में प्रदर्शन किया गया है।

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 सम्पादक: सुरेन्द्र कुमार सैनी
E mail-hamarawatan65@gmail.com
प्रबंध सम्पादक : वली मोहम्मद कुरैशी, मो. 9929610759
सभी प्रकार के वाद-विवादों का न्याय क्षेत्र चौमूँ शहर होगा।