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- 61 | अंक-7 | जयपुर, सोमवार, 17 फरवरी, 2025 | वार्षिक शुल्क 200 रुपये (एक प्रति 4 रु.) | पृष्ठ संख्या 4

कृषि विश्वविद्यालय का छठा दीक्षांत समारोहः राज्यपाल ने प्रदान की उपाधियां

जोधपुर (हमारा वतन)। राज्यपाल हरिभाऊ बागडे ने कृषि शिक्षा के अंतर्गत प्राकृतिक खेती को प्रोत्साहन दिए जाने की आवश्यकता प्रतिपादित करते हुए कहा है कि नई शिक्षा नीति के अंतर्गत प्राकृतिक खेती के पाठ्यक्रम बनाकर उन्हें लागू किए जाने चाहिए। इसके साथ ही प्रसार शिक्षा के अंर्तगत भी प्राकृतिक खेती के प्रोत्साहन के लिए खेत-खेत में प्रचार किया जाना चाहिए।

राज्यपाल बागडे ने यह बात शनिवार को जोधपुर में कृषि विश्वविद्यालय के छठे दीक्षांत समारोह में संबोधित करते हुए कही। राज्यपाल ने इस दौरान उपाधियां एवं स्वर्ण पदक प्रदान किए। राज्यपाल ने डॉ जे.एस. संधु, पूर्व कुलपति श्री कर्ण नरेंद्र कृषि विश्वविद्यालय जोबनेर को डॉक्टर ऑफ साइंस की मानद उपाधि प्रदान की। राज्यपाल ने विश्वविद्यालय के विभिन्न प्रकाशनों का विमोचन किया।

दीक्षान्त समारोह को संबोधित करते हुए राज्यपाल बागड़े ने कहा कि प्राकृतिक विषमताओं और जलवायु परिवर्तन के दौर में विभिन्न संकटों पर नियंत्रण के लिए देश भर में इस समय 'प्राकृतिक खेती' के लिए अभियान चलाए जाने की आवश्यकता है। प्राकृतिक खेती और वृक्षारोपण जलवायु परिवर्तन की चुनौतियों से बचने का प्रभावी उपाय है। राज्यपाल ने कृषि शिक्षा के अंतर्गत शिक्षण, अनुसंधान और प्रसार की दिशा में मौलिक दृष्टि रखते हुए कार्य करने पर जोर देते हुए कहा कि कृषि शिक्षा इस तरह की हो जिससे किसानों को सीधा खेत पर उसका लाभ मिल सके।

राज्यपाल ने मोटे अनाज के महत्व को देखते हुए श्री अन्न के अधिकाधिक उपयोग एवं इसके महत्व के प्रचार-प्रसार की जरूरत बताई।

खादी उत्पादों की कताई मजदूरी 25 फीसदी बढ़ीः सांसद मदन राठौड़

जयपुर (हमारा वतन)। भाजपा प्रदेश अध्यक्ष एवं राज्यसभा सांसद मदन राठौड़ ने बताया कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी मेक इन इंडिया, मेड इन इंडिया नीति पर लगातार काम कर रहे हैं। इस के तहत वोकल फॉर लोकल मुहिम भी चलाई जा रही है। खादी के कारीगरों की आय बढ़ाने की दिशा में कदम उठाते हुए कताई मजदूरी में 25 फीसदी की वृद्धि तथा खादी वस्त्रों की बुनाई मजदूरी में 7 प्रतिशत तक की वृद्धि की है।

राज्यसभा सांसद के सवाल के जवाब में सूक्ष्म, लघु और मध्यम उद्यम राज्य मंत्री शोभा करंदलाजे ने सदन में यह जानकारी दी। इसके तहत प्रत्येक वर्ष के अक्टूबर माह में एक माह तक चलने वाला खादी महोत्सव देश के प्रदेश राज्य में विभिन्न स्थानों पर आयोजित किया जाता है। खादी इंडिया उत्पादों के विज्ञापन और प्रचार अभियान के तहत राज्य परिवहन बसों, मेट्रो, लोकल वाहनों, रेलवे सहित मीडिया के माध्यम से ग्राहकों तक विशेष आफर की जानकारी पहुंचाने का कार्य भी करता है।

मुख्यमंत्री अनुप्रति कोचिंग योजना की अंतिम तिथि बढ़ाई, 23 फरवरी तक किए जा सकेंगे आवेदन

जयपुर (हमारा वतन)। प्रदेश के छात्र-छात्राओं की मांग पर विभाग ने मुख्यमंत्री अनुप्रति कोचिंग की तिथि एक बार फिर बढ़ाई है। अब आवेदक 23 फरवरी तक आवेदन कर सकेंगे।

सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्री अविनाश गहलोत ने बताया कि इच्छुक अभ्यर्थी निःशुल्क कोचिंग करने के लिए ऑनलाइन आवेदन किये जाने की पूर्व में निर्धारित अंतिम तिथि 23 फरवरी, 2025 तक बढ़ा दिया गया है। उन्होंने कहा कि सरकार का उद्देश्य ज्यादा से ज्यादा छात्रों को योजना से लाभान्वित करना है।

गहलोत ने बताया कि योजना के अंतर्गत विभिन्न प्रोफेशनल कोर्स के लिए आयोजित प्रवेश परीक्षाओं एवं सरकारी नौकरियों के लिए आयोजित होने वाली प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी उत्कृष्ट ढंग से कराने एवं समान अवसर प्रदान करने के लिए विभाग द्वारा ऑनलाइन पोर्टल पर सूचीबद्ध कोचिंग संस्थानों में निःशुल्क कोचिंग के लिए इच्छुक अभ्यर्थियों से वर्ष 2024-25 के लिए ऑनलाइन आवेदन किये जाने की तिथि पूर्व में विभाग द्वारा 15 फरवरी निर्धारित की गई थी।

सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्री ने बताया कि इच्छुक अभ्यर्थी अपना आवेदन SSO Portal (https://sso.rajasthan.gov.in) के द्वारा लॉगिन कर सीएम अनुप्रति कोचिंग योजना के आइकन के माध्यम से सीधे ही अथवा एसएसओ पोर्टल पर लॉगिन कर एसजेएमएस ऐप पर जाकर सीएम अनुप्रति कोचिंग योजना के विकल्प का चयन कर 23 फरवरी 2025 तक विभाग को ऑनलाइन भर सकते हैं।

IIFA Awards 2025: बॉलीवुड सितारों की जगमगाहट से रोशन होगी पिंकसिटी

जयपुर (हमारा वतन)। राजस्थान की गुलाबी नगरी जयपुर इस साल बॉलीवुड की जगमगाहट से रोशन होने जा रही है। मार्च में होने वाले इंटरनेशनल इंडियन फिल्म एकेडमी अवॉर्ड्स (आईफा) के 25वें संस्करण का आयोजन जयपुर में किया जा रहा है । इस भव्य आयोजन में भारतीय सिनेमा के कई बड़े सितारे शिरकत करेंगे और शानदार प्रस्तुतियां देंगे।

आईफा के इस सिल्वर जुबली समारोह में माधुरी दीक्षित, कृति सेनन, आर. माधवन, यो यो हनी सिंह, अर्जुन कपूर, बोनी कपूर, बोमन ईरानी, रजत कपूर, मधुर भंडारकर, प्रिया मणि, रवि किशन, भूषण कुमार, गजराज राव, गुनीत मोंगा, किरण राव, शिल्पा राव, दीया मिर्जा, ईशा गुप्ता, कनिका ढिल्लों, राघव जुयाल, जायद खान, फरदीन खान, रणवीर शौरी समेत कई अन्य कलाकार अपनी उपस्थिति से इसे यादगार बनाएंगे।

माधुरी दीक्षित, जो आईफा के मंच पर पहले भी अपने यादगार डांस परफॉर्मेंस दे चुकी हैं, इस बार भी अपनी जादुई प्रस्तुति से लोगों का दिल जीतने को तैयार हैं। आईफा हमेशा मेरे करियर का एक खास हिस्सा रहा है। यह भारतीय सिनेमा के जादू को वैश्विक मंच पर प्रस्तुत करने का बेहतरीन अवसर है। जयपुर जैसी ऐतिहासिक और सांस्कृतिक धरोहरों से भरी जगह पर प्रस्तुति देना मेरे लिए गर्व की बात है।

कृति सेनन भी इस इवेंट का हिस्सा बनने के लिए बेहद उत्साहित हैं। उन्होंने कहा, कि आईफा की एनर्जी और भव्यता वाकई में बेजोड़ है। मैं इस मंच पर अपने कुछ बेहतरीन लम्हे बिता चुकी हूं और इस साल आईफा की सिल्वर जुबली को सेलिब्रेट करने का मौका मिल रहा है, यह मेरे लिए खास है। मैं जयपुर के दर्शकों के साथ इस जादुई पल को साझा करने के लिए उत्साहित हूं। राजस्थान अपनी समृद्ध संस्कृति और भव्यता के लिए जाना जाता है।

जयपुर में 8 और 9 मार्च को होने वाला यह इवेंट शहर की रॉयल्टी और भारतीय सिनेमा की भव्यता को एक साथ लेकर आएगा। रंगीन रोशनी, खूबसूरत मंच और बॉलीवुड सितारों की मौजूदगी इसे और खास बनाएगी। बॉलीवुड प्रशंसकों के लिए यह मौका बेहद खास होगा, जहां वे अपने पसंदीदा सितारों को लाइव परफॉर्म करते देख सकेंगे। जयपुर के इस रंगीन शाम को बॉलीवुड के गीत, संगीत और डांस से रोशन किया जाएगा।

राजस्थान की उपमुख्यमंत्री दिया कुमारी ने कहा कि आईफा अवार्ड-2025 के आयोजन से राजस्थान के पर्यटन को नई पहचान मिलेगी और प्रदेश के नये पर्यटन स्थलों को वैश्विक स्तर पर प्रसिद्धि मिलेगी। उन्होंने कहा कि पारंपरिक पर्यटन स्थलों के साथ-साथ नए क्षेत्रों में भी पर्यटन को बढ़ावा मिलेगा, जिससे रोजगार के नए अवसर सृजित होंगे और सरकार के राजस्व में वृद्धि होगी।

सतपक्ष पत्रकार मंच ने डीआईपीआर आयुक्त को सौंपा 7 सूत्रीय मांगों का ज्ञापन

जयपुर (हमारा वतन)। पत्रकार संगठन सतपक्ष पत्रकार मंच की ओर से सूचना एवं जन सम्पर्क आयुक्त सुनिल शर्मा को पत्रकार हितों से जुड़ा एक सात सूत्रीय ज्ञापन सौंपा है ।

ज्ञापन में 2013 की विज्ञापन दरों में वृद्धि करने, प्रिंट मीडिया से जुड़े समाचार संस्थानों को प्रतिवर्ष न्यूनतम 6 लाख रूपए तक के अनिवार्य विज्ञापन देने, पत्रकार सुरक्षा कानून के यथाशीघ्र निर्माण , जयपुर के पत्रकारों की बहुप्रतिक्षीत पत्रकार आवास योजना के त्वरित क्रियांवयन, वरिष्ठ पत्रकारों को दी जाने वाली सम्मान राशि को 15000 से बढ़ाकर 25000 करने, राजस्थान वरिष्ठ अधिस्वीकृत पत्रकार सम्मान योजना के आवेदन पत्र से 10 साल के अधिस्वीकरण की अनुचित शर्त को हटाने, अधिस्वीकृत व स्वतंत्र पत्रकार की तर्ज पर पंजीकृत पत्रकार नाम की एक नई श्रेणी सृजित करने, मीडिया कौंसिल के गठन एवं सरकार द्वारा पूर्व में घोषित राजस्थान जर्नलिस्ट हैल्थ स्कीम को तुरंत प्रभाव से मूर्त रूप देने जैसी मांगों को रखा गया है ।

सतपक्ष पत्रकार मंच के अध्यक्ष अनिल यादव एवं महिला प्रकोष्ठ अध्यक्ष आशा पटेल ने सूचना एवं जनसंपर्क आयुक्त से मुलाकात के बाद संयुक्त बयान जारी कर बताया है कि सूचना एवं जन सम्पर्क आयुक्त से हुई वार्ता बेहद सकारात्मक रही, वार्ता के लगभग सभी बिन्दुओं पर पत्रकार हितैषी कार्यवाही का आश्वासन मिला है , पत्रकारों को जल्द ही राजस्थान जर्नलिस्ट हैल्थ स्कीम की सौगात मिलेगी ।

श्री गोपीनाथ जी मंदिर में नित्यानंद प्रभु का 552वां प्राकट्य महोत्सव संपन्न

मथुरा (हमारा वतन)। बृज 84 कोस परिक्रमा मार्ग में राधाकुंड के पास एक मात्र श्री गोपीनाथ जी मंदिर में स्थित नित्यानंद प्रभु का 552वां प्राकट्य दिवस पर सैकड़ों भक्तों ने पंचामृत से अभिषेक कर पूजा अर्चना की। नित्यानंद प्रभु की सेवायत उत्तराधिकारी 16वीं पीढी नीतिशा शर्मा हैं जो कृष्णभक्ति के साथ-साथ इनाया फाउंडेशन के माध्यम से समाजसेवा का काम कर रही हैं। साथ ही नित्यानंद प्रभु की विरासत को आगे बढ़ाने के लिए कृतसंकल्प हैं ।

उन्होंने बताया की सुबह 9 बजे हुए अभिषेक के लिए सुबह 4 बजे से ही भक्तों का जमावड़ा शुरू हो गया। भक्तों ने भगवान का अभिषेक कर कीर्तन किया जो 11 बजे तक चलता रहा। अभिषेक के बाद आये हुए सभी भक्तों को प्रसादी वितरित की गई। नितिशा शर्मा ने आगे बताया की चेतन्य महाप्रभु जी को ढूंढते हुए नित्यानंद प्रभु वृंदावन की जगह राधाकुंड पहुंच गए जो कि वृन्दावन से 15 किलोमीटर ही दूर है। वृंदावन से वह भी श्री राधा गोपीनाथ जी मंदिर जो की राधाकुंड के सामने ही स्थित है। सबसे प्राचीन मंदिर

राधाकुंड में माना जाता है। यहीं पर वह निताई प्रभु चैतन्य महाप्रभु को ढूंढते इसी पवित्र स्थान पर आ गए जहां पर नित्यानंद प्रभु ने तपस्या की थी।

चैतन्य महाप्रभु को याद करते हुए कहा जाता है कि नित्यानंद प्रभु जी ही बलराम जी का स्वरूप है जो श्री कृष्ण भगवान के ज्येष्ठ हैं। श्री राधा गोपीनाथजी के सेवायत की 15वीं पीढ़ी में कृष्णा गोस्वामी हैं, जो एक अनुभवी वकील हैं और मथुरा सैशन कोर्ट में संधिकर्ता के रूप में पिछले पच्चीस सालों से सेवाएं दे रही है । इन पच्चीस सालों में कृष्णा ने दस हजार से भी ज्यादा परिवारों के बीच हुए विवादों को केवल समझाईश के माध्यम से सुलझाए । इसके चलते पूरे क्षेत्र में उन्हें मां जैसा सम्मान प्राप्त है। मुगल शासक औरंगजेब के आक्रमण के दौरान, वृंदावन के प्रमुख द्वापर युग के मंदिरों, में से जैसे गोविंद देव जी, श्री राधा गोपीनाथ जी और मदन मोहन जी, को क्षति पहुंचाई जा रही थी । इस संकट के समय, गोपीनाथ जी की मूर्ति को बचाने के लिए उनके सेवायत महंतो ने उन्हें बैलगाड़ी में रखकर वृंदावन से राधाकुंड लेकर आए वृन्दावन के बाद पहला यही स्थान है जहां राधा कुंड में गोपीनाथ जी की मूर्ति लगभग 40-45 साल तक विश्राम किया और बाद में राधा कुंड में विश्राम के बाद कामा होते हुए जयपुर में गोपीनाथ जी की स्थायी स्थापना हुई, जहां आज भी वे भक्तों के श्रद्धा और भक्ति के केंद्र बने हुए हैं।

छुपे हुए एहसास

हर चुप्पी में कोई,
छुपा हुआ राज है।
कोई तौहीन से डरता,
किसी को खुद पर नाज़ है।
हर हंसी की गूंज में,
दर्द का कोई साज़ है।
दिल की दीवारों पर भी,
उदासियों का अंदाज़ है।
हर आंसू में भी कहीं,
छुपे हुए एहसास है।
कोई दुःखों को पी जाता,
किसी को रोने का रिवाज़ है।
हर मुस्कान के पीछे भी,
छुपा कोई मलाल है।
कोई चाहत में बिखर,
खुद-ब-खुद खुशहाल है।

महेन्द्र सिंह कटारिया, नीमकाथाना राजस्थान

मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने की पूर्व विधायक रामलाल शर्मा के पुत्र की शादी में शिरकत

जयपुर (हमारा वतन)। राजस्थान के मुख्यमंत्री भजन लाल शर्मा पूर्व विधायक रामलाल शर्मा के पुत्र के शादी समारोह में शामिल हुए। मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा हेलीकॉप्टर से बरवाड़ा स्थित राजकीय स्कूल में पहुंचे। जहाँ पर पूर्व विधायक रामलाल शर्मा सहित कई भाजपा कार्यकर्ताओं ने मुख्यमंत्री का पुष्प गुच्छ देकर स्वागत किया।

इसके बाद सीएम अपने काफिले के साथ सामोद स्थित वीर हनुमान धाम जेडीए धर्मशाला में पहुंचे। यहां पर पूर्व विधायक रामलाल शर्मा के पुत्र डॉ.शुभम शर्मा के लग्न - टीका समारोह में आशीर्वाद प्रदान किया और शुभकामनाएं दी। जानकारी के लिए आपको बता दें कि पूर्व विधायक रामलाल शर्मा के पुत्र डॉक्टर शुभम शर्मा का 18 फरवरी को जयपुर निवासी डॉक्टर

अंजु शर्मा के साथ विवाह संपन्न होगा। शादी समारोह में कई जानी-मानी हस्तियों ने शिरकत की। वहीं धार्मिक स्थल पर शादी समारोह आयोजन को लेकर भी लोगों में चर्चा रही । लोग पूर्व विधायक की इस पहल की सराहना करते हुए नजर आए।

मीरा डेंटल हॉस्पिटल की स्थापना के 20 वर्ष पूर्ण

जयपुर (हमारा वतन)। जयपुर के बनीपार्क स्थित मीरा डेंटल हॉस्पिटल की स्थापना के 20 वर्ष पूर्ण होने पर केक काटकर 20 वीं वर्षगाँठ मनायी गयी। मीरा डेंटल हॉस्पिटल के प्रबंधक डॉ. अमित पाटोदिया द्वारा 53 मरीजों के दाँतों का निःशुल्क चेकअप किया गया। उन्होंने बताया की आगामी 20 फ़रवरी 2025 तक दाँतों का निःशुल्क चेकअप किया जाएगा रहा है।

इस दौरान कन्सेशनल रेट्स पर डेंटल ट्रीटमेंट मीरा हॉस्पिटल, बनीपार्क, जयपुर परिसर में किया जायेगा, जिसमें ख़राब हुई पुरानी आर. सी. टी. का दूरबीन द्वारा इलाज किया जायेगा। इस तरह से मीरा डेंटल हॉस्पिटल की स्थापना के 20 वर्ष पूर्ण होने की खुशी में मीरा डेंटल हॉस्पिटल का स्थापना दिवस पर मरीजों को निःशुल्क सेवा देते हुए धूम-धाम से मनाया गया।

ग्राम पंचायत मोरीजा में रोपा होली का डांडा

चौमूं (हमारा वतन)। ग्राम पंचायत मोरीजा बस स्टैंड स्थित खेल मैदान में माघ पूर्णिमा के अवसर पर होली का डांडा रोपण प्रशासक सरपंच मंगल चंद सैनी के द्वारा किया गया। पंडित मुकेश शास्त्री के द्वारा विधि विधान से पूजा अर्चना कराकर होली का डांडा रोपण करवाया गया। इस मौके पर ग्राम विकास अधिकारी मामराज शर्मा, पूर्व कृषि मंडी सदस्य अशोक कुमार मीणा, ठेकेदार रामेश्वर प्रसाद जाट, रामबाबू सैनी, सुरेश शर्मा, दिनेश शर्मा, तेजपाल सहित कई ग्रामीण जन उपस्थित रहे ।

मेहंदी रस्म पर दुल्हन को डॉ. सोनी व किरन सोनी ने किया पौधा भेंट

देहरादून (हमारा वतन)। मेरा पेड़-मेरा दोस्त व वृक्ष मित्र अभियान के तहत पर्यावरणविद् वृक्षमित्र डॉ. त्रिलोक चंद्र सोनी व किरन सोनी ने सहसपुर कारबारी ग्रांड पहुंचकर डॉ. जितेंद्र सिंह बुटोइया व प्रमिला बुटोइया की पुत्री अंकिता के मेहंदी रस्म पर उन्हें तुलसी का पौधा उपहार में भेंटकर आशीर्वाद दिया।

डॉ. सोनी ने कहा जीवन अनमोल है । कुछ यादें ऐसी होती हैं जो हमें जीवनभर याद रहती हैं। ऐसे यादगार पलों को समाज में जिंदा रहने के लिए मेरे द्वारा पौधा उपहार में भेंट किया जाता है और नव दंपति से धरती पर इसे रोपने की अपील की जाती है ताकि उनकी यादें समाज में पौधे के रूप में हमेशा जिंदा रहे।

वहीं डॉ. बुटोइया ने डॉ. सोनी की पहल की सराहना करते हुए कहा कि ऐसे यादगार पलों पर एक पौधा उपहार स्वरूप हमें लगाना चाहिए। कार्यक्रम में प्रधानाचार्य रामबाबू विमल, मोहन सिंह खत्री, डीएस माथुर, माखन शाह, दिनेश धीमान आदि उपस्थित रहे ।

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. सुप्रीम कोर्ट ऑफ़ इंडिया, पद जूनियर कोर्ट असिस्टेंट, पद संख्या 241, अंतिम तिथि 8 मार्च 2025
3. राजस्थान स्टाफ सिलेक्शन बोर्ड, पद पशुधन सहायक, पद संख्या 2041, अंतिम तिथि 1 मार्च 2025
4. सीआईएसएफ, पद कांस्टेबल ड्राइवर, पद संख्या 1124, अंतिम तिथि 4 मार्च 2025
5. सेमीकंडक्टर लैबोरेट्री, पद असिस्टेंट, पद संख्या 25, अंतिम तिथि 26 फरवरी 2025
6. यूपीएससी, पद आईईएस आईएसएस, पद संख्या 47, अंतिम तिथि 4 मार्च 2025
7. इंडिया पोस्ट, ग्रामीण डाक सेवक, पद संख्या 21413, अंतिम तिथि 3 मार्च 2025
8. सीएसआईआर सेंट्रल ड्रग रिसर्च इंस्टीट्यूट,पद जूनियर स्टेनोग्राफर, पद संख्या 11 अंतिम तिथि 10 मार्च 2025

मधुमेह गलत जीवनशैली और अनुचित खानपान की वजह से तेजी से बढ़ रही

मधुमेह एक गंभीर स्वास्थ्य समस्या है, जो गलत जीवनशैली और अनुचित खानपान की वजह से तेजी से बढ़ रही है। केवल अस्वस्थ खानपान ही नहीं बल्कि रोज़मर्रा के जीवन में हम ऐसी कई गलतियां करते हैं, जिससे शरीर में मधुमेह का जोखिम बढ़ जाता है। मधुमेह यानि डायबिटीज़ एक नॉन कॉम्यूनिकेबल लाइफस्टाइल डिज़ीज है जिसमें इंसुलिन प्रतिरोध के कारण शरीर के रक्त शर्करा का स्तर उच्च बना रहता है। दरअसल, शरीर में ऊर्जा के लिए ग्लूकोज का उपयोग करने के लिए जिम्मेदार हार्मोन इंसुलिन अप्रभावी होने लगता है। क्रोनिक उच्च रक्त शर्करा के स्तर वाले कुछ खाद्य पदार्थों का सेवन इंसुलिन के उचित कार्य में बाधा डाल सकता हैए जिससे मधुमेह का जोखिम बढ़ने लगता है। अक्यर लोग खानपान में बढ़ने वाली कोताही को ही मधुमेह का कारण मानने लगते है।

1. **शारीरिक गतिविधि की कमी**-सबसे बड़ी गलती अनियमित दिनचर्या और शारीरिक गतिविधियों की कमी है। वे लोग जो दिनभर बैठे रहते हैं और व्यायाम नहीं करते, उनमें इंसुलिन प्रतिरोध बढ़ जाता है, जिससे शुगर लेवल असंतुलित हो सकता है । ऐसे में खाना खाने के बाद कुछ देर वॉक करने से मदद मिलती है। इसके अलावा सुबह उठकर खाली पेट व्यायाम करना भी सेहत को फायदा पहुंचाता है।

2.**आहार में प्रोसेस्ड और शुगर युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करना**-दूसरी आम गलती है अत्यधिक प्रोसेस्ड और शुगर युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन। मीठे पेय, पैकेज्ड स्नैक्स और मैदा युक्त भोजन शरीर में ग्लूकोज की मात्रा को अचानक बढ़ाते हैं, जिससे पैंक्रियास पर अधिक दबाव पड़ता है।

क्या आप भी पीरियड में शराब पीती हैं? यदि हां, तो पहले जान लीजिए सेहत पर इसका प्रभाव

पीरियड्स में शराब पीती हैं, तो आज से सचेत हो जाएं। ऐसा करने से समग्र सेहत को नुकसान पहुंचता है, विशेष रूप से ये महिलाओं की फर्टिलिटी के लिए भी उचित नहीं है। बहुत सी महिलाएं शराब पीती हैं, यह खुदमें बेहद हानिकारक है। पर कुछ महिलाएं ऐसी भी हैं जो पीरियड्स में भी शराब से परहेज नहीं करती। अब आप अनुमान लगा लें कि यह कितना हानिकारक हो सकता है। अगर आप भी पीरियड्स में शराब पीती हैं, तो आज से सचेत हो जाएं। ऐसा करने से समग्र सेहत को नुकसान पहुंचता है, विशेष रूप से ये महिलाओं की फर्टिलिटी के लिए भी उचित नहीं है। यदि आपको पीरियड्स में शराब पीने के नुकसान नहीं मालूम हैं, तो अपोलो स्पेक्ट्रा कानपुर ऑब्सटेट्रिक्स एंड गायनेकोलॉजी की कंसल्टेंट डॉ.वसुधा बुधवार से जानिए इसके नुकसान ।

एक्सपर्ट से जानिए पीरियड्स के दौरान शराब पीने से महिलाओं के शरीर पर क्या प्रभाव पड़ता है -डॉ.वसुधा अनुसार यदि महिलाएं पीरियड्स के दौरान शराब पीती हैं, तो उनके स्वास्थ्य पर इसका नकारात्मक असर पड़ सकता है, उन्हें कई प्रकार की शारीरिक समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं। पीरियड्स में शराब पीने से महिलाओं को पेट दर्द, उल्टी, और दस्त जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इसके अलावा, महिलाओं का हार्मोनल संतुलन बिगड़ सकता है, जिससे पीरियड्स की समस्याएं और भी बढ़ जाती हैं। इसके अलावा उन्हें मूड स्विंग, एंजाइटी, और तनाव से जूझना पड़ सकता है और उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता भी कमजोर हो जाती है, जिससे उनमें संक्रमण और अन्य बीमारियों का खतरा बढ़ सकता है। शराब पीने से गर्भाशय की मांसपेशियों में कमजोरी आ सकती है, जिससे गर्भाशय संबंधी समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं। इसलिए पीरियड्स में शराब नहीं पीना चाहिए।

जानिए शराब का सेवन किस तरह आपके पीरियड साइकिल को प्रभावित करता है-हां, शराब आपके मासिक धर्म चक्र(पीरियड्स) को प्रभावित कर सकती है। शराब पीने के बाद मासिक धर्म का रुक जाना या अनियमित होना कई महिलाओं के लिए एक आम चिंता का विषय है ।

कुछ फल भी हो सकते हैं फैटी लिवर की समस्या में खतरनाक

फैटी लिवर की स्थिति एक बेहद गंभीर स्थिति होती है, अगर आप फैटी लिवर की समस्या से पीड़ित हैं तो आपको फलों का सेवन भी सोच-समझकर करना चाहिए। मानव शरीर का दूसरा सबसे बड़ा अंग लिवर होता है, इसका काम ब्लड फिल्टर करना और ब्लड में ग्लूकोज की मात्रा को सही बनाए रखना है। इसके साथ ही ये आपके शरीर के और भी जरूरी काम को करता है। इसलिए इसका स्वस्थ होना जरूरी है। इसमें लिवर में अत्यधिक मात्रा में फैट जमा होने लगता है। लिवर में फैट जमा होने के चलते लिवर में सूजन की समस्या का सामना करना पड़ता है। कंडीशन खराब होने पर कई बार लिवर के डैमेज होने और ट्रांसप्लांट तक की नौबत आ सकती है। इसमें फलों का सेवन भी शामिल है।

फैटी लिवर की समस्या में जहां कुछ फल मरीज के लिए फायदेमंद साबित होते हैं तो कई नुकसान भी पहुंचा सकते हैं। तो चलिए जानते हैं इस बारे में एक्सपर्ट का क्या कहना है।

क्या कहते हैं एक्सपर्ट? अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल जयपुर के डॉ. रत्नेश जैनब बताते हैं कि, फैटी लिवर रोगियों के लिए फल फायदेमंद होते हैं, लेकिन उनके लिए कुछ फलों का सेवन हानिकारक भी हो सकता है। सबसे पहले हम यह समझते हैं कि आखिर फैटी लिवर रोगियों के लिए कौन से फल लाभदायक होते हैं और क्यों। फैटी लिवर रोगियों को सेब का सेवन करना चाहिए क्योंकि सेब में फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट होते हैं जो लिवर के स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद हो सकते हैं। इसके अलावा नारंगी फल भी लाभदायक होता है क्योंकि उसमें विटामिन सी होता है। अंगूर का सेवन कर सकते हैं, अंगूर में एंटीऑक्सीडेंट और फाइबर होते हैं।? पपीते का सेवन कर सकते हैं, पपीता में पपैन नामक एंजाइम होता है जो प्रोटीन को तोड़ने में मदद करता है और लिवर के स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद हो सकता है। हालांकि फैटी लिवर के रोगियों को यह भी ध्यान रखना बहुत जरूरी है कि इन फलों को कितनी मात्रा में खाना है जिससे उन्हें इसका लाभ मिल सके।

बॉलीवुड चटकारा

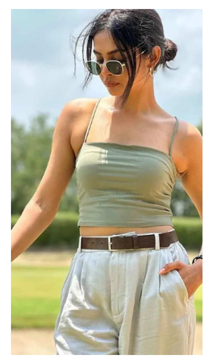
सुमन राणा

बोली कश्मीर के दर्द को पर्दे पर लाना चाहती हूं लेट्स मीट- हम स्कूल में त्योहार नहीं, धमाके देखते थे

एक्ट्रेस सुमन राणा ने हाल ही में फिल्म लेट्स मीट से बॉलीवुड में डेब्यू किया। इस फिल्म में वह तनुज विरवानी के अपोजिट नजर आई।

कश्मीर में जन्मी सुमन सिर्फ एक एक्ट्रेस नहीं हैं, बल्कि हेल्थ मैनेजमेंट में पीएचडी भी कर रही हैं। लेकिन उनके दिल के सबसे करीब हैं कश्मीर की कहानियां, जिन्हें वे बड़े पर्दे पर लाना चाहती हैं। सुमन ने अपने बचपन के संघर्षों को शेयर किया। उन्होंने कहा, कश्मीर में ऐसी कई कहानियां हैं, जिन्हें सुनकर रूह कांप जाती है। कश्मीर फाइल्स एक फिल्म थी, लेकिन वहां की हर गली, हर घर में ऐसी अनगिनत कहानियां हैं, जिनके बारे में लोगों को जानना चाहिए। लोग किन हालातों से गुजरे हैं, क्या-क्या झेला है, यह सब सामने आना जरूरी है। सुमन ने अपने बचपन के अनुभवों को याद करते हुए बताया, जब हम स्कूल जाते थे, तो कई बार दो घंटे में ही छुट्टी हो जाती थी, क्योंकि कहीं फायरिंग हो रही होती थी, कहीं ब्लास्ट हुआ होता था। त्योहार मनाने का तो सवाल ही नहीं था। बचपन में यह सब देखकर हमेशा लगा कि इन कहानियों को लोगों तक पहुंचाना बेहद जरूरी है। सुमन मानती हैं कि लोग अपनी आरामदायक जिंदगी में कश्मीर की सच्चाई से बहुत दूर हैं। वे कहती हैं, हम मुंबई में बेफिक्र होकर घूमते हैं, त्योहार एन्जॉय करते हैं।

किरदार समझने के लिए रेड लाइट एरिया गईं भूमिका मीना



भूमिका मीना इंडस्ट्री की एक उभरती हुई सितारा हैं। फिलहाल वो अमेजन MX प्लेयर के शो में 'चिड़िया उड़' में लीड रोल में नजर आ रही हैं। इस शो में भूमिका को जैकी श्रॉफ, मीता वशिष्ठ और सिकंदर खेर जैसे दिग्गज कलाकारों के साथ काम करने का मौका मिला है।भूमिका ने डॉक्टर से एक्टर बनने तक की अपनी जर्नी शेयर की है। भूमिका से बातचीत का प्रमुख अंश-

सवाल- 'चिड़िया उड़' में आपका किरदार सेक्स वर्कर का होता है। रोल की तैयारी और चुनौतियों के बारे में बताएं।

जवाब- मेरा मानना है कि बतौर एक्टर हमारी तैयारी रोल मिलने के बहुत पहले शुरू हो जाती है। जब मैंने तय किया था कि मुझे एक्टर बनना है, उस वक्त मैंने सोच लिया था कि मुझे बैकअप में कुछ नहीं रखना। मुझे सिर्फ एक्टिंग पर फोकस करना है। मैंने अलग-अलग टीचर के साथ ट्रेनिंग ली है। सहर का किरदार के लिए मैंने बहुत रिसर्च किया है। रिसर्च में मुझे कई शॉकिंग चीजें पता चली। मैंने दो-तीन बार कमाठीपुरा भी गई थी। कोविड की वजह से ऑन फील्ड बहुत रिसर्च नहीं कर पाई। सेक्स वर्कर को लेकर मेरी जो समझ बनी, उसमें ऑनलाइन रिसर्च और डॉक्यूमेंट्री का रोल ज्यादा है। मेरी मां गांव में रही हैं, उन्होंने भी मुझे कई किस्से बताए। इस रोल को निभाने में कई चुनौतियां मिली लेकिन जब आप नए होते हैं तो वो चैलेंज भी आपको एक्साइटमेंट देते हैं।चिड़िया उड़ में भूमिका लीड रोल में नजर आ रही हैं।

'दबिड़ी दिबिड़ी' गाने की आलोचना पर बोलीं उर्वशी रौतेला मैंने कुछ सोचा नहीं था कि इतनी ट्रोलिंग होगी

उर्वशी रौतेला हाल ही में साउथ फिल्म डाकू महाराज में नजर आई थीं। अब एक इंटरव्यू में उन्होंने फिल्म के गाने दबिड़ी दिबिड़ी के बारे में बात की। उन्होंने कहा कि उन्हें लगा था कि इसे पॉजिटिव लिया जाएगा। लेकिन लोगों के रिएक्शन से वह खुद हैरान थीं। दरअसल, इस गाने के डांस मूव्स को लेकर सोशल मीडिया पर काफी आलोचना हुई थी।द हॉलीवुड रिपोर्टर इंडिया के साथ बातचीत के दौरान उर्वशी ने कहा कि दबिड़ी दिबिड़ी गाना खास तौर पर नंदामुरी बालकृष्ण के फैंस के लिए बनाया गया। इसके बोल भी उन्हीं के विचारों के अनुसार लिखे गए हैं। उर्वशी ने कहा, 'जब आप मेरी रिहर्सल की वीडियो देखते हैं, तो सब कुछ बहुत अच्छे से हुआ था। यह बिल्कुल वैसे ही था जैसे आमतौर पर किसी भी गाने की कोरियोग्राफी की जाती है। मैं मास्टर शेखर के साथ काम कर रही थी, जिनके साथ मैंने पहले भी तीन बार काम किया है। मैंने कुछ असामान्य भी नहीं किया था।

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

सम्पादकीय.....

क्या अब विपक्षी एकता कायम रहेगी?

वर्तमान राजनीतिक उतार चढ़ाव का अध्ययन किया जाए तो यह कहना कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी कि कांग्रेस सहित अन्य विपक्षी राजनीतिक दल सत्ता में आने के लिए एक होने की क़वायद कर चुके हैं, लेकिन यह क़वायद परवान नहीं प्राप्त कर सकी। राजनीति में कब क्या हो जाए, कुछ भी नहीं कहा जा सकता। इसलिए ही तो राजनीति को अनिश्चितता का खेल कहा जा सकता है। लेकिन ज़ब राजनेता और राजनीतिक दल इस धारणा को तिलांजलि देते दिखाई देते हैं, तो उस अवस्था को अति आत्म विश्वास के भाव में व्यक्त किया जाता है। अति आत्मविश्वास का होना सदैव विनाशकारी और आत्म घातक माना जाता है। ऐसा ही दुखद अध्याय दिल्ली विधानसभा के चुनाव में स्पष्ट रूप से दिखाई दिया। इस चुनाव में आम आदमी पार्टी के नेताओं का व्यवहार निश्चित ही ऐसा होता जा रहा था, जो अति विश्वास को ही परिलक्षित करने वाला ही था। हालांकि किसी किसी भी चुनाव के दो पहलू होते हैं। किसी भी चुनाव क्षेत्र में केवल एक ही व्यक्ति विजय प्राप्त करता है, शेष सभी पराजित ही होते हैं। पराजय निश्चित रूप से गलती सुधारने का अवसर प्रदान करती है। आम आदमी पार्टी इस पराजय को अपनी भूल सुधार के लिए स्वीकार करेगी, यह होना चाहिए, लेकिन आम आदमी पार्टी के नेता ऐसा करने की मानसिकता में दिखाई नहीं देते। इसका कारण यही है कि उनमें राजनीतिक दल की सरकार को चलाने का अनुभव नहीं है। आम आदमी पार्टी के नेताओं का अभी भी यह मानना है कि उनकी पार्टी मात्र दो प्रतिशत के अंतर से हारी है, लेकिन उनको पता होना चाहिए कि एक प्रतिशत का अंतर भी राजनीति का दृश्य बदल सकता है। इसलिए यही कहा जा सकता है कि हार तो हार होती है, उसके तर्क का सहारा लेकर मन को दिलासा दी जा सकती है, जीत नहीं मानी जा सकती।वैसे विपक्ष को इसकी आदत सी हो गई है कि वह हार को आसानी से स्वीकार नहीं कर पाता। पिछले लोकसभा के चुनाव परिणाम आने के बाद भी ऐसी ही तस्वीर दिखाने का प्रयास किया गया कि विपक्ष ने मानो सरकार बनाने लायक़ जीत हासिल कर ली हो, लेकिन तस्वीर का असली चेहरा कुछ और ही था।वर्तमान राजनीतिक उतार चढ़ाव का अध्ययन किया जाए तो यह कहना कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी कि कांग्रेस सहित अन्य विपक्षी राजनीतिक दल सत्ता में आने के लिए एक होने की क़वायद कर चुके हैं, लेकिन यह क़वायद परवान नहीं प्राप्त कर सकी। लोकसभा चुनाव के समय इंडी गठबंधन बनाकर तमाम भाजपा विरोधी दलों ने कई राज्यों में एकता का दिखावा किया। लेकिन कई राज्यों के विधानसभा चुनाव के समय इंडी गठबंधन के दल एक साथ न होकर बिखरे हुए दिखाई दिए। अब आगे चलकर एकता के प्रयास किए तो जाएंगे, लेकिन वे एक साथ हो जाएंगे, इस बात की संभावना बहुत कम दिखाई देती है। सीधे अर्थों में कहा जाए तो विपक्षी एकता को कई बार झटके लग चुके हैं। दिल्ली विधानसभा चुनाव में आम आदमी पार्टी की हार विपक्ष की एकता के लिए एक और बड़ा झटका माना जा रहा है। कांग्रेस ने जिस प्रकार से आम आदमी पार्टी को सत्ता से बाहर करने का सुनियोजित षड्यंत्र किया, वह चुनाव परिणाम आने के बाद पूरी तरह से सामने आ गया। ऐसी स्थिति में अब कांग्रेस और आम आदमी पार्टी एक मंच पर आएंगे, इस बात की संभावना बहुत कम ही है। हालांकि कांग्रेस की ओर अपनाई गई यह रणनीति कोई नई बात नहीं है। कई दलों को ऐसा झटका मिल चुका है, स्वयं आम आदमी पार्टी ने हरियाणा में ऐसा ही राजनीतिक खेल खेलकर कांग्रेस को सत्ता में आने से रोक दिया था। जहां तक विपक्षी एकता की बात है तो इसकी जड़ों में मट्ठा डालने का काम खुद इंडी गठबंधन या भाजपा विरोधी राजनीतिक दलों ने किया है।

राम गोपाल सैनी

गौग्रास अभियान के तहत दान-पुण्य के लिए आगे आए भामाशाह

चौमूं (हमारा वतन)। गोविंदगढ़ कस्बे के एनएच 52 स्थित शिव चारा डिपो पर गौ रक्षक दल के तत्वावधान में पूर्व विधायक रामलाल शर्मा द्वारा चलाए गए गौ ग्रास अभियान के तहत भामाशाहों द्वारा दानपुण्य के क्रम में क्षेत्र की मलिकपुर स्थित श्री लक्ष्मीनाथ गोशाला की गायों के लिए चारे से भरी पिकअप रवाना की।

गौरक्षक दल अध्यक्ष शेरसिंह कुमावत ने बताया कि चारे की पिकअप भामाशाह महेंद्र कुमार व ताराचन्द पुत्र छीतरमल जांगिड़ द्वारा दी गई है। बेजुबान जीवों के लिए दान पुण्य करने से कोई कमी नहीं आती है। ईश्वर भामाशाहों को इसका फल किसी न किसी रूप में जरूर देता है।

इस दौरान वीरेन्द्रसिंह शेखावत, पेंटर दिनेश कुमावत, पर्यावरणप्रेमी राजेंद्र जांगिड़, रामेश्वर जांगिड, बजरंग सिंह, राजेन्द्र

कौशिक, मनोज कुमावत, तुलसीराम डेनवाल सहित सभी मौजूद लोगों ने भामाशाहों का इस नेक कार्य में सहयोग हेतु दुपट्टा ओढ़ाकर सम्मान किया।

यूईएम में अंतर-विद्यालयी तकनीकी प्रतियोगिता का हुआ आयोजन

कोटा (हमारा वतन)। यूनिवर्सिटी ऑफ़ इंजीनियरिंग एंड मैनेजमेंट (UEM), जयपुर/ कोलकाता द्वारा कोटा में जिले के शीर्ष विद्यालयों के बीच सबसे बड़ी अंतर-विद्यालयी तकनीकी प्रतियोगिता - CONNECTECH (UEM तकनीकी बोनांजा) का आयोजन किया गया।

अंतर-विद्यालयीय तकनीकी प्रतियोगिता- CONNECTECH (UEM तकनीकी बोनांजा) कार्यक्रम का विधिवत शुभारंभ यूनिवर्सिटी ऑफ़ इंजीनियरिंग एंड मैनेजमेंट (यूईएम), जयपुर के वाईस चांसलर प्रो. डॉ. बिस्वजॉय चटर्जी, कृशानु बनर्जी, सुमन चक्रबर्ती आदि ने माँ सरस्वती की प्रतिमा के सामने दीप प्रज्वलित कर किया।

कार्यक्रम में यूनिवर्सिटी ऑफ़ इंजीनियरिंग एंड मैनेजमेंट द्वारा दिशा डेल्फी

पब्लिक स्कूल, को अंतर-विद्यालयीय तकनीकी प्रतियोगिता में सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने पर चैंपियन स्कूल व एस.आर. पब्लिक स्कूल चौमूं को उपविजेता स्कूल वर्ष 2025 का ख़िताब देकर पुरस्कृत किया गया। कार्यक्रम में विश्विद्यालय के रविंद्र मांजू, ऋद्धय बनर्जी, शुभदीप घोष, पिनाकी करमाकर के अलावा एडमिशन विभाग के आशुतोष गौतम, विष्णु जगाका, महेश चौधरी, बाबूलाल शर्मा, अभिषेक शर्मा, शशि कांत मधुकर, श्याम प्रताप भी शामिल हुए साथ ही कार्यक्रम में पधारे हुए सभी अतिथियों का यूनिवर्सिटी कुलपति प्रो. डॉ. बिस्वजॉय चटर्जी ने धन्यवाद ज्ञापित किया।

कोटा से आयी पदयात्रा का साईं मंदिर में हुआ भव्य स्वागत

चौमूं (हमारा वतन)। कस्बे के ग्राम ईटावा भोपजी में स्थित श्री शिरडी साईं मंदिर में कोटा से चलकर आयी खाटू श्याम बाबा की पदयात्रा का कैप्टन पृथ्वी सिंह नाथावत ने गाजे बाजे के साथ भव्य स्वागत किया। इस मौके पर यात्रा संयोजक दिनेश कुमार अग्रवाल का फूल माला और प्रतीक चिन्ह भेंट कर स्वागत किया गया। इसके पश्चात श्याम भक्तों ने बाबा के दरबार में मनोरम भजनों की प्रस्तुति दी और जमकर झूमें। प्रातः यात्रा संयोजक ने मंदिर महंत कैप्टन पृथ्वी सिंह नाथावत का श्याम दुपट्टा और प्रतीक चिन्ह भेंट कर आभार व्यक्त किया। इसके पश्चात यात्रा पुनः प्राचीन श्याम मंदिर मूंडरू रींगस से होती हुई खाटू श्याम मंदिर के लिए रवाना हुई।

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।