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-8 | जयपुर, सोमवार, 24 फरवरी, 2025 | वार्षिक शुल्क 200 रुपये (एक प्रति 4 रु.) | पृष्ठ संख्या 4

IIFA Awards 2025

बॉलीवुड सितारों से रोशन होगा गुलाबी नगर

जयपुर (हमारा वतन)। राजस्थान की राजधानी जयपुर इस साल बॉलीवुड सितारों 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।

राजस्थान अपनी समृद्ध संस्कृति और भव्यता के लिए जाना जाता है। जयपुर में 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।

वृद्धाश्रम हमारे राष्ट्र की परंपरा नहीं बल्कि पश्चिम की देन : राज्यपाल

उदयपुर (हमारा वतन)। राज्यपाल हरिभाऊ बागड़े ने कहा कि हमारे देश में ब्रह्मचर्य, गृहस्थ, वानप्रस्थ एवं सन्यास आश्रम की परंपरा है वृद्ध आश्रम की नहीं। वृद्धाश्रम पश्चिम की देन है जहां पर वरिष्ठ नागरिकों को बोझ समझा जाता है।

राज्यपाल शनिवार को उदयपुर के मोहनलाल सुखाड़िया विश्वविद्यालय के स्वामी विवेकानंद सभागार में अखिल भारतीय वरिष्ठ नागरिक महासंघ के 22 वें राष्ट्रीय सम्मेलन में बतौर मुख्य अतिथि संबोधित कर रहे थे।

राज्यपाल बागड़े ने वरिष्ठ नागरिकों का आह्वान किया कि वे अपने शरीर एवं स्वास्थ्य का विशेष ख्याल रखें क्योंकि स्वस्थ शरीर ही सबसे बड़ा धन है। उन्होंने वरिष्ठ नागरिकों को अपने अनुभव से राष्ट्र समृद्धि के लिए कार्य करने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि भारत ने ही विश्व को जीरो एवं दशमलव दिया जिस पर आधुनिक तकनीक टिकी हुई है। इसलिए शिक्षा पद्धति में परिवर्तन की आवश्यकता देखते हुए केंद्र सरकार ने नई शिक्षा पद्धति लागू की जो आने वाले समय में पुरातन भारतीय ज्ञान परंपरा को पुनर्जीवित करने का कार्य करेगी। राज्यपाल ने महासंघ की स्मारिका अनुभूति का विमोचन किया और वरिष्ठ नागरिकों को सम्मानित भी किया।

मदन राठौड़ बने भाजपा के निर्विरोध प्रदेशाध्यक्ष

जयपुर(हमारा वतन)। राज्यसभा सांसद मदन राठौड़ फिर भाजपा के प्रदेशाध्यक्ष बन गए हैं। 7 महीने में दूसरी बार मदन राठौड़ को राजस्थान भाजपा की कमान सौंपी गई है। सीएम भजनलाल शर्मा, पूर्व सीएम वसुंधरा राजे समेत तमाम नेताओं की मौजूदगी उनके नाम की घोषणा हुई। इस दौरान पूर्व सीएम वसुंधरा राजे ने एकजुट, नो गुट, एक मुख का नारा दिया।

गौसेवा के लिए गौरक्षक दल अध्यक्ष शेरसिंह कुमावत का हुआ सम्मान

जयपुर (हमारा वतन)। गोविन्दगढ़ के ग्राम ढोढसर स्थित पितृ देव लालूजी महाराज मंदिर प्रांगण में आयोजित 11वें वार्षिकोत्सव समारोह में गौरक्षक दल अध्यक्ष शेरसिंह कुमावत और गौ रक्षक तुलसीराम डेनवाल का गौ सेवार्थ उत्कृष्ट कार्यों के लिए माला और साफा पहनाकर सम्मान किया गया ।

जानकारी के लिए आपको बता दें कि शेरसिंह कुमावत गौ रक्षक दल अध्यक्ष होने के साथ ही पशु क्रूरता निवारण समिति के निर्वाचित सदस्य भी हैं जो 14 वर्षों से निराश्रित गोवंश की निःस्वार्थ भाव से सेवा कर रहे हैं । अभी हाल ही में राज्य सरकार द्वारा गोवंश हेतु आवारा शब्द को बैन करवाने, नस्ल सुधार व नर गोवंश की दुर्दशा को कम करने हेतु गवर्नमेंट सप्लाई में कृत्रिम गर्भाधान के दौरान फीमेल सीमन अनिवार्य करने की मांग करना, कुएं में गिरे गोवंश को रेस्क्यू करना, सड़क दुर्घटनाओं में कमी लाने के लिए 300 से अधिक निराश्रित गोवंश को गौशालाओं का आसरा देने व रिफ्लेक्टिव बेल्ट बांधने की चलाई मुहिम पूरे प्रदेश में चर्चित हुई जिसके लिए शेरसिंह को भारत गौरवरत्न अवार्ड 2024 से भी नवाजा गया था ।

मोरीजा ग्राम पंचायत में हुआ लाडेसर किट का वितरण

जयपुर (हमारा वतन)। ग्राम पंचायत मोरीजा में जिला कलेक्टर जयपुर के आदेशानुसार मयूर यूनिकोटर्स द्वारा दिए गए लाडेसर किट का वितरण कन्या पाठशाला आंगनबाड़ी केंद्र पर प्रशासक मंगल चंद सैनी के सानिध्य में किया गया।

सीडीपीओ मनोरमा शर्मा और महिला पर्यवेक्षक ममता नामावत ने बताया कि आंगनबाड़ी केंद्र पर आने वाले 0 से 6 वर्ष तक के कुपोषित व अतिकुपोषित बच्चों को यह किट वितरित किए गए हैं।

इस मौके पर ग्राम विकास अधिकारी मामराज शर्मा, पूर्व कृषि मंडी सदस्य अशोक कुमार मीणा, वार्ड पंच ओमप्रकाश शर्मा, आंगनबाड़ी कार्यकर्ता सहित महिलाएं उपस्थित रही ।

खादी और स्वदेशी उत्पादों को अपना कर देश की अर्थ-व्यवस्था मजबूत करें : राज्य मंत्री जायसवाल

भोपाल (हमारा वतन)। कुटीर एवं ग्रामोद्योग राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार) दिलीप जायसवाल ने लोगों से अपील की है कि वे खादी और स्वदेशी उत्पादों को अपनाएं और अपने देश की अर्थव्यवस्था को मजबूत करने में योगदान करें। राज्य मंत्री जायसवाल ने भोपाल स्थित मृगनयनी, कबीरा और विंध्यावैली स्टोर का निरीक्षण कर स्वदेशी उत्पादों की खरीदारी की। इस दौरान उन्होंने जनता से शुद्ध और उत्कृष्ट खादी व स्वदेशी उत्पाद अपनाने का अनुरोध किया।

राज्य मंत्री जायवाल ने कहा कि उत्कृष्ट खादी व स्वदेशी उत्पादों को अपनाने के लिए जागरूकता अभियान शुरू किया गया है। इस अभियान का उद्देश्य जनता को उत्कृष्ट खादी व स्वदेशी उत्पादों के महत्व के बारे में जागरूक करना है। इस अभियान के तहत लोगों को खादी और स्वदेशी उत्पादों के फायदों के बारे में बताया जा रहा है। इन उत्पादों को अपनाने से न केवल हमारी अर्थव्यवस्था को मजबूती मिलेगी, बल्कि हमारे देश और प्रदेश के कारीगरों और किसानों को भी लाभ होगा। जनता को खादी और स्वदेशी उत्पादों के बारे में जागरूक करने के लिए विभिन्न कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। इन कार्यक्रमों में प्रदर्शनियां, सेमिनार और कार्य-शालाएं शामिल होंगी। अभियान का उद्देश्य लोगों को यह समझाना है कि खादी और स्वदेशी उत्पादों को अपनाने से हम अपने देश की अर्थव्यवस्था को मजबूत बना सकते हैं और अपने कारीगरों और किसानों को भी लाभ पहुंचा सकते हैं।

हस्तेडा पीएचसी के सीएचसी में क्रमोन्नत होने पर ग्रामवासियों ने जताया पूर्व विधायक शर्मा का आभार

चौमूं (हमारा वतन) । राजस्थान बजट 2025-26 के तहत ग्राम हस्तेड़ा की पीएचसी को सीएचसी में क्रमोन्नत करने की घोषणा पर ग्राम वासियों ने पूर्व विधायक रामलाल शर्मा से शिष्टाचार भेंटकर आभार व्यक्त किया। ग्रामवासियों द्वारा हस्तेडा पीएचसी को सीएचसी में क्रमोन्नत कराने के लिए पूर्व विधायक शर्मा से माँग की थी, ग्रामवासियों की मांग को गंभीरता से लेते हुए पूर्व विधायक शर्मा ने बजट वर्ष 2025-26 में हस्तेडा को सीएचसी में क्रमोन्नत करने के लिए मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा और वित्त मंत्री दिया कुमारी को पत्र लिखा था। पूर्व विधायक रामलाल शर्मा ने ग्राम हस्तेडा को दी गई इस बहुमूल्य सौगात के लिए मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा एवं वित्त मंत्री दिया कुमारी का आभार व्यक्त किया। शुक्रवार को चौमूँ में ग्रामवासियों ने पूर्व विधायक शर्मा का माला एवं साफा पहनाकर स्वागत किया और मिठाई खिलाकर खुशी ज़ाहिर की। इस मौक़े पर पूर्व प्रधान महेश मीणा, पूर्व मंडल अध्यक्ष बनवारी शर्मा ,पूर्व सरपंच प्रतिनिधि प्रभुदयाल कुमावत, शक्ति केंद्र संयोजक सत्यनारायण कुमावत, बाबूलाल जोशी, पूर्व उपसरपंच मुकेश महर्षि, किसान मोर्चा अध्यक्ष अमर चन्द निठारवाल, पूर्व उपसरपंच मुरलीधर नील, हरि छिपा, मदन यादव, बूथ अध्यक्ष सुरेश चंद यादव, अशोक बिहारीका, सुबोध मिश्रा, गोविंद व्यास, लक्ष्मीनारायण कुमावत, शिम्भू मोयल, राधेश्याम सेन, एस सी मोर्चा उपाध्यक्ष राधेश्याम रेगर, मोहम्मद स्माइल, श्रीराम मॉयल, राधेश्याम मॉयल, जुगल नायक, विष्णु जोशी, कैलाश नारेडा ,बद्री स्वामी, गोपाल शिवनगर, श्रीकृष्ण व्यास, डीपी पारीक, राजेंद्र मीणा बृजबिहारी, गजानन्द सहित कई ग्रामवासी उपस्थित रहे ।

अहीर रेजीमेंट ध्यानाकर्षण सभा

यादव समाज के लोगों ने किया जनसंपर्क

जयपुर (हमारा वतन)। आगामी 2 मार्च को जयपुर शहर में आयोजित होने वाली अहीर रेजिमेंट ध्यानाकर्षण सभा को लेकर विश्व यादव परिषद के प्रदेश अध्यक्ष रामदेव यादव के नेतृत्व में विभिन्न गांवों में पहुंचकर यादव समाज बंधुओं से जनसंपर्क किया । साथ ही पीले चावल देकर 2 मार्च को सभा में पहुंचने की अपील की।

विश्व परिषद के अध्यक्ष रामदेव यादव ने बताया कि चौमूं विधानसभा एवं तहसील फागी की ग्राम पंचायत मंडोर गड्डा, नैनसया सहित अन्य ग्रामों में जनसंपर्क अभियान का आगाज किया। इसके बाद ग्राम पंचायत बेगस सहित ग्रामों में जाकर जोर-शोर से जनसंपर्क किया। सभा में सरकार से अहीर रेजिमेंट की मांग की जाएगी ।

इस कार्यक्रम में जनसंपर्क के अवसर पर सुरेश यादव, मीडिया प्रभारी भगवान सहाय यादव, फौजी राम सिंह यादव, मोहन यादव, कैलाश चंद यादव, सीताराम बेगस वाले, चौमूं से गोवर्धन यादव, मंडोर नारायण यादव, चित्तौड़ से कैलाश यादव , रामपाल बगवाडिया , गड्डा से पूर्व सरपंच छीतरमल यादव सहित समाज के सैकड़ो लोगों ने सभा को लेकर जनसंपर्क किया ।

यूईएम जयपुर में 10वें दीक्षांत समारोह का हुआ आयोजन

जयपुर (हमारा वतन)। यूनिवर्सिटी ऑफ इंजीनियरिंग एंड मैनेजमेंट (यूईएम), जयपुर के कैंपस में 10वां दीक्षांत समारोह आयोजित किया गया । इस भव्य समारोह में गर्व, उपलब्धि और प्रेरणा का माहौल था, क्योंकि इंजीनियरिंग, प्रबंधन, फिजियोथेरेपी और कंप्यूटर एप्लीकेशन जैसे विषयों में स्नातक, स्नातकोत्तर और पीएचडी कार्यक्रमों के 300 से अधिक स्नातकों को उनकी डिग्री प्रदान की गई। 3 विद्वानों को पीएचडी से सम्मानित किया गया । 14 छात्रों को स्वर्ण पदक से सम्मानित किया गया और कुल 361 डिग्री प्रदान की गयी।

मुख्य अतिथि इंफोसिस फाउंडेशन की अध्यक्ष सुधा मूर्ति ने स्नातक वर्ग को शुभकामनाएं देते हुए कहा कि शिक्षा वह नींव है जिस पर उनका भविष्य बनाया जाएगा। उन्होंने कहा, हे यात्री, आप सफल हों। आप जीवन के एक नए चरण में कदम रख रहे हैं- शुभकामनाएं। शिक्षा और शोध को अपना मार्ग दिखाने दें।

कुलाधिपति बनानी चक्रवर्ती, कुलपति प्रो. (डॉ.) बिस्वजॉय चटर्जी और प्रो-कुलपति प्रो. (डॉ.) सत्यजीत चक्रवर्ती के असाधारण नेतृत्व को भी स्वीकार किया और विश्वविद्यालय की शैक्षणिक विरासत को आकार देने में उनके अथक प्रयासों की सराहना की। सबसे पहले कुलसचिव प्रो. (डॉ.) प्रदीप कुमार शर्मा के नेतृत्व में गणमान्य व्यक्तियों का जुलूस निकला । उसके बाद सम्मानित क्रम में कुलाधिपति बनानी चक्रवर्ती, शेखर दत्त, लेफ्टिनेंट जनरल (डॉ.) कमल जीत सिंह और अन्य सम्मानित अतिथि आए, उसके बाद कुलपति, प्रो-कुलपति, डीन, एसोसिएट डीन और विभागाध्यक्ष (एचओडी) आए।

कार्यक्रम की शुरुआत सरस्वती वंदना से हुई, जिसके बाद कुलाधिपति बनानी चक्रवर्ती, शेखर दत्त (छत्तीसगढ़ के पूर्व राज्यपाल) और प्रबंधन बोर्ड के सम्मानित सदस्यों सहित विशिष्ट गणमान्य व्यक्तियों का औपचारिक अभिनंदन किया गया। समारोह का आयोजन संयुक्त रूप से डॉ. राहुल शर्मा (एचओडी, एमबीए विभाग) और डॉ. अंजलि यादव (एसोसिएट प्रोफेसर, ईसीई विभाग) ने किया ।

लेफ्टिनेंट जनरल (डॉ.) कमल जीत सिंह (अनुभवी), मेजर जनरल कुलदीप सिंह (अनुभवी), कर्नल राजा माजी (सेवानिवृत्त), सुजीत कुमार सरकार (पूर्व डीजीपी, पश्चिम बंगाल), विनीत मित्तल (संस्थापक और अध्यक्ष, अवादा समूह), और प्रो. (डॉ.) कामाख्या प्रसाद घटक (एमेरिटस प्रोफेसर, आईईएम कोलकाता) जैसे कई प्रतिष्ठित व्यक्तियों, यूईएम जयपुर के प्रबंधन बोर्ड के सदस्य शेखर दत्त (छत्तीसगढ़ के पूर्व राज्यपाल), महेंद्र लाल कुमावत (पूर्व महानिदेशक, बीएसएफ), कपिल गर्ग (पूर्व डीजीपी, राजस्थान) और प्रो. (डॉ.) सजल दास गुप्ता (कुलपति, यूईएम कोलकाता) ने भी कार्यक्रम में शिरकत की।

रजिस्ट्रार प्रो. (डॉ.) प्रदीप कुमार शर्मा, कुलपति प्रो. (डॉ.) बिस्वजय चटर्जी और प्रो-वाइस चांसलर प्रो. (डॉ.) सत्यजीत चक्रवर्ती ने भी अपने विचारोत्तेजक शब्दों से छात्रों को प्रेरित किया ।

प्रत्येक जिले में खोले जाएंगे कामकाजी महिला हॉस्टलः अविनाश गहलोत

जयपुर (हमारा वतन)। सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्री अविनाश गहलोत ने शुक्रवार को विधानसभा में कहा कि प्रदेश के सभी जिलों में चरणबद्ध तरीके से कामकाजी महिला हॉस्टल खोले जाएंगे। उन्होंने कहा कि कामकाजी महिला हॉस्टल के निर्माण के लिए 30 जिला मुख्यालयों पर भूमि का आवंटन हो चुका है तथा 11 जिला मुख्यालयों पर भूमि आवंटन की कार्यवाही प्रक्रियाधीन है।

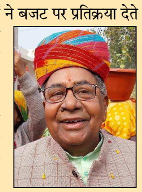
सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्री प्रश्नकाल के दौरान सदस्यों द्वारा इस संबंध में पूछे गए पूरक प्रश्नों का जवाब दे रहे थे। उन्होंने कहा कि कामकाजी महिला निवास योजना के भवन निर्माण के लिए भारत सरकार द्वारा मांगे जाने पर स्कीम फॉर स्पेशल असिस्टेंस टू स्टेट्स फॉर कैपिटल इन्वेस्टमेंट 2024-25 के अन्तर्गत जारी गाइडलाइन पार्ट-एक्स (कंस्ट्रक्शन आफ वर्किंग वूमन हॉस्टल्स) के तहत राजस्थान राज्य के लिए 165.32 करोड़ रुपए की डीपीआर मय रिपोर्ट बजट मांग के लिए प्रस्ताव महिला एवं बाल विकास मंत्रालय भारत सरकार को 24 जनवरी 2025 को भिजवाए गए हैं। उन्होंने बताया कि कामकाजी महिला निवास योजना के संचालन के लिए सभी संभाग मुख्यालयों (अजमेर, जोधपुर, जयपुर, बीकानेर, उदयपुर, कोटा, भरतपुर) पर भवन निर्माण हेतु भूमि आवंटित करवाई जा चुकी है। उन्होंने उक्त बजट घोषणा की अनुपालना में कामकाजी महिला निवास योजना के संचालन के लिए दिशा-निर्देश भी सदन के पटल पर रखे।

पंडित रविंद्र आचार्य ने की पूर्व मुख्यमंत्री अशोक गहलोत से मुलाकात

जयपुर (हमारा वतन)। तारा ज्योतिष साधना केंद्र के अध्यक्ष और अंतरराष्ट्रीय भविष्यवक्ता पंडित रविंद्र आचार्य ने गुलाबी नगर जयपुर के मानसरोवर में आयोजित एक शादी समारोह में पूर्व मुख्यमंत्री अशोक गहलोत से मुलाकात की । पंडित रविंद्र आचार्य ने राजस्थान की राजनीति को लेकर भी चर्चाएं की । इस दौरान डॉक्टर गोविंद पारीक, सुनील शर्मा आदि लोग भी मौजूद रहे ।

जन कल्याणकारी ऐतिहासिक बजट सुरेश चंद्र शर्मा

जयपुर (हमारा वतन)। सर्व समाज जागृति संघ के संस्थापक अध्यक्ष सुरेश चंद्र शर्मा ने बजट पर प्रतिक्रया देते हुए कहा है कि यह बजट कल्याणकारी, प्रगतिशील एवं सभी वर्गो के समग्र उत्थान हेतु समर्पित ऐतिहासिक बजट है ।

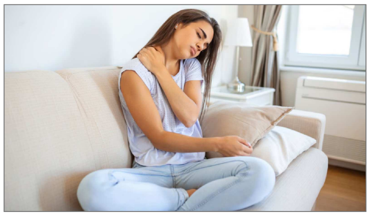


मुख्यमंत्री भजन लाल शर्मा के कुशल नेतृत्व में वित्त मंत्री दिया कुमारी के कुशल वित्त प्रबंधन में दूसरा पूर्ण बजट पेश किया है जिसे सभी वर्गो के समग्र उत्थान हेतु विकसित राजस्थान का सपना साकार करते हुए गरीबों, किसानों, युवाओं एवं महिलाओं आदि के लिए कुछ ना कुछ प्रावधान किए हैं ,जो सराहनीय व स्वागत योग्य है।

Khadi For Nation
खादी भारत
Khadi India
Khadi For Fashion

जॉब्स

1. रेलवे रिक्रूटमेंट बोर्ड आरआरबी, पद ग्रुप डी, पद संख्या 32000, अंतिम तिथि 1 मार्च 2025
2. सुप्रीम कोर्ट ऑफ़ इंडिया, पद जूनियर कोर्ट असिस्टेंट, पद संख्या 241, अंतिम तिथि 8 मार्च 2025
3. राजस्थान राज्य विद्युत उत्पादन निगम लिमिटेड, पद टेक्नीशियन/ऑपरेटर, पद संख्या 216, अंतिम तिथि 20 मार्च 2025
4. सीआईएसएफ, पद कांस्टेबल ड्राइवर, पद संख्या 1124, अंतिम तिथि 4 मार्च 2025
5. आरएसएमएसएसबी, पद पटवारी, पद संख्या 2020, अंतिम तिथि 23 मार्च 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



गर्दन और सिर में लगातार दर्द हो सकता है सर्वाइकल का संकेत

कुछ साल पहले तो लोग सर्वाइकल पेन को आम समस्या मानकर नजरंदाज कर देते थे, लेकिन धीरे-धीरे ये एक गंभीर समस्या का रूप ले लेती जा रही है।क्या आप भी गर्दन और कंधे के आस-पास के हिस्से के दर्द से परेशान हैं? या फिर सिर लगातार भारी-भारी लगता है, गर्दन में जकड़न या ऐंठन महसूस होती है? तो फिर ये सर्वाइकल स्पॉन्डिलोसिस या नेक सर्वाइकल की निशानी हो सकते हैं। सर्वाइकल पेन आज के समय में एक ऐसी समस्या बन गई है, जो बड़े-बूढ़ों से लेकर बच्चों तक को निशाना बना रही है। खराब लाइफस्टाइल के कारण लोगों को जिन बीमारियों का सामना करना पड़ता है उनमें अब सर्वाइकल पेन भी शामिल हो चुका है। कुछ साल पहले तो लोग सर्वाइकल पेन को आम समस्या मानकर नजरंदाज कर देते थे, लेकिन धीरे-धीरे ये एक गंभीर समस्या का रूप ले लेती जा रही है। लगातार डेस्क जॉब और मोबाइल के इस्तेमाल ने इस समस्या को और भी ज्यादा बढ़ा दिया है। सर्वाइकल स्पाइन वर्टिब्रा से बनी होती है, जो सिर से C7 वर्टिब्रा लिगामेंट और मसल्स तक फैली होती है, जो सर्वाइकल एरिया में मौजूद मांसपेशियों को स्थिरता प्रदान करती है। लोगों को गर्दन और कंधे के हिस्से में कठोरता का अनुभव होने की स्थिति को आमतौर पर नेक सर्वाइकल भी कहा जाता है। अगर आप इसे एक आम समस्या समझ रहे हैं तो सावधान हो जाइये, क्योंकि ये आगे चलकर आपके लिए बड़ी समस्या बन सकती है। सर्वाइकल पेन हड्डियों के दर्द से जुड़ी समस्या है, जिसके कारण गर्दन, कंधे के साथ ही रीढ़ की हड्डी और कमर में भी दर्द और अकड़न महसूस हो सकती है।

मेडिटेशन के लिए हैं तैयार, इन गलतियों को करने से बचें

मेडिटेशन का मकसद ध्यान को केंद्रित करके आत्म जागरूकता को बढ़ाना है। इससे व्यक्ति के मन में निरंतर उठने वाले विचारों की रोकथाम की जा सकती है। मगर पहले जानते हैं वो गलतियां जो मेडिटेशन के दौरान अक्सर लोग दोहराते हैं।आमतौर पर मन की शांति और इंद्रियों पर अपने नियंत्रण को बनाए रखने के लिए मेडिटेशन की मदद ली जाती है। साइंटीफिकली प्रुवन ध्यान से शरीर को कई लाभ मिलते हैं। मगर इस क्रिया को करने के बावजूद भी कुछ लोग इससे संतुष्ट नज़र नहीं आते हैं। उनके अनुसार मेडिटेशन से उन्हें कोई फायदा नहीं मिल पा रहा है। दरअसल, जिस प्रकार से अन्य रोज़मर्रा के कार्यों को करने के लिए एक योजना की आवश्यकता होती है। इसके लिए भी कुछ बातों का ख्याल रखना आवश्सक है। सबसे पहले जानते हैं वो गलतियां जो मेडिटेशन के दौरान अक्सर लोग दोहराते हैं।

मेडिटेशन के फायदे- इस बारे में योग एक्सपर्ट डॉ गरिमा भाटिया बताती हैं कि मेडिटेशन

का मकसद ध्यान को केंद्रित करके आत्म जागरूकता को बढ़ाना है। इससे व्यक्ति के मन में निरंतर उठने वाले विचारों की रोकथाम की जा सकती है। ऐसे में मेडिटेशन के लिए शांतपूर्ण माहौल की तलाश करें। उसके बाद मन के अंदर के शोर को शांत करने का प्रयास करें। नियमित रूप से इसका अभ्यास मन को खुशहाल और शांत बनाए रखता है । नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन के अनुसार 8 सप्ताह तक मेडिटेशन करने से एंग्ज़ाइटी से ग्रस्त लोगों में चिंता के लक्षणों को कम करने में मदद मिलती है। साथ ही व्यवहार में सकारात्मकता बढ़ने लगती है और तनाव को दूर किया जा सकता है। एक अन्य रिसर्च में पाया गया कि जिन कर्मचारियों ने 8 सप्ताह तक माइंडफुलनेस मेडिटेशन का अभ्यास किया, उनमें अन्य लोगों की तुलना में कम तनाव पाया गया। मेडिटेशन के दौरान इन गलतियों को करने से बचें।

बिना तैयारी के मेडिटेशन की शुरूआत- व्यायाम करने से पहले जिस प्रकार से बॉडी को वॉर्मअप किया जाता है। ठीक उसी तरह से ध्यान की मुद्रा में बैठने से पहले माइंडफुलनेस बेहद ज़रूरी है। इसका अर्थ है अपने मस्तिष्क को एकाग्र कर लें। अपनी बॉडी को रिलैक्स करें, सामान्य रूप से सांस लें और मन ही मन खुद को मेडिटेशन के लिए तैयार कर लें। अधिकतर लोग जो मन में उठने वाले ढ़ेरों विचारों में उलझे रहते हैं, वे ध्यान नहीं लगा पाते है।

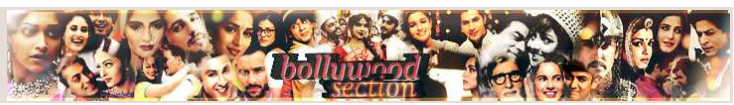
त्वचा पर नेचुरल ग्लो के लिए आजमाएं ये बेस्ट फेस सीरम

दी डर्मा को 10% विटामिन सी फेस सीरम-10% विटामिन सी और 5% नियासिनामाइड × ह्यालूरॉनिक एसिड के साथ ये सीरम मेलानिन प्रोडक्शन को ब्लॉक कर देता है, जिससे त्वचा पर नजर आने वाले डार्क स्पॉट्स और पिगमेंटेशन समय के साथ कम हो जाते हैं। यह कोलेजन प्रोडक्शन को बूस्ट करता है और त्वचा को अंदर तक जाकर ग्लो प्रदान करता है। अगर आपकी त्वचा का ग्लो डार्क स्पॉट और पिगमेंटेशन की वजह से छिप गया है, तो ये सीरम आपके लिए एक बेहतरीन विकल्प साबित हो सकता है।

दी डर्मा को 10% विटामिन सी फेस सीरम को लेकर क्या कहते हैं उपभोक्ता- 10% विटामिन सी फेस सिरम को त्वचा पर नेचुरल ग्लो के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है। यह एक्ने, रैशेज, ब्रेकआउट आदि को कम करने में मदद करती है। साथ ही साथ इसके नियमित इस्तेमाल से त्वचा पर नजर आने वाले दाग-धब्बे भी हल्के होने लगते हैं। इसे एक प्रभावी प्रोडक्ट बनाया गया है। परंतु कुछ लोगों ने स्किन सेंसटिविटी और एक्ने ट्रिगर की शिकायत की है। इसलिए इस्तेमाल से पहले पैच टेस्ट जरूर करें।

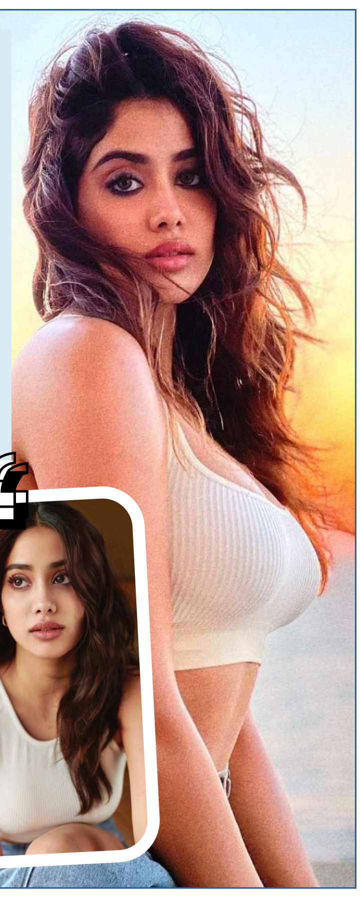
सेटाफिल ऑप्टिमल हाइड्रेशन लाइटवेट सीरम-डिहाइड्रेटिंग एक्टिवेशन सीरम आपके त्वचा की प्यास बुझाने में यानी की त्वचा को पर्याप्त हाइड्रेशन प्राप्त करने में मदद करता है, जिससे त्वचा तरोताजा और रेडिएंट नजर आती है। इसमें ब्लू डेजी एक्सट्रैक्ट, विटामिन ए और विटामिन B5 की गुणवत्ता मौजूद होती है, जो ड्राई, सेंसेटिव और डिहाइड्रेटेड स्किन को नमी प्रदान कर इनमें नेचुरल ग्लो लाने में मदद करती है। ह्यालूरॉनिक एसिड मॉइश्चर बैरियर तैयार करती हैं, और हाइड्रेशन को लंबे समय तक स्किन में लॉक रखती है। इसे डर्मेटोलॉजिस्ट द्वारा सेंसेटिव स्किन के लिए एक बेहतरीन सीरम बताया गया है। यदि आप अपनी त्वचा पर नेचुरल ग्लो की चाहत रखती हैं, तो इसे आजमा सकती है।

बॉलीवुड चटकारा



जाह्नवी कपूर

अल्लू अर्जुन के साथ रोमांस करती दिख सकती हैं, एटली की फिल्म की होंगी हीरोइन?



अल्लू अर्जुन के नए प्रोजेक्ट को बड़ी खबर सामने आ रही है। बताया जा रहा है एक्टर एटली के डायरेक्शन में बन रही एक्शन फिल्म में काम कर रहे हैं। इस फिल्म में जाह्नवी कपूर एक्टर के अपोजिट नजर आ सकती हैं। पुष्पा 2 की शानदार सफलता के बाद, अल्लू अर्जुन अपनी अगली फिल्म की तैयारियों में जुट गए हैं। शुरुआत में, उन्हें त्रिविक्रम श्रीनिवास के साथ एक प्रोजेक्ट पर काम शुरू करना था, लेकिन अब खबरें आ रही हैं कि कुछ देरी के कारण उनका शेड्यूल बदल सकता है। रिपोर्ट्स के मुताबिक, अल्लू अर्जुन अब पहले एटली की अगली फिल्म पर काम शुरू करेंगे, जो एक बड़े बजट की हाई-ऑक्टेन कमर्शियल एंटरटेनर होगी। खास बात ये है कि इस फिल्म में जाह्नवी कपूर एक्टर के साथ रोमांस करती नजर आ सकती हैं। रिपोर्ट्स के अनुसार, इस मेगा प्रोजेक्ट के लिए जाह्नवी कपूर को लीड हीरोइन के तौर पर कास्ट हो सकती हैं। जाह्नवी पहले ही तेलुगु ऑडियंस के बीच अपनी जगह बना चुकी हैं, खासतौर पर देवरा के गाने छुट्टमल्ले में उनकी परफॉर्मेंस को खूब सराहा गया। इसके अलावा, वह जल्द ही राम चरण की फिल्म में भी नजर आएंगी, जिसका डायरेक्शन बुची बाबू सना कर रहे हैं।

चेहरा छिपाए दिल्ली में कबीर संग नजर आईं कृति सैनन, फैंस बोले- शुरू हो गई शादी की तैयारियां?

कृति सैनन बीते काफी वक्त से अपनी पर्सनल लाइफ को लेकर सुर्खियों में बनी हुई हैं। एक्ट्रेस को जब फिर एक बार बिजनेसमैन कबीर बहिया के साथ दिल्ली में देखा गया तो लोग उनका लुक देखकर कनफ्यूज नजर आए।बॉलीवुड एक्ट्रेस कृति सैनन और लंदन के नामचीन बिजनेसमैन कबीर बहिया के रिलेशनशिप में होने की अफवाहें कई बार उड़ चुकी हैं। कपल को कई बार अलग-अलग जगहों पर साथ में स्पॉट किया जा चुका है, लेकिन उन्होंने कभी भी अपने रिलेशनशिप में होने की बात को स्वीकार नहीं किया। लेकिन इस बार दोनों को जब दिल्ली में एक साथ देखा तो फैंस को लगा मामला सीरियस है। कोई उनके जल्द ही शादी के बंधन में बंधने की बात कह रहा है तो किसी को लग रहा है कि कृति और कबीर के एकसाथ दिल्ली आने की क्या वजह हो सकती है?

दिल्ली में साथ नजर आए कबीर और कृति-कबीर बहिया और कृति सैनन को हाल ही में दिल्ली एयरपोर्ट पर देखा गया। एक्ट्रेस ने सिर पर कैप लगाकर काला चश्मा लगाया और फिर चेहरे को मास्क से कवर कर रखा था। खुद को मीडिया की नजर से बचाने की लाख कोशिशों के बावजूद कृति सैनन को व्हाइट टॉप और ब्लू डेनिम में दूर से ही पहचाना जा सकता था। वहीं कबीर ने ब्लैट आउटफिट लिया था और दोनों के लुक्स आपस में इतने कूल लग रहे थे कि कुछ लोगों ने वीडियो पर कमेंट किया कि दोनों अपने फैंस को कपल गोल्स दे रहे हैं।

सागरिका घाटगे धर्म का बंधन तोड़कर क्रिकेटर जहीर खान से की थी शादी, अब एक्ट्रेस बोलीं- मेरे पैरेंट्स को तो...

क्रिकेटर जहीर खान ने सागरिका घाटगे से शादी की। दोनों के अलग-अलग धर्म के होने की वजह से काफी चर्चा हुई थी। अब एक्ट्रेस ने इस पर चुप्पी तोड़ी है।सागरिका घाटगे ने कुछ समय के रिलेशनशिप के बाद पूर्व क्रिकेटर जहीर खान से साल 2017 में शादी की। दोनों की जब शादी हुई तब दोनों के अलग-अलग धर्म होने की वजह से इनका रिश्ता काफी चर्चा में रहा। दोनों ने कभी इस पर कोई बात नहीं की। लेकिन अब हाल ही में सागरिका ने बताया कि क्या दोनों के अलग-अलग धर्म की वजह से परिवार वालों को कोई दिक्कत हुई थी या नहीं।

पैरेंट्स का क्या था रिएक्शन-सागरिका ने हॉटरफ्लाई को दिए इंटरव्यू में कहा कि दोनों के बीच कभी धर्म को लेकर कोई दिक्कत नहीं आई। उनके आस-पास कई लोगों ने अलग धर्म में शादी की थी और उनके परिवार को कभी इस चीज से दिक्कत नहीं थी।

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.....

युद्ध के प्रति भारतीय तटस्थता नहीं

चाहे वैश्विक युद्ध की संभावना की बात हो या विभिन्न देशों के बीच ब्रेक के बाद जारी द्विपक्षीय युद्ध की, भारत ने साफ कर दिया है कि वह ऐसे किसी भी मामले में तटस्थ नहीं, बल्कि शांति का पक्षधर है। बता दें कि अपनी हालिया अमेरिकी यात्रा (12-13 फरवरी 2025) के क्रम में भारत के पीएम नरेंद्र मोदी ने एक सवाल का जवाब देते हुए यह साफ कर दिया है कि रूस-यूक्रेन जंग पर भारत न्यूट्रल यानी तटस्थ नहीं है। भारत शांति का पक्षधर है। इसलिए दुनियादारी के निष्णात लोग 'ह' से 'हलंत' तक की अटकलें लगा रहे हैं और उनके इस वक्तव्य के अंतर्राष्ट्रीय मायने निकाले जा रहे हैं। ऐसा इसलिए कि इजरायल-फिलिस्तीन युद्ध के दौरान भी भारत का कुल मिलाकर यही नजरिया रहा है। चाहे चीन-ताइवान युद्ध की अटकलें हों या ईरान-इजरायल युद्ध की संभावनाएं, अफगानिस्तान सरकार का तालिबान के हाथों पतन हो या तुर्की के इशारे पर सीरिया की सरकार का पतन, भारत ने कभी हस्तक्षेप नहीं किया। वह हमेशा यही कहता रहा कि हम वसुधैव कुटुंबकम के पक्षधर हैं। पीएम मोदी भी लगातार कहते रहे हैं कि यह युद्ध नहीं, बुद्ध का समय है। जी हां, भगवान बुद्ध! वैसे दुनिया को यह भी पता है कि पाकिस्तान और बांग्लादेश जैसे अमन-चैन के दुश्मनों से घिरा भारत यदि उनकी बड़ी-बड़ी कायराना व हिन्दू/भारत विरोधी हरकतों को नजरअंदाज करते हुए सीधी कार्रवाई से यदि बचता आया है तो सिर्फ इसलिए कि वह युद्ध नहीं बल्कि शांति चाहता है। इन देशों का जन्म भी क्रमशः भारत और पाकिस्तान के विभाजन से हुआ है। पाकिस्तान ने आजादी हासिल करते ही कश्मीर के सवाल पर भारत से छद्म लड़ाई छेड़ दी। उसके बाद 1965 और 72 में सीधी लड़ाई लड़कर बुरी तरह से मात खाया। 1999 में भी उसने कारगिल में युद्ध छेड़ा और बुरी तरह से पीटा। उसके इशारे पर थिरकने वाले बंगलादेश की भी कुछ ऐसी ही नियति है। उधर, 1962 में भारत के खिलाफ युद्ध लड़ चुका चीन इन दोनों देशों को प्रोत्साहन देता आया है। हालांकि, आजादी के बाद पाकिस्तान की और पाकिस्तान से आजादी हासिल करने के दौरान बंगलादेश की भारत ने दिल खोलकर मदद की, लेकिन दोनों देश भारत से सांप्रदायिक नफरत रखते हैं, इस वास्ते किसी भी हद तक गुजर जाने के लिए ततपर रहते हैं और विदेशी ताकतों की हाथों में खेलते रहते हैं। भारत इसे बखूबी समझता है। वह इन दोनों देशों में निरंतर ब्रेक के बाद जारी हिंदुओं के दमन-उत्पीड़न और हत्याओं के बावजूद इन्हें क्षमा करता आया है। ताकि इनकी सांप्रदायिक फितरत बदलते। इतना ही नहीं, नेपाल, म्यांमार, श्रीलंका, मालदीव आदि जैसे मौकापरस्त पड़ोसी देशों से जुड़े घटनाक्रमों पर जब आप गौर करेंगे तो भारतीय धैर्य की दाद आपको देनी पड़ेगी। यदि उनके हितों का सवाल नहीं हो तो भारत ने कभी सैन्य हस्तक्षेप इन देशों के खिलाफ नहीं किया। वहीं, दुनियावी मंचों पर अमेरिका, सोवियत संघ (अब रूस), चीन आदि के मामलों में भी न तो किसी का पक्ष लिया, न किसी का विरोध किया। इन बातों का सीधा संदेश है कि जो शांति का दुश्मन है, वो भारत का दुश्मन है।

राम गोपाल सैनी

टीबी मुक्त ग्राम पंचायत अभियान हेतु कार्यशाला हुई आयोजित

जयपुर (हमारा वतन)। मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा द्वारा क्षय रोग (टीबी) उन्मूलन के लिए व्यापक स्तर पर प्रयास किए जा रहे हैं। इसी क्रम में शुक्रवार को स्वास्थ्य भवन, जयपुर में टीबी मुक्त ग्राम पंचायत अभियान के तहत जिलों के सभी आईईसी (सूचना, शिक्षा और संचार) समन्वयकों एवं पीपीएम (सार्वजनिक-निजी भागीदारी) समन्वयकों की एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया। निदेशक (जन स्वास्थ्य) डॉ. रवि प्रकाश शर्मा ने कार्यशला को संबोधित करते हुए कहा कि जब तक आमजन को टीबी रोग की सही जानकारी सुलभ नहीं होगी, तब तक एक स्वस्थ परिवार और स्वस्थ समाज का निर्माण संभव नहीं है। इस दिशा में आईईसी समन्वयकों की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है।

उन्होंने कहा कि विश्व टीबी दिवस के उपलक्ष्य पर राजस्थान सरकार द्वारा आगामी 11 मार्च से 24 मार्च तक पूरे प्रदेश में टीबी मुक्त पंचायत अभियान चलाया जा रहा है। इस विशेष अभियान का उद्देश्य ग्राम पंचायत स्तर पर क्षय रोग (टीबी) को समाप्त करने के लिए जनजागरूकता बढ़ाना और रोग उन्मूलन हेतु सक्रिय कदम उठाना है।

कार्यशाला के दौरान राज्य टीबी अधिकारी डॉ. पुरुषोत्तम सोनी ने बताया कि इस अभियान को सफल बनाने के लिए सोशल मीडिया पर विशेष जागरूकता अभियान चलाया जाएगा, ताकि ज्यादा से ज्यादा लोगों तक टीबी से जुड़ी जानकारी और बचाव के उपाय पहुंच सकें।

स्वास्थ्य विभाग ने आम जनता से अपील की है कि यदि किसी को दो सप्ताह से अधिक खांसी, बुखार, वजन कम होना या रात में पसीना आने जैसे लक्षण महसूस हों तो नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र पर निःशुल्क जांच एवं उपचार करवाएं।

राज्यपाल से पूर्व मुख्यमंत्री वसुंधरा राजे की मुलाकात

जयपुर। राज्यपाल हरिभाऊ बागडे से शनिवार को राजभवन में पूर्व मुख्यमंत्री वसुंधरा राजे ने मुलाकात की। राज्यपाल से उनकी यह शिष्टाचार भेंट थी।

सुरभि संगीत संस्था में मनाया गया रास रंग फाग उत्सव 2025

जयपुर (हमारा वतन)। सुरभि संगीत संस्था द्वारा होली के पावन पर्व पर रास रंग फाग उत्सव 2025 का भव्य आयोजन किया गया। इस सांगीतिक महोत्सव में सुरों और तालों के रंग बिखरते हुए संगीत प्रेमियों को मंत्रमुग्ध कर दिया। कार्यक्रम में एसीपी विनोद कुमार शर्मा, पार्षद मोतीलाल मीना, आरती खन्ना एवं भुवन चन्द्र विशिष्ट अतिथि रहे। फाग उत्सव में संजीव सरल, दिलीप भट्ट, ऋधिमा, तनीष्का, भूमिका, अदिति, तत्व और हर्षित जैसे प्रतिभाशाली गायकों ने अपनी मधुर प्रस्तुतियों से सभी का मन मोह लिया। शास्त्रीय, लोक और भक्ति संगीत के अनूठे संगम ने श्रोताओं को होली के रस में डूबो दिया। कार्यक्रम की सबसे मनमोहक प्रस्तुति राधा-कृष्ण की फूलों की होली रही, जिसमें छोटे-छोटे बच्चों ने राधा-कृष्ण के रूप में सजकर रंगारंग प्रस्तुति दी। उनके सुंदर परिधानों और मोहक भाव-भंगिमाओं ने पूरे वातावरण को भक्तिमय बना दिया। फूलों से खेली गई इस होली ने श्रोताओं को वृंदावन की होली का अनुभव कराया और हर कोई इस अनूठी झांकी से मंत्रमुग्ध हो गया।

इस अवसर पर संस्था कि अध्यक्ष निपुणा शर्मा ने कहा, फाग उत्सव सिर्फ एक पर्व नहीं, बल्कि हमारी संस्कृति और संगीत को सहेजने का माध्यम भी है। सुरभि संगीत संस्था सदैव ऐसे आयोजनों के माध्यम से हमारी परंपराओं को जीवंत बनाए रखने के लिए प्रयासरत है। कार्यक्रम में श्रोताओं ने कलाकारों की प्रस्तुतियों की भरपूर सराहना की और अंत में सामूहिक होली गीतों के साथ यह संगीतमय उत्सव रंगों और सुरों की छटा बिखेरते हुए संपन्न हुआ।

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।