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- 62 | अंक-33 | जयपुर, सोमवार, 7 सितम्बर, 2026 | वार्षिक शुल्क 200 रुपये (एक प्रति 4 रु.) | पृष्ठ संख्या 4

पूर्व विधायक रामलाल शर्मा ने किया भाजपा प्रत्याशियों के चुनाव कार्यालयों का शुभारंभ

जयपुर (हमारा वतन)

नगर परिषद चौमूं में भारतीय जनता पार्टी के प्रत्याशियों के चुनाव कार्यालयों का भाजपा प्रदेश मुख्य प्रवक्ता एवं पूर्व विधायक रामलाल शर्मा द्वारा विधिवत शुभारंभ किया गया। इस अवसर पर विभिन्न वार्डों में आयोजित कार्यक्रमों में कार्यकर्ताओं और क्षेत्रीय जनता का अभूतपूर्व उत्साह एवं जनसैलाब देखने को मिला। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए भाजपा प्रदेश मुख्य प्रवक्ता एवं पूर्व विधायक रामलाल शर्मा ने कहा, कार्यक्रमों में उपस्थित सभी वार्डवासियों का अपार उत्साह और स्नेह यह स्पष्ट रूप से बयां कर रहा है कि चौमूं की जनता विकास के पथ पर आगे बढ़ने के लिए पूरी तरह तैयार है। प्रदेश की भाजपा सरकार की नीतियों पर जनता का अटूट विश्वास है।

पूर्व विधायक रामलाल शर्मा ने वार्ड नं. 36, वार्ड नं. 27, वार्ड नं. 12, वार्ड नं. 13, वार्ड नं. 19, वार्ड नं. 41, वार्ड नं. 26, वार्ड नं. 22, वार्ड नं. 35, वार्ड नं. 07, वार्ड नं. 16, वार्ड नं. 38, वार्ड नं. 01, वार्ड नं. 31, वार्ड नं. 14, वार्ड नं. 09, वार्ड नं. 08, वार्ड नं. 20 सहित कई वार्डों में चुनाव कार्यालय का शुभारंभ किया।पूर्व विधायक रामलाल शर्मा ने जानकारी दी कि प्रदेश की भाजपा सरकार ने जन-कल्याणकारी सोच को धरातल पर उतारने के लिए नगर निकाय चुनाव-2026 के भाजपा संकल्प पत्र में GYAN (गरीब, युवा, अन्नदाता और नारी शक्ति) को विकास का मुख्य आधार बनाया है। बेहतर आवास और पारदर्शी मूलभूत सुविधाओं की शत-प्रतिशत उपलब्धता, नए रोजगार, कौशल विकास और उद्यमिता के अभूतपूर्व अवसर और महिला सुरक्षा, स्वावलंबन और आधुनिक नागरिक सुविधाओं का विस्तार एवं बुनियादी ढांचागत मजबूती एवं सर्वांगीण समृद्धि का प्रदेश सरकार ने संकल्प लिया है। रामलाल शर्मा ने कहा कि GYAN के सशक्तीकरण को केंद्र में रखकर हम ऐसे आधुनिक और सुरक्षित शहरों का निर्माण करेंगे, जहाँ विकास की किरण हर घर तक पहुँचेगी और राजस्थान समृद्धि के नए कीर्तिमान स्थापित करेगा। रामलाल शर्मा ने समस्त सम्मानित मतदाताओं एवं वार्डवासियों से विनम्र अपील करते हुए कहा कि आगामी 09 सितंबर को कमल का बटन दबाकर भाजपा प्रत्याशियों को भारी बहुमत से विजयी बनाएं और चौमूं के सर्वांगीण विकास में अपनी सहभागिता निभाएं। इस अवसर पर मंडल अध्यक्ष बाबूलाल सैनी, भाजपा प्रत्याशी, भाजपा कार्यकर्ताओं एवं बड़ी संख्या में वार्ड वासी शामिल हुए।

वूमन वेलफेयर सोसाइटी की अध्यक्ष जगविन्द्र कौर ने भाजपा प्रत्याशियों के समर्थन में किया जनसंपर्क

चौमूं (हमारा वतन) चौमूं नगर परिषद चुनाव को लेकर राजनीतिक सरगर्मी तेज हो गई है। इसी कड़ी में वूमन वेलफेयर सोसाइटी की अध्यक्ष जगविन्द्र कौर ने विभिन्न वार्डों में पहुंचकर भाजपा प्रत्याशियों के समर्थन में धुआंधार चुनाव प्रचार किया और प्रत्याशियों के पक्ष में समर्थन जुटाया। अपने जनसंपर्क अभियान के दौरान जगविन्द्र कौर ने वार्ड नंबर 14 से प्रत्याशी अर्पित सैनी, वार्ड नंबर 31 से प्रत्याशी विक्रम सिंह जोधा और वार्ड नंबर 43 से प्रत्याशी मक्खन लाल सैनी के लिए घर-घर जाकर वोट और समर्थन की अपील की ।प्रचार के दौरान जगविन्द्र कौर ने वार्ड वासियों से संवाद करते हुए प्रत्याशियों को जिताने की अपील की और क्षेत्र के विकास तथा जनता की मूलभूत समस्याओं के समाधान का भरोसा दिलाया। इस जनसंपर्क अभियान के दौरान बड़ी संख्या में पार्टी कार्यकर्ता, समर्थक और स्थानीय नागरिक मौजूद रहे, जिससे प्रत्याशियों के पक्ष में माहौल और अधिक मजबूत नजर आया।

इस्कॉन चौमूं में धूमधाम से मनाया गया भव्य श्रीकृष्ण जन्माष्टमी महोत्सव

चौमूं (हमारा वतन) चौमूं तहसील के ग्राम मोरीजा में ड्रीम सिटी स्थित इस्कॉन मंदिर में श्रीकृष्ण जन्माष्टमी महोत्सव अत्यंत श्रद्धा, उल्लास और भव्यता के साथ मनाया गया। मंदिर प्रबंधन की ओर से सभी पधारे हुए कृष्ण भक्तों और शहरवासियों का आत्मीय स्वागत किया गया।

महोत्सव के दौरान आयोजित कार्यक्रमों की श्रृंखला ने श्रद्धालुओं को पूरी तरह से भक्ति-रस से सराबोर कर दिया। राजेश बारी ने बताया कि शाम 5:00 बजे भगवान का भव्य महाअभिषेक शुरू हुआ । शाम 6:30 बजे हरिनाम संकीर्तन, आध्यात्मिक प्रवचन और भगवान को छप्पन भोग अर्पित किए गए। रात्रि 12:00 बजे श्रीकृष्ण जन्मोत्सव के पावन समय पर भव्य महाआरती का आयोजन हुआ, जिसमें गूंजते जयकारों से पूरा मंदिर परिसर गूंज उठा।

समारोह के मुख्य आकर्षणों में भगवान श्रीकृष्ण के दिव्य दर्शन, मंत्रमुग्ध कर देने वाली सांस्कृतिक प्रस्तुतियां और अलौकिक झांकियां शामिल रहीं। कार्यक्रम में कई जनप्रतिनिधि भी शामिल हुए ।

नंदोत्सव एवं श्रील प्रभुपाद की 180वीं व्यास पूजा महोत्सव के अगले चरण में, आज 5 सितंबर को मंदिर प्रांगण में हर्षोल्लास के साथ नंदोत्सव तथा इस्कॉन संस्थापक आचार्य श्रील प्रभुपाद की 180वीं व्यास पूजा का आयोजन किया जा रहा है, जिसमें भक्तों द्वारा विशेष पूजन और उत्सव मनाया जाएगा।

पंचायती राज मंत्रालयिक कर्मचारी संगठन ने ग्राम विकास अधिकारी संगठन के विरुद्ध खोला मोर्चा

जयपुर (हमारा वतन) पंचायती राज मंत्रालयिक कर्मचारी संगठन राजस्थान ने ग्राम विकास अधिकारी संगठन के विरुद्ध मोर्चा खोल दिया है। संगठन ने ग्राम पंचायतों में किए जा रहे भ्रष्टाचार जैसे- निर्माण कार्य, स्वच्छ भारत मिशन, पट्टा जारी करने में बड़े स्तर पर भ्रष्टाचार किया जा रहा है । अकेले जयपुर ज़िले में ही लगभग 164 ग्राम विकास अधिकारियों को विभिन्न मामलों में चार्ज शीट दी गई है ।प्रदेश अध्यक्ष अशोक निठारवाल द्वारा बताया गया कि इन सभी के विरुद्ध जांच कमेटी बनाकर दोषियों के खिलाफ अनुशासनात्मक कार्यवाही अमल में लाई जावे। प्रदेश महामंत्री पुरुषोत्तम टेलर द्वारा बताया गया कि वर्तमान में पूरे राजस्थान में एसबीएम में बहुत बड़ा घोटाला चल रहा है उसकी उच्च स्तर जांच कराई जावे और वित विभाग के आदेश 22/7/25 की पालना मेकर चैकर अपूवर की ग्राम पंचायत स्तर पर हो और प्रत्येक ग्राम पंचायत स्तर पर हर कार्य की नोट शीट चले जिससे ग्राम पंचायत स्तर पर पारदर्शिता आए और भ्रष्टाचार पर

अंकुश लगे । प्रदेश समन्वयक घनश्याम कड़वासरा द्वारा बताया गया कि टीएफसी का पैसा एसएफसी में ट्रांसफर करके भी बहुत बड़े स्तर पर निर्माण कार्य करवाए जा रहे हैं जो कि व्यापक स्तर पर वित्तीय अनियमितता की श्रेणी में आता है । मंत्रालयिक कर्मचारियों द्वारा कलक्टर जयपुर और मुख्य कार्यकारी अधिकारी जयपुर को ज्ञापन दिया गया ।इस मौके पर सभी पंचायत समिति और जिला परिषद के सैकड़ों कर्मचारियों मौजूद रहे।

GHD वेलफेयर फाउंडेशन ने मनाया रक्षाबंधन

जयपुर (हमारा वतन) हर वर्ष की भांति इस वर्ष भी जयपुर शहर के बैनाड रोड, झोटवाड़ा स्थित जीएचडी वेलफेयर फाउंडेशन ने रक्षाबंधन का पर्व सामजिक सरोकार के साथ मनाया ।

रक्षाबंधन के इस मौके पर फाउंडेशन द्वारा जरूरतमंदों को निःशुल्क छाते और मिठाई वितरित की गई । मिठाई पाकर सभी के चेहरे खिल उठे । इस दौरान फाउंडेशन की अध्यक्ष लक्ष्मी वर्मा, सचिव अजय नारनोलिया, कोषाध्य सुमन वर्मा, भामाशाह रमेश खोवाल, जोगेंद्र ,हंसराज पटेल आदि मौजूद रहे । सभी ने आगे भी निरंतर सेवा करने का संकल्प लिया।

पद्मश्री गुलाबो सपेरा ने फिल्म अभिनेता उग्रसेन तंवर को बांधी राखी

जयपुर (हमारा वतन) भारतीय संस्कृति के पावन पर्व रक्षाबंधन के अवसर पर अंतर्राष्ट्रीय कालबेलिया नृत्यांगना पद्मश्री गुलाबो सपेरा के नींदड़ स्थित आवास पर भव्य एवं स्नेहमय माहौल में राखी का त्योहार मनाया गया। इस अवसर पर गुलाबो ने अपने धर्मभाई और राजस्थानी फिल्म अभिनेता उग्रसेन तंवर को तिलक लगाकर, रक्षासूत्र बांधा और पारंपरिक रूप से आरती उतारकर उनके दीर्घायु व उज्ज्वल भविष्य की कामना की। पारिवारिक आत्मीयता से भरे इस उत्सव में गुलाबो के परिवार के सदस्य बेटियां राखी व हेमा, बेटा दिनू बंजारा एवं भवानी विशेष रूप से उपस्थित रहे। सभी ने एकजुट होकर त्योहार का आनंद उठाया और भारतीय परंपराओं के प्रति अपनी निष्ठा व्यक्त की। इस अवसर पर पद्मश्री गुलाबो सपेरा ने कहा कि रक्षाबंधन केवल एक रक्षासूत्र का त्योहार नहीं है, बल्कि यह अटूट विश्वास और प्रेम का प्रतीक है। उन्होंने यह संदेश दिया कि सच्चे रिश्ते सिर्फ खून के मोहताज नहीं होते, बल्कि वे दिल और आत्मा के सच्चे जुड़ाव से बनते हैं। अभिनेता उग्रसेन तंवर ने भी गुलाबो के प्रति आभार व्यक्त करते हुए बहन की रक्षा और सम्मान का संकल्प लिया।

जल्द रिलीज़ होगी शॉर्ट फिल्म दूरियां

जयपुर (हमारा वतन) संस्कार सृजन संस्था के बैनर तले निर्मित शॉर्ट फिल्म दूरियां जल्द ही इंडिया यूट्यूब चैनल पर रिलीज़ की जाएगी । फिल्म का पोस्ट प्रोडक्शन वर्क जल्द ही कम्पलीट होने वाला है। फिल्म के डायरेक्टर राम गोपाल सैनी ने बताया कि आज के जमाने में एक ही घर में रहकर पिता और पुत्री के बीच किस प्रकार से दूरियां उत्पन्न हो जाती हैं। इसी को लेकर यह शॉर्ट फिल्म बनाई गयी है । फिल्म में संदेश दिया गया है की कैसे आज के जमाने में बच्चों के साथ संवाद स्थापित कर दूरियों को मिटाया जा सकता है । इस शॉर्ट फिल्म में मुख्य भूमिकाओं में प्रिया शर्मा, सुनील शर्मा और नारंगी देवी ने अभिनय किया है। एडिटिंग रजनीश सैनी की है। वहीं फिल्म के सह-निर्देशक संदीप शर्मा और मोहन सैनी ने बताया कि इससे पहले भी संस्कार सृजन संस्था द्वारा निर्मित अनमोल जीवन, अपमान, सच्ची आज़ादी और राखी जैसी शॉर्ट फिल्म इंडिया यूट्यूब चैनल पर रिलीज हो चुकी हैं, जिसे दर्शकों का जबरदस्त प्यार मिल रहा है । चैनल आगे भी सामाजिक सन्देश देने वाली शॉर्ट फिल्मों का निर्माण कर नए कलाकारों को मौका देता रहेगा ।

सुकून सुर रागिनी का Sound of Music 3.0 कार्यक्रम 27 सितम्बर को

जयपुर (हमारा वतन) राजधानी जयपुर के सी-स्कीम स्थित महावीर स्कूल ऑडिटोरियम में आगामी रविवार, 27 सितंबर 2026 को 'SuKoon Sur Ragini – Sound of Music 3.0 का भव्य संगीतमय आयोजन किया जाएगा। कार्यक्रम का शुभारंभ शाम 5:30 बजे से होगा, जिसमें शहर के संगीत प्रेमी बॉलीवुड के सदाबहार नग़मों और सुरमयी प्रस्तुतियों का आनंद ले सकेंगे।

आयोजक नीरा राजबंशी ने बताया कि इस सांस्कृतिक संध्या का मुख्य उद्देश्य स्थानीय कलाकारों को मंच प्रदान करना और आमजन को सुरीले संगीत के माध्यम से तनावमुक्त सुकून का अनुभव कराना है। कार्यक्रम में प्रस्तुतकर्ता कलाकारों द्वारा दिल को छू लेने वाली बॉलीवुड धुनों, मधुर गीतों और वाद्य यंत्रों की संगति से एक संगीतमय माहौल तैयार किया जाएगा।

आयोजन समिति ने जयपुर शहर के समस्त संगीत प्रेमियों और प्रबुद्ध नागरिकों को इस सांस्कृतिक महफ़िल में शामिल होकर कलाकारों का उत्साहवर्धन करने और कार्यक्रम को भव्य व सफल बनाने का भावभीना आमंत्रण दिया है।

उषा पंजवानी बनी बेटी फाउंडेशन क्लब की अजमेर जिलाअध्यक्ष

जयपुर (हमारा वतन) सामाजिक सरोकारों और महिला उत्थान के क्षेत्र में सक्रिय अग्रणी संस्था बेटी फाउंडेशन क्लब ने महिला सशक्तिकरण की मुखर आवाज उषा पंजवानी को अजमेर जिला अध्यक्ष नियुक्त किया है। यह निर्णय उषा पंजवानी द्वारा पिछले छह वर्षों से जमीनी स्तर पर किए जा रहे असाधारण कार्यों और समाज में उनके गहराते प्रभाव को देखते हुए लिया गया है।

उषा पंजवानी पिछले छह साल से प्रदेश के दूर-दराज के गांवों, ढाणियों और कस्बों में जाकर महिलाओं को उनके अधिकारों के प्रति जागरूक कर रही हैं। उन्होंने न केवल 'बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ' अभियान को घर-घर पहुँचाया है, बल्कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा जनहित में चलाई जा रही विभिन्न योजनाओं की जानकारी भी समाज के

अंतिम छोर पर बैठी महिलाओं तक पहुँचाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।

बेटी फाउंडेशन क्लब के संस्थापक राज शर्मा और राहुल शर्मा एवं पदाधिकारियों ने बताया कि उषा पंजवानी का चयन उनके निस्वार्थ सामाजिक कार्यों और महिला उत्थान के प्रति उनकी अटूट प्रतिबद्धता के आधार पर किया गया है। उनके नेतृत्व में फाउंडेशन के अभियानों को नई गति मिली है और हजारों महिलाएं आत्मनिर्भरता की राह पर अग्रसर हुई हैं।

इस अवसर पर उषा पंजवानी ने आभार व्यक्त करते हुए कहा, यह जिम्मेदारी मेरे लिए केवल एक पद नहीं, बल्कि सेवा का एक और अवसर है। मेरा लक्ष्य है कि कोई भी बेटी शिक्षा से वंचित न रहे और हर महिला केंद्र व राज्य सरकार की जनकल्याणकारी योजनाओं का लाभ उठाकर सशक्त बने।

टांकरड़ा के सुरेन्द्र सिंह हरसोलिया गाँधी सेवा रत्न अवार्ड 2026 से हुए सम्मानित

जयपुर (हमारा वतन) राष्ट्रीय साहित्यिक, सांस्कृतिक व सामाजिक संस्थान आदर्श समाज समिति इंडिया द्वारा श्री बजरंग लाल गांधी स्मृति दिवस पर झुंझुनू जिले के सूरजगढ़ में स्थित होटल रानी बाग में आयोजित गाँधी सेवा रत्न अवॉर्ड-2026 राष्ट्रीय प्रतिभा सम्मान समारोह आयोजित हुआ।

जिसमें सेवानिवृत राजस्थान पुलिस डीजीपी एवं डीजीपी भ्रष्टाचार निरोधक ब्यूरो राजस्थान के डॉ. रवि प्रकाश मेहरड़ा, राज्य सरकार के सेवानिवृत्त संयुक्त सचिव इन्द्र राज सिंह, राजस्थान एजुकेशन ट्रस्ट की डायरेक्टर निकिता थालोर, काजड़ा प्रशासक मंजू तंवर, समिति राष्ट्रीय अध्यक्ष धर्मपाल गाँधी, कार्यक्रम प्रभारी मंजीत सिंह तंवर, साहित्यकार अब्दुल समद राही, एडवोकेट सुनील कुमार झारिया, काजड़ा प्रशासक मंजू तंवर, तेज सिंह राठौड़, मंजू ठोलिया, युवा सामाजिक कार्यकर्ता विजय मील, सुभिता सीगड़, डॉ. स्वामी चरण,

मंजू देवी, हेमलता कांसोटिया ने राष्ट्रीय स्तर पर चौमूं तहसील के टांकरड़ा निवासी समाजसेवी एवं बलाई विकास समिति जयपुर मुख्यालय-चौमूं के महासचिव सुरेन्द्र सिंह हरसोलिया का माला, दुपट्टा पहनाकर, प्रमाण-पत्र एवं गांधी सेवा रत्न अवॉर्ड-2026 से सम्मानित किया गया।

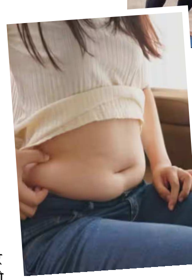
जानकारी के लिए आपको बता दें कि हरसोलिया ने ग्लोबल लिडरशिप अवार्ड-2026, सावित्रीबाई फुले सम्मान-2026, मदर टैरेसा समर्पण समाज गौरव-2025 अवार्ड, राष्ट्रीय हित ब्रांड एंबेसडर सम्मान-2025, गांधी शांति पुरस्कार-2025, डॉ. अंबेडकर राजस्थान सेवा सम्मान-2025, राज्य स्तरीय अंबेडकर रत्न सम्मान-2025, डॉ. अंबेडकर सेवा श्री सम्मान-2024, उत्कृष्ट कार्य के लिए सम्मान, पत्रकार सम्मान, भामाशाह सम्मान, सामाजिक सम्मान सहित कई सम्मान प्राप्त कर चुके हैं। हरसोलिया को यह अवार्ड मिलने पर सर्व समाज बंधुओ ने हर्ष जताया है ।

सभी खादी संस्थाओं से निवेदन है कि अपनी गतिविधियों की जानकारी प्रकाशित करवाने के लिए हमें जरूर भेजें !
Email-hamarawatan65@gmail.com, whatsapp-9214996258.
Khadi For Nation
खादी भारत
Khadi India
Khadi For Fashion

जॉब्स

1. राजस्थान हाई कोर्ट जोधपुर, पद स्टेनोग्राफर ग्रेड थर्ड, पद संख्या 163, अंतिम तिथि 10 अगस्त 2026
2. इंडियन कंप्यूटर इमरजेंसी रिस्पांस टीम पद सीएस, डीए व ईसी, पद संख्या 133, अंतिम तिथि 17 अगस्त 2026
3. इसरो, पद ग्रेजुएट अप्रेंटिसशिप, पद संख्या 410, अंतिम तिथि 28 अगस्त 2026
4. नॉर्थ ईस्ट फ्रंटियर रेलवे, पद अप्रेंटिस, पद संख्या 677, अंतिम तिथि 19 अगस्त 2026
5. रेलवे रिक्रूटमेंट बोर्ड, पद सेक्शन कंट्रोलर, पद संख्या 119, अंतिम तिथि 14 अगस्त 2026
6. राजस्थान राज्य विद्युत उत्पादन निगम लिमिटेड, पद जूनियर इंजीनियर/जूनियर अकाउंटेंट, पद संख्या 2005 अंतिम तिथि 25 अगस्त 2026
7. एम्स नॉर्सेट 2026, पद नर्सिंग ऑफिसर, पद संख्या अघोषित, अंतिम तिथि 13 अगस्त 2026
8. राजस्थान लोक सेवा आयोग, पद फिजियोथैरेपिस्ट, पद संख्या 20, अंतिम तिथि 21 अगस्त 2026

एक्टिविटी की कमी के कारण भी बढ़ सकता है फैट



तत्वों से भरपूर भोजन लिया जाए, तो कभी फैट नहीं बढ़ सकता है। एक्टिविटी की कमी के कारण भी फैट बढ़ सकता है। इससे हमारा हार्ट हेल्थ प्रभावित हो जाता है। फिर हम फैट लॉस के लिए तरह-तरह के उपाय करने लगते हैं। कैलोरी बर्न करने के लिए हम अलग-अलग तरह के व्यायाम करते हैं। मसल्स के लिए स्ट्रेंथ ट्रेनिंग भी की जाती हैं। इनके अलावा ग्रीन टी को भी फैट लॉस के लिए बढ़िया माना जाता है। एक्सपर्ट बताते हैं कि फैट लॉस के लिए आप जो भी उपाय करती हैं, इसके लिए एक बात का ख्याल रखना है। वह यह है कि जितना अधिक आप प्रयास करती हैं, उतना अधिक आप पाती हैं। यहां हैं एक्सपर्ट के बताये आसानी से फैट लॉस के टिप्स। **सबसे पावरफुल है आपकी सोच** -मशहूर फिटनेस एक्सपर्ट और सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर दीक्षा छाबड़ा अपने इन्स्टाग्राम पोस्ट में कहती हैं, 'किसी भी काम को करने के लिए दृढ़ संकल्प से अधिक पावरफुल कोई बल नहीं है। चाहे वह फैट लॉस का ही मामला क्यों न हो। आप यदि जीरो से शुरुआत कर रही हैं। लेकिन आपको अपने ऊपर विश्वास है, तो फैट लॉस के मिशन में आप समय के साथ कामयाब हो सकती हैं।'

1 सबसे जरूरी है अपने ऊपर विश्वास-आप अपने फैट लॉस के लिए कई तरह के व्यायाम करती हैं। लेकिन आपको अपने ऊपर विश्वास ही नहीं है। आपको हमेशा यही लगता है कि आप स्लिम और हेल्दी होने के गोल को अचीव नहीं कर पाएंगी। इससे आपका मोरल डाउन हो जाता है। इससे आपके प्रयास में कमी आ जाती है। फिर गोल को अचीव नहीं कर पाती हैं। इसलिए आप जितना समय भी कैलोरी बर्न एक्सरसाइज पर देती हैं, अपने ऊपर पूरा विश्वास रखकर दें।

2 सफलता के लिए जरूरी है दृढ संकल्प साहस और जुनून -हमारे संकल्प में कमी होने पर ही हम फैट लॉस के गोल को अचीव नहीं कर पाते हैं। चाहे आपके पास कितना भी अधिक एक्स्ट्रा वेट क्यों न हो। मन में यह दृढ संकल्प और साहस रखें कि आप फैट लॉस का गोल अचीव कर पाएंगी।पैशन बड़े से बड़ा काम संपन्न करा ले जाता है। ठीक इसी तरह यदि फैट लॉस का पैशन होगा, तो आप नियमित रूप से एक्सरसाइज करेंगी। अनियमितता के नुकसान से अवगत होंगी।

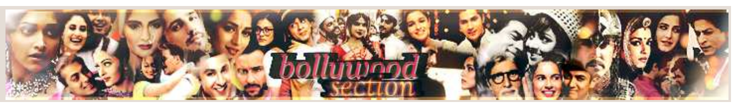
3 पुश अप्स के एक्स्ट्रा सेट-अक्सर हम एक सेट एक्सरसाइज करते हैं। और आगे का सेट कल पर टाल देते हैं। यह सही नहीं है। यदि आपने फिटनेस के एक्सरसाइज सीख लिए हैं, तो एक और अधिक पुश अप्स या दूसरे तरह के एक्सरसाइज करने में कभी आलस नहीं करें। जितना एक्सरसाइज करने के बाद कैलोरी बर्न हो जाए।, एक्सरसाइज करने के बाद उतना तो जरूर करें। एक्सरसाइज के सेट बढाने से एक्स्ट्रा फैट लॉस होंगे ।और आप फिट हो पाएंगी।

4 जितना अधिक आप व्यायाम करेंगी उतना अधिक पाएंगी-फैट लॉस के लिए संतुलित भोजन जरूरी है। लेकिन एक्सरसाइज सबसे अधिक जरूरी है। जितना अधिक आप व्यायाम आप कर पाएंगी, उतना अधिक आपको फायदा दिखेगा। व्यायाम करने से शरीर के सभी अंगों पर जोर पड़ता है। इससे मसल्स स्ट्रान्ग होते हैं और एक्स्ट्रा फैट भी बर्न होते हैं।

5 अपने आपको लिमिट नहीं करें, आगे बढ़ें-दीक्षा बताती हैं कि एक्सरसाइज शुरू करने के अर्ली स्टेज में जब वजन नहीं घटता है, तो हम निराश हो जाते हैं। अपने आपको लिमिट कर लेते हैं। हम यह मान लेते हैं कि वजन घटाना आसान नहीं है।पर यह आसान है, बशर्ते हम अपने आपको लिमिट नहीं करें। हम अपनी क्षमता के अनुकूल एक्सरसाइज करें।

अंत में-जब भी एक्सरसाइज करें, इन सारे टिप्स को आजमाएं। आपका एक्स्ट्रा फैट जरूर फैट लॉस में बदलेगा।

बॉलीवुड चटकारा



टॉक्सिक में छोटे रोल में छा गईं संजीदा शेख, बोलीं- उम्मीद नहीं थी मेरे किरदार को इतना प्यार मिलेगा

अभिनेत्री संजीदा शेख इन दिनों हालिया रिलीज फिल्म टॉक्सिक- ए फेरी टेल फॉर ग्रोन-अप्स को लेकर सुर्खियों में बनी हुई हैं। शनिवार को अभिनेत्री ने फिल्म में अपने किरदार को मिल रही सराहना के लिए दर्शकों का शुक्रिया अदा किया। अभिनेत्री संजीदा शेख ने इंस्टाग्राम पर फिल्म में अपने द्वारा निभाए गए किरदार की कुछ तस्वीरें और वीडियोज पोस्ट किए। इस पोस्ट के जरिए अभिनेत्री ने शुक्रिया अदा करते हुए कहा कि उन्हें उम्मीद नहीं थी कि छोटे से किरदार दर्शकों में इतना प्रभाव डालेगा। अभिनेत्री ने लिखा, एक कलाकार के तौर अपने काम का सबसे मजेदार हिस्सा वो किरदार निभाना है, जो आपको चुनौती दें। फिल्म टॉक्सिक ने मुझे एक ऐसा अनोखा रोल निभाने का मौका दिया, जो मेरी असल जिंदगी से बहुत अलग है और शायद इसी वजह से मुझे इसे करने में बहुत मजा भी आया। अभिनेत्री ने बताया कि उन्हें उम्मीद नहीं थी कि फिल्म में छोटी सी मौजूदगी बड़ा प्रभाव डालेगी और दर्शकों से ढ़ेर सारा प्यार मिलेगा। उन्होंने लिखा, बिना किसी उम्मीद के इस फिल्म में आई थी, लेकिन फिल्म में मेरी छोटी सी मौजूदगी को इतना प्यार मिलने से मैं बहुत खुश हूं। मेरे सफर में साथ देने के लिए आप सभी का दिल से शुक्रिया। मैं वादा करती हूं कि आगे भी ऐसे ही रोल करती रहूंगी जो सबको चौंकाते रहेंगे। अभिनेत्री संजीदा शेख फिल्म टॉक्सिक-ए फेरी टेल फॉर ग्रोन-अप्स में एक विशेष कैमियो रोल में नजर आ रही हैं। फिल्म में उन्होंने मुख्य किरदार राया (यश) और गंगा (नयनतारा) की मां (कमला) का एक छोटा लेकिन विशेष कैमियो (विशेष उपस्थिति) निभाया है।अभिनेत्री ने फिल्म में भले ही छोटा-निगेटिव रोल निभाया हो, लेकिन दर्शकों के दिलों में गहरा प्रभाव छोड़ा है। हालांकि, टीजर से ही उन्होंने दर्शकों का ध्यान खींच लिया था और रिलीज के बाद भी उनके इस इंटेंस रोल की तारीफ हो रही है।गीतू मोहनदास द्वारा निर्देशित यह फिल्म 26 अगस्त को सिनेमाघरों में रिलीज हुई है, जिसमें यश के अलावा कियारा आडवाणी, नयनतारा, हुमा कुरैशी और तारा सुतारिया जैसे कलाकार भी मुख्य भूमिकाओं में हैं।

नेपाल-तिब्बत बॉर्डर पर बाढ़ में फंसी थीं मानसी पारेख, मुश्किलों से निकलकर पहुंचीं मुंबई

अभिनेत्री मानसी पारेख ने अपनी कैलाश मानसरोवर यात्रा पूरी करके मुंबई वापस लौट आई हैं। उन्होंने सोमवार को सोशल मीडिया के जरिए अपने वापसी का अनुभव शेयर करते हुए बताया कि चीन से नेपाल बॉर्डर तक पहुंचना जंग जीतने जैसा था। अभिनेत्री मानसी पारेख ने अपनें इंस्टाग्राम स्टोरीज पर कुछ नोट शेयर किए। इसमें उन्होंने बताया कि चीन के न्यालम शहर में बड़े लैंडस्लाइड की वजह से उनके ग्रुप को बस के अंदर ही करीब चार घंटे तक इंतजार करना पड़ा, उसके बाद उन्होंने करीब 40 मील का सफर बस से तय किया। मानसी ने यह भी कहा कि सफर कितना भी मुश्किल क्यों न रहा हो, लेकिन मुंबई अपने परिवार और बेटी के पास वापस लौटने के सामने ये सारी परेशानियां कुछ भी नहीं थीं। उन्होंने लिखा, आप सभी के ढेरों प्यार, मैसेज, कॉल और दुआओं के लिए शुक्रिया। पिछले 3-4 दिन बहुत मुश्किल भरे रहे और चीन से निकलकर नेपाल बॉर्डर तक पहुंचना किसी जंग जीतने जैसा था। चीन के न्यालम शहर में बहुत बड़ा लैंडस्लाइड हुआ था, जिसकी वजह से हमें बस में ही 4 घंटे तक इंतजार करना पड़ा था, तब जाकर हम सड़क के रास्ते चीन से बाहर निकलने का सफर शुरू कर पाए थे।उन्होंने आगे लिखा, करीब 40 मील के लंबे बस के सफर के बाद हम नेपाल बॉर्डर पहुंचे, जहां एक और लैंडस्लाइड हुआ था।

भोजपुरी बवाल से लेकर ईठा तक, अक्षरा सिंह ने खोले कई राज, तेज प्रताप यादव को बताया क्यूट

भोजपुरी सिनेमा की जानी-मानी एक्ट्रेस अक्षरा सिंह ने अपना जन्मदिन गरीब और जरूरतमंद बचों के साथ मनाया। पटना में बच्चों के बीच वक्त बिताने के बाद अक्षरा ने मीडिया से बात करते हुए बताया कि उनके लिए यह जन्मदिन बेहद खास रहा। उन्होंने भोजपुरी शो भोजपुरी बवाल, खेसारी लाल यादव, तेज प्रताप यादव और अपनी आने वाली फिल्म ईठा को लेकर भी खुलकर बात की। अक्षरा सिंह ने कहा, मैं अपने एक शो के लिए दिल्ली जा रही हूं, लेकिन पटना में मनाया गया मेरा जन्मदिन मुझे लंबे समय तक याद रहेगा। इस खास दिन पर मैंने अलग-अलग एनजीओ से जुड़े बचों से मुलाकात की और उनके साथ बातें कीं। इन बचों से मिलकर मुझे असल जिंदगी को करीब से समझने का मौका मिला। हर छोटी-छोटी खुशियों को कैसे सेलिब्रेट किया जाता है, ये मैंने उनसे ही सीखा। अक्षरा से जब भोजपुरी बवाल को लेकर सवाल किया गया तो उन्होंने कहा कि अपने बिजी शेड्यूल की वजह से वह अभी यह शो नहीं देख पा रही हैं। उन्होंने शो से जुड़े कलाकारों की तारीफ करते हुए कहा, सभी लोग अच्छे-अच्छे शो में जा रहे हैं और अपने नाम और मुकाम को बड़ा कर रहे हैं, जो अच्छी बात है। मेरा फोकस फिलहाल अपने काम पर है।तेज प्रताप यादव के एक्टिंग की दुनिया में कदम रखने को लेकर भी अक्षरा सिंह ने प्रतिक्रिया दी। उन्होंने कहा, मेरे एक करीबी दोस्त ने मुझे तेज प्रताप का वीडियो भेजा 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 ख़ाक़ लिखे कोई, बरगश्ता ज़माना है,
कांटों पै भी चलना है, दामन भी बचाना है।

सम्पादकीय.....

दिल्ली में महिलाओं के खिलाफ अपराध को लेकर चिंता

राजधानी दिल्ली में 16 वर्षीया छात्रा के साथ चलती बस में गैंगरेप की कथित घटना बेहद शर्मनाक और चिंताजनक है। सवाल सिर्फ अपराध का नहीं, उस मानसिकता का भी है, जो किसी मासूम की इंसानियत और सम्मान को कुचलने की हिम्मत देती है। क्या ऐसे अपराध करने वालों को निर्भया कांड (2012) और उसके बाद हुई कड़ी कानूनी कार्रवाई का पता नहीं? क्या उन्हें कानून और सजा का डर नहीं? फिर भी कुछ लोग ऐसे घिनौने अपराध क्यों करते हैं? इसका जवाब केवल कठोर सजा में नहीं, बल्कि बचपन से मिलने वाले संस्कार, महिलाओं के प्रति सम्मान, सही शिक्षा और अपराध के प्रति समाज की असहिष्णुता में भी छिपा है। जब तक बेटियों को इंसान और बराबर का अधिकार रखने वाला व्यक्ति समझने की मानसिकता मजबूत नहीं होगी, कानून अकेला पर्याप्त नहीं होगा। साथ ही, माता-पिता को बच्चों के साथ संवाद बनाना चाहिए। छोटी-मोटी घरेलू नाराजगी में बच्चियों का अकेले घर से निकलना और अनजान लोगों या वाहनों पर भरोसा करना जोखिमपूर्ण हो सकता है। बेटियों को सावधान करना उनकी स्वतंत्रता रोकना नहीं, बल्कि उन्हें सुरक्षित निर्णय लेने के लिए सक्षम बनाना है। और, अपराधियों के लिए संदेश स्पष्ट होना चाहिए- कानून से बचने का कोई रास्ता नहीं।राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो के आंकड़े दिल्ली में महिलाओं के खिलाफ अपराध को लेकर चिंता पैदा करते रहे हैं। विशेष रूप से वर्ष 2013 के बाद के वर्षों में बलात्कार के मामलों का आंकड़ा इस समस्या की गंभीरता की ओर संकेत करता है। ऐसे में, 4 अगस्त की रात हुई घटना केंद्र सरकार से लेकर दिल्ली प्रशासन और पुलिस की बहुस्तरीय सुरक्षा व्यवस्था पर एक बार फिर गंभीर सवाल खड़े करती है। हालांकि, यह परिवार, समाज, प्रशासन और स्वयं महिलाओं, या यूं कहें कि हम सभी की साझा जिम्मेदारी है। महिलाओं की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए सार्वजनिक स्थानों पर प्रकाश की पर्याप्त व्यवस्था, प्रभावी और सक्रिय सीसीटीवी कैमरे, सुरक्षित व विश्वसनीय सार्वजनिक परिवहन और त्वरित पुलिस सहायता सुनिश्चित करना बहुत ही जरूरी है। किसी भी सभ्य समाज की पहचान इस बात से होती है कि वहां महिलाएं और बेटियां कितनी सुरक्षित हैं? यह हमारी सुरक्षा व्यवस्था की उन कमजोर कड़ियों को दूर करने का अवसर है, जिनका लाभ अपराधी उठाते हैं। कानून में कठोरता जरूरी है, लेकिन उससे भी अधिक जरूरी है, उसका ईमानदार क्रियान्वयन।साल 2012 में पूरे देश को झकझोरने वाले निर्भया कांड के बाद यदि किसी भारतीय शहर में महिलाओं की सुरक्षा को लेकर सबसे व्यापक संस्थागत सुधार हुए हैं। तो वह दिल्ली है। भले ही, उसी तरह की फिर से एक घटना हुई है, लेकिन यह कहना अतिशयोक्ति नहीं होगी कि तमाम चुनौतियों से जूझने के बावजूद इसे पूरी तरह से असुरक्षित शहर घोषित करना सच्चाई से आंखें मूंद लेना होगा। सबसे पहले, कानूनी ढांचे में बड़ा बदलाव आया। 2013 के 'निर्भया ऐक्ट' के बाद बलात्कार की परिभाषा बदली गई, कठोर दंड का प्रावधान किया गया और फास्ट-ट्रैक अदालतों की स्थापना की गई। इसके साथ ही निर्भया फंड के माध्यम से सीसीटीवी, पैनिक बटन, महिला हेल्पलाइन और सुरक्षित सार्वजनिक परिवहन जैसी योजनाएं शुरू की गईं। इन सुधारों का उद्देश्य अपराध के बाद कार्रवाई में मदद से कहीं अधिक अपराध की रोकथाम था। दूसरा, दिल्ली में महिलाओं के लिए विशेष पुलिस व्यवस्था विकसित की गई। कई थानों में महिला हेल्प डेस्क, रात में पीसीआर गश्त, मेट्रो स्टेशनों पर महिला सुरक्षाकर्मी और सार्वजनिक स्थानों पर कैमरों का विशाल नेटवर्क बनाया गया। दिल्ली मेट्रो को विश्व की अपेक्षाकृत सुरक्षित सार्वजनिक परिवहन प्रणालियों में गिना जाता है, जहां प्रतिदिन लाखों महिलाएं बिना किसी बड़ी सुरक्षा आशंका के यात्रा करती हैं। तीसरा, हालिया घटना में पुलिस की त्वरित कार्रवाई भी व्यवस्था की एक सकारात्मक मिसाल है। रिपोर्टों के अनुसार, सीसीटीवी और तकनीकी साक्ष्यों के आधार पर बस ड्राइवर और परिचालक को कुछ ही घंटों में गिरफ्तार कर लिया गया।

राम गोपाल सैनी

श्री राधा कृष्ण मंदिर तिगरिया मोड़ में धूमधाम से मनाया श्री कृष्ण जन्माष्टमी महोत्सव

जयपुर (हमारा वतन) श्री राधा कृष्ण मंदिर तिगरिया मोड़, देवथला-निवाणा में श्री कृष्ण जन्माष्टमी महोत्सव अत्यंत हर्षोल्लास और धूमधाम के साथ मनाया गया। यह भव्य आयोजन संत बालकदास महाराज के पावन सानिध्य में संपन्न हुआ, जिसमें बड़ी संख्या में क्षेत्रवासियों और श्रद्धालुओं ने बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया।महोत्सव की मुख्य विशेषता भगवान श्री कृष्ण और राधाजी की अलौकिक एवं मनमोहक झांकी रही, जिसके दर्शन के लिए सुबह से ही मंदिर परिसर में श्रद्धालुओं का तांता लगा रहा। दिनभर चले धार्मिक अनुष्ठानों और दर्शन-पूजन से पूरा क्षेत्र भक्तिमय हो गया। रात्रि को आयोजित

सांस्कृतिक एवं भजन संध्या कार्यक्रम का मुख्य आकर्षण रहे सुप्रसिद्ध गायक प्रकाश गुर्जर एंड पार्टी तथा गायक बीरबल सिंह। कलाकारों ने एक से बढ़कर एक मधुर भजनों की प्रस्तुतियां देकर श्रोताओं को मंत्रमुग्ध कर दिया। इसके साथ ही, प्रसिद्ध कॉमेडियन कैलाश छैला ने अपनी हास्य प्रस्तुतियों से दर्शकों को लोटपोट किया, जबकि लोकप्रिय डांसर विमल जयपुर और लक्ष्मी राजस्थानी की शानदार नृत्य प्रस्तुतियों ने कार्यक्रम में समा बांध दिया। कार्यक्रम के दौरान मंदिर परिसर में भारी भीड़ उमड़ी और सभी ने महाप्रसादी का लाभ लिया। बालकदास महाराज ने सभी श्रद्धालुओं को जन्माष्टमी की शुभकामनाएं देते हुए धर्म और भक्ति के मार्ग पर चलने का संदेश दिया।

कथावाचक जया किशोरी को डॉ. त्रिलोक सोनी ने भेंट किया पौधा

देहरादून (हमारा वतन) पर्यावरण संरक्षण, संवर्द्धन व पौधारोपण के संदेश को जन जन तक पहुंचाने हेतु ग्राफिक एरा विश्व विद्यालय में आयोजित कार्यक्रम में पर्यावरणविद् वृक्षमित्र डॉ. त्रिलोक चंद्र सोनी ने प्रसिद्ध कथावाचक जया किशोरी को देहरादून आगमन पर उपहार स्वरूप तुलसी का पौधा भेंट किया।डॉ. सोनी ने जया किशोरी से कहा कि मेरे द्वारा अतिथियों को फूलों के गुलदस्ते के बजाय पौधा उपहार में दिया जाता है और पौधे उपहार में देने की परम्परा मेरे द्वारा चलाई गई है। इस परंपरा के तहत में आपके लिए तुलसी का पौधा उपहार में देने के लिए लाया हूं। डॉ. सोनी के अभिवादन को स्वीकार करते हुए कथावाचक जया किशोरी ने डॉ. सोनी को बुलाया और पौधा गृहण किया। कथावाचक जया किशोरी ने कहा कि आपके द्वारा सराहनीय कार्य किया जा रहा है । मैं आपको शुभकामनाएं देती हूं। वृक्षमित्र ने कार्यक्रम में उपस्थित युवाओं और जन जन से आग्रह किया कि प्रकृति संरक्षित रहेगी तो जीवन सुरक्षित रहेगा इसके लिए हमें एक एक पौधा लगाकर धरती में हरियाली लाना चाहिए।

शॉर्ट फिल्म 'गलती किसकी' की शूटिंग हुई प्रारंभ

जयपुर (हमारा वतन) कला, सामाजिक और सांस्कृतिक संस्था 'संस्कार सृजन संस्था' के बैनर तले निर्मित होने वाली शॉर्ट फिल्म गलती किसकी की शूटिंग पूर्ण -विधि विधान के साथ पूजा - अर्चना के साथ शुरू हुई।फिल्म की शूटिंग जयपुर की विभिन्न लोकेशंस पर की जा रही है।

फिल्म के डायरेक्टर राम गोपाल सैनी ने बताया कि आजकल के माता-पिता अपने बच्चों को बहुत आगे बढ़ते हुए देखना चाहते हैं । बच्चे भी माता-पिता के सपनों को पूरा करने के लिए एड़ी से चोटी का जोर लगाते हैं । लेकिन जब माता-पिता का बुढ़ापा आता है तो अकेलापन उनको खाता है, वहीं विदेश में बैठे बच्चे भी माता-पिता की सेवा की बात सोचकर परेशान हो रहे होते हैं और सोचते हैं कि आखिर गलती किसकी । यही कहानी इस फिल्म में दिखाई गई है । इस शॉर्ट फिल्म में राजस्थानी फिल्मों के महानायक उग्रसेन तंवर, जया पांडे, अभिनव शर्मा और अभिमन्यु शर्मा मुख्य भूमिका निभा रहे हैं। एडिटिंग रजनीश सैनी की रहेगी । जयांजलि प्रोडक्शन का शूटिंग में विशेष सहयोग रहा ।

जानकारी के लिए आपको बता दें कि इससे पहले भी संस्कार सृजन संस्था द्वारा निर्मित अनमोल जीवन, अपमान, सच्ची आज़ादी और राखी जैसी शॉर्ट फिल्म इंडिया यूट्यूब चैनल पर रिलीज हो चुकी हैं, जिसे दर्शकों का जबरदस्त प्यार मिल रहा है । चैनल आगे भी सामाजिक सन्देश देने वाली शॉर्ट फिल्मों का निर्माण कर नए कलाकारों को मौका देता रहेगा।

निर्दलीय प्रत्याशी अनीता देवी सैनी के चुनाव कार्यालय का हुआ भव्य उद्घाटन

जयपुर (हमारा वतन) चौमूं नगर परिषद चुनाव के तहत वार्ड नंबर 13 से निर्दलीय प्रत्याशी अनीता देवी सैनी के चुनाव कार्यालय का उद्घाटन समारोह अत्यंत हर्षोल्लास के साथ संपन्न हुआ। कार्यालय का उद्घाटन अंतर्राष्ट्रीय भविष्यवक्ता पंडित रविन्द्राचार्य ने विधि-विधान से पूजा-अर्चना कर और फीता काटकर किया।

उद्घाटन समारोह के दौरान वार्ड वासियों और समर्थकों की भारी भीड़ उमड़ी। इस अवसर पर समाजसेवी जितेन्द्र सैनी ने उपस्थित सभी वार्ड वासियों से हाथ जोड़कर अपील करते हुए कहा कि वार्ड के चहुंमुखी विकास, जनसमस्याओं के त्वरित समाधान और क्षेत्र को आगे बढ़ाने के लिए निर्दलीय प्रत्याशी अनीता देवी सैनी को भारी मतों और समर्थन से विजयी बनाएं। कार्यालय के उद्घाटन के बाद स्थानीय लोगों ने प्रत्याशी अनीता देवी सैनी का फूल-मालाओं से स्वागत किया और उन्हें अपनी पूरा समर्थन का भरोसा दिलाया। इस दौरान वार्ड के गणमान्य नागरिक और बड़ी संख्या में समर्थक मौजूद रहे।

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।