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-41 | जयपुर, सोमवार, 2 नवम्बर, 2026 | वार्षिक शुल्क 200 रुपये (एक प्रति 4 रु.) | पृष्ठ संख्या 4

राज्यपाल हरिभाऊ बागडे ने राजस्थानी फिल्म 'माँ' के ग्रैंड प्रदर्शन का किया शुभारंभ

जयपुर (हमारा वतन)

राजस्थान के राज्यपाल हरिभाऊ बागडे ने रविवार को जयपुर स्थित प्रसिद्ध राजमंदिर सिनेमा हॉल में राजस्थानी फिल्म माँ के ग्रैंड प्रदर्शन का औपचारिक शुभारंभ किया।

शुभारंभ समारोह के दौरान उपस्थित जनसमूह और मीडिया को संबोधित करते हुए राज्यपाल बागडे ने कहा कि क्षेत्रीय भाषा में निर्मित यह फिल्म राजस्थानी सिनेमा के लिए एक महत्वपूर्ण पहल है। उन्होंने राजस्थानी भाषा और संस्कृति के महत्व को रेखांकित करते हुए कहा, राजस्थानी केवल एक भाषा नहीं है, बल्कि यह हमारी समृद्ध संस्कृति, परंपरा और जीवन मूल्यों की प्रतीक है। राज्यपाल बागडे ने सिनेमा हॉल में बैठकर फिल्म के कुछ विशेष अंश भी देखे। तत्पश्चात उन्होंने फिल्म के निर्माता, निर्देशक



और कलाकारों से संवाद किया और राजस्थानी सिनेमा को बढ़ावा देने के उनके इस सराहनीय प्रयास की खुले दिल से प्रशंसा की। उन्होंने उम्मीद जताई कि यह फिल्म दर्शकों के दिलों को छूने के साथ-साथ क्षेत्रीय सिनेमा को एक नई पहचान दिलाएगी। इस अवसर पर फिल्म जगत की प्रमुख हस्तियाँ, गणमान्य नागरिक और दर्शक बड़ी संख्या में उपस्थित रहे।



आप सभी देशवासियों को हमारा वतन समाचार पत्र की और से दीपावली की हार्दिक शुभकामनाएँ !

दीपावली पर रिलीज़ होगी शॉर्ट फिल्म 'दिए का सच'

जयपुर (हमारा वतन) कला, सामाजिक और सांस्कृतिक संस्था संस्कार सृजन संस्था के बैनर तले बनी नई प्रेरणादायक शॉर्ट फिल्म दिए का सच का पोस्ट प्रोडक्शन जोरों से चल रहा है। फिल्म को दीपावली पर रिलीज़ किया जाएगा ।

फिल्म के डायरेक्टर राम गोपाल सैनी ने फिल्म की कहानी पर प्रकाश डालते हुए बताया कि फिल्म के शीर्षक के अनुरूप ही इसकी कहानी बेहद दिलचस्प और भावनात्मक है। इसमें एक पिता पिछले 20 सालों से अपने पुत्र-पुत्री से एक खास दिए का सच छुपाकर रखता है । वह ना तो उस दिए को खुद जलाता है और ना ही किसी को हाथ लगाने देता है। लेकिन दीपावली के दिन बच्चों की जिद के आगे उसे आखिरकार सच बताना ही पड़ता है। फिल्म के माध्यम से यह खूबसूरत संदेश देने का प्रयास किया गया है कि कुछ रिश्ते वक्त के साथ धुंधले नहीं होते, बल्कि उनकी रोशनी हमेशा दिलों के सबसे करीब रहती है। इस पारिवारिक और संवेदनात्मक शॉर्ट फिल्म को आगामी दीपावली के पावन अवसर पर संस्कार टेलीफिल्म्स के आधिकारिक यूट्यूब चैनल पर रिलीज किया जाएगा। फिल्म में राजस्थानी सिनेमा के महानायक उग्रसेन तंवर, प्रिया शर्मा और मोहन सैनी मुख्य भूमिकाओं में नजर आएंगे। इसके अलावा कल्याण सिंह गुर्जर, पंडित रविंद्राचार्य और राजकमल डूडी महत्वपूर्ण सहायक भूमिकाओं में अपने अभिनय का जादू बिखेरेंगे। फिल्म के तकनीकी पक्ष को संभालते हुए रजनीश सैनी इसके एडिटर और संदीप शर्मा असिस्टेंट डायरेक्टर की



जिम्मेदारी निभा रहे हैं। संस्था से जुड़े सभी सदस्यों और कलाकारों को पूरा विश्वास है कि यह फिल्म दर्शकों के दिलों को छूने में पूरी तरह कामयाब होगी।

वहीं हाल ही में पत्रकार और फिल्ममेकर राम गोपाल सैनी द्वारा निर्देशित शॉर्ट फिल्म गलती किसकी का इंटरनेशनल टैगोर फिल्म अवार्ड 2026 और दूरियाँ शॉर्ट फिल्म का साउथ इंडियन फिल्म फेस्टिवल अवार्ड 2026 के लिए ऑफिशियल सिलेक्शन हुआ है । जानकारी के लिए आपको बता दें कि इससे पहले भी संस्कार सृजन संस्था द्वारा निर्मित अनमोल जीवन, अपमान, सच्ची आजादी, राखी, दूरियाँ और गलती किसकी जैसी शॉर्ट फिल्म संस्कार टेलीफिल्म्स 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 ।

UEM जयपुर में हुआ तीसरा "IIIM सिनर्जी समिट 2026'



जयपुर (हमारा वतन) यूनिवर्सिटी ऑफ इंजीनियरिंग एंड मैनेजमेंट जयपुर द्वारा तीसरे इंटरनेशनल इंडस्ट्री इंस्टीट्यूशन मीट (IIIM) सिनर्जी समिट 2026 का भव्य आयोजन किया गया। समिट में सरकार, उद्योग, शिक्षा, बैंकिंग, रक्षा, तकनीक, चिकित्सा एवं कानून सहित विभिन्न क्षेत्रों के प्रतिष्ठित विशेषज्ञों और प्रतिनिधियों ने भाग लिया। कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य डिजिटल परिवर्तन, जिम्मेदार आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस रोजगार क्षमता, मानवीय मूल्यों और संगठनात्मक गुणवत्ता जैसे महत्वपूर्ण विषयों पर विचार-विमर्श करना था। IEM-UEM ग्रुप की चांसलर प्रो. बनानी चक्रवर्ती और ग्रुप निदेशक प्रो. डॉ. सत्यजीत चक्रवर्ती ने ऑनलाइन संबोधन में नवाचार, उभरती तकनीकों और उद्योग-अकादमिक सहयोग के महत्व पर प्रकाश डाला। UEM जयपुर के कुलपति प्रो. डॉ. विश्वजॉय चटर्जी ने अतिथियों का स्वागत करते हुए AI के जिम्मेदार उपयोग और तकनीकी विकास के साथ मानवीय जिम्मेदारी बनाए रखने पर जोर दिया। मुख्य अतिथि एस. आर. मीणा, संयुक्त सचिव एवं निदेशक, अर्थशास्त्र एवं सांख्यिकी निदेशालय, राजस्थान सरकार तथा OSD, आपदा प्रबंधन एवं राहत विभाग ने कौशल विकास और युवाओं की रोजगार क्षमता पर अपने विचार रखे। उन्होंने छात्रों को उद्योग की आवश्यकताओं के अनुरूप व्यावहारिक कौशल विकसित करने के साथ स्वरोजगार एवं उद्यमिता को भी करियर के महत्वपूर्ण विकल्प के रूप में अपनाने के लिए प्रेरित किया। UEM जयपुर में मैनेजमेंट की एसोसिएट डीन डॉ. प्रीति शर्मा ने कहा कि इस समिट का उद्देश्य उद्योग विशेषज्ञता, शैक्षणिक ज्ञान और नवाचार को एक मंच पर लाकर सार्थक सहयोग एवं टिकाऊ साझेदारियों को बढ़ावा देना है।कार्यक्रम का समापन EM जयपुर के रजिस्ट्रार प्रो. डॉ. प्रदीप कुमार शर्मा द्वारा धन्यवाद प्रस्ताव के साथ हुआ ।

NCC क्रिकेट एकेडमी की तीन बेटियों का राजस्थान अंडर-17 महिला क्रिकेट टीम में हुआ चयन

जयपुर (हमारा वतन) चौमूं शहर के दूल्हा सिंह की ढाणी स्थित प्रतिष्ठित NCC क्रिकेट एकेडमी की बेटियों ने एक बार फिर अपनी खेल प्रतिभा का लोहा मनवाते हुए राष्ट्रीय स्तर पर क्षेत्र का नाम रोशन किया है। एकेडमी की तीन प्रतिभाशाली खिलाड़ियों संजू चौधरी, सिमरन शर्मा और परी मेहता का चयन राजस्थान की अंडर-17 महिला क्रिकेट टीम में हुआ है।

ये तीनों बेटियां आगामी नेशनल टूर्नामेंट में राजस्थान का प्रतिनिधित्व करेंगी।एकेडमी के डायरेक्टर एन.आर. गौरा ने इस उपलब्धि की जानकारी देते हुए बताया कि इन तीनों खिलाड़ियों का नेशनल स्तर पर चयन उनकी कड़ी मेहनत, लगन और निरंतर अभ्यास का परिणाम है।

कोच सागर मीणा के कुशल मार्गदर्शन में खिलाड़ी लगातार बेहतरीन प्रदर्शन कर रहे हैं, जिसका लाभ एकेडमी के अन्य युवाओं को भी मिल रहा है।

इन तीनों युवा क्रिकेटर्स के राष्ट्रीय स्तर पर चयन से NCC क्रिकेट एकेडमी सहित पूरे चौमूं क्षेत्र में खुशी और गर्व का माहौल है। क्षेत्रवासियों, खेल प्रेमियों और परिजनों ने खिलाड़ियों को बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य और टूर्नामेंट में शानदार प्रदर्शन के लिए शुभकामनाएं दी हैं।



स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है अंडा

जानिये कितनी देर में खा लेना चाहिए उबला हुआ



यह तो सब जानते हैं अंडों में भरपूर पोषक तत्व होते हैं। कई लोग अंडों को सुबह के नाश्ते में खाना पसंद करते हैं। खासकर फिटनेस फ्रिक लोग उबले हुए अंडों को अपने डाईट का हिस्सा बना लेते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं, उबले अंडों को कितनी देर में खा लेना चाहिए और कितनी देर तक इसे स्टोर कर सकते हैं। अंडा पोषण और प्रोटीन से भरपूर होता है। ठंडा हो या गर्म अंडा सेहत के लिए अच्छा माना जाता है। अंडे को ठीक तरीके से स्टोर करना चाहिए। रेफ्रिजरेट या फ्रीज करना चाहिए। लेकिन सवाल यह है, कि आपको उबले हुए अंडे कितनी देर में खा लेने चाहिए? ज्यादातर लोग नाश्ते में अंडा खाना पसंद करते हैं। अंडा को उबालकर तो कुछ लोग ऑमलेट खाना पसंद करते हैं। उबले हुए अंडे खाने के हैं कई फायदे सेहत के लिए अंडा अच्छा माना जाता है। यह कई सारे पोषक तत्व से भरपूर होता है। साथ ही साथ यह शरीर को एनर्जेटिक बनाए रखता है। अंडे में भरपूर मात्रा में प्रोटीन, आयरन, विटामिन ए, बी 6, बी 12, फोलेट, एमिनो एसिड, फास्फोरस और सेलेनियम एसेंशियल अनसैचुरेटेड फैटी एसिड्स (लिनोलिक, ओलिक एसिड) होते हैं। सख्त उबले हुए अंडे प्रोटीन और पोषक तत्व का अच्छा सोर्स हैं। नाश्ते से लेकर स्नैक्स तक में अंडा सबसे शानदार है।

कितनी देर में खा लेना चाहिए उबला हुआ अंडा?अंडे को ज्यादा वक्त तक फ्रेश रखने के लिए फ्रीज में रखा जाता है। अब सवाल यह उठता है कि उबले हुए अंडे को कितनी देर में खा लेना चाहिए? आपकी जानकारी के लिए बता दें कि सख्त उबले हुए अंडे को आप 5-7 दिनों तक स्टोर करके रख सकते हैं और आराम से इसे खा सकते हैं। सेहत पर इसका कोई साइड इफेक्ट्स देखने को नहीं मिलेगा।अंडों को उबालने के बाद अगर ज्यादा देर तक सेवन नहीं किया जा रहा, तो जरूरी है कि आप इसके छिलके को ना उतारें। क्योंकि ऐसा करने से अंडे की अंदरूनी परत खुल जाएगी और वह हवा के साथ खतरनाक बैक्टीरिया के संपर्क में भी आ सकते हैं।

फटे अंडे को तुरन्त खा लें-अगर आप उबले हुए अंडे का सेवन तुरंत नहीं करने वाले तो आप इसका छिलका ना उतारें। जब आपको अंडा खाना हो तभी इसके छिलके को उतारें और तुरंत खा लें।



सिर्फ स्वाद ही नहीं, सेहत भी संवारता है आयोडीनयुक्त नमक

हमारे घरों में सुबह से लेकर रात तक बनने वाले लगभग हर खाने में नमक का इस्तेमाल होता है। दाल हो, सब्जी हो, या सलाद हो, नमक के बिना खाने का स्वाद अधूरा लगता है। लेकिन क्या आपने कभी सोचा है कि रोजाना इस्तेमाल होने वाले नमक में आयोडीन की पर्याप्त मात्रा है या नहीं? यह सवाल इसलिए जरूरी है, क्योंकि आयोडीन की कमी शरीर में कई तरह की समस्याएं पैदा कर सकती है। इसका असर थायरॉइड ग्रंथि से लेकर बच्चों के शारीरिक और मानसिक विकास तक पर पड़ सकता है। इसी महत्व को समझाने और लोगों को जागरूक करने के लिए हर साल 21 अक्टूबर को विश्व आयोडीन अल्पता दिवस मनाया जाता है। आयोडीन एक जरूरी पोषक तत्व है, जिसकी शरीर को थोड़ी मात्रा में आवश्यकता होती है। यह थायरॉइड ग्रंथि को थायरॉइड हार्मोन बनाने में मदद करता है। ये हार्मोन शरीर के मेटाबॉलिज्म यानी भोजन को ऊर्जा में बदलने की प्रक्रिया, शरीर के तापमान और सामान्य विकास को नियंत्रित करने में अहम भूमिका निभाते हैं। जब शरीर को पर्याप्त आयोडीन नहीं मिलता तो थायरॉइड ग्रंथि जरूरी मात्रा में हार्मोन नहीं बना पाती। इससे हाइपोथायरायडिज्म जैसी समस्या हो सकती है। इसके कारण थकान, सुस्ती, वजन बढ़ना, ठंड ज्यादा लगना और काम करने में परेशानी जैसे लक्षण दिखाई दे सकते हैं।



आयोडीन की कमी का एक परिणाम घेंघा रोग भी है। इस स्थिति में थायरॉइड ग्रंथि का आकार बढ़ जाता है और गर्दन के सामने सूजन दिखाई दे सकती है। लंबे समय तक आयोडीन की कमी रहने पर शरीर के सामान्य कामकाज पर भी असर पड़ सकता हैगर्भावस्था के दौरान आयोडीन की जरूरत विशेष रूप से महत्वपूर्ण हो जाती है, क्योंकि गर्भ में पल रहे बच्चे का मस्तिष्क और तंत्रिका तंत्र विकसित हो रहा होता है। इस समय गंभीर आयोडीन की कमी बच्चे के मानसिक और शारीरिक विकास को नुकसान पहुंचा सकती है। कुछ मामलों में गर्भपात, समय से पहले प्रसव और अन्य गंभीर जटिलताओं का खतरा भी बढ़ सकता है। शिशुओं और छोटे बच्चों में आयोडीन की कमी सीखने-समझने की क्षमता और विकास को प्रभावित कर सकती है, इसलिए गर्भवती महिलाओं, स्तनपान कराने वाली माताओं और बच्चों के पोषण पर विशेष ध्यान देना जरूरी है। हालांकि, जरूरत से ज्यादा आयोडीन लेना भी नुकसानदायक हो सकता है, इसलिए डॉक्टर की सलाह के बिना आयोडीन सप्लीमेंट लेना सही नहीं है। आयोडीन की कमी से बचने का एक आसान तरीका रोजाना आयोडीन युक्त नमक का इस्तेमाल करना है। नमक खरीदते समय पैकेट पर आयोडीन युक्त होने की जानकारी जरूर देखें। नमक को नमी और गर्मी से बचाकर बंद डिब्बे में रखना चाहिए, ताकि उसकी गुणवत्ता बनी रहे। भोजन में नमक की मात्रा सीमित रखें, क्योंकि आयोडीन की जरूरत पूरी करने के लिए ज्यादा नमक खाना सही नहीं है। अत्यधिक नमक का सेवन उच्च रक्तचाप और हृदय संबंधी समस्याओं का जोखिम बढ़ा सकता है। दूध, दही, अंडे और कुछ समुद्री खाद्य पदार्थों में भी आयोडीन पाया जाता है। इसकी मात्रा खाद्य पदार्थ के प्रकार और उत्पादन के तरीके पर निर्भर करती है। संतुलित आहार और आयोडीन युक्त नमक का उचित इस्तेमाल शरीर की जरूरत पूरी करने में मदद कर सकता है।

वहीं, गर्भावस्था में आयोडीन की गंभीर कमी होने पर गर्भ में पल रहे बच्चे के विकास पर बुरा असर पड़ सकता है। ऐसे में आयोडीन की कमी को हल्के में लेना सही नहीं है। आयोडीन की कमी से बचने का एक आसान तरीका है रोजाना खाने में आयोडीन युक्त नमक का इस्तेमाल करना। यह शरीर में आयोडीन की जरूरत पूरी करने में मदद करता है। हालांकि, इसका मतलब यह नहीं है कि नमक ज्यादा खाया जाए। अधिक नमक खाने से उच्च रक्तचाप और हृदय संबंधी समस्याओं का खतरा बढ़ सकता है। इसलिए नमक का इस्तेमाल सीमित मात्रा में करना चाहिए।आयुष मंत्रालय की मानें तो दूध और दही, दालें, कुछ हरी पत्तेदार सब्जियां, आलू और बीज जैसे तिल, कद्दू के बीज और सूरजमुखी के बीज में भी कुछ मात्रा में आयोडीन पाया जाता है।

सोआ में छिपे हैं सेहत के लिए जरूरी पोषक तत्व, शरीर को बीमारियों से लड़ने में करता है मदद

हरी सब्जियां हमारी सेहत के लिए अच्छी होती हैं। ये शरीर को जरूरी पोषक तत्व देती हैं और हमें स्वस्थ रखने में मदद करती हैं। सोआ भी ऐसी ही एक हरी पत्तेदार सब्जी है। इसमें कई विटामिन और खनिज पाए जाते हैं, जो शरीर के अलग-अलग कामों में मदद करते हैं। इसे खाने से शरीर को कुछ जरूरी पोषक तत्व मिलते हैं। सोआ की पत्तियों में थोड़ी मात्रा में फाइबर होता है, जो पेट को ठीक रखने में मदद करता है। फाइबर खाने को पचाने में सहायक होता है। सोआ को सब्जी या दाल में मिलाकर खाने से दैनिक भोजन में अहम पोषक तत्व जुड़ जाते हैं। इसके बीजों का इस्तेमाल भी कुछ लोग पेट संबंधी समस्याओं में करते हैं। इसे खाने से गैस, कब्ज या अपच ठीक हो जाती है। हमारे शरीर को बीमारियों से बचने के लिए सही खान-पान की जरूरत होती है। सोआ में मौजूद विटामिन सी शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता को बेहतर करने में मदद करता है। इसमें कुछ ऐसे प्राकृतिक तत्व भी होते हैं, जो शरीर की कोशिकाओं को नुकसान से बचाने में मदद करते हैं।सोआ में पाया जाने वाला पोटैशियम मांसपेशियों और शरीर में पानी का सही संतुलन बनाए रखने में मदद करता है। पोटैशियम वाली चीजें खाना दिल की सेहत के लिए भी फायदेमंद होता 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

हॉर्मोन को रेगुलेट कर बोन हेल्थ में सुधार करते हैं काले तिल

काला तिल न सिर्फ पूजा में इसका प्रयोग किया जाता है, बल्कि प्रसाद के रूप में इसका सेवन कर खुद को स्वस्थ भी रखा जाता है। पितृ पक्ष में कई आहार का खूब सेवन किया जाता है, तो कुछ खाद्य पदार्थ के सेवन की मनाही की जाती है। किसी भी खाद्य पदार्थ का सेवन करना और नहीं करना पूरी तरह मौसम और वातावरण को ध्यान में रखकर किया जाता है। परंपरा के साथ इसे इसलिए जोड़ा जाता है, ताकि जरूरी मानकर ऐसा कर लिया जाये। 15 दिन तक चलने वाले पितृ पक्ष या श्राद्ध पक्ष में काले तिल का खूब प्रयोग किया जाता है। तर्पण के दौरान इसे पूर्वजों को भी अर्पित किया जाता है। इसके फायदेजानने से पहले जानते हैं पितृ पक्ष में तिल के प्रयोग के कारण**क्यों होता है तिल का प्रयोग-** भाद्रपद पूर्णिमा के बाद शुरू होता है 16 दिनों का पितृ पक्ष। इस अवधि में मृत पूर्वजों की पूजा-आराधना की जाती है। काले तिल के साथ जल का तर्पण किया जाता है। तिल को प्रसाद रूप में बांटा और खाया भी जाता है। पितृ पक्ष के दौरान तेजी से मौसम बदलते हैं। इसके कारण शरीर में भी मौसमी



बदलाव के कारण होने वाले बदलाव से गुजरता है। तिल न सिर्फ इम्यून सिस्टम को मजबूत कर शरीर को मौसमी बीमारियों से बचाता है, बल्कि शरीर को गर्म भी रखता है। **ऑस्टियोपोरोसिस को रोकता है** - न्यूट्रीएंट जर्नल के अनुसार, कैल्शियम, मैग्नीशियम, मैंगनीज, कॉपर, फास्फोरस, पोटैशियम और जिंक जैसे मिनरल्स से भरपूर होते हैं काला तिल। यह दांतों और हड्डियों को मजबूत बनाए रखने में मदद करता है। काले तिल के तेल का उपयोग कुछ मामलों में ऑस्टियोपोरोसिस को रोकने में भी किया जाता है। काला तिल ऑक्सीडेटिव तनाव कम करता है। इसलिए क्रोनिक डिजीज से पीड़ित लोगों को यह फायदा पहुंचाता है। **महिलाओं के लिए काले तिल के फायदे** -फूड केमिस्ट्री जर्नल के अनुसार, काले तिल आहार फाइबर का एक अच्छा स्रोत हैं। ये स्वस्थ पाचन और नियमित मल त्याग को बढ़ावा देते हैं। फाइबर पाचन में सहायता करता है, कब्ज को रोकता है और स्वस्थ आंत वातावरण बनाता है। काले तिल में हार्मोन को रेगुलेट करने के गुण होते हैं, खासकर महिलाओं में।अलसी के बीज की तरह काले तिल के बीज में भी लिगनेन का हाई लेवल मौजूद होता है।

जॉब्स

1. रेलवे रिक्रूटमेंट बोर्ड, पद मिनिस्टीरियल एंड आइसोलेटेड पोस्ट, पद संख्या 195, अंतिम तिथि 4 दिसंबर 2026
2. रेलवे रिक्रूटमेंट बोर्ड, पद एनटीपीसी 10 + 2 लेवल, पद संख्या 1689, अंतिम तिथि 13 नवंबर 2026
3. रेलवे रिक्रूटमेंट बोर्ड, पद स्टेशन मास्टर, पद संख्या 1250, अंतिम तिथि 25 नवंबर 2026
4. सुप्रीम कोर्ट ऑफ़ इंडिया, पद जूनियर कोर्ट अटेंडेंट, पद संख्या 130, अंतिम तिथि 25 नवंबर 2026
5. नॉर्थ वेस्टर्न रेलवे, पद अप्रेंटिस, पद संख्या 2008, अंतिम तिथि 22 नवंबर 2026
6. सुप्रीम कोर्ट ऑफ़ इंडिया, पद कोर्ट मास्टर (शॉर्ट हैंड), पद संख्या 20, अंतिम तिथि 15 नवंबर 2026
7. भारत हेवी इलेक्ट्रिकल लिमिटेड भेल, पद विभिन्न ट्रेड्स कारीगर, पद संख्या 660, अंतिम तिथि 18 नवंबर 2026
8. डीएसएसएसबी, पद सफाई कर्मचारी, चौकीदार, पद संख्या 25, अंतिम तिथि 11 नवंबर 2026

आज होगी अवार्ड विनिंग शॉर्ट फिल्म 'गलती किसकी' की स्पेशल स्क्रीनिंग

जयपुर (हमारा वतन)

पत्रकार और फिल्ममेकर राम गोपाल सैनी द्वारा निर्देशित अवार्ड विनिंग शॉर्ट फिल्म गलती किसकी का जयपुर शहर के शास्त्री नगर स्थित साइंस पार्क ऑडिटोरियम में आज 2 नवम्बर 2026 को दोपहर 2 स्पेशल स्क्रीनिंग की जाएगी ।

निर्देशक राम गोपाल सैनी ने बताया कि इस शोर्ट फिल्म को इंडो-जापान इंटरनेशनल फिल्म फेस्टिवल -2026, पांचवें टैगोर फिल्म अवार्ड -2026, 8वें श्रीलंका इंटरनेशनल ग्लोबल फिल्म फेस्टिवल - 2026 में बेस्ट शोर्ट फिल्म के साथ कई अवार्ड्स मिल चुके हैं। पारिवारिक ताने-बाने से रची इस फिल्म में दिखाया गया है कि कैसे माता-पिता अपने बच्चों को आगे बढ़ाने के लिए मेहनत करते हैं और उनकी सक्सेस के लिए सब कुछ करते हैं। विदेश में उनको सेटल कर देते हैं, लेकिन जब बुढ़ापा आता है तो वही माता-पिता यह सोचते हैं कि बुढ़ापे में हमारा सहारा कौन है ? वहीं बच्चे भी सोचते हैं कि माता-पिता की सेवा विदेश में रहकर कैसे की जाए दोनों ही सोचते हैं कि इसमें गलती किसकी है ?

फिल्म का निर्माण कला, सामाजिक और सांस्कृतिक संस्था संस्कार सृजन संस्था के बैनर तले किया गया है । फिल्म को 7 अक्टूबर को संस्कार टेलीफिल्म के यूट्यूब चैनल पर रिलीज किया गया है। इस शॉर्ट फिल्म में राजस्थानी फिल्मों के महानायक उग्रसेन तंवर, जया पांडे, अभिनव शर्मा और अभिमन्यु शर्मा ने मुख्य भूमिका निभाई है । एडिटिंग रजनीश सैनी की है । जयांजलि प्रोडक्शन का शूटिंग में विशेष सहयोग रहा है । फिल्म डायरेक्टर राम गोपाल सैनी राजस्थान के जयपुर जिले के चौमूं कस्बे स्थित मोरीजा गांव के निवासी हैं । वर्तमान में संस्कार सृजन संस्था के अध्यक्ष, हमारा वतन और संस्कार सृजन न्यूज़ पेपर के संपादक सहित फिल्म निर्माण का कार्य कर रहे हैं ।

अब तक 16 शॉर्ट फिल्म और कई म्यूजिक एल्बम का निर्माण कर चुके हैं। राम गोपाल सैनी लगातार अनुभवी कलाकारों के साथ नई प्रतिभाओं को मौका देने का काम कर रहे हैं।

जानकारी के लिए आपको बता दें कि इससे पहले भी संस्कार सृजन संस्था द्वारा निर्मित अनमोल जीवन, अपमान, सच्ची आजादी, राखी, दूरियाँ और गलती किसकी जैसी शॉर्ट फिल्म संस्कार टेलीफिल्म यूट्यूब चैनल पर रिलीज हो चुकी हैं, जिसे दर्शकों का जबरदस्त प्यार मिल रहा है । जल्द ही शॉर्ट फिल्म दिये का सच और पिता भी रिलीज़ होने वाली है ।



आज रिलीज़ होगा राजस्थानी गीत 'पगड़ी ऊँची मूँछां पे मरोड़

जयपुर (हमारा वतन) आज बॉलीवुड अभिनेता शाहरुख खान के जन्मदिन यानी 2 नवंबर के खास अवसर पर एसआरके फिल्म प्रोडक्शन्स के राजस्थानी गीत पगड़ी ऊँची मूँछां पे मरोड़ को



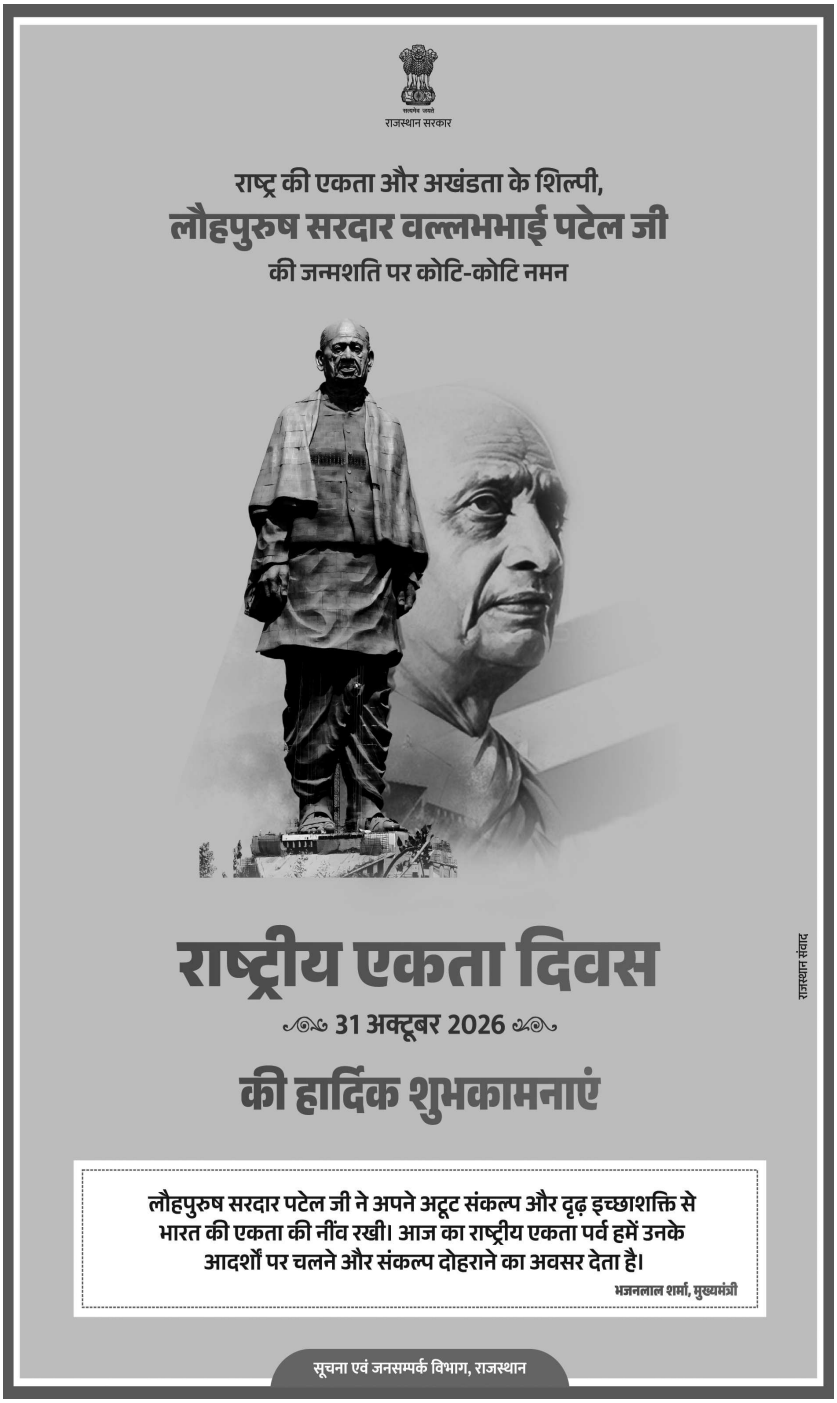
रिलीज़ किया जाएगा । यह कार्यक्रम जयपुर शहर के शास्त्री नगर स्थित साइंस पार्क में रिलीज़ किया जाएगा ।राजस्थान की संस्कृति, पारंपरिक पहनावे, शान और युवा ऊर्जा से भरपूर यह गीत दर्शकों को राजस्थानी रंग और आधुनिक प्रस्तुति का खूबसूरत संगम का एहसास दिलाएगा ।इस गीत के माध्यम से राजस्थान की लोक संस्कृति और यहां की आन-बान-शान को नए अंदाज़ में प्रस्तुत करने का प्रयास किया गया है। गीत में ग्लैम ऑफ़ बॉलीवुड के विजेताओं के साथ राजस्थानी सिनेमा के महानायक उग्रसेन तंवर भी नजर आएंगे। गीत की लेखक डॉ.भावना शर्मा हैं, जबकि इसका निर्देशन राजवीर सिंह भाटी ने किया है।



27वें आईफा डिजिटल अवॉर्ड्स 2027 की टिकटों की बिक्री शुरू

मुंबई (हमारा वतन) भारत के डिजिटल मनोरंजन क्षेत्र में आई क्रांति के शानदार जश्न का काउंटडाउन आधिकारिक रूप से शुरू हो चुका है! अंतर्राष्ट्रीय भारतीय फिल्म अकादमी (IIFA) के 26 से अधिक वर्षों के गौरवशाली सफर को आगे बढ़ाते हुए 27वें संस्करण (IIFA 2027) का ऐलान कर दिया गया है। शोभा रियल्टी द्वारा प्रस्तुत आईफा डिजिटल अवॉर्ड्स 2027 के लिए टिकटों की बिक्री आधिकारिक रूप से शुरू हो गई है।यह भव्य दो दिवसीय आयोजन 22 और 23 जनवरी 2027 को अबू धाबी के प्रतिष्ठित एतिहाद एरिना, यास आईलैंड में आयोजित किया जाएगा। 22 जनवरी को डिजिटल प्लेटफॉर्म और ओटीटी (OTT) की सर्वश्रेष्ठ प्रतिभाओं को सम्मानित करने के साथ उत्सव की शुरुआत होगी, जिसके बाद 23 जनवरी को मुख्य आईफा अवॉर्ड्स 2027 का आयोजन होगा।आईफा डिजिटल अवॉर्ड्स 2027 की मेजबानी बॉलीवुड के तीन दिग्गज कलाकार–पंकज त्रिपाठी, अली फजल और अभिषेक बनर्जी-एक साथ करेंगे। अपनी खास कॉमिक टाइमिंग और स्क्रीन प्रेजेंस के साथ यह तिकड़ी मंच पर मनोरंजन का तड़का लगाएगी। आईफा डिजिटल अवॉर्ड्स 2027 ओटीटी और डिजिटल प्लेटफॉर्म्स पर फिल्में, वेब सीरीज, अभिनय, निर्देशन, गैर-स्क्रिप्टेड शो, डॉक्यूमेंट्री और म्यूजिक जैसी विभिन्न श्रेणियों में असाधारण प्रदर्शन करने वाले कलाकारों और निर्देशकों को सम्मानित करेगा।

आईफा डिजिटल अवॉर्ड्स 2027के लिए टिकट अब उपलब्ध हैं। दर्शक एतिहाद एरिना की आधिकारिक वेबसाइट पर जाकर अपनी टिकट बुक कर सकते हैं www.etihadarena.ae



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.....

न्यायपालिका भी मनुष्यों से बनी संस्था है

देश के सर्वोच्च न्यायालय में न्यायाधीश रह चुके न्यायमूर्ति संजय किशन कौल की आने वाली पुस्तक विदाउट फीयर ऑर फेवर से जुड़े कुछ अंशों और खुद उनके साक्षात्कारों ने भारतीय न्यायपालिका की आंतरिक कार्यशैली को लेकर एक नई बहस छेड़ दी है। वह यह कि क्या न्यायपालिका के भीतर के मतभेदों को सार्वजनिक करना संस्थागत पारदर्शिता का हिस्सा है अथवा ऐसा करते समय उस संस्था की प्रतिष्ठा और मर्यादा के प्रति भी विशेष दायित्व निभाया जाना चाहिए? यह प्रश्न किसी व्यक्ति विशेष या न्यायिक कार्यकाल तक सीमित नहीं है। इसकी जड़ में न्यायपालिका की वह विशिष्ट सांविधानिक स्थिति है, जो उसे लोकतंत्र की अन्य संस्थाओं से अलग पहचान देती है। संसद और सरकार की तरह न्यायपालिका की प्रतिष्ठा का नवीनीकरण चुनावों के जरिये नहीं होता। उसकी सबसे बड़ी पूंजी जनता का विश्वास है, जिसे प्रत्येक न्यायाधीश को अपने निर्णयों, निष्पक्षता और आचरण से निरंतर अर्जित करना पड़ता है। इसी तरह, न्यायपालिका के प्रति विश्वास में आई दरार का प्रभाव किसी एक न्यायाधीश तक सीमित नहीं रहता, बल्कि पूरी संस्था की प्रतिष्ठा को प्रभावित करता है, इसलिए न्यायाधीशों से असाधारण संयम और उच्च नैतिक मानकों की अपेक्षा की जाती है।इसी संदर्भ में पूर्व न्यायाधीशों के सार्वजनिक वक्तव्यों से जुड़े प्रश्न महत्वपूर्ण हो जाते हैं। न्यायमूर्ति संजय किशन कौल की पुस्तक से संबंधित चर्चा ने इस बहस को नए सिरे से सामने रखा है ।

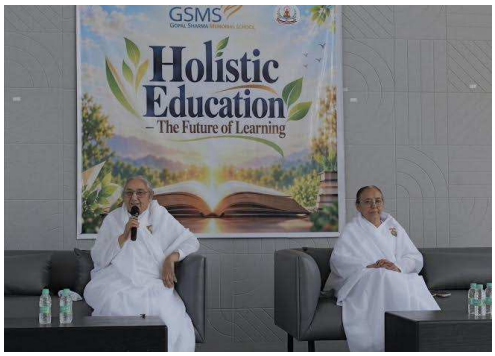

राम गोपाल सैनी

ब्रह्माकुमारीज एजुकेशन विंग ने आयोजित किया चौखट एक शिक्षा संवाद कार्यक्रम

जयपुर (हमारा वतन)

सीकर रोड, ईडन गार्डन, राजावास स्थित गोपाल शर्मा मेमोरियल स्कूल में शनिवार को ब्रह्माकुमारीज एजुकेशन विंग के सहयोग से चौखट एक शिक्षा संवाद के तहत समग्र शिक्षा - सीखने का भविष्य विषय पर कार्यक्रम हुआ।सम्मेलन में शिक्षा के बदलते स्वरूप, शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य, प्रभावशाली शिक्षण पद्धतियों तथा आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस के युग में मानवीय चेतना और आध्यात्मिक मूल्यों की प्रासंगिकता पर विचार-विमर्श किया गया।

ब्रह्माकुमारीज मैनेजमेंट कमेटी की सदस्या एवं सब-जोन प्रभारी राजयोगिनी सुषमा दीदी ने शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य, आंतरिक शांति और आध्यात्मिक सशक्तीकरण पर प्रकाश डाला। ब्रह्माकुमारीज वैशाली नगर सेवाकेंद्र की प्रभारी राजयोगिनी चंद्रकला दीदी ने कहा कि शिक्षा का उद्देश्य विद्यार्थियों को अकादमिक रूप से सफल बनाने के साथ संस्कारवान, संवेदनशील और जिम्मेदार नागरिक बनाना भी है। ग्रामोदय एजुकेशन ग्रुप के निदेशक श्रवण बोहरा, JECRC – Thought



Lab से जुड़े मुकेश अग्रवाल ने प्रभावशाली शिक्षण कौशल पर विचार व्यक्त करते हुए शिक्षण प्रक्रिया को रोचक, सहभागितापूर्ण और परिणामोन्मुख बनाने पर जोर दिया। कार्यक्रम का आयोजन विद्यालय के निदेशक डॉ. नागपाल सिंह चौहान के मार्गदर्शन तथा प्रबंधन के एम.डी. सुंडा एवं लक्ष्मण चौधरी के दिशा-निर्देशन में किया गया।

कार्यक्रम संयोजक बीके सुनेहा बहन ने सम्मेलन की रूपरेखा प्रस्तुत की और प्रतिभागियों का स्वागत किया। इस अवसर पर बीके मंगला दीदी, राधेश्याम डायरेक्टर मेहता ग्रुप ऑफ़ एजुकेशन सहित विभिन्न शिक्षण संस्थानों के निदेशक, प्राचार्य, प्रोफेसर एवं शिक्षक उपस्थित रहे।

जयपुर रत्न अवार्ड एवं प्रेरक पर्यावरण प्रेमी सम्मान समारोह का निर्णय

जयपुर (हमारा वतन) जीवन सुरक्षा एवं पर्यावरण रक्षा संस्था कोर कमेटी की बैठक संस्था कार्यालय में संस्था अध्यक्ष पुरुषोत्तम शर्मा की अध्यक्षता में आयोजित हुई । बैठक में सर्वसम्मति से हर वर्ष की भांति आगामी 20 दिसंबर 2026 को जयपुर रत्न अवार्ड समारोह 2026 एवं प्रेरक पर्यावरण प्रेमी सम्मान समारोह आयोजित करने का निर्णय लिया गया।



संस्था अध्यक्ष पुरुषोत्तम शर्मा ने बताया की समारोह के लिए मोहनलाल शर्मा एवं गजानंद शर्मा को संयोजक एवं स्नेहा शर्मा को कार्यक्रम प्रभारी बनाया गया। संयोजक मोहनलाल शर्मा एवं गजानंद शर्मा ने बताया की जयपुर रत्न अवार्ड समारोह में शिक्षा, महिला जगत, खेलकूद, प्रकृति संवर्धन, सनातन संस्कृति संवर्धन, गौ सेवा, कृषि नवाचार सहित विभिन्न क्षेत्रों में उत्कृष्ट कार्य करने वाले 31 नागरिकों का सार्वजनिक अभिनंदन किया जाएगा ।

कार्यक्रम प्रभारी स्नेहा शर्मा ने बताया कि प्रेरक पर्यावरण प्रेमी सम्मान समारोह में संस्था द्वारा जारी जन्मदिवस का उत्सव प्रकृति के संग वट वृक्ष अभियान के तहत पर्यावरण संरक्षण की प्रेरणा देने वाले नागरिकों का अभिनंदन किया जाएगा ।

शिल्पग्राम में सब रंग संस्था के कलाकारों ने बिखेरे लोक संस्कृति के रंग

जयपुर (हमारा वतन) जवाहर कला केंद्र के शिल्पग्राम में आयोजित लोकरंग कार्यक्रम के दूसरे दिन राजस्थानी लोक संस्कृति के विविध रंग देखने को मिले।विभिन्न नृत्य समूहों के कलाकारों ने अपनी शानदार प्रस्तुतियों से दर्शकों का मन मोह लिया। इसी श्रृंखला में सब रंग संस्था के कलाकारों ने चिरमी नृत्य की मनमोहक प्रस्तुति देकर राजस्थानी लोक परंपरा की सुंदर झलक पेश की।कार्यक्रम में संस्था की ओर से प्रस्तुत 'एक बार आओ जी जमाई जी पावणा' नृत्य ने दर्शकों को विशेष रूप से आकर्षित किया। जैसे ही कलाकारों ने अपनी प्रस्तुति शुरू की पूरा शिल्पग्राम तालियों की गड़गड़ाहट से गूंज उठा। कलाकारों की शानदार भाव-भंगिमाओं, आकर्षक नृत्य शैली और पारंपरिक लोक संस्कृति की झलक ने दर्शकों का भरपूर मनोरंजन किया।नृत्य गुरु डॉ. राजेंद्र राव एवं अभिलाषा जैन के निर्देशन में कलाकारों ने अपनी प्रतिभा का शानदार प्रदर्शन किया। प्रस्तुति में उग्रसेन तंवर, खुशबू सिंह राघव, रमेश चौहान, सलीम अहमद, कमल राणा, खुशी सिंह, शाहिद सहित अनेक कलाकारों ने भाग लिया। वहीं वंदना तंवर, संजना पवार और अन्य कलाकारों ने भी अपनी प्रतिभा से कार्यक्रम को यादगार बनाया। लोकरंग के मंच पर सब रंग संस्था की इन प्रस्तुतियों ने राजस्थानी लोक नृत्य की समृद्ध परंपरा को जीवंत करते हुए दर्शकों के बीच लोक संस्कृति के प्रति उत्साह और उमंग का संचार किया।



Mohan Lal Jitarwal
Jaisingh Jitarwal
मोनिका प्रिन्टर्स
WE DESIGN , PRINT & PROMOTE...YOU ! थाना मोड़, चौमूँ
फलैक्स / विनायल | ऑफसेट प्रिन्टिंग | पोस्टर / पम्पलेट | बिल-बुक | लेटर हेड
शादी कार्ड | सवामणी कार्ड | स्क्रीन प्रिन्टिंग | विजिटिंग कार्ड | आई - कार्ड
हमारे यहाँ प्रिन्टिंग से सम्बन्धित सभी कार्य उचित रेट पर किये जाते है
तथा चुनाव से सम्बन्धित सामग्री उचित रेट पर तैयार की जाती है ।
एक बार सेवा का मोका अवश्य दें
Contact Us: 9785850646, 8946910073, 7610022192
monikaprinters68@gmail.com



अभय आश्रम में धूमधाम से संपन्न हुआ वार्षिक सत्संग महोत्सव

चौमूं (हमारा वतन) चौमूं शहर के वार्ड नंबर 1, रींगस रोड स्थित रतन विहार कॉलोनी के अभय आश्रम में हर वर्ष की भांति इस वर्ष भी वार्षिक सत्संग महोत्सव का आयोजन अत्यंत श्रद्धा, भक्ति और धूमधाम के साथ किया गया। यह धार्मिक आयोजन ब्रह्मनिष्ठ श्री श्री रतन रंगीला महाराज के पावन सानिध्य में संपन्न हुआ।सत्संग महोत्सव के दौरान श्री श्री रतन रंगीला महाराज ने अपने मुखारविंद से ज्ञानवर्धक धार्मिक प्रवचन दिए और एक से बढ़कर एक मधुर भजनों की प्रस्तुतियां दीं। महाराज के भजनों की सुमधुर तानों पर उपस्थित श्रद्धालु भावविभोर हो गए और खुद को रोक न सके तथा भक्ति रस में डूबकर झूमने लगे। इस अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में चौमूं एवं आसपास के क्षेत्रों से आए सैकड़ों की संख्या में श्रद्धालुओं ने भाग लेकर धर्म लाभ उठाया। सत्संग की समाप्ति के पश्चात आश्रम परिसर में विशाल पंगत प्रसादी का आयोजन किया गया, जिसमें सभी श्रद्धालुओं ने पंक्तिबद्ध होकर प्रसादी ग्रहण की।

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।