जयपुर (राजस्थान) से प्रकाशित एवं दिल्ली, महाराष्ट्र, उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश, हरियाणा, पंजाब, गुजरात, उत्तराखंड, छत्तीसगढ़, बिहार, हिमाचल प्रदेश और झारखण्ड राज्यों में प्रसारित

(DAVP-CODE No. 120390) भारत सरकार का रजि. नं. 10311/1965

साप्ताहिक

हमारा वतन

देश का अपना अखबार

ہمارا وطن ہفت روزہ

संस्थापित 1965

संस्थापक
स्व. श्री राजेन्द्र कुमार 'अजेय'
स्वतंत्रता सेनानी

संरक्षक
बाबू लाल सैनी

सम्पादक
राम गोपाल सैनी

www.hamarawatan.com FOLLOW US:- Hamarawatan | Hamarawatan65 | Hamarawatan3 | YouTube Hamarawatan

वर्ष- 57 | अंक-17 | जयपुर, सोमवार, 3 मई, 2021 | वार्षिक शुल्क 150 रुपये (एक प्रति 3 रु.) | पृष्ठ संख्या 4

अशोक गहलोत, मुख्यमंत्री

सत्यमेव जयते
राजस्थान सरकार

#राजस्थान_सतर्क_है

मई
1

मजदूर दिवस से राजस्थान के **हर परिवार** को मिलेगा

₹5 लाख

का निःशुल्क* स्वास्थ्य बीमा

चिरंजीवी

मुख्यमंत्री चिरंजीवी स्वास्थ्य बीमा योजना

₹3500 करोड़

का प्रीमियम राज्य सरकार द्वारा वहन

योजना की विशेषताएं

- राज्य के 765 सरकारी और 330 से अधिक संबद्ध निजी अस्पतालों में भर्ती होने पर 5 लाख रुपये तक की निःशुल्क चिकित्सा सुविधा
- भर्ती के 5 दिन पूर्व और डिस्चार्ज के बाद 15 दिन तक का चिकित्सा व्यय शामिल। अस्पताल में भर्ती होने पर ही लाभार्थी ले सकेंगे निःशुल्क उपचार का लाभ।
- हार्ट, कैंसर, किडनी, डायलिसिस और कोविड–19 जैसी गंभीर बीमारियों सहित 1576 प्रकार के पैकेज और प्रोसीजर उपलब्ध
- राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा अधिनियम और सामाजिक आर्थिक जनगणना–2011 के लाभार्थियों को रजिस्ट्रेशन की आवश्यकता नहीं है। उन्हें पूर्व की भांति योजना का लाभ मिलता रहेगा।

जिन्होंने 30 अप्रेल 2021 तक अपना रजिस्ट्रेशन करवा लिया है उनको योजना का लाभ 1 मई 2021 से प्रारम्भ

31 मई 2021 तक रजिस्ट्रेशन करवाने वाले परिवारों को रजिस्ट्रेशन की दिनांक से लाभ तथा इसके बाद रजिस्ट्रेशन करवाने पर 1 अगस्त 2021 से लाभ मिलेगा

ई–मित्र केन्द्र पर निःशुल्क पंजीकरण

योजना के लिए परिवार का आकार एवं आय की सीमा नहीं है

सरकारी कार्मिकों को इस योजना से जुड़ने की आवश्यकता नहीं है क्योंकि केन्द्र सरकार की CGHS की तर्ज पर राज्य सरकार द्वारा RGHS लागू की जा रही है

लाभार्थियों की संख्या और सुविधाओं के वृहद आकार के साथ यूनिवर्सल हैल्थ कवरेज लागू करने वाला राजस्थान अग्रणी राज्य है

इलाज के लिये अस्पताल जाते समय अपना जनआधार कार्ड/जनआधार पंजीयन रसीद/चिरंजीवी बीमा पॉलिसी प्रमाण पत्र अवश्य साथ लेकर जायें

*राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा अधिनियम और सामाजिक आर्थिक जनगणना–2011 के लाभार्थी, लघु एवं सीमान्त कृषक, संविदाकर्मी एवं गत वर्ष कोविड–19 अनुग्रह राशि भुगतान राज्य सरकार से प्राप्त करने वाले निराश्रित व असहाय परिवारों के प्रीमियम की राशि राज्य सरकार द्वारा वहन की जाएगी। उपरोक्त श्रेणियों को छोड़कर शेष सभी परिवार 850 रुपये वार्षिक प्रीमियम जमा करवाकर इस योजना का लाभ ले सकते हैं।

नोडल एजेंसी – राजस्थान स्टेट हैल्थ एश्योरेंस एजेंसी
(चिकित्सा, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग)

पंजीकरण एवं अधिक जानकारी के लिये विभाग की वेबसाइट
https://chiranjeevi.rajasthan.gov.in देखें या 181/1800 180 6127 पर फोन करें

सूचना एवं जनसंपर्क विभाग, राजस्थान

राजस्थान संवाद

हस्तेडा चौकी में टीम इन्द्र वशिष्ट ने लगाए परिंडे

चौमूं (हमारा वतन) टीम इंद्र वशिष्ट के तत्वाधान में आज बेजुबान पक्षियों के लिए हस्तेडा चौकी में परिंडे लगाओ अभियान राष्ट्रीय अध्यक्ष इन्द्र वशिष्ट के नेतृत्व में आयोजित किया गया। अंतरराष्ट्रीय भविष्यवक्ता पंडित रविंद्र आचार्य ने सभी पुलिस कर्मियों को मास्क प्रदान किए । आचार्य ने बताया कि विश्व में कोरोना महामारी के चलते बेजुबान पक्षियों का भी धयन रखना है। हम सबको पक्षियों के लिए परिंडे लगाने चाहिए । पुण्य कार्य में हमें भागीदार बनना चाहिए जिससे पक्षियों के जीवन को बचाया जा सके ।

हस्तेडा चौकी इंचार्ज रामकरण गुर्जर ने राष्ट्रीय अध्यक्ष व अंतरराष्ट्रीय भविष्यवक्ता पंडित रविंद्र आचार्य का आभार व्यक्त किया। इस दौरान मुकेश यादव , राहुल शर्मा ,सुरेश चौधरी आदि उपस्थित रहे।

हेल्थ-कोरोना में उम्मीद की किरण निःशुल्क आयुष 64 फार्मूला

जयपुर । चिकित्सा, स्वास्थ्य एवं आयुर्वेद मंत्री डॉ. रघु शर्मा ने कहा है कि देश के प्रतिष्ठित अनुसंधान संस्थानों के वैज्ञानिकों का मानना है कि आयुष मंत्रालय की केंद्रीय आयुर्वेद अनुसंधान परिषद द्वारा विकसित एक पाली हर्बल फॉर्मूला आयुष 64, लक्षणविहीन, हल्के और मध्यम कोविड-19 संक्रमण के उपचार के सहयोग में लाभकारी है। उन्होंने कहा यह दवा व अन्य आयुर्वेद दवाएं जैसे अश्वगंधा, गिलोय वटी, मुलेठी, अनुतेल आदि राजकीय आयुर्वेदिक चिकित्सालयों व औषधालयों में निःशुल्क उपलब्ध कराई जा रही हैं। आयुर्वेद मंत्री ने कहा कि कोविड महामारी के विश्वव्यापी कहर के बीच 'आयुष 64' दवा हल्के और मध्यम कोविड संक्रमण के रोगियों के लिए आशा की एक किरण के रूप में उभरी है। गौरतलब है कि आयुष 64 मूल रूप से मलेरिया की दवा के रूप में वर्ष 1980 में विकसित की गई थी और कोविड संक्रमण के लिए काम में ली गई है। उन्होंने बताया कि हाल में आयुष मंत्रालय तथा सीएसआईआर द्वारा हल्के से मध्यम कोविड संक्रमण के प्रबंधन में आयुष 64 की प्रभावकारिता और इसके सुरक्षित होने का मूल्यांकन करने के लिए एक व्यापक और गहन बहु-केंद्र नैदानिक (क्लीनिकल) परीक्षण पूरा किया गया है।

डॉ. शर्मा ने बताया कि आयुष 64, सप्तपर्ण, कुटकी, चिरायता एवं कुबेराक्ष औषधियों से बनी है। यह व्यापक वैज्ञानिक अनुसंधान के आधार पर बनाई गई है और सुरक्षित तथा प्रभावी आयुर्वेदिक दवा है। इस दवाई को लेने की सलाह आयुर्वेद एवं योग आधारित नेशनल क्लीनिकल मैनेजमेंट प्रोटोकॉल द्वारा भी दी गयी है जोकि आईसीएमआर की कोविड प्रबंधन पर राष्ट्रीय टास्क फोर्स के निरीक्षण के बाद जारी किया गया था।

केंद्रीय आयुर्वेदीय अनुसन्धान संस्थान के महानिदेशक डॉ. एन. श्रीकांत का मानना है कि जोधपुर और मेडिकल कॉलेजों सहित पोस्ट ग्रेजुएट इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल एजुकेशन एंड रिसर्च, चंडीगढ़, किंग जार्ज मेडिकल यूनिवर्सिटी, लखनऊ, गवर्नमेंट मेडिकल कॉलेज, नागपुर, दत्ता मेघे इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेज, नागपुर जैसे प्रतिष्ठित संस्थानों में आयुष 64 पर अध्ययन जारी है। उन्होंने बताया कि अब तक मिले परिणामों ने हल्के और मध्यम कोविड-19 संक्रमणों से निबटने में इसकी भूमिका स्पष्ट तौर पर जाहिर की है। उन्होंने यह भी बताया कि सात नैदानिक (क्लीनिकल) अध्ययनों के परिणाम से पता चला है कि आयुष 64 के उपयोग से संक्रमण के जल्दी ठीक होने और बीमारी के गंभीर होने से बचने के संकेत मिले हैं।

राजसमंद जिले के लिए कुल 50 ऑक्सीजन कंसंट्रेटर स्वीकृत किये गए हैं जिसमें से नाथद्वारा, कुम्भलगढ़, भीम और राजसमन्द विधानसभा के लिए 10-10 तथा आर के चिकित्सालय राजसमंद के लिए 10 ऑक्सीजन कंसंट्रेटर अलग से स्वीकृत किये गए हैं । स्वीकृति के बाद सांसद दीयाकुमारी ने कहा कि मेरा हर सम्भव प्रयास रहेगा कि जनता की मदद कर सकूं । इतने से में संतुष्ट नहीं हूं, परिस्थिति देखकर ओर भी बड़े कदम उठाये जाएंगे । सम्पूर्ण जनता ही मेरा परिवार है और परिवार को मझधार में नहीं छोड़ेंगे।

श्री फाउंडेशन ने पीपल का पेड़ लगाकर की पौधारोपण अभियान की शुरूआत

जयपुर (हमारा वतन) प्रकृति से छेड़छाड़ का नतीजा भुगत रहे लोग अब इसे संवारने में जुटे है । जगह-जगह वृक्षारोपण किया जा रहा है। इसी कड़ी में श्री फाउंडेशन की ओर से पीपल का पेड़ लगाकर पौधारोपण अभियान शुरू किया गया है।

फाउंडेशन के डॉ. सुरेश कुमार सैनी ने बताया कि हनुमान जयंती के उपलक्ष्य में वीर हनुमान मंदिर सामोद में 8 बरगद-पीपल के पेड़ लगाकर अभियान की शुरुआत की गई। यह अभियान आगे भी जारी रहेगा। अगले मंगलवार को मोरिजा रोड स्थित कागल्या हनुमान मंदिर में बरगद-पीपल के पेड़ लगाए जाएंगे।

डॉ. सुरेश सैनी ने बताया कि अब तक लोग पौधरोपण तो करते रहते थे, लेकिन इनकी सार-संभाल नहीं होने के कारण यह पनप नहीं पाते थे। इस बात को ध्यान में रखते हुए संस्था सदस्य कैलाश गोरा ने इन पेड़ों के पूर्ण रखरखाव की जिम्मेदारी ली है। जब तक यह पेड़ पूर्णतया परिपक्व नहीं हों, तब तक इनमें खाद-पानी और अन्य रखरखाव का संकल्प किया है। साथ ही समाज के लोगों से भी नए पेड़ लगाकर इनकी देखभाल का संकल्प लेने का आह्वान किया है। हर एक व्यक्ति को एक पेड़ लगाकर उनकी देखभाल का संकल्प लेना चाहिए ताकि फिर से हमें इस कोरोना काल जैसे हालात से दुबारा रू-ब-रू न होना पड़े। यदि कोई व्यक्ति पेड़ों को गोद लेकर उनकी सार-संभाल की जिम्मेदारी लेना चाहता है तो वह संस्था के सदस्यों से संपर्क कर इस पुण्य कार्य में अपना सहयोग दे सकता है।कार्यक्रम में संस्था के सदस्य कैलाश गोरा, हंसराज सैनी, कृष्ण कुमार शर्मा, मोहन , बाबू आदि मौजूद रहे।

राज्यों में लॉकडाउन से 40 लाख नौकरियां जाने का खतरा

30 लाख नौकरियां सीधे रिटेल क्षेत्र की जा सकती हैं, 10 लाख नौकरियां रिटेल से जुड़े कपड़ा क्षेत्र से जाने की आशंका

नई दिल्ली। देश में कोरोना महामारी की दूसरी लहर में प्रतिबंधों के चलते 80 फीसदी दुकानें बंद हैं। वहीं जो बाकी की 20 फीसदी खुली हैं वहां भी ग्राहक नहीं आ रहे हैं। ऐसे में रिटेल एसोसिएशन ऑफ इंडिया की तरफ से आशंका जाहिर की गई है कि अगर जल्द सरकार और रिजर्व बैंक मदद के लिए सामने नहीं आया तो सीधे तौर पर 40 लाख नौकरियां जाने का खतरा है।रिटेल एसोसिएशन ऑफ इंडिया ने वित्तमंत्री को चिट्ठी लिखकर राज्यों में लॉकडाउन और कर्फ्यू जैसे हालात से पैदा हुई परिस्थितियों से अवगत कराया। इसके अलावा कारोबारियों की तरफ से सभी तरह के कर्ज के ब्याज पर छूट देने की भी मांग की गई है। कारोबारियों की दलील है कि रिटेल कारोबार में मार्जिन कम होता है। आज के कारोबारी माहौल में बिना आमदनी या फिर बेहत कम आमदनी के चलते ब्याज का बोझ बढ़ता ही जा रहा है। ऐसे में मांग की गई है कि रिटेल क्षेत्र के सभी कर्ज पर छह फीसदी का ही ब्याज लगाया जाए और इसके लिए सरकार जरूरी स्कीम लेकर आए।

इमर्जेंसी क्रेडिट लाइन का दायरा बढ़ाए सरकार-संगठन ने मांग की है कि रिटेल कारोबारियों के लिए इमर्जेंसी क्रेडिट लाइन गारंटी स्कीम दायरा बढ़ाया जाए। वहीं छह महीने तक लिए गए कर्ज के मूलधन और ब्याज पर मोरटोरियम देने की भी मांग की गई है। सरकार से रिटेल एसोसिएशन ऑफ इंडिया ने ये भी अपील की है है कि रिजर्व बैंक के जरिए कारोबारियों की कार्यशील पूंजी का दायरा बढ़ाते हुए उन्हें विशेष कर्ज दिया जाए। ये कर्ज उनकी सीमा का 30 फीसदी अधिक होना चाहिए ताकि मौजूदा कई राज्यों में लॉकडाउन और सख्त कर्फ्यू जैसे हालात में कर्मचारियों की तन्ख्वाह दी जा सके।

कोरोना को फिर हराने निकले उप अधीक्षक संदीप सारस्वत

चौमूं (हमारा वतन) पिछले साल की तरह इस बार भी कोरोना की दूसरी लहर में गोविंदगढ़ पुलिस उप अधीक्षक संदीप सारस्वत कोरोना को हराने के लिए निकल पड़े हैं ।

ग्राम पंचायत इटावा भोपजी बस स्टैंड मार्केट में उप अधीक्षक संदीप सारस्वत के नेतृत्व में पुलिस के द्वारा परेड मार्च निकाला गया । उप अधीक्षक संदीप सारस्वत ने माइक द्वारा लोगों को कोरोना महामारी से बचने के लिए मुंह पर मास्क लगाने , 2 गज की दूरी बनाने की समझाइश की गई । कोई भी फालतू घूमता हुआ नजर आएगा तो उसके खिलाफ कानूनी कार्रवाई करने की बात कही । दुकानदारों को भी समय पर दुकान खोलना व समय पर दुकान बंद करने का आग्रह किया गया । उन्होंने कहा कि किसी को भी कोरोना से डरना नहीं है । इसका हौसले से मुकाबला करना है । इस महामारी से किसी के भी कोई संक्रमण फैलता है तो सेनीटाइज करके उसका घर भी इसका इलाज हो सकता है । इस दौरान सामोद थाना प्रभारी उमराव सिंह, इटावा भोपजी चौकी का पुलिस स्टाफ भी मौजूद रहा ।

मेहर फाउंडेशन ने बढाए कोरोना में मदद के हाथ

आमेर (हमारा वतन) कोरोना महामारी ने एक बार फिर रोजी - रोटी का संकट खड़ा कर दिया है। इस संकट की घडी में मेहर फाउंडेशन ने मदद के हाथ बढाए हैं । मेहर फाउंडेशन द्वारा आमेर क्षेत्र में जरुरतमंदों को 250 किलो आटा बांटा गया । फाउंडेशन की संस्थापक परवीन खान ने घर - घर जा कर सर्वे किया और जरूरतमंद लोगो की एक लिस्ट तैयार की । इसमें लगभग क्षेत्र के सभी जरूरतमंद लोगो को 10-10 किलो आटा बांटा गया ।

गौरतलब है कि परवीन खान अपनी टीम के साथ लगातार समाज सेवा के कार्यों में अग्रणी रहती हैं । इस दौरान अज़मत कैश,ताहिर अनवर, अल्ताफ़ आदि कार्यकर्ता भी मौजूद रहे ।

जॉब्स

1. उत्तर प्रदेश पुलिस,पद एसआई, प्लाटून कमांडर, फायर ऑफिसर, पद संख्या 9535, अंतिम तिथि 30 मई 2021
2. डीएफसीसीआईएल, पद जूनियर मैनेजर, एग्जीक्यूटिव और जूनियर एग्जीक्यूटिव, पद संख्या 1074, अंतिम तिथि 23 मई 2021
3. भारतीय डाक विभाग बिहार महाराष्ट्र, पद ग्रामीण डाक सेवक, पद संख्या 4368, अंतिम तिथि 26 मई 2021
4. भारतीय स्टेट बैंक एसबीआई, पद जूनियर एसोसिएट क्लर्क, पद संख्या 5000, अंतिम तिथि 17 मई 2021
5. एकलव्य मॉडल रेजिडेंशियल स्कूल, पद टीजीटी, पीजीटी, प्रिंसिपल पद संख्या 3400, अंतिम तिथि 31 मई 2021
6. पंजाब स्टेट कोऑपरेटिव बैंक, पद मैनेजर, क्लर्क, स्टेनो व अन्य, पद संख्या 856, अंतिम तिथि 20 मई 2021
7. नागर विमानन महानिदेशालय, पद डिप्टी डायरेक्टर व अन्य, पद संख्या 42, अंतिम तिथि 10 मई 2021
8. कृषि वैज्ञानिक चयन मंडल, पद सीनियर टेक्निकल ऑफिसर व अन्य, पद संख्या 287, अंतिम तिथि 10 मई 2021

गर्मी और तनाव भरे इस मौसम में राहत दे सकती है कीवी ड्रिंक

गर्मियों में खुद हायड्रेटेड रखने के लिए आपको फैंसी एनर्जी ड्रिंक के पीछे भागने की जरूरत नहीं है। इस आसान रेसिपी से आप घर पर ही कई लाभ ले सकती हैं। गर्मियों का मौसम आ गया है और यही सही समय है अपनी शाम की चाय को अलविदा कहने का! गर्मियों के मौसम में चाय या कॉफी पीकर अपने शरीर को और गर्मी क्यों देनी! जबकि आप इसकी जगह रिफ्रेशिंग ड्रिंक पी सकती हैं जो आपको ठंडा रखेंगी और सेहत को नुकसान भी नहीं पहुंचेंगी। जी नहीं हम बाज़ार में मिलने वाली ड्रिंक्स की बात नहीं कर रहे हैं, जो प्रोसेस्ड होती हैं बल्कि, नेचुरल फ्रूट ड्रिंक की बात कर रहे हैं। इन्हें आप घर पर बड़ी आसानी से बना सकती हैं- जैसे कीवी ड्रिंक! कीवी एक बेहतरीन एग्जोटिक फल है, जो अपने अनोखे स्वाद और स्वास्थ्य लाभों के लिए जाना जाता है। ये न केवल आपको हाइड्रेट रख सकता है, बल्कि इसके बीज में ओमेगा ङ्क 3 फैटी एसिड्स होते हैं। जो आपकी हार्ट हेल्थ के लिए फायदेमंद साबित हो सकते हैं।ये कीवी ड्रिंक गर्मियों के मौसम के लिए बिल्कुल परफेक्ट है! तो, देर किस बात कि चलिए झटपट बनाते हैं रिफ्रेशिंग कीवी ड्रिंक।

कीवी ड्रिंक बनाने के लिए आपको चाहिए

सामग्री-3 कीवी कटे हुए,एक नींबू का रस,10 से 12 पुदीना के पत्ते, आधा चम्मच काला नमक,एक गिलास पानी,चीनी स्वादानुसार, क्रश्ड आइस

ये रही कीवी ड्रिंक बनाने की रेसिपी

सबसे पहले धीमी आंच पर एक पैन गर्म करने रखें।

अब उसमें एक गिलास पानी, पुदीना के पत्ते और आवश्यकतानुसार चीनी डालें। इसे 5 से 10 मिनट के लिए ढक दें, जब तक चीनी और पुदीने का स्वाद पानी में न घुल जाये।अब आंच बंद करके इसमें से पुदीना के पत्ते निकाल लें और मिश्रण को ठंडा होने दें।फिर एक मिक्सी में कीवी, नींबू का रस, काला नमक और चीनी का घोल डालकर चलाएं।मिश्रण को स्मूद होने तक अच्छे से ब्लेंड कर लें अब दो सर्विंग गिलास लें, इन्हें आधा क्रश्ड आइस से भर लें। फिर इसमें ड्रिंक डालें और कीवी स्लाइस के साथ गार्निश करें आपका कीवी ड्रिंक तैयार है!

जानिए हम क्यों दे रहे हैं कीवी ड्रिंक पीने की सलाह

1 प्लेटलेट्स और इम्युनिटी बढ़ाये=कीवी में प्लेटलेट्स बढ़ाने वाले गुण पाए जाते हैं। डेंगू की चपेट में आने वाले व्यक्ति के प्लेटलेट्स गिर जाते हैं। ऐसे में कीवी खाने की सलाह दी जाती है। ये फल प्लेटलेट्स और इम्युनिटी दोनों बढ़ाने में मदद करता है और सिर्फ एक या दो दिन में ही इसका असर शरीर पर दिखने लगता है।

2 पाचन तंत्र को मजबूत बनाए=पाचन तंत्र से जुड़ी समस्याएं कई लोगों को परेशान करती हैं। इससे बचे रहने के लिए कीवी के जूस का सेवन काफी फायदा पहुंचाता है। इसमें मौजूद फाइबर की मात्रा पाचन क्रिया को ठीक करके पेट से जुड़ी कई प्रकार की समस्याओं से भी बचाती है।

3 तनाव दूर करे-कोरोना काल में अधिकतर लोग तनाव और एंग्जायटी की समस्या से जूझ रहे हैं। रोजाना कीवी का जूस पीने से स्ट्रेस कम होता है। जो लोग जिम जाते हैं, उन्हें कीवी का जूस पीना चाहिए।

इंस्टाग्राम पर छाया सोनल चौहान का HOT अवतार, फैन्स कर रहे जमकर तारीफ

बॉलीवुड अदाकारा सोनल चौहान सोशल मीडिया पर आज किसी सेंसेशन से कम नहीं हैं। सोनल चौहान अक्सर अपने दिलकश अंदाज से फैन्स का चैन चुराती रहती हैं। सोनल चौहान ने इंस्टाग्राम पर अपनी कुछ हॉट फोटोज शेयरी की हैं, जिन पर फैन्स का जबरदस्त रिस्पॉन्स देखने को मिल रहा है। इन फोटोज में सोनल चौहान का बो्ल्ड अंदाज देख फैन्स के होश उड़ गए हैं।। सोशल मीडिया पर सोनल चौहान के लाखों फैन्स हैं, जो उनकी तस्वीरों पर दिल खोलकर लाइक और कमेंट्स करते नजर आ रहे हैं। सोनल चौहान इंस्टाग्राम पर कभी अपने ट्रेडिशनल लुक, कभी ग्लैमरस अंदाज तो कभी बोल्ड अवतार से तहलका मचाती रहती हैं। सोनल चौहान इंस्टाग्राम पर कभी अपने ट्रेडिशनल लुक, कभी ग्लैमरस अंदाज तो कभी बोल्ड अवतार से तहलका मचाती रहती हैं। सोनल चौहान को उनकी ड्रेसिंग सेंस, बोल्डनेस और लुक्स के लिए जाना जाता है। बता दें कि सोनल ने बॉलीवुड के साथ ही तमिल-तेलुगु और कन्नड़ फिल्मों में भी काम किया है।

मलाइका अरोड़ा को भाया इस एक्ट्रेस का स्टाइल, इंस्टाग्राम पर की तारीफ

मलाइका अरोड़ा सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं। मलाइका अक्सर अपनी फिटनेस के साथ ही अपने स्टाइल स्टेटमेंट से भी सभी का दिल जीत लेती हैं। वहीं मलाइका को स्टाइल से इम्प्रेस करना भी आसान नहीं माना जाता है, हालांकि एक अभिनेत्री के स्टाइल से मलाइका काफी इम्प्रेस हैं।दरअसल 2021 के ऑस्कर में अपने रेड कार्पेट लुक के साथ जैंडेया ने मलाइका अरोड़ा का ध्यान आकर्षित किया। मलाइका ने जैंडेया की फोटो को अपनी इंस्टा स्टोरी पर शेयर किया है। जैंडेया की फोटो को शेयर करते हुए मलाइका ने लिखा, सबसे अधिक स्टाइलिश। बता दें कि मलाइका को देखकर उनकी उम्र का अंदाजा लगाना लगभग नामुमकिन होता है। मलाइका अपने आप को फिट रखने के लिए खूब मेहनत भी करती हैं। मलाइका अक्सर जिम के बाद पैपराजी के कैमरों में कैद होती हैं। हालांकि इन दिनों कोविड के कारण ऐसा नहीं हो पा रहा है। गौरतलब है कि मलाइका आज कल सोशल मीडिया पर अपने छोटे छोटे वीडियोज शेयर करते हुए फिटनेस टिप्स दे रही हैं।

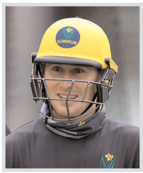
दिशा पटानी का यह हालिया वेट लिफ्टिंग वीडियो आपको फिटनेस के प्रति दीवाना बना देगा, यहां देखें वीडियो

दिशा पटानी फिर से एक इंस्टाग्राम वीडियो के साथ वापस आई हैं, जहां उन्हें जिम में हैवी ड्यूटी वेट उठाते हुए देखा जा सकता है। हमारा विश्वास करें, यह आपको फिटनेस के लिए वह प्रेरणा देगा जिसकी आपको जरूरत है! फिटनेस को लेकर प्रेरित होने के लिए दिशा पटानी के फिटनेस वीडियो से बेहतर कुछ भी नहीं हो सकता! यह बॉलीवुड ब्यूटी हमें सोशल मीडिया के जरिए फिटनेस को लेकर प्रेरित करती रहती हैं। इस बार भी उन्होंने इंस्टाग्राम पर अपने हालिया वीडियो से हम सभी को आश्चर्यचकित कर दिया है।जी नहीं, हम मजाक नहीं कर रहे हैं! अपने हालिया इंस्टाग्राम पोस्ट में, दिशा ने अपने कुछ पसंदीदा गो-टू एक्सरसाइज को शेयर किया है, जिससे हम बेहद प्रभावित हैं! वीडियो में दिखाया गया है कि वह कितनी आसानी से वजन उठा सकती है, लेकिन निश्चित रूप से, हम जानते हैं कि यह उनकी स्थिरता और समर्पण है जिसने उन्हें यह उपलब्धि हासिल करने में मदद की है। वीडियो में उन्हें 70 किलो वजन उठाते हुए दिखाया गया है, 30 किलोग्राम वजन के साथ हिप थ्रस्ट के तीन सेट, साथ ही डेडलिफ्ट भी। हम पहले से ही जानते हैं कि दिशा एक फिटनेस फ्रीक है। इससे पहले भी, जब उन्होंने इंस्टाग्राम पर 40 मिलियन फॉलोअर्स हिट किए थे, तो इस भव्य अभिनेत्री ने जिम में 60 किलोग्राम वजन उठाकर इस माइलस्टोन को सेलिब्रेट किया था।

आईपीएल: ग्लेन मैक्सवेल ने दिया सुझाव, कैसे वापस ऑस्ट्रेलिया लौट सकते हैं कंगारू खिलाड़ी

अहमदाबाद। ऑस्ट्रेलिया के स्टार ऑलराउंडर ग्लेन मैक्सवेल ने कहा कि उन्हें और उनके देश के अन्य क्रिकेटरों को इंडियन प्रीमियर लीग(आईपीएल) के बाद भारत, न्यूजीलैंड और इंग्लैंड के खिलाड़ियों को ले जाने वाले विशेष विमान से ब्रिटेन जाने में कोई दिक्कत नहीं होगी। भारतीय क्रिकेट बोर्ड (बीसीसीआई) के एक वरिष्ठ अधिकारी ने इस पर सहमति व्यक्त की कि मई के आखिरी सप्ताह में इंटरनेशनल यात्रा दिशा-निर्देशों को देखने के बाद इस ऑप्शन पर विचार किया जा सकता है। भारत में कोविड-19 के मामले बढ़ने के कारण भारत से ऑस्ट्रेलिया के लिए सभी व्यावसायिक उड़ानें बंद कर दी गई हैं। मैक्सवेल ने द फाइनल वर्ड पॉडकॉस्ट से कहा, हम केवल स्वदेश जाने का रास्ता ढूंढना चाहते हैं। बीसीसीआई और दोनों सरकारें समाधान निकालने के लिए काम कर सकती है। यदि हमें थोड़ा इंतजार करना होगा तो ऐसा हो सकता है लेकिन किसी चरण में स्वदेश लौटने का रास्ता तो स्पष्ट होना चाहिए। उन्होंने कहा, भारत और इंग्लैंड को इंग्लैंड में सीरीज खेलनी है। स्थिति बद से बदतर भी होती है तो हमें इंग्लैंड में इंतजार करना होगा और विशेष विमान से भारत से बाहर जाना होगा। मुझे पूरा विश्वास है कि इससे अधिकतर खिलाड़ी सहमत होंगे।भारत और न्यूजीलैंड के बीच 18 जून से विश्व टेस्ट चैंपियनशिप का फाइनल खेला जाएगा और इसके लिए उन्हें आईपीएल के बाद इंग्लैंड जाना होगा। इंग्लैंड के खिलाड़ी उसी उड़ान से स्वदेश लौट सकते हैं।

आईपीएल में नजरअंदाज किए जाने से खुश हैं ऑस्ट्रेलिया के बल्लेबाज मार्नस लाबुशेन



नई दिल्ली। ऑस्ट्रेलियाई बल्लेबाज मार्नस लाबुशेन ने स्वीकार किया कि इंडियन प्रीमियर लीग नीलामी में नजरअंदाज किया जाना भारत में कोविड-19 के बढ़ते मामलों को देखते हुए उनके लिये अप्रत्यक्ष कृपा साबित हुई। 26 साल के लाबुशेन को फरवरी में आईपीएल नीलामी में किसी भी फ्रेंचाइजी टीम ने नहीं खरीदा था। उन्होंने भारत में चल रही इस प्रतियोगिता में भाग ले रहे अपने देश के खिलाड़ियों को लेकर चिंता जताई।लाबुशेन ने पीए मीडिया से कहा, मैं निश्चित तौर पर इसे अप्रत्यक्ष कृपा मानता हूं। मैं आईपीएल में खेलना पसंद करूंगा। यह शानदार टूर्नामेंट है लेकिन हमेशा सिक्के के दो पहलू होते हैं। यदि मैं आईपीएल में खेल रहा होता तो मैं देश से बाहर होता और (शैफील्ड) शील्ड जीतना ऐसी चीज है जो हमेशा संभव नहीं होता है÷। काउंटी क्रिकेट में ग्लेमोर्गन से जुड़ने वाले लाबुशेन ने कहा कि दूसरा अभी आप भारत की स्थिति को देखिये। यह बहुत अच्छी नहीं दिख रही है।

आईपीएल: केकेआर की इस रणनीति पर भड़के गावस्कर, कही यह बड़ी बात

नई दिल्ली। आईपीएल 2021 में बल्लेबाजों के लगातार खराब प्रदर्शन के चलते इस सीजन जीत को तरसती नजर आ रही कोलकाता नाइट राइडर्स की रणनीति से भारत के पूर्व बल्लेबाज सुनील गावस्कर बिल्कुल भी खुश नहीं है। गावस्कर ने कहा कि केकेआर के पास लगता है कि क्लास बल्लेबाजों की कमी है और अगर ऐसा नहीं है, तो उनको टीम में आकर टॉप ऑर्डर में बल्लेबाजी करनी चाहिए। पूर्व भारतीय कप्तान सुनील नारायण को नंबर चार की पोजिशन पर खिलाने के पक्ष में भी नहीं दिखे और उन्होंने दिनेश कार्तिक को प्रमोट करने की सलाह दी। दरअसल, गावस्कर केकेआर द्वारा अपने अच्छे और दमदार बल्लेबाजों को निचले क्रम में खिलाने की रणनीति से नाखुश नजर आए। उन्होंने स्टार स्पोर्ट्स के शो पर बात करते हुए कहा, ईमानदारी से कहूं तो उनके पास क्लासी बल्लेबाज नहीं हैं।

टिकिट

हमारा वतन साप्ताहिक
HamaraWATANWeekly संस्थापित 1965 ہمارا وطن ہفت روزہ
राष्ट्रीय विचारधारा की सर्वोत्तम अभिव्यक्ति का प्रतीक

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

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 वीकली 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 :-

हेल्थ पैकेज लाइए सरकार इकॉनमी दौड़ेगी

राम गोपाल सैनी

देश के बड़े हिस्से में कोरोना महामारी की दूसरी लहर सूनामी में बदल चुकी है। इस सूनामी की बेकाबू लहरों में सार्वजनिक स्वास्थ्य व्यवस्था की सांसें उखड़ रही हैं। अनेक राज्यों और शहरों में आम लोग अस्पतालों में बेड, ऑक्सिजन, वेंटिलेटर और दवाइयों की भारी कमी तथा कालाबाजारी से जूझ और दम तोड़ रहे हैं। हर ओर लाचारी, हताशा और घबराहट का माहौल है। आम नागरिक एक बार फिर भारतीय राज्य की अव्यवस्था (डिसफंक्शनल चरित्र) और केंद्र/राज्य सरकारों की नाकामियां, आपराधिक लापरवाही तथा नीतिगत भूलों की कीमत चुकाने पर मजबूर हैं।कहने की जरूरत नहीं है कि इस सूनामी का असर भारतीय अर्थव्यवस्था पर भी पड़ेगा। कोरोना की दूसरी लहर ने पहले झटके से उबरने और पटरी पर लौटने की कोशिश कर रही भारतीय अर्थव्यवस्था की मुश्किलें बढ़ा दी हैं। देश के अनेक हिस्सों में लॉकडाउन, कर्फ्यू और पाबंदियों के कारण आर्थिक गतिविधियां प्रभावित हुई हैं। इससे अर्थव्यवस्था की वी-शेप में रिकवरी की उम्मीदें खत्म होने लगी हैं और वह एक बार फिर बड़ी मुश्किल में फंसती दिख रही है।यह वित्त मंत्रालय में बैठे भारतीय अर्थव्यवस्था के मैनेजरों के लिए सच का सामना या रियलिटी चेक है। ज्यादा दिन नहीं गुजरे, इस साल जनवरी में वित्त मंत्रालय की आर्थिक नीतिगत सोच के सबसे महत्वपूर्ण दस्तावेज आर्थिक सर्वेक्षण में वे अलग ही उलटबांसी गा रहे थे। इसमें कहा गया था कि स्वास्थ्य संबंधी नीतियां ताजा महामारी को ध्यान में रखकर कतई नहीं बननी चाहिए क्योंकि यह एक तात्कालिक पूर्वाग्रह से प्रेरित होंगी। सर्वेक्षण का तर्क था कि महामारियां सिक्स सिग्मा घटनाएं हैं यानी जिनके निकट भविष्य में होने की आशंका न के बराबर या बहुत कम है।

संक्रमण रोकने के लिए और सख्त हो जन अनुशासन की गाइडलाइनः गहलोत

जयपुर (नि.सं.)। मुख्यमंत्री श्री अशोक गहलोत ने कोरोना के तेजी से बढ़ रहे संक्रमण की रोकथाम के लिए गृह विभाग को जन अनुशासन पखवाड़े की गाइडलाइन को और अधिक सख्त बनाने तथा इसे आगे भी लागू रखने के निर्देश दिए हैं। उन्होंने कहा कि जरूरतमंद तबके की आजीविका का ध्यान रखते हुए ऐसी गाइडलाइन तैयार करें, जिससे लोगों का अनावश्यक आवागमन नहीं हो और संक्रमण की रफ्तार पर अंकुश लगाने में कामयाबी मिले।

अन्यथा स्थितियां और विकट हो सकती हैं। गहलोत वीडियो कॉन्फ्रेंस के माध्यम से कोरोना संक्रमण एवं संसाधनों की उपलब्धता की समीक्षा कर रहे थे। उन्होंने कहा कि चिकित्सा मंत्री, मुख्य सचिव, प्रमुख सचिव गृह तथा पुलिस महानिदेशक तमाम स्थितियों को ध्यान में रखकर जन अनुशासन की गाइडलाइन तैयार करें। हमारा प्रयास यह होना चाहिए कि संक्रमण की गति हर हाल में धीमी हो, चाहे इसके लिए और सख्त कदम उठाने

पड़ें। मुख्यमंत्री ने बताया कि प्रदेश में ऑक्सीजन एवं रेमडेसिविर दवा सहित अन्य संसाधनों की पर्याप्त आपूर्ति सुनिश्चित करने के लिए उन्होंने केन्द्रीय गृह मंत्री श्री अमित शाह, कैबिनेट सचिव श्री राजीव गौबा, राष्ट्रीय सुरक्षा सलाहकार श्री अजित डोभाल तथा प्रधानमंत्री के प्रमुख सचिव श्री पीके मिश्रा से दूरभाष पर चर्चा कर राजस्थान के हालातों से अवगत कराया है। उन्होंने राजस्थान के लिए ऑ?सीजन एवं रेमडेसिविर का कोटा बढ़ाने तथा अप्रेल माह के लिए आवंटित रेमडेसिविर के कोटे को तत्काल प्रभाव से उपलब्ध कराने का आग्रह किया है। साथ ही आगामी जरूरतों को ध्यान में रखते हुए राजस्थान को यह सभी संसाधन अधिक मात्रा में आवंटित करने की भी मांग रखी है।

उन्होंने कहा है कि राजस्थान को संक्रमित रोगियों की संख्या के अनुपात में पर्याप्त संसाधन उपलब्ध कराए जाएं। गहलोत ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि वे जामनगर से आवंटित ऑक्सीजन का 185 मैट्रिक टन का बैकलॉग कोटा तत्काल प्राप्त करने के प्रयास करें ताकि कुछ समय के लिए राहत मिल सके। यह कोटा प्रदेश को टैंकर उपलब्ध नहीं होने के कारण नहीं मिल सका है। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार प्रदेशवासियों को संकट की इस घड़ी में ऑक्सीजन एवं दवाओं की उपलब्धता सुनिश्चित करने के हरसंभव प्रयास कर रही है। उन्होंने ऑक्सीजन कॉन्सनट्रेटर सहित अन्य संसाधन दूसरे देशों से आयात करने की प्रक्रिया की दिशा में तेजी से आगे बढ़ने के निर्देश दिए।

सांसद दिया कुमारी ने दिया 1 करोड़ 27 लाख रुपये का सराहनीय योगदान

जयपुर (हमारा वतन) राजसमन्द सांसद दीया कुमारी ने एक संवेदनशील जनप्रतिनिधि का परिचय दिया 7 राजसमन्द संसदीय क्षेत्र की आठों विधानसभाओं में कोरोना महामारी से दो-दो हाथ करने के लिए 1 करोड़ 27 लाख रुपये के चिकित्सा उपकरण उपलब्ध करवाने की सांसद मद से स्वीकृति दी 7 पिछले चार दिन से लगातार क्षेत्र की जनता और कार्यकर्ताओं से

वर्चुअल संवाद कर रही सांसद दीयाकुमारी को मुख्य रूप से एक ही बात परेशान कर रही थी और वो थी हर जगह ऑक्सीजन की अनुपलब्धता के साथ अन्य चिकित्सा उपकरण की कमी, जिन क्षेत्रों में चिकित्सा उपकरणों की जो जो कमी उजागर हुई, उसके अनुसार ही सांसद दीयाकुमारी ने एक करोड़ सत्ताईस लाख की लागत से विभिन्न चिकित्सा उपकरणों की खरीद के लिए सांसद मद से राशि स्वीकृत दी ।

विधानसभा मेड़ता और डेगाना के लिए एक क्रिटिकल केयर एंबुलेंस, मेड़ता में 5 लीटर क्षमता वाले 15 ऑक्सीजन कंसंट्रेटर, डिजिटल एक्सरे, एवं सीबीसी मशीन, डेगाना में 10 ऑक्सीजन कंसंट्रेटर, जैतारण में 15 ऑक्सीजन कंसंट्रेटर सो नेब्युलाइजर, 100 पल्स ऑक्सीमीटर, ब्यावर में जवाजा के लिए एक एंबुलेंस तथा 10 पल्स ऑक्सीमीटर ब्यावर विधानसभा के लिए ।

पूर्व विधायक सैनी ने सामोद सीएचसी में कोविड सेंटर खोलने की मांग की

चौमूं (हमारा वतन) कोरोना महामारी के प्रकोप के चलते चौमूं क्षेत्र के अस्पतालों में बेड की कमी को देखते हुए पूर्व विधायक भगवान सहाय सैनी ने मुख्यमंत्री अशोक गहलोत, चिकित्सा मंत्री रघु शर्मा व सीएमएचओ को फोन कर सीएचसी सामोद में कोविड सेंटर खोलने की मांग की।

कोविड सेंटर कोरोना संक्रमण से जूझ रही जनता को राहत दिलाने का काम करेगा। सीएचसी में कोरोना संक्रमण मरीजों का अनुभवी डॉक्टर्स एवं प्रशिक्षित मेडिकल स्टाफ द्वारा इलाज किया जाएगा।

कोरोना महामारी के अंदर पूर्व विधायक सैनी ने क्षेत्रवासियों से निवेदन किया है कि अपने क्षेत्र व आस-पास में किसी भी निर्धन व्यक्ति के कोरोना से संक्रमित होने पर उसकी हर तरीके से मदद करने का प्रयास करें। उसकी हॉस्पिटल में व्यवस्था करवाने की जिम्मेदारी निभाएं। इस महामारी में सब एक दूसरे का सहयोग करें जिससे इस महामारी पर काबू पाया जा सके।

घोटे वाले हनुमान मंदिर में सजी मनमोहक झांकी

जयपुर (हमारा वतन) शहर के सामोद रोड नीमडी, घाटावाल कृषि फार्म स्थित घोटेवाले हनुमान मंदिर मे हनुमान जयंती पर फूल बंगला झांकी सजाई गई।

मंदिर महंत ओम प्रकाश शर्मा ने बताया कि हनुमान जयंती पर मंदिर का विशेष श्रृंगार कर सजाया गया। शाम को मंदिर में हनुमान जी की आरती व पूजा अर्चना कर बाबा को भोग लगाया गया। इसके बाद रात्रि सत्संग का आयोजन भी किया गया। इसके पश्चात कन्याओं को भोजन प्रसादी ग्रहण करवाई।

इस मौके पर हनुमान सहाय, प्रभु दयाल, गंगाराम, पूर्व चेयरमैन गोविंद नारायण सैनी, शैतान मीणा, रामपाल मीणा, कालूराम बटवाल, नीरज पारीक, ललित मीणा, नानू, दिनेश आदि उपस्थित रहे ।

विधायक कोष से की मास्क, सेनेटाइजर हेतु 9 लाख रुपयों की अनुशंसा

जयपुर (हमारा वतन) भाजपा मुख्य प्रवक्ता एवं विधायक रामलाल शर्मा ने चौमूं विधानसभा में विधायक कोष से 9 लाख रुपयों की राशि से विधानसभा के चिकित्सालय में मास्क सेनेटाइजर सहित कोरोना में सुरक्षा कवच हेतु राशि जारी की है। विधायक रामलाल शर्मा ने बताया कि चिकित्सालयों में डॉक्टर एवं चिकित्सा कर्मियों को कोरोनावायरस जैसी महामारी से बचाव के लिए मास्क, सैनिटाइजर ग्लव्स एवं अन्य आवश्यक सामग्री की नितांत आवश्यकता पड़ती है जिसके लिए विधायक कोष से 9 लाख की राशि जारी की है।

विधानसभा क्षेत्र चोमू के सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र चौमूं में पीपीई किट 45, एन95 मास्क, 4500, ट्रिपल लेयर मास्क 7500, सैनिटाइजर 75, सोडियम हाइड्रोक्लोराइड 90 लीटर, स्प्रिट 100 द्रव्य 60, ग्लव्स 6000, शूज कवर 45, कैप 60 टेंपरेचर गन 8 और सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र कालाडेरा, सामोद, गोविंदगढ़ प्रत्येक में पीपीई किट 30, एन95 मास्क, 3000, ट्रिपल लेयर मास्क 5000, सैनिटाइजर 50, सोडियम हाइड्रोक्लोराइड 60 लीटर, स्प्रिट 100 द्रव्य 40, ग्लव्स 4000, शूज कवर 30, केप 40 टेंपरेचर गन 5, प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र चीथवाड़ी, ढोढसर, हस्तेड़ा, इटावा भोपजी, किशनपुरा,कुशलपुरा, मंडा भिंडा, सिंगोद खुर्द और अर्बन चोमू प्रत्येक में पीपीई किट 20,

एन95 मास्क, 600, ट्रिपल लेयर मास्क 1000, सैनिटाइजर 10, सोडियम हाइड्रोक्लोराइड 10 लीटर, स्प्रिट 100 द्रव्य 20, ग्लव्स 600, शूज कवर 20, केप 20 टेंपरेचर गन 2 वितरित किये जायेंगे। उक्त कार्य की कार्यकारी एजेंसी मुख्य ब्लॉक चिकित्सा अधिकारी गोविंदगढ़ को नियुक्त किया गया है।

खबरों, विज्ञापन एवं सदस्यता के लिए सम्पर्क करें ।
Email-
hamarawatan65@gmail.com
9214996258, 7014468512

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
संरक्षक : बाबूलाल सैनी मो: 9352734588
सहायक सम्पादक: राकेश तिवाड़ी
प्रबंध सम्पादक : वली मोहम्मद कुरैशी, मो. 9929610759
सभी प्रकार के वाद-विवादों का न्याय क्षेत्र जयपुर शहर होगा