



पूजा हेगडे हॉटनेस से लगाती हैं आग, अल्लू अर्जुन के साथ रचा है इतिहास!

अभिनेत्री पूजा हेगडे एक और जहां अपनी खूबसूरती से लोगों का दिल जीत लेती हैं तो दूसरी ओर एक्ट्रीज़ के लिए भी बाहवाही लड़ती हैं। 13 अक्टूबर 1990 को मुंबई में जन्मी पूजा आज अपना 31वाँ जन्मदिन तोड़ रही हैं। जन्मदिन पर अपको दिलों में हैं पूजा की कुछ सिर्फ़ तस्वीरें और वह तोड़ते हैं उनके बारे में कुछ खास बारों...पूजा हेगडे ने सिर्फ़ना के गीरे गॉड कहलाने वाले अभिनेता ऋतिक रोशन के साथ फ़िल्म मोहनज़ोड़ी के साथ चॉलीबुड डेव्यू किया था। इस फ़िल्म का निर्देशन अशुतोष गोवारिकर कर किया जाता है कि आशुतोष की पोलो रायबर्न के साथ एक विजापन में देखा था और उसके बाद आशुतोष से उन्हें फ़िल्म में लेने के लिए कहा था। वहाँ साल 2021 में पूजा फ़ोबस इंडिया की मोर्स इंस्ट्रुएशन्स स्टार्स ऑफ इंस्ट्रायम इन साउथ लिस्ट में 7वें नंबर पर रही थीं बता दें कि पूजा हेगडे के इंस्ट्रायम पर 21.7 मिलियन फॉलोअर्स हैं। पूजा अभी तक 1450 पोस्ट कर चुकी हैं और खुद वो 140 लोगों को फॉलो करती हैं। भीड़या रिपोर्ट्स के मुताबिक पूजा एक फ़िल्म के लिए 3 करोड़ रुपये फीस लेती हैं।

टीवी एक्टर्स में क्यों बढ़ता जा रहा है डिप्रेशन? टीना दत्ता ने खोला राज!

टीना ने बताया कि कलाकारों को कई बार 14-15 घंटे तक लगातार काम करना पड़ता है। टीवी शो उत्तर के जैए लोकप्रिय हुई टीना दत्ता ने बताया कि इससे बक्क-लाइफ बैलेंस बिगड़ता है।

बॉलीबुड ही या पिर टीवी इंडिया, एक्टर्स में तनाव के मालाले लगातार बढ़ते जा रहे हैं। पिछले कुछ सालों में एक्टर्स के सुसाइड कारने के कई मामले सामने आए हैं। टीवी और सिर्फ़ना जाता में क्यों डिप्रेशन इतना ज्यादा बढ़ता जा रहा है इस मामले पर हाल ही में एक्ट्रेस टीना दत्ता ने शो में बातचीत के दौरान बताया कि इकर्स को क्या कुछ फेस करना पड़ता है।

15-15 घंटे तक करना पड़ता है काम-टीना दत्ता ने बिग बैस हाउस में अंकित गुरु के साथ बातचीत में बताया था कि एक्टर बनना इतना भी आसान नहीं है। टीना ने बताया कि कलाकारों को कई बार 14-15 घंटे तक लगातार काम करना पड़ता है। टीवी शो उत्तर के जैए लोकप्रिय हुई टीना दत्ता ने बताया कि इससे इंसान का वर्क-लाइफ बैलेंस बिगड़ जाता है और वह परिवार को वक्त नहीं दे पाता।



बिंग बॉस में साजिद को लेकर भड़की Sherlyn Chopra, सलमान खान से पूछा-'पावरफुल लोगों के भाईजान हैं?'

यौवन शोपण के आरोपी रहे साजिद खान को शो में लेने की वजह से सलमान खान और बिंग बॉस में बालव उड़ाए जा रहे हैं। वहाँ शो से साजिद को बाहर करने की भी मांग की जा रही है। शर्लिन चोपड़ा ने भी एक्टर किया। बिंग बॉस 16 इन दिनों एक और जहां अच्युत की बायोड्राइव खान को लेकर भी शो खबरों में है। यौवन शोपण के आरोपी रहे साजिद खान को शो में लेने की वजह से सलमान खान और बिंग बॉस में बालव उड़ाए जा रहे हैं। वहाँ शो से साजिद को बाहर करने की भी मांग की जा रही है। इस बीच अभिनेत्री चोपड़ा ने भी इस पूछा-

पर एकरंत किया है और सलमान सहित बिंग बॉस में बालव उड़ाए हैं।

लोगों के बीच जा रहा गलत मैसेज़-दरवाज़ा ही हैं शर्लिन चोपड़ा ने भी मिड से बातचीत की और इस दौरान उड़ाने कहा कि साजिद को शो में लेने और बनाए रखने से दर्शकों के बीच में एक बेदर गलत मैसेज़ जा रहा है। लोगों के बीच में एक बेदर गलत मैसेज़ जा रहा है। लोगों के बीच में एक बेदर गलत ताहँ से छूना और अपने परफैशन करना गलत नहीं है, क्योंकि अधिवर में तो अप बीच ही ही जारी, क्योंकि आपके साथ बड़े लोगों का संपर्क है।

पावरफुल लोगों के भाईजान हैं..

बातचीत में शर्लिन ने सलमान खान को लेकर भी अपनी बात कही और कहा, मुझे बिलकुल भी थे ये बात समझ नहीं आ रही है कि सलमान खान को आविष्कार किया गया है। वो भला ऐसा कैसे होने दे सकते हैं।



आयुर्वेद के अनुसार ये इस तरह के आहार बढ़ा सकते हैं आपकी स्किन के लिए समस्याएं

त्वचा विशेषज्ञों के अनुसार स्किन प्रॉब्लम्स के दौरान हेल्पी डाइट और स्किन के कारण फॉलोले करना जरूरी होता है, लेकिन यहाँ हम कुछ ऐसे फूड्स बताएंगे जिन्हें अवॉइड करके आप जल्द अपनी खास समस्याएं बढ़ावा दें। बदलती लाइफस्टाइल और बढ़ती उम्र के साथ त्वचा के लिए बदलती मामलों में अनहेल्डी डाइट और स्किन के लिए हाजिर कर सकता है। लेकिन कई बार हम कुछ ऐसी बीजों का सेवन कर रहे होते हैं, जो हेल्पी होने के बाद भी हमारी स्किन के लिए हाजिर कर सकता है। खासकर कामियत वह लेने के लिए कहा जाता है। वहाँ साल 2021 में पूजा फोबस इंडिया की मोर्स इंस्ट्रुएशन्स स्टार्स ऑफ इंस्ट्रायम इन साउथ लिस्ट में 7वें नंबर पर रही थीं बता दें कि पूजा हेगडे के इंस्ट्रायम पर 21.7 मिलियन फॉलोअर्स हैं। पूजा अभी तक 1450 पोस्ट कर चुकी हैं और खुद वो 140 लोगों को फॉलो करती हैं। भीड़या रिपोर्ट्स के मुताबिक पूजा एक फ़िल्म के लिए 3 करोड़ रुपये फीस लेती हैं।

पाचन के साथ त्वचा के लिए भी नुकसानदायक है, क्योंकि यह हमारे शरीर में एसिड बनाने का काम करते हैं, जिससे स्किन समस्याएं बढ़ने का खतरा बना रहता है।

(कविता) जीवन-चरित्र



महेश सिंह
कातरिया, सीकर

जीवन में कुछ बन जाएं तो,
अमृत्यु निधि की करें न भूल।

हासिल अगर जो कर पाएं तो,
सेवन जीवन जैसे उत्तम उभरा।

धन खोया-स्वास्थ्य खोया,
तो माने अभी कुछ न पाया।

खो दिया यदि जीवन चरित्र,
तो समझें सब कुछ गया।

पुरुष उड़ान-लाइट, स्त्री पवित्रता,
युग्म-युग्मों से है जिसमें समाहित।

सतीत्व प्रतिष्ठा जग में संभालने की,
रामायण-महाभारत है करती हिमायत।

कविता गिलहरी

हुमान, जाववत, श्रीराम, अगद
सग बड़े - बड़े बलवान के सम्पूर्ण

नल-नील, सुग्रीव, लक्ष्मण संग
पुल बनाने के काम के सम्पूर्ण

एक गिलहरी ने कुछ मिट्टी से

अपना सहयोग कई बार किया था

उसके प्रयास को स्वीकार किया था

समूह के असीम - अगर लाल से

वह तैयार थी के दो - दो शह करेगी

पुल निर्माण के महायज्ञ में

सकल जाने के साथ चलेगी

उससे अपनी दृढ़ता से

असम्भव का स्वीकार किया था

श्री राम प्रभु ने पूर्ण हृदय से

उसके प्रयास को स्वीकार किया था

नल - नील के प्रथम पथरों के बीच

कुछ मिट्टी लाकर डाल रही थी

पत्थर अपास में जड़े रहे

यह जिम्मेदारी भी वह सभाल रही थी

प्रभु की भक्ति में मान होकर

यह कार्य उसने बारम्बार किया था

श्री राम प्रभु ने पूर्ण हृदय से

उसके प्रयास को स्वीकार किया था

स्पोर्ट्स ब्राउफ़

चोटिल बुमराह की
जगह वर्ल्ड कप में शमी
ही खेलेंगे, बीसीसीआई ने
किया कन्फर्म

नई दिल्ली। टी-20 वर्ल्ड कप में जसप्रीत बुमराह की जगह भास्तव्य शमी लेंगे। पोट की चोट के कारण बुमराह पूरे वर्ल्ड कप से बाहर हो चुके हैं। शमी ने बुमराह की जगह लेने की बात की रखी है। BCCI अधिकारी ने अपना नाम न बताने की शर्त पर ये बात कही थी। शमी को मौका मिलने की बजह ऑस्ट्रेलिया की पिच सीम और बास्ट बाई जारी है। बीसीसीआई ने शमी को बल्कं कप टीम में शामिल किए जाने की बात कर्कन्मयी की है। मोहम्मद शमी के अलावा ऑस्ट्रेलिया के अंदरूनी युवा सुपर-12 राउंड से उत्तरोत्तर बदल रहे हैं। ब्रिटिश टीम में शामिल किया गया है। हालांकि, वे रिजर्व खिलाड़ी के रूप में रहेंगे। अपी साउथ अफ्रीका के खिलाफ़ चल रही बनडे सीरीज में सिराज ने शानदार गेंदबाजी की है।

हमारा वतन

खबरों, विज्ञान एवं सदस्यता
के लिए सम्पर्क करें।

Email-
hamarawatan65@gmail.com
9214996258, 7014468512

जांच्स

- सी.आई.एस.फ, पद हेड कॉर्न्स्टेल, एएसआई स्टेनोग्राफर, पद संख्या 540, अंतिम तिथि 25 अक्टूबर 2022
- राजस्थान कर्मचारी चयन बोर्ड, कॉमन एंट्रेस टेस्ट सीडीटी 2022, पद संख्या 2996, अंतिम तिथि 21 अक्टूबर 2022
- इंडियन ऑयल कॉर्पोरेशन लिमिटेड, पद अप्रैटिस, पद संख्या 1535, अंतिम तिथि 23 अक्टूबर 2022
- यूपीएसएससी, पद फॉरेंट गार्ड, पद संख्या 701, अंतिम तिथि 6 नवंबर 2022
- राजस्थान लोक सेवा आयोग आरपीएससी, पद असिस्टेंट टेस्ट सीडीटी 2022
- चंडीगढ़ हात्सिंग बोर्ड, पद वर्ल्कर्क व अन्य, पद संख्या 89, अंतिम तिथि 31 अक्टूबर 2022
- ईस्टर्न रेलवे, पद अप्रैटिस, पद संख्या 3115, अंतिम तिथि 29 अक्टूबर 2022
- ईंडियन ऑर्यन लोक सेवा आयोग, पद एक्सिस्टेंट नरसिंग असिस्टेंट वेटरनरी, पद संख्या अधिकारी, अंतिम तिथि 30 अक्टूबर 2022

हमारा वतन सामाजिक

Hamara WATAN Weekly संस्थापित 1965ء
رضاخانہ ویڈیو یوکاریا کی سروکتم امیکنیکس کا پ्रतیک

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

आरबीआई की मुश्किलें बढ़ी

खुदरा महांगाई दर सिंतंबर में लगातार दूसरे महीने बढ़कर 7.41 फीसदी पर पहुंच गई, जो पिछले पांच महीने में सबसे ज्यादा है। इसमें रिजर्व बैंक की परेशानी और बढ़ोगी। पिछले महीने खुदरा महांगाई दर में बढ़ोतरी की बड़ी वजह खाने की कीमतों में आई तेजी है, जो 22 रुपए पर जा रही है।



राम गोपाल सैनी

बैंक काम करता है, उसमें कहा गया है कि 9 महीने तक खुदरा महांगाई दर के लक्ष्य से ऊपर रहने पर उसे सरकार को आने वाले बैंक में इसका अनुमान और उसे नियंत्रित करने के उपयोग करने होंगे। महांगाई कम करने और अमेरिका में व्याज दरों में बढ़ोतरी की वजह से रिजर्व बैंक पिछले मई से कमज़ महांगा कर रहा है। कमज़ महांगा होने से डिमांड कम होती है, जिससे महांगाई पर अंकुश लगता है। अब तक आरबीआई नियंत्रित दरों में 1.9 फीसदी की बढ़ोतरी कर रही है। अप्रील रोट 5.9 फीसदी है, जो कोरोना महामारी से पहले के स्तर से भी अधिक है। माना जा रहा है कि दिसंबर के पहले हास्ते में भी आरबीआई व्याज दरों में 0.35 फीसदी का इजाफा कर सकता है। इसमें अधिक ग्रोथ पर दबाव बन सकता है। अंतर्राष्ट्रीय मुद्रा कोष ने हाल ही में वित्त वर्ष 2023 में जीवीय ग्रोथ का अनुमान घटाकर 6.8 फीसदी कर दिया था, जबकि आरबीआई ने 7 फीसदी का अनुमान रखा है। व्याज दरों में बढ़ोतरी से डिमांड में कमी आयी, जिससे आगे चलकर ग्रोथ और कम हो सकती है। यूं भी अगले साल वैश्विक मंदी के आने का खतरा है।

विकास कुमार उज्जैनियां को मिला रिसर्च स्कॉलर अवार्ड

जयपुर (हमारा वतन) जयपुर के रेनवाल कस्बे के निवासी विकास कुमार उज्जैनियां को कलाया रिसर्च एवं लेटफॉरय सोसायटी, उत्तर प्रदेश द्वारा रिसर्च स्कॉलर अवार्ड-2022 के रूप में चुना गया है। उज्जैनियां को वर्ष 2022 में उपस्थिति उनके विभिन्न लेख और शोधकार्य आदि के आधार पर दिया है।

वर्तमान में उज्जैनियां भा. क. अनु. प. - केन्द्रीय मान्त्रिमणी शिक्षा संसाधन, मुंबई के जलाकारी विभाग से पी. एच. डी. कर रहे हैं। उज्जैनियां ने इस अवार्ड का ऐवं अपने माता प्रीति मीरा उज्जैनियां एवं पिता डॉ नेमीचंद उज्जैनियां सूत में प्रोफेसर हैं एवं उनके बड़े भाई डॉ दीपक कुमार उज्जैनियां जयपुर में प्रिंजियोथेरेपिस्ट हैं।



नेमीचंद उज्जैनियां सूत में प्रोफेसर हैं एवं उनके बड़े भाई डॉ दीपक कुमार उज्जैनियां जयपुर में प्रिंजियोथेरेपिस्ट हैं।

कैप्टन पृथ्वी सिंह नाथावत का 51 किलो की माला पहनाकर किया भव्य स्वागत

चौमूँ (हमारा वतन) धूर्व सैनिकों की सुरेश गोरा, नवदीप नाथावत, विक्की सिंह, समस्या को उन्हें पर गनवैन गार्ड कल्याण संस्थान राजस्थान के प्रदेश महामंडी भवानी सिंह लालहवाड़ा के नेतृत्व में भारी थल सेना से सेवानिवृत कैटरन पृथ्वी सिंह नाथावत का 51 किलो की माला पहनाकर और बीर हनुमान सामोद की प्रतिमा भेंट कर भव्य स्वागत किया। साथ ही उनके उज्जवल भविष्य एवं दीर्घायु की कामना की है। इस तैयार विवेद कुमार यादव, भवानी सिंह लोहरवाड़ा, नारी शक्ति एवं वालक बालिकाएं अदि उपस्थित रहे।



अति आवश्यक सूचना

पाठकों व विज्ञानवालाओं से निवेदन है कि जिनका सालाना सदस्यता शुल्क व विज्ञानों का भुगतान नहीं हो पाया है वे अपना शुल्क "हमारा वतन वौकारी" के नाम से खाता संख्या 61079058819' प्रस्तुतीआई (IFSC Code- SBIN0004227) में या 9214996258 पर फोन-पै. एटीएस, गुलात-पे पर जमा कराकर सूचित करें।

- सम्पादक

पुनीत प्रतिष्ठा में :-

गोविंदगढ़ खादी कर्मचारी संघ का धरना समाप्त, मांगों पर बनी सहमति

चौमूँ (हमारा वतन) गोविंदगढ़ में 1 अक्टूबर से चल रहा गोविंदगढ़ खादी कर्मचारी संघ की अधिकारीकालीन धरना सहमति से साथ समाप्त हो गया।

प्रबंधन पक्ष की ओर से सदस्य अशोक कुमार शर्मा, मंत्री राजेंद्र कुमार अग्रवाल और गोविंदगढ़ खादी कर्मचारी संघ के बीच समझौता हुआ। कर्मचारी संघ की तरफ से अध्यक्ष शंकर लाल यादव, मंत्री कन्हैयालाल, महाराजा प्रह्लाद राय वर्मा, उपाध्यक्ष महारा चंद बुनकर, कोषाध्यक्ष मनोज कुमार वर्मा के अलावा कर्मचारी संघ के सदस्य मौजूद रहे।

इन मांगों पर बनी सहमति

- सभी कर्मचारी को बाकाया वेतन अप्रैल 2022 से सिंतंबर 2022 तक की तरफ वेतन अप्रैल 2022 से सिंतंबर 2022 तक



राशि काटकर शेष राशि का भुगतान किया जाएगा।

2. शेष राशि (फुटकर उच्चन) संबंधित व्यवस्थापक व कर्मचारी से 31 मार्च 2023 तक वसूल की जाएगी।

3. हर वर्ष के अंत में प्रत्येक कर्मचारी को प्रधान खादी सहमति की कुल राशि में से (फुटकर उच्चन)

4. पिछली बारिया खादी सहमति वर्ष 2018-19 व 2021-22 का जमा खर्च आपाती संचालक मंडल की मीटिंग में किया जाएगा।

5. वेतन भुगतान के पश्चात पिछली बारिया खादी सहमति व अवकाश भुगतान की राशि का भुगतान किया जाएगा।

वी फिक्स रूफिंग शीट्स के आउटलेट का हुआ भव्य शुभारम्भ

चौमूँ (हमारा वतन) चौमूँ शहर के जयपुर रोड स्थित दोलत शाह बाबा की दरगाह के सामने वी फिक्स शीट्स के आउटलेट का भव्य सुभारंभ किया गया।

वी फिक्स रूफिंग शीट्स के विवेक खेडलवाड़ा और निविल अग्रवाल ने बताया कि हारे यांगे पर कपड़ी का आउटलेट खेला गया है, जहां पर ग्राहकों को कम दाम पर रूफिंग शीट मिलती है। उन्होंने बताया कि हारे खुट की फैक्ट्री लाईड है, हम फैक्ट्री में माल पर्चेज करके प्रोफेशनल शीट बनाते हैं। अपने तक ग्राहकों को फैक्ट्री से होकर गुजरना पड़ता था, वह गेप हम खत्म करने आए हैं।



हारे द्वारा दी जाएगी। क्लाइंटी टेस्टिंग के लिए 2 टीम बनाई गई है।

इस दैरेन चौमूँ विधायक रामलाल शर्मा, नार पालिका चैयरमैन विष्णु कुमार सैनी, गरावा प्रेशा महामंडी छुनून यादव, श्री फारंडेशन के डॉ. सुरेश कुमार सैनी, प्रोफेशनल कार्यालय द्वारा नाम जमा की गई जारी, वार्ड इंसेमेंट की पुल गारंटी लाइन गोपनीय विधायक रामलाल सैनी, पूर्व पार्षद अनिल सैनी, पार्षद प्रतिनिधि संचय योगी, पूर्व नगर पालिका चैयरमैन अर्थशील दुसाद, आर चांद रिसोर्ट डायरेक्टर मुकेश सैनी, नारंगल भरजा सरपंच मनीष सामरिया, बाबूलाल सैनी, आर्थीश शरदा सहित क्षेत्र के जाने माने लोगों ने शिरकत की।

Mohan Lal Jitarwal
Jaisingh Jitarwal



मोनिका प्रिन्टर्स

WE DESIGN , PRINT & PROMOTE...YOU ! थाना मोड़, चौमूँ

फोलोर्स/विनायल ग्राफिक्स प्रिन्टिंग पॉस्टर/पम्पलेट विल-पुक लेटर हेड

शादी कार्ड सागरणी कार्ड रुपीन प्रिन्टिंग विजिटिंग कार्ड आई - कार्ड

हमारे यहाँ प्रिन्टिंग से सम्बन्धित सभी कार्य उचित रेट पर किये जाते हैं।

तथा चुनाव से सम्बन्धित सामग्री उचित रेट पर तैयार की जाती है।

एक बार सेवा का मोका अवश्य दें।

Contact Us: 9785850646, 8946910073, 7610022192

मोनिका प्रिन्टर्स 68@gmail.com