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
स्व. श्री बाबू लाल सैनी

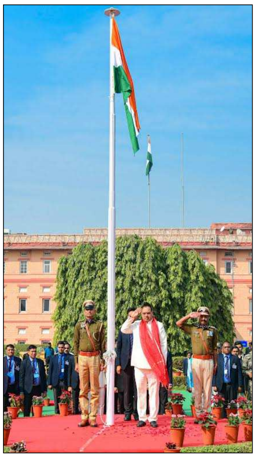
सम्पादक
राम गोपाल सैनी

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

वर्ष- 60 | अंक-4 | जयपुर, सोमवार, 29 जनवरी, 2024 | वार्षिक शुल्क 200 रुपये (एक प्रति 4 रु.) | पृष्ठ संख्या 4

मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने सचिवालय में किया झंडारोहण

जयपुर (हमारा वतन)। मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने गणतंत्र दिवस के अवसर पर राजस्थान सचिवालय कर्मचारी संघ की ओर से शासन सचिवालय में आयोजित कार्यक्रम में झण्डा फहराया। उन्होंने कहा कि गणतंत्र दिवस लोकतंत्र का महापर्व है। संविधान निर्माताओं ने देश को संविधान देकर यहां लोकतंत्र की सुदृढ़ नींव रखी। संविधान हमें मार्गदर्शित करता है तथा विकास की राह पर आगे बढ़ने की प्रेरणा देता है। संविधान द्वारा प्रदत्त अधिकार एवं कर्तव्य लोकतंत्र के लिए महत्वपूर्ण कड़ी हैं। मुख्यमंत्री ने कहा कि सचिवालय के कर्मचारी राज्य प्रशासन की धुरी है। प्रदेशभर से आमजन अपनी समस्याओं के समाधान के लिए सचिवालय आते हैं। यहां आने वाले बहुत से लोगों के लिए सचिवालय उनकी समस्या के निराकरण हेतु अंतिम विकल्प होता है। यहां बैठकर जनसेवा करने का अवसर मिलना सौभाग्य का विषय है।



सचिवालय में कार्य संपादन कुशलतापूर्वक होने से प्रदेश का प्रशासनिक ढांचा दुरूस्त रहता है। राज्य सरकार निरंतर जनहित में निर्णय ले रही है। यह हम सबका कर्तव्य है कि हम जनकल्याणकारी योजनाओं का प्रभावी क्रियान्वयन कर अंतिम व्यक्ति तक लाभ पहुंचाएं। उन्होंने कहा कि सरकार गठन के एक महीने में ही जनता से किए वादे पूरे करने की प्रक्रिया शुरू हो चुकी है। हम इसे निरंतर आगे बढ़ाएंगे एवं जनता की आशाओं पर खरे उतरेंगे। उन्होंने कहा कि 2047 तक भारत की तर्ज पर प्रदेश को विकसित करना हमारा ध्येय है। मुख्यमंत्री ने इससे पहले सचिवालय स्थित राष्ट्रपिता महात्मा गांधी की प्रतिमा पर श्रद्धासुमन अर्पित किए। इस अवसर पर राजस्थान सचिवालय कर्मचारी संघ के अध्यक्ष सीताराम चौधरी सहित अन्य पदाधिकारी, वरिष्ठ अधिकारी तथा सचिवालय सेवा के कार्मिक उपस्थित रहे ।

ईवीएम की प्रथम स्तरीय जांच के साथ प्रदेश में लोकसभा चुनाव की तैयारियों की प्रक्रिया शुरू

जयपुर (हमारा वतन)। मुख्य निर्वाचन अधिकारी प्रवीण गुप्ता ने कहा कि इलेक्ट्रॉनिक वोटिंग मशीन (ईवीएम) की प्रथम स्तरीय जांच (एफएलसी) के साथ ही निर्वाचन विभाग द्वारा प्रदेश में लोकसभा चुनाव की तैयारियों की प्रक्रिया शुरू हो गयी है। उन्होंने कहा कि निष्पक्ष, स्वतंत्र एवं पारदर्शी चुनाव के लिए ईवीएम की प्रथम स्तरीय जांच जरूरी है। गुप्ता ने बताया कि भारत निर्वाचन आयोग के निर्देशों के क्रम में लोकसभा आम चुनाव हेतु e1m/11pat मशीनों की प्रथम स्तरीय जांच (FLC) का कार्य भारत इलेक्ट्रॉनिक लिमिटेड, बेंगलुरु के इंजीनीयर्स द्वारा 27 जनवरी, 2024 से राज्य के सभी जिलों में प्रारंभ किया गया हैं। उन्होंने बताया कि e1m/11pat मशीनों की प्रथम स्तरीय जांच (FLC) का कार्य 20 फरवरी,

2024 का पूर्ण होने की संभावना हैं। यह कार्य मान्यता प्राप्त राष्ट्रीय और राज्य राजनैतिक दलों की उपस्थिति में किया जायेगा। ईवीएम से तात्पर्य बैलेट यूनिट (बीयू), कंट्रोल यूनिट (सीयू) और वीवीपीएटी से है। राज्य के जिलों में 274 इंजीनियरो द्वारा लगभग 83000 बीयू, 73000 सीयू और 73000 11pat मशीनों की flc करवाई जायेगी ।

अयोध्या के नए मंदिर में विराजमान हुए रामलला, पीएम मोदी ने की प्राण प्रतिष्ठा

अयोध्या (हमारा वतन)। अयोध्या के राममंदिर के गर्भगृह में रामलला की प्राण प्रतिष्ठा हो गई है । इस अवसर पर गर्भगृह में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के साथ आरएसएस प्रमुख मोहन भागवत और उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ भी मौजूद रहे । इसके बाद सामने आई रामलला की प्रतिमा को देख लोग मंत्रमुग्ध हो गए । प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी चांदी का छत्र लेकर राम मंदिर में राललला की प्राण प्रतिष्ठा कार्यक्रम के लिए पहुंचे । उनके साथ आरएसएस प्रमुख मोहन भागवत भी मौजूद रहे। इसके बाद प्राण प्रतिष्ठा अनुष्ठान शुरू हुआ । पीएम मोदी राम मंदिर परिसर पहुंचे, तो श्रीराम जन्मभूमि मंदिर परिसर के ऊपर सेना के हेलीकॉप्टर से फूलों की वर्षा की गई । प्रधानमंत्री मोदी ने अयोध्या मंदिर में रामलला की मूर्ति की प्राण प्रतिष्ठा पर कहा कि इस दिव्य समारोह का हिस्सा बनना बड़े सौभाग्य की बात है । अयोध्या में रामलला की मूर्ति की प्राण प्रतिष्ठा एक अभूतपूर्व और भावुक क्षण है। पूरा देश ही नहीं बल्कि विश्व के लोगों ने रामलला की मूर्ति की प्राण प्रतिष्ठा का जीवंत प्रसारण देखा और शाम को दीपक जलाकर दीपावली मनायी ।

श्री शिर्डी साई धाम का त्रयोदशम पाटोत्सव 1 फरवरी से होगा शुरू

जयपुर (हमारा वतन)। जयपुर जिले की चौमूं तहसील के ग्राम ईटावा भोपजी जीएसएस ग्रिड के सामने स्थित श्री शिर्डी साई धाम का त्रयोदशम पाटोत्सव बड़ी धूमधाम से मनाया जाएगा । मंदिर की स्थापना से लगातार हर वर्ष पाटोत्सव धूमधाम से मनाया जा रहा है । सम्पूर्ण मंदिर को रंग बिरंगी लाईटों से सजाया जाएगा । धाम के महंत आर्मी से रिटायर्ड कैप्टन पृथ्वी सिंह नाथावत ने बताया कि 1 फरवरी को प्रातः 9:15 बजे साई बाबा का अभिषेक और श्रृंगार किया जाएगा । 2 फरवरी को प्रातः 10:15 बजे से हवन किया जाएगा । इसके बाद 3 फरवरी को प्रातः 10:15 बजे से विशाल साई सत्संग आयोजित होगा। दोपहर 12:15 बजे से विशाल कन्या प्रसादी । दोपहर 1 बजे से संतो द्वारा आशीर्वचन और शाम को 5:15 बजे से श्री राम भक्त मंडल ईटावा भोपजी द्वारा संगीतमय सुंदरकांड पाठ का आयोजन किया जाएगा ।

इनाया फाउंडेशन की सचिव नितिशा शर्मा को मिला जिला स्तरीय सम्मान

जोधपुर (हमारा वतन)। 75वें गणतंत्र दिवस समारोह के तहत जिला प्रशासन जोधपुर के द्वारा उम्मेद मैदान में जिला स्तरीय प्रोत्साहन एवं सम्मान समारोह आयोजित हुआ । जिला प्रशासन जोधपुर के तत्वाधान में आयोजित कार्यक्रम में उत्कृष्ट कार्य करने वाली संस्थाओं एवं शख्सियतों में इनाया फाउंडेशन की सचिव नितिशा शर्मा को पुरस्कार दिया गया । इस अवसर पर उन्हें जोगाराम पटेल कानून, न्याय और संसदीय कार्य मंत्री राजस्थान सरकार और जिला कलेक्टर गौरव अग्रवाल द्वारा सम्मानित किया गया । सम्मानित हुई संस्थाओं और शख्सियतों को उनके

उल्लेखनीय कार्यों के लिए प्रशस्ति पत्र प्रदान किए गए। इनाया फाउंडेशन की सचिव नितिशा शर्मा ने बताया की इनाया फाउंडेशन सालों से गुड टच- बेड टच पर काम कर रहा है। महिलाओं और बच्चों के अधिकारों के लिए पंचायतों, गावों और ढाणियों तक संस्थान द्वारा कार्यक्रम चलाए जा रहे हैं । अभी तक लगभग 3.50 लाख बच्चों और महिलाओं को पोक्सो एक्ट, 1098 चाइल्ड हेल्प लाइन, पासवर्ड, धारा 354 सहित विभिन्न कानूनों तथा सरकारी नीतियों के बारे जानकारी पहुंचाई गई है।

वहीं इनाया फाउंडेशन द्वारा संचालित मदर्स मिल्क बैंक, अमृत मिल्क बैंक द्वारा लगभग 3500 से ज्यादा जरूरतमंद बच्चों को माँ का दूध निःशुल्क उपलब्ध करवाया जा रहा है। रोड सेफ्टी सीपीआर, फर्स्ट एड ट्रेनिंग आदि कार्य किए जा रहे हैं। नितिशा शर्मा रक्तकोष फाउंडेशन से भी जुडी हुई हैं जो अभी तक 80000 यूनिट रक्त दान करवा चुका है।

हिंदुस्तान स्काउट्स एंड गाइड्स राजस्थान ने मनाया गणतंत्र दिवस

उदयपुर (हमारा वतन)। हिंदुस्तान स्काउट्स एंड गाइड्स राजस्थान में गणतंत्र दिवस बड़ी धूमधाम से मनाया गया । प्रदीप मेघवाल राज्य प्रशिक्षण आयुक्त ने झंडा फहराया । इस अवसर पर राज्य संगठन आयुक्त गाइड कविता जैन, जिला ऑर्गेनाइजर शांत वैष्णव, वरिष्ठ लिपिक संजीव चौबीसा, कनिष्ठ लिपिक विनोद गुर्जर, कनिष्ठ लिपिक नरपत सिंह आदि उपस्थित रहे। मेघवाल ने गणतंत्र दिवस की सभी को शुभकामनाएं दी।आयुक्त ने कहा कि गणतंत्र दिवस 2024 राष्ट्रीय पर्व पर आप सभी ने बढ़ चढ़कर भाग लिया और हिंदुस्तान स्काउट गाइड के इतिहास में चार चांद लगाए। इसी तरह आप हमेशा संगठन के मजबूत स्तंभ बनकर रहे और स्वयं को इसी तरह ऊर्जावान बनाए रखें। गणतंत्र दिवस कार्यक्रम में राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय मदार, जागृति पब्लिक सीनियर सेकेंडरी स्कूल दूधिया गणेश जी, गोनका पब्लिक स्कूल फतेह सीनियर सेकेंडरी स्कूल, पेसिफिक कॉलेज के स्काउट गाइड एवं रोवर रेंजर ने गणतंत्र दिवस परेड और झांकी में अपना विशेष प्रदर्शन किया। इस अवसर पर ट्रेनिंग काउंसलर शिवराज प्रजापत, कमल यादव आदि लोग उपस्थित रहे।

अंतर्राष्ट्रीय भविष्यवक्ता पंडित रविंद्र आचार्य ने किया झंडारोहण

जयपुर (हमारा वतन)। शहर के रींगस रोड स्थित रघुनाथ दास जी की बगीची, आमलियों में 75 वें गणतंत्र दिवस के अवसर पर अंतर्राष्ट्रीय भविष्यवक्ता पंडित रविंद्र आचार्य ने झंडारोहण किया। इस अवसर पर पंडित रविंद्र आचार्य ने संबोधित करते हुए भारत देश की आजादी के लिए अपने प्राणों को न्योछावर करने वाले शहीदों को याद करते हुए गणतंत्र दिवस पर अपने विचार व्यक्त किए। इस अवसर पर चौमू ब्लॉक कांग्रेस कमेटी प्रवक्ता राजेश कुमार वर्मा, नगर कांग्रेस कमेटी उपाध्यक्ष भानु प्रसाद सैनी, दिनेश कुमार बुनकर, कमलेश कुमार सैनी, मदनलाल सैनी, हरिकिशन बेनीवाल आदि गणमान्य लोग उपस्थित रहे ।

ब्राह्मण समाज राजस्थान का षष्ठम उपनयन संस्कार हुआ संपन्न

जयपुर (हमारा वतन)। चौमूं में हिंदू धर्म के 16 संस्कारों में से प्रमुख उपनयन संस्कार में जयपुर जिले के कोने-कोने से आए 111 बटुकों ने जनेऊ धारण की। ब्राह्मण समाज राजस्थान की जयपुर जिला देहात इकाई की ओर से विप्र समाज को अपने संस्कारों की तरफ लौटने की भावना के साथ यज्ञोपवीत संस्कार विगत 5 वर्षों से निरंतर शहर के मोरिजा रोड स्थित कागलिया वाले हनुमान मंदिर परिसर में आयोजित किया जा रहा है। हजारों विप्र बंधुओं की मौजूदगी में षष्ठम उपनयन संस्कार संपन्न हुआ ।

आचार्य पंडित अरुण कुमार शर्मा, पंडित ईश्वरदास शर्मा, कैप्टन श्री राम शर्मा के सानिध्य में 31 विद्वानों ने गणेश पूजन, गायत्री मंत्र का ध्यान, शास्त्रीय विधि, संतों की मंत्र दीक्षा और 21 कुंडीय यज्ञ के साथ 111 बटुकों का यज्ञोपवीत संस्कार करवाया गया। यजमानों ने वैदिक मंत्रोच्चारण के साथ आहुतियां दी। इससे पहले संतो एवं

अतिथियों ने मां गायत्री के समक्ष दीप प्रज्जवलित कर विधिवत शुभारंभ किया। ब्राह्मण समाज राजस्थान के जयपुर जिला देहात जिलाध्यक्ष भुवनेश तिवाडी के नेतृत्व में उपनयन संस्कार में पदाधिकारियों ने संतों व अतिथियों का अभिनंदन किया । जिला महासचिव बनवारी लाल शर्मा ने बताया कि गिरधारी दास महाराज, नरसिंहपुरी महाराज, सागरपुरी महाराज, प्रेमदास महाराज के सानिध्य एवं कार्यक्रम की मुख्य अतिथि शिल्पी कौशिक, वित्तीय सलाहकार इंदिरा गांधी नहर परियोजना, विशिष्ट अतिथि पूर्व विधायक रामलाल शर्मा, भाजपा जिलाध्यक्ष श्याम शर्मा, थानाधिकारी प्रदीप शर्मा, नगर पालिका उपाध्यक्ष किरण शर्मा, डॉ. एम एल शर्मा, डॉ. सुधांशु पांडे एवं प्रदेशाध्यक्ष पं. अंबिका प्रकाश पाठक की अध्यक्षता में संपन्न हुआ ।

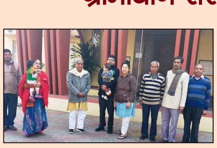
जेसीआई बैंगलोर कॉस्मो टीम ने मनाया गणतंत्र दिवस समारोह

बैंगलोर (हमारा वतन)। जेसीआई बैंगलोर कॉस्मो टीम द्वारा गणतंत्र दिवस समारोह मनाया गया । गुरुकुल विद्यापीठ में बच्चों को नाश्ता परोसकर कार्यक्रम की शुरुआत की । बाद में कार्यक्रम के बाद ध्वजारोहण किया गया । जेसीआई बैंगलोर कॉस्मो के अध्यक्ष जेसी भरत हंसराज ने सभी जेसी सदस्यों, स्कूल के बच्चों और शिक्षकों के साथ ध्वजारोहण किया। जेएफएम रतन कटारिया ने बच्चों के साथ एक मनोरंजक सत्र में उनसे बात की और उन्हें लक्ष्य निर्धारण के बारे में भी बताया। राष्ट्रीय प्रशिक्षक जेएफएम रतन कटारिया, आईपीपी दिनेश मरोठी और हमारी पूर्व अध्यक्ष श्रेया जैन इस सफल आयोजन का हिस्सा रहे । परियोजना निदेशक जेसी मनीष मेथा और परियोजना समन्वयक जेसी जतिन बाफना रहे ।

ग्राम पंचायत सामोद के सुरक्षा गार्ड राम अवतार सैनी हुए उपखंड स्तर पर सम्मानित

जयपुर (हमारा वतन)। गोविंदगढ़ पंचायत समिति की ग्राम पंचायत सामोद में सुरक्षा गार्ड के रूप में अपनी सेवाएं देने वाले राम अवतार सैनी पुत्र गोविंद राम सैनी को 75 वें गणतंत्र दिवस पर उपखंड स्तर पर उपखंड अधिकारी राजेश जाखड़ ने सम्मानित किया । उपखंड स्तरीय गणतंत्र दिवस समारोह का आयोजन आज वीर हनुमान मार्ग स्थित खेल स्टेडियम में किया गया । सैनी को उपखंड स्तरीय सम्मान मिलने पर ग्राम पंचायत सरपंच बरजी देवी, ग्राम विकास अधिकारी अवधेश शर्मा, रोजगार सहायक शिवदान सिंह गुर्जर, कनिष्ठ सहायक किरण सैनी, ईमित्र संचालक गुड्डी शर्मा, रेनू सैनी, समाजसेवी गोपाल सैनी, राजेंद्र सैनी, रूपनारायण सैनी, छोटू लाल सैनी, मुरलीधर सैनी, जुगल किशोर सैनी, कालूराम सैनी, रमेश सैनी, कल्याण सहाय सैनी, बाबूलाल सैनी, पूरण सैनी सहित कई लोगों ने खुशी व्यक्त की है ।

मंत्री अनिल कुमार शर्मा ने किया राजस्थान खादी ग्रामोद्योग संस्था संघ में झंडारोहण



जयपुर (हमारा वतन)। गुलाबी नगर जयपुर के बजाज नगर स्थित राजस्थान खादी ग्रामोद्योग संस्था संघ में मंत्री अनिल कुमार शर्मा द्वारा ध्वजारोहण कर गणतंत्र दिवस मनाया गया । मंत्री अनिल शर्मा ने उपस्थित सभी लोगों को गणतंत्र दिवस की शुभकामनाएं दी और देशवासियों से अधिक से अधिक खादी के उत्पाद खरीदने की अपील की । इस दौरान संस्था संघ के सदस्य और कर्मचारी मौजूद रहे ।

जॉब्स-

1. आरआरबी, पद असिस्टेंट लोको पायलट, पद संख्या 5696, अंतिम तिथि 19 फरवरी 2024
2. राजस्थान लोक सेवा आयोग, पद प्राध्यापक, पद संख्या 52, अंतिम तिथि 29 फरवरी 2024
3. डीएसएसएसबी, पद एलडीसी, स्टेनोग्राफर, जूनियर असिस्टेंट व अन्य, पद संख्या 2354, अंतिम तिथि 7 फरवरी 2024
4. राजस्थान हाई कोर्ट जोधपुर, पद जूनियर पर्सनल असिस्टेंट, पद संख्या 30, अंतिम तिथि 9 मार्च 2024
5. राजस्थान लोक सेवा आयोग, पद विधि रचनाकार, पद संख्या 9, अंतिम तिथि 4 फरवरी 2024
6. डीएसएसएसबी, पद सेक्शन ऑफिसर हॉर्टिकल्चर, पद संख्या 108, अंतिम तिथि 7 फरवरी
7. राजस्थान लोक सेवा आयोग, पद प्रोग्रामर, पद संख्या 216, अंतिम तिथि 1 मार्च 2024
8. आरएसएमएसएसबी, पद एनिमल अटेंडेंट, पद संख्या 5934, अंतिम तिथि 17 फरवरी 2024

साथ डेब्यू करने वाले थे आलिया-रणबीर

भंसाली दोनों के साथ फिल्म बालिका वधू बनाने चाहते थे, 11 की उम्र में किया था आलिया का लुक टेस्ट

आलिया भट्ट और रणबीर कपूर की लव स्टोरी का संजय लीला भंसाली से पुराना कनेक्शन है। दोनों की पहली मुलाकात भंसाली की फिल्म ब्लैक के सेट पर हुई थी। फिल्म के लिए आलिया ऑडिशन देने आई थीं, जहां उनकी मुलाकात रणबीर से हुई। रणबीर इस फिल्म में बतौर असिस्टेंट डायरेक्टर काम कर रहे थे। तभी से आलिया उन्हें पसंद करने लगी थीं।दोनों को साथ देख भंसाली उनके साथ एक फिल्म बनाना चाहते थे। फिल्म का टाइटल बालिका वधू था और यह बाल विवाह सब्जेक्ट पर बेस्ड थी।

संजय लीला के फिल्म सेट पर पहली बार मिले थे रणबीर-आलिया-आलिया ने 2013 में कॉफी विद करण शो में इस बात का खुलासा किया था कि 11 साल की उम्र से ही रणबीर उनके क्रश थे। आलिया की रणबीर से मुलाकात फिल्म ब्लैक के सेट पर हुई थी। फिल्म में रानी मुखर्जी लीड रोल में थीं और आलिया यंग रानी के रोल के लिए ऑडिशन देने गई थीं। हालांकि, इस फिल्म में उनका सिलेक्शन नहीं हो पाया था। सिलेक्शन नहीं हो जाने के बाद संजय लीला ने कास्टिंग डायरेक्टर से कहा था कि वो आगे किसी फिल्म में आलिया को जरूर कास्ट करेंगे। फ्यूचर प्रोजेक्ट से लिए उन्होंने तुरंत आलिया का लुक टेस्ट लेने का प्लान बनाया।

सनी देओल के साथ फिल्मों में वापसी करेंगी प्रीति जिंटा

सनी देओल 'गदर-2' की सफलता के बाद अब एक और बड़ी फिल्म की तैयारी में हैं। सनी देओल की अपकमिंग फिल्म 'लाहौर 1947' इन दिनों चर्चा में है। फिल्म में सनी के साथ लीड एक्ट्रेस के लिए कई नाम सामने आए थे। लेकिन अब खबर है कि फिल्म में बतौर एक्ट्रेस प्रीति जिंटा नजर आएंगी। 25 जनवरी को एक्ट्रेस अपने लुक टेस्ट के लिए स्टूडियो पहुंची थीं। बता दें प्रीति लंबे समय के बाद फिल्मों में वापसी करने वाली हैं।ये फिल्म कई वजह से बेहद खास होने वाली है। दरअसल आमिर खान इस फिल्म प्रोड्यूसर होंगे। आमिर खान और राजकुमार संतोषी ने भी फिल्म लाहौर 1947 के लिए हाथ मिलाया है। अनाउंसमेंट के बाद अब इस फिल्म की शूटिंग अगले महीने से शुरू हो सकती है।प्रीति और सनी पहले भी कई फिल्मों में साथ काम कर चुके हैं। बता दें कि सनी और प्रीति ने हीरोः लव स्टोरी ऑफ अ स्पाई, फर्ज और भैयाजी सुपरहिट जैसी फिल्मों में साथ काम किया है। प्रीति आखिरी बार भैयाजी सुपरहिट में नजर आई थीं। ये फिल्म 2018 में रिलीज की गई थी।ये फिल्म असगर वजाहत के मशहूर नाटक जिस लाहौर नइ वेख्या पर बन रही है। वे और राज कुमार संतोषी पटकथा लिख रहे हैं। राज कुमार संतोषी ने करीब पंद्रह साल पहले इस नाटक के अधिकार खरीदे थे। पांच साल पहले उन्होंने दोबारा इसके अधिकार खरीदे।फिल्म का बजट तकरीबन 100 करोड़ हो सकता है। इसका ज्यादातर हिस्सा सनी देओल फीस के तौर पर लेंगे। गदर-2 की ब्लॉकबस्टर सक्सेस के बाद सनी देओल की मार्केट वैल्यू काफी ज्यादा बढ़ गई है। खबरें हैं कि वो एक फिल्म करने के लिए इस वक्त 40 से 50 करोड़ तक फीस चार्ज करने वाले हैं।इस फिल्म के साथ सनी देओल और राजकुमार संतोषी कई साल बाद वापस साथ आ रहे हैं।

फैंस के लिए बड़ा सरप्राइज लेकर आई परिणीति चोपड़ा, संगीत यात्रा पर निकलने की घोषणा की

अभिनेत्री परिणीति चोपड़ा ने घोषणा की कि वह आधिकारिक तौर पर एक गायिका के रूप में संगीत क्षेत्र में कदम रख रही हैं। शास्त्रीय संगीत की पृष्ठभूमि रखने वाली चोपड़ा ने एंटरटेनमेंट कंसल्टेंट एलएलपी के साथ एक करार किया है, जो मनोरंजन जगत में एक प्रसिद्ध नाम है।अभिनेत्री परिणीति चोपड़ा ने सोशल मीडिया मंच इंस्टाग्राम पर एक पोस्ट में लिखा संगीत, मेरे लिए, हमेशा खुशी की जगह रही है। मैंने दुनिया भर के अनगिनत संगीतकारों को मंच पर कार्यक्रम पेश करते देखा है और अब आखिरकार उस दुनिया का हिस्सा बनने का समय आ गया है। उन्होंने कहा, ''मैं अपने जीवन में एक नया अध्याय शुरू करने को लेकर बहुत भाग्यशाली, धन्य महसूस करती हूं और मैं बता नहीं सकती कि इस संगीत यात्रा को शुरू करने के लिए मैं कितना उत्साहित हूं।'' उन्होंने कहा कि यह यात्रा मुझे एक साथ दो क्षेत्रों में करियर बनाने का अवसर देती है। परिणीति चोपड़ा संगीत की दुनिया में पूरी तरह से नयी नहीं हैं।क्योंकि उन्होंने 2017 की अपनी फिल्म मेरी प्यारी बिंदु के लिए माना के हम यार नहीं गाना गाया था।

क्या है ज्यादा हेल्दी नाश्ता सांभर वड़ा या इडली सांभर

दक्षिण भारतीय व्यंजनों की खुशबू भूख बढ़ा देती है। इनके साथ परोसी जाने वाली सांभर और चटनियां स्वाद ही नहीं सेहत के लिए भी बहुत फायदेमंद हैं। पर अगर इडली और वड़ा में से आपको एक को चुनना हो, तो जानिए कौन है ज्यादा बेहतर।अन्य देशों के मुकाबले भारतीय खानपान काफी अलग है। यहां हर 500 किलोमीटर में लोगों के खानपान की आदतें बदल जाती हैं, स्वाद बदल जाता है। लेकिन जब बात साउथ इंडियन फूड की आती है, तो यह भारत के लगभग हर राज्य में पसंद किया जाता है। इसके पीछे का मुख्य कारण इसका स्वाद तो है ही, इसके अलावा स्वास्थ्य से जुड़े अनेक फायदे भी हैं। ज्यादातर साउथ इंडियन फूड में सांभर या साबंर सबसे कॉमन करी है। जो पौष्टिकता और स्वाद से भरपूर होता है। उसमें कई प्रकार की सब्जियां व दालों का इस्तेमाल किया जाता है।लेकिन जब बात सांभर वड़ा और इडली सांभर की आती है, तो लोगों को स्वास्थ्य के लिहाज से चयन करने में दुविधा उत्पन्न होती है, कि आखिर इनमें से स्वस्थ कौन सा है? अगर आपको भी यह दुविधा है तो आज हम आपकी यह दुविधा दूर करने वाले हैं, इसलिए हमारे साथ अंत तक बने रहे।

चलिए पहले सांभर से मिलने वाले लाभों पर नज़र डालते हैं

प्रोटीन-सांभर बनाते समय दाल का अच्छी मात्रा में उपयोग किया जाता है, जिससे यह प्रोटीन रिच हो जाता है। प्रोटीन मानव शरीर की टिशूज को बनाने और उन्हें रिपेयर करने का काम करता है। इसके अलावा एंजाइम्स, हॉर्मोन्स को बनाने और हड्डियों, मसल्स, कार्टिलेज व स्किन को हेल्दी बनाए रखने में भी मदद करता है।

एंटीऑक्सीडेंट प्रॉपर्टीज-स्वादिष्ट सांभर में एंटीऑक्सीडेंट प्रॉपर्टीज के कई तत्व मौजूद होते हैं। इसमें इस्तेमाल किया गया कड़ी पत्ता, अमचूर पाउडर,लाल मिर्च, राई, हल्दी जैसी चीजें ऐंटी ऑक्सीडेंट प्रॉपर्टीज के लिए जानी जाती हैं। यह प्रॉपर्टी शरीर के फ्री रैडिकल्स को बाहर फेंकने में मदद करती है।

पाचन तंत्र में मददगार- हमारे पाचन तंत्र को दुरुस्त करने के लिए सांभर अहम भूमिका निभा सकता है। इसमें सहजन का इस्तेमाल होता है। अगर आप पेट से जुड़ी किसी समस्या से जूझ रहे हैं, तो सांभर आपके लिए फायदेमंद है। इसके सेवन से कब्ज जैसी समस्याएं दूर हो जाती है। सांभर में इस्तेमाल किए जाने वाले मसाले कैंसर को रोक सकते हैं। टाटा मेमोरियल इंस्टीट्यूट मुंबई के कैंसर रिसर्च इंस्टीट्यूट ने भारतीय फूड में हल्दी की मौजूदगी पर पर अध्ययन किया। शोध के अनुसार यदि सांभर को समग्र रूप से लेने के बजाय, अगर हम इसे घटकों में विभाजित करते हैं, तो हमें इसमें इस्तेमाल की जाने वाली सभी सामग्रियों के कई लाभ मिलते है।

अब बड़ा सवाल कि सांभर वडा और इडली सांभर दोनो में से क्या बेहतर है ?

सांभर इडली-इडली आम तौर पर चावल और उड़द दाल से बनाई जाती। यह दोनो ही प्रोटीन का अच्छा स्रोत है। इसे भाप यानी स्टीम पर पकाया जाता है। इसलिए यह बढ़ते कोलेस्ट्रॉल लेवल को नियंत्रित कर सकती है। इसके अलावा इडली में कार्बोहाइड्रेट भी पाया जाता है, जो आपके शरीर के लिए कुछ मामलों में फायदेमंद है। एक इडली में 33 कैलरी होती हैं, जिसमें कार्बोहाइड्रेट 28, प्रोटीन में 4 और बाकी 1 हिस्सा फैट का होता है।

सांभर वड़ा -अगर वडा की बात करें, तो बड़ा भी उड़द की दाल से बनाया जाता है। हालांकि इसको बनाने के लिए डीप फ्राई किया जाता है। एक वड़ा में अनुमानतः 97 कैलोरी होती हैं।

क्या आपको भी फूलगोभी खाने पर गैस हो जाती है?

स्वादिष्ट और क्रंची फूलगोभी टेस्टी तो लगती है, पर इसे खाते ही कुछ लोगों को गैस और अपच होने लगती है। पर यह तभी होता है, जब आप इसके सेवन का सही तरीका नहीं जानते।आहार विशेषज्ञ तरह-तरह की सब्जियों का सेवन करने की सलाह देते हैं। तथ्य यह है कि प्लेट में जितने ज्यादा रंग होंगे, पोषण भी उतना ही बेहतर होगा। इनमें मौजूद मिनरल्स, फाइबर, विटामिन और कई तरह के पोषक तत्व शरीर के समग्र पोषण के लिए फायदेमंद होते हैं। इन्हीं खास सब्जियों में से एक है फूल गोभी। पर अगर आपको भी फूल गोभी खाने पर गैस बनने लगती है, तो जानिए इसका कारण और सेवन का सही तरीका।

पहले समझिए क्या है फूल गोभी-वनस्पति विज्ञान के अनुसार फूलगोभी ब्रैसिका ओलेरासिया प्रजाति परिवार से जुड़ी हुई एक सब्ज़ी है। फूल गोभी को ज्यादातर लोग पसंद करते हैं। फूलगोभी का सेवन पराठे,कोफ्ते, सब्जी आदि चीजों के रूप में किया जाता है। पर कुछ लोग मन होते हुए भी इन्हें नहीं खा पाते। इसकी वजह है फूल गोभी खाने के बाद होने वाली गैस। क्या आपकी समस्या भी यही है? अगर हां, तो अब आपकी इस समस्या को दूर करने के लिए हम यहां हैं।

पोषक तत्वों में खास है फूलगोभी-फूलगोभी कैल्शियम, फास्फोरस, विटामिन और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होती है। जो शरीर के लिए काफी लाभदायक हैं, लेकिन कुछ लोगों के लिए फूल गोभी नुकसानदायक होती है। गोभी का सेवन करने से गैस की समस्या उत्पन्न होती है, जो काफी तकलीफ देती है।

फूलगोभी खाने से क्यों होती है गैस ?

फूलगोभी से गैस होने का मुख्य कारण है उसमें मौजूद फाइबर। सबसे आम गैस बनाने वाले फूड, प्लांट बेस्ड फूड होते हैं, जिनमें फाइबर भारी मात्रा में पाया जाता है। एनसीबीआई के डाटा के अनुसार रेशेदार सब्जियों को गैस-उत्पादक खाद्य पदार्थ माना जाता है। क्योंकि उनकी सेल वॉल पर जिस प्रकार का फाइबर पाया जाता है, उसे शरीर पचाने में असमर्थ होता है। प्लांट बेस्ड फूड में सेल्यूलोज नामक एक पदार्थ होता है, जिसे केवल पाचक एंजाइम, सेल्युलेस द्वारा ही तोड़ा जा सकता है। समस्या की बात यह है कि मानव शरीर सेल्युलेस का उत्पादन नहीं करता है। इसलिए, हम प्लांट फूड में मौजूद फाइबर को ठीक से पचा नहीं पाते हैं ।और उन्हें खाने के बाद अत्यधिक गैस बन सकती है।

(कविता)

जीत की राह पर चलना है

जीत की राह पर चलना है,
संघर्षो में भी दमबाज़ होना है।
सपनों को हकीकत में पिरोना है,
मुश्किलों को मुस्कान
में बदलना है।
जीत की राह पर चलना है,
संघर्षो से हमें नहीं डरना है।
सपनों को हकीकत में बदलना है,
आगे बढ़कर मुस्कुराना है।
जीत की राह पर चलना है,
संघर्षो से हमें सीखते रहना है।
मुश्किलों को अपना
साहस दिखाना है,
हार को सफलताओं में बदलना है।
जीत की राह पर चलना है,
संघर्षो को अपना बनाना है।
सपनों को पूरा
करना है,
आगे बढ़कर रास्ता
बनाना है।

- अनुराग उपाध्याय

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

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

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

आय की असमानता का कम होना सरकार की उपलब्धि

पारम्परिक रूप से महाराष्ट्र, गुजरात, दिल्ली एवं कर्नाटक राज्यों से आयकर विवरणियां फाइल करने वाले नागरिकों की संख्या अधिक रहा करती थी परंतु अब कुछ नए राज्य तेजी से इन राज्यों को पीछे छोड़ने के प्रयास में आगे बढ़ रहे हैं। भारत के बारे में अक्सर यह कहा जाता है कि विशेष रूप से कोरोना महामारी के बाद से भारत के आर्थिक क्षेत्र में आकार का विकास हो रहा है। आर्थिक दृष्टि से आकार के विकास से आशय यह है कि देश की अर्थव्यवस्था में गरीब अधिक गरीब हो रहा है और अमीर और अधिक अमीर हो रहा है। हालांकि हाल ही के समय में भारत में आय, बचत, उपभोग एवं खर्च आदि के सम्बंध में इस प्रकार की नीतियां बनाई जाती रही हैं कि देश के गरीब वर्ग को अधिकतम लाभ मिले। इसके लिए कई विशेष योजनाएं, जैसे, गरीब अन्न कल्याण योजना, उज्ज्वला योजना, आयुष्मान भारत योजना, आवास योजना एवं प्रत्यक्ष लाभ अंतरण योजना आदि चलाई जा रही हैं। इन योजनाओं के अंतर्गत सब्सिडी आदि की राशि लाभार्थियों के खातों में सीधे ही हस्तांतरित कर दी जाती है। इससे गरीब वर्ग के लाभार्थियों को सहायता की राशि 100 प्रतिशत तक मिल जाती है और इसमें भ्रष्टाचार की सम्भावना लगभग शून्य हो जाती है। भारतीय स्टेट बैंक के आर्थिक अनुसंधान विभाग द्वारा भारत के आयकर विभाग द्वारा जारी किए गए आयकर विवरणियों सम्बंधी आंकड़ों का गहराई से विश्लेषण करते हुए यह बताया है कि भारत में नागरिकों के बीच आय की असमानता कम हो रही है। देश में वित्तीय वर्ष 2014 में व्यक्तिगत आयकर रिटर्न फाइल करने वाली कुल संख्या में 36.3 प्रतिशत संख्या निम्न आय वर्ग की श्रेणी के नागरिकों की थी और यह वर्ग अब वित्तीय वर्ष 2021 में मध्यम आय वर्ग की श्रेणी में आ गया है तथा इस बीच इस वर्ग की आय 21.1 प्रतिशत बढ़ी है। इस कारण के चलते 3.5 लाख रुपए वार्षिक आय वाले नागरिकों की संख्या वित्तीय वर्ष 2014 में 31.8 प्रतिशत से घटकर वित्तीय वर्ष 2021 में 15.8 प्रतिशत रह गई है। इसी प्रकार, सबसे अधिक आयकर अदा करने वाले 2.5 प्रतिशत नागरिकों का कुल आय में योगदान 2.81 प्रतिशत से घटाकर 2.28 प्रतिशत हो गया है। अतः देश में मध्यम आय वर्ग के नागरिकों की संख्या तेजी से बढ़ रही है। आय कर दाखिल करने वाले नागरिकों की प्रति व्यक्ति औसत आय वित्तीय वर्ष 2014 में 3.1 लाख रुपए से बढ़कर वित्तीय वर्ष 2021 में 11.6 लाख रुपए हो गई है और वित्तीय वर्ष 2022 में यह 12.5 से 13 लाख रुपए के बीच रहने की सम्भावना व्यक्त की जा रही है। भारत के आर्थिक विकास में भारतीय महिलाओं की भागीदारी भी बढ़ रही है। कुल श्रमिक तंत्र में महिलाओं की संख्या 2017-18 में 23.3 प्रतिशत से बढ़कर वर्ष 2022-23 में 37 प्रतिशत हो गई है। महिलाएं आज कृषि के क्षेत्र में भी अपना योगदान लगातार बढ़ाती जा रही हैं। आयकर विवरणियां फाइल करने में भी महिलाओं की संख्या अब 15 प्रतिशत हो गई है। भारत में लगातार तेज गति से हो रही आर्थिक प्रगति के चलते आज भारत में दोपहिया वाहनों की तुलना में चार पहिया वाहनों के बिक्री में अधिक वृद्धि दर हासिल हो रही है। वित्तीय वर्ष 2019 में 2.12 करोड़ दोपहिया वाहनो बिक्री हुई थी। जबकि उस वर्ष कृषि क्षेत्र में सकल घरेलू उत्पाद में केवल 2.1 प्रतिशत की वृद्धि दर्ज हुई थी और मानसून में भी लगभग 14 प्रतिशत की कमी रही थी। वर्तमान वित्तीय वर्ष में दोपहिया वाहनों की बिक्री 1.8 करोड़ की रही है। इसके पीछे मुख्य कारण यह बताया जा रहा है कि एक तो मध्यम वर्ग अपने लिए मकानों की खरीद अधिक मात्रा में कर रहा है और दूसरे मध्यम वर्ग आज दोपहिया वाहनों के स्थान पर चार पहिया वाहन खरीदने की ओर आकर्षित हुआ है। इसी प्रकार, आज अर्धशहरी क्षेत्रों में लगभग 2 करोड़ परिवार खाद्य पदार्थों को खरीदने हेतु जोमटो ऐप का उपयोग कर रहे हैं। अतः आज भारत के मध्यम वर्ग का टेस्ट बदल रहा है।

राम गोपाल सैनी

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 :-

पूर्व विधायक रामलाल शर्मा ने किया रक्तदान शिविर के पोस्टर का विमोचन

जयपुर (हमारा वतन)। स्वर्गीय संतोष देवी शर्मा की पुण्य स्मृति में 1 फरवरी 2024 को विशाल रक्तदान शिविर का आयोजन गणेश गार्डन, सामोद रोड, महिंद्रा मार्केट, चौमूं में होगा। जिसका आज पूर्व विधायक रामलाल शर्मा ने पोस्टर विमोचन किया।

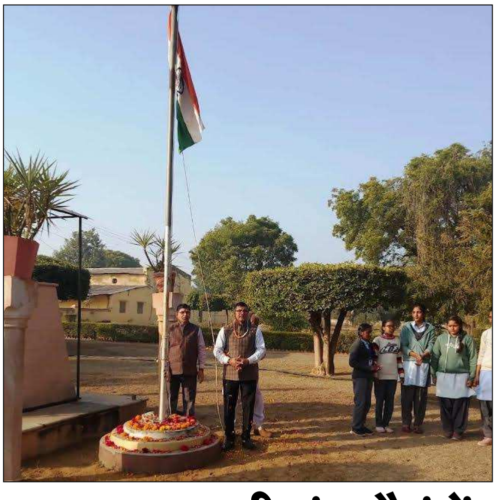
इस अवसर पर पूर्व विधायक रामलाल शर्मा ने कहा कि रक्तदान करने से किसी की जिंदगी बच सकती है। इसलिए रक्तदान को महादान कहा गया है। इस दौरान पार्षद संदीप शर्मा, पार्षद राहुल शर्मा, अर्जुन यादव, एआर कोचिंग के संचालक रणजीत सिंह यादव, अजय सिंह राव, रक्तदान शिविर के आयोजक अंकित कुमार शर्मा, हेमंत सिंह, निखिल कुमावत, संदीप शर्मा, वार्ड नंबर 35 बुथ अध्यक्ष शशि शर्मा आदि लोग उपस्थित रहे।

वेदांता इंटरनेशनल स्कूल गोविंदपुरा में धूमधाम से मनाया गणतंत्र दिवस समारोह

जयपुर (हमारा वतन)। गोविंदपुरा स्थित वेदांता इंटरनेशनल स्कूल में 75 वां गणतंत्र दिवस बहुत ही जोश एवं हर्षोल्लास से मनाया गया। संस्था निदेशक ने विधिवत रूप से झंडा फहराया। इस अवसर पर उनके साथ संस्था की प्राचार्या डॉ. योगिता जोशी एवं समस्त स्टाफ उपस्थित रहा।सभी ने एक साथ राष्ट्रगान की धुन के साथ झंडे को सलामी दी। स्कूल निदेशक ने गणतंत्र दिवस के महत्व पर प्रकाश डाला। अंत में प्राचार्या डॉ. योगिता जोशी ने सभी को गणतंत्र दिवस की बधाई एवं शुभकामनाएं देकर धन्यवाद ज्ञापित किया।

टाटा की कंपनी अयोध्या में खोलेगी होटल, बड़ी डील का ऐलान,483 का है शेयर

नई दिल्ली। टाटा ग्रुप की कंपनी इंडियन होटल्स ने उत्तर प्रदेश के अयोध्या में तीसरा होटल खोलने के लिए कॉन्ट्रैक्ट का ऐलान किया है। कंपनी ने यह ऐलान प्राण प्रतिष्ठा समारोह के दिन किया है। होटल समूह ने एक बयान में कहा, 1.3 एकड़ में फैले, 150-कमरों वाले होटल को इंडियन होटल्स कंपनी लिमिटेड (आईएचसीएल) सेलेक्शन्स होटल के रूप में ब्रांड किया जाएगा।



राजस्थान खादी संघ चौमूं में मनाया 75वां गणतंत्र दिवस

चौमूं (हमारा वतन)। हर वर्ष की भांति इस वर्ष भी राजस्थान खादी संघ चौमूं में संघ अध्यक्ष ललित कुमार सैनी की अध्यक्षता में 75वां गणतंत्र दिवस बड़े हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। संघ अध्यक्ष ललित कुमार सैनी ने झंडारोहण किया। राष्ट्रगान के बाद उपस्थित सभी लोगों को मिठाई वितरित की गई। झंडारोहण के दौरान संचालक मंडल के वरिष्ठ सदस्य नानगराम लांबा, मनोहर लाल मीणा, खादी संघ अकाउंटेंट सियाराम शर्मा, राधा मोहन गुप्ता, रामलाल जाट, महादेव गुलिया, गिरधारी लाल संत, प्रकाश सैनी, महेश चंद व्यास, महेश कुमार शर्मा, विष्णु शर्मा, मदन कुमावत, अर्जुन जाट, सुरेश शर्मा सहित कई लोग मौजूद रहे।

Mohan Lal Jitarwal
Jaisingh Jitarwal
Monika Printers
मोनिका प्रिन्टर्स
WE DESIGN , PRINT & PROMOTE...YOU ! थाना मोड़, चौमूँ
फलेक्स/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

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
सहायक सम्पादकः राकेश तिवाड़ी
E mail-hamarawatan65@gmail.com
प्रबंध सम्पादक : वली मोहम्मद कुरैशी, मो. 9929610759
सभी प्रकार के वाद-विवादों का न्याय क्षेत्र चौमूं शहर होगा