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 | Hamarawatan

वर्ष- 60 | अंक-16 | जयपुर, सोमवार, 22 अप्रैल, 2024 | वार्षिक शुल्क 200 रुपये (एक प्रति 4 रु.) | पृष्ठ संख्या 4

# चौमूं माली समाज के 25 जोड़ों का सामूहिक विवाह सम्मेलन संपन्न

## भामाशाहों ने दिल खोल कर दिए उपहार,हजारों की संख्या में मौजूद रहे समाज बन्धु

**जयपुर (हमारा वतन)।** हर वर्ष की भांति इस वर्ष भी चौमूं माली समाज द्वारा माली समाज विकास समिति तहसील चौमूं के तत्वावधान में रींगस रोड, बस स्टैंड के पास स्थित सैनी समाज सभा भवन में रामनवमी के शुभ अवसर पर सामूहिक विवाह सम्मेलन का आयोजन बड़े धूमधाम से किया गया । गायत्री परिवार के विद्वानों द्वारा पाणिग्रहण संस्कार संपन्न करवाया गया। माली समाज अध्यक्ष घीसालाल सैनी ने बताया कि सामूहिक विवाह समारोह में 25 जोड़े परिणय सूत्र बंधन में बंधे । प्रातः 8:15 बजे चौमूं थाना मोड़ स्थित आदर्श विद्या मंदिर में सिंयाला कार्यक्रम हुआ ।

इसके बाद यहां से सभा भवन के लिए बैंड बाजे और लवाजमें के साथ 25 घोड़ियों पर सवार होकर दूल्हे, बारात रवाना हुई । रास्ते में समाज सेवियों व विभिन्न संगठनों द्वारा ठंडा पेय और फूलों की वर्षा कर स्वागत किया गया। बाराती और समाजबन्धु नाचते गाते सभा भवन पहुंचे । 11:15 बजे तोरण और वरमाला का कार्यक्रम संपूर्ण हुआ । इसके बाद दोपहर 12:15 बजे पाणिग्रहण संस्कार का कार्यक्रम शुभारंभ हुआ । दोपहर 1:15 बजे से भामाशाहों का सम्मान और वर वधुओं को अतिथियों द्वारा आशीर्वाद का कार्यक्रम आयोजित किया गया । अंत में शाम 5 बजे विदाई समारोह के रूप में कार्यक्रम संपन्न हुआ। समाज के अतिथियों और भामाशाहों ने तन मन और धन से सहयोग किया जिससे सामूहिक विवाह समारोह भव्य रूप में आयोजित हुआ। माली समाज अध्यक्ष ने सभी

आर्थिक , उपहार सामग्री, खाद्य सामग्री अन्य व्यवस्थाओं में सहयोग करने वाले भामाशाहों के साथ समाज बंधुओ का दिल से आभार व्यक्त किया ।

चौमूं विधानसभा क्षेत्र में पहली बार माली समाज ने सामूहिक विवाह समारोह का आयोजन शुरू किया गया था जिससे प्रेरित होकर आज कई समाज सामूहिक विवाह सम्मेलन आयोजित करने लगे हैं । सामूहिक विवाह सम्मेलन करने से फिजूल खर्ची पर रोक लगती है और बचे हुए पैसे से वर-वधू अपना रोजगार चालू कर सकते हैं ।

सामूहिक विवाह समारोह में पूर्व विधायक भगवान सहाय सैनी, नगर परिषद सभापति विष्णु कुमार सैनी, महामंत्री कन्हैयालाल पापटवान , राधेश्याम तंवर पूर्व अध्यक्ष, उपाध्यक्ष मोहरीलाल चांदोलिया ,गणेश नारायण बैंनाडिया, शंकर लाल सिंगोदिया खेजरोली, ओमप्रकाश सिंगोदिया महार, दिनेश कुमार तिगरिया पूर्व अध्यक्ष, हीरालाल पांच्या, प्रभाती लाल शिव नगरिया, कोषाध्यक्ष, जय नारायण चंदेल संयुक्त मंत्री, प्रभु दयाल राईं सह कोषाध्यक्ष, सूरजमल करवां, सूरजमल ठेकेदार राष्ट्रीय उपाध्यक्ष, कैलाश चंद बैंनाडिया पूर्व सरपंच, शंकर लाल खडोलिया, मुकेश कुमार सैनी सरपंच खेजरोली, जगदीश प्रसाद सैनी जिला उपाध्यक्ष, कैलाश चंद सामरवाल रूंडल, गुड्डू सैनी शाहपुरा, भंवर लाल पापटवान, रामचंद्र तूंदवाल, गोविंद नारायण सैनी पूर्व चेयरमैन, नानूराम सैनी पूर्व चेयरमैन, हनुमान सहाय सिंगोदिया, संतोष कुमार चांदोलिया , छीत्तरमल बबेरवाल, डॉ. मान प्रकाश तंवर, सुवालाल तूंदवाल, रमेश कुमार चांदोलिया, राम चन्द्र बीजवाडिया, डॉ. भगवान सहाय सैनी, डॉ ओ.पी.कटारिया ,मदनलाल सतरावला पूर्व अध्यक्ष, प्रहलाद सहाय अधोपिया पूर्व अध्यक्ष, जगदीश प्रसाद पांच्या , ओमप्रकाश नींदड़ वाले, भंवरलाल पापटवान सनसिटी, जगदीश प्रसाद सैनी जिला उपाध्यक्ष, नंछूराम बिश्नालिया अध्यक्ष भवन निर्माण समिति, गोपाल लाल सतरावला, सायर सिंह तंवर पार्षद , अर्जूनलाल सैनी पार्षद, धीरेंद्र सैनी पार्षद, गैंदीलाल जादम, कल्याण सहाय सैनी महार, बाबूलाल भभेवा, प्रभाती लाल ठेकेदार, रामेश्वर सिंगोदिया, मनोज सैनी, सुरेश कुमार तंवर सहित हजारों की तादाद में समाज बंधु मौजूद रहे ।

### भामाशाहों ने किए उपहार भेंट-

समिति और भामाशाहों ने वर वधुओं को आलमारी, पलंग, ड्रेसिंग टेबल, चोकी, स्टूल, गद्दा, कूलर, पंखा, एलईडी टीवी, मथानी, बर्तन, सिलाई मशीन, प्रेस, बाटी मेकर, कुर्सियां सहित सोने चाँदी के उपहार भी भेंट किए।

# क्रिकेटर अंजलि गौरा का एनसीए कैंप में सलेक्शन पर विधायक डॉक्टर शिखा मील बराला ने किया सम्मान

**जयपुर (हमारा वतन)।** चौमूं शहर के दूल्हा सिंह की ढाणी निवासी क्रिकेटर अंजलि गौरा का चौमूं विधायक डॉ. शिखा मील बराला ने एनसीसी क्रिकेट एकेडमी पहुंचकर सम्मान किया। विधायक ने अंजलि को माला साफा पहनाया और क्रिकेट किट भेंट किया। वहीं एकेडमी डायरेक्टर एनआर गौरा ने विधायक डॉ. शिखा मील बराला का चुनरी ओढ़ाकर स्वागत किया।

विधायक ने कहा कि गाँव की प्रतिभाएं अपने टैलेंट के दम पर राष्ट्रीय स्तर पर पहचान बना रही ह। शहर की बेटी अंजलि से उम्मीद करती हूं कि इस किट से नेशनल क्रिकेट टीम में खेले। क्रिकेटर अंजलि गोरा ने कहा कि कड़ी मेहनत कर आप सभी की उम्मीदों पर मैं खरा उतरने का प्रयास करूंगी। एनसीसी क्रिकेट एकेडमी के डायरेक्टर और अंजलि के पिता एन आर गौरा ने बताया कि जयपुर में राजस्थान के लिए क्रिकेट खेलने वाली अंजली गौरा का सलेक्शन एनसीए द्वारा देहरादून में आयोजित अंडर-19 जोनल क्रिकेट कैंप के लिए हुआ है। वीवीएस लक्ष्मण हेड कोच का एनसीए के द्वारा घटित समिति ने 19 अप्रैल से 15 मई 2024 तक आयोजित अंडर-19 गर्ल्स कैंप के लिए राजस्थान गर्ल्स क्रिकेट टीम की ऑल राउंडर खिलाड़ी अंजलि गौरा की बैटिंग और बोलिंग को देखते हुए सलेक्शन किया गया है। अंजलि ने अपनी इस सफलता का श्रेय कोच और पिता एन आर गोरा को दिया है।

इस दौरान सुरेश गरेड, नानूराम गौरा, रोहित, पवन सैनी, भव्य पारीक, आर्यन सैनी, मंथन सोढ, उर्वशी सोनी, श्यामा शर्मा, विदुषी शर्मा, संजू, सिमरन शर्मा ,अनिल यादव, अनीता, काजल ,आयुष रोलानिया, अंजली शर्मा सहित कई खिलाड़ी मौजूद रहे।

# ईनाया फाउंडेशन ने वायु प्रदूषण की रोकथाम को लेकर किया वृक्षारोपण

**अलवर (हमारा वतन)।** वायु प्रदूषण की रोकथाम को लेकर आरएचआई मैग्निष्ठा और ईनाया फाउंडेशन की ओर से अलवर जिले के भिवाड़ी ब्लॉक के राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय आलमपुर में वृक्षारोपण किया गया। इस अवसर पर प्रधानाचार्या मंजू बाला ने वायु प्रदुषण जैसे गंभीर विषय पर फाउंडेशन द्वारा किए जा रहे प्रयासों की सराहना करते हुए कहा कि आज सम्पूर्ण विश्व में ऐसे ही लोगों और समाज हित में काम करने वाली संस्थाओ की वज़ह से ही मानव जीवन सुरक्षित है। हमें आरएचआई और ईनाया फाउंडेशन से प्रेरणा लेकर समाज हित में अपना योगदान देना चाहिए । इस अवसर पर आंवला, अमरूद,

नीम, तुलसी, अशोक, नीम गिलोय जैसे आयुर्वेदिक और औषधीय गुणों से युक्त पौधे लगाए गए और चार-चार बच्चों का एक ग्रुप बनाकर उन पौधों के संरक्षण की जिम्मेदारी भी तय की गई ।

इस अवसर दौरान राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय आलमपुर स्टाफ के सदस्य और आमजन के साथ ही ईनाया फाउंडेशन के रोहित शर्मा और योगेन्द्र कुमार मौजूद रहे । इस मौके पर विद्यालय स्टाफ के लोगों ने फाउंडेशन के प्रयासों की सराहना की एवं लोगों से इस कार्यक्रम के माध्यम से अधिक से अधिक लोगों को जोड़कर मानव जाति के जीवन को प्रदूषण से मुक्त करने की अपील की ।

# राजस्थान पुलिस स्थापना दिवस पर पुलिस मुख्यालय में आयोजित हुआ कार्यक्रम

**जयपुर (हमारा वतन)।** पुलिस महानिदेशक (डीजीपी) उत्कल रंजन साहू ने राजस्थान पुलिस की स्थापना के 75 वर्ष पूर्ण होने पर प्रदेश के पुलिस जवानों और अधिकारियों के साथ प्रदेशवासियों को हार्दिक बधाई और शुभकामनाएं दी ।डीजीपी साहू ने पुलिस मुख्यालय में आयोजित औपचारिक कार्यक्रम में अपने संक्षिप्त उद्बोधन में कहा कि राजस्थान पुलिस ने अपनी 75 वर्षों की गौरवमयी यात्रा में प्रदेश में कानून- व्यवस्था, शांति, आपसी प्रेम और भाईचारे की परम्पराओं को अक्षुण्ण बनाए रखने के लिए अविस्मरणीय योगदान दिया है। राजस्थान पुलिस को इस मुकाम तक पहुंचाने में एक से बढ़कर एक जांबाज अधिकारियों और जवानों की अहम भूमिका रही है। इसके लिए मौजूदा पुलिस फोर्स के साथ ही सभी पूर्व पुलिस अधिकारी और सेवानिवृत पुलिसकर्मी अभिवादन और प्रशंसा के पात्र हैं। डीजीपी ने राजस्थान पुलिस के अमर शहीदों के त्याग और बलिदान को नमन करते हुए उन्हें पूरे पुलिस परिवार की ओर से श्रद्धांजलि अर्पित की। उन्होंने कहा कि हमारे पुलिसकर्मियों ने कर्तव्य के पथ पर अडिग रहते हर प्रकार की चुनौतियों से लोहा लेते हुए अपराध नियंत्रण और नागरिक सुरक्षा के क्षेत्र में समर्पित भाव से जनसेवा की मिसाल कायम की है। साहू ने प्रदेशवासियों को आश्वस्त किया कि आज प्रदेश के पुलिस बेड़े में शामिल करीब 1 लाख पुलिसकर्मी और अधिकारी आमजन में विश्वास और अपराधियों में भय' के ध्येय वाक्य को जेहन में रखकर तत्परता से कार्य कर रहे हैं। आम नागरिक पुलिस से किसी भी प्रकार की सहायता या मदद की आवश्यकता होने पर निः संकोच होकर थानों, पुलिस चौकियों या उच्चस्थ पुलिस अधिकारियों के कार्यालयों में सम्पर्क करें।

डीजीपी ने आह्वान किया कि राजस्थान पुलिस के स्थापना दिवस के खास मौके पर

प्रदेश पुलिस बल के जवान और अधिकारी, इस बात का संकल्प लें कि वे आने वाले समय में अधिक सजगता एवं सर्तकता के साथ अपने दायित्व का निर्वहन करेंगे। वहीं जनमानस में पुलिस की विश्वसनीयता तथा कर्तव्यपरायणता की पहचान को और मजबूत बनाने में कोई कसर नहीं छोड़ेंगे।

पुलिस मुख्यालय में आयोजित इस औपचारिक कार्यक्रम में मौजूद राजस्थान पुलिस के वरिष्ठ अधिकारियों और कर्मचारियों ने एक दूसरे को पुलिस दिवस की बधाई और शुभकामनाएं देते हुए अपनी खुशी का इजहार किया। इस मौके पर एडीजी और आईजी रैंक के वरिष्ठ पुलिस अधिकारियों सहित अन्य पुलिस अधिकारी और कर्मचारी उपस्थित रहे ।

# परिण्डा-चुग्गा पात्र लगा पर्यावरण संरक्षण का दिया संदेश

**नीमकाथाना (हमारा वतन)।** श्रीमती चंदा देवी मोदी राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय गुहाला के स्काउट्स एवं गाइड्स द्वारा ग्रीष्म ऋतु में मूक असहाय पक्षियों के लिए दाना -पानी व्यवस्था हेतु पक्षी परिण्डा अभियान चलाया गया। अभियान अंतर्गत राजस्थान भारत स्काउट्स एवं गाइड्स ने विद्यालय परिसर, बस स्टैंड, मुख्य बाजार चोपड़, रामलीला मैदान आदि स्थानों पर छायादार पेड़ों एवं छज्जों पर पक्षियों के लिए परिंडे तथा चुग्गा घर लगाए गए। इनमें नियमित पानी भरने एवं चुग्गा डालने की जिम्मेदारी स्थानीय लोगों सौंपी गई। परिण्डों की देखरेख साफ-सफाई नियमित स्काउट एवं गाइड टूरूप सदस्यों द्वारा की जाएगी। पक्षी प्रेमी के रूप में विद्यालय परिवार के शिक्षक -शिक्षिकाओं ने प्रतिज्ञा ली कि प्रत्येक सदस्य 250 ग्राम दाना तथा 100 ग्राम आटा चींटियों को नियमित डालेंगे। कार्यक्रम में प्रधानाचार्य हजारीलाल सैनी, शिक्षक किशोर कुमार सैनी, रामगोपाल सैनी, बसंती लाल सैनी, कैलाश चंद पालीवाल, अशोक, नवल, राजेंद्र गुर्जर, सुनीता वर्मा, पूजा यादव, कुलदीप तुनवाल और सुभाष यादव आदि ने सहभागिता की।

# कवि कृष्ण कुमार सैनी को मिला डॉ. अम्बेडकर कीर्ति सम्मान

**दौसा (हमारा वतन)।** संविधान निर्माता भारत रत्न डॉ. भीमराव आंबेडकर जयंती महोत्सव के विशेष अवसर पर मानवता व परोपकार के लिए समर्पित सतगुरु कबीर आश्रम सेवा संस्थान फरडोद जायल, नागौर द्वारा डॉ आंबेडकर जयंती के उपलक्ष पर डॉ आंबेडकर कीर्ति सम्मान समारोह का आयोजन मातासुख चौराहा, तह.जायल, जिला नागौर में किया गया। कार्यक्रम के प्रबंधक डॉ.अभिषेक कुमार ने बताया कि इस अवसर पर विभिन्न क्षेत्रों में विशेष प्रतिभा रखने वाली लगभग 100 प्रतिभाओं को सम्मानित किया गया। जिसमें समाज सेवा, साहित्य लेखन कार्य के लिए और अपनी कविताओं से दौसा का नाम रोशन करने वाले कवि कृष्ण कुमार सैनी को एवं मिमिक्री कला के क्षेत्र में अशोक खेड़ला

को एवं सामाजिक कार्यकर्ता संदीप छीपा को समारोह मे डॉ आंबेडकर कीर्ति सम्मान-2024 से सम्मानित किया गया। सम्मान में दुपट्टा, मैडल, संविधान प्रति, सम्मान पत्र एवं स्मृति चिह्न भेंट कर सम्मानित किया गया। संस्था के संस्थापक अध्यक्ष पीठाधीश्वर महंत भारत भूषण महंत डॉ.नानक दास महाराज के सानिध्य में आयोजित किया गया। उन्होंने सभी पधारे हुए प्रतिभागियों एवं अतिथियों का हार्दिक आभार प्रकट किया। दोनों को सम्मान मिलने पर देशभर के कलाकार एवं गणमान्य नागरिकों ने बधाई एवं शुभकामनाएं प्रेषित की।

# स्वामी बालमुकुंदाचार्य ने किया एक पहल जिंदगी के नाम पोस्टर का विमोचन

**जयपुर (हमारा वतन)।** जालसू तहसील के ग्राम बरना निवासी समाजसेवी विनोद शर्मा द्वारा चलाए हुए एक पहल जिंदगी के नाम अभियान के पोस्टर का विमोचन हवा महल विधायक स्वामी बालमुकुंदाचार्य ने किया।

स्वामी बालमुकुंदाचार्य ने कहा कि यह आपकी बहुत ही अच्छी पहल है मैं लोगों से यही निवेदन करता हूं कि इस पहल को आप ज्यादा से ज्यादा अपनाएँ । अपनी गाड़ी पर

परिजनों का एक मोबाइल नंबर जरूर लिखवायें जिससे दुर्घटना के समय परेशानियों का सामना न करना पड़े और समय रहते परिजनों से संपर्क हो सके ।

समाजसेवी विनोद शर्मा ने बताया कि मैं गांव-गांव जाकर इस अभियान को चला रहा हूँ, लोगों को जागरूक कर रहा हूँ । 250 गांवों में लोगों को जागरूक करने का लक्ष्य रखा है । अभी तक 25 गांवों में अभियान चलाया जा चुका है । जल्द ही राजस्थान के मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा से भी पोस्टर का विमोचन करवाया जाएगा ।

# मालेरा धाम में नवरात्रों पर उमड़ी भक्तों की भीड़

**चौमूं (हमारा वतन)।** चौमूं तहसील के चौमूं - चंदवाजी स्टेट हाईवे पर स्थित सर्व सिद्धेश्वर मालेरा धाम में नवरात्रों में श्रद्धालुओं की भीड़ उमड़ पड़ी। मंदिर महंत रामफूल दास महाराज ने बताया कि आज नवरात्रों का छठा दिन है। बाबा रामदेव जी की फूलों से मनमोहक झांकी सजाई गई और क्षेत्र में सुख शांति के लिए हवन किया गया। बाबा रामदेव जी और माता रानी से प्रार्थना की गई की सभी भक्तों की मनोकामना पूर्ण करें । इस दौरान दूर-दराज से आए हुए सभी भक्तों ने प्रसाद चढाकर- दर्शन कर मनौती मांगी।

# विराज फाउंडेशन ने पक्षी परिंडा अभियान के तहत लगाए परिंडे

**जयपुर (हमारा वतन)।** विराज फाउंडेशन के तत्वावधान में गोविंदगढ़ स्थिति डिप्टी ऑफिस में परिंडे लगाए । परिंडे गोविंदगढ़ डिप्टी ऑफिस में सीओ राजेश जांगिड़ के मुख्य आतिथ्य एवं फाउंडेशन के प्रदेशाध्यक्ष भुवनेश तिवाडी के नेतृत्व में लगाए गए। इस दौरान गोविंदगढ़ सीओ राजेश जांगिड़ ने इस अभियान की प्रशंसा करते हुए बताया कि आज के परिपेक्ष में इंसान इतना व्यस्त है कि पशु पक्षियों के बारे में सोचने का समय ही नहीं मिल पाता। हमें भीषण गर्मियों में पशु पक्षियों का भी ध्यान रखते हुए उनके खाने-पीने की व्यवस्था करनी चाहिए क्योंकि हमारा इनके प्रति कर्तव्य एवं प्रकृति के प्रति हमारी जवाबदेई है । इस अवसर पर प्रदेश

महासचिव बनवारी लाल शर्मा, आयुष प्रकोष्ठ प्रदेश अध्यक्ष डॉ रामप्रकाश शर्मा, प्रदेश मंत्री ओमप्रकाश रीडर, प्रदेश महामंत्री इंद्र कुमार शर्मा, महिला प्रकोष्ठ जिलाध्यक्ष सुनीता शर्मा, चौमूं नगर अध्यक्ष डॉ सीताराम कुमावत, गोविंदगढ़ ब्लॉक अध्यक्ष मुकेश शर्मा, डॉ महेश ऐरन, नवांशु शर्मा आदि लोग उपस्थित रहे।

# मोरीजा स्थित श्री अन्नपूर्णा ग्रामीण रसोई में हुआ कन्या भोज का आयोजन

**चौमूं (हमारा वतन)।** ग्राम मोरीजा के बस स्टैंड, चौमूं - चंदवाजी स्टेट हाईवे स्थित श्री अन्नपूर्णा ग्रामीण रसोई में महाअष्टमी पर रसोई संचालनकर्ता हंसा सेन द्वारा कन्या भोज का आयोजन किया गया। रसोई संचालक हंसा सेन ने बताया कि माता रानी के नवरात्रे चल रहे हैं और आज अष्टमी के दिन कन्याओं को भोज करना बड़ा ही पुण्य का काम है, इसलिए आज अन्नपूर्णा रसोई में करीब 21 कन्याओं का पूजन कर भोजन खिलाया गया।

समाज के अन्य लोगों को भी अपने जन्मदिन, शादी की वर्षगांठ और अन्य खुशी के मौकों पर सिर्फ 8 रुपए में श्री अन्नपूर्णा रसोई में जरूरतमंदों को खाना खिलाना चाहिए । कन्या भोज के दौरान ग्राम संघठन की अध्यक्ष सरोज मीणा, सीएलएफ अध्यक्ष मधु शर्मा, रसोई संचालक हंसा देवी सैन,अक्षय सैन और कार्यकर्ता मौजूद रहे।

## जॉब्स-

1. राजस्थान हाई कोर्ट जोधपुर, पद सिविल जज, पद संख्या 222, अंतिम तिथि 8 मई 2024
2. यूपीएससी, पद आईईएस,आईएसएस, पद संख्या 48, अंतिम तिथि 30 अप्रैल 2024
3. यूपीएससी, पद सीएमएस, पद संख्या 827, अंतिम तिथि 30 अप्रैल 2024
4. एसएससी सीएचएसएल, एलडीसी पीए व अन्य, पद संख्या 3712, अंतिम तिथि 7 मई 2024
5. आरपीएफ, पद कांस्टेबल, पद संख्या 4208, अंतिम तिथि 14 मई 2024
6. आरपीएफ, पद सब इंस्पेक्टर, पद संख्या 452, अंतिम तिथि 14 मई 2024
7. नवोदय विद्यालय समिति, पद विभिन्न नॉन टीचिंग पोस्ट, पद संख्या 1377, अंतिम तिथि 30 अप्रैल 2024
8. साउथ ईस्ट सेंट्रल रेलवे, पद अप्रेंटिस, पद संख्या 861, अंतिम तिथि 9 मई 2024

# पंड्या स्टोर की इस एक्ट्रेस ने छोड़ा सीरियल, मेघा शर्मा ने बताया क्यों लेना पड़ा यह फैसला

***साहिल उप्पल और सुरभि दास के बाद अब मेघा शर्मा ने भी टीवी सीरियल 'पंड्या स्टोर' को अलविदा कह दिया है। टीआरपी लिस्ट के अंदर टॉप 10 में बना हुआ यह शो काफी वक्त से लोगों को एंटरटेन कर रहा है।***टीआरपी लिस्ट में टॉप 10 के भीतर शुमार टीवी सीरियल पंड्या स्टोर की नाव से एक के बाद एक कई मुसाफिर उतर चुके हैं। अब एक और एक्टर के यह शो छोड़ने की खबर आई है। चीकू और ईशा का किरदार निभाने वाले एक्टर्स के बाद अब खबर है कि छबीली का रोल प्ले करने वाली एक्ट्रेस मेघा शर्मा ने भी पंड्या स्टोर को अलविदा कह दिया है। पिछले साल जुलाई में उन्होंने यह शो जॉइन किया था और तब से लेकर अभी तक उनका किरदार और उनकी एक्टिंग लोगों के जेहन में बस चुकी है।

**पंड्या स्टोर की छबीली ने छोड़ा सीरियल**-पंड्या स्टोर की छबीली का जाना जाहिर तौर पर टीआरपी को भी प्रभावित कर सकता है। वह शो का महत्वपूर्ण हिस्सा थीं, लेकिन सवाल यह है कि वो यह सीरियल छोड़ क्यों रही हैं? मेघा शर्मा ने बताया कि क्रिएटिव सैटिस्फैक्शन और पर्सनल ग्रोथ उनके यह सीरियल छोड़ने की वजह है। मीडिया के साथ बातचीत में मेघा शर्मा ने कहा कि इस किरदार के साथ लगाव होने के बावजूद पर्सनल ग्रोथ के लिए उन्हें यह शो छोड़ना पड़ रहा है। एक्ट्रेस ने उनके किरदार का घटता हुआ स्क्रीन टाइम और सीरियल में निष्क्रियता उनके यह शो छोड़ने की वजह है।

**टीम के साथ ऐसी रही मेघा की बातचीत**-मेघा शर्मा ने बताया कि उन्होंने इस बारे में टीम से भी बात की थी लेकिन प्रोडक्शन टीम में उन्हें टी-20 वर्ल्ड कप खत्म होने तक इंतजार करने को कहा।

# रुबीना दिलैक बेटियों के जन्म के बाद रात में उठ-उठकर रोती थीं, एक दिन अभिनव ने जबरदस्ती

रुबीना दिलैक ने कुछ वक्त पहले जुड़वां बच्चियों को जन्म दिया है। कुछ वक्त ब्रेक लेने के बाद उन्होंने पॉडकास्ट शुरू किया जिसमें अपनी प्रेग्नेंसी से डिलीवरी तक पर बात कर रही हैं। हाल ही में रुबीना ने बताया कि जब इधा और जीवा को जन्म देने के बाद वह सो नहीं पा रही थीं। इस वजह से रात में उठ-उठकर रोती थीं। फिर पति अभिनव ने उनकी मदद की।

**उठकर रोती थीं रुबीना**-रुबीना मदरहुड एंजॉय कर रही हैं। उन्हें कुछ मुश्किलों का सामना करना पड़ रहा है लेकिन पति अभिनव उनके साथ हैं। अपने पॉडकास्ट में रुबीना ने बताया, मैं रात में सो नहीं पाती। एक ऐसा टाइम था जब फूट-फूटकर रोने लगी थी। मुझे ऐसा लग रहा था कि मुझे हेल्प चाहिए। मैं रात में उठ-उठकर रोती थी। उठती थी तो रोती थी। मुझे समझ नहीं आ रहा था। मैं सो नहीं पा रही हूं। तब एक दिन अभिनव ने कहा, ऐसा करते हैं, मैं एक बेटी के साथ सो जाता हूं। मां दूसरी को दूसरे रूम में ले जाएंगी। तुम अलग कमरे में सो जाओ।

**अभिनव ने जबरदस्ती भेजा**-रुबीना ने बताया कि ये बातचीत 10 दिनों से चल रही थी। वह खुद से कहती थीं कि अच्छा नहीं लग रहा। वक्त निकालना होगा। वह बोलीं, अगर मुझे 3 से 4 घंटे मिल जाएंगे तो शायद अच्छा लगेगा। मुझे शायद 4 घंटे की अच्छी नींद मिल जाए। मुझे अच्छा नहीं लग रहा तो 10वें दिन , अभिनव ने मुझे जबरदस्ती दूसरे कमरे में भेजा और कहा, मैं संभाल लूंगा, जाकर सो जाओ।

**नहीं बन पा रहा रूटीन**-रुबीना ने बताया कि उन्हें बेटियों के लिए रूटीन बनाना है। उनका शेड्यूल बनना जरूरी है ।

# आपको उम्र से पहले बूढ़ा बना रहा है वायु प्रदूषण

वायु प्रदूषण का असर सिर्फ आपके फेफड़ों पर ही नहीं, बल्कि आपकी त्वचा पर भी पड़ता है। उम्र से पहले चेहरे पर नज़र आ रहीं झुर्रियां प्रदूषण का ही परिणाम है। छोटे और बड़े शहरों में रहने वाली लाखों-करोड़ों महिलाओं को दिन के दस से बारह घंटे घर से बाहर बिताने पड़ते हैं। अजीब ये है कि हर शहर धूल-मिट्टी और प्रदूषण के मामले में किसी से पीछे नहीं है। इस सब का असर सबसे पहले नजर आता है उनकी स्किन पर। जो लड़कियां ज्यादातर फील्ड में रहती हैं, उनकी स्किन पर क्या बीतती हैं, वे बेहतर जानती हैं। असल में वायु प्रदूषण न सिर्फ आपके लिए सांस लेना मुश्किल करता है, बल्कि यह आपकी त्वचा को भी उम्र से पहले बूढ़ा बना देता है। आइए जानते हैं आपकी स्किन को कैसे प्रभावित करता है वायु प्रदूषण।

**क्यों सबसे ज्यादा खतरनाक है वायु प्रदूषण**-तनाव, आहार और खराब स्किन केयर के बाद जो कारक सबसे ज्यादा स्किन को प्रभावित करता है, वह है वायु प्रदूषण। असल में हवा में मौजूद इन तत्वों को पार्टिकुलेट मैटर के रूप में जाना जाता है। इसके सॉलिड पार्टिकल्स, गैसियस फॉर्म और लिक्विड फॉर्म भी हो सकते हैं। एयर पॉल्यूशन में कुछ ऐसे पॉल्यूटेंट भी मौजूद हो सकते हैं, जिन्हें सादा आंखों से देखना मुश्किल होता है। हीटिंग, इंडस्ट्री और गाड़ियों से निकलने वाला धुंआ भी एयर पॉल्यूशन में शामिल है। ये सारे तत्व मिलकर आपकी स्किन को कैसे नुकसान पहुंचाते हैं, इस बारे में विस्तार से बता रहीं हैं स्किन ऐंड ब्यूटी एक्सपर्ट निशा मोदी।

**1 स्किन को डिहाइड्रेटेड करता है**-निशा मोदी के अनुसार, पॉल्यूटेड शहरों में रहने वाली महिलाएं अपनी स्किन को साफ रखने के लिए स्किन केयर प्रोडक्ट का बहुत अधिक इस्तेमाल करती हैं। इससे उनकी स्किन डिहाइड्रेटेड हो जाती है। इससे स्किन में एक्सफोलिएशन अच्छी तरह नहीं हो पाता है।

**2 इन्फ्लेमेशन को मिलता है बढ़ावा**-पॉल्यूशन पार्टिकल्स के साथ कुछ केमिकल भी स्किन लेयर में प्रवेश कर जाते हैं। इससे ऑक्सिडेटिव स्ट्रेस हो जाता है। इसका दुष्परिणाम यह होता है कि स्किन बैरियर कमजोर पड़ने लगते हैं। इससे स्किन इन्फ्लेमेशन को बढ़ावा मिल जाता है। कई स्किन डिजीज जैसे कि एग्जिमा होने की संभावना बनने लगती है।

**3 स्किन पिगमेंटेशन**-यदि स्किन से पॉल्यूशन पार्टिकल्स का एक्सपोजर ज्यादा होता है, तो स्किन पिगमेंटेशन होने लगती है। जिससे स्किन डल हो जाती है और उस पर झुर्रियां भी होने लगती हैं। नतीजतन आप उम्र से पहले बूढ़ी दिखने लगती हैं।

**4 एक्ने और पिंपल्स की समस्या**-एयर पॉल्यूशन पार्टिकल्स स्किन पोर्स को बंद कर देते हैं। इससे उन्हें बार-बार एक्ने और पिंपल्स की समस्या से जूझना पड़ता है। और जब आप इनका उपचार करती हैं, तो त्वचा को अतिरिक्त अत्याचार झेलना पड़ता है। प्रदूषण के कारण फ्री रेडिकल्स भी डैमेज होने लगते हैं, जिससे आपकी त्वचा असमय एजिंग की शिकार हो जाती है।

# क्या वाकई आपकी फिटनेस के लिए फायदेमंद है ब्लैक वॉटर?

***प्यास लगने पर आपने साधारण पानी तो ज़रूर पिया होगा, लेकिन क्या आपने कभी ब्लैक वॉटर के बारे में सुना है। जानिए क्या है ये नया फ़िटनेस ट्रेंड और क्या ये वाकई फायदेमंद है!*** जल ही जीवन है! हमारा शरीर 60 प्रतिशत पानी से बना है, यही कारण है कि आंतरिक प्रणाली को काम करने के लिए पर्याप्त मात्रा पानी की ज़रूरत पड़ती है। पानी शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करता है। साथ ही, खनिजों को विभिन्न अंगों तक पहुंचाता है और हमारे द्वारा खाए जाने वाले भोजन को पचाने में मदद करता है। मगर सिर्फ पानी तो हर कोई पीता है और यह आपको हाइड्रेटेड रखने में मदद करता है। कई लोग पानी के बजाय स्पार्कलिंग वॉटर या फ्लेवर्ड वॉटर पीना पसंद करते हैं। मगर क्या आपने कभी ब्लैक वॉटर पिया है? क्या आपने कभी ब्लैक वॉटर के बारे में सुना है? यदि आपको नहीं पता तो जानें इस नए ट्रेंड के बारे में बीते दिनों आपने मलाइका अरोरा और विराट कोहली जैसे सेलेब्स को ब्लैक वॉटर पीने की सलाह देते हुए सुना होगा। मगर आखिर ये ब्लैक वॉटर है क्या? क्या ये सिर्फ एक ट्रेंड है या वाकई में इसे पीने के कोई फायदे भी हैं, चलिये पता कर लेते हैं।

**क्या है ब्लैक वॉटर?**ब्लैक वॉटर या ब्लैक अल्कलाइन वॉटर मिनरल युक्त पानी है जिसका पीएच लेवेल 7 से ऊपर होता है। यह पानी लगभग 70-80 मिनरल्स से भरपूर होता है और शरीर को कई सारे फायदे पहुंचा सकता है।अपने आहार में इस अल्कलाइन वॉटर शामिल करने से आपको पाचन में सुधार करने, उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को धीमा करने, वजन घटाने में सहायता, प्रजनन क्षमता में सुधार और प्रतिरक्षा को बढ़ावा देने में मदद मिल सकती है।ब्लैक वॉटर का सेवन न केवल स्वास्थ्य बल्कि आपकी त्वचा के लिए भी अच्छा है। हालांकि इसका स्वाद बिल्कुल आम पानी की तरह होता है, लेकिन इसमें चारकोल की मौजूदगी के कारण इसका रंग काला हो जाता है।

**पाचन तंत्र के लिए फायदेमंद**-हेल्दी गट शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों के लिए फायदेमंद है। अल्कालाइन वॉटर पीने से पाचन में सुधार होता है। यह अच्छे गट बैक्टीरिया के विकास को बढ़ता है और पाचन तंत्र दुरुस्त रखता है। यह शरीर द्वारा उत्पादित अतिरिक्त एसिड को कम करने में मदद करता है और एसिडिटी को रोकता है।

**इम्युनिटी बढ़ाए**-आजकल कई सेलेब्स अपनी इम्युनिटी बूस्ट करने के लिए इस ब्लैक वॉटर का सहारा लेते हैं।

इसका सीधा संबंध बेहतर पाचन से है। जैसे-जैसे व्यक्ति का पाचन तंत्र ठीक से काम करता है, पोषण अवशोषण में सुधार होता है जिससे इम्युनिटी बढ़ाने में मदद मिलती है।

**फर्टिलिटी बढ़ाए**-ब्लैक वॉटर वाकई में आपकी प्रजनन क्षमता को बढ़ाने में मदद कर सकता है। इसका सीधा संबंध पीएच लेवल से है। यह पानी आपके शरीर का पीएच लेवल बनाए रखने में मदद करता है। जब एक महिला के शरीर में सर्वाइकल म्यूकस का पीएच स्तर उच्च होता है, तो यह शुक्राणुओं के लिए प्रतिकूल वातावरण बनाता है। पीएच स्तर का सही संतुलित होने से आपकी गर्भधारण की संभावना बढ़ सकती है और प्रजनन क्षमता में सुधार होता है।

यदि आप ब्लैक वॉटर ट्राई करने के बारे में सोच रही हैं तो सबसे पहले आपको एक्सपर्ट से इसके बारे में सलाह लेलें, क्योंकि इसके कुछ साइड इफेक्ट्स भी हैं। बाज़ार में ब्लैक अल्कालाइन वॉटर के कई ड्रॉप्स आते हैं जिन्हें आप ले सकती हैं।

# इन ट्रिक्स को अपनाकर आप भी ला सकती हैं अपनी हेयर ग्रोथ में तेजी

बालों का बढ़ना इतनी धीमी प्रक्रिया नहीं हैं, जितनी आप सोच रहीं हैं। छोटी-छोटी चीजों का ध्यान रखकर आप भी अपने बालों की ग्रोथ में तेजी ला सकती हैं।हर कोई अपने बालों के प्रति बहुत संवेदनशील होता है। हम किसी तरह के ब्यूटी स्टीरियोटाइप में न पड़ें, तब भी हम चाहते हैं कि हमारे सिर के बाल हेल्दी हों। ये लंबे और हमेशा घने बने रहें। पर ऐसा हर बार नहीं हो पाता। कभी मौसम, कभी पोषण की कमी तो कभी सही देखभाल न मिलने के कारण हम बालों की बहुत सारी समस्याओं का सामना करते रहते हैं। अगर आपकी भी समस्या भी ऐसी हैं, तो घबराएं नहीं। क्योंकि हमारे पास हैं बालों के तेजी से बढ़ाने के कुछ जांचे-परखे नुस्खे। तो आइए जानते हैं बालों की ग्रोथ में तेजी लाने के तरीके।

**1 स्कैल्प अच्छी तरह से धोएं और मसाज करें**-नियमित अंतराल पर अपने स्कैल्प यानी खोपड़ी को अच्छी तरह से धीरे-धीरे धोना चाहिए। ध्यान रहे बालों में शैम्पू करते समय स्कैल्प की मालिश आराम से करनी है। ऐसा करने से ब्लड का प्रवाह बढ़ जाता है। तनाव में कमी आती है और हेयर फॉलिकल बेहतर परफार्मेंस देने के लिए काफी सक्रिय रहते हैं। इस मालिश से बालों के विकास में बढ़ातरी देखने को मिलती है। स्कैल्प पर ब्लड का प्रवाह बेहतर होने से हेयर फॉलिकल तक जरुरी न्यूट्रीएंट और ऑक्सीजन पहुंच पाती है।

**2 आहार में पर्याप्त प्रोटीन (कोलेजेन और बॉयोटिन) को शामिल करें**-बालों की हेल्थ और ग्रोथ को बूस्ट करने के लिए आहार में कोलेजेन और बॉयोटिन की पर्याप्त मात्रा शामिल कर लेनी चाहिए। हमारे बाल केरोटिन से बने होते हैं, जिसमें सिस्टीन, सेरीन, ग्लूटामिक एसिड, ग्लाइसिन और प्रोलाइन सहित कई अमीनो एसिड जुड़े होते हैं। जिस अमीनो एसिड से मिलकर कैरोटीन प्रोटीन बना होता है, वही कोलैजन और बायोटिन में भी काफी अधिक मात्रा मौजूद होता है। आहार में कोलैजेन और बॉयोटिन की प्रचुर मात्रा शामिल करने से बाल हेल्दी और तेजी से ग्रो करते हैं।

डाक पंजीयन संख्या : RJ/JPM/158/2024-26
(DAVP-Code No.- 120390) RNI No. 10311/1965
हमारा वतन साप्ताहिक
जयपुर, सोमवार, 22 अप्रैल, 2024

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 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 :-

# विपक्ष की भूमिका निभाने में विफल रही कांग्रेस

कांग्रेस और विपक्ष के तमाम नेता दिल्ली में बैठ कर दावे करते हैं कि लोकतंत्र को कुचला जा रहा है, देश में तानाशाही का माहौल बनाया जा रहा है और विपक्ष को जांच एजेंसियों का डर दिखाया जा रहा है। लेकिन जब आप राज्यों में जाकर देखेंगे तो पाएंगे कि विपक्ष अपनी भूमिका सही ढंग से नहीं निभा रहा है। इस बात का सबसे सशक्त उदाहरण अरुणाचल प्रदेश है। अरुणाचल प्रदेश में विधानसभा और लोकसभा के चुनाव साथ ही हो रहे हैं। राज्य में लोकसभा की दो सीटें हैं जबकि विधानसभा की 60 सीटें हैं। इस चुनाव को लेकर विपक्ष कितना गंभीर है इसका अंदाजा आपको इस बात से ही लग जायेगा कि दस विधानसभा सीटें भाजपा चुनाव से पहले ही निर्विरोध जीत चुकी है क्योंकि इन दस सीटों पर विपक्ष का कोई भी दल अपना उम्मीदवार नहीं खड़ा कर सका। राज्य में दशकों तक शासन करने वाली कांग्रेस की इस समय क्या स्थिति है इसे इस बात से भी समझ सकते हैं कि 10 सीटों पर निर्विरोध निर्वाचन के बाद जिन 50 विधानसभा सीटों के लिए चुनाव कराया जा रहा है उसमें भी कांग्रेस ने सिर्फ 19 सीटों पर अपने उम्मीदवार खड़े किये हैं। यानि कांग्रेस राज्य की 60 में से सिर्फ 19 सीटों पर चुनाव लड़ रही है। इसका मतलब यह है कि वह यह चुनाव जीतने के लिए या सरकार बनाने के लिए लड़ ही नहीं रही है। सवाल उठता है कि क्या यही है लोकतंत्र में विपक्ष की भूमिका? सवाल उठता है कि जो दल विपक्ष की भूमिका के साथ न्याय नहीं कर पा रहा वह यदि सत्ता में आया तो क्या कर पायेगा? देखा जाये तो विपक्ष अपनी भूमिका सही ढंग से नहीं निभाये तो लोकतंत्र को खतरा हो सकता है। इसलिए मतदाताओं को चाहिए कि कांग्रेस को मुख्य विपक्ष की भूमिका से भी कुछ समय के लिए बाहर कर किसी और दल को यह अवसर दें।

राम गोपाल सैनी

आप विडंबना देखिये कि अरुणाचल प्रदेश में कांग्रेस ने जिन 19 उम्मीदवारों को उतारा है उसमें से 17 नये चेहरे हैं। बताया जा रहा है कि कांग्रेस का टिकट लेने के लिए कोई पुराना नेता राजी ही नहीं था इसलिए नये चेहरों को आगे बढ़ाया गया है। संभवतः यही कारण है कि राहुल गांधी ने अरुणाचल प्रदेश में अपनी पार्टी का चुनाव प्रचार नहीं किया जबकि वह अपनी भारत जोड़ो न्याय यात्रा लेकर इस साल के शुरू में अरुणाचल पहुँचे थे। चुनावों में जनता से किये जा रहे वादों की बात करें तो कांग्रेस एक ओर जहां तमाम तरह के न्यायों की गारंटी देने की बात कर रही है वहीं भाजपा ने विकसित भारत, विकसित अरुणाचल प्रदेश नामक संकल्प पत्र में तमाम वादे जनता से किये हैं।

महिला सशक्तिकरण, राज्य में स्वास्थ्य सेवाओं के विस्तार और आधुनिकीकरण, युवाओं के लिए तमाम सहूलियतें, सरकार की जवाबदेही, राज्य की अर्थव्यवस्था को सुदृढ़ करने के लिए कई और कदम उठाने, राज्य की संस्कृति और पर्यटन को बढ़ावा देने, सबका साथ सबका विकास के सिद्धांत पर आगे बढ़ते रहने, किसानों को आर्थिक दृष्टि से मजबूत बनाने और राज्य की बुनियादी ढांचा परियोजनाओं को तेजी से आगे बढ़ाने जैसे कई प्रमुख वादे किये गये हैं जोकि जनता को भा रहे हैं। आप पूरे अरुणाचल प्रदेश में पाएंगे कि कांग्रेस चुनाव प्रचार से पूरी तरह गायब है जबकि भाजपा के नेता और कार्यकर्ता गली-गली घूम रहे हैं। वैसे अरुणाचल प्रदेश की यह बात अच्छी लगी कि यहां राजनीतिक पार्टियां उत्तर भारत की तरह अनाप शनाप खर्चे नहीं करतीं। यहां लगातार बड़ी रैलियां आयोजित करने से बचा जाता है और लाउडस्पीकरों पर दिनभर अपने उम्मीदवार के लिए प्रचार करते चुनावी वाहनों से मचने वाले शोर भी नहीं सुनाई देते। यहां घर-घर संपर्क और सामाजिक रूप से होने वाले जन एकत्रिकरण के दौरान लोगों को अपने वादों और उपलब्धियों से अवगत कराया जाता है। अरुणाचल प्रदेश में उम्मीदवारों की बात करें तो 50 विधानसभा सीटों के लिए कुल 133 उम्मीदवार मैदान में हैं। सभी सीटों पर 19 अप्रैल को मतदान होगा। पहले विधानसभा चुनावों की मतगणना लोकसभा चुनावों की मतगणना वाले दिन ही कराने का ऐलान किया गया था।

# राज्य में गर्म हवा का अलर्ट स्थानीय निकाय विभाग ने जारी की एडवाइजरी

**जयपुर (हमारा वतन)।** भारतीय मौसम विज्ञान विभाग ने राज्य में ग्रीष्म मौसम के लिए तापमान एवं वर्षा पर मार्च से मई 2024 के दौरान मौसमी आउटलुक जारी किया है। इस संबंध में राज्यों में हीटवेव की स्थिति के प्रभावी शमन और प्रबन्धन] लू एवं ताप से आमजन को राहत पहुंचाने के लिए एडवाईजरी जारी की गई है। स्थानीय निकाय विभाग के निदेशक सुरेश ओला ने बताया कि अप्रैल की शुरुआत से ही देश के ज्यादातर इलाकों में गर्मी का असर शुरू हो गया है। राजस्थान सहित कई राज्यों में भीषण गर्मी का प्रकोप देखने को मिल रहा है। राज्य के कई शहरों में तापमान नई ऊंचाई पर पहुंच गया है। उसी के मद्देनजर आमजन को राहत देने के लिए यह एडवाइजरी जारी की जा रही है।

**क्या करें-**

1. पर्याप्त पानी, ओआरएस,घर के बने पेय जैसे लस्सी, नींबू का पानी तथा छाछ आदि का सेवन करें।
2. हल्के रंग के ढीले, सूती कपड़े पहनें। घर से बाहर जाते समय अपना सिर ढकें। कपड़े, टोपी या छतरी का उपयोग करें।
3. आंखों की सुरक्षा के लिए धूप के चश्मे का प्रयोग करे और त्वचा की सुरक्षा के लिए सनस्क्रीन लगायें।
4. श्रमिकों के लिए कार्य स्थल पर ठंडे पेयजल का प्रबंध करें। उन्हें लू से संबंधित चेतावनी के बारे में सूचित करें।
5. जिन श्रमिकों के लिए गर्मी वाले क्षेत्र नए हो, उन्हें हल्का काम और कम घंटों का काम दें।
6. बंद वाहन में बच्चों या पालतू जानवरों को कभी अकेला ना छोड़ें।
7. प्रदूषण कम करने के लिए सार्वजनिक परिवहन व कार पूलिंग का उपयोग करें एवं पेड़ लगायें।
8. पशुओं को छाया में रखें और उन्हे पीने के लिए पर्याप्त, स्वच्छ और ठंडा पानी दे। साथ ही हरी घास, प्रोटीन-वसा पूरक,खनिज मिश्रण और नमक दें। कम गर्मी वाले घंटों के दौरान ही उन्हें बाहर चरने दें।

**क्या ना करें-**

1. धूप में बाहर जाने से बचें,खासकर दोपहर 12 से 03 बजे के मध्य, नंगे पांव बाहर न जायें।
2. शराब, चाय, कॉफी और कॉर्बोनेटेड शीतल पेय से बचें वे शरीर को निर्जलित करते हैं।
3. ऐसे बल्बों का उपयोग करने से बचे जो अनावश्यक गर्मी उत्पन्न करते हैं।

## पंडित रविन्द्राचार्य ने किया सांवरिया वाटर पार्क का वास्तु परीक्षण

**खाटूश्यामजी (हमारा वतन)।** तारा ज्योतिष साधना केंद्र के अध्यक्ष और अंतर्राष्टीय भविष्यवक्ता पंडित रविन्द्राचार्य ने खाटू श्याम जी मंडा रोड पर स्थित सांवरिया वाटर पार्क का वास्तु परीक्षण किया। सांवरिया वाटर पार्क के ओनर दीपक काला व लक्ष्मण काला को बाबा श्याम का दुपट्टा पहनाकर इनके उज्जवल भविष्य की कामना की। इस दौरान पंडित राहुल दाधीच, राधेश्याम चौहान, उजागर वर्मा, अशोक ,योगेश्वर, मुकेश ,सुरेश जांगिड़, दीपक सैनी, सुमित चौधरी आदि गणमान्य लोग उपस्थित रहे ।

## समता समाज रत्न से सम्मानित हुए डॉ. गुलाब चंद पटेल

**गुजरात (हमारा वतन)।** समता निर्माण सेवा ट्रस्ट मोटेरा अहमदाबाद के अध्यक्ष पूनम चंद पटेल द्वारा भारत रत्न डॉ. बाबा साहब अम्बेडकर जयन्ती के अवसर पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में शामिल मुख्य अतिथि के रूप में डॉ. मनोज पाटडीया और विशिष्ट अतिथि के रूप में अशोक कुमार एच सिरसिया उपस्थित रहे।

कार्यक्रम का संचालन समता ट्रस्ट के महामंत्री पंकज भाई परमार द्वारा बहुत ही सुंदर रीति से किया गया । बच्चों ने बाबा साहब अम्बेडकर के लिए अपने विचार इंग्लिश और गुजराती मे प्रस्तुत किए गए। इस कार्यक्रम में सुप्रसिद्ध साहित्यकार, सामाजिक कार्य कर, पत्रकार, भारत माता अभिनंदन संगठन हरियाणा के गुजरात अध्यक्ष निशुल्क ज्ञान शाला के संचालक और शिक्षक डॉ. गुलाब चंद पटेल का सम्मान पत्र प्रदान करके समता रत्न सम्मान से सम्मानित किया गया।

## खजाना महल में रामसेतु कुंड की शिलाओं की पूजा

जयपुर(नि.सं.)। राम नवमी के पावन अवसर पर खजाना महल स्थित रामसेतु कुंड के तैरते पत्थरों की मंत्रोच्चार के साथ पूजा-अर्चना की गई। दिव्य ज्योति जागृति संस्थान के गुरु आशुतोष महाराज के शिष्य लक्षण और अन्य पंडितों ने प्रभु श्रीराम के संघर्ष और लंका विजय के प्रतीक रामसेतु के पवित्र दिव्य शिलाओं की पूजा की। श्रीराम जन्मोत्सव की पूजा दोपहर12:16 मिनट पर ठीक उस समय शुरू हुई, जब अयोध्या में सूर्य की किरणे श्रीराम लला का सूर्य तिलक लगा राज्याभिषेक कर रही थी। म्यूजियम के फाउंडर अनूप श्रीवास्तव ने बताया कि रामसेतु कुंड के तैरते पत्थरों की इस पूजा अर्चना में खजाना महल में उपस्थित पर्यटक भी शामिल हुए और जय श्री राम के उद्घोष के साथ अंत में प्रसाद ग्रहण किया। कुछ बुजुर्ग पर्यटक राम नामी पत्थरों को देख हुए भाव विभोर हो गए ।

**हमारा वतन**
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
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