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

साप्ताहिक

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

हमारा वतन

देश का अपना अखबार

संस्थापित 1965

ہمارا وطن ہفت روزہ

www.hamarawatan.com

FOLLOW US:- Hamarawatan | Hamarawatan65 | Hamarawatan3 | Hamarawatan

संस्थापक
स्व. श्री राजेन्द्र कुमार 'अजेय'
स्वतंत्रता सेनानी

संरक्षक
स्व. श्री बाबू लाल सैनी

सम्पादक
राम गोपाल सैनी

वर्ष- 61 अंक-36 जयपुर, सोमवार, 22 सितम्बर, 2025 वार्षिक शुल्क 200 रुपये (एक प्रति 4 रु.) पृष्ठ संख्या 4

मिथिला में खादी मॉल सह अर्बन हाट का हुआ शुभारंभ

बिहार (हमारा वतन)। बिहार सरकार ने दरभंगा के सरमोहनपुर में खादी मॉल सह अर्बन हाट के निर्माण की शुरुआत की है। 29.31 करोड़ रुपये की लागत से बन रहा यह प्रोजेक्ट डेढ़ साल के भीतर पूरा करने का लक्ष्य रखा गया है।

खादी एक्सपीरिएंशल सेंटर, फूड कोर्ट, रूफ टॉप रेस्टोरेंट और स्थानीय उत्पादों की बिक्री जैसी सुविधाओं से सुसज्जित यह परिसर न केवल खादी वस्त्रों को नया बाजार देगा, बल्कि स्थानीय कारीगरों और उद्यमियों के लिए भी अवसरों का नया द्वार खोलेगा।

वर्तमान में बिहार के पटना और मुजफ्फरपुर में खादी मॉल संचालित हो रहे हैं, जबकि पूर्णिया में इसका निर्माण कार्य चल रहा है। अब दरभंगा में शुरू हुआ यह प्रोजेक्ट और भी खास है क्योंकि इसमें अर्बन हाट और खादी एक्सपीरिएंशल सेंटर दोनों की व्यवस्था होगी। इससे स्थानीय उत्पादों की बिक्री और खादी संस्कृति को एक साथ मंच मिलेगा।

इस मॉल का निर्माण बिहार राज्य खादी ग्रामोद्योग बोर्ड की करीब पांच एकड़ जमीन

पर किया जा रहा है। निर्माण कार्य का हाल ही में आयडा के पदाधिकारियों ने निरीक्षण भी किया है। सरकार का कहना है कि निर्धारित समय सीमा के भीतर इसे पूरा कर जनता के लिए खोल दिया जाएगा।

परियोजना से स्थानीय स्तर पर बड़े पैमाने पर रोजगार पैदा होने की उम्मीद है। अनुमान है कि मॉल के निर्माण से सीधे तौर पर 250 से अधिक लोगों को रोजगार मिलेगा, जबकि अप्रत्यक्ष रूप से एक हजार से अधिक लोग इससे लाभान्वित होंगे। इससे क्षेत्र के युवाओं और कारीगरों को बड़ी राहत मिलेगी।

इस मॉल में स्थानीय उद्यमियों और कारीगरों को दुकान लेकर अपने उत्पाद बेचने का मौका मिलेगा। साथ ही, मॉल प्रबंधन सीधे उत्पादकों से खादी सामग्री और अन्य वस्तुएं खरीदकर उनकी बिक्री भी करेगा। इससे छोटे और मझोले उद्यमियों को बाजार की नई पहचान मिलेगी।

खादी वस्त्रों के साथ-साथ इस मॉल में मिथिला पेंटिंग, स्थानीय कलाकृतियां और हस्तशिल्प को भी प्रदर्शित और बेचा जाएगा। यह सिर्फ व्यापारिक मंच नहीं, बल्कि सांस्कृतिक धरोहर को संजोने का अवसर भी होगा। कारीगर अपने हुनर को सीधे ग्राहकों तक पहुंचा पाएंगे, जिससे उनकी आय में बढ़ोतरी होगी।

खादी मॉल सह अर्बन हाट को आकर्षक बनाने के लिए इसमें आधुनिक फूड कोर्ट, रूफ टॉप रेस्टोरेंट और तालाब का सौंदर्यीकरण भी शामिल है। यहां आने वाले ग्राहकों और पर्यटकों को स्थानीय व्यंजनों का स्वाद चखने का मौका मिलेगा, जिससे पर्यटन को भी बढ़ावा मिलेगा।

दरभंगा पहले से ही अपनी सांस्कृतिक और ऐतिहासिक धरोहर के लिए प्रसिद्ध है। अब इस मॉल के बन जाने से यह शहर खादी और हस्तशिल्प उत्पादों का नया हब बनेगा। स्थानीय लोग इसे अपनी आर्थिक और सांस्कृतिक पहचान का प्रतीक मान रहे हैं।

सुकून सुर रागिनी ग्रुप की सुरीले सुरों की शाम 5 अक्टूबर को

जयपुर (हमारा वतन)। सुकून सुर रागिनी ग्रुप एक बार फिर संगीत प्रेमियों के लिए सुरीले सुरों की शाम लेकर आ रहा है। जिसमें राजस्थान प्रदेश के उभरते गायक कलाकार अपनी प्रस्तुतियों से सुरों की शाम सजायेंगे।

कार्यक्रम संयोजक मीरा राजबंशी ने बताया कि 5 अक्टूबर रविवार को जयपुर स्थित जवाहर कला केंद्र में शाम 5 बजे से सुरीले सुरों की शाम संगीत कार्यक्रम का आयोजन किया जाएगा। गौरतलब है कि सुकून सुर रागिनी ग्रुप लगातार नई प्रतिभाओं को मंच प्रदान करने के लिए प्रयासरत है।

लालचंद यादव की पुण्यतिथि पर होगा विशाल रक्तदान शिविर

जयपुर (हमारा वतन) हर वर्ष की भांति इस वर्ष भी देवथला निवासी स्वर्गीय लालचंद यादव की सातवीं पुण्यतिथि पर विशाल रक्तदान शिविर, निःशुल्क नेत्र रोग शिविर और प्रतिभा सम्मान समारोह का आयोजन 24 सितंबर को किया जाएगा। आयोजक पूर्व जिला परिषद सदस्य हनुमान सहाय दुसाद ने बताया कि जीआईसी स्कूल तिगरिया रोड निवाना में प्रातः 8 बजे से अपराह्न 3 बजे तक रक्तदान शिविर, निन्शुल्क नेत्र चिकित्सा शिविर, गौ सेवक, समाजसेवी, खिलाड़ियों और प्रतिभाओं का सम्मान किया जाएगा।

नवदिवसीय मां दुर्गा पूजन महोत्सव के पोस्टर का हुआ विमोचन

जयपुर (हमारा वतन)। आज 22 सितंबर से शारदीय नवरात्रि शुरू होने जा रहे हैं। हर जगह मां दुर्गा को प्रसन्न करने के लिए कार्यक्रम आयोजित किये जा रहे हैं। इसी कड़ी में जयपुर रोड, नवदुर्गा मंदिर के पास नवदिवसीय मां दुर्गा पूजन महोत्सव के पोस्टर का विमोचन अंतर्राष्ट्रीय भविष्यवक्ता पंडित रविंद्र आचार्य के कर कमलों से हुआ। कार्यक्रम आयोजक आचार्य पंडित रामस्वरूप शर्मा ने बताया कि 22 सितंबर को प्रातः 9:15 बजे नवरात्रि में 9 दिन चलने वाले मां दुर्गा पूजन महोत्सव का भव्य शुभारम्भ होगा। इन नौ दिनों में विद्वान पंडितों द्वारा क्षेत्र में शांति और खुशहाली के लिए विशेष पूजा अर्चना की जाएगी और प्रतिदिन शाम को महा आरती का आयोजन किया जाएगा। साथ ही विशेष प्रकार की झांकियां और रंग-

बिरंगी लाइटों से माता का श्रृंगार किया जाएगा। चौमूं शहर में पहली बार माता की आदमकद मूर्ति की घट स्थापना कर पूजा की जाएगी।

पोस्टर विमोचन के दौरान पंडित विनोद शास्त्री, पंडित अमित शास्त्री, एडवोकेट मनु वत्सल, एडवोकेट संजय प्रधान, एडवोकेट अजय शर्मा, कैलाश तिवारी, कृष्णकांत शर्मा, रविकांत शर्मा, पंडित सुरज्ञान शर्मा सहित कई लोग उपस्थित रहे।

पूर्व नायक उदयवीर सिंह यादव का हुआ सम्मान

जयपुर (हमारा वतन)। शहीद मेजर आलोक माथुर सेना मेडल मेमोरियल समिति द्वारा आयोजित नमन वीर शहीदों कार्यक्रम में पूर्व नायक उदयवीर सिंह यादव का सम्मान किया गया। यह एक महत्वपूर्ण और भावपूर्ण अवसर था। यह आयोजन अमर जवान ज्योति, जयपुर में हुआ था, जहां वीर शहीदों को नमन किया गया।

उदयवीर सिंह यादव एक प्रेरणादायक व्यक्तित्व हैं जिन्होंने सेना में अपनी सेवा के दौरान दिव्यांग होने के बावजूद हार नहीं मानी और समाज सेवा में सक्रिय भूमिका निभा रहे हैं। उन्हें विभिन्न अवसरों पर सम्मानित किया जा चुका है, जिनमें भारत श्री सम्मान और राष्ट्र के गुमनाम योद्धा

सम्मान शामिल हैं।

इस तरह के कार्यक्रम हमारे देश के शहीदों और उनके परिवारों को सम्मानित करने के लिए आयोजित किए जाते हैं, जो राष्ट्र की सुरक्षा और एकता के लिए अपना सर्वोच्च बलिदान देते हैं।

डायमंड किड्स स्कूल के बच्चे शैक्षिक भ्रमण के लिए हुए रवाना

चौमूं (हमारा वतन)। श्री राम नगर चौमूं स्थित डायमंड किड्स स्कूल के बच्चों को शैक्षिक भ्रमण के लिए डायमंड पार्क व ऐतिहासिक स्थलों पर लेकर गए।

जिसमें डायमंड किड्स स्कूल के अध्यक्ष व ब्लॉक कांग्रेस कमेटी चौमूं के अध्यक्ष लोकेश दळाका ने हरी झंडी दिखाकर रवाना किया।

इस अवसर पर संस्था निदेशक नागेश कुमार शर्मा, प्रिंसिपल सलमान न्यारिया, एचडी मोहित शर्मा सहित सभी स्टाफगण मौजूद रहे।

शारदीय नवरात्रि- 22 सितंबर को घटस्थापना का ये है प्रातःकाल व अभिजित मुहूर्त

जयपुर (हमारा वतन)। नवरात्रि का पावन पर्व मां दुर्गा की भक्ति व उपासना के लिए अत्यंत उपयुक्त माना गया है। नवरात्रि हर साल आश्विन माह के शुक्ल पक्ष की प्रतिपदा तिथि से प्रारंभ होते हैं। इस बार शारदीय नवरात्रि 22 सितंबर से प्रारंभ हो रहे हैं और 1 अक्तूबर को महानवमी मनाई जाएगी। नवरात्रि के नौ दिन भक्त मां दुर्गा के नौ अलग-अलग स्वरूपों की पूजा-अर्चना करते हैं।

अंतर्राष्ट्रीय भविष्यवक्ता पंडित रविन्द्राचार्य ने बताया कि नवरात्रि में मां दुर्गा की विधिवत उपासना करने से जातक को मनवांछित फल की प्राप्ति होती है। नवरात्रि के पहले दिन घटस्थापना या कलश स्थापना का विधान है। मान्यता है कि कलश स्थापना करने से मां दुर्गा प्रसन्न होती हैं और भक्त पर असीम कृपा बरसाती हैं। नवरात्रि की प्रतिपदा तिथि यानी कलश स्थापना के दिन ब्रह्म मुहूर्त सुबह 04 बजकर 35 मिनट पर प्रारंभ हो जाएगा और सुबह 05 बजकर 22

मिनट पर समाप्त होगा।

ये हैं नवरात्रि में कलश स्थापना के उत्तम मुहूर्त- घटस्थापना का प्रात-काल व अभिजित मुहूर्त- 22 सितंबर को कलश स्थापना या घट स्थापना का प्रातःकाल

मुहूर्त सुबह 06 बजकर 09 मिनट से सुबह 08 बजकर 06 मिनट तक रहेगा। घटस्थापना का अभिजित मुहूर्त सुबह 11 बजकर 49 मिनट से दोपहर 12 बजकर 38 मिनट तक है।

घटस्थापना के चौघड़िया मुहूर्त- अमृत - सर्वोत्तम- सुबह 06:09 बजे से सुबह 07:40 बजे तक।

शुभ - उत्तम- सुबह 09:11 बजे से सुबह 10:43 बजे तक।

लाभ - उन्नति- दोपहर 03:16 बजे से शाम 04:47 बजे तक।

अमृत - सर्वोत्तम- शाम 04:47 बजे से शाम 06:18 बजे तक।

नवरात्रि के पहले दिन बन रहे कई शुभ संयोग- घटस्थापना या नवरात्रि के पहले दिन कई शुभ संयोग बनने से दिन का महत्व बढ़ रहा है। इस दिन शुक्ल योग व ब्रह्म योग का दुर्लभ संयोग बन रहा है। ज्योतिष शास्त्र में यह योग अत्यंत शुभ व लाभकारी माने गए हैं। देवीपुराण में निहित श्लोक के अनुसार, रविवार और सोमवार के दिन मां दुर्गा हाथी पर सवार होकर आती हैं। इस साल जगत जननी आदिशक्ति मां दुर्गा शारदीय नवरात्र में गज यानी हाथी पर सवार होकर आएंगी। ज्योतिषियों की मानें तो मां दुर्गा का हाथी पर सवार होकर आना सुखप्रद रहने वाला है। इससे मानव जीवन पर सकारात्मक प्रभाव पड़ने वाला है।

पंचम ओशो महाकुंभ का जयपुर में हुआ समापन

जयपुर (हमारा वतन)। ओशो ध्यान केन्द्र की ओर से चार दिवसीय 5वें ओशो महाकुंभ का सीकर रोड स्थित एंजल रिजोर्ट में समापन हुआ । महाकुंभ का शुभारंभ राज्य सरकार के शहरी विकास मंत्री झाबर सिंह खर्रा के द्वारा दीप प्रज्वलित करके किया गया था ।

ओशो ध्यान शिविर के संचालक स्वामी आनंद एकांत ने बताया कि आधुनिक मनुष्य के लिए ओशो द्वारा निर्देशित ध्यान विधियां तनाव मुक्त जीवन जीने के लिए बहुत उपयोगी है, जिसमें ओशो डायनेमिक मेडिटेशन, कुंडलिनी मेडिटेशन, नाद ब्रह्म ध्यान के साथ ओशो प्रवचनों के द्वारा साधकों ने तनाव मुक्त जीवन जीने की कला सीखी। ओशो ध्यान शिविर के आयोजक स्वामी आनंद स्वभाव ने बताया कि जयपुर में ये 5वां ओशो महाकुंभ है। साधक तीन दिन यही रहे। तीन दिन के ध्यान शिविर में 10 से 12 राज्यों के 300 साधकों ने भाग लिया ।

विधायक मनीष यादव बने राज्य ओबीसी कांग्रेस सलाहकार परिषद के सदस्य

शाहपुरा (हमारा वतन)। अखिल भारतीय कांग्रेस कमेटी, ओबीसी विभाग के राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ. अनिल जयहिंद ने शाहपुरा के लोकप्रिय विधायक मनीष यादव को राजस्थान प्रदेश कांग्रेस कमेटी की राज्य ओबीसी कांग्रेस सलाहकार परिषद का सदस्य मनोनीत किया है। इस सलाहकार परिषद में कांग्रेस के वरिष्ठ नेता सचिन पायलट, अशोक गहलोत व गोविन्दसिंह डोटासरा समेत कुल 31 सदस्य शामिल किए गए हैं।

नवरात्रि (कविता)

भारत के अस्तित्व में छद्म उन्माद सा छा गया
लगता है नवरात्रि का त्योहार फिर आ गया।
महादेव से पहले पार्वती को पूजा गया,
राम से पहिले सीता का नाम लिया गया।
कृष्ण से पहिले राधा का नाम लिया गया
फिर बारह महीने उसे दूजा,हीन,अबला समझा गया।
9 दिन के सम्मान के बाद आदमी अपने पुरुषत्व पर आ गया।
लगता है हर वर्ष की तरह नवरात्रि पर्व फिर आ गया।
सम्मान करना ही है मातृशक्ति का तो
बेटियों को शिक्षित और सशक्त बनाओ।
पुरुष जाति को नारी सम्मान सिखाओ।
सच्चे अर्थों में शक्ति के पर्व नवरात्रि को मनाओ।
लगता है दिखावे का त्यौहार नवरात्रि फिर आ गया।
शोषण व बलात्कार से मातृशक्ति को मुक्त करवाओ,
भारतीय नारी को अबला मत बनाओ।
फिर नवरात्रि नारी शक्ति पर्व मनाओ।

राजेन्द्र आचार्य राजन, भवानीमंडी, राजस्थान

डॉ. मीरा पाटोदिया की जन्म जयंती पर हुआ स्वरांजली कार्यक्रम

जयपुर (हमारा वतन) डॉ. मीरा पाटोदिया के अवतरण दिवस (जन्म जयंती) पर संगीत एवं नृत्य का विशेष कार्यक्रम स्वरांजली मीरा हॉस्पिटल प्रांगण, शिव मार्ग, बनीपार्क, जयपुर में आयोजित किया गया। आचार्य सत्यनारायण पाटोदिया ने गीत प्रस्तुत किये । पाटोदिया के कत्थक गुरू बृजकिशोर श्रीवास्तव ने एक ठुमरी नृत्य प्रस्तुत किया । जयपुर संगीत महाविद्यालय के प्राचार्य श्रीराम शर्मा ने मंच संचालन किया । अन्य बहुत से कलाकारों ने अपनी प्रस्तुतियां दी । इस पावन अवसर पर निःशुल्क मेडिकल एवं डेंटल चेकअप के साथ ही डॉक्टर द्वारा परामर्श सेवाएँ भी उपलब्ध कराई गई, जिसमें 168 आगुन्तकों ने लाभ लिया। सभी चयनित प्रस्तुतकर्ताओं को मीरा हॉस्पिटल की ओर से प्रमाण पत्र

प्रदान किया गया । आचार्य सत्यनारायण पाटोदिया ने बताया कि 14 सितम्बर 2025 को जहाँ एक ओर हम डॉ. मीरा पाटोदिया जी की जन्म जयंती मना रहे हैं, वहीं इस दिन का एक और विशेष महत्व है, इस दिन 'हिंदी दिवस' भी है। इस समारोह में संगीत, नृत्य और कविता की त्रिवेणी बनाकर डॉ. मीरा पाटोदिया को संगीतमय एवं साहित्यिक भावनाएं अर्पित की गई । इस विशेष अवसर पर सभी आगंतुकों को मीरा अस्पताल की ओर से तुलसी जी का पौधा एवं भगवान का प्रसाद भेंट किया गया।

Khadi For Nation
खादी भारत
Khadi India
Khadi For Fashion

जॉब्स

1. राजस्थान लोक सेवा आयोग, पद टीचर फर्स्ट ग्रेड एग्रीकल्चर, पद संख्या 500, अंतिम तिथि 3 अक्टूबर 2025
2. इंटेलिजेंस ब्यूरो, पद सिक्योरिटी अस्सिटेंट मोटर ट्रांसपोर्ट, पद संख्या 455, अंतिम तिथि 28 सितंबर 2025
3. रिजर्व बैंक ऑफ़ इंडिया, पद ऑफीसर ग्रेड बी, पद संख्या 120, अंतिम तिथि 30 सितंबर 2025
4. डीएसएसएसबी, पद प्राइमरी टीचर, पद संख्या 1180, अंतिम तिथि 16 अक्टूबर 2025
5. रेलवे रिक्रूटमेंट बोर्ड, पद सेक्शन कंट्रोलर, पद संख्या 368, अंतिम तिथि 14 अक्टूबर 2025
6. दिल्ली डेवलपमेंट अथॉरिटी, पद ग्रुप ए, बी, सी पोस्ट, पद संख्या 1732, अंतिम तिथि 5 नवंबर 2025
7. राजस्थान लोक सेवा आयोग, पद असिस्टेंट प्रोफेसर, पद संख्या 574, अंतिम तिथि 19 अक्टूबर 2025
8. राजस्थान पुलिस, पद कांस्टेबल (स्पोर्ट्स कोटा), पद संख्या 167, अंतिम तिथि 4 अक्टूबर 2025

हार्ट अटैक का कारण बन सकता है बढ़ता वायु प्रदूषण

क्या आप जानते हैं कि दुनिया में हर साल 6 मिलियन डेथ का कारण बनता है वायु प्रदूषण? जानिए आप कैसे रख सकती हैं अपनी सेहत का ख्याल। मौसम बदलने लगा है और सुबह हल्की - हल्की ठंड होने लगी है। इस मौसम में ठंड के साथ- साथ वायु प्रदूषण भी बढ़ने लगाता है। बीते वर्ष यह पराली जलाने की वजह से भी बढ़ने लगा है और साथ दिवाली पर जलाए जाने वाले पटाखे भी इसमें योगदान देते हैं। गाड़ियों से जनरेट होने वाला प्रदूषण भी वायु प्रदूषण का एक अहम कारण बनता है। मौसम में ठंडक बढ़ने के साथ फॉग और स्मोक दोनों बढ़ने लगती है। जिसे हम 'स्मॉग' के रूप में जानते हैं। यह 'स्मॉग' स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है और फेफड़ों से संबंधित कई समस्याओं का कारण बनता है। मगर क्या आप जानती हैं कि ये आपके हृदय स्वास्थ्य के लिए भी कई जोखिम पैदा कर सकता है? जी हां नेशनल सेंटर फॉर बायोटेक्नोलॉजी इन्फॉर्मेशन के अनुसार वायु प्रदूषण के लंबे समय तक संपर्क में रहने से हार्ट अटैक और अन्य हृदय रोग का जोखिम पैदा हो सकता है।

किन कारणों बढ़ता है वायु प्रदूषण

डीजल और पेट्रोल वाहन
कारखानों और बिजली संयंत्रों से निकलने वाला धुआं
खेती में इस्तेमाल हो रहे फर्टिलाइजर
घर के अंदर लकड़ी, मोमबत्तियां या धूप जलाना
घर के अंदर सिगरेट पीना
वातावरण में पराग

पार्टिकुलेट मैटर कंस्ट्रक्शन का धुआं जब आप खराब एयर क्वालिटी वाली हवा में सांस लेते हैं, तो वायु प्रदूषक आपके फेफड़ों और आपके दिल तक आपके रक्तप्रवाह में गहराई तक जा सकते हैं। यह आपके हृदय रोगों के जोखिम को बढ़ा सकता है।

वायु प्रदूषक इस तरह पहुंचा सकते हैं नुकसान-मेयो क्लीनिक के अनुसार प्रदूषक रक्त वाहिकाओं को संकरा और सख्त बनाकर उन्हें नुकसान पहुंचाते हैं। जिसकी वजह से शरीर में रक्त को स्वतंत्र रूप से प्रवाहित करना अधिक कठिन हो जाता है

ब्लड क्लॉट बनने की अधिक संभावना होती है। ब्लड प्रेशर बढ़ने लगता है क्योंकि हृदय रक्त को शरीर के अन्य हिस्सों तक पहुंचाने के लिए तेज़ी से पंप करता है जो ठीक से प्रवाहित नहीं हो पा रहा है।

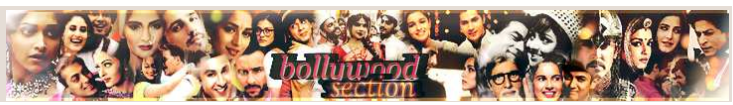
हृदय की मांसपेशियों पर दबाव बढ़ने लगता है-यह आपके दिल की विद्युत प्रणाली को प्रभावित करता है जो दिल की धड़कन को नियंत्रित करता है। जिसकी वजह से आपकाहार्ट रेट बिगड़ सकता है। इसकी वजह से हार्ट फेल भी हो सकता हैजिन लोगों को पहले से ही कोई दिल की समस्या है उन्हें हार्ट अटैक भी आ सकता है। **आप खुद को वायु प्रदूषण के प्रकोप से कैसे बचा सकते हैं।**

स्वस्थ आहार लें-संतुलित आहार चुनना आपके शरीर में वायु प्रदूषण से होने वाले नुकसान से निपटने में मददगार होगा। संतुलित आहार में भरपूर मात्रा में आवश्यक विटामिन और पोषक तत्व होते हैं और यह शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने में मदद करता है। अपने आहार में हरी सब्जियां, फल, साबुत अनाज शामिल करें और खूब पानी पिएं।

व्यायाम करें-व्यायाम करना भी आवश्यक है क्योंकि यह रक्त से विषाक्त पदार्थों को निकालता है। रक्त परिसंचरण और हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए रोजाना व्यायाम करने का प्रयास करें। ऐसी जगह चुनें जहां नैचुरल एयर हो नहीं तो घर में ही करें। साथ ही, किसी भी यात्रा के दौरान मास्क पहनें।

स्वस्थ रहें-आप जहां रहते हैं या जाते हैं, वहां के प्रदूषण स्तर पर नियमित नजर रखें। जब भी संभव हो, मास्क पहनें। खुद भी स्मोकिंग न करें और हो सके हो साइकल चलाएं या पब्लिक वाहन का इस्तेमाल करें।

बॉलीवुड चटकारा



अर्शी ने बताया बिग बॉस की आफ्टर पार्टी में कैसे होते हैं सलमान खान, बोलीं- उन्हें मतलब नहीं

बिग बॉस फेम अर्शी खान ने अपने बिग बॉस के दिनों को याद किया। उन्होंने बिग बॉस के नए सीजन्स के बारे में भी बात की। उन्होंने कहा कि उन्हें लगता है कि अब सिलेक्शन कॉन्टेक्ट्स के आधार पर होता है। उन्होंने कहा कि इसमें सलमान खान का कोई दखल नहीं होता है। बिग बॉस का हिस्सा रह चुकीं अर्शी खान ने कहा कि अब के सीजन्स में एंटरटेनमेंट देखने को नहीं मिलता। उन्होंने अपने सीजन से तुलना करते हुए कहा कि हमारा सीजन था, उसमें एक से बढ़कर एक एंटरटेनर थे। उन्होंने इसमें हिना खान, विकास गुप्ता और शिल्पा शिंदे का नाम लिया। अर्शी ने कहा कि उन्हें लगता है कि अब सिलेक्शन कॉन्टेक्ट के आधार पर होता है। अर्शी से पूछा गया कि उन्हें क्या लगता है कि ऐसा कौन करता है? इसपर अर्शी ने कहा सलमान खान तो नहीं ही करते होंगे।

जो एंटरटेनमेंट नहीं करता था उसे निकाल देते थे-अर्शी खान ने कहा, मेरे वक्त में जो एंटरटेनमेंट नहीं करता था, उसे घर से निकाल देते थे। अब तो यहां ऐसा हो गया है कि वो एंटरटेनमेंट भी नहीं कर रहा है, कोने में बैठा है, पर अगर पहचान का बंदा है तो उसे रखेंगे, टॉप 5 तक रखेंगे। मुझे ऐसा लगता है।

अर्शी बोलीं- सलमान नहीं देते बहुत ज्यादा दखल-अर्शी से पूछा गया कि उन्हें क्या लगता है, ऐसा कौन करता है? इसपर अर्शी ने कहा कि सलमान खान तो ऐसा नहीं करते होंगे। उन्हें मतलब नहीं है, मुझे नहीं पता है, होंगे कुछ लोग अंदर के। अर्शी ने कहा कि सलमान खान का बहुत ज्यादा दखल नहीं होता है। उन्हें मतलब ही नहीं होता है।

आफ्टर पार्टी के बारे में क्या बोलीं अर्शी खान- अपनी बात को आगे बढ़ाते हुए अर्शी ने कहा, उन्हें किसी से मतलब नहीं है यार। अगर हम उनसे पार्टी में मिलते भी हैं ना, जो फिनाले के बाद आफ्टर पार्टी होती है। उन्हें किसी से कोई लेनादेना नहीं होता है। तुम्हें अपनी जिंदगी में जो करना है करो, मुझे मतलब नहीं है। मैंने अपना शो कर दिया, तुम्हें सिखा दिया ऑन स्टेज, तुमने जो गलती की है, उसके बाद आप जानो आपका काम जाने।

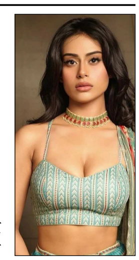
घर में बुआ, मासी, मम्मी जैसी..., कुनिका के बॉसी नेचर पर क्या बोलीं गौरव खन्ना की पत्नी

बिग बॉस 19 इस साल घर में पहुंचे कुछ सदस्य अभी से सोशल मीडिया पर चर्चा का विषय बन चुके हैं। ऐसी ही एक सदस्य हैं कुनिका सदानंद, घर के अंदर के कई सदस्य और सोशल मीडिया यूजर्स का ये मानना है कि कुनिका का नेचर बॉसी है। अब बिग बॉस 19 के कंटेस्टेंट गौरव खन्ना की पत्नी आकांक्षा चमोला ने कुनिका के नेचर को लेकर बात की। उन्होंने माना कि उनका नेचर थोड़ा बॉसी लगता है।

स्ट्रॉन्ग हैं कुनिका सदानंद- खास बातचीत में गौरव खन्ना की पत्नी आकांक्षा ने कुनिका के नेचर को लेकर बात की है। उन्होंने कहा कि कुनिका काफी स्ट्रॉन्ग हैं। आकांक्षा ने कहा, मुझे लगता है कि आपको एक दर्जा मिल जाता तो आप अपनी उम्र के हिसाब से एक्ट करने लगते हो। तो वो उनके लिए भी उचित है, मुझे लगता है।

आंकाक्षा का नेचर है बॉसी? आंकाक्षा से पूछा गया कि उन्हें बॉसी बोला जा रहा है, इसपर आकांक्षा ने माना की वो बॉसी हैं। उन्होंने कहा, यार वही बात है ना जैसे हमारे घर की बुआ, मासी, मम्मी जैसी जो हो जाती हैं, तो वो भी घर में सब पर हुकुम चलाती हैं, जो घर में छोटे बच्चे होते हैं। मुझे लगता है वो ठीक है। बता दें, कुनिका सदानंद बॉलीवुड की कई फिल्मों में नजर आ चुकी हैं। कुनिका का घर में गौरव खन्ना के साथ रिश्ता भी अच्छा है। कल बिग बॉस के घर में दाल के मुद्दे को लेकर बहस हुई थी, तब नेहल ने कुनिका से कहा था कि क्या वो गौरव के सामने बोल सकती हैं कि उन्होंने ज्यादा दाल ली है। इसपर कुनिका ने कहा था कि वो गौरव को नहीं बोलेंगे।

काजोल की बेटी को लॉन्च करना चाहते हैं करण जौहर! एक्ट्रेस बोलीं न्यासा के फिल्मों में डेब्यू के लिए 1-2 फोन आए हैं



काजोल और अजय देवगन की बेटी न्यासा सोशल मीडिया पर काफी पॉपुलर हैं। उनकी तस्वीरें और वीडियो अक्सर वायरल हो जाते हैं। न्यासा अपनी जिंदगी काफी प्राइवेट रखती हैं, लेकिन पैपराजी और उनके फैन अकाउंट्स पर वह नजर आ जाती हैं।न्यासा के बॉलीवुड में आने की अफवाहें अक्सर चलती रहती हैं। हाल ही में शुभंकर मिश्रा को दिए इंटरव्यू में काजोल से सवाल पूछा गया कि क्या उनकी बेटी को लॉन्च करने के लिए दोस्तों या करण जौहर का कभी फोन आया है? जिस पर काजोल ने कहा, 1-2 फोन आए हैं। यानी कुछ लोग न्यासा को फिल्मों के लिए अप्रोच कर चुके हैं। हालांकि, काजोल आगे यह भी कहा, अभी मुझे लगता है कि मेरी बेटी बिल्कुल फिल्मों में नहीं आ रही है। अगर वह जो भी करना चाहेगी, तो हमें बताएगी। हम उसके साथ सौ प्रतिशत खड़े रहेंगे, जो भी वह करना चाहे।वहीं,इससे पहले भी बातचीत में काजोल ने कहा था कि उनकी बेटी फिल्मों में अभी आने का बिल्कुल इरादा नहीं रखती। उन्होंने कहा, बिल्कुल नहीं.. वह अब 22 साल की हो गई है और उन्होंने तय कर लिया है कि अभी फिल्मों में नहीं आएंगी। वहीं, अजय देवगन ने कॉफी विद करण के सीजन 8 पर कहा था, अभी वह एक्ट्रेस नहीं बनना चाहती। मुझे नहीं लगता कि वह बनना चाहती है, लेकिन अगर भविष्य में कुछ बदलता है, तो लोग 20 साल पुराना इंटरव्यू खोज निकालेंगे और दिखाएंगे।

टिकिट

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

अति आवश्यक सूचना

पाठकों व विज्ञापनदाताओं से निवेदन है कि जिनका सालाना सदस्यता शुल्क व विज्ञापनों का भुगतान नहीं हो पाया है वे अपना शुल्क 'हमारा वतन के नाम से खाता संख्या 61079058819' एसबीआई (IFSC Code- SBIN0004227) में या 9214996258 पर फोन-पे, पेटीएम, गुगल-पे पर जमा कराकर सूचित करें।

\- सम्पादक

पुनीत प्रतिष्ठा में :-

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

सम्पादकीय.....

जीएसटी से मिले राजस्व का जायज बंटवारा जरूरी

राम गोपाल सैनी

वस्तु एवं सेवा कर (जीएसटी) के लागू होने के सात साल बाद इसकी परिषद की 56वीं बैठक में ऐतिहासिक निर्णय लिए गए और कर श्रेणियों में बड़े बदलाव किए गए। इसे जीएसटी 2.0 का शुभारंभ कहा जा सकता है। आज 22 सितंबर से जीएसटी की चार श्रेणियां दो श्रेणी (स्लैब) में आ जाएंगी। अति-विलासितापूर्ण चीजों व सेहत के लिए हानिकारक वस्तुओं पर 40 प्रतिशत कर की नई श्रेणी लागू हो जाएगी। अब तक की चार कर-श्रेणियां 'सरल कर' की भावना के विरुद्ध थीं और नई दो श्रेणियां बहुत ही स्वागत योग्य सुधार हैं। नए रूप में 12 प्रतिशत और 28 प्रतिशत की श्रेणियों को समाप्त कर दिया गया है। बची दो श्रेणियों में से 18 प्रतिशत वाली श्रेणी पहले से ही कुल राजस्व का दो-तिहाई संग्रह कर रही थी और पांच प्रतिशत वाली श्रेणी से सिर्फ सात प्रतिशत कर-संग्रह हो रहे थे, जबकि 12 प्रतिशत और 28 प्रतिशत की श्रेणियों से कुल राजस्व के क्रमशः पांच फीसदी और 11 प्रतिशत कर-संग्रह हो पा रहे थे। नई व्यवस्था में 18 प्रतिशत वाली श्रेणी में 28 प्रतिशत कर वाली अधिकांश वस्तुओं को और पांच प्रतिशत वाली में 12 प्रतिशत कर वाली चीजों को समाहित किया गया है। अब 18 प्रतिशत कर श्रेणी और अधिक राजस्व एकत्र करेगी। इस प्रकार यह उपभोग को बढ़ावा देने वाली नीति है।इस सुधार से सरकार को काफी नुकसान होगा, जबकि उपभोक्ताओं के लिए यह प्रोत्साहन का काम करेगा। अनुमान है कि इस बदलाव के कारण सरकार को करीब 15 खरब रुपये के सकल राजस्व की हानि होगी। हालांकि, सरकार ने 2023-24 के उपभोग-आधार पर 93,000 करोड़ रुपये के सकल नुकसान और 48,000 करोड़ रुपये के शुद्ध घाटे का अनुमान लगाया है। शुद्ध नुकसान इसलिए कम बताया जा रहा है, क्योंकि प्रोत्साहन के कारण उपभोग में बढ़ोतरी से अतिरिक्त कर संग्रह से इसकी भरपायी हो जाएगी। व्यापारियों, थोक विक्रेताओं व कारखानों ने त्योहारी सीजन के लिए स्टॉक जमा कर रखा है। इनकी वस्तुओं पर अधिकतम खुदरा मूल्य सुधार से पहले की दरों का लगा हुआ है। अब वे नए मूल्य स्टीकर कैसे लगा पाएंगे? अगर वे पहले की कीमत रखते हैं, तो क्या उन पर जीएसटी कानून के मुनाफाखोरी-रोधी प्रावधान लागू होंगे?जीएसटी व्यवस्था से जुड़े दो मुद्दे अभी भी परेशान कर रहे हैं। पहला यह कि यह अप्रत्यक्ष कर है और अमीरों की तुलना में गरीबों को ज्यादा नुकसान पहुंचाता है। नियम-कानूनों के बोझ छोटे कारोबारियों के लिए विशेष रूप से कष्टदायक हैं। उम्मीद है, नए संशोधनों से यह बोझ कम हुआ होगा। दूसरा मुद्दा राज्यों पर पड़ने वाले असर का है। दरों में कटौती और करों के नए सिरे से समायोजन से होने वाला सकल नुकसान 15 खरब रुपये होगा या 10 खरब से नीचे रहेगा, यह अभी तय नहीं है, मगर यह साफ है कि इसका आधा बोझ राज्यों पर पड़ेगा। मूल जीएसटी कानून में राज्यों के नुकसान की भरपायी का जो वादा किया गया था, वह 2022 में समाप्त हो चुका है और क्षतिपूर्ति उपकर भी समाप्त होने वाला है। ऐसे में, राज्य अपने खर्चे कैसे पूरा करेंगे? एक और ध्यान देने वाली बात यह है कि भारत के संघीय ढांचे में 'दो-तिहाई/एक-तिहाई' का अजीबोगरीब अनुपात है। खर्च करने की दो-तिहाई जिम्मेदारी राज्य और स्थानीय सरकारों की है, जबकि उनके पास केवल एक-तिहाई राजस्व स्वायत्तता है। इसीलिए, पेट्रोल, डीजल और बिजली को जीएसटी दायरे से बाहर रखा गया।

राजस्थान गो सेवा संघ के चुनाव संपन्न- हनुमान शर्मा अध्यक्ष, अंशुमान ढड्ढा मंत्री निर्विरोध निर्वाचित

जयपुर (हमारा वतन)। राजस्थान की गो पालन करने वाली सबसे बड़ी संस्था राजस्थान गो सेवा संघ की साधारण सभा की बैठक हाल ही संघ के प्रधान कार्यालय दुर्गापुरा,टोंक रोड जयपुर में संघ अध्यक्ष पवन कुमार जैन की अध्यक्षता में आयोजित की गई।

साधारण सभा की बैठक में निर्वाचन अधिकारी नियुक्त कर चुनाव करवाये गये। निर्वाचन अधिकारी द्वारा संघ सदस्यों में से नये ट्रस्टियों एवं पदाधिकारियों का र्निविरोध चुनाव संपन्न करवाया गया। साथ ही चुनाव के बाद नव निर्वाचित पदाधिकारियों को शपथ ग्रहण करवाई गई।

इस अवसर पर अध्यक्ष हनुमान सहाय शर्मा, संजय त्यागी उपाध्यक्ष, अंशुमान ढड्ढा मंत्री , राधेश्याम थदानी सहमंत्री, पवन कुमार जैन प्रबन्ध ट्रस्टी एवं रतन लाल पुगंलिया, गोपाल प्रसाद गुप्ता ,आशा बोथरा , धर्मवीर कटेवा ट्रस्टी ने शपथ ग्रहण की।

मणिपाल हॉस्पिटल की फिजियोथैरेपी टीम हुई सम्मानित

जयपुर (हमारा वतन)। विनायक दल के राष्ट्रीय अध्यक्ष बजरंग सिंह काचरेड़ा मणिपाल हॉस्पिटल में पहुंचे और फिजियोथैरेपी की पूरी टीम से मिलकर सीनियर डॉक्टर मनीष राजपुरोहित को सम्मानित किया।

इस दौरान डॉक्टर मनीष राजपुरोहित को गोल्ड मेडल, प्रशस्ति पत्र और उत्कृष्ट अवार्ड से सम्मानित किया। राष्ट्रीय अध्यक्ष बजरंग सिंह काचरेड़ा इ कहा कि जिस लगन और मेहनत से वृद्ध माताओं और भाईयों को फिजियोथेरेपी से जो सेवाएं दे रहे हैं बहुत सराहनीय है। जिन माँ बाप की सेवा के लिए बेटे तैयार नहीं होते वह सेवा आप दे रहे हैं। यह सेवा भाव का सुनहरा मौका आपके लिए गॉड गिफ्ट है।

नहर के गणेश जी ने दिया हमारी बेटियां फिल्म को आशीर्वाद

जयपुर (हमारा वतन)। श्री नहर के गणेश जी द्वारा आने वाली राजस्थानी फीचर फिल्म हमारी बेटियां के पोस्टर और प्रथम टिकट का आशीर्वाद दिया। स्थान के महाराज जय कुमार शर्मा और युवा आचार्य मानव शर्मा के सानिध्य में फिल्म के कलाकार रेखा परिहार, ऋषभ साहू, ज्योत्सना कौशिक, अभिनव शर्मा, यशवन्त शर्मा, फिल्म के निर्माता,लेखक, गीतकार गणेश साहू और अभिनेता, निर्देशक उग्रसेन तंवर मौजूद रहे। फिल्म में संगीत दिया है दिलबर हुसैन ने, गीतों को अपनी सुमधुर आवाज रेखा परिहार ने दी है। स्क्रीन प्ले संतोष निर्मल का है। कोरियोग्राफी पंडित राजेन्द्र राव और रेखा परिहार की है। चीफ असिस्टेंट डायरेक्टर ज्योत्सना कौशिक, कैमरा और एडिटिंग सुरेश खांडल,क्रिएटिव निर्देशक अनिल के सैनी हैं,फिल्म में मेकअप ममता अग्रवाल का है।

प्रफुल्ल विजयवर्गीय बने कांग्रेस सेवादल विधानसभा अध्यक्ष

चौमूं (हमारा वतन)। राजस्थान प्रदेश कांग्रेस सेवादल के प्रदेश अध्यक्ष हेम सिंह शेखावत के निर्देश पर जयपुर संभाग प्रभारी राजेंद्र सिंह अडवाना एवं जयपुर जिला प्रभारी रमेश मीणा की सहमति से जयपुर जिला देहात कांग्रेस सेवादल उत्तर के जिला अध्यक्ष लल्लू राम सैनी ने चौमूं निवासी प्रफुल्ल विजयवर्गीय को कांग्रेस सेवादल विधानसभा अध्यक्ष पद पर नियुक्त किया है।

प्रफुल्ल विजयवर्गीय ने जिला अध्यक्ष लल्लू राम सैनी का आभार जताया है और कहा कि संगठन में जो जिम्मेदारी दी गयी है उसे पूर्ण निष्ठा से निभाऊंगा।

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।