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-46 जयपुर, सोमवार, 8 दिसम्बर, 2025 वार्षिक शुल्क 200 रुपये (एक प्रति 4 रु.) पृष्ठ संख्या 4

खादी ग्रामोद्योग प्रदर्शनी 2025-26 युवाओं को भा रही खादी

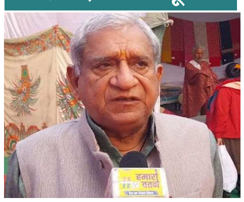
जयपुर (हमारा वतन)

बजाज नगर जयपुर में राजस्थान खादी ग्रामोद्योग संस्था संघ, जयपुर द्वारा परिसर में खादी ग्रामोद्योग प्रदर्शनी 2025-26 का आयोजन 20 नवम्बर से किया जा रहा है। खादी प्रेमी खरीददारी के लिए प्रदर्शनी में पहुँच रहे हैं।

राजस्थान खादी ग्रामोद्योग संस्था संघ के मंत्री एवं खादी प्रदर्शनी के संयोजक अनिल शर्मा ने बताया कि 20 नवम्बर 2025 से प्रारंभ हुई यह प्रदर्शनी 13 जनवरी 2026 तक संचालित की जाएगी। यह प्रदर्शनी पिछले 15 वर्षों से निरंतर लगाई जा रही है। इस प्रदर्शनी में कुल 220 स्टाल लगाई गयी हैं, जिनमें से 132 स्टॉल खादी व 88 स्टॉल ग्रामोद्योग उत्पाद की हैं।

खादी अब युवाओं को रास आ रही है और देश के साथ विदेशों में भी लोकप्रियता बटोर रही है। इन प्रदर्शनियों से न केवल उत्पादकों को बाजार मिलता है, वहीं उपभोक्ताओं को भी अच्छे उत्पाद के चयन में आसानी होती है। भारत सरकार कतिन, बुनकर व खादी से जुड़े हर हाथ को सुदृढ़ बनाने का हर संभव प्रयास कर रही है। सरकार की मंशा खादी की लोकप्रियता बढ़ाने व आमजन तक इसकी पहुंच सुलभ करने की है। प्रदर्शनी में सभी ग्राहकों को प्रांतीय उत्पादित खादी वस्त्रों पर 50 प्रतिशत और पर प्रांतीय खादी वस्त्रों पर 25 प्रतिशत की छूट मिलेगी।

ग्राहकों को मिल रही 50 प्रतिशत की छूट



खादी स्टाल पर- खादी वस्त्र, ऊनी वस्त्र, पॉलिस्टर वस्त्र,रजाई ,गद्दे ,साड़ी,शर्ट, कुर्ते, पजामे, लेडीज सूट, जेकेट, शाल, कम्बल, टॉवल,दरी, फर्श आदि।

खादी ग्रामोद्योग स्टाल पर- तिलकुटा, नारियल तेल, तिल्ली तेल, मूंगफली तेल, सरसों तेल, देशी गुड़, हींग, शैम्पू, चमड़े के उत्पाद, सजावटी सामान, ऑर्गेनिक उत्पाद, नमकीन, सूखे मेवे, चूर्ण, आयुर्वेदिक दवाईयां आदि।

जिला कलेक्ट्रेट सभागार में उठा पशु क्रूरता का मामला

पशु क्रूरता निवारण समिति की आयोजित हुई बैठक

गौ रक्षक दल अध्यक्ष शेरसिंह कुमावत ने पुलिस की कार्यशैली पर जतायी नाराजगी

जयपुर (हमारा वतन)

जिला कलेक्टर सभागार में जिला कलेक्टर डॉ. जितेन्द्र कुमार सोनी की अध्यक्षता में पशु क्रूरता निवारण समिति की बैठक आयोजित हुई। बैठक में गौ रक्षक दल के अध्यक्ष और समिति के सदस्य शेरसिंह कुमावत ने बताया कि चौमूं रेंज के हाड़ोता स्थित वन विभाग कार्यालय पर घायल अवस्था में रेस्क्यू कर लाए गए वन्यजीवों के लिए समुचित इलाज व चारे-पानी की उपलब्धता नहीं होना और श्वानों से सुरक्षा हेतु पुख्ता इंतजामों का अभाव, कार्यरत कार्मिकों के द्वारा अनदेखी करना, वन्य-जीवों की हत्या की मौन स्वीकृती जैसे हालात बना रखे हैं । वहीं जिले के सामोद थाना क्षेत्र के विगत पशुक्रूरता के मुकदमा नंबर 221/2024 व 16/2025 में दर्जनों नंदियों को तेजाब से जला देने के मामलों को लेकर पुलिस प्रशासन द्वारा गंभीरता से नहीं लेने और समाजकंटको पर कोई ठोस कार्यवाही नहीं करने पर नाराजगी जताई और बताया कि पुलिस की इसी तरह की कार्यशैली से समाजकंटको के हौसले बुलंद है।

जीव-जंतु कल्याण बोर्ड के सदस्य मनीष सक्सेना ने नगर निगम द्वारा संचालित ए.बी.सी. प्रोग्राम ए. डब्लयू. बी. आई. से रजिस्टर्ड है या नहीं। यदि हां तो रजिस्ट्रेशन की प्रति उपलब्ध कराए जाने की मांग की है। ए.बी.सी. प्रोग्राम के प्रभावी क्रियान्वयन से आवारा श्वानों की संख्या में कमी आएगी जिससे रेबीज पर नियंत्रण पाया जा सकेगा। सदस्यों की शिकायत व सुझावों पर संज्ञान लेते हुए अतिरिक्त जिला कलेक्टर मुकेश कुमार मूंड ने संबंधित विभागों को सख्त कार्यवाही हेतु निर्देश दिए । इस दौरान पशुपालन विभाग के संयुक्त निदेशक डॉ. हनुमान सहाय मीणा, पुलिस प्रशासन, वन विभाग, नगर निगम के अधिकारियों सहित समिति के सदस्य नम्रता सक्सेना, लोकेश डेनवाल, विजय कुमावत सहित कई लोग उपस्थित रहे।

कन्याओं की सुरक्षा के लिए देशव्यापी जन आंदोलन का आरंभ

आचार्य सत्यनारायण पाटोदिया ने जन्मदिन पर किया आगाज

जयपुर (हमारा वतन)

सेंटर फॉर पब्लिक अवेयरनेस एंड इनफॉरमेशन के डायरेक्टर आचार्य सत्यनारायण पाटोदिया एक देशव्यापी आंदोलन की शुरुआत 6 दिसंबर को अपने जन्मदिन से की। पाटोदिया ने हमारे देश से लिव इन रिलेशनशिप की कानूनी मान्यता को समाप्त करने के लिए यह आंदोलन प्रारंभ किया है।

आचार्य सत्यनारायण पाटोदिया ने बताया कि कन्याओं की सुरक्षा के लिए देशव्यापी जन आंदोलन का आरंभ भारत की सांस्कृतिक गरिमा, सनातन धर्म और कन्याओं की रक्षा के लिए भारत की जनता से उन्होंने आह्वान किया है कि लिव इन रिलेशनशिप की कानूनी मान्यता को समाप्त करने के लिए एक कानून बनाने की प्रार्थना हमारे देश के प्रधानमंत्री से करें । हमारे देश में विवाह व्यवस्था की गरिमा बनाए रखने के लिए यह अत्यंत आवश्यक है अन्यथा भारत का विश्व गुरु बनने का सपना चकनाचूर हो जाएगा।

आचार्य सत्यनारायण पाटोदिया ने यह भी बताया कि यह राष्ट्व्यापी आंदोलन करने का विचार उनके मन में विपश्यना ध्यान समाधि की गहरी अवस्था में भगवान ने आदेश प्रदान करके दिया है। इसलिए भारतवर्ष की सामाजिक व्यवस्था को छिन्न-भिन्न करने वाला यह कानून जो कुछ वर्ष पहले ही अस्तित्व में आया है, उसको निरस्त करवाया जाए।

लिव इन रिलेशनशिप के कारण भारत में विवाह व्यवस्था और समाज व्यवस्था पतनोन्मुखी हो रही है। यह तो तीन तलाक से भी अधिक भयानक महामारी है, जो हमारे देश में कानूनी संरक्षण में फैल रही है। इस जहरीले पौधे को यदि इस समय नहीं उखाड़ा जाएगा, तो यह कांटेदार बबूल की तरह सारे देश में फैल जाएगा और तब हमारे विनाश से हमें कोई नहीं रोक सकेगा।

राजस्थान खादी ग्रामोद्योग संस्था संघ जयपुर

Khadi India

खादी ग्रामोद्योग प्रदर्शनी 2025-26

राजस्थान खादी ग्रामोद्योग संस्था संघ, बजाज नगर, जयपुर

(राजस्थान की प्रमाणित खादी एवं ग्रामोद्योग संस्थाओं का मध्यवर्ती संगठन)

प्रदर्शनी 20 नवम्बर 2025 से प्रारंभ

प्रवेश निःशुल्क

समय दोपहर 12 बजे से रात्रि 8:30 बजे तक

पार्किंग निःशुल्क

50% की छूट प्रान्तीय उत्पादित खादी वस्त्रों पर

पर प्रान्तीय उत्पादित खादी वस्त्रों पर 25% की छूट

प्रदर्शनी स्थल: राजस्थान खादी ग्रामोद्योग संस्था संघ, बजाज नगर, गांधी नगर रेलवे स्टेशन के सामने, जयपुर

(खादी और ग्रामोद्योग आयोग भारत सरकार, द्वारा प्रसारित)

UEM जयपुर में इंटरनेशनल वर्कशॉप का हुआ आयोजन

जयपुर (हमारा वतन)

यूनिवर्सिटी ऑफ़ इंजीनियरिंग एंड मैनेजमेंट (UEM), जयपुर ने डिज़ाइन थिंकिंग, क्रिटिकल थिंकिंग और इनोवेशन में GenAI का एप्लीकेशन पर दो दिन की इंटरनेशनल वर्कशॉप का सफलतापूर्वक आयोजन हुआ।

इसमें ग्लोबल एक्सपर्ट्स, इंडस्ट्री लीडर्स और एकेडमिक विज़नरीज़ एक साथ आए ताकि प्रॉब्लम-सॉल्विंग और इनोवेशन के भविष्य को आकार देने में जेनरेटिव AI की भूमिका की एक ट्रांसफॉर्मेटिव खोज की जा सके। राजस्थान डिपार्टमेंट ऑफ़ साइंस एंड टेक्नोलॉजी के तहत ऑर्गनाइज़ किया गया। IEM-UEM ग्रुप की चांसलर प्रो. बनानी चक्रवर्ती ने उद्घाटन भाषण दिया, जिसमें भविष्य के लिए तैयार शिक्षा के लिए संस्थान के कमिटमेंट पर ज़ोर दिया गया।

उनके बाद आईईएम-यूईएम समूह के निदेशक प्रो. (डॉ.) सत्यजीत चक्रवर्ती ने जेनएआई के तेजी से विकास और विभिन्न विषयों में इसके बढ़ते महत्व पर जोर दिया। राजस्थान सरकार के विज्ञान और प्रौद्योगिकी विभाग के सचिव वी. सरवण कुमार (आईएएस) ने मुख्य अतिथि के रूप में भाग लिया और युवाओं को अगली पीढ़ी के कौशल के साथ सशक्त बनाने वाले प्लेटफॉर्म बनाने के लिए यूईएम जयपुर की सराहना की।

गेस्ट-ऑफ-ऑनर सुभाजीत भट्टाचार्य, एसोसिएट वाइस प्रेसिडेंट और इनोवेशन प्रिंसिपल, एक्सेंचर ने वैश्विक उद्योगों में एआई-संचालित परिवर्तन की अंतर्दृष्टि के साथ सभा को संबोधित किया। यूईएम

जयपुर का नेतृत्व-प्रो. (डॉ.) बिस्वजय चटर्जी, कुलपति; प्रो. (डॉ.) प्रदीप कुमार शर्मा, रजिस्ट्रार; प्रो. (डॉ.) जी उमा देवी, एसोसिएट डीन (इंजीनियरिंग) और प्रो. (डॉ.) तपस सी, एसोसिएट डीन (रिसर्च) ने स्वागत किया और एडवांस्ड AI लिटरेसी को मेनस्ट्रीम एजुकेशन में शामिल करने के यूनिवर्सिटी के मिशन के बारे में बताया।

वर्कशॉप के पहले दिन जाने-माने एक्सपर्ट्स ने चार डायनामिक टेक्निकल सेशन किए। पहले सेशन को एक्सेंचर के मिस्टर सुभाजीत भट्टाचार्य ने लीड किया, जिन्होंने बिज़नेस, डिजिटल ट्रांसफॉर्मेशन और इनोवेशन इकोसिस्टम में जेनरेटिव AI एप्लीकेशन पर फ्यूचर का नज़रिया पेश किया। दूसरे दिन की शुरुआत USA की सेंट लुइस यूनिवर्सिटी के डॉ. पलाश बेरा के एक दिलचस्प सेशन से हुई, जिसमें उन्होंने GenAI के ऑपरेशंस, डिसीजन साइंसेज और डिज़ाइन-लेड प्रॉब्लम सॉल्विंग के साथ इंटरसेक्शन के बारे में बताया। MNIT जयपुर के डॉ. महिपाल जडेजा द्वारा कंडक्ट किए गए दूसरे सेशन में पार्टिसिपेंट्स को AI-बेस्ड कम्प्यूटेशनल अप्रोच, क्रिटिकल थिंकिंग फ्रेमवर्क और उभरते रिसर्च प्रैक्टिसेस की गहरी समझ मिली। इस वर्कशॉप के सफल आयोजन ने यूनिवर्सिटी के उस विज़न को हाईलाइट किया जिसमें एक ऐसा इकोसिस्टम बनाने की बात कही गई है जहाँ टेक्नोलॉजी, क्रिएटिविटी और क्रिटिकल थिंकिंग मिलकर भविष्य के लिए इनोवेटिव सॉल्यूशन बनाते हैं।

लोकतंत्र का दीप

धैर्य, विवेक, सत्य के पथ पर,
बढ़ता हुआ हर बीएलओ।
जन-जन तक लोकतंत्र का संदेश,
पहुँचाता जैसे उजला प्रभात हो।
जिम्मेदारियों की डगर कठिन,
पर मन में दृढ़ विश्वास लिए।
एक-एक घर, एक-एक नाम,
समर्पण की मिसाल लिए।
देखो नया बड़ा आयाम रचा है,
उसने अपने कर्मों से।
विश्वसनीयता की नई किरणें,
जन्मीं उसके संकल्पों से।
एसआईआर के माध्यम से,
उसने सूची को सजा दिया।
भ्रम, त्रुटि, संशय सब दूर कर,
मानो दर्पण-सा साफ़ किया।
मतदाता अधिकार की ज्योति को,
फिर से उजास दिया।
हर नाम को सम्मान देकर,
लोकतंत्र को जीवंत किया।
सच है जहाँ जनसेवा का दीप,
जलता है निष्ठा की लौ से।
वहीं बीएलओ का यह कार्य,
देश को आगे ले चलता है गर्व से।

महेन्द्र सिंह कटारिया,नीमकाथाना, राजस्थान

भारतीय भाषा उत्सव कार्यक्रम का हुआ आयोजन

उत्तराखंड (हमारा वतन)। रुड़की स्थित राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय बिझौली में भारतीय भाषा उत्सव कार्यक्रम की शुरुआत बड़े धूमधाम से की गई।

इस भारतीय भाषा उत्सव कार्यक्रम की थीम "Many Languages One Emotion" रही। भारतीय भाषा उत्सव कार्यक्रम के संयोजक और शिक्षक डॉ. अशोक पाल सिंह ने कहा कि भारतीय भाषा के माध्यम से 4 दिसंबर से 11 दिसंबर तक छात्र-छात्राओं को भाव-विचारों से उत्पन्न होने वाली भावनाओं को दर्शाया जाएगा।

बच्चे इस दौरान अपनी भाषा में किसी भी साहित्य विधा में कहानी, लेख, कविता, संस्मरण, रेखाचित्र या किसी घटना पर आधारित अपनी लेखनी के माध्यम से 11 दिसंबर तक प्रस्तुति देंगे।

शुभारंभ के अवसर पर एमके सैनी, शिवा, प्रतिभा, इसराना, आरती, आफरीन, खुशी ,अपूर्व, शशि, कृष्णा, रितिक आदि ने प्रतिभाग किया।

अभिषेक सैनी बने कांग्रेस कमेटी ओबीसी विभाग जयपुर ईस्ट के जिलाध्यक्ष

चौमूं (हमारा वतन)। राजस्थान प्रदेश कांग्रेस कमेटी के सचिव अभिषेक सैनी को पार्टी ने जयपुर जिला कांग्रेस कमेटी ओबीसी विभाग का जयपुर ईस्ट का जिलाध्यक्ष नियुक्त किया है । सैनी इससे पूर्व में नगरपालिका चौमूं में पार्षद, नगर युवक कांग्रेस कमेटी चौमूं के अध्यक्ष, ब्लॉक कांग्रेस कमेटी ओबीसी चौमूं के अध्यक्ष के साथ जोधपुर, टोंक, अजमेर में प्रभारी के रूप में अपनी सेवाएं दे चुके हैं। अभिषेक सैनी को जिलाध्यक्ष बनाए जाने पर चौमूं के कार्यकर्ताओं ने बधाई दी है और हर्ष व्यक्त किया है।

सर्व समाज जाग्रति संघ की मीटिंग हुई आयोजित, आचार्य पंडित रामस्वरूप शर्मा जिला अध्यक्ष नियुक्त

जयपुर (हमारा वतन)। शहर के रेलवे स्टेशन स्थित श्री श्याम नगर मंदिर में सर्व समाज जाग्रति संघ की मीटिंग संघ के राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ. सुरेश चंद शर्मा के सानिध्य में आयोजित की गई।

बैठक में आगामी 25 दिसंबर को तुलसी शोभायात्रा को लेकर कार्यकर्ताओं को जिम्मेदारियां सौंपी गई। इस दौरान चौमूं निवासी आचार्य पंडित रामस्वरूप शर्मा को सर्व समाज जाग्रति संघ के जिला अध्यक्ष की नियुक्ति दी गई। साथ ही सर्व समाज जाग्रति संघ के कार्यकर्ताओं ने आचार्य पंडित रामस्वरूप शर्मा का जोरदार स्वागत किया।

इस मौके पर पूर्व गोड समाज के अध्यक्ष नाथूलाल शर्मा, बनवारी भातरा, कृपाशंकर शर्मा, अंतर्राष्ट्रीय भविष्यवक्ता पंडित रविंद्र आचार्य, शिक्षाविद हजारीलाल शर्मा, कैलाश तिवारी, संतोष पुजारी, राम गोपाल, अंबालाल शर्मा, घनश्याम तिवारी, बसंत लालानी, सुंदरलाल सैनी, बाबूलाल जांगिड़, गोपाल गैसका, अमित तिवारी, महेश शर्मा, राजेंद्र सिंगोदिया, मोहित शर्मा, रणवीर सिंह सहित कई गणमान्य व्यक्ति मौजूद रहे।

ओबीसी आयोग के जनसंवाद कार्यक्रम में शामिल हुए विधायक मनीष यादव

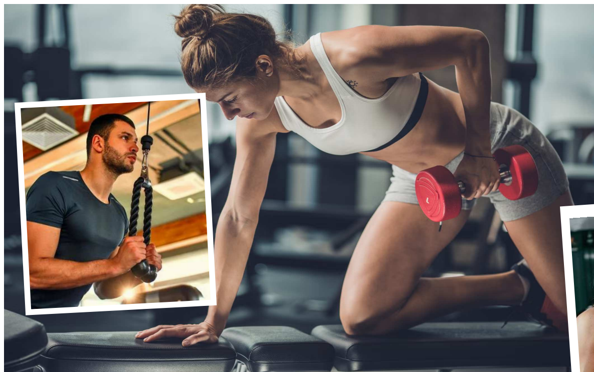
जयपुर (हमारा वतन)। जिला परिषद सभागार, जयपुर में ओबीसी आयोग द्वारा आयोजित जनसंवाद कार्यक्रम में विधायक मनीष यादव ने सहभागिता की। यह कार्यक्रम राज्य में पंचायतीराज एवं नगर निकाय चुनावों में ओबीसी वर्ग के राजनीतिक प्रतिनिधित्व को सुनिश्चित करने हेतु आयोजित किया गया था।

गौरतलब है कि सुप्रीम कोर्ट के आदेश के बाद सरकार ने राज्य में पंचायतीराज एवं नगर निकाय चुनावों में ओबीसी वर्ग के राजनीतिक प्रतिनिधित्व को सुनिश्चित करने के लिए ओबीसी गणना के लिये शुरुआत की है, परंतु अभी तक सरकार ने कोई डेडलाइन नहीं जारी की है।

जॉब्स

1. स्टाफ सिलेक्शन कमिशन, पद कांस्टेबल जीडी, पद संख्या 25487, अंतिम तिथि 31 दिसंबर 2025
2. रेलवे रिक्रूटमेंट सेल, पद अप्रेंटिस, पद संख्या 4116, अंतिम तिथि 24 दिसंबर 2025
3. उत्तर प्रदेश पुलिस रिक्रूटमेंट, पद होमगार्ड, पद संख्या 41424, अंतिम तिथि 17 दिसंबर 2025
4. इंटेलिजेंस ब्यूरो, पद एमटीएस, पद संख्या 362, अंतिम तिथि 14 दिसंबर 2025
5. इंडियन एयर फोर्स, पद एएफसीएटी, पद संख्या 340, अंतिम तिथि 14 दिसंबर 2025
6. राजस्थान स्टेट पॉल्यूशन कंट्रोल बोर्ड पद जेएसओ, जेपीसी, पद संख्या 100, अंतिम तिथि 16 दिसंबर 2025
7. उत्तर प्रदेश आंगनबाड़ी भर्ती, पद सहायक/ हेल्पर, पद संख्या 53289, अंतिम तिथि 14 दिसंबर 2025
8. केंद्रीय विद्यालय संगठन और नवोदय विद्यालय समिति, पद टीचिंग और नॉन टीचिंग पोस्ट, पद संख्या 14967, अंतिम तिथि 11 दिसंबर 2025

स्टिफनेस दूर कर उनकी ताकत बढ़ाने के लिए जरूर करें ये फोरआर्म एक्सरसाइज



बाइसेप और ट्राइसेप की एक्सरसाइज के साथ ही आपके फोरआर्म्स को भी एक्सरसाइज की जरूरत होती है। आपके रोजमर्रा के कई छोटे-बड़े काम इन्हीं मांसपेशियों की मदद से हो पाते हैं। किसी सामान को उठाकर कहीं ले जाना या किसी डिब्बे या जार खोलने जैसी रोजमर्रा की गतिविधियों में फोर आर्म मांसपेशियों का उपयोग किया जाता है। जब हम इन पर ध्यान नहीं देते, तो ये कमजोर और स्टिफ होने लगती हैं। बास्केटबॉल, रैकेटबॉल और गोल्फ खेलने वाले लोगों को इस पर और भी ज्यादा ध्यान देने की जरूरत होती है। आपके हाथों, कलाइयों और कोहनियों की मांसपेशियों को फोरआर्म वर्कआउट से बढ़ाया और मजबूत किया जा सकता है। यहां हम कुछ ऐसी फोर आर्म एक्सरसाइज बता रहे हैं जिन्हें आपको अपने वर्कआउट सेशन में जरूर शामिल करना चाहिए। फोरआर्म की ताकत बढ़ने से आपकी पकड़ने की शक्ति भी मजबूत होती है,आपको एक मजबूत पकड़ से एक्सरसाइज करने में भी आसानी होती है और उठा सकते हैं। साथ ही वर्कआउट करने से आपकी ताकत भी बढ़ेगी, जिससे आपका पूरा शरीर मजबूत होगा।आपके लिए फोरआर्म की एक्सरसाइज क्यों जरूरी है फोरआर्म की ताकत कई चीजों के लिए जरूरी है, जैसे टाइपिंग, टेक्स्टिंग, अपनी सुबह की कॉफी का कप पकड़ना। अकसर लोग फोरआर्म एक्सरसाइज पर ध्यान नहीं देते। पर ये आपकी पकड़ने की ताकत को बढ़ाने के लिए बहुत जरूरी हैं।लोग फोराआर्म की एक्सरसाइज तभी करते है जब उनमें बहुत अधिक दर्द हो। फोरआर्म में लचीलापन, शक्ति और सहनशक्ति बनाए रखने से आपको कार्पल टनल सिंड्रोम और टेनिस एल्बो जैसी बीमारियों से बचने में भी मदद मिलती है।फोरआर्म के लिए घर पर ही कुछ एक्सरसाइज बारे में हमे जानकारी दी फिटनेस और वेलनेस एक्सपर्ट यश अग्रवाल ने।अपनी फोरआर्म मसल्स की ताकत बढ़ाने के लिए वर्कआउट में शामिल करें ये कुछ फोरआर्म्स एक्सरसाइज

1 फोरआर्म स्ट्रेच -खड़े हो जाएं और अपना दाहिना हाथ ऊपर उठाएं

हथेली ऊपर करें, सीधे अपने शरीर के सामने

वजन बढ़ने से होने वाली समस्याओं से सतर्क रहने के लिए

बीएमआई चेक करें-अपनी दाहिनी उंगलियों को अपने बाएं हाथ से पकड़ें और उन्हें अपनी दाहिनी कोहनी की ओर तब तक खींचें जब तक आपको हल्का स्ट्रेच महसूस न होदो सेकंड के लिए रुकें, आराम करें, और फिर से इसे दोहराएंहर हाथ के साथ 10 बार दोहराव के साथ 2 सेट करें

2 फोरआर्म प्लैंक -पुशअप स्थिति में शुरुआत करें, अपने फोरआर्म को जमीन पर टिकाकरआपकी कोहनी और कंधे 90ए मुड़े होने चाहिए। अपनी कोहनियों को ऊपर की ओर धकेलें ताकि आप अपने फोरआर्म पर अपना भार संभाल सकें।अपनी ठोड़ी को थोड़ा सा मोड़ें ताकि आपका सिर आपके शरीर के अनुरूप हो।अपने पैर की उंगलियों को अपनी पिंडलियों की ओर खींचें।अपने कंधों, कूल्हों और टखनों को सीधा रखें आपके शरीर को कानों से एड़ी तक एक सीधी रेखा बनानी चाहिए।

3 फोरआर्म साइड प्लैंक

अपनी बाई फोरआर्म को जमीन पर और अपनी कोहनी को अपने कंधे के नीचे रखते हुए बाई ओर जमीन पर शुरुआत करें। टखने से कंधे तक एक सीधी रेखा बनाते हुए, अपनी कोहनी को ऊपर की ओर धकेलें।आपके कूल्हे ज़मीन से ऊपर होने चाहिए, और केवल आपके निचले पैर का हिस्सा और आपकी कोहनी ज़मीन पर होनी चाहिए।30 सेकंड के लिए रुकें, या प्रत्येक 3 सेकंड के 10 बार दोहराव करें।

4 क्रैब वॉक अपने पैरों को कूल्हे दूरी पर रखकर और फैलाकर फर्श पर बैठकर शुरुआत करें।आपकी भुजाएं आपकी पीठ के पीछे होनी चाहिए और आपकी उंगलियां आपके कूल्हों की ओर होनी चाहिए।अपने कूल्हों को फर्श से ऊपर उठाएं और अपने बाएं हाथ को आगे बढ़ाकर, फिर दाएं पैर को, फिर दाए हाथ और बाएं पैर को आगे बढ़ाकर चलना शुरू करें। 60 सेकंड के 2 सेट करें और इसके बीच आराम जरूर करें।

बॉलीवुड चटकारा

पलक मुच्छल

ने तोड़ी चुप्पी, भाई पलाश और स्मृति मंधाना की शादी के पोस्टपोन होने पर बोलीं...

सिंगर पलक मुच्छल ने अपने भाई पलाश मुच्छल और इंडियन क्रिकेटर स्मृति मंधाना की शादी पर बात की है। उन्होंने ये नहीं बताया कि दोनों की शादी कब होगी, लेकिन उन्होंने ये जरूर कहा कि दोनों परिवारों ने मुश्किल समय देखा है। इतना ही नहीं उन्होंने ये भी बताया कि वे इस वक्त ट्रोलिंग का सामना कैसे कर रहे हैं।

पलक ने क्या कहा?पलक ने फिल्मफेयर को दिए बयान में कहा, मुझे लगता है कि परिवारों ने बहुत मुश्किल समय देखा है। जैसा कि आपने अभी कहा, मैं बस यह दोहराना चाहूंगी कि हम इस समय पॉजिटिविटी पर विश्वास करना चाहेंगे। हम जितना हो सके पॉजिटिविटी फैलाना चाहेंगे। हम मजबूत रहने की कोशिश कर रहे हैं।

प्रेमानंद महाराज से मिले पलाश मुच्छल-शादी टलने और सोशल मीडिया पर बेवफा का टाइटल मिलने के बाद पलाश मुच्छल वृंदावन गए थे। वहां उन्होंने आध्यात्मिक गुरु प्रेमानंद महाराज से आशीर्वाद लिया। वहीं अब आध्यात्मिक गुरु से उनकी मुलाकात की तस्वीरें सोशल मीडिया पर वायरल हो रही हैं।

पलाश और स्मृति की शादी के दौरान क्या-क्या हुआ-स्मृति मंधाना और पलाश मुच्छल 23 नवंबर को शादी के बंधन में बंधने वाले थे। कपल और उनके परिवार ने शादी से पहले की रस्मों में हिस्सा लिया था। और साथ में डांस भी किया था। हालांकि, शादी वोल दिन स्मृति के पिता बीमार पड़ गए और उन्हें हॉस्पिटल में भर्ती कराया गया। इसके तुरंत बाद, पलाश को भी हॉस्पिटल में भर्ती कराया गया।

पलाश को क्यों मिला बेवफा का टाइटल? स्मृति ने पिता के अस्पताल में भर्ती होने के बाद सोशल मीडिया से अपनी शादी से जुड़े सभी पोस्ट डिलीट कर दिए। सिर्फ उन्होंने ने ही नहीं, इंडियन क्रिकेट टीम के सदस्यों ने भी अपने पोस्ट डिलीट कर दिए। ऐसे में सोशल मीडिया पर यह दावा किया जाने लगा कि म्यूजिक कंपोजर ने स्मृति को धोखा दिया है। हालांकि, इस पर अभी तक स्मृति या पलाश में से किसी ने भी रिएक्ट नहीं किया है।

रवीना टंडन ने एयरपोर्ट पर उठाकर फेंका कचरा देखें क्या बोले लोग

रवीना टंडन सिने प्रेमियों की पसंदीदा एक्ट्रेसस में से एक हैं। उनका एक वीडियो वायरल है जो फैन्स को काफी पसंद आ रहा है। मुंबई एयरपोर्ट से रवीना निकल रही थीं तभी उन्हें नीचे पॉलिथिन पड़ी दिख गई। रवीना ने उसे उठाया। इसे देखकर लोग उनकी काफी तारीफ कर रहे हैं। लोग लिख रहे हैं कि एक पब्लिक फिगर को ऐसे ही दुनिया को अच्छा मैसेज देना चाहिए।

रवीना ने प्यार से दिया तगड़ा मैसेज-रवीना टंडन का यह वीडियो विरल भैयानी के इंस्टाग्राम पर पोस्ट किया गया है, इसमें रवीना रेड कुर्ता और पैंट्स पहने काफी स्टाइलिश दिख रही हैं। वह निकल रही होती हैं तभी सामने एक पॉलिथिन दिख जाती है। इसे इग्नोर करके आगे बढ़ने के बजाय रवीना इसे उठाती हैं। तभी उनके पीछे आ रहा है एक बंदा जो कि शायद उनकी ही टीम में था, उनसे पॉलिथिन ले लेता है। रवीना इशारे में इसे डस्टबिन में फेंकने के लिए बोलती हैं।

लोगों ने की रवीना टंडन की तारीफ-पपराजी ने उनका वीडियो पोस्ट करके लिखा है, रवीना टंडन ने बहुत प्यारे तरीके और आराम से सबको सिविक मैनर्स पर तगड़ा मैसेज दिया है। इस वीडियो पर लोग तालियों के और हार्ट वाले इमोजी बना रहे हैं। एक ने लिखा है, एक इन्फ्लुएंसर को ऐसा ही करने की जरूरत होती है।

अर्शी खान

इस क्रिकेटर पर दिल हार बैठी बिग बॉस 11 की ये हसीना, 33 साल की उम्र में बनेगी उनकी दुल्हन?

कई हसीनाओं ने क्रिकेटर्स संग शादी की। इस लिस्ट में अब एक और नाम जुड़ता नजर आ रहा है। इस बार जो नाम सामने आया है उसे सुनकर आप भी हैरान होने वाले हैं। क्योंकि इस बार बिग बॉस की एक्स कंटेस्टेंट अफगानिस्तान के एक क्रिकेटर पर अपना दिल हार बैठी है।

एक्ट्रेसेस और क्रिकेटर्स के बीच अफेयर और शादी का सिलसिला काफी पुराना है। कई हसीनाओं ने क्रिकेटर्स संग शादी की। इस लिस्ट में अब एक और नाम जुड़ता नजर आ रहा है। इस बार जो नाम सामने आया है उसे सुनकर आप भी हैरान होने वाले हैं। क्योंकि इस बार बिग बॉस की एक्स कंटेस्टेंट अफगानिस्तान के एक क्रिकेटर पर अपना दिल हार बैठी है। आइए जानते हैं कौन हैं वो?

दरअसल, हम बात कर रहे हैं बिग बॉस 11 की कंटेस्टेंट रह चुकी अर्शी खान की। अर्शी खान अफगानिस्तान के क्रिकेटर आफताब आलम को डेट कर रही हैं। इस कपल के एक करीबी सोर्स ने बताया, अर्शी और आफताब लंबे समय से एक-दूसरे को डेट कर रहे हैं और वो दोनों शादी करके अपने रिश्ते को अगले लेवल पर ले जाने का प्लान बना रहे हैं। अगर सब ठीक रहा, तो वे फरवरी 2026 में शादी कर सकते हैं। फिलहाल अभी दोनों की तरफ से शादी या उनके डेटिंग को लेकर कोई आधिकारिक जानकारी सामने नहीं आई है।

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.....

नयी विश्व राजनीति की आहट

पुतिन और मोदी की वार्ता ऐसे समय आयोजित हो रही है, जब वैशिक शक्ति-संतुलन परिवर्तन के दौर में है। अमेरिका-चीन तनाव, यूक्रेन युद्ध, पश्चिमी प्रतिबंध, ऊर्जा बाजारों की अस्थिरता और पश्चिमी देशों की रूस के विरुद्ध एकजुटता, इन परिस्थितियों में भारत की भूमिका मध्यस्थ, संतुलक तथा स्वतंत्र धुरी के रूप में उभर रही है। रूस के राष्टपति व्लादिमीर पुतिन की भारत यात्रा एक साधारण कूटनीतिक कार्यक्रम नहीं, बल्कि इतिहास के सात दशकों में बुनी एवं गढ़ी गई मित्रता का नवीन उद्घोष है। कहा जाता है कि अंतरराष्टीय राजनीति में स्थायी मित्र और शत्रु नहीं, स्थायी हित होते हैं, किंतु भारत-रूस संबंध इस कथन की परिधि से आगे जाकर स्थायी भरोसे, नैतिक दायित्व और पारस्परिक सम्मान के प्रतीक बने हुए हैं। यह यात्रा ऐसे समय हो रही है, जब पश्चिमी देश विशेषकर अमेरिका, यूरोप एवं नाटो गठबंधन रूस पर कठोर आर्थिक और रणनीतिक प्रतिबंध लगाए हुए हैं। इसके बावजूद भारत ने रूस को न केवल कूटनीतिक स्तर पर सम्मान-साथ दिया बल्कि ऊर्जा व रक्षा क्षेत्र में उसे सबसे भरोसेमंद साझेदार माना। इसलिए यह वार्ता केवल दो नेताओं रूस के राष्टपति व्लादिमीर पुतिन एवं भारत के प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की मुलाकात नहीं, बल्कि एक नए युग के सूत्रपात का संकेत है, नयी विश्व राजनीतिक समीकरण की आहट है। भारत और रूस की मित्रता का इतिहास लगभग 70 वर्षों का है। शीतयुद्ध काल में रूस (तत्कालीन सोवियत संघ) ने अंतरराष्टीय मंचों पर भारत की संप्रभुता और सुरक्षा हितों की रक्षा में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। बांग्लादेश मुक्ति संग्राम से लेकर पोखरण परमाणु परीक्षणों तक, रूस ने भारत का साथ दिया। आज जब यूक्रेन युद्ध ने वैश्विक राजनीति को ध्रुवीकृत कर दिया है, अमेरिका ने भारत पर रूस से दूरी बनाने का दबाव बनाया, किंतु भारत ने सामरिक स्वायत्तता की नीति को बनाए रखते हुए रूस का साथ निभाया। पश्चिम के प्रतिबंधों के बीच भारत ने भारी मात्रा में रूसी पेट्रोलियम और गैस खरीदकर अपनी ऊर्जा सुरक्षा सुनिश्चित की तथा रूस को आर्थिक सहारा दिया। यह निर्णय महज एक वाणिज्यिक लाभ का मामला नहीं था, बल्कि भारतीय विदेश नीति की स्वयंभूता का प्रदर्शन था। दूसरी ओर, रूस ने भी भारत को कभी निराश नहीं किया।

राम गोपाल सैनी

स्टेट रोड फण्ड मद से सड़क निर्माण के लिए 6.13 करोड़ की मिली स्वीकृति, पूर्व विधायक रामलाल शर्मा ने की थी अनुशंसा

चौमूं (हमारा वतन)

विधानसभा क्षेत्र में State Road Fund मद के तहत विधानसभा क्षेत्र की सड़कों के लिए वित्तीय व प्रशासनिक स्वीकृति मिली है। पूर्व विधायक रामलाल शर्मा ने अगस्त 2025 में राज्य सरकार को अनुशंसा कर सड़को के स्वीकृति की माँग की थी जिस पर सरकार द्वारा 15.5 किमी लम्बाई की 6.13 करोड़ की वित्तीय स्वीकृति जारी की गई है। पूर्व विधायक रामलाल शर्मा ने मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा और उप मुख्यमंत्री व सार्वजनिक निर्माण विभाग मंत्री दिया कुमारी का आभार जताया। क्षेत्र में सान्दरसर सड़क से डेहर की ढाणी (खन्नीपुरा), बलेखन से मुलगानी की ढाणी (अणतपुरा), डोला का बास से रेनवाल रोड सड़क (रिको) तथा शिव मंदिर से करणीपुरा (सींगोदकलां) तक अनुमानित

दूरी- 5.5 किमी और अनुमानित लागत- 215.60 लाख रुपए, रिको कालाडेरा से मदन सीमावत का मकान, कानपुरा स्कूल से आचार्या का मोहल्ला, खेजरोली सड़क से नाई खटीक का मकान (उदयपुरिया) और झीड़ा सड़क से मंगल सैनी के मकान तक (विजयसिंहपुरा) तक अनुमानित दूरी- 4.0 किमी और अनुमानित लागत- 165.70 लाख रुपए, डेहरा-सामोद सड़क से बांसा सड़क तक (सामोद), दौलतपुरा सड़क से दम्बा का बास तक, आष्टीकलां लूंगतीवाले बालाजी से किशनमानपुरा सड़क और चीथवाड़ी सड़क से खिवणको की ढाणी तक (मोरिजा) तक अनुमानित दूरी- 6.0 किमी और अनुमानित लागत- 232.30 लाख रुपए की सड़के स्वीकृत की गई है।

पूर्व विधायक रामलाल शर्मा ने बताया कि राज्य सरकार द्वारा क्षेत्र की 15.5 किमी लम्बाई की 12 नवीन सड़कों के लिए 6.13 करोड़ की वित्तीय स्वीकृति जारी की गई है। उक्त सड़को के निर्माण से ग्रामीण अंचलों में आमजन को आवागमन में सुविधा मिलेगी और यातायात व्यवस्था सुगम होगी।

धूमधाम से संपन्न हुआ सर्व समाज सामूहिक विवाह, 15 जोड़े बंधे परिणय सूत्र बंधन में

जयपुर (हमारा वतन)

राजस्थान ब्राह्मण महासभा प्रदेश महिला प्रकोष्ठ एवं सुफल फाउंडेशन के सहयोग से सर्व समाज के 15 जोड़ों का सामूहिक विवाह ब्रज किरण कन्या छात्रावास मालवीय नगर में धूमधाम से संपन्न हुआ। विवाह में सर्व समाज के 15 जोड़ों को हिंदू वैदिक रीति से तोरण, वरमाला और पाणिग्रहण संस्कार करवाया गया। इस अवसर पर प्रमुख समाजसेवी डॉ.सुनीता अग्रवाल, मूलचंद सोनी, द्वारिका प्रसाद, राधेश्याम जैमिनी, ग्लोबल पीस फाउंडेशन से केके बोहरा, वैद्य ओमप्रकाश दाधीच परबतसर, डॉ. पवन गुप्ता, योगाचार्य सरोज शर्मा, गुप्ता, जैन, शाह, यादव,जांगिड़, खरड़ा, डालमिया, राजपूत, मिश्रा और गौड़ परिवारों सहित समाज के विभिन्न वर्गों के प्रमुख महिला पुरुषों ने वर वधु को आशीर्वाद दिया और इस अनूठे कार्यक्रम की प्रशंसा की। विवाह संयोजक और आरबीएम की प्रदेश महिला अध्यक्ष अरुणा गौड़ ने बताया कि सभी जोड़ों को जन सहयोग से सोने चांदी के आभूषण, आर्टिफिशियल ज्वेलरी, वैवाहिक वस्त्र, ब्यूटी किट, लेडीज पर्स, साड़ियां, मर्दाने वस्त्र, डबल बेड, गद्दे, बेडशीट, तकिए, आलमारी, कंबल, गर्म शाल, स्वेटर, स्टील टंकी, सीलिंग फैन, चेयर्स, गैस चूल्हा, इलेक्ट्रिक प्रेस, मिक्सर ग्राइंडर, कैम्पर, बर्तनों का सेट, स्टील परात, भगोना, गैस ओवन, इडली मेकर, थर्मस, हॉट टिफिन, स्टील टिफिन, कैश रोल, स्टील वॉटर ग्लास सेट व जग, होलडोल बैग, दीवार घड़ी,

जोड़ा हाथ घड़ी आदि अनेक उपयोगी वस्तुएं दी गईं।

पर्वबसर के वैद्य ओमप्रकाश दाधीच और मेघराज सिंह रॉयल ने 51-51 हजार रुपए का विवाह में सहयोग किया। विवाह स्थल नाश्ता और भोजन की व्यवस्था आल इंडिया ब्राह्मण फेडरेशन के राष्टीय अध्यक्ष पंडित एसडी शर्मा और राजस्थान ब्राह्मण महासभा अध्यक्ष राधेश्याम जैमिनी ने की।

प्रमुख सहयोगी महिलाओं में जयपुर से पूनम शर्मा, कल्पना गौड़, कमलेश शर्मा, मनोरमा शर्मा, संतोष मिश्रा, शुचि आचार्य, अनीता शर्मा, प्रेमलता उपाध्याय, कविता शर्मा, एडवोकेट नीलम शर्मा, उषा विवेक गौड़, भारती शर्मा, प्रतिभा मिश्रा, शांति वशिष्ठ, सावित्री बटवाल, डॉ.लता शर्मा, नीता यादव, सोनी डालमिया, भरतपुर से पूनम अशोक शर्मा, शशि शर्मा, सवाईमाधोपुर मंजू शर्मा, उषा झा, अजमेर से मीना शर्मा, मंजू शर्मा, संतोष पारीक, विजय लक्ष्मी पाराशर, सीकर से डॉ.रेनू पाठक आदि रही।

डॉ. राधिका अग्रवाल ने जीता फ़ूड व्लॉगर ऑफ़ द ईयर - 2025 का पुरस्कार

जयपुर (हमारा वतन)। समाजसेवी और बिजनेसमैन डॉ. अरुण अग्रवाल की बेटी डॉ. राधिका अग्रवाल (कंटेंट क्रिएटर - दफूडीदेवी) ने हाल ही में जयपुर के द ललित में आयोजित रीडर्स चॉइस फ़ूड एंड हॉस्पिटैलिटी अवार्ड्स में फ़ूड व्लॉगर ऑफ़ द ईयर - 2025 का पुरस्कार जीता है।

उन्हें यह पुरस्कार उपमुख्यमंत्री दीया कुमारी, सेलिब्रिटी शेफ अजय चोपड़ा, राष्टीय संपादक एल.पी. पंत से प्राप्त हुआ। पुरस्कार जीतकर राधिका ने प्रदेश का नाम रोशन किया है।

प्रिया भागवानी बनी स्टेक वॉक फैशन शो की ब्रांड एम्बेसडर

जयपुर (हमारा वतन)

गोल्ड इवेंट्स ने आगामी 9 दिसम्बर को होटल वी वन प्राइड में होने वाले कार्यक्रम स्टेक वॉक फैशन शो के लिए प्रिया भागवानी को ब्रांड एम्बेसडर नियुक्त किया है।

प्रिया भागवानी वेल नान इमेज कंसलटेंट और फैशन स्टाइलिस्ट हैं। प्रिया ने सामाजिक विकास के तौर पर भी कई उल्लेखनीय कार्य किये हैं एवं महिलाओं के लिए प्रेरणादायक बनी हुई हैं।

बिजनेस और सामाजिक क्षेत्र में किये गये उनकी उल्लेखनीय उपलब्धियां महिलाओं और बेटियों को आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करती हैं। इस वजह से संस्था ने प्रिया को ब्रांड एम्बेसडर नियुक्त किया है।

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।