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- 62 अंक-2 जयपुर, सोमवार, 12 जनवरी, 2026 वार्षिक शुल्क 200 रुपये (एक प्रति 4 रु.) पृष्ठ संख्या 4

संस्कार सृजन संस्था की अनूठी पहल : मकर संक्रांति पर जरूरतमंद लोगों को बांटेगी तिल के लड्डू

चौमूं (हमारा वतन)

मकर संक्रांति का पर्व सूर्य देव को समर्पित होता है। इस दिन सूर्य देव मकर राशि में प्रवेश करते हैं। इसे धार्मिक दृष्टि से खास महत्व दिया गया है, ऐसा माना जाता है कि इस दिन दान करने से न केवल पुण्य मिलता है बल्कि यह हमारे पापों को भी नष्ट करता है। दान के जरिए व्यक्ति स्वास्थ्य, समृद्धि और शांति प्राप्त कर सकता है । इसी कड़ी में 20 वर्षों से जरूरतमंदों की सेवा के लिए हमेशा तत्पर रहने वाली चौमूं तहसील

के सामोद रोड नीमड़ी, मोरीजा स्थित संस्कार सृजन संस्था द्वारा मकर मकर संक्रांति पर जरूरतमंदों को तिल के लड्डू वितरित किए जाएँगे। संस्था अध्यक्ष राम गोपाल सैनी ने बताया कि हमारी संस्था हमेशा जरूरतमंदों की सेवा में तत्पर रहती है। प्राणी मात्र की सेवा के लिए हम सभी को तैयार रहना चाहिए। जन्मदिन, शादी की वर्षगांठ और पुण्यतिथि सहित विशेष दिवस पर हमेशा सामाजिक सरोकार के कार्य करने चाहिए, जिससे जरूरतमंद लोगों की मूलभूत आवश्यकताएं पूरी हो सके। संस्था के कार्यकारी अध्यक्ष शेरसिंह कुमावत ने बताया कि भगवान ने यह जीवन किसी विशेष उद्देश्य के लिए दिया है, इसलिए मानवता निभाते हुए सेवा के कार्य करने चाहिए। सभी धर्म में दान का विशेष महत्व बताया गया है, इसलिए अपनी श्रद्धा अनुसार दान जरूर करना चाहिए। जब भी मौका मिले सेवा का मौका छोड़ना नहीं चाहिए। इस सेवा कार्य में संस्था उपाध्यक्ष संदीप शर्मा, मंत्री दिनेश कुमार सैनी, कोषाध्यक्ष सुमित्रा देवी माली, पूर्व सरपंच गोपाल डेनवाल, प्रवीण कुमावत, लोकेश डेनवाल, विजय कुमावत, कैलाश केशवा, विनोद काकोडिया, जगदीश केशवा, बाबूलाल काकोडिया, कैलाश मेहता, तुलसीराम डेनवाल, पप्पू मेहता, घनश्याम यादव, भगवान सहाय यादव, सुरेश पलसानिया, मदन सेरावत सहित कई भामाशाहों का सहयोग रहा।

चौमूं में रामचंद्र रिसोर्ट्स का हुआ भव्य शुभारंभ

चौमूं (हमारा वतन)। चौमूं शहर के एनएच 52, भोजलावा पुलिया के पास स्थित रामचंद्र रिसोर्ट्स एवं स्वाद महल रेस्टोरेंट का आज गणमान्य लोगों की मौजूदगी में भव्य शुभारंभ किया गया।

वहीं रिसोर्ट्स के डायरेक्टर और कालाडेरा कॉलेज के पूर्व छात्र संघ अध्यक्ष मेघराज चौधरी उर्फ जैकी के जन्मदिन पर रक्तदान शिविर का भी आयोजन किया गया, जिसमें युवाओं ने बढ़चढ़कर रक्तदान किया । दूसरी और मेघराज चौधरी को जन्मदिन की बधाई देने वालों का ताँता लगा रहा ।

डायरेक्टर मेघराज चौधरी ने बताया कि हमारे यहां रिसोर्ट्स में मीटिंग, शादी, बर्थडे पार्टी, किट्टी पार्टी की सारी व्यवस्थाएं रहेगी । साथ ही स्वाद महल रेस्टोरेंट में आप कई तरह के स्वादिष्ट व्यंजनों का लुत्फ उठा सकते हैं । इस दौरान कई समाजसेवी,राजनीतिज्ञ, चिकित्सक और शिक्षाविद लोगों ने शिरकत की ।

श्री दक्षिण मुखी बालाजी मंदिर में हुआ पौषबड़ा महोत्सव

जयपुर (हमारा वतन)। अजमेर रोड डीसीएम जयपुर स्थित डॉक्टर्स कॉलोनी में श्री दक्षिण मुखी बालाजी मंदिर में पौषबड़ा महोत्सव का आयोजन किया गया । जिसमें मुख्य अतिथि अरुण चतुर्वेदी अध्यक्ष राजस्थान वित्त आयोग द्वारा दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का शुभारम्भ किया । उन्होंने कहा कि भक्ति से बड़ा कोई उत्सव नहीं और श्रद्धा से बड़ा कोई आशीर्वाद नहीं ।

मुख्य अतिथि का रमाकांत शर्मा अध्यक्ष डॉक्टर्स कॉलोनी विकास समिति एवं समस्त कार्यकारणी के पदाधिकारी , संरक्षक,सदस्यों द्वारा माल्यार्पण,दुपट्टा, साफा से स्वागत कर अमूल्य समय देने के लिए धन्यवाद दिया।

कार्यक्रम में सर्व समाज जागृति संघ के राष्टीय अध्यक्ष सुरेश चन्द शर्मा ने इस प्रकार के आयोजन की भूरी भूरी प्रशंसा करते हुए कहा कि ऐसे कार्यक्रम होते रहने चाहिए ताकि समाज में आपसी सहयोग व सौहार्द की भावना जागृत होती रहे।

शिशुपाल चौधरी संरक्षक विकास समिति ने डॉक्टर्स कॉलोनी विकास समिति की कार्यकारणी को अपने दायित्व का निर्वाहन करने एवं कार्यक्रम के सुन्दर आयोजन के लिए धन्यवाद ज्ञापित किया।

हरसोलिया ग्लोबल लीडरशिप अवार्ड-2026 से हुए सम्मानित

जयपुर (हमारा वतन)। इंद्रलोक फाउंडेशन द्वारा ग्लोबल लीडरशिप अवार्ड-2026 समारोह रॉयल बाग पैलेस, न्यू सांगानेर रोड़, मानसरोवर में आयोजित किया गया । समारोह की मुख्य अतिथि जयपुर शहर की महापौर डॉ. सौम्या गुर्जर थी एवं अध्यक्षता संस्था की डायरेक्टर इंद्रा बंसल ने की। विशिष्ट अतिथि फिल्म प्रोड्यूसर एन.के. मित्तल, कोएक्टर विजय लक्ष्मी, मीनू सिंह, ललिता टांक, दीपिका राठौड़, रमेश टांक रहे।

सभी अतिथियों ने सामाजिक क्षेत्र में उल्लेखनीय काबिलियत एवं उत्कृष्ट कार्य के लिए टांकरडा निवासी सामाजिक कार्यकर्ता सुरेन्द्र सिंह हरसोलिया का दुपट्टा पहनाकर, स्मृति चिन्ह व ग्लोबल लीडरशिप अवार्ड-2026 से सम्मानित किया । हरसोलिया को यह अवार्ड मिलने पर सर्व समाज बंधुओ में हर्ष जताया। हरसोलिया ने संस्था की डायरेक्टर इंद्रा बंसल का धन्यवाद एवं आभार व्यक्त किया।

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 नि:शुल्क

समय दोपहर 12 बजे से रात्रि 8:30 बजे तक

पार्किंग नि:शुल्क

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)

शिक्षक डॉ. त्रिलोक चंद्र सोनी हुए सम्मानित

देहरादून (हमारा वतन)

बदलते परिवेश में जहां स्कूली बच्चे मोबाइलों में समय बिताते हैं वहीं वृक्षमित्र के नाम से मशहूर शिक्षक डॉ. त्रिलोक चंद्र सोनी ने राइका मरोड़ा सकलाना में डिजिटल व स्मार्ड बोर्ड का प्रयोग करते हुए छात्र छात्राओं को नई तकनीकी से जोड़कर शिक्षा की मुख्य धारा से जोड़ा तथा विद्यालय में छात्रों के साथ मिलनसार व्यवहार से उन्हें अनुशासित बनाए रखने में अपनी अहम भूमिका निभाई।

डॉ. सोनी द्वारा शिक्षा के क्षेत्र में किए गए उत्कृष्ट कार्य के लिए जिला पंचायत भूत्सी सकलाना व क्षेत्र पंचायत हटवाल गांव ने अलग-अलग सम्मान पत्र दिया । शिक्षक सुशील कुमार कांदली ने शॉल तथा पर्यावरण संरक्षण के क्षेत्र में किए जा रहे कार्यों के लिए बद्रीनाथ वन प्रभाग गोपेश्वर प्रभागीय वनाधिकारी चमोली सर्वेश कुमार दुबे ने पूर्व जिलाधिकारी चमोली डॉ. संदीप तिवारी द्वारा हस्ताक्षरित सम्मान पत्र व शॉल जिसे डाक द्वारा भेजे सम्मान पत्र व शॉल को संजय सिंह नेगी अध्यक्ष, उत्तराखंड अन्य पिछड़ा वर्ग आयोग, सीता जिला पंचायत सदस्य भूत्सी टि.ग, सरोजनी मनवाल, क्षेत्र पंचायत सदस्य हटवालगांव, सरोप सिंह नेगी ग्राम प्रधान मरोड़ा, दिनेश सिंह रावत, ग्राम प्रधान लामकांडे, रेशमा हाटवाल, ग्राम प्रधान हटवाल गांव, नीलम देवी पूर्व प्रधान मरोड़ा, पुष्पा देवी अध्यक्ष एसएमसी, अनूप थपलियाल, सुशील कुमार कांदली ने राइका मरोड़ा सकलाना में आयोजित कार्यक्रम में सम्मान पत्र व शॉल ओढ़ाकर डॉ. त्रिलोक चंद्र सोनी को सम्मानित किया।

डॉ. सोनी ने सभी का अभिवादन करते हुए शिक्षा की इस लौ को बरकरार रखने का संकल्प लिया।

केन्द्रीय विद्यालयों के संविदा शिक्षकों को 12 वर्षों से नहीं मिली वेतन वृद्धि

जयपुर (हमारा वतन)। केन्द्रीय विद्यालय संगठन के अंतर्गत कार्यरत संविदा शिक्षकों को विगत 12 वर्षों से किसी भी प्रकार की वेतन वृद्धि नहीं दी गई है, जो अत्यंत चिंताजनक एवं दुर्भाग्यपूर्ण है। बढ़ती महंगाई, जीवन-यापन की बढ़ती लागत और कार्यभार में निरंतर वृद्धि के बावजूद संविदा शिक्षक आज भी पुराने मानदेय पर कार्य करने को मजबूर हैं।

संविदा शिक्षक विष्णु शर्मा ने बताया कि संविदा शिक्षक नियमित शिक्षकों के समान कक्षा शिक्षण, परीक्षा संचालन, मूल्यांकन कार्य, सह-शैक्षणिक गतिविधियों एवं अन्य विद्यालयी दायित्वों का पूर्ण निष्ठा से निर्वहन कर रहे हैं। इसके बावजूद उनके वेतन में पिछले 12 वर्षों से कोई संशोधन नहीं किया गया, जिससे शिक्षकों का मनोबल गिर रहा है और आर्थिक स्थिति लगातार कमजोर हो रही है।

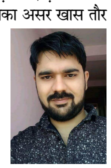
इस विषय में कई बार केन्द्रीय विद्यालय संगठन एवं संबंधित मंत्रालय को ज्ञापन सौंपे गए, लेकिन अब तक कोई ठोस निर्णय नहीं लिया गया है। वेतन वृद्धि न होने के कारण अनेक अनुभवी और योग्य शिक्षक केन्द्रीय विद्यालय छोड़ने को विवश हो रहे हैं, जिसका सीधा प्रभाव विद्यार्थियों की शिक्षा गुणवत्ता पर पड़ रहा है।

संविदा शिक्षक विष्णु शर्मा ने बताया कि राजस्थान मे 19 केन्द्रीय विद्यालय है ।भारत में 1290 केन्द्रीय विद्यालय है । 12 हजार से अधिक है संविदा शिक्षक है । केन्द्रीय विद्यालय संगठन एवं शिक्षा मंत्रालय से यह मांग करते हैं कि संविदा शिक्षकों के मानदेय में शीघ्र वृद्धि की जाए तथा वर्षों से लंबित इस न्यायोचित मांग पर तत्काल सकारात्मक निर्णय लिया जाए। यदि शीघ्र समाधान नहीं हुआ, तो संविदा शिक्षक अपने अधिकारों की रक्षा हेतु संगठित होकर आगे की रणनीति बनाने को बाध्य होंगे।

(आलेख) भोजपुरी मनोरंजन में अश्लीलताः भाषा की गरिमा का प्रश्न

(हमारा वतन)। भोजपुरी भाषा अपनी समृद्ध लोक संस्कृति और साहित्यिक परंपरा के लिए जानी जाती है, लेकिन हाल के वर्षों में इसके कुछ मनोरंजन माध्यमों में बढ़ती अश्लीलता ने गंभीर सवाल खड़े किए हैं। यह चिंता केवल कला तक सीमित नहीं, बल्कि समाज और सांस्कृतिक पहचान से जुड़ी हुई है।

मनोरंजन के नाम पर त्वरित लोकप्रियता और व्यावसायिक लाभ की दौड़ में कई बार भाषा की मर्यादा को नज़र अंदाज़ किया जा रहा है। डिजिटल मंचों की आसान पहुँच और प्रभावी नियंत्रण की कमी ने इस प्रवृत्ति को और बढ़ावा दिया है। इसका असर खास तौर पर युवाओं पर पड़ता है, जिनके लिए भाषा और कला संस्कार गढ़ने का माध्यम होती है।



यह स्पष्ट करना आवश्यक है कि समस्या पूरी भोजपुरी संस्कृति की नहीं, बल्कि कुछ प्रवृत्तियों की है। आज भी अनेक कलाकार और रचनाकार सार्थक, स्वच्छ और सामाजिक मूल्यों से जुड़े कार्य कर रहे हैं, जिन्हें प्रोत्साहन मिलना चाहिए। भोजपुरी मनोरंजन की दिशा सुधारने के लिए कलाकारों की सामाजिक ज़िम्मेदारी, दर्शकों की जागरूकता और संस्थागत निगरानी-तीनों आवश्यक हैं। भाषा की लोकप्रियता तभी स्थायी बन सकती है, जब वह सम्मान और संस्कार के साथ आगे बढ़े। (ये लेखक के अपने विचार हैं)

-सिद्धार्थ गोरखपुरी

मनोकामनेश्वर महादेव मंदिर में हुआ विशाल पौषबड़ा महोत्सव का आयोजन

जयपुर (हमारा वतन)। हर वर्ष की भांति इस वर्ष भी जयपुर रोड, ओम विहार, गोयनका कृषि फार्म स्थित मनोकामनेश्वर महादेव मंदिर में विशाल पौषबड़ा महोत्सव का आयोजन किया गया । गोयनका परिवार के सदस्य रमेश गोयनका ने बताया कि आज भोलेनाथ बाबा का फूलों से मनोहारी श्रृंगार कर झांकी सजाई गई । साथ ही दिन में संगीतमय सुन्दरकाण्ड पाठ का आयोजन किया गया । शाम को सभी भक्तजनों के लिए पौषबड़ा प्रसादी का आयोजन किया गया । इस दौरान सुरेश गोयनका, दिनेश गोयनका सहित कई लोग मौजूद रहे । कार्यक्रम में कई जनप्रतिनिधि, व्यापारी,समाजसेवी, राजनीतिज्ञ हस्तियों ने शिरकत की ।

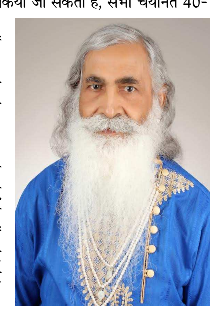
गुलाबी शाम सुरों के नाम संगीत संध्या की तैयारियां जोरों पर

जयपुर (हमारा वतन)। सुकून सुर रागिनी एसएसआर ग्रुप की गुलाबी शाम सुरों के नाम संगीत संध्या 18 जनवरी 2026 को बड़े धूमधाम से आयोजित की जाएगी । कार्यक्रम की तैयारियां जोरों से चल रही हैं । सभी सिंगर्स जबरदस्त रिहर्सल कर रहे हैं । ग्रुप की डायरेक्टर नीरा राजबंशी ने बताया कि 18 जनवरी को शाम 5 बजे से रात्रि 9 बजे तक झालाना डूंगरी स्थित राजस्थान इंटरनेशनल सेंटर में लाइव बैंड पर कार्यक्रम का आयोजन किया जाएगा, जिसमें करीब 35 सिंगर अपनी मधुर प्रस्तुतियां देंगे । कार्यक्रम की तैयारियां जोर शोर से चल रही हैं ।

आचार्य सत्यनारायण पाटोदिया ने मुख्यमंत्री को लिखा खुला पत्र

जयपुर (हमारा वतन)। नैतिक शिक्षाविद, आध्यात्मिक चिंतक, प्रेरक, मार्गदर्शक एवं राष्ट्रपति द्वारा सम्मानित आचार्य सत्यनारायण पाटोदिया ने राजस्थान के मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा को खुला पत्र लिखा है । पत्र में राजस्थान के गौरवशाली व्यक्तियों एवं संस्थाओं को उनके अपूर्व योगदान के लिए प्रशस्ति पत्र प्रदान करने की बात कही है ।

पत्र में लिखा कि गणतंत्र दिवस समारोह 2026 के अवसर पर राज्य सरकार द्वारा लोक कलाकारों, आर्टिज़ंस, विशिष्ट व्यक्तियों, सामाजिक / कला / साहित्य एवं शिक्षा के क्षेत्र में कार्यरत संस्थाओं, खिलाड़ियों, किसानों, पशुपालकों, उद्योगपतियों एवं भामाशाहों को उनकी विशिष्ट उपलब्धियों व सेवाओं के लिए राज्य स्तरीय प्रशस्ति पत्र प्रदान करने हेतु उच्च अधिकारियों की एक समिति का गठन मंत्रिमंडल सचिवालय द्वारा किया जाता है। यह समिति अत्यंत सावधानी और निष्पक्षता के साथ अंतिम एवं सर्वमान्य चयन करती है। परंतु गंभीर समस्या यह है कि इस समिति के उच्च अधिकारियों के द्वारा समारोह में लगने वाले समय की Time Budgeting के कारण इस फाइनल सूची से केवल 11 लोगों को ही समारोह में निमंत्रित किया जा सकता है, सभी चयनित 40-50 लोगों को बुलाना संभव नहीं है।



इसके परिणामस्वरूप शेष चयनित व्यक्तियों को राज्य स्तरीय प्रशस्ति पत्र नहीं मिल पाता है। वे लोग इस प्रमाण पत्र को प्राप्त करने से रह जाते हैं और वर्षों की साधना एवं समाजसेवा करने वालों का मनोबल टूट जाता है।

चयनित सभी कलाकारों, खिलाड़ियों, किसानों, उद्योगपतियों एवं समाजसेवियों को प्रशस्ति पत्र 26 जनवरी के बाद में प्रदान किए जाएं तो उन सबको को न्याय मिलेगा और उनका मनोबल बढ़ेगा। यह कदम आपके नेतृत्व में राजस्थान की सांस्कृतिक, सामाजिक और आर्थिक गरिमा को राष्ट्रीय स्तर पर नए शिखर पर पहुँचा देगा।

Khadi For Nation
खादी भारत
Khadi India
Khadi For Fashion

जॉब्स

1. आरएसएमएसएसबी, पद वनपाल, पद संख्या 259, अंतिम तिथि 4 फरवरी 2026
2. आरएसएमएसएसबी, पद महिला सुपरवाइजर, पद संख्या 72, अंतिम तिथि 5 फरवरी 2026
3. रेलवे रिक्रूटमेंट बोर्ड, पद मिनिस्टीरियल एंड आइसोलेटेड कैटिगरी, पद संख्या 311, अंतिम तिथि 29 जनवरी 2026
4. यूपीएसएससी, पद लेखपाल, पद संख्या 7994, अंतिम तिथि 28 जनवरी 2026
5. उत्तर प्रदेश पुलिस, पद कांस्टेबल, पद संख्या 32689, अंतिम तिथि 30 जनवरी 2026
6. आरएसएमएसएसबी, पद एग्रीकल्चर सुपरवाइजर, पद संख्या 1100, अंतिम तिथि 11 फरवरी 2026
7. एचएसएससी, पद हरियाणा पुलिस कांस्टेबल, पद संख्या 5500, अंतिम तिथि 25 जनवरी 2026
8. रीको, पद असिस्टेंट साइट इंजीनियर, पद संख्या 39, अंतिम तिथि 27 जनवरी 2026

जिम में जरूरत से ज्यादा वर्कआउट करना भी हो सकता है खतरनाक

ओवरट्रेनिंग तब होती है जब आप दिना कोई ब्रेक लिए जिम जाकर हैवी वर्कआउट करते है। ये आपके शरीर पर नाकारात्मक प्रभाव डाल सकते है।जब हम जिम में एक्सरसाइज करते है तो हफ्ते के 7 दिनों में से आपको एक दिन आराम की जरूरत होती है। इससे आपकी मांसपेशियों को रिकवर होने में मदद मिलती है। जब आप बिना रिकवरी का समय दिए बिना वर्कआउट करते हैं तो ओवरट्रेनिंग हो सकती है। यदि आप अपनी सीमा से बहुत अधिक व्यायाम आपके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है।ओवरट्रेनिंग सिंड्रोम आपके फिटनेस स्तर को कम कर सकता है, आपकी एनर्जी पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है और आपको इससे चोट भी लग सकती है। वेटलिफ्टिंग, कार्डियो और HIIT वर्कआउट सभी बर्नआउट का कारण बन सकते हैं।ओवरट्रेनिंग के बारे में ज्यादा जानकारी के लिए हमने फिटनेस और लाइफस्टाइल एक्सपर्ट यश अग्रवाल से बात की। यश अग्रवाल बताते है कि अधिकांश लोगों को व्यायाम सत्र के बाद थकान, दर्द और अकड़न महसूस हो सकती है।

वो लक्षण जो बताते है आप ओवरट्रेनिंग कर रहें है

लगातार थकान-पर्याप्त आराम के बावजूद अत्यधिक थकान और थकावट होना ओवरट्रेनिंग का एक संकेत है। यह काफी हार्ड एक्सरसाइज से थकान महसूस होने के कारण हो सकता है। यह लंबे समय तक चलने वाली और लगातार होने वाली थकावट है।

प्रदर्शन में कमी-यदि आप प्रदर्शन में अचानक गिरावट देखते हैं, जैसे कि वजन उठाने में मुश्किल होना जिसे आप पहले आसानी से कर लेते थे या वर्कआउट के दौरान सहनशक्ति में उल्लेखनीय कमी आई है, तो यह ओवरट्रेनिंग का संकेत हो सकता है।अपने शरीर को ठीक होने का समय दें। अपने वर्कआउट की तीव्रता और मात्रा कम करें। अपने रूटीन में अधिक आराम के दिनों को शामिल करें और रिकवरी में सहायता के लिए उचित पोषण और हाइड्रेशन पर ध्यान केंद्रित करें।

हृदय का गति का बढ़ जाना-बढ़ी हुई विश्राम हृदय गति शरीर के तनाव के स्तर को बढ़ा सकती है। ओवरट्रेनिंग से सामान्य से अधिक आराम करने वाली हृदय गति हो सकती है, जिससे पता चलता है कि शरीर तनाव में है और वर्कआउट से पूरी तरह से ठीक नहीं हुआ है।

लगातार मांसपेशियों में दर्द या चोट-मांसपेशियों में दर्द, जोड़ों में दर्द या बार-बार चोट लगना ओवरट्रेनिंग का संकेत दे सकता है। ये समस्याएं अगले वर्कआउट से पहले पूरी तरह से ठीक नहीं हो सकती हैं, जिससे लगातार असुविधा और संभावित दीर्घकालिक क्षति का चक्र शुरू हो सकता है।

मूड में बदलाव और चिड़चिड़ापन-ओवरट्रेनिंग सिर्फ शरीर को प्रभावित नहीं करती, इसका असर मानसिक स्वास्थ्य पर भी पड़ता है। शरीर पर पड़ने वाले तनाव के कारण व्यक्तियों को मूड में बदलाव, चिड़चिड़ापन, बढ़ी हुई एंग्जाइटी या डिप्रेशन की भावना का अनुभव हो सकता है।

बॉलीवुड चटकारा

सागरिका घाटगे कभी शाहरुख खान की फिल्म में काम नहीं करना चाहती थीं होने लगी थी इनसिक्योरिटी

हिंदी सिनेमा की चकाचौंध से भरी दुनिया पर हर कोई राज करना चाहता है और हर बैकग्राउंड से लोग अपनी किस्मत को आजमाने के लिए आते हैं, लेकिन क्या आप जानते हैं कि राजघराने से ताल्लुक रखने वाली एक राजकुमारी भी हिंदी सिनेमा पर अपनी छाप छोड़ चुकी हैं? हम बात कर रहे हैं सागरिका घाटगे की, जिन्होंने पहली ही फिल्म में शाहरुख खान के साथ काम किया और 16 लड़कियों की टीम के बीच अपनी पहचान बनाई। महाराष्ट्र के कोल्हापुर जिले स्थित कागल शहर के शाही परिवार से ताल्लुक रखने वाली सागरिका घाटगे बचपन से अभिनेत्री बनना चाहती थीं, क्योंकि उन्होंने अपने पिता को हमेशा स्क्रीन पर चमकते हुए देखा था। शाही परिवार में फिल्मों में काम करना बहुत छोटी बात मानी जाती थी, लेकिन सागरिका घाटगे के पिता विजयेंद्र घाटगे ने पर्दे पर लंबी पारी खेली थी और वे चितचोर, अनपढ़ और कसम भगवान की जैसी फिल्मों में काम कर चुके हैं। अभिनेता ने टीवी पर भी कई धारावाहिकों में काम किया था। 8 जनवरी को जन्मीं सागरिका घाटगे बचपन से ही एक्टिंग करना चाहती थीं, लेकिन एक समय ऐसा था जब वे शाहरुख खान की फिल्म चक दे इंडिया को ठुकराने वाली थीं। सागरिका का परिवार चाहता था कि वे पहले अपनी ग्रेजुएशन पूरी करें और फिर फिल्मों में काम करें, लेकिन तभी उन्हें अपनी दोस्त की मदद से चक दे इंडिया के ऑडिशन के बारे में पता चला।

सागरिका को पता चला कि फिल्म में 16 लड़कियों को कास्ट किया जाना है तो उन्हें लगा कि वे पहली ही फिल्म में 16 लड़कियों के बीच अपनी पहचान नहीं बना पाएंगी। ऐसे में उन्होंने ऑडिशन न देने का फैसला लिया था। सागरिका ने खुद इंटरव्यू में इस बात का खुलासा किया था कि 16 लड़कियों की कास्टिंग सुनकर इनसिक्योरिटी होने लगी थी, लेकिन बाद में जाकर ऑडिशन दिया। उन्होंने बताया कि मेकर्स ने सभी के रोल को बहुत अच्छे से लिखा था और सबकी अलग जिंदगी थी। ऑडिशन देने के बाद उन्होंने फिल्म में हॉकी प्लेयर प्रीति सबरवाल की भूमिका निभाई थी।

ये बात बहुत कम लोग जानते हैं कि सागरिका असल जिंदगी में भी राष्ट्रीय स्तर की हॉकी खिलाड़ी रह चुकी हैं। वे स्पोर्ट्स में भी अच्छी थीं, और ये भी एक कारण था फिल्म मिलने का।

आलिया भट्ट ने दिया रणवीर सिंह की फिल्म धुरंधर का रिव्यू, कहा- आपने ना सिर्फ...

रणवीर सिंह इन दिनों धुरंधर की सक्सेस को एंजॉय कर रहे हैं। उनकी फिल्म ने बॉक्स ऑफिस पर ताबड़तोड़ कमाई कर ली है और रिलीज के 1 महीने के बाद भी कई रिकॉर्ड अपने नाम कर रही है। अब रणवीर की दोस्त और को-एक्टर रहीं आलिया भट्ट ने उनकी फिल्म को अपना रिव्यू किया है। आलिया ने कहा कि उन्हें धुरंधर 2 से भी काफी उम्मीद है। **दूसरा पार्ट को लेकर आलिया क्या बोलीं**-आलिया के प्रोडक्शन हाउस एटरनल सनशाइन प्रोडक्शन्स के इंस्टाग्राम पेज से पोस्ट हुआ है जिसमें लिखा है, 'ये आज के समय की आवाज है। ये आज के भारत की च्वाइस है। ये हमारे इतिहास के एक चैप्टर पर बनी फिल्म है और अब ये भारत के सिनेमा के इतिहास का पहला चैप्टर है। चियर्स टू धुरंधर और 3 चियर्स पूरी टीम के लिए। आपने ना सिर्फ लहरें बनाईं बल्कि थिएटर्स में तूफान ला दिया है। अगर पहले पार्ट ने इतना धमाल मचा दिया है ठंड में तो सोचें वसंत में दूसरा पार्ट क्या करेगा।'

धुरंधर का बॉक्स ऑफिस कलेक्शन-धुरंधर के बॉक्स ऑफिस कलेक्शन की बात करें तो फिल्म ने भारत में 788.14 करोड़ की कमाई कर ली है। वहीं वर्ल्डवाइड फिल्म ने 1228 करोड़ की कमाई कर ली है। **रणवीर और आलिया की अपकमिंग फिल्में**-रणवीर के बारे में बता दें कि वह अब धुरंधर 2 में नजर आएंगे। धुरंधर 2 अब 19 मार्च को रिलीज होगी। रणवीर डॉन 3 में भी नजर आने वाले थे, लेकिन कुछ समय पहले रिपोर्ट आई कि वह अब फिल्म का हिस्सा नहीं हैं। वहीं आलिया के बारे में बता दें कि वह अब संजय लीला भंसाली की फिल्म लव एंड वॉर में नजर आएंगी जिसमें उनके साथ रणबीर कपूर और विकी कौशल लीड रोल में होंगे। इसके अलावा वह अल्फा में भी दिखेंगी।

चौमूं के विजयसिंहपुरा में चारदीवारी निर्माण कार्य के लिए 15 लाख रुपए की अनुशंसा

चौमूं (हमारा वतन)। भारतीय जनता पार्टी के प्रदेशाध्यक्ष और राज्यसभा सांसद मदन राठौड़ ने अपने सांसद स्थानीय क्षेत्र विकास योजना के अंतर्गत जयपुर जिले के चौमूं तहसील में विकास कार्य के लिए वित्तीय स्वीकृति की अनुशंसा की है।

सांसद राठौड़ ने जिला कलेक्टर, जयपुर को पत्र लिखकर ग्राम विजयसिंहपुरा में जनहित के कार्य के लिए धनराशि आवंटित करने के निर्देश दिए हैं। पूर्व विधायक रामलाल शर्मा ने भाजपा प्रदेशाध्यक्ष मदन राठौर का आभार व्यक्त किया है।

ग्राम विजयसिंहपुरा से चन्दवाजी सड़क पर आबादी भूमि की चारदीवारी (बाउंड्री वॉल) के निर्माण कार्य के लिए पन्द्रह लाख रुपए की राशि अनुशंसा की है तथा ग्राम पंचायत, विजयसिंहपुरा को कार्यकारी एजेंसी बनाया गया है। सांसद मदन राठौड़ ने अपने पत्र में जिला प्रशासन को निर्देशित किया है कि इस कार्य की शीघ्र समीक्षा की जाए और जल्द से जल्द तकनीकी, वित्तीय एवं प्रशासनिक स्वीकृति जारी की जाए ताकि क्षेत्र के ग्रामीणों को इसका लाभ मिल सके।

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

सम्पादकीय.....

स्वामी विवेकानंद का युवाओं के लिए संदेश

भारत अपने युवाओं की ऊर्जा, सपनों और शक्ति का उत्सव राष्ट्रीय युवा दिवस के रूप में प्रत्येक वर्ष मनाता है। इस दिन को स्वामी विवेकानंद की जयंती की स्मृति में मनाया जाता है, जो हमें याद दिलाता है कि भारत का भविष्य उसके युवाओं के हाथों में सुरक्षित है। इतिहास साक्षी है कि जब-जब राष्ट्र ने करवट बदली, युवाओं ने ही परिवर्तन की मशाल थामी है। विवेकानंद केवल एक संत या दार्शनिक नहीं थे, वे युवाओं के भीतर सोई हुई शक्ति को जगाने वाले युगद्रष्टा थे। उन्होंने भारत को आत्मविश्वास, आत्मगौरव और आत्मनिर्भरता का मंत्र दिया था। स्वामी विवेकानंद ने पूरे भारतवर्ष का भ्रमण कर देश की सामाजिक, आर्थिक और सांस्कृतिक स्थितियों को गहराई से समझा। 1893 में शिकागो धर्म संसद में उनका

राम गोपाल सैनी

ओजस्वी उद्बोधन भारत की आध्यात्मिक शक्ति का वैश्विक उद्घोष था। वे वेद, उपनिषद, पुराण, दर्शन और साहित्य के गहन ज्ञाता थे, किंतु उनकी दृष्टि केवल अध्यात्म तक सीमित नहीं थी। वे चरित्र निर्माण, कर्मयोग और राष्ट्र सेवा को जीवन का सर्वोच्च लक्ष्य मानते थे। उनका स्पष्ट मत था कि यदि भारत को जागृत करना है तो उसकी युवा शक्ति पर भरोसा करना होगा। विवेकानंद चाहते थे कि युवा अपने कंफर्ट जोन से बाहर निकलें, आत्मकेंद्रित जीवन से ऊपर उठें और राष्ट्र निर्माण में सक्रिय भूमिका निभाएं। उनकी यह आकांक्षा आज राष्ट्रीय युवा दिवस की भावना में स्पष्ट रूप से परिलक्षित होती है। वर्तमान वैश्विक परिदृश्य बीते सौ वर्षों में अभूतपूर्व रूप से बदल चुका है। विज्ञान और तकनीक के तीव्र विकास ने जीवनशैली, कार्यसंस्कृति और सोच के ढांचे को बदल दिया है। शिक्षा का विस्तार हुआ है, अवसरों के नए द्वार खुले हैं, परंतु इसके साथ-साथ चुनौतियां भी बढ़ी हैं।

श्री मां वैष्णो देवी मंदिर में हुआ थाना अधिकारी प्रदीप शर्मा का भव्य सम्मान

जयपुर (हमारा वतन)

चौमूं शहर के सामोद रोड पुलिया स्थित श्री मां वैष्णो देवी मंदिर में चौमूं थाना अधिकारी प्रदीप शर्मा का प्रमोशन होने पर भव्य सम्मान किया गया । मंदिर महंत कैलाश भगत के सानिध्य में सैकड़ो लोगों ने थाना अधिकारी प्रदीप शर्मा को 51 फीट का साफा और 51 किलो का फूलों का हार पहनाकर सम्मान किया । जीवन क्षेत्र में आगे बढ़ाने के लिए थाना अधिकारी को यथार्थ गीता भी भेंट की गई । थाना अधिकारी ने सम्मान करने पर सभी लोगों का दिल से आभार जताया । इस दौरान व्यापार मंडल अध्यक्ष पवन सैनी , कांग्रेस नगर अध्यक्ष सायर सिंह तंवर,निवर्तमान पार्षद राजेन्द्र

इन्दोरा,युवा नेता गोविन्द सैनी,युवा नेता महेंद्र मीणा,बालकिशन बागड़ी,हरि चौधरी, राकेश सैनी, अशोक प्रजापत,महेंद्र सैनी, अमरचंद तंवर, गंगाराम तंवर, शंकर तंवर,महेश तंवर, फोटोग्राफर राजकुमार कांकरवाल,सुनील शर्मा, हरिनारायण सैनी,गुलजारी गंगवाल, बाबूलाल सैनी, राहुल सैनी,पुष्पेन्द्र सैनी, राकेश सैनी, ताराचंद सैनी,रोशन सैनी,विक्रम सैनी, संदीप, रिशपाल बराला,रविन्द्र शर्मा, महेश, रवि शर्मा,मोहन तंवर, अंकित सैनी सहित कई लोग मौजूद रहे ।

ग्रामीण डाक सेवकों ने मांगों को लेकर सौंपा ज्ञापन

जयपुर (हमारा वतन)। भारतीय ग्रामीण डाक कर्मचारी संघ द्वारा ग्रामीण डाक सेवकों की लंबित मांगों के समाधान को लेकर अधीक्षक डाकघर को गुलदस्ता भेंट कर ज्ञापन सौंपा गया। इस दौरान यूनियन मीटिंग भी आयोजित की गई।

ज्ञापन में ग्रामीण डाक सेवकों को आठवें वेतन आयोग में शामिल करने, लक्ष्य पूर्ति के नाम पर उत्पीड़न व जबरन ट्रांसफर पर रोक, GDS पदों को समाप्त करने पर रोक, न्यूनतम पेंशन व मेडिकल सुविधा देने सहित अन्य मांगें रखी गईं। केंद्रीय संगठन मंत्री मालीराम स्वामी ने बताया कि ग्रामीण डाक सेवक ग्रामीण क्षेत्रों में डाक व बैंकिंग सेवाओं की रीढ़ हैं, लेकिन आज भी उन्हें उचित सुविधाओं से वंचित रखा गया है। इस मौके पर सुभाष शर्मा, विकास चौधरी, महेंद्र मीणा सहित अन्य साथी कर्मचारी मौजूद रहे।

78वें सेना दिवस पर जयपुर में ऐतिहासिक शौर्य संध्या

जयपुर (हमारा वतन)। 78वें सेना दिवस के अवसर पर भारतीय थल सेना की दक्षिण पश्चिमी कमान (सप्त शक्ति कमान) द्वारा सवाई मानसिंह स्टेडियम, जयपुर में आयोजित शौर्य संध्या में भारतीय सेना के अदम्य साहस, वीरता और सैन्य शक्ति का भव्य प्रदर्शन किया गया। इस ऐतिहासिक आयोजन में वर्ष 1947 के भारत-पाक वार से लेकर ऑपरेशन सिंदूर तक भारतीय सेना द्वारा लड़े गए युद्धों और प्रमुख सैन्य अभियानों को नाट्य, दृश्य एवं तकनीकी प्रस्तुतियों के माध्यम से जीवंत रूप में दर्शाया गया।

इस अवसर पर दक्षिण पश्चिमी कमान के आर्मी कमांडर लेफ्टिनेंट जनरल मनजिंदर सिंह ने कहा कि राजस्थान वीरता और शौर्य की भूमि है। इस भूमि ने महाराणा सांगा, महाराणा प्रताप, परमवीर चक्र विजेता पीरु सिंह, परमवीर चक्र विजेता शैतान सिंह जैसे पराक्रमी योद्धाओं को जन्म दिया है। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की पहल पर राजस्थान में पहली बार सेना दिवस का आयोजन किया जा रहा है। उन्होंने बताया कि इस दौरान ऑनर कैंप, साइकिल रैली, मेगा मेडिकल कैंप, नो योर आर्मी प्रदर्शनी जैसे गतिविधियां आयोजित की जा

रही है।

लेफ्टिनेंट जनरल मनजिंदर सिंह ने कहा कि प्रधानमंत्री मोदी के नेतृत्व में भारत की सशस्त्र सेनाओं का आधुनिकीकरण अभूतपूर्व गति से आगे बढ़ रहा है। मेक इन इंडिया और आत्मनिर्भर भारत अभियान के तहत रक्षा उत्पादन में स्वदेशीकरण को प्राथमिक दी जा रही है। उन्होंने बताया कि इन्हीं नवीन तकनीकों की मदद से ऑपरेशन सिंदूर में भारत ने दुश्मन देश पाकिस्तान को मात्र 88 घंटों में सरेंडर करने पर मजबूर कर दिया।

Mohan Lal Jitarwal
Jaisingh Jitarwal
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

शिक्षक डॉ.अशोक पाल सिंह ने अन्तर्राष्ट्रीय भारतीय भाषा सम्मेलन में किया प्रतिभाग

रूडकी (हमारा वतन)। रूडकी 9 से 11 जनवरी 2026 को आयोजित हुए अन्तर्राष्ट्रीय भारतीय भाषा सम्मेलन 2026 में शिक्षक डॉ.अशोक पाल सिंह ने प्रतिभाग किया ।

कार्यक्रम का आयोजन इंदिरा गांधी राष्ट्रीय कला केंद्र जनपथ नई दिल्ली में हुआ । कार्यक्रम के मुख्य अतिथि उपराष्ट्रपति सीपी राधाकृष्णन रहे । सम्मेलन की अध्यक्षता इंदिरा गांधी राष्ट्रीय कला केंद्र के अध्यक्ष राम बहादुर राय ने की । विशिष्ट अतिथि पूर्व लोकसभा सांसद रमेश पोखरियाल निशंक और जापान के वरिष्ठ भाषाविद तोमियो मिजोकामी रहे । सम्मेलन के दौरान इंदिरा गांधी राष्ट्रीय कला केंद्र के डीन प्रोफेसर रमेश चंद्र गौड़, वैश्विक हिंदी परिवार के अध्यक्ष अनिल जोशी, अंतर्राष्ट्रीय सहयोग परिषद के महासचिव श्याम परांडे, भारतीय भाषा विभाग दिल्ली विश्वविद्यालय के अध्यक्ष प्रोफेसर रवि प्रकाश टेकचंदानी सही कई हस्तियां मौजूद रही ।

उत्तराखण्ड के भाषा शिक्षक डॉ. अशोक पाल सिंह ने भी प्रतिभाग के दौरान तमिल भाषा एवं भारतीय भाषा हिन्दी- संस्कृत का संगम सरल सुबोध सीखने के तरीके पर चर्चा की । भारतीय भाषाओ को विदेशो में पढाने व सीखने हेतु भारतीयों के लिए अथक प्रयास किए जा रहे हैं।

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।