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

ہمارا وطن ہفت روزہ

देश का अपना अखबार

संस्थापित 1965

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-11 जयपुर, सोमवार, 16 मार्च, 2026 वार्षिक शुल्क 200 रुपये (एक प्रति 4 रु.) पृष्ठ संख्या 4

विश्व महिला दिवस: 500 महिलाओं को मिला महिला गौरव अवार्ड

➦ वूमन वेलफेयर सोसाइटी ने किया आयोजन ➦ अध्यक्ष जगविंद्र कौर ने किया सभी अतिथियों का सम्मान

जयपुर (हमारा वतन)

चौमूं शहर के सामोद रोड, गैस गोदाम के पास स्थित गोल्डन बेल्स एकेडमी में हर वर्ष की भांति इस वर्ष भी वूमन वेलफेयर सोसाइटी द्वारा महिला दिवस पर महिला गौरव अवार्ड का आयोजन किया गया। समारोह के मुख्य अतिथि पूर्व विधायक रामलाल शर्मा रहे। कार्यक्रम में डीवाईएसपी प्रदीप शर्मा, अंजना शर्मा, डॉक्टर निष्ठा लाम्बा, डॉक्टर कीर्ति सोलंकी और पुलिस महिला कांस्टेबल ने अतिथि के रूप में शिरकत की।

समारोह का शुभारंभ अतिथियों द्वारा माता सरस्वती की मूर्ति पर माल्यार्पण और दीप प्रज्वलन कर किया गया। समारोह के मुख्य अतिथि पूर्व विधायक रामलाल शर्मा ने उपस्थित महिलाओं को संबोधित करते हुए कहा कि वूमन वेलफेयर सोसाइटी कई सालों से महिला उत्थान के कार्य कर रही है। बच्चियों को निःशुल्क शिक्षा भी दी जा रही है। महिलाओं को आगे बढ़ाने के लिए निरंतर कार्यरत है और महिलाओं की हर मुश्किल में उनके साथ खड़ी है।

वूमन वेलफेयर सोसाइटी की अध्यक्ष जगविंद्र कौर ने बताया कि कार्यक्रम के दौरान अपने-अपने क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्य करने वाली करीब 500 महिलाओं का माला, शाल और मोमेंटो भेंट कर सम्मान किया गया। इस दौरान शतायु पर दो महिलाओं का भी सम्मान किया गया। अध्यक्ष जगविंद्र कौर ने आगे बताया कि वूमन वेलफेयर सोसाइटी महिलाओं के साथ हमेशा खड़ी है, कोई भी परेशानी होने पर 24 घंटे संपर्क किया जा सकता है।

गोल्डन बेल्स एकेडमी के नन्हे मुन्ने बचों ने अपनी विभिन्न सांस्कृतिक प्रस्तुतियों से दर्शकों का मन मोह लिया। वहीं सम्मानित होने वाली महिलाओं ने नृत्य और रैंप वॉक कर तालियां बटोरी। वहीं कार्यक्रम के अंत में उपस्थित महिलाओं ने फूलों की होली खेलकर फागोत्सव मनाया।

कार्यक्रम में प्रिंसिपल सरोज चौधरी, अंजलि कुमावत, सुमित्रा चौधरी, संतोष यादव, हर्षा अग्रवाल, सुनीता नरूका, नेहा शर्मा, माया सैनी, हिम्मत सिंह, बाबूलाल कुमावत, कृष्ण सैनी, मीरा कुमारी, राजकुमारी स्वामी, गुड्डी सैनी, शर्मिला मीणा, आरती सैनी, लक्ष्मी सैनी सहित हजारों महिलाओं ने कार्यक्रम में भाग लिया।

बिहू पर रिलीज़ होगी फीचर फिल्म सपनों के रंग

जयपुर (हमारा वतन)। आगामी 15 अप्रैल, बिहू पर्व के अवसर पर फीचर फिल्म सपनों के रंग रिलीज़ होगी। निर्देशक तपतेश कुमार मेवाल के अनुसार यह फिल्म राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 पर आधारित एक प्रेरणादायक शैक्षिक कहानी है,जो विद्यार्थियों के सपनों और शिक्षा में हो रहे सकारात्मक बदलावों को दर्शाती है।

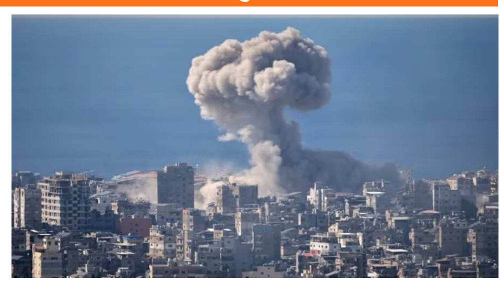
फिल्म की शूटिंग पीएम श्री केंद्रीय विद्यालय खानापारा, ट्यूलिप हॉस्पिटल, राष्ट्रीय विज्ञान केंद्र ,डी वाय 365 न्यूज स्टूडियो और गुवाहाटी ब्लाइंड स्कूल में हुई है, जिसमें केंद्रीय विद्यालय संगठन के विद्यार्थियों, प्राचार्य , शिक्षकों और अभिभावकों ने सक्रिय भागीदारी दी है। फिल्म को केंद्रीय विद्यालय क्षेत्रीय कार्यालय, गुवाहाटी के उपायुक्त और सहायक आयुक्त का सहयोग प्राप्त हुआ है। प्राचार्य पुरुषोत्तम सिन्हा, प्राचार्य कंज लोचन पाठक और अभिभावक पान्थ प्रदीप चक्रवर्ती विशेष भूमिका में नजर आएंगे। फ़िल्म को रोशनी और रील्स इंटरनेशनल फिल्म महोत्सव महाराष्ट्र में चयन किया गया है। फिल्म का पोस्टर असम के शिक्षा मंत्री डॉ. रनोज पेगू ने जारी कर पूरी टीम को बधाई दी।

अमेरिका-ईरान युद्ध: ईरान में तेल के सबसे बड़े ठिकाने पर हमला

भारत को राहत : 2 जहाज होर्मुज से पार

नई दिल्ली (हमारा वतन)। अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प ने कहा कि अमेरिकी बलों ने ईरान के खार्ग द्वीप पर सैन्य ठिकानों को पूरी तरह नष्ट कर दिया है। हालांकि, ईरान ने दावा किया है कि तेल का निर्यात सामान्य रूप से जारी है। 20 वर्ग किमी में फैला यह छोटा सा द्वीप ईरान के कुल तेल निर्यात का लगभग 90त्न प्रोसेस करता है।

यहां बने भंडारण टैंक, लोडिंग टर्मिनल और पाइपलाइन तेल निर्यात के लिए बेहद अहम हैं। हर साल करीब 95 करोड़ बैरल क्रूड संभाला जाता है। वहीं एलपीजी संकट के बीच बड़ी राहत की खबर है। शिपिंग कॉर्प. ऑफ इंडिया के दो भारतीय झंडे वाले एलपीजी टैंकर शिवालिक व नंदा देवी शनिवार को हॉर्मुज पार कर भारत की ओर रवाना हो गए। दो दिन में पहुंचेंगे। इनमें 70 हजार मीट्रिक टन से भी यादा गैस मौजूद है। इनसे करीब 49 लाख घरेलू सिलेंडर भर सकेंगे। अमेरिका-ईरान में जंग को 16 दिन हो चुके हैं, लेकिन इसके जल्द



थमने के आसार नहीं दिख रहे। ईरान ने अपनी मोजेक डिफेंस और लंबे थकाऊ युद्ध की रणनीति से अमेरिका पर भारी दबाव बना दिया है। अब अमेरिका ने नया दांव खेला है। अमेरिकी अधिकारियों ने बताया कि करीब 2,500 मरीन सैनिक इंडो-पैसिफिक क्षेत्र से मध्य-पूर्व की ओर बढ़ रहे हैं। ये मरीन कमांडो तीन युद्धपोतों के साथ जा रहे हैं, जिससे अमेरिका के पास समुद्र, हवा और जमीन तीनों से ऑपरेशन करने की क्षमता रहेगी। इस क्षेत्र में पहले से ही 50,000 से अधिक अमेरिकी सैनिक मौजूद हैं। उधर, ईरान के रक्षा मंत्रालय ने घोषणा की है कि वे अब अधिक सटीक और विनाशकारी बैलिस्टिक मिसाइलों का उपयोग करेंगे।

पशुधन सहायक रामचंद्र यादव का हुआ सम्मान

चौमूं (हमारा वतन)। चौमूं स्थित श्री कृष्ण महिला छात्रावास में जयपुर जिला देहात यादव महासभा द्वारा होली स्नेह मिलन एवं प्रतिभा सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि प्रदेश अध्यक्ष डॉ. करण सिंह यादव रहे। जिला अध्यक्ष डॉ. जगदीश प्रसाद यादव ने अध्यक्षता की।

चौमूं तहसील अध्यक्ष सुभाष डागर,जालसू तहसील अध्यक्ष नंदकिशोर यादव,डॉ.रामगोपाल यादव सहित समाज के अनेक गणमान्य लोगों की उपस्थिति में ग्राम घिनोई नई ढाणी के निवासी पशुधन सहायक रामचंद्र यादव का

मोमेंटो व प्रशस्ति पत्र देकर सम्मान किया गया।

रामचंद्र यादव हाल ही में नेशनल और इंटरनेशनल अवार्ड प्राप्त किए हैं। इसी को लेकर यादव महासभा ने सम्मान किया।

समारोह में कई प्रतिभाओं का सम्मान किया गया।

हिन्दू नववर्ष जागो भारत

समय की धड़कनों में
एक नया स्वर गूँज रहा है,
क्षितिज के उस पार से
सूरज नया उग रहा है।

धरती की हर रजकण कहती है
आज कोई उत्सव आया है,
संस्कृति की पावन देहरी पर
हिन्दू नववर्ष मुस्काया है।

यह केवल
तिथि का परिवर्तन नहीं,
यह युगों की परम्परा है।
यह ऋषियों के चिंतन की
अमर उवल धारा है।

जब वेदों की वाणी गूँजती है,
जब मंदिर की घंटी बोलती है,
जब गंगा की धारा बहती है
तब भारत की आत्मा
नववर्ष का स्वागत करती है।

फिर आम्र-बौर महके हैं,
सरसों के खेत सजे हैं।
कोयल की मधुर पुकारों में
वसंत के गीत बजे हैं।

प्रकृति भी आज कह रही है
जागो, फिर से नया सवेरा है।
बीते दुख की छाया छोड़ो,
आगे उजला सवेरा है।

आओ संकल्प करें
हम सत्य की राह चलेंगे,
अन्याय की हर दीवार से
निर्भीक होकर टकराएँगे।

हम भारत की संस्कृति को
और ऊँचा उठाएँगे,
अपने कर्मों से
राष्ट्रध्वज का मान बढ़ाएँगे।

नव संवत्सर का यह संदेश,
भारत का उवल परिवेश।
हर मन में आशा का दीप जले,
हर घर में खुशियों का वेश।

नववर्ष मंगलमय हो!
भारत समृद्धिमय हो!
हर हृदय में प्रेम जगे
और मानवता विजयी हो!

डॉ.योगिता जोशी

यूईएम जयपुर यूनिवर्सिटी द्वारा Tech EnergiA Industry Summit 2026 का हुआ आयोजन

जयपुर (हमारा वतन)

यूनिवर्सिटी आफ इंजीनियरिंग एंड मैनेजमेंट जयपुर द्वारा राजस्थान इंटरनेशनल सेंटर में टेक एनर्जीया इंडस्ट्री समिट 2026 का आयोजन हुआ। यह एक प्रमुख इंडस्ट्री गैदरिंग है, जिसे 2047 तक भारत को $30 ट्रिलियन की अर्थव्यवस्था (विकसित भारत) बनाने की दिशा में तेज़ी लाने के लिए डिज़ाइन किया गया है।

इस समिट का उद्देश्य नीति निर्माताओं, टेक-टाइटन्स, इनोवेटर्स, इंडस्ट्री लीडर्स, टेक्नोलॉजी एक्सपर्ट्स और सस्टेनेबिलिटी के पैरोकारों को एक साथ लाना है, ताकि वे सेमीकंडक्टर्स, ऑटोमेशन, सस्टेनेबिलिटी और स्मार्ट एनर्जी इंफ्रास्ट्रक्चर के मेल पर चर्चा कर सकें।

इसमें कोर इंजीनियरिंग सेक्टर की 20 से ज़्यादा प्रमुख इंडस्ट्रीज़ अपने प्रोडक्ट्स और सर्विसेज़ का लाइव प्रदर्शन किया गया। जयपुर के अलग-अलग कॉलेजों से आए

छात्रों के लिए एक पोस्टर प्रेजेंटेशन प्रतियोगिता आयोजित कि गयी, जिसमें वे अपने नए आइडिया दिखा सके।

Tech EnergiA Industry Summit में 100 से ज़्यादा इंडस्ट्री डेलिगेट्स और लगभग 200 छात्र, EM जयपुर के शिक्षकों के साथ हिस्सा ले रहे हैं। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि अनिल साबू रहे, जो Elektrolites Power Pvt Ltd के चेयरमैन और MD हैं और साथ ही प्रमुख इंडस्ट्री एसोसिएशन IEEMA और CII के पूर्व अध्यक्ष भी रह चुके हैं। यह कार्यक्रम विकसित भारत के विज़न को समर्थन देने वाले नवाचार, सहयोग और नीतिगत संवाद के संदर्भ में इंडस्ट्री 5.0 की महत्वपूर्ण चुनौतियों और अवसरों पर चर्चाये हुई।

यूनिवर्सिटी के कुलपति प्रो. (डॉ.) विश्वजॉय चटर्जी और कुलसचिव प्रो. (डॉ.) प्रदीप कुमार शर्मा इस सत्र को प्रेरित किया। इस पूरे कार्यक्रम का मुख्य संचालन डॉ. उमेश गुरनानी के संरक्षण में हुआ।

रामनिवास नोवाल इंडिया प्राइड अवॉर्ड से हुए सम्मानित

किशनगढ़ रेनवाल (हमारा वतन)। नोवाल नेचर केयर एंड हैल्थ वैलनेस रिजोर्ट के चेयरपर्सन रामनिवास नोवाल को समाज और राष्ट निर्माण में अभूतपूर्व उदाहरण स्थापित करने पर इंडिया प्राइड अवार्ड से सम्मानित किया गया है।

दिल्ली के फाइव स्टार होटल में आयोजित समारोह में आयुर्वेद एवं नेचरोपैथी के क्षेत्र में अभूतपूर्व कार्य व समाज सेवा के लिए केंद्रीय श्रम एवं रोजगार, युवा मामले एवं खेल मंत्री डॉ. मनसुख मांडविया ने नोवाल को इंडिया प्राइड अवॉर्ड से सम्मानित किया। इस मौके पर वैलनेस रिजोर्ट के निदेशक अंकित नोवाल भी मौजूद थे। समारोह में प्रदेश की 50 विभूतियों को सम्मानित किया गया। इनमें समाजसेवी, उद्योगपति आदि शामिल थे।

गौरतलब है कि लुनियावास पंचायत के गदड़ी में कुछ माह पहले नोवाल नेचर केयर एंड हैल्थ वैलनेस सेंटर की शुरूआत की गई थी, जो संभवतया उत्तरी भारत का पहला नेचरोपैथी का नेचर केयर का रिजोर्ट है, जिसमें रोगियों को आयुर्वेद एवं नैचुरोपैथी इलाज के साथ सुकून भरी आराम की फैसेलिटी दी जाती है।

इसके साथ ही नोवाल द्वारा संचालित आरएन नोवाल फाउंडेशन समाजसेवा के क्षेत्र में पिछले 20 वर्ष से कार्य कर रहा है। समाजसेवा के साथ-साथ रामनिवास नोवाल का चाय का व्यवसाय है। आसाम के बागानों में तैयार नोवालटी चाय की देश भर में पहचान है।

हिन्दू नववर्ष शोभायात्रा का गौ रक्षक दल अध्यक्ष शेरसिंह कुमावत ने किया पोस्टर विमोचन

चौमूं (हमारा वतन)। चैत्र शुक्ल प्रतिपदा विक्रम संवत् 2083 के अवसर पर आगामी 18 मार्च को चौमूं में आयोजित होने वाली विशाल हिन्दू नववर्ष शोभायात्रा के पोस्टर का विमोचन गौ रक्षक दल अध्यक्ष शेरसिंह कुमावत ने किया। गौ रक्षक दल अध्यक्ष शेरसिंह कुमावत ने बताया कि हमारी धार्मिक संस्कृति ही हमारी पहचान है। इस नव संवत्सर के स्वागत हेतु चौमूँ में भव्य आयोजन होने जा रहा है। सभी उर्जावान सनातनी भाइयों व मातृशक्ति से विशेष आव्हान किया कि इस गौरवमयी शोभायात्रा में अधिक से अधिक संख्या में परिवार सहित सम्मिलित होकर सनातन धर्म की एकजुटता का संदेश देवें। इस अवसर पर हिन्दू नववर्ष आयोजन समिति के संयोजक रविंद्र शर्मा व भानू राजपूत ने बताया कि हिन्दू नववर्ष शोभायात्रा 18 मार्च 2026 को दोपहर 2:15 बजे अंजनी हनुमान मंदिर, रींगस रोड से रवाना होकर बस स्टैंड, चौपड, रावण गेट, धोलीमंडी, थानामोड सहित मुख्य मार्गों से गुजरती हुई गढ गणेश जी मंदिर पर विसर्जित होगी।

टायनी पर्ल्स स्कूल के नवीन भवन का हुआ शुभारंभ

चौमूं (हमारा वतन)। चौमूं शहर की शिक्षा को समर्पित टायनी पर्ल्स स्कूल अपने नवीन भवन में शिफ्ट हुई। भाजपा के मुख्य प्रवक्ता एवं पूर्व विधायक रामलाल शर्मा और श्री श्री 1008 बालक दास महाराज ने फ़ीता काटकर नवीन भवन का शुभारंभ किया और स्कूल प्रशासन को उजवल भविष्य की शुभकामनाएं दी। पूर्व विधायक रामलाल शर्मा ने संबोधित करते हुए कहा कि बचों को शिक्षा के साथ संस्कार भी दें, ताकि हमारी भारतीय संस्कृति बची रहे। वहीं परिजनों से भी बचों को टोकने की बात कही, ताकि गलत संगत में पड़कर अपना भविष्य खराब ना कर बैठें।

बाल रोग विशेषज्ञ डॉक्टर आरएस मानावत ने स्कूल के सभी बचों को गोद लेने की घोषणा की और सभी बीमारियों का इलाज निन्शुल्क करने की बात कही। कार्यक्रम के दौरान स्कूल के नन्हे-मुन्ने बचों ने शानदार सांस्कृतिक प्रस्तुतियां पेश कर तालियां बटोरी।

स्कूल निदेशक नागेश कुमार शर्मा और प्रिंसिपल भारती रावत ने सभी अतिथियों का माल्यार्पण और साफ़ा पहनाकर स्वागत सम्मान किया और विश्वास जताया कि शिक्षा को लेकर कोई भी समझौता नहीं किया जाएगा, बचों का सर्वांगीण विकास किया जाएगा।

कार्यक्रम में विशिष्ट अतिथि के रूप में आनंद मिश्रा, निवर्तमान पार्षद रजनी शर्मा, पार्षद प्रतिनिधि राहुल शर्मा, बृजेश मथुरिया, शिवनारायण जांगिड़, डॉ. मालीराम यादव,पंकज दल्लाका सहित स्कूल का समस्त स्टाफ मौजूद रहा।

चोर चोर मौसेरे भाई

तूने गाजा फिलिस्तीन मार दिया,मैं यूक्रेन को कब्जाऊंगा
तू वेनेजुएला पर कब्जा कर, मैं शस्त्रों से डॉलर कमाऊंगा
तू अफगान पर षडयंत्र रच, मैं उसको सबक सिखाऊंगा
मैं लेबनान को मारूंगा, तू हुती हिजबुल्ला को मरवाएगा
तू रेयरअर्थमिनरल कब्जाले, मैं तेल गैस खेल खिलाऊंगा
तू टैरिफ की धमकी दे,मैं एटम बम से दुनिया को डराऊंगा
तू छोटे देशों को लड़ाता रह, मैं हथियारों की शॉप चलाऊंगा
तू ईरान को सबक सिखादे, मैं शांति की अपील दोहराऊंगा
कोई पवित्र न्याय शांति की बात करे,तो मैं टैरिफ लगाऊंगा
हम मिल जग की आबादी को,मानवता का पाठ पढ़ाऊंगा
कुछ बिकाऊ नापाकियो के संग,आतंक को मैं फैलाऊंगा
लाखों हत्या,पर्यावरण मिटा कर,नोबल नोबल चिल्लाऊंगा
बुद्ध की बातकर जमीन हड़प,विस्तार वादी मैं बन जाऊंगा
अगर कोई शांति पाठ पढ़ाए तो,मैं विटो लेकर आजाऊंगा
विश्व को गरीब बना, मैं विकसित अर्थव्यवस्था बन जाऊंगा
न जिऊ जीने दूं चैन से जगको,पलपल सबको तड़पाऊंगा
अब विटो वाले एटम बम के भंडारों से सबको मैं डराउंगा
विटो पावर से डरा डरा मैं चोरचोर मौसेरा भाई बन जाऊंगा

राजेन्द्र आचार्य राजन
भवानीमंडी

Khadi For Nation
खादी भारत
Khadi India
Khadi For Fashion

जॉब्स

1. रेलवे आरआरसी WR, पद अप्रेंटिस, पद संख्या 5349, अंतिम तिथि 23 मार्च 2026
2. इंडियन आर्मी, पद अग्नि वीर, पद संख्या अघोषित, अंतिम तिथि 1 अप्रैल 2026
3. डीएसएसएसबी, पद विभिन्न, पद संख्या 911, अंतिम तिथि 25 मार्च 2026
4. डीएसएसएसबी, पद विभिन्न पोस्ट, पद संख्या 219, अंतिम तिथि 28 मार्च 2026
5. यूपीएसएससी, पद फार्मासिस्ट, पद संख्या 560, अंतिम 29 मार्च 2026
6. रेलवे रिक्रूटमेंट सेल साउथ सेंट्रल रेलवे, पद ट्रेड अप्रेंटिस, पद संख्या 2801, अंतिम तिथि 11 अप्रैल 2026
7. मध्य प्रदेश एम्पलाई सिलेक्शन बोर्ड, पद वनरक्षक जेल प्रहरी व अन्य, पद संख्या 1679, अंतिम तिथि 30 अप्रैल 2026
8. मध्य प्रदेश एम्पलाई सिलेक्शन बोर्ड, पद स्टाफ नर्स पैरामेडिकल अन्य पोस्ट, पद संख्या 291, अंतिम तिथि 30 मार्च 2026

गर्मी में डिहाइड्रेशन से बचने के लिए बनाएं खीरे और पुदीने की ये हाइड्रेटिंग ड्रिंक

गर्मी के मौसम में नियमित रूप से खीरे के रस के सेवन की सलाह दी जाती है। खीरे के जूस की इस खास रेसिपी के साथ करें समर सीजन का वेलकम, हम बता रहे हैं इसके फायदे। खीरे को समर सुपरफूड्स के नाम से जाना जाता है। पानी से भरपूर इस सुपरफूड में कई खास पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो गर्मी के मौसम में आपके शरीर के लिए कई रूपों में फायदेमंद हो सकते हैं। गर्मी के मौसम में नियमित रूप से खीरे के रस के सेवन की सलाह दी जाती है। वहीं इसे सलाद के तौर पर लेना भी एक अच्छा विकल्प है। समर सीजन को वेलकम करने से पहले अपनी बॉडी को पूरी तरह से प्रिपेयर कर लें। पोषक तत्वों से भरपूर खीरे के जूस को अपनी नियमित डाइट का हिस्सा बनाएं और इस गर्मी में अपने शरीर को पूरी तरह से स्वस्थ एवं संतुलित रखें। तो आइए हेल्थ शॉट्स के साथ जानते हैं इसके फायदे साथ ही जानेंगे इसे तैयार करने का तरीका ।

1. शरीर को हाइड्रेट करती है-खीरे में 95%तक पानी होता है। गर्मी में इसका सेवन शरीर में पानी की कमी नहीं होने देता। साथ ही ये बॉडी से टॉक्सिक पदार्थों को निकालकर शरीर को पर्याप्त हाइड्रेशन प्रदान करता है, साथ ही बॉडी को आवश्यक पोषण देने में सहायता करता है। खीरे में मौजूद पानी बॉडी को पूरी तरह से क्लीन कर देती है और शरीर में बचे वेस्ट मटेरियल को बाहर निकालने में मदद करती है। वहीं इसकी कूलिंग प्रॉपर्टीज शरीर को पर्याप्त ठंडक प्रदान करती है, जिससे की आप तरोताजा महसूस कर पाती हैं।

2. स्किन को रिजुवनेट करे-खीरा पोटेशियम और विटामिन ई का एक समृद्ध स्रोत है, जो आपकी त्वचा के लिए बेहद खास होते हैं। खीरे के जूस को पीने के साथ साथ आप इसे अपनी त्वचा पर भी अप्लाई कर सकती हैं। इसका इस्तेमाल आंखों की सूजन और आंखों के चारों ओर नजर आने वाले काले घेरे को कम करने में सहायता करता है। वहीं दाग-धब्बों को कम करते हुए त्वचा को ग्लोइंग बनाता है। खीरे में मौजूद प्रॉपर्टीज त्वचा को साफ करने और पोर्स को खोलने में मदद करती हैं। वहीं इसके इस्तेमाल से त्वचा को सनबर्न से राहत मिलती है और सनटैन दूर होता है।

3. ओरल हेल्थ के लिए अच्छा है-यदि आपको मसूड़ों तथा सांसों की दुर्गंध से जुड़ी समस्या रहती है, तो इस स्थिति में खीरे के जूस का सेवन करें साथ ही खीरे का एक टुकड़ा अपने मुंह में लगभग 30 सेकंड के लिए रखें, यह गंध पैदा करने वाले बैक्टीरिया को मार देंगे। आयुर्वेदिक चिकित्सा में यह भी पाया गया है कि खीरा आपके पेट की अतिरिक्त गर्मी को शांत करता है, जो सांसों की दुर्गंध का एक मुख्य कारण है।

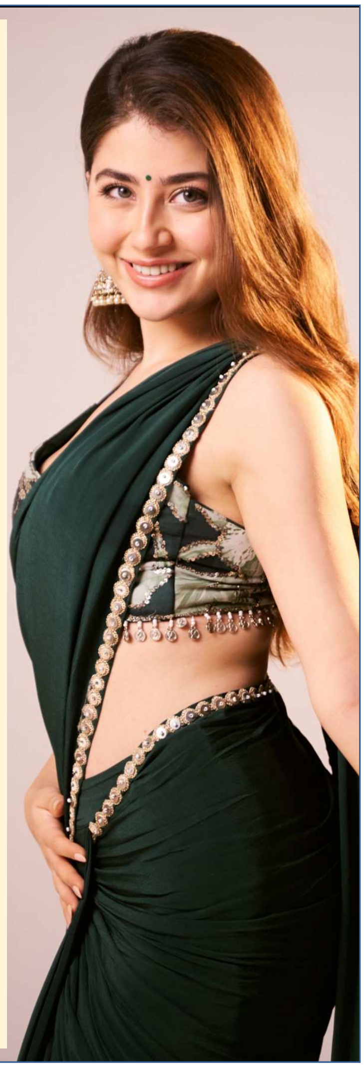
4. पाचन स्वास्थ्य को बढ़ावा दे-खीरा फाइबर का एक अच्छा स्रोत है और इसमें पानी की उच्च मात्रा पाई जाती है जो पाचन क्रिया को नियमित रहने में मदद करता है। खीरे के छिलके में मौजूद इनसोल्युबल फाइबर भोजन को आसानी से पचने में मदद करता है। वहीं गर्मी में अक्सर पाचन क्रिया धीमी हो जाती है, ऐसे में खीरा आपके पाचन के लिए कमाल कर सकता है। समर सीजन में खीरे का नियमित सेवन गैस्ट्राइटिस, सीने में जलन, एसिडिटी, अल्सर और कब्ज जैसी पाचन संबंधी समस्याओं से राहत दिलाने में मदद करता है।

5. ब्लड प्रेशर को सामान्य रखे-खीरा फाइबर, पोटेशियम और मैग्नीशियम का पावरहाउस है। ये सभी पोषक तत्व ब्लड प्रेशर को कम करने में कारगर हो सकते हैं। इसके अलावा, इसमें पोटेशियम और पानी की प्रयाप्त मात्रा पाई जाती है, जो हाई ब्लड प्रेशर के मरीजों में ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में सहायता करते हैं।

6. वेट मैनेजमेंट में कारगर है- आप सभी को अपने नियमित सलाद में खीरा जरूर शामिल करना चाहिए। खीरा आपको लंबे समय तक संतुष्ट रखता है, जिससे की बार बार भूख नहीं लगती। इसके साथ ही खीरा पाचन क्रिया को सक्रिय रखता है, जिससे की पेट में किसी भी प्रकार का एक्स्ट्रा फैट और चर्बी जमा नहीं होते।

बॉलीवुड चटकारा

बेबाक और निडर है द केरल स्टोरी 2 की दिव्या, अदिति भाटिया ने शेयर किया पोस्ट



बॉलीवुड फिल्म द केरल स्टोरी 2 गोज बियॉन्ड में अपने किरदार दिव्या को लेकर अदिति भाटिया ने सोमवार को अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर एक वीडियो पोस्ट किया। इस पोस्ट में वह डांस रील बनाती नजर आ रही हैं। उन्होंने कैप्शन के जरिए अपने किरदार दिव्या के बारे में खुलकर बताया। वीडियो को पोस्ट करते हुए अदिति ने कैप्शन में लिखा, दिव्या के लिए डांस उसका जुनून है। वह बेबाक और निडर है, यह रोल मेरे लिए एक अलग अनुभव लेकर आया। दिव्या एक ऐसी लड़की है, जो अपने सपनों को पूरा करने के लिए किसी भी हद तक जा सकती है। उन्होंने कहा, मैंने खुद कभी डांस रील नहीं बनाई, लेकिन इस रोल के जरिए मुझे इस दुनिया का हिस्सा बनने का मौका मिला।

अदिति का यह पोस्ट सोशल मीडिया पर चर्चा का विषय बन गया है और फैंस इसे बेहद पसंद भी कर रहे हैं। कई लोगों ने कमेंट कर कहा कि अदिति ने दिव्या के किरदार को प्रभावशाली तरीके से पेश किया है। वहीं कईयों ने फिल्म की तारीफ की। फिल्म की कहानी की बात करें तो यह तीन मुख्य किरदारों दिव्या, नेहा और सुरेखा के इर्द-गिर्द घूमती है।राजस्थान की 16 साल की दिव्या (अदिति भाटिया) डांस और ऑनलाइन रील बनाने की शौकीन है। उसके माता-पिता उसकी आदतों से खुश नहीं हैं, लेकिन जब वह रशीद नाम के लड़के से मिलती है, तो उसे लगता है कि वह उसके जीवन का सही साथी है। रशीद उसे शादी के बाद पूरी आजादी देने का वादा करता है, लेकिन असलियत कुछ और ही होती है। मध्य प्रदेश की नेहा (ऐश्वर्या ओझा) एक एथलीट है, जो बड़े सपनों के साथ अपने भविष्य को संवारने की कोशिश करती है। उसे फैजान नाम के लड़के से प्यार हो जाता है, जो शुरुआत में अपना असली मकसद छुपाता है। वहीं, केरल की सुरेखा (उल्का गुप्ता) यूपीएससी की तैयारी कर रही होती है, जो पत्रकार बनने के बहाने सलीम से मिलती है।

शुरू में सब कुछ सामान्य लगता है, लेकिन धीरे-धीरे तीनों लड़कियों का जीवन बदलता है और उन्हें धर्मांतरण और धार्मिक दबाव का सामना करना पड़ता है। फिल्म में दिखाया गया है कि कैसे इन तीनों लड़कियों को प्यार और शादी के बहाने फंसाया जाता है।

निकिता दत्ता ने ऋषिकेश में ट्रेकिंग के लिए परिवार के साथ जाने की दी सलाह

ज्वेल थीफ और कबीर सिंह जैसी फिल्मों में काम कर मनोरंजन जगत में अपनी अलग पहचान बना चुकी अभिनेत्री निकिता दत्ता हाल ही में उत्तराखंड के ऋषिकेश में एक रोमांचक ट्रेकिंग ट्रिप पर गई थीं। वहां पर उन्होंने ट्रेकिंग और खूबसूरत वादियों का जमकर आनंद लिया। अभिनेत्री ने अपने वेकेशन की कुछ झलक सोशल मीडिया पर शेयर की। वीडियो में वे ऋषिकेश के मनमोहक नजारों में ट्रेकिंग करती नजर आ रही हैं। निकिता ने आरामदायक ट्रेकिंग कपड़े पहने हैं। वे शांत और रिलैक्स अंदाज में पहाड़ों की प्राकृतिक सुंदरता को एक्सप्लोर करती हुई और बीच-बीच में आराम भी करती नजर आईं। वहीं, पोस्ट में उन्होंने सभी से परिवार के साथ ट्रेकिंग करने की सलाह दी, ताकि माता-पिता या घरवाले चिंता न करें और सब मिलकर मजा ले सकें। उन्होंने लिखा, प्रो टिप- जब आप एडवेंचर करना चाहें तो घरवालों को परेशान न करने का एक ही तरीका है। उन्हें साथ ले जाएं। अगर आप ऋषिकेश में हैं तो सिंगटाली हाइक जरूर करें, मैं इसकी सराहना करती हूं। बता दें कि भले ही आज के समय में निकिता सिनेमा में सक्रिय हैं, लेकिन उन्होंने करियर की शुरुआत टेलीविजन इंडस्ट्री से की थी। उन्होंने साल 2014 में लेकर हम दीवाना दिल फिल्म से डेब्यू किया। टीवी की दुनिया में उन्होंने 2015 में ड्रीम गर्ल से शुरुआत की और 2016 में एक दूजे के वास्ते से पहचान बनाई। बाद में उन्होंने गोल्ड (2018), कबीर सिंह (2019), द बिग बुल, और डिब्बुक (2021) जैसी फिल्मों में काम किया।

राजकीय उच माध्यमिक विद्यालय बिझौली में आयोजित हुआ राष्ट्रीय धूम्रपान निषेध दिवस

उत्तराखंड (हमारा वतन)। राजकीय उचतर माध्यमिक विद्यालय, बिझौली में राष्ट्रीय धूम्रपान निषेध दिवस के अवसर पर एक विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के नोडल अधिकारी अशोक पाल सिंह ने सभी को धूम्रपान न करने की शपथ दिलाई। इस अवसर पर निबंध एवं भाषण प्रदर्शनी प्रतियोगिता भी आयोजित की गई।

इस कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य धूम्रपान व तम्बाकू से होने वाले हानिकारक प्रभावों के बारे में जानकारी देना और स्वस्थ जीवनशैली को बढ़ावा देना है। धूम्रपान न केवल स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है, बल्कि यह मनोवैज्ञानिक, चिकित्सीय, जन-स्वास्थ्य, अर्थशास्त्र एवं सामाजिक क्षेत्रों में भी गंभीर चुनौतियां उत्पन्न करता है।

धूम्रपान एक ऐसा व्यसन है,जो मनुष्य के आत्म-नियंत्रण को कमजोर करता है। यह स्वास्थ्य एवं पर्यावरण दोनों को भारी नुकसान पहुँचाता है। धार्मिक ग्रंथों के अनुसार, यह शरीर और आत्मा को अपवित्र करता है। महात्मा गांधी के अनुसार धूम्रपान शरीर एवं पर्यावरण को प्रदूषित करता है। किसी भी व्यक्ति का वास्तविक धन उसका स्वास्थ्य होता है।

इस अवसर जितन शर्मा, प्रतिभा, पिंकी, राखी, सोमवती, रहिशा, शबनम, सोनम, इलमा, पायल, रुचिका, अंजना, आफरीन, कहकशां, गोपी, कृष्णा, रितिक, शादिक, अलतमश, रोहन, सुन्दरलाल सहित कई लोग मौजूद रहे।

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.....

जल-सुरक्षा की ओर बढ़ता राजस्थान

राजस्थान की पहचान सदियों से रेतीले विस्तार, अल्प वर्षा और जल की कठिन उपलब्धता से जुड़ी रही है। यहां पानी जीवन की सबसे बड़ी चुनौती रहा है। मरुधरा की धरती पर पानी की एक बूंद के लिए मीलों का सफर तय करती पणिहारियों के पदचाप और सूखे कंठों की पुकार राजस्थान के सामाजिक इतिहास का स्थायी चित्र रहे हैं। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के जल संरक्षण के राष्ट्रीय विजन और मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा के नेतृत्व में राज्य सरकार द्वारा किए जा रहे प्रयास मरुधरा की प्यास बुझाने की दिशा में निर्णायक साबित हो रहे हैं। अब तस्वीर तेजी से बदलती दिखाई दे रही है। आधुनिक तकनीक, दूरदर्शी नीतियों और समन्वित प्रयासों के कारण राजस्थान धीरे-धीरे जल संकट से जल-सुरक्षा की दिशा में बढ़ रहा है।भौगोलिक दृष्टि से राजस्थान देश का सबसे बड़ा राज्य है, किंतु यहां जल संसाधन अत्यंत सीमित हैं। देश के कुल भूभाग का लगभग 10 प्रतिशत हिस्सा राजस्थान में है, जबकि यहां उपलब्ध जल संसाधन कुल का लगभग 1 प्रतिशत ही हैं। औसत वर्षा भी लगभग 500 मिमी से कम है, जबकि पश्चिमी जिलों में यह 200 मिमी से भी नीचे चली जाती है।प्रदेश के कई हिस्सों में भूजल का स्तर लगातार नीचे जा रहा है और अनेक क्षेत्रों में पानी खारा या फ्लोराइड युक्त होने के कारण पीने योग्य भी नहीं रहता। यही कारण है कि जल प्रबंधन राजस्थान के विकास की सबसे महत्वपूर्ण आवश्यकता बन चुका है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने जल प्रबंधन को राष्ट्रीय प्राथमिकता के रूप में स्थापित किया है। 'जल है तो कल है' के मंत्र के साथ उन्होंने जल जीवन मिशन, नमामि गंगे, अटल भूजल योजना, प्रति बूंद अधिक फसल जैसे कार्यक्रमों के माध्यम से जल संरक्षण और जल उपलब्धता को व्यापक जन आंदोलन का रूप दिया है। इसी राष्ट्रीय दृष्टि को आधार बनाकर राजस्थान में भी जल संसाधनों के विकास और संरक्षण की दिशा में कई बड़े कदम उठाए जा रहे हैं।मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा के नेतृत्व में प्रस्तुत बजट 2026-27 में जल संरचना को मजबूत बनाने के लिए कई महत्वपूर्ण प्रावधान किए गए हैं।

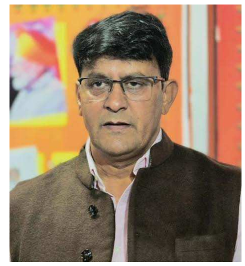
राम गोपाल सैनी

पूर्व विधायक शर्मा ने की राधास्वामी बाग पर फ्लाईओवर निर्माण की मांग, केंद्रीय मंत्री नितिन गडकरी को लिखा पत्र

जयपुर (हमारा वतन)

भाजपा के प्रदेश मुख्य प्रवक्ता एवं पूर्व विधायक रामलाल शर्मा ने क्षेत्र की यातायात समस्याओं और जनसुरक्षा को ध्यान में रखते हुए केंद्रीय सड़क परिवहन एवं राजमार्ग मंत्री नितिन गडकरी को पत्र लिखा है। शर्मा ने जयपुर-सीकर राजमार्ग (NH-52) की वर्तमान स्थिति को देखते हुए इसे 6-लेन में क्रमोन्नत करने और चौमूं के राधास्वामी बाग कट पर फ्लाईओवर व सर्विस रोड निर्माण की मांग उठाई है।

अपने पत्र में रामलाल शर्मा ने अवगत कराया कि NH-52 वर्तमान में 4-लेन है, लेकिन विश्व प्रसिद्ध श्री खाटूश्याम जी मंदिर और श्री सालासर बालाजी मंदिर जैसे प्रमुख धार्मिक स्थलों के कारण इस मार्ग पर श्रद्धालुओं का निरंतर आवागमन रहता है। इसके साथ ही शेखावाटी क्षेत्र को राजधानी से जोड़ने वाला मुख्य मार्ग होने की वजह से यहाँ भारी वाहनों का दबाव अपनी क्षमता से कई गुना अधिक हो चुका है।



साथ ही विशेष रूप से चौमूं के राधास्वामी बाग कट की समस्या की ओर ध्यान आकर्षित करते हुए बताया कि यहाँ फ्लाईओवर/पुलिया के अभाव में शहर के भीतर प्रवेश करने वाले वाहनों का भारी दबाव रहता है। इसके कारण यहाँ आए दिन दुर्घटनाएं होती रहती हैं, जिनमें जान-माल की हानि हो रही है। साथ ही वाहनों के अत्यधिक जमाव के कारण स्थानीय निवासियों और यात्रियों को लंबे जाम का सामना करना पड़ता है।

पूर्व विधायक रामलाल शर्मा ने पत्र के माध्यम से मांग की है कि जयपुर से रींगस तक के राजमार्ग को जनभावनाओं और सुरक्षा की दृष्टि से 6-लेन किया जाए। राधास्वामी बाग कट पर व्यवस्थित फ्लाईओवर/ पुलिया का निर्माण हो तथा स्थानीय यातायात को सुगम बनाने के लिए दोनों ओर व्यवस्थित सर्विस रोड तैयार की जाए। प्रदेश प्रवक्ता रामलाल शर्मा ने विश्वास जताया है कि केंद्र सरकार इस जनहित के मुद्दे पर शीघ्र संज्ञान लेगी, जिससे न केवल दुर्घटनाओं में कमी आएगी बल्कि पूरे शेखावाटी क्षेत्र के विकास को नई गति मिलेगी।

पिंजरा द केज फिल्म में नजर आएंगे फिल्म अभिनेता उग्रसेन तंवर

जयपुर (हमारा वतन)। राजस्थानी फिल्मों के जाने-माने अभिनेता उग्रसेन तंवर पिंजरा-द केज फिल्म में एक अहम भूमिका में नजर आएंगे। अभिनेता उग्रसेन तंवर ने बताया कि पिंजरा-द केज फिल्म की शूटिंग प्राइम शूट प्रोडक्शन के बैनर तले 11 मार्च से नीमकाथाना स्थित गढ़टकनेट गांव में शुरू हो गई है। फिल्म की कहानी वास्तविक और रहस्यमयी रोमांचक घटना पर आधारित है।

फिल्म के डायरेक्टर अनिल भूप ने बताया कि फिल्म के मुख्य कलाकार शाहबाज खान, सुष्मिता राणा, हर्षित माथुर, आदित्य चौहान, मुनिराज मीणा और उग्रसेन तंवर हैं। वहीं जानकारी के लिए आपको बता दें कि फिल्म अभिनेता और निर्देशक उग्रसेन तंवर की पहली निर्देशित फिल्म हमारी बेटियां भी जल्द ही सिनेमाघरों में प्रदर्शित की जाएगी।

स्वर साधना म्यूजिकल ग्रुप ने आयोजित किया संगीत कार्यक्रम

जयपुर (हमारा वतन)। स्वर साधना म्यूजिकल ग्रुप की फाउंडर शीला जांगिड़ ने अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर ओम टॉवर होटल जयपुर में संगीत का एक खूबसूरत प्रोग्राम आयोजित किया। कार्यक्रम के चीफ गेस्ट डुंगरपुर के राकेश पाटीदार डायरेक्टर राशी प्रोडक्शन रहे। मॉडल खुशी कुमावत, वैभव जांगिड़ गेस्ट ऑफ ओनर रहे। वही सर्व समाज जाग्रति संघ के संस्थापक अध्यक्ष डॉ. सुरेश चंद शर्मा यूजीसी बैक रोल कार्यक्रम में दिल्ली होने के कारण सम्मिलित नहीं हो पाए और उन्होंने स्वर साधना म्यूजिक म्यूजिकल ग्रुप की फाउंडर शीला जांगिड़ को कार्यक्रम की सफलता के लिए बधाई और शुभकामना संदेश भेजा और ग्रुप के उज्वल भविष्य की कामना की। इस दौरान 35 सिंगर्स ने बहुत ही शानदार हिंदी- राजस्थानी गीतों की प्रस्तुति दी। सिंगर एम एल छाबड़ा,अनीता छाबड़ा, नंदिता,अरविन्द सिंह,नवल सैनी,निहारिका परिहार,डी डी शर्मा,.डॉ. सीमा जोशी,पूनम शर्मा,मंजू लता चौधरी,संजय जैन, सुरेंद्र शर्मा,धीरज कुमार,संगीता शर्मा,वर्तिन शर्मा,ममता शर्मा,ओम शर्मा, मेघराज सिंह पवार,जितेन्द्र गहलोत,भगीरथ राठौड़,लीला शर्मा,आनंद शर्मा,नेहा सैनी,कविता सिन्हा,शिल्पा मल्होत्रा,आकाश कुमार,भारती सिंह,जी एस भाटी,श्याम सुन्दर मीणा,मुकेश शर्मा सहित सभी सिंगर्स ने हिन्दी राजस्थानी गीतों की प्रस्तुति दी।

डिजाइनर तड़के से खादी के लिए युवाओं में क्रेज

मैनपुरी (हमारा वतन)। फैशन के बदलते दौर में खादी में भी डिजाइनर तड़का लगा है। युवाओं में खादी के प्रति क्रेज तेजी से बढ़ रहा है। बाजार में खादी कपड़े से बनी शर्ट और कुर्ते युवाओं को खूब पसंद आ रहे हैं। गर्मी बढ़ने के साथ ही इनकी मांग और बढ़ेगी। खादी के कपड़े गर्मी में ठंडक देने के साथ पहनने में हल्के होते हैं।

खादी कभी नेताओं और बड़े बुजुर्गों की पसंद होती थी, लेकिन तेजी से बदलते फैशन में खादी को हर वर्ग की पसंद बना दिया है। युवाओं में भी खादी के प्रति क्रेज बढ़ रहा है। बाजार में युवाओं के लिए विभिन्न खादी की शर्ट विभिन्न रंग और डिजाइन में उपलब्ध हैं। वहीं, जींस के साथ पहनने के लिए खादी के कुर्ते भी युवाओं को खूब पसंद आ रहे हैं।

कचहरी रोड के रेडीमेड कारोबारी रौनक सिंह ने बताया कि गर्मी के दिनों में सूती और खादी के कपड़ों की खरीदारी बढ़ जाती है। दुकानों पर इनका स्टॉक उपलब्ध हो गया है। ग्राहकों की ओर से खादी के शर्ट और कुर्ते की खरीदारी की जा रही है। दुकानदार ने बताया कि शर्ट और कुर्ते की कीमत 550 से लेकर 1800 रुपये तक 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 सम्पादक: सुरेन्द्र कुमार सैनी
E mail-hamarawatan65@gmail.com
प्रबंध सम्पादक : वली मोहम्मद कुरैशी, मो. 9929610759
सभी प्रकार के वाद-विवादों का न्याय क्षेत्र चौमूँ शहर होगा।