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-18 | जयपुर, सोमवार, 11 मई, 2026 | वार्षिक शुल्क 200 रुपये (एक प्रति 4 रु.) | पृष्ठ संख्या 4

राजस्थानी फिल्म 'हमारी बेटियां' को पहले ही दिन मिला दर्शकों का जबरदस्त रेसपोंस

महिलाओं को हमारी बेटियों के रूप में मिला मदर्स डे का तोहफ़ा | फिल्म ने राजस्थानी सिनेमा में जान फूंकने का किया काम

जयपुर (हमारा वतन)

राजस्थानी सिनेमा के दर्शकों का इंतज़ार कल ख़त्म हो गया। महिलाओं के सम्मान में 'मदर्स डे' के अवसर पर बहुप्रतीक्षित राजस्थानी फीचर फिल्म 'हमारी बेटियां' का जैम सिनेमा में भव्य प्रदर्शन हुआ। महिला सशक्तिकरण के विषय पर आधारित इस फिल्म को लेकर दर्शकों में विशेष उत्सुकता देखी गयी।

इस फिल्म से निर्देशन के क्षेत्र में कदम रख रहे उग्रसेन तंवर ने बताया कि फिल्म के रिलीज़ से पूर्व ही इस फिल्म को लेकर क्षेत्रीय फिल्म उद्योग में सकारात्मक चर्चा हो रही थी। इसका असर दिखा की बड़ी संख्या में महिला शक्ति जयपुर स्थित जैम सिनेमा फिल्म देखने पहुंची। तालियों की गड़गड़ाहट और सीटियों से पूरा सिनेमा हाल गूंज उठा।

दर्शक 14 मई तक प्रतिदिन दोपहर 12 बजे के शो में फिल्म का आनंद ले सकेंगे। दर्शकों ने फिल्म के कलाकारों से प्रत्यक्ष भेंट कर सेल्फियाँ ली। फिल्म प्रदर्शन से पूर्व सभी अतिथियों और कलाकारों का माला, साफ़ा और दुपट्टा पहनाकर सम्मान भी किया गया।

इस फिल्म में रेखा परिहार, ऋषभ साहू, अशोक खडोलिया, संतोष कंवर, सनाया सैनी, विनय देव गौतम, सुभाष सेठ, रमेश मकवाना, विनोद शर्मा बरना, हितेश सोलंकी, दीपक सिंह, माधुरी खंडेलवाल, कलावती पटेल, गौरान्वी शर्मा, सत्यनारायण पाटोदिया, महेश योगी, गोविंदा गुर्जर, चित्रांश गौतम, मुकेश तंवर, गर्वित चौहान, श्याम सुंदर साहू, सीता साहू, मीनाक्षी सेन, शंकर लाल कटारिया, गुरु सुमेर सिंह, भगत सिंह, हरिनारायण साहू, फूलसिंह पिपलाली सहित अनेक कलाकारों ने अभिनय किया है।

स्वयं निर्देशक उग्रसेन तंवर ने भी इस फिल्म में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। फिल्म की मुख्य अभिनेत्री रेखा परिहार ने बताया कि यह फिल्म समाज में महिलाओं की स्थिति, उनकी चुनौतियों तथा आत्मनिर्भरता की दिशा में उनके संघर्ष को दर्शाती है।

फिल्म के निर्माता गणेश साहू हैं, जबकि सह-निर्मात्री रेखा परिहार हैं। संगीत निर्देशन दिलबर हुसैन द्वारा किया गया है और गीतों में भी उनका योगदान है। फिल्म में कुल पाँच मधुर गीत सम्मिलित किए गए हैं, जो दर्शकों को आकर्षित करते हैं।

कोरियोग्राफी राजेंद्र राव, मुख्य सहायक निर्देशक ज्योत्सना कौशिक, तकनीकी निर्देशन अनिल सैनी, मेकअप ममता अग्रवाल तथा छायांकन सुरेश खांडल द्वारा किया गया है। यह फिल्म न केवल मनोरंजन प्रदान करती है, बल्कि सामाजिक संदेश के माध्यम से दर्शकों को प्रेरित करने का भी प्रयास करती है। ओवरऑल हमारी बेटियां फिल्म ने राजस्थानी सिनेमा में जान फूंकने का काम किया है।

इस दौरान सर्व समाज समाज जाग्रति संघ के अध्यक्ष डॉ.सुरेश चंद शर्मा,एनके मित्तल, लखविन्द्र सिंह, मोहसिन खान, हर्षित माथुर, राजेंद्र गुप्ता, पीएम डूडी, सितारा बेगम, आरसी मीणा, अजीत सिंह, प्रकाश गढ़वाल, श्रीकृष्ण सैनी, लक्की कपूर, पप्पी दीवाना, माही कटारिया, अनिल चंदेल, राकेश मल्होत्रा,मोहन लाल सैनी होटल लेक पैलेस,गोविन्द सिंह, रतन सिंह पूर्विया,भंवर सिंह शेखावत सहित फिल्म इंडस्ट्री की जानी मानी हस्तियों ने शो का लुत्फ़ उठाया।

गरिमा चौहान बनीं मिसेज इंडिया और रूबी चौधरी के सिर सजा मिस इंडिया द क्राउन 2026 का ताज

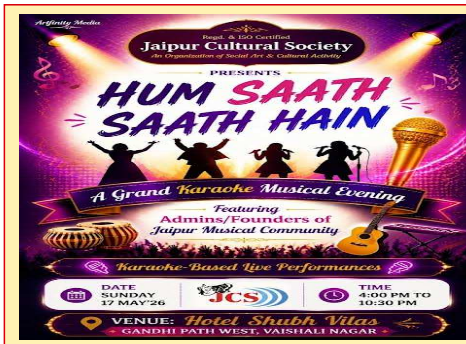
जयपुर (हमारा वतन)

पिंक सिटी के राज आंगन रिसॉर्ट में गोल्ड इवेंट्स और बेटी फाउंडेशन की ओर से आयोजित सौंदर्य प्रतियोगिता मिस और मिसेज इंडिया द क्राउन 2026 का भव्य समापन हुआ। सितारों भरी इस शाम में देशभर से आई प्रतिभागियों ने अपनी सुंदरता, आत्मविश्वास और प्रतिभा का प्रदर्शन किया।

कड़ी प्रतिस्पर्धा के बीच निर्णायक मंडल ने विजेताओं के नामों की घोषणा की इसमें मिस कैटेगरी में हरियाणा की रूबी चौधरी ने अपनी शानदार प्रस्तुति से मिस इंडिया द क्राउन 2026 का खिताब अपने नाम किया। टीवी ड्रामा वहीं, सिद्धि राठौर मिस इंडिया राजस्थान चुनी गई। फर्स्ट रनर अप प्रभा स्वर्णकार, सेकंड रनर अप अंकिता सेन, थर्ड रनर अप प्रिया पटेल रही। मिसेज कैटेगरी में गरिमा चौहान ने अपनी गरिमा और बुद्धिमत्ता से मिसेज इंडिया का टाइटल जीता, जबकि जया शर्मा मिसेज इंडिया राजस्थान बनीं।

शो के दौरान अन्य सुपर मॉडल्स में मान्य सैनी, सिया बिष्ट, सवि चौहान, प्रीति जांगिड़, ओजस्वी शंकर और पंखुड़ी तिवारी ने भी अपने जलवे बिखेरे। इस कार्यक्रम की ब्रांड एंबेसडर प्रियंका शर्मा डायरेक्टर काव्या रहीं। इवेंट का सफल प्रबंधन SS Events के डायरेक्टर, मॉडल और एक्टर शुभम खंडेलवाल द्वारा किया गया। शो डायरेक्टर राज शर्मा और राहुल शर्मा ने बताया कि मॉडल्स के लुक को निखारने में स्टाइल स्टूडियो (ममता जायसवाल), जैनबस (अशफाक खान) और इनायत (आरिफ खान) के डिजाइनर परिधानों का विशेष योगदान रहा।

मॉडल्स का मेकओवर ग्लेम और (सरिता शेरसिया) और मेकअप म्यूज़ बाय नाज़ (नाजमिन ज़िंद्रान) की टीम द्वारा किया गया। प्रतियोगिता के विजेताओं का चयन शहर की जानी-मानी हस्तियों ने किया, जिनमें शामिल थे सुनीता मीना, पूजा शर्मा, ममता जायसवाल, सायना शर्मा, डॉ. रूही चरक, नैना कुमारी, श्रेयांस ढहडॉ और डॉ. गोविंद सिंह। कार्यक्रम के अंत में आयोजकों ने सभी प्रतिभागियों का उत्साहवर्धन किया और महिला सशक्तिकरण के क्षेत्र में बेटी फाउंडेशन के प्रयासों को सराहा गया।



जयपुर कल्चरल सोसाइटी की हम साथ साथ हैं संगीत संध्या 17 मई को

जयपुर (हमारा वतन)। जयपुर शहर की पहली रजिस्टर्ड आएसओ सर्टिफाइड 'जयपुर कल्चरल सोसायटी' संगीत प्रेमियों के लिए हम साथ साथ हैं ग्रैंड कराओके म्यूजिकल इवनिंग लेकर आ रही है।

सोसायटी अध्यक्ष कंचन आनंद ने बताया कि रविवार 17 मई 2026 को शाम 4 बजे से रात्रि 10:30 बजे तक गांधी पथ वेस्ट, वैशाली नगर, जयपुर स्थित होटल शुभ विलास में यह संगीत संध्या आयोजित की जाएगी। इसमें जयपुर म्यूजिकल कम्युनिटी के एडमिन और फाउंडर मुख्य रूप से परफॉर्मेंस देंगे।

गौरतलब है कि सोसायटी अध्यक्ष कंचन आनंद लगातार नई प्रतिभाओं को मंच प्रदान कर आगे बढ़ाने का काम करती हैं। 'आनंद एक एहसास' संगीत संध्या के 8 सीजन सफलतापूर्वक संपन्न कर चुकी हैं।

वैदिक मंत्रोच्चार के बीच मोरिजा में गिरधारी दास महाराज का हुआ भव्य अभिनंदन

चौमूं (हमारा वतन)। विराज फाउंडेशन द्वारा मोरिजा स्थित सीताराम जी के मंदिर में महामंडलेश्वर श्री श्री 1008 गिरधारी दास महाराज के सम्मान में प्रदेशाध्यक्ष भुवनेश तिवाडी के नेतृत्व में भव्य अभिनंदन समारोह आयोजित किया गया।

कार्यक्रम के दौरान पंडित अरुण कुमार शर्मा एवं पंडित ईश्वरदास शर्मा ने वैदिक मंत्रोच्चार के साथ विधिवत पूजा-अर्चना संपन्न करवाई, जिससे पूरा वातावरण भक्तिमय हो गया। इस अवसर पर विराज फाउंडेशन के पदाधिकारियों ने महाराज श्री को साफा, शाल एवं श्रीफल भेंटकर उनका अभिनंदन किया तथा आशीर्वाद प्राप्त किया।

कार्यक्रम में प्रदेश संरक्षक गोपाल शर्मा, प्रदेश महासचिव बनवारी लाल शर्मा, प्रदेश प्रचार-प्रसार मंत्री चंद्र प्रकाश शर्मा, प्रदेश प्रवक्ता डॉ. बंशीधर शर्मा, प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य डॉ. एम.के. अग्रवाल, प्रदेश सलाहकार सत्य प्रकाश पारीक, जिलाध्यक्ष नरेंद्र सिंह सोलंकी, चौमूं नगर अध्यक्ष डॉ. सीताराम कुमावत एवं फैंसी फुटवियर व्यापार मंडल अध्यक्ष पवन कुमार सैनी, राजस्थान पेंशन मंच अध्यक्ष राधेश्याम यादव, महामंत्री रामपाल कुमावत, नगेंद्र वशिष्ठ, काशीनाथ दीक्षित, , लोकचंद हरीरामानी, बजरंग नेता, अरुण कुमार पांडे, दामोदर प्रसाद जोशी, लालचंद शर्मा, डॉ. रमेश चंद्र शर्मा, नरेंद्र लालाणी, रमेश शर्मा, संतोष नरेडा, मनोहर शर्मा, श्याम लालाणी, गिरजा शंकर शर्मा एवं नरोत्तम शर्मा सहित बड़ी संख्या में श्रद्धालु उपस्थित रहे।

खरताना में स्काउट्स की शानदार सलामी ने जीता सबका दिल

जयपुर (हमारा वतन)। राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय, खरताना में आयोजित विद्यालय भवन लोकार्पण एवं शिक्षा संवाद कार्यक्रम के अवसर पर स्थानीय संघ मावली की स्काउट इकाइयों एवं एनसीसी विंग द्वारा संयुक्त रूप से अनुशासन का उत्कृष्ट प्रदर्शन किया गया।

मुख्य अतिथि शिक्षा मंत्री मदन दिलावर एवं विशिष्ट अतिथि जल संसाधन मंत्री सुरेश सिंह रावत, चित्तौड़गढ़ सांसद सी. पी. जोशी, जिला अध्यक्ष पुष्कर लाल तेली एवं मावली विधायक पुष्कर डांगी को स्काउटिंग प्रोटोकॉल का पालन करते हुए गार्ड ऑफ ऑनर दिया गया। एस्कॉर्ट टोली ने सभी गौरवशाली अतिथियों को मंच तक ससम्मान पहुंचाया। यह सफल आयोजन स्थानीय संघ मावली सचिव राजवीर सिंह के कुशल निर्देशन में उदयपुर के सीनियर रोवर विशाल गुप्ता, रोवर निखिल साहू एवं रोवर विरेंद्र सिंह चुंडावत के संयुक्त नेतृत्व में अनुशासित ढंग से पूर्ण किया गया। अतिथियों द्वारा स्काउट्स की चुस्ती-फुर्ती और शानदार टर्न-आउट की मुक्त कंठ से सराहना की गई।

सिंगोद कला में महाराणा प्रताप जयंती बड़ी धूमधाम के साथ मनाई

चौमूं (हमारा वतन)। ग्राम पंचायत सिंगोद कला के स्थित जमवाय माता मंदिर परिसर में राजपूत सभा विधानसभा क्षेत्र चौमूं के द्वारा महाराणा प्रताप के जन्म दिवस को बड़े धूम- धाम से जमवाय माता मंदिर परिसर में मनाया।

इस अवसर पर अदिति सिंह ने महाराणा प्रताप के चरित्र पर प्रकाश डाला। सभी समाज के पदाधिकारी एवं अतिथि गणों ने एक छोटी सी बालिका को तालियां बजाकर प्रोत्साहित किया। राजपूत सभा के महामंत्री एडवोकेट भंवर सिंह नाथावत ने बताया कि इस अवसर पर अध्यक्ष भवानी सिंह शेखावत , महामंत्री एडवोकेट भंवर सिंह नाथावत,भाजपा मंडल अध्यक्ष जितेंद्र सिंह शेखावत, एडवोकेट आकाश नाथावत, पूर्व सैनिक ओमप्रकाश सिंह शेखावत , विजय सिंह शेखावत , भूतेडा से भगवत सिंह नाथावत , राजवीर सिंह खुर्द , दीपेंद्र सिंह सिंगोद खुर्द, जमवाय माता मंदिर निर्माण में विशेष भूमिका निभाने वाले ठाकुर हरि सिंह शेखावत , ओम सिंह शेखावत, मंदिर महंत अदिति सिंह आदि गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे ।

स्वर चित्रांश म्यूजिकल ग्रुप की संगीत संध्या संपन्न

जयपुर (हमारा वतन)। स्वर चित्रांश म्यूजिकल ग्रुप की ओर से 46 गायकों द्वारा साइंस पार्क, शास्त्री नगर, जयपुर में संगीत संध्या का आयोजन किया गया। जिसमें 46 गायकों द्वारा एक से बढ़कर एक प्रस्तुतियां दी गई। ग्रुप की संस्थापिका डॉ. मीना सक्सेना ने बताया की 10 विशिष्ट अतिथि और अति विशिष्ट अतिथि जितेंद्र शेखावत ने इस प्रोग्राम में उपस्थित होकर कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई।

ग्रुप के संरक्षक के तौर पर डॉ. अनिल सक्सेना और सीमा सक्सेना ग्रुप के सभी एडमिंस जितेंद्र नाग, मनीष माथुर, हर्ष सक्सेना, संजय सक्सेना, देवेंद्र कुमावत ने सभी का स्वागत खुले दिल और उत्साह से किया और सिंगरों का मनोबल बढ़ाया। सिंगरों के द्वारा प्यार का तोहफा तेरा, क्या यही प्यार है, वादा रहा सनम, यूं ही तुम मुझसे बात करती हो, यह मौसम रंगीन समा, तू तू तू तारा और एक से बढ़कर एक प्रस्तुतियां दी गई।

प्रोग्राम में विशिष्ट अतिथियों में विमल सक्सेना, संजय चांदनानी,वंदना जैमिनी, पूनम जैन, राजेश भटनागर, राकेश श्रीवास्तव, आकाश कुमार, अरुणा जैन,पूनम चौधरी, दीपेंद्र माथुर, शालिनी श्रीवास्तव सम्मिलित हुए।

ग्रुप की संस्थापिका डॉ. मीना सक्सेना ने अपने सभी सिंगर, टीम मेंबर और एडमिंस का धन्यवाद किया और संरक्षक अनिल सक्सेना और सीमा सक्सेना ने सभी एडमिन और टीम मेंबर को सम्मानित किया।

इंदु शर्मा को अमेरिका में मिली आईटी में मास्टर ऑफ साइंस की डिग्री

पलसाना (हमारा वतन)। निकटवर्ती आदर्श एवं राजस्व ग्राम शाहपुरा में शर्मा परिवार की होनहार एवं लाडली बेटी ने अमेरिका में परचम लहराया है ।

प्राप्त जानकारी के अनुसार अशोक शर्मा की सुपुत्री इंदु शर्मा को जॉर्जिया यूनिवर्सिटी अटलांटा (अमेरिका) ने आईटी में मास्टर ऑफ साइंस डिग्री प्रदान की है ।

इंदु शर्मा ने आईटी में मास्टर ऑफ साइंस की डिग्री हासिल कर अपने पिता अशोक शर्मा एवं माता संतोष देवी शर्मा का ही नाम रोशन नहीं किया अपितु गांव, जिला, राज्य एवं देश का नाम रोशन किया है । इस उपलब्धि पर परिवार, रिश्तेदार तथा विभिन्न संगठनों एवं पदाधिकारियों ने खुशी का इजहार करते हुए शुभकामनाएं दी। घर परिवार में ही नहीं पूरे गांव में आज खुशी का माहौल है। इंदु शर्मा ने अपनी सफलता का श्रेय अपने दिवंगत दादाजी एवं दादीजी को भी दिया है।

वन्यजीव प्रेमी नरसाराम दाखां ने बचाई हिरण की जान

बालोतरा (हमारा वतन)। रेगिस्तान में ग्रीन डेजर्ट संस्थान वन्यजीव संरक्षण में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है। दाखां के समीपवर्ती खेत में कुत्तों के द्वारा हिरण को घायल कर दिया।

इस दौरान खेत में शंकर देवासी की नजर घायल हिरण पर पड़ी तो उन्होंने संस्थान जिला अध्यक्ष नरसाराम चौधरी को सारी जानकारी दी। इस अवसर पर वन्यजीव प्रेमी नरसाराम चौधरी ने वन विभाग टीम सिणधरी को जानकारी दी। कुछ ही समय में वन विभाग गाड़ी द्वारा हिरण को रेस्क्यू सेंटर सिणधरी भेज दिया।

इस सराहनीय कार्य के लिए सिणधरी वन विभाग टीम व ग्रामीणों ने नरसाराम दाखां की प्रशंसा की। इस मौके पर मगसिंह ,स्वरूप सिंह,शंकर देवासी, कल्याण सिंह इत्यादि मौजूद रहे।

सभी खादी संस्थाओं से निवेदन है कि अपनी गतिविधियों की जानकारी प्रकाशित करवाने के लिए हमें जरूर भेजें !
Email-hamarawatan65@gmail.com, whatsapp-9214996258.

Khadi For Nation
खादी भारत
Khadi India
Khadi For Fashion

ग्राम विकास चौपाल कार्यक्रमः प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने महिलाओं की सुरक्षा एवं सम्मान के लिए कल्याणकारी योजनाएं चलाई

लखपति दीदी योजना में ऋण सीमा बढ़ाकर ब्याज किया कमः मुख्यमंत्री

जयपुर(नि.सं.)। मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने सीकर जिले में खण्डेला के ग्राम जाजोद में ग्राम विकास चौपाल कार्यक्रम को संबोधित किया। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने महिलाओं की सुरक्षा और सम्मान के लिए विभिन्न कल्याणकारी योजनाएं चलाई, इनमें घर-घर शौचालय का निर्माण, उज्ज्वला योजना से गैस सिलेंडर, हर घर नल से जल और जन-धन खाते खुलवाना प्रमुख है। उन्होंने कहा कि महिलाओं के आर्थिक सशक्तिकरण से देश व प्रदेश मजबूत बनेगा। इसी कड़ी में प्रधानमंत्री ने नारी शक्ति वंदन अधिनियम के जरिए लोकसभा एवं विधानसभा में महिला प्रतिनिधित्व बढ़ाने की महत्वपूर्ण पहल की। राज्य सरकार ने बालिकाओं की शिक्षा एवं महिलाओं के लिए चिकित्सा संबंधी योजनाएं चलाई हैं। लाडो प्रोत्साहन योजना, माँ वाउचर योजना, मुख्यमंत्री दुग्ध उत्पादक संबल योजनाओं से महिलाएं लाभान्वित हो रही हैं। मुख्यमंत्री ने कहा कि बच्चों के पोषण के लिए आंगनबाड़ी में दूध

उपलब्ध करवाया जा रहा है। वहीं, वृद्धावस्था पेंशन में वृद्धि की गई है। उन्होंने कहा कि राजीविका से जुड़ी महिलाएं आत्मनिर्भर बन रही हैं। विशेष रूप से ग्रामीण महिलाओं को आर्थिक संबल मिल रहा है। महिलाओं के बैंक सखी, कृषि सखी और पशु सखी बनने से सकारात्मक बदलाव आ रहे हैं। हमारी सरकार ने लखपति दीदी योजना में ऋण सीमा को बढ़ाकर 1.5 लाख तथा ब्याज को 1.5 प्रतिशत कर दिया है। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री महिलाओं के आर्थिक सशक्तीकरण के लिए निरंतर कार्य कर रहे हैं। वे नारी शक्ति वंदन अधिनियम के तहत 33 प्रतिशत आरक्षण देने के लिए भी प्रतिबद्ध हैं। उन्होंने महिलाओं से राजीविका से जुड़कर सार्थक कार्य करने एवं राज्य सरकार की योजनाओं का लाभ उठाने की अपील की। ग्रामीणों ने यमुना जल समझौते के लिए मुख्यमंत्री का आभार व्यक्त किया। इस दौरान मुख्यमंत्री ने कार्यक्रम स्थल पर ग्राम रथ और कला जत्थों का अवलोकन किया। इससे पहले उन्होंने सरस्वती मंदिर में पूजन किया।

जॉब्स

1. इंडियन रेलवे, पद असिस्टेंट लोको पायलट, पद संख्या 11127, अंतिम तिथि 16 जून 2026
2. आरएसएसबी, पद संविदात्मक शिक्षण सहयोगी, पद संख्या 3540, अंतिम तिथि 3 जून 2026
3. रिजर्व बैंक ऑफ़ इंडिया, पद ग्रेड ऑफिसर - B, पद संख्या 60, अंतिम तिथि 20 मई 2026
4. उत्तर प्रदेश कर्मचारी चयन बोर्ड, पद असिस्टेंट स्टैटिकल ऑफिसर, पद संख्या 929, अंतिम तिथि 11 मई 2026
5. सीआरपीएफ, पद ट्रेड्समैन, पद संख्या 9175, अंतिम तिथि 19 मई 2026
6. उत्तर प्रदेश कर्मचारी चयन बोर्ड , पद टेक्निकल असिस्टेंट ग्रुप्र सी, पद संख्या 2759, अंतिम तिथि 11 जून 2026
7. कॉल इंडिया लिमिटेड, पद मैनेजमेंट ट्रेनी, पद संख्या 660, अंतिम तिथि 11 जून 2026
8. साउथ ईस्ट सेंट्रल रेलवे रायपुर, पद ट्रेड अप्रेंटिस, पद संख्या 1644, अंतिम तिथि 4 जून 2026

पूजा हेगड़े की भविष्यवाणी हुई सच! थलपति विजय की जीत पर रितेश देशमुख समेत कई सेलेब्स ने दी बधाई

साउथ सिनेमा के लोकप्रिय अभिनेता विजय ने राजनीति में भी शानदार प्रदर्शन किया है। उन्होंने हाल ही में संपन्न हुए तमिलनाडु विधानसभा चुनाव में शानदार जीत हासिल की। खास बात यह है कि अभिनेता का यह पहला चुनाव था और पहली ही कोशिश में उन्हें बड़ी और ऐतिहासिक सफलता मिली। अभिनेता की सफलता के बाद मनोरंजन जगत से बधाइयों का ताता लग गया। हर कोई सोशल मीडिया के माध्यम से अभिनेता को शुभकामनाएं दे रहा है। अभिनेत्री पूजा हेगड़े ने इंस्टाग्राम पर विजय के साथ एक वीडियो पोस्ट किया। ये वीडियो फिल्म जन नायकन के सेट से एक बिहाइंड-द-सीन्स है। वीडियो में पूजा एक बोर्ड की ओर इशारा करती दिख रही हैं, जिस पर लिखा है, चुनाव कौन जीतेगा? इसके तुरंत बाद, वह विजय को देखते हुए मुस्कराती हैं। इस पल को देखकर विजय शरमाते हैं और मुस्कराते हुए अपना चेहरा ढक लेते हैं।वीडियो पोस्ट कर पूजा ने लिखा, लगता है मैंने यह होने से पहले ही कह दिया था? सपने सच हो रहे हैं, विजय सर! अभिनेता रितेश देशमुख ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर खुशी जाहिर करते हुए लिखा, फैसला आ गया है। विजय सर को इस ऐतिहासिक जीत पर अनंत बधाई। शक्ति आपके साथ हो, आप जनता की भलाई के लिए इसी तरह काम करते रहें।मलयालम अभिनेता निविन पॉली ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर विजय को बधाई देते हुए लिखा, तमिलनाडु में इस शानदार जीत के लिए विजय थलपति अन्ना को दिल से बहुत-बहुत बधाई। लोगों ने आपके विजन पर भरोसा जताया है और मुझे पूरा विश्वास है कि आप गर्व और उद्देश्य के साथ नेतृत्व करेंगे। मलयालम अभिनेत्री गौरी किशन ने भी विजय को सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स के जरिए बधाई दी। उन्होंने इस जीत को ऐतिहासिक बताते हुए लिखा, क्या ऐतिहासिक जीत है विजय सर। तमिलनाडु में आप जो बदलाव लाने वाले हैं, उन्हें देखने का इंतजार है।

अमाहा का स्पष्टीकरण! जान्हवी कपूर निजी अनुभवों से नहीं, बल्कि देखभाल और सहयोग की भावना से जुड़ी हैं

अभिनेत्री जान्हवी कपूर हाल ही में उस समय ऑनलाइन अटकलों का विषय बन गईं, जब राज शमानी के पॉडकास्ट पर उनकी उपस्थिति के कुछ क्लिप्स संदर्भ से बाहर शेयर किए गए। इन क्लिप्स के चलते यह गलतफहमी पैदा हो गई कि वह नशे की लत (एडिक्शन) को लेकर अपने निजी अनुभव साझा कर रही थीं। फिलहाल इसी बढ़ती गलत जानकारी के बीच, मानसिक स्वास्थ्य संगठन अमाहा ने जान्हवी के इनिशिएटिव ऑफ द रॉक्स के साथ मिलकर एक आधिकारिक बयान जारी किया है, जिसमें उन्होंने जान्हवी कपूर की भूमिका को स्पष्ट किया है। बयान में कहा गया कि जान्हवी कपूर ने इस बातचीत में एक केयरगिवर और सहयोगी के रूप में हिस्सा लिया था, न कि किसी ऐसे व्यक्ति के रूप में, जो खुद एडिक्शन या शराब का शिकार हों। साथ ही उन्होंने यह बात भी स्पष्ट की कि इस तरह उनकी भूमिका को गलत तरीके से पेश करने से न सिर्फ बातचीत के उद्देश्य को कमजोर किया गया, बल्कि उन लोगों के वास्तविक अनुभवों का भी अनादर किया गया, जो नशे की समस्या से जूझ रहे हैं या अपने प्रियजनों का समर्थन कर रहे हैं।गौरतलब है कि अमाहा और ऑफ द रॉक्स ने इस तरह की गलत जानकारी को न सिर्फ बेबुनियाद बल्कि गंभीर रूप से चिंताजनक भी बताया है। इसी के साथ उन्होंने मीडिया, डिजिटल प्लेटफॉर्म्स व आम लोगों से अपील की है कि वे मानसिक स्वास्थ्य और एडिक्शन जैसे संवेदनशील मुद्दों पर जिम्मेदारी और संवेदनशीलता के साथ रिपोर्टिंग करें। बयान में यह भी कहा गया है कि क्लिकबेट के लिए भ्रामक नैरेटिव्स बनाना न सिर्फ गैर-जिम्मेदाराना है, बल्कि उस समुदाय के प्रति असम्मानजनक भी है, जिनकी मदद के लिए ये चर्चाएं की जा रही हैं। अमाहा और ऑफ द रॉक्स ने अंत में यह दोहराया है कि वे एडिक्शन, रिकवरी और मानसिक स्वास्थ्य समर्थन पर ईमानदार, संवेदनशील और सटीक संवाद को बढ़ावा देने के लिए प्रतिबद्ध हैं।

कृति खरबंदा ने नेटफ्लिक्स रिलीज़ ग्लोरी में पति पुलकित सम्राट की परफॉर्मेंस पर लिखा भावुक नोट

अभिनेत्री कृति खरबंदा ने अपने पति पुलकित सम्राट के हाल ही में नेटफ्लिक्स पर रिलीज़ हुई ओरिजिनल सीरीज़ 'ग्लोरी' में शानदार प्रदर्शन को लेकर एक भावुक और दिल छू लेने वाला पोस्ट साझा किया है। सोशल मीडिया स्टोरी के जरिए कृति ने पुलकित के सफर को करीब से देखने का अनुभव साझा करते हुए उन पर गर्व जताया है।सोशल मीडिया स्टोरी पर कृति ने लिखा है कि 'ग्लोरी' से उनका जुड़ाव दो साल पहले शुरू हुआ था, जब यह प्रोजेक्ट पुलकित को मिला था। हालांकि शुरुआत में वह एक दर्शक की तरह सब कुछ देख रही थीं, लेकिन धीरे-धीरे उन्होंने पुलकित में एक बड़ा बदलाव महसूस किया।आगे उन्होंने लिखा है कि जैसे-जैसे वक़्त गुज़रता गया, वैसे ऐसे उन्होंने अपने जाने-पहचाने पुलकित को धीरे-धीरे एक नए पुलकित में बदलते हुए देखा, जिसने अपनी पुरानी आदतों को छोड़कर पूरी शिद्दत के साथ इस चुनौती को अपनाया था। कृति ने अपने नोट में यह भी लिखा है कि कोई भी प्रोजेक्ट सिर्फ स्क्रीन पर दिखने वाले समय तक सीमित नहीं होता, बल्कि उसके पीछे लगातार मेहनत, अनुशासन और भावनात्मक मजबूती की जरूरत होती है। विशेष रूप से एक स्पोर्ट्सपर्सन के किरदार के लिए खून-पसीने और आंसुओं से ज़्यादा अनुशासन की जरूरत होती है, और इसे निभाना वाकई बेहद मुश्किल होता है। पुलकित के इस सफर के दौरान उनके रूटीन और कड़ी मेहनत का जिक्र करते हुए कृति ने यह भी लिखा है कि यह उनके लिए बिल्कुल आसान नहीं था। उन्होंने यह भी लिखा है कि उन्हें पुलकित पर बेहद गर्व है और यह प्रोजेक्ट हमेशा उनके दिल के करीब रहेगा। अंत में, कृति ने दर्शकों से 'ग्लोरी' देखने की अपील की है और पूरी टीम की मेहनत की सराहना करते हुए इसे एक सच्चा विजेता बताया है।

बेहतरीन एक्सरसाइज है स्किपिंग पर क्या इससे हाइट बढ़ सकती है?

आपने लोगों को हाइट बढ़ाने के लिए स्किपिंग शुरू करने के लिए कहते सुना होगा। मगर क्या यह सच में काम करता है? जानिए इस बारे में एक विशेषज्ञ का क्या कहना है।जब आप बड़े हो जाते हैं तो हाइट बढ़ाना नामुमकिन सा लगता है। हाइट हमारी जेनेटिक संरचना, शरीर के प्रकार और पोषण जैसे विभिन्न कारकों पर निर्भर होती है। मगर फिर भी कई लोगों ने आपको हाइट बढ़ाने के लिए स्किपिंग का सहारा लेने की सलाह दी होगी, तो क्या यह सच है या सिर्फ सुनी- सुनाई बातें? आइए इस बारे में विशेषज्ञ से जान लेते हैं।

हेल्थ शॉट्स ने कल्टफिट फिटनेस के विशेषज्ञ गौतमन रमेश से बात की, जानिए क्या है इस बारे में उनका कहना।

क्या हाइट बढ़ाने के लिए स्किप करने से मदद मिल सकती है?

रमेश कहते हैं, रस्सी कूदना एक बेहतरीन गतिविधि है जो शरीर के निचले हिस्से के स्वास्थ्य के साथ-साथ हृदय स्वास्थ्य के लिए भी काफी अच्छा है। हालांकि स्किपिंग कई कारणों से एक बेहतरीन गतिविधि है, लेकिन इससे किसी की हाइट नहीं बढ़ती है। हाइट एक ऐसी चीज है जो बहुत जेनेटिक होती है और रस्सी कूदना किसी व्यक्ति की हाइट को प्रभावित नहीं करता है।इसके बावजूद आपको अपनी दैनिक दिनचर्या में स्किपिंग को श्मइल करना चाहिए, क्योंकि यह मज़ेदार है और फायदेमंद भी।

जानिए रस्सी कूदने के लाभ

इससे कार्डियोवैस्कुलर हेल्थ पर सकरतमक प्रभाव पड़ता है, जो कम समय में अच्छी मात्रा में कैलोरी बर्न करने में मदद कर सकता है। यह चयापचय को बढ़ावा देने में मदद कर सकता है और आपकी वेट लॉस जर्नी में सहायता कर सकता है।

स्किपिंग एक प्लायोमेट्रिक मूवमेंट है जो आपकी कूदने की क्षमता और प्रदर्शन को बढ़ा सकता है।

रस्सी कूदने में मांसपेशियों की ताकत लगती है और स्टैमिना भी चाहिए होता है। इसलिए यह आपका मसल मास बढ़ाने में भी मदद कर सकती है।

स्किपिंग निचले शरीर पर अच्छी मात्रा में भार डालती है। इसका मतलब यह है कि यह बोन डेंसिटी में सुधार करने में मदद कर सकती है।

क्या स्किपिंग का कोई साइड इफेक्ट भी होता है?

ज्यादातर चीजों की तरह, बहुत ज्यादा रस्सी कूदना भी कुछ नुकसान पहुंचा सकता है। स्किपिंग एक प्रभाव गतिविधि है, इसलिए इसका बहुत अधिक सेवन जोड़ों को नुकसान भी पहुंचा सकता है। इसलिए, सिर्फ रस्सी न कूदें और इसे अपने वर्कआउट प्लैन का हिस्सा बनाएं। चूंकि स्किपिंग एक प्रभावशाली एक्टिविटी है, इसलिए ये उस व्यक्ति के लिए सही नहीं है, जिसकी निचले हिस्से की मांसपेशियां कमजोर हैं। यदि आपको पैर में कहीं चोट लगी हो तो इसे न करें ।

वीकेंड पर थकान उतारने के लिए आजमाएं म्यूजिक थेरेपी

जब आप बहुत थक चुकी होती हैं, तो आंख मूंदकर आराम करना सबसे ज्यादा जरूरी हो जाता है। इस स्थिति में मधुर संगीत आपके तनाव को कम कर सकता है। जब हम स्ट्रेस में होते हैं, तो आंखें बंद करने मात्र से शांति मिलती है। यदि साथ में कोई सूदिंग-सा म्यूजिक चलने लगे, तो यह हमारे माइंड को रिलैक्स कर देता है। संगीत की फ्रीक्वेंसी, लय और ध्वनि को चिकित्सा जगत शारीरिक बीमारियों के उपचार में भी प्रयोग करता है।भारत में आदिकाल से संगीत की महत्ता रही है और मानसिक चिकित्सा में इसका प्रयोग किया जाता रहा है। यहां के शास्त्रीय संगीत को तो धरती पर वर्षा के लिए भी आजमाया जाता था। गुरुकुल काल में शस्त्र-शास्त्र की शिक्षा के साथ-साथ संगीत की शिक्षा भी अनिवार्य थी। अब तो पश्चिम जगत भी म्यूजिक थेरेपी की महत्ता को जान व समझ चुका है। कई रिसर्च भी इस दिशा में किए जा चुके हैं।

क्या कहते हैं रिसर्च- कनाडा के मॉन्ट्रियल शहर के मैकगिल यूनिवर्सिटी में म्यूजिक के न्यूरोसाइंस पर एक अध्ययन किया गया। 400 लोगों पर किए गए अध्ययन में यह पाया गया कि संगीत न सिर्फ इम्यून सिस्टम को मजबूत करता है, बल्कि तनाव को भी कम करता है। सर्जरी से पहले जिन मरीजों को सूदिंग म्यूजिक सुनाया गया, उनमें स्ट्रेस लेवल कम पाया गया। लेखक डेनियल लेविटिन अपनी किताब 'दिस इज योर ब्रेन ऑन म्यूजिक' में बताते हैं कि इस बात के पुख्ता सबूत मिले हैं कि म्यूजिक इंटरवेंशन ऑपरेटिंग रूम से लेकर पारिवारिक मामलों में भी हेल्थ केयर की भूमिका निभाते हैं। डेनियल लेविटिन के अनुसार, संगीत सुनने और

बजाने से शरीर से इम्युनोग्लोबुलिन ए एंटीबॉडी और नेचुरल किलर सेल्स का प्रोडक्शन अधिक होता है। नेचुरल किलर सेल्स बाहरी बैक्टीरिया व वायरस से लड़ते हैं और इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाते हैं। स्ट्रेस हार्मोन कोर्टिसोल के लेवल को भी म्यूजिक कम करता है। यही कारण है कि म्यूजिक रिलेक्सेशन से जुड़ा हुआ है। दूसरी ओर, कनाडा की अल्बर्टा यूनिवर्सिटी के रिसर्चर ने 3-11 वर्ष की उम्र के 42 बीमार बच्चों पर शोध किया। जिन बच्चों ने संगीत सुना था, उन्होंने सर्जरी के समय न सिर्फ दर्द कम महसूस किया, बल्कि डॉक्टर को परेशान भी कम किया।

कैसे काम करती है म्यूजिक थेरेपी-लाउड नहीं, बल्कि सूदिंग म्यूजिक टेंस यानी तनावग्रस्त मसल्स को रिलैक्स करता है। जब मसल्स को आराम करने के लिए शरीर को ढीला छोड़ दिया जाता है, तो हमारा दिमाग भी आराम करने लगता है। यह उन सभी स्ट्रेस, एंग्जाइटी और डिप्रेशन के कारक को कम कर देता है, जिनके बारे में हम जानते भी नहीं है।

ऑल टाइम हिट है फॉर्मूला-इस थेरेपी के साथ सबसे अच्छी बात यह है कि इसे किसी भी समय आजमाया जा सकता है। आप योग करते हुए या घर के काम करते हुए भी सूदिंग म्यूजिक सुन सकती हैं। हर समय इसका इफेक्ट बढ़िया आता है।

स्वयं से प्यार करना सिखाती है थेरेपी- आप स्ट्रेस फ्री तभी होंगी, जब आप स्वयं से प्यार करना सीख जाएंगी।

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.....

चुनावी वायदों को पूरा करना आसान नहीं

तमिलनाडु में टीवीके की सरकार बनी, तो उस पर 40-सूत्रीय घोषणा-पत्र को पूरा करने का दबाव बढ़ेगा। इस घोषणा-पत्र में महिलाओं, युवाओं, किसानों और आम उपभोक्ताओं के लिए कई आकर्षक योजनाएं शामिल हैं, पर इन वायदों के आर्थिक बोझ को लेकर गंभीर सवाल खड़े हो रहे हैं। दरअसल, तमिलनाडु का वार्षिक बजट लगभग 4,39,293 करोड़ रुपये का है। ऐसे में, यदि घोषणा-पत्र के वायदों को एक साथ लागू किया जाए, तो राज्य पर भारी आर्थिक बोझ पड़ना तय है। महिलाओं को 2,500 रुपये की मासिक सहायता, बेरोजगार युवाओं को 4,000 रुपये तक भत्ता, पांच लाख नौजवानों को नौकरी, मुफ्त बिजली, मुफ्त गैस सिलेंडर और किसानों की ऋण-माफी जैसे वायदों को सामूहिकता में देखें, तो खर्च का आंकड़ा बजट की सीमाओं को चुनौती देता नजर आता है।हकीकत यह है कि चुनावी लाभ के लिए दी जाने वाली मुफ्त योजनाएं अल्पकालिक राहत तो देती हैं, लेकिन दीर्घकाल में अर्थव्यवस्था को कमजोर कर सकती हैं। इससे सरकारी खजाने पर दबाव बढ़ता है, उत्पादक निवेश घटता है और समाज में सरकारी सहायता पर निर्भरता बढ़ने लगती है। परिणामस्वरूप, विकास आधारित अर्थव्यवस्था की जगह सब्सिडी आधारित व्यवस्था हावी हो जाती है। निस्संदेह, राजनीति में लोकप्रियता और भावनात्मक जुड़ाव महत्वपूर्ण होते हैं, लेकिन शासन केवल भावनाओं पर नहीं चलता। फिल्मों में जहां हर समस्या का समाधान संभव दिखाया जाता है, वहीं वास्तविक प्रशासन में हर फैसले का असर बजट, राजकोषीय घाटे और भविष्य की पीढ़ियों पर पड़ता है। ऐसे में 'फिल्मी अंदाज' में किए गए वायदे, यदि ठोस आर्थिक आधार के बिना हों, तो जोखिम भरे साबित हो सकते हैं। भारतीय लोकतंत्र की यह एक कटु सच्चाई है कि चुनावी वायदों और उनके क्रियान्वयन के बीच अक्सर बड़ा अंतर देखने को मिलता है। कई बार वायदे पूरे नहीं होते या सीमित रूप में लागू किए जाते हैं, जिससे जनता का भरोसा कमजोर होता है। विजय का घोषणा-पत्र भले ही जनहित और जन-कल्याणकारी राजनीति की बात करता हो, लेकिन इसकी सफलता इस बात पर निर्भर करेगी कि ये वायदे कितने यथार्थवादी और आर्थिक रूप से टिकाऊ हैं। लोकतंत्र में केवल आकर्षक घोषणाएं ही नहीं, ठोस और जिम्मेदार नीतियां भी जरूरी होती हैं। यदि राजनीति केवल मुफ्त योजनाओं की होड़ तक सीमित रह गई, तो इसका असर आने वाले समय में राज्य की आर्थिक स्थिरता, बुनियादी ढांचे और समग्र विकास पर पड़ना तय है।पश्चिम बंगाल में भारतीय जनता पार्टी की निर्णायक जीत और तमिलनाडु में विजय की पार्टी टीवीके के सबसे बड़े दल के रूप में उभरने की एक बड़ी वजह है चुनावी वायदे। यही कारण है कि चुनावी रैलियों में किए गए वायदों को अब कागजों से निकालकर हकीकत की जमीन पर उतारने की मांग तेज हो गई है। इसका अर्थ है कि जनता ने जिस भरोसे के साथ राजनीतिक दलों को सत्ता सौंपी है, उस पर खरे उतरने का उनका वक्त आ गया है। कुछ लोग मानते हैं कि ऐसा नहीं हो सकता। वे आर्थिक चुनौतियां भी गिना रहे हैं, ताकि यह साबित किया जा सके कि चुनावी वायदे पूरे नहीं हो सकते। किंतु हमारे देश में कई ऐसे उदाहरण हैं, जो बताते हैं कि चुनावी वायदे न सिर्फ पूरे होते हैं, बल्कि उनका प्रभाव भी खूब पड़ता है।'रेवड़ी संस्कृति' या जिनको मुफ्त की योजनाएं कहकर उपहास उड़ाया जा रहा है। वे मुख्य रूप से गरीब और वंचित वर्गों को तात्कालिक राहत देती हैं और सामाजिक-आर्थिक सशक्तीकरण की राह बनाती हैं। इससे कमजोर वर्गों को सीधे-सीधे लाभ मिलता है। ये योजनाएं शिक्षा-स्वास्थ्य में समानता लाती हैं और कुछ मामलों में महिलाओं को आर्थिक मजबूती का एहसास कराती हैं।

राम गोपाल सैनी

सुबोध पब्लिक स्कूल में स्टार्टअप मेले का हुआ सफल आयोजन

जयपुर (हमारा वतन)। सुबोध पब्लिक स्कूल, नियर एयरपोर्ट, सांगानेर, जयपुर में कक्षा XI के विद्यार्थियों द्वारा 'स्टार्टअप मेला' का भव्य आयोजन किया गया। यह कार्यक्रम "Learning While Earning" थीम पर आधारित था, जिसका उद्देश्य विद्यार्थियों में उद्यमशीलता, नेतृत्व क्षमता एवं व्यावसायिक कौशल का विकास करना था।

कार्यक्रम का संचालन कक्षा XI एंटरप्रेन्योरशिप के विद्यार्थियों एवं E-Cell Subodh के सक्रिय सदस्यों द्वारा प्रधानाचार्या आशी श्रीवास्तव के मार्गदर्शन में किया गया। मेले में विद्यार्थियों द्वारा संचालित 6 आकर्षक एवं प्रतिस्पर्धात्मक स्टॉल लगाए गए, जिनमें फूड आइटम्स, बेकरी उत्पाद, गेम्स, स्टेशनरी तथा रचनात्मक बिजनेस आइडियाज प्रस्तुत किए गए। विद्यार्थियों ने योजना निर्माण, मार्केटिंग, बजटिंग, बिक्री प्रबंधन एवं ग्राहक संवाद जैसी व्यावहारिक व्यावसायिक गतिविधियों का अनुभव प्राप्त किया। स्टॉल्स का मूल्यांकन संगीता बत्रा (जूनियर कब्स प्री-स्कूल), डॉ. रिया शर्मा (क्रॉलिंग ब्लूमिंग कब्स) एवं तपेश पंचोली (फर्स्टक्राई इंटेलिटॉट्स) द्वारा किया गया। निर्णायकों ने विद्यार्थियों की रचनात्मकता, आत्मविश्वास, टीमवर्क एवं उद्यमशील सोच की सराहना की। अभिभावकों एवं आगंतुकों ने भी विद्यार्थियों के प्रयासों की प्रशंसा करते हुए कार्यक्रम को अत्यंत प्रेरणादायक एवं ज्ञानवर्धक बताया। यह 'स्टार्टअप मेला' विद्यार्थियों के लिए एक उत्कृष्ट अनुभवात्मक शिक्षण मंच सिद्ध हुआ, जिसने उन्हें आत्मनिर्भरता, नवाचार एवं व्यवसायिक समझ की दिशा में प्रेरित किया।

भरतपुर में डॉ. कुलदीप तिवारी का स्वास्थ्य मॉडल बना मिसाल

भरतपुर (हमारा वतन)

हिन्दुस्तान पेट्रोलियम कॉर्पोरेशन लिमिटेड डिपो में आयोजित स्वास्थ्य शिविर ने जनसेवा और जागरूकता का एक उत्कृष्ट उदाहरण प्रस्तुत किया, जिसमें दंत विशेषज्ञ डॉ. कुलदीप तिवारी की भूमिका सबसे प्रमुख रही।

श्रम कानून वैधानिक अनुपालन पखवाड़े के अंतर्गत स्वास्थ्य मंदिर के सहयोग से आयोजित इस शिविर में 50 से अधिक कर्मचारियों की निःशुल्क दंत एवं नेत्र जांच की गई। डॉ. कुलदीप तिवारी ने स्वयं कर्मचारियों की जांच करते हुए उन्हें बेहतर मौखिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक परामर्श, सही जीवनशैली और नियमित जांच के महत्व को समझाया।

डॉ. तिवारी के समर्पण और कुशल नेतृत्व के कारण शिविर न केवल सफल रहा, बल्कि कर्मचारियों में स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता भी बढ़ी। उनकी जनसेवा की भावना और सक्रियता ने पूरे कार्यक्रम को प्रभावशाली बना दिया।

इस अवसर पर डॉ. दिगंबर सिंह द्वारा ब्लड प्रेशर जांच कर स्वास्थ्य संबंधी जानकारी दी गई। वहीं एचपीसीएल प्रबंधन की ओर से विशाल अग्रवाल, कनिष्क वर्मा, नागर सिंह एवं शैलेश कुमार ने आयोजन में महत्वपूर्ण सहयोग दिया। शिविर में शामिल कर्मचारियों ने डॉ. कुलदीप तिवारी के प्रयासों की खुलकर सराहना की और इसे बेहद उपयोगी पहल बताया।

Mohan Lal Jitarwal
Jaisingh Jitarwal
मोनिका प्रिन्टर्स
WE DESIGN , PRINT & PROMOTE...YOU !
थाना मोड़, चौमूँ
फ्लैक्स/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

राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय हाड़ोता में कराया निः शुल्क योगाभ्यास

चौमूं (हमारा वतन)। राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय हाड़ोता में योगाचार्य जितेन्द्र चौधरी निवासी मोरीजा, लिम्का बुक ऑफ़ रिकॉर्ड्स, ओएमजी बुक ऑफ़ रिकॉर्ड्स (गोल्ड मेडलिस्ट) ने विद्यार्थियों को निःशुल्क योगाभ्यास कराया गया।

इस दौरान महत्वपूर्ण आसन अर्ध चक्रासन, त्रिकोणासन ,पादहस्तासन, भ्रामरी प्राणायाम ,अनुलोम विलोम प्राणायाम, शीतली प्राणायाम, सूक्ष्म व्यायाम आदि सावधानी पूर्वक करवाये गए इस अवसर पर सभी शिक्षक उपस्थित रहे।

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 चौमूं शहर होगा।