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-22 जयपुर, सोमवार, 8 जून, 2026 वार्षिक शुल्क 200 रुपये (एक प्रति 4 रु.) पृष्ठ संख्या 4

विश्व तंबाकू निषेध दिवस: चौमूं में जागरूकता एवं सेवा कार्यक्रम आयोजित

सेवानी ग्रुप ऑफ कंपनीज एवं दिशा क्लासेस ने किया आयोजन

जयपुर (हमारा वतन)

प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय से प्रेरित सेवाभाव के साथ सेवाधारी नरेंद्र कुमार सेवानी, डायरेक्टर-सेवानी ग्रुप ऑफ कंपनीज एवं दिशा क्लासेस की ओर से विश्व तंबाकू निषेध दिवस के अवसर पर चौमूं में विभिन्न स्थानों पर जनजागरूकता एवं सेवा कार्यक्रम आयोजित किए गए।

कार्यक्रम की शुरुआत सेवा भवन में 'विश्व समाज के लिए सेवा' सम्मेलन के साथ हुई, जहाँ उपस्थित सभी लोगों ने समाजहित में सेवा कार्य करने एवं लोगों को नशामुक्त जीवन के लिए प्रेरित करने का संकल्प लिया।

इसके पश्चात प्रातः 8 बजे रावण गेट स्थित रामा मेडिकल एंड प्रोविजन के बाहर एवं चौकटी में उपस्थित दैनिक मजदूरों एवं राहगीरों को रोज-मिल्क पिलाकर एवं जल सेवा करते हुए तंबाकू निषेध का संदेश दिया गया। इस दौरान सभी मजदूरों एवं राहगीरों से सामूहिक रूप से प्रण दिलवाया गया कि वे आज से तंबाकू, बीड़ी, सिगरेट, गुटखा एवं अन्य नशीले पदार्थों को हमेशा के लिए त्याग देंगे। लगभग 100 से अधिक लोगों ने 'तंबाकू को बाय-बाय' कहने का संकल्प लिया। तत्पश्चात थाना मोड़ स्थित पुलिस थाने के बाहर राहगीरों एवं आमजन को रोज-मिल्क वितरित किया गया तथा सभी से अनुरोध किया गया कि वे धूम्रपान एवं तंबाकू जैसी जानलेवा आदतों से सदैव दूर रहें। वहाँ उपस्थित लोगों ने भी यह संकल्प लिया कि वे स्वयं भी तंबाकू से दूर रहेंगे एवं समाज के अन्य लोगों को भी इसके प्रति जागरूक करेंगे।

इस जनजागरूकता अभियान को सफल बनाने में स्काउट गाइड चौमूं का विशेष सहयोग रहा। स्काउट गाइड के सेक्रेटरी प्रताप सोनी का विशेष योगदान रहा तथा सभी स्काउट गाइड सदस्यों ने बढ़-चढ़कर भाग लेते हुए रोज-मिल्क वितरण, एवं जनजागरूकता कार्यक्रम को और अधिक प्रभावशाली बनाया।

इसके पश्चात बराला हॉस्पिटल चौमूं में हॉस्पिटल डायरेक्टर हनुमान बराला, सेवाधारी नरेंद्र कुमार सेवानी एवं समस्त बराला स्टाफ के साथ विश्व तंबाकू निषेध दिवस के अवसर पर केक काटकर जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस दौरान सभी स्टाफ सदस्यों ने संकल्प लिया कि वे मरीजों, उनके परिजनों एवं अपने परिचितों को तंबाकू के दुष्प्रभावों के प्रति जागरूक करेंगे तथा उन्हें नशामुक्त जीवन अपनाने के लिए प्रेरित करेंगे।

रावण गेट एवं थाना मोड़ पर आयोजित कार्यक्रमों में विशेष अतिथि एवं विशेष सहभागी के रूप में रूपेंद्र सिंह मार्केटिंग मैनेजर, होटल ली ग्रैंड एवं एआरजी टेक्नोलॉजीज के डायरेक्टर जितेश सैनी तथा बीके मुकेश कुमावत एवं राकेश चौधरी का विशेष योगदान रहा।

राजकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय बिझौली में मनाया विश्व पर्यावरण दिवस

उत्तराखंड (हमारा वतन)। राजकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय बिझौली में विश्व पर्यावरण दिवस धूमधाम से मनाया गया। पर्यावरण मित्र डॉक्टर अशोक पाल सिंह, प्रधानाध्यापक प्रभारी सिद्धार्थ कुमार, सुधीर कुमार सैनी एवं इसराना खातून ने प्रतिभाग किया।

इसराना खातून ने पर्यावरण दिवस की थीम ग्लोबल वार्मिंग के ऊपर अपने विचार व्यक्त किये। सुधीर कुमार सैनी ने पर्यावरण दिवस के महत्व, जल संरक्षण और पॉलिथीन मुक्त भारत के लिए जागरूक किया। अशोक पाल सिंह ने विद्यालय परिसर में पौधारोपण किया और रैली निकाली। स्कूल के विद्यार्थियों ने भी प्रतिभाग किया।

विराज फाउंडेशन ने पेड़ लगाकर दिया पर्यावरण संरक्षण का संदेश

चौमूं (हमारा वतन)। विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर विराज फाउंडेशन के तत्वावधान में चौमूं थाना परिसर में वृक्षारोपण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का नेतृत्व विराज फाउंडेशन के प्रदेशाध्यक्ष भुवनेश तिवाडी ने किया। इस अवसर पर मुख्य अतिथि चौमूं थाना अधिकारी हरबेन्द्र सिंह ने छायादार पौधा लगाकर पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया।

थानाधिकारी हरबेन्द्र सिंह ने कहा कि एक वृक्ष सौ पुत्रों के समान होता है। वृक्षारोपण करना प्रत्येक व्यक्ति का नैतिक दायित्व है तथा प्रकृति के प्रति हमारे ऋण को चुकाने का सर्वोत्तम माध्यम भी है। उन्होंने सभी लोगों से अधिक से अधिक पेड़ लगाने एवं उनकी देखभाल करने का आह्वान किया। विराज फाउंडेशन के प्रदेशाध्यक्ष भुवनेश तिवाडी ने कहा कि पर्यावरण संरक्षण केवल एक दिवस का विषय नहीं, बल्कि हमारी जीवनशैली का अभिन्न हिस्सा होना चाहिए। प्रत्येक व्यक्ति को अपने जीवन

में कम से कम एक पौधा अवश्य लगाकर उसकी देखभाल करनी चाहिए, तभी आने वाली पीढ़ियों को स्वच्छ, सुरक्षित एवं हरित वातावरण प्राप्त हो सकेगा।

कार्यक्रम में कांस्टेबल मोहनलाल, कांस्टेबल सुमेर सिंह, कांस्टेबल चिरंजी लाल, विराज फाउंडेशन के प्रदेश महासचिव बनवारी लाल शर्मा, प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य डॉ. एम.के. अग्रवाल, शिक्षा प्रकोष्ठ जिलाध्यक्ष नरेंद्र सिंह सोलंकी तथा व्यापार प्रकोष्ठ जिलाध्यक्ष नारायण लाल शर्मा, समाजसेवी मोहनलाल तिवाडी, जेईएन इंद्राज सैनी सहित अन्य कार्यकर्ता एवं गणमान्य नागरिक उपस्थित रहे।

एनसीसी क्रिकेट एकेडमी में हुआ बॉक्स क्रिकेट का भव्य शुभारंभ

बेस्ट प्रदर्शन करने वाले खिलाड़ियों का हुआ सम्मान

जयपुर (हमारा वतन)। चौमूं शहर के दूल्हा सिंह की ढाणी स्थित एनसीसी क्रिकेट एकेडमी में चौमूं विधायक डॉ. शिखा मील बराला के मुख्य आतिथ्य में बॉक्स क्रिकेट डे नाइट सीजन का फीता काटकर शुभारंभ किया गया। साथ ही प्रतिभा सम्मान समारोह और एकेडमी ड्रेस वितरण समारोह का भी आयोजन किया गया। आयोजकों द्वारा सभी अतिथियों का माल्यार्पण कर स्वागत किया गया। विधायक डॉक्टर शिखा मील बराला ने उपस्थित जनसमूह को संबोधित करते हुए कहा कि निरंतर मेहनत करने से ही लक्ष्य प्राप्त होता है। एनसीसी क्रिकेट एकेडमी लगातार प्रतिभाओं को निखारकर खिलाड़ियों को स्टेट और नेशनल स्तर पर खेलने का मौका प्रदान कर रही है। साथ ही युवाओं को नशे से भी दूर कर रही है। एनआर गोरा ऐसे ही बच्चों को आगे बढ़ाते रहें। एकेडमी के डायरेक्टर एनआर गोरा

ने कहा कि खिलाड़ियों के पेरेंट्स का हम पर विश्वास है, हम बच्चों को क्रिकेट के सारे गुर

सिखायेंगे। कोच सागर मीणा के निर्देशन में एकेडमी निरंतर ऊंचाइयों को प्राप्त कर रही है।

समारोह के दौरान अंजलि गोरा, सिमरन शर्मा, संजू गोरा, परी मेहता, श्यामा शर्मा, अनामिका गोरा, समीर गोरा, नटराजन जांगिड़, साहिल गोरा ,जीतू यादव और भवानी राव का अच्छा प्रदर्शन करने पर मोमेंटो भेंटकर सम्मान किया गया। कार्यक्रम में विशिष्ट अतिथि पार्षद शैलेंद्र चौधरी, एडवोकेट सुरेश गोदारा, जेडीसी अंपायर महेश, नेशनल प्लेयर सिद्धि शर्मा, गजेंद्र शेरावत, दीपक सैनी, योगेंद्र शर्मा फौजी सहित कई लोग मौजूद रहे। मंच संचालन सुरेन्द्र सिंह भाटी ने किया।

कनिष्ठ लेखाकार विकास कुमार ने जरूरतमंद के लिए किया रक्तदान

जालोर (हमारा वतन)। अल्पसंख्यक विभाग जालौर में कार्यरत कनिष्ठ लेखाकार विकास कुमार ने जरूरतमंद के किए रक्तदान कर मानवता की मिशाल पेश की है। जानकारी के अनुसार राजकीय सामान्य चिकित्सालय जालोर में भर्ती मुड़ी निवासी मरीज गोगा राम को रक्त की जरूरत पड़ने पर विकास माली ने अस्पताल पहुंचकर रक्तदान किया। इस सराहनीय कार्य के लिए अजय चौहान ने विकास को बधाई दी हैं।

यदुवंशी सैनी समाज के पाल 12 गांव की बैठक संपन्न, आरक्षण आंदोलन की बनाई रणनीति

श्रीमहावीरजी (हमारा वतन)

नदबई स्थित हनुमान जी मंदिर पर 12 गांव सैनी समाज की पंचायत आयोजित हुई । जिसमें आरक्षण के मुद्दे को लेकर आगामी रणनीति पर चर्चा की गई। यदुवंशी सैनी समाज पाल 12 गांव के संरक्षक हुकुम सिंह सैनी भुसावर की अध्यक्षता में आयोजित पंचायत में निर्णय लिया गया कि 25 जून को दोपहर 12 बजे भरतपुर में सैनी समाज की विशाल महापंचायत रखी गई,जिसमें सैनी आरक्षण आंदोलन को गति देने पर चर्चा की जाएगी।

पंचायत को संबोधित करते हुए वक्ताओं ने कहा कि सैनी समाज के आरक्षण को हक बताते हुए इसके लिए हर संभव प्रयास करने का संकल्प लिया । यदुवंशी सैनी समाज पाल 12 गांव के अध्यक्ष रामेश्वर सैनी ने कहा कि विगत दशकों से चली आ रही सैनी समाज की यह मांग अब तो पूरी होनी चाहिए, इसके लिए समाज कुर्बानी देने के लिए भी तैयार है।

अध्यक्ष ने कहा कि फरवरी में समाज द्वारा आरक्षण के मुद्दे पर विधानसभा घेराव का प्रस्तावित कार्यक्रम था लेकिन सरकार की तरफ से आरक्षण संबंधी पदाधिकारी को आश्वासन दिया कि जल्द ही आपकी इस मांग पर विचार विमर्श करके उचित रास्ता निकाल लिया जावेगा लेकिन तीन माह से अधिक समय निकल जाने के बाद भी सरकार की तरफ से इस मुद्दे पर कोई सुध अभी तक नहीं ली गई है। महापंचायत की अध्यक्षता कर रहे हुकुम सिंह ने कहा कि हमें मजबूती से डटकर आरक्षण की मांग को सरकार के साथ रखना है। सभी 12 गांव के पंच पटेलों ने निर्णय किया कि अगामी दिनों में गांव-गांव जाकर समाज के लोगों से विस्तार से चर्चा की जाएगी। भरतपुर जिले की महापंचायत में रणनीतियों बनाकर कमेटी समाज के सामने रखेगी। 25 जून को ही आयोजित होने वाली महापंचायत में ही सैनी समाज आंदोलन के अगले कदम की घोषणा कर दी जाएगी।

पंचायत को संबोधित करते हुए वक्ताओं ने कहा कि सरकार ने हमें आरक्षण नहीं दिया तो हम सरकार की ईट से ईट बजा देंगे।

पंचायत को घनश्याम सैनी,सहावसिह, कुंवर सिंह, भगवान सिंह, खुशाल सिंह, यदुराज सैनी, गिर्राज प्रसाद, जियालाल, अशोक सैनी, हीरालाल सैनी, तरुण कुमार सैनी आदि ने भी संबोधित किया और समाज की वर्षो से चली आ रही मांग को पुरजोर तरीके से उठाने के लिए करो या मरो के संघर्ष की बात कही। इस मौके पर यदुवंशी सैनी समाज कमेटी के 12 गांव पदाधिकारी सहित सैनी समाज के सैकड़ों की संख्या में लोग मौजूद रहे।

गायत्री प्रज्ञा पीठ का जीर्णोद्धार कार्य प्रगति पर, बनेगा जन-जागृति का केंद्र

जयपुर (हमारा वतन)। शहर के राधाबाग में स्थित गायत्री प्रज्ञा पीठ संस्थान का शांतिकुंज हरिद्वार के निर्देशन में जीर्णोधार का कार्य सभी भामाशाओं के सहयोग से किया जा रहा है । सभी श्रद्धालुओ के द्वारा निर्माण कार्य में अपना अपना अंशदान देकर सहयोग कर रहे है।

ट्रस्ट सचिव राजकुमार ने बताया कि यह प्रज्ञा पीठ संस्थान मंदिर तक ही सीमित नहीं है, बल्कि यह जन - जागृति का केंद्र बनने जा रहा है जिसमें योग केंद्र, स्वाध्याय, साधना सत्र, कर्मकांड प्रशिक्षण, बच्चों में संस्कार निर्माण हेतु बाल संस्कार शाला आदि चलाई जाएंगी। साप्ताहिक निःशुल्क स्वास्थ्य परामर्श शिविर चलाए जाएंगे। गायत्री परिवार शांतिकुंज हरिद्वार के मार्गदर्शन में विभिन्न गांवों में 5 कुंडीय गायत्री यज्ञ एवं दीपयज्ञ के कार्यक्रमों का आयोजन किया जाएगा। समाज में व्याप्त और बढ़ रही मानसिक वेदना से त्रस्त लोगों का गायत्री साधना से जोड़ने का कार्य किया जाएगा। साथ ही घर-घर गायत्री यज्ञ एवं ज्ञान घट स्थापना के आंदोलन चलाए जाएंगे। ट्रस्ट अध्यक्ष विनेश अग्रवाल ने बताया कि यह मंदिर निर्माण कार्य किसी अकेले व्यक्ति का नहीं होना चाहिए बल्कि इसमें सभी का अंश लगना चाहिए ताकि सभी परिजनों की भावनाएं उस प्रज्ञा पीठ से जुड़ी रहें। साथ ही बताया कि सभी अपना अंशदान किसी कार्य के रूप में कर सकते है। ताकि आपके इस सहयोग से परम पूज्य गुरुदेव के कार्य आगे बढ़ाया जा सके।

विधानसभा क्षेत्र चौमूँ में नलकूप निर्माण के लिए मिली 88.83 लाख की स्वीकृति, पूर्व विधायक ने जताया आभार

जयपुर (हमारा वतन)। जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग द्वारा विधानसभा क्षेत्र चौमूँ में पेयजल समाधान हेतु 5 नए नलकूप की स्वीकृति जारी की है। पूर्व विधायक रामलाल शर्मा द्वारा जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग मंत्री कन्हैया लाल चौधरी को पत्र लिखकर पेयजल के समाधान हेतु नलकूप स्वीकृति की माँग की थी।

जिस पर विभाग द्वारा ग्राम पंचायत देवपुरा के लिए 16.11 लाख, श्रवण जी चाय वाले मकान के पास, केंद्र रोड टांकरडा के लिए 18.18 लाख, नाथू जी खटीक के मकान के पास उदयपुरिया के लिए 18.18 लाख, चक चारणवास के लिए 18.18 लाख और बस स्टैंड आष्टीकलां के लिए 18.18 लाख रुपए की वित्तीय स्वीकृति जारी की गई है।

पूर्व विधायक रामलाल शर्मा ने मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा और जलदाय विभाग मंत्री कन्हैया लाल चौधरी का आभार जताते हुए कहा कि क्षेत्र में पेयजल हेतु 5 ट्यूबवेल की स्वीकृति मिली है, जल्द ही इन ट्यूबवेलों का लाभ स्थानीय निवासियों को मिल सकेगा।

फिल्म निर्देशक उग्रसेन तंवर ने की समाजसेवी डॉक्टर सुरेश चंद शर्मा से शिष्टाचार मुलाकात

जयपुर (हमारा वतन)। राजस्थानी सिनेमा के जाने माने अभिनेता और निर्देशक उग्रसेन तंवर ने समाजसेवी और सर्व समाज जाग्रति संघ के संस्थापक अध्यक्ष डॉक्टर सुरेश चंद शर्मा से आज जयपुर स्थित उनके निवास पर शिष्टाचार मुलाकात की।

मुलाकात के दौरान दोनों में अभी हाल ही में रिलीज हुई राजस्थानी फीचर फिल्म 'हमारी बेटियाँ' को प्रदेश स्तर पर सिनेमाघर में लगाने की सार्थक वार्ता हुई। डॉ. सुरेश चंद शर्मा ने कहा कि आज का जमाना आधुनिक है लेकिन फिर भी बेटियों को बराबरी का दर्जा नहीं मिला है, इसलिए समाज में इस भेदभाव को दूर करने के लिए फिल्म को दिखाया जाना जरूरी है।

अभिनेता निर्देशक उग्रसेन तंवर ने डॉक्टर शर्मा को उनका एक फोटो फ्रेम भी भेंट किया। वहीं बुजुर्गों के हालात को लेकर एक शॉर्ट फिल्म बनाने पर भी चर्चा हुई, ताकि बुजुर्गों को भी अंतिम पड़ाव में परिवार का प्यार और सम्मान मिल सके।

जीवन सुरक्षा एवं पर्यावरण रक्षा संस्था ने किया वृक्षारोपण अभियान का शुभारंभ

जयपुर (हमारा वतन)। विश्व पर्यावरण दिवस के उपलक्ष्य में जीवन सुरक्षा एवं पर्यावरण रक्षा संस्था के वृक्षारोपण अभियान 2026 का शुभारंभ डाकघर कार्यालय रेनवाल रोड चौमूं पर मुख्य पोस्ट मास्टर लल्लू राम मीणा के आतिथ्य एवं संस्था अध्यक्ष पुरुषोत्तम शर्मा के सानिध्य में पीपल का पेड़ लगाकर किया गया।

इस अवसर पर संस्था अध्यक्ष पुरुषोत्तम शर्मा ने कहा कि प्रकृति संरक्षण एवं संवर्धन के लिए हम सबको प्रतिवर्ष प्रति व्यक्ति एक पेड़ लगाकर उसका संतान की तरह लालन पालन करना चाहिए।

चौमूं तहसील अध्यक्ष गजानंद शर्मा ने कहा कि संस्था के द्वारा हर वर्ष की भांति वर्षा काल में 1100 फलदार एवं छायादार पेड़ वितरित एवं विभिन्न स्थानों पर लगाए जाएंगे। इस दौरान सुभाष तिवारी ,अंजना सैनी ,सौरभ शर्मा आदि उपस्थित 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

जॉब्स

1. इंडियन रेलवे, पद असिस्टेंट लोको पायलट, पद संख्या 11127, अंतिम तिथि 16 जून 2026
2. स्टाफ सिलेक्शन कमिशन पद सीजीएल, पद संख्या 12256, अंतिम तिथि 22 जून 2026
3. राजस्थान लोक सेवा आयोग, पद आरएएस, पद संख्या 607, अंतिम तिथि 3 जुलाई 2026
4. राजस्थान कर्मचारी चयन बोर्ड, पद कंप्यूटर अनुदेशक, पद संख्या 3951, अंतिम तिथि 23 जून 2026
5. सीआईएसएफ, पद एएसआई पैरामेडिकल स्टाफ, पद संख्या 24, अंतिम तिथि 7 जुलाई 2026
6. स्टेट बैंक ऑफ़ इंडिया, पद अप्रेंटिस, पद संख्या 7150, 15 जून 2026
7. संजय गांधी पोस्ट ग्रैजुएट इंस्टीट्यूट आफ मेडिकल साइंस, पद विभिन्न टेक्निकल पोस्ट, पद संख्या 47, अंतिम तिथि 16 जून 2026
8. भारतीय संचार निगम लिमिटेड बीएसएनएल, पद जूनियर टेलीकॉम ऑफिसर, पद संख्या 100, अंतिम तिथि 3 जुलाई 2026

एक्ट्रेस माही विज ने 'सहर होने को है' शो से कहा अलविदा, बोलीं-कौसर की बहुत याद आएगी

टीवी एक्ट्रेस माही विज ने टीवी शो सहर होने को है को अलविदा कह दिया है। इस मौके पर उन्होंने सोशल मीडिया पर एक पोस्ट शेयर किया, जिसने फैंस का दिल छू लिया। खास बात यह है कि इस पोस्ट पर उनके एक्स पति जय भानुशाली ने भी कमेंट किया। माही विज ने इंस्टाग्राम पर एक तस्वीर शेयर की, जिसमें वह अपने मेकअप रूम के

दरवाजे के पास नजर आ रही हैं। इस दौरान उनके चेहरे पर भावुकता साफ दिखाई दे रही है। तस्वीर के साथ, उन्होंने कैप्शन में लिखा, आज मैं इस किरदार, इस कमरे और इस पूरे सफर को अलविदा कह रही हूं और अपने साथ अनगिनत खूबसूरत यादें लेकर जा रही हूं। इस किरदार को पर्दे पर जीवंत बनाने का हर पल मेरे लिए बेहद खास रहा। हर सीन, हर इमोशन और हर दिन मेरे जीवन का महत्वपूर्ण हिस्सा बन गया था। यह अनुभव मैं हमेशा अपने दिल में संजोकर रखूंगी और इसे कभी नहीं भूलूंगी। अपने पोस्ट में माही ने उन सभी लोगों का भी धन्यवाद किया, जिन्होंने इस सफर में उनका साथ दिया। उन्होंने निर्देशक, निर्माता, क्रिएटिव टीम, साथी कलाकारों, तकनीकी कर्मचारियों और चैनल से जुड़े सभी लोगों के प्रति आभार जताया। माही ने लिखा, इन सभी लोगों के सहयोग, मार्गदर्शन और विश्वास ने मेरे सफर को यादगार बना दिया। अगर पूरी टीम का साथ और भरोसा न मिलता, तो मैं इस किरदार को इतनी खूबसूरती से नहीं निभा पाती।माही ने अपने लोकप्रिय किरदार कौसर का भी खास जिक्र किया। उन्होंने कहा, अब जब मैं जिंदगी में आगे बढ़ रही हूं, तब भी इस किरदार की यादें हमेशा मेरे साथ रहेंगी। मुझे कौसर की बहुत याद आएगी, क्योंकि इस किरदार ने मुझे दर्शकों के दिलों तक पहुंचाने में मदद की है। मैं दर्शकों का धन्यवाद करती हूं कि उन्होंने मेरे इस किरदार को प्यार और अपनापन दिया। यह मेरे लिए किसी पुरस्कार से कम नहीं है।पोस्ट के आखिर में माही ने लिखा, यह मेरी जिंदगी का एक बेहद खूबसूरत अध्याय था और मैं इस सफर को हमेशा याद रखूंगी।

'कभी मत कहो कि हमारे पास कम है', अंकिता लोखंडे ने बताया नानी से मिला जिंदगी का सबसे बड़ा सबक

टेलीविजन की लोकप्रिय अभिनेत्री अंकिता लोखंडे ने अपनी नानी के 84वें जन्मदिन समारोह की झलकियां सोशल मीडिया पर शेयर कीं। अभिनेत्री ने अपनी पोस्ट में बताया कि उनकी नानी आंशिक पैरालिसिस (लकवा) से पीड़ित होने के बावजूद आज भी आत्मनिर्भर हैं और किसी पर निर्भर नहीं रहतीं। इंस्टाग्राम पर शेयर किए गए एक वीडियो में अंकिता पीले रंग की साड़ी पहने अपनी नानी का हाथ थामकर उन्हें

कार्यक्रम स्थल तक ले जाती नजर आ रही हैं। वीडियो के अन्य हिस्सों में परिवार के सदस्य भी उनकी नानी के आसपास दिखाई दे रहे हैं। समारोह के दौरान अंकिता भावुक भी नजर आईं। वीडियो के साथ उन्होंने लिखा,मेरी आजी (नानी मां) का 84वां जन्मदिन है। साथ ही उन्होंने अपने जीवन में 1000 पूर्ण चंद्रमा देखने का विशेष पड़ाव भी पूरा किया है।अभिनेत्री ने बताया कि वह अपनी नानी को मां के समान मानती हैं। उन्होंने लिखा, जब मैं केवल छह महीने की थी, तभी से नानी ने मुझे अपनी गोद में पाल-पोसकर बड़ा किया। इसलिए वह मेरे लिए सिर्फ नानी नहीं, बल्कि मां जैसी हैं। जीवन की सबसे बड़ी सीख मैंने उन्हीं से सीखी है, भगवान पर विश्वास रखना, रिश्तों की कद्र करना, घर को प्यार से संभालना और पैसे की अहमियत समझना। उनकी एक बात मैं आज भी हमेशा याद रखती हूं, कभी यह मत कहो कि हमारे पास कम है, हमेशा कहो कि हमारे पास बहुत कुछ है। अंकिता ने लिखा, एक छोटे से घर में चार बेटियों की परवरिश करते हुए मां आजी ने इतना प्यार और अपनापन दिया कि उनके घर से कोई भी कभी भूखा नहीं लौटा। आज भी उनका हौसला मुझे प्रेरित करता है। शरीर का एक हिस्सा प्रभावित होने के बाद भी वह पूरी मजबूती और आत्मविश्वास के साथ अपना जीवन जी रही हैं। लोग अक्सर कहते हैं कि मैं मां आजी जैसी दिखती हूं और यह मेरे लिए सबसे खास तारीफ है।

दर्शकों को खास नजरिए से देखती हैं जान्हवी कपूर, फिल्म मेकिंग को मानती हैं 'सेवा कार्य'

अभिनेत्री जान्हवी कपूर की फिल्म पेड्डी सिनेमाघरों में रिलीज हो गई है। फिल्म के प्रमोशन में व्यस्त अभिनेत्री को उम्मीद है कि दर्शक उन्हें और उनकी फिल्म को वैसा ही प्यार देंगे, जैसा हमेशा देते आए हैं। उन्होंने यह भी बताया कि व दर्शकों को खास नजरिए से देखती हैं। फिल्म पेड्डी की रिलीज से पहले उन्होंने कहा कि ईमानदारी और मेहनत से बनी फिल्म सही लोगों तक जरूर पहुंचती है। उन्होंने दर्शकों की राय को बेहद महत्वपूर्ण बताया और कहा कि कलाकारों को उनकी फीडबैक से सीखना चाहिए।

साल 2018 में फिल्म धड़क से बॉलीवुड में डेब्यू करने वाली जान्हवी कपूर ने मीडिया से बातचीत में कहा, मुझे लगता है कि फिल्म बनाना एक तरह का सेवा कार्य है। हम दर्शकों को मनोरंजन देने के लिए फिल्में बनाते हैं। अगर फिल्म अच्छे इरादे, कड़ी मेहनत और ईमानदारी से बनाई जाए तो वह उन लोगों तक पहुंचती है, जहां पहुंचनी चाहिए। जान्हवी ने सोशल मीडिया पर फिल्म रिलीज से पहले ही नकारात्मक टिप्पणियां करने वाले लोगों का जिक्र करते हुए कहा कि लोग जल्दी जज कर लेते हैं, लेकिन उनकी राय को नजरअंदाज नहीं किया जा सकता। उन्होंने जोर देकर कहा, दर्शक ईश्वर की तरह हैं और हम उनकी सेवा या बेहतर करने की कोशिश कर रहे हैं। उनकी हर राय का स्वागत है। अगर इससे हमें बेहतर काम करने में मदद मिले तो हम सब कुछ स्वीकार करेंगे। अभिनेत्री ने यह भी बताया कि फिल्मों के प्रति उनका नजरिया पूरी तरह सकारात्मक है। वह मानती हैं कि दर्शकों की भावनाओं को समझना और उनका सम्मान करना हर कलाकार की जिम्मेदारी है। बुची बाबू सना के निर्देशन में बनी तेलुगु फिल्म पेड्डी 4 जून को थिएटर्स में रिलीज हुई। इसमें जान्हवी के साथ राम चरण, बोमन ईरानी, शिवा राजकुमार, जगपति बाबू और दिव्येंदु अहम भूमिकाओं में हैं।

जिम जाने की नहीं होगी जरूरत

घर पर ही कर सकती है ये डंबल एक्सरसाइज

डंबल रूटीन शुरू करने से पहले वार्म-अप करना बहुत ज़रूरी है। उचित वार्म-अप से आपकी मांसपेशियों में रक्त का प्रवाह बढ़ता है, लचीलापन बढ़ता है और चोट लगने का जोखिम कम होता है।इस व्यस्त जीवन में मुश्किल से ही लोगो के पास खुद के लिए भी समय होगा और ऐसे में जिम जाने के लिए अलग से एक से दो घंटे के इंतेजाम करना बहुत ही मुश्किल है। लोग मुश्किल से ही सुबह ऑफिस समय से पहुंच पाते है तो ऐसे में जिम समय पर पहुंचना तो नामुमकिन सा लगता है। ये तो हो गई व्यस्त लोगो की बात लेकिन कुछ महिलाएं खासकर 40 पार करने के बाद अपनी सेहत पर ध्यान देना बंद कर देती है क्योंकि उनसे अब ज्यादा फिजिकल एक्टिविटी नहीं होती है। तो क्या ऐसे लोगों को फिट रहने की अधिकार नहीं है। इसलिए आज हम आपके लिए कुछ डंबल एक्सरसाइज लाए है जिन्हें आप आसानी से घर पर ही कर सकते है।डंबल रूटीन शुरू करने से पहले वार्म-अप करना बहुत ज़रूरी है। उचित वार्म-अप से आपकी मांसपेशियों में रक्त का प्रवाह बढ़ता है, लचीलापन बढ़ता है और चोट लगने का जोखिम कम होता है। अपने शरीर को आगे की कसरत के लिए तैयार करने के लिए जंपिंग जैक, डायनेमिक स्ट्रेच या जॉगिंग जैसी चीजें करें।

डंबल से घर पर करें ये एक्सरसाइज

अपर बॉडी के लिए एक्सरसाइज

1 डंबल चेस्ट प्रेस-इसे करने के लिए आप सबसे पहले एक बेंच या फर्श पर लेट जाएं और दोनों हाथों में एक-एक डंबल लें। अपनी बाहों को अपनी छाती के ऊपर फैलाकर शुरू करें, हथेलियां आगे की ओर हों।अपनी कोहनी को 90 डिग्री के कोण पर रखते हुए डंबल को अपनी छाती तक नीचे लाएं। वज़न को वापस शुरुआती स्थिति में लाएं। 10-12 रेप्स के 3 सेट आप इसे एक्सरसाइज के कर सकते है।

2 डंबल रो-एक घुटने और हाथ को सहारे के लिए बेंच पर रखें, जबकि दूसरा पैर ज़मीन पर हो।विपरीत हाथ में डंबल पकड़ें, हाथ नीचे की ओर बढ़ा हुआ हो।अपनी पीठ को सीधा रखते हुए और कोहनी को अपने शरीर के पास रखते हुए डंबल को अपने कूल्हे की ओर खींचें।पीठ को नीचे लाएं और दोहराएं। हर तरफ़ 10-12 रेप्स के 3 सेट करें।

ओवरथिंकिंग नाइटमेयर डिसऑर्डर किस तरह मेंटल हेल्थ को करता है प्रभावित

नाइटमेयर डिस्ऑर्डर वाले लोगों को बार-बार बुरे सपने आते हैं जो नींद में खलल डालते हैं, दिन के कामकाज को बाधित करते हैं और लगातार परेशानी का कारण बनते हैं।वैसे तो हम सभी को रात में सपने आते है। लेकिन कुछ लोगो ऐसे होते है जिन्हें बहुत अधिक सपने आते है। उन्हें नाइटमेयर डिस्ऑर्डर होता है। जिसमें आपको रात में बहुत अधिक सपने आते है। जिससे वे लोग काफी परेशान रहते है और उनकी नींद भी पूरी नहीं हो पाती है। लेकिन कुछ लोगों को ये समस्या नहीं होने के बाद भी सपने आते है और ऐसा उनके ओवरथिंक के कारण होता है। आपके देखा होगा कई बारजो लोग पूरा दिन किसी चीज के बारे में सोचते है या किसी चीज को लेकर परेशान रहते है तो उन्हें उसी चीज के बारे में सपने आते है। कई लोगो को किसी चीज को लेकर तनाव होता है तो उनको भी नाइटमेयर की समस्या हो जाती है।एंग्जाइटी से संबंधित नाइटमेयर एक बहुत ही वास्तविक चीज़ है। दिलचस्प बात यह है कि एंग्जाइटी से पीड़ित लोगों को हर दिन होने वाली आम और गंभीर एंग्जाइटी के बावजूद, सपने नहीं आते हैं। कुछ लोग वास्तव में बहुत आरामदायक नींद लेते हैं, लेकिन जागने पर उन्हें एंग्जाइटी से संबंधित तनाव का अनुभव होने लगता है।

नाइटमेयर डिस्ऑर्डर क्या है- नाइटमेयर डिस्ऑर्डर वाले लोगों को बार-बार बुरे सपने आते हैं जो नींद में खलल डालते हैं, दिन के कामकाज को बाधित करते हैं और लगातार परेशानी

का कारण बनते हैं। नाइटमेयर डिस्ऑर्डर कई पैरासोमनिया में से एक है, जो अप्रिय अनुभव होते हैं जो तब होते हैं जब कोई व्यक्ति सो रहा होता है या जाग रहा होता है। जबकि सपने आना नाइटमेयर डिस्ऑर्डर की परिभाषित विशेषता है, लेकिन हर कोई जिसे नाइटमेयर होता है उसे नाइटमेयर डिस्ऑर्डर नहीं होता है।

नींद आने में कठिनाई-बहुत ज्यादा सोचने से नींद आने में लगने वाला समय बढ़ सकता है क्योंकि दिमाग सक्रिय रहता है, विचारों और चिंताओं को बार-बार दोहराता रहता है। इस देरी से नींद की कमी हो सकती है, जो अधिक ज्वलंत और परेशान करने वाले सपनों से जुड़ी होती है।

नकारात्मक ख्याल-अत्यधिक चिंतन में अक्सर नकारात्मक विचारों और परिदृश्यों पर विचार करना शामिल होता है। यह नकारात्मक चिंतन सपनों में भी जारी रह सकता है, जो नाइटमेयर जैसी सामग्री के रूप में प्रकट होता है।लगातार अत्यधिक चिंतन आमतौर पर अनसुलझे समस्याओं या भावनात्मक परेशानी के इर्द-गिर्द घूमता है। ये अनसुलझे विचार नींद के दौरान फिर से उभर सकते हैं क्योंकि मस्तिष्क उन्हें संसाधित करने और उनका अर्थ निकालने का प्रयास करता है, जिससे संभावित रूप से नाइटमेयर हो सकते हैं।

सपनों की विषय का प्रभाव-सपनों की विषय-वस्तु व्यक्ति की भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक स्थिति से काफी प्रभावित होती है। किसी खास डर या चिंता के बारे में बहुत सोचने से ये विषय सपनों में दिखाई दे सकते हैं। जिसके परिणामस्वरूप बुरे सपने आते हैं।

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.....

हरियाली बचेगी,तो खुशहाली भी बचेगी

केंद्र सरकार का 'लाइफ मिशन' एवं 'स्वच्छ भारत मिशन' तथा 'एक पेड़ मां के नाम' जैसे अभियान भी जनभागीदारी को प्रोत्साहित कर रहे हैं। लेकिन किसी भी नीति की सफलता उसके प्रभावी क्रियान्वयन और जनता के सहयोग पर निर्भर करती है। अंततः पर्यावरण संरक्षण केवल एक सरकारी कार्यक्रम नहीं, बल्कि जीवन जीने का तरीका है। वर्ष 1972 में संयुक्त राष्ट द्वारा शुरू किया गया यह दिवस केवल औपचारिक आयोजन का अवसर नहीं है, बल्कि पृथ्वी और मानव जीवन के भविष्य के प्रति हमारी जिम्मेदारियों का स्मरण भी कराता है। पर्यावरण संरक्षण किसी एक देश, सरकार या संस्था का विषय नहीं रह गया है। यह हम सभी की सामूहिक जिम्मेदारी बन चुका है। वर्तमान समय में पर्यावरणीय संकट के आंकड़े चिंताजनक हैं। विश्व मौसम विज्ञान संगठन के अनुसार वर्ष 2024 अब तक का सबसे गर्म वर्ष दर्ज किया गया, जब

राम गोपाल सैनी

वैश्विक औसत तापमान पूर्व-औद्योगिक स्तर की तुलना में लगभग 1.55 डिग्री सेल्सियस अधिक रहा। वैज्ञानिक लगातार चेतावनी दे रहे हैं कि यदि तापमान वृद्धि को नियंत्रित नहीं किया गया तो सूखा, बाढ़, हीटवेव और अन्य प्राकृतिक आपदाएं और अधिक विनाशकारी रूप ले सकती हैं। प्लास्टिक प्रदूषण भी एक बड़ी चुनौती बना हुआ है। वर्तमान में दुनिया में हर वर्ष लगभग 40 करोड़ टन प्लास्टिक का उत्पादन होता है, जबकि इसका केवल लगभग 9 प्रतिशत ही पुनर्चक्रित हो पाता है। संयुक्त राष्ट के अनुसार हर साल 80 लाख से 1 करोड़ टन प्लास्टिक कचरा समुद्रों में पहुंच जाता है। 1950 के दशक से अब तक 8.3 अरब टन से अधिक प्लास्टिक का उत्पादन हो चुका है, जिसका अधिकांश हिस्सा आज भी कचरे के रूप में धरती पर मौजूद है।विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार दुनिया की लगभग 99 प्रतिशत आबादी ऐसी हवा में सांस ले रही है जो स्वास्थ्य मानकों पर खरी नहीं उतरती है। वायु प्रदूषण के कारण हर वर्ष 70 लाख से अधिक लोगों की असमय मृत्यु होती है। भारत में भी लाखों लोग प्रदूषित वायु के कारण श्वसन, हृदय और अन्य गंभीर बीमारियों का सामना कर रहे हैं। जल प्रदूषण की स्थिति भी चिंताजनक है। देश के अनेक नदी निगरानी केंद्रों पर जल गुणवत्ता मानकों से नीचे पाई गई है, जिससे मानव स्वास्थ्य और जलीय जीवन दोनों प्रभावित हो रहे हैं। ग्लोबल फॉरेस्ट वॉच के अनुसार वर्ष 2023 में दुनिया ने हर मिनट में लगभग 10 फुटबॉल मैदान के बराबर वन क्षेत्र को खोया है। भारत का वन क्षेत्र कुल भौगोलिक क्षेत्रफल का लगभग 21.71 प्रतिशत है। शहरीकरण, सडक़ निर्माण, खनन और अन्य विकास गतिविधियों के कारण वनों पर दबाव लगातार बढ़ रहा है। इसके परिणामस्वरूप जैव विविधता प्रभावित हो रही है और प्राकृतिक संतुलन कमजोर पड़ रहा है। हिमाचल प्रदेश जैसे पर्वतीय राज्यों में जलवायु परिवर्तन के प्रभाव स्पष्ट रूप से दिखाई देने लगे हैं। बादल फटना, भूस्खलन, फ्लैश फ्लड और अनियमित वर्षा जैसी घटनाओं में वृद्धि हुई है। वर्ष 2023 और 2025 में प्रदेश में अनेक प्राकृतिक आपदाओं के कारण बड़ी जन-धन हानि हो चुकी है। कोरोना महामारी के दौरान जब मानवीय गतिविधियां सीमित हुईं, तब प्रकृति में उल्लेखनीय सुधार भी देखने को मिला था। कई शहरों में वायु गुणवत्ता बेहतर हुई, नदियों का जल अधिक स्वच्छ दिखाई दिया और वन्यजीवों की गतिविधियों में वृद्धि दर्ज की गई थी। इससे यह स्पष्ट हुआ कि प्रकृति में स्वयं को पुनर्जीवित करने की अद्भुत क्षमता है, आवश्यकता केवल उसे पर्याप्त अवसर देने की है। समाधान भी हमारे दैनिक जीवन में ही छिपा हुआ है। यदि प्रत्येक व्यक्ति छोटे-छोटे पर्यावरण अनुकूल कदम उठाए, तो बड़ा परिवर्तन संभव है। सिंगल-यूज प्लास्टिक के स्थान पर कपड़े या जूट के थैले अपनाना, स्टील की बोतलों का उपयोग करना, जल और बिजली की बचत करना तथा कचरे का पृथक्करण करना, सरल लेकिन प्रभावी उपाय हैं।

इंडिया फूड बिजनेस एक्सपो- 2026 का हुआ शानदार आगाज

जयपुर (हमारा वतन)। राजस्थान उद्योग व्यापार महासंघ और टीपीएन सोल्यूशंस की ओर से आरआईसी में तीन दिवसीय इंडिया फूड बिजनेस एक्सपो का भव्य आगाज हुआ। एक्सपो का उद्घाटन उपमुख्यमंत्री डॉ. प्रेमचंद बैरवा ने किया । उन्होंने अपने संबोधन में कहा कि राजस्थान में खाद्य प्रसंस्करण और कृषि आधारित उद्योगों में निवेश की अपार संभावनाएं हैं। सरकार की ओर से विभिन्न योजनाओं के माध्यम से प्रदेश में फूड इंडस्ट्री और कृषि उत्पादों के संवर्धन, स्थानीय उद्योगों के प्रोत्साहन और रोजगार सृजन के प्रयास किए जा रहे हैं।

समारोह में जयपुर सांसद मंजू शर्मा , पूर्व मंत्री कालीचरण सराफ और विधायक बालमुकुंदाचार्य ने एक्सपो का विजिट कर एग्जीबिटर्स, विजिटर्स और आयोजकों का उत्साहवर्धन किया। उद्घाटन समारोह में राजस्थान चैंबर के अध्यक्ष डॉ. केएल जैन, फोर्टी के अध्यक्ष सुरेश अग्रवाल, एमएसएमई के डिप्टी डायरेक्टर मधुकर शर्मा, कैट के प्रदेश महासचिव हेमंत प्रभाकर, किराना किंग के एमडी अनूप खंडेलवाल ने भी भाग लिया।

राजस्थान उद्योग व्यापार मंडल के चेयरमैन डॉ. अरुण अग्रवाल, प्रेसिडेंट जगदीश सोमानी ने बताया कि इस तीन दिवसीय एक्सपो का उद्देश्य प्रदेश की फूड इंडस्ट्री से जुड़े उद्योगपतियों, डीलर, डिस्ट्रीब्यूटर को एक मंच पर लाकर प्रदेश के खाद्य प्रसंस्करण क्षेत्र में ज्यादा से ज्यादा व्यवसाय और रोजगार के अवसरों का सृजन करना है।

एक्सपो के आयोजक टीपीएन सोल्यूशंस के डायरेक्टर जितेंद्र गोयल का कहना है कि राजस्थान में पहली बार स्थानीय लोगों ने फूड एक्सपो का आयोजन किया है। इससे पहले बाहर की ईवेंट कंपनियां प्रदर्शनी लगाकर चली जाती थीं। इसका परिणाम है कि पहले ही दिन एक्सपो ने 3 हजार विजिटर्स के साथ सफलता का कीर्तिमान बनाया है। खास बात है कि यहां प्रदेशभर से सीरियस ट्रेड बायर एक्सपो का विजिट कर रहे हैं। एक्सपो के दूसरे दिन का आकर्षण दो विशेष सत्र है, जिसके पहले सत्र में फूड टेक्नोलॉजी और दूसरे सत्र में फूड बिजनेस की संभावनाओं पर चर्चा की जाएगी।

मीरा अस्पताल की स्थापना का 49वाँ वर्ष

48 साल में लाखों मरीजों का हो चुका इलाज

जयपुर (हमारा वतन)। 48 वर्ष पूर्व 3 जून 1978 को इन्द्रा कॉलोनी, बनीपार्क, जयपुर में मीरा नर्सिंग होम की स्थापना डॉ. मीरा पाटोदिया और सत्यनारायण पाटोदिया ने मिलकर की थी।

कालांतर में सन् 1990 में यह अपने आधुनिक भवन में मीरा हॉस्पिटल शिव मार्ग बनीपार्क जयपुर में स्थानांतरित होकर जनसेवा करता आ रहा है।

प्राथमिक रूप से डिलीवरी का महिलाओं का अस्पताल था जिसमें 48 वर्ष में लाखों मरीजों का इलाज किया गया और

उनके घर में दीपक जले।

सन् 2005 में मीरा डेन्टल हॉस्पिटल का भी शुभारंभ इसी भवन में किया गया और अंतरराष्ट्रीय स्तर की दंत चिकित्सा सेवा प्रारंभ की। सन् 2005 से ही मीरा डेन्टल हॉस्पिटल ISO 9001:2015 प्रमाणित हॉस्पिटल है।

डिलीवरी के अलावा शिशु रोग विभाग द्वारा एक्सपर्ट शिशु रोग विशेषज्ञ द्वारा बच्चों की चिकित्सा की जा रही है। डॉ. राजेश अग्रवाल, सोनोलॉजिस्ट द्वारा अंतरराष्ट्रीय स्तर की सोनोग्राफी की जाती है।

पूर्व विधायक भगवान सहाय सैनी का मनाया जन्मदिन

चौमूं (हमारा वतन)। पूर्व विधायक और वरिष्ठ कांग्रेसी नेता भगवान सहाय सैनी चौमूं का जन्मदिन पूर्व सरपंच बाबूलाल मीना, सीएम मीणा रिटायर्ड रेलवे अधिकारी के नेतृत्व में शहीद रामकरण मीणा राजकीय सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र डोला का बास में मरीजों को आम,फल वितरण कर गुरूजी शरबत /नींबू की शिकंजी पिलाकर बड़े हर्षोल्लास से जन्मदिन मनाया।

वहीं यात्री विश्रामगृह डोला का बास, मंडा भिंडा बस स्टैंड रेनवाल रोड पर राहगीरों को गुरुजी शरबत, नींबू की शिकंजी आने जाने वाले साधनों को रोक कर पिलाकर जन्मदिन बड़े धूमधाम व हर्षोल्लास से मनाया।

इस मौके पर पूर्व सोसायटी उपाध्यक्ष हरफूल गढ़वाल,डेयरी उपाध्यक्ष रामकिशोर मैला, ठेकेदार राम प्रकाश मीणा, ठेकेदार सांवरमल खोखर, समाजसेवी कैलाश चंद्र शर्मा, विनय कुमार वर्मा, शैतान सिंह मीणा रिटायर्ड आर एसी, मुरलीधर यादव नेता, श्रवण कुमार सब्जीवाला, नक्षमीणा, आर्यन मीणा, सुमित मीणा आदि व्यक्ति 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 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।