RAJHIN/2016/70516

Bhilwara/171/2023-2024

सच्चाई से रुबरु

smarthalchal.com

# स्मार्ट हलचल

वर्ष-10 अंक- 24 भीलवाड़ा, सोमवार, 15 दिसम्बर 2025 पृष्ठ-04 मूल्य-04 रूपये

## पीएम मोदी 15 से 16 दिसंबर को जॉर्डन के दौरे पर रहेंगे, उसके बाद जाएंगे इथियोपिया और ओमान

जॉर्डन के किंग अब्दुल्ला द्वितीय बिन अल हुसैन के निमंत्रण पर प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी 15–16 दिसंबर, 2025 को जॉर्डन का दौरा करेंगे। इस यात्रा के दौरान प्रधानमंत्री भारत और जॉर्डन के बीच सभी प्रकार के संबंधों की समीक्षा करने और क्षेत्रीय मुद्दों पर वैचारिक आदान-प्रदान करने के लिए किंग अब्दुल्ला द्वितीय बिन अल हुसैन से मुलाकात करेंगे।

प्रधानमंत्री कार्यालय के अनुसार, दोनों देशों के बीच राजनयिक संबंधों की स्थापना की 75वीं वर्षगांठ के अवसर पर पीएम मोदी की यह यात्रा भारत-जॉर्डन द्विपक्षीय सहयोग को और मजबूत करने, साझा विकास और समृद्धि के नए अवसर तलाशने तथा क्षेत्रीय शांति, समृद्धि, सुरक्षा और स्थिरता को बढ़ावा देने की प्रतिबद्धता दोहराने का अवसर प्रस्तुत करती है।

वहीं, यात्रा के दूसरे चरण में पीएम मोदी इथियोपिया के प्रधानमंत्री डॉ. अबीय अहमद अली के निमंत्रण पर 16–17 दिसंबर, 2025 को इथियोपिया का दौरा करेंगे। यह प्रधानमंत्री मोदी की प्रथम इथियोपिया यात्रा होगी। पीएम मोदी, प्रधानमंत्री डॉ. अबीय अहमद अली के साथ भारत–इथियोपिया द्विपक्षीय संबंधों के सभी पहलुओं पर व्यापक चर्चा करेंगे। ग्लोबल साउथ के साझेदारों के रूप में, यह यात्रा दोनों देशों की मित्रता एवं द्विपक्षीय सहयोग को और प्रगाढ़ बनाने की साझा प्रतिबद्धता को दोहराएगी।

इसके बाद, यात्रा के अंतिम चरण में पीएम मोदी ओमान के सुल्तान हैथम बिन तारिक के निमंत्रण पर 17–18 दिसंबर, 2025 को ओमान का दौरा करेंगे। यह प्रधानमंत्री मोदी की ओमान की दूसरी यात्रा होगी।

गौरतलब हो, भारत और ओमान के बीच व्यापक सामरिक भागीदारी है, जो सदियों पुरानी मित्रता, व्यापारिक संबंधों और जनता के बीच मजबूत संबंधों पर आधारित है। पीएम मोदी की यह यात्रा दोनों देशों के बीच राजनयिक संबंधों की स्थापना के 70 वर्ष पूरे होने पर तथा ओमान के महामहिम सुल्तान के दिसंबर 2023 में भारत के राजकीय दौरे के बाद हो रही है।

यह यात्रा दोनों पक्षों के लिए व्यापार, निवेश, ऊर्जा, रक्षा, सुरक्षा, प्रौद्योगिकी, कृषि और संस्कृति के क्षेत्रों सहित द्विपक्षीय साझेदारी की व्यापक समीक्षा करने के साथ ही साथ क्षेत्रीय और वैश्विक हितों के मुद्दों पर वैचारिक आदान-प्रदान करने का अवसर प्रस्तुत करेगी।

## ट्रक ने दंपती और मासूम बच्चे को कुचला, तीनो की मौके पर मौत

### हादसे के बाद लोगो मे फैला आक्रोश, मुआवजे की मांग को लेकर प्रदर्शन

**बूंदी** : तालेड़ा थाना क्षेत्र में रविवार दोपहर एक सड़क हादसे में पति-पत्नी और उनके एक साल के बच्चे की मौके पर ही मौत हो गई. बूंदी-कोटा फोरलेन पर बाइपास स्थित तीनधारा महादेव कट के पास तेज रफ्तार और अनियंत्रित ट्रक ने बाइक सवार एक दंपती और मासूम बच्चे को कुचल दिया. इस भीषण दुर्घटना में तीनों की मौके पर ही दर्दनाक मौत हो गई. हादसे के बाद घटनास्थल पर चीख-पुकार मच गई और राहगीरों की भीड़ जमा हो गई. घटना की सूचना मिलते ही तालेड़ा थाना पुलिस मौके पर पहुंची और यातायात को नियंत्रित किया और शवों को सड़क से हटवाया. थाना प्रभारी अरविंद भरद्वाज ने बताया कि प्रत्यक्षदर्शियों से पूछताछ में सामने आया है कि ट्रक अत्यधिक तेज रफ्तार में था और चालक ने नियंत्रण खो दिया, जिससे यह दर्दनाक हादसा हुआ. पुलिस ने ट्रक को जब्त कर लिया है. चालक की तलाश की जा रही है. मृतकों के शवों को तालेड़ा अस्पताल की मोर्चरी में रखवाया . मृतकों की पहचान सांवलपुरा निवासी सुंदर सिंह पुत्र दरबासा सिंह, उनकी पत्नी राजकौर और एक वर्षीय पुत्र अमृत उर्फ अमनदीप सिंह के रूप में हुई. परिजनों को हादसे की सूचना दी उनके पहुंचने के बाद शवों का **पोस्टमार्टम करवाया.**

प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार, एक ही मोटरसाइकिल पर सवार पति, पत्नी अपने बच्चे के साथ कोटा की ओर जा रहे थे. इसी दौरान पीछे से तेज गति में आ रहे ट्रक ने अचानक बाइक को अपनी चपेट में ले लिया. टक्कर इतनी जोरदार थी कि बाइक सवार तीनों सड़क पर गिर पड़े और तीनों ने मौके पर ही दम तोड़ दिया. लोगों का कहना है कि फोरलेन पर भारी वाहनों की तेज रफ्तार आए दिन हादसों का कारण बन रही है. तीनधारा महादेव कट के पास पहले भी कई दुर्घटनाएं हो चुकी हैं. स्थानीय नागरिकों ने प्रशासन से मांग की है कि इस क्षेत्र में तुरंत सुरक्षा उपाय किए जाएं, ताकि भविष्य में ऐसे हादसों को रोका जा सके.

तेज गति से दौड़ते ट्रक द्वारा बाइक सवार दंपती व मासूम बच्चे को कुचलने की दर्दनाक घटना के बाद क्षेत्र में आक्रोश फैल गया. हादसे में तीनों की मौत से मृतकों के परिजन व ग्रामीणों में भारी रोष व्याप्त हो गया. घटना के बाद सैकड़ों की संख्या में परिजन और ग्रामीण पहले तालेड़ा पहुंचे, जहां से वे सीधे नेशनल हाईवे पर आ गए और जमकर नारेबाजी करते हुए हाईवे जाम कर दिया. प्रदर्शनकारियों ने आरोपी ट्रक चालक की तत्काल गिरफ्तारी तथा मृतकों के परिजनों को उचित मुआवजा देने की मांग की.

नेशनल हाईवे पर जाम की सूचना मिलते ही डीएसपी राजेश कुमार टेलर एवं थाना प्रभारी अरविंद्र भारद्वाज मय पुलिस जाप्ते के मौके पर पहुंचे. पुलिस अधिकारियों ने आक्रोशित ग्रामीणों से समझाइश कर जाम खुलवाने का प्रयास किया. घटना को लेकर क्षेत्र में तनावपूर्ण माहौल बना गया. वहीं, प्रशासन स्थिति को नियंत्रित करने में जुटी रही ।

## एसआई पेपर लीक मामले में डमी अभ्यर्थी ग्राम विकास अधिकारी सहीत 3 ट्रेनी सब इंस्पेक्टर गिरफ्तार

### एफएसएल जांच में खुला डमी कैंडिडेट का खेल

▪ स्मार्ट हलचल

**जयपुर:** उपनिरीक्षक भर्ती परीक्षा-2021 पेपर लीक प्रकरण में स्पेशल ऑपरेशन्स ग्रुप (एसओजी) की गहन कार्रवाई जारी है। अतिरिक्त महानिदेशक पुलिस, एसओजी श्री विशाल बंसल ने बताया कि निरंतर अनुसंधान के क्रम में तीन प्रशिक्षु उपनिरीक्षक और एक प्रशिक्षु की जगह परीक्षा देने वाले डमी अभ्यर्थी ग्राम विकास अधिकारी को गिरफ्तार किया गया है।

### FSL जांच में खुला डमी कैंडिडेट का खेल

डीआईजी एसओजी श्री परीस देशमुख के नेतृत्व में टीम ने आरपीएससी के रिकॉर्ड का विस्तृत विश्लेषण किया, जिसके बाद 10 प्रशिक्षु उपनिरीक्षकों के रिकॉर्ड संदिग्ध पाए गए। इनमें से तीन के लिखित परीक्षा दस्तावेजों पर हस्तलेख और हस्ताक्षरों का मिलान एफएसएल से कराया गया। रिपोर्ट में स्पष्ट असमानता सामने आई, जिसने यह प्रमाणित कर दिया कि तीनों ने अवैध रूप से डमी अभ्यर्थियों को बैठाकर परीक्षा उत्तीर्ण की थी

गिरफ्तार किए गए प्रशिक्षु उपनिरीक्षक कुणाल चौधरी पुत्र मादाराम (30) निवासी झंवर जिला जोधपुर (मेरिट 234, राजसमंद), चूनाराम जाट पुत्र हरिराम (30) निवासी करड़ा जिला जालौर (मेरिट 251, उदयपुर) और अशोक कुमार खिलेरी पुत्र लादूराम (30) निवासी ,करड़ा जिला जालोर (मेरिट 154, उदयपुर) है। इन तीनों को शनिवार को गिरफ्तार कर पुलिस कस्टडी रिमांड पर लिया गया है।

इसके अतिरिक्त प्रशिक्षु कुणाल चौधरी के स्थान पर लिखित परीक्षा देने वाले डमी अभ्यर्थी अशोक कुमार खींचड़ पुत्र जीवन राम (30) निवासी बज्जू जिला बीकानेर हाल ग्राम विकास अधिकारी बज्जू को भी रविवार को गिरफ्तार किया गया है।

### 137 गिरफ्तारियां, जांच जारी

इस प्रकरण में अब तक कुल 137 अभियुक्तों को गिरफ्तार किया जा चुका है, जिनमें 63 प्रशिक्षु उपनिरीक्षक और 06 चयनित उपनिरीक्षक शामिल हैं। एसओजी वर्तमान में शेष दो प्रशिक्षु उपनिरीक्षकों से पूछताछ कर रही है, ताकि उनके लिए परीक्षा देने वाले डमी अभ्यर्थियों की पहचान हो सके।

एडीजी श्री बंसल ने प्रशिक्षणरत सभी प्रशिक्षुओं से अपील की है कि यदि उन्होंने किसी भी स्तर पर अनुचित साधनों का प्रयोग किया है, तो वे कानूनी प्रक्रिया को आसान बनाने और अपने हित में स्वयं आगे आकर एसओजी को अवगत कराते हुए समर्पण करें। एसओजी द्वारा प्रशिक्षण और चयन से संबंधित रिकॉर्ड का सत्यापन लगातार जारी रहेगा और संदिग्धता सामने आते ही अन्य संलिप्त अभियुक्तों की भी गिरफ्तारी की जाएगी।

## ब्यावर: होटल के कमरे में नग्न अवस्था में मिला 40 वर्षीय व्यक्ति का शव

▪ स्मार्ट हलचल / ब्यावर

शहर में स्टेशन रोड स्थित होटल दिल्ली इन के एक कमरे से एक व्यक्ति का शव नग्न अवस्था में मिलने से इलाके में सनसनी फैल गई। मृतक की पहचान नागौर जिले के मेड़ता क्षेत्र के गोटन थाना अंतर्गत समपुरन गागुरा निवासी शिवराम सिंह राठौड़ (40 वर्ष), पुत्र सुरजन सिंह के रूप में हुई है। पुलिस ने शव को पोस्टमॉर्टम के लिए भेज दिया है और मौत के सटीक कारणों का पता लगाने के लिए जांच शुरू कर दी है।

होटल के रिसेप्शनिस्ट के अनुसार, शिवराम सिंह 11 दिसंबर को सुबह करीब 11:40 बजे होटल पहुंचे थे और एक कमरा बुक किया था। उन्होंने पहचान पत्र के रूप में 8 जुलाई 2025 का पुलिस वेरिफिकेशन सर्टिफिकेट प्रस्तुत किया था। शिवराम ने खुद को गुजरात से बताया और कहा कि वे रास सीमेंट प्लांट में सिक्योरिटी गार्ड की नौकरी के सिलसिले में ब्यावर आए हैं। 11 दिसंबर को दोपहर में बाहर घूमने के बाद शिवराम शाम को शराब की बोतल लेकर कमरे में गए और वहीं पी। 12 दिसंबर को पूरे दिन कमरे से कोई हलचल नहीं हुई। शाम को जब किराया लेने के लिए स्टाफ ने दरवाजा खटखटाया तो कोई जवाब नहीं मिला। कमरे से दुर्गंध आने पर दूसरी चाबी से दरवाजा खोला गया, जहां शिवराम नग्न अवस्था में अचेत पड़े मिले।

पुलिस ने मौके पर पहुंचकर कमरे की वीडियो रिकॉर्डिंग की। प्रारंभिक जांच में अत्यधिक शराब सेवन से मौत की आशंका जताई जा रही है, लेकिन सटीक कारण पोस्टमॉर्टम रिपोर्ट आने के बाद ही स्पष्ट हो पाएंगे।

पुलिस मामले की गहन जांच कर रही है और होटल के रिकॉर्ड तथा सीसीटीवी फुटेज की भी पड़ताल की जा रही है। इलाके में इस घटना से चर्चा का माहौल है।

## एटीएम लूट की अंतरराज्यीय गैंग का भंडाफोड़, तीन इनामी गिरफ्तार

▪ स्मार्ट हलचल

**झुंझुनूं** : जिले की नवलगढ़ पुलिस ने एटीएम लूट की एक बड़ी अंतरराज्यीय गैंग का पर्दाफाश करते हुए 10-10 हजार रुपये के इनामी तीन शातिर अपराधियों को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार आरोपियों की पहचान शाकिर, तसलीम और रोबिन के रूप में हुई है, जो हरियाणा के निवासी बताए जा रहे हैं। यह गैंग गैस कटर की मदद से एटीएम मशीन काटकर ले जाने की वारदातों को अंजाम देती थी।

पुलिस अधीक्षक बृजेश ज्योति उपाध्याय ने बताया कि आरोपियों ने नवलगढ़ में पोदार कॉलेज के सामने और बस स्टैंड के पास स्थित एसबीआई एटीएम मशीन को गैस कटर

से काटकर ले जाने का प्रयास किया था। हालांकि पुलिस की सतर्कता के चलते दोनों एटीएम में मौजूद करीब 54 लाख रुपये की नकदी लूट जाने से बचा ली गई।

इस सनसनीखेज मामले के खुलासे के लिए झुंझुनूं पुलिस की अलग-अलग टीमों ने उत्तर प्रदेश, हरियाणा और राजस्थान के करीब 10 जिलों में प्रमुख मार्गों व चौराहों पर लगे सीसीटीवी कैमरों की गहन जांच की। करीब 500 किलोमीटर के दायरे में 700 से अधिक सीसीटीवी फुटेज खंगालने के बाद तकनीकी और मानवीय आसूचना के आधार पर आरोपियों की पहचान की गई।

पुलिस जांच में एटीएम लूट की विभिन्न वारदातों में शामिल करीब 50 संदिग्ध अपराधियों के हुलिये सामने आए, जिसके आधार पर एक माह तक लगातार प्रयास किए गए। आखिरकार अंतरराज्यीय गैंग को पकड़ने में पुलिस को सफलता मिली।

पूछताछ में आरोपियों ने आंध्र प्रदेश, महाराष्ट्र, हरियाणा और राजस्थान के सीकर व झुंझुनूं जिलों में आधा दर्जन से अधिक एटीएम लूट की वारदातों को अंजाम देना स्वीकार किया है। उन्होंने एक करोड़ रुपये से अधिक की लूट करना भी कबूल किया है।

इस कार्रवाई में झुंझुनूं पुलिस ने भिवाड़ी पुलिस के सहयोग से आरोपियों की पहचान कर उन्हें गिरफ्तार किया। गिरफ्तार आरोपी रोबिन के खिलाफ हरियाणा और उत्तर प्रदेश के विभिन्न जिलों में गोवंश तस्करी, राजकार्य में बाधा, हत्या का प्रयास और मारपीट जैसे गंभीर अपराधों के एक दर्जन से अधिक मामले दर्ज बताए गए हैं।

# हॉस्पिटल में महिला की डेड बॉडी से चुराए लाखो के गहने, दो सगे भाई गिरफ्तार, आए दिन करते है चोरिया

▪ स्मार्ट हलचल

**भीलवाड़ा** ।। हनुमान नगर थाना पुलिस ने 24 घण्टे में आभूषण चोरी कि वारदात का खुलासा करते हुए चोरी हुआ 1,70,000 रूपये के सोने केए जेवरात बरामद किये और चोरी कि वारदात के आरोपी मनीष कुमार जाट व अजीत जाट को किया गिरफ्तार दोनो आरोपी सगे भाई है और अस्पताल में डेड बॉडी से आभूषण चुराए थे । एसपी धर्मेन्द्र सिंह भीलवाडा के निर्देशन एवं राजेश आर्य अति.पुलिस अधीक्षक शाहपुरा व श्रीमान मोर्य वृताधिकारी जहाजपुर के सुपरविजन में थानाधिकारी गणेश मीणा थानाधिकारी पुलिस थाना हनुमाननगर के नेतृत्व में विषेश टीम

का गठन किया गया। 12.12.2025 को प्रार्थी शैतान गुर्जर पुत्र सुगना गुर्जर उम्र 43 साल निवासी ग्राम तसवारिया पो॰ बावडी तहसील जहाजपुर जिला भीलवाडा ने रिपोर्ट पेश की ओर बताया की दिनांक 11.12.2025 को समय करीबन 3 बजे के लगभग मेरी बडी सास गीता देवी पत्नि स्व॰ रतन गुर्जर निवासी ग्राम तसवारिया पो॰ बावडी तहसील जहाजपुर जिला भीलवाडा का एक्सीडेन्ट हो जाने से इलाज हेतु राजकीय चिकित्सालय देवली मे लेकर आये थे। जिसकी ईलाज के दौरान मृत्यु होने से हम लोग घबरा गये इसी दौरान मेरी बडी सास गीता देवी के गले से दो सोने के बने छोटे बिस्कीट व एक छोटा मान्दलिया व एक मोती सोने के चोरी हो गये हम हमारी बडी सास के पोस्टमार्टम आदि करवाने मे व्यस्त रह गये मेरी बडी सास के गले से उक्त सोने के आभुषण चुराने वाले मनीष पुत्र रामराज जाट निवासी मगनपुरा थाना पण्डेर व अजीत पुत्र रामराज जाति जाट निवासी मगनपुरा थाना पण्डेर जिला भीलवाडा ने चोरी की है। क्योकी उस वक्त ये दोनो व्यक्ति मेरी बडी सास की लाश को इधर उधर पकड रहे थे। ये दोनो भाई आये दिन चोरीयां करते है। चोरी करने के बाद ये दोनो हॉस्पीटल देवली से तुरन्त गायब हो गये। चोरी की वारदात करने के संबंध में प्रार्थी शैतान गुर्जर की रिपोर्ट पर मामला दर्ज किया और आरोपियों की तलाश हेतु गठीत टीम द्वारा उक्त आरोपियों को विगत 24 घण्टे के अन्दर गिरफ्तार किया ओर चोरी का माल 1,70,000 रूपये के सोने के जैवरात बरामद किये गये।

# छह वर्षीय बालिका की नहर में डूबने से मौत, गांव में शोक की लहर

▪ स्मार्ट हलचल

**आसींद**। शंभूगढ़ थाना क्षेत्र के अंतर्गत बरसनी पंचायत के दंड का खेड़ा–रूपपुरा गांव में शनिवार को एक दर्दनाक हादसे में छह वर्षीय बालिका की डूबने से मौत हो गई। घटना के बाद क्षेत्र में शोक की लहर फैल गई।प्राप्त जानकारी के अनुसार दंड का खेड़ा निवासी राधा कुमारी पुत्री मेघराज भील (उम्र 6 वर्ष) शनिवार शाम खेत की ओर जा रही थी। इसी दौरान रास्ते में खारी बांध की मुख्य नहर/पानी की मोरी पार करते समय उसका पैर फिसल गया और वह गहरे पानी में जा गिरी। पानी की गहराई अधिक होने के कारण बालिका डूब गई। जब बालिका देर शाम तक खेत पर नहीं पहुंची तो परिजनों ने उसकी तलाश शुरू की। काफी खोजबीन के बाद देर रात उसका शव नहर में तैरता हुआ दिखाई दिया। परिजन तत्काल उसे शंभूगढ़ अस्पताल लेकर पहुंचे, जहां चिकित्सकों ने उसे मृत घोषित कर दिया। घटना की सूचना मिलते ही शंभूगढ़ पुलिस मौके

पर पहुंची। पुलिस एवं ग्रामीणों की मदद से शव को नहर से बाहर निकालकर पोस्टमार्टम के लिए आसींद सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र भिजवाया गया। रविवार सुबह पोस्टमार्टम की प्रक्रिया पूरी होने के बाद शव परिजनों को सौंप दिया गया। बताया गया कि मृतक बालिका तीन भाई-बहनों में सबसे छोटी थी। उसके पिता मेघराज भील खेती का कार्य कर परिवार का पालन-पोषण करते हैं। इस हृदयविदारक घटना से पूरे गांव में मातम पसरा हुआ है।पुलिस ने मामला दर्ज कर आवश्यक कानूनी कार्रवाई प्रारंभ कर दी है।

# व्यापारी को बंधक बनाकर मारपीट व लूटपाट की

## - एटीएम से निकाले 2 लाख - देर रात रिंग रोड के पास पटका

▪ स्मार्ट हलचल

**जयपुर** । राजधानी में शनिवार बीती रात फिर एक व्यापारी लूटपाट का शिकार हो गया। लुटेरों ने व्यापारी को कार में बंधक बनाकर मारपीट की और चाकू की नोक पर एटीएम से 2 लाख निकाल लिए। बाद में उसे करीब रात 1:30 बजे टोंक रोड पर रिंग रोड के पास पटक गए। जानकारी के अनुसार टोंक में स्टेशनरी का व्यवसाय करने वाले व्यापारी विनोद जैन शनिवार को अपनी दुकान के काम से जयपुर आया था। देर शाम करीब 8:30 बजे वह टोंक रोड स्थित सांगानेर बस स्टैंड पर टोंक जाने के लिए बस का इंतजार कर रहा था। तभी एक स्विफ्ट डिजायर कार आकर रुकी। वहां पहले से खड़े

दो अन्य लोगों के साथ विनोद उस कार में टोंक के लिए सवार हो गया। कार में पहले ही दो जने सवार थे। 10 मिनट बाद ही कार सवार लोगों ने विनोद की गर्दन पर चाकू रख दिया और नशा करने के लिए रुपए मांगे। इस दौरान उन लोगों ने विनोद के हाथ पैर बांध दिए और आंखों पर पट्टी बांधी और कंबल उड़ा दिया। जेब की तलाशी के दौरान मिले एटीएम में रुपए की जानकारी के लिए उसके साथ मारपीट करने लगे। उसे एक सुनसान जगह ले गए और एटीएम का पिन नंबर नहीं बताने पर जान से मारने की धमकी दी। इस दौरान हुई छीना झपटी में विनोद की अंगुली में चाकू से चोट भी लग गई। उन्होंने विनोद का मोबाइल छीन कर बंद कर लिया। आखिर विनोद ने उनको एटीएम का पिन नंबर बताया। लुटेरों ने तीन अलग-अलग स्थान से तीन बार में करीब 200000 एटीएम से निकाले। इस दौरान वे करीब 5 घंटे तक विनोद को कार में लेकर शहर के विभिन्न मार्गों पर घूमते रहे। उन्होंने विनोद को घर पर फोन कर 50 लाख रुपए की फिरोती मांगने की भी बात कहीं। जिस पर वह रोने लग गया और गिड़गिड़ाने लगा और उनके पैर पकड़ लिए। जाते-जाते वे उसका मोबाइल भी दे गए। 1:30 बजे उसे टोंक रोड पर डालने के बाद वह पास ही स्थित एक पेट्रोल पंप पर पहुंचा और अपने परिजनों को सूचना दी। जिस पर परिजन देर रात ही मौके पर पहुंचे और उसे अपने साथ ले गए अब थाने में रिपोर्ट करने की प्रक्रिया चल रही है।

# बीजेपी सरकार के 2 साल की विकास यात्रा रथ को हरी झंडी दिखाकर किया रवाना

▪ स्मार्ट हलचल

**बेरा** । राजस्थान में बीजेपी सरकार के कार्यकाल में मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा द्वारा 2 साल के विकास कार्य किए गए कार्य पर विभिन्न योजना के माध्यम से ग्रामीणों को जागरूक करने के लिए विकास यात्रा गांव-गांव धानी धानी पहुंचने के लिए रविवार सुबह बनेड़ा से विकास अधिकारी ने रथ यात्रा को रवाना कर बनेड़ा सालरिया कला बरन बालेसरिया बेरा रूपाहेली खुर्द लांबिया रायला के लिए रवाना किया गया बेरा रावला चौक में रथ यात्रा पहुंची जहां सैकड़ो ग्रामीणों ने सरकार की योजना के बारे में जानकारी ली पूर्व में 2 साल के कार्यकाल के विकास के बारे में बताया गया इस मौके पर सचिव गिरधर सिंह गिरदावर शिवकुमार सोनी पूर्व सरपंच मोहनलाल गुर्जर सरपंच प्रतिनिधि सुवालाल गुर्जर विद्यार्थी मित्र नंदलाल गुर्जर शंकर गुर्जर गोपाल गुर्जर एवं कहीं जनप्रतिनिधि एवं ग्रामीण उपस्थित थे ।

# अवैध पिस्टल और तीन कारतूस के साथ हिस्ट्रीशीटर सद्दाम उर्फ भोला गिरफ्तार

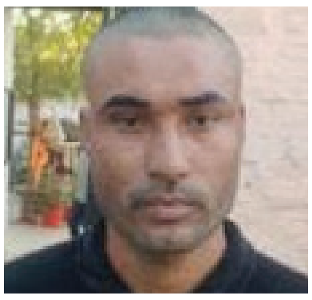
▪ स्मार्ट हलचल / चित्तौड़गढ़

कानून व्यवस्था को चुनौती देने वालों के लिए अब निम्बाहेड़ा सुरक्षित ठिकाना नहीं रहा। थाना कोतवाली निम्बाहेड़ा पुलिस ने सुनियोजित कार्रवाई करते हुए एक ऐसे अपराधी को धर दबोचा है, जो लंबे समय से पुलिस की आंखों में धूल झोंक रहा था। हिस्ट्रीशीटर और एनडीपीएस एक्ट में वांछित आरोपी सद्दाम उर्फ भोला उर्फ सफीक खां को पुलिस ने अवैध पिस्टल और तीन कारतूस के साथ गिरफ्तार कर बड़ी सफलता हासिल की है।

यह कार्रवाई केवल एक गिरफ्तारी नहीं, बल्कि जिले में सक्रिय आपराधिक नेटवर्क के लिए कड़ा संदेश मानी जा रही है। पुलिस अधीक्षक मनीष त्रिपाठी के अनुसार, आईजीपी उदयपुर रेंज के निर्देशों पर चलाए जा रहे विशेष अभियान "ऑपरेशन सुदर्शन चक्र" के तहत वांछित अपराधियों की घेराबंदी तेज की गई है। इसी रणनीति के तहत निम्बाहेड़ा पुलिस को यह महत्वपूर्ण सफलता मिली।

एएसपी सरिता सिंह के मार्गदर्शन और डीएसपी बद्रीलाल राव की निगरानी में कोतवाली थानाधिकारी राम सुमेर मीणा के नेतृत्व में गठित टीम ने संदिग्ध गतिविधियों पर बारीकी से नजर रखी। तकनीकी सहायता और सटीक सूचना के आधार पर पुलिस ने आरोपी को डिटेन कर तलाशी ली, जहां उसके कब्जे से एक अवैध पिस्टल और तीन जिंदा कारतूस बरामद हुए।

पूछताछ में आरोपी ने चौंकाने वाला खुलासा करते हुए बताया कि उसने यह हथियार निम्बाहेड़ा क्षेत्र के ही एक



व्यक्ति से खरीदा था। इस बयान के बाद पुलिस की जांच का दायरा और बढ़ गया है, जिससे अवैध हथियार सप्लाई चेन के खुलासे की संभावना जताई जा रही है।

गिरफ्तार आरोपी सद्दाम उर्फ भोला उर्फ सफीक खां थाना कोतवाली निम्बाहेड़ा का पुराना हिस्ट्रीशीटर है। उसके खिलाफ पूर्व में भी अवैध हथियार रखने, मारपीट और अन्य आपराधिक गतिविधियों के कई मामले दर्ज हैं। इसके अलावा वह उदयपुर जिले के सुखेर थाने में दर्ज एनडीपीएस एक्ट के मामले में फरार चल रहा था और भीलवाड़ा जिले में भी वांछित बताया गया है।

न्यायालय से आरोपी का तीन दिन का पुलिस कस्टडी रिमांड प्राप्त किया गया है, ताकि उससे गहन पूछताछ कर उसके संपर्कों और आपराधिक नेटवर्क की पूरी परतें खोली जा सकें। पुलिस अधिकारियों का कहना है कि आने वाले दिनों में इस मामले में और भी खुलासे हो सकते हैं। यह कार्रवाई साफ संकेत देती है कि अब अपराधियों के लिए बच निकलना आसान नहीं होगा और जिले में कानून का शिकंजा लगातार कसता जाएगा।

# शंभुगढ़ को पंचायत समिति का दर्जा दिलाने के लिए निकाली दंडवत प्रणाम यात्रा

▪ स्मार्ट हलचल

**शंभुगढ़**। शंभुगढ़ को पंचायत समिति का दर्जा शीघ्र दिलाने की मांग को लेकर रविवार को ग्रामवासियों द्वारा एक अनूठी एवं भावनात्मक पहल की गई। सगस धनी से गांव की सामूहिक अरदास के तहत यह कार्यक्रम किसी व्यक्ति विशेष का नहीं, बल्कि समस्त ग्रामवासियों के सम्मान, अस्तित्व और भविष्य की रक्षा के लिए एकजुट एवं साहसिक प्रयास रहा। इस उद्देश्य से दिनांक 14 दिसंबर, रविवार को दोपहर 3 बजे पंचायत बस स्टैंड, शंभुगढ़ से सगस धनी जयनगर तक दंडवत प्रणाम यात्रा का आयोजन किया गया। यात्रा में युवाओं सहित बड़ी संख्या में ग्रामीणों ने भाग लिया। करीब दो किलोमीटर लंबी यह यात्रा पंचायत समिति शंभुगढ़ से प्रारंभ होकर सगस जी मंदिर, जयनगर तक पहुंची । यात्रा के दौरान ग्रामवासियों ने सगस धनी के चरणों में दंडवत प्रणाम कर प्रार्थना की कि राज्य सरकार द्वारा शंभुगढ़ पंचायत समिति का नाम प्रस्तावित सूची से छूटने से बचे तथा शीघ्र ही पंचायत समिति का गठन हो। ग्रामीणों ने इसे गांव के भविष्य के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण बताते हुए सरकार से सकारात्मक निर्णय लेने की मांग की। ग्रामीणों ने कहा कि यह आंदोलन शांतिपूर्ण, धार्मिक एवं जनहित से जुड़ा हुआ है और इसमें गांव के हर वर्ग का समर्थन प्राप्त है। कार्यक्रम के अंत में सभी ने एक स्वर में शंभुगढ़ को पंचायत समिति का दर्जा दिलाने का संकल्प दोहराया।

# समेलिया में ढाई साल से कीचड़ और गंदगी से त्रस्त ग्रामीण, विकास कार्यों में भेदभाव का आरोप

▪ स्मार्ट हलचल

**शाहपुरा** / ग्राम पंचायत बिलिया से अलग होकर हाल ही में गठित हुई ग्राम पंचायत समेलिया में हालात चिंताजनक बने हुए हैं। समेलिया ग्राम के भूना बा के मोहल्ले में करीब ढाई वर्षों से रास्ते भर कीचड़ और गंदगी जमा है, जिससे ग्रामीणों का आवागमन और दैनिक जीवन बुरी तरह प्रभावित हो रहा है। स्थानीय ग्रामीण हंसराज गुर्जर ने बताया कि लगातार कीचड़ और गंदगी के कारण मक्खी-मच्छरों का प्रकोप बढ़ गया है और मोहल्ले में बीमारियों का खतरा बना हुआ है।ग्रामीणों का आरोप

है कि इस गंभीर समस्या को लेकर सरपंच और ग्राम सचिव को अनेक बार अवगत कराया गया, लेकिन करीब ढाई साल बीत जाने के बावजूद किसी ने सुध नहीं ली। ग्रामीणों ने विकास कार्यों में भेदभाव का भी आरोप लगाया है। उनका कहना है कि पंचायत द्वारा अन्य मोहल्लों में पक्की सड़कों का निर्माण करा दिया गया, जबकि भूना बा के मोहल्ले में आज तक सड़क नहीं बनाई गई।इस संबंध में जब ग्राम विकास अधिकारी भैरू लाल लक्ष्कार से जानकारी मांगी गई तो उन्होंने अपना बचाव करते हुए बताया कि पूर्व में जब पुरानी सड़क का निर्माण किया गया था, उस समय नालियों का निर्माण नहीं हुआ। इसी कारण बरसात व पानी की निकासी नहीं होने से सड़क पर पानी भर जाता है और कीचड़ की स्थिति बन जाती है।प्रशासन और जनप्रतिनिधियों की अनदेखी से ग्रामीणों में भारी आक्रोश है। मौके पर हंसराज गुर्जर, देवराज गुर्जर, अमरचंद जाट, परमेश्वर गुर्जर, नारायण जाट, पर्वत सिंह और रामदेव गुर्जर सहित कई ग्रामीण मौजूद रहे। ग्रामीणों ने मांग की है कि जल्द से जल्द सफाई, जल निकासी और सड़क निर्माण का स्थायी समाधान किया जाए, ताकि वर्षों से चली आ रही समस्या से निजात मिल सके।

## राज्य सरकार के 2 वर्ष पूर्ण होने पर 15 दिसंबर को जिलेभर में आयोजित होगें 'आरोग्य शिविर'

# जिला चिकित्सालय सहित जिलेभर के 667 चिकित्सा संस्थानों पर आमजन को मिलेगी विशेषज्ञ चिकित्सकों द्वारा निःशुल्क स्वास्थ्य सेवाएं

▪ स्मार्ट हलचल

### 3 प्रमुख स्थानों पर होंगे रक्तदान शिविर, विकास प्रदर्शनी भी लगेगी

### आमजन अधिकाधिक संख्या में शिविरों में पहुंचकर लाभ उठाएं- सीएमएचओ डॉ. गुर्जर

**भीलवाड़ा** । वर्तमान राज्य सरकार के सफल 2 वर्ष पूर्ण होने के उपलक्ष्य में सोमवार, 15 दिसंबर को जिलेभर में आमजन को स्वास्थ्य सेवाओं का लाभ पहुंचाने के उद्देश्य से आरोग्य शिविरों का आयोजन किया जायेगा। इस अवसर पर जिले के लगभग 667 चिकित्सा संस्थानों में एक साथ 'आरोग्य शिविरों' का आयोजन किया जाएगा, जहां आमजन को विशेषज्ञ चिकित्सकों द्वारा गुणवत्तापूर्ण एवं निःशुल्क स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध कराई जाएंगी।

मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकाडॉ. रामकेश गुर्जर ने बताया कि ये आरोग्य शिविर जिला अस्पताल, सभी उप जिला अस्पतालों, सैटेलाइट अस्पतालों, सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों, प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों एवं उप-स्वास्थ्य केंद्रों पर आयोजित किए जाएंगे। जिला स्तरीय मुख्य आरोग्य शिविर का आयोजन महात्मा गांधी राजकीय जिला चिकित्सालय, भीलवाड़ा में किया जाएगा। शिविरों का शुभारंभ स्थानीय जनप्रतिनिधियों की सहभागिता से होगा। साथ ही राज्य सरकार के पिछले दो वर्षों में किए गए विकास कार्यों को दर्शाने वाली विकास प्रदर्शनी भी लगाई जाएगी।

### आमजन को विशेषज्ञ चिकित्सकों द्वारा मिलेंगी ये प्रमुख स्वास्थ्य सेवाएं-

मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी डॉ. रामकेश गुर्जर ने बताया कि आरोग्य शिविरों में आमजन को ओपीडी सेवाएं, जनरल फिजिशियन, स्त्री रोग, शिशु रोग, नेत्र रोग, ईएनटी एवं कैंसर परामर्श, स्वास्थ्य जांच- रक्तचाप, मधुमेह, कैंसर, एनीमिया, टीबी, अंधत्व तथा जनजातीय क्षेत्रों में सिकल सेल जांच, गर्भवती एवं धात्री महिलाओं की एएनसी जांच, परामर्श एवं एमसीपी कार्ड वितरण, शिशु स्वास्थ्य जांच एवं टीकाकरण, विभिन्न डायग्नोस्टिक एवं लैब जांचें, आवश्यक दवाइयों का निःशुल्क वितरण आदि स्वास्थ्य सेवाओं की सुविधाएं निःशुल्क उपलब्ध कराई जाएंगी साथ ही मासिक धर्म स्वच्छता, पोषण एवं स्वस्थ जीवनशैली पर जागरूकता सत्र आयोजित होगें। सीएमएचओ डॉ. गुर्जर ने बताया कि आमजन की आपातकालीन जरूरतों को ध्यान में रखते हुए शहर के 3 चिन्हित स्थानों पर रक्तदान शिविर भी आयोजित किए जाएंगे। इसके अलावा प्रत्येक शिविर स्थल पर आभा आईडी जारी करने हेतु अलग से काउंटर स्थापित किए जाएंगे।

उन्होंने बताया कि जिले के प्रत्येक ब्लॉक में आरोग्य शिविर आयोजित किए जाएंगे, जहां विशेषज्ञ चिकित्सक अपनी सेवाएं देंगे। जिला अस्पतालों में मेडिकल कॉलेज के चिकित्सकों की विशेष टीम भी तैनात रहेगी, ताकि अधिक संख्या में आने वाले रोगियों को बेहतर और त्वरित उपचार मिल सके।

आरोग्य शिविरों के सफल आयोजन एवं शत-प्रतिशत सहभागिता सुनिश्चित करने के लिए चिकित्सा अधिकारी एवं स्वास्थ्य कर्मियों को आवश्यक निर्देश जारी किए गए हैं। साथ ही आयोजन के व्यापक प्रचार-प्रसार के भी आदेश दिए गए हैं।

### जिले में 3 स्थानों पर आयोजित होगें रक्तदान शिविर

राज्य सरकार के द्वितीय वर्ष पूर्ण होने के उपलक्ष्य में 15 दिसंबर 2025 को जिले में स्वैच्छिक रक्तदान को प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से विभिन्न संस्थाओं के सहयोग से रक्तदान शिविरों का आयोजन किया जाएगा। इन शिविरों के माध्यम से न केवल जरूरतमंद मरीजों के लिए रक्त की उपलब्धता सुनिश्चित होगी, बल्कि आमजन में सामाजिक सहभागिता और मानवता की भावना को भी सशक्त किया जाएगा।

### जिले में यहां लगेगे रक्तदान शिविर

सीएमएचओ डॉ. गुर्जर ने बताया कि प्रथम शिविर सोना प्रोसेस इंडिया लिमिटेड, गुवारड़ी (भीलवाड़ा) द्वारा आयोजित किया जाएगा, जिसमें पोरवाल हॉस्पिटल ब्लड सेंटर के सहयोग से लगभग 150 यूनिट रक्तदान का लक्ष्य निर्धारित किया गया है।

द्वितीय शिविर सहयोग सेवार्थ फाउंडेशन, महात्मा गांधी राजकीय जिला चिकित्सालय परिसर, भीलवाडा में आयोजित होगा, जिसमें राजकीय महात्मा गांधी चिकित्सालय के ब्लड सेंटर के माध्यम से 100 यूनिट रक्त संग्रह का लक्ष्य रखा गया है।

वहीं तृतीय शिविर जिला केमिस्ट एसोसिएशन, नाहर कॉम्पलैक्स, सेवा सदन रोड भीलवाडा के तत्वावधान में आयोजित होगा, जिसमें ब्लड सेंटर के सहयोग से 50 यूनिट रक्त संग्रह का लक्ष्य रखा गया है। इन रक्तदान शिविरों में प्रमुख औद्योगिक एवं सामाजिक संस्थाएं भागीदारी निभा रही हैं।

### आमजन अधिकाधिक संख्या में शिविरों में पहुंचकर उठाएं स्वास्थ्य सेवाओं का लाभ-

मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी डॉ. रामकेश गुर्जर ने जिलेवासियों से अपील की है कि वे अधिकाधिक संख्या में आरोग्य शिविरों में पहुंचकर विशेषज्ञ चिकित्सकों की गुणवत्तापूर्ण निःशुल्क स्वास्थ्य सेवाओं का लाभ उठाएं। उन्होने कहा कि रक्तदान महादान है, जो किसी के जीवन को बचाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसके लिए आमजन, युवाओं, सामाजिक संगठनों एवं स्वयंसेवी संस्थाओं से इन शिविरों में बढ़-चढ़कर भाग लेकर शिविर को सफल बनाने की अपील की।

# दिनेश शर्मा पुनः निर्विरोध अध्यक्ष व प्रियंका सेन महामंत्री निवार्चित

▪ स्मार्ट हलचल

**भीलवाड़ा** । भीलवाड़ा जिले की तहसील हमीरगढ़ में पटवार संघ उपशाखा के चुनाव निर्वाचन अधिकारी सत्यनारायण प्रजापति एवं भूपेंद्र सिंह के निर्देशन में संपन्न हुए । अध्यक्ष पद पर पटवारी दिनेश कुमार शर्मा को एक बार पुनः निर्विरोध निर्वाचित किया गया । उनका लगातार यह दूसरा कार्यकाल रहेगा एवं उपाध्यक्ष संदीप कुमार, कोषाध्यक्ष चंद्रप्रकाश, महामंत्री प्रियंका सेन, संयुक्त मंत्री अनुराधा, संगठन मंत्री नवरत्न के पदों पर निर्विरोध निर्वाचित हुए । संघ सलाहकार पटवारी अशोक कुमार, कौशल्या, चंचल को नियुक्त किया । इस मौक़े पर सभी पदाधिकारियों को शपथ नायब तहसीलदार श्यामसुंदर पुरोहित ने दिलाई । मौके पर सभी नवनिर्वाचित पदाधिकारियों एवं जिला कानूनगो संघ के अध्यक्ष शिवेंद्र पारीक का साफा, माला पहनाकर स्वागत किया गया । अध्यक्ष शर्मा ने बताया कि हम सब कार्यकारिणी के सदस्य संगठन को मजबूत बनाएंगे और नई ऊंचाईयों पर ले जाएंगे ।

# राजस्थान नर्सेंज यूनियन भीलवाड़ा ने लिया अधिवेशन मे भाग

▪ स्मार्ट हलचल

**भीलवाड़ा** । दो दिवसीय अखिल भारतीय विश्नोई समाज नर्सेज के भीलवाड़ा मे तृतीय अधिवेशन मे पूर्व महात्मा गांधी चिकित्सालय के नर्सिंग अधीक्षक दिनेश सोनी के नेतृत्व मे राजस्थान नर्सेज यूनियन के पदाधिकारी कार्यक्रम मे शामिल हुए । कार्यकारी जिलाध्यक्ष अमित व्यास ने बताया की इस अवसर पर यूनियन के प्रदेश संयोजक भंवर विश्नोई का भीलवाड़ा पहुंचने पर जिलाध्यक्ष लक्की ब्यावट और दिनेश सोनी ने मेवाड़ी साफा बांधकर और तलवार भेंट कर उनका सम्मान किया । जिला प्रवक्ता गिरिराज लड्ढा ने बताया की इस दौरान यूनियन जिलाध्यक्ष लक्की ब्यावट ने जल्द ही नर्सेज के स्टेट बॉलीबॉल आयोजन की भीलवाड़ा मे घोषणा की, कार्यक्रम मे प्रदेश संयोजक भंवर विश्नोई ने सभी पदाधिकारियों का जम्बेश्वर भगवान की तस्वीर भेंट कर सम्मान किया इस दौरान यूनियन उपाध्यक्ष करण सिंह सिसोदिया,भगवती विश्नोई,ओम जी विश्नोई,ईश्वर जी खींची एवं सैकड़ों नर्सेज सांस्कृतिक कार्यक्रम मे मौजूद रहे ।

# भगवान श्री बलराम रस्साकशी प्रतियोगिता का भव्य शुभारंभ,मंगरोप की जय लंकेश टीम बनी विजेता

▪ स्मार्ट हलचल

**मंगरोप** । स्वामी विवेकानंद युवा संस्थान के तत्वावधान में भगवान श्री बलराम रस्साकशी प्रतियोगिता का भव्य शुभारंभ मंगरोप के राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय परिसर में हर्षोल्लास एवं उत्साहपूर्ण माहौल में हुआ।ग्रामीण खेल संस्कृति को बढ़ावा देने के उद्देश्य से आयोजित इस प्रतियोगिता में मंगरोप पंचायत स्तर की कुल सात टीमों ने भाग लेकर अपनी ताकत,एकजुटता और खेल भावना का शानदार प्रदर्शन किया।प्रतियोगिता संयोजक रामपाल चौधरी ने बताया कि मुकाबले ड्रॉ प्रक्रिया के माध्यम से कराए गए,जिससे प्रतियोगिता पूरी तरह निष्पक्ष और रोमांचक बनी रही।सभी टीमों के बीच हुए मुकाबले दर्शकों के लिए बेहद रोचक रहे।फाइनल मुकाबला खटिक क्लब और जय लंकेश टीम के बीच खेला गया,जिसमें जय लंकेश टीम ने दमदार प्रदर्शन करते हुए विजय

प्राप्त की।विजेता जय लंकेश टीम अब मंगरोप का प्रतिनिधित्व करते हुए सुवाणा पंचायत समिति स्तर की प्रतियोगिता में भाग लेगी।पूरी प्रतियोगिता के दौरान खेल मैदान महिला एवं पुरुष दर्शकों से खचाखच भरा रहा।बड़ी संख्या में उपस्थित पंचायतवासियों ने खिलाड़ियों का उत्साहवर्धन किया और खेल का भरपूर आनंद लिया। ग्रामीणों ने कहा कि इस प्रकार के आयोजन गांवों में नियमित रूप से होते रहने चाहिए, जिससे ग्रामीण युवाओं को अपनी प्रतिभा दिखाने का अवसर मिले और वे नशा व कुरीतियों से दूर रहकर खेलों की ओर प्रेरित हों।इस अवसर पर प्रतियोगिता संयोजक रामपाल चौधरी ने ग्रामवासियों को आश्वासन दिया कि भविष्य में भी हर वर्ष ऐसे खेल आयोजनों का आयोजन किया जाएगा।उन्होंने कहा कि खेल न केवल शारीरिक मजबूती प्रदान करते हैं, बल्कि अनुशासन, एकता और भाईचारे की भावना को भी मजबूत करते हैं।प्रतियोगिता का शुभारंभ भाजपा जिलाध्यक्ष प्रशांत मेवाड़ा, सूरज भड़ाना, मंडल अध्यक्ष कृष्ण मुरारी शर्मा, भगवान लाल गुर्जर, प्रदुमन सिंह, सम्पत सुथार, भंवर लाल कीर सहित अनेक जनप्रतिनिधियों एवं गणमान्य नागरिकों की उपस्थिति में हुआ। आयोजन में निर्णायक की भूमिका मायाकांत शर्मा, प्रेमसुख सोलंकी, गोपाल विजयवर्गीय, शुभम माली, कालू जाट, रामेश्वर लाल खटिक, राघव सोमानी, सत्यनारायण पारीक, विकास शर्मा, बबलू कुमावत, राधेश्याम माली, दिनेश गाडरी, नितेश मेघवंशी, भेरू पुरबिया एवं भोला माली ने निभाई।इस सफल आयोजन ने न केवल ग्रामीण खेल संस्कृति को नई मजबूती दी, बल्कि युवाओं में उत्साह, ऊर्जा और प्रतिस्पर्धा की भावना का भी संचार किया।

# वोट चोर गद्दी छोड़ो" महारैली में भीलवाड़ा जिले की सशक्त भागीदारी

▪ स्मार्ट हलचल

**शाहपुरा**–नई दिल्ली स्थित रामलीला मैदान में आयोजित "वोट चोर गद्दी छोड़ो" महारैली में भीलवाड़ा जिले से बड़ी संख्या में कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने भाग लिया। यह रैली भीलवाड़ा जिला ग्रामीण अध्यक्ष रामलाल जाट के नेतृत्व में आयोजित हुई, जिसमें शाहपुरा–बनेड़ा विधानसभा क्षेत्र के कार्यकर्ता भी शामिल रहे। महारैली में पीसीसी वार रूम अध्यक्ष जसवंत गुर्जर, बनेड़ा से पीसीसी सदस्य राजेंद्र यादव, प्रदेश प्रवक्ता स्वर्णिम चतुर्वेदी, पीसीसी सदस्य संदीप महावीर जीनगर, अनुसूचित जाति प्रदेश उपाध्यक्ष रमेश चंद्र सामरिया, पूर्व संगठन महामंत्री महेश सोनी, आशीष राजस्थला, संजय मेवाड़ा, पूर्व नगर कांग्रेस अध्यक्ष राजेंद्र चौधरी, पर्यावरण प्रकोष्ठ के जिला अध्यक्ष दशरथ वर्मा, रायला उपसरपंच आरिफ मोहम्मद, पूर्व पार्षद प्रभु सुगंधी, सद्दीक पठान, मदन सर्वा, सुमित जीनगर, सोनू खां कायमखानी, ललित जीनगर एवं रहीस मोहम्मद सहित अनेक कांग्रेसजन उपस्थित रहे। रैली के माध्यम से केंद्र सरकार की नीतियों के विरोध में जोरदार प्रदर्शन किया गया तथा लोकतंत्र और संविधान की रक्षा का संकल्प दोहराया गया।मौजूद रहे ।

# पायक बने अध्यक्ष, राजकुमार सचिव और सुरेश चंद्र कोषाध्यक्ष मनोनित

▪ स्मार्ट हलचल

**भीलवाड़ा**। भीलवाड़ा में अखिल भारतीय धनवंतरी (वेदनाई) सेवा समिति की बैठक का आयोजन किया गया जिसमे कैलाशचंद्र पायक सर्वसम्मति से अध्यक्ष मनोनीत हुए और राजकुमार सचिव और सुरेश चंद्र कोषाध्यक्ष बनाए गए । भीलवाड़ा में अखिल भारतीय धनवंतरी (वेदनाई) सेवा समिति की बैठक का आयोजन रविवार को शहर के मुखर्जी उद्यान में किया गया। इस बैठक में समिति के संगठनात्मक विस्तार, सामाजिक एकता

और भावी योजनाओं को लेकर विस्तार से चर्चा की गई। बैठक में सर्व सहमति से अखिल भारतीय धन मंत्री ( वेद नाई) सेवा समिति के अध्यक्ष पद पर कैलाश चंद्र पायक को मनोनीत किया गया। सचिव पद पर राजकुमार पायक और कोषाध्यक्ष पद पर सुरेश चंद्र पायक को मनोनीत किया गया। पायक समाज के गणमान्य नागरिकों की मौजूदगी में सर्वसम्मति से पदाधिकारियों का चयन किया गया। उपाध्यक्ष पद पर किशन भीलवाड़ा को मनोनीत किया गया। इस दौरान सभी सदस्यगण शम्भू सागानेर , राजेश पुर, सोनू रेलवे स्टेशन भीलवाडा , देवी लाल सुभाषनगर , शंकर लाल गायत्री नगर नगर, राकेश, विवेकानंद नगर , शिवजी, प्रहलाद, महेंद्र पायक समाज के ने गणमान्य नागरिक की उपस्थित रहे ।

# अखिल भारतीय गुर्जर गौड़ ब्राह्मण समाज के राष्ट्रीय अध्यक्ष का शाहपुरा में भव्य स्वागत

## संगठित व अनुशासित समाज से ही विकसित राष्ट्र का निर्माण संभव — जोशी

▪ स्मार्ट हलचल

**शाहपुरा-।** रविवार को गौतम संस्थान में अखिल भारतीय गुर्जर गौड़ ब्राह्मण समाज के राष्ट्रीय अध्यक्ष ओम प्रकाश जोशी के प्रथम बार शाहपुरा आगमन पर समाजजनों द्वारा भव्य स्वागत समारोह का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का आयोजन गौतम संस्थान के संरक्षक रमेश चंद्र गालरिया, अध्यक्ष द्वारका प्रसाद शर्मा एवं मार्गदर्शक अशोक पानेरी के नेतृत्व में किया गया।

समारोह में राष्ट्रीय अध्यक्ष ओम प्रकाश जोशी के साथ राष्ट्रीय उपाध्यक्ष सुजित शर्मा भी विशेष रूप से उपस्थित रहे। कार्यक्रम का शुभारंभ महर्षि गौतम के चित्र के समक्ष दीप प्रज्वलन के साथ किया गया। इसके पश्चात अतिथियों का मेवाड़ी परंपरा के अनुसार स्वागत किया गया।

संरक्षक रमेश चंद्र गालरिया ने स्वागत भाषण देते हुए शाहपुरा में समाज द्वारा संचालित गतिविधियों की जानकारी दी। वहीं राष्ट्रीय उपाध्यक्ष सुजित शर्मा ने सामाजिक एकता एवं स्वावलंबी समाज के निर्माण हेतु सभी से सक्रिय सहभागिता का आह्वान किया।

कार्यक्रम को संबोधित करते हुए राष्ट्रीय अध्यक्ष ओम प्रकाश जोशी ने कहा कि "संगठित और अनुशासित समाज से ही एक विकसित राष्ट्र का निर्माण संभव है।" उन्होंने कहा कि ब्राह्मण समाज का दायित्व है कि वह सर्व समाज के प्रत्येक वर्ग को साथ लेकर राष्ट्र निर्माण में ईमानदारी से अपना योगदान दे। हमारे सामाजिक मूल्य एवं गौरवशाली इतिहास ही हमारी वास्तविक धरोहर हैं, जिन्हें संजोकर रखना हम सभी का कर्तव्य है।

अंत में अध्यक्ष द्वारका प्रसाद शर्मा ने समाज की आगामी योजनाओं की जानकारी देते हुए सभी आगंतुक अतिथियों एवं समाजजनों का आभार व्यक्त किया। कार्यक्रम का संचालन युवा संगठन के प्रदेश उपाध्यक्ष अविनाश शर्मा ने किया।

इस अवसर पर प्रदेश सचिव अनिल शर्मा, टीओ प्रियकांत शर्मा, मुकेश श्रोत्रिय, पार्षद भगवती प्रसाद शर्मा, दिनेश कुमार शर्मा, पवन कुमार शर्मा, पंकज उपाध्याय, पूर्व पार्षद सुभाष व्यास, नरेश व्यास, अशोक चाष्टा, राजेन्द्र व्यास तहनाल, जयप्रकाश शर्मा, दिनेश शर्मा, युवा संघ के केशव सपूत, गौतम तिवाड़ी, अक्षत शर्मा सहित अनेक गणमान्य नागरिक उपस्थित रहे।

# बाइक चोरी करने वाला शातिर चोर नदीम उर्फ हकला गिरफ्तार

▪ स्मार्ट हलचल

### थाना जवाहर नगर पुलिस की बड़ी सफलता — तीन चोरी की मोटरसाइकिलें बरामद, आरोपी नशे का आदी

जयपुर, 14 दिसम्बर 2025। आयुक्तालय जयपुर पूर्व के थाना जवाहर नगर पुलिस ने वाहन चोरी की बढ़ती वारदातों पर बड़ी कार्रवाई करते हुए शातिर मोटरसाइकिल चोर नदीम उर्फ हकला पुत्र निसार अहमद को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने आरोपी के कब्जे से तीन चोरी की मोटरसाइकिलें बरामद की हैं। पुलिस उपायुक्त जयपुर पूर्व श्री संजीव नैन ने बताया कि दिनांक 13 दिसम्बर 2025 को परिवादी श्री दीपक पुत्र श्री खेमचंद गोस्वामी, उम्र 26 वर्ष, जाति सिंधी, निवासी मकान नंबर 690, सिंधी कॉलोनी, जवाहर नगर, जयपुर पूर्व ने रिपोर्ट दर्ज करवाई कि दिनांक 12 दिसम्बर 2025 को शाम सात से आठ बजे के बीच वह सूरज मैदान में चल रहे क्रिकेट मैच को देखने गया था। उसने अपनी काली सिटी 110 एक्स मोटरसाइकिल (नंबर RJ-60 SG-9265, चेसिस नंबर MD-2B85AX9PPH43796, इंजन नंबर DYXPPH32912) मैदान के बाहर खड़ी की थी। जब वह रात आठ बजकर तीस मिनट से नौ बजे के बीच लौटा तो मोटरसाइकिल वहां नहीं थी। उसने काफी तलाश की, लेकिन मोटरसाइकिल नहीं मिली, जिस पर उसने पुलिस कंट्रोल रूम 100 नंबर पर चोरी की सूचना दी। रिपोर्ट पर प्रकरण संख्या 290/2025 धारा 303(2) बीएनएस में मुकदमा दर्ज कर अनुसंधान प्रारंभ किया गया।

# राजस्थान पटवार संघ उपशाखा शाहपुरा के चुनाव संपन्न, बजरंग लाल सैनी अध्यक्ष निर्विरोध निर्वाचित

▪ स्मार्ट हलचल

**शाहपुरा-।** राजस्थान पटवार संघ उपशाखा शाहपुरा के चुनाव शांतिपूर्ण एवं उत्साहपूर्ण वातावरण में संपन्न हुए। यह निर्वाचन जिला अध्यक्ष भीलवाड़ा के आदेशानुसार आयोजित किया गया, जिसका संचालन निर्वाचन अधिकारी बृजराज सिंह सोलंकी एवं राकेश जैन के निर्देशन में किया गया।निर्वाचन प्रक्रिया के अंतर्गत अध्यक्ष पद सहित समस्त पदों पर निर्विरोध निर्वाचन संपन्न हुआ। अध्यक्ष पद पर बजरंग लाल सैनी निर्विरोध निर्वाचित घोषित किए गए। वहीं उपाध्यक्ष पद पर डूंगरराम, महामंत्री पद पर भंवर सिंह, संयुक्त मंत्री पद पर ओम प्रकाश रेगर, संगठन मंत्री पद पर प्रदीप कुमार अग्रवाल तथा कोषाध्यक्ष पद पर आसाराम मीणा निर्विरोध निर्वाचित हुए।चुनाव उपरांत आयोजित संक्षिप्त समारोह में उपस्थित पटवारियों एवं सदस्यों ने नव-निर्वाचित कार्यकारिणी को बधाई एवं शुभकामनाएं दीं। इस अवसर पर वक्ताओं ने कहा कि नई कार्यकारिणी पटवारियों की समस्याओं के समाधान, विभागीय हितों की रक्षा एवं संगठन को और अधिक सशक्त बनाने की दिशा में समर्पित भाव से कार्य करेगी। निर्वाचन प्रक्रिया के सफल एवं निष्पक्ष आयोजन के लिए निर्वाचन अधिकारियों की भूमिका की सर्वत्र सराहना की गई।

# प्रॉपर्टी संगठन की अति आवश्यक बैठक संपन्न, कई महत्वपूर्ण प्रस्ताव पारित

▪ स्मार्ट हलचल

**शाहपुरा ।** प्रॉपर्टी संगठन शाहपुरा द्वारा भाना गणेश जी के सामने एक अति आवश्यक बैठक आयोजित की गई, जिसमें शहर की प्रॉपर्टी से जुड़ी ज्वलंत समस्याओं एवं भविष्य की योजनाओं को लेकर विस्तृत विचार-विमर्श किया गया।

बैठक में सर्वसम्मति से कल दिनांक 15 दिसंबर 2025 को तहसीलदार शाहपुरा से मुलाकात करने का प्रस्ताव पारित किया गया। इस दौरान नगर पालिका आयुक्त से कृषि भूमि कन्वर्जन, मास्टर प्लान, लेआउट प्लान तथा आवासीय-व्यावसायिक पट्टों की प्रक्रिया को सरल एवं सुगम बनाने को लेकर चर्चा करने का निर्णय लिया गया।

संगठन ने स्टांप विक्रेताओं द्वारा की जा रही मनमानी राशि वसूली पर पाबंदी लगाने हेतु भी प्रस्ताव पारित किया। साथ ही शाहपुरा में सुव्यवस्थित कॉलोनी बसावट एवं उनमें सड़क, पानी, बिजली जैसी मूलभूत सुविधाएं उपलब्ध कराने के लिए प्रशासन से वार्ता करने का निर्णय लिया गया।

बैठक में आगामी समय में रजिस्ट्री पंजीयन कार्य को सुचारू रूप से संपन्न कराने हेतु दो अधिवक्ताओं की नियुक्ति का प्रस्ताव भी रखा गया।

बैठक की अध्यक्षता प्रॉपर्टी संगठन अध्यक्ष अजय मेहता ने की। इस अवसर पर संगठन के पूर्व अध्यक्ष एडवोकेट राजेंद्र कुमार तेली, उपाध्यक्ष दलीचंद खटीक, सचिव बाबू काबरा, कोषाध्यक्ष बंटी शर्मा, मंत्री प्रेम शारदा, धनराज जीनगर, नूर मोहम्मद, पूर्व कोषाध्यक्ष महेंद्र झंवर, रोहित अग्रवाल, गणपत कोली, ओमप्रकाश सिंधी, विनोद जैन, हेमराज शर्मा, पुष्पेंद्र खटीक, सफी मोहम्मद, रामलाल आचार्य सहित बड़ी संख्या में प्रॉपर्टी संगठन के सदस्य उपस्थित रहे।

बैठक में संगठन को और अधिक मजबूत बनाते हुए शाहपुरा में प्रॉपर्टी व्यवसाय को पारदर्शी एवं सुव्यवस्थित करने पर बल दिया गया।

# 20 करोड़ की धोखाधड़ी के आरोपों में घिरे विवेक सेठिया और कमल सेठिया, फर्जी दस्तावेजों से जमीन हड़पने की साजिश का आरोप

▪ स्मार्ट हलचल

**जयपुर ।** वर्धमान ग्रुप से जुड़े विवेक सेठिया और कमल सेठिया की मुश्किलें लगातार बढ़ती जा रही हैं। श्री कुंदन लाल मेमोरियल एजुकेशनल सोसाइटी की शिकायत पर मानसरोवर थाने में दर्ज FIR के बाद पुलिस ने जांच तेज कर दी है। सोसाइटी ने आरोप लगाया है कि लीज पर ली गई जमीन की आड़ में 20 करोड़ रुपए से अधिक की धोखाधड़ी, फर्जी दस्तावेजों के जरिए जमीन पर कब्जा करने की साजिश और मनी लॉन्ड्रिंग की गई।

इससे पहले वर्धमान विद्यालय जयपुर में इनकम टैक्स डिपार्टमेंट की रेड के दौरान 4 करोड़ रुपए से अधिक की नकदी मिलने का मामला भी सामने आ चुका है, जिससे पूरे प्रकरण को और गंभीर माना जा रहा है।\

### मानसरोवर थाने में दर्ज हुई FIR

मानसरोवर थाने के SI दिनेश चंद के अनुसार, नई दिल्ली के वसंत कुंज निवासी दीप चंद वर्मा (75), अध्यक्ष श्री कुंदन लाल मेमोरियल एजुकेशनल सोसाइटी की ओर से दी गई शिकायत पर FIR दर्ज की गई है। FIR में वर्धमान न्यूजेन एजुकेशन एकेडमी, उसके निदेशक विवेक सेठिया और कमल सेठिया को नामजद किया गया है। पुलिस का कहना है कि मामले में वित्तीय लेनदेन, दस्तावेजों और एग्रीमेंट की गहन जांच की जा रही है।

### लीज पर जमीन लेकर किया गया अवैध निर्माण

शिकायत के अनुसार, फरवरी 2000 में राजस्थान आवासन मंडल मानसरोवर द्वारा सेक्टर-3 में 14,023 वर्ग मीटर जमीन सोसाइटी को आवंटित की गई थी। इस जमीन पर सोसाइटी ने स्कूल और कॉलेज का निर्माण कर शैक्षणिक गतिविधियां शुरू कीं।

आरोप है कि अगस्त 2016 में स्कूल के संचालन के लिए सर्विस प्रोवाइडर एग्रीमेंट किया गया और 31 अगस्त 2016 को इकरारनामा व पावर ऑफ अटॉर्नी बनाई गई। इसी की आड़ में आरोपियों ने सोसाइटी की जमीन पर करीब 1.10 लाख वर्गफीट क्षेत्र में अवैध निर्माण करवा दिया और करोड़ों रुपए का गबन किया।\

### कॉमर्शियल गतिविधियों से करोड़ों की कमाई

सोसाइटी का आरोप है कि एग्रीमेंट की शर्तों के विरुद्ध जाकर सोसाइटी की जमीन पर वर्धमान स्पोर्ट्स एकेडमी और अन्य कॉमर्शियल गतिविधियां संचालित की गईं।

शिकायत में बताया गया है कि स्कूल और स्पोर्ट्स एकेडमी से वसूली गई फीस की राशि सोसाइटी को देने के बजाय अन्य खातों में डायवर्ट कर दी गई। बच्चों से फीस वसूली के लिए कई मामलों में रसीदें तक जारी नहीं की गईं।

### फीस और खातों में भारी गड़बड़ी का दावा

सोसाइटी के अनुसार, वेबसाइट पर प्रति छात्र 1.62 लाख रुपए फीस दर्शाई गई है। यदि 2023-24 में 1500 छात्रों का आकलन किया जाए तो केवल ट्यूशन फीस से 12.15 करोड़ रुपए की आय बनती है। इसके अलावा हर साल नए छात्रों की एडमिशन फीस और स्पोर्ट्स एकेडमी से अतिरिक्त आय भी होती रही।

इसके बावजूद खातों में आय मात्र 10 करोड़ रुपए दिखाई गई, जिससे हर साल 30 से 35 प्रतिशत तक हेराफेरी का आरोप लगाया गया है।

### लग्जरी लाइफ और फंड डायवर्जन के आरोप

शिकायत में यह भी कहा गया है कि गबन की गई राशि से आरोपी लग्जरी गाड़ियां और निजी खर्चों में पैसे खर्च कर रहे थे, जिनका भुगतान भी सोसाइटी के खातों से दिखाया गया।

सोसाइटी का दावा है कि प्रति वर्ष 7 से 8 करोड़ रुपए की राशि को गलत तरीके से डायवर्ट कर संस्था को भारी आर्थिक नुकसान पहुंचाया गया।

### फर्जी दस्तावेजों से लीज ट्रांसफर की कोशिश

मामले का खुलासा तब हुआ जब अगस्त 2023 में राजस्थान हाउसिंग बोर्ड से सोसाइटी को एक पत्र मिला, जिसमें लीज डीड किसी अन्य संस्था के नाम ट्रांसफर किए जाने का जिक्र था। जांच में सामने आया कि फर्जी दस्तावेजों के जरिए पूरी संपत्ति अपने नाम कराने की कोशिश की गई।

### मनी लॉन्ड्रिंग की भी जांच

सोसाइटी का आरोप है कि 2016 से 2025 के बीच 50 से 60 करोड़ रुपए फीस के रूप में वसूले गए, जिनमें से बड़ी राशि को मनी लॉन्ड्रिंग के जरिए रियल एस्टेट और अन्य व्यवसायों में लगाया गया।

पुलिस का कहना है कि जांच के दायरे में बैंक खातों, बैलेंस शीट, एग्रीमेंट, पावर ऑफ अटॉर्नी और लीज डीड सहित सभी पहलुओं को लिया गया है। जांच पूरी होने के बाद आगे की कानूनी कार्रवाई की जाएगी।


## कार्यालय ग्राम पंचायत कालादेह, जिला राजसमन्द (राज.)

क्रमांकः ग्राप/लेखा/ई-टेन्डर/2025-26/19 दिनांकः 08.12.2025

:: ई-निविदा सूचना संख्या 03/2025-26 ::

ग्राम पंचायत कालादेह में निर्माण कार्यों को करवाने के लिए नियम 181 के तहत वाणिज्यिक कर विभाग में राजस्थान GST अधिनियम 2017 के अन्तर्गत पंजीकृत प्रतिष्ठानों/संवेदकों से निर्धारित प्रप्रत्र में ई-प्रोक्यूरमेन्ट प्रक्रिया से ऑनलाइन निविदाएं आमन्त्रित की जाती हैं। निविदा का पूर्ण विवरण एवं शर्तें वेबसाइट www.sppp.rajasthan.gov.in एवं www.eproc.rajasthan.gov.in पर देखी एवं डाउनलोड की जा सकती हैं। साथ ही कार्यालय के नोटिस बोर्ड पर भी कार्य दिवसों में देखी जा सकती हैं।

NIB Code: ZRR2526A0510
UBN Code: ZRR2526WSRC00822 to 23

ग्राम विकास अधिकारी
ग्राम पंचायत कालादेह
पं.स. भीम (राजसमन्द)


स्वत्वाधिकार प्रकाशन एवं मुद्रक राजकुमार आमेटा के लिए स्मार्ट कम्प्यूटर्स एण्ड प्रिन्टर्स, कोर्ट के सामने, माण्डलगढ़ से प्रकाशित एवं मुद्रित। सह. सम्पादक मो. 9649222850 Email.smarthalchalnews@gmail.com

# सबसे खास सर्दियों का अहसास

हर साल एक नया अहसास है ठंड का मौसम। इस बार ठंड में सर्दी-जुकाम से डरने की जगह इनसे लड़ने के लिए खुद को और अपने परिवार को तैयार कीजिए। ठंड के लिए ऐसे ऊनी कपड़ों का चुनाव कीजिए, जो आपके परिवार को पर्याप्त गर्माहट दे और साथ ही स्टाइलिश लुक भी। कैसे चुनें ऊनी कपड़ों और उनकी देखभाल के दौरान किन बातों को ध्यान में रखें -

सर्दी के मौसम में बदरंग और बोरिंग दिखने के दिन अब लद गए। जाड़े का मौसम भी अब स्टाइलिश हो गया है। ठंड से बचने के लिए अब जरूरी नहीं कि खुद को बोरिंग और गहरे रंग के कपड़ों के हवाले कर दिया जाए। ठंड से खुद को और अपने परिवार को बचाते हुए अब आप स्टाइलिश भी दिख सकती हैं, पर इसके लिए जरूरी है कि अपने कपड़ों का चुनाव आप सोच-समझकर करें और साथ ही गर्मी के कपड़ों और ठंड के कपड़ों के बीच अच्छा तालमेल भी बिठाएं।

## लेयरिंग का है मौसम

वो दिन गए जब ठंड के मौसम में अपने कपड़ों की परत को छुपाने की कोशिश करते थे। अब एक साथ दो-तीन कपड़े पहनने और उन्हें दिखाने का ट्रेंड आ गया है। अपने ठंड के कपड़ों को निकालें और तरह-तरह के कॉम्बिनेशन में उन्हें पहनें। जरूरी नहीं है कि ठंड का मौसम आते ही आप अपने गर्मी वाले कपड़ों को अलविदा कह दें। उन्हें भी ठंड के मौसम में अपने गर्म कपड़ों के बीच जगह दें। ठंड के मौसम में फैशनेबल दिखने का मूलमंत्र यही है। अपने जैकेट, कार्डिगन और पुलोवर को अपने कॉटन के शर्ट या ड्रेस के साथ पहनें। एक्सपेरिमेंट करने से नहीं घबराएं। एक्सपेरिमेंट करेंगी, तभी कपड़ों की कई परत के साथ भी औरों से अलग दिखेंगी।

## सोच-समझकर चुनें रंग

ठंड के मौसम में हमेशा गहरे और आकर्षक रंग चुनें। पेस्टल रंग के कपड़े ठंड के मौसम को नीरस बना देंगे। ठंड के कपड़े खरीदते वक्त ऐसे रंग चुनें जो इस बदरंग मौसम में रंग भरें। ऐसे स्वेटर या ऊनी कपड़े न चुनें, जिसके पैटर्न में एक साथ ढेर सारे रंग हों। साधारण पैटर्न और एकाध रंग वाले ऊनी कपड़े चुनें। ऑरेंज, गोल्डन ब्राउन, ऑफ व्हाइट या फिर पीले रंग वाले ऊनी कपड़े पहनने से बचें।

## एक्सेसरीज भी बदलें

अपनी एक्सेसरीज में बदलाव लाकर आप अपने लुक को बेहद आसानी से बदल सकती हैं। अगर ठंड बहुत ज्यादा है तो पशमीना शॉल को अपने वॉर्डरोब में शामिल करें। साथ ही आप स्टाइलिश मफलर और फर वाले स्टोल से भी स्टाइल स्टेटमेंट बना सकती हैं। हैट्स और ऊनी टोपी भी ठंड के मौसम में आपको स्टाइलिश लुक देंगे और ठंड से भी बचाएंगे।

## फ्लोरल प्रिंट्र से बनाएं दूरी

फ्लोरल प्रिंट के कपड़े गर्मी के मौसम में ही ज्यादा अच्छे लगते हैं। अगर आपको ये प्रिंट बहुत ही ज्यादो पसंद हैं और आप ठंड में भी इन्हें पहनना चाहती हैं तो ठंड के मौसम में थोड़े गहरे प्रिंट वाले कपड़े अपने लिए चुनें। ठंड के मौसम के आपके वॉर्डरोब में ये गहरे फ्लोरल पिंट्र वाले कपड़े आसानी से घुल-मिल जाएंगे। अगर आप फ्लोरल प्रिंट्र वाले कपड़े पहन ही रही हैं तो पूरी बाजू वाले कपड़े चुनें। इससे फ्लोरल प्रिंट का असर कुछ कम हो जाएगा।

## बूट्स से बनें फैशनेबल

गर्मियों के फुटवियर को कुछ माह आराम दें और जूते और बूट्स को अपने वॉर्डरोब में शामिल करें। अपनी गर्मी के मौसम के कपड़े को ठंड वाला लुक देने के लिए इससे बेहतर तरीका कुछ और नहीं। जींस और कार्डिगन के साथ बूट्स पहनें और ठंड से बचने के साथ-साथ इस मौसम के अनुकूल लुक भी पाएं।

## बच्चों जैसे मुलायम, उनके कपड़े

ठंड से मासूम बच्चों को बचाकर रखना आसान काम नहीं है। बच्चों के लिए ठंड का मौसम सेहत भरा रहे, इसके लिए जरूरी है कि इस सर्द मौसम में भी वो पूरी तरह से गर्म रहें। बच्चों के लिए ठंड के कपड़ों का चुनाव करते वक्त इसलिए हमेशा फैशन और ट्रेंड की जगह उनके आराम और कपड़ों की गर्माहट का ध्यान रखें। बच्चों के लिए हमेशा मुलायम और आरामदायक ऊनी कपड़े चुनें। कपड़े का फैब्रिक ऐसा हो जो उनकी मुलायम त्वचा को किसी प्रकार का नुकसान न पहुंचाए। बच्चों के ऊनी कपड़े हमेशा थोड़े हल्के रंग के चुनें ताकि आपको आसानी से पता चल सके कि वो कब गंदे हो गए हैं और उन्हें साफ करने की जरूरत है। बच्चे को कभी भी एक साथ ढेर सारे कपड़े न पहनाएं। बहुत ज्यादा कपड़े पहनाने पर उन्हें सांस लेने में दिक्कत हो सकती है। बच्चे के लिए ढीली फिटिंग वाले और ढेर सारे बटन वाले ऊनी कपड़े चुनें ताकि इन कपड़ों को पहनाते और उतारते वक्त आपको और आपके बच्चे दोनों को परेशानी न हो। बच्चे के लिए पूरी बाजू वाले ऊनी कपड़े चुनें ताकि उनके हाथ भी गर्म रहें। अगर ठंड बहुत ज्यादा हो तो बच्चे के कान में रुई के फाहे डाल दें और ऊनी टोपी या स्कार्फ पहनाएं ताकि बच्चे का सिर भी गर्म रहे। कभी भी बच्चे को सबसे पहले ऊनी कपड़ा न पहनाएं। पहले नीचे कोई सूती कपड़ा पहनाएं और उसके ऊपर से उसे ऊनी कपड़ा पहनाएं। बच्चे की त्वचा में किसी तरह की एलर्जी न हो, इसलिए ठंड के मौसम में उसके पूरे शरीर में हर दिन विंटर क्रीम लगाएं। ठंड बहुत ज्यादा हो, तब भी सोते वक्त बच्चे को ढेर सारे कपड़े न पहनाएं और न ही उनके ऊपर ढेर सारे कंबल डालें। बच्चे के पैरों को गर्म रखने के लिए उनके लिए ऐसे पाजामे खरीदें, जिनके साथ जुराबें जुड़ी हुई रहती हैं। बच्चे के हाथ भी जल्दी ठंडे हो जाते हैं, इसलिए उनके हाथों को गर्म रखने के लिए उन्हें ग्ल्व्स पहनाना न भूलें।

## खिल उठेंगे आपके ऊनी कपड़े

- ऊनी कपड़ों की ओर बैक्टीरिया और धूल-मिट्टी जल्दी आकर्षित होते हैं, इसलिए अपने जैकेट और कोट को नियमित अंतराल पर ब्रश से साफ करें। इससे आपके सर्दियों के कपड़े न सिर्फ साफ रहेंगे, बल्कि किसी तरह की स्किन एलर्जी और रैशेज होने की आशंका भी नहीं रहेगी।
- ठंड के कपड़ों को बीच-बीच में धूप में सुखाएं। पर ध्यान रहे कि सूरज की तेज रोशनी आपके ऊनी कपड़ों पर सीधी न पड़े। ऐसा करने से आपके ऊनी कपड़े बदरंग हो जाएंगे। वहीं धूप में ऊनी कपड़ों को सुखाने से उसकी नमी गायब हो जाएगी और साथ ही सभी कीटाणु भी मर जाएंगे। ऊनी कपड़े को धूप में सुखाने से वो न सिर्फ आपको ज्यादा गर्माहट देंगे, बल्कि उन्हें पहनने पर भी आपको ज्यादा अच्छा महसूस होगा।
- अपने भारी-भरकम स्वेटर को वॉर्डरोब में लटकाकर नहीं रखें। भारी स्वेटर को लटकाकर रखने से स्वेटर की फिटिंग बिगड़ जाती है। साथ ही हैंगर से स्वेटर को लटकाकर रखने से कंधे वाले हिस्से के जल्दी फटने की आशंका बढ़ जाती है।
- ऊनी कपड़े बेहद नाजुक होते हैं। लंबी उम्र देने के लिए ऊनी कपड़ों को धोने के लिए हमेशा माइल्ड साबुन या डिटर्जेंट और गुनगुने पानी का इस्तेमाल करें। माइल्ड साबुन और डिटर्जेंट के इस्तेमाल से आपके ऊनी कपडमें की चमक और उनका वास्तविक लुक बरकरार रहेगा। गुनगुना पानी आपके ऊनी कपड़ों में छिपे कीटाणुओं को मारेगा और उसकी स्वच्छता को बरकरार रखेगा।
- स्वेटर और कार्डिगन में अकसर रोंए हो जाते हैं। ये रोंए स्वेटर और किसी अन्य वस्तु के बीच रगड़ खाने से होते हैं। ये रोंए आपके नए और स्टाइलिश स्वेटर को भी पुराना और गंदा लुक दे सकते हैं। इन रुंओं को हटाने के लिए छोटे रेजर का इस्तेमाल करें और अपने स्वेटर को फिर से नया लुक दें।
- अपने स्वेटर पर लगे दाग-धब्बों को हटाने के लिए कभी भी उन पर ब्लीच का इस्तेमाल न करें। ब्लीच के इस्तेमाल से आपका स्वेटर बदरंग हो जाएगा। कभी भी ऐसे डिटर्जेंट में स्वेटर न धोएं, जिसमें ब्लीच हो।
- एक ही स्वेटर को तीन दिन से ज्यादा लगातार न पहनें। ऐसा करने से स्वेटर का शेप बिगड़ जाता है। साथ ही आपका स्वेटर जल्दी खराब और पुराना भी हो जाएगा।

# ठंड में बच्चा न हो पस्त

अचानक मौसम परिवर्तन का असर सभी पर होता और इससे छोटे बच्चे सबसे ज्यादा प्रभावित होते हैं। सर्दी, जुकाम और गले में इंफेक्शन के अलावा छोटे बच्चों को ये परेशानियां सबसे ज्यादा होती हैं -

**रोटा वायरल डायरिया** - इसमें बच्चे को दस्त, उल्टी और बुखार एक साथ होता है। बच्चे के शरीर में पानी की मात्रा कम हो जाती है और बुखार के कारण वह सुस्त और चिड़चिड़ा हो जाता है। बच्चा कभी-कभी बहुत कमजोर भी हो जाता है।

**एलर्जी और अस्थमा** - इस मौसम में बच्चों को सांस संबंधी परेशानी भी होती है। बंद नाक और गले में जकड़न के साथ नाक और आंख से पानी भी गिरता रहता है। तेज हवा और प्रदूषण से सांस लेने में दिक्कत आने लगती है।

**आंखों में इंफेक्शन** - इस मौसम में आंखों में भी इंफेक्शन होने लगता है। आंखों की पलकें रात में चिपक जाती हैं और सुबह बच्चे को आंख खोलने में परेशानी होती है।

**त्वचा में लाल दाने** - सर्दी में त्वचा में रैशेज और दाने की समस्या प्राय- छोटे बच्चों में हो जाती है। इसका कारण एलर्जी और हार्मोन में बदलाव के साथ ठंडी हवा भी है।

निमोनिया - यह ठंड के मौसम में बच्चों को होने वाली सबसे आम समस्या है। इसमें बच्चे को तेज बुखार होता है और साथ ही उसका सिर बहुत गर्म रहता है। कभी-कभी बच्चे के लंग्स में भी दिक्कत हो जाती हैं।

## क्या है कारण

**ठंड में प्रतिरोधक क्षमता का कम होना** - सर्दी के मौसम में बच्चों के शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता सामान्य दिनों से कम हो जाती है। इसलिए किसी भी प्रकार का मौसम परिवर्तन का असर तुरंत बच्चे पर पड़ता है।

**बड़ों की लापरवाही** - अक्सर बड़े बच्चों को ठंड के मौसम में आलस के कारण हाथ धोए बिना ही गोद में उठा लेते हैं। ठंडे हाथ भी उन्हें लगाते हैं। कीटाणु का ध्यान नहीं रखते। इस वजह से उन्हें इंफेक्शन का खतरा बढ़ता है।

**किसी भी चीज को मुंह में लेना** - अक्सर बच्चे कलम के कैप या नीचे गिरी हुई चीजों को मुंह में लेते हैं जिससे उन्हें पेट में दर्द या दस्त की समस्या हो जाती है।

**नैपी के गीलेपन का ध्यान न रखना** - आम मौसम की अपेक्षा ठंड में बच्चे ज्यादा पेशाब करते हैं। अगर नैपी के गीलेपन का ध्यान न रखा जाए तो बच्चों को न केवल ठंड लग जाती है बल्कि उनके शरीर के आंतरिक हिस्से में सूजन और इंफेक्शन भी हो सकता है।

**कमरे के तापमान का ध्यान न रखना** - ठंड में बच्चे को अधिक गर्म कमरे में ना रखें। कमरे का तापमान सामान्य होना चाहिए। अधिक गर्म वातावरण से अगर बच्चा सामान्य तापमान में जाता है तो उसे तुरंत सर्दी असर करती है।

## कैसे करें बचाव

**सफाई का रखें ध्यान** - धूल, धुएं और गंदगी से छोटे बच्चों को दूर रखें। इससे उन्हे सांस की समस्या के साथ दस्त भी हो सकती है। घर की सफाई का पूरा ध्यान रखें।

**नहलाना कम करे** - रोज नहलाने के बजाय हर दूसरे दिन छोटे बच्चों को गर्म पानी में सॉफ्ट एंटीबैक्टीरियल लिक्विड डालकर उसमें नर्म तौलिया भिगोकर उनका शरीर साफ कर दें।

**गर्म कपड़े पहनाएं** - जैसे ही मौसम बदले, बच्चे को गर्म कपड़े पहनाना शुरू कर दें। हल्की ठंड को नजर अंदाज ना करें और बच्चे को हमेशा मोजे पहना कर रखें।

**मालिश के लिए गर्म तेल का प्रयोग करें** - यूं तो मालिश बहुत जरूरी नहीं है, लेकिन यदि आप मालिश कर रही हैं तो इसके लिए गर्म तेल का प्रयोग करें।

**संभव हो तो थोड़ी देर धूप में रखे** - अगर आपके घर में धूप आती हो तो बच्चे को गर्म कपड़े पहना कर थोड़ी देर के लिए धूप में रखें। उसे ताजी हवा और विटामिन डी दोनों मिलेंगे।

**ठंडी चीजें खाने को न दें** - अगर आपका बच्चा 7 माह से अधिक का है और वह खाना खाता है, तो उसे ठंडी चीजें न खिलाएं और साथ ही उसे बासी खाना या ठंडा खाना भी न दें।

**बेहतर क्वालिटी के स्वेटर पहनाएं** - स्वेटर हमेशा अच्छी क्वालिटी का पहनाएं, क्योंकि वूलन से कभी-कभी त्वचा में एलर्जी हो जाती है।

बुजुर्ग और बच्चे ठंड के मौसम में सबसे ज्यादा परेशान होते हैं। बुजुर्ग तो अपनी तकलीफ बता सकते हैं, पर बहुत छोटे बच्चे तो वो भी नहीं कर सकते। अगर आप ठंड की शुरुआत से ही सावधानी बरतें तो आपका बच्चा सर्दियों में भी मुस्कुराता रहेगा। छोटे बच्चों की ठंड में कैसे देखभाल करें, बता रहे हैं शिशु एवं बालरोग विशेषज्ञ

# वेडिंग लुक तालमेल है जरूरी

इन दिनों ज्यादातर वुड बी कपल अपनी शादी के मौके पर कॉम्प्लिमेंट्री लुक अपना रहे हैं। कॉम्प्लिमेंट्री वेडिंग लुक दूल्हे दुलहन के बीच की जबर्दस्त केमिस्ट्री को दर्शाता है। इस लुक को क्रिएट करने के कई तरीके हैं जिन्हें वुडबी कपल्स अपनी पसंद के हिसाब से अपना सकते हैं।

बहुत बुरी कुक हूं। लेकिन तुम्हारी कुकिंग का जवाब नहीं है। तुम ओवर इमोशनल हो और मैं प्रैक्टिकल। एक लाइन में कहूं तो हम दोनों एक दूसरे को बैलेंस करते हैं। हम परफेक्ट लाइफ पार्टनर हैं क्योंकि हमारा आपसी तालमेल बेजोड है। मैं चाहती हूं कि यही तालमेल हमारे वेडिंग डे पर हमारे लुक में भी नजर आए। यह तर्क सामने रखकर अंशिका ने अपने मंगेतर अंश को कॉम्प्लिमेंट्री वेडिंग डे लुक क्रिएट करने के लिए राजी कर ही लिया। अंशिका और अंश की तरह इन दिनों ज्यादातर वुड बी कपल अपनी शादी के मौके पर कॉम्प्लिमेंट्री लुक अपना रहे हैं। कॉम्प्लिमेंट्री वेडिंग लुक दूल्हे दुलहन के बीच की जबर्दस्त केमिस्ट्री को दर्शाता है। इस लुक को क्रिएट करने के कई तरीके हैं जिन्हें वुडबी कपल्स अपनी पसंद के हिसाब से अपना सकते हैं।

## कलर केमिस्ट्री

जो कपल्स जटिल की जगह सहज अभिव्यक्ति को तरजीह देते हैं, उन्हें रंगों पर आधारित कॉम्प्लिमेंट्री लुक चुनना चाहिए। इस तरह की मैचिंग में कलर व्हील की मदद ली जा सकती है। व्हील में एक-दूसरे के सामने आने वाले रंग एक दूसरे को कॉम्प्लिमेंट करते हैं। जैसे, ऑलिव-मरून, रस्ट-मिडनाइट ब्ल्यू और वायलेट-ऑरेंज आदि। इन रंगों के बीच जबर्दस्त कंट्रास्ट फैक्टर होता है जिसके चलते इनका कॉम्बिनेशन बेहद वाइब्रेंट लगता है। ऐसे में दूल्हा-दुलहन इन कॉम्प्लिमेंट्री कलर्स के परिधान पहन सकते हैं।

## काल आधारित

इन दिनों किसी विशेष काल पर आधारित वेडिंग वेयर पहनने का चलन जोरों पर है। वुडबी कपल्स मुगल काल, विक्टोरियन काल या विंटेज काल पर आधारित परिधान पहन सकते हैं। जैसे विंटेज काल में प्रचलित रंग और एंब्रॉयडरी दुलहन के लहंगे और दूल्हे के कुर्ते में नजर आए। लेकिन इस तरह की मैचिंग करते समय कपल्स को ध्यान रखना चाहिए कि वह किसी काल के दो या तीन फीचर्स को ही अपने परिधानों के माध्यम से अभिव्यक्त करें। बहुत ज्यादा फीचर्स की अभिव्यक्ति उन्हें वेडिंग कपल्स की जगह किसी ऐतिहासिक नाटक का पात्र बना देगी।

## वर्क या प्रिंट आधारित

परिधानों पर किए गए वर्क या प्रिंट में तालमेल बैठाना भी ब्राइड और ग्रूम के लुक में कोऑर्डिनेशन का एक बेहतरीन तरीका है। आप विभिन्न तरीकों से एंब्रॉयडरी या प्रिंट के आधार पर यह तालमेल बैठा सकते हैं। जैसे, दुलहन के दुपट्टे और दूल्हे के स्टोल की एंब्रॉयडरी एक जैसी रख सकते हैं। इसी तरह दुलहन के लहंगे के पैनल का प्रिंट दूल्हे की पगडी के प्रिंट में भी नजर आ सकता है। या दूल्हे और दुल्हन के परिधानों के बॉर्डर में एक कॉमन प्रिंट हो सकता है।

## एक्सेसरीज आधारित

कॉम्प्लिमेंट्री एक्सेसरीज पहनना भी ब्राइड और ग्रूम के लुक में सामंजस्य बैठाने का एक खास तरीका है। आप चाहें तो कॉम्प्लिमेंट्री एन्गेजमेंट रिंग्स, ब्राइडल वॉच-ग्रूम कफलिंग या ब्राइडल ईयररिंग्स-ग्रूम कफलिंग्स जैसे कॉम्बिनेशन कैरी कर सकती हैं। ब्राइड और ग्रूम की ज्यूलरी में कॉम्प्लिमेंट्री कलर स्टोन का इस्तेमाल भी अच्छा लगेगा।

### विशेष टिप्स

- ब्राइड और ग्रूम को अपनी पसंद के हिसाब से कॉम्प्लिमेंट्री वेडिंग लुक तय करना चाहिए।
- आप कॉम्प्लिमेंट्री लुक क्रिएट करने के दो तरीकों को कंबाइन भी कर सकते हैं। जैसे कॉम्प्लिमेंट्री कलर्स और एंब्रॉयडरी वाले परिधान ट्राई कर सकते हैं। इसी तरह किसी एक काल पर आधारित परिधानों के साथ आप कॉम्प्लिमेंट्री ज्यूलरी भी पहन सकते हैं।

रेडियेशन थेरेपी कैंसर की चिकित्सा का एक तरीका है जिसमें आयोनाइजिंग रेडियेशन नामक कणों का इस्तेमाल कैंसर के सेल्स को क्षति पहुंचाने के लिए होता है।

## नए सेल्स नहीं बनने देती

# रेडियेशन थेरेपी

आयोनाइजिंग रेडियेशन कैंसर के सेल्स पर प्रहार करती है और उसके आनुवांशिक तत्व को नुकसान पहुंचा कर नए सेल्स को बनने नहीं देती । रेडियेशन थेरेपी के दौरान कैंसर के सेल्स के आसपास के सामान्य सेल्स को भी क्षति पहुंचती है लेकिन यह समय के साथ ठीक हो जाते हैं। रेडियेशन थेरेपी बाह्य रूप से एक्स रे बीम्स के रूप में गामा रेज या सब एटामिक पार्टिकल्स के रूप में दी जाती है। बाह्य रूप से रेडियेशन देने की प्रक्रिया में 5 से 15 मिनट लगते हैं और इसमें दर्द नहीं होता।

### कुछ नए तरीके

चिकित्सा कितनी बार दी जानी है यह हर व्यक्ति के लिए अलग अलग होता है। कुछ स्थितियों में चिकित्सा में कई हफ्ते लग जाते हैं। आंतरिक रूप से भी रेडियेशन दिया जाता है। ऐसे में रेडियोऐक्टिव पदार्थों को शरीर की कैविटी के रख दिया जाता है या फिर ट्यूमर के सेल्स के अन्दर रखा जाता है। रेडियेशन थेरेपी के प्रभाव को बढ़ाने के लिए अपनाये जाने वाले कुछ नए तरीके हैं –

- कनफार्मल बीम तकनीक : कई बीम से एक ही समय रेडियेशन भी ली जा सकती है। ऐसा करने से रेडियेशन ट्यूमर के सेल्स पर एकत्रित हो जाता है और सामान्य टिश्यूज को कम प्रभावित करता है।
- इन्ट्राआपरेटिव रेडियेशन थेरेपी : सर्जरी के दौरान ट्यूमर पर रेडियेशन दी जाती है।
- रेडियेसेंसिटाइजर्स : यह ड्रग्स कैंसर के सेल्स पर रेडियेशन के प्रभाव को बढ़ाते हैं।
- रेडियोप्रोटेक्टर्स : यह ड्रग्स सामान्य सेल्स को रेडियेशन के द्वारा हुई क्षति से बचाते हैं जबकि आसपास के कैंसर के सेल्स क्षतिग्रस्त हो चुके होते हैं।
- रेडियोइम्यूनोथेरेपी : रेडियोएक्टिव पदार्थ एण्टीबाडीज से जुड़े होते हैं जो कि रक्षात्मक रासायन होते हैं और प्रतिरक्षा प्रणाली द्वारा बनाये जाते हैं। यह एण्टीबाडीज कैंसर के सेल्स को प्रभावित करते हैं । हमारे शरीर के एण्टीबाडीज नान कैंसरस, स्वस्थ सेल्स को प्रभावित नहीं करते हैं इसलिए इससे ट्यूमर के बाहर रेडियेशन से होने वाली क्षति का खतरा कम होता है ।

### रोग की चिकित्सा

बाह्रय / एक्सटर्नल रेडियेशन थेरेपी शुरू करने से पहले रेडियेशन विशेषज्ञ चिकित्सा की योजना बनाता है। वह यह भी निर्धारित करता है कि मरीज़ को किस प्रकार की रेडियेशन और कितने सेशन देने हैं । आप शुरूआती सेशन में भाग ले सकते हैं। चिकित्सक सबसे पहले उस जगह पर निशान बनाता है जहां पर कि रेडियेशन चिकित्सा देनी होती है।

चिकित्सकीय क्षेत्र पर निशान अंकित करने के लिए आजकल छोटे गोल्ड सीड्स का इस्तेमाल किया जाता है जिन्हें कि फिड्यूकल्स कहते हैं। एक चिकित्सकीय सेशन से दूसरे चिकित्सकीय सेशन में जाने के लिए ट्यूमर पर रेडियेशन की बीम देने पर ज्यादा सावधानी की आवश्यकता होती है। इससे रेडिसेशन के फैलने का खतरा और सामान्य सेल्स को क्षति पहुंचने का खतरा कम हो जाता है।

चिकित्सा के दौरान मरीज को अस्पताल का गाउन पहनने की आवश्यकता होती है। रेडियेशन थेरेपी के कमरे में आपको या तो चिकित्सा की टेबल पर लेटना होता है या विशेष कुर्सी पर बैठना होता है। आपकी त्वचा पर बनाये निशान से चिकित्सक उस जगह को निर्धारित कर सकेगा जहां पर रेडियेशन देनी है और शरीर के दूसरे भागों पर किसी प्रकार का प्रभाव नहीं पड़ेगा ।थेरेपी लेने के दौरान आपका एक ही स्थिति में पड़े रहना जरूरी है। इसी कारण से आपके शरीर को एक सांचे में रखा जाता है। एक बार जबकि आप चिकित्सा के लिए तैयार हो जाते हैं तो रेडियेशन आनकोलाजिस्ट कमरे से बाहर निकलकर पास के कंट्रोल रूम में चला जाता है । यहां से चिकित्सक ट्रीटमेंट मशीन का प्रयोग कर एक खास खिड़की से आपकी निगरानी करता है। रेडियेशन थेरेपी के दौरान आप चिकित्सकीय मशीन की आवाज़ सुन सकते हैं और यह मशीन आपके इर्द गिर्द घूमती है । यह चिकित्सा 1 से 5 मिनट तक होती है और इसमें किसी प्रकार का दर्द भी नहीं होता । ट्रीटमेंट के कमरे में आपको 5 से 15 मिनट तक का समय लगता है । सामान्यत : यह चिकित्सा एक हफ्ते से कई हफ्तों तक की जाती है । अगर आप आंतरिक रेडियेशन थेरेपी करा रहे हैं तो आपकी चिकितसा थोड़ा अलग तरीके से होती है ।

### ब्रैकी थेरेपी

एक तरीका है ब्रैकीथेरेपी जिसे कि इन्टरस्टीशियल रेडियेशन थेरेपी भी कहते हैं । अगर आप यह प्रक्रिया करा रहे हैं तो आपको एनेस्थीसिया दिया जाता है तारों में मौजूद रेडियोएक्टिव पदार्थ या छोटे ट्यूब में पड़ा रेडियोएक्टिव पदार्थ मरीज के शरीर में ट्यूमर के स्थान पर सीधा आरोपित कर दिया जाता है। यह रेडियोएक्टिव आरोपण शरीर के अंदर रहता है या इसे कुछ समय बाद शरीर से निकाल दिया जाता है और यह बात भी कैंसर के प्रकार पर निर्भर करती है।

दूसरी प्रक्रिया जिसे कि इन्ट्राकैविटरी थेरेपी कहते हैं इसमें आपको जनरल या लोकल एनेस्थेटिक दिया जाता है और रेडियोएक्टिव पदार्थ को सीधा शरीर की कैविटी में आरोपित कर दिया जाता है। बाद में इसे निकाल भी दिया जाता है। पुराने समय से आज तक दोनों ही प्रकार की रेडियेशन थेरेपी में बदलाव आये हैं। जैसे कि रेडियेशन का स्रोत प्रोटोन भी हो सकते हैं। इस तकनीक में रेडियेशन बीम को सीधा मरीज पर केंद्रित किया जाता है। इससे अधिक मात्रा में रेडियेशन टिश्यूज तक पहुंच जाती है और यह सामान्य सेल्स को कम नुकसान पहुंचाती है ।

वितरण की नयी तकनीक को देखते हुए एक्स रे इमेजिंग तकनीक का प्रयोग भी विस्तार से हो रहा है । ऐसे दो तरीके हैं–

- थ्री डाइमेंशनल कनफार्मल रेडियेशन और इन्टेंसिटी माड्यूलेटेड रेडियेशन : इसका ध्येय है ट्यूमर सेल्स में रेडियेशन की सही मात्रा देना जिससे कि सामान्य सेल्स को किसी प्रकार की क्षति ना पहुंचे ।
- साइबरनाइफ थेरेपी अधिक मात्रा में रेडियेशन थेरेपी देती है और इसे छोटे अंतराल पर देना होता है। ऐसे में बहुत ही सटीक मात्रा में रेडियेशन की डोज देनी होती है। कुछ स्थितियों में रेडियेशन चिकित्सा में कुछ हफ्ते लग जाते हैं और बीमारी ठीक हो जाती है।

### बीमारी का पूर्वानुमान

चिकित्सक कुछ शरीरिक जांच, स्कैन, एक्स रे, रक्त जांच करके रेडियेशन थेरेपी का पता लगाने की कोशिश करेंगे । आपके निश्चित प्रकार की फोलो अप और जांच से यह पता चलेगा कि रेडियेशन थेरेपी की आवश्यकता है या नहीं । इस जांच से ट्यूमर की स्थिति का पता चलेगा और यह भी पता चलेगा कि कैंसर कितना फैल चुका है।

रेडियेशन थेरेपी के बहुत से दूसरे अतिरिक्त प्रभाव हैं जो कि शरीर के उस क्षेत्र पर निर्भर करते हैं जिनकी चिकित्सा की जानी है। रेडियेशन थेरेपी के प्रभाव कुछ इस प्रकार से हो सकते हैं जैसे कि थकान होना, बालों का झड़ना, त्वचा के रंग में परिवर्तन, भूख ना लगना, उलटियां आना, इन्फर्टिलिटी, स्टेरिलिटी, वैजाइनल ड्राइनेस। रेडियेशन थेरेपी से दूसरे प्रकार के कैंसर का भी डर रहता है।

# पथरी के दर्द से
## राहत दिलाएं यें नुस्खे

पथरी हमारे शरीर में खुद ही बननी शुरू हो जाती है, इसके बनने में उम्र की सीमा नहीं होती ।पहले जब ये छोटे–छोटे कंकर के रूप में फिर जब यें बड़ी हो जाती है ,इसके दर्द को बर्दाशत करना बहुत मुश्किल हो जाता है। पथरी हमारे शरीर में खुद ही बननी शुरू हो जाती है जैसे पित्त की पथरी,गुर्दे की पथरी और भी किसी भी जगह यें आकार में पहले छोटी बाद मे आकार मे बढ़नी शुरू हो जाती है। कुछ घरेलु नुस्खों की सहायता से आप इस पथरी के दर्द से राहत पा सकते है।

- पथरी होने पर नारियल का पानी पीना लाभदायक होता है।
- आंवले का चूर्ण तैयार करके मूली के साथ सेवन करने से पथरी से राहत पाई जा सकती है।
- जीरे और चीनी को अच्छी तरह पीसकर इस मिश्रण का सेवन ठंडे पानी से करने से पथरी से राहत पाई जा सकती है।
- आम के पत्तों को सुखाकर उनको अच्छी तरह पीसकर रोज इनका सेवन करने से लाभ मिलता है।
- पथरी होने पर चाय,कॉफी का सेवन अधिक नहीं करना चाहिए दर्द ज्यादा होने लगता है।
- तुलसी के बीज और दूध का सेवन करने से पथरी से राहत पाई जा सकती है।
- तुलसी के पत्तों को रोजाना चबाने से इससे राहत पाई जा सकती है।
- प्याज का सेवन करने से गुर्दे की पथरी से राहत मिलती है और हो सके तो प्याज के ताजा रस का सेवन करना गुर्दे की पथरी के लिए बहुत लाभदायक साबित हुआ है।
- अंगूर का सेवन करने से गुर्दे की पथरी से निजात पाई जा सकती है।

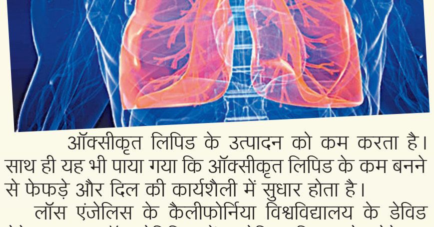
## ऐसा–वेसा मत समझना
## बड़े काम का है ये
# टमाटर

जो व्यक्ति सप्ताह में दस से ज्यादा टमाटर खाता है उसे प्रोस्टेट कैंसर होने का खतरा 18 प्रतिशत कम रहता है। यह जानकारी एक अनुसंधान में सामने आई है। इस निष्कर्ष पर पहुंचने के लिए ब्रिस्टोल विश्वविद्यालय और आक्सफोर्ड विश्वविद्यालय के अनुसंधानकर्ताओं ने प्रोस्टेट कैंसर से पीड़ित 50 और 69 वर्ष की उम्र के 1,806 लोगों की खुराक और जीवनशैली पर ध्यान दिया और उसकी 12005 कैंसर मुक्त लोगों के साथ तुलना की।

अध्ययन में प्रोस्टेट कैंसर की 'आहारीय तालिका' विकसित की जिसमें आहारीय अवयवों सेलेनियम, कैलसियम और वैसे खाद्य पदार्थ जिसमें लाइकोपिन की प्रचुरता होती है, शामिल किया गया। यह पाया गया कि जिन लोगों ने इन तीन आहारीय अवयवों को खाने में शामिल किया उनमें प्रोस्टेट कैंसर की आशंका कम पाई गई। टमाटर और उसके उत्पाद जैसे टमाटर का जूस और पकाए हुए बीन सबसे ज्यादा गुणकारी पाए गए। 10 भाग से ज्यादा खाने वाले पुरुषों में बीमारी होने का खतरा 18 प्रतिशत कम पाया गया।

## आपके फेफड़े के लिए गुड है
## Good Cholesterol

हालिया अध्ययन में यह बात सामने आई है कि फेफड़े के उच्च रक्तचाप के इलाज में गुड कोलेस्ट्रॉल यानी उच्च घनत्व वाले लिपोप्रोटीन (एचडीएल) कारगर भूमिका निभाते हैं। चूहों पर किए गए अध्ययन में शोधकर्ताओं ने खुलासा किया कि गुड कोलेस्ट्रॉल फेफड़े के रक्तचाप के दौरान शरीर में



ऑक्सीकृत लिपिड के उत्पादन को कम करता है। साथ ही यह भी पाया गया कि ऑक्सीकृत लिपिड के कम बनने से फेफड़े और दिल की कार्यशैली में सुधार होता है।

लॉस एंजेलिस के कैलीफोर्निया विश्वविद्यालय के डेविड गेफेन स्कूल ऑफ मेडिसिन में ज्ञानेन्द्रिय विज्ञान के प्रोफेसर डॉ.मंसोर एगबाली ने कहा, ''एचडीएल कोलेस्ट्रॉल ऑक्सीकृत लिपिड की मात्रा कम करने में सहायक है, इससे इलाज के विकास में मदद मिलेगी।'' उल्लेखनीय है कि फेफड़े का उच्च रक्तचाप एक गंभीर बीमारी है, जिसमें रोगी के फेफड़े की विभिन्य रक्त नलियां संकरी हो जाती है, जिसके कारण रक्तचाप बढ़ जाता है।

# मोटापा और मद्यपान से गंभीर बीमारी का खतरा

जानकारी

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) ने अपने ताजा शोध में कहा है कि 75 साल की उम्र होने तक औसत यूरोपीय महिलाओं की तुलना में ब्रिटिश महिलाओं में कैंसर की बीमारी विकसित होने का ज्यादा खतरा होता है। स्काई न्यूज के अनुसार एक औसत के मुताबिक यूरोप में 75 साल की उम्र तक पहुंचने वाली प्रत्येक पांचवी महिला कैंसर से पीड़ित हो जाएंगी। दूसरी ओर ब्रिटेन में करीब एक चौथाई महिलाएं कैंसर से पीड़ित होंगी। ऐसा इसलिए है कि ब्रिटेन में मोटापे और मद्यपान करने की दर बढ़ती जा रही है। वैसे शोधकर्ताओं का कहना है कि लोगों के कैंसर की बीमारी के चपेट में आने में आनुवांशिकी की एक बड़ी भूमिका होती है। उनका विश्वास है कि यदि लोग स्वास्थ्यवर्धक भोजन लें व व्यायाम करें तो सामान्य प्रकार के कैंसर की कई बीमारियों से बचा जा सकता है। शारीरिक रूप से सक्रिय रहने और स्वास्थ्यवर्धक शाकाहारी भोजन लेने, कम नमक खाने और लाल व प्रसंस्कृत मांस न लेने से कैंसर की बीमारियों में कमी आ सकती है। महिलाओं में स्तन कैंसर सबसे सामान्य है। विशेषज्ञों का कहना है कि जीवनशैली में बदलाव करके स्तन कैंसर के 10 में से करीब चार मामलों में जान बचाई जा सकती है। विश्व कैंसर अनुसंधान कोष (डब्ल्यूसीआरएफ) के रिचर्ड ईवान्स कहते हैं, एक देश के रूप में हम यूरोपीय औसत के मुकाबले कहीं ज्यादा मोटापाग्रस्त हो रहे हैं और हम ज्यादा शराब पीते हैं। इसलिए इस तरह के परिणाम सामने आना कोई आश्चर्य नहीं है। ब्रिटेन के कैंसर अनुसंधान केंद्र के प्रमुख पॉल मॉस का कहना है, जब खान–पान की बात आती है तो हम दिल की बीमारियों के विषय में ज्यादा सोचते हैं लेकिन कैंसर के खतरे के विषय में ज्यादा नहीं सोचते।

# पैरों में होने वाली खुजली से राहत दिलवाएं कुछ घरेलु उपाय

खुजली हमारे शरीर के किसी भी भाग में हो परेशानी का कारण बन सकती है।यें किसी भी तरह की संक्रमण के कारण पैदा हो सकती है और हमारा सारा ध्यान इस खुजली में ही लगा रहता है। हम इस खुजली से राहत पाने के लिए कई यत्न करते है।कुछ घरेलु उपायों का प्रयोग करके पैरों की खुजली से राहत पाई जा सकती है।

- सबसे पहले पैरों की सफाई की तरफ विशेष ध्यान दें,पैरों को धोने के बाद जल्दी–जल्दी मोज़े नहीं पहनने चाहिए,पहले पैरों को अच्छी तरह सुखाकर फिर मोज़े पहनने चाहिए ।इससे न तो पैरों में बदबू पैदा होगी और न ही पैरों में खुजली की समस्या पैदा होगी।
- पैरों को साफ करने के लिए एक टब में गुनगुने पानी में थोड़ा नमक डालकर पैरों को टब के बीच में रखें,फिर थोड़ी देर के बाद पैरों को निकालकर किसी कपड़े से अच्छी तरह साफ करने से खुजली की समस्या से राहत पाई जा सकती है।
- पैरों में खुजली होने पर सफेद सिरका प्रयोग करने से राहत पाई जा सकती है।
- पैरों को साफ करके उस पर एलोवेरा जैल का प्रयोग करने से खुजली से राहत पाई जा सकती है।
- रात को सोने से पहले रोज़ाना पैरों को अच्छी तरह साफ करके इस पर अच्छे मॉइस्चराइजर से मसाज़ करने से पैरों मे रूखापन खत्म हो जाता है और खुजली की समस्या से राहत मिलती है।
- टब में गुनगुना पानी लेकर उसमें नींबू का रस मिलाकर पैरों को पानी के बीच में रखने से पैरों की खुजली समाप्त हो जाती है।
- बेंकिग सोडा का पेस्ट तैयार करके अपने पैरों में लगाने से पैरों की खुजली से राहत पाई जा सकती है।
- नीम की पत्तियों को पानी में डालकर उस पानी में पैरों को थोड़ी देर रखने से खुजली समाप्त हो जाती है।