

संसद का शीतकालीन सत्र संपन्न, 8 बिल पास

राज्यसभा की 121 और लोकसभा की 111 फीसदी उत्पादकता रही

कांग्रेस का आरोप-
शुरुआत टैगोर के और
अंत महात्मा गांधी के
अपमान से हुआ

नई दिल्ली

संसद का शीतकालीन सत्र शुक्रवार को खत्म हुआ। 1 दिसंबर से शुरू हुआ सत्र 19 दिसंबर तक चला। केंद्र सरकार ने 14 बिल लाने की बात कही थी। विपक्ष का आरोप है कि 12 बिल ही पेश किए गए। दोनों सदनों से 8 बिल पास किए गए। 2 बिल कमेटी को भेजे गए। सरकार ने कुछ बिल पेश ही नहीं किए।

लोकसभा शुक्रवार को अनिश्चितकाल के लिए स्थगित कर दी गई, जिससे संसद के 19 दिन लंबे शीतकालीन सत्र का समापन हो गया। इस सत्र में कई अहम बिल पास हुए, जिनमें 20 साल पुराने मनरेगा को खत्म करने वाला विधेयक विकसित भारत जी राम जी और सिविल न्यूक्लियर सेक्टर



को निजी भागीदारी के लिए खोलने वाला विधेयक भी शामिल है। शुक्रवार को जैसे ही सदन की कार्यवाही शुरू हुई, स्पीकर ओम बिरला ने अपना विदाई भाषण पढ़ा, जिसमें उन्होंने बताया कि सत्र के दौरान लोकसभा की उत्पादकता 111 प्रतिशत रही और सदस्य अहम कानूनों पर चर्चा करने के लिए देर रात तक बैठे रहे। इसके बाद उन्होंने सदन को अनिश्चितकाल के लिए स्थगित

कर दिया, जिससे 1 दिसंबर को शुरू हुए इस छोटे सत्र का समापन हो गया। जब बिरला अपना विदाई बयान पढ़ रहे थे, तो कुछ सदस्यों को 'महात्मा गांधी की जय' के नारे लगाते सुना गया। जब कार्यवाही स्थगित की गई, तब प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी भी सदन में मौजूद रहे। शीतकालीन सत्र की 15 बैठकों के दौरान, सदन में दो राजनीतिक रूप से गरमागरम बहसें हुईं, जिनमें वंदे

मातरम के 150 साल और चुनाव सुधारों पर चर्चा हुई। कांग्रेस सांसद जयराम रमेश ने आरोप लगाया- सत्र की शुरुआत रवींद्रनाथ टैगोर के अपमान से हुई और अंत महात्मा गांधी के अपमान के साथ हुआ। पीएम मोदी की रणनीति साफ थी, जो आधुनिक भारत बनाने वाले तीन लोगों (टैगोर, महात्मा गांधी और जवाहर लाल नेहरू) का अपमान करना था।

सत्र के समापन पर स्पीकर बिरला ने बुलाई बैठक

लोकसभा अध्यक्ष ओम बिरला ने अपने कक्ष में सांसदों को चाय पर आमंत्रित किया। इस बैठक में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी भी शामिल हुए। इस बैठक में रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह, कांग्रेस सांसद प्रियंका गांधी, सपा सांसद धर्मेन्द्र यादव समेत विभिन्न दलों के नेता मौजूद रहे। संसद सत्र के समापन पर लोकसभा अध्यक्ष सत्ता पक्ष और विपक्ष के सांसदों के साथ बैठक करते हैं। मानसून सत्र के समापन पर भी ऐसी बैठक हुई थी, लेकिन विपक्ष ने उस बैठक का बहिष्कार किया था। इस बार की बैठक में प्रियंका गांधी शामिल हुईं। खास बात ये रही कि वायनाड से पहली बार की सांसद प्रियंका गांधी को केंद्रीय रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह के बगल वाली सीट दी गई। वहीं रक्षा मंत्री के पास वाली सीट पर प्रधानमंत्री मोदी बैठे दिखाई दिए।

रमेश ने कहा- वंदे मातरम् पर बहस सरकार की नेहरू को बदनाम करने और इतिहास को तोड़ने-मरोड़ने पर थी। 1937 में टैगोर की सिफारिश पर ही CWC ने फैसला किया था कि वंदे मातरम् के पहले दो छंदों को राष्ट्रगान के रूप में गाया जाएगा। MGREGA की जगह G RAM G बिल लाना महात्मा गांधी का अपमान है। संसद का शीतकालीन सत्र 1 दिसंबर से 20 दिसंबर तक चला।

इस दौरान राज्यसभा की प्रोडक्टिविटी 121% और लोकसभा की 111% रही। राज्यसभा के सभापति और उपराष्ट्रपति सीपी राधाकृष्णन ने सामान भाषण में कहा- सत्र में जीरो आवर नोटिस (जरूरी मुद्दे सदन में उठाने की परमिशन मांगने का तरीका) की संख्या अब तक की सबसे ज्यादा रही। हर दिन औसतन 84 नोटिस आए, जो पिछले सत्रों से 31% ज्यादा हैं।

भारत ने लगातार 8वीं टी-20 सीरीज जीती



साउथ अफ्रीका को 5वें मैच में 30 रन से हराया

तिलक-पंड्या की फिफ्टी, चक्रवर्ती को 4 विकेट

अहमदाबाद

भारत ने साउथ अफ्रीका के खिलाफ 5 मैचों की टी-20 सीरीज 3-1 से जीत ली है। टीम ने शुक्रवार को खेले गए 5वें मैच में अफ्रीका को 30 रन से हराया। टीम इंडिया ने लगातार 8वीं सीरीज जीती है। अहमदाबाद में 232 रन का

टारगेट चेज रही साउथ अफ्रीका 20 ओवर में 8 विकेट पर 201 रन ही बना सकी। वरुण चक्रवर्ती ने सबसे ज्यादा 4 विकेट झटके। जसप्रीत बुधराह ने 2 विकेट लिए। क्विंटन डी कॉक ने 35 बॉल पर 65 रन बनाए। इससे पहले भारतीय टीम ने तिलक वर्मा और हार्दिक पंड्या के अर्धशतकों के सहारे 20 ओवर में 5 विकेट पर 231 रन का स्कोर बनाया। तिलक ने 42 बॉल पर 73 रन बनाए, जबकि पंड्या ने 25 बॉल पर 63 रन की पारी खेली। संजू सैमसन ने 37 और अभिषेक शर्मा ने 34 रन बनाए।

राजसमंद में आयुक्त और सभापति पर फेंकी स्याही, लोगों ने युवक को पीटा



राजसमंद। राजसमंद शहर की 50 फीट सड़क का नाम बदले जाने का विवाद लगातार बढ़ता जा रहा है। शुक्रवार को इस मामले ने उस समय तूल पकड़ लिया, जब नगर परिषद आयुक्त ब्रजेश राय और नगर परिषद सभापति अशोक टांक पर एक युवक ने स्याही छिड़क दी। घटना दोपहर करीब साढ़े 3 बजे की है, जब नगर परिषद आयुक्त ब्रजेश राय और कांग्रेस से चुने गए सभापति अशोक टांक व

परिषद के कर्मचारी शहर के बाल कृष्ण स्टेडियम में चल रहे निर्माण कार्य का निरीक्षण करने पहुंचे थे। नगर परिषद ने करीब 20 वर्ष पहले शहर की 50 फीट सड़क मार्ग का शिलान्यास करवाकर इसका नाम महाराणा राजसिंह मार्ग रखा था। लेकिन 30 नवंबर को दोबारा शिलान्यास कर इसी सड़क का नाम बदलकर आचार्य महाश्रमण अहिंसा मार्ग कर दिया गया। इसके बाद से ही लगातार विवाद बढ़ता जा रहा है।

पंजाब नेशनल बैंक की भुसावर शाखा में एसीबी की कार्रवाई

एग्रीकल्चर मैनेजर 1.50 लाख रुपए की रिश्तत लेते गिरफ्तार

भुसावर

भरतपुर एसीबी की टीम ने भुसावर कस्बे में स्थित पंजाब नेशनल बैंक में बड़ी कार्रवाई की है। टीम ने बैंक के एग्रीकल्चर मैनेजर भावत सैनी को 1.50 लाख रुपए की रिश्तत लेते हुए रंगे हाथों गिरफ्तार किया। एडिशनल एसपी अमित सिंह ने बताया - परिवारी द्वारा भरतपुर एसीबी से सम्पर्क किया कि फूड प्रोसेसिंग यूनिट जो एमएसएमई से संबंधित एक



सरकारी योजना में दस लाख के लोन के लिए पंजाब नेशनल बैंक में फाईल लगाई है। जिस पर बैंक का एग्रीकल्चर मैनेजर लोन पास करने की एवज में 1.50 लाख रुपए की रिश्तत की मांग कर रहा है। जिस पर सत्यापन करवाया गया।

सत्यापन के बाद शुक्रवार 19 दिसम्बर 2025 को ट्रेप की कार्रवाई को अंजाम दिया गया। जहां आरोपी पीएनबी भुसावर शाखा के एग्रीकल्चर मैनेजर भगवत प्रसाद सैनी व उसके रिश्तेदार सोमेश कुमार सैनी को रंगे हाथों गिरफ्तार किया। दोनों पीएनबी बैंक भुसावर के बाहर रोड से परिवारी से 1,50,000/- रुपए (20,000 रुपए भारतीय चलन मुद्रा व 1,30,000 रुपए डमी क्रेन्सी) रिश्तत ले रहे थे।

वकीलों ने पीडब्ल्यूडी अधिकारी को दौड़ा-दौड़ा कर पीटा

स्पीड ब्रेकर की मांग को लेकर भड़के, जयपुर रोड को जाम किया

अजमेर



मौजूदगी में पीडब्ल्यूडी के अधिकारी को सड़क पर दौड़ा-दौड़ा कर पीटा। पुलिस ने पीडब्ल्यूडी अधिकारी को पदाधिकारियों से चर्चा की गई। अधिकारियों के आशवासन के बाद करीब छह घंटे बाद कोर्ट के बाहर जाम कर विरोध प्रदर्शन किया जा रहा था। पीडब्ल्यूडी अधिकारी से मारपीट की सूचना मिलने के बाद एडिशनल एसपी सिटी हिमांशु

जागिड़ और प्रशिक्षु आईपीएस अजय सिंह मौके पर पहुंच गए। जिला बार एसोसिएशन के पदाधिकारियों से चर्चा की गई। अधिकारियों के आशवासन के बाद करीब छह घंटे बाद कोर्ट के बाहर जाम खोल दिया गया। अजमेर जिला बार एसोसिएशन के सचिव रुपेंद्र परिहार ने बताया कि जिला न्यायालय का एक नया भवन बनकर तैयार हो गया है और कोर्ट में नियमित रूप से

कार्य भी शुरू हो चुका है। हालांकि, अधिवक्ताओं के बैठने की पर्याप्त व्यवस्था नहीं होने के कारण उन्हें पुराने भवन से नए भवन की ओर रोजाना जाना पड़ता है। परिहार ने बताया कि हजारों की संख्या में पीड़ित भी कोर्ट पहुंचते हैं और नए भवन तक जाने के लिए उन्हें रोड क्रॉस करना पड़ता है। हाईवे होने के कारण कई वकीलों और पक्षकारों को परेशानी का सामना करना पड़ता है। पूर्व में भी कई वकील और पक्षकार रोड क्रॉस करते वक्त घायल हो गए और कई टक्कर भी हो चुकी हैं। आज भी एक वकील के ऊपर गाड़ी चढ़ गई। इसके विरोध में अजमेर जिला बार एसोसिएशन के अधिवक्ताओं ने नए कोर्ट भवन के बाहर दोनों तरफ से रास्ते को जाम कर विरोध किया गया।

होली और धुलंडी की होगी। उन्होंने बताया कि 19 लाख 86 हजार 422 स्टूडेंट्स परीक्षा देंगे। दसवीं में 10 लाख 68 हजार 610 स्टूडेंट्स हैं, 12वीं के 90 हजार 572 स्टूडेंट्स, वरिष्ठ उपाध्याय के 4123 और प्रवेशिका के 7817 स्टूडेंट्स हैं। 6193 परीक्षा केंद्र बनाए गए हैं। सचिव गजेंद्र सिंह ने सुरक्षा को लेकर पुख्ता बंदोबस्त किए गए हैं। एग्जाम पेपर पुलिस थानों और चौकियों में रखे जाएंगे।

राजस्थान बोर्ड की 10वीं-12वीं परीक्षा का टाइम टेबल जारी

अजमेर। राजस्थान माध्यमिक शिक्षा बोर्ड ने 10वीं और 12वीं की परीक्षाओं का टाइम टेबल जारी कर दिया है। 10वीं की परीक्षा 12 से 28 फरवरी 2026 तक आयोजित होगी, जो कुल 17 दिन चलेगी। वहीं, 12वीं की परीक्षा 12 फरवरी से 10 मार्च 2026 तक होगी, जो 28 दिन तक चलेगी। बोर्ड सचिव गजेंद्र सिंह राठौड़ ने बताया कि इस परीक्षा के दौरान करीब 6 दिन की छुट्टी रहेगी, जिनमें चार रविवार और दो छुट्टी

होली और धुलंडी की होगी। उन्होंने बताया कि 19 लाख 86 हजार 422 स्टूडेंट्स परीक्षा देंगे। दसवीं में 10 लाख 68 हजार 610 स्टूडेंट्स हैं, 12वीं के 90 हजार 572 स्टूडेंट्स, वरिष्ठ उपाध्याय के 4123 और प्रवेशिका के 7817 स्टूडेंट्स हैं। 6193 परीक्षा केंद्र बनाए गए हैं। सचिव गजेंद्र सिंह ने सुरक्षा को लेकर पुख्ता बंदोबस्त किए गए हैं। एग्जाम पेपर पुलिस थानों और चौकियों में रखे जाएंगे।

नागरिक की आजादी राज्य की देन नहीं, बल्कि उसकी संवैधानिक जिम्मेदारी: सुप्रीम कोर्ट

नई दिल्ली

सुप्रीम कोर्ट ने शुक्रवार को कहा, 'नागरिक की आजादी राज्य की देन नहीं, बल्कि उसकी संवैधानिक जिम्मेदारी है। पासपोर्ट रित्यु करते समय पासपोर्ट अथॉरिटी किसी व्यक्ति की भविष्य की यात्रा का शेड्यूल या वीजा की जानकारी नहीं मांग सकती।' जस्टिस विक्रम नाथ और जस्टिस ए.जी. मसीह की बेंच ने

कहा- पासपोर्ट अधिकारी का काम सिर्फ यह देखना है कि आपराधिक मामला पेडिंग होने के बावजूद संबंधित अदालत ने यात्रा की सभावना खुली रखी है या नहीं। अगर अदालत ने पासपोर्ट रित्यु करते की परमिशन दी है, तो पासपोर्ट जारी किया जाना चाहिए। दरअसल, सुप्रीम कोर्ट ने कोयला घोटाले से जुड़े मामले में महेश कुमार अग्रवाल नाम के व्यक्ति की याचिका पर सुनवाई हुई। महेश के

पासपोर्ट साल 2023 में एक्सपायर हो चुका है। रांची की एनआईए कोर्ट और दिल्ली हाईकोर्ट ने उनके पासपोर्ट रित्यु कराने पर कोई आपति नहीं जताई थी। शर्त यह थी कि विदेश जाने से पहले महेश की कोर्ट की परमिशन लेनी होगी। इसके बावजूद अधिकारी महेश का पासपोर्ट रित्यु नहीं कर रहे हैं। सुप्रीम कोर्ट ने कहा कि हर विदेश यात्रा के लिए कोर्ट की अनुमति ली जा सकती है, लेकिन पासपोर्ट रित्यु रोका नहीं जा सकता है।

आरजेएस परिणाम में महिलाओं का दबदबा

मधुलिका यादव ने किया आरजेएस टॉप

44 पदों में से 28 महिला जज बनीं

जोधपुर

राजस्थान न्यायिक सेवा परीक्षा 2025 का रिजल्ट जारी हो गया है। कुल 44 पदों पर रिजल्ट जारी किया गया है। इस बार भी नतीजों में महिलाओं का दबदबा देखने को मिला है। कुल 28 महिला जज बनीं हैं। मेरिट लिस्ट के टॉप फाइव स्थानों पर सिर्फ महिलाओं ने जगह बनाई, जबकि टॉप-10 में सिर्फ एक पुरुष है। हाईकोर्ट प्रशासन द्वारा अधिसूचना के अनुसार मधुलिका यादव ने 205.5 अंक हासिल कर



पूरे प्रदेश में टॉप किया है। वहीं प्रज्ञा गांधी 204 अंकों के साथ दूसरे और अंबिका राठौड़ 196 अंकों के साथ तीसरे स्थान पर रहीं। टॉपर मधुलिका यादव ने कहा कि मैं पहले अटेम्प्ट में प्री थी क्लियर नहीं कर पाई थी, लेकिन दूसरे प्रयास में टॉप किया। मधुलिका यादव ने बताया कि राजस्थान ज्युडिशियल सर्विस में

सिविल जज भर्ती प्रक्रिया के तहत मुख्य परीक्षा में सफल हुए 136 अभ्यर्थियों के इंटरव्यू लिए थे। इन सभी के मावर्स की कंपोजिट लिस्ट जारी करने के साथ फाइनल मेरिट लिस्ट (44 चयनित अभ्यर्थी) जारी कर दी गई है। बता दें कि इस साल फरवरी के अंतिम सप्ताह में न्यायिक सेवा में सिविल जज के 44 खाली पदों को भरने के लिए अधिसूचना निकाली थी। इसके बाद 27 जुलाई को प्रारंभिक चरण की परीक्षा हुई थी, जिसका परिणाम अगस्त के तीसरे सप्ताह में घोषित किया था। योग्य अभ्यर्थियों के लिए मुख्य लिखित परीक्षा का आयोजन 11 और 12 अक्टूबर को राज्य के दो प्रमुख केंद्रों जोधपुर व जयपुर में करवाया था।



रक्त वाहिकाओं को मजबूत करने में मदद करते हैं नींबू के पत्ते

नींबू के पत्ते विटामिन सी से भरपूर होते हैं। नींबू के पौधे में पाया जाने वाला विटामिन पी आपके शरीर में रक्त वाहिकाओं को मजबूत करने में भी मदद करता है। साथ ही नींबू के पत्तों को एंटी-इंफ्लेमेटरी प्रभाव के लिए भी जाना जाता है। ऐसे में नींबू की पत्तियों का सेवन आपके लिए फायदेमंद साबित हो सकता है।

नींबू के फायदे तो आपने बहुत सुना होगा। लेकिन क्या आप जानते हैं इसकी पत्तियां भी किसी औषधी से कम नहीं होती हैं। नींबू के पत्ते का उपयोग आप कई तरह की बीमारियों से बचाव के लिए और इसे कंट्रोल करने के लिए कर सकते हैं। पर कई लोगों को ऐसा लगता है कि नींबू के पत्ते कड़वा होता है और किसी काम का नहीं होता। लेकिन आप जानकर हैरान होंगे कि इन पत्तों को खाने या इनके जूस ही इन्हें केवल सूंघ लेने से भी कई तरह के फायदे होत हैं।

नींबू के पत्तों का सेवन कैसे करें?

नींबू सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है लेकिन इससे चबाकर खाने से बचना चाहिए। इसका सेवन आप चाय में मिलाकर, जूस के रूप में कर सकते हैं। नींबू के पत्तों में एंटीवायरल, एंटी ऑक्सीडेंट, एल्कलॉइड, टैनिन, प्लेवोनोइड और फेनोलिक तत्व शामिल होते हैं। साथ ही इसमें कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और वसा जैसे पोषक तत्व भी मौजूद होते हैं। इसके अलावा इसमें एंथेल्मिंटिक, एंटी-प्लेटलेस, एंटीमाइक्रोबियल, एंटी-कैंसर, एंटी-इंफ्लेमेटरी प्रभाव भी पाया जाता है।

किडनी में नहीं बनने देता स्टोन

एनसीबीआई में प्रकाशित एक स्टडी के अनुसार, नींबू के पत्ते में पाया जाने वाला सिट्रिक एसिड किडनी में स्टोन को बनने

और बढ़ने से रोकता है। ऐसे यदि आपको बार-बार किडनी में स्टोन हो जाता है तो यह आपके लिए यह किसी रामबाण से कम नहीं है।

माइग्रेन के दर्द से मिलेगी राहत

एक अध्ययन के अनुसार, नींबू के पत्ते माइग्रेन से पीड़ित लोगों के लिए फायदेमंद होता है। दरअसल, नींबू की पत्तियों में एंटी-ऑक्सीडेंट गुण पाया जाता है। माना जाता है कि एंटी-ऑक्सीडेंट प्रभाव शरीर के ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस को कम करके माइग्रेन की समस्या को सुधारने का काम करता है। एक्सपर्ट माइग्रेन और मानसिक रोगों से राहत पाने के लिए नींबू के पत्तों को सूंघने की सलाह देते हैं।

सोने की समस्या को करता है खत्म

रिसर्च के अनुसार, यदि आपको रात में नींद नहीं आती है, अनिद्रा की समस्या का शिकार हैं, तो नींबू के पत्ते आपके लिए दवा का काम कर सकते हैं। इसमें मौजूद सिट्रिक एसिड और अल्कलॉइड नींद से जुड़ी समस्या को दूर करने का काम करता है। ऐसे में नींबू के पत्तियों से बनाए गए तेल आपके लिए फायदेमंद साबित हो सकते हैं।

वजन रहता है कंट्रोल

यदि आप बढ़ते वजन से परेशान हैं तो नींबू के पत्ते आपकी इस परेशानी को खत्म कर सकता है। माना जाता है कि नींबू के पत्ते से बने जूस में पेक्टिन नामक घुलनशील फाइबर होता है, जो वजन घटाने में कारगर साबित हो सकता है। नींबू के पत्तों को पानी में उबालकर उस पानी को पीएं।

पेट के कीड़ों को मारता है

मेडिकल रिसर्च के मुताबिक, नींबू की पत्तियों में एंथेल्मिंटिक गुण होता है तो पेट के कीड़ों से छुटकारा दिलाने का काम करता है। ऐसे में नींबू की पत्तियों का उपयोग पेट के कीड़ों को खत्म करने के लिए किया जा सकता है। आप नींबू के पत्तों का रस और शहद को मिलाकर सेवन कर सकते हैं।



घर पर ही करें ये एक्सरसाइज

मोटापा ना सिर्फ वॉडी शेष बिगाड़ता है बल्कि कई बीमारियां को भी न्योता देता है। मोटापे को कम करने और बॉडी को टोंड बनाने के लिए एक्सरसाइज करना बहुत जरूरी है। इससे वजन तो कम होता ही है साथ में शरीर में लचीलापन और एनर्जी बढ़ती है। अगर आप जिम नहीं भी जा पाती तो घर पर ही कुछ एक्सरसाइज करें। चलिए आज हम आपको ऐसी एक्सरसाइज के बारे में बताते हैं जिन्हें आप घर पर आसानी से कर भी सकते हैं और इससे कैलोरी भी बर्न तेजी से बर्न होगी। वजन कम करने के लिए एक्सरसाइज -

बर्पी एक्सरसाइज

बर्पी एक्सरसाइज वजन कम करने के लिए बहुत असरदार है। अमेरिकन कॉलेज ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन के अनुसार, इस एक्सरसाइज के जरिए 81 किलो का इंसान एक बार में लगभग 15 कैलोरी बर्न कर सकता है। वहीं, 60 सेकंड में 10 बार बर्पी करने से वजन तेजी से कम होगा लेकिन एक्सरसाइज को लगातार रूटीन में किया जाए तो।

स्विमिंग एक्सरसाइज

घुटने की किसी चोट की वजह से अगर आप एक्सरसाइज नहीं कर पा रहे तो स्विमिंग करना आपके लिए सबसे बेस्ट ऑप्शन है। इससे एक बार में 255 कैलोरी बर्न कर सकते हैं। इसके साथ बटरफ्लाई स्ट्रोक कर के 1/2 घंटे में 400 कैलोरी बर्न हो सकती है। दरअसल स्विमिंग करते समय पूरा शरीर काम करता है जिससे मोटापा तेजी से कम होता है। इसे सबसे अच्छी कार्डियो एक्सरसाइज माना जाता है।



क्या है के-पॉप डाइट के पॉप डाइट

खाने को कम से कम प्रोसेस किया जाता है ताकि उसके गुण सुरक्षित रहें। इसमें ज्यादातर सब्जियां शामिल होती हैं और शुगर या फैट की मात्रा बहुत कम होती है। इससे वजन तो कम होता ही है साथ ही स्किन अच्छी होती है।

कोरिया की के-पॉप डाइट में क्या होता है

कोरियन डाइट में ज्यादातर सब्जियां शामिल होती हैं लेकिन शुगर या फैट की मात्रा बहुत कम होती है। डाइट फॉलो करनेवाले लोगों को आहार में कम कैलोरी वाले फूड्स जैसे-फल, सब्जियां, सूप और सलाद शामिल करना चाहिए, जो पौष्टिक होने के साथ पेट भरते हों। इसके अलावा डाइट में लीन मीट (चिकन), अंडे, टोफू, मशरूम और शिताके भी शामिल कर सकते हैं।

कोरियन डाइट प्लान के नियम

- कोरियन वेट लॉस डाइट प्लान में तय सीमा में कैलोरी लेने की सलाह नहीं दी जाती है। इस डाइट में व्यक्ति अपनी मर्जी से कैलोरी ले सकता है। इस डाइट प्लान में व्यंजनों, सूप और सब्जियों के ज्यादा से ज्यादा सेवन की सलाह दी जाती है।
- इस डाइट प्लान के साथ ज्यादा से ज्यादा योग और एक्सरसाइज करने की सलाह दी जाती है।
- इस डाइट को फॉलो करने वाले लोग दिन में 7 से 8 घंटे की पर्याप्त नींद भी जरूर ले लें।

स्क्वेट एक्सरसाइज

स्क्वाट की मदद से भी आप मोटापे को कम कर सकते हैं। सही तरीके से स्क्वेट करना काफी फायदेमंद होता है। शरीर के निचले भाग से वजन कम करने के लिए यह सबसे अच्छी एक्सरसाइज में से एक है। यह बॉडीबिल्डर और एथलीट के बीच काफी पॉपुलर है।

हाई इंटेन्सिटी इंटरवल ट्रेनिंग

हाई इंटेन्सिटी इंटरवल ट्रेनिंग एक ऐसी एक्सरसाइज है जिससे आप कम समय में ज्यादा वजन कम कर सकते हैं। इससे शरीर की फैट बर्न करने की क्षमता बढ़ जाती है। कई घंटों जिम में पसीना बहाने से अच्छा यह एक्सरसाइज 20 मिनट के लिए करना ज्यादा फायदेमंद है।

जुंबा डांस एक्सरसाइज

अगर आप ज्यादा भार वाली एक्सरसाइज नहीं करना चाहते तो जुंबा डांस सबसे बेहतर है। यह आपकी पूरी बॉडी पर वक करती है। एंजॉय करने के साथ इससे आप वजन भी कम कर सकते हैं। यह तनाव कम करता है और शरीर में एनर्जी बढ़ाता है। हाई इंटेन्सिटी मूवमेंट की वजह से वजन जल्दी कम होता है।

पावर योगा

पावर योगा काफी असरदार है। यह ट्रेडिशनल योगा के मुकाबले जल्दी वजन कम करने में मदद करता है। इसमें ज्यादा मुश्किल योगासन होते हैं जो जल्दी-जल्दी किए जाते हैं इसलिए यह बेस्ट है।

साइकिलिंग

साइकिलिंग भी वजन कम करने का आसान और अच्छा ऑप्शन है। इससे आन काफ़ी कैलोरी बर्न कर सकते हैं। रोजाना सुबह कम से कम लगातार आधा घंटा साइकिलिंग जरूर करें, आप पहले पहल 15 मिनट से शुरूआत कर सकते हैं।

के-पॉप डाइट के फायदे

- कोरियन डाइट में फाइबर की अधिकता होने से पेट भरा हुआ लगता है, जिससे व्यक्ति को बार-बार भूख नहीं लगती। कैलोरीज का सेवन कम करने की वजह से वजन कम करने में मदद मिलती है।
- हल्का खाने से आपको कब्ज या पेट दर्द जैसी समस्या नहीं होती। इसमें हल्का खाना होता है जिससे पेट को आराम मिलता है।
- इस डाइट में प्रोटीन ज्यादा लिया जाता है। जो बालों की ग्रोथ के लिए अच्छा माना जाता है। कोरियन डाइट लेने से आपके बालों को जरूरी पोषक तत्व मिलते हैं जिससे बाल लंबे और घने बनते हैं।
- इस डाइट में आप तली हुई चीजें, फास्ट फूड या तेल का इस्तेमाल नहीं करते जिसके चलते चेहरे पर मुंहासों की समस्या से निजात मिलता है।



नींद की कमी से होता है थायरॉइड

अगर आप ये सोचती हैं कि आप अपने बारे में सब कुछ जानती हैं तो ऐसा नहीं है। शरीर और सेहत से जुड़ी ऐसी बहुत-सी बातें हैं, जो ज्यादातर महिलाओं को पता ही नहीं होती और आज हम आपको उसी के बारे में बताएंगे। इसे पढ़ने के बाद आपको अंदाजा होगा कि कितना कुछ था जो आप अपने बारे में नहीं जानती हैं। तो चलिए आपको बताते हैं वो बातें, जिसे जानना हर महिला के लिए जरूरी है।

ज्यादा कसरत से होते हैं पीरियड्स अनियमित

महिलाएं वजन कंट्रोल करने के लिए हद से ज्यादा व्यायाम करने लगती हैं लेकिन ज्यादा कसरत करने से पीरियड्स अनियमित हो जाते हैं। ऐसे में जरूरी है कि आप नियमित मात्रा में एक्सरसाइज करें। साथ ही कसरत के बाद शरीर में हुई पानी की कमी को दूर करने के लिए दूध का सेवन करें।

ब्रेस्ट साइज में बदलाव

माहवारी के दौरान शरीर के हॉर्मोन लेवल में उतार-चढ़ाव आते हैं, जिसका असर ब्रेस्ट साइज पर भी पड़ता है। साथ ही गर्भधारण व मेनोपॉज के दौरान भी ब्रेस्ट और निप्पल्स के साइज का बदलाव स्वाभाविक है।

क्वाइट डिस्चार्ज की समस्या

पीरियड्स के बाद होने वाले डिस्चार्ज को लेकर परेशान न हों। इसके अलावा नार्मली होने वाला डिस्चार्ज भी अगर सफेद और साफ है तो आपको टेंशन लेने की कोई जरूरत नहीं है। मगर डिस्चार्ज का रंग हल्का पीला होने या उसमें से बदबू आने पर आपको तुरंत चेकअप करवाना चाहिए।

कम नींद से थायरॉइड

यह तो सभी जानते हैं कि भरपूर नींद अच्छी सेहत के लिए बहुत जरूरी है। मगर क्या आपको पता है कि 70% महिलाओं को थायरॉइड की समस्या नींद की कमी से होती है। ऐसे में बेहतर होगा कि आप अपनी पूरी नींद लें।

नाखूनों का बढ़ना

महिलाओं के नाखूनों की तुलना में पुरुषों के नाखून तेज गति से बढ़ते हैं। ऐसा हार्मोन के कारण होता है। साथ ही नाखून के बढ़ने की गति गर्मियों में अधिक तेज होती है क्योंकि उस दौरान शरीर को ज्यादा मात्रा में विटामिन डी मिलता है।

धूप के कारण होती है झुर्रियां

महिलाएं अक्सर कम उम्र में झुर्रियां पड़ने को लेकर परेशान रहती हैं। मगर आप यह नहीं जानती कि 80% महिलाओं में झुर्रियां अत्यधिक धूप के कारण होती हैं। इसे दूर करने के लिए महिलाएं बोर्टॉक्स सर्जरी का सहारा लेती हैं लेकिन आप विटामिन सी का सेवन कर झुर्रियों को दूर कर सकती हैं।

पीरियड्स का ज्यादा ब्लिडिंग है

डिसमेनोरिया का संकेत

पीरियड्स के दौरान प्राइवेट पार्ट में दर्द हल्का दर्द होना सामान्य है। कई बार वेजाइना का यह दर्द बर्दाश्त करना मुश्किल हो जाता है। अगर हर बार इस तरह की तकलीफ हो रही है तो वह डिसमेनोरिया का संकेत हो सकता है। यह वुमेन हेल्थ कंडीशन है जो 7 में से 1 महिला को हो सकती है।

महिलाओं को पुरुषों से ज्यादा

होती है नींद की जरूरत

महिलाएं मल्टीटास्किंग होती हैं, जिसकी वजह से वो घर व ऑफिस में मेटल एनर्जी का पुरुषों से ज्यादा इस्तेमाल करती हैं। अगर वो भरपूर नींद न लें तो खपत हुई ऊर्जा को दोबारा बनाए रखने में बहुत परेशानी होती है। धीरे-धीरे इसका असर उनकी सेहत पर भी पड़ता है इसलिए उन्हें पुरुषों से ज्यादा नींद की जरूरत होती है।

लाल मिर्ची के इस्तेमाल से हार्ट अटैक पर पाया जा सकता है काबू



आजकल के ज्यादातर लोगों में सबसे गंभीर बीमारी हार्ट अटैक सामने आ रही है। अगर देखा जाए तो इस बीमारी की कोई उम्र सीमा नहीं है। यह बीमारी हमारे जीवनशैली यानी हमारे लाइफस्टाइल की वजह से होती है।

तनाव इस बीमारी की मुख्य वजह है। इस बीमारी का शिकार लोगों का ईलाज में लाखों रुपए लग जाते हैं। वहीं इस बीमारी का ईलाज आप 60 सेकंड में घर में भी कर सकते हैं वो भी मिर्च से। जी हां, मिर्च ऐसी

चीज है अगर खाने में ना हो खाना ही बेस्वाद लगता है। और अगर यह खाने में ज्यादा हो जाए तो भी खाने वाले का बुरा हाल। अब बताते हैं कि लाल मिर्ची के इस्तेमाल से हार्ट अटैक पर केवल 60 सेकंड में काबू पाया जा सकता है। दरअसल एक मशहूर डॉक्टर जॉन क्रिस्टोफर का कहना है की, मैंने आज तक जितने भी हार्ट अटैक मरीजों के घर गया हूं उनमें से कोई भी मरा नहीं है। मैं उन्हें लाल मिर्च की चाय पिलाता हूं (एक कप गर्म पानी में एक चम्मच लाल मिर्च) और वह मिंटो में अपने पैरो पर खड़े हो जाते हैं।

सोशल मीडिया पोस्ट के बाद उपजे विवाद में पुलिस ने भांजी लाटियां

एक दर्जन लोगों को हिरासत में लिया, एक दर्जन से अधिक मोटरसाइकिल जप्त



स्मार्ट हलचल | गंगापुर

सोशल मीडिया पर गोवंश काटने की पोस्ट डालने के बाद पोटला में बाजार व दुकानें बंद कर ग्रामीण उतरे सड़कों पर लगातार प्रदर्शन करते रहे। पोटला में हिंदू संगठनों व ग्रामीणों का विरोध प्रदर्शन साम तक जारी रहा। शाम को बागरिया परिवार के निवास स्थान पर पत्थर बाजी करने के बाद पुलिस ने लाटिया



चार बार की वार्ता का दौर विफल रहा

पोटला में उपजे विवाद के बाद ग्रामीणों हिन्दू संगठनों के पदाधिकारियों व प्रशासनिक अधिकारियों के बीच चार बार की वार्ता का दौर चला लेकिन कोई समाधान नहीं निकला। पोटला गांव में बागरिया समुदाय के 15 से 25 परिवार करते हैं निवास।

8 घंटे के बाद भी समस्या का नहीं निकला समाधान

रतनलाल बागरिया द्वारा सोशल मीडिया पर मवेशी को काटने का आपत्तिजनक वीडियो डालने के बाद उपजा विवाद पर ग्रामीणों का 8 घंटे तक प्रदर्शन चला रहा लेकिन कोई समाधान नहीं निकला।

पथराव के बाद एक दर्जन लोगों को पुलिस ने हिरासत में लिया

पोटला में उपजे विवाद के बाद हुए पथराव व लाठीचार्ज के बाद पुलिस ने एक दर्जन लोगों को हिरासत में लिया। पुलिस ने एक दर्जन से अधिक मोटरसाइकिलो को भी जप्त किया।

मंगरोप में हिन्दू-मुस्लिम व्यापारियों ने अमावस्या पर मिलकर बंद रखे प्रतिष्ठान



स्मार्ट हलचल | मंगरोप

शुक्रवार को मंगरोप कस्बे में अमावस्या के अवसर पर व्यापारियों ने ऐतिहासिक एकजुटता का प्रदर्शन किया। स्थानीय व्यापारिक संगठन के आह्वान पर हिन्दू समाज के साथ-साथ मुस्लिम समुदाय के व्यापारियों ने भी अपने-अपने प्रतिष्ठान पूरे दिन बंद रखकर समर्थन जताया। केवल आवश्यक सेवाओं से जुड़े प्रतिष्ठान खुले रहे।व्यापारिक संगठन के सदस्य राकेश विजयवर्गीय, दिनेश सोमानी,

शाहरुख रंगरेज, नवनीत सोमानी, हारून बिसायती और मुकेश वैष्णव ने बताया कि तीन दिन पूर्व संगठन की बैठक में सर्वसम्मति से यह निर्णय लिया गया था कि महीने की हर अमावस्या पर अवकाश रखा जाएगा।व्यापारियों ने कहा कि सभी ने मिलकर इस निर्णय को सफल बनाया,जिससे कस्बे में सामूहिक सहयोग और भाईचारे की भावना को बढ़ावा मिला।संगठन ने भविष्य में भी इसी तरह की एकजुटता बनाए रखने का आह्वान किया है।

रायला में अनुपसागर तालाब की पाल से हटाया अतिक्रमण



स्मार्ट हलचल

रायला। रायला कस्बे में अनुपसागर तालाब की पाल पर वर्षों से हो रहे अतिक्रमण को शुक्रवार को प्रशासन द्वारा हटाने की कार्रवाई की गई। इस दौरान तालाब की पाल पर बने कई अस्थायी अतिक्रमण हटवाए गए। मौके पर एक दिव्यांग महिला की केबिन भी रखी हुई थी, जिस पर महिला ने प्रशासन से मानवीय दृष्टिकोण अपनाने हुए 2 दिन का समय मांगा। महिला ने आश्वासन दिया कि वह निर्धारित समयवाधि

में स्वयं केबिन हटा देगी, जिस पर प्रशासन ने उसे दो दिन की मोहलत दी। अतिक्रमण हटाने की इस कार्रवाई के दौरान तहसीलदार संतोष कुमार सुनेरीवाल नायब तहसीलदार सत्यनारायण लुहार, अतिरिक्त विकास अधिकारी गणेश नारायण, सचिव कुणाल शर्मा, पटवारी, हल्का गिरदावर सहित रायला थाना पुलिस का जाब्ता मौके पर मौजूद रहा। प्रशासन ने स्पष्ट किया कि सार्वजनिक जलस्रोतों की भूमि को अतिक्रमण मुक्त रखने के लिए आगे भी ऐसी कार्रवाई जारी रहेगी।

रूपपुरा गोवंश कत्ल मामले में पुलिस ने अपराधियो का सरेआम निकाला जुलूस, मौका तस्दीक करवाई

आमजन में शांति और अपराधियो में भय का दिया संदेश

स्मार्ट हलचल

मांडल। थाना क्षेत्र के रूपपरा गांव में गोवंश कत्ल के मामले में पुलिस ने बड़ी करवाई की है पुलिस ने गिरफ्तार आरोपियों की गांव में परेड कराई और घटनास्थल का मौका तस्दीक भी कराया। मांडल थाना प्रभारी रोहितशा यादव के नेतृत्व में पुलिस टीम गिरफ्तार आरोपी आदिल और अखिल को लेकर रूपपुरा डांग पर पहुंची। दोनों आरोपियों को गांव के रास्तों से पैदल ले जाकर घटनास्थल तक ले जाया गया। इस दौरान बड़ी संख्या में ग्रामीण मौजूद रहे और पुलिस की कार्रवाई की सराहना की।



उल्लेखनीय है कि 3 दिन पहले गांव के बाहर गोवंश के अवशेष मिले थे। मामले की जांच के बाद पुलिस ने दोनों आरोपियों को गिरफ्तार किया था। आरोपियों की गिरफ्तारी के बावजूद ग्रामीणों में आक्रोश बना हुआ था। इसी क्रम में गुरुवार को

ग्रामीणों के नेतृत्व में ग्रामीण एक बार फिर एकत्रित हुए और प्रदर्शन किया। ग्रामीणों ने आरोपियों के मकानों पर बलुडोजर चलाने, चारागाह भूमि को अतिक्रमण से मूक्त करने और दोषियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की मांग रखी ।

ग्रामीण कर रहे हैं पुलिस की सराहना

रूपपुरा गांव में गोवंश के अवशेष मिलने पर मांडल थाना पुलिस सहित अन्य स्थान से जासा मौके पर पहुंचा और सेक्टर में शांति बनाए रखने के लिए पूरे प्रयास किए इस दौरान भाजपा विधायक उदयलाल भड़ाना भी मौके पर पहुंचे, पुलिस की सूझबूझ से ग्रामीणों को शांत करवाया और एक बड़ा ठकराव होने से बच गया मांडल थाना पुलिस ने घटना के थोड़ी देर बाद में सभी आरोपियों को डिटोन कर लिया था और मुख्य रूप से दो आरोपियों को गिरफ्तार कर गांव में परेड निकालकर आमजन में पुलिस के प्रति भरोसा और अपराधियो में डर का संदेश दिया।

कोठारी नदी में अवैध बजरी खनन रोकने गए ग्रामीणों को बजरी माफियाओं ने जान से मारने की धमकी दी

बागोर के बाज्या खेड़ा में खुलेआम हो रहा है बजरी का अवैध खनन, थानाधिकारी को सौपा ज़ापन

स्मार्ट हलचल

मांडल। कोठारी नदी में बजरी के अवैध खनन को रोकने गए ग्रामीणों को बजरी माफिया द्वारा जान से मारने की धमकी देने का गंभीर मामला सामने आया है। घटना बागोर पंचायत के बाज्या खेड़ी क्षेत्र की है, जहां कोठारी नदी में खुलेआम अवैध रेत खनन किया जा रहा है। ग्रामीणों का आरोप है कि जब उन्होंने अवैध खनन का विरोध किया तो बजरी माफिया ने उन्हें डराया-धमकाया और गंभीर परिणाम भुगतान की चेतावनी दी। इससे क्षेत्र में दहशत का माहौल बना हुआ है। पीड़ित ग्रामीणों ने इस संबंध में बागोर थानेदार को भीलवाड़ा जिला कलेक्टर के नाम ज़ापन सौंपते हुए अवैध खनन पर तत्काल रोक लगाने और दोषियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की मांग की है। ग्रामीणों ने बताया कि बागोर की कोठारी नदी पुलिस से बाज्या खेड़ी सरहद तक रातभर 50 से अधिक ट्रैक्टर-ट्रॉली के



जरिए अवैध रेत खनन किया जा रहा है। प्रशासन की अनदेखी के चलते माफिया के हैसिले बुलंद है। अवैध खनन का सीधा असर किसानों पर पड़ रहा है। इससे किसानों के कुओं का जलस्तर तेजी से गिर रहा है और कोठारी नदी का प्राकृतिक स्वरूप

भी बिगड़ता जा रहा है। ग्रामीणों ने चेतावनी दी है कि यदि जल्द कार्रवाई नहीं हुई तो वे आंदोलन करने को मजबूर होंगे। अब देखना यह है कि प्रशासन इस गंभीर मामले में कब तक ठोस कदम उठाता है।

गौ वंशों के साथ अश्लील हरकत और दुष्कर्म का आरोप

विश्व हिंदू परिषद ने तीन नामजद जनों के खिलाफ थाने में दो रिपोर्ट



स्मार्ट हलचल

बिजौलियाँ। विश्व हिंदू परिषद बजरांग दल प्रखंड ने आज भाजपा कार्यालय के समीप गावों के साथ अश्लील और धिनीनी हरकत करने की घटना को लेकर तीन नामजद जनों के खिलाफ बिजौलिया थाने में रिपोर्ट दी।

रिपोर्ट बताया कि आज दोपहर के करीब 2 बजे बीजेपी कार्यालय के पास में बिमर गौ वंश की तलाश में गये थे तभी हमने वहां पर देखा की उपरोक्त तीनों अभियुक्तगण भाजपा कार्यालय के पास एक बाड़े में एक गाय के साथ धिनीनी हरकत

दुष्कर्म करते हुये पाये गये तथा साथ ही एक छोटे बछड़े को बांद रखा था जिसकी हालत देख कर भी लगता है की उसे छोटे बछडे के साथ भी दुष्कर्म किया गया हो एवं एक अन्य गाय को भी कुरता पुर्वक बांध रखा था जिससे उसकी हालत गंभीर है इस घटना को देखने के बाद हमने उपरोक्त अभियुक्तगणों को मौके पर श्री पकड़ लिया। उक्त घटना से गौ सेवकों के साथ- साथ आम जन में भी भारी आक्रोश व्याप्त है। विश्व हिंदू परिषद के सदस्यों द्वारा आरोपियों के खिलाफ सख्त से सख्त कार्रवाई कर उचित सजा दिलाने की मांग की गई।

किसान के खेत में मृत मिला लेपर्ड

पोस्टमार्टम रिपोर्ट में हार्ट और लंस की बीमारी के चलते लेपर्ड की मौत



स्मार्ट हलचल

बिजौलियाँ। बिजौलिया उपखंड के मानपुरा गांव में शुक्रवार सुबह एक खेत में लेपर्ड का शव मिला है। ग्रामीणों की सूचना पर वन विभाग की टीम मौके पर पहुंची और जांच की जिसमे लेपर्ड मृत पाया गया।

लेपर्ड के शरीर पर किसी प्रकार के बाहरी चोट या संघर्ष के निशान नहीं पाए गए हैं। शव को बिजौलिया वन नाका लाकर पशु चिकित्सकों की टीम से पोस्टमार्टम कराया गया, ताकि मौत के कर्म का स्पष्ट पता लगाया जा सके।

फॉरेस्ट रेंजर विमल रैगर ने बताया कि मानपुरा निवासी रामलाल थाकड़ की खातेदारी भूमि में घास के बीच लेपर्ड का शव पड़ा हुआ मिला। सुबह खेत पर पहुंचे किसान

को लेपर्ड दिखाई दिया, लेकिन काफी देर तक उसके शरीर में कोई हलचल नहीं होने पर उसने इसकी सूचना वन विभाग को दी। सूचना मिलते ही वन विभाग की टीम मौके पर पहुंची और जांच की जिसमे लेपर्ड मृत पाया गया।

रीटा जाट ने शूटिंग में जीता सिल्वर

स्मार्ट हलचल | भीलवाड़ा

भीलवाड़ा जिले की पुलिस शूटिंग रेंज की शूटर रीता जाट ने दिल्ली में आयोजित 68 वीं राष्ट्रीय शूटिंग प्रतियोगिता में 50 मीटर क्वैम पिस्टल इवेंट में दूसरा स्थान प्राप्त कर सिल्वर मेडल अपने नाम किया। रीटा जाट को पुलिस अधीक्षक धर्मेन्द्रसिंह और अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक पारस जैन ने बधाई दी और भीलवाड़ा पुलिस



शूटिंग रेंज से 28 शूटरों अलग - अलग इवेंट में 68 वीं राष्ट्रीय शूटिंग प्रतियोगिता में भाग ले रहे हैं। जो भीलवाड़ा जिले के लिए अत्यंत गर्व का पल है।

एनएसएस विशेष शिविर के पंचम दिवस लोककल्याण व डिजिटल साक्षरता कार्यक्रम

स्मार्ट हलचल

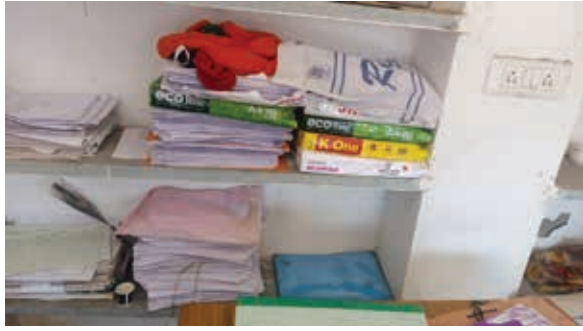
रायपुर। राजकीय महाविद्यालय रायपुर में राष्ट्रीय सेवा योजना (एनएसएस) के तत्वावधान में आयोजित सात दिवसीय विशेष शिविर के पंचम दिवस का शुभारंभ महाविद्यालय के प्राचार्य एवं उपस्थित अतिथियों द्वारा मौं सरस्वती के समक्ष दीप प्रज्वलन कर श्रद्धा एवं उत्साह के साथ किया गया। कार्यक्रम के प्रारंभ में अतिथियों का स्वागत करते हुए शिविर के उद्देश्यों पर सक्षिप्त प्रकाश डाला गया तथा स्वयंसेवकों को सेवा, अनुशासन एवं सामाजिक दायित्व की भावना के साथ शिविर गतिविधियों में सहभागिता हेतु प्रेरित किया गया।

पंचम दिवस के प्रातः कालीन सत्र में करेड़ा महाविद्यालय की प्राचार्य डॉ. पूर्णिमा दाधीच मुख्य वक्ता के रूप में उपस्थित रही। उन्होंने 'केंद्र एवं राज्य सरकार की लोक कल्याणकारी योजनाएं' विषय पर विस्तारपूर्वक व्याख्यान दिया। अपने संबोधन में डॉ. दाधीच ने केंद्र एवं राज्य सरकार द्वारा संचालित विभिन्न जनहितकारी योजनाओं की जानकारी देते हुए उनके उद्देश्य, लाभार्थी वर्ग, आवेदन प्रक्रिया एवं सामाजिक प्रभाव पर प्रकाश डाला। उन्होंने बताया कि इन योजनाओं का उद्देश्य समाज के अतिम व्यक्ति तक विकास की धारा को पहुँचाना

है, जिससे शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगार, महिला सशक्तिकरण, किसान कल्याण एवं सामाजिक सुरक्षा जैसे क्षेत्रों में सकारात्मक परिवर्तन संभव हो सके। डॉ. दाधीच ने विद्यार्थियों एवं स्वयंसेवकों से आह्वान किया कि वे इन योजनाओं की जानकारी न केवल स्वयं प्राप्त करें, बल्कि समाज के वरिष्ठ एवं जरूरतमंद वर्ग तक भी पहुँचाएँ, ताकि अधिक से अधिक लोग इन योजनाओं का लाभ उठा सकें। उनका व्याख्यान अत्यंत ज्ञानवर्धक एवं प्रेरणादायक रहा, जिसे स्वयंसेवकों ने ध्यानपूर्वक सुना।

प्रातःकालीन सत्र के उपरांत जलपान कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसके पश्चात सायंकालीन सत्र में श्री अभिषेक जायसवाल, ई-मित्र संचालक, द्वारा स्वयंसेवकों हेतु डिजिटल साक्षरता एवं युवा विषय पर व्याख्यान एवं व्यावहारिक प्रशिक्षण आयोजित किया गया। अपने संबोधन में श्री जायसवाल ने डिजिटल युग में युवाओं की भूमिका पर प्रकाश डालते हुए बताया कि आज के समय में डिजिटल साक्षरता न केवल आवश्यकता है, बल्कि आत्मनिर्भरता की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम भी है। उन्होंने स्वयंसेवकों को विभिन्न ऑनलाइन पोर्टलों की जानकारी देते हुए विश्वविद्यालय की वेबसाइट पर ऑनलाइन आवेदन प्रक्रिया, एनएसपी (नेशनल स्कॉलरशिप पोर्टल) पर आईडी बनाना, छात्रवृत्ति पोर्टल पर आवेदन करना, एबीसी आईडी बनाने जैसी प्रक्रियाओं का लाइव एवं व्यावहारिक प्रशिक्षण प्रदान किया। इस प्रशिक्षण सत्र के माध्यम से स्वयंसेवकों को डिजिटल माध्यमों का सही एवं प्रभावी उपयोग करने हेतु प्रेरित किया गया, जिससे वे भविष्य में शिक्षा एवं सरकारी सेवाओं से संबंधित विभिन्न कार्यों को स्वयं कर सकें।

अतिवृष्टि मुआवजे के लिए पोर्टल पर पटवारी की आईडी से लॉगिन में समस्या, किसान परेशान



स्मार्ट हलचल

बेरा। जिले में राजस्थान डीएमआईएस पोर्टल पर पटवारी की आईडी मैप नहीं चलने से किसानों के अतिवृष्टि मुआवजे के फॉर्म अपलोड नहीं हो रहे हैं जिससे किसानों के मुआवजे में देरी की संभावना बताई जा रही है। पटवारी अक्षय कुमार जीनगर ने बताया कि रायला बनेड़ा बेरा रूपाहेली खुर्द लाबिया कला बरगणा एवं कई जगह समस्या आ रही है। पोर्टल पर मैप अपलोड नहीं होने की वजह से किसानों के फॉर्म अपलोड नहीं हो रहे हैं जिससे किसानों के मुआवजे में देरी की संभावना बताई जा रही है।

मानु शर्मा आईएस (प्रशिक्षु) सहायक कलेक्टर भरतपुर को नगरपालिका वैर का संभाला कार्यभार

नगरपालिका वैर का अधिशाषी अधिकारी का कार्य भार ग्रहण कर लिया है

स्मार्ट हलचल

वैरा। पहली बार नगर पालिका वैर के अधिशाषी अधिकारी का कार्य भानु शर्मा आईएस (प्रशिक्षु) सहायक कलेक्टर भरतपुर को सौंपा गया है। भानु शर्मा आईएस ने दिनांक 17 दिसंबर को मध्याह्न पश्चात नगरपालिका वैर में अधिशाषी अधिकारी का कार्य ग्रहण कर लिया है। उल्लेखनीय है कि जिला कलेक्टर भरतपुर के आदेश दिनांक 16 दिसंबर 25 के अनुसार अधिशाषी अधिकारी नगर पालिका वैर का पद रिक्त होने के कारण भानु शर्मा आईएस (प्रशिक्षु) सहायक कलेक्टर भरतपुर आग्रिम आदेशों तक अधिशाषी अधिकारी नगर पालिका का कार्य संपादित करेंगे। इसी आदेश की पालना में भानु शर्मा ने कार्यभार ग्रहण किया है।

केबिनेट मंत्री डॉ किरोड़ी लाल मीणा ने जिला अस्पताल महुवा का किया



स्मार्ट हलचल

महुवा। केबिनेट मंत्री डॉ किरोड़ी लाल मीणा ने शुक्रवार को महुवा जिला अस्पताल का औपचारिक निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने अस्पताल की व्यवस्थाओं का जायजा लिया, मौके पर अस्पताल में भर्ती मरीजों से बातचीत की और इमरजेंसी वार्ड में आए मरीजों का तुरंत जांच करवा कर डॉक्टर को दवा लिखने के निर्देश दिए। उन्होंने अस्पताल के वार्डों, दवा-वितरण काउंटर, पर्ची काउंटर, सफाई व्यवस्था की जांच की और पीएमओ राम सिंह मीणा व डॉक्टरों को आमजन को अच्छी चिकित्सा व्यवस्थाओं देने के दिशा निर्देश दिए। और कहा है कि लापवाही किसी भी कीमत पर बर्दाश्त नहीं करूंगा आमजन के प्रति व्यवहार में सुधार करें। क्योंकि आम जनता मेरा परिवार है।

महाराणा कुम्भा ट्रस्ट के चुनाव संपन्न, 465 सदस्यों ने किया मतदान

31 ट्रस्टी हुए निर्वाचित, हेमेन्द्र सिंह राठौड़ अध्यक्ष, भगवत सिंह राठौड़ (खारड़ा), निर्विरोध निर्वाचित

स्मार्ट हलचल

भीलवाड़ा। महाराणा कुम्भा ट्रस्ट के नए पदाधिकारियों और कार्यकारिणी सदस्यों के चुनाव निर्विवाद और शांतिपूर्ण ढंग से संपन्न हुए। महाराणा कुम्भा ट्रस्ट के ट्रस्टीज का चुनाव ट्रस्ट परिसर में बड़े उत्साह के साथ संपन्न हुआ। चुनाव में ट्रस्ट के 496 आजीवन सदस्यों में से 465 सदस्यों ने मतदान कर अपनी जामरुकता का परिचय दिया। निर्वाचन अधिकारी राहुल देव सिंह महाप्रबंधक (जिला उद्योग केंद्र, भीलवाड़ा), अतिरिक्त निर्वाचन अधिकारी राम सिंह चूड़ावत एवं मतदान अधिकारी गंगा सिंह राठौड़ (पूर्व विकास अधिकारी), जगदीश शक्तावत (व्याख्याता), और अजीत सिंह राठौड़ (व्याख्याता) थे। इस प्रक्रिया में कुल 31 ट्रस्टी निर्वाचित हुए। निर्वाचित ट्रस्टियों ने सर्वसम्मति से अपने पदाधिकारियों का निर्वाचन किया। कार्यकारिणी के प्रत्येक पद (डाबला), उपाध्यक्ष कुलदीप सिंह राणावत (जामोली), गुलवंद सिंह शक्तावत (भीलवाड़ा रावला), सचिव भगवत सिंह राठौड़, (खारड़ा), सह सचिव सुरेन्द्र सिंह राठौड़ (मोटरास), कोषाध्यक्ष शैलेन्द्र सिंह राठौड़ (नीम का खेड़ा), कार्यकारिणी सदस्य जयराज सिंह राठौड़ (बलदरखा), किरण सिंह चूण्डावत (दौलतराढ़ आसींद), धर्मेन्द्र सिंह शक्तावत (मण्डपिया शक्तावतों का), रामचरण सिंह राणावत (भूणास), योगेन्द्र सिंह राठौड़ (रूपाहेली कर्ली) नियुक्त हुये। पूर्व अध्यक्ष डा. मणिराज सिंह लुहारिया ने चुनाव निर्विवाद और शांतिपूर्वक संपन्न होने पर सभी का आभार व्यक्त किया।

पेंशनर्स मंच उप शाखा चौमू का वार्षिक पेंशनर्स सम्मान समारोह मनाया

70 एवं 80 वर्षीय 134 पेंशनर्स का किया सम्मान

स्मार्ट हलचल

चौमू। राजस्थान पेंशनर्स मंच, जयपुर उप शाखा चौमू का 21वां वार्षिक पेंशनर्स सम्मान समारोह बुधवार को सुबह शहर के रेनवाल रोड स्थित शीश महल गार्डन में विप्र कल्याण बोर्ड राजस्थान सरकार जयपुर की पूर्व उपाध्यक्ष श्रीमती मंजू शर्मा के मुख्य आतिथ्य में आयोजित किया गया था जिसमें शर्मा ने 70 एवं 80 वर्षीय 134 पेंशनर्स का शॉल ओढ़कर एवं बैग



देकर सम्मान करते हुए कहा कि पेंशनर्स के सेवकाल के अनुभवों का लाभ लेना चाहिए इस अवसर पर पेंशन स्मारिका का विमोचन भी किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता पेंशन मंच जयपुर के जिलाध्यक्ष गुलाबचंद लांबा ने की तथा समारोह के विशिष्ट अतिथि नगर परिषद चौमू

कस्बे के सूने मकान से लाखों की चोरी, दिनदहाड़े चोरी से लोगों में दहशत

15 लाख नगदी, 30 ग्राम सोना, 500 ग्राम चांदी चुराकर ले गए चोर

स्मार्ट हलचल | लाखेरी

उपखंड क्षेत्र के इन्द्रगढ़ मे गुरुवार शाम को एक सुने मकान में से चोरों ने चोरी की की बड़ी घटना को अंजाम दिया। इन्द्रगढ़ पुलिस थाने मे दी गई रिपोर्ट के अनुसार किराना व्यापारी अशोक गर्ग के छोटे जैन मंदिर के पीछे स्थित मकान से गुरुवार को शाम अज्ञात चोरों द्वारा चोरी की गई। मकान मालिक अशोक गर्ग ने बताया कि गुरुवार को दोपहर 3.30 बजे घर पर ताला लगाकर परिवार सहित निजी कार्य से कोटा गए थे, जब रात्रि करीब 10.00 बजे कोटा से वापस इन्द्रगढ़ घर लौटे तो घर के ताले टूटे मिले और सामान इधर उधर बिखरे होने के ताले टूटे पता चला। घटना का पता चलते ही घटना स्थल पर भीड़ जमा हो गई। गुरुवार रात्रि में ही मकान मालिक अशोक कुमार गर्ग ने इन्द्रगढ़ पुलिस थाने में रिपोर्ट दर्ज करवाई, जिसमें अज्ञात चोरों द्वारा घर की आलमारी में रखे गए 15 लाख रुपए नगदी, 30 ग्राम सोना के जेवर, 500 ग्राम चांदी के जेवर चोरी होने की रिपोर्ट दर्ज करवाई गई है। रिपोर्ट के बाद इन्द्रगढ़ पुलिस की टीम ने घटनास्थल पर पहुंचकर मौका मुआयना किया एवं आसपास के सीसीटीवी कैमरे की फुटेज की



बारीकी से जांच की एवं कार्यवाही प्रारंभ की। बूंदी की फोरेंसिक टीम ने जुटाए साक्ष्य, बारीकी से की जांच

इन्द्रगढ़ मे चोरी की घटना की सूचना मिलने पर बूंदी से फोरेंसिक टीम घटनास्थल इन्द्रगढ़ पर पहुंच कर घटना से जुड़े साक्ष्य जुटाए फॉरेंसिक टीम के सदस्यों द्वारा घटना स्थल की सूक्ष्म जांच की गई एवं साक्ष्य जुटाए।

इन्द्रगढ़ क्षेत्र मे पूर्व में हुई चोरियों का नहीं हुआ खुलासा, आमजन मे रोष

इन्द्रगढ़ शहर व ग्रामीण क्षेत्र मे लगातार चोरियों की वारदात हो रही है, जिसमें से अधिकांश का खुलासा नहीं होने से आमजन मे रोष है। आमजन की मांग ही चोरों को गिरफ्तार करके चोरियों का खुलासा किया जाए। साथ ही बाहर से आने वाले संदिग्ध व्यक्तियों पर कड़ी नजर रखी जाए।

कांग्रेस व्यापार उद्योग प्रकोष्ठ जिला अध्यक्ष ने दी आंदोलन की चेतावनी

कांग्रेस व्यापार उद्योग प्रकोष्ठ के जिला अध्यक्ष, व अग्रवाल सम्मेलन के प्रदेश महामंत्री सम्मति जैन हरकारा ने बताया कि इन्द्रगढ़ शहर में इतनी बड़ी चोरी होने से आमजन में भय उत्पन्न हो गया है। पुलिस द्वारा जल्द ही चोरों को पकड़कर, चोरी का खुलासा नहीं किया गया तो जनआंदोलन किया जाएगा।

फैक्ट्री जाते समय श्रमिक की मौत,मुआवजे को लेकर हंगामा

11 लाख की सहायता पर बनी सहमति

स्मार्ट हलचल | मंगरोप



मंगरोप थाना क्षेत्र के कुम्हारिया निवासी महावीर सिंह (43) पुत्र नंदसिंह किशानावत की फैक्ट्री जाते समय अचानक तबीयत बिगड़ने से मृत्यु हो गई।परिजन व साथियों द्वारा उन्हें तुरंत अस्पताल ले जाया गया,जहाँ चिकित्सकों ने उन्हें मृत घोषित कर दिया।घटना की सूचना मिलते ही परिजन,राजपूत समाज के लोग एवं अन्य ग्रामीण मंडपिया



स्टेशन के समीप स्थित जानकी प्रोसेस फैक्ट्री के बाहर एकत्र हो गए और मृतक के आश्रित परिवार को उचित आर्थिक मुआवजा देने की मांग को लेकर प्रदर्शन शुरू कर दिया।इससे फैक्ट्री परिसर में कुछ समय के लिए तनाव का माहौल बन गया।ग्रामीण भगत सिंह ने बताया कि महावीर सिंह पिछले करीब 25 वर्षों से जानकी प्रोसेस फैक्ट्री में पीस फॉल्टिंग मशीन

पर ऑपरेटर के पद पर कार्यरत थे।वे एक मेहनती,ईमानदार और अनुभवी श्रमिक थे।उनकी असामयिक मृत्यु से परिवार पर दुखों का पहाड़ टूट पड़ा है।मृतक के परिवार में एक पुत्र और दो पुत्रियां हैं।जो पूरी तरह उनकी आय पर निर्भर थे। सूचना मिलने पर मंगरोप थाना पुलिस मौके पर पहुंची और समझाइश कर हालात को नियंत्रित किया।इसके बाद फैक्ट्री प्रबंधन और मृतक के परिजनों के बीच वार्ता हुई। लंबी चर्चा के पश्चात फैक्ट्री प्रबंधन ने मृतक के आश्रित परिवार को 11 लाख रुपये की आर्थिक सहायता देने पर सहमति जताई, जिसके बाद प्रदर्शन समाप्त कर दिया गया।पुलिस ने शव का पोस्टमार्टम करवाकर परिजनों के सुपुर्द कर दिया। घटना को लेकर क्षेत्र में शोक की लहर है।

किराए के भवन में संचालित हो रहा है उपरेडा में डाकघर , मकान मालिक बनाता है खाली करने का दबाव, शिविर में बताई समस्या

स्मार्ट हलचल | बनेड़ा

राज्य सरकार के 2 वर्ष पूर्ण होने के अवसर पर शुक्रवार को ग्रामीण सेवा शिविर का फोलो केंप उपरेडा ग्राम पंचायत मुख्यालय आयोजित किया गया । शिविर के दौरान उपखण्ड अधिकारी श्रीकांत व्यास शिविर प्रभारी एवं विकास अधिकारी धर्मपाल परसोया के समक्ष उप डाक घर के डाकपाल मदन लाल वैष्णव ने प्रार्थना पत्र पेश कर के बताया कि गांव में पिछले 43 साल से डाकघर संचालित हो रहा है। मगर विभाग का भवन नहीं होने से किराए के भवन मे उप डाकघर चल रहा है। साथ ही मकान मालिक द्वारा भवन खाली करने तथा किराया बढ़ाने का बार बार दबाव बनाया जाता है। जिसके कारण काफी परेशानीयों का सामना करना पड़ता है। जिस पर शिविर प्रभारी ने ग्राम विकास अधिकारी को जमीन चिन्हित करने के निर्देश प्रदान किए गए। जिसके



बाद ग्राम विकास अधिकारी और प्रशासक द्वारा 2500 वर्ग फिट जमीन विभाग को नि:शुल्क देने के साथ ही शिविर के दौरान ही उप डाक घर के नाम पट्टा जारी किया गया। साथ ही महिला एवं बाल विकास विभाग द्वारा शिविर के दौरान गर्भवती महिला को गोदभराई अन्नप्रासन पुर्व शिक्षा प्रवेशोत्सव कार्यक्रम आयोजित किए गए।

वहीं चिकित्सा विभाग द्वारा निश्चय पोषण किट तथा आयुष्मान आरोग्य कार्ड वितरित किए गए। शिविर के दौरान तहसीलदार संतोष सुनारवाल के साथ अन्य विभागों के अधिकारी और कर्मचारी उपस्थित थे। शिविर प्रभारी परसोया ने पुर्व में आयोजित शिविरों के बकाया प्रकरणों निस्तारण के सभी विभागों को निर्देश दिए गए।

स्मार्ट हलचल | उदयपुर

ब्राह्मण बड़ा नागदा समाज कल्याण संस्थान का वार्षिक प्रतिभा सम्मान समारोह 21 को

समाज के अध्यक्ष प्रो. भगवती प्रसाद शर्मा ने बताया कि इस समारोह में वर्ष 2024 व 2025 की अवधि में विशेष योग्यता प्राप्त प्रतिभाओं को सम्मानित किया जाएगा। इसके संबंध में तैयारी बैठक का आयोजन किया गया। बैठक में कक्षा 10वीं, 12वीं, स्नातक व अधिस्तानक परीक्षा वर्ष 2024 व 2025 में 75

प्रतिशत व उससे अधिक अंको से उत्तीर्ण बालक-बालिकाएं, पीएचडी उपाधि धारक, शिक्षा, खेलकूद, साहित्यिक, सांस्कृतिक, सामाजिक व प्रशासनिक आदि क्षेत्रों में राज्य या राष्ट स्तर पर विशिष्ट उपलब्धि एवं पुरस्कार प्राप्त करने वाली प्रतिभाएं, प्रतियोगी परीक्षा उत्तीर्ण कर नियुक्ति व पदोन्नति प्राप्त करने वाले समाज के प्रतिनिधि, 80 वर्ष व अधिक आयु के वरिष्ठ नागरिक एवं समाज हित मे विशिष्ट योगदान देने वाले भाभाशाहों को सम्मानित करने के संबंध में विस्तृत चर्चा व रूपरेखा को अंतिम रूप दिया गया। उन्होंने बताया कि इस अवसर पर समाज हित में आगामी वर्ष की कार्ययोजनाओं के साथ विकास के अन्य महत्वपूर्ण बिन्दुओं पर चर्चा की जाएगी।

मेवाड़ वागड़ खेल महोत्सव 2026 में 20पुरुष क्रिकेट टीम उतरेगी मैदान में



स्मार्ट हलचल | उदयपुर

मेवाड़ वागड़ खेल महोत्सव 17 से 20 जनवरी 2026 को फोल्ड क्लब उदयपुर में आयोजित की जाएगी। यह प्रतियोगिता राज-स्थान नर्सिंग एसोसिएशन उदयपुर के जिलाध्यक्ष प्रवीण चरपोटा व प्रदेश सचिव लाल चंद ऐचरा के नेतृत्व में आयोजित की जा रही है। जिसमें उदयपुर, डूंगरपुर, प्रतापगढ़ व चित्तौड़गढ़ की टीमें भाग लेंगी। इस खेल कूद प्रतियोगिता में 20 टीमें पुरुष व दो टीमें लीजेंड सहित 22 पुरुष क्रिकेट टीमें अपना भाग लेंगी वहीं महिलाओं की 10 टीमें रस्साकसी,6 महिला कबड्डी टीमें,6 महिला क्रिकेट टीमें और 40 महिलाएं दौड़ में अपना दमखम दिखाएंगीं। नर्सज के हाथ हमेशा इंजेक्शन नजर आता है पर

क्रिकेट के मैदान में बेट बोल नजर आएंगीं। नरेश पूर्विया ने बताया कि प्रतियोगिता के पोस्टर का विमोचन गत दिनों सेरेलाइट हॉस्पिटल अम्बामाता के अधीक्षक डॉ राहुल जैन व डॉ नाजिमा आर वी प्रमुख चिकित्सा अधिकारी द्वारा किया गया। कार्यक्रम में सत्यवीर सिंह तंवर, नारायण सिंह राठौड़, नर्सिंग अधीक्षक रतन लाल सोलंकी, रमेश आमेटा, ओमप्रकाश सिसोदिया, आशा कलासुआ, अशोक डोंड्यार, आदित्य आर्य,नुरजहाँ मंसुरी,फतेह कुमारी अस्सवा, ललीता मीणा,भरत टेलर, राजेश मीणा, आशा, राजवंदर, पार्वती, रेखा, सुरेश कलाल,दिगपाल सिंह, योगेश,रीना, रोशनी, शिवानी, रेखा पूर्विया,नीता पूर्विया, धवल द्विवेदी, कैलाश डोंड्यार, अभीषेक आहारी सहित कई सिनियर नर्सिंग ऑफिसर उपस्थित थे।

लौहार कॉलोनी में वर्षों से जल संकट, नाली व सड़क निर्माण की मांग



स्मार्ट हलचल

ब्यावर। उपखंड की ग्राम पंचायत मेडिया पंचायत समिति ब्यावर अंतर्गत लौहार कॉलोनी, शोभापुरा में लंबे समय से ब्याप्त पेयजल संकट और नाली निर्माण की समस्या को लेकर ग्रामीणों का अक्रोश सामने आया है। कॉलोनीवासियों ने राजस्थान सरकार के मुख्यमंत्री के नाम ज्ञापन भेजकर जल्द समाधान की मांग की है। ज्ञापन में ग्रामीणों ने बताया कि वे पिछले करीब 15 वर्षों से इस क्षेत्र में स्थायी रूप से निवास कर रहे हैं, लेकिन अब तक घरों में नियमित पेयजल आपूर्ति की व्यवस्था नहीं हो पाई है। कई घरों में पानी के कनेक्शन होने के बावजूद नलों में नियमित रूप से पानी नहीं आता, जिससे ग्रामीणों को 6 किलोमीटर दूर से पानी लाना पड़ रहा है। इससे महिलाओं, बच्चों और बुजुर्गों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। ग्रामीणों का कहना है कि इस समस्या को लेकर

पूर्व में सरपंच, तहसीलदार, उपखंड अधिकारी, जिला कलेक्टर और जलदाय विभाग के अधिकारियों को कई बार शिकायतें दी गईं, लेकिन आज तक कोई ठोस कार्रवाई नहीं हुई। पानी की कमी के कारण ग्रामीणों का जीवन दुश्पर हो गया है। इसके साथ ही, कॉलोनी में घरों के बाहर से निकलने वाले पानी की निकासी के लिए नालियों का निर्माण नहीं होने से स्थिति और गंभीर हो गई है। कच्ची सड़क होने के कारण घरों के बाहर पानी भर जाता है, जिससे गंदगी फैल रही है और मच्छरों का प्रकोप बढ़ गया है। ग्रामीणों ने बताया कि मच्छरों के कारण बच्चों सहित कई लोग बार-बार बीमार हो रहे हैं।ग्रामीणों ने मुख्यमंत्री से मांग की है कि संबंधित अधिकारियों को निर्देश देकर तुरंत कॉलोनी में घरों तक नियमित जलापूर्ति सुनिश्चित की जाए, नालियों का निर्माण कराया जाए तथा सड़क निर्माण करारकर क्षेत्रवासियों को रहत प्रदान की जाए।

भाजपा के लिए शर्मनाक अपने ही कार्यालय के बाहर प्रधानमंत्री मोदी का पुतला जलाया, डंडे बरसाए लाते मारी

कोंग्रेस ने भी अभद्रता की हदे पार कि, पद की गरिमा की नही रखा ख्याल

स्मार्ट हलचल | ओम जैन

शंभूपुर। चित्तौड़गढ़ कोंग्रेस ने भाजपा के जिला कार्यालय पहुंच कर भाजपा के घर में जमकर उत्पात मचाया। भाजपा कार्यालय के बाहर ही देश के प्रधानमंत्री मोदी का पुतला दहन किया है। जिसे लातों और डंडों से पीटा गया है। जो जिला भाजपा के लिए बड़ी शर्मनाक बात है, वहीं कोंग्रेस ने भी राजनीतिक द्वेषता के चलते अभद्रता की सारी हद्दें पार कर दी।

चित्तौड़गढ़ में जिला कांग्रेस कमेटी की ओर से जिलाध्यक्ष प्रमोद सिसोदिया के नेतृत्व में बुधवार 17 दिसम्बर को जिला भाजपा कार्यालय

के बाहर प्रदर्शन किया गया और देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का पुतला दहन किया गया। पुतला दहन के दौरान कांग्रेसी कार्यकर्ताओं ने मोदी के पुतले पर लाते मारी और डंडे बरसाए। जहां बड़ी संख्या में कांग्रेस कार्यकर्ता मौजूद रहे, इस मौके पर उन्होंने केंद्र सरकार के खिलाफ नारेबाजी भी की।

बता दे कि यह प्रदर्शन दिल्ली की राजज एवेन्यू कोर्ट से जुड़े नेशनल हेराल्ड मनी लॉन्ड्रिंग मामले में आए ताजा घटनाक्रम के बाद किया गया। कांग्रेस नेताओं का कहना था कि यह प्रदर्शन न्याय के समर्थन और लोकतांत्रिक संस्थाओं के दुरुपयोग के विरोध में आयोजित किया गया ताकि



आम जनता तक पार्टी का पक्ष साफ और स्पष्ट रूप से पहुंचाया जा सके। प्रदर्शन के दौरान कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने हाथों में तख्तियां लेकर केंद्र सरकार और प्रवर्तन निदेशालय के खिलाफ नारे लगाए। कार्यकर्ताओं का आरोप था कि ईडी का इस्तेमाल

राजनीतिक दबाव बनाने के लिए किया जा रहा है।

मामले को लेकर कांग्रेसियों द्वारा अभद्रता की सारी हद्दें पार करते हुए ना सिर्फ प्रधानमंत्री का पुतला फूँका बल्कि पुतले पर डंडे बरसाए और लाते मारी, यह सिर्फ राजनीतिक

भाजपा की चुप्पी सोचनीय विषय

यह शर्मशार करने वाली घटना भाजपा जिला कार्यालय के बाहर हुई जो सबको चौंका देने वाली थी बाबजूद इसके भाजपा जिलाध्यक्ष से लेकर सभी जिले के विधायक और सांसद तक चुप नजर आए, जिससे लगता है भाजपाइयों में भी अपने प्रधानमंत्री के प्रति सम्मान का कोई मूल्य नहीं रहा।

कोंग्रेसियों पर दर्ज हो सकता है मुकदमा

प्रधानमंत्री का पद अपने आप में बहुत बड़ा पद होता है जिसकी गरिमा हर किसी को रखनी होती है, लेकिन यहाँ पद की गरिमा को तार तार किया गया था और अभद्रता की सारी हदे पार की गई थी ऐसे में भाजपा सोई हुई है अन्यथा कांग्रेसियों पर ऐसी हरकत के लिए मामला दर्ज करवाया जा सकता है।

ऐसे मामले में पहले भी हुआ है मामला दर्ज

18 अप्रैल 2025 को अजमेर के जीसीए चौराये पर कांग्रेसियों द्वारा प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का पुतला जलाते हुए ऐसे ही अभद्रता की गई जिसके बाद न्यू गोविंद नगर रामगंज निवासी रवेन्द्र प्रताप सिंह ने प्रधानमंत्री पद की गरिमा को ठेस पहुंचाने का मामला दर्ज करवाया था।

प्रधानमंत्री पद की गरिमा को तार तार किया गया।



स्मार्ट हलचल | रावतभाटा (चित्तौड़गढ़)

चित्तौड़गढ़ जिले के रावतभाटा थाना क्षेत्र के ग्राम मंडेसरा में एक महिला ने खौफनाक वारदात को अंजाम देते हुए अपने पति की नृशंस हत्या कर दी। आरोपी पत्नी लाली बाई ने अपने पति बालू लाल (40) पर सोते समय कुल्हाड़ी से हमला कर उसकी गर्दन धड़ से अलग कर दी। वारदात के बाद आरोपी महिला ने गांव के कुएं में कुदकर आत्महत्या का प्रयास किया, लेकिन ग्रामीणों ने उसे ज़िंदा बाहर निकाल लिया।

अवैध संबंधों के शक में वारदात

पुलिस की शुरुआती जांच और ग्रामीणों से मिली जानकारी के अनुसार, लाली बाई को अपने पति

बालू लाल के चरित्र पर शक था। उसे संदेह था कि पति के किसी अन्य महिला से अवैध संबंध हैं, जिसे लेकर घर में अक्सर झगड़ा होता था। इसी विवाद के चलते बुधवार देर रात लाली बाई ने सोते हुए बालू लाल पर कुल्हाड़ी से ताबड़तोड़ वार कर उसे मौत के घाट उतार दिया।

पुलिस ने आरोपी महिला को किया गिरफ्तार

सूचना पर पहुंची रावतभाटा पुलिस ने शव को अक्सर झगड़ा होता था। इसी विवाद के चलते बुधवार देर रात लाली बाई ने सोते हुए बालू लाल पर कुल्हाड़ी से ताबड़तोड़ वार कर उसे मौत के घाट उतार दिया।

कोली समाज समिति का कार्यकाल समाप्त होने पर कार्यकारिणी भंग

स्मार्ट हलचल | कोटा

कोली समाज डीसीएम पंचायत, सिद्धार्थ महावर कोली समाज विकास समिति इन्द्रागौधी नगर डीसीएम के पंचो द्वारा आमसभा आयोजित की गई। जिसमें समिति का कार्यकाल समाप्त हो जाने पर समस्त पंचो द्वारा सर्वसम्मति से कार्यकारिणी कि भंग कि घोषणा कर,

भारत-ईयू एफटीए को लेकर नीदरलैंड का समर्थन महत्वपूर्ण



स्मार्ट हलचल | नई दिल्ली

भारत यूरोपीय संघ (ईयू) के साथ फ्री ट्रेड एग्रीमेंट (एफटीए) पर बातचीत को लेकर एक 'निर्णायक दौर' में प्रवेश कर रहा है और ऐसे समय में नीदरलैंड सहित प्रमुख ईयू सदस्यों का समर्थन महत्वपूर्ण है। नई दिल्ली के आधिकारिक दौरे पर आए नीदरलैंड के विदेश मंत्री डेविड वेन वील के साथ अपनी मुलाकात के दौरान विदेश मंत्री डा0 जयशंकर ने कहा की हमारात नीदरलैंड के साथ अपने रिसर्चों को बहुत महत्व देता है, चाहे वह द्विपक्षीय हो या यूरोपियन यूनियन में उसकी भूमिका को लेकर हो। हमारे बीच पिछले कुछ महीनों में कई महत्वपूर्ण समझौते हुए हैं, जिन्होंने हमारे सहयोग में और आयाम जोड़े हैं। इस जुड़ाव को और गहरा करने की गुंजाइश है।

जयशंकर ने सोशल मीडिया मंच एक्स पर लिखा आज नई दिल्ली में नीदरलैंड्स के विदेश मंत्री डेविड वैन वील से मिलकर खुशी हुई। हमने व्यापार, रक्षा, शिपिंग, पानी, कृषि, स्वास्थ्य और संस्कृति सहित अपने द्विपक्षीय सहयोग पर उपयोगी चर्चा की और समीकडकटर, टैलेंट मोबिलिटी तथा रियूएबल्स में नए अवसरों पर भी बात की। हमने अपने बहुपक्षीय

सहयोग और वैश्विक मुद्दों पर भी विचारों का आदान-प्रदान किया। भारत-ईयू संबंधों को मजबूत बनाने और एफटीए को पूरा करने के लिए नीदरलैंड्स के समर्थन की हम सराहना करते हैं।

वहीं दूसरी ओर नीदरलैंड के विदेश मंत्री ने अपनी टिप्पणी में बदलते वैश्विक भू-राजनीति के बीच समान विचारधारा वाले लोकतंत्रों को और अधिक मिलकर काम करने की आवश्यकता पर जोर दिया। उन्होंने कहा इस अशांत समय में जब भू-राजनीति बदल रही है, हम जैसे देशों को, जो लोकतंत्र, अंतरराष्ट्रीय नियम-आधारित व्यवस्था और मुक्त व्यापार का पालन करते हैं, एक साथ रहने और समय की कसौटी पर खरा उतरने के लिए अपने सहयोग को तेज करने की आवश्यकता है।

इससे पहले दिन में जयशंकर ने मल्टी-पार्टी संसदीय प्रतिनिधिमंडलों के सदस्यों के साथ बातचीत की, जिन्होंने हाल ही में संयुक्त राष्ट्र महासभा में भारत का प्रतिनिधित्व किया था। विदेश मंत्री ने प्रमुख वैश्विक मुद्दों पर भारत के विचारों को पेश करने में उनकी भूमिका की प्रशंसा की। इसके साथ ही जयशंकर ने वैश्विक मंच पर भारत के रुख को प्रभावी ढंग से रखने के लिए उन्हें धन्यवाद भी दिया।

बांसवाड़ा बना शिक्षा चिंतन, नवाचार और संगठन शक्ति का केंद्र, राजस्थान शिक्षक संघ (राष्ट्रीय) के प्रदेश स्तरीय शैक्षिक महाकुंभ में उमड़ा शिक्षक महासैलाब

स्मार्ट हलचल

सावर(अजमेर)। राजस्थान शिक्षक संघ (राष्ट्रीय) के तत्वावधान में बांसवाड़ा जिले के डांगपाड़ा स्थित लिओ इंटरनेशनल संस्थान में आयोजित प्रदेश स्तरीय शैक्षिक महाकुंभ रविवार को प्रेरणादायी वातावरण में संपन्न हुआ। दो दिवसीय इस राज्य स्तरीय सम्मेलन ने शिक्षा, नवाचार और राष्ट्र निर्माण के मुद्दों पर गहन मंथन का मंच प्रदान किया। उद्घाटन सत्र में राजस्थान सरकार के शिक्षा मंत्री मदन दिलावर मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। उन्होंने दीप प्रज्वलन कर सम्मेलन का शुभारंभ किया। इस अवसर पर श्री श्री 1008 महामंडलेश्वर उत्तम स्वामी



ने आशीर्चन प्रदान करते हुए शिक्षकों को समाज का मार्गदर्शक बताते हुए शिक्षा को संस्कारों से जोड़ने का संदेश दिया।

कार्यक्रम के मुख्य वक्ता अखिल भारतीय शैक्षणिक महासंघ के संगठन मंत्री महेंद्र कपूर रहे, जबकि समारोह की अध्यक्षता राज-

स्थान शिक्षक संघ (राष्ट्रीय) के प्रदेश अध्यक्ष रमेश पुकरणा ने की। प्रदेश महामंत्री महेंद्र लखारा ने संगठन का प्रतिवेदन प्रस्तुत करते हुए कहा कि राजस्थान शिक्षक संघ (राष्ट्रीय) प्रदेश का सबसे बड़ा शिक्षक संगठन है। उन्होंने जानकारी दी कि इस शैक्षिक महाकुंभ में प्रदेश

भजनलाल सरकार के दो वर्षों का कार्यकाल विकास की मजबूत नींव साबित हुआ है: विधायक आवया

स्मार्ट हलचल | ओम जैन

बस्सी। राजस्थान की भजनलाल सरकार ने गत दो वर्षों में जनसेवा और विकास को अपनी सर्वोच्च प्राथमिकता बनाते हुए अनेक महत्वपूर्ण उपलब्धियां हासिल की हैं। उनके नेतृत्व में क्षेत्र ने विकास, सुशासन और जनकल्याण की दिशा में नई गति पकड़ी है। जनता से सीधा संवाद, समस्याओं का त्वरित समाधान और पारदर्शी कार्यशैली भजनलाल सरकार की पहचान रही है। उनके दो वर्षों का कार्यकाल क्षेत्र के विकास की मजबूत नींव साबित हुआ है। अतिवृष्टि से किसानों की फसल को हुए नुकसान पर विशेष राहत पैकेज दिया जा रहा है।

विधानसभा क्षेत्र के गांवों में विकास कार्य प्राथमिकता के आधार पर कराए जा रहे हैं तथा अनेक कार्य प्रगतिरत हैं। विधायक चंद्रभान सिंह आवया शुक्रवार को ग्राम पंचायत घोसपुड़ी, बस्सी, केलखर, पालका व सोनगर में विकास रथ के माध्यम से आयोजित कार्यक्रम को संबोधित कर रहे थे।

स्मार्ट हलचल | ओम जैन

इस अवसर पर कर्नल रणधीर सिंह, बस्सी ग्रामीण मण्डल अध्यक्ष गोपाल चौबे, पूर्व मण्डल अध्यक्ष भंवर सिंह खरडीबावडी, नंदकिशोर कोठरी, रामस्वरूप ओझा, हरीश चंद्र सिंह, सरपंच गोपाल सिंह, सरपंच कैलाश कंवर, सरपंच नैनसिंह मीणा, कालू सिंह चौहान, किशन



विधानसभा क्षेत्र के गांवों में विकास कार्य प्राथमिकता के आधार पर कराए जा रहे हैं तथा अनेक कार्य प्रगतिरत हैं। विधायक चंद्रभान सिंह आवया शुक्रवार को ग्राम पंचायत घोसपुड़ी, बस्सी, केलखर, पालका व सोनगर में विकास रथ के माध्यम से आयोजित कार्यक्रम को संबोधित कर रहे थे।

इस अवसर पर कर्नल रणधीर सिंह, बस्सी ग्रामीण मण्डल अध्यक्ष गोपाल चौबे, पूर्व मण्डल अध्यक्ष भंवर सिंह खरडीबावडी, नंदकिशोर कोठरी, रामस्वरूप ओझा, हरीश चंद्र सिंह, सरपंच गोपाल सिंह, सरपंच कैलाश कंवर, सरपंच नैनसिंह मीणा, कालू सिंह चौहान, किशन

भाजपा के कार्यकारी राष्ट्रीय अध्यक्ष से मिले जाजड़ा

स्मार्ट हलचल | हरसौर

भाजपा किसान मोर्चा देहात जिलाध्यक्ष अमरचंद जाजड़ा ने शुक्रवार को दिल्ली में भाजपा के नवनिर्वाचित कार्यकारी राष्ट्रीय अध्यक्ष नितिन नवीन से मुलाकात की। जाजड़ा ने नवीन को गुलदस्ता भेंट कर स्वागत किया। जिलाध्यक्ष जाजड़ा ने बताया कि मुलाकात के दौरान संगठन को और अधिक

मल्टी-पार्टी संसदीय प्रतिनिधिमंडलों के सदस्यों के साथ बातचीत की, जिन्होंने हाल ही में संयुक्त राष्ट्र महासभा में भारत का प्रतिनिधित्व किया था। विदेश मंत्री ने प्रमुख वैश्विक मुद्दों पर भारत के विचारों को पेश करने में उनकी भूमिका की प्रशंसा की। इसके साथ ही जयशंकर ने वैश्विक मंच पर भारत के रुख को प्रभावी ढंग से रखने के लिए उन्हें धन्यवाद भी दिया।

स्मार्ट हलचल | हरसौर

भाजपा किसान मोर्चा देहात जिलाध्यक्ष अमरचंद जाजड़ा ने शुक्रवार को दिल्ली में भाजपा के नवनिर्वाचित कार्यकारी राष्ट्रीय अध्यक्ष नितिन नवीन से मुलाकात की। जाजड़ा ने नवीन को गुलदस्ता भेंट कर स्वागत किया। जिलाध्यक्ष जाजड़ा ने बताया कि मुलाकात के दौरान संगठन को और अधिक



मजबूत करने, युवाओं की सक्रिय भागीदारी बढ़ाने तथा आगामी

राजनीतिक व संगठनात्मक कार्यक्रमों को लेकर चर्चा हुई। इसके साथ ही

युवा कार्यकर्ताओं की भूमिका और उनके माध्यम से संगठन को जमीनी स्तर पर सशक्त बनाने पर भी विचार-विमर्श किया। नितिन नवीन जैसे अनुभवी और संतुलन भरी नेता के नेतृत्व में भाजपा परिवार और अधिक मजबूत होगा। भाजपा का संगठनात्मक ढांचा अनुशासन, समर्पण और सेवा भावना पर आधारित है, जिसे नया नेतृत्व और मजबूती प्रदान करेगा।

समारोह में महिलाओं को मिला योजनाओं का लाभ



स्मार्ट हलचल

बारंग। जिला प्रशासन की ओर से वर्तमान राज्य सरकार के दो वर्ष का कार्यकाल पूर्ण होने के उपलक्ष्य में शुक्रवार को जिला परिषद सभागार में समारोह आयोजित कर विभिन्न योजनाओं के पात्र लाभार्थियों को सहायता राशि प्रदान की गई। कार्यक्रम के दौरान प्रदेश के मुख्यमंत्री श्री भजनलाल शर्मा ने लाभार्थियों एलंडी स्क्रीन पर लाइव संबोधित करते हुए प्रदेश में महिला सशक्तिकरण के लिए कार्यों के बारे में जानकारी दी।

समारोह में जिला कलक्टर रोहिताश्व सिंह तोमर, अतिरिक्त जिला कलक्टर भंवरलाल जनांगल, उप जिला प्रमुख छीतरलाल मेघवाल, समाजसेवी नरेश सिंह सिकरवार, ओमप्रकाश परेता, जयेश

गालव सहित अन्य अधिकारी व जनप्रतिनिधि उपस्थित रहे। कार्यक्रम में सामाजिक सुरक्षा पेंशन योजनाओं के तहत पेंशन राशि वितरण, मुख्यमंत्री रसोई गैस सब्सिडी योजना, पालनहार योजना के अन्तर्गत सहायता राशि वितरण, मुख्यमंत्री उच्च शिक्षा छात्रवृत्ति योजना, अनुसूचित जातियों एवं जनजाति के छात्रों को पूर्व मैट्रिक छात्रवृत्ति, लाडो योजना के लाभार्थियों को राशि का वितरण किया गया। साथ ही हेल्थ इंशोरेंस कार्ड की इस्टर-आपरेबिलिटी की शुरुआत की गई। इस दौरान जिले के राजकीय महिला स्वयं सहायता समूह को दस करोड़ रूप के आर्थिक सहायता का चेक प्रदान किया गया। वहीं स्कूली छात्राओं को साइकिल का वितरण किया गया। कार्यक्रम का संचालन सुनील शर्मा ने किया।

