

SHARMA HARDWARE
Sharma Gali, SJ Road
Athgaon, Guwahati-01
98648-02947

विकसित भारत समाचार

राष्ट्र निर्माण में प्रयत्नशील

वर्ष : 11 | अंक : 249 | गुवाहाटी | शुक्रवार, 11 अप्रैल, 2025 | मूल्य : 10 रुपए | पृष्ठ : 8 | VIKSIT BHARAT SAMACHAR | Regd. RNI No. ASSHIN/2014/56526

मणिपुर में भी वक्फ के खिलाफ नाराजगी
एनपीपी के नेता भी पहुंचे एससी

पेज 2

पंचायत चुनाव के लिए एनडीए
गठबंधन की तैयारियां पूरी

पेज 3

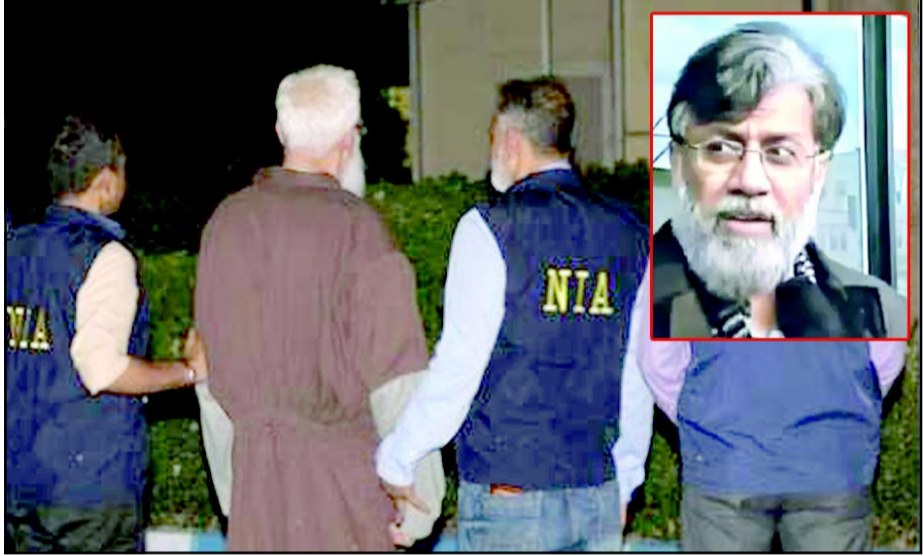
योगी सरकार के दस के दम अभियान से
अपराधियों की टूटी कमर, ऑपरेशन...

पेज 5

एलए ओलंपिक 2028 : टैबल टेनिस में
शामिल होगा नया मिक्स्ट टीम इवेंट

पेज 7

26/11 का मास्टरमाइंड तहव्वुर राणा भारत लाया गया



नई दिल्ली (हि.स.)। राष्ट्रीय जांच एजेंसी (एनआईए) ने गुवाहाटी के 26/11 मुंबई आतंकी हमलों के मास्टरमाइंड तहव्वुर हुसैन राणा का सफलतापूर्वक प्रत्यर्पण कराया। 2008 के आतंकी हमले के मुख्य साजिशकर्ता को न्याय के कठघरे में लाने के लिए कई वर्षों तक लगातार और ठोस प्रयासों के बाद यह संभव हो पाया है। राणा पर डेविड कोलमैन हेडली उर्फ दाऊद गिलानी के साथ 2008 में मुंबई में हुए आतंकी हमलों को अंजाम देने की साजिश रचने का आरोप है। इन हमलों में कुल 166 लोग मारे गए थे और 238 से अधिक घायल हुए थे। हमले के पीछे आतंकी संगठन लश्कर-ए-तैयबा (एलईटी) और हरकत-उल-जिहाद इस्लामी (हूजी) और पाकिस्तान

स्थित अन्य घट्यंत्रकारियों का हाथ था। लश्कर-ए-तैयबा और हूजी दोनों को भारत सरकार ने गैरकानूनी गतिविधियों (रोकथाम) अधिनियम, 1967 के तहत आतंकीवादी संगठन घोषित किया है। एनआईए ने राणा के प्रत्यर्पण पर एक आधिकारिक बयान जारी किया है। इसके अनुसार भारत-अमेरिका प्रत्यर्पण संधि के तहत राणा को अमेरिका में न्यायिक हिरासत में रखा गया था। राणा ने प्रत्यर्पण रोकने के लिए सभी कानूनी रास्ते आजमाए। भारत ने वांछित आतंकीवादी के लिए अमेरिकी सरकार से सरेंडर वारंट हासिल किया और इसके बाद दोनों देशों के बीच प्रत्यर्पण की कार्यवाही शुरू हुई। आज आखिरकार प्रत्यर्पण संभव हो पाया। कैलिफोर्निया

-शेष पृष्ठ दो पर

राज्य सरकार 43 लाख लाभार्थियों को वित्तीय सहायता वितरित करेगी

गुवाहाटी। असम के मुख्यमंत्री हिमंत विश्व शर्मा ने गुवाहाटी में कहा कि राज्य सरकार की नकद हस्तांतरण योजना से 43 लाख से अधिक लोग लाभान्वित होंगे, जिनमें बड़ी संख्या में महिलाएं भी शामिल हैं। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर सीएम शर्मा ने लिखा कि यह 10 अप्रैल है और हर महीने की तरह, आज असम में पेंशन और अरुणोदोई दिवस है, जो हमारा सबसे व्यापक जन कल्याण प्रयास है। 43 लाख से अधिक लोगों, ज्यादातर महिलाओं को सीधे उनके बैंक खातों में 384 करोड़ रुपए से अधिक मिलेंगे ताकि वे अपनी बुनियादी जरूरतों को पूरा कर सकें। अरुणोदोई योजना के तहत राज्य सरकार हर महीने की 10 तारीख को महिलाओं को वित्तीय सहायता प्रदान करती है। मुख्यमंत्री ने पहले भी कहा था कि



फर्जी दावों को रोकने के लिए अरुणोदोई योजना को राशन कार्ड से जोड़ा जा रहा है। राज्य प्रशासन ने हाल ही में राज्य भर में लाभार्थियों को कम से कम 20 लाख नए राशन कार्ड

वितरित किए हैं। मुख्यमंत्री शर्मा ने जरूरतमंदों को नियमित रूप से चावल उपलब्ध कराने के लिए वर्तमान राज्य सरकार की दृढ़ प्रतिबद्धता पर प्रकाश डाला। उन्होंने बताया कि राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा अधिनियम (एनएफएसए) को दिसंबर 2015 में असम में लागू किया गया था, जिसका उद्देश्य 2.51 करोड़ लाभार्थियों की पोषण संबंधी आवश्यकताओं की सुरक्षा करना था। उन्होंने इस बात पर जोर दिया कि 85 प्रतिशत ग्रामीण निवासियों और 60 प्रतिशत शहरी निवासियों को राशन कार्ड मिलना चाहिए। मुख्यमंत्री ने

कहा कि राशन कार्डों को आधार से जोड़ने के बाद 60 लाख अतिरिक्त कार्ड जारी किए गए हैं, जिससे बायोमेट्रिक सत्यापन के माध्यम से मुफ्त चावल का वितरण आसान हो गया है। उन्होंने एक राश्ट्र, एक राशन कार्ड योजना के सफल कार्यान्वयन की सराहना की, जो पिछले तीन वर्षों से लागू है, जिससे लाभार्थियों को देश में कहीं से भी राशन प्राप्त करने की सुविधा मिलती है। मुख्यमंत्री ने स्पष्ट किया कि राशन कार्ड प्रत्येक माह की पहली से 10 तारीख के बीच एकत्रित किए जाने चाहिए तथा जनता को आवश्यक किया कि किसी भी धोखाधड़ी वाले दावे पर विचार नहीं किया जाएगा, क्योंकि सरकार ने यह सुनिश्चित करने के लिए पर्याप्त प्रयास किए हैं कि पात्र परिवारों को उनका हक मिले। -शेष पृष्ठ दो पर

जिला परिषद, पंचायत चुनाव भाजपा-अगप गठबंधन उम्मीदवारों ने भरे नामांकन

गोलाघाट (हि.स.)।

असम के सरूपथार क्षेत्र में पंचायत चुनाव के पहले दिन भाजपा-असम गण परिषद (अगप) गठबंधन के प्रत्याशियों ने चार जिला परिषद सीटों और 21 आंचलिक पंचायत सदस्यों के लिए गुवाहाटी को नामांकन दाखिल किया। सरूपथार विधानसभा क्षेत्र के विधायक विश्वजीत फूकन के नेतृत्व में सभी प्रत्याशी सरूपथार उप-जिला अधिकारी के कार्यालय में पहुंचे और नामांकन पत्र दाखिल किए। बरपथार, सरूपथार,



-शेष पृष्ठ दो पर

असम में टाटा सेमीकंडक्टर प्लांट में महिला कार्यबल को बढ़ावा दिया जाएगा : हिमंत

गुवाहाटी। असम के

मुख्यमंत्री हिमंत विश्व शर्मा ने मोरोंगांव जिले के जागरीड में स्थापित होने वाली टाटा सेमीकंडक्टर सुविधा में महिलाओं की भागीदारी बढ़ाने को योजना की घोषणा की। राज्य सरकार 142 करोड़ रुपए की लागत से कामकाजी महिलाओं के लिए अत्याधुनिक छात्रावास का निर्माण कराएगी। मुख्यमंत्री ने आगामी छात्रावास को एक आवास से कहीं अधिक बताते हुए इसे नारी शक्ति का प्रतीक



कामकाजी माताओं के लिए शिशु-गृह, एक पुस्तकालय और एक जीवंत सामान्य क्षेत्र शामिल हैं। मजबूत चारदीवारी, ध्वनि अवरोधक,

बताया कि जहां महिलाएं पोषण और सशक्त वातावरण में आगे बढ़ सकती हैं। 1,000 से अधिक महिलाओं के रहने के लिए डिजाइन किए गए सुविधा केंद्र में आधुनिक सुविधाएं होंगी, जिनमें विशाल शयनकक्ष, विश्राम कक्ष, दबकर एक दस वर्षीय बालक की मौत हो गई। जिले के सिलाव के माधोपुर में ताड़ से दबकर दो की मौत हो गई। वहीं राजगीर के सारिलचक में पेड़ से दबकर एक की मौत हुई। भोजपुर में मां-बेटा समेत पांच लोगों की मौत हुई है। इनमें वज्रपात से एक एवं दीवार व पेड़ से दबकर चार की मौत हुई है। भोजपुर के बड़हरा में बिहार को उत्तर प्रदेश को

-शेष पृष्ठ दो पर

गुवाहाटी-नगालैंड के वैज्ञानिकों ने कैंसर के इलाज की विधि विकसित की

गुवाहाटी। एक बड़ी वैज्ञानिक सफलता में, विज्ञान और प्रौद्योगिकी में उन्नत अध्ययन संस्थान (आईएसएसएटी), गुवाहाटी और राष्ट्रीय प्रौद्योगिकी संस्थान (एनआईटी) नगालैंड के शोधकर्ताओं ने चुंबकीय नैनोकणों का उपयोग



करके कैंसर के इलाज के लिए एक नई विधि विकसित की है। इस तकनीक को मैग्नेटिक हाइपरथर्मिया के नाम से जाना जाता है, जिसमें नैनोकणों का उपयोग किया

जाता है जो एक वैकल्पिक चुंबकीय क्षेत्र के संपर्क में आने पर गर्मी उत्पन्न करते हैं। यह गर्मी चुनिंदा रूप से कैंसरग्रस्त ऊतकों के तापमान को 16 डिग्री सेल्सियस तक बढ़ा देती है, जिससे कैंसर कोशिकाओं का विनाश होता है जबकि स्वस्थ ऊतकों को कम से कम नुकसान होता है। यह नवाचार, पारंपरिक कैंसर उपचारों जैसे कि कीमोथेरेपी और विकिरण, जिनके अक्सर गंभीर

-शेष पृष्ठ दो पर

बिहार में आंधी-बारिश और बिजली गिरने से तबाही, अब तक 31 लोगों की मौत

पटना। नालंदा, सिवान, भोजपुर, गोपालगंज, बेगूसराय, सारण, गया, जहानाबाद व अरवल में वज्रपात व तेज आंधी-पानी के कारण जगह-जगह पेड़, दीवार, पुलिया और कंकट गिरने से जानमाल का भारी नुकसान हुआ है। इन जिलों में कुल 31 लोगों की जान गई है। जिनमें सर्वाधिक नालंदा में अलग-अलग 13 लोगों को जान गंवानी पड़ी है। इनमें एक भी मौत वज्रपात से नहीं हुई है। नालंदा जिले के मानपुर थाना के नगवां गांव में देवी स्थान की दीवार पर पीपल का विशाल वृक्ष भरभराकर गिर पड़ा, जिससे



वृक्ष व दीवार के मलबे से दबकर एक ही जगह छह लोगों की मौत हो गई। जिले के इस्लामपुर में बालमत बिगहा गांव के पास पुलिया धंसने से

दादी, उनके दो वर्ष का पोता और नौ माह की पोती की मलबे से दबकर मौत हो गई। जिले के पावारी सहायक थाना के दुर्गापुर खंडा में ताड़ के पेड़ से दबकर एक दस वर्षीय बालक की मौत हो गई। जिले के सिलाव के माधोपुर में ताड़ से दबकर दो की मौत हो गई। वहीं राजगीर के सारिलचक में पेड़ से दबकर एक की मौत हुई। भोजपुर में मां-बेटा समेत पांच लोगों की मौत हुई है। इनमें वज्रपात से एक एवं दीवार व पेड़ से दबकर चार की मौत हुई है। भोजपुर के बड़हरा में बिहार को उत्तर प्रदेश को

-शेष पृष्ठ दो पर

मणिपुर में स्कूल, बाजार और अन्य सार्वजनिक स्थान 17 तक बंद



जिले में फिर से कर्फ्यू लागू कर दिया गया है, जिसके चलते स्कूल, बाजार और अन्य सार्वजनिक स्थानों को बंद कर दिया गया है। इलाके में दो समुदायों के बीच हुई हिंसक झड़प और एक व्यक्ति की मौत के बाद प्रशासन सतर्क हो गया है। चुराचांदपुर के जिला मजिस्ट्रेट धरुण कुमार ने कर्फ्यू आदेश जारी किया, जो तुरंत प्रभाव से लागू कर दिया गया है। आदेश के अनुसार, कांगबई, समुलामलान और संग्गाईकोट

-शेष पृष्ठ दो पर

ट्रंप के दो बड़े एलान चीन पर 125 प्रतिशत टैरिफ की मार, 75 देशों को 90 दिन की राहत

वाशिंगटन। अमेरिका के

राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने चीन के साथ व्यापार युद्ध को बढ़ाते हुए उसके खिलाफ अतिरिक्त आयात शुल्क को बढ़ाकर 125 प्रतिशत कर दिया है। उन्होंने सोशल मीडिया पर यह घोषणा करते हुए कहा है कि यह शुल्क तत्काल प्रभाव से लागू माने जाएंगे। उन्होंने ऐसे देशों के खिलाफ जवाबी शुल्क को 90 दिन के लिए दस प्रतिशत तक सीमित रखने का फैसला किया है जो अमेरिका के



साथ व्यापार संबंधी मसलों को बातचीत के जरिए समाधान निकालने को इच्छुक है उन्होंने कहा है कि चीन ने विश्व के बाजारों के प्रति सम्मान का अभाव दिखाया है। इसके आधार पर उन्होंने उसके खिलाफ प्रशुल्क बढ़ाने का यह निर्णय लिया है। इससे पहले अमेरिका ने चीन के खिलाफ 50 प्रतिशत का अतिरिक्त शुल्क लगाने की घोषणा की थी जिससे हाल के दिनों

-शेष पृष्ठ दो पर

पीएम को भेजा जाएगा एक करोड़ हस्ताक्षरों वाला वक्फ कानून विरोधी प्रस्ताव : जमीयत

कोलकाता (हि.स.)।

पश्चिम बंगाल की राजधानी कोलकाता के रामलीला मैदान में आयोजित एक विशाल सभा में जमीयत उलेमा-ए-हिंद की बंगाल इकाई ने वक्फ कानून के खिलाफ व्यापक आंदोलन का एलान किया है। संगठन के प्रदेश अध्यक्ष और राज्य मंत्री मिर्हीकुल्लाह चौधरी के नेतृत्व में जमीयत ने घोषणा की कि वे वक्फ कानून के विरोध में एक करोड़ लोगों के हस्ताक्षर जुटाकर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को भेजेंगे और इस कानून को वापस लेने की मांग करेंगे। सभा में चौधरी ने कहा कि हम बंगाल के विभिन्न जिलों और कस्बों से हस्ताक्षर एकत्र करेंगे। इससे पहले भी

-शेष पृष्ठ दो पर

गडकरी ने 10 राष्ट्रीय राजमार्ग परियोजनाओं का किया लोकार्पण और भूमि-पूजन, कहा- मध्य प्रदेश में दिखती है विकास की झलक

भोपाल (हि.स.)। केंद्रीय सड़क परिवहन एवं राजमार्ग मंत्री नितिन गडकरी ने कहा कि मध्य प्रदेश में डबल इंजन की सरकार है। यहां तेजी से विकास हो रहा है। सबको सुखी, समृद्ध और सशक्त बनाने का विजन लेकर मुख्यमंत्री डॉ. यादव बड़ी तेजी से प्रदेश को विकास के पथ पर आगे ले जा रहे हैं। राजमार्ग सिर्फ एक मार्ग नहीं, यह जन-जन का जीवन बदलने वाले प्रगति पथ होते हैं। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के कुशल नेतृत्व में पिछले 10 सालों में हम देश की अधोसंरचना में व्यापक बदलाव लेकर आए हैं। देश को



विश्व की तीसरी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था बनाना है, इसमें मध्य प्रदेश की भागीदारी भी होगी। मध्य प्रदेश में विकास की ललक दिखाई देती है, इसलिए हम

इसे देश के विकास का सबसे बड़ा अंशभागी राज्य बनाएंगे। केंद्रीय मंत्री गडकरी गुवाहाटी में धार जिले के बदनावर के ग्राम खेड़ा में आयोजित भूमिपूजन और लोकार्पण कार्यक्रम को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने कार्यक्रम में 5800 करोड़ रुपए की लागत वाली 10 राष्ट्रीय राजमार्ग परियोजनाओं एवं संबद्ध अधोसंरचना निर्माण कार्यों का भूमि-पूजन एवं लोकार्पण किया।

इस अवसर पर मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव भी मौजूद थे। गडकरी ने घोषणा करते हुए कहा कि अगले तीन साल में

-शेष पृष्ठ दो पर

आतंकियों पर भारत के तगड़े एक्शन से खुश हुआ इजरायल, बोला- शैक्यू मोदी सरकार

नई दिल्ली। इजरायल ने

पाकिस्तानी-कनाडाई आतंकवादी तहव्वुर राणा और मुंबई 26/11 हमलों के साजिशकर्ता तहव्वुर राणा के अमेरिका से भारत प्रत्यर्पण के कदम को लेकर अपनी प्रतिक्रिया दी है। इजरायल ने 26/11 के साजिशकर्ता तहव्वुर राणा के भारत प्रत्यर्पण का स्वागत किया है। भारत में इजरायल के राजदूत रुबेन अजार ने गुवाहाटी के आधिकारिक बयान जारी कर इस घटनाक्रम का स्वागत किया। अजार ने एक वीडियो संदेश में कहा कि आतंकवादियों को न्याय के कठघरे में लाने के लिए



वर्षों कनाडाई नागरिक राणा को लॉस एंजेलिस के मेट्रोपोलिटन डिटेशन सेंटर में रखा गया था। अधिकारियों ने बताया कि एक बहु-एजेंसी टीम अमेरिका गई है और राणा को भारत लाने के लिए अमेरिकी अधिकारियों के साथ सभी कागजी कार्रवाई और

भारत सरकार की दृढ़ता के लिए धन्यवाद देना चाहता है। मुंबई आतंकवादी हमले के आरोपी तहव्वुर राणा को गुवाहाटी को विशेष विमान से भारत लाए जाने की संभावना है। अधिकारियों ने बुधवार को यह जानकारी दी। पाकिस्तानी मूल के 64 तहव्वुर राणा के भारत प्रत्यर्पण का स्वागत किया है। भारत में इजरायल के राजदूत रुबेन अजार ने गुवाहाटी के आधिकारिक बयान जारी कर इस घटनाक्रम का स्वागत किया। अजार ने एक वीडियो संदेश में कहा कि आतंकवादियों को न्याय के कठघरे में लाने के लिए

-शेष पृष्ठ दो पर

S.S. Traders
Suppliers in : All kinds of Door Fittings Modular Kitchen & Accessories, etc.
D. Neog Path, Near Dona Planet ABC, G.S. Road, Guwahati - 05
97079-99344

सुप्रभात
जब क्रोध में हों, तो दस बार सोचकर बोलिए, जब ज्यादा क्रोधित अवस्था में हों, तो हजार बार सोचिए।
-जेफरसन

न्यूज गैलरी
असम में 24 करोड़ रुपए से अधिक की ड्रग्स जब्त

नई दिल्ली (हि.स.)। केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने गुवाहाटी को कहा कि असम में 24 करोड़ रुपए से अधिक मूल्य की मेथामफेटामाइन गोलीयों की भारी खेप के साथ तीन लोगों को गिरफ्तार किया गया है। उन्होंने इसके लिए

एसबीआई ने बदले एटीएम से कैश निकालने के नियम

नई दिल्ली। अगर आपका स्टेट बैंक ऑफ इंडिया में खाता है तो यह खबर आपके लिए है। एटीएम का अधिक उपयोग करने वाले एसबीआई ग्राहकों को इटका लग सकता है। 1 फरवरी 2025 से एसबीआई ने एटीएम से पैसे निकालने और बैलेंस चेक करने के नियमों में बदलाव किया है। अब सभी ग्राहकों के लिए मुफ्त ट्रांजेक्शन की संख्या एक समान हो गई है। अब ग्रामीण इलाकों में रहने वाले और शहरों में रहने वाले ग्राहकों

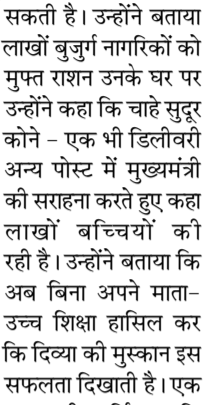
-शेष पृष्ठ दो पर

तापमान	अधिकतम	न्यूनतम
33°	33°	22°



हमारी डिलीवरी स्पीड स्विगी-जोमाटो को टक्कर दे सकती है : मुख्यमंत्री

गुवाहाटी (हिंस)। असम के मुख्यमंत्री डॉ. हिमंत विश्व शर्मा ने कहा है कि राज्य की लास्ट माइल डिलीवरी स्पीड और एक्स्यूसी स्विगी और जोमाटो को भी टक्कर दे कि हेलाना मुंडा जैसी हर महीने 5 किलो पहुंचाया जा रहा है। गांव हो या शहर के मिस नहीं होती। एक ने निजुत मोड़-योजना कि यह असम की जर्जरता में बदलाव ला दिव्या जैसी छात्राएं पिता पर बोझ डाले पा रही हैं। उन्होंने कहा योजना की असली



और पोट में मुख्यमंत्री ने कहा कि फिच रेटिंग ने असम की आर्थिक प्रगति को सराहा है। उन्होंने बताया कि बीते 5 वर्षों में असम में 200 करोड़ रुपए का एफडीआई और कई बड़े घरेलू निवेश हासिल किए हैं।

सकती है। उन्होंने बताया लाखों बुजुर्ग नागरिकों को मुफ्त राशन उनके घर पर पहुंचाने का काम है। उन्होंने कहा कि चाहे सुदूर कोने - एक भी डिलीवरी अन्य पोस्ट में मुख्यमंत्री की सराहना करते हुए कहा लाखों बच्चियों की रही है। उन्होंने बताया कि अब बिना अपने माता-उच्च शिक्षा हासिल कर कि दिव्या की मुस्कान इस सफलता दिखाती है। एक

महिलाओं के शैक्षणिक सशक्तिकरण में असम महिला विश्वविद्यालय की भूमिका सराहनीय : राज्यपाल

दीक्षांत समारोह में स्नातक छात्राओं को राज्यपाल लक्ष्मण प्रसाद आचार्य ने किया सम्मानित

जोहाट (हिंस)। असम के राज्यपाल लक्ष्मण प्रसाद आचार्य ने आज जोरहाट में असम महिला विश्वविद्यालय के चौथे दीक्षांत समारोह में भाग लिया, जहां उन्होंने स्नातक करने वाली छात्राओं को उपलब्धियों को मान्यता दी और उनको सम्मानित किया। यह चौथा दीक्षांत समारोह असम महिला विश्वविद्यालय के लिए एक महत्वपूर्ण मील का पत्थर साबित हुआ, जिसने नई पीढ़ी की महिलाओं को सशक्त और सामाजिक रूप से जागरूक महिला नेताओं के रूप में आकार देने में अपनी भूमिका को मजबूत किया। कार्यक्रम में राज्यपाल आचार्य ने असम महिला विश्वविद्यालय की सराहना करते हुए कहा कि यह क्षेत्र में उच्च शिक्षा का पहला संस्थान है, जो विशेष रूप से महिलाओं के शैक्षणिक सशक्तिकरण के लिए समर्पित है। विश्वविद्यालय की सराहना करते हुए राज्यपाल ने शिक्षा, नवाचार और सामाजिक सशक्तिकरण को आगे बढ़ाने के लिए विश्वविद्यालय की प्रतिबद्धता को रेखांकित किया और आशा व्यक्त की कि



विश्वविद्यालय आने वाले वर्षों में नए मानक स्थापित करना जारी रखेगा। प्राचीन काल से लेकर वर्तमान तक महिलाओं के नेतृत्व की समृद्ध विरासत का हवाला देते हुए राज्यपाल ने कहा कि हमारी प्राचीन संस्कृति में महिलाओं को हमेशा से ही सम्माननीय स्थान प्राप्त रहा है। गार्गी और लोपामुद्रा जैसी विद्वानों से लेकर रानी लक्ष्मीबाई और सावित्रीबाई फुले जैसी आधुनिक हस्तिगतों तक, भारतीय महिलाओं ने स्थायी सामाजिक प्रभाव पैदा करने में लगातार अग्रणी भूमिका निभाई है। राज्यपाल ने विश्वविद्यालय की पहल, लचीले और महत्वाकांक्षी परिवर्तनकारी भारतीय महिलाओं के लिए समग्र उन्नति पर गर्व व्यक्त किया। उन्होंने कहा कि महिला केंद्रित विकास मॉडल का उद्देश्य शिक्षा, स्वास्थ्य, पर्यावरण और

आर्थिक सशक्तिकरण सहित विभिन्न क्षेत्रों में महिलाओं के बीच आत्मनिर्भरता और नेतृत्व को बढ़ावा देना है। उन्होंने कहा कि इस तरह की पहल प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के परिकल्पित विकसित भारत के दृष्टिकोण के अनुरूप है। राज्यपाल ने तेजी से हो रहे तकनीकी बदलाव के दौर में आजीवन सीखने के महत्व पर भी प्रकाश डाला और छात्रों को ऑनलाइन एडुटेक, डेटा साइंस और ग्रीन टेक्नोलॉजी जैसे उभरते क्षेत्रों में अवसरों को अपनाने के लिए प्रोत्साहित किया। पूर्व राष्ट्रपति डॉ. अब्दुल कलाम का हवाला देते हुए उन्होंने कहा कि अगर एक महिला शिक्षित होती है, तो पूरा परिवार शिक्षित हो सकता है। उन्होंने उच्च शिक्षा पर अखिल भारतीय सर्वेक्षण (2021-22) का हवाला दिया, जिसमें बताया गया कि अब उच्च शिक्षा में नामांकन में महिलाओं की हिस्सेदारी 55 प्रतिशत से अधिक है और महिला पीएचडी शोधकर्ता पिछले सभी रिकॉर्ड तोड़ रही हैं। राज्यपाल आचार्य ने राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के साथ विश्वविद्यालय के संरक्षण को भी

कलश यात्रा के साथ जय श्रीराम के नारों से गुंजायमान नगांव शहर

नगांव। श्री हनुमान जन्मोत्सव के उपलक्ष्य में आज श्री कृष्णश्रम शिव मंदिर से धिंग रोड स्थित श्री हनुमान मंदिर तक एक भव्य कलश यात्रा निकाली गई। उल्लेखनीय है कि श्री हनुमान जन्मोत्सव समिति, नगांव के तत्वाधान में आगामी 12 अप्रैल से 15 अप्रैल तक चार दिवसीय श्री हनुमान जन्मोत्सव एवं विराट मेले का आयोजन गत वर्षों की भांति इस वर्ष भी किया जा रहा है। चार दिवसीय मूल कार्यक्रम का शुभारंभ शनिवार से होगा। इससे पूर्व आज वृहस्पतिवार को कलश यात्रा का भव्य आयोजन किया गया। इस क्रम में ब्रह्मपुत्र नदी का जल सिलघाट से लेकर श्री कृष्णश्रम शिव मंदिर में रखा गया। तल्पचात कलशों में जल भरकर कलश यात्रा नेहरू वाली स्थिति श्री कृष्णश्रम शिव मंदिर प्रांगण से आरंभ होकर श्री हनुमान मंदिर तक निकाली गई। इससे पूर्व नेहरू वाली स्थिति श्री कृष्णश्रम शिव मंदिर में कलशों की विधिवत पूजा-अर्चना समिति के सचिव राजेश्वर प्रसाद मुंदड़ा मुख्य यजमान के तौर पर करवाई। पूजा के बाद आरती की गई। बाद में कलश यात्रा आरंभ हुई। सबसे आगे श्रीराम देवबारी को सजवाने का काम श्रीराम देवबारी के चार दिवसीय कार्यक्रम आरंभ होकर बुधवार को हवन व इश वंदना के साथ समारोह का समापन होगा।



अपने गणवेश में कलश लेकर चल रहे थे। इस समय श्रीराम नाम के उद्घोष से शहर गुंजायमान हो रहा था। कलश यात्रा मंदिर पहुंचने पर पंडित प्रहलाद राय दाधिच व अनिल दाधिच ने आरती कर अर्चना की। इसी जल, दुध, दही, शहद, शक्कर एवं अन्य सामग्रियों से बाबा के विग्रह का महाभिषेक कर पंचामृत का प्रसाद भक्तों में वितरित किया गया। प्रचार विभाग के मुखेश पोद्दार व महेश भजनका ने बताया कि शनिवार से श्री हनुमान जन्मोत्सव के चार दिवसीय कार्यक्रम आरंभ होकर बुधवार को हवन व इश वंदना के साथ समारोह का समापन होगा।

नीति आयोग का 2047 में असम भ्रमण पर दो दिवसीय कार्यशाला का उद्घाटन

गुवाहाटी। विकास विषय पर दो दिवसीय कार्यशाला का उद्घाटन समारोह विकसित असम@2047-नीति आयोग द्वारा परिवर्तन और विकास के सहयोग से आयोजित विकास विभाग और राज्य नवाचार और परिवर्तन आयोग, असम ने आज 10 अप्रैल, 2025 को होटल अरिस्ता, गुवाहाटी में आयोजित किया जाएगा। इस कार्यशाला का उद्देश्य था भारत के दृष्टिकोण के अनुरूप असम की प्रगति के लिए संवाद और रणनीतिक योजना को बढ़ावा देना 2047 तक विकसित राष्ट्र बनने का लक्ष्य। समारोह की शुरुआत विशेष संवाददाता रंजन शर्मा के स्वागत भाषण से हुई। आयुक्त एवं सचिव, परिवर्तन और विकास विभाग, सरकार। का असम। विशेष आयुक्त ने विशिष्ट अतिथियों का गर्मजोशी से स्वागत किया अतिथियों और प्रतिभागियों ने इस तरह के सहयोगात्मक प्रयासों के महत्व पर बल दिया असम के भविष्य के विकास के लिए एक मार्ग तैयार करना। स्वागत भाषण के बाद सरकार के मुख्य सचिव डॉ. रवि कोटा ने कहा कि, असम का उद्देश्य है कि विकसित असम@2047 महज एक रोडमैप नहीं बल्कि एक सामूहिक प्रयास है। एक समृद्ध, समावेशी और टिकाऊ असम की स्थापना के लिए प्रतिबद्धता। अरे इस बात पर जोर दिया गया कि यह दृष्टिकोण समानता, नवाचार के सिद्धांतों पर आधारित है। स्थिरता और अखंडता



को बढ़ावा देते हुए, हमारा लक्ष्य यह सुनिश्चित करना है कि विकास से प्रत्येक नागरिक को लाभ मिले। डॉ. ए.एस. कोटा ने फोकस के प्रमुख क्षेत्रों पर प्रकाश डाला, जिसमें गुणवत्तापूर्ण शिक्षा के माध्यम से परिवारों का पोषण करना भी शामिल है। शिक्षा, सुलभ स्वास्थ्य सेवा; सौहार्दपूर्ण वातावरण को बढ़ावा देना सामुदायिक विकास, सामाजिक न्याय और पर्यावरण के माध्यम से समुदायों को बढ़ावा देना; और जैसे-जैसे उन्नति को अपनाकर एक संपन्न अर्थव्यवस्था को बढ़ावा देना औद्योगिक क्रांति 4.0, लचीली स्मार्ट कृषि और प्रभावी शासन। उसने फोन संधी हितधारकों से एक ऐसे भविष्य को आकार

देने में सहयोग करने का आग्रह किया, जिसमें असम समृद्ध हो। अवसर, लचीलापन और सामूहिक शक्ति। डॉ. ए.एस. नीति आयोग की असम परियोजना निदेशक नीलम पटेल ने उद्घाटन समारोह को संबोधित किया। डॉ. पटेल ने विजन असम 2047 का व्यापक अवलोकन प्रस्तुत किया, इस महत्वाकांक्षी पहल विकास, सामाजिक न्याय और पर्यावरण के माध्यम से समुदायों को बढ़ावा देना और असम की स्थिति को रेखांकित किया शक्तियों और सुधार के क्षेत्रों पर चर्चा की गई, तथा एकीकृत दृष्टिकोण की आवश्यकता पर बल दिया गया। टिकाऊ आर्थिक विकास, तकनीकी उन्नति और सामाजिक विकास सुनिश्चित करना

विकास। कार्यक्रम का मुख्य आकर्षण प्रोफेसर विनोद पॉल, सदस्य द्वारा दिया गया मुख्य भाषण था। नीति आयोग, प्रो. विनोद पॉल ने इस बात पर जोर दिया कि एक विकसित राष्ट्र (विकसित राष्ट्र) बनने के लिए राष्ट्र अपने राज्यों की उन्नति को आवश्यक बनाता है, तथा असम की प्रगति को एक महत्वपूर्ण कदम के रूप में स्थापित करता है। राष्ट्रीय प्राथमिकता। उन्होंने असम के अप्रयुक्त संसाधनों और इसकी युवा आबादी पर प्रकाश डाला आर्थिक विकास के लिए प्रमुख परिसंपत्ति के रूप में। प्रो. पॉल ने महिलाओं पर ध्यान केंद्रित करने की वकालत की समावेशी विकास को बढ़ावा देने और असमानताओं को कम करने के लिए विकास। उन्होंने इस बात पर भी जोर दिया कि कुत्रिम बुद्धिमत्ता जैसी उभरती प्रौद्योगिकियों को अपनाने का महत्व राज्य के शैक्षिक और आर्थिक परिवर्तन के लिए आवश्यक है। नीति आयोग के प्रतिष्ठित फेलो डॉ. ओपी अग्रवाल ने गहन विश्लेषण प्रस्तुत किया। अंतर को ताकत, कमजोरियाँ, अवसर और खतरें भविष्य के लिए राज्य का रोडमैप। उनके संबोधन में इसके महत्व को रेखांकित किया गया चुनौतियों और अवसरों दोनों की पहचान करके एक समग्र, दूरदर्शी रूपरेखा तैयार करना असम के लिए विकास योजना। समारोह का समापन सीईओ पी विजय भास्कर रेड्डी के धन्यवाद ज्ञापन के साथ हुआ। एसआईटीए असम ने वक्ताओं, प्रतिभागियों और आयोजकों के प्रति आभार व्यक्त किया। उनके अमूल्य योगदान के लिए आभार। उन्होंने एसआईटीए असम की समर्थन की प्रतिबद्धता की पुष्टि की प्रौद्योगिकी का लाभ उठाकर समृद्ध और टिकाऊ भविष्य के लिए राज्य का दृष्टिकोण, नवाचार और रणनीतिक साझेदारों। दो दिवसीय कार्यशाला में चर्चाओं, प्रस्तुतियों और अन्य विषयों पर चर्चाओं का एक श्रृंखला शामिल होगी। सहयोगात्मक सत्र जो असम के विकास के लिए रोडमैप बनाने पर केंद्रित होंगे राज्य के उद्देश्यों को व्यापक राष्ट्रीय विकास लक्ष्यों के साथ संरेखित करना। पहले दिन की कार्यशाला में कई इंटरैक्टिव सत्र शामिल थे जहां वक्ताओं और विशेषज्ञ एक लचीली अर्थव्यवस्था बनाने की दिशा में ठोस कदमों की पहचान करने के लिए चर्चा में लगे हुए हैं असम के भविष्य के लिए एक महत्वपूर्ण कदम। असम की अर्थव्यवस्था और उसके मुद्दों पर महत्वपूर्ण सत्र, असम पर्यटन क्षेत्र और इसकी संभावित वृद्धि, नवाचार और बढ़ाने की पहल असम का खाद्य और बागवानी परिरक्षण, टिकाऊ जलीय कृषि, सुदृढ़ीकरण एमएसएमई, हस्तशिल्प को बढ़ावा देने और स्थानीय उद्यमिता को समर्थन देने पर चर्चा की गई।

रंगिया जैन मंदिर में भी श्रद्धालुओं ने किया णमोकार मंत्र का जाप



रंगिया (विभास)। विश्व णमोकार महामंत्र दिवस पर जैन इंटरनेशनल ट्रेड ऑर्गेनाइज़ेशन के आह्वान पर बुधवार को विश्वभर में णमोकार महामंत्र का जाप किया गया। इसी कड़ी में रंगिया में भी सकल दिगंबर जैन समाज के तत्वाधान में इसका आयोजन किया गया। रंगिया के दिगंबर जैन मंदिर प्रांगण में मंदिर संचालन समिति के अध्यक्ष कैलाश चंद काला के नेतृत्व में तथा सभी समाजबंधुओं के सहयोग से सुबह आठ बजे से 9.36 बजे तक सामूहिक णमोकार जाप अनुष्ठान संपन्न किया गया। इस मौके पर भारी संख्या में समाजबंधुओं ने उपस्थित होकर णमोकार महामंत्र का जाप किया। वहीं मंदिर संचालन समिति के महासचिव राज पहड़िया द्वारा बताया गया है कि यह जाप विश्व शांति की कामना के साथ किया गया है, उन्होंने बताया कि इस दिवस पर आज देश के यशस्वी प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने भी णमोकार मंत्र की अर्चना की एवं विश्व कल्याण की प्रार्थना की।

लालमाटी दुर्घटना : हादसे में पांच वाहन हुए क्षतिग्रस्त : डीसीपी



गुवाहाटी (हिंस)। लालमाटी इलाके में बीती रात हुई भीषण सड़क दुर्घटना को लेकर बरिष्ठ के पुलिस उपायुक्त (डीसीपी) ने गुवाहार को संवाददाता सम्मेलन में पूरी घटना की जानकारी दी। डीसीपी ने बताया कि दुर्घटना में कुल पांच वाहन क्षतिग्रस्त हुए हैं। इनमें दो स्कूटी, एक रिक्वाट वाहन, एक फोर्च्युनर और एक डंपर शामिल हैं। डम्पर की जोरदार टक्कर से मौके पर ही दो लोगों की मौत हो गई। मृतकों की पहचान राजा राय और मृदुल डेका के रूप में हुई है। बीती रात तक मृतकों की पहचान नहीं हो पायी थी। डंपर चालक राजू दास को हिरासत में लिया गया है और उससे पूछताछ की जा रही है। डीसीपी ने कहा कि दुर्घटना के कारणों की गहराई से जांच की जा रही है। इसके लिए क्रेस इन्वेस्टिगेशन टीम को लगाया गया है, जो घटनास्थल का निरीक्षण कर रही है और तकनीकी विश्लेषण के माध्यम से असल वजह पता लगाने का प्रयास कर रही है। साथ ही, दुर्घटना स्थल की अस्थिरता और संरचना को लेकर भी विभागीय स्तर पर मूल्यांकन किया जा रहा है। पुलिस ने लोगों से संयम बनाए रखने की अपील करते हुए भरोसा दिलाया है कि दोषी के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी। भवेन दास नामक एक स्कूटी सवार भी दुर्घटना में घायल हो गया था।

चिरांग : सुशासन की दिशा में ऐतिहासिक कदम



के कैबिनेट मंत्री यूजी ब्रह्म ने इस पहल की सराहना की तथा सभी हितधारकों से बीटीआर मिशन को ईमानदारी से पूरा करने का आग्रह किया। उन्होंने कहा कि सामूहिक प्रयासों के माध्यम से ही हम चिरांग और पूरे क्षेत्र का उत्थान कर सकते हैं। बीटीसी के प्रधान सचिव आकाश दीप ने सम्मेलन के महत्व पर जोर दिया, तथा पिछले चार वर्षों में बीटीआर में आए परिवर्तन पर प्रकाश डाला। उन्होंने सहयोगात्मक शासन के माध्यम से शांति बनाए रखने और विकास में तेजी लाने की आवश्यकता पर जोर दिया। चिरांग जिला आयुक्त जितन बोरा और पुलिस अधीक्षक अक्षय गर्ग ने भी सभा को संबोधित किया, तथा अशांति से शांति और प्रगति की स्थिति तक जिले की उल्लेखनीय यात्रा पर विचार किया। सम्मेलन में लोकसभा सांसद जयंत बसुमत्तारी, राज्यसभा सांसद रन्गीना नाजारी, बीटीसी स्पीकर कातीराम बोरो, उपाध्यक्ष अभिराम महापात्रक, कार्यकारी सदस्य, विधायक, एमपीएलए, एडीसी, सहायक आयुक्त, विभागाध्यक्ष और ग्रेड 3 कर्मचारी सहित नेताओं और अधिकारियों ने भाग लिया।

बिजनी। प्रशासनिक सुधार सहयोग में एक महत्वपूर्ण मील का पत्थर साबित हुए, बोडोलेड प्रादेशिक क्षेत्र (बीटीआर) के तहत चिरांग जिले के ग्रेड 3 और उससे ऊपर के अधिकारियों के लिए पहली बार जिला सम्मेलन बुधवार को आरसीसीसी कांफ्रेंस हॉल, बीजीआर, धालीगांव में आयोजित किया गया। इस कार्यक्रम की अध्यक्षता बीटीसी प्रमुख प्रमोद बोडो ने की, जिन्होंने अधिकारियों के बीच व्यावसायिकता, एकता और सार्वजनिक सेवा की नई भावना का आह्वान किया। अपने संबोधन में बीटीसी प्रमुख बोडो ने सभी अधिकारियों से शिष्टाचार और अनुशासन बनाए रखने का आग्रह किया, इस बात पर जोर देते हुए कि कुशल सार्वजनिक सेवा प्रदान करने के लिए स्वच्छता, सहकर्मियों के बीच आपसी सम्मान और शासन के सभी स्तरों पर अधिसरण आवश्यक हैं। खुद के साथ और दूसरों के साथ ईमानदार रहें। व्यवस्थित रूप से, पेशेवर रूप से काम करें और हमेशा लोगों को अपने कर्तव्यों

पंचायत चुनाव के लिए एनडीए गठबंधन की तैयारियां पूरी



सम्मेलन में 397 जिला परिषद सीटों से 318 सीटों के उम्मीदवारों के नाम की घोषणा कर दी थी। इन्होंने 74 सीटें गठबंधन के सहयोगी असम गण

परिषद को देने के साथ ही अन्य मित्र दलों को भी चयनित तरीके से सीटें दी गई हैं। जिला परिषद और क्षेत्रीय पंचायतों के उम्मीदवारों में से आज कई उम्मीदवारों ने अपनो नामांकन पत्र दाखिल किये हैं। 397 जिला परिषद की शेष 5 सीटों के उम्मीदवारों की भी आज पार्टी ने घोषणा की। इन 5 सीटों में 4 महिलाओं के लिए और एक पुरुष के लिए दी गई है। इन 4 सीटों सहित कुल 176 सीटों में महिला उम्मीदवारों को प्राथमिकता दी गई है। दूसरी ओर 2157 क्षेत्रीय पंचायत की सीटों पर जिला और मंडल स्तर की चर्चा के अनुसार सीटों का बंटवारा किया गया है। इस संदर्भ में प्रदेश भाजपा अध्यक्ष दिलीप सैकिया का कहना है कि मित्र दलों के साथ मित्रता धर्म की निभाया, वह मित्रता अत्यंत गूढ़ होती है। जो लोकतांत्रिक व्यवस्था में अत्यंत आवश्यक है। केवल मित्रता करना ही नहीं, मित्रता का धर्म ईमानदारी

और प्रतिष्ठा से पूर्ण होना चाहिए। विपक्षी मित्रता के नाम पर चोख-पुकार मचाई जा रही है। उल्लेखनीय है कि उम्मीदवारों ने नामांकनपत्र दाखिल करने के बाद प्रचार के क्षेत्र में पार्टी के सभी स्तरों के कार्यकर्ता मैदान में उतरने के लिए तैयार हैं। इस मामले में मुख्यमंत्री डॉ. हिमंत विश्व शर्मा 27 जन सभाओं को संबोधित करेंगे तथा प्रदेश भाजपा अध्यक्ष दिलीप सैकिया 50 से अधिक प्रचार सभाओं को संबोधित करेंगे। कुल मिलाकर मुख्य विपक्षी कांग्रेस पार्टी के आंतरिक विवाद और कमजोरी के मुकाबले शासकीय दल भाजपा और मित्र दल ने अधिक आक्रामक तरीके से पंचायत चुनाव में अपने आप को समर्पित करने की तैयारी की है।

प्रतिष्ठा से पूर्ण होना चाहिए। विपक्षी मित्रता के नाम पर चोख-पुकार मचाई जा रही है। उल्लेखनीय है कि उम्मीदवारों ने नामांकनपत्र दाखिल करने के बाद प्रचार के क्षेत्र में पार्टी के सभी स्तरों के कार्यकर्ता मैदान में उतरने के लिए तैयार हैं। इस मामले में मुख्यमंत्री डॉ. हिमंत विश्व शर्मा 27 जन सभाओं को संबोधित करेंगे तथा प्रदेश भाजपा अध्यक्ष दिलीप सैकिया 50 से अधिक प्रचार सभाओं को संबोधित करेंगे। कुल मिलाकर मुख्य विपक्षी कांग्रेस पार्टी के आंतरिक विवाद और कमजोरी के मुकाबले शासकीय दल भाजपा और मित्र दल ने अधिक आक्रामक तरीके से पंचायत चुनाव में अपने आप को समर्पित करने की तैयारी की है।

भारत-अमेरिका ट्रेड में लंबी अवधि का नजरिया रखें निर्यातक: पीयूष गोयल

नई दिल्ली
नए व्यापार क्षेत्रों में उभरते हुए चुनौतियों के बीच केंद्रीय वाणिज्य और उद्योग मंत्री, पीयूष गोयल ने निर्यातकों को भारत-अमेरिका ट्रेड में नजरिया बनाए रखने का सुझाव दिया है। उन्होंने एक बैठक में एक्सपोर्ट प्रमोशन कार्डिसल और उद्योग बांडीज के साथ चर्चा की जिसमें आधुनिक व्यापार परिदृश्य और विपरीत समय के अवसरों पर विचार-विमर्श किया गया। गोयल ने उद्यमिता और संभावित रूप से दूरदराज निर्यातकों को बताया कि सरकार उभरती व्यापार वातावरण में सकारात्मक योजनाओं का समर्थन करेगी। उन्होंने वित्त वर्ष 2024-25 में अधिकतम निर्यात का लक्ष्य विशेष ध्यान देने के साथ बताया और मान्यता दी कि यह उपलब्ध कई संदेश और संधियों के बावजूद

संभव हो सकती है। बैठक के माध्यम से, निर्यातकों को व्यापारिक समझौतों के महत्व और भारत-अमेरिका के बीच चल रहे मुद्दों पर गहराई से चर्चा करने का भी मौका मिला। इस समय में व्यापारिक वातावरण में उभरती चुनौतियों का मुकाबला किया जाएगा, सरकार ने निर्यात उद्योगों को समर्थन के प्रति अपनी पहल को पुष्टि की है। बैठक के दौरान गोयल ने निर्यातकों को पारस्परिक रूप से लाभकारी बहु-क्षेत्रीय द्विपक्षीय व्यापार समझौते (बीटीए) के लिए अमेरिका के साथ चर्चा के बारे में भी जानकारी दी। इसके अलावा विभिन्न क्षेत्रों का प्रतिनिधित्व करने वाली अलग-अलग एक्सपोर्ट प्रमोशन कार्डिसल ने वैश्विक व्यापार में उभरती चुनौतियों के महानजर अपने विचार और दृष्टिकोण प्रस्तुत किए और सरकार से इन चुनौतीपूर्ण समय में निर्यात उद्योग को समर्थन देने के लिए सक्रिय कदम उठाने का अनुरोध किया।



न्यूज़ ब्रीफ

किआ मोटर्स के पेनकोड प्लांट में 900 इंजनों की चोरी का खुलासा



मुंबई। किआ मोटर्स इंडिया के पेनकोड स्थित प्लांट से हाल ही में एक हेरान कर देने वाला मामला सामने आया है। बीते पांच वर्षों में लगभग 900 कार इंजन चोरी हो गए हैं जिसका खुलासा कंपनी के ऑडिट में हुआ। पुलिस ने मामले में तुरंत जांच शुरू की है और शक्तिशाली दौड़ियों की तलाश में है। किआ मोटर्स ने किसी भी दोषी कर्मचारी और अंदरूनी संगठन को बचाने के लिए पुलिस से सहायता मांगी है। इस मामले में प्रमुख संदेह है कि इंजनों की चोरी किसी भी अन्य संगठन से नहीं हुई है, बल्कि कंपनी के अंदरूनी कर्मचारियों के साथ साझेदारी में किया गया है। इस बीच किआ मोटर्स ने इस मामले में सार्वजनिक रूप से कोई बयान देने से इनकार किया है, हालांकि कंपनी ने यह जरूर स्पष्ट किया कि चोरी की इस घटना से उनके उत्पादन पर कोई असर नहीं पड़ा है। किआ मोटर्स हर साल तीन से चार लाख कारों का निर्माण करती है, इसलिए 900 इंजन की चोरी से उनके प्रोडक्शन में कोई रुकावट नहीं आई। फिर भी यह घटना कंपनी की आंतरिक सुरक्षा और निगरानी पर सवाल खड़े करती है। पुलिस की जांच फिलहाल जारी है।

लोकप्रिय बाइक एफ350-एस एफ आई का एमवाय 25 वर्जन लॉन्च



नई दिल्ली। भारत में यामाहा ने अपनी लोकप्रिय बाइक एफ350-एस एफ आई का एमवाय25 वर्जन लॉन्च कर दिया है। बाइक की कीमत में मामूली बढ़ोतरी देखने को मिली है। इस अपडेट के साथ बाइक के डिजाइन में हल्के बदलाव किए गए हैं और कुछ नए कलर ऑप्शन भी जोड़े गए हैं। एमवाय25 यामाहा एफ350-एस एफ डब्लू की पक्स-शोरूम कीमत 1,34,800 रुपये रखी गई है, जो इसके पिछले वर्जन वीईआर 4.0 से 3,600 रुपये ज्यादा है। नए मॉडल में अब चार नए रंग मेट ब्लैक, आइस प्लूओ-वर्मिलियन, मेटालिक ग्रे और साइबर ग्रीन शामिल किए गए हैं। इसके अलावा, डिजाइन में भी कुछ छोटे बदलाव हुए हैं। फ्रंट टर्न सिग्नल को अब हेडलाइट असेंबली से हटाकर टैक थ्रूअउट पर लगाया गया है। साथ ही, टैंक के चारों ओर पहले जो क्रोम फिनिश था, अब वह ग्लास ब्लैक में दिया गया है। पावरट्रेन की बात करें तो इस बाइक में 149सीसी का सिंगल-सिलिंडर एयर-कूल्ड इंजन दिया गया है, जो 12बीएचपी की पावर और 13.3 एनएम का टॉर्क जनरेट करता है। इसे 5-स्पीड गियरबॉक्स से जोड़ा गया है। फीचर्स की बात करें तो इसमें 140-सेवशन का चोड़ा रियर टायर, सिंगल-चैनल एबीएस, ट्रेवेलर कंट्रोल, वायू-कनेक्ट तकनीक के साथ डिजिटल इंस्ट्रूमेंट क्लस्टर और एलईडी हेडलाइट्स जैसे एडवांस फीचर्स शामिल हैं।

टोयोटा अर्बन क्रूजर हाइराइडर नए अपडेट्स के साथ पेश

नई दिल्ली। नए अपडेट्स और फीचर्स के साथ टोयोटा ने अपनी पॉपुलर कॉम्पैक्ट एसयूवी अर्बन क्रूजर हाइराइडर को 2025 मॉडल के रूप में बाजार में उतारा है।



हाइराइडर की पक्स-शोरूम कीमत 11.34 लाख रुपये से शुरू होती है, जो पुराने मॉडल से लगभग 20,000 रुपये अधिक है। इस बार कार में कई अहम बदलाव किए गए हैं, जिनमें सबसे खास है एडवैंस्यूड वैरिएंट में 6-स्पीड ऑटोमैटिक ट्रांसमिशन की पेशकश। यह नया गियरबॉक्स पहले के 5-स्पीड मैनुअल ट्रांसमिशन की जगह लेता है इस अपडेट के साथ टोयोटा ने एसयूवी की प्रीमियम पोजिशनिंग को और मजबूत किया है। हालांकि मारुति ग्रेड विटारा, जो इसी प्लेटफॉर्म पर आधारित है, उससे बिक्री में आगे है, लेकिन नए फीचर्स के चलते हाइराइडर की मांग बढ़ सकती है। हाई-रेंज वैरिएंट्स में वेडिलेटेड फ्रंट सीट, एम्बिएंट लाइटिंग, 8-वे पावर एडजस्टेबल ड्राइवर सीट, रियर सनशैंड और एक्ज्यूसिव मोनियटर जैसे एडवांस फीचर्स मिलते हैं। इंजन ऑप्शन पहले जैसे ही हैं 1.5एल माइलड हाइब्रिड (103 पीएस) और स्टर्नो हाइब्रिड (115.56 पीएस) वैरिएंट। स्टर्नो हाइब्रिड वैरिएंट 27.97 किमी/घंटा का माइलेज देता है, जबकि सीएनजी पर यह 26.6 किमी/किग्रा तक जाता है। इन सभी अपडेट्स के साथ, टोयोटा ने 2025 हाइराइडर को और आकर्षक बना दिया है। वहीं, टाट्टा प्रेशर मॉनियटरिंग सिस्टम अब ई वैरिएंट को छोड़ सभी में स्टैंडर्ड है। 2025 हाइराइडर के सभी ट्रिम्स में अब 6-एयरवेज स्टैंडर्ड किए गए हैं।

अमेरिकी टैरिफ में राहत के ऐलान से ग्लोबल मार्केट में जबरदस्त तेजी, गिफ्ट निफटी भी 3.7 प्रतिशत तक उछला

11 अप्रैल को सेंसेक्स और निफटी में भी दिख सकती है जबरदस्त मजबूती

नई दिल्ली

अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने दुनिया के तमाम देशों को रेंसिप्रोकल टैरिफ के मामले में 90 दिनों के लिए राहत का ऐलान किया है। ट्रंप द्वारा टैरिफ में राहत दिए जाने का ऐलान करने के कारण दुनिया भर के तमाम बाजारों में जबरदस्त मजबूती नजर आ रही है। इस तेजी का असर कल के ट्रेडिंग सेशन में भारतीय बाजार में भी नजर आ सकता है। हालांकि, चीन पर अमेरिकी टैरिफ को 104 प्रतिशत से बढ़ा कर 125 प्रतिशत कर दिया गया है। चीन पर ये नया टैरिफ तत्काल प्रभाव से लागू हो गया है।

अमेरिकी राष्ट्रपति के इस टैरिफ गिफ्ट का असर गिफ्ट निफटी पर भी काफी हुआ है। महावीर जयंती के कारण भारतीय शेयर बाजार में छुट्टी है लेकिन नेशनल स्टॉक एक्सचेंज के इंटरनेशनल ट्रेडिंग प्लेटफॉर्म गिफ्ट निफटी पर जबरदस्त मजबूती के साथ कारोबार हो रहा है। अमेरिकी राष्ट्रपति के ऐलान से उल्हासित गिफ्ट निफटी दोपहर 12 बजे तक के कारोबार के बाद 832.50 अंक यानी 3.70 प्रतिशत की मजबूती के साथ 23,319.50 अंक के स्तर पर पहुंच कर कारोबार कर रहा था। गिफ्ट निफटी की इस मजबूती से घरेलू शेयर बाजार के बेंचमार्क इंडेक्स बीएसई के सेंसेक्स और एनएसई के निफटी में भी जोरदार रैली आने का संकेत मिल रहा है। की छुट्टी के बाद घरेलू शेयर बाजार कल 11 अप्रैल को कारोबार के लिए खुलेगा।

ग्लोबल मार्केट में गिफ्ट निफटी के अलावा दूसरे सूचकांक पर अरार नजर डालें तो अमेरिकी बाजार में पिछले सत्र के दौरान जबरदस्त मजबूती का माहौल बना हुआ था, जिसके कारण एसएंडपी 500 इंडेक्स 474.13 अंक यानी 9.52 प्रतिशत उछल कर 5,456.90 के स्तर पर बढ़ रहा था। इसी तरह नैस्डेक ने 1,857.06 अंक यानी 12.16 प्रतिशत की तेजी के साथ 17,124.27 अंक के स्तर पर पिछले सत्र के कारोबार का अंत किया था।

एशियाई बाजारों में भी जोरदार मजबूती नजर आ रही है। एशिया के 9 बाजारों में से गिफ्ट निफटी समेत सभी 9 बाजारों के सूचकांक बढ़त के साथ कारोबार



शाम 4:35 बजे से लेकर आधी रात के बाद 2:45 (एएम) बजे तक होती है। गिफ्ट निफटी की चाल के आधार पर घरेलू शेयर बाजार में होने वाले कारोबार का भी अनुमान लगाया जाता है। हालांकि कई बार ये अनुमान वास्तविकता से अलग भी होता है। घरेलू शेयर बाजार में छुट्टी होने के बावजूद गिफ्ट निफटी में कारोबार हो रहा है और फिलहाल यह सूचकांक जबरदस्त मजबूती के साथ कारोबार करता हुआ नजर आ रहा है।

कोसमी इंडेक्स भी फिलहाल 139.67 अंक यानी 6.09 प्रतिशत की तेजी के साथ 2,433.37 अंक के स्तर पर, स्टूट्स टाइम्स इंडेक्स 170 अंक यानी 5.01 प्रतिशत की बढ़त के साथ 3,563.69 अंक के स्तर पर, जकार्ता कंपोजिट इंडेक्स 299.87 अंक यानी 4.78 प्रतिशत उछल कर 6,267.86 अंक के स्तर पर, सेट कंपोजिट इंडेक्स 4.26 प्रतिशत की मजबूती के साथ 1,136.58 अंक के स्तर पर, हंग सेंग इंडेक्स 608.40 अंक यानी 3 प्रतिशत की तेजी के साथ 20,872.89 अंक के स्तर पर और शंघाई कंपोजिट इंडेक्स 1.32 प्रतिशत की बढ़त के साथ 3,228.81 अंक के स्तर पर कारोबार कर रहे हैं।

द पाक इंडौर के एक्जीक्यूटिव शेफ संतोष यादव ने कहा, हमारे इस नए मेनू को हमने केवल रैसिपीज का कलेक्शन नहीं बनाया, बल्कि यह एक अनुभव है, जिसे हर मेहमान महसूस कर सके, हमने हर डिश में टेक्सचर, टेम्परेचर और प्रेजेंटेशन पर गहराई से काम किया है ताकि मेहमानों को सिर्फ स्वाद नहीं, बल्कि एक विजुअल और सेंसेरी ट्रिप मिले।

आरबीआई के बाद देश के 4 बड़े सरकारी बैंकों ने घटाई ब्याज दरें

नई दिल्ली

रिजर्व बैंक ऑफ इंडिया (आरबीआई) ने 9 अप्रैल को ब्याज दरों में कटौती कर दी है। इसके बाद देश के 4 बड़े सरकारी बैंकों ने भी ब्याज दर में कटौती कर दी है। इससे मौजूदा ईएमआई भी कम हो जाएगी। इन 4 सरकारी बैंकों ने उधारी दरों में 0.25 प्रतिशत तक की कटौती करने की घोषणा की है। ब्याज दर में कटौती करने वाले बैंकों में पंजाब नेशनल बैंक, बैंक ऑफ इंडिया, इंडियन बैंक और यूको बैंक शामिल हैं।

बैंकों के इस फैसले से उनके मौजूदा और नए उधारकर्ताओं दोनों को फायदा होगा। अन्य बैंकों की तरफ से भी जल्द ही इसी तरह की घोषणा किए जाने की उम्मीद है। सार्वजनिक क्षेत्र के इन बैंकों ने शेयर बाजारों को अलग-अलग दी गई सूचनाओं में कहा कि भारतीय रिजर्व बैंक (आरबीआई) की तरफ से अल्पकालिक ऋण दर (रेपो दर) में कटौती किए जाने के बाद ऋण दर में यह संशोधन किया



ब्याज दर घटाने वाले बैंकों में पंजाब नेशनल बैंक, बैंक ऑफ इंडिया, इंडियन बैंक और यूको बैंक शामिल

गैनेई स्थित इंडियन बैंक ने कहा कि उसकी रेपो-संबद्ध मानक उधारी दर (आरबीएलआर) 11

एसयूवी क्रूव का सीएनजी वैरिएंट जल्द होगा पेश

नई दिल्ली

भारतीय बाजार में टाटा मोटर्स जल्द ही एसयूवी क्रूव का सीएनजी वैरिएंट पेश करने वाली है। इस कार का डिजाइन काफी आकर्षक है और यह इस सेगमेंट की पहली एसयूवी होगी जो टर्बो पेट्रोल, डीजल, इलेक्ट्रिक और अब सीएनजी वर्जन में भी उपलब्ध होगी।

इसे हाल ही में पुणे की सड़कों पर टेस्टिंग के दौरान देखा गया। टाटा की यह बहुप्रतीक्षित एसयूवी पहले से ही बाजार और क्रिकेट प्रेमियों के बीच चर्चा का विषय बनी हुई है, खासतौर पर टाटा आईपीएल के दौरान इसके प्रचार के कारण। फिलहाल कंपनी ने इसकी लॉन्चिंग को लेकर कोई आधिकारिक जानकारी साझा नहीं की है, लेकिन माना जा रहा है कि यह कार त्योहारों के सीजन में बाजार में दस्तक दे सकती है। रिपोर्ट्स के मुताबिक, क्रूव सीएनजी की 1.2-लीटर टर्बो पेट्रोल 3-सिलेंडर इंजन से पावर मिलेगी, जो लगभग 99 बीएचपी की ताकत और 170 एनएम का टॉर्क जनरेट करेगा। इसे 6-स्पीड मैनुअल



इस्तेमाल होगा, जो ज्यादा ब्यूट स्पेस बनाए रखने में मदद करेगा। इस फीचर के चलते यह अपने क्लास में एक नई मिसाल कायम कर सकती है। इन दोनों एसयूवीएस में 1.5-लीटर नैचुरली

टाटा मोटर्स ग्रुप की होलसेल बिक्री में 3 प्रतिशत की गिरावट दर्ज

नई दिल्ली। वित्तीय वर्ष 2024-25 की चौथी तिमाही में टाटा मोटर्स ग्रुप की वैश्विक स्तर पर होलसेल बिक्री में 3 प्रतिशत की गिरावट दर्ज की गई है। इसमें लजरी वाहन इकाई जगुआर लैंड रोवर (जेएलआर) की बिक्री भी शामिल है। टाटा मोटर्स की कुल होलसेल बिक्री वयू4 एफवायव25 में जहां 3,77,000 युनिट रही थी, वहीं वयू4 एफवायव25 में यह घटक 3,66,177 युनिट पर आ गई। टाटा मोटर्स के कमर्शियल व्हीकल और टाटा देवू की बिक्री में भी अप्रतिशत की कमी आई है, जो घटक 1,07,765 युनिट रह गई। पैसेंजर व्हीकल सेगमेंट में भी गिरावट देखने को मिली, जहां बिक्री 6प्रतिशत घटकर 1,46,999 युनिट रही। हालांकि, कंपनी की लजरी ब्रांड जेएलआर ने तिमाही में मामूली बढत दर्ज की है। वयू4 एफवायव25 में जेएलआर की कुल बिक्री 1,11,413 युनिट रही, जो पिछले साल की समान अवधि से 1प्रतिशत अधिक है। इसमें से जगुआर ब्रांड की 7,070 युनिट्स और लैंड रोवर की 1,04,343 युनिट्स शामिल रही। वहीं इलेक्ट्रिक सेगमेंट में टाटा मोटर्स ने अपना वर्चस्व बनाए रखा है। मार्च में कंपनी ने 4,710 युनिट इलेक्ट्रिक वाहन बेचे, जो फरवरी की तुलना में 18 प्रतिशत अधिक है। पंच ईवी और नेक्सन ईवी जैसे मॉडल इस ग्रोथ के मुख्य कारण रहे। भारत में मार्च 2025 की बिक्री में टाटा मोटर्स तीसरे स्थान पर रही। मारुति सुजुकी ने 1.5 लाख से अधिक युनिट्स बेचकर पहला स्थान बनाए रखा, जबकि हुंडई 51,820 युनिट्स के साथ दूसरे स्थान पर रही।

एम्प्रेटेड पेट्रोल इंजन का इस्तेमाल होता है जो 87 बीएचपी और 121.5 एनएम टॉर्क जनरेट करता है। दोनों गाड़ियां 26.6 किमी/किग्रा का माइलेज देती हैं। ऐसे में टाटा क्रूव सीएनजी के आने से

बाजार में प्रतियोगिता और ज्यादा दिलचस्पी हो जाएगी। टाटा की यह नई एसयूवी सीधे तौर पर मारुति सुजुकी ग्रेड विटारा और टोयोटा अर्बन क्रूजर हाइराइडर जैसी गाड़ियों को टक्कर देगी।



एलए ओलंपिक 2028 : टेबल टेनिस में शामिल होगा नया मिक्सड टीम इवेंट

नई दिल्ली

लॉस एंजेलिस में होने वाले ओलंपिक 2028 के लिए इंटरनेशनल ओलंपिक कमेटी (आईओसी) ने बुधवार को टेबल टेनिस में एक नए मिक्सड टीम इवेंट को शामिल करने की घोषणा की। यह पहली बार होगा जब प्रोफेशनल ओलंपिक खेलों में यह इवेंट आयोजित किया जाएगा।

टेबल टेनिस में अब कुल होंगे 6 इवेंट्स

इस नए फैंसले के बाद ओलंपिक टेबल टेनिस कार्यक्रम में अब पुरुष और महिला सिंगल्स, पुरुष और महिला डबल्स की वापसी, मिक्सड डबल्स और

नया मिक्सड टीम इवेंट शामिल होंगे। टेबल टेनिस प्रेमियों के लिए यह एक रोमांचक अपडेट है।

आईटीटीएफ अध्यक्ष ने जताई खुशी

इंटरनेशनल टेबल टेनिस फेडरेशन (आईटीटीएफ) की अध्यक्ष पेद्रा साल्लिंग ने बुधवार को इस फैसले पर खुशी जताते हुए कहा, आईओसी कार्यकारी बोर्ड का यह ऐतिहासिक निर्णय टेबल टेनिस को बढ़ती लोकप्रियता को दर्शाता है और इसकी वैश्विक अपील का प्रमाण है।

उन्होंने आगे कहा, पेरिस 2024 में टेबल टेनिस की सफलता के बाद, एलए 2028 में मिक्सड टीम

इवेंट का आना एक और ऐतिहासिक कदम है, जो हमारे खेल के समावेशी और गतिशील भविष्य को दिशा में उठाया गया महत्वपूर्ण कदम है।

चेंगदू में हुई थी मिक्सड टीम इवेंट की सफल शुरुआत

गौरतलब है कि मिक्सड टीम इवेंट की शुरुआत दिसंबर 2023 में चीन के चेंगदू में आईटीटीएफ मिक्सड टीम वर्ल्ड कप के दौरान की गई थी। इस टूर्नामेंट में मुकाबले की शुरुआत मिक्सड डबल्स से होती थी, इसके बाद महिला और पुरुष सिंगल्स खेले जाते थे। जरूरत पड़ने पर महिला और पुरुष डबल्स

मुकाबले भी आयोजित किए जाते थे, जिनका क्रम रैंकिंग के अनुसार तय होता था।

1988 से ओलंपिक का हिस्सा है टेबल टेनिस

टेबल टेनिस पहली बार 1988 सियोल ओलंपिक में शामिल हुआ था, जब पुरुष और महिला सिंगल्स और डबल्स खेले गए थे। 2008 बीजिंग ओलंपिक से डबल्स की जगह टीम इवेंट्स ने ली और 2016 रियो तक यही फॉर्मेट चला। टोक्यो 2020 में मिक्सड डबल्स की शुरुआत हुई और अब 2028 में मिक्सड टीम इवेंट ओलंपिक में एक नया अध्याय जोड़ेगा।

न्यूज़ ब्रीफ

वाराणसी की पूजा पटेल बनीं प्रथम वर्ल्ड कप क्रिकेट बॉक्सिंग की उपविजेता



वाराणसी। थाईलैंड में 7 से 12 अप्रैल तक आयोजित प्रथम थाईलैंड क्रिकेट बॉक्सिंग वर्ल्ड कप प्रतियोगिता में वाराणसी की पूजा पटेल ने उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हुए 50 किलोग्राम भार वर्ग के फाइनल में रजत पदक प्राप्त किया। फाइनल मुकाबले में पूजा का सामना उज्बेकिस्तान की प्रतिभाशाली क्रिक बॉक्सर दिलदोरा से हुआ। कड़ी टक्कर के बीच पूजा ने भारत का प्रतिनिधित्व करते हुए उपविजेता बनकर देश के साथ ही वाराणसी का भी नाम रोशन किया। इस उपलब्धि की सूचना मिलते ही खेल प्रेमियों और भारतरसवासियों में खुशी की लहर दौड़ गई। पूजा के परिजनों को बधाइयों का तांता लग गया। उनके कोच गोपाल बहादुर शाही ने इस मौके पर कहा, पूजा की कड़ी मेहनत रंग लाई है। उसने न केवल देश बल्कि वाराणसी का भी गौरव बढ़ाया है। यह हम सभी के लिए गर्व का विषय है। रजत पदक की सफलता से जुनियर खिलाड़ियों में भी उत्साह है। शहर में पूजा के भव्य स्वागत की तैयारी की जा रही है। आशा बॉक्सिंग अकादमी के उपाध्यक्ष हिमांशु राज ने भी पूजा को बधाई देते हुए कहा कि पूजा ने इसी अकादमी में प्रशिक्षण लिया है, जो हम सभी के लिए प्रेरणादायक है।

पराग को आउट दिये जाने पर हुआ विवाद



अहमदाबाद। यहां गुजरात टाइटंस के खिलाफ हुए आईपीएल मुकाबले में राजस्थान रॉयल्स के बल्लेबाज रियान पराग को आउट दिये जाने पर विवाद हो गया। इस मैच में गुजरात को 58 रनों से जीत मिली। इस मैच में जब पराग 26 रनों पर खेल रहे थे तो उन्हें थर्ड अपायर ने आउट दिया पर वह इस फैसले से संतुष्ट नहीं दिखे और उन्होंने अपायरों से इस मामले की शिकायत की लेकिन अपायर अपने फैसले पर कायम रहे जिससे पराग ने वापस लौटते समय गुस्से में अपना बल्ला पटक दिया। ये वाक्या रॉयल्स की पारी के 7वें ओवर का है। इस मैच में कुलवत खेजरोलिया की चौथी गेंद पर पराग ने शॉट लगाने का प्रयास किया पर गेंद उनके बल्ले पर नहीं आयी। ऐसे में जोस बटलर ने केच की अपील की जिसपर अपायरों ने पराग को आउट करार दिया। पराग इससे अहमत् नहीं दिखे और उन्होंने डीआरएस की मांग करते हुए अपायर के फैसले को चुनौती दी। वहीं थर्ड अपायर ने रिफ्ले में देखा कि गेंद लगने से पहले पराग का बेट जमीन पर लगा पर इसके बाद भी उन्होंने पराग को आउट दे दिया। बल्ला जमीन पर लगने पर स्नीको मीटर में स्प्याड दिखी, मगर यह स्प्याडक तब तक रही जब तक गेंद बल्ले से दूर नहीं चली गई। ऐसे में थर्ड अपायर ने मैदानी अपायर के फैसले को बरकारार रखा और पराग को आउट दे दिया। पराग थर्ड अपायर के इस फैसले से काफी नाराज दिखे और आए और इसी कारण पेंवेलिन जाते समय उन्होंने बल्ला भी पटक दिया।

अगले तीन साल में हम स्टेडियमों, पिचों और अपने क्रिकेट ढांचे को बेहतर बनाएंगे : रिमथ

जोहानिसबर्ग। दक्षिण अफ्रीका के पूर्व कप्तान ग्रीम रिमथ ने कहा है कि उनकी टीम विश्व टेस्ट



चैम्पियनशिप फाइनल जीत सकती है। इस पूर्व कप्तान ने कहा, 'अगले तीन साल में हम स्टेडियमों, पिचों और अपने क्रिकेट ढांचे को बेहतर करने के प्रयास जारी रखेंगे जिससे 2027 एकदिवसीय विश्व कप को जीता जा सके। दक्षिण अफ्रीका का सामना डब्ल्यूटीसी फाइनल में ऑस्ट्रेलिया से होगा। ये पहली बार है जब दक्षिण अफ्रीका की टीम डब्ल्यूटीसी फाइनल में पहुंची है। रिमथ ने उन बातों को आधारहीन बताया है जिसमें कहा गया कि डब्ल्यूटीसी फाइनल का दक्षिण अफ्रीका का सफर आसान रहा है। उन्होंने कहा, 'आजकल क्रिकेट में कोई सफर आसान नहीं होता। शुरु ही से सभी टीमों को पता था कि किससे किससे खेलना है। दक्षिण अफ्रीका ने लगातार सात टेस्ट जीतकर कालीफाई किया है।

कॉनकाकैफ चैंपियंस कप : मेसी का जादू चला, इंटर मियामी सेमीफाइनल में

फोर्ट लौडरडेल

लियोनेल मेसी के दो शानदार गोलों की मदद से इंटर मियामी ने गुरुवार को लॉस एंजेलिस एफसी के खिलाफ 3-1 से जीत दर्ज कर कॉनकाकैफ चैंपियंस कप के सेमीफाइनल में प्रवेश कर लिया। दो मुकाबलों के कुल स्कोर में मियामी ने 3-2 से बाजी मारी।

शुरुआत में ही संकट में फंसी मियामी

पहले चरण में 0-1 से पिछड़ रही मियामी के लिए वापसी की राह पहले से ही मुश्किल थी, और फिर मुकाबले के 9वें मिनट में एरॉन लॉन्ग ने गोल कर लॉस एंजेलिस एफसी को 2-0 की कुल बढ़त दिला दी। इससे मियामी भी अधिक दबाव में आ गई।

मेसी की शानदार वापसी और पहला गोल

35वें मिनट में लियोनेल मेसी ने डी के बाहर से एक बेहतरीन शॉट लगाया, जिसने मियामी को मुकाबले में वापस ला दिया। इसके बाद टीम को सेमीफाइनल में पहुंचने के लिए दो और गोल की जरूरत थी।

सौभाग्य से मिला गोल, लेकिन ऑफसाइड ने बढ़ाया रोमांच

मियामी को दूसरा गोल तब मिला जब नोहा एलन ने बॉक्स में एक ऊंचा पास दिया, जो मियामी के मिडफील्डर फेडरिको रेडोंडो और लॉस एंजेलिस के गोलकीपर ह्यूगो लोरिस के बीच से होता हुआ सीधे जाल में चला गया।

इसके बाद मेसी के पास पर लुइस सुआरेज़ ने हेडर से गेंद को गोल में डाला, लेकिन सहायक रेफरी ने उन्हें ऑफसाइड करार दे दिया।



वीएआर ने दिलाई पेनल्टी, मेसी ने किया पूरा पलटवार

84वें मिनट में बॉक्स के भीतर मालॉन के हैंडबॉल की मियामी ने अपील की, जिसे वीडियो समीक्षा (वीएआर) के बाद सही माना गया। मेसी ने पेनल्टी की गोल में बदलकर मियामी को निर्णायक बढ़त दिला दी।

हालांकि अंतिम मिनटों में लॉस एंजेलिस एफसी ने वापसी की भरपूर कोशिश की। डेनिस बुआंगा ने दो बार और रयान हॉलिंगसेड ने एक बार गोल करने की कोशिश की, लेकिन मियामी के गोलकीपर ऑस्कर उस्तारी ने शानदार बचाव करते हुए जीत को सुरक्षित रखा।

यूईएफए चैंपियंस लीग 2024-25: लेवांडोव्स्की के दो गोल, बार्सिलोना ने डॉर्टमंड को 4-0 से रौंदा

बार्सिलोना। यूईएफए चैंपियंस लीग 2024-25 के क्वार्टर फाइनल के पहले लेग में गुरुवार (भारतीय समयानुसार) बार्सिलोना ने जर्मन क्लब डॉर्टमंड को 4-0 से करारी शिकस्त दी। इस मुकाबले में रॉबर्ट लेवांडोव्स्की ने अपने पुराने क्लब के खिलाफ दो गोल दागे और टीम को सेमीफाइनल की ओर मजबूत कदम बढ़ाने में मदद की। राफिन्हा ने खोला खाता, पहले हाफ में दिखा डॉर्टमंड का डिफेंस मैच की शुरुआत से ही बार्सिलोना ने आक्रमक तैवर दिखाए और 25वें मिनट में राफिन्हा ने शानदार गोल कर टीम को 1-0 की बढ़त दिला दी। इसके बाद भी बार्सिलोना ने कई हमले किए, लेकिन डॉर्टमंड के गोलकीपर ग्रेगर कोबेल ने बेहतरीन बचाव कर स्कोर को बढ़ने नहीं दिया। दूसरे हाफ में आया असली तूफान, लेवांडोव्स्की ने किया कमाल दूसरे हाफ की शुरुआत में ही बार्सिलोना और खतरनाक नजर आई। 48वें मिनट में राफिन्हा के क्रॉस पर लेवांडोव्स्की ने हेडर से गोल दामा। इसके बाद 66वें मिनट में पोलिश स्ट्राइकर ने बॉक्स के अंदर से एक और गोल कर स्कोर 3-0 कर दिया। लामिन यामाल ने लगाया चौका, डॉर्टमंड को नहीं मिला मोका मैच के 77वें मिनट में युवा स्टार लामिन यामाल ने भी स्कोरशीट पर नाम दर्ज करवाया और बार्सिलोना की जीत को एकतरफा बना दिया। इस शानदार जीत के साथ बार्सिलोना ने सेमीफाइनल में पहुंचने की अपनी उम्मीदों को पंख दे दिए हैं।



अगस्ता में मास्टर्स गोल्फ



अगस्ता में मास्टर्स गोल्फ क्लब में अमेरिका के जॉर्डन स्पीथ शॉट खेलते हुए।

आईपीएल 2025 : राजस्थान रॉयल्स को 58 रन से हरा अंकतालिका में शीर्ष पर पहुंची गुजरात टाइटंस

अहमदाबाद

इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) 2025 के 23वें मुकाबले में गुजरात टाइटंस ने राजस्थान रॉयल्स को 58 रन से मात दी। इस जीत के साथ गुजरात की टीम ने पांच में से चार मैच जीतकर अंकतालिका में आठ अंकों के साथ शीर्ष स्थान हासिल कर लिया है।

बुधवार को अहमदाबाद के नरेंद्र मोदी स्टेडियम में खेले गए मुकाबले में गुजरात ने पहले बल्लेबाजी करते हुए 20 ओवर में 6 विकेट पर 217 रनों का बड़ा स्कोर खड़ा किया। जवाब में राजस्थान की पूरी टीम 19.2 ओवर में 159 रन पर ढेर हो गई।

गुजरात की टीम के लिए सलामी बल्लेबाज साई सुदर्शन ने 82 रनों की जबरदस्त पारी खेली। उन्होंने इस सीजन का चौथा अर्धशतक लगाया और टीम को एक मजबूत स्कोर तक पहुंचाने में अहम भूमिका निभाई। उनके अलावा शाहरुख खान ने 36, राहुल तेवतिया ने ताबडतोड़ 24 रन (12 गेंद) और राशिद खान ने 12 रनों का योगदान दिया। कप्तान शुभमन गिल हालांकि सिर्फ 2 रन बनाकर जल्दी आउट हो गए। राजस्थान के लिए तुषार देशपांडे और महीश तीक्ष्ण ने दो-दो विकेट झटके, जबकि जोफ्रा आर्चर और संदीप शर्मा को



एक-एक सफलता मिली।

लक्ष्य का पीछा करने उतरी राजस्थान की टीम शुरुआत से ही दबाव में नजर आई। पहले ही ओवर में यशस्वी जायसवाल 6 रन बनाकर आउट हो गए। नीतीश राणा भी सिर्फ 1 रन ही बना सके। हालांकि, संजू सैमसन (41) और रियान पराग (26) ने कुछ संघर्ष जरूर दिखाया। अंत में शिमरन हेतमायार ने 32 गेंदों में 52 रन बनाकर मुकाबले को रोचक

बनाने की कोशिश की, लेकिन अन्य बल्लेबाजों का साथ न मिलने से टीम लक्ष्य से 58 रन पीछा रह गई। गुजरात के गेंदबाजों ने सभी हुई गेंदबाजी की। प्रसिद्ध कृष्णा ने शानदार प्रदर्शन करते हुए 3 विकेट झटके, जबकि राशिद खान और साई किशोर ने 2-2 विकेट लिए। कुलवत खेजरोलिया, मोहम्मद सिराज और अश्वद खान को भी एक-एक सफलता मिली।

ओलंपिक 2028: आईएसएसएफ ने शूटिंग स्पर्धाओं के प्रारूप में किए अहम बदलाव, जानिए नई व्यवस्था

नई दिल्ली

अंतरराष्ट्रीय शूटिंग खेल महासंघ

(आईएसएसएफ) ने गुरुवार को

2028 लॉस एंजेलिस ओलंपिक को

ध्यान में रखते हुए ओलंपिक शूटिंग

प्रतियोगिताओं के प्रारूप में कुछ

महत्वपूर्ण बदलावों की घोषणा की है।

ये बदलाव 1 जनवरी 2026 से प्रभावी

होंगे, ताकि खिलाड़ी ओलंपिक चयन

चक्र के दौरान नए प्रारूप के अनुसार

तैयारी कर सकें।

अब फाइनल में उतरेंगे आठ खिलाड़ी बड़ा

बदलाव यह है कि अब पुरुषों की 25 मीटर त्वरित



अग्नि पिस्तौल (रैपिड फायर पिस्तूल) और शॉटगन स्पर्धाओं के फाइनल में छह की जगह आठ

खिलाड़ी भाग लेंगे। इससे मुकाबले और अधिक प्रतिस्पर्धात्मक तथा रोमांचक हो जाएंगे। 150 मीटर

राइफल तीन मुद्रा स्पर्धा के फाइनल में केवल खड़े होकर शूटिंग 2028 ओलंपिक में 50 मीटर राइफल तीन मुद्रा स्पर्धा के फाइनल में केवल स्टैंडिंग (खड़े होकर) स्थिति में ही शूटिंग की जाएगी। यह बदलाव उन खिलाड़ियों के लिए लाभदायक हो सकता है जो वायुराइफल स्पर्धा में भी हिस्सा लेते हैं।

मिक्सड टीम स्पर्धाओं में नहीं होंगे स्वर्ण और कांस्य पदक मुकाबले

मिक्सड टीम स्पर्धाओं में अब स्वर्ण और कांस्य पदक के लिए अलग-अलग मुकाबले नहीं होंगे। इनकी जगह एक सामान्य विलोपन (एलिमिनेशन) प्रक्रिया से ही विजेता टीमों का निर्धारण किया जाएगा। 2025 में होंगे परीक्षण, 2026 से होंगे लागू। आईएसएसएफ की तकनीकी समिति की फरवरी में हुई बैठक में इन प्रस्तावों को अंतिम रूप दिया गया। इस बैठक में खिलाड़ियों

की समिति और विभिन्न अनुशासन प्रमुखों की भी भागीदारी रही। इन बदलावों से न तो अतिरिक्त तकनीकी संसाधनों की आवश्यकता होगी और न ही अतिरिक्त स्थान की। वर्ष 2025 में इन प्रारूपों का परीक्षण किया जाएगा, ताकि 2026 से पहले खिलाड़ियों और दर्शकों दोनों के लिए अनुभव बेहतर बनाया जा सके।

आईएसएसएफ अध्यक्ष का बयान

आईएसएसएफ अध्यक्ष लुसियानो रोसी ने कहा, हम लॉस एंजेलिस 2028 के लिए अपनी 15 शूटिंग स्पर्धाओं के ओलंपिक कार्यक्रम में बने रहने को लेकर बेहद प्रसन्न हैं। हम अंतरराष्ट्रीय ओलंपिक समिति (आईओसी) का धन्यवाद करते हैं, जिन्होंने हम पर अपना विश्वास बनाए रखा है। हम ओलंपिक भावना के अनुरूप शूटिंग को और अधिक लोकप्रिय और आकर्षक बनाने के लिए लगातार प्रयास कर रहे हैं और 2028 में एक शानदार आयोजन की उम्मीद करते हैं।

इन कारणों से फैसला नहीं ले पाते



फैसला छोटा हो या बड़ा। हमारा हर फैसला हमारे जीवन को प्रभावित करता है। फिर चाहे वह करियर सम्बंधी हो या विवाह सम्बंधी। किस स्कूल में जाना है से लेकर मिली नौकरी, मौजूदा नौकरी से बेहतर है या नहीं। इस तरह के सैकड़ों फैसले हमें करने होते हैं। जो लोग आत्मविश्वास से भरे होते हैं, उन्हें इस तरह के फैसलों में अटकन महसूस नहीं होती। अटकन उन्हें होती है जिनमें आत्मविश्वास की कमी होती है। दरअसल हम अकसर कुछ खोने से या हारने से डरते हैं। हमें हर जगह का लोभ होता है, हर जगह की चाह होती है। जबकि हमें इस तथ्य को स्वीकारना चाहिए कि जीवन के हर मोड़ पर विकल्प होते हैं और उन्हीं में से बेहतर को हमें चुनना होता है। कई बार लिए हुए फैसले के चलते कुछ खोना भी पड़ सकता है। कुछ हारों का सामना भी करना होता है। आखिर जीवन इसी का नाम है। ऐसे में भला कुछ खोने से या हारने से डर केसा। जरूरी है कि मजबूत इरादा रखें और विकल्पों में बेहतर विकल्प को चुनने में सामर्थ्य बनें।

कमजोर विकास

इस दौड़ भाग भरी जिंदगी में कमजोरी की जगह ही नहीं बनी है। वास्तविक रूप से सबमें कुछ न कुछ कमजोरियाँ हैं, खासियाँ हैं। हम अपनी कमजोरियों से भाग नहीं सकते। जरूरी यह है कि हम उसका सामना करें। अब जरा सोचें कि आपको अपने लिए भावुक या व्यवहारिक पार्टनर में किसी एक को चुनना है तो आप क्या करेंगे? ऐसी स्थिति में अकसर लोग एक ही व्यक्ति में पूरा पैकेज तलाशने की कोशिश करते हैं। लेकिन माफ कीजिएगा! कोई भी व्यक्ति पूर्ण नहीं होता। पूर्णता की हमारी चाहत हमें अकसर कमजोर विकास की ओर धकेल देती है। परिणामस्वरूप हम इस तरह के फैसले लेने में निरर्थक महसूस करने लगते हैं। अपना मूल्यांकन करने लगते हैं। जबकि अपना आलोचक होना नकारात्मकता की निशानी है।

खोए हुए के लिए अफसोस

आश्चर्यजनक तथ्य यह है कि जो चीज हमें नहीं मिलती, वही बेहतर लगती है।...और चूंकि वह चीज नहीं मिली है, उसके लिए अफसोस के गर्त में चले जाते हैं। मिली हुई चीज की कद्र नहीं होती। हकीकत यह है जिंदगी में हुए बदलावों को हम आसानी से स्वीकार नहीं कर पाते। जबकि बदलाव हमेशा सकारात्मक होते हैं। कदा भी जाता है कि परिवर्तन एकमात्र स्थिर है। बाकी सब अस्थिर होता है। बहरहाल जीवन में हुए बदलावों के चलते हम फैसले लेने में हिचक महसूस करने लगते हैं। अपना मूल्यांकन करने लगते हैं। जबकि अपना आलोचक होना नकारात्मकता की निशानी है।

परंपरागत रूप से स्त्रियों का स्वास्थ्य एक उपेक्षित मुद्दा रहा है, विशेषकर भारत में। औरतें एक बहन, मां और पत्नी के तौर पर अपने पारिवारिक सदस्यों की देखभाल करती हैं, लेकिन अब यह स्थिति बदल रही है। अब लोगों में पहले से अधिक जागरूकता है।

आज औरतें भी अपने स्वास्थ्य की समस्याओं के प्रति जागरूक हो चुकी हैं, जोकि बेहद जरूरी भी है। तो चलिए जानें कि महिलाओं को स्वस्थ रहने के लिए किन बातों का ध्यान रखना जरूरी होता है। खुद के स्वास्थ्य को संभालते हुए एक परिवार में औरतों की भूमिका औरतें, पुरुषों के मुकाबले स्वास्थ्य संबंधी मुद्दों में अधिक लचर रहती हैं। फिर चाहे खुद के स्वास्थ्य का ख्याल रखना हो या अपने परिवार के किसी सदस्य के स्वास्थ्य का ख्याल रखना हो, या एक नियमित अंतराल पर निरीक्षण के लिए चिकित्सक के पास जाना हो या फिर सही खुराक और दवा उपचार का अनुसरण करना हो। आज के युग में औरतों को अपने घर और बाहर, दोनों जगह कई काम निपटाने होते हैं, जिसके कारण उनके ऊपर अत्यधिक तनाव का बोझ रहता है। हर दिन के तनाव के अलावा, औरतों का शारीरिक स्वास्थ्य, प्रसव और मेनोपॉज जैसे बदलावों से भी होकर गुजरती है। शरीर में आये इन सारे बदलावों की वजह से एक स्त्री का शारीरिक कमजोर बन जाता है और उसके व्यवहार में भी कई बदलाव आते हैं। ब्रेस्ट कैंसर, सर्जिकल कैंसर, हृदय रोग और प्रजनन तंत्र संबंधी बीमारियों से भी औरतों को जूझना पड़ सकता है।

महिलाओं के लिए स्वस्थ रहने के टिप्स



महिलाएं और हार्मोन

महिलाएं अपने जीवन में ऐसे अनेक चरणों से होकर गुजरती हैं, जहां पर वह अपने शरीर में प्राकृतिक तौर पर होने वाले हार्मोनल बदलावों का अनुभव करती हैं। हार्मोनल बदलाव यौवन, गर्भावस्था और मेनोपॉज के दौरान उत्पन्न होते हैं, जिसके कारण महिलाओं में मूड बदलना और अवसाद जैसी मानसिक परेशानियाँ हो सकती हैं। ऐसे में यह बेहद जरूरी है कि स्त्रियों को उसके जीवन में प्राकृतिक रूप से विभिन्न चरणों में आने वाले हार्मोनल बदलावों के बारे में पहले से ही जानकारी हो, जिससे कि उसे इन चरणों का बेहतर ढंग से सामना करने में मदद मिले।

प्यूर्बर्टी (यौवन) के चरण

प्यूर्बर्टी (यौवन) के चरण के दौरान होने वाले हार्मोनल बदलाव धीरे-धीरे उत्पन्न होते हैं, इन

बदलावों का महिला के शरीर पर साकार और स्थायी परिणाम नजर आते हैं। जीवन के इस बिंदु पर होने वाले बदलाव ब्रेस्ट का विकास, निजी स्थानों में बालों का विकास और कद का विकास आदि के रूप में नजर आते हैं। मासिक धर्म की प्रक्रिया भी इसी चरण में आरम्भ होती है। शरीर में उत्पन्न होने वाले बदलाव करीब तीन से चार वर्षों की अवधि तक नजर आते हैं और इस दौरान एक कन्या अनेक परिवर्तनशील मनोभावों से होकर गुजरती है। एक कन्या को अपने लगातार बदलते शरीर रूबरू होना पड़ता है, वह खुद के लिंगभेद के बारे में सचेत हो जाती है। साथ ही फर्टिलिटी के उत्पन्न होने की वजह से कन्या मानसिक रूप से बेहद संवेदनशील और चिकित हो जाती है। इस चरण में पीयूष ग्रंथि एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है, क्योंकि यह शरीर और प्रजनन संबंधी अंगों के विकास के लिए शरीर में हार्मोनों के निर्माण में मदद करती है।

चाय और कॉफी पीने से पीले होते हैं दांत...

एक दमकमती मुस्कुराहट आपकी खूबसूरती को चार चांद लगा देती है। और एक स्वस्थ मुस्कुराहट के लिए जरूरी है, स्वस्थ और चमकते दांत। लेकिन, चाय और कॉफी का सेवन आपके दांतों पर पीलेपन की परत चढ़ा देता है। आइए जानें कैसे आप अपने चाय और कॉफी के शौक के साथ चमकते दांत भी पा सकते हैं।



चाय कॉफी के बिना रहना मुश्किल

आप चाय या कॉफी के बिना नहीं रह सकते। सुबह उठने से लेकर रात को सोने तक आप दिन में कई बार चाय और कॉफी का सेवन करते हैं। लेकिन, क्या आप जानते हैं कि जो चाय अथवा कॉफी आप अपनी थकान उतारने के मकसद से लेते हैं, उसका आपके दांतों पर कितना बुरा असर पड़ता है। चाय और कॉफी में टैनिन एसिड होता है। यह एसिड गाढ़ा रंग बनाने में उपयोग होता है। यह एसिड दांतों के इनेमल को नुकसान पहुंचाकर दांतों को भूरा रंग दे सकता है।

चाय पीने के बाद करें दांतों को साफ

मुश्किल यह है कि आप चाय और कॉफी का सेवन छोड़ नहीं सकते। इसके बिना शायद आपका काम करना भी मुहाल हो जाये, लेकिन दांतों पर इसका असर कम करने के प्रयास तो किये ही जा सकते हैं। सबसे पहले आप यह कीजिये कि चाय और कॉफी पीने के बाद अपने दांतों को साफ कीजिये। अगर आप आइस कॉफी या टी पीना पसंद करते हैं, तो अच्छा रहेगा कि इनके सेवन के लिए स्ट्रॉ का इस्तेमाल करें। इससे चाय मुँह के अगले दांतों को नहीं छुएगी। हां इससे आपके पिछले दांत तो पीले हो सकते हैं, लेकिन आगे के दांत चमकते रहेंगे। अगर फिर भी आपके दांतों का पीलापन दूर नहीं होता है, तो आप डॉक्टर की मदद ले सकते हैं।

देखा जाए तो सभी का शरीर अच्छा ही होता है। केवल आपको अपने शरीर को जानकार उसे स्वस्थ रखना है। जब मानसिक स्थिरता रहेगी तब शरीर स्वस्थ रहेगा और तभी आप बनेंगे फिट। अब फिट बनना आसान हो गया है। हर गली नुक्कड़ पर जिम खुले हैं। लेकिन शमय की समस्या रहती है। ऐसे में घर, दफ्तर में भी आप कुछ व्यायाम करके रह सकते हैं।

बिना जिम के कैसे रखें खुद को फिट ?



खुशनुमा स्वभाव बीमारियों को रखें दूर

आए दिन बीमारियां बढ़ रही हैं। ऐसा कोई इंसान नहीं जिसे किसी बीमारी ने गले नहीं लगाया होगा। पहले जमाने में बहुत कम बीमारियां होती थीं। मधुमेह और हायपर टेंशन जैसे बीमारियां तब केवल अमीर लोगों को होती थीं। उस समय लोगों की उम्र भी अधिक और तंदरुस्त रहती थी। अब ऐसा क्या हुआ है, जिस कारण लोग हर कोई बीमारियों के चपेट में आ रहा है। जबकि आज के जमाने में सारी सुविधाएं मौजूद हैं। विभिन्न प्रकार की बीमारियों पर इलाज है। दुनिया चाहे कितनी भी आधुनिक हो जाए, लेकिन अगर आपको बीमारियों से दूर रहना है तो स्ट्रेस को दूर रखना होगा। अधिक बढ़ी बीमारियों का कारण स्ट्रेस है, जो शरीर और मानसिक रोगों को आमंत्रण देता है।

स्ट्रेस होने का कारण? सबसे महत्वपूर्ण बात यही है कि जीवन शैली बदल गई है। जीवन में दौड़ भाग बढ़ गई है, यह एक बड़ी वजह है अनचाहे तरीके से स्ट्रेस धीरे धीरे बीमारी का रूप लेता है। ये उपाय करके स्ट्रेस कम किया जा सकता है। जो कि फिजियोलॉजी स्ट्रेस से जुड़ा है। स्ट्रेस यानी तनाव जो शरीर

व्यायाम खान पान

सबसे पहले चलना, फिर जॉगिंग करते हुए सुबह के व्यायाम शुरू करना चाहिए। अगर आपको समय ही नहीं मिलता तो नौकरी पर जाते आते समय ऑटोरेक्सा करने से बेहतर थोड़ा चलना भी लाभकर साबित होता है। किसी भी जगह 1 घंटे के ऊपर ना बैठें। बीच बीच में थोड़ा चलना आवश्यक है। चलने फिरने के अलावा आप योगा भी कर सकते हैं। कुछ गीने चुने आसन को छोड़ कई ऐसे योग हैं जो आप घर, सफर, दफ्तर कहीं पर भी कर सकते हैं। खास कर के प्राणायाम, अवलोकन विलोम इनसे आपको ताजगी महसूस होने लगेगी। जब भी कोई व्यायाम आप करे तो शरीर के उस भाग पर पड़ने वाले दाब को अच्छे से महसूस करें।



शारीरिक और मानसिक संतुलन खान पान से शुरू होता है। सब से पहले तो आपको 12 से 15 ग्लास लिक्विड पुरे दिन भर में लेना चाहिए। इसमें पानी, फल का रस, छाछ, ग्रीन टी और सूप जैसे हेल्दी ड्रिंक्स ले सकते हैं। तो जो खाना आप नाश्ते में नहीं खा सकते हैं। जैसे की चावल, आलू की सब्जियां न खाएं। अंकुरित दाने, और फ्रूट्स खाएं। मधुमेह हो तो ब्राउन राईस / लापसी, दलीया का इस्तेमाल करें।

ही। पूरी तरह बंद होने पर भी स्ट्रेस के असर इससे शुरू में निर्माण होते हैं।

स्ट्रेस क्यों बढ़ रहा है?: पहले जमाने में अधिक काम लोग खुद करते थे। उस वक्त तो बहुत काम रहता था क्योंकि कि सबके बड़े परिवार होते थे। शारीरिक मेहनत ज्यादा होती थी क्योंकि वाहन कम थे, खेतों में अधिक काम होता था। खाना पीना एकदम सादा और सेहत से भरपूर रहता था। लेकिन जैसे जैसे जमाना बदल रहा है, वैसे जीवन शैली में काफी बदलाव आए हैं। सारी सुविधाएं होने के कारण लोगों की शारीरिक गतिविधियां कम हो गई हैं। साथ में अधिक भाग दौड़ के कारण परिवार को वक्त नहीं दे पा रहे। काम का बोझ के चलते तनाव कुछ ज्यादा ही बढ़ गया है और आज के जीवन का वह एक अंग बन गया है।

तनाव को दूर कैसे रखें?: अगर दिनचर्या पूरी टाईट है। तो कम से कम एक वक्त परिवार के साथ मिल बैठकर खाना खाएँ। छुट्टी के दिन परिवार के साथ घर का थोड़ा काम करें। गार्डनिंग एक सबसे मजेदार काम है, इसे भी आप कर सकते हैं। गुस्सा जब भी आए उसे सर पर ना चढ़ने दें।

और दिमाग दोनों पर बराबर अपनी बिमारियों का जाल डालता है। तनाव से कौन सी बीमारियां होती है?

हायपरटेंशन: तनाव में रक्तचाप पर सीधा असर पड़ता है। रक्तचाप या तो बेहद कम हो सकता है, या फिर अधिक। जिससे दिल का दौरा पड़ना स्वभाविक है। हायपरटेंशन में मशरुफ पर भी असर होता है और वहा की बेहद नाजुक नसों के फटने से ज्यादा तर खतरा होता है।

मधुमेह (डिबेटिस): जीवन में तनाव इतना बढ़ गया है कि इसका असर सबके जीवन पर हो रहा है। परिणाम अधिक मीठे से नहीं बलकी ज्यादा तनाव के कारण मधुमेह बढ़ गया है। महिलाओं पर तनाव का अधिक असर: महिलाएं ज्यादा भावुक और शारीरिक रूप से पुरुषों के मुकाबले कमजोर होती हैं। इस लिए तनाव का असर महिलाओं पर तुरंत होता है। मेंस्ट्रुअल और मेनो पोजल से गुजरना पड़ता है। मेंस्ट्रुअल में मासिक चक्र गड़बड़ा जाता है साथ में खून अधिक बहने के आसार होते हैं। मेनो पोजल में मासिक चक्र बंद होता है और तनाव के चलते कभी 10 से 15 दिन खून का बहाव हो सकता