

विकसित भारत समाचार

राष्ट्र निर्माण में प्रयत्नशील

वर्ष : 12 | अंक : 211 | गुवाहाटी | शनिवार, 7 मार्च, 2026 | मूल्य : 10 रुपए | पृष्ठ : 8 | VIKSIT BHARAT SAMACHAR | Regd. RNI No. ASSHIN/2014/56526

युद्ध के बीच ईरान में मचा कोहराम, सात दिन में 1332 मौतें और 3000 घर हुए तबाह

पेज 2

मुख्यमंत्री डॉ. हिमंत विश्व शर्मा ने रास चुनाव में एआईयूडीएफ से मांगा ...

पेज 3

पंजाब में बजट से पहले सस्ती हुई बिजली, जारी रहेगी मुफ्त बिजली योजना

पेज 5

ईरान के फीफा विश्वकप में भाग लेने की संभावना नहीं, इराक या... पेज 7

असम विस चुनाव को बाधित कर सकते हैं अल्फा (आई)-रोहिंग्या सुरक्षा थिंक टैंक ने दी चेतावनी



गुवाहाटी। एक सुरक्षा थिंक टैंक ने चेतावनी दी है कि कई उग्रवादी समूहों का एक संभावित गठबंधन आगामी असम विधानसभा चुनावों को बाधित करने का प्रयास कर सकता है। सेंटर फॉर नॉर्थ ईस्ट इंडिया सिस्कोरिटी स्टडीज (सीएनआईएसएस) ने कहा कि इस गठबंधन में यूनाइटेड लिबरेशन फ्रंट ऑफ असम (ईडिफेंडेंट), बांग्लादेशी कबायली सशस्त्र समूह परबतिया चट्टाग्राम जन समर्पण समिति (पीसीजेएसएस), अराकान रोहिंग्या साल्वेशन आर्मी (एआरएसए) और रोहिंग्या साल्वेशन आर्मी (एआरएसए) शामिल हो सकते हैं।

सीएनआईएसएस के स्वपन देबबर्मा ने कहा कि 9-11 दिसंबर 2025 को बांग्लादेश के डायरेक्टोरेट जनरल ऑफ फोर्स इंटेलिजेंस (डीजीएफआई) और पाकिस्तान की आईएसआई ने कथित तौर पर कॉक्स बाजार में एआरएसए, आरएसओ, अल्फा (आई) और पीसीजेएसएस के बीच दो दिवसीय मीटिंग का आयोजन किया। देबबर्मा ने आरोप लगाया कि भारत के पूर्वोत्तर में विद्रोही समूहों को रोहिंग्या उग्रवादी नेटवर्क और

-श्रेय पृष्ठ दो पर

भाजपा की यात्रा में भारी जनभागीदारी, सीएम ने डिब्रूगढ़ में मंडल कार्यालय का उद्घाटन किया

डिब्रूगढ़। भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) की जन आशीर्वाद यात्रा के पांचवें दिन ऊपरी असम में भारी जनभागीदारी देखी गई, मुख्यमंत्री हिमंत विश्व शर्मा ने कहा कि अभियान को मिली प्रतिक्रिया उम्मीदों से कहीं अधिक रही है। शुरुआत को पार्टी कार्यकर्ताओं और समर्थकों को संबोधित करते हुए मुख्यमंत्री ने कहा कि यात्रा में भाग लेने वाली भीड़ पार्टी की शुरुआती अपेक्षा से कहीं अधिक थी। आशीर्वाद यात्रा में हमारी कल्पना से कहीं अधिक लोग शामिल हुए हैं, शर्मा ने बढ़ते जनसमर्थन पर उत्साह व्यक्त करते



हुए कहा। दिन भर के कार्यक्रमों के अंतर्गत, मुख्यमंत्री ने डिब्रूगढ़ के जीवन फुकन नगर में भाजपा के आधुनिक छह मंजिला मंडल कार्यालय का उद्घाटन किया, जो ऊपरी असम में पार्टी के

लिए एक महत्वपूर्ण संगठनात्मक विकास का प्रतीक है। नवनिर्मित कार्यालय क्षेत्रीय मुख्यालय के रूप में कार्य करेगा और क्षेत्र के आठ जिलों में पार्टी की गतिविधियों की देखरेख करेगा। उद्घाटन समारोह में केंद्रीय कैबिनेट मंत्री सरबानंदा सोनोवाल, भाजपा के असम प्रदेश अध्यक्ष दिलीप सैकिया, मंत्री प्रशांत फुकन, विधायक विनोद हजारीका और चक्रधर गोर्गोई के साथ-साथ बड़ी संख्या में पार्टी के नेता और कार्यकर्ता उपस्थित थे। इस कार्यक्रम में बोले हुए शर्मा ने असम के प्रशासनिक और

-श्रेय पृष्ठ दो पर

यूपीएससी में डॉ. अनुज ने ऑल इंडिया टॉप कर राजस्थान का नाम किया रोशन



जयपुर (हि.स.)। संघ लोक सेवा आयोग (यूपीएससी) ने सिविल सेवा परीक्षा 2025 का अंतिम परिणाम जारी कर दिया है। डॉ. अनुज अग्निहोत्री ने ऑल इंडिया टॉप करके राजस्थान का नाम रोशन किया है। मेडिकल पृष्ठभूमि से आने वाले डॉ. अनुज पहले भी यूपीएससी परीक्षा पास करके दिल्ली में एसडीएम के पद पर नियुक्ति पा चुके हैं। चित्तौड़गढ़ जिले के रावतभाटा निवासी डॉ. अनुज अग्निहोत्री का चयन वर्ष 2023 में पहले प्रयास में ही दिल्ली एवं केंद्र शासित प्रदेश सिविल सेवा में हुआ था और उन्हें दिल्ली में एसडीएम के पद पर नियुक्ति मिली थी। उन्होंने दिसंबर, 2024 में इस पद पर जॉइन किया था। इसके बाद उन्होंने फिर से यूपीएससी परीक्षा दी और अपने तीसरे प्रयास में ऑल इंडिया टॉप कर लिया। दूसरे

-श्रेय पृष्ठ दो पर

असम रास चुनाव एआईयूडीएफ ने दो एमएलए को किया सस्पेंड

गुवाहाटी। ऑल इंडिया यूनाइटेड डेमोक्रेटिक फ्रंट (एआईयूडीएफ) ने आगामी असम विधानसभा चुनावों से पहले असम गण परिषद (अगप) में शामिल होने की योजना की खबरों के बाद अपने दो विधायकों सहित तीन नेताओं को पार्टी विरोधी गतिविधियों के लिए छह साल के लिए निलंबित कर दिया है। अगप भारतीय जनता पार्टी के नेतृत्व वाले राष्ट्रीय लोकतांत्रिक गठबंधन (एनडीए) की सदस्य पार्टी है। निलंबित किए

-श्रेय पृष्ठ दो पर

असम विस चुनाव में पवित्र मार्गैरिटा को मैदान में उतारने की कोई योजना नहीं है : मुख्यमंत्री

गुवाहाटी। आगामी असम विधानसभा चुनावों से पहले राजनीतिक अटकलें तेज होने के बीच, मुख्यमंत्री हिमंत विश्व शर्मा ने केंद्रीय मंत्री पवित्र मार्गैरिटा के जोरहाट निर्वाचन क्षेत्र से चुनाव लड़ने की संभावना को खारिज करते हुए कहा कि भाजपा की फिलहाल उन्हें राज्य की राजनीति में लाने की कोई योजना नहीं है। शुरुआत को नाहरकटिया से जन आशीर्वाद यात्रा के पांचवें दिन को हरी झंडी दिखाने से पहले प्रेस से बात करते हुए, शर्मा ने कहा कि पार्टी चाहती है कि मार्गैरिटा नरेंद्र मोदी के नेतृत्व वाली केंद्र सरकार में बने रहें, जहां



वे वर्तमान में विदेश मामलों के राज्य मंत्री के रूप में कार्यरत हैं। पवित्र मार्गैरिटा भारत की केंद्रीय विदेश राज्य मंत्री हैं। यह संभावना को बात है

-श्रेय पृष्ठ दो पर

आईएमडी ने राज्य में शुष्क मौसम का लगाया पूर्वानुमान सप्ताह के अंत में हल्की बारिश की जताई संभावना

गुवाहाटी। भारतीय मौसम विज्ञान विभाग (आईएमडी) ने शुरुआत को असम में अगले कुछ दिनों तक मुख्य रूप से शुष्क मौसम रहने का अनुमान लगाया है, हालांकि सप्ताह के अंत में धीरे-धीरे बारिश होने की संभावना है। गुवाहाटी स्थित आईएमडी के क्षेत्रीय मौसम विज्ञान केंद्र के अनुसार, राज्य के अधिकांश हिस्सों में 6 मार्च को शुष्क मौसम रहने की



स्थिति रहने की संभावना है। 8 मार्च से बारिश की गतिविधि में थोड़ी तेजी आने की उम्मीद है, और राज्य भर में छिटपुट स्थानों पर हल्की

संभावना है और अधिकतम तापमान में कोई खास बदलाव नहीं होगा। हालांकि, 7 मार्च को असम के कुछ अलग-थलग इलाकों में हल्की बारिश हो सकती है, लेकिन अधिकांश क्षेत्रों में शुष्क

-श्रेय पृष्ठ दो पर

कार्बी आंगलांग में सुखोई-30 एमकेआई फाइटर जेट क्रैश, दोनों पायलटों की मौत

मुख्यमंत्री डॉ. शर्मा, रक्षामंत्री राजनाथ सिंह, राहुल गांधी ने जताया दुख

कार्बी आंगलांग (हि.स.)। असम के कार्बी आंगलांग जिले के पहाड़ी इलाके में गुस्वरार देर शाम को सुखोई-30 एमकेआई फाइटर एयरक्राफ्ट के क्रैश होने से दोनों पायलटों की मौत हो गई। दोनों की पहचान स्क्वाड्रन लीडर अनुज और को-पायलट लेफ्टिनेंट पूर्वेश दुरागकर के रूप में हुई है। लेफ्टिनेंट पूर्वेश आईएफ के फ्लाईंग नेविगटर थे। हादसे की आधिकारिक जानकारी आईएफ ने सोशल मीडिया एक्स के जरिए दी है। असम के मुख्यमंत्री हिमंत विश्व शर्मा, रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह और लोकसभा में नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी



समेत कई नेताओं ने असम के कार्बी आंगलांग जिले में हुए लड़ाकू विमान हादसे में वायु सेना के दो पायलटों की शहादत पर दुख व्यक्त किया। दुर्घटना स्थल से दोनों वायु सैन्य कर्मियों के शव मिल गए हैं। भारतीय वायु सेना (आईएएफ) की एक पोस में भारतीय वायु सेना ने स्क्वाड्रन लीडर अनुज और फ्लाइट लेफ्टिनेंट पूर्वेश दुरागकर के निधन की जानकारी दी गई है। कहा गया है कि दोनों को सुखोई-30 दुर्घटना में घातक चोटें आईं। आईएफ ने कहा है कि इस हादसे पर भारतीय वायु सेना के समस्त कर्मी

-श्रेय पृष्ठ दो पर

मतदाता सूची विवाद पर धरने पर बैठीं ममता नहीं चला सकेंगे व्हाट्सएप-इंस्टाग्राम

कोलकाता (हि.स.)। पश्चिम बंगाल की मुख्यमंत्री ममता बनर्जी ने शुरुआत को कोलकाता के धर्मतला स्थित मेट्रो चैनल पर एक बार फिर चुनाव आयोग के खिलाफ धरने पर बैठ गई हैं। उन्होंने धरना देते हुए मतदाता सूची के विशेष गहन पुनरीक्षण (एसआईआर) प्रक्रिया को लेकर चुनाव आयोग और भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) पर तीखा हमला बोला। उन्होंने आरोप लगाया कि मतदाता सूची में जीवित लोगों को मृत घोषित किया गया है। धरना मंच से मुख्यमंत्री ने कहा कि जिन 22 लोगों को मतदाता सूची में मृत बताया गया है, उन्हें मंच



नई दिल्ली। कर्नाटक के मुख्यमंत्री सिद्धारमैया ने आज शुरुआत, 6 मार्च को राज्य में मोबाइल इस्तेमाल के बुरे असर पर को कम करने के लिए एक बड़ा एलान किया है। मुख्यमंत्री ने 16 साल से कम उम्र के बच्चों के लिए सोशल मीडिया एक्सेस पर बैन लगाने की बात कही है। सीएम सिद्धारमैया ने फाइनेंशियल इयर 2026-27 के लिए 4.48 लाख करोड़ रुपए का बजट पेश किया। इस बजट में टेक्नोलॉजी से चलने वाली लॉजिस्टिक्स पहलों को रेगुलेटरी उपायों के साथ

के लिए सोशल मीडिया पर बैन लगाने वाला देश का पहला राज्य बन जाएगा। सिद्धारमैया ने कहा कि बच्चों पर बढ़ते मोबाइल इस्तेमाल के बुरे असर को रोकने के लिए 16 साल से कम उम्र के

-श्रेय पृष्ठ दो पर

कोई समझौता नहीं, ईरान को बिना शर्त सरेंडर करना होगा : ट्रंप

वाशिंगटन। अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने शुरुआत को ईरान पर अपना रुख और कड़ा कर दिया। ट्रंप ने दो टुक कह दिया कि ईरान के साथ कोई समझौता नहीं होगा, और उसे बिना शर्त आत्मसमर्पण करना होगा। इससे पहले अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने कहा था कि ईरान के अगले सर्वोच्च नेता के चयन की प्रक्रिया में उन्हें शामिल किया जाना चाहिए। ट्रंप का यह बयान ऐसे समय में आया है जब ईरान पर अमेरिका और इजराइल के संयुक्त हमले लगातार जारी हैं तथा इन हमलों के जवाब में ईरान ने भी क्षेत्र में इजराइल एवं अमेरिकी ठिकानों पर हमले



जारी रखे हैं। ट्रंप ने कहा कि ईरान पर हमलों में मारे गए अयातुल्ला अली खामेनेई के स्थान पर उनके बेटे मोजतबा खामेनेई का सर्वोच्च नेता के तौर पर चयन अस्वीकार्य होगा। ईरान और अमेरिका-इजराइल गठबंधन के बीच संघर्ष लगातार बढ़ता जा रहा है, मध्य पूर्व में लगातार सातवें दिन भी प्रत्यक्ष सैन्य टकराव जारी है और तनाव कम होने के कोई तत्काल संकेत नहीं दिख रहे हैं। रिपोर्टों के अनुसार, पिछले छह दिनों में ईरान में इस युद्ध में मरने वालों की संख्या 1,200 से अधिक हो गई है, लेबनान में 70 से अधिक और

-श्रेय पृष्ठ दो पर

बंपर जीत की ओर बालेन शाह नेपाल में अबकी बार जेन-जी सरकार

काठमांडु। नेपाल में 2026 के प्रतिनिधि सभा चुनावों के लिए मतगणना 5 मार्च को शाम 5 बजे मतदान समाप्त होने के बाद शुरू हुई। यह पिछले साल के पी शर्मा ओली के नेतृत्व वाली गठबंधन सरकार को सत्ता से हटाने वाले हिंसक जनरेशन जेट के विरोध प्रदर्शनों के बाद देश के पहले आम चुनावों में एक महत्वपूर्ण संस्थाओं में जनता का विश्वास कम होने के बाद पारदर्शिता सुनिश्चित करने के लिए मतदान केंद्रों पर मतगणना जारी है, जबकि पारंपरिक रूप से मजबूत दल नेपाली कांग्रेस



होने की उम्मीद है। पिछले साल की अशांति के बाद संस्थाओं में जनता का विश्वास कम होने के बाद पारदर्शिता सुनिश्चित करने के लिए मतदान केंद्रों पर मतगणना जारी है और कड़ी निगरानी रखी जा रही

और सीपीएन-यूएमएल केवल छह-छह सीटों के साथ पिछड़े रहे हैं। यह नेपाल के अस्थिर राजनीतिक परिदृश्य में एक संभावित बड़े बदलाव का संकेत है। चुनाव आयोग को शुक्रवार रात (6 मार्च) तक पूरी मतगणना पूरी होने की उम्मीद है।

-श्रेय 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
कार्य का स्वरूप निर्धारित हो जाने के बाद वह कार्य लक्ष्य बन जाता है।
- आचार्य चाणक्य

न्यूज गैलरी
इजराइल-ईरान संघर्ष केंद्र ने न्यूज चैनलों की टीआरपी पर लगाई रोक

नई दिल्ली (हि.स.)। इजराइल-ईरान संघर्ष के दौरान टीवी न्यूज चैनल द्वारा अनावश्यक सनसनीखेज और अनुमानित सामग्री प्रसारित करने के मद्देनजर केंद्र सरकार ने न्यूज चैनल के टेलीविजन रेटिंग पोइंट्स (टीआरपी) की रिपोर्टिंग पर चार सप्ताह के

भू-राजनीतिक प्रतिस्पर्धा पर राजनाथ ने जताई चिंता

कोलकाता (हि.स.)। रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने कहा है कि भू-राजनीतिक प्रतिस्पर्धा के कारण उत्पन्न अस्थिरता के खतरे अब धीरे-धीरे नया सामान्य बनते जा रहे हैं। उन्होंने कहा कि भूमि, समुद्र और आकाश के साथ-साथ अंतरिक्ष तक में बढ़ती भू-राजनीतिक प्रतिस्पर्धा चिंता का विषय है। उन्होंने विशेष रूप से खाड़ी क्षेत्र में अमेरिका, इजरायल और ईरान के बीच बढ़ते तनाव का उल्लेख करते हुए कहा कि ऐसी

-श्रेय पृष्ठ दो पर



मुख्यमंत्री डॉ. हिमंत विश्व शर्मा ने रास चुनाव में एआईयूडीएफ से मांगा समर्थन : गौरव गोगोई

जन आशीर्वाद यात्रा को मिल रहा भारी जनसमर्थन, मुख्यमंत्री शर्मा कल जाएंगे गोलाघाट

गुवाहाटी (हिंस)। असम प्रदेश कांग्रेस कमेटी (एपीसीसी) के अध्यक्ष एवं लोकसभा सांसद गौरव गोगोई ने मुख्यमंत्री डॉ. हिमंत विश्व शर्मा पर असम में होने वाले राज्यसभा चुनाव के लिए ऑल इंडिया यूनाइटेड डेमोक्रेटिक फ्रंट (एआईयूडीएफ) से समर्थन मांगने का आरोप लगाया है। ज्ञात हो कि, बीते गुरुवार को राज्यसभा चुनाव के लिए नामांकन दाखिल करने की अंतिम तिथि थी। विपक्ष की ओर से किसी ने भी नामांकन पत्र दाखिल नहीं किया है। इसको लेकर भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) ने विपक्ष के अंदर फूट एवं बिखराव का हवाला दिया है। भाजपा ने कहा कि अगर विपक्ष एकजुट होता तो एक राज्यसभा की सीट निश्चित ही उसके खाते में चली जाती, लेकिन विपक्ष में उपजे असंतोष की वजह से कोई भी पार्टी किसी दूसरे पर भरोसा नहीं कर पा रही है। इस स्थिति के लिए कांग्रेस को भाजपा ने जिम्मेदार ठहराया है। गोगोई ने मीडिया के साथ बातचीत करते हुए आरोप लगाया कि यह कदम सत्ताधारी पार्टी भाजपा के सत्ता-केंद्रित स्वभाव को सामने लाता है,



उन्होंने बताया कि मुख्यमंत्री ने सालों तक एआईयूडीएफ को एक सांप्रदायिक पार्टी बताया था, लेकिन अब उच्च सदन में सीट पकड़ी करने के लिए उसके समर्थन पर भरोसा कर रहे हैं। गोगोई के मुताबिक, एआईयूडीएफ के तीन विधायक करीब 100 करोड़ रुपये, निजामुद्दीन चौधरी और जाकिर हुसैन लस्कर ने नेशनल डेमोक्रेटिक अलायंस (एनडीए) के उम्मीदवार प्रमोद बोडो के नामांकन पत्र

पर हस्ताक्षर किए हैं, जो यूनाइटेड पीपुल्स पार्टी लिबरल (यूपीपीएल) के अध्यक्ष भी हैं। गोगोई ने मुख्यमंत्री की आलोचना करते हुए कहा कि उन्होंने पहले भी अल्पसंख्यक समुदाय के खिलाफ ध्वनिकरण वाली बातें की हैं। उन्होंने दावा किया कि डॉ. शर्मा अक्सर अपने राजनीतिक भाषणों में 'मिया' और 'ओसिनाकी' (नजान) जैसे शब्दों का इस्तेमाल करते थे। उन्होंने आरोप लगाया कि राज्य सरकार ने बेदखली अभियानों और जिसे उन्होंने बुलडोजर पॉलिटिक्स बताया, उसके जरिए सामाजिक बंटवारे को और गहरा किया है। उन्होंने तर्क दिया कि तीसरी राज्यसभा सीट के लिए एआईयूडीएफ के समर्थन पर भाजपा का भरोसा, पार्टी के खिलाफ उसके पहले के रुख के उलट है। इस घटनाक्रम पर सवाल उठाते हुए, गोगोई ने पूछा कि अगर पार्टी सच में राज्य के लिए खतरा है, तो भाजपा पार्टी एआईयूडीएफ के विधायकों पर क्यों निशानेबाजी कर रही है। गोगोई ने कहा कि मुख्यमंत्री अक्सर विचारधारा और सिद्धांतों के बारे में बात करते हैं, लेकिन जैसे ही उनकी सत्ता को खतरा

होता है, वे सिद्धांत गायब हो जाते हैं, और कहा कि अब अपनी राजनीतिक स्थिति को बचाना प्राथमिकता लगती है। इस बीच, असम विधानसभा में विपक्ष के नेता, देबब्रत सैकिया ने भी इस घटनाक्रम की आलोचना करते हुए आरोप लगाया कि यह भाजपा और एआईयूडीएफ के बीच एक गुप्त समझौदा है। सैकिया ने दावा किया कि किसी भी विचारधारा से सार्वजनिक रूप से इनकार करने के बावजूद, पार्टियां अपने राजनीतिक हितों को बनाए रखने के लिए सहयोग करने को तैयार थीं। उन्होंने आगे एआईयूडीएफ को भाजपा की बी-टिम बताया और आरोप लगाया कि दोनों पार्टियों के बीच सार्वजनिक रूप से आलोचना का आदान-प्रदान वोटों को गुमराह करने की एक रणनीति है। उन्होंने कहा कि यूपीपीएल के एक मंत्री पहले से ही शर्मा की कैबिनेट का हिस्सा हैं, लेकिन भाजपा ने अब यूपीपीएल अध्यक्ष प्रमोद बोडो के राज्यसभा नामांकन को आसान बनाने के लिए एआईयूडीएफ विधायकों पर भरोसा किया है।



गुवाहाटी (हिंस)। असम प्रदेश भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) की जन आशीर्वाद यात्रा को राज्यभर में व्यापक जनसमर्थन मिल रहा है, जिससे पार्टी कार्यकर्ताओं का उत्साह काफी बढ़ा है। इसी क्रम में असम के मुख्यमंत्री डॉ. हिमंत विश्व शर्मा सात मार्च को गोलाघाट जिले के दौर पर जाएंगे। निर्धारित कार्यक्रम के अनुसार मुख्यमंत्री शर्मा गोलाघाट जिले के सरुपाथार, गोलाघाट, खुमटाई और देरगांव विधानसभा क्षेत्रों में आयोजित जन आशीर्वाद यात्रा में भाग लेंगे। इस दौरान उनके साथ भाजपा असम प्रदेश अध्यक्ष और सांसद दिलीप सैकिया भी उपस्थित रहेंगे। 28 फरवरी से शुरू हुई इस यात्रा के माध्यम से पार्टी जनता से आशीर्वाद और समर्थन प्राप्त करने का

प्रयास कर रही है। भाजपा के प्रदेश प्रवक्ता सुरजंन दत्ता ने एक बयान में कहा कि यह यात्रा केवल एक राजनीतिक कार्यक्रम नहीं है, बल्कि राज्य में हुए विकास कार्यों के प्रति जनता के विश्वास और समर्थन का प्रतीक है। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री शर्मा के नेतृत्व में आधारभूत संरचना, शिक्षा और स्वास्थ्य जैसे क्षेत्रों में किए गए कार्यों को जनता का व्यापक समर्थन मिल रहा है। कार्यक्रम के अनुसार मुख्यमंत्री शर्मा सात मार्च को सरुपाथार से यात्रा की शुरुआत करेंगे और गोलाघाट तथा खुमटाई होते हुए देरगांव में कार्यक्रम का समापन करेंगे। इस दौरान बड़ी संख्या में पार्टी कार्यकर्ताओं और स्थानीय लोगों के शामिल होने की संभावना है।

बीटीसी कार्यकारी परिषद में तीन नए कार्यकारी सदस्यों ने ली शपथ



कोकराझाड़ (हिंस)। कोकराझाड़ के बोडोफा नगर स्थित बीटीसीएलए (बीटीसीएलए) सभागार में आज आयोजित एक कार्यक्रम में बोडोलैंड टैरिटरियल काउंसिल (बीटीसी) की कार्यकारी परिषद में तीन नए सदस्यों ने कार्यकारी सदस्य के रूप में शपथ ग्रहण किया। शपथ

लेने वाले नए सदस्यों में गोरेश्वर (एसटी) निर्वाचन क्षेत्र के महेश्वर बसुमतारी, नाग्रीजुली (नॉन-एसटी) निर्वाचन क्षेत्र की लक्ष्मी दास तथा सरकार द्वारा मनोनीत सदस्य कर्मेश्वर राय शामिल हैं। असम सरकार के अतिरिक्त मुख्य सचिव एवं बीटीसी के वर्तमान मुख्य सचिव पुकेश साहू ने नए सदस्यों को पद एवं गोपनीयता की शपथ दिलाई। इन तीन नए सदस्यों के शामिल होने के साथ ही बीटीसी कार्यकारी परिषद के कुल सदस्यों की संख्या अब बढ़कर 17 हो गई है। उम्मीद जताई जा रही है कि इनकी भागीदारी से बीटीसी क्षेत्र में विकास कार्यों और जनकल्याणकारी योजनाओं के क्रियान्वयन को और अधिक गति मिलेगी। कार्यक्रम में कार्यकारी सदस्य देहरादास बसुमतारी और मुनुमन ब्रह्म, एमसीएलए युविराज बसुमतारी, अतिरिक्त मुख्य सचिव प्रॉबिंत कुमार वारी, बीटीसी के सचिव सहित अन्य अधिकारी तथा कई गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे।

कांग्रेस में इस्तीफों की लहर जारी

गुवाहाटी (हिंस)। असम में कांग्रेस पार्टी के भीतर इस्तीफों का दौर जारी है। इसी क्रम में कामरूप जिला कांग्रेस के उपाध्यक्ष सुंदर डेका और सामान्य सचिव हेमंत दत्ता ने पार्टी से इस्तीफा दे दिया है। सूत्रों के अनुसार सुंदर डेका पिछले लगभग 35 वर्षों से कांग्रेस से जुड़े हुए थे। लंबे समय तक पार्टी के साथ रहने के बाद उन्होंने असम प्रदेश कांग्रेस कमेटी के अध्यक्ष गौरव गोगोई के खिलाफ नाराजगी जाहिर करते हुए अपने पद और पार्टी को प्राथमिक सदस्यता से इस्तीफा दे दिया। बताया गया है कि दोनों नेताओं ने पार्टी के वर्तमान नेतृत्व और संगठनात्मक कार्यप्रणाली से असंतोष जताते हुए अपने इस्तीफे सौंपे हैं।

छमरिया विस क्षेत्र में कांग्रेस विधायक रकीबुद्दीन को कड़ी चुनौती

कामरूप (हिंस)। असम में आने वाले दिनों में होने वाले विधान सभा चुनाव 2026 को लेकर राजनीतिक गतिविधियां तेज हो गयीं हैं। इसी बीच क्षेत्र पुनर्निर्धारण ने चुनावी परिदृश्य को बदल दिया है। क्षेत्र पुनर्निर्धारण के दौरान कई विधानसभा क्षेत्रों की सीमाएं बदली गईं और कई का नाम परिवर्तन भी हुआ। असम के नव गठित क्षेत्रों में से एक है कामरूप (ग्रामीण) जिले का छमरिया क्षेत्र। कामरूप (ग्रामीण) जिले के विस क्षेत्रों की संख्या पूर्व की तरह है, हालांकि जिले में छमरिया क्षेत्र नया बनाया गया है। जिले के क्षेत्र क्रमशः छमरिया, बोको-छमरिया (अनुसूचित जनजाति), पलाशाबाड़ी, हाजो (अनुसूचित जाति), रिंगिया और कमलपुर हैं। वर्तमान में चुनावी मौसम में छमरिया क्षेत्र में चुनावी सक्रियता तेज हो गई है। उल्लेखनीय है कि, कामरूप जिले के पूर्व बोको और छमरिया को एकत्र कर एक नया चुनाव क्षेत्र छमरिया का गठन किया गया है। नवगठित 27 नंबर छमरिया में गौरमरी और सोनतली विकास खंड के अलावा पूर्व बोको और छमरिया के बड़े

क्षेत्र को शामिल किया गया है। नवगठित छमरिया से 2026 के विधानसभा चुनाव में स्थानीय उम्मीदवार को उतारने की मांग जोर पकड़ रही है। नवगठित विधानसभा क्षेत्र में कांग्रेस, एआईयूडीएफ, असम गण परिषद की तरफ से व्यापक सक्रियता शुरू की गई है। उम्मीदवारिता को लेकर नवगठित छमरिया विधानसभा क्षेत्र में वर्तमान में आकर्षक स्वरूप धारण कर लिया है। इस क्षेत्र में असम गण परिषद पूर्व के छमरिया क्षेत्र का प्रतिनिधित्व कर रहे डॉ. कमलाकांत कलिता को उम्मीदवार के रूप में उतारने की तैयारी कर रही है। गौमारी में आयोजित अगप की क्षेत्रीय बैठक में इस क्षेत्र में डॉ. कमलाकांत कलिता को पार्टी के उम्मीदवार के रूप में नामित करने का सुझाव दिया गया। इस बीच चुनाव को केंद्र में रखकर छमरिया में कांग्रेस पार्टी के अंदर टिकट केंद्रित संघर्ष चल रहा है। छमरिया में कांग्रेस के दो नेताओं के नाम चर्चा में हैं। उम्मीदवार के रूप में छमरिया विधानसभा क्षेत्र से तीन बार के विधायक रकीबुद्दीन अहमद और महबूब अली का नाम आगे चल रहा है। विधानसभा क्षेत्र के

लोगों ने इस बार रकीबुद्दीन अहमद को नहीं चुना है। बावजूद रकीबुद्दीन का चुनाव क्षेत्र में व्यापक सक्रियता दिखाई दे रही है, वहीं कांग्रेस नेता महबूब अली की सक्रियता भी दिख रही है। कांग्रेस नेता महबूब अली दिन-रात प्रचार कार्य जारी रखे हैं। उल्लेखनीय है कि रकीबुद्दीन अहमद को टिकट न देने के लिए कांग्रेस नेता प्रियंका गांधी ने कुछ कांग्रेसियों की ओर से आह्वान किया था। इस क्षेत्र में रकीबुद्दीन अहमद की जगह छमरिया में महबूब अली के कांग्रेस प्रत्याशी बनने की पूरी संभावना है। छमरिया विधानसभा क्षेत्र के लोगों की स्थानीय प्रत्याशियों की मांग और कांग्रेस के अंतरिक समीकरण तथा आगामी चुनावी माहौल ने नई चर्चाओं को जन्म दिया है। दूसरी ओर, नवगठित विधानसभा क्षेत्र में अगप-कांग्रेस के प्रत्याशी के साथ-साथ डॉ. शाहजहां अली, 10 वर्ष तक बाको विधानसभा का प्रतिनिधित्व करने वाली नंदिता दास, ज्योति प्रसाद दास, पूर्व विधायक गोपीनाथ दास के अलावा युवा नेता के रूप में अधिवक्ता अमान ओवातुद भी इस क्षेत्र से चुनावी तैयारी में जुड़े हुए हैं।

गौरव गोगोई का मुख्यमंत्री पर हमला

गुवाहाटी (हिंस)। असम प्रदेश कांग्रेस कमेटी (एपीसीसी) के अध्यक्ष एवं लोकसभा सांसद गौरव गोगोई ने मुख्यमंत्री डॉ. हिमंत विश्व शर्मा पर तोखा हमला बोलते हुए आरोप लगाया कि राज्यसभा चुनाव के दौरान भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) ने तीसरी सीट के लिए ऑल इंडिया यूनाइटेड डेमोक्रेटिक फ्रंट (एआईयूडीएफ) से समर्थन मांगकर अवसरवादी राजनीति का परिचय दिया है। पत्रकारों से बातचीत करते हुए गोगोई ने कहा कि भाजपा द्वारा तीसरी राज्यसभा सीट के लिए एआईयूडीएफ से समर्थन लेने की कोशिश मुख्यमंत्री की राजनीतिक सोच में मौजूद विरोधाभास को उजागर करती है। उन्होंने आरोप लगाया कि मुख्यमंत्री पिछले कई वर्षों से 'मिया' और अंधे धुसपैट जैसे मुद्दों को उठाकर एआईयूडीएफ को असम की राजनीति के केंद्र में लाते रहे हैं और समाज में विभाजन की राजनीति करते रहे हैं। गौरव गोगोई ने कहा कि जिस पार्टी को भाजपा वर्षों से अपना राजनीतिक विरोधी बताती रही है।

बीटीआर की सभी 15 सीटों पर उम्मीदवार उतारेगी यूपीपीएल



कोकराझाड़ (हिंस)। यूनाइटेड पीपुल्स पार्टी लिबरल (यूपीपीएल) बोडोलैंड टैरिटरियल रीजन (बीटीआर) की 15 सीटों पर अपने उम्मीदवार उतारेगी। यह जानकारी पार्टी अध्यक्ष प्रमोद बोडो ने आज कोकराझाड़ में पत्रकारों से बातचीत के दौरान दी। उन्होंने कहा कि यूपीपीएल आगामी चुनाव में अकेले ही मैदान में उतरेगी और किसी भी दल के साथ गठबंधन नहीं करेगी। पार्टी अपनी ताकत के दम पर चुनाव लड़ने की तैयारी कर रही है। बोडो ने बताया कि उम्मीदवारों की अंतिम सूची एक-दो दिनों के भीतर जारी कर दी जाएगी। इसके लिए पार्टी के भीतर आवश्यक विचार-विमर्श और प्रक्रिया जारी है। बीटीआर क्षेत्र में चुनाव को लेकर राजनीतिक गतिविधियां तेज हो गई हैं और विभिन्न दल अपनी-अपनी रणनीति तय करने में जुटे हैं।

नामांकन वापसी के अंतिम दिन तक चलेगा अखिल गोगोई की गठबंधन राजनीति का नाटक : डॉ. हिमंत

गुवाहाटी (हिंस)। असम के मुख्यमंत्री डॉ. हिमंत विश्व शर्मा ने शुक्रवार को कहा कि अखिल गोगोई को लेकर गठबंधन की राजनीति का नाटक नामांकन पत्र वापसी के अंतिम दिन तक चलता रहेगा। उन्होंने राजनीतिक दलों को सलाह दी कि गठबंधन के मुद्दे पर अखिल गोगोई पर भरोसा नहीं करना चाहिए। नहरकटिया में शुक्रवार को एक कार्यक्रम में शामिल होने से पहले पत्रकारों से बातचीत के दौरान मुख्यमंत्री ने कहा कि अखिल गोगोई बार-बार गठबंधन को लेकर अपना रुख बदल रहे हैं और यह पूरी प्रक्रिया आखिरी समय तक अनिश्चितता



बनाए रखने की रणनीति का हिस्सा है। मुख्यमंत्री ने यह भी बताया कि शिवसागर विधानसभा सीट को लेकर अभी तक भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) में अंतिम निर्णय नहीं लिया गया है। इस सीट पर भाजपा या उसकी सहयोगी असम गण परिषद में से कौन चुनाव लड़ेगा, इस पर अभी चर्चा जारी है। उन्होंने कहा कि गठबंधन के भीतर विचार-विमर्श के बाद ही इस संबंध में अंतिम फैसला लिया जाएगा। शिवसागर सीट को राजनीतिक रूप से महत्वपूर्ण माना जाता है, जहां से अखिल गोगोई वर्तमान में विधायक हैं।

खोवांग में लुरिन की उम्मीदवारी के विरुद्ध कांग्रेस का प्रदर्शन

खोवांग (हिंस)। खोवांग विधानसभा क्षेत्र में असम जातीय परिषद (एजेपी) के नेता लुरिनज्योति गोगोई की संभावित उम्मीदवारी के विरोध में कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने शुक्रवार को जोरदार प्रदर्शन किया। प्रदर्शनकारियों ने मांग की कि खोवांग सीट से कांग्रेस अपने ही उम्मीदवार को मैदान में उतारे। प्रदर्शन के दौरान कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने नारेबाजी करते हुए कहा कि क्षेत्र के कांग्रेस समर्थक केवल पार्टी के हथ चिह्न पर ही मतदान करना चाहते हैं। उन्होंने किसी अन्य दल के उम्मीदवार को समर्थन देने की संभावना पर नाराजगी भी जताई। प्रदर्शनकारियों ने पार्टी नेतृत्व से मांग की कि गठबंधन के बजाय खोवांग सीट से कांग्रेस उम्मीदवार को ही टिकट दिया जाए, ताकि कार्यकर्ता पूरे उत्साह के साथ चुनाव में भाग ले सकें।



चार नंबर बाओखुंगरी निर्वाचन क्षेत्र में जयदीप राय को भाजपा उम्मीदवार बनाने की मांग : जनता में भारी उत्साह



कोकराझाड़ (विभास)। आगामी चुनावों के 'द' में रखकर कोकराझाड़ जिले में राजनीतिक सरगमों तेज हो गई हैं। विशेष रूप से 4 नंबर बाओखुंगरी निर्वाचन क्षेत्र में इस बार भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) के उम्मीदवार को लेकर

जयदीप राय इस क्षेत्र के विभिन्न सामाजिक कार्यों के साथ-साथ पार्टी संगठन को मजबूत करने में अग्रणी भूमिका निभाते आ रहे हैं। स्थानीय निवासियों के अनुसार, क्षेत्र के विकास और आम जनता की समस्याओं के समाधान के लिए जयदीप राय जैसे एक निष्ठावान और कर्मठ नेता की आवश्यकता है। विशेष रूप से युवा पीढ़ी और आम मतदाताओं के बीच उनकी लोकप्रियता लगातार बढ़ती देखी जा रही है। बाओखुंगरी निर्वाचन क्षेत्र के बड़ी संख्या में भाजपा कार्यकर्ताओं और शुभचिंतकों ने मत व्यक्त किया है कि यदि पार्टी जयदीप राय को टिकट देती है, तो इस क्षेत्र में भाजपा की स्थिति और भी मजबूत होगी। अब यह देखना दिलचस्प होगा कि जनता की इस मांग पर पार्टी का शीर्ष नेतृत्व क्या रुख अपनाता है।

बीटीसी सचिवालय में तोड़-फोड़ की घटना को लेकर एक सदस्यीय जांच आयोग गठित

कोकराझाड़ (विभास)। असम सरकार ने पिछले साल 29 नवंबर, 2025 को बोडोलैंड क्षेत्रीय परिषद (बीटीसी) सचिवालय में हुई विरोध प्रदर्शन और तोड़फोड़ की घटना की जांच के लिए एक सदस्यीय जांच आयोग का गठन किया है। गुवाहाटी उच्च न्यायालय के पूर्व न्यायाधीश, न्यायूर्ति एचएन शर्मा इस आयोग की अध्यक्षता करेंगे। बोडोलैंड विश्वविद्यालय के छात्र संगठनों द्वारा किए गए विरोध प्रदर्शन की परिस्थितियां, सचिवालय की ओर मार्च, बैरिकेड्स तोड़ना और परिसर में जबरन घुसकर की गई कथित तोड़फोड़ का क्रम आदि शामिल हैं। जिला प्रशासन, पुलिस और बीटीसी अधिकारियों की प्रतिक्रिया और क्या उनकी ओर से स्थिति को संभालने में कोई चूक हुई हो। सार्वजनिक संपत्ति को हुए नुकसान और सरकारी कामकाज में आई बाधा का विवरण। आयोग ने असम सरकार, बीटीसी प्रशासन, बोडोलैंड विश्वविद्यालय, पीड़ित व्यक्तियों और आम जनता से इस घटना के संबंध में लिखित बयान या अभ्यावेदन आमंत्रित किए हैं। बयान के साथ अपना पूरा नाम, पता, संपर्क नंबर, सहायक दस्तावेज और शपथ पत्र संलग्न करना अनिवार्य है। सभी दस्तावेज 26 मार्च, 2026 तक या उससे पहले जमा करने होंगे। बयान की तीन प्रतियां व्यक्तिगत रूप से या पंजीकृत डाक/स्पॉड पोस्ट के माध्यम से आयोग के कार्यालय में भेजी जा सकती हैं। इसके अलावा, कोकराझाड़ के सहायक आदकृत शुभम सिन्हा के कार्यालय के माध्यम से भी इसे भेजा जा सकता है।

रंगिया : राधाकृष्ण मंदिर में मना रंगोंत्सव मारवाड़ी समाज ने रंगों की मस्ती से भर दिया माहौल

रंगिया (विभास)। बसंत उत्सव होली का त्योहार आज रंगिया के विभिन्न क्षेत्रों में धूमधाम से मनाया गया। रंगों की इस बरसात ने पूरे शहर को खुशियों के रंगों से सरबोबर कर दिया। विशेष रूप से रंगिया के मारवाड़ी समुदाय ने स्थानीय श्रीश्री राधाकृष्ण मंदिर परिसर में एक धूम और यादगार होली उत्सव का आयोजन किया, जिसमें सैकड़ों लोग शामिल हुए। होली के इस पावन पर्व पर मारवाड़ी समाज के सदस्यों ने स्वतःस्फूर्त रूप से इस आयोजन को सफल बनाने में योगदान दिया। समाज के विभिन्न वर्गों - युवा, बुजुर्ग, महिलाएं, पुरुष और बच्चे - सभी ने एकजुट होकर भाग लिया। मंदिर प्रांगण में भगवान राधाकृष्ण की पूजा-अर्चना के बाद रंगों की बौछार शुरू हो गई। लोग एक-दूसरे पर गुलाल, अबीर और रंग लगाते नजर आए, साथ ही होली की हार्दिक शुभकामनाएं आदान-प्रदान किया। कार्यक्रम का मुख्य आकर्षण नृत्य, गीत और पारंपरिक संगीत रहा।

रंगिया : राधाकृष्ण मंदिर में मना रंगोंत्सव मारवाड़ी समाज ने रंगों की मस्ती से भर दिया माहौल

पुरुष, महिलाएं और बच्चे डीजे की धुन पर थिरकते नजर आए। वहीं चंग तथा पारंपरिक वाद्ययंत्रों की मधुर ताल पर होली के लोकप्रिय गीत गाए गए। जिससे माहौल और भी अधिक उत्साहजनक हो गया। युवाओं ने आधुनिक होली रीमिक्स पर डांस किया, तो महिलाओं ने पारंपरिक लोकनृत्य प्रस्तुति दी। बच्चे रंगों से सने गुब्बारों और पानी की पिचकारी से खुब मस्ती करते रहे। इस अवसर पर मारवाड़ी समाज के प्रमुख सदस्यों ने बताया कि होली का यह उत्सव सदियों पुरानी परंपरा का हिस्सा है, जो प्रेम, भाईचारे और बुलाई पर अच्छाई की जीत का प्रतीक है। मंदिर परिसर में चाय, पकौड़ें, ठंडाई, और मिठाइयों की व्यवस्था रही। जिसका सभी ने जी भरकर आनंद उठाया। रंगिया के इस होली उत्सव ने स्थानीय निवासियों को गर्मजोशी से प्रेरित किया।



अवसर पर मारवाड़ी समाज के प्रमुख सदस्यों ने बताया कि होली का यह उत्सव सदियों पुरानी परंपरा का हिस्सा है, जो प्रेम, भाईचारे और बुलाई पर अच्छाई की जीत का प्रतीक है। मंदिर परिसर में चाय, पकौड़ें, ठंडाई, और मिठाइयों की व्यवस्था रही। जिसका सभी ने जी भरकर आनंद उठाया। रंगिया के इस होली उत्सव ने स्थानीय निवासियों को गर्मजोशी से प्रेरित किया।



ईरान के फीफा विश्वकप में भाग लेने की संभावना नहीं, इराक या यूएई को मिल सकता है अवसर

लास एंजिल्स

अमेरिका और इजरायल से जारी संघर्ष को देखते ईरान का आगामी फीफा विश्व कप फुटबाल से हटना तय है। ईरान को विश्व कप के ग्रुप जी चरण में रखा गया है और उसके तीनों ही मैच अमेरिका में होने हैं और अभी के हालातों को देखते हुए ये संभव नहीं है कि ईरान अपनी टीम भेजे। उसके मैच कैलिफोर्निया में 15 जून को न्यूजॉर्लैंड और 21 जून को बेल्जियम के खिलाफ रखे गये हैं। इसके बाद वह 26 जून को सिएटल में मिल्स के खिलाफ

पहले दौर का अपना अंतिम मुकाबला खेला है। विश्व कप का कार्यक्रम जब बना था तब हालात अलग थे पर जिस प्रकार से अमेरिका और इजरायल ने ईरान पर हमले किये हैं और जवाबी कार्रवाई में ईरान ने भी इजरायल और खाड़ी में अमेरिकी ठिकाने को निशाना बनाया है उससे हालात काफी खराब हो गये हैं। एशियाई फुटबाल महासंघ के उपाध्यक्ष और ईरान के शीर्ष फुटबाल अधिकारी मेहदी तान ने कहा, निश्चित रूप से इस हमले के बाद हम विश्व कप में भाग लेने की उम्मीद नहीं कर

सकते।

अभी यह तय नहीं है कि ईरान 11 जून से शुरू होने वाले विश्व कप के लिए अपनी टीम भेजेगा या नहीं या अमेरिका की सरकार उसकी टीम को अपने यहां आने की अनुमति देती है या नहीं। फीफा ने अभी तक मामले पर कोई बयान नहीं दिया है। ईरान ने पिछले आठ विश्व कप में से छह के लिए क्वालीफाई किया है। वह 211 टीमों को फीफा विश्व रैंकिंग में 20वें स्थान पर है। अगर ईरान विश्व कप से हट जाता है तो उसके फुटबाल महासंघ को कम से कम

10.5 मिलियन डालर का नुकसान होगा। इसके अलावा उस पर जुर्माना भी लगाया जा सकता है। यदि ईरान विश्व कप से हटता है तो एशिया से उसके संभावित विकल्प इराक या यूएई को शामिल कर सकता है। इराक और यूएई एशियाई क्वालीफाई में नौवें और दसवें स्थान पर रहे थे इराक ने प्लेआफ में यूएई को हरा दिया था और अब विश्व कप में जगह बनाने के लिए उसे 31 मार्च को बोलीविया या सूरीनाम के खिलाफ मैच में खेलना है। इस मैच में जीत से वह विश्व कप में खेल सकेगा।

न्यूज़ ग्रीफ

सैमसन ने जीत का श्रेय बुमराह को दिया

मुंबई। भारतीय क्रिकेट टीम के बल्लेबाज संजु सैमसन को इंग्लैंड के खिलाफ सेमीफाइनल मुकाबले में उनकी



89 रनों की शानदार पारी के लिए मैन ऑफ द मैच का अवार्ड मिला। अवार्ड लेने के बाद सैमसन ने टीम की जीत का श्रेय जसप्रीत बुमराह की शानदार गेंदबाजी को देते हुए कहा कि उनके जैसे गेंदबाज पीछे में एक बार ही आते हैं ऐसे में इस अवार्ड पर उनका अधिकार है। सैमसन ने कहा कि अगर बुमराह ने डेथ ओवर में कसी हुई गेंदबाजी नहीं की होती तो आज परिणाम कुछ और होता। बुमराह ने 15 वें से लेकर 19 वें ओवर के बीच बुमराह ने 2 ओवरों में एक भी बाउंड्री नहीं जाने दी। उनका साथ हार्दिक ने दिया। इससे मैच भारतीय टीम की पकड़ में आ गया। इंग्लैंड को जीत के लिए अंतिम 5 ओवर में 69 रन चाहिए थे और जैकब बेथेल काफी अच्छी बल्लेबाजी कर रहे थे। ऐसे में मैच बराबरी पर था पर इसके बाद गेंदबाजी के लिए आये बुमराह ने अपने अगले ओवर में केवल 8 रन दिये। इससे इंग्लैंड पर दबाव बढ़ा जिस कारण दूसरे बल्लेबाजी सेम करन बड़ शाह लगाने के फेर में आउट हो गये। इसके बाद बुमराह ने 18 वें ओवर में भी केवल 6 रन देकर विरोधी टीम के लिए लक्ष्य का पीछा असंभवी सा बना दिया। बुमराह के इन दो ओवरों से ही मैच में अंतर आया। सैमसन ने कहा कि पांड्या ने भी 19वां ओवर काफी अच्छा किया। हार्दिक ने 19वें ओवर में मात्र 9 रन दिए थे। हार्दिक के इस ओवर की वजह से इंग्लैंड को आखिरी ओवर में 30 रन बनाने थे, जो एक बेहद कठिन लक्ष्य था जिसका पीछा करते हुए इंग्लैंड 22 रन बना सकी और 7 रन से मैच हार गयी। बुमराह ने 4 ओवर में 33 रन देकर 1 जबकि हार्दिक पांड्या ने 4 ओवर में 38 रन देकर 2 विकेट लिए।

भारत-इंग्लैंड मैच में धोनी रहे आकर्षण का केन्द्र

मुंबई। भारतीय क्रिकेट टीम ने यहां हुए दूसरे सेमीफाइनल में इंग्लैंड को हराकर टी20 विश्वकप के



फाइनल में पहुंच गयी है। जहां उनका मुकाबला रविवार को न्यूजीलैंड से होगा। भारतीय टीम का गत दिवस इंग्लैंड से हुआ सेमीफाइनल मुकाबला बेहद रोमांचक रहा और इसमें भारतीय टीम 7 रनों से जीत हासिल करने में सफल रही। सेमीफाइनल मुकाबले में पूर्व भारतीय कप्तान महेन्द्र सिंह धोनी स्टेडियम में उपस्थित थे और ऐसे में वह सभी के आकर्षण का केन्द्र रहे। भारतीय टीम की जीत के साथ ही सोशल मीडिया पर थाला फार अ रीजन की वायरल फ्रेंज सोशल मीडिया में आने लगी। गौरतलब है कि धोनी को वेनई सुपर किंग्स (सीएसके) में थाला के नाम से जाना जाता है। उनकी जर्सी सात भी इसके बाद प्रशंसकों के बीच चर्चा का विषय रही। ऐसे में भारतीय टीम की जीत के साथ ही सोशल मीडिया पर धोनी की मौजूदगी को जीत का कारण बताते हुए पोस्ट की बाढ़ आ गई। कई यूजर्स ने थाला फार अ रीजन फ्रेंज को बार-बार दोहराया, जो रातभर ट्रेंड करता रहा। भारतीय टीम की इंग्लैंड के खिलाफ सेमीफाइनल में जो जीत के दौरान नंबर 7 का संयोग सुखद रहा। भारतीय टीम ने 7 विकेट खोकर 253 रन बनाए। इंग्लैंड की टीम भी 7 विकेट पर 246 रन बनाने में सफल रही। भारतीय टीम 7 रन से जीती। इस मैच में भारतीय टीम की ओर से संजु सैमसन ने 7 छक्के लगाये। इंग्लैंड के लिए शतक लगाने वाले जैकब बेथेल ने भी 7 छक्के लगाये। धोनी की जर्सी नंबर और इस फ्रेंज को लेकर पिछले कुछ सालों में कई मीस वायरल हुए हैं, जो आम तौर पर क्रिकेट या अन्य खेलों में नंबर सात के दिखने पर सामने आते हैं।

आईपीएल की तैयारियों के लिए 15 मार्च को अपने घरेलू मैदान पर उतरेगी आरसीबी : प्रसाद

मुंबई। गत विजेता रायल चैलेंजर्स बेंगलुरु (आरसीबी) आईपीएल की तैयारियों के लिए 15 मार्च को अपने



घरेलू मैदान एम चिन्नास्वामी स्टेडियम में उतरेगी। अभी राज्य क्रिकेट संघ (केएससीए) इस स्टेडियम में सभी तैयारियों को पूरा करने के इंतजार कर रहा है। केएससीए के अध्यक्ष वेकटेश प्रसाद को उम्मीद है कि 15 मार्च को रायल चैलेंजर्स बेंगलुरु (आरसीबी) टीम के एकत्रित होने से पहले एम चिन्नास्वामी स्टेडियम में सभी जरूरी इंतजाम पूरे कर लिए जाएंगे। आरसीबी ने इससे पहले कहा था कि वह आईपीएल 2026 के शुरुआती मैच सहित पांच लीग मैच इस स्टेडियम में खेलेंगी जिसके साथ ही घरेलू मैदानों को लेकर जारी संदेश दूर हो गया था। प्रसाद ने कहा, हा, अब भी स्टेडियम में कुछ काम बचा है और जहां तक हमारा सवाल है यह तय समय सीमा के अंदर पूरा हो जाएगा जो हमने महेश्वर राव की अध्यक्षता वाली (राज्य द्वारा नियुक्त) विशेषज्ञ समिति को दी है। उन्होंने कहा, हमने उन्हें जितना हो सके उतना संतुष्ट कर दिया है गौरतलब है कि पिछले साल आरसीबी के आईपीएल खिताब जीतने के बाद हुए समारोह में हूडबंद मचने के बाद से ही चिन्नास्वामी स्टेडियम की सुरक्षा व्यवस्था पर सवाल उठने लगे थे।

खो-खो के मैदान से भारतीय महिला हाकी टीम तक : छोटे गांव की बेटी रुताजा दादासो पिसाल की प्रेरणादायक उड़ान

आगामी एफआईएच हाकी महिला विश्व कप 2026 क्वालीफायर, हैदराबाद (तेलंगाना) के लिए भारतीय टीम में शामिल

नई दिल्ली

महज 23 वर्ष की उम्र में रुताजा दादासो पिसाल भारतीय सीनियर महिला हाकी टीम की नियमित खिलाड़ी बन चुकी हैं। मिडफील्ड में अपनी मजबूत उपस्थिति के लिए पहावानी जाने वाली रुताजा को एफआईएच हाकी महिला विश्व कप 2026 क्वालीफायर, हैदराबाद (तेलंगाना) के लिए भारतीय टीम में शामिल किया गया है। यह टूर्नामेंट 8 से 14 मार्च तक आयोजित होगा। महाराष्ट्र के सतारा जिले के छोटे से कस्बे फलटन से आने वाली रुताजा का हाकी तक का सफर थोड़ा अलग रहा। उन्होंने हाकी इंडिया के हवाले से कहा, हाकी से पहले हम स्कूल में खो-खो खेलते थे। महाराष्ट्र में यह खेल काफी लोकप्रिय है। हमारे शिक्षकों ने देखा कि हमारी दौड़ अच्छी है और स्ट्रेमिना भी अच्छा है, इसलिए उन्होंने हमें हाकी खेलने के लिए प्रोत्साहित किया। वहीं से मेरी हाकी की यात्रा शुरू हुई।



रुताजा ने आगे कहा, मैंने करीब 12 साल की उम्र में हाकी खेलना शुरू किया। पुणे की अपनी अकादमी में प्रवेश के लिए मुझे फिटनेस और एंड्योरेंस टेस्ट देना पड़ा था। मैं उस टेस्ट में पास हो गई और वहीं से मेरा हाकी करियर आगे बढ़ा।

ऐसे गांव से आने वाली रुताजा के लिए यह रास्ता आसान नहीं था, जहां लड़कियों का खेलों में आगे आना आम बात नहीं थी।

उन्होंने कहा, मेरे गांव में लड़कियों का हाकी खेलना बहुत सामान्य नहीं था। उस समय परिवार भी सोचते थे कि बच्चों को खेल के लिए बाहर भेजना चाहिए या नहीं। लेकिन गांव के एक कोच ने हमारा समर्थन किया और आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया।

इसके बाद रुताजा ने राज्य और राष्ट्रीय स्तर के टूर्नामेंटों में शानदार प्रदर्शन किया और जूनियर महिला हाकी टीम में जगह बनाई। उन्होंने 2023 में महिला जूनियर एशिया कप जीतने वाली भारतीय टीम का भी हिस्सा रही, जिसके बाद उन्हें सीनियर टीम के कैप में मीका मिला। पिछले दो वर्षों से रुताजा सीनियर राष्ट्रीय कैप का हिस्सा हैं और उनका मानना है कि इससे उनके खेल में काफी सुधार हुआ है। उन्होंने कहा, जूनियर और सीनियर कैप में कई समानताएं हैं, लेकिन सीनियर खिलाड़ियों के साथ प्रशिक्षण की तीव्रता कहीं ज्यादा होती है। पिछले कुछ वर्षों से कैप में रहने से मेरे खेल में

काफ़ी सुधार हुआ है। मिडफील्ड में खेलने के बावजूद सर्कल के अंदर उनकी समझ और मूवमेंट उन्हें गोल करने के मौके दिलाती है। सीनियर टीम के लिए 20 मैचों में वह अब तक सात गोल कर चुकी हैं। इसका एक कारण यह भी है कि वह पहले फारवर्ड के रूप में भी खेल चुकी हैं।

उन्होंने कहा, फिलहाल मैं मिडफील्डर के रूप में खेल रही हूँ, लेकिन पहले मैं फारवर्ड की भूमिका निभाती थी। टीम में कभी-कभी किसी एक पोजिशन पर ज्यादा खिलाड़ी होते हैं और दूसरी जगह कम, इसलिए हमें टीम को जरूरत के अनुसार खुद को ढालना पड़ता है। टीम के मौजूदा लक्ष्य के बारे में रुताजा ने कहा, इस समय हमारा मुख्य लक्ष्य एफआईएच हाकी विश्व कप के लिए क्वालीफाई करना है। इसके सबसे बड़ा सपना लास एंजिल्स ओलंपिक में खेलना है। हम हर बड़े टूर्नामेंट के लिए क्वालीफाई करना और अच्छा प्रदर्शन करना चाहते हैं। अपनी व्यक्तिगत तैयारी पर उन्होंने कहा, मेरी ताकत गोल करने और पेनल्टी कार्र बनवाना है, इसलिए मैं उसी पर काम कर रही हूँ। इसके अलावा गेंद को जल्दी वापस हासिल करने और डिफेंसिंग की गति बढ़ाने पर भी ध्यान दे रही हूँ। मुझे खुद को और बेहतर बनाना है और मुश्किल परिस्थितियों में अपने साथियों का साथ देना है, ताकि टीम लगातार बेहतर प्रदर्शन कर सके।

एशियाई मुक्केबाजी चैम्पियनशिप में लवलीना और निकहत से रहेगी पदकों की उम्मीद



नई दिल्ली। 28 मार्च से 11 अप्रैल तक मंगोलिया में होने वाली एशियाई मुक्केबाजी चैम्पियनशिप में 20 सदस्यीय भारतीय दल का नेतृत्व ओलंपिक पदक विजेता लवलीना बोरगोहन और विश्व चैम्पियन रही निकहत जरीन करेंगी। भारतीय मुक्केबाजी संघ ने कड़ी चयन प्रणाली के आधार पर इस चैम्पियनशिप के लिए अपनी टीम का चयन किया है। एशियाई मुक्केबाजी चैम्पियनशिप के लिए चयनित किये गये संभावित खिलाड़ियों को पहचानने में चल रहे राष्ट्रीय शिविर में शामिल किया गया था। एशियाई चैम्पियनशिप के फाइनल में पहुंचने वाले मुक्केबाजों को राष्ट्रमंडल खेलों और एशियाई खेलों में अवसर मिलेगा। इस कारण इस चैम्पियनशिप का महत्व और बढ़ गया है। लवलीना को 75 किग्रा वर्ग में महिला टीम के नेतृत्व की जिम्मेदारी मिली है। स्पेन में उदघाटन वाली प्रीति 54 किग्रा, अरुंधति चौधरी 70 किग्रा और प्रिया 60 किग्रा को भी शामिल किया गया है। विश्व चैम्पियन मीनाक्षी 48 किग्रा और जैस्मीन 57 किग्रा भी टीम का हिस्सा हैं। महिला वर्ग में निकहत जरीन 51 किग्रा में अग्रणी करेगी। उनके साथ अकुशिता बोरो 65 किग्रा, पूजा रानी 80 किग्रा, अर्चना तरनून अकसत खान पलान 80 किग्रा रहेगी। भारतीय मुक्केबाजी संघ के अध्यक्ष अजय सिंह ने को उम्मीद है कि भारतीय खिलाड़ी अच्छा प्रदर्शन करेंगी।

फार्मूला वन आस्ट्रेलियाई गैंड प्रिक्स के कार्यक्रम में बदलाव नहीं : औल्ट

मेलबर्न

खाड़ी में जारी संघर्ष के बाद भी फार्मूला वन आस्ट्रेलियन गैंड प्रिक्स का आयोजन तय समय पर ही किया जाएगा। इसकी अपेक्षा से 6 मार्च से शुरू होगा। वहीं मुख्य रेस 8 मार्च को होगी। आस्ट्रेलियाई गैंड प्रिक्स कार्पोरेशन के मुख्य कार्यकारी अधिकारी ट्रैविस औल्ट ने कहा है कि अधिकारियों, टीम सदस्यों और ड्राइवर्स पर इस संघर्ष का कोई विशेष प्रभाव नहीं पड़ा है। ऐसे में सत्र की इस पहली रेस के कार्यक्रम में बदलाव नहीं होगा। औल्ट ने माना है कि ईरान पर अमेरिका और इजरायल के हमलों के कारण बड़े स्तर पर उड़ानों के रद्द होने से कुछ टीमों को अपनी यात्रा योजनाएं बदलनी पड़ी हैं। इसी को देखते हुए कि फार्मूला वन टीम के अधिकारी इस प्रयास में लगे हैं कि ड्राइवर और टीम के लोग वैकल्पिक रास्तों से सुरक्षित रूप से मेलबर्न पहुंच सकें। औल्ट ने कहा, हर कोई रेस के लिए यहां आने तैयार है, इससे प्रशंसकों को तय



कार्यक्रम के अनुसार ही रेस देखने को मिलेगी जो उनके लिए भी राहत की बात है। उन्होंने कहा, कुछ ड्राइवर और कुछ टीम सदस्य पहले से ही आस्ट्रेलिया में हैं पर ब्रिटेन और यूरोप से कई सदस्यों को आना है जिसमें रेसर भी शामिल हैं। ऐसे में इन्हें कोई अन्य वैकल्पिक रास्ता

देखना होगा। मुझे भरोसा है कि वे लोग भी इस बारे में विचार कर रहे होंगे। वहीं स्थानीय मीडिया रिपोर्ट के अनुसार दो हजार एक वन कर्मचारियों को पश्चिम एशिया में फंसने से बचने के लिए यूरोप से मेलबर्न के लिए अपनी उड़ानों को फिर से पुनर्बिभाजित करना होगा।

फीफा विश्व कप 2026 से पहले मोरक्को के कोच वालिद रेग्नागुई ने दिया इस्तीफा

रबात

मोरक्को की राष्ट्रीय फुटबाल टीम के मुख्य कोच वालिद रेग्नागुई ने गुरुवार को अपने पद से इस्तीफा दे दिया। यह फैसला उन्होंने फीफा विश्व कप 2026 से कुछ महीने पहले लिया है। पिछले कई हफ्तों से उनके भविष्य को लेकर अटकलें लगाई जा रही थीं, जिसके बाद उन्होंने पद छोड़ने का निर्णय लिया। रेग्नागुई ने अपने इस्तीफा का कारण थकावट बताया है। 50 वर्षीय रेग्नागुई ने 2022 में फीफा विश्व कप 2022 में मोरक्को को ऐतिहासिक सेमीफाइनल तक पहुंचाया था। यह किसी भी अफ्रीकी देश का विश्व कप में अब तक उठे हुए पहले प्रदर्शन रहा। इसके अलावा इसी साल जनवरी में उन्होंने टीम को अफ्रीका कप आफ नेशंस के फाइनल तक भी पहुंचाया था, जहां मोरक्को को सेनेगल के



खिलाफ हार का सामना करना पड़ा। मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार अब मोरक्को टीम को कमाल मोहम्मद ओहबो संभाल सकते हैं। उन्होंने पिछले साल फीफा विश्व कप में आयोजित अंडर-20 विश्व कप में मोरक्को की टीम को खिताब दिलाने में अहम भूमिका निभाई थी। सितंबर 2022 में कोच बनने के बाद रेग्नागुई का रिकार्ड बेहद शानदार रहा। उनके कार्यकाल में

टीम की जिम्मेदारी संभालने के बाद वह मानसिक और शारीरिक रूप से काफी थक चुके थे। हालांकि मोरक्को फुटबाल संघ ने उनसे नए कोच के चयन तक पद पर बने रहने का अनुरोध किया था। मोरक्को की टीम इस महीने दो अंतरराष्ट्रीय फ्रेंडली मैच खेलेगी। टीम 27 मार्च को मैड्रिड में इक्वाडोर से भिड़ेगी, जबकि चार दिन बाद फ्रांस के लेंस में पैराग्वे के खिलाफ मुकाबला खेलेगी। आगामी फीफा विश्व कप 2026 में मोरक्को को ग्रुप-ए में ब्राजील, स्काटलैंड और हैती के साथ रखा गया है। मोरक्को के कप्तान अशरफ हकीमी ने सोशल मीडिया पर रेग्नागुई को धन्यवाद देते हुए कहा कि उनकी नेतृत्व क्षमता, जुनून और विजन ने खिलाड़ियों के साथ-साथ पूरे देश और दुनिया भर के प्रशंसकों को प्रेरित किया।

आल इंग्लैंड ओपन में लक्ष्य की जीत से शुरुआत, गत विजेता यूकी को हराया

लंदन। भारत के लक्ष्य सेन ने आल इंग्लैंड बैडमिंटन ओपन 2026 में जीत के साथ शुरुआत की है। लक्ष्य ने पुरुष एकल के अपने पहले ही मुकाबले में गत विजेता चीन के शी यूकी को 23-21, 19-21, 21-17 से पराजित कर दिया। लक्ष्य ने पुरुष सिंगल्स के पहले दौर में यूकी को एक घंटे 18 मिनट तक चले मुकाबले में 23-21, 19-21, 21-17 से हरा दिया। लक्ष्य ने मुकाबले में शुरू से ही आक्रामक रुख अपनाकर विरोधी खिलाड़ी पर दबाव बनाया। इससे लक्ष्य ने 17-10 की बढ़त ले ली पर इसके बाद शी ने वापसी करते हुए स्कोर 18-17 पर ला दिया। लक्ष्य ने फिर से बेहतर खेल दिखाते हुए हुए तीन गेम अंक हासिल किए पर चीनी खिलाड़ी ने एक और मैच अंक बचाकर अपने को खेल में बनाने का प्रयास किया। दूसरे गेम में यूकी ने आक्रामक रुख अपनाया पर लक्ष्य ने 13-19 से पिछड़ने के बाद अस्थिर वापसी की। उनका प्रयास मैच को निर्णायक मुकाबले तक ले जाने का था पर तीसरे और अंतिम गेम में भारतीय खिलाड़ी ने जबरस्त प्रदर्शन करते हुए 16-11 की बढ़त हासिल की और चार गेम अंक बढ़ते। यूकी ने एक अंक बचाया पर वह अपनी हार नहीं टाल पाये। वहीं एक अन्य मुकाबले में भारत की ही मिश्रित युवाल जोड़ी ध्रुव कपिला और अनिशिका काराठी भी जीत के साथ ही दूसरे दौर में पहुंच गई है। इस जोड़ी में मलेशिया की हू पिंग रान और चैंग सु यिन की जोड़ी को 21-17, 21-19 से हराया।





सौंदर्य

सही पावर बैंक चुनेंगे तो मोबाइल की बैटरी हमेशा रहेगी फुल

क्या आपको भी अपने स्मार्टफोन के बैटरी बैकअप की चिंता सताती रहती है? क्या आप भी अपने फोन पर मनपसंद काम ना कर पाने से अक्सर परेशान रहते हैं।

आजकल सब स्मार्टफोन में मूवी, म्यूजिक, गेम्स या फिर सोशल नेटवर्किंग साइट्स पर ज्यादा व्यस्त रहते हैं। जिसके कारण उनके स्मार्टफोन्स की बैटरी जल्दी खत्म हो जाती है। पर अब आप बेफिक्र होकर अपने सभी काम स्मार्टफोन की मदद से कर सकते हैं और वो भी बिना बैटरी की चिंता करे। आइये आज हम आपको बताते हैं पावर बैंक के बारे में और यह भी आपको बताएंगे कि पावर बैंक खरीदते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए।

ध्यान

- » अगर आपके फोन में 2500 mAh की बैटरी है और आपके पास 10000 mAh का पावर बैंक है तो इसका मतलब ये नहीं है कि वो आपके फोन को दिन में 4 से 5 बार चार्ज कर देगा।
- » आपके मोबाइल की बैटरी से कम से कम दुगुनी क्षमता का पावर बैंक चुनें, जितने ज्यादा mAh के पावर बैंक यूज किया जाएगा उतनी ज्यादा बार मोबाइल को चार्ज किया जा सकेगा।
- » अगर पावर बैंक में ऑटो कट फीचर है तो अच्छा है क्योंकि इससे वो ओवरचार्ज नहीं होता है। और ये ज्यादा दिन भी चलता है।
- » इस बात पर भी जरूर ध्यान दें कि पावर बैंक का आउटपुट वोल्टेज आपके स्मार्टफोन के बराबर या उससे ज्यादा होना चाहिए।
- » अगर आप भी मोबाइल पर मूवीज, गेम, म्यूजिक का मजा ज्यादा लेते हैं तो पावर बैंक लेना आपको मजबूरी है।

ऐसे जानें पावर

जब किसी भी गैजट को चार्ज करने की बात आती है तो कैपेसिटी से ज्यादा जरूरी करंट खपत होती है। क्योंकि हर फोन की खपत अलग-अलग होती है, इसे भी एक बार चेक कर लें। अपने मोबाइल की करंट कैपेसिटी को जानने के लिए अपने असली मोबाइल चार्जर को चेक कर लें। यदि संभव हो सके तो 2 यूएसबी पोर्ट वाला पावर बैंक ही चुनें। इस सुविधा से आप मोबाइल जल्द चार्ज कर पाएंगे। अगर आपके मोबाइल में चार्जर आउटपुट 2.1ए लिखा है तो पावर बैंक 1* आउटपुट वाला ना लें, वो चार्ज करने में ज्यादा समय लेगा तो ऐसे में आप 2.1 वाला पावर बैंक ही खरीदें।

ब्रांड ही चुनें

यूजर्स को लुभाने के लिए मार्केट में खूबसूरत दिखने वाले कई पावर बैंक्स मौजूद हैं लेकिन खरीदते वक ब्रांडेड पावर बैंक ही चुनने में ही भलाई है। सेफ्टी और परफॉर्मेंस को सुधारने के लिए ऐसा मॉडल खरीदें जो ओवर वॉल्टेज प्रोटेक्शन के साथ आता हो। जो ओवर हीटिंग और डिस्चार्ज होने की दिशा में सुरक्षा प्रदान करें। यहां बताई गई सभी बातों आपको किसी ब्रांडेड पावर बैंक में ही मिल सकती हैं। इसलिए कभी भी लोकल और सड़कों पर बिकते पावर बैंक्स को ना खरीदें। उन पर बेशक कई हजार ड्रड की बैटरी होने की बात लिखी रहती है पर असल में वो खराब क्वालिटी की बैटरी के अलावा कुछ नहीं होता है।



तकनीक

आज मार्केट में 3 तरह के पावर बैंक्स उपलब्ध हैं-

1. बिना डिस्प्ले एलईडी वाले- इस तरह के पावर बैंक्स में डिस्प्ले की जगह 3-4 एलईडी मौजूद होती हैं। जितनी ज्यादा एलईडी जलती है बैटरी में उतना ज्यादा पावर आता है। इस तरह के पावर बैंक्स मार्केट में ज्यादा मौजूद हैं और कीमत के हिसाब से किफायती भी हैं।
 2. डिस्प्ले के साथ- इस प्रकार के पावर बैंक्स में एक डिजिटल डिस्प्ले होता है। इसमें बैटरी का स्टेटस दिखाता है, इसके जरिये हम जान सकते हैं कि बैटरी में अभी कितनी पावर बची हुई है। हालांकि डिस्प्ले बैटरी का स्टेटस मालूम करने का सबसे अच्छा तरीका है लेकिन डिस्प्ले खुद बैटरी को खपत करता है। इसलिए बैटरी बैकअप में कुछ फर्क आ जाता है।
 3. बिना एलईडी और डिस्प्ले वाले- ऐसे पावर बैंक में ना तो डिस्प्ले होता है और ना ही एलईडी, जिससे पता चल सके की पावर बैंक में कितनी पावर बची है। इस तरह के पावर बैंक सस्ते तो होते हैं लेकिन इस्तेमाल के लिहाज से अच्छे नहीं होते।
- mAh का लोजिक:** मोबाइल बैटरी और पावर बैंक्स दोनों को mAh के जरिये आंका जाता है। जहां अभी तक मोबाइल की बैटरी 1000 mAh से लेकर 5000 mAh तक आ रहा है, वहीं 1500 mAh से लेकर 30,000 mAh तक के पावर बैंक्स भी मार्केट में देखने को मिल रहे हैं। ऐसे में आप अपनी जरूरत और अपने फोन की बैटरी के हिसाब से पावर बैंक चुन सकते हैं।
- वैसे तो सभी कंपनियां यही दावा करती हैं कि उनका पावर बैंक जल्दी और तुरंत फोन चार्ज करता है लेकिन दावों का क्या है, इसलिए जब कभी पावर बैंक लेने की सोचें तो इन खास बातों का जरूर रखें।

लिप मास्क थेरपी से

होंठों को दें

जान

चेहरे की ब्यूटी निखारने के बाद जब बात लिप्स की आती है, तो उसे खूबसूरत बनाने का महिलाओं के पास केवल एक ही जरिया होता है और वह है लिप बाम और लिपस्टिक। मगर लिप्स के लिए इन दिनों एक थेरपी खासी ट्रेंड में है और वह है लिप मास्क थेरपी। इसे किस तरह किया जाता है और इससे लिप्स को किस तरह खूबसूरत बनाया जा सकता है, जानिए...

क्या है लिप मास्क थेरपी?

आमतौर पर महिलाएं लिप्स को खूबसूरती को निखारने के लिए लिपस्टिक का इस्तेमाल करती हैं। लिपस्टिक का लगातार इस्तेमाल करने से लिप्स की नैचरल ब्यूटी कम होती चली जाती है। उनकी नमी खत्म होती जाती है और वे अपना नैचरल कलर खोने लगते हैं। अगर आप भी गुजर रही हैं कुछ ऐसी ही प्रॉब्लम्स से, तो लिप मास्क थेरपी आपकी आपके खूब काम। इस थेरपी में ऐसी चीजों का इस्तेमाल किया जाता है, जो आपके खोई हुई लिप्स ब्यूटी को वापस लाने में खूब काम आता है।

सिलिकॉन बेस से तैयार

इस लिप मास्क में सिलिकॉन बेस का इस्तेमाल किया जाता है। इसमें कॉलेजन प्रोटीन,

मिनिरलस, हाइड्रेटिंग एजेंट, जोजोबा ऑइल वगैरह होता है, जो होंठों पर लगाया जाता है। इसे तकरीबन 10 से 15 मिनट लगाए रखते हैं और फिर पील करके उतार दिया जाता है। यह बेस होंठों को नमी देने का काम तो करता ही है, साथ ही उन नर्वस को मजबूत करता है जो होंठों को ब्लाड सकुलेंट करती है।

क्यों होती है जरूरत?

लिपस्टिक या लिप बाम में लेड पाया जाता है, जो होंठों पर कालापन व डार्कनेस ले आता है। लगातार लगाते रहने से लिप्स ड्रैक, ड्राई और काले हो जाते हैं। इस समस्या से निजात पाने के लिए लिप मास्क खास काम आता है। ब्यूटीशियन के मुताबिक, इसे हफ्ते या फिर 15 दिन में एक बार करना लैंगी, तो दो से तीन महीने में ही होंठों की नैचरल ब्यूटी वापस आ जाएगी।

लगाएं लिप मास्क

आपके लिप्स की स्किन कैसी है, इसको ध्यान में रखते हुए आप लिप मास्क थेरपी करें। होंठों के मुताबिक आपको लिप मास्क मिल जाएंगे। इसके लिए अगर आप एक बार ब्यूटीशियन से सलाह ले लें, तो आप सही तरह का लिप मास्क सिलेक्ट कर पाएंगी।

कैसे करता है काम?

यह लिप मास्क प्लेटीनम फिलर का काम करता है। वायोटीन होंठों की त्वचा को एनर्जी देता है और विटमिन होंठों के कालेपन को हल्का करते हैं। इसे कुछ देर तक होंठों पर लगाने से यह सारे तत्व अपना-अपना काम करके होंठों को खोई खूबसूरती लायती हैं। यह होंठों को मेकअप से आए साइड इफेक्ट्स से बचाता है। दरअसल, लिप्स में ऑयल ग्रंथियां नहीं होतीं, ऐसे में होंठों को नमी के लिए बाहरी ट्रीटमेंट की जरूरत होती है और इसमें लिप मास्क बेहद काम आता है।

वास्तु के अनुसार सजाएं

मेहमानों का कमरा

अतिथि देवो भव भारतीय संस्कृति में अतिथि को भगवान का दर्जा दिया गया है। अतः मेहमान का स्वागत-सत्कार करने की हमारी परम्परा रही है। प्राचीन काल से चली आ रही यह प्रथा आज भी जारी है। अपने आवास का निर्माण करते समय इस बात का ध्यान रखें कि कई कमरों में एक कमरा मेहमान का होना चाहिए। वह कमरा कौन-सा हो, कहां स्थित हो आदि के बारे में वास्तुशास्त्र द्वारा निर्देश इस प्रकार हैं।

» अतिथि को ऐसे कमरे में ठहराना चाहिए, जो अत्यंत साफ व व्यवस्थित हो।

» आप गेस्टरूम को उत्तर-पश्चिम दिशा में बना सकते हैं। यह आपके मेहमानों के ठहरने के लिए सबसे सुविधाजनक दिशा है इसके अलावा दक्षिण पूर्वी दिशा में भी गेस्टरूम बना सकते हैं। उत्तर पूर्वी कोने में एक खिड़की जरूर रखना चाहिए।

» गेस्टरूम को घर की दक्षिण-पश्चिम दिशा में नहीं बनाना चाहिए क्योंकि यह दिशा केवल घर के स्वामी के लिए होती है।

» मेहमान के कमरे के लिए अलग से एंटी बनाएं। घर के बीचों-बीच ब्रूम स्थान खाली हो, तो उत्तर की ओर सीढ़ियां बनवाकर पहली या दूसरी मंजिल पर गेस्ट रूम बनाया जा सकता है।

» अतिथि कक्ष में डेकोरेशन का खास तौर पर ख्याल रखना चाहिए। जहाँ तक हो सके कमरे की सजावट सामान्य हो इस बात का



ध्यान रखें।

» मेहमान को जिस कमरे में ठहराया जाए, उस कमरे की दीवारों का रंग हल्का रखें तो बेहतर है।

» जहाँ तक हो सके गेस्टरूम में ही लेटवाथ अटैच बनाए पर यदि यह संभव नहीं हो तो कोशिश करें कि गेस्टरूम के समीप ही कॉमन लेटवाथ की व्यवस्था हो सके। इससे आपके घर आए मेहमानों को परेशानी नहीं होगी।

» कभी भी गेस्टरूम में भारी लोहे का

सामान नहीं रखना चाहिए, इस अवस्था में मेहमान तनाव महसूस कर सकता है।

» कमरे में एक ऐसी अलमारी की व्यवस्था हो, जिसके ऊपरी भाग में मेहमान अपना सामान रख सकें और नीचे के हिस्से में आप ज्यादा उपयोग में न आने वाली वस्तुएं रख सकते हैं।

» गेस्टरूम को आप गेस्टरूम कम एक्टिविटी रूम भी बना सकते हैं। जिसमें म्यूजिक सिस्टम, होम थिएटर, कम्प्यूटर आदि भी रख सकते हैं। यदि रखें इस कमरे में केवल वही सामान रखें, जिसकी जरूरत आपको रोजाना न पड़ती हो या बहुत कम पड़ती हो।

» अतिथि कक्ष में सोफासेट की व्यवस्था करना शुभ है। सोफासेट पर मैरून व हल्के रंग की चादर, दरी या कालीन बिछाएँ तो अतिथि खुश रहेगा।

» यदि गेस्टरूम छोटा है तो आप फोल्डिंग बेड, सोफा कम बेड या दो अलग-अलग बेड का भी इस्तेमाल कर सकते हैं, जिससे कमरा धारा-धारा भी नहीं दिखेगा व सुविधायुक्त भी रहेगा।

» इस बात का ध्यान रखें कि वह कमरा अन्य बेडरूम के समीप हो, जिससे अतिथि खुद को आपसे अलग न समझ सकें।



गुर्रसा डालता है आपकी सेहत पर बेहद बुरा प्रभाव



क्रोध यानी गुर्रसा, यह व्यक्ति की एक ऐसी प्रकृति है। जो परिस्थितियों के मुताबिक मस्तिष्क में उत्पन्न होती है। गुस्से का परिणाम दूसरों के लिए बुरा हो या न हो, लेकिन गुस्सा करने वाले के लिए बहुत ही खतरनाक हो सकता है। क्रोध को हमारे शरीर और सेहत के लिए सबसे बड़ा शत्रु बताया गया है। इसकी वजह से कई बार रिस्ते भी टूट जाते हैं। अगर आपको छोटी-छोटी बातों पर भी गुस्सा आ जाता है तो इस पर काबू करें। वनां यह आपकी जिंदगी में कई तरह से जहर फोल सकती है।

स्वास्थ्य पर असर

वैज्ञानिकों द्वारा किए गए अध्ययनों के मुताबिक, क्रोध आने पर मस्तिष्क में ऐसे रासायनिक तत्व बनते हैं, जिनका शरीर और मन पर बुरा प्रभाव पड़ता है। अखिं लाल हो जाती है तथा हार्ट में जलन हो सकती है। ब्लाड प्रेशर बढ़ जाता है। आक्रामक भावनाएं उत्पन्न होती हैं। सोच-समझने की शक्ति कमजोर हो जाती है। तनाव बढ़ता है। लगातार क्रोध करने से पाचन तंत्र कमजोर होता है, जिससे एसिडिटी, कब्ज, भूख नहीं लगना जैसे रोग हो सकते हैं। क्रोध से नौद नहीं आती, जिससे पूरे स्वास्थ्य पर बुरा असर होता है।

क्रोध को पहचानें

क्रोध को काबू करने के लिए उसे पहचानने की जरूरत होती है। लोगों को टाइप ए और टाइप बी पर्सनालिटी के आधार पर पहचानें। टाइप ए पर्सनालिटी के लोग वे होते हैं। जिनकी किसी वस्तु को प्राप्त करने की इच्छा ज्यादा तीव्र होती है। ऐसे लोगों को गुस्सा बहुत जल्दी आता है, वह जल्द ही धैर्य खो बैठते हैं। आप भी इस श्रेणी में आ सकते हैं, अगर आपमें धैर्य की कमी, खाना जल्दी खाना, बेंचनी, काम-काज के दौरान चिड़चिड़ापन, गुस्से के दौरान खुद को नुकसान पहुंचाना आदि ।।

सलाह



क्रोध पर काबू करने के 4 तरीके

- गुस्से को काबू में करने का यह सबसे बेहतरीन तरीका माना जाता है जो काफी मुश्किल होता है। आप चुप रहे और कुछ भी ना बोलें। इससे व्यक्ति गुस्सा आने की स्थिति से बच जाता है।
- योग और ध्यान का सहारा लेना गुस्से पर काबू पाने के लिए लिहाज से काफी फायदेमंद होता है। इसलिए रोजाना ध्यान करने से गुस्से पर हमेशा के लिए काबू पाया जा सकता है। ध्यान से एक व्यक्ति का जीवन शांत और संतुलित हो जाता है और गुस्से पर काबू पा लेता है।
- जहां भी लड़ाई या गुस्से की स्थिति बन रही हो। आप उस जगह से तुरंत हट जाए। इससे व्यर्थ विवाद नहीं होगा और आप गुस्से से भी बच जाएंगे। विवाद या बहस की स्थिति में उस जगह पर रहना क्रोध का कारण बन जाता है।
- जब आपको क्रोध आए तो अपनी आंखों और कानों को बंद कर लें। इससे ये होगा कि लड़ाई जिन कारणों से भी हो रहा है उसे आप ना तो सुन पाएंगे और ना ही देख सकेंगे। इसलिए आपको गुस्सा बिल्कुल भी नहीं आया।