

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

विकसित भारत समाचार

वर्ष : 12 | अंक : 254 | गुवाहाटी | मंगलवार, 21 अप्रैल, 2026 | मूल्य : 10 रुपए | पृष्ठ : 8 | VIKSIT BHARAT SAMACHAR | Regd. RNI No. ASSHIN/2014/56526

भारत-दक्षिण कोरिया 2030 तक व्यापार
को 50 अरब डॉलर तक ले जाएंगे

पेज 2

बार-बार हो रहे हमलों के मद्देनजर
सिनाकेइथेई ग्राम प्रशासन

पेज 3

जन आक्रोश महिला मार्च में एनडीए की
महिलाओं ने एक स्वर में कहा

पेज 5

भारत में फीफा विश्वकप मैचों के प्रसारण
को लेकर संशय बरकरार

पेज 7

राष्ट्र निर्माण में प्रयत्नशील

गुवाहाटी : 22 साल बाद अप्रैल में बारिश ने मचाया कहर, शहर ठप्प

विपक्ष ने जलभराव और महिला की मौत का स्वतः संज्ञान लेने मानवाधिकार पैनल से किया आग्रह

गुवाहाटी। असम विधानसभा में विपक्ष के नेता देबब्रता सैकिया ने सोमवार को राज्य मानवाधिकार आयोग को पत्र लिखकर गुवाहाटी में रात भर हुई भारी बारिश के बाद हुए भीषण जलभराव का स्वतः संज्ञान लेने की मांग की, जिसके बारे में उन्होंने दावा किया कि इसी वजह से एक महिला नाले में गिरने से मर गई। असम मानवाधिकार आयोग (एचआरसी) के अध्यक्ष न्यायमूर्ति अरुण कुमार गोस्वामी को लिखे एक पत्र में, सैकिया ने असुरक्षित नागरिक अवसंरचना, बाढ़, न्यायिक निर्देशों का अनुपालन न करने, सिलसाको बेदखली के प्रभाव और सार्वजनिक व्यय से संबंधित चिंताओं के कारण जीवन, आजीविका, गरिमा और शिक्षा के अधिकार के निरंतर उल्लंघन की ओर ध्यान आकर्षित किया। गुवाहाटी में सोमवार को भारी बारिश के कारण व्यापक बाढ़ आ गई, जिससे कम से कम एक व्यक्ति की मौत हो गई और जनजीवन बुरी तरह प्रभावित हुआ। सड़कें जलमग्न हो गईं, घर पानी में डूब गए और पूरे शहर में यातायात ठप्प हो गया। गुवाहाटी के निवासियों को प्रभावित -शेष पृष्ठ दो पर

मुख्य सचिव ने की गुवाहाटी में बाढ़ के हालात की समीक्षा

गुवाहाटी (हि.स.)। गुवाहाटी में बाढ़ फटने जैसी तीव्र वर्षा के बाद मुख्य सचिव डॉ. रवि कोटा ने सोमवार को शहर में उत्पन्न कुत्रिम बाढ़ एवं जलभराव की स्थिति की व्यापक समीक्षा की। कुछ स्थानों पर कुछ ही घंटों में लगभग 120 मिमी वर्षा दर्ज की गई, जो 31 मई 2025 को 24 घंटे में हुई 120 मिमी वर्षा से भी अधिक रही, जिससे जनजीवन व्यापक रूप से प्रभावित हुआ। भारी बारिश के कारण शहर के कई इलाकों में गंभीर जलभराव की स्थिति उत्पन्न हो गई, जिससे लोगों को भारी असुविधा का सामना करना पड़ा और यातायात भी बाधित हुआ। अधिकारियों ने बताया कि वर्षा की तीव्रता असामान्य रूप से अधिक थी, जिसके चलते विभिन्न विभागों द्वारा त्वरित कार्रवाई की गई। इंडिया मेट्रोलाजिकल डिपार्टमेंट, असम राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण तथा जिला आपदा प्रबंधन प्राधिकरण को समय पर और अग्रिम मौसम पूर्वानुमान



एवं परामर्श जारी करने के निर्देश दिए गए हैं। इन उपायों का उद्देश्य नागरिकों को सतर्क करना तथा गुवाहाटी पुलिस द्वारा जारी यातायात सलाह के साथ उनके आवागमन को बेहतर योजना सुनिश्चित करना है। नेशनल हाइड्रोलॉजिकल ऑथॉरिटी ऑफ इंडिया को निर्देशित किया गया है कि जलनिकासी नालों की सफाई, पंप संचालन तथा गाद हटाने के लिए ठेकेदारों की चौबीसों घंटे उपलब्धता सुनिश्चित की जाए। इसके लिए तैयारियां-जालुकबारी, एक्ससेल केयर-गरचुक, कोइनाथरा-त्रिपुरा रोड और -शेष पृष्ठ दो पर



गुवाहाटी। गुवाहाटी में रविवार को अप्रैल महीने में 24 घंटे की अब तक की सबसे अधिक बारिश दर्ज की गई, जिससे शहर और आसपास के इलाकों में भारी बारिश हुई। आधिकारिक आंकड़ों के अनुसार, लोकप्रिय गोपीनाथ बोरदोलोई अंतरराष्ट्रीय हवाई अड्डे के मौसम स्टेशन ने शनिवार सुबह 8:30 बजे से रविवार सुबह 8:30 बजे के बीच 117.4 मिमी बारिश दर्ज की, जो 2004 में दर्ज किए गए अप्रैल के पिछले रिकॉर्ड 116.5 मिमी को पार कर गई। शहर भर में स्थित कई अन्य वर्षामपी यंत्रों ने भी भारी वर्षा दर्ज की। खानापारा और कामाख्या के स्टेशनों पर 100 मिमी से अधिक वर्षा दर्ज की गई, जबकि पांडू स्टेशन पर इसी अवधि के दौरान 200 मिमी से अधिक वर्षा हुई, जो अत्यधिक स्थानीयकृत तीव्र वर्षा का संकेत देती है। हालांकि, आधिकारिक रिकॉर्ड रखने के लिए, हवाई अड्डे के स्टेशन से प्राप्त वर्षा के आंकड़ों

को मानक माना जाता है। भारी बारिश के कारण शहर के कई हिस्सों में जलभराव हो गया, जिसमें निचले इलाकों को अचानक आई बाढ़ का सबसे ज्यादा असर झेलना पड़ा। रुक्मिणीगांव और कामाख्या नगर सबसे ज्यादा प्रभावित इलाकों में से थे, जहां बाढ़ का पानी घरों में घुस गया और निवासियों को परिवहन के लिए रबर की नावों और एसडीआरएफ की बचाव नौकाओं पर निर्भर रहना पड़ा। असम राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण की दैनिक वर्षा रिपोर्ट के अनुसार, कामरूप मेट्रो के कई हिस्सों में महज दो से तीन घंटे के भीतर 100 मिमी से अधिक बारिश दर्ज की गई। गुवाहाटी विश्वविद्यालय में सबसे अधिक 134 मिमी बारिश दर्ज की गई, उसके बाद गुवाहाटी एआरजी में 126.5 मिमी, गुवाहाटी शहर में 125.5 मिमी, एएआई एचआरएस में 119.5 मिमी और अमीनागांव में 119 मिमी बारिश दर्ज की गई।

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
आगर कोई पाप है, तो वो सिर्फ और सिर्फ अपने आपको या दूसरों को कमजोर मानना है।
- स्वामी विवेकानंद

न्यूज गैलरी
असम में अगले 2-3 दिनों तक तूफान और भारी बारिश की आशंका

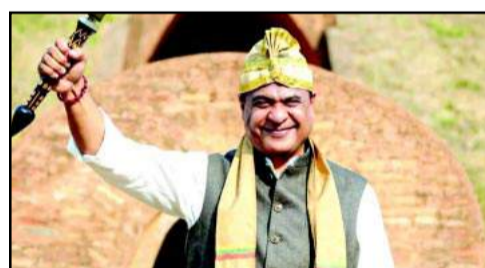
गुवाहाटी (हि.स.)। असम में आगामी दो से तीन दिनों तक तेज आंधी-तूफान और भारी वर्षा होने की संभावना जताई गई है। भारतीय मौसम विज्ञान विभाग (आईएमडी) ने इसको लेकर चेतावनी जारी करते हुए लोगों से सतर्क रहने के अपील की है। जारी पूर्वानुमान के अनुसार, खराब मौसम के चलते जनजीवन प्रभावित हो -शेष पृष्ठ दो पर

बंगाल में इस बार भाजपा की ही सरकार बनेगी : डॉ. शर्मा

10 हजार फर्जी सिम का मास्टरमाइंड गुवाहाटी से गिरफ्तार

गुवाहाटी अदालत ने खेरा के खिलाफ गैर-जमानती वारंट जारी करने के लिए असम पुलिस की याचिका खारिज की

गौरबाजार। पश्चिम बंगाल विधानसभा चुनाव नजदीक आने के साथ ही, असम के मुख्यमंत्री हिमंत बिस्व शर्मा ने सोमवार को दावा किया कि इस बार भाजपा राज्य में सरकार बनाएगी। उन्होंने पार्टी की जीत की संभावनाओं पर पूरा भरोसा जताते हुए कहा कि परिणाम 100 प्रतिशत निश्चित है। पश्चिम बर्धमान जिले के गौर गौरबाजार में भाजपा के लिए प्रचार करते हुए मुख्यमंत्री शर्मा ने कहा कि इस बार भाजपा सरकार बनाएगी, यह 100 प्रतिशत



पक्का है। पश्चिम बंगाल में विधानसभा चुनाव दो चरणों में होंगे, जिसमें सभी 294 विधानसभा क्षेत्रों में मतदान होगा। यह पिछले चुनावों में हुए बहु-चरणीय मतदान से बिल्कुल अलग है। पहले चरण का मतदान 23 अप्रैल को होगा, इसके बाद दूसरे चरण का मतदान 29 अप्रैल को होगा। वोटों की गिनती 4 मई को होगी। पहले चरण में 16 जिलों में फैले 152 निर्वाचन क्षेत्रों में मतदान होगा। शेष सात जिलों के 142 निर्वाचन क्षेत्रों में -शेष पृष्ठ दो पर

गुवाहाटी। केंद्रीय अन्वेषण ब्यूरो (सीबीआई) ने साइबर अपराधों में इस्तेमाल के लिए 10,000 से अधिक सिम कार्ड अवैध रूप से प्राप्त करने वाले एक प्रमुख साजिशकर्ता को गुवाहाटी से गिरफ्तार किया है। अधिकारियों ने सोमवार को यह जानकारी दी। अधिकारियों ने बताया कि पिछले साल अगस्त से फरार उबेद उल्लाह को रविवार तड़के गिरफ्तार किया गया। सीबीआई के प्रवक्ता ने एक बयान में कहा कि गिरफ्तार आरोपी ने -शेष पृष्ठ दो पर

गुवाहाटी। गुवाहाटी की एक अदालत ने मुख्यमंत्री हिमंत बिस्व शर्मा की पत्नी द्वारा कई पासपोर्ट और विदेशी संपत्ति रखने के आरोपों पर दायर एक मामले में कांग्रेस नेता पवन खेड़ा के खिलाफ गैर-जमानती गिरफ्तारी वारंट (एनबीडब्ल्यू) जारी करने के लिए असम पुलिस की याचिका को खारिज कर दिया है। यह आदेश कामरूप मेट्रो के मुख्य न्यायिक मजिस्ट्रेट (सीजेएम) द्वारा 7 अप्रैल को पारित किया गया था, जो खेड़ा द्वारा तेलंगाना उच्च न्यायालय में अग्रिम जमानत के लिए आवेदन करने से एक दिन पहले का दिन



था। सीजेएम न्यायालय के आदेश की प्रति रविवार को मीडिया के साथ साझा की गई। मुख्य न्यायाधीश ने कहा कि गैर-जमानती वारंट जारी करने के लिए जांच -शेष पृष्ठ दो पर

कांग्रेस नेता ने अग्रिम जमानत के लिए खटखटाया गौहाटी हाई कोर्ट का दरवाजा

गुवाहाटी (हि.स.)। कांग्रेस नेता पवन खेड़ा ने मानहानि के एक मामले में अग्रिम जमानत के लिए गौहाटी उच्च न्यायालय में याचिका दायर की है। यह मामला असम के मुख्यमंत्री डॉ. हिमंत बिस्व शर्मा की पत्नी रिनिकी भुइयां शर्मा द्वारा दर्ज कराया गया है, जिसमें उन पर कई पासपोर्ट और विदेशों में संपत्तियों -शेष पृष्ठ दो पर

जमुई में शादी समारोह में खाना खाने के बाद 50 से अधिक बीमार

पीएम के उद्घाटन से पहले राजस्थान रिफाइनरी में लगी भीषण आग

अच्छी सड़क और बेहतर रेल बनेगी विकसित भारत का आधार : राष्ट्रपति

सेना ने कामजोंग जिले से हथियारों और विस्फोटकों का जखीरा बरामद किया

बोड़वा (जमुई)। झाड़ा नगर क्षेत्र के चरघरा मोहल्ले में खुशियों वाले एक घर में उस वक्त अफरातफरी मच गई, जब शादी समारोह के दौरान भोजन करने से एक ही परिवार के 50 से अधिक लोग फूड पॉइजनिंग का शिकार हो गए। घटना चरघरा निवासी विशेश्वर साव के पुत्र चंदन की शादी के दौरान की है। रविवार की शाम घर में बने विशेष भोजन को ग्रहण करने के बाद देर रात से ही लोगों की तबीयत बिगड़ने लगी थी। शुरुआत में स्वजनों ने इसे भीषण गमी का असर समझा, लेकिन सोमवार की सुबह होते-होते बच्चों और बुजुर्गों समेत दर्जनों लोगों को उल्टी, दस्त और पेट दर्द की गंभीर शिकायतें होने लगीं। स्थिति बेकाबू होते देख आनन-फानन में इसकी सूचना सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र झाड़ा को दी गई। अस्पताल प्रशासन अलर्ट मोड पर आया और डॉ. नौशाद के नेतृत्व में एक विशेष मेडिकल टीम चरघरा पहुंची। टीम में सीएचओ अशोक धायल, होशियार सिंह, कैलाश सहनी, भरत सिंह, कृष्णा सिंह और अंकित कुमार सहित अन्य स्वास्थ्य कर्मी शामिल थे, जिन्होंने मौके पर ही कैंप लगाकर बीमारों का इलाज शुरू किया। चिकित्सकों के अनुसार, दूषित भोजन और बढ़ते तापमान के मेल ने संक्रमण को और गंभीर बना दिया। प्राथमिक उपचार और ओआरएस के घोल के -शेष पृष्ठ दो पर

जयपुर। पंचपदरा रिफाइनरी में एक बड़ी घटना हुई, जब क्रूड डिस्टिलेशन यूनिट (सीडीयू) के अंदर भीषण आग लग गई। यह घटना उस दिन से ठीक एक दिन पहले हुई, जब प्रथममंत्री नरेंद्र मोदी इस सुविधा का उद्घाटन करने वाले थे। मिली जानकारी के अनुसार, आग कुछ ही पलों में तेज हो गई, जिससे उस इलाके में मौजूद कमचारियों और स्टाफ के बीच अफरा-तफरी मच गई। घटना के बाद, दमकल की गाड़ियां कुछ ही मिनटों में मौके पर पहुंच गईं और टीमों ने स्थिति को काबू में करने के लिए तुरंत काम शुरू कर दिया। अधिकारियों ने बताया कि अभी तक किसी के घायल होने की कोई तक्राल -शेष पृष्ठ दो पर

नई दिल्ली (हि.स.)। राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू का कहना है कि रेल व सड़कें केवल परिवहन के साधन ही नहीं हैं बल्कि आर्थिक राष्ट्रों की नींव हैं। बुनियादी ढांचे (इन्फ्रास्ट्रक्चर) का विकास आर्थिक विस्तार, सामाजिक समावेशन और राष्ट्रीय एकता के लिए महत्वपूर्ण उपकरण हैं। राष्ट्रपति भवन में भारतीय रेल के प्रोबेशनरी अधिकारियों तथा केंद्रीय इंजीनियरिंग सेवा (सड़कें) के सहायक कार्यपालक अभियंताओं से भेंट के दौरान यह बात कही राष्ट्रपति से मिलने के लिए भारतीय रेल के



भारत के संकल्प के साथ तेजी से आगे बढ़ रहा है। भारतीय रेलवे और केंद्रीय इंजीनियरिंग सेवा (सड़कें) के युवा अधिकारियों के रूप में उनके निर्णय और कार्य सीधे तौर पर करोड़ों नागरिकों के -शेष पृष्ठ दो पर

2022 और 2023 के अधिकारी जबकि केंद्रीय इंजीनियरिंग सेवा (सड़कें) के 2021, 2022, 2023 और 2024 बैच के सहायक कार्यपालक अभियंता नियुक्ति किए गए थे। राष्ट्रपति ने इन अधिकारियों से कहा कि वे ऐसे समय में सार्वजनिक सेवा में आए हैं जब देश विकसित

इंफाल। असम राइफल्स ने खुफिया जानकारी के आधार पर काम करते हुए मणिपुर के कामजोंग जिले में एक सर्च ऑपरेशन चलाया। जानकारी मिली थी कि भारत-म्यांमार सीमा के पास कुछ जगहों पर हथियार और विस्फोटक छिपाकर रखे गए हैं और उन्हें इधर-उधर ले जाने की तैयारी चल रही है। यह ऑपरेशन 11 और 12 अप्रैल 2026 की रात के बीच किया गया था। सर्च ऑपरेशन के दौरान जवानों ने मेटल डिटेक्टर और एक विशेष प्रशिक्षित डॉग की मदद ली। इसी दौरान एक सदिह्य जगह की पहचान हुई, जहां जमीन के -शेष पृष्ठ दो पर



सौ मीटर गहरी खाई में गिरी यात्री बस, 21 लोगों की दर्दनाक मौत

श्रीनगर। जम्मू-कश्मीर के उधमपुर जिले से सोमवार को दिल दहला देने वाली खबर सामने आई। रामनगर क्षेत्र में एक तेज रफ्तार निजी बस अनियंत्रित होकर गहरी खाई में जा गिरी, जिससे 21 यात्रियों की मौत हो गई और 29 अन्य गंभीर रूप से घायल हो गए। यह हादसा इतना भीषण था कि बस का ऊपरी हिस्सा पूरी तरह उखड़ गया और वाहन मलबे में तब्दील हो गया। अधिकारियों ने बताया कि बस ने एक ऑटो-रिक्शा को भी अपनी चपेट में ले लिया जिससे तीपहिया वाहन में सवार लोग घायल हो गए। उन्होंने बताया -शेष पृष्ठ दो पर

पीएम मोदी और सीएम अब्दुल्ला ने जताया दुख



सम्मान और समझदारी के साथ युद्ध समाप्त करने की कोशिश करेगा ईरान : राष्ट्रपति

तेहरान (हि.स.)। ईरान के राष्ट्रपति मसूद पजशकियान ने कहा है कि देश अमेरिका और इजराइल के साथ जारी तनावपूर्ण हालात को सम्मान और समझदारी के साथ समाप्त करने की दिशा में प्रयास कर रहा है। उन्होंने संकेत दिया कि ईरान मौजूदा परिस्थितियों को संतुलन और सूझबूझ के साथ संभालने की रणनीति अपना रहा है। तेहरान में एक कार्यक्रम को संबोधित करते हुए राष्ट्रपति ने स्पष्ट किया कि किसी भी संभावित समाधान में राष्ट्रीय सम्मान को सर्वोच्च प्राथमिकता दी जाएगी। उन्होंने कहा कि चुनौतीपूर्ण हालात में जल्दबाजी के बजाय सोच-समझकर लिए गए फैसले ही देश को सुरक्षित रास्ते पर आगे बढ़ा सकते हैं। उन्होंने यह भी कहा कि ईरान को अपनी संयुक्तता और हितों के



खिलाफ किसी भी अत्यधिक दबाव का विरोध करना चाहिए, लेकिन साथ ही कूटनीतिक और तार्किक रास्तों को अपनाते हुए तनाव कम करने के प्रयास जारी रखने चाहिए। इससे पहले सार्वजनिक -शेष पृष्ठ दो पर

तापमान	
अधिकतम	न्यूनतम
32°	22°



बार-बार हो रहे हमलों के मद्देनजर सिनाकेडथेई ग्राम प्रशासन ने मणिपुर राइफलस की अतिरिक्त तैनाती की मांग की

इंफाल। मणिपुर के उखरुल जिले के सिनाकेडथेई ग्राम प्रशासन ने सशस्त्र उग्रवादियों के बार-बार हमलों के कारण तेजी से बिगड़ती सुरक्षा स्थिति का हवाला देते हुए राज्य सरकार से गांव में मणिपुर राइफलस के अतिरिक्त कर्मियों को तत्काल तैनात करने का आग्रह किया है। मणिपुर के मुख्यमंत्री युमनाम खेमचंद सिंह को लिखे एक पत्र में, सिनाकेडथेई ग्राम प्राधिकरण के अध्यक्ष युलिसिस रंगसुंग ने कहा कि सिनाकेडथेई गांव लगातार और समन्वित हमलों का सामना कर रहा है, जिन्हें कथित तौर पर भारी हथियारों से लैस कुकी उग्रवादियों द्वारा अंजाम दिया जा रहा है, जिससे निवासियों के जीवन को गंभीर खतरा है। पत्र के अनुसार, इस साल की शुरुआत में स्थिति और बिगड़ने लगी। पत्र में कहा गया है कि 23 फरवरी को राशेंग अवुंगशी नामक एक निवासी का कथित तौर पर बंदूक की नोक पर अपहरण कर लिया गया, जबकि एक अन्य ग्रामीण, किंगसन मुइवाह, भागने की कोशिश करते समय पीछा किया गया और उस पर गोलीबारी चलाई गई। बताया जाता है कि इस घटना के दौरान लुंगटर पहाड़ी श्रृंखला में भी आग लगा दी गई थी। इसमें कहा

गया है, 7 मार्च को निर्दोष किसानों पर बिना किसी उकसावे के गोलीबारी की गई। अध्यक्ष ने बताया कि कुछ दिनों बाद, 12 मार्च को, गांव में पहला बड़ा सशस्त्र हमला हुआ, जो सुबह लगभग 11 बजे से दोपहर 3 बजे तक चला। उन्होंने बताया कि हमलावरों ने कथित तौर पर अत्याधुनिक हथियारों का इस्तेमाल करते हुए गांव से लगभग 300 मीटर की दूरी तक धावा बोल दिया था, लेकिन सुरक्षा बलों और स्थानीय स्वयंसेवकों ने उन्हें खदेड़ दिया। पत्र में कहा गया है, 15 मार्च 2026 तक, रविवार की प्रार्थना सभाओं के दौरान भी रुक-रुक कर गोलीबारी जारी रही, जिससे ग्रामीणों में भय और व्यवधान उत्पन्न हुआ। 19 मार्च को एक और बड़ा हमला हुआ, जब आतंकवादियों ने कथित तौर पर तीन दिशाओं से गांव पर हमला किया। रंगसुंग ने बताया कि गोलीबारी सुबह करीब 11 बजे से लेकर अगले दिन सुबह करीब 3-30 बजे तक जारी रही। पत्र में 21 मार्च की एक घटना का भी जिक्र किया गया है, जिसमें एक महिला और उसके बेटे पर कथित तौर पर गोलीबारी की गई और वे चार घंटे से अधिक समय तक अपने खेत में

फंसे रहे, जिसके बाद महार रेजिमेंट के जवानों ने उन्हें बचाया। 25 और 26 मार्च को भी बंकरों से छिटपुट गोलीबारी की सूचना मिली थी, जिसके बारे में ग्राम प्रशासन ने कहा कि इसका उद्देश्य निवासियों में भय पैदा करना था। अप्रैल की शुरुआत में और भी हमले हुए। आरोप है कि सशस्त्र आतंकवादियों ने कथित तौर पर कई दिशाओं से उन्नत हथियारों और विस्फोटकों का इस्तेमाल किया था, और यह टकराव सुबह लगभग 5 बजे तक चला, जिसके बाद सुरक्षा बलों और ग्राम स्वयंसेवकों ने उन्हें खदेड़ने में कामयाबी हासिल की। सबसे हालिया घटना 19 अप्रैल को हुई, जब शाम करीब 7 बजे से गांव पर कई दिशाओं से समन्वित हमला किया गया। पत्र के अनुसार, भीषण गोलीबारी और बम विस्फोट सुबह करीब 3 बजे तक जारी रहे। अध्यक्ष ने यह भी आरोप लगाया कि उग्रवादियों ने वर्तमान में गांव के आसपास के लुंगटर पहाड़ी क्षेत्रों पर कब्जा कर लिया है, जहां शिविर, खाइयां और

बंकर स्थापित किए गए हैं। बताया जाता है कि इन स्थानों से हमलावर बार-बार हमले कर रहे हैं और गांव की ओर बढ़ने का प्रयास कर रहे हैं। पत्र में कहा गया है, लगातार जारी हिंसा ने सिनाकेडथेई में जनजीवन को बुरी तरह प्रभावित किया है, जिससे निवासी लगातार भय में जी रहे हैं। इसमें आगे कहा गया है कि युवाओं, बीमारों और बच्चों सहित कमजोर वर्ग विशेष रूप से प्रभावित हुए हैं, और लंबे समय तक चले इस अशांति के कारण कई लोग मानसिक आघात से पीड़ित हैं। मौजूदा स्थिति को देखते हुए, ग्राम प्रशासन ने राज्य सरकार से क्षेत्र में सुरक्षा को मजबूत करने और हिंसा को और बढ़ने से रोकने के लिए मणिपुर राइफलस के अतिरिक्त कर्मियों की तत्काल तैनाती की अपील की है। अध्यक्ष ने कहा कि इन हमलों के पैमाने और आवृत्ति के सामने मौजूदा सुरक्षा व्यवस्था अपर्याप्त साबित हो रही है, और तत्काल सुदृढ़ीकरण के बिना, स्थिति नियंत्रण से बाहर हो सकती है। उन्होंने आगे कहा कि समय पर किया गया हस्तक्षेप न केवल सुरक्षा को भावना को बहाल करेगा बल्कि प्रशासन में ग्रामीणों के विश्वास को भी पुष्टि करेगा।

गुवाहाटी में कृत्रिम बाढ़ के कारण शैक्षणिक संस्थान बंद रहे

गुवाहाटी (हिंस)। गुवाहाटी शहर में 19 और 20 अप्रैल के बीच की रात को हुई भारी बारिश के कारण उत्पन्न कृत्रिम बाढ़ की स्थिति को देखते हुए जिला प्रशासन ने सोमवार को सभी शैक्षणिक संस्थानों को बंद रखने का आदेश जारी किया है। जिला आयुक्त एवं जिला आपदा प्रबंधन प्राधिकरण (डीडीएमए), कामरूप (मेट्रो) के अध्यक्ष स्वप्नील पॉल, आईएसए द्वारा जारी आदेश के अनुसार गुवाहाटी नगर निगम (जोएससी) क्षेत्र के अंतर्गत आने वाले सभी सरकारी एवं निजी शैक्षणिक संस्था 20 अप्रैल को बंद रहेंगे। यह निर्णय विद्यार्थियों और कर्मचारियों की सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए जनहित में लिया गया है। यह आदेश आपदा प्रबंधन अधिनियम, 2005 की धारा 30(2) के तहत जारी किया गया है, जिसके तहत आपात स्थिति में आवश्यक कदम उठाने का प्रावधान है। इस संबंध में असम राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण (एसएसडीएमए), उच्च शिक्षा एवं माध्यमिक शिक्षा निदेशालय सहित संबंधित अधिकारियों को आवश्यक कार्रवाई के लिए सूचित किया गया है।

गुवाहाटी में जलजमाव पर सरकार पर बरसे एआईयूडीएफ विधायक



गुवाहाटी (हिंस)। ऑल इंडिया यूनाइटेड डेमोक्रेटिक फ्रंट (एआईयूडीएफ) के विधायक रफिकुल इस्लाम ने सोमवार को गुवाहाटी में बार-बार हो रही जलजमाव की समस्या को लेकर राज्य सरकार पर तीखा हमला बोला है। भारी बारिश के बाद उत्पन्न स्थिति पर आज प्रतिक्रिया व्यक्त करते हुए उन्होंने कहा कि शहर में थोड़ी सी बारिश भी आम जनजीवन को पूरी तरह प्रभावित कर देती है। उन्होंने कहा कि कई इलाकों में सड़कें जलमग्न हो जाने के कारण यातायात व्यवस्था चरमरा जाती है, जिसके चलते स्कूलों को बंद करना पड़ता है। कुछ स्थानों पर पानी के तेज बहाव में वाहनों के बह जाने और एक युवती की मौत होने की भी खबरें सामने आई हैं। गुवाहाटी की इस स्थिति को उन्होंने बेहद चिंताजनक बताया। रफिकुल इस्लाम ने आरोप लगाया कि समस्या के समाधान के लिए अब तक कोई वैज्ञानिक योजना नहीं बनाई गई है। उन्होंने कहा कि करोड़ों रुपये खर्च होने के बावजूद जमीनी स्तर पर कोई ठोस सुधार दिखाई नहीं दे रहा है। उन्होंने यह भी कहा कि सरकार ने कई बार आश्वासन दिए, लेकिन समस्या जस की तस बनी हुई है। विधायक ने प्रशासन से इस मुद्दे को गंभीरता से लेते हुए जल्द प्रभावी कदम उठाने की मांग की, ताकि भविष्य में इस तरह की स्थिति से बचा जा सके।

अभि-नील हत्याकांड में आठ वर्ष बाद 20 आरोपी दोषी करार, सजा की घोषणा 24 को



गुवाहाटी (हिंस)। बहुचर्चित अभि-नील हत्याकांड में लगभग आठ वर्षों तक चली सुनवाई के बाद जिला सत्र न्यायालय नगांव ने अंतिम फैसला सुनाते हुए 20 आरोपियों को दोषी करार दिया है, जबकि 25 अन्य को साक्ष्य के अभाव में बरी कर दिया गया। उल्लेखनीय की आठ वर्ष पहले उदीयमान संगीतकार अभि और नील कार्बी आंगलों जिले में मोबलित्चिंग का शिकार हुए थे। चार दर्जन से अधिक लोगों ने मिलकर दोनों की निर्ममतापूर्वक हत्या कर दी थी।

उल्लेखनीय है कि, यह घटना 8 जून, 2018 को कार्बी आंगलों के डोकमका में हुई थी। कार्बी भूमि की प्राकृतिक सुंदरता का आनंद लेने गए युवा संगीतकार निलोत्पल दास और अभिजीत नाथ को कुछ उन्मादी लोगों के हमले का शिकार हो गए थे। अपनी जान बचाने के लिए बार-बार गुहार लगाने के बावजूद वे उन हमलावरों से खुद को बचा नहीं सके। लंबे समय से लिखित इस मामले में अदालत ने विभिन्न साक्ष्यों और गवाहों के बयान के आधार पर यह निर्णय दिया। फैसले

को इस मामले में एक महत्वपूर्ण पड़व माना जा रहा है, जिसने लंबे समय से न्याय की प्रतीक्षा कर रहे पक्षों को राहत दी है। अदालत ने दोषी ठहराए गए आरोपियों की सजा की घोषणा के लिए 24 अप्रैल की तारीख निर्धारित की है। इस दिन प्रत्येक दोषी की भूमिका के आधार पर सजा तय की जाएगी। दोषी ठहराए गए व्यक्तियों में विश्वराम स्वर्गियारी, पानटेंग बसुमारी, आलापाजक्रॉज तिमिंग, ईसेंट इंग्ली, रायकांग तिमिंग, रत्नेश्वर तेरांग, फूकन लेक्टो, एस्स तिमिंग, प्रेस तिमिंग, रूपसिंग क्रो, धनु मेश, बाबू रोंपी, विद्या सिंह रोंपी, मोंसिंग क्रो, दीपसिंह बसुमारी, वारिश रोंपी और ओनोदा मेश शामिल हैं। मामले की अगली सुनवाई में सजा का ऐलान किया जाएगा, जिस पर सभी की नज़रें टिकी हुई हैं। अभि-नील के परिवार के साथ-साथ पूरे असम के लोग इस दिन का लंबे समय से इंतजार कर रहे थे।

मालीगांव में खुले मैनहोल में गिरकर महिला की मौत

गुवाहाटी (हिंस)। गुवाहाटी महानगर में भारी बारिश के कारण उत्पन्न कृत्रिम बाढ़ के बीच मालीगांव क्षेत्र में रविवार देर रात एक दुखद घटना सामने आई, जहां एक महिला की मैनहोल में गिरकर मौत हो गई। मृतका की पहचान धारापुर निवासी पायल नाथ के रूप में हुई है। जानकारी के अनुसार, लगातार हो रही बारिश के चलते गांव में जलभराव हो गया था, जिसके कारण तेज बहाव में वह नाले में बहकर खुले मैनहोल में समा गई। घटना के तुरंत बाद राज्य आपदा प्रतिक्रिया बल (एसडीआरएफ) की टीम द्वारा तलाश अभियान शुरू किया गया। खराब मौसम और तेज बहाव के बावजूद राहत एवं बचाव कार्य लगातार जारी रखा गया। बाद में एसडीआरएफ की टीम ने महिला को आज तड़के लगभग 3 बजे बरामद कर अस्पताल पहुंचाया, जहां चिकित्सकों ने उसे मृत घोषित कर दिया। घटना के बाद शहर में खुले मैनहोल और सुरक्षा व्यवस्था को लेकर गंभीर सवाल उठ रहे हैं।

मेघालय के शिक्षक संगठन ने वेतन सुधार की पहल के लिए मुख्यमंत्री कॉनरैड को सम्मानित किया

तुरा। मेघालय के मुख्यमंत्री कॉनरैड के संगमा को सोमवार को मेघालय सभागार में आयोजित एक कार्यक्रम में अखिल मेघालय चतुर्थ शिक्षक संघ, गारो हिल्स इकाई द्वारा सम्मानित किया गया। यह कार्यक्रम संरचित वेतनमान के कार्यान्वयन के उपलक्ष्य में आयोजित किया गया था। यह कार्यक्रम मुख्यमंत्री द्वारा शिक्षकों के वेतन वितरण को सुव्यवस्थित करने में निभाई गई भूमिका को सराहने के लिए आयोजित किया गया था। इस नए ढांचे का उद्देश्य वेतन संरचना और सेवा शर्तों से संबंधित लंबे समय से चल आ रहे मुद्दों को संबोधित करते हुए समय पर और पारदर्शी भुगतान सुनिश्चित करना है। कार्यक्रम का शुभारंभ औपचारिक स्वागत समारोह से हुआ, जिसके बाद जेकियस टी संगमा द्वारा प्रार्थना की गई। मुख्यमंत्री को अभिनंदन के प्रतीक स्वरूप फूलों का गुलदस्ता और स्मृति चिह्न भेंट किया गया। सभी को संबोधित करते हुए, संगमा ने आधार व्यक्त किया और इस अवसर को एक दुर्लभ और विनम्र क्षण बताया। उन्होंने कहा कि नाराजों के रूप में, हमें अक्सर धन्यवाद सुनने की आदत नहीं होती। हमसे हमेशा अपेक्षा की जाती है कि हम अपना वादा पूरा करें, और यह सही भी है। लेकिन लोग अक्सर आधार व्यक्त करना भूल जाते हैं।

2016 में सांसद के रूप में अपने पूर्व कार्यकाल को याद करते हुए उन्होंने कहा कि शिक्षकों के साथ बातचीत से उन्हें इस क्षेत्र की चुनौतियों की गहरी समझ मिली। उन्होंने कहा कि तभी मुझे पेली बार आपकी समस्याओं का पता चला और मुझे एहसास हुआ कि शिक्षा क्षेत्र में कई गहरी जड़ें जमा चुकी समस्याएं हैं जिनका समाधान होना आवश्यक है। उन्होंने स्वीकार किया कि यद्यपि कुछ निर्णय कठिन थे, लेकिन सार्थक सुधार के लिए वे आवश्यक थे। उन्होंने कहा कि आज हम सरकार में हैं, इसके पीछे एक कारण है और मेरा दृढ़ विश्वास है कि वह कारण हमारे राज्य के लोगों की सेवा करना और उनकी मदद करना है। उन्होंने आगे कहा कि मैं 20 या 25 साल बाद पछतावे के साथ पीछे मुड़कर नहीं देखना चाहता... यही विचार मुझे हर दिन अपनी तरफ से हर संभव प्रयास करने के लिए प्रेरित करता है। हाल ही में उठाए गए कदमों पर प्रकाश डालते हुए मुख्यमंत्री ने कहा कि विभिन्न अनुदान श्रेणियों के अंतर्गत आने वाले एसएएफ शिक्षकों, तदर्थ शिक्षकों और अन्य को प्रभावित करने वाले मुद्दों सहित लंबे समय से लिंबित मुद्दों को हल करने के लिए उठाए गए कदमों से 23,000 से अधिक शिक्षकों को लाभ हुआ है। उन्होंने सुधारों को लागू करने में

शिक्षा विभाग और पूर्व नेतृत्व के योगदान को भी स्वीकार किया। सांगमा ने कहा कि जब उनकी सरकार ने 2018 में सत्ता संभाली थी, तब शिक्षा क्षेत्र के लिए कोई स्पष्ट रोडमैप नहीं था। उन्होंने कहा कि शिक्षा नीति की शुरुआत और शिक्षा आयोग के गठन से बुनियादी ढांचे, शिक्षक कल्याण, प्रशिक्षण और प्रौद्योगिकी के उपयोग जैसे प्रमुख क्षेत्रों की पहचान करने में मदद मिली। शिक्षा को सुधार के लिए सबसे जटिल क्षेत्रों में से एक बताते हुए उन्होंने कहा कि निर्णयों में व्यवस्थागत परिवर्तन और स्थिरता के बीच संतुलन बनाए रखना आवश्यक है। उन्होंने टिप्पणी की कि निर्णय अलग-थलग रहकर नहीं लिए जा सकते-वे लोगों, व्यवस्थाओं और परिणामों को एक साथ प्रभावित करते हैं। छात्रों पर ध्यान केंद्रित करने की आवश्यकता पर जोर देते हुए उन्होंने कहा कि शिक्षा में मूलभूत समस्या कई वर्षों से यह रही है कि हमने बच्चे की शिक्षा को छोड़कर बाकी सब चीजों पर ध्यान केंद्रित किया है। उन्होंने शिक्षकों से सीखने के परिणामों को प्राथमिकता देने का आग्रह करते हुए कहा कि आइए सुनिश्चित करें कि हर बच्चा सीखे... आइए केवल पाठ्यक्रम पूरा करने पर ध्यान केंद्रित न करें, बल्कि वास्तव में अपने बच्चों को शिक्षित करने पर ध्यान दें।

सतिया के योग प्रचारक और समाजसेवी सुशेन कलिता का निधन

विश्वनाथ (विभास)। जाने-माने समाज सेवक, योग प्रचारक, टेक्स विभाग के रिटायर्ड कर्मचारी और एक शिक्षण संस्थान के संस्थापक सुशेन कलिता (84) का सतिया स्थित उनके आवास पर निधन हो गया। 1942 में एक किसान परिवार में जन्मे कलिता ने अपनी प्राथमिक और हाई स्कूल की शिक्षा सतिया में ही प्राप्त की और उच्च शिक्षा के लिए दरंग कॉलेज में दाखिला लिया। उन्होंने कॉर्स में ग्रेजुएशन किया और टेक्स विभाग में अपने करियर की शुरुआत की। एक किसान परिवार में जन्मे कलिता ने सांसारिक जीवन की निजी चिंताओं को त्याग दिया और सामाजिक जिम्मेदारियों को अपने जीवन का त्रत बना लिया। 1983के दशक में भास्कर ज्योति आदर्श विद्यापीठ नामक शिक्षण संस्थान की स्थापना की थी।

कोकराझाड़ के सुभाषपल्ली में साइलेंट एंड मटेरियल टेस्टिंग लैब का उद्घाटन



कोकराझाड़ (विभास)। कोकराझाड़ शहर के सुभाषपल्ली स्थित लिटिल फ्लवार स्कूल के समीप आज एक अत्याधुनिक साइलेंट एंड मटेरियल टेस्टिंग लैब का औपचारिक उद्घाटन किया गया। बीटीसी के कार्यकारी सदस्य प्रकाश बसुमतारी ने एक गरिमामय समारोह में इस प्रयोगशाला का शुभारंभ किया। लैब के मालिकों, रिशे बाराई और विवेक भट्टाचार्य ने मीडिया को बताया कि इस प्रयोगशाला में मिट्टी और निर्माण सामग्री से संबंधित लगभग 60 विभिन्न प्रकार के परीक्षण किए जा सकेंगे। उद्घाटन के दौरान कार्यकारी सदस्य प्रकाश बसुमतारी ने उद्यमियों को बधाई दी और विश्वास व्यक्त किया कि यह लैब क्षेत्र में निर्माण कार्यों की गुणवत्ता और मजबूती सुनिश्चित करने में मील का पत्थर साबित होगी। इस नई सुविधा के शुरू होने से स्थानीय स्तर पर निर्माण सामग्री की गुणवत्ता की जांच आसान हो जाएगी, जिससे क्षेत्र के बुनियादी ढांचे के विकास को नई गति और गुणवत्ता मिलेगी।

नगालैंड : पूर्वोत्तर भारत एक जीवंत सांस्कृतिक विविधता का संगम : राज्यपाल

कोहिमा। पूर्वोत्तर भारत को सांस्कृतिक मोजेक बताते हुए, नागालैंड के राज्यपाल नंद किशोर यादव ने रविवार को इस क्षेत्र की जनजातियों, परंपराओं और विरासत की समृद्ध विविधता पर जोर दिया और तेजी से विकसित हो रही दुनिया में स्वदेशी पहचान को संरक्षित करने के लिए निरंतर प्रयासों का आह्वान किया। गुवाहाटी के एनईजेडसीसी शिल्पग्राम में उत्तर-पूर्व जनजातीय वसंत उत्सव के उद्घाटन समारोह में बोलेते हुए राज्यपाल ने कहा कि पूर्वोत्तर अपने विविध समुदायों के लिए जाना जाता है, जिनमें से प्रत्येक की अपनी अलग भाषा, पहनावा, संगीत, नृत्य और रीति-रिवाज हैं। यादव, जो उत्तर पूर्वी क्षेत्र के सांस्कृतिक केंद्र के अध्यक्ष के रूप में भी कार्यरत हैं, ने इस बात पर जोर दिया कि इस तरह की विविधता शक्ति और एकता का स्रोत है। उन्होंने युवाओं से नवाचार और प्रगति को अपनाते हुए अपनी जड़ों से जुड़े रहने का आग्रह किया। यह उत्सव, जिसे उत्तर पूर्व जनजातीय वसंत उत्सव के नाम से भी जाना जाता है, क्षेत्र की सांस्कृतिक जीवंतता का जश्न मनाता है और वसंत ऋतु के आगमन का प्रतीक है। इसके व्यापक महत्व पर प्रकाश डालते हुए, राज्यपाल



ने कहा कि यह आयोजन नवीनीकरण, आशा और सद्भाव का प्रतीक है, साथ ही यह आदिवासी समुदायों और प्रकृति के बीच गहरे संबंधों को भी दर्शाता है। उन्होंने कहा कि स्वदेशी जीवनशैली-जो स्थिरता, सामुदायिक मूल्यों और पर्यावरण के प्रति सम्मान पर आधारित है-आधुनिक समाज के लिए महत्वपूर्ण सबक प्रदान करती है। यादव ने महोत्सव के भविष्य के बारे में आशावाद व्यक्त करते हुए कहा कि इसमें एक प्रमुख सांस्कृतिक मंच के रूप में विकसित होने की क्षमता है जो साक्षात् विरासत के माध्यम से एकता और विकास को बढ़ावा देता है।

एसीए ने किरण राजाराम पवार को असम सीनियर पुरुष टीम का हेड कोच नियुक्त किया

गुवाहाटी। असम क्रिकेट एसोसिएशन (एसीए) को यह घोषणा करते हुए खुशी हो रही है कि उसने आने वाले घरेलू सीजन के लिए, जिसमें रणजी ट्रॉफी और अन्य लिमिटेड-ओवरर्स फॉर्मेट शामिल हैं, असम सीनियर पुरुष टीम के हेड कोच के रूप में श्री किरण राजाराम पवार को नियुक्त किया है। मुंबई के रहने वाले श्री पवार, मुंबई के पूर्व क्रिकेटर हैं और उन्होंने भारत -19 टीम के कप्तान के रूप में भी काम किया है। एक अनुभवी कोच के तौर पर, उनके पास इंग्लैंड और वेल्स क्रिकेट बोर्ड (ईसीबी), यूके से मिला प्रतिष्ठित लेवल बी कोचिंग सर्टिफिकेट है। खेलने और कोचिंग के अपने व्यापक अनुभव के साथ, एसीए को पूरा



भरोसा है कि उनकी विशेषज्ञता असम सीनियर पुरुष टीम के विकास और प्रदर्शन में महत्वपूर्ण योगदान देगी। एसोसिएशन श्री पवार का गर्मजोशी से स्वागत करता है और उनके मार्गदर्शन में एक सफल कार्यकाल की उम्मीद करता है।

रंगिया पुलिस की बड़ी सफलता : 12 घंटे की अथक मशक्कत के बाद पांच चोरों को किया गिरफ्तार



रंगिया (विभास)। रंगिया वाई नंबर 10 (पावर हाउस चौक) के 8 अप्रैल की रात हुई सनसनीखेज चोरी की घटना को रंगिया पुलिस ने मात्र 12 घंटे की कड़ी मशक्कत से सुलझा लिया है। घटना के बारे में मिली जानकारी के अनुसार अज्ञात चोरों ने एक किराने की दुकान के टिन का

छप्पर तोड़कर अंदर घुसकर लगभग 80,000 रुपये नकद और अन्य सामान उड़ा लिया था। मस्फौरीरहमान की शिकायत पर रंगिया पीएस केस नंबर 77/26 (धारा 305(ए) बीएनएस) के तहत मामला दर्ज हुआ। थाना प्रभारी प्रेमकुंजर हजार्जिक के दिशा-निर्देश पर पुलिस टीम ने

गहन जांच और तलाशी अभियान चलाया। परिणामस्वरूप, रंगिया क्षेत्र में छत की शीटें काटकर चोरी करने वाले पांच आरोपी-अनवर हुसैन, दीप ज्योति दास, प्रबीन दास, पिंदू अली और जादव दास-को धर दबोचा गया। ये आरोपी क्षेत्र में अन्य चोरी मामलों में भी संलिप्त पाए गए। पृष्ठताल में आरोपियों ने अपराध कबूल कर लिया। उनके कब्जे से चुराए गए सरसों का तेल, साबुन, दूध, इत्र और अन्य घरेलू सामान बरामद किए गए। सभी को कोर्ट में पेश कर न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया है। इस सफलता से स्थानीय निवासियों में सुरक्षा का भरोसा बढ़ा है। रंगिया पुलिस ने अपराधियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई का वादा किया और जनता से संदिग्ध गतिविधियों की तत्काल सूचना देने की अपील की है।

स्वच्छ भारत अभियान को ठेंगा दिखा रहा फकीराग्राम रेलवे स्टेशन

कोकराझाड़ (विभास)। एक तरफ जहां स्वच्छ भारत अभियान के तहत पूरे देश में समय-समय पर सफाई अभियान चलाकर स्वच्छता का संदेश दिया जा रहा है, वहीं दूसरी ओर उत्तर पूर्व सीमांत रेलवे के अंतर्गत आने वाले फकीराग्राम रेलवे स्टेशन की बदहाली ने रेल प्रशासन के दावों की पोल खोल दी है। यात्रियों ने आरोप लगाया है कि स्टेशन परिसर में चारों ओर गंदगी का अंबार लगा हुआ है, जिससे उन्हें भारी दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है। स्थानीय यात्रियों और दैनिक यात्रियों का कहना है कि स्टेशन के डस्टबिन पूरी तरह से भरे पड़े हैं और कचरा जमीन पर फैला हुआ है। यात्रियों ने गंभीर आरोप लगाते हुए कहा कि स्टेशन पर कोई भी सफाईकर्मी सफाई करने का नाम नहीं ले रहा है। मजबूरन यात्रियों को इसी दुर्गंध और गंदगी के बीच बैठकर अपनी ट्रेनों का इंतजार करना पड़ रहा है। हैरानी की बात यह है कि स्टेशन परिसर में फैली इस अव्यवस्था पर स्थानीय स्टेशन मास्टर भी ध्यान नहीं दे रहे हैं। यात्रियों का कहना है कि अधिकारियों की इस अनदेखी के कारण स्टेशन की स्थिति दिन-ब-दिन बदतर



होती जा रही है। भौगोलिक और सामरिक दृष्टि से फकीराग्राम रेलवे स्टेशन अत्यंत महत्वपूर्ण है। पश्चिम बंगाल की सीमा समाप्त होने के बाद असम में पड़ने वाला यह पहला प्रमुख रेलवे जंक्शन है। धुबड़ी जाने वाली ट्रेनें इसी जंक्शन से होकर गुजरती हैं। जंक्शन होने के नाते यहां रोजाना हजारों यात्रियों का आना-जाना लगा रहता है। इतने महत्वपूर्ण जंक्शन की सफाई व्यवस्था का इतना बुरा हाल होना

दुर्भाग्यपूर्ण है। हमने उच्च अधिकारियों से मांग की है कि वे इस ओर तुरंत ध्यान दें। यात्रियों ने रेलवे प्रशासन के आला अधिकारियों से मांग की है कि फकीराग्राम जंक्शन की सफाई व्यवस्था का औचक निरीक्षण किया जाए और लापरवाह कर्मचारियों व अधिकारियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाए ताकि यात्रियों का अनेक स्वच्छ और सुरक्षित वातावरण मिल सके। पूर्वोत्तर सीमांत रेलवे के अंतर्गत आने

वाले फकीराग्राम स्टेशन पर इन दिनों सफाई व्यवस्था चरमरा गई है। यात्रियों को भारी आवाजाही वाले इस स्टेशन पर सफाईकर्मियों की भारी कमी के कारण गंदगी का अंबार लगने लगा है। चौकाने वाली बात यह है कि जिस स्टेशन पर पहले तीन सफाईकर्मी तैनात हुआ करते थे, वहां अब केवल एक ही सफाईकर्मी के जिम्मे पूरे स्टेशन की सफाई का भार है। फकीराग्राम के स्टेशन मास्टर मुख्तार आलम ने स्थिति पर चिंता व्यक्त करते हुए बताया कि सफाईकर्मियों की संख्या घटने से प्लेटफार्म और रेल परिसर की स्वच्छता बनाए रखने में काफी दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है। पहले तीन शिफ्टों या सत्रों में काम होने से स्टेशन चकाचक रहता था, लेकिन अब स्टाफ की कमी के कारण व्यवस्था प्रभावित हो रही है। फकीराग्राम जाकशन रेलवे स्टेशन की सफाई के लिए एक ही महिला सफाईकर्मी बिभाग ने दिया है एक महिला कर्मचारी के दवारा इतने बड़े स्टेशन की सफाई किया जाना संभव नहीं है। जो की रेलवे विभाग की लापरवाही और फकीराग्राम रेलवे स्टेशन को अनदेखा किये जाने का आरोप है।



युद्ध विराम की खबरों के बीच इंदौर बाजार की साप्ताहिक समीक्षा

इंदौर
किराना :
 शनिवार को समाप्त हुए आलौच्य सप्ताह के दौरान स्थानीय मियागंज किराना बाजार में व्यापार की मात्रा कम ही रही। लगनसरा की चमक-दमक के बीच दिसावरी ग्राहकों की उड़ी-उड़ी देखी गयी। शककर में हलके मालों में बिकवाली रही। बाजार घटाकर बोले गये, अच्छे मालों में मजबूती रही। बोते सप्ताह के दौरान शककर में बाजार 4080-4170 रू. प्रति क्विंटल पर बना रहा। खोपरे गोले में पूछपरख अच्छी रहने से बाजार 390-430 रू. क्विंटल के बीच मजबूत रहे। हल्दी-धनिये में सप्ताह के दौरान मांग कमजोर रही। जिसके चलते भावों में टिकाव देखा गया। सूखे मेवों में लचवाली वाली बात नहीं है। बादाम मगज क्वालिटी 880-950 रू. प्रति किलो पर बने रहे। काजू व तरबूज मगज में बाजार पूर्वस्तर से आंशिक कमजोर पड़े। नारियलों में व्यापार अच्छा है। आवकें मांग के मुकाबले कमजोर पड़ने से भावों में निचले स्तर पर टिकाव बना हुआ है।

तेल तिलहन :
 समीक्षा सप्ताह के दौरान खाद्य तेलों व तिलहनों में व्यापार उंडा-उंडा रहा। बाजार सुर्जों के अनुसार अमेरिका-ईरान के बीच युद्ध बंदी को लेकर सकारात्मक बातचीत आने के चलते बाजार में मंदी की धारणा रही। समीक्षा सप्ताह के दौरान सांगदाना तेल इंदौर लाइन पर 1680-1700 रू. प्रति 10 किलो पर कमजोर देखा गया। सोया व कपास्या तेलों में 30-40 रू. प्रति 10 किलो तक दृट गये। सोया तेल रिफाईंड मालों में 1485-1490 रू. प्रति 10 किलो पर आ गया। खाद्य तेलों में बनी नरमी का असर तिलहनों पर भी देखने को मिला। तिलहनों में सोयाबीन 5500 रू. प्रति क्विंटल पर बना रहा। सरसो व रायड में बाजार मजबूत रहे।

दाल दलहन :
 आलौच्य सप्ताह के दौरान दाल-दलहनों में व्यापार सामान्य से अधिक नहीं रहा। चने में बाजार 5500-5600 रू. प्रति क्विंटल पर कमजोर नजर आये। वहाँ, तुआर में बाजार 6000-7000 रू. प्रति क्विंटल पर कमजोर ही रहे। नये मूंग में आवकें सुधारने से तेजी वाली बात नहीं है। मूंग में बाजार 8200-8400 रू. प्रति क्विंटल पर बने रहे।

न्यूज ब्रीफ

टाटा मोटर्स कई महत्वपूर्ण वाहन लान्च करने की तैयारी में



नई दिल्ली। स्वदेशी वाहन निर्माता कंपनी टाटा मोटर्स इस साल कई महत्वपूर्ण वाहन लान्च करने की तैयारी में है। इनमें मुख्य रूप से विद्युत चालित वाहनों की लॉन्चिंग भी शामिल है। टाटा मोटर्स अपनी नई सिंपरा को विद्युत रूप में पेश करने जा रही है। इसके डिजाइन में आधुनिकता और भविष्य की झलक देखने को मिलेगी, जिसमें एक बड़ा कांच क्षेत्र, बिना हैंडल के दरवाजे और एक ऊंचा ढांचा शामिल हो सकता है। सिंपरा ईवी की दूरी क्षमता को भी बेहतर बनाने पर काम किया जा रहा है, जिससे यह एक लंबी दूरी तक चले जाने में सक्षम होगी और ग्राहकों को एक नया और आकर्षक विकल्प प्रदान करेगी। इसी क्रम में, टाटा सफारी का विद्युत संस्करण भी बाजार में आने की तैयारी में है। यह टाटा की पहली तीन पहियों वाली विद्युत गाड़ी हो सकती है, जो बड़े परिवारों के लिए एक नया और पर्यावरण-अनुकूल विकल्प पेश करेगी। इसकी कीमत मध्यम से ऊंची श्रेणी के बीच रहने की संभावना है और इसमें विभिन्न क्षमता वाले बैटरी विकल्प दिए जा सकते हैं, जिससे ग्राहकों को अपनी जरूरत के अनुसार चयन करने का अवसर मिलेगा। यह कदम टाटा को विद्युत एसयूवी सेगमेंट में अपनी पकड़ मजबूत करने में मदद करेगा। टाटा की अविन्या भी कंपनी की भविष्य की दिशा को दर्शाने वाली गाड़ी मानी जा रही है। इसे एक प्रीमियम श्रेणी की आधुनिक क्रॉसओवर गाड़ी के रूप में विकसित किया जा रहा है, जिसमें पारंपरिक डीजल इंजन का कोई विकल्प नहीं होगा। यह पूरी तरह से विद्युत तकनीक पर आधारित होगी और वर्ष के अंत तक इसके उत्पादन संस्करण के आने की संभावना है।

भारतीय बैंकों में 2026 की पहली छमाही में औद्योगिक ऋण वृद्धि सभ्य: सर्वेक्षण



नई दिल्ली। फिक्की और भारतीय बैंक संघ (आईबीएफ) के एक संयुक्त सर्वेक्षण के अनुसार भारतीय बैंकिंग क्षेत्र जनवरी-जून 2026 की अवधि में 9-13 प्रतिशत की औद्योगिक ऋण वृद्धि का अनुभव करने के लिए तैयार है। यह वृद्धि स्थिर और क्रमिक होगी, न कि कोई तेज उछाल। इस विस्तार को पूंजीगत व्यय में चल रही बहाली, बुनियादी ढांचे को बढ़ावा देने और विभिन्न क्षेत्रों में बढ़ती मांग से समर्थन मिलने की उम्मीद है। सर्वेक्षण के विश्लेषण से पता चलता है कि यह औद्योगिक ऋण वृद्धि पूंजीगत व्यय में चल रही बहाली, बुनियादी ढांचे के विकास को बढ़ावा देने और क्षेत्रीय मांग में सुधार जैसे कारकों से समर्थित होगी। हालांकि, बैंकों की विभिन्न श्रेणियों में ऋण वृद्धि की उम्मीदें अलग-अलग हैं। छोटे वित्त बैंकों (एसएफबी) और सहकारी बैंकों के गैर-खाद्य ऋण में अपेक्षाकृत रुढ़िवादी विस्तार की उम्मीद है, जो लगभग 7-9 प्रतिशत की ऋण वृद्धि दर्शाते हैं।

मध्य पूर्व संकट से वैश्विक अर्थव्यवस्था पर मंडराया खतरा, परिशिआई खाड़ी में कई महत्वपूर्ण उत्पादन केंद्र हुए नाश



नई दिल्ली। मध्य पूर्व में गहराते तनाव और शांति वार्ता के रुकने-शुरू होने के अनिश्चित सिंथेसिने ने वैश्विक अर्थव्यवस्था पर अपना असर दिखाना शुरू कर दिया है। निवेशकों में बढ़ती घबराहट और पूंजी प्रवाह में अस्थिरता के बीच, परिशिआई खाड़ी क्षेत्र में हुए बड़े पैमाने पर उत्पादन केंद्रों का विनाश अब एक अप्रत्याशित दीर्घकालिक खतरा के रूप में उभर रहा है, जिसकी गंभीरता को बाजार अभी तक पूरी तरह से समझ नहीं पा रहा है। रिपोर्ट के अनुसार संघर्ष से परिशिआई खाड़ी में कई महत्वपूर्ण उत्पादन केंद्र नष्ट हो गए हैं। यह क्षेत्र दुनिया के सबसे बड़े गैस भंडारों में से एक है, जहां से हीलियम, मीथेन और तरलीकृत प्राकृतिक गैस (एलएनजी) जैसी महत्वपूर्ण गैस निकलती हैं। इन गैसों का उपयोग सेमीकंडक्टर चिप्स बनाने से लेकर उर्वरक और ईंधन जैसे कई प्रमुख उद्योगों में होता है। इन केंद्रों के नष्ट होने से न केवल ऊर्जा सुरक्षा पर खतरा मंडरा रहा है, बल्कि वैश्विक औद्योगिक आपूर्ति श्रृंखलाएं भी गंभीर रूप से बाधित हो सकती हैं।

नए अवतार में बाजार में आने की तैयारी कर रही टाटा टियागो

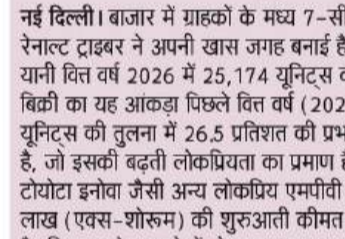
नई दिल्ली। चार पहिया वाहन निर्माता कंपनी टाटा टियागो जल्द ही एक नए और ताजा अवतार में बाजार में आने की तैयारी कर रही है। अपनी लॉन्चिंग से अब तक इस लोकप्रिय हैचबैक को दो बार अपडेट मिल चुका है। अब टाटा मोटर्स इसके एक और महत्वपूर्ण अपडेट पर काम कर रही है। कंपनी नई के आसपास एक नया माडल लान्च कर सकती है ताकि इसे आधुनिक और आकर्षक लुक दिया जा सके। यह कार टैस्टरिंग के दौरान कई बार देखी जा चुकी है, जिससे इसके संभावित बदलावों को लेकर उत्सुकता बढ़ गई है। नई टियागो और टियागो ईवी के बाहरी डिजाइन में कई बड़े बदलाव देखने को मिल सकते हैं।

इनमें नई डिजाइन की हेडलाइट्स, एक ताजा गिल और अपडेटेड बंपर शामिल होंगे, जो कार को पहले से कहीं ज्यादा शाप और बोल्लड लुक देंगे। पेट्रोल वैरिएंट में 15-इंच के अलाय व्हील्स मिलने की संभावना है, जबकि इलेक्ट्रिक वर्जन में 14-इंच के अलाय व्हील्स दिए जा सकते हैं। इसके अतिरिक्त, कंपनी कुछ नए और आकर्षक रंग विकल्प भी जोड़ सकती है, जिससे ग्राहकों के पास चुनने के लिए अधिक विकल्प उपलब्ध होंगे और कार को एक नई पहचान मिलेगी। सिर्फ बाहरी हिस्से में ही नहीं, बल्कि कार के कैंबिन के अंदर भी काफी कुछ नया होने वाला है। खबर है कि डैशबोर्ड को थोड़ा बदला जा सकता है और सीटों के लिए नए फेब्रिक का इस्तेमाल होगा, जिससे अंदरूनी हिस्सा और अधिक प्रीमियम लगेगा। सबसे बड़ा अपडेट इसके फोचर्स में देखने को मिल सकता है, जिसमें 10.25-इंच का बड़ा टचस्क्रीन इंफोटेनमेंट सिस्टम शामिल होगा, जो आधुनिक कनेक्टिविटी विकल्प प्रदान करेगा। ग्राहकों की पुरानी मांग को पूरा करते हुए, टाटा इस बार रियर एसो बैट्स और फोल्ड बैटने वालों के लिए चार्जिंग पोर्ट भी दे सकती है, जो गर्मियों के सफर में यात्रियों को बड़ी राहत देगा और कार की व्यावहारिकता को बढ़ाएगा।



रेनॉल्ट ट्राइबर की बिक्री में 26.5 प्रतिशत का उछाल दर्ज

नई दिल्ली। बाजार में ग्राहकों के मध्य 7-सीटर एमपीवी सेगमेंट में रेनॉल्ट ट्राइबर ने अपनी खास जगह बनाई है। ट्राइबर ने बीते वित्तीय वर्ष यानी वित्त वर्ष 2026 में 25,174 यूनिट्स की दमदार बिक्री दर्ज की है। बिक्री का यह आंकड़ा पिछले वित्त वर्ष (2025) में बेटी गई 19,905 यूनिट्स की तुलना में 26.5 प्रतिशत की प्रभावशाली वार्षिक वृद्धि दर्शाता है, जो इसकी बढ़ती लोकप्रियता का प्रमाण है। मार्केट अट्रिग और टोयोटा इनोवा जैसी अन्य लोकप्रिय एमपीवी के साथ, ट्राइबर ने 5.76 लाख (एक्स-शोरूम) की शुरुआती कीमत पर ग्राहकों का दिल जीता है। डिजाइन के मामले में, रेनॉल्ट ट्राइबर एक कॉम्पैक्ट एमपीवी होने के बावजूद काफी मस्कूलर और स्टाइलिश दिखती है। इसमें लगे प्रोजेक्टर हेडलैंप्स और रूफ रैल्स इसे एक स्पॉर्टी लुक प्रदान करते हैं, जिससे यह सड़क पर एक अलग पहचान बनाती है। हालांकि, इसकी सबसे बड़ी खूबी इसका बेहद फ्लेक्सिबल सीटिंग अरेंजमेंट है। यात्री अपनी जरूरत के अनुसार इसकी तीसरी लाइन की सीटों को आसानी से हटा सकते हैं, जिससे ढेर सारा सामान रखने के लिए एक विशाल बूट स्पेस मिल जाता है। यह सुविधा इसे बड़े परिवारों और यात्रा प्रेमियों के लिए एक व्यावहारिक विकल्प बनाती है, जो जगह और आराम दोनों चाहते हैं। पावरटेन के तौर पर, ट्राइबर में 1.0 लीटर का 3-सिलेंडर पेट्रोल इंजन दिया गया है, जो शहरी ड्राइविंग के लिए काफी स्मूथ और प्रतिक्रियाशील है। यह इंजन 5-स्पीड मैनुअल और एमटी (ऑटोमैटेड मैनुअल ट्रांसमिशन) गियरबाक्स के विकल्पों के साथ आता है, जिससे ड्राइविंग का अनुभव सहज बनता है। हालांकि, भारी लोड के साथ यह थोड़ा सुस्त महसूस हो सकता है, लेकिन इसका माइलेज बेहद प्रभावशाली है। यह कार आसानी से 18 से 20 किमी प्रति लीटर तक का माइलेज दे देती है, जो पेट्रोल की बढ़ती कीमतों के इस दौर में मध्यमवर्गीय परिवारों की जेब के लिए बड़ी राहत की बात है।



हीरो स्प्लेंडर बनीं देश की सबसे अधिक बिकने वाली बाइक



नई दिल्ली। बीते मार्च 2026 में, हीरो स्प्लेंडर देश की सबसे अधिक बिकने वाली बाइक बनकर उभरी, जिसने कुल 3,32,227 यूनिट्स की प्रभावशाली बिक्री दर्ज की। यह आंकड़ा पिछले साल की समान अवधि के 3,22,529 यूनिट्स की तुलना में 3.01 प्रतिशत की शानदार वार्षिक वृद्धि दर्शाता है। भारतीय दोपहिया बाजार में हीरो स्प्लेंडर ने एक बार फिर अपना दबदबा साबित किया है। हीरो स्प्लेंडर की यह लगातार सफलता बताती है कि विश्वस्तरीय, सामर्थ्य और बेहतर मीलैज के कारण यह आज भी भारतीय परिवारों की पहली पसंद बनी हुई है। बिक्री को इस दौड़ में हॉंडा एक्टिवा दूसरे स्थान पर रही, जिसने 36.86 प्रतिशत की उल्लेखनीय वृद्धि के साथ कुल 2,59,670 यूनिट्स स्कूटर बेचे। हॉंडा शाइन ने भी मजबूत प्रदर्शन किया और 14.53 प्रतिशत की सालाना बढ़ोतरी के साथ 1,73,098 मोटरसाइकिल यूनिट्स की बिक्री के साथ तीसरे पायदान पर अपनी जगह बनाई। बजाज पल्सर ने 24.29 प्रतिशत की वार्षिक वृद्धि दर के साथ 1,32,248 यूनिट्स बेचकर चौथा स्थान हासिल किया, जो युवाओं के बीच इसकी निरंतर लोकप्रियता को दर्शाता है। पांचवें स्थान पर टीवीएस जुपिटर ने 17.89 प्रतिशत की वृद्धि के साथ 1,24,771 यूनिट्स स्कूटर की बिक्री दर्ज की। इसके बाद हीरो एचएफ डीलक्स रही, जिसने 7.33 प्रतिशत सालाना बढ़ोतरी के साथ कुल 85,088 यूनिट्स की बिक्री की। सुजुकी एक्ससे ने भी अच्छा प्रदर्शन किया और 9.49 प्रतिशत की सालाना बढ़ोतरी के साथ 72,658 यूनिट्स स्कूटर बेचे। टीवीएस अपाचे ने 6.48 प्रतिशत की सालाना बढ़ोतरी के साथ 47,081 यूनिट्स बाइक बेची, जबकि टीवीएस एक्सएल100 ने 31.30 प्रतिशत की शानदार वृद्धि के साथ 46,192 यूनिट्स मोपेड की बिक्री की। विशेष रूप से, इलेक्ट्रिक सेगमेंट में टीवीएस आईक्यूव ने 46.26 प्रतिशत की जबरदस्त वार्षिक वृद्धि दर्ज करते हुए 38,757 यूनिट्स स्कूटर बेचे, जो इलेक्ट्रिक वाहनों की बढ़ती मांग का संकेत है।

होर्मुज पर टेंशन हाई से कच्चा तेल उछला



नई दिल्ली। पश्चिम एशिया संकट के बीच स्ट्रेट आफ होर्मुज के लगाभ बंद होने से कच्चा तेल में उबाल देखने को मिल रहा है। सोमवार को शुरुआती कारोबार में ब्रेट क्रूड का भाव 6.5 फीसदी उछलकर 96.27 डॉलर और डब्ल्यूटीआई क्रूड भी 7.5 फीसदी की बढ़त के साथ 90 डॉलर प्रति बैरल पर पहुंच गया। अंतरराष्ट्रीय बाजार में सलाई बाधित होने की आशंका के बीच अमेरिकी बेंचमार्क वेस्ट टेक्सस इंटरमीडिएट (डब्ल्यूटीआई) क्रूड और अंतरराष्ट्रीय बेंचमार्क ब्रेट क्रूड दोनों की कीमतों में तेजी दर्ज की गई है। कारोबार के दौरान डब्ल्यूटीआई क्रूड 5.20 डॉलर यानी 6.20 फीसदी की उछाल के साथ 89.05 डॉलर प्रति बैरल पर कारोबार कर रहा है। वहीं, ब्रेट क्रूड भी 4.81 डॉलर यानी 5.32 फीसदी की बढ़त के साथ 95.19 डॉलर प्रति बैरल पर टेंड कर रहा है। इससे साफ है कि वैश्विक बाजार में तनाव का असर तेजी से दिखाई दे रहा है। उल्लेखनीय है कि पश्चिम एशिया संकट के बीच अंतरराष्ट्रीय बाजार में कच्चे तेल की कीमत में लगातार उतार-चढ़ाव देखने को मिल रहा है।

सर्साफा बाजार में मामूली गिरावट, सोना और चांदी की फीकी पड़ी चमक

नई दिल्ली। बाजार में सांकेतिक कमजोरी नजर आ रही है। कीमत में आई गिरावट के कारण देश के ज्यादातर सर्साफा बाजार में 24 कैरेट सोना 1,55,770 रुपये प्रति 10 ग्राम से लेकर 1,56,650 रुपये प्रति 10 ग्राम के स्तर पर कारोबार कर रहा है। वहीं 22 कैरेट सोना 1,42,790 रुपये प्रति 10 ग्राम से लेकर 1,43,590 रुपये प्रति 10 ग्राम के बीच बिक रहा है। इसी तरह चांदी के भाव में आए उछाल के कारण ये चमकीली धातु दिल्ली सर्साफा बाजार में 2,74,900 रुपये प्रति किलोग्राम के स्तर पर बिक रही है।



दिल्ली में 24 कैरेट सोना 1,55,920 प्रति 10 ग्राम के स्तर पर कारोबार कर रहा है, जबकि 22 कैरेट सोने की कीमत 1,42,940 रुपये प्रति 10 ग्राम दर्ज की गई है। वहीं देश की आर्थिक राजधानी मुंबई में 24 कैरेट सोना 1,55,770 रुपये प्रति 10 ग्राम और 22 कैरेट सोना 1,42,790 रुपये प्रति 10 ग्राम के स्तर पर बिक रहा है। इसी तरह अहमदाबाद में 24 कैरेट सोने की रिटेल कीमत 1,55,820 रुपये प्रति 10 ग्राम और 22 कैरेट सोने की कीमत 1,42,840 रुपये प्रति 10 ग्राम दर्ज की गई है।

अंतर 22 कैरेट सोना 1,42,790 रुपये प्रति 10 ग्राम के स्तर पर कारोबार कर रहा है। भोपाल में 24 कैरेट सोना 1,55,920 रुपये प्रति 10 ग्राम और 22 कैरेट सोना 1,42,940 रुपये प्रति 10 ग्राम के स्तर पर बिक रहा है। देश के अन्य राज्यों की तरह कर्नाटक, तेलंगाना और ओडिशा के सर्साफा बाजार में भी सोने के भाव में गिरावट का रुख बना हुआ नजर आ रहा है। इन तीनों राज्यों की राजधानियों बेंगलूर, हैदराबाद और पुणे में 24 कैरेट सोना 1,55,770 रुपये प्रति 10 ग्राम के स्तर पर कारोबार कर रहा है। लखनऊ के सर्साफा बाजार में 24 कैरेट सोना 1,55,920 रुपये प्रति 10 ग्राम के स्तर पर और 22 कैरेट सोना 1,42,940 रुपये प्रति 10 ग्राम के स्तर पर बिक रहा है। पटना में 24 कैरेट सोने की कीमत 1,55,820 रुपये प्रति 10 ग्राम के स्तर पर है, जबकि 22 कैरेट सोना 1,42,840 रुपये प्रति 10 ग्राम के स्तर पर बिक रहा है।

ग्लोबल मार्केट से पाजिटिव संकेत, एशिया में मिला-जुला कारोबार

नई दिल्ली। ग्लोबल मार्केट से पाजिटिव संकेत मिल रहे हैं। अमेरिकी बाजार पिछले सत्र के दौरान बढ़त के साथ बंद हुए थे। हालांकि डाउजान्स प्यूचर्स गिरावट के साथ कारोबार करता हुआ नजर आ रहा है। युरोपीय बाजार में भी पिछले सत्र के दौरान लगातार खरीदारी का रुख बना हुआ था। वहीं एशियाई बाजार में भी मिला-जुला कारोबार होता हुआ नजर आ रहा है।



पश्चिम एशिया में शांति होने की उम्मीद की वजह से अमेरिकी बाजार पिछले सत्र के दौरान पाजिटिव नोट पर कारोबार करते रहे। एस एंड पी 500 इंडेक्स 84.78 अंक यानी 1.20 प्रतिशत की

मजबूती के साथ 7,126.06 अंक के स्तर पर बंद हुआ। इसी तरह नैस्डैक ने 365.78 अंक यानी 1.52 प्रतिशत की तेजी के साथ 24,468.48 अंक

के स्तर पर पिछले सत्र के कारोबार का अंत किया। हालांकि डाउजान्स प्यूचर्स फिलहाल 377.39 अंक यानी 0.76 प्रतिशत फिसल कर 49,070.04

अंक के स्तर पर कारोबार करता हुआ नजर आ रहा है। युरोपीय बाजार में भी पिछले सत्र के दौरान तेजी का रुख बना रहा। एफटीएसई इंडेक्स 0.73 प्रतिशत उछल कर 10,667.63 अंक के स्तर पर बंद हुआ। इसी तरह सीएसी इंडेक्स ने 162.43 अंक यानी 1.93 प्रतिशत की उछाल लगा कर 8,425.13 अंक के स्तर पर पिछले सत्र के कारोबार का अंत किया। इसके अलावा डीएक्स इंडेक्स 547.77 अंक यानी 2.22 प्रतिशत की बढ़त के साथ 24,702.24 अंक के स्तर पर बंद हुआ। एशियाई बाजार में मिला-जुला कारोबार हो रहा है। एशिया के नौ बाजारों में से छह के सूचकांक मजबूती के साथ बढ़े निशान में कारोबार कर रहे हैं, जबकि तीन सूचकांक गिरावट के साथ लाल निशान में बने हुए हैं। गिफ्ट निफ्टी 0.10 प्रतिशत फिसल कर 24,394.50 अंक के स्तर पर कारोबार कर रहा है। इसी तरह सेट कंपोजिट इंडेक्स 0.18 प्रतिशत लुढ़क कर 1,479.76 अंक

के स्तर तक गिर गया है। इसके अलावा जकार्ता कंपोजिट इंडेक्स 0.02 प्रतिशत की मामूली कमजोरी के साथ 7,632.66 अंक के स्तर पर आ गया है। दूसरी ओर, स्ट्रैट्स टाइम्स इंडेक्स 0.16 प्रतिशत की मजबूती के साथ 5,005.97 अंक के स्तर पर कारोबार कर रहा है। इसी तरह शंघाई कंपोजिट इंडेक्स 0.67 प्रतिशत की तेजी के साथ 4,078.39 अंक के स्तर पर पहुंचा हुआ है। ताइवान वेटड इंडेक्स ने बड़ी उछाल लगाई है। फिलहाल यह सूचकांक 521.93 अंक यानी 1.42 प्रतिशत उछल कर 37,326.27 अंक के स्तर पर आ गया है। इसी तरह कोरियाई इंडेक्स 1.12 प्रतिशत की बढ़त के साथ 6,261.19 अंक के स्तर पर पहुंचा हुआ है। इसके अलावा निक्केई इंडेक्स 645.10 अंक यानी 1.10 प्रतिशत की मजबूती के साथ 59,121 अंक के स्तर पर और हांग सैंग इंडेक्स 272.67 अंक यानी 1.04 प्रतिशत की तेजी के साथ 26,433 अंक के स्तर पर कारोबार कर रहे हैं।



आईपीएल 2026 : कोनाली ने की प्रियांश आर्य की तारीफ कहा- हम एक-दूसरे से छोटी-छोटी चीजें सीखते हैं

नई दिल्ली
इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) 2026 में पंजाब किंग्स (पीबीकेएस) के युवा आलराउंडर कूपर कोनाली ने अपनी निरंतरता और समझदारी भरी बल्लेबाजी से खास पहचान बनाई है। लखनऊ सुपर जायंट्स (एलएसजी) के खिलाफ मुकाबले में उन्होंने 46 गेंदों पर 87 रनों की शानदार पारी खेली। हालांकि उनके साथी प्रियांश आर्य की 37 गेंदों में 93 रनों की तूफानी पारी ने ज्यादा सुर्खियां बटोरीं।
दोनों बल्लेबाजों ने मिलकर महज 80 गेंदों में 182 रनों की बेहतरीन साझेदारी की, जो इस

सौजन्य की सबसे प्रभावशाली साझेदारियों में से एक रही। मैच के बाद कोनाली ने कहा कि वह और आर्य एक-दूसरे से लगातार सीख रहे हैं और अपने खेल को बेहतर बना रहे हैं।
कोनाली ने कहा, हर खिलाड़ी का अपना तरीका होता है। हम इस पर चर्चा करते हैं कि किसके लिए क्या बेहतर काम करता है और हम एक-दूसरे से छोटी-छोटी चीजें सीखते हैं। हमारा लक्ष्य लगातार बेहतर बनना और टीम को आगे ले जाना है।
इस सौजन्य में कोनाली ने अब तक 223 रन बनाए हैं, जो टीम के अन्य प्रमुख बल्लेबाजों प्रियांश आर्य (211), प्रभसिमरन सिंह (211) और श्रेयस अय्यर (208) से ज्यादा हैं। उन्होंने अपनी सफलता का श्रेय अपनी ताकत के अनुसार खेलने और अनावश्यक जोखिम न लेने को दिया।
उन्होंने कहा, हर खिलाड़ी को अपनी ताकत पहचाननी चाहिए और उसी पर टिके रहना चाहिए। विपक्षी टीम आपको कमजोर ठूँढ़ती है, लेकिन जरूरी है कि आप उसे समझें और उस पर काम करें।
कोनाली के प्रदर्शन में टीम के मुख्य कोच रिकी पांटिंग की भूमिका भी अहम रही है।

पांटिंग के मार्गदर्शन में उन्हें अपने खेल को निखारने का मौका मिला है। वहीं कप्तान श्रेयस अय्यर की नेतृत्व क्षमता की भी उन्होंने सराहना की।
कोनाली ने कहा, पांटिंग और श्रेयस की जोड़ी टीम को सही दिशा दे रही है। श्रेयस एक शानदार लीडर हैं, जो टीम को सहज माहौल देते हैं और हर खिलाड़ी को बेहतर करने के लिए प्रेरित करते हैं। पंजाब किंग्स का मौजूदा प्रदर्शन इस बात का संकेत है कि टीम सही दिशा में आगे बढ़ रही है और खिलाड़ियों के बीच तालमेल मजबूत हो रहा है।

न्यूज़ ब्रीफ

बोस्टन मैराथन 2026: खिताब बचाने उतरेगी जान कोरिअर और शेरोन लोकेडी



बोस्टन मैराथन 2026 में मौजूदा चैंपियन जान कोरिअर और शेरोन लोकेडी अपने-अपने खिताब बचाने के इरादे से सोमवार को दौड़ेगी। इस बार दोनों वर्गों में कड़ी प्रतिस्पर्धा देखने को मिलने की उम्मीद है। पुरुष वर्ग में केन्या के धावक जान कोरिअर लगातार चौथा मैराथन खिताब जीतने के लक्ष्य के साथ मैदान में उतरेगी। उन्होंने पिछले साल शिकागो और वालेंसिया मैराथन में भी जीत दर्ज की थी। बोस्टन मैराथन 2025 में शुरुआती गिरावट के बावजूद उन्होंने 2:04:45 का समय निकालते हुए इतिहास का तीसरा सबसे तेज प्रदर्शन किया था। इस बार कोरिअर को केन्या के बेन्सन किपटो, तंजानिया के अल्फोन्स फेलेक्स सिम्बू और केन्या के साइब्रियन कोट्टे से कड़ी चुनौती मिलेगी। किपटो, जिन्होंने न्यूयॉर्क सिटी मैराथन भी जीती है, 2:02:16 के व्यक्तिगत सर्वश्रेष्ठ समय के साथ इस रेस के सबसे तेज धावक है। महिला वर्ग में शेरोन लोकेडी भी खिताब बचाने उतरेगी। उन्होंने पिछले साल 2:17:22 का समय निकालकर कोर्स रिकार्ड तोड़ा था और हेलेन ओबिरी के दो साल के रिकार्ड को अंत किया था। लोकेडी को इस बार केन्या की इरीन चेसाई और इथियोपिया की वर्डेनशा एदेसा से चुनौती मिलेगी, जिन्होंने हाल के मैराथन में शानदार प्रदर्शन किया है। जान कोरिअर ने कहा कि इस बार प्रतिस्पर्धा का स्तर काफी ऊंचा है और अगर सब कुछ सही रहा तो वह कोर्स रिकार्ड को भी चुनौती देने की कोशिश करेंगे। बोस्टन मैराथन 2026 में दुनिया के शीर्ष धावकों के बीच कड़ी टक्कर देखने को मिलेगी, जहां तेज समय और नए रिकार्ड बनने की पूरी संभावना है।

धोनी की वापसी को लेकर मुझे जानकारी नहीं : कोच हसी

चेन्नई। चेन्नई सुपर किंग्स (सीएसके) टीम के पूर्व कप्तान महेंद्र सिंह धोनी को लेकर मुझे जानकारी नहीं है। कोच हसी



वेनई। चेन्नई सुपर किंग्स (सीएसके) टीम के पूर्व कप्तान महेंद्र सिंह धोनी को लेकर मुझे जानकारी नहीं है। कोच हसी ने कहा कि इस बार प्रतिस्पर्धा का स्तर काफी ऊंचा है और अगर सब कुछ सही रहा तो वह कोर्स रिकार्ड को भी चुनौती देने की कोशिश करेंगे। बोस्टन मैराथन 2026 में दुनिया के शीर्ष धावकों के बीच कड़ी टक्कर देखने को मिलेगी, जहां तेज समय और नए रिकार्ड बनने की पूरी संभावना है।

शार्दूल ठाकुर और दीपक चाहर को बाहर करे मुंबई इंडियंस : श्रीकांत



चेन्नई। भारतीय क्रिकेट टीम के पूर्व कप्तान कृष्णामाचारी श्रीकांत ने आईपीएल में खराब प्रदर्शन कर रहे मुंबई इंडियंस के आलराउंडर शार्दूल ठाकुर और दीपक चाहर को बाहर हटाया गया है। श्रीकांत ने कहा है कि इन दोनों को ही घर वापस भेज देना चाहिये क्योंकि ये दोनों ही अंतिम ग्यारह में रखे जाने के योग्य नहीं दिखते। श्रीकांत ने मुंबई इंडियंस के प्रबंधन से कहा है कि इन दोनों को आगे के मैचों में शामिल न करें। श्रीकांत ने कहा, मुझे नहीं पता कि मुंबई इंडियंस कैसे दीपक चाहर को अंतिम ग्यारह में शामिल किये हुए है। पहले ही ओवर में चाहर ने 21 रन दिए और फिर 22 रन दिए थे। 2.3 ओवर में 45 रन। वहीं शार्दूल ने 3 ओवर में 42 रन दिए। उन्होंने एक साथ 5.3 ओवर किए और 87 रन खर्च किए। उन्होंने साथ ही कहा, इस प्रकार के गेंदबाजों के साथ किया प्रकार से जीता जा सकता है। श्रीकांत इन दोनों से इतने नाराज दिखे की उन्होंने कहा कि इन्हें ऐसे देकर आराम से घर बैठने को कहो। जब जरूरत होगी इन्हें बुला लिया जाएगा।

भारत में फीफा विश्वकप मैचों के प्रसारण को लेकर संशय बरकरार



नई दिल्ली

फीफा विश्व कप 2026 का इंतजार पूरे विश्व के साथ-साथ भारत में भी फुटबाल प्रशंसक कर रहे हैं हालांकि इसके देश में प्रसारण को लेकर संशय छाया हुआ है। इसका कारण ये है कि अभी तक किसी भी भारतीय टेलीविजन या डिजिटल प्लेटफॉर्म ने इस मेगा इवेंट के मीडिया अधिकार नहीं खरीदे हैं, जिससे यह सवाल खड़ा हो गया है कि क्या भारतीय दर्शक इस ऐतिहासिक टूर्नामेंट को देख पाएंगे या नहीं।
विश्व कप संयुक्त राज्य अमेरिका, कनाडा और मैक्सिको द्वारा संयुक्त रूप से आयोजित किया जाएगा। 11 जून, 2026 से इसकी शुरुआत होगी और यह पहली बार होगा जब 48 टीमों में इसमें हिस्सा लेंगी, जिससे प्रतिस्पर्धा और भी रोमांचक होने की उम्मीद है। भारत की राष्ट्रीय फुटबाल टीम भले ही इस प्रतिष्ठित टूर्नामेंट के लिए क्वालीफाई नहीं कर पाई हो, लेकिन देश में फुटबाल के प्रति जुनून किसी से छिपा नहीं है। लाखों भारतीय प्रशंसक हर चार साल में होने वाले इस आयोजन का बेचबूबी से इंतजार करते हैं, अपनी पसंदीदा टीमों और खिलाड़ियों को खेलते देखने के लिए उत्सुक रहते हैं। पिछले विश्व कपों में भी भारत में रिकार्ड तोड़ दर्शक संख्या दर्ज की गई थी, जो यहां के फुटबाल प्रेम को गहराई को दर्शाता है।
लेकिन, इस बार स्थिति काफी अलग और चिंताजनक है। फीफा ने 2025 में ही विश्व कप के मीडिया अधिकारों की बिक्री प्रक्रिया शुरू कर दी थी, ताकि प्रसारणकर्ता को पर्याप्त समय मिल सके। विभिन्न देशों में अधिकार बेचे जा चुके हैं, लेकिन

आलोचकों के निशाने पर आये पाकिस्तान के रिजवान



लहौर
पाकिस्तान क्रिकेट टीम के पूर्व कप्तान मोहम्मद रिजवान पिछले कुछ समय से अपने खराब प्रदर्शन के कारण आलोचकों के निशाने पर हैं। इसी कारण वह टीम में भी वापसी नहीं कर पा रहे हैं। यहाँ तक कि पाक सुपरलीग पीएसएल में भी उनकी प्रदर्शन अच्छा नहीं रहा जिससे उनकी टीम लीग से बाहर हो गयी है।
टीम के प्लेआफ से बाहर होने के बाद रिजवान ने भी स्वीकार किया है कि उनका प्रदर्शन अच्छा नहीं रहा है। इस विकेटकीपर बल्लेबाज ने हालांकि माना है कि अभी उन्हें टी20 टीम में जगह नहीं मिल सकती पर वह इसके बाद भी हार न मानते हुए वापसी के लिए पूरा प्रयास करेंगे। रिजवान ने कहा कि उन्होंने पहले भी स्वीकार किया था कि खराब प्रदर्शन के आधार पर वह टीम में जगह के

सरताज अकादमी का 32वां ग्रीष्मकालीन बैडमिंटन शिविर 21 अप्रैल से



इंदौर। खेलों के प्रति बच्चों में उत्साह जगाने और उन्हें तकनीकी रूप से दक्ष बनाने के उद्देश्य से सरताज अकादमी द्वारा 32वां ग्रीष्मकालीन जूनियर बैडमिंटन प्रशिक्षण शिविर आयोजित किया जा रहा है। नारायण बाग बाल विकास केंद्र स्थित बैडमिंटन हॉल में यह शिविर 21 अप्रैल से शुरू होगा। तीन वर्णों में आयोजित होने वाले इस शिविर में 5 से 18 वर्ष तक की आयु के बालक-बालिकाएँ हिस्सा ले सकेंगे। सरताज अकादमी के प्रबंध निदेशक और मुख्य प्रशिक्षक धर्मेश यशलहा ने बताया कि अकादमी का उद्देश्य केवल खेल सिखाना ही नहीं, बल्कि बेहतर खिलाड़ी और बेहतर नागरिक बनाना है। शिविर की दैनिक गतिविधियों में तकनीकी प्रशिक्षण के साथ-साथ प्रतिदिन योग, ध्यान और संकल्प सत्र भी आयोजित किए जाएंगे, ताकि बच्चों का मानसिक और शारीरिक विकास संतुलित हो सके। शिविर की चयन प्रक्रिया के बारे में जानकारी देते हुए यशलहा ने कहा कि इन्हें चुनने वाली बच्चों को ही प्रवेश दिया जाएगा। विशेष रूप से कम आयु वर्ग के बच्चों और साल भर नियमित खेलने वाले खिलाड़ियों को प्राथमिकता दी जाएगी। प्रशिक्षण के अंत में बच्चों के कौशल परीक्षण के लिए एक बैडमिंटन स्पर्धा भी आयोजित की जाएगी, जिसमें वे अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन कर सकेंगे। नारायण बाग बाल विकास केंद्र में यह आयोजन शिविर 31 वर्षों से निरंतर जारी है। शिविर में प्रवेश और अधिक जानकारी के लिए इच्छुक अभिभावक प्रतिदिन शाम 6 से 8 बजे के बीच प्रशिक्षक धर्मेश यशलहा से सीधे सम्पर्क कर सकते हैं।

टेबल टेनिस : देहरादून में अब बायज के बीच छिड़ेगी खिताबी जंग



देहरादून
देवभूमि देहरादून के न्यू मल्टीपेज हॉल में जारी यूटीटी 87वीं इंटर-स्टेट जूनियर एवं यूथ नेशनल टेबल टेनिस चैंपियनशिप का रोमांच अब चरम पर पहुंचने वाला है। बालिकाओं की स्पर्धाओं के समापन के बाद अब खेल प्रेमियों की नजरें बालक वर्ग पर टिक गई हैं। रविवार को देशभर से आए 600 से अधिक युवा खिलाड़ियों को घरा पर कदम रखा। सोमवार से शुरू होने वाले मुकाबलों में जहाँ टीम भावना की परीक्षा होगी, वहीं व्यक्तिगत स्पर्धाओं में खिलाड़ी एक-एक अंक के लिए संघर्ष करते नजर आएंगे।
बालक वर्ग में इस बार तमिलनाडु की टीम को खिताब का सबसे प्रबल दावेदार माना जा रहा है। शीर्ष वरियता प्राप्त तमिलनाडु की टीम पी.वी. अभिषेक के नेतृत्व में खासी संतुलित नजर आ रही है।

तीनों ही प्रारूप में हैट्रिक लगाने वाले एकमात्र भारतीय खिलाड़ी हैं अभिमन्यु मिथुन

मुंबई
भारतीय टीम के पूर्व क्रिकेटर अभिमन्यु मिथुन के नाम एक ऐसा रिकार्ड है जो किसी अन्य के नाम पर नहीं है। अभिमन्यु ने अपने करियर में भारतीय टीम के ओर से केवल 9 मैच खेले हैं पर घरेलू क्रिकेट में इस क्रिकेटर का करियर लंबा चला है। अभिमन्यु भारत के ऐसे पहले क्रिकेटर हैं, जिन्होंने घरेलू क्रिकेट के तीनों प्रारूपों में हैट्रिक लगायी है। उन्होंने रणजी ट्रॉफी में उत्तर प्रदेश के खिलाफ हैट्रिक ली। विजय हजारे ट्रॉफी में तमिलनाडु और सैयद मुश्ताक अली ट्रॉफी में हरियाणा के खिलाफ हैट्रिक लगायी। ये ऐसा रिकार्ड है जो किसी के भी नाम नहीं है। इस क्रिकेटर को तेज गेंदबाजी और अच्छी लाइन-लेथ के लिए जाना जाता था। 2010 में श्रीलंका के खिलाफ गाले में उन्होंने अपने पहले ही टेस्ट की पहली पारी में 4 विकेट लिए थे। वहीं इसी साल दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ अहमदाबाद में एकदिवसीय डेब्यू किया था। मिथुन ने भारत के खिलाफ और आखिरी एकदिवसीय दिसंबर 2011 में वेस्टइंडीज के ही खिलाफ खेला था।
इस क्रिकेटर ने 2021 में भारतीय क्रिकेट के सभी प्रारूपों से संन्यास की घोषणा कर दी थी। भले ही इस क्रिकेटर को भारतीय टीम में अधिक अवसर नहीं मिले, लेकिन कर्नाटक के लिए 300 से ज्यादा फर्स्ट क्लास विकेट और घरेलू क्रिकेट के तीनों प्रारूपों में हैट्रिक की उपलब्धि इस खिलाड़ी के नाम है। इसके अलावा टी20 के अंतिम ओवर में इस क्रिकेटर के नाम एक ओवर में 5 विकेट लेना का रिकार्ड भी है। अभिमन्यु ने साल 2019 में घरेलू क्रिकेट में ये रिकार्ड बनाया। तब कर्नाटक को ओर से खेलते हुए उन्होंने हरियाणा के खिलाफ सैयद मुश्ताक अली ट्रॉफी के सेमीफाइनल में पारी के आखिरी ओवर में पांच विकेट लिए थे। ओवर की पहली चार गेंदों पर उन्होंने लगातार 4 विकेट लिए और आखिरी गेंद पर 5वां विकेट लिया।

हरभजन ने नेहरा को एक शानदार कोच बताया



मुंबई। दिग्गज स्पिनर हरभजन सिंह ने आईपीएल टीम गुजरात टाइटंस के मुख्य कोच आशीष नेहरा की जमकर प्रशंसा की है। हरभजन के अनुसार नेहरा बेहद जुनूनी और उत्साही कोच हैं जो टीम को एकजुट बनाये रखते हैं। हरभजन के अनुसार जिस प्रकार नेहरा खिलाड़ियों से लगातार बात करते हैं और उनकी परेशानियों दूर करते हैं उसी का कारण है कि टीम भी बेहतर प्रदर्शन कर रही है।
उन्होंने कहा कि नेहरा का स्वभाव व तरीका ऐसा है कि वह कहीं भी और किसी भी प्रकार के हालातों में माहौल को सहज बना सकते हैं। वह जहाँ भी जाते हैं, अपने आसपास सभी लोगों को सरल स्वभाव से सहज बना देते हैं। वह किसी फुटबाल कोच की तरह नजर आते हैं जो लगातार दौड़ता रहता है। उनकी खेल की समझ काफी अच्छी है जो उन्हें एक बेहतर कोच बनाती है। जिस प्रकार उन्होंने गुजरात टाइटंस को तैयार किया है वह तारीफ के काबिल बात है। वहीं पूर्व बल्लेबाज सुरेश रेना ने कहा है कि आईपीएल से पहले कार्तिक त्यागी और अशोक शर्मा ने जो कड़ी मेहनत की थी उसी का फल अब इन दोनों को मिल रहा है जिससे ये काफी अच्छा प्रदर्शन कर रहे हैं। विशेषकर कार्तिक ने जिस प्रकार से चोट से उबरकर वापसी की है उसकी जितनी प्रशंसा की जाये वह कम है।

हाई हील सैंडल

कहीं बीमार न बना दे आपको



हाई हील और स्किन टाइट कपड़े लड़कियों को खास पसंद होती हैं। लेकिन उन्हें यह मालूम नहीं कि ऐसा करने वह पैरों की एक खास बीमारी वैरिकोज वेन्स यानी की पैरों की नसों में सूजन को दावत दे रही हैं। करीब 7 फीसदी युवा इस बीमारी से परेशान हैं। आगे की स्लाइड्स पर क्लिक कर देखें कैसे होती है **ये बीमारी और बचने के उपाय...**

मुसीबत न बन जाए हाई हील

जानकारों के अनुसार जब निचले अंगों की नसों के वाल्व क्षतिग्रस्त हो जाते हैं तब वैरिकोज नसों का गठन होता है। इसकी वजह से हृदय के निचले अंगों से हृदय की ओर रक्त का प्रवाह कम हो जाता है।

पैरों में सूजन

इससे नसों में खून एकत्रित होता रहता है और पैरों में सूजन आ जाती है। यह रोग आमतौर पर पैरों में पाया जाता है।

दर्द, थकान, खुजली

इंडियन मेडिकल असोसिएशन (आईएमए) के नेशनल प्रेसीडेंट डॉ. के. के. अग्रवाल बताते हैं कि पैर में कई वाल्व होते हैं जो रक्त को हृदय की दिशा में प्रवाहित होने में मदद करते हैं। वैरिकोज अल्सर दोनों पैरों में हो सकता है। जब ये वाल्व क्षतिग्रस्त हो जाते हैं, तो सूजन, दर्द, थकान, खुजली और रक्त के थक्के बनना शुरू हो जाता है।

समय पर इलाज जरूरी

यह एक धीमी लेकिन परेशानी करने वाली बीमारी है। यद्यपि लक्षण शुरूआत में हल्के होते हैं, जिस वजह से लोग इसे गंभीरता से नहीं लेते। इसका इलाज समय पर करना जरूरी है अन्यथा अल्सर विकसित हो सकता है और इससे एम्बेज्मा और उच्च रक्तचाप हो सकता है।



शादी के लिए यू बनाएं अपनी मुस्कान चमकदार

शादी के दिन जहां खूबसूरत दिखने वाले कपड़ों और मेहमानों की मेहमाननवाजी का खास ध्यान रखा जाता है, वहीं कुछ छोटी-छोटी चीजें ऐसी भी



होती हैं जो इस दिन को आपके लिए खास और शानदार बना सकती हैं। ठीक ऐसे ही लाल जोड़े में खूबसूरत सफेद दांतों के साथ शर्माती हुई दुल्हन की मुस्कुराहट उसकी खूबसूरती में चार-चांद लगाती है।

रोजोव क्लीनिक की प्रियंका गोयत और चिकित्सा शिक्षा एवं अनुसंधान परामर्शक संस्थान (चंडीगढ़) के सोमवीर सिंह ने शादी के इस खास दिन को खूबसूरत

सफेद दांतों से खास बनाने के लिए दांतों की देखरेख के संबंध में ये सुझाव दिए हैं -

» जिन खाने की चीजों से दांतों पर दाग, धब्बे पड़ जाते हैं, उन्हें लेने से बचें। सोडा, कॉफी, चाय, ब्लूबेरी, चेरी और सोया सॉस ऐसी चीजों में आते हैं। इसके अलावा शराब नहीं पिएं और धूम्रपान से भी बचें। अगर आप स्टेनिंग वाले पेय पदार्थों को लेना बंद नहीं कर सकते हैं तो फिर इन्हें स्ट्रॉ से पिएं या हर तीन महीने पर दांतों को क्लीनिक में साफ कराएं।

» पानी खूब पिएं। इससे न केवल आपके चेहरे पर चमक आती है बल्कि दांतों में भी चमक आती है। शादी के खास दिन भी आप पानी पर्याप्त मात्रा में पिएं, जिससे आपके शरीर और होंठों पर नमी बरकरार रहेगी और आप सहजता से मुस्कुरा सकेंगे। साथ ही लिपस्टिक भी देर तक टिका रहेगा।

महिलाओं के अलावा पुरुषों के लिए भी रिफ्रेशिंग ट्रीटमेंट जरूरी

» आप टीथ व्हाइटनिंग ट्रीटमेंट कराएं या न कराएं, लेकिन अपने दांतों की देखभाल जरूर करें। रोज इन्हें अच्छी तरह से साफ करें। रोजाना कम से कम दो बार ब्रश करें और अच्छी तरह गरारा करें। इसके अलावा फ्लॉसिंग भी करें। स्वस्थ सफेद दांतों के लिए नियमित रूप से चेकअप कराना नहीं भूले।

» शादी के दिन दांतों को और भी ज्यादा खूबसूरत दिखाने के लिए आप चाहें तो प्रिंसिपल कट और पॉलिशड स्वारोस्की टूथ क्रिस्टल वर्क अपने दांतों पर करा सकती हैं, इससे आपके दांतों को एक्सट्रा शाइन मिलेगा।

» शादी का दिन किसी भी लड़की के लिए उसकी लाइफ का खास दिन होता है, इसलिए खूबसूरत दांतों के साथ आकर्षक मुस्कान बिखेरना न भूलें।



एसे बहुत से लोग हैं जो न तो जिम जाते हैं और न ही एक्सरसाइज करते हैं, मगर जब बात दौड़ने की आती है तो वे हर सुबह जूते बांध कर दौड़ने के लिए निकल पड़ते हैं। अगर आप भी दौड़ने वालों की श्रेणी में आना चाहते हैं तो आपको जानना होगा कि ऐसी कौन सी आम गलतियां हैं, जो अच्छे से अच्छे दौड़ने वाले कर जाते हैं। अगर आप लंबे समय से रनिंग करने की सोच रहे हैं, तो कुछ खास बातों का खयाल रखें। इससे आपको दौड़ने में आसानी हो जाएगी।

एडवॉयस कम यूज करें

रनिंग के दौरान कभी भी जमीन पर जोर से एडवॉयस का दबाव नहीं डालना चाहिए। इससे शरीर पर दबाव भी बढ़ेगा। यह गलती आमतौर पर ज्यादातर लोग करते हैं। इससे आपके जोड़ और हड्डियां चोटिल हो सकती हैं। वहीं खाली पैट नहीं दौड़ना चाहिए।

तेज ना दौड़ें

जो लोग रनिंग के मामले में नए होते हैं, वे तुरंत ही तेजी के साथ भागना शुरू कर देते हैं,



पहली बार दौड़ते वक्त न करें ये गलतियां

आसान लक्ष्य रखें

लोग जोश में आकर लंबा दौड़ने की सोच लेते हैं, लेकिन ध्यान रखना है कि आपकी प्रतिस्पर्द्धा खुद से हो। अगर आप दौड़ में नए हैं और एक ही बार में 5 किमी दौड़ लेना चाहते हैं, तो केवल निराशा ही हाथ लगेगी। इसलिए दौड़ते समय छोटे-छोटे गोल बनाएं और उसे पूरा करें।

जिससे वह आगे चल कर बुरी तरह से थक जाते हैं। इससे रनिंग आपके लिए एक कठिन काम बन जाती है।

गलत जूते ना पहनें

दौड़ने से पहले अपने जूते चेक कर लें कि कहीं उन्हें पहनने से आपके पैरों में दर्द, हिप पेन, जोड़ों में दर्द या कंधे में दर्द तो शुरू नहीं हो गया। अगर आप सही जूते पहनेंगे तो बिना दर्द के लंबा दौड़ पाएंगे।



किचन में रखें वास्तु का ख्याल, मिलेंगे कई सारे फायदे

रसोई घर (किचन), घर के सबसे जरूरी हिस्सों में से एक है इसलिए वास्तु के अनुसार किचन को जमावट करने पर घर की सकारात्मक ऊर्जा में ब गिरती होती है। किचन में वास्तु उपाय अपनाकर सारे अशुभ प्रभावों को खत्म किया जा सकता है।

- जिस घर में किचन के अंदर ही मंदिर होता है, वहां रहने वाले लोग गरम मिजाज के होते हैं। परिवार के किसी सदस्य को रक्त संबंधी शिकायत भी हो सकती है। इसलिए मंदिर के लिए किचन से बाहर अलग जगह होना चाहिए।

- जिस घर में किचन में गेट से जुड़े हो, वहां पति-पत्नी के बीच बिना कारण आपस में मतभेद पैदा होने लगते हैं। निर्माण में इस बात का

विशेष ध्यान रखना चाहिए।

- जिस घर में किचन व बाथरूम एक सीध में हों, वहां रहने वाले लोगों का स्वास्थ्य ठीक नहीं रहता। साथ ही जीवन अशांति रहती है। इससे बचने के लिए बाथरूम में कटोरीपर नमक रखें,



समय-समय पर इसे बदलते भी रहें।

- जहां किचन के अंदर स्टोर रूम हो और कबा? रखा रहता हो तो गृहस्वामी नौकरी या

व्यापार में काफी कठिनाइयों का सामना करना प?ता है। वचाव के लिए किचन में चांदी का सिक्का रखें।

ऑफिस टिप्स:

ऑफिस के काम से मनचुराने वाले लोगों के साथ काम करना बेहद मुश्किल होता है और इसका खामियाजा पूरी टीम को भुगतना पड़ता है। ऐसे में जानिए कैसे करें उस साथी के साथ काम जो नहीं करता है ऑफिस में कोई काम...

जानिए कैसे करें उस साथी के साथ काम जो नहीं करता है कोई काम

हर एक ऑफिस में एक न एक ऐसा कर्मचारी जरूर होता है, जोकि हमेशा 9 से 5 के शेड्यूल में रहना पसंद करता है या फिर यूँ कहे कि लंबे लंच ब्रेक के साथ 9:15 से 4: 59 की ऑफिस इयुटी ही करता है। इस तरह के लोगों की वजह से ऑफिस का माहौल खराब होता है और दूसरे कर्मचारियों का भी वर्क आउटपुट गिरता है। ऑफिस के काम से मनचुराने वाले लोगों के साथ काम करना बेहद मुश्किल होता है और इसका खामियाजा पूरी टीम को भुगतना पड़ता है। ऐसे में जानिए कैसे करें उस साथी के साथ काम जो नहीं करता है ऑफिस में कोई काम...

काम नहीं करने वालों का काम करने से बचें अगर आपके को-वर्कर के हिस्से का काम



आपको करना पड़ रहा है, तो इस चीज को जल्द से जल्द करना बंद करें। जितना हो सके सिर्फ अपने काम पर फोकस रखें और अगर काम न करने वाला को-वर्कर आपसे कोई काम कहते हैं, तो विनम्र तरीके से उसे न कहना सीख लें। अगर आप ऐसा करना शुरू करते हैं तो इससे

दो चीजें होने की संभावना है। पहली ये कि...या तो को-वर्कर को प्रोडक्टिविटी बढ़ जाएगी और दूसरी ये कि आपके मैनेजर को वर्क आउटपुट कम होता दिखने लगेगा।

एक बार जरूर कर लें बात

अगर ऑफिस में आपका साथी काम नहीं कर रहा है और उसकी वजह से आप पर एक्सट्रा प्रेशर पड़ रहा है, तो एक बार अपने साथी से जरूर बात कर लें। इस प्रॉब्लम से बचने के लिए आप उससे अकेले में वन ऑन वन बात विलियर कर सकते हैं। क्योंकि कई बार पर्सनल लाइफ में चल रही उथल-पुथल के चलते कर्मचारी अपने काम पर 100 प्रतिशत नहीं दे पाता है।

मैनेजर से करें बात

एक टीम मैनेजर हमेशा यही चाहता है कि उसकी टीम अपना बेस्ट दे, क्योंकि अगर टीम का आउटपुट अच्छा नहीं होगा, तो सबसे पहले गाज मैनेजर पर ही गिरेगी। अगर आपको लगता है कि लाख कोशिशों के बावजूद को-वर्कर अपना काम आप पर थोप रहा है, तो एक बार उसके रवैये के बारे में मैनेजर को अवगत कराएं। मैनेजर को बताने का ये फायदा होगा कि इससे पूरी टीम को सफर नहीं करना पड़ेगा और काम से भागने वाला आपका साथी खुद से अपना काम करना शुरू कर देगा या फिर अपने लिए दूसरी नौकरी की तलाश में जुट जाएगा।

