

विकसित भारत समाचार

राष्ट्र निर्माण में प्रयत्नशील

वर्ष : 12 | अंक : 279 | गुवाहाटी | शनिवार, 16 मई, 2026 | मूल्य : 10 रुपए | पृष्ठ : 8 | VIKSIT BHARAT SAMACHAR | Regd. RNI No. ASSHIN/2014/56526

सुप्रीम कोर्ट में वर्चुअल सुनवाई
स्टाफ के लिए बर्क फ्रॉम होम **पेज 2**जुलाई में आयोजित होगा असम
विधानसभा का बजट सत्र **पेज 3**पंजाब के किसानों ने किया चंडीगढ़ कूच
पुलिस ने वाटर कैनन व लाठीचार्ज से रोका **पेज 5**फीफा विश्व कप 2030 तक ब्राजील टीम के
कोच बने रहेंगे कार्लो एस्केलोटी **पेज 7**

तीन रुपए प्रति लीटर महंगा हुआ पेट्रोल-डीजल खड़गे ने मोदी सरकार को घेरा



मिल रहा है। दक्षिण भारत के बड़े शहर चेन्नई में पेट्रोल के दामों में 2.83 रुपए का उछाल आया है और नई कीमत 103.67 रुपए प्रति लीटर हो गई है। कोलकाता में डीजल की कीमत में 3.11 रुपए का इजाफा हुआ है। वहां एक लीटर डीजल 95.13 रुपए में मिल रहा है। मुंबई में भी डीजल 3.11 रुपए महंगा होकर 93.14 रुपए प्रति लीटर पर पहुंच गया है। चेन्नई में डीजल की कीमत में 2.86 रुपए का इजाफा किया गया है। वहां डीजल अब 95.25 रुपए प्रति लीटर मिल रहा है। दिल्ली के प्रीत

नई दिल्ली (हि.स.)। पश्चिम एशिया में जारी संकट के बीच सार्वजनिक क्षेत्र की तेल एवं गैस विपणन कंपनियों ने पेट्रोल और डीजल की कीमत में 3-3 रुपए प्रति लीटर की बढ़ोतरी की है। सीएनजी के दाम भी दो रुपए प्रति किलोग्राम बढ़ाए गए हैं। नई दरें आज से लागू हो गई हैं। करीब चार साल बाद पेट्रोल-डीजल की कीमत में इजाफा किया गया है। दिल्ली में अब पेट्रोल की कीमत 94.77 रुपए से बढ़कर 97.77 रुपए प्रति लीटर और डीजल की कीमत 87.67 रुपए से बढ़कर 90.67 रुपए प्रति लीटर हो गई है। कोलकाता, मुंबई और चेन्नई जैसे महानगरों में भी इंधन की कीमतों में उछाल आया है। कोलकाता में पेट्रोल 3.29 रुपए बढ़कर अब 108.74 रुपए प्रति लीटर पर पहुंच गया है। देश की आर्थिक राजधानी मुंबई में पेट्रोल 3.14 रुपए बढ़कर 106.68 रुपए प्रति लीटर में

विहार स्थित भारत पेट्रोलियम के पंप पर एक ग्राहक ने इस पर कहा कि हम इसके बारे में क्या कर सकते हैं? ये सभी चीजें दूसरे देशों से आती हैं। इनका उत्पादन यहां नहीं होता। इसलिए सरकार जो भी कदम उठा रही है, वह देश के हित में है। पेट्रोल-डीजल की कीमत बढ़ने पर विपक्ष हमलावर है। कांग्रेस ने एक्स पर लिखा कि महंगाई मैन ने जनता पर हंटर चलाया। सपा प्रमुख अखिलेश यादव ने तंज कसते हुए कहा कि आगे बढ़ना है, तो साइकिल ही विकल्प है। विशेषज्ञों का कहना है कि पेट्रोल-डीजल और सीएनजी की कीमत में यह बढ़ोतरी कच्चे तेल की बढ़ती वैश्विक कीमतों के कारण इंधन बेचने वाली कंपनियों को लगातार हो रहे नुकसान के बीच की गई है। अंतर्राष्ट्रीय बाजार में कच्चे तेल की कीमत लगभग 106 डॉलर प्रति

-शेष पृष्ठ दो पर

मुख्यमंत्री हिमंत विश्व शर्मा की गारंटी चुनावी घोषणापत्र का हर वादा करेंगे पूरा

नगांव। असम के मुख्यमंत्री हिमंत विश्व शर्मा ने शुक्रवार को घोषणा की कि असम विधानसभा का बजट सत्र जुलाई में आयोजित किया जाएगा, जिसके दौरान अगले पांच वर्षों में राज्य के विकास के लिए एक व्यापक रोडमैप तैयार किया जाएगा। लगातार दूसरी बार मुख्यमंत्री का पदभार संभालने के बाद बटुवरा की अपनी यात्रा के दौरान बोलते हुए, शर्मा ने कहा कि सरकार आगामी बजट में जनता के सुझावों और आकांक्षाओं को शामिल करने के लिए हर संभव प्रयास करेगी। उन्होंने कहा कि प्रशासन असम की जनता के प्रति जवाबदेह



हैं और उनकी अपेक्षाओं को पूरा करने के लिए प्रतिबद्ध है। मुख्यमंत्री ने ऐतिहासिक बटुवरा थान में भी पूजा-अर्चना की, जो वैष्णव संत और समाज सुधारक श्रीमंत शंकरदेव का जन्मस्थान है। भक्तों और सत्र प्रबंधन के सदस्यों के साथ बातचीत के दौरान, शर्मा ने पूरे राज्य में अतिक्रमण का शिकार हुए सत्रों की सुरक्षा और जीर्णोद्धार के प्रति सरकार की प्रतिबद्धता को दोहराया उन्होंने कहा कि सत्र आयोग अतिक्रमण सत्र भूमियों को वापस पाने के अपने प्रयास जारी रखेगा, और यह आश्वासन दिया कि इस मामले के संबंध

-शेष पृष्ठ दो पर

भारत में एक भी गरीब व्यक्ति मिट्टी के घर में नहीं रहेगा : शिवराज

मुंबई (हि.स.)। केंद्रीय ग्रामीण विकास मंत्री शिवराज सिंह चौहान ने सातारा जिले में शुक्रवार को कहा कि भारत में एक भी गरीब व्यक्ति मिट्टी के घर में नहीं रहेगा। सभी के लिए पक्के घर प्रधानमंत्री मोदी का संकल्प है। केंद्रीय मंत्री शिवराज सातारा जिले के सैनिक ग्राउंड में प्रधानमंत्री आवास योजना (ग्रामीण) के तहत आयोजित कार्यक्रम को संबोधित कर रहे थे। शिवराज ने कहा कि प्रधानमंत्री के सुझाव के अनुसार महाराष्ट्र को एक साल में 30 लाख घरों का लक्ष्य दिया गया था। देश के किसी अन्य राज्य को ऐसा लक्ष्य नहीं दिया गया है। केवल महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री ने यह उपलब्धि हासिल की है। उन्होंने मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस को बधाई देते हुए कहा कि उन्होंने इतनी बड़ी संख्या में लक्ष्य हासिल किया। उन्होंने इस सभी क्रान्तिकारी काम के लिए उन्हें बधाई दी, चाहे वह हर घर को सोलर एनर्जी पर लाना और जीरो बिजली बिल लाना हो, या रिकॉर्ड कम समय में पांच लाख घर पूरे करना हो, भूमिहीनों को 1 लाख रुपए की सहायता देना हो, और विश्वास व्यक्त किया कि बाकी घर भी जल्द से जल्द पूरे हो जाएंगे।

-शेष पृष्ठ दो पर

आईएमडी ने 21 तक असम में भारी बारिश और गरज के साथ तूफान की चेतावनी जारी की

गुवाहाटी। असम में अगले कई दिनों तक भारी से बहुत भारी बारिश होने की संभावना है। भारतीय मौसम विज्ञान विभाग (आईएमडी) ने 21 मई तक कई जिलों में गरज, बिजली और तेज हवाओं के लिए अलर्ट जारी किया है। नवीनतम आईएमडी बुलेटिन के अनुसार, शुक्रवार को दक्षिण असम में बहुत भारी बारिश होने की संभावना है, जबकि 15 से 21 मई को अवधि के दौरान पूरे असम और मेघालय में भारी बारिश जारी रहने की संभावना है।



मौसम विभाग ने चेतावनी दी है कि इस अवधि के दौरान पूर्वोत्तर के कई हिस्सों में बिजली गिरने और 40-50 किमी प्रति घंटे की रफ्तार से चलने वाली तेज हवाओं के साथ गरज के साथ बारिश हो सकती है। मौसम विज्ञान विभाग (आईएमडी) ने अपनी सलाह में कहा है कि भारी बारिश के कारण निचले इलाकों में जलभराव, यातायात में बाधा और संवेदनशील पहाड़ी क्षेत्रों में भूस्खलन हो सकता है। निवासियों को सतर्क रहने

-शेष पृष्ठ दो पर

भारत-यूएई के बीच सात विषयों पर सहमति पांच अरब डॉलर के निवेश की घोषणा

नई दिल्ली (हि.स.)। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की यूएई यात्रा के दौरान 7 अहम विषयों पर सहमति बनी है। दोनों देशों के बीच सामरिक रक्षा साझेदारी के ढांचे पर समझौता हुआ। ऊर्जा क्षेत्र में रणनीतिक पेट्रोलियम भंडार तथा तरलीकृत पेट्रोलियम गैस (एलपीजी) आपूर्ति से जुड़े समझौतों पर सहमति बनी। गुजरात के वाडिनार में शिप रिपेयर क्लस्टर स्थापित करने के लिए समझौता ज्ञान पर हस्ताक्षर किए गए। इसके अलावा भारतीय अवसरचरणा क्षेत्र, आरबीएल बैंक और सम्मान कैम्पटेल में 5 अरब अमेरिकी डॉलर के निवेश की घोषणा की गई। विदेश मंत्रालय के अनुसार भारत



और यूएई के बीच रणनीतिक पेट्रोलियम भंडार तथा अरबीयूबी नेशनल ऑयल कंपनी से जुड़े समझौतों का उद्देश्य भारत की ऊर्जा सुरक्षा को

-शेष पृष्ठ दो पर

मध्य प्रदेश हाई कोर्ट का बड़ा फैसला धार की ऐतिहासिक भोजशाला को माना वाग्देवी मंदिर

इंदौर (हि.स.)। मध्य प्रदेश के धार जिला मुख्यालय स्थित ऐतिहासिक भोजशाला के धार्मिक स्वरूप को लेकर मध्य प्रदेश उच्च न्यायालय ने शुक्रवार को अपना फैसला सुना दिया। उच्च न्यायालय ने भोजशाला को वाग्देवी मंदिर माना है। अदालत ने अपने फैसले में कहा है कि भोजशाला परिसर मंदिर ही है। मस्जिद पक्ष यदि सरकार को आवेदन देता है तो उसे अलग जमीन उपलब्ध कराई जाएगी। मप्र उच्च न्यायालय की इंदौर खंडपीठ के न्यायमूर्ति विजय कुमार शुक्ला और न्यायमूर्ति आलोक अवस्थी की युगलपीठ ने अपने फैसले में कहा कि हमने



पुरातात्विक और ऐतिहासिक तथ्यों, एएसआई की सर्वे रिपोर्ट पर विचार किया है। एएसआई एकट के प्रावधानों के साथ-साथ अयोध्या मामले को

भी आधार माना। अदालत ने कहा कि केंद्र सरकार और एएसआई यह फैसला लें कि भोजशाला मंदिर का मैनेजमेंट कैसा रहेगा। 1958 एकट के तहत इस प्रांटी का पूरा मैनेजमेंट एएसआई के हाथ में ही रहेगा। पीठ ने कहा कि ऐतिहासिक और संरक्षित जगह देवी सरस्वती का मंदिर है। भोजशाला मामले में हिंदू पक्ष के अधिवक्ता विष्णु शंकर ने जैदु न्यायालय ने ऐतिहासिक फैसला सुनाते हुए 7 अप्रैल, 2003 के एएसआई के आदेश को आंशिक रूप से रद्द कर दिया है। इसके अलावा, न्यायालय ने हिंदू पक्ष को पूजा-अर्चना का

-शेष पृष्ठ दो पर

आरजी कर कांड में ममता बनर्जी की भूमिका की भी होगी जांच : सीएम



गृह मंत्री शुभेंद्रु अधिकारी ने शुक्रवार को नवान्न में इसकी घोषणा करते हुए इस मामले में तीन आईपीएस अधिकारियों को तत्काल प्रभाव से सस्पेंड कर दिया है। वहीं, पीडिता की मां व पानीहाटी से भाजपा विधायक ने मुख्यमंत्री के इस फैसले का स्वागत किया है। मुख्यमंत्री शुभेंद्रु अधिकारी ने कहा कि आरजी कर कांड की फाइल दोबारा खोली जा रही है और उस समय जिम्मेदारी संभाल रहे अधिकारियों की भूमिका

कोलकाता (हि.स.)। पश्चिम बंगाल में आरजी कर मेंडिकल कॉलेज की महिला चिकित्सक से दुष्कर्म और हत्या मामले में अब पूर्व मुख्यमंत्री ममता बनर्जी की भूमिका की भी जांच होगी। पश्चिम बंगाल के मुख्यमंत्री एवं

-शेष पृष्ठ दो पर

मणिपुर हिंसा : बंधक बनाए गए 38 में से 31 लोग रिहा, कई इलाकों में तनाव बरकरार

इंफाल। मणिपुर के कांगपोकपी और सेनापति जिलों में सशस्त्र समूहों द्वारा बंधक बनाए गए कुकी और नगा समुदाय के 38 लोगों में से 31 को शुक्रवार को रिहा कर दिया गया। इन लोगों को आतंकियों द्वारा कांगपोकपी में चर्च के तीन नेताओं की हत्या और चार अन्य को घायल करने के बाद अज्ञात स्थानों पर ले जाया गया था, जबकि नॉई जिले में नागरिक की गोली मारकर हत्या कर दी गई है। एक बरिष्ठ पुलिस अधिकारी ने कहा कि सशस्त्र आतंकियों द्वारा बंधक बनाई गई कंसायुल गांव की 12 नगा महिलाओं को मखान गांव में



रिहा किया गया। सेनापति जिले में बंधक बनाए गए चार पुरुष और दस कुकी महिलाओं को गुरुवार रात सुरक्षा बलों को सौंप दिया गया।

-शेष पृष्ठ दो पर

नीट पेपर लीक का मास्टमाइंड महाराष्ट्र से गिरफ्तार

प्रश्नपत्र तैयार करने वाली कमेटी में था शामिल

नई दिल्ली। सीबीआई ने नीट पेपर लीक का सरगना पीवी कुलकर्णी को गिरफ्तार कर लिया है। कुलकर्णी महाराष्ट्र के लातूर के एक कालेज में रसायन विज्ञान का लेक्चरर था और चार



पहले सेवानिवृत्त होने के बाद नीट के प्रश्नपत्र तैयार करने वाली कमेटी में था। कमेटी के सदस्य होने के कारण अप्रैल के अंतिम सप्ताह में उसके हाथ में प्रश्नपत्र लग गया और उसके बाद पूरे की मनीषा

-शेष पृष्ठ दो पर

अमेरिका-चीन तीन साल के लिए रणनीतिक स्थिरता पर सहमत

बीजिंग (हि.स.)। अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप शुक्रवार को चीन का दौरा पूरा कर राजधानी बीजिंग से स्वदेश रवाना हो गए। उन्होंने चीन के राष्ट्रपति शी जिनपिंग से दो दिनों तक बातचीत की जिसमें इंगन और ताइवान से लेकर व्यापार, तेल एवं बोइंग जैसे तमाम मुद्दे शामिल रहे। चीन के सरकारी मीडिया के अनुसार, शी ने कहा कि अमेरिका और चीन अगले तीन वर्ष के लिए रणनीतिक स्थिरता पर सहमत हुए हैं। ट्रंप ने बीजिंग के इस दौर में दिए गए एक साक्षात्कार में कहा कि चीन, अमेरिकी तेल



और सोयाबीन खरीदने पर सहमत हो गया है। उन्होंने दावा किया कि चीन ने बोइंग कंपनी से 200 बड़े वाणिज्यिक जेट विमान खरीदने पर

-शेष पृष्ठ दो पर

कुछ युवा तिलचट्टों की तरह हैं, जो व्यवस्था पर हमला करते हैं : सीजेआई

नई दिल्ली। सुप्रीम कोर्ट ने शुक्रवार को ज्यूडिशियरी और लीगल सिस्टम पर बढ़ते और वेबजह हमलों पर कड़ी फटकार लगाई। चीफ जस्टिस ऑफ इंडिया (सीजेआई) सुर्यकांत ने कहा कि कुछ बेरोजगार युवा तिलचट्टों की तरह हैं, जिन्हें न तो रोजगार मिलता है और न ही पेशे में कोई स्थान। इनमें से कुछ मीडिया में जाते हैं, कुछ सोशल मीडिया में, कुछ आरटीआई कार्यकर्ता बनते हैं, कुछ अन्य कार्यकर्ता बनते हैं, और फिर वे हर किसी पर हमला करना शुरू कर देते हैं। यह टिप्पणी सीजेआई और जस्टिस जॉयमल्ल्या



बागची की बेंच ने एडवोकेट संजय दुबे की एक याचिका पर सुनवाई करते हुए को, जिसमें सीनियर एडवोकेट के डेविनेशन से जुड़ी सुप्रीम कोर्ट की गाइडलाइंस को लागू करने में दिल्ली हाई कोर्ट द्वारा कथित देरी पर

कटेम्प्ट एक्शन की मांग की गई थी। बेंच ने अर्जी पर सुनवाई करने से मना कर दिया और पीटीशनर के बर्ताव पर कड़ी नाराजगी जताई। बेंच ने कहा कि सीनियर एडवोकेट का डेविनेशन कोर्ट की तरफ से दिया गया एक सम्मान है, न कि लिटिगेशन

-शेष पृष्ठ दो पर

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

सुप्रभात
विपत्ति हीरे की धूल है, जिससे परामत्ता अपने रत्नों को चमकाता है।
-लेटन

न्यूज गैलरी
श्यामकानु की जमानत याचिका पर सुनवाई टली
गुवाहाटी (हि.स.)। चर्चित गायक जुबिन गर्ग से जुड़े बहुचर्चित हत्याकांड के मुख्य आरोपित श्यामकानु महंत की जमानत याचिका पर शुक्रवार को गौहाटी उच्च न्यायालय में सुनवाई पूरी नहीं हो सकी। न्यायमूर्ति मिताली ठाकुरिया की पीठ में मामले की सुनवाई हुई। अदालत ने मामले की अगली सुनवाई के लिए 22 मई की तारीख निर्धारित की है।

नीट की परीक्षा 21 जून को होगी दोबारा
नई दिल्ली (हि.स.)। राष्ट्रीय परीक्षा एजेंसी (एनटीए) ने केंद्र सरकार की स्वीकृति के बाद नीट (यूजी) 2026 की 21 जून को दोबारा परीक्षा आयोजित करने की घोषणा की है। एजेंसी ने सोशल मीडिया पर परीक्षार्थियों और अभिभावकों से अपील की है कि वे केवल एनटीए के आधिकारिक माध्यमों पर जारी सूचनाओं पर ही भरोसा करें। एजेंसी ने किसी भी जानकारी या सहायता के लिए

असम के नगांव में जंगली हाथी के हमले में दो ग्रामीणों की मौत

नगांव (हिंस)। राज्य में एक बार फिर से हाथी और इंसानों के बीच टकराव की स्थिति देखने को मिली है। हाथी के हमले में दो ग्रामीणों की मौत हो गयी। इस घटना को लेकर पूरे इलाके में शोक की लहर दौड़ गई है। घटना की सूचना मिलते ही मौके पर वन विभाग की टीम पहुंचकर हाथियों को जंगल में खदेड़ने की कार्रवाई शुरू कर चुकी है। इलाके में हाथी की मौजूदगी के चलते क्षेत्र के स्कूलों को आज बंद रखने का निर्णय लिया गया है। मिली जानकारी के अनुसार, नगांव जिला के सामागुरी के बाजियागांव में शुक्रवार तड़के यह घटना घटी। मृतकों की पहचान बाजियागांव निवासी शरीफुल इस्लाम और प्रणव दास के रूप में की गई है। बताया गया है कि इस्लाम की मौके पर ही मौत हो गयी, जबकि दास की मौत अस्पताल में इलाज के दौरान हुई। ग्रामीणों के अनुसार, इस्लाम और दास अपनी सब्जी की खेती की रखवाली करने के लिए पहुंचे थे। इसी दौरान खेत में हाथी को देख दोनों उसे खदेड़ने में जुट गये। इंसानों को देख हाथी ने पलटवार कर दिया। दोनों अपनी जान बचाने के लिए भागने की कोशिश की, लेकिन दोनों हाथी की चपेट में आ गये। जिसके चलते इस्लाम की मौके पर ही मौत हो गयी, जबकि दास की अस्पताल में दम तोड़ दिया। पुलिस दोनों शवों को पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया है। साथ ही इस मामले को लेकर पुलिस विभाग आगे की कार्रवाई में जुटी गई है। वहीं, इस घटना को लेकर ग्रामीणों का कहना है कि आए दिन जंगली हाथी गांव में पहुंचकर खेती को नुकसान करने के साथ ही घरों को भी नुकसान पहुंचाते हैं। वन विभाग इस समस्या से छुटकारा दिलाने में लगातार विफल हो रहा है।

अमीनगांव में 21 करोड़ 36 लाख रुपए के नशीले पदार्थ जब्त, पांच गिरफ्तार



रंगिया (विभास)। कामरूप जिले के अमीनगांव में एक बड़ी पछताछी कार्रवाई के दौरान पुलिस ने कुल 21 करोड़ 36 लाख रुपए कीमत के नशीले पदार्थ जब्त किए हैं। अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक कल्याण कुमार पाटक के नेतृत्व में

की गई इस कार्रवाई में 197 साबुन के डिब्बों से 2 किलो 561 ग्राम हेरोइन बरामद की गई। वहीं, छिपाकर रखे गए एक चेम्बर (कक्ष) से 8 किलो अफीम भी जब्त की गई है। पुलिस ने मामले में मणिपुर के पांच आरोपियों को गिरफ्तार किया है—आन्दुल लतीफ, ताहेर अली, मोहम्मद इस्लामउद्दिन, लतीब अली और आजमेर हाकिम। आरोपियों पर नशीले पदार्थों की तस्करी और वितरण में संलिप्तता का संदेह बताया गया है। घटनास्थल पर मौजूद सुराग और गिरफ्तार आरोपियों से पूछताछ जारी है। अधिकारी तस्करी के नेटवर्क तथा आपूर्ति श्रृंखला का पता लगाने के लिए विस्तृत जांच कर रहे हैं। पुलिस ने बताया कि विस्तृत रिपोर्ट तैयार की जा रही है और आगे की कानूनी कार्रवाई की जाएगी।

रंगिया रेलवे हाई स्कूल में बोहागी विदाई समारोह आयोजित



रंगिया (विभास)। रंगिया के अग्रणी रेलवे हाई स्कूल प्रांगण में शुक्रवार को बोहागी विदाई उत्सव का भव्य आयोजन किया गया। पूरा स्कूल परिसर पारंपरिक बिहू के रंगों से सरबो नजर आया। कार्यक्रम की शुरुआत स्कूल के अध्यक्ष तापस सम्पादार द्वारा दीप प्रज्वलन कर की गई। इस अवसर

पर असम के प्रख्यात कलाकार जुबिन की तस्वीर के समक्ष श्रद्धांजलि अर्पित की गई और उपस्थित लोगों ने उनके लोकप्रिय गीत 'मायाविनी' का सामूहिक गायन कर उन्हें नमन किया। उत्सव के दौरान मंच पर अर्सागिया लोक संस्कृति की अनेखी छटा देखने को मिली। छात्र-छात्राओं और

कछार जिले में तीन करोड़ की याबा टैबलेट बरामद, एक गिरफ्तार



सिलचर (हिंस)। असम के कछार जिले में नशीले पदार्थों के खिलाफ चलाए गए अभियान के दौरान सुरक्षा बलों ने बड़ी सफलता हासिल की है। शुक्रवार को करीब तीन करोड़ रुपए की संदिग्ध याबा टैबलेट जब्त करते हुए एक ऑटो चालक को गिरफ्तार किया है। सूत्रों से मिली जानकारी के

आधार पर कार्रवाई करते हुए अधिकारियों ने कदमगुज की ओर से पानीभोरा की तरफ जा रहे ऑटो रिक्शा संख्या एएस 11 सीसी 4449 को रोककर तलाशी ली। तलाशी के दौरान वाहन से कुल 10 हजार संदिग्ध याबा टैबलेट बरामद की गई। बरामद नशीले पदार्थ के साथ पकड़े गए चालक की पहचान हीरामोनी चौधरी के रूप में हुई है, जो हैदर बाजार और कछुदाराम थाना क्षेत्र का निवासी बताया गया है। अधिकारियों ने बताया कि बरामद टैबलेट की जांच ड्रग डिटेक्शन किट (डीडीके) से की गई, जिसमें परिणाम पॉजिटिव पाया गया। जब्त की गई संदिग्ध याबा टैबलेट की अनुमानित बाजार कीमत करीब तीन करोड़ रुपए आंकी गई है। इस संबंध में आवश्यक कानूनी कार्रवाई शुरू कर दी गई है। साथ ही मामले से जुड़े अन्य तस्करी नेटवर्क का पता लगाने के लिए जांच जारी है।

जुलाई में आयोजित होगा असम विधानसभा का बजट सत्र



नगांव (हिंस)। दूसरी बार मुख्यमंत्री के रूप में जिम्मेदारी संभालने के बाद शुक्रवार को असम के मुख्यमंत्री डॉ. हिमंत विश्व शर्मा महापुरुष श्रीमंत शंकरदेव के जन्मस्थल बटद्रवा थान पहुंचे और

वहां दर्शन-पूजन किया। इस दौरान मुख्यमंत्री ने पत्रकारों से बातचीत करते हुए कहा कि असम विधानसभा का बजट सत्र जुलाई महीने में आयोजित किया जाएगा, जिसमें अगामी पांच वर्षों के विकास

की रूपरेखा तैयार की जाएगी। मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य की जनता से मिले सुझावों को बजट में शामिल करने का प्रयास किया जाएगा। उन्होंने कहा कि असम की जनता ने सरकार से काफी उम्मीदें लगा रखी हैं और सरकार जनता के प्रति पूरी तरह जवाबदेह है। मुख्यमंत्री ने यह भी कहा कि राज्य के बेदखल किए गए सत्रों की भूमि को पुनः मुक्त कराने के लिए सत्र आयोग पहले की तरह कार्य करता रहेगा। उन्होंने भरोसा दिलाया कि वह स्वयं सत्र आयोग के साथ लगातार संपर्क में रहेंगे और इस अभियान को आगे बढ़ाया जाएगा। मुख्यमंत्री ने भाजपा नीत गठबंधन को मिले प्रचंड जनदेश का उल्लेख करते हुए कहा कि 102 सीटों के समर्थन से सरकार का गठन हुआ है, इसलिए सरकार की जिम्मेदारियां भी पहले से कहीं अधिक बढ़ गई हैं। उन्होंने कहा कि असमवासियों की अपेक्षाएं और आकांक्षाएं बहुत बड़ी हैं तथा सरकार उन उम्मीदों पर खरा उतरने के लिए पूरी निष्ठा के साथ कार्य करेगी।

बटद्रवा थान प्रबंधन समिति के साथ बैठक में शामिल हुए मुख्यमंत्री शर्मा



ने उनका स्वागत किया। स्थानीय दलों और संगठनों की ओर से भी मुख्यमंत्री को सम्मानित किया गया। भक्त वैष्णवों को संबोधित करते हुए मुख्यमंत्री ने कहा कि बटद्रवा थान को विश्व स्तरीय धार्मिक विरासत स्थल के रूप में

विकसित करने के लिए सरकार निरंतर कार्य करेगी। उन्होंने कहा कि महापुरुष श्रीमंत शंकरदेव ने जिस असम की कल्पना की थी, सरकार उसी असम के निर्माण के लिए प्रतिबद्ध है। इस बीच मुख्यमंत्री ने बटद्रवा थान प्रबंधन

समिति के कार्यालय में समिति के सदस्यों के साथ बैठक भी की। बैठक के दौरान समिति के महासचिव ललित बरदलै ने शलगुरी सत्र और नरोवा सत्र को जोड़ने वाली संकरी सड़क के कारण उत्पन्न हो रही यातायात समस्या, थान परिसर में पेयजल संकट, जल निकासी व्यवस्था की कमी तथा दील मॉडर और सतीयाधिकार स्मृति क्षेत्र के विकास की आवश्यकता जैसे मुद्दों को मुख्यमंत्री के समक्ष उठाया। मुख्यमंत्री ने समिति को आवेष्टित किया कि इन सभी समस्याओं के समाधान और विकास कार्यों को शीघ्र प्रारंभ किया जाए।

मॉक ड्रिल: जोरहाट में बम जैसी आवाज से मचा हड़कंप, अचानक बज उठा सायरन

जोरहाट (हिंस)। जोरहाट के नेहरू पार्क चारिआली इलाके बीती रात को अचानक सायरन बजने और बम जैसी आवाज सुनाई देने से लोगों के बीच कुछ समय के लिए अफरा-तफरी का माहौल बन गया। हालांकि बाद में पता चला कि यह भारतीय वायु सेना और असेनिक सुरक्षा विभाग द्वारा आयोजित एक मॉक ड्रिल का हिस्सा था। यह अभ्यास युद्ध जैसी स्थिति में

हवाई हमले के दौरान आपात परिस्थितियों से निपटने की तैयारियों को परखने के उद्देश्य से आयोजित किया गया। मॉक ड्रिल के माध्यम से विभिन्न आपदा एवं राहत एजेंसियों के बीच समन्वय और त्वरित कार्रवाई की क्षमता का प्रदर्शन किया गया। अभ्यास के दौरान चिकित्सा सेवाओं, अग्निशमन विभाग तथा बचाव दलों ने यह प्रदर्शन किया कि युद्ध की स्थिति में

घायल लोगों का उपचार, आग पर काबू पाने और आम नागरिकों को सुरक्षित स्थानों तक पहुंचाने का कार्य किस प्रकार किया जाएगा। अधिकारियों ने बताया कि इस मॉक ड्रिल का मुख्य उद्देश्य लोगों में जागरूकता पैदा करना तथा आपातकालीन परिस्थितियों में विभिन्न विभागों को प्रभावी ढंग से कार्य करने के लिए प्रशिक्षित करना है।

भारतीय सेना ने अरुणाचल प्रदेश में सैनिकों के लिए नई पारगमन सुविधा का उद्घाटन किया

ईटानगर। भारतीय सेना ने शुक्रवार को अरुणाचल प्रदेश के पूर्वी सियांग जिले में स्थित सिगार सैन्य स्टेशन में सैनिकों के लिए एक नई पारगमन सुविधा का उद्घाटन किया, जिसका उद्देश्य परिचालन तैयारियों को मजबूत करना और अग्रिम क्षेत्रों में तैनात कर्मियों के कल्याण में सुधार करना है। एक आधिकारिक बयान के अनुसार, इस सुविधा की स्थापना स्पीयरहेड डिवीजन के तत्वावधान में स्पीयरहेड गार्स द्वारा दूरस्थ परिचालन स्टेशनों पर आने-जाने वाले सैनिकों के लिए एक आरामदायक पारगमन पड़्यावक के रूप में की गई है। आशियाना नाम की इस परिवहन सुविधा को आवश्यक सुविधाओं से सुसज्जित किया गया है, जिसका उद्देश्य रणनीतिक रूप से महत्वपूर्ण और दुर्गम इलाकों में तैनात सैनिकों के लिए आराम और सुविधा सुनिश्चित करना है। अधिकारियों ने कहा कि इस पहल का उद्देश्य चुनौतीपूर्ण क्षेत्रों में तैनात सैनिकों के मनोबल, स्वास्थ्य और कार्यक्षमता को बढ़ाना है। उद्घाटन समारोह में उपस्थित वरिष्ठ सेना अधिकारियों ने परिचालन प्रभावशीलता बढ़ाने और सैनिकों को अधिक आत्मविश्वास के साथ अपने कर्तव्यों को निर्वहन करने में सक्षम बनाने के लिए मजबूत रसद और सहायता अवसरचना को महत्व पर प्रकाश डाला। भारतीय सेना के स्पीयर कोर ने सोशल मीडिया पर एक पोस्ट में लिखा कि स्पीयर कोर के अंतर्गत स्पीयरहेड डिवीजन ने सिगार मिलिट्री स्टेशन पर आशियाना ट्रांजिट सुविधा का उद्घाटन किया। यह सुविधा ट्रांजिट में सैनिकों के लिए एक आरामदायक पड़्यावक प्रदान करती है, जो चुनौतीपूर्ण भूभाग में परिचालन तत्परता, मनोबल और कल्याण पर ध्यान केंद्रित करने को दर्शाती है।

मठघरिया के भयावह दुर्घटना के आरोपी शिमि को मिली जमानत

गुवाहाटी (हिंस)। गुवाहाटी के मठघरिया इलाके में बीते 25 अप्रैल, 2026 को हुए भयावह सड़क दुर्घटना के मुख्य आरोपी शिमि अहमद को अदालत से जमानत मिल गई है। इस दर्दनाक हादसे में तीन युवतियों की मौके पर ही मौत हो गई थी। दुर्घटना के बाद आरोपी मौके से फरार हो गया था, जिसके बाद पुलिस ने उसकी तलाश शुरू की थी। घटना के 48 घंटे बाद उसे डिब्रुगढ़ जिले से गिरफ्तार किया गया था। जांच के दौरान सामने आया कि हादसे से पहले शिमि अहमद ने गुवाहाटी के एक बार में देर रात तक पार्टी की थी। बताया गया है कि वह रात करीब तीन बजे तक तीन युवतियों के साथ मौजूद था और इस दौरान लगभग 19 हजार रुपए की शराब की पार्टी की गई थी। दुर्घटना के बाद पूरे इलाके में भारी आक्रोश देखने को मिला था। घटना ने सड़क सुरक्षा और नशे में वाहन चलाने को लेकर गंभीर सवाल खड़े कर दिए थे। पुलिस मामले की विस्तृत जांच में जुटी हुई है।

हिमंत की वजह से असम के लोग खुद को सुरक्षित महसूस करते हैं: सत्राधिकार



गुवाहाटी (हिंस)। आजीआटी सत्र के सत्राधिकार श्री श्री पीतांबर देव गोस्वामी ने आज कहा कि डॉ. हिमंत विश्व शर्मा के नेतृत्व में असम का प्रत्येक खिलाड़िया (लोकल) स्वयं को सुरक्षित महसूस करता है। उन्होंने आज मीडिया से बातचीत करते हुए कहा कि मुख्यमंत्री डॉ. हिमंत विश्व शर्मा ने राज्य के खिलाड़िया लोगों, वैष्णव सत्र-संस्कृति तथा असम की परंपरा और सांस्कृतिक विरासत की रक्षा के लिए निरंतर कार्य किया है। संवेदनशील मुद्दों पर मुख्यमंत्री की स्पष्ट और दृढ़ भूमिका के कारण राज्य के लोगों में सुरक्षा और विश्वास की भावना मजबूत हुई है। सत्राधिकार ने आशा व्यक्त करते हुए कहा कि आगामी पांच वर्षों में भी मुख्यमंत्री सत्र-संस्कृति, धार्मिक संस्थानों तथा असम की सांस्कृतिक पहचान की सुरक्षा के लिए और अधिक सक्रियता एवं प्रतिबद्धता के साथ कार्य करेंगे। उन्होंने राज्य सरकार द्वारा आध्यात्मिक एवं सांस्कृतिक मूल्यों को मजबूत करने की दिशा में किए जा रहे प्रयासों की भी सराहना की।

विधानसभा के प्रोटेम स्पीकर के रूप में चंद्रमोहन पटवारी ने ली शपथ



गुवाहाटी (हिंस)। भाजपा विधायक तथा पूर्व मंत्री चंद्रमोहन पटवारी ने शुक्रवार को असम विधानसभा के प्रोटेम स्पीकर के रूप में शपथ ली। आगामी 22 मई से आयोजित होने वाले विधानसभा के विशेष सत्र को लेकर राज्यपाल ने उन्हें शपथ दिलाई। इससे पहले, असम लेजिस्लेटिव असेंबली (एएलए) के सचिव दुलाल पेगू ने कार्रवाई शुरू करने के लिए राज्यपाल से अनुमति मांगी। गुवाहाटी के असम लोक भवन में आयोजित एक औपचारिक कार्यक्रम में राज्यपाल ने पटवारी को पद एवं गोपनीयता की शपथ दिलाई। नए विधानसभा अध्यक्ष के निर्वाचन तक वे सदन की कार्रवाई का संचालन करेंगे। उल्लेखनीय है कि 22 मई से शुरू होने वाले विधानसभा के विशेष सत्र में नवनिर्वाचित विधायकों को शपथ दिलाई जाएगी तथा सदन को अन्य महत्वपूर्ण प्रक्रियाएं भी पूरी की जाएंगी।

प्रख्यात शिक्षाविद गोलोक चंद्र नाथ का निधन

नगांव (निसं)। नगांव शहर के समीप स्थित खुदिकटिया निवासी प्रख्यात समाजसेवी, लेखक-साहित्यकार एवं शिक्षाविद गोलोक चंद्र नाथ का आज तड़के उनके आवास पर वृद्धावस्था संबंधी कारणों से निधन हो गया। निधन के समय उनकी आयु 93 वर्ष थी। गोलोक चंद्र नाथ ने 'निगम कल्चर' और तत्त्व दर्शन, भागवत का आंशिक तत्त्व निरूपण, अमेरिका की नाना बातें, एरिओहा दिगर सुवास सहित छह पुस्तकों की रचना की थी। वे असम साहित्य सभा के आजीवन सदस्य भी थे। उनका जन्म रोहा के पड़पुरी गांव में हुआ था। दीधलदरी काकतिगांव हाईस्कूल के संस्थापक नाथ अपने जन्मस्थान के विभिन्न सार्वजनिक संस्थानों के प्रमुख प्रेरणास्रोतों में से एक थे। उनके निधन पर असम साहित्य



सभा के प्रधान सचिव देबजीत बोरा सहित विभिन्न संगठनों, सामाजिक संस्थाओं तथा परिजनों ने गहरा शोक व्यक्त किया है। वे अपने पीछे तीन पुत्र, तीन बहूए, दो पुत्रियां, दो दामाद और दस नाती-पोतों का भरा-पूरा परिवार छोड़ गए हैं। उल्लेखनीय है कि उनके कनिष्ठ पुत्र हेमंग रंजन नाथ और सबसे छोटी पुत्री ज्योतिषी देवी वर्तमान में अमेरिका में कार्यरत हैं।

पूसीरे का जलवायु परिवर्तन पर विशेष जोर



विभिन्न कार्यक्रमों का आयोजन किया जाएगा। प्लास्टिक के उपयोग को कम करने, रेलवे स्टेशनों और कॉलोनिनों में स्वच्छता बनाए रखने, जल संरक्षण और रेलवे परिचालन में हरित कार्यों को बढ़ावा देने पर विशेष जोर दिया जाएगा। रेल अधिकारियों, कर्मचारियों, छात्रों और सामाजिक संगठनों से इस अभियान में सक्रिय रूप से भाग लेने की उम्मीद की जाती है। कार्यक्रमों में हरियाली बढ़ाने और पर्यावरणीय जिम्मेदारी को प्रोत्साहित करने के लिए स्टेशनों, रेल कॉलोनिनों,

कार्यालयों, कारखानों और अन्य रेल परिसरों में बड़े पैमाने पर पौधारोपण अभियान चलाए जाएंगे। पूर्वोत्तर सीमांत रेलवे ने निरंतर विभिन्न पर्यावरण-अनुकूल उपाय किए हैं और पूर्वोत्तर क्षेत्र में सतत तथा पर्यावरण-अनुकूल रेलवे संचालन के प्रति प्रतिबद्ध है। यह आयोजन 5 जून को विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर पूसीरे के सभी मंडलों में विशेष कार्यक्रमों, जागरूकता गतिविधियों और पर्यावरण शपथ ग्रहण के साथ संपन्न होगा।

असम लोकसेवा आयोग ASSAM PUBLIC SERVICE COMMISSION Jawaharnagar, Khanapara, Guwahati-781022. No.68PSC/CON/Exam-03/2026-2027					
RESULT					
The Assam Public Service Commission hereby declares today, the 15th May, 2026, the results of the recruitment to the posts of 1) Lecturer (English) in College of Teacher Education (C.T.E.) and 2) Lecturer (Science) in College of Teacher Education (C.T.E.) under the Directorate of SCERT, Assam advertised vide no.18/2024 Dated 06/09/2024.					
The interviews for the said posts were conducted by the Commission in collaboration with Experts deputed by the Govt. of Assam on 14th & 15th May, 2026. The Commission recommended the following candidates for the said posts, in order of merit:					
1. NAME OF POST : Lecturer (English), in College of Teacher Education (C.T.E.) Total no. of post : 2 (RFW : 1) Break-up : OC: 2 (RFW: 1)					
Postion	Roll No.	Name of Candidate	Category	Gender	Recommended against Vacancy
1	30020	PROTYUSH GOGOI	OB	M	OPEN CATEGORY
2	30019	PRARTHANA BORAH	OB	F	OPEN CATEGORY
2. NAME OF POST : Lecturer (Science), in College of Teacher Education (C.T.E.) Total no. of post : 1 (RFW : Nil) Break-up : OC: 1					
Postion	Roll No.	Name of Candidate	Category	Gender	Recommended against Vacancy
1	80018	NIBEDAN PATHAK	GEN	M	OPEN CATEGORY
● Results may be accessed through the APSC's website www.apsc.nic.in Principal Controller of Examinations, Assam Public Service Commission, Jawaharnagar, Khanapara, Guwahati-22					
-- DIPR /D/VBS-16/16-May-26					

गर्मी के मौसम के तुरंत बाद बारिश का मौसम आना जैसे बजर जमी पर पानी की बूंद गिरने जैसा होता है। गर्मी के बाद बारिश सबको अजीब सा सुकून देता है। बारिश में लोग भीगना पसंद है। मगर ज्यादा तर बीमारियां बारिश के आने के बाद आती हैं। तो किस तरह से इस बारिश के मौसम में रखे अपने सेहत का ख्याल आपको बताते हैं। देश में जहां कई जगहों पर बारिश शुरू हो चुकी है वहीं कई कोनों

इस बारिश सेहत का कुछ ऐसे रखें ख्याल

में लोग अभी बेसब्री से बारिश का इंतजार कर रहे हैं। तो इस तरह से सभी को मानसून एंजॉय करने के साथ इसके साथ आने वाली बीमारियों का भी ख्याल रखना चाहिए। क्यों की मानसून जरूर ठंडक लाता है मगर साथ में वह अपने बहुत सारी बीमारियां भी लाता है।

खानपान का रखें ध्यान: बारिश के दिनों में बाहर का खाना सबसे अधिक अच्छा लगता है मगर वहीं खाना पेट की बिमारियों को जन्म देता है। बारिश में गलत खाना खाने से पीलिया, मलेरिया, टायफाइड, पेट व आंतों संबंधी बीमारियां, खासी, जुकाम, जोड़ों में दर्द, त्वचा में इफेव?शन, खुबार और पत्तू जैसी सकती है। इस तरह से इस बारिश जो भी आप खाते है उसे अपनी सेहत के अनुसार खाएं।

तुलसी और कड़ी पत्ते का प्राकृतिक वलींजर

कड़ी पत्ते और तुलसी दोनों में एंटी-आक्सीडेंट होते हैं। जो आपकी त्वचा को इफेक्शन और मुहासों से बचाते हैं। साथ ही यह आपकी त्वचा को कोमल व नर्म बनाने के साथ पिमेंटेशन (झाड़्यो) और झुर्रियों को कम करने में मदद करता है। इसके अलावा इसमें एंटी-इंफ्लेमेटरी और मोश्चराइजिंग गुण भी होते हैं जिसे त्वचा पर लगाने से त्वचा में निखार आने लगता है।



रेड बर्थमार्क के कारण, निदान और इलाज



बर्थमार्क्स यानी जन्मजात निशान त्वचा पर मौजूद बदरंग निशान होते हैं। कई नवजात शिशुओं में लाल अथवा कुछ अन्य प्रकार के निशान होते हैं। आमतौर पर ये निशान जन्म के कुछ सप्ताहों के भीतर ही नजर आ जाते हैं। ये निशान त्वचा के करीब मौजूद रक्त वाहिनियों द्वारा बनते हैं। इन निशानों के बनने की बड़ी वजह त्वचा में पिमेंटेशन के कारण रक्तवाहिनियों का अधिक निर्माण होता है।

कारण

आमतौर पर इन निशानों का मुख्य कारण किसी को नहीं पता। और साथ ही इन निशानों को होने से रोकने के लिए ही कुछ किया जा सकता है। बर्थमार्क्स के कारणों के बारे में भले ही अधिक जानकारी न हो, लेकिन इतना तो साफ है कि वाहिकीय समस्याओं से होने वाले बर्थमार्क्स अनुवांशिक नहीं होते। जानकार मानते हैं कि इसके पीछे त्वचा कोशिकाओं को प्रभावित करने वाले स्थानिक कारण अधिक उत्तरदायी होते हैं।

पोर्ट वाइन स्टेन

इन निशानों की मुख्य वजह रक्तवाहिनियों की चौड़ाई निर्धारित करने वाली प्रक्रिया में असंतुलन का होना है। परिणामस्वरूप, इस क्षेत्र में निरंतर प्रवाहित होने वाला रक्त लाल अथवा बैंगनी हो जाता है। पोर्ट वाइन स्टेन इसके अलावा स्ट्रॉ-वेबर-सिल्वेन और क्लिपल ट्रेनायूने सिल्वेन के कारण भी हो सकता है।

निदान

रेड बर्थमार्क्स के निदान की प्रक्रिया इस बात पर निर्भर करती है कि आखिर ये निशान नजर कैसे आते हैं। डॉक्टर इनका इलाज करने से पहले इनकी अच्छी तरह जांच करते हैं। बर्थमार्क्स की गहरी जांच करने के लिए डॉक्टर बॉयोप्सी, सीटी स्कैन और एमआरआई भी करने की सलाह दे सकता है।

इलाज

अधिकतर बर्थमार्क्स किसी प्रकार की परेशानी खड़ी नहीं करते और उन्हें किसी इलाज की जरूरत नहीं होती। हालांकि, कुछ रेड बर्थमार्क्स से परेशानी हो सकती है। कुछ निशान तो कैंसर का रूप भी ले सकते हैं। रेड बर्थमार्क्स बच्चे के धोड़ा बड़े होने के साथ ही गायब भी हो जाते हैं। बहुत कम निशान ही रक्तवाहिनियों के ट्यूमर में परिवर्तित हो सकते हैं। इन्हें हेमैंगिओमस कहा जाता है। कुछ निशान ऐसे भी होते हैं, जो टीका नहीं होते और स्थायी रूप से साथ रहते हैं। हेमैंगिओमस को इलाज करवाने की जरूरत तब पड़ती है, जब इनका असर आपके लुक पर पड़ता हो। इसके साथ ही अगर इससे आपको भावनात्मक तनाव अथवा दर्द होता हो, तो भी आपको इसका इलाज करवाना चाहिए। इतना ही नहीं अगर हेमैंगिओमस के आकार, स्वरूप अथवा रंग में किसी प्रकार के बदलाव का आभास होने पर भी इलाज करवाना जाना चाहिए। हेमैंगिओमस यदि बच्चे की आंख के करीब हो, तो उसका इलाज जरूर करवाना चाहिए, क्योंकि इसका असर उसके देखने की क्षमता पर पड़ सकता है।

बर्थमार्क्स के आकार पर निर्भर करता है कि इसके इलाज में किस प्रकार की इलाज पद्धति को अपनाया जाए। इसके लिए लेजर ट्रीटमेंट से लेकर कॉस्मेटिक के अन्य तरीके भी आजमाए जा सकते हैं। इसके अलावा बर्थमार्क्स के निशान को छेदा करने के लिए दवाओं अथवा इन्जेक्शन का भी प्रयोग किया जा सकता है।

बहुत ही दुर्लभ मामलों में बर्थमार्क्स का संबंध किसी अन्य बीमारी से होता है। लेकिन, कुछ मामलों में देखा गया है कि लिवर, फेफड़े, पेट अथवा अंत्राशय की बीमारियों के फलस्वरूप भी बर्थमार्क्स हो सकते हैं। यदि ऐसी कोई समस्या नजर आए, तो आपको डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।

क्या 30 साल के बाद भी बढ़ सकती है

लंबाई?

एक बार हड्डियों के बढ़ना रुकने के बाद, लंबाई को बढ़ाने की सीमा तय हो जाती है। फिर लंबाई को बढ़ाना थोड़ा मुश्किल हो जाता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि स्ट्रेचिंग की मदद से अपने पांचचर में सुधार कर अपनी लंबाई बढ़ा सकते हैं। लड़कियों की लंबाई 11.5 वर्ष और लड़कों की लंबाई 13.5 वर्ष तक ही बढ़ती है। डॉक्टर के अनुसार,

स्टेप 1

ताड़सान को पर्वत योग मुद्रा भी कहते हैं। इस स्ट्रेच योग को करने के लिए सबसे पहले जमीन पर दरी बिछकर सीधे खड़े हो जाएं। अपने दोनों पैरों को आपस में मिलाकर और दोनों हथेलियों को अपने गाल में रखें फिर पूरे शरीर को स्थिर रखें और दोनों पैरों पर अपने शरीर का वजन सामान रखें। उसके बाद दोनों हथेलियों को अंगुलियों को मिलाकर सिर के ऊपर ले जाएं। हथेलियों सीधी रखें और सांस भरते हुए अपने हाथों को ऊपर की ओर खींचिए, जिससे आपके कंधों और चेस्ट में भी स्ट्रेच आया। इसके साथ ही पैरों की एड़ी को भी ऊपर उठाए और पैरों की अंगुलियों पर शरीर का सतुलन बनाए रखिए। इस स्थिति में कुछ देर रहें। इस योगाभ्यास करते समय में पूरे शरीर में उपयुक्त रूप से स्ट्रेच महसूस होता है। योग जर्नल वेबसाइट के अनुसार यह मुद्रा आपको रीढ़ की हड्डी को सीधा करने में मदद करती है। सीधा खड़ा होना, गुरुत्वाकर्षण के प्रभाव का विरोध कर आपकी लंबाई को 30 की उम्र के बाद भी बढ़ता है।

स्टेप 4

वर्लॉस या होम एक्सरसाइज वीडियो के माध्यम से योग या पिलेटस करें, जिससे आपके पूरे शरीर का स्ट्रेच हो सके। योग या पिलेटस को नियमित करने अच्छी मुद्रा को एक आदत बनाने में मदद मिलती है और मसल्स को मजबूती मिलती है जिससे आपकी रीढ़ और अंगों को उचित एलाइनमेंट मिलती है। नियमित रूप से स्ट्रेचिंग रीढ़ की हड्डी पर सकोचन को कम करने में मदद करता है जिससे आप 30 साल की उम्र के बाद भी लंबाई बढ़ा सकते हैं। हालांकि इस बात के कोई वैज्ञानिक प्रमाण नहीं है।

स्टेप 2

भुजंगासन को कोबारा पोज भी कहते हैं। इस आसन में चेहरे पर स्ट्रेच महसूस करते हुए अपनी उंगलियों को कंधों की तरफ और कोहनी को अपनी साइट में रखते हैं। साथ ही अपने शरीर को निचले हिस्से पर दबाव बनाए रखते हैं। अपनी बांहों को सीधा रखते हुए शरीर के ऊपरी हिस्से को ऊपर की तरफ और निचले हिस्से को जमीन पर रखते हैं। ऊपरी हिस्से को तब तक ही उठाते हैं, जितना की आप आराम से उठा सकें। अपनी रीढ़ में स्ट्रेच महसूस करें। सांस छोड़ते और 15 की गिनती करते हुए धीरे-धीरे अपने ऊपरी हिस्से को नीचे लाएं। इससे आपके चेस्ट और पेट की मसल्स में स्ट्रेच होगा। इसको नियमित करने से लंबाई बढ़ाई जा सकती है। इस मुद्रा को नियमित रूप से करने लंबाई बढ़ाने में मदद मिलती है क्योंकि इससे आप बैठते, उठते और खड़े होते समय रीढ़ की हड्डी लंबा बनाये रखने में मदद मिलती है।

स्टेप 3

शॉवर लेने के बाद भी नियमित रूप से स्ट्रेच करें क्योंकि इस समय आपकी मसल्स गर्म होती हैं। पांच मिनट एक ही जगह चलने के बाद धीरे-धीरे अपने दोनों हाथों को हिलाए और पैरों को ढीला छोड़कर तनाव को रिलीज करें। फिर एक समय में एक हाथ को ऊपर की तरफ स्ट्रेच करें। अब अपने पैर की उंगलियों से लेकर हिप्स और कंधे तक बाँड़ी की एक साइड को स्ट्रेच करें। फिर दूसरी तरफ से ऐसा ही करें और तीन से पांच बार दोहराए।

तकनीकी दक्षता कौशल ही नहीं बल्कि एक जरूरत

आज की दुनिया का हर पहलू तेजी से इंटरनेट से जुड़ता जा रहा है। सोशल नेटवर्किंग वेबसाइट्स की लोकप्रियता भी इनमें शामिल हो चुकी है। ऐसे में कंपनियों का आधुनिक तकनीकों तथा रुझानों से भली प्रकार अवगत कर्मचारियों की तलाश करना स्वाभाविक हो गया है।

...तो कितने 'टैक स्मार्ट' हैं आप

ऐसे कर्मचारियों को अधिक महत्व

जानकार कहते हैं कि इन दिनों संरचना तकनीकी रूप से सक्षम कर्मचारियों का महत्व समझते हैं और वे अपने यहां नियुक्तियों के लिए आवेदन करने वाले कर्मचारियों में संबंधित कौशल की अपेक्षा भी रखते हैं। कंपनियों मानती हैं कि कर्मचारियों में तकनीकी समझ को ग्रहण करने की कुदरती खुशी होनी चाहिए तभी वे भविष्य में कंपनी में या कामकाज में होने वाले तकनीकी विकास के साथ कदम से कदम मिला कर कंपनी के हित में कार्य कर सकेंगे। वैसे भी हर कंपनी अपनी प्रतियोगी कंपनी से आगे रहने की कोशिश करती है, जिसके लिए उसके कर्मचारियों में गहन तकनीकी ज्ञान होना अनिवार्य हो जाता है। इतना ही नहीं, बहुराष्ट्रीय कंपनियों में तो यह कौशल और भी जरूरी है।



बेहतर ढंग से दे सकते हैं अंजाम...

आज के दौर में तकनीकी दक्षता कौशल ही नहीं, एक जरूरत बन चुकी है। यह भी माना जाता है कि आज के दौर में अच्छा प्रदर्शन तथा करियर में तरक्की के लिए तकनीकी दक्षता बेहद महत्वपूर्ण है। तकनीकी रूप से सक्षम व्यक्ति अपने काम को और अधिक बेहतर ढंग से अंजाम दे सकता है जो उसके साथ-साथ कंपनी के लिए भी लाभदायक स्थिति साबित होती है। यह सवाल भी उठ सकता है कि भला कोई कंपनी किस तरह से किसी के टीएसके का आकलन लगा सकती है। इसके लिए इंटरव्यू के दौरान पूछे जाने वाले सवालों से ही प्रार्थी की तकनीकी दक्षता तथा तकनीकों से उसके लगाव के बारे में काफ़ी कुछ पता चल सकता है। अंत में निष्कर्ष यही निकलता है कि आज के प्रतियोगी दौर में सफल होना है तो युवाओं को नवीनतम तकनीक के प्रति सजग रहते हुए अपने 'टैक-स्मार्ट क्वॉशंट' को उमदा बनाए रखना चाहिए।

ब्रेन फूड बनाएगा आपके दिमाग को और तेज

आमतौर पर हमेशा हमारा जोर ऐसे खाने पर रहता है, जिससे हम अपने दिमाग को और भी तेज बना सकें। ऐसे में हम झई फ्रूट्स खाने पर ज्यादा जोर देते हैं। इसके अलावा दूध का भी लोग खूब इस्तेमाल करते हैं। मगर शायद आपको नहीं मालूम कि दिमाग के लिए सबसे ज्यादा फायदेमंद कौन सी चीज होती है? तो आइए आज हम आपको बताते हैं उस ब्रेन फूड के बारे में, जिससे आप अपने दिमाग को और भी तेज बना सकते हैं।



डीजेनेरेशन को कम करता है

यदि भोजन की दिखावट और यह शरीर के लिए क्या करता है, इन दोनों में कोई संबंध है तो अखरोट जिसे ब्रेन फूड कहा जाता है, वह इस मामले में सबसे पहले आता है। विशेषज्ञों के अनुसार मानवीय दिमाग को उच्च क्वालिटी फेट्स जैसे ओमेगा 3 फैटी एसिड्स की जरूरत होती है ताकि यह सही ढंग से काम कर सके। अखरोट में नाड़ी-तंत्र की रक्षा करने वाले कई यौगिक शामिल होते हैं जैसे विटामिन ई, फोलेट, मैलाटोनिन, ओमेगा-3 फैटी एसिड्स तथा एंटी ऑक्सीडेंट्स। यह सब उम्र बढ़ने के साथ-साथ कोग्निटिव लाइन की डीजेनेरेशन को कम करने के लिए जाने जाते हैं।

बढ़ाता है मैलाटोनिन का स्तर

इनके साथ ही मैगनीका, कॉपर, आयरन, फास्फोरस, मैगनीशियम तथा कैल्शियम भी अखरोटों में पाए जाते हैं जो रक्त में मैलाटोनिन के स्तर को बढ़ाने में सहायक होते हैं। मैलाटोनिन का स्तर शरीर में निद्रा को नियंत्रित करने वाले हार्मोन का मुख्य कारक है। अच्छी नींद यकीनन अच्छे स्वास्थ्य के लिए जरूरी है। इस बारे में जानकार कहते हैं। अधिकतर मेवों की तरह अखरोट कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम करने तथा हृदय के स्वास्थ्य को सुधारने में सहायक होता है। प्रतिदिन 3 या 4 अखरोटों का सेवन आपके शरीर के लिए बहुत जरूरी है। इन्हें रात भर पिंगो कर रखा जाए और फिर इनका सेवन किया जाए।

रेसिपी



आइए बनाएं कुकर में मंगो केक

अब आम का सीजन है तो मंगो केक खाने का मन तो करेगा ही। पर लाइव नहीं आ रही ओवन कैसे चलेगा। ओफहो परेशानी क्या है हम बताते हैं कैसे बनाएं प्रेरार कुकर में मंगो केक।

सामग्री

एक बड़ा प्रेशर कुकर जिसमें बेंकिंग पैन समा जाए, एक बेंकिंग पैन, 1 बटर पेपर, मैदा 1 कप, आम की प्यूरी आधा कप सा फिर एक टेबल स्पून मंगो सीरप, कन्डेन्सड मिल्क 1/2 कप, पाउडर चीनी आधा कप, दूध आधा कप, मक्खन 1/3 कप, काजू कटे हुए 2 टेबल स्पून, किशमिश 2 टेबल स्पून, बेंकिंग पाउडर 1 छोटी चम्मच, बेंकिंग सोडा 1/4 छोटी चम्मच, आभ आम को काट कर उसका पल्प निकाल कर और उसे फेट कर भी प्यूरी बना सकते हैं।

मंगो केक

विधि

मैदा में बेंकिंग पाउडर और बेंकिंग सोडा डालकर मिक्स कर लीजिए और 2 बार अच्छी तरह छान लीजिए। दूसरे बड़े प्याले में मक्खन, आम का पल्प/प्यूरी और कन्डेन्सड मिल्क डालकर अच्छी तरह फेट कर मिक्स कर दीजिए, पाउडर चीनी मिलाकर और अच्छी तरह मिक्स कर लीजिए। काजू और किशमिश के डंटल हटकर कपड़े से पोंछ लीजिए। जिस कन्टेनर में केक बेक करने के लिए या घी लगाकर चिकना कर लीजिए। बटर पेपर बर्तन के तले के आकार का काट लीजिए और तले में पेपर डालकर उसके ऊपर भी थोड़ा बटर डालकर चिकना कर लीजिए। आम का पल्प, कन्डेन्सड मिल्क में मैदा और बेंकिंग पाउडर मिश्रण को डालकर अच्छी तरह गुठलियां खत्म होने तक मिलाइए। मिश्रण में दूध भी अच्छी तरह मिला दीजिए। काजू और किशमिश भी मिला दीजिए। ग्रीन किया हुआ केक कन्टेनर लीजिए। इसमें बर्तन में थोड़ा घी डालिए। फिर थोड़ी सी मैदा डालकर बर्तन को इस तरह हिलाइए कि उसके ऊपर पतली सी मैदा की परत बन जाए। उसमें मिश्रण डालिए और खटखटा कर एक सार कर लीजिए। अब क्योंकि कुकर में केक बनाने के लिए केक कन्टेनर का तला कुकर के तले से नहीं लगना चाहिए नहीं तो केक नीचे से जल सकता है। इसके लिए कुकर के अन्दर तले में एक कटोरी नमक फैला देते हैं। नमक गरम होकर ओवन की तरह तापमान भी बनाए रखता है। कुकर के अन्दर एक कटोरी नमक डालने के बाद इसे तेज आग पर दो मिनट के लिए रख दीजिए और केक कन्टेनर को पहले से गरम किए हुए कुकर में रखिए। कुकर के ऊपर ढक्कन लगाकर बन्द कर दीजिए। ढक्कन पर सीटी मत लगाइए। केक को बिल्कुल घीमी आग पर 40-50 मिनट तक पकाइए। इसके बाद केक को चैक कर लीजिए। केक के अन्दर चाकू डालने से मिश्रण चाकू पर लग कर आ रहा है तो केक को और बेक कीजिए। कुछ देर बाद दोबारा टैस्ट कीजिए केक में चाकू गड़ा कर देखिए यदि चाकू से केक नहीं लिपकता तो आपका केक बन गया है। कुकर को केक कन्टेनर सहित अच्छी तरह ठंडा होने दीजिए। ठंडा होने पर केक के किनारों से चाकू घुमाकर केक को बर्तन के किनारों से अलग कर लीजिए अब हल्के से टोक कर केक को प्लेट में निकाल लीजिए। लीजिए आपका प्रेशर कुकर मंगो केक तैयार है।