

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

विकसित भारत समाचार

वर्ष : 12 | अंक : 296 | गुवाहाटी | मंगलवार, 2 जून, 2026 | मूल्य : 10 रुपए | पृष्ठ : 8 | VIKSIT BHARAT SAMACHAR | Regd. RNI No. ASSHIN/2014/56526

पीएम आवास पर भाजपा केन्द्रीय चुनाव समिति की अहम बैठक, रास चुनाव पर मंथन **पेज 2**

नलबाड़ी में युवक की हत्या का मुख्य आरोपी पुलिस मुठभेड़ में ढेर **पेज 3**

गाय राष्ट्र माता है, उसे घोषित करने की कोई आवश्यकता ही नहीं : योगी **पेज 5**

नार्वे शतरंज छठा दौर : भारतीय सितारों के लिए कठिन दिन... **पेज 7**

ईरान ने यूएस से बंद की वार्ता

होर्मुज बंद करने की भी दी धमकी



तेहरान (हि.स.)। पश्चिम एशिया में बढ़ते तनाव के बीच ईरान ने लेबनान में जारी इजराइली सैन्य कार्रवाइयों के विरोध में अमेरिका के साथ चल रही वार्ताओं को निलंबित करने की घोषणा की है। ईरानी मीडिया की रिपोर्टों के अनुसार, तेहरान ने कहा है कि जब तक लेबनान

और गाजा से जुड़े उसके प्रमुख सुरक्षा और राजनीतिक मुद्दों का समाधान नहीं होता, तब तक बातचीत आगे नहीं बढ़ेगी। अर्ध-सरकारी समाचार एजेंसी तस्नीम के अनुसार ईरानी वार्ता दल ने मध्यस्थों के जरिए होने वाली बातचीत और मसौदा दस्तावेज के

-शेष पृष्ठ दो पर

मुख्यमंत्री ने उपराष्ट्रपति से विकसित डॉ. शर्मा-नड्डा के बीच हुई वार्ता में असम के लिए मार्गदर्शन मांगा

नई दिल्ली। असम के मुख्यमंत्री हिमंत विश्व शर्मा ने सोमवार को उपराष्ट्रपति सीपी राधाकृष्णन से मुलाकात की और उन्हें असम के विकास के सफर के बारे में जानकारी दी, साथ ही विकसित असम बनने की राह में उनके निरंतर मार्गदर्शन की मांग की। वीपी एन्क्लेव में हुई इस मुलाकात की जानकारी एक्स



पर एक पोस्ट में साझा करते हुए शर्मा ने कहा कि उपराष्ट्रपति से मिलकर और उन्हें

का उन्हें गर्व महसूस हुआ। मुख्यमंत्री ने कहा कि आज भारत के माननीय उपराष्ट्रपति से मिलकर और उन्हें असम

नई दिल्ली। असम के मुख्यमंत्री हिमंत विश्व शर्मा ने अपनी चार दिवसीय नई दिल्ली यात्रा के तीसरे दिन केन्द्रीय नेताओं के साथ अपनी मुलाकातों को जारी रखते हुए सोमवार को केन्द्रीय स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्री जगत प्रकाश नड्डा से मुलाकात की और राज्य के चिकित्सा बुनियादी ढांचे को मजबूत करने के उद्देश्य से स्वास्थ्य सेवा संबंधी कई पहलों



पर उनका मार्गदर्शन मांगा। बैठक के बाद, शर्मा ने कहा कि उन्होंने असम में भाजपा को मजबूत करने में नड्डा की भूमिका के लिए उन्हें धन्यवाद

दिया और स्वास्थ्य क्षेत्र के लिए राज्य सरकार की महत्वाकांक्षी योजनाओं पर चर्चा की। मुख्यमंत्री ने सोशल

-शेष पृष्ठ दो पर

अगले 48 घंटे असम में रहेगा गर्म और उमस भरा मौसम : आईएमडी

गुवाहाटी। गुवाहाटी और असम के कई अन्य हिस्सों के निवासियों को अगले 48 घंटों में गर्म और उमस भरे मौसम का सामना करना पड़ सकता है। भारतीय मौसम विज्ञान विभाग (आईएमडी) ने चेतावनी दी है कि इस अवधि के दौरान दिन का तापमान सामान्य से 3°C से 5°C अधिक रह सकता है। गुवाहाटी स्थित क्षेत्रीय मौसम विज्ञान केंद्र (आरएमसी) ने सोमवार को जारी एक बयान में कहा कि साफ से लेकर आंशिक रूप से बादल छाए रहने वाले आसमान और तेज सौर ताप के कारण अगले दो दिनों में असम के कुछ स्थानों पर



-शेष पृष्ठ दो पर

बजट के बाद दाल, चीनी और नमक पर सब्सिडी योजना फिर से शुरू होगी : सरकार

गुवाहाटी। असम सरकार ने सार्वजनिक वितरण प्रणाली (पीडीएस) के तहत रियायती दरों पर मिलने वाली दाल, चीनी और नमक के वितरण को अगले दो महीनों के लिए रोक दिया है। सरकार ने सोमवार को सार्वजनिक वितरण प्रणाली के तहत रियायती दालों, चीनी और नमक के वितरण को दो महीने के लिए निलंबित करने की घोषणा की, क्योंकि हाल ही में हुए विधानसभा



चुनावों के बाद भी वोट-ऑन-अकाउंट बजट पर काम जारी है। अखबारों में प्रकाशित एक विज्ञापन में, खाद्य, सार्वजनिक वितरण और उपभोक्ता मामलों के विभाग ने

कहा कि पात्र लोगों को रियायती कीमतों पर दो जा रही तीन खाद्य वस्तुओं की आपूर्ति जून से दो महीने के लिए रोक दी गई है। विभाग ने कहा कि

-शेष पृष्ठ दो पर

काटिगोरा के विधायक ने बदरपुर का नाम बदलकर सिद्धेश्वर धाम करने का प्रस्ताव रखा

सिलचर। काटिगोरा के विधायक कमलाख्या डे पुरकायस्थ ने बदरपुर कस्बे का नाम बदलकर सिद्धेश्वर धाम रखने के लिए एक राजनीतिक रूप से महत्वपूर्ण प्रस्ताव रखा है, जिसमें उन्होंने इस प्रस्ताव को एक नियमित प्रशासनिक प्रक्रिया के बजाय



आस्था, विरासत और सभ्यतागत पहचान का मामला बताया है। पुरकायस्थ ने कहा कि मुख्यमंत्री हिमंत विश्व शर्मा को प्रस्तुत प्रस्ताव को शहरी विकास विभाग को भेज दिया गया है और मुख्यमंत्री ने विभाग के आयुक्त

मुख्यमंत्री डॉ. हिमंत विश्व शर्मा के समक्ष यह प्रस्ताव रखा था, और मैं आभारी हूँ कि मुख्यमंत्री ने इस मामले को शहरी विकास विभाग को भेज दिया है। अंतिम निर्णय निश्चित रूप से असम सरकार

को उचित प्रक्रिया के अनुसार मामले को आगे बढ़ाने के लिए कहा है। सिद्धेश्वर मंदिर बदरपुर के लिए सिर्फ एक पूजा स्थल नहीं है; यह बराक घाटी के लोगों के लिए एक धार्मिक और आध्यात्मिक केंद्र है। मैंने

मुख्यमंत्री डॉ. हिमंत विश्व शर्मा के समक्ष यह प्रस्ताव रखा था, और मैं आभारी हूँ कि मुख्यमंत्री ने इस मामले को शहरी विकास विभाग को भेज दिया है। अंतिम निर्णय निश्चित रूप से असम सरकार

-शेष पृष्ठ दो पर

माजुली द्वीप में मिला 4,000 साल पुराने वनस्पति का इतिहास

नई दिल्ली (हि.स.)। दुनिया के सबसे बड़े नदी द्वीप असम के माजुली में 4,000 वर्षों के जलवायु एवं वनस्पति इतिहास का पता चला है। यहां शोध कर रहे वैज्ञानिकों के मुताबिक यह अध्ययन बाढ़ एवं जलवायु परिवर्तन से प्रभावित क्षेत्रों के लिए भविष्य की अनुकूलन रणनीतियां तैयार करने में मददगार साबित होगा। लखनऊ स्थित बोरबल साहनी इंस्टीट्यूट ऑफ पैलियोसाइंसेज के वैज्ञानिकों ने माजुली के सकाली वेटलैंड से 150 सेंटीमीटर गहरे तलछट नमूने एकत्र कर उनका अध्ययन किया। शोधकर्ताओं ने परागकणों और मिट्टी के कणों के विश्लेषण के जरिए द्वीप के पर्यावरणीय इतिहास का पुनर्निर्माण किया। अध्ययन के अनुसार लगभग 4040 से 2260



वर्ष पूर्व माजुली क्षेत्र में गर्म और आर्द्र जलवायु थी तथा यहां घने जंगल मौजूद थे। इसके बाद मानसून और बाढ़ के स्वरूप में कई बदलाव आए। 1100 से 500 वर्ष पूर्व के दौरान क्षेत्र में अपेक्षाकृत अधिक नमी वाला दौर रहा, जबकि पिछले लगभग

500 वर्षों में तापमान और वर्षा में गिरावट दर्ज की गई। वैज्ञानिकों ने पाया कि हाल के सदियों में मानव गतिविधियों का प्रभाव बढ़ा है, जिसके कारण प्राकृतिक वनस्पति में बदलाव देखने को मिला। अध्ययन से यह भी स्पष्ट हुआ कि माजुली ने अतीत में कई जलवायु परिवर्तनों एवं प्राकृतिक चुनौतियों का सामना किया है। ब्रह्मपुत्र और सुबनसिरी नदियों के बीच स्थित माजुली वर्षों से बाढ़ और नदी कटाव की समस्या झेल रहा है। ऐसे में यह शोध क्षेत्र की जलवायु, बाढ़ और पर्यावरणीय बदलावों को समझने तथा भविष्य की आपदा प्रबंधन और संरक्षण नीतियों को बेहतर बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। वैज्ञानिकों

-शेष पृष्ठ दो पर

मणिपुर में उतरेगी सीआरपीएफ की कोबरा यूनिट

हिंसा के बाद केंद्र सरकार का बड़ा फैसला



नई दिल्ली। दुर्गम। मणिपुर में जारी हिंसा और सुरक्षा चुनौतियों के बीच केंद्र सरकार ने बड़ा फैसला लिया है। गृह मंत्रालय ने राज्य में सीआरपीएफ की विशेष कोबरा बटालियन की दो

यूनिट तैनात करने को मंजूरी दे दी है। मई 2023 में हिंसा शुरू होने के बाद पहली बार कोबरा बटालियन को मणिपुर भेजा जा रहा है। सूत्रों के मुताबिक, एक बटालियन असम और दूसरी पश्चिम बंगाल से मणिपुर भेजी जाएगी। सीआरपीएफ के प्रस्ताव पर विचार करने के बाद

-शेष पृष्ठ दो पर

पश्चिम बंगाल में मंत्रिमंडल विस्तार, 35 मंत्रियों ने ली शपथ

कोलकाता (हि.स.)। पश्चिम बंगाल की नवनिर्वाचित भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) की सरकार के मंत्रिमंडल का सोमवार को पहला बड़ा विस्तार हुआ। लोक भवन में आयोजित भव्य शपथ ग्रहण समारोह में राज्यपाल आर.एन. रवि ने 35 नए मंत्रियों को पद एवं गोपनीयता की शपथ दिलाई। मंत्रिमंडल विस्तार में 13 नेताओं को कैबिनेट मंत्री, तीन नेताओं को स्वतंत्र प्रभार के साथ राज्य मंत्री तथा 19 नेताओं को राज्य मंत्री बनाया गया है। इसके साथ ही मुख्यमंत्री शुभेंद्रु अधिकारी के नेतृत्व वाली सरकार में मंत्रियों की कुल संख्या बढ़कर 41 हो गई है।



समारोह की शुरुआत वंदे मातरम् और राष्ट्रीय गान के साथ हुई थी। इन 13 नेताओं को कैबिनेट मंत्री बनाया गया है- दीपक बर्मन, तापस राय,

-शेष पृष्ठ दो पर

देश में पेट्रोलियम पदार्थों का पर्याप्त भंडार : सरकार

नई दिल्ली (हि.स.)। केंद्र सरकार ने सोमवार को कहा कि देश में पेट्रोल एवं डीजल का पर्याप्त भंडार मौजूद है। पश्चिम एशिया संकट के बावजूद हम कच्चे तेल, प्राकृतिक गैस और लिक्विफाइड पेट्रोलियम गैस (एलपीजी) की आपूर्ति को बनाए रखने में सफल रहे हैं। पेट्रोलियम एवं प्राकृतिक गैस



मंत्रालय की संयुक्त सचिव सुजाता शर्मा ने अंतर-मंत्रालयी पत्रकार वार्ता में दावा करते हुए कहा कि हमारे पास पूरे देश में पेट्रोल और डीजल का पर्याप्त भंडार मौजूद है। हालांकि कुछ जगहों से ऐसी

-शेष पृष्ठ दो पर

के अन्नामलाई छोड़ेंगे भाजपा का साथ!

नई दिल्ली। तमिलनाडु की राजनीति में इन दिनों जिस नाम की सबसे अधिक चर्चा है, वह है के अन्नामलाई। दक्षिण भारत में भाजपा का सबसे तेजतर्रार चेहरा माने जाने वाले अन्नामलाई ने अब पार्टी से इस्तीफा देने का मन बना लिया है। भरोसेमंद सूत्रों के अनुसार वह दिल्ली पहुंच चुके हैं और मंगलवार को पार्टी नेतृत्व के सामने औपचारिक रूप से अपना निर्णय रख सकते हैं। यह केवल एक इस्तीफा नहीं माना जा रहा, बल्कि तमिलनाडु की राजनीति में आने वाले एक बड़े भूचाल का संकेत भी समझा जा रहा है। पूर्व पुलिस



अधिकारी से जननेता बने अन्नामलाई ने पिछले छह वर्षों में जिस तेजी से अपनी राजनीतिक पहचान गढ़ी, वह किसी भी नए नेता के लिए मिसाल कही

जा सकती है। भारतीय पुलिस सेवा की प्रतिष्ठित नौकरी छोड़कर राजनीति में कदम रखने वाले अन्नामलाई ने बहुत कम समय में खुद को भाजपा के सबसे प्रभावशाली दक्षिण भारतीय नेताओं में शामिल कर लिया। उनकी सभाओं में उमड़ती भीड़, धारदार भाषण और संगठन को जमीन पर खड़ा करने की क्षमता ने उन्हें अलग पहचान दी। यहां तक कि उनके विरोधी भी उनकी ऊर्जा, कार्यशैली और राजनीतिक समझ की खुलकर सराहना करते रहे हैं। सूत्रों के मुताबिक अन्नामलाई ने दिल्ली पहुंचने से पहले

-शेष पृष्ठ दो पर

6 को भारत आ रहे कॉकरोच जनता पार्टी के संस्थापक, जंतर-मंतर पर करेंगे धरना प्रदर्शन

नई दिल्ली। कॉकरोच जनता पार्टी (सीजेपी) के संस्थापक अभिजीत दीपक ने भारत लौटने का फैसला किया है। उन्होंने यह जानकारी सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर दी है। अभिजीत ने बताया कि पिछले कुछ हफ्तों में उन्हें अमेरिका में नौकरी के कई शानदार ऑफर मिले थे। इसके बावजूद उन्होंने इन ऑफर्स को ठुकरा दिया। उनका कहना है कि वे अपने देश से प्यार करते हैं और भारत के लिए कुछ करना चाहते हैं। एक्स पर साझा एक वीडियो संदेश में सीजेपी के संस्थापक अभिजीत दीपक ने कहा



छात्रों की कड़ी मेहनत बेकार चली गई है। उन्होंने कहा कि इतने बड़े संकट के लिए शिक्षा मंत्री को जिम्मेदारी लेनी चाहिए और तुरंत अपने पद से हट जाना चाहिए। उन्होंने बताया कि सोशल मीडिया पर लोग इस मुद्दे पर लगातार आवाज उठा रहे हैं।

-शेष पृष्ठ दो पर

न्यूज गैलरी

रास और राज्य विधान परिषद के चुनाव 18 को

नई दिल्ली। भारत निर्वाचन आयोग (ईसीआई) ने आज सोमवार, 1 जून को राज्यसभा की 27 सीटों और तीन राज्यों की राज्य विधान परिषदों के चुनावों का शेड्यूल जारी कर दिया है। चुनाव आयोग के जारी शेड्यूल के मुताबिक, चुनाव 18 जून को होंगे। चुनाव आयोग के मुताबिक,

पुणे जहरीली शराब मामले में चार और पुलिसकर्मी निलंबित

मुंबई (हि.स.)। महाराष्ट्र के पुणे जहरीली शराब मामले में सोमवार को पुणे ग्रामीण पुलिस मुख्यालय ने चार और पुलिसकर्मियों को तत्काल प्रभाव से निलंबित कर दिया। इससे पहले 12 पुलिस अधिकारियों और कर्मचारियों को निलंबित किया जा चुका है। इसके अलावा विभागीय अधिकारियों पर भी कार्रवाई रेकी

-शेष पृष्ठ दो पर

CLASSIFIED

For all kinds of classified advertisements please contact 97070-14771 86382-00107

कछर में 1.5 करोड़ रूपए मूल्य की हेरोइन बरामद

कछर (हिस)। कछर जिलांतर्गत कलाईन पुलिस स्टेशन के दिगोरखाल में नशीले पदार्थों की अवैध तस्करी के संबंध में मिली विश्वसनीय जानकारी पर कार्रवाई करते हुए पुलिस टीम ने आज भारी मात्रा में हेरोइन बरामद किया। इस संबंध में दो तस्कर को भी गिरफ्तार किया गया है। कछर जिला पुलिस मुख्यालय द्वारा दी गई सूचना के अनुसार पुलिस टीम द्वारा सूचना पर कार्रवाई करते हुए नाका चेकिंग के दौरान, कलाईन की ओर आ रही एक मारुति बलेनो गाड़ी (एएस- 01ईटी-6933) को रोका गया। स्वतंत्र गवाहों की उपस्थिति में और वॉडियोग्राफों के तहत गाड़ी की तलाशी लेने पर मादक पदार्थ एवं अन्य वस्तुएं बरामद हुईं। बरामद वस्तुओं में 22 साबुनदानी, जिनमें 258 ग्राम सफ़िध हेरोइन थी। दो मोबाइल फोन और एक बलेनो कार शामिल हैं। पुलिस ने डीडीके फिक्ट में हेरोइन की मौजूदगी को पुष्टि हुई।

इरान ने यूएस ...

आदान-प्रदान को फिलहाल रोक दिया है। इरान का कहना है कि लेबनान में संघर्ष विराम की शर्तों का उल्लंघन हुआ है और इस स्थिति में वार्ता जारी रखना उचित नहीं होगा। इरान ने मांग की है कि गाजा और लेबनान में सैन्य कार्रवाई तत्काल रोकी जाए तथा इजराइली सेना लेबनान से पूरी तरह पीछे हटे। हेरान का कहना है कि इन मुद्दों पर संतोषजनक प्रगति होने तक बातचीत की प्रक्रिया आगे नहीं बढ़ेगी। रिपोर्टों में यह भी दावा किया गया है कि इरान और उसके क्षेत्रीय सहयोगी समूहों ने होर्मुज तथा बाब अल-मंडेब जलडमरूमध्य जैसे महत्वपूर्ण समुद्री मार्गों से जुड़े विकल्पों पर विचार शुरू कर दिया है। हालांकि इन दावों पर स्वतंत्र पुष्टि नहीं हुई है। इस बीच, बंजामिन नेतन्याहू ने इजराइली सेना को बेरूत के दक्षिणी उपनगर दहियाह क्षेत्र में कार्रवाई के निर्देश दिए हैं। यह इलाका हिन्दुल्लाह का प्रमुख गढ़ माना जाता है। मीडिया रिपोर्टों के अनुसार, इस कार्रवाई को लेकर अमेरिका और इजराइल के बीच समन्वय भी हुआ है।

मुख्यमंत्री ने उपराष्ट्रपति से ...

की विकास गथा के बारे में बताने का मुझे गर्व महसूस हुआ। शर्मा ने उपराष्ट्रपति को सार्वजनिक जीवन में विनम्रता, कड़ी मेहनत और समर्पण का प्रतीक बताया और कहा कि उनसे बातचीत हमेशा ज्ञानवर्धक होती है। उन्होंने कहा कि सार्वजनिक जीवन में विनम्रता, कड़ी मेहनत और समर्पण के प्रतीक राधाकृष्णन जी से मिलना हमेशा एक सीखने वाला अनुभव होता है। मुख्यमंत्री ने आगे कहा कि वह उपराष्ट्रपति के निरंतर मार्गदर्शन की उम्मीद करते हैं, क्योंकि असम विकसित असम की परिकल्पना के तहत अपने विकास लक्ष्यों को पूरा करने की दिशा में आगे बढ़ रहा है। यह मुलाकात ऐसे समय में हुई है जब असम सरकार अपने दीर्घकालिक विकास एजेंडे के तहत आर्थिक विकास, बुनियादी ढांचे के विकास और सामाजिक क्षेत्र में सुधारों को तेज करने के प्रयास कर रही है।

डॉ. शर्मा-नड्डा के बीच...

मीडिया पर एक पोस्ट में कहा कि आज दिल्ली में उनसे मुलाकात के दौरान, मैंने उनके प्रयासों के लिए उन्हें धन्यवाद दिया और राज्य में हमारे द्वारा चलाई जा रही महत्वाकांक्षी स्वास्थ्य क्षेत्र की योजनाओं को लागू करने के लिए उनका मार्गदर्शन मांगा, जिनमें मेडिकल कॉलेजों से लेकर प्रोटॉन बीम थेरेपी और डॉक्टरों की भर्ती बढ़ाने के साथ-साथ असम को मेडिकल टूरिज्म के लिए एक पसंदीदा केंद्र के रूप में विकसित करना शामिल है। यह बैठक ऐसे समय में हो रही है जब असम चिकित्सा शिक्षा क्षमता बढ़ाने, विशेष उपचार सुविधाओं की शुरुआत करने और पूरे राज्य में स्वास्थ्य सेवा की पहुंच में सुधार करने पर केंद्रित एक व्यापक स्वास्थ्य सेवा विस्तार कार्यक्रम को आगे बढ़ा रहा है। स्वास्थ्य सेवा संबंधी यह रोमैंग राज्य सरकार के 2030 तक हर जिले में एक मेडिकल कॉलेज स्थापित करने के व्यापक दृष्टिकोण का हिस्सा है। इससे पहले, शर्मा ने कहा था कि दीर्घकालिक उद्देश्य असम भर में चिकित्सा पेशेवरों का एक बड़ा समूह तैयार करने हुए स्वास्थ्य सेवा विवरण को मजबूत करना है। राज्य की स्वास्थ्य सेवा रणनीति का एक प्रमुख घटक प्रोटॉन बीम थेरेपी की नियोजित शुरुआत है, जो एक उन्नत सटीक कैंसर उपचार तकनीक है जो वर्तमान में भारत में केवल कुछ ही केंद्रों पर उपलब्ध है।

अगले 48 घंटे असम ...

अधिकतम तापमान 35 डिग्री सेल्सियस से ऊपर पहुंचने की संभावना है। आईएमडी के आंकड़ों के अनुसार, रिवार को गुवाहाटी का अधिकतम तापमान 35.4 डिग्री सेल्सियस तक पहुंच गया, जबकि सोमवार तड़के न्यूनतम तापमान 25.8 डिग्री सेल्सियस रहा। आईएमडी द्वारा निगरानी किए गए प्रमुख स्टेशनों में, धुबड़ी और सिलचर सबसे गर्म रहे, जहां अधिकतम तापमान 35.6 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। उत्तरी लखीमपुर में राज्य का सबसे कम न्यूनतम तापमान 23.3 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। मौसम विभाग ने कहा है कि उच्च तापमान और उच्च आर्द्रता के स्तर के संयोजन के कारण अगले 48 घंटों में असम के कुछ स्थानों पर गर्म और उमस भरी स्थिति रहने की बहुत संभावना है। मौसम विज्ञान विभाग ने कहा कि आम जनता के लिए गर्मी सहनीय रहने की संभावना है, लेकिन साथ ही चेतावनी दी कि शिशुओं, बुजुर्गों, गर्भवती महिलाओं और बीमार लोगों को स्वास्थ्य संबंधी जोखिमों का सामना करना पड़ सकता है। इसमें कहा गया है कि लंबे समय तक गर्म मौसम के संपर्क में रहने से निर्जलीकरण, गर्मी से थकावट, हौट स्ट्रोक और गर्मी से संबंधित अन्य बीमारियां हो सकती हैं। विभाग ने लोगों को हल्के रंग के ढीले सूती कपड़े पहनने, पर्याप्त मात्रा में पानी पीने और दिन के सबसे गर्म घंटों के दौरान सीधे धूप में लंबे समय तक रहने से बचने की सलाह दी है। इसमें एकांशों और बाहरी कामगारों से धूप में कम समय बिताने का आग्रह किया गया है और बच्चों या पालतू जानवरों को खड़ी गर्इयों के अंदर न छोड़ने की सलाह दी गई है। सार्वजनिक सभाओं और रैलियों के आयोजकों से दिन के सबसे गर्म समय के दौरान सावधानी बरतने को कहा गया है। हालांकि, मौसम विज्ञान विभाग ने कहा कि रात के बाद भविष्यवाणी की है कि अगले 48 घंटों के बाद असम में अधिकतम तापमान में 4'सी से 6'सी तक की गिरावट आने की संभावना है।

बजट के बाद दाल...

राज्य वर्तमान में वोट-ऑन-अकाउंट बजट के तहत काम कर रहा है और 2026-27 का पूरा बजट नई सरकार द्वारा जुलाई में पेश किया जाएगा। इसमें

पीएम आवास पर भाजपा केंद्रीय चुनाव समिति की अहम बैठक, रास चुनाव पर मंथन

नई दिल्ली। भाजपा की केंद्रीय चुनाव समिति की बैठक प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के आवास पर रविवार को हुई। बैठक में 10 राज्यों की 24 राज्यसभा सीटों पर चुनाव समेत 3 राज्यसभा सीटों पर होने वाले उपचुनाव को लेकर चर्चा हुई। साथ ही महाराष्ट्र समेत कुछ अन्य राज्यों में विधान परिषद (एमएलसी) चुनावों पर चर्चा हुई। इस बैठक में प्रधानमंत्री मोदी, भाजपा अध्यक्ष नितिन नबीन, रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह, गृह मंत्री अमित शाह, राष्ट्रीय महासचिव (संगठन) बीएल संतोष, महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस समेत केंद्रीय चुनाव समिति के सदस्य शामिल हुए। भाजपा अध्यक्ष नितिन नबीन और पार्टी के राष्ट्रीय महासचिव (संगठन) बीएल संतोष ने बैठक में विभिन्न राज्यों में होने वाले राज्यसभा चुनावों और विधान परिषद (एमएलसी) चुनावों की पूरी जानकारी दी। नितिन नबीन और बीएल संतोष ने भाजपा की केंद्रीय

गुवाहाटी में आईपीएल सट्टेबाजी गिरोह पर पुलिस की बड़ी कार्रवाई, आठ गिरफ्तार

गुवाहाटी (हिस)। गुवाहाटी में अवैध आईपीएल सट्टेबाजी के खिलाफ चलाए गए विशेष अभियान में पुलिस ने आठ सट्टेबाजों को गिरफ्तार किया है। कार्रवाई के दौरान एक करोड़ रूपए से अधिक की राशियां बरामद हुईं। बरामद सूत्रों ने आज बताया है कि, छापेमारी में एक पिस्तौल और 40 राउंड जिंदा कारतूस भी जब्त किए गए हैं। इसके अलावा दो लैपटॉप, 15 एटीएम कार्ड तथा सट्टेबाजी और वित्तीय लेन-देन से जुड़े कई महत्वपूर्ण दस्तावेज बरामद हुए हैं। जांच

के दौरान 26 विभिन्न स्थानों की भूमि संबंधी दस्तावेज भी पुलिस के हाथ लगे हैं। अधिकारियों का मानना है कि इससे सट्टेबाजी के इस नेटवर्क के आर्थिक गतिविधियों और संपत्तियों के संबंध में महत्वपूर्ण जानकारी मिल सकती है। पुलिस ने बताया कि गिरफ्तार आरोपितों से पूछताछ जारी है और मामले में अन्य लोगों की सलिलता की भी जांच की जा रही है। इस कार्रवाई को गुवाहाटी में सक्रिय अवैध आईपीएल सट्टेबाजी गिरोहों के खिलाफ बड़ी सफलता माना जा रहा है।

काटिगोरा के विधायक ...

द्वारा लिया जाएगा, पुरकायस्थ ने सोमवार को बताया। पुरकायस्थ ने नाम परिवर्तन की सीमाओं के बारे में स्पष्ट रूप से बात करते हुए इसके प्रतीकात्मक महत्व का बचाव किया। उन्होंने कहा कि मैं सहमत हूं कि केवल नाम से विकास नहीं होता, लेकिन यह किसी स्थान की पहचान, भावना और वातावरण को आकार देता है। उन्होंने आगे कहा कि प्रस्तावित नाम क्षेत्र के लिए एक सकारात्मक छवि बनाएगा और लोगों और उनकी पवित्र विरासत के बीच के बंधन को मजबूत करेगा। इस सुझाव का खंडन करते हुए कि यह कदम उनकी चुनावी जीत के बाद उठाया गया एक राजनीतिक मास्टरस्ट्रोक था, विधायक ने कहा कि विकास और सांस्कृतिक गरिमा दोनों के लिए काम करना एक जग प्रतिनिधि के रूप में उनकी जिम्मेदारी का हिस्सा है। उन्होंने स्वीकार किया कि प्रस्ताव पर कुछ आपत्तियां उठ सकती हैं, लेकिन उन्होंने विश्वास व्यक्त किया कि इसके पीछे की भावना को भारतीय सभ्यता और आध्यात्मिक विरासत का सम्मान करने वाले लोग समझेंगे। उन्होंने कहा कि भारतीय सभ्यता, संस्कृति और आध्यात्मिक विरासत का सम्मान करने वाले लोग सिद्धेश्वर धाम के पीछे की भावना को समझेंगे। प्रस्ताव को तीखा राजनीतिक रंग देते हुए, विधायक ने इस अवसर का उपयोग असम में पिछली कांग्रेस सरकार पर निशाना साधने के लिए किया, यह सुझाव देते हुए कि उस अवधि के दौरान शासन में सांस्कृतिक और धार्मिक आकांक्षाओं को शायद ही कभी जगह मिली थी। उन्होंने कहा कि कई वर्षों तक जनता की ऐसी सांस्कृतिक और धार्मिक आकांक्षाओं को वह महत्व नहीं मिला जिसकी वे हकदार थीं। असम में कांग्रेस के पूर्व शासनकाल में भारतीय सभ्यता, स्थानीय आस्था, सनातन विरासत और जनता की भावनात्मक पहचान से जुड़ी अपीलों को अक्सर नजरअंदाज या दरकिनार कर दिया गया। लेकिन आज मुख्यमंत्री शर्मा के नेतृत्व में इन लंबे समय से चली आ रही सांस्कृतिक आकांक्षाओं को गंभीरता और सम्मान के साथ सुना जा रहा है।

माजुली द्वीप में मिला ...

के मुताबिक यह अध्ययन ऊपरी ब्रह्मपुत्र घाटी के जलवायु इतिहास को समझने की दिशा में एक महत्वपूर्ण उपलब्धि है। इससे जलवायु परिवर्तन के प्रभावों से निपटने के लिए दीर्घकालिक योजनाएं बनाने में सहायता मिलेगी। आर्य पांडे (डीएसटी-इंफ्लायर एसआरएफ) और बीरबल साहनी इंस्टीट्यूट ऑफ पैलियोसाइंसेज (बीएसआईपी) वैज्ञानिक-ई (पयवैश्वक) डॉ. स्वाति त्रिपाठी के नेतृत्व में यह अध्ययन किया गया। इस अध्ययन में डॉ. साधन कुमार बसुमतारी (बीएसआईपी), डॉ. सलमान खान (जर्मनी), डॉ. हेमा सिंह (बीएचयू), डॉ. विश्वजीत ठाकुर (बीएसआईपी) और डॉ. अनुपम शर्मा (बीएसआईपी) ने भी सहयोग किया।

मणिपुर में उतरेगी ...

गृह मंत्रालय ने इस तैनाती को मंजूरी दी है। मणिपुर के दूरदराज और घने जंगल वाले इलाकों में सुरक्षा अभियान चलाने के लिए कोबरा बटालियन की खास ट्रेनिंग काफी मददगार साबित होगी। कोबरा यानी कमांडो बटालियन फॉर रिजोल्यूट एक्शन का गठन साल 2008 में किया गया था। यह सीआरपीएफ की विशेष कमांडो इकाई है, जिसे जंगल युद्ध, गुरिल्ला ऑपरेशन, खुफिया जानकारी के आधार पर कार्रवाई और दुर्गम इलाकों में अभियान चलाने के लिए ट्रेन किया जाता है। अधिकारियों के मुताबिक, केंद्रीय गृह मंत्रालय ने सेंट्रल रिजर्व पुलिस फोर्स (सीआरपीएफ) के प्रस्ताव को मंजूरी दी है। इस प्रस्ताव के मुताबिक, राज्य में ऑपरेशन के लिए कोबरा की 207वीं (परिचम बंगाल से) और 210वीं (असम से) तैनात की जाएंगी। अधिकारियों के अनुसार, इन यूनिटों के आने वाले हफ्तों में मणिपुर पहुंचने की उम्मीद है। यहां वे हिंसा में शामिल हथियारबंद गुटों के खिलाफ टोगेट ऑपरेशन चलाएंगी। सीआरपीएफ की तरफ से गठित किए गए कोबरा को कई राज्यों में वामपंथी उग्रवाद और पूर्वोत्तर के कुछ हिस्सों में चल रहे विद्रोह से निपटने का काम सौंपा गया था। इस फोर्स में फिलहाल 10 बटालियन हैं, जिन्हें मुख्य रूप से नक्सल-विरोधी ऑपरेशन में तैनात किया जाता है। हर बटालियन में लगभग 1,000 जवान शामिल होते हैं। अब तक कोबरा बटालियन मुख्य रूप से नक्सल प्रभावित राज्यों जैसे छत्तीसगढ़, झारखंड, ओडिशा, महाराष्ट्र और बिहार में तैनात रही है। मणिपुर में इसकी तैनाती को सुरक्षा व्यवस्था मजबूत करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम माना जा रहा है।

पश्चिम बंगाल में ...

डॉ. शंकर घोष, मनोज कुमार उरांव, अर्जुन सिंह, गौरी शंकर घोष, स्वपन

बीच बांटी जाएगी। लोकसभा और विधानसभा चुनावों के लिए उम्मीदवारों के नाम पर चर्चाओं के अलावा भाजपा की केंद्रीय चुनाव समिति की बैठकें अमूमन नहीं होती हैं, इसलिए रविवार की इस बैठक के अलग मायने भी निकाले जा रहे हैं। बैठक का समय और पार्टी के शीर्ष निर्णयकर्ताओं की मौजूदगी को देखते हुए यह चर्चा भी है कि पार्टी नेतृत्व नितिन नबीन की नई टीम के गठन को लेकर तैयारी भी कर रहा है। रविवार की केंद्रीय चुनाव समिति की बैठक के बाद पीएम मोदी के साथ भाजपा के शीर्ष नेताओं की अलग से बैठक हुई। इस बैठक में नितिन नबीन, बीएल संतोष, अमित शाह और राजनाथ सिंह मौजूद थे। माना जा रहा है कि चुनाव समिति के बाद हुई भाजपा के इस शीर्ष नेताओं की बैठक में संगठनात्मक तैयारियों की समीक्षा की गई और राष्ट्रीय तथा राज्य स्तर पर लंबित नियुक्तियों पर चर्चा हुई।

मई में तिनसुकिया मंडल के स्लीपर रिन्युअल कार्यों में रिकॉर्ड प्रगति

गुवाहाटी (हिस)। पूर्वोत्तर सीमांत रेलवे (पूसीरे) के तिनसुकिया मंडल ने मई 2026 के दौरान थ्रू स्लीपर रिन्युअल (टीएसआर) कार्यों में उल्लेखनीय प्रगति दर्ज कर बुनियादी ढांचे के रखरखाव के क्षेत्र में एक महत्वपूर्ण उपलब्धि हासिल की है। मराणहाट-डिब्रूगढ़ सेक्शन में ट्रेक रिलेइंग ट्रेन (टीआरटी) मशीन का उपयोग कर कुल 10.61 किलोमीटर स्लीपर रिन्युअल सफलतापूर्वक पूरा किया गया, जो हाल के समय में मंडल के बेहترین प्रदर्शनों में से एक है। पूसीरे के सीपीआरओ

कोलकाता। परिचम बंगाल विधानसभा चुनाव में पराजय के बाद तृणमूल के अंदर उथल-पुथल बढ़ती जा रही है। विधायकों की बुलाई गई बैठक से 60 विधायक गैरहाजिर रहें। ऐसे में तृणमूल सुप्रिमो और पूर्व मुख्यमंत्री ममता बनर्जी ने सोमवार को सोशल मीडिया पर लाइव होकर भाजपा पर निशाना साधा। उन्होंने कहा कि आप जितनी ताकत लगा लो, तृणमूल को तोड़ना नहीं जा सकता। उन्होंने कहा कि भाजपा में शामिल होने के लिए टीएमसी विधायकों को धमकाया जा रहा है। कुछ दिन पहले ममता बनर्जी ने एलान किया था कि वह अब से प्रेस कॉन्फ्रेंस नहीं करेंगी, उन्हें जो भी कहना होगा, वह सोशल मीडिया पर लाइव बचक रहेगी। आज तृणमूल ने पार्टी के दो विधायकों ऋतब्रत बनर्जी और संदीपन साहा को पार्टी से निकाल दिया। सोशल मीडिया पर एक लाइव वीडियो में ममता बनर्जी ने कहा कि तृणमूल कांग्रेस के विधायकों को पुलिस डरा रहा है। उनसे कहा जा रहा है कि पार्टी तोड़ो, फलां आदमी से कॉन्टेक्ट करो। क्या यह प्रजातंत्र का उदाहरण है? विधायकों को डराया जा रहा है। कल, चार विधायकों ने मुझे बताया कि उन्हें डराया

कपिंजल किशोर शर्मा ने बताया कि यह उपलब्धि इस महीने के दौरान 21 टैफ़िक ब्लॉक (जिनमें 9 रात्रि ब्लॉक शामिल थे) के प्रभावी उपयोग से संभव हो पाई है, जिससे नवीनीकरण कार्यों में बिना किसी रुकावट के प्रगति सुनिश्चित हुई। विभिन्न विभागों के बीच चनिष्ठ समन्वय, जनशक्ति और मशीनों की कुशल तैनाती, निर्बाध शिफ्टिंग कार्य और सिग्नलिंग एवं ओवरहेड ट्रेडिंश कार्यों के एक साथ निष्पादन से निर्धारित समय सीमा के भीतर लक्ष्य को प्राप्त करने में महत्वपूर्ण

भूमिका निभाई। स्लीपर रिन्युअल कार्यों के सफल समापन से पूसीरे के तिनसुकिया मंडल के मोरानहाट-डिब्रूगढ़ सेक्शन में ट्रेक संरक्षा और परिचालन विश्वसनीयता में काफी वृद्धि हुई है। यह नवीनीकृत ट्रेक अवसंरचना ट्रेनों के निर्बाध परिचालन और यात्रियों के लिए बेहतर यात्रा अनुभव में योगदान प्रदान करेगा, जिससे ट्रेन यात्राओं के दौरान संरक्षा, दक्षता और सिग्नलिंग एवं ओवरहेड ट्रेडिंश कार्यों के एक साथ निष्पादन से निर्धारित समय सीमा के भीतर लक्ष्य को प्राप्त करने में महत्वपूर्ण

विजय की लोकप्रियता बढ़ने के बाद यह बहस और तेज हो गई कि यदि अन्नामलाई को पहले से अधिक स्वतंत्रता और महत्व दिया गया होता, तो शायद राज्य में बदलाव का सबसे बड़ा प्रतीक कोई और नहीं बल्कि वही होते। चुनाव से पहले उन्हें जिस तरह सीमित दायरों में रखा गया और गठबंधन की राजनीति में बांधा गया, उससे उनके समर्थकों में असंतोष भी बढ़ा। इसके बावजूद राष्ट्रीय जनतांत्रिक गठबंधन के सबसे लोकप्रिय प्रचारकों में अन्नामलाई का नाम शीर्ष पर बना रहा। अब सवाल यह है कि क्या अन्नामलाई नई पार्टी बनाएंगे? राजनीतिक जानकार मानते हैं कि वह रास्ता असान नहीं होगा, क्योंकि तमिलनाडु में पहले से कई क्षेत्रीय दल मौजूद हैं। फिर भी यह सच है कि यदि अन्नामलाई कभी स्वतंत्र राजनीतिक मंच बनाते हैं, तो वह शुरुआत से ही मजबूत चुनौती पेश कर सकते हैं। खासकर परिचम तमिलनाडु और पिछड़े वर्ग के मतदाताओं के बीच उनकी पकड़ को नजरअंदाज नहीं किया जा सकता। आज स्थिति यह है कि कुछ वर्ष पहले तक अन्नामलाई की चुनौती तमिलनाडु में भाजपा को बढ़ा बना था, लेकिन अब परिस्थिति उलट चुकी है। अब चर्चा इस बात की है कि क्या भाजपा जैसी पार्टी भी अन्नामलाई जैसी ऊर्जावान, महत्वाकांक्षी और जनाधार वाले नेता के लिए पर्याप्त राजनीतिक स्थान दे पा रही है। तमिलनाडु की राजनीति के इस मोड़ पर अन्नामलाई केवल एक नेता नहीं, बल्कि परिवर्तन की उस बेचैनी का चेहरा बन चुके हैं जो राज्य की पारंपरिक राजनीति को नई दिशा देने की क्षमता रखती है।

6 को भारत आ रहे ...

लखनऊ, जयपुर, महाराष्ट्र और दिल्ली जैसी जगहों पर विरोध प्रदर्शन भी हो रहे हैं। इसके बावजूद सरकार पर कोई खास असर नहीं पड़ रहा है। दीपक ने आंकड़े देते हुए कहा कि नीट के 22 लाख, सीबीएसई के 17 लाख, सीयूटीई के 16 लाख और एएसएससी जौडी के 40 लाख छात्रों समेत लगभग एक करोड़ से ज्यादा युवाओं के भविष्य के साथ सिस्टम ने मजाक किया है। अभिजीत ने कहा कि छात्र अपने भविष्य को लेकर बहुत ज्यादा परेशान और डरे हुए हैं। इतने बड़े ब्लंडर के बाद भी अगर शिक्षा मंत्री इस्तीफा नहीं देते, तो इसका मतलब है कि देश में जवाबदेही नाम की कोई शक्ति नहीं बची है। उन्होंने सवाल उठाया कि सिस्टम की गलतियों का सारा खामियाजा सिर्फ छात्र ही क्यों भुगतें? विरोध प्रदर्शन की योजना साझा करते हुए उन्होंने बताया कि वे 6 जून, शनिवार को स्टूडेंट दिल्ली पहुंचेंगे। वे अपने समर्थकों के साथ एयरपोर्ट से सीधे पार्लियामेंट स्टीड पुलिस स्टेशन जाएंगे। वहां वे जंजर-मंतर पर शांतिपूर्ण प्रदर्शन करने की अनुमति मांगेंगे। उन्होंने कहा कि भारत का संविधान हर नागरिक को गलत के खिलाफ शांति से आवाज उठाने का अधिकार देता है। वे उसी संविधान के रास्ते पर चलेंगे। अभिजीत ने अपने समर्थकों और छात्रों से इस विरोध प्रदर्शन में शामिल होने की अपील की है। उन्होंने कहा कि उनके दोस्तों और परिवार को डर है कि पुलिस उन्हें गिरफ्तार कर जेल भेज देगी। लेकिन उन्हें लोकतंत्र और संविधान पर पूरा भरोसा है। वे गांधी, अंबेडकर, भगत सिंह और नेहरू के विचारों के प्रशंसक हैं। उन्होंने साफ कहा कि वे जेल जाने से नहीं डरते। उनके अनुसार, यह देश किसी एक पार्टी का नहीं बल्कि हम सबका है। अगर आज हम चुप रहे, तो हमारा भविष्य बर्बाद हो जाएगा। उन्होंने सभी समर्थकों से एकजुट होने का आह्वान किया है।

रास और राज्य ...

सभी चुनावों के लिए वोटिंग 18 जून को सुबह 8 बजे से शाम 4 बजे तक होगी। वोटों की गिनती भी उसी दिन शाम 5 बजे से शुरू हो जाएगी। चुनाव आयोग ने बताया कि राज्यसभा की 10 राज्यों की 24 सीटों पर द्विवार्षिक चुनाव होंगे। महाराष्ट्र, तमिलनाडु और ओडिशा में राज्यसभा सीटों के लिए उपचुनाव होंगे। बिहार में राज्य विधान परिषदों की नौ सीटों के लिए द्विवार्षिक चुनाव होंगे, और एक सीट के लिए उपचुनाव होगा। कर्नाटक में, विधान परिषद की सात सीटों के लिए चुनाव होंगे।

पुणे जहरीली शराब ...

गई है। इस कथित जहरीली शराब मामले में अब तक कुल 18 लोगों की मौत हो चुकी है और कई लोगों का इलाज जारी है। इस मामले की गहन छानबीन राज्य क्राइम इन्वेस्टिगेशन डिपार्टमेंट (सीआईडी) की टीम कर रही है। सूत्रों के अनुसार पुणे ग्रामीण पुलिस मुख्यालय के पुलिस अधीक्षक संदीप सिंह गिल ने अवैध तरीके से बेची जा रही जहरीली देशी शराब पर कार्रवाई न करने पर आज चार और पुलिस कर्मियों को निर्लिंबित करने का आदेश जारी किया है। इन निर्लिंबित पुलिसकर्मियों में दौंड डिट्टी सुपरिटेंडेंट ऑफिस के सुभाष दोंडफोडे, उरली कचन पुलिस स्टेशन के पुलिस कार्टेबल अजीत शिवाजी काले और यवत पुलिस स्टेशन के पुलिस कार्टेबल सुमित नंदकुमार वाघ और यवत पुलिस स्टेशन के पुलिस कार्टेबल रामदास ज्ञानदेव जगताप शामिल हैं। जहरीली शराब मामले का आरोपित राधेश्याम प्रजापति उरली कंचन इलाके का रहने वाला है और शुद्धताती जांच में इन चारों पुलिस कर्मचारियों से उसके संपर्क होने की बात सामने आई है। इस बारे में बरामती डिवीजन के एडिशनल सुपरिटेंडेंट ऑफ पुलिस की जांच में कहा गया है कि संबंधित कर्मचारियों का व्यवहार पुलिस बल के अनुसारशन के लिए नुकसानदायक और बहुत सफिंध है। इस जांच रिपोर्ट के आधार पर, महाराष्ट्र पुलिस एक्ट और महाराष्ट्र पुलिस नियमों के अनुसार इन चारों के खिलाफ अनुशासनात्मक कार्रवाई का प्रस्ताव दिया गया है। उन्हें सरकारी नौकरी से निर्लिंबित कर दिया गया है। इस बीच, गवाहों को प्रभावित करने की संभावना को ध्यान में रखते हुए, सरम्येशन अवधि के दौरान इन सभी कर्मचारियों का हेडक्वार्टर पुणे ग्रामीण पुलिस हेडक्वार्टर तय किया गया है।

कांग्रेस कार्यालय में जमकर मारपीट, नुरुल हुदा पर हमले की कोशिश

नगांव (हिंस)। असम के डबका स्थित कांग्रेस कार्यालय में सोमवार को उस समय भारी हंगामा और मारपीट की स्थिति उत्पन्न हो गई, जब पार्टी के कुछ कार्यकर्ताओं ने कांग्रेस विधायक नुरुल हुदा के खिलाफ जोरदार विरोध प्रदर्शन किया। स्थिति इतनी तनावपूर्ण हो गई कि जुते-चपलों के साथ उन पर हमला करने की कोशिश की गई। प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार, आक्रोशित कार्यकर्ताओं ने नुरुल हुदा के वाहन पर भी हमला किया। कार्यालय परिसर में अफरा-तफरी का माहौल बना गया और दोनों पक्षों के बीच तीखी झड़प देखने को मिली। बताया गया है कि बिनाकादो विधानसभा क्षेत्र को एजेपी (असम जातीय परिषद) के उम्मीदवार के लिए छोड़ने के फैसले को लेकर कांग्रेस कार्यकर्ताओं में लंबे समय से नाराजागी थी। इसी मुद्दे को लेकर कार्यकर्ताओं का आज गुस्सा फूट पड़ा। स्थिति को गंभीर होते देख नुरुल हुदा को राजीव भवन से जल्दबाजी में निकलना पड़ा।

नलबाड़ी में युवक की हत्या का मुख्य आरोपी पुलिस मुठभेड़ में ढेर

नलबाड़ी (हिंस)। असम के नलबाड़ी जिले के गंगापुर में हुए हमले के मुख्य आरोपी रोज अली उर्फ आसिफ खान को सोमवार को पुलिस मुठभेड़ में मौत हो गई। पुलिस के अनुसार आरोपी ने हिरासत से भागने की कोशिश के दौरान पुलिसकर्मियों की बंदूक छीनकर उन पर गोलीबारी की थी। नलबाड़ी के पुलिस अधीक्षक विवेकानंद दास ने बताया कि रोज अली ने पुलिस को बंदूक छीनकर पुलिस दल पर चार से पांच राउंड गोलीयां चलाई। आत्मरक्षा और जवाबी कार्रवाई में पुलिस ने गोली चलाई, जिसमें एक गोली उसके सीने में लगी। इससे उसकी मौत हो गई। गंगापुर में हुए हमले में युवक माधुर्य बर्मन की मौत हो गई थी, जबकि उसकी बहन गंभीर रूप से घायल हो गई थी। दोनों स्कूटी से अपने घर लौट रहे थे। इसी दौरान आरोपितों ने



हमला किया था। परिजनों ने आरोप लगाया था कि रोज अली लंबे समय से युवती को परेशान कर रहा था और विवाह का दबाव बना रहा था। साथ ही परिवार को लगातार धमकियां दे रहा था। इस घटना की अखिल असम छत्र संघ (आसू) ने कड़ी निंदा करते हुए दोषी को कठोरतम सजा देने की मांग की थी। आसू अध्यक्ष उत्पल शर्मा ने कहा था कि हत्या के दोषियों को कानून के तहत कड़ी सजा मिलनी चाहिए। फिलहाल पुलिस

कि रोज अली लंबे समय से उनकी बेटी से शादी करने के नाम पर परेशान कर रहा था। उन्होंने दावा किया कि आरोपी ने कई बार चाकू दिखाकर जान से मारने की धमकी दी थी और उन्हें तथा उनकी बेटी को भी नुकसान पहुंचाने की बात कही थी। युवती की मां के अनुसार, उनकी बेटी जब नौवीं कक्षा में पढ़ती थी तभी से रोज अली उसे परेशान कर रहा था। लगातार उत्पीड़न के कारण उसकी पढ़ाई प्रभावित हुई और वह मानसिक रूप से भी परेशान रहने लगी। उन्होंने यह भी आरोप लगाया कि रोज अली के माता-पिता ने मामले में शिकायत दर्ज नहीं करने के लिए उनसे अनुरोध किया था और उनके सामने हाथ जोड़कर गृहार लगाई थी। उल्लेखनीय है कि गंगापुर में हुई इस घटना में भाई की मौत हो गई, जबकि बहन गंभीर हालत में उपचाराधीन है।

कांग्रेस में रकीबुल का प्रभाव, पुत्र तंजिल हुसैन बने एपीवाईसी के उपाध्यक्ष

गुवाहाटी (हिंस)। असम प्रदेश कांग्रेस के वरिष्ठ नेता एवं सांसद रकीबुल हुसैन के पुत्र एवं विधायक तंजिल हुसैन को असम प्रदेश युवा कांग्रेस (एपीवाईसी) का उपाध्यक्ष नियुक्त किए जाने के बाद राज्य की राजनीति में नई चर्चा शुरू हो गई है। तंजिल हुसैन की नियुक्ति को लेकर राजनीतिक हलकों में विभिन्न प्रतिक्रियाएं सामने आ रही हैं। आलोचकों का आरोप है कि यह फैसला कांग्रेस में परिवारवाद की बढ़ती प्रवृत्ति को दर्शाता है। इससे पहले भी तंजिल हुसैन के राजनीतिक उत्थान को लेकर विपक्षी दलों और कुछ राजनीतिक पर्यवेक्षकों ने सवाल उठाए थे। विपक्षी दलों का कहना है कि कांग्रेस में महत्वपूर्ण पदों पर नियुक्तियों को लेकर एक सीमित नेतृत्व समूह का प्रभाव लगातार बढ़ता जा रहा है। कुछ नेताओं ने हालिया राजनीतिक नियुक्तियों का हवाला देते हुए आरोप लगाया कि संघटन और विधानसभा में अहम जिम्मेदारियों के निर्धारण में पारदर्शिता का अभाव



दिखाई दे रहा है। राजनीतिक विश्लेषकों का मानना है कि तंजिल हुसैन की नियुक्ति ने एक बार फिर कांग्रेस में आंतरिक लोकतंत्र और नेतृत्व चयन की प्रक्रिया को लेकर बहस छेड़ दी है। हालांकि, कांग्रेस की ओर से इस विषय पर कोई आधिकारिक प्रतिक्रिया सामने नहीं आई है। तंजिल हुसैन के एपीवाईसी उपाध्यक्ष बनने के बाद राज्य की राजनीति में परिवारवाद बनाम संगठनात्मक नेतृत्व को लेकर चर्चा तेज हो गई है।

श्रीश्रीमाधवदेव की आविर्भाव तिथि पर मुख्यमंत्री ने अर्पित की श्रद्धांजलि

गुवाहाटी (हिंस)। असम के मुख्यमंत्री डॉ. हिमंत विश्व शर्मा ने सोमवार को महापुरुष श्रीमंत शंकरदेव के प्रिय शिष्य श्रीश्रीमाधवदेव की पावन आविर्भाव तिथि पर उन्हें श्रद्धापूर्वक नमन करते हुए भावपूर्ण श्रद्धांजलि अर्पित की। मुख्यमंत्री ने अपने सोशल मीडिया स्टैंडि में कहा कि श्रीश्रीमाधवदेव ने भक्ति, मानवता और सामाजिक समरसता के अमृत संदेश के माध्यम से समाज को एकता के सूत्र में बांधने का कार्य किया। उनके आदर्श, दर्शन और मूल्यबोध ने युगों-युगों तक समाज को आलोकित करेगा तथा लोगों को सद्भाव, करुणा और भाईचारे के मार्ग पर चलने की प्रेरणा देगा। डॉ. शर्मा ने कहा कि महापुरुष श्रीश्रीमाधवदेव ने अपनी आध्यात्मिक साधना और सामाजिक चिंतन के माध्यम से असम की सांस्कृतिक एवं धार्मिक विरासत को समृद्ध बनाया। उन्होंने लोगों से आह्वान किया कि वे उनके महात्म आदर्शों की जीवन में अपनाकर सामाजिक सौहार्द, पारस्परिक सम्मान और मानव कल्याण के मार्ग पर आगे बढ़ें।

पुलिस हिरासत से भागने का प्रयास, गोली लगने से हुआ घायल



कामरूप (हिंस)। दक्षिण कामरूप में 10 वर्षीय बच्चों के साथ दुष्कर

के आरोपी ने पुलिस हिरासत से भागने की कोशिश की। पुलिस का कहना है कि आरोपी ने इस दौरान पुलिस पर फायर भी किया। पुलिस की जवाबी फायरिंग में आरोपी गोली लगने से घायल हो गया है। कामरूप जिला पुलिस ने सोमवार को बताया कि बीती रात गिरफ्तार किए गए आरोपी अवकास अली को आज सुबह आगे की पृष्ठताह के लिए छयागांव ले जाया जा रहा था। रास्ते में कुकुरमारा नामक जगह पर आरोपी ने एक पुलिसकर्मी से बंदूक छीनी और गोली चलाने लगे। गोली पुलिस वाहन में लगी। पुलिस ने जवाबी कार्रवाई की और आरोपी के पैर में गोली मारकर उसे पकड़ लिया। घायल अवस्था में उसे गुवाहाटी में मेडिकल कॉलेज एंड हॉस्पिटल में भर्ती कराया गया। पुलिस आगे की कार्रवाई कर रही है।

खाद्य सुरक्षा विभाग का छापा, जहरीले रसायन में डुबोकर रखी गई 15 बोरियां परवल जब््त

बरपेटा (हिंस)। जनस्वास्थ्य के लिए गंभीर चिंता का विषय बने एक मामले में खाद्य सुरक्षा विभाग ने बरपेटा रोड की थोक सब्जी मंडी में देर रात छापेमारी कर जहरीले रसायनों से उपचारित 15 बोरियां परवल जब््त की हैं। जानकारी के अनुसार, परवल को कथित रूप से विषैले रसायनों से मिश्रित पानी में डुबोकर रखा गया था। यह मामला तब सामने आया जब ऐसे परवलों का वीडियो और तस्वीरें सामने आईं, जिनमें उन्हें रासायनिक मिश्रण वाले पानी में रखा हुआ देखा गया। इस खुलासे के बाद स्थानीय लोगों और प्रशासन में चिंता बढ़ गई। खाद्य

सुरक्षा विभाग की टीम ने छापेमारी के दौरान उन परवलों को जब््त कर लिया, जिन्हें विभिन्न बाजारों में भेजने और निर्यात के लिए तैयार किया जा रहा था। विभाग ने मोंके से 15 बोरियां परवल अपने कब्जे में लेकर जांच शुरू कर दी है। अधिकारियों ने कहा कि खाद्य पदार्थों में हानिकारक रसायनों के उपयोग को किसी भी स्थिति में बर्दाश्त नहीं किया जाएगा और दोषियों के खिलाफ कड़ी कानूनी कार्रवाई की जाएगी। इस घटना ने एक बार फिर खाद्य सुरक्षा व्यवस्था और भोजक बाजारों में निगरानी प्रणाली पर सवाल खड़े कर दिए हैं।

दो बांग्लादेशी महिलाओं की पहचान, डिटेन्शन कैम्प भेजा गया

नगांव (हिंस)। असम के जूरिया क्षेत्र में दो महिलाओं को विदेशी न्यायाधिकरण (फॉरेनर्स ट्रिब्यूनल) ने बांग्लादेशी नागरिक घोषित किया है। न्यायाधिकरण के आदेश के बाद दोनों महिलाओं को कानूनी प्रक्रिया पूरी कर डिटेन्शन कैम्प भेज दिया गया। सोमवार को सामने आई जानकारी के अनुसार, ममतजा बेगम और जहांआरा बेगम नामक दोनों महिलाएं सक्षम प्राधिकारी के समक्ष अपनी भारतीय नागरिकता साबित करने में असफल रही। इसके बाद विदेशी न्यायाधिकरण ने उन्हें विदेशी घोषित कर दिया और प्रशासन ने न्यायाधिकरण के निर्देशानुसार आवश्यक कार्रवाई करते हुए उन्हें डिटेन्शन

सेंटर में स्थानांतरित कर दिया। राज्य में अवैध रूप से रह रहे विदेशी नागरिकों की पहचान और उनके विरुद्ध कार्रवाई के लिए चलाए जा रहे अभियान के बीच यह मामला सामने आया है। अधिकारियों ने बताया कि नागरिकता और अवैध प्रवासन से जुड़े मामलों में लागू कानूनी प्रावधानों के तहत न्यायाधिकरण के आदेश को क्रियान्वित किया गया। जूरिया क्षेत्र में इस कार्रवाई को लेकर व्यापक चर्चा है। स्थानीय प्रशासन का कहना है कि विदेशी न्यायाधिकरण के निर्देशों के अनुसार पूरी प्रक्रिया का पालन करते हुए दोनों महिलाओं के खिलाफ आवश्यक कानूनी कदम उठाए गए हैं।

कामरूप में मानव-हाथी संघर्ष निवारण उपायों की समीक्षा जीवन और संपत्ति के नुकसान को घटाना मुख्य लक्ष्य

रंगिया (विभास)। कामरूप जिले के पलाशबाड़ी और बोको-छयागांव सहित सह-जिला क्षेत्रों में बढ़ती मानव-हाथी संघर्ष घटनाओं के संदर्भ में आज अमिनगांव स्थित एकीकृत जिला आयुक्त कार्यालय के सभाकक्ष में एक बैठक आयोजित की गई। असम सरकार के पर्यावरण, वन और जलवायु परिवर्तन विभाग के विशेष मुख्य सचिव एम. के. यादव की अध्यक्षता में हुई इस बैठक में पलाशबाड़ी के विधायक हिमांशु शेखर वैश्य उपस्थित रहे। साथ ही निम्न असम सामाजिक वनानीकरण चक्र के प्रभारी वन संरक्षणक सानीदेवो इंद्रदेव चौधुरी, कामरूप के जिला आयुक्त देव कुमार मिश्रा, अतिरिक्त जिला आयुक्त प्रजांति कुमार देव, पलाशबाड़ी सह-जिला आयुक्त भास्कर ज्योति कलिता, बोको-छयागांव सह-जिला आयुक्त प्रियांशु भाद्राज, अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक पुनम पेगू, चक्र के अधिकांश, वन विभाग के अधिकारी-कर्मचारी और विभिन्न विभागों के प्रतिनिधि उपस्थित थे। बैठक में मानव-हाथी संघर्ष प्रवण क्षेत्रों की वर्तमान स्थिति की समीक्षा के साथ ही हाथियों के आक्रमण से होने वाली फसल क्षति, संपत्ति हानि और मानवीय जीवन के नुकसान को घटाने के लिए अपनाए जाने वाले विभिन्न उपायों पर विस्तृत चर्चा हुई। चर्चा में पूर्व सूचना-बतावनी प्रणाली को और सशक्त करने, वन विभाग, जिला प्रशासन



और स्थानीय जनता के बीच समन्वय बढ़ाने, जनजागरूकता बढ़ाने तथा हाथियों की गतिविधियों की निगरानी के लिए प्रौद्योगिकी-आधारित उपाय अपनाने पर विशेष जोर दिया गया। इसके अलावा मानव-हाथी संघर्ष से प्रभावित लोगों को समय पर क्षतिपूर्ति प्रदान करने और आपातकालीन सहायता व्यवस्था को और प्रभावी बनाने पर भी चर्चा हुई। स्वागत भाषण में जिला आयुक्त देव कुमार मिश्रा ने कहा कि मानव-हाथी संघर्ष के कारण होने वाले जीवन और संपत्ति के नुकसान को यथासंभव कम करना जिला प्रशासन का प्रमुख लक्ष्य है। उन्होंने यह भी बताया कि संघर्ष प्रवण क्षेत्रों में हाथियों के प्रवेश नियंत्रण और निगरानी व्यवस्था सुदृढ़ करने के लिए सोलर फेंसिंग स्थापित करने और पर्यवेक्षण टॉवर (वांच टावर) निर्माण करने की योजना बनाई जा रही है।

राज्य का पहला हैवेल्स एक्सक्लूसिव फैन शोरूम एयर गैलेरिया नगांव में शुरू

नगांव ((हिंस)। असम के उपभोक्ताओं के लिए एक नई और अनूठी खरीदारी अवधारणा लेकर आए राज्य के पहला हैवेल्स एक्सक्लूसिव फैन शोरूम एयर गैलेरिया का भव्य उद्घाटन रविवार को हैबरागांव स्थित हनुमान मंदिर के समीप संपन्न हुआ। यह शोरूम विशेष रूप से विभिन्न प्रकार के आधुनिक, ऊर्जा-कुशल एवं डिजाइनर पंखों को समर्पित है, जो इसे असम में अपनी तरह का पहला प्रतिष्ठान बनाता है। कार्यक्रम का उद्घाटन नगांव के अतिरिक्त जिला आयुक्त मृदुल बोड़ो एवं हैवेल्स के ब्रांच मैनेजर संदीप फुकन ने संयुक्त रूप से किया। इस अवसर पर अतिरिक्त जिला आयुक्त मृदुल बोड़ो ने इस नई पहल की सराहना करते हुए कहा कि इस प्रकार के विशिष्ट एवं आधुनिक व्यवसाय न केवल उपभोक्ताओं को बेहतर विकल्प प्रदान करते हैं, बल्कि जिले



के आर्थिक विकास और व्यापारिक वातावरण को भी नई दिशा देते हैं। जिला आयुक्त देवाशीष शर्मा पूर्व निर्धारित व्यस्तताओं के कारण कार्यक्रम में उपस्थित नहीं हो सके, उन्होंने शोरूम के संचालक संजय गाड़ोदिया को फोन पर शुभकामनाएं प्रेषित करते हुए इस नए उद्यम की सफलता की कामना की। उद्घाटन

समारोह में व्यापार, सामाजिक एवं जनजीवन से जुड़े अनेक प्रतिष्ठित व्यक्तित्वों की गरिमामयी उपस्थिति रही। इन्हें पूर्व विधायक गिरिन्द्र बरुवा, पीबीसी के स्वामी देवेन्द्र सिंह सेहमी, अच्युत समूह से सांघमल खेतावत, नगांव चैंबर ऑफ कॉमर्स के सचिव नानू दास, शंकर मिश्रा की सचिव प्राण महंता, लायंस डिस्ट्रिक्ट

322ष्ट के डिस्ट्रिक्ट गवर्नर ललित कोठारी तथा मारवाड़ी सम्मेलन के अध्यक्ष प्रमोद कोठारी एवं हैवेल्स कंपनी के तमाम लोग प्रमुख रूप से उपस्थित थे। इस महत्वपूर्ण अवसर को कवर करने के लिए जिले के विभिन्न प्रिंट एवं डिजिटल मीडिया संस्थानों के प्रतिनिधि भी बड़ी संख्या में उपस्थित रहे, जिससे कार्यक्रम को व्यापक जन-ध्यान प्राप्त हुआ। उद्घाटन के दौरान तथा पूरे दिन शहरवासियों और ग्राहकों में इस अनूठे शोरूम को लेकर विशेष उत्सुकता देखने को मिली। जैसे ही लोगों को यह जानकारी मिली कि यह असम का पहला एक्सक्लूसिव फैन शोरूम है, बड़ी संख्या में लोग शोरूम का अवलोकन करने पहुंचे। आधुनिक डिजाइन, विविध मॉडल और एक ही छत के नीचे उपलब्ध विस्तृत श्रृंखला ने आगंतुकों का विशेष ध्यान आकर्षित किया। शोरूम के संचालक

संजय गाड़ोदिया ने उपस्थित अतिथियों, शुभचिंतकों, प्राधिकां एवं मीडिया प्रतिनिधियों का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि उनका उद्देश्य ग्राहकों को पंखों की दुनिया में एक नया अनुभव प्रदान करना है, जहां गुणवत्ता, डिजाइन और तकनीक का उत्कृष्ट संगम उपलब्ध है। उद्घाटन समारोह के उपरंत विभिन्न सामाजिक संगठनों, व्यापारिक संस्थानों का जिले के अनेक गणमान्य व्यक्तियों ने अपनी शुभकामनाएं प्रेषित करते हुए इस नए उद्यम की सफलता की कामना की। असम में अपनी तरह की इस पहली पहल ने न केवल व्यापारिक जगत का ध्यान आकर्षित किया है, बल्कि उपभोक्ताओं के बीच भी यह चर्चा का विषय बन गई है। स्थानीय लोगों का मानना है कि एयर गैलेरिया आने वाले समय में घरेलू एवं प्रीमियम फैन सेगमेंट के लिए एक प्रमुख गंतव्य के रूप में उभरेगा।

धुबड़ी के धोराघाट में विश्व पर्यावरण दिवस को लेकर तैयारियां शुरू



धुबड़ी (विभास)। धुबड़ी जिला कल्पतरु और जिया एंटरप्राइज की सौजन्य से धुबड़ी के धोराघाट हरि मंदिर प्रांगण में भव्य रूप से विश्व पर्यावरण दिवस मनाने की तैयारी चल रही है। इस दौरान आज कल्पतरु धुबड़ी संगठन के अध्यक्ष सुब्रत सिंह चौधरी द्वारा दी गई जानकारी के अनुसार इस वर्ष धोराघाट हरि मंदिर प्रांगण में स्थित 400 वर्ष पुराने बरगद के पेड़ के नीचे भव्य रूप 53वां विश्व पर्यावरण दिवस समारोह का आधार स्तंभ स्थापित किया गया। इस कार्यक्रम के माध्यम से हर साल की तरह इस बार भी लोगों के बीच पर्यावरण के रूप में जागरूकता बढ़ाई जाएगी। इसके अलावा उन्होंने बताया कि इस बार आयोजित कार्यक्रम में लगभग 5000 विभिन्न प्रजातियों के पौधे वितरण किए जाएंगे। इस कार्यक्रम में धुबड़ी जिला वन अधिकारी सहित कई वरिष्ठ व्यक्ति उपस्थित रहेंगे।

बांगईगांव : मारवाड़ी युवा मंच और जागृति शाखा का शपथ ग्रहण समारोह आयोजित

बांगईगांव। स्थानीय मारवाड़ी युवा सेवा भवन में रविवार को मारवाड़ी युवा मंच, एवं जागृति शाखा द्वारा सत्र 2026-27 के लिए एक भव्य शपथ विधि समारोह का आयोजन किया गया। इस गरिमामयी कार्यक्रम में अखिल भारतीय मारवाड़ी युवा मंच के राष्ट्रीय महासचिव मोहित नाहटा मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। शपथ ग्रहण समारोह के शुरुआत से ठीक पहले मारवाड़ी युवा मंच भवन के निचले तल्ले पर स्थित पुराने रसोईघर के पुनर्निर्माण एवं आधुनिकीकरण के बाद तैयार हुए नवीन रसोईघर का उद्घाटन समाज के वरिष्ठ सदस्य प्रेमनाथ हरलालका के कर-कमलों द्वारा रिबन काटकर संपन्न हुआ। इसके पश्चात मुख्य समारोह का आगाज अतिथियों द्वारा दीप प्रज्वलन के साथ हुआ। मंच पर मुख्य अतिथि श्री मोहित नाहटा के साथ दोनों शाखाओं के नवनिर्वाचित अध्यक्ष गोविंद अग्रवाला व दीपाली अग्रवाल, सचिव धीरज शर्मा तथा वरिष्ठ सदस्य प्रेमनाथ हरलालका को मंचासीन कराया गया। बांगईगांव जागृति शाखा के सदस्यों ने अत्यंत सुमधुर स्वागत गीत प्रस्तुत कर आगंतुकों का अभिनंदन किया। परंपरा के अनुसार, सभी उपस्थित सभी अतिथियों, सलाहकारों, पूर्व



अध्यक्षों, स्थायी आमंत्रित सदस्यों तथा समाज के विशिष्ट महानुभावों को फुलाम गमछ पहनकर सम्मानित किया गया। कार्यक्रम के अगले चरण में दोनों शाखाओं के पूर्व सचिवों धीरज शर्मा तथा दीपाली अग्रवाल ने गत वर्ष का विस्तृत सचिव

प्रतिवेदन सभा के सामने प्रस्तुत किया, जिसमें पिछले सत्र में किए गए सामाजिक व जनहित के कार्यों का लेखा-जोखा दिया गया। समारोह के मुख्य आकर्षण शपथ विधि समारोह के दौरान मुख्य अतिथि मोहित नाहटा ने मारवाड़ी युवा मंच तथा जागृति शाखा के नवनिर्वाचित अध्यक्ष क्रमशः गोविंद अग्रवाला व दीपाली अग्रवाल को शपथ दिलाई। इसके साथ ही दोनों शाखाओं के सचिव क्रमशः धीरज शर्मा तथा आयुषी बंसल को भी पदभार की शपथ ग्रहण कराई गई। इन मुख्य पदाधिकारियों के अलावा दोनों शाखाओं की नई कार्यकारिणी के अन्य सदस्यों को भी समाज सेवा और संघटन के प्रति कर्तव्यनिष्ठा की शपथ दिलाई गई। मुख्य अतिथि राष्ट्रीय महासचिव मोहित नाहटा ने अपने संबोधन में दोनों शाखाओं की नई टीम को बधाई दी। उन्होंने अखिल भारतीय स्तर पर मंच द्वारा संचालित किए जा रहे विभिन्न सेवा प्रकल्पों और राष्ट्रीय कार्यक्रमों की विस्तृत जानकारी दी। नाहटा ने संघटन की मजबूती और समाज निर्माण में युवाओं की भूमिका पर भी विस्तार से चर्चा की। इस पूर्व गरिमामय कार्यक्रम का संचालन सचिव धीरज शर्मा ने किया। समारोह में दोनों ही शाखाओं की सदस्य, मार्गशक्ति और स्थानीय प्रबुद्ध जन बड़ी संख्या में उपस्थित रहे।

रंगिया : पारिवारिक विवाद में पति ने अपने ही घर को फूंक डाला



रंगिया (विभास)। रंगिया के बंगालीकुचि इलाके में पारिवारिक कलह के चलते एक व्यक्ति द्वारा अपने ही घर में आग लगाने का सनसनीखेज मामला सामने आया है। इस घटना से पूरे इलाके में हड़कंप का माहौल बना हुआ है। सूत्रों के मुताबिक आरोपी की पहचान संजय बोड़ो उर्फ चांगा के रूप में हुई है। उसका अपनी पत्नी या परिवार के सदस्यों के साथ किसी बात को लेकर गंभीर विवाद चल रहा था। इसी घरेलू झगड़े से तैश में आकर संजय ने यह आत्मघाती और खोफनाक कदम उठाया। अग्निफाट में घर पूरी तरह जलकर गया और भारी नुकसान की आशंका है। घटना की सूचना मिलते ही स्थानीय पुलिस और दमकल की गाड़ियां मौके पर पहुंचीं और आग पर काबू पाया। पुलिस मामले की जांच कर रही है।

गाय राष्ट्र माता है, उसे घोषित करने की कोई आवश्यकता ही नहीं : योगी

बिजनौर (हिंस)। मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने कहा कि गाय को राष्ट्रीय पशु घोषित करने की मांग को लेकर चर्चा हो रही है, लेकिन मां और संतान के रिश्ते को किसी घोषणा की आवश्यकता नहीं होती। भारतीय संस्कृति में गाय को माता का दर्जा दिया गया है और वह आस्था तथा संस्कारों का अभिन हिस्सा है। उन्होंने कहा गाय को राष्ट्रीय पशु घोषित करने की मांग करने वालों को बुद्धि भ्रष्ट हो गयी है। मुख्यमंत्री योगी सोमवार को बिजनौर जनपद के आलमपुर गांवड़ी में जमीन का अधिकार देने के अवसर पर आयोजित एक कार्यक्रम को संबोधित कर रहे थे इस मौके पर उन्होंने पाकिस्तान से विस्थापित 1645 परिवारों तथा 50 पूर्व सैनिकों एवं लीजधारकों को भूमिधरी अधिकार पत्र प्रदान किए। भूमिधरी अधिकार मिलने से लाभार्थियों को भूमि पर वैधानिक स्वामित्व प्राप्त होगा। मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रदेश सरकार समाज के वंचित, शोषित और जरूरतमंद वर्गों को मुख्यधारा से जोड़ने के लिए प्रतिबद्ध है तथा प्रत्येक पात्र व्यक्ति तक सरकारी योजनाओं का लाभ पहुंचाना सरकार की प्राथमिकता है। इस मौके पर उन्होंने जिले को विकास की सोंगत देते हुए करोड़ों रुपए की विकास परियोजनाओं का लोकार्पण और शिलान्यास किया। उन्होंने गौ संरक्षण, कानून व्यवस्था, विकास योजनाओं और शराबीय परिवारों के मुद्दों पर सीधे जनता से संवाद किया।



उन्होंने कहा कि वह 4 वर्ष पहले यहां के पूर्व सांसद सर्वेश कुमार के साथ सभा की थी, लेकिन आज वे हमारे बीच नहीं हैं, पर उनके पुत्र और यहां के विधायक सुशांत सिंह जनता की सेवा कर रहे हैं। इस क्षेत्र में हमने पाकिस्तान से आए विस्थापितों को उनके जमीनी अधिकार सौंपे हैं, जो 1947-48 में कट्टरपंथी पाकिस्तानियों ने उनकी संपत्ति पर कब्जा कर लिया गया था, उन्हें विस्थापितों को आज कृषि भूमिका मालिकाना हक प्रदान किया गया है। मुख्यमंत्री योगी ने कहा कि जो विस्थापित शेष बचे हैं, उनकी अगले चरण में जमीन का मालिकाना हक देने का

काम भी करेंगे 7 मुख्यमंत्री ने कहा कि देश के कुछ मुल्ला व मौलवी गौ माता को राष्ट्रीय पशु घोषित करने की मांग कर रहे हैं। मैं उनसे कहना चाहता हूं कि गाय हमारी माता है। जन्म जन्मानर का नाता है। मां पुत्र के बीच में कुछ घोषणा की आवश्यकता होती है क्या ? तुम्हारी सोच ही पशुवत है, जो तुम माता को पशु कहते हो। गाय हमारी माता है। यह हमारे संस्कार में है। बकरीद पर हमने खुद देखा कि बहुत से बधायें देने में गौ माता का चित्र लगा रहे थे। उन्हें जनकारी सही चाहिए कि गौ वध पर क्या सजा हो सकती है। मुख्यमंत्री ने गाय तो स्वघोषित राष्ट्र माता

है, उसे घोषित करने की कोई आवश्यकता ही नहीं है। इसी प्रकार गंगा भी हमारी माता है। हमारे सारे संस्कार गंगा के सानिध्य में ही संपन्न होते हैं। क्या यह कोई बताने की आवश्यकता है की गंगा हमारी मां है। मुख्यमंत्री ने कट्टरपंथियों को आड़े हाथों लेते हुए कहा कि पाकिस्तान से आए विस्थापितों के बारे में आज तक किसी मौलवी ने कोई भी आवाज नहीं उठाई, जबकि कट्टरपंथियों ने पाकिस्तान में हिंदुओं की संपत्तियों पर कब्जा किया। यहां हिंदुस्तान में भी वक्फ के नाम पर संपत्ति पर कब्जा किया गया है। मुख्यमंत्री ने कहा कि आज से 6 महीने पहले बांग्लादेश में हिंदुओं का कतलेआम किया गया, पर हमारे देश के किसी मौलवी ने कोई आवाज नहीं उठायी। आज बांग्लादेश में हिंदू 22 से घटकर केवल 7 जीसदी रह गया। उन्होंने कहा कि पाकिस्तान में 14 से घटकर मात्र दो प्रतिशत रह गया यह मौलवी कभी भी बांग्लादेश-पाकिस्तान की कोई निंदा नहीं करते। मुख्यमंत्री ने सरकार को सतगता को भी बताते हुए कहा कि हम पहले से ही माहौल देखकर सतर्क हैं। इसीलिए रामनवमी, शिवरात्रि, होली व दिवाली जैसे पर्व शांतिपूर्वक मनाये जा रहे हैं, अन्यथा पहले दुर्गा पूजा, कावड़ यात्रा सपना जैसे हो गए थे। मुख्यमंत्री ने समाजवादी पार्टी का नाम लिए बिना कहा कि उनके शासन में नटी स्कूल –कॉलेज नहीं जा पा रहे थीं और

व्यापारी भी सुरक्षित नहीं थे। मुख्यमंत्री योगी ने हाल ही में गाजियाबाद मर्डर का उल्लेख करते हुए कहा कि आपने दोस्ती का माहौल देख लिया होगा कि दोस्ती की आड़ में कैसे खत्म किया जाता है। मुख्यमंत्री ने प्रधानमंत्री मोदी तथा मुख्यमंत्री अमित शाह को श्रेय देते हुए कहा कि उन्होंने बांग्लादेश, अफगानिस्तान, नेपाल और पाकिस्तान से आए विस्थापित हिंदुओं, बौद्धों व सिखों को यहां का नागरिक अधिकार देने का बिल पास कराया। फलस्वरूप आज हम ऐसे लोगों को भी कानूनी रूप से कृषि भूमि का मालिकाना हक दे पा रहे हैं। इस कानून को बनाए जाने के समय कांग्रेस ने इसका विरोध किया था, पर वहीं कांग्रेस बांग्लादेशी युसर्पैटिए को यहां बसने के लिए जोर लगाती है। भारत का विभाजन करने वाली मुस्लिम लीग के साथ यह गलबाहियां करके चुनाव लड़ते हैं। कार्यक्रम में मुख्यमंत्री ने प्रधानमंत्री आवास योजना, मुख्यमंत्री युवा उद्यमी विकास अभियान, राष्ट्रीय ग्रामीण आजीविका मिशन और स्वयं सहायता समूहों से जुड़े लाभार्थियों को स्वीकृति पत्र, डेमो चेक और प्रमाण पत्र भी वितरित किए। विभिन्न विभागों के चयनित 11 प्रेरणादायी लाभार्थियों को मंच पर सम्मानित किया। मुख्यमंत्री ने स्वयं सहायता समूह की महिलाओं के संचालित विदुर प्रेरणा कैफे सहित अन्य विकास परियोजनाओं का उद्घाटन भी किया।

जनता के बीच काम करने के बजाए अखिलेश यादव केवल ट्वीट और प्रेस कांफ्रेंस तक सीमित : ओम प्रकाश राजभर

आजमगढ़ (हिंस)।उत्तर प्रदेश सरकार के कैबिनेट मंत्री ओम प्रकाश राजभर ने सोमवार को अंतर्ीलिया में आयोजित जनसुनवाई कार्यक्रम के दौरान समाजवादी पार्टी, पूर्व मुख्यमंत्री अखिलेश यादव और विपक्षी गठबंधन पर तीखा हमला बोला। उन्होंने कहा कि राजनीति जनता के बीच रहकर की जाती है, न कि एसी कमरों में बैठकर सोशल मीडिया चलाने से। राजभर ने दावा किया कि समाजवादी पार्टी के भीतर गुटबाजी और तानाशाही बढ़ रही है, जो उसके पतन का कारण बनेगी। उन्होंने कहा कि आजमगढ़ में महंगाई और बेरोजगारी के मुद्दे पर हुए सपा के प्रदर्शन में दिखी आंतरिक खींचतान पार्टी की कमजोर स्थिति को दर्शाती है। अखिलेश यादव पर निशाना साधते हुए उन्होंने कहा कि भीषण गर्मी में भाजपा और सहयोगी दलों के कार्यकर्ता जनता के बीच काम कर रहे थे, जबकि अखिलेश यादव केवल ट्वीट और प्रेस कांफ्रेंस तक सीमित हैं। अतर्ीलिया विधानसभा सीट को लेकर दिए गए बयान में राजभर ने कहा कि पिछड़े वर्ग का मजबूत प्रत्याशी उतारने की आवश्यकता है और राजभर-निषाद समाज एक-दूसरे के पूरक हैं। कानून-व्यवस्था के मुद्दे पर विपक्ष द्वारा मुठभेड़ पर उठाए जा रहे सवालों का जवाब देते हुए उन्होंने कहा कि समाजवादी पार्टी के शासनकाल में अपराधी खुलेआम घूमते थे और प्रदेश दंगों से प्रभावित रहता था, जबकि वर्तमान सरकार अपराधियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई कर रही है। राहुल गांधी के चुनाव और परीक्षा प्रक्रिया संबंधी बयानों पर प्रतिक्रिया देते हुए राजभर ने कहा कि ऐसे बयानों का अब कोई राजनीतिक महत्व नहीं रह गया है और केंद्र सरकार पूरी मजबूती के साथ देश सेवा में लगी हुई है।



जैसलमेर की मेहमाननवाजी से प्रभावित हुई सामाजिक सुरक्षा योजनाओं में देरी बर्दाश्त नहीं, हर माह टिफनी ट्रंप, विशेष विमान से जामनगर रवाना 10 तारीख तक पेंशन भुगतान सुनिश्चित करें : मुख्यमंत्री



जैसलमेर (हिंस)। अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप की बेटी टिफनी ट्रंप और उनके पति माइकल बोलोस सोमवार सुबह जैसलमेर प्रवास पूरा कर विशेष चार्टर विमान से गुजरात के जामनगर के लिए रवाना हो गए। जैसलमेर यात्रा के दौरान दोनों ने राजस्थान की सांस्कृतिक विरासत, ऐतिहासिक धरोहरों और लोक परंपराओं का रस चूटने और आंखों में तेज जलन के कारण कई सुविधाओं का लाभ उठाया। एयरपोर्ट परिसर और बाहरी क्षेत्र में पुलिस व सुरक्षा एजेंसियों

की विशेष तैनाती रही। इसके बाद विशेष चार्टर विमान से वे जामनगर के लिए रवाना हो गए। जैसलमेर प्रवास के दौरान टिफनी ट्रंप और माइकल बोलोस ने विख प्रिंसड जैसलमेर फोर्ट का भ्रमण किया। पीले पत्थरों से बने इस ऐतिहासिक किले की भव्य वास्तुकला और समृद्ध इतिहास ने दोनों को खासा प्रभावित किया। उन्होंने शहर के प्रसिद्ध सूर्यगढ़ जैसलमेर में उदरकर राजस्थानी मेहमाननवाजी का अनुभव लिया। होटल में पारंपरिक अंदाज में उनका स्वागत किया गया, जहां लोक कलाकारों ने घूमर नृत्य और लोक संगीत की प्रस्तुति

दी। टिफनी ट्रंप ने इस दौरान अपने मोबाइल फोन से घूमर नृत्य और लोक संगीत के वीडियो रिकॉर्ड किए और बाद में उन्हें सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स और इंस्टाग्राम पर साझा किया। टिफनी ट्रंप ने अपनी इंस्टाग्राम स्टोरी और एक्स अकाउंट पर जैसलमेर यात्रा की कई तस्वीरें और वीडियो पोस्ट किए। इनमें सोनार किले, सूर्यगढ़ होटल, लोक कलाकारों की प्रस्तुतियों और पारंपरिक स्वागत समारोह की झलक देखने को मिली। उन्होंने अपने पति माइकल बोलोस और भारत में अमेरिका के राजदूत सर्जियो गोर के साथ सेल्फी भी साझा की। अपनी पोस्ट में टिफनी ने सर्जियो गोर को अपना दोस्त बताया। भारत यात्रा के दौरान टिफनी ट्रंप ने दिल्ली के स्वामीनारायण अक्षरधाम, आगरा के ताजमहल और जैसलमेर के ऐतिहासिक जैसलों का दौरा किया। रिवनार तक जैसलमेर में उनके सम्मान में विशेष सांस्कृतिक संस्था और डिजर का आयोजन किया गया, जिसमें थार के लोक कलाकारों ने सुफी संगीत, कालबेलिया नृत्य और पारंपरिक लोकगीत प्रस्तुत किए।

पटना (हिंस)। बिहार के मुख्यमंत्री सम्राट चौधरी ने सामाजिक सुरक्षा और जनकल्याण योजनाओं के प्रभावी क्रियान्वयन पर जोर देते हुए अधिकारियों को निर्देश दिया है कि सामाजिक सुरक्षा पेंशन योजनाओं के तहत लाभार्थियों के खातों में प्रत्येक माह की 10 तारीख तक राशि का भुगतान हर हाल में सुनिश्चित किया जाए। उन्होंने कहा कि पेंशन भुगतान में किसी भी प्रकार की देरी गरीब, वृद्ध, दिव्यांग और अन्य जरूरतमंद लाभार्थियों के जीवन को प्रभावित करती है, इसलिए इस व्यवस्था को पूरी गंभीरता और जवाबदेही के साथ संचालित किया जाना चाहिए। सोमवार को लोक सेवक आवास स्थित *संकल्प* में आयोजित समाज कल्याण विभाग की उच्चस्तरीय समीक्षा बैठक की अध्यक्षता करते हुए मुख्यमंत्री ने विभागीय योजनाओं की प्रगति, सेवा वितरण व्यवस्था और लाभार्थियों तक योजनाओं की पहुंच का विस्तृत आकलन किया। बैठक में समाज कल्याण मंत्री श्वेता गुप्ता, विभाग के वरिष्ठ अधिकारी तथा अन्य संबंधित पदाधिकारी उपस्थित थे। मुख्यमंत्री ने बैठक के दौरान कहा कि राज्य के आंगनबाड़ी केंद्र बच्चों के समग्र विकास की आधारशिला हैं। इसलिए इनके संचालन, उपस्थिति और सेवा

वितरण की तकनीकी माध्यमों से नियमित एवं गहन निगरानी की जाए। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिया कि सभी आंगनबाड़ी केंद्रों में सेविका और सहायिकाओं की नियमित उपस्थिति सुनिश्चित की जाए तथा लक्षित बच्चों की शत-प्रतिशत उपस्थिति बढ़ाने विलक्षण प्रयास किए जाएं। उन्होंने कहा कि आंगनबाड़ी केंद्र जितने बेहतर ढंग से संचालित होंगे, बच्चों का शारीरिक, मानसिक और बौद्धिक विकास उतना ही बेहतर होगा। मुख्यमंत्री ने अधिकारियों को सुझाव दिया कि राज्य के आंगनबाड़ी केंद्रों को सुदृढ़ और आधुनिक बनाने के लिए कॉर्पोरेट सोशल रिस्पॉन्सिबिलिटी (सीएसआर) के माध्यम से सहयोग प्राप्त करने की संभावनाओं पर गंभीरता से कार्य किया जाए। उन्होंने कहा कि निजी क्षेत्र की सहभागिता से आंगनबाड़ी केंद्रों के बुनियादी ढांचे, संसाधनों और सुविधाओं में सुधार लाया जा सकता है। मुख्यमंत्री ने बैठक के दौरान राज्य में बच्चों के बीच स्टंटिंग (अल्पविकसित वृद्धि) और वेस्टिंग (कुपोषण के कारण बचन में कमी) की स्थिति में सुधार लाने को सर्वोच्च प्राथमिकता बताया। उन्होंने कहा कि पोषण संबंधी सूचकांकों में सुधार के लिए विभाग को और अधिक सक्रियता से कार्य करना होगा।



उन्होंने निर्देश दिया कि पोषण, स्वास्थ्य और बाल विकास से जुड़ी योजनाओं के बेहतर क्रियान्वयन के लिए सभी संबंधित विभागों के बीच समन्वय स्थापित किया जाए तथा जमीनी स्तर पर निगरानी तंत्र को मजबूत बनाया जाए। मुख्यमंत्री ने कहा कि *परवर्शि योजना* सहित समाज कल्याण विभाग की अन्य योजनाओं के दायरे का विस्तार किया जाए ताकि अधिक से अधिक पात्र लोगों को सरकारी सहायता का लाभ मिल सके। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिया कि योजनाओं के तहत दी जाने वाली आर्थिक सहायता और अन्य सुविधाओं की पुनः समीक्षा की जाए तथा आवश्यकता के अनुसार

लाभ राशि बढ़ाने की संभावनाओं पर विचार किया जाए। उन्होंने कहा कि सरकार का उद्देश्य केवल योजनाएं बनाना नहीं, बल्कि यह सुनिश्चित करना है कि उनका लाभ अंतिम व्यक्ति तक पहुंचे। समाज कल्याण विभाग के कार्यों को और अधिक प्रभावित करने के लिए मुख्यमंत्री ने विभाग में रिक्त पड़े पदों को शीघ्र भरने का निर्देश दिया। उन्होंने कहा कि पर्याप्त मानव संसाधन उपलब्ध होने पर योजनाओं के क्रियान्वयन और निगरानी में तेजी आएगी तथा लाभार्थियों को बेहतर सेवाएं मिल सकेंगी। बैठक के दौरान मुख्यमंत्री ने सभी योजनाओं के प्रभावी क्रियान्वयन, पारदर्शिता और समयबद्ध निगरानी को महत्वपूर्ण बताते हुए अधिकारियों को जवाबदेही के साथ कार्य करने का निर्देश दिया। उन्होंने कहा कि सरकार की कल्याणकारी योजनाओं का वास्तविक उद्देश्य समाज के कमजोर, गरीब, वंचित और जरूरतमंद वर्गों को सशक्त बनाना है। मुख्यमंत्री ने अंत में कहा कि जन कल्याण के कार्य पूरी संवेदनशीलता के साथ किए जाने चाहिए। जब योजनाओं का लाभ सही लोगों तक समय पर पहुंचता है, तब लोगों के जीवन में सकारात्मक बदलाव आता है और सरकार के प्रति विश्वास भी मजबूत होता है।

12 साल के अनुभव वाले कानूनगो की तहसीलदार पद पर होगी तारक्री

चंडीगढ़ (हिंस)। पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान की अध्यक्षता में सोमवार को हुई मंत्रिमंडल की बैठक में आगामी विधानसभा चुनावों के मद्देनजर प्रदेश की चुनाव मशीनरी को मजबूत करने के लिए चुनाव विभाग के सेवा नियमों में संशोधन को मंजूरी दे दी गई। इस फैसले से लंबे समय से लटक रही प्रशासनिक बाधाएं दूर होंगी। मतदाता सूचियों के विशेष पुनरीक्षण (एसआईआर) को सुचारु और निर्बाध तरीके से संपन्न कराने में मदद मिलेगी और चुनावों से संबंधित कार्यों के लिए आवश्यक स्टॉफ सुनिश्चित करने हेतु खाली पड़े महत्वपूर्ण पदों को भरने का रास्ता साफ होगा। मुख्यमंत्री कार्यालय ने बताया कि मंत्रिमंडल ने चुनाव कानूनगो के पद से चुनाव तहसीलदार के रूप में पदोन्नति के लिए आवश्यक अनुभव को 15 वर्ष से घटाकर 12 वर्ष करने को मंजूरी दे दी है।

पंजाब : लुधियाना में गैस लीक से तीन की मौत व दो की हालत गंभीर

चंडीगढ़ (हिंस)। पंजाब के लुधियाना में रविवार की रात एक फैक्टरी में गैस लीक होने से पिता-पुत्र समेत तीन लोगों की मौत हो गई जबकि दो अन्य की हालत गंभीर बनी हुई है। इस घटना के बारे में पुलिस तथा सिविल प्रशासन को सोमवार की सुबह करीब 10 बजे सूचित किया गया। इसके बाद पुलिस तथा सिविल प्रशासन के अधिकारी फायर ब्रिगेड व एंबुलेंस के साथ मौके पर पहुंच गए। एफएसएल टीमों की रिपोर्ट के आधार पर गैस रिसाव का कारण पता लगाया जा रहा है। बताया गया कि लुधियाना में चाबी-पाने बनाने वाली एक कंपनी में सामान्य की भांति काम चल रहा था। बीती रात यहां अचानक पाइपलाइन से गैस का रिसाव शुरू हो गया। गैस का असर इतना तेज था कि वहां मौजूद मजदूरों को बाहर निकलने तक का मौका नहीं मिला। दम घुटने और आंखों में तेज जलन के कारण कई मजदूर फैक्ट्री के अंदर ही जमीन पर गिर पड़े। इस अफरा-तफरी में उद्योग में काम करने वाले मान सिंह और उनके बेटे अमित के अलावा एक अन्य कारीगर श्रीराम की मौत हो गई। प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार मान सिंह और अमित मशीन के नीचे निकलने वाली मिट्टी को ट्रॉली में भरने के लिए गए थे। इसी दौरान वे हादसे की चपेट में आ गए। एसडीएम जसलिन भुल्लर के अनुसार तीनों शवों को पोस्टमार्टम के लिए अस्पताल पहुंचाया गया और दो घायलों का इलाज चल रहा है। उन्होंने बताया कि एफएसएल टीमों की रिपोर्ट के आधार पर घटना के वास्तविक कारणों का पता लगेगा। एसडीएम के अनुसार यह फैक्टरी दीप दुल्ल आरके रोड पर स्थित है। फिलहाल कंपनी को सील कर दिया गया है। अभी यह पता नहीं चला कि गैस कौन सी है। देखने में यह जरूर लग रहा है कि फैक्टरी के अंदर एक टैंक है। जहां पर कुछ केमिकल या अन्य चीजें स्टोर की गई हैं। पंजाब प्रूषण कंट्रोल बोर्ड व नगर निगम की टीमें जांच करेीं।

हिमाचल एंट्री टैक्स के विरोध में प्रदर्शन, कीरतपुर-मनाली राष्ट्रीय राजमार्ग जाम

चंडीगढ़ (हिंस)। हिमाचल प्रदेश में प्रस्तावित प्रवेश कर (एंट्री टैक्स) के विरोध में संघर्ष समिति के सदस्यों ने सोमवार को कीरतपुर साहिब-मनाली राष्ट्रीय राजमार्ग पर यातायात अवरुद्ध कर दिया। इस प्रदर्शन के चलते सड़क के दोनों ओर वाहनों की लंबी कतारें लगा गईं और यात्रियों, पर्यटकों तथा व्यापारिक वाहनों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ा। संघर्ष समिति का यह धरना सुबह 11 बजे शुरू हुआ और दोपहर 3 बजे तक जारी रहा। यह प्रदर्शन पहले से घोषित उस राज्यव्यापी आंदोलन का हिस्सा है, जिसके तहत हिमाचल प्रदेश को पड़ोसी राज्यों से जोड़ने वाले 56 प्रवेश और निकास मार्गों पर विरोध प्रदर्शन किए जा रहे हैं। प्रदर्शन स्थल पर संघर्ष समिति के नेता गौरव राणा ने कहा कि जब तक हिमाचल प्रदेश सरकार प्रस्तावित प्रवेश कर को वापस नहीं



लेती, तब तक आंदोलन जारी रहेगा। उन्होंने कहा कि यह कर निवेशीधी है और इससे व्यापारियों, टूरिस्टों, किसानों तथा पंजाब और हिमाचल के बीच नियमित रूप से आवाजाही करने वाले आम लोगों पर अतिरिक्त आर्थिक बोझ पड़ेगा। राणा ने आरोप लगाया कि इस कर के लागू होने से परिवहन लागत बढ़ेगी और सीमावर्ती क्षेत्रों में रहने वाले लोगों की आजीविका प्रभावित होगी, जो अपने रोजगार और व्यवसाय के लिए अंतरराज्यीय

आवागमन पर निर्भर हैं। संघर्ष समिति के एक अन्य नेता ने कहा कि आंदोलन पूरी तरह शांतिपूर्ण तरीके से चलाया जा रहा है और लोगों से इसका समर्थन करने की अपील की। उन्होंने कहा कि यह केवल कर का मुद्दा नहीं है, बल्कि पंजाब और हिमाचल के हजारों परिवारों के सामाजिक और आर्थिक संबंधों से भी जुड़ा विषय है। उनके अनुसार प्रवेश कर लागू होने से व्यापार, पर्यटन और दैनिक आवाजाही पर नकारात्मक असर पड़ेगा। प्रदर्शनकारियों ने मांग की कि

सरकार प्रस्तावित प्रवेश कर को तत्काल प्रभाव से वापस ले। उनका कहना है कि इससे पर्यटन को नुकसान पहुंचेगा और सीमा पर व्यापार पर निर्भर उद्योगों और व्यवसायों पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ेगा। राजमार्ग जाम होने के कारण मनाली, बिलासपुर और कुल्लू जैसे प्रमुख पर्यटन स्थलों की ओर जाने वाले पर्यटकों को भी कठिनाइयों का सामना करना पड़ा। वहीं, पंजाब और हिमाचल के बीच सामान ढोने वाले व्यावसायिक वाहनों की आवाजाही भी प्रभावित रही। कई यात्री घंटों तक सड़क पर फंसे रहे। संघर्ष समिति ने चेतावनी दी है कि यदि उनको मांगों पर जल्द विचार नहीं किया गया तो आंदोलन को और तेज किया जाएगा। समिति का दावा है कि पंजाब और हरियाणा से हिमाचल प्रदेश कर जोड़ने वाले कई अन्य सीमावर्ती क्षेत्रों में भी इसी प्रकार के विरोध प्रदर्शन किए जाएंगे।

युवा जैसा सोचता है, वैसा ही बन जाता है : अर्जुनराम मेघवाल

अजमेर (हिंस)। केंद्रीय विधि एवं न्याय मंत्री अर्जुनराम मेघवाल ने कहा कि युवा जैसा सोचता है, अंततः वैसा ही बन जाता है। सकारात्मक विचार, अनुशासन और श्रेष्ठ संगति ही सफलता की वास्तविक कुंजी हैं। उन्होंने विद्यार्थियों का आह्वान किया कि वे बड़े सपने देखें, उन्हें साकार करने के लिए कठिन परिश्रम करें तथा स्वामी विवेकानंद और डॉ. एपीजे अब्दुल कलाम जैसे महापुरुषों के जीवन से प्रेरणा ग्रहण करें। मेघवाल अजमेर के जवाहर रंगमंच में आयोजित *विलक्षण प्रतिभा सम्मान समारोह* को संबोधित कर रहे थे। अजमेर दक्षिण विधायक अनिता भदेल एवं पहलु जन सेवा संस्थान के तत्वावधान में आयोजित समारोह में राज्य एवं केंद्रीय शिक्षा बोर्डों की 12वीं कक्षा में 90 प्रतिशत से अधिक अंक प्राप्त करने वाले 520 विद्यार्थियों का सम्मान किया गया। समारोह में केंद्रीय कृषि एवं किसान कल्याण राज्य मंत्री भागीरथ चौधरी भी विशिष्ट अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। मेघवाल ने कहा कि मानसिक स्वास्थ्य शारीरिक स्वास्थ्य जितना ही महत्वपूर्ण है। सकारात्मक सोच व्यक्ति को श्रेष्ठता की ओर ले जाती है, जबकि नकारात्मकता निराशा को जन्म देती है। उन्होंने विद्यार्थियों से अपनी क्षमता पर विश्वास रखने, अच्छे लोगों



की संगति अपनाने तथा भारतीय जीवन मूल्यों को आत्मसात करने का आह्वान किया। पर्यावरण संरक्षण का संदेश देते हुए उन्होंने स्वयं नियमित रूप से साइकिल चलाने की बात कही तथा प्रकृति के निरकट रहने को तनावमुक्त जीवन का आधार बताया। केंद्रीय राज्य मंत्री भागीरथ चौधरी ने कहा कि शिक्षा के साथ संस्कार, अनुशासन और मितव्ययता भी आवश्यक हैं। प्रतिभाओं का सम्मान केवल उनकी उपलब्धियों का अभिंदन नहीं, बल्कि अन्य विद्यार्थियों को प्रेरित करने का माध्यम भी है। उन्होंने युवाओं से मोबाइल एवं डिजिटल संसाधनों का विवेकपूर्ण उपयोग करने, स्वदेशी उत्पादों को अपनाने तथा विकसित

भारत के निर्माण में सक्रिय भूमिका निभाने का आह्वान किया। विधायक अनिता भदेल ने बताया कि वर्ष 2022 में प्रारंभ किए गए इस सम्मान समारोह के माध्यम से अब तक 2,000 से अधिक प्रतिभाशाली विद्यार्थियों को सम्मानित किया जा चुका है। उन्होंने कहा कि समाज में प्रतिभाओं की कोई कमी नहीं है, आवश्यकता केवल उन्हें पहचानने और प्रोत्साहित करने की है। इस वर्ष 135 विद्यालयों से संपर्क कर प्राप्त सूचनाओं के आधार पर 67 विद्यालयों के 520 विद्यार्थियों का चयन किया गया, जिन्हें मेडल, प्रमाण-पत्र एवं स्वामी विवेकानंद स्मृति-चिह्न प्रदान कर सम्मानित किया गया।

अतिक्रमण हटाने गई टीम से अभद्रता, नायब तहसीलदार को दी जान से मारने की धमकी

चित्तौड़गढ़ (हिंस)। जिले निंबाहेड़ा उपखंड क्षेत्र में अतिक्रमण हटाने पहुंची प्रशासनिक टीम से अभद्रता और जान से मारने की धमकी देने का मामला सामने आया है। ग्राम पंचायत बड़दा के अरनिया माली में आराजी नम्बर 589/489 पर कार्रवाई के दौरान अतिक्रमियों ने राज की बाधा डाली। ग्राम विकास अधिकारी की रिपोर्ट पर कोतवाली थाने में चार नामजद आरोपियों के खिलाफ प्रकरण दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। निंबाहेड़ा कोतवाली थाने के एएसआई विश्वजीत ने बताया कि निम्बाहेड़ा कोतवाली थानाधिकारी को ग्राम विकास अधिकारी हीरालाल आचार्य ने रिपोर्ट दी। इसमें बताया कि उपखंड अधिकारी के मौखिक निर्देश पर 31 मई को अपराह्न में टीम अतिक्रमण हटाने ग्राम अरनिया माली पहुंची थी। मौके पर 50 गुणा 44 एरिया से जैसीबी द्वारा अतिक्रमण हटया जा रहा था। रिपोर्ट में बताया कि यहां अतिक्रमी मुनालाल, रोहित राठौड़, नरेंद्र राठौड़ व उनके परिवार के अन्य सदस्य हमसलाह होकर मौके पर आए। आरोपियों ने जमीन अधिग्रहण कर रहे राज्य अधिकारियों और कर्मचारियों से गाली-गलौज व अभद्र भाषा का प्रयोग किया। मौके पर मौजूद विकास अधिकारी लक्षमलाल खटीक, नायब तहसीलदार सतारु कुमार, पटवारी प्रेमसिंह और ग्राम विकास अधिकारी हीरालाल आचार्य को जान से मारने की धमकी दी और राज्य कार्य में बाधा पहुंचाई। इस पर प्रार्थी ने कोतवाली थाने पर रिपोर्ट दी। पुलिस ने रिपोर्ट के आधार पर राज कार्य में बाधा पहुंचाने सहित अन्य धाराओं में प्रकरण दर्ज कर लिया है। अनुसंधान अधिकारी एएसआई विश्वजीत ने बताया कि पुलिस ने मामले में सोमवार को अनुसंधान शुरू कर दिया है। प्रारंभिक चर्च में ग्राम विकास अधिकारी ने बताया कि यह सरकारी भूमि थी। इसे विद्यालय के लिए आवंटन कर दिया गया था।



नार्वे शतरंज छठा दौर : भारतीय सितारों के लिए कठिन दिन, खिताबी मुकाबला हुआ और रोमांचक

ओस्लो (नार्वे)

नार्वे शतरंज 2026 के छठे दौर में रोमांच अपने चरम पर रहा। ओस्लो में रविवार को खेले गए सभी तीन मुकाबलों का नतीजा निकला, जिससे खिताब की दौड़ और भी दिलचस्प हो गई। विश्व नंबर-1 मैग्नस कार्लसन ने टूर्नामेंट के शीर्ष खिलाड़ी अलिरिजा फिरोजा को हराकर महत्वपूर्ण जीत दर्ज की। सफेद मोहरों से खेलते हुए कार्लसन ने रणनीतिक मुकाबले में धीरे-धीरे दबाव बनाया और अंतिम चरण में बढ़त को जीत में बदल दिया। इस जीत के साथ कार्लसन अंक तालिका में शीर्ष खिलाड़ियों के करीब पहुंच गए, जबकि फिरोजा को टूर्नामेंट में अपनी

पहली क्लासिकल हार झेलनी पड़ी। दूसरे मुकाबले में वेस्ली सो ने भारत के युवा ग्रैंडमास्टर आर. प्रजानानंद को लंबे संघर्ष के बाद मात दी। वेस्ली सो ने जटिल परिस्थितियों को बेहतर ढंग से संभाला और एंडगेम में अपने अवसरों का पूरा फायदा उठाते हुए पूरे तीन अंक हासिल किए। इस जीत के साथ अमेरिकी ग्रैंडमास्टर अंक तालिका में शीर्ष स्थान पर पहुंच गए। दिन का तीसरा निर्णायक परिणाम तब आया जब जर्मनी के विन्सेंट कोमर ने मीजूदा विश्व चैंपियन डी. गुकेश को पराजित किया। कोमर ने पूरे मुकाबले में पहले बनाए रखी और मिले अवसरों का लाभ उठाकर विश्व चैंपियन

के खिलाफ अहम जीत दर्ज की। छठे दौर के बाद वेस्ली सो नार्वे शतरंज 2026 की अंक तालिका में शीर्ष पर हैं, जबकि अलिरिजा फिरोजा उनके करीब बने हुए हैं। खिताब की दौड़ अभी पूरी तरह खुली हुई है।

नार्वे शतरंज महिला वर्ग: बिबिसारा असाउबायेवा एकल बढ़त पर महिला वर्ग में भी मुकाबले बेहद रोमांचक रहे। दिन के दौरान एक क्लासिकल मुकाबले का फैसला हुआ, जबकि दो मैच आर्मांगेडन टाईब्रेकर तक पहुंचे। मीजूदा महिला विश्व चैंपियन जू वेनजून ने भारत को दिव्या देशमुख को लंबे संघर्ष के बाद हराकर दिन की एकमात्र क्लासिकल जीत दर्ज की। जू

ने धीरे-धीरे अपनी स्थिति मजबूत की और एंडगेम में बढ़त को जीत में बदल दिया। बिबिसारा असाउबायेवा और भारत की कोनेरु हम्पी के बीच क्लासिकल मुकाबला ड्रा रहा। इसके बाद खेले गए आर्मांगेडन मुकाबले में असाउबायेवा ने जीत दर्ज कर अतिरिक्त अंक हासिल किए और एक बार फिर एकल बढ़त हासिल कर ली। वहीं अन्ना मुञ्जिचुक और झू जिनर का क्लासिकल मुकाबला भी ड्रा रहा। आर्मांगेडन में झू जिनर ने जीत दर्ज कर अतिरिक्त अंक अपने नाम किए। छठे दौर के बाद महिला वर्ग में बिबिसारा असाउबायेवा 9.5 अंकों के साथ शीर्ष पर हैं।

न्यूज़ ब्रीफ

प्रीमियर लीग: लिवरपूल को बड़ा झटका, इब्राहिमा कोनाते ने वलब छोड़ने का फैसला किया



लिवरपूल। लिवरपूल एफसी ने रविवार को फुटबल के लीग कप फाइनल में लिवरपूल को हराकर प्रीमियर लीग का फेसला किया। हालांकि पिछले महीने फ्रांस के इस अंतरराष्ट्रीय खिलाड़ी ने भरोसा जताया था कि नए अनुबंध पर सहमति बन जाएगी, लेकिन दोनों पक्षों के बीच बातचीत किसी नतीजे तक नहीं पहुंच सकी। कोनाते के जाने से लिवरपूल को बड़ा झटका लगा है। वह इस सत्र वलब छोड़ने वाले प्रमुख खिलाड़ियों में शामिल हो गए हैं। इससे पहले मोहम्मद सलाह और एंडी राबर्टसन भी वलब से अलग हो चुके हैं। 27 वर्षीय कोनाते ने वर्ष 2021 में लिवरपूल का दामन थामा था। अपने कार्यकाल के दौरान उन्होंने वलब को प्रीमियर लीग, एफए कप और दो लीग कप खिताब जिताने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। लिवरपूल ने अपने आधिकारिक बयान में कहा कि इब्राहिमा कोनाते इस गर्मी में अनुबंध समाप्त होने के बाद वलब छोड़ देंगे। वलब ने उनके योगदान के लिए आभार व्यक्त करते हुए भविष्य के लिए शुभकामनाएं दीं। 2024-25 के खिताबी सत्र में शानदार प्रदर्शन करने वाले कोनाते का 2025-26 सत्र अपेक्षाकृत निराशाजनक रहा। उनकी फार्म में गिरावट देखने को मिली, जिसके बाद उनके भविष्य को लेकर अटकलें तेज हो गई थीं। मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार कोनाते का नाम यूरोपीय चैंपियन पेरिस सेंट-जर्मेन (पीएसजी) से जोड़ा जा रहा है और माना जा रहा है कि वह जल्द ही फ्रांसीसी वलब के साथ जुड़ सकते हैं।

आरसीबी लगातार दो बार आईपीएल खिताब जीतने वाली तीसरी टीम बनी

अहमदाबाद। रायल चैलेंजर्स बेंगलुरु (आरसीबी) ने इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) के 19 वें सत्र का खिताब जीतने के साथ ही एक अहम उपलब्धि अपने नाम की है। रजत पाटीदार की कप्तानी में आरसीबी ऐसी तीसरी टीम बन गयी है जो लगातार दूसरी बार आईपीएल खिताब जीतने में सफल रही है। ये कारनामा सबसे पहले, महेंद्र सिंह धोनी की करिश्माई कप्तानी में चेन्नई सुपर किंग्स (सीएसके) ने 2010 और 2011 में लगातार दो बार खिताब जीतकर किया था। इसके बाद, रोहित शर्मा की कप्तानी में मुंबई इंडियंस (एमआई) ने साल 2019 और 2020 में यह उपलब्धि हासिल की थी। अब, रजत पाटीदार की कप्तानी में आरसीबी ने लगातार दूसरे बार खिताब जीत है। उससे जब वर्ष पंजाब किंग्स को हराकर खिताब जीता था जबकि इस साल गुजरात टाइटंस को हराया है। इससे पता चलता है कि टीम लगातार बेहतर प्रदर्शन कर रही है। इस ऐतिहासिक जीत के साथ ही आईपीएल के न्हाइफ प्रारूप में क्वालीफायर-1 की विजेता टीम की जीत का क्रम बना हुआ है। 2011 से लागू प्लेआफ प्रारूप में देखा गया है कि लीग स्तर में जिन शीर्ष दो टीमों के बीच क्वालीफायर-1 खेला जाता है, जिसकी विजेता टीम सीधे फाइनल में पहुंची है। इस सीजन में भी आरसीबी ने क्वालीफायर-1 में गुजरात टाइटंस को हराकर फाइनल में जगह बनाने के साथ ही खिताब पर भी कब्जा किया था। यह 19वें सत्र के साथ ही 9वीं बार और कुल मिलाकर 13वीं बार हुआ है जब क्वालीफायर-1 जीतने वाली टीम ने फाइनल मुकाबले पर भी कब्जा किया है।

बार्सिलोना की ओर से खेलने वाले इंग्लैंड के तीसरे फुटबालर बने गार्डन

मैड्रिड। इंग्लैंड के फुटबालर एंथनी गार्डन अब एफसी बार्सिलोना वलब की ओर से खेलते हुए नजर आयेगे। इससे पहले गार्डन न्यूकैसल यूनाइटेड से खेलते थे। वहीं अब बार्सिलोना ने गार्डन के साथ करार की पुष्टि की है। गार्डन को छह साल के लिए शामिल किया गया है। इस हस्ताक्षर के साथ वह गैरी लिनेकर और मार्कस रेशफोर्ड के बाद फुटबल वलब का प्रतिनिधित्व करने वाले इंग्लैंड के तीसरे खिलाड़ी बन गए हैं। एक रिपोर्ट के अनुसार, गार्डन ने अपने सफल विक्रिस्ता परीक्षण के बाद इंग्लैंड के साथ करार पूरा हुआ। बार्सिलोना में शामिल होने के बाद, गार्डन ने अपनी पुरानी इच्छा व्यक्त की। उन्होंने कहा, मैं तीन साल की उम्र से ही इस टीम के लिए खेलने को लेकर उत्साहित था। बचपन में मुझे लगता था कि मैं बार्सिलोना के लिए फुटबल खेलूंगा, इसलिए मैं स्पेनिश बोलना चाहता था। उन्होंने साथ ही कहा कि न्यूकैसल में उनके एक फिजियो से वह हर दिन बात करते थे और उन्हें बताते थे कि एक दिन वह बार्सिलोना के लिए खेलेंगे। उन्होंने वलब को दुनिया का सबसे बड़ा वलब बताया है। बार्सिलोना के लिए खेलने के अपने बचपन के सपने को साकार करने पर खुशी जताया है।

चंडीगढ़ प्रीमियर लीग क्रिकेट मुकाबले 8 जून से शुरू होंगे

चंडीगढ़
चंडीगढ़ प्रीमियर लीग का चौथा संस्करण 8 जून से 26 जून 2026 तक पंचकुला के ताऊ देवी लाल स्टेडियम में खेला जाएगा। चंडीगढ़ यूटी क्रिकेट एसोसिएशन (यूटीसीए) के अनुसार इसमें क्रिकेट प्रेमियों को अगले 18 दिनों तक रोमांचक मुकाबले देखने को मिलेंगे। इस टूर्नामेंट में क्षेत्र की छह फ्रैंचाइजी आधारित टीमों का प्रतिस्पर्धी रूप में लीग चरण में कुल 30 मुकाबले खेले जाएंगे, जिसके बाद दो सेमीफाइनल और एक फाइनल सहित कुल तीन नाकआउट मैच होंगे, जो प्रतियोगिता के अंतिम चरण को और भी रोमांचक बनाएंगे। सभी मैच भारतीय क्रिकेट बोर्ड (बीसीसीआई) के दिशा-निर्देशों के अनुसार फ्लडलाइट्स की तेज रोशनी में खेले जाएंगे, जिससे मुकाबलों का आकर्षण और भी बढ़ जाएगा। इस लीग में निरंतरता बनी हुई है, जहां पिछली बार की तीन फ्रैंचाइजियां इस सत्र में भी अपनी जगह बनाए रखी हैं, जबकि क्रिकेट प्रेमियों को तीन नई टीमों को देखने का भी मौका मिलेगा, जिससे प्रतियोगिता और भी दिलचस्प होगी। प्रतिदिन दो रोमांचक मुकाबले आयोजित किए जाएंगे। पहला मैच दोपहर 3 बजे से शुरू होगा, जबकि दूसरा मुकाबला शाम 7 बजे से खेला जाएगा, जिससे दर्शकों को पूरे दिन क्रिकेट का आनंद लेने का मौका मिलेगा। स्टेडियम में अंतरराष्ट्रीय स्तर की फ्लडलाइट्स और खिलाड़ियों तथा दर्शकों के लिए विश्वस्तरीय सुविधाएं उपलब्ध कराई गई हैं, ताकि हर मैच एक यादगार अनुभव बन सके। लीग के दौरान एक विशेष निगरानी क्षेत्र होगा, और पूरे टूर्नामेंट की व्यवस्थाओं की निगरानी बीसीसीआई अधिकारियों द्वारा की जाएगी, जिससे खेल की निष्पक्षता और गुणवत्ता सुनिश्चित होगी।



सिंधु ने बीडब्ल्यूएफ के नये प्रारूप को लेकर आशंकाएं जतायीं

नई दिल्ली। भारतीय बैडमिंटन स्टार पीवी सिंधु अगले साल से लागू होने वाले विश्व बैडमिंटन महासंघ (बीडब्ल्यूएफ) बैडमिंटन के नए 15-अंक के प्रारूप को लेकर उत्साहित नहीं हैं। सिंधु का मानना है कि ये थकानभरा और चुनौतीपूर्ण साबित होगा। दो बार की ओलंपिक पदक विजेता सिंधु के अनुसार ये नया प्रारूप आक्रामक खिलाड़ियों के लिए ही लाभदायक रहेगा पर इससे खेल में शारीरिक और मानसिक थकान बढ़ जाएगी। गौरतलब है कि बीडब्ल्यूएफ ने हाल ही में 15 अंक वाले तीन गेम की स्कोरिंग प्रणाली को मंजूरी दी है, इसे 4 जनवरी 2027 से लागू किया जाना है। इस घोषणा के बाद से ही खिलाड़ियों के नए इस नए प्रारूप को लेकर अपनी प्रतिक्रियाएं दी हैं। सिंधु हाल ही में बीडब्ल्यूएफ एथलीट्स आयोग की अध्यक्ष बनी हैं। उन्होंने पहले भी बताया है कि अधिकतर खिलाड़ी अब भी 21-अंक प्रणाली को बैडमिंटन के आकर्षण, लय और रणनीतिक गहराई के लिहाज से कहीं बेहतर मानते हैं। सिंधु ने नए स्कोरिंग प्रणाली पर विस्तार को लेकर कहा, हां, मुझे लगता है कि यह आक्रामक खिलाड़ियों के लिए फायदेमंद है, लेकिन आपको शुरुआत से ही तेज होना होगा। आप शुरुआत में खुद को सेट नहीं कर सकते, तुरंत आक्रामक और तेज रहना होगा। उन्होंने कहा, यह बहुत थकाऊ होगा और आपको हर समय सतर्क रहना पड़ेगा। यह मानसिक और शारीरिक रूप से बहुत थका देने वाला होगा क्योंकि आपको लगातार हर तरफ सक्रिय रहना होगा (उनकी यह टिप्पणी इस बात पर जोर देती है कि खेल की गति और तीव्रता काफी बढ़ जाएगी, जिससे खिलाड़ियों पर लगातार दबाव बना रहेगा)। हालांकि, सिंधु का मानना है कि नया प्रारूप अनुभवी खिलाड़ियों के लिए कुछ हद तक लाभदायक हो सकता है क्योंकि मैच छोटे हो जाएंगे। उन्होंने कहा, यह अधिक उम्र वाले खिलाड़ियों के लिए यह मददगार हो सकता है क्योंकि वे आपका करियर 2-3 साल और बढ़ाना चाहेंगे। मैच छोटे होने से फायदा मिलेगा। सिंधु ने कहा कि 21-अंक प्रणाली में आपके पास वापसी करने के लिए 5-6 अंक का समय होता है, लेकिन 15 अंक प्रणाली में वह मौका नहीं मिलेगा।

राधिका पंचोले ने एवरेस्ट अंतरराष्ट्रीय कराते स्पर्धा में ब्रॉन्ज मेडल जीता



इंदौर। विश्व कराते महासंघ के सानिध्य में नेपाल खेल प्राधिकरण के सहयोग से एवं नेपाल कराते महासंघ के तत्वाधान में दिनांक 29 मई से 2 जून को काठमांडू, नेपाल में आयोजित की गई 12 वे माउंट एवरेस्ट कराते स्पर्धा के लिए एलेट स्पोर्ट्स के खिलाड़ी आर डी विठोरीयस के बैनर तले राधिका पंचोले और राधिका पटेल इंदौर जिले के महू के कारदरिया ग्राम की ये दोनों खिलाड़ी ने मध्यप्रदेश को गौरावित कर दिया। इस स्पर्धा में राधिका पंचोले ने टक्कर पाकिस्तान भूटान जापान और कतर जैसे देशों को क्वालीफाई राउंड में हरा कर नाक आउट में बांग्लादेश को हराकर कांस्य पदक पर कब्जा जमाया इनके कोच शीहान की उपाधि रखने वाले अमर लक्षरकी है। उन्हें स्पर्धा के मुख्य अतिथि नेपाल सरकार के खेल मंत्री ने आशीर्वाद दिया।

केप्लर वेसल्स के नाम है एक अनोखा रिकार्ड

जोहान्सबर्ग
दक्षिण अफ्रीकी क्रिकेटर केप्लर वेसल्स के नाम एक ऐसा अनोखा रिकार्ड है जो किसी अन्य खिलाड़ी के नाम नहीं है। वेसल्स एकमात्र ऐसे खिलाड़ी हैं जो 100 एकदिवसीय मैच खेलने के बाद भी कभी शून्य पर आउट नहीं हुए। एक एकदिवसीय क्रिकेट में सबसे ज्यादा बार शून्य पर आउट होने का अनूनाहा रिकार्ड सनथ जयसूर्या के नाम दर्ज है, जो 34 बार शून्य पर आउट हुए। इस सूची में शाहिद अफरीदी और महेशा जयवर्धने जैसे कई बड़े खिलाड़ी भी शामिल हैं पर वेसल्स हमेशा ही नाबाद रहे।



साल 1983 से 1994 के बीच खेले गए अपने एकदिवसीय करियर में वेसल्स ने 109 मैचों में हिस्सा लिया और 105 पारियों में बल्लेबाजी करते हुए कुल 3367 रन बनाए। इस दौरान उन्होंने एक शानदार शतक और 26 अर्धशतक भी बनाये, जो उनकी निरंतरता और स्कोर करने की क्षमता का प्रमाण है। वेसल्स उस दौर में खेले, जब अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट में मैल्कम मार्शल, रिचर्ड हैडली, इमरान खान और कपिल देव जैसे कई घातक गेंदबाज खेलते थे। इन खतरनाक गेंदबाजों के बावजूद कोई भी इस बल्लेबाज को कभी शून्य पर आउट नहीं कर सका। यही रिकार्ड वेसल्स को बेहद खास बनाता है।

दक्षिण अफ्रीकी टीम की कप्तानी सौंपी गई। उन्होंने 1992 के विश्व कप में टीम का नेतृत्व किया और उन्हें सेमीफाइनल तक पहुंचाया। वह दोनों देशों के लिए टेस्ट शतक बनाने वाले पहले खिलाड़ी भी बने और दक्षिण अफ्रीका के पहले एकदिवसीय कप्तान के रूप में भी रिकार्ड बनाया। इस क्रिकेटर ने अपने अंतरराष्ट्रीय करियर में 40 टेस्ट मैचों में 2788 रन बनाए, जिसमें 6 शतक और 15 अर्धशतक शामिल हैं। एकदिवसीय में 3367 रन के अलावा उन्होंने फर्स्ट क्लास क्रिकेट में 24 हजार से ज्यादा रन और 66 शतक लगाए हैं। जबकि लिस्ट-ए क्रिकेट में भी उनके नाम 12 हजार से अधिक रन दर्ज हैं।

विश्व कप 2027 की तैयारी में जुटा वेस्टइंडीज, शिमरान हेटमायर की वनडे टीम में वापसी

एटिंग्टन
वेस्टइंडीज क्रिकेट बोर्ड (सीडब्ल्यूआई) ने श्रीलंका के खिलाफ आगामी वनडे श्रृंखला के लिए रविवार को टीम की घोषणा कर दी है। स्टार बल्लेबाज शिमरान हेटमायर की एक बार फिर वनडे टीम में वापसी हुई है, जबकि तेज गेंदबाज अल्जारी जोसेफ चोट से उबरने के बाद अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट में लौटने के लिए तैयार हैं। क्रिकेट वेस्टइंडीज ने स्पष्ट किया है कि हेटमायर को 2027 वनडे विश्व कप की तैयारियों को ध्यान में रखते हुए टीम में दोबारा शामिल किया गया है। हेटमायर ने आखिरी बार जून 2025 में इंग्लैंड के खिलाफ वनडे मैच खेला था। इसके बाद वह पाकिस्तान, बांग्लादेश और न्यूजीलैंड के खिलाफ हुई तीन वनडे श्रृंखलाओं से बाहर रहे थे। हाल ही में हुए टोटो विश्व कप में हेटमायर ने शानदार प्रदर्शन करते हुए 248 रन बनाए थे। हालांकि आईपीएल 2026 में राजस्थान रायल्स के लिए उनका प्रदर्शन उम्मीद के मुताबिक नहीं रहा



और उन्होंने सात पारियों में सिर्फ 78 रन बनाए। अल्जारी जोसेफ की वापसी से गेंदबाजी को मजबूती तैज गेंदबाज अल्जारी जोसेफ पीठ की चोट से

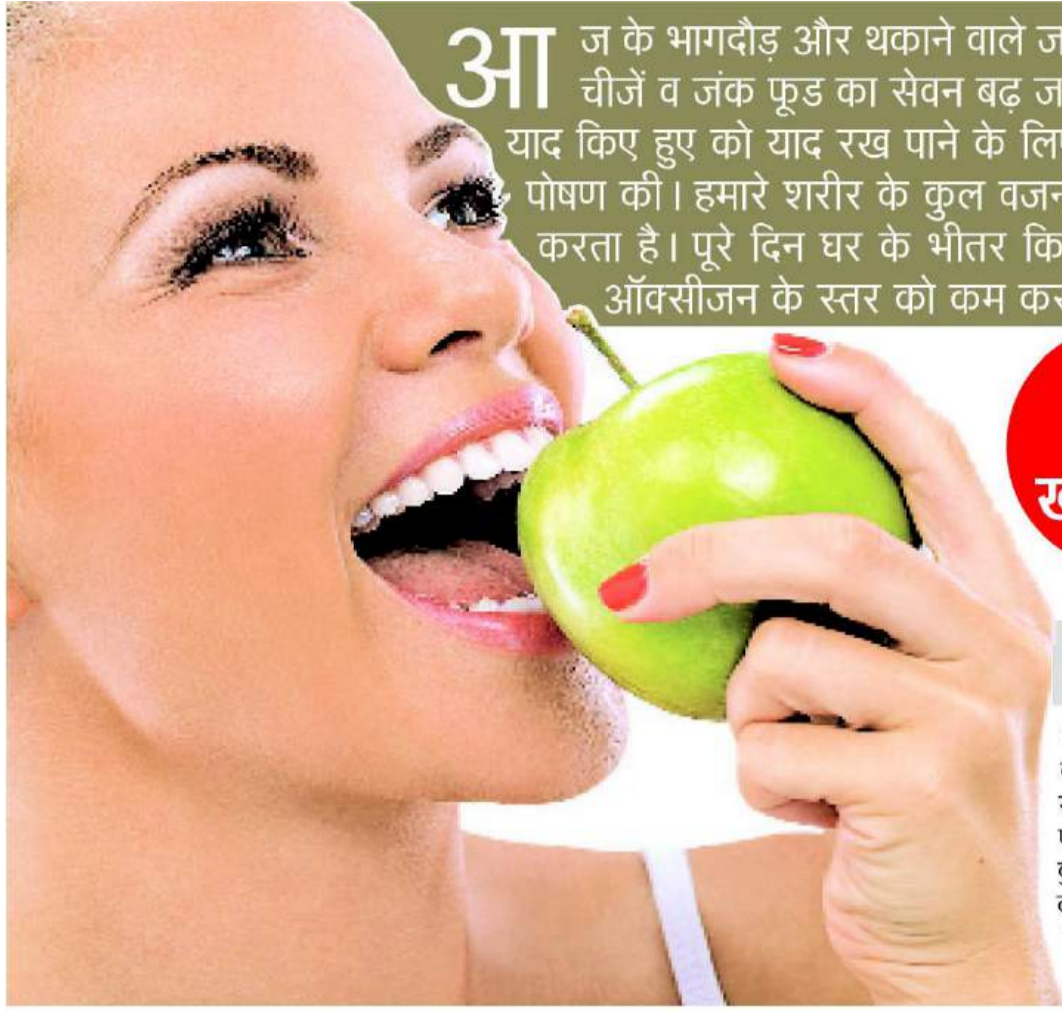
उबरकर टीम में लौटे हैं। वह जुलाई 2025 के बाद पहली बार अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट खेलते नजर आ सकते हैं। उनके साथ तेज गेंदबाज शमार जोसेफ और जेडन सील्स भी टीम में शामिल हैं, जिनके कार्यभार पर विशेष नजर रखी जाएगी। वहीं बाएं हाथ के स्पिनर गुडाकेश मोती की भी टीम में वापसी हुई है। वह पिछले साल न्यूजीलैंड दौर का हिस्सा नहीं थे।

चार खिलाड़ियों की छुट्टी
न्यूजीलैंड दौर वाली टीम से अलिक अथानाजे, जोहान लेन, खेरी गियरे और रोमारियो शेफर्ड को बाहर कर दिया गया है।

विश्व कप क्वालीफिकेशन की दौड़ में वेस्टइंडीज
वेस्टइंडीज इस समय आईसीसी वनडे रैंकिंग में 10वें स्थान पर है और 2027 विश्व कप के लिए सीधे क्वालीफाई करने की दौड़ में बना हुआ है।

मेजबान दक्षिण अफ्रीका और जिम्बाब्वे के अलावा रैंकिंग में शीर्ष आठ टीमों सीधे विश्व कप के लिए क्वालीफाई करेंगी। मुख्य कोच डैरेन सैमी ने कहा कि श्रीलंका एक अनुशासित और मजबूत वनडे टीम है। उनके अनुसार वेस्टइंडीज वेस्टइंडीज के लिए अपनी क्रिकेट पहचान को और मजबूत करने का अवसर होगा। श्रीलंका और वेस्टइंडीज के बीच तीन वनडे मैच 3, 6 और 8 जून को जमैका में खेले जाएंगे। इसके बाद दोनों टीमों तीन टी20 और दो टेस्ट मैचों की श्रृंखला में भी आमने-सामने होंगी।

श्रीलंका के खिलाफ वेस्टइंडीज वनडे टीम
शाई होप (कप्तान एवं विकेटकीपर), अक्रोम आगस्टे, जान केंपबेल, कोसी कार्टी, रोस्टन चेज, मैथ्यू फोर्ड, जस्टिन प्रोक्स, शिमरान हेटमायर, आम्बिर जंगू, अल्जारी जोसेफ, शमार जोसेफ, गुडाकेश मोती, शेरफेन रदरफोर्ड, जेडन सील्स और शमार गियरे।



आज के भागदौड़ और थकाने वाले जमाने में छात्रों की पूरी दिनचर्या बदल गई है। तनाव हावी होता है और भूख कम लगती है। कैफीनयुक्त चीजें व जंक फूड का सेवन बढ़ जाता है। वजन बढ़ने के साथ-साथ कुछ में इसका असर याद करने की क्षमता पर भी दिखाई देता है। याद किए हुए को याद रख पाने के लिए छह से सात घंटे की नींद जरूरी होती है, तो बेचैनी को कम करने के लिए ताजी हवा और पर्याप्त पोषण की। हमारे शरीर के कुल वजन का 2 वजन रखने वाला हमारा मस्तिष्क पूरे शरीर की 20 ऑक्सीजन और कैलोरी का इस्तेमाल करता है। पूरे दिन घर के भीतर किताब और लैपटॉप में समय बीतने के कारण पॉस्चर में आने वाला बदलाव फेफड़ों की क्षमता और ऑक्सीजन के स्तर को कम करता है, जिससे उलझन, याद न रख पाने जैसी समस्याएं उत्पन्न होती हैं।

वो
खाएं जो

याददाश्त बढ़ाए

दिमाग की जरूरत को समझें

कई शोध साबित करते हैं कि किस तरह पर्याप्त पोषण मस्तिष्क की क्षमता को बढ़ाता है। यहां तक कि कुछ समय के लिए हुई पोषण की कमी भी मस्तिष्कीय कोशिकाओं को नुकसान पहुंचा देती है और मस्तिष्क तक संदेश पहुंचाने वाले न्यूरोट्रांसमीटर्स की क्षमता को कम करती है। अक्सर छात्र कुछ भी आसानी से उपलब्ध हो जाने वाली खाने की तली-भुनी चीजें खाने लगते हैं। कैफीनयुक्त चीजों का सेवन बढ़ जाता है और शारीरिक सक्रियता कम हो जाती है। विटामिन ए, ई और सी जैसे एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर खाने की चीजें मस्तिष्क की कोशिकाओं को होने वाले नुकसान को रोकती हैं। विटामिन ए के लिए गाजर, ब्रोकली, मेवे और चने खाने चाहिए।

विटामिन सी के लिए खट्टे फल जैसे संतरे, नींबू, मौसमी और विटामिन ई के लिए मूंगफली, पालक, वनस्पति घी आदि ले सकते हैं।

पालक एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर है, जिसमें बीटा कैरोटीन, विटामिन सी और फॉलिक एसिड होता है, जिससे मस्तिष्क का तंत्रिका तंत्र प्रभावी ढंग से काम करता है। हीमोग्लोबिन की कमी होने पर मस्तिष्क तक ऑक्सीजन की पूर्ति में कमी आती है। इसके लिए भोजन में हरी पत्तेदार सब्जियां, तिल, बीस, मछली, डेयरी उत्पाद व रेड मीट आदि नियमित खाने चाहिए। अगर शरीर में आयरन की कमी है तो चिकित्सक की सलाह से आयरन, विटामिन बी-12 व फॉलेट सप्लीमेंट्स ले सकते हैं।

खाली पेट चाय पीने के ये हैं नुकसान

चाय भारतीय समाज का एक अभिन्न अंग बन चुकी है, जिसे हम चाह कर भी नजर अंदाज नहीं कर सकते। जिस दिन चाय ना पियें तो ऐसा लगता है मानों दिन की शुरुआत ही नहीं हुई है। भारत में लगभग 90 प्रतिशत लोग सुबह नाश्ते से पहले चाय जरूर पीते हैं। क्या आपको लगता है कि यह एक अच्छी आदत है? रिसर्च के अनुसार सुबह खाली पेट चाय पीना काफी नुकसानदायक हो सकता है, खासतौर पर गर्मियों में। चाय में कैफीन और टैनिन होते हैं जो कि शरीर में ऊर्जा भर देते हैं। काली चाय में अगर दूध मिला कर पिया जाए तो इससे एंटीऑक्सीडेंट खत्म हो जाता है और फिर वह उतनी असरदार नहीं होती।

चाय पीने के फायदे भी अधिक हैं

क्या आप का चाय पिये बिना काम नहीं चलता? अगर ऐसा है तो चाय के बारे में कुछ जरूरी जानकारी है जो हम आपके साथ आज शेयर कर रहे हैं। अगर आप खाली पेट या फिर अधिक चाय पीते हैं तो आपको

इसके नुकसान के बारे में जरूर पता होना चाहिए।

- व्यायाम करने के बाद चाय पीने से शरीर में डेह रासायनिक होता है जिसे खाली पेट सुबह पीने से पेट के रस पर सीधा प्रभाव पड़ता है। इसलिए कई लोगों को सुबह चाय पीनी अच्छी नहीं लगती।
- व्यायाम के बाद टी नुकसानदेह है अगर चाय में दूध न मिलाया जाए तो वह काफी फायदा पहुंचाती है, जैसे मोटापा कम करना। पर अगर अधिक ब्लैक टी का सेवन किया जाए तो वह सीधे पेट पर असर करती है।
- दूध की चाय पीने के नुकसान अध्ययन के अनुसार पाया गया है कि जो लोग खाली पेट बहुत अधिक दूध वाली चाय पीते हैं, उन्हें थकान का एहसास होता है। चाय में दूध मिलाने से एंटीऑक्सीडेंट का असर खत्म हो जाता है।
- कड़ी चाय पीने के प्रभाव खाली पेट कड़ी चाय पीने से पेट को सीधा नुकसान पहुंच सकता है। कड़ी चाय से पेट में अल्सर और एसिडिटी हो सकती है।
- दो अलग-अलग चाय मिला कर पीने का नुकसान

अध्ययन के अनुसार पता चला है कि अगर आप दो अलग अलग ब्रेड की चाय एक साथ मिला कर पियेंगे तो उसका असर काफी तेज होगा और आपको ऐसा महसूस होगा कि आप नशा चढ़ चुके हैं।

- चाय के साथ विस्कुट खाने से क्या होता है चाय के साथ विस्कुट या अन्य चीजें खाने से पेट द्वारा चाय अच्छी तरह से पचा ली जाती है। दूसरी ओर चाय के साथ नमकीन या मीठा खाने से शरीर को सोडियम की प्राप्ति होती है, जिससे अल्सर नहीं होता।
- चाय पीने की गद्दी आदत क्या है चाय में टैनिन होता है, खासतौर पर गहरे रंग वाली चाय में। ऐसे में वह आपके खाने में मौजूद आयरन के साथ रिपवट कर सकती है इसलिये दोपहर में खाना खाने के बाद चाय ना पिएं।
- प्रोस्टेट कैंसर का खतरा बढ़ता है जो पुरुष दिन में 5-6 कप चाय पीते हैं, उन्हें प्रोस्टेट कैंसर का खतरा बढ़ता है, ऐसी बात एक अध्ययन में आई है। इससे पहले कई शोधों में दावा किया गया है कि चाय पीने से कैंसर का खतरा टलता है।

हर मामले में जरूरी नहीं जोड़ प्रत्यारोपण

गठिया एक ऐसी बीमारी है, जो उम्र बढ़ने के साथ किसी भी व्यक्ति को अपनी चपेट में ले सकती है। खासकर मिडिल एज के लोगों और वृद्धजनों को गठिया की समस्या कुछ ज्यादा ही प्रभावित करती है। यह सच है कि जोड़ प्रत्यारोपण उम्र बढ़ने के साथ जोड़ों के क्षतिग्रस्त हुए कार्टिलेज की समस्या के दूर करने का कारगर व सुरक्षित उपचार है, लेकिन हर मामले में जोड़-प्रत्यारोपण की जरूरत नहीं होती। इसलिए जोड़ प्रत्यारोपण के अन्य विकल्पों के बारे में भी जानना जरूरी है।



के साथ-साथ सर्जरी को बढ़ने से भी रोकती है।

दूसरा विकल्प : इंद्रा आर्टिकुलर इंजेक्शन दूसरा विकल्प है। इस विकल्प के अंतर्गत विभिन्न तरह की दवाएं इंजेक्शन के जरिए दी जाती हैं। ये दवाएं मरीज को गठिया से राहत दिलाने में मददगार होती हैं।

तीसरा विकल्प : आर्थोस्कोपिक सर्जरी के जरिए दूरबीन विधि द्वारा गठियाग्रस्त जोड़ को दर्द रहित और गतिशील बनाया जा सकता है।

चौथा विकल्प : इसके अंतर्गत ऑस्टियोटॉमी को शुमार किया जाता है। क्षतिग्रस्त जोड़ को ऑस्टियोटॉमी विधि के जरिए जोड़ के विभिन्न भागों में पड़ने वाले दबावों को स्थानांतरित करके गठिया के दर्द से राहत पाई जा सकती है।

पांचवा विकल्प : इस विकल्प के अंतर्गत आंशिक प्रत्यारोपण किया जाता है। जब जोड़ का सिर्फ कुछ भाग ही क्षतिग्रस्त है, तब पूर्ण प्रत्यारोपण की बजाय आंशिक प्रत्यारोपण से भी अनेक मरीजों को राहत मिल सकती है।

डायाबिटीज यानी शुगर की बीमारी दुनियाभर में फैली है। हर 5 में से 4 लोग इस बीमारी का शिकार हैं। वहीं भारत में तो यह बीमारी सबसे बड़ा गढ़ बनी हुई है। इसका सबसे बड़ा कारण हमारा लाइफस्टाइल है। अगर खाने-पीने की आदतों को थोड़ा सुधार लिया जाए तो काफी हद तक इस बीमारी को कंट्रोल किया जा सकता है। सबसे जरूरी बात यह है कि खाली पेट सुबह सबसे पहले अपना शुगर लेवल चेक करें और रात को सोते समय भी अपना शुगर लेवल चेक कर लें क्योंकि इसकी मदद से आप उसी तरह की डाइट ले सकते हैं।

डायाबिटीज को कंट्रोल में रखने के तरीके



सोया-डायाबिटीज को कम करने के लिए सोया जादूई असर दिखाता है। इसमें मौजूद इंसोसुलोनोस शुगर लेवल को कम कर के शरीर को प्रोषण पहुंचाता है। थोड़ी थोड़ी मात्रा में इसका सेवन करें।

ग्रीन टी- रोजाना बिना चीनी की ग्रीन टी पीजिए क्योंकि इसमें एंटी ऑक्सीडेंट होता है जो कि शरीर में प्रीरेडिक्शन से लड़ाई करता है और ब्लड शुगर लेवल को मेंटेन करता है।

कांफ़ी- ज्यादा कैफीन लेने से हृदय रोग की समस्या हो सकती है, लेकिन अगर यह हद में रह कर ली जाए तो काफी हद तक यह ब्लड शुगर लेवल को मेंटेन कर सकती है।

खाने का खास ख्याल- थोड़ी-थोड़ी देर पर खाना नहीं लेते रहने से हाइपोग्लाइसेमिया होने की आशंका काफी बढ़ जाती है, जिसमें शुगर 70 से भी कम हो जाती है। हर दूध घंटे बाद थोड़ी-थोड़ी मात्रा में खाना खाते रहें। दिन भर में 3 बार खाने के बजाए थोड़ा-थोड़ा 6-7 बार खाएं।

व्यायाम- कसरत करने से खून का दौरा सही रहता है, जिससे खून में शर्करा की मात्रा भी कानू में ही रहती है।

मीठी चीजों से करें परहेज- आपको चीनी, गुड़, शहद, कोल्ड ड्रिंक्स आदि कम खानी चाहिए जिससे रक्त में शर्करा का स्तर बिल्कुल नियंत्रण में रहे। ज्यादा मीठी चीजें और मोठे पेय पदार्थों का सेवन इंसुलिन के लेवल को बढ़ा सकता है।

फाइबर- खून में से शुगर को सोखने में फाइबर का महत्वपूर्ण योगदान होता है। इसलिए आपको गेहूँ, ब्राउन राइस या वीट ब्रेड आदि खाना चाहिए, जिससे शरीर में ब्लड शुगर का लेवल कंट्रोल रहेगा, जिससे मधुमेह का रिक्रम होगा। ताजे फल और सब्जियां- ताजे फलों में विटामिन ए और सी होता है जो कि खून और हृदयों के स्वास्थ्य को मेंटेन करता है। इसके अलावा जंक, पोर्टेशन, आयरन का भी अच्छा मेल पाया जाता है। पालक, खोभी, करेला, अरबी, लोकी आदि मधुमेह में स्वास्थ्यवर्धक होती हैं। यह कैलोरी में कम और विटामिन सी, वीटा कैरोटीन और मैग्नीशियम में ज्यादा होती हैं, जिससे मधुमेह ठीक होता है।

दालचीनी- दालचीनी, शरीर की सूजन को कम करता है तथा इंसुलिन लेवल को नियंत्रित करता है। इसको आप खाने, चाय या फिर गरम पानी में एक चुटकी दालचीनी पाउडर मिला कर पीएं।

टैशन से दूर रहें- ऑक्सीटोसिन और सेरोटिन दोनों ही नर्वों की कार्यक्षमता पर असर डालते हैं। तनाव होने पर एड्रेनलिन का रिसाव होता है तब यह डिस्टर्ब हो जाता है और डायाबिटीज का खतरा बढ़ जाता है।

उच्च प्रोटीन डाइट- जो लोग नॉन वेज खाते हैं उन्हें अपनी डाइट में लील मीट शामिल करना चाहिए। उच्च प्रोटीन डाइट खाने से शरीर में ताकत बनी रहती है क्योंकि मधुमेह रोगियों को कार्बोहाइड्रेट और हाई फेट से दूर रहने के लिए कहा गया है।

खुब पानी पीएं- पानी खून में बढ़ी शुगर को इक्कल करता है, जिस वजह से आपको 2.5 लीटर पानी

रोजाना पीना चाहिए। इससे ना ही आपको हृदय रोग होगा और ना ही डायाबिटीज।

नमक पर रोक- नमक की सही सीमा आपको डायाबिटीज को कंट्रोल करने में मदद करेगा। ज्यादा नमक खाने से शरीर में हार्मोनल खराबी पैदा हो जाती है। इससे टाइप 2 डायाबिटीज का खतरा बढ़ जाता है।

सिरका- खून में एकाग्र शुगर को सिरका खुद के साथ घोल कर हल्का कर देता है। स्टडी में कहा गया है कि भोजन करने के पहले 2 चम्मच सिरका लेने से ग्लूकोज का प्लो कम हो जाएगा।



40 पार मां बनना चाहती हैं, तो रखें इन बातों का ध्यान



एक अध्ययन से पता चला है कि 95 फीसदी महिलाएं करियर और परिवार के बीच में परिवार को ही चुनती हैं। करियर के तरफ बढ़ने के दौरान, महिलाओं पर मां बनने का भी दबाव होता है क्योंकि इसमें देरी करने पर उम्र बढ़ने से मां बनने में मुश्किलों का सामना करना पड़ता है। इसकी वजह से वे अपने करियर में सहयोगियों से बेहतर होते हुए भी पिछड़ती जाती हैं। लेकिन कुछ महिलाएं अपना करियर बीच में नहीं छोड़तीं और 40 पार कर जाने के बाद भी मां बनने के सपने को साकार करना चाहती हैं। लेकिन महिलाओं की प्रजनन क्षमता 35 की उम्र आते-आते कम होनी शुरू हो जाती है। ऐसा नहीं है कि वे इस उम्र के बाद प्रेगनेंट नहीं हो सकतीं। आप अगर 40 पार भी मां बनने की इच्छा रखती हैं, तो आपको कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए ताकि आपकी प्रजनन क्षमता बरकरार रहे। उम्र बढ़ने के साथ एग की क्वालिटी और क्वालिटी दोनों कम होती जाती हैं। 25 से 30 वर्ष की उम्र में अपना एग फ्रीज कराकर अपने मां बनने के सपने को 40 साल की उम्र में भी पूरा कर सकती हैं।

सही प्रकार के प्रोटीन प्रजनन क्षमता को बढ़ावा देने में मदद कर सकते हैं; टोफू, चिकन, अंडे, और कुछ सी-फूड्स में उच्च स्तर पर ओमेगा-3 फैटी एसिड, लोह-तत्व, सेलेनियम इत्यादि पाए जाते हैं। आपके विटामिन में

फॉलिक एसिड, कैल्शियम और लोह-तत्व मौजूद हों। इसके लिए हरी पत्तेदार सब्जियां, फल, साबुत अनाज और दालें खाएं। किसी भी तरह के यौन रोग न हों, इसके लिए सेफ सेक्स पर गौर करें।

वजन कम करें। अध्ययन बताते हैं कि मोटापे से ग्रस्त महिलाओं को गर्भधारण करने में ज्यादा कठिनाई आती है और उन्हें गर्भावस्था के दौरान अधिक समस्याओं का सामना करना पड़ता है। यदि आपका बॉडी मास इंडेक्स (बी.एम.आई.) थोड़ा अधिक है, तो डाइट ठीक करें और साथ ही एक्सरसाइज भी करें या फिर योगाभ्यास शुरू करें।

धूम्रपान त्यागें। यह न सिर्फ गर्भावस्था के लिए हानिकारक है अपितु यह गर्भ धारण करने में भी बाधा पैदा कर सकता है।

एक कहावत है कि हंसी सबसे अच्छी दवा है। अधिकांश डॉक्टर भी मानते हैं कि यह 100 प्रतिशत सही है। तो फिर दिल से क्यों न हंसा जाए। अगर आप जोर से हंसती हैं या मुस्कुराती भी हैं तो आपके शरीर में फील गुड हारमोन्स का स्तर होता है, जो तनाव पैदा करने वाले कोर्टिसोल नामक हार्मोन को नष्ट करता है। इससे आप ज्यादा सेहतमंद रह पाएंगी। हंसने से चेहरे की मांसपेशियों का भी व्यायाम हो जाता है।