



आधुनिक समाचार

आधुनिक भारत का आधुनिक नजरिया



प्रयागराज से प्रकाशित हिन्दी दैनिक

वर्ष -12 अंक - 72

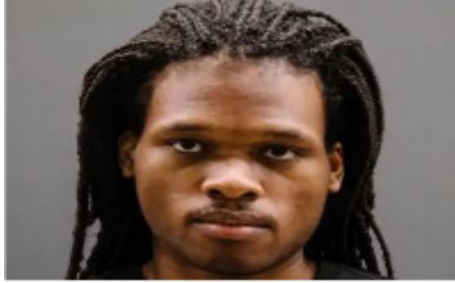
प्रयागराज, सोमवार 25 मई, 2026

पृष्ठ- 8

मूल्य : 3.00 रूपये

व्हाइट हाउस के पास फायरिंग, ट्रम्प मौजूद थे अंदर, सुरक्षाबलों ने संदिग्ध को गोली से मारा, ट्रम्प की बेटी को भी हत्या की धमकी मिली थी

वॉशिंगटन डीसी। अमेरिका के वॉशिंगटन डीसी में एक संदिग्ध के पास संदिग्ध हमलावर ने सिक्योरिटी चेकपॉइंट पर गोलियां



शख्स ने व्हाइट हाउस के पास करीब 30 राउंड फायरिंग की। भारतीय समयानुसार यह घटना शनिवार रात करीब 3:30 बजे से सुबह 5 बजे के बीच हुई। घटना के समय अमेरिकी राष्ट्रपति ट्रम्प व्हाइट हाउस के अंदर मौजूद थे। रिपोर्ट के मुताबिक व्हाइट हाउस

चलाई, जहां ढाई सिक्रेट सर्विस के अधिकारी तैनात थे। अफसरों की जवाबी कार्रवाई में हमलावर को गोली लगी। हॉस्पिटल ले जाने पर उसकी मौत हो गई। युवक की पहचान 21 साल के नासिर बेस्ट के तौर पर हुई है। वह अमेरिका के मैरीलैंड राज्य का रहने वाला

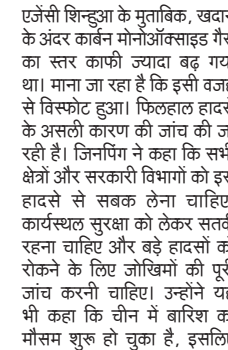
था। इस गोलीबारी में एक आम नागरिक भी गोली लगने से घायल हुआ है। अधिकारियों का कहना है कि अभी यह साफ नहीं है कि उसे हमलावर की गोली लगी या जवाबी फायरिंग के दौरान चोट पहुंची। घायल की हालत गंभीर बताई जा रही है। इस घटना से कुछ दिन पहले ही राष्ट्रपति ट्रम्प की बेटी को भी हत्या की धमकी मिली थी। इस मामले में एक इराकी युवक को गिरफ्तार किया गया था। वह इरानी सेना से जुड़ा हुआ था। आरोपी के पास इवाका और उनके पति जैरेड कुशनर के फ्लोरिडा स्थित घर का ब्लूप्रिंट यानी नक्शा भी मिला था। रिपोर्ट-हमलावर खुद को जीजस मानता था-मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक, नासिर बेस्ट मानसिक रूप से परेशान था और वह पहले भी कई बार व्हाइट हाउस के आसपास देखा गया था। **आगे की खबर पेज संख्या 07 पर..**

चीन की कोयला खदान में ब्लास्ट, 90 लोगों की मौत, 247 मजदूर काम कर रहे थे- जिनपिंग बोले- गुनहगारों को नहीं छोड़ेंगे

बीजिंग। चीन के शांक्सी प्रांत में एक कोयला खदान में हुए भीषण विस्फोट में कम से कम 90 लोगों की मौत हो गई। यह हादसा चीन में पिछले एक दशक का सबसे बड़ा कोयला खदान हादसा माना जा रहा है। सरकारी समाचार एजेंसी शिन्हुआ के मुताबिक विस्फोट शुरुआत को शांक्सी प्रांत के किनयुआन काउंटी में हुआ। यह इलाका बीजिंग से करीब 520 किलोमीटर दक्षिण-पश्चिम में स्थित है। हादसे से पहले खदान में कार्बन मोनोऑक्साइड गैस का अलर्ट जारी किया गया था। इसके कुछ समय बाद जोरदार विस्फोट हुआ। जिस समय धमाका हुआ, उस वक खदान के अंदर 247 मजदूर काम कर रहे थे। अभी यह साफ नहीं है कि कितने लोग अब भी अंदर फंसे हुए हैं। राहत और बचाव अभियान जारी है। हैरानी की बात यह है कि हादसे के तुरंत बाद शिन्हुआ ने शुरुआती रिपोर्ट में सिर्फ आठ मौतों की जानकारी दी थी और कहा था कि 200 से ज्यादा मजदूरों को सुरक्षित बाहर निकाल लिया गया है। बाद में अचानक मृतकों की संख्या बढ़कर 82 बताई गई। सरकारी मीडिया ने यह साफ नहीं किया कि आंकड़ा इतनी तेजी से

कैसे बढ़ा। चीन के राष्ट्रपति शी जिनपिंग ने हादसे के बाद बचाव टीमों को लापता लोगों को खोजने के लिए हर संभव कोशिश करने का निर्देश दिया। उन्होंने कहा कि हादसे के जिम्मेदार लोगों को बख्शा नहीं जाएगा। सरकारी समाचार

बाद रोकथाम और आपदा प्रबंधन पर भी विशेष ध्यान देना जरूरी है। जिनपिंग ने चीन की स्टेट काउंसिल के सुरक्षा विभाग से भी कहा कि वह स्थानीय अधिकारियों को उनकी जिम्मेदारियों की याद दिलाए। उन्होंने निर्देश दिया कि हर हादसे की गंभीर जांच हो और भविष्य में ऐसे हादसों को हर हाल में रोका जाए। वहीं, चीन के प्रधानमंत्री ली च्यांग ने भी कहा कि लापता मजदूरों को खोजने के लिए हर संभव कोशिश की जानी चाहिए। उन्होंने हादसे की वजह की जांच कराने और जिम्मेदार लोगों पर कार्रवाई करने की बात कही। चीनी सरकारी मीडिया के मुताबिक उपप्रधानमंत्री झांग गुओकिंग और स्थानीय प्रशासन के सैनियर अधिकारी भी हादसे वाली जगह पर पहुंचे। वे राहत और बचाव अभियान की निगरानी कर रहे हैं और आपातकालीन कामों का निर्देशन कर रहे हैं। चीन ने बीते कुछ साल में खदान सुरक्षा नियमों को सख्त किया है, इसके बावजूद वहां खदान हादसे लगातार होते रहे हैं। कोयला उत्पादन बढ़ाने के दबाव और कई जगह सुरक्षा मानकों में लापरवाही को इसकी बड़ी वजह माना जाता है।



एजेंसी शिन्हुआ के मुताबिक, खदान के अंदर कार्बन मोनोऑक्साइड गैस का स्तर काफी ज्यादा बढ़ गया था। माना जा रहा है कि इसी वजह से विस्फोट हुआ। फिलहाल हादसे के असली कारण की जांच की जा रही है। जिनपिंग ने कहा कि सभी क्षेत्रों और सरकारी विभागों को इस हादसे से सबक लेना चाहिए, कार्यस्थल सुरक्षा को लेकर सतर्क रहना चाहिए और बड़े हादसों को रोकने के लिए जोखिमों की पूरी जांच करनी चाहिए। उन्होंने यह भी कहा कि चीन में बारिश का मौसम शुरू हो चुका है, इसलिए

नॉर्वे दुनिया का सबसे बड़ा फंड तेल बेचकर एक रुपया खर्च नहीं करता, 7 हजार कंपनियों की हिस्सेदारी खरीदी; क्या इसीलिए गए पीएम मोदी

ओस्लो। नॉर्वे आमदनी के लिहाज से छठा और खुशहाली के मामले में 7वां सबसे समृद्ध देश

के अर्थशास्त्रियों को लग रहा था कि उनके पास संसाधन ही नहीं हैं। किसी चमत्कार के दम पर ही



है। यहां की आबादी 56 लाख है। हर शख्स औसतन एक लाख डॉलर, यानी 96 लाख रुपए सालाना कमाता है। लेकिन 60 साल पहले तक ऐसा नहीं था। उत्तरी यूरोप में बसे नॉर्वे की जियोग्राफी काफी दुर्गम रही है- चारों तरफ बर्फ से ढंके पहाड़, गहरे समुद्री रास्ते। 1960 के दशक तक ज्यादातर आबादी कमाई के लिए मछली पकड़ती, लकड़ी काटती या जहाजों पर काम करती। तब न कोई बड़ा उद्योग था और न कोई कार या टेक कंपनी। नौकरी के लिए युवा दूसरे देश चले जाते। नॉर्वे

विकासशील देश बना जा सकता है। तभी एक चमत्कार हो गया। 1959 में नॉर्वे के पड़ोसी देश नीदरलैंड्स को तटीय इलाके 'प्रोविनस' में नेचुरल गैस का एक बहुत बड़ा भंडार मिला। पूरे यूरोप में तेल और गैस की खोज की होइ बर्फ से ढंके पहाड़, गहरे समुद्री रास्ते। 1960 के दशक तक ज्यादातर आबादी कमाई के लिए मछली पकड़ती, लकड़ी काटती या जहाजों पर काम करती। तब न कोई बड़ा उद्योग था और न कोई कार या टेक कंपनी। नौकरी के लिए युवा दूसरे देश चले जाते। नॉर्वे

ईरान पर फिर हमले की तैयारी में अमेरिका, ईरान बोला- दुश्मन की बेवकूफी का जवाब देंगे ट्रम्प वीकेड प्रोग्राम कैंसिल कर व्हाइट हाउस लौटे

तेहरान। अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प अपने वीकेड गोल्ट कार्यक्रम रद्द कर अचानक व्हाइट

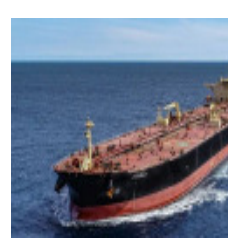
प्रशासन और सेना के कई सैनियर अधिकारियों ने भी अपने छुट्टी और हॉलिडे प्रोग्राम रद्द कर

की तैयारी में- यूरोपीय यूनियन (ईयू) होर्मुज स्ट्रेट बंद कराने के आरोप में ईरानी अधिकारियों और संस्थाओं पर नए प्रतिबंध लगाने की तैयारी कर रहा है। होर्मुज खोलने के लिए फ्रांस का प्रस्ताव-फ्रांस ने होर्मुज स्ट्रेट खोलने के लिए संयुक्त राष्ट्र सुरक्षा परिषद में अंतरराष्ट्रीय समुद्री मिशन तैनात करने का नया प्रस्ताव तैयार किया है। पाकिस्तान सेना प्रमुख ईरान में- पाकिस्तान सेना प्रमुख आसिम मुनीर तेहरान पहुंचे, जहां अमेरिका और ईरान के बीच तनाव कम कराने और समझौते पर चर्चा हुई। कतर की टीम तेहरान पहुंची-रॉयटर्स के मुताबिक, युद्ध खत्म कराने और बाकी विवाद सुलझाने के लिए कतर की एक टीम शुरुआत को तेहरान पहुंची है। गाजा में जारी युद्ध और फूड संकट का सबसे ज्यादा असर बच्चों पर पड़ रहा है। अस्पतालों में बड़ी संख्या में बच्चे गंभीर त्वचा रोग और संक्रमण से जूझ रहे हैं। डॉक्टरों का कहना है कि साफ पानी, दवाइयों और खाने की कमी की वजह से बच्चों की हालत लगातार खराब हो रही है।

कूट ऑयल हो सकता है सस्ता, ट्रम्प का दावा- ईरान मामला लगभग फाइनल, मुस्लिम देशों के नेताओं से बात की

वॉशिंगटन। यूएस राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प ने दावा किया कि ईरान जंग खत्म करने का समझौता

फताह अल-सिसी, जॉर्डन के राजा अब्दुल्ला छ, बहरीन के राजा हमद बिन ईसा अल खलीफा, इजरायल के प्रधानमंत्री बेंजामिन नेतन्याहू से अलग से बात की ईरान को अमेरिका पर भरोसा नहीं, कहा- रुख बदल लेते हैं। एक तरफ जहां पाकिस्तानी प्रतिनिधिमंडल मतभेदों को कम करने के लिए तेहरान में है, वहीं ईरान ने ट्रम्प प्रशासन की विश्वसनीयता पर शक जताया है। ईरानी विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता इस्माइल बकाई ने कहा, हम कह सकते हैं कि हम समझौते के बहुत दूर भी हैं और बहुत करीब भी। हमारे पास अमेरिकी पक्ष का पुराना अनुभव है, जो अपनी ही बातों का खंडन करता है और रुख बदल लेता है। हम पूरी तरह आश्वस्त नहीं हो सकते कि उनका यह नजरिया फिर नहीं बदलेगा। न्यूयॉर्क प्रोग्राम जैसे विवादाित मुद्दों पर स्थिति साफ नहीं- ट्रम्प ने जंग खत्म करने को लेकर पहले भी कई दावे किए हैं, लेकिन इस बार भी यह साफ नहीं है कि ईरान के परमाणु कार्यक्रम का कोई समाधान निकला है या नहीं। 128 फरवरी को शुरू हुई थी जंग, अप्रैल में हुआ था सीजफायर-मिडिल ईस्ट में यह विवाद तब बढ़ा था, जब 28 फरवरी को अमेरिका और इजराइल ने मिलकर ईरान पर बड़े हवाई हमले किए थे।



'लगभग फाइनल' हो चुका है। दोनों देशों के बीच अभी आखिरी डिटेल्स पर काम चल रहा है। खाड़ी देशों के नेताओं और इजरायली प्रधानमंत्री से बातचीत के बाद ये समझौता फाइनल हो रहा है। ट्रम्प ने कहा कि समझौते के तहत स्ट्रेट ऑफ होर्मुज को फिर से खोला जाएगा। यह वही समुद्री रास्ता है जहां से दुनिया की कुल तेल सप्लाई का करीब पांचवा हिस्सा गुजरता है। इस खबर के आने के बाद अब सोमवार को कूट ऑयल की कीमतों में गिरावट आ सकती है। राष्ट्रपति ट्रम्प ने ओवल ऑफिस से एक जॉइंट कॉल की। इसमें उन्होंने मुस्लिम देशों के नेताओं से बात की। सऊदी अरब के फ्रांजिस मोहम्मद बिन सलमान, यूईई के राष्ट्रपति मोहम्मद बिन जायद अल नाहयान, कतर के अमीर तमीम बिन हमद अल थानी, पाकिस्तानी सेना प्रमुख आसिम मुनीर, तुर्की के राष्ट्रपति रसेप तैयप एर्दोगन, मिस्र के राष्ट्रपति अब्देल

टॉप पावरफुल रॉकेट का 12वां टेस्ट, इंजन फेल होने के बाद भी हिंद महासागर में लैंडिंग पहली बार नए स्टारशिप का इस्तेमाल

टेक्सास। दुनिया के सबसे ताकतवर रॉकेट 'स्टारशिप' के

के सबसे अमीर कारोबारी इलॉन मस्क की कंपनी स्पेसएक्स ने इस

से अलग होने के बाद जब मुख्य स्टारशिप स्पेसक्राफ्ट को आगे



नए और बड़े वर्जन (बी3) का पहला लॉन्च सफलताओं और नाकामियों का मिश्रण-जुलू-ला सफर रहा। टेक्सास के दक्षिणी छोर पर स्थित 'स्टारबेस' लॉन्चिंग पैड से उड़ान भरने के बाद इंजन में खराबी आ गई। इस कारण रॉकेट के नष्ट होने का खतरा मंडरा रहा था। इसके बावजूद लगभग एक घंटे बाद स्टारशिप स्पेसक्राफ्ट हिंद महासागर में सुरक्षित लैंड करने में कामयाब रहा। स्टारशिप सीरीज के पहले भी कई लॉन्च हो चुके हैं, लेकिन इस तीसरी पीढ़ी (बी3) के अपग्रेड रॉकेट का पहला ही टेस्ट था और स्टारशिप का 12वां टेस्ट था। इस भारतीय समय के अनुसार 23 मई की सुबह लॉन्च किया गया। दुनिया

रॉकेट को बनाया है। स्टारशिप स्पेसक्राफ्ट (ऊपरी हिस्सा) और सुपर हैवी बूस्टर (निचला हिस्सा) को कलेक्टिवली 'स्टारशिप' कहा जाता है। इस व्हीकल की ऊंचाई 403 फीट है। ये पूरी तरह से रीयुजेबल है। बूस्टर नहीं कर पाया कंट्रोल लैंडिंग, फेल हुआ बर्न टेस्ट-रॉकेट का पहला हिस्सा यानी 'सुपर हैवी बूस्टर' अपना 'बुर्र बैक' बर्न पूरा नहीं कर सका। यह वह प्रक्रिया होती है जिसकी मदद से बूस्टर वापस आकर जमीन पर या समुद्र में एक नियंत्रित लैंडिंग करता है। बर्न पूरा होने की वजह से यह बूस्टर पूरी तरह नियंत्रित तरीके से पानी में नहीं गिर सका। स्टारशिप का छठा इंजन स्टार्ट नहीं हुआ-बूस्टर

बढ़ना था, तब उसके छह में से केवल पांच इंजन ही चालू हो पाए। एक इंजन स्टार्ट से सटीक ऑर्बिटल पाथ पर नहीं पहुंच पाया। इसके बावजूद इसकी ट्रेजेक्टरी इतनी सुरक्षित सीमा के भीतर थी कि यह एक 'सबऑर्बिटल' फ्लाइट को पूरा कर सका। इस तकनीकी खराबी के चलते टीम अंतरिक्ष में दोबारा इंजन स्टार्ट करने का टेस्ट नहीं कर पाई। इस टेस्ट का मुख्य मकसद रॉकेट को सफलतापूर्वक लॉन्च करना, उसे ऊपर ले जाना, ऊपर के हिस्से (स्टारशिप) से अलग करना और फिर इंजन को दोबारा चालू करके समुद्र (गल्फ ऑफ अमेरिका) में तय जगह पर सुरक्षित लैंड कराना था।

अमरनाथ से बाबा बर्फानी की पहली फोटो आई, 6-7 फीट का शिवलिंग बना, यात्रा 3 जुलाई से, जवानों ने किए दर्शन

श्रीनगर। अमरनाथ यात्रा शुरू होने से पहले शनिवार को बर्फ से बने शिवलिंग (बाबा बर्फानी) की पहली तस्वीरें सामने आ गई हैं। तस्वीरों में दिख रहा है कि 6 से 7 फीट का शिवलिंग अपना आकार

कर लिए जाणों। यात्रा 3 जुलाई से बालटाल-सोनमर्ग और पारंपरिक नुनवान-पहलगाम मार्ग से शुरू होगी। 57 दिन की यह यात्रा 28 अगस्त को रक्षा बंधन और सावन पूर्णिमा के दिन संपन्न होगी।

5.10 लाख से ज्यादा था। रास्ते में अब भी 12 फीट तक बर्फ जमी-रास्ते में सामान्य जगहों पर 6 से 8 फीट और हिमस्खलन वाले इलाकों में 10 से 12 फीट तक बर्फ जमी है। बालटाल मार्ग पर 9 किमी और नुनवान-पहलगाम मार्ग पर 8 किमी ट्रैक से बर्फ हटाई जा चुकी है। ट्रैक को 12 फीट चौड़ा करने, सतह सुधारने, रिटैनिंग वॉल और कल्टर बनाने का काम भी चल रहा है। टेंट की जगह प्री-फैब्रिकेटेड स्ट्रक्चर में ठहरने की सुविधा- इस बार बेस कैंप में टेंट की जगह प्री-फैब्रिकेटेड और फाइबर स्ट्रक्चर बनाए जा रहे हैं। इससे श्रद्धालुओं को आरामदायक और आधुनिक आवास जैसी सुविधा मिल सकेगी। ये स्ट्रक्चर तापमान में अचानक गिरावट और बारिश से निपटने में कारगर रहेंगे। हर इमारत में 48 कमरे हैं। हर कमरे में अटैचड वॉशरूम हैं। गर्म-ठंडे पानी की सुविधाएं होंगी। हर इमारत में पैंटी भी बनाई जा रही है। इन जगहों पर तीन साल पहले काम शुरू हुआ था, जो अब पूरा होने वाला है। इस बार बाढ़ वाली जगह पर कैंप नहीं लगाए जाएंगे-इस साल सभी संवेदनशील हिस्सों और आपदा की आशंका वाले स्थानों को तीर्थयात्रियों के लिए 'नो-ट्रेड ज़ोन' घोषित किया गया है। बालटाल और नुनवान रास्तों के दोनों ट्रैक को चौड़ा किया गया है। पुलों को भी बेहतर बनाया गया है। बाढ़ल फटने और अचानक बाढ़ की घटनाओं को देखते हुए संवेदनशील जगहों पर कैंप नहीं लगाए जाएंगे।

तेहरान/वॉशिंगटन डीसी। ईरान जंग खत्म करने के लिए अपना हाईली एनरिचड यूरेनियम भंडार छोड़ने को तैयार हो गया है। न्यूयॉर्क टाइम्स के मुताबिक, ईरान ने अमेरिका से कहा है कि वह यूरेनियम को हटाने पर सहमत है। हालांकि अभी यह तय नहीं हुआ है कि इसे कैसे और कहाँ भेजा जाएगा। इस पर आगे बातचीत होगी। ईरान के पास इस समय 400 किलो से ज्यादा ऐसा यूरेनियम है, जिसे और ज्यादा तैयार (एनरिचड) करके परमाणु हथियार बनाने में इस्तेमाल किया जा सकता है। वहीं, अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प ने दावा किया है कि अमेरिका और ईरान के बीच युद्धविराम समझौते को लेकर बातचीत लगभग पूरी हो चुकी है। उन्होंने कहा कि समझौते का मसौदा काफी हद तक

तैयार है और अब सिर्फ अंतिम मुद्दों पर बहस है। इसमें होर्मुज को फिर से खोलने का मुद्दा भी शामिल है। इससे पहले न्यूज एजेंसी पिछले 24 घंटे के 5 बड़े अपडेट्स- अमेरिका ईरान के प्रति संसद अध्यक्ष मोहम्मद बाघेर गालिबाफ ने आसिम मुनीर से मुलाकात में कहा कि अमेरिका ईरान के प्रति संसद नहीं दिखा रहा, ईरान अपने अधिकारों में समझौता नहीं करेगा। ईरान वार्ता में इजराइल की भूमिका घटी-न्यूयॉर्क टाइम्स के मुताबिक ट्रम्प सरकार ने ईरान वार्ता में इजराइल की भूमिका सीमित कर दी, जिससे प्रधानमंत्री नेतन्याहू को बड़ा राजनीतिक झटका लगा। ट्रम्प की बेटी को हत्या की धमकी-एफबीआई ने इवांका ट्रम्प को कथित हत्या की धमकी देने वाले इराकी नागरिक मोहम्मद बाकेर साद दाऊद था कि या तो एक 'अच्छ समझौता' होगा या फिर अमेरिका ईरान पर बेहद कड़ा हमला कर सकता है।



एक्सप्रेस को दिए फोन इंटरव्यू में ट्रम्प ने कहा कि ईरान के साथ समझौता होने की संभावना होने के 50-50 चांस हैं। उन्होंने कहा था कि या तो एक 'अच्छ समझौता' होगा या फिर अमेरिका ईरान पर बेहद कड़ा हमला कर सकता है।

ले चुका है। इस दौरान सुरक्षा के लिए तैनात जवानों ने सबसे पहले शिवलिंग के दर्शन भी किए। अमरनाथ यात्रा इस साल 3 जुलाई 2026 से शुरू होकर 9 अगस्त 2026 तक चलेगी। अमरनाथ यात्रा के लिए 3.6 लाख से ज्यादा रजिस्ट्रेशन-इस साल की अमरनाथ यात्रा के लिए अब तक 3.6 लाख से ज्यादा श्रद्धालु रजिस्ट्रेशन करा चुके हैं। यात्रा मार्ग पर कई जगह अब भी 10 से 12 फीट तक बर्फ जमी है, लेकिन सीमा सड़क संभूतन (बीआरओ) दोनों रास्तों पर तेजी से ट्रैक बहाल करने में जुटा है। अधिकारियों का दावा है कि 15 जून तक दोनों रास्ते पूरी तरह तैयार

रजिस्ट्रेशन 15 अप्रैल से शुरू हुए थे। 5 से 30 लोगों के ग्रुप के लिए रजिस्ट्रेशन बंद-5 से 30 लोगों के ग्रुप में यात्रा करने वाले श्रद्धालुओं के लिए रजिस्ट्रेशन बुधवार को बंद हो गए। हालांकि, अकेले या छोटे ग्रुप में आने वाले श्रद्धालुओं के लिए स्टॉट खाली रहने तक रजिस्ट्रेशन जारी रहेंगे। रजिस्ट्रेशन पंजाब नेशनल बैंक, जम्मू-कश्मीर बैंक, स्टेट बैंक ऑफ इंडिया और यस बैंक की तय शाखाओं के जरिए हो रहा है। अधिकारियों को उम्मीद है कि इस साल यह संख्या 5 लाख के पार जा सकती है। 2025 में 4.1 लाख श्रद्धालुओं ने दर्शन किए थे, जबकि 2024 में यह आंकड़ा



बिना हेलमेट-सीटबेल्ट अब सिर्फ चालान नहीं, लाइसेंस भी होगा रद्द

प्रयागराज। आपने अब बिना हेलमेट पहने या सीट बेल्ट लगाए वाहन चलाया या फिर मोबाइल पर बात की तो सिर्फ चालान नहीं होगा,

मैं पार्किंग न होने की दशा में उन्हें नोटिस देने के लिए कहा गया। साथ ही तय हुआ कि अत्यधिक भीड़-भाड़ या जाम वाले चौक, घंटाघर,

रोडवेज व परिवहन विभाग व टैप्पो टैक्सी यूनिट की टीम बनाई गई। एक जून से नियम लागू करने के निर्देश प्रस्ताव को एक जून से लागू करने के निर्देश दिए गए। लोक निर्माण विभाग, एनएचएआई, एनएच, नगर-निगम, पीडीए की ओर से निर्मित मार्गों के किनारे रेलिंग, डिवाइडर समेत अन्य सरकारी सम्पत्ति को किसी व्यक्ति विशेष की ओर से क्षति पहुंचाया जाएगी तो संबंधित के विरुद्ध कठोर कार्यवाई की जाएगी। हाईवे किनारे के अस्पतालों की जिओ टैगिंग कराएडीएम मनीष वर्मा ने स्वास्थ्य विभाग को नेशनल हाईवे व सड़क के किनारे स्थित अस्पतालों की जिओ टैगिंग कराने और एम्बुलेंस को उन लोकेशन पर स्थापित करने के निर्देश दिए। उन्होंने स्टैंडबाजी पर रोक लगाने के लिए निर्देश दिए। डीएम ने नगर निगम को वैंडिंग जोन की कार्ययोजना बनाकर स्टीट वेंडर्स को वैंडिंग जोन में व्यवस्थित करने के लिए कहा है, जिससे अनावश्यक जाम की स्थिति न उत्पन्न हो। इस दौरान अपर पुलिस आयुक्त अजय पाल शर्मा, महामंत्री रमाकांत रावत, पुलिस उपायुक्त यातायात विजय आनंद, अधिशासी अभियंता लोक निर्माण विभाग पीके राय, नगर मजिस्ट्रेट विनोद कुमार सिंह, टैपो टैक्सी यूनिट के अध्यक्ष विनोद चंद्र दुबे, समेत अन्य मौजूद रहे।



झड़पिंग लाइसेंस भी निरस्त होगा। सड़क सुरक्षा कानून को अब और सख्ती से लागू किया जाएगा। अगर आपने अब बिना हेलमेट पहने या सीट बेल्ट लगाए वाहन चलाया या फिर मोबाइल पर बात की तो सिर्फ चालान नहीं होगा, झड़पिंग लाइसेंस भी निरस्त कर दिया जाएगा। इसकी सहमति शुक्रवार को प्रयागराज के संगम सभागार में डीएम मनीष कुमार वर्मा की अध्यक्षता में हुई जिला सड़क सुरक्षा समिति की बैठक में बनी। नियमों का कठोरता से पालन कराने का निर्देश दिया गया। डीएम प्रयागराज मनीष कुमार वर्मा ने मौरिज हॉल, स्कूलों और अस्पतालों

सिविल लाइसेंस, लल्ला चुंगी जैसे स्थानों पर टैपो टैक्सी यूनिट के पदाधिकारियों व स्थानीय वेंडर को शामिल कर जाम से निजात दिलाने के लिए कार्ययोजना बनाने व वालंटियर्स वेड माध्यम से कार्ययोजना को एक जून से लागू कराने को कहा। प्रयागराज शहर को जाम से मुक्त करने के लिए चिह्नित 16 स्थायी होल्डिंग्स एरिया में ही बस व ट्रक की पार्किंग कराने के निर्देश दिए। शहरी क्षेत्र में तो ई-रिक्शा जोन, नो व्हीकल जोन व पैदल जोन चिह्नित कर नो आक्स्ट्रक्शन एरिया घोषित करने के लिए एडीएम सिटी की अध्यक्षता में डीसीपी (यातायात), एआरएम

विद्युत आपूर्ति के त्वरित समाधान हेतु हेल्पलाइन नम्बर जारी, उपभोक्ता विभाग के दूरभाष नम्बर 0535-2974099 पर दर्ज करा सकते हैं शिकायत

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। शनिवार को आंधी-तूफान के कारण क्षतिग्रस्त विद्युत पोल एवं बाधित विद्युत आपूर्ति की समस्याओं के त्वरित समाधान हेतु विद्युत विभाग द्वारा शिकायत दर्ज कराने के लिए हेल्पलाइन नम्बर जारी किया गया है। अधीक्षण अभियंता अविनाश पटेल ने जानकारी देते हुए बताया कि यदि

किसी गांव या क्षेत्र में आंधी-तूफान के कारण विद्युत पोल क्षतिग्रस्त हो गए हैं तथा विद्युत आपूर्ति अभी तक बहाल नहीं हुई है, तो उपभोक्ता विभाग के दूरभाष नम्बर 0535-2974099 पर संपर्क कर अपनी शिकायत दर्ज करा सकते हैं। उन्होंने बताया कि शिकायत दर्ज होने के उपरांत विभाग द्वारा उसका त्वरित संज्ञान लेते हुए

समस्या के समाधान की कार्यवाई सुनिश्चित की जाएगी। इसके अतिरिक्त यदि कहीं भी विद्युत आपूर्ति बाधित है अथवा विद्युत आपूर्ति से संबंधित अन्य कोई समस्या है, तो भी उक्त नम्बर पर शिकायत दर्ज कराई जा सकती है। विद्युत विभाग द्वारा सभी शिकायतों का समयबद्ध निस्तारण सुनिश्चित कराया जाएगा।

राहुल गांधी के बयान पर भाजपा नेता अनुभव कक्कड़ का पलटवार- जनता अपमान बर्दाश्त नहीं करेगी

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। भारतीय जनता पार्टी के वरिष्ठ नेता एवं उत्तर प्रदेश कोऑर्डिनेटिव बैंक लखनऊ के पूर्व

उत्थान और देश को विश्व पटल पर नई पहचान दिलाने में समर्पित कर दिया, उसी नेतृत्व पर इस प्रकार की अभद्र टिप्पणी करना

कार्य किया है। ऐसे राष्ट्रसेवकों के लिए अपमानजनक भाषा का प्रयोग करना केवल भाजपा का नहीं बल्कि करोड़ों राष्ट्रभक्त



निदेशक अनुभव कक्कड़ ने नेता प्रतिपक्ष एवं रायबरेली सांसद के बयान पर तीखा पलटवार करते हुए कहा कि रायबरेली की पावन धरती पर देश के लोकप्रिय प्रधानमंत्री एवं माननीय गृहमंत्री के लिए अमर्यादित शब्दों का प्रयोग करना राहुल गांधी के मानसिक दिवालियापन, राजनीतिक हताशा और बौखलाहट का स्पष्ट प्रमाण है। उन्होंने कहा कि जिस प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी ने अपना पूरा जीवन भारत माता की सेवा, गरीबों के

कांग्रेस की संस्कारहीन राजनीति को दर्शाता है। मोदी जी के नेतृत्व में आज भारत विश्व की बड़ी ताकतों के सामने मजबूती से खड़ा है, देश आत्मनिर्भरता की ओर बढ़ रहा है और करोड़ों गरीबों को जनकल्याणकारी योजनाओं का लाभ मिल रहा है। अनुभव कक्कड़ ने कहा कि गृहमंत्री अमित शाह जी ने देश की आंतरिक सुरक्षा को मजबूत करने, आतंकवाद और अलगाववाद पर निर्णायक प्रहार करने तथा देश की अखंडता को सशक्त बनाने का ऐतिहासिक

भारतीयों की भावनाओं का अपमान है। उन्होंने कहा कि पश्चिम बंगाल, असम समेत पूरे देश में कांग्रेस की लातार हो रही करारी हार और जनता द्वारा पूरी तरह नकार दिए जाने से राहुल गांधी और कांग्रेस नेतृत्व अपना मानसिक संतुलन खो चुके हैं। जनता अब कांग्रेस की परिवारवाद, तुष्टिकरण और झूठ की राजनीति को पहचान चुकी है। यही कारण है कि कांग्रेस के नेता विकास, रोजगार, गरीब कल्याण और राष्ट्रहित की बात नहीं करते।

11वां विशाल भंडारा

मां भगवती पूजा समिति बेलीगंज फाटक के भंडारे में उमड़ी श्रद्धालुओं की भीड़

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) रायबरेली। शहर के बेलीगंज फाटक स्थित मां भगवती पूजा समिति की ओर से शनिवार को आयोजित 11वां विशाल भंडारे में श्रद्धालुओं की भारी भीड़ उमड़ी। दोपहर से शुरू हुआ प्रसाद वितरण शाम तक चलता रहा। आयोजन स्थल पर पहुंचे लोगों ने छोला-चावल, पुड़ी-सब्जी और बूंदी का प्रसाद ग्रहण किया। पूरे क्षेत्र में मां भगवती के जयकारे और भक्ति गीतों से धार्मिक माहौल बना रहा। बेलीगंज फाटक स्थित मां भगवती पूजा समिति पिछले 31 वर्षों से धार्मिक और सामाजिक आयोजनों के

माध्यम से क्षेत्र में अपनी सक्रिय भूमिका निभा रही है। इसी क्रम में आयोजित विशाल भंडारे में शहर के विभिन्न मोहल्लों सहित आसपास के क्षेत्रों से भी बड़ी संख्या में लोग पहुंचे। श्रद्धालुओं की सुविधा को देखते हुए समिति की ओर से व्यापक व्यवस्थाएं की गई थीं। भंडारे को सफल बनाने में संरक्षक महेंद्र अग्रवाल, महेश नारायण अग्रवाल, रमेश सिंह, राजेश चंद्र अग्रवाल, पंकज मुरारका, अनु मुरारका और आकाश सिंह समेत समिति से जुड़े सदस्यों ने सक्रिय सहयोग किया। समिति के युवा कार्यकर्ता आकाश सिंह भी पूरे समय

प्रसाद वितरण और व्यवस्था संभालने में जुटे रहे। कार्यक्रम में रेल कोच से अमित सिंह मुख्य रूप से मौजूद रहे। ऐसे आयोजन से समाज में आपसी जुड़ाव और सहयोग की भावना मजबूत करते हैं। समिति के वरिष्ठ सदस्य एवं आयोजक रमेश सिंह ने कहा कि समिति का उद्देश्य केवल धार्मिक आयोजन कराना नहीं बल्कि लोगों को एक मंच पर जोड़कर सामाजिक समरसता को बढ़ावा देना भी है। श्रद्धालुओं का उत्साह समिति के लिए प्रेरणा का कार्य करता है।

राजस्व अधिकारी ग्रामीण क्षेत्रों में राजस्व शिविर लगाकर प्रकरणों का करें त्वरित निराकरण - कलेक्टर

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) शहडोल। शनिवार को कलेक्टर डॉ. केदार सिंह ने राजस्व

पुराने लंबित प्रकरणों का बैकलॉग कम हो सके। बैठक में 2 से 5 वर्ष तक लंबित राजस्व प्रकरणों

वितरण की कार्यवाही शीघ्र पूर्ण करने के निर्देश दिए गए। वहीं सीएम हेल्पलाइन में 100 दिवस



अधिकारियों को निर्देश दिए हैं कि ग्रामीण क्षेत्रों में राजस्व शिविर आयोजित कर राजस्व प्रकरणों का त्वरित एवं गुणवत्तापूर्ण निराकरण सुनिश्चित किया जाए। उन्होंने कहा कि जिन ग्रामों में राजस्व संबंधी शिकायतें एवं प्रकरण अधिक हैं, वहां संबंधित अधिकारी स्वयं उपस्थित होकर समस्याओं का समाधान करें। यह निर्देश उन्होंने वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से आयोजित राजस्व अधिकारियों की समीक्षा बैठक में दिए। कलेक्टर ने सभी तहसीलदारों एवं नायब तहसीलदारों को नियमित रूप से न्यायालय में बैठकर प्रकरणों का गुण-दोष के आधार पर निराकरण करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि प्रत्येक तहसील में प्रतिदिन कम से कम 500 फार्मर रजिस्ट्री की जाए तथा बड़ी तहसीलों में इससे अधिक कार्य सुनिश्चित किया जाए। भू-अर्जन प्रकरणों की समीक्षा के दौरान संबंधित एसडीएम को मुआवजा

की न्यायालयवार समीक्षा करते हुए प्राथमिकता के आधार पर निराकरण करने के निर्देश दिए गए। शासकीय भूमि पर अतिक्रमण से संबंधित प्रकरणों का 15 दिवस के भीतर निराकरण करने तथा आरबीसी 6-4 के मामलों में प्रभावित परिवारों को 7 दिवस के भीतर राहत राशि स्वीकृत करने के निर्देश भी दिए गए। कलेक्टर ने नामांतरण, बंटवारा एवं सीमांकन प्रकरणों के निराकरण के लिए शासन द्वारा निर्धारित समय-सीमा का पालन सुनिश्चित करने को कहा। फार्मर रजिस्ट्री की समीक्षा करते हुए उन्होंने निर्देश दिए कि प्रत्येक तहसील में प्रतिदिन कम से कम 500 फार्मर रजिस्ट्री की जाए तथा बड़ी तहसीलों में इससे अधिक कार्य सुनिश्चित किया जाए। भू-अर्जन प्रकरणों की समीक्षा के दौरान संबंधित एसडीएम को मुआवजा


तहसीलदार एवं नायब तहसीलदार नियमित रूप से न्यायालय में बैठकर करें प्रकरणों का निराकरण, डीजल बचत के उद्देश्य से वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से हुई समीक्षा बैठक

से अधिक समय से लंबित शिकायतों के त्वरित निराकरण के लिए संबंधित राजस्व निरीक्षक एवं पटवारियों की जवाबदेही तय करने को कहा गया। रिकॉर्ड सुधार संबंधी प्रकरणों का निराकरण भी 15 दिवस के भीतर सुनिश्चित करने के निर्देश दिए गए। बैठक में जनगणना कार्य की प्रगति की समीक्षा करते हुए प्रथम चरण का कार्य 25 मई तक पूर्ण करने के निर्देश संबंधित चार्ज अधिकारियों को दिए गए। साथ ही अनुकंपा नियुक्ति, विभागीय जांच एवं न्यायालयीन प्रकरणों की भी समीक्षा की गई। सामान्यतः राजस्व अधिकारियों की समीक्षा बैठक प्रत्यक्ष रूप से आयोजित की जाती है, लेकिन प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी एवं मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव द्वारा ईंधन बचत के लिए दिए गए निर्देशों के पालन में यह समीक्षा वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से आयोजित की गई। बैठक में अपर कलेक्टर सरोधन सिंह, एसडीएम सोहागपुर अमृता गर्ग, डिप्टी कलेक्टर अन्तोनिआ एक्का एवं अर्चना मिश्रा उपस्थित रहें।





डिप्टी डायरेक्टर बर्नी- डॉक्टर उत्तरा

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। सी.एम.पी. डिप्टी कालेज की असिस्टेंट प्रोफेसर डॉ. उत्तरा सिंह का चयन आई. सी. एस. एस. आर. दिल्ली में डिप्टी डायरेक्टर रिसर्च पद पर हुआ है। उनके चयन से महाविद्यालय एवं शैक्षिक जगत में हर्ष का वातावरण है। डॉ. सिंह लंबे समय से उच्च शिक्षा एवं सामाजिक विज्ञान शोध के क्षेत्र में सक्रिय हैं। उन्होंने अपने शैक्षणिक कार्यों, शोध गतिविधियों एवं विद्यार्थियों के मार्गदर्शन के माध्यम से विशेष पहचान बनाई है। इन्होंने दो दर्जन से अधिक शोध पत्र एवं पुस्तकें अंतरराष्ट्रीय जर्नल में प्रकाशित किए हैं। इस उपलब्धि पर कालेज के प्राचार्य प्रो. अजय प्रकाश खरे, भूगोल विभाग के प्रो. ए. आर. सिधिकी, आदि लोगों ने बधाइयां दीं।



INDIAN SECURITY AND MANPOWER SERVICES

ADDRESS- Naini, Prayagraj U.P.-211008. PAN No. ABJPA1540R, Reg. No. 03-0068604
Regd. Under Additional Director General of Police U.P. vide Reg. No. 2453
+91-7985619757, +91-7007472337

We Are Providing Security & Manpower Services in School/ University/ Institute/ Hospital/ Office Premises

INDIAN SECURITY AND MANPOWER SERVICES:-
 takes great pleasure in Providing Security arrangement and Office Staff for your Organization premises. We have with us talented and well trained Disciplined persons, each having exposure to industrial/commercial security and intelligence knowledge in their field. Our personnel's are physically fit, courageous disciplined and well trained in their field. They are bold but polite, peace loving but not coward, friendly but shrews while duty, sharp in act but very claim and affable where presence of mind is lost by the common man, ailing but smelling the red hounds, work in the common climate but vigilant and faithfully to the organization. It is an account of the above trait that our services are engaged by reputed organization which consists of Schools, University, Banks, Government, industrial Concern, Hotels, Hospitals, Educational Institutes, Housing Societies/Bungalows, Semi Government and Government Organization.

INDIAN SECURITY AND MANPOWER SERVICES is registered by:-
 Additional Director General of Police, (Law & Order), Deputy Labour Commissioner, Employees Provident Fund Organization, Employees State Insurance Corporation, Goods & Services Tax, MSME Registration..(Govt. of India)

FOR JOB CONTACT:- 9569430885

INDIAN SECURITY AND MANPOWER SERVICES Manpower Category:-
 Assignment Manager, Housekeeping Manager, Assignment Supervisor, Housekeeping Supervisor, Accountant, Driver, Computer Operator, Electrician, Data Entry operator, Carpenter, Clerk, Office Boy, M.T.S, Sweeper, Peon, Gardner, Computer Teacher, Agriculture Labour, TGT & PGT Teacher, Quality/Technical Manpower as per your requirement



दुनिया के 50 सबसे गर्म शहरों में सभी भारत के, यूपी के बांदा में पारा 47.6 डिग्री

लखनऊ। देश को अगले 2 दिन में धीरे-धीरे एक्यूआई के मुताबिक सुबह 10:50 बजे ओडिशा का बलंगीर मध्य प्रदेश, छत्तीसगढ़, पंजाब, राजस्थान और तेलंगाना में हीटवेव



हैं। शुक्रवार को मध्य प्रदेश, उत्तर प्रदेश, राजस्थान समेत उत्तर, पश्चिम और मध्य भारत के 11 राज्यों में तापमान 40 डिग्री से 47 डिग्री के बीच रहा। इन 11 राज्यों में हीटवेव का अलर्ट जारी किया गया है। सबसे ज्यादा तापमान यूपी के बांदा में 47.6 डिग्री और एम्पी के नौगांव में 46.8 डिग्री रहा। दुनिया के 50 सबसे गर्म शहरों में सभी भारत के देश में शुक्रवार सुबह असामान्य रिकॉर्ड दर्ज किया गया। दुनिया के 50 सबसे गर्म शहरों की लिस्ट में सभी शहर भारत के रहे। उत्तर प्रदेश, बिहार, छत्तीसगढ़, महाराष्ट्र, हरियाणा के कई शहर दोपहर से पहले ही 42 से 44 डिग्री तक पहुंच गए। अकेले उत्तर प्रदेश के 22 शहर गर्म शहरों की लिस्ट में शामिल हैं।

सर्व समाज को लेकर चलती है सपा की सरकार हर तपके के लोगों को मिलती है राहत-धर्मद सिंदू यादव

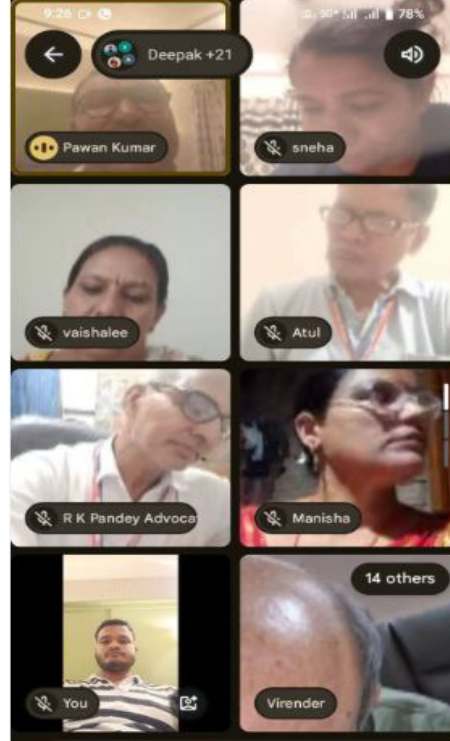
(आधुनिक समाचार नेटवर्क) हरदुआ/वाराणसी। विधानसभा क्षेत्र 386 शिवपुर की ग्रामसभा



पंचायत सीवों में शनिवार को समाजवादी पार्टी का प्रतिनिधिमंडल किडनी रोग से पीड़ित सपा नेता बालाखंड राजभर जी के आवास पर पहुंचा और उनका कुशलक्षेम जाना। माननीय राष्ट्रीय अध्यक्ष एवं पूर्व मुख्यमंत्री अखिलेश यादव जी के निर्देश पर पूर्व मंत्री एवं राष्ट्रीय महासचिव माननीय राम अचल राजभर जी के नेतृत्व में पहुंचे प्रतिनिधिमंडल ने उन्हें आर्थिक सहायता प्रदान की। इस दौरान बालाखंड राजभर जी ने भातुक होकर राष्ट्रीय अध्यक्ष के प्रति आभार व्यक्त किया और कहा

अचल राजभर जी ने कहा कि आगामी विधानसभा चुनाव में प्रदेश की जनता बेरोजगारी, महंगाई, भ्रष्टाचार और पेपर लीक जैसे मुद्दों पर मतदान करेगी। उन्होंने आरोप लगाया कि युवा कम मानदेय पर आउटसोर्सिंग की नौकरियां करने को मजबूर हैं और सरकार केवल दावे कर रही है। उन्होंने भाजपा की डबल इंजन सरकार पर धर्म और जाति के नाम पर लोगों को उलझाकर मूल समस्याओं से ध्यान भटकाने का आरोप लगाया और दावा किया कि वर्ष 2027 में अखिलेश यादव

महासचिव आनंद मौर्य, प्रदेश सचिव राधाकृष्ण संजय यादव, आनंद मोहन गुड्डा, हीरालाल मौर्य, धर्मद सिंदू यादव, ओपी सिंह, अक्षय कुमार बबलू सहित बड़ी संख्या में पदाधिकारी एवं कार्यकर्ता उपस्थित रहे। इसी क्रम में लखनऊ स्थित पार्टी कार्यालय में धर्मद सिंदू यादव जी ने माननीय अखिलेश यादव जी को 'सत्यमेव जयते' अंकित राष्ट्रीय प्रतीक मोमेंटो भेंट कर सम्मानित किया, जिसे शक्ति, साहस, गर्व और आत्मविश्वास का प्रतीक बताया गया।



(आधुनिक समाचार नेटवर्क) प्रयागराज। राष्ट्रीयजमानवाधिकारसंगठन द्वारा आन लाइन ट्रेनिंग सेशन गूगल मीट आयोजित की गई जिसका विषय यातायात जागरूकता पर था प्रशिक्षक की भूमिका में श्री पवन कुमार पाण्डेय जी यातायात निरीक्षक, अध्यापक व सड़क सुरक्षा मित्र कमिश्नरेंट, प्रयागराज रहे। आदरणीय पवन जी द्वारा यातायात सम्बन्धी नियमों, सड़क चिन्हों के बारे में विस्तृत जानकारी दिया गया।

यूपी के 24 जिलों में आंधी-बारिश का अलर्ट

लखनऊ। यूपी भीषण गर्मी और लू की चोट में है। रविवार सुबह से पूरे प्रदेश में तेज धूप निकली है।



देखने को मिल सकता है। बादल और बारिश का मौसम बनेगा। इससे पहले, शनिवार को बांदा 46.2 डिग्री के साथ प्रदेश का सबसे गर्म शहर रहा। प्रयागराज में 46 डिग्री, झांसी में 44.9 डिग्री, कानपुर में 44.2 डिग्री और सुल्तानपुर में 44.4 डिग्री पारा रिकॉर्ड किया गया। गाजियाबाद में हल्की बारिश हुई। मथुरा, अयोध्या, बाराबंकी और गोंडा में आंधी चली। गर्मी इतनी पड़ी कि बिजनीर के अमानगढ़ टाइगर रिजर्व में बाघ और हाथी बेहाल हो गए। दिनभर तालाब के आसपास ही घूमते रहे। मौसम विभाग ने कल से शुरू हो रहे नौतपा में भी आंधी और बारिश की आशंका जताई है। हालांकि, मौसम वैज्ञानिकों का अनुमान है कि नौतपा और तपेगा। औसत तापमान 45 डिग्री तक रह सकता है।

हाई कोर्ट में मामला लंबित होने के बावजूद 10 बीघा जमीन पर फर्जी नाम चढ़ावा कर प्लॉटिंग जारी

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) वाराणसी के फूलपुर थाना अंतर्गत जगदीशपुर बावजूद विपक्षी पक्ष द्वारा कथित रूप से अवैध प्लॉटिंग कर जमीन की बिक्री की जा रही है। उन्होंने तत्काल रोकें जाए। लौटन पटेल ने बताया कि संबंधित मुकदमा डायल याचिका संख्या 13647/



पहिलेपार ग्राम सभा में विवादित जमीन की बिक्री का मामला सामने आया है। पीडित लौटन पटेल ने आरोप लगाया है कि उनकी लगभग 10-12 बीघा जमीन, जो पिछले 43 वर्षों से न्यायालय में विवादाधीन है, उसे दबंगों द्वारा फर्जी तरीके से नाम चढ़ाकर बेचा जा रहा है। लौटन पटेल के अनुसार, मामले पर माननीय हाई कोर्ट में मुकदमा लंबित है और जमीन पर स्टे आदेश भी लागू है। इसवेक

कांग्रेस प्रदेश अध्यक्ष अजय राय के खिलाफ केस दर्ज, महोबा में पीएम मोदी पर टिप्पणी का मामला

वाराणसी। पीएम मोदी पर आपत्तिजनक टिप्पणी करने के मामले में कांग्रेस प्रदेश अध्यक्ष



इस प्रकार की टिप्पणी लोकतांत्रिक मर्यादाओं एवं राजनीतिक शिष्टाचार के विरुद्ध 22 मई शुक्रवार को महोबा दर्रे पर गए थे, समद नगर में राजकुमार अहिरवार के घर बना



के खिलाफ वाराणसी के चौक थाने में मुकदमा दर्ज किया गया है। अजय राय पर महोबा में पीएम मोदी वेंडू खिलाफ आपत्तिजनक टिप्पणी का आरोप है। वाराणसी महिला व्यापार मंडल की नेता की तहरीर पर अजय राय को केस में नामजद किया गया। शुक्रवार को सुनीता सोनी ने कांग्रेस के प्रदेश अध्यक्ष अजय राय के साथ छेड़छाड़ की गई है और इसे एआई की मदद से बनाया गया है। अजय राय ने कहा, मैंने महोबा की बच्ची के लिए आवाज उठाई, जिसके बाद मेरे खिलाफ एआई-जनरेटेड वीडियो बनाया गया। मुझे जेल भेजा जाय या मेरा पुतला जलाया जाए, मुझे इसकी कोई परवाह नहीं है। कांग्रेस प्रदेश अध्यक्ष अजय राय अस्मृतलित एवं गैर-जिम्मेदार राजनीतिक सोच को दर्शाता है, जिससे जनता की भावनाएं आहत हुई हैं। उन्होंने प्रशासन से मामले की निष्पक्ष जांच कर आवश्यक कानूनी कार्रवाई सुनिश्चित करने की मांग की। इस पूरे मामले को लेकर अजय राय ने कहा कि उनके वीडियो के साथ छेड़छाड़ की गई है और इसे एआई की मदद से बनाया गया है। अजय राय ने कहा, मैंने महोबा की बच्ची के लिए आवाज उठाई, जिसके बाद मेरे खिलाफ एआई-जनरेटेड वीडियो बनाया गया। मुझे जेल भेजा जाय या मेरा पुतला जलाया जाए, मुझे इसकी कोई परवाह नहीं है। कांग्रेस प्रदेश अध्यक्ष अजय राय प्रशासनिक अनुमति के कार्यक्रम आयोजित किया गया था। आरोप है कि अजय राय 15 से 16 गाइडों के काफिले और 25 से 30 समर्थकों के साथ कार्यक्रम में पहुंचे थे, काफिला आम रास्ते पर खड़ा होने से आवागमन बाधित हुआ। शिकायतकर्ता के अनुसार इस दौरान पुलिस ने उनके वाहनों को रुकने नहीं दिया और आगे भेज दिया गया। आरोप है कि आक्रोशित अजय राय द्वारा प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को लेकर अशोभनीय और अमर्यादित टिप्पणी की गई। शिकायत में कहा गया कि इसका वीडियो सोशल मीडिया पर प्रसारित हो रहा है, जिससे लोगों में नाराजगी है।

आधुनिक संगम जल है अमृत तुल्य जल

श्री गंगाधर जी महाराज

पीठाधीश्वर
शिव शक्तिपीठ

सब्सक्राइब करें - आधुनिक संगम जल

कार्यालय ग्राम पंचायत बड़गाँव ... वि०ख०-चोपन-सोनभद्र।

पत्रांक- /सा०आ०वि०/2026-27

दिनांक-

निविदा सूचना

सर्व साधारण को सूचित किया जाता है कि ग्राम पंचायत बड़गाँव ..वि०ख०-चोपन, सोनभद्र में वित्तीय वर्ष 2026-27 में मनरेगा / वी०वी०जी०राम-जी०/ पंचम / छठां राज्य वित्त आयोग / पन्द्रहवां / सोलहवां केन्द्रीय वित्त आयोग / स्वच्छ भारत मिशन (ग्रामीण) / आंगनबाड़ी केन्द्र / एस०एल०डब्लू०एम० एवं अन्य योजनान्तर्गत ग्राम पंचायत में उपलब्ध धनराशि से कराये जाने वाले कार्यों के लिए सामग्री जैसे (ईट प्रथम श्रेणी, बालू, सिमेन्ट, स्टोन ब्लास्ट-40. डड, स्टोन ब्लास्ट 45,.90. डड, डाला गिट्टी 20. डड) स्टोन बोल्डर, सरिया / एंगल / तार, स्टोनडस्ट/ भस्सी/मोरम, इण्टरलाकिंग ईट, खिड़की / दरवाजा, टाइल्स/कोटा स्टोन, पेन्ट, पुट्टी, कंकड मिश्रित मिट्टी, साइनबोर्ड, एन०पी० 2, 3, ह्यूमपाइप, पीबीसी० पाइप, एसबेस्टस शीट / टीन शीट, हैण्डपम्प मरम्मत हेतु सामग्री, शौचालय सामग्री, पेयजल हेतु प्लम्बरींग सामग्री एवं विद्युतीकरण सम्बन्धित सामग्री, समरसेबल, सोलर वाटर पम्प अधिष्ठापन व मरम्मत कार्य, सोलर लाईट एवं स्ट्रीट लाईट, हैण्डपम्प बोर एवं रिबोर, सोलर वाटर पंप अधिष्ठापन एवं मरम्मत कार्य सम्बन्धित सामग्री एवं निर्माण सम्बन्धित अन्य सामग्री) ग्राम पंचायत की सीमा में विभिन्न चयनित कार्यस्थलों पर आपूर्ति हेतु निविदा आमंत्रित की जाती है। इच्छुक आपूर्तिकर्ता निविदाफार्म ग्राम पंचायत कार्यालय से किसी भी कार्य दिवस में दिनांक 25/05/2026 से 30/05/2026 दोपहर 2:00 बजे तक नकद मूल्य पर प्राप्त कर सकते हैं। निविदाफार्म जमा करने की अन्तिम तिथि 30/05/2026 दोपहर 3:00 बजे तक है। निविदा दिनांक 30/05/2026 को समय पूर्वा० / अप्र० 04:00 बजे से ग्रा०पं० कार्यालय पर खोली जायेगी। निविदादाता चाहे तो निविदा खोलते समय उपस्थित रह सकते हैं।

नोट:- निविदा की शर्तें निविदा फार्म के साथ संलग्न हैं एवं ग्राम पंचायत कार्यालय पर चस्पा / उपलब्ध है।

ग्राम पंचायत विकास अधिकारी
ग्राम पंचायत - बड़गाँव
विकास खण्ड-चोपन सोनभद्र

सचिव
ग्राम पंचायत- बड़गाँव
चोपन - सोनभद्र

प्रधान/ सचिव
ग्राम पंचायत -
चोपन - सोनभद्र

गर्मी में ओवरहीट हो सकते हैं गैजेट्स, ब्लास्ट का रिस्क जानें डिवाइस को कैसे रखें कूल, फोन में ऑन करें ये सेटिंग

नयी दिल्ली। नौतपा में तापमान 45 डिग्री के आसपास पहुंच जाता है। इसका असर हमारे साथ-साथ हमारे इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स पर भी पड़ता है। वो भी ओवरहीट हो सकते हैं। इस दौरान मोबाइल, लैपटॉप, ईयरबड्स या पावर बैंक जल्दी गर्म होते हैं। इससे बैटरी डैमेज, लो परफॉर्मेंस या अचानक डिवाइस बंद होने जैसे समस्याएं हो सकती हैं। इसलिए आज 'जरूरत की खबर' में जानेंगे कि- हाई टेम्परेचर का गैजेट्स पर क्या प्रभाव पड़ता है? गैजेट्स को ओवरहीटिंग से कैसे बचाएं? समझेंगे विषय को एक्सपर्ट: आशीष जाट्टा साहल, इलेक्ट्रॉनिक्स एंड इंटरनेट शान इंजीनियर, एनटीपीसी जी के साथ सवाल-जवाब के माध्यम से। सवाल- फोन में हीट कैसे बनती है? जवाब- आपने एनर्जी का एक प्रिंसिपल पढ़ा या सुना होगा, 'ए.एस. इसका मतलब होता है कि ऊर्जा न बनाई जा सकती है, न खत्म होती है, ये सिर्फ बदल जाती है। हमारा फोन भी इसी प्रिंसिपल पर काम करता है। जब फोन यूज होता है तो बैटरी में स्टोर एनर्जी हीट में बदल जाती है। सवाल- नौतपा में मोबाइल/गैजेट्स ज्यादा गर्म क्यों होते हैं? जवाब- हीट का प्रिंसिपल होता है- ये

ज्यादा से कम की ओर ट्रैवल करती है। नौतपा में बाहर का टेम्परेचर बहुत ज्यादा होता है। ऐसे में फोन गर्म होने पर ये हीट वातावरण में ट्रांसफर नहीं हो पाती है। इसलिए फोन ज्यादा गर्म होता है। सवाल- फोन गैजेट्स में ओवरहीटिंग का रिस्क ज्यादा होता है? जवाब- कुछ गैजेट्स में 'बैटरी' और 'प्रोसेसर' का कॉम्बिनेशन होता है। इससे हीट ज्यादा जेनरेट होती है। अगर ये लगातार इस्तेमाल हों तो ओवरहीटिंग का रिस्क बढ़ जाता है। सवाल- क्या हीटिंग कम करने के लिए फोन की सेटिंग में कोई बदलाव कर सकते हैं? जवाब- हां, फोन की सेटिंग्स में कुछ बदलाव करके हीट जनरेशन को काफी हद तक कम किया जा सकता है। जैसे- डिस्कलैड फोन का बड़ा 'हीट सोर्स' है। इसलिफ्ट स्क्रिन ब्राइटनेस कम रखें। अगर जरूरी न हो तो रिफ्रेश रेट 60Hz पर सेट करें। जीपीएस/लोकेशन को हमेशा ऑन न रखें। पॉइंटर्स से

समझते हैं- आमतौर पर 30 डिग्री से 40 डिग्री तक तापमान सामान्य है। टेम्परेचर से ऊपर जा चुका है और ओवरहीट हो रहा है। सवाल- लोग फोन चार्ज करते हुए कॉमन गलतियां करते हैं? जवाब- लोग फोन चार्ज करते हुए कुछ कॉमन गलतियां कर देते हैं। इस वजह से फोन डैमेज होने का रिस्क बढ़ जाता है। जैसे लोक्वालिटी चार्जर टाई करना। चार्जिंग पर लगाकर यूज करना। डैमेज्ड केबल/एडॉप्टर यूज करना। सस्ते पावर बैंक से चार्ज करना। 100% के बाद भी चार्जिंग पर छोड़ना। फोन डीप डिस्चार्ज (0%) होना। कवर लगाकर चार्ज करना। बेड/तकिये पर रखकर चार्ज करना। रात भर चार्जिंग पर लगाना।

रखें। ये लगातार एक्टिव रहकर हीट बढ़ाते हैं। बैकग्राउंड एप्स लिमिट करें। गैर जरूरी एप्स बंद करें। फास्ट चार्जिंग को जरूरत पड़ने पर ही यूज करें। चार्जिंग ऑप्टिमाइजेशन/एडॉप्टिव चार्जिंग ऑन रखें। चार्जिंग के दौरान सबसे ज्यादा हीट जेनरेट होती है। गेम/हाई-परफॉर्मेंस मोड बंद करें। ये सीपीयू-जीपीयू को मैक्स पावर पर चलाते हैं। इससे हीट तेजी से बढ़ती है। डार्क मोड ऑन रखें। ऑटो एप अपडेट और लगातार सिंक को सीमित करें। क्या न करें? हर समय 'बैटरी सेव' की ऑन रखना जरूरी नहीं है। कुछ फोन में इससे परफॉर्मेंस ड्रॉप होकर हीट स्पाइक आ सकते हैं। अनजान 'कूलिंग एप्स' इंस्टॉल न करें। ये उल्टा बैकग्राउंड लोड बढ़ा देते हैं। सवाल- फोन के गर्म होने की सामान्य लिमिट क्या है? जवाब- फोन का हल्का गर्म होना सामान्य है। इसकी एक सेफ लिमिट होती है। पॉइंटर्स से

माना जाता है। गेमिंग, वीडियो रिकॉर्डिंग या चार्जिंग के दौरान 40 डिग्री से 45 डिग्री तक पहुंचना भी ठीक है। 45 डिग्री के बाद फोन ओवरहीटिंग की स्थिति में आ जाता है। इससे वह स्लो हो सकता है। अगर तापमान 50 डिग्री से ऊपर चला जाए तो यह खतरनाक हो सकता है। इससे बैटरी और इंटरनल पार्ट्स डैमेज हो सकते हैं। सवाल- कब समझें कि फोन ओवरहीट हो रहा है? जवाब- यह समझने के लिए कुछ स्पष्ट संकेत होते हैं, जैसे- अगर फोन असामान्य रूप से बहुत गर्म लगे (हाथ में पकड़ना मुश्किल हो जाए)। बार-बार 'टेम्परेचर टू हाई' जैसी चेतावनी आए। अचानक एप्स अपने-आप बंद हो लगे। फोन स्लो होकर हंग करने लगे।

कैमरा/फ्लैश काम करना बंद कर दें। चार्जिंग अपने-आप रुक जाए या फोन खुद ही शटडाउन/रीस्टार्ट हो जाए तो यह साफ संकेत है कि डिवाइस सेफ एप्स बंद होना या फोन का शटडाउन होना, लंबे समय तक ऐसा करने पर बैटरी भी जल्दी खराब होती है। सवाल- अगर गर्मी में फोन ओवरहीट हो जाए तो उसे ठंडा कैसे करें? जवाब- अगर गर्मी में फोन ओवरहीट हो जाए, तो उसे तुरंत 'कूल डाउन' करने के लिए कुछ सही कदम उठाने जरूरी हैं जैसे- सबसे पहले फोन का इस्तेमाल बंद कर दें। हवादार जगह पर रख दें। कवर/केस हटा दें ताकि हीट जल्दी बाहर निकल सके। अगर चार्जिंग पर लगा है तो तुरंत हटा दें। बैकग्राउंड एप्स बंद कर दें या जरूरत पड़े तो फोन को कुछ देर के लिए स्विच ऑफ/एयरप्लेन मोड में रख दें। ध्यान रखें कि- सीधे एसी के सामने या पानी के संपर्क में न रखें। इससे अंदर कंडेन्सेशन (नमी) बन सकती है और डैमेज हो सकता है। धीरे-धीरे नेचुरल तरीके से ठंडा करना ही सबसे सुरक्षित और असरदार तरीका है।

तैयारी या मुश्किल ट्रेनिंग सेशन शुरू करने से पहले मोटिवेशन का इंतजार करने हैं। लेकिन, खेल और मनोविज्ञान वे शोधकर्ता कार्ल हैंड्रिक का शोध इस पारंपरिक सोच को खारिज करता है। हैंड्रिक के अनुसार, किसी खिलाड़ी को सफल होने के लिए काम शुरू करने से पहले मोटिवेट होना बिल्कुल जरूरी नहीं है। इसके उलट, जब आप मैदान पर उतरकर पसीना बहाते हैं और कोई छोटी सी सफलता हासिल करते हैं, तो असली मोटिवेशन वहीं से जन्म लेता है। 1. छोटे लक्ष्य पाने से दिमाग में

यॉर्कशायर के मार्टिन 1280 किमी ड्राइव कर क्रिकेट खेलने जाते, सबसे महंगे गोलकीपर रहें, अब इंग्लैंड क्रिकेट टीम से खेलेंगे 59 साल के नाइजल मार्टिन

स्पॉर्ट डेस्क। कभी इंग्लैंड के लिए फुटबॉल वर्ल्ड कप खेलने वाला

का हिस्सा रहे और अपने दौर के पहले गोलकीपर बने, जिनकी

चोट का खतरा रहता था। 2006 में फुटबॉल से रिटायर होने के बाद



एक गोलकीपर अब 59 साल की उम्र में फिर से देश की जर्सी पहनने का राहा है। फर्क सिर्फ इतना है कि इस बार वह फुटबॉल के गोलपोस्ट के सामने नहीं, बल्कि क्रिकेट की विकेट के पीछे नजर आया। इंग्लैंड के पूर्व गोलकीपर नाइजल मार्टिन की यह कहानी बताती है कि खेल के प्रति जुनून उम्र का मोहताज नहीं होता। मार्टिन ने इंग्लैंड के क्रिस्टल पैलेस, लीड्स यूनाइटेड, एवर्टन जैसे बड़े क्लबों के लिए 666 मैच खेले। 1998 और 2002 फीफा वर्ल्ड कप में इंग्लैंड टीम

ट्रांसफर फीस एक मिलियन पाउंड थी। लेकिन फुटबॉल के साथ-साथ क्रिकेट उनका पहला शौहर रहा है। कॉर्नवाल के छोटे से शहर सेंट ऑस्टेल् में बड़े हुए मार्टिन बचपन से विकेटकीपर बनना चाहते थे। स्कूल में वह फुटबॉल के गोलपोस्ट के बजाय क्रिकेट की विकेट के पीछे ज्यादा खुश रहते थे। हालांकि फुटबॉल में उनका करियर तेजी से आगे बढ़ा और क्रिकेट पीछे छूट गया। उस समय प्रोफेशनल फुटबॉल क्लब उन्हें क्रिकेट खेलने की इजाजत नहीं देते थे, क्योंकि

मार्टिन की जिंदगी में खालीपन आ गया। टखने में स्ट्रेस फ्रैक्चर के कारण उन्हें लगा था कि शायद अब कभी खेल नहीं पाएंगे। लेकिन कुछ साल बाद जब डॉक्टरों ने फिटनेस की अनुमति दी, तो उन्होंने फिर क्रिकेट का बल्ला और ग्लव्स उठा लिए। धीरे-धीरे वे यॉर्कशायर काउंटी टीम का बड़ा नाम बन गए। अब भी मार्टिन हर हफ्ते सैंकडों किलोमीटर का सफर सिर्फ क्रिकेट खेलने के लिए करते हैं। वे यॉर्कशायर में क्लब मैच खेलते हैं और फिर करीब 1280 किमी ड्राइव

सफल होने के लिए बड़े लक्ष्य छोटे हिस्सों में बांटें, शोध का दावा- असली बदलाव तब, जब खिलाड़ी खुद प्रगति महसूस करें

द न्यूयॉर्क टाइम्स। खिलाड़ी अक्सर किसी बड़े टूर्नामेंट की

डोपामाइन रिलीज होता है- एक खिलाड़ी के तौर पर यह सोचना

चुनौती ऐसी हो जिससे गेम में कुछ नया जोड़ सकें, लेकिन यह



सीखें। अमेरिका की मशहूर मिशिगन बास्केटबॉल टीम के कोच डस्टी मे मानते हैं कि जब आप खुद अपनी छोटी-छोटी प्रोग्रेस को स्वीकार करते हैं, तो सेल्फ बिलीफ मजबूत होता है। 4. अपने प्रदर्शन का खुद फीडबैक लें, आकलन करें- ट्रेनिंग पूरी होने पर ??खिलाड़ी को खुद का आकलन करना चाहिए। आपको यह समझना होगा कि आपने जो नया शॉट या टेक्निक सीखी है, वह मैच के दौरान पूरे गेम को किस तरह से फायदा पहुंचाएगी। जब आपको यह स्पष्ट हो जाता है कि नेट पर बिताया गया एक घंटा

मार्माने हैं कि जब आप खुद अपनी छोटी-छोटी प्रोग्रेस को स्वीकार करते हैं, तो सेल्फ बिलीफ मजबूत होता है। 4. अपने प्रदर्शन का खुद फीडबैक लें, आकलन करें- ट्रेनिंग पूरी होने पर ??खिलाड़ी को खुद का आकलन करना चाहिए। आपको यह समझना होगा कि आपने जो नया शॉट या टेक्निक सीखी है, वह मैच के दौरान पूरे गेम को किस तरह से फायदा पहुंचाएगी। जब आपको यह स्पष्ट हो जाता है कि नेट पर बिताया गया एक घंटा

मार्माने हैं कि जब आप खुद अपनी छोटी-छोटी प्रोग्रेस को स्वीकार करते हैं, तो सेल्फ बिलीफ मजबूत होता है। 4. अपने प्रदर्शन का खुद फीडबैक लें, आकलन करें- ट्रेनिंग पूरी होने पर ??खिलाड़ी को खुद का आकलन करना चाहिए। आपको यह समझना होगा कि आपने जो नया शॉट या टेक्निक सीखी है, वह मैच के दौरान पूरे गेम को किस तरह से फायदा पहुंचाएगी। जब आपको यह स्पष्ट हो जाता है कि नेट पर बिताया गया एक घंटा

मार्माने हैं कि जब आप खुद अपनी छोटी-छोटी प्रोग्रेस को स्वीकार करते हैं, तो सेल्फ बिलीफ मजबूत होता है। 4. अपने प्रदर्शन का खुद फीडबैक लें, आकलन करें- ट्रेनिंग पूरी होने पर ??खिलाड़ी को खुद का आकलन करना चाहिए। आपको यह समझना होगा कि आपने जो नया शॉट या टेक्निक सीखी है, वह मैच के दौरान पूरे गेम को किस तरह से फायदा पहुंचाएगी। जब आपको यह स्पष्ट हो जाता है कि नेट पर बिताया गया एक घंटा

मार्माने हैं कि जब आप खुद अपनी छोटी-छोटी प्रोग्रेस को स्वीकार करते हैं, तो सेल्फ बिलीफ मजबूत होता है। 4. अपने प्रदर्शन का खुद फीडबैक लें, आकलन करें- ट्रेनिंग पूरी होने पर ??खिलाड़ी को खुद का आकलन करना चाहिए। आपको यह समझना होगा कि आपने जो नया शॉट या टेक्निक सीखी है, वह मैच के दौरान पूरे गेम को किस तरह से फायदा पहुंचाएगी। जब आपको यह स्पष्ट हो जाता है कि नेट पर बिताया गया एक घंटा

गर्मियों के लिए वर्कआउट सेप्टी टिप्स, इन संकेतों को न करें इग्नोर, बरतें 11 जरूरी सावधानियां, समझे एक्सपर्ट की बात

नयी दिल्ली। गर्मियों में फिटनेस रूटीन बनाए रखना चैलेंजिंग होता है। इस दौरान पसीना ज्यादा आता है, जल्दी थकान होती है और डिहाइड्रेशन का रिस्क बढ़ जाता है। जिससे वर्कआउट मुश्किल होता है। कुछ लोग इस वजह से एक्सरसाइज अर्वाइड करते हैं, जबकि कुछ बिना सावधानी के वर्कआउट करते हैं। इससे सेहत को नुकसान हो सकता है। ऐसे में वर्कआउट का समय, तरीका और डाइट को मौसम के हिसाब से एडजस्ट करना जरूरी है। सही जानकारी और छोटी-छोटी सावधानियों से हम गर्मियों में भी फिट और एनर्जेटिक रह सकते हैं। इसलिए 'जरूरत की खबर' में आज बात गर्मियों में सुरक्षित वर्कआउट टिप्स की। साथ ही जानेंगे कि- गर्मी में वर्कआउट करने का सही समय क्या है? गर्मी में वर्कआउट के दौरान क्या सावधानियां बरतनी चाहिए? विषय को समझेंगे एक्सपर्ट डॉ. नरेंद्र कुमार सिंगला, प्रिंसिपल कंसल्टेंट, इंटरनल मेडिसिन, श्री बालाजी एवशन मेडिकल इंस्टीट्यूट, दिल्ली व डॉ. अनु अग्रवाल, सीनियर क्लीनिकल डाइटीशियन, फंडाउर- 'वनडाइडटुडे' जी के साथ सवाल-जवाब के माध्यम से- सवाल- गर्मी में वर्कआउट करने का सही समय क्या है? जवाब-

गर्मियों में वर्कआउट का सही समय सुबह 5 से 8 बजे या शाम 6 बजे के बाद होता है। इस समय तापमान कम होता है, जिससे शरीर पर ज्यादा स्ट्रेस नहीं पड़ता। सुबह का वर्कआउट फ्रेशनेस देता है, जबकि शाम का वर्कआउट दिनभर की थकान कम करता है। दोपहर में वर्कआउट करने से बचना चाहिए, क्योंकि इस दौरान गर्मी अपने चरम पर होती है, जिससे हीट स्ट्रेस, डिहाइड्रेशन व हीट स्ट्रोक का रिस्क कई गुना बढ़ जाता है। सवाल- दोपहर के समय वर्कआउट करना रिस्की क्यों हो सकता है? जवाब- गर्मियों में दोपहर के समय तापमान ज्यादा होता है, जिससे शरीर जल्दी ओवरहीट हो जाता है। इससे हीट स्ट्रोक, चक्कर, उल्टी और कमजोरी जैसे समस्याएं हो सकती हैं। पसीना ज्यादा निकलने से शरीर में पानी और इलेक्ट्रोलाइट्स की कमी भी हो सकती है, जो गंभीर स्थिति पैदा कर सकती है। इसलिए गर्मियों में दोपहर के समय वर्कआउट अर्वाइड करना चाहिए। सवाल- गर्मी के मौसम में वर्कआउट शेड्यूल क्या होना चाहिए? जवाब- गर्मी में वर्कआउट शेड्यूल फ्लेक्सिबल होना चाहिए। इसके लिए कुछ बातों का खयाल रखें। जैसेकि- सुबह या शाम के समय ही वर्कआउट करें। हफ्ते में 4-5 दिन वर्कआउट

करें। 30-45 मिनट का सेशन रखें। हल्का काडियो (वॉक, जॉगिंग) शामिल करें। स्टूथ ट्रेनिंग (मसल स्ट्रेंथ) और स्ट्रेंचिंग का सेशन पर्याप्त है। ज्यादा देर तक वर्कआउट करने से शरीर में पानी की कमी (डिहाइड्रेशन) और थकान हो सकती है। इसलिए

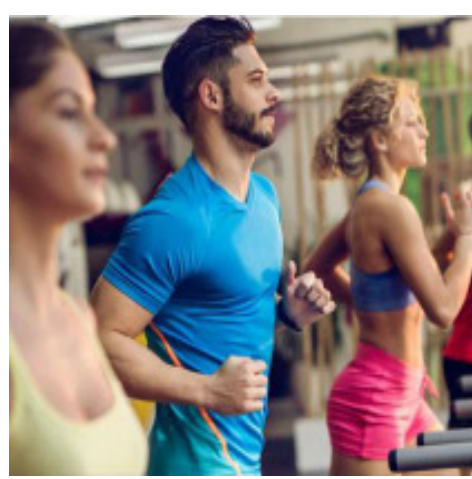
हाई इंटेंसिटी वर्कआउट से बचें। सेप्टी टिप्स- सुबह या शाम को वर्कआउट करें। वर्कआउट से पहले हल्का, आसानी से पचने वाला और एनर्जी फुड लें, ताकि शरीर एक्टिव रहे। वहीं वर्कआउट के बाद शरीर को रिकवर करने के लिए प्रोटीन और हाइड्रेशन पर फोकस करें। वर्कआउट से आधे घंटे पहले 1 मीडियम साइज केला और 4-5 भीगे बादाम खाना फायदेमंद है। गर्मियों में लो-इंटेंसिटी वर्कआउट चुनने चाहिए और हाई इंटेंसिटी वर्कआउट से बचना चाहिए। सवाल- गर्मियों में हाई इंटेंसिटी वर्कआउट क्यों नहीं करना चाहिए? जवाब- हाई इंटेंसिटी वर्कआउट से शरीर का तापमान तेजी से बढ़ता है, जिससे ओवरहीटिंग का रिस्क हो सकता है। इस दौरान पसीना ज्यादा होता है, जिससे शरीर में पानी और जरूरी इलेक्ट्रोलाइट्स की कमी हो सकती है। इससे डिहाइड्रेशन, चक्कर, हीट एग्जॉशन, हीट स्ट्रोक और मसलस में ऐंठन जैसे समस्याएं हो सकती हैं। हाई इंटेंसिटी एक्सरसाइज से हार्ट पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है और जल्दी थकान हो जाती है। इसलिए गर्मी में लो इंटेंसिटी वर्कआउट करना चाहिए। सवाल- गर्मी में किस तरह के कपड़े पहनकर

वर्कआउट करना चाहिए? जवाब- वर्कआउट के लिए हल्के, ढीले और ब्रीदेबल कपड़े पहनें। डार्क कलर की बजाय हल्के रंग के कपड़े पहनें, ताकि पसीना आसानी से सूख सके और शरीर ओवरहीट न हो। सवाल- गर्मी में वर्कआउट के दौरान शरीर के किन संकेतों को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए? जवाब- वर्कआउट के दौरान चक्कर आए, ज्यादा पसीना हो तो इन संकेतों को इग्नोर नहीं करना चाहिए। शरीर के इन संकेतों को न करें इग्नोर- चक्कर आना, कमजोरी/ थकान, सिर भारी लगना, मसल असामान्य, हार्ट रेट, क्रैम्प, उल्टी/ मतली, ज्यादा पसीना, पसीना, स्टिकन रेडनेस। गर्मियों में वर्कआउट से जुड़े कुछ सवाल और जवाब- सवाल- क्या खाली पेट वर्कआउट करना सही है? जवाब- नहीं, गर्मी में खाली पेट वर्कआउट करने से कमजोरी, चक्कर और एनर्जी ड्रेन जैसे समस्याएं हो सकती हैं। इसलिए बेहतर है कि वर्कआउट से आधे घंटे पहले हल्के स्नैक्स लें। सवाल- वर्कआउट से पहले, उस दौरान और बाद में किना पानी पीना चाहिए? जवाब- वर्कआउट से पहले 1-2 गिलास पानी पिएं। वर्कआउट के दौरान हर 15-20 मिनट में थोड़ा-थोड़ा

पानी पिएं। हल्का/ ब्रीदेबल कपड़ा पहनें। इलेक्ट्रोलाइट ड्रिंक लें। हाई इंटेंसिटी वर्कआउट न करें। बीच-बीच में ब्रेक लें। असहज लगे तो रुक जाएं। सवाल- गर्मियों में वर्कआउट से पहले और बाद में क्या खाना-पीना चाहिए? जवाब-

वर्कआउट के दौरान शरीर जल्दी डिहाइड्रेट हो जाता है, इसलिए सही खापान बहुत जरूरी है। वर्कआउट से पहले हल्का, आसानी से पचने वाला और एनर्जी फुड लें, ताकि शरीर एक्टिव रहे। वहीं वर्कआउट के बाद शरीर को रिकवर करने के लिए प्रोटीन और हाइड्रेशन पर फोकस करें। वर्कआउट से आधे घंटे पहले 1 मीडियम साइज केला और 4-5 भीगे बादाम खाना फायदेमंद है। गर्मियों में लो-इंटेंसिटी वर्कआउट चुनने चाहिए और हाई इंटेंसिटी वर्कआउट से बचना चाहिए। सवाल- गर्मियों में हाई इंटेंसिटी वर्कआउट क्यों नहीं करना चाहिए? जवाब- हाई इंटेंसिटी वर्कआउट से शरीर का तापमान तेजी से बढ़ता है, जिससे ओवरहीटिंग का रिस्क हो सकता है। इस दौरान पसीना ज्यादा होता है, जिससे शरीर में पानी और जरूरी इलेक्ट्रोलाइट्स की कमी हो सकती है। इससे डिहाइड्रेशन, चक्कर, हीट एग्जॉशन, हीट स्ट्रोक और मसलस में ऐंठन जैसे समस्याएं हो सकती हैं। हाई इंटेंसिटी एक्सरसाइज से हार्ट पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है और जल्दी थकान हो जाती है। इसलिए गर्मी में लो इंटेंसिटी वर्कआउट करना चाहिए। सवाल- गर्मी में किस तरह के कपड़े पहनकर

वर्कआउट करना चाहिए? जवाब- वर्कआउट के लिए हल्के, ढीले और ब्रीदेबल कपड़े पहनें। डार्क कलर की बजाय हल्के रंग के कपड़े पहनें, ताकि पसीना आसानी से सूख सके और शरीर ओवरहीट न हो। सवाल- गर्मी में वर्कआउट के दौरान शरीर के किन संकेतों को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए? जवाब- वर्कआउट के दौरान चक्कर आए, ज्यादा पसीना हो तो इन संकेतों को इग्नोर नहीं करना चाहिए। शरीर के इन संकेतों को न करें इग्नोर- चक्कर आना, कमजोरी/ थकान, सिर भारी लगना, मसल असामान्य, हार्ट रेट, क्रैम्प, उल्टी/ मतली, ज्यादा पसीना, पसीना, स्टिकन रेडनेस। गर्मियों में वर्कआउट से जुड़े कुछ सवाल और जवाब- सवाल- क्या खाली पेट वर्कआउट करना सही है? जवाब- नहीं, गर्मी में खाली पेट वर्कआउट करने से कमजोरी, चक्कर और एनर्जी ड्रेन जैसे समस्याएं हो सकती हैं। इसलिए बेहतर है कि वर्कआउट से आधे घंटे पहले हल्के स्नैक्स लें। सवाल- वर्कआउट से पहले, उस दौरान और बाद में किना पानी पीना चाहिए? जवाब- वर्कआउट से पहले 1-2 गिलास पानी पिएं। वर्कआउट के दौरान हर 15-20 मिनट में थोड़ा-थोड़ा



(फ्लेक्सिबिलिटी) का संतुलन रखें। बीच-बीच में ब्रेक लें। 1-2 दिन रेस्ट/रिकवरी के लिए रखें। सवाल- क्या गर्मी में वर्कआउट का ड्यूरेशन कम होना चाहिए? जवाब- हां, गर्मियों में वर्कआउट का समय थोड़ा कम रखना बेहतर है। 30-45 मिनट

ड्यूरेशन से ज्यादा क्वालिटी पर ध्यान दें। सवाल- गर्मी में वर्कआउट के दौरान किन बातों का ध्यान रखना चाहिए? जवाब- गर्मियों में वर्कआउट करते समय शरीर को ठंडा और हाइड्रेटेड रखना जरूरी है। धीरे-धीरे शुरुआत करें और

पानी पिएं। हल्का/ ब्रीदेबल कपड़ा पहनें। इलेक्ट्रोलाइट ड्रिंक लें। हाई इंटेंसिटी वर्कआउट न करें। बीच-बीच में ब्रेक लें। असहज लगे तो रुक जाएं। सवाल- गर्मियों में वर्कआउट से पहले और बाद में क्या खाना-पीना चाहिए? जवाब-

