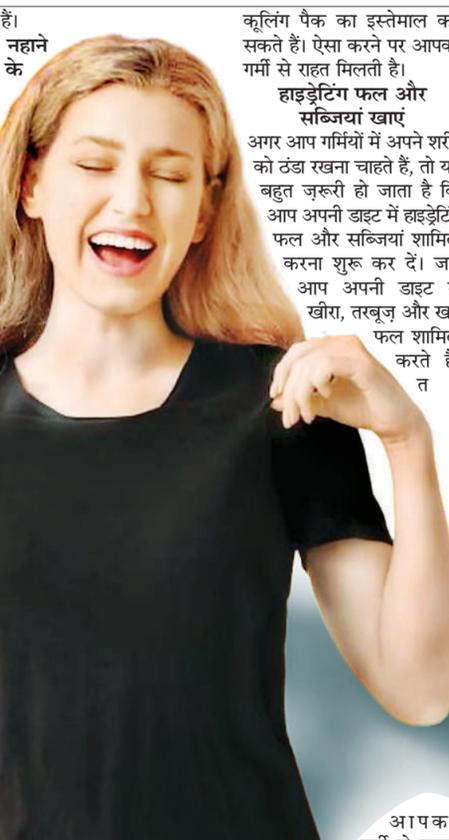


इस तरह से रख सकते है शरीर को अंदर से ठंडा

गर्मियों का मौसम आ चुका है और इसी के साथ हीट स्ट्रोक और कई अन्य स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं भी होने लगी हैं। गर्मी के दिनों में न सिर्फ बाहर का वातावरण गर्म होता है बल्कि हमारा शरीर खुद भी अंदर से बहुत गर्म हो जाता है। जब हमारा शरीर अंदर से गर्म हो जाता है तो हमें थकान और हीट स्ट्रोक जैसी कई स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं होने का भी खतरा रहता है। आपको साथ ऐसा न हो इसके लिए आज हम आपको कुछ ऐसे उपाय बताते जा रहे हैं जिन्हें आप अपनाकर शरीर को ठंडा रख सकते हैं।



पानी और जूस पीते रहें
अगर आप इन गर्मियों के दिनों में अपने शरीर को ठंडा रखना चाहते हैं, तो आपको पानी पीते रहना चाहिए। गर्मियों के दिनों में यह बहुत जरूरी हो जाता है कि आप सामान्य से ज्यादा पानी पिएं। इतना ही नहीं, आपको इलेक्ट्रोलाइट्स युक्त हाइड्रेटिंग ड्रिंक्स का सेवन भी शुरू कर देना चाहिए। ऐसे पेय पदार्थ आपके शरीर को अंदर से ठंडा रख सकते हैं।

लिफ्ट उठाने का इस्तेमाल करें
अगर गर्मी के मौसम में आपका शरीर अंदर से बहुत ज्यादा गर्म हो रहा है, तो आपको नहाने के लिए उठने पानी का इस्तेमाल करना चाहिए। जब आप ऐसा करते हैं, तो आपके शरीर का तापमान नियंत्रण में रहता है। अगर नहाने के बाद भी आपको बहुत ज्यादा गर्मी लग रही है, तो आप अपनी कलाई, गर्दन, माथे और पैरों पर

कूलिंग पैक का इस्तेमाल कर सकते हैं। ऐसा करने पर आपको गर्मी से राहत मिलती है।
हाइड्रेटिंग फल और सब्जियां खाएं
अगर आप गर्मियों में अपने शरीर को ठंडा रखना चाहते हैं, तो यह बहुत जरूरी हो जाता है कि आप अपनी डाइट में हाइड्रेटिंग फल और सब्जियां शामिल करना शुरू कर दें। जब आप अपनी डाइट में खीरा, तरबूज और खट्टे फल शामिल करते हैं, तो

शरीर को ठंडा रख सकते हैं। तो चलिए बिना देर किए आपको इन उपायों के बारे में बताते हैं।
आपको गर्मी से काफ़ी राहत मिलती है।
हल्के और ढीले कपड़े पहनने से आराम मिल सकता है
गर्मी के इन दिनों में आप किस तरह के कपड़े पहनते हैं, इसका आपके शरीर के तापमान पर गहरा असर पड़ता है।
आपको हल्के और ढीले कपड़े चुनने चाहिए ताकि आपके शरीर का तापमान न बढ़े, दिनभर ठंडक बनी रहे।

इम्यूनिटी बढ़ाने और तनाव खत्म करने में मदद करती है लाफ्टर थेरेपी

अंग्रेजी की एक कहावत 'लाफ्टर इज द बेस्ट मेडिसिन' के बारे में तो आप सभी ने सुना होगा। लेकिन वर्तमान समय में लोग शायद इस कहावत को जैसे भूल चुके हैं। आजकल की बिजी लाइफस्टाइल की वजह से लोगों के पास खुलकर हंसने का भी समय नहीं है। लेकिन अगर आप दिनभर में सिर्फ एक बार खुलकर हंसते हैं, तो इससे आपकी कई परेशानियां दूर हो सकती हैं। बता दें कि खुलकर हंसने को लाफ्टर थेरेपी या हास्य योग भी कहा जाता है। लाफ्टर थेरेपी में सिर्फ खुलकर हंसा जाता है। यह योग एक प्राकृतिक तरीका है मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को ठीक रखने का। हालांकि बहुत सारे लोगों को इसके लाभ के बारे में नहीं पता है। ऐसे में आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको हास्य योग के फायदे के बारे में बताते जा रहे हैं। जिससे कि आप भी अपनी डेली रूटीन का हिस्सा बना लेना चाहिए और खुद को फिट रख सकते हैं।
तनाव से मिलेगी मुक्ति-अगर आप दिन में लाफ्टर क्लब में अपने दोस्तों, करीबियों और परिवार के साथ कुछ समय बिताते हैं और खुलकर हंसते हैं। तो इससे तनाव से राहत



मिलती है। क्योंकि जब आप खुलकर हंसते हैं, तो शरीर में एंडोर्फिन नामक हार्मोन रिलीज होता है। जोकि आपके मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने के साथ ही तनाव को भी कम करता है।
दिल होगा मजबूत- जब आप खुलकर हंसते हैं तो इससे आपका दिल मजबूत होता है। क्योंकि हंसने से ब्लड प्रेशर कंट्रोल में रहता है। इसलिए दिन में किसी ऐसे इंसान से जरूर बात करें, जिनसे बात करके आपको अच्छा महसूस होता है।
पाचन तंत्र में होगा सुधार- खुलकर हंसने से पेट की मांसपेशियों पर सीधा असर होता है। अगर आप दिन में एक अच्छे से हंसते तो इससे पाचन तंत्र भी मजबूत होगा। वहीं पेट संबंधी समस्याओं का खतरा भी कम होता है। साथ ही यह कैलोरी बर्न करने में भी सहायता करता है।
इम्यूनिटी होगी मजबूत- बता दें कि हंसने की वजह से आपकी इम्यूनिटी बढ़ती है। ऐसे में आप बिना बात के लाफ्टर क्लब में हंसे या फिर अपने दोस्तों के साथ ठहके लगाएं। इससे आपकी इम्यूनिटी पर अच्छा असर पड़ता है। क्योंकि हंसने से शरीर में ऑक्सीजन का संचार होता है और इम्यूनिटी भी मजबूत होती है।

शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए है खतरा ज्यादा गुस्सा

गुस्सा आना एक स्वाभाविक प्रक्रिया है, ये एक सामान्य मानवीय भावना है। किसी चीज को लेकर निराशा, गलत महसूस करने या स्थितियों से नियंत्रण खोने की प्रतिक्रिया में आपको गुस्सा आता है। इसे तनाव को कम करने के लिए शरीर के मैकेनिज्म का भी एक हिस्सा माना जाता है। हालांकि गुस्सा या कोई भी शारीरिक भावना तभी तक अच्छी है जब तक ये आपके नियंत्रण में रहती है। क्या आपको बहुत ज्यादा या लगातार गुस्सा आता रहता है? अगर हां तो सावधान हो जाएं, ये स्थिति आपकी सेहत को कई प्रकार से प्रभावित करने वाली हो सकती है। बहुत ज्यादा गुस्सा आने की समस्या हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए खतरा बन सकती है। कुछ स्थितियों में इस का



दुष्प्रभाव भी हो सकते हैं।
ज्यादा गुस्सा आने का हृदय स्वास्थ्य पर असर
कई शोध इस बात को प्रमाणित कर चुके हैं कि ज्यादा गुस्सा आने का आपके हृदय स्वास्थ्य पर नकारात्मक असर हो सकता है। ब्रिटिश हार्ट एसोसिएशन की एक रिपोर्ट में शोधकर्ताओं ने बताया कि अगर आपको अक्सर गुस्सा आता रहता है तो ये ब्लड प्रेशर को काफी बढ़ाने वाली स्थिति बन सकती है। हार्ट ब्लड प्रेशर के कारण हृदय स्वास्थ्य पर दबाव बढ़ता है जिससे हार्ट अटैक आने का खतरा भी बढ़ जाता है।
जर्नल ऑफ द अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन की रिपोर्ट बताती है कि अक्सर गुस्से में रहने वाले लोगों की रक्त वाहिकाओं में मौजूद कोशिकाएं ठीक से काम करना बंद कर देती हैं जिसके कारण कोरोनरी आर्टरी डिजिजी होने का खतरा बढ़ जाता है।
हार्ट अटैक का बढ़ जाता है खतरा
साल 2015 में सकुलेसन जर्नल में प्रकाशित एक अध्ययन से पता चलता है कि तीव्र स्तर के गुस्से के 2 घंटे के भीतर हार्ट अटैक होने की आशंका लगभग पांच गुना बढ़ जाती है।

वास्तुकला का नमूना है वैटिकन शहर

पोप फ्रांसिस कैथोलिक समुदाय के राष्ट्राध्यक्ष थे। पोप फ्रांसिस के निधन के बाद नए पोप के चयन के लिए कॉन्क्लेव नाम की प्रक्रिया होगी। अगले पोप का चुनाव वैटिकन शहर में होगा। रोमन कैथोलिक चर्च के प्रमुख पोप वैटिकन शहर के संप्रभु होते हैं। पोप इस शहर के निवासी और शासक होते हैं। वैटिकन सिटी न केवल धार्मिक दृष्टि से बल्कि कला, संस्कृति और इतिहास के दृष्टिकोण से भी एक अद्भुत स्थान है। भारतीय यात्रियों के लिए यहां की यात्रा एक यादगार अनुभव हो सकती है, बस योजना सही बनानी होगी। आइए जानते हैं भारतीय यात्री वैटिकन शहर की यात्रा कैसे कर सकते हैं, यहां घूमने के लिए कौन-कौन से पर्यटन स्थल हैं और वीजा प्रक्रिया क्या है।



और वास्तुकार माइकल एंजेलो द्वारा बनाई गई विश्व प्रसिद्ध पीटिंग सिस्टिन चैपल में पोप का चुनाव भी होता है। सिस्टिन चैपल के अंदर फोटोग्राफी मना है।
वैटिकन गार्डन
शहर में वैटिकन गार्डन नाम की जगह है, जो एक सुंदर उद्यान और फव्वारे वाला स्थान है। इसे गाइडेड टूर के जरिए देखा जा सकता है। सुबह जल्दी पहुंचने पर लंबी लाइन से बच सकते हैं।
वैटिकन यात्रा का खर्च
भारतीयों के लिए शेंगेन वीजा का शुल्क वयस्कों के लिए लगभग 7 हजार और 6 से 12 साल के बच्चों के लिए साढ़े तीन हजार है। भारत से रोम की फ्लाइट राउंड ट्रिप के लिए 45000 से 80000 तक टिकट में खर्च हो सकते हैं। यहां तीन सितारा होटल रूम का किराया एक रात का लगभग 3000 रुपये या उससे अधिक हो सकता है। स्थानीय परिवहन, पर्यटन स्थलों के टिकट आदि में 10000 से 15000 रुपये अनुमानित खर्च आ सकता है। चार से पांच दिन की वैटिकन यात्रा में कुल अनुमानित खर्च 90000 से 160000 रुपये तक आ सकता है।

वैटिकन सिटी कहाँ है?
वैटिकन सिटी इटली की राजधानी रोम से बीचों बीच स्थित एक स्वतंत्र संप्रभु राष्ट्र है। यह दुनिया का सबसे छोटा देश है और आबादी के लिहाज से भी सबसे छोटा देश है। यह रोमन कैथोलिक चर्च का आध्यात्मिक केंद्र और पोप का निवास स्थान भी है।
भारत से वैटिकन शहर कैसे जाएं?
भारत से वैटिकन सिटी जाने के लिए सबसे पहले आपको इटली की राजधानी रोम पहुंचना होगा। दिल्ली, मुंबई, बंगलुरु से रोम के लिए सीधी उड़ान या एक स्टॉप वाली फ्लाइट उपलब्ध है। भारत से रोम की यात्रा के लिए फ्लाइट में औसतन 10 से 14 घंटे का समय लग सकता है।
रोम से वैटिकन शहर की यात्रा
रोम से वैटिकन महज चार-पांच किमी दूर है। रोम हवाई अड्डे से टैक्सी, मेट्रो, स्थानीय बस या पैदल सफर किया जा सकता है।
वैटिकन सिटी के लिए वीजा प्रक्रिया
वैटिकन शहर का कोई अलग वीजा नहीं है। भारतीय नागरिकों को शेंगेन वीजा लेना होता है, क्योंकि वैटिकन इटली की सीमा में स्थित है। शेंगेन वीजा आवेदन आप इटली एम्बेसी या वीएफएस ग्लोबल सेंटर के जरिए कर सकते हैं। वीजा प्राप्त करने के लिए जरूरी दस्तावेज में पासपोर्ट, फोटो, फॉर्म, यात्रा बीमा, होटल बुकिंग, फ्लाइट टिकट, बैंक स्टेटमेंट आदि चाहिए होते हैं।
वैटिकन के प्रमुख पर्यटन स्थल
सेंट पीटर्स बेसिलिका
यह दुनिया का सबसे बड़ा चर्च है। यहां आपको बेहद शानदार वास्तुकला का नमूना देखने को मिलेगा। चर्च के गुंबद से रोम का शानदार दृश्य दिखता है। अगर आप चर्च और चैपल जा रहे हैं तो यहां प्रवेश करते समय कंधे और घुटने ढकने वाले कपड़े पहनकर जाएं, क्योंकि यहां एक ड्रेस कोड अपनाया जाता है।
सेंट पीटर्स स्क्वायर
वैटिकन शहर में सेंट पीटर्स स्क्वायर नाम का स्थान है जो कि एक विशाल चौक है। यहां हर रविवार को पोप श्रद्धालुओं को आशीर्वाद देते हैं। यहां का ओबेलिस्क और सुंदर कॉलोनेड्स बहुत प्रसिद्ध हैं। अगर आप पोप को देखना चाहते हैं तो रविवार या बुधवार को जाएं।
वैटिकन म्यूजियम
दुनिया के सबसे बड़े और बेहतरीन संग्रहालयों में से एक वैटिकन म्यूजियम है, जहां प्राचीन मूर्तियां, कला कृतियां और ऐतिहासिक वस्तुएं संग्रहित हैं। यहां के राफेल रूम, गैलरी ऑफ मैप और इजिप्टियन म्यूजियम मुख्य आकर्षण हैं। म्यूजियम घूमने जा रहे हैं तो ऑनलाइन टिकट बुकिंग करा लें, इससे समय बचता है।
सिस्टिन चैपल
इटली के महान् मूर्तिकार, चित्रकार

बुकिंग, फ्लाइट टिकट, बैंक स्टेटमेंट आदि चाहिए होते हैं।
वैटिकन के प्रमुख पर्यटन स्थल सेंट पीटर्स बेसिलिका
यह दुनिया का सबसे बड़ा चर्च है। यहां आपको बेहद शानदार वास्तुकला का नमूना देखने को मिलेगा। चर्च के गुंबद से रोम का शानदार दृश्य दिखता है। अगर आप चर्च और चैपल जा रहे हैं तो यहां प्रवेश करते समय कंधे और घुटने ढकने वाले कपड़े पहनकर जाएं, क्योंकि यहां एक ड्रेस कोड अपनाया जाता है।
सेंट पीटर्स स्क्वायर
वैटिकन शहर में सेंट पीटर्स स्क्वायर नाम का स्थान है जो कि एक

विशाल चौक है। यहां हर रविवार को पोप श्रद्धालुओं को आशीर्वाद देते हैं। यहां का ओबेलिस्क और सुंदर कॉलोनेड्स बहुत प्रसिद्ध हैं। अगर आप पोप को देखना चाहते हैं तो रविवार या बुधवार को जाएं।
वैटिकन म्यूजियम
दुनिया के सबसे बड़े और बेहतरीन संग्रहालयों में से एक वैटिकन म्यूजियम है, जहां प्राचीन मूर्तियां, कला कृतियां और ऐतिहासिक वस्तुएं संग्रहित हैं। यहां के राफेल रूम, गैलरी ऑफ मैप और इजिप्टियन म्यूजियम मुख्य आकर्षण हैं। म्यूजियम घूमने जा रहे हैं तो ऑनलाइन टिकट बुकिंग करा लें, इससे समय बचता है।
सिस्टिन चैपल
इटली के महान् मूर्तिकार, चित्रकार

एसी का बिल कम करने के आसान और असरदार तरीके

गर्मियों के मौसम में तेज धूप और उमस से राहत पाने के लिए एयर कंडीशनर एक जरूरी उपकरण बन जाता है। लेकिन जैसे ही एसी की ठंडी हवा मिलती है, वैसे ही बढ़ते बिजली बिल का डर भी सताने लगता है। खासतौर पर जब घर में दिनभर एसी चलता है तो महीने के अंत में भारी बिल आपको जेब पर बोझ डाल सकता है। हालांकि कुछ आसान उपाय अपनाकर आप न केवल एसी का बेहतर उपयोग कर सकते हैं, बल्कि बिजली के खर्च में भी कमी ला सकते हैं। आइए जानते हैं कैसे।
1. एसी का सही टेम्परेचर सेट करें-24°C है सबसे उपयुक्त
बहुत से लोगों को लगता है कि अगर एसी को 18°C या 20°C पर चलाया जाए तो कम समय में कमरे को ठंडा किया जा सकता है और बिजली की बचत होगी। लेकिन यह सोच पूरी तरह गलत है। Bureau of Energy Efficiency के अनुसार, एसी को 24 डिग्री सेल्सियस पर चलाना सबसे अधिक ऊर्जा-कुशल और स्वास्थ्य के लिए भी उपयुक्त माना गया है। रिसर्च बताती है कि अगर आप का तापमान हर 1 डिग्री कम करते हैं, तो बिजली की खपत में लगभग 10 प्रतिशत तक की बचत होती है। ऐसे में 24एच पर एसी चलाकर आप अच्छा खासा बिजली बिल बचा सकते हैं।
2. टाइमर और स्लीप मोड का उपयोग करें-पूरी रात एसी चलाना न बनाएं आदत- एसी को पूरी रात बिना रुके चलाना न केवल बिजली की खपत बढ़ाता है, बल्कि आपके शरीर पर भी असर डाल सकता है। इसलिए, बेहतर यही है कि आप, एसी में टाइमर सेट करें या स्लीप मोड का उपयोग करें। स्लीप मोड में एसी थोड़े-थोड़े तापमान बढ़ाता है, जिससे रातभर एक आरामदायक वातावरण बना रहता है और एसी की मोटर कम काम करती है। इससे बिजली की खपत अपने आप कम हो जाती है।
3. रेगुलर सर्विस और फिल्टर की सफाई है जरूरी- एसी की कार्यक्षमता बनाए रखने के लिए उसकी नियमित सर्विस और सफाई बेहद जरूरी है। जब एसी के फिल्टर या वेंट गंदे हो जाते हैं, तो उसे कमरे को ठंडा करने में ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है, जिससे बिजली की खपत बढ़ जाती है। कम से कम हर 3 से 6 महीने में एक बार एसी की सर्विस जरूर कराएं।



रेसिपी घर पर बनाएं ये स्नैक्स, मिलेगी गर्मी से राहत



**वीकेंड आने वाला है ऐसे में आपने भी अपना वीकेंड एंजॉय करने की तैयारी कर ली होगी। ज्यादातर लोग शनिवार और रविवार का समय अपने परिवार या दोस्तों के साथ एंजॉय करते हैं। अगर आपने भी अपने घर पर ही सहेलियों को समय व्यतीत करने के लिए घर पर बुलाया है तो उन्हें अपने हाथ से ही कुछ खास बनाकर खिलाएं। यहां हम आपको कुछ ऐसे स्नैक्स और ड्रिंक्स बनाने के आइडिया देते जा रहे हैं, जिसको आप पहले से तैयार करके रख सकते हैं। इन चीजों को बनकर फ्रिज में रख दें और अपनी सहेलियों के साथ गप्पे लड़ाएं।
दही सैंडविच
यदि कुछ हल्का बनाने का सोच रही हैं तो दही सैंडविच तैयार करें। ब्रेड में ठंडी दही, पुदीना-धनिया की चटनी और कटी हुई सब्जियां भरकर**

बनाएं ये हेल्दी सैंडविच। इसे खाकर न सिर्फ आपकी सहेलियों का पेटभर जाएगा बल्कि साथ ही में इससे ठंडक भी मिलेगी। ये जरूरी नहीं है कि आप इसे फ्रिज करें या सेके। आप इसे ऐसे ही खा सकते हैं।
फ्रूट चाट
इस मौसम में ऐसे फल आते हैं जो शरीर को गर्मी से राहत पहुंचाते हैं। ऐसे में आप मौसमी फलों जैसे कि तरबूज, खरबूज, सेब, अनार को काटकर उसमें नींबू, काला नमक और धुना जीरा डालें। ये फ्रूट सलाद खाने हल्का, हेल्दी और रिफ्रेशिंग रहेगा।
दही पापड़ी चाट
इसे लिए आपको पापड़ी बाजार में मिल जाएगी। रेडीमेड पापड़ी में ठंडी दही, उबले आलू, चटनी और मसाले डालकर पापड़ी चाट तैयार करें। इसका स्वाद बढ़ाने के लिए इस चाट में ऊपर से नमकीन और सेब

ज्योतिषाचार्य-पंडित आशीष शुक्ल
दैनिक पंचांग लखनऊ
रविवार, 4 मई, 2025
श्री शुभ सम्वत् 2082 शके
1947 श्री सूर्य उत्तर अयने पृथ्वी
उत्तर गोलार्गते वसंत ऋतु वैशाख
मासोत्तमे शुक्ल पक्षे सप्तमी तिथौ
रवि वासरे 07/20/ पुष्य नक्षत्रे
12/54/ गण्ड योग 24/42/
वाणिज करणे 07/20/ कर्क
राशिगत चन्द्रम घं.मि.पर।
दैनिक पंचांग लखनऊ- भद्रा
घं.07 मि.20 से घं.19मि.28 तक।

मेष : वस्त्राभूषण पर व्यय होगा। सम्पत्तिके मामले सुलझेंगे। गृह कलह से मन अशांत रहेगा। सालस्य प्रमाद त्यागें।	तुला : आचरण की पवित्रता से कार्य सिद्धि होगी। सुपरा में वृद्धि होगी। परिवर्तन पर व्यय होगा। प्रभावशाली व्यक्तियों का सहयोग मिलेगा।
वृष : कारोबारी वातावरण अनुकूल रहेगा। सचचरित का विकास होगा। कनिष्ठ जनों पर व्यय होगा। पूर्व संकल्पित कार्य पूर्ण होंगे।	वृश्चिक : फरेलु कार्यों में व्यस्त रहेंगे। यात्राएँ लाभप्रद रहेंगी। बनाएँ पूर्ण होंगे। ईच्छित वस्तु प्राप्ति का हर्ष रहेगा।
मिथुन : जीविकोपार्जन में सुधार होगा। सत्कर्म से शांति मिलेगी। विचार में उद्वेग रहेगा। शैक्षिकता का विकास होगा।	धनु : आत्मीय जनों का सान्निध्य मिलेगा। काम का बोझ रहेगा। नए निवेश लाभप्रद रहेगा। बौद्धिक विकास होगा।
कर्क : आकामिक लाभ होगा। सत्यसामर्थ से लाभ मिलेगा। कार्यों पर व्यय होगा। कारोबारी विषयमात दूर होंगे।	मकर : मनोनुकूल वातावरण रहेगा। रोजी - रोजगार में सफलता मिलेग सम्पर्कों में वृद्धि होगी। अनावश्यक बहानेबाजी टालें।
सिंह : आय -व्यय संभारना रहेगी। उन्नति के नये अवसर बनेंगे। शुभ कार्यों में व्यवधान उत्पन्न होगा। अभावग्रस्ता दूर होंगे।	कुंभ : सचित कोष व्यय होगा। शुभ समाचारों की प्राप्ति होगी। रुकी योजनाएँ फलीभूत होंगी। यज्ञ प्राप्ति होगी।
कन्या : मित्रगमन होगा। घरेलु कार्यों में व्यस्तता रहेगी। जीवन साथी का सहयोग रहेगा। उधार देने से बचे।	मीन : वाहन कष्ट रहेगा। चोट लगने का भय होगा। कारोबारी योजनाएँ सफल होंगी। जीवन ऊर्जा का विकास होगा।

सम्पूर्ण समाधान दिवस पर सिकंदरपुर में डीएम ने सुनी शिकायतें

बलिया। बताया जाता है कि जनपद के सभी तहसीलों में आज सम्पूर्ण समाधान दिवस का आयोजन किया गया। जिलाधिकारी श्री प्रवीण कुमार लक्ष्मीकार एवं पुलिस अधीक्षक ओमवीर सिंह ने तहसील सिकंदरपुर में जनशिकायतों को सुनकर



करने के निर्देश देते हुए कहा कि यह सुनिश्चित किया जाय कि कोई भी शिकायत लिखित न होने पाये। सम्पूर्ण समाधान दिवस में कुल 174 शिकायतें प्राप्त हुईं, जिसमें से 07 शिकायतों का निस्तारण मौके पर ही कर दिया गया। समाधान दिवस में शिकायतकर्ता श्री रमेश कुमार निवासी ग्राम-किकोड़ा ने

प्रार्थना पत्र देकर अवगत कराया कि आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री अनुपस्थित रहती हैं, जिस पर जिलाधिकारी ने जिला कार्यक्रम अधिकारी को जांचकर आवश्यक कार्यवाही करने के निर्देश दिए। समाधान दिवस में भूमि विवाद, प्रधानमंत्री आवास, विद्युत, अवैध कब्जा हटाए जाने, राशन कार्ड तथा पाई आदि से

जनशिकायतों को सुनकर सम्बन्धित अधिकारियों को दिए निस्तारित करने के निर्देश

सम्बन्धित अधिकारियों को गुणवत्तापूर्ण व समयान्तर्गत निस्तारित करने के निर्देश दिये। जिलाधिकारी ने राजस्व से सम्बन्धित शिकायतों पर राजस्व एवं पुलिस की संयुक्त टीम को मौके पर जाकर शिकायत को निस्तारित करने के निर्देश दिए। जिलाधिकारी ने सभी अधिकारियों को तहसील दिवस में प्राप्त शिकायतों को गम्भीरता से लेते हुए गुणवत्तापूर्ण/समयान्तर्गत निस्तारित

अध्यक्ष सतीश चन्द, अब्दुल कयम बने वरिष्ठ उपाध्याय, अन्य पदाधिकारी भी चुने गए



राज नारायण गुप्ता जी तथा संचालन संघ के मंत्री सत्य प्रकाश लाल श्रीवास्तव जी ने किया, तथा चुनाव आयोग व एलडर कमेटी के अध्यक्ष अवधेश चन्द्र श्रीवास्तव ने नए पदाधिकारियों समीक्षा की, जिसमें पदाधिकारियों का चयन निम्न प्रकार से हुआ। अध्यक्ष सतीश चन्द्र गुप्ता, वरिष्ठ उपाध्याय अब्दुल कयम, उपाध्यक्ष महेन्द्र प्रताप यादव, मंत्री- विपिन गुप्ता, सह मंत्री जीएस्टी

खबर एक नजर

सेवानिवृत्त फ्लाइटिंग लेफ्टिनेंट की सड़क हादसे में मौत

स्वतंत्र भारत देवरिया। सलेमपुर-देवरिया फोरलेन पर शनिवार की सुबह एक सड़क हादसे में एयर फोर्स के सेवानिवृत्त फ्लाइटिंग लेफ्टिनेंट नरेश मिश्र की मौत हो गई। वह घर से स्कूटी में पेट्रोल भरवाने के सोनूघाट जा रहे थे कि खुबसूरत थाना क्षेत्र के मुड़ौरा चौधरे पर कार ने जोरदार टक्कर मार दी। कार चालक को पुलिस ने हिरासत में ले लिया है। बरियारपुर थाना क्षेत्र के अहिल्यापुर बुजुर्ग गांव के 70 वर्षीय नरेश मिश्र पुत्र स्व. शाधु शरण मिश्र एयरफोर्स से सेवानिवृत्त हुए थे। उनके परिवार में शशि-समारोह है। रामचरितमानस का शनिवार को पाठ शुरू होना था। सोमवार को बरात भी जानी है। इसको लेकर भागदौड़ में सभी लोग थे। स्कूटी में पेट्रोल कम होने पर वह सोनूघाट स्थित पेट्रोल पंप पर जा रहे थे। अभी सलेमपुर-देवरिया फोरलेन पर अहिल्यापुर जाने वाले गेट के पास पहुंचे थे और देवरिया की जाने वाले लेन में मुड़ रहे थे, तभी देवरिया की तरफ से तेज रफ्तार कार ने टक्कर मार दी। जिससे वह गंभीर रूप से घायल हो गए। उन्हें घायलवास्था में महर्षि देवहरा बाबा मेडिकल कालेज ले जाया गया, जहां चिकित्सकों ने मृत घोषित कर दिया। मृत्यु की सूचना पर स्वजन में चीख पुकार मच गई। घर में शादी की खुशियां मातम में बदल गई।

रा.औ. प्रशिक्षण संस्थान गौरीबाजार में रोजगार हेतु चयन प्रक्रिया 8 मई को

स्वतंत्र भारत देवरिया। प्रधानाचार्य राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान, शोभनाथ ने जानकारी दी है कि मिड्रा कोसेड प्राइवेट लिमिटेड, बावल (हरियाणा) द्वारा दिनांक 08 मई 2025, गुरुवार) को प्रातः 10:00 बजे से राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान, गौरीबाजार (देवरिया) में एक दिवसीय प्लेसमेंट का आयोजन किया जाएगा। इस चयन प्रक्रिया में फिटर, वेल्डर, इलेक्ट्रिशियन, टर्नर, मशीनिस्ट, डीजल मैकेनिक, इलेक्ट्रॉनिक्स मैकेनिक, वायरमैन, मैकेनिक मोटर व्हीकल, शीट मेटल आदि समस्त आईटीआई व्यवसायों के पासआउट प्रशिक्षार्थी, हाईस्कूल एवं इंटरमीडिएट उत्तीर्ण अभ्यर्थी तथा आईटीआई के अंतिम वर्ष में अध्ययनरत प्रशिक्षार्थी सम्मिलित हो सकते हैं। अभ्यर्थी की आयु 18 से 35 वर्ष के मध्य होनी चाहिए। प्लेसमेंट में भाग लेने के लिए अभ्यर्थियों को अपने सभी शैक्षिक प्रमाण पत्रों की मूल प्रति एवं छात्रावृत्ति, बायोडाटा, आधार कार्ड, पैन कार्ड तथा चार पासपोर्ट साइज रंगीन फोटो साथ लाना अनिवार्य है। हाईस्कूल एवं इंटरमीडिएट उत्तीर्ण अभ्यर्थियों के लिए वेतन ₹14,898 प्रतिमाह तथा आईटीआई फ्रेण्ड्स के लिए ₹16,777 प्रतिमाह निर्धारित किया गया है।

आर्थिक तंगी व बीमारी से जूझ रहे युवक ने पंखे से लटककर दी जान

(अहरीला) आजमगढ़। गहड़ी कलवरिया गांव में आर्थिक तंगी स्वयं व पत्नी के बीमारी के चलते अवसादग्रस्त किसान ने अपने घर के भुतल में शुकवार की रात पंख में प्रेश में लगने वाली केबल का फंदा लगाकर जान दे दी। मृतक की बेटी शनिवार सुबह जब घर का सटर खोलने गयी तो पिता को पंखे से लटकता देख शोर मचाया। जिससे आस पास के लोग मौके पर पहुंच गए, मृतक के बड़े भाई रमेश चौबे ने 112 पर पुलिस को घटना की जानकारी दी। मौके पर पहुंची 112 पुलिस ने सूचना अहरीला थानाध्यक्ष को दी थोड़ी देर में थाने के उपनिरीक्षक रजित शाह, रामबचन राय हमारहिरीयों के साथ पहुंच कर परिजनों से घटना की जानकारी ली। गहड़ी कलवरिया गांव निवासी मृतक सतोष चौबे (47) पुत्र उदयभान चौबे तीन भाईयों में तीसरे नंबर पर थे। मृतक एक पुत्र को पैदा थे। मृतक के बड़े भाई रमेश चौबे ने बताया कि मृतक सतोष चौबे सालों से अवसादग्रस्त चल रहे थे। दवा भी चल रही थी साथ में इनकी पत्नी रीता देवी बीते एक साल से गंभीर रूप से बीमार चल रही हैं। शरीर का एक साईज में लकवाग्रस्त हो गया है। ईलाज में काफी पैसा खर्च हो गया था। मृतक सतोष चौबे ने सहारा बीमा कंपनी में लाखों रूपए का निवेश किया था। लेकिन पैसा नहीं मिलने से काफी आर्थिक तंगी से जूझ रहे थे। अक्सर सहारा बीमा कंपनी के पैसे के न मिलने से काफी तनाव में चल रहे थे। संभवतः यही कारण रहा कि उन्होंने ऐसा कदम उठाया। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम को भेज दिया है।

दबंग बीडीसी के खिलाफ पत्रकार हुआ मजबूर, जमीन खाली कराने की लगाई गुहार

आजमगढ़। तहसील घाटिनगंज क्षेत्र के ग्राम समा? अजाऊ का मामला प्रकाश? आया।ग्राम के ही मंगल देव मिश्र ने प्रार्थना पत्र देकर बीडीसी के खिलाफ आवाज उठाई।क्षेत्र पंचायत सदस्य की दबंगई लंबे समय से कब्रिस्तान कि जमीन पर स्वयं पोखरा बनवाकर मछली पालने का किया जा रहा है।कार्य अपनी निजी स्वार्थ के लिए किया जा रहा है। राजस्व का बड़ा नुकसान।मंगल देव मिश्रा द्वारा बताया गया कि एक बार कब्रिस्तान की जमीन में मुर्गी फार्म बनाया गया था जिसमें लेखपाल द्वारा हटवाया गया बने हुए पोखरी मछली पालने सहित खेती खेती भी जा रही मंगल देव मिश्र का आरोप है कि अगर लेखपाल साब्त चाहते तो 6 महीने पहले ही पोखरी का अवैध कब्जा हटवा सकते थे।लेकिन नजर अंदाज किया गया मंगल देव मिश्र तहसील का चक्कर लगा रहे हैं अपनी पीड़ा को बताते हुए मंगल देव मिश्र ने कहा कि उसमें नाली भी है जो क्षेत्र पंचायत सदस्य पूरी तरह से पटवा दिए कहीं न कहीं दबंगई के दर्शाते हैं संपूर्ण समाधान दिवस पर प्रार्थना देकर एसडीएम साहब से गुहार लगाई अब देखा है की तहसील प्रशासन बीडीसी के खिलाफ एक्शन लेता है कि बार-बार प्रार्थना पत्र ही देना पड़ता।

ओंकारेश्वर महादेव की स्थापना के लिए निकाली गई कलश यात्रा

अम्बारी (आजमगढ़)। फूलपुर तहसील के बिलास मठ स्थित राम-जानकी मन्दिर पर ओंकारेश्वर महादेव की स्थापना के लिए कलश यात्रा गांजे बाजे के साथ धूमधाम से निकाली गयी। इस दौरान इशर महादेव और जयश्रीराम के जयकारों से पूरा बिलासमठ गबाजार और गांव गुंज उठा। कुवारी कन्याओं और श्रद्धालु भक्तों के द्वारा कलश यात्रा गांजे बाजे के साथ बिलासमठ गांव से बिलासमठ-ऊ बलाजी तक धूमधाम से निकाली गई। कलश यात्रा में गांव और क्षेत्र सैकड़ों श्रद्धालु भक्त कलश लिए यात्रा में शामिल हुए। कलश यात्रा बिलासमठ गांव से प्राणप्रिय विद्यालय बिलासमठ होते हुए बिलासमठ राम मठ तक गई। फिर वहां से वापस राम-जानकी मन्दिर पर वापस पहुंची। बाज जानकी मंदिर पर वैदिक मंत्रोच्चार के साथ विद्वान पंडितों ने कलश स्थापना किया। इस अवसर पर यज्ञाचार्य विष्णु दत्त पाण्डेय, सतन राम पाण्डेय, सुबास चन्द पाण्डेय पप्पू, धरणीधर पाण्डेय, पण्डित अवधेश दुबे, ब्रजगौरी पाण्डेय, शशांक पाण्डेय, रोहित रजन, बसंत प्रकाश चन्द कुमार, जय राम दुबे, मोनू दुबे, दिनेश, रमेश पाण्डेय हिनारु दुबे, आर्यन तिवारी, अभिषेक आकाश दुबे, श्रीपति पांडेय राकेश मिश्र आदि रहे।

मूल भूस्वामी को कब्जा नहीं दिया जा रहा है। यह पूर्णतया अवैध है। उन्होंने राजस्व अधिकारियों एवं पुलिस को ऐसे प्रकरणों में त्वरित कार्रवाई के लिए निर्देशित किया। जिलाधिकारी ने विशेष रूप से राजस्व विभाग के अधिकारियों, विशेषकर लेखपालों को निर्देशित किया कि वे अपने क्षेत्रों में नियमित भ्रमण कर भूमि संबंधी विवादों का त्वरित समाधान सुनिश्चित करें। उन्होंने यह भी कहा कि खलिहान, चक्रोड़, नाले आदि सार्वजनिक भूमि पर हुए अवैध अतिक्रमण को तत्काल हटाया जाए तथा इसकी सूचना उच्चाधिकारियों को दी जाए। जिलाधिकारी ने यह भी निर्देश दिया कि समाधान दिवस में प्राप्त लिखित शिकायतों का निस्तारण एक सप्ताह के भीतर शासन की मंशा के अनुरूप गुणवत्ता के साथ किया जाए। इस दौरान जनसमस्याओं के निस्तारण की दिशा में प्रभावी कार्रवाई भी की गई। चार पात्र लाभार्थियों को मौके पर

राजकीय आईटीआई में 5 को रोजगार मेले का आयोजन स्वतंत्र भारत देवरिया। प्रभारी जिला सेवायोजन अधिकारी रोहन अपूर्व सिंह ने बताया कि भारत सरकार एवं उत्तर प्रदेश शासन की मंशा के अनुरूप बेरोजगार युवाओं को रोजगार के अधिक अवसर उपलब्ध कराने के उद्देश्य से एक दिवसीय रोजगार मेले का आयोजन किया जा रहा है। यह मेला राष्ट्रीय लघु उद्योग निगम लिमिटेड, देवरिया एवं जिला सेवायोजन कार्यालय, देवरिया के संयुक्त तत्वावधान में 05 मई 2025 (सोमवार) को प्रातः 10:00 बजे से राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान (आईटीआई), देवरिया परिसर में आयोजित किया जाएगा। इस रोजगार मेले में निजी क्षेत्र की प्रतिष्ठित कंपनियां प्रतिभाग करेंगी और योग्य अभ्यर्थियों का चयन करेंगी। अभ्यर्थियों की शैक्षिक योग्यता संबंधित पदों के अनुसार हाईस्कूल, इंटरमीडिएट, स्नातक एवं आईटीआई उत्तीर्ण निर्धारित की गई है। प्रतिभागियों की न्यूनतम आयु 18 वर्ष होनी चाहिए। यह रोजगार मेला नि:शुल्क है। इच्छुक अभ्यर्थी अधिक जानकारी के लिए जिला सेवायोजन कार्यालय, देवरिया से संपर्क कर सकते हैं। अभ्यर्थियों को किसी भी प्रकार का यात्रा भत्ता अथवा मार्ग व्यय देय नहीं होगा।

डीएम ने रुद्रपुर में आयोजित सम्पूर्ण समाधान दिवस में सुनी समस्याएं गुणवत्तापूर्ण व समयबद्ध निस्तारण के लिए दिए निर्देश

स्वतंत्र भारत देवरिया। तहसील रुद्रपुर में आयोजित सम्पूर्ण समाधान दिवस में जिलाधिकारी श्रीमती दिव्या मितल एवं पुलिस अधीक्षक विक्रान्त वीर ने जनसमस्याओं की सुनवाई की। इस अवसर पर जिलाधिकारी ने संबंधित अधिकारियों को निर्देशित किया कि प्राप्त शिकायतों का निस्तारण गुणवत्तापूर्ण एवं समयबद्ध ढंग से किया जाए, जिससे आम जनता को त्वरित राहत मिल सके। संपूर्ण समाधान दिवस के दौरान कुल 47 प्रकरण आये जिनमें से छह का मौके पर निस्तारण कर दिया गया। डीएम ने संपूर्ण समाधान दिवस से अनुपस्थित रहने पर अधिशासी अभियंता, विद्युत एवं अधिशासी अभियंता तल निगम ग्रामीण से स्पष्टीकरण लंब किया। जनसुनावन के दौरान डीएम ने कहा कि उनकी सज्जाम में ऐसे कई प्रकरण आ रहे हैं, जिसमें निजी व्यक्ति द्वारा कर्र देने की एवज में कृषि भूमि को बंधक बनाकर वर्षों से जता जा रहा है तथा



देवरिया : तहसील प्रशासन ने 20 टीबी मरीजों को गोद लेते एवं सुनवाई करती डीएम। ही राशन कार्ड उपलब्ध कराते हुए त्वरित राहत प्रदान की गई। पुलिस अधीक्षक विक्रान्त वीर ने पुलिस विभाग, 8 पुलिस विभाग, 6 विकास विभाग, 2 खाद्य एवं रसद विभाग तथा अन्य विभागों से संबंधित 8

इस अवसर पर सीएमओ डॉ अनिल कुमार गुप्ता, एसडीएम हरिशंकर लाल, डीएफओ कासरला राजू, सीओ अंशुमान श्रीवास्तव, डीएसओ संजय पांडेय, डीपीआरओ रतन कुमार सहित जनपद स्तरीय अधिकारी, खंड विकास अधिकारी तथा संबंधित थानों के थानाध्यक्ष उपस्थित रहे। रुद्रपुर तहसील प्रशासन ने 20 टीबी मरीजों को लिया गोद सम्पूर्ण समाधान दिवस के उपरांत रुद्रपुर तहसील प्रशासन द्वारा कुल 20 टीबी मरीजों को गोद लिया गया तथा उन्हें 'पोषण पोर्टली' प्रदान की गई। इस अवसर पर जिलाधिकारी ने कहा कि यह मानवीय पहल मरीजों के पोषण स्तर में सुधार लाकर उनके शोष उच्चार में सहायक सिद्ध होगी। उन्होंने सभी मरीजों के शोष स्वस्थ होने की कामना भी की। इस दौरान सीएमओ डॉ अनिल कुमार गुप्ता, एसडीएम हरिशंकर लाल सहित तहसील प्रशासन के वरिष्ठ अधिकारी मौजूद थे।

यातायात व्यवस्था सुदृढ़ करने एवं सौंदर्यीकरण की दिशा में कलेक्ट्रेट चौराहे का आर्टिकेट प्लान तैयार



बलिया। बताया जाता है कि जिलाधिकारी के निर्देशानुसार नगर पालिका परिषद, बलिया को यातायात की दृष्टिगत से जाम से निजात दिलाने के लिए तथा सौंदर्यीकरण की दिशा में विशेष कदम उठाया गया है, जिसके दृष्टिगत कलेक्ट्रेट चौराहे का आर्टिकेट प्लान तैयार किया गया, चौराहे का चौड़ीकरण, डिवाइडर, चौधरोपण, ट्रैफिक लाइट, एल.ई.डी. स्क्रीन, डिजिटल कैमरा आदि से सुसज्जित किया जाएगा। यह जानकारी मुख्य राजस्व अधिकारी श्री त्रिभुवन ने देते हुए बताया कि वर्तमान में ओवरब्रिज के सौंदर्यीकरण का कार्य गतिमान है। ओवरब्रिज के ऊपर बटरफ्लाई लाइट और नीचे सुंदर पेंटिंग के साथ सुंदर लाइट लगंगी और ग्रीन बेल्ट बनाई जायेगी। इसके साथ ही कुंवर सिंह चौराहा, एन.सी.सी. तिराहा, चित्तू पाण्डेय चौराहा, जगदीशपुर चौराहा और बिशनीपुर चौराहा के सौंदर्यीकरण का भी प्लान तैयार किया जा रहा है।

सरकारी जमीन से नहीं हटा अवैध कब्जा तो नपेंगे लेखपाल : डीएम

(फूलपुर) आजमगढ़। तहसील में सम्पूर्ण तहसील समाधान दिवस जिलाधिकारी रविन्द्र कुमार की अध्यक्षता में आयोजित किया गया।तहसील दिवस के दौरान जिलाधिकारी ने लेखपालों से वार्ता के दौरान कहा कि सरकारी जमीन पर अवैध कब्जा के न हटाए जाने पर लेखपाल को निर्बाध कर दिया जायेगा, या तो अनिवार्य सेवानिवृत्त किया जाएगा।सम्पूर्ण तहसील समाधान दिवस में कुल 125 शिकायतें पत्र आये जिसमें 15 मामलों का तत्काल निस्तारण किया गया।लेखपालों को सतर्क करते हुए जिलाधिकारी ने कहा लापरवाही करने वाले लेखपाल नपेंगे,जिसकी जिम्मेदारी लेखपाल की होगी।सरकारी जमीन पर अवैध कब्जा करने वालों के खिलाफ लोक सम्पत्ति क्षति निवारण के तहत मुकदमा जरूर दर्ज करावे,जिससे जमीन का अतिक्रमण करने वाले को खिलाफ भूमिपण्डित और गैंगेस्टर की कार्यवाही किया जा सके। तहसील दिवस में आने वाली शिकायतों को प्राथमिकता के



हेमराज मीना ने एक एक करके लोगों की समस्याओं को सुना।बनहरमण चक गजड़ी गांव के महुआरा गांव के सुमित्रा देवी और कुंवर मुरारी के साथ लोगों ने आरोप लगाया है कि हल्का लेखपाल सोनू गिरी के द्वारा धन उगाही करके अवैध पट्टा किया गया है।जिसकी जांच करार कार्यवाही करने की मांग किया है।सम्पूर्ण तहसील

समाधान दिवस में कुल 125 शिकायतें पत्र आये जिसमें 15 मामलों का तत्काल निस्तारण किया गया। इस मौके पर सीडीओ परीक्षित खटाना,एसडीएम सतन रंजन,सीओ अनिल कुमार वर्मा, तहसीलदार कमल कुमार सिंह, खण्ड विकास अधिकारी बिमला चौधरी,इशरत रोमिल,गौरव यादव आदि रहे।

धूमधाम से मनाया आरएस कान्वेंट स्कूल का 15वां वार्षिकोत्सव

(अतरौलिया) आजमगढ़। शुकवार की शाम आरएस कान्वेंट स्कूल अतरौलिया का 15वां वार्षिकोत्सव बड़े ही धूमधाम से मनाया गया, जिसके सांस्कृतिक कार्यक्रमों के माध्यम से बच्चों ने अपने अंदर छिपे हुनर व प्रतिभा को परिचय दिया। इस कार्यक्रम के मुख्य अतिथि स्वास्थ अधीक्षक डॉ0 शिवाजी सिंह तथा विशिष्ट अतिथि भालचंद्र त्रिपाठी रहे। कार्यक्रम का शुभारंभ मुख्य अतिथियों द्वारा सरस्वती प्रतिमा पर पुष्प अर्पित तथा दीप प्रज्वलित कर किया गया। इस कार्यक्रम में सर्वप्रथम विद्यालय बच्चों /बच्चियों ने सरस्वती वंदना प्रस्तुत कर कार्यक्रम की शुरुआत की ततपश्चात विभिन्न प्रकार के सांस्कृतिक कार्यक्रमों जैसे देश भक्ति गीत, लोकगीत,कजरी, पारंपरिक गीत, एकांकी, नाटक, ड्रामा, स्पीच ग्रुप डांस, डीजे सांग डांस आदि के माध्यम से शिक्षा के साथ-साथ अपने अंदर छुपी प्रतिभा को साभ साझा किया। कार्यक्रम में यूकेजी के छोटे बच्चों का कार्यक्रम

आए हुए लोगों का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि विद्यालय का यह 15वां वार्षिकोत्सव था। वास्तव में वार्षिकोत्सव जो होता है वह बच्चों के अंतर मन की कला को प्रदर्शित करना होता है। शिक्षा के साथ-साथ बच्चे के मन में और क्या है, समाज के प्रति उनकी सोच,समाज में होने वाली कुरीतियों व समाज में और क्या हम दे सकते हैं इस रूप में बच्चे वार्षिकोत्सव में अपने मन को प्रकट करते हैं। रंगारंग कार्यक्रमों के माध्यम से वह एक तरह से कहा जाय तो समाज के दर्पण का काम करते हैं कि हमें किस रूप में अपने आप को प्रस्तुत करना है। इस कार्यक्रम में विद्यालय के सभी अध्यापकों का बहुत ही महत्वपूर्ण योगदान रहा तथा बच्चों ने कड़ी मेहनत कर अपने प्रतिभा का परिचय दिया। निर्देशक ऋतु सिंह प्रधानाचार्य फुटई राम मौर्य ने आए हुए अभिभावकों का आभार व्यक्त किया। इस अवसर पर विद्यालय के सभी अध्यापक ,अध्यापिका व स्टाफ भी मौजूद रहे।

नपाध्यक्ष ने सफाई नायक के निधन पर घर पहुंचकर परिवार को मदद का दिलाया भरोसा



स्वतंत्र भारत देवरिया। नगर पालिका परिषद गौरा बरहज के सफाई नायक राजन सिंह के आकस्मिक निधन की खबर मिलते ही पालिका गौरा बरहज में शोक की लहर पसर गई। नपा अध्यक्ष श्रीमती रवेता जायसवाल और अभिशासी अधिकारी अनुपमा प्रताप ने सफाई नायक के घर जाकर परिजनों को ढाढस बढ़ाया और संभव मदद का भरोसा दिया। इसके पूर्व नगर पालिका कार्यालय में शोक सभा का आयोजन किया गया। जिसमें नपा अध्यक्ष व अधिशासी अधिकारी सहित सभी सदस्यों ने दो मिनट मौन रखकर दिवंगत आत्मा की शांति एवं शोकानुकूल परिवार को इस अपार दु:ख से उबरने की शक्ति प्रदान करने हेतु ईश्वर से प्रार्थना किया।

देवरिया : सफाई नायक के घर नगर पालिका अध्यक्ष ईओ के साथ।

पाक के रक्षा मंत्री की एक और गीदड़ भभकी

इस्लामाबाद। भारत और पाकिस्तान में तनाव बढ़ता जा रहा है। भारत की ओर से कड़े ऐक्शन लिए गए हैं, जिसमें सिंधु जल संधि को रोकना भी शामिल है।

सिंधु नदी पर डैम बनाने तो नाट कर देंगे

इससे पाकिस्तान में जल संकट पैदा हो गया है। केंद्र सरकार की ओर से सिंधु नदी का एक भी बूंद पाकिस्तान भेजने के लिए मना किया गया है, जिससे पड़ोसी देश बाँखला गया है। पाकिस्तान के रक्षा मंत्री ख्वाजा आसिफ ने

गीदड़भभकी देते हुए कहा है कि यदि भारत सिंधु नदी का पानी रोकने के लिए डैम बनाता है तो उस पर पाकिस्तान हमला करके नष्ट कर देगा। एक इंटरव्यू में पाकिस्तानी रक्षा मंत्री ने भड़काऊ बयान देते हुए कहा पाकिस्तान को दिए जाने वाले सिंधु के पानी को रोकना आक्रामकता माना जाएगा। जब मंत्री से पूछा गया कि अगर भारत सिंधु बेसिन पर डैम बनाने की



मोड़ना भी पाकिस्तान पर हमला ही है। उन्होंने (भारत) इस तरह का कोई प्रयास किया, तो पाकिस्तान उस स्ट्रुक्चर को नष्ट कर देगा।

तैयारी करता है तो पाकिस्तान का रिएक्शन क्या होगा, इस पर पाकिस्तानी मंत्री ने कहा, यह पाकिस्तान के खिलाफ आक्रामकता होगी। हमला सिर्फ तोपों और गोलियों से ही नहीं होता, पानी को रोकना या मोड़ना भी पाकिस्तान पर हमला ही है। उन्होंने (भारत) इस तरह का कोई प्रयास किया, तो पाकिस्तान उस स्ट्रुक्चर को नष्ट कर देगा।



निकलता है हर सुबह इक नया सूरज यह बताने के लिए, कि उजाले बांट देने से उजाले कम नहीं होते छाया : गोपी रस्तोगी

चीनी राजदूत से मिले शहबाज शरीफ

बीजिंग। पाकिस्तान में चीन के राजदूत जियांग जैडोंग ने इस्लामाबाद में पाकिस्तान के प्रधानमंत्री शहबाज शरीफ से मुलाकात की और भारत-पाकिस्तान के बीच बढ़ते तनाव पर चर्चा की। वहीं चीन ने इस मुलाकात के बाद कहा है कि वह इस स्थिति पर नजर बनाए हुए है और दोनों देशों से शांति बनाए रखने की अपील करता है। चीनी दूतावास के अनुसार, जियांग ने शरीफ से मुलाकात के दौरान कहा कि चीन पाकिस्तान की सुरक्षा चिंतित है और उसके राष्ट्रीय संप्रभुता और सुरक्षा

हितों की रक्षा के प्रयासों का समर्थन करता है। उन्होंने भारत और पाकिस्तान दोनों से संयम बरतने और शांति व स्थिरता के लिए आपसी मतभेदों को बातचीत से सुलझाने का आग्रह किया। प्रधानमंत्री शहबाज शरीफ ने चीन के रुख की सराहना की और कहा कि पाकिस्तान दक्षिण एशिया में शांति के लिए सभी पक्षों से संवाद और सहयोग के लिए तैयार है ताकि तनाव और न बड़े। शरीफ ने चीन के रचनात्मक प्रयासों की भी तारीफ की जो क्षेत्र में स्थिरता लाने में मदद कर रहे हैं।

ऑफिस से ज्यादा नाइटक्लबों में रहते हैं काश पटेल?

वाशिंगटन। अमेरिका की प्रतिष्ठित जांच एजेंसी फेडरल ब्यूरो ऑफ इन्वेस्टिगेशन (एफबीआई) में इन दिनों अंदरूनी माहौल को लेकर गंभीर सवाल उठ रहे हैं। खासतौर से एफबीआई डायरेक्टर काश पटेल ज्यादा सुर्खियों में हैं। उन पर आरोप



समय माहौल पूरी तरह 'अराजक' है। भारतीय मूल के काश पटेल को फरवरी, 2025 में एफबीआई का निदेशक नियुक्त किया गया था। यह पद बहुत महत्वपूर्ण होता है, क्योंकि एफबीआई अमेरिका की सबसे बड़ी जांच एजेंसी है, जो राष्ट्रीय सुरक्षा, अपराध और आतंकवाद जैसे मामलों को संभालती है। लेकिन हाल ही में, पूर्व एफबीआई काउंटर-

चिली और अर्जेंटीना में 7.4 तीव्रता का भूकंप

सैंटियागो। चिली और अर्जेंटीना में 7.4 तीव्रता का भूकंप के झटके महसूस किए गए। गंभीरता रही कि भूकंप के झटके आने के बाद किसी तरह के नुकसान या हाताहत की सूचना नहीं मिली है। चिली के अधिकारियों ने देश के सुदूर दक्षिण में मैगलन जलडमरूमध्य के पूरे तटीय क्षेत्र के लिए अलर्ट जारी किया है। चिली की राष्ट्रीय आपदा निवारण और प्रतिक्रिया सेवा ने जनता को भेजे गए संदेश में कहा, सुनामी अलर्ट के कारण, मैगलन क्षेत्र के तटीय क्षेत्रों को सुरक्षित क्षेत्र में खाली करने का आदेश दिया जा रहा है। संदेश में यह भी अनुरोध किया गया कि चिली के अंतर्देशीय क्षेत्र के सभी समुद्र तट क्षेत्रों को छोड़ दिया जाए।

एक नजर बांग्लादेश ने भारत को लेकर दिए गए बयान से पल्ला झाड़ा

बांग्लादेश में सैन्य तख्तापलट और राजनीतिक अस्थिरता के बीच एक नया विवाद सामने आया है। बांग्लादेश के रिटायर्ड मेजर जनरल ए.एल.एम. फजलुर रहमान ने भारत के पूर्वोत्तर राज्यों पर कब्जा करने की धमकी दी है, जिसके बाद बांग्लादेश की अंतरिम सरकार ने इस बयान से पल्ला झाड़ा लिया है। इस घटनाक्रम ने भारत-बांग्लादेश संबंधों में पहले से मौजूद तनाव को और बढ़ा दिया है। शुक्रवार को बांग्लादेश की अंतरिम सरकार ने इस बयान से खुद को अलग कर लिया। सरकार ने कहा कि फजलुर रहमान का बयान उनकी निजी राय है और यह सरकार के आधिकारिक रुख को प्रतिबिंबित नहीं करता। युनुस सरकार ने यह भी स्पष्ट किया कि बांग्लादेश भारत के साथ मैत्रीपूर्ण संबंध बनाए रखने के लिए प्रतिबद्ध है। विदेश मंत्रालय ने एक मीडिया विज्ञप्ति में कहा, ये टिप्पणियाँ बांग्लादेश सरकार की स्थिति या नीतियों को नहीं दर्शाती हैं, और इसलिए सरकार किसी भी रूप या तरीके से इस तरह की बयानबाजी समर्थन नहीं करती है।

यूक्रेन ने रूस पर छोड़े सैकड़ों ड्रोन

मांसको। अमेरिका और यूक्रेन के बीच बृहस्पतिवार को हुए खनिज समझौते के बाद देर रात से ही यूक्रेन की सेना ने रूस की तरफ सैकड़ों ड्रोन छोड़े हैं। शुक्रवार को रूसी मीडिया रिपोर्टों में बताया गया कि रूस ने क्रीमिया, काला सागर और देश के अन्य दक्षिणी भागों में रात भर में 121 यूक्रेन ड्रोन को मार गिराया है। रक्षा मंत्रालय के अधिकारियों के हवाले से बताया, रूसी सेना ने बृहस्पतिवार रात को यूक्रेन ड्रोन हमलों की एक शृंखला को नाकाम कर दिया है। रूसी रक्षा मंत्रालय के मुताबिक, क्रीमिया के सेवास्तोपोल में 89 फिक्स-ड्रॉन ड्रोन को रोकना, जो रूस के काला सागर बेड़े का मुख्य क्षेत्र है। काला सागर के ऊपर 23 अन्य ड्रोन को मार गिराया गया। मंत्रालय ने कहा कि जमीन पर कोई नुकसान नहीं हुआ। रूस-यूक्रेन युद्ध को रोकने की अपील के बाद भी युद्धविरोध पर कोई पहल नहीं हुई है। इसका एक कारण क्रीमिया और कुर्सक क्षेत्र भी हैं।

डोनाल्ड ट्रंप ने पोप के रूप में खुद को दिखाया

वाशिंगटन। अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप सत्ता में आने के बाद से किसी न किसी कारण से लगातार चर्चा में बने हुए हैं। अब तस्वीर से नाराज हुए सोशल मीडिया यूजर्स



दुखी हैं। ऐसे वक्त में ट्रंप द्वारा खुद को पोप दिखाने पर विवाद हो गया है। गौरतलब है कि डोनाल्ड ट्रंप ने

हाल ही में अपने एक बयान में मीडिया से बात करते हुए मजाक में कहा था कि मैं पोप बनना चाहता हूँ। ये मेरी पहले नंबर की इच्छा है। अब ट्रंप ने पोप की वेशभूषा में अपनी एआई जनरेट इमेज पोस्ट करके कई लोगों को नाराज कर दिया है। सोशल मीडिया यूजर्स ने इसे पोप जैसे धार्मिक शीर्ष पद का मजाक उड़ाने के तौर पर देखा है। वहीं कुछ ने इसे व्यंग्य से जोड़कर देखा है और ट्रंप की सराहना की है। एक यूजर ने ट्रंप की तस्वीर पर नाराजगी जताते हुए कहा कि यह कैथोलिक ईसाइयों को अपमान है। कुछ यूजर्स ने इस ईशान्विदा करार

ट्रंप के बयान पर कनाडा का पलटवार

आत्मनिर्भरता चाहते हैं कनाडा के लोग : कार्नी

ओटावा। कनाडा के प्रधानमंत्री मार्क कार्नी ने अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप के उस बयान पर पलटवार किया, जिसमें उन्होंने सुझाव दिया था कि कनाडा को अमेरिका का 51वां राज्य बना देना चाहिए। कनाडाई पीपल कार्नी ने कहा कि इच्छाओं और सच्चाई के बीच अंतर करना महत्वपूर्ण है। उन्होंने कहा कि उनकी चुनौती जीत जाती है कि कनाडाई लोग आजादी और आत्मनिर्भरता चाहते हैं। मार्क कार्नी ने चुनाव जीतने के बाद शुक्रवार (स्थानीय समयानुसार) को अपनी पहली प्रेस कॉन्फ्रेंस की। इस दौरान उन्होंने कई अहम मुद्दों पर बात

करी। इस दौरान कार्नी ने साफ कहा कि कनाडा अभी भी अमेरिका का हिस्सा नहीं होगा। उन्होंने कहा कि लोगों का समर्थन और उनकी शानदार चुनावी जीत इस बात का सबूत है। व्यापार शुल्क के संबंध में बात करते हुए प्रधानमंत्री कार्नी ने कहा कि वह अमेरिका के साथ बाचतीच करना चाहते हैं। हालांकि, उन्होंने इस बात पर भी जोर दिया कि यह बातचीत चुनौतीपूर्ण होगी। कार्नी ने एल्मुनिमियम, खनिज, अंटो और ऊर्जा जैसे क्षेत्रों में दोनों देशों का फायदा करने वाले समझौतों की आवश्यकता पर भी प्रकाश डाला। कार्नी ने कहा, मैं सार्वजनिक रूप से बातचीत नहीं करना चाहता, कठिन चर्चाएं होंगी।

पाकिस्तान में बढ़ रहा आंतरिक संघर्ष

बंदूकधारियों ने जाम किया व्हेटा-कराची हाईवे, सरकारी इमारतों को फूंक दिया

व्हेटा। जम्मू-कश्मीर के पहलगाम में हुए आतंकी हमले में पाकिस्तान का लिंक सामने आया था। लेकिन वह खुद आंतरिक संघर्ष से परेशान है। सिंध में पानी के बंटवारे के लिए लिए बंदूकधारियों ने जाम कर दिया। यही नहीं मौके से गुजर रहे वाहनों को भी नुकसान पहुंचाया। इन लोगों ने कई सरकारी इमारतों को आग के हवाले कर दिया। इन इमारतों में नेशनल बैंक ऑफ पाकिस्तान का ऑफिस, स्थानीय अदालत समेत कई

विभागों के कार्यालय शामिल हैं। प्रत्यक्षदर्शियों का कहना है कि इस अग्निकांड में बड़े पैमाने पर इमारतों को नुकसान पहुंचा है। खबर है कि पास में ही स्थित पाकिस्तान के एक आर्मी कैंप पर भी हमला हुआ था, लेकिन इसकी पुष्टि नहीं हो पाई है। पाकिस्तानी न्यूज वेबसाइट्स के मुताबिक इन लोगों ने नेशनल हाईवे पर खड़े वाहनों को चेक किया। कई बच्चों और कारों से लोगों को उतारकर पृथक्कृत किया। इस दौरान हाईवे पर ट्रैफिक बाधित रहा। इस तरह के घटनाओं से क्रेटा को जोड़ने वाले हाईवे को पूरी तरह ब्लॉक करके जांच करना बड़ी घटना है।

मानवीय सहायता पर रोक के बाद गाजा में मुखमरी का आलम

खान यूनिस। इजरायल ने गाजा पट्टी में मानवीय सहायता रोक दी है, जिससे वहां भुखमरी का आलम है। बच्चों से लेकर बड़ों तक भोजन पाने के लिए संघर्ष कर रहे हैं। आलम यह है कि **मूख से गुंज़ रहे बच्चे और बड़े थोड़े से चावल के लिए भी मांग रहे मीरख**



भौड़ जमा हो गई, जिससे वहां अफरातफरी का माहौल बन गया। निवेन अबू अरार नामक 33 वर्षीय महिला वहां समय पर नहीं पहुंच सकी, जिसके चलते उसे खाली हाथ लौटना पड़ा। उसकी आंखों में आंसू भर थे। अबू अरार आठ बच्चों की मां हैं और उसका नौवां बच्चा (लड़का) 2023 की युद्ध की शुरुआत में इस्लामी हमले में मारा जा चुका है। छोटे बच्चे को

गोद में लिए अबू अरार ने कहा कि आंखें कब तक ज्विंदगी ऐसी ही रहेगी। हम धीरे-धीरे मर रहे हैं। हमने डेढ़ महीने से रोटी नहीं खाई है। आटा नहीं है। हमें नहीं पता कि क्या करना है। बीते दो महीने से इजरायल ने गाजा में खाना, दवाइयाँ और अन्य जरूरी चीजें भेजना बंद कर दिया है। सहायता समूहों ने चेतावनी दी है कि गाजा की नागरिक आबादी भुखमरी का सामना कर रही है। वहीं, इजरायल का कहना है कि उसने यह सब इसलिए किया है, ताकि आतंकवादी संगठन

गर्मी के मौसम में डांस, योग और योगा

धीरग गर्मी में एक्टिव रहना मुश्किल हो सकता है, पर फिटनेस के सही तरीके अपनाने से सेहतमंद और तरोताजा रहना बेहद आसान है। एण्डटीवी के शो 'हूपू की उलटन पलटन' में बिमलेश का रोल निभा रहे सपना सिकरवार कहती हैं, "मुझे गर्मी में बहुत अच्छा और एनर्जेटिक लगता है। मैं शाम को लंबी वॉक पर जाती हूँ, जो आराम करने और नेचर से जुड़ने का मेरा 'मो टाइम' होता है। घर पर मैं डांस करती हूँ, जिससे कैलोरी भी बर्न होती है और मूड भी अच्छा हो जाता है। मैं आसन योगा भी करती हूँ ताकि मेरी बाँड़ी लचीली रहे और मन शांत रहे। खुद को हाइड्रेट और कूल रखने के लिए मैं तरबूज का ज्यूस पीती हूँ। ये बहुत रिफ्रेशिंग और हेल्दी होता है और कसरत के बाद ठंडी छछ में पुदीना डालकर पीने का तो मजा ही कुछ और है। मेरे हिसाब से, फिटनेस कभी भी मुश्किल नहीं लगनी चाहिए।" इसी तरह 'भाबोजी घर पर है' में अनीता भाबोजी का किरदार अदा कर रहे विश्वास श्रॉफ ने कहा, "फिटनेस मेरी हिममत है, खासकर जब पूरे दिन के शूटिंग शेड्यूलस बेहद थकाने वाले होते हैं। इससे मुझे आराम मिलता है और अपना बेस्ट परफॉर्मस देने के लिए जरूरी एनर्जी मिलती



है। गर्मी में मुझे पिलाटे और योगा करना अच्छा लगता है, ये दोनों एक दूसरे को सपोर्ट करते हैं। पिलाटे से पेट की मसल्स मजबूत होती हैं और बाँड़ी सीधी रहती है, जबकि योगा से शांति मिलती है। मैं स्विमिंग भी करती हूँ। मुझे सादा और मौसमी खाना पसंद है। पानी पीना मेरे लिए बहुत जरूरी है। मैं पूरे दिन नाचियल पानी और आम पत्रा पीती रहती हूँ। ये नैचुरल ड्रिंक्स मुझे प्रेशा रखते हैं और बाँड़ी में इलेक्ट्रोलाइट का बैलेंस बनाए रखते हैं।"

'सर' में अनिका के किरदार के होंगी अनुष्का मर्डे

भारत में छोटे शहरों से आनेवाले अनिगनत युवा बेहतर भविष्य का सपना देखते हैं। पढ़ाई, खेल और कला जैसे रास्ते जहाँ इन सपनों को उड़ान देते हैं, वहीं बड़ा शहर कई बार ऐसे इतिहास भी लेकर आता है जो हिममत और हौसले की असली परख लेते हैं। जी टीवी का आने वाला नया शो 'सर' एक ऐसी लड़की की कहानी जो अपने छोटे गांव की सीमाओं से बाहर निकलकर बड़े सपने देखने की हिममत रखती है। राजस्थान के खरस पर्व में पली-बढ़ी सर की दुनिया वहीं की मिट्टी में रची-बसी है। लेकिन जब वहां आगे की पढ़ाई का कोई रास्ता नहीं बचता, तो उसे अपने सपनों को पूरा करने के लिए गांव छोड़ना पड़ता है। सबसे बड़ी चुनौती होती है अपनी मां को मनाना, जो बेटी को शहर भेजने के सख्त खिलाफ होती है। मुख्य भूमिका में मोहक मटक के इंद्रोक्षण्य के बाद अब शो में एंटी हो रही है दमदार अभिनेत्री अनुष्का मर्चंडे की, जो निभा रही हैं अनिका का किरदार - एक अमीर, स्टाइलिश, चमकड़ और खुद में खोई रहनेवाली लड़की, जिसे सर से सख्त चिढ़ है। अनुष्का मर्चंडे ने कहा, "इस शो की सबसे खास बात इसकी सच्चाई से जुड़ी कहानी है, जो उन लड़कियों को जेजोहद को दिखाती है जो बस अपनी पढ़ाई और आत्मनिर्भरता के जरिए बेहतर जिंदगी चाहती हैं। ऐसी स्ट्रिकट बहुत कम मिलती



है जो इतनी असरदार लगे। मैं अनिका का किरदार निभा रही हूँ, जो एक बोल्ड, इमेज कॉन्फायस और इमोशनली वोलटाइल लड़की है, जिसे हमेशा सबसे आगे रहना पसंद है।" उन्होंने कहा, "इस खेल की सबसे बड़ी चुनौती यही है कि ये मुझे हर रोज नए तरीके से खुद को एक्सप्लोर करने पर मजबूर करता है। अनिका की सोच, उसके मूड स्विंग्स, और उसकी परसनल चाहतों को समझना मेरे लिए एक बेहतरीन अनुभव बन गया है। मुझे पर्व भरोसा है कि 'सर' दिलों को छूएगा और कई अहम बातों पर चर्चा की शुरुआत करेगा। मुझे गर्व है कि मैं ऐसे शो का हिस्सा हूँ जो सपनों और उन्हें पूरा करने के हौसले को सलाम करता है।"

AWPL

परिवार का हिस्सा बने और बने निरोग खुद भी जिये औरों को भी जीना सिखायें

सुख और समृद्धि दोनों पायें

आयुर्वेद अपनायें जीवन और पैसा दोनों बचायें

जय किशन यादव

पता- 6/2 कटरा माधोकुंज प्रयागराज मो. 9935657889

बाजार दर्पण

विश्वास नेत्र एवं लेजर सेंटर

उत्सव लॉन्स गोरखपुर में

शुभ श्रायोजनो हेतु।

अवहवापुर, गोरखपुर

फोन:- 0551-2338099 +918400085593

डॉ. विश्वास वर्मा नेत्र सर्जन

मेडिकल सुविधा उपलब्ध

विराम खण्ड, राम भवन के सामने गोमती नगर लखनऊ मोबाइल: 9415016089