... सिर्फ सच का साथ

जनमुख

वाराणसी, बुधवार, 18 मार्च-2026

राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक

वाराणसी, लखनऊ, दिल्ली एवं पूर्वी उत्तर प्रदेश व पश्चिमी बिहार में प्रसारित

● वर्ष -43 ● अंक 173 ● पृष्ठ 8 ● मूल्य 2 रुपया

खलनायिका बनी आग

दिल्ली में 9 और इन्दौर में 8 लोगों ने गंवायी जान

नई दिल्ली। दिल्ली में दक्षिण-पश्चिमी जिले के पालम इलाके के साध नगर में एक बहुमंजिला इमारत में लगी भीषण आग ने नौ लोगों की जान ले ली। इस दर्दनाक घटना में कई अन्य लोग घायल हुए हैं। आग पर काबू पाने के लिए दमकल विभाग की 30 गाड़ियां मौके पर मौजूद रहीं और घंटों की मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया जा सका। हालांकि, आग लगने के कारणों का अभी पता नहीं चल पाया है। शुरुआती जांच में सामने आया है कि आग शॉर्ट सर्किट से लगी है। आग की यह घटना सुबह के वक्त हुई, इमारत के ग्राउंड फ्लोर पर स्थित एक कॉस्मेटिक की दुकान में यह आग लगी। आग इतनी तेजी से फैली कि उसने ऊपरी मंजिलों को भी अपनी चपेट में ले लिया। इमारत के अंदर धुएं का घना गुबार बन जाने के कारण वहां फंसे लोग बाहर नहीं निकल पाए और मदद के लिए गुहार लगाने लगे। बच्चों की जान बचाने के लिए इमारत से फेंक दिया गया। वहीं इंदौर के बंगाली चौराहे के पास स्थित एक कॉलोनी में बुधवार भोर में भीषण हादसा हो गया। एक मकान में इलेक्ट्रिक कार चार्जिंग के दौरान शॉर्ट सर्किट होने से आग लग गई, जिसने देखते ही देखते विकराल रूप ले लिया। इस हादसे में आठ लोगों की जलकर मौत हो गई, जबकि 3 लोग गंभीर रूप से घायल हैं। प्रत्यक्षदर्शियों और प्रारंभिक जांच के अनुसार, पुगलिया परिवार के घर के बाहर देर रात इलेक्ट्रिक कार चार्जिंग पर लगी हुई थी। सुबह करीब 4 बजे चार्जिंग पॉइंट में शॉर्ट सर्किट हुआ, जिससे कार में आग लग गई। आग तेजी से फैलते हुए घर तक पहुंच गई और अंदर रखे गैस सिलिंडरों को अपनी चपेट में ले लिया। आग लगने के बाद घर में रखे सिलिंडरों में धमाके शुरू हो गए। पुलिस के अनुसार एक के बाद एक चार सिलेंडर फटे, जिससे मकान का एक हिस्सा ढह गया। जिस मकान में आग लगी वो पुगलिया परिवार का है। इस परिवार में एक कार्यक्रम था। इसकी वजह से कई रिश्तेदार घर पर रूके हुए थे। इसी कारण जनहानि ज्यादा हुई। अब तक आठ लोगों की मौत की पुष्टि हो चुकी है, जबकि घायलों का इलाज अस्पताल में जारी है।

> ● बच्चों की जान बचाने के लिए इमारत की छत से नीचे फेका गया

राष्ट्रपति कल करेंगी रामलला के दर्शन आज से बंद हो जाएगा वाहनों का प्रवेश

लखनऊ। रामनगरी अयोध्या में 19 मार्च को राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू के प्रस्तावित दौरे के कारण श्रद्धालुओं को रामलला के दर्शन में असुविधा का सामना करना पड़ सकता है। राष्ट्रपति के आगमन को देखते हुए, बुधवार रात 11 बजे से शहर के विभिन्न हिस्सों में यातायात डायवर्जन लागू कर दिया जाएगा। यह डायवर्जन 19 मार्च को शाम पांच बजे तक या राष्ट्रपति के कार्यक्रम की समाप्ति तक प्रभावी रहेगा। इस अवधि के दौरान, जिले की ओर आने वाले भारी मालवाहक वाहनों, जैसे ट्रक, ट्रैक्टर और डीसीएम, पर पूरी तरह रोक रहेगी। अयोध्या शहर की ओर इन भारी वाहनों का प्रवेश पूर्ण रूप से प्रतिबंधित रहेगा।

हरे निशान पर खुला शेयर बाजार, सेंसेक्स 518 अंक चढ़ा, निफ्टी 23700 के पार

नई दिल्ली। कच्चे तेल की कीमतों में गिरावट और वैश्विक बाजारों में मजबूती के रुझान के बीच, बुधवार को शुरुआती कारोबार में शेयर बाजार के बेंचमार्क सूचकांक सेंसेक्स और निफ्टी में पिछले दो कारोबारी सत्रों की बढ़त को बरकरार रखते हुए तेजी देखी गई। आईटी शेयरों में आई तेज उछाल ने घरेलू बाजारों में भी सकारात्मक रुझान को जन्म दिया। शुरुआती कारोबार में 30 शेयरों वाला बीएसई सेंसेक्स 518.84 अंक बढ़कर 76,589.68 पर पहुंच गया। वहीं, 50 शेयरों वाला एनएसई निफ्टी 157.75 अंक बढ़कर 23,738.90 पर पहुंच गया। शुरुआती कारोबार में रुपया अमेरिकी डॉलर के मुकाबले 3 पैसे गिरकर 92.43 पर आ गया।

कंगना ने राहुल गांधी को बताया टपोरी

नई दिल्ली। भाजपा सांसद कंगना रनौत ने बुधवार को लोकसभा में विपक्ष के नेता राहुल गांधी पर तीखा हमला बोला और आरोप लगाया कि उनका व्यवहार महिलाओं को असहज करता है और उनमें शिष्टाचार की कमी है। संसद में राहुल गांधी के आचरण की आलोचना के बारे में सवालों का जवाब देते हुए, रानौत ने कहा कि हम महिलाओं को बहुत ज्यादा उन्हें देखकर असहज महसूस होता है, क्योंकि एकदम जैसे टपोरी की तरह वो आते हैं और किसी को भी 'ऐ तू' ऐसे करके, 'तू तड़ाक' करके बात करते हैं। अनियंत्रित तरीके से, 'टपोरी' की तरह, आक्रामक तरीके से बोलना और दूसरों को बीच में रोकना। जिस तरह से वह खुद को संचालित करते हैं वह बहुत असहज है।

अब 60 प्रतिशत सीटें मुफ्त में चुन सकेंगे हवाई यात्री

नई दिल्ली। भारत में हवाई यात्रा करने वाले यात्रियों के लिए बड़ी राहत की खबर है। नागरिक उड्डयन मंत्रालय ने सभी एयरलाइनों को निर्देश दिया है कि हर उड़ान में कम से कम 60 प्रतिशत सीटें बिना किसी अतिरिक्त शुल्क के उपलब्ध कराई जाएं। इसका उद्देश्य यात्रियों को निष्पक्ष और सस्ती सीट चयन सुविधा देना है। मंत्रालय की ओर से जारी प्रेस रिलीज के अनुसार, अब तक केवल सीमित सीटें ही मुफ्त में दी जाती थीं, जबकि बाकी सीटों के लिए यात्रियों से अतिरिक्त शुल्क लिया जाता था। नए निर्देश के लागू होने के बाद अधिकतर यात्रियों को बिना अतिरिक्त खर्च के सीट चुनने का विकल्प मिलेगा। भारत का घरेलू विमानन बाजार तेजी से विस्तार करते हुए अब दुनिया का तीसरा सबसे बड़ा बाजार बन गया है।

सरकार पर खूब बरसीं गृहणियां

खाली गैस सिलेण्डर के साथ दिया धरना, लगाए नारे

> ● सपा की महिला विंग ने किया कलेक्ट्रेट पर प्रदर्शन

वाराणसी। वाराणसी में आज बुधवार को समाजवादी पार्टी महिला विंग की प्रदेश अध्यक्ष रीबू श्रीवास्तव के नेतृत्व में महिलाओं ने गैस किल्लत को लेकर प्रदर्शन किया। खाली सिलेंडर लेकर कलेक्ट्रेट पहुंची महिलाओं ने सरकार के खिलाफ नारेबाजी की। खाली सिलेंडर और चूल्हे पर तवा रखकर सांकेतिक रोटियां सेकी। पुलिस ने महिलाओं को डीएम कार्यालय पर जाने रोका तो सभी कलेक्ट्रेट गेट पर बैठ गई। इस दौरान उनकी पुलिस से कुछ नोकझोंक भी हुई। सपा नेत्री ने कहा कि जिस शहर के सांसद प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी हैं वहां जनता गैस के लिए त्राहिमाम कर रही है। जहां देश का मुखिया ही सांसद है वहां मां अन्नपूर्णा रसोई पर ताला लग जाए यह सबसे बड़ा दुर्भाग्य है। जिन्होंने मां अन्नपूर्णा को नहीं समझा वे देश को क्या समझेंगे।

कांग्रेसी सांसद पाला बदलकर भाजपा में

> ● असम में चुनाव से पहले कांग्रेस को झटका

नई दिल्ली। असम के लोकसभा सांसद प्रद्युत बोरदोलोई बुधवार को असम के मुख्यमंत्री हिमंता बिस्वा सरमा और असम भाजपा अध्यक्ष दिलीप सैकिया की उपस्थिति में भाजपा में शामिल हो गए। विपक्षी कांग्रेस को करारा झटका देते हुए, बोरदोलोई ने राज्य में विधानसभा चुनाव से महज 20 दिन पहले पार्टी से इस्तीफा दे दिया। कांग्रेस से इस्तीफा देकर भाजपा में शामिल होने पर सांसद प्रद्युत बोरदोलोई ने कहा कि इसका कोई एक कारण नहीं है। मुझे घुटन महसूस हो रही थी और मेरा अपमान हो रहा था। मुझे पता चला कि इमरान मसूद ने कहा कि जिस उम्मीदवार के खिलाफ मैंने आपराधिक सांठगांठ के सबूत दिए थे, उसके बारे में मैं जो कुछ भी कह रहा था, वह सब झूठ और मनगढ़ंत था।

होर्मुज के रास्ते एक और जहाज कच्चा तेल लेकर गुजरात पहुंचा

नई दिल्ली। पश्चिम एशिया में जारी तनाव के बावजूद भारत के लिए एलपीजी और कच्चा तेल लेकर आए भारतीय ध्वज वाले टैंकर सुरक्षित रूप से गुजरात के बंदरगाहों तक पहुंच रहे हैं। इससे ऊर्जा आपूर्ति को लेकर तत्काल राहत मिली है। गुजरात के मुंद्रा स्थित अदाणी पोर्ट्स पर भारतीय ध्वज वाले क्रूड ऑयल टैंकर जग लाडकी का आगमन हुआ। यह टैंकर संयुक्त अरब अमीरात से कच्चा तेल लेकर पहुंचा है। टैंकर में करीब 80,886 मीट्रिक टन कच्चा तेल लदा था, जिसे फुजैराह बंदरगाह से लोड किया गया था। खास बात यह है कि जहाज उसी दिन रवाना हुआ था, जब फुजैरा के तेल टर्मिनल पर हमला हुआ था। शिवालिक और नंदा देवी के बाद यह भारत पहुंचने वाला तीसरा जहाज है।

होर्मुज के समीप अमेरिका ने गिराया 2300 किलो का बम

> ● ईरान के मिसाइल ठिकानों को बनाया निशाना

वॉशिंगटन। अमेरिका ने बुधवार की तड़के ईरान पर कई बड़े हमले किए हैं। अमेरिकी सेना ने बताया कि इन हमलों में 5,000 पाउंड (करीब 2267 किलोग्राम) वजनी डीप पेनेट्रेटर बमों का इस्तेमाल किया गया। अमेरिकी सेंट्रल कमांड के अनुसार, इन हमलों में होर्मुज जलडमरूमध्य के पास ईरान के तटीय क्षेत्रों में स्थित कड़े सुरक्षा वाले मिसाइल ठिकानों को निशाना बनाया गया। अमेरिकी सेना के बयान में कहा गया कि इन ठिकानों पर मौजूद एंटी-शिप क्रूज मिसाइलें अंतरराष्ट्रीय समुद्री यातायात के लिए खतरा बन रही थीं, इसलिए यह कार्रवाई की गई। इस बीच ईरान ने इस्राइल के मध्य क्षेत्र में बैलिस्टिक मिसाइल हमले किए, जिनमें दो लोगों की मौत हो गई। वहीं दूसरी तरफ यूएई के रक्षा मंत्रालय ने बताया कि देश के अलग-अलग हिस्सों में वायु रक्षा प्रणालियों ने बैलिस्टिक मिसाइलों को रोका और लड़ाकू विमानों ने ईरानी ड्रोन्स को मार गिराया। राष्ट्रीय आपातकालीन संकट और आपदा प्रबंधन प्राधिकरण ने लोगों से सुरक्षित स्थानों पर रहने और आधिकारिक सूचनाओं का पालन करने की अपील की है। पूरे देश में सायरन बजते हुए सुनाई दिए, जिन्हें सफल इंटरसेप्शन ऑपरेशन का नतीजा बताया गया।

लारीजानी की मौत के बाद इजरायल पर टूटा ईरान का कहर

> ● तेल अवीव में 100 से ज्यादा स्थानों पर हमले

नई दिल्ली। इस्लामिक रिवोल्यूशन गार्ड्स कॉर्प्स (IRGC) ने अली लारीजानी की हत्या के बदले में तेल अवीव में 100 से अधिक ठिकानों पर हमला किया है। बुधवार को जारी एक बयान में आईआरझीसी ने घोषणा की कि इन ठिकानों को उसके चल रहे जवाबी ऑपरेशन ट्रू प्रॉमिस 4 की 61वीं लहर के दौरान निशाना बनाया गया। प्रेस टीवी के अनुसार, इस ऑपरेशन में कई वॉरहेड वाली खुर्रमशहर-4 और कद्र मिसाइलों के साथ-साथ इमाद और खैबर शिकन प्रोजेक्टाइल्स का इस्तेमाल किया गया। इन्हें ईरान के सुप्रीम नेशनल सिक्योरिटी काउंसिल के सचिव लारीजानी की मौत का बदला लेने के लिए तैनात किया गया था। आईआरजीसी ने दावा किया कि इन हमलों के दौरान मिसाइलों ने कब्जे वाले इलाकों के बीचों-बीच 100 से ज्यादा सैन्य और सुरक्षा ठिकानों को बिना किसी रुकावट के निशाना बनाया।

जनमुख हिन्दी दैनिक City लाईव

● तापमान अधिकतम : 33.7°C
● तापमान न्यूनतम : 18.8°C

● सूर्योदय : 06.11
● सूर्यास्त : 06.05

वाराणसी, 18 मार्च, बुधवार, 2026 (3)

महिला सशक्तिकरण का आकलन एवं निष्कर्ष प्रस्तुति विषय पर जागरूकता कार्यक्रम

वीकेएम में लिंग संवेदनशीलता अनुसंधान के लिए कार्यशाला का आयोजन

कार ने ट्रॉली चालक को रौंदा

घर के एकमात्र कमाऊ सदस्य की मौत से परिवार में हाहाकार

● घटना के बाद भाग निकला कार वाला, तलाश में जुटी पुलिस

● स्थानीय लोगों ने जताया रोष, आर्थिक सहायता देने की मांग

वाराणसी (जनमुख डेस्क)। थाना सिगरा क्षेत्र अंतर्गत साजन सिनेमा के ठीक सामने भोर में हुए एक दर्दनाक सड़क हादसे में 48 वर्षीय ट्रॉली चालक कन्हैया बिंद की मौके पर ही मौत हो गई। घटना से पूरे इलाके में शोक की लहर दौड़ गई। प्राप्त जानकारी के अनुसार, कन्हैया बिंद रोजाना की तरह सुबह करीब 3:00 बजे काम के लिए निकला था। वह ट्रॉली चलाकर अपने परिवार का भरण-पोषण करता था। घर से निकल कर सड़क पर पहुंचने के दौरान भोर में किसी अज्ञात तेज रफ्तार वाहन ने उसे जोरदार टक्कर मार दी। टक्कर इतनी भीषण थी कि कन्हैया बिंद ने मौके पर ही दम तोड़ दिया। मृतक कन्हैया बिंद शिवपुरवा क्षेत्र के निवासी था। घटना की सूचना मिलने पर पुलिस मौके पर पहुंची और शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। पुलिस अज्ञात वाहन और चालक की तलाश में जुट गई है। इस हादसे से परिवार पर दुखों का पहाड़ टूट पड़ा है। परिजनों का रो-रोकर बुरा हाल है। कन्हैया बिंद अपने परिवार के एकमात्र कमाने वाला सदस्य था। परिवार में दो बेटियां और तीन बेटे हैं, जिनकी अभी शादी नहीं हुई है। पूरे परिवार की जिम्मेदारी उसी के कंधों पर थी। स्थानीय लोगों ने प्रशासन से मांग की है कि आरोपी वाहन चालक को जल्द गिरफ्तार किया जाए तथा पीड़ित परिवार को उचित आर्थिक सहायता दी जाए।

अखिल भारतीय कायस्थ महासभा की राष्ट्रीय कार्यकारिणी का विस्तार

● नये उत्तरदायित्व की घोषणा

वाराणसी (जनमुख डेस्क)। अखिल भारतीय कायस्थ महासभा के युवा संभाग को राष्ट्रव्यापी स्तर पर मजबूती देने और संगठन की कार्यकुशलता बढ़ाने के उद्देश्य से आज वाराणसी स्थित 'समर्पण' कार्यालय पर राष्ट्रीय कार्यकारिणी का विस्तार किया गया। संगठन के शीर्ष नेतृत्व की सहमति और वरिष्ठ पदाधिकारियों के मार्गदर्शन में युवा टीम में नई ऊर्जा का संचार किया गया है। इस अवसर पर राष्ट्रीय अध्यक्ष (युवा संभाग) अभिनव श्रीवास्तव व वरिष्ठ उपाध्यक्ष अतुल श्रीवास्तव ने नई जिम्मेदारियों की घोषणा की। यह मनोनयन राष्ट्रीय अध्यक्ष चौधरी जितेन्द्र नाथ सिंह एवं राष्ट्रीय महामंत्री अजय श्रीवास्तव 'नीलू' की विशेष सहमति से संपन्न हुआ।

वीकेएम में लिंग संवेदनशीलता अनुसंधान के लिए कार्यशाला

वाराणसी (जनमुख डेस्क)। वसंत कन्या महाविद्यालय में महिला अध्ययन प्रकोष्ठ और युवा समिति के संयुक्त तत्वावधान में मंगलवार को 6 दिवसीय लिंग संवेदनशीलता अनुसंधान के लिए शोध प्रविधि विषय पर एक कार्यशाला का शुभारंभ किया गया। कार्यक्रम के उद्घाटन सत्र में मुख्य अतिथि के रूप में प्रोफेसर चंद्रकला पाडिया पूर्व कुलपति महाराजा गंगा सिंह विश्वविद्यालय राजस्थान तथा उनके साथ ही प्रोफेसर विभा त्रिपाठी विधि संकाय काशी हिंदू विश्वविद्यालय उपस्थित रहीं। मुख्य वक्ता ने कहा कि नारीवादी शोध प्रविधियां एवं दृष्टि वर्तमान समय की आवश्यकता है। प्राचार्या प्रो. रचना श्रीवास्तव ने इस बात पर जोर दिया कि राजनीति पंचायतों में प्रतिनिधित्व एवं समाज और बाजार के विभिन्न समूहों में महिलाओं का प्रतिनिधित्व संबंधी लिंग आधारित संवेदनशील शोध ही एक शोध आधारित समेकित दृष्टि प्रदान करेगा।

पति-पत्नी का एक साथ सफल घुटना प्रत्यारोपण

दंपति के घुटनों का रिप्लेसमेंट करने वाले चिकित्सक

वाराणसी (जनमुख डेस्क)। सुंदरपुर स्थित ओमेगा प्लस हॉस्पिटल में वरिष्ठ अस्थि रोग विशेषज्ञ डॉ. कर्म राज सिंह ने प्रधानमंत्री जन आरोग्य आयुष्मान भारत योजना के अंतर्गत एक उल्लेखनीय उपलब्धि हासिल की है। अस्पताल में पहली बार पति-पत्नी दोनों का एक साथ सफल टोटल नी रिप्लेसमेंट (Total Knee Replacement) आधुनिक तकनीक के माध्यम से किया गया। विशेष बात यह है कि आयुष्मान भारत योजना के तहत एक ही समय में पति-पत्नी का घुटना प्रत्यारोपण होना अपने आप में एक अनोखी और महत्वपूर्ण उपलब्धि मानी जा रही है। प्रेस वार्ता में डॉ. कर्म राज सिंह ने बताया कि दोनों मरीज लंबे समय से घुटनों के असहनीय दर्द और चलने-फिरने में गंभीर कठिनाई की समस्या से पीड़ित थे, जिसके कारण उनका दैनिक जीवन भी काफी प्रभावित हो गया था। अब दोनों मरीज स्वस्थ हैं और सामान्य जीवन की ओर अग्रसर हैं।

तेज हवा संग चार दिन बारिश का अलर्ट

वाराणसी। बीएचयू के मौसम वैज्ञानिक ने बताया कि पश्चिमी विक्षोभ की सक्रियता की वजह से 19 से 22 मार्च तक मौसम में बदलाव होगा। इस दौरान तेज हवा के साथ बारिश की संभावना बनी है। जिले में दो दिन से सुबह तेज हवा और दिन में तीखी धूप के बाद बुधवार से एक बार फिर मौसम में बदलाव देखने को मिल सकता है।

धर्मसंघ से कल निकलेगी हनुमान ध्वजा प्रभात फेरी

● त्रिदेव मंदिर होते हुए संकटमोचन तक जाएगी

वाराणसी (जनमुख डेस्क)। हनुमान ध्वजा प्रभात फेरी समिति द्वारा प्रत्येक वर्ष काशी में धूमधाम से आयोजित होने वाले हनुमान ध्वजा प्रभात फेरी की तैयारी के सन्दर्भ में बैठक होटल हरि विला श्रीनगर कॉलोनी पर आहूत की गई । समिति के अध्यक्ष कौशल शर्मा कार्यक्रम संयोजक यतींद्र कथूरिया मीडिया प्रभारी सुरेश तुलस्यान ने संयुक्त रूप से बताया कि इस वर्ष भी हनुमान जयंती महोत्सव मनाया जाएगा। जिसके अंतर्गत सभी समाज के लोग 19 मार्च को धर्म संघ में पातालेश्वर महादेव में प्रातः 4बजे वैदिक ब्राह्मणों के साथ कार्यक्रम संयोजक यतींद्र कथूरिया सपरिवार रुद्राभिषेक करेंगे। तत्पश्चात प्रातः 5:40 बजे भक्तों द्वारा हनुमान ध्वजा की आरती उतार कर भक्तों को हनुमान ध्वजा देकर प्रभात फेरी का शुभारंभ होगा जो रवींद्र पुरी दुर्गाकुंड त्रिदेव मंदिर होते हुए संकट मोचन मंदिर तक जाएगी। प्रभु के चरणों में ध्वजा अर्पण की जाएगी सामूहिक हनुमान चालीसा का पाठ होगा। संयोजन में कौशल शर्मा सुरेश तुलस्यान यतेंद्र कथूरिया, लोकेश गुप्ता, संतोष अग्रवाल हरे कृष्ण ज्वेलर्स महेश चौधरी मनीष गिनोडिया कृष्ण कुमार काबरा, दीपक अग्रवाल,विश्वनाथ पोद्दार रघु देव अग्रवाल, कृष्ण गोपाल तुलस्यान, विजय मोदी, दीपक कैलाश राठी अरविंद जैन संजय प्रहलादक मोहन रोनियार आदि मौजूद थे।

संविदा कर्मचारियों को सुरक्षा उपकरण के उपयोग की दी गयी जानकारी

वाराणसी (जनमुख डेस्क)। विद्युत मजदूर संगठन एवम विद्युत संविदा मजदूर संगठन, वाराणसी द्वारा मंगलवार को विद्युत वितरण खण्ड, बरईपुर के अधीन उपखंड आराजी लाइन के अंतर्गत सभी उपकेंद्र के संविदा कर्मियों की मीटिंग बुलाई गई जिसमें की मुख्य रूप से बिजली बिल राहत योजना में रजिस्टर्ड उपभोक्ता से पूर्ण विद्युत बिल जमा करने, नेगेटिव बैलेंस, मार्च में रिवेन्यू व सेफ्टी उपकरण और शट डाउन लेकर सुरक्षित कार्य करने संबंधी जानकारी प्रदान किया गया। इस अवसर पर उपखंड अधिकारी आराजी लाइन राजेश कुमार, अवर अभियंता अखिलेश यादव, अवर अभियंता विनम्र पटेल और विद्युत संविदा मजदूर संगठन के पूर्वांचल अध्यक्ष संजय सिंह व राजेश यादव और जिलाध्यक्ष रविन्द्र पटेल, महेन्द्र कुमार सिंह, रमेश वर्मा सहित सैकड़ों संविदा कर्मचारी उपस्थिति रहे।

स्टाम्प मंत्री ने किया 11 सड़कों का लोकार्पण

वाराणसी (जनमुख डेस्क)। प्रदेश के स्टाम्प एवं न्यायालय पंजीयन शुल्क राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार) रविन्द्र जायसवाल ने मंगलवार को विधानसभा क्षेत्र वाराणसी शहर उत्तरी में डूडा द्वारा लगभग 3 करोड़ 33 लाख की लागत से कराये गये 11 सड़कों के निर्माण कार्यों का लोकार्पण किया। इस अवसर पर मौके पर मौजूद लोगों को संबोधित करते हुए मंत्री रविंद्र जायसवाल ने कहा कि लोगों के सुगम आवागमन हेतु मुख्य मार्गों के साथ-साथ आंतरिक मार्गों को भी दुरुस्त कराया जा रहा है। इस अवसर पर विभागीय अधिकारियों के अलावा क्षेत्रीय पार्षद सहित भारी संख्या में स्थानीय लोग मौजूद रहे।

शासन से नामित पार्षदों का सम्मान

वाराणसी (जनमुख डेस्क)। भारतीय जनता पार्टी महानगर कार्यालय गुलाब बाग पर मंगलवार को अध्यक्ष प्रदीप अग्रहरि के नेतृत्व में शासन द्वारा नामित सभासदों के सम्मान में एक कार्यक्रम का आयोजन किया गया, जिसमें महानगर अध्यक्ष द्वारा शासन द्वारा द्वारा नामित 10 पार्षदों का सम्मान माला एवं अंग वस्त्र द्वारा किया गया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि महापौर अशोक तिवारी ने अपने उद्बोधन में कहा कि नामित पार्षद नगर विकास की दिशा में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। कार्यक्रम का संचालन नवीन कपूर एवं आभार अशोक पटेल ने प्रकट किया। सम्मानित होने वाले नामित पार्षदों में संजीव चौरसिया, कमलेश पाल, रमाशंकर सिंह पटेल, संतोष शोलापुरकर, मनोज यादव, कृष्ण कुमार उर्फ किशन कनौजिया, अंकुर महरौत्रा, मुन्ना सरोज, सत्यनारायण साहनी एवं सुधीर कुमार त्रिपाठी शामिल रहे।

दान स्वरूप प्राप्त किए गए चार नेत्र

वाराणसी (जनमुख डेस्क)। अग्रवाल समाज द्वारा मंगलवार को चार नेत्र दान स्वरूप प्राप्त किया गया। सर्वप्रथम सप्तसागर निवासी घनश्याम दास अग्रवाल के मरणोपरांत उनके पुत्र विवेक अग्रवाल की सहमति से नेत्र प्राप्त हुए। इसके साथ वाराणसी आई बैंक सोसाइटी के आजीवन सदस्य व सक्रिय सहयोगी लाजपत नगर कालोनी, मलदहिया निवासी अनूप अग्रवाल की माता प्रेमलता अग्रवाल के मरणोपरान्त नेत्र दान स्वरूप प्राप्त हुए। डा. अजय मौर्या के निर्देशन में नेत्रदान की औपचारिकताएं पूरी की गयीं। इस अवसर पर आई बैंक सोसाइटी के अध्यक्ष प्रद्युम्न कुमार ने नेत्रदाता परिवार को धन्यवाद दिया।

दालमंडी में ध्वस्तीकरण अभियान अब ईद के बाद शुरू होगा

वाराणसी। ईद के बाद दालमंडी चौड़ीकरण योजना का काम आगे बढ़ेगा। पीडब्ल्यूडी की ओर से अभी केवल मलबा हटवाने का काम जारी है। चौक थाने में खुले पीडब्ल्यू के कैंप कार्यालय में रजिस्ट्री कराने से पहले भवन स्वामी पूछताछ के लिए आ रहे हैं। पूरी गली में 186 भवनों को चिह्नित किया गया है।

जनमुख
परामर्श मंडल

एस. कुमार
राष्ट्रीय अध्यक्ष
सिंधी काउंसिल
ऑफ इंडिया

संतोष अग्रवाल हरे कृष्ण ज्वैलर्स
सभापति, श्री काशी अग्रवाल समाज

श्रीनारायण खेमका
अध्यक्ष : अखिल भारतीय
मारवाड़ी सम्मेलन

वी.के.जैन
अध्यक्ष
जैन मिलन, वाराणसी

डा. एस.के.पाठक
वरिष्ठ चिकित्सक

डा. नीलम ओहरी
स्त्री रोग विशेषज्ञ

प्रधान सम्पादक
ब्रजेश कुमार राय 'शर्मा'

समाचार सम्पादक
सरोज सिन्हा

स्वात्वाधिकारी व स्वामी ब्रजेश कुमार राय 'शर्मा' द्वारा 'गिरीश प्रिंटिंग प्रेस से मुद्रित एवं कार्यालय बी 3/1 काशीराज अपार्टमेंट नदेसर 221002 वाराणसी से प्रकाशित एवं प्रसारित।

रजि.33134/78.
फोन : 0542-2500324
9336929544
Email :
janmukh.vns@gmail.com

काशी में उतरी गणगौर की अनुपम छटा

● मनोहारी प्रस्तुति से जीवंत हुई राजस्थान की लोक-संस्कृति

वाराणसी (जनमुख डेस्क)। राजस्थान की माटी जब गंगा तट की हवाओं से मिलती है, तो संस्कृति का एक अद्भुत समागम जन्म लेता है। ऐसा ही दृश्य महमूरगंज स्थित शुभम् लॉन में देखने को मिला, जहां श्री गवरजा माता उत्सव समिति, वाराणसी के तत्वावधान में आयोजित सिंधारा कार्यक्रम में राजस्थानी लोकजीवन की रंग-बिरंगी छवियां सजीव हो उठीं। लगभग 200 महिलाओं और बच्चों ने अपनी प्रस्तुति से काशी की फिजाओं में मानो थार के रेत कण बिखेर दिए। हर लय में लोक, हर भाव में भक्ति और हर रंग में परंपरा झलकती रही। कार्यक्रम का शुभारम्भ एडीजी पुलिस वाराणसी पियूष मोडिया एवं विशिष्ट अतिथि स्वाति मित्तल पत्नी सत्यमोहन, सीईओ कैण्टमेन्ट बोर्ड द्वारा दीप प्रज्ज्वलन से हुआ। संस्था के अध्यक्ष कमल अग्रवाल एवं मंत्री राम बूबना ने अतिथियों का स्वागत किया। कार्यक्रम में सांस्कृतिक प्रस्तुतियों ने जैसे समय के पन्नों को पलट दिया। समिति के प्रचारमंत्री गौरव राठी ने जानकारी दी कि 21 मार्च को काशी गौशाला, गोलघर से लक्ष्मीकुण्ड स्थित श्याम मंदिर तक भव्य शोभायात्रा निकाली जाएगी। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में आमंत्रित आयुष मंत्री डॉ. दयाशंकर मिश्र 'दयालु' का भेजा गया शुभकामना संदेश पूरे आयोजन का भावनात्मक शिखर बन गया।

महिला सशक्तिकरण का आकलन एवं निष्कर्ष प्रस्तुति विषय पर जागरूकता कार्यक्रम

वाराणसी (जनमुख डेस्क)। बी.एच.यू. दक्षिणी परिसर की राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई द्वारा कार्यक्रम अधिकारी डॉ. विनीता सिंह एवं डॉ. त्रिभुवन नाथ के नेतृत्व में सात दिवसीय विशेष शिविर पंचम दिवस के अंतर्गत ग्राम अटारी एवं बरकछा खुर्द में महिला सशक्तिकरण का आकलन एवं निष्कर्ष प्रस्तुति विषय पर जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर स्वयंसेवकों ने महिलाओं की सामाजिक, आर्थिक एवं शैक्षिक स्थिति को समझने के लिए विभिन्न गतिविधियाँ संचालित कीं।

सोनभद्र समाचार

दवा लेकर लौट रहे पिता-पुत्री को ट्रेलर ने कुचला, बेटी की मौत

सोनभद्र। बीना पुलिस चौकी क्षेत्र में स्थित मिसरा गांव के समीप मुख्य मार्ग पर मंगलवार देर शाम दवा लेकर लौट रहे बाइक सवार पिता व पुत्री को ट्रेलर ने कुचल दिया। बेटी की घटना स्थल पर मौत हो गई जबकि पिता गंभीर रूप से घायल हो गए। घटना के बाद आक्रोशित लोग सड़क पर उतर गए इसके चलते वाहनों की आवाजाही ठप हो गई।

पुलिस बातचीत के जरिए स्थिति पर काबू पाने व ग्रामीणों को सड़क से हटाने के प्रयास में जुटी रही। रेहटा निवासी रविशंकर पांडेय बाइक से अपनी बेटी को दवा कराकर घर की ओर जा रहे थे। मिसरा गांव के समीप एक ट्रेलर की चपेट में आकर दोनों गिर गए। टायर के नीचे आने से रविशंकर की पुत्री अज्ञात (20) की मौत हो गई। हादसे में पिता गंभीर रूप से घायल हो गए। सूचना पर पहुंची पुलिस शव को कब्जे में लेने का प्रयास शुरू किया लेकिन ग्रामीणों के विरोध के बाद पीछे हट गई। ग्रामीण शव को सड़क पर रख ट्रेलर संचालकों के खिलाफ कार्रवाई एवं उचित मुआवजा की मांग पर अड़े रहे। एसओ कमल नयन दुबे ने बताया कि घटना मर्ड बेटी की मौत हुई है। ट्रेलर चालक की तलाश की जा रही है।

चोपन थाना क्षेत्र के परासपानी गांव में मंगलवार देर शाम करीब छह बजे एक युवक का शव घर के अंदर बड़ेर में गमछे के सहारे लटकता मिला। मृतक की पहचान हरी मंगल गोंड (35) के रूप में हुई। घटना से परिवार में कोहराम मच गया। सूचना पर पहुंची पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। परिजनों के अनुसार मृतक मानसिक रूप से बीमार था और हाल में बुखार व पीलिया से भी ग्रसित था। मृतक के तीन छोटे बच्चे हैं। एसओ अखिलेश मिश्र ने बताया कि शव को पोस्टमॉर्टम के लिए भेजा गया।

देवरिया समाचार

सेवा सुरक्षा बहाली को लेकर छह अप्रैल को लखनऊ में गरजेंगे माध्यमिक शिक्षक

देवरिया। उत्तर प्रदेश माध्यमिक शिक्षक संघ (एकजुट) की की बैठक मंगलवार को महाराजा अग्रसेन इंटर कॉलेज में हुई। इसमें शिक्षक समस्याओं को लेकर चर्चा की गई। बैठक की अध्यक्षता जिलाध्यक्ष सुरेश सिंह ने की, जबकि संचालन जिला कोषाध्यक्ष रविन्द्र कुमार ने किया। बैठक में मुख्य वक्ता एवं प्रदेश महामंत्री राजीव यादव ने कहा कि प्रदेश सरकार द्वारा वर्ष 2023 में उत्तर प्रदेश शिक्षा सेवा चयन आयोग अधिनियम लागू किया गया, जिसके तहत पूर्व में लागू उत्तर प्रदेश माध्यमिक शिक्षा सेवा चयन बोर्ड अधिनियम 1982 को समाप्त कर दिया गया। उन्होंने कहा कि 1982 के अधिनियम की धारा 21 के अंतर्गत शिक्षकों को सेवा सुरक्षा प्राप्त थी, लेकिन नए अधिनियम में इस महत्वपूर्ण प्रावधान को शामिल नहीं किया गया है।

सुल्तानपुर समाचार

सुल्तानपुर में एक व्यक्ति का मिला शव:नीम के पेड़ से लटका हुआ था

सुल्तानपुर। बल्दीराय थाना क्षेत्र में एक अधेड़ व्यक्ति का शव संदिग्ध परिस्थितियों में नीम के पेड़ से लटका मिला। यह घटना पूर्वांचल एक्सप्रेसवे के किनारे समरथपुर गांव के एक बाग में हुई। शव तार के सहारे पेड़ से लटका हुआ था। ग्रामीणों ने लगभग 4:30 बजे के आसपास शव को देखा, जिसके बाद मौके पर भीड़ जमा हो गई। ग्रामीणों ने तत्काल इसकी सूचना पुलिस को दी।

बल्दीराय पुलिस मौके पर पहुंची और शव को पेड़ से नीचे उतारा। पुलिस ने शव का पंचनामा कर उसे पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया है। मृतक की पहचान अभी नहीं हो पाई है, लेकिन ग्रामीणों के अनुमान के मुताबिक उसकी उम्र 45 से 50 वर्ष के बीच बताई जा रही है।

बल्दीराय पुलिस के अनुसार, पोस्टमार्टम रिपोर्ट आने के बाद ही मौत के सही कारणों का पता चल पाएगा। प्रथम दृष्टया यह मामला फांसी से मौत का लग रहा है, हालांकि पुलिस सभी पहलुओं से जांच कर रही है।

चंदौली समाचार

चंदासी पावर हाउस से रिंग रोड तक की सड़क की होगी मरम्मत, जल्द शुरू होगा काम

चंदौली। चंदासी स्थित पावर हाउस से रिंग रोड तक 24 करोड़ रुपये से सड़क बनाई जाएगी। पीडब्ल्यूडी की ओर से करीब साढ़े सात किलोमीटर की सड़क बनाने के लिए टेंडर भरकर मंजूरी के लिए शासन को भेज दिया गया है।

शासन से बजट मिलने के बाद काम शुरू होगा। सड़क बनने से जनपद के कुछ गांवों के अलावा सोनभद्र, गाजीपुर व वाराणसी के लोगों को आवागमन में सुविधा मिलेगी। करीब 20 वर्ष पूर्व उक्त सड़क बनवाई गई थी। रखरखाव के अभाव में सड़क काफी क्षतिग्रस्त हो गई है। सड़क पर बने गड्ढों के कारण आए दिन दुर्घटना होती है। इस मार्ग से हरिशंकरपुर, लेढ़ुआपर, टडिया, शिवाला सहित अन्य गांवों के लोग आवागमन करते हैं।

मऊ समाचार

नवरात्र कल से, मां दुर्गा के विभिन्न स्वरूपों की होगी पूजा

मऊ। नगर सहित जिले के विभिन्न इलाकों में चल रही नवरात्र बृहस्पतिवार से शुरू होगा, लेकिन तैयारियां अंतिम दौर में चल रही है। नौ दिनों तक होने वाली मां दुर्गा के विभिन्न स्वरूपों की पूजा धूमधाम से होगी। श्रद्धालु कलश स्थापना कर मां दुर्गा के विभिन्न स्वरुपों का वैदिक मंत्रोच्चार के बीच पूजन अर्चन करेंगे। चैत्र नवरात्रि 19 मार्च से 27 मार्च तक मनाई जाएगी। बृहस्पतिवार को शुक्ल, ब्रह्म और सर्वार्थ सिद्धि का विशेष संयोग भी बन रहा, जिसे अत्यंत शुभ माना जाता है।

नगर सहित जिले के विभिन्न इलाकों में बृहस्पतिवार से चैत्र नवरात्र पर्व मनाया जाएगा। पर्व के मद्देनजर नगर के शीतला माता धाम, फातिमा तिराहा स्थित दुर्गा मंदिर, रोडवेज स्थित दुर्गा मंदिर, मां कोयल मर्याद भवानी माई मंदिर, वनदेवी धाम सहित विभिन्न दुर्गा मंदिरों पर श्रद्धालुओं का रेला लगेगा। पर्व के मद्देनजर भक्त मंदिरों को सजाने संवारने में लगे रहे। पर्व के मद्देनजर बाजारों में चहल पहल बढ़ गई है। नगर के सहादतपुरा, चौक, मिर्जाहादीपुरा, रौजा, मुंशीपुरा, चौक सहित जिले के घोसी, मधुबन, मुहम्मदाबादगोहना, चिरैयाकोट सहित विभिन्न प्रमुख बाजारों में नवरात्र को लेकर उत्साह का माहौल रहा।

बढ़ुआगोदाम/पिपरीडीहः के बढ़ुआगोदाम, ताजोपुर, डुमरांव, पिपरीडीह, उस्मानपुर, रैकवारडीह सहित विभिन्न इलाकों में नवरात्र की तैयारी तेजी से चल रही है। लोग घरों की साफ सफाई करने में लगे रहे। साथ ही पूजा सामग्री सहित अन्य सामानों की खरीदारी की।

शीतला माता धाम के प्रधान पुजारी पं. दीपक महाराज और मुहम्मदाबादगोहना कस्बा निवासी पं. विरेंद्र शुक्ल ने बताया कि बृहस्पतिवार को सुबह 6.40 बजे से कलश स्थापना शुरू होगा।

गाजीपुर समाचार

ट्रेन की चपेट में आने से किशोर की मौत

जमानिया। कोतवाली क्षेत्र के स्थानीय रेलवे स्टेशन के अप प्लेटफॉर्म पर मंगलवार की शाम करीब 4. 45 बजे ट्रेन की चपेट में आने से किशोर की मौत हो गई। मृतक की शिनाख्त जेब से मिली डायरी से हुई। दिलदारनगर जीआरपी प्रभारी अश्वनी कुमार पटेल ने बताया कि शाम करीब 4. 45 बजे 22356 चंडीगढ़-पाटलिपुत्र एक्सप्रेस की चपेट में आने से एक किशोर की मौत हो गई। मृतक की जेब से एक स्कूल डायरी बरामद हुई, जिसके आधार पर मृतक की शिनाख्त चंदौली जनपद के धीना थाना के जिगना गांव निवासी विशाल विश्वकर्मा (15) के रूप में हुई। वह कक्षा 10वीं का छात्र था और पांच भाइयों में सबसे छोटा था। जानकारी होते ही परिवार के लोग पहुंच गए। जीआरपी प्रभारी अश्वनी कुमार पटेल ने बताया कि शव को पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया गया

बलिया समाचार

दुकान में आग लगा बाहर से बंद किया था ताला, पोखरे में कूदकर की आत्महत्या

बलिया। गड़वार थाना के चिलकहर चट्टी के मटिहि मार्ग स्थित गोदाम और दुकान में नीरज के पिता पिता झूलन चौरसिया ने ही आग लगाई थी। आग लगाने के बाद बाहर से ताला बंद कर दौड़ता हुआ निकला। इसमे बहू रितिका चौरसिया (24) पत्नी नीरज चौरसिया व चार वर्षीय पौत्र धीरज कुमार की जलकर मौत हो गई।

घटना की रात से गायब झूलन चौरिया का शव मंगलवार को पास के शिव मंदिर स्थित पोखरे में मिला। थानाध्यक्ष गड़वार हितेश कुमार ने बताया कि पुलिस जांच के दौरान एक सीसी कैमरे में झूलन चौरसिया (65) पोखरे की तरफ जाते दिखाई पड़े। पोखरे में खोजबीन करने पर शव मिला। थानाध्यक्ष हितेश कुमार ने बताया कि परिजनों से पूछताछ और अब तक की जांच में पता चला कि पिता झूलन चौरसिया मझले बेटे नीरज को मकान से हटाना चाहते थे। नीरज पास में बने नए मकान में कुछ दिन बाद जाने की बात कहकर समय आगे बढ़ा दे रहा था। कुछ दिनों से झूलन भी गांव के घर की जगह इसी मकान में रहते थे। स्थानीय लोगों के अनुसार घटना की शाम को झूलन चौरसिया शराब के नशे में नीरज को गाली दे रहे थे। विवाद भी किया था जो काफी देर तक चला था। नीरज ने बताया कि पिता झूलन चौरसिया बरामदे में ही सोए थे। पुलिस के अनुसार रात में सभी के सो जाने के बाद झूलन ने नीरज की दुकान व गोदाम में आग लगाकर दरवाजा बाहर से बंद कर ताला लगाने के बाद पास स्थित पोखरे में कूदकर आत्महत्या कर ली। घटना के बाद झूलन वे गाय-ब होने से तमाम आशंका व्यक्त की जा रही थी, जो शव मिलने के बाद पुष्ट हो गई। रसड़ा के परसिया निवासी उत्तम चौरसिया ने बेटी रितिका व नाती अभिषेक की संपत्ति विवाद में जलाकर हत्या करने का आरोप सास, ससुर व जेठ पर लगाया था। पुलिस तहरीर पर तीनों पर प्राथमिकी दर्ज कर मामले की जांच पड़ताल कर रही थी।

आजमगढ़ समाचार

मां की डांट से क्षुब्ध किशोर ने फंदा लगाकर दी जान

कप्तानगंज। महराजगंज कोतवाली क्षेत्र के कुंभवट गांव में सोमवार की रात मां की डांट से क्षुब्ध एक किशोर ने कमरे में रस्सी के सहारे फंदा लगाकर जान दे दी। पुलिस मामले की जांच कर रही है। कुंभवट गांव निवासी हरिवंश यादव ने बताया कि बेटे आदित्य (15) को सोमवार की शाम उसकी मां ने शरारत करने पर डांट लगाई थी। रात में वह भोजन करने के बाद अपने कमरे में सोने चला गया और अंदर से दरवाजा बंद कर लिया। मंगलवार की सुबह जब काफी देर तक दरवाजा नहीं खुला तो आवाज लगाई, लेकिन अंदर से कोई जवाब नहीं मिला। संदेह होने पर रोशनदान से झांककर देखा गया तो आदित्य का शव फंदे से लटका मिला। किसी तरह दरवाजा खोलकर शव को बाहर निकाला। आशंका है कि बेटे ने मां की डांट से नाराज होकर खुदकुशी कर ली।

प्रयागराज समाचार

हाईकोर्ट ने राज्य निर्वाचन आयोग से ग्राम पंचायत चुनाव कराने के लिए मांगी विस्तृत रूपरेखा

प्रयागराज। इलाहाबाद हाईकोर्ट ने कहा कि पंचायतों का कार्यकाल उनकी पहली बैठक से पांच वर्ष से अधिक नहीं बढ़ाया जा सकता। वर्तमान में प्रदेश की ग्राम पंचायतों का कार्यकाल 26 मई 2026 को समाप्त हो रहा है। कोर्ट ने राज्य निर्वाचन आयोग से पूछा है कि समय सीमा के भीतर चुनाव प्रक्रिया पूरी करने की स्थिति है या नहीं। अगली सुनवाई तक चुनाव संपन्न कराने का पूरा समयबद्ध कार्यक्रम प्रस्तुत करे। यह आदेश न्यायमूर्ति सिद्धार्थ नंदन और न्यायमूर्ति अतुल श्रीधरन की खंडपीठ ने अधिवक्ता इम्तियाज हुसैन की याचिका पर दिया है। प्रयागराज निवासी याची ने निर्धारित समय पर चुनाव कराए जाने की मांग की है। उन्होंने इनपर्सन कोर्ट में दलील दी कि उत्तर प्रदेश में ग्राम पंचायतों की पहली बैठक 27 मई 2021 को हुई थी, जिसके अनुसार पांच साल का संविधानिक कार्यकाल 26 मई 2026 को समाप्त हो जाएगा। निर्वाचन आयोग ने मतदाता सूची के प्रकाशन की तारीखों में बार-बार बदलाव किया है। मतदाता सूची का प्रकाशन अब 15 अप्रैल 2026 तक बढ़ा दिया गया है। यदि मतदाता सूची ही अप्रैल के मध्य तक फाइनल होगी तो परिसीमन, आरक्षण और वास्तविक मतदान की प्रक्रिया 26 मई तक पूरा कर पाना असंभव हो जाएगा। यह सांविधानिक नियमों का उल्लंघन होगा।

जौनपुर समाचार

इंस्पेक्टर का तबादला, सब इंस्पेक्टर और दो सिपाही लाइन हाजिर

केराकत। केराकत होली के दिन हुई मारपीट के मामले में पहुंची पुलिस के एक पक्ष पर लाठी मारने का वीडियो वायरल होते ही महकमे में हड़कंप मच गया। मामला तूल पकड़ता देख उच्चाधिकारियों को कार्रवाई करनी पड़ी।

मामले में इंस्पेक्टर का स्थानांतरण मड़ियाहूं के लिए कर दिया गया। जबकि सब इंस्पेक्टर और दो सिपाही को लाइन हाजिर कर दिया गया। होली के दिन रंग खेलने को लेकर शुरू हुआ विवाद देखते ही देखते मारपीट में बदल गया था। सूचना पर पहुंची पुलिस पर आरोप है कि उसने एक पक्ष के लोगों पर जमकर लाठियां चलाईं। घटना का वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल होने के बाद लोगों में आक्रोश फैल गया। 4 मार्च से ही इस मामले को लेकर विरोध शुरू हो गया।

मीरजापुर समाचार

दैवीय आपदा प्रबंधन समिति में जनपद भदोही सोनभद्र के अधिकारियो के साथ बैठक कर राहत कार्यो व बचाव तैयारियो की समीक्षा कर ली जानकारी

मीरजापुर। उत्तर प्रदेश विधान परिषद की दैवीय आपदा प्रबंधन जांच समिति मा0 सभापति डॉ लालजी प्रसाद निर्मल की अध्यक्षता एवं मा0 सदस्य हंसराज विश्वकर्मा, अरविन्द सिंह, विवेक सिंह, बृजेश सिंह, संजय कुमार की उपस्थिति में जनपद भदोही, सोनभद्र एवं मीरजापुर के अधिकारियो के साथ बैठक की गई। बैठक में मा0 सभापति डॉ लालजी प्रसाद निर्मल ने आपदा से सम्बन्धित अधिकारियो को निर्देशित करते हुए कहा कि दैवीय आपदा से मौत होने विशेषकर सर्पदंश से मौतो के मामले में पोस्टमार्स्टम अनिवार्य रूप कराने का निर्देश दिया। उन्होंने कहा कि पोस्टमार्स्टम न होने से परिजनो को सहायता राशि मिलने मे कठिनाई का सामना करना पड़ता है। बैठक में अधीक्षण अभियंता विद्युत सोनभद्र व भदोही के अनुपस्थित रहने पर दोनो जनदो के जिलाधिकारी को निर्देशित किया कि अनुपस्थित अधिकारियो से स्पष्टीकरण की मांग करते हुए कार्यवाही करे तथा कृत कार्यवाही से समिति को अवगत भी कराएं। उन्होंने कहा कि प्राथमिक विद्यालयो में प्रार्थना सभा के अवसर पर आपदा मित्रो के माध्यम से बच्चो को आपदा से बचाव के बारे में जानकारी देते हुए जागरूक कराया जाए। उन्होंने तीनो जनदो के अधिकारियो को निर्देशित करते हुए कहा कि समिति के द्वारा दिए गए निर्देशो का ससमय पालन सुनिश्चित किया जाए। उन्होंने अधिशासी अधिकारी नगर पालिका परिषद सोनभद्र/राबर्टसगंज को निर्देशित करते हुए कहा कि बाढ़ प्रभावित व आपदा प्रभावित क्षेत्रो में बनाए गए रैन बसेरा, अलाव, कूलर व अन्य कार्यो में व्यय धनराशि के बारे में बिन्दुवार आख्या समिति को प्रस्तुत की जाए। इसी प्रकार लोक निर्माण विभाग व सिंचाई विभाग के द्वारा किए गए कार्यो का आडिट कराते हुए आख्या कराए जाने का निर्देश दिया।

भदोही समाचार

कुल्हाड़ी से वार कर की थी हत्या, आजीवन कारावास

ज्ञानपुर। अपर सत्र न्यायाधीश एससी-एसटी डॉ. अमित वर्मा ने मंगलवार को हत्या के दोषी को आजीवन कारावास की सजा सुनाई। कोर्ट ने दोषी पर 12 हजार रुपये का अर्थदंड भी लगाया है। कोर्ट ने साल 2025 में कोईरौना थाना क्षेत्र के इनारगांव में कुल्हाड़ी से वार करके हत्या करने के मामले में फैसला सुनाया है। कोइरौना थाना क्षेत्र के इनारगांव में 11 जून 2025 को इनारगांव निवासी गुलाम अली अपनी तेल की चक्की में तेल की पैराई कर रहा था। इसी बीच, गांव का ही एक युवक राजकुमार उर्फ नंदी विश्वकर्मा उसकी दुकान पर पहुंचा। हाथ में कुल्हाड़ी लिए नंदी ने कुल्हाड़ी से गुलाम अली के गले पर वार कर दिया। वार से गुलाम लहूलुहान हो गया। गुलाम अली को मौके पर मौजूद लोगों ने लहुलूहान हाल में अस्पताल पहुंचाया। जहां उसकी मौत हो गई। मामले में पुलिस ने राजकुमार उर्फ नंदी के खिलाफ प्राथमिकी दर्ज की। विवेचना के बाद कोर्ट में आरोप पत्र दाखिल किया। इस पर सुनवाई करते हुए अपर सत्र न्यायाधीश एससी-एसटी डॉ. अमित वर्मा ने अभियुक्त राजकुमार उर्फ दंडी को हत्या का दोषी पाया। उसे आजीवन कारावास की सजा सुनाई। कोर्ट ने दोषी पर 12 हजार रुपये का अर्थदंड लगाया।

प्रगतिशील किसानों को मार्केटिंग के गुर सिखाएगा उद्यान विभाग

ज्ञानपुर। जिले के प्रगतिशील किसानों को उद्यान विभाग मार्केटिंग के गुर सिखाएगा। इससे उन्हें अपनी फसलों का अच्छा दाम मिलेगा और उनकी आर्थिकी भी सुधरेगी। विभागीय अधिकारी कर्मचारी जब फिल्ड में जाएंगे। काम-काज निपटाने के बाद किसानों को मार्केटिंग करने का तरीका बताएंगे। इससे वे अपनी फसलों का अच्छा और सही दाम प्राप्त कर सकेंगे। जिले में लघु एवं सीमांत किसानों की संख्या दो से ढ़ाई लाख है।

गोरखपुर समाचार

अगले महीने शहरवासियों को मिलेगा सिक्सलेन, तीन फोरलेन व एक फ्लाईओवर का तोहफा

गोरखपुर। शहरवासियों को अगले महीने एक सिक्स लेन और तीन फोरलेन का तोहफा मिलने जा रहा है। बरगदवां फ्लाईओवर और बंधू सिंह मल्टीलेवल पार्किंग भी बनकर तैयार हो जाएगा। मार्च तक सारे कार्य पूरे करा लिए जाएंगे। अप्रैल के पहले सप्ताह में इन परियोजनाओं का लोकार्पण मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ कर सकते हैं। वहीं, दो फोरलेन अप्रैल तक तैयार करा लिए जाएंगे।

नौसड़-पैडलेगंज सिक्सलेन, जिला जेल बाईपास मार्ग फोरलेन, भटहट-बांसस्थान फोरलेन, जगदीशपुर सरैया फोरलेन मार्च तक बनकर तैयार हो जाएगा। यहां बहुत ही मामूली कार्य बचा है।

इसके अलावा पैडलेगंज चौराहे से फिराक गोरखपुरी चौक तक फोरलेन फिर बेतियाहाता चौराहे तक सड़क चौड़ीकरण, बरगदवां फ्लाईओवर भी मार्च तक बन जाएगा। पैडलेगंज से नौसड़ एवं देवरिया बाईपास को जोड़ने वाला फ्लाईओवर 15 अप्रैल तक बन जाएगा। इन सभी परियोजनाओं के लोकार्पण की तैयारी प्रशासन ने शुरू कर दी है। मंगलवार को कमिश्नर अनिल ढींगरा ने 10 करोड़ से अधिक लागत की विकास परियोजनाओं की समीक्षा बैठक आयुक्त सभागार में की और शेष कार्यों को तेजी से पूरा कराने के निर्देश दिए। अधिकारियों ने बताया कि चारफाटक-असुरन फोरलेन, एचएन सिंह चौराहा से हड़हवा फाटक-गोरखनाथ मंदिर मार्ग का कार्य अप्रैल तक पूरा करा लिया जाएगा। कमिश्नर ने गोरखपुर-सोनौली राष्ट्रीय राजमार्ग की धीमी कार्य प्रगति पर संबंधित अधिकारी को कड़ी फटकार लगाते हुए कार्य अतिशीघ्र पूर्ण करने का निर्देश दिया। गोरखपुर-पिपराइच व मानीराम से बालापार-टिकिरिया मार्ग और झुंगिया-फर्टिलाइजर मार्ग की समीक्षा करते हुए कमिश्नर ने एसडीएम को बची हुई रजिस्ट्री को एक सप्ताह में करने के साथ ही कार्य को तेज गति से करने का निर्देश दिया। हार्बर्ट बंधा फोरलेन मार्ग को तय समय सीमा में पूर्ण कराने, विरासत गलियारा का कार्य युद्ध स्तर पर पूरा कराने का निर्देश दिया। इस अवसर पर डीएम दीपक मीणा, नगर आयुक्त गौरव सिंह सोगरवाल, मुख्य विकास अधिकारी शाश्वत त्रिपुरारी, डीएफओ विकास यादव सहित संबंधित विभागों के अधिकारी उपस्थित रहे।

लाइफ मंत्र

चैत्र नवरात्र में मां दुर्गा की उपासना से मिलती हैं सिद्धियां, जानें रहस्य

चैत्र शुक्ल प्रतिपदा से नवमी तक आने वाले नवरात्रों को वासन्तिक नवरात्र कहा जाता है। चैत्र शुक्ल प्रतिपदा को भारतीय नव-वर्ष के रूप में जाना जाता है।

हमारे धर्म ग्रंथों के अनुसार इस दिन प्रथम बार सूर्य की किरणों ने पृथ्वी को स्पर्श किया तथा इस धरा पर मानवीय जीवन प्रारंभ हुआ। यज्ञ, साधना तथा तप के दृष्टिकोण से नवरात्रि पर्व के ये दिन अत्यंत शुभ माने गए हैं। इन 9 दिनों में मां आदि शक्ति भगवती दुर्गा की आराधना कर भक्त अभीष्ट सिद्धियां प्राप्त करते हैं। नवरात्रों में मां भगवती के नौ रूपों की उपासना होती हैः

प्रथमं शैलपुत्री च द्वितीयं ब्रह्मचारिणी।
तृतीयं चंद्रघंटेति कूष्माण्डेति चतुर्थकम्
पञ्चमं स्कन्दमातेति षष्ठं कात्यायनीति च।
सप्तमं कालरात्रीति महागौरीति चाष्टमम्
नवमं सिद्धिदात्री च नवदुर्गाः प्रकीर्तिताः।
उक्तान्येतानि नामानि ब्रह्मणैव महात्मना?

इन नामों के उच्चारण से जो भगवती दुर्गा की शरण ग्रहण करता है, उसका कभी कोई अमंगल नहीं होता। वह सब प्रकार की विपत्तियों से मुक्त रहता है तथा मां के भक्तों को शोक, दुख और भय की प्राप्ति नहीं होती। मां जगदम्बा के रूप में पूजित मां आदि शक्ति ने ही इस जगत को व्याप्त कर रखा है। जो बुद्धि रूप से सब लोगों के हृदय में विराजमान रहने वाली, कल्याणदायिनी, शरणागतवत्सला, सृष्टि की पालन तथा संहार की शक्तिभूता सनातनी देवी हैं। वह शंख, चक्र, गदा आदि उत्तम आयुधों को धारण करने वाली वैष्णवी शक्तिरूपा नारायणी हैं। वह त्रिभुवन की रक्षा हेतु तथा धर्म की स्थापना करने हेतु मधु कैटभ, महिषासुर तथा शुम्भ-निशुम्भ इत्यादि दैत्यों का नाश करने वाली हैं। सर्वस्वरूपा, सर्वेश्वरी, सभी प्रकार की शक्तियों से सम्पन्न मां भगवती दुर्गा सब प्रकार से अपने भक्तों की रक्षा करती हैं।

या देवि सर्वभूतेषु विष्णुमायेति शब्दिता।
नमस्तस्यै, नमस्तस्यै, नमस्तस्यै नमो नमः?

जो देवी सब प्राणियों में विष्णुमाया के नाम से कही जाती हैं, उनको नमस्कार है, बारम्बार नमस्कार है।

मां भगवती दुर्गा जी के अनुपम प्रभाव और बल का वर्णन करने में वेद और पुराण भी समर्थ नहीं हैं। पुण्यात्माओं के घर में लक्ष्मी रूप से, शुद्ध अंतःकरण वाले पुरुषों के हृदयों में बुद्धि रूप से, सत्पुरुषों में श्रद्धा रूप से तथा कुलीन मनुष्यों में लज्जा रूप में मां भगवती दुर्गा निवास करती हैं।

सम्पूर्ण यज्ञों में जिनके उच्चारण से सब देवता तृप्ति लाभ करते हैं वह 'स्वाहा' अग्नि स्वयं मां भगवती दुर्गा हैं तथा जो स्वधा रूप में पितरों की तृप्ति का कारण भी हैं। सम्पूर्ण जगत की घोर पीड़ा का नाश करने वाली मां भगवती दुर्गा अपने भक्तों को दुर्गम भवसागर से पार कराने वाली हैं।

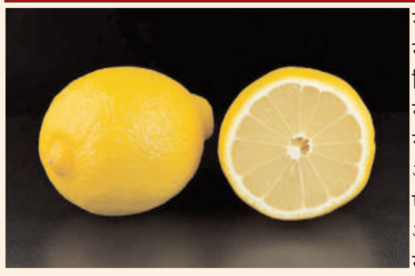
जो महाकाली, महालक्ष्मी तथा महासरस्वती के रूप में सदैव अपने भक्तों पर कृपा बरसाती हैं। दुख तथा दरिद्रता को हरने वाली तथा समृद्धि एवं वैभव प्रदान करने वाली मां जगदम्बा का नवरात्र में पूजन कर समस्त भक्त सात्विक भाव में रह कर अपनी बुद्धि को श्रेष्ठ तथा कल्याण मार्ग में लगाते हैं।

भगवान श्री कृष्ण सात्विक बुद्धि के विषय में श्री गीता जी में कहते हैं कि जो बुद्धि कर्तव्य और अकर्तव्य को, भय और अभय को तथा बंधन और मोक्ष को जानती है, वह बुद्धि सात्विक है।

मनुष्य के भीतर जो रजोगुणी और तमोगुणी वृत्तियां हैं, उनसे निवृत्ति के लिए, नवरात्र के दिनों में मन, प्राण और इंद्रियों की क्रियाओं को भक्तिभाव एवं निष्काम भाव से मां भगवती की आराधना में लगाना, सात्विक धारण शक्ति कहलाता है। आध्यात्मिक तथा मानसिक शक्ति में वृद्धि के लिए यह सबसे शुभ अवसर है। स्वास्थ्य की दृष्टि से भी संयमपूर्वक किया गया नवरात्र व्रतानुष्ठान अत्यंत लाभकारी है। जिस प्रकार से वेद अनादि हैं उसी प्रकार दुर्गा सप्तशती भी अनादि है, मार्कण्डेय पुराण के माध्यम से, दुर्गा सप्तशती के 13 अध्यायों के 700 श्लोकों के माध्यम से हमें प्रथम चरित्र मां महाकाली, मध्यम चरित्र मां महालक्ष्मी तथा उत्तम चरित्र मां महासरस्वती का पावन यश प्राप्त होता है।

भगवती महामाया देवी ज्ञानियों के भी चित्त को बलपूर्वक खींच कर मोह में डाल देती हैं। मां भगवती की कृपा प्राप्त करने तथा अभीष्ट सिद्धि प्राप्ति के लिए निम्नलिखित मंत्रों के द्वारा आराधना करनी चाहिए।

ये है 'जादुई' गंधराज नींबू, Body Detox कर चेहरे पर लाएगा Natural Glow



मार्केट में गंधराज नींबू भी देखने को मिलता है। गंधराज नींबू नॉर्मल नींबू से ज्यादा खट्टा और फ्रेश होता है। ऐसे में आज हम आपको गंधराज नींबू के फायदे और इसके सेवन करने से तरीके के बारे में बताने जा रहे हैं। सेहत के लिए नींबू का सेवन काफी फायदेमंद माना जाता है। वहीं मार्केट में नींबू की कई तरह की वैरायटी मिलती है। जिनको देखकर लोगों के मन में उत्सुकता बढ़ने के साथ इसको खाने के क्या फायदे हैं या इनका कैसे सेवन करना चाहिए। इस तरह के सवाल भी मन में आते हैं। मार्केट में गंधराज नींबू भी देखने को मिलता है। यह एक खास किस्म का नींबू होता है। जोकि भारत के पूर्वी हिस्से में पाया जाता है। इसका साइज नॉर्मल नींबू से बड़ा होता है और खुशबू भी काफी तेज होती है। वहीं गंधराज नींबू नॉर्मल नींबू से ज्यादा खट्टा और फ्रेश होता है। ऐसे में आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको गंधराज नींबू के फायदे और इसके सेवन करने से तरीके के बारे में बताने जा रहे हैं।

जानिए गंधराज नींबू के फायदे

गंधराज नींबू में कई पोषक तत्व पाए जाते हैं, जोकि सेहत के लिए काफी फायदेमंद माने जाते हैं। गंधराज नींबू का सेवन करने से आपको कई तरह के फायदे मिल सकते हैं।

बेहतर होगा पाचन

गंधराज नींबू में एंटीऑक्सीडेंट और विटामिन सी भरपूर मात्रा में पाया जाता है। जोकि पाचन तंत्र को बेहतर बनाने में मदद करते हैं। गंधराज नींबू का रस अपच, गैस और कब्ज की समस्या को दूर करने में मदद करता है। खाने के साथ या खाना खाने के बाद इसके सेवन से खाना जल्दी पच जाता है।

इम्यूनिटी बूस्ट

यह नींबू विटामिन सी से भरपूर होता है। जो आपके इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाता है। गंधराज नींबू के सेवन से वायरल इंफेक्शन, मौसमी बुखार और सर्दी-खांसी जैसी बीमारियों से भी बचाव किया जा सकता है।

वेट लॉस में करने में मददगार

वेट लॉस की चाह रखने वाले लोगों के लिए भी गंधराज नींबू फायदेमंद होता है। रोजाना सुबह खाली पेट गुनगुने पानी में इसका रस मिलाकर पीने से मेटाबॉलिज्म तेज होता है और शरीर की अधिक चर्बी कम होती है।

दिल की सेहत के लिए लाभकारी

इस नींबू में एंटीऑक्सीडेंट और पोटैशियम पाया जाता है। जोकि बीपी को कंट्रोल करने में मदद करता है। गंधराज नींबू के नियमित सेवन से कोलेस्ट्रॉल का लेवल संतुलित होता है, जिससे दिल की सेहत बेहतर होती है।

बॉडी डिटॉक्स में मदद

इसका सेवन करने से शरीर में मौजूद टॉक्सिक पदार्थ बाहर निकलते हैं। यह लिवर की क्षमता को भी बेहतर बनाता है और खून को भी साफ करने में मदद करता है।

त्वचा के लिए लाभकारी

बता दें कि गंधराज नींबू में एंटीऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं। यह त्वचा को चमकदार और साफ बनाने में मदद कर सकता है। गंधराज नींबू शरीर से टॉक्सिक पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करता है। जिससे आपकी त्वचा हेल्दी रहती है। आप सुबह के समय खाली पेट इसको नींबू पानी के रूप में पी सकते हैं। इससे यह स्किन में निखार लाने का काम करता है।

ज्यादा Screen Time बना Spine का दुश्मन, हो सकती हैं ये 5 गंभीर बीमारियां

आज के डिजिटल दौर में बढ़ता स्क्रीन टाइम रीढ़ की हड्डी के लिए गंभीर खतरा बन रहा है, जिससे गलत पॉश्चर, मांसपेशियों में असंतुलन और 'टेक्स्ट नेक' जैसी समस्याएं पैदा हो रही हैं। लंबे समय तक गर्दन झुकाकर काम करने से स्पाइन में डिजनरेटिव बदलाव और स्लिप डिस्क का जोखिम बढ़ सकता है।

आज का दौर पूरी तरह से डिजिटल हो गया है। हमारे रोजमर्रा की लाइफ में मोबाइल और लैपटॉप जरुरी हिस्सा बन गए हैं। वर्क, पढ़ाई और सोशल मीडिया हर काम स्क्रीन के सामने बैठकर ही होता है, लेकिन लगातार कई घंटों तक स्क्रीन देखने की आदत हमारी स्पाइन या रीढ़ की हड्डी के लिए नुकसानदायक हो सकता है। अगर हम लगातार गलत पॉश्चर में बैठे रहेंगे, गर्दन को आगे झुकाकर मोबाइल देखना, लैपटॉप पर झुककर काम करना और लंबे समय तक एक ही स्थिति में बैठे रहने से स्पाइन पर अधिक दबाव पड़ता है। इसको मेडिकल भाषा में टेक्स्ट नेक भी कहा जाता है। आइए आपको बताते हैं अधिक स्क्रीन टाइम स्पाइन को किस तरह से प्रभावित कर रही है और इसके नुकसान।

पॉश्चर खराब हो सकता है

हेल्थ एक्सपर्ट ने बताया है कि जब हम मोबाइल या लैपटॉप देखते समय गर्दन को आगे झुका लेते हैं, तो ऐसा करने से स्पाइन पर दबाव बढ़ जाता है। सिर को 40-60 डिग्री तक झुकाने से गर्दन और ऊपरी पीठ की मांसपेशियों पर अतिरिक्त तनाव पड़ता है। लंबे समय तक ऐसा करने से गर्दन में जकड़न, कंधों में दर्द और पीठ खिंचाव महसूस होने लगता है।

मांसपेशियों का असंतुलन

लंबे समय तक लगातार बैठकर काम करने से शरीर की कई मांसपेशियां कमजोर पड़ने लगती हैं, जबकि कुछ मांसपेशियों पर जरूरत से ज्यादा दबाव आने लगता है। इस तरह का असंतुलन शरीर के प्राकृतिक ढांचे को प्रभावित करता है। परिणामस्वरूप पीठ में दर्द, कंधों का आगे की ओर झुकना और गलत पॉश्चर जैसी समस्याएं पैदा हो सकती हैं।

डिजनरेटिव बदलाव

स्पाइन में मौजूद डिस्क कुशन की तरह काम करती हैं, जो हड्डियों के बीच झटकों को सोखती हैं। गौरतलब है कि गलत पोजीशन और लगातार दबाव के कारण इन डिस्क में समय से पहले घिसाव (डिजनरेशन) शुरु हो सकता है। इससे स्लिप डिस्क या कमर दर्द जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

नसों पर दबाव

जब रीढ़ की हड्डी की बनावट प्रभावित होने लगती है, तो इसका असर नसों पर भी पड़ सकता है और उन पर दबाव बढ़ने लगता है। ऐसी स्थिति में हाथों में झनझनाहट, सुन्नता या कमजोरी महसूस हो सकती है। कई बार यह दर्द गर्दन से शुरू होकर हाथों तक या कमर से पैरों तक फैलने लगता है, जिसे अक्सर साइटिका जैसी समस्याओं से जोड़ा जाता है।

बच्चों और युवाओं पर प्रभाव

आजकल ऑनलाइन क्लास और गेमिंग के कारण बच्चों में भी स्क्रीन टाइम तेजी से बढ़ा है। कम उम्र में ही यदि वे गलत पोजीशन में बैठते हैं, तो भविष्य में स्पाइन से जुड़ी समस्याओं का खतरा बढ़ सकता है। बढ़ती उम्र में हड्डियों का विकास प्रभावित हो सकता है।

जानें बचाव के उपाय

- स्क्रीन को आंखों के स्तर पर रखें, ताकि गर्दन ज्यादा न झुके।
- ऑफिस या वर्क के दौरान हर 30-40 मिनट में ब्रेक लें और स्ट्रेचिंग करें।
- बैठते समय पीठ सीधी रखें और कुर्सी का सपोर्ट लें।
- रोजाना योग और बैक स्ट्रेंथनिंग एक्सरसाइज करें।
- जब आप मोबाइल का यूज करें तो आंखों की ऊंचाई तक उठाएं।

पीरियड क्रैम्प्स से परेशान? ये फूड्स दर्द को कर देंगे कम

पीरियड्स के दौरान केला खाना काफी अच्छा माना जाता है। दरअसल, इसमें भरपूर मात्रा में पोटैशियम और विटामिन बी6 होता है जो मांसपेशियों को रिलैक्स करता है और साथ ही साथ, यह ब्लोटिंग व पेट के दर्द को कम करने में मदद करता है। केला मूड स्विंग्स को भी कम करता है। हर महीने आने वाले पीरियड्स अमूमन लड़कियों के लिए काफी परेशान कर देने वाले होते हैं। इस दौरान ना केवल ब्लड फ्लो कम या ज्यादा होता रहता है, बल्कि थकान और मूड स्विंग्स जैसी समस्याओं का भी सामना करना पड़ता है। यह एक ऐसा समय होता है, जब एक महिला शारीरिक व मानसिक रूप से काफी थकान व दर्द का अहसास करती है। इस दौरान कमर दर्द, पेट में मरोड़, भारीपन और कमजोरी की समस्या बेहद आम है। ऐसे में हम सभी सिर्फ और सिर्फ पेनकिलर पर ही भरोसा करती हैं, जबकि आपका खानपान बहुत अधिक मायने रखता है।

आपको शायद ना पता हो, लेकिन कुछ फूड्स शरीर में सूजन कम करते हैं, मांसपेशियों को रिलैक्स करते हैं और हार्मोन को बैलेंस करने में मदद करते हैं। इसलिए, अगर आप पीरियड्स के दौरान समझदारी से खाती हैं, तो ऐसे में क्रैम्प्स, ब्लोटिंग और थकान काफी हद तक कम किया जा सकता है।

तो चलिए जानते हैं ऐसे ही कुछ फूड्स के बारे में–

पीरियड्स के दौरान केला खाना काफी अच्छा माना जाता है। दरअसल, इसमें भरपूर मात्रा में पोटैशियम और विटामिन बी6 होता है जो मांसपेशियों को रिलैक्स करता है और साथ ही साथ, यह ब्लोटिंग व पेट के दर्द को कम करने में मदद करता है। केला मूड स्विंग्स को भी कम करता है।

अदरक

अगर आपको पीरियड्स के दौरान क्रैम्प्स हो रहे हैं तो ऐसे में अदरक का सेवन करना काफी अच्छा माना जाता है। यह एक नेचुरल पेनकिलर की तरह काम करता है, जिससे दर्द व सूजन को कम करने में मदद मिलती है। इससे पेट दर्द, उल्टी व जी मचलाना जैसी समस्याएं भी दूर होती हैं। आप पीरियड्स के दौरान अदरक की चाय पी सकते हैं। इसके अलावा, गर्म पानी में अदरक उबालें या फिर इसे सब्जियों में डाला जा सकता है।

हरी पत्तेदार सब्जियां

हरी पत्तेदार सब्जियां सेहत के लिए काफी अच्छी मानी जाती हैं। लेकिन पीरियड्स के दौरान इन्हें खाने से काफी फायदा होता है। दरअसल, इस दौरान शरीर में आयरन की कमी हो सकती है और इससे कमजोरी और चक्कर महसूस हो सकते हैं। आप पीरियड्स में पालक, मेथी, सरसों व चौलाई आदि खाएं। इनमें मौजूद आयरन, मैग्नीशियम और कैल्शियम शरीर को काफी फायदा पहुंचाती हैं।

ओमेगा-3 वाले फूड्स

कई रिसर्च में यह पाया गया है कि ओमेगा-3 लेने से पीरियड क्रैम्प्स कम हो सकते हैं। इसलिए, पीरियड्स के दौरान आपको ओमेगा-3 वाले फूड्स जैसे चिया सीड्स, अलसी के बीज, अखरोट आदि का सेवन करना चाहिए। अगर आप नॉन-वेजिटेरियन हैं तो ऐसे में आप मछली का सेवन भी कर सकते हैं।

होम फैशन
रथयात्रा, वाराणसी
8573035762

बच्चों के डॉक्टर
मिनहाज चाइल्ड केयर
Dr. Minhaz Husain
MBBS, MD (Child Specialist)
पूर्व वरिष्ठ नवजात शिशु एवं बाल रोग विशेषज्ञ (IMS-BHU)
www.minhazchildclinic.com
19A lane no 1, Ravindrapuri colony, Varanasi, UP - 221005
Mob.- 6387438255 / 8058811141

गुप्त रोग विशेषज्ञ
गुप्त रोग, ताकत जवानी
सर्वश्रेष्ठ आयुर्वेदिक क्लिनिक
राना डिस्पेन्सरी
डॉ. राना
Govt Regd. Estd, 1948
निःसंतान, धात रोग, स्वप्नदोष, नामर्दी, कमजोरी इत्यादि
60 वर्षीय अनुभवी से मिलकर लाभ उठायें
समय प्रातः 9 से रात्रि 8 बजे तक रविवार 9 से 1 बजे तक
पता: टकसाल सिनेमा के सामने (नियर ताज होटल) नदेसर, वाराणसी
Mob.: 6386935615, 7388779172

नाक, कान और गला रोग विशेषज्ञ
काशी ई.एन.टी. सेंटर
कान, नाक और गला रोग विशेषज्ञ
डॉ. अमरेन्द्र सिंह M.B.B.S., M.S. (ENT) Mumbai Fellow - Skull Base Surgery (Italy)
सिद्धिगिरीबाग (यूनियन बैंक के सामने) सिगरा, वाराणसी
Mob.: 7052111138, 7052111139, 0542-2411138

लिवर रोग विशेषज्ञ
समर्पण गैस्ट्रो एवं लिवर क्लिनिक
इलाज एवं सुविधाएं: पेट में दर्द, उल्टी, गैस्ट्रिक अल्सर,खूनी उल्टी, कब्ज, मल में रक्त, रक्तस्रावी, आईबीएस, आईबीडी, हेपेटाइटिस, पीलिया, लिवर सिरोसिस, लिवर एब्सेस, गैल स्टोन उपचार, अल्सर, आमाश्य में छाला, अन्दरूनी रक्तस्राव और एंडोस्कोपी व कोलोनोस्कोपी।
परामर्श समय: 08:30 से 04:00 बजे तक
डॉ. शेखर पुरी
MBBS, MD (IMS-BHU) DM (GASTRO.) SMS Jaipur
माहेश्वरी भवन के पास तुलसीपुर, महमूरगंज वाराणसी। मो. 9587794338

यूरोलॉजी विशेषज्ञ
ओंकार यूरोलॉजी सेन्टर एण्ड हॉस्पिटल
Dr. Amit Kumar
MS.FICS M.ch (Urology)
CONSULTANT UROLOGIST
डायलिसिस की सुविधा उपलब्ध
OPD Time 12 Pm to 2 Pm
Mob: 8957650464
डी.63/13ए-5 अन्नपूर्णा कालोनी महमूरगंज, वाराणसी [नियर पासपोर्ट ऑफिस]

मानसिक रोग विशेषज्ञ
तनाव, अवसाद, घबराहट, बेचैनी,OCD याददाश्त कमजोर होना, स्किजोफ्रेनिया, बाइपोलर, गुस्सा, नींद की परेशानी, सिर दर्द, नशा करना, बच्चों और बड़ो की व्यवहारिक समस्याएं, आत्महत्या का विचार आना, माइग्रेन, न्यूरेल्जिया, सर्वाइकल, हाथ-पांव में झनझनाहट व मिर्गी जैसे अन्य मानसिक रोगों का इलाज उपलब्ध।
रवि न्यूरो सायकेट्री सेंटर (मल्टी स्पेशियलिटी हॉस्पिटल)
लेन नं.-16 रविन्द्रपुरी, वाराणसी मो. 8756837310/ 7880893030
डॉ. श्रेयांस द्विवेदी
मानसिक रोग विशेषज्ञ
MBBS,DPM, MD
Neuropsychiatrist

हड्डी रोग विशेषज्ञ
डा. अनुपम श्रीवास्तव
डा. आरती दिव्या
X-ray in 250 Only
Fee Rs 250 Only
वात्सल्य हॉस्पिटल
जाइंट रिप्लेसमेंट, ट्रामा, आर्थोस्कोपी (लिगामेंट सर्जरी) एवं स्पाइन सर्जरी
सिकरौल, वाराणसी। MOB.-9415227170

कार्ड एवं स्टेशनरी
शादी के कार्ड
खत्री स्टेशनर्स
साई मंदिर के सामने, रामलीला मैदान के पास नदेसर, वाराणसी
मो.9335478047,9140457358

लेडिज सूट शॉप
Designer Salwar Suit Lancha Dress Materials
Shahnaz
GURUBAG, VARANASI PH 2390017

आल टाइप गारमेंट्स शॉप
NEW GENERATION
Exclusive Wear House
KIDS MENS TEENAGERS
Yadav katra, Dashashwamedh, vns. Ph. 2451389

मेडिकल शॉप
DIABETIC CARE POINT
Retailer Of All Kinds Of Medicines
C. 14/175-2, Amar Nagar, Sonia Road, Varanasi.
Varanasi- 945048570, 9936153614
Bharat Medicals

ज्योतिष एवं रत्न विशेषज्ञ
पहले देखे चमत्कार फिर दिल से करे नमस्कार
डॉ अनूप कुमार जायसवाल
कुंडली विशेषज्ञ, हस्तरेखा, फेस रीडिंग, कुंडली मिलान
रत्न रुद्राक्ष थेरेपिस्ट, वास्तु एवं फेंगशुई विशेषज्ञ
Indias No.1 Astrologer
Lokhandwala Branch 9324652370
Bandra Branch 8108888280
HEAD OFF. : SHOP No.-2, Shastri Nagar Complex, Sigra, Varanasi-221010
Tel.: 0542-2220532, Mob.: 09305462682