... सिर्फ सच का साथ

जनमुख

वाराणसी, बुधवार, 15 अप्रैल-2026

राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक

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

● वर्ष -43 ● अंक 196 ● पृष्ठ 8 ● मूल्य 2 रुपया

बिहार में नई सरकार

सम्राट चौधरी बने 24वें मुख्यमंत्री, विजय चौधरी और बिजेंद्र यादव डिप्टी सीएम

● शपथ ग्रहण से पहले हनुमान मंदिर में टेका मत्था

● नये मंत्रिमंडल का ऐलान बंगाल चुनाव के बाद किया जाएगा

पटना। बिहार की सियासत में आज एक नए युग का आगाज़ हो गया है। भारतीय जनता पार्टी के दिग्गज नेता सम्राट चौधरी ने बुधवार को बिहार के 21वें मुख्यमंत्री के तौर पर शपथ ली। इसके साथ ही राज्य में करीब दो दशकों से चले आ रहे 'नीतीश कुमार शासन' का औपचारिक अंत हो गया है। राजभवन के ऐतिहासिक प्रांगण में आयोजित एक भव्य समारोह में राज्यपाल सैयद अता हसनैन ने सम्राट चौधरी को पद और गोपनीयता की शपथ दिलाई। सम्राट चौधरी बिहार 24वें मुख्यमंत्री बन गए हैं। उन्होंने ईश्वर के नाम पर शपथ ली। राज्यपाल सैयद अता हसनैन ने लोकभवन में सुबह 11 बजे उन्हें पद और गोपनीयता की शपथ दिलाई। बिहार की नई सरकार में जदयू से विजय चौधरी और बिजेंद्र यादव ने भी शपथ ली। दोनों को डिप्टी सीएम बनाया गया है। नीतीश कुमार इस कार्यक्रम में मौजूद थे। बिहार में अभी मंत्रिमंडल का ऐलान नहीं किया गया है। सम्राट चौधरी ने सुबह हनुमान मंदिर में पूजा की थी। शपथ से पहले ही उनकी सुरक्षा बढ़ा दी गई थी। सरकार में बदलाव सोमवार को नीतीश कुमार के इस्तीफा देने के बाद हुआ। वे अब राज्यसभा सदस्य हैं।

तेलंगाना हाईकोर्ट के फैसले को पलटकर सुप्रीमकोर्ट ने पवन खेड़ा के ट्रांजिट जमानत पर लगायी रोक

नई दिल्ली। सुप्रीम कोर्ट ने बुधवार को कांग्रेस नेता पवन खेड़ा को दी गई एक हफ्ते की ट्रांजिट बेल पर रोक लगा दी है। मालूम हो कि, यह बेल उन्हें असम के मुख्यमंत्री हिमंत बिस्वा सरमा की पत्नी पर कथित तौर पर कई पासपोर्ट रखने का आरोप लगाने के मामले में दर्ज FIR के सिलसिले में दी गई थी। सुप्रीम कोर्ट के जस्टिस जे.के. माहेश्वरी और जस्टिस अतुल एस.चांदुरकर की बेंच ने खेड़ा को नोटिस जारी कर तीन हफ्ते के अंदर जवाब मांगा है। यह नोटिस असम सरकार की उस याचिका पर जारी किया गया है, जिसमें तेलंगाना हाई कोर्ट ने खेड़ा को दी गई अग्रिम (ट्रांजिट) बेल पर रोक लगाने की मांग की गई थी।

आप के राज्यसभा सांसद के ठिकानों पर ईडी की रेड

चंडीगढ़। आम आदमी पार्टी के राज्यसभा सांसद अशोक मित्तल के घर ईडी ने रेड मारी है। हाल ही में राघव चड्ढा को हटाकर उन्हें राज्यसभा का डिप्टी लीडर बनाया गया था। वे लवली प्रोफेशनल यूनिवर्सिटी के संचालक भी हैं। ईडी ने बुधवार सुबह करीबन 5:00 बजे अशोक मित्तल के जालंधर कैंट स्थित घर पर रेड की है। मित्तल उच्च शिक्षा के क्षेत्र में अपने प्रशंसनीय कार्य और समाज सेवा के लिए जाने जाते हैं। सामान्य परिवार में जन्मे अशोक मित्तल ने अपनी मेहनत और योग्यता के दम पर सफलता प्राप्त की और इतने बड़े मुकाम तक पहुंचे हैं। पंजाब के शिक्षा क्षेत्र में योगदान देने के लिए इन्होंने जालंधर में देश के प्रसिद्ध यूनिवर्सिटी लवली प्रोफेशनल यूनिवर्सिटी (एलपीयू) की स्थापना की।

'आप' ने वापिस ली सांसद राघव चड्ढा की सुरक्षा

चंडीगढ़। आम आदमी पार्टी (आप) और राज्यसभा सांसद राघव चड्ढा के बीच चल रहा विवाद एक नए मोड़ पर पहुंच गया है। पहले पार्टी ने उन्हें राज्यसभा में उपनेता पद से हटाया और अब पंजाब सरकार ने उनकी सुरक्षा भी वापस ले ली है। इस घटनाक्रम ने सियासी गलियारों में कई सवाल खड़े कर दिए हैं। चंडीगढ़ से मिली जानकारी के अनुसार, मुख्यमंत्री भगवंत मान की अगुआई वाली पंजाब सरकार ने राघव चड्ढा को दी गई पंजाब पुलिस की सुरक्षा हटा दी है। गौरतलब है कि चड्ढा को पंजाब के सह-प्रभारी और राज्यसभा सांसद होने के नाते यह सुरक्षा मिली हुई थी। सुरक्षा वापसी को पार्टी के अंदर बढ़ती दूरी के संकेत के तौर पर देखा जा रहा है।

पावर प्लांट हादसे में अब तक 17 की मौत

● 36 झुलसे, कई मजदूर ला-पता, 35-35 लाख मुआवजे का ऐलान

सत्ती, (छत्तीसगढ़)। छत्तीसगढ़ के सत्ती जिले में वेदांता पावर प्लांट हादसे में अब तक 17 मौतें हो चुकी हैं। 4 की मौके पर ही जान गई थी जबकि 5 की मौत रायगढ़ मेडिकल कॉलेज, 6 की जिला अस्पताल रायगढ़ और 2 की रायपुर के कालड़ा अस्पताल में इलाज के दौरान हुई। हादसे में कुल 36 लोग झुलसे हैं। कुछ मजदूर लापता हैं। वेदांता प्रबंधन ने मृतक परिजन को 35-35 लाख रुपए और नौकरी देने का ऐलान किया है। घायलों को 15-15 लाख रुपए दिए जाएंगे।

सम्राट के सीएम बनने पर तेजस्वी ने कसा तंज

पटना। सम्राट के सीएम बनते ही बीजेपी पहली बार बिहार में राज करेगी. सम्राट के सीएम बनते ही आरजेडी नेता और बिहार में विपक्ष के नेता तेजस्वी यादव ने शुभकामनाएं दी हैं। उन्होंने शुभकामनाओं के साथ तंज भी किया। तेजस्वी ने एक्स पर लिखा, 'सम्राट चौधरी द्वारा आज इलेक्टेड मुख्यमंत्री नीतीश कुमार को गद्दी से उतारने की अपनी प्रतिज्ञा पूर्ण करने पर बधाई और सिलेक्टेड मुख्यमंत्री बनने पर हार्दिक शुभकामनाएं। सम्राट चौधरी द्वारा आज मुख्यमंत्री नीतीश कुमार को गद्दी से उतारने की अपनी प्रतिज्ञा पूर्ण करने पर बधाई।

शाम को बवाल के बाद रात के अंधेरे में उपद्रवियों ने पुलिस पर किया हमला

लखीमपुर खीरी। लखीमपुर खीरी के बांकेगंज के मोतीपुर गांव में मंगलवार शाम हुए बवाल के बाद बवालियों ने रात के अंधेरे में पुलिस पर पथराव कर दिया। जब तक पुलिस कुछ समझ पाती, तब तक कई वाहनों में तोड़फोड़ के बाद दो सरकारी गाड़ियों को आग के हवाले कर दिया। उग्र प्रदर्शन, आगजनी, पथराव और लाठीचार्ज से दहशत का माहौल बन गया। बाजारों में दुकानें बंद हो गई और लोग घरों में कैद हो गए। करीब 500 प्रदर्शनकारियों से 35-40 पुलिसकर्मी ही मोर्चा लेते दिखे। यही कारण रहा कि प्रदर्शनकारियों से बचने के लिए पुलिस को भी सुरक्षित जगह तलाशनी पड़ी। मैलानी थानाध्यक्ष समेत कई पुलिसकर्मी पथराव में घायल हुए हैं। ग्राम पंचायत ग्रंट नंबर 10 के मोतीपुर गांव के लोग मंगलवार दोपहर डॉ. भीमराव आंबेडकर की जयंती पर माल्यार्पण के बाद जुलूस निकाल रहे थे।

फतेहगढ़ साहिब में बस पलटी, आठ की जान गयी, 25 से ज्यादा घायल

फतेहगढ़ साहिब (पंजाब)। बैसाखी पर्व पर श्री आनंदपुर साहिब माथा टेक कर लौट रही संगत की बस मंगलवार देर रात फतेहगढ़ साहिब के गांव भटेड़ी के पास दुर्घटनाग्रस्त हो गई। हादसे में श्रद्धालुओं की मौके पर ही मौत हो गई। 25 से ज्यादा लोग घायल हुए हैं। दो गंभीर घायलों को पीजीआई चंडीगढ़ रेफर किया गया है। हादसे के कारणों का अभी पता नहीं चला है। बस्सी पठाना तहसील के गांव मैण माजरी की संगत बैसाखी के मौके पर श्री आनंदपुर साहिब गई थी। संगत में गांव डडयाना, माजरा और शेरगढ़ बाड़ा के लोग भी शामिल थे। सभी श्रद्धालु मैण माजरी के गुरुद्वारा साहिब की पालकी वाली बस में सवार होकर देर रात लौट रहे थे। गांव मैण माजरी से करीब 3 किलोमीटर पहले गांव भटेड़ी के पास बस अचानक हादसे का शिकार हो गई। चीख-पुकार सुनकर आसपास के लोग तुरंत मौके पर पहुंचे।

ग्लोबल मार्केट में खुशनुमा माहौल

● अमेरिका-ईरान के बीच दोबारा बातचीत की खबरों से निवेशकों का भरोसा बढ़ा

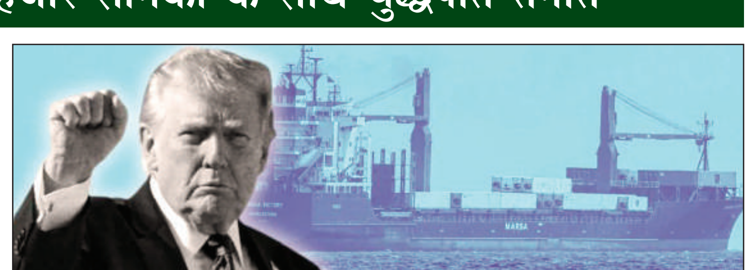
सेंसेक्स चढ़ा, निफ्टी में भी तेजी

नई दिल्ली। जब से ईरान की अमेरिका और इजराइल से लड़ाई शुरू हुई है तब से शेयर बाजार संभल नहीं पा रहा है जिससे निवेशकों का भरोसा घटता जा रहा था। लेकिन आज यानी बुधवार 15 अप्रैल को बाजार में खासी रौनक देखी गयी। संसेक्स 1300 अंक (1.48 प्रतिशत) की तेजी के साथ 78,000 पर कारोबार कर रहा है। निफ्टी में भी 400 अंकों (1.35प्रतिशत) की तेजी है, ये 24,250 के स्तर पर आ गया है। आज के कारोबार में ऑटो, आईटी, मेटल और बैंकिंग सेंक्टर के शेयरों में ज्यादा खरीदारी है। अमेरिका और ईरान के बीच दोबारा बातचीत शुरू होने की खबरों से ग्लोबल मार्केट में पॉजिटिव माहौल है। राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप के बयान के बाद निवेशकों का भरोसा बढ़ा है। ब्रेंट क्रूड के दाम गिरकर $100 प्रति बैरल के नीचे आ गए हैं, जो भारतीय अर्थव्यवस्था के लिए बड़ी राहत है। अमेरिकी बाजार के रिकॉर्ड स्तर पर पहुंचने और एशियाई बाजारों में सकारात्मक रुख की वजह से घरेलू बाजार में चौतरफा खरीदारी हो रही है।

नाकाबंदी के लिए दस हजार सैनिकों के साथ युद्धपोत तैनात

होर्मुज के रास्ते ईरानी तेल ले जा रहे चीनी जहाजों को अमेरिका जाने नहीं देगा!

● आगे बढ़ रहे व्यापारिक जहाजों को वापस लौटाया गया



तेल अवीव/तेहरान/वॉशिंगटन। अमेरिका ने कहा है कि चीन को ईरानी तेल लेने से रोकेंगे। होर्मुज के रास्ते ईरानी तेल ले जा रहे चीनी जहाजों को जाने नहीं दिया जाएगा। वहीं, यूएस आर्मी ने मंगलवार को दावा किया कि होर्मुज स्ट्रेट की नाकाबंदी के लिए उसने 10,000 से ज्यादा सैनिक और करीब 12 नेवल शिप तैनात किए हैं। नाकाबंदी के पहले 24 घंटों में कोई भी जहाज यह रास्ता पार नहीं कर पाया। 6 व्यापारिक जहाज आगे बढ़ रहे थे, वे अमेरिकी सेना के आदेश पर लौट गए। यह कार्रवाई उन सभी जहाजों पर लागू है, जो ईरान के बंदरगाहों में जा रहे हैं या वहां से निकल रहे हैं, चाहे वे किसी भी देश के हों। हालांकि, कुछ मीडिया रिपोर्ट्स में दावा किया गया था कि मंगलवार को ईरान से जुड़े 4 जहाज इस रास्ते से गुजरने में सफल रहे। इस बीच दूसरी तरफ अमेरिका की राजधानी वॉशिंगटन में लेबनान और इजराइल के बीच सीजफायर पर पहले दौर की वार्ता हुई। यह सकारात्मक बताई गई और दोनों अगले दौर की बातचीत के लिए राजी हुए। हालांकि, दूसरे दौर की वार्ता का दिन या समय अभी तय नहीं है।

जनमुख हिन्दी दैनिक City लाईव

● तापमान अधिकतम : 36.7°C
● तापमान न्यूनतम : 20.8°C
● सूर्योदय : 06.11
● सूर्यास्त : 06.05

वाराणसी, 15 अप्रैल, बुधवार, 2026 (3)

स्मार्ट मीटर के खिलाफ प्रदर्शन करते कांग्रेसी। छाया : जनमुख

धनंजय सिंह पर गोली चलाने के मामले में 24 साल बाद आया फैसला

सुबूत के अभाव में सभी आरोपी बरी

नदेसर टकसाल सिनेमा के पास सरेआम दिया गया था घटना को अंजाम

● आरोपियों को मिला संदेह का लाभ

वाराणसी। जौनपुर के पूर्व सांसद धनंजय सिंह और उनके साथियों पर 24 साल पहले वाराणसी के नदेसर क्षेत्र में दिनदहाड़े हुए जानलेवा हमले में बुधवार को विशेष न्यायाधीश (एमपी-एमएलए) यजुवेंद्र विक्रम सिंह की अदालत ने फैसला सुनाया गया। अदालत ने आरोप साबित न होने पर संदेह का लाभ देते हुए आरोपित विधायक अभय सिंह, संजय सिंह रघुवंशी, सतेंद्र ऊर्फ बबलू सिंह, संदीप सिंह उर्फ पप्पू, विनोद सिंह व एमएलसी श्याम नारायण सिंह उर्फ विनीत सिंह को दोषमुक्त कर दिया। अभियोजन पक्ष का आरोप था कि चार अक्टूबर 2002 को जौनपुर के पूर्व सांसद व तत्कालीन विधायक धनंजय सिंह अपने कुछ साथियों के साथ सफारी गाड़ी से अस्पताल में भर्ती पारिवारिक सदस्य को देखकर शाम छह बजे वापस जौनपुर लौट रहे थे। जैसे ही उनकी सफारी गाड़ी नदेसर क्षेत्र में स्थित टकसाल सिनेमा हाल के समीप पहुंचे, तभी पहले से वहां मौजूद अभय सिंह अपने साथियों के साथ सफारी और बोलेरो गाड़ी से उतरे और जान से मारने की नियत से धनंजय सिंह के ऊपर अंधाधुंध फायरिंग करने लगे। आत्मरक्षार्थ उनके गनर ने गोली चलाना शुरू कर दिया। इसी दौरान मौके पर पुलिस की गाड़ी आ गई तो अभय सिंह और उसके साथी अपनी गाड़ी से कचहरी की तरफ भाग निकले। इस हमले में तत्कालीन विधायक धनंजय सिंह, गनर वासुदेव पांडेय, ड्राइवर दिनेश कुमार गुप्ता समेत अन्य लोग घायल हो गए। वहीं अचानक गोलियां चलने से वहां भगदड़ की स्थिति उत्पन्न हो गई। मौके पर पहुंची पुलिस ने धनंजय सिंह और उसके साथियों को इलाज के लिए मलदहिया स्थित सिंह मेडिकल हॉस्पिटल में भर्ती कराया। इस मामले में धनंजय सिंह ने अभय सिंह एवं अन्य के खिलाफ कैंट थाना में नामजद मुकदमा दर्ज कराया था।

स्मार्ट मीटर की मनमानी पर बिफरी कांग्रेस, किया प्रदर्शन

● प्रीपेड मीटर की अनिवार्यता समाप्त करने की मांग

वाराणसी (जनमुख डेस्क)। महानगर कांग्रेस कमेटी द्वारा आज बिजली के स्मार्ट मीटर द्वारा बिजली उपभोक्ताओं को दिए जा रहे अनाप-शनाप बिल के विरुद्ध व्यापक प्रदर्शन कर पूर्वांचल विद्युत वितरण निगम के अधीक्षण अभियन्ता को ज्ञापन सौंपा गया। ज्ञापन में महानगर कांग्रेस कमेटी ने उल्लिखित किया कि जिन उपभोक्ताओं के मीटर बिना सहमति के प्रीपेड किए गए हैं, उन्हें तत्काल पूर्व की स्थिति में बहाल किया जाए। नये कनेक्शनों में प्रीपेड मीटर की अनिवार्यता को पूरी तरह समाप्त किया जाए और दोषी कम्पनियों के खिलाफ प्राथमिकी दर्ज कर कठोर कार्यवाही की जाए। प्रदर्शन की अगुवाई कांग्रेस कमेटी के महानगर अध्यक्ष राघवेन्द्र चौबे एवं संचालन राजेश्वर सिंह पटेल ने किया। इस अवसर पर सतनाम सिंह, रामजी प्रसाद गुप्ता, दीपक रस्तोगी, प्रमोद वर्मा, शमशाद अहमद, आनंद चौबे, सुनीता राय, राजेश्वर प्रसाद विश्वकर्मा, मनोज उपाध्याय, विशाल तिवारी आदि उपस्थित रहे।

स्मार्ट मीटर का झटका : 1500 की जगह बिल आ रहा 10000

वाराणसी। बिजली विभाग द्वारा लगाए जा रहे प्रीपेड स्मार्ट विद्युत मीटर लगाने के बाद आ रही बेतहाशा बिजली बिल से उपभोक्ता परेशान है। जहां हर माह 800 से 1500 उपभोक्ता बिजली बिल जमा करते थे तो वहीं अब प्रीपेड स्मार्ट मीटर लग जाने के बाद किसी उपभोक्ता का 50 हजार तो किसी उपभोक्ता का 10 हजार रुपये महीने का बिजली बिल आने लगा है। ज्यादा अमाउंट का बिल आने के बाद बिजली स्वतः कट जा रही है जिससे गर्मी के मौसम में उपभोक्ता परेशान हो रहे हैं और बिजली ऑफिस का चक्कर लगाने को मजबूर है। सुबह से शाम तक बड़ा लालपुर स्थित विद्युत उपकेंद्र पर परेशान उपभोक्ता पहुंचकर समस्या का निदान पाने का प्रयास कर रहे हैं। ऐसा ही कुछ मामला सरसौली क्षेत्र में देखने को मिला जहां कई उपभोक्ताओं ने स्मार्ट मीटर लगने के बाद बेतहाशा विद्युत बिल भेजे जाने की बात बताई।

ट्यूमर की जगह पैर की सर्जरी, मरीजा की मौत

वाराणसी। आईएमएस बीएचयू के डॉक्टर्स ने ट्रॉमा सेंटर में स्पाइनल कॉर्ड ट्यूमर पीड़ित महिला राधिका देवी (71) की जांच का ऑपरेशन कर दिया। हुआ यूं कि राधिका नाम की दो मरीज ट्रॉमा सेंटर में भर्ती हुई थीं। एक स्पाइनल कॉर्ड में ट्यूमर से पीड़ित थी। दूसरे के पैर में फ्रैक्चर था। सात मार्च को फ्रैक्चर का ऑपरेशन करने ट्यूमर के मरीज को ओटी में ले गए। जब पैर की सर्जरी के दौरान फ्रैक्चर नहीं मिला तो ओटी में डॉक्टरों को शक हुआ कि गलत मरीज का ऑपरेशन कर रहे हैं। हड़बड़ी में उसके पैर को सिलकर बाहर भेज दिया। बाद में अट्ठारह मार्च को उसकी न्यूरो सर्जरी भी की। 27 मार्च को महिला की अस्पताल में मौत हो गई।

पांच संकल्प के साथ शंकराचार्य की 81 दिवसीय गविष्ठि यात्रा 3 मई से

● यात्रा उत्तर प्रदेश के सभी 403 विधानसभा क्षेत्रों से होकर गुजरेगी

वाराणसी। शंकराचार्य अविमुक्तेश्वरानंद द्वारा 81 दिवसीय 'गविष्ठि यात्रा' का आयोजन किया जा रहा है। इस यात्रा को सफल बनाने के लिए हर विधानसभा में व्यक्तियों को नियुक्त कर दिया गया है। शंकराचार्य के साथ गौ-गंगा कृपाकांक्षी गोपाल मणि भी शामिल होंगे। मठ में हुई बैठक के अनुसार प्रमुख पांच संकल्पों पर मोहर लगी है। संजय ने बताया गविष्ठि (गो-रक्षार्थ-धर्मयुद्ध) यात्रा 3 मई 2026 (ज्येष्ठ कृष्ण द्वितीया) से प्रारंभ होकर 24 जुलाई 2026 (आषाढ़ शुक्ल दशमी) तक चलेगी। इस दौरान यात्रा उत्तर प्रदेश के सभी 403 विधानसभा क्षेत्रों से होकर गुजरेगी, जिससे इसे प्रदेशव्यापी धार्मिक और सामाजिक अभियान का स्वरूप दिया गया है। यात्रा का समापन 24 जुलाई को कांशीराम स्मृति उपवन में एक धर्मसभा के साथ होगा। आयोजकों के अनुसार, इस कार्यक्रम में प्रदेशभर से लाखों गौ-भक्तों के शामिल होने की संभावना है। इस यात्रा का संयोजन शंकराचार्य के शिष्य स्वामी प्रत्यक्चैतन्य मुकुंदानन्द द्वारा किया जा रहा है।

अस्सी घाट की गंगा आरती भी कराएगा विश्वनाथ मंदिर प्रशासन

वाराणसी। अस्सी घाट की गंगा आरती की भी जिम्मेदारी श्रीकाशी विश्वनाथ मंदिर प्रशासन को देने की तैयारी शुरू हो गई है। यहां भी नमो घाट और ललिता घाट की तर्ज पर वैतनिक अर्चकों से ही गंगा आरती कराने की योजना बनाई जा रही है। अस्सी घाट पर होने वाली दो संध्या आरती एक ही हो जाएगी। इसे लेकर जिला प्रशासन ने मंगलवार को भेलूपुर एसीपी कार्यालय में अस्सी घाट की आरती समितियों के साथ बैठक की। हालांकि समितियों ने इस योजना को स्वीकार करने से इंकार कर दिया है। अब अगली बैठक दो दिन बाद होगी। बैठक में सुबह-ए-बनारस आरती के संचालक नहीं शामिल हुए।

पूर्वोत्तर रेलवे

ई–निविदा सूचनाः ओ०टी०–06–2026

उप मुख्य विद्युत इंजीनियर / निर्माण, पूर्वोत्तर रेलवे, गोरखपुर द्वारा भारत के राष्ट्रपति की ओर से निम्नलिखित कार्यों के लिये "खुली" निविदा आमंत्रित की जाती है। **निविदा सं:**– ओटी–06–2026, **कार्य का विवरण:**– निर्माण संगठन, पूर्वोत्तर रेलवे अन्तर्गत खलीलाबाद – बहराइच नई लाइन परियोजना के तहत बघौली–बांसी सेक्शन में 2x25 केवी रेल विद्युतीकरण के डिजाइन, आपूर्ति, स्थापना, परीक्षण एवं कमीशनिंग के कार्य के साथ खलीलाबाद–बांसी सेक्शन के बीच टैक्शन सब स्टेशन, सेक्शनिंग पोस्ट एवं सब सेक्शनिंग पोस्ट के डिजाइन, आपूर्ति, स्थापना, परीक्षण एवं कमीशनिंग के कार्य।, **अनुमानित लागत:**– रु. 83,24,87,232.87, **बयाना राशि:**– रु. 1,66,49,800.00, **निविदा प्रपत्र का मूल्य:**– रु निल, **कार्य पूर्ण करने की अवधि:**– 24 माह, **निविदा बन्द होने की अंतिम तिथि व समय:**– 25.05.2026 को 15.00 बजे।, **नोट:**– • इस निविदा के विरुद्ध कोई मैनुअल आफर स्वीकार नहीं किया जायेगा। ऐसे प्राप्त मैनुअल आफर को उपेक्षित कर दिया जायेगा। विस्तृत विवरण व निविदा जमा करने हेतु कृपया भारतीय रेलवे की वेबसाइट **www.ireps.gov.in** को देखें। • निविदा सूचना में यदि हिन्दी या अंग्रेजी के आलेखों में कोई भिन्नता होती है तो अंग्रेजी के ही आलेख मान्य होगें।

उप मुख्य विद्युत इंजीनियर/निर्माण
मुजाधि/विद्युत–14 गोरखपुर

ट्रेनों में बीड़ी/सिगरेट न पियें

भाजपाइयों ने मनायी अम्बेडकर जयंती

वाराणसी (जनमुख डेस्क)। महानगर अध्यक्ष प्रदीप अग्रहरि के नेतृत्व में प्रत्येक बूथ पर मंगलवार को अंबेडकर की जयंती मनाई गई। भाजपा महानगर अध्यक्ष प्रदीप अग्रहरि ने अपने बूथ संख्या 315 पर कार्यक्रम में भाग लिया। उन्होंने और कहा 'बाबा साहेब भीमराव अंबेडकर का जीवन सामाजिक न्याय, समानता और संविधान की मजबूती का प्रतीक है। उनके विचार आज भी हम सभी को समाज के अंतिम व्यक्ति तक न्याय पहुंचाने की प्रेरणा देते हैं साथ ही बाबा साहेब का जीवन और उनके विचार हमें समानता और समरसता की सीख देते हैं। इसी क्रम में राज्य मंत्री स्वतंत्र प्रभार रविंद्र जायसवाल ने भी अंबेडकर के मूर्ति पर माल्यार्पण कर अपनी श्रद्धांजलि अर्पित की। अंबेडकर जयंती कार्यक्रम में शामिल होने वाले प्रमुख लोगों में प्रीति सिंह, अनुराग शर्मा, अतुल सिंह, बबलू सेठ,जितेंद्र पटेल,मनोज सोनकर, मुकेश गुप्ता, राजीव सिंह, राजेश कुशवाहा, सोभनाथ यादव, विवेक पाण्डेय, दिलीप चौहान, चंद्रशेखर उपाध्याय, राकेश जायसवाल, अनिल उपाध्याय, अजय गुप्ता, राजेंद्र सिंह पटेल, प्रमोद यादव मुन्ना, पंकज चतुर्वेदी, वैभव उपाध्याय, अवनीश पाण्डेय, संजय कुमार, पिंटू जायसवाल, अशोक कुमार पाण्डेय प्रमील पाण्डेय रहे।

निगम से ब्लैक लिस्टेड ठेकेदारों की सूची मांगी गयी

वाराणसी (जनमुख डेस्क)। सूचना का अधिकार अधिनियम 2005 के तहत शैलेन्द्र कुमार सिंह (पूर्व उपाध्यक्ष, छावनी परिषद) ने जनसूचना अधिकारी, नगर निगम वाराणसी को आवेदन भेजकर ठेकेदारों की ब्लैकलिस्टिंग से जुड़ी महत्वपूर्ण जानकारियाँ मांगी हैं। रजिस्टर्ड डाक (स्पीड पोस्ट) के माध्यम से भेजे गए इस आवेदन में कुल 14 बिंदुओं पर जानकारी मांगी गई है, जिसमें प्रमुख रूप से ब्लैकलिस्टिंग की प्रक्रिया, नियमावली, न्यूनतम एवं अधिकतम अवधि, नोटिस एवं सुनवाई की प्रक्रिया, अपील व्यवस्था, तथा हाल ही में केवल 2 माह के लिए ब्लैकलिस्ट किए गए ठेकेदारों के नाम, आदेश की प्रति, कारण एवं संबंधित नियमों की जानकारी शामिल है। इसके साथ ही, पिछले 5 वर्षों में ब्लैकलिस्ट किए गए ठेकेदारों की सूची, कारण, अवधि तथा हालिया मामलों में हुई क्षतिपूर्ति से संबंधित विवरण भी मांगा गया है। आवेदक ने कहा है कि यह मामला जनहित एवं पारदर्शिता से जुड़ा है, इसलिए सभी सूचनाएँ निर्धारित समयसीमा के भीतर उपलब्ध कराई जानी चाहिए।

अंतरराष्ट्रीय योग गुरु डॉक्टर राकेश पांडे का निधन

वाराणसी। अंतरराष्ट्रीय योग गुरु और योग ऋषि के रूप में प्रसिद्ध गंगोत्री विहार कॉलोनी नगवा निवासी 61 वर्षीय डाक्टर राकेश पांडे का मंगलवार की सुबह हृदय गति रुकने के कारण निधन हो गया। प्राप्त जानकारी के अनुसार, भोर 3:30 बजे उन्हें सीने में तकलीफ हुई, जिसके बाद उनके छोटे पुत्र योगेश पांडेय उन्हें लेकर सर सुंदर लाल अस्पताल बीएचयू पहुंचे। वहां इलाज के दौरान सुबह सात बजे उनका निधन हो गया।

माहेश्वरी क्लब ने कराया 165 यूनिट रक्तदान

वाराणसी (जनमुख डेस्क)। रक्तदान महादान है क्योंकि इसका कोई विकल्प मौजूद नहीं है। यह निस्वार्थ भाव से किसी मरणासन्न व्यक्ति को नया जीवन दे सकता है। उक्त बातें भाजपा महानगर अध्यक्ष प्रदीप अग्रहरि ने महमूरगंज स्थित माहेश्वरी भवन में आयोजित रक्तदान शिविर में कही। कहा कि माहेश्वरी क्लब, वाराणसी, रोटरी क्लब, वाराणसी ग्रेटर एवं वाराणसी रॉयल,भारत विकास परिषद, वाराणसी सिटी, इनर व्हील क्लब ग्रेटर के संयुक्त तत्वाधान में आयोजित यह रक्तदान शिविर मानवीय एवं सामाजिक सेवा है। रक्तदान शिविर में मंडलीय अस्पताल कबीरचौरा के डॉ अभिषेक राय, डॉ संजीव सिंह, जीतेन्द्र पटेल, डॉ. सुनील शाह व उनकी टीम ने अपना विशेष सहयोग दिया। अदिति बिसानी,निलेश चांडक, लोकेंद्र करवा, कुशाग्र अग्रवाल, धीरज मल, पवन धूत, राधा सोनी, प्रियंका सारडा, मनीष माहेश्वरी, अलका चांडक, संजय मालू, कविता झवर, सिद्धार्थ लड्ढा, गिरिराज कोठारी, राकेश कचोलिया, सुनीता दरक, संदीप चांडक, आदित्य राठी, समर्थ भूराडिया, अंजू बियानी किशोर मुंद्डा, राजेश बाहेती आदि सहित अन्य लोगों ने रक्तदान किया।

कच्चे माल के दामों अंधाधुंध बढ़ोत्तरी से पैकेजिंग उद्योग पर गहराया संकट

● डिब्बों की कीमतों में तीस प्रतिशत तक की उछाल

वाराणसी (जनमुख डेस्क)। उत्तर प्रदेश कोरोगेटेड बॉक्स मैन्युफैक्चरर्स एसोसिएशन, वाराणसी चैप्टर की एक महत्वपूर्ण बैठक आज अध्यक्ष राजेश भाटिया की अध्यक्षता में होटल वी आर लक्स, मंडुआडीह में सम्पन्न हुई, जिसमें पैकेजिंग उद्योग के सामने उत्पन्न गंभीर चुनौतियों पर विस्तृत चर्चा की गई। एसोसिएशन के अध्यक्ष राजेश भाटिया ने बताया गया कि बीते कुछ महीनों में कच्चे माल की कीमतों एवं उत्पादन लागत में अभूतपूर्व वृद्धि ने उद्योग की लागत संरचना को पूरी तरह प्रभावित कर दिया है। विशेष रूप से क्राफ्ट पेपर, गोंद, स्याही, एल पी जी एवं अन्य सहायक सामग्री की कीमतों में लगातार बढ़ोतरी तथा अभी सरकार द्वारा अकुशल, अर्द्धकुशल तथा कुशल कारखाना कर्मियों के वेतन में बढ़ोत्तरी से उद्योग संचालकों पर भारी आर्थिक दबाव बना हुआ है। इसके प्रभाव स्वरूप पैकेजिंग लागत में कुल मिलाकर 20% से 30% तक का उछाल आया है।

लायंस योगेश अग्रवाल अध्यक्ष निर्वाचित

वाराणसी (जनमुख डेस्क)। लायंस क्लब वाराणसी सिल्क सिटी के सत्र 2026-27 के लिए पीएसटी एवं कार्यकारिणी का निर्वाचन रविवार को सम्पन्न हुआ। लायंस योगेश अग्रवाल (पासा वाले) अध्यक्ष, लायंस खत्री राजुल कपूर सचिव पद पर निर्वाचित हुए। ला. खत्री मनीष कपूर कोषाध्यक्ष, उपाध्यक्ष पद पर ला. रामबाबू गुप्ता, ला. सुनील टंडन एवं ला. अंशुमन गुप्ता को चयनित किया गया। वहीं संयुक्त संचिव लायन रोहित केजरीवाल को जिम्मेदारी सौंपी गयी। नयी कार्यकारिणी में निदेशक मंडल के लिए ला. सिद्धार्थ टंडन ला. कपिल मेहरा, ला. विनोद जैन, ला. अतुल कपूर, लाय विनय दुग्गल तथा ला. आलोक पाठक को चयनित किया गया।

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

चंदौली समाचार

गेहूं की क्रॉप कटिंग कराने पहुंचे डीएम

चंदौली। जिलाधिकारी चंद्र मोहन गर्ग ने मंगलवार देर शाम तहसील सदर के राजस्व ग्राम धूरिकोट में गेहूं की क्रॉप कटिंग का निरीक्षण किया।
उन्होंने उत्पादकता का आकलन करने के साथ ही उपस्थित किसानों से अपना गेहूं सरकारी क्रय केंद्र पर ही विक्रय करने की अपील की। यह क्रॉप कटिंग धूरिकोट ग्राम निवासी किसान राजेंद्र सिंह के खेत में गाटा संख्या-44 में की गई। 43.33 वर्ग मीटर के समबाहु त्रिभुज (10x10x10 मीटर) क्षेत्र में कटाई के बाद तौल कराने पर 14.850 किलोग्राम गेहूं का उत्पादन दर्ज किया गया। इस आकलन के आधार पर प्रति हेक्टेयर 34.29 क्विंटल गेहूं की उत्पादकता का अनुमान लगाया गया है।
प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना के तहत किसानों को फसल क्षतिपूर्ति का भुगतान करने के लिए क्रॉप कटिंग के आंकड़े अत्यधिक महत्वपूर्ण होते हैं।
इस अवसर पर सदर तहसीलदार चंद्रगुप्त सागर, अपर सांख्यिकीय अधिकारी संदीप पटेल, लेखपाल आदित्य और जिला समन्वयक एसबीआई मनोज कुमार सहित अन्य अधिकारी व ग्रामीण उपस्थित रहे।

आजमगढ़ समाचार

बोर्ड परीक्षा में शामिल होने के लिए 75 प्रतिशत उपस्थिति अनिवार्य

आजमगढ़। शत-प्रतिशत नामांकन और पारदर्शी उपस्थिति प्रणाली पर जोर दिया गया है। सरकारी और सहायता प्राप्त स्कूलों में उपलब्ध निशुल्क शिक्षा, स्मार्ट क्लास, प्रयोगशाला और खेलकूद जैसी सुविधाओं का व्यापक प्रचार-प्रसार सोशल मीडिया और स्थानीय स्तर पर करने के निर्देश दिए गए हैं। डीआईओएस मनोज कुमार ने बताया कि सभी कक्षाओं (कक्षा नौ से 12) का संचालन एक अप्रैल से अनिवार्य रूप से शुरू कर दिया गया है। स्कूलों में छात्र संख्या बढ़ाने के लिए प्रवेशोत्सव के माध्यम से नामांकन अभियान चलाया जाएगा। सरकारी और सहायता प्राप्त स्कूलों में उपलब्ध निशुल्क शिक्षा, स्मार्ट क्लास, प्रयोगशाला और खेलकूद जैसी सुविधाओं का व्यापक प्रचार-प्रसार सोशल मीडिया और स्थानीय स्तर पर करने के निर्देश दिए गए हैं।

सुल्तानपुर समाचार

सुल्तानपुर में 42 लाख से श्मशान घाट का नवीनीकरण

सुल्तानपुर। नगर पालिका परिषद ने सीताकुंड वार्ड स्थित श्मशान घाट का जीर्णोद्धार कर लोकार्पण किया। शहरी क्षेत्रों में अंत्येष्टि स्थल विकास योजना के तहत 42 लाख रुपये की लागत से यह कार्य कराया गया है। मंगलवार को पालिकाध्यक्ष प्रवीन कुमार अग्रवाल और पूर्व भाजपा जिलाध्यक्ष डॉ. सीताशरण त्रिपाठी की उपस्थिति में इसका उद्घाटन किया गया। पालिकाध्यक्ष प्रवीन कुमार अग्रवाल ने बताया कि इस पुराने और जर्जर श्मशान घाट का नवीनीकरण जनहित में आवश्यक था। जीर्णोद्धार के तहत नए सीढ़ीदार घाट का निर्माण, भगवान भोलेनाथ की प्रतिमा स्थल का सौंदर्यीकरण, शेडों और अंत्येष्टि स्थल का पुनरुद्धार किया गया है। इसके अतिरिक्त, एक नया स्नान घर और पेयजल के लिए आरओ युक्त वाटर कूलर भी स्थापित किया गया है। अग्रवाल ने यह भी बताया कि इसी स्थल के पास एक विद्युत संचालित मानव शवदाह गृह प्रस्तावित है। इसके साथ ही, नगर पालिका ओदरा बाईपास पर मृत पशुओं के शवों के निस्तारण हेतु एक विद्युत पशु शवदाह गृह का निर्माण कार्य भी शीघ्र पूरा कर उसका लोकार्पण करेगी। कार्यक्रम की अध्यक्षता कर रहे पूर्व भाजपा जिलाध्यक्ष डॉ. सीताशरण त्रिपाठी ने इस पहल की सराहना की। उन्होंने कहा कि यह श्मशान घाट काफी पुराना और जर्जर अवस्था में था।

मऊ समाचार

भूमि विवाद के मामलों में साक्ष्य के आधार पर कार्रवाई करे पुलिस : एसपी

मऊ। पुलिस अधीक्षक कमलेश बहादुर ने सोमवार शाम घोसी कोतवाली का निरीक्षण किया। उन्होंने निर्देश दिया कि क्षेत्र के भूमि विवाद से संबंधित प्रकरणों को प्राथमिकता से लिया जाए। दोनों पक्षों की बात निष्पक्ष रूप से सुनते हुए साक्ष्यों के आधार पर कार्रवाई सुनिश्चित की जाए। एसपी ने कहा कि थाना क्षेत्र के चिन्हित हिस्ट्रीशीटरों पर पैनी नजर रखी जाए और उनके प्रत्येक गतिविधि से अद्यतन रहा जाए। उन्होंने अपराध नियंत्रण, अभिलेखों के रखरखाव, शस्त्रागार की स्थिति, महिला हेल्प डेस्क की कार्यप्रणाली तथा थाना परिसर की साफ-सफाई की समीक्षा की। उन्होंने लंबित मुकदमों की विवेचना गुण-दोष के आधार पर करते हुए शीघ्र निस्तारण के

सोनभद्र समाचार

अग्निकांड में जान गंवाने वाले जवानों को दी श्रद्धांजलि

अनपरा। तापीय परियोजना परिसर स्थित सीआईएसएफ अनपरा इकाई परिसर के परेड ग्राउंड में मंगलवार को अग्निशमन सेवा दिवस मनाया गया।
कार्यक्रम की शुरुआत में मुख्य अतिथि अनपरा तापीय परियोजना के मुख्य महाप्रबंधक इं. अजय कटियार सहित अन्य अधिकारियों और कर्मचारियों ने दिवंगत जवानों को श्रद्धांजलि दी। सभी ने दो मिनट का मौन धारण किया। मुख्य अतिथि इं. अजय कटियार ने कहा कि 14 अप्रैल 1944 को मुंबई डॉक यार्ड स्थित एक जहाज में हुए भयंकर विस्फोट से जूझते हुए बड़ी संख्या में अग्निशमन के अधिकारियों व जवानों ने अपने प्राणों की आहुति दी थी। प्रत्येक वर्ष देश में होने वाले लाखों अग्निकांडों में भी अनेक अग्निशमन कर्मचारी अपना कर्तव्य निभाते हुए अपने प्राण न्यौछावर कर देते हुए। इन वीर शहीदों की याद में अग्निशमन सेवा दिवस मनाया जाता है।
मुख्य अतिथि ने अग्निशमन पुस्तिका व अग्नि जागरूकता बैनर का अनावरण किया। जागरूकता अभियान को हरी झंडी देकर रवाना किया। उप कमांडेंट अग्नि राजेश कुमार शर्मा ने बताया कि सप्ताह में परियोजना के अधिकारियों, कर्मचारियों, कामगारों, विभिन्न स्कूल के बच्चों और सीआईएसएफ की गृहिणियों को औद्योगिक सुरक्षा, गृह सुरक्षा के बारे में बताया जाएगा।

देवरिया समाचार

सितंबर तक पूरा हो जाएगा भटनी-औड़िहार दोहरीकरण का कार्य

देवरिया। भटनी-औड़ियार रेलखंड के अंतिम सेक्शन लार रोड-बेल्थरा रोड के बीच दोहरीकरण का कार्य भी इस साल सितंबर तक पूरा हो जाएगा। इसके बाद गोरखपुर से वाराणसी होते हुए प्रयागराज तक पूरा लाइन डबल हो जाएगी। इससे वाराणसी, प्रयागराज, इंदौर और मुंबई की तरफ जाने वाली ट्रेनों को अतिरिक्त विकल्प मिलेगा। इससे न सिर्फ ट्रेनों की औसत स्पीड बढ़ेगी, बल्कि जरूरत के अनुसार नई ट्रेनों का संचालन भी हो सकेगा। भटनी जंक्शन से औड़ियार जंक्शन तक रेल लाइन सिंगल थी। वर्ष 2024 में इसे डबल बनाने के लिए करीब 2500 करोड़ की परियोजना को मंजूरी मिली थी। इसके बाद उसी साल अलग-अलग सेक्शन में काम शुरू हुए थे। पिछले महीने देवरिया जिले में सलेमपुर से लार रोड के बीच दोहरीकरण के कार्य को पूरा करने के बाद इसका ट्रॉयल किया गया।

बलिया समाचार

बेटे ने की पिता की पीट-पीटकर हत्याःबचाने आई मां को भी मारकर किया घायल

बलिया। रसड़ा कोतवाली क्षेत्र के नथूपुर गांव में एक बेटे ने मामूली विवाद के चलते अपने पिता की डंडे से पीटकर हत्या कर दी। इस दौरान बीच-बचाव करने आईं मां को भी गंभीर रूप से घायल कर दिया गया। घायल मां को उपचार के लिए जिला अस्पताल में भर्ती कराया गया है। यह घटना बुधवार सुबह उस समय सामने आई, जब सांवरा-हजौली मुख्य मार्ग पर झाड़ियों में एक वृद्ध का शव बरामद हुआ। मृतक की पहचान नथूपुर गांव निवासी 75 वर्षीय महेंद्र चौहान के रूप में हुई है। ग्रामीणों ने सुबह लगभग सात बजे खेतों में काम करते समय शव देखा और तत्काल पुलिस को सूचित किया। सूचना मिलते ही रसड़ा कोतवाली पुलिस मौके पर पहुंची और शव को कब्जे में लेकर पंचनामा की कार्रवाई पूरी की। शव को पोस्टमार्टम के लिए जिला अस्पताल भेज दिया गया है। पुलिस ने बताया कि मृतक की 70 वर्षीय पत्नी शैलू देवी घायल अवस्था में शव के पास ही मिलीं। उन्हें प्राथमिक उपचार के बाद बलिया रेफर कर दिया गया है। प्रारंभिक जांच में यह पारिवारिक विवाद का मामला प्रतीत हो रहा है।
मृतक के दूसरे पुत्र शुकुल चौहान ने पुलिस को दिए बयान में बताया कि पिछले दो दिनों से परिवार में गेहूं देने को लेकर विवाद चल रहा था। महेंद्र चौहान ने अपनी बेटी को दो बोरी गेहूं दिए थे, जिससे उनका बेटा पप्पू चौहान नाराज हो गया था। इसी नाराजगी के कारण पप्पू ने अपने पिता की पीट-पीटकर हत्या कर दी। जब मां शैलू देवी बीच-बचाव करने आईं, तो उन्हें भी मारपीट कर गंभीर रूप से घायल कर दिया गया। शैलू देवी का इलाज बलिया जिला अस्पताल में जारी है।

महिला से अभद्रता पर इंस्पेक्टर निलंबित

बलिया। उभांव थाना में तैनात रहे क्राइम इंस्पेक्टर नरेश मलिक पर एक पीड़िता महिला से फोन पर अभद्र और अशोभनीय बातचीत करने का आरोप लगा था। डीआईजी के निर्देश पर एसपी बलिया ओमवीर सिंह के निर्देश पर सीओ रसड़ा को जांच सौपी। जांच के बाद एसपी ने इंस्पेक्टर नरेश मलिक को निलंबित कर दिया। वहीं, थाना प्रभारी संजय शुक्ल पर लगे आरोप की जांच सीओ रसड़ा कर रहे हैं।

जौनपुर समाचार

खुले गड्ढे में गिरकर भैंस की मौत, लापरवाही का आरोप

चंदवक। थाना क्षेत्र के पनिहर गांव निवासी बहादुर यादव की भैंस की मंगलवार को मौत हो गई। बताया जा रहा है कि मूर्खा गांव स्थित प्राथमिक विद्यालय के पास गोचर भूमि पर जलकल विभाग द्वारा पाइप डालने के लिए खोदे गए गहरे गड्ढे में गिरने से भैंस की जान चली गई। मंगलवार को गांव के बच्चे पास में क्रिकेट खेल रहे थे। इसी दौरान गेंद तलाशते हुए जब वे गड्ढे के पास पहुंचे तो देखा कि उसमें एक भैंस मृत अवस्था में पड़ी है। बच्चों ने तुरंत इसकी सूचना ग्रामीणों को दी। सूचना मिलते ही मौके पर ग्रामीणों की भीड़ जुट गई और काफी मशक्कत के बाद भैंस को गड्ढे से बाहर निकाला गया। ग्रामीणों ने आरोप लगाया कि जलकल विभाग ने करीब दो वर्ष पूर्व बोरिंग के लिए गड्ढा खोदा था लेकिन कार्य अधूरा छोड़ दिया गया और गड्ढे को खुला ही छोड़ दिया गया। गड्ढा लगभग तीन फीट चौड़ा और पांच फीट गहरा बताया जा रहा है,

गोरखपुर समाचार

गोलघर में फ्लेक्स की दुकान के भीतर था महिला का शव, तेज दुर्गंध आने पर पुलिस को दी सूचना

गोरखपुर। कैंट थाना क्षेत्र में स्थित जिला परिषद रोड पर एक सनसनीखेज मामला सामने आया है, जहां एमपी बिल्डिंग में स्थित 'एक्सवाईजेड फ्लेक्स प्रिंटिंग' नामक दुकान के अंदर एक युवती का शव बरामद किया गया। घटना से इलाके में हड़कंप मच गया है।
प्राप्त जानकारी के अनुसार, यह दुकान पिछले तीन दिनों से बंद थी,जिससे आसपास के दुकानदारों को पहले ही संदेह हो रहा था। बुधवार को जब दुकान के आसपास से तेज दुर्गंध आने लगी, तो पड़ोसी दुकानदारों ने तुरंत इसकी सूचना पुलिस को दी। सूचना मिलते ही कैंट थाना पुलिस मौके पर पहुंची और दुकान का शटर खोलकर अंदर प्रवेश किया। अंदर का दृश्य देखकर पुलिसकर्मी भी हैरान रह गए, जहां एक युवती का शव पड़ा हुआ मिला।
शव की स्थिति से अंदाजा लगाया जा रहा है कि उसकी मृत्यु कई दिन पहले हो चुकी थी। पुलिस ने मौके का मुआयना कर शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया है। फिलहाल युवती की पहचान और मौत के कारणों का पता लगाया जा रहा है। पुलिस आसपास के लोगों से पूछताछ कर रही है और मामले की गहन जांच जारी है।

गाजीपुर समाचार

पेड़ से लटकता मिला युवक का शव

पड़ाव। मुगलसराय कोतवाली क्षेत्र के कटेसर इलाके में मंगलवार को एक अज्ञात युवक का शव संदिग्ध परिस्थितियों में पेड़ से लटकता मिला। सूचना पर पुलिस मौके पर पहुंची और शव को कब्जे में लेकर जांच शुरू कर दी। युवक का शव बबूल के पेड़ पर पतली रस्सी के सहारे लटकता हुआ पाया गया। घटना की सूचना पर जलीलपुर चौकी प्रभारी समेत पुलिस टीम मौके पर पहुंची और आसपास के लोगों से पूछताछ की। पुलिस के मुताबिक मृतक की उम्र 25 से 30 वर्ष के बीच प्रतीत हो रही है। युवक के हाथ और गले में सफेद धातु का कड़ा व सिकड़ी मिली है। वहीं, हाथ पर 'चिन्नम्मा' नाम का टैटू भी है, जिससे उसके दक्षिण भारतीय होने की आशंका है। पुलिस शव को पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया गया है और उसकी शिनाख्त कराने की कोशिश कर रही है। थानाध्यक्ष विजय प्रताप ने बताया कि फिलहाल युवक की पहचान और मौत के कारणों का पता लगाने के लिए जांच जारी है।

मीरजापुर समाचार

डॉ भीमराव अम्बेडकर का जीवन संघर्ष उज्जवल भविष्य प्रशस्त करता है –जिलाधिकारी

मीरजापुर। भारत रत्न डॉ भीमराव अम्बेडकर जी के 135वीं जयंती के अवसर पर जनपद के सभी सरकारी व गैर सरकारी कार्यालयों मे भव्य कार्यक्रम आयोजित कर मनाई गई। आयुक्त कार्यालय सभागार में आयोजित भव्य कार्यक्रम में मण्डलायुक्त राजेष प्रकाष, अपर आयुक्त न्यायिक डॉ विश्राम व अधिवक्ताओ के द्वारा भारतीय सविधान के षिल्पी डॉ भीमराव अम्बेडकर के चित्र पर माल्यार्पण कर श्रद्धासुमन अर्पित किया गया। कार्यक्रम में मण्डलायुक्त ने राजेष प्रकाष ने डॉ भीमराव अम्बेडकर जी को बहुआयामी, प्रतिभा के धनी बताते हुए उन्हें उत्कृष्ठ, बुद्धजीवी प्रकाण्ड विद्धान, कानून विधि व अर्थशास्त्री, जन नायक थे। उन्होंने कहा कि डॉ भीमराव अम्बेडकर समता, बंधुता, शिक्षा व न्याय में समानता व सबका साथ सबका विकास की दिशा में पूरे देश को कार्य करने का संदेश दिया। उन्होंने सामा. जिक आर्थिक और राजनीतिक क्षेत्रों लोकतंत्र की वकालत कर भारत को एक मजबूत राष्ट्र के निर्माण में अपना योगदान दिया। आज हम सभी व्यक्ति अधिकारी व कर्मचारी जो जिस पद पर है उसका कर्तव्य बनता है कि डॉ भीमराव अम्बेडकर जी के दिखाए गए मार्गो को प्रषस्त करे और देश को विक. सित भारत की दिशा में कार्य करे ताकि उनके सपनो को साकार किया जा सके। इस अवसर पर अपर आयुक्त न्यायिक डॉ विश्राम ने कहा कि डॉ भीमराव अम्बेडकर सोशितो व गरीबों के मुक्तिदाता थे। कार्यक्रम में वरिष्ठ अधिवक्ताओं के साथ–साथ आयुक्त कार्यालय के कर्मचारियो के द्वारा अपने विचार व्यक्त किए गए। कार्यक्रम का संचालन श्री राजेन्द्र तिवारी उर्फ लल्लू तिवारी ने किया। डॉ भीमराव अम्बेडकर के 135वीं जयंती के अवसर पर कलेक्ट्रेट सभागार में आयोजित कार्यक्रम में जिलाधिकारी पवन कुमार गंग. वार, अपर जिलाधिकारी वि0/रा0 अजय कुमार सिंह, भू0/रा0 देवेन्द्र प्रताप सिंह, नमामि गंगे विजेता, नगर मजिस्ट्रेट अविनाश सिंह, उप जिला मजिस्ट्रेट संजीव यादव, जिला सूचना अधिकारी ओम प्रकाष उपाध्याय एवं कलेक्ट्रेट सभी अधिकारियों, कर्मचारियों के द्वारा बाबा साहब डॉ भीमराव अम्बेडकर जी के चित्र पर माल्यार्पण कर उन्हें नमन किया गया।

भदोही समाचार

डॉ. अश्वनी अध्यक्ष और कोषाध्यक्ष बने डॉ. राजकुमार

भदोही। नेशनल इंटीग्रेटेड मेडिकल एसोसिएशन (नीमा) की सोमवार की देर शाम कंसापुर स्थित एक निजी प्रतिष्ठान में हुई बैठक में भदोही शाखा के नए पदाधिकारियों का चयन किया गया।
इसमें डॉ. अश्विनी कुमार मौर्य को अध्यक्ष और डॉ. राजकुमार को कोषाध्यक्ष मनोनीत किया गया। मुख्य अतिथि डॉ. शैलेश राय ने कहा कि चिकित्सा के क्षेत्र में नीमा की अलग पहचान है। नीमा के चिकित्सक स्वास्थ्य के क्षेत्र में सरकार के निर्देशन में समाज की सेवा कर रहे हैं।
उन्होंने डॉ. एके मौर्य को अगला अध्यक्ष बनाने की घोषणा की। इसमें डॉ. एलसी अग्रहरि व डॉ. सुजीत बिंद को उपाध्यक्ष, डॉ. एमसी गुप्ता को सचिव, डॉ. राजकुमार यादव को कोषाध्यक्ष मनोनीत किया गया।
कार्यकारिणी में डॉ. साकिब अंसारी, डॉ. मनोज पाठक, डॉ. भीम सिंह, डॉ. सुरेंद्र मिश्रा, डॉ. चंदन राय, डॉ. मनोज चौहान, डॉ. आशीष विश्वकर्मा, डॉ. आरन यादव, डॉ. एआर वर्मा को शामिल किया गया है। इस मौके पर डॉ. एसपी गुप्ता, डॉ. अजय बरनवाल, डॉ. एएन सिंह, डॉ. राजेंद्र मौर्य, डॉ. एमके पटेल, डॉ. अनिल श्रीवास्तव, डॉ. एके यादव, डॉ. रत्नेश पांडेय, डॉ. त्रिभुवन नाथ आदि रहे।

प्रयागराज समाचार

असिस्टेंट प्रोफेसर भर्ती परीक्षा 18-19 अप्रैल कोः82,876 अभ्यर्थी शामिल होंगे

प्रयागराज। उत्तर प्रदेश शिक्षा सेवा चयन आयोग ने प्रदेश में असिस्टेंट प्रोफेसर भर्ती परीक्षा की तैयारियां पूरी कर ली हैं। यह महत्वपूर्ण परीक्षा आगामी 18 और 19 अप्रैल को राज्य के छह प्रमुख शहरों प्रयागराज, वाराणसी, आगरा, गोरखपुर, लखनऊ और मेरठ में आयोजित की जाएगी। इस परीक्षा में कुल 82,876 अभ्यर्थी शामिल होंगे।
आयोग के अनुसार परीक्षा दो दिनों तक दो-दो पालियों में चलेगी। 18 अप्रैल को प्रथम पाली में 20,746 और द्वितीय पाली में 20,883 अभ्यर्थी बैठेंगे। वहीं, 19 अप्रैल को प्रथम पाली में 20,649 और दूसरी पाली में 20,598 अभ्यर्थी अपनी उपस्थिति दर्ज कराएंगे। प्रयागराज के 10 केंद्रों पर दोनों दिनों में लगभग 15,600 से अधिक अभ्यर्थी। सर्वाधिक 11 परीक्षा केंद्र गोरखपुर में बनाए गए हैं, जबकि मेरठ में 9, वाराणसी व लखनऊ में 8-8 और आगरा में 7 केंद्र निर्धारित किए गए हैं। परीक्षा की शुचिता बनाए रखने के लिए आयोग ने कड़े सुरक्षा इंतजाम किए हैं। आयोग के उपसचिव संजय कुमार सिंह ने बताया कि पहली बार परीक्षा की निगरानी के लिए एक अत्याधुनिक इंटीग्रेटेड कमांड कंट्रोल रूम स्थापित किया गया है। सभी केंद्रों की निगरानी एआई (ॅंद) कैमरों के माध्यम से की जाएगी। इसके अतिरिक्त, अभ्यर्थियों की बायोमेट्रिक उपस्थिति और सत्यापन का सीधा प्रसारण व रिकॉर्डिंग आयोग के पास सुरक्षित रहेगी, ताकि किसी भी प्रकार की गड़बड़ी को रोका जा सके।

प्रयागराज में बेकरी व्यवसायी के सुसाइड में नया मोड़

प्रयागराज। खुल्दाबाद क्षेत्र में 10 दिन पहले एक बेकरी व्यवसायी की आत्महत्या के मामले में नया मोड़ सामने आया है। मृतक की पत्नी ने आरोप लगाया है कि उनके पति ने ब्लैकमेलिंग से तंग आकर ट्रेन के सामने कूदकर जान दे दी। पत्नी के अनुसार, उनके जेठ ने उनका अश्लील वीडियो बना लिया था और उसी के जरिए वह अपनी पत्नी व भाई के साथ मिलकर लगातार ब्लैकमेल कर रहे थे। पुलिस ने तहरीर के आधार पर मामला दर्ज कर लिया है और आरोपी दंपति को गिरफ्तार कर जेल भेज दिया है। थाना करैली क्षेत्र की रहने वाली महिला ने बताया कि वह शम्स नगर, करैली की निवासी है। उसके पति बेकरी का पैतृक व्यवसाय करते थे। ससुर को उनपर पूरा भरोसा था, इसलिए उन्होंने व्यवसाय की पूरी जिम्मेदारी उनके पति को सौंप दी थी। इसी बात को लेकर पति के भाई नफीस अंसारी, अनीस अंसारी और नफीस की पत्नी हुमा उनसे रंजिश रखने लगे थे।

लाइफ मंत्र

महादेव क्यों कहलाए अर्धनारीश्वर? जानिए शिव-शक्ति के मिलन और 8 महा-सिद्धियों का गुप्त रहस्य

हिंदू धर्म में भगवान शिव के अनेक स्वरूपों की पूजा होती है, लेकिन अर्धनारीश्वर स्वरूप सबसे विशिष्ट और गहरा अर्थ रखने वाला माना जाता है। यह स्वरूप केवल एक प्रतिमा नहीं, बल्कि ब्रह्मांड के उस संतुलन का प्रतीक है जहां पुरुष और प्रकृति एक-दूसरे में समाहित हैं। तो आइए जानते हैं इस अद्भुत अवतार के पीछे की पौराणिक कथा और देवी से प्राप्त उन 8 महा-सिद्धियों का रहस्य।

अर्धनारीश्वर स्वरूप की कथाः जब सृष्टि को मिली पूर्णता

पौराणिक कथाओं के अनुसार, जब ब्रह्मा जी ने सृष्टि की रचना शुरू की, तो उन्होंने केवल 'पुरुष' तत्वों का निर्माण किया। काफी समय बीतने के बाद भी सृष्टि का विस्तार नहीं हो पा रहा था क्योंकि प्रजनन की प्रक्रिया शुरू नहीं हुई थी। ब्रह्मा जी चिंतित होकर महादेव की शरण में गए और उनसे मैथुनी सृष्टि का मार्ग पूछा। ब्रह्मा जी की तपस्या से प्रसन्न होकर महादेव अर्धनारीश्वर रूप में प्रकट हुए। उनके शरीर का दाहिना भाग साक्षात 'शिव' था और बायां भाग आदि शक्ति पार्वती। इस रूप के दर्शन देकर महादेव ने यह संदेश दिया कि पुरुष और स्त्री एक-दूसरे के पूरक हैं और उनके मिलन के बिना सृजन संभव नहीं है। इसके बाद देवी शक्ति ने ब्रह्मा जी को अपनी शक्तियों से एक अन्य नारी स्वरूप प्रदान किया, जिससे संसार का विस्तार शुरू हुआ।

शक्ति से प्राप्त 8 महा-सिद्धियों का रहस्य

भगवान शिव को 'सिद्धेश्वर' भी कहा जाता है। मान्यता है कि जब महादेव ने शक्ति को अपने शरीर के आधे भाग में स्वीकार किया, तब उन्हें देवी के माध्यम से आठ महा-सिद्धियां प्राप्त हुईं। ये सिद्धियां ही महादेव को सर्वशक्तिमान बनाती हैं।

अणिमाः अपने शरीर को अणु के समान सूक्ष्म (छोटा) कर लेने की शक्ति।

महिमाः शरीर को असीमित रूप से विशाल और बड़ा बना लेने की क्षमता।

गरिमाः अपने शरीर के भार को अनंत गुना भारी कर लेने की शक्ति।

लघिमाः शरीर को इतना हल्का बना लेना कि वह हवा में उड़ सके या पानी पर चल सके।

प्राप्तिः बिना किसी बाधा के किसी भी स्थान पर पहुंच जाना और इच्छित वस्तु प्राप्त कर लेना।

प्राकाम्यः मन की हर इच्छा को तुरंत पूर्ण कर लेने की सामर्थ्य।

ईशित्वः ब्रह्मांड की सभी वस्तुओं और जीवों पर पूर्ण आधिपत्य और नियंत्रण।

वशित्वः किसी को भी वश में करने या पराजित करने की अजेय शक्ति।

अर्धनारीश्वर स्वरूप का आध्यात्मिक संदेश

समानता का प्रतीकः यह स्वरूप सिखाता है कि शिव और शक्ति अलग नहीं हैं। शक्ति के बिना शिव 'शव' समान हैं और शिव के बिना शक्ति आधारहीन।

भीतर का संतुलनः हर मनुष्य के भीतर भी शिव और शक्ति दोनों वास करते हैं। जब इन दोनों का संतुलन होता है, तभी व्यक्ति आत्म-साक्षात्कार कर पाता है।

सम्मान की भावनाः यह अवतार समाज को संदेश देता है कि स्त्री और पुरुष का दर्जा एक समान है, न कोई श्रेष्ठ है, न कोई निम्न।

Diabetes और Fatty Liver का रामबाण! Diet में शामिल करें कटहल-क्विनोआ के ये 2 Superfood Deešs

अगर हम अपनी डाइट में पौष्टिक और फाइबर वाली चीजों की मात्रा को बढ़ाते हैं, तो इससे न सिर्फ शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है, बल्कि कई बीमारियों का भी खतरा कम हो सकता है। अच्छी सेहत के लिए लाइफस्टाइल में और खानपान में सुधार की सबसे ज्यादा जरूरत होती है। हम जो भी खाते हैं या हमारी जैसी लाइफस्टाइल है, उसका सेहत पर सीधा असर होता है। यही वजह है कि हेल्थ एक्सपर्ट भी लोगों को अपनी दिनचर्या सही रखने की सलाह देते हैं। हेल्थ एक्सपर्ट के मुताबिक रिफाइंड आटा यानी मैदा, प्रोसेस्ड फूड, नमक और चीनी वाली चीजों का अधिक सेवन किया जाता है, जिससे डायबिटीज, मोटापा, हाई बीपी और हृदय रोगों का खतरा भी तेजी से बढ़ता है। क्योंकि शारीरिक निष्क्रियता और असंतुलित आहार दुनियाभर में होने वाली क्रॉनिक बीमारियों के प्रमुख कारण है। अगर हम अपनी डाइट में पौष्टिक और फाइबर वाली चीजों की मात्रा को बढ़ाते हैं, तो इससे न सिर्फ शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है, बल्कि कई बीमारियों का भी खतरा कम हो सकता है। जब खानपान में सुधार की बात होती है, तो लोगों के मन में एक सवाल यह भी होता है कि सेहत के लिए कौन सा आटा अच्छा है।

सेहत के लिए कौन सा आटा अच्छा

भारत में गेहूं का आटा सबसे ज्यादा इस्तेमाल किया जाता है। इसमें फाइबर, कार्बोहाइड्रेट्स, आयरन और विटामिन बी जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं। साबुत गेहूं का आटा पाचन को बेहतर करने और ऊर्जा देने में मदद करता है। लेकिन पिछले कुछ सालों में अन्य तरह के आटे की मांग भी तेजी से बढ़ गई है। पारंपरिक गेहूं के आटे के अलावा आजकल हरे कटहल का आटा और क्विनोआ का आटा भी लोग इस्तेमाल में ला रहे हैं। यह दोनों ऑप्शन पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं। यह उन लोगों के लिए खासतौर पर फायदेमंद हैं, जो ब्लड शुगर, पाचन या वजन से जुड़ी समस्याओं से जूझ रहे हैं।

क्विनोआ का आटा

यह एक स्वास्थ्यवर्धन बीज है, यह कई पोषक तत्वों से भरपूर होता है। इसलिए इसको सुपरफूड माना जाता है। क्विनोआ में फाइबर, मैग्नीशियम, आयरन, पोटैशियम, अमीनो एसिड, मैंगनीज, फॉस्फोरस, विटाबिन बी और फोलेट पाया जाता है। इसमें मौजूद अमीनो एसिड मांसपेशियों की मरम्मत करने और इसके विकास में अहम भूमिका निभाता है। क्विनोआ में फाइबर की मात्रा अधिक होती है, जो पेट को लंबे समय तक भरा महसूस कराता है। जिससे आप बार-बार खाने से बच जाते हैं।

जानिए ये फायदे

क्विनोआ के आटे में पोटेशियम और ओमेगा-3 फैटी एसिड पाया जाता है, जो बीपी को कंट्रोल करने के साथ बैड कोलेस्ट्रॉल को भी कम करता है। क्विनोआ में मौजूद मैग्नीशियम, विटामिन बी, आयरन और फॉस्फोरस एनीमिया को रोकने में मदद करते हैं।

हरे कटहल का आटा

मधुमेह रोगियों में प्लाज्मा शर्करा के लेवल को कम करने और ग्लाइकोसिलेटेड हीमोग्लोबिन को कंट्रोल करने में कटहल का आटा काफी कारगर माना गया था। ग्लाइकोसिलेटेड हीमोग्लोबिन का बढ़ना डायबिटीज का संकेत माना जाता है। टाइप-2 डायबिटीज को कंट्रोल करने वाले पेटेंटेड हरे कटहल के आटे पर नैदानिक परीक्षण में इसको मोटापे और फैटी लिवर को रोकने में कारगर बताया गया था।

पेट में गैस का 'गुब्बारा'? यह Magic Drink सिर्फ 2 मिनट में देगा Instant Relief

पेट में फंसी गैस और ब्लोटिंग से तुरंत राहत पाने के लिए दवाओं की जगह अपनाएं यह असरदार देसी ड्रिंक। नींबू, हींग और काली मिर्च से बना यह घरेलू उपाय सिर्फ 2 मिनट में पाचन सुधारकर पेट की तकलीफ दूर करता है।

बिजी लाइफस्टाइल और गलत खानपान के कारण कई बार हम सभी पेट संबंधित परेशनियों से गुजरना पड़ता है। एसिडिटी, ब्लोटिंग, गैस इन सभी समस्याओं से हम सभी कभी न कभी जरुरत महसूस करते हैं। खाना खाने के बाद अचानक से पेट टाइट हो जाना, डकार न आना या असहज महसूस होना ये सभी डाइजेशन की गड़बड़ी का संकेत होता है।

इन परेशनियों के चक्कर में कई लोग तो दवाओं का सेवन करने लग जाते हैं, हर बार दवा लेना भी ठीक नहीं होता है।

अब आपकी किचन में ही इसका असान और असरदार इलाज छिपा हुआ है। इस लेख में हम आपको ऐसी देसी ड्रिंक के बारे में बताने जा रहे है, जो गैस से तुरंत आराम देती है।

गैस दूर करने वाले ड्रिंक की सामग्री

- नींबू का रस- 1/2
- हींग- 1 चुटकी
- काली मिर्च- 1 चुटकी
- गुनगुना पानी- 1/2 कप

गैस के लिए मैजिक ड्रिंक कैसे बनाएं और पिएं?

- इसे बनाने के लिए सभी चीजों को अच्छी तरह से मिलाएं।
- धीरे-धीरे छोटे घूंट में पिएं।
- इसे खाने के बाद या जब भी गैस महसूस हो, तब इसका सेवन कर सकते हैं।

ये ड्रिंक कैसे काम करती है?

- यह ड्रिंक फंसी हुई गैस को बाहर निकालती है।
- पेट की सूजन और भारीपन कम करती है।
- डाइजेशन को तुरंत एक्टिव करती है।

ड्रिंक में मौजूद चीजों के फायदे

- गुनगुने पानी के साथ नींबू का रस लेने से ब्लोटिंग की समस्या कम होती है। यह डाइजेस्टिव जूस को बढ़ाता, इसके साथ ही फैट के डाइजेशन को आसान बनाता है और शरीर को हाइड्रेट रखने में मदद करता है।
- गर्म पानी पीन से ब्लोटिंग के लिए आसान और नेचुरल उपाय है। यह डाइजेशन को बेहतर करता है। यह आंतों की मसल्स को रिलैक्स करता है और गुब्बारे की तरह फूली गैस को बाहर निकालता है।
- आयुर्वेद में हींग को गैस, अपच और ब्लोटिंग के लिए पारंपरिक उपाय है क्योंकि यह पेट में अग्नि को बढ़ाती है। यह एकदम कर्मिनेटिव की तरह काम करता है, डाइजेशन एंजाइम्स को एक्टिव करता है और पेट में फंसी गैस से राहत दिलाता है।
- काली मिर्च डाइजेशन को बेहतर बनाती है और ब्लोटिंग को कम करती है। इसमें मौजूद पिपेरिन डाइजेशन एंजाइम्स को बढ़ाता है, प्रोटीन को तोड़ता है और गैस कम करता है।
- इसके साथ ही यह हल्के मूत्रवर्धक की तरह काम करके शरीर में पानी की अतिरिक्त मात्रा को भी कम करता है। इसका अधिक मात्रा में सेवन करने से आपको पेट में जलन हो सकती है।

गोंद कतीरा बन सकता है 'जहर', इन 3 लोगों के लिए हैं गंभीर Side Effects

गर्मी में ठंडक देने वाला गोंद कतीरा सेहत के लिए हर किसी के लिए फायदेमंद नहीं है, खासकर पीरियड्स, लो ब्लड प्रेशर और आईबीएस (IBS) से पीड़ित लोगों को इसके सेवन से बचना चाहिए क्योंकि इसकी ठंडी तासीर उनकी समस्याएं बढ़ा सकती है। धीरे-धीरे तापमान बढ़ रहा है। भीषण गर्मी और लू से बचने को लिए लोग आयुर्वेद या फिर दादी-नानी के नुस्खों को जरुर अपनाते हैं।

इन्हीं में से एक है गोंद कतीरा, जो अपनी कूलिंग प्रॉपर्टीज के लिए जाना जाता है। कई लोग गर्मियों में गोंद कातीरा का सेवन करते हैं लेकिन यह सबके लिए फायदेमंद नहीं है। आइए आपको बताते हैं गोंद कतीरा किन लोगों के लिए नुकसानदायक होता है। आइए आपको गोंद कतीरा खाना सेहत पर भारी पड़ सकता है।

किन लोगों के लिए गोंद कतीरा नुकसानदायक है

पीरियड्स के दौरान

पीरियड्स के समय महिलाओं को गोंद कतीरा का सेवन करने से परहेज करना चाहिए, खासकर अगर उन्हें पहले से ही ज्यादा दर्द या ऐंठन की समस्या रहती हो। इसकी प्रकृति अत्यधिक ठंडी मानी जाती है, जो शरीर का तापमान जरूरत से ज्यादा कम कर सकती है। ऐसे में पेट दर्द, क्रैम्प्स या ब्लीडिंग से जुड़ी परेशानियां और बढ़ सकती हैं।

लो ब्लड प्रेशर की समस्या

जिन लोगों का ब्लड प्रेशर अक्सर कम रहता है, उन्हें गोंद कतीरा का सेवन सोच-समझकर करना चाहिए। इसकी ठंडी तासीर के कारण लो बीपी वालों को आलस, चक्कर या अधिक कमजोरी जैसी समस्याएं महसूस हो सकती हैं।

आईबीएस (IBS) और ब्लोटिंग

भले ही यह कब्ज से राहत देने में मदद करता है, लेकिन अगर आपको अक्सर पेट फूलने या इरिटेबल बॉवेल सिंड्रोम की समस्या रहती है, तो इसका सेवन आपके लिए दिक्कत बढ़ा सकता है। कुछ स्थितियों में यह पाचन बेहतर करने की बजाय पेट में गैस, भारीपन या असहजता पैदा कर सकता है।

क्या है गोंद कतीरा खाने का सही तरीका?

- गोंद कतीरा को कभी भी सूखा नहीं खाना चाहिए। इसे रात भर या कम से कम 7-8 घंटे पानी में भिगोकर रखें जब तक कि यह फूलकर क्रिस्टल जेली जैसा न हो जाए।
- जब आप इसका सेवन करें तो दिनभर खूब पानी पिए, क्योंकि यह फाइबर सोखता है। पानी कम पीने पर यह आंतों में फंसकर कब्ज पैदा कर सकता है।
- दिन में एक बार 1 से 2 चम्मच भीगा हुआ गोंद कतीरा काफी है।

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
पताः 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 सुविधाएंः पेट में दर्द, उल्टी, गैस्ट्रिक अल्सर,खूनी उल्टी, कब्ज, मल में रक्त, रक्तस्त्रावी, आईबीएस, आईबीडी, हेपेटाइटिस, पीलिया, लिवर सिरोसिस, लिवर एब्सेस, गैल स्टोन उपचार, अल्सर, आमाश्य में छाला, अन्दरूनी रक्तस्त्राव और एंडोस्कोपी व कोलोनोस्कोपी।
परामर्श समयः 08:30 से 04:00 बजे तक
डॉ. शेखर पूरी
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
डी.63/13ए-5 अन्नपूर्णा कालोनी महमूरगंज, वाराणसी (नियर पासपोर्ट ऑफिस)
OPD Time 12 Pm to 2 Pm
Mob: 8957650464

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, आर्थ्रोस्कोपी (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
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
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