... सिर्फ सच का साथ

जनमुख

वाराणसी, बुधवार, 10 जून-2026

राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक

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

● वर्ष -43 ● अंक 240 ● पृष्ठ 8 ● मूल्य 2 रुपया

टीएमसी में भगदड़ जारी

अन्दुरूनी कलह सतह पर : सांसद सुष्मिता देव ने भी दिया इस्तीफा

● मुख्य सचेतक रहे सुखेंदु शेखर रॉय पहले ही पार्टी छोड़ चुके

नई दिल्ली। तृणमूल कांग्रेस में जारी अंदरूनी संकट अब और गहरा होता दिखाई दे रहा है। पार्टी की राज्यसभा सांसद सुष्मिता देव ने अपने पद से इस्तीफा देकर ममता बनर्जी खेमे को एक और बड़ा झटका दे दिया है। पिछले कुछ दिनों से पार्टी के भीतर बगावत की खबरें लगातार सामने आ रही थीं और अब सुष्मिता देव के इस्तीफे ने इस संकट को और गंभीर बना दिया है। इससे पहले तृणमूल के वरिष्ठ नेता और राज्यसभा में लंबे समय तक पार्टी के मुख्य सचेतक रहे सुखेंदु शेखर रॉय भी पार्टी छोड़ चुके हैं। लगातार हो रहे इस्तीफों से साफ संकेत मिल रहे हैं कि तृणमूल कांग्रेस के अंदर असंतोष तेजी से बढ़ रहा है। असम के सिलचर से पूर्व लोकसभा सांसद रहीं सुष्मिता देव ने बुधवार को राज्यसभा सदस्य पद से इस्तीफा दे दिया। उन्होंने राज्यसभा के सभापति सीपी राधाकृष्णन को पत्र लिखकर अपना इस्तीफा तत्काल प्रभाव से स्वीकार करने की मांग की। हालांकि उन्होंने अपने इस्तीफे की विस्तृत वजह सार्वजनिक तौर पर नहीं बताई है, लेकिन इसे तृणमूल कांग्रेस में बढ़ती बगावत से जोड़कर देखा जा रहा है। सुष्मिता देव पहले कांग्रेस में थीं। 2019 लोकसभा चुनाव हारने के बाद उन्होंने कांग्रेस छोड़ दी थी और 2021 में तृणमूल कांग्रेस में शामिल हुई थीं। पार्टी में आने के बाद उन्हें राष्ट्रीय प्रवक्ता बनाया गया और बाद में राज्यसभा भेजा गया। ऐसे में उनका अचानक इस्तीफा ममता बनर्जी के लिए राजनीतिक झटका माना जा रहा है।

सयोनी घोष भी बदलेंगी पाला!

नई दिल्ली। पश्चिम बंगाल विधानसभा चुनाव 2026 में राज्य की सत्ता गंवाने के बाद तृणमूल कांग्रेस (टीएमसी) की अध्यक्ष ममता बनर्जी को लगातार झटके पर झटके लग रहे हैं। बुधवार को तृणमूल कांग्रेस के अंदर संकट और गहरा गया क्योंकि अब खबर है कि जादवपुर लोकसभा सांसद सयोनी घोष भी बागी गुट में शामिल हो गईं हैं। हालांकि, सयानी घोष सोशल मीडिया पर एक्टिव रहती हैं सयोनी घोष ने काकोली घोष दस्तीदार से संपर्क किया, अलग हुए गुट को अपना समर्थन दिया और उस गुट के समर्थन वाले दस्तावेजों पर हस्ताक्षर किए। यह घटनाक्रम ऐसे समय में हुआ है जब ममता बनर्जी के नेतृत्व वाली पार्टी पहले से ही अपनी सबसे बड़ी अंदरूनी बगावत का सामना कर रही है। कई सांसद पार्टी नेतृत्व पर सवाल उठा रहे हैं और बागी गुट के साथ जुड़ रहे हैं।

उरी में एलओसी के पास धमाका सेना के दो जवान बलिदान

श्रीनगर। उरी के कमलकोट में नियंत्रण रेखा (LoC) के पास धमाके की खबर सामने आई है। इस ब्लास्ट में सेना के दो जवान बलिदान हो गए। मंगलवार देर शाम उरी के कमलकोट में लाइन ऑफ़ कंट्रोल (LoC) के पास हुए एक अचानक धमाके में सेना के दो जवान गंभीर रूप से घायल हो गए और बाद में उनकी मौत हो गई। बलिदानी जवानों की पहचान महाराष्ट्र के ऐरोली के रहने वाले चव्हाण विक्रम बालकृष्ण और महाराष्ट्र के सतारा जिले की कराड तहसील के शाहपुर के रहने वाले अर्जुन जाधव राजेंद्र के तौर पर हुई है। इस घटना में दोनों जवान गंभीर रूप से घायल हो गए थे और उन्हें इलाज के लिए श्रीनगर के बादामीबाग स्थित 92 बेस हॉस्पिटल ले जाया गया था। बाद में इलाज के दौरान उनकी मौत हो गई।

अनिल अंबानी पर काला धन अधिनियम के तहत होने वाली कार्रवाई रोक दी गयी

मुंबई। उद्योगपति अनिल अंबानी को बॉम्बे हाई कोर्ट ने बड़ी राहत दी है। अदालत ने उन्हें काला धन अधिनियम के तहत उन पर मुकदमा चलाने और जुर्माने जैसी दंडात्मक कार्रवाई से अंतरिम सुरक्षा प्रदान की है। अंबानी ने अपनी याचिका में इस अधिनियम के कुछ प्रावधानों की संवैधानिक वैधता को चुनौती दी है। उनकी याचिका को उच्च न्यायालय ने स्वीकार कर लिया है। न्यायमूर्ति बीपी कोलाबावाला और न्यायमूर्ति फिरदौस पूनीवाला की पीठ ने यह आदेश दिया। पीठ ने नोट किया कि इस अधिनियम के खिलाफ अन्य याचिकाएं भी दायर की गई हैं। अदालत ने अंबानी की याचिका को स्वीकार कर लिया है। उच्च न्यायालय ने केंद्र सरकार को इस याचिका के जवाब में अपना हलफनामा दाखिल करने का निर्देश दिया है। अदालत ने यह भी कहा कि अंबानी के खिलाफ एक मूल्यांकन आदेश पहले ही पारित हो चुका है। उच्च न्यायालय ने स्पष्ट किया कि याचिका के अंतिम निपटारे तक अंबानी के खिलाफ कोई दंडात्मक कार्रवाई नहीं की जाएगी। इसमें अभियोजन और जुर्माना भी शामिल है।

गुजरात में सीएम ऑफिस को बम से उड़ाने की धमकी, मचा हड़कंप

नई दिल्ली। गुजरात के मुख्यमंत्री कार्यालय अहमदाबाद म्युनिसिपल कॉर्पोरेशन और RSS ऑफिस को बम से उड़ाने की धमकी वाले ईमेल मिलने के बाद सुरक्षा एजेंसियों को अलर्ट कर दिया गया है। एक अनजान सोर्स से भेजे गए इस ईमेल में आज दोपहर 1:11 बजे से शाम 5:11 बजे के बीच अलग-अलग जगहों पर धमाके करने की चेतावनी दी गई थी। एहतियात के तौर पर दानापीठ स्थित AMC हेड ऑफिस को खाली करा लिया गया है और पुलिस व साइबर क्राइम टीमों ने इस गंभीर मामले की जांच तेज कर दी है।

सोनिया-ममता की मुलाकात के बाद अब राहुल-अभिषेक बनर्जी के बीच अहम बैठक

नई दिल्ली। लोकसभा में विपक्ष के नेता राहुल गांधी और तृणमूल कांग्रेस के राष्ट्रीय महासचिव अभिषेक बनर्जी ने बुधवार को नई दिल्ली में मुलाकात की। यह बैठक 10 जनपथ पर हुई। विपक्षी गठबंधन 'इंडिया' के बीच तालमेल बढ़ाने और एकता बनाए रखने की कोशिशों के तहत यह मुलाकात काफी अहम मानी जा रही है। यह बैठक ममता बनर्जी और सोनिया गांधी की मुलाकात के ठीक एक दिन बाद हुई है। मंगलवार को ममता बनर्जी ने सोनिया गांधी के आवास पर जाकर उनसे बात की थी। उस दौरान दोनों नेताओं ने विपक्षी गठबंधन को और ज्यादा मजबूत करने के रास्तों पर चर्चा की थी। सूत्रों का कहना है कि राहुल और अभिषेक बनर्जी की यह मुलाकात इस हफ्ते दिल्ली में हुई 'इंडिया' गठबंधन की बैठक का ही हिस्सा है। उस

पंचायत चुनाव के लिए अंतिम मतदाता सूची जारी

● मतदाताओं को नौ अंकों का नया स्टेट वोटर नंबर

लखनऊ। राज्य निर्वाचन आयोग ने त्रिस्तरीय पंचायत चुनाव की मतदाता सूची का अंतिम प्रकाशन बुधवार को कर दिया है। जिलों में जिला स्तर पर मतदाता सूची प्रकाशित की गई है। आयोग ने 23 दिसंबर को अंतिम मतदाता सूची जारी की थी, जिसमें 12.69 करोड़ मतदाता दर्ज किए गए थे। आयोग ने जिला स्तर पर मतदाता सूची प्रकाशित कर दी है। उत्तर प्रदेश पंचायत चुनाव के लिए राज्य निर्वाचन आयोग ने जिला स्तर पर अंतिम मतदाता सूची जारी कर दी है। जिला स्तर पर मतदाता सूची प्रकाशित की गई है। पंचायत चुनाव की मतदाता सूची हर जिले में डीएम जारी कर रहे हैं। राज्य निर्वाचन आयोग आंकड़े कंपाइल करेगा। दावे और आपत्तियों के निस्तारण के बाद सूची को अंतिम रूप दिया गया है। इस बार मतदाताओं को नौ अंकों का नया स्टेट वोटर नंबर भी दिया गया है, जिससे पहचान और चुनावी प्रबंधन की प्रक्रिया अधिक व्यवस्थित होगी।

बस और ट्रक की टक्कर में 17 घायल

बहराइच। बहराइच-सीतापुर हाईवे पर मंगलवार की मध्य रात्रि रोडवेज बस व ट्रक की आमने-सामने टक्कर हो गई। भीषण सड़क हादसे में 17 लोग घायल हो गए जिसमें दो की हालत नाजुक बताई जा रही है। सूचना पाकर एसपी विश्वजीत श्रीवास्तव व एएसपी दुर्गा प्रसाद तिवारी ने मौके पर पहुंच घटना का जायजा लिया। रुपईडीहा डिपो की बस सीतापुर से सवारियों को लेकर जिला मुख्यालय जा रहीं थी। गदामार खुर्द गांव के निकट विपरीत दिशा से आ रहे भूसी लदे ट्रक से आमने-सामने भिड़ंत हो गई। बस में तकरीबन 35 लोग सवार थे।

डबल इंजन की सरकार में जनता पर दोहरी मार

मोदी के रिकॉर्ड कार्यकाल पर कांग्रेस हमलावर

● अमृतकाल और विकास के दावों पर भी उठाए सवाल

नई दिल्ली। भाजपा देशभर में मोदी सरकार के 12 साल पूरे होने पर कार्यक्रम आयोजित कर रही है। पार्टी अपनी उपलब्धियों और योजनाओं को जनता तक पहुंचाने में जुटी है। वहीं कांग्रेस लगातार बेरोजगारी, महंगाई और आर्थिक हालात को लेकर सरकार को घेर रही है। भाजपा विकास और बुनियादी ढांचे के काम गिना रही है, जबकि विपक्ष जनता की जेब पर पड़ रहे असर को मुद्दा बना रहा है। केंद्र में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी सरकार के 12 साल पूरे होने पर कांग्रेस ने भाजपा पर बड़ा हमला बोला है। कांग्रेस सांसद रणदीप सुरजेवाला ने कहा कि सरकार 'अमृतकाल' और विकास के दावे कर रही है, लेकिन जमीन पर आम आदमी महंगाई से परेशान है। उन्होंने आरोप लगाया कि पेट्रोल, डीजल, गैस और रोजमर्रा की जरूरत की चीजों की कीमतों ने गरीब और मध्यम वर्ग की कमर तोड़ दी है। सरकार विज्ञापनों में अर्थव्यवस्था चमका रही है, जबकि जनता महंगाई की मार झेल रही है। डबल इंजन सरकार की वजह से जनता पर डबल मार पड़ रही है। ईंधन महंगा होने से परिवहन खर्च बढ़ गया और इसका असर हर चीज की कीमत पर पड़ा। पहले जिस पैसे में पूरे महीने का राशन आ जाता था, अब उसी रकम में कम सामान मिल रहा है। उन्होंने कहा कि महिलाएं खुद बता रही हैं कि अब उन्हें दाल, तेल और चीनी जैसी चीजें कम मात्रा में खरीदनी पड़ रही हैं।

किशोरी से दुष्कर्म के आरोपी इमाम को पुलिस ने मारी गोली

● नापाक मंसूबों को अंजाम देने के लिए मंगाया था पानी

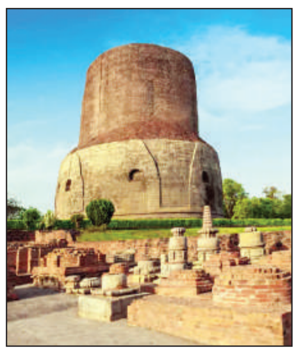
फिरोजाबाद। रामगढ़ की एक मस्जिद में सोमवार दोपहर उर्दू पढ़ने आई 14 वर्षीया किशोरी से दुष्कर्म करने के आरोपित इमाम जाकिर हुसैन को थाना रामगढ़ पुलिस ने बुधवार सुबह नौ बजे मुठभेड़ में गिरफ्तार कर लिया। मुठभेड़ ममता डिग्री कालेज के पास हुई। पुलिस के अनुसार खुद को घिरता देख उसने टीम पर तमंचे से फायरिंग की। जवाबी कार्रवाई में पैर में गोली लगने से वह घायल हो गया। घटना रामगढ़ स्थित जन्नती मस्जिद में दोपहर डेढ़ बजे की बताई गई है। रामगढ़ में रहने वाली 14 वर्षीया किशोरी वहां पढ़ने गई थी। स्वजन के अनुसार पढ़ाई समाप्त होने के बाद अन्य बच्चे चले गए तो इमाम जाकिर ने उससे पीने के लिए पानी मंगाया। वह पानी लेकर गई तभी उसे अपने कमरे में खींच लिया। अब पुलिस खासतौर पर जांच कर रही है कि इमाम के पास तमंचा कहां से आया?

बहरीन में अमेरिकी बेस पर ईरान का हमला, बढ़ा तनाव

● होर्मुज में फिर गहराया संकट

तेहरान। पश्चिम एशिया में अमेरिका और ईरान के बीच तनाव अब खुली सैन्य कार्रवाई तक पहुंचता दिखाई दे रहा है। ईरान ने दावा किया है कि उसने बहरीन में अमेरिकी नौसेना के फिफ्थ फ्लीट मुख्यालय पर ड्रोन हमला किया। इसके कुछ घंटों बाद अमेरिका ने भी जवाबी कार्रवाई की पुष्टि कर दी। अमेरिकी सेंट्रल कमांड यानी सेंटकॉम ने कहा कि अमेरिकी सेना ने ईरान के एयर डिफेंस सिस्टम, रडार साइट्स और ग्राउंड कंट्रोल स्टेशनों पर सटीक हमला किया है। पूरे घटनाक्रम के बाद होर्मुज क्षेत्र में तनाव और बढ़ गया है। सेंटकॉम ने कहा कि एक दिन पहले अमेरिकी सेना का एएच-64 अपाचे हेलीकॉप्टर गिराए जाने के बाद यह हमला किया गया। अमेरिका का दावा है कि ईरान की ओर से क्षेत्र में अमेरिकी सैनिकों और अंतरराष्ट्रीय व्यापारिक जहाजों के लिए खतरा पैदा किया जा रहा था।

जनमुख हिन्दी दैनिक City लाइव
● तापमान अधिकतम : 43.3°C
● तापमान न्यूनतम : 27.0°C
● सूर्योदय : 05.19
● सूर्यास्त : 06.30
वाराणसी, 10 जून, बुधवार-2026 (3)



मुफलिसी में मौत की छलांग

आर्थिक तंगी से क्षुब्ध मजदूर ने ट्रेन के आगे कूदकर दी जान

● घोर निराशा और बेबसी के आलम में उठाया आत्मघाती कदम

वाराणसी। मिर्जामुराद के रखौना गांव स्थित रेल लाइन पर मंगलवार की देर रात अनिल कुमार (42) ने ट्रेन से कटकर आत्महत्या कर ली। मृतक मजदूरी का काम करता था। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया है। आत्महत्या का कारण मुख्य रूप से आर्थिक तंगी बतायी जा रही है। मिर्जामुराद थाना के खजुरी पुलिस चौकी अंतर्गत रखौना गांव निवासी स्व. मुख्तार राम के दो पुत्रों में ज्येष्ठ पुत्र अनिल मजदूरी का काम करता था। उसे शराब पीने की लत भी थी। वह रात को घर पर सोया हुआ था, तभी अचानक चारपाई से उठा और घर के पीछे जाकर रेल लाइन पर ट्रेन से कट गया। शव की पहचान होते ही परिवार में कोहराम मच गया। मृतक के एक पुत्र और एक पुत्री हैं। उसकी पत्नी प्रिया आंगनबाड़ी में सहायिका हैं, अनिल की पारिवारिक स्थिति और उसके जीवन की कठिनाइयों ने इस दुखद घटना को जन्म दिया। बताया जा रहा है कि अनिल का परिवार आर्थिक तंगी से जूझ रहा था, और इसी कारण वह मानसिक तनाव में था। उसकी पत्नी प्रिया ने बताया कि अनिल अक्सर शराब पीकर घर लौटता था, जिससे घर में विवाद बढ़ते थे। अनिल की यह आत्महत्या न केवल उसके परिवार के लिए बल्कि पूरे गांव के लिए एक बड़ा सदमा है।

गोली मारकर किया सुसाइड

वाराणसी। वाराणसी के लंका थाना क्षेत्र के गायत्री नगर में मंगलवार दोपहर युवक ने एक घर में खुद को गोली मार ली। पेशे से पेंटर सोनू यादव श्याम कुंज में पेंटिंग करने आया था। उसका शव कमरे के बाहर लहूलुहान हालात में मिला। उनकी आंखों से आंसू बह रहे थे। गोली सीना चीरते हुए निकल गई, गोली चलने के बाद लोगों की भीड़ जुट गई। देखते-देखते युवक ने दम तोड़ दिया था।

ईयरफोन लगाकर टहल रहा था आ गया ट्रेन की चपेट में

वाराणसी। वाराणसी जिले के लोहता थाना क्षेत्र के गोपालपुर गांव के सामने बुधवार की सुबह ट्रेन की चपेट में आने से एक युवक की मौत हो गई। ग्राम प्रधान बखरिया सुरेश पाल ने बताया कि थाना क्षेत्र के बखरिया गांव के सुरेंद्र पाल का बेटा अमन पाल 21 वर्ष बुधवार की सुबह दोनों कानों में ईयर फोन लगाकर रेलवे लाइन पर टहल रहा था। इसी बीच काशी विश्वनाथ एक्सप्रेस ट्रेन भदोही से बनारस की तरफ जा रही थी। अमन उसकी चपेट में आ गया।

वाराणसी में 17 अंतरराष्ट्रीय उड़ानों की मिलेगी 'ईज़ी कनेक्ट' सेवा

वाराणसी। एअर इंडिया ने 25 जून 2026 को वाराणसी से अपनी नई 'ईज़ी कनेक्ट' उड़ानों की शुरुआत करने की घोषणा की है। इस पहल के तहत, यूरोप, पश्चिम एशिया और दक्षिण-पूर्व एशिया जाने वाली उड़ानों के लिए वाराणसी में ही चेक-इन और इमिग्रेशन की प्रक्रिया पूरी की जाएगी। यह कदम भारत सरकार के हब-एंड-स्पोक मॉडल के अंतर्गत उठाया गया है, जिससे छोटे शहरों के यात्रियों को अंतरराष्ट्रीय यात्रा में सुविधा मिलेगी। एअर इंडिया के गवर्नेंस, रिस्क, कंप्लायंस और कॉर्पोरेट अफेयर्स के ग्रुप हैड, पी. बालाजी ने कहा, 'हब-एंड-स्पोक मॉडल को सफलतापूर्वक लागू करने के लिए एयरलाइन्स, एयरपोर्ट्स और विभिन्न सरकारी एजेंसियों के बीच तालमेल आवश्यक है। हमें जो सहयोग मिला है, उसके लिए हम आभारी हैं। एअर इंडिया इस मॉडल को कई अन्य शहरों में विस्तारित करने के लिए उद्योग जगत के हितधारकों और भारत सरकार के साथ मिलकर काम कर रही है।

पूर्वोत्तर रेलवे

ई-निविदा सूचना

निम्नलिखित कार्यों के लिए "खुली" निविदा वरिष्ठ मंडल विद्युत इंजीनियर/सा., पूर्वोत्तर रेलवे, लखनऊ के द्वारा भारत के राष्ट्रपति की ओर से आमंत्रित की जाती है :

निविदा सं. : वमंविइ-लजं.-15-2026, **कार्य का विवरण :** ASH & GTNR में नई मशीनीकृत लॉन्ड्री के लिए बिजली आपूर्ति व्यवस्था के प्रावधान से संबंधित विद्युत कार्य, PERC ड्राई क्लीनिंग मशीन के SETC, टंबलर ड्रायर के SETC, रोटरी स्क्रू इलेक्ट्रिक चालित एयर कंप्रेसर के SETC, वॉशर एक्सट्रैक्टर के SETC, स्टैकर के साथ फोल्डर मशीन के SETC और GKP में लिनन सेंटर में फीडर मशीन के SITC के लिए बिजली आपूर्ति व्यवस्था का कार्य, **अनुमानित लागत :** रु. 2,85,33,417.43, **बयाना राशि :** रु. 5,70,700.00, **निविदा मूल्य :** रु. 00.00, **कार्य सम्पादन की अवधि :** 06 माह। **उक्त निविदा बंद होने की अंतिम तिथि व समय :** 06.07.2026 को 15.00 बजे।

नोट :- इस निविदा के विरूद्ध 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 http://www.ireps.gov.in को देखें। निविदाकार ई–निविदा प्रपत्र को अपलोड करने से पूर्व इस ई–निविदा सूचना से सम्बन्धित शुद्धि पत्र (यदि कोई हो) को वेबसाइट पर संज्ञान में लेना सुनिश्चित करें।

वरिष्ठ मंडल विद्युत इंजीनियर/सामान्य,
मुजाधि/विद्युत-61 पूर्वोत्तर रेलवे, लखनऊ

ट्रेनों में ज्वलनशील पदार्थ लेकर यात्रा न करें

पीएम के नये कीर्तिमान पर नमामि गंगे ने उतारी मां गंगा की आरती

● भाजपा ने किया विविध कार्यक्रमों का आयोजन

वाराणसी। भारतीय राजनीति के इतिहास में एक महत्वपूर्ण मोड़ बुधवार को आया, जब पीएम नरेन्द्र मोदी ने सबसे लंबे समय तक पीएम पद पर रहने का रिकार्ड अपने नाम कर लिया। इस दौरान उनके संसदीय क्षेत्र वाराणसी में नमामि गंगे ने विश्वनाथ धाम के गंगा द्वार पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के लिए बाबा विश्वनाथ और मां गंगा से आशीर्वाद मांगा। गंगा द्वार पर आयोजित इस कार्यक्रम में नमामि गंगे काशी क्षेत्र के संयोजक और नगर निगम के स्वच्छता ब्रांड एंबेसडर राजेश शुक्ला ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की तस्वीर और राष्ट्रध्वज लेकर मां गंगा की आरती उतारी। केंद्र में मोदी सरकार के 12 वर्ष पूर्ण होने और प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा देश के सबसे लंबे समय तक प्रधानमंत्री पद संभालने के अवसर पर भारतीय जनता पार्टी द्वारा बुधवार को जिला एवं महानगर में विविध सेवा, स्वच्छता, धार्मिक एवं जनजागरण कार्यक्रमों का व्यापक आयोजन किया। मंदिर में पूजन कर आशीर्वाद लिया। इन कार्यक्रमों का मार्गदर्शन भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष एवं केंद्रीय वित्त राज्य मंत्री पंकज चौधरी करेंगे, जो स्वयं भी विभिन्न कार्यक्रमों में शामिल होंगे। वह शाम को दीपोत्सव में शामिल होंगे। यह आयोजन श्री काशी विश्वनाथ धाम में होगा।

रात में घर से निकले युवक की सुबह नहर में मिली लाश

● परिजनों ने लगाया हत्या का आरोप

जिस्म पर पाए गए चोटों के निशान

मिर्जापुर। मिर्जापुर जिले के लालगंज थाना क्षेत्र के लहंगपुर निवासी किशन 21 वर्ष मंगलवार की रात को घर से निकला था। बुधवार की सुबह गंगहरा खुर्द नहर के पास उसका शव मिला। शरीर पर जले व चोट के निशान है। परिजन हत्या का आरोप लगा रहे है। पुलिस जांच में जुटी है। मृतक की पहचान लहंगपुर निवासी सूर्यबली के इकलौते पुत्र किशन कुमार के रूप में हुई है। उसका शव गंगहरा खुर्द गांव में स्थित विद्युत उपकेंद्र और नहर के पास पड़ा मिला। बुधवार सुबह शौच के लिए गए युवक के चाचा रामनरेश ने शव देखकर परिजनों को सूचना दी।

दालमंडी में कल फिर गरजेगा बुलडोजर

वाराणसी। दालमंडी में नए 16 भवनों का ध्वस्तीकरण बृहस्पतिवार से शुरू होगा। इसके पूर्व मंगलवार को पीडब्ल्यूडी की ओर से यहां पोकलैंड मशीन और जेसीबी रखी गई है। पुराने और टूट रहे मकानों को पोकलैंड मशीन से गिराने की शुरुआत की गई। यहां बड़ी संख्या में मजदूरों की मदद से पुराने भवनों को गिराया जा रहा है। अब तक 100 से अधिक मकानों पर ध्वस्तीकरण की कार्रवाई की गई। पोकलेन मशीन के साथ 50 से अधिक मजदूरों को लगाया गया। ससे दिनभर लगातार पुराने भवनों को हटाने का कार्य चलता रहा। ध्वस्तीकरण अभियान आगे भी जारी रहेगा।

गर्भवती महिलाओं की प्रसव पूर्व जांच

वाराणसी (जनमुख डेस्क)। गर्भवती महिलाओं को गुणवत्तापूर्ण प्रसव पूर्व जांच एवं सुरक्षित मातृत्व सेवाएं उपलब्ध कराने के उद्देश्य से संचालित प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियान के सफल 10 वर्ष पूर्ण होने के अवसर पर आज जनपद के समस्त सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों, प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों एवं शहरी स्वास्थ्य इकाइयों पर विशेष प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व दिवस का आयोजन किया गया। इस अवसर पर गर्भवती महिलाओं की निःशुल्क स्वास्थ्य जांच, आवश्यक परामर्श, प्रयोगशाला जांच एवं उच्च जोखिम गर्भावस्था की पहचान कर उचित प्रबंधन की व्यवस्था की गई। कार्यक्रम के अंतर्गत जनपद में कुल 3987 गर्भवती महिलाओं की प्रसव पूर्व जांच की गई, जबकि 488 गर्भवती महिलाओं को उच्च जोखिम गर्भावस्था के रूप में चिन्हित किया गया। चिन्हित उच्च जोखिम वाली गर्भवती महिलाओं के लिए विशेष निगरानी, समयबद्ध उपचार एवं आवश्यकतानुसार रेफरल सेवाएं सुनिश्चित की गईं।

14 जून से राजघाट पुल पर शुरू हो जाएगा काम

वाराणसी। बनारस से चंदौली को जोड़ने वाले 100 साल पुराने राजघाट पुल की मरम्मत के लिए लोक निर्माण विभाग ने ट्रैफिक पुलिस से अनुमति मांगी है। पुल पर वाहनों के बढ़ते दबाव को देखते हुए ट्रैफिक पुलिस ने दिन में मरम्मत कार्य की अनुमति देने से मना कर दिया है। रात में वाहनों की संख्या कम होने पर रात 10 बजे से सुबह 7 बजे तक मरम्मत का कार्य किया जाएगा। इस दौरान केवल पैदल चलने वालों को पुल पर जाने की अनुमति होगी। ट्रैफिक पुलिस ने 14 जून से एक सप्ताह के लिए लोक निर्माण विभाग को मरम्मत की अनुमति दी है। यदि काम की प्रगति और समय को देखते हुए आवश्यकता पड़ी, तो समयावधि बढ़ाई जा सकती है।

स्थायी लोक अदालत में दो अधिकारियों की होगी नियुक्ति

वाराणसी (जनमुख डेस्क)। विधिक सेवा प्राधिकरण अधिनियम की धारा 22 बी के अधीन जनपद वाराणसी में गठित स्थायी लोक अदालत में रिक्त दो सदस्यों के पद हेतु आवेदन पत्र आमंत्रित किये जाते है। ऐसे व्यक्तियों केन्द्रीय सरकार या इसके उपक्रम या राज्य सरकार या इसके उपक्रम के ज्येष्ठ स्तर के ऐसे अधिकारी जिनके पास जनोपयोगी सेवाएं यातायात सेवा, डाक तार व टेलीफोन सेवा, विद्युत, प्रकाश, जल सेवा, लोक सफाई व सार्वजनिक शिविर व स्वच्छता प्रणाी सेवा, अस्पताल व औषधालय सेवा, बीमा सेवा, शैक्षिक एवं शैक्षणिक संस्थानों एवं आवास एवं भू-सम्पदा सेवा का अनुभव है आवेदन कर सकते है। इच्छुक व्यक्ति अपना संपूर्ण विवरण सहित आवेदन पत्र 06.07.2026 तक जिला विधिक सेवा प्राधिकरण, दीवानी न्यायालय परिसर वाराणसी/ए0डी0आर0 भवन में स्थित कार्यालय में 30.06.2026 तक प्रातः 07:00 बजे से दोपहर 01:30 बजे तक तथा 01.07.2026 से 06.07.2026 तक न्यायालय समय प्रातः 10 बजे से 05 बजे तक जमा कर सकते है।

पूर्वोत्तर रेलवे

ई-टेन्डरिंग निविदा सूचना

भारत के राष्ट्रपति की ओर से एवं उनके लिये मंडल रेल प्रबन्धक (इंजी०)/वाराणसी निम्नलिखित कार्य हेतु **आनलाईन (ई – टेन्डरिंग) के माध्यम से** "खुली" निविदा आमंत्रित करते है। **क्र.सं. (1)** कार्य का नाम : (I) समइ/ छपरा कार्यक्षेत्र के अन्तर्गत में मौजूदा एलएचएसडब्लू बाक्स की स्थिति में बैरियर के साथ वाटर प्रूफ ज्वाइंट। (II) समई / बलिया कार्यक्षेत्र के अन्तर्गत मौजूदा एलएचएसडब्लू बाक्स की स्थिति में बैरियर के साथ वाटर प्रूफ ज्वाइंट। (III) थावे – कप्तानगंज अनुभाग में दुदही – कठकुईयाँ के मध्य समपार संख्या 54 किमी० 83/7–8, छपरा – फेफना अनुभाग में छपरा – गौतमस्थान के मध्य समपार सं० 54 किमी० 3/8–9, छपरा – फेफना के मध्य बकुलहाँ – सुरेमनपुर के मध्य समपार सं० 22 एसी किमी० 26/1–2 तथा समपार सं० 23 एसी किमी० 24/9–25/0 पर जलभराव की संभावना वाले सब–वे का बैरियर प्रकार का वाटर प्रूफिंग। (कुल 04 नग)। ई–निविदा सूचना सं०: एनईआर– बीएसबी–2026–81, अनुमानित लागत (₹) : 4,14,84,484/–, अमानत राशि (बिड सिक्योरिटी) (₹) : 8,29,700/–, निविदा बन्द होने की तिथि : 30.06.2026, स्वीकृति पत्र जारी होने के समय से कार्य समापन/अवधि की तिथि : 10 माह। **क्र.सं. (2)** कार्य का नाम : (I) मइं/ सामान्य / वाराणसी कार्यक्षेत्र के अन्तर्गत जलजमाव रोकने के लिए एलएसएच का सुधार। (II) मऊ – शाहगंज अनुभाग के मध्य फरिहाँ – सरायमीर के मध्य समपार संख्या 48 किमी० 66/2–3 तथा सरायरानी – फरिहाँ के मध्य मऊ – शाहगंज के मध्य समपार संख्या 39 किमी० 56/181 पर जलभराव की संभावना वाले सब–वे का बैरियर प्रकार का वाटर प्रूफिंग। (कुल 02 नग) ई–निविदा सूचना सं०: एनईआर– बीएसबी–2026–82, अनुमानित लागत (₹) : 2,39,89,045/–, अमानत राशि (बिड सिक्योरिटी) (₹) : 4,79,800/–, निविदा बन्द होने की तिथि : 30.06.2026, स्वीकृति पत्र जारी होने के समय से कार्य समापन/अवधि की तिथि : 9 माह।
● निविदा सूचना संख्या एनईआर– बीएसबी–2026–81 से एनईआर– बीएसबी–2026–82 दिनांक 30.06.2026 को 11.30 बजे तक आन लाईन जमा कर सकेंगे। ● पूर्ण विवरण एवं निविदा को प्रस्तुति करने के लिए भारतीय रेल के वेबसाइट **www.ireps.gov.in** पर देखें।
● यदि निविदा सूचना में हिन्दी एवं अंग्रेजी में अंतर होता है तो निविदा सूचना में अंग्रेजी संस्करण ही मान्य होगा।

मण्डल रेल प्रबन्धक/(इन्जी०),
मुजाधि/डब्ल्यू– 161 वाराणसी

गाड़ियों की छतों व पायदान पर कदापि यात्रा न करें।

पूर्वोत्तर रेलवे **ई–नीलामी आमंत्रण सूचना**

भारत के राष्ट्रपति एवं उनकी ओर से मंडल रेल प्रबंधक/वाणिज्य, पूर्वोत्तर रेलवे, वाराणसी द्वारा निम्नलिखित कार्य के आवंटन हेतु ई–नीलामी का आयोजन किया गया है:–

कार्य का विवरण	लोकेशन	अनुबंध की अवधि	ई-नीलामी की तिथि	ई-नीलामी का समय
ई–नीलामी कैटलाग सं.: BSB-MSS-PS-0526				
मऊ स्टेशन पर स्लीपिंग स्टोर का निर्माण एवं संचालन हेतु स्थान आवंटन के सम्बन्ध में।	सर्कुलेटिंग एरिया	15 वर्ष	11-06-2026	12:00-12:30
मऊ स्टेशन पर प्रीमियम स्टोर का निर्माण एवं संचालन हेतु स्थान आवंटन के सम्बन्ध में।	सर्कुलेटिंग एरिया	15 वर्ष	11-06-2026	12:00-12:40
बलिया स्टेशन पर प्रीमियम स्टोर का निर्माण एवं संचालन हेतु स्थान आवंटन के सम्बन्ध में।	सर्कुलेटिंग एरिया	15 वर्ष	11-06-2026	12:00-12:50
ई–नीलामी कैटलाग सं.: BSB-PU-Mix-0526				
क्षेत्रीय रेल प्रशिक्षण संस्थान, गाजीपुर के निकट फूड कैफे का निर्माण का संचालन।	Near ZRTI	05 वर्ष	11-06-2026	12:00-12:30
लोको पायलट रनिंग रूम, पूर्वोत्तर रेलवे, वाराणसी के पास स्टाफ कैंटीन का निर्माण एवं संचालन।	Near Kashi Holiday Home	05 वर्ष	11-06-2026	12:00-12:40

अमानत राशि (रू.में): कॉन्ट्रेक्ट की वार्षिक कीमत का 10%

वेबसाइट पता: www.ireps.gov.in

नोटः (1) ई–नीलामी IREPS (E-Auction leasing Portal) पर निर्धारित तिथि एवं समय पर ऑनलाईन होगी। **(2)** ई–नीलामी (E-Auction) में भाग लेने के इच्छुक व्यक्ति द्वारा IREPS पोर्टल पर रू. 10,000/- + GST (Non Refundabel) ऑनलाईन जमा कर एक बार पंजीकरण कराना आवश्यक है एवं साथ ही उसके पास भारतीय स्टेट बैंक (SBI) में चालू खाता हो जो IREPS से लिंक हो, अमानत राशि (EMD) का भुगतान/कटौती ऑनलाईन उसी खाते से होगी। **(3)** ई–नीलामी (E-Auction) से संबंधित नियम एवं शर्तों की सम्पूर्ण जानकारी IREPS पोर्टल (www.ireps.gov.in) के E-Auction leasing Section में उपलब्ध है।

मुजाधि/वाणिज्य–58 **मण्डल रेल प्रबन्धक (वाणिज्य), वाराणसी**

गाड़ियों की छतों व पायदान पर कदापि यात्रा न करें।

निगम ने तान दी राहत की चादर

● घाट से लेकर विश्वनाथ गली तक लगवाये गए हरे पर्दे

वाराणसी (जनमुख डेस्क)। गंगा स्नान करने के बाद बाबा विश्वनाथ के दरबार में हाजिरी लगाने वाले श्रद्धालुओं को अब चिलचिलाती धूप में नहीं झुलसना पड़ेगा। नगर आयुक्त हिमांशु नागपाल के निर्देश पर नगर निगम की ओर से दशाश्वमेघ घाट से लेकर काशी विश्वनाथ गली के मोड़ तक 75 मीटर तक विशेष रूप से 'हरा पर्दा' (ग्रीन शेड) लगवाया गया है। इससे बाबा के दर्शन-पूजन के लिए कतारों में खड़े होने वाले और तंग गलियों से गुजरने वाले देश-विदेश के हजारों श्रद्धालुओं को सीधी धूप से बड़ी राहत मिलेगी। इसके अलावा निगम मलदहिया, रथयात्रा, तेलियाबाग सहित शहर के अन्य प्रमुख तिराहे व अन्य प्रमुख चौराहे पर भी निगम ने बड़े-बड़े हरे पर्दे (ग्रीन नेट) लगवा दिए हैं। नगर निगम की ओर से शहर के अलग-अलग इलाकों में 17 स्थानों पर आधुनिक वाटर कूलर और 22 स्थानों पर प्याऊ की व्यवस्था की गई 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'

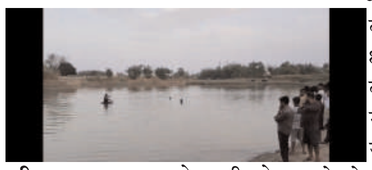
समाचार सम्पादक
सरोज सिन्हा

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

मीरजापुर समाचार

तालाब में नहाते समय दो किशोर डूबे, तीसरे को बचाया



मीरजापुर। कटरा कोतवाली क्षेत्र के सबरी चुंगी से दो किमी दूर देहात कोतवाली क्षेत्र के मझिगवां गांव के तालाब में सोमवार की दोपहर स्नान कर रहे तीन किशोर बाबू सोनी (15), चंटू गुप्ता (15) और मंटू गुप्ता (15) डूबने लगे। भैंस चरा रहे चरवाहे ने बंटू को बाहर निकाला, लेकिन चंटू और बाबू सोनी डूब गए। चंटू और मंटू गुप्ता दोनों भाई हैं। तीनों कक्षा आठ के छात्र थे। सूचना पुलिस और परिजनों को दी गई। पुलिस ने गोताखोर और एसडीआरएफ टीम को लगाया। तीन घंटे बाद शाम को छह बजे दोनों किशोर बाबू सोनी और चंटू गुप्ता के शव को बाहर निकाला गया। सीओ सदर मुनेंद्र पाल ने बताया कि कटरा कोतवाली क्षेत्र के सबरी चुंगी निवासी बाबू सोनी (15), चंटू गुप्ता (15) और उसका जुड़वा भाई मंटू गुप्ता (15) मोहल्ले के अन्य साथियों के साथ घर से दो किमी दूर मझिगवां गांव की ओर घूमने गए थे। उनके साथ चार और लड़के थे। सातों किशोर घुमने के लिए पहुंचे थे। बाबू, चंटू और मंटू मझिगवां के तालाब में नहाने लगे। नहाते समय बाबू और चंटू डूबने लगे। उनके बचाने गया मंटू भी डूबने लगा। वहां पर भैंस चरा रहे चरवाहे ने मंटू को तालाब से बाहर निकाला। देहात कोतवाल अमित मिश्रा स्थानीय गोताखोर और एसडीआरएफ के साथ खोजबीन में जुटे। दो जुड़वा भाई में एक की जान चली गई। पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम के लिए भेजा। देहात कोतवाल अमित मिश्रा ने बताया कि दो किशोरों की डूबने से मौत हो गई।

जौनपुर समाचार

बाइक की चपेट में आने से वृद्धा की मौत

सिकरारा। जौनपुर-रायबरेली हाईवे पर मंगलवार की शाम मुरकटा महावीर मंदिर के पास सड़क पार करते समय बाइक की चपेट में आने से वृद्धा की मौत हो गई। मौके पर पहुंची पुलिस शव को मॉर्चुरी में रखवाने के साथ अज्ञात बाइक सवार के खिलाफ प्राथमिकी दर्ज कर जांच कर रही है। क्षेत्र के बोधापुर गांव निवासी लालप्रताप यादव ने मंगलवार को थाने पर तहरीर देकर सूचित किया है कि लगभग 4 बजे शाम को उनकी बड़ी माता परमावती (70) का मुरकटा महावीर मंदिर के पास सड़क पार कर रही थीं। इसी बीच मछलीशहर की ओर से तेज रफ्तार बाइक सवार उन्हें धक्का मारकर मौके से भाग गया। इससे वह सड़क पर गिरकर तरह घायल हो गईं। उन्हें तत्काल जिला अस्पताल ले जाया गया जहां चिकित्सकों ने उन्हें मृत घोषित कर दिया।

भदोही समाचार

शुष्क हवाओं से आंखों का सूख रहा पानी

ज्ञानपुर। चिलचिलाती धूप और गर्मी आंखों की सेहत पर बुरा प्रभाव डाल रही है। महाराजा चेतसिंह जिला अस्पताल के नेत्र रोग विभाग की ओपीडी में इन दिनों मरीजों संख्या तीन गुनी हो गई है। हर दिन करीब 60 नए मरीज पहुंच रहे हैं। अधिकतर मरीजों में आंख में जलन, सूखापन के अलावा अन्य समस्याएं मिल रही हैं। चिकित्सकों के अनुसार तेज धूप, धूल-मिट्टी, पसीने और शुष्क हवाओं के कारण ऐसी समस्या होती है। महाराजा चेतसिंह जिला अस्पताल में हर दिन औसतन 900 के आसपास मरीजों की ओपीडी होती है। इन दिनों तेज धूप और उतार-चढ़ाव वाले मौसम के बीच ओपीडी लगातार 1100 के पार जा रही है। अधिकतर मरीज सर्दी, जुकाम, बुखार और लू लगने जैसी समस्या के आ रहे हैं। जिला अस्पताल के नेत्र रोग विभाग की ओपीडी में सामान्यतः 50 से 60 मरीजों की ओपीडी हर दिन होती है, लेकिन इन दिनों यह संख्या बढ़कर 100 के आसपास पहुंच गई है। हर दिन करीब 40 से 50 नए मरीज पहुंच रहे हैं। इनमें से अधिकतर में आंखों में जलन, सूखापन, चुभन, और तेज रोशनी के प्रति संवेदनशीलता जैसी समस्या देखने को मिल रही है। नेत्र रोग विभाग के नेत्र रोग विशेषज्ञ डॉ. सुरेंद्र कुमार बिंद ने बताया कि गमिर्यों में गर्म और शुष्क हवाओं के कारण आंखों के आंसू जल्दी वाष्पीकृत हो जाते हैं। जिससे आंखों में सूखापन, लालिमा और जलन होने लगती है। इससे आंखों की सेहत को नुकसान पहुंचता है।

सुल्तानपुर समाचार

सड़क हादसों में फाइनेंस कर्मी व बुजुर्ग सहित तीन की मौत

कूरेभार/दोस्तपुर। जिले में सोमवार रात अलग-अलग स्थानों पर हुए सड़क हादसों में बुजुर्ग और फाइनेंस कर्मी सहित तीन लोगों की मौत हो गई। हादसे में महिला व बालक गंभीर रूप से घायल हो गए, दोनों को मेडिकल कॉलेज रेफर किया है। पहला हादसा, गोसाईगंज के सधई का पुरवा निवासी राम स्वारथ वर्मा (65) सोमवार रात करीब 08:30 बजे अपनी पुत्री नीलम वर्मा (35) व नाती सौरभ (12) को लेने के लिए पूर्वांचल एक्सप्रेसवे पहुंचे थे। परिजनों के अनुसार नीलम व सौरभ हिमाचल से घर लौट रहे थे। दोनों पूर्वांचल एक्सप्रेसवे पर गलत स्थान पर उतर गए थे। राम स्वारथ उन्हें लेने मुजेश टोल प्लाजा से होकर पूर्वांचल एक्सप्रेसवे पर पहुंचे। उन्होंने हेलमेट नहीं पहना था। वह अपनी पुत्री व नाती को लेकर बाइक से निकले। कुछ ही दूरी पर बाइक की कार से भिड़ंत हो गई।

गाजीपुर समाचार

एक ही चिता पर जुड़वा भाइयों का अंतिम संस्कार, अर्थी उठी तो बिलख पड़ा गांव, डूबने से हुई थी मौत

गाजीपुर। गाजीपुर जिले में पोखरे में नहाते समय डूबकर मृत दो जुड़वा सगे भाइयों की सोमवार देर शाम घर से एक साथ अर्थी उठी। यह देख मुड़रभां गांव के लोग बिलख पड़े। चोचकपुर श्मशान घाट पर भी एक ही चिता पर दोनों भाइयों का एक साथ अंतिम संस्कार किया गया। पिता बच्चेलाल यादव ने दोनों पुत्रों को एक साथ मुखाग्नि दी। जिला पंचायत सदस्य एवं देवसिंहा गांव निवासी देवेंद्र यादव ने बताया कि पोस्टमार्टम के बाद पुलिस ने जुड़वां भाइयों हिमांशु और प्रियांशु के शव परिजनों को सौंप दिए। देर शाम करीब सात बजे शव घर पहुंचते ही मां प्रमिता देवी, पिता बच्चेलाल यादव और बड़ी बहन करिश्मा बिलखने लगे।

मां प्रमिता देवी, पिता बच्चेलाल और बहन करिश्मा बिलखते-बिलखते अचेत हो जा रहे थे। ग्रामीण और रिश्तेदार लगातार परिजनों को ढांढस बंधाने का प्रयास करते रहे। देर शाम दोनों सगे भाइयों का अंतिम संस्कार चोचकपुर श्मशान घाट पर किया गया, जहां बड़ी संख्या में लोग अंतिम विदाई देने पहुंचे।

मऊ समाचार

गले में संक्रमण के साथ बढ़ रहे वायरल बुखार के मरीज

मऊ। जिले में मौसम के लगातार बदलते मिजाज के कारण वायरल फीवर के मरीजों की संख्या में तेजी से वृद्धि हुई है। जिला अस्पताल में प्रतिदिन 100 से 150 मरीज वायरल संबंधी समस्याओं के साथ पहुंच रहे हैं। इसमें 50 फीसदी मरीज गले में संक्रमण की समस्या भी बता रहे हैं।

अस्पताल की ओपीडी के रिकॉर्ड के अनुसार, पिछले छह दिनों में 800 से अधिक मरीज वायरल फीवर के इलाज के लिए अस्पताल पहुंचे हैं। इनमें से 655 मरीजों की जांच भी कराई गई है। जिला अस्पताल के वरिष्ठ फिजिशियन डॉ. अनिल कुमार ने बताया कि मौसम में कभी धूप और कभी बारिश होने के कारण गले में संक्रमण बढ़ रहा है। वायरल फीवर के मरीज आमतौर पर तीन से पांच दिन में ठीक हो जाते हैं। चिकित्सक मरीजों को उचित उपचार दे रहे हैं।

कुशीनगर समाचार

कुशीनगर में पोस्टर विवाद में विशेष समुदाय ने की बुजुर्ग की पीटकर हत्या, गांव में तनाव

कुशीनगर। जिले के तमकुहीराज थाना क्षेत्र में एक व्यक्ति की पीटकर हत्या कर दी गई है। यह घटना बिहार बुजुर्ग गांव के टोला दीपराय में मंगलवार रात करीब 11 बजे हुई। पोस्टर फाड़ने के विवाद के बाद 60 वर्षीय रामभजन गिरी को मौत के घाट उतार दिया गया। मांगुरिपट्टी निवासी रामभजन गिरी की हत्या का आरोप एक विशेष समुदाय के कुछ युवकों पर लगा है। यह विवाद यज्ञ के दौरान एक मकान पर लगे कथावाचिका के पोस्टर फाड़ने को लेकर शुरू हुआ था। घटना की सूचना मिलते ही पुलिस प्रशासन में हड़कंप मच गया। देर रात पुलिस अधीक्षक गांव पहुंचे और पूरे मामले की जानकारी ली। उन्होंने पीड़ित परिवार से मुलाकात की और दोषियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई का आश्वासन दिया। गांव में दोनों पक्षों के बीच तनाव की स्थिति बनी हुई है। किसी भी अप्रिय घटना को रोकने के लिए गांव में पर्याप्त पुलिस बल तैनात किया गया है। इसके साथ ही एक प्लाटून प्रांतीय सशस्त्र कांस्टेबुलरी (पीएसी) भी सुरक्षा व्यवस्था में लगाई गई है। पुलिस ने मामले में कुछ लोगों को हिरासत में लेकर पूछताछ शुरू कर दी है। आगे की जांच जारी है और आरोपियों की गिरफ्तारी के प्रयास किए जा रहे हैं। बिहार बुजुर्ग गांव के टोला दीपराय में एक यज्ञ के आयोजन को लेकर एक मकान पर कथावाचिका का पोस्टर लगाया गया था। मंगलवार की रात कुछ युवकों ने इस पोस्टर को फाड़ दिया। पोस्टर फाड़ने को लेकर रामभजन गिरी का उन युवकों से विवाद हो गया। विवाद इतना बढ़ गया कि युवकों ने रामभजन गिरी को पीट-पीटकर मार डाला।

चंदौली समाचार

मोबाइल बनवाने के लिए घर से निकले युवक का कूड़े के ढेर में मिला शव

चंदौली। स्थानीय कस्बे के वार्ड संख्या 6 निवासी सुनील चौधरी (20) का शव मंगलवार को कचरे के ढेर में मिला। सुनील सोमवार की शाम मोबाइल मरम्मत कराने के लिए घर से निकला था। परिवार वालों ने हत्या की आशंका जताई है।

पुलिस शव को पोस्टमार्टम के लिए भेजकर आगे की कार्रवाई में जुटी है। सुनील के पिता पप्पू चौधरी ने बताया कि सुनील सोमवार की शाम 7 बजे मोबाइल बनवाने के लिए घर से निकला था। देर रात तक वह घर नहीं लौटा।

परिजनों ने बताया कि रात को 9-10 बजे के आस-पास जब उन्होंने सुनील को फोन लगाया, तो फोन नहीं लगा। परिजनों ने बताया कि अगले दिन सुबह उन्हें जानकारी मिली कि सुनील का शव वार्ड नंबर 7 के पास एक कूड़े के ढेर में पड़ा हुआ है।

प्रयागराज समाचार

एलआईसी कर्मचारियों की जनगणना ड्यूटी पर अंतरिम रोक, हाईकोर्ट ने सुनाया फैसला

प्रयागराज। इलाहाबाद हाईकोर्ट ने भारतीय जीवन बीमा निगम (एलआईसी) के कर्मचारियों की जनगणना-2027 में ड्यूटी लगाने के आदेश पर अंतरिम रोक लगा दी है। यह आदेश सलिल कुमार राय और न्यायमूर्ति स्वरूपमा चतुर्वेदी की खंडपीठ ने दिया है। कानपुर नगर निगम के जोन-1 के चार्ज अधिकारी की ओर से 5 मई 2026 को एलआईसी कर्मचारियों की जनगणना में ड्यूटी लगाने का आदेश जारी किया गया था। इस आदेश को नॉर्थ सेंट्रल जोन इंश्योरेंस एम्प्लॉइज फेडरेशन ने हाईकोर्ट की एकलपीठ में चुनौती दी। एकल पीठ ने याचिका यह कहते हुए खारिज कर दी थी कि याचियों ने संबंधित आदेश को स्पष्ट रूप से चुनौती नहीं दी है। इसके बाद विशेष अपील दाखिल की गई। खंडपीठ ने सुनवाई के दौरान कहा कि नगर निगम के जोनल अधिकारी के पास एलआईसी कर्मचारियों की जनगणना कार्य में ड्यूटी लगाने का अधिकार नहीं था। अदालत ने माना कि ऐसा आदेश जनगणना अधिनियम, 1948 की धारा 7 के प्रावधानों के अनुरूप नहीं है। यह वर्ष 2011 में दिए गए हाईकोर्ट के एक पूर्व निणर्य के भी विपरीत है। अदालत ने स्पष्ट किया कि नियमानुसार किसी प्रतिष्ठान, फैक्ट्री या संस्था के कर्मचारियों से जनगणना कार्य में सहायता ली जा सकती है, लेकिन यह सहायता केवल उस संस्थान के परिसर तक सीमित है। खंडपीठ ने यह भी कहा कि जनगणना राष्ट्रीय महत्व का कार्य होने मात्र से किसी आदेश की वैधता सिद्ध नहीं हो जाती।

देवरिया समाचार

व्यापारी संवाद कार्यक्रम में जीएसटी के प्रावधानों की दी गई जानकारी

देवरिया। राज्य कर मुख्यालय, उत्तर प्रदेश (विधि अनुभाग), लखनऊ के निर्देश के क्रम में व्यापारियों की कर संबंधी समस्याओं के समयबद्ध समाधान, विधिक प्रावधानों के प्रति जागरूकता तथा राजस्व संवर्धन के उद्देश्य से रुद्रपुर ब्लॉक सभागार में खंड स्तरीय व्यापारी संवाद कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में राज्य कर विभाग के अधिकारियों ने व्यापारियों को जीएसटी से संबंधित प्रावधानों एवं प्रक्रियाओं की जानकारी दी। उपायुक्त राज्य कर खंड-एक देवरिया विवेक कुमार मिश्रा तथा उपायुक्त राज्य कर खंड-दो देवरिया अमित कुमार सिंह ने जीएसटी पोर्टल की तकनीकी बारीकियों, पंजीयन के लाभ, ई-इनवॉयसिंग, रिटर्न फाइलिंग, इनपुट टैक्स क्रेडिट (आईटीसी), नियम-14ए तथा जीएसटी 2.0 के नवीन प्रावधानों पर विस्तार से प्रकाश डाला।

सोनभद्र समाचार

पत्थर से सिर कूंचा, आंख फोड़ी फिर गर्दन काटकर पुल के नीचे फेंका शव, दो महीने पहले हुई थी शादी

सोनभद्र। जिले की कोतवाली क्षेत्र के मुरता गांव में मंगलवार की शाम ठेमा नदी पुल के नीचे समर सिंह (26) का खून से लथपथ शव मिला।

बेहद निर्ममता से उसकी हत्या की गई थी। युवक का सिर पत्थर से कूंचा हुआ था। उसकी एक आंख फोड़ दी गई थी। गला भी कटा हुआ था। पास में ही टूटा हुआ चाकू पड़ा था। पुल के ऊपर से बाइक भी बरामद हुई है। शव की हालत देख लोगों के रोंगटे खड़े हो गए। पुलिस शव को कब्जे में लेकर छानबीन में जुट गई है। युवक की दो माह पहले ही शादी हुई थी। महुअरिया गांव निवासी समर सिंह मंगलवार को दोपहर में बिना बताए घर से निकला था। इसके बाद से उसका कहीं पता नहीं चला। शाम करीब चार बजे ठेमा नदी के पास से गुजर रहे लोगों ने पुल के नीचे शव देखकर सूचना पुलिस को दी। कुछ ही देर में दुद्धी कोतवाली और म्योरपुर थाने की पुलिस मौके पर पहुंच गई।

शव की शिनाख्त समर सिंह के रूप में हुई। उसकी निर्ममता से हत्या की गई थी। समर के भाई जय सिंह व धर्मसिंह ने बताया कि घर में कच्चे का मकान का कार्य चल रहा है। सुबह से परिवार के सभी लोग इसी कार्य में लगे थे। दोपहर करीब साढ़े 12 बजे समर बिना कुछ बताए ही घर से निकल गया था। इसके बाद शाम को उसका शव मिलने की सूचना आई।

घटना से परिवार में कोहराम मच गया है। घरवालों का रो-रोकर हाल बेहाल है। भाइयों के मुताबिक दो महीने पहले समर सिंह की शादी रासपहरी गांव में हुई थी। बताया कि करीब बीते पांच साल पहले पिता को मारपीट कर नौडिहा गांव के जंगल में फेंक दिया गया

आजमगढ़ समाचार

साइकिल सवार को बचाने में अनियंत्रित हुई बाइक, हादसे में युवक की जान गई

आजमगढ़। रानी की सराय थाना क्षेत्र में मंगलवार की दोपहर में सड़क हादसे में बाइक सवार रेदुआ गांव निवासी सुधीर राजभर (26) की मौत हो गई। पुलिस ने शव पोस्टमार्टम के लिए भेजा है। सुधीर राजभर मंगलवार को आजमगढ़ शहर से घर लौट रहे थे। रानी की सराय में यूनियन बैंक के सामने अचानक सामने आए साइकिल सवार को बचाने के प्रयास में उनकी बाइक अनियंत्रित हो गई। बाइक असंतुलित होने के कारण वह सड़क पर गिरकर घायल गए। मृतक के भाई पप्पू राजभर ने बताया कि सुधीर राजभर अहमदाबाद स्थित एक निजी कंपनी में काम करते थे। वे छुट्टी लेकर कुछ दिन पहले ही घर आए थे। चार भाइयों और दो बहनों में वह तीसरे नंबर पर थे। थाना प्रभारी सुनील कुमार सिंह ने बताया कि मृतक के भाई राजू राजभर ने तहरीर दी है। पुलिस मामले की जांच कर रही है।

हाईवे पर दो बाइकों की आमने-सामने टक्कर, तीन घायल

देवगांव। रुद्रपुर में नेशनल हाईवे-233 पर मंगलवार को दो बाइकों की आमने-सामने टक्कर में तीन लोग घायल हो गए। मेहनाजपुर निवासी अमित बाइक से कंजहित से देवगांव जा रहा था। वह गलत दिशा में बाइक चला रहा था। सामने से जौनपुर जिले के नारायणपुर चकरा निवासी अभय अपने 12 साल के बच्चे के साथ घर जा रहे थे।

रुद्रपुर के पास दोनों बाइकों की टक्कर हो गई। हादसे में अमित, अभय और 12 साल के बच्चे को चोट आई है।

बलिया समाचार

एसपी ने फेफना थानाध्यक्ष को लाइन हाजिर किया

बलिया। पुलिस अधीक्षक ओमवीर सिंह ने फेफना थानाध्यक्ष विश्वदीप सिंह को लाइनहाजिर कर दिया है। इसके साथ ही, जिले में कानून व्यवस्था को और मजबूत बनाने के उद्देश्य से दो उपनिरीक्षकों को नई जिम्मेदारियां सौंपी गई हैं। जारी आदेश के अनुसार, भीमपुरा थानाध्यक्ष उप निरीक्षक अखिलेश चंद्र पांडेय को फेफना थाने का नया थानाध्यक्ष नियुक्त किया गया है। वहीं, फेफना के पूर्व थानाध्यक्ष उप निरीक्षक विश्वदीप सिंह को पुलिस लाइन भेज दिया गया है। पुलिस चौकी बिचलाघाट के इंचार्ज उप निरीक्षक रंजीत विश्वकर्मा को भीमपुरा थाने की कमान सौंपी गई है। पुलिस अधीक्षक ने सभी स्थानांतरित उपनिरीक्षकों को तत्काल अपने नवीन कार्य स्थल पर कार्यभार ग्रहण करने के निर्देश दिए हैं।

18 घंटे से टावर पर बैठी विवाहिता, पुलिस ने रातभर किया रेस्क्यू

बलिया। एक विवाहिता मोबाइल टावर पर 18 घंटे से बैठी हुई है। वह अपने प्रेमी को बुलाने की जिद पर अड़ी है। मंगलवार टावर पर चढ़ते देख गांव में लोगों की भीड़ जमा हो गई। पुलिस को सूचना दी गई, जिसके बाद महिला को सुरक्षित नीचे उतारने के लिए घंटों तक प्रयास चलता रहा। बुधवार सुबह तक करीब 18 घंटे गुजर जाने के बाद भी महिला टावर से नीचे उतरने को तैयार नहीं हुई। करीब 10 पुलिसकर्मी रातभर महिला को नीचे आने के लिए समझाते रहे। लेकिन उसने किसी की नहीं सुनी। देर रात प्यास लगने खाने और पानी की डिमांड की। तब पुलिस कर्मियों ने 120 फीट ऊपर महिला को पानी और बिस्किट पहुंचाया। सिकंदरपुर थाना क्षेत्र के लीलकर गांव की है। बिहार की रहने वाली महिला की शादी साल 2006 में हुई थी। पति ट्रक चालक है। अक्सर काम के सिलसिले में बाहर रहता है। महिला का गांव के ही एक युवक से प्रेम-प्रसंग चल रहा है। करीब 4 सालों से उसका अफेयर है। महिला के प्रेमी की भी शादी हो चुकी है। वर्तमान समय में बिहार के डेहरी-ऑन-सोन क्षेत्र में निजी काम करता है। मंगलवार दोपहर विवाहिता अचानक घर से निकली और गांव के पास लगे मोबाइल टावर पर चढ़ गई। टावर पर पहुंचने के बाद उसने कथित प्रेमी को बुलाने की मांग शुरू कर दी। लोगों ने उसे नीचे उतरने के लिए समझाने का प्रयास किया, लेकिन उसने किसी की बात नहीं मानी। घटना की सूचना मिलते ही डायल-112 और सिकंदरपुर थाना पुलिस मौके पर पहुंच गई। महिला की सुरक्षा को देखते हुए टावर के आसपास लोगों की आवाजाही सीमित की गई और रेस्क्यू की तैयारी शुरू की गई।

लाइफ मंत्र

मेहनत के बाद भी नहीं टिक रहा पैसा? इस अचूक व्रत से दूर होगी दरिद्रता, पढ़ें कथा

क्या मेहनत के बाद भी धन की कमी है? जानें पुरुषोत्तम मास की परमा एकादशी का महत्व और कथा, जिससे ब्राह्मण सुमेधा की दरिद्रता दूर हुई थी। कई बार मनुष्य कठिन परिश्रम करता है, लेकिन फिर भी उसे आर्थिक तंगी का सामना करना पड़ता है। शास्त्रों में ऐसी स्थिति से उबरने के लिए पुरुषोत्तम मास के कृष्णपक्ष की परमा एकादशी को सर्वश्रेष्ठ बताया गया है। यह व्रत न केवल पापों का नाश करता है, बल्कि दरिद्रता को जड़ से मिटाकर सुख-समृद्धि प्रदान करता है।

परमा एकादशी व्रत कथाः जब एक गरीब ब्राह्मण की भक्ति से प्रसन्न हुए भगवान

प्राचीन काल में काम्पिल्य शहर में सुमेधा नामक एक अत्यंत धर्मी ब्राह्मण अपनी पत्नी पवित्रा के साथ रहता था। वे दोनों इतने गरीब थे कि भिक्षा मांगकर अपना जीवन व्यतीत करते थे। घोर गरीबी के बावजूद पवित्रा एक पतिव्रता और धर्मपरायण स्त्री थी, जो अतिथि सेवा में अपनी भूख तक भूल जाती थी। एक दिन गरीबी से तंग आकर सुमेधा ने परदेश जाकर धन कमाने की इच्छा जताई। तब उसकी पत्नी ने बड़ी ही मार्मिक बात कही। उसने कहा, 'शायद पिछले जन्म में हमने अन्न या भूमि का दान नहीं किया, इसीलिए आज यह स्थिति है। यहां जो मिल रहा है, उसी में संतोष करें।'

कौण्डिन्य मुनि ने बताया दरिद्रता दूर करने का उपाय

जब उनके घर कौण्डिन्य मुनि पधारे, तो सुमेधा और पवित्रा ने उनका भव्य सत्कार किया। पवित्रा ने मुनि से अपनी गरीबी मिटाने का उपाय पूछा। मुनि ने उन्हें परमा एकादशी के व्रत का महत्व बताते हुए कहा कि यह तिथि भगवान विष्णु को अत्यंत प्रिय है। इसकी उपासना से मनुष्य को पर्याप्त धन और अन्न की प्राप्ति होती है।

परमा एकादशी व्रत का प्रभावः रातों-रात बदल गया भाग्य

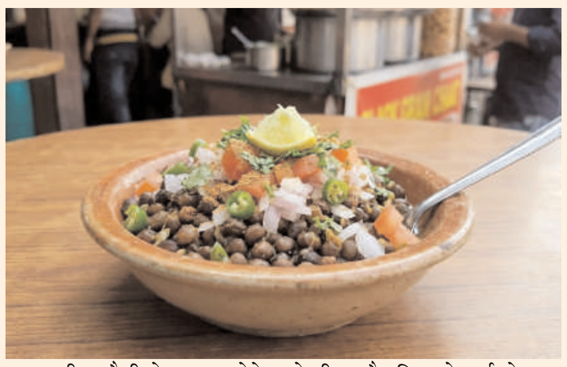
मुनि की आज्ञा मानकर दोनों ने विधि-विधान से व्रत का पालन किया। व्रत के प्रभाव से उनके यहां एक राजकुमार आया, जिसने उनकी सेवा से खुश होकर उन्हें एक मकान और गाय दान में दी। इस प्रकार परमा एकादशी के पुण्य से उनकी सारी दरिद्रता समाप्त हो गई।

परमा एकादशी महत्वः क्यों है यह एकादशी खास?

शास्त्रों के अनुसार, जैसे मनुष्यों में ब्राह्मण और पशुओं में गाय श्रेष्ठ है, वैसे ही महीनों में पुरुषोत्तम मास और एकादशियों में परमा व पद्मिनी एकादशी सर्वश्रेष्ठ हैं।

जो मनुष्य इस दुर्लभ जन्म को पाकर भी एकादशी का व्रत नहीं करते, वे 84 लाख योनियों के चक्र में दुखी रहते हैं इसलिए, जीवन को सफल बनाने और धन-धान्य की प्राप्ति के लिए इस व्रत का पालन अवश्य करना चाहिए।

हड्डियों और Muscles का Superfood है काला चना, रोज 1 कटोरी खाने से मिलेंगे गजब के फायदे



खराब जीवनशैली के कारण होने वाले पीठ और हिप्स के दर्द से राहत पाने के लिए रोज 1 कटोरी उबले काले चने खाएं। प्रोटीन, आयरन और मैग्नीशियम से भरपूर काले चने हड्डियों और मसल्स को मजबूत बनाकर शरीर को अंदर से पोषण देते हैं। खराब जीवनशैली और गलत खान-पान के कारण कई लोगों को हेल्थ संबंधित समस्याएं परेशान करती है। घंटों तक ऑफिस में लगातार बैठे रहना और फिजिकल एक्टिविटी के कारण हिप्स और पीठ दर्द की समस्या देखने को मिलती है। इस तकलीफ से बचने के लिए लोग तरह-तरह के उपाय भी करते हैं, लेकिन कभी भी अपनी डाइट पर ध्यान नहीं देते हैं। अच्छे स्वास्थ्य के लिए अच्छी डाइट का होना बेहद जरुरी है। अगर आप अपने डाइट में काले चना को एड ऑन करेंगे, तो दर्द से बच सकते हैं। काला चना में कई जरुरी पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो शरीर को अंदर से पोषण देता है और मसल्स और हड्डियों को मजबूत बनाता है। यदि आप भी पीठ या हिप्स में दर्द और कमजोरी महसूस करते हैं, तो 1 कटोरी उबले चने को डाइट में शामिल कर सकते हैं।

उबले काले चने क्यों फायदेमंद है?

हेल्थ एक्सपर्ट ने बताया है कि उबले काले चने प्रोटीन, आयरन, फॉस्फोरस, मैग्नीशियम जैसे न्यूट्रिशन से भरपूर होते हैं। इसके सेवन से ही शरीर को काफी फायदे होते हैं।

प्रोटीन का अच्छा स्त्रोत

काला चना में भरपूर मात्रा में प्रोटीन पाया जाता है। इसमे पाए जाने वाले पोषक तत्व मसल्स को रिपेयर और मजबूत बनाने के लिए जरुरी माना जाता है। मजबूत मसल्स शरीर को अच्छी तरह से सपोर्ट मिलती है।

आयरन की मौजूदगी

गौरतलब है कि काला चना में आयरन की मात्रा काफी अच्छी होती है। आयरन शरीर में ऑक्सीजन के परिवहन में मदद करता है। इसके साथ ही आपको थकान कम महसूस होती है।

मैग्नीशियम पाया जाता

इसमें मैग्नीनिशय की मात्रा भी अधिक पाई जाती है, यह मसल्स और नसों का काम सही तरीके से करती है। इसके अलावा, इसकी पर्याप्त मात्रा शरीर के काम को बेहतर तरीके से करने में मदद करता है।

फॉस्फोरस का स्त्रोत

हड्डियों और दांतों के लिए फॉस्फोरस हेल्दी माना जाता है, क्योंकि यह जरुरी मिनरल है। संतुलित आहार में इसकी मात्रा हड्डियों को मजबूत बनाती है।

कैसे खाएं काले चने?

- रात के समय काले चने को पानी में भिगो दें और सुबह इन्हें उबाल लें।
- आप इन्हें सलाद में मिलाकर, हल्के मसालों के साथ या स्नैक के रुप में खा सकते हैं।
- आप चाहें तो इसमें प्याज, टमाटर, नींबू और हरा धनिया मिलाकर स्वाद और पोषण दोनों बढ़ा सकती हैं।

खून की कमी वाली महिलाएं सावधान! चाय की ये आदत बढ़ा सकती है Health Risk

दिनभर में कई महिलाएं कई बार चाय पीती हैं, लेकिन उनको यह पता नहीं होता है कि यह आदत उन समस्या को अधिक बढ़ा सकती है। हेल्थ एक्सपर्ट के मुताबिक एनीमिया से पीड़ित महिलाओं को खाना खाने के फौरन बाद चाय पीने से बचना चाहिए।

आज के समय में बहुत सी महिलाएं एनीमिया की समस्या से जूझ रही हैं। खराब खानपान, प्रेग्नेंसी, पीरियड्स के दौरान ज्यादा ब्लीडिंग और आयरन की कमी इसके प्रमुख कारण माने जाते हैं। एनीमिया होने पर शरीर में हीमोग्लोबिन का लेवल कम हो जाता है। जिससे चक्कर आना, कमजोरी, सांस फूलना और थकान जैसी समस्याएं होने लगती हैं। दिनभर में कई महिलाएं कई बार चाय पीती हैं, लेकिन उनको यह पता नहीं होता है कि यह आदत उन समस्या को अधिक बढ़ा सकती है। हेल्थ एक्सपर्ट के मुताबिक एनीमिया से पीड़ित महिलाओं को खाना खाने के फौरन बाद चाय पीने से बचना चाहिए। क्योंकि इससे शरीर में आयरन का अवशोषण प्रभावित होता है।

क्यों कम पीनी चाहिए चाय

एक्सपर्ट के मुताबिक चाय में टैनिन नामक तत्व पाया जाता है। यह शरीर में आयरन को सही तरीके से अवशोषित नहीं होने देता है। वहीं जब कोई महिला आयरन का भरपूर खाना खाने के फौरन बाद चाय पीती है, तो भोजन से मिलने वाला आयरन पूरी तरह शरीर तक नहीं पहुंच पाता है। इससे धीरे-धीरे शरीर में आयरन की कमी बढ़ सकती है।

खासतौर पर ब्लैक टी और ज्यादा गाढ़ी चाय का असर देखने को मिलता है। यही वजह है कि एनीमिया महिलाओं को खाने के कम से कम 1 से 2 घंटे बाद चाय पीने की सलाह दी जाती है।

जो महिलाएं पहले से एनीमिया से पीड़ित हैं, उनको जरूरत से ज्यादा चाय पीना शरीर की कमजोरी बढ़ा सकता है। शरीर में आयरन की कमी होने से ऑक्सीजन का फ्लो सही तरीके से नहीं हो पाता है। इससे सुस्ती और थकान महसूस होती है। अगर इस स्थिति में लगातार चाय पीती हैं, तो शरीर में आयरन की कमी और गंभीर हो सकती है। कई महिलाएं सुबह खाली पेट चाय पीती हैं। जोकि एनीमिया में नुकसान पहुंचाती है। इससे एसिडिटी, गैस और पोषक तत्वों की कमी जैसी समस्याएं बढ़ सकती हैं।

डाइटीशियन की सलाह

एनीमिया से बचने और शरीर में आयरन का लेवल बढ़ाने के लिए आयरन से भरपूर डाइट लेनी चाहिए। डाइट में हरी पत्तेदार सब्जियां, दालें, अनार, चुकंदर, गुड़ और ड्राई फ्रूट्स शामिल करना चाहिए। इससे शरीर में आयरन बढ़ाने में मदद करता है। वहीं इसमें विटामिन C से भरपूर चीजें जैसेआंवला, नींबू और संतरा खाने से आयरन का अवशोषण बेहतर होता है। अगर किसी महिला को बार-बार चक्कर, थकान या कमजोरी महसूस हो रही है, तो उसको फौरन ब्लड टेस्ट कराना चाहिए। वहीं डॉक्टर की सलाह पर आयरन सप्लीमेंट लेना चाहिए।

क्या करें

एनीमिया से पीड़ित महिलाओं को ज्यादा या भोजन के फौरन बाद चाय पीना नुकसानदेह है। चाय में मौजूद टैनिन भोजन से मिलने वाली आयरन के अवशोषण को रोक देता है। जिससे शरीर में हीमोग्लोबिन का लेवल गिरता है। इससे थकान और कमजोरी बढ़ती है। इस समस्या से बचने के लिए खानपान में सुधार करना जरूरी है। महिलाओं को अपनी डाइट में विटामिन सी और आयरन से भरपूर चीजों को शामिल करना चाहिए।

प्रेग्नेंसी में Dehydration का Double Attack, मां और बच्चे दोनों की Health पर मंडराया खतरा

आम महिलाओं की तुलना में प्रेग्नेंसी के दौरान शरीर को ज्यादा पानी की जरूरत होती है। क्योंकि मां का शरीर बच्चे के ब्लड सर्कुलेशन, विकास और एमनियोटिक फ्लूइड को बनाए रखने में मदद करता है। प्रेग्नेंसी में महिलाओं के शरीर में कई तरह के मानसिक और शारीरिक बदलाव होते हैं।

वहीं अगर प्रेग्नेंसी के दौरान या गर्मी में महिला के शरीर में पानी की कमी हो जाए, तो इससे मां और भ्रूण दोनों को कई तरह की समस्या हो सकती है। आम महिलाओं की तुलना में प्रेग्नेंसी के दौरान शरीर को ज्यादा पानी की जरूरत होती है। क्योंकि मां का शरीर बच्चे के ब्लड सर्कुलेशन, विकास और एमनियोटिक फ्लूइड को बनाए रखने में मदद करता है। ऐसे में आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको बताने जा रहे हैं कि प्रेग्नेंसी में पानी की कमी कैसे मां और बच्चे दोनों को नुकसान पहुंचा सकती है।

प्रेग्नेंसी में डिहाइड्रेशन से होने वाली समस्याएं

एक्सपर्ट के मुताबिक गर्मियों में अधिक पसीना आना, उल्टी होना, कम पानी पीना या लंबे समय तक धूप में रहने से शरीर में पानी की कमी हो सकती है। अगर समय रहते इस समस्या पर ध्यान न दिया जाए, तो इसका असर मां और गर्भ में पलने वाले बच्चे की सेहत पर भी असर हो सकता है।

समय से पहले डिलीवरी का जोखिम

प्रेग्नेंसी में अगर शरीर में पानी की कमी हो जाए, तो इस पर ध्यान न दिया जाए। तो यूट्रेस सिकुड़ सकता है और इससे प्री टर्म लेबर यानी समय से पहले डिलीवरी का जोखिम बढ़ जाता है। इसलिए प्रेग्नेंसी में लंबे समय तक पानी की कमी को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए।

एमनियोटिक फ्लूइड पर असर

प्रेग्नेंसी में बच्चे की सेफ्टी और विकास के लिए मौजूद एमनियोटिक फ्लूइड जरूरी होता है। शरीर में पानी की कमी होने पर इसके लेवल पर असर हो सकता है। इससे मां और भ्रुण दोनों को नुकसान हो सकता है।

ऑक्सीजन सप्लाई पर भी असर

जब मां के शरीर में पर्याप्त फ्लूइड नहीं होता है, तो ब्लड फ्लो प्रभावित हो सकता है। इससे गर्भ में पलने वाले बच्चे तक जरूरी पोषक तत्व और ऑक्सीजन पहुंचने में समस्या हो सकती है।

बच्चे की ग्रोथ कम होना

प्रेग्नेंसी के दौरान अगर लंबे समय तक गंभीर डिहाइड्रेशन बना रहता है, तो इसका असर बच्चे की ग्रोथ पर भी पड़ सकता है। इसलिए प्रेग्नेंट महिलाओं को हाइड्रेशन का ध्यान रखना चाहिए।

कमजोरी और थकान महसूस होना

प्रेग्नेंसी में शरीर में पानी की कमी होने से ब्लड प्रेशर प्रभावित हो सकता है। इससे महिला को चक्कर, कमजोरी और अधिक थकान महसूस हो सकती है। कई बार अचानक चक्कर आने से गिरने या चोट लगने का खतरा बढ़ जाता है।

सिरदर्द और मूड स्विंग्स होना

प्रेग्नेंसी में हार्मोनल बदलाव की वजह से महिलाओं को बेचैनी और चिड़चिड़ापन महसूस हो सकता है। ऐसे में अगर डिहाइड्रेशन हो जाए, तो यह स्थिति गंभीर हो सकती है। वहीं कुछ महिलाओं को फोकस करने और सिरदर्द की भी समस्या होती है। लगातार डिहाइड्रेशन रहने से प्रेग्नेंसी में मेंटल प्रॉब्लम्स मुश्किल पैदा कर सकती है।

कब्ज और यूरिन इंफेक्शन का रिस्क

एक्सपर्ट के मुताबिक प्रेग्नेंसी की शुरूआती महीने में कब्ज की समस्या होना काफी आम समस्या है। गर्मी में अगर शरीर में पानी की कमी हो जाए, तो कब्ज की समस्या अधिक गंभीर हो सकती है। वहीं प्रेग्नेंसी में यूरिनरी ट्रैक्ट इंफेक्शन का खतरा ज्यादा रहता है। वहीं डिहाइड्रेशन में यह खतरा ज्यादा बढ़ सकता है।

ऐसे रखें ध्यान

प्रेग्नेंसी में डाइट के साथ हाइड्रेशन का ध्यान रखना जरूरी है। इसके लिए दिनभर थोड़ा-थोड़ा पानी पीते रहना चाहिए। जिन महिलाओं को उल्टी होती है, उनको गर्मियों में खास ध्यान रखना चाहिए। आप नींबू पानी, छाछ, नारियल पानी और घर के बने हेल्दी ड्रिंक्स शरीर में फ्लूइड और इलेक्ट्रोलाइट्स बनाए रखने में सहायता कर सकते हैं। वहीं आप मौसमी फल भी खा सकती हैं, इससे शरीर हाइड्रेट रहता है। वहीं अगर आप प्रेग्नेंसी में दर्द या थकान महसूस हो, तो डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।

होम फैशन
रथयात्रा, वाराणसी
8573035762

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

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
पता: टकसाल सिनेमा के सामने (नियर ताज होटल) नदेसर, वाराणसी
समय प्रातः 9 से रात्रि 8 बजे तक रविवार 9 से 1 बजे तक
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, रक्तस्त्रावी, आईबीएस, आईबीडी, हेपेटाइटिस, पीलिया, लिवर सिरोसिस, लिवर एब्सेस, गैल स्टोन उपचार, अल्सर, आमाशय में छाला, अन्दरूनी रक्तस्राव और एंडोस्कोपी व कोलोनोस्कोपी।
परामर्श समय: 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, आर्थोस्कोपी (लिगामेंट सर्जरी) एवं स्पाइन सर्जरी
सिकरौल, वाराणसी। MOB.-9415227170