... सिर्फ सच का साथ

जनमुख

वाराणसी, बुधवार, 17 जून-2026

राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक

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

● वर्ष -43 ● अंक 246 ● पृष्ठ 8 ● मूल्य 2 रुपया

15-15 करोड़ में बिके सांसद!

शिवसेना यूबीटी के छह सांसदों ने बदला पाला, राऊत का गंभीर आरोप

● महाराष्ट्र की सियासत में आया नया भूचाल

● 6 सांसदों को लोकसभा स्पीकर ने अलग गुट की दी मान्यता

नई दिल्ली। शिवसेना उद्धव बालासाहेब ठाकरे में आखिरकार फिर से फूट पड़ गई है। पार्टी के छह सांसदों ने बुधवार को दिल्ली में लोकसभा स्पीकर ओमप्रकाश बिरला से मुलाकात की और एक पत्र सौंपकर बताया कि वे एक स्वतंत्र गुट बना रहे हैं। स्पीकर ने आखिरकार इस अलग गुट को मंजूरी दे दी है, जिससे 'ऑपरेशन टाइगर' सफल हो गया है। ये सांसद 19 जून को-जो शिवसेना का 60वां स्थापना दिवस है-महाराष्ट्र के उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे के नेतृत्व वाली शिवसेना में शामिल हो जाएंगे। अलग गुट बनाने वाले छह सांसदों में संजय जाधव परभणी, भाऊसाहेब वाकचौरे शिर्डी, संजय देशमुख यवतमाल, नागेश पाटिल अष्टिकर हिंगोली, ओमराजे निंबालकर धाराशिव और संजय पाटिल मुंबई उत्तर-पूर्व शामिल हैं। इसके साथ ही, शिंदे की शिवसेना के पास अब 13 सांसदों की ताकत हो जाएगी, जिससे वे NDA में तीसरी सबसे बड़ी पार्टी बन जाएंगे। शिवसेना (UBT) के फायरब्रांड नेता और राज्यसभा सांसद संजय राउत के एक सनसनीखेज आरोप ने राज्य की राजनीति में नया तूफान खड़ा कर दिया है। राउत ने दावा किया है कि उद्धव गुट के सांसदों को पाला बदलकर एकनाथ शिंदे खेमे में जाने के लिए 15-15 करोड़ रुपये की एडवांस रकम देने की पेशकश की गयी है। यह गंभीर आरोप ऐसे समय में लगाया गया है जब आज ही दिल्ली में शिवसेना यूबीटी के छह सांसदों ने अलग गुट बनाकर शिवसेना शिंदे में शामिल होने की घोषणा की। उद्धव ठाकरे के खास संजय राऊत शिवसेना सांसदों को बचाने की कोशिशों में पिछले दो दिनों से जुटे हुए थे। इससे पहले मंगलवार देर रात एक्स पर एक पोस्ट में राउत ने लिखा, 'अपना सपना मनी...मनी! खबर है कि महाराष्ट्र के सांसदों को खरीदने के लिए आज रात 15 करोड़ रुपये एडवांस दिए जाएंगे। यह बेहद चौंकाने वाला और घिनौना है!' यह आरोप शिवसेना (UBT) के भीतर कुछ सांसदों की निष्ठा को लेकर बढ़ती चिंताओं और राजनीतिक सरगर्मी बढ़ने के बीच कई सांसदों के नई दिल्ली में होने की खबरों के बीच सामने आया है। इस बीच पार्टी ने गुरुवार को दिल्ली में संसदीय समिति की बैठक बुलाई है। पार्टी ने सभी सांसदों को व्हिप जारी कर बैठक में अनिवार्य रूप से शामिल होने का निर्देश दिया है। जो सांसद बैठक में नहीं आएंगे,

बागी सांसदों को चेतावनी

नई दिल्ली। शिवसेना (यूबीटी) में टूट की खबरों को लेकर पार्टी के प्रवक्ता संजय राउत ने बुधवार को प्रेस कॉन्फ्रेंस की। उन्होंने आरोप लगाते हुए कहा कि महाराष्ट्र में सांसदों की खरीद फरोख्त की गई। इसके साथ ही उन्होंने यह भी कहा कि जिस किसी को जाना है वह इस्तीफा देकर जाए। उन्होंने कहा, 'कोई बेईमानी करेगा तो छोड़ेंगे नहीं। जिसको जाना है इस्तीफा दे और जाए। किसी ने साईबाबा की शपथ ली तो किसी ने मां की शपथ ली। जनता अब चुप नहीं बैठेगी।

नीट की तैयारी कर रही छात्रा ने फांसी लगाकर आत्महत्या की

देहरादून। चंद्रबनी क्षेत्र स्थित 24 वर्षीया युवती ने पंखें से लटककर खुदकुशी कर ली। वह नीट की तैयारी कर रही थी और हाल ही में भी उसने नीट का पेपर भी दिया था। युवती ने खुदकुशी से पहले एक सुसाइड नोट छोड़ा, जिसमें उसने लिखा कि मैं आप पर बोझ हूं। मुझे माफ कर देना। युवती पढ़ाई के साथ-साथ प्रतियोगिता परीक्षा की तैयारी कर रही थी। सुबह कंट्रोल रूम से पटेलनगर कोतवाली को सूचना मिली कि चंद्रबनी क्षेत्र में एक युवती दरवाजा नहीं खोल रही है। सूचना पर पुलिस टीम मौके पर पहुंची और दरवाजा खोला तो देखा कि युवती पंखे से लटक रही थी। मृतक की पहचान रिया निवासी चंद्रबनी के रूप में हुई है।

31 घंटे की पूछताछ के बाद अभिषेक बनर्जी पर दो और एफआईआर

कोलकाता। तृणमूल कांग्रेस के राष्ट्रीय महासचिव अभिषेक बनर्जी की मुश्किलें कम होने का नाम नहीं ले रही हैं। अब 550 करोड़ रुपये के कथित भ्रष्टाचार के मामले में अभिषेक के खिलाफ उनके संसदीय क्षेत्र डायमंड हार्बर में दो एफआइआर दर्ज कराई गई है। पहली एफआइआर 300 करोड़ रुपये की मिट्टी चोरी के आरोप में दक्षिण 24 परगना के कालीतला थाने में दर्ज कराई गई है। दूसरी एफआइआर जिले के विष्णुपुर थाने में चक्रवात एंफन की राहत सामग्री में 250 करोड़ रुपये के भ्रष्टाचार के आरोप में दर्ज कराई गई है।

रेत खनन विवाद में बीजेपी नेता को फॉर्च्यूनर में जलाकर मार डाला

कोरिया (छत्तीसगढ़) छत्तसीगढ़ के कोरिया जिले के सोनहत तहसील अंतर्गत ग्राम कटगोड़ी से लगे नवगई में मंगलवार देर रात रेत के अवैध कारोबार को लेकर हुई रंजिश ने खूनी संघर्ष का रूप ले लिया। लगभग 30 लोगों की भीड़ ने फॉर्च्यूनर सवार भाजपा नेता और सोनहत जनपद के पूर्व उपाध्यक्ष भरत सिंह गहरवार उर्फ लल्ला सिंह पर जानलेवा हमला कर दिया। हमलावरों ने पहले टिपर से कई बार टक्कर मारकर फॉर्च्यूनर के दरवाजे जाम कर दिए, फिर पेट्रोल छिड़ककर आग लगा दी। आग की लपटों में घिरने से फॉर्च्यूनर में सवार भरत सिंह उर्फ लल्ला सिंह की मौके पर ही मौत हो गई। उनका शव पूरी तरह जलकर खाक हो गया। वाहन का शीशा तोड़कर बाहर निकलने की कोशिश कर रहे उनके तीन समर्थक भी बुरी तरह झुलस गए।

नया दावा : राम मंदिर से सोने-चांदी और हीरे की 1250 शिलाएं गायब

अयोध्या। श्रीराम मंदिर की दान राशि गबन के मामले के बीच एक और बड़ा दावा सामने आया है। धर्मसेना के संस्थापक और श्रीराम मंदिर आंदोलन से जुड़े रहे संतोष दुबे ने दावा किया है कि देश-विदेश से पूजित होकर अयोध्या लाई गईं सोने, चांदी, हीरे और अष्टधातु की 1250 श्रीराम शिलाएं गायब हो चुकी हैं। यह हर किसी को सकते में डालने वाला आरोप है। संतोष ने थाने में तहरीर दी है। इसमें उन्होंने गबन मामले में ट्रस्ट के पदाधिकारियों व कर्मचारियों पर आरोप लगाए हैं।

ट्रैक्टर ने रौंदा ई-रिक्शा पांच महिलाओं की जान गयी

बदायूं। उझानी में बरेली-मथुरा हाईवे पर बुधवार दोपहर गांव जुनइया स्थित करुआ पुल के समीप ट्रैक्टर-ट्रॉली की टक्कर से एक ई-रिक्शा में सवार पांच महिलाओं की मौत हो गई, जबकि दो लोग गंभीर रूप से घायल हो गए। घायलों को मेडिकल कालेज रेफर किया गया है। मुरावन नगला निवासी सात लोग ई-रिक्शा से कोतवाली क्षेत्र के गांव गढ़ौना भात मांगने जा रहे थे। करुआ पुल के पास विपरीत दिशा से आ रही एक बेकाबू ट्रैक्टर-ट्रॉली ने ई-रिक्शा में टक्कर मार दी। हादसे में ई-रिक्शा क्षतिग्रस्त हो गया और उसमें सवार सभी लोग घायल हो गए। हादसे में राजकुमारी पत्नी डाल सिंह, प्रेमवती पत्नी रामचंद्र मौर्य, रेवती पत्नी रामचंद्र मौर्य, सरला पत्नी भोजराज तथा नारायणी देवी पत्नी जितेंद्र निवासी गुलाबगढ़ी, कासगंज की मौत हो गई। वहीं डाल सिंह पुत्र सुम्मेरी तथा ई-रिक्शा चालक शनि पुत्र संजू गंभीर रूप से घायल हो गए। दोनों का मेडिकल कॉलेज में उपचार चल रहा है।

ट्रक में जा घुसी स्लीपर बस 6 की मौत और 31 घायल

वडोदरा। जरोद रोड पर आज अलसुबह भीषण सड़क हादसा हो गया। कोटंबी गांव के पास हाईवे पर एक लक्जरी बस और ट्रक के बीच जोरदार टक्कर हो गई। इस हादसे में 6 यात्रियों की मौके पर ही मौत हो गई, जबकि बस में सवार करीब 31 लोग गंभीर रूप से घायल हो गए हैं। हाईवे से गुजर रही एक लक्जरी बस अचानक आगे चल रहे एक ट्रक के पिछले हिस्से में बेहद तेजी से जा घुसी।

समाजवादी पार्टी भी टूट की कगार पर!

● ओपी राजभर का दावा; रामगोपाल यादव ने अमित शाह को भेजी चिट्ठी

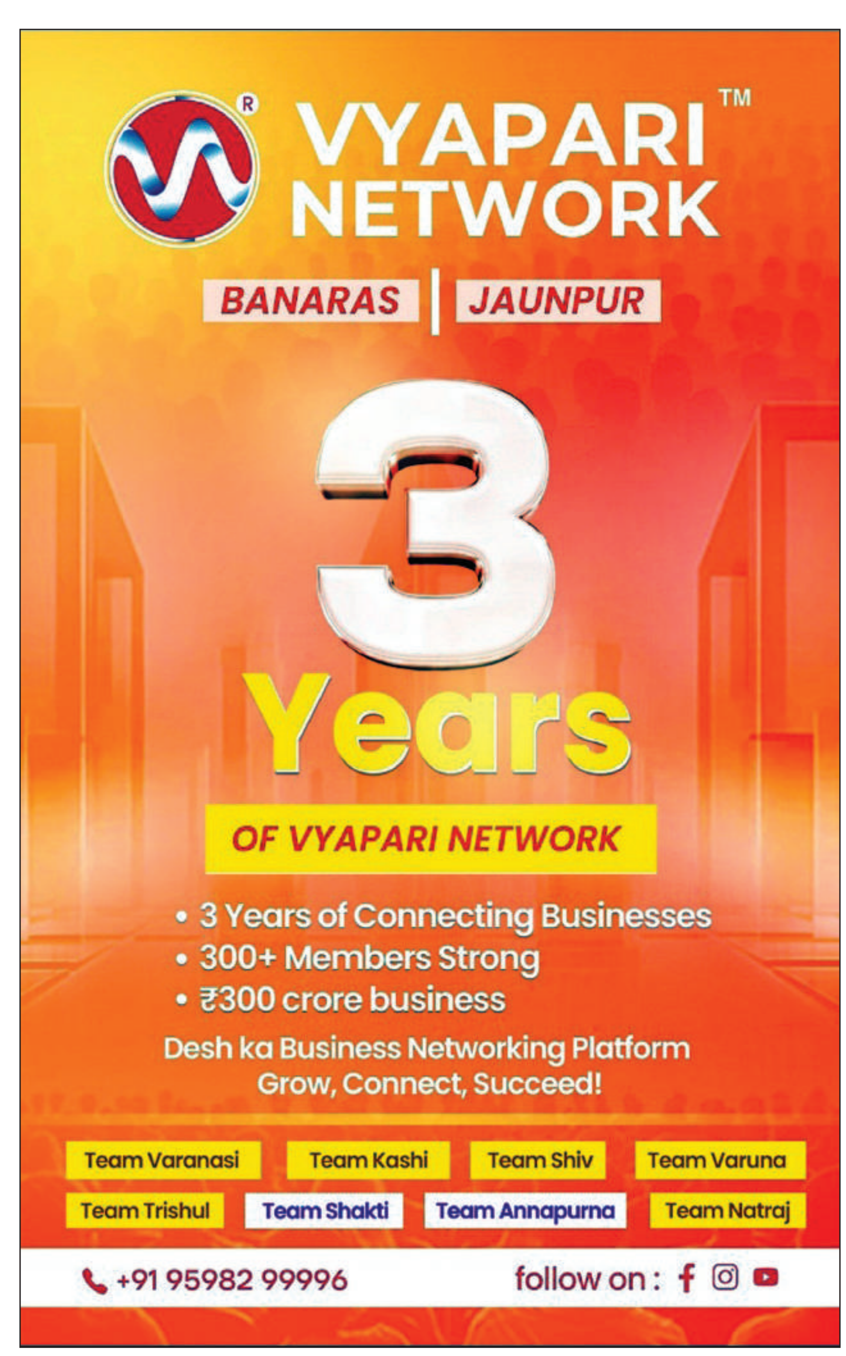
नई दिल्ली/लखनऊ। उत्तर प्रदेश के राजनीतिक गलियारों में समाजवादी पार्टी (सपा) को लेकर एक बड़ा दावा सामने आने के बाद सियासी हलचल तेज हो गई है। योगी सरकार में कैबिनेट मंत्री और सुभाषपा प्रमुख ओपी राजभर ने दावा किया कि समाजवादी पार्टी में बड़ी टूट होना तय है। उन्होंने कहा कि सपा के वरिष्ठ नेता राम गोपाल यादव ने केंद्रीय गृहमंत्री अमित शाह से मुलाकात कर उन्हें एक पत्र सौंपा है। ओपी राजभर ने इसको लेकर ट्वीट किया है। ट्वीट में खनन घोटाला और गोमती रिवर फ्रंट घोटाला के मुद्दे पर भी जोर दिया। कहा कि इन घोटालों का मास्टरमाइंड कौन है? पूरा उत्तर प्रदेश जानता है। शिकंजा कस रहा है तो सपा परेशान है। उन्होंने आगे कहा कि अब महाराष्ट्र और पश्चिम बंगाल जैसे सियासी उलटफेर की बात पुरानी हो चुकी है। वर्तमान में तो समूची समाजवादी पार्टी ही भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) में शामिल होने के लिए तैयार बैठी है।

भाजपा के लिए धर्म का मतलब धन : अखिलेश

लखनऊ। अखिलेश यादव ने बुधवार को सपा कार्यालय में प्रेसवार्ता की। इस दौरान उन्होंने भाजपा पर जमकर हमला बोला। उन्होंने कहा, भाजपा के लिए धर्म का मतलब धन है। इस सरकार में अमीर आदमी अमीर हो रहा है, जबकि गरीब आदमी गरीब होता रहा है। इस बार हम गोरखपुर में बीजेपी को जीरो पर लाने के लिए काम करेंगे। हमने गोरखपुर में नतीजे बदलने का संकल्प लिया है। बहुत जल्द पार्टी संगठन यह तय करेगा कि गोरखपुर में पार्टी की बैठक कब की जाए। अखिलेश ने कहा कि गोरखपुर में 500 प्राइमरी स्कूल बंद कर दिए गए, जिससे सीधे-सीधे 1500 लोगों की सरकारी नौकरी छीन ली गई। गोरखपुर में दलितों के खिलाफ अपराध और पब्लिक हेल्थ को लेकर भी डेटा दिखाया। दावा किया कि गोरखपुर के नेताओं ने इस बार परिणाम बदलने का संकल्प लिया है।

एअर इंडिया फ्लाइट से पक्षी टकराया

रायपुर। छत्तीसगढ़ की राजधानी रायपुर के स्वामी विवेकानंद एयरपोर्ट पर बुधवार सुबह एअर इंडिया की दिल्ली-रायपुर उड़ान बर्ड हिट की चपेट में आ गई। विमान की लैंडिंग के दौरान पक्षी टकराने की घटना हुई, जिसके बाद एहतियात के तौर पर विमान का तकनीकी निरीक्षण किया गया। घटना में किसी प्रकार की जनहानि नहीं हुई और विमान में सवार सभी यात्री सुरक्षित हैं। जानकारी के अनुसार एअर इंडिया की फ्लाइट सुबह 8:15 बजे रायपुर पहुंचने वाली थी। विमान ने सुबह करीब 8:08 बजे रायपुर एयरपोर्ट पर लैंडिंग की, इसी दौरान विमान से पक्षी के टकराने की घटना हुई।



मोदी से बोलीं मेलोनी

बहुत खूब जोड़ी हमारी है

पेरिस। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और इटली की पीएम जॉर्जिया मेलोनी एक बार फिर सोशल मीडिया पर खूब सुर्खियों हैं। दुनिया के बड़े-बड़े मुद्दों पर चर्चा करने के लिए फ्रांस में जुटे 7 देशों के नेताओं के बीच, भारत के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और इटली की प्रधानमंत्री जॉर्जिया मेलोनी की एक छोटी सी मुलाकात सोशल मीडिया पर जबरदस्त तरीके से वायरल हो गई है। फलस्वरूप सोशल मीडिया यूजर्स का सबसे पसंदीदा ट्रेंड 'मेलोडी' एक बार फिर पूरी दुनिया के सामने लौट आया है। दरअसल, समिट के दौरान जब अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप सहित दुनिया के तमाम बड़े नेता ग्रुप फोटो के लिए इकट्ठा हो रहे थे, तभी पीएम मोदी और जॉर्जिया मेलोनी ने एक-दूसरे का हाथ मिलाकर अभिवादन किया। पीएम मोदी ने हंसते हुए मेलोनी से सोशल मीडिया पर उनकी लोकप्रियता का जिक्र किया। इस पर इटली की प्रधानमंत्री जॉर्जिया मेलोनी ने मुस्कुराते हुए जवाब दिया कि हां, हम इंस्टाग्राम पर सबसे मशहूर जोड़ी हैं।

आंधी-पानी से राहत तो कहीं गर्मी से बेचैनी

● पश्चिमी तट पर अटका मानसून, हफ्ते भर में मुंबई पहुंचने की संभावना

नई दिल्ली। देश में मानसून की रफ्तार धीमी पड़ने से कई राज्यों में जल संकट और गर्मी का माहौल बना हुआ है, जबकि कुछ हिस्सों में आंधी-बारिश से राहत मिली है। मानसून पिछले कुछ दिनों से पश्चिमी तट पर थमा हुआ है और इसे मुंबई पहुंचने में अभी एक हफ्ते से ज्यादा का समय लग सकता है। मानसून की इस सुस्ती का मुख्य कारण बंगाल की खाड़ी में किसी मजबूत कम दबाव के क्षेत्र यानी डिप्रेशन का न बनना है। इस धीमी गति की वजह से देश के कुल 723 जिलों में से अब तक केवल 103 जिलों में ही सामान्य बारिश दर्ज की गई है। हालांकि, मानसून अब तक 19 राज्यों में अपनी उपस्थिति दर्ज करा चुका है।

पकड़ी गयी शराब की बड़ी खेप

देशी-विदेशी शराब के साथ तीन तस्कर गिरफ्तार

● बिहार ले जाकर कालाबाजार में बेचने की थी तैयारी

वाराणसी। इन दिनों कैंट रोडवेज क्षेत्र शराब ट्रैफिकिंग (तस्करी) का ट्रैरेफिक (सुलभ) जोन बन गया है। कमोबेश इलाकाई पुलिस तस्करों के खिलाफ शिकंजा कसने में कोई कसर नहीं छोड़ रही। इसी कड़ी में बीती रात सिगरा पुलिस ने 37 लीटर देसी और विदेशी शराब के साथ तीन तस्करों को गिरफ्तार कर लिया। इनके विरुद्ध सिगरा थाने में आबकारी अधिनियम के तहत कार्रवाई की। इंस्पेक्टर शिवाकांत मिश्रा ने बताया कि भोजपुर (बिहार) के अगिआंव निवासी लड्डू कुमार, नालंदा (बिहार) स्थित मोगलकुआ के कौशल कुमार और चंद्रेश्वर पासवान से 33 बोतल और 153 पाउच शराब मिले हैं। जिसकी मात्रा कुल 37 लीटर है। इस शराब को चोरी छिपे ले जाकर बिहार में कालाबाजारी की तैयारी थी। क्षेत्र में चक्रमण के दौरान उन्हें रोडवेज के समीप बंद पेट्रोल पंप के बाहर पकड़ लिया गया। इस गिरफ्तारी में कार्यवाहक रोडवेज पुलिस चौकी प्रभारी प्रशांत कुमार बंधु, हेड कांस्टेबल जितेंद्र कुमार सिंह, दिनेश कुमार, कांस्टेबल अजीत कुमार एवं कर्मजीत यादव भी शामिल थे।

द तुलसी अपार्टमेंट में लगी आग से हड़कंप

वाराणसी। पिशाचमोचन स्थित द तुलसी अपार्टमेंट में आज दोपहर अचानक आग लगने से हड़कंप मच गया। खबर पाकर पहुंचे फायरब्रिगेड ने किसी तरह आग पर काबू पाया। इस घटना में जान-माल की कोई क्षति नहीं हुई। बताया जाता है कि आज दोपहर हथुआ मार्केट के पास स्थित द तुलसी अपार्टमेंट में अचानक लगी आग से उठे धुएं ने इस चार मंजिला इमारत को पूरी तरह अपनी चपेट में ले लिया। अचानक धुएं का गुब्बार देख लोग इमारत से बाहर आ गए और इसकी सूचना दमकल विभाग को दी गयी। मौके पर पहुंचे दमकल कर्मियों ने पाया कि बिल्डिंग के बेटमेट में स्थित मोटे केबिल तारों में लगी आग से धुआं उठ रहा था। फायरब्रिगेड ने तत्काल पानी से आग बुझाकर स्थिति पर काबू पाया।

गंगोत्री से गंगासागर तक ड्रोन से निगरानी

गंगा को स्वच्छ बनाने के लिए बड़ी पहल

वाराणसी। गंगा को निर्मल और अविरल बनाने की दिशा में बड़ी पहल की गई है। राष्ट्रीय स्वच्छ गंगा मिशन (एनएमसीजी) ने गंगा में गिरने वाले प्राकृतिक और मानव-निर्मित नालों की सटीक निगरानी, मैपिंग व जियोटैगिंग के लिए ड्रोन आधारित सर्वेक्षण की मानक संचालन प्रक्रिया (एसओपी) को मंजूरी दी है। मिशन के उपमहानिदेशक नलिन कुमार श्रीवास्तव द्वारा जारी निर्देशों के अनुसार, इस अत्याधुनिक तकनीक से नदी प्रदूषण के स्रोतों की पहचान और उनकी मानिटरिंग को नया आयाम मिलेगा। परियोजना का उद्देश्य गंगोत्री से गंगासागर तक गंगा के दोनों किनारों पर फैले जल निकासी तंत्र (ड्रेनेज सिस्टम) की वीडियोग्राफी और हवाई सर्वेक्षण करना है, जिससे एक जीआइएस आधारित वेब एप्लीकेशन और ड्रेन डिसीजन सपोर्ट सिस्टम विकसित किया जा सके। उत्तर प्रदेश की सीमा के भीतर लगभग 2,200 वर्ग किलोमीटर का क्षेत्र चिह्नित किया गया है। नदी के दोनों किनारों पर 200-200 मीटर के दायरे में आने वाले सभी छोटे-बड़े नालों और जलस्रोतों का हाई-रिजाल्यूशन (उच्च-गुणवत्ता वाली) टू-डी और थ्री-डी डेटा तैयार किया जाएगा। यह सिस्टम गंगा में गिरने वाले नालों को उनके शुरुआती स्रोत से लेकर नदी में मिलने वाले स्थान (संगम) तक पूरी तरह ट्रैक करेगा।

दंपति ने एक ही साड़ी से लगाया फंदा पत्नी की मौत

भदोही। भदोही जिले की कोतवाली के तुरंतपुर चकमानधांता गांव में मंगलवार को पति-पत्नी ने एक ही साड़ी से फंदा लगा लिया। घटना के बाद पहुंचे परिजन दोनों को सीएचसी गोपीगंज ले गए। जहां चिकित्सकों ने पत्नी को मृत घोषित कर दिया। वहीं गंभीर हालत में पति को वाराणसी ट्रामा सेंटर रेफर कर दिया गया। जहां उसकी हालत चिंताजनक है। दोनों ने यह कदम किस कारण से उठाया। पुलिस इस मामले की जांच में जुटी है। मृत विवाहिता पांच माह की गभर्वती थी।

हथियारों की तस्करी करने वाले सात अपराधी पुलिस की गिरफ्त में

वाराणसी (जनमुख डेस्क)। चोलापुर पुलिस और एसओजी की संयुक्त टीम ने अवैध शस्त्र और कारतूस बेचने वाले गिरोह के सात आरोपियों को कटारी ब्लाक के पास से गिरफ्तार किया है। आरोपियों के कब्जे से भारी मात्रा में अवैध असलहे, कारतूस और चोरी की बाइक बरामद हुई है। गिरफ्तार आरोपियों में रैचनपुर निवासी अखिलेश उर्फ मोनू राजभर, अटेसुआ निवासी अरुण राजभर, चौबेपुर के धौरहरा निवासी हिमांशु कुमार उर्फ सनी, शिवरामपुर निवासी आभाष सिंह, नेहियां निवासी विशाल सिंह, गोसाईंपुर मोहांव निवासी अनिकेत चौहान, गुरवट निवासी नमन मिश्रा उर्फ अस्तीशू शामिल हैं। आरोपियों के पास से एक रिवाल्वर (.32 बोर) और छह कारतूस, एक पिस्टल और दो कारतूस, एक तमंचा और तीन कारतूस, एक पिस्टल और दो कारतूस, चोरी की बाइक समेत विभिन्न कंपनियों के छह मोबाइल फोन बरामद हुए हैं।

गंज शहीदा मस्जिद को खाली करने का नोटिस

● अंजुमन इंतेजामिया मस्जिद ने जताया एतराज

वाराणसी। 350 करोड़ रुपये की लागत से हो रहे काशी रेलवे स्टेशन के पुनर्निर्माण और विस्तार कार्य की जद में गंज शहीदा मस्जिद आ गई है। रेलवे प्रशासन ने रातोरात मस्जिद परिसर पर नोटिस चस्पा कर 20 जून तक स्थल खाली करने का निर्देश दिया है। साथ ही चेतावनी दी है कि निर्धारित अवधि के बाद किसी भी दिन ध्वस्तीकरण की कार्रवाई की जा सकती है। मंगलवार को नमाज अदा करने पहुंचे लोगों की नजर नोटिस पर पड़ी तो क्षेत्र में चर्चा शुरू हो गई। मामले की जानकारी मिलने पर वाराणसी की मस्जिदों के प्रबंधन से जुड़ी संस्था अंजुमन इंतेजामिया मसाजिद ने रेलवे के दावे पर आपत्ति जताई। संस्था के सचिव की ओर से नोटिस के जवाब में आपत्तिपत्र चस्पा करते हुए इसे भ्रामक और कानून-व्यवस्था प्रभावित करने वाला कदम बताया गया। साथ ही कहा गया कि मामले में अदालत के माध्यम से कानूनी लड़ाई लड़ी जाएगी। एक पखवाड़े पहले भी काशी रेलवे स्टेशन के विकास कार्य के तहत एक मंदिर, एक मस्जिद और दो मजारों को ध्वस्त किया गया था। रेलवे का कहना है कि संबंधित भूमि रेलवे की संपत्ति है और विकास के लिए उसे अतिक्रमणमुक्त कराया जा रहा है।

महिला सशक्तीकरण की दिशा में एक और सार्थक पहल, जरूरतमंद को दिया लैपटॉप

● विदिशा ने प्रतिभागियों का बढ़ाया हौसला

वाराणसी (जनमुख डेस्क)। अखिल भारतीय मारवाड़ी महिला सम्मेलन, विदिशा शाखा द्वारा महिला सशक्तीकरण के उद्देश्य से एक जरूरतमंद एवं प्रतिभाशाली युवती को उसके कार्य, शिक्षा एवं आत्मनिर्भरता को बढ़ावा देने हेतु लैपटॉप प्रदान किया गया। इस अवसर पर शाखा की अध्यक्षा सरोज तुलस्यान ने कहा कि यह सहयोग केवल एक इलेक्ट्रॉनिक उपकरण प्रदान करना नहीं है, बल्कि एक युवती के सपनों को नई उड़ान देने तथा उसके उज्ज्वल भविष्य की ओर बढ़ाया गया एक महत्वपूर्ण कदम है। आधुनिक युग में तकनीकी संसाधनों की उपलब्धता शिक्षा, रोजगार एवं कौशल विकास के लिए अत्यंत आवश्यक है और यह लैपटॉप उसके लक्ष्य प्राप्ति में सहायक सिद्ध होगा। विदिशा शाखा का दृढ़ विश्वास है कि शिक्षा, कौशल एवं उचित अवसरों के माध्यम से महिलाएँ आत्मनिर्भर बनकर न केवल अपने जीवन को संवार सकती हैं, बल्कि समाज एवं राष्ट्र के विकास में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है। इस अवसर पर प्रीति बाजोरिया, मधु तुलसियान, मीनू केजरीवाल, सुगंधा केजरीवाल आदि उपस्थित थीं।

राजघाट पुल पर 60 दिनों तक काम चलेगा, पैदल चलने पर भी रोक ट्रेनों का संचालन भी प्रभावित

वाराणसी। वाराणसी के राजघाट पुल पर लगे ज्वाइंट एक्सपेंशन और ड्रेनेज स्पाउट बदलने का काम मंगलवार रात से शुरू हो गया। इसके लिए लोक निर्माण विभाग (पीडब्ल्यूडी) ने रेलवे से 60 दिनों का मेगा ब्लॉक लिया है। यह ब्लॉक पहले 13 जून से प्रस्तावित था। इसके लिए शनिवार रात से काम शुरू होना था। हालांकि, रेलवे और पीडब्ल्यूडी के बीच हुई वार्ता के बाद इसे स्थगित कर दिया गया था। अब मंगलवार रात से मरम्मत कार्य शुरू कर दिया गया है। कार्य के दौरान राजघाट और पड़ाव दोनों ओर बैरिकेडिंग और बोल्डर लगाकर यातायात पूरी तरह बंद कर दिया गया। दोनों छोर पर पुलिस और ट्रैफिक विभाग के कर्मचारी तैनात रहे। सुरक्षा कारणों से पुल पर पैदल आवागमन की भी अनुमति नहीं दी गई। पड़ाव की ओर से पुल तक पहुंचे लोगों को सामने घाट और लंका मार्ग की ओर डायवर्ट 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

वाराणसी को प्रदूषण मुक्त बनाने के लिए जिलाधिकारी ने दिये आवश्यक निर्देश

वाराणसी (जनमुख डेस्क)। जनपद में पर्यावरण संरक्षण, गंगा संरक्षण एवं वृक्षारोपण कार्यक्रमों की प्रगति की समीक्षा हेतु जिलाधिकारी सत्येंद्र कुमार की अध्यक्षता में मंगलवार को कलेक्ट्रेट सभागार में जिला पर्यावरण समिति, जिला गंगा समिति एवं जिला वृक्षारोपण समिति की बैठक हुई। जिसमें नगर निगम द्वारा 4-स्तरीय वेस्ट सेग्रीगेशन व्यवस्था के अंतर्गत 30 हजार डस्टबिन वितरित किए जाने, लिगेसी वेस्ट के निस्तारण, ई-वेस्ट प्रबंधन तथा प्रतिबंधित सिंगल यूज प्लास्टिक के विरुद्ध चलाए जा रहे अभियान के प्रगति की विस्तार से समीक्षा की। जिलाधिकारी ने वायु प्रदूषण नियंत्रण हेतु 11 वाटर स्प्रिंक्लर एवं एक मिस्ट गन के संचालन तथा धूल नियंत्रण के लिए मैकेनाइज्ड स्वीपिंग व्यवस्था को और सुदृढ़ किए जाने पर बल दिया गया।

दो माह में शहीद उद्यान का बदलेगा स्वरूप

● झूले, फव्वारे, पाथवे और हाईटेक डिजिटल लाइब्रेरी

वाराणसी (जनमुख डेस्क)। नगर निगम शहर के पार्कों के कायाकल्प और सौंदर्यीकरण की दिशा में तेजी से कदम बढ़ा रहा है। इसी कड़ी में सिगरा स्थित शहीद उद्यान को आधुनिक सुविधाओं से लैस करने का कार्य युद्धस्तर पर जारी है। मंगलवार को महापौर अशोक कुमार तिवारी और नगर आयुक्त हिमांशु नागपाल ने संयुक्त रूप से शहीद उद्यान एवं सिगरा फल मंडी के पास मुख्यमंत्री ग्रीन रोड्स इंफ्रास्ट्रक्चर डेवलपमेंट स्कीम (सीएम ग्रिड्स) के तहत चल रहे विकास कार्यों का स्थलीय निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने अधिकारियों और कार्यदायी संस्था को सख्त निर्देश दिए कि सौंदर्यीकरण का कार्य अगले दो माह के भीतर हर हाल में पूरा कर लिया जाए, ताकि शहरवासियों को जल्द ही एक आधुनिक व सुंदर पार्क की सौगात मिल सके। इस परियोजना के तहत 8.98 करोड़ रुपये की लागत से शहीद उद्यान को संवारा जा रहा है, जिसमें आधुनिक झूलों, आकर्षक फव्वारे और मॉर्निंग वॉक पाथवे के साथ-साथ 1.5 करोड़ रुपये की लागत से एक हाईटेक डिजिटल लाइब्रेरी का निर्माण भी किया जा रहा है। वहीं, सीएम ग्रिड्स योजना के तहत 11.61 करोड़ रुपये की लागत से तिलक मूर्ति से भारत सेवाश्रम तक के 610 मीटर लंबे मार्ग पर ड्रेनेज व फुटपाथ का कार्य तेज गति से कराकर फल मंडी सड़क को मॉडल रोड के रूप में विकसित किया जा रहा है।

सैकड़ों समर्थकों सहित पल्लवी पटेल पर एफआईआर दर्ज

वाराणसी। अपना दल (कमेरावादी) की नेता डा. पल्लवी पटेल और उनके सैकड़ों समर्थकों के खिलाफ मंगलवार को लंका थाने में मुकदमा दर्ज किया गया है। आरोप है कि उन्होंने सोमवार को बीएचयू के सिंहद्वार स्थित मालवीय चौराहे के पास बिना अनुमति धरना-प्रदर्शन किया था। थाना प्रभारी निरीक्षक राजकुमार शर्मा ने बताया कि डा. पल्लवी पटेल ने नीट परीक्षा पेपर लीक समेत विभिन्न मुद्दों को लेकर समर्थकों के साथ बीएचयू के सिंहद्वार पर विरोध प्रदर्शन किया था। इस संबंध में बीएचयू पुलिस चौकी प्रभारी सौरभ तिवारी की तहरीर पर मुकदमा दर्ज किया गया है। पुलिस के अनुसार, बिना अनुमति सड़क पर धरना देने से यातायात प्रभावित हुआ और अस्पताल आने-जाने वाले मरीजों व उनके स्वजन को परेशानी का सामना करना पड़ा। प्रशासन ने शहर में पहले से ही धारा 163 बीएनएसएस लागू कर रखी है।

जौनपुर समाचार

रोस्टर से लगाएं राजस्व निरीक्षकों की ड्यूटी

जौनपुर। कलेक्ट्रेट सभागार में डीएम सैमुअल पॉल एन. के. की अध्यक्षता में कर-करेत्तर की समीक्षा बैठक आयोजित की गई। बैठक में एंटी भू-माफिया अभियान सहित विभिन्न विभागों की कार्यप्रणाली की समीक्षा की गई। डीएम ने निर्देश दिया कि सरकारी भूमि पर अवैध कब्जों की रोकथाम के लिए रोस्टर के अनुसार राजस्व निरीक्षकों की ड्यूटी लगाई जाए। उन्होंने कहा कि शनिवार और रविवार की रात्रि में विशेष निगरानी सुनिश्चित की जाए, ताकि अतिक्रमण की घटनाओं को रोका जा सके। बैठक में आबकारी, राज्य कर, परिवहन, वन और खनन विभागों की समीक्षा करते हुए डीएम ने सभी विभागों को राजस्व संग्रह के निर्धारित लक्ष्यों के सापेक्ष शत-प्रतिशत प्राप्ति सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि राजस्व बढ़ाने के लिए सभी विभाग प्रभावी प्रयास करें। एंटी भू-माफिया अभियान की समीक्षा के दौरान डीएम ने निर्देश दिया कि सरकारी भूमि पर अतिक्रमण की सूचना मिलते ही नायब तहसीलदार, तहसीलदार और उप जिलाधिकारियों द्वारा तत्काल कार्रवाई की जाए। उन्होंने पूर्व से गठित एंटी भू-माफिया टास्क फोर्स को पुनः सक्रिय करने के भी निर्देश दिए।

बार-बेंच के बीच सामंजस्य से वादकारियों को मिलेगा न्याय

जौनपुर। तहसील सभागार में मंगलवार को नवागत एसडीएम रानी गरिमा जायसवाल ने कहा कि बार और बेंच एक सिक्के के दो पहलू हैं। इसलिए दोनों के बीच सामंजस्य जरूरी है। तभी वादकारियों को न्याय मिल सकेगा। वह अधिवक्ताओं के परिचय कार्यक्रम के दौरान बोल रही थी।

मऊ समाचार

19 जून से वाराणसी तक चलेगी दोहरीघाट-औड़िहार मेमू ट्रेन

मऊ। दोहरीघाट-औड़िहार मेमू ट्रेन का संचालन 19 जून से वाराणसी तक किया जाएगा। लंबे समय से क्षेत्र के लोग इस ट्रेन को वाराणसी तक चलाने की मांग कर रहे थे। गत 11 मई 2026 को केंद्रीय रेल मंत्री अश्विनी वैष्णव ने वर्चुअल माध्यम से दोहरीघाट-औड़िहार मेमू ट्रेन का शुभारंभ किया था। उद्घाटन के दौरान उन्होंने इस ट्रेन को औड़िहार से आगे वाराणसी तक संचालित करने की व्यवस्था किए जाने की बात कही थी। इसके बाद से क्षेत्र के जनप्रतिनिधि, व्यापारी और आम लोग लगातार इस मांग को उठा रहे थे। लोगों का कहना है कि ट्रेन के वाराणसी तक संचालन से यात्रियों को आवागमन में सुविधा मिलेगी। विशेष रूप से व्यापारियों को इसका लाभ मिलेगा, जो व्यापारिक कार्यों के लिए वाराणसी आते-जाते हैं।

मीरजापुर समाचार

मुहर्रम में नई परंपरा की अनुमति नहीं, 23 जगहों से निकलेगा जुलूस

लालगंज। मुहर्रम पर्व को शांतिपूर्ण और सौहार्दपूर्ण वातावरण में कराने के उद्देश्य से मंगलवार को लालगंज कोतवाली परिसर में एसडीएम अजीत कुमार की अध्यक्षता में ताजियादारों की बैठक हुई। बैठक में सुरक्षा व्यवस्था, जुलूस मार्ग और अन्य आवश्यक व्यवस्थाओं पर विस्तार से चर्चा की गई। एसडीएम ने कहा कि मुहर्रम के दौरान किसी भी प्रकार की नई परंपरा शुरू नहीं की जाएगी। कहा कि सभी ताजियादार पूर्व निर्धारित परंपराओं के अनुसार ही कार्यक्रम कराएं। प्रशासन के दिशा-निर्देशों का पालन करें। क्षेत्राधिकारी अमर बहादुर सिंह ने बताया कि क्षेत्र में 23 स्थानों से ताजिया जुलूस निकाले जाते हैं। विद्युत सुरक्षा को देखते हुए ताजियों की ऊंचाई नियंत्रित रखने की सलाह दी गई है। कहा कि तारों एवं बिजली के खंभों को ध्यान में रखते हुए जमीन से उठाए जाने वाले ताजियों की ऊंचाई 11 से 12 फीट और कंधे पर ले जाए जाने वाले ताजियों की ऊंचाई सात से आठ फीट तक रखने का अनुरोध किया गया है।

ट्रेन से गिरकर बिहार के बेगूसराय के युवक की मौत

चुनार। भग्गल की मड़ई के पास दिल्ली हावड़ा मुख्य रेलमार्ग पर मंगलवार सुबह संजीव कुमार (22) का शव मिला।
स्टेशन मास्टर की सूचना पर पहुंची पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर छानबीन की। युवक के बैग में मौजूद आधार कार्ड से उसकी पहचान बेगूसराय बिहार के बाबीघी वार्ड-9 निवासी संजीव पुत्र रामबली शाह के रूप में हुई है।

देवरिया समाचार

डीएम ने तस्करों के पांच वाहनों को जब्त करने का दिया निर्देश

देवरिया। डीएम मधुसूदन हुल्गी ने गौ तस्करी, अवैध पशु परिवहन और अवैध शराब तस्करी में प्रयुक्त पांच वाहनों को जब्त करने का आदेश जारी किया है। प्रशासन की इस कार्रवाई से तस्करी के अवैध कारोबार में लिप्त लोगों में हड़कंप मच गया है।
उत्तर प्रदेश गोवध निवारण अधिनियम, 1955 के तहत दर्ज मामलों की सुनवाई के बाद डीएम ने पिकअप वाहन संख्या यूपी 53 एफटी 6694, यूपी 32 बीटी 6199, यूपी 50 डीटी 9068 तथा यूपी 52 एटी 4241 को जब्त करने का आदेश दिया। वहीं उत्तर प्रदेश आबकारी अधिनियम, 1910 की धारा 72 के अंतर्गत दर्ज वाद में अवैध शराब तस्करी में प्रयुक्त महिंद्रा स्कॉर्पियो संख्या बीआर 28 पी 0601 को भी जब्त कर लिया गया है।

भदोही समाचार

गंदे पानी से दुर्गंध, ग्रामीणों का प्रदर्शन

भदोही। विधानसभा भदोही क्षेत्र के ग्रामसभा दुलमदासपुर में सड़कों पर जमा गंदे पानी और दुर्गंध से परेशान ग्रामीणों ने मंगलवार को प्रदर्शन किया। ग्रामीणों ने जनप्रतिनिधियों पर अनदेखी का आरोप लगाते हुए नारेबाजी की।
गांव की बौलिया मार्ग पर भीषण गर्मी के बावजूद बरसात जैसा पानी भरा हुआ है। इस सड़े और बदबूदार पानी से स्थानीय लोगों का जीवन प्रभावित हो रहा है। बताया गया कि दुलमदासपुर ग्रामसभा को 'निर्मल गांव' का दर्जा मिल चुका है, लेकिन यहां की सड़कें क्षतिग्रस्त हैं और नालियां बजबजा रही हैं। गांव में कई कालीन कंपनियां हैं, जहां बुनकर, मजदूर और ठेकेदार कालीन लेकर आते-जाते हैं। सड़कों पर भरे गंदे पानी में अक्सर बुनकरों और ठेकेदारों के कालीन गिर जाते हैं, जिससे उन्हें काफी आर्थिक नुकसान होता है। मंगलवार को राहुल पांडेय, सुभाष मौर्या, चंदा मौर्या, मो. असलम, अब्दुल मालिक, भोला अंसारी, बाले अंसारी, दीपक पांडेय, राज पांडेय, बल्लू बिंद, मो. याकूब, चिंतामणि पांडेय, गणेश पांडेय, बाबू, छोटे और बुद्धिनारायण सहित कई ग्रामीणों ने भदोही विधायक और ग्राम प्रधान के खिलाफ जमकर नारेबाजी और प्रदर्शन किया। ग्रामीणों ने बताया कि वे लगभग दस वर्षों से नारकीय जीवन जी रहे हैं। भीषण गर्मी में सड़कों पर जमा पानी से उठ रही दुर्गंध के कारण सांस लेना भी मुश्किल हो गया है।

बलिया समाचार

ट्रक की टक्कर लगने से साइकिल सवार की मौत

हल्दी। थाना क्षेत्र के शुक्ल छपरा के पास सोमवार देर शाम तेज रफ्तार ट्रक की टक्कर से साइकिल सवार काशीनाथ केशरी की मौत हो गई। पुलिस ने तहरीर के आधार पर अज्ञात ट्रक चालक के खिलाफ प्राथमिकी दर्ज कर मामले की जांच शुरू कर दी है। गायघाट निवासी काशीनाथ केशरी (59) रामगढ़ गंगा घाट पर प्रसाद बेचते थे। सोमवार शाम वह साइकिल से अपने घर लौट रहे थे। पुत्र धनजी केशरी ने बताया कि इसी दौरान शुक्ल छपरा के पास तेज रफ्तार ट्रक ने उनकी साइकिल में टक्कर मार दी। इसमें काशीनाथ गंभीर रूप से घायल हो गए और उनकी साइकिल भी क्षतिग्रस्त हो गई। स्थानीय लोगों की सूचना पर पहुंची एंबुलेंस से उन्हें जिला चिकित्सालय पहुंचाया गया, जहां चिकित्सकों ने परीक्षण के बाद मृत घोषित कर दिया। मृतक के पुत्र धनजी केशरी ने हल्दी थाने में तहरीर देकर कार्रवाई की मांग की है।

सोनभद्र समाचार

रॉबर्ट्सगंज तहसील का नाम बदलेगा, अब सोनभद्र होगा

सोनभद्र। की सदर तहसील और एक ग्राम का नाम बदलने का प्रस्ताव मंडलायुक्त को भेजा गया है।अब सदर तहसील 'रॉबर्ट्सगंज' के बजाय 'सोनभद्र' कहलाएगी, जबकि ग्राम टाड़के डौर उर्फ रॉबर्ट्सगंज का नाम केवल 'ग्राम टाड़ के डौर' होगा। यह कदम जनपद की ऐतिहासिक और भौगोलिक पहचान को मजबूत करने के उद्देश्य से उठाया गया है। सदर विधायक भूपेश चौबे की पहल पर और शासन स्तर पर किए गए प्रयासों के बाद यह महत्वपूर्ण निर्णय लिया गया है। जिलाधिकारी चर्चित गौड़ ने इस संबंध में मंडलायुक्त को प्रस्ताव प्रेषित किया है। जिलाधिकारी चर्चित गौड़ ने बताया कि जनपद की पहचान को एकरूपता देने के लिए पहले भी कई नाम बदले जा चुके हैं। पूर्व में नगर पालिका परिषद रॉबर्ट्सगंज का नाम बदलकर नगर पालिका परिषद सोनभद्र किया गया था। इसी तरह, रेलवे स्टेशन और रोडवेज स्टेशन का नाम भी 'रॉबर्ट्सगंज' से 'सोनभद्र' किया जा चुका है।
सदर तहसील और ग्राम टाड़के डौर उर्फ रॉबर्ट्सगंज के नाम परिवर्तन का यह मामला वर्ष 2022 से विभिन्न स्तरों पर विचाराधीन था। शासन की मंशा और जनभावनाओं को ध्यान में रखते हुए, आवश्यक कार्रवाई के बाद अब यह प्रस्ताव मंडलायुक्त को आगे की कार्रवाई के लिए भेज दिया गया है। अधिकारियों के अनुसार, जनपद के नाम के अनुरूप तहसील और अन्य प्रमुख संस्थानों के नाम एक समान होने से प्रशासनिक पहचान में स्पष्टता आएगी। इससे जनसुविधाओं में भी सुधार होगा और सोनभद्र की विशिष्ट पहचान को और अधिक मजबूती मिलेगी।

बीजपुर में बुजुर्ग महिला की सर्पदंश से मौत

सोनभद्र। बीजपुर थाना क्षेत्र के जरहा गांव में सर्पदंश से एक बुजुर्ग महिला की मौत हो गई। घटना मंगलवार रात की है। सूचना मिलने पर बुधवार सुबह पुलिस मौके पर पहुंची और शव को कब्जे में लेकर आगे की विधिक कार्रवाई में जुट गई। जरहा ग्राम प्रधान प्रतिनिधि विनोद भारती ने बताया कि मंगलवार रात 71 वर्षीय सुखमनिया, पत्नी नान्हक, अपने घर के आंगन में पनारा के पास किसी काम से गई थीं। इसी दौरान उन्हें सांप ने डस लिया। परिजनों को जैसे ही घटना का पता चला, वे उन्हें अस्पताल ले जाने की व्यवस्था कर रहे थे, लेकिन कुछ ही देर में सुखमनिया की मौके पर ही मौत हो गई।

चंदौली समाचार

टांडा-कैथी पीपा पुल हटा, नावों का संचालन शुरू

चंदौली। टांडा-कैथी गंगा नदी पर से पीपा (पांटून) पुल 15 जून की देर रात को हटा दिया गया। नदी पार करने के लिए चार नावों की व्यवस्था की गई है। घाट दरोगा दीना सिंह ने बताया कि पीपा को सुरक्षित कर लिया गया है। यात्रियों के लिए निशुल्क नाव सेवा बहाल कर दी गई है। बताया कि इस पीपा पुल का निर्माण फरवरी 2021 में पूर्व सांसद डॉ. महेंद्र नाथ पांडेय ने कराया गया था। यह पुल वाराणसी, जौनपुर और आजमगढ़ को जोड़ता है। स्थानीय घनश्याम पांडेय, मृत्युंजय सिंह, साजन साहू ने कहा कि पुल हटने से मार्कंडेय महादेव मंदिर जाने वाले दर्शनार्थियों को ज्यादा दिक्कत होगी। इस समस्या के स्थायी समाधान के लिए टांडा-कैथी घाट पर जल्द से जल्द एक पक्के पुल के निर्माण की मांग की।

सुल्तानपुर समाचार

गोमती नदी में डूबे युवक के ममेरे भाई ने भी तोड़ा दम

भदैंया। कोतवाली देहात के बभनगवां के चचेरिया घाट पर सोमवार देर शाम नहाते समय कादीपुर के बनकेपुर निवासी मुकुल मिश्र (18) व उनके मामा बभनगवां निवासी पवन तिवारी के पुत्र अतुल तिवारी (16) गोमती नदी में डूब गए। ग्रामीणों ने दोनों को नदी से निकालकर सीएचसी पहुंचाया। वहां मुकुल को चिकित्सक ने मृत घोषित कर दिया था।
वहीं, अतुल को ट्रॉमा सेंटर लखनऊ रेफर कर दिया गया। उनकी भी लखनऊ जाते समय रास्ते में मौत हो गई। ग्रामीणों के अनुसार चचेरिया घाट पर सोमवार देर शाम नहाते समय बभनगवां निवासी सुशील का बेटा संस्कार नदी में डूबने लगा। अतुल व उसकी बुआ के बेटे मुकुल उसे बचाने के लिए आगे बढ़े। तीनों नदी में डूब गए। ग्रामीणों ने संस्कार को सकुशल निकाल नदी से बाहर निकाला गया। बेहोशी की हालत में मुकुल व अतुल को सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र भदैंया पहुंचाया गया। चिकित्सक ने मुकुल को मृत घोषित कर दिया। वहीं, लखनऊ ले जाते समय रास्ते में अतुल ने भी दम तोड़ दिया।
मंगलवार को अतुल व मुकुल के शव का संस्कार उनके पैतृक गांव में किया गया। अतुल के बाबा अनुग्रह तिवारी की पांच दिन पहले मौत हो गई थी। अतुल व मुकुल की मौत से दोनों परिवार में चीख-पुकार मची है। कोतवाली देहात के प्रभारी निरीक्षक धर्मवीर सिंह ने बताया कि शव को परिजनों की सुपुर्दगी में दिया गया है।

एसपी अमेठी सात दिन में एसआई पर करें कार्रवाई : कोर्ट

सुल्तानपुर। अवैध गांजा बरामदगी के मामले में बने कानून के मुताबिक गिरफ्तारी के नियमों का पालन नहीं करने पर एडीजे चतुर्थ/स्पेशल जज एनडीपीएस एक्ट राम प्रताप सिंह राना की अदालत ने संज्ञान लिया है।

गाजीपुर समाचार

डंपर की टक्कर से बाइक सवार युवक की मौत

जमानिया। कोतवाली क्षेत्र के नई बस्ती उमरगंज में सोमवार को डंपर के धक्के से बाइक नितीश कुमार (20) की मौत हो गई। वह लहुआर गांव स्थित ईंट भट्टे पर मजदूरी करते थे। बाइक से खाना खाने के लिए घर आ रहे थे। अभी 25 दिन पूर्व ही नितीश की मां सुनीता देवी का बीमारी के कारण निधन हुआ था। ऐसे में परिवार अभी उनके निधन से ऊबर नहीं पाया था कि हादसे में बेटे की मौत से दुखों का पहाड़ टूट गया। प्रभारी निरीक्षक रामसजन नागर ने बताया कि मृतक के पिता संजय राम की तहरीर पर अज्ञात चालक के खिलाफ प्राथमिकी दर्ज कर ली गई है। साथ ही शव को पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया गया है। प्रभारी निरीक्षक राम सजन नागर ने बताया कि नई बस्ती उमरगंज निवासी संजय राम ने तहरीर दी है कि उनका पुत्र नितीश कुमार सोमवार की दोपहर करीब दो बजे लहुआर गांव स्थित ईंट भट्ठे से खाना खाने के लिए बाइक लेकर घर के लिए निकला था।

गोरखपुर समाचार

भैंस की पूंछ पकड़कर नदी में उतरे 2 बच्चे, 13 साल के सर्वेश की मौत, 10 साल की पीहू लापता

गोरखपुर। जांच के दौरान स्पष्ट हुआ कि सीसीटीवी में दिखाई देने वाले दो अन्य बच्चे अपने घरों पर सुरक्षित हैं। इसके बाद पुलिस ने पुष्टि की कि नदी में केवल दो ही बच्चे डूबे हैं। वहीं, पीहू यादव का देर शाम तक कोई सुराग नहीं मिल सका। उसकी तलाश के लिए स्थानीय पुलिस, पीएसी की फ्लड टीम और एनडीआरएफ के गोताखोर लगातार सर्च ऑपरेशन चला रहे हैं। रात होने के चलते अब बुधवार सुबह अभियान चलेगा। तिवारीपुर थाना क्षेत्र में मंगलवार को रोहिन नदी में डूबने से सर्वेश यादव (13) की मौत हो गई, जबकि बच्ची पीहू यादव (10) लापता है। घटना न्यू कॉलोनी माधोपुर की है, जहां दो बच्चे भैंस की पूंछ पकड़कर नदी में उतर गए और गहरे पानी में समा गए। शुरुआती सूचना में चार बच्चों के डूबने की बात सामने आने से हड़कंप मच गया। पुलिस जांच में दो बच्चे सुरक्षित घर पर मिले। लापता बच्ची की तलाश के लिए पुलिस, पीएसी की फ्लड टीम और एनडीआरएफ का देर शाम तक सर्च अभियान जारी रहा। पुलिस के मुताबिक, न्यू कॉलोनी माधोपुर निवासी विक्की यादव दूध का कारोबार करते हैं। मंगलवार पूर्वाह्न 11 बजे उनकी भैंसें रोज की तरह रोहिन नदी की ओर गई थीं। भैंसों के पीछे-पीछे उनकी बेटी पीहू यादव और चिलुआताल के मानीराम निवासी भांजा सर्वेश यादव व मोहल्ले दो अन्य बच्चों संतोष यादव व संगीता यादव के साथ नदी किनारे पहुंच गए। बताया जा रहा है कि जब भैंस नदी में उतरी तो पीहू और सर्वेश उसकी पूंछ पकड़कर पानी में चले गए। इसी दौरान दोनों गहरे पानी में पहुंचकर डूबने लगे। उनके साथ मौजूद अन्य दो बच्चे घबराकर वहां से भाग गए और डर के कारण किसी को घटना की जानकारी नहीं दी। काफी देर तक बच्चों के घर न लौटने पर परिजन ने तलाश शुरू की। आसपास के सीसीटीवी फुटेज खंगालने पर दोनों बच्चों को अन्य बच्चों के साथ नदी की ओर जाते देखा गया। परिजन नदी किनारे पहुंचे तो वहां बच्चों की चप्पलें मिलीं। इससे चार बच्चों के डूबने की आशंका जताते हुए पुलिस को सूचना दी गई। सूचना मिलते ही तिवारीपुर पुलिस मौके पर पहुंची और गोताखोरों की मदद से तलाश अभियान शुरू कराया। शाम करीब चार बजे सर्वेश यादव को नदी से बाहर निकाला गया। उसे तत्काल बीआरडी मेडिकल कॉलेज भेजा गया, जहां डॉक्टरों ने मृत घोषित कर दिया। जांच के दौरान स्पष्ट हुआ कि सीसीटीवी में दिखाई देने वाले दो अन्य बच्चे अपने घरों पर सुरक्षित हैं। इसके बाद पुलिस ने पुष्टि की कि नदी में केवल दो ही बच्चे डूबे हैं। वहीं, पीहू यादव का देर शाम तक कोई सुराग नहीं मिल सका।

आजमगढ़ समाचार

सिधारी पुल के पास मिला अज्ञात युवक का शव, नहीं हो सकी पहचान, जांच में जुटी पुलिस

आजमगढ़। शहर कोतवाली क्षेत्र के सिधारी पुल के पास बुधवार की सुबह एक अज्ञात युवक का शव मिलने से इलाके में सनसनी फैल गई। रास्ते से गुजर रहे लोगों ने शव पड़े होने की सूचना पुलिस को दी। सूचना मिलते ही शहर कोतवाली पुलिस मौके पर पहुंच गई। जांच पड़ताल के बाद शव को पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया गया है। शहर कोतवाल यादवेंद्र पांडेय ने बताया कि शव मिलने की सूचना पुलिस को मिली थी। मौके पर घटना की जांच पड़ताल की गई। इसके बाद फॉरेंसिक टीम को भी बुलाया गया, जिसने घटनास्थल का निरीक्षण कर आवश्यक साक्ष्य जुटाए। उन्होंने बताया कि मृतक की उम्र करीब 40 वर्ष के आसपास प्रतीत हो रही है। फिलहाल शव की शिनाख्त नहीं हो सकी है। बताया कि मृतक की पहचान कराने के प्रयास किए जा रहे हैं। पोस्टमार्टम रिपोर्ट आने के बाद मौत के कारणों का स्पष्ट पता चल सकेगा।

प्रयागराज समाचार

गर्मी से लोग बेहाल, 42.5°C पहुंचा पारा:सड़कों-घाटों पर पसरा सन्नाटा, धूप से बचने के लिए लोग गमछा का सहारा ले रहे

प्रयागराज। संगम नगरी में बुधवार सुबह से ही तेज और चिलचिलाती धूप ने लोगों का जीना मुश्किल कर दिया। सुबह से चल रही गर्म हवाओं और तीखी धूप के कारण लोगों को भीषण गर्मी का सामना करना पड़ा। तापमान बढ़ने के साथ ही शहर की सड़कों, बाजारों और सार्वजनिक स्थलों पर लोगों की आवाजाही भी कम हो गई।
बुधवार को शहर का अधिकतम तापमान 42.5 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया, जो मंगलवार की तुलना में अधिक रहा। तापमान में बढ़ोतरी के साथ ही दोपहर के समय सड़कों पर सन्नाटा नजर आया। लोग केवल जरूरी काम होने पर ही घरों से बाहर निकलते दिखाई दिए। तेज धूप के कारण अधिकांश लोग छांव और ठंडी जगहों का सहारा लेते नजर आए। तेज धूप की वजह से चौराहों पर भी कम भीड़ देखने को मिली।
भीषण गर्मी का असर केवल इंसानों पर ही नहीं, बल्कि पशु-पक्षियों पर भी साफ दिखाई दे रहा है। शहर के विभिन्न इलाकों में

जानवर पेड़ों और इमारतों की छाया में बैठे नजर आए, जबकि पक्षी भी गर्मी से बचने के लिए ठंडी जगहों की तलाश करते दिखे। मौसम विभाग के अनुसार, मानसून के सक्रिय होने तक लोगों को गर्मी से राहत मिलने की संभावना कम है।
आने वाले दिनों में तापमान में और बढ़ोतरी हो सकती है। विभाग ने लोगों से सतर्क रहने और धूप से बचाव के उपाय अपनाने की अपील की है। विशेषज्ञों का कहना है कि दोपहर के समय लू और गर्म हवाओं का प्रभाव अधिक रहेगा, इसलिए लोगों को अनावश्यक रूप से घर से बाहर निकलने से बचना चाहिए।

गर्मी से बचने के लिए अपनाएं ये उपाय

दोपहर 12 बजे से शाम 4 बजे तक धूप में निकलने से बचें।
पर्याप्त मात्रा में पानी और तरल पदार्थों का सेवन करें।
हल्के रंग और सूती कपड़े पहनें।
बाहर निकलते समय सिर को गमछे, टोपी या छाते से ढकें।
बच्चों और बुजुर्गों को धूप में ज्यादा देर तक न रहने दें।
चक्कर आना, अत्यधिक प्यास लगना या कमजोरी महसूस होने पर तुरंत चिकित्सकीय सलाह लें।
लगातार बढ़ रही गर्मी ने लोगों की दिनचर्या को प्रभावित करना शुरू कर दिया है। अब सभी की निगाहें मानसून की दस्तक पर टिकी हैं, जिससे इस तपिश से राहत मिलने की उम्मीद है।

लाइफ मंत्र

18 जून को बरसेगी बप्पा की कृपा, नोट कर लें शुभ मुहूर्त और कंगाली दूर करने के अचूक उपाय

हिंदू धर्म में भगवान गणेश को 'विघ्नहर्ता' और 'प्रथम पूज्य' माना गया है। किसी भी शुभ कार्य से पहले बप्पा का आह्वान करना अनिवार्य है। साल भर में आने वाली कई चतुर्थियों में ज्येष्ठ मास के शुक्ल पक्ष की चतुर्थी का विशेष महत्व है, जिसे प्रद्युम्न विनायक चतुर्थी के नाम से जाना जाता है। इस साल यह पावन व्रत 18 जून 2026 को रखा जाएगा। मान्यता है कि इस दिन सच्चे मन से की गई पूजा गृहस्थ जीवन से दरिद्रता और कलह को हमेशा के लिए समाप्त कर देती है।

प्रद्युम्न विनायक चतुर्थी तिथि और शुभ मुहूर्त

पंचांग गणना के अनुसार, ज्येष्ठ शुक्ल पक्ष की चतुर्थी तिथि का प्रारंभ 17 जून 2026 को रात 9 बजकर 38 मिनट पर होगा। इस तिथि का समापन 18 जून 2026 को शाम 6 बजकर 58 मिनट पर होगा। चूंकि शास्त्रों में उदया तिथि का विशेष महत्व है, इसलिए प्रद्युम्न विनायक चतुर्थी का व्रत और पूजन 18 जून को ही संपन्न किया जाएगा।

क्यों खास है प्रद्युम्न विनायक चतुर्थी?

यह व्रत भगवान गणेश के एक अत्यंत प्रभावशाली स्वरूप को समर्पित है। धार्मिक मान्यताओं के अनुसार, जो दंपत्ति संतान सुख से वंचित हैं, उनके लिए यह व्रत विशेष फलदायी सिद्ध होता है। इसके अलावा, यदि आपके वैवाहिक जीवन में तनाव है या आर्थिक तंगी पीछा नहीं छोड़ रही है, तो प्रद्युम्न विनायक चतुर्थी की उपासना से मानसिक शांति और समृद्धि के द्वार खुलते हैं।

प्रद्युम्न विनायक चतुर्थी पूजा विधि

प्रातःकाल स्नानादि से निवृत्त हो कर गणेश जी की प्रतिमा को कोरे कलश में जल भर कर तथा उसके मुंह पर कोरा कपड़ा बांध कर उस पर या फिर चौकी पर स्थापित किया जाता है। फिर गणेश जी की मूर्त पर सिंदूर चढ़ा कर उनका विशेष विधि से पूजन कर हर मनोकामना को पूर्ण कर घर में शांति एवं मंगल का वरदान मांगा जाता है।
पूजा में भगवान गणेश को दक्षिणा अर्पित कर 21 लड्डुओं का भोग लगाने का भी विधान है, इनमें से 5 लड्डू गणेश प्रतिमा के पास रखकर शेष ब्राह्मणों में बांट देने चाहिए। किसी भी कार्य को आरंभ करने से पहले भगवान गणेश की आरती और पूजा अवश्य की जाती है अन्यथा आपकी पूजा पूर्ण नहीं मानी जाती। इस बात से भी इंकार नहीं किया जा सकता कि वह ऐसे देव हैं जो बहुत जल्दी आपकी आराधना से प्रसन्न हो जाते हैं।

प्रद्युम्न विनायक चतुर्थी पर करें ये विशेष उपाय

आज के दिन यदि कुछ स्पेशल उपाय और मंत्र जाप कर लिए जाएं तो मंगलकर्ता-अमंगलहर्ता आपके सभी कष्टों को खत्म कर देंगे। अपनी जमा-पूंजी यानी बैंक बैलेंस में बढ़ोतरी कर सकते हैं, करियर में मनचाही सफलता प्राप्त कर सकते हैं, शत्रुओं पर विजय प्राप्त कर सकते हैं और किसी को भी अपने काबू में किया जा सकता है। धनवान बनने के लिए अन्न और देसी घी मिलाकर 108 आहुतियां दें और इस मंत्र का जाप करें- वक्र तुण्डाय हुं। बैंक बैलेंस में बढ़ोतरी के लिए नारियल के टुकड़ों की एक हजार आहुतियां दें और इस मंत्र का जाप करें- वक्र तुण्डाय हुं।
कर्ज के दलदल में फंसे लोग, आज से शुरु करके हर रोज़ 1008 बार वक्रतुण्ड मंत्र का जप करें। हर तरह की फाइनेंशियल समस्या से छुटकारा पाने के लिए गन्ने के रस, सत्तू, केला, चिउड़ा, तिल, मोदक, नारियल और धान के लावा में से किसी एक चीज़ की 108 आहुतियां दें।

क्या पेट की गर्मी से चेहरे पर होते हैं Pimples ? जानें इस दावे का पूरा सच

लोगों के मन में यह सवाल होता है कि क्या सच में पेट की गर्मी और एक्ने का कोई कनेक्शन होता है। ऐसे में आज हम आपको बताने जा रहे हैं कि क्या गर्मी के मौसम में पेट की गर्मी फेस पर एक्ने का कारण बनती है। गर्मियों के मौसम में फेस पर पिंपल्स और एक्ने की समस्या होना आम होता है। लोग इसको पेट की गर्मी से जोड़कर देखते हैं और लोगों का मानना होता है कि शरीर में बढ़ी हुई गर्मी सीधे फेस पर दाने और एक्ने की वजह बनती है। ऐसे में लोगों के मन में यह सवाल होता है कि क्या सच में पेट की गर्मी और एक्ने का कोई कनेक्शन होता है। ऐसे में आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको बताने जा रहे हैं कि क्या गर्मी के मौसम में पेट की गर्मी फेस पर एक्ने का कारण बनती है।

पेट की गर्मी एक्ने वजह

हालांकि पेट की गर्मी कोई मेडिकल टर्म नहीं है, लेकिन शरीर में बढ़ती गर्मी, डिहाइड्रेशन, गलत खानपान की आदतें और पाचन से जुड़ी समस्याएं इस मौसम में आपकी त्वचा को प्रभावित कर सकती है। वहीं सीधे तौर पर कहा जाए, तो गर्मी और गर्मी का मौसम मिलकर एक्ने की वजह बन सकते हैं। जब आपका पाचन तंत्र खराब होता है, तो पेट में सूजन और टॉक्सिन्स बढ़ते हैं। यह आपकी बॉडी में हामीनल असंतुलन की वजह बन सकती है। इससे त्वचा पर सीबम ग्लैंड ज्यादा एक्टिव हो जाती है, जोकि पोर्स को बंद कर एक्ने का रूप ले लेती है।

गर्मियों में क्यों बढ़ जाता है एक्ने

एक्सपर्ट की मानें, तो गर्मी के मौसम में एक्ने बढ़ने के पीछे कई कारण हो सकते हैं।

ज्यादा पसीना आना और ऑयल प्रोडक्शन

गर्मी के मौसम में शरीर खुद को ठंडा रखने के लिए अधिक पसीना बनाता है। इस दौरान स्किन की ऑयल ग्लैंड्स भी ज्यादा एक्टिव हो जाती है। ऐसे में जब धूल, पसीना, तेल और बैक्टीरिया मिल जाते है। तो पोर्स बंद होने लगते हैं और एक्ने की वजह बनते हैं।

डिहाइड्रेशन और शरीर की गर्मी

गर्मियों में पर्याप्त मात्रा में पानी न पीने की वजह से शरीर डिहाइड्रेट हो सकता है। जिससे त्वचा का संतुलन बिगड़ जाता है। कई बार बॉडी अधिक तेल बनाना शुरू कर देती है, जिससे पिंपल्स की समस्या बढ़ सकती है।

मसालेदार और तलाभुना खाना

गर्मियों में बहुत ज्यादा जंक फूड, तला-भुना, मसालेदार खाना और मीठे ड्रिंक्स खाने से शरीर में सूजन की समस्या हो सकती है। वहीं इससे भी कुछ लोगों में एक्ने की समस्या अधिक होती है।

Superfoods का मिथ! महंगे Avocado Quinoa नहीं, ये देसी चीजें हैं असली 'Health-Booster'

यह धारणा गलत है कि अच्छी सेहत के लिए एवोकाडो और क्विनोआ जैसे महंगे सुपरफूड्स ही जरूरी हैं; एक्सपर्ट्स के अनुसार, नारियल, आंवला, ज्वार और जामुन जैसे सस्ते देसी फूड्स भी भरपूर पोषण प्रदान करते हैं और आपके बजट में आसानी से फिट हो सकते हैं।

आज के समय में हेल्दी खाने का मतलब सिर्फ महंगे सुपरफूड्स को माना जाता है। ऐसे में एवोकाडो, ब्लूबेरीज, क्विनोआ और ड्रैगन फ्रूट जैसे फूड्स देखकर लोग मानते हैं कि अच्छी सेहत के लिए ज्यादा पैसा खर्च करना जरुरी है, लेकिन क्या आप जानती हैं कि कई किफायती इंडियन फूड्स भी पोषण के मामले में बेहतरीन ऑप्शन हो सकता है। डाइटिशियन ने बताया है कि हेल्दी डाइट का मतलब सिर्फ महंगा खाना नहीं होता, बल्कि सही जानकारी के साथ बेहतरीन ऑप्शन चयन करना है। ऐसे कई देसी फूड्स में भी फाइबर, विटामिन, मिनरल्स और एंटीऑक्सीडेंट्स जैसे जरुरी न्यूट्रिशन देखने को मिलते हैं। आइए आपको बताते हैं महंगे सुपरफूड्स के कुछ बजट फ्रेंडली इंडियन ऑप्शन।

एवोकाडो vs नारियल

एवोकाडो को हेल्दी फैट्स के लिए जाना जाता है, लेकिन नारियल भी अच्छे फैट्स और कई जरुरी पोषक तत्वों का अच्छा स्त्रोत है। वैसे यह आसानी से मिलने वाला और किफायती ऑप्शन है।

कीवी vs आंवला

कीवी- लगभग रू.60 प्रति पीस

आंवला- लगभग रू.10 प्रति पीस

कीवी को अक्सर विटामिन C से भरपूर फल माना जाता है, लेकिन भारतीय आंवला भी इस पोषक तत्व का बेहद समृद्ध स्त्रोत है। आंवला न केवल शरीर की प्रतिरक्षा क्षमता बढ़ाने में मदद करता है, बल्कि यह किफायती होने के कारण बेहतर और सुलभ पोषण का विकल्प भी साबित होता है।

ड्रैगन फ्रूट vs पपीता

ड्रैगन फ्रूट में फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं, लेकिन क्या आप जानते हैं कि पपीता में फाइबर, विटामिन-सी और डाइजेशन में मदद करने वाला एंजाइम काफी पाया जाता है।

ब्लूबेरीज vs जामुन

ब्लूबेरीज- लगभग रू.180 प्रति 100 ग्राम

जामुन- लगभग रू.40 प्रति 100 ग्राम

गौरतलब है कि ब्लूबेरीज में एंटीऑक्सीडेंट्स भरपूर मात्रा में पाई जाती है, जो शरीर को फ्री रेडिकल्स से होने वाले नुकसान से बचाते हैं। दूसरी तरफ, जामुन में एंटीऑक्सीडेंट्स और प्लांट बेस तत्वों का अच्छा स्त्रोत है। यह स्वादिष्ट होने के साथ-साथ इंडियन डाइट में शामिल किया जाता है और किफायती और हेल्दी ऑप्शन माना जाता है।

ब्रोकली vs पत्तागोभी

ब्रोकली को पौष्टिक सब्जियों में गिना जाता है क्योंकि इसमें फाइबर, विटामिन और एंटीऑक्सीडेंट प्रचुर मात्रा में मौजूद होते हैं। हालांकि, पत्तागोभी भी पोषण के मामले में किसी से कम नहीं है। इसमें भरपूर फाइबर के साथ कई आवश्यक विटामिन और खनिज पाए जाते हैं, साथ ही यह किफायती होने के कारण रोजमर्रा के आहार में आसानी से शामिल की जा सकती है।

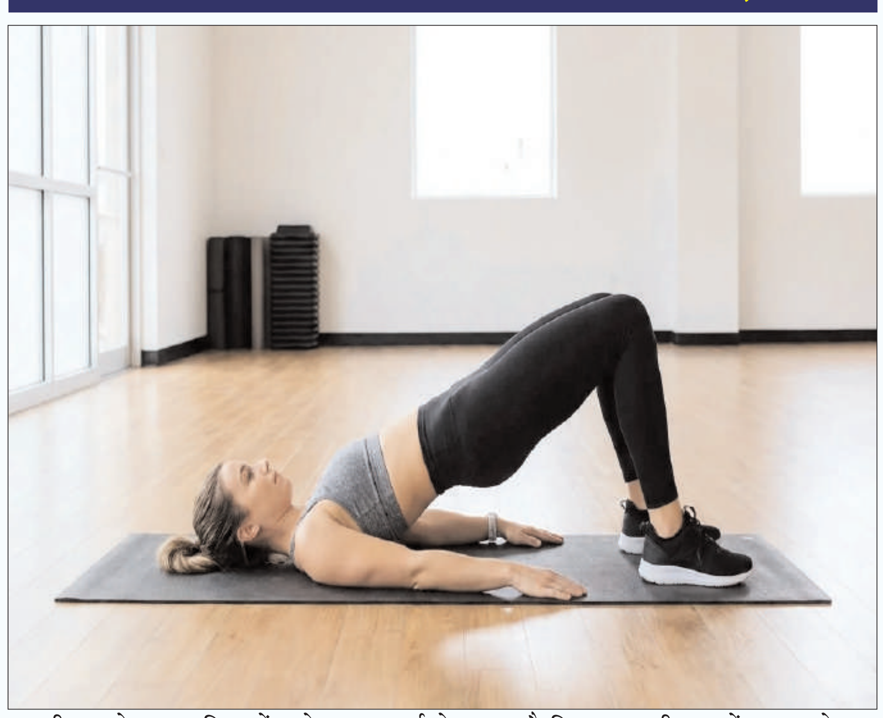
क्विनोआ vs ज्वार

क्विनोआ- लगभग रू. 31.80 प्रति 100 ग्राम

ज्वार- लगभग रू.11 प्रति 100 ग्राम

क्विनोआ को प्रोटीन से भरपूर सुपरफूड के रूप में काफी लोकप्रियता मिली है। लेकिन ज्वार भी एक बेहद पौष्टिक पारंपरिक अनाज है, जिसमें भरपूर फाइबर, आवश्यक खनिज तत्व और ऊर्जा देने वाले जटिल कार्बोहाइड्रेट मौजूद होते हैं। लंबे समय से भारतीय खानपान का हिस्सा रही ज्वार स्वास्थ्य के साथ-साथ बजट के लिए भी एक बेहतरीन विकल्प मानी जाती है। खासकर हेल्दी खाने के लिए हमेशा महंगे विदेशी सुपरफूड्स का सेवन करना जरुरी नहीं है। हमारी किचन और लोकल बाजार में मौजूद कई देसी फूड्स भी पोषण और बजट के अनुकूल भी होते हैं। जब भी आप सुपरफूड्स खरीदें, तो अपने आसपास मिलने वाले पौष्टिक ऑप्शन पर भी जरुर ध्यान दें।

40 के बाद बढ़ रहा है Weight? Gym नहीं, ये 3 Home Workout हैं रामबाण इलाज



40 की उम्र के बाद महिलाओं में बढ़ते वजन को नियंत्रित करने के लिए हैवी वर्कआउट की नहीं, बल्कि हल्की एक्सरसाइज की जरूरत होती है। एक्सपर्ट्स के अनुसार, रोजाना 15 मिनट की फास्ट वॉकिंग और घर पर की जाने वाली लाइट डंबल चेस्ट प्रेस व ग्लूट ब्रिज जैसी स्ट्रेंथ ट्रेनिंग से फिटनेस बनाए रखना आसान है। भागदौड़ भरी जिंदगी में खुद के लिए समय निकाल पाना काफी मुश्किल है। खराब जीवनशैली और गलत खानपान के कारण तेजी से मोटापा बढ़ता है। 40 की उम्र में महिलाओं में थकान और वजन बढ़ने की समस्या आम है। वजन कम करने के लिए फिजिकल एक्टिविटी करना और डाइट पर खासा ध्यान दिया जाता है। अब आपको इस उम्र में वजन कम करने के लिए ज्यादा वर्कआउट करने की कोई जरुरत नहीं, बस आपको बेसिक एकसरसाइज करनी है।

हेल्थ एक्सपर्ट क्या कहते हैं?

हेल्थ एक्सपर्ट ने बताया है कि 40+ उम्र की महिलाओं को फिट रहने और शरीर सक्रिय रखने केलिए हैवी वर्कआउट करने की जरुरत नहीं है। बस उनको ऐसी एक्सरसाइज की जरुरत होती है, जो शरीर के अनुसार हो और पूरे दिन उन्हें एक्टिव रखें।

फास्ट वॉकिंग

जब आप बाहर जाए, तो गाड़ी लेने की जरुरत नहीं है। ब्रिस्क वॉकिंग करें और तेज चलें जिससे आप अपनी मंजिल तक पहुंच जाएं। हालांकि अपने ऊपर ज्यादा प्रेशर न डालें। यदि आपकी सांस फूलने लगे तो तुरंत रूक जाएं और आराम करें। वैसे यह कोई रेस नहीं बस आपको रोजाना सिर्फ 15 मिनट वॉक करना है, आपको फर्क नजर आ जाएगा।

स्ट्रेंथ ट्रेनिंग

महिलाओं के लगता है कि 40 की उम्र में वजन घटाना काफी मुश्किल है, लेकिन इतना भी कठिन नहीं है। सही वेट और सही तरीके से हल्की स्ट्रेंथ ट्रेनिंग पर्याप्त होती है।

बेसिक स्ट्रेंथ एक्सरसाइज

40 की उम्र में वजन को कम करने के लिए महिलाओं को कुछ बेसिक स्ट्रेंथ एक्सरसाइज करनी चाहिए। इसके लिए वह तीन एक्सरसाइज को रोजाना करें।

लाइट डंबल चेस्ट प्रेस

- इसे करने के लिए पीठ के बल लेट जाएं।
- दोनों हाथों में हल्के डंबल पकड़ें।
- अब डंबल्स को ऊपर करें, ध्यान रखे किं आपकी कलाई कंधों के सीध में रहे।
- इसके बाद धीरे-धीरे वापस पुरानी पोजीशन में आ जाएं।

बेंट ओवर रोस

- इसको करने के लिए हल्के डंबल्स पकड़ें।
- अब अपनी कमर से आगे की तरफ झुकें।
- फिर डंबल्स को अपने हिप्स की तरफ खींचे और कंधे के ब्लेड्स को पास लाएं।
- अब धीरे-धीरे वापस नीचे ले जाएं।

ग्लूट ब्रिज

- इस एक्सरसाइज को करने के लिए पीठ के बल लेटें।
- घुटनों को मोड़ें और पैरों को जमीन पर रखें।
- अपने हिप्स को ऊपर उठाएं और गूट मसल्स को टाइट करें।
- इसके बाद धीरे-धीरे वापस पुरानी पोजीशन में आ जाएं।

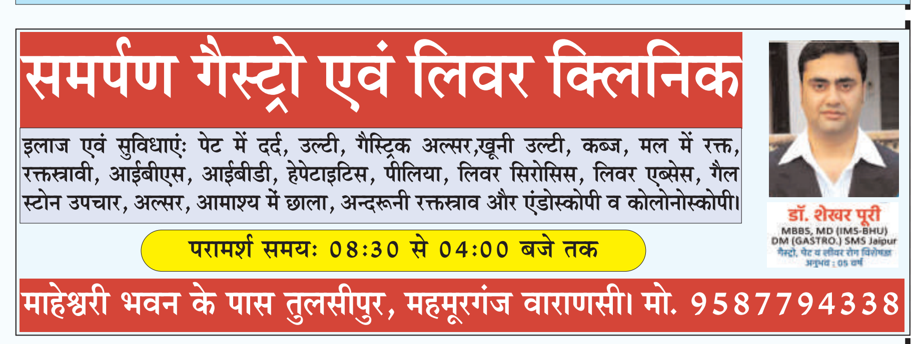
होम फैशन
रथयात्रा, वाराणसी
8573035762

बच्चों के डॉक्टर

गुप्त रोग विशेषज्ञ

नाक, कान और गला रोग विशेषज्ञ

लिवर रोग विशेषज्ञ



यूरोलॉजी विशेषज्ञ

मानसिक रोग विशेषज्ञ

हड्डी रोग विशेषज्ञ

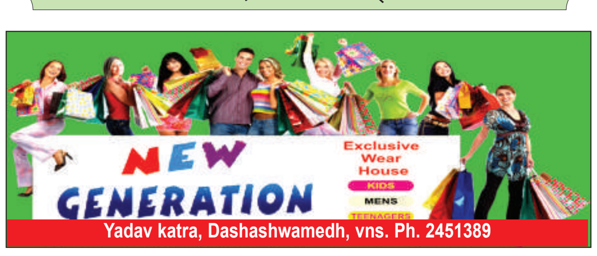
कार्ड एवं स्टेशनरी

शादी के कार्ड
खत्री स्टेशनर्स
साईं 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



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