उपकार हॉस्पिटल
वाराणसी में कैंसर का विश्वस्तरीय ईलाज
डॉ. स्वप्निल पटेल
एम.एस. (सर्जरी) एम्स दिल्ली (गोल्ड मेडलिस्ट)
एम.सी.एच. (आंको सर्जरी) टाटा कैंसर हॉस्पिटल, मुम्बई
पूर्व एसोसिएट प्रोफेसर, महामना टाटा कैंसर हॉस्पिटल बी.एच.यू.
टाटा कैंसर मुम्बई एवं एम्स न्यू दिल्ली के अनुभवी कैंसर सर्जन
पूर्वांचल के एकमात्र लैप्रोस्कोपिक आंको सर्जन
बी.एच.यू. रोड सुन्दरपुर, वाराणसी 8115476767, 8188088515

... सिर्फ सच का साथ

जनमुख

वाराणसी, बुधवार, 24 जून-2026

राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक

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

● वर्ष -43 ● अंक 251 ● पृष्ठ 8 ● मूल्य 2 रुपया

श्री हरे कृष्णा ज्वेलर्स
100 % Hallmark Jewellery Showroom
SUNDAY OPEN

नीरज मेहरा
वित्तीय सलाहकार
8887946338
MOST TRUSTED NAME OF INDIA
क्या आप एक चमत्कार के बारे में जानते है ?
आप सिर्फ 300 महीने मात्र ₹3100 हर महीने निवेश करते हैं
आप पा सकते हैं पूरे ₹1 करोड
इस चमत्कार के बारे में जानने के लिए अवश्य मिले
ASSUMING COMPOUNDED ANNUAL RETURNS AT 15%P.A
Disclaimer The past performance of the mutual funds is not necessarily indicative of future performance of the schemes. Mutual Fund investments are subject to market risks, read all scheme related documents carefully.
neeraj.lic70@yahoo.com
www.varanasilic.com
MiC MEHRA INVESTMENT
MEHRA INSURANCE CONSULTANCY
SPECIALIST IN
LIFE INSURANCE HEALTH INSURANCE
MUTUAL FUND AND GENERAL INSURANCE
and complete solution of your financial goals and dreams
7309577777
OFFICE NO 30 DAYAL TOWER DURGAKUND VARANASI

अब कोलकाता में हादसा

निर्माणाधीन गोदाम का शेड ढहा, पांच की मौत, 55 दबे

● रेस्क्यू के लिए मंगायी गयी क्रेन, सेना ने भी संभाला मोर्चा

● चीख-पुकार और करूण क्रंदन से गूंजा माहौल

कोलकाता। महानगर के ताड़तल्ला इलाके में बुधवार दोपहर एक बड़ा हादसा हो गया, जहां एक निर्माणाधीन गोदाम का शेड ताश के पत्तों की तरह भरभराकर ढह गया। हादसे के वक्त वहां करीब 50 से 60 मजदूर काम कर रहे थे, जो पलक झपकते ही मलबे के विशाल ढेर के नीचे फंस गए। घटना की गंभीरता को देखते हुए स्थानीय प्रशासन के साथ-साथ सेना को भी रेस्क्यू आपरेशन में उतार दिया गया है। घटना में अब तक 5 लोगों की मौत हो चुकी है। 50 से 55 लोगों के दबे होने की आशंका है। अधिकारियों के मुताबिक अभी 4 लोगों का रेस्क्यू किया गया है। स्थानीय लोगों के मुताबिक, हादसे के वक्त गोदाम में कंक्रीट ढलाई का काम चल रहा था। पुलिस के मुताबिक, रेस्क्यू में कोलकाता पुलिस, डिजास्टर मैनेजमेंट ग्रुप, सिविल डिफेंस, फायर एंड इमरजेंसी सर्विसेज और सेना भी जुटी है। मलबे और लोहे की रॉड को हटाने के लिए क्रेन मंगाई गई है। गैस कटर से लोहे की छड़ों को काटा जा रहा है। जानकारी के अनुसार मलबे के नीचे से अभी भी दबे हुए मजदूरों की दर्दनाक चीखें सुनाई दे रही हैं, जिससे अपनों की तलाश में जुटे लोगों का कलेजा कांप उठा है। राज्य सरकार ने स्थिति पर नजर रखने के लिए नवान्न में कंट्रोल रूम खोल दिया है।

तीन बच्चों की सोन नदी में डूबने से मौत

सोनभद्र। चोपन थाना क्षेत्र के मीतापुर गांव में सोन नदी में बुधवार को तीन बच्चों ने डूबकर दम तोड़ दिया मृत बच्चों में संदीप पुत्र रविंद्र कुमार 18 वर्ष निवासी मीतापुर, बोल बम पुत्र लोधी उमर 16 वर्ष निवासी मीतापुर करगरा, दीपक पुत्र भगवान दास निवासी 15 वर्ष मीतापुर के नाम सामने आए हैं। बताया गया कि बच्चों के डूबने की जानकारी पर मौके पर भारी भीड़ लगी हुई थी। इस दौरान प्रशासन जब भीड़ को हटा रहा था तब एक और बालक दीपक भी डूब गया। स्थानीय लोगों के अनुसार सोन नदी के पास जाकर तीनों मोबाइल से वीडियो बना रहे थे। इस दौरान वह नदी में गहरे में चले गए और एक एक कर डूबने लगे तो बचाने का प्रयास प्रशासन को सूचना देने के साथ ही शुरू किया गया। लेकिन भीड़ के बीच जब तक कोशिश होती तीनों ही सोन नदी में समा गए।

हिमाचल के किन्नौर में बादल फटने से आफत

रिकांगपिओ (किन्नौर)। हिमाचल प्रदेश के जनजातीय जिला किन्नौर में बरसात आने से पहले ही बादल फटने की घटना ने चिंता बढ़ा दी है। जिले के निचार खंड के अंतर्गत पटवार हलका नातपा के उपमहाल काचरंग क्षेत्र में रात को बादल फटने से काचरंग नाले में भीषण बाढ़ आ गई। रात करीब तीन बजे आए इस फ्लैश फ्लड से क्षेत्र में भारी नुकसान हुआ है। जानकारी के अनुसार बाढ़ के तेज बहाव से स्थानीय सड़क पूरी तरह बाधित व क्षतिग्रस्त हो गई, जिससे क्षेत्र का संपर्क प्रभावित हुआ है। लोगों का आवागमन मुश्किल हो गया है।

भाजपा ने खड़गे परिवार पर लगाया जमीन हड़पने का आरोप

नई दिल्ली। बीजेपी ने आज कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे पर कर्नाटक में ज़मीन के एक कथित घोटाले में शामिल होने का आरोप लगाया। यह मामला उनके परिवार द्वारा चलाए जा रहे एक ट्रस्ट को ज़मीन आवंटित करने से जुड़ा है। नई दिल्ली में पार्टी मुख्यालय में मीडिया को जानकारी देते हुए बीजेपी प्रवक्ता प्रदीप भंडारी ने कहा कि 2024 में, कर्नाटक इंडस्ट्रियल एरिया डेवलपमेंट बोर्ड ने एयरोस्पेस और डिफेंस सेक्टर में रिसर्च और डेवलपमेंट के लिए ट्रस्ट को लगभग पांच एकड़ इंडस्ट्रियल ज़मीन आवंटित की थी। भंडारी ने इस आवंटन पर सवाल उठाते हुए आरोप लगाया कि ट्रस्ट को इन क्षेत्रों में कोई पूर्व अनुभव नहीं था और इसके बावजूद लगभग 100 करोड़ रुपये की अनुमानित कीमत वाली ज़मीन उसे दे दी गई।

समाजवादी पार्टी में फूट की अफवाह फैलाने पर ओपी राजभर को नोटिस

लखनऊ। समाजवादी पार्टी के सांसद राजीव राय ने बुधवार को कहा कि वह उत्तर प्रदेश के मंत्री ओम प्रकाश राजभर को कानूनी नोटिस भेजेंगे। राजभर ने अखिलेश यादव की अगुवाई वाली पार्टी में कथित फूट के बारे में गलत जानकारी फैलाई थी। राय ने कहा कि मैं ओपी राजभर को मेरे खिलाफ गलत जानकारी फैलाने के लिए कानूनी नोटिस भेजने जा रहा हूं। हमारा एक भी सांसद पार्टी नहीं छोड़ेगा। अगर सपा प्रमुख अखिलेश यादव हमसे कहें, तो हमारी पार्टी का हर सांसद BJP के पांच विधायकों को समाजवादी पार्टी में शामिल करा देगा। पिछले हफ्ते, राजभर ने दावा किया था कि केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह और राजीव राय के बीच बैठक हुई थी।

गुरदासपुर में युवक ने चाची, बहन और दोस्त को गोली मारकर की आत्महत्या

बटाला। बटाला के गांव में आरोपी मनजोत सिंह ने अपने दोस्त के साथ उसकी पिस्टल से अपनी ही 40 वर्षीय चाची हरदीप कौर, उसके 13 वर्षीय बेटे हरमीत सिंह को सोते समय घर में गोलियां मार कर हत्य कर दी। इस दौरान आरोपित मनजोत सिंह अपने दोस्त परगट की हत्या भी कर दी और बाद में खुद को गोली मार कर आत्महत्या कर ली। जानकारी के अनुसार गांव मुंडी कलार में मंगवार देर रात मनजोत सिंह अपने साथी पूर्व फौजी परगट सिंह वासी खान प्यारा को साथ लेकर अपने चाचा निशान सिंह के घर पर हाथ में पिस्टल लिए आया और आते ही 40 वर्षीय चाची हरदीप कौर, उसके 13 वर्षीय बेटे हरमीत सिंह की गोलियां मार कर हत्या कर दी। जिसके बाद मनजोत सिंह और परगट सिंह में विवाद शुरू हो गया। घटनास्थल से थोड़ी दूर मनजोत सिंह ने अपने दोस्त पूर्व फौजी परगट सिंह की भी गोली मार कर हत्या कर दी और बाद में खुद भी अपने सिर पर गोली मार कर आत्महत्या कर ली।

नीरव मोदी को 100 करोड़ चुकाने का आदेश

नई दिल्ली। भारत से फरार चल रहे हीरा कारोबारी नीरव मोदी के खिलाफ लंदन हाई कोर्ट ने एक ऐतिहासिक फैसला सुनाते हुए आदेश दिया है कि नीरव मोदी को बैंक ऑफ इंडिया को 10.7 मिलियन डॉलर (100 करोड़ रुपये से अधिक) की बकाया राशि चुकानी होगी। यह आदेश नीरव मोदी की एक कंपनी को दिए गए कर्ज के एवज में उनके द्वारा दी गई 'पर्सनल गारंटी' के तहत जारी किया गया है।

एफआईआर के बिना एसआईटी बिना तीर का कमान : अखिलेश

नई दिल्ली/लखनऊ। सपा प्रमुख अखिलेश यादव ने राम मंदिर चढ़ावा चोरी मामले पर फिर सरकार पर हमला बोला है। उन्होंने कहा कि FIR के बिना SIT 'बिना तीर की कमान' है। जब अभी खुलासे हो ही रहे हैं तो SIT की जांच क्या हासिल कर लेगी और ख़ासतौर से तब जब ये 'जांच' से ज्यादा 'ढांक' के लिए बनी है या फिर 'बांट' के लिए। अब दान में दिये गये 'कागभुसुंडि' के गायब हो जाने की निंदनीय ख़बर आई है। जिस तरह हर दिन 'चढ़ावा-चंदा-दान' चोरी का नया भंडाफोड़ हो रहा है उसे देखकर नेपाल और बाक़ी बॉर्डर बंद कर देने चाहिए, जिससे आरोपी फ़रार न हो सकें।

कानपुर बीजेपी में बड़ी बगावत संगठन को दी आखिरी चेतावनी

कानपुर। कानपुर नगर निगम में पार्षदों ने पार्षदों के खिलाफ ही मोर्चा खोल दिया है। सत्ता पक्ष के पार्षद अब अपने ही बागी पार्षदों के खिलाफ मैदान में उतर आए हैं। उन्होंने संगठन को भी सीधे तौर पर चेतावनी दे दी है। कानपुर में भाजपा पार्षदों के दो गुट आमने सामने आ गए हैं। बागी छह पार्षदों के खिलाफ बुधवार को भाजपा के 75 पार्षदों नें मोर्चा खोल दिया है। इस दौरान सपा व निर्दलीय पार्षद भी थे।

हरे निशान पर खुले सेंसेक्स-निफ्टी डॉलर के मुकाबले रुपया कमजोर

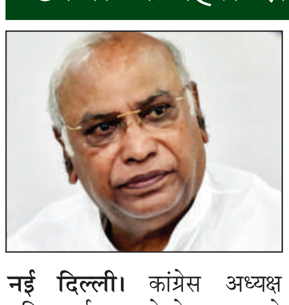
नई दिल्ली। आज सेंसेक्स-निफ्टी हरे निशान पर खुले। शुरुआती कारोबार में ळए डॉलर के मुकाबले रुपया 9 पैसे कमजोर हुआ। बॉम्बे स्टॉक एक्सचेंज (बीएसई) का संवेदी सूचकांक सेंसेक्स 142 अंकों की बढ़त के साथ खुला और 76342 अंकों पर कारोबार कर रहा था। नेशनल स्टॉक एक्सचेंज (एनएसई) के निफ्टी में भी तेजी देखी गई। बाजार की ओपनिंग के वक्त 18 अंकों की बढ़त के साथ खुला निफ्टी 23842 पर कारोबार कर रहा था। पश्चिम एशिया में तनाव के बीच भारत के शेयर बाजार में निवेशक सतर्क रुख अपनाए हुए हैं। मिलेजुले वैश्विक संकेतों के बीच बुधवार को भारतीय शेयर बाजार की सपाट शुरुआत हुई। शुरुआती कारोबार में सूचकांकों में निफ्टी आईटी और निफ्टी फार्मा टॉप गेनर थे।

चढ़ावा चोरी के खिलाफ कांग्रेस का प्रदर्शन

वाराणसी। उत्तर प्रदेश कांग्रेस कमेटी के निर्देशानुसार आज जिला एवं महानगर कांग्रेस कमेटी, वाराणसी के संयुक्त तत्वावधान में अयोध्या स्थित श्रीराम जन्मभूमि मां-दिर में चढ़ावा चोरी के मामले को लेकर जिला मुख्यालय पर जोरदार प्रदर्शन किया गया। प्रदर्शन के उपरांत महामहिम राज्यपाल महोदय को संबोधित ज्ञापन प्रशासनिक अधिकारियों को सौंपकर पूरे प्रकरण की उच्चस्तरीय एवं निष्पक्ष जांच कर दोषियों के विरुद्ध कठोर कार्रवाई की मांग की। प्रदर्शन के दौरान पुलिसिया कार्यवाही को लेकर महानगर अध्यक्ष राघवेन्द्र चौबे व कांग्रेस जनों से लताड़ लगाई। इस मौके पर कांग्रेस नेताओं एवं कार्यकर्ताओं ने कहा कि चढ़ावे में अनियमितता एवं चोरी की घटनाएं अत्यंत गंभीर विषय हैं, जिससे देशभर के रामभक्तों की भावनाएं आहत हुई हैं। इस पूरे प्रकरण की निष्पक्ष जांच कर सच्चाई जनता के सामने लाई जानी चाहिए तथा चाहे कोई भी व्यक्ति कितना भी प्रभावशाली क्यों न हो।

शिक्षा मंत्री को कुर्सी प्यारी है

छात्रों के हित से उनका कोई लेना-देना नहीं : खरगे



● भाजपा के कार्यकाल में 90 पेपर लीक हुए हैं

नई दिल्ली। कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे ने बुधवार को केंद्रीय शिक्षा मंत्री धर्मेंद्र प्रधान पर NEET पेपर लीक मामले को लेकर छात्रों के विरोध-प्रदर्शन पर उनकी कथित टिप्पणियों को लेकर तीखा हमला किया। उन्होंने केंद्र सरकार पर लाखों छात्रों का भविष्य बर्बाद करने और परीक्षा में गड़बड़ियों के खिलाफ आवाज़ उठाने वालों का अपमान करने का आरोप लगाया।एक्स पर एक पोस्ट में, खड़गे ने दावा किया कि सरकार के कार्यकाल के दौरान '90 पेपर लीक' हुए हैं, जिससे लाखों छात्रों का भविष्य बर्बाद हो गया है। उन्होंने यह भी दावा किया कि नीट पेपर लीक विवाद के कारण 20 छात्रों ने आत्महत्या कर ली। खड़गे ने कहा कि 90 बार पेपर लीक हुए हैं, लाखों छात्रों का भविष्य बर्बाद हो गया है, NEET पेपर लीक की वजह से 20 बच्चों ने अपनी जान दे दी है और कई परिवार बर्बाद हो गए हैं। लेकिन मोदी सरकार के शिक्षा मंत्री धर्मेंद्र प्रधान अपनी कुर्सी से चिपके हुए हैं और इंटरव्यू देते समय 'स्टूडेंट्स इको' को 'आतंकवादी' कह रहे हैं। कांग्रेस अध्यक्ष ने आगे आरोप लगाया कि बीजेपी के नेतृत्व वाली सरकार सवाल उठाने वाले किसी भी व्यक्ति को देश-विरोधी करार देती है।

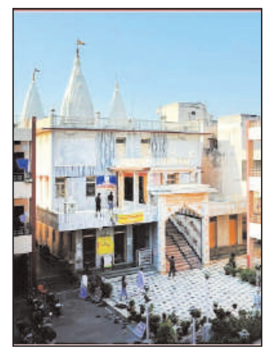
होर्मुज में फंसे हजारों नागरिकों को निकालने की कोशिशें तेज

● अमेरिका-ईरान में तनाव के बीच UN ने शुरू किया ऑपरेशन

संयुक्त राष्ट्र। युद्ध खत्म करने के लिए अमेरिका और ईरान के बीच हुए समझौते के बाद संयुक्त राष्ट्र की इंटरनेशनल मैरीटाइम ऑर्गनाइजेशन (IMO) ने होर्मुज स्ट्रेट में फंसे 11,000 से ज्यादा नाविकों को निकालने के लिए बड़े पैमाने पर एक ऑपरेशन शुरू किया है। रिपोर्ट्स के मुताबिक, आईएमओ के सेक्रेटरी-जनरल आर्सेनियो डोमिंग्वेज ने कहा कि यह ऑपरेशन ईरान, ओमान, इस इलाके के दूसरे तटीय देशों, अमेरिका और मैरीटाइम इंडस्ट्री के साथ मिलकर किया जा रहा है। डोमिंग्वेज ने कहा, 'हमने जरूरी सुरक्षा गारंटी हासिल कर ली है और इन ऑपरेशन्स को सपोर्ट करने के लिए सुरक्षित नेविगेशन की शर्तों की अच्छी तरह से जांच-पड़ताल कर ली है।' यह कदम उस अहम समुद्री रास्ते में महीनों तक आई रुकावट के बाद उठाया गया है, जिसे 28 फरवरी को संघर्ष शुरू होने के बाद ईरान ने बंद कर दिया था।

VYAPARI NETWORK™
BANARAS | JAUNPUR
3 Years
OF VYAPARI NETWORK
• 3 Years of Connecting Businesses
• 300+ Members Strong
• ₹300 crore business
Desh ka Business Networking Platform
Grow, Connect, Succeed!
Team Varanasi | Team Kashi | Team Shiv | Team Varuna
Team Trishul | Team Shakti | Team Annapurna | Team Natraj
+91 95982 99996
follow on :

जनमुख City लाइव
हिन्दी दैनिक
● तापमान अधिकतम : 44.0^{0}C
● तापमान न्यूनतम : 27.0^{0}C
● सूर्योदय : 05.19
● सूर्यास्त : 06.30
वाराणसी, 24 जून, बुधवार, 2026 (2)



मैदागिन स्थित मनसापूरन हनुमान जी के मंदिर में मंगलवार को आयोजित भंडारे में शामिल श्रद्धालुजन।

फिलहाल गर्मी यथावत रहेगी

28 जून के बाद शुरू हो सकता है बारिश का दौर

वाराणसी। पिछले एक सप्ताह से वाराणसी देश के सबसे गर्म शहरों की सूची में लगातार दूसरे से चौथे स्थान के बीच बना हुआ है। मौसम विशेषज्ञों का कहना है कि इन दिनों सूर्य की सीधी किरणें कर्क रेखा के आसपास पड़ रही हैं, जो वाराणसी से लगभग 210 किलोमीटर दूर स्थित है। इसी कारण शहर में सामान्य से अधिक गर्मी महसूस की जा रही है। देर रात हुई हल्की बारिश के बावजूद गर्मी और उमस से लोगों को खास राहत नहीं मिली है। बुधवार सुबह शहर का तापमान 42.5 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया, जो सामान्य से 5.6 डिग्री अधिक है। रात में हुई हल्की वर्षा भी भीषण गर्मी में कोई राहत नहीं दे सकी। धूप का तीखापन रोज कुछ अधिक महसूस जा रहा है। हालांकि वर्तमान में हवा की रफ्तार लगभग 18 किलोमीटर प्रति घंटा है, जबकि आर्द्रता (नमी) 49 प्रतिशत दर्ज की गई है। मौसम विज्ञान विभाग के अनुसार पूर्वी उत्तर प्रदेश सहित वाराणसी में अभी गर्म और शुष्क हवाओं का दौर जारी रहेगा। विभाग का अनुमान है कि 27 जून तक वाराणसी समेत पूर्वी यूपी के कई हिस्सों में लू जैसी परिस्थितियां बनी रह सकती हैं,

● पहली बार जून के अंतिम सप्ताह तक नहीं पहुंचा मानसून

● देर रात हुई बारिश भी गर्मी से नहीं दे सकी राहत

जबकि 28 जून के बाद बारिश का नया दौर शुरू होने और मानसून के प्रवेश की संभावना है। विशेषज्ञों के अनुसार पिछले दस वर्षों में यह पहला अवसर है जब जून के अंतिम सप्ताह तक भी मानसून वाराणसी नहीं पहुंचा है। सामान्यतः इस समय तक क्षेत्र में वर्षा शुरू हो जाती है अथवा मौसम पर मानसून का प्रभाव दिखाई देने लगता है।

मोदी के सत्ता में आते ही युवाओं के भविष्य को ग्रहण लग गया

वाराणसी (जनमुख डेस्क)। नीट पेपर लीक के मामले को लेकर मंगलवार को लहुराबीर स्थित कांग्रेस कैम्प कार्यालय में पत्रकार वार्ता करते हुए कांग्रेस प्रवक्ता संजीव सिंह ने कहा- मोदी सरकार के सत्ता में आते ही देश में युवाओ और छात्रो के भविष्य के साथ लगातार भयावह त्रासदी हो रही है। इसके बावजूद केंद्रीय शिक्षा मंत्री धर्मेंद्र प्रधान ने नैतिक जिम्मेदारी लेते हुए इस्तीफ़ा नहीं दिया। कांग्रेस पार्टी केंद्रीय शिक्षा मंत्री के तत्काल इस्तीफे की माँग करती है। क्यों री-नीट परीक्षा में भी कई जगह अनियमितता और भ्रष्टाचार प्रकाश में आया है।' पत्रकार वर्ता के शुरुआत में लखनऊ के कोचिंग में हुए अग्निकांड में मृतक छात्र-छात्राओ के प्रति दो मिनट का मौन धारण कर शोक व्यक्त करते हुए भावभीनी श्रद्धांजलि अर्पित किया गया। आज के पत्रकार वार्ता में प्रमुख रूप से जिलाध्यक्ष राजेश्वर सिंह पटेल, महानगर अध्यक्ष राघवेन्द्र चौबे, फ़साहत हुसैन बाबू, पार्षद दल नेता गुलशन अली, डॉ राजेश गुप्ता, सतनाम सिंह, अरुण सोनी, वकील अंसारी, मयंक चौबे, संतोष चौरसिया, अब्दुल हमीद डोडे, मो. उज्जैर, किशन यादव शामिल आदि शामिल रहे।

व्यापार, सेवा और संस्कृति की त्रिवेणी है माहेश्वरी समाज

● महेश नवमी पर दशाश्वमेध घाट से निकली भव्य शोभायात्रा

वाराणसी (जनमुख डेस्क)। माहेश्वरी समाज के वंश उत्पत्ति दिवस 'महेश नवमी' के पावन अवसर पर बुधवार को काशी में भव्य कलश यात्रा का आयोजन किया गया। दशाश्वमेध घाट से बाबा विश्वनाथ धाम तक निकली शोभायात्रा में विधिपूर्वक जलाभिषेक, दुग्धाभिषेक तथा पूजन-अर्चन किया गया। 'हर हर महादेव', 'ॐ नमः शिवाय' के जयकारों से काशी की गलियां गूंज उठीं। दशाश्वमेध घाट पर ब्राह्मणों द्वारा गंगाजल, दूध एवं पुष्प से भगवान महेश की स्तुति के बाद कलश यात्रा प्रारंभ हुई। केसरिया साड़ियों में महिलाएं और कुर्ता-पैजामा में पुरुष श्रद्धा भाव से बाबा दरबार की ओर बढ़े। शोभायात्रा में भगवान शिव के परिवार की वेशभूषा में नृत्य नाटिका प्रस्तुत करते कलाकार आकर्षण का केंद्र बने। इस धार्मिक कार्यक्रम में उत्तर प्रदेश सरकार के आयुष राज्यमंत्री (स्वतंत्र प्रभार) डॉ. दयाशंकर मिश्र 'दयालु' ने कहा कि महेश नवमी केवल एक पर्व नहीं, यह उस संकल्प का दिन है जब भगवान शिव ने माहेश्वरी समाज को 'क्षत्रिय से वैश्य' बनाकर व्यापार, दान और धर्म का मार्ग दिखाया। इतिहास गवाह है जब देश पर संकट आया, माहेश्वरी समाज ने खजाना खोल दिया। जब समाज को स्कूल चाहिए थे, आपने विद्या मंदिर दिए। जब अस्पताल चाहिए थे, आपने धर्मार्थ चिकित्सालय खोले। आज काशी में भी आपके द्वारा संचालित अन्नक्षेत्र, गौशाला, धर्मशाला लाखों लोगों की सेवा कर रहे हैं।

रोप-वे के किराया दरों की अधिसूचना जारी

वाराणसी। उत्तर प्रदेश शासन ने वाराणसी रोप-वे परियोजना के लिए किराया दरों की अधिसूचना जारी कर दी है। यह कदम शहर में सार्वजनिक परिवहन को आधुनिक और सुगम बनाने की दिशा में उठाया गया है। अधिसूचना के अनुसार, यात्रियों के लिए किफायती किराया निर्धारित किया गया है। वाराणसी कैंट, विद्यापीठ, रथयात्रा और गोदौलिया चौक स्टेशनों के बीच यात्रा के लिए न्यूनतम किराया 10 रुपये तथा अधिकतम किराया 50 रुपये होगा। वाराणसी कैंट से गोदौलिया चौक तक की पूरी यात्रा का किराया 50 रुपये तय किया गया है। वहीं, विद्यापीठ से रथयात्रा तक की यात्रा के लिए केवल 10 रुपये का शुल्क लगेगा। स्थानीय नागरिकों और नियमित यात्रियों को 'काशी स्मार्ट पास' पर 20 फीसदी की विशेष छूट मिलेगी। इस छूट के साथ कैंट से गोदौलिया चौक तक की यात्रा 40 रुपये में होगी।

कबीर जंयती पर बहेगी निर्गुण भक्ति की सरिता, जुटेंगे संत और कलाकार

● कबीर की विरासत से रूबरू होगी नई पीढ़ी, मगहर, गाजीपुर और वाराणसी में विशेष आयोजन

वाराणसी (जनमुख डेस्क)। संत कबीर की वाणी, निर्गुण भक्ति और भारतीय लोक-सांस्कृतिक परंपरा की समृद्ध विरासत को जन-जन तक पहुंचाने के उद्देश्य से संत कबीर अकादमी, मगहर द्वारा कबीर जयंती के अवसर पर 27 से 29 जून तक तीन दिवसीय 'निर्गुण त्रिधारा भक्ति उत्सव' का आयोजन किया जा रहा है। मगहर, गाजीपुर और वाराणसी में आयोजित होने वाले इस उत्सव में देशभर के प्रतिष्ठित संत, विद्वान, लोक कलाकार और कबीर गायन परंपरा से जुड़े समूह सहभागी होंगे। भक्ति, संगीत, साहित्य और चिंतन का यह आयोजन कबीर की विचारधारा को नई पीढ़ी तक पहुंचाने का महत्वपूर्ण माध्यम बनेगा। उत्सव का शुभारंभ 27 जून को संत कबीर अकादमी, मगहर में भव्य शोभायात्रा के साथ होगा।

मनसापूरण हनुमान का भव्य श्रृंगार

वाराणसी (जनमुख डेस्क)। अंतिम बड़े मंगलवार को मैदागिन के भारतेंदु पार्क में स्थित मनसापूरण हनुमानजी का भव्य रूप से श्रृंगार किया गया। प्रारम्भ में मंदिर के सेवईत आनन्द ने हनुमान जी का सिंदूर लेपन के बाद सुगंधित फूलों और माला से श्रृंगार किया। प्रातः भारतेंदु पार्क में मार्निंग वाक पर आने वाले सैकड़ों भक्तों द्वारा प्रत्येक मंगलवार की भ्रांति हनुमान चालीसा का भव्य रुप से पाठ किया गया तथा सैकड़ो महिलाओं द्वारा वहां पर प्रत्येक मंगलवार की भांति सुंदरकांड पाठ किया गया राम भक्त हनुमान जी के दर्शन के लिए उमड़ी भीड़ के जयकारे के उद्घोष से पूरा मंदिर परिसर गूंज उठा।

निवेशकों की समस्या के समाधान पर जिलाधिकारी ने दिया जोर

वाराणसी (जनमुख डेस्क)। जिलाधिकारी सत्येंद्र कुमार की अध्यक्षता में मंगलवार को कलेक्ट्रेट सभागार में जिला उद्योग बन्धु समिति एवं एमओयू क्रियान्वयन इकाई की बैठक सम्पन्न हुई। जिसमें जनपद के औद्योगिक विकास एवं निवेश प्रस्तावों की प्रगति की समीक्षा की गई। जिलाधिकारी ने एमओयू/निवेशकों की समस्याओं को गंभीरता से सुन निस्तारण कराने हेतु संबंधित विभाग के अधिकारियों को निर्देशित किया। जिलाधिकारी ने निवेशकों की समस्याओं के त्वरित समाधान एवं उद्योगों को प्रोत्साहन देने पर विशेष बल दिया गया। उपायुक्त उद्योग ने बताया कि निवेश और रोजगार में बढ़ोत्तरी हेतु जनपद में अब तक कुल 197 एमओयू के माध्यम से 21,922.12 करोड़ का निवेश प्रस्तावित है। वर्तमान में 96 परियोजनाएं पूरी तरह ऑपरेशनल हो चुकी हैं, जिनमें 5241.54 करोड़ का निवेश धरातल पर उतर चुका है। 27 परियोजनाओं पर कार्य तेजी से जारी है।

विद्यापीठ के हॉस्टलों से खदेड़े गए 'बाहरी तत्व'

वाराणसी। काशी विद्यापीठ प्रशासन ने छात्रावासों में अवैध रूप से अड्डा जमाए 'बाहरी तत्वों' के खिलाफ अब तक की कार्रवाई करते हुए आचार्य नरेंद्र देव छात्रावास और लाल बहादुर शास्त्री छात्रावास के कमरों के ताले तुड़वाकर 49 कमरों से अवैध कब्जा हटा दिया।

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

पूर्वोत्तर रेलवे

खुली ई-निविदा सूचना

भारत के राष्ट्रपति की ओर से मंडल रेल प्रबंधक /इंजीनियरिंग/पूर्वोत्तर रेलवे/लखनऊ द्वारा निम्नलिखित कार्यो हेतु आनलाईन 'खुली' ई-निविदायें आमंत्रित की जाती हैं जिसका विवरण नीचे निम्नवत है। **ई-निविदा संख्या :** (1) NER-LJN-2026-197 **कार्य का नाम:** पूर्वोत्तर रेलवे लखनऊ मण्डलः सहायक मण्डल इंजीनियर/लाइन/लखनऊ जंक्शन के अंतर्गत, सीनियर सेक्शन इंजीनियर/कार्य/बादशाहनगर और सीनियर सेक्शन इंजीनियर/कार्य/जरवल रोड के अधिकार क्षेत्र में LHS पर जमा पानी को 5HP पंप से बाहर निकालने का कार्य। **अनुमानित लागत (रु.) :** 3246400.00 **अग्रिम धन (रु) :** 64900.00 **समापन अवधि :** 12 माह। **ई-निविदा संख्या :** (1) NER-LJN-2026-198 **कार्य का नाम:** पूर्वोत्तर रेलवे लखनऊ मण्डलः सहायक मण्डल इंजीनियर/स्पेशल/गोण्डा के अधिकार क्षेत्र में LHS पर जमा पानी को 5HP पंप से बाहर निकालने का कार्य। **अनुमानित लागत (रु.) :** 2353640.00 **अग्रिम धन (रु) :** 47100.00 **समापन अवधि :** 12 माह। 1. उपरोक्त ई-निविदा संख्या **NER-LJN-2026-197 & NER-LJN-2026-198** के लिये ई-निविदा दिनांक 14.07.2026 को 15.00 बजे तक अपलोड की जा सकती है तथा उसी दिन समय 15.00 बजे के बाद ई-निविदा खोली जायेंगी। 2. उपरोक्त ई-निविदा से सम्बन्धित सभी सूचना, निम्नतम अर्हता, नियम एवं शर्तो का पूर्ण विवरण पूर्वोत्तर रेलवे के वेबसाइट **www.ireps.gov.in.** पर उपलब्ध है। निविदाकार ई निविदा प्रपत्र को अपलोड करने से पूर्व इस ई-निविदा सूचना से सम्बन्धित वेबसाइट पर उपलब्ध शुद्धि पत्र (यदि, कोई हो तो) को भी संज्ञान में लेना सुनिश्चित करें।

मंडल रेल प्रबंधक (इंजी0)
लखनऊ
मुजाधि/डब्लू-190

ट्रेनों में बीड़ी/सिगरेट न पियें

नियमित मॉनीटरिंग के साथ अपलोड करें द्विभाषी सामग्री

● मंडल रेल प्रबन्धक की सदारत में राजभाषा कार्यान्वयन समिति की बैठक एवं हिंदी प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता

वाराणसी (जनमुख डेस्क)। मंडल रेल प्रबंधक आशीष जैन के अध्यक्षता में मंगलवार को मंडल कार्यालय के भारतेन्दु सभाकक्ष में राजभाषा कार्यान्वयन समिति की बैठक एवं हिंदी प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस अवसर पर अपर मंडल रेल प्रबंधक (ऑपरेशन) अशोक कुमार वर्मा, अपर मंडल रेल प्रबंधक (इन्फ्रा) अजय सिंह, वरिष्ठ मंडल सुरक्षा आयुक्त एस. रामाकृष्णन, वरिष्ठ मंडल वाणिज्य प्रबंधक शेख रहमान, वरिष्ठ मंडल परिचालन प्रबंधक बलेंद्र पाल, वरिष्ठ मंडल विद्युत इंजीनियर (सामान्य) सौरभ राठौर, वरिष्ठ मंडल विद्युत इंजीनियर (ऑपरेशन) धर्मेन्द्र यादव, वरिष्ठ मंडल सामग्री प्रबंधक नितेश अग्रवाल, वरिष्ठ मंडल सिगनल एवं दूरसंचार इंजीनियर-2 अमित मणि त्रिपाठी, अपर मुख्य चिकित्सा अधीक्षक डा कल्पना दूबे, वरिष्ठ मंडल संसाधन व आंकड़ा प्रबंधक सह राजभाषा अधिकारी नवनीत वर्मा एवं स्टेशन राजभाषा समिति के सदस्यों समेत रेलवे कर्मचारी उपस्थित थे। मंडल रेल प्रबंधक ने कहा कि जिन विभागों के लिंक में अभी भी द्विभाषी सामग्री अपलोड नहीं है, वे द्विभाषी सामग्री अपलोड करें एवं अन्य विभाग भी इसकी नियमित मॉनिटरिंग करें। इस अवसर पर आयोजित हिंदी प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में सही उत्तर देने वाले अधिकारियों को पुरस्कार स्वरुप पुस्तकें भेट कर हिंदी पुस्तके पढने की रूचि को बढ़ाने हेतु प्रेरित किया गया।

पर्यावरण अनुकूल ईंधन को बढ़ावा 46वें सीएनजी स्टेशन का शुभारंभ

वाराणसी (जनमुख डेस्क)। गैस अथॉरिटी ऑफ इंडिया लिमिटेड (GAIL) ने वाराणसी में स्वच्छ एवं पर्यावरण-अनुकूल ईंधन को बढ़ावा देते हुए अपने 46वें सीएनजी (CNG) स्टेशन का शुभारंभ किया। यह नया सीएनजी स्टेशन आशापुर क्षेत्र में स्थापित किया गया है, जिससे आसपास के क्षेत्रों के निवासियों को किफायती एवं सुलभ ईंधन की सुविधा मिलेगी। इस सीएनजी स्टेशन का उद्घाटन GAIL के कार्यकारी निदेशक (सीजीडी) आशु शिंगल द्वारा किया गया। इस अवसर पर उन्होंने नागरिकों से अपील की कि वे PNG को अपनाएं, ताकि एलपीजी सिलेंडरों की उपलब्धता ग्रामीण क्षेत्रों में अधिक हो सके और वहां के लोगों को इसका लाभ मिल सके।

मऊ समाचार

टहलने निकले व्यापारी का 24 घंटे बाद तमसा नदी में मिला शव

मऊ। मुहम्मदाबाद गोहना कोतवाली क्षेत्र के वलीदपुर श्मशान घाट के पास मंगलवार की सुबह करीब नौ बजे सोभनाथ मद्धेशिया (45) का शव उतराया मिला। शव की नाक से खून निकल रहा था। वह सोमवार की सुबह टहलने के लिए निकले थे, लेकिन घर नहीं लौटे थे। सूचना पर पहुंची पुलिस ने गोताखोरों की मदद से शव को बाहर निकलवाया और पोस्टमार्टम के लिए जिला अस्पताल भेज दिया। मंगलवार की सुबह करीब नौ बजे वलीदपुर स्थित श्मशान घाट के पास सीढ़ियों के किनारे शव उतराया मिला। सूचना पर पुलिस मौके पर पहुंची, जिसके बाद वहां लोगों की भीड़ जुट गई। शव को बाहर निकालने पर उसकी पहचान वलीदपुर के बिचलापुरा मोहल्ले निवासी सोभनाथ मद्धेशिया के रूप में हुई। कुछ ही देर में उनके परिजन भी वहां पहुंच गए। भाई आशीष गुप्ता ने बताया कि उनके बड़े भाई की वलीदपुर स्थित संगत जी मंदिर के नीचे पेंट की दुकान है।

आसपास के कई लोग दुकान से सामान ले गए थे और उसका भुगतान नहीं किया था। इसी बात को लेकर सोभनाथ काफी चिंतित रहते थे। उन्होंने बताया कि परिवार में पत्नी, एक बेटा और एक बेटी हैं। दो माह पहले भी सोभनाथ बिना बताए घर से निकल गए थे। अगले दिन पुलिस ने उन्हें आजमगढ़ से बरामद किया था।

जौनपुर समाचार

इंजेक्शन लगाने के बाद 5 साल के मासूम की मौत

जलालपुर। क्षेत्र के पराऊगंज बाजार स्थित एक क्लीनिक में सोमवार की रात पांच वर्षीय मासूम को इंजेक्शन लगाने के बाद उसकी हालत बिगड़ गई। परिजन उसे लेकर जौनपुर जाने लगे, लेकिन रास्ते में उसकी मौत हो गई। इससे आक्रोशित परिजनों ने पराऊगंज बाजार में शव रखकर प्रदर्शन किया, जिससे केराकत जलालपुर मार्ग पर यातायात बाधित हो गया।

बाद में पुलिस ने परिजनों को समझाया और आरोपी डॉक्टर के खिलाफ प्राथमिकी दर्ज की। केराकत थाना क्षेत्र के छतरीपुर गांव निवासी सतीश विश्वकर्मी के पांच साल के बेटे ओम विश्वकर्मी को तेज बुखार आ रहा था। सोमवार को रात 11 बजे परिजन उसे लेकर पराऊगंज बाजार स्थित शिवम क्लीनिक पहुंचे, जहां डॉक्टर ने बच्चे को इंजेक्शन लगाया। इसके कुछ देर बाद बच्चे की हालत बिगड़ने लगी। इस पर डॉक्टर ने परिजनों से कहा कि बच्चे की हालत सीरियस है।

देवरिया समाचार

डीआईजी, डीएम व एसपी ने रुद्रपुर में किया फ्लैग मार्च

देवरिया। पुलिस उप महानिरीक्षक गोरखपुर परिक्षेत्र एस चन्नप्पा, जिलाधिकारी मधुसूदन हुल्गी एवं पुलिस अधीक्षक अभिजीत आर शंकर ने मंगलवार को रुद्रपुर नगर क्षेत्र में फ्लैग मार्च किया। फ्लैग मार्च के दौरान अधिकारियों ने संवेदनशील स्थलों का निरीक्षण कर सुरक्षा एवं कानून-व्यवस्था की तैयारियों का जायजा लिया।

अधिकारियों ने जिले में शांति एवं कानून-व्यवस्था बनाए रखने के लिए सभी आवश्यक सुरक्षा एवं एहतियाती उपाय सुनिश्चित करने की बात कही। उन्होंने लोगों से मोहर्रम पर्व को सौहार्दपूर्ण वातावरण में मनाने की अपील की। डीएम और एसपी ने आमजन, धर्मगुरुओं एवं ताजियादारों से बात कर मुहर्रम पर्व को प्रेम, भाईचारे और सद्भाव के वातावरण में मनाने की अपील की। उन्होंने कहा कि सभी लोग परंपरागत रूप से तथा शासन द्वारा निर्धारित दिशा-निर्देशों के अनुरूप ही पर्व मनाएं। ऐसा कोई कार्य न किया जाए, जिससे किसी व्यक्ति अथवा समुदाय की भावनाओं को ठेस पहुंचे या कानून-व्यवस्था प्रभावित हो। डीएम ने कहा कि जनपद प्रशासन मुहर्रम पर्व को सकुशल संपन्न कराने के लिए पूरी तरह सतर्क एवं प्रतिबद्ध है। पर्व के दौरान शांति एवं सौहार्द बनाए रखना सभी नागरिकों की सामूहिक जिम्मेदारी है।

भदोही समाचार

त्योहारों और परीक्षा के मद्देनजर 30 अगस्त तक धारा 163 लागू

ज्ञानपुर। जिले में त्योहारों और परीक्षा के मद्देनजर जिला मजिस्ट्रेट शैलेष कुमार ने भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता (बीएनएसएस), 2023 की धारा 163 के तहत जनपद में निषेधाज्ञा लागू कर दी है। यह आदेश 23 जून से 30 अगस्त तक प्रभावी रहेगा। उन्होंने बताया कि 26 और 27 जून को मुहर्रम, दो से चार जुलाई तक टीईटी, 23 जुलाई को लवकुश मेला, 30 जुलाई से सावन महीने की शुरूआत, स्वतंत्रता दिवस, रक्षाबंधन, बारावफात मनाया जाएगा। जिला मजिस्ट्रेट ने बताया कि लोक शांति, कानून एवं व्यवस्था बनाए रखने तथा जनसुरक्षा सुनिश्चित करने के उद्देश्य से यह आदेश जारी किया गया है। उन्होंने बताया कि आदेश की अवधि में किसी भी व्यक्ति द्वारा बिना सक्षम अनुमति के सार्वजनिक स्थानों पर हथियार, घातक वस्तुएं अथवा ऐसे उपकरण लेकर चलना प्रतिबंधित रहेगा।

आजमगढ़ समाचार

बच्चों ने कंकड़ से छेड़ा छत्ता, भड़कीं मधुमक्खियां, हमले में बकरी चरा रहे बुजुर्ग की मौत

आजमगढ़। जिले के निजामाबाद थाना क्षेत्र के फरिहा कस्बे के कुरैशी मोहल्ला निवासी इश्तियाक कुरैशी (65) की मधुमक्खियों के हमले में मौत हो गई। घटना के बाद परिवार में मातम छाया हुआ है, वहीं पूरे गांव में शोक की लहर दौड़ गई। परिजनों के अनुसार इश्तियाक कुरैशी मंगलवार शाम बकरी चराने के लिए फरिहा स्थित सरकारी ट्यूबवेल के पास गए थे। इसी दौरान कुछ लड़के पास के आम के पेड़ से फल तोड़ने के लिए कंकड़ मार रहे थे। पेड़ के समीप मधुमक्खियों का बड़ा छत्ता लगा था। कंकड़ छत्ते से टकराते ही मधुमक्खियां भड़क गईं और झुंड बनाकर आसपास मौजूद लोगों पर हमला कर दिया। लड़के तो वहां से भाग निकले, लेकिन इश्तियाक कुरैशी मधुमक्खियों के झुंड में फंस गए। मधुमक्खियों ने उनके शरीर पर लगातार डंक मारना शुरू कर दिया। जान बचाने के लिए वह पास स्थित सरकारी ट्यूबवेल के हौज में भरे पानी में उतर गए और काफी देर तक पानी में डूबे रहे। इसके बावजूद मधुमक्खियां पानी के ऊपर मंडराती रहीं। जब सांस लेने में दिक्कत होने लगी तो वह पानी से बाहर निकलकर खेतों की ओर भागे, लेकिन मधुमक्खियों का झुंड उनका पीछा करता रहा और पूरे शरीर पर डंक मारता रहा। लगातार हमले से उनकी हालत बिगड़ गई और वह बेहोश होकर गिर पड़े। मधुमक्खियों के आतंक के कारण कोई भी व्यक्ति तत्काल उनके पास जाने का साहस नहीं जुटा सका।

गाजीपुर समाचार

टेंट समेटते समय करेंट लगने से युवक की मौत

जमानिया। बेटाबर गांव में शादी समारोह के बाद टेंट हटाने के दौरान हुए हादसे में एक युवक की जान चली गई। मंगलवार सुबह टेंट का लोहे का पोल हाईटेंशन लाइन की चपेट में आने से युवक गंभीर रूप से झुलस गया। जिला अस्पताल में उपचार के दौरान उसकी मौत हो गई। घटना के बाद परिजनों में कोहराम मच गया।

क्षेत्र के कुल्हरियां गांव निवासी मृतक के चाचा योगेंद्र ने बताया कि सुरेश राजभर (22) बेटाबर गांव में आयोजित एक शादी समारोह के बाद टेंट समेटने का काम कर रहा था। सुबह करीब छह बजे टेंट का लोहे का खंभा ऊपर से गुजर रहे बिजली के तार से छू गया। करेंट लगते ही वह गंभीर रूप से झुलसकर जमीन पर गिर पड़ा। मौके पर मौजूद लोगों ने उसे तत्काल जिला अस्पताल पहुंचाया, जहां उपचार के दौरान उसकी मौत हो गई। शादी समारोह के बाद जहां घरों में विदाई की चर्चा थी,

मीरजापुर समाचार

जिलाधिकारी ने कर एवं करेत्तर, स्टाफ मीटिंग, सीएम डैशबोर्ड राजस्व, चकबन्दी कार्यो की समीक्षा

मीरजापुर। जिलाधिकारी पवन कुमार गंगवार की अध्यक्षता में कलेक्ट्रेट सभागार में कर एवं करेत्तर, स्टाफ मीटिंग, सीएम डैशबोर्ड राजस्व, चकबन्दी कार्यो की समीक्षा, सीएम डैशबोर्ड विकास कार्य, निर्माणाधीन परियोजनाओ की समीक्षा, पूर्वांचल विकास निधि, क्रिटिकल गैप्स योजना, त्वरित आर्थिक विकास, आकांक्षात्मक विकास खण्डो समीक्षा, जनपद स्तरीय आधार अनुश्रवण समिति एवं आई0जी0आर0एस0 की बैठक आहूत की गई। सीएम डैशबोर्ड राजस्व की समीक्षा में 29 मदो/योजनाओ में ए श्रेणी व सीएम डैशबोर्ड विकास कार्य की समीक्षा में 50 मदो/ योजनाओ में ए श्रेणी प्राप्त हुआ है। जिलाधिकारी ने बी0, सी0 श्रेणी वाले अधिकारियो पर कड़ी नाराजगी व्यक्त करते हुए निर्देशित किया कि अगले माह व्यक्तिगत रूचि लेते हुए अपने विभाग की योजनाओ में प्रगति लाए अन्यथा कठोरतम कार्यवाही की जाएगी। सीएम डैशबोर्ड राजस्व जिन मदो/योजनाओ में ए श्रेणी प्राप्त हुआ है उनमें यथा–डीजिशक्ति, राइट आफ वे, उत्पन्न राजस्व बनाम लक्ष्य, लो रिस्क भवनो के मानचित्रो की स्वीकृति, शमल मानचित्र अनुमोदन, हाई रिस्क भवनों के मानचित्रो की स्वीकृति, पेट्रोल पंपों का सत्यापन मुद्रांकन, मुख्यमंत्री कृषक दुर्घटना सहायता योजना, मंडी आय, मंडी आवक, औषधि विक्रय लाइसेंस, संकलित नमूना एवं कृत कार्रवाई औषधि, संकलित नमूना एवं कृत कार्रवाई खाद्य, एनएफएस एईपीडीएस लाभार्थी, अमृत– दो, संपत्ति नामांतरण, ट्रेड सर्टिफिकेट जारी करना, एलओआई के लिए ऑनलाइन आवेदन प्रक्रिया, लक्ष्य के सापेक्ष प्रवर्तन कार्यवाही, कृषि भूमि से गैर कृषि, अधिवास प्रमाण पत्र, आय प्रमाण पत्र, एकीकृत आपदा राहत प्रबंधन, एंटी भू माफिया, जाति प्रमाण पत्र, धारा–98, भूलेख, मुख्यमंत्री विवेकाधीन कोष, भूतपूर्व सैनिकों हेतु परिचय हेतु ऑनलाइन सेवाएं, सरकारी कर राजस्व समेकित में ए श्रेणी है।

बलिया समाचार

महिला अपराध के मामलों में प्रभावी कार्रवाई करें : डीआईजी

बलिया। मोहर्रम पर्व को शांतिपूर्ण और सुरक्षित माहौल में संपन्न कराने के उद्देश्य से मंगलवार को पुलिस लाइन सभागार में पुलिस उपमहानिरीक्षक आजमगढ़ सुनील सिंह परिक्षेत्र की अध्यक्षता में अपराध समीक्षा बैठक आयोजित की गई।

डीआईजी ने जिले में अपराध नियंत्रण को लेकर महिला अपराधों के आरोपियों पर प्रभावी कार्रवाई, हत्या, लूट, डकैती, गैंगरेप, गो तस्करी, वाहन चोरी और मादक पदार्थ तस्करी से जुड़े अपराधियों के खिलाफ गैंगस्टर एक्ट के तहत कार्रवाई करने के निर्देश दिए।

बैठक में ऑपरेशन दृष्टि के तहत अधिक से अधिक सीसीटीवी कैमरे लगवाने, ओवरलोड वाहनों के संचालन पर रोक, अवैध शराब के निष्कर्षण, भंडारण और बिक्री के खिलाफ सख्त कार्रवाई तथा प्रमुख बाजारों, चौराहों और हाईवे पर रात्रि गश्त बढ़ाने के निर्देश दिए गए।

प्रयागराज समाचार

प्रयागराज में खान सर का कोचिंग सेंटर सील, अग्नि सुरक्षा इंतजाम न होने पर पीडीए ने की कार्रवाई

प्रयागराज। मानक के विपरीत संचालित किए जा रहे कोचिंग संस्थानों के खिलाफ अभियान शुरू कर दिया गया है। प्रयागराज विकास प्राधिकरण (पीडीए) ने मंगलवार को सिविल लाइंस में तीन कोचिंग संस्थानों खान ग्लोबल स्टडीज, राव आईएएस और पितृ छाया को सील कर दिया। पीडीए के उपाध्यक्ष ऋषि राज ने बताया कि खान ग्लोबल स्टडीज में एक कमरे में एक हजार छात्रों के बैठने के लिए लकड़ी की मेज लगवाई गई है। वहां जगह बहुत ही सीमित है। अगर कोई घटना होती है तो सुरक्षित निकल पाना काफी मुश्किल होगा। जांच के दौरान वहां अग्नि सुरक्षा के इंतजाम भी नहीं मिले। राव आईएएस कोचिंग संस्थान का संचालन भी मानक के विपरीत पाया गया। पितृ छाया कोचिंग संस्थान आवासीय भवन में संचालित किया जा रहा है। तमाम पहलुओं को ध्यान में रखते हुए इन कोचिंग संस्थानों को सील किया गया है। इसके अलावा शहर के सभी कोचिंग संस्थानों को नोटिस जारी कर चेतावनी दी गई है कि अगर संचालन मानक के विपरीत हो रहा है तो तत्काल बंद कर दें। मानक पूरे करने के बाद ही कोचिंग का संचालन शुरू करें। बुधवार को भी कोचिंग संस्थानों की जांच पड़ताल की जाएगी। खान ग्लोबल स्टडीज में कार्रवाई के लिए पीडीए की टीम पहुंची तो वहां कक्षा चल रह थी। कोचिंग को सील करने से पहले सभी छात्रों को बाहर निकाला गया। कोचिंग में नीचे उतरने के लिए एक सीढ़ी थी। छात्रों की संख्या काफी अधिक थी।

चंदौली समाचार

सड़क हादसे में बेटे की मौत, मां घायल

चंदौली। सदर कोतवाली क्षेत्र में एनएच-19 के सर्विस रोड पर मंगलवार को सड़क हादसे में बाइक सवार एक युवक की मौत हो गई, जबकि उसकी मां गंभीर रूप से घायल हो गईं। मां के सामने ही उसके इकलौते बेटे की मौत हो गई। थानाध्यक्ष बी.के. पाण्डेय ने बताया मृतक की पहचान अभिषेक तिवारी (22 वर्ष) निवासी जसुरी गांव के रूप में हुई है। अभिषेक अपनी मां मनोरमा देवी (55) के साथ बाइक से जसुरी गांव से चंदौली की ओर जा रहा था। इसी दौरान रास्ते में अज्ञात वाहन ने उनकी बाइक को टक्कर मार दी। हादसे में अभिषेक की मौके पर ही मौत हो गई, जबकि उसकी मां मनोरमा देवी गंभीर रूप से घायल हो गईं। स्थानीय लोगों की सूचना पर पहुंची पुलिस ने घायल महिला को उपचार के लिए जिला अस्पताल भिजवाया। मां के अनुसार अभिषेक तिवारी परिवार का इकलौता पुत्र था।

सुल्तानपुर समाचार

ट्रेलर व जीप की भिड़ंत में युवक की मौत, महिला सहित दो जख्मी

सुल्तानपुर। अयोध्या-प्रयागराज हाईवे पर कटका बाजार स्थित सेमरी मोड़ के पास सोमवार रात तेज रफ्तार ट्रेलर और जीप की भिड़ंत हो गई। दुर्घटना में जीप सड़क के किनारे स्थित एक दुकान में घुस गई। जीप सवार जौनपुर जिले के नकारा खानदेव, सिंगरामऊ निवासी विजय कुमार यादव (37) की मौत हो गई। इसी गांव के रहने वाले जीप चालक विपिन यादव (30) व संजू देवी (35) गंभीर रूप से घायल हो गए। तीन अन्य लोग को मामूली चोट लगी। संजू व विपिन को कूरेभार सीएचसी से मेडिकल कॉलेज सुल्तानपुर रेफर कर दिया गया। घायलों के परिजनों ने बताया कि गांव के कुछ लोग जीप से बहराइच गाजी मियां की दरगाह जाने के लिए घर से निकले थे। सोमवार को वह सभी दरगाह से घर लौट रहे थे। कटका बाजार के सेमरी मोड़ के पास अनियंत्रित ट्रेलर से जीप की भिड़ंत हो गई। जीप हाईवे के किनारे स्थित टिन शेड तोड़ते हुए दुकान में घुस गई। दुर्घटना के बाद ट्रेलर को घटनास्थल पर छोड़कर चालक भाग निकला। जीप पर सवार चालक विपिन, संजू व विजय कुमार यादव गंभीर रूप से घायल हो गए। वाहन में सवार एक बच्चे सहित तीन अन्य महिलाओं को मामूली चोट लगी। गोसाईगंज पुलिस ने घायलों को एंबुलेंस से सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र कूरेभार पहुंचाया। वहां चिकित्सक डॉ. जहीर खान ने विजय कुमार यादव को मृत घोषित कर दिया। वहीं, गंभीर रूप से घायल संजू व विपिन की हालत नाजुक देखते हुए उसे राजकीय मेडिकल कॉलेज सुल्तानपुर रेफर कर दिया गया। गोसाईगंज थानाध्यक्ष अखंडदेव मिश्र ने बताया कि शव को पोस्टमार्टम के लिए भेजा गया है। तहरीर मिलने पर विधिक कार्रवाई की जाएगी।

सड़क हादसे में घायल युवक की मौत

दूबेपुर। सड़क दुर्घटना में घायल महमदपुर पटखौली निवासी दिनेश कुमार यादव (36) की सोमवार रात लखनऊ में इलाज के दौरान मौत हो गई। वह बीते 12 जून की रात करीब नौ बजे प्रतापगंज बाजार में बाइक से जा रहे थे। अज्ञात वाहन की चपेट में आने से गंभीर रूप से घायल हो गए थे। लखनऊ के एक निजी अस्पताल में उनका इलाज चल रहा था। सोमवार रात इलाज के दौरान उनकी मौत हो गई। मंगलवार को उनका शव घर लाया गया। प्रतापगंज पुलिस चौकी प्रभारी हरिशंकर राय ने बताया कि शव को पोस्टमार्टम के लिए भेजा गया है।

गोरखपुर समाचार

नाला निर्माण में लापरवाही, सरिये पर फिसलकर गिरा युवक, हालत गंभीर- सुरक्षा मानक भी गायब

गोरखपुर। बसंतपुर घसियारी मोहल्ले के बंधे पर रेगुलेटर के पास नाला निर्माण के दौरान एक युवक फिसलकर सरिया पर गिरकर गंभीर रूप से घायल हो गया। सोमवार रात हुए हादसे के बाद निर्माण कार्य की सुरक्षा व्यवस्था पर सवाल खड़े हो गए हैं।

घायल युवक की पहचान बसंतपुर घसियारी मोहल्ले के विकास पासवान के रूप में हुई है। एक निजी अस्पताल में उसका इलाज चल रहा है। मोहल्ले के लोगों के अनुसार, पिछले करीब दो माह से नाला निर्माण का कार्य चल रहा है। सोमवार रात विकास पासवान निर्माण स्थल के पास से गुजर रहा था। इसी दौरान वह नाले पर लगाए गए सरिये पर फिसल गया और सीधे निर्माणाधीन हिस्से में जा गिरा। गिरने से उसे गंभीर चोटें आईं। आसपास मौजूद लोगों और परियोजना से जुड़े कर्मियों ने उसे तत्काल जिला अस्पताल पहुंचाया। डॉक्टरों ने प्राथमिक उपचार के बाद उसकी हालत गंभीर देखते हुए बीआरडी मेडिकल कॉलेज रेफर कर दिया। बाद में परिजन उसे शहर के एक निजी अस्पताल ले गए, जहां उसका इलाज जारी है।

मोहल्ले के लोगों का कहना है कि निर्माण कार्य के दौरान सुरक्षा के बोर्ड नहीं लगाए गए हैं। जिस स्थान पर हादसा हुआ, वहां काम अभी तक पूरा नहीं हो सका है। घायल युवक के परिजन फिलहाल कुछ भी बोलने से इन्कार कर रहे हैं। घटना से लोगों में नाराजगी है।

सोनभद्र समाचार

ट्रक की चपेट में आई दो साल की मासूम, मौत से गुस्साए ग्रामीणों ने किया पथराव

सोनभद्र। जिले के बभनी थाना क्षेत्र के बड़होर गांव स्थित मस्जिद तिराहे पर मंगलवार देर रात चौदह चक्का ट्रक की चपेट में आने से दो वर्षीय मासूम बालिका की मौत हो गई। हादसे के बाद आक्रोशित ग्रामीणों ने ट्रक पर पथराव कर उसके शीशे तोड़ दिए। सूचना पर पहुंची पुलिस ने किसी तरह स्थिति पर काबू पाया। बड़होर निवासी नूर आलम की दो वर्षीय पुत्री रानादिल सड़क के किनारे मौजूद थी। इसी दौरान वहां से गुजर रहे चौदह चक्का ट्रक की चपेट में आने से वह गंभीर रूप से घायल हो गई। आसपास के लोगों ने उसे तत्काल सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र बभनी पहुंचाया, जहां चिकित्सकों ने जांच के बाद मृत घोषित कर दिया। मासूम की मौत की सूचना मिलते ही बड़ी संख्या में ग्रामीण घटनास्थल पर पहुंच गए। आक्रोशित लोगों ने ट्रक को घेर लिया और ईंट-पत्थर व लाठी-डंडों से हमला कर उसके शीशे क्षतिग्रस्त कर दिए। इससे कुछ देर के लिए मौके पर तनावपूर्ण स्थिति बन गई। सूचना पर प्रभारी निरीक्षक डीपी यादव पुलिस बल के साथ मौके पर पहुंचे।

ग्रामीणों के बढ़ते आक्रोश को देखते हुए अतिरिक्त पुलिस बल भी बुलाया गया। पुलिस ने लोगों को समझाकर शांत कराया और ट्रक व चालक को सुरक्षित कब्जे में ले लिया। पुलिस ने मासूम के शव को पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया है। प्रभारी निरीक्षक डीपी यादव ने बताया कि चालक को हिरासत में लेकर पूछताछ की जा रही है। मामले में तहरीर के आधार पर विधिक कार्रवाई की जाएगी।

तूफान ने मचाई तबाही, कई घर क्षतिग्रस्त, महिला की मौत

शक्तिनगर। जिले की सीमा से सटे मध्य प्रदेश के सिंगरौली जिले में सोमवार देर रात आए भीषण आंधी-तूफान और बारिश ने भारी तबाही मचाई। इस प्राकृतिक आपदा में एक मकान की शीट गिरने से महिला की मौत हो गई, जबकि कई घर पूरी तरह क्षतिग्रस्त हो गए। तूफान का सबसे ज्यादा असर चितरंगी क्षेत्र के आदिवासी अंचल में देखने को मिला। माड़ा थाना क्षेत्र के बेतरियां गांव में तेज हवा के कारण मकान की शीट गिर गई।

लाइफ मंत्र

निर्जला एकादशी व्रत से मिलेगा 24 एकादशियों का पुण्य, नोट करें शुभ मुहूर्त और पूजन सामग्री

निर्जला एकादशी 2026 की सही तिथि, शुभ मुहूर्त और पूजा सामग्री की विस्तृत जानकारी। जानें, क्यों है यह व्रत सबसे कठिन और क्या है पारण का समय।

हिंदू धर्म में एकादशी व्रत का विशेष महत्व है, लेकिन ज्येष्ठ माह के शुक्ल पक्ष की निर्जला एकादशी को सभी एकादशियों में सर्वश्रेष्ठ और सबसे कठिन माना जाता है। धार्मिक मान्यताओं के अनुसार, जो भक्त इस दिन बिना जल और अन्न के उपवास रखते हैं, उन्हें वर्ष भर की सभी 24 एकादशियों के बराबर फल प्राप्त होता है। साल 2026 में यह व्रत 25 जून, गुरुवार को रखा जाएगा। गुरुवार का दिन और एकादशी तिथि दोनों ही भगवान विष्णु को समर्पित होने के कारण इस बार बेहद शुभ संयोग बन रहा है।

निर्जला एकादशी 2026 शुभ मुहूर्त और पारण समय

पंचांग गणना के अनुसार, एकादशी तिथि का प्रारंभ 24 जून को शाम 6:12 बजे होगा और इसका समापन 25 जून को रात 8:09 बजे होगा। उदयातिथि की मान्यता के अनुसार, व्रत 25 जून को ही रखा जाएगा।

निर्जला एकादशी पारण (व्रत खोलने) का समय: 26 जून को सुबह 6:03 बजे से 8:42 बजे के बीच।

निर्जला एकादशी पूजा सामग्री लिस्ट

निर्जला एकादशी की पूजा के लिए कुछ विशेष सामग्रियों का होना अनिवार्य है, जिनके बिना पूजा अधूरी मानी जाती है: प्रतिमा (भगवान विष्णु अथवा श्री राम या श्री कृष्ण), वस्त्र व श्रृंगार, शुद्ध घी, चंदन की धूप, पीले रंग के पुष्प, मावे से बने मिष्ठान का भोग, पानी वाला नारियल, पंचमुखी रुद्राक्ष की माला, पूजन यंत्र, पाठ सामग्री (पंडित के अभाव में पूजा कर रहे हैं तो)

निर्जला एकादशी पूजा विधि

निर्जला एकादशी के दिन केले के पेड़ के समीप भगवान विष्णु का चित्रपट रखें। इसके बाद उत्तरमुखी होकर पीले रंग का आसन बिछाकर भगवान विष्णु व केले के पेड़ का विधिवत पूजन करें। शुद्ध घी का दीपक जलाएं, चंदन की धूप करें, जनेऊ अर्पित करें, पीले रंग के पुष्प चढाएं, मावे से बने मिष्ठान का भोग लगाएं। विष्णु सहस्त्रनाम का पाठ करें। पीले वस्त्र में नारियल बांधकर भगवान विष्णु पर समर्पित करें। इसके बाद पंचमुखी रुद्राक्ष की माला से इस मंत्र का यथा संभव जाप करें।

निर्जला एकादशी पूजा मंत्र: ॐ नमो भगवतेरासमण्डलेशाय स्वाहा?

गर्मी में रोज पिएं छाछ, पेट की इन 5 गंभीर समस्याओं से मिलेगी राहत

गर्मी में रोज पिएं छाछ, पेट की इन 5 गंभीर समस्याओं से मिलेगी गर्मी में छाछ का सेवन पेट से जुड़ी उन गंभीर बीमारियों से बचा सकता है, जो हॉस्पिटल तक पहुंचा देती हैं। यह सुपरड्रिंक गट हेल्थ सुधारने, एसिडिटी कम करने और डिहाइड्रेशन दूर करने के साथ-साथ लिवर को भी स्वस्थ रखती है। समर सीजन में कुछ हल्का खाने का और ठंडी-ठंडी कोल्ड ड्रिंक मिल जाए, तो मजा आ जाता है। असल में छाछ सिर्फ एक ट्रेडिशनल ड्रिंक नहीं बल्कि एक सुपरड्रिंक है, जो गर्मियों के मौसम में सबसे ज्यादा सेवन की जाती है और यह शरीर को स्वस्थ रखती है। इस समय लोग छाछ को पीना पसंद करते हैं, जो गर्मियों में एक बेहतरीन नेचुरल ड्रिंक मानी जाती है। छाछ को रोजाना ड्रिंक करने से आपके पेट से लेकर लिवर तक सपोर्ट प्रदान होता है। आइए आपको छाछ पीने के फायदे के बारे में बताते हैं।

छाछ के फायदे

जब गर्मियों में तापमान बढ़ता है और हीटस्ट्रोक के कारण डिहाइड्रेशन जैसी समस्याएं काफी देखने को मिलती है। इस दौरान ब्लोटिंग, एसिडिटी, पाचन गड़बड़ होना और थकान जैसी तकलीफें लेकर भी लोग अस्पताल तक पहुंच जाते हैं। आइए आपको छाछ पीने के फायदे बताते हैं-

गट हेल्थ के लिए फायदेमंद

इस मौसम में गल्ट संबंधित कई परेशानियां झेलनी पड़ती है। रिसर्च के अनुसार, गर्मी के कारण आपकी आंतों में बैक्टीरिया का संतुलन बिगड़ जाता है और लैक्टोबैसिस जैसे अच्छे बैक्टीरिया कम हो सकते हैं। माना जाता है कि छाछ पीना आपके गट के लिए काफी बेहतर होता है और यह एक स्टेबलाइजर की तरह काम करता है। दरअसल, छाछ में मौजूद जीवित लैक्टिक एसिड बैक्टीरिया भरपूर होता है। यह सक्रिय रुप से हानिकारक स्ट्रेस से लड़ते हैं और आपके पेट को अधिक प्रोटेक्टिव म्यूकस बनाने का संकेत देते हैं। इसलिए गर्मियों में अपनी गट को नेचुरल शील्ड प्रदान करने के लिए छाछ सेवन जरुर करें।

एसिड रिफ्लक्स को नियंत्रित करती है छाछ

छाछ का सेवन केवल पाचन को बेहतर बनाने तक सीमित नहीं है, बल्कि यह सीने में जलन और एसिड रिफ्लक्स जैसी समस्याओं में भी लाभकारी माना जाता है। इसमें मौजूद प्राकृतिक गुण पेट में बनने वाले अतिरिक्त अम्ल को नियंत्रित करने में सहायता करते हैं। इसके अलावा, छाछ पाचन प्रक्रिया को सक्रिय बनाकर पेट से भोजन को समय पर आगे बढ़ाने में मदद करती है। जब भोजन लंबे समय तक पेट में नहीं ठहरता और आसानी से आंतों तक पहुंच जाता है, तो अम्ल के वापस भोजन नली की ओर आने की आशंका काफी कम हो जाती है।

शरीर हाइड्रेट रहता है

समर सीजन में हाइड्रेटेड रहना काफी जरुरी होता है। हालांकि, सिर्फ बार-बार पानी पीना शरीर को अच्छी तरह हाइड्रेट नहीं कर सकता है। ऐसे में आप छाछ पी सकते हैं, जो सादे पानी से बेहतर हाइड्रेशन देती है। क्योंकि इसमें व्हे प्रोटीन के साथ-साथ सोडियम, पोटेशियम और कैल्शियम का सही मिश्रण होता है। जो कि शरीर को कोशिकाओं तक पानी पहुंचाने में मदद करता है।

लिवर के लिए फायदेमंद

इतना ही नहीं, छाछ लिवर के हेल्थ को भी सपोर्ट करती है। छाछ MFGM (मिल्क फैट ग्लोब्यूल मेम्ब्रेन) नामक तत्व पाया जाता है। यह हेल्दी फैट्स का पावरहाउस होता है। एक अध्ययन में पता चला है कि विशेष फैट्स 'फैटी लिवर' के मार्कर्स को कम करने में मदद कर सकते हैं। गर्मियों में नियमित छाछ को पीना लिवर को सुरक्षा देने वाला प्रभाव प्रदान कर सकता है।

खराब Lifestyle ने बिगाड़ा Digestion? ये 2 योगासन हैं रामबाण, 10 मिनट में पाएं Good Health

व्यस्त जीवनशैली के कारण होने वाली पाचन संबंधी समस्याएं जैसे गैस, कब्ज और एसिडिटी को दूर करने के लिए रोजाना 10 मिनट योग करें। पवनमुक्तासन और बद्ध कोणासन पेट को हल्का रखने और पाचन तंत्र को दुरुस्त करने में बेहद कारगर साबित होते हैं।

भागदौड़ भरी जिंदगी में आजकल लोगों के पास अपने हेल्थ के लिए भी समय नहीं है। अनहेल्दी लाइफस्टाइल और गलत खानपान के कारण कई समस्याओं से जूझना पड़ता है। ऐसे पेट संबंधित कई समस्याएं देखने को मिलती है। अक्सर लोग गैस, एसिडिटी और कब्ज से परेशान रहते हैं। पेट की समस्या का असर पूरे बॉडी पर पड़ता है। इसलिए सेहतमंद रहने के लिए पेट खुलकर साफ होना भी काफी जरुरी है।

कई लोगों के हमेशा पेट में भारीपन महसूस होता है या गैस और बदहजमी बनी रहती है, उन्हें इसे नजरअंदाज नहीं करें। ऐसे में इस समस्या को दूर करने के लिए सही डाइट और योग मदद कर सकता है। आइए आपको इस लेख में बताते हैं ऐसे दो योगासनों के बारे में, जो आपकी सभी परेशनियों से छुटकारा दिला सकते हैं।

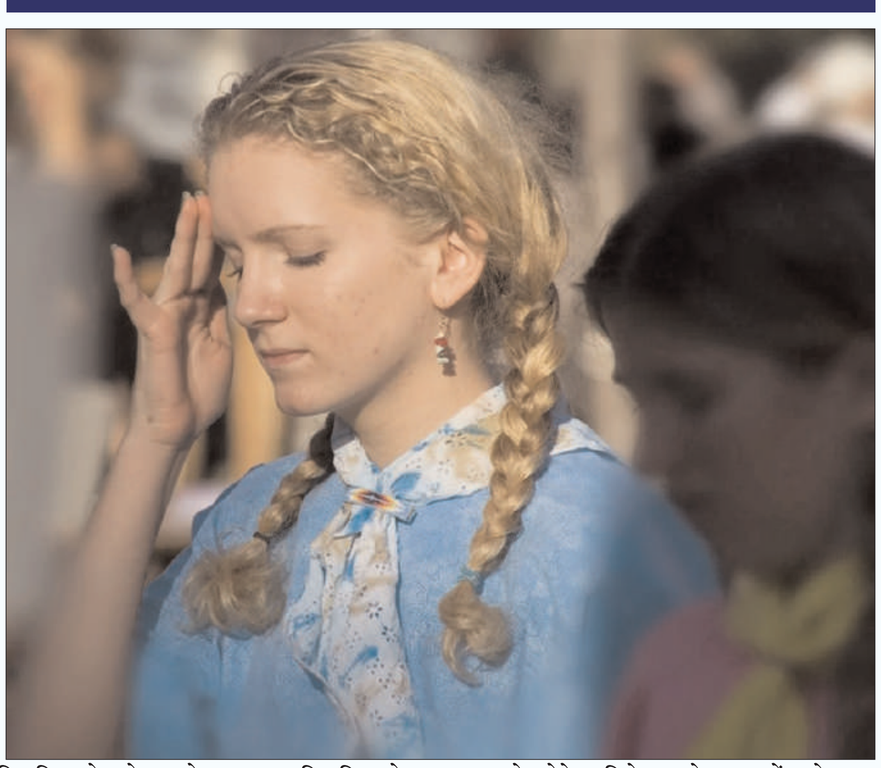
पवनमुक्तासन (विंड रिलीविंग पोज)

- इस आसन के करने से गैस, पेट फूलने और पाचन संबंधित बाकी दिक्कतों को दूर करती है।
- जब पवनमुक्तासन करते हैं,तो पेट पर दबाव पड़ता है और पेट में फंसी गैस बाहर निकल सकती है।
- यह बाउल मूवमेंट को बेहतर करती हैं।
- इससे ब्लोटिंग भी दूर होती है।
- इसको करने के लिए सबसे पहले योगा मैट पर पीठ के बल सीधे लेट जाएं।
- दोनों पैरों को सीधा रखें और हाथ बॉडी से सटाकर रखें।
- इसके बाद सांस छोड़ते हुए घुटनों को मोड़े।
- घुटनों को मोड़कर छाती के पास लाएं।
- फिर पेट पर दबाव डालते हुए पैरों को छाती से सटाने की कोशिश करें।
- सिर और गर्दन को हल्का उठाकर ठोड़ी को घुटने की तरफ ले जाएं।
- इस योग को करते समय सांस रोकें नहीं और जोर लगाकर घुटनों को पेट पर न दबाएं।

बद्ध कोणासन (तितली आसन)

- यह योग पोज करना बेहद आसान है और यह पाचन संबंधित कई दिक्कतों में रामबाण है।
- इसको करने के लिए सबसे पहले सुखासन में बैठ जाएं।
- अब आपको पैरों को अंदर की तरफ मोड़ते हुए तलवों को एक-दूसरे से टच करवाता है।
- इस बात का ध्यान रखें कि तलवे एक-दूसरे से सटे हुए रहने चाहिए।
- पैरों को इसे मोड़े कि पैर आपके वजाइनल एरिया के पास रहें।
- एड़ियों को बिल्कुल सीधा रखें।
- इसके बाद पैरों के तलवों को एक-दूसरे से मिला लीजिए और कमर को एकदम सीधा रखें।
- घुटनों को ऊपर-नीचे की तरफ रखें।
- सांस छोड़ते समय घुटनों को
ऊपर ले जाएं।
- फिर सांस खीचते हुए घुटनों को नीचे लाएं।
- इसे आप 10-15 बार रिपीट करते रहे हैं।
- इस आसन के करने से सभी पेट संबंधी समस्याएं दूर हो जाएगी।
- पेट में फंसी हुई गैस बाहर निकल जाएगी और कब्ज दूर हो जाएगी।
- यह पेल्विक एरिया में ब्लड फ्लो को बढ़ाता है, जिससे पाचन दुरुस्त बना रहता है।
- यह इनडाइजेशन और पेट की ऐंठन को कम कर सकता है।

Stress और डिप्रेशन की होगी छुट्टी? Mental Health के लिए Super Supplement है Creatine, जानें पूरी सच्चाई



क्रिएटिन के सेवन से थकान कम होती है, शरीर को एनर्जी मिलती है और स्ट्रेस घटता है। ऐसे में आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको बताने जा रहे हैं कि मेंटल हेल्थ के लिए क्रिएटिन के क्या फायदे होते हैं।

क्रिएटिन की सहायता से हमारे शरीर को फौरन एनर्जी मिलती है। इसलिए खेल या फिर ज्यादा फिजिकल एक्टिविटी करने वाले लोग अलग से क्रिएटिन सप्लीमेंट का सेवन करते हैं। यह फिजिक हेल्थ के साथ-साथ मेंटल हेल्थ के लिए भी लाभकारी माना जाता है। जो भी लोग फिटनेस की फील्ड में एक्टिव हैं, वह क्रिएटिन को मसल बनाने के लिए इस्तेमाल करते हैं। इसके सेवन से थकान कम होती है, शरीर को एनर्जी मिलती है और स्ट्रेस घटता है। ऐसे में आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको बताने जा रहे हैं कि मेंटल हेल्थ के लिए क्रिएटिन के क्या फायदे होते हैं।

क्या है क्रिएटिन

बता दें कि क्रिएटिन एक तरह का यौगिक कंपाउंड होता है। जो शरीर में अमीनो एसिड की मदद से बनता है। यह नेचुरल रूप से किडनी, लिवर और पैंक्रियाज में बनता है। कुछ खाद्य पदार्थों में भी क्रिएटिन पाया जाता है। क्रिएटिन की सहायता से मसल रिकवरी होती है। इससे मसल लॉस को कम करने और स्टैमिना को बढ़ाने में मदद मिलती है।

क्रिएटिन के मेंटल हेल्थ के लिए फायदे

इससे शरीर को ऊर्जा मिलती है। इस ऊर्जा का इस्तेमाल शरीर थकान और स्ट्रेस को कम करने के लिए करता है।

यह ब्रेन फंक्शन और याददाश्त को भी सपोर्ट करने में सहायता करता है। क्रिएटिन की मदद से एकाग्रता और फोकस बढ़ाने में सहायता मिलती है। यह डिप्रेशन के लक्षणों को कम करने के साथ मूड को बेहतर बनाने में भी मदद करता है।

क्रिएटिन की कमी

मांस-मछली को क्रिएटिन का अच्छा स्त्रोत माना जाता है। इसलिए शाकाहारी लोगों में इसकी कमी हो सकती है। लेकिन ऐसा जरूरी नहीं है कि हर शाकाहारी व्यक्ति में क्रिएटिन की कमी हो। बीमार और बुजुर्ग लोगों में भी इसकी कमी हो सकती है।

जानें ज्यादा क्रिएटिन लेने के नुकसान

डिहाइड्रेशन की समस्या होना
मतली या फिर पेट दर्द की समस्या
पेट में गैस होना
पेट फूलना

वहीं अगर किसी व्यक्ति को किडनी की बीमारी है, तो आपको बिना डॉक्टर की सलाह के क्रिएटिन का सेवन नहीं करना चाहिए। इसके अलावा प्रेग्नेंट महिलाओं और ब्रेस्टफीडिंग कराने वाली महिलाओं को भी बिना डॉक्टर की सलाह या जांच के बगैर इसका सेवन नहीं करना चाहिए।

होम फैशन
रथयात्रा, वाराणसी
8573035762

मेडिकल डायरेक्ट्री

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
नि:संतान, 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 रक्तस्त्राव 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
OPD Time 12 Pm to 2 Pm
Mob: 8957650464
डी.63/13ए-5 अन्नपूर्णा कालोनी महमूरगंज, वाराणसी (नियर पासपोर्ट ऑफिस)

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

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

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

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

आल टाइप गारमेंट्स शॉप
NEW GENERATION
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
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