



जननायक सम्राट

उत्तर प्रदेश के विभिन्न जनपदों अलीगढ़ हाथरस ऐटा कासगंज बदायूं बुलंदशहर मथुरा आदि से प्रसारित व अलीगढ़ से प्रकाशित



बर्ष :13 अंक :510 पृष्ठ –4 दिनांक 21 जून 2025 दिन शुनिवार

यूपी के 36 जिलों में भारी बारिश और वज्रपात की चेतावनी, 23 जून तक जमकर बरसैंगे बादल

उत्तर प्रदेश में बारिश का दौर शुरू हो गया है. गुरुवार को प्रदेश के कई हिस्सों में बारिश हुई, जिसकी वजह से लोगों को गर्मी से राहत मिली. लेकिन, कई जगहों पर बादलों और सूरज के बीच आंख मिचौली भी देखने को मिली, जिसकी वजह से उमस भरी गर्मी ने भी लोगों को परेशान किया. मौसम विभाग के मुताबिक आज (20 जून) से दक्षिण-पश्चिम मानसून यूपी में और आगे बढ़ गया है. ऐसे में बारिश की गतिविधियां और तेज होंगी और अगले तीन दिन प्रदेश में झमाझम बारिश होगी.कई जगहों पर भारी से भारी बारिश का भी अलर्ट है. इस दौरान मेघगर्जन और बिजली गिरने की भी चेतावनी दी गई है. मौसम विभाग के मुताबिक यूपी में आज 20 जून को दोनों संभागों में अनेक स्थानों पर गरज—चमक के साथ बारिश की बौछारें पड़ने का अनुमान है. ऐसे में कहीं—कहीं मेघगर्जन के साथ बिजली गिरने और 40—50 किमी प्रति घंटे की रफ्तार से तेज हवाएं चलने की संभावना हैं.पूर्वी संभाग के जिलों में आज बारिश का ऑरेंज अलर्ट है. कहीं—कहीं भारी बारिश हो सकती है. राजधानी लखनऊ समेत आज 36 जिलों में भारी बारिश की चेतावनी है, जबकि अन्य हिस्सों में भी बारिश होगी. तीन दिन भारी

नदी में नहाने गई थी पांच दोस्तो की टोली, वापस लौटे सिर्फ 3, मचा हड़कंप

बस्ती जनपद के लालगंज थाना क्षेत्र के सुसीपार गांव में गुरुवार दोपहर उस समय चीख—पुकार मच गई, जब कुआनो नदी में नहाने गए पांच दोस्त गहरे पानी में डूब गए. इस हृदयविदारक घटना में दो किशोरों की दुखद मौत हो गई, जबकि ग्रामीणों की तत्परता से तीन अन्य युवकों को सुरक्षित बचा लिया गया. घटना की खबर सुनते ही मौके पर ग्रामीणों का भारी हड़जूम उमड़ पड़ा. सूचना पर पहुंची पुलिस बल ने स्थिति को संभाला और आवश्यक कार्यवाही शुरू की. मृतकों के परिजनों का रो—रोकर बुरा हाल है, और पूरे गांव में मातम पसरा हुआ है.प्रत्यक्षदर्शियों और स्थानीय लोगों से मिली जानकारी के अनुसार, गुरुवार दोपहर करीब 2 बजे सुस. ीपार गांव के पांच दोस्त एक साथ कुआनो नदी में नहाने गए थे. नदी किनारे पहुंचकर वे सभी पानी में उतरे. शुरुआती तौर पर सब कुछ सामान्य था, लेकिन कुछ ही देर में वे नदी के एक गहरे हिस्से में फंस गए. पानी का बहाव तेज होने और गहराई का अंदाजा न होने के कारण वे संभल नहीं पाए और डूबने लगे.डूबते हुए बच्चों की चीख—पुकार सुनकर नदी के किनारे मौजूद कुछ चरवाहों और खेतों में काम कर रहे किसानों ने शोर मचाया. शोर सुनकर गांव के लोग तुरंत मौके की ओर दौड़े. गांव वालों ने बिना समय गांवाे नदी में छलांग लगा दी. ग्रामीणों ने अथक प्रयास किया और तीन युवकों — अमन, रवि और किशन को सकुशल बाहर निकालने में कामयाबी हासिल की. उन्हें तुरंत प्राथमिक उपचार दिया गया.दुर्भाग्य से, राहुल और सुमित को ग्रामीण बाहर नहीं निकाल पाए. काफी मशक्कत के बाद जब उन्हें बाहर निकाला गया, तब तक बहुत देर हो चुकी थी. दोनों किशोरों ने दम तोड़ दिया था. इस दुखद खबर से पूरे गांव में गहरा सन्नाटा पसर गया. सूचना के बाद पुलिस अधीक्षक अभिनंदन खुद मौके पर जायजा लेने पहुंचे और बेहोश तीन युवकों को इलाज के लिए भिजवाया, इसके बाद वे घंटों तक लापता दो युवकों की लाश की बरामदगी के लिए टीम का हौसला अफजाई करते रहे मगर देर शाम तक लाश अभी बरामद नहीं की जा सकी है.परिजनों का रो—रोकर बुरा हाल घटना की सूचना मिलते ही मृतक बच्चों के परिवारों में कोहराम मच गया. माता—पिता और अन्य परिजन मौके पर पहुंचे और अपने लाल को बेजान देखकर दहाड़ें मार—मार कर रोने लगे. उनके विलाप से वहां मौजूद हर किसी की आंखें नम हो गई घटना की गंभीरता को देखते हुए लालगंज थाना पुलिस तत्काल मौके पर पहुंची. पुलिस ने स्थिति को संभाला, भीड़ को नियंत्रित किया और शवों को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए जिला अस्पताल भेज दिया.



बारिश का अलर्ट21 जून से दक्षिण—पश्चिम मानसून और तेज रफ्तार पकड़ेगा, जिसके बाद 23 जून तक पूरे प्रदेश में गरज चमक के साथ भारी बारिश होगी और बिजली गिरने की चेतावनी है. ऐसे में लोगों को सावधान रहने की सलाह दी गई है. बारिश की वजह से तापमान में और गिरावट देखने को मिल सकती है. अगले 2—3 दिनों के दौरान अधिकतम तापमान में 3—4 डिग्री सेल्सियस तक की कमी आ सकती है. इसके बाद कोई बदलाव नहीं होगा. 36 जिलों में भारी बारिश की चेतावनीयूपी में

यूपी को मिल गया एक और एक्सप्रेस वे, नोएडा से पूर्वांचल की दूरी 3 घंटे हुई कम

उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने आज शुक्रवार 20 जून 2025 को गोरखपुर लिंक एक्सप्रेसवे का लोकार्पण कर दिया. गोरखपुर लिंक एक्सप्रे. सवे का लोकार्पण होने के साथ ही पूर्वांचल के 4 जिले गोरखपुर, अंबेडकरनगर, संतक. बीरनगर और आजमगढ़ तक दिल्ली एनस. ीआर की हाईस्पीड कनेक्टिविटी हो जाएगी. करीब 7 हजार करोड़ रुपये की लागत से तैयार इस एक्सप्रेसवे के शुरू होने के बाद गोरखपुर से लखनऊ का सफर 3रू30 घंटे में पूरा होगा. पहले 4 घंटे 30 मिनट का समय लगता था.इसके अलावा अभी नोएडा से लखनऊ तक 457 किमी की दूरी तय करने में साढ़े 6 घंटे का समय

यूपी के इस एयरपोर्ट से 8 बड़े शहरों के लिए सीधी फ्लाइट, इंडिगो ने किया ऐलान, 20 जुलाई से शुरुआत

देश की प्रमुख एयरलाइन इंडिगो ने घोषणा की है कि वह 20 जुलाई 2025 से यूपी के गाजियाबाद में हिंडन एयरपोर्ट से देश के 8 प्रमुख शहरों के लिए सीधी उड़ानें शुरू करने जा रही है. यह कदम दिल्ली—एनस. ीआर के यात्रियों को बेहतर सुविधा और अधिक कनेक्टिविटी देने की दिशा में एक बड़ा फैसला है. इंडिगो अब राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र (छब्) में दिल्ली और हिंडन, दो हवाई अड्डों से अपनी सेवाएं देगी.इंडिगो एयरलाइंस देश के आठ बड़े शहरों के लिए हिंडन एयरपोर्ट से प्लाट्स का संचालन शुरू करेगी. ये शहर हैं— अहमदाबाद, बंगलुरु, चेन्नई, इंदौर, कोलकाता, मुंबई, पटना और वाराणसी. जिसके बाद दिल्ली एनसीआर खासतौर से नोएडा, गाजियाबाद, **महोबा जनपद के चरखाी तडसील के खरेला कस्बे में गुरुवार को एक प्रशासनिक कार्रवाई ने नया विवाद खड़ा कर दिया.** एसडीएम डॉ. प्रदीप कुमार की अगुवाई में अतिक्रमण के नाम पर एक 33 साल पुराने मकान पर बुलडोजर चलाया गया. इस कार्रवाई का विरोध कर रही महिलाओं और एक युवक के साथ दुर्व्यवहार का वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो रहा है. वीडियो में एसडीएम खुद महिलाओं को धमकाते हुए श्बुलडोजर चढ़ा दो इनके ऊपरश कहते नजर आ रहे हैं जिसके विरोध में युवक के साथ मारपीट तक कर दी.वीडियो में साफ देखा जा सकता है कि घर को बचाने के लिए महिलाओं और बच्चों ने मानव श्रृंखला बनाई थी, लेकिन प्रशासन ने सख्ती दिखाई. युवक योगेन्द्र सिंह के साथ पुलिस के सहयोग से

आज मथुरा, आगरा, हाथरस, ऐटा, फिरा

`जाबाद, मैनपुरी, फर्रुखाबाद, हरदोई, कन्नौज, औरैया, जालौन, झांसी, ललितपुर, महोबा, हमीरपुर, कानपुर, फतेहपुर, बांदा, चित्रकूट, कौशांबी, प्रयागराज, प्रतापगढ़, अमेठी, सुल्तानपुर, रायबरेली, उन्नाव, लखनऊ, हरदोई, फर्रुखाबाद, इटावा, जौनपुर, वाराणसी, गाजीपुर, चंदौली, मीरजापुर, संत रविदास नगर और सोनभद्र में लगभग सभी स्थानों पर मेघगर्जन और तेज हवाओं के साथ भारी बारिश होने का अलर्ट जारी किया गया है. वहीं सहारनपुर,

लगता है. इसके बाद अयोध्या, बस्ती, संतकबीरनगर होकर लखनऊ से गोरखपुर की दूरी 289 किमी है, लेकिन इस सफर में 5 घंटे से ज्यादा समय लगता है. नोएडा से गोरखपुर का सफर सड़क मार्ग से 12 घंटे से ज्यादा समय में पूरा होता है. गोरखपुर लिंक एक्सप्रेस चालू होने के बाद यह अधिकतम साढ़े 9 घंटे में पूरा होगा. फोर लेन लिंक एक्सप्रेसवे गोरखपुर और आजमगढ़ को कनेक्ट करेगा. इस पर 120 ज़ड़ प्रति घंटे की रफ्तार से वाहन चल सकेंग. लिंक एक्सप्रेस से आजमगढ़ में पूर्वांचल एक्सप्रेसवे पर एंट्री करने के बाद लखनऊ की दूरी लगभग 189 किलोमीटर है. लखनऊ से नोएडा के लिए

पूर्वी दिल्ली और आसपास के इलाके के लोगों को दिल्ली के इंदिरा गांधी एयरपोर्ट तक जाना नहीं पड़ेगा.इस शुरुआत को लेकर खास बातें हिंडन, इंडिगो का 93वां घरेलू और 136वां कुल स्टेशन बन गया है.यहां से हर हफ्ते 70 से ज्यादा उड़ानें चलाई जाएंगी. ये फैसला खासतौर पर गाजियाबाद, पूर्वी दिल्ली और पश्चिमी उत्तर प्रदेश के यात्रियों के लिए बड़ी राहत लेकर आया.इस शुरुआत पर इंडिगो के ग्लोबल सेल्स प्रमुख विनय मल्होत्रा ने कहा कि र्षहिंडन से उड़ानें शुरू करना हमारे लिए एक रणनीतिक निर्णय है. इससे लाखों लोगों को सीधा और आसान हवाई सफर मिलेगा, जिससे व्यापार, पर्यटन और आर्थिक विकास को बढ़ावा मिलेगा.” यात्री मारपीट भी की गई है. पीड़ित परिवार का कहना है कि मकान 1989 से नगर पंचायत में दर्ज है. 2017 तक टैक्स भी लिया गया और 2020 में बिजली कनेक्शन भी दिया गया था. मकान मालिक के भतीजे योगेन्द्र सिंह का दावा है कि मामला कोर्ट में विच. प्राधीन था, लेकिन बिना नोटिस वही प्रशासन ने बुलडोजर चला दिया. विरोध के दौरान एसडीएम की भाषा और रवैया बेहद आपत्तिजनक रहा. इस दौरान योगेन्द्र ने विरोध कर वीडियो बनाना चाहा तो एसडीएम ने पकड़कर उसे पीट दिया वहीं पुलिसकर्मियों ने भी पीटा और थाने में ले जाकर धमकाया गया.इस कार्रवाई के दौरान मकान मालिक की पत्नी शकुंतला देवी बेहोश हो गई, जबकि युवक योगेन्द्र सिंह को पुलिस ने हिरासत में ले लिया. वीडियो सामने आने के बाद स्थानीय लोगों

शामली, मुजफ्फरनगर, बागपत,

गाजियाबाद, हापुड़, मेरठ, बिजनौर, मुरादाबाद, अमरोहा, नोएडा, अलीगढ़, बुलंदशहर, संभल, कासगंज, बदायूं, बरेली, रामपुर, पीलीभीत, शाहजहांपुर, लखीमपुर खीरी, सीतापुर, बहराइच, बाराबंकी, अयोध्या, गोंडा, श्रावस्ती, बलरामपुर, महारा. जगंज, सिद्धार्थनगर, कुशीनगर, संत कबीर नगर, अंबेडकर नगर, बस्ती, गोरखपुर, देवरिया, आजमगढ़, मऊ और बलिया में कई जगहों पर बारिश होगी.

लखनऊ—आगरा और यमुना एक्सप्रेसवे का उपयोग करके लोग समय बचा सकते हैं. गोरखपुर एक्सप्रेसवे पर यात्रियों के लिए यातायात सुगमता के साथ सुरक्षा और संकट में सहायता के लिए भी पर्याप्त इंतजाम किए गए हैं. किसी की प्रकार की समस्या होने पर यात्रियों कंट्रोल के हेल्पलाइन नंबर 14449 पर कॉल करना होगा. इसके बाद यूपीडा के जीपीएस लगे वाहनध्म्बुलेंस मौके पर मदद के लिए पहुंच जाएंगे. यात्रियों की सुरक्षा और सहायता के लिए कुल 15 वाहनों का सुरक्षा फ्लीट होगा.

इंडिगो की वेबसाइट ूहवपदकपळव.पद या मोबाइल ऐप के माध्यम से टिकट बुक कर सकते हैं. बता दें कि यूपी के गाजियाबाद जिले में स्थित यह इलाका तेजी से विक. सित हो रहा है. इसके आसपास भी पूर्वी दिल्ली और नोएडा जैसे बड़े आर्थिक क्षेत्र हैं. ऐसे में बड़ी संख्या में लोग यहां रहते हैं. यहां इंडस्ट्रियल एस्टेट्स के साथ शिक्षण संस्थान और रियायशी क्षेत्र भी तेजी से बढ़ रहे हैं. हिंडन एयरबेस के पास होने के कारण यह स्थान सामरिक दृष्टि से भी महत्वपूर्ण है. हिंडन एयरपोर्ट से इंडिगो की उड़ान सेवा शुरू होने से दिल्ली एनसीआर के यात्रियों के पास अब एक और विकल्प खुल जाएगा.

में गुस्सा है. वे इसे एकतरफा और गरीब विरोधी कार्रवाई बता रहे हैं. शकुंतला और सरिता बताती है कि बिना किसी जानकारी के एसडीएम ने प्रशासनिक अमले के साथ आकर बरसों पुराने मकान को गिरा दिया उसका आरोप है कि यह कार्यवाही रंजिशन नगर पंचायत खरेला के अध्यक्ष द्वारा करवाने का आरोप भी लगाया गया है. उन्होंने कहा कि अन्य सार्वजनिक स्थानों को कब्जे हैं उन्हें नहीं हटाया गया. उन्होंने एसडीएम पर मारपीट करने पर धमकाने के गंभीर आरोप लगाए हैं.एसडीएम डॉ. प्रदीप कुमार ने सफाई दी कि मकान नगर पंचायत की भूमि पर बना था और कई बार नोटिस दिए गए थे. उन्होंने कहा कि मंि हलाओं को आगे करके सरकारी कार्य में बाधा दी गई, जिस पर कड़े शब्दों का प्रयोग करना पड़ा.

पूर्वांचल के विकास का नया गेटवे बनेगा गोरखपुर लिंक एक्सप्रेसवे, सीएम योगी आज देंगे सौगात

उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ आज (20 जून) गोरखपुर लिंक एक्सप्रेसवे का लोकार्पण करेंगे. लोकार्पण का समारोह करीब 92 किमी लंबे लिंक एक्सप्रेसवे के दोनों छोरों आजमगढ़ के सलारपुर और गोरखपुर के भगवानपुर टोल प्लाजा के पास होगा. आजमगढ़ वाले छोर पर लिंक एक्सप्रेसवे का लोकार्पण और जनसभा करने के बाद मुख्यमंत्री एक्सप्रेसवे का भ्रमण करते हुए गोरखपुर वाले छोर पर आएंगे और यहां भी लोकार्पण की औपच. रिकता के बाद जनसभा को संबोधित करेंगे.गोरखपुर लिंक एक्सप्रेसवे को पूर्वांचल के विकास के नए गेटवे के रूप में देखा जा रहा है. विकास की असीम संभावनाओं को प्रशस्त करने वाले मार्ग के रूप में तैयार किए गए गोरखपुर लिंक एक्सप्रेसवे की कुल लंबाई 91.35 किमी है. यह गोरखपुर के एनएच—27 पर जैतपुर के पास शुरू होकर आजमगढ़ के सलारपुर में पूर्वांचल एक्सप्रेसवे से मिलता है.चार जिलों गोरखपुर, संतकबीरनगर, अंबेडक. रनगर और आजमगढ़ में पड़ने वाला पूर्णतः प्रवेश नियंत्रित यह एक्सप्रेसवे फोरलेन में निर्मित है और इसे भविष्य में सिक्सलेन तक विस्तारित किया जा सकता. एक्सप्रे. सवे की इस परियोजना पर भूमि अधिग्रहण सहित 7283.28 करोड़ रुपये की लागत आई है.गोरखपुर लिंक एक्सप्रेसवे का निर्माण दो पैकेज में गोरखपुर के जैतपुर से अंबेडकरनगर के फुलवरिया तक (48. 317 किमी) तथा फुलवरिया से आजमगढ़ के सलारपुर तक (43.035 किमी) किया गया है. पहले पैकेज का निर्माण कार्यदायी लिमिटेड और दूसरे पैकेज का निर्माण दिलीप बिल्डकॉन लिमिटेड ने कराया है. गोरखपुर लिंक एक्सप्रेसवे आवागमन सुग. मता की मिसाल बनेगा. स्थानीय स्तर पर गोरखपुर के दक्षिणांचल (ऊरुवा, धुरियापार, खजनी, बेलघाट) जाने में स्थानीय लोगों को काफी कम समय लगेगा. अभी गोरखपुर मुख्यालय से उरुवा जाने में एक घंटे लग जाते हैं, लिंक एक्सप्रेसवे पर फरार्टा भरते हुए समीपस्थ चौंनेज से उतरकर सिर्फ 20 से 25 मिनट लगेगा.यही

भोपाल जा रही वंदेभारत में बीजेपी विधायक के समर्थकों ने की मारपीट

दिल्ली से भोपाल जा रही ट्रेन वंदे भारत एक्सप्रेस के एक्जक्यूटिव कोच में सवार एक यात्री के साथ झांसी रेलवे स्टेशन पर आधा दर्जन लोगों द्वारा मारपीट करने का आरोप लगाया गया है. जिसकी शिकायत • पर की गई है.वहीं इस मारपीट का आरोप झांसी से भाजपा के बबीना विधायक राजीव सिंह पारीछा के साथियों पर लगाया गया है. इस मामले में बबीना विधायक राजीव सिंह ने कहा कि वह लिखित में अपना पक्ष रखेंगे, इसके साथ ही झांसी जीआरपी में मामला दर्ज करा दिया.ट्रेन क्रमांक 20172 वंदे एक्सप्रेस के एक्जक्यूटिव कोच के २—2 में झांसी के बबीना विधायक राजीव सिंह पारीछा अपनी पत्नी और बेटे के साथ दिल्ली से झांसी के लिए यात्रा कर रहे थे. कोच में सीट नम्बर 8 राजीव सिंह पारीछा, उनकी पत्नी कमली सिंह की सीट नम्बर 50 और बेटे श्रेयांश सिंह की सीट नम्बर 51 थी.विधायक पर आरोप है कि ट्रेन जब झांसी रेलवे स्टेशन पहुंची तो आधा दर्जन लोग अंदर घुस गए और इसी कोच के सीट नम्बर 49 पर यात्रा करने वाले राज प्रकाश नाम के यात्री के साथ मारपीट कर दी. जब

नहीं, गोरखपुर लिंक एक्सप्रेसवे गोरखपुर से लखनऊ जाने के लिए भी एक बेहतरीन और कम समय व्यय वाला विकल्प है. प्रवेश नियंत्रित मार्ग होने से लिंक एक्सप्रे. सवे से वाया पूर्वांचल एक्सप्रेसवे, गोरखपुर से लखनऊ की दूरी साढ़े तीन घंटे में तय हो सकेगी. इसके अलावा इसकी कनेक्टि. विटी से लोग लखनऊ से होकर दिल्ली से लेकर आगरा तक के शानदार सफर का आनंद ले सकेंगे.सीएम योगी आज आजमगढ़ के सलारपुर में गोरखपुर लिंक एक्सप्रेसवे का लोकार्पण करने और जनसभा को संबोधित करने के बाद अपने काफिले के साथ इस एक्सप्रेसवे की यात्रा शुरू करेंगे. मार्ग में वह घाघरा नदी पर कम्हरियाघाट में बने पुल पर उतरेंगे और करीब दस मिनट तक पुल का निरीक्षण करेंगे.इसके बाद पुन: उनकी यात्रा शुरू होगी और एक्सप्रेसवे पर भ्रमण करते हुए वह भगवानपुर टोल प्लाजा पर बने गोरखपुर छोर के लोकार्पण स्थल पर आएंगे तथा लोकार्पण की औपचारिकता को पूर्ण कर जनसभा को संबोधित करेंगे. मुख्यमंत्री करीब 86 किमी की दूरी गोरखपुर लिंक एक्सप्रेसवे मार्ग से तय करेंगे.भगवानपुर टोल प्लाजा पर होने वाले कार्यक्रम के दौरान मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ यूपीडा की सुरक्षा फ्लीट को हरी झंडी दिखाकर रवाना करेंगे. गोरखपुर लिंक एक्सप्रेसवे पर यात्री सुरक्षा के दृ स्टिकोण से इस फ्लीट में 5 इनोवा, 5 कैम्पर, 4 एम्बुलेंस, 2 क्रेन और 1 हाइड्रा वाहन शामिल हैं. सुरक्षा फ्लीट का गुरुवार को भगवानपुर टोल प्लाजा पर रिहर्सल भी किया गया.गोरखपुर लिंक एक्सप्रेसवे के दोनों लोकार्पण स्थलों (आजमगढ़ व गोरखपुर) पर यूपीडा द्वारा लगाई गई फोटो गैलरी का अवलोकन करेंगे. इसके साथ ही वह दोनों जगहों पर अलग—अलग पैकेज में काम करने वाली फर्में के निर्माण कार्मिकों के साथ फोटो खिंचाकर उनका उत्साह बढ़ाएंगे. इसके बाद वो भगवानपुर टोल प्लाजा के समीप पैधरोपण करेंगे. वह हरिशंकरी का पौधा लगाएंगे. मुख्यमंत्री के साथ अन्य मंत्री और जनप्रतिनिधि भी पौधा लगाएंगे.।

तक कोई कुछ करता सिग्नल होने के कारण ट्रेन भोपाल के लिए रवाना हो गई.

पूर्व विधायक ने सोशल मीडिया पर शेयर किया पोस्टइसी बीच मध्य प्रदेश में पन्ना जिले के पूर्व पवई विधायक मुकेश नायक

और पूर्व मंत्री रामनिवास रावत ने सोशल मीडिया हैंडल एक्स पर शिकायत करते हुए यात्री के साथ मारपीट का आरोप झांसी से भाजपा के बबीना विधायक राजीव सिंह पारीछा के समथकों पर आरोप लगाते हुए यात्रियों की सुरक्षा व्यवस्था पर कई सवाल खड़े किए हैं.पूर्व विधायक मुकेश नायक ने एक्स पर लिखा है कि वंदे भारत ट्रेन में बुजुर्ग यात्री ने 49 नम्बर सीट एक्सचेंज करने से इंकार किया, बबीना के बीजेपी विधायक राजीव सिंह के समर्थकों ने झांसी स्टेशन पर पीटा. जिससे उनकी नाक से खून निकलने लगा. इस पूरे मामले पर भाजपा के बबीना से विधायक राजीव सिंह परीछा से बात की गई तो विधायक का कहना है कि हम अपना पक्ष लिखित रूप से रखेंगे. राजीव सिंह ने पूरी तरह से इन सभी आरोपो को नकारा है और उन्होंने अपनी शिकायत दर्ज कराई है.

हर स्किन के लिए नहीं होती सोशल मीडिया की ब्यूटी टिप्स, सही सलाह लें वरना हो सकता है नुकसान

आज की डिजिटल दौर में सोशल मीडिया स्किन केयर ट्रेंड्स का सबसे बड़ा प्लेटफॉर्म बन चुका है. इंस्टाग्राम रील्स में ग्लास स्किन, मिरैकल क्रीम जैसी कई रील्स लगातार वायरल होती रहती है. वहीं इन रील्स पर लोग आंख मूंदकर भरोसा करके इन्हें अपने डेली स्किन केयर रूटीन में शामिल करने लगते हैं. लेकिन एक्सपर्ट का कहना है कि हर टाइप की स्किन की जरूरत अलग अलग होती है. जैसे कि जो स्किन प्रोडक्ट किसी एक व्यक्ति पर कारगर हो वह दूसरे के लिए नुकसानदायक हो सकता है. ऐसे में सोशल मीडिया पर रील या ट्रेंड के माध्यम से प्रोडक्ट देखकर उनका उपयोग करना ला. गों के लिए काफी नुकसानदायक साबित हो सकता है.हर ट्रेंड के पीछे भागना हो सकता है नुकसानदायकसोशल मीडिया पर दिखाए जाने वाले वायरल हैक्स में नींबू, टूथपेस्ट और बेकिंग सोडा जैसी चीजों का इस्तेमाल आम है. लेकिन स्किन एक्सपर्ट्स के अनुसार यह घरेलू उपाय आपकी स्किन के नेचुरल पीएच लेवल के बैलेंस को बिगाड़ते हैं. जिससे आपकी स्किन पर जलन रैशेज या ब्रेकआउट हो सकते हैं और इसकी वजह से आपकी स्किन को नुकसान पहुंच सकता है.पहले जान लें

अपना स्किन टाइपअगर आप किसी भी स्किन रूटीन को अपनाने जा रहे हैं, तो इससे पहले आप अपनी स्किन के टाइप को पहचान लें. चाहे आपकी स्किन ऑयली हो, ड्राई हो, सेंसिटिव हो या एक्ने-प्रोन बिना स्किन टाइप के जाने कोई भी प्रोडक्ट अगर आप इस्तेमाल करेंगे तो यह आपके लिए काफी गंभीर हो सकता है. इससे आपकी स्किन और ज्यादा खराब हो सकती है.क्रीम और सीरम का करें पैच टेस्टकई बार स्किन एक्सपर्ट सलाह देते हैं कि अगर आप किसी नए प्रोडक्ट को यूज करने जा रहे हैं तो उस प्रोडक्ट को पूरी स्किन पर लगाने से पहले उसका पेच टेस्ट जरूर कर लेना चाहिए. इससे आपकी स्किन पर होने वाले एलर्जी और रिएक्शन के खतरे को कम किया जा सकता है.स्किन के सिं. नल्स को न करें नजरअंदाजअगर कोई भी प्रोडक्ट यूज करने से आपकी स्किन में जलन खिंचाव रेडनेस या पिंपल बार-बार होते हैं. तो यह एक सिग्नल होता है कि आपके स्किन केयर रूटीन में कुछ गड़बड़ है. ऐसा होने पर आपको अपने लुक से ज्यादा अपनी फीलिंग्स पर ध्यान देना चाहिए और इन स्किन प्रोडक्ट का इस्तेमाल कम कर देना चाहिए.फोन स्क्रीन और मेकअप को भी न करें नजरअंदाज

अक्सर हमें पता नहीं होता है लेकिन हमारे फोन पर काफी बैकटीरिया जमा होते हैं जो चेहरे पर ट्रांसफर हो सकते हैं. जिससे आपके चेहरे पर ब्रेकआउट्स हो सकते हैं. इसके अलावा मेकअप हटाए बिना सोना भी स्किन के लिए आपकी सबसे हानिक. ारक आदतों में से एक होता है. इसलिए अगर आप कभी भी मेकअप लगाते हैं तो सोने से पहले मेकअप को जरूर उतार कर सोएं.हर एक सोशल मीडिया हैक आपकी स्किन के लिए नहीं बना होता है. रेटिनॉल, विटामिन ८ या 1५ जैसे एक्टिव्स को बिना जानकारी के यूज करना नुकसानदायक हो सकता है. इसलिए बेहतर है कि अगर आपको कोई गंभीर स्किन प्रॉब्लम्स है तो आप डर्मेटोलॉजिस्ट की सलाह ले सकते हैं.ट्रेंडिंग से पहले समझदारी जरूरी हर ट्रेंड को फॉलो करने से पहले आपको यह समझना चाहिए कि वह आपकी स्किन के लिए सुरक्षित हैं या नहीं. हर स्किन की जरूरत अलग-अलग होती हैं इसलिए सही जानकारी और जागरूकता से ही आप अपनी स्किन को हेल्दी और चमकदार बना सकते हैं न कि सोशल मीडिया के ट्रेंड फॉलो करने से.

योग पूरी दुनिया में हो रहा प्रसिद्ध, फिर दुखी क्यों है योग इंस्ट्रक्टर?

संस्कृति मंत्रालय ने कहा कि 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर देशभर में 100 पर्यटन आधारित प्रसिद्ध स्थलों और 50 से ज्यादा सांस्कृतिक स्थलों पर योग सत्र आयोजित करेगा। योग दिवस के अवसर पर विशाखापत्तनम में आयोजित मुख्य समारोह में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के साथ राज्य के मुख्यमंत्री चंद्रबाबू नायडू और उपमुख्यमंत्री पवन कल्याण भी शामिल हा. गे।संस्कृति मंत्रालय 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर देशभर में 100 प्रसिद्ध स्थलों और 50 अन्य सांस्कृतिक स्थलों पर योग सत्र आयोजित करेगा, जिनमें यूनेस्को के कुछ विरासत स्थल भी शामिल हैं। मंत्रालय ने कहा कि ये सत्र आंध्र प्रदेश के विखापत्तनम में आयोजित किए जा रहे मुख्य समारोहों के साथ पूरक कार्यक्रमों के रूप में आयोजित किए जाएंगे।विशाखापत्तनम में योग दिवस पर शामिल होंगे पीएम मोदीबता दें कि विशाखापत्तनम में आयोजित मुख्य समारोह में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के साथ राज्य के मुख्यमंत्री चंद्रबाबू नायडू और उपमुख्यमंत्री पवन कल्याण भी शामिल हा.

आखिर क्यों महिलाएं ले रहीं तलाक? पार्टनर की छोटी-छोटी गलतियों को भी नहीं कर रहीं नजरअंदाज

शादी कोई बच्चों का खेल नहीं, बल्कि सात जन्मों का बंधन है...घर में बड़े-बुजुर्गों से ये बात अक्सर सुनी होगी. शादी को जीवन का अहम पड़ाव माना जाता था. लेकिन अब ये पड़ाव कमजोर होता जा रहा है. तलाक के केस सामने आ रहे हैं. आखिर क्या हैं इसके पीछे वजह और कब ऐसी स्थिति बनती है, आइए जानते हैं.पहले शादी को सात जन्मों का बंधन समझा जाता था. अगर ग्रैंड पैरेंट्स की पीढ़ी पर गौर करें तो एक बार शादी हो गई तो जीवनभर का रिश्ता पक्का हो गया. इस रिश्ते को तोड़ना तो छोड़िए, ऐसे ख्याल भी उनके मन में कभी नहीं आए होंगे. इसके पीछे कई वजह भी सकती हैं, जैसे उस दौरान महिलाओं के नाम से कोई बैंक अकाउंट नहीं होते थे, न ही किसी तरह कोई मदद होती थी. ऐसे में शादी सर्वाइवल बन जाती थी. लेकिन अब महिलाओं के पास चूँइस है. सिर्फ दिखावे के लिए उन पर शादी के बंधन निभाने का बोझ नहीं

है. वह अपना फैंसला ले सकती हैं. जिस घर को उन्होंने प्यार के साथ बनाया, उससे बाहर निकल सकती हैं.एक जेनरेशन पहले महिला के लिए इतना ही काफी होता था कि उसका पति धोखा नहीं देता, मारपीट नहीं करता आदि. लेकिन अब समय बदला है. अब महिलाएं मामूली चीजों पर सवाल खड़े करती हैं. वह भावनात्मक जुड़ाव, साझा विकास, आपसी सहयोग की मांग कर रही हैं. अगर यह नहीं मिलता है, तो वे दूर चली जाती हैं.अब महिलाएं तलाक को शर्म से नहीं, बल्कि स्पष्टता के रूप में देखती है. वे अब तलाक को अपमान के रूप में नहीं, बल्कि एक निर्णय के रूप में देखती हैं. वह अब इसको लेकर चिंतित नहीं रहतीं कि पड़ोसी क्या कहेंगे और समाज क्या कहेगा. वह अपना फैंसला लेती हैं.कई महिलाएं अपने बच्चों की खातिर अनहेप्पी मैरिज लाइफ में बंधी रहती हैं. लेकिन बच्चों को परफेक्ट फेमिली नहीं, बल्कि इमोशनली रूप से हेल्दी फेमिली की

जरूरत होती है. वह पैरेंट्स को देखकर सीखते हैं. जब महिला दिखावे के बजाय शांति का चुनाव करती है, तो वह घर नहीं तोड़ रही होती है. महिला अपने बच्चों को दिखा रही होती है कि आत्म-सम्मान कैसा होता है.जब पार्टनर महिला की फीलिंग नहीं समझता है, तो वह अकेलापन महसूस करने लगती हैं. उनकी ओर ध्यान नहीं दिया जाता. कई महिलाएं इसलिए तलाक नहीं लेतीं कि उनके साथ बुरा व्यवहार किया जाता है, बल्कि इसलिए ये कि उन्हें लगता है कि कोई उनकी ओर देखने वाला ही नहीं है.अक्सर इसको लेकर चर्चा होती है कि अब विवाह बंधन कमजोर होते जा रहे हैं. इसमें बदलाव दिख रहा है. लेकिन सच्चाई शायद ये है कि अब महिलाएं बदल गई हैं. यह कोई त्रासदी नहीं है, बल्कि यह एक जीत है. वे प्रेम से दूर नहीं जा रही हैं, वे इसकी ओर बढ़ रही हैं. उन्हें एक ऐसे रिश्ते की चाह रहती है जिसमें गहरा प्रेम शामिल हो.

बरसात में स्किन होने लगती है ऑयली,मिनटों में खत्म करने के लिए अपनाएं ये उपाय

बरसात का मौसम आते ही कुछ लोगों के चेहरे पर मुस्कान आ जाती है, तो कुछ के चेहरे पर चमक, लेकिन ये वो ग्लो नहीं है, बल्कि चेहरे का तेल है. बारिश के मौसम में मौसम जितना नम होता है, उतनी ही चिपचिपाहट चेहरे पर महसूस होती है. स्किन ऑयली हो जाती है, मेकअप बहने लगता है और चेहरे पर पिंपल्स तक आने लगते हैं. आप लाख फेस वॉश करें, लेकिन कुछ देर बाद वही ऑयली परत चेहरे पर लौट आती है. सवाल ये है कि क्या बरसात में ऑयली स्किन से छुटकारा पाया जा सकता है और हां तो कैसे...दिन में दो बार फेस वॉश जरूरी हैबरसात में धूल तो कम होती है, लेकिन नमी ज्यादा होती है. यही नमी तेल को बनाएं रखती है. इसलिए दिन में कम से कम दो बार फेस वॉश से

चेहरा धोना चाहिए. टोनर को ना करें नजरअंदाजकई लोग टोनर को रोकप कर देते हैं, लेकिन ये ऑयली स्किन के लिए एक जरूरी है. पोर्स को टाइट करता हैऑयल प्रोडक्शन को बैलेंस करता हैस्किन को फ्रेश और क्लीन फील कराता हैगुलाब जल एक नेचुरल टोनर की तरह काम करता हैस्किन को हाइड्रेट रखेंऑयली स्किन का मतलब ये नहीं कि आपको मॉइश्चराइजर नहीं चाहिए. दरअसल, अगर स्किन हाइड्रेट नहीं होगी तो वो और ज्यादा ऑयल बनाएगी. ऑयल-प्री मॉइश्चराइजरजेल बेस्ड मॉइश्चराइजरनीम और चंदन से बना फेस पैक लगाएंनीम की एंटी-बैक्टीरियल और चंदन की ठंडक देने वाली खूबियां मिलकर बरसात में स्किन की गहराई से सफाई करती हैं. 1 चम्मच

नीम पाउडर1 चम्मच चंदन पाउडरथोड़ा गुलाब जलये सब मिलाकर लगाएं और 10 मिनट बाद धो लें. डाइट में भी करें थोड़ा बदलावतेलीय चीजें और जंक फूड बरसात में स्किन की हालत और बिगाड़ते हैं. हरी सब्जियांनींबू पानीनारियल पानीहल्का और सादा खाना बरसात का मतलब सिर्फ गीले कपड़े और छतरी नहीं, बल्कि स्किन के लिए एक अलग देखभाल की जरूरत भी है. अगर आपकी स्किन बार-बार ऑयली हो रही है तो ये उसके असंतुलन का संकेत है. ऊपर दिए गए उपाय न सिर्फ असरदार हैं, बल्कि मिनटों में राहत देते हैं. तो इस बार बारिश में चेहरे की चिप्ि चपाहट नहीं, सिर्फ फ्रेशनेस लेकर चलिए.

चेहरे पर कॉफी और शहद लगाने से क्या होता है? जानकर हैरान रह जाएंगे आप

सुबह की शुरुआत एक कप कॉफी से होती है ताकि दिनभर तरोताजा रह सकें. वही कॉफी, जब चेहरे पर लगाई जाए, तो आपकी स्किन भी उसी तरह जग उठती है. कॉफी और शहद, ये दोनों किचन की आम चीजें हैं, लेकिन स्किन के लिए किसी ब्यूटी किट से कम नहीं है. आपने कभी सोचा है कि नेचुरल ग्लो पाने के लिए आपको महंगे प्रोडक्ट्स नहीं, बस थोड़ा सा कॉफी और शहद चाहिए? आज हम जानेंगे कि चेहरे पर कॉफी और शहद लगाने से क्या होता है, कैसे ये स्किन की कई समस्याओं को दूर कर सकती है. बता दें, बाजार में कई तरह से प्रोडैक्ट्स मिलते हैं, जिससे चेहरे पर जल्द से जल्द ग्लो आ जाता है. लेकिन इनका मुकाबला घरेलू उपाय से नहीं किया जा सकता है. क्योंकि हर किसी की स्किन अलग होती है और

कभी-कभी बाहर मिलने वाली क्रीम से साइड इफेक्ट हो जाता है. कॉफी कॉफी में मौजूद कैफीन स्किन को टाइट करता है और ब्लड सर्कुलेशन बढ़ाता हैडेड स्किन हटेगी चेहरे की सूजन कम होगी थकी और मुरझाई स्किन में जान आएगीकॉफी एक नेचुरल एक्सफोलिएटर है जो चेहरे से गंदगी और बंद पोर्स को साफ करता है शहद शहद एक नेचुरल एंटीबैक्टीरियल और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर है. ये स्किन को अंदर से मॉइश्चराइज करता है और इंफेक्शन से बचाता हैपिंपल्स में राहत स्किन सॉफ्ट और स्मूद बनती हैचेहरे पर इस्टेंट ग्लो आता है कॉफी और शहद जब आप कॉफी और शहद को मिलाकर फेस पैक बनाते हैं तो ये एक पावरफुल ने. चुरल स्क्रब बन जाता हैस्किन को गहराई से साफ करता हैनेचुरल ब्राइटनिंग करता

हैब्लैकहेड्स और डलनेस को हटाता है. स्किन टोन को इवन करता हैकैसे करें इस्तेमाल?1 चम्मच कॉफी पाउडर1 चम्मच शहददोनों को अच्छे से मिलाएंसाफ चेहरे पर हल्के हाथों से लगाएं15 मिनट बाद फिर हाथों से स्क्रब करेंइसके बाद गुनगुने पानी से धो लें और मॉइश्चराइजर लगाएंइसे सप्ताह में 2 बार इस्तेमाल करेंकॉफी और शहद कोई जादू नहीं, लेकिन इनके असर जादू जैसे जरूर हैं. जब आप नेचुरल चीजों से स्किन का ख्याल रखते हैं, तो सिर्फ बाहरी नहीं, अंदरूनी चमक भी नजर आती है. अगली बार जब लेने जाएं, थोड़ा बचा लें, शायद आपकी स्किन को भी एक कप ताजगी की जरूरत हो.

तन-मन दोनों के लिए वरदान है 8 आसन और 12 चरण वाला सूर्य नमस्कार, ऐसे करें अभ्यास

शरीर को चुस्त-दुरुस्त और तंदुरुस्त रखना है तो योग से बेहतर क्या हो सकता है. यह न केवल तन बल्कि मन के लिए भी लाभदायक है. ऐसा ही एक बहु प्रचलित आसन है सूर्य नमस्कार. एक सरल योग जो मानसिक तनाव और शारीरिक कष्ट से दूर रहने में मदद करता है.सूर्य नमस्कार, योग का एक प्राचीन अभ्यास, 8 आसनों का संयोजन है, जिसे 12 चरणों में किया जाता है. यह मन, शरीर और आत्मा के समन्वय को बढ़ावा देता है. आयुष मंत्रालय ने सूर्य नमस्कार के लाभ और इसे करने की सही विधि भी शेयर की है ताकि लोग इसे अपनी दिनचर्या में शामिल कर सकें. यह अभ्यास न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है, बल्कि मानसिक शांति और इम्यून सिस्टम को भी मजबूत करता है.सूर्य नमस्कार के एक नहीं हैं अनेक लाभआयुष मंत्रालय के मुताबिक, सूर्य नमस्कार के एक नहीं अनेक लाभ हैं. यह शरीर की ताकत को बढ़ाता है,

उम्र का फासला या दिलों का रिश्ता? क्या पति-पत्नी के बीच आयु का अंतर जरूरी है

मांसपेशियों को मजबूत करता है, लचीलापन बढ़ाता है और रक्त संचार को सुधारता है. तनाव और चिंता को कम करने में मदद करने के साथ ही यह मानसिक स्वास्थ्य को भी बेहतर करता है. नियमित अभ्यास से पाचन तंत्र मजबूत होता है, बेहतर नींद आती है, और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है. यह वजन नियंत्रण और हृदय स्वास्थ्य के लिए भी उपयोगी है. सूर्य नमस्कार शरीर के सभी प्रमुख अंगों को सक्रिय करता है, जिससे समग्र स्वास्थ्य में सुधार होता है.सूर्य नमस्कार को सुबह खाली पेट, सूर्योदय के समय करना सबसे उत्तम माना जाता है. इसे 8 चरणों में किया जाता है. इसमें प्रणामासन है, जिसमें दोनों हाथ जोड़कर शांत मन से सूर्य को नमस्कार करना चाहिए. हस्तउत्तानासन में सांस लेते हुए हाथों को ऊपर उठाना चाहिए और कमर को पीछे की ओर झुकाना चाहिए. हस्तपादासन में सांस छोड़ते हुए आगे की ओर झुककर हाथों से

जमीन को छुना चाहिए.कैसे करते हैं सूर्य नमस्कार?इसके बाद अश्व संचालनासन करना चाहिए, जिसमें दायां पैर पीछे की ओर और बाएं वाले घुटने को मोड़ना चाहिए. दंडासन में दोनों पैर पीछे ले जाकर, शरीर को प्लैंक की स्थिति में रखें. अष्टांग नमस्कार के दौरान घुटने, छाती और टुड्डी जमीन पर टिकाना चाहिए. भुजंगासन के दौरान सांस लेते हुए छाती को ऊपर की ओर करते हुए कोबरा मुद्रा बनानी चाहिए. सूर्य नमस्कार के दौरान अधोमुख श्वानासन यानी सांस छोड़ते हुए कूल्हों को ऊपर उठाते हुए उल्टा 'वी' शेप बनाना चाहिएप्रत्येक चरण में सांस लेने-छोड़ने का ध्यान रखना चाहिए. शुरुआत में 3 बार से ज्यादा इसे नहीं करना चाहिए. यह अभ्यास सभी आयु वर्ग के लिए लाभकारी है, लेकिन चोट या स्वास्थ्य समस्याओं वाले लोगों को चिकित्सीय सलाह लेने के बाद ही करना चाहिए.

परंपरा रही है कि, पति-पत्नी से कुछ साल बड़ा होना चाहिए. इसका तर्क यह दिया जाता है कि, पुरुष अधिक परिपक्व होता है और परिवार की जिम्मेदारी बेहतर ढंग से निभा सकता है. लेकिन क्या परिपक्वता सिर्फ उम्र से आती है? आज की शिक्षित और आत्मनिर्भर महिलाएं इस सवाल का जवाब खुद देती हैं.रिश्ते में उम्र से ज्यादा अहम होता है मानसिक स्तर पर जुड़ाव होता है. कई कपल्स ऐसे होते हैं जिनकी उम्र में 6-7 साल या उससे ज्यादा का अंतर होता है, फिर भी वे एक-दूसरे को पूरी तरह समझते हैं. वहीं कुछ ऐसे भी होते हैं जिनमें उम्र का अंतर ना के बराबर होता है, लेकिन सोच नहीं मिलती. यानी, एक जैसी सोच, आपसी सम्मान और

समझदारी ही रिश्ते की असली ताकत होती है. अब समय बदल रहा है. आज कई ऐसी जोड़ियां देखने को मिलती हैं, जहां पत्नी उम्र में बड़ी होती है और पति छोटा. जैसे प्रियंका चोपड़ा और निक जोनस जैसे कई सेलिब्रिटी कपल्स ने इस सोच को तोड़ा है कि, अगर प्यार सच्चा हो, तो उम्र सिर्फ एक नंबर रह जाती है. उम्र का अंतर कभी-कभी चुनौतियां भी ला सकता है, जैसे सोच का अंतर, जीवन के लक्ष्यों में भिन्नता या ऊर्जा के स्तर में अंतर. लेकिन यदि दोनों साथी एक-दूसरे को समझते हैं, तो इन चुनौतियों से भी निपटा जा सकता है.