... सिर्फ सच का साथ

जनमुख

वाराणसी, बुधवार, 21 जनवरी-2026

राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक

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

● वर्ष -43 ● अंक 130 ● पृष्ठ 8 ● मूल्य 2 रुपया

प्रयागराज में ट्रेनी विमान तालाब में गिरा, दोनों पायलट सुरक्षित

प्रयागराज। प्रयागराज के सिविल लाइंस में केपी कॉलेज के पास ट्रेनी विमान गिर गया। इसमें फंसे दो लोगों को स्थानीय लोगों ने बाहर निकाला। दोनों पायलट सुरक्षित हैं। मौके पर काफी भीड़ जमा हो गई है। सिविल लाइंस में मेडिकल चौराहे के पास स्थित केपी कॉलेज के पास स्थित तालाब में ट्रेनी विमान गिर गया। तेज आवाज सुनकर आसपास के लोगों की भीड़ जमा हो गई। विमान जहां गिरा है वह तालाब है। हालांकि तालाब ज्यादा गहरा नहीं है लेकिन जलकुंभ बहुत अधिक है। घटना के बाद सेना के तमाम अफसर मौके पर पहुंच गए हैं। ट्रेनी विमान में फंसे दो लोगों को सुरक्षित बाहर निकाले जाने की बात कही जा रही है।

संभल में बवाल के मास्टरमाइंड शारिक साटा की संपत्ति की कुर्की

संभल। संभल में 24 नवंबर 2024 को जामा मस्जिद सर्वे के दौरान हुए बवाल में मुख्य साजिशकर्ता दीपा सराय निवासी शारिक साटा की संपत्ति कुर्क की जा रही है। भारी संख्या में पुलिसबल तैनात है। कुर्की का आदेश कोर्ट से होने के बाद कार्रवाई की गई है। हिंसा के मास्टरमाइंड शारिक के घर पर कोर्ट के आदेश पर उसकी प्रॉपर्टी अटैच करने के लिए भारी पुलिस फोर्स और प्रशासनिक अधिकारी पहुंचे हैं। तहसीलदार धीरेंद्र कुमार ने कहा कि कोर्ट के निर्देशों के अनुसार, शारिक की प्रॉपर्टी अटैच की गई है। रेवेन्यू डिपार्टमेंट और पुलिस की टीमें तैनात की गई हैं, यह प्रॉपर्टी शहर के सबसे महंगे इलाकों में से एक में है। इस बिल्डिंग में चार मंजिलें हैं, लेकिन सिर्फ फरार आरोपी की मिल्कियत वाली मंजिल को ही अटैच किया गया है।

लाल निशान पर शेयर बाजार सेंसेक्स टूटा, निफ्टी 25200 के नीचे

नई दिल्ली। भारतीय शेयर बाजार बुधवार को लाल निशान पर खुला। भू-राजनीतिक तनाव बढ़ने, वैश्विक बाजारों में कमजोरी और विदेशी निधियों की लगातार निकासी से निवेशकों की भावनाएं हिल जाने के कारण बुधवार को शुरुआती कारोबार में बेंचमार्क इक्विटी सूचकांक सेंसेक्स और निफ्टी में गिरावट दर्ज की गई। शुरुआती कारोबार में 30 शेयरों वाला बीएसई सेंसेक्स 385.82 अंक गिरकर 81,794.65 पर आ गया। वहीं, 50 शेयरों वाला एनएसई निफ्टी 91.5 अंक गिरकर 25,141 पर पहुंच गया।

सोने में बड़ा उछाल, चांदी में आई तेजी, पिछले रिकार्ड ध्वस्त

नयी दिल्ली। कल सोने और चांदी में जबरदस्त तेजी देखी गई। दोनों धातुओं ने अपने बीते सभी रिकॉर्ड तोड़ दिए। चांदी में तो बीते कई दिनों से हाहाकारी तेजी का आलम बना ही हुआ है जिससे ये निवेशकों के बीच चर्चा में बनी हुई है। चांदी ने कल 3.2 लाख प्रति किलो पहुंचकर नया रिकॉर्ड बनाया। सोने ने भी कल अपने सभी रिकॉर्ड तोड़ दिए। आज भी सोने और चांदी में बड़ा उछाल देखा गया है।

गिरावट का नया रिकार्ड

शुरुआती कारोबार में रुपया 31 पैसे टूटकर सर्वकालिक निचले स्तर पर

● अमेरिका से मिल रहे विस्तारवादी संकेतों के चलते निवेशकों में जोखिम से बचने का रुख बढ़ा

नयी दिल्ली। बुधवार को शुरुआती कारोबार में रुपया 31 पैसे टूटकर डॉलर के मुकाबले रिकॉर्ड निचले स्तर 91.28 पर पहुंच गया। वैश्विक अनिश्चितता, व्यापार युद्ध की आशंकाओं और बढ़ते जोखिम से बचाव के रुख के कारण उभरती अर्थव्यवस्थाओं की मुद्राओं पर दबाव बना हुआ है। डॉलर की स्थिर मांग और वैश्विक स्तर पर सतर्कता भरे माहौल के कारण रुपये में गिरावट आई। विदेशी संस्थागत निवेशक (एफआईआई) मंगलवार को बिकवाल रहे थे और उन्होंने शुद्ध रूप से 2,938.33 करोड़ रुपये के शेयर बेचे। विदेशी मुद्रा कारोबारियों ने बताया कि भू-राजनीतिक अनिश्चितता ने जोखिम से बचने की प्रवृत्ति को बढ़ावा दिया और उभरते बाजारों की मुद्राओं पर दबाव बनाए रखा है। इसके अलावा, विदेशी पूंजी की निकासी के कारण घरेलू शेयर बाजार में सुस्ती भी इसकी एक वजह रही। अंतरबैंक विदेशी मुद्रा विनिमय बाजार में रुपया 91.05 प्रति डॉलर पर खुला। फिर अमेरिकी डॉलर के मुकाबले 31 पैसे टूटकर 91.28 पर आ गया। रुपया मंगलवार को सात पैसे की गिरावट के साथ अमेरिकी डॉलर के मुकाबले रिकॉर्ड निचले स्तर 90.97 पर बंद हुआ था। इस बीच, छह प्रमुख मुद्राओं के मुकाबले अमेरिकी डॉलर की स्थिति को दर्शाने वाला डॉलर सूचकांक 0.05 प्रतिशत की गिरावट के साथ 98.59 पर रहा। घरेलू शेयर बाजार के मोर्चे पर सेंसेक्स शुरुआती कारोबार में 385.82 अंक टूटकर 81,794.65 अंक पर जबकि निफ्टी 91.5 अंक फिसलकर 25,141 अंक पर पहुंच गया। अंतरराष्ट्रीय मानक ब्रेंट क्रूड का भाव 1.11 प्रतिशत की गिरावट के साथ 64.20 डॉलर प्रति बैरल रहा। शेयर बाजार के आंकड़ों के मुताबिक, विदेशी संस्थागत निवेशक (एफआईआई) मंगलवार को बिकवाल रहे थे और उन्होंने शुद्ध रूप से 2,938.33 करोड़ रुपये के शेयर बेचे।

रुपया क्यों हो रहा कमजोर?

सीआर फॉरेक्स एडवाइजर्स के एमडी अमित पबारी ने कहा कि अमेरिकी राष्ट्रपति ट्रम्प द्वारा व्यापार युद्ध की बयानबाजी को फिर से शुरू करने और ग्रीनलैंड पर अपना दबाव बढ़ाने से बाजार पहले से ही अस्थिर थे। अमेरिकी ट्रेजरी यील्ड चार महीने के उच्चतम स्तर पर पहुंच गई, जबकि डॉलर लगातार दूसरे दिन कमजोर हुआ। यह इस बात का संकेत है कि निवेशक न केवल जोखिम बल्कि दिशा पर भी सवाल उठा रहे हैं।

अटल पेंशन योजना 2031 तक बढ़ी

● आर्थिक मोर्चे पर मोदी सरकार ने आज दो बड़े और दूरगामी फैसले लिए

नई दिल्ली। आर्थिक मोर्चे पर मोदी सरकार ने बुधवार को दो बड़े और दूरगामी फैसले लिए। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की अध्यक्षता में हुई केंद्रीय मंत्रिमंडल की बैठक में जहां एक ओर आम आदमी की सामाजिक सुरक्षा को मजबूत करने के लिए 'अटल पेंशन योजना' (एपीवाई) को 2030-31 तक विस्तार दिया गया है, वहीं दूसरी ओर रोजगार सृजन और लघु उद्योगों (एमएसएमई) को बढ़ावा देने के लिए भारतीय लघु उद्योग विकास बैंक (सिडबी) में 5,000 करोड़ रुपये की पूंजी डालने को मंजूरी दी गई है। ये फैसले असंगठित क्षेत्र के कामगारों के भविष्य को सुरक्षित करने और छोटे उद्योगों को सस्ती दरों पर ऋण मुहैया कराने की दिशा में महत्वपूर्ण कदम हैं।

करोड़ों कामगारों को मिली राहत

कैबिनेट ने सरकार की प्रमुख सामाजिक सुरक्षा योजना, अटल पेंशन योजना को वित्त वर्ष 2030-31 तक जारी रखने की मंजूरी दी है। इस विस्तार के साथ ही योजना के प्रचार, विकासात्मक गतिविधियों और 'गैप फंडिंग' के लिए वित्तीय सहायता को भी स्वीकृति मिली है।

विराट कोहली से छिन गया नंबर-1 का ताज डैरिल मिचेल नए 'किंग'

नई दिल्ली। आईसीसी द्वारा जारी की गई ताजा वनडे रैंकिंग्स में बड़ा फेरबदल हुआ है। न्यूजीलैंड के स्टार बैटर डैरिल मिचेल ने विराट कोहली से आईसीसी वनडे बैटर्स रैंकिंग का नंबर-1 का ताज छीन लिया हैं। भारत-न्यूजीलैंड के बीच खेली गई तीन मैचों की वनडे सीरीज को कीवी टीम ने 2-1 से अपने नाम किया था। इस सीरीज जीतने में न्यूजीलैंड के डैरिल मिचेल का अहम योगदान रहा, जिन्होंने राजकोट में 131 रन की नाबाद पारी और इंदौर में खेले गए दूसरे वनडे में 137 रन बनाए थे। इन पारियों का इनाम उन्हें आईसीसी वनडे बैटर्स रैंकिंग में मिला है। डैरिल मिचेल नंबर-1 पर 845 रेटिंग के साथ पहुंच गए हैं।

स्टालिन का सनातन धर्म पर बयान हेट स्पीच के समान

● मद्रास हाई कोर्ट की सख्त टिप्पणी

मदुरै। हाई कोर्ट की मदुरै बेंच ने कड़ी टिप्पणियों में कहा कि DMK द्वारा 100 से ज्यादा सालों से 'हिंदू धर्म पर साफ हमला' किया गया है, और यह भी कहा कि मंत्री उसी विचारधारा से जुड़े हैं। कोर्ट ने इस बात पर भी चिंता जताई कि जो लोग कथित तौर पर हेट स्पीच देते हैं, उन्हें अक्सर सज़ा नहीं मिलती। हाई कोर्ट ने कहा, 'यह साफ है कि पिछले 100 सालों से द्रविड़ कज़गम और उसके बाद द्रविड़ मुनेत्र कज़गम द्वारा हिंदू धर्म पर साफ हमला किया गया है, जिससे मंत्री जुड़े हुए हैं। सभी परिस्थितियों पर विचार करते हुए, यह देखा गया है कि याचिकाकर्ता ने मंत्री के भाषण के छिपे हुए मतलब पर सवाल उठाया था।' इसमें आगे कहा गया, 'यह कोर्ट दुख के साथ यह दर्ज करता है कि जो लोग हेट स्पीच देते हैं, उन्हें आज़ाद छोड़ दिया जाता है, जबकि जो लोग ऐसी हेट स्पीच पर प्रतिक्रिया देते हैं, उन्हें कानून का सामना करना पड़ता है। कोर्ट उन लोगों से सवाल कर रहे हैं जो प्रतिक्रिया देते हैं, लेकिन उन लोगों के खिलाफ कानून का इस्तेमाल नहीं कर रहे हैं जिन्होंने हेट स्पीच दी।'

इंदौर में दूषित पानी से 25वीं मौत

इंदौर। इंदौर के भागीरथपुरा में दूषित पानी के कारण हो रही मौतों का सिलसिला रुकने का नाम नहीं ले रहा है। बुधवार सुबह अस्पताल में भर्ती एक युवक की मौत हो गई। दूषित पानी पीने के बाद एक माह पहले युवक की तबीयत खराब हुई थी। वह दो बार अलग-अलग अस्पतालों में भर्ती भी हो चुका था। मृतक का नाम हेमंत गायकवाड़ है। वह 22 दिसंबर को उल्टी और दस्त का शिकार होने के कारण परदेशीपुरा के वर्मा नर्सिंग होम में भर्ती हुआ था। तबीयत ठीक होने के बाद उसे अस्पताल से डिस्चार्ज किया गया, लेकिन बाद में फिर तबीयत बिगड़ी और पंद्रह दिन पहले फिर हेमंत को अरविंदो अस्पताल में भर्ती किया गया था। परिजनों का कहना है कि हेमंत को उल्टी दस्त की शिकायत के कारण भर्ती किया गया था।

गणतंत्र दिवस पर स्वदेशी गन से 21 तोपों की सलामी से पहले शस्त्र पूजा 52 सेकंड में पूरा होगा सैन्य अभ्यास

नई दिल्ली। देश के 77वें गणतंत्र दिवस के अवसर पर कर्तव्य पथ पर होने वाली 21 तोपों की सलामी एक बार फिर भारतीय सेना की अनुशासन, सटीकता और स्वदेशी ताकत का प्रतीक बनेगी। सेरेमोनियल बैटरी के मेजर पवन सिंह शेखावत ने इसे यूनिट के लिए एक गर्व का क्षण बताया है। मेजर शेखावत ने बताया कि गणतंत्र दिवस समारोह को लेकर तोपों को पहले ही कर्तव्य पथ पर शिफ्ट कर दिया गया है और इसके लिए कई चरणों में रिहर्सल पूरी की जा चुकी है। उन्होंने कहा कि वर्ष 2023 के बाद से स्वदेशी हथियार अभियान के तहत विदेशी तोपों की जगह स्वदेशी तोपों को अपनाया गया है। वहीं, इस वर्ष गणतंत्र दिवस समारोह में यूरोपीय काउंसिल के अध्यक्ष Antonio Luis Santos da Costa और यूरोपीय आयोग की अध्यक्ष Ursula von der Leyen मुख्य अतिथि के रूप में शामिल होंगी। उनकी मौजूदगी भारत और यूरोपीय संघ के बीच मजबूत होते रणनीतिक और कूटनीतिक संबंधों को भी दर्शाती है।

ट्रंप को ब्रिटेन ने बताया इंटरनेशनल गुंडा

नई दिल्ली। राष्ट्रपति ट्रंप कभी आयरलैंड तो कभी ग्रीनलैंड के मुद्दे पर अपने सहयोगी देशों के खिलाफ आजकल सख्त बयान दे रहे हैं। अब ब्रिटेन के एक नेता एड डेवी ने राष्ट्रपति ट्रंप को जवाब दिया और उन्होंने कहा है कि राष्ट्रपति ट्रंप यह ठीक नहीं कर रहे हैं। उन्होंने ट्रंप को अंतरराष्ट्रीय गुंडा, बुली और अमेरिका का अब तक का सबसे भ्रष्ट राष्ट्रपति करार दिया। डेवी ने कहा कि ट्रंप ग्रीनलैंड पर जबरदस्ती कब्जा करने की कोशिश कर रहे हैं और विरोध करने वाले यूरोपीय सहयोगियों पर टैरिफ थोपकर गुंडागर्दी कर रहे हैं।

तेलंगाना में पहले 500 और अब 100 कुत्तों को जहर देकर मारा गया

नई दिल्ली। तेलंगाना में एक बार फिर भारी संख्या में आवारा कुत्तों को मौत के घाट उतार दिया गया। हैदराबाद से महज 50 किलोमीटर की दूरी पर स्थित रंगारेड्डी जिले में 100 कित्तों को जहर दिया गया, जिससे उनकी मौत हो गई। इससे पहले तेलंगाना में ही 500 कुत्तों को मारने का मामला सामने आया था। तेलंगाना पुलिस को शक है कि कुत्तों की हत्या पेशेवर लोगों से करवाई गई है। गांव के सरपंच और उनके सहयोगियों के इशारे पर 100 कुत्तों को जहर दिया गया है। पुलिस ने सरपंच समेत 3 लोगों को गिरफ्तार किया है। स्ट्रे एनिमल फाउंडेशन ऑफ इंडिया की मुदावत प्रीति ने इस घटना के खिलाफ पुलिस में शिकायत दर्ज करवाई है।

पहाड़ों पर बर्फबारी से फिर लौटेगी ठंड

एक तीव्र पश्चिमी विक्षोभ आज रात होगा सक्रिय

● मैदानी इलाकों में आंधी-पानी के आसार

नई दिल्ली। उत्तर भारत में फिर लौटेगी कड़ाके की ठंड, पहाड़ों पर भारी बर्फबारी और मैदानों में बारिश-तेज हवाओं का दौर शुरू होने वाला है। भारतीय मौसम विभाग के ताजा अपडेट के अनुसार, लगातार दो पश्चिमी विक्षोभ की सक्रियता से 22 जनवरी से मौसम का मिजाज पूरी तरह बदल जाएगा। उत्तर भारत में इन दिनों ठंड ने थोड़ी राहत दी थी और दिन के तापमान में मामूली बढ़ोतरी देखी गई, लेकिन अब मौसम एक बार फिर करवट लेने वाला है। एक तीव्र पश्चिमी विक्षोभ 21 जनवरी की रात से सक्रिय हो रहा है, जिसका असर 22 जनवरी से स्पष्ट दिखेगा। इसके बाद दूसरा और अधिक प्रभावी सिस्टम 26-28 जनवरी के आसपास पहुंच सकता है। मौसम विभाग ने अगले 2 दिनों के भीतर 6 राज्यों में बारिश की संभावना जताई है। इस लिस्ट में यूपी, बिहार, राजस्थान, मध्य प्रदेश, उत्तराखंड और हरियाणा शामिल है।

जनमुख हिन्दी दैनिक City लाइव
● तापमान अधिकतम : 16.0°C
● तापमान न्यूनतम : 7.2°C
● सूर्योदय : 06.10
● सूर्यास्त : 05.14
वाराणसी, 21 जनवरी, बुधवार, 2026 (3)

छाया : जनमुख डेस्क

बुनकर कॉलोनी में लगी आग से लाखों का सामान खाक

वाराणसी (जनमुख डेस्क)। स्थानीय थाना क्षेत्र के करसड़ा में बुनकर आवासीय कॉलोनी में अहमदअली नामक बुनकर के घर में बिजली की शार्ट सर्किट से आग लग गयी जिससे घर में रखें लाखों का गृहस्थी का सामान जलकर राख हो गया। अहमद अली ने घटना की सूचना फायर ब्रिगेड के देते हुए पड़ोसियों की मदद से पानी डालकर किसी तरह काफी देर में आग पर काबू पाया। अहमद अली ने अपने परिवार के साथ घटना के कुछ देर पहले कॉलोनी में थोड़ी दूर पर अपने पड़ोसी के घर पर गए थे। घटना की जानकारी होने पर रोहनिया विधायक डॉक्टर सुनील पटेल के निर्देशानुसार अपना दल एस के जिला सचिव ओम प्रकाश सिंह तथा दक्षिणी जोन अध्यक्ष चंद्रशेखर पटेल ने पीड़ित के घर पर पहुंचकर सरकार से पीड़ित अहमद अली को आर्थिक मदद दिलाने हेतु आश्वासन दिया।

मेला प्रशासन ने नोटिस वापस नहीं लिया तो करेंगे मानहानि का दावा

भड़के अविमुक्तेश्वरा नंद का अल्टीमेटम

● अभी मामला अदालत में विचाराधीन है, फैसला होने तक किसी को भी हस्तक्षेप का अधिकार नहीं

● शंकराचार्य की छवि को धूमिल करने की कोशिश बंद की जाए

वाराणसी/प्रयागराज। प्रयागराज में मौनी अमावस्या पर स्नान को लेकर प्रशासन और स्वामी अविमुक्तेश्वरानंद के बीच शुरू हुआ विवाद अब शंकराचार्य की पदवी तक पहुंच गया है। स्वामी अविमुक्तेश्वरानंद ने 24 घंटे में मेला प्रशासन को 8 पेजों का जवाब ई-मेल के जरिए भेजा है। नोटिस को मन-माना, दुर्भावनापूर्ण और असंवैधानिक बताया। अविमुक्तेश्वरानंद ने कहा है कि सुप्रीम कोर्ट ने ऐसा कोई आदेश नहीं दिया है, जिससे अविमुक्तेश्वरानंद को शंकराचार्य पद पर बने रहने से रोका गया हो। मामला कोर्ट में विचाराधीन है, इसलिए किसी भी तीसरे पक्ष को टिप्पणी करने या रोक लगाने का अधिकार नहीं है। उन्होंने प्रशासन को नोटिस वापस लेने की चेतावनी भी दी है। कहा है कि अगर ऐसा नहीं किया गया तो मानहानि और कोर्ट की अवमानना समेत अन्य कानूनी कार्रवाई करेंगे। उनका कहना है कि इससे शंकराचार्य की छवि खराब हो रही है।

दरअसल, मंगलवार को मेला प्रशासन ने सुप्रीम कोर्ट के 14 अक्टूबर 2022 के एक आदेश का हवाला देते हुए नोटिस जारी कर पूछा था कि उन्होंने खुद को शंकराचार्य कैसे घोषित कर लिया। मामला सुप्रीम कोर्ट में चल रहा है। जब तक इस केस का फैसला नहीं हो जाता, तब तक किसी को भी शंकराचार्य घोषित नहीं किया जा सकता। कोर्ट ने इस पद पर किसी को बैठाने पर रोक लगाई है। इसके बावजूद अविमुक्तेश्वरानंद ने शिविर में लगे बोर्ड पर खुद को 'ज्योतिषपीठ का शंकराचार्य' लिखा है। इस कृत्य से कोर्ट के आदेश की अवहेलना हुई।

कुश्ती में वाराणसी के 17 पहलवान दिखाएंगे दम-खम

● वसंत पंचमी को सिगरा स्टेडियम में होगी प्रतियोगिता

वाराणसी। सीनियर स्टेट कुश्ती प्रतियोगिता (पुरुष) के लिए वाराणसी जनपद की टीम में 17 पहलवान चयनित हुए हैं। ये सभी 23 तारीख को सिगरा स्टेडियम में मंडल स्तरीय चयन के लिए उपस्थित होंगे। बता दें की वाराणसी मंडल की टीम 25 तारीख को मुरादाबाद के लिए रवाना होगी। जहां स्टेट प्रतियोगिता 28 जनवरी से खेली जाएगी। उत्तर प्रदेश खेल विभाग और उत्तर प्रदेश कुश्ती संघ द्वारा यह प्रतियोगिता आयोजित की जा रही है। जिसमें उत्तर प्रदेश के सभी मंडलों के खिलाड़ी हिस्सा लेंगे। गोरख यादव ने बताया- इसके लिए वाराणसी के सिगरा स्टेडियम में जनपदीय प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जिसमें अपने-अपने भार वर्ग में फ्री स्टाइल और ग्रीको रोमन के कुल 17 पहलवानों का चयन किया गया है। ये सभी पहलवान 23 तारीख को जौनपुर, गाजीपुर और चंदौली के पहलवानों के साथ मंडलीय प्रतियोगिता में हिस्सा लेंगे जहां से स्टेट कुश्ती प्रतियोगिता के लिए चयन होगा

राहुल गांधी को वाराणसी अदालत में हाजिर होकर बयान दर्ज कराना होगा

वाराणसी। लोकसभा के नेता प्रतिपक्ष कांग्रेस सांसद राहुल गांधी को वाराणसी के स्पेशल जज MP/MLA यजुवेंद्र विक्रम सिंह ने तलब किया है। अमेरिका में सिख समुदाय को लेकर भड़काऊ भाषण बयान मामले में सुनवाई करते हुए स्पेशल जज ने राहुल गांधी को 29 जनवरी को वाराणसी कोर्ट में पेश होकर अपना बयान दर्ज कराने का आदेश दिया है। साथ ही अपना पक्ष रखने की नोटिस भी जारी की है। बता दें की राहुल गांधी की अमेरिका यात्रा के दौरान सिख समुदाय को लेकर दिए गए भाषण को भड़काऊ बताते हुए वादी ने उसे भारत की छवि बिगाड़ने जैसा बताया था। इसपर वादी ने अर्जी दायर की थी जिसे 17 अक्टूबर 2025 को कोर्ट ने खारिज किया था। जिसके बाद वादी ने निगरानी वाद दाखिल किया था। जिसपर अदालत सुनवाई का रही है।

प्रदर्शन करने वाले बीएचयू के तीन छात्रों का निलंबन, 2 को वार्निंग

वाराणसी। बनारस हिंदू विश्वविद्यालय प्रशासन ने अनुशासनहीनता के मामले में बड़ी कार्रवाई करते हुए पांच छात्रों के खिलाफ दंडात्मक कदम उठाए हैं। जिसपर छात्रों में नाराजगी जताई है। छात्रों ने कहा कि हम लोगों ने अस्पताल प्रशासन के अव्यवस्था पर सवाल खड़ा किया था। कमेटी ने जांच में जो हम लोगों पर आरोप लगे थे वह असत्य पाया था फिर भी यह नोटिस जारी किया गया है। प्रशासन द्वारा जारी आदेश के अनुसार पल्लव सुमन, सत्यानारायण सिंह और श्यामल कुमार को उनके वर्तमान अध्ययन पाठ्यक्रम से 15 दिनों की अवधि के लिए निलंबित कर दिया गया है। निलंबन अवधि के दौरान इन छात्रों के सभी शैक्षणिक अधिकार समाप्त रहेंगे और वे विश्वविद्यालय की किसी भी शैक्षणिक गतिविधि में भाग नहीं ले सकेंगे। आदेश में यह भी स्पष्ट किया गया है कि यदि इन छात्रों को छात्रावास अथवा पुस्तकालय की सुविधा प्राप्त है तो उसे भी 15 दिनों के लिए तत्काल प्रभाव से वापस ले लिया जाएगा।

पालतू कुत्ते को लेकर विवाद, परिवार पर जानलेवा हमले व लूटपाट का आरोप

वाराणसी। वाराणसी जिले के कैंट थाना क्षेत्र के सिकरौल में पालतू कुत्ते को लेकर मंगलवार की देर रात हुए विवाद में एक परिवार पर जानलेवा हमले और लूटपाट का आरोप लगा है। पीड़ित पक्ष की शिकायत पर पुलिस मामले में प्राथमिकी दर्ज कर छानबीन में जुटी है। पीड़ित मनोज सोनकर के अनुसार पड़ोसी सुरेश सोनकर के पुत्र अर्थराज उर्फ गोलू कुत्ते के साथ मारपीट कर रहे थे। विरोध करने पर अर्थराज उर्फ गोलू, अनन्य सोनकर उर्फ कुनाल, उत्कर्ष सोनकर, लक्ष्मी सोनकर, अंजू सोनकर, दिनेश सोनकर उर्फ दीनू, अंजनी सोनकर, सुरेश सोनकर और अर्पणा सोनकर उर्फ गुनगुन समेत अन्य ने घर में घुसकर हमला कर दिया।

पारिवारिक कलह और कैंसर पीड़ित पत्नी के इलाज खर्च से परेशान युवक ने की खुदकुशी

वाराणसी। वाराणसी के सेवापुरी में पारिवारिक कलह और घरेलू परेशानियों से तंग आकर एक युवक ने मंगलवार की रात में ट्रेन के सामने कूदकर आत्महत्या कर ली। यह घटना देर रात लगभग 11 बजे की है। सूचना मिलने पर मौके पर पहुंची पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमॉर्टम के लिए भेज दिया। मृतक की पहचान जंसा थाना क्षेत्र के खरगूपुर गांव नसरुद्दीन निवासी के रूप में हुई है। मृतक की पत्नी नूरजहां लंबे समय से कैंसर जैसी गंभीर बीमारी से पीड़ित थी, जिससे परिवार पर आर्थिक और मानसिक दबाव लगातार बढ़ रहा था। इसके अलावा मृतक को शराब की लत भी थी, जिससे घर में अक्सर विवाद होते रहते थे। घटना के बाद परिवार में कोहराम मच गया और आसपास के लोगों में शोक की लहर दौड़ गई। पुलिस ने मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

महानगर अध्यक्ष ने किया सांसद विकास निधि के दो कार्यों का शिलान्यास

वाराणसी (जनमुख डेस्क)। शहर उत्तरी एवं दक्षिणी विधानसभा के दो मंडलों में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के सांसद विकास निधि से होने वाले कार्यों का शिलान्यास महानगर अध्यक्ष प्रदीप अग्रहरि ने भूमि पूजन के साथ किया। पहला कार्य दानियालपुर वार्ड नं. 37 कन्हैया राजभर के मकान से 19/20 तुरुलहोदा के मकान सं. 19/100 पी. तक इण्टरलाकिंग कार्य लागत 6.77 लाख, लम्बाई-195-00 मी.है। दूसरा कार्य चेतगंज वार्ड नं. 40 सा. 4/288 बन्द गली में इण्टलॉकिंग उषा मशीनरी तक स्वीकृत लागत 3.60 लाख ,एवं लम्बाई-68.00 मीटर दोनों कार्यों की कार्यदायी संस्था-ग्रामीण अभियन्त्रण विभाग प्रखण्ड वाराणसी है।

पदयात्रा के बहाने 'आप' ने दिखायी ताकत!

● वाराणसी में सांसद संजय सिंह का स्वागत

वाराणसी (जनमुख डेस्क)। उत्तर प्रदेश में बेरोज़गारी, सामाजिक अन्याय और जनविरोधी नीतियों के खिलाफ आम आदमी पार्टी की 'रोज़गार दो–सामाजिक न्याय दो' पदयात्रा के पाँचवें दिन मंगलवार को वाराणसी में जनसमर्थन का सैलाब उमड़ पड़ा। सुबह जनसा चौराहा से जैसे ही पदयात्रा आगे बढ़ी, ढोल–नगाड़ों, फूलों की वर्षा और नारों के बीच सांसद संजय सिंह का स्वागत किया गया। महिलाओं ने आरती उतारी, बुजुर्गों ने आशीर्वाद दिया और बच्चों ने तख्तियों व नारों के साथ पदयात्रा में शामिल होकर माहौल को भावनात्मक जनआंदोलन में बदल दिया। मनरेगा पर सरकार को घेरते हुए संजय सिंह ने कहा कि भाजपा सरकार ने इस योजना की आत्मा को ही कमजोर कर दिया है। राज्यों पर भारी हिस्सेदारी डालकर मनरेगा को धीरे–धीरे ठप करने की साज़िश रची गई, जिसका खामियाजा गांवों के गरीब मजदूर भुगत रहे हैं।

कल से नियमित चलेगी हावड़ा-आनंद विहार अमृत भारत एक्सप्रेस

वाराणसी। वाराणसी के रास्ते गुजरने वाली हावड़ा - आनंद विहार अमृत भारत एक्सप्रेस का नियमित संचालन 22 जनवरी से शुरू हो जाएगा। रेल प्रशासन के अनुसार गाड़ी संख्या-13065 हावड़ा-आनंद विहार अमृत भारत एक्सप्रेस प्रत्येक शुक्रवार को पूर्वाह्न 11.50 बजे वाराणसी जंक्शन पहुंचेगी। यह ट्रेन वाया जौनपुर सीटी, सुल्तानपुर एवं लखनऊ के रास्ते आनंद विहार टर्मिनल जाएगी। इसी तरह गाड़ी संख्या-13066 आनंद विहार टर्मिनल- हावड़ा अमृत भारत एक्सप्रेस प्रत्येक शनिवार को रात्रि 9.40 बजे आएगी।

स्ट्रीट वेंडर्स से जुड़े मुद्दों को लेकर नगर आयुक्त को ज्ञापन

वाराणसी (जनमुख डेस्क)। वेंडर्स डे (20 जनवरी) के अवसर पर, स्ट्रीट वेंडर्स एवं NASVI के सदस्य, शहर में स्ट्रीट वेंडर्स की आजीविका, संरक्षण एवं नियमन से जुड़े कुछ अत्यंत आवश्यक मुद्दों को नगर आयुक्त के समक्ष रखा। नेशनल एसोसिएशन ऑफ स्ट्रीट वेंडर्स ऑफ इंडिया के सदस्यों ने ज्ञापन में उल्लिखित किया कि सर्टिफिकेट ऑफ वेंडिंग (CoV) धारकों एवं पीएम स्वनिधि ऋण लाभार्थियों को तब तक किसी भी प्रकार के उत्पीड़न या बेदखली का सामना न करना पड़े, जब तक उन्हें उपयुक्त और वैकल्पिक वेंडिंग स्थल उपलब्ध न करा दिए जाएँ। टाउन वेंडिंग कमेटियों (TVCs) की बैठक कम से कम हर तीन महीने में आयोजित की जाए तथा वैडिंग, स्थानांतरण या बेदखली से संबंधित कोई भी निर्णय TVC की स्वीकृति के बिना न लिया जाए। प्रत्येक शहर में ग्रिर्वेस रिड्रेसल कमेटी (शिकायत निवारण समिति) का तत्काल गठन किया जाए, ताकि वेंडर्स की शिकायतों का समयबद्ध समाधान सुनिश्चित हो सके।

25 हजार राशन कार्ड निरस्त

वाराणसी। जिले में जुलाई 2025 से अब तक 25 हजार उपभोक्ताओं के राशन कार्ड रद्द किए जा चुके हैं। जांच में इनमें कई आयकर दाता पाए गए, जबकि कुछ ने हाल के वर्षों में चार पहिया वाहन या जमीन-जायदाद की खरीद-बिक्री की थी।

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

श्मशान बनेगी पर्यटक स्थली!

● रैंप, वुड प्लाजा, व्यूइंग एरिया, बेहतर एक्सेस पाथ, रूफटॉप एवं वीआईपी सीटिंग की सुविधा लेंगे शवयात्री

मणिकर्णिका को मिलेगी वैश्विक स्तर पर पहचान

वाराणसी (जनमुख डेस्क)। प्रदेश के आयुष मंत्री डा. दयाशंकर मिश्र दयालु ने हाल के दिनों में सोशल मीडिया पर मणिकर्णिका घाट को लेकर उठे विवाद पर भी स्थिति स्पष्ट की है। उन्होंने बताया कि मणिकर्णिका घाट पर 17.56 करोड़ की लागत से रैंप, वुड प्लाजा, व्यूइंग एरिया, बेहतर एक्सेस पाथ, रूफटॉप एवं वीआईपी सीटिंग जैसी आधुनिक, पर्यावरण-अनुकूल और श्रद्धालु हितैषी सुविधाएँ विकसित की जा रही हैं। प्रधानमंत्री के दूरदर्शी नेतृत्व में काशी आज अपने दिव्य और भव्य स्वरूप के कारण पूरी दुनिया का ध्यान आकर्षित कर रही है। वर्ष 2025 में रिकॉर्ड 7.26 करोड़ श्रद्धालुओं एवं पर्यटकों का स्वागत कर वाराणसी ने नया इतिहास रचा है। मणिकर्णिका घाट पुनर्विकास परियोजना को रुपा फाउंडेशन द्वारा अपनी सीएसआर प्रतिबद्धताओं के अंतर्गत वित्तपोषित एवं क्रियान्वित किया जा रहा है। इसके तहत दाह-संस्कार से जुड़ी व्यवस्थाओं—जैसे चिता प्लेटफॉर्म, लकड़ी भंडारण व विक्रय क्षेत्र, पूर्व-क्रिया स्थल, मुंडन क्षेत्र, आगंतुकों के बैठने की सुविधा, शौचालय एवं पेयजल व्यवस्था को बेहतर और व्यवस्थित किया जा रहा है। जनसंपर्क अधिकारी गौरव राठी की ओर से जारी विज्ञप्ति में मंत्री ने बताया कि सीढ़ियों से सटी 'मढ़ी' की दीवारों पर स्थापित कुछ आकृतियाँ, शिल्पकृतियाँ एवं मूर्तियाँ ध्वस्तीकरण के समय अपनी जगह से हटकर नीचे आ गई थीं। इस प्रक्रिया में प्रभावित हुई सभी मूर्तियों और शिल्पकृतियों को पूरी तरह सुरक्षित रूप से एकत्र कर संरक्षण में रखा गया है, ताकि कार्य पूर्ण होने के बाद उन्हें यथाशीघ्र अपने मूल स्वरूप और स्थान पर पुनः स्थापित किया जा सके। वहीं दूसरी ओर कांग्रेस पर दशकों की उपेक्षा को छिपाने के लिए भ्रम फैलाने और विरोध की राजनीति करने का आरोप लगाया है। जिस मणिकर्णिका घाट को वर्षों तक अव्यवस्था और गंदगी के हवाले छोड़ दिया गया था, वही घाट आज विश्वस्तरीय सुविधाओं और आध्यात्मिक गरिमा का प्रतीक बन रहा है।

सोनभद्र समाचार

हाईवे किनारे की जमीन का किया पट्टा, लेखपाल निलंबित

सोनभद्र। लसड़ा गांव में नियमों को दरकिनार कर हाईवे किनारे की लगभग 6 बिस्वा की कीमती जमीन अपात्रों को पट्टा किए जाने के मामले में एसडीएम सदर उत्कर्ष द्विवेदी ने लेखपाल श्वेता सिंह को निलंबित कर दिया है। नायब तहसीलदार मनोज मिश्रा, कानूनगो अवधेश तिवारी, राजस्व निरीक्षक कार्यालय कार्य राजेंद्र प्रसाद टंडन के खिलाफ कार्रवाई की संस्तुति करते हुए रिपोर्ट डीएम को भेजी है। वहीं तहसीलदार अमित सिंह से जवाब- तलब कर वेतन भी रोक दिया गया है। प्रधान के खिलाफ कार्रवाई के लिए डीएम व सीडीओ को पत्र भेजा गया है। पट्टे के निरस्तीकरण की कार्रवाई की जा रही है। गत 17 जनवरी को लसड़ा गांव के कई ग्रामीण संपूर्ण समाधान दिवस में फरियाद लेकर पहुंचे थे। एसडीएम उत्कर्ष द्विवेदी को शिकायती पत्र सौंपते हुए बताया कि ग्राम भूमि प्रबंधन समिति ने सिरपालपुर मोड़ के पास हाईवे किनारे पानी टंकी से सटी लगभग 6 बिस्वा की करोड़ों की जमीन ऐसे लोगों को आवंटित कर दी है जिनके पास पहले से पर्याप्त जमीन मौजूद है। पात्रों को पट्टा आवंटित न किए जाने का भी आरोप लगाया। पीड़ितों ने एसडीएम को पट्टे की मांग से जुड़ी एक निस्तारण आख्या भी उपलब्ध कराई थी, जिसमें कहा गया था कि जो लोग पात्र हैं उनके संबंध में भूमि प्रबंधन समिति की बैठक में विचार-विमर्श किया जाएगा। ग्रामीणों का आरोप था कि ऐसा नहीं किया गया। शक जताया था कि हाईवे के निर्माण की चल रही कवायद (मुआवजे) का लाभ उठाने के लिए यह गड़बड़ी की गई है।

सुल्तानपुर समाचार

घर में फंदे से लटका मिला छात्रा का शव

लंभुआ। सैतापुर सराय निवासी सुरेश यादव की पुत्री जान्हवी (17) का शव मंगलवार सुबह घर के एक कमरे में साड़ी के फंदे से लटका देखा गया। पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम के लिए भेजा है। परिजनों के मुताबिक जान्हवी कक्षा नौ की छात्रा थी। वह रोज की तरह सोमवार रात खाना खाकर अपने कमरे में सोने चली गई थी। मंगलवार सुबह जब काफी देर तक उसका कमरा नहीं खुला तो परिजनों को चिंता हुई। आवाज देने के बाद भी जब कोई प्रतिक्रिया नहीं मिली, तो परिवार के लोग कमरे में गए। कमरे में झांकने पर सभी सन्न रह गए। जान्हवी का शव कमरे में फंदे से लटकता मिला। मृतका के चाचा सुभाष यादव ने पुलिस को घटना की जानकारी दी। जान्हवी दो भाइयों में इकलौती बहन थी।

भदोही समाचार

मानसिक सेहत के लिए दिनचर्या में सुधार करना जरूरी : जिला जज

ज्ञानपुर। जिला न्यायालय परिसर में मंगलवार को मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता शिविर का आयोजन किया गया। जिला जल अखिलेश दुबे की अध्यक्षता में आयोजित शिविर में तनाव प्रबंधन के बारे में बताया। वहीं, मानसिक स्वास्थ्य के लिए सचेत रहने की सलाह दी गई। न्यायाधीश अखिलेश दुबे ने बताया कि वर्तमान समय में अधिकतर लोगों को तनाव और अवसाद की समस्या है। इससे निपटने के लिए हमें अपनी दिनचर्या में सुधार के साथ-साथ खानपान का ध्यान भी रखना होगा। संयोजक जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की सचिव तरूणिमा पांडेय ने कहा कि मानसिक स्वास्थ्य सबसे बड़ी पूंजी है। इसको लेकर हम सभी को सचेत रहने की आवश्यकता है। इस मौके पर सभी कोर्ट के न्यायाधीश के साथ एडिशनल सीएमओ ओपी शुक्ला, वरिष्ठ परामर्शदाता डॉ. अशोक परासर, डॉ. शांति आदि रहीं।

बलिया समाचार

पेड़ से टकराई बाइक दो युवक घायल, एक की मौत

रेवती। स्थानीय थाना के गायघाट बेलहरी मार्ग पर मंगलवार की शाम पेड़ से बाइक टकराने से बाइक सवार साहिल यादव (18) तथा मुकेश साहनी (18) घायल हो गए। आसपास के लोगों ने दोनों को इलाज के लिए सीएचसी पहुंचाया, जहां चिकित्सक ने साहिल यादव को मृत घोषित कर दिया। रेवती कस्बा के वार्ड नं 12 निवासी साहिल यादव तथा मुकेश साहनी एक बाइक पर सवार होकर किसी काम से बेलहरी जा रहे थे। रास्ते में सड़क किनारे पेड से बाइक की टक्कर हो गई। दोनों बाइक सवार गम्भीर रूप से घायल होकर सड़क पर गिर गए। स्थानीय लोगों की सूचना पर पहुंची 108 एम्बुलेंस से दोनों घायलों को सीएचसी रेवती पहुंचाया, जहां चिकित्सक ने जांच के पश्चात साहिल को मृत घोषित कर दिया।

गाजीपुर समाचार

बुखार से दिव्यांग हुए 43 बच्चों का मामला, लापरवाही पर 11 गांवों के सचिव होंगे निलंबित

गाजीपुर। जिले के ब्लॉक सदर, मनिहारी व देवकली के 11 गांवों में मिले दिव्यांग 43 बच्चों के मामले में जिलाधिकारी ने लापरवाही पर संबंधित गांवों के सचिवों को निलंबित करने के आदेश बीडीओ को दिए हैं। जांच में पता चला कि कई पीड़ितों के न तो आधार कार्ड बने हैं और न ही उन्हें सरकारी योजनाओं का लाभ मिल रहा है। सभी बीडीओ को पीड़ित परिवारों के आधार कार्ड बनवाकर सरकारी योजनाओं का लाभ दिलाने के लिए कहा गया है। इन गांवों के पानी की भी जांच कराई जाएगी। बहादीपुर, हरिहरपुर, हाला, शिकारपुर, धारीकला, तारडीह, भौरहा, बुढ़नपुर, राठौली सराय, खिजीरपुर और खुटहन गांव के 43 बच्चे बुखार आने के बाद दिव्यांगता का शिकार हो गए है। इनकी उम्र 14 माह से 22 साल के बीच' की थी। खबर छपने के बाद डीएम अविनाश कुमार ने सीएमओ डॉ. एसके पांडेय को दिव्यांग बच्चों की जिला स्तर इलाज कराने और जरूरत पर हायर सेंटर भेजने के निर्देश दिए हैं।

देवरिया समाचार

स्कूल में डांस मामले में प्रधानाध्यापक निलंबित

देवरिया। सदर ब्लॉक के उच्च प्राथमिक विद्यालय महुई के प्रधानाध्यापक को बेसिक शिक्षा अधिकारी ने मंगलवार को निलंबित कर दिया। विद्यालय परिसर में आयोजित गांव के एक व्यक्ति के ब्रह्मभोज में हुए अश्लील डांस के मामले में या कार्यवाही की गई है।

सदर ब्लाक के उच्च प्राथमिक विद्यालय महुई में बीते दिनों इस गांव के एक व्यक्ति का ब्रह्मभोज आयोजित हुआ। इसमें नृत्य पार्टी बुलाई गई थी।

आरोप है कि ब्रह्म भोज में युवतियों द्वारा अश्लील गीतों नृत्य प्रस्तुत किया गया था। इसका वीडियो वायरल हो गया। जिसका संज्ञान लेते हुए बेसिक शिक्षा अधिकारी शालिनी श्रीवास्तव ने खंड शिक्षा अधिकारी से आख्या मांगी। इस आख्या के आधार पर बीएसए ने प्रभारी प्रधानाध्यापक राम सिंगार यादव को किया निलंबित कर दिया।

गोरखपुर समाचार

इन 11 रूटों पर चलेंगी मुख्यमंत्री जनता सेवा बसें, जानिए कौन से रूट हुए पास

गोरखपुर। परिवहन निगम की ओर से गोरखपुर-बस्ती मंडल के 11 रूटों पर मुख्यमंत्री जनता सेवा (कम किराया) बसों का संचालन किया जाएगा। इसमें जिले के एक रूट ढाड़ा-पिपराइच-गोरखपुर पर बसें जल्द चलाई जाएंगी। प्रत्येक रूट पर लगभग फिलहाल एक बसें चलाई जाएंगी। इससे ज्यादातर ग्रामीण क्षेत्रों के लोगों को लाभ होगा। क्षेत्रीय परिवहन निगम से मिली जानकारी के अनुसार, मुख्यमंत्री जनता सेवा बसों को ग्रामीण क्षेत्रों में चलाने के लिए पहले मंडल के 22 रूटों पर प्रस्ताव तैयार किया गया था। बसों के रूटों पर विचार करते हुए 11 रूटों पर इन बसों के संचालन को स्वीकृति मिली है। इसमें जिले के एक रूट ढाड़ा-पिपराइच-गोरखपुर पर बसें चलेंगी। इसके साथ ही देवरिया, सिद्धार्थनगर, सोनौली, महराजगंज व बस्ती के ग्रामीण रूट पर चलाई जाएंगी। जल्द ही इन रूटों पर पहली बार में 25 बसों का संचालन दो से तीन फेरों में किया जाएगा। इससे हर रूट पर कम से कम एक बस चल सके। बाद में इसे बढ़ाया जाएगा। आठ लाख किलोमीटर पूर्ण कर चुकी बसों को इस योजना के अंतर्गत 20 फीसदी कम किराये पर चलाया जाएगा।

बताया जा रहा है कि इसका किराया भी 20 फीसदी कम कर नए सिरे से इस बस के लिए तय किया जाएगा। बताया जा रहा है कि इसके साथ ही परिवहन निगम के क्षेत्र में कुल 22 रूटों पर 25 बसों का संचलन किया जाएगा। यह बसें 100 किलोमीटर के दायरे में ही चलेंगी जिसे दिन की अंतिम फेरों के साथ ग्रामीण क्षेत्र में ही विश्राम करना पड़ेगा। इससे सुबह-सुबह ग्रामीण क्षेत्रों के लोगों को यात्रा प्रारंभ करने में सहूलियत मिल सके।

बसों के ये होंगे रूट

ढाड़ा-पिपराइच-गोरखपुर
पूरनाछापर-खुखुंदू -नूनखार-देवरिया
हाटा-महुआडीह-देवरिया
बढ़नीचाफा-भडुरिया-डुमरियागंज-सिद्धार्थनगर-डुमरियागंज
चेतिया-जिगनिहवां-सिद्धार्थनगर-इटवा-सिद्धार्थनगर
सिंगारजोत-नवडीट-विस्कोहर-सिद्धार्थनगर-इटवा
महराजगंज-बेलवाघाट वाया घुघुली
बृजमनगंज-सहजनवां बाबू-कोल्हुई-सोनौली
धानी-बृजमनगंज-कोल्हुई-सोनौली
परशुरामपुर-परसा-हरैया-बस्ती
मेंहदावल-नंदौर-सेमरिहेवा-बस्ती

मुख्यमंत्री जनता सेवा (कम किराया) बसों को ग्रामीण क्षेत्रों में चलाने की योजना है। इसके लिए क्षेत्र में 22 रूट पर बने प्रस्ताव पर 11 रूटों पर सहमति मिली है, इस पर बसें चलाई जाएंगी।

आजमगढ़ समाचार

घायल युवक की इलाज के दौरान मौत

बिलरियागंज। सड़क हादसे में घायल युवक सौरभ कुमार (25) की मंगलवार को भोर में इलाज के दौरान मौत हो गई। वह बिंदवल गांव में रविवार शाम हादसे में घायल हो गया था। इसके बाद उसे अस्पताल में भर्ती कराया गया था। जानकारी के अनुसार देवा बिंदवल गांव निवासी सौरभ कुमार (25) रविवार शाम अपने एक रिश्तेदार के साथ बाइक से रिश्तेदारी जा रहे थे। शाम करीब चार बजे प्राथमिक विद्यालय बिंदवल के पास अज्ञात ऑटो ने उनकी बाइक में जोरदार टक्कर मार दी। हादसे में सौरभ समेत दोनों बाइक सवार गंभीर रूप से घायल हो गए। सूचना मिलने पर मौके पर पहुंची पुलिस ने घायलों को इलाज के लिए जिला अस्पताल भिजवाया। वहां चिकित्सकों ने सौरभ की हालत गंभीर देखते हुए उसे रेफर कर दिया। इसके बाद परिजन उसे इलाज के लिए केजीएमयू, लखनऊ ले गए, जहां मंगलवार की भोर में उपचार के दौरान उसकी मौत हो गई।

प्रयागराज समाचार

शिल्प मेले में ग्राहकों के न आने पर भड़के दुकानदार, एनसीजेडसीसी के अधिकारियों के खिलाफ प्रदर्शन

प्रयागराज। उत्तर मध्य क्षेत्र सांस्कृतिक केंद्र (एनसीजेडसीसी) में लगे शिल्प मेले में दो तीन दिन से एक भी ग्राहक न आने पर दुकानदारों का गुस्सा फूट पड़ा है। मंगलवार को दुकानदारों ने एनसीजेडसीसी के अधिकारियों के खिलाफ प्रदर्शन और नारेबाजी की। कहा कि प्रचार प्रसार न करने के कारण कोई ग्राहक नहीं आ रहा है।

देश के विभिन्न राज्यों से आए दुकानदारों के स्टाल पर सन्नाटा है। उनको काफी नुकसान हो रहा है। दुकानदारों ने मंगलवार को अपनी दुकानें बंद रखीं। दुकानदारों का कहना है कि पिछले दो-तीन दिन से एक भी ग्राहक दुकान पर नहीं आ रहे हैं।

एनसीजेडसीसी के अधिकारी इस शिल्प मेला का प्रचार प्रसार करते तो यहां ग्राहकों का जमावड़ा लगा होता। दुकानों पर बिक्री नहीं होने से लाखों का नुकसान हुआ है। यहां के हर एक दुकानदारों ने अपने स्टाल के लिए 12 से 15 हजार रुपये केंद्र को भुगतान किया है।

मेले में यूपी के अलग अलग जिलों के अलावा गुजरात, पंजाब, जम्मू कश्मीर, उत्तराखंड समेत अन्य राज्यों की दुकानें लगी हैं।

जौनपुर समाचार

फॉर्म-6, 7 और 8 भरने की दी जानकारी

मछलीशहर। जिला निर्वाचन अधिकारी डॉ. दिनेश चंद्र ने तहसील सभागार में गहन विशेष प्रगाढ़ पुनरीक्षण कार्यक्रम का बीएलओ और सुपरवाजरों को प्रशिक्षण दिया। इस दौरान उन्होंने सभी को फॉर्म-6, फॉर्म-7, फॉर्म-8 को भरने के बारे में जानकारी दी। जिला निर्वाचन अधिकारी ने बताया कि भारत निर्वाचन आयोग के निर्देश पर विशेष प्रगाढ़ पुनरीक्षण कार्य किया जा रहा है। इस क्रम में सभी लोग प्रशिक्षण प्राप्त कर लें। उन्होंने बताया कि आलेख्य मतदाता सूची का प्रकाशन किया जा चुका है। दावे और आपत्तियां भी ली जा रही हैं। उन्होंने बताया कि निर्वाचन आयोग के निर्देश पर एक जनवरी के अतिरिक्त एक अप्रैल, एक जुलाई और एक अक्टूबर 2026 को 18 वर्ष की आयु की पूर्ण कर रहे मतदाताओं के फार्म 6 भरवाए जाए। घोषणा पत्र अवश्य भरवाए जाएं। इसके साथ ही जितने भी फॉर्म प्राप्त हो रहे हैं।

मीरजापुर समाचार

जिलाधिकारी ने पूर्वांचल विकास निधि जिलांश की समीक्षा बैठक कर दिया आवश्यक दिशा निर्देश

मीरजापुर। जिलाधिकारी पवन कुमार गंगवार ने कलेक्ट्रेट सभागार में एक करोड़ से अधिक लागत की निर्माणधीन परियोजनाओं, क्रिटिकल गैप्स के निर्माणाधीन परियोजनाओं, पूर्वांचल विकास निधि जिलांश की समीक्षा बैठक सम्बन्धित अधिकारियों व कार्यदायी के साथ आहूत की गई। बैठक में कार्यदायी संस्था उ0प्र0 राज्य सहकारी संघ लिमिटेड के द्वारा के0जी0बी0वी0 लालगंजबालिका छात्रावास निर्माण के बारे में बताया गया कि जर्जर भवन के ध्वस्तीकरण के उपरान्त माह जुलाई 2025 में भूमि उपलब्ध हो पाई जिसके उपरान्त निविदा प्रक्रिया पूर्ण कर 11.08.2025 को कार्य प्रारम्भ कराया गया कार्य पूर्ण की तिथि 10.08.2026 को बढ़ाने हेतु शासन को अनुरोध पत्र 04 दिसम्बर 2025 को प्रेषित किया गया। जिलाधिकारी ने कहा कि समय बढ़वाने के साथ ही निर्माणाधीन कार्यो की गुणवत्ता का भी विशेष रखा जाए। कार्यदायी संस्था उ0प्र0 राज्य निर्माण सहकारी संघ लिमिटेड द्वारा विधानसभा मझवां ग्राम पंचायत दांती विकास खण्ड पहाड़ी तहसील सदर में ग्रामीण मिनी स्टेडियम निर्माण की प्रगति के बारे में बताया गया कि मल्टीपर्पज हाल, प्रशासनिक भवन स्लैब लेबल तक कालम कास्टिंग तक कार्य पूर्ण करा लिया गया है, चिनाई का कार्य प्रगति पर है, बाउंड्रीवाल, बोरिंग पम्प, पम्प रूम, स्लैब चिनाई तक का कार्य पूर्ण करा लिया गया है। राजकीय औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान मीरजापुर संस्थान में कार्यशाला एवं आई0टी0 लैब बिल्डिंग निर्माण की प्रगति के बारे में बताया गया कि कार्य पूर्ण कराया लिया गया है। जिलाधिकारी ने निर्देशित किया तकनीकी समिति से जांच कराते हुए हैण्डओवर की कार्यपूर्ण कराने का निर्देश दिया गया। कार्यदायी संस्था उत्तर प्रदेश राज्य सेतु निगम लिमिटेड सेतु निर्माण इकाई के द्वारा आम घाट पर 02 लेन रेल उपरिगामी सेतु के बारे में बताया गया कि कार्य पूर्ण करा लिया गया है। गंगा नदी पर रामपुर घाट पर दीर्घ सेतु पहुंच मार्ग, अतिरिक्त पहुंच मार्ग, सुरक्षात्मक कार्य एवं भूमि अध्याप्ति के बारे में सेतु का निर्माण ई0पी0सी0 मोड पर किया जा रहा है।

मऊ समाचार

बरहज घाट पर बना पीपा पुल, 60 किमी की दूरी दस किमी में होगी पूरी

मऊ। मधुबन तहसील क्षेत्र के बरहज घाट पर पीपा पुल बनने से आवागमन आसान हो गया है। मधुबन तहसील और देवरिया के बरहज के लोगो की 60 किलोमीटर की दूरी आठ से दस किलोमीटर में ही पूरी हो जाएगी। सरयू नदी के का पार कर देवरिया जिले के बरहज बाजार पड़ता है। मधुबन तहसील क्षेत्र के धर्मपुर विशुनपुर, बिनटोलिया को देवरिया से जोड़ने के लिए पीपा पुल का निर्माण दो दिन पूर्व पूरा कर लिया गया। इससे क्षेत्र के दो सीमावर्ती जनपदों को जोड़ने से आवागमन शुरु हो गया है। सैकड़ों लोग यात्रा बाइक, साइकिल आदि के सहारे पीपा पुल के माध्यम से कर रहे है। क्षेत्र के अनिल कृष्णवंशी, अजीत यादव, ओमप्रकाश सरपंच, अनिल कुमार वर्मा, अजीत जायसवाल, महेंद्र कुमार गौड़, राजकुमार यादव का कहना है कि पीपा पुल के चालू होने से मधुबन तहसील और देवरिया के बरहज के लोगो को 60 किलोमीटर की दूरी तय नही करनी पड़ेगी। अब मात्र बरहज से मधुबन के लिए मात्र आठ से दस किलोमीटर की ही दूरी तय करनी पड़ेगी।

चंदौली समाचार

चंदौली के दुल्हीपुर गांव में एक साल से जल संकट

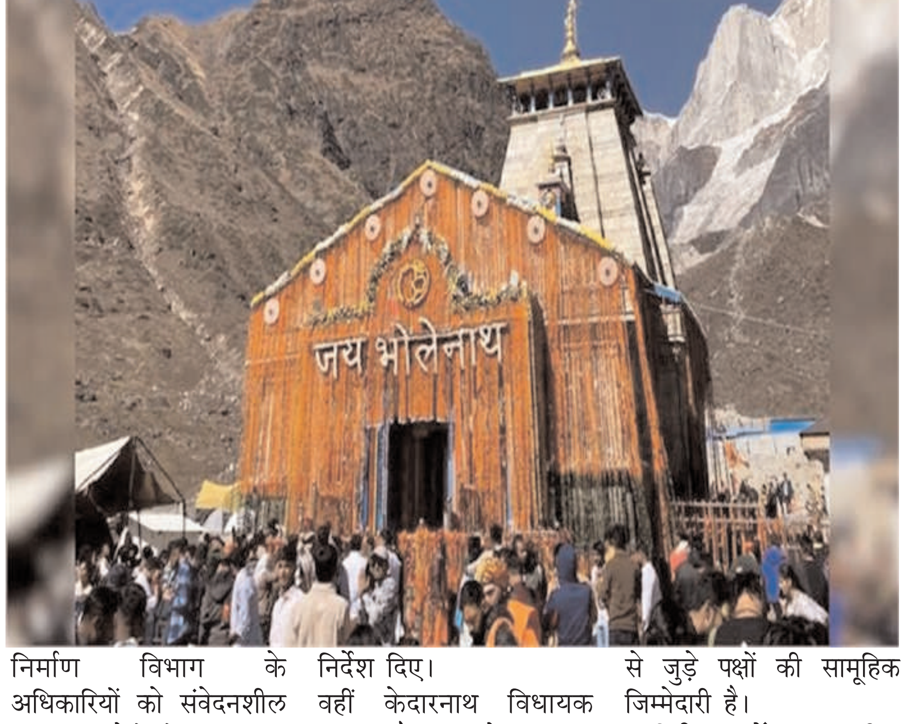
चंदौली। जिले के नियामताबाद ब्लॉक के दुल्हीपुर गाँव का 52 बीघा मोहल्ला पिछले एक साल से गंभीर पेयजल संकट का सामना कर रहा है। जल निगम द्वारा पाइपलाइन न बिछाए जाने के कारण स्थानीय निवासियों को दैनिक ज़रूरतों के लिए भारी परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है। ग्रामीणों का कहना है कि अधिकारियों की लापरवाही के कारण उन्हें पानी के लिए भटकना पड़ रहा है। दुल्हीपुर नियामताबाद का सबसे बड़ा और अधिक आबादी वाला गाँव है।

स्थानीय निवासियों तारिक, मो. फ़ज़ल, हमीद, वाहिद अली और एकलाख के अनुसार, मोहल्ले के हैंडपंपों से गंदा और दूषित पानी निकलता है, जो पीने योग्य नहीं है। इस वजह से लोगों को दूर-दराज के इलाकों से पानी लाने के लिए मजबूर होना पड़ रहा है। चौंकाने वाली बात यह है कि पाइपलाइन बिछाने के लिए आवश्यक सामग्री पिछले एक साल से मौके पर पड़ी हुई है, लेकिन अब तक कार्य शुरू नहीं हो सका है। इस संबंध में जल निगम के सुपरवाइजर हर्ष यादव ने बताया कि सड़क निर्माण कार्य चलने के कारण पाइपलाइन बिछाने में देरी हुई है। उन्होंने आश्वासन दिया कि जल निगम द्वारा जल्द ही पाइपलाइन बिछाई जाएगी, जिससे मोहल्ले के लोगों को जल संकट से राहत मिल सकेगी। स्थानीय लोगों को उम्मीद है कि प्रशासन और जल निगम अपने वादे पर अमल करते हुए शीघ्र कार्य पूरा करेंगे, ताकि लंबे समय से चली आ रही इस गंभीर समस्या का समाधान हो सके।

लाइफ मंत्र

केदारनाथ में मांस व शराब पर रहेगा पूर्ण प्रतिबंध, भूस्खलन और रूट डायवर्जन के लिए अधिकारियों को दिए सख्त निर्देश

केदारनाथ धाम यात्रा को सुरक्षित, सुव्यवस्थित और श्रद्धालु-अनुकूल बनाने के उद्देश्य से मंगलवार को जिला कार्यालय सभागार में एक अहम समन्वय बैठक आयोजित की गई। बैठक में प्रशासनिक अधिकारियों के साथ-साथ जनप्रतिनिधि, केदारनाथ विधायक, घोड़ा-खच्चर एवं डंडी-कंडी यूनियनों के प्रतिनिधि तथा ऊखीमठ, गुप्तकाशी और केदारनाथ नगर पंचायतों के अध्यक्ष व अधिकारी मौजूद रहे।



इस दौरान यात्रा से जुड़ी प्रारंभिक तैयारियों,व्यवस्थाओं की रूपरेखा, विभागीय दायित्वों और बीकेटीसी, हकधारकों व स्थानीय जनप्रतिनिधियों से प्राप्त सुझावों पर विस्तार से विचार-विमर्श किया गया। जिलाधिकारी प्रतीक जैन ने राष्ट्रीय राजमार्ग और लोक निर्माण विभाग के अधिकारियों को संवेदनशील भूस्खलन क्षेत्रों में सुरक्षात्मक कार्य समय पर पूरा करने और वैकल्पिक मार्गों की व्यवस्था सुनिश्चित करने के निर्देश दिए।

वहीं केदारनाथ विधायक आशा नौटियाल ने कहा कि श्रद्धालुओं को पूरी आस्था और सुविधा के साथ बाबा केदार के दर्शन कराना सभी से जुड़े पक्षों की सामूहिक जिम्मेदारी है।

पार्किंग में स्थानीय सहभागिता को बढ़ावा

यात्रा के दौरान पार्किंग व्यवस्था को सुव्यवस्थित रखने के लिए यह निर्णय लिया गया कि जिन स्थानों पर स्थानीय महिला समूह पार्किंग का संचालन कर रहे हैं, वहां से प्राप्त आय का आधा हिस्सा स्थानीय समूहों को और शेष आधा संबंधित प्राधिकरण को दिया जाएगा। साथ ही गौरीकुंड में महिला और पुरुष श्रद्धालुओं के लिए अलग-अलग स्नान व्यवस्था सुनिश्चित करने पर सहमति बनी।

डंडी-कंडी व्यवस्था के लिए विशेष समिति

डंडी-कंडी संचालन से जुड़ी समस्याओं के समाधान और बेहतर प्रबंधन के लिए उपजिलाधिकारी ऊखीमठ की अध्यक्षता में एक समिति गठित की जाएगी। इस समिति में थाना प्रभारी, समाज कल्याण अधिकारी, एडीओ पंचायत और जनप्रतिनिधि शामिल होंगे। समिति डंडी-कंडी पर्ची काउंटरों के लिए उपयुक्त स्थान तय करेगी, जिससे भीड़ नियंत्रण में मदद मिले। सभी संचालकों का पंजीकरण, चिकित्सीय जांच और सत्यापन अनिवार्य रहेगा।

घोड़ा-खच्चर संचालन पर सख्ती

बैठक में यह भी स्पष्ट किया गया कि बिना पंजीकरण के किसी भी घोड़ा-खच्चर को यात्रा मार्ग पर अनुमति नहीं दी जाएगी। जनपद के स्थानीय संचालकों को प्राथमिकता मिलेगी और सभी घोड़ों का बीमा कराना अनिवार्य होगा।

सुरक्षा, स्वच्छता और यात्री सुविधा पर फोकस

जिलाधिकारी ने पुलिस विभाग को सुरक्षा व्यवस्था को और सुदृढ़ करने, मोबाइल चोरी जैसी घटनाओं पर नियंत्रण रखने और टेंटों में ठहरने वाले यात्रियों की सुरक्षा सुनिश्चित करने के निर्देश दिए।

स्वच्छता व्यवस्था को बेहतर बनाने के लिए सुलभ शौचालयों में नियमित कर्मियों की तैनाती तथा महिला शौचालयों में सेनेटरी पैड निस्तारण की सुविधा उपलब्ध कराने का निर्णय लिया गया। ठंड से राहत के लिए प्रमुख पड़ावों पर अलाव और रेन शेल्टर की व्यवस्था भी की जाएगी।

मांस और शराब पर पूर्ण प्रतिबंध

यात्रा की पवित्रता बनाए रखने के लिए सोनप्रयाग से ऊपर के क्षेत्र में मांस, शराब और अन्य नशीले पदार्थों की बिक्री व सेवन पर पूरी तरह रोक लगाने का निर्णय लिया गया। इसे प्रभावी रूप से लागू करने के लिए जिला पंचायत बोर्ड में प्रस्ताव पारित कराने के निर्देश भी दिए गए।

50 Plus Women ध्यान दें, जोड़ों के दर्द और कमजोरी को दूर भगाएंगे ये 4 Superfoods, Diet में करें शामिल

मेनोपॉज के बाद शरीर को अलग-अलग तरह के पोषण की जरूरत होती है। ऐसे में आपको घबराना नहीं चाहिए, बल्कि आप अपनी मां को हेल्दी डाइट देकर इन समस्याओं से लड़ने की ताकत दे सकती है। ऐसे में आज हम आपको आसान 4 सुपरफूड्स के बारे में बताने जा रहे हैं। महिलाओं को 50 साल के उम्र के बाद मेनोपॉज की वजह से महिलाओं के शरीर में हार्मोनल बदलाव तेजी से होते हैं। इस दौरान शरीर की रिकवरी भी धीमी पड़ जाती है। इससे एनर्जी कम होने लगती है, जोड़ों में दर्द होता है और शरीर में जकड़न महसूस होती है। साथ ही चिड़चिड़पने या मूड स्विंग्स भी होते हैं। ऐसे में आपको घबराना नहीं चाहिए, बल्कि आप अपनी मां को हेल्दी डाइट देकर इन समस्याओं से लड़ने की ताकत दे सकती है। ऐसे में आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको आसान 4 सुपरफूड्स के बारे में बताने जा रहे हैं, जिससे आपकी मां की सेहत किसी वरदान से कम नहीं है।

50 के बाद खास है ये डाइट

मेनोपॉज के बाद शरीर को अलग-अलग तरह के पोषण की जरूरत होती है। सही खाना शरीर की सूजन को कम करता है और मानसिक स्वास्थ्य को भी अच्छा बनाता है।

अखरोट

अखरोट को ब्रेन का साथी माना जाता है। क्योंकि यह हेल्दी फैट्स ओमेगा 3 का खजाना होता है। यह बॉडी की अंदरूनी सूजन को कम करने में जादुई तरीके से काम करता है। इसके सेवन से याददाश्त बढ़ती है और मानसिक स्पष्टता लाता है। अगर आपकी मां अक्सर उदास या फिर परेशान रहती हैं, तो आप रेगुलर अखरोट खाने से मूड स्विंग्स कम होने लगेंगी।

ग्रीक योगर्ट

50 साल की उम्र के बाद मांसपेशियों और हड्डियों कमजोर होने लगती हैं। सादे दही की तुलना में ग्रीक योगर्ट में प्रोटीन की मात्रा अधिक होती है। इसमें मांसपेशियों की ताकत बनाए रखता है। इसमें मौजूद गुड बैक्टीरिया पाचन को सुधारते हैं। इसके सेवन से पेट हेल्दी रहेगा, शरीर की सूजन कम होगी और आपकी मां खुद को हल्का महसूस करेंगी।

अनार के दाने

अनार एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होता है। यह कोशिकाओं को उम्र के साथ होने वाले नुकसान से बचाता है। यह जोड़ों की दर्द और जकड़न को कम करने में काफी असरदार होता है। मेनोपॉज के दौरान और इसके बाद यह शरीर के प्राकृतिक हार्मोनल बैलेंस को बनाए रखता है।

शकरकंद

अक्सर लोग शकरकंद को नजरअंदाज करते हैं, लेकिन यह कार्बोहाइड्रेट का सबसे अच्छा स्त्रोत है, जिससे दिनभर एनर्जी से भरपूर खाता है। यह अचानक से शुगर बढ़ाने की जगह धीरे-धीरे और लगातार एनर्जी देता है। जिससे आपको थकान नहीं महसूस होती है। इसको खाने से शाम के समय होने वाली फालतू की क्रेविंग कम होती है। यह पाचन और पेट के लिए भी अच्छा होता है।

स्पेशल 'हेल्थ बाउल'

सबसे पहले एक कटोरी में ग्रीक योगर्ट लें। अब इसमें उबले हुए शकरकंद के छोटे-छोटे टुकड़े लें। इसमें ऊपर से क्रिस्पी अखरोट और ताजे अनार के दाने डालें।स्वाद बढ़ाने के लिए एक चुटकी काला नमक या चाट मसाला डालें।

क्यों खास है ये बाउल

इसको पचाना आसान है, पेट भरता है और स्वाद में भी यह लाजवाब होता है।

सर्दियों में महिलाओं को क्यों घेरता है UTI, जानें बचाव के ये 5 जरूरी Tips

क्या आप जानते हैं कि मौसम में बदलाव होने की वजह से भी यूटीआई का खतरा हो सकता है। सर्दियों में महिलाओं में यूटीआई का खतरा बढ़ जाता है। सर्दियों की शुरूआत से ही हमारे शरीर में कई तरह के बदलाव नजर आने लगते हैं।

यूटीआई महिलाओं में होने वाली आम समस्याओं में से है। लगभग हर महिला को कभी न कभी ळऊघ यानी यूरिनरी ट्रैक्ट इंफेक्शन ने जरूर परेशान किया होगा। हालांकि इसके पीछे कई वजह हो सकती हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि मौसम में बदलाव होने की वजह से भी यूटीआई का खतरा हो सकता है। सर्दियों में महिलाओं में यूटीआई का खतरा बढ़ जाता है। सर्दियों की शुरूआत से ही हमारे शरीर में कई तरह के बदलाव नजर आने लगते हैं। इससे स्किन रूखी हो जाती है, एड़ियां फटने लगती हैं, होंठ फटने लगते हैं, प्यास कम लगती है और सर्दी-जुकाम भी परेशान करने लगता है।

सर्दियों के मौसम में यूटीआई के मामले ज्यादा देखने को मिलता है। ऐसे में आज इस आर्टिकल के जरिए हम इस मौसम में यूरिनरी ट्रैक्ट इंफेक्शन क्यों बढ़ जाता है और किन टिप्स से इस समस्या से बचा सकता है।

सर्दियों में यूटीआई का खतरा

आपने महसूस किया होगा कि जब टेंपरेचर गिरने लगता है, तो ठंड अधिक बढ़ जाती है। जिस कारण बार-बार यूरिन आता है। हालांकि यह कोई इत्तेफाक नहीं है। सर्दियों में हमें पसीना भी कम आता है, यानी की त्वचा से फ्ल्यूड कम बाहर निकलता है। इसकी भरपाई के लिए फ्ल्यूड यूरिन के माध्यम से बाहर निकलने लगता है। इस दौरान यूटीआई का खतरा अधिक बढ़ जाता है। क्योंकि सर्दियों के मौसम में हम पानी कम पीते हैं, जिस कारण यूरिन गाढ़ा होने लगता है और बैक्टीरिया बढ़ने लगता है। वहीं सर्दियों में इम्यूनिटी कम हो जाती है, जिसकी वजह से इंफेक्शन से लड़ने की शरीर की क्षमता कम होने लगती है।

सर्दियों में हर समय गर्म और टाइट कपड़े पहनने की वजह से यूरिन इंफेक्शन ज्यादा होता है। सर्दी में ब्लड वेसेल्स सिकुड़ने लगती हैं, जिससे कि शरीर की गर्मी बाहर न निकले। इस कारण यूरिनरी ट्रैक्ट के आसपास का एरिया संकुचित होने लगता है। इससे बैक्टीरिया ज्यादा पनपने लगते हैं। इस मौसम में स्किन ड्राई हो जाती है और यह भी यूटीआई के खतरे को बढ़ा सकता है। इस सभी कारणों से सर्दियों में यूरिन इंफेक्शन ज्यादा परेशान करता है।

ऐसे करें बचाव

यूरिन को होल्ड करने से बचना चाहिए।

वहीं पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं, जिससे कि बैक्टीरिया को पनपने का मौका नहीं मिलेगा।

यूरिन पास करने के बाद इंटिमेट एरिया को अच्छे से वॉश करना चाहिए।

ज्यादा अधिक टाइट कपड़े नहीं पहने चाहिए।

हल्की और हेल्दी डाइट लेना चाहिए। डाइट में इम्यूनिटी मजबूत करने वाली चीजों को शामिल करना चाहिए।

जानिए क्या है एक्सपर्ट की राय

सर्दियों में यूटीआई का खतरा ज्यादा बढ़ जाता है। क्योंकि इस मौसम में प्यास कम लगती है और इस कारण हम पानी कम पीते हैं। इसके कारण भी यूरिन इंफेक्शन का खतरा बढ़ जाता है। यूरिन रोकने की वजह से भी ऐसा हो सकता है।

डिस्क्लेमरः इस लेख के सुझाव सामान्य जानकारी के लिए हैं। इन सुझावों और जानकारी को किसी डॉक्टर या मेडिकल प्रोफेशनल की सलाह के तौर पर न लें। किसी भी बीमारी के लक्षणों की स्थिति में डॉक्टर की सलाह जरूर लें।

आपकी Morning Coffee बन सकती है 'जहर', अगर कर रहे हैं ये गलती

एक नई स्टडी के अनुसार, कॉफी में चीनी, फ्लेवर्ड सिरप या क्रीम मिलाने से इसके फायदे खत्म हो जाते हैं और यह एक हाई-कैलोरी ड्रिंक बन जाती है। स्वास्थ्य लाभ के लिए एक्सपर्ट्स सादी ब्लैक या कम दूध वाली कॉफी को सही समय पर पीने की सलाह देते हैं।

आज के समय में हर किसी को कॉफी पीना बेहद पसंद है। सुबह कॉफी के बिना नहीं होती है लेकिन आप जिस तरह से कॉफी पी रहे हैं, क्या वो सही तरीका है। एक हालिए स्टडी में पता चला है कि ज्यादातर लोग कॉफी पीने के सही तरीके को नहीं जानते हैं और इसे गलत तरीक से पीते हैं, तभी उनकी सेहत पर नुकसान पड़ता है।आइए जानते हेल्थ एक्सपर्ट से किस तरह से कॉफी पीना सही होता है?

कॉफी पीना का सही तरीका

दरअसल, Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases में प्रकाशित इस स्टडी के मुताबिक सबसे बड़ा स्वास्थ्य कारक कॉफी नहीं, बल्कि उसमें मिलाई जाने वाली चीजें हैं, जो कि शरीर पर होने वाले इसके असर को प्रभावित कर सकती है। शोधकर्ताओं का यह कहना है कि कॉफी में ऐसे यौगिक होते हैं जो एंटीऑक्सीडेंट और सूजन-रोधी गुणों सहित कई संभावित लाभों से जुड़े हैं। हालांकि, समस्या तब उत्पन्न होती है जब कॉफी को डिजर्ट यानी मिठाई में बदल दिया जाता है जैसे कि-

- चीनी वाली कॉफी
- फ्लेवर्ड सिरप वाली कॉफी
- व्हीप्ड क्रीम वाली कॉफी
- हैवी क्रीम वाली कॉफी

इस तरह की सभी कॉफी में कैलोरी अधिक हो जाता है और ये हाई शुगर वाले ड्रिंक में बदल जाते हैं, जिससे इसके अधिकांश लाभ खत्म हो जाते हैं।

सही समय पर पिएं कॉफी

इस शोध में बताया गया है कि कॉफी पीने का सही समय सेहत के लिए बेहद अहम होता है। बहुत सुबह या दिन के आखिरी हिस्से में कॉफी पीने से शरीर के प्राकृतिक हार्मोन चक्र और नींद की गुणवत्ता पर नकारात्मक असर पड़ सकता है। इसका परिणाम खराब नींद, मेटाबॉलिज्म में गड़बड़ी और शरीर में सूजन के रूप में सामने आ सकता है। शोध के अनुसार, ब्लैक कॉफी हल्की या दूध वाली कॉफी की तुलना में अधिक लाभकारी होती है। साथ ही, कॉफी का तापमान और उसे बनाने की विधि भी इसके स्वास्थ्य लाभों को प्रभावित करती है।

क्या है डॉक्टर की राय?

वैज्ञानिक रिसर्च से पता चला है कि कॉफी कितनी पी जा रही है, इसके साथ-साथ यह भी उतना ही जरुरी है कि उसे किस तरह और किस समय पिया जा रहा है। खासतौर पर कॉफी में एंटीऑक्सीडेंट और सूजन-रोधी गुण पाए जाते हैं, जो शरीर के लिए फायदेमंद हो सकते हैं। लेकिन फायदे तब तक ही सीमित रहते हैं, जब तक कॉफी को उसके सिंपल फॉर्म में लिया जाए। जब आप ज्यादा चीनी, फ्लवर्ड सिरप, व्हीप्ड क्रीम या हैवी क्रीम मिलाई जाती है, यह एक साधारण कप कॉफी कब हाई-कौलोरी और हाई-शुगर ड्रिंक बन जाती है, फिर कॉफी पीने के सारे फायदे खत्म हो जाते हैं।

कम मात्रा में कॉफी पीना सही

रोजाना सिर्फ 2 से 3 कप ब्लैक या हल्की दूध वाली कॉफी पीना सेफ नहीं है। अक्सर होता है कि ज्यादा कॉफी पीने से बेचैनी, एसिडिटी, नींद की कमी और हार्ट से जुड़ी परेशानियां बढ़ सकती हैं। वैसे कॉफी पीने का समय भी बेहद अहम है। चाहे कॉफी खुद कितनी ही हेल्दी क्यों न मानी जाए। इसलिए नियमित रुप से सिंपल और संतुलित कॉफी पीना और कभी-कभार फ्लेवर वाली कॉफी का आनंद लेना। तभी सेहत और स्वाद के बीच सबसे अच्छा संतुलन है। अगर आप कॉफी को सीमित मात्रा में पीते तो यह हेल्दी बन जाती है। कम मिलावट के साथ ही इसे समय पर पिया जाए।

होम फैशन
रथयात्रा, वाराणसी
8573035762

बच्चों के डॉक्टर

मिनहाज चाइल्ड केयर
Dr. Minhaz Husain
MBBS, MD (Child Specialist)
पूर्व वरिष्ठ नवजात शिशु एवं बाल रोग विशेषज्ञ (IMS-BHU)
www.minhazchildclinic.com
19A lane no 1, Ravindrapuri colony, Varanasi, UP - 221005
Mob.- 6387438255 / 8058811141

गुप्त रोग विशेषज्ञ

गुप्त रोग, ताकत जवानी
सर्वश्रेष्ठ आयुर्वेदिक क्लिनिक
राना डिस्पेन्सरी
डॉ. राना
Govt Regd. Estd, 1948
निःसंतान, धात रोग, स्वप्नदोष, नामर्दी, कमजोरी इत्यादि
60 वर्षीय अनुभवी से मिलकर लाभ उठायें
पताः 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 सुविधाएंः पेट में दर्द, उल्टी, गैस्ट्रिक अल्सर,खूनी उल्टी, कब्ज, मल में रक्त, रक्तस्त्रावी, आईबीएस, आईबीडी, हेपेटाइटिस, पीलिया, लिवर सिरोसिस, लिवर एब्सेस, गैल स्टोन उपचार, अल्सर, आमाशय में छाला, अन्दरूनी रक्तस्त्राव और एंडोस्कोपी व कोलोनोस्कोपी।
परामर्श समयः 08:30 से 04:00 बजे तक
डॉ. शेखर पूरी
MBBS, MD (IMS-BHU) DM (GASTRO.) SMS Jaipur
माहेश्वरी भवन के पास तुलसीपुर, महमूरगंज वाराणसी। मो. 9587794338

यूरोलॉजी विशेषज्ञ

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
2026 डायरी, कैलेन्डर
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

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