... सिर्फ सच का साथ

जनमुख

वाराणसी, बुधवार, 11 फरवरी-2026

राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक

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

● वर्ष-43 ● अंक 145 ● पृष्ठ 8 ● मूल्य 2 रुपया

बजट में खुला खजाना

दस लाख नौकरी, लड़कियों की शादी के लिए मिलेगा एक लाख

लखनऊ। योगी सरकार ने आज (बुधवार) अपने दूसरे कार्यकाल का आखिरी बजट पेश किया। ये बजट योगी सरकार का 10वां बजट है। विधानसभा में सुबह 11 बजे सुरेश खन्ना ने बतौर वित्त मंत्री बजट पेश किया। सुरेश खन्ना ने एलान किया कि लड़कियों शादी के लिए अब 50 हजार नहीं, एक लाख रुपये दिए जाएंगे। साथ ही प्रदेश में 14 नए मेडिकल कॉलेज खुलेंगे। वित्त मंत्री सुरेश खन्ना ने कहा कि यूपी में 10 लाख युवाओं को रोजगार दिए जाएंगे। लड़कियों की शादी के लिए सरकार एक लाख रुपये देगी। यूपी का इस बार का बजट का आकार नौ लाख 12 हजार 696 करोड़ रुपये का है। पिछले बजट की तुलना में 12 प्रतिशत बढ़ोतरी हुई है। प्रदेश में डिजिटल इन्टरप्रन्योरशिप योजना पर कार्य किया जाएगा। ईज ऑफ डूइंग बिजनेस के अगले चरण के रूप में

● योगी सरकार के बजट में युवाओं को साधने की कोशिश

जनविश्वास सिद्धांत के आधार पर उद्योगों को प्रोत्साहन प्रदान किया जाएगा। इसमें रजिस्ट्रेशन, लाइसेंसिंग आदि कार्यवाहियों को और अधिक सहज एवं सुगम बनाया जाएगा। विश्व बैंक सहायतित यूपी एग्रीज परियोजना के अन्तर्गत एग्री-एक्सपोर्ट हब की स्थापना कराई जाएगी।

युवाओं को प्रशिक्षित किया जाएगा

एक तरफ जहां अर्थव्यवस्था में पूंजी निवेश और अवस्थापना विकास का महत्वपूर्ण योगदान है। वहीं प्रदेश की युवा जनशक्ति को रोजगार के अवसर प्रदान करने, उन्हें रोजगार के लिए सक्षम बनाना भी उतना ही महत्वपूर्ण है। ऐसे व्यक्ति जिनके पास किसी भी व्यवसाय में हस्तकौशल या निपुणता प्राप्त है, कभी भी बेरोजगार नहीं रह सकते। इसलिए युवाओं के लिए बड़े पैमाने पर रोजगारपरक प्रशिक्षण और कौशल संवर्धन को प्राथमिकता के आधार पर मिशन मोड में संचालित किया जाना आवश्यक है।

छात्राओं को बांटी जाएगी 400 करोड़ की स्कूटी

सीएम योगी ने प्रेस कॉन्फ्रेंस में कहा कि बजट में हर वर्ग का ध्यान रखा गया है। बता दें कि योगी सरकार ने 9 लाख 12 हजार 696 करोड़ का बजट बुधवार को विधानसभा में पेश किया। ये बजट योगी सरकार 2.0 का आखिरी बजट है। यूपी में 14 नए मेडिकल कॉलेज खुलेंगे। विधानसभा में बजट पेश करते हुए वित्त मंत्री सुरेश खन्ना ने एलान किया। साथ ही 3 विश्वविद्यालय भी खुलेंगे। छात्राओं को 400 करोड़ की स्कूटी बांटी जाएगी।

महिलाओं के लिए अलग प्रशिक्षण केंद्र बनेंगे

पीपीपी मोड में कौशल संवर्द्धन और जॉब प्लेसमेंट केंद्र विभिन्न जनपदों में स्थापित किए जाएंगे। इस व्यवस्था से कार्यबल में महिलाओं की सहभागिता बढ़ाने के लिए महिलाओं के लिए अलग केंद्रों की स्थापना की जाएगी।

विकास प्रशिक्षण केन्द्रों की क्षमता बढ़ाई जाएगी

पढ़ाई के साथ-साथ युवाओं के कौशल संवर्द्धन की व्यवस्था की जानी होगी। हमारे कौशल विकास प्रशिक्षण केन्द्रों की क्षमता बढ़ाई जाएगी। नए केंद्र स्थापित किए जाएंगे। इस अभियान में निजी क्षेत्र की सहभागिता भी सुनिश्चित की जानी होगी।

जन गण मन से पहले गाना होगा वंदे मातरम

● 3 मिनट 10 सेकेंड के राष्ट्रगीत के दौरान खड़े होना जरूरी, केंद्र ने नई गाइडलाइन जारी की

नई दिल्ली। केंद्र सरकार ने राष्ट्रगीत 'वंदे मातरम' को लेकर नए दिशानिर्देश जारी किए हैं। गृह मंत्रालय के आदेश के अनुसार, अब सरकारी कार्यक्रमों, सरकारी स्कूलों के आयोजनों या अन्य औपचारिक आयोजनों में 'वंदे मातरम' बजाया जाएगा। इस दौरान उसके सम्मान में हर व्यक्ति का खड़ा होना अनिवार्य होगा। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक, अगर राष्ट्रगीत और राष्ट्रगान को एक साथ गाया या बजाया जाता है, तो वंदे मातरम पहले बजेगा, और इस दौरान गाने या सुनने वालों को सावधान मुद्रा में खड़ा रहना होगा। ताकि सम्मान और राष्ट्रीय भावना का स्पष्ट संदेश मिले। नए नियमों के अनुसार, अब वंदे मातरम का छह पैराग्राफ वाला 3 मिनट और 10 सेकंड का पूरा संस्करण बजाया जाएगा। इसमें दुर्गा सहित तीन हिंदू देवियों का उल्लेख है। अब तक वंदे मातरम के मूल गीत के छह पैरा में से केवल पहले दो पैरा ही गाए जाते थे। तिरंगा फहराने, कार्यक्रमों में राष्ट्रपति के आगमन, राष्ट्र के नाम उनके भाषणों और संबोधनों से पहले और बाद में, और राज्यपालों के आगमन और भाषणों से पहले और बाद में सहित कई आधिकारिक अवसरों पर वंदे मातरम बजाना अनिवार्य किया गया है।

जनरल कैटेगरी के साथ 'भेदभाव' वाली याचिका पर सुप्रीम कोर्ट का केंद्र को नोटिस

नई दिल्ली। सुप्रीम कोर्ट ने आज केंद्र सरकार और यूनिवर्सिटी ग्रांट्स कमीशन (UGC) को हाल ही में नोटिफाई किए गए यूजीसी रेगुलेशन 2026 को चुनौती देने वाली दो नई याचिकाओं पर नोटिस जारी किया है। अदालत ने निर्देश दिया कि इन नई याचिकाओं को पहले की याचिका के साथ जोड़ दिया जाए और सभी मामलों की एक साथ सुनवाई की जाएगी। नई याचिका में कहा गया है कि नए नियम जनरल कैटेगरी के साथ भेदभाव करते हैं और उनके फंडामेंटल राइट्स का उल्लंघन करते हैं। इससे पहले कोर्ट ने केंद्र और यूजीसी को नोटिस जारी किया था और नियम को लागू करने पर रोक लगा दी थी। सुनवाई के दौरान कोर्ट ने यूजीसी नियमों के नियमों पर फिर से विचार करने के लिए एक कमेटी बनाने का भी सुझाव दिया। वहीं, मिली हुई याचिकाओं की सुनवाई की तारीख जल्द ही तय की जाएगी। यूजीसी रेगुलेशन 2026 के तहत देश की सभी यूनिवर्सिटी और कॉलेजों को भेदभाव की शिकायतों की जांच करने, बराबरी और सबको साथ लेकर चलने को बढ़ावा देने के लिए एक इक्वल ऑपर्च्युनिटी सेंटर और कैंपस-लेवल की कमेटियां बनाना जरूरी था। हालांकि इस नियम को बड़े पैमाने पर विरोध का सामना करना पड़ा।

बहुत गालियां दी गयीं बिरला को

● प्रियंका और खरगे भी थे मौजूद, किरेन रिजिजू ने कांग्रेस सांसदों पर गंभीर आरोप लगाया

नई दिल्ली। लोकसभा स्पीकर ओम बिरला के खिलाफ अविश्वास प्रस्ताव लाने की खबरों के बीच केंद्रीय संसदीय कार्य मंत्री किरेन रिजिजू ने कांग्रेस सांसदों पर बड़ा आरोप लगाया है। उन्होंने कहा कि कांग्रेस के सांसद लोकसभा स्पीकर के चेंबर में घुस गए और उन्हें गाली दी। उन्होंने कहा, 1कम से कम 20-25 कांग्रेस सांसद लोकसभा स्पीकर के चैंबर में घुस गए और उनके साथ गाली-गलौच की, मैं भी उस समय वहीं मौजूद था। स्पीकर बहुत नरम इंसान हैं, नहीं तो सख्त कार्रवाई होती। प्रियंका गांधी वाड्रा और केसी वेणुगोपाल समेत सीनियर कांग्रेस नेता भी उस समय वहीं मौजूद थे, और वे उन्हें लड़ने के लिए उकसा रहे थे।' रिजिजू ने कहा कि स्पीकर इस घटना से 'बहुत दुखी' हैं और उन्होंने खुद उनसे बात की है। उन्होंने सदन में बोलने की परमिशन को लेकर हुए विवाद का भी जिक्र किया। उन्होंने कहा कि स्पीकर के रूलिंग जारी करने के बाद, कथित तौर पर उसका पालन नहीं किया गया।

हरे निशान पर खुला भारतीय शेयर बाजार

नई दिल्ली। भारतीय बाजार बुधवार को बढ़त के साथ खुला। 30 शेयरों वाला बीएसई सेंसेक्स 208.17 अंक उछलकर 84,273.92 अंक पर बंद हुआ था, जबकि 50 शेयरों वाला एनएसई निफ्टी 67.85 अंक की बढ़त के साथ 25,935.15 पर बंद हुआ था। हफ्ते के तीसरे कारोबारी दिन यानी बुधवार को भारतीय बाजार बढ़त के साथ खुला। वैश्विक बाजारों के मिले-जुले रुझानों के बीच, बुधवार को शेयर बाजार के बेंचमार्क सूचकांकों ने सकारात्मक शुरुआत की, शुरुआती कारोबार में सेंसेक्स 200 अंक से अधिक चढ़ गया। हालांकि, बाद में दोनों सूचकांकों में अस्थिरता देखने को मिली क्योंकि निवेशकों ने उच्च स्तर पर मुनाफा कमाया।

कनाडा के स्कूल में गोलीबारी हमलावर समेत दस की मौत

टोरंटो। कनाडा के ब्रिटिश कोलंबिया प्रांत से एक बड़ी खबर सामने आ रही है। जहां एक स्कूल में हुई गोलीबारी में हमलावर समेत दस लोगों की मौत हो गई और कई लोग घायल हुए हैं। संदिग्ध हमलावर मृत पाया गया है। पुलिस का मानना है कि उसने खुद को गोली मारी। बता दें कि गोलीबारी टम्बलर रिज नामक छोटे शहर में हुई, जिसकी आबादी सिर्फ 2,400 हैं।

रफ्तार की मार : ट्रक से भिड़ गयी कार, चली गयी छह दोस्तों की जान

दौसा। राजस्थान के दौसा जिले में एक भीषण सड़क हादसे में कार सवार छह युवकों की मौत हो गई। पुलिस के मुताबिक यह हादसा मंगलवार देर रात तब हुआ, जब सभी युवक अभानेरी गांव में आयोजित एक कार्यक्रम से लौट रहे थे। इस दौरान कार चालक का नियंत्रण गाड़ी से हट गया, जिसके बाद कार डिवाइडर तोड़ते हुए सामने से आ रहे ट्रक से जा टकराई। टक्कर इतनी तेज थी कि कार बुरी तरह क्षतिग्रस्त हो गई और छह लोगों की जान चली गई।

बेटी के साथ मिली भिखारन की लाश दुष्कर्म के बाद हत्या की आशंका

दुमका। दुमका में वीर कुंवर सिंह चौक के पास सदर आरक्षी निरीक्षक कार्यालय के पीछे एक अर्धविक्षिप्त महिला और उसकी छह वर्षीय बेटी के शव बरामद हुए हैं। दोनों के नाक और मुंह से खून निकल रहा था, जिससे हत्या की आशंका है। पुलिस जांच में जुटी है और सीसीटीवी फुटेज खंगाल रही है। महिला की पहचान नहीं हो पाई है, वह अक्सर भीख मांगती दिखती थी। यह महिला पिछले कुछ दिनों से यहां भटक रही थी। कभी-कभी इसके साथ एक दिव्यांग व्यक्ति भी रहता था। महिला कौन थी, कहां से आई थी, इसकी जानकारी किसी के पास नहीं थी।

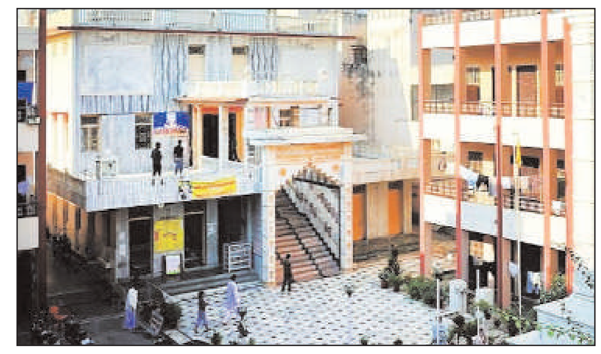
रेप केस के दोषी ने गांधी पर लिखा निबंध, अदालत ने कम कर दी सज़ा

मुम्बई। बॉम्बे हाई कोर्ट ने एक नाबालिग से रेप के दोषी की उम्रकैद की सजा घटाकर 12 साल कर दी है। कोर्ट ने दोषी की कम उम्र, 2016 से जेल में बिताया लंबा समय और जेल में सुधार के प्रयासों को ध्यान में रखा। इन प्रयासों में महात्मा गांधी पर निबंध प्रतियोगिता में भाग लेना भी शामिल था। बेंच ने कहा कि न्याय के लिए 12 साल की सजा पर्याप्त होगी।

सोना-चांदी की कीमतों में उतार-चढ़ाव जारी

नई दिल्ली। सोना-चांदी की कीमतों में उतार-चढ़ाव जारी है। बुलियन की दरों के अनुसार चांदी की कीमतों में 6700 रुपये की तेजी देखने को मिली। वहीं सोना भी 1500 रुपये तक महंगा हो गया। शुरुआती कारोबार में एमसीएक्स पर चांदी 4.23 प्रतिशत गिरकर 2,51,500 प्रति किलो पर आ गई। वहीं सोना भी 0.91 प्रतिशत सस्ता हो कर 1,56,631 प्रति 10 ग्राम पर आ गया।

जनमुख हिन्दी दैनिक City लाइव
● तापमान अधिकतम : 26.6°C
● तापमान न्यूनतम : 10.5°C
● सूर्योदय : 06.10
● सूर्यास्त : 05.14
वाराणसी, 11 फरवरी, बुधवार, 2026 (3)



शिवरात्रि : नवग्रहों की उपस्थिति में होगा शिव-पार्वती का विवाह

देखने को मिलेगा परंपरा और आध्यात्मिक ऊर्जा का अद्भुत संगम

● लोकाचार की श्रृंखला में 13 फरवरी को होगी हल्दी की रस्म

वाराणसी। देवाधिदेव महादेव की नगरी काशी में महाशिवरात्रि का पर्व केवल एक धार्मिक उत्सव नहीं, बाल्कि सदियों पुरानी लोकपरंपराओं, आस्था और सांस्कृतिक चेतना का जीवंत प्रतीक है। इस वर्ष महाशिवरात्रि के पावन अवसर पर काशीपुराधिश्वर भगवान विश्वनाथ नवग्रहों से सहित 11 प्रकार की पवित्र लकाड़ियों से निर्मित विशेष काष्ठपट्ट पर विराजमान होकर भक्तों को दर्शन देंगे। महाशिवरात्रि से पूर्व शुक्रवार को होने वाले हल्दी और सगुन के लोकाचार में भी इसी विशेष काष्ठपट्ट का उपयोग किया जाएगा। टेढ़ीनीम स्थित काशी विश्वनाथ मंदिर के महंत आवास पर इन आयोजनों की तैयारियां अंतिम चरण में हैं। परंपरानुसार बाबा विश्वनाथ और माता गौरा की चल प्रतिमाओं को विधि-विधानपूर्वक काष्ठपट्ट पर विराजमान कर मांगलिक अनुष्ठान संपन्न कराए जाएंगे। महंत वाचस्पती तिवारी ने बताया काशी की परंपरा में बाबा विश्वनाथ के प्रत्येक लोकाचार में शास्त्र, प्रकृति और लोकजीवन का गहरा संबंध दिखाई देता है। इसी भाव के साथ इस वर्ष विशेष काष्ठपट्ट का निर्माण नवग्रहों से संबंधित पवित्र वृक्षों और वनस्पतियों की लकड़ियों से किया गया है। धार्मिक मान्यता है कि इन काष्ठों का प्रयोग ग्रहदोष शांति, सकारात्मक ऊर्जा और लोककल्याण का प्रतीक होता है। नवग्रहों के अनुरूप सूर्य के लिए अर्क (मदार), चंद्र के लिए पलाश (ढाक), मंगल के लिए खदिर (खैर), बुध के लिए अपामार्ग (लटजीरा), गुरु के लिए पीपल, शुक्र के लिए औदुम्बर (गूलर), शनि के लिए शमी, राहु के लिए दुर्वा और केतु के लिए कुशा का चयन किया गया है। इसके साथ ही अक्षोड (अखरोट) और शाक (सागवान) की लकड़ी को सम्मिलित कर कुल 11 प्रकार के पावन काष्ठों से यह काष्ठपट्ट तैयार किया गया है। इस विशेष काष्ठपट्ट के निर्माण में केवल काशी ही नहीं, बल्कि देश के विभिन्न हिस्सों की आस्था भी जुड़ी है।

सुरक्षित इंटरनेट दिवस’ पर कमिश्नरी सभागार में कार्यशाला

वाराणसी (जनमुख डेस्क)। भारत सरकार के इलेक्ट्रॉनिक और सूचना प्रौद्योगिकी मंत्रालय के निर्देशानुसार ‘सफर इंटरनेट डे’ के अवसर पर मंगलवार को कमिश्नरी सभागार में कार्यशाला का आयोजन हुआ। जिसकी अध्यक्षता एडीएम (वित्त एवं राजस्व) सदानंद गुप्ता ने की। जिसमें समस्त जिला स्तरीय अधिकारियों के साथ ही राजस्व, स्वास्थ्य, कृषि, ग्राम्य विकास, पंचायत राज, माध्यमिक शिक्षा, बेसिक शिक्षा, उद्योग विभाग, युवा कल्याण, सामाजिक एवं बाल विकास विभाग, महिला कल्याण एवं खाद्य एवं रसद विभाग के 5-5 प्रतिभागी उपस्थित रहे।

डीएम ने जिला पोषण समिति की बैठक में दिये आवश्यक दिशा निर्देश

वाराणसी (जनमुख डेस्क)। जिलाधिकारी सत्येंद्र कुमार की अध्यक्षता में जिला पोषण समिति की बैठक मंगलवार को कलेक्ट्रेट सभागार में हुई। जिसमें पोषण ट्रैकर के विभिन्न पैरामीटर, बच्चों के पोषण स्तर, एन0आर0सी0 एवं आंगनबाड़ी केन्द्र निर्माण की समीक्षा की गयी। बैठक में जिला कार्यक्रम अधिकारी, अपर मुख्य चिकित्साधिकारी, अपर मुख्य चिकित्साधिकारी आर.बी.एस.के. उपायुक्त मनरेगा, उपायुक्त स्वतः रोजगार, जिला कार्यक्रम अधिकारी, एवं समस्त बाल विकास परियोजना अधिकारी उपस्थित रहे।

नाबालिग छात्राओं के साथ यौन उत्पीड़न का आरोपी प्रधानाचार्य गया जेल

वाराणसी। चार नाबालिग छात्राओं के साथ यौन उत्पीड़न के मामले में गिरफ्तार पिसौर प्राथमिक विद्यालय के प्रधानाचार्य पदमाकर सिंह को मंगलवार को विशेष न्यायाधीश (पॉक्सो एक्ट) अजय कुमार की अदालत में पेश किया गया। सुनवाई के बाद कोर्ट ने आरोपी की न्यायिक रिमांड मंजूर कर उसे जेल भेज दिया। प्राथमिकी दर्ज कर पुलिस ने सोमवार को उसे गिरफ्तार किया था। पुलिस ने पीड़िता का मेडिकल परीक्षण और बयान दर्ज कर लिया है। पुलिस का कहना है कि मामले की विवेचना की जा रही है, ताकि पीड़िता को शीघ्र न्याय दिलाया जा सके। परिजनों ने बताया कि छेड़खानी का मामला 20 दिन से चल रहा था। प्रधानाचार्य ब प्रधानाध्यापक पदमाकर सिंह ने पुलिस की पूछताछ में बताया कि आरोप झूठे और निराधार हैं। 6 महीने नगर निगम के साथ खड़े होकर स्कूल के बगल में सरकारी जमीन पर अवैध कब्जे से सरकारी जमीन को मुक्त कराया था। इस वजह से फंसाया गया है।

पंडित सुदामा त्रिपाठी के निधन पर आयुष मंत्री ने जताया शोक

वाराणसी (जनमुख डेस्क)। भाजपा नेता एवं नरसिंह लीला समिति प्रह्लादघाट के संरक्षक डॉ सुधीर त्रिपाठी के पिता पंडित सुदामा त्रिपाठी का गत दिनों दुःखद निधन हो गया। सुदामा त्रिपाठी बहुत ही मिलनसार एवं सामाजिक व्यक्ति थे। प्रदेश के आयुष मंत्री डॉ दयाशंकर मिश्र दयालु ने प्रह्लादघाट स्थित डा. सुधीर त्रिपाठी के निवास पर पहुंच कर उनके पिता के निधन पर अपनी शोक संवेदना व्यक्त करते हुए श्रद्धा सुमन अर्पित किये। इस मौक पर संतोष सैनी, सौरभ पाठक, गौरव राठी, सौरभ राय, आकाश पांडेय, अखिलेश यादव, राजेश वर्मा, आकाश सेठ आदि मौजूद थे।

वाराणसी में चढ़ने लगा पारा

● दोपहर में नहीं बर्दाश्त हो रहा स्वेटर और जैकेट

वाराणसी। वाराणसी जिले में धूप और तापमान बढ़ रहा है। ठंड का ग्राफ तेजी से गिरने लगा है। मंगलवार को 29.1 डिग्री सेल्सियस के साथ वाराणसी यूपी का सबसे कम ठंडा शहर बन गया। रात को 11.4 डिग्री के साथ प्रदेश में दूसरा सबसे ज्यादा न्यूनतम तापमान रहा। लंबे समय तक घाटों पर रुकना अब हालत खराब कर रहा है। वहीं दिन में स्वेटर और जैकेट पहनकर चलने पर गर्मी भी महसूस की जा रही है। दिन में अधिकतम तापमान सामान्य से 3.3 डिग्री चला गया और न्यूनतम तापमान 0.3 डिग्री कम रहा। आगामी चार से पांच दिनों तक किसी भी तरह की कोई चेतावनी नहीं है। वरिष्ठ मौसम वैज्ञानिक डॉ. अतुल कुमार सिंह ने बताया कि प्रदेश में अगले दो दिनों तक तापमान दो डिग्री सेल्सियस तक बढ़ सकता है।

साक्ष्य के अभाव में गैंगस्टर आरोपी दोषमुक्त

वाराणसी। वाराणसी जिला एवं सत्र न्यायालय की विशेष न्यायाधीश सर्वजीत कुमार सिंह की अदालत ने साक्ष्य के अभाव में गैंगस्टर के आरोपी को दोषमुक्त कर दिया। उसके खिलाफ 2005 के चौक थाने के गैंगस्टर एक्ट के तहत केस दर्ज हुआ था। अब 21 साल बाद कोर्ट में उसके खिलाफ गैंगस्टर होने का कोई सबूत नहीं सिद्ध हो सका। इसके बाद सुनवाई करते हुए कोर्ट ने दोषमुक्त कर दिया।

किसान मेला/कृषक ज्ञान संगोष्ठी फार्मर रजिस्ट्री पूर्ण कराने पर जोर

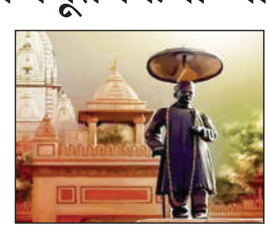
वाराणसी (जनमुख डेस्क)। राष्ट्रीय कृषि विकास योजना अंतर्गत मंगलवार को संभागीय कृषि परीक्षण एवं प्रदर्शन केंद्र पर एक दिवसीय किसान मेला/कृषक ज्ञान संगोष्ठी का आयोजन उप कृषि निदेशक शोध शिवकुमार द्वारा किया गया। जिसमें सैकड़ो किसानों ने प्रतिभाग किया। मेले का उद्घाटन करते हुए पूनम मौर्या जिला पंचायत अध्यक्ष ने कहा कि किसानों को मृदा स्वास्थ्य कार्ड, फसल बीमा यंत्रीकरण एवं पीएम किसान सम्मान निधि से किसानों को सशक्त बनाया जा रहा है। मेला में संयुक्त कृषि निदेशक मंडल शैलेंद्र कुमार द्वारा आगाह किया गया कि जल्द से जल्द फार्मर रजिस्ट्री को पूर्ण कराएं। मेले का संचालन डॉ0 दुर्गेश सिंह द्वारा किया गया एवं किसान मेला में विनोद सोनकर, प्रक्षेत्र अधीक्षक सुनील कुमार, वनस्पति प्रभारी के साथ अन्य कर्मचारी मौजूद रहे।

वाराणसी के दो शिक्षकों को मिलेगा राज्य पुरस्कार

वाराणसी। राज्यपाल की संस्तुति के बाद शासन ने जिले के दो शिक्षकों को राज्य पुरस्कार दिए जाने की घोषणा की। यूपी इंटर कॉलेज के प्रधानाचार्य डॉ. रमेश प्रताप सिंह और बंगाली टोला इंटर कॉलेज के कला शिक्षक प्रकाश नारायण सिंह को दिए जाने की घोषणा की। दोनों शिक्षकों को पांच सितंबर को पुरस्कृत किया जाएगा। शासन ने शिक्षा के क्षेत्र में उत्कृष्ट प्रदेश के दो शिक्षक राज्य पुरस्कार के लिए चयनित किया है। इस सम्मान से प्रदेश के शिक्षा क्षेत्र में इनके उत्कृष्ट योगदान को सराहा जाएगा। राज्य पुरस्कार के चयन की प्रक्रिया में शिक्षकों के शिक्षा में नवाचार, छात्रों की शैक्षिक उन्नति और सामाजिक योगदान को ध्यान में रखा जाता है।

बीएचयू में मजबूत किया जाएगा प्रशासनिक ढांचा

● वार्डन और पीआईसी पदों के लिए बनेगी सर्च कमेटी, 21 फरवरी तक जमा होगा आवेदन



वाराणसी। काशी हिंदू विश्वविद्यालय के प्रशासनिक ढांचे को और अधिक सुदृढ़ करने की दिशा में विश्वविद्यालय प्रशासन ने अहम कदम उठाया है। विभिन्न संस्थानों और विभागों में वार्डन तथा प्रभारी अधिकारी (पीआईसी) के पदों पर नई नियुक्तियों की तैयारी शुरू कर दी गई है। इस संबंध में कुलपति की ओर से सभी संस्थानों के निदेशकों को उच्च स्तरीय नामांकन समिति गठित कर योग्य संकाय सदस्यों के नाम प्रस्तावित करने के निर्देश दिए गए हैं। विश्वविद्यालय प्रशासन ने चार प्रमुख श्रेणियों के अंतर्गत नियुक्तियों की प्रक्रिया शुरू की है। इनमें मुख्य वार्डन एवं अतिथि गृहों के वार्डन, प्रभारी अधिकारी एलुमनाई अफेयर्स, प्रभारी अधिकारी शोध एवं औद्योगिक परामर्श सेल तथा प्रभारी अधिकारी संपदा शामिल हैं। मुख्य वार्डन और गेस्ट हाउस वार्डन को विश्वविद्यालय के छात्रावासों एवं अतिथि गृहों के समुचित प्रबंधन की जिम्मेदारी सौंपी जाएगी।

ज्ञानवापी मामले की अगली सुनवाई होगी 24 फरवरी को

वाराणसी। सिविल जज (सीनियर डिवीजन फास्ट ट्रैक) की अदालत में मंगलवार को ज्ञानवापी से जुड़े प्राचीन मामले की सुनवाई टल गई। अब अगली सुनवाई 24 फरवरी को होगी। कोर्ट में उत्तर प्रदेश सुन्नी सेंट्रल वक्फ बोर्ड की ओर से एक अर्जी दाखिल कर अग्रिम सुनवाई पर रोक लगाने की मांग की गई। अर्जी में कहा गया कि सुप्रीम कोर्ट ने वरिष्ठ अधिवक्ता अश्वनी उपाध्याय की याचिका पर वरशिप एक्ट के तहत दर्ज सभी विवादित मामलों की अग्रिम सुनवाई पर रोक लगाई है, इसलिए इस मामले में भी सुनवाई नहीं की जा सकती। इस पर वाद मित्र विजय रस्तोगी ने कड़ा विरोध दर्ज कराया।

बदहाल व्यवस्था का मुद्दा लेकर नगर आयुक्त से मिले कांग्रेसी

● शिवरात्रि, होली, ईद पर बिजली-पानी व सफाई चौकस रखने की मांग

जनमुख डेस्क

वाराणसी (जनमुख डेस्क)। काशी में लगातार बिगड़ती जनसुविधाओं और बदहाल व्यवस्थाओं का आरोप लगाते हुए लेकर मंगलवार को महानगर कांग्रेस कमेटी एवं कांग्रेस पार्षद दल का एक संयुक्त प्रतिनिधिमंडल नगर आयुक्त से मिला। प्रतिनिधिमंडल ने शहर में व्याप्त सफाई, सड़क, यातायात, जलापूर्ति, आवारा कुत्तों की समस्या सहित कई गंभीर मुद्दों को उठाते हुए उनके शीघ्र समाधान की मांग की। महानगर अध्यक्ष राघवेंद्र चौबे, नेता पार्षद दल गुलशन अंसारी, सतनाम सिंह, रमजान अली, असलम खां, वोकास अंसारी, प्रमोद वर्मा, हसन मेहदी कब्बन, आशिष केशरी, अब्दुल हमीद डोडे, पुलक त्रिपाठी, विवेक यादव, अरशद लड्डू, शशि सोनकर, परमदीप तिवारी, किशन यादव, अरविन्द सेठ, रामजी गुप्ता उपस्थित रहे।

डाकघरों में 250 मि.ली. गंगाजल मात्र 30 रुपये में

वाराणसी (जनमुख डेस्क)। डाक विभाग की स्पीड पोस्ट सेवा के माध्यम से लोग देश के किसी भी कोने में घर बैठे काशी विश्वनाथ मंदिर के साथ ही सोमनाथ मंदिर, गुजरात का प्रसाद प्राप्त कर सकते हैं। उक्त जानकारी उत्तर गुजरात परिक्षेत्र के पोस्टमास्टर जनरल कृष्ण कुमार यादव ने दी। साथ ही महाशिवरात्रि में डाकघरों से गंगाजल की सुविधा भी उपलब्ध है। 250 मि.ली.की गंगाजल बोतल मात्र 30 रुपये में ली जा सकती है। काशी विश्वनाथ मंदिर का प्रसाद भी देश भर में स्पीड पोस्ट सेवा द्वारा लोगों को उपलब्ध कराया जा रहा है।

जनमुख परामर्श मंडल

एस. कुमार
राष्ट्रीय अध्यक्ष
सिंधी काउंसिल ऑफ इंडिया

संतोष अग्रवाल हरे कृष्ण ज्वैलर्स
सभापति, श्री काशी अग्रवाल समाज

श्रीनारायण खेमका
अध्यक्ष : अखिल भारतीय मारवाड़ी सम्मेलन

वी.के.जैन
अध्यक्ष
जैन मिलन, वाराणसी

डा. एस.के.पाठक
वरिष्ठ चिकित्सक

डा. नीलम ओहरी
स्त्री रोग विशेषज्ञ

प्रधान सम्पादक
ब्रजेश कुमार राय ‘शर्मा’

समाचार सम्पादक
सरोज सिन्हा

स्वात्वाधिकारी व स्वामी ब्रजेश कुमार राय ‘शर्मा’ द्वारा ‘गिरीश प्रिंटिंग प्रेस से मुद्रित एवं कार्यालय बी 3/1 काशीराज अपार्टमेंट नदेसर 221002 वाराणसी से प्रकाशित एवं प्रसारित।

रजि.33134/78.
फोन : 0542-2500324
9336929544
Email :
janmukh.vns@gmail.com

सोनभद्र समाचार

14 मार्च को लगेगी राष्ट्रीय लोक अदालत, अधिकाधिक वाद निस्तारण पर जोर

सोनभद्र। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण की ओर से 14 मार्च को आयोजित राष्ट्रीय लोक अदालत में आपराधिक शमनीय वाद, बैंक वसूली, मोटर दुर्घटना प्रतिकर, पारिवारिक, श्रम, भूमि अधिग्रहण सहित अन्य सुलह योग्य मामलों का निस्तारण किया जाएगा। लोक अदालत को सफल बनाने के लिए मंगलवार को बैठक की गई। जिला विधिक सेवा प्राधिकरण के सचिव राहुल ने बताया कि जनपद न्यायाधीश राम सुलीन सिंह के निर्देशन में यह लोक अदालत आयोजित होगा। इसके माध्यम से न्यायालयों में लंबित और प्री-लिटिगेशन स्तर के मामलों को आपसी समझौते के आधार पर निपटाया जाएगा। बैठक में तहसीलदार, सचिव विधिक सेवा समिति, मनरेगा अधिकारी एवं उप संभागीय परिवहन अधिकारी शामिल हुए। इस दौरान अधिकारियों को निर्देशित किया गया कि वादकारियों को समय से नोटिस तामील कराकर अधिक से अधिक मामलों को लोक अदालत में प्रस्तुत कराएं। बैठक में यह भी बताया गया कि आगामी 22 फरवरी को जिले में मेगा/वृहद विधिक सहायता एवं सेवा शिविर का आयोजन किया जाएगा। इसके माध्यम से सरकारी योजनाओं का लाभ समाज के अंतिम व्यक्ति तक पहुंचाने का लक्ष्य रखा गया है। विशेष रूप से दिव्यांगजन, महिलाएं, बच्चे, असंगठित क्षेत्र के श्रमिक, गरीब वर्ग एवं अनुसूचित जाति-जनजाति के लोगों को योजनाओं से जोड़ने पर जोर दिया गया। अधिकारियों को निर्देश दिए गए कि जागरूकता शिविरों के माध्यम से पात्र लाभार्थियों की पहचान कर उनका पंजीकरण सुनिश्चित करें।

देवरिया समाचार

ट्रैक्टर-ट्रॉली पलटी:दो मजदूरों की मौत, एक गंभीर घायल

देवरिया। जिले के भाटपार रानी थाना क्षेत्र में देर रात एक सड़क हादसे में दो मजदूरों की मौत हो गई। इस दुर्घटना में एक अन्य मजदूर गंभीर रूप से घायल हो गया। हादसा धनौती गांव के पास तब हुआ जब ईंट भट्ठे से जुड़े मजदूर ट्रैक्टर-ट्रॉली से लौट रहे थे। सोमवार देर रात, वेलपार पंडित गांव निवासी राकेश पांडे की चिमनी से मजदूर ईंट उतारकर ट्रैक्टर-ट्रॉली से वापस लौट रहे थे। धनौती गांव के पास चिमनी के करीब ही ट्रैक्टर अचानक अनियंत्रित होकर ट्रॉली समेत पलट गया। ट्रॉली पर सवार मजदूर उसके नीचे दब गए और गंभीर रूप से घायल हो गए। घटना की सूचना पर स्थानीय लोग और पुलिस मौके पर पहुंची। ग्रामीणों की मदद से घायलों को निकालने का प्रयास किया गया, लेकिन सफलता नहीं मिली।

बलिया समाचार

वैवाहिक कार्यक्रम के दौरान युवक के सीने में गोली मारी

हल्दी (बलिया)। बाजार में सोमवार की रात एक वैवाहिक कार्यक्रम में आपसी विवाद के दौरान आयुष सिंह (18) को गोली मार दी गई। सूचना पर पुलिस ने जिला अस्पताल भेजा, वहां से हालत गंभीर देखते हुए चिकित्सकों ने वाराणसी ट्रॉमा सेंटर रेफर कर दिया। गोली अभी निकली नहीं है। गोली सीने पर मारी गई है जो पीठ में फंसी है। हालत स्थिर बताई जा रही है। पुलिस अधीक्षक ओमवीर सिंह, एडीशनल एसपी कृपाशंकर, सीओ मो. फहीम ने रात में ही स्थलीय निरीक्षण किया। आयुष के पिता अभिमन्यु सिंह की तहरीर पर हल्दी गांव के आशीष सिंह, आदित्य सिंह, अतुल सिंह और सुल्तानपुर के शिवम सिंह समेत पांच के खिलाफ प्राथमिकी दर्ज की गई है। पुलिस ने अतुल सिंह और शिवम सिंह को गिरफ्तार कर लिया है। कार्यक्रम के दौरान हल्दी थाना क्षेत्र के भरसौता गांव निवासी आयुष सिंह (18) और हल्दी के आशीष सिंह (19) के बीच किसी बात को लेकर तूतू-मैं-मैं हो गई। उसके बाद आयुष को गोली मार दी गई। आठ फरवरी को भरसौता गांव में एक वैवाहिक कार्यक्रम के दौरान भरसौता और हल्दी के युवाओं के बीच विवाद हुआ था।

गाजीपुर समाचार

संतोष तीसरी बार बने अध्यक्ष, महासचिव दामोदर

कासिमाबाद। तहसील बार एसोसिएशन का चुनाव मंगलवार को तहसील बार एसोसिएशन के पुस्तकालय भवन में सर्वसम्मति से किया गया।

इसकी जानकारी मुख्य निर्वाचन अधिकारी रवि प्रकाश तिवारी एवं सहायक निर्वाचन अधिकारी रामनरेश राजभर एवं प्रेम सागर ने संयुक्त रूप से देते हुए बताया कि पूर्व निर्धारित कार्यक्रम के अनुसार मंगलवार चुनाव की तिथि तय थी।

चुनाव को सर्वसम्मति से कराने के लिए आम सभा की बैठक में सभी सदस्यों ने आम सहमति बनाते हुए निर्णय लिया कि सभी पद निर्विरोध एवं आम सहमति से तय किया जाएगा। इसके बाद सभी की सहमति से अध्यक्ष पद पर संतोष कुमार के नाम पर सहमति बनाते हुए अध्यक्ष चुन लिया गया।

जौनपुर समाचार

एक बाइक से बरात से लौट रहे थे तीन लोग, ट्रक से टकराए, चाचा- भतीजे की मौत

जौनपुर। जिले के नेवढ़िया थाना क्षेत्र के नोनारी गांव स्थित बाबतपुर–जमालापुर मार्ग पर मंगलवार की रात करीब 12 बजे सड़क दुर्घटना में दो युवकों की मौत हो गई। जबकि एक युवक गंभीर रूप से घायल हो गया। बाइक सवार बरात से लौट रहे थे। मृतक रिश्ते में चाचा भतीजे थे। नोनारी तिराहे के पास खड़े ट्रक से मोटरसाइकिल पर सवार तीन युवक जा टकराए। टक्कर इतनी जबरदस्त थी कि बाइक सवार कैलाश पटेल (38) पुत्र कमला पटेल और अरुण पटेल (28) पुत्र लालबहादुर पटेल निवासी ग्राम रसुलहा ने घटनास्थल पर ही दम तोड़ दिया। वहीं विनोद पटेल (30) पुत्र अमरनाथ गंभीर रूप से घायल हो गया, जिसे उपचार के लिए निजी अस्पताल भदोही भेजा गया। तीनों मोटरसाइकिल सवार वाराणसी जिले के फूलपुर थाना क्षेत्र के तड़सड़ा गांव से बरात से वापस आ रहे थे। नेवढ़िया थानाध्यक्ष राजाराम द्विवेदी ने बताया कि पुलिस टीम के साथ घटनास्थल पर पहुंचे। दोनों शवों को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया।

आजमगढ़ समाचार

58.7 प्रतिशत बच्चों को खिलाई खुराक, सठियांव ब्लॉक अव्वल

आजमगढ़। राष्ट्रीय कृमि मुक्ति दिवस अभियान के तहत बच्चों व किशोर-किशोरियों को कृमिनाशक दवा एल्बेंडाजोल का वितरण किया गया। आंगनबाड़ी केंद्रों, परिषदीय व निजी विद्यालयों तथा स्वास्थ्य इकाइयों के माध्यम से अभियान संचालित हुआ। मुख्य चिकित्साधिकारी डॉ. एनआर वर्मा ने बताया कि जनपद में 21,73,750 बच्चों को दवा खिलाने का लक्ष्य था, जिसके सापेक्ष प्रथम चरण में 12,76,876 बच्चों को दवा दी गई। इस प्रकार कुल 58.70 प्रतिशत कवरेज दर्ज की गई। उन्होंने बताया कि सठियांव ब्लॉक में सर्वाधिक कवरेज रही। उन्होंने कहा कि जिन ब्लॉकों में लक्ष्य की पूर्ति नहीं हो सकी है, वहां मॉप-अप दिवस पर विशेष अभियान चलाकर शत-प्रतिशत लक्ष्य हासिल किया जाएगा।

गोरखपुर समाचार

सड़क हादसे में रिटायर्ड फौजी की मौत, कार चालक भागा- बेटी को ससुराल छोड़कर आते वक्त हुआ हादसा

गोरखपुर। सिकरीगंज थाना क्षेत्र के बारीगांव निवासी 61 वर्षीय गौरीशंकर की सोमवार को सड़क हादसे में घायल होने के बाद लखनऊ के निजी अस्पताल में इलाज के दौरान मंगलवार सुबह मौत हो गई। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया है।

हादसे के बाद कार चालक वाहन छोड़कर भाग निकला। पुलिस ने वाहन को कब्जे में ले लिया है। जानकारी के अनुसार, बारीगांव निवासी रिटायर्ड फौजी गौरीशंकर सोमवार को बाइक से अपनी बेटी को उसकी बुआ के घर इन्नाडीह छोड़ने गए थे। रात में घर लौटते समय बारीगांव-बनकटा मोड़ पर उसरैन के पास कार ने बाइक में टक्कर मार दी। हादसे में बाइक सवार गौरीशंकर गंभीर रूप से घायल हो गए। सूचना पर मौके पर पहुंचे परिजन और ग्रामीण उन्हें ढेबरा बाजार स्थित एक निजी अस्पताल ले गए, जहां हालत गंभीर देखते हुए रेफर कर दिया गया। इसके बाद उन्हें गोरखपुर के एक निजी अस्पताल ले जाया गया, वहां से भी रेफर कर दिया गया। लखनऊ स्थित एक निजी अस्पताल में इलाज के दौरान मंगलवार सुबह उनकी मौत हो गई। मौत की सूचना मिलने के बाद परिजन शव लेकर सिकरीगंज थाने पहुंचे और तहरीर देकर पोस्टमार्टम कराने और कार चालक के खिलाफ कार्रवाई की मांग की। इस संबंध में थानाध्यक्ष सिकरीगंज आशीष कुमार तिवारी ने बताया कि मृतक के बेटे अमरनाथ की तहरीर पर प्राथमिकी दर्ज कर कार चालक की तलाश की जा रही है। वाहन को कब्जे में ले लिया गया है।

चंदौली समाचार

रवि शेखर पटेल बने डेमोक्रेटिक बार एसोसिएशन के अध्यक्ष

पीडीडीयू नगर। डेमोक्रेटिक बार एसोसिएशन पं. दीनदयाल उपाध्याय नगर इकाई का वार्षिक चुनाव मंगलवार को संपन्न हुआ। इसमें रवि शेखर पटेल को निर्विरोध अध्यक्ष चुना गया। सभी अन्य पदाधिकारियों का भी चुनाव निर्विरोध हुआ। विजेता पदाधिकारियों का माला पहनाकर स्वागत किया गया।

चुनाव अधिकारी अरुण सिंह, अजीत सिंह और भूपेंद्र सिंह की देखरेख में चुनाव की प्रक्रिया शुरू की गई। सभी पदों के लिए केवल एक-एक उम्मीदवार ने नामांकन कराया, जिससे किसी पद पर विरोधी नहीं होने के कारण चुनाव निर्विरोध हुआ। निर्वाचित पदाधिकारियों में मोहम्मद जमाल युसूफ को वरिष्ठ उपाध्यक्ष, अमित कुमार तिवारी को उपाध्यक्ष, संतोष कुमार राय को महामंत्री, कुश कुमार दुबे को कोषाध्यक्ष, विकास कुमार को आय एवं व्यय मंत्री, दुर्गेश मिश्र को पुस्तकालय मंत्री और अजीत कुमार को सूचना मंत्री बनाया गया।

प्रयागराज समाचार

वॉलीबाल के राष्ट्रीय खिलाड़ी प्रत्यूष राय की संदिग्ध हाल में मौत

प्रयागराज। वॉलीबॉल के राष्ट्रीय खिलाड़ी प्रत्यूष राय का मंगलवार को निधन हो गया। अमिताभ बच्चन स्पोर्ट्स कांप्लेक्स स्थित छात्रावास में सुबह अचेत मिलने पर उन्हें बेली अस्पताल पहुंचाया गया था। जहां डॉक्टर ने उन्हें मृत घोषित कर दिया। फिलहाल शव पोस्टमार्टम के लिए स्वरूप रानी अस्पताल भेज दिया गया है। प्रत्यूष गाजीपुर के रहने वाले थे। उनके निधन की सूचना मिलने पर परिवार प्रयागराज पहुंच चुका है। प्रत्यूष की उम्र 17 साल थी। हाल ही में कई राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में उत्तर प्रदेश की टीम में उनका चयन हुआ था। साथी खिलाड़ियों के मुताबिक रात को खाना खाकर सोए और फिर सुबह असेंबली में नहीं पहुंचे तो रूम में जाकर देखा गया तो वह अचेत पड़े थे। उनके साथी खिलाड़ी और कोच वीर सिंह काफी दुखी हैं। समय पहले प्रत्यूष ने ही बताया था कि वह गाजीपुर के सौरी गांव में वॉलीबॉल खेलता था। साल 2021 में अमिताभ बच्चन स्पोर्ट्स कांप्लेक्स के छात्रावास में चयन हुआ था। वह ज्वाला देवी सरस्वती विद्या मंदिर इंटर कॉलेज में 12वीं का छात्र थे।

मऊ समाचार

सोशल मीडिया पर अफवाहों का तत्काल करें खंडन : एसपी

मऊ। पुलिस लाइन सभागार में मंगलवार को अपराध समीक्षा गोष्ठी का आयोजन एसपी इलामारन जी की अध्यक्षता में हुई। इसमें 15 बिंदुओं पर समीक्षा करते हुए एसपी ने सोशल मीडिया पर अफवाहों का तत्काल खंडन करने के साथ संबंधित के खिलाफ कार्रवाई के निर्देश दिए।

एसपी ने जिले के बारह थाना प्रभारियों को अपने क्षेत्र में छोटी-छोटी घटनाओं पर नजर रखने का निर्देश दिया, साथ ही बड़ी घटना पर घटनास्थल पर तुरंत पहुंचने के साथ इसकी सूचना अधिकारियों को देने की बात कही।

वहीं जनशिकायतों/ आईजी आरएस प्रार्थना पत्रों का निस्तारण में कोई लापरवाही नहीं बरतने के साथ बीट व्यवस्था प्रणाली को और अधिक सुदृढ़ करने की बात कही।

मीरजापुर समाचार

मण्डलायुक्त ने कानून व्यवस्था, विकास प्राथमिकता कार्यक्रमों एवं निर्माणाधीन परियोजनाओं की समीक्षा

मीरजापुर। मण्डलायुक्त विन्ध्याचल मण्डल राजेश प्रकाश की अध्यक्षता में आयुक्त कार्यालय सभागार में कानून व्यवस्था, विकास प्राथमिकता कार्यक्रमों एवं निर्माणाधीन परियोजनाओं की समीक्षा, छोटी एवं सहायक नदियों के पुनरोद्धार हेतु मण्डलीय समन्वय समिति एवं राजस्व/चकबन्दी/कर–करेत्तर से सम्बन्धित अधिकारियो के साथ बैठक कर आवश्यक दिशा निर्देश दिया। जिलाधिकारी मीरजापुर पवन कुमार गंगवार, सोनभद्र बी0एन0 सिंह, भदोही शैलेश कुमार, पुलिस अधीक्षक मीरजापुर अर्पणा रजत कौशिक, भदोही अभिमन्यु मांगलिक, अपर पुलिस अधीक्षक सोनभद्र, मुख्य विकास अधिकारी मीरजा. पुर विशाल कुमार, सोनभद्र जागृति अवस्थी, भदोही बाल गोविन्द शुक्ला, अपर आयुक्त प्रशासन राम कुमार द्विवेदी, संयुक्त विकास आयुक्त रमेश चन्द्र सहित अन्य सम्बन्धित मण्डलीय अधिकारी उपस्थित रहें।

जिला बैठक में राजस्व कार्यक्रमो की समीक्षा में मण्डल के तीनो जनपदो में 32 मदो/योजनाओं मे ए श्रेणी प्राप्त हुआ है जिन मदो/योजनाओं में ए श्रेणी प्राप्त हुआ है यथा– डिजिशक्ति, राइट आफ वे, उत्पन्न राजस्व बनाम लक्ष्य, लो रिस्क भावनों के मानचित्रो की स्वीकृति, समन मानचित्र अनुमोदन, हाई रिस्क भावनों के मानचित्रो की स्वीकृति, पेट्रोल पंपों का सत्यापन मुद्रांकन, मंडी आवकऔषधि विक्रय लाइसेंस, संकलित नमूना एवं कृत कार्रवाई औषधि, संकलित नमूना एवं कृत कार्रवाई खाद्य, एनएफएसएईपीडीएस लाभार्थी, अमृत 2, प्रधानमंत्री आवास योजना शहरी, पीएम स्वानिधि योजना, संपत्ति नामांतरण, ट्रेड सर्टिफिकेट जारी करना, एल ओ आई के लिए आनलाइन आवेदन प्रक्रिया।

सुल्तानपुर समाचार

छप्पर में लगी आग, 12 बकरियों की झुलसकर मौत

जयसिंहपुर। मुइली गांव में मंगलवार की सुबह करीब छह बजे सेतू शाह वफाती के एक छप्पर में अचानक आग लगने से छप्पर के अंदर बंधी 12 बकरियों की झुलसकर मौत हो गई, जबकि चार बकरियां घायल हैं। कड़ी मशक्कत के बाद किसी तरह आग पर काबू पाया जा सका, जिससे आसपास के अन्य छप्परों और घरों को बचा लिया गया।

सेतू शाह वफाती ने अपने घर के पास बने छप्पर में सोमवार रात बकरियों को बांध रखा था। सुबह ग्रामीणों ने छप्पर से आग की लपटें उठती देख शोर मचाया। जब तक लोग पानी और मिट्टी डालकर आग बुझाने में सफल होते, तब तक 12 बकरियां जल चुकी थीं।

सूचना पर पहुंचे पशु चिकित्सक राजेश वर्मा और विकास ने झुलसी हुई बकरियों का उपचार किया। पशुपालक सेतू शाह ने बताया कि इस अग्निकांड में करीब ढाई लाख रुपये का नुकसान हुआ है। तहसीलदार मयंक मिश्र ने बताया कि मौके पर हलका लेखपाल को भेजकर नुकसान का आकलन कराया जा रहा है।आग के कारणों की जानकारी नहीं मिली है। रिपोर्ट और जांच के आधार पर पशुपालक को सहायता राशि दिलाने की प्रक्रिया शुरू की जाएगी। सरकौड़ा के पूरे ईश्वरी पंडित निवासी सत्य प्रकाश की छप्पर की पशुशाला में मंगलवार दोपहर अज्ञात कारणों से लगी आग की चपेट में आकर दो भैंस और एक पड़िया गंभीर रूप से झुलस गईं। ग्रामीणों ने किसी तरह आग पर काबू पाया। आग से छप्पर के नीचे रखा सामान भी जलकर राख हो गया। पीड़ित के अनुसार, आग से करीब 10 हजार रुपये का नुकसान हुआ है। घटना की सूचना मिलते ही गोरक्षा वाहिनी के जिला संयोजक उदय मिश्र ने मौके का जायजा लिया। उन्होंने पशु चिकित्सक से संपर्क कर झुलसे हुए पशुओं के इलाज की व्यवस्था करने को कहा।

भदोही समाचार

जमीन के विवाद में युवक की गोली मारकर हत्या, दो गंभीर

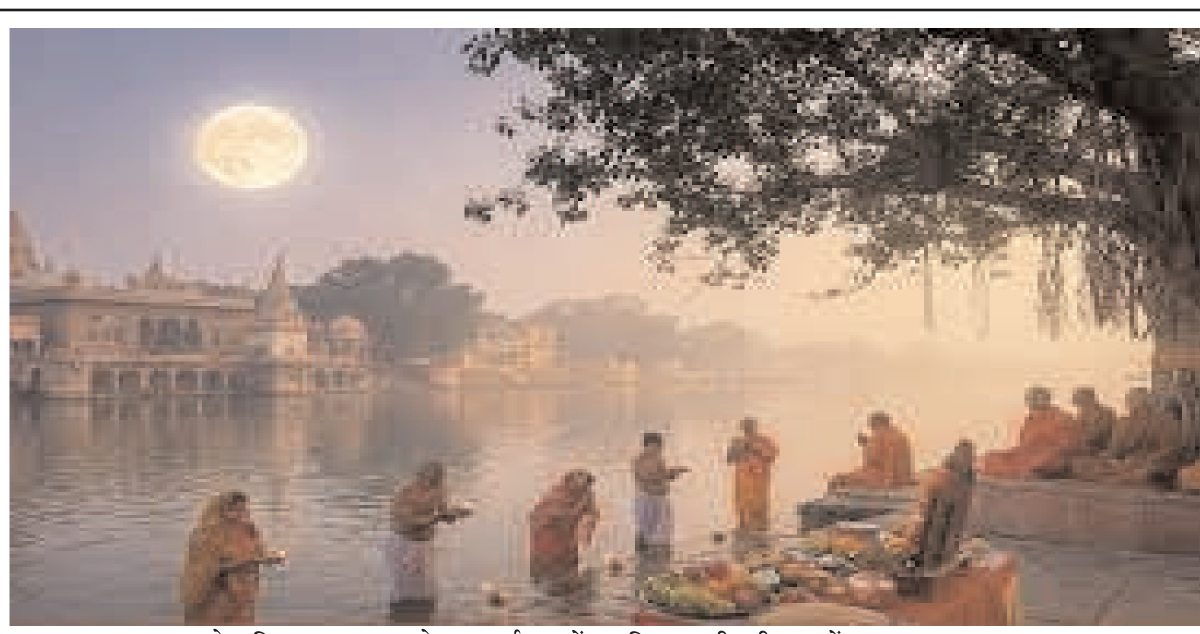
भदोही (औराई)। बनपुरवा जंगला गांव में मंगलवार की सुबह 10 बजे पट्टे की जमीन पर निर्माण के लिए दो पक्षों में हिंसक झड़प हो गई। एक पक्ष ने लाइसेंसी रिवाल्वर और रायफल से तीन फायर किए। इसमें रिवाल्वर की गोली लगने से आशीष यादव (26) पुत्र फूलचंद्र की मौत हो गई। वहीं, चचेरे भाई अखिलेश यादव (30) गोली लगने से और राजनाथ यादव (50) सिर पर लाठी लगने से घायल हो गए। पुलिस ने मामले में पांच नामजद और दो अज्ञात के खिलाफ प्राथमिकी दर्ज की है। पुलिस ने चार आरोपियों को गिरफ्तार किया है। घटना के बाद गांव को पुलिस छावनी में तब्दील कर दिया गया है। घटनास्थल को सील करके फोरेंसिक टीम ने जांच की। पुलिस ने घटनास्थल से लाइसेंसी रिवाल्वर और खोखा बरामद किया है। जंगला बनपुरवा गांव में विजय शंकर और फूलचंद (दोनों चचेरे भाई) को चार बिस्वा जमीन का आवासीय पट्टा मिला है। फूलचंद आर्थिक रूप से कमजोर होने के कारण झोपड़ी बनाकर रहते हैं। दोनों चचेरे भाईयों के बीच जमीन बंटवारे के लिए पहले भी विवाद हुआ था। मामले में दोनों पक्षों को न्यायालय से जमीन यथास्थिति के लिए स्थगन आदेश मिला है। आरोप है कि मंगलवार को विजय बहादुर और लालधर जमीन के पूरे भाग में जबरन निर्माण कराना शुरू कर दिए। निर्माण होते देख फूलचंद के पक्ष से आशीष, राजनाथ और अखिलेश निर्माण रोकने के लिए कहे। इसी बीच विजय शंकर के पक्ष से ब्रजेश कुमार और अन्नू ने लाइसेंसी रिवाल्वर और रायफल से फायरिंग कर दी। रिवाल्वर की एक गोली आशीष के सीने पर लगी। इससे वे घायल हो गए। सीएचसी ले जाने पर डॉक्टरों ने मृत घोषित कर दिया। वहीं, रायफल की गोली से घायल अखिलेश और लाठी के हमले से घायल राजनाथ को सीएचसी से प्राथमिक उपचार के बाद जिला अस्पताल के लिए रेफर किया गया। आशीष की मौत की सूचना मिलते ही गांव में खलबली मच गई। सूचना मिलते ही औराई, ज्ञानपुर और गोपीगंज पुलिस फोर्स के साथ गांव पहुंची। पहले तो परिजनों ने शव देने से इंकार किया। परिवार के लोग पुलिस की गाड़ी के सामने बैठ गए। पिता फूलचंद और मां इसरावती गाड़ी के नीचे सो गई। एएसपी शुभम अग्रवाल और सीओ राजीव सिंह के समझाने पर घर वालों ने शव दिया।

लाइफ मंत्र

इस फाल्गुन अमावस्या जरूर करें ये 5 काम, पूर्वजों का मिलेगा आशीर्वाद और दूर होगा पितृ दोष

हिंदू धर्म में अमावस्या तिथि का विशेष धार्मिक और आध्यात्मिक महत्व माना गया है। फाल्गुन मास की अमावस्या इस वर्ष 17 फरवरी 2026 को पड़ रही है। इस दिन पवित्र नदियों में स्नान, दान-पुण्य, पितरों का तर्पण और पिंडदान करने का विधान है। मान्यता है कि अमावस्या पर किए गए ये कार्य पूर्वजों को तृप्त करते हैं और उनके आशीर्वाद से परिवार में सुख-समृद्धि बनी रहती है।

धार्मिक मान्यताओं के अनुसार, अमावस्या के दिन पितृ पूजन और दान करने से पितृ दोष से मुक्ति मिलती है और जीवन में आने वाली बाधाएं दूर होती हैं। आइए जानते हैं कि फाल्गुन अमावस्या के दिन कौन-कौन से कार्य करना शुभ माना गया है।



अमावस्या पर स्नान-दान का महत्व

फाल्गुन अमावस्या के दिन गंगा, यमुना या अन्य पवित्र नदियों में स्नान करना अत्यंत फलदायी माना जाता है। यदि तीर्थ स्थान पर जाना संभव न हो तो घर पर ही स्नान के जल में गंगाजल मिलाकर स्नान किया जा सकता है। स्नान के बाद सूर्य देव को अर्घ्य दें और पितरों का स्मरण करते हुए तर्पण करें। इसके पश्चात जरूरतमंदों को अन्न, वस्त्र और धन का दान करना पुण्यकारी माना गया है।

पीपल के पेड़ की पूजा

शास्त्रों में पीपल के वृक्ष में त्रिदेव ब्रह्मा, विष्णु और महेश का वास बताया गया है। साथ ही पितरों का निवास भी पीपल में माना जाता है। अमावस्या की सुबह पीपल के वृक्ष में जल अर्पित करें। सायंकाल सरसों के तेल या घी का दीपक जलाएं। मान्यता है कि ऐसा करने से पितृ प्रसन्न होते हैं और परिवार में खुशहाली व समृद्धि आती है।

दान-पुण्य का विशेष महत्व

फाल्गुन अमावस्या के दिन दान करने से कई गुना पुण्य फल की प्राप्ति होती है। तिल, अन्न और वस्त्र का दान करें। जरूरतमंदों को भोजन कराएं। पितरों के नाम से दान करें। कहा जाता है कि अमावस्या पर तिल दान और अन्न दान करने से पितृ दोष शांत होता है और पूर्वजों की कृपा बनी रहती है।

दीपदान से मिलती है पितृ कृपा

अमावस्या की रात्रि में घर की छत या मुख्य द्वार पर दक्षिण दिशा की ओर मुख करके घी का दीपक जलाना शुभ माना जाता है। धार्मिक मान्यता है कि दीपदान से पितरों को शांति मिलती है और परिवार में सुख-समृद्धि का वास होता है।

गौ सेवा और जीवों को भोजन

फाल्गुन अमावस्या के दिन गाय को हरा चारा या रोटी खिलाना पुण्यदायी माना गया है। इसके साथ ही कौवे और अन्य जीव-जंतुओं को अन्न देना भी पितृ तृप्ति का माध्यम माना गया है। मान्यता है कि ऐसा करने से पूर्वज प्रसन्न होकर अपने वंशजों को आशीर्वाद देते हैं।

पितृ तर्पण और पिंडदान

अमावस्या तिथि पितरों के तर्पण और पिंडदान के लिए अत्यंत शुभ मानी जाती है। विधि-विधान से किया गया तर्पण पितरों को शांति प्रदान करता है और परिवार को उनके आशीर्वाद की प्राप्ति होती है। यदि संभव हो तो किसी योग्य ब्राह्मण से विधिपूर्वक तर्पण कराएं। फाल्गुन अमावस्या 17फरवरी 2026 को मनाई जाएगी। इस दिन स्नान, दान, तर्पण, दीपदान और गौ सेवा जैसे कार्य करने से पितृ प्रसन्न होते हैं और जीवन में सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है। श्रद्धा और विधि-विधान से किए गए इन उपायों से पितृ दोष से राहत मिलती है तथा परिवार में सुख-शांति और समृद्धि बनी रहती है।

बदलते मौसम में Bone Density हो रही है कम? महिलाएं इन 4 तरीकों से हड्डियों को बनाएं मजबूत

फरवरी में हड्डियों में जलन और अकड़न की समस्या बढ़ सकती है, खासकर 40 पार महिलाओं में मेनोपॉज के कारण यह आम है। हड्डियों को मजबूत बनाने और ऑस्टियोपोरोसिस से बचने के लिए कैल्शियम युक्त डाइट, धूप और रेगुलर एक्सरसाइज अपनाना जरूरी है। अक्सर बदलते मौसम में ठंडी और तेज हवाएं शुरु हो जाती हैं। फरवरी के महीने में चलने वाली हवाओं से शरीर में जकड़न, जलन और दर्द को बढ़ा देती हैं। असल में बदलता मौसम हड्डियों और जोड़ों पर असर डालता है, लेकिन यह समय मिड लाइफ यानी 40 से 65 साल की महिलाओं के लिए हड्डियों की सेहत के लिहाज से खराब होता है। आमतौर पर इस उम्र में हार्मोनल बदलाव के कारण मेनोपॉज के आसपास, बोन डेंसिटी को तेजी से प्रभावित करते हैं, जिससे अकड़न, जलन, कमजोरी और चलने-फिरने में काफी दिक्कत होती है। ऐसे में इन लक्षणों को महिलाएं बढ़ती उम्र का हिस्सा मानकर नजरअंदाज कर देती है। यही समय है कि जब थोड़ी-सी जागरुकता और सही देखभाल की जरुरत होती है जिससे हड्डियों को लंबे समय तक मजबूत बनाया जा सके। क्या आपको सुबह उठते ही शरीर में अकड़न, पैरों या कमर में जलन, घुटनों में दर्द या थकान महसूस हो सकती है, यह संकेत आपकी हड्डियों को भी एक्स्ट्रा केयर करने का है। आइए आपको बताते हैं ये 4 आसान तरीके, जिससे आप अपनी हड्डियों को मजबूत कर सकती हैं।

हड्डियां कमजोर होने का मुख्य कारण

हार्मोनल बदलाव के कारण हड्डियों में असर पड़ता है। मेनोपॉज के बाद एस्ट्रोजन हार्मोन तेजी से कम होता है, जो हड्डियों में कैल्शियम बनाए रखने के लिए जरुरी है। इसके घटने से हड्डियां कमजोर होने लगती हैं।

विटामिन डी की कमी

सर्दियों के दौरान धूप कम होती है, जिससे शरीर कैल्शियम को सही ढंग से अवशोषित नहीं कर पाता है।

फिजिकल एक्टिविटी की कम

ठंड के मौसम में फिजिकल एक्टिविटी कम हो जाती है। सर्दियों में कम चलने-फिरने से हड्डियों पर जरुरी प्रेशर नहीं पड़ता है, जिससे बोन लॉस प्रोसेस तेज हो जाता है।

साइलेंट डिजीज

ऑस्टियोपोरोसिस के लक्षण अक्सर तब तक सामने नहीं आते जब तक कि कोई फ्रैक्चर न हो जाए।

हड्डियों को मजबूत करने के उपाय

यदि आप चाहती हैं कि आपकी हड्डियां बढ़ती उम्र के साथ मजबूत बनीं रहे, तो आज से ही कुछ जरुरी आदतों को अपनाएं। अगर आप अपनी लाइफस्टाइल को जरा-सा भी बदलेंगी तो आपकी हड्डियों की सेहत मजबूत बनीं रहेगी।

धूप में बैठें

सुबह के समय रोजाना कम से कम 15-20 मिनट तक धूप जरुर लें। धूप से मिलने वाली विटामिन डी शरीर में कैल्शियम को सही तरीके से अवशोषित करता है, जिससे हड्डियां अंदर से मजबूत बनती हैं।

एक्टिव लाइफस्टाइल अपनाएं

अगर आप लंबे समय से एक ही जगह पर बैठे रहते हैं, तो यह आपकी हड्डियों को कमजोर कर देता है। हफ्ते में कम से कम 2-3 दिन वेट-बेयरिंग एक्सरसाइज, जैसे वॉकिंग, स्क्वाट्स, सीढ़ियां चढ़ना या योगासन जरुर करें। ये एक्सरसाइज हड्डियों पर हल्का प्रेशर जरुर डालती हैं, जिससे बोन डेंसिटी बेहतरीन होती है।

कैल्शियम से भरपूर डाइट

हड्डियों के लिए सबसे जरुरी है कैल्शियम। अपनी डाइट में तिल, दूध, दही,हरी पत्तेदार सब्जियां,पनीर, गुड़ और बादाम को जरुर खाएं। इसके अतिरिक्त मैग्नीशियम और प्रोटीन भी हड्डियों की मजबूती के लिए सबसे जरुरी मानी जाती है और रोजाना संतुलित आहार का सेवन करें।

किचन की ये 5 गलतियां बन सकती हैं फूड पॉइजनिंग का कारण, Health Risk से ऐसे बचें

विशेष रूप से नमी वाले मौसम और गर्मी के मौसम में फूड पॉइजनिंग की समस्या महामारी की तरह फैलसी है। खाने की स्वच्छता सिर्फ बाहरी सफाई तक ही सीमित नहीं है, बल्कि यह इस पर भी निर्भर करती है कि भोजन को सही तापमान में पकाया गया है या नमीं।

फूड पॉइजनिंग एक ऐसी स्थिति है, जो बासी, बैक्टीरिया युक्त या दूषित खाना खाने से होती है। लेकिन अक्सर फूड पॉइजनिंग को हम सामान्य पेट की खराबी मानकर नजरअंदाज कर देते हैं। लेकिन आपकी यह लापरवाही शरीर में डिहाइड्रेशन और अंगों की विफलता की वजह बन सकती है। बता दें कि जब ई-कोलाई, साल्मोनेला या लिस्टेरिया जैसे सूक्ष्मजीव खाने के जरिए हमारे पाचन तंत्र में प्रवेश करते हैं, तो वह जहरीले तत्व छोड़ते हैं। जिससे दस्त, तेज बुखार और उल्टी जैसे लक्षण उभरते हैं।

हेल्थ एक्सपर्ट के अनुसार, फूड पॉइजनिंग की मुख्य वजह, भोजन पकाने, परोसने और स्टोर करने दौरान की जाने वाली लापरवाहियां और से होती हैं। विशेष रूप से नमी वाले मौसम और गर्मी के मौसम में फूड पॉइजनिंग की समस्या महामारी की तरह फैलसी है। खाने की स्वच्छता सिर्फ बाहरी सफाई तक ही सीमित नहीं है, बल्कि यह इस पर भी निर्भर करती है कि भोजन को सही तापमान में पकाया गया है या नमीं। ऐसे में आप इन जोखिमों को समझने के साथ अपने किचन की आदतों में सुधार करके ही इस समस्या से बच सकते हैं।

भोजन पकाने और स्टोर करने में होने वाली गलतियां

फूड पॉइजनिंग की सबसे बड़ी वजह 'क्रॉस-कंटैमिनेशन' है। अक्सर लोग उसी चॉपिंग बोर्ड या चाकू का इस्तेमाल पकी हुई चीजों के लिए करते हैं, जिसका इस्तेमाल सब्जियों या कच्चे मांस के लिए किया था। वहीं खाने के कमरे के तापमान पर लंबे समय तक खुला छोड़ाना भी बैक्टीरिया को पनपने का मौका देता है। वहीं फ्रीजर में रखे खाने को बार-बार गर्म करने और फिर ठंडा करना भी टॉक्सिन्स पैदा करता है।

पर्सनल हाइजीन की कमी

हाथों की सफाई में कोताही बरतना भी फूड पॉइजनिंग एक बड़ी वजह हो सकती है। खाना बनाने से पहले या खाना खाने से पहले हाथों को साबुन से जरूर धोना चाहिए। वरना कीटाणु सीधा आपके पेट तक पहुंच जाएंगे। वहीं रसोई के कपड़ों और स्पंज की नियमित सफाई करनी चाहिए। क्योंकि इनमें भी लाखों बैक्टीरिया छिपे होते हैं, जोकि बर्तन के जरिए खाने को दूषित कर देते हैं।

बाहर का खाना और अधपका खाना

बाहर का खाना या स्ट्रीट फूड खाने के दौरान स्वच्छता के मानकों का ध्यान न रखना सेहत पर भारी पड़ता है। कच्चे अंडे, अधपका मांस या बिना धुली सब्जियां 'पैरासाइट्स' का घर होती हैं। अधपके खाने में बैक्टीरिया जीवित रह जाते हैं और शरीर के अंदर पहुंचकर तेजी से प्रजनन करते हैं। विशेष रूप से सी फूड और डेयरी उत्पादों के मामले में बासी भोजन भी जानलेवा साबित हो सकती है।

सतर्कता है जरूरी

फूड पॉइजनिंग से बचाव पूरी तरह से आपके हाथों में होता है। अक्सर स्वाद के चक्कर में हम सेहत को भूल जाते हैं। इसलिए ताजा भोजन खाएं, कच्चे और पके भोजन को अलग-अलग स्टोर करें और रसोई के औजारों को साफ-सुथरा रखें।

अगर संक्रमण के बाद लगातार तेज बुखार और उल्टी आ रही हैं, तो फौरन डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। आपके द्वारा बरती गई छोटी सी सावधानी आपको हॉस्पिटल के खर्चे और शारीरिक कष्ट से बचा सकती है।

होम फैशन
रथयात्रा, वाराणसी
8573035762

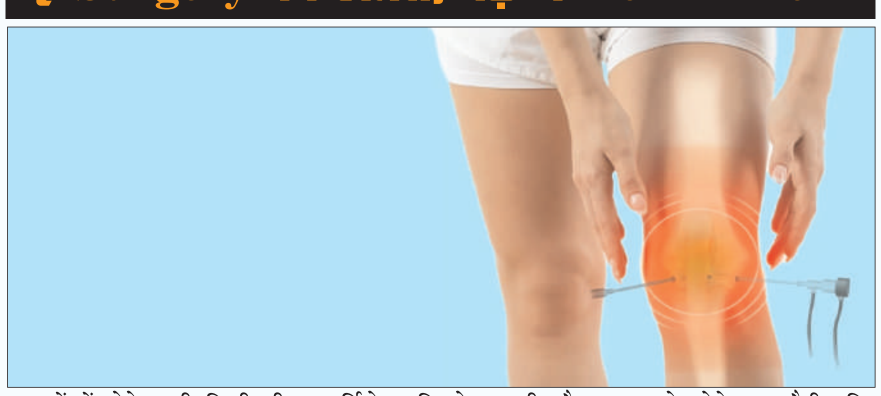
बच्चों के डॉक्टर

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
समय प्रातः 9 से रात्रि 8 बजे तक
रविवार 9 से 1 बजे तक
पता: टकसाल सिनेमा के सामने (नियर ताज होटल) नदेसर, वाराणसी
Mob.: 6386935615, 7388779172

घुटनों के दर्द को न करें नजरअंदाज, बढ़ सकता है Surgery का खतरा, पढ़ें ये Health Alert



घुटनों में होने वाली किसी भी समस्या का असर आपके पूरे शरीर पर पड़ सकता है। समय रहते इसके कारणों को समझना और सही इलाज बेहद जरूरी होता है। यदि इसको नजरअंदाज किया जाता है, तो सर्जरी तक की नौबत आ सकती है। आज के समय में घुटनों और जोड़ों के दर्द की समस्या आम होती जा रही है। पहले यह समस्या बुजुर्गों में देखी जाती थी। लेकिन आजकल जिस तरह की लोगों की लाइफस्टाइल हो गई है।

युवाओं में भी जोड़ों की समस्याएं काफी बढ़ गई हैं। अधिक वेट, ऑफिस में लंबे समय तक बैठकर काम करना, फिजिकल एक्टिविटी में कमी की कारण बड़ी संख्या में लोग दर्द से परेशान हैं। घुटना हमारे शरीर का सबसे महत्वपूर्ण जोड़ होता है। जोकि उठने-बैठने, चलने, रोजमर्रा के कामों और सीढ़ियां चढ़ने जैसे कामों में मदद करता है। यही वजह है कि घुटनों में होने वाली किसी भी समस्या का असर आपके पूरे शरीर पर पड़ सकता है। समय रहते इसके कारणों को समझना और सही इलाज बेहद जरूरी होता है। यदि इसको नजरअंदाज किया जाता है, तो सर्जरी तक की नौबत आ सकती है। जोड़ों और घुटनों के दर्द की सबसे बड़ी वजह ऑस्टियोआर्थराइटिस है। इसमें समय के साथ जोड़ों की कार्टिलेज घिसने लगती है। इसलिए इस तरह की समस्याओं से बचने के लिए कम उम्र से ही सतर्क हो जाना चाहिए।

पूरे शरीर पर होता है असर

घुटनों का दर्द आपके पूरे शरीर को प्रभावित कर सकता है। दर्द की वजह से चलना-फिरना कम हो जाता है, जिस कारण मांसपेशियां कमजोर होने लगती हैं। फिजिकल एक्टिविटी कम होने से वेट बढ़ता है और शुगर, हृदय और ब्लड प्रेशर जैसी गंभीर बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। वहीं घुटनों में होने वाला दर्द गंभीर नहीं होता, लेकिन ऑस्टियो आर्थराइटिस, चोट और जोड़ों में तनाव आदि का यदि समय रहते इलाज नहीं किया जाता है, तो यह गंभीर रूप ले सकता है।

व्यायाम है जरूरी

नियमित रूप से व्यायाम की आदत घुटनों की समस्या को कम करने में कारगर साबित हो सकती है। क्वाड्रिसेप्स, स्ट्रेंथ ट्रेनिंग व्यायाम और हैमस्ट्रिंग की मांसपेशियों को केंद्रित करती है। जिससे दर्द को कम करने में मदद मिलती है। बॉडी के सक्रिय रहने से वेट को कंट्रोल करने और मांसपेशियों को स्वस्थ रखने में सहायता मिलती है। इससे आप अपने घुटनों को स्वस्थ रख सकते हैं। गठिया जैसी दिक्कतों से बचने के लिए व्यायाम की भूमिका अहम है।

ऐसी डाइट लें

आपको ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर डाइट जैसे अलसी, अखरोट और मछली सूजन को कम करने में सहायता करते हैं। वहीं विटामिन डी और कैल्शियम हड्डियों को मजबूत बनाते हैं। इससे भरपूर चीजों को नियमित रूप से अपनी डाइट का हिस्सा बनाएं। यह पोषक तत्व शरीर को हेल्दी रखने के साथ घुटनों की समस्या को भी कम करते हैं। वहीं प्रोसेस्ड फूड और अधिक नमक-शुगर सूजन को बढ़ा सकते हैं। इसलिए इनके सेवन से बचना चाहिए।

कंट्रोल में रखें वजन

शरीर का अधिक वजन घुटने के दर्द को बढ़ाने वाला हो सकता है। यह गठिया के एक कारणों में से एक है। वेट ज्यादा होने से जोड़ों पर दबाव बढ़ता है और वहां की मांसपेशियां प्रभावित हो सकती हैं।

शोधकर्ताओं के मुताबिक अगर नियमित रूप से व्यायाम किया जाए, तो वेट कंट्रोल में रखने और आर्थराइटिस के खतरो को काफी हद तक कम करने में मदद मिल सकती है।

सही जूतों का चयन

आमतौर पर हम सभी ध्यान नहीं देते हैं, लेकिन खराब क्वालिटी वाले जूते, ऊंची एड़ियों वाली सैंडिल भी घुटनों और जोड़ों की समस्याओं की वजह बन सकती है। इसलिए आरामदायक और अच्छे जूते पहनें। जिन लोगों को गठिया की समस्या है, उनको इस पर विशेष रूप से ध्यान देने की जरूरत है। सही जूते एड़ी और घुटनों की कई समस्याओं से बचाने में आपके लिए मददगार हो सकते हैं।

कार्ड एवं स्टेशनरी

शादी के कार्ड
2026 डायरी, कैलेन्डर
खत्री स्टेशनर्स
साईं मंदिर के सामने, रामलीला मैदान के पास नदेसर, वाराणसी
मो.9335478047,9140457358

लेडिज सूट शॉप

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

आल टाइप गारमेंट्स शॉप

NEW GENERATION
Exclusive Wear House
KIDS
MENS
TEENAGERS
Yadav katra, Dashashwamedh, vns. Ph. 2451389

मेडिकल शॉप

DIABETIC CARE POINT
Retailer Of All Kinds Of Medicines
C. 14/175-2, Amar Nagar, Sonia Road, Varanasi.
Varanasi- 945048570, 9936153614
Bharat Medicals

ज्योतिष एवं रत्न विशेषज्ञ

पहले देखे चमत्कार फिर दिल से करे नमस्कार
काशी रत्न
काशी भूषण
डॉ अनूप कुमार जायसवाल
कुंडली विशेषज्ञ, हस्तरेखा, फेस रीडिंग, कुंडली मिलान
रत्न रुद्राक्ष थेरेपिस्ट, वास्तु एवं फेंगशुई विशेषज्ञ
Neelam stone
Pokhraj stone
Panna stone
Manik stone
Moonga stone
Opal stone
Lehsuniya stone
Firoza stone
Gomed Stone
Diamond stone
Indias No.1
Astrologer
Lokhandwala Branch
9324652370
Bandra Branch
8108888280
1 Mukhi Rudraksh
7 Mukhi Rudraksh
Trijugi Rudraksh
9 Mukhi Rudraksh
12 Mukhi Rudraksh
14 Mukhi Rudraksh
21 Mukhi Rudraksh
Ganesh Rudraksh
Gauri Shankar Rudraksh
HEAD OFF. : SHOP No.-2, Shastri Nagar Complex, Sigra, Varanasi-221010
Tel.: 0542-2220532, Mob.: 09305462682

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, आमाश्य में छाला, अन्दरूनी रक्तस्राव और एंडोस्कोपी व कोलोनोस्कोपी।
परामर्श समय: 08:30 से 04:00 बजे तक
डॉ. शेखर पूरी
MBBS, MD (IMS-BHU)
DM (GASTRO.) SMS Jaipur
माहेश्वरी भवन के पास तुलसीपुर, महमूरगंज वाराणसी। मो. 9587794338

यूरोलॉजी विशेषज्ञ

ओंकार यूरोलॉजी सेन्टर एण्ड हॉस्पिटल
Dr. Amit Kumar
MS.FICS M.ch (Urology)
CONSULTANT UROLOGIST
डायलिसिस की सुविधा उपलब्ध
डी.63/13ए-5 अन्नपूर्णा कालोनी महमूरगंज, वाराणसी (नियर पासपोर्ट ऑफिस)
OPD Time
12 Pm to 2 Pm
Mob: 8957650464

मानसिक रोग विशेषज्ञ

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

हड्डी रोग विशेषज्ञ

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