... सिर्फ सच का साथ

जनमुख

वाराणसी, बुधवार, 08 जुलाई-2026

राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक

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

● वर्ष-43 ● अंक 263 ● पृष्ठ 8 ● मूल्य 2 रुपया

टीचर्स को भी कैशलेस चिकित्सा

एक करोड़ तक का एक्सीडेंटल बीमा

● संविदा कर्मचारियों को 30 लाख से 80 लाख तक का पर्सनल एक्सीडेंट इंश्योरेंस

वाराणसी। यूपी में शिक्षकों को 1 करोड़ रुपए तक का एक्सीडेंटल बीमा मिलेगा। सीएम योगी ने काशी से बुधवार सुबह साढ़े 11 बजे इसका ऐलान किया। सीएम ने कहा- यूपी ऐसा करने वाला देश का पहला राज्य है। इस योजना का लाभ शिक्षकों, शिक्षामित्रों और रसोइयों को मिलेगा। इसके लिए भारतीय स्टेट बैंक के साथ समझौता (एमओयू) किया गया है। सीएम योगी ने वाराणसी से मुख्यमंत्री शिक्षक कैशलेस चिकित्सा योजना का शुभारंभ किया। इस दौरान उन्होंने कहा कि इसमें तीन योजनाएं हैं, कैशलेस चिकित्सा, डिबीटी, सामाजिक सुरक्षा की गारंटी। स्थायी शिक्षक या कर्मचारियों को 10 लाख रुपए का ग्रुप टर्म इंश्योरेंस, 1 करोड़ रुपए का पर्सनल एक्सीडेंट कवर, 1 करोड़ रुपए का स्थायी दिव्यांगता बीमा कवर और 1.60 करोड़ रुपए तक का एयर एक्सीडेंट इंश्योरेंस मिलेगा। कर्मचारी के साथ अनहोनी होने पर बच्चों की पढ़ाई और बेटियों की शादी के लिए भी आर्थिक सहायता मिलेगी। 10 हजार रुपए से अधिक वेतन पाने वाले संविदा कर्मचारियों को 30 लाख से 80 लाख रुपए तक का पर्सनल एक्सीडेंट इंश्योरेंस कवर मिलेगा। स्थायी विकलांगता की स्थिति में 30 लाख रुपए और आंशिक विकलांगता की स्थिति में 15 लाख रुपए का इंश्योरेंस मिलेगा। कर्मचारी के साथ अनहोनी होने पर बच्चों की पढ़ाई और बेटियों की शादी के लिए भी आर्थिक सहायता मिलेगी। सीएम ने कहा- कैशलेस इलाज के लिए साढ़े चार सौ करोड़ रुपए सालाना खर्च होंगे। इसका भुगतान प्रदेश सरकार करेगी। हम आपसे कुछ नहीं लेंगे। आपसे सिर्फ गुरु दक्षिणा के रूप में यही मांगते हैं कि आप बच्चों पर ध्यान दें। स्कूल का वातावरण स्कूल जैसा होना चाहिए। स्कूल स्वच्छ और सुंदर हो। वहां देश का भविष्य गढ़ने वाला वातावरण हो। ।इससे पहले, सीएम योगी का 51 बटुक मंत्रोच्चार के साथ स्वागत किया। सीएम ने स्कूली बच्चों की प्रदर्शनी देखी। दूरबीन का मॉडल देखकर बच्ची से पूछा- इससे यहां से लखनऊ के मंत्री दिख जाएंगे क्या? सीएम योगी ने 2025 में शिक्षक दिवस के मौके पर इस योजना की घोषणा की थी। इसका लाभ शिक्षकों, शिक्षामित्रों और अनुदेशकों, रसोइयों और वार्डेन को मिलेगा। माध्यमिक शिक्षा मंत्री गुलाब देवी ने सीएम की तारीफ की। उन्होंने कहा- राम मंदिर में चढ़ावा चोरी करने वाला कोई भी चोर नहीं बचेगा। सीएम ने ऐसी समिति गठित की है कि कोई कितना भी बड़ा धुरंधर हो, कितने भी बड़े पद पर हो, बच नहीं सकता। प्रदेश में ही नहीं, देशभर में इसकी सराहना हो रही है कि मुख्यमंत्री ने इतना कठोर कदम उठाया। उन्होंने कहा- 2025-2026 में जो बोर्ड की परीक्षा हुई, उसमें 54-54 लाख बच्चों ने परीक्षा दी। नकल का मामला नहीं आया। मुख्यमंत्री का डंडा इतना जबरदस्त था कि किसी भी नकल माफिया की हिम्मत नहीं पड़ी कि कहीं इधर से उधर करे। न ही कोई पेपर लीक हुआ। सीएम ने कहा- आपके आदर्श आचार्य चाणक्य हो सकते हैं। आपके आदर्श पंडित मदन मोहन मालवीय हो सकते हैं। डॉ. राधाकृष्णन हो सकते हैं। आपको आदर्श ढूंढने की आवश्यकता नहीं है। ऐसे अनेक उदाहरण हैं। आचार्य चाणक्य जैसा गुरु होगा, तो देश कभी विपन्न नहीं हो सकता। विदेशी ताकतें आपकी ओर आंख उठाकर भी नहीं देख सकतीं। उस प्रकार का माहौल बनाएंगे। पिछले 9 वर्षों में आप लोगों ने मेहनत की है, प्रयास किया है। मैं देखता हूं कि उत्तर प्रदेश में बहुत सारी योजनाएं ऐसी हैं, जो राष्ट्रीय स्तर पर सक्सेस स्टोरी के रूप में देखी जाती हैं।

शोपियां में सुरक्षाबलों ने लश्कर के आतंकी को किया ढेर, हथियार बरामद

श्रीनगर। जम्मू-कश्मीर के शोपियां के सैदापोरा इलाके में सुरक्षाबलों ने बुधवार को एक आतंकी मार गिराया। पांच दिन से चल रहे अभियान में जवानों को यह सफलता मिली। अधिकारियों ने बताया कि घटनास्थल के पास से हथियार और गोला-बारूद भी बरामद हुए हैं। मारा गया आतंकी लश्कर-ए-तैयबा का आतंकी था।। बता दें कि यह मुठभेड़ शनिवार को शुरू हुई थी। जिसके बाद सेना ने इलाके की घेरबंदी कर जंगलों में आतंकियों की तला शुरू कर दी। उन्होंने कहा कि ऑपरेशन अभी भी जारी है और इलाके को पूरी तरह सुरक्षित करने के बाद आगे की जानकारी दी जाएगी।

राम मंदिर ट्रस्ट के व्यवस्थापक गोपाल राव ने छोड़ा मंदिर परिसर

अयोध्या। श्रीराम जन्मभूमि तीर्थ क्षेत्र ट्रस्ट से जुड़े घटनाक्रम के बीच एक और महत्वपूर्ण जानकारी सामने आई है। सूत्रों के अनुसार, राम मंदिर ट्रस्ट के व्यवस्थापक गोपाल राव ने मंदिर परिसर छोड़ दिया है। बताया जा रहा है कि वह 6 जुलाई को ट्रस्ट की बैठक के दौरान ही कारसेवक पुरम में शिफ्ट हो गए थे। सूत्रों का कहना है कि गोपाल राव को ट्रस्ट के विशेष आमंत्रित सदस्य के पद से पहले ही हटा दिया गया है। इसके साथ ही उनका कार पास भी सरेंडर करा दिया गया है, जिसके बाद मंदिर परिसर में उनकी प्रशासनिक गतिविधियां भी समाप्त हो गई हैं।

मुंबई से सूरत तक बारिश की मार शाह ने दिया मदद का आश्वासन

मुम्बई। देशभर में मानसून ने एक बार फिर जोर पकड़ लिया है। महाराष्ट्र से लेकर दिल्ली, उत्तर प्रदेश, हरियाणा और कर्नाटक तक कई राज्यों में बारिश ने जनजीवन को प्रभावित किया है। सबसे ज्यादा असर मुंबई और उसके आसपास के इलाकों में देखने को मिला, जहां भारी बारिश के कारण रेल सेवाएं प्रभावित हो गईं, कई इलाकों में जलभराव हो गया और हजारों यात्रियों को परेशानी का सामना करना पड़ा। ऐसा ही हाल कुछ गुजरात और कई राज्यों में भी हैं। इन हालातों को देखते हुए केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने कई राज्यों के मुख्यमंत्रियों से फोन पर बात कर स्थिति की जानकारी ली। केंद्र सरकार ने बारिश से प्रभावित राज्यों में मदद का आश्वासन दिया। मुंबई में बुधवार सुबह गरज-चमक के साथ फिर तेज बारिश शुरू हुई। इसका सबसे ज्यादा असर लोकल और लंबी दूरी की रेल सेवाओं पर पड़ा। मध्य रेलवे और पश्चिम रेलवे की लोकल ट्रेनें 25 से 30 मिनट की देरी से चलीं।

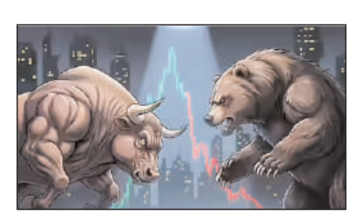
झांसी और लखनऊ में सपा के पूर्व विधायक के ठिकानों पर छापेमारी

लखनऊ। झांसी में गरौठा से समाजवादी पार्टी से विधायक रहे दीप नारायण सिंह यादव के खिलाफ आय से अधिक संपत्ति और मनी लॉन्ड्रिंग का मामला सामने आने के बाद बुधवार को प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) ने शिकंजा कस दिया। पूर्व विधायक और उनके सहयोगियों के घर व अन्य ठिकानों पर ईडी की आधा दर्जन टीमों ने छापा मारा। झांसी और लखनऊ में एकसाथ पड़ताल की।

अमेरिका-ईरान जंग के बीच सोना-चांदी सुस्त

नई दिल्ली। वैश्विक मोर्चे पर बढ़ते भू-राजनीतिक तनाव के बीच घरेलू वायदा बाजार में कीमती धातुओं की कीमतों में नरमी देखने को मिल रही है। अमेरिका द्वारा ईरान पर किए गए नए हमलों के बाद अंतरराष्ट्रीय बाजार में कच्चे तेल और डॉलर के सूचकांक में उछाल आया है। इसके साथ ही, अमेरिकी फेडरल रिजर्व की जून बैठक के मिनट्स जारी होने से पहले निवेशकों के सतर्क रुख के कारण बुधवार, 8 जुलाई 2026 को मल्टी कमोडिटी एक्सचेंज (MCX) पर सोने और चांदी के वायदा भाव (Futures Price) कमजोरी के साथ खुले।

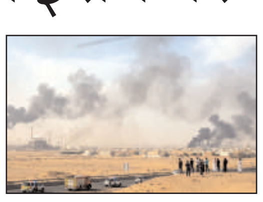
सेंसेक्स 900 टूटा निफ्टी भी 500 अंक नीचे



मुंबई। अमेरिका और ईरान के बीच दोबारा जंग शुरू होने से शेयर बाजार में आज यानी 8 जुलाई को गिरावट है। सेंसेक्स 1,500 अंक से ज्यादा की गिरावट के साथ 76,700 पर कारोबार कर रहा है। 1 बजकर 40 मिनट में 77,600 था यानी सिर्फ 20 मिनट में ही ये 900 अंक गिर गया। वहीं निफ्टी में भी करीब 450 अंक की गिरावट है, ये 23,950 के लेवल पर है। सभी सेक्टर्स लाल निशान में कारोबार कर रहे हैं। बैंक और FMCG शेयरों में सबसे ज्यादा गिरावट है।

अमेरिका का ईरान पर एयर स्ट्राइक

● सीज फायर के बावजूद 80 ठिकानों को बनाया निशाना



तेहरान। अमेरिका ने सीजफायर के बीच बुधवार तड़के ईरान पर एयरस्ट्राइक की है। अमेरिकी सेंट्रल कमांड (CENTCOM) के मुताबिक, 80 से ज्यादा सैन्य ठिकानों को सटीक हथियारों से निशाना बनाया गया। अमेरिका का कहना है कि यह कार्रवाई होर्मुज स्ट्रेट से गुजर रहे तीन जहाजों पर हुए हमलों के जवाब में की गई। वॉशिंगटन ने इन हमलों के लिए ईरान को जिम्मेदार ठहराया है। एयरस्ट्राइक में एयर डिफेंस सिस्टम, कमांड एंड कंट्रोल सेंटर, तटीय रडार, सतह से हवा में मार करने वाली मिसाइलें, एंटी-शिप मिसाइल सिस्टम, ड्रोन लॉन्च साइट्स और IRGC की 60 से ज्यादा मिलिट्री बोट्स को निशाना बनाया गया। ईरानी मीडिया के मुताबिक, सीरिक, केश्म द्वीप और बंदर अब्बास में कई धमाके हुए और कुछ जगहों पर आग लग गई। इसके जवाब में ईरानी सेना ने बहरीन और कुवैत में अमेरिका सैन्य ठिकानों पर 85 से ज्यादा टारगेट्स हिट करने का दावा किया है।

ड्रेगेन को पछाड़ कर ग्लोबल एयर पावर रैंकिंग में आगे निकली भारतीय वायुसेना

नई दिल्ली। विश्व की सैन्य विमानन क्षमता का सबसे व्यापक आकलन मानी जाने वाली आधुनिक सैन्य विमान निर्देशिका यानि World Directory of Modern Military Aircraft की ताजा वैश्विक वायु शक्ति रैंकिंग ने दुनिया के सामरिक समीकरणों पर नई बहस छेड़ दी है। Top 10 countries in Global Air Powers Ranking 2026 की सूची में भारतीय वायुसेना को छठा स्थान मिला है, जबकि चीन की वायुसेना सातवें स्थान पर रही है। खास बात यह है कि यह रैंकिंग केवल विमानों की संख्या के आधार पर नहीं, बल्कि तकनीकी आधुनिकीकरण, युद्धक क्षमता, रसद व्यवस्था, प्रहार और रक्षा क्षमता, प्रशिक्षण तथा समग्र परिचालन दक्षता जैसे अनेक मानकों के आधार पर तैयार की गई है। आधुनिक सैन्य विमान निर्देशिका इस समय 103 देशों की 129 सैन्य वायु शाखाओं का अध्ययन कर रही है। इसके दायरे में कुल 48 हजार 82 विमान शामिल हैं।

धनबाद में जमीन फटी, आधा दर्जन घर ध्वस्त

कतरास (धनबाद)। धनबाद के कतरास के छाताबाद चार नंबर में सुबह अचानक जोरदार आवाज के साथ हुए भू-धंसान से आधा दर्जन से अधिक घर जमींदोज हो गए, जबकि एक दर्जन से अधिक घरों में दरारें पड़ने से इलाके में दहशत फैल गई। घटना भारत कोकिंग कोल लिमिटेड के गोविंदपुर क्षेत्र की न्यू आकाशकिनारी कोलियरी के परियोजना के समीप हुई। सुबह करीब आठ बजे तेज धमाके जैसी आवाज के साथ जमीन धंसने लगी और देखते ही देखते कई घर धराशायी हो गए। लोग जान बचाकर घरों से बाहर भागे। बगल के एक बड़ा तालाब का पानी भी जमीन में समा गया।

रेप और मर्डर का आरोपी मारा गया

क्राइम सीन री-क्रिएशन के दौरान पुलिस ने मारी गोली

● हथियार छीनने की कर रहा था कोशिश

कोलकाता। बंगाल के बारुईपुर रेप और मर्डर केस के आरोपी प्रभास मंडल पुलिस एनकाउंटर में ढेर हो गया है। बंगाल पुलिस ने सोमवार को इस आरोपी को गिरफ्तार किया था। बारुईपुर एसपी के मुताबिक, बारुईपुर रेप और मर्डर केस के आरोपी प्रभास मंडल की पुलिस एनकाउंटर में मौत हो गई। क्राइम सीन को फिर से बनाने के दौरान, उसने पुलिस से हथियार छीनने और उन पर गोली चलाने की कोशिश की। जवाबी कार्रवाई में पुलिस ने गोली चलाई, जो प्रभास को लगी, अस्पताल में उसे मृत घोषित कर दिया गया। 11 वर्षीया नाबालिग की हत्या के मामले में प्रारंभिक पोस्टमार्टम रिपोर्ट ने घटना की हैवानियत की पुष्टि की।

मां ने कहा वो इसी लायक था

कोलकाता। बारुईपुर रेप और मर्डर केस के मुख्य आरोपी प्रभाष मंडल की मां ने बुधवार को कहा कि वह अपने बेटे का शव नहीं लेंगी, क्योंकि उसने जो किया उसके लिए उसे सजा मिलनी ही थी। मुझे कोई आपत्ति नहीं है। मेरे बेटे को उसके किए की सजा मिल गई है। मैं उसका शव नहीं लूंगी। मैं उसका शव घर नहीं लाऊंगी। उसने कोई अच्छा काम नहीं किया था। उसने गलत किया और उसे उसकी सजा मिल गई है।' 'उसे मार डालो या जो चाहो करो। मुझे कोई आपत्ति नहीं है।

भाजपा सांसद के खिलाफ FIR की मांग

अखिलेश पर की गयी टिप्पणी को लेकर सपाइयों ने जताया रोष

● कार्रवाई में देरी पर आंदोलन की चेतावनी, लगाया पक्षपात और भेदभाव का आरोप

वाराणसी (जनमुख डेस्क)। भारतीय जनता पार्टी के सांसद निशिकांत दुबे द्वारा समाजवादी पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष एवं पूर्व मुख्यमंत्री अखिलेश यादव के विरुद्ध सोशल मीडिया पर की गई आपत्तिजनक एवं अमर्यादित टिप्पणी के विरोध में आज सपा नेता राजू यादव के नेतृत्व में समाजवादी पार्टी के कार्यकर्ताओं द्वारा चेतगंज थाने में प्रार्थना पत्र देकर एफआईआर दर्ज करने की मांग की गई और कार्रवाई न होने पर शांतिपूर्ण एवं लोकतांत्रिक तरीके से धरना-प्रदर्शन और अनिश्चित कालीन आंदोलन करने की चेतावनी दी गई। राजू यादव ने कहा कि ये वही दूबे हैं जो देवघर बैद्यनाथ मंदिर के गर्भगृह में जबरन घुसपैठ कर पुलिस से मारपीट कर चुके हैं, धार्मिक भावनाओं को ठेस पहुंचा चुके हैं। अब सोशल मीडिया पर भी झूठ फैलाकर समाज को बांटने की साजिश रच रहे हैं, और पूर्व मुख्यमंत्री पर झूठा आरोप लगाकर उनकी छवि को धूमिल करने का असफल प्रयास कर रहे हैं। यदि आज शाम तक निशिकांत दुबे के विरुद्ध एफआईआर दर्ज नहीं की जाती है, तो कल समाजवादी पार्टी के कार्यकर्ता और आमजन के साथ मिलकर विशाल एवं अहिंसापूर्ण धरना-प्रदर्शन व आंदोलन करेंगे, जिसकी पूरी जिम्मेदारी प्रशासन की होगी। राजू यादव ने कहा कि आज स्थिति यह है कि यदि कोई समाजवादी कार्यकर्ता भाजपा सरकार के खिलाफ सोशल मीडिया पर कुछ लिखता है, तो उसके विरुद्ध तत्काल एफआईआर दर्ज कर कानूनी कार्रवाई की जाती है, लेकिन जब भाजपा सांसद द्वारा अखिलेश यादव के खिलाफ आपत्तिजनक टिप्पणी की जाती है, तब कार्रवाई में देरी क्यों की जा रही है? कानून सबके लिए समान होना चाहिए। लोकतंत्र में पक्षपात नहीं, निष्पक्ष न्याय चाहिए। तानाशाही नहीं चलेगी, संविधान और कानून का राज चलेगा। एडवोकेट राजू यादव के साथ तहरीर देने वालों में सर्वश्री लक्ष्मी कांत किशमिश गुरु, प्रमोद राय, शंकर विशनानी,विकाश यादव बच्चा, संतोष यादव, वरुण सिंह,अतुल श्रीवास्तव, इरशाद अहमद,रमाकांत जायसवाल ,राहुल कन्नौजिया, शान केशरी, सहित अन्य सैकड़ों कार्यकर्ता व पार्टी पदाधिकारी उपस्थित रहे।

जल संरक्षण के लिए किया जागरूक

घर-घर जाकर प्रचार-प्रसार पर दिया जोर

वाराणसी (जनमुख डेस्क)। तेजी से गिरते जा रहे भूजल स्तर अधिकांश घरों में दैनिक कार्यों में पानी की कमी से हो रहे किल्लत को देखते हुए जरूरत के हिसाब से पानी का इस्तेमाल एवं व्यर्थ में पानी की बर्बादी ना करने के साथ-साथ अनावश्यक रूप से हो रहे बर्बादी को गंभीरतापूर्वक रोकने तथा वर्षा ऋतु को देखते हुए जल संरक्षण के लिए अपने पास पड़ोस के पड़ोसियों को डोर टू डोर अपील के साथ प्रचार प्रसार के माध्यम से जागरूक करने के लिए मछोदरी स्थित स्वामीनारायण मंदिर के मंहत स्वामी प्रेम स्वरूप दास के आह्वान पर भैरवनाथ स्थित वल्लभ विद्यापीठ बालिका इंटरमीडिएट कॉलेज की छात्राओं को सामाजिक संस्था सुबह-ए-बनारस क्लब के बैनर तले संस्था के अध्यक्ष मुकेश जायसवाल कालेज की प्रधानाचार्य डॉ0 मुक्ता पांडे, के नेतृत्व में शपथ दिलाया गया। कार्यक्रम में सैकड़ों छात्राएं शामिल थीं।

राममंदिर की तरह विश्वनाथ धाम की जमीन खरीद में घोटाला

वाराणसी। कांग्रेस प्रदेश अध्यक्ष अजय राय ने कहा कि काशी विश्वनाथ धाम निर्माण के दौरान जमीन के मामले में भारी अनियमितता बरती गई है इसकी जांच होनी चाहिए। श्री राम मंदिर से भी बड़ा घोटाला यहां सामने आएगा। इस मंदिर में तमाम व्यवस्थाओं में गड़बड़ी है। अजय राय बुधवार को अपने आवास पर पत्रकारों से बात कर रहे थे। उन्होंने कहा कि श्री राम मंदिर में चढ़ावा मामले में हुए घोटाला को लेकर प्रमुख लोगों को बचाने की कोशिश हो रही है। कांग्रेस इसको लेकर आवाज उठाती रहेगी। देश में पेट्रोल पूर्व की तरह पब्लिक को मिलना चाहिए। ई. पेट्रोल से वाहन खराब हो रहे हैं। देश के नागरिकों को ठगा जा रहा है। यह भी बहुत बड़ा घोटाला है। कांग्रेस इसकी जांच को मांग करेगी। भाजपा की साख गिरती जा रही है। अब इन्हें देखते पब्लिक आवाज दे रही कि चढ़ावा चोर आ गए। उन्होंने सरकार पर जनहित की उपेक्षा का आरोप भी लगाया।

विकास कार्यों की जमीनी हकीकत परखने छाता लेकर निकले महापौर

● सीएम ग्रिड्स का किया स्थलीय निरीक्षण, अधिकारियों को दी सख्त हिदायत

वाराणसी (जनमुख डेस्क)। महापौर अशोक कुमार तिवारी ने सिगरा स्थित फल मंडी रोड पर मंगलवार को मुख्यमंत्री ग्रीन रोड्स इंफ्रास्ट्रक्चर डेवलपमेंट स्कीम (सीएम ग्रिड्स) के तहत चल रहे विकास कार्यों का स्थलीय निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने संबंधित अधिकारियों को बरसात में शहर के सभी गलीपीट को तत्काल दुरुस्त करने का निर्देश दिया। महापौर ने मुख्यमंत्री सीएम ग्रिड्स योजना के तहत सिगरा में चल रहे विकास कार्यों का जमीनी हकीकत परखने के साथ ही अधिकारियों और कार्यदायी संस्था को कार्यों में तेजी लाने व उच्च गुणवत्ता सुनिश्चित करने के सख्त हिदायत दी। कहा कि इन आधुनिक सुविधाओं के पूरा होने से नागरिकों और व्यापारियों को बड़ी राहत मिलेगी। हमारा संकल्प शहर के हर कोने को स्वच्छ, सुंदर और आधुनिक सुविधाओं से लैस करना है।

विश्वनाथ मंदिर में श्रावण मास की तैयारियों को लेकर बैठक संपन्न

वाराणसी (जनमुख डेस्क)। काशी विश्वनाथ धाम स्थित सभागार बोर्ड रूम मे मंगलवार को आगामी श्रावण मास-2026 के दृष्टिगत धाम में बाबा विश्वनाथ के दर्शनार्थ आने वाले श्रद्धालुओं के लिए प्रदान की जाने वाली समस्त सुविधाओं के संबंध में आयुक्त वराणसी मण्डल एस. राजलिंगम तथा पुलिस आयुक्त, कमिश्नरेट मोहित अग्रवाल की अध्यक्षता में बैठक हुई। इस वर्ष श्रावण मास का समय काल 30 जुलाई से प्रारंभ होकर 28 अगस्त रक्षाबंधन तक होगा। आज की श्रावण मास की बैठक में जिलाधिकारी सत्येन्द्र कुमार, मुख्य कार्यपालक अधिकारी का0वि0मं0 न्यास विश्व भूषण, डिप्टी कलेक्टर शम्भू शरण, नायब तह-सीलदार मिनी एल शेखर, अपर जिलाधिकारी नगर, कमाण्डेन्ट, 95वीं बटालियन, सीआरपीएफ, कमाण्डेन्ट, 11वीं बटालियन, एनडीआरएफ, मुख्य चिकित्सा अधिकारी, वरिष्ठ अधिकारी सीआरपीएफ संबंधित सहायक पुलिस आयुक्त व अन्य पीएसी के अधिकारी उपस्थित रहे।

सीवर से होकर गुजर रही आस्था

वाराणसी। जिस वार्ड में हजारों श्रद्धालुओं की आवाजाही रहती है, वहां की सड़कें बारिश में तालाब बन रही हैं। मां बागेश्वरी देवी मंदिर के नाम पर बसे वार्ड 93 में बुनियादी सुविधाएं भी नहीं हैं। सीवर का पानी घरों तक पहुंच जाता है। कई इलाकों में लोग गंदा और बदबूदार पानी पीने को मजबूर हैं। छुट्टा जानवरों से गलियों में दहशत रहती है। गोबर की वजह से दोपहिया वाहन फिसल जाते हैं। 15-20 साल से पेयजल की समस्या झेल रहे लोग टैक्स भी भर रहे हैं और पानी भी खरीद रहे हैं। लोगों ने बताया कि जलभराव, सीवर बैकफ्लो, गंदे पेयजल और छुट्टा पशुओं की समस्या लंबे समय से है। शिकायतों के बावजूद इनका समाधान नहीं हो सका। हालांकि पार्षद का दावा है कि नई सीवर मेनलाइन बनने के बाद जलभराव और सीवर की समस्या खत्म हो जाएगी। लेकिन वह कब बनेगा इस पर अभी कुछ कहना मुश्किल है।

चढ़ावे की चोरी के विरुद्ध कांग्रेसियों ने निकाली सद्बुद्धि यात्रा, किया हनुमान चालीसा का पाठ

वाराणसी (जनमुख डेस्क)। जिला कांग्रेस कमेटी एवं महानगर कांग्रेस कमेटी के संयुक्त तत्वावधान में मंगलवार को तुलसी मानस मंदिर से सेनापति बनकटी हनुमान मंदिर तक 'सद्बुद्धि पदयात्रा' का आयोजन किया गया। मंदिर के चढ़ावे से जुड़े कथित प्रकरण के विरोध में आयोजित इस पदयात्रा में बड़ी संख्या में कांग्रेस पदाधिकारी, कार्यकर्ता एवं समर्थक शामिल हुए। कार्यक्रम की संयुक्त अध्यक्षता जिला कांग्रेस कमेटी के अध्यक्ष राजेश्वर सिंह पटेल एवं महानगर कांग्रेस कमेटी के अध्यक्ष राघवेंद्र चौबे ने किया। कार्यक्रम के अंत में कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने कहा कि पार्टी आगे भी लोकतांत्रिक एवं शांतिपूर्ण तरीके से जनता की आवाज उठाती रहेगी और आस्था, जवाबदेही तथा पारदर्शिता के मुद्दों पर संघर्ष जारी रखेगी।

दालमंडी ध्वस्तीकरण में घायल दुकानदार की मौत

वाराणसी। वाराणसी के दालमंडी में सड़क चौड़ीकरण के लिए चल रहे ध्वस्तीकरण कार्य के दौरान घायल हुए दुकानदार की मंगलवार रात मौत हो गई। मंगलवार दोपहर करीब 12:30 बजे मरियम अस्पताल वाली गली से देवली गली की ओर जाते समय ध्वस्त किए जा रहे मकान की एक पटिया उनके सिर पर गिर गई थी। गंभीर हालत में मंडलीय अस्पताल और फिर बीएचयू ट्रॉमा सेंटर ले जाया गया, जहां रात करीब 9:45 बजे इलाज के दौरान उन्होंने दम तोड़ दिया।

धर्म के नाम पर धंधा मत बंद कराइए

नॉनवेज की दुकानों को शहर बदर करने का मामला

● नगर आयुक्त को ज्ञापन सौंपकर प्रतिबंध हटाने की अपील

वाराणसी (जनमुख डेस्क)। बनारस में नगर निगम वाराणसी द्वारा मंगलवार को बनारस में मीट मांस मछली बेचने पर रोक के मुद्दे पर मीट मछली व्यवसायियों ने विपक्षी पार्षदों के अगुवाई में कांग्रेस, आप, एपवा और सामाजिक/व्यवसायिक संगठन के साथ नगर आयुक्त हिमांशु नागपाल से मिलकर वार्ता हुई और एक ज्ञापन पत्र भी सौंपा गया। विपक्षी पार्षद दल के नेतृत्व में गए प्रतिनिधिमंडल ने इस निर्णय को गरीबों की आजीविका, संविधान प्रदत्त अधिकारों तथा वाराणसी की साझा सांस्कृतिक विरासत पर हमला बताया। नगर निगम का तर्क पूरी तरह विरोधाभासी है। सच्चाई यह है कि वर्षों से लाइसेंस जारी करना और उनका नवीनीकरण करना स्वयं नगर निगम की जिम्मेदारी रही है। प्रशासनिक विफलता की सजा गरीब मेहनतकश लोगों को नहीं दी जा सकती। प्रतिनिधिमंडल ने कहा कि हजारों परिवारों की रोजी-रोटी मछली और मांस व्यापार से जुड़ी है। इनमें मल्लाह, निषाद, बंगाली, मुस्लिम तथा अन्य मेहनतकश समुदाय शामिल हैं। धार्मिक भावनाओं के नाम पर इन समुदायों को शहर से बाहर धकेलने की कोशिश सामाजिक अन्याय और संवैधानिक मूल्यों के खिलाफ है। प्रतिनिधिमंडल से नगर आयुक्त ने कहा-हम मीट, मुर्गा, मछली के किसी भी वैध तरीके से व्यापार करने वाले व्यापारी के खिलाफ नहीं हैं। ज्ञापन देने वालों में सुमित सोनकर, राघवेंद्र चौबे, संजीव सिंह, अब्दुला खान, कुसुम वर्मा, धनंजय त्रिपाठी, गुलशन अली, मनीष शर्मा, रोजा मैथ्यूज, रमज़ान अली सनी सोनकर, ओकास अंसारी, प्रदीप राजभर, तुफैल अंसारी आदि शामिल रहे।

पूर्वोत्तर रेलवे

ई-निविदा सूचना : ओटी-16-2026

उप मुख्य विद्युत इंजीनियर/निर्माण, पूर्वोत्तर रेलवे, गोरखपुर द्वारा भारत के राष्ट्रपति की ओर से निम्नलिखित कार्यों के लिये "खुली" निविदा आमंत्रित की जाती है :-

निविदा सं. : ओटी-16-2026, **कार्य का विवरण :** मुख्य प्रशासनिक अधिकारी/निर्माण, पूर्वोत्तर रेलवे, गोरखपुर ऑफिस बिल्डिंग, निर्माण संगठन नियंत्रित अधिकारी एवं कर्मचारी विश्रामालयों व स्टोर कार्यालयों के विद्युतीय उपकरणों का मरम्मत/बदलाव/प्रावधान (दो वर्षों तक), **अनुमानित लागत :** रु. 1,12,30,401.91, **बयाना राशि :** रु. 2,24,600.00, **निविदा प्रपत्र का मूल्य :** रु. निल, **कार्य पूर्ण करने की अवधि :** 24 माह, **निविदा बन्द होने की अंतिम तिथि व समय :** 28.07.2026 को 15.00 बजे।

नोट : • इस निविदा के विरुद्ध कोई मैनुअल आफर स्वीकार नहीं किया जायेगा। ऐसे प्राप्त मैनुअल आफर को उपेक्षित कर दिया जायेगा। विस्तृत विवरण व निविदा जमा करने हेतु कृपया भारतीय रेलवे की वेबसाईट www.ireps.gov.in को देखें। • निविदा सूचना में यदि हिन्दी या अंग्रेजी के आलेखों में कोई भिन्नता होती है तो अंग्रेजी के ही आलेख मान्य होंगे।

उप मुख्य विद्युत इंजीनियर/निर्माण
मुजाधि/विद्युत-87 पूर्वोत्तर रेलवे/गोरखपुर

ट्रेनों में ज्वलनशील पदार्थ लेकर यात्रा न करें

कैसे होता है हमारा शोषण : नाविकों ने मंत्री को बताया

● नौका लाइसेंस के लिए परिवहन विभाग थोपना चाहता है काला कानून

वाराणसी (जनमुख डेस्क)। माँ निषाद राज सेवा समिति उत्तर प्रदेश वाराणसी के तत्वावधान में मंगलवार को सुबह 11 बजे डा0 राजेन्द्र प्रसाद घाट पर काशी के समस्त नाविक समाज एवं विनोद कुमार निषाद गुरु राष्ट्रीय अध्यक्ष माँ निषाद राज सेवा समिति के नेतृत्व में निषाद बिन्द कश्यप, मछुवारा, समाज प्रेरणास्त्रोत नरेन्द्र कश्यप कैबिनेट राज्य मंत्री स्वतंत्र प्रभार पिछड़ा वर्ग कल्याण एवं दिव्यांगजन सशक्तिकरण विभाग उत्तर प्रदेश सरकार का अंगवस्त्रम् स्मृति चिन्ह व माल्यापण करके काशी का नाविक समाज ने भव्य स्वागत किया। संवाद बैठक में मंत्री नरेन्द्र कश्यप के सामने नाविकों की ओर से समिति के राष्ट्रीय अध्यक्ष विनोद कुमार निषाद गुरु ने नाविक समाज के शोषण उत्पीड़न की समस्या को प्रमुखता से रखा। उन्होंने कहा किग काशी के नाविक समाज को नेस्तानाबूत करने के लिए परिवहन विभाग नौका का लाइसेन्स का काला कानून थोपना चाहता है जिसे काशी के पूरे नाविक समाज ने नकार दिया है। मंत्री को बताया गया कि हम कदापि परिवहन विभाग से नौका का लाइसेन्स नहीं लेंगे। नाविक समाज नगर निगम से अपनी नौका का लाइसेन्स लेगा। अन्त में कैबिनेट मंत्री ने सभी नाविको को पूरा भरोसा व विश्वास दिलाते हुए बताया कि आप सभी के नौका/मोटरवोट का लाइसेन्स नगर निगम से कराने के लिए 30 जून को मुख्यमंत्री एवं 4 जुलाई को मंत्री ऊर्जा एवं नगर विकास विभाग उत्तर प्रदेश सरकार को नौका/मोटर वोट का लाइसेन्स नगर निगम से करवाने का लिखित रूप से पत्र देकर अवगत करा दिया गया है।

प्राकृतिक कृषि को बढ़ावा देने के लिए गुजरात के गौशाला से समझौता

वाराणसी (जनमुख डेस्क)। जनपद में प्राकृतिक, टिकाऊ एवं गो-आधारित कृषि प्रणाली को वैज्ञानिक आधार पर बढ़ावा देने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम उठाया गया। बंशी गिर गौशाला, अहमदाबाद (गुजरात), कृषि विभाग वाराणसी तथा उद्यान विभाग वाराणसी के मध्य एक वर्ष की अवधि के लिए समझौता ज्ञापन (MoU) पर हस्ताक्षर किए गए। यह समझौता आयुक्त, वाराणसी मंडल एस. राजलिंगम, जिलाधिकारी वाराणसी सतेन्द्र कुमार तथा मुख्य विकास अधिकारी प्रखर कुमार सिंह की उपस्थिति में संपन्न हुआ। समझौता ज्ञापन पर उप कृषि निदेशक अमित जायसवाल, जिला उद्यान अधिकारी सुभाष कुमार तथा बंशी गिर गौशाला के संस्थापक गोपालभाई सुतारिया द्वारा हस्ताक्षर किया गया। यह समझौता प्राकृतिक खेती को वैज्ञानिक आधार प्रदान करने, किसानों की आय बढ़ाने, मृदा उर्वरता में सुधार, पर्यावरण संरक्षण तथा आत्मनिर्भर एवं टिकाऊ कृषि प्रणाली विकसित करने की दिशा में वाराणसी के लिए एक महत्वपूर्ण पहल माना 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

मीरजापुर समाचार

महिलाओं को आर्थिक रूप से समृद्ध बनाने के लिए मुख्यमंत्री के नेतृत्व में प्रदेश सरकार कर रही है निरंतर प्रयास

मीरजापुर। महिलाओं को आर्थिक रूप से समृद्ध बनाने के लिए मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ के नेतृत्व में प्रदेश सरकार निरंतर प्रयास कर रही है। महिलाओं को आत्मनिर्भर बनाने के लिए राष्ट्रीय ग्रामीण आजीविका मिशन के तहत उन्हें प्रशिक्ष व वित्तीय सहायता उपलब्ध कराने के साथ ही हाइटेक टेक्नालॉजी से भी रूबरू कराया जा रहा है। इसी कड़ी में जनपद मीरजापुर की महिलाओं को प्रदेश में एक अलग पहचान दिलाने के लिए विंध्य ब्रांड की शुरुआत की गई। स्वयं सहायता समूहों से जुड़ी सैकड़ों महिलाओं द्वारा विंध्य ब्रांड को एक विश्वसनीय ब्रांड बनाते हुए घरेलु उत्पाद के साथ–साथ बनारसी साड़ियां व महिलाओं के स्वास्थ्य सुरक्षा संबंधी उत्पाद बना रही हैं। महिलाओं द्वारा तैयार ये उत्पाद प्रत्येक ब्लॉक में खोले गए विंध्य मार्ट में बिक्री के लिए उपलब्ध हैं। आमजन के बीच इन उत्पादों की खासा मांग है जिससे महिलाओं एक नई ऊर्जा का संचार हुआ है। मुख्य विकास अधिकारी विशाल कुमार ने बताया कि जनपद के प्रत्येक ब्लॉक में विंध्य ब्रांड के तहत रिटेल चेन प्रणाली पर आधारित विंध्य मार्ट की स्थापना की गई है।

भदोही समाचार

चारपाई से उतरते ही वृद्धा को जहरीले जंतु ने काटा, मौत

मोढ़। बारिश का सीजन शुरू होते ही जहरीले जंतुओं का खतरा बढ़ने लगा है। मंगलवार को सुरियावां कोतवाली के कस्तूरीपुर गांव में जहरीले जंतु के काटने से गुलाबी देवी मोदनवाल (65) की मौत हो गई। परिजनों ने सर्पदंश से मौत की आशंका जताई है। घर के पीछे खेत होने के कारण अक्सर सांप दिखते हैं। सुरियावां कोतवाली के कस्तूरीपुर निवासी रमेश मोदनवाल बाजार में ही मिठाई की दुकान चलाते हैं। वहीं पर वे परिवार के साथ रहते हैं। रमेश ने बताया कि रात में सब खा सो गए। देर रात अचानक बारिश होने लगी। उनकी मां उनके बगल के कमरे में चारपाई पर सोई थीं। इस बीच अचानक लाइट कट गई। जिससे उनकी मां चारपाई से जैसे ही नीचे पैर रखा। वैसे ही उनके पैर के नीचे जहरीले जंतु ने काट लिया। रमेश मां को लेकर महाराजा बलवंत सिंह राजकीय अस्पताल भदोही पहुंचे।

आजमगढ़ समाचार

वन स्टॉप सेंटर के शौचालय में लगे एग्जॉस्ट फैन से दुपट्टे के सहारे फंदा लगाकर किशोरी ने दी जान

आजमगढ़। सिधारी थाने से मात्र 300 मीटर दूर वन स्टॉप सेंटर में मंगलवार की भोर में एक किशोरी ने शौचालय में लगे एग्जॉस्ट फैन से दुपट्टे के सहारे फंदा लगाकर आत्महत्या कर ली। घटना की जानकारी मिलते ही सेंटर में हड़कंप मच गया। सूचना पर पहुंची पुलिस ने सीसीटीवी फुटेज खंगाले और जांच-पड़ताल की। फॉरेंसिक टीम ने भी साक्ष्य जुटाए। पुलिस की प्रारंभिक जांच में किशोरी के मानसिक तनाव में यह कदम उठाए जाने की आशंका जताई गई है। फिलहाल, पुलिस सभी पहलुओं पर जांच कर रही है। वहीं, शाम को पोस्टमार्टम के बाद परिजनों को बुलाकर किशोरी का शव सौंप दिया गया। एसपी डॉ. अनिल कुमार ने बताया कि दीदारगंज थाना क्षेत्र के एक युवक और किशोरी के बीच प्रेम संबंध थे।

कुछ दिन पहले दोनों घर से बिना बताए लुधियाना चले गए थे। परिजनों की शिकायत पर पुलिस ने किशोरी को पांच जुलाई को खोज लिया था। युवक को गिरफ्तार कर जेल भेज दिया गया था। इसके बाद थाने लाकर किशोरी की काउंसिलिंग कराई गई लेकिन परिजनों ने किशोरी को घर ले जाने से मना कर दिया था। परिजनों के मना करने पर किशोरी मानसिक तनाव में थी। इस पर नियमानुसार, किशोरी को सुरक्षा एवं देखभाल के लिए अस्थायी रूप से वन स्टॉप सेंटर भेज दिया गया था।

चंदौली समाचार

सीएलआई की मौत पर मंडल के लोको पायलटों ने जताया दुख

पीडीडीयू नगर। धनबाद रेलवे मंडल के कोडरमा रेलवे स्टेशन पर राजधानी ट्रेन की चपेट में आने से मुख्य लोको पायलट बी चंपिया की मौत हो गई। इस घटना पर आल इंडिया लोको रनिंग स्टाफ एसोसिएशन ने दुख जताया है। वहीं इस घटना के लिए अधिकारियों के उत्पीड़नात्मक रवैया को दोषी ठहराया है। इस मामले की जांच कराने की मांग की है। एलारसा के अध्यक्ष एके राउत ने कहा कि पिछले कुछ दिनों से धनबाद मंडल में अधिकारी लगातार लोको पायलट, सहायक लोको पायलट के साथ उत्पीड़न वाला रवैया अपना रहे हैं। इसी दृष्टिकोण से बी चंपैया की मौत की परिस्थितियों की उच्च स्तरीय और निष्पक्ष जांच कराने की मां की। चेतावनी दी कि यदि मामले की जांच कर न्याय नहीं किया गया तो लोको पायलट आंदोलन करेंगे।

सुल्तानपुर समाचार

12 जुलाई से थमेगी शहनाई की गूंज , 25 से शुरू होगा चातुर्मास

सुल्तानपुर। जुलाई माह में विवाह की तैयारियों में जुटे परिवारों के लिए समय बेहद सीमित रह गया है। इस महीने विवाह के सिर्फ दो शुभ मुहूर्त शेष हैं। इसके बाद 25 जुलाई से चातुर्मास प्रारंभ हो जाएगा, जिससे नवंबर तक विवाह, गृह प्रवेश और अन्य मांगलिक कार्यों पर विराम लग जाएगा।

ज्योतिषाचार्यों के अनुसार देवशयनी एकादशी से भगवान विष्णु योगनिद्रा में चले जाते हैं। चातुर्मास के दौरान सनातन परंपरा में विवाह सहित सभी शुभ एवं मांगलिक कार्य नहीं किए जाते। ऐसे में जिन परिवारों में विवाह तय हैं, वे उपलब्ध मुहूर्तों के अनुसार तैयारियों को अंतिम रूप देने में जुटे हैं। कथा प्रवाचक बृजेशाचार्य महाराज ने बताया कि मंगलवार और 11 जुलाई को विवाह का शुभ मुहूर्त है। 12 जुलाई से शहनाइयों की गूंज थम जाएगी। चार माह 19 नवंबर तक सभी मांगलिक आयोजनों पर विराम लग जाएगा। 20 नवंबर से 11 दिसंबर तक फिर से वैवाहिक आयोजन शुरू हो जाएंगे।

कार्रवाई की मांग, युवक के शव का अंतिम संस्कार से इन्कार

कुड़वार। शहर से सटे चुनहा इलाके में गत 28 जून को अज्ञात वाहन की चपेट में आने से घायल बल्दीराय के वलीपुर निवासी रवि (18) की सोमवार रात लखनऊ के एक निजी अस्पताल में इलाज के दौरान मौत हो गई। मंगलवार को परिजनों ने कार्रवाई की मांग करते हुए शव के अंतिम संस्कार से इन्कार कर दिया है। परिजनों के अनुसार रवि अपने नाना नन्हकऊ के घर कुड़वार के बहुबरा गांव में बचपन से रहता था। गत 28 जून की रात 09:30 बजे वह खरोहवा निवासी गौतम और राजेश के साथ बाइक से बिना बताए कहीं निकले थे। रात में चुनहा के पास अज्ञात वाहन की चपेट में आने से वह घायल हो गए।

जौनपुर समाचार

सहकारिता विभाग से जुड़े सभी कार्यों को समय से पूरा कराएं : जिलाधिकारी

जौनपुर। जिलाधिकारी सैमुअल पॉल एन की अध्यक्षता में कलेक्ट्रेट स्थित जन सुनवाई कक्ष में डिस्ट्रिक्ट कोऑपरेटिव डेवलपमेंट कमेटी (डीसीडीसी) की बैठक हुई। इस दौरान सहकारिता विभाग से संबंधित विभिन्न बिंदुओं पर विस्तार से विचार-विमर्श किया गया। बैठक में नवगठित बी-पैक्स के गठन बी-पैक्स को भूमि आवंटन, बी-पैक्स की भूमि को भू-राजस्व अभिलेखों में दर्ज कराने, पैक्स के कम्प्यूटरीकरण व बी-पैक्स में सोलर रूफ टॉप लगाए जाने संबंधी एजेंडों पर चर्चा की गई। जिलाधिकारी ने संबंधित अधिकारियों को निर्देशित किया कि सहकारिता विभाग से जुड़े सभी कार्यों को प्राथमिकता के आधार पर समयबद्ध एवं गुणवत्तापूर्ण ढंग से पूर्ण कराया जाए, ताकि जनपद में सहकारी संस्थाओं को और अधिक सशक्त बनाया जा सके।

सोनभद्र समाचार

पेयजल, बिजली और विद्यालय की मांग के लिए ग्रामीणों ने डीएम को सौंपा ज्ञापन

सोनभद्र/सलखन। जिला मुख्यालय से महज पांच किलोमीटर दूर ग्राम पंचायत मारकुंडी का आदिवासी बहुल टोला बल्हही आज भी पेयजल, बिजली और शिक्षा जैसी बुनियादी सुविधाओं से वंचित है। समस्याओं से परेशान ग्रामीणों ने डीएम को ज्ञापन सौंपकर जल्द समाधान की मांग की है। ग्राम प्रधान दद्यम सिंह यादव ने बताया कि केंद्र सरकार की हर घर जल योजना के तहत न तो टोले में पाइपलाइन बिछाई गई और न ही घरों तक नल कनेक्शन दिए गए। आरोप लगाया कि कई बार कार्यदायी संस्था और ठेकेदार से शिकायत के बावजूद केवल आश्वासन मिला। उन्होंने यह भी आरोप लगाया कि कार्य पूरा किए बिना ही योजना पूर्ण होने की रिपोर्ट भेज दी गई। ग्रामीणों का कहना है कि पठारी क्षेत्र में बसे बल्हही टोले का अब तक विद्युतीकरण नहीं हो सका है। सौभाग्य योजना के तहत बिजली के खंभे लगाए जाने थे, लेकिन कार्य अधूरा छोड़ दिया गया। बिजली नहीं होने से ग्रामीण अंधेरे में जीवन यापन करने को मजबूर हैं। इससे बच्चों की पढ़ाई प्रभावित हो रही है और बरसात के दिनों में विषैले जीव-जंतुओं का खतरा भी बना रहता है। टोले में प्राथमिक विद्यालय नहीं होने से छोटे बच्चों को जंगल और पहाड़ी रास्तों से होकर दूसरे गांव के विद्यालय तक जाना पड़ता है। इससे उनकी नियमित पढ़ाई प्रभावित हो रही है। ज्ञापन देने वालों में ग्रामीण श्रवण कुमार, विजय कुमार, पारस, रामशुभग, राजकुमार, बुधन, कलावती, मालती, ललता, प्रभु, कमलेश आदि शामिल रहे।

गाजीपुर समाचार

जाल में फंसा मिला युवती का क्षत-विक्षत शव

सैदपुर। कोतवाली क्षेत्र के नगर स्थित जौहरगंज में गंगा नदी के किनारे मछली मारने वालों के जाल में फंसा मंगलवार की शाम एक क्षत- विक्षत एक युवती का शव मिला। सैदपुर निवासी ग्रामीण अभिषेक शाहा ने बताया कि जाल में फंसा मंगलवार की शाम एक क्षत- विक्षत एक युवती का शव मिला। मृतका की कलाई के पास से उसके दोनों हाथ बंधे थे। उसके दोनों पैर की जांघ में एक- एक लोहे की चेन के साथ दो भारी पत्थर बंधे थे। मछली मारने वाले मछुवारों में चर्चा थी कि सामान्य मौत के मामले में आम तौर पर गंगा में प्रवाहित होने वाले शव के पीठ से लगाकर एक पत्थर की पटिया पूरे शरीर से बांधी जाती है। घटना की सूचना पुलिस को देने के बजाय शव को वापस नदी की गहराई में डाल दिया। सैदपुर कोतवाल अनिल सिंह ने बताया कि उन्हें ऐसी किसी घटना की सूचना नहीं है।

कौशांबी समाचार

कौशाम्बी में बड़ा हादसा, पंक्चर बनाते समय अज्ञात वाहन ने कुचला, पिकअप चालक समेत चार की मौत

कौशांबी। सैनी कोतवाली क्षेत्र के त्रिलोकपुर में सड़क के किनारे पंक्चर बनाते समय अज्ञात वाहन की चपेट में आने से चालक समेत चार लोगों की मौत हो गई। घटना के बाद मौके पर पुलिस पहुंच गई। हादसे में मरणासन्न लोगों को आननफानन सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र ले जाया गया, जहां चिकित्सकों ने सभी को मृत घोषित कर दिया। सैनी कोतवाली क्षेत्र के त्रिलोकपुर स्थित कंगन होटल के सामने पिकअप वाहन का पंचर बदलते समय अज्ञात वाहन ने जोरदार टक्कर मार दी। हादसे में पिकअप चालक समेत चार युवक गंभीर रूप से घायल हो गए। स्थानीय लोगों ने 108 एंबुलेंस से घायलों को सीएससी सिराथू पहुंचाया। सीएससी सिराथू से डॉक्टरों ने सभी घायलों को मेडिकल कॉलेज रेफर कर दिया। मेडिकल कॉलेज पहुंचते ही चिकित्सकों ने सभी चारों युवकों को मृत घोषित कर दिया। साबिर, अकबर पुत्र शरीफ) निवासी वार्ड नंबर 10, सिराथू सैनी, अनवर पुत्र मुमताज निवासी मूरतगंज और एहसान पुत्र सपातुल्लाह निवासी रसूलपुर थाना कोखराज के रूप में की गई है। घटना मंगलवार की देर रात की बताई जा रही है। कुचलने वाले वाहन की तलाश में पुलिस जुट गई है।

देवरिया समाचार

पूर्व विधायक रुद्र प्रताप सिंह का 96 वर्ष की उम्र में निधन, लोहिया के थे परम शिष्य

देवरिया। समाजवादी नेता पूर्व विधायक एवं सेवानिवृत्ति प्रधानाचार्य रुद्र प्रताप सिंह का सुबह गोरखपुर एक प्राइवेट अस्पताल में निधन हो गया। वे 96 वर्ष के थे। वे देवरिया सदर विधानसभा क्षेत्र से 1980 से 85 तक लोकदल से विधायक रह चुके थे। डा. राम मनोहर लोहिया के परम शिष्य थे। उन्होंने लोहिया जी के नाम पर डॉ राम मनोहर लोहिया इंटर कॉलेज पकड़ी बाबू और बालिका इंटर कॉलेज पकड़ी बाबू की स्थापना की थी। उनके निधन की खबर सुनते ही उनके पैतृक गांव भाटपार रानी थाना के ग्राम पकड़ी बाबू में शोक की लहर दौड़ गई। उनका अंतिम संस्कार सायं काल छोटी गंडक नदी के तीर मोहानी घाट पर किया जाएगा।

गोरखपुर समाचार

DDU में 84 'सब्जेक्ट एक्सपर्ट' की होगी भर्ती:13 से 17 जुलाई तक वॉक-इन इंटरव्यू, प्रति-लेक्चर के आधार पर मिलेगी नौकरी

गोरखपुर। दीनदयाल उपाध्याय गोरखपुर विश्वविद्यालय में नए सेशन के लिए सेल्फ फाइनेंस कोर्सेज में 'सब्जेक्ट एक्सपर्ट' की भर्ती की जाएगी। मंगलवार दोपहर 12 बजे जारी नोटिफिकेशन के अनुसार यूनिवर्सिटी अलग-अलग विभागों और संस्थानों में कुल 84 पदों पर भर्ती करेगी। यह नियुक्तियां प्रति व्याख्यान (पर-लेक्चर बेसिस) के आधार पर होंगी और इसके लिए 13 से 17 जुलाई तक वॉक-इन इंटरव्यू आयोजित किए जाएंगे, जो सुबह 9:30 बजे से शुरू होंगे। उम्मीदवारों को अपने सभी जरूरी डॉक्यूमेंट्स के साथ तय तारीख पर पहुंचना होगा। इंस्टीट्यूट ऑफ इंजीनियरिंग एंड टेक्नोलॉजी में इन्फॉर्मेशन टेक्नोलॉजी (12),कंप्यूटर साइंस एंड इंजीनियरिंग (10), मैकेनिकल इंजीनियरिंग (5), इलेक्ट्रॉनिक्स एंड कम्युनिकेशन इंजीनियरिंग (3) सहित विभिन्न विषयों में नियुक्तियां होंगी। इसके अलावा इंस्टीट्यूट ऑफ एग्रीकल्चर एंड नेचुरल साइंसेज में 10, बीए एलएलबी में 5, जनसंचार एवं पत्रकारिता में 4, इंस्टीट्यूट ऑफ फार्मेसी में 2 और ललित कला एवं संगीत विभाग में 2 रिक्तियां निर्धारित की गई हैं। इसके अलावा होटल मैनेजमेंट, एमबीए/बीबीए, इंडस्ट्रियल केमिस्ट्री, इंडस्ट्रियल माइक्रोबायोलॉजी, एनवायरनमेंटल साइंस, एक्वाकल्चर साइंस और संगीत के विभिन्न विषयों के लिए भी एक्सपर्ट्स चुने जाएंगे। शेड्यूल के मुताबिक इंटरव्यू 13, 14, 15, 16 और 17 जुलाई को सुबह 9:30 बजे से शुरू होंगे।

उम्मीदवारों को अपने सभी जरूरी डॉक्यूमेंट्स के साथ तय तारीख पर पहुंचना होगा। चुने गए एक्सपर्ट्स को यूनिवर्सिटी के नियमों के अनुसार भुगतान दिया जाएगा। फॉर्म और पूरी जानकारी डीडीयू की ऑफिशियल वेबसाइट पर उपलब्ध है।

कुलपति प्रो. पूनम टंडन ने कहा कि इस भर्ती से कोर्सेज में पढ़ाई का स्तर और मजबूत होगा। छात्रों को प्रैक्टिकल व आधुनिक शिक्षा मिलेगी। काबिल शिक्षकों के लिए यूनिवर्सिटी से जुड़ने का यह एक बेहतरीन मौका है।

बलिया समाचार

वाहन की टक्कर से बाइक सवार लाइनमैन की मौत

सुखपुरा। थाना क्षेत्र के बैसहा के पास किसी वाहन की टक्कर से बाइक सवार अभिनंदन यादव (27) की मौत हो गई। उनकी पत्नी सोनल देवी की तहरीर पर पुलिस ने कार्रवाई शुरू कर दी है। सपही भंवरपुर निवासी अभिनंदन यादव प्राइवेट लाइनमैन थे। तीन भाई बहन में सबसे छोटे थे। उनकी पत्नी व दो बच्चे हैं। सोमवार की शाम वह अपने एक दोस्त के साथ बाइक से सुखपुरा बाजार करने गए था, उसी समय बैसहा के पास किसी वाहन की टक्कर से बाइक अनियंत्रित होकर पलट गई, जिससे वह गंभीर रूप से घायल हो गए। हादसे के बाद ग्रामीणों ने उन्हें जिला चिकित्सालय पहुंचाया। वहां चिकित्सकों ने प्राथमिक उपचार के बाद गंभीर स्थिति को देखते हुए रेफर कर दिया। परिजन लेकर जा रहे थे, लेकिन रास्ते में ही मौत हो गई। पत्नी सोनल देवी, मां नयन तारा का रोते-रोते हाल बेहाल है। घटना से पूरे परिवार पर दुखों का पहाड़ टूट पड़ा है। गांव में शोक का माहौल है और मृतक के घर पर सांत्वना देने वालों का तांता लगा हुआ है।

तहसील अधिवक्ता एसोसिएशन का चुनाव 9 को

बेल्थरारोड। तहसील अधिवक्ता एसोसिएशन के 9 जुलाई को होने वाले चुनाव को लेकर सरगर्मी तेज हो गई है। नामांकन प्रक्रिया पूरी होने के बाद प्रत्याशी जनसंपर्क अभियान में जुट गए हैं। अध्यक्ष पद के लिए अमरजीत सिंह, मुरली यादव, हृदयानंद सिंह, हरेंद्र चुनाव मैदान में हैं।

मऊ समाचार

मऊ में ट्रेन से कटकर नाबालिग युवक की मौत:पलिया निवासी शिवानंद राजभर की हुई पहचान, गांव में शोक

मऊ। जिले के रानीपुर थाना क्षेत्र के पलिया ग्रामसभा में मंगलवार शाम एक 17 वर्षीय किशोर की ट्रेन की चपेट में आने से मौत हो गई। घटना के बाद मृतक की पहचान शिवानंद राजभर के रूप में हुई है। पूरे गांव में शोक का माहौल है।

प्राप्त जानकारी के मुताबिक, पलिया निवासी जीवधन राजभर का पुत्र शिवानंद राजभर (17) मंगलवार को किसी काम से मऊ गया था। शाम करीब 5:30 बजे वह मऊ-शाहगंज रेल मार्ग पर रेलवे पटरी पार कर रहा था। इसी दौरान एक तेज रफ्तार ट्रेन आ गई। शिवानंद ट्रेन की चपेट में आ गया, जिससे उसकी मौके पर ही मौत हो गई।

हादसे के बाद घटनास्थल पर आसपास के लोगों की भीड़ जमा हो गई। ग्रामीणों ने तत्काल स्थानीय पुलिस और रेलवे सुरक्षा बल (आरपीएफ) को सूचना दी। सूचना मिलते ही पुलिस और आरपीएफ की टीम मौके पर पहुंची और आवश्यक कानूनी कार्रवाई शुरू की। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए जिला अस्पताल भेज दिया है। मामले की जांच जारी है। मृतक के घर सूचना पहुंचने पर परिवार में गम का माहौल है। परिजनों का कहना है कि शिवानंद अपने चार भाइयों में तीसरे नंबर पर था।

हज-2027 के लिए मऊ में ऑनलाइन आवेदन शुरू

मऊ। हज-2027 की पवित्र यात्रा के लिए ऑनलाइन आवेदन प्रक्रिया शुरू हो गई है। आवेदन की अंतिम तिथि 20 जुलाई, 2026 निर्धारित की गई है।

इच्छुक आवेदकों की सुविधा के लिए जिले में हज सुविधा कैंप भी लगाए जा रहे हैं। जिला अल्पसंख्यक कल्याण अधिकारी रमेश चंद ने बताया कि लखनऊ स्थित अल्पसंख्यक कल्याण उत्तर प्रदेश निदेशालय के निर्देश पर ये कैंप आयोजित किए जा रहे हैं। जनपद के राज्य अनुदानित मदरसों और मदरसा अरबिया खैरूल मदरसा, घोसी में इन कैंपों का आयोजन हो रहा है। यहां हज यात्रा के इच्छुक लोगों को आवेदन प्रक्रिया, आवश्यक दस्तावेज और यात्रा से संबंधित विस्तृत जानकारी दी जा रही है।

लाइफ मंत्र

इस दिन से शुरू होगा शिव जी का प्रिय सावन, यहां देखें पहले सोमवार की सटीक तारीख और पूरा Vrat Calendar

भगवान शिव का प्रिय माह सावन 30 जुलाई से शुरू हो रहा है। जानें, सावन सोमवार व्रत की सटीक तारीखें, महत्व और कांवड़ यात्रा का शुभ समय। भोले बाबा के भक्तों के लिए सावन माह किसी पर्व से कम नहीं होता। साल 2026 में शिव भक्ति का यह पावन महीना जल्द ही दस्तक देने वाला है। इस साल सावन का मंगलमय आरंभ जुलाई के अंतिम दिनों में होने जा रहा है, जिसको लेकर शिव मंदिरों और कांवड़ियों में भारी उत्साह देखने को मिल रहा है।

हिंदू पंचांग के अनुसार, वर्ष 2026 में भोले बाबा की पूजा का खास माह सावन 30 जुलाई 2026 से शुरू होने जा रहा है। भक्ति और आस्था का यह सफर 28 अगस्त 2026 तक चलने वाला है तत्पश्चात इसका समापन होगा।

श्रावण माह में सोमवार का विशिष्ट महत्व होता है। सोमवार का दिन भगवान शंकर को समर्पित है। इस दिन शिवालयों में विशेष शिव पूजन किया जाता हैं। शास्त्रनुसार सोमवार हेतु तीन प्रकार के व्रत बताए गए हैं। पहला मात्र श्रावण माह में जितने सोमवार पड़े उन समस्त सोमवार पर व्रत कर शिव परिवार की आराधना करना, दूसरा सोलह सोमवार का संकल्प ले कर श्रावण माह के प्रथम सोमवार से प्रारंभ कर सोलह सोमवार व्रत करना तथा तीसरा है सोम प्रदोष व्रत जो माह में दो बार आता है। शिव व्रत में शिव परिवार का विशेष पूजन किया जाता है। श्रावण सोमवार व्रत सूर्योदय से प्रारंभ कर गोधुली वेला तक किया जाता है इसके उपरांत सविधि शिव परिवार पूजन पश्चात सोमवार व्रत कथा करनी चाहिए। इस व्रत में दिन में एक समय का सात्विक भोजन करना चाहिए। विधिवत श्रावण पूजन करने से सभी अनिष्टों, अकाल मृत्यु व बाधाओ से मुक्ति मिलती है तथा जीवन में कुटुंब, धन-धान्य, समस्त सुख समृद्धि, ऐश्वर्य से परिपूर्ण रहता है।

पहला सोमवार और व्रत कैलेंडर

सावन में सोमवार के व्रत का विशेष फल मिलता है, जिसे 'सोमवारी व्रत' भी कहा जाता है। इस वर्ष सावन का पहला सोमवार व्रत 3 अगस्त 2026 को रखा जाएगा। भक्तों की सुविधा के लिए यहाँ सावन सोमवार की सभी महत्वपूर्ण तिथियां दी गई हैं:

पहला सावन सोमवारः 3 अगस्त 2026

दूसरा सावन सोमवारः 10 अगस्त 2026

तीसरा सावन सोमवारः 17 अगस्त 2026

चौथा सावन सोमवारः 24 अगस्त 2026

कांवड़ यात्रा और रुद्राभिषेक का महत्व

सावन मास में भगवान शिव को प्रसन्न करने के लिए कांवड़ यात्रा को सहज मार्ग माना जाता है। ऐसा माना जाता है कि अगर कोई सच्चे मन से भगवान से कुछ मांग ले तो वह जरूर पूरा होता है।

कहा जाता है कि जो भी सावन महीने में कांधे पर कांवड़ रखकर बोल-बम का नारा लगाते हुए पैदल यात्रा करता है, उसे अश्वमेघ यज्ञ करने जितना फल प्राप्त होता है। मान्यता है कि उसे मृत्यु के बाद उसे शिवलोक की प्राप्ति होती है।

युवाओं का Mental Health खतरे में! जानें क्यों बढ़ रहे हैं Memory Loss और Stress के गंभीर मामले

20-30 की उम्र के युवाओं में खराब लाइफस्टाइल, तनाव और डिप्रेशन के कारण भूलने की समस्या बढ़ रही है, जो सीधे ब्रेन हेल्थ को प्रभावित करती है। एक्सपट्र्स के अनुसार, पोषण की कमी, नींद पूरी न होना और हाई बीपी जैसे कारक भी याददाश्त कमजोर होने की बड़ी वजह हैं। आजकल युवाओं में याददाश्त शक्ति धीरे-धीरे कमजोर होती जा रही है। आज के यूथ में बुढ़ावे जैसी समस्याएं काफी देखने को मिल रही है, जैसे कि जोड़ों में दर्द, चीजों को भूलना और कमजोरी महसूस होना। 20-30 साल की उम्र के लोगों में भूलने की आदत हो चुकी है। कई बार आपको भी ऑफिस का कोई भी काम आपको याद नहीं रहता होगा या घर का कोई भी जरुरी काम आप भूल ही जाते होंगे। अक्सर लोग बात करते-करते ही भूल जाते हैं कि वो क्या कहना चाहते थे। दरअसल, इन चीजों को आम मामूली समझकर जरा भी इग्नोर न करें।

युवाओं में क्यों बढ़ती जा रही है भूलने की आदत?

- आजकल लाइफस्टाइल से संबंधित कई फैक्टर्स के कारण युवाओं में मेमोरी से जुड़ी दिक्कते बढ़ती जा रही हैं। आज के लोगों में डिप्रेशन सबसे बड़ा जोखिम कारक बना हुआ है, जो ब्रेन हेल्थ, मेमोरी और मेंटल हेल्थ प्रभावित करता है।
- लंबे समय से तनाव में रहने के कारण और नींद की कमी के कारण हमारी मेंटल हेल्थ खराब हो जाती है। इस कारण से कुछ चीजों को याद रखने में मुश्किल होता है। अक्सर तनाव के कारण हमारे दिमाग में इतना प्रेशर हो जाता है कि वो और कामों को सही ढंग से याद नहीं कर पाता है।
- जिसके बाद दिमाग की जानकारी को इकट्ठा करने और याद करने की क्षमता कम होने लगती है। इसके साथ ही, हाई बीपी, डायबिटीज और खराब हार्ट हेल्थ का भी दिमाग के ब्लड फ्लो पर असर होता है और चीजों को याद रखने में मुश्किल होने लगती है।
- इसके अलावा, न्यूट्रिशन की कमी के कारण विटामिन बी 1 और बी 12 का लेवल कम होना, ज्यादा एल्कोहल का सेवन और स्मोकिंग भी नर्वस सिस्टम को कमजोर कर देता है।
- वैसे कुछ दवाओं के सेवन से कई बार चीजों को याद रखने में मुश्किल हो जाता है। असल में जीवनशैली में बदलाव, स्ट्रेस को मैनेज करना, रेगुलर एक्सरसाइज और डॉक्टर की सलाह से इस समस्या से छुटकारा पाया जा सकता है।

आपकी Diet में ज़हर घोल रहे हैं ये Ultra-Processed Foods, बढ़ा रहे Heart Attack का खतरा

कई लोग बिना जाने-समझे हर रोज ऐसे खाद्य पदार्थों का सेवन करते हैं। धीरे-धीरे यह आदत हाई बीपी, मोटापा, हृदय संबंधी बीमारी, टाइप-2 डायबिटीज और पाचन से जुड़ी परेशानियों के जोखिम को बढ़ा सकती हैं।

अधिकतर लोग सुबह नाश्ते में पैकेज्ड ब्रेड, शाम को नूडल्स और ऑफिस में बिस्किट या चिप्स खाते हैं। अगर यह आपकी भी लाइफस्टाइल का हिस्सा है, तो सतर्क होने का समय है। क्योंकि हेल्थ एक्सपर्ट का मानना है कि कई अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड्स में ज्यादा चीनी, नमक, अनहेल्दी फैट, प्रिजर्वेटिव्स और कृत्रिम रंग मिलाए जाते हैं। जो आपके शरीर पर लंबे समय तक निगेटिव असर डाल सकते हैं। कई लोग बिना जाने-समझे हर रोज ऐसे खाद्य पदार्थों का सेवन करते हैं। धीरे-धीरे यह आदत हाई बीपी, मोटापा, हृदय संबंधी बीमारी, टाइप-2 डायबिटीज और पाचन से जुड़ी परेशानियों के जोखिम को बढ़ा सकती हैं। वहीं कुछ शोधों में अल्ट्रा-प्रोसेस्ड फूड का ज्यादा सेवन करने से मेंटल हेल्थ और पूरे शरीर के लिए खतरनाक साबित होता है। एक्सपर्ट के मुताबिक अगर आप सिर्फ डाइट को सही कर लें, तो कई तरह की बीमारियों के खतरे से खुद को बचा सकते हैं।

अल्ट्रा-प्रोसेस्ड फूड्स तो नहीं खा रहे आप

इसको तैयार करने में कई रासायनिक प्रक्रियाओं का इस्तेमाल किया जाता है। अल्ट्रा-प्रोसेस्ड फूड में प्राकृतिक खाद्य पदार्थों का अंश बहुत कम या न के बराबर होता है। इनको स्वादिष्ट और आकर्षक बनाने के लिए ज्यादा चीनी, नमक, अनहैल्दी फैट और प्रिजर्वेटिव्स मिलाए जाते हैं।

इस तरह के खाद्य पदार्थों में कई तरह के फैट्स की मात्रा ज्यादा होती है। लेकिन इनमें प्रोटीन, फाइबर और अन्य पोषक तत्व नहीं होते हैं। जिससे आपके शरीर को फायदे की जगह नुकसान होता है।

एक्सपर्ट की मानें, तो इन चीजों को कोलेस्ट्रॉल और वजन की समस्या बढ़ाने वाला माना जाता है। यह दोनों ही शरीर के लिए नुकसानदेह होते हैं। इससे वेट तेजी से बढ़ सकता है।

जानें क्या कहते हैं शोधकर्ता

एक स्टडी के मुताबिक पुरुषों को रोजाना 36 ग्राम से ज्यादा मात्रा में नमक या चीनी का सेवन नहीं करना चाहिए। महिलाओं के लिए यह मात्रा 25 ग्राम निर्धारित है। वहीं अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड्स में चीनी और नमक दोनों की मात्रा ज्यादा होती है। व्हाइट ब्रेड, सोडा, एनर्जी ड्रिंक्स और फ्लेवर्ड क्रेकर्स आदि चीजों का ज्यादा सेवन शरीर के लिए कई तरह से नुकसानदायक हो सकता है। इन चीजों का ज्यादा मात्रा में सेवन नहीं करना चाहिए, क्योंकि यह शरीर के लिए कई तरह से हानिकारक हो सकता है।

ज्यादा न करें ब्रेड का सेवन

खासतौर पर व्हाइट ब्रेड हमारी सेहत के लिए कई तरह से नुकसानदायक हो सकता है। पैकेज्ड ब्रेड में स्टार्च और मैदे की मात्रा ज्यादा होती है। जिसकी वजह से न सिर्फ पाचन की दिक्कतें हो सकती हैं। वहीं यह डायबिटीज रोगियों के लिए भी नुकसानदेह हो जाता है। पैकेज्ड कोल्ड मीट में अल्ट्रा-प्रोसेस्ड होते हैं। फ्रेंच फ्राइज, आइस्क्रीम और कुकीज का सेवन भी शरीर के लिए नुकसानदेह हो सकता है।

हड्डियों की 'कट-कट' आवाज कब है नॉर्मल और कब है खतरे की घंटी? जानिए सच्चाई

अगर आपको भी उठने-बैठने के दौरान हड्डियों के चटकने की कट-कट आवाज आती है, तो आपको सावधान हो जाना चाहिए। आमतौर पर माना जाता है कि कट-कट की आवाज का मतलब हड्डियां घिस रही हैं।

आमतौर पर उम्र बढ़ने के साथ हड्डियों की समस्याएं बढ़ती हैं। लेकिन अब कम उम्र में भी लोग इसका शिकार हो रहे हैं, जिसकी मुख्य वजह खराब लाइफस्टाइल और पोषक तत्वों की गड़बड़ी है। अगर आपको भी उठने-बैठने के दौरान हड्डियों के चटकने की कट-कट आवाज आती है, तो आपको सावधान हो जाना चाहिए। आमतौर पर माना जाता है कि कट-कट की आवाज का मतलब हड्डियां घिस रही हैं, लेकिन हर चटकने वाली आवाज की यही वजह हो ऐसा जरूरी नहीं है।

कई बार यह जोड़ों के अंदर मौजूद गैस के बुलबुलों के फूटने, लिंगामेंट और टेंडन के अपनी जगह बदलने या फिर लंबे समय तक एक ही स्थिति में रहने से यह समस्या होती है। हेल्थ एक्सपर्ट के मुताबिक अगर सिर्फ चटकने की आवाज आ रही है, तो यह बहुत गंभीर समस्या नहीं है। लेकिन अगर इसके साथ सूजन, दर्द, जकड़न, चलने-फिरने में समस्या या फिर जोड़ बार-बार लॉक हो रहे हैं। तो आपको अलर्ट हो जाना चाहिए।

हड्डियों की दिक्कतें

हेल्थ एक्सपर्ट के मुताबिक लोगों की खराब हो रही लाइफस्टाइल जैसे घंटों तक कुर्सी पर बैठकर काम करना, फिजिकल एक्टिविटी में कमी होना और मोटापे की समस्या ने हड्डियों की समस्या को काफी हद तक बढ़ा दिया है। वहीं विटामिन डी और कैल्शियम की कमी का भी हड्डियों और जोड़ों पर असर होता है। उम्र बढ़ने के अलावा शरीर में होने वाले बदलाव भी जोड़ों की समस्याओं को बढ़ा रहे हैं।

हड्डियों या जोड़ों से क्यों आती है चटखने की आवाज

हेल्थ एक्सपर्ट के मुताबिक जोड़ों से आने वाली चटकने की आवाज को मेडिकल भाषा में क्रेपिटस कहा जाता है। आमतौर पर यह सामान्य मानी जाती है। जोड़ों के अंदर मौजूद सिनोवियल फ्लूइड में घुली गैसें दबाव के बदलने पर छोटे बुलबुले बनाती और फूटती है। जिससे यह चटकने की आवाज आती है।

वहीं टेंडन या लिगामेंट का हड्डी के ऊपर से खिसकने से भी ऐसी आवाजें पैदा कर सकता है। अगर चटकने की आवाज बिना दर्द या सूजन के आती है, तो इसको चिंता नहीं मानी जाती है।

किन लोगों को ज्यादा खतरा

आमतौर पर कार्टिलेज का घिसाव उम्र बढ़ने के साथ बढ़ सकता है। इसलिए बुजुर्गों में यह समस्या ज्यादा देखी जाती है। वहीं वेट ज्यादा होने से भी कूल्हों और घुटनों पर एक्स्ट्रा दबाव पड़ता है। फिजिकल एक्टिविटी में कमी, लंबे समय तक बैठे रहने वालों में या फिर घुटनों पर चोट की वजह भी आपको कई दिक्कतें हो सकती हैं।

महिलाओं में मेनोपॉज होने के बाद होने वाले हार्मोनल बदलाव से भी हड्डियां कमजोर हो जाती हैं। जिससे कट-कट की आवाज आ सकती हैं।

ऐसे करें बचाव

एक्सपर्ट के मुताबिक अगर हड्डियों के चटकने के साथ-साथ सूजन, तेज दर्द या जोड़ गर्म महसूस होते हैं। या फिर बार-बार लॉक होने की वजह से चलने में समस्या हो रही है, तो इसकी जांच जरूर कराएं। वहीं नियमित व्यायाम और फिजिकट एक्टिविटी से जोड़ों पर कम दबाव पड़ता है।

वेट कंट्रोल में रखने से कूल्हों और घुटनों पर अनावश्यक भार कम होता है। वहीं संतुलित डाइट लेनी चाहिए। अपनी डाइट में कैल्शियम, प्रोटीन और विटामिन डी वाली चीजों को शामिल करें। इससे हड्डियां मजबूत होती है।

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

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

आल टाइप गारमेंट्स शॉप
NEW GENERATION
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
डॉ अनूप कुमार जायसवाल
कुंडली विशेषज्ञ, हस्तरेखा, फेस रीडिंग, कुंडली मिलान
रत्न रुद्राक्ष थेरेपिस्ट, वास्तु एवं फेंगशुई विशेषज्ञ
Indias No.1 Astrologer
Lokhandwala Branch 9324652370
Bandra Branch 8108888280
HEAD OFF.: SHOP No.-2, Shastri Nagar Complex, Sigra, Varanasi-221010
Tel.: 0542-2220532, Mob.: 09305462682

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
नि:संतान, 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

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

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

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