... सिर्फ सच का साथ

जनमुख

वाराणसी, बुधवार, 22 जुलाई-2026

राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक

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

● वर्ष -43 ● अंक 275 ● पृष्ठ 8 ● मूल्य 2 रुपया

शिक्षा मंत्री धर्मेन्द्र प्रधान के इस्तीफे की मांग पर अड़ा विपक्ष

संसद में मचा हंगामा

गहमागहमी के बीच दोनों सदनों की कार्रवाई स्थगित

● बेटियों के कपड़े फाड़ने का अधिकार किसने दिया : अखिलेश

नई दिल्ली। संसद के मानसून सत्र के दौरान बुधवार को विपक्ष ने कॉकरोच जनता पार्टी के समर्थकों पर पुलिस कार्रवाई के मुद्दे पर हंगामा किया। समाजवादी पार्टी प्रमुख अखिलेश यादव ने लोकसभा में पूछा कि पुलिस को बेटियों के कपड़े फाड़ने का अधिकार किसने दिया? लोकसभा में कांग्रेस सांसद केसी वेणुगोपाल ने कहा कि विपक्ष की मांग बिल्कुल स्पष्ट है कि केंद्रीय शिक्षा मंत्री धर्मेंद्र प्रधान इस्तीफा दें। जवाब में संसदीय कार्य मंत्री किरण रिजिजू ने कहा कि सरकार पिछले तीन दिनों से लगातार NEET पेपर लीक के मुद्दे पर चर्चा की पेशकश कर रही है। राहुल गांधी समेत अन्य विपक्षी सांसद काले कपड़े पहनकर संसद पहुंचे। विपक्षी पार्टियां 20 जुलाई के संसद मार्च के दौरान छात्रों पर पुलिस कार्रवाई, पेपर लीक और धर्मेंद्र प्रधान के इस्तीफे की मांग को लेकर लगातार विरोध कर रहा है। हंगामे के चलते लोकसभा की कार्यवाही सुबह 11 बजे शुरू होने के एक मिनट बाद ही स्थगित कर दी गई। दोप्हर 12 बजे सदन दोबारा शुरू हुआ, लेकिन करीब 5 मिनट बाद फिर से दोप्हर 2 बजे तक स्थगित करना पड़ा। राज्यसभा की कार्यवाही भी 2 बजे तक स्थगित कर दी गई। अधिकारियों के मुताबिक, सरकार ने लोकसभा में इस मुद्दे पर विस्तृत चर्चा कराने की सहमति जताई है। साथ ही, सरकार ने लोकसभा अध्यक्ष से सभी दलों की बैठक बुलाने का आग्रह किया है, ताकि चर्चा के नियम, तारीख और अवधि तय की जा सके।

सीजेपी को बांग्लादेश और पाकिस्तान का समर्थन

भाजपा सांसद निशिकांत दुबे ने कहा- जंतर-मंतर पर हो रहे प्रदर्शन को बांग्लादेश, पाकिस्तान और कुछ इस्लामिक देशों से समर्थन मिल रहा है। कांग्रेस ऐसे लोगों के साथ खड़ी होकर देश को तोड़ने की साजिश का हिस्सा बन रही है। गांधी परिवार देशविरोधी तत्वों के साथ खड़ा दिखाई दे रहा है।

पहले शिक्षा मंत्री इस्तीफा फिर होगी चर्चा

मल्लिकार्जुन खड़गे ने कहा- शिक्षा मंत्री धर्मेंद्र प्रधान पहले इस्तीफा दें फिर सदन में चर्चा होगी। पीएम मोदी पहले इस बात का आश्वासन दें। दरअसल सरकार सदन में नीट पेपर लीक मामले में चर्चा को तैयार है। लोकसभा और राज्यसभा की दोपहर 2 बजे फिर कार्यवाही शुरू हुई। विपक्ष का नीट पेपर लीक को लेकर हंगामा जारी है।

कश्मीर में आतंकी हमला हेड कॉन्स्टेबल की शहादत

श्रीनगर। जम्मू-कश्मीर के अनंतनाग में सदिग्ध आतंकवादियों ने पुलिस दल पर हमला कर दिया। घटना को लेकर अधिकारियों ने बताया कि बुधवार को जम्मू-कश्मीर के अनंतनाग कस्बे में संदिग्ध आतंकवादियों ने पुलिस दल पर गोलीबारी की, जिसमें एक पुलिसकर्मी घायल हो गया। इलाज के दौरान उसकी मौत हो गई। अधिकारियों ने बताया कि गोलीबारी बुधवार दोपहर करीब 12:30 बजे अनंतनाग के लाल चौक पर हुई। उन्होंने बताया कि हमले में ड्यूटी पर तैनात एक हेड कॉन्स्टेबल घायल हो गया। जिसने बाद में दम तोड़ दिया।

सोनम वांगचुक के समर्थन में विदेश में भी सड़क पर उतरे लोग

वाशिंगटन। अमेरिका स्थित अधिकार समूह 'हिंदूस फॉर ह्यूमन राइट्स' के कार्यकर्ताओं ने न्यूयॉर्क और सैन जोस में प्रदर्शन किए। सोनम वांगचुक नीट परीक्षा में हुई कथित धांधली के विरोध में नई दिल्ली में अनिश्चितकालीन भूख हड़ताल पर बैठे हैं। वे हाथों में सोनम वांगचुक के समर्थन में लिखे बैनर और तख्तियां लिए हुए थे। प्रदर्शनकारियों ने भारत सरकार के खिलाफ नारेबाजी की और शिक्षा मंत्री धर्मेंद्र प्रधान के इस्तीफे की मांग रखी। संस्था ने एक बयान में बताया कि लंदन में भारतीय उच्चायोग और डबलिन में भारतीय दूतावास के बाहर भी ऐसे ही प्रदर्शन हुए। न्यूयॉर्क, लंदन, सैन जोस या डबलिन से एक साफ संदेश गया है कि भारत के छात्र सम्मान और निष्पक्ष व्यवहार के हकदार हैं।

चकबंदी लेखपाल रिश्वत लेते रंगे हाथ गिरफ्तार

धनघटा, (संतकबीर नगर)। एंटी करप्शन टीम ने धनघटा तहसील क्षेत्र के जिगिना गांव में तैनात चकबंदी लेखपाल अभय सिंह को बुधवार की दोपहर करीब 12.30 बजे तहसील परिसर स्थित चकबंदी कार्यालय हे 30 हजार रुपये घूस लेते रंगे हाथ गिरफ्तार कर लिया। अधिवक्ता, राजस्व कर्मी, तहसील के अधिकारी, कर्मचारी मामले की जानकारी लेने के लिए चकबंदी कार्यालय पहुंच गये। भीड़ बढ़ते देख एंटी करप्शन टीम ने गिरफ्तार चकबंदी लेखपाल और शिकायत कर्ता किसान को अपने वाहन में बैठाया। विधिक कार्रवाई पूरी करने के लिए तुरंत जनपद मुख्यायलय के लिए रवाना हो गई।

यूपी में बौराईं नदियां

लखनऊ। यूपी में पिछले 10 दिनों से हो रही बारिश से नदियां उफान पर हैं। लखीमपुर खीरी में शारदा नदी खतरे के निशान के ऊपर बह रही है। किनारों पर बसे गांवों में पानी घुस गया है। हालात ऐसे हैं कि सड़कों और खेतों में मगरमच्छ दौड़ते दिखाई दे रहे हैं। सोनभद्र में घाघरा नदी का पानी बढ़ने से जिला जेल की सड़क बह गई। वाराणसी में गंगा का जलस्तर एक हफ्ते में 10 फीट बढ़ गया है। अस्सी घाट से नमो घाट तक 50 छोटे-बड़े मंदिर पानी में डूब गए हैं।

बेकाबू बस ने सड़क किनारे खड़े 4 लोगों को रौंदा, गुस्साई भीड़ ने बस में लगाई आग

पठानकोट। पठानकोट-जालंधर राष्ट्रीय राजमार्ग के अंतर्गत गांव कोतलपुर के पास बुधवार सुबह एक भीषण सड़क हादसा हो गया। यहां एक अनियंत्रित प्राइवेट बस ने सड़क किनारे खड़े चार लोगों को रौंद दिया। हादसे में चारों लोग गंभीर रूप से घायल हो गए हैं। इस घटना से आक्रोशित ग्रामीणों ने मौके पर जमकर हंगामा किया और बस को आग के हवाले कर दिया। प्राप्त जानकारी के अनुसार, आज सुबह पठानकोट-जालंधर नेशनल हाईवे से गुजर रही एक तेज रफ्तार प्राइवेट बस अचानक अपना संतुलन खो बैठी। अनियंत्रित होकर बस सड़क के किनारे खड़े चार लोगों के ऊपर चढ़ गई। टक्कर इतनी जोरदार थी कि चारों लोग बुरी तरह से घायल होकर ज़मीन पर गिर पड़े।

दिल्ली में 16 मेट्रो स्टेशन अगले आदेश तक बंद

नई दिल्ली। राजधानी दिल्ली में सीजेपी के प्रस्तावित प्रदर्शन को देखते हुए सुरक्षा व्यवस्था कड़ी कर दी गई है। इसी के मद्देनजर दिल्ली मेट्रो रेल निगम (अ्रींण) ने शहर के 16 मेट्रो स्टेशनों को अगले आदेश तक बंद करने का फैसला किया है। डीएमआरसी ने मंगलवार को सर्विस अपडेट जारी कर इसकी जानकारी दी। डीएमआरसी के अनुसार, सुरक्षा कारणों से इन स्टेशनों पर यात्रियों की आवाजाही पूरी तरह बंद रहेगी। हालांकि, राजीव चौक, मंडी हाउस और केंद्रीय सचिवालय मेट्रो स्टेशनों पर इंटरचेंज की सुविधा जारी रहेगी।

हमारे पास वीडियो देखने का टाइम नहीं है : शीर्ष अदालत

● तत्काल सुनवाई से सुप्रीमकोर्ट ने किया इंकार, कहा-समय बर्बाद मत कीजिए

सीजेपी के प्रदर्शन पर पुलिसिया कार्रवाई का मामला

नई दिल्ली। सुप्रीम कोर्ट ने बुधवार को दिल्ली में कॉकरोच जनता पार्टी (सीजेपी) के मार्च के दौरान छात्र प्रदर्शनकारियों पर कथित पुलिस कार्रवाई के खिलाफ दायर याचिका पर तत्काल सुनवाई से इनकार कर दिया। वकील नरेंद्र मिश्रा ने चीफ जस्टिस (सीजेआई) सूर्य कांत की अध्यक्षता वाली पीठ के समक्ष मामले का जिक्र करते हुए जल्द सुनवाई की मांग की। इस पर सीजेआई ने कहा, हमारा समय बर्बाद मत कीजिए और अपना समय भी बर्बाद मत कीजिए। वकील ने कहा कि छात्र नीट परीक्षा सही तरीके से कराने और राष्ट्रीय परीक्षा एजेंसी में सुधार जैसे अहम मुद्दे उठा रहे हैं। इस पर सीजेआई ने उनकी बात बीच में रोकते हुए कहा - 'बहुत-बहुत धन्यवाद।' जब वकील ने कहा कि पुलिस की ज्यादती दिखाने वाले वीडियो मौजूद हैं, तो सीजेआई ने कहा, हमें वीडियो में दिलचस्पी नहीं है। हमारे पास वीडियो देखने का समय नहीं है।

छात्रों के राजभवन मार्च पर पटना में लाठीचार्ज

वाटर कैनन के साथ छोड़े गए आंसू गैस के गोले

पटना। पेपर लीक, शिक्षा व्यवस्था में कथित भ्रष्टाचार और केंद्रीय शिक्षा मंत्री धर्मेंद्र प्रधान के इस्तीफे की मांग को लेकर बुधवार को पटना में छात्रों ने राजभवन मार्च निकाला। मार्च के दौरान गांधी मैदान के पास जेपी गोलंबर पर पुलिस और प्रदर्शनकारियों के बीच तीखी झड़प हो गई। राजभवन की ओर बढ़ रहे छात्रों को पुलिस ने बैरिकेडिंग कर रोक दिया। इसके बाद कुछ प्रदर्शनकारियों ने बैरिकेडिंग हटाकर आगे बढ़ने की कोशिश की, जिस पर पुलिस ने भीड़ को तितर-बितर करने के लिए वाटर कैनन का इस्तेमाल किया। हालात बिगड़ने पर लाठीचार्ज भी किया गया। आइसा के नेतृत्व में बड़ी संख्या में छात्र-छात्राएं राजभवन मार्च के लिए निकले थे। पुलिस ने सुरक्षा व्यवस्था के तहत जेपी गोलंबर पर बैरिकेडिंग कर जुलूस को रोक दिया। इसी दौरान धक्का-मुक्की हुई और स्थिति तनावपूर्ण हो गई। प्रदर्शनकारियों के बैरिकेडिंग तोड़ने के प्रयास के बाद पुलिस ने वाटर कैनन से पानी की बौछार की।

देशभर में कांग्रेस दफ्तरों के सामने प्रदर्शन करेगी भाजपा

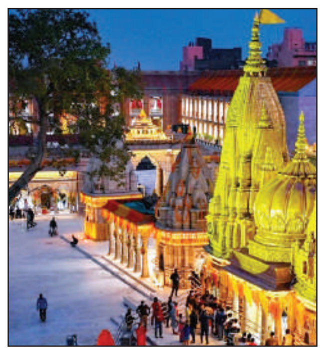
● पीएम आवास तक मार्च को लेकर बीजेपी का राहुल गांधी पर तीखा हमला

नई दिल्ली। नीट विवाद से शुरू हुई विरोध की चिंगारी अब देश की सियासत में जबरदस्त गर्माहट पैदा कर चुकी है। ऐसे में कांग्रेस नेता और लोकसभा में विपक्ष के नेता राहुल गांधी की तरफ से मंगलवार को प्रधानमंत्री आवास की तरफ किए गए विरोध मार्च के अगले दिन भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) ने उन पर तीखा हमला बोला है। भाजपा ने राहुल गांधी के इस कदम को गैर-जिम्मेदाराना और शर्मनाक बताते हुए आरोप लगाया कि उन्होंने प्रधानमंत्री पद की गरिमा का अनादर किया है। इसके जवाब में भाजपा ने देश भर में कांग्रेस दफ्तरों के बाहर प्रदर्शन करने का एलान किया है। भाजपा के वरिष्ठ नेता रवि शंकर प्रसाद ने नई दिल्ली में एक प्रेस वार्ता के दौरान उन्होंने राहुल गांधी से सवाल किया कि क्या यह देश आपकी जिद और अहंकार से चलेगा? कहा कि राहुल ऐसे परिवार से आते हैं जिसके तीन सदस्य प्रधानमंत्री रह चुके हैं। उन्हें प्रधानमंत्री आवास की गरिमा और सुरक्षा का अहसास होना चाहिए था।

असम में बारिश और बाढ़ से 5.64 लाख लोग प्रभावित, 31 की मौत

गुवाहाटी। असम के कई जिलों में लगातार बारिश से हालात और बिगड़ गए हैं। बाढ़ से 21 और लोगों की मौत हो गई और लगभग 5.65 लाख लोग प्रभावित हुए। मंगलवार आधी रात को जारी असम राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण की रोजाना बाढ़ रिपोर्ट के अनुसार, बिस्वनाथ, चराइदेव, धेमाजी, डिब्रूगढ़, गोलाघाट, जोरहाट, कामरूप, कामरूप मेट्रोपॉलिटन, कार्बी आंगलोंग, नागांव, शिवसागर और तिनसुकिया जिलों में 5,64,600 से ज्यादा लोग बाढ़ की चपेट में आ गए हैं। इसमें आगे बताया गया है कि पिछले 24 घंटों में शिवसागर जिले में चार महिलाओं और दो बच्चों समेत 13 लोग बाढ़ के पानी में डूब गए। इसके बाद चराइदेव में दो बच्चों समेत पांच लोग, गोलाघाट में दो लोग और जोरहाट में एक महिला की मौत हुई। इन मौतों के साथ इस साल बाढ़ से मरने वालों की कुल संख्या 31 हो गई है।

जनमुख हिन्दी दैनिक City लाइव
● तापमान अधिकतम : 31.8⁰C
● तापमान न्यूनतम : 24.0⁰C
● सूर्योदय : 05.19
● सूर्यास्त : 06.30
वाराणसी, 22 जुलाई, बुधवार, 2026 (3)



सीजेपी के समर्थन में नारेबाजी करते सांझा संस्कृति मंच के कार्यकर्ता व अन्य।

जनमुख डेस्क

पेपर लीक की आंच में तपने लगी काशी

● जगह-जगह धरना प्रदर्शन में विपक्ष के नेता गिरफ्तार, कई नजरबंद

● विद्यापीठ में अर्द्धसैनिक बल ने किया फ्लैग मार्च, विवि परिसर छावनी में तब्दील, बीएचयू की ड्रोन से निगरानी

वाराणसी। दिल्ली के जंतर-मंतर पर छात्रों पर हुए लाठीचार्ज के विरोध में बुधवार को वाराणसी के बीएचयू, महात्मा गांधी काशी विद्यापीठ समेत अन्य शिक्षण संस्थानों में प्रदर्शन का आह्वान किया गया है। इसे देखते हुए विश्वविद्यालय परिसरों को पुलिस छावनी में तब्दील कर दिया गया है और करीब पांच थानों की पुलिस फोर्स तैनात की गई है। महानगर युवा कांग्रेस के अध्यक्ष चंचल शर्मा को बुधवार को प्रदर्शन के दौरान पुलिस ने हिरासत में ले लिया। राहुल गांधी के साथ कथित दुर्व्यवहार और केंद्रीय शिक्षा मंत्री धर्मेंद्र प्रधान के इस्तीफे की मांग को लेकर युवा कांग्रेस कार्यकर्ता प्रदर्शन कर रहे हैं। पुलिस ने आगे बढ़ने से रोकते हुए चंचल शर्मा समेत कई कार्यकर्ताओं को हिरासत में लिया। इस दौरान कार्यकर्ताओं ने नारेबाजी करते हुए कार्रवाई का विरोध किया। कांग्रेस के कुछ कार्यकर्ताओं को पुलिस ने भेलूपुर स्थित तालाब के पास से हिरासत में ले लिया। प्रदर्शन के लिए आगे बढ़ रहे कार्यकर्ताओं को बल पूर्वक रोका गया। पेपर लीक में दोषियों के खिलाफ मांग को लेकर विद्यापीठ में छात्रों ने विरोध प्रदर्शन शुरू कर दिया। प्रदर्शन के मद्देनजर बुधवार को महात्मा काशी विद्यापीठ परिसर को अभेद्य किले में तब्दील कर दिया गया। सुरक्षा व्यवस्था को लेकर परिसर में अर्द्ध सैनिक बलों ने फ्लैग मार्च निकाला। गेट नंबर दो पर तैनात पुलिस बल ने छात्रों के परिचय पत्र की जांच के बाद उन्हें परिसर में प्रवेश दिया। प्रवेश और निकासी द्वारों पर पुलिसकर्मियों की ड्यूटी लगाई गई थी। प्रॉक्टोरियल बोर्ड की टीम ने भी विश्वविद्यालय परिसर में जगह-जगह चक्रमण किया। पूर्व घोषित प्रदर्शन के मद्देनजर आरएएफ, पीएसी और पुलिस बल की टोली तैनात रही। छात्र, सामाजिक और राजनीतिक संगठन प्रदर्शन को देखते हुए आने-जाने वाले लोगों की निगरानी बढ़ा दी गई है। वहीं, समाजवादी पार्टी और कांग्रेस के कई नेताओं को कानून-व्यवस्था बनाए रखने के लिए एहतियातन हाउस अरेस्ट किए जाने की जानकारी सामने आई है।

असलहे के बल पर बाइक सवार चिकित्सक से चालीस हजार रुपये की लूट

वाराणसी। बड़ागांव थाना क्षेत्र के चिउरापुर गांव के पास बीती रात एक चिकित्सक से लूट की घटना सामने आई है। अहरक गांव निवासी डाक्टर अखिलेश विश्वकर्मा, जो अपने क्लीनिक को बंद कर बाइक से घर लौट रहे थे, को रात लगभग 11 बजे तीन बदमाशों ने असलहे के बल पर रोक लिया। बदमाशों ने डाक्टर से चालीस हजार रुपए, मोबाइल, बाइक की चाबी और दवा का बैग लूट लिया और मौके से फरार हो गए।

सावन में कैंट रेलवे स्टेशन पर मांसाहारी भोजन पर रहेगा प्रतिबंध

वाराणसी। सावन माह में कैंट स्टेशन पर मांसाहारी भोजन पूर्णतया प्रतिबंधित रहेगा। इस दौरान यात्रियों को रेलवे स्टॉल व खान - पान की यूनिटों पर सात्विक एवं शाकाहारी भोजन उपलब्ध कराया जाएगा। पिछले दिनों विभागीय पर्यवेक्षक के साथ बैठक में अपर मंडल रेल प्रबंधक बृजेश कुमार यादव ने आवश्यक निर्देश दिए थे। इसके अलावा सावन में श्रद्धालुओं की सुविधा के मद्देनजर रेलवे प्रशासन ने तैयारियां शुरू कर दी है। कैंट स्टेशन पर श्रद्धालुओं के लिए रैन बसेरा बनेगा। जरूरत पड़ने पर अतिरिक्त गाड़ियां चलाई जाएंगी। स्टेशन पर लगे '360 डिग्री' पर घूमने वाले 184 सीसी कैमरों से सुरक्षा पर पैनी नजर रहेगी। इसके अलावा सीसीटीवी कंट्रोल रूम में भी अतिरिक्त कर्मचारी तैनात होंगे।

आग लगने से लाखों का कपड़ा जलकर खाक

वाराणसी। थाना क्षेत्र के साधोगंज बाजार में बीती रात एक कपड़े की दुकान में रखा लाखों रुपए मुल्य के कपडे जल कर राख हो गए। लखापुर गांव निवासी राजकुमार पटेल की साधोगंज बाजार में किराए के मकान में न्यू पटेल होलसेल बाजार के नाम से एक दुकान है। रोज की तरह मंगलवार को भी राजकुमार के पुत्र ने दुकान बन्द करने से पूर्व दुकान की सभी लाइट आफ कर दुकान बन्द कर अपने घर चले गए। वही बीती रात दुकान में आग कैसे लगी यह किसी को पता नहीं चला, आज भोर में जब टहलने वाले लोगों ने दुकान के अंदर से धुआं निकलता देख इसकी सूचना राजकुमार को दिए।

संस्कृत में प्रथम बार श्रीसिद्ध चक्र महामंडल विधान प्रारंभ

● सारनाथ में निकली मंगल कलश यात्रा, विधि पूर्वक ध्वजारोहण

वाराणसी (जनमुख डेस्क)। दिगम्बर जैन समाज सारनाथ के द्वारा 1008 श्री श्रेयांसनाथ जी की गर्भ, जन्म, तप एवं ज्ञान कल्याणक स्थली, सारनाथ पर वेदभाषा संस्कृत में वाराणसी में प्रथम बार श्रीसिद्ध चक्र महामंडल विधान का प्रारंभ श्रीसिद्ध चक्र महामंडल विधान जैन धर्मका एक अत्यंत पवित्र, प्राचीन और प्रभावशाली अनुष्ठान है जो आत्म-शुद्धि कर्म निर्जरा (पापों का नाश) और आध्यात्मिक उन्नति के लिये किया जाता है। इसे मुख्य रूप से अष्टाह्निक पर्व के दौरान 8 दिनों तक पूरे विधि विधान, मंत्रोचार और पूजा-अर्चना के साथ संपन्न किया जाता है। आज प्रातः 1008 तीर्थंकर श्रेयांसनाथजी की जन्मभूमि मंदिर, सारनाथ में मंगल कलश यात्रा एवं विधि विधान के अनुसार ध्वजारोहण किया गया। तत्पश्चात भगवान का अभिषेक एवं सर्वकल्याणक विश्व शांति हेतु शांतिधारा की गई।इसके बाद नित्य नियमपूजन, तीर्थंकर श्रेयांसनाथ पूजन, नन्दीश्वर द्वीप पूजन के बाद सिद्धों की भक्ति पढ़कर विधान प्रारंभ किया गया तथा प्रथम दिवस के आठ अर्घ्य समर्पित किये गये। अंत में महाअर्घ्य चढ़ाकर शांति विसर्जन किया गया और भगवान से पढ़ने में हुई अशुद्धियों के लिये क्षमा भी मांगी गई। आयोजन में मुख्य रूप से मुकेश जैन-सोनिका जैन, सरिता-विजय कुमार जैन एवं सारनाथ मंदिर एवं धर्मशाला के मंत्री आदीश जैन के अलावा छाया-विमलजैन, मेहू-अजय जैन, शिल्पी-मनोज जैन, अंकिता-राजू जैन, पंकज जैन, शोभा जैन, सरोज जैन, विनीता जैन, अंजू जैन आदि विधान में भाग लिये। विधान का संचालन नीरज जैन एवं सुधा सेठी परिवार सहित किया गया। इस अवसर पर रीता-ताराचंद का सहयोग रहा। इस विधान का वाचन और संपादनमूल संस्कृत भाषा में किया गया जिससे पूरा परिसर मंत्र मुग्ध और आध्यात्मिक हो गया। गुरु आज्ञा के लिए आचार्य विद्यासागर महाराज से विधान निर्विघ्न संपन्न कराने की मंगलकामना की गई।

आयुष मंत्री ने बड़ागांव और पिंडरा में 2 सड़कों का किया शिलान्यास

वाराणसी (जनमुख डेस्क)। प्रदेश सरकार की त्वरित आर्थिक विकास योजना 2025-26 के अन्तर्गत उत्तर प्रदेश सरकार के आयुष, राज्यमंत्री (स्वतंत्र प्रभार) डॉ. दयाशंकर मिश्र 'दयालु' ने बड़ागांव और पिंडरा क्षेत्र में कुल ?49.24 लाख की लागत से 2 महत्वपूर्ण सड़कों का शिलान्यास किया। बाबतपुर नहर बड़ागांव मुख्य मार्ग पर स्थित ग्राम शाहपुर गेट से सरोवर के चारों ओर होते हुए अमित कुमार के प्लाट एवं प्रशान्त चतुर्वेदी के मकान तक 550 मीटर सड़क निर्माण कार्य का शिलान्यास किया गया। इस कार्य की लागत ?26.13 लाख है। खालिसपुर पिंडरा ब्लॉक में गोडिया परसारा पिंडरा मार्ग से स्व. राधेश्याम मिश्रा प्रधानाचार्य के घर तक 310 मीटर सड़क निर्माण कार्य का भी शिलान्यास किया गया।

नेहरू हॉकी की जनपदीय प्रतियोगिता का सफल आयोजन

वाराणसी (जनमुख डेस्क)। गंगापुर इण्टर कॉलेज, गंगापुर, वाराणसी में सोमवार को जनपद स्तरीय नेहरू हॉकी प्रतियोगिता बालक/बालिका वर्ग का सफल आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता का आयोजन प्रधानाचार्य डॉ. प्रकाश सिंह की उपस्थिति में हुआ। प्रतियोगिता को सुचारू रूप से संपन्न कराने और आवश्यक सहयोग के लिए विभिन्न विद्यालयों के शारीरिक शिक्षकों ने अपनी महत्वपूर्ण ड्यूटी निभाई। डॉ. आशीष कुमार सिंह, डॉ धनंजय त्रिपाठी, डॉ राजीव प्रताप सिंह,शिप्रा शिप्रा श्रीवास्तव, मनोज, गौरव, पूजा राय मौजूद रहे।

हमारी शिक्षा-व्यवस्था सर्वसमावेशी : प्रो. हरेंद्र सिंह

● 'भारतीय शिक्षा एवं संस्कृति' विषय पर एक दिवसीय संगोष्ठी

चंदौली। (जनमुख डेस्क)। भारतीय शिक्षण मंडल, काशी प्रांत तथा राहुल नॉलेज सिटी एजुकेशनल कैंपस, महुअर कलां, चंदौली के संयुक्त तत्त्वावधान में 'भारतीय शिक्षा एवं संस्कृति' विषय पर एक दिवसीय संगोष्ठी सह परिचय-वर्ग का भव्य आयोजन संस्थान के अतिथि-गृह संगोष्ठी कक्ष में किया गया। इस अवसर पर भारतीय शिक्षण मंडल के अखिल भारतीय सह-प्रचार प्रमुख एवं बी.एच.यू. के पर्यटन प्रबंध विभाग के आचार्य डॉ. अनिल कुमार सिंह ने मुख्य अतिथि के रूप में भारतीय शिक्षा के उत्थान और भारतीय शिक्षण मंडल के उद्देश्यों पर विस्तृत प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि आज फिर हमें अतीत की ओर जाकर अपनी शिक्षा-पद्धति को गुरुकुल के अनुरूप बनाना होगा। मुख्य वक्ता भा.शि.मं. काशी प्रांत के उपाध्यक्ष, पूर्व कुलपति तथा वाणिज्य संकाय, बी.एच.यू. के अध्यक्ष एवं डीन प्रो. हरेंद्र कुमार सिंह ने कहा कि हमें अपने जीवन का उद्देश्य स्पष्ट रखना चाहिए। हमें यह तय करना होगा कि हम प्रतिदिन, प्रतिमाह तथा प्रतिवर्ष क्या हासिल करना चाहते हैं। हमें सदैव सकारात्मक दृष्टिकोण रखकर अपने लक्ष्यों की प्राप्ति की दिशा में कार्य करना चाहिए। जीवन में कभी नकारात्मकता नहीं होनी चाहिए।

असंगठित क्षेत्र के पात्र श्रमिकों का अधिकतम पंजीकरण कराया जाए

● जिला श्रम बन्धु समिति की बैठक में डीएम ने दिए दिशा-निर्देश

वाराणसी (जनमुख डेस्क)। जिलाधिकारी सत्येन्द्र कुमार की अध्यक्षता में कलेक्ट्रेट सभागार में मंगलवार को जिला श्रम बन्धु समिति की समीक्षा बैठक हुई। जिसमें श्रम विभाग द्वारा संचालित विभिन्न जनकल्याणकारी योजनाओं, श्रमिकों के पंजीकरण, औद्योगिक इकाइयों में श्रम कानूनों के अनुपालन तथा श्रमिक हितों से जुड़े विभिन्न विषयों की बिंदुवार समीक्षा की। जिलाधिकारी अधिकारियों को निर्देशित करते हुए कहा कि शासन की मंशा के अनुरूप प्रत्येक पात्र श्रमिक तक सरकारी योजनाओं का लाभ समयबद्ध, पारदर्शी एवं प्रभावी ढंग से पहुंचाना संबंधित विभागों की जिम्मेदारी है। उन्होंने अधिकारियों को निर्देशित किया कि निर्माण श्रमिकों सहित सभी असंगठित क्षेत्र के पात्र श्रमिकों का अधिकतम पंजीकरण कराया जाए तथा योजनाओं के प्रति व्यापक जनजागरूकता अभियान चलाकर अधिकाधिक श्रमिकों को लाभान्वित किया जाए।

पहले ही दिन 4 घंटे में हल हुईं 17 शिकायतें

वाराणसी (जनमुख डेस्क)। नगर निगम द्वारा शुरू किए गए त्वरित समाधान स्मार्ट पायलट प्रोजेक्ट के तहत पहले दिन मंगलवार को वाट्सएप चैटबॉट के माध्यम से कुल 17 शिकायतें प्राप्त हुईं। त्वरित कार्यप्रणाली और जियो-टैग्ड मॉनिटरिंग सिस्टम के आधार पर संबंधित अधिकारियों ने तय समय सीमा यानी महज चार घंटे के भीतर सभी 17 समस्याओं का शत-प्रतिशत निस्तारण कर दिया। इस प्रकार महापौर अशोक कुमार तिवारी के निर्देश पर शहर की बुनियादी समस्याओं के त्वरित व समयबद्ध निस्तारण के लिए शुरू किए गए त्वरित-समाधान स्मार्ट पायलट प्रोजेक्ट का असर पहले ही दिन धरातल पर नजर आया। वहीं वाराणसी शिकायत दर्ज होने के चार घंटे के भीतर समाधान सुनिश्चित करने वाला प्रदेश का पहला नगर निगम बन गया है। निगम की इस इस महत्वाकांक्षी अभियान व अनूठी पहल की शहरवासियों द्वारा सराहना की जा रही है।

सीवर लाईन का काम इतना धीमा क्यों?

विधायक ने लगायी कार्यदायी संस्था की क्लास

● नीलकंठ तिवारी के 76 दिवसीय प्रवास का कोनिया में तीसरा दिन

वाराणसी (जनमुख डेस्क)। पूर्व मंत्री एवं दक्षिणी विधानसभा के विधायक डॉ नीलकंठ तिवारी के 76 दिवसीय वार्ड प्रवास का मंगलवार को तीसरा दिन रहा। इस दौरान विधायक ने अपने निर्वाचन क्षेत्र के कोनिया वार्ड में प्रवास किया। प्रवास के दौरान संपूर्ण क्षेत्र में भ्रमण कर, जन सामान्य से जुड़े बुनियादी सुविधाओं का अवलोकन किया। क्षेत्र में हो रहे सीवर लाइन कार्य की प्रगति की समीक्षा के दौरान सीवर लाइन कार्य की धीमी प्रगति पर उन्होंने नाराजगी जताई तथा उच्च अधिकारियों से वार्ता कर युद्धस्तर पर अभियान चलाकर मानक के अनुरूप शीघ्र पूरा कराए जाने हेतु निर्देशित किया। इस दौरान स्थानीय लोगों ने बिजली एवं स्ट्रीट लाइट के संबंध में शिकायत की, जिस पर विधायक डॉ नीलकंठ तिवारी ने मौके पर मौजूद विभागीय अधिकारी को आज ही समस्या का निदान करने हेतु निर्देशित किया। रास्ते में कई जगह उखड़ी हुई पटिया को भी, सही करने हेतु, विभागीय अधिकारी को कहा। अभियान के दौरान कई जगह गली पिट जाम होने तथा नाली में मलबे का ढेर पाये जाने ओर उन्होंने साथ चल रहे ज़ोनल अधिकारी को तुरंत समस्या का निराकरण करने हेतु निर्देशित किया।

300 हेक्टेयर बंजर भूमि उपजाऊ बनायी जाएगी

वाराणसी (जनमुख डेस्क)। जिलाधिकारी/अध्यक्ष, भूमि एवं जल संरक्षण समिति सत्येंद्र कुमार की अध्यक्षता में कृषि विभाग के भूमि संरक्षण इकाई की बैठक सोमवार को कलेक्ट्रेट सभागार में हुआ। जिसमें विगत वर्षों में उपचारित क्षेत्र में भूमि एवं जल संरक्षण द्वारा क्षेत्र विकास तथा चालू वित्तीय वर्ष में भूमि और जल संरक्षण के उद्देश्य से प्रस्तावित वार्षिक कार्य योजना की समीक्षा उपरांत अनुमोदन किया गया। जिसे समिति ने भी अपनी सहमति प्रदान की। इस अवसर पर संबंधित सदस्य जनप्रतिनिधि तथा भूगर्भ जल विभाग के विशेषज्ञ उपस्थित रहे।

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

जिलाधिकारी ने ई0वी0एम0 वी0वी0 पैट गोदाम का किया निरीक्षण

मीरजापुर। जिलाधिकारी पवन कुमार गंगवार ने भिस्कुरी स्थित ई0वी0एम/वी0वी0 पैट गोदाम का मासिक निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान जिलाधिकारी ने व्यवस्थाओं के बारे में जानकारी ली। जिलाधिकारी ने सफाई एवं सुरक्षा के दृष्टिगत तैनात कर्मचारियों को आवश्यक दिशा निर्देश दिया। जिलाधिकारी ने तैनात सुरक्षा कमियों को निर्देशित करते हुये कहा कि ई0वी0एम0/वी0वी0 पैट को सुरक्षित वातावरण में रखा जाये। निरीक्षण के अपर जिलाधिकारी वि0/रा0 विनोद कुमार सिंह, बन्दोबस्त अधिकारी चकबन्दी अशोक कुमार त्रिपाठी, कोषाध्यक्ष भाजपा चंद्राशु गोयल, जिला अध्यक्ष बहुजन समाज पार्टी अलगू राम भारती, जिला उपाध्यक्ष सद्दाम राइन, प्रवक्ता कांग्रेस पार्टी छोटे खान, प्रदेश सचिव कांग्रेस अंकुर श्रीवास्तव आजाद, जिला सचिव सपा अनीस खान, जिला प्रवक्ता आम आदमी पार्टी मनबोध दूबे, नगर अध्यक्ष आम आदमी पार्टी संतोष सोनी उपस्थित रहें।

मऊ समाचार

डीएम ने जघन्य मामलों में जल्द सजा देने के निर्देश

मऊ। जिलाधिकारी आनंद वर्द्धन की अध्यक्षता में मंगलवार को कलेक्ट्रेट सभागार में कानून-व्यवस्था एवं अभियोजन शाखा की मासिक समीक्षा बैठक आयोजित हुई। बैठक में जून माह के दौरान विभिन्न न्यायालयों में लंबित मुकदमों, अभियोजन की प्रगति और कानून-व्यवस्था की स्थिति की समीक्षा की गई। सत्र न्यायालय में भारतीय दंड संहिता (आईपीसी) के 22 मामलों का निस्तारण हुआ, जिनमें 6 मामलों में दोषसिद्धि हुई, जबकि 16 मामलों में अभियुक्त बरी हुए। वहीं पॉक्सो एक्ट के तीन मामलों में से दो में सजा सुनाई गई। अधीनस्थ न्यायालयों में कुल 296 मुकदमों का निस्तारण हुआ, जिनमें 210 मामलों में दोषियों को सजा मिली। जिलाधिकारी ने जघन्य अपराधों में शीघ्र दोषसिद्धि सुनिश्चित करने के निर्देश देते हुए कहा कि फास्ट ट्रैक कोर्ट में लंबित मामलों की प्रभावी पैरवी की जाए।

गोरखपुर समाचार

मां-बाप के इकलौते बेटे की करेंट से मौत, 3 बेटियां और 1 बेटा अनाथ, जानिए कैसे हुआ हादसा

गोरखपुर। गोला नगर पंचायत के वार्ड संख्या 11 बर्राह में सोमवार रात करेंट लगने से एक युवक की मौत हो गई। मृतक संतोष कुमार यादव पंखा चलाने के लिए प्लग लगा रहे थे, तभी उन्हें तेज करेंट लग गया। परिजन आनन-फानन में उन्हें सीएचसी गोला ले गए, जहां डॉक्टरों ने उन्हें मृत घोषित कर दिया। पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया है। नगर पंचायत गोला के वार्ड संख्या 11 बर्राह निवासी संतोष कुमार यादव पुत्र स्व. रामजी यादव सोमवार रात करीब 11 बजे कमरे में पंखा चलाने के लिए प्लग लगा रहे थे। इसी दौरान उन्हें करेंट लग गया और वह जमीन पर गिर पड़े। पत्नी सुमन यादव ने बताया कि आहट सुनकर वह उठीं तो संतोष को घायल अवस्था में जमीन पर पड़ा देखा। तुरंत उन्हें सीएचसी गोला ले जाया गया, लेकिन डॉक्टरों ने जांच के बाद मृत घोषित कर दिया।

संतोष बाहर रहकर ठेकेदारी का काम करते थे। वह अपने मां-बाप के इकलौते बेटे थे। उनके 3 बेटियां और 1 बेटा हैं। घटना की सूचना के बाद घर में कोहराम मच गया। मां और पत्नी समेत परिजनों का रो-रोकर बुरा हाल है।

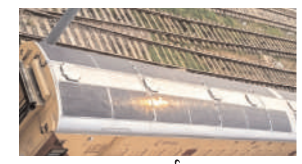
सोनभद्र समाचार

नवदंपती की मौत में नया मोड़, पिता ने साजिश रचकर हत्या का लगाया आरोप

सोनभद्र। चोपन थाना क्षेत्र के मारकुंडी घाटी की गहरी खाई में सड़े-गले हाल में मिले दंपती के शव मामले में नया मोड़ आ गया है। युवक के पिता ने एसपी को प्रार्थना पत्र सौंपकर बेटे-बहू की साजिश रचकर हत्या का आरोप लगाया है। आरोप है कि बहाने से उनके बेटे-बहू को किसी तरह नीचे बुलाया गया और वहां हत्या के बाद चेहरे पर तेजाब डाल दिया गया ताकि उनकी पहचान न होने पाए। गुमराह करने के लिए महाकाल (उज्जैन) जाने की अफवाह फैलाई गई। यह भी दावा किया गया है कि माह भर पूर्व उनके बेटे को रास्ते में रोककर धमकी दी गई थी। गत 12 जुलाई को दंपती का शव सड़े-गले हाल में पाया गया था। तात्कालिक स्थिति पर सड़क हादसे का अंदेशा जताया जा रहा था लेकिन अब तिरनाही निवासी युवक के पिता बुल्लू यादव ने हत्या का आरोप लगाया है।

प्रयागराज समाचार

पहली बार सोलर कोच तैयार, सौर ऊर्जा से चलेंगे पंखे-लाइट, छत पर लगे सात KW के पैनल से चार्ज होंगी बैटरियां



प्रयागराज। पर्यावरण-अनुकूल और ऊर्जा-कुशल रेल संचालन की दिशा में उत्तर मध्य रेलवे (एनसीआर) ने पहली बार विशेष सोलर कोच तैयार किया है। आने वाले दिनों में एनसीआर की ट्रेनों में सौर ऊर्जा से लाइट और पंखे चलेंगे।

एनसीआर के महाप्रबंधक नरेश पाल सिंह के दिशा-निर्देशन में इसे तैयार किया है। कोच की छत पर उच्च क्षमता वाले सोलर फोटोवोल्टिक पैनल लगाए गए हैं जो सीधे सूर्य के प्रकाश से बिजली बनाकर बैटरी बैंक को चार्ज करते हैं। पायलट प्रोजेक्ट के तहत इस डिब्बे की छत पर करीब सात किलोवाट-पीक (केडब्लूयूपी) क्षमता का सोलर सिस्टम स्थापित किया गया है।

दिनभर मिलने वाली धूप का उपयोग करने से पारंपरिक बिजली उत्पादन पर निर्भरता काफी हद तक कम हो जाती है। रेलवे अधिकारियों का मानना है कि सोलर पैनल के इस इस्तेमाल से न केवल भारी मात्रा में ऊर्जा की बचत होगी, बल्कि पारंपरिक चार्जिंग सिस्टम पर पड़ने वाला भार भी घटेगा। इससे बैटरियों की कार्यक्षमता और उम्र बढ़ेगी जिससे रखरखाव का खर्च कम होगा और ऑनबोर्ड बिजली सेवाओं की विश्वसनीयता में बड़ा सुधार आएगा। आने वाले दिनों में इस तरह के कोच यात्री ट्रेनों में लगाए जाएंगे। इसकी शुरुआत जनरल और स्लीपर कोच से होगी। आमतौर पर आईसीएफ यात्री डिब्बों में बिजली की आपूर्ति के लिए कोच के नीचे लगे एक्सल-ड्रिवन अल्टरनेटर का इस्तेमाल किया जाता है।

देवरिया समाचार

गोर्रा और राप्ती के जलस्तर में बढ़ोतरी जारी

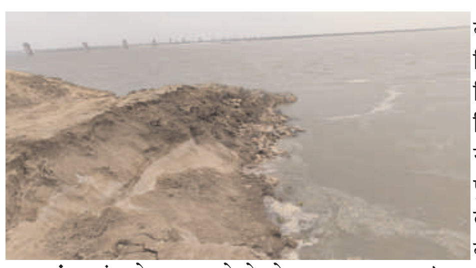
रुद्रपुर। गोर्रा और राप्ती नदी के जलस्तर में मंगलवार को व्यापक वृद्धि दर्ज की गई। गोरी का जलस्तर 24 घंटे में 90 सेमी बढ़कर 67.60 मीटर और राप्ती नदी खतरे के निशान 70.50 की और तेजी से बढ़ने लगी है।

नदियों का वेग बढ़ने से तटवर्ती बंधों पर खतरा बना है। नदी के जलस्तर में उतार-चढ़ाव से कछार और दोआबा के 116 गांवों के लोग बाढ़ की आंशका से भयभीत हैं।

गोर्रा नदी लगातार पिंड़रा पुल के एप्रोच पर दबाव बना रही है। एप्रोच के रास्ते वाहनों की आवाजाही बढ़ जाने और कटान तेज होने से मार्ग अवरुद्ध होने का खतरा बना है। बंधे और नदी के बीच बसे नरायनपुर और बहोरा दलपतपुर गांव के मकानों पर नदी सीधे ठोकर मार रही है। यहां साल दर साल मकान कट कर नदी में विलीन हो रहे हैं।

बलिया समाचार

गंगा की कटान को रोकने के प्रयास में बाधा, तीसरा कटर नदी में समाया



लालगंज। गंगा के कटान को रोकने के लिए बाढ़ विभाग की तरफ से शिवपुर घाट से सेमरिया डेरा तक बनाए जा रहे कटर में एक का आधा हिस्सा नदी में सोमवार की देर शाम को समा गया। इससे कटानरोधी कार्य की गुणवत्ता पर सवाल खड़े हो गए है। इस इलाके में गंगा की धारा मोड़ने के लिए दस कटर और तीन सौ मीटर पार्कोवाइन का कार्य किया चल रहा है। तीसरे कटर का आधा हिस्सा नदी में धराशायी होने के बाद सेमरिया डेरा पुरवा के लोगों को भय सताने लगा है। वहां के वाशिंदे काम के गुणवत्ता पर सवाल उठाने लगे हैं। गंगा नदी का कटान को रोकने के लिए बाढ़ विभाग ने शिवपुर घाट से सेमरिया डेरा पुरवा तक लगभग दस करोड़ लागत से दस कटर और तीन सौ मीटर पार्कोवाइन का काम अप्रैल से शुरू किया गया है।

कटर लगभग तैयार कर दिए गए हैं। इनमें कुछ काम बाकी है जिसके लिए काम भी चल रहा है। सोमवार के शाम बारिश के बीच गंगा के बढ़ते पानी का दबाव में तीसरा कटर का आधा भाग नदी में गिरकर क्षतिग्रस्त हो गया। ठाकुर यादव, सुभाष यादव, धर्मेंद्र सिंह, दिलीप सिंह, धरीक्षन यादव आदि ने आरोप लगाया कि काम का गुणवत्ता ठीक नहीं होने से कटर का हिस्सा नदी में ढह गया। एसडीएम ने सरयू तटीय गांवों को किया निरीक्षण, चौकियामोड़, सरयू नदी के लगातार बढ़ते जलस्तर को देखते हुए प्रशासन पूरी तरह सतर्क हो गया है। मंगलवार को उपजिलाधिकारी शरद चौधरी ने बाढ़ प्रभावित संभावित तटवर्ती इलाकों का स्थलीय निरीक्षण कर हालात का जायजा लिया और संबंधित अधिकारियों को लगातार निगरानी बनाए रखने के निर्देश दिए।निरीक्षण के दौरान एसडीएम ने हल्दीरामपुर तुर्तीपार चैनपुर टंगुनिया खैरा और मुजौना गांवों का दौरा कर नदी की स्थिति तटबंधों की सुरक्षा तथा संभावित कटान वाले क्षेत्रों का निरीक्षण किया।

उन्होंने स्थानीय लोगों से भी बातचीत कर स्थिति की जानकारी ली और किसी भी आपात स्थिति में तत्काल प्रशासन को सूचना देने की अपील की। एसडीएम शरद चौधरी ने बताया कि मंगलवार को सरयू नदी का जलस्तर 62.60 मीटर दर्ज किया गया जबकि खतरे का निशान 64.10 मीटर है।

भदोही समाचार

करेंट की चपेट में आने से महिला की मौत

भदोही। कोइरौना थाना क्षेत्र के सोनपुर गांव में मंगलवार की सुबह बिजली के करेंट की चपेट में आने से शीला यादव (46) पत्नी डॉ. धर्मराज यादव की मौत हो गई।

दूध का डिब्बा उतारते समय बिजली का तार हाथ में लग गया। इससे वे गंभीर रूप से झुलस गईं। परिजन प्रयागराज के बरौत में एक निजी अस्पताल लेकर गए। जहां डॉक्टरों ने मृत घोषित कर दिया। परिजनों ने बताया कि शीला ने मड़हे में एक डिब्बे में दूध रखा था।

दूध एक खूंटी पर था। शीला दूध का डिब्बा उतार रही थीं कि उसी दौरान पास में लगा बिजली का तार उनके हाथ से छू गया। झटका लगने से वे तार समेत बगल में चल रहे फर्राटा पंखे पर गिर गईं। आवाज सुनकर परिजन दौड़े तो देखा कि वे बिजली की चपेट में आ गई थीं।

आजमगढ़ समाचार

पैतृक जमीन के बंटवारे, लेनदेन के विवाद में आरोपी ने की थी दादा-पोते की हत्या

आजमगढ़। पवई के हेवती गांव में नौ जुलाई की रात में दादा-पोता की हत्या के मामले में 50 हजार रुपये के इनामी मुख्य आरोपी संतोष यादव को मंगलवार को पुलिस ने रसूलाबाद मोड़ से मुठभेड़ में गिरफ्तार कर लिया। आरोपी के दोनों पैरों में गोली लगी है। उसे सीएचसी पवई में भर्ती कराया गया है। उसके कब्जे से तमंचा, कारतूस, हत्या में प्रयुक्त कुल्हाड़ी, बाइक और नकदी बरामद किया गया है। पूछताछ में आरोपी ने स्वीकार किया कि पैतृक जमीन के बंटवारे, रुपये के लेन-देन के लिए लंबे समय से परिवार में विवाद चल रहा था। इसी रंजिश में उसने दादा और चचेरे भाई की हत्या की थी। सीओ फूलपुर किरनपाल सिंह ने बताया कि नौ जुलाई की रात में हेवती गांव में पैतृक संपत्ति और पारिवारिक रंजिश में संतोष यादव ने अपने दादा जगदंबा प्रसाद और चचेरे भाई श्रीवांशु यादव उर्फ अंकित की कुल्हाड़ी से वार करके हत्या कर दी थी। मामले में पवई थाने में हत्या की प्राथमिकी दर्ज की गई थी।

घटना के बाद मुख्य आरोपी भाग गया था। एसपी डॉ. अनिल कुमार ने आरोपी पर 50 हजार का इनाम घोषित किया था। थानाध्यक्ष मनीष पाल रसूलाबाद क्षेत्र में जांच कर रहे थे। पुलिस ने रसूलाबाद मोड़ के पास उसे रुकने का इशारा किए तो वह भागने लगा। बारिश होने के कारण उसकी बाइक फिसलकर पलट गई। आरोपी पुलिस से बचने के लिए फायरिंग किया।

गाजीपुर समाचार

कांवड़ यात्रा में डीजे की ऊंचाई 10 फीट से ज्यादा हुई तो होगी कार्रवाई

गाजीपुर। श्रावण मास की कांवड़ यात्रा और रक्षाबंधन पर्व को शांतिपूर्ण एवं सकुशल संपन्न कराने के लिए जिला प्रशासन ने तैयारियां तेज कर दी हैं। मंगलवार को पुलिस लाइन सभागार में जिलाधिकारी अनुपम शुक्ला और पुलिस अधीक्षक डॉ. ईरज राजा की अध्यक्षता में आयोजित पीस कमेटी की बैठक में कांवड़ यात्रा को लेकर सख्त दिशा-निर्देश जारी किए गए। प्रशासन ने स्पष्ट किया कि कांवड़ यात्रा में डीजे की ऊंचाई 10 फीट से अधिक नहीं होगी और निर्धारित ध्वनि सीमा में केवल भक्ति गीत ही बजाए जाएंगे। नियमों का उल्लंघन करने वालों पर कार्रवाई होगी। बैठक में डीएम ने राष्ट्रीय राजमार्ग प्राधिकरण और लोक निर्माण विभाग को कांवड़ मार्गों की मरम्मत, गड्ढामुक्त करने और आवश्यक व्यवस्थाएं सुनिश्चित करने के निर्देश दिए।

चंदौली समाचार

ट्रक की टक्कर से अधिवक्ता की मौत, मौसेरा भाई बाल-बाल बचा

सकलडीहा। स्थानीय कोतवाली क्षेत्र के कम्हारी गांव निवासी अधिवक्ता और हिंदू युवा वाहिनी के जिला मंत्री मनीष श्रीवास्तव (33) की मंगलवार को बिहार के मोहनिया में सड़क हादसे में मौत हो गई। वह अपने मौसेरे भाई अजय श्रीवास्तव के साथ बाइक से ननिहाल में आयोजित तेरही के कार्यक्रम में शामिल होने जा रहे थे। इसी दौरान एक ट्रक ने उनकी बाइक को टक्कर मार दी। हादसे में मनीष की मौके पर ही मौत हो गई जबकि अजय बाल-बाल बच गए। पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम के लिए भेजने के साथ ट्रक को कब्जे में ले लिया। कम्हारी गांव निवासी मनोज श्रीवास्तव के बड़े पुत्र मनीष श्रीवास्तव सकलडीहा तहसील में अधिवक्ता थे। मंगलवार को तहसील से घर लौटने के बाद अपने मौसेरे भाई अजय के साथ बाइक से बिहार के मोहनिया स्थित बमहुर गांव में मामा की तेरही में शामिल होने के लिए निकले। मोहनिया क्षेत्र में तेज रफ्तार ट्रक ने उनकी बाइक में टक्कर मार दी। मनीष ट्रक के पहिए के नीचे आ गए और उनकी मौके पर मौत हो गई। वहीं, अजय बाल-बाल बच गए। मौके पर पहुंची पुलिस शव को पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया और ट्रक को कब्जे में ले लिया। सकलडीहा के थानाध्यक्ष भूपेंद्र निषाद ने बताया कि सड़क दुर्घटना में कम्हारी गांव निवासी अधिवक्ता मनीष श्रीवास्तव की मौत हुई है।

पैर पसारने लगीं मौसमी बीमारियां, अस्पतालों में मरीज बढ़े

चकिया। गर्मी, उमस और बारिश के बीच तापमान में उतार-चढ़ाव के कारण मौसमी बीमारियों ने पैर पसारना शुरू कर दिया है। यही वजह है कि जिला संयुक्त अस्पताल में मरीजों की संख्या बढ़ रही है। मंगलवार को अस्पताल की ओपीडी में 579 मरीजों का इलाज किया गया। इसके पहले सोमवार को 662 मरीजों ने इलाज कराया था। रविवार को बारिश के बाद सोमवार को आसमान में बादल छाए रहे, जिससे तापमान घट गया। वहीं, मंगलवार को तेज धूप निकलने से फिर से गर्मी और उमस बढ़ गई। मौसम में बदलाव और तापमान उतार-चढ़ाव का असर लोगों की सेहत पर पड़ रहा है।

जौनपुर समाचार

सब्जी लेकर लौट रही महिला को बस ने रौंदा, मौत

जौनपुर। मुंगराबादशाहपुर-प्रयागराज मार्ग पर कमालपुर गांव के समीप मंगलवार को सड़क हादसे में एक महिला की मौत हो गई। महिला अपने घर सब्जी लेकर लौट रही थी। ओवरटेक करने के प्रयास में एक प्राइवेट बस ने महिला को चपेट में ले लिया। थानाध्यक्ष अश्विनी दूबे ने बताया कि कमालपुर गांव निवासी सुदामा देवी (60) लाल बाजार से सब्जी खरीदकर घर लौट रही थीं। जैसे ही वह अपने घर के सामने पहुंचीं उसी दौरान प्रयागराज की ओर जा रही एक निजी बस ने दूसरे वाहन को ओवरटेक करने के प्रयास में नियंत्रण खो दिया और महिला को रौंदते हुए निकल गई। घटना के बाद स्थानीय लोगों ने बस चालक को पकड़ लिया और पुलिस के हवाले कर दिया। सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंची और शव कोपोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। मृतका के पति नन्हे लाल की भी करीब चार माह पूर्व एक सड़क दुर्घटना में मौत हो गई थी। पति की मौत के बाद परिवार अभी उस सदमे से उबर भी नहीं पाया था कि अब सुदामा देवी की असमय मौत ने पूरे परिवार को गहरे शोक में डुबो दिया। लगातार दो सड़क हादसों में पति-पत्नी की मौत से गांव में मातम का माहौल है।

सुल्तानपुर समाचार

तालाब में नहाते समय डूबे पांच बच्चे, दो सगे भाइयों की मौत

करौंदीकला (सुल्तानपुर)। पाकड़पुर गांव में मंगलवार देर शाम तालाब में नहाते समय पांच बच्चे गहरे पानी में डूब गए। हादसे में दो सगे भाइयों की मौत हो गई, जबकि उनकी बड़ी बहन सहित तीन बच्चों को बाहर निकाल लिया गया। तीनों को सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र करौंदीकला पहुंचाया गया। वहां से दो बच्चों को मेडिकल कॉलेज रेफर कर दिया गया। सगे भाइयों की मौत से परिवार में चीख-पुकार मची है।

ग्रामीणों के अनुसार, पाकड़पुर निवासी इस्लाम दिहाड़ी मजदूरी करते हैं। मंगलवार सुबह वह मजदूरी करने घर से निकले थे। इसी बीच उनका मझला पुत्र राज (12) व अपने छोटे भाई रियाज (09), बड़ी बहन आशिया (16), पड़ोस के रहने वाले सुशील गुप्ता के पुत्र अंश (08) और अखिलेश गुप्ता के पुत्र अंशु (10) के साथ शाम करीब पांच बजे गांव के तालाब के पास खेलने गया था। खेलते-खेलते पांचो बच्चे तालाब में नहाने के लिए उतर गए। नहाते समय पांचों बच्चे गहरे पानी में चले गए और डूबने लगे। बच्चों के शोर मचाने पर आसपास मौजूद ग्रामीण मौके पर पहुंचे। ग्रामीणों ने काफी मशक्कत के बाद सभी बच्चों को तालाब से बाहर निकाला और घटना की सूचना पुलिस को दी। सभी बच्चों को बेहोशी की हालत में सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र करौंदीकला पहुंचाया गया। सीओ कादीपुर विनय गौतम ने बताया कि सीएचसी में चिकित्सक ने राज और रियाज को मृत घोषित कर दिया। वहीं, आशिया और अंश को मेडिकल कॉलेज रेफर कर दिया गया। अंशु को प्राथमिक इलाज के बाद डिस्चार्ज कर दिया गया। घटना के बाद गांव में मातम छा गया। परिजनों का रो-रोकर बुरा हाल है। पुलिस ने दोनों शवों को पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया है।

झटका मशीन के करेंट से कक्षा नौ के छात्र की मौत

लंभुआ। सबसुखपुर गांव में मंगलवार पूर्वाह्न खेत की सुरक्षा के लिए लगाई गई झटका मशीन के करेंट की चपेट में आने से नौवीं कक्षा के एक छात्र की मौत हो गई।

घर से महज 100 मीटर की दूरी पर हुए हादसे के बाद परिजनों में चीख-पुकार मच गई। प्राथमिकी दर्ज कर स्थानीय पुलिस एक व्यक्ति को हिरासत में लेकर पूछताछ कर रही है।

लाइफ मंत्र

Nag Vasuki की अनन्य भक्ति से प्रसन्न हुए Lord Shiva, गले में धारण कर दिया सम्मान

महादेव न सिर्फ मनुष्यों बल्कि अन्य जीवों पर भी अपनी कृपा और आशीर्वाद बनाए रखते हैं। इसका सबसे बड़ा उदाहरण यह है कि भगवान शिव अपने गले में नाग को धारण करते हैं। भगवान शिव का रूप जितना ज्यादा रहस्यमयी है, उतना ही आकर्षक भी है। भगवान शिव अपने शरीर में भस्म, जटाओं में गंगा, माथे पर चंद्रमा और गले में नाग धारण करते हैं। भगवान शिव के इन सभी चीजों को धारण करने के पीछे अलग-अलग मान्यताएं हैं। असल में महादेव न सिर्फ मनुष्यों बल्कि अन्य जीवों पर भी अपनी कृपा और आशीर्वाद बनाए रखते हैं। इसका सबसे बड़ा

उदाहरण यह है कि भगवान शिव अपने गले में नाग को धारण करते हैं।

भगवान शिव एक ऐसे देवता हैं, जो समाज की बहिष्कृत चीजों को अपने साथ जोड़ते हैं। सांप को भगवान शिव ने अपने गले में धारण कर उसको सम्मान दिया। श्मशान की भस्म को अपने तन का लिबास बना लिया। कैलाश पर्वत को महादेव ने अपना घर बना लिया। तो आइए जानते हैं भगवान शिव ने अपने गले में सांप क्यों धारण किया है।

शिवजी ने क्यों धारण किया सांप

धार्मिक कथाओं के मुताबिक नागराज वासुकी भगवान शंकर के परम भक्त थे। वह हमेशा भगवान शिव की पूजा-उपासना में लीन रहते थे। धार्मिक शास्त्रों के मुताबिक समुद्र मंथन के समय नागराज वासुकी ने रस्सी का किया था। जिससे सागर को मथा गया था। नागराज वासुकी की भक्ति से प्रसन्न होकर महादेव ने उनको नागलोक का राजा बना दिया। साथ ही भगवान शिव ने अपने गले में आभूषण की तरह लिपटे रहने का वरदान दिया।

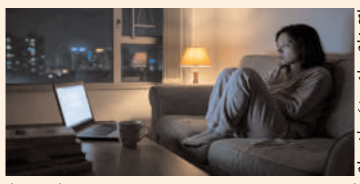
क्या मिलता है संकेत

भगवान शिव के विषैले सांप को अपने गले में धारण करना इस ओर भी संकेत देता है कि अगर दुर्जन भी अच्छे कर्म करें, तो ईश्वर उसको जरूर स्वीकार करते हैं। ऐसे में व्यक्ति को सिर्फ अच्छे कर्म करना चाहिए, चाहे उनका स्वभाव कैसा भी हो।

यहां भी मिलता है उल्लेख

धार्मिक मान्यताओं के मुताबिक समुद्र मंथन के अलावा एक अन्य स्थान पर भी वासुकी नाग का वर्णन मिलता है। जब भगवान श्रीकृष्ण के जन्म के समय वासुदेव कंस की जेल से उनको गोकुल लेकर जा रहे थे। तब यमुना में एक भयंकर तूफान आया। ऐसे में नागराज वासुकी ने भगवान श्रीकृष्ण और वासुदेव को सुरक्षित यमुना पार कराने में सहायता की थी।

Night Owls सावधान! देर रात जागने और खाने से बिगड़ सकता है Metabolism, Research में सामने आए गंभीर खतरे



हालिया शोध विश्लेषण के अनुसार देर रात तक जागने और खाने की आदत मेटाबॉलिज्म को गंभीर रूप से प्रभावित करती है जिससे शरीर में फैट और ब्लड शुगर का स्तर बढ़ जाता है। ग्रिफिथ यूनिवर्सिटी का यह अध्ययन स्पष्ट करता है कि भोजन की मात्रा से अधिक भोजन का समय स्वास्थ्य परिणामों को निर्धारित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। मेटाबॉलिज्म, हेल्थ रिसर्च और नाइट आउल्स जैसे कारकों का यह प्रभाव आधुनिक जीवनशैली के लिए एक बड़ी चेतावनी है। आजकल युवाओं में रात-रात भर जागना दिनचर्या का मुख्य हिस्सा बन गया है। माना जाता है देर रात जागना के सेहत के लिए नुकसानदायक होता है। लेकिन फिर भी हम सभी इन बातों का ध्यान नहीं देते हैं। हालिए एक शोध में पता चला है कि देर रात जागने की आदत खतरे की घंटी बजा दी है। क्या आप भी देर रात तक जागने और कुछ न कुछ खाते रहने की आदत है, तो यह खबर आपके लिए काफी जरुरी है।

क्या कहता है नया शोध?

हाल ही में 'फ्रंटियर्स इन न्यूट्रिशन' जर्नल में प्रकाशित एक शोध में बताया गया है कि जो लोग देर रात जागते हैं और उस दौरान अधिक एनर्जी, कार्बोहाइड्रेट और फैट वाली चीजें खाते हैं, उनके शरीर में गंभीर बदलाव देखने को मिलते हैं।

इन परेशानियों का सामना करना पड़ता है

-शरीर में फैट का कुल प्रतिशत बढ़ना
-पेट की चर्बी में इजाफा
-ब्लड शुगर के स्तर का बढ़ना
-लिपिड लेवल का अधिक होना

समय का है सारा खेल

यह रिसर्च ग्रिफिथ यूनिवर्सिटी के स्कूल ऑफ एलाइड हेल्थ, स्पोर्ट एंड सोशल वर्क की शोधकर्ता रोजेन क्रूगर ने लीड किया है। उन्होंने बताया कि हमारे शरीर की बायोलॉजिकल क्लॉक हमारी खाने की पसंद, हमारे व्यवहार और मेटाबॉलिज्म पर बहुत गहरा प्रभाव डालती है। इस अध्ययन में एक अनोखी बात पता चला है कि सुबह जल्दी उठने वाले लोग और देर रात तक जागने वाले लोग दोनों ही दिनभर में करीब एक जैसा ही मात्रा में खाना या एनर्जी लेते हैं। दोनों की खुराक में काफी अंतर देखने को मिलता है। असली समस्या तो यह है कि आप किस समय खा रहे हैं। सही समय पर भोजन न करना असली समस्या की जड़ है।

महिलाओं पर की गई खास स्टडी

शोध करने वाले लोग इस नतीजे पर पहुंचे है कि 18 से 45 साल की उम्र की 287 महिलाओं को अपने अध्ययन में शामिल किया था। इस अवधि में महिलाओं के खान-पान की आदतों को बारीकी से देखा गया, जिसमें कई हैरान करने वाले पैटर्न देखा गया है।

सुबह कम आहार खाएं

दरअसल, जो महिलाएं देर रात तक जागती थीं, उनमें सुबह के समय कम एनर्जी और कम प्रोटीन वाला भोजन लेने की संभावना काफी ज्यादा देखी गई है।

रात में अनहेल्दी खान-पान

सुबह कम खाने की भरपाई को पूरा करने के लिए महिलाएं रात के समय खूब फूड्स का सेवन करती थीं। देर रात में अधिक एनर्जी, अधिक काबीहाइड्रेट और फैट से भरपूर चीजें खाती है।

पोषक तत्वों की कमी

जो महिलाएं शाम और रात के समय ज्यादा एक्टिव रहती हैं, उन्हें उन महिलाओं (जो कि सुबह या दिन के बीच एक्टिव रहती हैं) की तुलना में कम माइक्रोन्यूट्रिएंट और कम एनर्जी वाले खाद्य पदार्थों का सेवन किया।

आधुनिक Lifestyle और बढ़ते तनाव के बीच कैसे रखें अपने Brain को सुपर एक्टिव?

हर साल 22 जुलाई को वर्ल्ड ब्रेन डे मनाया जाता है। आज की आधुनिक दौर में तनाव, अनहेल्दी लाइफस्टाइल, खराब खानपान, नींद की कमी और अधिक डिजिटल स्क्रीन का अत्यधिक इस्तेमाल हमारे दिमाग पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। अगर आप हेल्दी आदतें अपनाकर न सिर्फ याददाश्त और एकाग्रता को बेहतर बना सकते हैं। हेल्थ एक्सपर्ट के अनुसार, यदि आप संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, पर्याप्त नींद, मानसिक व्यायाम और तनाव पर नियंत्रण जैसी आदतें मस्तिष्क को लंबे समय तक एक्टिव और हेल्थ को बेहतर बनाए रखने में मदद करता है। आइए आपको बताते हैं वर्ल्ड ब्रेन डे के मौके पर कैसे अपने दिमाग को हेल्दी रखें।

आधुनिक जीवनशैली में बढ़ते तनाव और डिजिटल निर्भरता के बीच मस्तिष्क स्वास्थ्य का विश्लेषण आवश्यक है जहां संतुलित आहार और नियमित व्यायाम न्यूरोलॉजिकल सुरक्षा प्रदान करते हैं। वर्ल्ड ब्रेन डे के अवसर पर विशेषज्ञों द्वारा सुझाए गए ये उपाय याददाश्त सुधारने और संज्ञानात्मक गिरावट को रोकने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

रोजाना 7-8 घंटे की अच्छी नींद लें

अच्छे और पर्याप्त नींद मस्तिष्क के लिए किसी प्राकृतिक दवा से कम नहीं है। दरअसल, हम सोते हैं तो दिमाग पूरे दिन की जानकारी को व्यवस्थित करता है, नई यादों को लंबे समय तक सुरक्षित रखता है और क्षतिग्रस्त कोशिकाओं की मरम्मत करता है। असल में नींद की कमी के कारण याददाश्त कमजोर हो सकती है, एकाग्रता में कमी आ सकती है और तनाव का स्तर बढ़ सकता है। एक्सपर्ट वयस्को को हर दिन कम से कम 7 से 8 घंटे की गुणवत्ता वाली नींद लेने की सलाह देता है। सोने से पहले मोबाइल और लैपटॉप का इस्तेमाल कम करने से बेहतर नींद आती है।

हेल्दी डाइट अपनाएं

दिमाग को स्वस्थ बनाने के लिए पोषक तत्वों की सबसे ज्यादा जरुरत है। हरे पत्तेदार सब्जियां, मौसमी फल, साबुत अनाज, अखरोट, बादाम, अलसी के बीज और ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर मछली जैसे खाद्य पदार्थ दिमाग को हेल्दी रखने में सहायता करते हैं। एंटीऑक्सीडेंट और विटामिन से भरपूर भोजन मस्तिष्क को कोशिकाओं को नुकसान से बचाता है। अगर आप जंक फूड, अधिक चीनी और प्रोसेस्ड फूड का अधिक सेवन ब्रेन फंक्शन ब्रेन फंक्शन पर नेगेटिव इफेक्ट डालता है।

नियमित व्यायाम करें

कम से कम डेली 30 मिनट तक एक्सरसाइज करें, ताकि शरीर के साथ-साथ दिमाग भी हेल्दी रहे। यदि आप तेज चाल चलते हैं, दौड़ना, योग, साइकिलिंग या हल्की एक्सरसाइज मस्तिष्क में रक्त संचार को बेहतर बनाते हैं, जिससे ऑक्सीजन और पोषक तत्व आसानी से पहुंचते हैं। नियमित रुप से शारीरिक गतिविधि तनाव कम करने, मूड बेहतर बनाने और याददाश्त मजबूत करने भी मदद करती है। कई रिसर्च में पता चला है कि रोजाना एक्सरसाइज करने से उम्र बढ़ती है और मानसिक समस्याओं का खतरा बना रहता है।

दिमागी एक्सरसाइज करें

आप रोजाना किताब पढ़ सकते हैं, पजल हल कर सकते हैं, सुडोकू खेल सकते हैं, शतरंज खेल सकते हैं या नई भाषा और नई स्किल सीख सकते हैं। मस्तिष्क की कार्यक्षमता बढ़ाने में मदद करता है। यह सोचने-समझने की क्षमता बेहतर करता है और याददाश्त मजबूत होती है।

तनाव कम करें

अक्सर ज्यादा तनाव हमारे दिमाग पर बुरा असर छोड़ता है। लंबे समय तक तनाव रहने से एकाग्रता, निर्णय लेने की क्षमता और याददाश्त प्रभावित हो सकती है। तनाव को कम करने के लिए मेडिटेशन, योग, गहरी सांस लेने की तकनीक,संगीत सुनना या अपनी पसंदीदा गतिविधियों में समय बिताना फायदेमंद होती है। दिन में आप मेडिटेशन जरुर करें।

धूम्रपान और शराब से दूरी रखें

अगर आप अत्यधिक शराब का सेवन मस्तिष्क की कोशिकाओं को नुकसान पहुंचा सकता है। ऐसे में आपकी याददाश्त कमजोर होती है, सोचने-समझने की क्षमता घटने और स्ट्रोक जैसी गंभीर बीमारियों का खतरा बढ़ सकता है। निकोटीन और अल्कोहल रक्त वाहिकाओं पर भी नकारात्मक प्रभाव डालते हैं, जिससे मस्तिष्क तक पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं पहुंच पाती है। अगर आप लंबे समय तक ब्रेन हेल्थ को बेहतर बनाए रखना है, तो इन आदतों से दूरी बनाएं।

स्क्रीन टाइम सीमित करें

आज के समय डिजिटल दौर में मोबाइल, लैपटॉप और टीवी का अधिक प्रयोग आम बात है। लेकिन जरुरत से ज्यादा स्क्रीन टाइम दिमाग पर नेगेटिव इफेक्ट डाल सकता है। लंबे समय तक स्क्रीन देखने से आंखों में थकान, सिरदर्द, नींद की समस्या और मानसिक तनाव बढ़ सकता है। हर 30 से 40 मिनट के बाद कुछ देर के लिए ब्रेक लें।

नियमित हेल्थ चेकअप कराएं

ब्रेन हेल्थ सिर्फ मानसिक गतिविधियों पर नहीं, जबकि ओवरऑल हेल्थ पर निर्भर करती है। हाई ब्लड प्रेशर, डायबिटीज, हाई कोलेस्ट्रॉल और मोटापा जैसी समस्याएं स्ट्रोक और अन्य न्यूरोलॉजिकल बीमारियों का खतरा बढ़ सकता है। ऐसे में आप समय-समय पर हेल्थ चेकअप करवा सकते हैं। डॉक्टर की सलाह के अनुसार इलाज करवाएं। वहीं, नियमित जांच कराने से दिमाग लंबे समय तक हेल्दी बना रह सकता है।

होम फैशन
रथयात्रा, वाराणसी
8573035762

Silent Killer की तरह बढ़ रहा Non-Alcoholic Fatty Liver, बिना शराब भी लिवर डैमेज का बढ़ा खतरा

लोगों में आजकल नॉन अल्कोहोलिक फैटी लिवर के मामले काफी तेजी से बढ़ रहे हैं। लिवर से जुड़ी यह बीमारी सिर्फ शराब की वजह से नहीं बल्कि हमारे खानपान और लाइफस्टाइल की वजह से भी होती है।

हमारे खानपान और रहन-सहन का सीधा असर हमारी सेहत पर पड़ता है। यही कारण है कि लोगों में आजकल नॉन अल्कोहोलिक फैटी लिवर के मामले काफी तेजी से बढ़ रहे हैं। लिवर से जुड़ी यह बीमारी सिर्फ शराब की वजह से नहीं बल्कि हमारे खानपान और लाइफस्टाइल की वजह से भी होती है। वहीं सबसे खतरनाक बात यह है कि यह बीमारी धीरे-धीरे हमारे शरीर में पनपती है। वहीं समय पर ध्यान न देने पर लिवर सिरोसिस या लिवर फेलियर की वजह भी बन सकती है। ऐसे में जरूरी है कि फैटी लिवर के लक्षणों पर समय रहते ध्यान दिया जाए। साथ ही इसके बचाव के तरीकों को भी समझना जरूरी है।

जानें क्या है नॉन अल्कोहोलिक फैटी लिवर डिजीज

बता दें कि यह एक ऐसी स्थिति है, जिसमें लिवर के सेल्स में काफी ज्यादा मात्रा में फैट जमा हो जाता है। धीरे-धीरे यह फैट लिवर की काम करने की क्षमता को कम करता है और सूजन पैदा करता है। फैटी लिवर की समस्या तब ज्यादा खतरनाक हो जाती है, जब लिवर के सेल्स डैमेज होने लगते हैं। वहीं लिवर शरीर के वेस्ट को बाहर नहीं निकाल पाता है।

फैटी लिवर होने की वजह

ज्यादा तला-भुना, मीठा और जंक फूड्स खाने से लिवर में फैट जमा करता है। खासतौर पर कमर और पेट के आसपास जमा फैट सीधे तौर पर लिवर पर दबाव डालता है। जब बॉडी इंसुलिन का सही इस्तेमाल नहीं कर पाता है। तो ब्लड शुगर और ट्राइग्लिसराइड्स दोनों ही बढ़ जाते हैं। जिससे लिवर में फैट जमा हो जाता है।

फिजिकल एक्टिविटी की कमी होने और लगतारा बैठे रहने वाली लाइफ स्टाइल भी लिवर के मेटाबॉलिक प्रोसेस को स्लो कर देती है।

स्ट्रेस और नींद में कमी होने की वजह से लिवर में फैट जमा होने का प्रोसेस बढ़ाता है।

कुछ लोगों में हामीनल कारणों या थायरॉइड इंबैलेंस की वजह से भी फैटी लिवर की समस्या होती है।

फैटी लिवर के लक्षण

भूख कम लगना
लगातार थकान महसूस होना
पाचन में गड़बड़ी होना
पेट के दाहिने हिस्से में दर्द या भारीपन महसूस होना
आंखों और स्किन में पीलापन होना
वेट का अचानक बढ़ना या घटना

कैसे करें बचाव

रोजाना फिजिकल एक्टिविटी बचाव का सबसे बेहतरीन तरीका है। रोजाना कम से कम 30 से 45 मिनट योग, वॉक या हल्की एक्सरसाइज करें। डाइट में हरी सब्जियां, फल, ओट्स, फाइबर, साबुत अनाज और प्रोटीन शामिल करें। वहीं स्वीट ड्रिंक्स, तनी-भुनी चीजें, प्रोसेस्ड फूड और रेड मीट से दूर रहें। धीरे-धीरे वेट लॉस से लिवर में फैट कम होता है। लेकिन अचानक से वेट लॉस करना नुकसानदायक हो सकता है।

ब्लड शुगर और कोलेस्ट्रॉल को नजर बनाए रखें। क्योंकि यह फैटी लिवर की ग्रोथ को रोकने में सहायता करता है। मेडिटेशन, योग और डीप ब्रीदिंग जैसी चीजों को अपनाएं। इससे मानसिक शांति और हार्मोनल संतुलन बना रहे।

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
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
डी अनूप कुमार जायसवाल
India's 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

मेडिकल डायरेक्ट्री

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

गुप्त रोग विशेषज्ञ
गुप्त रोग, ताकत जवानी
सर्वश्रेष्ठ आयुर्वेदिक क्लिनिक
राना डिस्पेन्सरी
डॉ. राना
Govt Regd. Estd, 1948
नि:संतान, धात रोग, स्वप्नदोष, नामर्दी, कमजोरी इत्यादि
60 वर्षीय अनुभवी से मिलकर लाभ उठायें
समय प्रात: 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 रक्तस्त्राव और एंडोस्कोपी व कोलोनोस्कोपी।
परामर्श समय: 08:30 से 04:00 बजे तक
डॉ. शेखर पूरी
MBBS, MD (IMS-BHU) DM (GASTRO.) SMS Jaipur
माहेश्वरी भवन के पास तुलसीपुर, महमूरगंज वाराणसी। मो. 9587794338

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

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

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