



## मकर संक्रान्ति पर राहगीरों को भोजन वितरित किया



अवधनामा संवाददाता

**सहारनपुर।** मकर संक्रान्ति के अवसर पर नवप्रयास जागृति उत्थान सेवा समिति, के संयुक्त रूप से पूर्व की महत्वा को प्रोत्साहित करते हुए राहगीरों को

मटर पलाव एवं चाय का वितरण किया। दाल मंडी पुल समीप आयोजित शिविर का उद्घाटन डॉ अनुराधा सैनी एवं क्षेत्र अधिकारी

प्रथम अमित श्रीवास्तव एवं शुभारंभ महापौर डॉक्टर अजय सिंह, सारांग गुंजर, लिटिल एंजेल स्कूल के प्रधानाचार्य मनीष मंगल, संस्थापक अध्यक्ष अर्चित अग्रवाल, राहुल प्रजापति, अमित खुल्लर, ने संयुक्त रूप से

दीप प्रज्वलित कर किया। डॉ अनुराधा सैनी एवं क्षेत्र अधिकारी प्रथम अमित श्रीवास्तव ने संयुक्त रूप कहा कि मकर संक्रान्ति हमारे

जीवन में नयापन लाती है, क्योंकि इस दिन उत्तरण होने के साथ सूर्य की दिशा परिवर्तित होती है और वह हमारे जीवन में भी नया परिवर्तन लाती है। इसलिए इस दिन गरीब, असहाय लोगों को दान आदि दिया जाता है, जो हमारे जीवन में नयापन लाता है। इस दिन दान करने से 100 गुना ज्यादा प्राप्त होता है। इस कारण लोग इस दिन गरीबों और जरूरतमंदों को उपयोगी सामग्री

और पैसों का दान कर धर्मलाभ कमाते हैं। उन्होंने कहा कि मकर संक्रान्ति के दिन सभी सामाजिक संगठनों को गरीबों एवं असहायों को भोजन खिलाना चाहिए। गरीबों की सेवा करना सबसे बड़ा पुण्य का कार्य होता है। इस अवसर पर महापौर डॉक्टर अजय सिंह ने कहा नवप्रयास प्रयास जागृति उत्थान सेवा समिति समय-समय पर बहुत अच्छे कार्य करती है मैं इसके लिए संस्थापक अध्यक्ष अर्चित अग्रवाल प्रदेश मंत्री अमित खुल्लर प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य राहुल प्रजापति एवं पूरी टीम को बधाई देता हूँ समिति अध्यक्ष अर्चित अग्रवाल ने बताया अनेकों लोगों को मटर पुलाव एवं चाय का वितरण किया गया प्रदेश मंत्री अमित खुल्लर एवं प्रदेश कार्यकारिणी सदस्य राहुल प्रजापति ने बताया आप हुए अतिथियों को अंग वस्त्र एवं स्मृति चिह्न देकर स्वागत किया इस अवसर पर सुमेधा गोयल, काजल राजकुमारशर्मा, फूल सिंह, मुकेश प्रजापति, हनु मोगा आदि मौजूद रहे।

## आईसीआईसीआई प्रूडेंशियल लाइफ ने पेश किया आईसीआईसीआई प्रू वेल्थ फॉरएवर-विरासती योजना बनाने के लिए आसान उपाय



अवधनामा संवाददाता

**गोरखपुर।** आईसीआईसीआई प्रूडेंशियल लाइफ इश्योरेंस ने एक आसान और कर मुक्त लाभ प्रदान करने वाला विरासती योजना (लिंग्सेरी प्लानिंग) से जुड़ा समाधान प्रदान करने वाला उपाय आईसीआईसीआई प्रू वेल्थ फॉरएवर लॉन्च किया है। यह उपाय, उन ग्राहकों के लिए तैयार किया गया है, जो अपने प्रियजनों को वित्तीय सुरक्षा प्रदान करना चाहते हैं। आईसीआईसीआई प्रूडेंशियल लाइफ इश्योरेंस कंपनी लिमिटेड के मुख्य उत्पाद अधिकारी, श्री विकास गुप्ता ने लॉन्च की घोषणा करते हुए कहा, -देश में बढ़ती आय और जीवन प्रत्याशा के बीच लोग अब विरासती योजना के महत्व को समझने लगे हैं। हमें आईसीआईसीआई प्रू वेल्थ फॉरएवर पेश करते हुए खुशी हो रही

है, जिसे खास तौर पर ग्राहकों को अपनी विरासती योजना प्रक्रिया को आसान बनाने में मदद करने के लिए तैयार किया गया है। उन्होंने आगे कहा इस उपाय के तहत प्रदान किया जाने वाला लाइफ कवर 99 साल की उम्र तक बढ़ता रहता है और ग्राहक की दुर्भाग्य से मृत्यु हो जाने पर लाइफ कवर की राशि कर मुक्त लाभ के तौर पर दी जाती है।

यह प्रभावी रूप से अगली पीढ़ी को संपत्ति का हस्तांतरण करने में मदद करता है, जिससे उन्हें वित्तीय सुरक्षा मिलती है। इसके अलावा, निःशुल्क स्वास्थ्य जांच की बिल्ड-इन सुविधा ग्राहकों को अपने स्वास्थ्य की सक्रिय रूप से निगरानी और प्रबंधन करने में मदद करती है। उन्होंने कहा ग्राहकों से किए गए वादों को पूरा करने के प्रति हमारी प्रतिबद्धता वित्त वर्ष 2026 की पहली छमाही में दावा निपटान अनुपात से स्पष्ट है। यह अनुपात 99.3% रहा, जो कि उद्योग में अग्रणी है।

## डिस्ट्रिक्ट सहारनपुर अधिवक्ता एसोसिएशन के वार्षिक चुनाव के लिए थमा प्रचार

अवधनामा संवाददाता (अहमद रजा)

**सहारनपुर।** डिस्ट्रिक्ट सहारनपुर अधिवक्ता एसोसिएशन के वार्षिक चुनाव के लिए प्रचार थम गया है, दोनों मुख्य गुप के काबिल अधिवक्ताओं ने अपने अपने उम्मीदवारों को सफल बनाने के लिए भरसक प्रयास करते हुए चुनाव सरगमियां जारी रखी कल (आज) मतदान होना है जिसमें दोनों गुप के सदस्य अपने अपने उम्मीदवारों को सफल बनाने हेतु दम खम लगा रहे हैं वरिष्ठ अधिवक्ता चौध जानिसार अहमद ने कहा कि हम चाहते हैं कि बार और बेंच के मध्य संबंध मधुर रहें साथ ही साथ सिविल कोर्ट में कार्यरत 6 हजार से अधिक अधिवक्ता गणों के समस्याओं पर भी ध्यान दिया

जाए बैठने के लिए चैंबर का अच्छा प्रबंध जरूरी है वहीं महिला अधिवक्ता गण का भी खास ख्याल रखना जरूरी है अशोक पुंडीर ने कहा कि हम चाहते हैं कि सभी अधिवक्ता गण को स सम्मान सुविधाएं उपलब्ध कराई जाएं, युवा अधिवक्ता गण द्वारा प्रगतिशील अधिवक्ता एकता एड, आदित्य सिंह एड, प्रदीप शर्मा एड, देवेंद्र चौधरी एड, आदित्य अंगीरस एड, अरविन्द आर्य एड, मुनव्वर अली खान एड, अशोक पोसवाल एड, जनाल साबरी एड, अजय शर्मा एड, विक्रम सैनी एड, बाबूराम एड, सुरेश गौतम एड., कमल दयाल एड, जयवीर सिंह एड, जयवीर सिंह एड, अमीर खान एड, धर्मेद एड, विनोद सिद्धार्थ एड, संजय वर्मा एड, सतीश चौधरी एड

## कम्बल एवं खिचड़ी वितरण किया



**सहारनपुर। (अवधनामा संवाददाता)** इंडियन इंस्टीट्यूट एसोसिएशन सहारनपुर चोप्टर द्वारा 'भ्रमक संक्रान्ति' के शुभ एवं पावन पर्व के अवसर पर 'कंबल एवं खिचड़ी वितरण' कार्यक्रम का आयोजन रेलवे स्टेशन परिसर के बाहर, 'वाल्मीकि मंदिर एवं कुष्ठ आश्रम' खलासी लाईन में किया गया। इस सेवा कार्यक्रम के माध्यम से बड़ी संख्या में जरूरतमंद एवं असहाय व्यक्तियों को शीत ऋतु में ठंड से राहत प्रदान की गई। कार्यक्रम का सुसंगठित एवं प्रभावी संचालन संस्था के 'महासचिव कुशल शर्मा एवं कोषाध्यक्ष सुरेंद्र मोहन कालरा' द्वारा किया गया। इस अवसर पर चैप्टर चेयरमैन 'गौरव चोपड़ा ने अपने संबोधन में कहा कि संस्था औद्योगिक गतिविधियों के साथ-साथ सामाजिक एवं धार्मिक दायित्वों के निर्वहन में भी सदैव अग्रणी भूमिका निभाती रही है। उन्होंने बताया कि मकर संक्रान्ति के पावन अवसर पर नर सेवा नारायण सेवाश्रम की भावना से प्रेरित होकर शीत ऋतु के दौरान ठंड से जूझ रहे असहाय एवं जरूरतमंद लोगों को राहत प्रदान करने के उद्देश्य से यह कंबल एवं खिचड़ी वितरण कार्यक्रम आयोजित किया गया। उन्होंने आगे जानकारी देते हुए बताया कि इसे पूर्व संस्था द्वारा सभी सदस्यों के सहयोग 250 कंबल जिला जेल में कैदियों को वितरित किए गए, इसी क्रम में आज मकर संक्रान्ति के पावन पर्व पर वाल्मीकि मंदिर एवं कुष्ठ आश्रम पर 250 कंबलों का वितरण किया गया। यह सेवा कार्यक्रम पूर्णतः स्वयंसेवक एवं सफलतापूर्वक संपन्न हुआ। 'कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित नगर विधायक राजीव गुजर एवं महिपाल वाल्मीकि, सदस्य एस.सी.एस.टी. आयोग 30 प्र.सरकार' ने कंबल एवं खिचड़ी वितरण कर कार्यक्रम का विधिवत शुभारंभ किया।

## पुलिस मुठभेड़ में गैंगस्टर एक्ट का वांछित गिरफ्तार



**सहारनपुर। (अवधनामा संवाददाता)** थाना गंगोह पुलिस द्वारा बाद पुलिस मुठभेड़ गैंगस्टर एक्ट के मुकदमें में एक वांछित अभियुक्त घायलवस्था में गिरफ्तार, कब्जे से 01 तमंचा .315 बोर , 01 जिन्दा/02 खोखा कारतूस .315 बोर एवं 01 मोटरसाइकिल बरामद की गयी। एसएसपी के निर्देशन में जनपद में अपराध नियंत्रण, हत्या, गोकशी, चोरी, लूट, डकैती, नकबजनी, छिन्ती, अवैध नशे के कारोबार जैसे आदि आपराधिक घटनाओं की रोकथाम व इन घटनाओं में संलिप्त अपराधियों की शीघ्र गिरफ्तारी हेतु जनपदीय पुलिस द्वारा लगातार सघन चौकियों की जा रही है। इसी क्रम में 14 जनवरी को थाना गंगोह पुलिस टीम द्वारा गंगोह नकड़ रोड पर पशु पेट चौराहा के पास संदिग्ध व्यक्ति/वाहन की चौकियों की जा रही थी। तभी बुद्धखेड़ा रोड की तरफ से एक मोटरसाइकिल पर सवार एक व्यक्ति अना दिखायी दिया/संदिग्ध प्रतीत होने पर पुलिस टीम द्वारा टार्च की रोशनी दिखाकर मोटरसाइकिल चालक को रुकने का इशारा किया गया। पुलिस टीम को देखकर संदिग्ध व्यक्ति द्वारा हड़बड़ी में मोटरसाइकिल मोड़कर वापिस बुद्धखेड़ा रोड के सामने जाने वाली चक्ररोड पर भागने का प्रयास करने लाग पुलिस टीम द्वारा संदिग्ध व्यक्ति का पीछा किया गया। कुछ दुरी पर जाकर संदिग्ध व्यक्ति की मोटरसाइकिल आम के बाग के पास फिसल कर गिर गयी पुलिस टीम को अपने नजदीक आता देख संदिग्ध व्यक्ति ने पुलिस टीम पर जान से मारने की नियत से फायरिंग कर आम के बाग की तरफ भागने का प्रयास करने लगा पुलिस टीम द्वारा की गयी आत्परश्र्थ जवाबी फायरिंग में एक बदमाश के पैर में गोली लगने से घायलवस्था में गिरफ्तार किया गया। गिरफ्तारघायल बदमाश की पहचान मुन्व्वर उर्फ म्हा पुत्र इलियास निवासी ग्राम पीर माजरा थाना गंगोह जिला सहारनपुर के रूप में हुई । घायल बदमाश को प्राथमिक उपचार हेतु अस्पताल में भर्ती कराया गया है। गिरफ्तार/घायल बदमाश के विरुद्ध थाना गंगोह पर हत्या का प्रयास, गौकशी, आर्मस् एक्ट आदि जैसे संगीन अपराधों में लाभग आधा दर्जन मुकदमें पंजीकृत है।

## पुलिस मुठभेड़ में गौतस्कर गिरफ्तार

**सहारनपुर। (अवधनामा संवाददाता)** थाना नागल पुलिस द्वारा बाद पुलिस मुठभेड़ गोकशी की घटना को अंजाम देने जा रहे 02 घायल सहित कुल 03 गोकशी/अभियुक्त गिरफ्तार, कब्जे से 01 तमंचा .12 बोर , 01 जिन्दा/01 खोखा कारतूस .12 बोर , 01 जिन्दा गोवंश, 02 मोटरसाइकिल एवं गोकशी करने के उपकरण बरामद किये। एसएसपी के निर्देशन में जनपद में अपराध नियंत्रण, हत्या, गोकशी, चोरी, लूट, डकैती, नकबजनी, छिन्ती, अवैध नशे के कारोबार जैसे आदि आपराधिक घटनाओं की रोकथाम व इन घटनाओं में संलिप्त अपराधियों की शीघ्र गिरफ्तारी हेतु जनपदीय पुलिस द्वारा लगातार सघन गस्/चौकियों की जा रही है। इसी क्रम में गत रात्रि को थाना नागल पुलिस टीम द्वारा ग्राम शीतलाखेड़ा हाईवे के पास संदिग्ध व्यक्ति/वाहन की चौकियों की जा रही थी। तभी चक्रबिर द्वारा सूचना मिली की ग्राम शीतलाखेड़ा के पास निर्माणधीन हाईवे के किनारे ईख के खेत में कुछ व्यक्ति गोकशी करने की फिराक में हैं। इस सूचना पर थाना नागल प्रभारी एवं चौकी गांगनौली प्रभारी द्वारा मय फोर्स जैसे की ईख के खेत के पास पहुंचने तो किसी पशु के कराँहने की आवाज सुनायी दी। पुलिस टीम जैसे की आवाज की दशा में आगे बढ़ी तो देखा की कुछ व्यक्ति गोकशी करने का प्रयास कर रहे हैं। जैसे ही पुलिस टीम गोकशी के नजदीक पहुंची तो गोकशी द्वारा पुलिस टीम पर जान से मारने की नियत से फायरिंग कर दी।

## निजी सड़क बनी, गांव की मेन रोड टूटी

### विधायक से भड़के इब्राहिमपुर-52 के ग्रामीण, बोले: टोट से लेंगे बदला



अवधनामा संवाददाता

**नजीबाबाद -** क्षेत्र के ग्राम इब्राहिमपुर-52 उर्फ नंगला में विधायक द्वारा कथित रूप से पूर्व प्रधान की निजी सड़क बनवाए जाने को लेकर जबरदस्त नाराजगी फैल गई है। गांव वालों का आरोप है कि विधायक कोटे की राशि से निजी लाभ पहुंचाया गया, जबकि गांव की मेन रोड बदहाल हालत में पड़ी है और आज तक उसकी सुध तक नहीं ली गई। ग्रामीणों का

कहना है कि बरसात में सड़क की हालत इतनी खराब हो जाती है कि पैदल निकलना भी मुश्किल हो जाता है, लेकिन विधायक ने कभी मौके पर आकर हालात देखने की जरूरत नहीं समझी। इसी बात को लेकर लोगों में गुस्सा चर्म पर है और ग्रामीणों ने साफ शब्दों में चेतावनी दी है कि आगामी विधानसभा चुनाव में इसका हिसाब लिया जाएगा। हमारे संवाददाता ने जब गांव के अलग-अलग लोगों से बात की तो लगभग सभी ने एक

## 23 जनवरी को नेताजी सुभाष चन्द्र बोस जी के जन्म दिवस पर जनपद में आयोजित सहारनपुर।

**संवाददाता)** जिलाधिकारी मनीष बंसल के आदेशानुसार अपर जिलाधिकारी प्रशासन श्री संतोष बहादुर सिंह की अध्यक्षता में कलेक्ट्रेट स्थित नवीन सभागार में 23 जनवरी 2026 को नेताजी सुभाष चन्द्र बोस जी के जन्म दिवस के अवसर पर जनपद में ब्लैक आउट मॉकड्रिल आयोजित किये जाने के सम्बन्ध में बैठक आहूत कर कार्ययोजना तैयार की गई। अपर जिलाधिकारी द्वारा बताया गया कि नेताजी सुभाष चन्द्र बोस जी के जन्मदिवस पर प्रदेश के समस्त जनपदों में एक समय पर ब्लैक आउट के सागरन बमों। इस मॉकड्रिल में आपदा मित्र तथा सिविल डिफेंस स्वयंसेवकों के द्वारा प्रतिभाग किया जायेगा। विद्युत विभाग द्वारा सांय 06-00 बजे से 06-10 बजे तक विद्युत बन्द कर ब्लैक आउट किया जायेगा।

## मनरेगा को उसकी मूल भावना के साथ बहाल किया जाना चाहिए: ओमकार सिंह

अवधनामा संवाददाता

**बदायूं। (अवधनामा संवाददाता)** कांग्रेसियों द्वारा मनरेगा तथा एसआईआर को लेकर पूर्व निर्धारित कार्यक्रमानुसार अलग-अलग विकासखंड क्षेत्रों में ग्राम चौपालों का आयोजन कर विरोध जाहिर किया गया। इन चौपालों में कांग्रेसियों के अलावा क्षेत्रीय ग्रामीण भी मौजूद रहे।

कांग्रेस के पूर्व जिला अध्यक्ष ओमकार सिंह ने जानकारी देते हुए बताया कि बुधवार को मनरेगा बचाओ संग्राम एवं आई आर के तहत ब्लॉक वजीरगंज के ग्राम भमोरी सलारपुर ब्लॉक के ग्राम बरातेगदार एवं उझानी ब्लॉक के ग्राम नरूड में तीन चौपालों का

आयोजन किया गया है। इस दौरान ग्रामीणों, मजदूरों और कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने केंद्र सरकार द्वारा मनरेगा कानून में किए जा रहे



बदलावों का कड़ा विरोध किया है। उन्होंने मांग करते हुए कहा है कि मनरेगा को उसकी मूल भावना के साथ बहाल किया जाना चाहिए। ओमकार सिंह ने आरोप लगाते हुए कहा कि मोदी सरकार ने मनरेगा पर चार बड़े हमले

करके मजदूरों के अधिकार छीनने का काम किया है। उन्होंने कहा कि कांग्रेस पार्टी मनरेगा को बचाने के लिए हर स्तर पर संघर्ष

करेगी और न्यूनतम मजदूरी 400 रुपये लागू कराने के लिए प्रतिबद्ध है। उन्होंने कहा कि चौपालों में उपस्थित लोगों को बताया गया कि एस आई आर में अगर किसी का वोट बनने से रह गया है तो वह 6 फरवरी तक वह अपना वोट

बनवा सकता है। जिला कांग्रेस उपाध्यक्ष एवं मनरेगा बचाओ प्रभारी सुनीता सिंह ने कहा मनरेगा कानून में किए गए बदलाव गरीब विरोधी हैं। पूर्व प्रदेश सचिव जितेंद्र कश्यप ने कहा कि कांग्रेस द्वारा लाई गई मनरेगा योजना एक ऐसी योजना थी जिससे कि हर गरीब परिवार का जीवन यापन की सुलभता थी परंतु अब जो इस कानून में बदलाव किया जा रहा है उसमें निश्चित रूप से गरीब मजदूर का हक छीनने की योजना है।

कार्यक्रमों का संचालन महासचिव इगलास हुसैन द्वारा किया गया। इस मौके पर शशांक राठौर विपिन मिश्रा, चंद्रपाल कश्यप सोनपाल वर्मा अली मोहम्मद असगर बली मोहम्मद सुनील शाक्य महेंद्र शाक्य, राजीव आदि मौजूद रहे।

## जानलेवा हमले के दो आरोपियों को पुलिस ने किया गिरफ्तार



अवधनामा संवाददाता

**बदायूं।** थाना जरीफनगर पुलिस द्वारा जानलेवा हमले के दो आरोपियों को गिरफ्तार कर जेल भेजा गया है। पुलिस के अनुसार वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक डॉ बृजेश कुमार सिंह के निर्देशन में फ़ाइल पर अंकुश की दृष्टि से चलाए जा रहे हैं अभियान के तहत बृहस्पतिवार को थाना जरीफनगर पुलिस द्वारा जानलेवा हमला करने वाले दो वांछित अभियुक्तों को गिरफ्तार किया गया है। पुलिस ने गिरफ्तार अभियुक्तों के नाम मोहसिन व समीर पुत्रगण मोहम्मद नबी निवासी कस्बा देहावाँ बताए हैं पुलिस को इनके कब्जे से चकू आदि बरामद हुआ है।

## मकर संक्रान्ति पर, पूर्व मंत्री तथा पालिकाध्यक्ष ने कराया खिचड़ी भोज

### जरूरतमंदों को वितरित किए कंबल

अवधनामा संवाददाता

**बदायूं।** मकर संक्रान्ति के अवसर पर सदर नगर पालिका प्रांगण में पूर्व मंत्री तथा पालिका अध्यक्ष के संयुक्त नेतृत्व में समरसता भोज एवं कंबल वितरण कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

मकर संक्रान्ति पर वृहस्पतिवार को पालिका प्रांगण में पूर्व मंत्री आबिद रजा एवं उनकी धर्मपत्नी पालिकाध्यक्ष फात्मा रजा द्वारा खिचड़ी भोज एवं कंबल वितरण कार्यक्रम आयोजित किया गया था। कार्यक्रम में सभी वर्गों के लोगों ने एक साथ बैठकर भोजन किया गया। जिसमें साफतौर पर आपसी भाईचारा और सौहार्द देखने को मिला। इस दौरान जरूरतमंद लोगों को कंबल भी वितरित किए गए। कार्यक्रम में अपने विचार व्यक्त करते हुए पूर्व

मंत्री आबिद रजा ने कहा कि मकर संक्रान्ति जैसे पर्व पर खिचड़ी भोज और जरूरतमंदों को कंबल वितरण करना सबसे



बड़ा पुण्य का कार्य है। उन्होंने कहा कि खिचड़ी भोज के माध्यम से समाज में व्याप्त ऊंच-नीच और छुआछूत जैसी कुरीतियों को समाप्त करने का संदेश दिया जाता है। उन्होंने जोर देते हुए कहा कि जब उन्मत्त के सभी वर्ग एकजुट होंगे, तभी देश प्रगति के पथ पर

आगे बढ़ेगा। पालिकाध्यक्ष फात्मा रजा ने कहा कि कड़के की ठंड में गरीब, असहाय और जरूरतमंद लोगों की सहायता

करना समाज की सामूहिक जिम्मेदारी है। उन्होंने समाजसेवियों और सक्षम नागरिकों से आगे आकर सेवा कार्यों में सहयोग करने की अपील की। समरसता भोज में बड़ी संख्या में लोगों की सहभागिता रही। वक्ताओं ने कहा कि ऐसे आयोजन समाज को एकता के सूत्र में बांधने का कार्य करते हैं और जाति-भेद व सामाजिक कुरीतियों को दूर करने में सहायक होते हैं।

इस अवसर पर सभासद अनवर खां, ग्रीश शुक्ला, रवि कुमार, नवैद, प्रेमलता सिंह, मनोज कश्यप, श्याम बाबू साहू, मनोज चन्देल, श्याम पाल, ममता, कमाल उद्दीन, जया साहू, भूरे पीर, एडवोकेट सीएल गौतम, सलमान, कार्यालय अधीक्षक सूर्य प्रकाश स्वसेना, कर निर्धारण अधिकारी चन्द्र भूषण सिंह, राजेन्द्र सिंह, लवी सिंह, केशव गंगवार, परवेज, लिपिक सचिन स्वसेना, नवैद इकबाल गनि, विकी, साहिर, मुशाहिद, सुरेंद्र, आसिफ खां, जीशान, जितेंद्र, मनोज, राकेश सोनकर, मनोज सोनकर, गजेन्द्र, इमरान, परवेज इकबाल आदि मौजूद रहे।

## कश्यप समाज के लोगों ने मेरठ में कश्यप समाज के युवक की हत्या के विरोध में प्रदर्शन किया

अवधनामा संवाददाता

**सहारनपुर।** मेरठ में कश्यप समाज के एक युवक की नृशंस हत्या के मामले को लेकर समाज में काफी आक्रोश है। सोनू कश्यप की हत्या के विरोध में भारतीय कश्यप विकास मंच उत्तर प्रदेश के बनेर तले कश्यप समाज के लोगों ने जमकर प्रदर्शन किया व मांगो को लेकर महामहिम राज्यपाल को संबोधित एक ज्ञापन जिलाधिकारी को सौंपा। ज्ञापन में मांग की गई कि सोनू कश्यप की हत्या की सीबीआई जांच हो व आरोपियों को जल्द गिरफ्तार किया जाये। जिलाधिकारी को दिष्ट ज्ञापन में आरोप लगाते हुए बताया गया कि मेरठ की तहसील सरधम क्षेत्र के ग्राम ज्वालागढ़ में कश्यप समाज के युवक सोनू उर्फ राजू कश्यप 27 वर्ष को पहले जबरन शराब पिलाई गई, फिर उसके पास मौजूद लगभग 80,000 रुपये लूट लिए गए और मार-पीटकर जिंदा जलाकर हत्या कर दी गयी, यह

सिर्फ हत्या नहीं, बल्कि मानवता को शर्मसार करने वाला जघन्य अपराध है। यह घटना दिनांक 5 जनवरी 2026 को हुई। आरोप है कि इस घटना में पुलिस द्वारा मात्र एक अपराधी की गिरफ्तारी करके लीपापोती करने का काम किया है क्योंकि परिवार का कहना है कि इस घटना में पांच लोग और शामिल थे सभी आरोपियों की गिरफ्तारी न होना कानून-व्यवस्था पर गंभीर खाल खड़े करता है। सोनू कश्यप के परिवार में विधवा वी बीमार है एक बड़ा भाई टीवी का बीमार है एक बड़ी बहन जिसकी अभी शादी नहीं हुई परिवार मृतक सोनू कश्यप पर निर्भर था और कोई कमाने वाला नहीं है। हम इस हृदयविदारक घटना पर गहरा दुःख व्यक्त करते हैं। हम सरकार से मांग करते हैं कि सभी फरार आरोपियों को तत्काल गिरफ्तार किया जाए, मामले की निष्पक्ष एवं तेज जांच कराई जाए। पीछड़े परिवार को सरकारी सुख और न्याय प्रदान किया जाए।



## रामनगरी अयोध्या में नाविकों के लिए विशेष प्रशिक्षण कार्यक्रम का शुभारंभ, डीएम ने किया उद्घाटन

अवधानामा संवाददाता

अयोध्या। रामनगरी अयोध्या में लगातार बढ़ रही पर्यटकों की संख्या और नौकायन (बोटिंग) के प्रति उनकी बढ़ती रुचि को देखते हुए उत्तर प्रदेश पर्यटन विभाग द्वारा पर्यटन से जुड़े हितधारकों, विशेष रूप से नाविकों के लिए विशेष प्रशिक्षण कार्यक्रमों की शुरुआत की गई है। इसी क्रम में नया घाट क्षेत्र के नाविकों के लिए तीन दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन होखत साकेत, अयोध्या धाम रेलवे स्टेशन के निकट किया गया, जिसका उद्घाटन जिलाधिकारी निखिल टीकाराम फुंडे ने किया। उद्घाटन अवसर पर, जिलाधिकारी ने कहा कि इस प्रशिक्षण कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य नाविकों को अयोध्या की समृद्ध सांस्कृतिक एवं ऐतिहासिक विरासत का सशक्त प्रतिनिधि (फ्लैग बेयरर) बनाना है। उन्होंने



बताया कि प्रशिक्षण के माध्यम से नाविकों को डिजिटल भुगतान प्रणाली, डिजिटल धोखाधड़ी से बचाव, स्टोरीटेलिंग जैसी पारंपरिक कला, प्राथमिक उपचार (फर्स्ट एड) एवं सीपीआर जैसी महत्वपूर्ण जानकारियां दी जाएंगी, जिससे वे पर्यटकों को सुरक्षित, सुविधाजनक और बेहतर अनुभव प्रदान कर सकें। कार्यक्रम के दौरान एसडीआरएफ के प्रतिनिधि द्वारा नदी में उत्पन्न होने वाली प्रतिकूल परिस्थितियों से निपटने,

आपातकालीन स्थितियों में सतर्कता बरतने तथा यात्रियों की सुरक्षा सुनिश्चित करने से संबंधित महत्वपूर्ण व्यावहारिक सुझाव भी दिए गए। इस अवसर पर उप निदेशक (अयोध्या/देवीपाटन मंडल) बजरपाल सिंह, मान्यवर काशीराम इंस्टीट्यूट ऑफ टूरिज्म मैनेजमेंट के सहायक प्राध्यापक सुधाया गुप्ता तथा एसडीआरएफ के सब-इंस्पेक्टर निखिल कुमार उपस्थित रहे। यह तीन दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम मान्यवर

काशीराम इंस्टीट्यूट ऑफ टूरिज्म मैनेजमेंट, लखनऊ द्वारा संचालित किया जा रहा है। कार्यक्रम के सफल आयोजन में होटल साकेत, अयोध्या के जनरल मैनेजर रविकांत एवं समन्वय में सहयोग देने वाले अभिजीत कटियार, रिसर्च स्कॉलर एवं सी.एम. टूरिज्म फेलो - अयोध्या का विशेष योगदान रहा, जिनके उत्कृष्ट प्रबंधन और सक्रिय सहयोग से कार्यक्रम सुचारु रूप से संपन्न हो रहा है।

प्रशिक्षण कार्यक्रम के सफल समापन के पश्चात प्रतिभागी नाविकों को पहचान पत्र प्रदान किए जाएंगे, जिससे उनकी पहचान एक प्रशिक्षित और विश्वसनीय नाविक के रूप में स्थापित होगी तथा सरकार के प्रति उनका विश्वास और अधिक सुदृढ़ होगा। यह पहल नाविकों के जीवन में सकारात्मक एवं दीर्घकालिक परिवर्तन लाने में सहायक सिद्ध होगी।

## शादी से पहले युवती को जबरन ले जाकर किया गायब

अयोध्या। (अवधानामा संवाददाता)

बाबा का बाजार थाना क्षेत्र के ग्राम लोहटी सरैया निवासी सत्य प्रकाश मिश्रा ने अपनी पुत्री को जबरन ले जाकर गायब करने, मारपीट करने और जान से मारने की धमकी देने का गंभीर आरोप लगाया है। पीड़ित के अनुसार उनकी पुत्री की शादी 19 जनवरी 2026 को तय थी। सत्य प्रकाश मिश्रा ने बताया कि 24 नवंबर 2025 को अयोध्या के ब्रह्मबाबा इलाहाबाद बाईपास पर दिखाई की रस्म के बाद दिनेश मिश्रा, उनकी पत्नी सुनीता मिश्रा, पुत्री शिखा मिश्रा निवासी ग्राम दसौली थाना पूरकलंदर तथा पिंढू मिश्रा निवासी पिण्डवा मुसाफिरखाना, अमेठी ने दबाव बनाकर उनकी पुत्री को अपने घर ले गए। आरोप है कि 10 जनवरी 2026 की रात युवती को उसकी मर्जी के खिलाफ चार पहिया वाहन से कहीं भेज दिया गया।

## पूर्व मंत्री तेज नारायण पांडेय पवन ने सांसद डिंपल यादव का जन्मदिन धूमधाम से मनाया, केक काटकर किया कंबल वितरण

अवधानामा संवाददाता

अयोध्या। समाजवादी पार्टी के वरिष्ठ नेता एवं पूर्व मंत्री तेज नारायण पांडेय पवन ने मैनपुरी की सांसद एवं पूर्व मुख्यमंत्री अखिलेश यादव की धर्मपत्नी डिंपल यादव का जन्मदिन अपने आवास कृष्णापुर में बड़े ही धूमधाम से मनाया। इस अवसर पर उन्होंने केक काटा तथा महिलाओं को कंबल वितरित कर सांसद डिंपल यादव के दीर्घायु होने की कामना की। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए पूर्व मंत्री तेज नारायण पांडेय पवन ने कहा कि आज भाजपा शासन में बहन-बेटियों और महिलाओं का उपीड़न बढ़ा है। उन्होंने कहा कि अखिलेश यादव की सरकार ने बहन-बेटियों के उत्थान के लिए कन्या विद्या धन जैसी महत्वपूर्ण योजना शुरू की थी, लेकिन भाजपा सरकार में ऐसी जनकल्याणकारी योजनाएं बंद कर दी गई हैं। उन्होंने आगे कहा कि वर्तमान समय में प्रदेश का किसान, नौजवान और व्यापारी सभी परेशान



हैं। नौकरियां समाप्त हो चुकी हैं और महंगाई चरम पर है। प्रदेश की जनता एक बार फिर अखिलेश यादव को मुख्यमंत्री बनाने के लिए आतुर है। उन्होंने 2027 के विधानसभा चुनाव में अखिलेश यादव के नेतृत्व में समाजवादी सरकार बनाने का आह्वान किया। इस अवसर पर उपस्थित सभी लोगों ने एक स्वर में प्रदेश में पुनः समाजवादी पार्टी की सरकार बनाने का संकल्प लिया, जिससे प्रदेश में अमन-चैन, खुशहाली और तरक्की लौट सके। महानगर प्रवक्ता राकेश यादव एडवोकेट ने बताया कि कार्यक्रम में नि. जिला अध्यक्ष पारसनाथ यादव, प्रवक्ता राकेश यादव एडवोकेट, विधानसभा अध्यक्ष रश्मि राम यादव,

नि. महासचिव गोपीनाथ वर्मा, पूर्व प्रधान गयादी यादव, प्रधान राजेश कोरी, अली सईद अहमद, शमशेर यादव, ब्लॉक अध्यक्ष तरजीत गोड़, वंशराज चौरसिया, राजेश यादव, प्रमोद मिश्रा, धनश्याम मिश्रा, पवन तिवारी, रामशंकर वर्मा, रामशंकर तिवारी, चैतराम यादव, सुखदेव यादव, अनिल तिवारी, शादाब खान, नूर बाबू, बबलू पांडे, जयराम मिश्रा, मुंशी वर्मा, सुबेदार यादव, राजेश वर्मा, राकेश तिवारी, पंकज शर्मा, बलराम पांडे, हनुमान पांडे, प्रेम पांडे, चंद्रप्रकाश तिवारी, रघुनाथ वर्मा, आसाराम निषाद, चंद्रप्रकाश निषाद सहित बड़ी संख्या में समाजवादी पार्टी के कार्यकर्ता एवं पदाधिकारी उपस्थित रहे।

## सीमा पर 270 लीटर अवैध शराब के साथ दो बाइक जप्त

### तस्कर बाइक छोड़कर नेपाल की तरफ फरार



अवधानामा संवाददाता

निचलौल (महाराजगंज)। नेपाल से भारतीय क्षेत्र में अवैध शराब तस्करी की सूचना पर आबकारी विभाग और एसएसबी की संयुक्त टीम ने बड़ी कार्रवाई करते हुए 270 लीटर नेपाली शराब बरामद की है। तस्कर बाइक छोड़कर नेपाल सीमा में भागने में सफल रहे। आबकारी

निरीक्षक वैभव कुमार यादव ने बताया कि विभाग को गुरुवार की भोर में नेपाल से शराब तस्करी की सूचना मिली थी। इसके बाद एसएसबी निरीक्षक सामान्य सर्वेश यादव (झुलनीपुर) ने सशस्त्र सीमा बल (एसएसबी) के जवानों के साथ टीम गठित कर बहुआर गांव के पास सीमा स्तंभ 500 पर विशेष नाका लगाया। सुबह करीब 04-45 बजे दो व्यक्ति

दो मोटरसाइकिल से कच्चे रास्ते भारत में प्रवेश करते दिखे। टीम ने रोकने का प्रयास किया तो दोनों बाइक छोड़कर नेपाल की ओर भाग गए। तलाशी में प्रत्येक बाइक पर तीन-तीन बोेरियों में अवैध शराब मिली। बोेरियां खोलने पर कुल 30 पेटी में 900 शीशी नेपाली शराब (270 लीटर) बरामद हुई। बरामद शराब और दोनों मोटरसाइकिल को मौके पर सील कर कब्जे में ले लिया गया। जांच में एक बाइक महाराजगंज और दूसरी कुशीनगर जिले की पाई गई। वाहन मालिकों की पहचान के लिए संबंधित आरटीओ को पत्र भेजा जा रहा है। इस मामले में अज्ञात तस्करों के खिलाफ आबकारी अधिनियम के तहत कार्रवाई की जा रही है।

## भाकियू टिकैत ने 28 किसानों ने मह रक्तदान किया



अवधानामा संवाददाता

बाराबंकी। (अवधानामा संवाददाता) भारतीय किसान यूनियन टिकैत द्वारा सामाजिक कार्यों की श्रृंखला में मंगलवार को जिलाध्यक्ष हौसिला प्रसाद वर्मा की अगुवाई व प्रभारी रक्तकोष डॉ गोवर्धन सिंह की देखरेख में जिला अस्पताल के ब्लड बैंक में रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। इस आयोजन का उद्देश्य न केवल रक्तदान जैसे जीवनदायी कार्य को

मोहित कुमार, दीपक पटेल, सोरभ शर्मा, जितेश, राजकुमार, धर्मराज गुप्ता, अभय मिश्रा, सुभाष यादव, अभिलाष कुमार, राजकुमार रावत, अरुण प्रकाश, मो तारिक, मुकेश कुमार आदि शामिल रहे। भाकियू पदाधिकारियों ने बताया कि यह शिविर संगठन के सामाजिक सरोकारों के तहत आयोजित किया गया था और भविष्य में भी इस तरह के जनहितकारी कार्य लगातार किए जाते रहेंगे। किसानों में शिविर को लेकर खासा उत्साह देखने को मिला और उन्होंने इसे सेवा का एक महत्वपूर्ण माध्यम बताया।

इस अवसर पर भाकियू के प्रदेश उपाध्यक्ष राम किशोर पटेल, मण्डल अध्यक्ष अनुपम वर्मा, डॉ हरिओम, जिला संरक्षक उत्तम वर्मा, मीडिया प्रभारी सतीश वर्मा रिन्कू, ओम प्रकाश वर्मा, शिव नारायण सिंह, रामानंद वर्मा, प्रमोद कुमार, राजेश वर्मा सहित चिकित्सकगण भी उपस्थित रहे।

## मकर संक्रांति पर खिचड़ी भोज का हुआ आयोजन

अयोध्या। (अवधानामा संवाददाता) जय मां सिद्धदायी दुर्गापूजा मण्डल शोलहपुरी के तत्वाधान में मकर संक्रांति के पावन पर्व पर गुरुवार को खिचड़ी भोज का आयोजन किया गया। इस अवसर पर अध्यक्ष नीलम शर्मा की देखरेख में आयोजित खिचड़ी भोज में भारी संख्या में श्रद्धालुओं ने प्रसाद के रूप में खिचड़ी ग्रहण किया। इस मौके पर दुर्गापूजा मंडप के अजीत सिंह, राजू श्रीवास्तव, शोभित श्रीवास्तव, चन्द्र प्रकाश शर्मा, मनोज मेहरोत्रा, मदन जायसवाल, राकेश वैद, वेद सिंह कमल, नफीस उर्फ पप्पू, पलावर नकवी, विशाल वैद, रघुनाथ यादव, इंद्र मोहनवी, मोनु शर्मा व अरविन्द पाल मौजूद रहे। वहीं श्री देवी दुर्गाश्री मंदिर हमदांनी कोठी पर मकर संक्रांति के मौके पर अध्यक्ष रोहित सिंह व पुजारी संजय सिंह की अगुवाई में खिचड़ी भोज का आयोजन किया गया।

## जरूरत मंदों के दर्द पर कर्तव्य वीरों का मरहम ब्रह्मचारी आश्रम में समाजसेवी समीर सिंह ने बांटे कम्बल किया खिचड़ी भोज



अवधानामा संवाददाता

बाराबंकी। कर्तव्य वीरों ने जब सोचा तो उसे करके दिखाया उंड के मौसम में जब बुजुर्गों के कन्धों पर स्नेह से कम्बल पड़े तो उनके मुख से बरबस ही आशीर्वाद निकल पड़ा...जुग जुग जियो बेटा। स्थानीय राजकमल रोड के ब्रह्मचारी आश्रम में प्रधान व प्रसिद्ध समाजसेवी समीर सिंह ने प्रति वर्ष की भांति इस वर्ष भी मकरसंक्रांति के अवसर पर खिचड़ी भोज के साथ जरूरत

मंदों को कम्बल भेंट किया। मंदिर में पूजा-अर्चना के बाद विधिवत् खिचड़ी भोज का आयोजन हुआ। पूर्वाह्न करीब 11 बजे से शुरुआत हुए इस भोज का समायन देर शाम तक चलता रहा। समीर सिंह ने इस बीच जरूरतमंदों को करीब डेढ़ सौ कम्बल का वितरण किया। बिना किसी सरकारी सहयोग के यह अपने आप में अलग कार्यक्रम रहा। जहां एक ही पंक्ति में गुरीब और अमीर व सभी वर्गों के लोगो ने बैठकर खिचड़ी, दही पाण्ड,

चटनी और आचार के साथ साथ तिल के लड्डू का प्रसाद ग्रहण किया। समाजसेवी व प्रधान समीर सिंह का कहना है इस तरह के कार्यक्रम सामाजिक समरसता को बढ़ावा देते हैं। इससे लोगों को एक दूसरों के करीब आने और समझने का मौका मिलता है। उन्होंने बताया मकरसंक्रांति के दिन वह प्रतिवर्ष इस सहभोज कार्यक्रम को बीते पच्चीस वर्षों के कराते आ रहे हैं। इस कार्यक्रम में वह जरूरतमंदों को कम्बल भी वितरित करते हैं। उनका कहना है असमानता के भेद को मिटाने के लिए इस तरह के कार्यक्रम समय समय पर होते रहना चाहिए। कार्यक्रम में प्रमुख रूप से मृत्युंजय शर्मा, विनय सिंह, मनीष सिंह, विजय शुक्ला, दिनेश, अजय भाई, विजय बाबा राम चन्द्र सहित सैकड़ों की संख्या में लोग मौजूद रहे।

## राजू यादव ने डिंपल के जन्मदिन पर संत महात्माओं को अंगवस्त्र भेंट किया



अवधानामा संवाददाता

बाराबंकी। पंचायत देवों में बाबा लाला दास कुटी (श्री वृन्दावन आश्रम) में समाजवादी पार्टी की सांसद डिंपल यादव (सांसद, मैनपुरी) के जन्मोत्सव पर आयोजित जन्मोत्सव कार्यक्रम में पूर्व सदस्य विधान परिषद राजेश यादव राजू द्वारा सपा सांसद डिंपल यादव के जन्मदिन का केक काटकर सभी का मुंह मीठा करते हुए संत-महात्माओं को कंबल अंगवस्त्र एवं दक्षिणा भेंट कर डिंपल यादव जी को स्वास्थ्य दीर्घायु होने का आशीर्वाद प्रदान करने का निवेदन करते हुए कहा श्रीमती डिंपल यादव जी समाजवादी पार्टी की मजबूत स्तंभ हैं, जिन्होंने

महिलाओं के सशक्तिकरण, ग्रामीण विकास एवं जनसेवा के क्षेत्र में निरंतर करती रहती हैं जो इनके सादगीपूर्ण व्यक्तित्व को दर्शाता है आज हम समाजवादी पार्टी के कार्यकर्ता पदाधिकारी श्रीमती डिंपल यादव जी को जन्मदिन की शुभकामनाएं बधाई देते हुए उनके उत्तम स्वास्थ्य की कामना करता है। इस मौके पर ज्ञान सिंह, यादव प्रदीप यादव बिंदा, सरबजित यादव, अशोक प्रधान, सहजयाम, वीरेंद्र कुमार, रामकिशोर, आशीष आदि पदाधिकारी कार्यकर्ताओं ने श्रीमती डिंपल यादव जी के जन्मदिन की बधाई शुभकामनाएं प्रेषित करते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य एवं उत्तम स्वास्थ्य की कामना की।

## मकर संक्रांति पर किसानों संग खुशियाँ साझा



अवधानामा संवाददाता

सिसवा बाजार (महाराजगंज)। मकर संक्रांति के पावन अवसर पर आईपीएल फाउंडेशन के सौजन्य से सिसवा चीनी मिल द्वारा गन्ना यार्ड परिसर में खिचड़ी भोज का आयोजन किया गया। बड़ी संख्या में उपस्थित किसानों व मजदूरों ने प्रसाद ग्रहण कर पर्व की खुशियाँ

साझा कीं। इस अवसर पर इकाई प्रमुख संदीप पंवार, विभागाध्यक्ष गन्ना धीरज सिंह, विभागाध्यक्ष उत्पादन राजकुमार तथा विभागाध्यक्ष यांत्रिक लोकेश दीक्षित ने किसानों को उंड से बचाव हेतु कंबल वितरित किए। साथ ही नववर्ष की डायरी, कैलेंडर, पेन एवं आईपीएल बैग भेंट कर किसानों को उत्साह बढ़ाया गया।

## मकर संक्रांति पर चौक में प्रशासनिक व्यवस्थाएं रहीं चाक-चौबंद, डीएम और एसपी ने भी की पूजा-अर्चना



अवधानामा संवाददाता

महाराजगंज। मकर संक्रांति के पावन अवसर पर चौक स्थित बाबा गोरक्षनाथ मंदिर में खिचड़ी चढ़ाने के लिए श्रद्धालुओं की भारी भीड़ उमड़ पड़ी। नेपाल सहित महाराजगंज जनपद के विभिन्न क्षेत्रों से हजारों श्रद्धालु तड़के सुबह करीब 5 बजे से ही मंदिर परिसर और चौक क्षेत्र में पहुंचने लगे। श्रद्धा और आस्था के इस महापर्व पर

पूर क्षेत्र भक्तिमय माहौल में डूबा रहा। श्रद्धालुओं की सुविधा, सुरक्षा एवं सुचारु व्यवस्था बनाए रखने के लिए जिला प्रशासन द्वारा व्यापक इंतजाम किए गए थे। चौक क्षेत्र में खोया-पाया केंद्र, नगर पंचायत का कैम्प कार्यालय, पुलिस सहायता केंद्र, नियंत्रण कक्ष (कंट्रोल रूम) तथा प्रशासनिक कक्ष की स्थापना की गई थी, जिससे किसी भी आपात स्थिति या समस्या का त्वरित समाधान किया जा सके।



सामाजिक जागरूकता को लेकर बाल विवाह रोकथाम संबंधी जागरूकता कैम्प भी लगाया गया, जहां लोगों को कानून एवं इसके दुष्परिणामों की जानकारी दी गई। वहीं श्रद्धालुओं के स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए आयुष्य कैम्प के माध्यम से लोगों की निशुल्क स्वास्थ्य जांच की गई तथा दवाओं का वितरण भी किया गया। भीड़ प्रबंधन को सुचारु बनाए रखने और श्रद्धालुओं को खिचड़ी चढ़ाने में किसी

प्रकार की अनुसुविधा न हो, इसके लिए एनसीसी के छात्रों की मदद परिसर में तैनाती की गई थी। एनसीसी के छात्रों ने श्रद्धालुओं को कताबद्ध कराने और मार्गदर्शन देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। मंदिर परिसर एवं आसपास के क्षेत्रों में पुलिस बल की जाह-जाह तैनाती रही। पुलिस-प्रशासन की सतर्कता और समन्वय के चलते मकर संक्रांति का पर्व शांतिपूर्ण, सुरक्षित और व्यवस्थित ढंग से संपन्न हुआ।

## पुलिस ने मुखबधिर व मंदबुद्धि बालक को परिजनों से मिलवाया



महाराजगंज। (अवधानामा संवाददाता) थाना कोठीभार पुलिस ने मानवीय संवेदनशीलता का परिचय देते हुए एक मुखबधिर एवं मंदबुद्धि बालक को सुरक्षित उसके परिजनों से मिलवाकर सराहनीय कार्य किया है। प्राप्त जानकारी के अनुसार उक्त बालक अपने घर से भटककर लावारिस अवस्था में क्षेत्र में इधर-उधर घूम रहा था। स्थानीय लोगों से सूचना मिलने पर कोठीभार पुलिस टीम ने तत्परता दिखाते हुए बालक को सुरक्षित अपने संरक्षण में लिया। पुलिस द्वारा बालक से संवाद स्थापित करने का हर संभव प्रयास किया गया। प्रारंभिक पृष्ठताछ और उपलब्ध संकेतों के आधार पर उसकी पहचान से जुड़ी जानकारी जुटाई गई, जिससे पता चला कि बालक जनपद कुशीनगर का निवासी है। इसके बाद पुलिस ने विभिन्न माध्यमों से बालक के परिजनों का पता लगाकर उनसे संपर्क किया। सूचना मिलने पर परिजन थाना कोठीभार पहुंचे, जहां पुलिस ने बालक को संकूलित उनके सुपुर्द कर दिया। अपने बच्चे को सुरक्षित पाकर परिजनों की आंखें नम हो गईं और उन्होंने पुलिस की इस मानवीय पहल के लिए हृदय से आभार व्यक्त किया।

## डीएम और एसपी ने भी अर्पित किया खिचड़ी



मकर संक्रांति के अवसर पर जिलाधिकारी एवं पुलिस अधीक्षक ने भी चौक स्थित बाबा गोरक्षनाथ मंदिर पहुंचकर विधिवत पूजा-अर्चना की और बाबा को खिचड़ी अर्पित की। अधिकारियों ने जिले की सुख-शांति, समृद्धि और नागरिकों के कल्याण की कामना की। इस अवसर पर जिलाधिकारी ने कहा कि ऐसे धार्मिक एवं सांस्कृतिक पर्व समाज में आपसी सौहार्द, एकता और सकारात्मक ऊर्जा का संचार करते हैं। उन्होंने श्रद्धालुओं से प्रशासनिक दिशा-निर्देशों का पालन करने और स्वच्छता व व्यवस्था बनाए रखने में सहयोग करने की अपील की।









# अनचाही प्रेगनेंसी से बचना है, पीरियड साइकल ट्रेक करना है ये सही तरीका



हर महीने होने वाली पीरियड साइकल के दौरान महिलाओं के शरीर में कई तरह के बदलाव होते हैं। पीरियड क्रैप्स के अलावा वॉर्मिंग, ब्लोटिंग और थकान शरीर को कई तरह से प्रभावित करती है। ऐसे में अगर आप अपनी पीरियड साइकल को ट्रेक

करती हैं, तो इस तरह की अनियमितताओं से बची रह सकती हैं। वहीं इस दौरान शरीर को हेल्दी और एक्टिव रखने के लिए लो ग्लाइसिंडेक्स का भी प्रयोग करते हैं, जिससे कि वह इन खास दिनों में अपनी उचित देखभाल कर पाएँ।

पीरियड साइकल ट्रेक करने से आप अनचाही प्रेगनेंसी से भी बच सकती हैं। ऐसे में आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको बताते जा रहे हैं कि आप किस तरह से अपनी मंथली साइकल ट्रेक कर सकती हैं। पीरियड की लेंथ आपकी प्रेगनेंसी को कई तरह

से प्रभावित कर सकता है। सामान्य रूप से पीरियड साइकल की लेंथ 21 से 35 दिनों के अंदर मानी जाती है। इसमें महिलाओं को 3 से 7 दिनों तक ब्लोटिंग से गुजरना पड़ता है। अगर आप अपनी पीरियड साइकल को ट्रेक करते हैं, तो आपको ओव्यूलेशन साइकल की जानकारी मिल जाती है। ओव्यूलेशन साइकल उस प्रोसेस को कहते हैं, जब एग्स फर्टाइल होकर ओवरी में रिलीज होते हैं। इसके बाद अंडे फेलोपियन ट्यूब में जाते हैं।

पीरियड साइकल के दौरान होने वाले ब्लड फ्लो का ख्याल रखना जरूरी है। इससे आप स्टेन्स की समस्या से बची रह सकती हैं। वहीं इस बात को भी ट्रेक करें कि आपको पीरियड के दौरान किन दिनों में ज्यादा ब्लोटिंग होती है। वह कौन से दिन होते हैं, जब आप क्लॉटिंग से होकर गुजरते हैं। पीरियड के दौरान अगर आपको भी दर्द और

पेटन महसूस होती है, तो इस बात का ख्याल रखें कि आपको कितना एंडोन और दर्द होता है। अधिकतर महिलाओं को पहले और दूसरे दिन ज्यादा और फिर बाद में हल्के क्रैप्स का अनुभव होता है। लेकिन अगर आपको पीरियड के दौरान क्रैप्स ज्यादा होते हैं, जिस वजह से आपकी डेली रूटीन डिस्टर्ब होती है, तो आपको डॉक्टर से बात करनी चाहिए। यह असामान्य दर्द PCOD जैसी समस्याओं का संकेत हो सकता है। कई बार आपका खानपान और लाइफस्टाइल भी इसके लिए जिम्मेदार हो सकती है।

बता दें कि सामान्य पीरियड साइकल की लेंथ 28 दिन की मानी जाती है। यह आमतौर पर 21 दिन से लेकर 35 दिनों के भीतर रहती है।

पीरियड कम से कम 21 दिन और ज्यादा से ज्यादा 40 दिनों तक आ सकता है। लेकिन अगर आपको पीरियड साइकल बार-

बार डिस्टर्ब हो रही है, या फिर 2 सप्ताह से ज्यादा डिले हो रहा है। तो आपको डॉक्टर के पास जाना चाहिए। साथ ही इस बात का भी ध्यान रखें कि आपकी पीरियड साइकल कितने दिनों तक चलती है। इसकी जानकारी रखने से आप अपने ओव्यूलेशन साइकल को आसानी से ट्रेक कर सकते हैं। ऐसे में आपको प्रेगनेंसी प्लान करने में आसानी होगी।

प्री. मेंस्ट्रुअल सिंड्रोम में महिलाओं को मूड स्विंग्स झेलने पड़ते हैं। उदास हो जाना, बात-बात पर रोना और एकांत में रहना इसके प्राथमिक लक्षण हैं। इसके साथ ही महिलाओं की एपिटाइट और स्लीप साइकल भी प्रभावित होने लगता है। पीरियड्स के दौरान महिलाओं को मूड स्विंग्स होते हैं। जिस कारण महिलाओं में थकान, चिड़चिड़ापन और तनाव की समस्या बढ़ने लगती है। इसलिए अपने इमोशनल हेल्थ को मजबूत बनाए रखने के लिए शरीर को एक्टिव रखें।

## कोलेस्ट्रॉल नॉर्मल वालों को भी सर्दियों में हार्ट अटैक का खतरा



यह एक आम धारणा है कि सिर्फ हाई कोलेस्ट्रॉल से हार्ट अटैक होता है, लेकिन सर्दियों में सामान्य कोलेस्ट्रॉल वाले लोग भी खतरों में हैं। ठंड के कारण नसें सिकुड़ जाती हैं, ब्लड प्रेशर बढ़ता है और खून गाढ़ हो सकता है, जो दिल के दौर का प्रमुख कारण बनता है।

सर्दियों के मौसम में हार्ट अटैक का खतरा ज्यादा ही बढ़ जाता है। हार्ट अटैक एक ऐसी कंडीशन है, जो दुनियाभर में कई लोगों की मौत का कारण बनती है। खासकर भारत में तेजी से हार्ट अटैक में मामले बढ़ रहे हैं। पहले तो इसका शिकार बुजुर्ग हो रहे थे, लेकिन अब युवाओं में हार्ट अटैक का खतरा बढ़ गया है। दरअसल, शरीर में बढ़ती कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को हार्ट अटैक का कारण माना जाता है, हालांकि क्या आप जानते हैं कि शरीर में कोलेस्ट्रॉल लेवल सही होने पर भी हार्ट अटैक का शिकार हो सकते हैं। इस आर्टिकल में हम आपको बताएंगे कि कोलेस्ट्रॉल की मात्रा कम होने पर भी हार्ट अटैक का खतरा कैसे बढ़ जाता है और इससे कैसे बचाव करें।

आमतौर पर देखने को मिलता है कि कम एलडीएल लेवल यानी लो कोलेस्ट्रॉल वाले लोगों में हार्ट अटैक का खतरा कम देखने को मिलता है, हालांकि, करीब आधे दिल के दौर उल लोगों में होते हैं, जिनका कोलेस्ट्रॉल स्तर सामान्य होता है। ऐसा इसलिए किसी व्यक्ति में कई अन्य स्थितियां भी हो सकती हैं, जो जोखिम को बढ़ा सकती हैं।

वहीं, स्मॉकिंग, डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर, मोटापा और फिजिकल एक्टिविटी की कमी हैं। इसके अलावा अन्य संभावित कारणों में स्मॉकिंग इफेक्ट और वायु प्रदूषण भी शामिल है। इसके अतिरिक्त, ऐसे जेनेटिक और लाइफस्टाइल से जुड़े फैक्टर भी इसमें शामिल हो सकते हैं, जिनमें हम पूरी तरह से नहीं समझते हैं।

ठंड के मौसम में हार्ट अटैक के मामलों में बढ़ोतरी अक्सर देखी जाती है। कई वैज्ञानिक अध्ययनों, रिसर्च और स्वास्थ्य विशेषज्ञों के अनुसार ठंडी हवाएं और कम होता तापमान दिल से जुड़ी समस्याओं का खतरा बढ़ा देता है। साल 2024 में अमेरिकन कॉलेज ऑफ कार्डियोलॉजी की प्रमुख जर्नल *दृष्टि* में प्रकाशित एक अध्ययन में बताया गया कि ठंड के संपर्क में आने के तुरंत बाद नहीं, बल्कि 2 से 6 दिनों के भीतर हार्ट अटैक का जोखिम सबसे अधिक होता है। सर्दियों में हमारा शरीर खुद को गर्म रखने की कोशिश करता है। इस प्रोसेस में शरीर में मौजूद ब्लड वेसल्स और नसें सिकुड़ने लगती हैं। इससे दिल को खून पंप करने के लिए ज्यादा जोर लगाना पड़ता है, इससे ब्लड प्रेशर बढ़ जाता है और ऑक्सीजन की सप्लाई कम हो सकती है। अक्सर होता है कि सर्दियों में आलस और सुस्ती के कारण लोग फिजिकल एक्टिविटी कम कर देते हैं। ऊपर से इस मौसम में लोग गाजर का हलवा, पारो और पकौड़े जैसे फूड्स का सेवन करते हैं और एक्सरसाइज नहीं करते हैं, इस वजह से शरीर का मेटाबॉलिज्म धीमा हो जाता है, वजन बढ़ता है और नसों में बैड कोलेस्ट्रॉल जमने लगता है। सर्दियों के मौसम में खून के थक्के बनने का खतरा आमतौर पर बढ़ जाता है। ठंड के कारण शरीर में कुछ हार्मोनल और शारीरिक बदलाव होते हैं, जिनसे रक्त गाढ़ होने लगता है और थक्का बनने की संभावना बढ़ती है। यदि ऐसा थक्का हृदय की किसी रक्त नली में अटक जाए, तो नस में रुकावट पैदा हो सकती है, जिससे हार्ट अटैक का जोखिम बढ़ जाता है।

## अब हॉट चॉकलेट नहीं करेगा बीमार



सर्दियों में हॉट चॉकलेट का सेवन अपच और डायबिटीज जैसी समस्याएं पैदा कर सकता है, लेकिन आयुर्वेद के अनुसार इसे बनाने का तरीका बदलकर सेहतमंद बनाया जा सकता है। एक्सपर्ट्स की मानें तो इसमें अदरक, दालचीनी मिलाकर और हल्के दूध का प्रयोग कर इसे स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद बनाया जा सकता है।

सर्दियों के दौरान जब ठंड ज्यादा लगती है, तो ऐसे में लोग हॉट चॉकलेट ड्रिंक का सेवन जरूर करते हैं। विंटर में गर्म दूध, हॉट चॉकलेट और कॉफी सहित कई हॉट ड्रिंक्स को लोग अपनी डाइट में जरूर शामिल करते हैं। इससे न केवल शरीर को अंदर से गर्माहट मिलती है, बल्कि ठंडे मौसम में इनका स्वाद भी खूब पसंद आता है। सबसे ज्यादा लोग सर्दियों में हॉट चॉकलेट का सेवन करते हैं। हेल्थ एक्सपर्ट का कहना है कि हॉट चॉकलेट को बनाते समय अगर आप कुछ खास बातों का ध्यान रखना जरूरी है, ये आपकी सेहत के लिए भी फायदेमंद हो सकता है। यदि आप इसे गलत तरीके से बनाएंगी, तो इससे अपच, थकान और डायबिटीज का बढ़ना जैसी दिक्कतें भी हो सकती हैं। आइए आपको बताते हैं हॉट चॉकलेट बनाते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए।

एक्सपर्ट ने बताया है कि यदि आप सर्दियों में हॉट चॉकलेट पीना चाहते हैं, तो ये इस मौसम के लिए सबसे बेस्ट है। इसकी आप अपनी डाइट का हिस्सा बना सकती हैं, लेकिन आपको कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए ताकि ये आपकी सेहत को नुकसान न पहुंचाए। इस बात को जान लीजिए कि हॉट चॉकलेट एक मिल्क बेस्ड ड्रिंक है और इसे पचाना काफी मुश्किल होता है। इसलिए इसे मिल्क के साथ या भारी खाने के तुरंत बाद न लें।

अक्सर इसे पीने के बाद पेट भारी रहता है या बहुत फूला हुआ लगता है। इसे कम करने के लिए आप हॉट चॉकलेट बनाते समय इसमें अदरक और दालचीनी मिलाएं। अदरक और दालचीनी का तासीर गर्म होती है और यह सर्दियों के मौसम में काफी फायदेमंद है। इसके सेवन से शरीर को गर्माहट मिलेगी, सर्दी-खांसी नहीं होती है और इंफेक्शन से बचाव होता है।

हॉट चॉकलेट के लिए आप हल्का दूध चुनें। फुल क्रीम मिल्क इसके लिए ठीक नहीं है। आप A2 मिल्क या ओट मिल्क का इस्तेमाल कर सकती हैं। इसके ऊपर किसी भी तरह की हैवी क्रीम न डालें।

अगर आप हैवी मिल्क के साथ इसे बनाकर पीने से गैस, अपच और बदहजमी हो सकती है। इसमें शक्कर भी न डालें वरना डायबिटीज का खतरा हो सकता है।

## बंद नाक से हैं परेशान, 10 रुपये का यह घरेलू उपाय देगा तुरंत आराम

अजवाइन में थायमोल नाम का एक शक्तिशाली तेल होता है। इसमें डिकजेस्टेंट और एंटी-बैक्टीरियल गुण पाए जाते हैं। जब आप अजवाइन के पानी की भाप लेते हैं, तो यह गर्म वाष्प नसों और फेफड़ों तक पहुंचकर कफ को पिघला देती है।

सर्दियों के मौसम में ठंडी हवाओं को बढ़ते प्रदूषण की वजह से नाक बंद होना और साइनस की समस्या होना आम परेशानी है। बता दें कि जब नाक के मार्ग में झिल्लों में सूजन आ जाती है और गाढ़ म्यूकस जमा हो जाता है। इस कारण सांस लेने में बहुत समस्या होती है और स्त्रि भारी रहने लगता है। ऐसी दिक्कत होने पर भाप लेना सबसे प्रभावी और सुरक्षित घरेलू उपाय माना जाता है। भाप लेने से श्वसन मार्ग को फ्रीज नमी देता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि सिर्फ 10 रुपये में मिलने वाली अजवाइन इस प्रोसेस के लाभ को दोगुना कर सकती है।

अजवाइन में थायमोल नाम का एक शक्तिशाली तेल होता है। इसमें डिकजेस्टेंट और एंटी-बैक्टीरियल गुण पाए जाते हैं। जब आप अजवाइन के पानी की भाप लेते हैं, तो यह गर्म वाष्प नसों और फेफड़ों तक पहुंचकर कफ को पिघला देती है। यह प्रोसेस न सिर्फ बंद नाक को खोलती है, बल्कि गले में खराश और संक्रमण फैलाने वाले कीटाणुओं को नष्ट करने में भी सहायता करता है।

अजवाइन की भाप लेने के लिए आप गहरे बर्तन में 2-3 गिलास पानी ज्वाल लें। अब इसके एक चम्मच अजवाइन को थोड़ा सा मसलकर डाल दें। गैस बंद करके एक बड़े तौलिये की मदद से इसको ढकें। अब करीब 5-10 मिनट तक नाक और मुंह से गहरी और लंबी सांस लें। वहीं यह भी देखें कि भाप बाहर तो नहीं निकल रही।

हालांकि भाप लेना फायदेमंद है, लेकिन लापरवाही होने से आपका चेहरा भी जल सकता है। इसलिए बर्तन से हमेशा थोड़ी दूरी बनाए रखें, जिससे गर्म पानी की छींटे आपके चेहरे पर न पड़ें। वहीं भाप लेने के दौरान अपनी आंखों को बंद रखें, क्योंकि वाष्प आंखों में जलन पैदा कर सकती है। वहीं छोटे बच्चों को भाप दिलाने के दौरान खास सावधानी बरतें और बिना एक्सपर्ट की सलाह के अस्थमा के मरीजों को बहुत तेज भाप नहीं लेना चाहिए।

जब आप भाप लेते हैं, तो गर्म और नम हवा सीधे नासिका मार्ग में जाती है। यह गर्मी रक्त वाहिकाओं को फैलाने के साथ सूजन को कम करती है। इससे बलमण ढीला होता है और आसानी से बाहर निकल जाता है। वहीं अजवाइन में औषधीय गुण पाए जाते हैं, जो म्यूकस को साफ करने के प्रोसेस को तेज कर देते हैं। जिससे साइनस के दबाव और इससे होने वाले सिरदर्द से फ्रीज राहत मिलती है और सांस लेना भी आसान हो जाता है।

अजवाइन की भाप लेने के अलावा आप रात को सोने के दौरान स्त्रि को थोड़ा ऊंचा रखने के लिए एक्स्ट्रा तकिए का इस्तेमाल कर सकते हैं। वहीं दिन में गुनगुना पानी पिएं और नेजल स्प्रे का इस्तेमाल करें। यह तरीका भी बंद नाक खोलने में मददगार है। यह 10 रुपये का नुस्खा न सिर्फ सस्ता है, बल्कि आपको दवाओं से भी बचाता है। अगर रोजाना 2-3 बार भाप लेने के बाद भी समस्या हो रही है, तो डॉक्टर से संपर्क करें।

## बेस्ट प्रोबायोटिक्स भूल जाओ, बस 10 रुपये में सुधारें अपना पेट स्वास्थ्य, अपनाएं आसान घरेलू नुस्खे



क्या आप जानते हैं कि पेट को हेल्दी रखने के लिए आपको किसी महंगे प्रोबायोटिक की जरूरत नहीं है, बस आपको कुछ सादे और सस्ते फर्मेंटेड फूड्स ही काफी हैं। जो 10 रुपए से कम में आपका पेट फिट रख सकते हैं। ऐसे में आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको तीन आसान फर्मेंटेड फूड के बारे में जानकारी देने जा रहे हैं। यह एक सस्ती, देसी और अस्वादर रेसिपी है। जोकि पेट की सफाई तो करती है, साथ ही यह डाइजेशन को भी बेहतर बनाता है। फर्मेंटेड राइस कांजी बनाने के लिए दो चम्मच पके हुए चावल और दो चम्मच दही को एक गिलास पानी में मिलाना होगा। इसके रातभर ढक्कर रख दें, जिससे कि यह फर्मेंट हो जाए। अब सुबह इसको अच्छे से मसलें या फिर ब्लेंड कर लें। इसके बाद इसमें नमक डालें और चाहे तो

# महिलाओं के लिए रामबाण है यह डिटॉक्स ड्रिंक, पेरिमेनोपाँज में हार्मोन्स रहेंगे



पेरिमेनोपाँज के दौरान होने वाले हार्मोनल असंतुलन और हॉट फ्लैशेज जैसी समस्याओं से राहत के लिए एक्सपर्ट एक खास देसी ड्रिंक पीने की सलाह देते हैं। सौंफ, पुदीना और माका रूट जैसी जड़ों-बूटियों से बनी यह

ड्रिंक न सिर्फ हार्मोन्स को बैलेंस करती है, बल्कि शरीर को डिटॉक्स कर महिलाओं के स्वास्थ्य में सुधार करती है। महिलाओं के जीवन में एक ऐसा भी समय आता है, जब शरीर धीरे-धीरे मेनोपाँज की तरफ

बढ़ने लगता है। इस बदलाव के इस समय को पेरिमेनोपाँज कहा जाता है। इस दौरान महिलाओं के शरीर में कई हार्मोनल बदलाव होते हैं और इसका असर न केवल पीरियड्स, बल्कि शारीरिक और मानसिक सेहत पर भी पड़ता है। खासतौर पर महिलाओं में 40 की उम्र के आस-पास शुरु हो सकता है। इस दौरान शरीर में एट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन हार्मोनल इंबैलेंस हो जाते हैं और पीरियड्स धीरे-धीरे अनियमित होने लगता है। पेरिमेनोपाँज के दौरान महिलाओं के शरीर में कई तरह के बदलाव दिखाई देने लगते हैं। इस समय हॉट फ्लैशेज, रात को अधिक पसीना आना, मूड में

उतार-चढ़ाव, चिड़चिड़ापन, नींद न आना, वजन बढ़ना, लगातार थकान महसूस होना और ध्यान केन्द्रित करने में परेशानी जैसी समस्याएं आम हो जाती हैं। ऐसे में महिलाओं के लिए यह बहुत जरूरी हो जाता है कि वे अपनी सेहत और खासकर खानपान पर विशेष ध्यान दें। इस लेख में हम आपको बताएंगे कि पेरिमेनोपाँज में पीना चाहिए जिससे हार्मोन्स बैलेंस हो और शरीर डिटॉक्स करता है।

लेमन बाम नर्वस सिस्टम को आराम देता है। इसमें एंटी-ऑक्सिडीट और एंटी-इन्फ्लेमेटरी गुण पाए जाते हैं। इसकी मदद से अनिद्रा और बेचैनी को कम करके अच्छी नींद आती है। ये पीरियड के दर्द में भी आराम देता है और डाइजेशन से जुड़ी दिक्कतों जैसे गैस, कब्ज और अपच में भी आराम पहुंचाता है। पुदीने की आराम पहुंचाता है। पुदीने की पत्तियां हॉट फ्लैशेज की समस्या को कम करने में मददगार होती हैं और पाचन तंत्र को मजबूत बनाती हैं। पुदीने में पाया जाने वाला यूजेनॉल तत्व पाचन एंजाइम्स के साथ को बढ़ाने में सहायक होता है, जिससे खाना आसानी से पचता है और पेट से जुड़ी परेशानियां कम होती हैं। सौंफ में फाइटोस्ट्रोजेन होते हैं और ये हार्मोन्स को संतुलित और ये मदद करता है। कम करने में मदद मिल सकती पेरिमेनोपाँज में अपच, गैस, कब्ज

## आयुर्वेद की इन आदतों से इम्यूनिटी बढ़ाएं, सर्दी-जुकाम और बीमारियां दूर रखें



आजकल कम उम्र से ही लोगों को बीपी, पेट की बीमारी, डायबिटीज, तनाव और जोड़ों के दर्द जैसी समस्याओं से घिरे रहते हैं। खासकर सर्दियों के मौसम में सर्दी-जुकाम, खांसी, बुखार और स्किन संबंधी परेशानियां तेजी से बढ़ जाती हैं। हेल्थ एक्सपर्ट की मानें, तो इन बीमारियों के होनी की सबसे बड़ी वजह हमारी बिगड़ती लाइफस्टाइल है। लेकिन आयुर्वेद में स्वस्थ जीवन के लिए सही लाइफस्टाइल फॉलो करना बेहद जरूरी है। सुबह जागने से लेकर रात में सोने तक का ध्यान रखना चाहिए। ऐसे में आज इस आर्टिकल के जरिए आपको उन आयुर्वेदिक आदतों के बारे में बताते जा रहे हैं, जिनका सर्दियों में पालन करने से आप बड़ी से बड़ी बीमारियों से बच सकते हैं।

आयुर्वेद में सुबह जागने का सबसे अच्छा समय ब्रह्म मुहूर्त यानी सुबह 04 से 04:30 बजे माना गया है। लेकिन सूर्योदय से पहले किसी भी हाल में बिस्तर छोड़ दें। नैतिक क्रियाएं करने के बाद धूप निकलने पर योग, हल्का व्यायाम और प्राणायाम आदि करना सर्दियों में बेहद फायदेमंद होता है। ऐसा करने से शरीर में गर्माहट बनी रहती है और रोग प्रतिरोधक क्षमता भी मजबूत होती है। सर्दियों के मौसम में गुनगुने पानी का इस्तेमाल करना चाहिए। आयुर्वेद में नहाने से पहले तिल या फिर सरसों के तेल से मालिश करना लाभकारी माना जाता है। इससे स्किन का रूखापन, जोड़ों के दर्द और थकान से राहत मिलती है। मालिश करने के बाद गुनगुने पानी से नहाने से शरीर तरोताजा महसूस करता है। वहीं सुबह का नाश्ता 08 से 09 बजे के बीच करना चाहिए। सर्दियों में दूध, दलिया, घी लगी रोटी, पोहा, मूंग दाल का चीला और उपमा जैसी गर्म और पौष्टिक चीजों का सेवन करना चाहिए। इसके साथ ही अखरोट, बादाम और किशमिश जैसे सूखे मेवे डाइट में शामिल करना चाहिए। इससे आपके शरीर को भरपूर ऊर्जा मिलती है। आपको दोपहर का खाना 12 से 1 बजे के

बीच करना चाहिए। आयुर्वेद के मुताबिक इस समय पाचन अग्नि समय सबसे मजबूत होती है। दोपहर में घर का बना खाना खाएँ। दोपहर के खाने में दाल, मौसमी सब्जियां, रोटी, चावल, घी और छछ को शामिल करना चाहिए। सर्दियों में ज्वार, बाजरा और मक्के की रोटियां खाने से शरीर अंदर से मजबूत बनता है। वहीं शाम को 4 से 5 बजे के बीच हल्का नाश्ता कर सकते हैं। रात को हमेशा हल्का और समय पर 6 से 7 बजे तक भोजन कर लेना चाहिए।

हेल्थ एक्सपर्ट के अनुसार, एक सामान्य व्यक्ति के लिए 7-8 घंटे की नींद जरूरी होती है। इसलिए रात को 10 बजे से पहले सो जाना चाहिए। क्योंकि सर्दियों में देर रात तक टीवी या मोबाइल देखने से शरीर कमजोर होता है। वहीं आयुर्वेदिक दिनचर्या को नियमित रूप से अपनाने का शरीर में स्फूर्तात्मक ऊर्जा का संचार होता है।

## सुबह की जादुई ड्रिंस बढ़ाएगी आपका मेटाबॉलिज्म, दिनभर रहेंगे फुल ऑफ एनर्जी

हेल्दी लाइफस्टाइल के लिए सुबह की शुरुआत सादे पानी की जगह कुछ खास नेचुरल ड्रिंक्स से करना फायदेमंद हो सकता है। यह लेख नारियल पानी, ग्रीन टी और बेजिटेबल जूस जैसे विकल्पों का विश्लेषण करता है, जो मेटाबॉलिज्म को तेज कर शरीर को हाइड्रेट करते हैं और दिनभर ऊर्जावान बनाए रखते हैं। आजकल लोग हेल्दी डाइट पर ज्यादा ध्यान देते हैं। हर कोई हेल्दी रहना प्रायोरिटी में शामिल कर रहे हैं। लोग अपनी डाइट से लेकर लाइफस्टाइल तक कई छोटे-बड़े बदलाव करते हैं। इसलिए सुबह की शुरुआत में पहला गिलास काफी हद तक यह तथ्य करता है कि आपका दिन कैसा गुजरेगा। अधिकतर लोग सुबह साधारण पानी पीते हैं, लेकिन अगर इशकों जगह कुछ खास हेल्दी ड्रिंक्स को अपनी दिनचर्या में शामिल किया जाए, तो ये सेहत पर कई गुना बेहतर असर डाल सकती है। ऐसी मॉर्निंग ड्रिंक्स न सिर्फ मेटाबॉलिज्म को तेज करती हैं, बल्कि शरीर को जरूरी पोषण देकर एनर्जी लेवल भी बढ़ाती हैं। आइए जानते हैं 5 ऐसी खास सुबह की ड्रिंक्स के बारे में, जो आपको पूरे दिन तरोताजा और ऊर्जावान बनाए रख सकती हैं।

सुबह की शुरुआत नारियल पानी पीने से दिन अच्छा जाता है। यह कैल्शियम, मैग्नीशियम और पोटेशियम का अच्छा स्रोत है। सुबह-सुबह नारियल पानी पीने से शरीर हाइड्रेटेड रहता है और दिन भर फेशनेस बनी रहती है। ग्रीन टी में प्रचुर मात्रा में एंटीऑक्सिडीट पाए जाते हैं, जो शरीर के मेटाबॉलिज्म को सक्रिय करने में सहायक होते हैं। यह वजन को संतुलित रखने के लिए एक अच्छा ऑप्शन माना जाता है। रोज सुबह एक कप ग्रीन टी पीने से शरीर में गर्माहट बनी रहती है और साथ ही एनर्जी व एकाग्रता में भी सुधार होता है। यदि आप सुबह की शुरुआत एक कप कॉफी पीते करते हैं, लेकिन थकान दूर नहीं हुई, तो पालक, केल जैसी हरी पत्तेदार सब्जियों का जूस पिएं। क्योंकि इसमें भरपूर मात्रा में आयर्न होता है, जो शरीर को एनर्जी देता है और थकान कम करता है।

# सिंगापुर जा रही एअर इंडिया फ्लाइट की अचानक वापसी

**उड़ान**  
**एअर इंडिया के प्रवक्ता ने बताया कि फ्लाइट AI 2380 ने 14 जनवरी को दिल्ली से सिंगापुर के लिए उड़ान मरी थी।**

**नई दिल्ली।** सिंगापुर जा रहे एयर इंडिया के विमान को आखिर क्यों वापस नई दिल्ली लौटना पड़ा? क्या कारण थे, जिसके चलते पायलट को सिंगापुर की जगह दिल्ली आना ज़्यादा सुरक्षित रहा? क्या कोई तकनीकी खराबी थी, या फिर कुछ और? आइए जानते क्या है पूरा मामला।

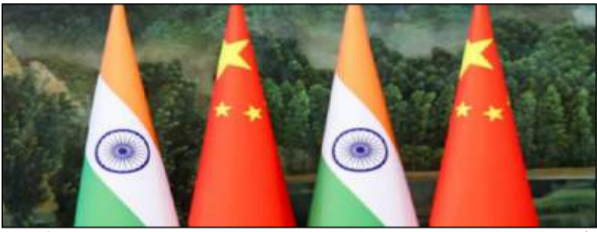
एयर इंडिया की सिंगापुर जाने वाली एक फ्लाइट को गुस्वर तड़के तकनीकी खराबी के कारण वापस दिल्ली लौटना पड़ा। इस फ्लाइट में करीब 190 यात्री सवार थे। यह फ्लाइट बोइंग 787-9 ड्रैग्लाइजर



विमान से संचालित हो रही थी। सूत्रों के अनुसार, उड़ान के दौरान विमान में एपीयू यानी ऑक्जिलरी पावर यूनिट से जुड़ी आग की चेतावनी मिली। यह चेतावनी मिलने के बाद पायलटों ने यात्रियों की सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए विमान को दिल्ली वापस लाने का फैसला किया। विमान करीब एक घंटे तक हवा में रहने के बाद सुरक्षित रूप से दिल्ली एयरपोर्ट पर उतरा। इसके बाद विमान सुरक्षित उतरा और यात्रियों को वैकल्पिक विमान से सिंगापुर भेजा गया। बता दें कि इस विमान में लगभग 190 यात्री सवार थे। मामले में एयरलाइन ने बयान जारी कर बताया

कि यात्रियों को किसी तरह की परेशानी न हो, इसके लिए उन्हें दूसरे विमान से सिंगापुर भेजा गया। दिल्ली में ग्राउंड स्टाफ ने यात्रियों को पूरी मदद दी। एअर इंडिया के प्रवक्ता ने बताया कि फ्लाइट AI 2380 ने 14 जनवरी को दिल्ली से सिंगापुर के लिए उड़ान मरी थी। टेकऑफ़ के कुछ ही समय बाद तकनीकी समस्या की आशंका सामने आई, जिसके बाद एहतियातन फ्लाइट को वापस बुला लिया गया। फ्लाइट ट्रैकिंग वेबसाइट फ्लाइटइयर 24 के मुताबिक बोइंग 787-9 ड्रैग्लाइजर विमान करीब एक घंटे तक हवा में रहा, जिसके बाद रात करीब एक बजे दिल्ली में वापस उतरा।

## चीनी कंपनियों के भारत आने से नहीं होगा भारतीय व्यापारियों को नुकसान



**नई दिल्ली।** केंद्र सरकार चीनी कंपनियों को भारतीय बाजार में सीधे निर्माण की अनुमति देने पर गंभीरता से विचार कर रही है। विशेषज्ञों के अनुसार, इस रणनीतिक कदम से देश में पूंजी निवेश, रोजगार के नए अवसरों का सृजन और टैक्स राजस्व में वृद्धि हो सकती है, हालांकि धरलू एमएसएमई सेक्टर और वोकल फॉर लोकल अभियान पर इसके संभावित प्रभाव को लेकर बहस भी जारी है। आइए इस बारे में विस्तार से जानें।

केंद्र सरकार चीनी कंपनियों को भारतीय बाजार में सीधे निर्माण करने की अनुमति देने पर गंभीरता से विचार कर रही है। यदि ऐसा होता है तो अब चीन की हजारों कंपनियां देश के विभिन्न क्षेत्रों में निर्माण करती हुई दिखाई दे सकती हैं। लेकिन इसी

के साथ यह प्रश्न पूछा जाने लगा है कि क्या इससे भारतीय कंपनियों को नुकसान नहीं होगा? भारी पूंजी और सस्ते श्रम की बदौलत चीनी कंपनियों ने भारतीय कंपनियों के सामने ताड़वी चुनौती पेश की है। कई क्षेत्रों में भारतीय कंपनियां पूरी तरह चीनी कंपनियों के उत्पादों पर निर्भर हो गई हैं। ऐसे में क्या चीनी कंपनियों के भारतीय बाजार में सीधे आ जाने से भारत का एमएसएमई सेक्टर बुरी तरह प्रभावित नहीं होगा? प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी स्वयं वोकल फॉर लोकल की बात करते रहे हैं। उनकी अपील होती है कि लोग उन उत्पादों का उपयोग करें जो भारतीय कंपनियों के द्वारा भारत में निर्मित की गई हैं। इससे भारतीय कंपनियों को विदेशी कंपनियों के सामने मजबूती मिलेगी।

लेकिन अब चीनी कंपनियों के सीधे भारतीय बाजारों में आने से देश की छोटी कंपनियों पर क्या असर पड़ेगा? आर्थिक विशेषज्ञों का मानना है कि चीनी कंपनियों को भारतीय बाजार में सीधे प्रवेश देना कोई गलत निर्णय नहीं है। यह बहुत समझदारी भरा निर्णय है। इससे भारत में पूंजी निवेश होगा, नई नौकरियों का सृजन होगा और इन कंपनियों के द्वारा भारत से निर्यात किए जाने पर केंद्र सरकार को टैक्स के रूप में आय भी हासिल होगी। इस समय भी ऐपल, सैमसंग सहित दूसरी कंपनियों के भारत में निर्माण करने से केंद्र सरकार को अच्छे आय हो रही है। यही स्थिति चीन के मामले में भी हो सकती है। यह भी ध्यान दिए जाने के योग्य है कि चीनी कंपनियां सस्ता और उच्च गुणवत्ता का उत्पादन करने के मामले में लगातार आगे बढ़ रही हैं। यदि भारतीय कंपनियों का इन कंपनियों में काम करते हैं तो इससे धीरे-धीरे भारतीय कंपनियों को भी उच्च गुणवत्ता के पदार्थ बनाने में महारथ हासिल होगी।

## तिथानी कनक गुरु पीठ के सिद्धरामानंद स्वामी का निधन

**बंगलूरु।** कर्नाटक के तिथानी कनक गुरु पीठ के प्रमुख सिद्धरामानंद स्वामी का 49 वर्ष की आयु में हार्ट अटैक से निधन हो गया। मुख्यमंत्री सिद्धरामैया ने भी शोक जताया।

कनकाट के तिथानी कनक गुरु पीठ के प्रमुख और कलवर्गी डिंविजनल कनकगुरु पीठ के अधिष्ठाता सिद्धरामानंद स्वामी का गुस्वर तड़के हार्ट अटैक से निधन हो गया। उनका जन्म नाम मोहन प्रधान था और वे चित्रदुर्गा जिले के निवासी थे।

सूत्रों के अनुसार, स्वामी ने रात में भजनो में भाग लेने के बाद अचानक ब्लड प्रेशर गिरने की वजह से स्वास्थ्य बिगड़ गया। उन्हें लिंगसुगुर के एक निजी अस्पताल में भर्ती कराया गया, लेकिन उपचार के दौरान सुबह लगभग 3.40 बजे उन्होंने अंतिम सांस ली।

कर्नाटक के मुख्यमंत्री सिद्धरामैया ने स्वामी के निधन पर गहरा शोक व्यक्त किया। उन्होंने कहा कि



सिद्धरामानंद स्वामी का समाज कल्याण और धार्मिक गतिविधियों में योगदान राज्य के लिए अपूरणीय क्षति है।

मुख्यमंत्री ने %एक्स% (पूर्व टिवटर) पर लिखा मैं प्रार्थना करता हूँ कि उनकी दिव्य आत्मा को शांति मिले और उनके अनुयायी और भक्त इस दुःख को सहने की शक्ति प्राप्त करें। सिद्धरामानंद स्वामी ने अपने जीवन में न केवल धार्मिक मार्गदर्शन किया बल्कि समाज सेवा और मानव कल्याण में भी उल्लेखनीय योगदान दिया। उनका निधन कर्नाटक और सम्पूर्ण देश के धार्मिक समुदाय के लिए एक बड़ा नुकसान माना जा रहा है।

## तमिलनाडु के कस्ट्र में भगदड़ पर डीएमके का हमला

**चेन्नई।** डीएमके ने कस्ट्र भगदड़ के लिए टीवीके प्रमुख विजय को जिम्मेदार ठहराया है। आरोप है कि विजय के कार्यक्रम में देर से पहुंचने के कारण लोगों की जान गई। वहीं, सोमवार को सीबीआई ने इस मामले में विजय से सात घंटे पूछताछ की थी।

कस्ट्र में हुई भगदड़ को लेकर डीएमके ने टीवीके प्रमुख विजय पर बड़ा आरोप लगाया है। डीएमके प्रवक्ता टी.के.एस. एलंगोवन ने कस्ट्र भगदड़ की घटना को लेकर टीवीके प्रमुख विजय की कड़ी आलोचना की है। एलंगोवन ने आरोप लगाया कि इस हादसे और कई लोगों की मौत के लिए सीधे तौर पर विजय को जिम्मेदार ठहराया। एक मीडिया संस्थान से बात करते हुए एलंगोवन ने कहा कि यह त्रासदी इसलिए हुई क्योंकि अभिनेता से नेता बनने विजय अपने ही कार्यक्रम में बहुत देर से पहुंचे।

डीएमके नेता टी.के.एस. एलंगोवन ने कहा विजय को यह समझना चाहिए कि यह हादसा



उनकी देरी की वजह से हुआ। उन्होंने लोगों को सुबह नौ बजे से शाम साढ़े सात बजे तक करीब नौ घंटे इंतजार करवाया। चिलचिलाती धूप में बिना खाने-पीने के इंतजार करने से लोग बेहोश हो गए। एलंगोवन ने दावा किया कि अगर विजय तय समय यानी दोपहर 12 बजे रेली में आ जाते, तो जानें बचाई जा सकती थीं। उन्होंने कहा कि विजय अपनी गलती मानने के बजाय दूसरी बातें कर रहे हैं।

इस बीच टीवीके प्रमुख विजय दिल्ली में सीबीआई मुख्यालय में पूछताछ के बाद मंगलवार को चेन्नई लौट आए। सीबीआई ने सोमवार को उनसे सात घंटे से ज्यादा समय तक सवाल-जवाब किए। यह पूछताछ कस्ट्र भगदड़ मामले से जुड़ी थी, जिसमें 41

लोगों की जान चली गई थी। सीबीआई सूत्रों के मुताबिक, विजय को पोगल त्वाहार के लिए घर जाने की राहत दी गई है। हालांकि उनकी कानूनी मुश्किलें अभी खत्म नहीं हुई हैं। उन्हें पूछताछ के लिए बाद में फिर बुलाया जाएगा।

सीबीआई ने विजय को भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता (बीएनएसएस) की धारा 179 के तहत नोटिस भेजकर बुलाया था। जांच एजेंसी ने उनसे हादसे के कारणों और घटना के समय को लेकर विस्तार से सवाल किए। पूछताछ के दौरान विजय के समर्थक सीबीआई दफ्तर के बाहर इंतजार करते रहे। गौरतलब है कि सुप्रीम कोर्ट के आदेश के बाद पिछले साल अक्टूबर में सीबीआई ने तमिलनाडु पुलिस से यह केंस अपने हाथ में लिया था। यह हादसा एक राजनीतिक सभा के दौरान हुआ था, जिससे लोगों में काफी गुस्सा फैल गया था। इसके बाद न्यायिक और कानूनी जांच शुरू हुई थी।

## ताइवान के पास चीनी सैन्य गतिविधि बढ़ी



**ताइपे।** ताइवान ने अपने क्षेत्र के आसपास चीनी सेना की बढ़ती गतिविधियों का खुलासा किया है। 9 पीएलए विमान और 11 चीनी युद्धपोत ताइवान के पास देखे गए। ताइवान और चीन के बीच जारी तनाव के बीच एक बार फिर चीनी सेना की गतिविधियों में इजाफा देखा गया है। ताइवान के रक्षा मंत्रालय ने बताया कि उसने अपने क्षेत्र के आसपास पीपुल्स लिबरेशन आर्मी के 9 लड़ाकू विमानों और 11 चीनी नौसैनिक जहाजों की मौजूदगी दर्ज की है। ताइवान के रक्षा मंत्रालय के अनुसार, इन सभी 9 विमानों ने

मध्य रेखा को पार किया और ताइवान के उत्तरी, दक्षिण-पश्चिमी और पूर्वी एअर डिफेंस आइडेंटिफिकेशन जोन में प्रवेश किया। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर जानकारी साझा करते हुए कहा आज सुबह 6 बजे (UTC+8) तक ताइवान के आसपास 9 PLA विमान और 11 PLAN जहाजों की गतिविधि दर्ज की गई। सभी विमानों ने मध्य रेखा पार की। स्थिति पर नजर रखी गई और उचित प्रतिक्रिया दी गई। गौरतलब है कि इससे एक दिन पहले बुधवार को भी ताइवान के 20 PLA विमानों और 9 चीनी

युद्धपोतों की मौजूदगी दर्ज की थी, जिनमें से 17 विमानों ने ADIZ में प्रवेश किया था। इससे क्षेत्र में सैन्य दबाव लगातार बढ़ता दिख रहा है। इस बीच, ताइवान के राष्ट्रपति लाई चिंग-ते ने स्पष्ट शब्दों में कहा कि वह देश की संप्रभुता की रक्षा करेंगे और चीन को ताइवान के मामलों में दखल देने की अनुमति नहीं दी जाएगी। उन्होंने कहा मैं देश की सुरक्षा सुनिश्चित करूंगा और किसी भी तरह के चीनी दबाव को ताइवान तक पहुंचने नहीं दूंगा। राष्ट्रपति लाई ने यह भी कहा कि चीन द्वारा ताइवान पर बनाया जा रहा दबाव इस बात का प्रमाण है कि बीजिंग का अधिकार ताइवान तक नहीं फैलता और ताइवान, पीपुल्स रिपब्लिक ऑफ चाइना का हिस्सा नहीं है। हाल ही में चीन द्वारा प्रतिबंधित जापानी सांसद हेई सेकी को ताइवान यात्रा का जिक्र करते हुए राष्ट्रपति लाई ने कहा कि यह दौरा इस बात का सबूत है कि रिपब्लिक ऑफ चाइना और PRC एक-दूसरे के अधीन नहीं हैं।

## जासूसी के आरोप में ब्रिटिश राजनयिक को देश छोड़ने का आदेश

**रूस।** रूस ने जासूसी के आरोप में एक ब्रिटिश राजनयिक को देश छोड़ने का आदेश दिया है। रूस की सुरक्षा एजेंसी एफएसबी ने दावा किया कि राजनयिक ब्रिटिश खुफिया एजेंसी के लिए काम कर रहा था, हालांकि कोई सबूत पेश नहीं किया गया।

रूसी अधिकारियों ने गुरुवार को जासूसी के आरोपों पर एक ब्रिटिश राजनयिक को देश छोड़ने का आदेश दिया। रूस की संघीय सुरक्षा सेवा, जिसे उसके रूसी संक्षिप्त नाम एफएसबी से जाना जाता है। इसने आरोप लगाया कि दूतावास के कर्मचारी ने ब्रिटिश खुफिया एजेंसी के लिए काम किया था। हालांकि, उसने इसका कोई सबूत पेश नहीं किया।

रूस के विदेश मंत्रालय ने एक बयान में कहा कि राजनयिक की मान्यता रद्द कर दी गई है और उन्हें दो सप्ताह की भीतर देश छोड़ना होगा।

## जापान और फिलीपींस के बीच रक्षा समझौता

**नई दिल्ली।** जापान और फिलीपींस ने एफ़िजिशन एंड क्रॉस-सर्विसिंग एग्रीमेंट (एसीएसए) पर हस्ताक्षर किए हैं। यह रणनीतिक रक्षा समझौता इंडो-पैसिफिक क्षेत्र में चीन की बढ़ती आक्रामकता के बीच दोनों देशों के बीच सैन्य रसद और सुरक्षा सहयोग को एक नया आयाम प्रदान करेगा। आइए इस बारे में विस्तार से जानते हैं। जापान और फिलीपींस ने



क्षेत्रीय सुरक्षा और भू-राजनीतिक स्थिरता को दिशा में एक बड़ा कदम उठाया है। दोनों देशों ने गुरुवार को एक महत्वपूर्ण रक्षा रसद समझौते पर हस्ताक्षर किए हैं। यह संधि ऐसे समय में हुई है जब दक्षिण चीन सागर और पूर्वी चीन सागर में बीजिंग की सैन्य गतिविधियों ने एशियाई देशों और उनके सहयोगियों की चिंता बढ़ा दी है।

मनीला में आयोजित एक आधिकारिक समारोह के दौरान जापानी विदेश मंत्री तोशिमित्सु मोटोगी और फिलीपींस की विदेश सचिव थ्रेससा लाजारा ने इस समझौते पर मुहर लगाई। इस नए रक्षा समझौते के तहत, दोनों देशों की सेनाएं संयुक्त प्रशिक्षण के दौरान गोला-बारूद, ईंधन, भोजन और अन्य आवश्यक वस्तुओं की कम-मुक्त आपूर्ति कर सकेंगी। यह समझौता न केवल सैन्य क्षमताओं को बढ़ाएगा, बल्कि प्राकृतिक आपदाओं के प्रति तैयारी और संयुक्त राष्ट्र के शांति अभियानों में दोनों देशों की भागीदारी को भी सुगम बनाएगा। हालांकि, इस लॉजिस्टिक समझौते को प्रभावही होने से पहले जापानी सांसदों की सहमति जरूरी है। यह समझौता सीधे तौर पर चीन

खिलाफ संभावित चीनी कार्रवाई जापान को हस्तक्षेप करने के लिए प्रेरित कर सकती है। अमेरिका, जो इन दोनों एशियाई देशों का एक प्रमुख संधि सहयोगी है, ने भी चीन की विवादित जलक्षेत्र में आक्रामकता के प्रति बार-बार चेतावनी दी है। समझौते के लिए जापान ने फिलीपींस को क्या भरोसा दिया? रक्षा सहयोग के साथ-साथ, जापान ने फिलीपींस के लिए नई सुरक्षा और आर्थिक विकास सहायता की भी घोषणा की है। यह फिलीपींस की विदेश नीति में आए उस बदलाव को दर्शाता है जो राष्ट्रपति फर्डिनेंड मार्कोस जूनियर के कार्यकाल में शुरू हुआ है। उनके पूर्ववर्ती, रोड्रिगो दुतेते ने चीन और रूस के साथ नजदीकी संबंध विकसित किए थे, लेकिन मार्कोस प्रशासन ने नियम-आधारित अंतरराष्ट्रीय व्यवस्था और स्वतंत्र ताकाइची की उम टिप्पणी ने बीजिंग को और नाराज कर दिया है, जिसमें उन्होंने कहा था कि ताइवान के

## थाईलैंड में फिर हुआ क्रैन हादसा

**बैंकाक।** थाईलैंड में एक दिन पहले ही बड़ा हादसा हुआ था, जिसमें एक क्रैन रेल पर गिर गई थी, जिसमें 32 लोगों की मौत हो गई थी। उस हादसे के एक दिन बाद ही फिर से थाईलैंड में क्रैन हादसा हुआ है, जिसमें कई लोगों की मौत की आशंका जताई जा रही है। थाईलैंड में एक दिन पहले ही एक बड़ा हादसा हुआ था, जिसमें 32 लोगों की मौत हो गई थी। अब राजधानी बैंकाक में भी एक क्रैन हादसा हुआ है। हादसे में हताहत हुए लोगों की संख्या का अभी पता नहीं चल सका है। थाईलैंड के स्थानीय मीडिया के अनुसार, हादसे में दो लोगों की मौत हुई है और कई और लोगों के मलबे में दबे होने की आशंका है। इससे पहले बीस दिन हुए हादसे में एक निर्माणधीन स्थल पर क्रैन चलती हुई ट्रेन पर गिर गई थी, जिसके बाद रेल पटरी से उतर गई थी। उस हादसे में 32 लोगों की मौत हो गई थी।

## पहली मेडिकल इवैकुएशन में 4 अंतरिक्ष यात्रियों की आईएसएस से धरती पर वापसी



**केप केनॉवरल।** नासा ने इतिहास में पहली बार मेडिकल इवैकुएशन के तहत चार अंतरिक्ष यात्रियों को अंतरराष्ट्रीय अंतरिक्ष स्टेशन से पृथ्वी पर वापस बुलाया है। हालांकि चालक दल के मध्य फरवरी 2026 तक कक्षा में रहने की उम्मीद थी। नासा ने अपने 65 वर्षों के मानव अंतरिक्ष उड़ान इतिहास में पहली बार एक ऐतिहासिक और संवेदनशील फैसला लेते हुए मेडिकल इवैकुएशन के तहत चार अंतरिक्ष यात्रियों को अंतरराष्ट्रीय अंतरिक्ष स्टेशन से पृथ्वी पर वापस बुलाया है।

बुला लिया है। यह मिशन तय समय से एक महीने पहले ही समाप्त कर दिया गया। नासा, रूस और जापान के इन चार अंतरिक्ष यात्रियों ने बुधवार को स्पेस स्टेशन से विदाई ली और वे स्पेसएक्स कैप्सूल के जरिये गुस्वर तड़के कैलिफोर्निया के सैन डिएगो तट के पास प्रशांत महासागर में उतरने वाले हैं। इस मिशन में शामिल नासा की अंतरिक्ष यात्री कना कार्डैनि ने भावुक होते हुए कहा हमारी वापसी का समय अचानक बदला, लेकिन सबसे खूबसूरत बात यह रही कि यह टीम एक परिवार की तरह एक-दूसरे का ख्याल रखती रही। हालांकि नासा ने उस अंतरिक्ष यात्री की पहचान उजागर नहीं की, जिसे चिकित्सकीय देखभाल का आवश्यकता थी। अधिकारियों ने स्पष्ट किया कि यात्री की हालत

स्थिर और सुरक्षित है तथा यह फैसला पूरी सावधानी के साथ लिया गया है ताकि धरती पर बेहतर मेडिकल जांच संभव हो सके। नासा ने यह भी साफ किया कि यह कोई आपात स्थिति नहीं थी, लेकिन अंतरिक्ष में रहते हुए इलाज में देरी करना जोखिम भरा हो सकता था। इसलिए मिशन को छोटा करने का निर्णय लिया गया। स्पेस स्टेशन पर फिलहाल एक अमेरिकी और दो रूसी अंतरिक्ष यात्री मौजूद हैं। नासा और स्पेसएक्स अब फ्लोरिडा से नए दल की लॉन्चिंग की तारीख को आगे खिसकाने पर काम कर रहे हैं। नासा के नए प्रशासक जारेड आइज़ेकमैन ने इस फैसले पर कहा हमारे अंतरिक्ष यात्रियों का स्वास्थ्य और सुरक्षा हमेशा हमारी सर्वोच्च प्राथमिकता रहेगी। क्रू-11 को अगस्त 2025 में इंटरनेशनल स्पेस

स्टेशन (आईएसएस) के लिए लॉन्च किया गया था, जिसका मिशन मूल रूप से लगभग छह महीने तक चलने वाला था। अधिकारियों ने कहा कि एजेंसी और उसके अंतरराष्ट्रीय सहयोगी कक्षा में चिकित्सा आपात स्थितियों के लिए नियमित रूप से प्रशिक्षण लेते हैं और जरूरत पड़ने पर प्रतिक्रिया देने के लिए तैयार हैं। दरअसल, क्रू-11 मिशन, आईएसएस पर निरंतर मानव उपस्थिति बनाए रखने के नासा के सतत प्रयासों का हिस्सा है। अपने प्रवास के दौरान अंतरिक्ष यात्री वैज्ञानिक अनुसंधान, प्रौद्योगिकी प्रदर्शन और स्टेशन के नियमित रखरखाव का कार्य कर रहे हैं। साथ ही भविष्य के मिशनों की तैयारियों में भी सहयोग कर रहे हैं। चालक दल के मध्य फरवरी 2026 तक कक्षा में रहने की उम्मीद थी।

## भारत की कनाडा को दो टूक

**टोरंटो।** भारत ने आतंकवाद पर कनाडा को आईना दिखाया है। इसी के साथ कनाडा में भारतीय राजदूत ने निज्जर की हत्या मामले में भारत सरकार के शामिल होने के पुराने आरोपों को सिरे से खारिज किया। उन्होंने कहा कि यह मामला चार लोगों के खिलाफ है न कि भारत सरकार के खिलाफ।



भारत में कनाडा पर अपनी सरकार पर सक्रिय आतंकवादी तत्वों पर कार्रवाई करने में 40 वर्षों से विफल रहने का आरोप लगाया। कनाडा में भारतीय उच्चायुक्त दिनेश के. पटनायक ने सिख अलगाववादी नेता हरदीप सिंह निज्जर की हत्या मामले में नई दिल्ली के शामिल होने के कनाडा के पुराने आरोपों को सिरे से खारिज कर दिया। उन्होंने कहा कि यह मामला चार लोगों के खिलाफ है न कि भारत सरकार के खिलाफ। कनाडा के सरकारी बॉडकास्टर सीबीसी को दिए एक साक्षात्कार में पटनायक ने 1985 के एअर इंडिया बम विस्फोट के

संभालने वाले पटनायक ने ये टिप्पणियां ऐसे समय में की हैं जब नई दिल्ली और ओटावा के बीच बेहतर हो रहे संबंधों के बीच ब्रिटिश कोलंबिया के प्रीमियर डेविड एवे एक ट्रेड मिशन पर भारत आए हुए थे। सितंबर 2023 में तत्कालीन प्रधानमंत्री जस्टिन ट्रूडो के इस आरोप के बाद भारत और कनाडा के बीच संबंध तनावपूर्ण हो गए थे कि उस साल 18 जून को सरे शहर में एक गुरुद्वारे को सिख अलगाववादी हरदीप सिंह निज्जर की हत्या में भारतीय एजेंटों का संभावित हाथ था। पटनायक ने सीबीसी एंकर के बार-बार इस दावे का जोरदार विरोध किया कि कनाडाई खुफिया और पुलिस के पास भारतीय एजेंटों को निज्जर की हत्या से जोड़ने वाली विश्वसनीय जानकारी थी। उन्होंने पूछा कि सबूत कहाँ है? ये ऐसे आरोप हैं जिन्हें साबित करने के लिए सबूत नहीं हैं। आरोप लगाना हमेशा आसान होता है।





## सत्ता के दबाव में पट्टा लूट : कप्तानगंज तहसीलदार पर गंभीर आरोप, डीएम दफ्तर पर फूटा मछुआरों का गुस्सा

○ नियम रूँदे गए, हक लूटा गया, कप्तानगंज पट्टा कांड में तहसीलदार पर सत्ता के दबाव का आरोप

अवधानामा ब्यूरो



तहसील में पट्टा प्रक्रिया नियमों से नहीं, बल्कि राजनीतिक सिफारिश से तय हो हुई है, जो योगी सरकार की छवि को धूमिल करने का एक सुनियोजित षड्यंत्र है। धरने के दौरान मछुआरों ने जिलाधिकारी से पूरे मामले की निष्पक्ष जांच कराकर अवैध पट्टा तत्काल निरस्त करने, योगी सरकार को हक लूट कांड- है। धरना दे रहे मछुआरों ने आरोप लगाया कि वर्षों से जिन जलस्रोतों पर उनकी आजीविका निर्भर रही है, वही उनसे छिनेना का प्रयास किया गया है। गरीब और मेहनतकश

मछुआरों रोजी-रोटी के लिए संघर्ष कर रहे हैं, जबकि प्रभावशाली लोग सत्ता की सहायता से पट्टा आवंटन करने की मांग की। प्रदर्शनकारियों का नेतृत्व कर रहे मीनू निपाद ने आरोप लगाया कि योगी सरकार के मंत्री व निपाद समाज के कथित रहनुमा कहलाने वाले संजय निपाद अपने रिश्तेदारों को लाभ पहुंचाने के उद्देश्य से निपाद समाज का ही शोषण कर रहे हैं उन्होंने चेतावनी दी गई कि यदि सरकार ने जल्द निर्णय नहीं लिया तो आंदोलन सड़क से सदन की जायेगी।

तहसीलदार पर कार्रवाई करने और नियमों के अनुसार गंभीरपुत्र मत्स्यजीवी सहकारी समिति को पट्टा आवंटन करने की मांग की। प्रदर्शनकारियों का नेतृत्व कर रहे मीनू निपाद ने आरोप लगाया कि योगी सरकार के मंत्री व निपाद समाज के कथित रहनुमा कहलाने वाले संजय निपाद अपने रिश्तेदारों को लाभ पहुंचाने के उद्देश्य से निपाद समाज का ही शोषण कर रहे हैं उन्होंने चेतावनी दी गई कि यदि सरकार ने जल्द निर्णय नहीं लिया तो आंदोलन सड़क से सदन की जायेगी।

## सपाईयों ने जिला मुख्यालय पर मनाया सांसद डिंपल यादव का जन्मदिन, दी बधाई

अवधानामा संवाददाता



अमेठी। गुरुवार को समाजवादी पार्टी की वरिष्ठ नेत्री और सांसद डिंपल यादव का 48वां जन्मदिन गौरीगंज स्थित जिला मुख्यालय पर मनाया गया। जन्मदिन समारोह के दौरान केक काटा गया। उपस्थित सभी लोगों ने सांसद डिंपल यादव के दीर्घायु, उत्तम स्वास्थ्य और सफल राजनीतिक जीवन की कामना की। वक्ताओं ने उनके राजनीतिक एवं सामाजिक योगदान पर प्रकाश डाला।

## गुमशुदा मासूम की सकुशल बरामदगी से लौटी खुशियां, पुलिस की तत्परता बनी मिसाल



अवधानामा संवाददाता

तमकुहीराज, कुशीनगर। जनपद के कुशीनगर में शुक्रवार को उस समय राहत और खुशी का माहौल बन गया, जब ग्राम सेहपुर बजर, थाना चौप खास से लापता हुआ 8 वर्षीय मासूम प्रियांशु यादव पुलिस की सक्रियता से सकुशल बरामद कर लिया गया। बच्चे के सुरक्षित मिलने से जहां परिजनों ने राहत की सांस ली, वहीं यह घटना कुशीनगर पुलिस की संवेदनशीलता और तत्परता की मिसाल बन गई।

प्राप्त जानकारी के अनुसार

बृहस्पतिवार को दोपहर प्रियांशु यादव पुत्र भागीरथी यादव अचानक घर से लापता हो गया था। काफी खोजबीन के बाद भी जब उसका कोई सुराग नहीं मिला तो परिजनों ने इसकी सूचना स्थानीय पुलिस को दी। मासूम के गुमशुदा होने की खबर फैलते ही गांव में चिंता का माहौल बन गया। सूचना मिलते ही मामले को गंभीरता से लेते हुए पुलिस अधीक्षक कुशीनगर के सहाय कुमार के निर्देशन में पुलिस महकमा हरकत में आ गया। बच्चे की तलाश के लिए विभिन्न संभावित स्थानों पर पुलिस टीमों को लगाया गया। सोशल मीडिया पर सूचना

○ तमकुहीराज पुलिस की सक्रियता से 8 वर्षीय प्रियांशु सुरक्षित मिला, परिजनों ने जताया आभार

प्रसारित होने के बाद खोज अभियान को और तेज कर दिया गया। इसी क्रम में तमकुहीराज थाना क्षेत्र के कस्बा चौकी प्रभारी महेश मिश्रा ने सूझबूझ और त्वरित कार्रवाई करते हुए गुमशुदा मासूम को सकुशल बरामद कर परिजनों के सुपुर्द कर दिया। बच्चे के सुरक्षित मिलने की खबर मिलते ही परिजनों की आंखों से खुशी के आंसू छलक पड़े और परिवार में खुशियां लौट आईं। इस सराहनीय कार्य के लिए परिजनों ने तेजतर्रार थानाध्यक्ष सुनील कुमार वर्मा, कस्बा चौकी प्रभारी महेश मिश्रा सहित पूरी पुलिस टीम का हृदय से आभार व्यक्त किया। स्थानीय लोगों ने भी पुलिस अधीक्षक कुशीनगर को सहाय कुमार के निर्देशन में पुलिस महकमा हरकत में आ गया। बच्चे की तलाश के लिए विभिन्न संभावित स्थानों पर पुलिस टीमों को लगाया गया। सोशल मीडिया पर सूचना

○ भाजपा नेता द्वारा मकर संक्रांति पर सहभोज का करया आयोजन

अवधानामा संवाददाता

सेवरही कुशीनगर। सामाजिक समरसता भोज एकता की प्रतिक होता है, ऐसे आयोजनों से समाज में आपसी समरसता बनी रहती है। उक्त बातें वृहस्पतिवार के दिन सेलिब्रेशन लॉन नरहना में भाजपा युवा नेता संजय गुप्ता द्वारा आयोजित मकर संक्रांति के अवसर सामाजिक समरसता भोज कार्यक्रम के तौर पर मण्डल अतिथि क्षेत्रीय सांसद शशांक मुख्ण त्रिपाठी ने कहा।

उन्होंने कहा कि सामाजिक समरसता भोज की परंपरा, सभी वर्गों को साथ लेकर चलने और सामाजिक समरसता को मजबूत करने की रही है। सांसद ने सहभोज जैसे कार्यक्रमों से सामाजिक सदभावना को आगे बढ़ाने का उचित माध्यम बताया है। आगे देवरिया के सांसद श्री त्रिपाठी ने मकर संक्रांति सामाजिक समरसता भोज के महत्व पर

मकर संक्रांति पर ग्राम प्रधान गंगोत्री ने किया कम्बल वितरण

अमेठी। बुधवार को मकर संक्रांति पर्व पर उमापुर गाना पट्टी में ग्राम प्रधान गंगोत्री तिवारी की ओर से कम्बल वितरण कार्यक्रम आयोजित किया गया। पांच सौ से अधिक गरीबों और जरूरत मंदों को कम्बल वितरित किए गए।

कम्बल वितरण कार्यक्रम का आयोजन स्वर्गीय विधादीन तिवारी, स्वर्गीय उमाशंकर तिवारी और स्वर्गीय रानी तिवारी की स्मृति में हुआ। मुख्य अतिथि जिला पंचायत अध्यक्ष राजेश अग्रहरि रहे। कार्यक्रम में भाजपा कार्यकर्ताओं के साथ आसपास के लोग शामिल हुए।

जिला पंचायत अध्यक्ष राजेश अग्रहरि के साथ भाजपा जिलाध्यक्ष सुधांशु शुक्ल, दुबेपुर के प्रमुख अखिलेश प्रताप सिंह, खंड विकास अधिकारी बृजेश कुमार सिंह आदि ने कम्बल वितरण किया। जितेंद्र तिवारी, अनिल तिवारी और अंकित तिवारी ने अतिथियों का स्वागत सम्मान किया। कार्यक्रम का संचालन वीरगंगा झलकारी बाई चेतना समिति के जिला अध्यक्ष संजय कुमार ने किया।



उच्चाधिकारियों से प्राप्त आदेश निर्देश से अवगत कराया। बैठक के दौरान प्रभारी निरीक्षक ने कहा कि ग्राम प्रहरी ग्राम सुरक्षा की महत्वपूर्ण इकाई है और ग्राम

प्रहरियों को अपना दायित्व जिम्मेदारी पूर्वक निर्वहन करना चाहिए। बैठक के बाद प्रभारी निरीक्षक संजय दुबे ने ग्राम प्रहरियों को कम्बल का वितरण किया।



कार्यक्रम में जीएस हॉस्पिटल के वरिष्ठ चिकित्सक डा. अंकित चतुर्वेदी 'फिजिशियन' ने स्वयं खिचड़ी प्रसाद

मनीष चौबे, लकी सिंह, अभय शुक्ला, पंकज चौधरी आदि ने सहयोग किया।

मकर संक्रांति पर लाखों श्रद्धालुओं ने लगाई आस्था की डुबकी, किया गोदान

कुशीनगर। गुरुवार को जिले में मकर संक्रांति (खिचड़ी का त्यौहार) हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। इस मौके पर जिले के विभिन्न घाटों पर भार में श्रद्धालुओं ने स्नान कर तील, चावल छूकर गोदान किया। इस दौरान घाटों पर डुबकी लगाने वालों की भीड़ पूरे दिन लगी रही।

सूर्य आराधना का पर्व मकर संक्रांति के अवसर पर जिले के बांसी शिव, शिवा घाट, हेतिमपुर गंडक नदी, छित्रीनी के नारायणी घाटों के अलावा ग्रामीण क्षेत्रों के घाटों पर एक दिन पूर्व से ही श्रद्धालु जुटने लगे और भार में घाटों पर पहुंच कर डुबकी लगाई। इस मौके पर श्रद्धालुओं ने तील, चावल छूकर गोदान किया गया। इस दौरान जिला प्रशासन ने श्रद्धालुओं की सुविधा के लिए पुलिस फोर्स तैनात भी तैनात किए थे। लोग अपने घरों में सुबह होते ही स्नान कर तील, चावल लाई, वस्त्र आदि छूकर दान किया। वही जनपद के कई हिस्सों में युवाओं ने पतंगबाजी प्रतियोगिता का आयोजन भी किया। इस दौरान शहर में स्थित दुकानों पर बच्चों और युवाओं की पतंग खरीददारी करने के लिए भीड़ लगी रही।

बेकाबू बोलेरो ने बाइक सवार को रौंदा, मौके पर ही मौत

○ हदसे की सूचना मिलते ही परिजनों में मवा कोहराम

○ हाटा-कप्तानगंज मार्ग पर डांगा के सुदामा चक पोखरे के निकट हुई हादसा

अवधानामा संवाददाता



12 साल पहले पिता की सड़क हादसे में हो गई थी मौत बताया जा रहा कि बलजीत के दो बच्चे हैं जिसमें एक लड़का व एक लकड़ी है। बलजीत की पत्नी बांदनी रोते बिलखते कह रही थी कि अब मेरे बच्चों का सहरा कौन होगा, घर की रोजी रोटी कैसे चलेगी कहकर बेहोश हो जा रही थी। मां विमला देवी का भी रो रोककर बुरा हाल है। बताया जा रहा है कि मुतक बलजीत के पिता का 12 वर्ष पूर्व सड़क दुर्घटना में मौत हो गई थी। बलजीत तीन बहनों में एकलौता बेटा था और परिवार का इकलौता सहरा भी था। अब बलजीत की मौत पर परिवार में रोजी रोटी का संकट पैदा हो जायेगा क्योंकि बलजीत ही एक मात्र कमाऊ सदस्य था।

रहा था कि हाटा-कप्तानगंज मार्ग पर पोखरामा चक पोखरा के पास एक बेकाबू बोलेरो ने जोरदार ठोकर मार दी, जिससे मौके पर ही बलजीत का मौत हो गई। उधर बोलेरो चालक बोलेरो छेड़कर फरार हो गया। स्थानीय लोगों ने हाटा कोतवाली पुलिस को सूचना दी। मौके से पहुंची हाटा

पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम में भेज बोलेरो व बाइक को कब्जे में ले लिया है। घटना के बाद मुतक के परिजनों में कोहराम मच गया है। मुतक बलजीत की मां विमला और पत्नी बांदनी का रो-रो कर बुरा हाल है, क्योंकि बलजीत ही परिवार का इकलौता कमाऊ बेटा था।

## मठिया गांव में धूमधाम मनाया गया मकर संक्रांति महोत्सव

अवधानामा संवाददाता

बोदरवार, कुशीनगर। विकासखंड कप्तानगंज अंतर्गत ग्रामसभा मठिया गांव में स्थित ऐतिहासिक काली माता मंदिर परिसर में मकर संक्रांति महोत्सव पूरे श्रद्धा, उल्लास और सांस्कृतिक गरिमा के साथ विगत पांच दिनों से निरंतर मनाया जा रहा है। इस पावन अवसर पर प्रतिदिन दिन एवं रात्रि में अवध आदर्श लीला मण्डल द्वारा रामलीला का भावपूर्ण मंचन किया जा रहा है, जिसे देखने के लिए श्रद्धालुओं और दर्शकों की भारी भीड़ उमड़ रही है।

गुरुवार को मकर संक्रांति के पावन पर्व पर मंदिर परिसर में भव्य खिचड़ी मेले का आयोजन किया गया, जो आकर्षण का प्रमुख केंद्र बना हुआ है। मठिया गांव के स्वस्थ-साथ आसपास के दर्जनों गांवों से आए लोगों ने मेले और सांस्कृतिक कार्यक्रमों का भरपूर आनंद लिया। मेले में लगे रंग-बिरंगे



और भीति-भीति के झूले विशेष आकर्षण का केंद्र रहे। झूलों पर बच्चों की उमड़ी भीड़ मेले की रौनक को और भी बढ़ा रही है। मेला प्रबंधक बजरंगी सिंह एवं अध्यक्ष संजय सिंह ने बताया कि यह मकर संक्रांति महोत्सव विगत 35 वर्षों से मठिया गांव के समस्त निवासियों के सहयोग से अनवरत रूप से आयोजित होता आ रहा है, जो गांव

की सांस्कृतिक एकता और सामाजिक समरूपण का प्रतीक है। युवा समाजसेवी धर्मेन्द्र सिंह ने बताया कि आने वाले समय में इस महोत्सव को और अधिक भव्य एवं व्यापक स्वरूप प्रदान करने की योजना है। इस आयोजन को सफल बनाने में श्रीराम मंडेशिया, शिवा सिंह, विजय पाठक, गोविंद प्रसाद, दीनानाथ

गुप्ता, वीरेंद्र साहनी, उमा सोखा, अभिषेक शर्मा, शैलेश सिंह, रामझान गौड़ सहित गांव के सभी नागरिकों का सराहनीय सहयोग रहा। यह महोत्सव न केवल धार्मिक आस्था का केंद्र है, बल्कि सामाजिक समरसता और सांस्कृतिक परंपराओं को सशक्त रूप से जीवंत रखने का सशक्त माध्यम भी है।

सड़क दुर्घटना में दो युवक गंभीर रूप से घायल

अमेठी/जामो। थाना क्षेत्र में भादर रोड पर सड़क दुर्घटना में एक बाइक सवार दो युवक घायल हो गए। बाइक अनियंत्रित होकर सड़क पर गिरने से यह हादसा हुआ। हादसे के तुरंत बाद, स्थानीय लोगों और राहगीरों की मदद से घायल युवकों को जामो सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र ले जाया गया। सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र में दोनों घायल युवकों का उपचार जारी है। घटनास्थल पर मौजूद पुलिस ने उन्हे प्राथमिक उपचार भी उपलब्ध कराया था। इस दुर्घटना में किसी प्रकार की जनहानि नहीं हुई है। पुलिस ने घटना की जानकारी जुटानी शुरू कर दी है और मामले की आगे की जांच जारी है।

मुंशीगंज थाने में आयोजित हुआ खिचड़ी भोज



अमेठी। गुरुवार को मकर संक्रांति के अवसर पर मुंशीगंज थाने में खिचड़ी भोज का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में सैकड़ों लोगों ने प्रसाद ग्रहण किया, जिसे पुलिसकर्मीयों ने अपने हाथों से परोसा। यह आयोजन मुंशीगंज थाना प्रभारी शिवाकांत त्रिपाठी के नेतृत्व में किया गया था। थाना परिसर के बाहर आयोजित इस भोज में बड़ी संख्या में स्थानीय लोग शामिल हुए और खिचड़ी का प्रसाद लिया। मकर संक्रांति के मौके पर जिले भर में विभिन्न कार्यक्रमों का आयोजन किया जा रहा है। मुंशीगंज थाने के इस कार्यक्रम में अपर पुलिस अधीक्षक और सर्किल के सीओ अखिलेश वर्मा सहित अन्य उच्च अधिकारी भी उपस्थित रहे।

भाजपा का 16, 17 एवं 18 जनवरी को जिले में विशेष एसआईआर अभियान

अवधानामा संवाददाता, महोबा। भारतीय जनता पार्टी के केंद्रीय एवं प्रदेश नेतृत्व के निर्देश पर 16, 17 एवं 18 जनवरी 2026 को जिले में विशेष एसआईआर अभियान चलाया जाएगा। इस अभियान का उद्देश्य मतदाता सूची को नुति रहित बनाना तथा अधिक से अधिक पात्र नागरिकों को मतदान के अधिकार से जोड़ना है। इस विशेष अभियान के अंतर्गत भाजपा के प्रदेश, क्षेत्रीय एवं जिला स्तर के सभी पदाधिकारी, मंडल पदाधिकारी, बूथ अध्यक्ष, बूथ प्रवासी एवं बूथ स्तर के कार्यकर्ता घर घर संपर्क करेंगे।

यह जानकारी भाजपा जिलाध्यक्ष मोहनलाल कुशवाहा ने पार्टी कार्यालय में आयोजित वार्ता में कही। उन्होंने बताया कि संपर्क के दौरान यह सुनिश्चित किया जाएगा कि हाल ही में प्रकाशित मतदाता सूची में किसी भी पात्र नागरिक का नाम छूटा न हो। जिन युवाओं का आयु 18 वर्ष पूर्ण हो चुकी है और जिनका नाम मतदाता सूची में दर्ज नहीं है, उनसे फॉर्म नंबर 6 भरवाकर उन्हें मतदाता सूची में शामिल कराया जाएगा साथ ही मतदाता सूची में नाम, पता, आयु या अन्य किसी प्रकार की नुति होने की स्थिति में उसे सुधारने के लिए फॉर्म नंबर 8 भरवाकर सम्बंधित बीएलओ के पास जमा कराया जाएगा, जिससे समर्थक सुधार सुनिश्चित हो सके। बताया कि पार्टी लोकतंत्र की मजबूती के लिए निरंतर कार्य कर रही है और हर पात्र नागरिक का नाम मतदाता सूची में होना अत्यंत आवश्यक है। यह अभियान जन जन तक पहुंचकर इस लक्ष्य को पूरा करेगा। इस मौके पर जिला संयोजक एवं जिला उपाध्यक्ष रविंद्र महेंद्र ने बताया कि निर्धारित तिथियों में सभी बूथों पर पार्टी कार्यकर्ता सक्रिय रहेंगे। किसी भी पात्र नागरिक का नाम न छूटे और किसी भी प्रकार की नुति न रहे इस अभियान का मुख्य उद्देश्य है। पार्टी के जिला मीडिया प्रभारी सत्येंद्र प्रताप ने बताया कि सभी पदाधिकारियों एवं कार्यकर्ताओं से आग्रह किया गया है कि वे 16, 17 और 18 जनवरी को अपने अपने बूथों पर अनिवार्य रूप से उपस्थित रहकर अधिक से अधिक फॉर्म 8 एवं फॉर्म 6 भरवाएं, ताकि लोकांत्रिक प्रक्रिया को और अधिक सशक्त बनाया जा सके। इस मौके पर भाजपा के पदाधिकारी व कार्यकर्ता मौजूद रहे।





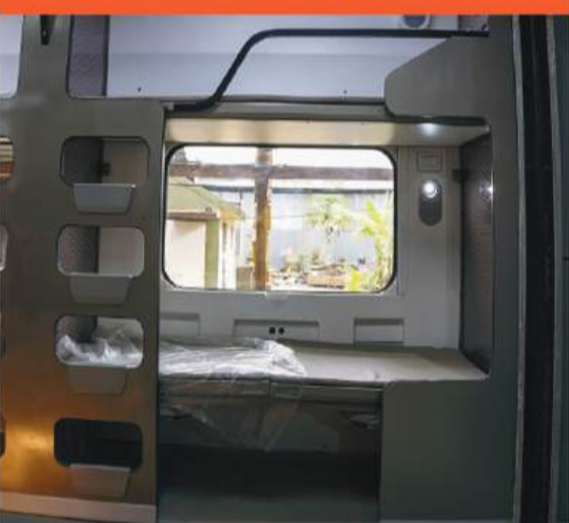
# वंदे भारत स्लीपर

## भविष्य की ओर भारतीय रेल का एक निर्णायक कदम



**भारतीय रेल** अपने इतिहास के एक ऐसे पड़ाव पर पहुँच चुकी है, जहाँ परिवर्तन केवल आवश्यक नहीं, बल्कि अनिवार्य हो गया है। बदलती जीवनशैली, बढ़ती गतिशीलता और समय के बढ़ते मूल्यों ने यात्रा की परिभाषा को ही बदल दिया है। अब यात्री केवल गंतव्य तक पहुँचना नहीं चाहते, वे चाहते हैं तेज, सुरक्षित और सम्मानजनक सफर। इसी सोच का परिणाम है वंदे भारत एक्सप्रेस का स्लीपर संस्करण, जो भारतीय रेल में एक नए युग की शुरुआत का संकेत देता है।

### लंबी दूरी की यात्रा का बदला हुआ स्वरूप



अब तक वंदे भारत एक्सप्रेस को कम दूरी की तेज और प्रीमियम ट्रेन के रूप में देखा जाता था। लेकिन स्लीपर संस्करण के साथ भारतीय रेल ने यह स्पष्ट कर दिया है कि भविष्य केवल दिन की यात्रा तक सीमित नहीं, बल्कि रात की लंबी यात्राओं में भी आधुनिक अनुभव उपलब्ध कराना प्राथमिकता है।

वंदे भारत स्लीपर ट्रेन पारंपरिक मेल और एक्सप्रेस ट्रेनों की सीमाओं को तोड़ते हुए यह साबित करती है कि लंबी दूरी की रेल यात्रा भी समयबद्ध, आरामदायक और विश्वस्तरीय हो सकती है।

### नेक्स्ट-जेन स्लीपर: तकनीक और सुविधा का संगम

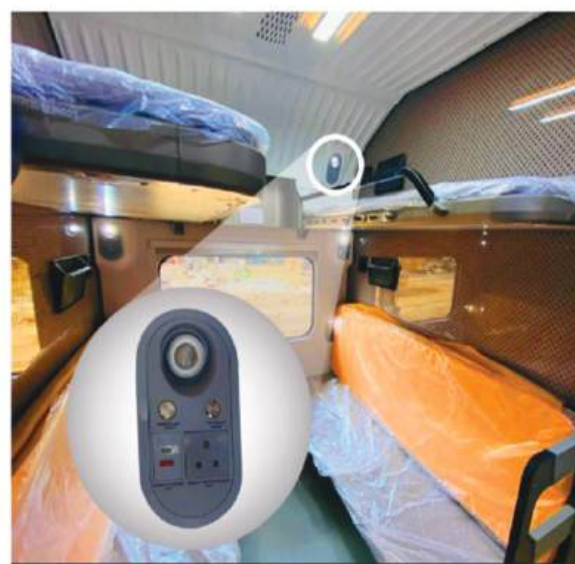
वंदे भारत स्लीपर ट्रेन को विशेष रूप से लंबी दूरी के यात्रियों को ध्यान में रखकर डिज़ाइन किया गया है। 16 आधुनिक कोचों में 823 यात्रियों की क्षमता, उन्नत एयरोडायनामिक डिज़ाइन और 180 किमी प्रति घंटे तक की रफ्तार- ये सभी विशेषताएँ इसे भारतीय रेल की तकनीकी प्रगति का प्रतीक बनाती हैं।

तेज़ गति के बावजूद बेहतर संतुलन, कम कंपन और शांत वातावरण यात्रियों को एक प्रीमियम अनुभव प्रदान करते हैं। यह ट्रेन यह संदेश देती है कि रफ्तार अब आराम की कीमत पर नहीं होगी।

### हावड़ा-गुवाहाटी: पूर्वी और पूर्वोत्तर भारत की जीवनरेखा

हावड़ा-गुवाहाटी (कामाख्या) रेल मार्ग पूर्वी और पूर्वोत्तर भारत की सबसे महत्वपूर्ण जीवनरेखाओं में से एक है। हावड़ा देश के सबसे बड़े रेलवे जंक्शनों में से एक है, वहीं गुवाहाटी पूर्वोत्तर भारत का प्रवेशद्वार माना जाता है। इस मार्ग पर रोज़ाना छात्र, नौकरीपेशा लोग, व्यापारी, प्रवासी श्रमिक और श्रद्धालु यात्रा करते हैं। इन दो वंदे भारत स्लीपर ट्रेनों की शुरुआत इस रूट को केवल तेज ही नहीं बनाएगी, बल्कि भरोसेमंद और सम्मानजनक भी बनाएगी। यह सेवा पश्चिम बंगाल और असम के बीच संपर्क को नई मजबूती देगी और क्षेत्रीय असंतुलन को कम करने में सहायक होगी।

यह रूट धार्मिक और सांस्कृतिक दृष्टि से भी अत्यंत महत्वपूर्ण है। कामाख्या देवी मंदिर और कालीघाट मंदिर जैसे प्रमुख तीर्थस्थलों तक यात्रा अब अधिक सहज और सुरक्षित होगी। इसके साथ ही कूचबिहार, जलपाईगुड़ी, मालदा, मुर्शिदाबाद, पूर्व बर्धमान, हुगली, कामरूप महानगर और बंगाईगाँव जैसे जिलों को सीधा लाभ मिलेगा। बेहतर कनेक्टिविटी से पर्यटन को बढ़ावा मिलेगा, स्थानीय व्यापार को गति मिलेगी और रोज़गार के नए अवसर सृजित होंगे।



### स्वदेशी तकनीक का भरोसा

वंदे भारत स्लीपर ट्रेन सुरक्षा के मामले में भी नए मानक स्थापित करती है। स्वदेशी कवच सुरक्षा प्रणाली, इमरजेंसी टॉक-बैक सिस्टम और अत्याधुनिक ड्राइवर कैब यह सुनिश्चित करते हैं कि किसी भी आपात स्थिति में त्वरित और प्रभावी प्रतिक्रिया संभव हो।



यह केवल तकनीकी उन्नयन नहीं, बल्कि आत्मनिर्भर भारत की उस सोच का विस्तार है, जहाँ देश अपनी सुरक्षा प्रणालियाँ स्वयं विकसित करता है।

### आराम और स्वच्छता: यात्री केंद्रित सोच

लंबी दूरी की यात्रा में आराम और स्वच्छता सबसे अहम पहलू होते हैं। एर्गोनॉमिक सीटें, उन्नत सस्पेंशन सिस्टम, कोचों के बीच वेस्टिब्यूल के साथ ऑटोमैटिक दरवाज़े- ये सभी व्यवस्थाएँ यात्रियों की सुविधा को प्राथमिकता देती हैं।

इसके साथ ही आधुनिक डिसइन्फेक्टेंट तकनीक से युक्त स्वच्छता व्यवस्था यह भरोसा दिलाती है कि ट्रेन का वातावरण स्वास्थ्य-अनुकूल और सुरक्षित रहेगा। यह बदलाव दर्शाता है कि भारतीय रेल अब यात्री अनुभव को केंद्र में रखकर योजनाएँ बना रही है।

### यात्रा के साथ संस्कृति का स्वाद

ऑनबोर्ड भोजन सेवा में क्षेत्रीय व्यंजनों को शामिल करना इस ट्रेन को और विशेष बनाता है। अलग-अलग राज्यों से गुजरते हुए यात्रियों को स्थानीय स्वाद का अनुभव मिलेगा, जिससे यात्रा केवल भौतिक नहीं, बल्कि सांस्कृतिक भी बन जाएगी।



“पूरी तरह से नए सस्पेंशन वाली एक नई लोगो विकसित की गई है। डिज़ाइन के मानकों को नए स्तर पर ले जाया गया है। इसके अतिरिक्त भाग और सीढ़ियाँ एर्गोनॉमिक डिज़ाइन पर आधारित हैं, और सुरक्षा के लिए विशेष मापदंड लागू किए गए हैं।”

अश्विनी वैष्णव  
रेल मंत्री



### किफायती प्रीमियम: हवाई यात्रा का विकल्प

इस ट्रेन की एक बड़ी खासियत इसका किफायती किराया है। प्रस्तावित किराया-3 एसी लगभग ₹2300, 2 एसी ₹3000 और फर्स्ट एसी ₹3600-हवाई यात्रा की तुलना में कहीं अधिक मुलभ है।

यह उन यात्रियों के लिए आदर्श विकल्प है जो आराम और सुविधा चाहते हैं, लेकिन अत्यधिक खर्च नहीं कर सकते। इस दृष्टि से वंदे भारत स्लीपर ट्रेन रेल और विमान यात्रा के बीच की दूरी को पाटती है।



### भविष्य की रेल यात्रा

वंदे भारत स्लीपर ट्रेन केवल एक नई सेवा नहीं, बल्कि भारतीय रेल के भविष्य का संकेत है। रफ्तार, आराम और सुरक्षा के संतुलन के साथ यह साबित करती है कि रेल यात्रा भी वैश्विक मानकों के अनुरूप हो सकती है।

पूर्वी और पूर्वोत्तर भारत के लाखों यात्रियों के लिए यह ट्रेन एक नई उम्मीद है- ऐसी उम्मीद, जहाँ सफर केवल दूरी तय करना नहीं, बल्कि सम्मान, सुविधा और विश्वास के साथ आगे बढ़ना है।

