

हिन्दी दैनिक

अवधनामा



पीएम ने की ब्राजील के राष्ट्रपति संग बैठक

रणनीतिक साझेदारी को मजबूत करने समेत कई मुद्दों पर हुई चर्चा

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी और ब्राजील के राष्ट्रपति लुइज़ इनासियो लुला दा सिल्वा ने शनिवार को यहां प्रतिनिधिमंडल स्तर की वार्ता की, जिसमें भारत-ब्राजील रणनीतिक साझेदारी को मजबूत करने तथा विभिन्न क्षेत्रों में सहयोग विस्तार पर चर्चा की गयी। हैदराबाद हाउस में हुई वार्ता के दौरान दोनों नेताओं ने द्विपक्षीय संबंधों की समीक्षा की और व्यापार, निवेश, रक्षा, ऊर्जा तथा बहुपक्षीय मंचों पर सहयोग बढ़ाने के उपायों पर विचार-विमर्श किया।

वार्ता के दौरान भारत की ओर से विदेश मंत्री डॉ. एस. जयशंकर, वाणिज्य एवं उद्योग मंत्री पीयूष गोयल, राष्ट्रीय सुरक्षा सलाहकार अजित डोभाल, विदेश राज्य मंत्री पवित्रा मांगेरिका, विदेश सचिव विक्रम मिश्रा तथा विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता रणधीर जायसवाल उपस्थित थे। इससे पहले दा सिल्वा का राष्ट्रपति भवन के प्रांगण में औपचारिक स्वागत किया गया। उन्होंने गार्ड ऑफ ऑनर दिया गया। राष्ट्रपति द्रोपदी मुर्मू तथा पीएम मोदी ने उनका स्वागत किया।



राष्ट्रपति दा सिल्वा ने विदेश मंत्री डॉ. एस. जयशंकर से भी मुलाकात की तथा राजघाट जाकर महात्मा गांधी को श्रद्धांजलि अर्पित की। ब्राजील के राष्ट्रपति ने शंकरावर को नयी दिल्ली में ब्राजीलिया की व्यापार एवं निवेश संवर्धन एजेंसी (एक्सब्राजील) के पहले कार्यालय का उद्घाटन किया। उन्होंने सोशल मीडिया मंच एक्स पर एक पोस्ट में कहा कि यह कार्यालय ब्राजील के उत्पादों और सेवाओं को विदेशों में बढ़ावा देने तथा ब्राजील की अर्थव्यवस्था के रणनीतिक क्षेत्रों में विदेशी निवेश आकर्षित करने में सहायक होगा।

कहा कि यह द्विपक्षीय संबंधों को ऐतिहासिक रूप से एक नये स्तर पर ले जा रहा है। उन्होंने बताया कि दा सिल्वा अपने साथ अब तक का सबसे बड़ा ब्राजीलिया का प्रतिनिधिमंडल लेकर आये हैं, जिसमें 11 से अधिक कैबिनेट मंत्री, 300 से ज्यादा कारोबारी और 50 मुख्य कार्यकारी अधिकारी शामिल हैं। दा सिल्वा की यह यात्रा मोदी की जुलाई 2025 में ब्रासीलिया यात्रा के बाद हो रही है, जो पांच दशकों से अधिक समय में किसी भारतीय प्रधानमंत्री की ब्राजील की पहली यात्रा थी। दोनों नेताओं ने जनवरी में टेलीफोन पर बातचीत के दौरान क्षेत्रीय और वैश्विक चटनाक्रमों पर भी विचारों का आदान-प्रदान किया था।

पीएम मोदी ने किया लूला का स्वागत

पीएम मोदी ने कहा कि भारत को प्रेसिडेंट लूला और उनके डेलीगेशन का स्वागत करते हुए गर्व हो रहा है, जिसमें जाने-माने मंत्री और बिजनेस लीडर शामिल हैं। प्रेसिडेंट लूला के विजन और प्रेरणा देने वाली लीडरशिप से भारत-ब्राजील के रिश्तों को लंबे समय से फायदा हुआ है। एआई समिट में उनकी मौजूदगी ने हमारी स्ट्रेटेजिक पार्टनरशिप में भी नई ऊर्जा डली है। हमारी बातचीत में अलग-अलग सेक्टर में सभी पहलुओं पर बात हुई। प्रधानमंत्री ने कहा कि हम अगले पांच सालों में आपसी ट्रेड को 20 बिलियन से अधिक ले जाने के लिए कमिटेड हैं। हमारे देश टेक्नोलॉजी, इनोवेशन, सेमीकंडक्टर और दूसरे एरिया में भी मिलकर काम करेंगे।

विकसित भारत के लिए मेड इन इंडिया चिप बेहद अहम : प्रधानमंत्री

ग्रेटर नोएडा। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने शनिवार को इस बात पर जोर दिया कि भारत को चिप उत्पादन में आत्मनिर्भर बनना होगा और देश में एक सेमीकंडक्टर इकोसिस्टम का निर्माण हो रहा है। पीएम मोदी ने वॉर्डियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से उत्तर प्रदेश के यमुना एक्सप्रेसवे औद्योगिक विकास प्राधिकरण में एचसीएल-फॉक्सकॉन संयुक्त उद्यम परियोजना, इंडिया चिप प्राइवेट लिमिटेड के शिलान्यास समारोह में भाग लिया। पीएम मोदी ने कहा कि विकसित भारत की नींव आत्मनिर्भरता के आधार पर रखी जाएगी, जिसके लिए भारत में निर्मित चिप्स का होना बहुत महत्वपूर्ण है। विकसित भारत का निर्माण तभी होगा जब भारत आत्मनिर्भर होगा। इसके लिए मेड इन इंडिया चिप बेहद महत्वपूर्ण है। प्रौद्योगिकी के क्षेत्र में भारत इस दशक में जो कुछ भी कर रहा है, वह 21वीं सदी में हमारी क्षमताओं की नींव बनेगा। प्रधानमंत्री ने कहा कि यह गर्व की बात है कि उत्तर प्रदेश भारत के सेमीकंडक्टर सिस्टम का एक प्रमुख केंद्र बनने की ओर अग्रसर है। जहां भी सेमीकंडक्टर इकाई स्थापित होती है, वहां डिजाइन केंद्र उभरते हैं, स्टार्टअप इकोसिस्टम विकसित होते हैं और नवाचार में तेजी आती है।

ममता के साथ मंच पर दिखे भाजपा सांसद
केंद्र पर लगाया भेदभाव का आरोप

कोलकाता। भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) के राज्यसभा सांसद नागेन राय उर्फ अनंत महाराज राजवंशी समुदाय के नेता हैं। उनको शनिवार को शहर में आयोजित अंतरराष्ट्रीय भाषा दिवस समारोह में सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में पश्चिम बंगाल की मुख्यमंत्री ममता बनर्जी भी मौजूद थीं। महाराज के संबंध हाल के महीनों में भाजपा के साथ तनावपूर्ण रहे हैं। मंच पर बैठे और वरिष्ठ मंत्रियों व टीएमसी नेताओं आरोप विस्वास और इंद्रनील सेन के साथ उनका स्वागत किया। उन्हें सम्मानित करते हुए मुख्यमंत्री ममता ने कहा, आपकी मौजूदगी से हमें सम्मान मिला है। अपने अगले राजनीतिक कदम को लेकर अटकलों को बढ़ाते हुए महाराज ने बाद में पत्रकारों से कहा, केंद्र सरकार ने हमारे समुदाय के साथ भेदभाव किया है, जो बड़ी उम्मीदों के साथ भारत में शामिल हुआ था। मौजूदा सरकार सहित कई सरकारों की लगातार उपेक्षा की गई है। जब उन्हें याद दिलाया गया कि वह केंद्र की सत्तारूढ़ पार्टी का हिस्सा हैं, तो उन्होंने जवाब दिया, क्या मैं भारत के विकास के बारे में बात नहीं कर सकता? क्या हम देश का हिस्सा नहीं हैं।

पीएम मोदी के दौरे से पहले मेरठ पहुंचे मुख्यमंत्री योगी

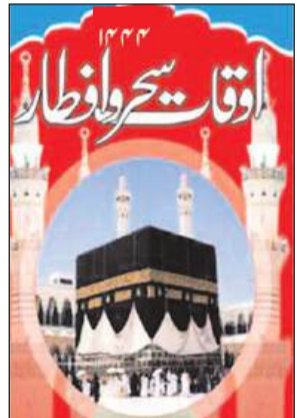


मेरठ। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के रविवार को प्रस्तावित मेरठ दौरे से एक दिन पहले शनिवार को प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने यहां तैयारियों की समीक्षा की।

आधिकारिक सूत्रों ने यह जानकारी दी। मुख्यमंत्री दोपहर करीब दो बजे शताब्दी नगर स्टेशन पहुंचे, जहां उन्होंने व्यवस्थाओं का निरीक्षण किया। इस दौरान सांसद अरुण गोबिल भी उनके साथ मौजूद रहे। मुख्यमंत्री ने स्टेशन परिसर की साफ-सफाई, सुरक्षा प्रबंधन और अन्य सुविधाओं की समीक्षा की तथा संबंधित अधिकारियों को आवश्यक निर्देश दिए। अधिकारियों ने बताया कि प्रधानमंत्री के दौरे को देखते हुए बहुस्तरीय सुरक्षा व्यवस्था लागू की गई है। शहर के प्रमुख मार्गों पर बैरिकेडिंग की जा रही है तथा चेकिंग अभियान चलाया जा रहा है। उन्होंने बताया कि कार्यक्रम स्थल

तैयारियों का जायजा लिया, अधिकारियों को दिए निर्देश

पर पेयजल, शौचालय, बिजली और बैठने की समुचित व्यवस्था सुनिश्चित करने के निर्देश भी दिए गए हैं। एक आधिकारिक बयान के अनुसार, 22 फरवरी को प्रधानमंत्री मोदी संपूर्ण 82 किलोमीटर लंबे दिल्ली-मेरठ नमो भारत कॉरिडोर को राष्ट्र को समर्पित करेंगे। वह भारत की पहली नमो भारत रोजनल रैपिड ट्रांजिट सिस्टम के शेष खंडों का उद्घाटन करेंगे, जिसमें दिल्ली में सराय काले खां और न्यू अशोक नगर के बीच का खंड और उत्तर प्रदेश में मेरठ साउथ और मोदीपुरम के बीच का खंड शामिल है। प्रधानमंत्री मेरठ साउथ और मोदीपुरम के बीच चलने वाली मेरठ मेट्रो सेवाओं का भी उद्घाटन करेंगे।



4 रमजान 22.02.2026

सुन्नी हजरात	इफ्तार
05:13	06:05
शिया हजरात	इफ्तार
05:06	06:15

मेरी एनएसजी सुरक्षा बिना कारण बताए हटाई गई : अखिलेश

राहुल की सुरक्षा वापसी ली, उनका घर भी छीना



लखनऊ। सपा प्रमुख अखिलेश यादव ने भाजपा सरकार पर सुरक्षा व्यवस्था से खिलवाड़ करने का आरोप लगाते हुए कहा कि सरकार विपक्षी नेताओं की सुरक्षा के साथ राजनीति कर रही है। झांसी में मीडिया से बातचीत में उन्होंने कहा कि उन्हें पहले एनएसजी सुरक्षा मिली थी, जिसे बिना स्पष्ट कारण बताए हटा लिया गया। इसी तरह राहुल गांधी की एसपीजी सुरक्षा समाप्त कर दी गई और उनका आवास खाली कराया गया। अखिलेश यादव ने कहा कि सरकार को स्पष्ट करना चाहिए कि आखिर किन कारणों से एनएसजी सुरक्षा हटाई गई। उन्होंने आरोप लगाया कि सरकार ने सुरक्षा के नाम पर झूठ और गेट खोलने वालों की

संख्या गिनाकर आंकड़े पेश कर दिए, जबकि पूर्व मुख्यमंत्री को मिलने वाला प्रोटोकॉल तो तय होता है। उन्होंने भाजपा पर धार्मिक नेताओं के अपमान का भी आरोप लगाया। कहा कि शंकराचार्य का अपमान किया गया और प्रयागराज के माघ मेले में बटुकों की शिखा खींचकर उन्हें अपमानित किया गया। उन्होंने सवाल उठाया कि उस समय उपमुख्यमंत्री कहां थे। यदि कोई गलती हो जाए तो माफी मांगना साहस का काम होता है और मुख्यमंत्री को शंकराचार्य एवं बटुकों के अपमान के लिए माफी मांगनी चाहिए थी।

वोटर लिस्ट मामले में सोनिया गांधी के खिलाफ सुनवाई टली

नई दिल्ली। बिना नागरिकता हासिल किए मतदाता सूची में नाम दर्ज कराने के मामले में कांग्रेस नेता सोनिया गांधी के खिलाफ दाखिल रिवीजन याचिका पर राऊज एवेन्यू कोर्ट में सुनवाई स्थगित कर दी गई है। अदालत ने अगली सुनवाई 13 मार्च को तय की है। वकील विकास त्रिपाठी ने इस मामले में रिवीजन पिटीशन दाखिल की है। सुनवाई के दौरान सोनिया गांधी की ओर से पेश वकील ने अदालत से सुनवाई टालने का अनुरोध किया। पिछली सुनवाई में वकील ने कोर्ट को बताया था कि याचिका तथ्यहीन है। इसमें राजनीतिक प्रेरणा झलकती है और यह कानूनी प्रक्रिया का दुरुपयोग है। बिना नागरिकता प्राप्त किए वोटर लिस्ट में नाम दर्ज कराने के आरोप को लेकर सोनिया गांधी के खिलाफ पहले भी मामला दर्ज करने की मांग वाली याचिका सितंबर में मजिस्ट्रेट कोर्ट द्वारा खारिज कर दी गई थी।



राम मंदिर की भव्यता देख मंत्रमुग्ध हुए गुयाना के उपराष्ट्रपति

अयोध्या। गुयाना के उप राष्ट्रपति भारत जगदेव शनिवार को रामनगरी अयोध्या पहुंचे। यहां उन्होंने राम मंदिर में रामलला के दर्शन करके पूजा-अर्चना की। वह प्राइवेट एयरक्राफ्ट से महर्षि वाल्मीकी इंटरनेशनल एयरपोर्ट उतरे। एयरपोर्ट पर पारंपरिक अवधी रीति-रिवाजों से मेयर गिरिजा पति त्रिपाठी समेत अन्य जनप्रतिनिधियों ने उनका स्वागत किया। यहां से वह राम मंदिर पहुंचे। वीआईपी गेट से अंदर गए। मंदिर ट्रस्ट के जनरल सेक्रेटरी चपत राय और ट्रस्टी डॉ. अनिल मिश्रा ने मंदिर में उनका स्वागत किया।

नमो भारत का विस्तार सुगम यात्रा, समृद्धि अपार

विकसित भारत-विकसित उत्तर प्रदेश

₹12,930 करोड़ की परिवहन परियोजनाओं का उपहार

दिल्ली में सराय काले खां से न्यू अशोक नगर तक नमो भारत खंड (5 कि.मी.), मेरठ साउथ से मोदीपुरम तक नमो भारत खंड (21 कि.मी.) के उद्घाटन के साथ

दिल्ली-मेरठ नमो भारत के संपूर्ण कॉरिडोर का राष्ट्र को समर्पण
एवं
मेरठ मेट्रो
मेरठ साउथ से मोदीपुरम (21 कि.मी.) का उद्घाटन
द्वारा
नरेन्द्र मोदी
प्रधानमंत्री
गरिमाययी उपस्थिति
योगी आदित्यनाथ
मुख्यमंत्री, उत्तर प्रदेश

केशव प्रसाद मोर्य उप मुख्यमंत्री, उत्तर प्रदेश	ब्रजेश पाठक उप मुख्यमंत्री, उत्तर प्रदेश	जयंत चौधरी राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार), कौशल विकास एवं आरंभित, राज्य मंत्री, शिक्षा, भारत सरकार	पंकज चौधरी राज्य मंत्री, वि.त, भारत सरकार	धर्मपाल सिंह मंत्री, पशुधन एवं दुग्ध विकास, राजनैतिक पौष्ट, उत्तर प्रदेश	दिनेश खटीक राज्य मंत्री, जलसंधि, उत्तर प्रदेश	सोमैन्द्र तोमर राज्य मंत्री, ऊर्जा एवं वैकल्पिक ऊर्जा, उत्तर प्रदेश
हरिकान्त अहलुवालिया नायाग, मेरठ	गौरव चौधरी अध्यक्ष, जिला पंचायत, मेरठ	अरुण गोविल सांसद, मेरठ	चंदन चौहान सांसद, विक्रम	डॉ. राजकुमार सांगवान सांसद, वाण्य	डॉ. लक्ष्मीकांत वाजपेयी सदस्य, राज्य सभा	डॉ. लक्ष्मीकांत वाजपेयी सदस्य, विधान परिषद
अमित अग्रवाल विधायक, मेरठ केन्दोमेट	युलाम मोहम्मद विधायक, शिवालयस	दिनेश कुमार गोयल सदस्य, विधान परिषद	श्रीधर शर्मा सदस्य, विधान परिषद	अश्विनी त्यागी सदस्य, विधान परिषद	धर्मेन्द्र कुमार भारद्वाज सदस्य, विधान परिषद	रथानु : रैली ग्रांड, मोहिउद्दीनपुर, मेरठ

दिनांक : 22 फरवरी, 2026
समय : अपराह्न 1:00 बजे

देश में पहली बार एकीकृत इंफ्रास्ट्रक्चर का निर्माण मेरठ में नमो भारत-सोमी ड्राई स्पीड रोजनल रेल के साथ मेट्रो रेल का संघालन

नमो भारत
दिल्ली-मेरठ का संकर 1 घंटे से भी कम समय में दिल्ली में सराय काले खां से मोदीपुरम के बीच 15 स्टेशन, संपूर्ण कॉरिडोर में परिचालन प्रारंभ 180 कि.मी. प्रति घंटे की डिजाइन गति, प्रत्येक 10 मिनट में ट्रेन उल्लब्ध साहिबगढ़वा, मोदीनगर, बेगमपुर और मोदीपुरम की दिल्ली एवं गाजियाबाद से तंत्र कनेक्टिविटी 1 लाख निजी वाहनों की आवाजाही घरेगी, कार्बन उत्सर्जन एवं वायु प्रदूषण में आणकी कमी ट्रेन और स्टेशन पर स्टैंडर एवं कोललेक्चर ले जाने की सुविधा

मेरठ मेट्रो
लगभग 30 मिनट में 21 कि.मी. की यात्रा मेरठ साउथ से मोदीपुरम के बीच 12 मेट्रो स्टेशन मेरठ साउथ, परतपुर, रिहानी, शताब्दी नगर, ब्राह्मपुरी, मेरठ स्टेशन, फेसाली, बेगमपुर, उर्माईया कॉलोनी, डोरली, मेरठ नॉर्थ और मोदीपुरम 135 कि.मी. प्रति घंटे की डिजाइन गति, प्रत्येक 10 मिनट में मेट्रो ट्रेन उपलब्ध 3 कोच वाली प्रत्येक मेट्रो में आरामदायक सीटिंग, लगेज रैक एवं मोबाइल चार्जिंग पोर्ट उपलब्ध शिक्षा, रोजगार और आर्थिक विकास के बहने अवसर

टैरिफ को रणनीतिक हथियार की तरह इस्तेमाल कर रहा ट्रंप प्रशासन

पिछले साल 70 से अधिक देशों पर लगाया था टैरिफ

नई दिल्ली। राष्ट्रपति ट्रंप ने बीते साल जब ऑफिस संभाला था, उसके बाद से उन्होंने ये साफ कर दिया था कि वो अमेरिका फर्स्ट के स्लोगन को गंभीरता से लागू करेंगे। इसी दिशा में ट्रंप ने टैरिफ नीति को जियो पॉलिटिकल और रणनीतिक हथियार की तरह इस्तेमाल किया है। ट्रंप इस टैरिफ नीति को कितना महत्व देते हैं, ये इससे पता चलता है कि महज दो दिन पहले ही उन्होंने अपने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म ट्विटर पर कहा था कि अमेरिका का व्यापार घाटा 78 प्रतिशत कम हुआ है। इसके लिए उन्होंने देशों पर लगाए टैरिफ को श्रेय दिया था। पिछले साल अगस्त में ट्रंप ने

दुनिया के 70 से अधिक देशों पर टैरिफ की घोषणा की थी। टैरिफ को इस्तेमाल को व्यापार घाटे में संतुलन और घरेलू नौकरियों को बचाने की तरह पेश किया गया। राष्ट्रपति के व्यापार सलाहकार पीटर नवरो ने तो साफ तौर पर इस नीति को राष्ट्रीय सुरक्षा टैरिफ तक का नाम दे दिया। ऐसे में जानकारों का मानना है कि सुप्रीम कोर्ट के आदेश के बाद भी ट्रंप अपनी टैरिफ नीति को बदस्तूर जारी रखेंगे।

बतौर स्टेट पॉलिसी नहीं आएगा कोई बदलाव

अंतराष्ट्रीय मामलों के जानकार कहते हैं कि ट्रंप इसे स्टेट पॉलिसी की तरह इस्तेमाल करते रहे हैं। ऐसा लगता नहीं कि वो इसमें बदलाव करेंगे। अगर वो इसकी वैधता दृष्टाने के लिए मौजूदा इमरजेंसी प्रावधान का इस्तेमाल नहीं करते हैं तो और भी कानून हैं, जिनके तहत वो टैरिफ लागू कर सकते हैं। फिलहाल 10 फीसदी इट्टी लागाने के लिए ट्रंप ने सेवशन 122 का इस्तेमाल किया है लेकिन अपनी टैरिफ नीतियों के लिए वो सेवशन 232, सेवशन 301 का भी सहारा ले सकते हैं। यानि दूसरे कानून हैं जिनके तहत वो अपनी टैरिफ नीति को जारी रख सकते हैं।

सूचना एवं जनसम्पर्क विभाग, उत्तर प्रदेश | लाइव प्रसारण | DD NEWS & YouTube.com/DDNEWS

पर्यटन परियोजनाओं का अधिकारियों ने किया स्थलीय निरीक्षण, रामनवमी से पूर्व कार्य पूर्ण करने के निर्देश



अवधानामा संवाददाता

अयोध्या। मंडलायुक्त राजेश कुमार, पुलिस महानिरीक्षक सोमेन वर्मा एवं जिलाधिकारी निखिल टीकाराम फुड़े ने नगर आयुक्त जयेंद्र कुमार के साथ पर्यटन विकास योजनाओं के अंतर्गत राम की पैड़ी स्थित घाटों तथा गुगार घाट पर चल रही निर्माणाधीन परियोजनाओं का स्थलीय निरीक्षण किया।

निरिक्षण के दौरान कार्यदायी संस्था यू०पी० प्रोजेक्ट्स कारपोरेशन लिमिटेड, निर्माण इकाई-11 अयोध्या के परियोजना प्रबंधक, सहायक परियोजना प्रबंधक, अवर अभियंता एवं संबंधित फर्म के इंजीनियर उपस्थित रहे। नया घाट से

तहसीलों पर भ्रष्टाचार के गंभीर आरोप, जांच कमिटी गठित

अवधानामा संवाददाता

अयोध्या। जिले की विभिन्न तहसीलों में भ्रष्टाचार के आरोपों के बीच जिलाधिकारी टीकाराम फुड़े ने शिकायतों का संज्ञान लेते हुए जांच कमिटी गठित कर दी है। एडीएम प्रशासन को जांच अधिकारी नामित किया गया है। शिकायत में तहसीलदार रामखेलावन व लेखपाल अवधेश मिश्रा पर लंबे समय से एक ही तहसील में जमे रहने और अनियमितताओं के आरोप लगाए गए हैं। वरिष्ठ अधिकारी विजय शंकर पांडे ने मामले की शिकायत की थी।

ग्राम प्रधान की माता का निधन, शोक की लहर

मर्द-अयोध्या। विकास खंड मर्द के ग्राम झरिकापुर के ग्राम प्रधान हिमांशु निधाद की माता का निधन हो गया। उनका अंतिम संस्कार शनिवार को गांव में किया गया। अंतिम संस्कार में विधायक रामचंद्र यादव, प्रधान अखंड अयोध्या राजेश यादव, ग्राम प्रधान प्रतिनिधि सुजीत सिंह, रोजगार सेवक साहब प्रसाद सहित बड़ी संख्या में क्षेत्रीय लोग उपस्थित रहे।

फरीदपुर में अवैध अल्द्रासाउंड पर बड़ा प्रहार, दो सील-एक पर मुकुदमा दर्ज की तैयारी

डीएम के निर्देश पर स्वास्थ्य विभाग की छापेमारी, तीन सेंटर्स में अनियमितताएं उजागर

अवधानामा संवाददाता

बरेली/फरीदपुर। अवैध रूप से संचालित अल्द्रासाउंड सेंटरों के खिलाफ प्रशासन ने शनिवार को बड़ा अभियान चलाया। जिलाधिकारी अविनाश सिंह और मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ. विश्राम सिंह के निर्देश पर स्वास्थ्य विभाग की टीम ने फरीदपुर में तांबड़तोड़ छापेमारी की। जांच के दौरान तीन सेंटरों में गंभीर अनियमितताएं मिलीं। दो को मौके पर ही सील कर दिया गया, जबकि एक के खिलाफ मुकुदमा दर्ज करने की प्रक्रिया शुरू कर दी गई है।

महोत्सव दोनों देशों की प्रगाढ़ मैत्री और सांस्कृतिक एकता का प्रतीक है: जिलाधिकारी



अवधानामा संवाददाता

महराजगंज। भारत और नेपाल की साझा सांस्कृतिक विरासत को समर्पित भारत-नेपाल मैत्री महोत्सव का आयोजन जवाहर लाल नेहरू स्मारक पीजी कलेज परिसर में संस्कृति एवं पर्यटन विभाग, उत्तर प्रदेश तथा जिला प्रशासन महराजगंज के संयुक्त तत्वावधान में संपन्न हुआ। जिलाधिकारी ने अपने संबोधन में कहा कि यह महोत्सव दोनों देशों की प्रगाढ़ मैत्री और सांस्कृतिक एकता का प्रतीक है। ऐसे आयोजन सामाजिक, सांस्कृतिक और भावनात्मक संबंधों को सुदृढ़ करते हैं। नेपाल पर्यटन बोर्ड के प्रमुख नेपाल पर्यटन बोर्ड के प्रतिनिधि र्ण

गई है। निरीक्षण के दौरान कार्य को समयबद्ध एवं गुणवत्तापूर्ण ढंग से पूर्ण करने के निर्देश दिए गए। राम की पैड़ी पर विजिटर गैलरी/सेल्फी प्वाइंट एवं अन्य पर्यटन सुविधाओं के विकास कार्य के लिए 2367.61 लाख स्वीकृत किए गए हैं। अधिकारियों को निर्देशित किया गया कि रामनवमी पर्व से पूर्व स्थल की समुचित सफाई एवं लेवलिंग कार्य पूर्ण किया जाए। गुगार घाट पर तृतीय चरण के अंतर्गत प्रस्तावित सौंदर्यीकरण कार्य के लिए 1833.63 लाख की स्वीकृति प्रदान की गई है। मंडलायुक्त ने कार्य को शीघ्र एवं गुणवत्तापूर्ण ढंग से पूरा करने के निर्देश दिए।

सस्य नदी के राजघाट के समीप एम्फीथिएटर एवं फूड कोर्ट निर्माण कार्य हेतु 2272.28 लाख स्वीकृत हैं। निरीक्षण के दौरान निर्देश दिया गया कि पाथवे पर किसी प्रकार का अतिक्रमण न हो तथा रामनवमी मेले के मद्देनजर स्थल की समुचित साफ-सफाई रखी जाए।

श्री गुरु गोरखनाथ सेवा न्यास का स्वास्थ्य मेला आज, 200 विशेषज्ञ देंगे निःशुल्क सेवा

अवधानामा संवाददाता



अयोध्या। जनसेवा के उद्देश्य से 'श्री गुरु गोरखनाथ स्वास्थ्य मेला 2.0' का आयोजन 22 फरवरी (रविवार) को सुबह 9 बजे से अवध इंटरनेशनल स्कूल परिसर में किया जाएगा। यह आयोजन नेशनल मेडिकोकॉज ओगैनाइजेशन अवध प्रांत और श्री गुरु गोरखनाथ सेवा न्यास के संयुक्त तत्वावधान में संपन्न होगा। मेले के दूसरे संस्करण की सभी तैयारियां शनिवार को पूर्ण कर ली गईं। बाहर से आने वाले चिकित्सकों का आगमन भी प्रारंभ हो गया है। आयोजन को सफल बनाने के लिए प्रचार-प्रसार अभियान तेज कर दिया गया है। प्रचार वाहन ग्रामीण व शहरी क्षेत्रों में घूमकर लोगों को मेले की जानकारी दे रहे हैं और पत्रक वितरित किए जा रहे हैं।

घर-घर संपर्क कर अधिक से अधिक मरीजों को स्वास्थ्य मेले तक पहुंचाने के लिए प्रेरित कर रहे हैं। ग्रामीण अंचलों में गांव-गांव जाकर जनजागरण किया जा रहा है। एसजीपीजीआई, केजीएमयू समेत कई संस्थानों के विशेषज्ञ रहेगे मौजूद और मरीजों को निःशुल्क परामर्श, आवश्यक जांच व दवाएं प्रदान की जाएंगी। मौके पर होंगी आवश्यक जांचें, कैंसर स्क्रीनिंग की विशेष व्यवस्था स्वास्थ्य मेले में ब्लड टेस्ट, नेत्र परीक्षण, ईसीजी, पेशाब जांच

Future University में 'फ्यूचर ओलिंपिक्स 2026' का आगाज, कम्प्यूटर साइंस बना वैपियन

अवधानामा संवाददाता

बरेली। Future University में शुक्रवार को 'फ्यूचर ओलिंपिक्स 2026' का आगाज हुआ। मार्चपास्ट और सांस्कृतिक प्रस्तुतियों के साथ शुरू हुए इस स्पोर्ट्स मीट में विभिन्न विभागों के छात्र-छात्राओं ने उत्साह के साथ भागीदारी की। बॉलीवुड धुनों पर प्रस्तुतियों ने माहौल को उत्सव में बदल दिया। मुख्य अतिथि यूनिवर्स बैंक के डिट्टी रीजनल हेड विशाल मिश्रा और आईसीसीएस की सेक्रेटरी अंजलि मिश्रा ने कुलाधिपति मुकेश गुप्ता, उपकुलाधिपति दीप गुप्ता व फर्स्ट लेडी संध्या गुप्ता के साथ गुब्बारे और कबूतर उड़ाकर प्रतियोगिताओं का शुभारंभ किया। पूर्व चौपियन तहसीन, अफजल और ईशु ने ओलिंपिक्स मशाल के साथ दौड़ लगाकर मुख्य मशाल प्रज्वलित कराई।

डीन स्टूडेंट वेलफेयर डॉ. मनीष कुमार सिंह ने खिलाड़ियों को खेल भावना और अनुशासन की शपथ दलाई। मुख्य अतिथि ने कहा कि खेल शारीरिक व मानसिक मजबूती देते हैं और ईमानदारी से खेलना सबसे जरूरी है। दिनभर क्रिकेट, वॉलीबॉल, एथलेटिक्स, बैडमिंटन, टेबल टेनिस, कैरम, शतरंज, खो-खो समेत कई स्पर्धाएं हुईं। क्रिकेट में कम्प्यूटर साइंस विभाग ने ट्रॉफी पर कब्जा जमाया। वॉलीबॉल पुरुष वर्ग में एमबीए, रिले रेस पुरुष में पॉलिटेक्निक और महिला वर्ग में बीएएमएस टीम विजेता रही। एथलेटिक्स में अफाक खान और रनेहा सिंह को बेस्ट एथलीट चुना गया। क्रिकेट में मो. अमीन अंसारी मैन ऑफ द सीरीज और हर्ष सक्सेना बेस्ट बल्लेबाज व फील्डर रहे। समपान समारोह में कुलाधिपति मुकेश गुप्ता और उपकुलाधिपति दीप गुप्ता ने विजेताओं को स्वर्ण, रजत और कांस्य पदक के साथ ट्रॉफी व प्रमाणपत्र प्रदान किए। आयोजन के संयोजक अभिषेक सक्सेना ने सभी प्रतिभागियों को बधाई दी।

पौड़ितों को फोन कर समस्याओं के निस्तारण का जिलाधिकारी ने जमीनी हाकीकत जाना

फरेंदा तहसील में जनपद स्तरीय समाधान दिवस में जिलाधिकारी ने की सुनवाई



अवधानामा संवाददाता

महराजगंज। जिलाधिकारी संतोष कुमार शर्मा द्वारा तहसील फरेंदा में संपूर्ण समाधान दिवस के अवसर पर जनशिकायतों की सुनवाई की गयी। संपूर्ण समाधान दिवस में जिलाधिकारी के समक्ष कुल 40 मामले आये, जिनमें उनके द्वारा मौके पर ही 10 प्रकरणों को निस्तारित किया गया। अवशेष जनशिकायतों को संबंधित अधिकारियों को प्रेषित करते हुए जिलाधिकारी ने त्वरित कार्यवाही करते हुए समयावधि में और गुणवत्तापूर्ण निस्तारण हेतु निर्देशित किया। सम्पूर्ण समाधान दिवस में महिला को जिलाधिकारी की पहल पर राशनकार्ड जारी हुआ। शिवपुर पर राशनकार्ड जारी हुआ। शिवपुर में नवार्सी रेशमा पत्नी रामबरन ने बताया कि पूर्व में उसका राशन कार्ड बना हुआ था, लेकिन आपूर्ति विभाग की लापरवाही से उसका राशन कार्ड निरस्त हो गया। जिलाधिकारी ने जिला पूर्ति अधिकारी को तत्काल कार्यवाही का निर्देश दिया। जिला

400 बूथों पर सामूहिक रूप से सुनी जाएगी प्रधानमंत्री की 'मन की बात', तैयारियों की हुई समीक्षा

अवधानामा संवाददाता

अयोध्या। प्रधानमंत्री के लोकप्रिय रेडियो कार्यक्रम 'मन की बात' के 131वें संस्करण को लेकर भारतीय जनता पार्टी ने महानगर क्षेत्र में व्यापक तैयारियां की हैं। पार्टी द्वारा महानगर के लगभग 400 बूथों पर सामूहिक श्रवण कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे, जहाँ कार्यकर्ता, पदाधिकारी और स्थानीय नागरिक एकत्र होकर प्रधानमंत्री के विचारों को सुनेंगे। इन तैयारियों की समीक्षा के लिए सहायदत्त स्थित महानगर पार्टी कार्यालय में बैठक आयोजित की गई। बैठक में क्षेत्रीय कार्यसमिति सदस्य सरोज कुमार एवं महानगर अध्यक्ष कमलेश श्रीवास्तव ने कार्यकर्ताओं को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। क्षेत्रीय कार्यसमिति सदस्य सरोज कुमार ने कहा कि प्रधानमंत्री का 'मन की बात' कार्यक्रम जन-जन से संवाद का सशक्त माध्यम बन चुका है। यह

कार्यक्रम समाज के विभिन्न वर्गों को प्रेरित करता है और राष्ट्र निर्माण में सहभागिता की भावना को सुदृढ़ करता है। उन्होंने सभी कार्यकर्ताओं से अपील की कि प्रत्येक बूथ पर अधिक से अधिक नागरिकों की उपस्थिति सुनिश्चित की जाए। वहीं महानगर अध्यक्ष कमलेश श्रीवास्तव ने कहा कि 400 बूथों पर सामूहिक श्रवण का आयोजन पार्टी की संगठनात्मक मजबूती को दर्शाता है। उन्होंने बताया कि प्रत्येक बूथ पर आवश्यक व्यवस्थाएं सुनिश्चित कर ली गई हैं, ताकि कार्यक्रम सुव्यवस्थित ढंग से संपन्न हो सके। उन्होंने कहा कि 'मन की बात' केवल एक कार्यक्रम नहीं, बल्कि देश की सकारात्मक पहल और जन-आंदोलनों का प्रेरक मंच है। बैठक में तिलकराम मौर्या, शैलेन्द्र कोरी, परमानंद मिश्र, डा. राकेश मणि त्रिपाठी, रवि सोनकर, मुकेश तिवारी, दिव्य प्रकाश तिवारी, कपिल देव वर्मा, स्वपनिल श्रीवास्तव, शशिप्रताप सिंह, वरुण चौधरी, शुभम श्रीवास्तव, ओमिश अग्रहरि, सहित अन्य पदाधिकारी मौजूद रहे। बैठक में उपस्थित पदाधिकारियों ने अपने-अपने बूथों को तैयारियों की जानकारी दी।

अशोक स्तंभ हटाए जाने और पार्कों की बढहाली पर भीम

अरमी का फूटा गुस्सा, नगर आयुक्त को सौंपा ज्ञापन बरेली। स्थानीय स्तर पर दलित प्रतीकों का अनदेखी और ऐतिहासिक धरोहरों की साफ-सफाई को लेकर भीम आरमी के कार्यकर्ताओं ने आज मोर्चा खोल दिया। शनिवार को भीम आरमी के एक प्रतिनिधिमंडल ने नगर आयुक्त को ज्ञापन सौंपकर शहर की विभिन्न समस्याओं पर कड़ा विरोध दर्ज कराया और जल्द कार्रवाई न होने पर बड़े आंदोलन की चेतावनी दी। मुख्य मुद्दा: अशोक स्तंभ को हटाया जाना भीम आरमी के कार्यकर्ताओं ने बताया कि चौकी चौराहे के पास दामोदर पार्क के निकट स्थित पैपामस (उड़ने वाले घोड़े) की प्रतिमा के साथ अशोक स्तंभ लगाया गया था, जिसे प्रशासन द्वारा वहां से हटा दिया गया है। कार्यकर्ताओं ने इसे प्रतीकों का अपमान बताते हुए गहरा रोष व्यक्त किया और मांग की कि सम्मानजनक तरीके से इसे पुनः संज्ञान में लिया जाए।

पार्कों और मंदिरों की बढहाली पर नाराजगी ज्ञापन में केवल प्रतीकों का ही नहीं, बल्कि स्वच्छता का मुद्दा भी प्रमुखता से उठाया गया अम्बेडकर पार्क: कार्यकर्ताओं का आरोप है कि बाबा साहेब के नाम पर बने इस मुख्य पार्क में गंदगी का अंबार लगा है और रखरखाव शून्य है। रबिदरस मंदिर: मंदिर परिसर और आसपास की साफ-सफाई को लेकर भी नगर निगम की कार्यप्रणाली पर सवाल उठाए गए। प्रशासन को चेतावनी ज्ञापन देने पहुंचे कार्यकर्ताओं ने स्पष्ट किया कि यदि नगर निगम प्रशासन ने इन मांगों पर तत्काल संज्ञान नहीं लिया और साफ-सफाई सुनिश्चित नहीं की, तो भीम आरमी शांति नहीं बैठेगी। कार्यकर्ताओं ने दो टूक शब्दों में कहा कि हमारी आस्था और प्रतीकों के साथ खिलवाड़ बर्दाश्त नहीं होगा, समाधान न मिलने पर जल्द ही उग्र आंदोलन शुरू किया जाएगा। इस दौरान भीम आरमी के बरेली मंडल महासचिव आकाश सागर जी, महानगर अध्यक्ष शिवम भारती जी, देवेन्द्र सागर जी, अमित सागर जी, व अन्य कार्यकर्ता मौजूद रहे, जिन्होंने शांतिपूर्ण तरीके से अपनी मांगें रखीं लेकिन भविष्य के लिए कड़े तवर दिखाए।

आयुष्मान की आड़ में खेल! एक्सपायर् दवाएं, फर्जी

आईसीयू भर्ती और नगद वसूली पर सीएमओ की खसती बरेली।

गरीबों को मुफ्त इलाज का भरोसा देने वाली आयुष्मान भारत योजना की आड़ में शहर के तीन निजी अस्पतालों में गंभीर अनियमितताएं पकड़ी गई हैं। शासन के निर्देश पर स्वास्थ्य विभाग की टीम ने स्ट्रेडियम रोड स्थित डॉ. एम. खान हॉस्पिटल, साई हॉस्पिटल और माधोबाड़ी के वंश हॉस्पिटल में छाप मारा। जांच में एक्सपायर् दवाओं का उपयोग, अनावश्यक आईसीयू भर्ती और आयुष्मान लाभार्थियों से नगद वसूली जैसे मामले सामने आए हैं। स्ट्रेडियम रोड स्थित डॉ. एम. खान हॉस्पिटल के आईसीयू का निरीक्षण करते समय टीम ने पाया कि रटफ तय प्रोटोकॉल के अनुसार दवाएं नहीं दे रहा था। इमरजेंसी ड्रग ट्रॉली में एक्सपायर् दवाएं रखी मिलीं। इतना ही नहीं, आयुष्मान योजना के तहत भर्ती तीन मरीजों-फारुख, शाहिद और जीनत-से जांच के नाम पर 1100, 1200 और 2200 रुपये नगद लेने की पुष्टि हुई। बायोमेट्रिकल वेस्ट का निस्तारण भी मामलों के अनुरूप नहीं पाया गया। इस पर अस्पताल प्रशासन से लिखित जवाब तलब किया गया। क्रिकेट में मो. अमीन अंसारी मैन ऑफ द सीरीज और हर्ष सक्सेना बेस्ट बल्लेबाज व फील्डर रहे। समपान समारोह में कुलाधिपति मुकेश गुप्ता और उपकुलाधिपति दीप गुप्ता ने विजेताओं को स्वर्ण, रजत और कांस्य पदक के साथ ट्रॉफी व प्रमाणपत्र प्रदान किए। आयोजन के संयोजक अभिषेक सक्सेना ने सभी प्रतिभागियों को बधाई दी।

आयुष्मान की आड़ में खेल! एक्सपायर् दवाएं, फर्जी

आईसीयू भर्ती और नगद वसूली पर सीएमओ की खसती बरेली।

गरीबों को मुफ्त इलाज का भरोसा देने वाली आयुष्मान भारत योजना की आड़ में शहर के तीन निजी अस्पतालों में गंभीर अनियमितताएं पकड़ी गई हैं। शासन के निर्देश पर स्वास्थ्य विभाग की टीम ने स्ट्रेडियम रोड स्थित डॉ. एम. खान हॉस्पिटल, साई हॉस्पिटल और माधोबाड़ी के वंश हॉस्पिटल में छाप मारा। जांच में एक्सपायर् दवाओं का उपयोग, अनावश्यक आईसीयू भर्ती और आयुष्मान लाभार्थियों से नगद वसूली जैसे मामले सामने आए हैं। स्ट्रेडियम रोड स्थित डॉ. एम. खान हॉस्पिटल के आईसीयू का निरीक्षण करते समय टीम ने पाया कि रटफ तय प्रोटोकॉल के अनुसार दवाएं नहीं दे रहा था। इमरजेंसी ड्रग ट्रॉली में एक्सपायर् दवाएं रखी मिलीं। इतना ही नहीं, आयुष्मान योजना के तहत भर्ती तीन मरीजों-फारुख, शाहिद और जीनत-से जांच के नाम पर 1100, 1200 और 2200 रुपये नगद लेने की पुष्टि हुई। बायोमेट्रिकल वेस्ट का निस्तारण भी मामलों के अनुरूप नहीं पाया गया। इस पर अस्पताल प्रशासन से लिखित जवाब तलब किया गया। क्रिकेट में मो. अमीन अंसारी मैन ऑफ द सीरीज और हर्ष सक्सेना बेस्ट बल्लेबाज व फील्डर रहे। समपान समारोह में कुलाधिपति मुकेश गुप्ता और उपकुलाधिपति दीप गुप्ता ने विजेताओं को स्वर्ण, रजत और कांस्य पदक के साथ ट्रॉफी व प्रमाणपत्र प्रदान किए। आयोजन के संयोजक अभिषेक सक्सेना ने सभी प्रतिभागियों को बधाई दी।

बाल विवाह और बाल श्रम मुक्त करने पर जोर



अवधानामा संवाददाता

मिर्दैया (महराजगंज)। स्थानीय ब्लाक के पंचायत पवन में ग्राम बाल कल्याण एवं संरक्षण समिति की बैठक ग्राम प्रधान प्रतिनिधि अनिल कुमार की अध्यक्षता में आयोजित हुई। जिसमें सदस्यों ने कहा कि हम लोग अपने गांव में बच्चों को नियमित स्कूल भेजने पर फोकस करते हैं। सरकारी योजनाओं से जुड़ने पर कोशिश करते हुए अपने गांव को बाल विवाह और बाल श्रम मुक्त बनाने के लिए सभी लोग कोशिश कर रहे हैं। इस दौरान उन लोगों ने बताया कि पूर्वोक्त ग्रामीण सेवा समिति से इस ग्राम पंचायत में जागरूकता कार्यक्रम समुदाय आधारित संगठन, ग्राम सभा, नुकड़ नाटक, धार्मिक जुगारी मौलियों के साथ बैठक करके पुनरावृत्त किया जा रहा है। और समय समय पर प्रशिक्षण भी दिया जाता है। इसी संदर्भ में ग्राम पंचायत के दूसरे टोला हड़दोला में महिला केंद्र की बैठक किया गया। जिसमें विभिन्न प्रकार के सरकारी योजनाओं के बारे में जागरूक किया गया और बताया गया कि सामूहिक प्रयास से ही बाल विवाह, बाल श्रम को रोका जा सकता है। इस अवसर पर जेम्स और श्रीविद्या ने कहा कि भारत सरकार द्वारा 2030 तक बाल विवाह मुक्त और उत्तर प्रदेश सरकार द्वारा 2027 तक बाल श्रम मुक्त करने का संकल्प है। इस अवसर पर प्राथमिक विद्यालय के प्रधानाध्यापक अध्यक्ष दुबे, पंचायत सहायक प्रिया, अन्य सदस्य,पूर्वोक्त ग्रामीण सेवा समिति के सिस्टर अलविना, सिस्टर सोनिया, अंकित, श्रलग कुमर कृष्ण मोहन, आनंद कुमार उपस्थित रहे।

मुंह की बदबू से लेकर मसूड़ों की सूजन तक



अमरुद के पत्तों में छिपा है हर समस्या का राज

आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको बताते जा रहे हैं कि ओरल हेल्थ से जुड़ी समस्याओं से राहत के लिए अमरुद के पत्तों से माउथ वाश कैसे बनाएं और इससे क्या फायदे मिलते हैं।

अमरुद के पत्तों का माउथवाश

इसके लिए एक गिलास पानी में 4-5 अमरुद के पत्ते, 1/4 छोटी चम्मच नमक और 2-3 लौंग डालकर इसको तब तक उबालें, जब तक पानी आधा न रह जाए। फिर इसमें 1 चम्मच नारियल का तेल मिला दें। अब इस माउथ वाश से कुछुएं करें।

माउथ वाश के फायदे

एक्सपर्ट के मुताबिक अमरुद के पत्तों में कई तरह के औषधीय गुण पाए जाते हैं। इसके पत्तों का माउथवाश का इस्तेमाल करने से मुंह का स्वास्थ्य दुरुस्त होने के साथ कई

स्वास्थ्य लाभ भी मिलते हैं।

मुंह की बदबू से राहत

अमरुद के पत्तों और लौंग में एंटी-बैक्टीरियल गुण पाए जाते हैं। इस माउथ वाश का इस्तेमाल करने से बैक्टीरिया खत्म होती है और मुंह की बदबू से भी राहत मिलती है। इसका इस्तेमाल करने से फेस फील होता है।

छालों से दे राहत

बता दें कि अमरुद के पत्तों में एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटी-बैक्टीरियल गुण पाए जाते हैं। ऐसे में इस माउथ वाश का इस्तेमाल करने से मुंह के संक्रमण से बचाव होता है और छालों की समस्या से भी राहत मिलती है। वहीं इस माउथ वाश के इस्तेमाल से मुंह के पीएच को बैलेंस रखने में सहायता मिलती है।

कैब्रिटीज से बचाव

इस नेचुरल माउथ वाश के इस्तेमाल से दांतों के दर्द को कम

करने, कैब्रिटीज से बचाव करने, दांतों के पीलेपन को कम करने और इनको हेल्दी बनाए रखने में सहायता मिलती है।

मसूड़ों की मजबूती

अक्सर लोगों को मसूड़ों में ब्लीडिंग और सूजन होने की समस्या से परेशान रहते हैं। ऐसे में इस नेचुरल माउथ वाश का इस्तेमाल करने से मसूड़ों की सूजन कम होती है। साथ मसूड़ों को टाइट कर मजबूती देने, ब्लीडिंग से बचाव करने और इंफेक्शन से बचाव करने में सहायता मिलती है।

दांतों होंगे हेल्दी

अमरुद के पत्ते, लौंग और नारियल तेल से बना माउथ वाश से दांतों को मजबूती मिलती है। इससे दर्द और सूजन भी कम होती है। साथ ही इस माउथ वाश के इस्तेमाल से दांतों को नेचुरली साफ करने में मदद मिलती है।

क्या थायराइड से सुन्न होते हैं हाथ-पैर?

जानें गर्भावस्था में क्यों बढ़ जाता है यह खतरा



थायराइड रोगियों में हाथ-पैर सुन्न होने की समस्या आम है, जिसका मुख्य कारण थीमा मेटाबॉलिज्म और तंत्रिका तंत्र पर पड़ने वाला दबाव है। हाइपोथायराइडिज्म रक्त संचार को प्रभावित कर सकता है, जिससे झुनझुनी और सुन्नता महसूस होती है, जो न्यूरोपैथी और वॉटर रिटेंशन से भी संबंधित है।

थायराइड बीमारी अमतौर पर एक हार्मोनल बीमारी है, जो थायराइड ग्रंथि की खराबी के कारण होती है। यह ग्रंथि गर्दन के निचले हिस्से में स्थित होती है और शरीर के मेटाबॉलिज्म को नियंत्रित करने वाले हार्मोन का उत्पादन करती है। अक्सर मरीजों में अलग-अलग लक्षण महसूस होते हैं। आइए आपको इस लेख में बताते हैं कि थायराइड के मरीज को अक्सर हाथ-पैरों में सुन्न क्यों हो जाते हैं। प्रेग्नेंसी के दौरान थायराइड से पीड़ित महिलाओं में ये लक्षण देखे जाते हैं। लेकिन क्यों, आइए आपको बताते हैं।

क्या सच में थायराइड के कारण हाथ-पैर सुन्न हो जाते हैं

थायराइड की बीमारी हाथों-पैरों में सुन्नता पैदा करती है। हेल्थ एक्सपर्ट के मुताबिक, हाइपोथायराइडिज्म में, जब थायराइड कम सक्रिय होते हैं, तो शरीर का मेटाबॉलिज्म धीमा हो जाता है। जिस कारण से तंत्रिकाओं और रक्त संचार पर असर पड़ता है। इसलिए हाथों-पैरों में सुन्नता, झुनझुनी या सुई चुभने जैसा एहसास होता है। कई बार तो थायराइड के निम्न स्तर के कारण द्रव प्रतिरोधक और सूजन तंत्रिकाओं पर दबाव डाल सकती है, जिससे सुन्नता और बढ़ जाती है।

क्या प्रेग्नेंसी में भी थायराइड के कारण हाथ-पैर सुन्न होते हैं

हेल्थ एक्सपर्ट के मुताबिक, प्रेग्नेंसी में थायराइड के कारण अक्सर महिलाओं को हाथ-पैरों में सुन्नता की समस्या महसूस होती है। यह संबंध गर्भावस्था के दौरान होता है क्योंकि हार्मोनल बदलाव और वॉटर रिटेंशन के कारण बने हैं और तंत्रिका प्रणाली को प्रभावित करते हैं।

थायराइड में हाथ-पैर सुन्न के अन्य कारण

जब न्यूरोपैथी के कारण भी हाथ-पैर सुन्न होने लगते हैं। जब हमारे शरीर में थायराइड ग्रंथी सही से इस हार्मोन को नहीं प्रोड्यूस कर पाती है, तब वॉटर रिटेंशन होता है, जिससे नसों पर दबाव पड़ता है। जिस वजह से लोगों को हाथ-पैर सुन्न होने लगते हैं। वहीं, हाइपोथायराइडिज्म से लोगों को कार्बल टनल सिंड्रोम हो सकता है, जो कलाई की नस संकुचित करता है, जिस कारण से हाथ में सुन्नता और दर्द होने लगता है। जब यह पैरों में होता है तो ये टार्सल टनल सिंड्रोम की वजह से होता है, जिससे टखने और पैर में जलन और सुन्न होने लगते हैं।

इसके अलावा, थायराइड के मरीजों में मेटाबॉलिज्म स्लो हो जाता है, जिससे ब्लड सर्कुलेशन प्रभावित होने लगता है। फिर हाथ-पैर ठंडे और सुन्न होने लगते हैं।

स्मोकिंग ने छीन ली है फेफड़ों की जान आसान योग देंगे उन्हें नई जिंदगी, करें ट्राई



स्मोकिंग करने और एक्ससाइज न करने और अन्य कई कारणों से फेफड़ों की सांस लेने की क्षमता धीरे-धीरे कम होने लगती है। जिस कारण डायफ्राम कमजोर हो जाती है। आज हम आपको ऐसे आसन के बारे में बताते जा रहे हैं, जिनको करने से आप फेफड़ों के सांस लेने की क्षमता को बढ़ा सकते हैं।

सिगरेट-बीड़ी पीने से फेफड़ों में जहरीला धुआं भर जाता है, जिस कारण सांस लेने की क्षमता कम हो जाती है। ऐसे में बहुत से लोग हैं, जिनको घुट-घुटकर सांस आती है। वहीं कम सांस आने का मतलब है कि आपके फेफड़े बीमार हैं। सांस कम आने से कई नुकसान होते हैं, जैसे - दिल पर दबाव बढ़ना, जल्दी थकान महसूस होना, दिल का जल्दी थक जाना, फेफड़ों पर बोझ, मानसिक तनाव, दिमाग पर असर और गंभीर बीमारी आदि के संकेत शामिल हैं।

आपको बता दें कि फेफड़े करीब 6 लीटर हवा को पकड़ सकते हैं, जिसको टोटल लंग कैपैसिटी कहा जाता है। वहीं इसका मतलब यह है कि जब हम पूरी सांस अंदर लेते हैं, तो फेफड़ों में कुल इतनी हवा समा सकती है, जितनी की एक सामान्य वयस्क एक मिनट में 12 से 15 सांस लेता है। लेकिन स्मोकिंग करने और एक्ससाइज न करने और अन्य कई कारणों से फेफड़ों की सांस लेने की क्षमता धीरे-धीरे कम होने लगती है। जिस कारण डायफ्राम कमजोर हो जाती है और फेफड़ों की लोच घट जाती है। ऐसे में आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको ऐसे आसन के बारे में बताते जा रहे हैं, जिनको करने से आप फेफड़ों के सांस लेने की क्षमता को बढ़ा सकते हैं।



कुम्भक प्राणायाम

इसको करने से फेफड़े मजबूत होते हैं। इस आसन को करने के लिए सांस को थोड़ी देर तक रोककर रखा जाता है। सबसे पहले ध्यान मुद्रा में बैठें और रीढ़ को सीधा रखें। फिर 4 सेकेंड तक सांस अंदर लें और फिर 8 सेकेंड तक सांस रोककर रखें। इसके बाद 4 सेकेंड में धीरे-धीरे छोड़ दें। इस आसन को रोजाना करने से फेफड़ों की क्षमता और सांस लेने की शक्ति बढ़ती है।

इंटरकोस्टल ब्रीदिंग

इंटरकोस्टल ब्रीदिंग का अभ्यास करने से पसलियां और उनसे जुड़ी मांसपेशियां मजबूत होती हैं। इसको करने के लिए आराम से बैठ जाएं और हाथों से पसलियों को पकड़ें। फिर गहरी सांस अंदर लें और पसलियों को फैसने दें। वहीं सांस छोड़ते समय वापस सामान्य स्थिति में आएँ। इससे फेफड़ों में ज्यादा हवा भरती है और शरीर को बेहतर तरीके से ऑक्सीजन मिलती है।

भस्त्रिका प्राणायाम

इस आसन को बेलोज ब्रीदिंग भी कहा जाता है। इस आसन में तेजी से सांस लेना और छोड़ना शामिल है। इस आसन को करने के लिए पहले ध्यान मुद्रा में बैठें और फिर 1-2 बार लंबी सांस लें और छोड़ें। फिर सांस रोककर पेट को तेजी से अंदर-बाहर करें और इसको कम से कम 5 से 15 बार करना चाहिए। इस आसन को करने से फेफड़े साफ होते हैं, शरीर ऊर्जावान होता है और सांस लेने की क्षमता बढ़ती है।

ताड़ान

तड़ानम पूरे शरीर को खींचता है और फेफड़ों को खोलता है। इस आसन को करने के लिए सीधे खड़े हो जाएं और पैरों में 1 फुट की दूरी रखें। अब सांस अंदर लेते हुए हाथों को ऊपर की ओर उठाएं और पंजों के बल खड़े हो जाएं। कुछ देर इस स्थिति में रहते हुए सांस छोड़ते हुए हाथ नीचे आएँ। इससे पसलियां और डायफ्राम मजबूत होती हैं।

कोणासन-2

इस आसन को करने से फेफड़ों के छोटे-छोटे हिस्से सक्रिय होते हैं। इस आसन को करने के लिए पैरों को 2.5 से 3 फीट की दूरी पर रखकर खड़े हो। फिर सांस अंदर लेते हुए हाथ को सिर के पास ले जाएं और धीरे-धीरे एक तरफ झुकें। थोड़ी देर सांस रोकें और फिर सांस छोड़ते हुए सामान्य स्थिति में वापस आएँ। फिर दूसरे ओर से भी यह प्रक्रिया दोहराएँ। इससे शरीर में ज्यादा ऑक्सीजन पहुंचता है और फेफड़े मजबूत होते हैं।

क्या वजाइनल डिस्चार्ज से सच में कमजोर होती हैं हड्डियां? एक्सपर्ट ने बताई चौंकाने वाली सच्चाई!

क्या ज्यादा वजाइनल डिस्चार्ज से हड्डियां कमजोर होती हैं? यह एक मिथक है। हेल्थ एक्सपर्ट्स के मुताबिक, योनि स्वाव एक सामान्य शारीरिक प्रक्रिया है जो योनि को स्वस्थ रखती है, और इसका हड्डियों के गलने या कमजोर होने से कोई सीधा संबंध नहीं है। महिलाओं को इस प्रांति को दूर करके अपने इंटिमेट हेल्थ को समझना चाहिए।

महिलाओं में ज्यादातर वजाइनल डिस्चार्ज की समस्या देखने को मिलती है। इस बारे में अंधकित महिलाओं को कोई जानकारी भी नहीं होती है। वजाइनल डिस्चार्ज एक सामान्य शारीरिक प्रक्रिया है जिसमें योनि से तरल या स्वाव निकलता है। यह स्वाव मृत कोशिकाओं और बैक्टीरिया को बाहर निकालकर योनि को साफ और स्वस्थ रखने में मदद करता है। महिलाएं कई बार इंटिमेट हेल्थ और वजाइनल



डिस्चार्ज या इंफेक्शन से जुड़े कई मिथक पर यकीन कर लेती हैं। वजाइनल डिस्चार्ज सभी महिलाओं को होता है लेकिन यह कितनी मात्रा में हो रहा है, किन दिनों में हो रहा है, क्या इसमें किसी तरह का दर्द या जलन हो रही है, क्या डिस्चार्ज से बदबू आ रही है या क्या इसके साथ

हड्डियों के गलने से सफेद पानी की दिक्रत होती है, क्या यह सच है, तो चलिए आपको हेल्थ एक्सपर्ट के बताई बातों के बताते हैं।

क्या वजाइनल डिस्चार्ज होने से हड्डियां कमजोर हो जाती हैं? - हेल्थ एक्सपर्ट के मुताबिक वजाइनल डिस्चार्ज से हड्डियां कमजोर होना या हड्डियों के गलने के कारण, वजाइनल डिस्चार्ज होता है, यह एक प्रकार का मिथक है। वजाइनल डिस्चार्ज एक सफेद या हल्का पारदर्शी लिक्विड होता है, जो वजाइनसा से निकलता है।

टॉयलेट में फोन की लत बढ़ा रही बवासीर का खतरा



आज के समय में लोग अपनी जरूरत के सभी काम फोन से करते हैं और यहां तक कि लोग टॉयलेट में भी बैकवर्क फोन इस्तेमाल करते हैं। टॉयलेट इस्तेमाल करने के दौरान फोन चलाना न सिर्फ आपके हाइजीन को खराब करता है, बल्कि यह आपके स्वास्थ्य को भी नुकसान पहुंचा सकता है।

मोबाइल हमारी जिंदगी का एक अहम हिस्सा बन गया है।

लोग एक भी दिन बिना फोन के नहीं गुजार पाते हैं। ऐसा इसलिए भी क्योंकि आज के समय में आप अपनी जरूरत के सभी काम फोन से करते हैं, जैसे शॉपिंग करना, न्यूज पढ़ना, लोगों से कनेक्ट रहना, पैसें कराना और अपनी फेवरेट मूवी और शो को बिज वाँच करना आदि। आज के

समय में लोग फोन से इस तरह से जुड़ चुके हैं कि वह टॉयलेट सीट पर बैठने के दौरान भी फोन को खुद से दूर नहीं करते हैं। हालांकि यह आदत हाइजीन के नजरिए से बिल्कुल भी सही नहीं है। टॉयलेट इस्तेमाल करने के दौरान फोन चलाना न सिर्फ आपके हाइजीन को खराब करता है, बल्कि यह आपके स्वास्थ्य को भी नुकसान पहुंचा

कहीं आप भी तो नहीं कर रहे ये गलती

सकता है। ऐसा करने से बवासीर होने के चांसेज कई गुना बढ़ जाते हैं।

टॉयलेट में फोन का इस्तेमाल

अगर आप भी उन लोगों में शुमार हैं, जो टॉयलेट में फोन लेकर जाते हैं, तो इससे न सिर्फ आपके फोन में बैक्टीरिया चिपक जाते हैं, बल्कि आपको पाइल्स होने का खतरा भी अधिक बढ़ जाता है। हालिया स्टडी में इस बात का खुलासा हुआ है कि टॉयलेट में फोन स्कॉल करने की आदत पाइल्स के विकास के खतरे को 4.6 फीसदी तक बढ़ा सकती है।

बवासीर

बवासीर को पाइल्स भी कहते हैं, मलाशय या गुदा के अंदर और आसपास सूजी हुई और बढ़ी हुई नसें होती हैं। यह असुविधाजनक और दर्दनाक हो सकती हैं और ब्लीडिंग का कारण बन सकती हैं।

बाहरी बवासीर

गुदा के पास एक या अधिक कठोर और कोमल गांठें, गुदा के आसपास खुजली या जलन, गुदा में दर्द खासकर जब आप बैठते हैं और पौछने पर खून निकलता है।

फोन चलाने से बवासीर

बता दें कि लंबे समय तक टॉयलेट में बैठे रहने को भी बवासीर से भी जोड़ा जाता है। क्योंकि जब आप टॉयलेट में फोन लेकर जाते हैं, तो आप वहां पर अधिक समय बिताते हैं, जिससे बवासीर का खतरा अधिक बढ़ जाता है। माना जाता है कि टॉयलेट सीट पर लंबे समय तक बैठने से पेल्टिक प्रेसॉर के अंदर दबाव बढ़ता है और गुदा के वैक्कुलर कुशन में ब्लड जमा हो जाता है। जिससे पाइल्स विकसित होने की संभावना ज्यादा हो जाती है।

आंतरिक बवासीर

मल में, टॉयलेट पेपर पर या जूतों में चमकीला लाल खून दिखाई दे सकता है।

अपनी सांसों को दें मजबूती, इन आदतों से फेफड़ों की बीमारियों को रखें दूर

आप अपनी लाइफस्टाइल में छोटे-छोटे बदलाव करके और कुछ नई आदतों को शामिल करके रेस्पिरेटरी हेल्थ को रक्षा कर सकते हैं। इसको बेहतर बनाने से फेफड़ों की बीमारी का खतरा कई गुना कम होता है। ऐसे में आज हम आपको कुछ ऐसी हेल्दी आदतों के बारे में बताते जा रहे हैं। जिंद रहने के लिए सेल्स को ऑक्सीजन देने का काम फेफड़ों द्वारा किया जाता है। लेकिन लोगों का इस पर ध्यान तभी जाता है, जब फेफड़ों में दिक्रत आने लगती है। सांस लेने में समस्या या खांसी का न बंद होना फेफड़ों संबंधित समस्या में शामिल है। हालांकि आप अपनी लाइफस्टाइल में छोटे-छोटे बदलाव करके और

कुछ नई आदतों को शामिल करके रेस्पिरेटरी हेल्थ की रक्षा कर सकते हैं। इसको बेहतर बनाने से फेफड़ों की बीमारी का खतरा कई गुना कम होता है। ऐसे में आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको कुछ ऐसी

हेल्दी आदतों के बारे में बताते जा रहे हैं, जिनको अपनाने आप लंग्स लाइफ को बेहतर बना सकते हैं।

फिजिकल एक्टिविटी

हेल्थ एक्सपर्ट की मानें, तो फिजिकल एक्टिविटी से लंग कैपैसिटी और फंक्शन में सुधार होता है। साहकिल चलाना, तेज चलाना और तैराकी जैसे एरोबिक एक्सरसाइज करने से हार्ट रेट बढ़ता है और फेफड़ों को ऑक्सीजन का अच्छे से उपयोग करने में सहायता मिलती है। फिजिकल एक्टिविटी का सामान्य लेवल रखने वाले लोगों में रेस्पिरेटरी प्रोसेस बेहतर होता है और सीओपीडी बढ़ने की संभावना कम होती है। आप रोजाना 30 मिनट वॉक करके भी यह फायदा पा सकते हैं।

ब्रीदिंग एक्सरसाइज

स्ट्रक्चर्ड ब्रीदिंग एक्सरसाइज का अभ्यास करने से फेफड़ों के फंक्शन शारीरिक रूप से बेहतर होते हैं।

होने से डायफ्राम पर दबाव पड़ता है और लंग वॉल्यूम कम हो सकता है।

डायफ्रामिक ब्रीदिंग यानी पेट से सांस लेना और होंठ सिकोडकर लंग्स को खोलना और लंग्स को फैलाने के लिए प्रयोग करने के बीच फायदा पा सकते हैं।

पानी से भरे फूड्स

हाइड्रेशन से लंग और एयरवे में बलगम को पतला करने में सहायता मिलती है। इससे फेफड़ों द्वारा बलगम को बाहर निकालने में आसानी होती है। साथ ही इनमें पनप रहे बैक्टीरिया या वायरस बाहर निकल जाते हैं। क्विनिकल नजरिए से समझें, तो हाइड्रेशन से फेफड़ों के नेचुरल क्लियरिंग सिस्टम को सपोर्ट मिलता है। इसके लिए खीरा-ककड़ी, पानी और हर्बल टी जैसे पानी से भरे फूड्स का सेवन करना चाहिए।

व्हीलिंग और एयरवे में स्लीप एपनिया के खतरे, लंग वॉल्यूम में कमी और अस्थमा कंट्रोल में कमी देखी गई है। दूसरी तरफ हेल्दी तरीके से वेट लॉस करना लंग मैकेनिज्म और ऑक्सीजेनेशन के लिए फायदेमंद होता है। सर्जियां, फ्लोय और साबुत अनाज से बनी हेल्दी डाइट लेने से एंटीऑक्सिडेंट मिलता है, जोकि लंग टिश्यू में

एयर क्लिनिटी

बता दें कि आप जितनी अच्छी एयर क्लिनिटी में सांस लेंगे, आपके फेफड़े उतने ही ज्यादा मजबूत होंगे। घरेलू धूप या व्यावसायिक धूल और प्रदूषण आदि के संपर्क में लंबे समय तक रहने से लंग ग्रंथि धीमी हो जाती है और इससे रेस्पिरेटरी डिजीज का खतरा बढ़ता है।

खोड़ें धूपपान और स्मोकिंग

फेफड़ों के लिए धूपपान छोड़ने से ज्यादा फायदेमंद कुछ नहीं है। क्योंकि सिगरेट के धूप में हजारों केमिकल होते हैं, जोकि फेफड़ों के टिश्यू को नुकसान पहुंचाते हैं। एयरवे को सिकोडते हैं और फेफड़ों के सीओपीडी, कैंसर और हृदय रोग के खतरे को तेजी से बढ़ाते हैं। इसके साथ ही सेकेंडहैंड स्मोकिंग से भी बचना चाहिए। क्योंकि इससे वायुमार्ग में सूजन आ सकती है और उम्र बढ़ने के साथ ही फेफड़ों का फंक्शन कम हो जाता है।

नौद

खराब नौद और लगातार तनाव होने के कारण इम्यूनि सिस्टम कमजोर हो सकता है। जिससे फेफड़े संक्रमण के प्रति ज्यादा संवेदनशील हो जाते हैं। नौद की कमी को सांस की नली की सूजन से जोड़ा गया है। योग, ध्यान और नेचर वॉक जैसे अभ्यास से स्ट्रेस हार्मोन को कम किया जा सकता है।

