







# सम्पादकीय

लेकिन घटना के बाद स्थानीय निवासियों की ओर से किए गए विरोध प्रदर्शन में यह आशंका जताई गई कि लेपिटनेंट गवर्नर की ओर से गठित जांच समिति मंदिर प्रबंधन की भूमिका की ढंग से जांच नहीं कर पाएगी और इसीलिए सीबीआई जैसी सेंट्रल एजेंसी से इस मामले की जांच करवाई जानी चाहिए। बहरहाल, ऐसे ...

नए साल के पहले दिन जम्मू स्थित वैष्णो देवी मंदिर में मची भगदड़ के कारण हुई 12 श्रद्धालुओं की मौत विचलित करने वाली है। हालांकि घायलों को तत्काल हॉस्पिटल पहुंचाने की व्यवस्था हुई। मृतकों के परिजनों और घायलों के लिए मुआवजे का एलान भी तुरंत कर दिया गया। लेकिन फिर भी यह देखना जरूरी है कि आखिर इस तरह की घटना हो कैसे गई।

वैष्णो देवी मंदिर देश के प्रमुख आरथा केंद्रों में है, जहां देश भर से श्रद्धालु बड़ी संख्या में पहुंचते हैं। यहां की व्यवस्था को दूसरे तीर्थस्थलों के लिए आदर्श बताया जाता रहा है। इसलिए यह दुर्घटना और भी बड़ी हो जाती है। हादसे के बाद शुरुआती स्पष्टीकरण में कहा गया कि खास त्योहारों के मौकों पर तो मंदिर में श्रद्धालुओं की संख्या में इजाफा होता रहा है। पिछले कुछ वर्षों से युवाओं की अच्छी—खासी तादाद नए साल के मौके पर भी वैष्णो देवी और अन्य मंदिरों में जाने लगी है। इसी क्रम में इस साल वैष्णो देवी मंदिर पहुंचने वाले भक्तों की संख्या अप्रत्याशित रूप से बढ़ जाने से समस्या हुई। लेकिन श्राइन बोर्ड के ही आंकड़ों के मुताबिक 31 दिसंबर और 1 जनवरी को 35 हजार श्रद्धालुओं का हर्दीन की इजाजत दी गई थी, जो 50,000 की निर्धारित सीमा से काफी कम थी।

ऐसे में सामान्य स्थिति में भीड़ प्रबंधन कोई मुश्किल काम नहीं होना चाहिए था। कहा जा रहा है कि संभवतरूप यवा श्रद्धालुओं के दो सम्हृणों में किसी बात को लेकर विवाद हो

गया था। कुछ प्रत्यक्षदर्शियों ने मीडिया को बताया कि वहां मौजूद पुलिसकर्मियों की तरफ से शक्ति प्रयोग से भी हालात बिगड़े। बहरहाल, इस तरह दुकड़ों में आए तथ्यों और अपुष्ट बयानों के आधार पर कोई निष्कर्ष नहीं निकाला जा सकता। निष्पक्ष और विश्वसनीय जांच से ही पूरी स्थिति सामने आएगी। यह अच्छी बात है कि जम्मू-कश्मीर के लेफिटनेंट गवर्नर की तरफ से तत्काल दुर्घटना के कारणों का पता लगाने के लिए जांच की घोषणा कर दी गई। इस समिति को एक सप्ताह के अंदर ही अपनी रिपोर्ट देनी है।

इन इस सामाजिक एक समाज के अदर हो जपा रखा दग्धा है। लेकिन घटना के बाद स्थानीय निवासियों की ओर से किए गए विरोध प्रदर्शन में यह आशंका जताई गई कि लेपिटनेंट गवर्नर की ओर से गठित जांच समिति मंदिर प्रबंधन की भूमिका की ढंग से जांच नहीं कर पाएगी और इसीलिए सीधीआई जैसी सेंट्रल एजेंसी से इस मामले की जांच करवाई जानी चाहिए। बहरहाल, ऐसे बयानों के पीछे अक्सर लोकल समीकरणों की भी भूमिका होती है, इसलिए इसे एक हद से ज्यादा अहमियत नहीं दी जा सकती, लेकिन इससे जांच समिति की चुनौतियां जरूर बढ़ गई हैं। उसे यह सुनिश्चित करना होगा कि जांच के दौरान सभी महत्वपूर्ण पहलुओं पर रोशनी पड़े और सभी प्रासंगिक सवालों के संतोषजनक जवाब तलाशे जाएं। तभी इस भगदड़ के लिए जिम्मेदार रिथ्तियों की सही तस्वीर सामने आएगी और यह सुनिश्चित किया जा सकेगा कि आगे कभी ऐसी घटना न हो।

# फिर ना हो ऐसा हादसा

# कविता वायरस

चारों तरफ है फैला अदावत का वायरस  
दुनिया में बढ़ता जा रहा नफरत का वायरस।

दुश्मन बना है भाई का, भाई ही आजकल  
घर-घर में यूँ घुसा है सियासत का वायरस

इंसानियत का कल्प, खुद इंसान कर रहा सच को डराता झूठ की ताकत का वायरस ।

पीने को साफ पानी, न खाने को रोटियाँ  
खा जाता है गरीब को, गुरबत का वायरस।

अच्छे— बुरे का फर्क पता कैसे हो उन्हें?  
चिपका हुआ हो जिनसे जहालत का वायरस !



# नियाज कपिलवस्तुवी / दैनिक बुद्ध का संदेश

अंतर्राष्ट्रीय खाद्य नीति अनुसंधान संस्थान द्वारा ईएफपीआरआईकेर के अध्ययन के अनुसार, पीएम-किसान के तहत नकद राशि प्राप्त करने वाले किसानों की बीज, उर्वरक और कीटनाशक खरीदने में निवेश करने की अधिक क्षमता थी। इसके अलावा, कोविड लश्करडाउन के दौरान किए गए अध्ययनों के अनुसार, सरकारी हस्तांतरण पैकेज के तहत प्राप्त धन के बादाओं को दूर ...

संजय अग्रवाल  
हालांकि भारतीय अर्थव्यवस्था में कृषि क्षेत्र की हिस्सेदारी पिछले कुछ वर्षों में लगातार बढ़ी है, लेकिन भारत के आर्थिक और सामाजिक ताने-बाने में इस क्षेत्र का महत्व इस संकेतक से बहुत अधिक है। सबसे पहले, भारत के लगभग तीन-चौथाई परिवार ग्रामीण आय पर निर्भर हैं और देश की खाद्य सुरक्षा, अनाज के उत्पादन के साथ-साथ फलों और सब्जियों के उत्पादन में वृद्धि पर निर्भर करती है, ताकि बढ़ती जनसंख्या, जिनकी आय में निरंतर वृद्धि हो रही है, की मांगों को पूरा किया जा सके। ऐसा करने के लिए, एक उत्पादक, प्रतिस्पर्धी, विविध और दीर्घकालिक कृषि क्षेत्र को तेज गति से किसानों द्वारा उन्हें वृद्धि घेरेलू करने प्रकार विधि छूट देश की सकारात्मक आवश्यकता प्रधान के कानूनों प्रधानमंत्री (पीएम) के तहत

उभरने की आवश्यकता है।  
इस पृष्ठभूमि में, भारत सरकार एक अद्वितीय समावेशी, उत्पादक, अंतरराष्ट्रीय स्तर पर प्रतिस्पर्धी और विविधतापूर्ण कृषि क्षेत्र को मजबूत आधार देने के लिए नीतिगत कार्य तथा सार्वजनिक कार्यक्रमों को शुरू करने के लिए प्रतिबद्ध है— एक ऐसा विजन, जिसे माननीय प्रधानमंत्री ने ही लोगों के समक्ष महीने के सापेक्ष प्रदान किया है। तकनीकी हस्तांतरण नाराशिंह हस्तांतरण के शामिल हैं।

है। कई अर्थशास्त्रियों का सुझाव है कि नों को उनकी आय बढ़ाने के लिए और कृषि एवं संबद्ध गतिविधियों के साथ-साथ जरूरतों से संबंधित खर्चों को पूरा में सक्षम बनाने के लिए एक निश्चित की दीर्घकालिक वित्तीय सहायता, कृष्ट देने के विकल्प से कहीं बेहतर है। में किसान परिवारों के लिए ऐसी अत्मक व पूरक आय सहायता की यकता को ध्यान में रखते हुए, माननीय मंत्री ने 24 फरवरी 2019 को किसानों न्याय के लिए एक महत्वाकांक्षी योजना—नमंत्री किसान सम्मान निधि (किसान) का शुभारंभ किया। योजना अंत, पात्र किसान परिवारों को हर चार में 2000 रुपये की तीन समान किस्तों अथ कुल 6000 रुपये प्रति वर्ष का लाभ किया जाता है। आधुनिक डिजिटल ग्राम का उपयोग करते हुए, प्रत्यक्ष लाभ नरण मोड के माध्यम से लाभ की इसी सीधे पात्र लाभार्थियों के बैंक खातों में परित की जाती है। इस महत्वपूर्ण योजना को होने के बाट से एक महत्वपूर्ण त्रैयन्ते की भी जरूरत नहीं महसूस हुई है। इस योजना ने कई मील के पत्थर पार किए हैं और विश्व बैंक समेत विभिन्न संगठनों ने योजना के व्यापक दृष्टिकोण, बड़े पैमाने और पात्र किसानों के खातों में सीधे धन के निर्भाव इस्तांतरण की प्रक्रिया की प्रशंसा की है। उत्तर प्रदेश के किसानों को लेकर अंतर्राष्ट्रीय खाद्य नीति अनुसंधान संस्थान (आईफपीआरआई) द्वारा किए गए एक अध्ययन से पता चलता है कि पीएम-किसान के तहत इस्तांतरित लाभ अधिकांश किसानों तक सीधे पहुंचा और उन्हें बिना नुकसान या कमी के पूरी धनराशि प्राप्त हुई। अध्ययन के अनुसार, इस योजना से उन किसान परिवारों को काफी मदद मिली है, जो कृषि पर अपेक्षाकृत अधिक निर्भर हैं विभिन्न राज्यों केंद्र-शासित प्रदेशों की सरकारों से त्रिविहित, सत्यापित और विधिमान्य डेटा प्राप्त करने के बाद अब तक— 11 करोड़ से अधिक पात्र किसान परिवारों को पीएमटू किसान के तहत लाभ प्रदान किया गया है। पात्र परिवारों को कुल 1,60,982 करोड़ रुपये से अधिक की उपयोगी जमीन की मर्ज़ है। और तो और

# जलवायु परिवर्तन : लक्ष्य तो तय हुए, अब कदम आगे बढ़ाना है

इसके लिए अब सिर्फ केंद्र सरकार को काम करने की ज़रूरत नहीं है। केंद्र का तो पूरा निर्देशन रहेगा, फंडिंग भी। लेकिन अब राज्य सरकारों को स्थानीय स्तर पर एडश्वर्टेशन प्लान लागू करने की ज़रूरत है। मसलन, अगर अतिवृष्टि होने वाली है तो हमें अच्छे चेतावनी सिस्टम लगाने की ज़रूरत है ताकि क्षति कम हो। हीट वेव के लिए शहरों में शहीट कोडश बनाने करने की ज़रूरत है। मतलब, अगर तापमान बहुत ...

चंद्रभूषण  
पर्यावरण और स्वास्थ्य के नजरिए से वर्ष 2021 लंबे समय तक याद किया जाएगा। इस साल हमने मानवता का श्रेष्ठ देखा तो सबसे बुरा भी देखा। साल की शुरुआत कोरोना की दूसरी लहर से हुई। हमारे देश का जो स्वास्थ्य ढांचा था, वह चरमरा गया। लोगों को अस्पतालों में बेड नहीं मिल रहे थे, ऑक्सिजन, मेडिकल सप्लाई की कमी थी। लेकिन साल का अंत होते-होते हमने करोड़ों लोगों को बैक्सीन दी। 2021 में जहां लाखों लोग मरे, तो करोड़ों लोगों की जान भी बची, क्योंकि हमने रेकॉर्ड टाइम में वैक्सीनेशन किया। 2021 बताता है कि अगर हम साथ मिलकर तकनीक और विज्ञान का प्रयोग करें तो लोगों की जान बचा सकते हैं, विकास कर सकते हैं। दिल्ली से ग्लासगो: जहां तक पर्यावरण की बात है, तो 2021 में काफी गंभीर समस्या हमारे सामने खड़ी हुई पर साल का अंत होते-होते हमें एक सुनहरी लकीर भी दिखी, जिस पर देश, सरकार और उद्योगपति साथ में काम करके आगे बढ़ सकते हैं। 2021 में जिस तरह का वायु प्रदूषण हुआ, रेकॉर्ड में वैसा नहीं देखा गया है। 2015 से केंद्रीय प्रदूषण कंट्रोल बोर्ड ने वायु प्रदूषण की ठीक से मॉनिटरिंग शुरू की। साल 2021 में वायु प्रदूषण का लेवल पिछले पांच-छह साल में सबसे अधिक रहा है। रेकॉर्ड दिखाता है कि पिछले चार-पांच सालों में सबसे अधिक पराली हरियाणा और पंजाब में जलाई गई। दिवाली के अगले दिन ही लखनऊ, दिल्ली या गाजियाबाद में वायु प्रदूषण चरम पर पहुंचा। इसी दिसंबर में दिल्ली में वायु प्रदूषण बेहद गंभीर हो गया था।

ऐसे ही जलवायु परिवर्तन के प्रभावों को देखें। इस साल जो अतिवृष्टि हुई, बाढ़ आई, इसका भी रेकॉर्ड बना। नैनीताल में दिन भर में 400 मिलीमीटर की बारिश हुई, बाढ़ आई। चेन्नै तो लगातार डूबा ही हुआ है। साथ ही देश के अलग-अलग हिस्सों में अतिवृष्टि ने हमारे शहरों को रोक दिया। छोटे समय में इतनी अधिक बारिश देखी नहीं गई है। ये साफ दिखाता है कि अतिवृष्टि अभी बढ़ेगी, जिसमें लोगों की मौत बढ़ेगी, आर्थिक दुष्प्रभाव बढ़ेंगे। वहीं इस साल हमने बढ़ती हीट वेप भी खूब देखी। बात कचरा प्रबंधन की करें तो 2021 में दिखा कि कोविड में जिस तरह से बायो मेडिकल वेस्ट बढ़ा है, उससे हमारे सॉलिड और बायो मेडिकल वेस्ट मैनेजमेंट का ढांचा भी चरमरा गया है। नदियों से जो प्रदूषण कम करना था, उस काम में भी काफी कमी रही। 2021 में यह साफ हो गया है कि हमारी जो गवर्नेंस है, पर्यावरण से संबंधित विभाग हैं, उनमें काफी कमजोरी है। लेकिन 2021 का अंत होते-होते ग्लासगो क्लाइमेट समिट में प्रधानमंत्री मोदी ने ऐलान किया कि भारत 2070 तक कार्बन डाई ॲक्साइड सहित जलवायु परिवर्तन के लिए जिम्मेदार गैसों का उत्सर्जन शून्य पर लेकर आएगा। यह बहुत बड़ा कमिटमेंट है, पर्यावरण के क्षेत्र की सुनहरी रेखा है। साथ ही भारत ने अगले दस साल के टारगेट का भी ऐलान किया, जिसके तहत हम पचास फीसदी एनर्जी अक्षय ऊर्जा से लेंगे। यानी जो बाकी के ऊर्जा स्रोत हैं, मसलन कोयला, तेल या गैस— उसका इस्तेमाल कम करेंगे। अक्षय ऊर्जा स्रोत, जैसे सौर ऊर्जा, वायु ऊर्जा बढ़ाएंगे। अब सवाल उठता है कि साल 2022 में क्या हो सकता है? एक चीज तो मानकर चलना चाहिए कि जलवायु परिवर्तन का हमारे देश में प्रभाव बढ़ेगा। इसका हमारी अर्थव्यवस्था, खेती और पानी की सप्लाई पर प्रभाव होगा। हमें अब जलवायु परिवर्तन के प्रभावों से निदान के तरीके पर काम करने की जरूरत है। इसके लिए अब सिर्फ केंद्र सरकार को काम करने की जरूरत नहीं है। केंद्र का तो पूरा निर्देशन रहेगा, फॉडिंग भी। लेकिन अब राज्य सरकारों को स्थानीय स्तर पर एडॉप्टेशन प्लान लागू करने की जरूरत है। मसलन, अगर अतिवृष्टि होने वाली है तो हमें अच्छे चेतावनी सिस्टम लगाने की जरूरत है ताकि क्षति कम हो। हीट वेप के लिए शहरों में श्हीट कोड्य बनाने की जरूरत है। मतलब, अगर तापमान बहुत तेजी से बढ़े तो लोगों को बता दिया जाए कि वे घर में ही रहें। आउटडोर वर्क कम करके हॉस्पिटल और पानी मुहैया कराया जाए। हमें लोकल गवर्नेंस लेवल पर 2022 से काम करने की जरूरत है। अब तक हमने उस पर बहुत काम नहीं किया है। अब हमें जिला और ब्लॉक लेवल पर काम करना होगा। 2022 में यह काम पूरा नहीं हो पाएगा, लेकिन 2022 में हम शुरुआत कर सकते हैं। प्रधानमंत्री ने जो ग्लासगो में अक्षय ऊर्जा का जो ऐलान किया, उसके लिए पैसे भी चाहिए होंगे। इस पैसे को लाने के लिए हमें अब उन इंडस्ट्रीज को प्रोमोट करने की जरूरत है, जो हमारे यहां आकर अक्षय ऊर्जा स्रोत लगाएं। यह पहला काम है। इसका दूसरा फायदा यह होगा कि अक्षय ऊर्जा बढ़ेगी तो कोयला कम होगा। पूर्वी और मध्य भारत में झारखंड, ओडिशा, छत्तीसगढ़, और मध्य प्रदेश इसके बड़े आर्थिक स्रोत हैं। तो कोयला धीरे-धीरे ही कम होगा। मगर उससे इन इलाकों पर क्या आर्थिक प्रभाव पड़ेगा, इस पर भी हमें काम करना होगा। 2022 में जो ट्रांजिशन होने वाला है, उस पर भी चर्चा करने की जरूरत है। एक्शन का 2022: 2022 में हमें जलवायु परिवर्तन, एनर्जी ट्रांजिशन, स्थानीय प्रदूषण के गवर्नेंस पर फोकस करना होगा। प्रदूषण कंट्रोल बोर्ड सहित पर्यावरण पर काम करने वाली संस्थाओं को भी मजबूत बनाने की जरूरत है। 2022 का अर्जेंडा गवर्नेंस रिफर्म, स्ट्रॉथनिंग एक्शन का अर्जेंडा होना चाहिए, क्योंकि जलवायु परिवर्तन के दुष्प्रभाव अपने आप तो कम होने वाले नहीं हैं। यह सब जमीनी स्तर पर होना चाहिए, चाहे वह प्लास्टिक कम करने की बात हो, या कचरा प्रबंधन की। क्योंकि 2021 में हमने देखा है कि बुरा क्या हो सकता है और अच्छा क्या हो सकता है। मेरी यह कामना है कि 2022 में हम अच्छाई पर काम करें, और देश को आगे बढ़ाएं।

# **फार्मर फर्ट: प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि योजना की झलक**

कोविड अवधि के दौरान पीएमदू किसान योजना के तहत किसानों को 1,07,484 करोड़ रुपये हस्तांतरित किए गए हैं। वर्तमान वित्तीय वर्ष 2021–22 में ही, कुल 44,689 करोड़ रुपये से अधिक की राशि जारी की जा चुकी है और माननीय प्रधानमंत्री द्वारा 01 जनवरी 2022 को इसकी दसवीं किस्त जारी किए जाने के साथ यह राशि बढ़कर 65,000 करोड़ रुपये से अधिक हो जाने की उम्मीद है। जैसा कि इस किस्त की व्यापक आकार की योजनाओं के साथ हमेशा होता है, पीएम-किसान के कार्यान्वयन ने कई चुनौतियों का सफलतापूर्वक सामना किया है। इस योजना को धन के हस्तांतरण के आकार, उसके तौर-तरीकों और उससे संबंधित तंत्र में निरंतर सुधार करते हुए लागू किया जा रहा है। लाभार्थियों को वित्तीय लाभों का सुचारू और त्वरित हस्तांतरण सुनिश्चित करने के उद्देश्य से समय-समय पर कई प्रक्रियात्मक उपाय और अभियान शुरू किए गए हैं। परिस्थितियों को ध्यान में रखते हुए इस योजना के संचालन से संबंधित दिशा-निर्देशों को समय-समय पर संशोधित किया गया है ताकि देश के किसानों के कल्याण के इस प्रशंसनीय काम में सभी राज्यों का योगदान सुनिश्चित किया जा सके। यह योजना वास्तव में सहकारी संघवाद का एक उत्कृष्ट उदाहरण रही है। इस योजना के तहत किसानों के नाम दर्ज कराने की प्रक्रिया को अब सरल बना दिया गया है। पहले जहां एक किसान को इस योजना के तहत पंजीकरण के लिए गांगा सरकार द्वारा

रीध  
पर्क  
ा के  
एक  
थम  
कते  
सान  
सान  
कर  
वे  
जान  
भी  
भर

को ग्राम सभा स्तर पर सामाजिक आकलन (सोशल ऑडिट) करने के लिए भी कहा गया है। वास्तव में, कुछ राज्यों ने अपने सभी ग्राम सभाओं में इस सामाजिक आकलन (सोशल ऑडिट) को पहले ही पूरा कर लिया है।

जब किसानों के पंजीकरण और पीएम-किसान के तहत प्राप्त लाभों का उपयोग करने में उनकी मदद करने की बात आती है तो हमारे कृषि संस्थान सबसे आगे रहे हैं। इसमें कोई आश्चर्य नहीं कि पीएम-किसान के लाभार्थियों द्वारा आधुनिक तकनीकों को अपनाए जाने में 36 प्रतिशत वृद्धि होने का कारण कृषि विज्ञान केंद्र तक उनकी पहुंच





# सेठ बृज किशोर निवार्ण दिवस पर हुआ बुजुर्गों का सम्मान

छ: बुजुर्गों के सम्मान सहित 22 जरूरतमन्दों को वितरित किये गए कम्बल

सीतापुर। बुजुर्गों का सम्मान करना और जरूरतमन्दों की मदद करना हमरा नैतिक कर्तव्य है। इससे बुजुर्गों का आत्म सम्मान बढ़ता है और उनमें उर्जा का संचार होता है। जिससे सामाजिक बुराईयों पर सफलता प्राप्त करने में भी मदद मिलती है। जरूरतमन्दों की मदद ईश्वर को प्रिय है। सेठ बृज किशोर सम्पत्ति ट्रस्ट इन सामाजिक मूल्यों को सजाने-सँवारने और अपनी संस्कृति बलवान बनाये रखने के जो प्रयास कर रहा है। वह काबिले तारीफ है। उक्त उद्घागार यहाँ ट्रस्ट के भवन में सेठ बृज किशोर निवार्ण दिवस के अवसर पर मुख्य अतिथि विमल मेहरोत्रा ने व्यक्त किये। कार्यक्रम की अध्यक्षता कमरेन्द्र टण्डन ने की। जबकि संचालन शिक्षक व शायर खुश्तर रहमान खाँ द्वारा किया गया। ट्रस्ट के अध्यक्ष शोभित टण्डन, ग्राम प्रधान बीहट गौर मुनेन्द्र पाल सिंह, कवि भगवती प्रसाद गुप्ताए प्राथमिक शिक्षक संघ के जिलाध्यक्ष सुरेन्द्र गुप्ता, जय गोपाल आदि ने अतिथियों का माल्यांपण कर उनका स्वागत एवं अभिनन्दन किया। इस अवसर पर ट्रस्ट के अध्यक्ष शोभित टण्डन ने सेठ बृज किशोर टण्डन ने व्यक्तित्व पर विस्तार से प्रकाश डालते हुए ट्रस्ट के भवन के इतिहास को भी बयान किया। उन्होंने

कहा कि ट्रस्ट द्वारा प्रत्येक वर्ष निर्वाण दिवस के अवसर पर जरूरतमन्दों आवश्यक सामग्री प्रदान की जाती है। आज पुनरु इस कार्यक्रम में 22 जरूरतमन्द महिलाओं ए पुरुषों को कम्बल वितरित किये गए। इस वर्ष भी अब तक एक हजार एक सौ से अधिक लोगों को कम्बल और रजाई वितरित की गई है। उन्होंने कहा कि ट्रस्ट खामोशी से अपना काम करता है औ समाज के हर तिबके को सम्मान प्रदान कर युवाओं को दिशा देने की ओर अग्रसर है। कार्यक्रम में विभिन्न क्षेत्रों में अनुकरणीय कार्य करने वाले कुल ४३ वयोवृद्ध नागरिकों को सम्मान पत्र भेंट कर उनके कार्यों को सराहा गया। शिक्षा क्षेत्र में राज्य पुरस्कार प्राप्त शिक्षक हरि प्रसाद रस्तोगी सामाजिक कार्यों हेतु जुगुल किशोर टप्पन, सोमनाथ मेहरोत्रा राधे लाल शुक्ल और साहित्य क्षेत्र में सबा बाराबंकवी व ब्रह्म सीतापुरी को सम्मानित किया गया। निर्वाण दिवस के इस विशेष अवसर पर रानी बृज बाला, हारिस कमाल अच्युती, मस्त हफीज रहमानी, विजय गौतम, मंजु यासीन, मनीष रस्तोगी, महफूज रहमानी, दीन मोहम्मद रिजवी फिरोज आलम, मोहम्मद नईद आदि लोग उपस्थित रहे। ट्रस्ट की ओर से सभी को तहरी भोज परोसा गया।

# **भाजपा पिछड़ा वर्ग मोर्चा का जिला सम्मेलन सम्पन्न**

तम्बौर (सीतापुर)। भारती जनता पार्टी पिछड़ा वर्ग मोर्चा का जिला सम्मेलन करने के बृत्त पाल सिंह महा विद्यालय में मोर्चा के जिला अध्यक्ष रामजीवन जायसवाल की अध्यक्षता में सम्पन्न हुआ। कार्यक्रम के मुख्य अंतिथि राष्ट्रीय महामंत्री पिछड़ा वर्ग मोर्चा के संगम लाल गुप्ता ने अपने सम्बोधन में कहा कि उत्तर प्रदेश में जन विश्वास यात्रा में चाहे हमारा पिछड़ा वर्ग सम्मेलन हर जिले में हो रहा है। जिस तरीके से पिछड़े समाज में उत्साह है इस तरीके से सिद्ध होता है कि हम तीन सौ के पार सीटें जीतेंगे और उत्तर प्रदेश में एक बार पुनरु र सरकार बनाएंगे। इस कपकपाती ठंड में जन विश्वास यात्रा पहुँचती है वहां हजारों लोग एकत्रित हो रहे हैं। हम पिछड़ों के हित में करते हैं। हम विकास की राजनीति करते हैं हम पिछड़ों के सम्मान की बात करते हैं हम ढकोसला नहीं करते सपा हो या बसपा हो। जिन्होंने सरकार तो बनाई कहते थे कि हम पिछड़ों के हितैसी है यह हितैसी पिछड़ों के नहीं बल्कि अपने परिवार के हितैसी है यह पिछड़ों के नाम पर सरकार बनाया जरूर लेकिन पिछड़ों हिट में कोई काम नहीं किया। पिछड़ों को सम्मान मोदी ने व योगी आदित्यनाथ ने चाहे किसान हो या नोजवान हो। उन्होंने कार्यकर्ताओं पर कहा कि भारतीय जनता पार्टी के कार्यकर्ता पूरे जोश में रहते हैं एक चुनाव खत्म होता है तो दूसरे चुनाव की तैयारी में लग जाते हैं। भारतीय जनता पार्टी विश्व की सबसे बड़ी पार्टी है। वहीं सभा को सीतापुर सांसद राजेश वर्मा, लहरपुर विधायक सुनील वर्मा, पिछड़ा वर्ग मोर्चा के जिलाध्यक्ष रामजीवन जायसवाल, जिला अध्यक्ष अचिन मल्होत्रा ने भी सम्बोधित किया। इस अवसर पर सांसद राजेश वर्मा, विधायक लहरपुर सुनील वर्मा, जिला अध्यक्ष अचिन मल्होत्रा, पूर्व विधायक रामपाल संचालन विश्राम राठौर ने किया।

## प्रेस परिषद की आवश्क बैठक सम्पन्न

## प्रेस परिषद की आवश्क बैठक सम्पन्न

सीतापुर। प्रेस परिषद की आवश्यक बैठक जिला कार्यालय विकास नगर सीतापुर में सम्पन्न हुई। जिसकी अध्यक्षता जिलाध्यक्ष लक्ष्मीकान्त बाजपेहे ने किया। संचालन उपाध्यक्ष धीरेज मिश्रा ने किया। सर्व सम्मत से निर्णय लिया गया परिषद द्वारा केन्द्र व राज्य को कई ज्ञापन सौंपे गये लेकिन सरकार इन ज्ञापनों पर कोई विचार नहीं किया परिषद द्वारा निर्णय लिया गया कि प्रदर्शन को तेज करते हुए सरकार के विरुद्ध प्रदर्शन तेज किया जायेगा। 18 जनवरी को जनपद सीतापुर के सभी पत्रकार सिधौली तहसील पर प्रदर्शन करेंगे तथा प्रदेश के सभी अन्य जनपद अपनी अपनी तहसीलों में उपरोक्त तिथि पर विरोध प्रदर्शन करते हुए ज्ञापन सौंपेंगे। प्रभात मिश्रा ने कहा पत्रकारों पर हो रहे अत्याचार को रोकते हुए राज्य तथा केन्द्र सरकार पत्रकार सरक्षा कानून बनाकर पत्रकारों के उत्पीड़न को रोके। उपाध्यक्ष धीरेज मिश्रा ने के कहा कि पत्रकारों के मांग पत्र पर यदि सरकार विचार नहीं करती है तो संगठन द्वारा और उग्र प्रदर्शन किया जायेगा। इस अवसर पर मनोज निगम, ममता तिवारी, जावेद, अभिषेक अवस्थी, रामनुज मिश्रा, श्रवण कुमार मिश्रा, संजीव कुमार आदि सैकड़ों पत्रकार उपस्थित रहें।

राज्य माहला आयाग का सदस्य सुनाता  
बंसल करेंगी 5 जनवरी को जनसुनवायी  
भीतराम। चिन्ना ऐक्सेस अपीलिंगी जे बहारा कि प्रियंत आकृ

सातापुर। जिला प्राबंशन आधिकारा न बताया कि मिशन शक्ति फेज़.3 के अन्तर्गत महिलाओं से संबंधित विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं का अधिकतम लाभ दिलाये जाने तथा महिला उत्पीड़न की रोकथाम व त्वरित न्याय दिलाये जाने के उद्देश्य से उपरोक्त राज्य महिला आयोग की सदस्य सुनीता बंसल 5 जनवरी 2022 दिन बुधवार को अपराह्न 1 बजे तहसील सदर के सभागार में महिला उत्पीड़न एवं पीड़िघ्न महिलाओं को त्वरित न्याय दिलाये जाने हेतु जनसुनवाई करेंगी। यदि किसी महिला को कोई शिकायत है तो वह महिला अपनी शिकायत तहसील सदर के सभागार में उपस्थित होकर दर्ज करा सकती है।

# द ट्लट अवाड शा साजन २ के अंतर्गत रनवे नाइट शो का आयोजन संपन्न

हरदोई द टैलेंट अवॉर्ड शो सीजन २ के अंतर्गत हरदोई रनवे नाइट शो का आयोजन किया गया जिसमे हरदोई, लखनऊ, बाराबंकी, रायबरेली सहित अन्य जिलों के प्रतिभागियों ने भाग लेकर मंच पर अपना जलवा बिखेरा। कार्यक्रम दर शाम तक जारी रहा। कार्यक्रम का प्रारंभ दीप प्रज्वलन से हुई जिसमें मुख्य अतिथि के रूप में नगर पालिका अध्यक्ष के पुत्र मिलन मिश्र ने व लखनऊ से आए डांस के निर्णयक अंकुर सिंह शंजेलश तथा अन्य लोगों ने दीप प्रज्वलन कर किया। कार्यक्रम की शुरुआत में नृत्य विधा के प्रतिभागियों ने स्टेज पर उत्तर कर अपना जलवा दिखाया। लगभग ढेर दर्जन प्रतिभागी डांस की प्रतियोगिता में शामिल हुए। उसके बाद रनवे शो की शुरुआत हुई जिसमें प्रतिभागियों ने ग्लैमर का तड़का लगाया। चार राउंड की प्रतियोगिता में पहले राउंड में एथनिक पहनावे में प्रतिभागियों ने रैंप पर बॉक की। उसके बाद पहली ग्राउंड थ्रॉ चियर डांस प्रतियोगिता में पर्फॉर्मा को टीम्जग

में न बरती जाए लापरवाही : सीएमओ  
वित तीसरी लहर को देख किया पूर्वाभ्यास

सातापुर। काराना का संभावित तीसरी लहर की आशंका को देखते हुए स्वास्थ्य विभाग ने भी अपनी आवश्यक तैयारियां तेज कर दी हैं। कोरोना संक्रमण रोकथाम की तैयारियां की समीक्षा के साथ-साथ रिहर्सल भी शुरू हो गया है। तीन जनवरी के बाद आज चार जनवरी को भी विभाग अपनी तैयारियों और व्यवस्थाओं को परखने के लिए रिहर्सल करेगा। इस संबंध में प्रदेश शासन के अपर मुख्य सचिव अमित मोहन प्रसाद ने एक पत्र जारा कर कोरोना संक्रमण की रोकथाम के लिए सभी आवश्यक तैयारियों को पूरी करने के निर्देश दिए हैं। मौजूदा समय में कोरोना संक्रमण फिर से बढ़ रहा है। ओमीक्रोन की आशंका से भी इनकार नहीं किया जा सकता है। अन्य जगहों पर ओमीक्रोन के केस मिल रहे हैं। अब जनपद में संक्रमण के प्रबंधन की तैयारियों का प्रयोगात्मक विश्लेषण एवं फुल रिहर्सल के दौरान पाई जाने वाली कमियों

का चाहूँत कर उनका निस्तारण होगा। मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉण मधु गैरोला ने बताया कि यह मौकद्विल की तरह ही यह रिहर्सल किया जा रहा है। इसमें व्यापक तरीके से चिकित्सादिकारियों तथा कर्मचारियों को पूरी तरह प्रशिक्षित किया गया है। उन्होंने बताया है कि यदि कहीं से कोविड पॉजिटिव की जानकारी मिलती है तो उसे किस तरह ट्रीट किया जाए औहां मरीज को भर्ती रखना है वहां क्या इंतजाम होने हैं तथा

कमाड हास्पिटल क प्रभारा चिकित्साधिकारियों व सभी सीएचसी अधीक्षकों को निर्देश दिए कि कोविड की संभवित तीसर लहर को देखते हुए सभी अपनी आवश्यक तैयारियां पूरी रखें और इसमें किसी भी तरह की लापरवाही न बरती जाए। सीएमओ ने इस संबंध में शासकीय दिशा.निर्देशों की भी जानकारी दी। बैठक में एसीएमओ डॉण एसके शाही, डॉण पीके सिंह, डॉ. डीके सिंह, एल टू हॉस्पिटल खैराबाद के प्रभारा चिकित्साधिकारा डा. आरएस यादव सहित मिश्नेशन सिधौली, महोली और महमूदबाबाल में बनाए गए पीकू वार्ड के प्रभारा चिकित्साधिकारी मौजूद रहे। इसके बाद स्वास्थ्य विभाग व संयुक्त निदेशक डा. नौशाह खातून के निर्देशन में .जित अस्पताल में रिहर्सल किया गया। जिसमें कोविड के मरीज के भ्रहोने की स्थिति में ऑक्सीजन स्वास्थ्य कर्मियों की उपलब्धत उनके कार्य करने की क्षमता आदि की समीक्षा की गई।

**शराब को दुकानों का किया गया  
औचक निरीक्षण, दी गयी चेतावनी**

यह माहलआ का प्रातःज्ञा सम्मलन है गर्जना बदलाव की : विद्या नेगी

विराजा ११८ (प्रातुरु) प्राप्तिवर्द्ध रात्रि का निवारण का विवरण  
और विधानसभा चुनाव के महेनजर उपजिलाधिकारी अनुपम मिश्र  
और पुलिस क्षेत्राधिकारी अनुराग सिंह अजेय के नेतृत्व में करखे की  
देसी और विदेशी शराब की दुकानों में आबाकारी टीम साथ औचक  
निरीक्षण किया। संयुक्त टीम ने शंकरगंज दुकान नंबर 1, दुकान  
नंबर 2ए, बिसवां नंबर 1, बियर नंबर 1, बिसवां अंग्रेजी शराब 2  
तथा मुराउ टोला नम्बर 2 पर पहुंचकर बोतलों के बार कोड स्टॉक  
रजिस्टर और अभिलेखों का बारीकी से निरीक्षण किया। दुकानों में  
गंदगी पाये जाने पर साफ सफाई के लिये निर्देशित किया तथा  
किसी प्रकार की गड़बड़ी पाए जाने पर कड़ी कार्रवाई किये जाने  
की हिदायत दी। इस मौके पर आबाकारी निरीक्षक अरुण कुमार  
यादव एवं अन्य पुलिस कर्मी उपस्थित रहे।

हरदोई। गोपामऊ विधानसभा के भैसरी गांव में महिलाओं का प्रतिज्ञा सम्मेलन किया गया, जिसका मुख्य उद्देश्य प्रियंका गांधी की प्रतिज्ञाओं को जन जन तक पहुँचाना था। कार्यक्रम में मुख्यातिथि के रूप राष्ट्रीय महासचिव महिला कांग्रेस विद्या नेगी, विशिष्ट अधिति के रूप में प्रदेश उपाधि के लिये लड़ रही हैं, जब देश में अराजकता है महिलाएं असुरक्षित हैं, अगर कांग्रेस सरकार बनर्ता है तो बसों में महिलाओं की यात्रा मुफ्त होगी।

कि कांग्रेस के घोषणापत्र में प्रत्येक वर्ष 3 सिलंडर बिल्कुल मुफ्त मिलेंगे व महिलाओं के एक अलग सेल का गठन किया जायेगा, जिसमें महिलाओं की समस्याओं को जल्द से सुलझाया जा सके। प्रदेश उपाध्यक्ष सुशीला शर्मा ने कहा कि प्रदेश की महिला अब अपने हक के लिए लड़ेगी। प्रदेश सचिव रजिया सेल का गठन किया जाएगा पढ़ने वाली छात्राओं को मुफ्तैबलेट व स्कूटी दी जाएगी।  
मीडिया प्रभारी भुट्टो मिशन ने प्रतिज्ञा सम्मेलन में आये हुए सभी जनता का धन्यवाद किया व कहा कि अब यही जनता प्रदेश की डबल इंजन व सरकार को उखाड़ फेंकने का कार्य करेगी।

# भूख व ठंड से मुलायम सिंह यूथ ब्रिगेड तड़प तड़प कर मरने की मासिक बैठक संपन्न को विवाद सौंपा

का विवरण गावश  
हरदोई बेहटा गोकुल थाना क्षेत्र के अंतर्गत ग्राम सभा पनेउर बलिया के बरगदिया पुरवा में स्थित गौशाला में भूख प्यास से तड़प तड़प कर गोवंश मर रहे हैं। शासन द्वारा गौवंशों के संरक्षण एवं संवर्धन के लिए योजनाएं चलाई जा रही हैं तुरंत प्रशासन का खाऊ कमाऊ नीति के चलते गौवंशों की दुर्दशा दयनीय है यहों कुछ छुट्टा आवारा गोवंश सड़कों पर मर रहे हैं गौवंशों को किसानों ने छुट्टा जानवरों से अपनी फसल को बचाने के लिए खेतों में लेज बाले तार लगा रखे हैं। छुट्टा गौवंश आए दिन सड़क दुर्घटना व ब्लेड वाले तारों की चपेट में आने से गंभीर धायल हो रहे हैं। कुछ छुट्टा मवेशी इलाज के अभाव में तड़प तड़प कर मरने को विवश हैं। गौशाला में गौवंशों की ना तो सही तरीके से तिरपाल है न ही ठंड से बचने के लिए कोई व्यवस्था है और ना ही भूसा पार्न की कोई व्यवस्था है और ना ही कोई छत पर टीन शेड पड़ा है महेश कुमार ने बताया कि हमारा 4 महीने से पैसा नहीं मिल रहा है। बनी गौशाला में लगभग 40 से 45 गाय हैं और धान वाले पर्श को चारा बना कर डालते हैं। इन्हीं सब कमी के कारण बेजुबान पशु तड़प तड़प कर मरने को विवश हैं जिन पशु पालकों ने आवारा गौवंशों को छोड़ा है, और कुछ जिम्मेदार गौ संरक्षकों को व उन्हें चिह्नित करके कड़ी कार्यवाई करें और छुट्टा गौवंशों को गौ-आश्रय स्थलों में बंद कराएं जाए और धायल पशु को तत्काल गौशाला में समुचित उपचार के लिए प्रवेश दिलाएं, जिससे किसान और गायकों को बचाएं।

ब्रिगेड के जिलाध्यक्ष नीरज अवस्थी की अध्यक्षता में मुलायम सिंह यूथ ब्रिगेड की मासिक बैठक सम्पन्न हुई। जिसमें यूथ ब्रिगेड ने जिलाध्यक्ष नीरज अवस्थी ने बैठक को संबोधित करते हुए कहा, सभी पदाधिकारी मजबूती से लगकर प्रचार करें। उन्होंने कहा, सभी का गठबंधन बीजेपी को सत्ता से उखाड़ कर फेंक देगा। समाजवादी पार्टी सभी जाति धर्म के लोगों को साथ लेकर चल रही है। सरकार में सभी के लिए विकास कार्य कराए गए थे, उन्होंने सभी पदाधिकारी अपनी अपनी विधानसभा में समाजवादी पार्टी व सरकार में हुए विकास कार्यों का प्रचार प्रसार करें। उन्होंने कहा जो पदाधिकारी जिस गाँव का है उसे उसी गाँव के बूथ पर मजबूती से कार्य करना है। उन्होंने कहा जो सरकारी अधिकारी बीजेपी सरकार के पदाधिकारी बनकर कार्य कर रहे हैं सरकार आने पर उनका भी हिसाब किया जाएगा। जिलाध्यक्ष ने कहा कि नई वोटर लिस्ट आते ही सभी अपने अपने बूथ पर जाकर लिस्ट चेक करें। उनका वोट कटा तो नहीं है अगर वोट गलत तरह से काट दिया गया है तो उसे तुरंत बनवाने के लिए फॉर्म भरवाएं। उन्होंने कहा कि दिव्यांग जनों व 80 साल से ऊपर के बुजुर्गों के वोट बूथ पर डलवाने के लिए प्रेरित करें। यूथ महासचिव शराफत अली ने कहा कि जनता का इंकलाब होगा। 2022 में बदलाव होगा। बैठक प्रमुख रूप से यूथ ब्रिगेड के जिला उपाध्यक्ष अभी अग्निहोत्री, जितराम उपाध्यक्ष हरिशंकर यादव, जिला उपाध्यक्ष अमित कुमार, जितराम उपाध्यक्ष प्रदीप शुक्ला, नगर अध्यक्ष रजत अवस्थी, रवि चतुर्वेदी, श्रीलाल, विकाश पाल, पुष्णेंद्र राठोर, नईम खां आदि पदाधिकारी ने विवरण दिये।

# हिन्दी दैनिक **बुद्ध का संदेश**

उमात्रां पर

स्वत्वाधिकारी, प्रकाशक एवं मुद्रक श्रीमती पुष्पा शर्मा द्वारा  
 बुद्धा प्रिल्ट्स, ज्योतिनगर, मधुकरपुर, निकट हीरो हॉल्ड एजेन्सी,  
 सिल्हार्थनगर, 272207 उ.प्र. से मुद्रित एवं प्रकाशित।  
 आर.एन.आई. नं.- UPHIN/2012/49458

**संस्थापकः- स्व. के.सी. शर्मा  
सम्पादकः- राजेश कुमार शर्मा**

इस अंक में प्रकाशित समस्त सगाहारों के बयन एवं सम्पादन हेतु  
पी.आर.बी.एट के अंतर्गत उत्तरदायी तथा इन से उत्पन्न समस्त विवाद  
जबापद सिद्धार्थनगर न्यायालय के अधीन ही मार्ग्य होगा।

www.budhabakshandesh.com

E-Mail ID: budhakasandeshnews@gmail.com

# किडनी रोगियों के लिए लाभदायक हैं इन पेट पदार्थों का सेवन



किडनी शरीर के मुख्य अंगों में से एक है, जो खून को साफ करके शरीर से जहरीले तत्वों को बाहर निकालने में मदद करती है। हालांकि, जब किसी कारणवश किडनी की कार्यक्षमता प्रभावित होने लगती है तो यह कई तरह की बीमारियों की चपेट में आ जाती है। अगर आप किसी किडनी की बीमारी से ग्रस्त हैं तो कुछ स्वास्थ्यवर्धक पेट पदार्थों को डाइट में शामिल करके आपको बीमारी के जोखिम कम करने में काफी मदद मिल सकती है।

पानी: अगर आप किडनी से जुड़ी किसी बीमारी से ग्रस्त हैं तो आपको पानी के सेवन पर अतिरिक्त ध्यान देना चाहिए। दरअसल, पेशाब के जरिए शरीर के विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने के लिए किडनी को पानी की जरूरत होती है और जब रोगी कम पानी पीता है तो पेशाब की मात्रा कम हो जाती है और पेशाब कम बनने से किडनी की बीमारी बढ़ने लगती है। इसलिए किडनी रोगी रोजाना 10-12 गिलास पानी पीने का लक्ष्य तय कर लें।

ग्रीन टी: ग्रीन टी कई जल्दी पोषक तत्वों के साथ-साथ एंटी-ऑक्सीडेंट गुणों से समृद्ध होती है। एंटी-ऑक्सीडेंट शरीर से मुक्त कणों को दूर करने में मदद करते हैं। ये मुक्त कण किडनी की बीमारियों को बढ़ावा देने या फिर स्वस्थ किडनी को नकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं, इसलिए अगर आप किसी तरह की किडनी की बीमारी से ग्रस्त हैं तो अपनी डाइट में ग्रीन टी को जरूर शामिल करें। हालांकि, ध्यान रखें कि ग्रीन टी बिना चीनी की होनी चाहिए।

क्रैनबेरी का जूस: किडनी की बीमारियों के जोखिम कम करने या फिर स्वस्थ किडनी की कार्यक्षमता को सुधारने में क्रैनबेरी के जूस का सेवन भी सहायक हो सकता है। दरअसल, यह किडनी में मौजूद कीटाणु और विषाक्त पदार्थों को दूर करने के साथ ही बीमारियों के जोखिम कम करने में सहायक हो सकता है, इसलिए रोजाना क्रैनबेरी के जूस का सेवन करें। हालांकि, ध्यान रखें कि बिना चीनी का क्रैनबेरी जूस का सेवन ही किडनी और पूरे शरीर के लिए लाभदायक होता है।

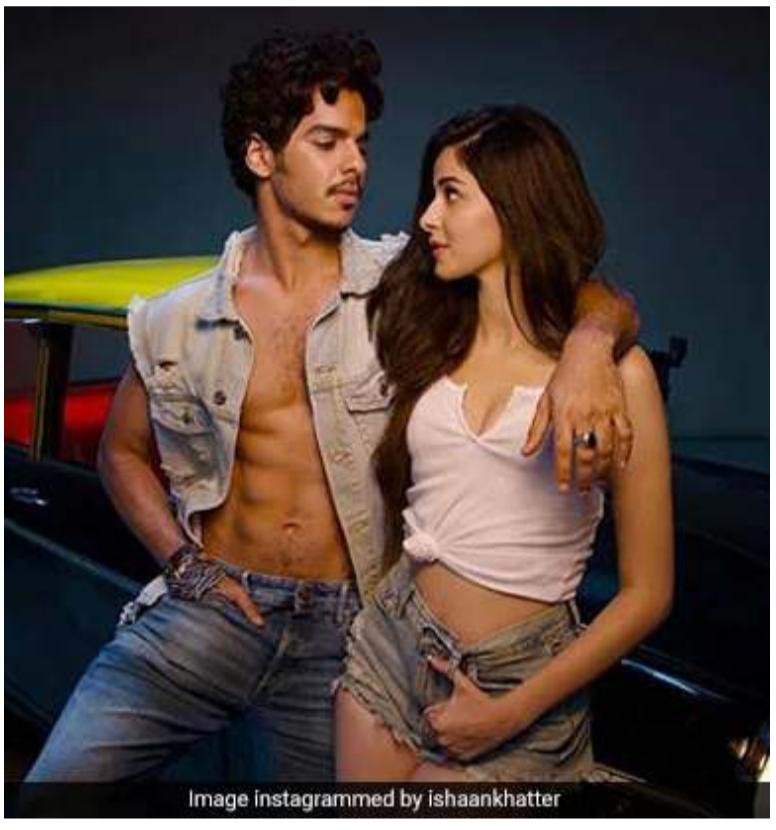
ब्लैक कॉफी: ब्लैक कॉफी का सेवन भी किडनी के रोगियों के लिए बहुत फायदेमंद सावित हो सकता है। कई अध्ययनों के मुताबिक, कॉफी बीन्स में कई खास एंटी-ऑक्सीडेंट, पॉलीफेनोल और कैफीन जैसे तत्व मौजूद होते हैं जो किडनी की बीमारियों के जोखिम कम करने में मदद कर सकते हैं। हालांकि, ध्यान रखें कि चीनी और ब्रीम आदि चीजों के बिना सीमित मात्रा में कॉफी पीना ही किडनी रोगियों के लिए लाभदायक है।

**बॉलीवुड में काम करने को तैयार हैं साउथ की स्टार साई पल्लवी**

साउथ से कई अभिनेत्रियां बॉलीवुड की ओर रुख कर चुकी हैं और अब इस फेहरिस्त में दक्षिण भारतीय सिनेमा की जानी-मानी अभिनेत्री साई पल्लवी भी शामिल होने वाली हैं। साई को ना सिर्फ साउथ, बल्कि बॉलीवुड में भी खूब पसंद किया जाता है और उन्हें



## नए साल का छुट्टी मनाकर मुंबई लौटे अनन्या और ईशान



## दबंग 4 का निर्देशन करेंगे तिगमांशु धूलिया, चुलबुल पांडे बनकर लौटेंगे सलमान



अब तक कई हिंदी फिल्मों के प्रस्ताव भी मिल चुके हैं। हाल ही में जब साई से इस बारे में बात की गई तो उन्होंने क्या जवाब दिया, आइए जानते हैं। साई से पूछा गया कि क्या वह बॉलीवुड में काम करना चाहती है तो उन्होंने कहा, मैं बॉलीवुड फिल्म का हिस्सा बनने के लिए तैयार हूं, बर्शर्ट फिल्म की कहानी अच्छी होनी चाहिए और मेरा रोल ऐसा हो, जो मुझ पर सूट करे। मेरे लिए फिल्म की कहानी बहुत मायने रखती है। अच्छी कहानी मिल गई तो मैं बॉलीवुड में अपना डेब्यू कर लूंगी। साई की बातों से लगता है कि वह खुद को साउथ तक सीमित नहीं रखना चाहती। साई आजकल फिल्म श्याम सिंघां रॉय को लेकर खूब सुर्खियां बटोर रही हैं। इसमें उनके साथ साउथ के सुपरस्टार नानी नजर आए हैं। फिल्म में ना सिर्फ नानी, बल्कि साई की भी खूब तारीफ हो रही है। सोशल मीडिया पर तो यूजर्स का कहना है कि यह अभिनेत्री की अब तक की सबसे शानदार परफॉर्मेंस है। फिल्म दर्शकों को सिनेमाघरों तक खींचने में कामयाब रही है। राहुल सांकेतिक्यान के निर्देशन में बनी यह फिल्म 24 दिसंबर को रिलीज हुई है। साई की अगली पीरियड ड्रामा फिल्म विराट पर्वम का दर्शकों को बेसब्री से इंतजार है। इसमें उनकी जोड़ी बाहुबली में भल्लादेव बनकर मशहूर हुए अभिनेता रणा दग्गुबाटी के साथ बनी है। खास बात यह है कि दोनों को पहले कभी पर्दे पर साथ नहीं देखा गया था। फिल्म 1990 के दशक से सच्ची घटनाओं से प्रेरित है, जिसमें राणा ने कॉमरेड राण की भूमिका निभाई है। फिल्म राणा और साई की यात्रा और युद्ध में उनकी प्रेम कहानी को दर्शाएगी। अपनी पहली ही फिल्म किंदा को साथ तेलगु अभिनेत्री साई पल्लवी ने दर्शकों का दिल जीत लिया था। वह अपने अलग किरदारों के लिए जानी जाती है। एक टरंग होने के साथ-साथ साई एक ट्रेन डार्सर भी है। उनकी खासियत पर्दे पर कम में कम और अब चेहरे को जस का तस पेश करना है। साई कहती है कि वह सुंदर दिखने के लिए एक कमी के बावजूद रहना चाहती है। इस वजह से साई सिने प्रेमियों के बीच जबरदस्त लोकप्रिय हैं। साउथ के बाद श्रीदेवी ने बॉलीवुड में कदम रखा था और कई सुपरहिट फिल्में दीं। श्रीदेवी ने लक्ष्मी वाले के बाबू की गाँधी वाले को बॉलीवुड में आ जाती है।

## सिर की मालिश से मिल सकते हैं ये स्वास्थ्य लाभ

अमूमन लोगों को लगता है कि सिर की मालिश से स्कैल्प और बालों को के उपचार के तौर पर सिर की मालिश करना लाभदायक है। कुछ अनिद्रा की समस्या दूर हो सकती है। आइए आज सिर की मालिश का सिर्फ लाभ हो।

माइग्रेन का दर्द होना दूर

अगर आप माइग्रेन की समस्या से ग्रस्त हैं तो

सकती है। दरअसल, माइग्रेन के कारण सिर के

सामना करना पड़ता है, जिसे दूर करने के

सिर की मालिश से मरितक में रक्त के

सकता है।

विता और तनाव से मिलेगा

भागदौड़ भरी जिंदगी के

चिंता और तनावपूर्ण बन गई है।

और तनाव जैसे मानसिक विकारों

ही नहीं बल्कि पूरी से हेतु पर बुरा

से इन मानसिक विकारों से भी

की मालिश करते समय आइब्रो की

हाई ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने

सही तरीके से की गई सिर की मालिश

मदद मिल सकती है। हाई ब्लड प्रेशर एक

दिल की बीमारी होने की समावना बढ़ जाती है।

हार्मोन के स्तर में गिरावट आने लगती है, जिनसे ब्लड

अनिद्रा से मिलेगी आजादी

किसी भी कारणवश देर रात तक उठे रहना या कुछ

करना और कोशिश के बावजूद भी नींद का न आना आदि शरीर को

लेने में काफी मदद कर सकती है क्योंकि यह आपके दिमाग को

ही फायदा पहचानता है, लेकिन क्या आप जानते हैं कि इनके साथ ही कई समस्याओं मिल सही तरीके से की गई सिर की मालिश से माइग्रेन के दर्द से लेकर मालिश से मिलने वाले फायदों के बारे में जानते हैं।

इसके दर्द से राहत दिलाने में सिर की मालिश काफी मदद कर दोनों और या एक तरफ रुक-रुक कर भयानक दर्द का

लिए थोड़े से दबाव के साथ सिर की मालिश करते हैं। इस प्रवाह में सुधार होता है और माइग्रेन का दर्द दूर हो

### आराम

कारण आजकल हर किसी की जिंदगी ऐसे में हर कोई ज्यादा सोचने, टेंशन का शिकार बन चुका है, जिनका दिमाग असर पड़ता है। हालांकि, सिर की मालिश राहत मिल सकती है। इसके लिए सिर की बीच हल्के हाथों से दबाव डालें।

में करें मदद

से हाई ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखने में भी गंभीर समस्या है क्योंकि इससे मधुमेह, स्ट्रोक, किडनी फेल होना, कई शोध के अनुसार, रोजाना कुछ मिनट सिर की मालिश करने से तनाव प्रेशर के स्तर को सामान्य करने में मदद मिल सकती है।

मानसिक बीमारियों के कारण भी नींद प्रभावित होती है। सोने की कोशिश कई बीमारियों का घर बनाता है। हालांकि, सिर की मालिश आपको अच्छी नींद शात और आराम देती है।



बुद्ध पब्लिकेशन ऑफसेट एण्ड प्रिन्टर्स

सिर्विसेंगर का सबसे बड़ा प्रिन्टर्स ऑफिसिल कंपनी है।

बुद्ध पब्लिकेशन ऑफसेट एण्ड प्रिन्टर्स