



# भौतिक सत्यापन कराने की डीएम से मांग बिचौलियों से साठ गांठ कर पहुंचाया जा रहा लाभ

विश्व हिन्दू परिषद (बजरंग दल) के जिला प्रमुख मठ ने उच्च अधिकारियों को पत्र लिखकर जांच व कार्यवाही के लिए मांग

वृज भूषण तिवारी /  
दैनिक बुद्ध का संदेश

गोडा । किसानों की आय दोगुनी करने के लिए प्रदेश सरकार लगातार कृषि क्षेत्रों को बढ़ावा देने में कार्य कर रही है लेकिन संबंधित अधिकारियों व कर्मचारियों के द्वारा सरकार के दिशानिर्देशों पर कार्य न करके बिचौलियों से साठ गांठ कर लाभ पहुंचाया जा रहा लेकिन लाभार्थियों को लाभ नहीं प्राप्त हो रहा है । जिसको लेकर विश्व हिन्दू परिषद (बजरंग दल) के जिला प्रमुख मठ ने उच्च अधिकारियों को पत्र लिखकर जांच व कार्यवाही के लिए मांग

कराया जा रहा है जिससे किसान 50: पर बीज पाकर अच्छी उच्च अधिकारियों के द्वारा कराए अनुदान के लिए किसानों को



फसलें पैदा कर दोगुनी लाभ प्राप्त कर सके लेकिन किसानों को बीज के अनुदान न देकर बिचौलियों को लाभ दिया जा रहा है तथा प्रदर्शन हेतु दिए गए वार्षिक बीजों के किट किसानों को न देकर बिचौलियों को लाभ पहुंचाया जाए गया । इसके बारे में जिसको लेकर विश्व हिन्दू परिषद (बजरंग दल) के जिला प्रमुख मठ ने 50: का अनुदान का लाभ अपने चहेते लोगों को न देकर बिचौलियों को लाभ पहुंचाया

जाएं तो सारे राज खुल कर बीज केंद्र की गणेश परिक्रमा समाने आ जाएंगे । विश्व हिन्दू परिषद बजरंग दल जिला प्रमुख विश्व अधिकारी ने दिए गए प्रदर्शन किट मटर व चना का विभाग के द्वारा कागजों में ही प्रदर्शन कर खानापूर्ति कर दिया गया जबकि क्षेत्र के लोगों को न देकर बिचौलियों को लाभ पहुंचाया जाएगा । राजकीय कृषि बीज गोदाम रूपईडीह से जुड़ा हुआ है जहां पर प्रदेश सरकार के द्वारा किसानों को 50: अनुदान के तौर पर बीजों को न देकर बिचौलियों को लाभ पहुंचाया जाएगा ।

**रोजगार सेवकों का तीसरे दिन भी धरना अनवरत जारी खंड विकास अधिकारी को दिया ज्ञापन**

दैनिक बुद्ध का संदेश

इटियाथाक, गोडा । मानदेय को लेकर ग्राम रोजगार सेवकों ने



ब्लॉक मुख्यालय पर कार्य बहिष्कार के साथ-साथ धरना प्रदर्शन लगातार तीसरे दिन अनवरत जारी है । रोजगार सेवकों ने खंड विकास अधिकारी इंद्रावती वर्मा को ज्ञापन सौंपकर शीघ्र ही मानदेय दिलान की मांग की इस बारे में जानकारी देते हुए रोजगार सेवक संघ के ब्लॉक अध्यक्ष अजय तिवारी ने बताया स्थानीय ब्लॉक प्रशासन की लापरवाही से उहूँ 3 माह का वेतन नहीं मिल पाया है जिससे उनके बच्चे भुखमरी के कागज पर है इस संबंध में उन्होंने खंड विकास अधिकारी को ज्ञापन सौंपकर मानदेय दिलाने की मांग की है उन्होंने स्पष्ट किया कि जब तक मानदेय मिल नहीं जाएगा जब तक धरना अनवरत जारी रहेगा । वही इस बारे में खंड विकास अधिकारी इंद्रावती वर्मा ने बताया शीघ्र ही समस्या का समाधान कराया जाएगा । इस अवसर पर ब्लॉक अध्यक्ष अजय कुमार तिवारी, समीक्षा रामनरेश, नील मणि तिवारी, सिरताज अहमद, प्रभाकर मिश्र, आनंद शुक्ला, सच्च प्रकाश मौर्य छक्क नारायण शुक्ला, विजय मिश्र सहित कई अन्य रोजगार सेवक मौजूद रहे ।

**प्रशस्ति-पत्र व मेडल देकर बच्चों को किया सम्मानित**

दैनिक बुद्ध का संदेश

रूपईडीह, गोडा । शुक्रवार को उच्च प्राथमिक विद्यालय छिंगोनी में परीक्षा फल वितरण के साथ प्रशस्ति-पत्र व मेडल देकर



प्रतिभावान छात्राओं को सम्मानित किया गयाद्य कक्षा 5 में प्रथम स्थान पाने वाली छात्रा गोरी सिंह, कक्षा 6 की छात्रा रीत सिंह, कक्षा 7 की छात्र हृदयराम व कक्षा 8 के छात्र जोत प्रकाश को विद्यालय के प्रधानाध्यापक अवधेश त्रिपाठी ने पुरस्कृत कियाद्य अन्य विशिष्ट सह शैक्षणिक क्रिया-कलाओं के लिए विद्यालय के वरिष्ठ अध्यापक व राष्ट्रीय शैक्षिक महासंघ के ब्लॉक अध्यक्ष सूर्य मणि पाण्डेय ने सरस्वती चौरसिया, मुर्कान वर्मा, काजल, करिश्मा, सानिया वर्मा, महिमा चौरसिया, मानिका वर्मा, शालिनी व सीमा गुप्ता को सम्मानित कियाद्य इस अवसर पर विद्यालय की शिक्षिका नीलम सचान, अंजु मौर्य, हेमलता सिंह तथा शिक्षक मनीष कुमार उपाध्याय, अजय देवे तथा विद्यालय के छात्राएं उपस्थित रहे ।

जा रहा जिसका भौतिक सत्यापन पहुंचा रहे हैं । वही आऐ दिन 50: पर बीज पाकर अच्छी उच्च अधिकारियों के द्वारा कराए अनुदान के लिए किसानों को

## राजकीय बीज गोदाम रूपईडीह को मिला था अनुदान बीज

एक नजर

गहू -	266 कुंतल 60 किलो
मटर -	25 कुंतल 20 किलो
चना -	5 कुंतल 00 किलो
मसूर -	2 कुंतल 00 किलो पीली सरसों
	- 1 कुंतल 00 किलो
राई -	80 किलो
ऊर्द -	50 पैकेट निशुल्क वितरण हेतु 1 कुंतल अनुदान पर

भाजपा क्षेत्रीय अध्यक्ष सहजानंद राय का फूल मालाओं के साथ किया स्वागत

दैनिक बुद्ध का संदेश

बस्ती । भारतीय जनता पार्टी के नवनियुक्त क्षेत्रीय अध्यक्ष



सहजानंद राय का बस्ती जिले में प्रथम आगमन पर रुधौली के पूर्व विधायक संजय प्रताप जायसवाल के संयोजन में पार्टी नेताओं, कार्यकर्ताओं ने फूल मालाओं के साथ पालिटेक्निक चौराहे पर स्वागत किया गया । वे सड़क मार्ग से गोरखपुर जा रहे थे । क्षेत्रीय अध्यक्ष सहजानंद राय ने पार्टी नेताओं, कार्यकर्ताओं का आवाहन किया कि वे केन्द्र और राज्य सरकार के कल्याणकारी नीति, कार्यक्रमों को जनता तक पहुंचाने पर जोर दें । भाजपा क्षेत्रीय अध्यक्ष संयाम का स्वागत करने वालों में मुख्य रूप से जिला पंचायत अध्यक्ष संजय चौधरी, संगीता जायसवाल, जयेश जायसवाल, अजय सिंह गोप्ता, पूर्व विधायक प्रतिनिधि सिंह, अशोक गुप्ता, अखिल शौर्य त्रिपाठी, अनिल पांडेय, विकास वर्मा, रणजीत यादव, सुरेन्द्र त्रिपाठी, बेन्नन प्रसाद के साथ ही सैकड़ों की संख्या में भाजपा नेता, कार्यकर्ता प्रभारी पूर्व विधायक संजय प्रताप जायसवाल के मीडिया प्रभारी अमर सोनी ने दी है ।

**चोरी के उपकरणों, देसी तमंचा मय कारतूस व एक तलवार के साथ दो अभियुक्त गिरफ्तार**

दैनिक बुद्ध का संदेश

बस्ती । थाना लालगंज पुलिस द्वारा चोरी की योजना बनाते

## सहकारी संघ लि. रामापुर में शेष नरायन मिश्र सभापति व अमर शुक्ला उपसभापति निर्वाचित

दैनिक बुद्ध का संदेश  
गोडा । सहकारी संघ रामापुर के सभापति खण्ड कटरा बाजार के सहकारी संघ (ब्लॉक चुनाव शांति पूर्वक सम्पन्न हुआ) । निर्वाचन अधिकारी प्रभारी बीड़ीओं कटरा बाजार विनोद कुमार श्रीवास्तव ने बताया कि विकास खंड में कुल 10 डेंटी गेट निर्विरोध चुने गये थे । एक डेंटीगेट शासन द्वारा नामित किया था । निर्वाचन अधिकारी ने बताया कि सभापति व उपसभापति के पद के लिए एक-एक ही नामांकन हुआ जिसमें नामांकन पतों के जांच के बाद नामांकन पत्र सही पाया गया । आरओ ने बताया कि विकास खंड के लाल पुर गांव के निवासी शेष नरायन मिश्र को सभापति व उपसभापति को प्रमुख प्रतिनिधि भवानी भीख शुक्ल, प्रधान राजेश तिवारी, प्रधान प्रतिनिधि सत्यजीत पांडेय, जिला पंचायत सदस्य प्रतिनिधि शिव भगवान सभापति व अमर शुक्ला उपसभापति निर्विरोध निर्वाचित घोषित किया गया । नव निर्वाचित सभापति व उपसभापति को प्रमुख प्रतिनिधि भवानी भीख शुक्ल, प्रधान राजेश तिवारी, प्रधान प्रतिनिधि सत्यजीत पांडेय, जिला पंचायत सदस्य प्रतिनिधि शिव भगवान सभापति व अमर शुक्ला उपसभापति निर्विरोध निर्वाचित घोषित किया गया । नव निर्वाचित सभापति व उपसभापति को प्रमुख प्रतिनिधि भवानी भीख शुक्ल, प्रधान राजेश तिवारी, प्रधान प्रतिनिधि सत्यजीत पांडेय, जिला पंचायत सदस्य प्रतिनिधि शिव भगवान सभापति व अमर शुक्ला उपसभापति निर्विरोध निर्वाचित घोषित किया गया । नव निर्वाचित सभापति व उपसभापति को प्रमुख प्रतिनिधि भवानी भीख शुक्ल, प्रधान राजेश तिवारी, प्रधान प्रतिनिधि सत्यजीत पांडेय, जिला पंचायत सदस्य प्रतिनिधि शिव भगवान सभापति व अमर शुक्ला उपसभापति निर्विरोध निर्वाचित घोषित किया गया । नव निर्वाचित सभापति व उपसभापति को प्रमुख प्रतिनिधि भवानी भीख शुक्ल, प्रधान राजेश तिवारी, प्रधान प्रतिनिधि सत्यजीत पांडेय, जिला पंचायत सदस्य प्रतिनिधि



# सम्पादकीय

दिसंबर 2022 में धूर  
दक्षिणपंथी पाटियों के  
समर्थन से तीसरी बार प्रै  
गानमंत्री बने नेतव्याहू को  
डर था कि भ्रष्टाचार के  
मुकदमों के कारण उन्हें पद  
के लिए अक्षम करार दिया  
जा सकता है। मगर खुद को  
बचाने की कोशिश में  
उन्होंने इजराइली लोकतंत्र  
को स्थायी क्षति पहुंचा दी है।  
अब देखने की बात होगी  
कि इजराइली जनमत ...

शिव जी की कृपा से अयोध्या धाम में  
श्रीरामचंद्र जी का चरित्र प्रकाशित हुआ



इस तरह देवाधिपति महादेव की कृपा प्राप्त कर गोस्वामी जी श्रीराम कथा के लेखन में सन्नद्ध होते हैं। गोस्वामी तुलसीदास जी बारंबार लिखते हैं कि नौमी भौम बाबू मधुमासा। अवधुपुरी यह चरित प्रकासा। जेहि दिन राम जनम श्रुति गावहिं। तीरथ सकल तहाँ चलि आवहिं। अर्थात् चौत्र मास की नवमी तिथि मंगलवार को श्री अयोध्या जी में यह चरित्र प्रकाशित हुआ। जिस दिन श्री राम जी का जन्म होता है, वेव कहते हैं कि उस दिन सारे तीर्थ वहाँ ( श्री अयोध्या जी में ) चले आते हैं। पुनः गोस्वामी जी का कथन है कि असुर नाग खग नर मुनि देवा। आइ कराहि रघुनाथक सेवा। जन्म महोत्सव रचहिं सुजाना। करहिं राम कल कीरति गाना।। अर्थात् असुर, नाग पक्षी, मनुष्य, मुनि और देवता सब अयोध्या जी में आकर श्री रघुनाथ जी की सेवा करते हैं। बुद्धिमान लोग जन्म का महोत्सव मनाते हैं और श्रीराम जी की सुंदर कीर्ति का गान करते हैं। मूर्ख इसमें कभी निकालते हैं। वे जाति ढूँढते हैं। राम नवमी के दिन सोशल मीडिया में दो पोस्ट देखा जिसमें किसी ने भगवान श्री राम को क्षत्रिय जाति का बताया श्रीराम, सिंह जाति के नहीं हैं। वे इक्षवाकु वंश और रघुकुल के हैं। वे मर्यादा पुरुषोत्तम श्रीराम हैं। ईश्वर को किसी भी जातिगत सीखियों में कैद किया जा सकता है क्या अभी कुछ दिन पूर्व एक नेता जी, वे भी गोस्वामी तुलसीदास जी और प्रभु श्री राम की जाति के विषय में बयान बाजी कर रहे थे। भगवान श्रीराम इस सृष्टि के प्रत्येक कण कण में व्याप्त हैं। प्रभु श्रीराम मर्यादा पुरुषोत्तम हैं। जाति भगवान ने नहीं बनाई य जाति तो मनुष्यों ने बनाई है। समाज में जहर की भाँति घुले हुए जातिवाद के दायरे में भगवान को न घसीटें। अंत में

सर्व सलभ भक्ति हर्दि अनत राम उपकार

सब सुलभ भाक्त हुइ, अनेत राम उपकार  
दाता सबके राम हैं दरस हआ साकार।

**लेखक विनय कांत मिश्र / दैनिक बुद्ध का संदेश**

अगर सत्ताधारी गठबंधन संसदीय समितियों से अनुमोदन प्राप्त कर लेता है और केनेसेट के अदि विशेष में उसे नए कानून को पारित कराने लायक वोट मिल जाते हैं तो, जैसा कि राष्ट्रपति आइजैक हर्जोंग, ने कई बार चेतावनी दी है कि देश में गृहयु) शुरू हो जाएगा। आंशका है कि फ्रांस और इंजराइल दोनों में वसंत का असंतोष गर्मियां आते-आते हिसाँ और खूनरवराबे में बदल सकता है...

श्रुति व्यास  
इजराइल के प्रधानमंत्री बैंजामिन नेतन्याहू  
देश-दुनिया में बदनाम और अलोकप्रिय हो  
गए हैं। वजह उनके द्वारा न्यायपालिका के  
सिर पर कार्यपालिका को बैठाने के प्रस्तावित  
कानूनी सुधार। सोमवार को देश की सभसे  
बड़ी यूनियन जन आंदोलन में शामिल हुई।  
और येरुसलम का एयरपोर्ट ठप। येरुसलम  
व तेल अवीव सहित लगभग पूरे देश में  
जनजीवन थम गया है। इतना ही नहीं सेना  
के रिंजव जवान भी आंदोलनकारियों के साथ  
सड़क पर उतरे। उनके प्रति रक्षा मंत्री के  
रूख को समझ नेतन्याहू ने रविवार को रक्षा  
मंत्री योव गेलेंट को बर्खास्त किया। इसके  
बाद विरोध प्रदर्शनों में और तेजी आई। गेलेंट  
ने सार्वजनिक रूप से स्टेंड लिया है कि  
न्यायिक बदलाव की प्रक्रिया रोकी जाए। यह  
चेतावनी भी दी कि इससे देश की सुरक्षा  
खतरे में पड़ेगी। सोमवार को इन पंक्तियों के  
लिखे जाने तक अंतरराष्ट्रीय मीडिया में अनुमान  
है कि नेतन्याहू राष्ट्र के नाम संदेश में  
न्यायपालिका का दबाने के प्रस्ताव को वापिस  
करने की सोशल क्रेडिटें।

# संकट में इजराइली लोकतंत्र



बाद विधेयक के समर्थन में 61 वोट पड़े और विरोध में 47 मत। विधेयक के जरिए इजराइल में बेसिक लॉ कहे जाने वाले अलिखित संविधान में संशोधन कर दिया गया है। चूंकि इजराइल में लिखित संविधान मौजूद नहीं है, इसलिए वहाँ लोकतांत्रिक परंपराओं और कानून के राज को सुनिश्चित कराने में सुप्रीम कोर्ट की बहुत बड़ी भूमिका रही है। लोगों में गुस्सा इस कारण ही भड़का है कि इस कानून के जरिए सुप्रीम कोर्ट के अधिकार को संकुचित किया गया है। इसका अर्थ यह निकाला गया है कि एक वोट के बहुमत से भी सत्ता में आने वाली सरकार अब मनमाने ढंग से राज करने में सक्षम हो जाएगी। यह इस संशोधन का दूरगमी असर होगा। फौरी तौर पर विपक्ष ने इसे नेतन्याहू की मदद करने वाला निजी कानून करार दिया है। दिसंबर 2022 में धुर दक्षिणपंथी पार्टियों के समर्थन से तीसरी बार प्रधानमंत्री बने नेतन्याहू को डर था कि भ्रष्टाचार के मुकदमों के कारण उन्हें पद के लिए अक्षम करार दिया जा सकता है। मगर खुद को बचाने की कोशिश में उन्होंने इजराइली लोकतंत्र को स्थायी क्षति पहुंचा दी है। अब देखने की बात होगी कि इजराइली जनमत प्रधानमंत्री को इस नक कामयाब होता है।

# हेट स्पीच : सुप्रीम कोर्ट की नाराजगी जाखज है

ऐसा नहीं है कि न्यायपालिका ने पहली बार इस मामले पर नाराजगी जताई हो। इसी साल इसी बेंच ने इस प्रवृत्ति को शुगंदगीश बतलाते हुए चेतावनी दी थी कि यह श्राक्षसश का रूप धारण कर लेगी। देखना तो यह है कि क्या भाजपा समाज में अशांति, घृणा व हिसा की कीमत पर सत्ता बनाये रखेगी या उच्चतम न्यायालय की उक्त टिप्पणी को गम्भीरता से लेकर हेट स्पीच पर ठोस नियंत्रण लाएगी। वैसे उपाय...

जिन कड़े शब्दों के साथ सर्वोच्च न्यायालय ने देश भर में अपनाई जा रही नफरत की भाषावली के खिलाफ बात कही है, वह यही दर्शाता है कि पानी नाक तक पहुंच गया है। यह देश की सरकार, उसके विभिन्न अंगों एवं संवैधानिक संस्थाओं के लिये भी पर्याप्त बड़ी चेतावनी है जो इस बात की ओर साफ इशारा कर रही है कि अगर जल्दी ही आग उगलती भाषा और बयानों पर रोक न लगाई गई तो स्थिति हाथ के बाहर चली जायेगी। भारत पिछला कुछ काल अभूतपूर्व हिंसक व नफरती बोलों का ज्वार देश रहा है जो देश व समाज को तोड़ने पर आमादा है। आजाद भारत ने जिस प्रकार बड़ी कठिनाई से समाज के विभाजन को कम करने की कोशिशें की हैं, उस पर हालिया परिस्थितियां पानी फेरती नजर आ रही हैं। सुप्रीम कोर्ट का यह कहना कि शराज्य नपुंसक व शक्तिहीन है। प्रदेश हेट स्पीच को रोकने की प्रणाली व्यायों विकसित नहीं कर पा रहे हैं? शीर्ष कोर्ट के ये शब्द उसकी नाराजगी ही नहीं वरन् उसकी चिंता और पीड़ा सब कुछ बयां करने के लिये काफी हैं। यह देश के हर संवेदनशील व समझदार नागरिक की निराशा का प्रतिबिम्ब है जो पिछले कुछ समय से इस तरह के बयानों की बाढ़ को सतत ऊंचा होते देख रहे हैं— लाचारी व भय के साथ।

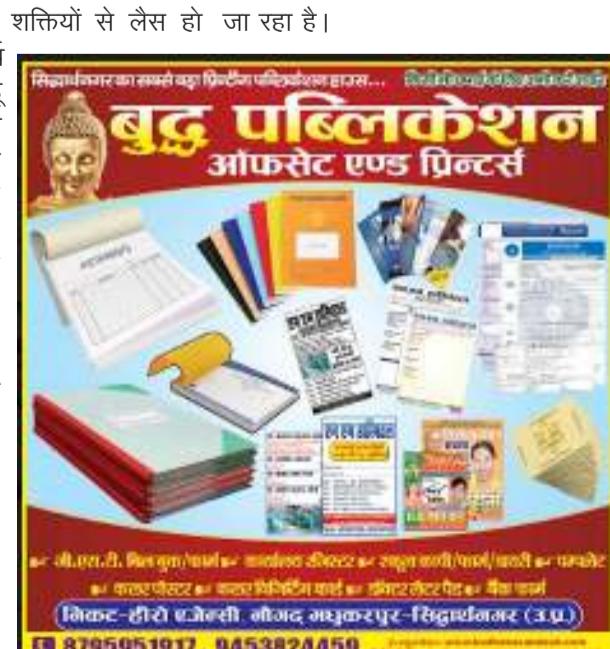
जिसके बारे में कानून की किताबों में पहले से पर्याप्त प्रावधान हैं और कार्रवाई की स्पष्ट प्रक्रिया है। सवाल यह है कि हालात यहां तक कैसे पहुंचे और उसके लिये दोषी कौन हैं। जनसामान्य में यह बात अब बड़ी स्पष्ट है कि देश की मौजूदा तस्वीर हाल ही में उकेरी गई है। सामाजिक ध्रुवीकरण में राजनैतिक जीत व सत्ता हासिल करने का सफल नुस्खा ढूँढ़ लेने वाली भारतीय जनता पार्टी की यह साफ तौर पर देन कही जा सकती है। उसकी मातृसंस्था राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के वैचारिक खाद-पानी से सिंचित व विकसित हुई भाजपा की आईडियालॉजी समाज में विभाजन व परस्पर अलगाव को बढ़ावा देती आई है। नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में बनी 2014 और उसके बाद दोबारा सत्ता सम्भालने वाली भाजपा सरकार ने इस हेट स्पीच को खूब बढ़ावा दिया है। पार्टी के भीतर साम्प्रदायिक व सामाजिक विखंडन की एक प्रभावी प्रणाली तैयार कर दी गई है जिसका सूत्र संचालन मंत्री और बड़े नेता तक करते हैं। केन्द्रीय मंत्री अनुराग ठाकुर और सांसद प्रवेश वर्मा द्वारा दिये गये नफरत भरे भाषणों को कौन भूल सकता है जिसमें उन्होंने विरोधी विचारणारा के लोगों को गोली मारने की बात कही थी। साम्प्रदायिक सौहार्द व सामाजिक

# **ਮਸीਹਾ ਨੇਤਾਵਾਹੂ ਕੇ ਖਿਲਾਫ ਤਠ ਰਖਿਆ ਹਏ ਇਜ਼ਰਾਇਲੀ!**

नेतन्याहू को उनके प्रशंसक और विरोधी दोनों किंग बीवी कहते हैं। वे अब तक पन्द्रह साल से अधिक सत्ता में रह चुके हैं और उन्होंने देश के संस्थापकों में से एक और अथम प्रधानमंत्री डेहिड-बेन-गुरियन से देश के सबसे लंबी अवधि के प्रधानमंत्री का तमगा लिया है। परंतु भ्रष्टाचार के आरोपों और राजनैतिक अस्थिरता के कारण 2019 से आगे बढ़कर अब तक इजराइल में पांच चुनाव हो चुके हैं। जून 2021 में नेतन्याहू सत्ता से बाहर हो गए थे परंतु देश को एक स्थिर सरकार नी दरकार थी जिसके चलते पिछले नवंबर में उनकी लिकुड पार्टी के नेतृत्व वाले घोर दक्षिणपंथी और कट्टर धार्मिक दलों के एक गुट ने चुनाव में बहुमत हासिल कर लिया। इसके बाद जो सरकार बनी है वह इजराइल की अब तक की सबसे दक्षिणपंथी सरकार है। नेतन्याहू का संसद की मंजूरी के लिए बहाना प्रस्ताव न्यायपालिका को पंगु बनाता है, जिसकी सत्ताधारी गठबंधन का मुख्य एजेंडा है। यद्यपि नेतन्याहू व्यक्तिगत तौर पर इसकी गहुत वकालत नहीं कर रहे हैं परंतु उनकी पार्टी के अन्य सदस्य यह छुपाने की तनिक चोटी चेप्टा नहीं कर रहे हैं कि वे इजराइल के सुप्रीम कोर्ट से नफरत करते हैं। उनका बहाना है कि सुप्रीम कोर्ट को आवश्यकता से अधिक शक्तियां प्राप्त हैं और यह भी कि वह नेटलर मूवमेंट, इजराइल के अति-धार्मिक समुदायों और मिजराही यहूदियों अर्थात् मध्यपूर्व के राहिदियों के खिलाफ पर्तिगाहगत

दलों के साथ मिलकर गठबंधन सरकार बनाने का प्रयास कर सकते हैं परंतु समस्या यह है कि कोई उनपर विश्वास करने को तैयार नहीं है। यदि कथित न्यायिक सुधार वर्तमान स्वरूप में लागू कर दिए गए तो इजराइल एक अभूतपूर्व संवैधानिक संकट में फंस सकता है। सुप्रीम कोर्ट उसकी शक्तियों को कम करने वाले कानून को पूर्णतरूप या अंशतरू असंवैधानिक घोषित कर रद्द कर सकता है और सरकार कोर्ट का आदेश मानने से इंकार कर सकती है। समय बीतता जा रहा है।











# खर्टे की समस्या को दूर करने के लिए ये योगासन, जानें अस्यास का तरीका



किसी भी व्यक्ति को सोते वक्त खर्टे तब आते हैं जब उसकी नाक और गले के माध्यम से हवा का मार्ग सिकुड़ जाता है। इससे ब्रीथिंग साइकिल बाधित हो जाती है। हालांकि, इससे खर्टे वाले व्यक्ति के अलग—बगल सोने वालों की भी नींद खराब हो जाती है। इसे नियंत्रित करने के लिए कई उपकरण हैं, लेकिन अपनी जीवनशैली में कुछ योगासन को शामिल करने से इससे जल्द राहत मिल सकता है। आइए आज इसी से जुड़े 5 योगासन जानें।

## भुजंगासन

भुजंगासन के लिए योगा मैट पर दोनों हाथों को कंधों के बगल में रखकर पेट के बल लेट जाएं। अब हाथों से दबाव देते हुए शरीर के ऊपरी हिस्से को उठाएं और दोनों पैरों को सीधा रखते हुए स्ट्रेच करें। इसके बाद 30 सेकंड इसी मुद्रा में बने रहें और फिर धीरे—धीरे सामान्य हो जाएं। यह मुद्रा छाती को फेलाने में मदद करती है, जिससे सांस लेने में आसानी होती है।

## धुरुरासन

धुरुरासन के लिए सबसे पहले योगा मैट पर पेट के बल लेट जाएं। अब अपने दोनों घुटनों को अपनी पीठ की तरफ मोड़ें और हाथों से टखनों को पकड़ने की कोशिश करें। इसके बाद सांस लेते हुए अपने पूरे शरीर को इस प्रकार ऊपर उठाने की कोशिश करें कि शरीर का आकार धनुष के समान लगे। यह मुद्रा गहरी सांस लेने और छोड़ने के साथ आपकी सांस को नियंत्रित करने में मदद करती है।

## भ्राण्यायाम

सबसे पहले योगा मैट पर पदमासन की स्थिति में बैठ जाएं। अब अपने दोनों हाथों को कोहनियों से मोड़कर अपने कानों के पास लाएं और अंगूठों से अपने दोनों कानों को बंद करें। इसके बाद अन्य उंगलियों को आंखों के ऊपर रखकर उन्हें बंद कर लें। अब नाक से सांस लेते हुए हम का उच्चारण करें। कुछ मिनट बाद धीरे—धीरे आंखों को खोलें और प्राण्यायाम को छोड़कर सामान्य हो जाएं।

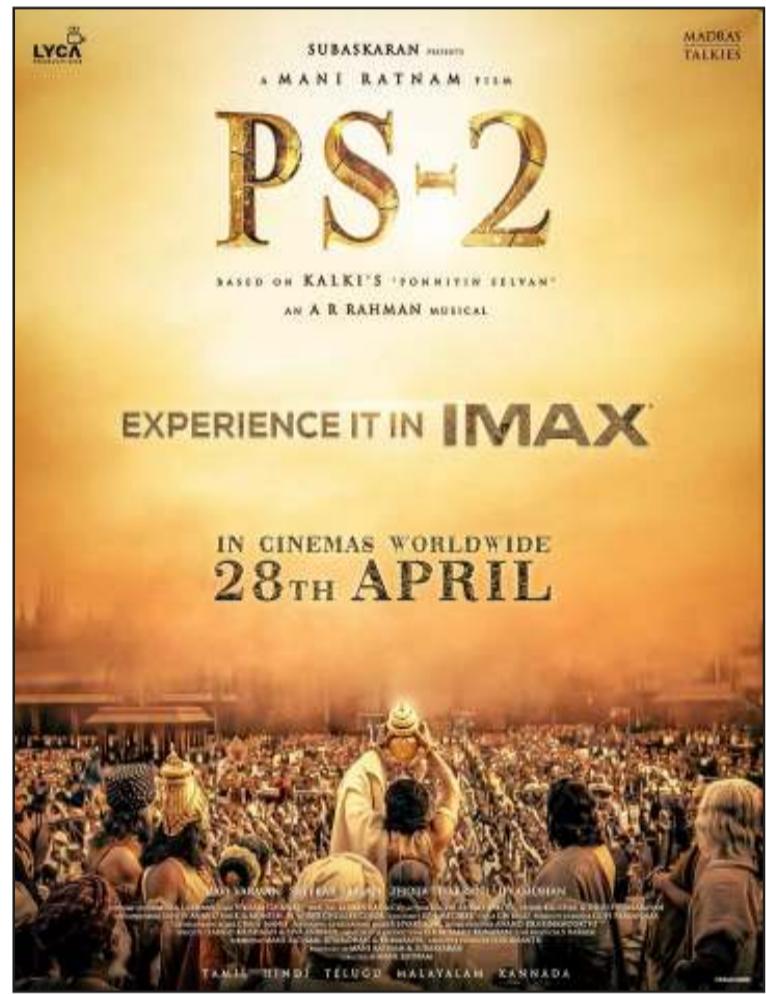
## कपालभाति प्राण्यायाम

सबसे पहले योगा मैट पर पदमासन की स्थिति में बैठ जाएं और अपने दोनों हाथों को घुटनों पर जान मुद्रा में रख लें। अब अपनी दोनों आंखों को बंद करें और अपने पूरे शरीर को ढीला छोड़कर नाक से गहरी सांस लें। इसके बाद पेट की मांसपेशियों को सिकोड़ते हुए सांस छोड़ें और सास छोड़ते समय ज्यादा दबाव न डालें। इस योग से आपको बेहतर और गहरी नीद आने में मदद मिलेगी।

**सिंहासन (लायन पोज):** सिंहासन के लिए सबसे पहले वज्रासन की मुद्रा में बैठें और फिर घुटनों को खोलते हुए शेर की मुद्रा में बैठ जाएं। अब अपने दोनों हाथों को घुटनों के ऊपर रखें। इसके बाद चेहरे की मांसपेशियों पर दबाव डालते हुए जीभ को नीचे की ओर से बाहर निकालें और मुँह खोलकर शेर की तरह दहाड़ लगाएं। यह योग आसन आपके गले की मांसपेशियों को आराम देता है और छाती में तनाव को दूर करता है।

## पोन्नियिन सेल्वन 2 का ट्रेलर रिलीज, सिंहासन बायोपिक संत तुकाराम में फीमेल लीड रोल करेंगी शीना चौहान

द फेम गेम की अभिनेत्री शीना चौहान को संत तुकाराम



ऐतिहासिक फिल्म पोन्नियिन सेल्वन सुपरहिट थी। तभी से दर्शकों को इसके दूसरे भाग का इंतजार था, जो अब जल्द ही खत्म होने जा रहा है। फिल्म के लिए हिंदीभाषी दर्शक भी बाबर उत्साहित हैं, क्योंकि एक तो यह ऐन इंडिया फिल्म है और दूसरी वजह इसमें ऐश्वर्या राय बच्चन हैं, जो फिल्म में अहम भूमिका निभा रही हैं। अब पोन्नियिन सेल्वन 2 का ट्रेलर दर्शकों के बीच आ गया है, जिसकी जानकारी ऐश्वर्या ने भी सोशल मीडिया पर दी है। ट्रेलर में चोल साम्राज्य की कहानी को आगे बढ़ाते हुए दिखाया गया है, वहीं सिंहासन के लिए फिर छिड़ा महायुद्ध रोंगटे खड़े करने वाला है। ऐश्वर्या बला की खूबसूरत और दाकड़ अवतार में दिख रही हैं। मंदाकिनी और नदिनी उनके दोनों किरदार प्रभावी हैं। ऐश्वर्य की सुंदरता और कुटिरता दोनों आकर्षित करती है। सुपरस्टार विक्रम और अदित्य करिकलां भी धांसू अवतार में दिख रहे हैं। ट्रेलर में वो सबकुछ है, जो एक पीरियड ड्रामा फिल्म में होना चाहिए। 28 अप्रैल को रिलीज होने वाली है फिल्म: फिल्म के पहले भाग को दर्शकों ने खूब प्यार दिया था। फिल्म में ऐश्वर्या ने डबल रोल निभाया था। हालांकि, इसकी जानकारी फिल्म के कलाइमेस्ट में मिली थी। पोन्नियिन सेल्वन प्रसिद्ध लेखक कल्पना कुमार्सूर्ति के इसी नाम से आए मशहूर उपन्यास पर आधारित है। दूसरे भाग में भी ऐश्वर्य के अलावा वियान विक्रम, कार्या, जयम रावि और त्रिशा कुण्ठन जैसे कई सितारे अहम भूमिकाओं में नजर आने वाले हैं। यह फिल्म 28 अप्रैल, 2023 को रिलीज हो रही है। पोन्नियिन सेल्वन तमिल भाषा का शब्द है, जिसका अर्थ है कावेरी नदी का बेटा। लगभग 2,000 पन्नों का यह बेहद लोकप्रिय उपन्यास है, जिसके कई संस्करण हैं और अंग्रेजी में अनुवाद प्रकाशित किए जा चुके हैं। यह वास्तविक ऐतिहासिक घटनाओं और पात्रों से प्रेरित है। पोन्नियिन सेल्वन निर्देशक मणिरत्नम का ट्रीम प्रोजेक्ट रहा है। वह इस पर बीते 28 सालों से काम कर रहे थे। मणिरत्नम ने इंटरव्यू में कहा था कि 1994 में उन्होंने इसे बनाने की सोची तो लोकेशन के कारण यह अटक गई। फिर आखिरकार 2019 में मणिरत्नम ने इसे बनाना शुरू किया। पोन्नियिन सेल्वन 30 सितंबर, 2022 को सिनेमाघरों में आई थी और फिल्म ने बॉक्स ऑफिस पर कई रिकॉर्ड बनाए थे। इस फिल्म ने दुनियाभर में लगभग 500 करोड़ रुपये से ज्यादा की कमाई की थी। यह 2022 में सबसे अधिक कमाई करने वाली तमिल फिल्मी बनी थी। इसने 160+ राष्ट्रिय फिल्म पुरस्कारों में सर्वश्रेष्ठ फिल्म सहित 6 नामांकन हासिल किए थे। ऐश्वर्या, कार्या, विक्रम, जयराम रवि और प्रकाश राज ने इसमें अहम भूमिका निभाई थी।

बायोपिक में महिला प्रधान भूमिका निभाने के लिए अनुबंधित किया गया है। उन्होंने मराठी संत तुकाराम की पत्नी अवर्लड जीजाबाई के चरित्र को समझने के दौरान आने वाली चुनौतियों को साझा किया। उन्होंने कहारू चरित्र के लिए अपने निर्देशक और सह—कलाकारों के साथ गहराई से शोध करने और सहयोग करने से ज्यादा मुझे कुछ भी पसंद नहीं है.. इसलिए यह फिल्म सबसे अच्छे उन्मुखों में से एक है। आदित्य ओम सर ने हर विवरण को सुनिश्चित करने के लिए इतनी मेहनत की। उन्होंने वास्तव में मुझे अपनी सीमा के पार जाने में पूरी तरह से मदद की। अवर्लड जीजाबाई की प्रेरणाएं क्या थीं और वह क्या था जिसने संत तुकाराम के साथ उनके रिश्ते को इतना खास बना दिया। एक ऐतिहासिक भूमिका की तैयारी की चुनौतियों के बारे में बात करते हुए, शीना ने कहारू यह कई मायनों में बहुत कठिन है, क्योंकि लोग जीजाबाई के बारे में जीवन भर सुनते हुए बड़े हैं, उनकी कहानी महाराष्ट्र के स्कूलों में पढ़ाई जाती है, इसलिए लोगों के पास पहले से ही एक छवि है उसके दिमाग में। इसमें बहुत सारे शोध शामिल थे और बोली सीखना भी एक काम था। मराठी अभिनेता सुधोध भावे आदित्य ओम द्वारा निर्देशित बायोपिक में संत तुकाराम की भूमिका निभा रहे हैं।

## हाथों से टैनिंग हटाने के लिए अपनाएं ये 5 असरदार घरेलू नुस्खे



अत्यधिक धूप के संपर्क में आने पर त्वचा पर टैन हो सकता है। धूप के संपर्क में आने पर त्वचा मेलेनिन का अधिक उत्पादन करती है, जिससे टैन यानी त्वचा का रंग फीका होने लगता है और इससे छटकारा पाना काफी मुश्किल हो जाता है। आइए आज हम आपको कुछ ऐसे घरेलू नुस्खे बताते हैं, जो हाथों से टैनिंग हटाने में प्रभावी साबित हो सकते हैं।

योगर्ट का कोई इस्तेमाल: योगर्ट में एल—सिस्टीन पेटाइज़ होता है, जो टायरोसिनेस गतिविधि को दबाने के लिए जाना जाता है। यह हाथों से टैन को कम कर सकता है। लाभ के लिए 2-3 बड़ी चम्मच योगर्ट में 1 बड़ी चम्मच नींबू का रस मिलाएं। अब इस मिश्रण को हाथों पर लगाएं और 15 मिनट के लिए छोड़ दें, फिर हाथों को सादे पानी से धो लें। इस मिश्रण को आप हपते में 1 से 2 बार अपने हाथों पर लगा सकते हैं।

टमाटर करेगा मदद: टमाटर कायोएटिव यौगिकों से भरपूर होते हैं, जिन्हें कैरोटेनोफ्यूड्स कहा जाता है। ये फोटो प्रोटेक्टेन्ट के रूप में कार्य करके सूरज की हानिकारक पैराबैगनी किरणों के कारण होने वाले टैन को कम करने में मदद कर सकते हैं। लाभ के लिए टमाटर को ल्यॉड करके गाढ़ा पेस्ट बना लें। इसके बाद पेस्ट को हाथों पर लगाएं और 15 मिनट के बाद हाथों को पानी से धो लें। हपते में 2 बार इसे दोहराने से जल्द फायदा मिलेगा।

नींबू भी है प्रभावी: विटामिन-स्ट्रीट या एस्कर्बिंग एसिड से भरपूर नींबू का रस एंटी-पिगमेंट्री गुणों के लिए भी जाना जाता है, जो त्वचा पर ट्रैन के प्रभाव को कम करने में मदद कर सकता है। लाभ के लिए एलोवेरा की नींबू का रस निकाल लें और थोड़े—से पानी के साथ मिलाएं। अब इसमें कॉटन बॉल भिंगोकर इसे हाथों पर लगाएं। 15-20 मिनट के बाद हाथों को पानी से धो लें। इसे हपते में दो बार दोहराएं।

</