

सम्पादकीय

राजस्थान सरकार का
अनुमान है कि वहां तीन
लाख से अधिक गिर वर्कर
इस समय काम कर रहे हैं।
देश भर में यह संख्या 75
लाख से ऊपर बढ़ाई जाती
है। इसलिए अब श्रम के इस
रूप पर गौर करना जरूरी
हो गया है। केंद्र और कुछ
राज्य सरकारों ने इस
श्रमिकों के कल्याण के
कुछ कदम उठाए हैं।
लेकिन उन्हें कानूनी ...

लेकिन उन्हें कानूनी ...

धार्मिक एकीकरण का सबसे सशक्त अभियान गोस्वामी तुलसीदास का था



मध्यवर्गीय किसानों की एकजुटता को प्रदर्शित करने वाले महानायक हैं। दरअसल भगवान् श्रीराम के माध्यम से तुलसीदास किसानों के बीच आपसी ईर्ष्या और कलह को दूर करने का प्रयास कर रहे थे। सनातनी सामाजिक एकीकरण के मार्ग को प्रशस्त करने वाला इतना बड़ा कवि विश्व साहित्य के इतिहास में दुर्लभ है। गोस्वामी तुलसीदास द्वारा धार्मिक आंदोलन की सशक्त अभिव्यक्ति इसलिए हो पाती है क्योंकि प्रभु श्रीराम उनकी संचित रचनाधर्मिता के केंद्र बिंदु हैं। आप यह भी देखिए कि जहां भी राम शब्द की व्याप्ति होती है, वहां सुख की परम अनुभूति सुनिश्चित है। इसलिए सनातनी परंपरा और मान्यता में राम शब्द को ब्रह्म की उपाधि से विभूषित किया गया है। यही राम का रामत्व है। प्रभु श्री राम के नाम की यही महिमा भी है। ब्रह्म स्वरूप में प्रभु श्री राम की शक्ति है कि मूर्च्छित व्यक्ति भी चेतना संपन्न हो जाते हैं। मूक वाचाल हो जाता है और लंगड़ा व्यक्ति दौड़ने लगता है। यह होती है प्रभु श्री राम के नाम की ताकत, जिनके बूते पर व्यक्ति महान कर्मों से युक्त हो जाता है। दरअसल भगवान् श्रीराम में रामत्व शक्ति का जो प्रादुर्भाव और चेतना संपन्नता है, वह भगवान् शिव के कारण ही है। उनके ब्रह्म स्वरूप में होने के कारण है। उसमें भगवान् शिव के अनंत भक्त गोस्वामी तुलसीदास जी ने भगवान् श्रीराम की आराधना के द्वारा पहली बार हिंदू जागरण की अलख जगाई। आदि गुरु शंकराचार्य भारत के धार्मिक एकीकरण का मार्ग प्रशस्त कर चुके थे। मध्यकालीन अंधकार युग में तुलसी एक प्रकाश पुंज हैं। इन्हीं गोस्वामी तुलसीदास में शिवत्व और रामत्व की चेतना अंतर्विलीन हुई इसी चेतना के कारण मनुष्य के अंतर्मन में धार्मिक तत्त्वों के द्वारा आत्मबल उत्पन्न करने वाले गोस्वामी तुलसीदास जी कुशल मनीषी और आंदोलनकर्ता हैं।

लेखक विनय कांत मिश्र / दैनिक बुद्ध का सन्देश

हर युग का अपना फासिज्म होता है और हम इस समय अपने दौर का फासिज्म देख रहे हैं। पुतिन के रूस को अब खुलेआम फासिस्ट कहा जाता है, विशेषकर यूक्रेन पर उसके हमले की बाद से। पुतिन कई बार नाजीवाद का हवाला देकर इस हमले को सही ठहरा चुके हैं। दुनिया के अन्य हिस्सों में भी फासिज्म की पदचाप सुनायी पड़ रही है। राजनीतिक पंडित कह रहे हैं कि अमरीका में रिपब्लिकन...

श्रुति व्यास

त्रुत व्यास
आईर, आज फासिज्म पर बात करें।
यों? इसलिए क्योंकि इन दिनों यह जुमला
पैशनेबिल है। शासन का यह अंदाज जहा
दुनिया के शासकों में लोकप्रिय हो रहा है
वही समझदारों-बुद्धीमानों की चिंता का
कारण। इतालवी लेखक और होलोकॉस्ट
(जर्मनी में यहूदियों के कत्लेआम) से जिंदा
च निकले प्रीमो लेवी की मानेतो फासिज्म
के लिए घ्केवल पुलिसिया आतंक ही पर्याप्त
नहीं है बल्कि सूचनाओं तथा जानकारियों
को छुपाकर या उन्हे तोड़-मरोड़ कर पेश
करने, झूठ से उसकी जमीन तैयार की
जाती है। अदालतों को कमजोर करके,
शेषांका व्यवस्था को पंगु बनाकर और कई
पत्यक्ष और अप्रत्यक्ष तरीकों से जनता के
मन में अतीत के उस काल्पनिक काल, जब
कुछ ठीक था, को वापस लाने की चाहत
प्रेदा करकेदेश में फासिज्म की भक्ति बनाई
जाती है। हाँ, दुनिया के समझदार
लोकतांत्रिक देशों में भी इन दिनों फासिज्म
के कट्टमों की आवृत्त मनमणी पड़ रही

फासज दरअसल ह क्या? यह इसलिए हमें चीजों को समझना होगा। शब्दों में से एक है जो इसलिए करखात्र

सतर्क रहना होगा और सही निर्णय लेने होंगे। वक्त गवाह है कि फासिज्म हमेशा से एक धृणास्पद व डरावना शब्द रहा है। परंतु यह भी सही है कि शएफ्ट अक्षर से शुरू होने वाले अंग्रेजी के एक दूसरे शब्द (जिसे शरीफ लोग इस्तेमाल नहीं करते) की तरह, फासिज्म शब्द का प्रयोग भी बिना सोचे-विचारे किसी भी चीज के लिए किया जाता रहा है। जब दूसरा महायुद्ध खत्म होने की ओर था तो लगा था कि फासिज्म की हार होने जा रही है। लेकिन उस समय जार्ज ओरवेल ने भविष्यवाणी की थी कि आगे चलकर यह शब्द एक गाली भर रह जाएगा, जिसका प्रयोग किसी भी व्यक्ति और किसी भी चीज को गलियाने के लिए किया जाएगा दृष्टिकोण, दुकानदार, सोशल क्रेडिट सिस्टम, शारीरिक सजा, लोमड़ी का शिकार, सांडों की लडाई, 1922 की कमेटी, 1944 की कमेटी, किपलिंग, गांधी, च्यांग कार्ड शेक, समलैंगिकता, प्रीसले के रेडियो प्रसारण, यूथ हॉस्टल, ज्योतिष, महिलाएं, कुत्तेष। फासिज्म टर्मस्मैल है क्या? गढ़ उनके लिए एक विशिष्ट विचारका रूप है। इसकी कोई सटीक और पूर्ण परिभाषा नहीं है। मैंने अंतर्राष्ट्रीय संबंधों के छात्र के नाते कभी फासिज्म को एक विशिष्ट विचारका रूप में नहीं पढ़ा हूँ एक ऐसी विचारका रूप में नहीं पढ़ा हूँ या जिसका कोई सेव्हांतिकआधार हो जैसे यथार्थवाद या उदारवाद के हैं। ना ही फासिज्म को समझने में कोई थ्यूसीदाइदीज या रूसो हमारी मदद कर सकता है। और ना ही कम्युनिज्म की तरह इसका कोई घोषणापत्र है। यही कारण है कि यदि आप किसी डिक्शनरी में फासिज्म का मतलब ढूँढ़ेंगे या इस शब्द को गूगल करेंगे तो जो उत्तर आपको मिलेगा वह निहायत ही अस्पष्ट होगा। और यही कारण है कि फासिज्म को परिभाषित करने या उसका अर्थ समझाने के लिए लगभग हमेशा हिटलर और यहूदियों के कल्पनाम का सहारा लिया जाता है। जाहिर है कि तब यह शब्द भय और अनिष्ट की आशंका पैदा करता है। इतिहास हमें बताता है कि फासिज्म, दरअसल, पहले महायुद्ध से उपर्युक्त विशिष्ट परिभाषितरियों की पत्रिकिया था। उन्में

एक और स्वागतयोग्य पहल



एग्रीगेटर, मध्यस्थ या सुविधादाता कहकर नियोक्ता के रूप में अपनी जिम्मेदारी से बच निकलती है। गिग कर्मचारियों को बिना किसी निश्चित आय, बीमा, सेवानिवृत्ति, या पेंशन लाभ के खुद अपना ख्याल रखने के लिए छोड़ दिया जाता है। जिस कारोबार में वे हों, उनमें हर जरूरी निवेश उन्हें खुद करना पड़ता है। कंपनियां उनका ग्राहकों से संपर्क करवाने भर की सेवा देती हैं। बदले में वे उनके 25 से 30 फीसदी तक की आमदनी हड्डप लेती हैं। टैक्सी सेवाओं से लेकर घर में साफ-सफाई और घरेलू उपकरणों की मरम्मत जैसी सेवाएं आज रूप में दी जा रही हैं। राजस्थान सरकार का अनुमान है कि वहां तीन लाख से अधिक गिग वर्कर इस समय काम कर रहे हैं। देश भर में यह संख्या 75 लाख से ऊपर बढ़ाई जाती है। इसलिए अब श्रम के इस रूप पर गौर करना जरूरी हो गया है। केंद्र और कुछ राज्य सरकारों ने इस लेकिन उन्हें कानूनी संरक्षण देने की पहल पहली इससे दूसरे राज्य भी सबक लेंगे।

श्रमिकों के कल्याण के कुछ कदम उठाए हैं। लेकिन उन्हें कानूनी संरक्षण देने की पहल पहली बार राजस्थान में ही हो रही है। आशा है, इससे दूसरे राज्य भी सबक लेंगे।

छत्तीसगढ़ में भाजपा को बड़ा झटका

ਛੱਤੀਸਗੜ੍ਹ ਮੈਂ 32 ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ ਆਬਾਦੀ ਆਦਿਵਾਸਿਆਂ ਕੀ ਹੈ ਔਰ 90 ਮੈਂ ਸੇ 29 ਸੀਟਾਂ ਆਦਿਵਾਸਿਆਂ ਕੇ ਲਿਏ ਆਰਕਿਤ ਹੈਂ। ਪਿਛਲੀ ਬਾਰ ਭਾਜਪਾ ਕੋ ਆਦਿਵਾਸੀ ਇਲਾਕੇ ਮੈਂ ਏਕ ਭੀ ਸੀਟ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ ਥੀ, ਤੋ ਇਸ ਬਾਰ ਭੀ ਜੀਤ ਕੇ ਆਸਾਰ ਦਿਖ ਨਹੀਂ ਰਹੇ। ਬਲਿਕ ਵਿਧਾਨਸਭਾ ਕੇ ਬਾਦ ਆਮ ਚੁਨਾਵਾਂ ਮੈਂ ਭੀ ਭਾਜਪਾ ਕੇ ਲਿਏ ਮੁਸ਼ਿਕਲ ਬਢ੍ਹ ਸਕਤੀ ਹੈ। ਜਬਕਿ ਸ਼੍ਰੀ ਸਾਈ ਕੋ ਕਾਂਗ੍ਰੇਸ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਸੇ ਅਥ ਬਸਤਰ ਸੇ ਲੇਕਰ ਸਹਾਇਤਾ ਤਕ ਕਾਂਗ੍ਰੇਸ ਕੋ ਜੋ ਮੁਸ਼ਿਕਲੇਂ ਪੇਸ਼...

आदिवासी बहुल छत्तीसगढ़ राज्य में इस वर्ष के अंत तक विधानसभा चुनाव होने हैं। इस बार भी कांग्रेस की वापसी के आसार मजबूत हैं, जबकि भाजपा के लिए अपनी खोई सत्ता को दोबारा हासिल करना कठिन होता जा रहा है। इस कठिनाई के बीच भाजपा को एक जोरदार झटका लगा है। भाजपा के तीन बार विधायक, तीन बार सांसद, नेता प्रतिपक्ष और प्रदेश अध्यक्ष रह चुके, कदाचर आदिवासी नेता नंदकुमार साय ने भाजपा की प्राथमिक सदस्यता से इस्तीफा देने के बाद सोमवार को कांग्रेस की सदस्यता ग्रहण कर ली। चुनावी मौसम में राजनेताओं का दलबदल करना अब मामूली बात हो गई है। पद और सत्ता के लोभ में बहुत से नेता विचारधारा को ताक पर रखकर उस दल में चले जाते हैं, जिसके सत्ता में आने की संभावनाएं अधिक होती हैं। दलबदल नेताओं की साख और प्रभाव सवालों के दायरे में रहते हैं। लेकिन नंदकुमार साय का प्रकरण अलहदा है। वे राजनीति के शुरुआती दौर से भाजपा से जुड़े रहे। पहले अविभाजित मध्यप्रदेश और फिर छत्तीसगढ़ राज्य बनने के बाद भाजपा की जड़ें मजबूत करने में उनकी अहम भूमिका रही। हिंदुत्व की राजनीति करने वाली भाजपा की पैठ आदिवासी इलाकों में बनाने के लिए नंदकुमार साय ने बहुत मेहनत की। जब छत्तीसगढ़ राज्य बना तो आदिवासी चेहरे को आगे करने के लिए कांग्रेस ने अजीत जोगी पर दांव लगाया। उनके सामने नेता प्रतिपक्ष की कुर्सी भाजपा ने आदिवासी नेता नंदकुमार साय को दी। श्री साय ने अपनी भूमिका से पूरा न्याय किया। अजीत जोगी के मुख्यमंत्रित्व काल में नंदकुमार साय ने भाजपा नेताओं के साथ रायपुर में विशाल प्रदर्शन किया था। प्रदर्शनकारियों पर पुलिस ने लाठीचार्ज किया था जिसमें नंदकुमार साय भी घायल हुए। उनका पैर फैकर हो गया था। इसके बाद उन्होंने जोगी सरकार के अत्याचार को पूरे प्रदेश में मुद्दा बनाया और इसका ऐसा असर हुआ कि अगले चुनाव में कांग्रेस की हार हुई। अजीत जोगी के हाथ से सत्ता तो गई ही, कांग्रेस को लगातार 15 साल तक विपक्ष में बैठना पड़ा। मध्यप्रदेश और छत्तीसगढ़ में भाजपा को खड़ा करने में नंदकुमार साय की अहम भूमिका रही। 2017 में मोदी सरकार में उन्हें राष्ट्रीय अनुसूचित जनजाति आयोग का प्रमुख बनाया गया था। इस पद पर वे 2020 तक रहे। लेकिन बीते कुछ समय से वे खुद को पार्टी में उपेक्षित महसूस कर रहे थे। उन्होंने कई बार पार्टी को लेकर अपनी नाराजगी सार्वजनिक तौर पर प्रकट की। रविवार को भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष अरुण साव को भेजे गए अपने इस्तीफे में भी उन्होंने लिखा कि पिछले कुछ समय से मेरी छवि धूमिल करने के उद्देश्य से मेरे विरुद्ध अपनी ही पार्टी के राजनीतिक प्रतिविद्वियों द्वारा षड्यंत्रपूर्वक मिथ्या आरोप एवं अन्य गतिविधियों द्वारा लगातार मेरी गरिमा को ठेस पहुंचाया जा रहा है। भाजपा के नेताओं ने इस इस्तीफे के बाद कहा तो था कि नंदकुमार साय को मनाने की कोशिश की जाएगी। लेकिन इस्तीफे के घंटे भर के भीतर ही प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष मोहन मरकाम ने उन्हें कांग्रेस में आने का न्यौता दिया और सोमवार को नंदकुमार साय का राजनैतिक कायांतरण हो गया। अब वे भाजपाई से कांग्रेसी बन गए हैं और इस घटनाक्रम से राज्य की सियासत में हलचल तेज हो गई है। श्री साय ने कांग्रेस प्रवेश के मौके पर कहा कि, अटल आडवाणी की जो पार्टी थी, वो पार्टी अब उस रूप में नहीं है। परिस्थितियां बदल चुकी हैं। दल महत्वपूर्ण नहीं है, आम जनता के लिए काम करना है। मिलकर काम करेंगे तो छत्तीसगढ़ अच्छा होगा। उन्होंने भूपेश सरकार की नरवा गरुवा घुरवा बाड़ी जैसी योजनाओं की तारीफ की और कहा कि इस योजना के जरिए भूपेश सरकार ने गौ का सम्मान किया है। भूपेश बघेल राम वन गमन पथ का निर्माण कर रहे हैं। नंद कुमार साय के इस्तीफे से लेकर कांग्रेस प्रवेश तक की बातों को विश्लेषित करें तो कुछ बातें स्पष्ट होती हैं। पहली, भाजपा में पुराने नेताओं के सम्मान को लेकर एक बार फिर सवाल खड़े हो रहे हैं। जब मोदीजी प्रधानमंत्री बने थे तो कई कदाचर नेता मार्गदर्शक मंडल के नाम पर किनारे कर दिए गए थे। इस उपेक्षा का नतीजा अब नजर आ रहा है। दूसरी, श्री साय ने राजनैतिक प्रतिविद्वियों द्वारा षड्यंत्रपूर्वक आरोपों का जिक्र विरही है, यानी पार्टी में अंदरूनी खींचतान नहीं है। कर्नाटक में इस बार भाजपा इन खींचतान का शिकार होते दिख रही है। तीसरी, नंदकुमार साय राम और गाय का जिक्र यह संदेश अपने समर्थकों को दे रहे हैं वे पार्टी बदल रहे हैं, विचारधारा नहीं। उन्होंने पार्टी से अधिक जनता के बाकी करने को महत्वपूर्ण बताया है। नंदकुमार साय के भाजपा छोड़ने के पीछे वजहें जो रही हैं, यह तय है कि भाजपा के लिए चुनावों में कठिनाइयां बढ़ेंगी। छत्तीसगढ़ में 32 प्रतिशत आबादी आदिवासियों की और 90 में से 29 सीटें आदिवासियों की लिए आरक्षित हैं। पिछली बार भाजपा आदिवासी इलाके में एक भी सीट नहीं मिली थी, तो इस बार भी जीत के आवाज दिख नहीं रहे। बल्कि विधानसभा के बाद सकती है। जबकि श्री साय के कांग्रेस प्रवेश से अब बस्तर से लेकर सरगुजा तक कांग्रेस को जो मुश्किलें पेश आ रही हैं, उन्हें दूर करने में मदद मिल सकती है। यानी कांग्रेस के लिए दोनों तरह से जीत वाली स्थिति है, बशर्ते वह नंदकुमार राज्य जैसे वरिष्ठ और जमीन से जुड़े राजनीतिक का सही इस्तेमाल राज्य और आदिवासी को हित में करे।

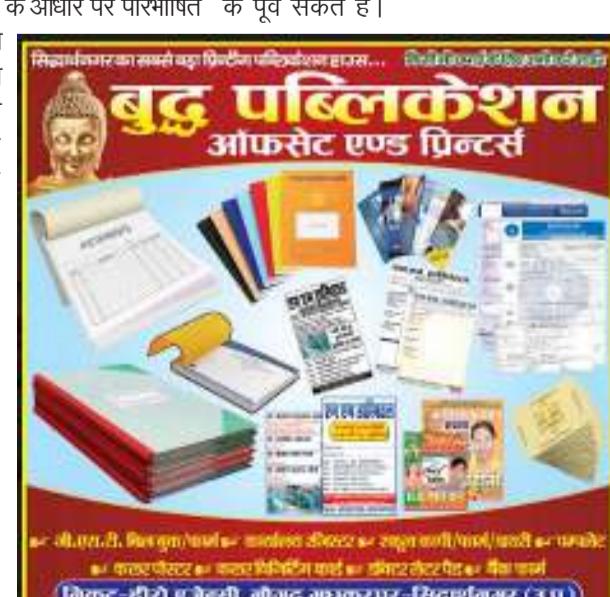
ये इस उपक्रम का नताजा अब भजर आ रहा कहता है।

क्या है फरिजम, जिसकी आट कई देशों में!

पूंजीवाद से मोहभंग और कम्युनिज्म का उदय। फासिज्म की जड़ों को हम इटली द्वांढ़ सकते हैं जहां बेनिटो मुसोलिनी इतिहास का अगुआ था। उसने कहा था तिने वो घ्येश को इस तरह से बदल डालना चाहता है कि आध्यात्मिक और भौतिक दृष्टि से वह इस हद तक परिवर्तित हो जाए तिने उसे पहचानना ही मुश्किल हो जाए। उसका चाहत अतीत के अंधेरे में गुम हो चुके किसी स्वर्णयुग को वापिस लाने की नहीं थी। वे एक पूर्णतर नए समाज को आकार देना चाहता था। धीरे-धीरे यह विचार रोमानिया में लोकप्रिय होने लगा, जहां के फासिस्ट आर्थोडॉक्स ईसाई थे। वे हिंसा के सहारे दुनिया को श्पवित्र्य बनाना चाहते थे और उनके अनुयायी यूरोप, अमरीका (कूलकर्णी वर्लेन) और दुनिया के अन्य इलाकों में थे। अमरीका की पूर्व विदेशमंत्री और

होती है। ऐसे टिमोथी स्नाइडर, जो येल विश्वविद्यालय में इतिहास के प्रोफेसर हैं, का कहना है कि फासिज्म की सभी किस्में, तर्क और विवेक पर इच्छा और अभिलाषा की विजय हैं। शद इकोनॉमिस्ट्च्य इस बात से सहमत है कि फासिज्म की कोई स्पष्ट परिभाषा नहीं है परंतु वह उसे शएक्सेप्शनलिज्म्य (यह विचार कि कोई देश, समाज, नस्ल, संस्था या आंदोलन असाधारण और विशिष्ट है) व रेससेंटिमेंट के साथ होती है जो जनता को एक करने की बजाय बांटता है। वह मुख्यधारा के राजनेताओं को कलंकित करता है और किसी भी कीमत पर राजनैतिक विजय चाहता है। वह जनता को बताता है कि उसका राष्ट्र सबसे महान् है हालाँकि आमजनों को शमहानताव्य की नितांत गलत समझ होती है। जब हम अपने आसपास यह सब होते देखते हैं तो हम उसे केवल शराजनीतिय कहकर नजरअंदाज कर देते हैं। परन्तु ये सब फासिज्म के आगमन

An advertisement for 'बुद्ध प्रबन्धकेशन ऑफसेट एण्ड प्रिन्टर्स'. It features a golden statue of the Buddha at the top left. The central part shows a variety of printed products including books, brochures, and a smartphone displaying a digital document. The text at the top right reads 'सिद्धार्थ कंपनी का सबसे बड़ा प्रिंटिंग और प्रोडक्शन डायल...'. The main title 'बुद्ध प्रबन्धकेशन' is in large, bold, yellow font, with 'ऑफसेट एण्ड प्रिन्टर्स' below it in a smaller font.



संदिग्ध परिस्थिति में महिला की मौत, जांच में जुटी पुलिस

सलमपुर। कोतवाली थाना क्षेत्र के चेरो दक्षिण टोला गांव में सुबह संदिग्ध परिस्थिति में एक महिला की मौत हो गई। सूचना पर पहुंची पुलिस मृतक के पति को हिरासत में लेकर जांच में जुट गई। उधर मृतक की मां ने सुसुलाल वालों पर दहेज के लिए उत्पीड़न कर हत्या करने का आरोप लगाया है। हालांकि अभी पुलिस को तहरीर नहीं मिली है। उधर पोस्टमार्टम में हैंगिंग और दम घुटने से मौत की पुष्टि हुई है। कोतवाली थाना क्षेत्र के चेरो दक्षिण टोला गांव निवासी मनीष गुटा की शादी दो साल पूर्व विहार के विजयीपुर क्षेत्र के कोरिया गांव की जांच से हुई। सुबह गीता देवी का (25) शव छत के कुण्डे से साड़ी के फैदे में लटका मिला। जब इसकी जानकारी परिजनों को हुई तो आनन्द-फानन उसे फैदे से नीचे उतारा, लेकिन तब तक उसकी मौत हो चुकी थी। सूचना पर पहुंची कोतवाली पुलिस मामले की जांच में जुट गई। वही मृतक की मां कुवारा देवी का आरोप है कि दहेज के लिए उनकी बेटी का उत्पीड़न कर सुसुलाल वालों ने जान से मार दिया है। पुलिस मृतक के पति मनीष गुटा को हिरासत में लेकर पूछताछ कर रही है। कोतवाल गोपाल पांडेय ने बताया कि पंचनामा तैयार कर शव को कब्जे में ले लिया गया है। पोस्टमार्टम रिपोर्ट में हैंगिंग और दम घुटने से मौत की पुष्टि हुई है। अभी कोई तहरीर नहीं मिली है। मामले की जांच की जा रही है।

प्रेसक ने किया विभिन्न मतदान केंद्रों का किया निरीक्षण

देवरिया। नगरीय निकाय चुनाव के लेकर प्रेक्षक वरिष्ठ आईएस अधिकारी रसाकांत पांडेय... विभिन्न मतदान केंद्रों का जायजा लिया। उन्होंने सुविधाओं को देखा और शांतिपूर्ण चुनाव कराने का निर्देश दिया। प्रेक्षक ने नगर पालिका परिषद देवरिया, नगर पंचायत रामपुर कारखाना, तरकुलवा, पथरदेवा, हेतिमपुर, गौरी बाजार एवं बैतालपुर स्थित विभिन्न मतदान केंद्रों का निरीक्षण किया। उन्होंने मतदान केंद्रों को निर्धारित मानकों के अनुसार से अधिक वोटर फ्रेंडली बनाने का निर्देश दिया। उन्होंने सुखा, पैयजल, टॉयलेट आदि सुविधाओं का जायजा लिया। उन्होंने संबंधित को शांतिपूर्ण एवं प्रारदान चुनाव संपन्न कराने के लिए निर्देश दिया। कहा कि क्षेत्र में सचल दस्ते भ्रमणशील रहें और प्रत्येक संदिग्ध गतिविधि की निरागानी करें। आदर्श आचार संहिता का उल्लंघन होता मिले तो तत्काल कार्रवाई की जाए। इस दौरान एसडीएम सौरभ सिंह और ईओ रोहित सिंह आदि मौजूद रहे।

प्रशिक्षण में अनुपस्थित 11 कार्मिकों पर दर्ज होगा केस

देवरिया। पीठासीन अधिकारी व प्रथम मतदान अधिकारी का द्वितीय प्रशिक्षण इंदिरा गांधी बालिका विद्यालय, टाउन हाल में कारया गया। इसमें 09 पीठासीन, मतदान अधिकारी व पिंक बूथ में दो कार्मिक अनुपस्थित पाए गए। अन्य पीठासीन अधिकारी को नगरीय निकाय के निर्वाचन संबंधी बिंदुओं पर प्रशिक्षित किया गया। पीठासीन अधिकारी के महत्वपूर्ण दायित्व, भवतीन शुरू होने से कम से कम 15 मिनट पूर्व मतपेटी की तैयारी कर लेने आदि प्रक्रिया की जानकारी दी गई। सीडीओ रविंद्र कुमार ने बताया कि प्रशिक्षण में अनुपस्थित पीठासीन, मतदान अधिकारी व कार्मिकों के विरुद्ध प्रथम सूचना रिपोर्ट दर्ज कराने के लिए संबंधित कार्यालयाध्यक्ष को निर्देश दिया गया है।

मनरेगा की खराब प्रगति पर सीडीओ ने लगाई फटकार

देवरिया। मुख्य विकास अधिकारी रवींद्र कुमार ने वीडियो कांफ्रेंसिंग के माध्यम से मनरेगा योजना की ब्लाकवार समीक्षा की। मानव विवेस सूजन में लक्ष्य 218859 के मुकाबले मात्र 128152 मानव विवेस सूजन होने पर भागलपुर, रामपुर कारखाना, पथरदेवा, सलेमपुर भट्टनी व बनकटा ब्लॉक के बीडीओ व एपीओ को फटकार लगाते हुए कारण बताओ नोटिस जारी किया। सीडीओ ने बताया कि कुल 1122 ग्राम पंचायतों के सापेक्ष मात्र 917 ग्राम पंचायतों में ही कार्य चलते हुए पाया गया। विकास खंड भागलपुर 32, लार 28, सलेमपुर 22, बैतालपुर 21, भाटपारानी में 17 ग्राम पंचायतों में कार्य चलते हुए नहीं पाए जाने पर संबंधित कार्यक्रम अधिकारी व अतिरिक्त कार्यक्रम अधिकारी को कारण बताओ नोटिस निर्गत किया गया। कार्य की मांग करने वाले श्रमिकों को कार्य उपलब्ध कराए जाने की समीक्षा में अब तक कुल 28922 श्रमिकों ने कार्य की मांग की है। इसमें मात्र 10809 परिवारों को ही रोजगार उपलब्ध कराया गया है। कार्यक्रम अधिकारी व अतिरिक्त कार्यक्रम अधिकारी को चेतावनी निर्गत करते हुए समस्त विकास खंड को निर्देश दिए गए कि शत-प्रतिशत परिवारों को रोजगार उपलब्ध कराना सुनिश्चित करें।

बसपा समेत अन्य दलों के नेताओं ने ली भाजपा की सदस्यता

महाराजगंज। बसपा व अन्य दलों के नेताओं ने समर्थकों के साथ भाजपा का दामन थाम लिया है। सभी को भाजपा कार्यालय पर जिला संयोजक संजय पांडेय, जिला प्रभारी नरेंद्र मणि त्रिपाठी व सदर विवायक जय मंगल कन्नौजिया की मौजूदी में केंद्रीय वित्त राज्यमंत्री पंकज चौधरी ने भाजपा की सदस्यता ग्रहण कराई। केंद्रीय वित्त राज्यमंत्री पंकज चौधरी ने कहा कि इन नेताओं के भाजपा में आने से पार्टी मजबूत होगी। बसपा छोड़कर भाजपा की सदस्यता ग्रहण करने वाले राजन तिवारी, अवनीश नारायण त्रिपाठी ने भी अपने विचार व्यक्त किए। इस दौरान भाजपा की सदस्यता लेने वालों में ओपी त्रिपाठी, संजय पांडेय, राकेश पांडेय, नरेंद्र मणि त्रिपाठी, नितीश त्रिपाठी, सिकंदर कश्यप, अनीश पासवान, बलराम साहनी, अखिलेश मौर्य, शमसाद अली आदि शामि हैं।

द्रेलर की चपेट में आने से मां-बेटे की मौत

फरेंदा। महाराजगंज मार्ग पर द्रेलर की चपेट में आने से बाइक सवार मां-बेटे की मौत हो गई। बाइक के चालक को भी हल्की चोटें आई हैं। हालांकि एक चालक को भी हल्की चोटें आई हैं। हालांकि अभी पुलिस को तहरीर नहीं मिली है। उधर पोस्टमार्टम में हैंगिंग और दम घुटने से मौत की पुष्टि हुई है। कोतवाली थाना क्षेत्र के चेरो दक्षिण टोला गांव में निवासी मनीष गुटा की शादी दो साल पूर्व विहार के विजयीपुर क्षेत्र के कोरिया गांव में जुट गई। उधर मृतक की मां ने सुसुलाल वालों पर दहेज के लिए उत्पीड़न कर हत्या करने का आरोप लगाया है। हालांकि अभी पुलिस को तहरीर नहीं मिली है। उधर पोस्टमार्टम में हैंगिंग और दम घुटने से मौत की पुष्टि हुई है। कोतवाली थाना क्षेत्र के चेरो दक्षिण टोला गांव में निवासी मनीष गुटा की शादी दो साल पूर्व विहार के विजयीपुर क्षेत्र के कोरिया गांव में जुट गई। उधर मृतक की मां ने सुसुलाल वालों पर दहेज के लिए उत्पीड़न कर हत्या करने का आरोप लगाया है। हालांकि अभी पुलिस को तहरीर नहीं मिली है। उधर पोस्टमार्टम में हैंगिंग और दम घुटने से मौत की पुष्टि हुई है। कोतवाली थाना क्षेत्र के चेरो दक्षिण टोला गांव में निवासी मनीष गुटा की शादी दो साल पूर्व विहार के विजयीपुर क्षेत्र के कोरिया गांव में जुट गई। उधर मृतक की मां ने सुसुलाल वालों पर दहेज के लिए उत्पीड़न कर हत्या करने का आरोप लगाया है। हालांकि अभी पुलिस को तहरीर नहीं मिली है। उधर पोस्टमार्टम में हैंगिंग और दम घुटने से मौत की पुष्टि हुई है। कोतवाली थाना क्षेत्र के चेरो दक्षिण टोला गांव में निवासी मनीष गुटा की शादी दो साल पूर्व विहार के विजयीपुर क्षेत्र के कोरिया गांव में जुट गई। उधर मृतक की मां ने सुसुलाल वालों पर दहेज के लिए उत्पीड़न कर हत्या करने का आरोप लगाया है। हालांकि अभी पुलिस को तहरीर नहीं मिली है। उधर पोस्टमार्टम में हैंगिंग और दम घुटने से मौत की पुष्टि हुई है। कोतवाली थाना क्षेत्र के चेरो दक्षिण टोला गांव में निवासी मनीष गुटा की शादी दो साल पूर्व विहार के विजयीपुर क्षेत्र के कोरिया गांव में जुट गई। उधर मृतक की मां ने सुसुलाल वालों पर दहेज के लिए उत्पीड़न कर हत्या करने का आरोप लगाया है। हालांकि अभी पुलिस को तहरीर नहीं मिली है। उधर पोस्टमार्टम में हैंगिंग और दम घुटने से मौत की पुष्टि हुई है। कोतवाली थाना क्षेत्र के चेरो दक्षिण टोला गांव में निवासी मनीष गुटा की शादी दो साल पूर्व विहार के विजयीपुर क्षेत्र के कोरिया गांव में जुट गई। उधर मृतक की मां ने सुसुलाल वालों पर दहेज के लिए उत्पीड़न कर हत्या करने का आरोप लगाया है। हालांकि अभी पुलिस को तहरीर नहीं मिली है। उधर पोस्टमार्टम में हैंगिंग और दम घुटने से मौत की पुष्टि हुई है। कोतवाली थाना क्षेत्र के चेरो दक्षिण टोला गांव में निवासी मनीष गुटा की शादी दो साल पूर्व विहार के विजयीपुर क्षेत्र के कोरिया गांव में जुट गई। उधर मृतक की मां ने सुसुलाल वालों पर दहेज के लिए उत्पीड़न कर हत्या करने का आरोप लगाया है। हालांकि अभी पुलिस को तहरीर नहीं मिली है। उधर पोस्टमार्टम में हैंगिंग और दम घुटने से मौत की पुष्टि हुई है। कोतवाली थाना क्षेत्र के चेरो दक्षिण टोला गांव में निवासी मनीष गुटा की शादी दो साल पूर्व विहार के विजयीपुर क्षेत्र के कोरिया गांव में जुट गई। उधर मृतक की मां ने सुसुलाल वालों पर दहेज के लिए उत्पीड़न कर हत्या करने का आरोप लगाया है। हालांकि अभी पुलिस को तहरीर नहीं मिली है। उधर पोस्टमार्टम में हैंगिंग और दम घुटने से मौत की पुष्टि हुई है। कोतवाली थाना क्षेत्र के चेरो दक्षिण टोला गांव में निवासी मनीष गुटा की शादी दो साल पूर्व विहार के विजयीपुर क्षेत्र के कोरिया गांव में जुट गई। उधर मृतक की मां ने सुसुलाल वालों पर दहेज के लिए उत्पीड़न कर हत्या करने का आरोप लगाया है। हालांकि अभी पुलिस को तहरीर नहीं मिली है। उधर पोस्टमार्टम में हैंगिंग और दम घुटने से मौत की पुष्टि हुई है। कोतवाली

अपर जिला शासकीय अधिवत्ता फौजदारी दिनेश प्रसाद अग्रहरि को मिला प्रशस्ति पत्र

अपर पुलिस महानिदेशक अभियोजन उत्तर प्रदेश लखनऊ ने किया सम्मानित

दैनिक बुद्ध का संदेश दायित्व का निर्वहन निष्ठा पूर्वक सो नभद्र। अपर जिला करने लगे। जिसकी वजह से मार्च 2022 से 25 सितंबर 2022 तक वर्षीय अधिवक्ता फौजदारी माह दिसंबर 2021 में उत्कृष्ट के बीच पाक्सो एकट में सघन 28 फरवरी 2023 के बीच 404 गवाहों का बयान दर्ज कराकर उत्कृष्ट कार्य करने पर 9 मार्च 2023 को अपर पुलिस महानिदेशक अभियोजन उत्तर प्रदेश लखनऊ आशुतोष पांडेय ने प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया। जिससे सोनभद्र जिले के अधिवक्ताओं ने हर्ष जाहिर करते हुए बधाई दी है। बताया गया कि उत्तर प्रदेश सरकार की ओर से 19 सितंबर 2020 को वरिष्ठ अधिवक्ता दिनेश



बसपा और भाजपा एक दूसरे से अंदर उपजिलाधिकारी द्वारा सभी बैरियर चुक्र में परेड की ली गयी सलामी ही अंदर मिली हुई हैः अखिलेश यादव की चेकिंग कर आवश्यक दिशा निर्देश दिया गया

दैनिक बुद्ध का संदेश

सोनभद्र। आगामी चुनाव के दृष्टिगत नगर पंचायत घोरावल



में निर्वाचन के दौरान मतदान हेतु मतदाताओं को लुभाने के लिए पैसा बांटने से रोकने के लिए और मतदान में गड़बड़ी फैलाने वाले तत्वों को चिन्हित करने के लिए और उनके विरुद्ध कार्यवाही के लिए पुलिस प्रशासन सख्त है। थाना स्तर से निरोधात्मक कार्यवाही हेतु 214 व्यक्तियों को चिन्हित करते हुए इनको नोटिस जारी की गयी है। इसके अलावा पैदल गत्त भी प्रतिदिन की जा रही है। सभी 6 बैरियर क्रियाशील हैं। मंगलवार को उपजिलाधिकारी घोरावल द्वारा इस अवसर सभी बैरियर की चेकिंग का निरीक्षण किया गया।

लखनऊ। समाजवादी पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष एवं पूर्ण मुख्यमंत्री अखिलेश यादव ने कहा है कि बहुजन समाज पार्टी अंदर ही अंदर भाजपा से मिली हुई है। चुनाव में बसपा से सावधान रहना है। उन्होंने कहा कि समाजवादी पार्टी बाबा साहब डॉ भीमराव अम्बेडकर और डॉ राममोहन लोहिया के विचारों और सिद्धांतों पर चलते हुए सभी लोगों को साथ लेकर चल रही है। सहारनपुर में मेयर प्रत्याशी नूर हसन मलिक के समर्थन में रोड़-शो के बाद आयोजित एक प्रेस कांफ्रेंस में अखिलेश यादव ने कहा कि भाजपा के लोग नफरत फैलाने और चिन्ह-मुख्यमंत्री को लड़ाने की राजनीति कर रहे हैं। इनके पास जनता को बताने के लिए खुद का कोई काम नहीं है। भाजपा सरकार ने नगरों में समाजवादी पार्टी की सरकार के दौरान हुए विकास कार्यों को रोक दिया। भाजपा सरकार ने शहरों में जन सुविधाएं तक नहीं दे सकी। स्मार्ट सिटी के नाम पर धोखा दिया है। शहरों की स्मार्ट सिटी में कोई जन सुविधा नहीं है। स्मार्ट सिटी के नाम पर जमकर भ्रष्टाचार और लूट हुई है। शहरों में कूड़ा, गंदगी है नालियां और नाले भरे पड़े हैं। स्वास्थ्य सेवाएं बदहाल हैं। मेडिकल कॉलेजों में सुविधाएं नहीं हैं। सरकार स्वास्थ्य के क्षेत्र में बजट नहीं दे रही है। उन्होंने कहा कि यह चुनाव शहरी क्षेत्रों में साफ सफाई और जनता की सुविधाओं के लिए है। लेकिन मुख्यमंत्री जी तमचे की बात करते हैं। मुख्यमंत्रीजी से सफाई, ट्रैफिक, जनसम्पर्क, बोरोजगारी, महंगाई पर सवाल करो तो जवाब तमचा दिलता है। ऐसे मुख्यमंत्री जी से क्या उम्मीद की जा सकती है। उन्होंने कहा कि प्रदेश में कानून व्यवस्था धर्सत है। प्रदेश में हर दिन महिलाओं और बेटियों के साथ घटनाएं हो रही हैं। व्यापारियों का उत्पीड़न हो रहा है। अन्याय, अत्याचार चरम पर है। मुख्यमंत्रीजी दूसरों को माफिया बताते हैं, अगर वे स्वयं के मुकदमे वापस न लेते तो उनकी चार्टरशीट बहुत लम्बी होती। उन पर तमाम तरह के गम्भीर मुकदमे दर्ज थे। श्री अखिलेश यादव ने समाजवादी पार्टी गठबंधन के सभी प्रत्याशियों को जिताने की अपील की। प्रेस कांफ्रेंस में आजाद समाज पार्टी के अध्यक्ष चन्द्रशेखर आजाद ने निकाय चुनाव में समाजवादी पार्टी और गठबंधन के प्रत्याशियों को जिताने की अपील की।

बुद्ध का संदेश (हिन्दी दैनिक समाचार पत्र)

स्वत्वाधिकारी, प्रकाशक एवं मुद्रक श्रीमती पुष्पा शर्मा द्वारा बुद्ध का संदेश, ज्योति नगर मधुकरपुर, निकट-हीरो होण्डा एजेंसी, जनपद-सिद्धार्थनगर (उप्रो) 272207 से मुद्रित एवं प्रकाशित।

आर.एन.आर्ड. नं.-UPHIN/2012/49458

संस्थापक
स्व. के.सी. शर्मा
सम्पादक
राजेश कुमार शर्मा

9415163471, 9453824459

f दैनिक बुद्ध का संदेश

9795951917, 9415163471

@budhakasandesh

budhakasandeshnews@gmail.com

www.budhakasandesh.com

इस अंक में प्रकाशित समर्पण समाचारों के चयन एवं सम्पादन हेतु पी.आर.बी.एक्ट. के अन्तर्गत

उत्तरदायी तथा इनसे उत्पन्न समर्पण विवाद

जनपद-सिद्धार्थनगर व्यायालय के अधीन ही

मान्य होगा।

जनपद सिद्धार्थनगर के महत्वपूर्ण नम्बर

जिलाधिकारी

मुख्य विकास अधिकारी

एस डीएम नौगढ़

एस डीएम बांसी

एस डीएम डुमरियांगज

एस डीएम इटवा

एस डीएम शोहरतगढ़

पुलिस अधीक्षक

याना मोहाना

याना जोगिया उदयपुर

याना गोलौरा

याना पथरा बाजार

याना त्रिलोकपुर

याना उसका बाजार

मो:- 9454417530

मो:- 9454464749

मो:- 9454415936

मो:- 9454415937

मो:- 9454415939

मो:- 9454415940

मो:- 9454400305

मो:- 9454404239

मो:- 9454404235

मो:- 9454404233

मो:- 9454404240

मो:- 9454404243

मो:- 9454404244

याना शोहरतगढ़

याना खेसरहा

याना इटवा

याना चिल्हिया

याना ढेबरुआ

याना भवानीगंज

याना त्रिशौलिया

याना सिंनगर

याना डुमरियांगज

याना लोटन

महिला याना

मो:- 9454404241

मो:- 9454404236

मो:- 9454404234

मो:- 9454404229

मो:- 9454404230

मो:- 9454404228

मो:- 9454404238

मो:- 9454404242

मो:- 9454404232

मो:- 9454404237

मो:- 9454404891

गोला में मतदाताओं की चुप्पी बढ़ा दिया प्रत्याशियों की धड़कन

दैनिक बुद्ध का संदेश

गोला बाजार, गोरखपुर। भी वोट बोलते हुए नहीं दिखा। सम्बेदनशील प्लस 6 अति देव शाम चुनाव प्रचार निर्वाचन

आयोग के निर्देश पर थम गया। अब प्रत्याशी डेर तो डो मतदाताओं के यहाँ माथा टेका शुरू कर दिए।

कुछ लोग तो यह कहते हैं कि तो नजर आए तो की चुनाव हमें जितना है। जिस भी प्रकार से मतदाता खुश हो हम खुश करें। और वोट अपने पक्ष में लेंगे। प्रत्याशियों एवं उनके समर्थकों द्वारा इस तरह के निये जा रहे दावे मतदाताओं को संशय में खड़ा कर दिया है। हालांकि प्रत्याशी अपनी वाली करने से बाज नहीं आ रहे हैं। राष्ट्रीय प्रशासन

प्रियंका की सिटाडेल बनी दुनिया भर में नंबर 1 सीरीज



बॉलीवुड से हॉलीवुड तक का सफर तय करने वाली अभिनेत्री प्रियंका चोपड़ा इन दिनों अपनी स्पाई थिलर वेब सीरीज सिटाडेल को लेकर सुर्खियों में बनी हुई है। रुमो ब्रदर्स के निर्देशन में बनी यह सीरीज 28 अप्रैल को अमेजन प्राइम वीडियो पर आते ही दुनिया भर में छा गई है। कई हिट सीरीज को पीछे छोड़ सिटाडेल दुनिया की सबसे लोकप्रिय वेब सीरीज में नंबर 1 स्थान पर रही है। आइए जानते हैं टॉप 5 में किसने जगह बनानी है।

सिटाडेल 6 एपिसोड की सीरीज है, जिसके शुरुआत को पहले 2 एपिसोड ही प्रीमियर हुए हैं। अब हर हप्ते एक एपिसोड आएंगा। शो को दर्शकों और समीक्षकों की ओर से मिली—जुली प्रतिक्रिया मिली है तो प्रियंका के एक्शन अवतार की तारीफ हो रही है। ट्रैकिंग पोर्टल फिल्म्सपैट्रोल के अनुसार, 29 अप्रैल की ट्रैकिंग सूची में सिटाडेल पहले पायदान पर रही है। हालांकि, अमेजन प्राइम वीडियो की ओर से अभी शो के आधिकारिक दर्शकों के आकड़ों का खुलासा नहीं हुआ है।

फिल्म और टीवी ट्रैकिंग साइट की रिपोर्ट के अनुसार, 29 अप्रैल को सिटाडेल 1125 के स्कोर के साथ नंबर 1 रही है। नेटफिलक्स के शो स्वीट टूथ का दूसरा सीजन 699 स्कोर के साथ दूसरे और अमेजन प्राइम वीडियो का द मार्वल्स मिसेज मैसेल 623 के साथ तीसरे स्थान पर रहा है। इसके अलावा नेटफिलक्स का शो द डिप्लोमैट 572 के साथ चौथे और टोनी कोलेट अभिनीत प्राइम वीडियो का पॉवर 533 स्कोर के साथ 5वें पायदान पर रहा।

सिटाडेल में प्रियंका रिचर्ड मैडेन के साथ नजर आई है। सीरीज में दोनों जासूस की भूमिका निभा रहे हैं। इसकी कहानी एक वैशिक स्पाई एजेंसी की है, जो तबाही में दो जासूस (रिचर्ड और प्रियंका) ही अपनी जान बचाने में सफल हो पाते हैं। इसमें रोलैंड मोलर, एशले कमिंग्स, काओलिन स्प्रिंगल हेंड्रिक्स मेडेनरटेनली टुकी और लेस्ली मैनविल भी शामिल हैं। यह अंग्रेजी के साथ हिंदी, तमिल, तेलुगू, कन्नड़ और मलयालम में रिलीज हुई है।

इस थिलर सीरीज की दूसरी किस्त पहले ही शुरू हो चुकी है, वहीं इटली और भारत में इसकी स्पिन ऑफ सीरीज पर भी काम चल रहा है। सिटाडेल के भारतीय संस्करण का निर्देशन राज और डीके कर रहे हैं। इसे सीता आर मेनन द्वारा राज और डीके के साथ ही लिखा गया है। सीरीज में वरुण धवन और सामंथा रुथ प्रभु मुख्य भूमिका निभाते नजर आएंगे। इनके अलावा सिकंदर खेर भी सीरीज का हिस्सा हैं। इसके अलावा वह फरहान अख्तर की फिल्म जी ले जरा में कैटरीना कैफ और आलिया भट्ट के साथ नजर आने वाली हैं।

प्रियंका जल्द ही लव अंगन में नजर आने वाली हैं। हाल ही में उहाँने फिल्म हेड्स ऑफ स्टेट का ऐलान किया है। इसके अलावा वह फरहान अख्तर की फिल्म जी ले जरा में कैटरीना कैफ और आलिया भट्ट के साथ नजर आने वाली हैं।

शिमरी आउटफिट में सुबह उठते ही हो रहा है सिर में दर्द तो ये नॉर्मल नहीं है! इसके पीछे हो सकती है ये बड़ी दिक्कत

फिल्म कुशी से नया लुक आया सामने

टीवी इंडस्ट्री में धमाल मचाने वाली श्वेता तिवारी की बेटी पलक तिवारी ने भी फिल्मों में दर्शक दे दी। उन्होंने फिल्म किसी



लेना बेहतर होता है...

'हर दिन सुबह के समय होने वाला सिरदर्द' रात को सोने से पहले होने वाला सिरदर्द 'अचानक शुरू होकर 15 से 30 मिनट में बंद होने वाला सिरदर्द' 'सिर के किसी भी एक साइड या फेस के किसी हिस्से में होने वाला दर्द'

सिरदर्द को ट्रिगर करने वाला कारण?

रोज किसी एक समय पर होने वाले सिरदर्द के कई अलग-अलग कारण हो सकते हैं। लेकिन स्ट्रेस एक सबसे आम कारण है। हालांकि स्ट्रेस यानी तनाव को हमारे यहाँ कोई समस्या नहीं माना जाता है लेकिन तनाव वयस्कों में होने वाली लगभग हर मानसिक समस्या का पहला कारण होता है या ट्रिगर एलिमेंट होता है। इसलिए खुद को स्ट्रेस फ्री रखने के लिए डेली एक्सरसिज, वॉक और मेडिटेशन करना बहुत जरूरी होता है।

क्या आपके दिन की शुरुआत सिरदर्द के साथ होती है.

.. क्या आंख खुलते ही आपको सिर में भारीपन और गर्दन में अकड़न महसूस होती है... क्या नींद खुलने के साथ ही आपको मिलती महसूस होती है...अगर इन सवालों के जवाब हाँ हैं या इनमें से किसी एक भी सवाल का जवाब हाँ है तो आपको अपनी हेल्प को लेकर अधिक गभीर होने की जरूरत है, यहाँ जानें क्या करना है...

सुबह के समय क्यों होता है सिरदर्द?: 'जिन लोगों का क्रॉनिक नेक पेन की समस्या होती है, उनकी सुबह अक्सर सिरदर्द के साथ होती है। हालांकि आपके सिरदर्द की वजह रात को आपका सही पोश्चर में ना सोना, गर्दन की नसों पर दवाब रहना भी हो सकता है। गर्दन दर्द के कारण होने वाली सिरदर्द की समस्या को सर्विकोजेनिक हेडेंग कहते हैं। क्योंकि ये सिरदर्द सर्विकल स्पाइन या सर्विकल मसल्स में होने वाली किसी समस्या के कारण होता है।

'सुबह के समय होने वाले सिरदर्द' को लंबे समय तक अनदेखा ना करें। नहीं तो वक्त के साथ दर्द बढ़कर गर्दन और फिर कधी तक पहुंच सकता है, जिससे नेक स्टिकिंग की समस्या हो सकती है। जिसे आम भाषा में गर्दन अकड़न कहते हैं और इसमें गर्दन बिल्कुल भी मूव नहीं हो पाती है।

अक्सर होने वाला सिरदर्द?

यहाँ बताए गए दर्द के प्रकारों में से यदि किसी भी तरह का दर्द आपको परेशान कर रहा है तो घरेलू नुस्खे अपनाने की जगह डॉक्टर से मिलकर स्थिति को जल्द किलर कर लेना बेहतर होता है...



में नजर आई थीं, जो बॉक्स ऑफिस पर पलॉप साबित हुई। अब आने वाले दिनों में सामंथा एक से बढ़कर एक फिल्मों में दिखाई देंगी, जियथ देवरकोंडा की कुशी उनकी बहुचर्चित फिल्मों में शुमार हैं। अब निमाताओं ने सामंथा के जन्मदिन पर कुशी से उनका नया लुक जारी कर दिया है और उहाँने जन्मदिन की शुभकामनाएं दी हैं। निमाताओं ने सामंथा की तस्वीर साझा करते हुए कैशन में लिखा, पूरी टीम की तरह से सामंथा को जन्मदिन की बहुत-बहुत बधाई। चारों ओर अधिक दिया और खुशी फैलाते रहें। कुशी 1 सितंबर को सिनेमाघरों में दर्शक देने वाली है। कुशी एक पैन इंडिया फिल्म है। ऐसे में इस फिल्म को आप हिंदी समेत तमिल, तेलुगू, कन्नड़ और मलयालम में देख सकतें। कुछ दिन पहले ही सामंथा ने इस फिल्म की शूटिंग शुरू की है।

फाइबर से भरपूर होती हैं... फिर डायबिटीज में क्यों नहीं खानी चाहिए गाजर?



गाजर में ढेर सारे पोषक तत्व होते हैं और ये शरीर में ब्लड की कमी को दूर करने में भी बहुत मदद करती है। यही कारण है कि गाजर को सलाद में खाने की सलाह भी दी जाती है और इसका जूस पीने की भी। लेकिन शुगर के मरीजों के लिए गाजर खाना हानिकारक हो जाता है। क्योंकि गाजर खाने से ब्लड शुगर लेवल अचानक से हाई हो सकता है...

डायबिटीज में गाजर क्यों ना खाएं?

'इस बात में कोई शक नहीं है कि खून बढ़ाने के साथ ही गाजर पेट को साफ रखने का काम भी करती है, जिससे लेवर और आंते हेल्पी रहते हैं। लेकिन शुगर पेशेंट्स की कृतियां भी अपने दर्द को देने वाली हैं। कुशी 1 सितंबर को सिनेमाघरों में दर्शक देने वाली है। कुशी एक पैन इंडिया फिल्म है। ऐसे में इस फिल्म को आप हिंदी समेत तमिल, तेलुगू, कन्नड़ और मलयालम में देख सकतें। कुछ दिन पहले ही सामंथा ने इस फिल्म की शूटिंग शुरू की है।

'ऐसा इसलिए होता है कि गाजर में चैरल शुगर कंटेंट काफी हाई होता है, जिस कारण इसका सेवन करने से ब्लड में शुगर की मात्रा हाई हो जाती है और हम सभी काफी फ्रेश और एनजेटिक फील करते हैं। लेकिन यदि डायबिटीज के पेशेंट्स का शुगर लेवल इस तरह से अचानक बढ़ जाए तो यह हेल्प के लिए बहुत बुरा हो सकता है। इसलिए शुगर पेशेंट्स को कमी भी गाजर का जूस या गाजर की सलाद अधिक मात्रा में नहीं लेने चाहिए।'

शुगर में कैसे खाएं गाजर? 'आपको गाजर खानी है और आप शुगर के पेशेंट्स हैं तो इसे खाने का सबसे अच्छा तरीका है कि आप इसे मिक्स वेज के रूप में खाएं।

'गाजर की सलाद भी मूली, खीरा, ककड़ी इत्यादि के साथ मिलाकर खाएं।'

'जितना हो सके गाजर का जूस ना ही पिएं। क्योंकि ये शुगर पेशेंट्स को अधिक परेशान करने वाला हो सकता है। क्योंकि इसमें से गाजर का फाइबर तो अलग हो जाता है जबकि स्टीवेनेस बढ़ाने के लिए अलग हो जाता है और मिलाइ जाती है।'

'वेजिटेबल सूप में गाजर का सेवन करना चाहते हैं तो इसमें भी इसकी मात्रा बहुत कम ही रखें, सिर्फ गार्निशिंग के लिए इसका गूज करें।'

'वेजिटेबल सूप पीना ही हो तो सबसे पहले ये देख लें कि शुगर के पेशेंट्स के लिए कौन-सी सब्जियां हेल्पी