



दैनिक

बुद्ध का संदेश

हिन्दी समाचार पत्र

लखनऊ, कानपुर, कन्नौज, बरेली, सीतापुर, सोनभद्र, गोण्डा, बाराबंकी, बलरामपुर, श्रावस्ती, बहराइच, अम्बेडकरनगर, फैजाबाद, बस्ती, संतकबीरनगर, गोरखपुर, कुशीनगर, देवरिया, महाराजगंज, रामपुर, रायबरेली, सिद्धार्थनगर में एक साथ प्रसारित।

दैनिक बुद्ध का संदेश

8795951917, 9415163471

@budhakasandesh

budhakasandeshnews@gmail.com

www.budhakasandesh.com

उत्तर प्रदेश सरकार एवं भारत सरकार (DAVP) से सरकारी विज्ञापनों के लिए मान्यता प्राप्त

एक विश्वास....

चे दिल आशिकाना
सिनेमाघरों ...8

बलरामपुर

मंगलवार, 03 फरवरी 2026

वर्ष: 05 अंक : 122 पृष्ठ: 8

आमंत्रण मूल्य 2/-रुपया

सम्पादक : राजेश शर्मा

लखनऊ में सीएम योगी की प्रेस कॉन्फ्रेंस, बोले- यह कर्तव्य भवन से आया पहला बजट

लखनऊ। उत्तर प्रदेश के बजट है जो कर्तव्य भवन से मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने बनकर सामने आया है। हर सोमवार (2 फरवरी) को लखनऊ में केंद्रीय बजट 2026-27 पर एक प्रेस कॉन्फ्रेंस को संबोधित किया। योगी आदित्यनाथ ने कहा कि इस काल्पनिक बजट के लिए प्रधानमंत्री के प्रति आभार व्यक्त करता हूं।



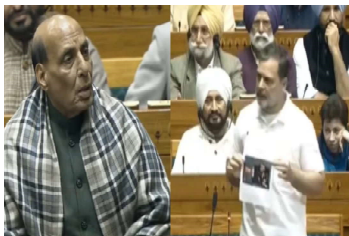
केंद्रीय वित्त मंत्री जी को मैं 11 सालों में हमने जो यात्रा तय की है उसकी बदौलत जो नीतियां तय हुई उसी का परिणाम है कि 25 करोड़ आबादी गरीबी रेखा से उभरकर भारत की प्रगति में योगदान दे रहे हैं... ये पहला

भरोसा जताते हुए कहा, 'पूर्ण विश्वास है कि सामाजिक न्याय, समावेशी विकास और सुशासन के माध्यम से यह बजट वर्तमान के साथ भविष्य के भारत का मार्ग प्रशस्त करेगा। वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने रविवार को विनिर्माण को बढ़ावा देने के उपायों की घोषणा की, वैश्विक डेटा केंद्रों के लिए दीर्घकालिक कर प्रोत्साहन की पेशकश की और कृषि और पर्यटन के लिए समर्थन की घोषणा की। उन्होंने 2026-27 के लिए 53.5 लाख करोड़ रुपये का केंद्रीय बजट पेश किया, जिसे बढ़ते वैश्विक जोखिमों के बीच विकास को बनाए रखने के लिए एक दीर्घकालिक खाका के रूप में देखा जा रहा है।

भारतीयों को अपने कर्तव्यों का एहसास कराने का भी बजट आग्रह कर रहा है। मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री के मार्गदर्शन में एमएसएमई, स्टार्टअप और स्वदेशी उत्पादन को समर्थन देकर आत्मनिर्भर भारत की नींव को और सुदृढ़ किया गया है। योगी ने

राहुल गांधी ने किताब में ऐसा क्या दिखाया, खड़े हो गए राजनाथ सिंह

नई दिल्ली। लोकसभा में विपक्ष के नेता राहुल गांधी के बजट सत्र के दौरान भाषण शुरू होने के कुछ ही क्षण बाद गरमागरम बहस छिड़ गई। रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह द्वारा पूर्व सेना प्रमुख जनरल मनोज मुकुंद नरवणे की अप्रकाशित पुस्तक के संदर्भ पर गांधी की आपत्ति जताने के बाद स्थिति और बिगड़ गई। सिंह ने तर्क दिया कि जो सामग्री औपचारिक रूप से सार्वजनिक नहीं की गई है, उसका संसदीय कार्यवाही के दौरान हवाला नहीं दिया जा सकता। जब गांधी राष्ट्रपति के अभिभाषण पर 15 नवंबर प्रस्ताव पर बोलने के लिए



उठे और पुस्तक से उद्धरण देना शुरू किया, तो सिंह ने उनसे स्पष्ट करने को कहा कि क्या पुस्तक प्रकाशित हुई है या नहीं। कांग्रेस नेता ने जोर देकर कहा कि दस्तावेज प्रमाणित हैं और वे उससे उद्धरण दे सकते हैं। उन्होंने

कहा कि वे इस विशेष मुद्दे पर बोलना नहीं चाहते थे, लेकिन भाजपा के तेजस्वी सूर्या द्वारा कांग्रेस पार्टी की देशभक्ति पर सवाल उठाने के बाद उन्होंने ऐसा करने का फैसला किया। हालांकि, सिंह ने इस बात पर जोर दिया कि पुस्तक प्रकाशित नहीं हुई है।

बढ़ते तनाव के बीच स्पीकर का हस्तक्षेप: स्पीकर ओम बिर्ला ने नियमों का हवाला देते हुए कहा कि सदन की कार्यवाही से संबंधित न होने वाले किसी भी मामले पर किसी पुस्तक या समाचार पत्र की क्लिपिंग का हवाला नहीं दिया जा सकता।

गृह मंत्री अमित शाह का हस्तक्षेप

इसी बीच, केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने भी आपत्ति का समर्थन किया और जोर देकर कहा कि गांधी को अपने बयान केवल आधिकारिक रूप से प्रकाशित स्रोतों तक ही सीमित रखने चाहिए। विश्वसनीयता की आवश्यकता पर जोर देते हुए शाह ने कहा, 'पत्रिकाएं कुछ भी प्रकाशित कर सकती हैं, और सदन से स्थापित संसदीय मानकों को बनाए रखने का आग्रह किया।

एक फोन कॉल और झुक गया अमेरिका... ट्रंप ने घटाया भारत पर टैरिफ, पीएम मोदी के हुए मुरीद

नई दिल्ली। अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने भारत पर लगा रिसिप्रोकल टैरिफ घटाने की घोषणा की है। ट्रंप ने अपने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म ट्रूथ सोशल पर इसकी जानकारी दी। अब अमेरिका में निर्यात किए जाने वाले सामानों पर केवल 18 फीसदी टैरिफ लगेगा। ट्रंप ने कहा कि यूनाइटेड स्टेट्स कम रिसिप्रोकल टैरिफ लगाएगा, इसे 25: से घटाकर 18: कर देगा। इसके पहले भारत में अमेरिकी राजदूत सर्जियो गोर ने जानकारी दी थी कि प्रधानमंत्री

मोदी और डोनाल्ड ट्रंप के बीच बातचीत हुई है। हालांकि तब सर्जियो गोर ने इस संबंध में किसी भी तरह की अतिरिक्त जानकारी नहीं दी थी। लेकिन इस पोस्ट की भाषा बता रही थी कि सर्जियो और अमेरिका किसी बात को लेकर बेहद उत्साहित हैं। अब ट्रंप के पोस्ट से सब कुछ स्पष्ट हो गया है।



ट्रंप ने खुद दी जानकारी

ट्रंप ने ट्रूथ सोशल पर लिखा, 'अजित सुबह भारत के प्रधानमंत्री मोदी से बात करना मेरे लिए सम्मान की बात थी। वह मेरे सबसे अच्छे दोस्तों में से एक हैं और अपने देश के एक शक्तिशाली और सम्मानित नेता हैं। हमने कई मुद्दों पर बात की, जिसमें ट्रेड, और रूस और यूक्रेन के बीच युद्ध को खत्म करना शामिल है। वह रूसी तेल खरीदना बंद करने और यूनाइटेड स्टेट्स और वेनेजुएला से बहुत ज्यादा खरीदने पर सहमत हुए।'

अकाली दल को बड़ी राहत सुप्रीम कोर्ट से बिक्रम मजीठिया को मिली जमानत

नई दिल्ली। सुप्रीम कोर्ट ने शिवसेना अकाली दल के नेता बिक्रम सिंह मजीठिया को आय से अधिक संपत्ति के मामले में जमानत दे दी। कोर्ट ने इस बात पर गौर किया कि वे पिछले सात महीनों से हिरासत में हैं। जस्टिस बिक्रम नाथ और सदीप मेहता की बेंच ने पंजाब और हरियाणा हाई कोर्ट के उस फैसले को चुनौती देते हुए मजीठिया की याचिका पर सुनवाई की, जिसमें हाई कोर्ट ने पहले उन्हें जमानत देने से इनकार कर दिया था। सर्वोच्च न्यायालय ने मामले में मजीठिया की हिरासत की अवधि को ध्यान में रखा। पंजाब के पूर्व मंत्री को पिछले



साल 25 जून को पंजाब सतर्कता ब्यूरो ने उनकी ज्ञात आय के स्रोतों से अधिक लगभग 540 करोड़ रुपये की संपत्ति जमा करने के आरोपों के संबंध में गिरफ्तार किया था। पिछले साल 4 दिसंबर को दिए गए अपने

आदेश में उच्च न्यायालय ने मजीठिया की जमानत याचिका यह कहते हुए खारिज कर दी थी कि उनके द्वारा चल रही जांच को प्रभावित करने की संभावना है। साथ ही, न्यायालय ने सतर्कता ब्यूरो को तीन महीने के भीतर जांच पूरी करने का निर्देश दिया था और कहा था कि मजीठिया उस अवधि के बाद जमानत के लिए आवेदन कर सकते हैं। मजीठिया के खिलाफ मामला 2021 के एक मादक पदार्थों से संबंधित मामले से जुड़ी एक व्यापक जांच का हिस्सा है, जिसकी जांच पंजाब पुलिस की एक विशेष जांच टीम कर रही है।

महाराष्ट्र की सियासत में नया अध्याय

उपमुख्यमंत्री के बाद अब सुनेत्रा पवार बनेंगी एनसीपी की बॉस!

मुंबई। महाराष्ट्र की और राजनीतिक दिशा को लेकर में आम सहमति बन रही है।

उपमुख्यमंत्री सुनेत्रा पवार सोमवार को राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी (एनसीपी) के राष्ट्रीय अध्यक्ष का पदभार संभाल सकती हैं। पार्टी की राष्ट्रीय अध्यक्ष नियुक्ति की औपचारिक प्रक्रिया के अनुसार, आगामी दिनों में अंतिम निर्णय लिए जाने की उम्मीद है। इस प्रक्रिया पर राष्ट्रीय कार्यकारिणी की आगामी बैठक में चर्चा की जाएगी। यह घटनाक्रम एनसीपी के राष्ट्रीय अध्यक्ष और महाराष्ट्र के उपमुख्यमंत्री रहे अजीत पवार (66) के निधन के कुछ दिनों बाद सामने आया है। अजीत पवार का 28 जनवरी को उनके गृह नगर बारामती में एक विमान दुर्घटना में निधन हो गया था, जिसके बाद पार्टी के भावी नेतृत्व



अटकलें तेज हो गई थीं। एनसीपी नेता सुनेत्रा पवार को पार्टी अध्यक्ष बनाना चाहते हैं अजित पवार के अचानक निधन के बाद, एनसीपी के वरिष्ठ नेता सुनेत्रा पवार के समर्थन में एकजुट हो गए हैं और पार्टी नेतृत्व से उन्हें राष्ट्रीय अध्यक्ष नियुक्त करने का आग्रह कर रहे हैं। सूत्रों के अनुसार, संगठन के भीतर उनकी पदोन्नति के पक्ष

एकजुटता का एक महत्वपूर्ण उदाहरण पेश करते हुए, एनसीपी के 30 से अधिक प्रमुख पदाधिकारियों ने राष्ट्रीय कार्यकारी अध्यक्ष प्रफुल पटेल और महाराष्ट्र एनसीपी अध्यक्ष सुनील तटकरे को एक संयुक्त पत्र लिखा है। पत्र में सर्वसम्मति से मांग की गई है कि सुनेत्रा पवार को पार्टी का सर्वोच्च संगठनात्मक पद सौंपा जाए। यह कदम एनसीपी के लिए एक महत्वपूर्ण समय पर आया है, क्योंकि हाल के उथल-पुथल के बाद वह अपनी संगठनात्मक संरचना को मजबूत करने और राज्यों में अपनी राजनीतिक उपस्थिति को सुदृढ़ करने का प्रयास कर रही है।

पेरेंस का इंतजार बढ़ा! दिल्ली में प्राइवेट स्कूल की फीस पर बड़ा अपडेट, एससी को सरकार ने क्या बताया?

नई दिल्ली। दिल्ली सरकार ने सोमवार को सुप्रीम कोर्ट को

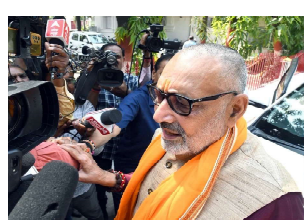


बताया कि निजी स्कूलों की फीस को विनियमित करने वाला कानून चालू वर्ष में नहीं बल्कि शैक्षणिक सत्र 2026-27 से लागू होगा। यह घटना तब सामने आई है जब शीर्ष अदालत ने इस सप्ताह की शुरुआत में मंगलवार को रेखा गुप्ता के नेतृत्व वाली दिल्ली सरकार को 2025-26 शैक्षणिक वर्ष के लिए निजी स्कूल शुल्क विनियमन कानून को कार्यान्वयन को स्थगित करने के संबंध में निर्णय लेने के लिए एक सप्ताह का अतिरिक्त समय दिया था। 19 जनवरी को हुई पिछली सुनवाई में, सुप्रीम कोर्ट ने दिल्ली सरकार से निजी स्कूलों की फीस तय करने वाले कानून को अप्रैल 2026 तक लागू करने पर विचार करने को कहा था। कोर्ट ने कहा था कि मौजूदा शैक्षणिक सत्र में इस कानून को लागू करना व्यवहारिक होगा।

आपके नाना ने चीन को कितनी जमीन दी?

राहुल गांधी पर गिरिराज का तीखा हमला

केंद्रीय मंत्री गिरिराज सिंह ने सोमवार को संसद में विपक्ष के



नेता राहुल गांधी की टिप्पणियों की कड़ी आलोचना करते हुए उनके आचरण को बचकाना व्यवहार बताया और राष्ट्रपति के अभिभाषण के दौरान अनुशासनहीनता का आरोप लगाया। उन्होंने भारत की सशस्त्र सेनाओं को कमजोर करने के प्रयासों का खंडन करने के लिए 1962 के चीन विवाद को भी उठाया। गिरिराज सिंह ने कहा कि राहुल गांधी जिस तरह से अनुशासनहीनता का प्रदर्शन कर रहे हैं, सदन के अंदर अध्यक्ष के आदेशों का पालन करने से भी इनकार कर रहे हैं। आपके नाना ने 1962 में चीन को कितनी जमीन दी थी... लेकिन अभी आपको आज राष्ट्रपति के अभिभाषण पर चर्चा करनी चाहिए। तभी विपक्ष के नेता की गरिमा बनी रहेगी। यह बचकाना व्यवहार है। सिंह ने कांग्रेस नेता पर अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भारत को बदनाम करने और सशस्त्र बलों की वीरता को कमतर आंकने का भी आरोप लगाया।

अजीत पवार की मौत हादसा नहीं साजिश

संजय राउत ने Justice Loya केस से जोड़ा, सीबीआई जांच की मांग

मुंबई। शिवसेना (यूबीटी) सांसद संजय राउत ने सोमवार को महाराष्ट्र के पूर्व उपमुख्यमंत्री अजीत पवार की मौत पर सवाल उठाते हुए विमान दुर्घटना में साजिश की आशंका जताई। उनकी यह टिप्पणी ऐसे समय आई है जब राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी के दो विरोधी गुटों के बीच संभावित सुलह की अटकलें तेज हैं। राउत ने आरोप लगाया कि प्रस्तावित एनसीपी विलय का समर्थन करने के बाद अजीत

पवार पर दबाव डाला गया और दावा किया कि भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) ने सिंचाई घोटाले की फाइलों का इस्तेमाल उन्हें धमकाने के लिए किया। राउत के अनुसार, इस घटना के कुछ ही दिनों के भीतर अजीत पवार की अचानक मौत चिंताजनक है। उन्होंने कहा कि अजीत दादा की दुर्घटना पर सवाल जरूर उठेंगे... सवाल उठने ही चाहिए।



जिस तरह से अजीत पवार जैसे नेता... महाराष्ट्र के एक दिग्गज नेता की विमान दुर्घटना में मृत्यु हुई और जो तथ्य सामने आ रहे हैं — इसकी जांच होनी चाहिए।

... मुझे लगता है कि इसमें कुछ गड़बड़ है। उन्होंने आगे कहा, धर्दे के पीछे कुछ जरूर हुआ है... उनकी रहस्यमय तरीके से 10 दिनों के भीतर मृत्यु हो गई। इससे हम क्या समझते हैं? यह हमें न्यायमूर्ति लोया की याद दिलाता है। एनसीपी नेताओं ने भी संदेह जताया: इससे पहले, एनसीपी नेता अमोल मितकारी ने भी इसी तरह के संदेह व्यक्त किए थे, जिसमें उन्होंने अचानक पायलट

परिवार ने संयम बरतने की अपील की

राजनीतिक तूफान के बावजूद, एनसीपी (एसपी) प्रमुख शरद पवार ने सभी से इस त्रासदी का राजनीतिकरण न करने की अपील की और जोर देकर कहा कि यह दुर्घटना एक हादसा थी। विमान दुर्घटना जांच ब्यूरो ने 28 जनवरी को बारामती में विमान के उतरने के प्रयास के दौरान अजीत पवार, उनके सुरक्षा अधिकारी, एक फ्लाइट अटेंडेंट और दो पायलटों की जान लेने वाली इस दुर्घटना की औपचारिक जांच शुरू कर दी है।

परिवर्तन, विमान के मार्ग में बरामद शवों की स्थिति पर सवाल बदलाव और दुर्घटनास्थल से उठाए थे।

सम्पादकीय

वहीं दूसरी ओर डिजिटल मनोरंजन क्रांति हेतु रचनात्मक बढ़ने वाली ‘अश्वरंज इकश्चनोमी’ को भी प्राथमिकता बनाया गया है ताकि इस क्षेत्र में युवाओं के लिए रोजगार के अवसरों में वृद्धि की जा सके। हर बार नौकरी पेशा वर्ग की आस होती है कि इनकम टैक्स में छूट मिले। लेकिन इस बार किसी स्लैब में परिवर्तन नहीं हुआ। हां, अप्रैल 26 तक नया आयकर कानून लागू करने की ...

राजग सरकार द्वारा रविवार को पेश आम बजट कई मायनों में खास रहा। तमिलनाडु के लोगों की आकांक्षाओं की पर्याय कांजीवरम साड़ी पहने लगातार नौवीं बार बजट पेश करके निर्मला सीतारमण ने नारी शक्ति का परचम ही लहराया। प्रधानमंत्री मोदी ने बजट की दशा-दिशा पर तीन शब्दों में संदेश दिया कि यह रिकल, स्केल और सस्टेनबिलिटी का बजट है। वहीं गृहमंत्री अमित शाह ने कहा कि यह विकास व आत्मनिर्भरता के लिए बजट है। दूसरी ओर विपक्षी नेताओं ने आरोप लगाया कि इसमें आम आदमी के लिए कुछ खास नहीं है। आम आदमी की जिज्ञासा यही होती है कि क्या सस्ता होगा और किस पर उसकी जेब ढीली होगी। कहा जा रहा है कि माइक्रोवेक्स, सोलर पैनल, चमड़ा उत्पाद, 17 दवाइयां तथा सात दुर्लभ बीमारियों की दवाएं सस्ती होंगी। हर बार की तरह शराब, सिगरेट व तंबाकू प्रेमियों की जेब ढीली होगी। नये प्रावधानों में विदेशों में पढ़ रहे छात्रों को भेजे जाने वाले पैसे पर टीसीएस कम होगा। विदेश यात्रा पैकेज पर भी छूट दी गई है। आने वाले महीनों में जिन राज्यों में विधानसभा चुनाव होंगे, उनका भी बजट में खास ख्याल रखा गया है। दुनिया में इलेक्ट्रॉनिक व अन्य उत्पादों में महत्वपूर्ण भूमिका निभाने वाले दुर्लभ रेयर अर्थ पर ध्यान केंद्रित कर रेयर अर्थ कॉरिडोर बनाने का लक्ष्य रखा गया, जिसमें तमिलनाडु-केरल का खास ध्यान रखा गया। आसन्न चुनाव वाले इन राज्यों के मछुआरों व नारियल उत्पादकों को



प्रोत्साहन व छूट दी गई है। हालांकि, एसटीडी बढ़ाने के मुद्दे पर शेरार बाजार को बजट रास नहीं आया। वहीं दूसरी ओर इलेक्ट्रॉनिक उत्पादों को बढ़ावा देने के लिए इस उद्योग में चालीस हजार करोड़ रुपये के निवेश का प्रस्ताव है। वहीं सस्ती दवाओं के लिए ‘बैंयोफार्मा शक्ति योजना’ के लिए दस हजार करोड़ रुपये का प्रावधान होगा, जिससे देश में मधुमेह व कैंसर की सस्ती दवाइयां उपलब्ध हो सकेंगी। दूसरी ओर आसन्न चुनाव वाले राज्यों पश्चिम बंगाल, असम व तमिलनाडु को हाई-स्पीड ट्रेन कॉरिडोर का लाभ देने का प्रस्ताव है। वहीं असम को बौद्ध सर्किट का लाभ दिया गया है। यह योजना बौद्ध तीर्थों के विकास, यात्री सुविधाओं के विस्तार तथा यहां तक कि तीर्थयात्रियों की पहुंच आसान बनाने की कोशिश है। वहीं दूसरी ओर डिजिटल मनोरंजन क्रांति हेतु रचनात्मक बढ़ाने वाली ‘अॅरंज इकॉनोमी’ को भी प्राथमिकता बनाया गया है ताकि इस क्षेत्र में युवाओं के लिए रोजगार के अवसरों में वृद्धि की जा सके। हर बार नौकरी पेशा वर्ग की आस होती है कि इनकम टैक्स में छूट मिले। लेकिन इस बार किसी स्लैब में परिवर्तन नहीं हुआ। हां, अप्रैल 26 तक नया आयकर कानून लागू करने की बात बजट में कही गई है, जिसमें आयकर रिटर्न की फाइलिंग से जुड़ी समय सीमा और नियमों में बदलाव होगा। निश्चित रूप से दुनिया आपूर्ति शृंखला में जारी वैश्विक उथल-पुथल और टैरिफ युद्ध के बीच राजग सरकार ने आम बजट में आत्मनिर्भरता को प्राथमिकता दी है। साथ ही आजादी के सौ साल पूरे होने पर भारत को विकसित राष्ट्र बनाने के संकल्प की दिशा में भी कदम बढ़ाया गया है।

संगठित आतंकवाद वैश्विक शांति के लिए खतरा

आतंकवाद अब स्थानीय नहीं, बल्कि वैश्विक शांति और मानवीय मूल्यों के लिए सबसे बड़ा खतरा बन चुका है। यह धीरे-धीरे एक संगठित और व्यावसायिक स्वरूप ले रहा है। इस प्रकार आतंकवाद एक घातक वैश्विक बाजार में बदलता जा रहा है, जो विकास के बजाय मृत्यु का संदेश देता है। ऐसे में इससे निपटने के लिए संयुक्त राष्ट्र संघ को अपनी भूमिका और दृष्टिकोण में बदलाव लाना होगा...

दुनिया में आतंकवाद अब कोई स्थानीय समस्या नहीं रहा। इसका नियंत्रण भी प्रशासनिक अधिकारियों के स्थानीय दृष्टिकोण से नहीं हो सकता। आतंकवाद विश्व स्तर पर एक संगठित धंधा बन चुका है। अलग-अलग देशोंकृचाहे फलस्तीन हो या पाकिस्तानकृमें आतंकवाद का पोषण खुलेआम होता है। फलस्तीन में हमास की गतिविधियां और पाकिस्तान में आतंकवादियों के पोषण के अड़े किसी से छिपे नहीं हैं। आतंकवाद का पोषण भी एक संगठित तरीके से विभिन्न देशों द्वारा किया जाता है, लेकिन जब इस मानवता-विरोध ि कारगुजारी पर सवाल उठाए जाते हैं, तो वे बड़ी मासूमियत से अपनी सिलपता से इनकार कर देते हैं। भारत के विरुद्ध आतंकवाद का निरंतर पोषण करते हुए भी पाकिस्तान कभी इस बात को स्वीकार नहीं करता, बल्कि स्वयं को आतंकवाद से पीड़ित बताता रहता है। अंतरराष्ट्रीय राजनीति की चाल भी निराली है। पिछले दिनों अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प ने पाकिस्तान को आतंकवाद का शिकार देश बताते हुए उसे आतंक के मुकाबले में अग्रणी करार दे दिया था। आतंकवादी पाकिस्तान में पनाह लिए रहते हैं, लेकिन संयुक्त राष्ट्र की आतंकवादी सूचियों में दुर्दत्त आतंकवादियों के नाम गायब हो जाते हैं। आतंकवाद का

मुखर समर्थन करने वाले इन देशों के पीछे बड़ी ताकतें रहती हैं, जो उन्हें आर्थिक सहायता और हथियारों की आपूर्ति कर पीठ थपथपाती हैं। दुनिया भर में आतंकवाद एक



संगठित कारोबार के रूप में फैलता जा रहा है। यदि पाकिस्तान के आतंकवाद पर अप्रत्यक्ष रूप से चीन की सहमति है, तो फलस्तीन के हमास आतंकियों के पीछे कुछ इस्लामिक देश हैं। लेकिन जो सच है, उसे नजरअंदाज कर आतंक-पोषक देश अपनी मासूमियत जताते हैं। वास्तव में आतंकवाद की शिकार वह साधारण जनता है, जिसके जान-माल और रोजी-रोटी पर आतंकियों का कुठाराघात होता है। पिछले दिनों संयुक्त राष्ट्र संघ में पाकिस्तान ने सुरक्षा परिषद के सामने नाटकीय ढंग से आतंकवाद को पोषक होने से इनकार किया। उसने कहा कि केवल सरकारी नीति के अनुसार ही

देश में व्यवस्था चलाई जाती है और उसी के तहत शत्रु का मुकाबला किया जाता है। संयुक्त राष्ट्र में पाकिस्तान ने ‘ऑपरेशन सिंदूर’ पर भी झूठा ब्योरा प्रस्तुत किया और पहलगाम की निर्मम घटना के दोष से स्वयं को बरी कर लिया। संयुक्त राष्ट्र सुरक्षा परिषद में भारत के सुरक्षा प्रतिनिधि ा ने खरी-खरी सुनाते हुए ऑपरेशन सिंदूर पर झूठा ब्योरा पेश करने को लेकर पाकिस्तान को कड़ी फटकार लगाई। भारत के स्थायी प्रतिनिधि ने जोर देकर कहा कि इस्लामाबाद आतंकवाद को सामान्य घटना के रूप में प्रस्तुत करना चाहता है, जबकि वास्तविकता इससे बिल्कुल अलग है। उन्होंने स्पष्ट कहा कि संयुक्त राष्ट्र के इस सदन में पाकिस्तान आतंकवाद को वैा ठहराने की अपनी ओछी हरकत नहीं कर सकता। पहलगाम में अप्रैल, 2025 में पाकिस्तानी आतंकियों ने जघन्य हमला कर निर्दोष नागरिकों की हत्या की थी। इस आतंकी घटना के जवाब में और पाकिस्तानी आतंकी अड़ों को नष्ट करने के उद्देश्य से भारत ने ऑपरेशन सिंदूर को अंजाम दिया। भारत ने पाकिस्तान के भीतर जाकर आतंकवादी अड़ों को ध्वस्त किया और पाकिस्तान-अधिकृत क्षेत्रों में भी आतंकी ढांचों को नष्ट किया। इसके बावजूद पाकिस्तान अपनी हरकतों से बाज नहीं आ रहा है। वह फिर से आतंकी अड़ों को

पुनर्जीवित कर आतंकवाद के पोषण में जुटा हुआ है। आज संयुक्त राष्ट्र संघ भी अपनी प्रासंगिकता खोता हुआ प्रतीत हो रहा है। वह कहीं भी शांति सुनिश्चित करने में सक्षम नहीं दिखता। उसके निंदा प्रस्तावों का आतंकियों या उन्हें संरक्षण देने वाले देशों पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता। यही देश संयुक्त राष्ट्र के मंच पर आकर स्वयं को आतंकवाद से पीड़ित मासूम राष्ट्र बताते हैं। भारतीय प्रतिनिधि ने स्पष्ट कहा कि संयुक्त राष्ट्र केवल बजट की चिंता तक सीमित न रहे, बल्कि संघर्षों से निपटने में अपनी जड़ता और प्रभावहीनता को समाप्त करे। इसी कारण आतंकवादी सिर उठा रहे हैं और अपने षड्यंत्रकारी, आक्रामक रवैये से विश्व को युद्ध की ओर धकेल रहे हैं। आतंकवाद अब स्थानीय नहीं, बल्कि वैश्विक शांति और मानवीय मूल्यों के लिए सबसे बड़ा खतरा बन चुका है। यह धीरे-धीरे एक संगठित और व्यावसायिक स्वरूप ले रहा है। इस प्रकार आतंकवाद एक घातक वैश्विक बाजार में बदलता जा रहा है, जो विकास के बजाय मृत्यु का संदेश देता है। ऐसे में इससे निपटने के लिए संयुक्त राष्ट्र संघ को अपनी भूमिका और दृष्टिकोण में बदलाव लाना होगा। सुरक्षा परिषद को वीटो-आध ारित यंत्रचालित ढांचे से बाहर निकलकर पारदर्शिता, सत्य और न्याय पर आधारित प्रभावी मंच बनना चाहिए।

लेखक साहित्यकार हैं।

अब सीधे ‘गन आइलैंड’ पर आते हैं, जो मकड़ियों, आप्रवासन और पर्यावरण आपदाओं को लेकर बुनी एक शानदार फंतासी है, जोकि वेनिस, कोलकाता और सुंदरबन के बीच घूमती रहती है। नागों की देवी, मनसा देवी की गाथा सबसे पहले यहीं प्रकट होती है। ‘द हंगी टाइड’ कहानी कुछ ज्यादा ही भाषणबाजी किस्म की लगी, जो पर्यावरणीय बदलावों से बने संकटों को ...

लेखक अमिताव घोष की नवीनतम पुस्तक ‘घोस्ट आई’ दिखावे से परे असीम प्रेम की गाथा है। वे ब्रह्मांड को समेटने की कोशिश करते हैं, पूर्व जन्मों को, इंसानों और गैर-इंसानों को भी। उनके लेखन की खासियत है कि वे सच और परिकल्पना को एक जादुई मिश्रण में ढाल देते हैं और उसे अपना बना लेते हैं। मेावी लेखक अमिताव घोष इन दिनों अपनी नई किताब ‘घोस्ट आई’ के प्रचार लिए अपनी मातृभूमि में यात्रा कर रहे हैं, जी बिल्कुल, वे पंजाब, हरियाणा, हिमाचल प्रदेश के जम्मू-कश्मीर के आस-पास भी कहीं नहीं आ रहे, क्योंकि ऐसा लगता है कि इस क्षेत्र में साहित्य-सम्मेलनों की भरमार के बावजूद —जिसमें चंडीगढ़ में होने वाले दो सम्मेलन भी शामिल हैं, और दोनों में ध्यान ज्यादातर इस बात पर केंद्रित रहता है कि वहां आपने किस-किस हस्ती को देखा बजाय इसके कि आपने यह वाली किताब पढ़ी है या नहीं दृ देश के इन हिस्सों में पाठकों का बाजार ज्यादा बड़ा नहीं है। किताबों से जुड़े लोग भी इस बारे में जानते हैं। तो यहां अमिताव घोष के बारे में पहलू यह है — शायद वे उन सबसे ज्यादा

गैर-मिलनसार लोगों में एक हैं जिनसे आपकी भेंट हुई होगी। वह रूखे हैं, यहां तक कि चिड़चिड़े भी। पिछली एक किताब की बाबत एक इंटरव्यू में, उन्होंने पुस्तक के बारे में बात ही करने से मना कर दिया था। दशकों पहले मैं उनके पूर्व प्रकाशक रवि दयाल की ओर से उन्हें भेजी गई कुछ किताबों का बंडल, जो सिर्फ दक्षिण एशिया में छपी थीं नई दिल्ली से न्यूयॉर्क ले कर गई थी — कई ईमेल के बाद हम एक कॉफी शॉप में मिले और मैंने सोचा, वाह, यहां मुझे इस मूा न्यता के पीछे के ईसान को जानने का मौका मिलेगा। लेकिन वह शख्स अंदर आये, मुझसे किताबें लीं, हल्की सी मुस्कान के साथ धन्यवाद कहा, मुझे और चला गये। मुझे लगा कि मैं एक ऐसी कॉफी के लिए कई डॉलर ज्यादा ही खर्च कर डाले, जो पीने में न तो गर्म थी और न ही स्वादिष्ट। बहरहाल, अगर आप जब उनका काम पढ़ना शुरू कर रहे हैं तो शुरुआत आपको ‘द ग्लास पैलेस’ से



करनी चाहिए, एक ऐसी कहानी जो ताउम्र आपके याद रहेगी, कथानक भारत और बर्मा के बारे में है, मुश्किलों और यातनाओं का एक ऐसा सिलसिला जो महान राजा थिबाव की मुसीबतों से संबंधित है, जिन्हें अंग्रेजों ने उनके प्यारे मांडले से निकालकर महाराष्ट्र के तट पर रत्नागिरी में नजरबंद कर दिया था, जहां पर 1916 में उनकी मृत्यु एकाकीपन में हुई दृ सनद रहे, अंग्रेजों ने 1857 के असफल विद्रोह

अमिताव घोष के सृजन में कल्पना और सच का जादुई मिश्रण

के बाद बहादुर शाह जफर को भी रंगून निर्वासित कर दिया था, जहां पर 1862 में वे अपने अंतिम समय तक रहे। इन दिनों, जब चीजें बिखर रही हैं, तब हम भारत और उसके पूर्वी पड़ोसी म्यांमार के बीच रहे गहरे रिश्तों को भुला देते हैं। 2000 में जब अमिताव ने ‘ग्लास पैलेस’ लिखी और इतिहास की किताबों से इतिहास के नाटकीय पन्नों को फिर से सामने लाये, तब आप साफ तौर पर देखते कि भारत और बर्मा, दोनों देश जब ब्रिटिश राज का हिस्सा बने, अंग्रेजों ने किस प्रकार दो राजवंशों का निष्ठुरता से विनाश किया, 1935 में बर्मा के एक आजाद देश बनने तक, भारतीय रेलवे कोलकाता को रंगून-यांगून से जोड़ती थी और लोग बिना किसी भय या सीमा, पासपोर्ट या वीजा जैसी चीजों की अनिवार्यता बगैर एक से दूसरी जगह आते-जाते थे, काम करते थे, शादी करते थे, संतान पैदा करते थे, ठीक वैसे ही जैसा हिमालय से लेकर

हिंद महासागर तक फैले विशाल भारतीय उपमहाद्वीप में कहीं और होता थाय कि दूसरे विश्व युद्ध का एक बड़ा हिस्सा न केवल यूरोप और अफ्रीका के युद्ध क्षेत्रों में लड़ा गया बल्कि बर्मा और मलाया भी रणक्षेत्र रहा, जिसको अब दक्षिण-पूर्व एशिया कहते हैंय और यह कि भारतीय सैनिक हर जगह लड़े, पूर्व व पश्चिम में, करीब 25 लाख सैनिक, जिनमें आधिकारिक आंकड़ों के मुताबिक 87,000

योद्धा मारे गए— एक ऐसे देश या गठबन्धन की ओर से लड़ते हुए जो उनका अपना था भी नहीं। अमिताव घोष की यही खासियत है कि वे सच और परिकल्पना को एक जादुई मिश्रण में ढाल देते हैं और उसे अपना बना लेते हैं। इसलिए जब बीते हफ्ते यूके के प्रधानमंत्री कीर स्टार्मर चीन गए और आपने उनकी शी जिनपिंग के साथ हाथ मिलाते हुए तस्वीरें देखीं, तो आपका दिमाग जरूर अमिताव की ‘इबिस ट्रिलॉजी’ की तरफ गया होगा। बेशक, प्यार तो उन अनजानी जगहों पर भी पनप सकता है जिसके बारे में कभी सोचा न हो, क्योंकि लोगों की जीवनधारा रुपी नाटक का भव्य मंचन महाद्वीपीय सीमाओं से परे भी होता रहता है, जिसमें युद्ध, व्यापार और वह

था। एक कहानी जो ‘सी ऑफ पोंपोज़’ नामक शीर्षक से शुरू होती है, उसका संबंध पूर्वोचल में गंगा के किनारे गाजीपुर में बनी अफीम फैक्ट्री और दुनिया भर में भारतीयों के बंधुआ मजदूर के रूप में प्रवास से जोड़कर देखें। अफीम, इसका लाभदायक व्यापार, साम्राज्य बनाने और राष्ट्रवाद को कुचलने, दोनों में इसकी भूमिका, ‘रिवर ऑफ स्मोक’ और ‘फलड ऑफ फायर’ में कहानी का विषय हैं। ‘द शैडो लाइन्स’ के नए संस्करण शायद आजकल छप नहीं रहे दृ हालांकि, जिस गति से आज की तारीख में बांग्लादेश की राजनीति बदल रही है, उसे देखते हुए आप शायद नजदीकी लाइब्रेरी में वापस जाकर इसे ढूंढना चाहें। अब बात करते हैं।

सिद्धारथनगर का सबसे बड़ा फ्रिटींग पब्लिकेशन हाउस...
मिडिली की ख्याती और डिजिटली डिजिटल

बुद्ध पब्लिकेशन
ऑफसेट एण्ड प्रिन्टर्स

जी.एस.टी. प्रिंट बुक/फार्म • **कार्पोरेट रजिस्टर** • **रक्यू कारपी/फार्म/अवरी** • **फर्पलेट**
कालेक्ट पोस्टर • **कालेक्ट रिप्लिका कार्ड** • **कैलेंडर लेटर पेड** • **बैंक फार्म**
लिकेट-टीरो एजेंसी. बीजद नगकरपुर-सिद्धारथनगर (3.P)
8795951917, 9453824459

www.buddhapublications.com
 Email Id: buddhakasandesh@gmail.com



बॉक्स ऑफिस पर 9वें दिन भी बॉर्डर 2 ने की जमकर कमाई, मर्दानी 3 ने भी वीकएंड का उठाया फायदा, दूसरे दिन कलेक्शन में किया इजाफा

सिनेमाघरों में इन दिनों कई फिल्में चल रही हैं। इसमें मर्दानी 3, बॉर्डर 2 और मयसभा शामिल हैं। दूसरे दिन मर्दानी 3 को वीकएंड का फायदा मिला है। वहीं बॉर्डर 2 के कलेक्शन में भी इजाफा



हुआ है। सिनेमाघरों में पहले से चल रही बॉर्डर 2 ने शनिवार को नई रिलीज हुई फिल्म मर्दानी 3 से ज्यादा कलेक्शन किया है। आइए जानते हैं कि मर्दानी 3, बॉर्डर 2 और मसयभा ने कितना कलेक्शन किया है।

सनी देओल की अगुआई वाली फिल्म बॉर्डर 2 को वीकएंड का फायदा मिला है। नौवें दिन इसने 17.75 करोड़ रुपये का कलेक्शन किया है। पहले दिन इस फिल्म ने 30 करोड़ रुपये और चौथे दिन सबसे ज्यादा 59 करोड़ रुपये का कलेक्शन किया था। फिल्म ने अब तक 252.75 करोड़ रुपये का कलेक्शन कर लिया है। मर्दानी 3 की रिलीज से इस फिल्म पर ज्यादा फर्क नहीं पड़ा है।

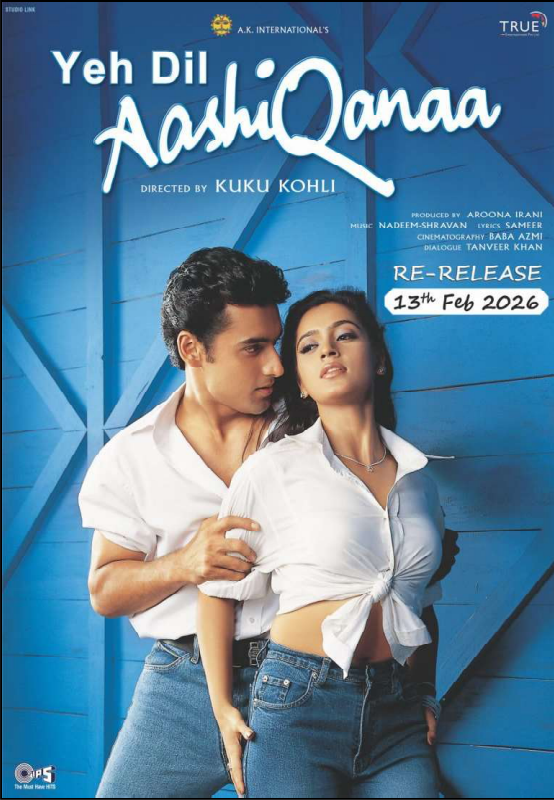
30 जनवरी को सिनेमाघरों में रानी मुखर्जी की अदाकारी वाली फिल्म मर्दानी 3 ने दस्तक दी। पहले दिन फिल्म का कलेक्शन 4 करोड़ रुपये रहा। दूसरे दिन फिल्म को वीकएंड का फायदा मिला और इसने 6 करोड़ रुपये का कलेक्शन किया है। फिल्म का टोटल कलेक्शन 10 करोड़ रुपये हो गया है। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक फिल्म का बजट 60 करोड़ रुपये है। बजट के हिसाब से फिल्म का कलेक्शन औसत है।

30 जनवरी को सिनेमाघरों में रिलीज हुई साइकोलॉजिकल थ्रिलर फिल्म मयसभा—द हॉल ऑफ इल्यूजन की कमाई में इजाफा हुआ है। पहले दिन फिल्म ने 12 लाख रुपये का कलेक्शन किया था। दूसरे दिन इसने 22 लाख रुपये का कलेक्शन किया है।

अजय देवगन और राजकुमार गुप्ता धमाकेदार वापसी के लिए तैयार, रेड 3 में दोगुना होगा रोमांच



ये दिल आशिकाना सिनेमाघरों में फिर देगी दस्तक, ट्रेलर के साथ रिलीज तारीख जारी



खुशी है कि नई पीढ़ी को इस फिल्म को उसी तरह देखने का मौका मिलेगा, जैसे 2002 में दर्शकों को मिला था। आज रोमांटिक फिल्मों के बहुत सारे दर्शक हैं और यह फिल्म युवा दर्शकों को पसंद आएगी।

करण नाथ और जिविधा शर्मा स्टारर इस फिल्म की कहानी करण और पूजा के इर्द-गिर्द घूमती है। जब पूजा का विमान आतंकवादियों द्वारा अगवा कर लिया जाता है और करण को एक बड़ा झटका लगता है। करण अपनी जान जोखिम में डालकर पूजा को बचाता है, लेकिन उसे पता चलता है कि पूजा का भाई भी उन्हीं आतंकवादियों में से एक है। यह फिल्म 18 जनवरी 2002 को सिनेमाघरों में रिलीज हुई थी। नदीम—श्रवण के संगीत से सजी यह फिल्म बॉक्स ऑफिस पर सफल रही थी।

कुकू कोहली द्वारा निर्देशित इस फिल्म में करण नाथ और जिविधा शर्मा के अलावा आदित्य पंचोली, अरुणा ईरानी, जॉनी लीवर और रजत बेदी भी अहम भूमिकाओं में नजर आए हैं। अब देखना ये है कि 24 साल बाद री-रिलीज होने पर यह फिल्म क्या कमाल दिखा पाती है। क्योंकि 13 फरवरी को शाहिद कपूर की श्वो रोमियोच भी सिनेमाघरों में दस्तक दे रही है।

बॉर्डर—2²⁰²⁶ में रोल मिलने पर खुशी से रो पड़ी थी मेधा राणा, बताया कैसा रहा शूटिंग का अनुभव

सनी देओल, वरुण धवन, दिलजीत दोसांझ और अहान शेट्टी स्टारर फिल्म बॉर्डर—2 बॉक्स ऑफिस पर शानदार कलेक्शन कर रही है। फिल्म में लीड रोल्स की चर्चा हर कोई कर रहा है, लेकिन



फिल्म में मेधा राणा ने भी महत्वपूर्ण रोल प्ले किया है। मेधा ने मेजर होशियार सिंह दहिया की पत्नी धनवंती देवी का रोल प्ले किया है, लेकिन बहुत कम लोग जानते हैं कि अभिनेत्री खुद एक आर्मी परिवार से ताल्लुक रखती हैं और वे उस डर और इमोशंस को जी चुकी हैं, जिन्हें फिल्म में दिखाया गया है। बॉर्डर—2 जैसी फिल्म में सेलेक्ट होने के अनुभव पर मेधा राणा ने कहा, जब मुझे पहली बार कॉल आया तो मैं खुशी से रो पड़ी थी। फिल्म के लिए मैंने कई राउंड ऑडिशन दिए थे और कास्टिंग डायरेक्टर छाबड़ा सर ने मुझे बुलाकर सामने से बताया था कि मैं सेलेक्ट हो चुकी हूँ। वो पल मेरे लिए सबसे प्यारा था और खुशी के मारे मैं बहुत रोई थी। मैंने कभी नहीं सोचा था कि इतनी बड़ी फिल्म में मुझे काम करने का मौका मिलेगा। अब काम करने के बाद खुद पर धीरे-धीरे यकीन कर पा रही हूँ। फिल्म में मेधा ने मेजर होशियार सिंह दहिया की पत्नी धनवंती देवी का किरदार निभाया है। अपने किरदार पर बात करते हुए अभिनेत्री ने कहा, ये किरदार इमोशनली बहुत स्ट्रॉंग था क्योंकि ये उन पत्नियों की हिम्मत को दिखाता है, जिन्होंने देश के लिए सब कुछ दांव पर लगा दिया। जब मुझे पहली बार स्क्रिप्ट पढ़ने के लिए दी गई तो मैं समझ गई कि किरदार बहुत सारी जिम्मेदारी और इमोशंस के साथ आता है। अभिनेत्री ने आगे कहा, मेरे परिवार की तीन पीढ़ियों ने आर्मी में सेवा दी है और मेरे पापा आज भी सेवाएं दे रहे हैं और यही कारण है कि इस फिल्म को पूरी जिम्मेदारी से निभाना मेरा फर्ज था। हमने भी उन इमोशंस को जिया है, जो फिल्म में पर्दे पर दिखाए गए हैं। बॉर्डर—2 में बॉर्डर से अलग क्या देखने को मिलेगा के सवाल पर मेधा ने बताया कि हर फिल्म का किरदार अलग है और इमोशन और हिम्मत से भरा है। फिल्म में प्यार, इमोशन, फैमिली, और हिम्मत को दिखाया गया है क्योंकि नहीं पता कि वापस कब लौट पाएंगे। चारों किरदार अलग हैं, लेकिन चारों कहानी ही पूरी फिल्म को बनाती हैं। फिल्म को लेकर खुद को तैयार करने के सवाल पर मेधा ने बताया कि जो मेरा किरदार है, वो मेरी नानी पहले जी चुकी हैं, क्योंकि 1971 के समय मेरी मां का जन्म हुआ था और नाना की पोस्टिंग बांग्लादेश में थी। मेरी नानी ने मुझे बहुत सारी कहानियां और टिप्स भी दीं, जिससे मुझे फिल्म के किरदार को निभाने में बहुत मदद मिली। वरुण धवन के साथ काम करने के एक्सपीरियंस पर मेधा ने कहा, उनके साथ काम करके बहुत मजा आया और शूटिंग के समय काफी कुछ सीखने को मिला। सेट पर पहला दिन काफी नर्वसनेस के साथ बीता था, लेकिन वरुण ने काफी मदद की।

दांतों के लिए साइलेंट किलर है सडन, जानें कब बढ़ सकती है दांतों से जुड़ी समस्याएं



दांतों में दर्द की परेशानी या सूजन की समस्या पर सभी ध्यान देते हैं, लेकिन सडन दांतों के लिए साइलेंट किलर की तरह काम करती है। बाहर से चमकदार दिखने वाले दांतों के अंदर कब धीरे-धीरे छेद बन जाता है, ये पता ही नहीं चलता और जब चलता है, तब तक सडन दांतों को घेर चुकी होती है। दांतों में सडन की समस्या से असहनीय दर्द होता है और ये धीरे-धीरे सारे दांतों को संक्रमित कर देती हैय ऐसे में दांतों की देखभाल करना बहुत जरूरी है। दांतों में सडन की प्रक्रिया बहुत धीमी गति से होती है और इसके लक्षण भी नजर नहीं आते हैं। दर्द के बाद पता चलता है कि दांतों में सडन हो चुकी है। दांतों में सडन के बहुत सारे कारण हो सकते हैं, जैसे ज्यादा मीठा खाना, सही तरीके से ब्रश और कुल्ला न करना, मुंह में लार में कमी होना, कैल्शियम और विटामिन डी की कमी, साथ ही रात में बिना ब्रश किए सो जाना। ये सभी कारण दांतों में सडन पैदा करने के लिए काफी हैं।

आयुर्वेद में दांतों की सडन से बचने के लिए और मसूड़ों की मजबूती के लिए कई घरेलू उपाय बताए गए हैं, जिन्हें घर बैठे आराम से कर सकते हैं। पहला है लौंग के तेल का इस्तेमाल। लौंग का तेल दांतों के दर्द और बैक्टीरिया को कम करने का काम करता है, जिससे सडन की प्रक्रिया कम हो जाती है। इसके लिए रात के समय लौंग के तेल को कुछ समय के लिए दांतों पर लगाकर छोड़ दें और पानी से साफ कर लें।

दूसरा है नीम से दातुन या कुल्ला। नीम प्राकृतिक एंटी बैक्टीरियल है, जो दांतों से बैक्टीरियल संक्रमण को कम करने में मदद करता है। वहीं नीम की दातुन भी दांतों के स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होती है। तीसरा है नारियल तेल से ऑयल पुलिंग। ऑयल पुलिंग दांतों के कोनो-कोनों में जाकर गंदगी को साफ करने का काम करती है और दांतों पर लगे पीलेपन को साफ करती है। इसके लिए तेल को मुंह के अंदर 5 मिनट के लिए घुमाएं और फिर कुल्ला कर लें।

चौथा है नमक और सरसों के तेल का मिश्रण। नमक और सरसों के तेल का मिश्रण दांतों के दर्द में राहत देता है और दांतों में पनप रहे बैक्टीरिया का भी नाश करता है। हफ्ते में तीन बार इस मिश्रण को लगाने से दांतों से पीलापन भी कम हो जाता है। इन नुस्खों के अलावा, आहार में बदलाव भी जरूरी हैं।

आहार में कैल्शियम और विटामिन डी शामिल करें। कैल्शियम और विटामिन डी दोनों मिलकर दातों को मजबूती देते हैं और मसूड़ों से खून आने की समस्या भी कम होती है। इसके साथ ही दांतों के लिए विटामिन सी भी जरूरी हैय इसके लिए दिन में एक समय किसी खट्टे फल का सेवन जरूर करें। यह भी दांतों के स्वास्थ्य के लिए लाभकारी है।