

दो हफ्ते में दिल्ली-एनसीआर में प्रदूषण के कारण बताएं
[logizhe dksVZ cksyk&,DliVZ ds lkFk cSBd djs lh,D;w,e](#)

नई दिल्ली। सर्वोच्च न्यायालय ने दिल्ली में बिगड़ती वायु गुणवत्ता पर गंभीर चिंता व्यक्त की और वायु गुणवत्ता प्रबंधन आयोग (सीएक्च्यूम) को समाधान ढूँढने के लिए तुरंत कार्यवाही करने का निर्देश दिया।

आज सुबह से पहले बिगड़ते वायु गुणवत्ता सूचकांक (पीएम१०) के प्रमुख कारणों की तत्काल पहचान करके कार्रवाई करना चाहिए। राष्ट्रीय राजधानी में वायु प्रदूषण से संबंधित कई याचिकाओं की सुनवाई करते हुए, भारत के मुख्य न्यायाधीश न्यायमूर्ति सूर्यकांत के अध्यक्षता वाली पीठ ने स्पष्ट किया कि स्पष्ट निर्दान के बिना, उपचारात्मक उपाय अप्रभावी रहेंगे।

सर्वोच्च न्यायालय ने सीएक्च्यूम को अभिवृद्ध क्षेत्र विशेषज्ञों की सूची तैयार करने और दो सप्ताह के भीतर एक बैठक आयोजित करने का निर्देश दिया,



ताकि सर्वसम्मति से दिल्ली के वायु प्रदूषण के प्रमुख कारणों का निर्धारण किया जा सके। न्यायालय ने इस बात पर जोर दिया कि सीएक्यूएम का यह कर्तव्य है कि वह विभिन्न संबंधित क्षेत्रों के विशेषज्ञों

को एक मंच पर लाकर व्यापक और आंकड़ों पर आधारित मूल्यांकन करे। अदालत ने कहा कि पारदर्शिता और जवाबदेही सुनिश्चित करने के लिए निष्कर्षों को सार्वजनिक किया जाना चाहिए। अपनी भूमिका स्पष्ट करते हुए, पीठ ने कहा कि सर्वोच्च न्यायालय वायु प्रदूषण पर स्वयं को प्सर्वोच्च विशेषज्ञ के रूप में स्थापित नहीं करेगा, बल्कि यह सुनिश्चित करेगा कि विशेषज्ञों द्वारा निर्देशित निर्णय समय पर और पारदर्शी तरीके से लिए जाएं। मुख्य न्यायाधीश ने कहा कि पहला चरण जाएगा कि पहचान करना है। समाधान बाद में आते हैं। उन्होंने प्रदूषण के स्रोतों के बारे में बिना सटीक जानकारी दिए अस्पष्ट या सामान्यीकृत दावों के प्रति आगाह किया। सीएक्यूएम के रवैये

पर कड़ी आपत्ति जताते हुए, अदालत ने कहा कि ऐसी प्रतीत होता है कि संस्था बिगड़ते वायु गुणवत्ता सूचकांक (एक्यूआई) के कारणों की पहचान करके वायु दीर्घकालिक समाधानों पर काम करने में ज़ोर देते हुए जल्दबाजी नहीं दिखा रही है। परिणामों की चेतावनी देते हुए, पीठ ने कहा कि विशेषज्ञ मूल्यांकन और कार्रवाई में अत्यधिक देरी से केवल और अधिक जटिलताएं पैदा होंगी, खासकर तब जब दिल्ली को साला दर साल प्रदूषण संकेत का सामना करना पड़ता है। अदालत ने सीएक्यूएम को निर्देश दिया कि वह साथ ही साथ दीर्घकालिक समाधानों पर भी विचार करना शुरू करे, लेकिन केवल उन कारकों के लिए जो अधिकतम प्रदूषण में योगदान दे रहे हैं।

इंदौर जल प्रदूषण पर एचसी
सख्त, Chief Secretary तलब,
15 जनवरी को मांगी रिपोर्ट
भोपाल। मध्य प्रदेश उच्च न्यायालय की इंदौर बेंच ने मंगलवार को इंदौर के भागीरथपुरा जल प्रदूषण मामले की सुनवाई की और घटना पर गंभीर चिंता व्यक्त करते हुए अगली सुनवाई में मामले की विस्तृत रिपोर्ट मांगी। अदालत ने राज्य के मुख्य सचिव को 15 जनवरी को निर्धारित अगली सुनवाई में वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से पेश होने का निर्देश भी दिया। अदालत ने भागीरथपुरा मामले से संबंधित सभी याचिकाओं की एक साथ सुनवाई की, जिसमें इंदौर उच्च न्यायालय बार एसोसिएशन के अध्यक्ष रितेश इनानी द्वारा दायर याचिका भी शामिल थी। एएनआई से बात करते हुए इनानी ने कहा, 'मध्य प्रदेश उच्च न्यायालय की इंदौर बेंच की खंडपीठ को समझ आज सुनवाई हुई। भागीरथपुरा मामले से संबंधित लगभग चार से पांच याचिकाओं की एक साथ सुनवाई की गई।'

प्रदेश में घटाई गई स्टांप ड्यूटी यूपी की ड्राफ्ट मतदाता सूची जारी

सेमीकंडक्टर सेक्टर में 3,000 करोड़ का निवेश

लखनऊ । यूपी कैबिनेट की मंगलवार को हुई बैठक में 13 अहम प्रस्तावों पर मंत्रीमंडल की मुहर लगी। इसमें सबसे प्रमुख फैसला स्टॉप ड्यूटी सदस्यों के नाम करने पर मात्र 5 हजार रुपये स्टाम्प ड्यूटी और 1 प्रतिशत शुल्क ही लिया जाएगा। अभी तक यह सुविधा कृषि व आवासीय भूमी पर थी।

मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ की अध्यक्षता में हुई कैबिनेट की बैठक में उत्तर प्रदेश राज्य में परिवार के सदस्यों के मध्य निष्पादित अचल संपत्ति के दान विलेख पर प्रभाय स्टाम्प शुल्क में दी जा रही छूट के को लेकर था। इस फैसले के अनुसार अब व्यावसायिक भूमि का परिवार के दायरे को और व्यापक करने के प्रस्ताव को मंजूरी दे दी गई है।

5,000 तक सीमित है स्टाम्प शुल्क

स्टाम्प एवं रजिस्ट्रेशन अनुभाग-2 की 3 अगस्त 2023 की अधिसूचना के माध्यम से यह व्यवस्था की गई थी कि यदि अचल संपत्ति का दान परिवार के सदस्यों के पक्ष में किया जाता है तो स्टाम्प शुल्क में छूट देते हुए अधिकतम 5,000 ही लिया जाएगा। यह छूट अब तक केवल कृष्य एवं आवासीय संपत्तियों तक सीमित थी। योगी कैबिनेट द्वारा पारित प्रस्ताव के तहत इस छूट को पारिवारिक सदस्यों के मध्य व्यावसायिक एवं औद्योगिक संपत्तियों के दान पर भी लागू करने का निर्णय लिया गया है। इससे परिवारों के बीच संपत्ति हस्तांतरण की प्रक्रिया सरल, पारदर्शी और कम खर्चीली हो जाएगी।

लखनऊ। 27 अक्टूबर को 12 राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों

चल रही एसआईआर प्रक्रिया के तहत उत्तर प्रदेश की मतदाता सूची का मसौदा प्रकाशित किया। राज्य में मतदाता सूची से 28 लाख से अधिक मतदाताओं के नाम हटाए जा चुके हैं। मतदाता सूची का मसौदा पहले 31 दिसंबर को प्रकाशित होना था। उत्तर प्रदेश के मुख्य निर्वाचन अधिकारी नवदीप रिसा ने पहले बताया था कि दावे और आपत्तियां प्राप्त करने की अवधि 6 जनवरी से 6 फरवरी 2026 तक निर्धारित की गई थी। 6 जनवरी से 27 फरवरी 2026 तक नोटिस चरण के दौरान दावों और आपत्तियों पर निर्णय लिया गया।



में मतदाता सूची के विशेष गहन संशोधन (एसआईआर) की प्रक्रिया शुरू होने के बाद से तीसरी बार स्थगित होने के बाद, भारत निर्वाचन आयोग (ईसीआई) ने आज उत्तर प्रदेश की मतदाता सूची का मसौदा जारी किया। चुनाव आयोग ने मंगलवार को

सूची में नाम न होने पर क्या करें?

पिछले महीने, यूपी के मुख्य चुनाव आयुक्त रिनवा ने समाचार एजेंसी पीटीआई को बताया था "जिन मतदाताओं का पता नहीं चल पा रहा है या जो लापता हैं और जिनके नाम मतदाता सूची से हटा दिए गए हैं, उन्हें मतदाता सूची में शामिल होने का प्रमाण या चुनाव आयोग द्वारा निर्धारित कोई भी दस्तावेज दिखाना होगा। रिनवा ने कहा कि चुनाव आयोग मसौदा मतदाता सूची में लगभग 12.55 करोड़ नामों को शामिल करने पर आपत्ति जताने वालों को भी आमंत्रित करेगा। ये आपत्तियां फॉर्म 7 भरकर दर्ज की जा सकती हैं। यदि मसौदा सूची में नाम के विरुद्ध आपत्ति वैध पाई जाती है, तो उसे सूची से हटाया जा सकता है। अप ये फॉर्म अवजमते-मजब-हव-अ-पद पर ऑनलाइन सूची है। **ACINET** ऐप के माध्यम से जमा कर सकते हैं। ऑफलाइन विकल्प के रूप में बूथ स्तरीय अधिकारी (बीएलओ) से संपर्क करना शामिल है।

उमर खालिद-शरजील के समर्थन में नारों से बवाल, प्रशासन ने दी सख्त एक्शन की चेतावनी

ने मंगलवार को कहा कि सोमवार शाम को परिसर में हुए विरोधों का प्रदर्शन के दौरान छात्रों द्वारा नारे लगाते हुए सोशल मीडिया पर वायरल हो रहे वीडियो का उसने गंभीर संज्ञान लिया है। विश्वविद्यालय ने एक बयान में कहा कि जेएनयूसएसयू से जुड़े छात्रों के एक समूह ने अत्यंत आपत्तिजनक, उत्तेजक और भड़काऊ नारे लगाए, जिसके चलते अधिकारियों ने तत्काल कार्रवाई की। जेएनयू प्रशासन ने कहा कि सक्षम प्राधिकारी ने घटना का गंभीर संज्ञान लिया है और विश्वविद्यालय की सुरक्षा शाखा को चल रही जांच में पुलिस के साथ सहयोग करने का निर्देश दिया है। इसमें इस बात पर जोर दिया गया कि इस तरह की नारेबाजी लोकतांत्रिक असहमति के अनुरूप नहीं है, यह जेएनयू आचार संहिता का उल्लंघन करती है और इससे सार्वजनिक व्यवस्था, परिसर में सद्भाव और विश्वविद्यालय तथा राष्ट्र दोनों के सुरक्षा और संरक्षा वातावरण को गंभीर रूप से बाधित करने की क्षमता है।

बांग्लादेश में हिंदुओं पर अत्याचार से दुरखी जय राम
ठाकुर, जन्मदिन पर बोले- यह हिंसा असहनीय

शिमला। हिमाचल
पूर्व मुख्यमंत्री और
वैपक्ष के नेता
(एलओपी) जय राम
ठाकुर ने मंगलवार को
शिमला स्थित अपने
आवास पर अपना 60वां
जन्मदिन मनाया। पार्टी
के नेताओं, कार्यकर्ताओं,
मित्रों और शुभचिंतकों



कामनाएँ और सहयोग मिला है। मीडिया से बात करते हुए पूर्व मुख्यमंत्री ने हिमाचल प्रदेश की जनता और पार्टी के प्रति आभार व्यक्त किया। सत्ते से पहले मैं अपने सभी साथियों और राज्य की जनता का धन्यवाद करता हूँ। मुझे हिमाचल प्रदेश की जनता का निरंतर प्रेम और स्नेह प्रज्वात हुआ है। और इसी के कारण मैं अपनी यात्रा के इस मुकाम तक पहुँचा हूँ। मुझे खुशी है कि यहां तक पहुंचने में मुझे पार्टी का अपार आशीर्वाद मिला है। मैं सभी का धन्यवाद करता हूँ, उन्होंने आगे का, देवी-देवियों के आशीर्वाद से मुझे हिमाचल प्रदेश की जनता

की सेवा करने का अवसर मिला। मैं भविष्य में भी सेवा करता रहूँगा। इस जन्मदिन पर मैं उन सभी को धन्यवाद देता हूँ जिन्होंने मुझे शुभकामनाएं और आशीर्वाद भेजे हैं। पाठा कार्यकर्ताओं और परिवार की भूमिका को स्वीकार करते हुए ठाकुर ने कहा, प्निःसंदेह, मुझे जो शुभकामनाएं, प्रेम और मार्गदर्शन प्राप्त हुआ है, उसके लिए मैं पदाधिकारियों, कार्यकर्ताओं और पार्टी नेताओं का आभारी हूँ। राजनीतिक और सामाजिक क्षेत्र में यहां तक ध्धुहूनेने में कार्यकर्ताओं ने हर कदम पर मेरा भरपूर समर्थन किया है। मेरे परिवार ने भी मुझे बहुत सहयोग दिया है। मैं उन सभी का आभारी हूँ। संवाद के दौरान, जय राम ठाकुर ने बांग्लादेश की स्थिति, विशेष रूप से हिंदुओं के खिलाफ हिंसा पर गहरी चिंता व्यक्त की। उन्होंने कहा, प्हांलादेश में हिंदुओं के खिलाफ हो रहे अत्याचारों के देखकर मैं बहुत दुखी हूँ।

पंजाब बार्डर पर बीएसएफ-पुलिस का ऑपरेशन क्लीन
पाकिस्तान से आई 20 किलो हेरोइन जब्त, 4 गिरफ्तार

पंजाब में सीमा सुरक्षा बल (बीएसएफ) और बॉर्डर रेंज के साथ संयुक्त अभियान में एंटी-नारकोटिक्स टास्क फोर्स (एएनटीएफ) ने सीमा पार मादक पदार्थों की तस्करी पर बड़ी कार्रवाई की, जिसके परिणामस्वरूप 19.980 किलोग्राम हेरोइन बरामद हुई और आपूर्ति श्रृंखला का संचालन करने वाले मुख्य संचालक सहित चार आरोपियों को गिरफ्तार किया गया प्रारंभिक जांच के अनुसार, पंजाब पुलिस ने खुलासा किया कि गिरफ्तार आरोपी पाकिस्तान स्थित तस्करी से जुड़े थे और राज्य के कई जिलों में मादक पदार्थों की खप की डिलीवरी और वितरण का समन्वय करते थे। मादक औषधि



अधिनियम के तहत एफआईआर दर्ज की गई है और आपूर्ति मार्गों का पता लगाने, अतिरिक्त संचालकों की पहचान करने और पूरे नेटवर्क को निष्क्रिय करने के लिए आगे की जांच जारी है। सीमा पार तस्करी पर बड़ी कार्रवाई करते हुए, सीमा रेंज स्थित एंटी-नारकोटिक्स टास्क फोर्स ने सीमा सुरक्षा बल के साथ संयुक्त अभियान में 19.980 किलोग्राम हेरोइन बरामद की और आपूर्ति श्रृंखला का संचालन



करने वाले मुख्य कमी सहित
कार आरोपियों को गिरफ्तार
चिरा। प्रारंभिक जांच से पता
चलता है कि आरोपी पाकिस्तान
स्थित तस्करों से जुड़े हुए हैं
और पूरे क्षेत्र में मादक पदार्थों
की खेप की डिलीवरी और
वितरण का समन्वय कर रहे
थे। एनडीपीएस अधिनियम के
तहत एफआईआर दर्ज की गई
है और सीमा पार तस्करों की
पहचान करने, आपूर्ति मार्गों का
पता लगाने और पूरे नेटवर्क को
नष्ट करने के लिए जांच जारी
है। पंजाब पुलिस के डीजीपी ने
लिखा,
"**@Punjab
PoliceInd #Punjab** में
मादक पदार्थों के खतरे को खत्म
करने और **#Punjab** में
सक्रिय सीमा पार नशीले पदार्थों
के नेटवर्क को नष्ट करने के
लिए दृढ़ संकल्पित है।

ts,u;w fookn ij cksys ;wih ea=h jktHkj

विपक्ष का काम बस नारे लगाना, हंगामा करना है

वेनेजुएला के समर्थन में कश्मीर की सड़कों पर हुआ
जोरदार प्रदर्शन, अमेरिका के विरोध में जमकर हुई नारेबाजी

श्रीनगर। जम्मू-कश्मीर में कर रहा है।
आज माकपा की ओर से इस विरोध प्रदर्शन का नेतृत्व सीपीआर के वरिष्ठ नेता एन तारीगामी ने किया। पार्टी कार्यकर्ता लाल झंडों के साथ सड़कों पर उतरे और अमेरिकी साम्राज्यवाद के विरोध में नारे लगाए। प्रदर्शनकारियों का आरोप था कि अमेरिकी लगातार संयुक्त देशों के आंतरिक मामलों में दखल देकर वहां की जनता की लोकतांत्रिक इच्छाओं को कुचलने का प्रयास कर रहा है।



पर करना
के जीवन
होंने कहा
इयों की
आर्थिक

अराजकता के लिए अमेरिका की
नीतियां जिम्मेदार हैं। तारीगामी
ने कहा कि यह केवल वेनेजुएला
का सवाल नहीं है बल्कि यह
पूरी दुनिया के लिए चेतावनी है

सर्वद्वारा
अमेरिकी
स्वतंत्रता
वेनेजुएला
एक

किस तरह वैश्विक शांतिपूर्ण रहा लेकिन नामाचार्यों में गहरी नाराजगी दिखाई दी। माकपा कार्यकर्ता ने साफ शब्दों में कहा कि भी देश को यह अधिकार कि वह दूसरे देश की तय करे। देखा जाये कि विरोध उस गुस्से की अभिव्यक्ति थी जो आज दुनिया में अमेरिकी वर्चस्व के खिलाफ रहे हैं। वेनेजुएला उबलाफ अमेरिकी आक्रामकों नई कहानी नहीं है।

मोदी और केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह के खिलाफ कथित नारेबाजी पर टिप्पणी करते हुए कहा कि विपक्षी दल केवल नारों, गीतों और शोर मचाने के माध्यम से अपनी भूमिका निभा रहे हैं। राजभर ने कहा कि कुछ विपक्षी दल हैं उनका काम सरकार का विरोध करना है, वे कभी नारों से, कभी गीतों से और कभी शोर मचाकर ऐसा करते हैं। यह टिप्पणी सुप्रीम कोर्ट द्वारा 2010 के उत्तर-पूर्वी दिल्ली दंगों के पीछे कथित भूखी साजिश से और शरजील याचिका खासतौर पर के बाद आइएने ने गुप्तफाइल शिफा उर रह खान और जमानत दे पाया कि शरजील हम सबतों दोन



शोर और शरजील इमाम की जमानत मिलेगा, और जिन भुगतानों का भुगतान नहीं हो रहा था, उन्हें 7 दिनों के भीतर देने की बात कही जा रही है। इस बीच, कांग्रेस पार्टी ने केंद्र सरकार के नए वीबी—जी राम जी अधिनियम के विरोध में "एमजीएनआरईगा बचाओ" नाम से तीन चरणों का राष्ट्रव्यापी आंदोलन शुरू करने की घोषणा की है।

खुनुवां के बगहवा चौराहे पर ट्रेलर के कुचलने से छात्र हुई घायल, निजी अस्पताल में भर्ती

दैनिक बुद्ध का संदेश



खुनुवां/सिद्धार्थनगर। थाना क्षेत्र शोहरतगढ़ अन्तर्गत खुनुवां के बगहवा चौराहे पर मंगलवार सुबह करीब 10 बजे एक सड़क हादसे में 14 वर्षीय छात्रा चावला गम्भीर रूप से घायल हो गई। आ रहे ट्रेलर (संख्या न्च70 फज 9051) ने उसे अपनी चपेट में ले लिया। आपको बता दें कि

खेतवल मिश्र गौशाला में तड़पती गौवंश, फूटी आंखें और नोचे गये शरीर अंग की शर्मनाक तस्वीरों का वीडियो हुआ वायरल, जांच के आदेश

दैनिक बुद्ध का संदेश

राजेश शर्मा
जोगिया/सिद्धार्थनगर। की पूरी व्यवस्था भगवान भरोसे छोड़ दी गई है। वायरल वीडियो को संज्ञान में लेते हुए डीएम अधिकारी सहित कई अधिकारियों को भेजा। चारा की भी व्यवस्था की गई, साथ ही घायल गायों का इलाज भी किया गया। आपको बता दें कि जब गौशाला के मुख्य गेट का ताला खुलवाकर अन्दर प्रवेश किया गया, तो हालात और भी भयावह निकले। गौशाला परिसर में दो एक अर्धमृत अवस्था में पड़ी थीं, जो असहनीय पीड़ा से कराह रही थीं। उनकी आंखें फूटी हुई थीं और शरीर पर गहरे व सड़ते हुए घाव थे। चारों ओर चील और कौवे उनके अंगों को नोचते हुए मंडरा रहे थे। यह दृश्य किसी प्राकृतिक आपदा का नहीं, बल्कि एक

गरीब सेवा फाउण्डेशन अध्यक्ष पप्पू शाह के दिशा-निर्देश पर हुआ कम्बल वितरण कार्यक्रम

दैनिक बुद्ध का संदेश

इटवा/सिद्धार्थनगर। हमारी संस्था का संकल्प है कि कोई भी व्यक्ति सड़ि के कारण परेशान न हो। नर सेवा ही सबसे बड़ा धर्म है और हम इस सेवा को बढ़ते प्रकोप के साथ समाजिक सरोकारों के प्रति समर्पित संस्था शरीर सेवा फाउण्डेशन द्वारा मानवता की सेवा में एक सराहनीय कदम उठाया गया है। गरीब सेवा फाउण्डेशन संस्था के अध्यक्ष पप्पू शाह के कुशल दिशा-निर्देशन पर तहसील क्षेत्र के इन्डीग्रान्ट टोला बड़ेपुरवा में कम्बल वितरण कार्यक्रम का भव्य आयोजन किया गया। कम्बल वितरण कार्यक्रम में क्षेत्र के सैकड़ों गरीब, असहाय, दिव्यांग और वृद्ध जरूरतमन्दों को ठण्डक से बचाव हेतु उच्च गुणवत्ता के कम्बल प्रदान किये गये। वहीं कड़ाके की ठण्ड के बीच यह राहत सामग्री पाकर लाभार्थियों के चेहरे खुशी से खिल उठे। कम्बल वितरण कार्यक्रम के दौरान संस्था के अध्यक्ष पप्पू शाह ने कहा कि

नेपाल सीमावर्ती क्षेत्रों में कब होगा दोहरी नागरिकता धारकों व नव धनबलियों पर होगी कार्यवाही

दैनिक बुद्ध का संदेश

राजेश शर्मा
सिद्धार्थनगर। जनपद सिद्धार्थनगर में प्रोपर्टी कारोबारी, बेरोजगारी के स्थित में सीमावर्ती नेपाल के कुछ अवैध प्रोपर्टी कारोबारी से फूजी निवेश करवाकर पार्टनर बनाकर जिले के खुनुवां, पकडिहवा, बजहा, कोटिया, बढनी, अलीगढ़वा, ककरहवा आदि क्षेत्रों में जमीन का खरीदारी करके प्लाटिंग करते फिर उसके अगल-बगल सरकारी सम्पत्ति पर भी अपना कब्जा करके अच्छी कीमतों पर बिक्री करते हैं। जिसमें अधिकतर नेपाली व्यक्ति भी अवैध तरीके से आधार कार्ड बनवाकर भारतीय क्षेत्रों में जमीन खरीदने के उपरान्त भारतीय क्षेत्र के कुछ छुट भैय्ये नेताओं के साठ-गांठ से भारतीय नागरिकता भी हासिल कर लेते हैं, जो भारतीय मूल के नागरिकों का अधिकार हनन करते हैं। जबकि गृह मंत्रालय भारत सरकार के आदेश के अनुपालन में मण्डलायुक्त (कमिश्नर) अखिलेश सिंह एवं पुलिस उप महानिरीक्षक डीआईजी संजीव त्यागी परिक्षेत्र बरती ने निवर्तमान जिलाधिकारी शिवगणप्पा जीएन व वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक डॉ0



खुद-ब-खुद खड़ा हो गया कि आखिर वह पैसा जा कहाँ रहा है? इस पूरे प्रकरण में गौवंश के संरक्षण के लिए विशेष योजनाएं लागू की गई। गौशालाओं के लिए करोड़ों रुपये स्वीकृत किये गये और अधिकारियों को साफ निर्देश दिये गये कि गौमाता की उपेक्षा किसी भी हाल में न हो। लेकिन ब्लाक जोगिया के खेतवल मिश्र की यह गौशाला बताती है कि मुख्यमंत्री के आदेश यहां सिर्फ फाइलों तक सीमित रह गई, जबकि जमीनी स्तर पर उनकी खुलेआम अनदेखी हो रही है। वहीं स्थानीय ग्रामीणों ने कहा कि गौशाला की बदहाली को लेकर कई बार शिकायतें की गई, लेकिन हर बार सिर्फ आश्वासन मिला। न कोई दोस जांच हुई और न हालात सुधरे गये। गौशालाओं का नियमित

गला काटकर हत्या का प्रयास करने वाली मां-बेटी पर पुलिस क्यों नहीं कर रही कार्यवाही

दैनिक बुद्ध का संदेश

सिद्धार्थनगर। थाना क्षेत्र जोगिया उदयपुर अन्तर्गत ग्राम हरैया निवासी पीड़ित युवक ने पुलिस पर आरोप लगाया है कि नागरिकों का महत्वपूर्ण योगदान रहा। गरीब सेवा फाउण्डेशन ने आश्वासन दिया है कि भविष्य में भी ऐसे जनहितैषी कार्य जारी रहेंगे और अन्य क्षेत्रों में भी जरूरतमन्दों की मदद की जायेगी। इस अवसर पर अध्यक्ष पप्पू शाह, उपाध्यक्ष रहीम शाह, वरिष्ठ उपाध्यक्ष अतिउल्लाह शाह, प्रबन्धक निजामुद्दीन, सचिव पिन्टू शाह, कोषाध्यक्ष अखलाक, संस्थापक अबू बकर, संचालक नसीबुल्लाह सहित जाबिर खान, असलम खान, मातिबुल्लाह नेता, मौलाना अब्दुल सलाम, साहब खैक्टर मोहम्मद शमीम, फ़ग़िल प्रजापति, राम भजन गौतम, पप्पू गौतम, राजेन्द्र गौतम, छोटू खान, अंकित सिंह, इरशाद शाह, अदुल सलाम शाह, सरफराज शाह, इरफान शाह, अफजल, कलीम आदि लोग मौजूद रहे।

अभिषेक महाजन के साथ नेपाल इकट्ठा करवाकर कार्यवाही अनुपालन में किस विभाग के में सिमटकर रह गया है? गला काटकर हत्या का प्रयास करने वाली मां-बेटी पर पुलिस कार्यवाही क्यों नहीं कर रही है। जबकि मौके पर पुलिस पहुंचकर पीड़ित घायल युवक को मां-बेटी ने लहू-लुहान हालत में दिया था, जबकि पुलिस ने मेडिकल नहीं कराया पीड़ित युवक का आरोप कि घटित मामले में अब तक पुलिस क्यों शिथिल है। आखिर मां-बेटी को बचाने में कौन नई स्टोरी गढ़ रहा है। वहीं पीड़ित युवक को धमकाकर उल्टा-सीधा ब्यान लिया गया। पीड़ित युवक ने जमीन रजिस्ट्री न करने पर युवती हंसी व युवती की मां रूपाली पर ने उसका गला काटकर हत्या करने का प्रयास किया था। घटना 25 दिसम्बर 2025, समय 10 बजे दिन का है, जहां युवक के तहरीर



गरीब, असहाय व जरूरतमन्दों में विकास मिलिट्री स्टोर द्वारा कम्बल वितरण कार्यक्रम का अयोजन

दैनिक बुद्ध का संदेश

मिश्रोलिया/सिद्धार्थनगर। समाजसेवी जितेन्द्र मिश्रा रहें। कम्बल वितरण व विभिन्न विकास खण्ड बांसी अन्तर्गत ग्राम आपको बता दें कि कार्यकर्ताओं सामाजिक व धार्मिक कार्य करती पंचायत मरचा के टोला बिहरा में मंगलवार को विकास मिलिट्री स्टोर के तत्वावधान में आयोजक विनोद शुक्ल ने सैकड़ों जरूरतमन्दों में कम्बल, मिलिट्री कोट, टोपी, मोजा आदि वितरण किया गया। इस अवसर पर मुख्य अतिथि जनसूचना कार्यकर्ता देवेश मणि त्रिपाठी ने कहा कि मानव सेवा ही सबसे बड़ा धर्म है। विकास मिलिट्री स्टोर द्वारा लगातार कम्बल वितरण का कार्य पूरे क्षेत्र में किया जा रहा है, जो बहुत ही सराहनीय है। उन्होंने विकास मिलिट्री स्टोर के कार्यकर्ताओं का हौसला बढ़ाया। वहीं विशिष्ट अतिथि और वरिष्ठ

चोरों ने पान की गुमटी का ताला तोड़कर किया चोरी

दैनिक बुद्ध का संदेश

खुनुवां/सिद्धार्थनगर। थानाक्षेत्र शोहरतगढ़ अन्तर्गत रविवार को विकास खण्ड शोहरतगढ़ के महला गांव के चौराहे पर स्थित पान की गुमटी का ताला तोड़कर चोरों ने नकदी समेत गुटखा व सिगरेट उठा ले गये। पीड़ित ने थाने पर तहरीर देकर कार्रवाई की मांग की है। थाना क्षेत्र शोहरतगढ़ के मदरहना जुनूबी निवासी सुरेश चौधरी महला चौराहा के पास पान की दुकान चलाते हैं। वह रविवार की रात गुमटी बन्द कर घर सोने चले गये। सुबह लोगों ने गुमटी का ताला टूटा देख पुलिस को जानकारी दी। प्रभारी निरीक्षक शोहरतगढ़ नवीन कुमार सिंह ने कहा कि चोरी की घटना की जानकारी हुई है। चोरी करने वालों की खोजबीन की जा रही है।

विधायक ने राष्ट्रीय कार्यकारी अध्यक्ष को पुष्पगुच्छ भेंट कर व शाल ओढ़ाकर दी शुभकामनाएं

दैनिक बुद्ध का संदेश

शोहरतगढ़/सिद्धार्थनगर। विधानसभा-302 शोहरतगढ़ के विधायक विनय वर्मा ने अपने एवं अपने विधानसभा क्षेत्र के जनता



की तरफ से भारतीय जनता पार्टी के यशस्वी राष्ट्रीय कार्यकारी अध्यक्ष नितिन नवीन जी को शुभेच्छा (मंगल कामना) प्रदान करने का अवसर मिला। इस दौरान विधायक शोहरतगढ़ विनय वर्मा ने पुष्पगुच्छ भेंटकर और शाल ओढ़ाकर अपने परिवार एवं विधानसभा शोहरतगढ़ की जनता की तरफ से यशस्वी कार्यकारी अध्यक्ष नितिन नवीन का स्वागत किया और उन्हें उनके यशस्वी कार्यकाल के लिए शुभकामनाएं प्रेषित की। इस दौरान यशस्वी कार्यकारी अध्यक्ष नितिन नवीन जी का समय उन्हें प्रदान करने और उनका अभिनन्दन स्वीकार करने के लिए विधायक विनय वर्मा ने हृदय से आभार व्यक्त किया। उन्होंने कहा कि आपके कार्यकाल में भाजपा और एनडीए परिवार नई ऊंचाइयों को छुए जिसका हृदय से शुभकामना देता हूं।

फ्रॉड के पैसों को पुलिस ने कराया वापस

दैनिक बुद्ध का संदेश

खेसरहा। साइबर फ्रॉड से सम्बंधित धनराशि 4000/- रुपया को थाना खेसरहा जनपद सिद्धार्थनगर द्वारा कराया गया वापस। डा0 अभिषेक महाजन पुलिस अधीक्षक सिद्धार्थनगर महोदय द्वारा साइबर जागरूकता अभियान व साइबर अपराध की रोकथाम के सम्बन्ध में चलाये जा रहे अभियान के क्रम में व प्रशान्त कुमार प्रसाद अपर पुलिस अधीक्षक सिद्धार्थनगर व हेिनी यादव क्षेत्राधिकारी बांसी के पर्यवेक्षण में थाना खेसरहा जनपद सिद्धार्थनगर पर दिनांक 17.11.2025 को हुए साइबर फ्रॉड से सम्बंधित आवेदक आवेदिका उषा देवी निवासनी ग्राम पचपेड़वा थाना खेसरहा जनपद सिद्धार्थनगर द्वारा एनसीआरपी पोर्टल के माध्यम से शिकायत दर्ज कराया गया कि आवेदिका के बैंक खाते से 1म्ह के माध्यम से कुल 4000/- रुपये निकाल लिया गया था। जिसके जांच के क्रम में श्री अनूप कुमार मिश्र थानाध्यक्ष खेसरहा के नेतृत्व में उ0नि0 रविप्रताप सिंह सेंगर जाँचकर्ता व उ0नि0 राघवेंद्र प्रताप यादव प्रभारी साइबर सेल थाना खेसरहा मय साइबर सेल के प्रयास से फ्राड हुए कुल 4000/- रुपये को आवेदक के खाते में वापस कराया गया। सराहनीय कार्य करने वाली टीम अनूप कुमार मिश्र (थानाध्यक्ष खेसरहा) उ0नि0 राघवेंद्र प्रताप यादव (प्रभारी साइबर सेल), उ0नि0 रवि प्रताप सिंह सेंगर (लिक प्रभारी साइबर सेल व जाँचकर्ता अधिकारी) का0आप0 ग्रेड ठछे अभितोष अवस्थी का0 अभिषेक कुमार मौर्य म0का0 रम्मा यादव मौजूद रही।

आखिर दोहरी नागरिकता धारकों एवं नव धनबलियों पर कार्य किया जा रहा है। क्या यह आदेश केवल समीक्षा बैठक के कागजों



सम्पादकीय

सफर पर निकले देवताओं के झुंड में फरियादी बढ़ रहे हैं। ऐसे उदाहरणों की कमी नहीं, जहां देवयात्रा के जरिए एक संगठित षड्यंत्र वसूली का काम कुल्लू-मंडी से बाहर कांगड़ा, हमीरपुर, बिलासपुर की दिशा में कर रहा है। बेशक ये परंपराएं पूजनीय हैं, लेकिन वंदना के नाम पर सड़कों पर मंडराते सारे अवधूत सही नहीं हैं। नागरिक आंदोलनों में देववाणी ऐसे मौकों पर होने लगी है...

भारतीय मनीषा अनेक ऋचाओं से अभिमंत्रित है

भारतीय मनीषा का स्वाभाविक विकास अनेक दैवीय शक्तियों द्वारा प्रादुर्भूत है।



अन्तश्चेतना की परिणिति देवत्व के भाव भूमि पर प्रतिष्ठित होती है। बात यह है कि संसृति और सभ्यता का समेकित अंकन का नाम सनातन है। वेद और पुराण से होती हुई भारतीय मनीषा अनेक ऋचाओं और मंत्रों से अभिमंत्रित है। मंत्र और श्लोक सनातन संसृति का प्राण तत्व है। हिंदुत्व सनातन का आधुनिक संस्करण है, स्वामी विवेकानंद उसके पुरस्कर्ता हैं। हिंदू धर्म को विश्व का सर्वाधिक प्राचीन धर्म माना जाता है, हिंदुत्व की जड़ें हजारों वर्ष पुरानी हैं। इसे सनातन धर्म भी कहा जाता है, जिसका अर्थ है शशाश्वत धर्मश् और इसका कोई एक संस्थापक या स्थापना की निश्चित तारीख नहीं है, क्योंकि यह कई प्राचीन परंपराओं और मान्यताओं का संगम है। मान्यताओं, विशिष्टताओं और आस्थाओं से उद्भूत सनातन एक जीवन पद्धति है जहां पवित्र कर्म है। पवित्रता का अर्थ शुचिता से समझना चाहिए। यज्ञ कर्म हमारी परंपरा है और शब्द कर्म की आहुतियां सनातन में प्राण तत्व का संचार करती हैं। वे लोग जो सनातन और हिंदुत्व में विभेद करते हैं और आर्यों को भी बाहर से आया हुआ मानते हैं, वे लोग कुत्सित, नीच और भारतीयता के विरोधी और सनातन कुल के द्रोही लोग हैं। सनातन विरूपताओं से नहीं बल्कि समस्त सिंधु घाटी की सभ्यताओं वैदिक ऋचाओं, परम तपस्वियों, 33 कोटि देवी देवताओं की आराधना, साधना और श्रम का प्रतिफल है। दुर्भाग्य से हिन्दी सिनेमा सहित भारतीय सिनेमा ने शाश्वत सनातन संसृति पर गहरा आघात किया है। हिन्दू देवी देवताओं और वैदिक ऋचाओं को नकारात्मक ढंग से प्रस्तुत कर शाश्वत मनीषा का अपमान किया है। सनातन एक ऐसी पारिवारिक व्यवस्था का सूत्रपात करता है, जिससे मनुष्य के मनुष्यत्व में राग, रंग और जीवन का उत्सव है। शाश्वत सनातन संसृति की जय।

लेखक विनय कांत मिश्र /दैनिक बुद्ध का संदेश

पर्याप्त बाल देखभाल सुविधाओं के अभाव में महिला कैदियों के बच्चों को भी उनकी माताओं के साथ प्रतिदिन 16–18 घंटे तक बन्द रखा जाता है, जबकि किशोर न्याय अधिनियम 2015 के अन्तर्गत ‘देखभाल और संरक्षण की आवश्यकता वाले बच्चों’ के रूप में उनका आदर्श निवास सरकारी बाल–गृह होने चाहिए। महिला कैदियों की समस्याएं कानून की खद्यमियों और ...

महिला कैदियों पर अपनी रिपोर्ट (1987) में, बन्दिनियों की दयनीय स्थिति पर टिप्पणी करते हुए, न्यायमूर्ति वीआर कृष्ण अय्यर ने कहा था कि सामाजिक मूल्य जड़वत हो गए हैं और सत्ता के अंग अहंकारी रूप से पुरुषोचित हैं, महिलाओं के लिए एक अलग ‘भावपूर्ण दण्डशास्त्र’ और ‘सुधारात्मक दृष्टिकोण’ अपनाने की जरूरत है।राष्ट्रीय मानवाधिकार आयोग ने अपने स्थापना दिवस पर विज्ञान भवन, नई दिल्ली में ‘कारागार बंदियों के मानवाधिकारों पर राष्ट्रीय सम्मेलन’ का आयोजन किया। एक सत्र में महिला कैदियों और उनके बच्चों के लिए लैंगिक रूप से संवेदनशील जेल सुधार पर चर्चा की गई। वक्ताओं ने महिलाओं की जरूरतों के अनुरूप उनके सार्थक पुनर्वास को सुनिश्चित करने वाली ‘महिलाओं के लिए हिरासत में न्याय’ पर राष्ट्रीय नीति बनाने पर जोर दिया। राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो द्वारा संकलित आंकड़ों के अनुसार, 31 दिसम्बर, 2023 तक देश की विभिन्न जेलों में 21,510 महिला कैदी और 1492 शिशु बन्द थे। छह वर्ष से कम आयु के बच्चों को अपनी माताओं के साथ जेल में रहने की अनुमति है, यदि उनकी

देखभाल के लिए बाहर कोई उपयुक्त व्यवस्था उपलब्ध न हो। शिशुओं के साथ उनकी 1318 माताओं में से 1049 विचाराधीन कैदी थी और शेष 249 महिलाएं दोष–सिद्ध महिलाएं थीं। देश की जेलों में महिला कैदियों की संख्या 4 प्रतिशत है। उनकी कैद मानवाधिकारों से जुड़ी अनेक चिन्ताएं उत्पन्न करती है, विशेषतया उनके बच्चों के सम्बन्ध में। महिला अपराधियों का कारावास न्याय–शास्त्र की दुविधा की ओर भी इशारा करता है कि क्या महिलाओं को पुरुषों के समान ही दण्ड प्रक्रिया और सुधारात्मक मानकों के अधीन रखा जाए। महिलाओं का अपराध क्षणिक आवेश की परिणति होता है। महिला सौंदर्य, रचनात्मकता, देखभाल और प्रेम, इच्छा, समृद्धि और सृजन की प्रतिमूर्ति होती है और अपराध–प्रवृत्ति उसके स्वभाव में नहीं है। महिलाओं द्वारा अपराध करने के पीछे के कारणों और उद्देश्यों के विश्लेषण से पता चलता है कि वे ऐसा मुख्य रूप से जीवन की



आवश्यकताओं की पूर्ति हेतु करती हैं, जब उनके पास अपने बच्चों और परिवार की आर्थिक जरूरतों को पूरा करने के लिए कोई और विकल्प नहीं बचता है। कभी–कभी, लैंगिक रूप से अस्वेदनशील सामाजिक व्यवस्था और नारीत्व को ठेस पहुंचाने वाले मानदण्डों के विरुद्ध अपना आक्रोश व्यक्त करने के लिए भी कानून तोड़ने पर मजबूर होती हैं। अक्सर, महिला अपराधी अपने रिश्तेदारों के साथ मिलकर

ये धार्मिक अदालतें

शहर और धार्मिक स्थलों को रज्जु मार्गों के जरिए अपनी परिवहन व्यवस्था सुधारते हुए, दर्शन विद्धि में अनुशासन व तेजी ला सकते हैं। ज्वालामुखी, चिंतपूर्णी व कांगड़ा बस स्टैंड के अलावा शाहतलाई से दियोटसिद्ध जैसे मंदिरों को जोड़ कर हिमाचल धार्मिक पर्यटन को नई दिशा दे सकता है। बहरहाल कुल्लू की परियोजनाओं के खिलाफ प्रचारित देव परंपरा भी अब अपनी प्रासंगिकता से लड़ रही है। सफर पर निकले देवताओं के झुंड में फरियादी बढ़ रहे हैं। ऐसे उदाहरणों की कमी नहीं, जहां देवयात्रा के जरिए एक संगठित षड्यंत्र वसूली का काम कुल्लू–मंडी से बाहर कांगड़ा, हमीरपुर, बिलासपुर की दिशा में कर रहा है। बेशक ये परंपराएं पूजनीय हैं, लेकिन वंदना के नाम पर सड़कों पर मंडराते सारे अवधूत सही नहीं हैं। नागरिक आंदोलनों में देववाणी ऐसे मौकों पर होने लगी है, जो सामान्य व परंपरागत नहीं। ऐसे में कुल्लू ने जो पाया, उसका हिसाब अज्ञात शक्तियां बता सकती हैं, लेकिन भविष्य की चौखट पर देव परंपरा के नाम पर कुछ लोगों के स्वार्थी हित जीत रहे हैं, तो यह सभ्यता के नाम पर भी प्रश्नचिन्ह लगाते हैं।

कल के कुल्लू को अगर स्कीइंग विलेज के बाद रोप–वे परियोजनाएं भी मंजूर नहीं, तो यह क्षेत्रीय विकास के संतुलन में भविष्य के प्रति सही –सही सोचने का अवसर नहीं देगा। हिमाचल में देव परंपरा, पर्यावरण संरक्षण, सार्वजनिक संस्थानों के विस्तार और क्षेत्रवाद की तरफदारी में एक शातिर तंत्र काम कर रहा है, जो योजनाओं–परियोजनाओं के मसौदों में तोड़ फोड़ करता रहता है। अगर इस प्रदेश को आत्मनिर्भरता की ओर कदम उठाने हैं, तो तमाम परंपरावादी चोले, छद्म पर्यावरणविदों की टिपण्णियों और सरकारी क्षेत्र की ढाल बने उद्देश्यों को दरकिनारकर करते हुए, नए आर्थिक संदर्भों को शक्ति प्रदान करनी होगी।

अरावली की परिभाषा में निहित है संरक्षण का लक्ष्य

यहीं पर सरकारों को हस्तक्षेप करना होगा और बाजार की ताकतों को अपने पक्ष में सब कुछ तय करने देने के बजाय मानव कल्याण, पर्यावरण और पारिस्थितिक संरक्षण को प्राथमिकता देनी होगी। इसलिए, अरावली पहाड़ियों के लिए एक ऐसी परिभाषा, जो दुनिया की सबसे पुरानी पर्वत शृंखलाओं में से एक को सीधे या अप्रत्यक्ष नुकसान पहुंचा सकती है, अपनाने और कानून बनाने से पहले सरकार और सुप्रीम कोर्ट को ...

अरावली पहाड़ियों के लिए कोई एक परिभाषा अपनाने और कानून बनाने से पहले सरकार और सुप्रीम कोर्ट को सभी कोणों से इसकी जांच करनी चाहिए। ऐसी परिभाषा न हो जो इन पर्वत शृंखलाओं को सीधे या अप्रत्यक्ष नुकसान पहुंचा सकती है। लक्ष्य संरक्षण हो न कि बाजारी ताकतों द्वारा अंधाधुंध दोहन। अरावली पहाड़ियां कभी अरबों साल पहले टेक्टॉनिक प्लेटों के टकराने से बनी ऊंचे वलित पहाड़ों की शृंखला थी जो लाखों साल की टूट–फूट और कटाव से घिसकर ऊंची–नीची पहाड़ियों, चोटियों व चट्टानी उभारों की शृंखला बन गई हैं। ये पहाड़ियां 300 से 900 मीटर तक हैं, कई कम ऊंची भी हैं जबकि राजस्थान के माउंट आबू पठार पर गुरु शिखर की सबसे ऊंची चोटी समुद्र तल से 1,722 मीटर ऊंचाई तक है। हाल ही में अरावली ने पर्यावरण विशेषज्ञों, समाज और मीडिया का ध्यान खींचा जब किसी पहाड़ी को अरावली का हिस्सा मानने के लिए सुप्रीम कोर्ट ने एफओइएफसीसी समिति द्वारा प्रस्तावित स्थानीय तल से 100 मीटर ऊंचाई वाली शर्त मंजूर करते हुए एक फैंसला सुनाया जिससे सड़कों पर विरोध और बयानबाजी होने लगी। 2024 में सुप्रीम कोर्ट के निर्देश पर अरावली पहाड़ों की एक समान परिभाषा बनाने के लिए पर्यावरण, वन और जलवायु परिवर्तन मंत्रालय के तहत तकनीकी समिति का गठन



मानदंड तैयार किए कि पहाड़ी को अरावली रेंज का हिस्सा मानने के लिए इसकी ऊंचाई आसपास के स्तर से 100 मीटर होनी चाहिए या इसे अरावली शृंखला में दो योग्य पहाड़ियों के बीच 500 मीटर दायरे में होना चाहिए। सुप्रीम कोर्ट ने 20 नवंबर, 2025 को इस परिभाषा को मंजूर कर लिया, जिसका व्यापक विरोध हुआ। सरकार ने इस परिभाषा का बचाव करते हुए इसे मात्र तकनीकी स्पष्टीकरण बताया और कहा कि राजस्थान में यह 2006 से लागू है व इससे अरावली की हर जागह एक जैसी सुरक्षा करने में मदद मिलेगी, जबकि आलोचना के भी यही बिंदु हैं। गत 29 दिसंबर को सुप्रीम कोर्ट ने सार्वजनिक असंतोष का हवाला देकर 20 नवंबर के अपने आदेश पर रोक लगा दी।

अरावली के लिए टेक्निकल कमेटी द्वारा सुझाई समुद्र तल के बजाय लोकल–एरिया तल से 100 मीटर ऊंचाई वाली व्याख्या अपने आप में त्रुटिपूर्ण, अवैज्ञानिक और मनमानी आधारित है, न कि पहाड़ी की ऊंचाई मापने के यूनिवर्सल स्टैंडर्ड के मुताबिक। यह क्षेत्र ऐसे भी समुद्र तल से 100 मीटर से ज्यादा ऊंचा है, यानी यहां के स्थानीय स्थल से 99 मीटर ऊंचा पहाड़ समुद्र तल से 199 मीटर ऊंचा होगा परन्तु टेक्निकल समिति की व्याख्या अनुसार यह पहाड़ अरावली का हिस्सा नहीं माना जायेगा जब तक 100 मीटर ऊंचे दो पहाड़ों के 500 मीटर दायरे में नहीं आएगा। इससे राजस्थान के 90 फीसदी पहाड़ अरावली रेंज से बाहर हो जाएंगे। भारतीय वन सर्वेक्षण मुताबिक, राजस्थान में 12081 अरावली पहाड़ियों में से सिर्फ 1048 (8.7 फीसदी) ही 100 मीटर ऊंचाई का मापदंड पूरा करेंगी। समुद्र तल एक यूनिवर्सल स्टैंडर्डईजुड रेफरेंस प्ॉइंट है, जबकि लोकल रिलीफ मनमाना है। दूसरा, राजस्थान में एक परिभाषा है और उसी के अनुसार माइनिंग की अनुमति है, जबकि दिल्ली और हरियाणा में अरावली पहाड़ियों के लिए ऐसी कोई परिभाषा नहीं और माइनिंग पर रोक है। कमेटी ने राजस्थान लीगल कोड में अरावली को परिभाषित कर ‘एक समानता’ जोड़ी व इसे हरियाणा और अरावली रेंज साझा करने वाले सभी राज्यों में लागू किया, जिससे कानूनन हरियाणा में भी माइनिंग और अन्य गतिविधियों की अनुमति की राह खुलती है। परिभाषा का घोषित लक्ष्य अरावली

में माइनिंग को रेगुलेट करना है, न कि रोकना। दिल्ली और हरियाणा में अरावली में ज्यादा अलग–थलग छोटी पहाड़ियां और चोटियां हैं। यही वह मुख्य बात है जिस पर रियल एस्टेट कारोबारियों की नजर है, जो गुडगांव व फरीदाबाद जिलों में अपने कार्य को कानूनी रूप देना चाहते हैं, जहां वें किसी न किसी तरह से पहले ही काम कर रहे हैं, जिससे वहां जमीन की कीमतें आसमान छू रही हैं। साल 2023 के एक सर्वे में, इस इलाके में 786 एकड़ जमीन पर मंजूरशुदा इमारतों के अलावा, लग्जरी फार्म हाउस, रिसॉर्ट, बैंक्वेट हॉल, घर, धार्मिक स्थल और शैक्षणिक संस्थान वगैरह के रूप में 6793 गैर–कानूनी स्ट्रक्चर पाए गए। यह बाजार–संचालित खनन, वनों की कटाई और रियल एस्टेट विकास है जिससे अरावली पहाड़ियों को खतरा है। एक बार जब अरावली के कुछ हिस्सों को उसके दायरे से बाहर रखने के लिए परिभाषित किया जाएगा, तो खनन और रियल एस्टेट कंपनियों को न उस क्षेत्र पर कानूनन कब्जा करने की अनुमति मिल जाएगीय इसके बाद उन्हें अरावली के दिल में प्रवेश करने से नहीं रोका जा सकेगा। बाजार–संचालित ताकतें इसी तरह काम करती हैं। मुनाफा ज्यादा से ज्यादा करने के मकसद से काम करने वाली बाजार–संचालित ताकतें मानवीय, सांस्कृतिक, पर्यावरणीय और प्राकृतिक चिन्ताओं के ‘बाहरी प्रभावों’ पर ध्यान नहीं देतीं, जिसके चलते प्रदूषण, संसाधनों की कमी और सांस्कृतिक विरासत का नुकसान होता है।

महिला कैदियों हेतु लिंग–संवेदनशील सजा नीति बने

कथित पारिवारिक सम्मान की रक्षा और विरोधियों से बदला लेने के लिए अपराधों में संलिप्त हो जाया करती हैं। लगभग हर स्थिति में, महिला अपराधी परिस्थितियों की शिकार होती हैं। उन्हें अपने दोषपूर्ण पालन–पोषण और प्रतिकूल पारिवारिक वातावरण की कीमत चुकानी पड़ती है। 80 प्रतिशत से अधिक महिला जेल बन्दिनियां विचाराधीन कैदी हैं। यह विडंबना है कि महिला अपराधियों के साथ पुरुष अपराधियों के समान ही व्यवहार किया जाता है। यह जोगिन्दर कुमार (1994) मामले में सर्वोच्च न्यायालय के फैसले की भावना के विपरीत है, जिसमें यह व्यवस्था दी गई थी कि गिरफ्तारियां जरूरत के आधार पर होनी चाहिए। गिरफ्तारियां तभी न्याय–संगत होती हैं जब उन्हें आगे होने वाले अपराधों को रोकने, या अपराध के पीड़ितों और गवाहों की सुरक्षा के लिए अथवा यह सुनिश्चित करने के लिए किया गया हो कि अपराधी

रखना अनावश्यक है। कोई कारण नहीं है कि महिलाओं को अदालतों द्वारा जमानत पर रिहा न किया जा सके, भले ही उन्हें पुलिस द्वारा बिना सोचे–समझे गिरफ्तार कर लिया गया हो। लिंग–संवेदनशील सजा–नीति के अभाव में, महिला दोषियों को भी पुरुषों के समान ही दण्डात्मक उपायों का सामना करना पड़ रहा है। निरुसंदेह, महिलाएं स्वभाव से पुरुषों से भिन्न होती हैं। सामुदायिक सेवा, सजा से पहले और बाद में परीवीक्षा पर रिहाई, अनिवार्य परामर्श और जुर्माना आदि जैसे गैर–हिरासती सुधार विकल्पों की हकदार हैं। सामाजिकता पर आधारित सुधार–उपाय महिला अपराधिकता के निराकरण के लिए सबसे उपयुक्त साधन हो सकते हैं। महिलाओं को असाधारण मामलों में ही कैद किया जाना चाहिए, वह भी उनके घरों के पास की जेलों में। प्रत्येक जिला जेल में महिला अपराधियों को रखने के लिए अलग महिला बैरकों की आवश्यकता है। इन बैरकों की वास्तु कला में स्त्री–उन्मुखता और घर जैसे वातावरण की परिकल्पना होनी चाहिए। महिलाओं द्वारा किए गए अपराधों के 77 प्रतिशत

पीड़ित उनके परिवार के सदस्य, रिश्तेदार या अन्य परिचित व्यक्ति होते हैं, परिणामस्वरूप, महिला कैदियों को आमतौर पर उनके प्रियजनों द्वारा रूढ़्याग दिया जाता है। अकेलापन उन्हें मानसिक अवसाद में धकेल देता है। निरुसंदेह, जेल में बन्द महिलाओं का जीवन कष्ट–प्रद है, उन्हें प्रतिकूल परिस्थितियों में प्रतिदिन 16 से 18 घंटे तक भीड़भाड़ वाली बैरकों में बन्द रखा जाता है। उनकी दैनिक आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए कैटीन की बहुत सीमित सुविधाएं उपलब्ध होती हैं। सैनिटरी नैपकिन और चिकित्सा सुविधाओं की व्यवस्था असंतोषजनक है। उन्हेकाम के अक्सर शायद ही उपलब्ध हो और अकेलापन उनकी नियति बन जाता है।

सिद्धार्थनगर का सबसे बड़ा फ़िन्टींग पब्लिकेशन हाउस...
मिस्त्रीभीषणजीअतिरिक्तकीउपेक्षा

बुद्ध पब्लिकेशन
ऑफसेट एण्ड प्रिन्टर्स

जी.एस.टी. श्रित बुक/फ़ार्म **कारोनाज ईकस्ट** **स्कूल कापी/फ़ार्म/अयर्स** **फ़पलेट**
कलर पोस्टर **कलर डिजिटल कार्ड** **डिजिटल लेटर पेड** **बैंक फ़ार्म**
मिकट-टीरो एजेंसी. बीगड मधुकरपुर-सिद्धार्थनगर (उ.प्र.)
☎ 8795951917, 9453824459

www.budhakasandesh.com
© 2024 All rights reserved. All rights reserved. All rights reserved.

अध्यक्ष पद पर सर्वाधिक 6 प्रत्याशियों समेत 34 प्रत्याशियों ने पर्चा किया दाखिल

दैनिक बुद्ध का संदेश
सोनभद्र। बहु प्रतीक्षित सोनभद्र बार एसोसिएशन के चुनाव वर्ष 2026–2027 के लिए मंगलवार को अध्यक्ष पद पर सर्वाधिक 6 प्रत्याशियों समेत 34 प्रत्याशियों ने पर्चा दाखिल किया है। अध्यक्ष, वरिष्ठ उपाध्यक्ष, महामंत्री व कोषाध्यक्ष पद पर मुकाबला होने का प्रबल आसार है। शेष पदों पर अकेला पर्चा दाखिल किए जाने की बजह से लगभग निर्विरोध निर्वाचन होना तय माना जा रहा है। हालांकि बुधवार को पर्चा वापसी के बाद ही किन पदों पर मुकाबला होगा पता चलेगा। प्रत्याशी समर्थकों के साथ कचहरी परिसर में वकील मतदाताओं से संपर्क कर अपने पक्ष में मतदान करने का आग्रह करते रहे। मुख्य निर्वाचन अधिकारी सुरेश सिंह एडवोकेट ने बताया कि अध्यक्ष पद के लिए अशोक कुमार श्रीवास्तव



एडवोकेट, उमेश कुमार मिश्रा एडवोकेट, रमेश प्रसाद चौबे एडवोकेट, लालता प्रसाद पाण्डेय एडवोकेट, शेषनारायण दीक्षित एडवोकेट एवं हेमनाथ द्विवेदी एडवोकेट ने अपना पर्चा दाखिल किया है। वरिष्ठ उपाध्यक्ष पद के लिए दो प्रत्याशी अजय कुमार द्विवेदी एडवोकेट एवं गोविंद प्रसाद मिश्र एडवोकेट, महामंत्री के लिए अरुण कुमार सिंघल एडवोकेट, प्रभात कुमार मिश्रा एडवोकेट,

योगेश कुमार द्विवेदी एडवोकेट एवं सुरेश कुमार पाठक एडवोकेट ने नामांकन पत्र दाखिल किया है। उपाध्यक्ष 10 वर्ष से ऊपर के दो पद के लिए आशुतोष कुमार दुबे एवं गीता गौर तथा उपाध्यक्ष 10 वर्ष से नीचे के दो पद के लिए आशीष शुक्ला एवं मोहित कुमार मिश्रा ने नामांकन पत्र दाखिल किया है। कोषाध्यक्ष पद हेतु प्रदीप कुमार सिंह एडवोकेट, बंशीधर पाण्डेय

एडवोकेट एवं सुधी नारायण देव पाण्डेय एडवोकेट ने नामांकन पत्र दाखिल किया है। संयुक्त मंत्री प्रशासन हेतु संतोष कुमार सिंह पटेल एडवोकेट, संयुक्त मंत्री पुस्तकालय पद हेतु शैलेंद्र कुमार केसरवानी एडवोकेट, संयुक्त मंत्री प्रशासन हेतु विवेक कुमार पाण्डेय एडवोकेट ने नामांकन पत्र दाखिल किया है। इसी प्रकार से सदस्य कार्यकारिणी 15 वर्ष से ऊपर के छह पदों के लिए क्रमशः अरुण कुमार पाण्डेय एडवोकेट, ओम कुमार चतुर्वेदी एडवोकेट, परवेज अख्तर खान एडवोकेट, यशवंत कुमार सिंह एडवोकेट, रमाशंकर चौधरी एडवोकेट एवं सर्वेश कुमार मिश्रा एडवोकेट तथा सदस्य कार्यकारिणी 15 वर्ष के नीचे छह पदों के लिए क्रमशः अरविंद कुमार पाण्डेय एडवोकेट, आशुतोष कुमार पाठक एडवोकेट, कमलेश

कुमार पाण्डेय एडवोकेट, कमलेश सिंह पटेल एडवोकेट, दिनेश धर दुबे एडवोकेट व शेफाली गुप्ता एडवोकेट ने नामांकन पत्र दाखिल किया है। मुख्य निर्वाचन अधिकारी सुरेश सिंह एडवोकेट ने बताया कि 7 जनवरी को नामांकन पत्रों की जांच, आपत्ति, निस्तरण, पर्चा वापसी होगी। 8 जनवरी को वैध प्रत्याशियों की सूची जारी होगी और मतदाता सूची का वितरण होगा। 9 जनवरी को टेंडर मतदान, 13 जनवरी को मतदान व 14 जनवरी को मतगणना के बाद विजयी पदाधिकारियों की घोषणा के साथ ही एल्डर कमेटी चेयरमैन द्वारा शपथ दिलाई जाएगी। मंगलवार को प्रत्याशियों द्वारा समर्थकों के साथ वकील मतदाताओं से संपर्क कर अपने पक्ष में मतदान करने का आग्रह किया गया। जिसकी वजह से कचहरी परिसर में चुनावी सरगमी तेज हो गई है।

दैनिक बुद्ध का संदेश
शोहरतगढ़/सिद्धार्थनगर।

के दौरान महिलाओं एवं बालिकाओं को दहेज उत्पीड़न, पॉक्सो एक्ट,

1090, 181, 1076, 112, 1098, 108, 101, 14567 व 1930 के बारे में विस्तार से बताया गया। यातायात नियमों के पालन को लेकर भी जागरूक किया गया। बाल कल्याण अधिकारी अमन शर्मा की संयुक्त टीम द्वारा बाल विवाह रोकथाम पर जगरूकता अभियान चलाया



आयोजन किया गया। कार्यक्रम प्रभारी निरीक्षक थाना शोहरतगढ़ नवीन कुमार सिंह के निर्देशन में संपन्न हुआ। यह आयोजन पुलिस अधीक्षक सिद्धार्थनगर अभिषेक महाजन के निर्देशों के क्रम में, अपर पुलिस अधीक्षक प्रशांत कुमार प्रसाद एवं क्षेत्राधिकारी शोहरतगढ़ मयंक द्विवेदी के पर्यवेक्षण में दिनांक 06 जनवरी 2026 को किया गया। कार्यक्रम

महिला संबंधित अपराधों से बचाव, साइबर अपराधों से सुरक्षा तथा पीड़ित महिलाओं की काउंसलिंग की गई। साथ ही मिशन शक्ति 5.0 के स्टीकर भी चस्पा किए गए। महिलाओं को उत्तर प्रदेश सरकार द्वारा थानों पर स्थापित मिशन शक्ति केंद्र की जानकारी दी गई, जहां वे अपनी समस्याएं दर्ज करा सकती हैं। इसके साथ ही विभिन्न हेल्पलाइन नंबरों

गया तथा उपस्थित लोगों को शपथ दिलाई गई। कार्यक्रम में ग्राम प्रधान पप्पू गुप्ता, आंगनबाड़ी कार्यकर्त्री अनीता सहित बड़ी संख्या में ग्रामीण मौजूद रहे। इस दौरान उप निरीक्षक राजकुमार यादव, हेड कांस्टेबल अविनाश सिंह, कांस्टेबल पवन मौर्य तथा महिला कांस्टेबल उर्मिला देवी, शोभा भारती व अंबिका उपस्थित रहे।

राजस्व विभाग एवं कृषि विभाग के अधिकारियों के साथ डिजिटल क्रॉप सर्वे के संबंध में डीएम ने की समीक्षा बैठक

दैनिक बुद्ध का संदेश
गोन्डा। गोन्डा के कलेक्ट्रेट सभागार में श्रीमती प्रियंका निरंजन की अध्यक्षता में राजस्व विभाग एवं षि विभाग के अधिकारियों के साथ डिजिटल क्रॉप सर्वे के संबंध में एक महत्वपूर्ण समीक्षा बैठक आयोजित की गई। बैठक का उद्देश्य डिजिटल क्रॉप सर्वे की प्रगति की समीक्षा करना तथा निर्धारित समयसीमा के भीतर शत-प्रतिशत कार्य पूर्ण कराने के लिए आवश्यक दिशा-निर्देश देना था। डीएम श्रीमती प्रियंका निरंजन ने बैठक के दौरान स्पष्ट निर्देश दिए कि डिजिटल क्रॉप सर्वे शासन की एक महत्वपूर्ण योजना है, जिसका सीधा लाभ किसानों को विभिन्न सरकारी योजनाओं, फसल बीमा, मुआवजा एवं सहायता कार्यक्रमों में प्राप्त होता है। इसलिए सर्वे कार्य में किसी भी प्रकार की लापरवाही



स्वीकार नहीं की जाएगी। उन्होंने सभी संबंधित अधिकारियों को आपसी समन्वय के साथ कार्य करते हुए समय से सर्वे पूर्ण करने के निर्देश दिए। डीएम ने कहा कि डिजिटल माध्यम से किए जा रहे फसल सर्वे से भूमि उपयोग एवं फसल पैटर्न की सटीक जानकारी उपलब्ध होती है, जिससे नीति निर्धारण एवं योजनाओं के क्रियान्वयन में पारदर्शिता आती है। उन्होंने यह भी निर्देशित किया कि सर्वे के

दौरान किसानों को किसी प्रकार की असुविधा न हो तथा फील्ड स्तर पर कार्यरत कर्मचारियों द्वारा किए गए अद्यतन डेटा अपलोड किया जाए। मुख्य विकास अधिकारी श्रीमती अंकिता जैन ने प्रगति की समीक्षा करते हुए लंबित कार्यों को शीघ्र पूर्ण कराने पर जोर दिया। मुख्य राजस्व अधिकारी महेश प्रकाश ने राजस्व एवं षि विभाग के बीच समन्वय की आवश्यकता पर प्रकाश डालते हुए कहा कि डिजिटल

क्रॉप सर्वे के सफल क्रियान्वयन के लिए टीम वर्क अत्यंत आवश्यक है। बैठक में समस्त उपजिलाधिकारी गण, जिला विकास अधिकारी सुशील कुमार श्रीवास्तव, जिला पंचायत अधिकारी लालजी दुबे तथा उपनिदेशक षि प्रेम कुमार ठाकुर ने अपने-अपने विभागों से संबंधित प्रगति रिपोर्ट प्रस्तुत की। उन्होंने सर्वे कार्य में आ रही समस्याओं से भी जिलाधिकारी को अवगत कराया, जिनके समाधान हेतु आवश्यक निर्देश दिए गए। जिलाधिकारी ने बैठक में सभी अधिकारियों को निर्देशित किया कि डिजिटल क्रॉप सर्वे की नियमित मॉनिटरिंग की जाए तथा ग्राम स्तर तक सतत समीक्षा सुनिश्चित की जाए। उन्होंने कहा कि समय से शत-प्रतिशत सर्वे पूर्ण कराना प्रशासन की सर्वोच्च प्राथमिकता है, जिससे किसानों को योजनाओं का पूरा लाभ मिल सके।

दैनिक बुद्ध का संदेश
शोहरतगढ़/सिद्धार्थनगर। विधानसभा–302 शोहरतगढ़ के वरिष्ठ भाजपा नेता व समाजसेवी श्याम जायसवाल ने अपना दल (एस) की राष्ट्रीय अध्यक्ष एवं केन्द्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण तथा रसायन व उर्वरक राज्यमंत्री सहित सांसद मीरजापुर श्रीमती अनुप्रिया पटेल से सोमवार को उनके नई दिल्ली स्थित आवास पर स्नेहिल भेंट कर नव वर्ष 2026 के अवसर पर हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं दीं। इसके साथ ही उन्होंने राष्ट्रीय अध्यक्ष के उत्तम स्वास्थ्य, सुख, समृद्धि और खुशहाल जीवन की कामना भी प्रेषित किया। इस अवसर पर राष्ट्रीय अध्यक्ष अनुप्रिया पटेल ने वरिष्ठ भाजपा नेता श्याम जायसवाल से विस्तारपूर्वक विधानसभा शोहरतगढ़ को लेकर विस्तारपूर्वक चर्चा करते हुए नव

वर्ष की बधाई एवं शुभकामनाएं दी। आपको बता दें कि भाजपा

के नेतृत्व में उत्तर प्रदेश सरकार के निरन्तर प्रयासों से देश और



नेता श्याम जायसवाल ने नव वर्ष के प्रथम दिन गुरुवार से अब तक जारी अपने शुभकामना सन्देश में राष्ट्रीय अध्यक्ष व केन्द्रीय मंत्री श्रीमती अनुप्रिया पटेल नव वर्ष की शुभकामनाएं देते हुए कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में केन्द्र सरकार तथा मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ

प्रदेश विकास के नये आयाम छू रहे हैं। उन्होंने कहा कि सरकार की जनकल्याणकारी और विकासपरक योजनाओं का लाभ आमजन तक पहुंच रहा है, जिससे प्रदेश निरन्तर प्रगति के पथ पर अग्रसर है। भाजपा नेता श्याम जायसवाल ने कहा कि राष्ट्रीय अध्यक्ष अपना दल (एस)

एवं केन्द्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण तथा रसायन व उर्वरक राज्यमंत्री श्रीमती अनुप्रिया पटेल के संसदीय क्षेत्र मीरजापुर जनपद उत्तर प्रदेश का उभरता हुआ जिला बनकर सामने आ रहा है। केन्द्र और प्रदेश सरकार की दूरगामी सोच, मजबूत नीतियों और योजनाओं के प्रभाव से मीरजापुर लगातार नये कीर्तिमान स्थापित कर रहा है। श्याम जायसवाल ने विश्वास जताया कि मां दुर्गा की पा से मीरजापुर शीघ्र ही पर्यटन, शिक्षा और चिकित्सा के क्षेत्र में एक नई पहचान बनायेगा। श्याम जायसवाल ने केन्द्रीय मंत्री अनुप्रिया पटेल को नव वर्ष 2026 के अवसर पर उत्तर प्रदेश सहित उनके संसदीय क्षेत्र मीरजापुर के जनपदवासियों से विकास यात्रा में सहभागी बनने और सकारात्मक सोच के साथ आगे बढ़ने का आह्वान किया।

महिलाओं की सुरक्षा को लेकर पुलिस ने किया जागरूक



सोनभद्र में व्यापक एवं सघन जन-जागरूकता अभियान चलाया गया। इस अभियान के माध्यम से समाज के प्रत्येक वर्ग से सीधा संवाद स्थापित कर सुरक्षा, सतर्कता एवं आत्मरक्षा का संदेश प्रभावी रूप से पहुंचाया गया। पुलिस अधीक्षक अभिषेक वर्मा के निर्देशन तथा क्षेत्राधिकारी यातायात 'डॉ. चारु द्विवेदी (सहायक नोडल अधिकारी, मिशन शक्ति 5.0 के कुशल नेतृत्व में जनपद के समस्त थानों की मिशन शक्ति टीमों द्वारा विद्यालयों, महाविद्यालयों, बाजारों, चौराहों एवं अन्य सार्वजनिक स्थलों पर जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए गए।

मिश्रित खेती से किसानों की आय बढ़ाने में सहायक

दैनिक बुद्ध का संदेश
सोनभद्र। म्योरपुर ब्लॉक परिसर के षि विभाग बीज गोदाम के प्रांगण में मंगलवार को षि विभाग ने नेशनल मिशन आन नेचुरल फॉर्मिंग योजना के तहत षि गोष्ठी का आयोजन किया गया। जिसमें किसानों को जैविक और मिश्रित खेती के साथ पशु पालन, मछली पालन के प्रति जागरूक किया गया। गोष्ठी के मुख्यातिथि ब्लॉक प्रमुख मान सिंह गोंड ने कहा कि किसान हमारे जीवन रेखा का आधार है। ऐसे में किसानों को स्वाभिमान पूर्वक जीवन जीने का अधिकार है। उन्होंने किसानों का आह्वान किया कि वे पूरक खेती पर ध्यान दें और गेहूं, मटर, सरसो, के साथ जी, और साग, सब्जी का उत्पादन करें। बरसात में मोटे अनाज को बढ़वा दें और कोशिश करें कि जैविक खेती करें। जिससे अन्न भी सही हो और आप के स्वास्थ्य के लिए उपयुक्त हो। कहा कि आज मोटे अनाज और जैविक उत्पाद की मांग तेजी से बढ़ा है। रणवीर सिंह सहायक विकास अधिकारी षि, सहायक तकनीकी प्रबंधक रमेश कुमार ने कहा कि षि विभाग किसानों के उत्पादन बढ़ाने और आय दो गुनी करने के लिए जागरूकता अभियान चला रहा है। जरूरत है कि प्रमाणित बीजों का चुनाव कर फसल उगाए और समस्या आने पर विशेषज्ञों की राय लें। मौके पर राहुल, मौर्य, विकास कुमार, सुनील, अच्छे लाल, मनरूप, संतोष कुमार, समेत सैकड़ों किसान उपस्थित रहे।



पशु पालन, मछली पालन के प्रति जागरूक किया गया। गोष्ठी के मुख्यातिथि ब्लॉक प्रमुख मान सिंह गोंड ने कहा कि किसान हमारे जीवन रेखा का आधार है। ऐसे में किसानों को स्वाभिमान पूर्वक जीवन जीने का अधिकार है। उन्होंने किसानों का आह्वान किया कि वे पूरक खेती पर ध्यान दें और गेहूं, मटर, सरसो, के साथ जी, और साग, सब्जी का उत्पादन करें। बरसात में मोटे अनाज को बढ़वा दें और कोशिश करें कि जैविक खेती करें। जिससे अन्न भी सही हो और आप के स्वास्थ्य के लिए उपयुक्त हो। कहा कि आज मोटे अनाज और जैविक उत्पाद की मांग तेजी से बढ़ा है। रणवीर सिंह सहायक विकास अधिकारी षि, सहायक तकनीकी प्रबंधक रमेश कुमार ने कहा कि षि विभाग किसानों के उत्पादन बढ़ाने और आय दो गुनी करने के लिए जागरूकता अभियान चला रहा है। जरूरत है कि प्रमाणित बीजों का चुनाव कर फसल उगाए और समस्या आने पर विशेषज्ञों की राय लें। मौके पर राहुल, मौर्य, विकास कुमार, सुनील, अच्छे लाल, मनरूप, संतोष कुमार, समेत सैकड़ों किसान उपस्थित रहे।

दैनिक बुद्ध का संदेश
बलरामपुर। पचपेड़वा विकास खंड के इमलिया कोडर, थारू सांस्कृतिक संग्रहालय सभागार में आयोजित हिंदू सम्मेलन में मुख्य वक्ता संत ओम प्रपन्नाचार्य जी महाराज ने हिंदू जनमानस को संबोधित करते हुए कहा कि हिंदू सुरक्षित होगा तो विश्व सुरक्षित होगा। इसके लिए हिंदुओं को अपने राष्ट्र नायक पर विश्वास करना होगा, उन्होंने कहा कि हमारे एक हाथ में विष है और एक हाथ में अमृत अब हमको यह तय करना है कि विष पान करें या अमृत। थारू समाज से आई महिलाओं को नारी शक्ति का नाम देकर संबोधित करते हुए कहा महाराणा प्रताप और विरशा मुंडा को जन्म देने वाली माताओं

का जन्म कब होगा, धरती माता



और दैविक शक्ति प्रतीक्षा में है। संत ने रामायण काल का कैंकेई और शबरी, मर्यादा पुरुषोत्तम श्री राम का भी उदाहरण दिया कि देश समाज का भला करने के लिए कैसे कैसे त्याग किया।

हिंदू अपने को भूल कर अपनो



के शत्रु बन जाता है, राम जी ने अपने के अपनत्व को जगया। हमारे जीवन में ऐसे लोग हैं जो स्वार्थ में आकर हमारी बहु बेटियों को अंधा बना रहे हैं, उन लोगों से सावधान से संगठित

होकर बचना है। हिंदू सम्मेलन

और परिवार से जुड़े कई अहम



में राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ (आरएसएस) अवध प्रांत के प्रचार प्रमुख यशोदा नंदन जी भारत माता के जयकारे लगाते हुए हिंदुओं को एकजुट रहने की अपील किया और समाज, राष्ट्र

मुद्दों पर अपने विचार रखे। आर एस एस के जिला प्रचारक जितेंद्र जी ने संघ गीत च्वंदन है इस देश की माटी, तपो भूमि हर ग्राम है, हर बाला देवी को प्रतिमा बच्चा बच्चा राम है। गाकर कहा

देवरी कला में श्रीमद्भागवत कथा ज्ञान यज्ञ का भव्य आयोजन

देवरी कला ग्राम में ग्रामवासियों एवं क्षेत्रवासियों के सहयोग से आयोजित श्रीमद्भागवत कथा ज्ञान यज्ञ इन दिनों पूरे क्षेत्र को भक्ति, श्रद्धा और आध्यात्मिक ऊर्जा से सराबोर कर रहा है। इस पावन आयोजन में वृन्दावन धाम से पथारी सुप्रसिद्ध कथा व्यास पूज्य ज्ञानमती जी के मुखारविंद से बांके बिहारी लाल के दिव्य चरित्र पर आधारित अमृतमयी कथा का रसपान कर क्षेत्रवासी स्वयं को धन्य अनुभव कर रहे हैं। कथा के दौरान भगवान श्रीष्ण की लीलाओं, भक्ति, प्रेम और धर्म के गूढ़ संदेशों को सुनकर श्रद्धालु मंत्रमुग्ध हो गए। कथा का शुभारंभ 1 जनवरी को विधिवत पूजन-अर्चन के साथ हुआ, जबकि 7 जनवरी को हवन-पूजन एवं विशाल भंडारे के साथ कथा का भव्य विश्राम होगा। इस अवसर पर यूथ आइकॉन सौरभ कांत पति तिवारी एवं समाजसेवी अखिलेश द्विवेदी जी ने कथा स्थल पर पहुंचकर विधिवत पूजा-अर्चना एवं आरती की। उन्होंने कथा व्यास पूज्य ज्ञानमती जी द्वारा प्रवाहित की जा रही इस अमृतमयी भागवत कथा को अधिक से अधिक श्रद्धालुओं द्वारा श्रवण करने का



भावपूर्ण अनुरोध किया। उन्होंने कहा कि यह अत्यंत सौभाग्य की बात है कि तीनों लोकों के स्वामी, मदन मोहन, मुरलीधर भगवान श्रीष्ण की दिव्य लीला कथा सुनने का पुण्य अवसर इस क्षेत्र के लोगों को प्राप्त हो रहा है। सौरभ कांत पति तिवारी ने क्षेत्रवासियों से इस पावन आयोजन में यथासंभव सहयोग प्रदान करने की भी अपील की। इस श्रीमद्भागवत कथा ज्ञान यज्ञ के सफल आयोजन में सुरेश कुमार गुप्ता जी, राम विलास केशरी, कुलभूषण पाण्डेय, बालेन्द्र गुप्ता (अधिवक्ता), प्रदीप एवं संदीप

(समस्त परिवार), परमेश्वर गुप्ता, महेन्द्र सिंह, राहुल सिंह पटेल, अर्चना द्विवेदी, विद्यवाती, सुमन केशरी, प्रमिला एवं राजेन्द्र सिंह सहित अनेक सहयोगियों एवं ग्रामवासियों का महत्वपूर्ण योगदान रहा, जिनके सहयोग से यह आयोजन भव्य एवं अनुकरणीय बन सका। समस्त आयोजन समिति एवं ग्रामवासियों के सामूहिक प्रयास से यह धार्मिक आयोजन न केवल क्षेत्र में आध्यात्मिक चेतना का संचार कर रहा है, बल्कि समाज को संस्कार, सद्भाव और भक्ति के सूत्र में भी सशक्त रूप से पिरो रहा है।

को-एक्टर्स से दोस्ती हो या न हो, अभिनय पर नहीं पड़ना चाहिए असर : डायना पेंटी



इंडस्ट्री में कलाकारों को न सिर्फ अपने किरदार में ढलना पड़ता है, बल्कि निजी रिश्तों और भावनाओं से ऊपर उठकर काम करना भी सीखना होता है। एक अच्छा अभिनेता वही माना जाता है जो अपने सह-कलाकारों के साथ निजी समीकरण चाहे जैसे भी हों, कैमरे के सामने पूरी ईमानदारी और मेहनत के साथ किरदार निभा सके। इसी सोच को लेकर अभिनेत्री डायना पेंटी ने आईएएनएस से बात की। अपनी नई स्ट्रीमिंग सीरीज दू यू वाना पार्टनर के प्रमोशन के दौरान उन्होंने अभिनय, प्रोफेशनलिज्म और को-एक्टर्स के साथ काम करने के अनुभव पर विस्तार से बात की। आईएएनएस से बात करते हुए डायना पेंटी ने कहा, एक अच्छे अभिनेता के लिए यह बहुत जरूरी है कि वह निजी रिश्तों को अपने काम पर हावी न होने दे। चाहे आप किसी सह-कलाकार के साथ अच्छे दोस्त हों या नहीं, स्क्रीन पर जो दिखता है, वह पूरी तरह से किरदार की मांग पर आधारित होना चाहिए, न कि व्यक्तिगत संबंधों पर। डायना ने कहा, दू यू वाना पार्टनर में मेरी सह-कलाकार तमन्ना भाटिया हैं, और उनके साथ काम करने का अनुभव काफी अच्छा रहा। हम दोनों के बीच सेट पर अच्छी बॉन्डिंग बनी, लेकिन मेरा मानना है कि एक अभिनेता की असली परीक्षा यही होती है कि वह निजी रिश्तों से अलग रहकर अपने किरदार को कितनी सच्चाई से निभा पाता है। अभिनय की गुणवत्ता इस बात से तय होती है कि कलाकार अपने निजी अनुभवों और भावनाओं को कितनी समझदारी से अलग रख पाता है। डायना ने कहा, इस शो के मामले में मैं खुद को भाग्यशाली मानती हूँ, क्योंकि तमन्ना के साथ मेरी दोस्ती स्वाभाविक रूप से बन गई थी। सेट पर माहौल काफी सहज और सकारात्मक था, जिससे काम करना और भी आसान हो गया। जब आपका रिश्ता ऑफ-स्क्रीन मजबूत होता है, तो वही मजबूती ऑन-स्क्रीन भी नजर आने लगती है। इससे सीन में एक अलग तरह की सच्चाई और ऊर्जा आ जाती है, जो दर्शकों को भी महसूस होती है। तमन्ना भाटिया के साथ अपनी केमिस्ट्री पर बात करते हुए डायना ने कहा, हम दोनों को कभी भी एक-दूसरे के साथ तालमेल बैठाने में कोई परेशानी नहीं हुई। हमने कई सीन्स में साथ में काम किए और कई बार नए एक्सप्रेशन भी जोड़ पाए। जब कलाकार एक-दूसरे के साथ सहज होते हैं, तो इम्रोवाइज करने की आजादी भी मिलती है, जो कहानी को और बेहतर बना देती है। उन्होंने कहा, मैं और तमन्ना एक-दूसरे के साथ इतने कंफर्टबल थे कि बिना झिझक अपनी राय रख सकते थे। हमारे बीच कोई औपचारिक भरा रिश्ता नहीं था, जहां हर बात सोच-समझकर कहनी पड़े। हम खुलकर एक-दूसरे से बात कर सकते थे, चाहे वह सीन से जुड़ी सलाह हो या किसी डायलॉग पर चर्चा। ऐसा माहौल हर प्रोजेक्ट में नहीं मिलता और जब मिलता है, तो कलाकारों के काम में उसका साफ असर दिखता है। डायना ने कहा, कलाकारों की अच्छी बॉन्डिंग काम को आसान बना देती है, लेकिन एक अभिनेता को हर हाल में प्रोफेशनल रहना चाहिए। निजी रिश्ते कभी भी किरदार से बड़े नहीं होने चाहिए। अभिनय एक ऐसी कला है जिसमें अनुशासन और आत्म-नियंत्रण बहुत जरूरी हैं।

बॉलीवुड में अब टैलेंट की राह होगी आसान ? दीपिका पादुकोण ने लॉन्च किया 'द ऑनसेट प्रोग्राम



बॉलीवुड अभिनेत्री सह निर्माता दीपिका पादुकोण ने सोमवार को अपना जन्मदिन मनाया और इस अवसर पर एक नयी पहल शुरू की। दीपिका ने कहा कि उनकी यह पहल अगली पीढ़ी की रचनात्मक प्रतिभाओं को सशक्त बनाएगी। 'चेन्नई एक्सप्रेस', 'पद्मावत', 'पिकू' और 'पठान' जैसी फिल्मों में काम कर चुकी दीपिका ने

अपने 'क्रिएट विद मी' मंच के अगले अध्याय द ऑनसेट प्रोग्राम की घोषणा की, जिसका उद्देश्य उभरते कलाकारों को भारतीय फिल्म, टेलीविजन और विज्ञापन उद्योग में करियर बनाने के लिए सशक्त बनाना है। अपने इंस्टाग्राम हैंडल पर एक वीडियो साझा करते हुए दीपिका ने कहा, "पिछले एक साल से मैं देश और विदेश की अद्भुत रचनात्मकता की धनी प्रतिभाओं की पहचान करने और उन्हें एक ऐसा मंच प्रदान करने के बारे में दृढ़ता से सोच रही हूँ, जहां उन्हें देखा, सुना और अनुभव किया जा सके। मैं 'द ऑनसेट प्रोग्राम' के आरंभ की घोषणा करते हुए बेहद उत्साहित हूँ और वास्तव में आप सभी को रचनात्मक प्रतिभा की धनी अगली पीढ़ी से परिचित कराने के लिए उत्सुक हूँ।" जीवन के 40 साल पूरे करने वाली दीपिका को उम्मीद है कि इस कार्यक्रम के माध्यम से होनहार प्रतिभाओं को प्रशिक्षण के अवसर मिलेंगे। उन्होंने कहा कि यह कार्यक्रम उन व्यक्तियों के लिए भी एक मंच के रूप में काम करेगा जिनके पास अपनी परियोजनाओं का नेतृत्व करने के लिए प्रासंगिक विशेषज्ञता और अनुभव है। इसके अलावा एक ट्रेनिंग और मौके देने वाले इनिशिएटिव के तौर पर, द ऑनसेट प्रोग्राम को मुख्य क्रिएटिव और टेक्निकल डिपार्टमेंट में उभरते टैलेंट को पहचानने और सपोर्ट करने के लिए डिजाइन किया गया है। इसके पहले फेज में, यह प्रोग्राम राइटिंग, डायरेक्शन, कैमरा, लाइटिंग, एडिटिंग, साउंड डिजाइनिंग, आर्ट डायरेक्शन, कॉस्ट्यूम डिजाइनिंग, हेयर स्टाइलिंग, मेकअप आर्टिस्ट्री और प्रोडक्शन को कवर करेगा।

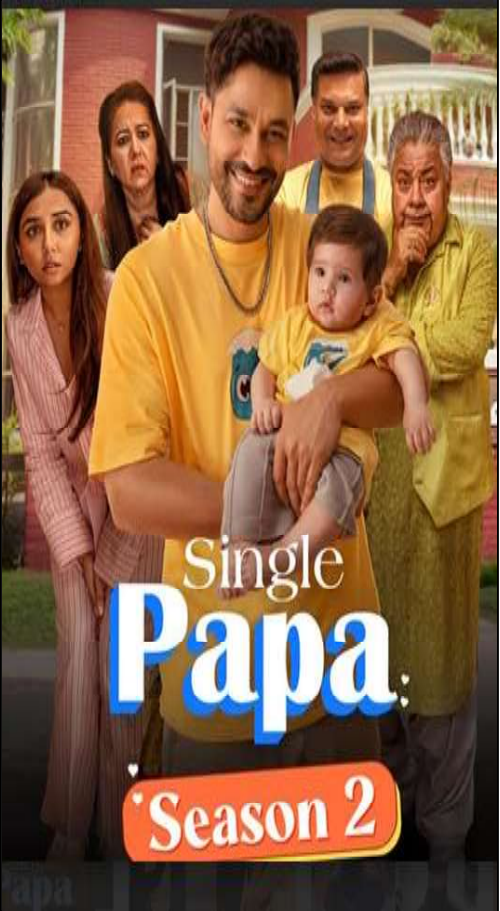
म्यूजिक चार्ट पर कब्जा! द फेट ऑफ ओफेलिया के साथ टेलर स्विफ्ट ने तोड़े पुराने रिकॉर्ड, नंबर 1 पर बनाया सबसे लंबा सफर



टेलर स्विफ्ट का हिट गाना द फेट ऑफ ओफेलिया आधिकारिक तौर पर नई ऊंचाइयों पर पहुंच गया है। 10 जनवरी के हफ्ते में, स्विफ्ट के 2025 एल्बम द लाइफ ऑफ ए शोगर्ल का लीड सिंगल बिलबोर्ड के हॉट 100 चार्ट पर नंबर 1 पर लौट आया, जिससे यह कुल नौ हफ्ते तक टॉप पर रहा। इस शानदार नई उपलब्धि का मतलब है कि द फेट ऑफ ओफेलिया ने आधिकारिक तौर पर सिंगर के पिछले 2022 के चार्ट-टॉपर, एंटी-हीरो को पीछे छोड़ दिया है और उनका सबसे लंबे समय तक नंबर 1 रहने वाला सिंगल बन गया है। एंटी-हीरो भी 2022 में स्विफ्ट के 10वें स्टूडियो एल्बम, मिडनाइट्स के रिलीज होने के बाद चार्ट में 8 हफ्ते तक टॉप पर रहा था। यह उपलब्धि खास तौर पर इसलिए ध्यान देने लायक है क्योंकि छुट्टियों के मौसम में मुकाबला बहुत ज्यादा होता है, जिसमें अक्सर नए सीजनल ट्रैक आने से पुराने हिट गाने रैंकिंग में नीचे चले जाते हैं। द फेट ऑफ ओफेलिया पर न सिर्फ टॉप पर लौटा, बल्कि उसने स्विफ्ट के पिछले हिट शंटी-हीरोश को भी पीछे छोड़ दिया, जिसने पहले सबसे ज्यादा लगातार हफ्तों तक नंबर 1 पर रहने का रिकॉर्ड बनाया था। अपने बड़े चार्ट इतिहास के मामले में, स्विफ्ट की यह ताजा उपलब्धि उन्हें बिलबोर्ड हॉट 100 के इतिहास के टॉप कलाकारों में शामिल करती है। हालिया इंडस्ट्री रिपोर्ट्स के अनुसार, इस नौवें हफ्ते के साथ, वह चार्ट के इतिहास में चौथे सबसे ज्यादा नंबर 1 सिंगल्स के अपने दावे को और मजबूत करती हैं। उनके गानों की लगातार सफलता स्विफ्ट की स्थायी लोकप्रियता और बड़े दर्शक वर्ग के बीच उनकी अपील को दिखाती है। इस हफ्ते हॉट 100 पर अन्य उल्लेखनीय परफॉर्मेंस में इंटरस्पेक्स का गोल्डन नंबर 2 पर पहुंचना और एलेक्स वॉरेन का ऑर्डिनरी और ओलिविया डीन का मैन आई नीड टॉप पांच में शामिल होना शामिल है। एला लैंगली का चूजिन टेक्सास टॉप दस में शामिल हुआ है, जो एक गतिशील और प्रतिस्पर्धी सिंगल्स चार्ट का संकेत देता है। इस हफ्ते बिलबोर्ड हॉट 100 में केहलानी, सोम्बर, लियोन थॉमस और जस्टिन बीबर जैसे अन्य कलाकारों की लगातार सफलता भी देखी गई, जिनमें से हर किसी ने टॉप दस में जगह बनाई। स्विफ्ट का अपना ओपलाइट भी नंबर 8 पर है, जो मौजूदा चार्ट पर उनके प्रभाव की व्यापकता को दर्शाता है। एल्बम के मोर्चे पर, स्विफ्ट अपना दबदबा बनाए हुए हैं क्योंकि उनका एल्बम द लाइफ ऑफ ए शोगर्ल बिलबोर्ड 200 पर लगातार बारहवें हफ्ते नंबर 1 पर बना हुआ है। यह लगातार प्रदर्शन संगीत इंडस्ट्री में सबसे आगे उनकी स्थिति को और मजबूत करता है। टॉप दस में शामिल अन्य एल्बमों में मॉर्गन वॉलन का आई एम द प्रॉब्लम, केपॉप डेमन इंटरस साउंडट्रैक, ओलिविया डीन का द आर्ट ऑफ लविंग और सबरीना कारपेंटर का मैन्स बेस्ट फ्रेंड शामिल हैं, जो वर्तमान में श्रोताओं के बीच लोकप्रिय विभिन्न शैलियों को उजागर करते हैं। जैसे ही स्विफ्ट इस मील के पत्थर का जश्न मनाती हैं, उनका चार्ट इतिहास लगातार हिट गानों की एक श्रृंखला को दर्शाता है। ओफेलिया, जो छुट्टियों के सिंगल्स की भीड़ के कारण नंबर 28 पर चली गई थी, सिंगल्स चार्ट पर नौवें हफ्ते फिर से टॉप पर लौट आई है, और एंटी-हीरो को पीछे छोड़कर उसके 13 चार्ट-टॉपर्स में सबसे लंबे समय तक राज करने वाला हिट बन गया है। इसके अलावा, ब्लैक स्पेस सात हफ्तों तक नंबर 1 पर रहा, उसके बाद क्रूल समर चार हफ्तों तक, शेक इट ऑफ चार हफ्तों तक, लुक व्हाट यू मेड मी दू तीन हफ्तों तक और वी आर नेवर गेटिंग बैक टुगेदर तीन हफ्तों तक रहा।

सिंगल पापा का आ रहा है दूसरा सीजन, फैमिली कॉमेडी का मजा होगा दोगुना

फैमिली कॉमेडी वेब सीरीज सिंगल पापा दर्शकों के बीच मजेदार कहानी और किरदारों के कारण लोकप्रिय हो रही है। कुणाल खेमू के मुख्य किरदार गौरव और छोटे से बच्चे अमूल के



साथ गहलोत परिवार की कहानी ने दर्शकों को हंसाने के साथ-साथ भावनात्मक रूप से भी जोड़ा है। शो की लोकप्रियता का अंदाजा इस बात से लगाया जा सकता है कि यह नेटफ्लिक्स पर दो हफ्ते तक लगातार ट्रेंड करता रहा। इस बीच अब सिंगल पापा के दूसरे सीजन की चर्चा शुरू हो गई है, यानी दर्शकों को जल्द ही गौरव और उसके परिवार के नए रोमांच देखने को मिलेंगे। सिंगल पापा के एकजीक्यूटिव प्रोड्यूसर शशांक खेतान ने बताया कि यह कहानी शुरू से ही परिवार को केंद्र में रखकर सोची गई थी। उन्होंने कहा, दर्शकों का प्यार और जुड़ाव इस बात का सबूत है कि यह कहानी केवल एक सीजन में खत्म नहीं हो सकती। सीजन 2 में दर्शकों को परिवार की नई चुनौतियां, रिश्तों की मिठास और खुशियों का विस्तार देखने को मिलेगा। नेटफिलक्स के साथ काम करना काफी मजेदार रहा।

इस सीरीज में कुणाल खेमू के अलावा, प्राजक्ता कोली, मनोज पाहवा, आयशा रजा, नेहा धूपिया, सुहेल नय्यर, दयानंद शेटी, आयशा अहमद, ध्रुव राठी, और ईशा तलवार जैसे कई कलाकार भी हैं। यह पूरी टीम मिलकर शो को और मजेदार और दिलचस्प बनाती है।

कहानी कुणाल खेमू के किरदार गौरव गहलोत के इर्द-गिर्द घूमती है, जो कभी-कभी बच्चे जैसा व्यवहार करता है। कहानी में सबसे बड़ा टिविस्ट तब आता है जब गौरव अपने तलाक के तुरंत बाद एक बच्चा गोद लेने का फैसला करता है, जिससे उसका परिवार चौंक जाता है।

नेटफिलक्स इंडिया की सीरीज हेड तान्या बामी ने कहा, दर्शकों का प्यार और उनकी प्रतिक्रिया ने दिल को छू लिया। लोगों ने शो देखकर हंसी, भावनाएं, गोद लेने, प्यार और परिवार जैसे मुद्दों पर खुलकर चर्चा की। इस कहानी का इतनी जल्दी नंबर 1 बनना और ग्लोबल ट्रेंड करना यह दिखाता है कि सच्ची और सरल भावनाएं हमेशा दर्शकों से जुड़ती हैं।

फिट होने पर भी हो सकता है फैटी लिवर, डॉक्टर ने बताई असली वजह और बचाव के खास उपाय



हेल्थ एक्सपर्ट की मानें, तो पतले या सामान्य वजन वाले लोगों में भी नॉन-ओबेस फ़ैटी लिवर काफी तेजी से बढ़ रहा है। यह इसलिए भी खतरनाक है, क्योंकि ऐसे लोग इस समस्या को पहचान नहीं पाते हैं। जिस कारण यह बीमारी धीरे-धीरे गंभीर रूप ले लेती है।

ज्यादातर लोग मानते हैं कि फ़ैटी लिवर सिर्फ मोटापे या खराब लाइफस्टाइल वाले लोगों को होता है। लेकिन सच्चाई यह है कि कई बार बिल्कुल फिट दिखने वाले लोग भी फ़ैटी लिवर का शिकार बन जाते हैं। हेल्थ एक्सपर्ट की मानें, तो पतले या सामान्य वजन वाले लोगों में भी नॉन-ओबेस फ़ैटी लिवर काफी तेजी से बढ़ रहा है। यह इसलिए भी खतरनाक है, क्योंकि ऐसे लोग इस समस्या को पहचान नहीं पाते हैं। जिस कारण यह बीमारी धीरे-धीरे गंभीर रूप ले लेती है।

फिट दिखना अंदरूनी सेहत का संकेत नहीं

सबसे बड़ी वजह यह है कि फिट दिखना हमेशा अंदरूनी सेहत का संकेत नहीं होता है। कुछ लोग बाहर से दुबले-पतले दिखाई देते हैं, लेकिन उनके शरीर में विजरल फ़ैट का मात्रा ज्यादा होती है। यह छिपा हुआ फ़ैट लिवर में जाकर ट्राइग्लिसराइड्स जमा करता है। फिर धीरे-धीरे यह फ़ैटी लिवर का रूप ले लेता है। इसके अलावा असंतुलित खानपान, नींद की कमी, जेनेटिक फ़ैक्टर, कम प्रोटीन और उच्च कार्ब डाइट, हल्की-फुल्की शारीरिक एक्टिविटी और बार-बार बाहर के खाने की भी प्रमुख भूमिका होचती है। में फ्राइड फूड, शुगर और प्रोसेस्ड आइटम्स शामिल होता है। जोकि लिवर पर सीधा असर डालती है। वहीं पतले लोगों में एल्कोहल सेवन भी फ़ैटी लिवर का आम कारण है। भले ही शरीर फिट दिखे, लेकिन नियमित शराब का सेवन लिवर में फ़ैट जमा करती है और सूजन बढ़ाकर फाइब्रोसिस का खतरा बढ़ाती है। इस तरह से इंसुलिन रेसिस्टेंस, थायरॉयड असंतुलन और पीसीओएस जैसी स्थिति दुबले-पतले लोगों में फ़ैटी लिवर की वजह बन सकती है।

बचाव: सबसे पहले हर व्यक्ति को साल में कम से कम एक बार लिवर फंक्शन टेस्ट और अल्ट्रासाउंड करवाना चाहिए। फिर चाहे वह कितना भी हेल्दी और फिट क्यों न दिखता हो। साथ ही डाइट में शुगर युक्त पेय, रिफाईंड कार्ब्स, जंक फूड और डीप फ्राइड स्नैक्स का कम रखें। फल, प्रोटीन, हरी सब्जियां, ओमेगा 3 और फाइबर युक्त भोजन लें। रोजाना कम से कम 30-40 मिनट स्ट्रेंथ ट्रेनिंग, ब्रिस्क वॉक जरूर करना चाहिए। क्योंकि यह एक्सरसाइज लिवर में जमे फ़ैट को घटाता है। इसके अलावा तनाव कम करें, शराब का सेवन न्यूनतम रखें और नींद पूरी लें।