

साम्पादकीय

ऐसे मामलों में माता–पिता तथा कर्मचारी को सुनवाई का मौका मिलेगा ।कलेक्टर को साठ दिनों के भीतर शिकायत का निस्तारण करना होगा । फ़ैसले के बाद कर्मचारी के वेतन से काटी गई राशि सीधे मां–बाप के खाते में जाएगी । उल्लेखनीय है कि केवल जैविक माता–पिता ही नहीं, सौतेले माता–पिता भी शिकायत करने के हकदार होंगे । इस विधेयक में इस बात का प्रावधान भी है कि ...

वैसे तो यह किसी भी सम्य समाज के लिये शर्मनाक है कि जन्म देकर पालन–पोषण करने वालेमां–बाप की जीवन की सांझ में बेकद्री की जाए। फिर गुजारे भते के लिये कानून–प्रशासन से मांग करनी पड़े। लेकिन यह मौजूदा समय की हकीकत है कि ऐसे किस्से गाहे–बगाहे सुनने को मिलते हैं। सही मायनों में बुढ़ापा अपने आप में बड़ी चुनौती है, जब शरीर की क्षमताओं का ह्रास होने लगता है और आय के स्रोत लगभग खत्म होने लगते हैं। सेवानिवृत्ति की जमा–पूंजी बच्चों की पढ़ाई, शादी–ब्याह और मकान बनाने में खर्च हो जाती है। उन लोगों की स्थिति तो और दुखद हो जाती है जो निजी क्षेत्र या किसी प्राइवेट काम–धंधे में लगे रहते हैं। उन्हें तो पेंशन भी नहीं मिलती। वहीं धीरे–धीरे अक्षम होता शरीर उम्रदराज होने पर लगने वाली बीमारियों का घर बन जाता है। ऐसे स्थिति में अपने जब मां–बाप की देखभाल न करें तो यह एक सामाजिक अपराध ही कहा जाएगा। जाहिर है, जब खून के रिश्ते साथ न दें तो कानून ही अंतिम सहारा रह जाता है। इस दिशा में तेलंगाना विधानसभा में पारित तेलंगाना कर्मचारी जवाबदेही और माता–पिता सहायता निगरानी विधेयक 2026 पूरे देश के बुजुर्गों के लिये एक नई उम्मीद जगाता है। इस राज्य की विधानसभा ने बीते रविवार वरिष्ठ नागरिकों की वित्तीय सुरक्षा सुनिश्चित करने के उद्देश्य से यह विधेयक पारित किया। निस्संदेह, देश में पहले से एक राष्ट्रीय कानून ‘माता–पिता और वरिष्ठ नागरिकों के भरण–पोषण एवं कल्याण अधिनियम 2007’ मौजूद है, लेकिन नये विधेयक का दायरा विस्तृत है। जो पहले कानून की कुछ विसंगतियों को दूर करता है। महत्वपूर्ण बात यह है कि राज्य के नये विधेयक के दायरे में जनप्रतिनिधियों और निजी क्षेत्र के कर्मचारियों को भी शामिल किया गया है। यह विधेयक जन प्रतिनिधियों, सरकारी व निजी कर्मचारियों के लिए अनिवार्य रूप से बुजुर्ग माता–पिता की देखभाल करना सुनिश्चित करता है। तेलंगाना विधानसभा में पारित यह विधेयक यकीनी बनाता है कि यदि बच्चे मां–बाप की देखभाल नहीं करते तो उनके वेतन से पंद्रह फीसदी या दस हजार रुपये, जो भी कम है, शिकायत मिलने पर माता–पिता को देय राशि के रूप में काटे जाएंगे। उल्लेखनीय है कि

मां–बाप की देखभाल के लिए कानूनी बाध्यता

अपनी चल–अचल संपत्ति बेटे के नाम करने वाले मशहूर कारोबारी विजयपत सिंघानिया की बेदखली का एक मामला चर्चा में आया था। इस घटना ने पूरे देश का ध्यान खींचा और देश में प्रभावी कानून बनाए जाने की चर्चा तेज हुई थी। यह सुखद ही है कि तेलंगाना सरकार ने सामाजिक जिम्मेदारी का निर्वहन करते हुए यह पहल की। सरकार का कथन है कि समाज में नैतिक दायित्वों को बढ़ावा देना इस विधेयक का मकसद है। यदि बच्चे अपना दायित्व नहीं निभाते तो कानून के जरिये उन्हें इसके लिये बाध्य किया जा सकेगा। इस विधेयक में प्राक्धान है कि बच्चों द्वारा मां–बाप का भरण–पोषण न करने पर वे जिला कलेक्टर के सामने आवेदन कर सकेंगे। उल्लेखनीय है कि यह कानून न केवल सरकारी कर्मचारियों पर बल्कि निजी क्षेत्र के कर्मियों, सांसदों, विधायकों, मनोनीत सदस्यों तथा स्थानीय निकायों के निर्वाचित प्रतिनिधियों पर भी लागू होगा। निश्चित रूप से भारतीय परिवार परंपरा में सदियों से गरिमापूर्ण स्थान रखने वाले माता–पिता के सम्मान व जीवन–यापन सुनिश्चित करने की दिशा में यह विधेयक एक मील का पत्थर साबित हो सकता है। इस विधेयक में जहां कलेक्टर को नामित प्राधिकारी बनाया गया है, वहीं माता–पिता को भी संपत्ति के बंटवारे की स्थिति व आय की स्पष्ट जानकारी देनी होगी। ऐसे मामलों में माता–पिता तथा कर्मचारी को सुनवाई का मौका मिलेगा। कलेक्टर को साठ दिनों के भीतर शिकायत का निस्तारण करना होगा। फ़ैसले के बाद कर्मचारी के वेतन से काटी गई राशि सीधे मां–बाप के खाते में जाएगी। उल्लेखनीय है कि केवल जैविक माता–पिता ही नहीं, सौतेले माता–पिता भी शिकायत करने के हकदार होंगे। इस विधेयक में इस बात का प्रावधान भी है कि इस बाबत शिकायतों की सुनवाई के लिये वरिष्ठ नागरिक आयोग का गठन किया जाएगा। उच्च न्यायालय के सेवानिवृत्त न्यायाधीश आयोग के मुख्य आयुक्त के रूप में काम करेंगे। अर्ध न्यायिक शक्तियों वाले आयोग में प्रशासन व सामाजिक क्षेत्र के अनुभव वाले दो सदस्य भी होंगे। उम्मीद की जानी चाहिए कि यह विधेयक वरिष्ठ नागरिकों के जीवन–यापन व सम्मान बहाली में सहायक होगा।

कष्ट दूर करने वाले ‘भक्तशिरोमणि’ हनुमान

ामायण की कथा के अनुसार, लंका में श्रीराम–रावण युद्ध के समय जब रावण के भाई अहिरावण अपनी मारावी शक्तियों के प्रयोग से स्वयं भगवान श्रीराम और लक्ष्मणजी को मूर्च्छित कर पाताल लोक ले गया था, तब हनुमानजी भी उसका पीछा करते हुए पाताल लोक पहुंचे थे। वहां पर उन्होंने देखा कि अहिरावण ने पांचों दिशाओं में पांच दिये जला रखे हैं। दरअसल, उसे यह वरदान प्राप्त था कि जब तक कोई इन पांचों ...

अनगिन गुणों के स्वामी और भगवान शिव के 11वें रुद्र के रूप में त्रेतायुग में पृथ्वी पर अवतरित होने वाले हनुमानजी एक सक्षम गुरु, मार्गदर्शक, अन्वेषक, साधक एवं भक्ति के सिरमौर ‘भक्त शिरोमणि’ हैं। वैसे तो, भक्त और साधक हनुमद् उपासना सालों भर करते ही हैं, लेकिन महावीर हनुमानजी महाराज की उपासना का एक प्रमुख अवसर हनुमान जन्मोत्सव भी होता है। बल, बुद्धि, विद्या, शक्ति, भक्ति, मुक्ति, आस्था, पराक्रम, पुरुषार्थ, कर्तव्य परायणता, कर्मठता, वैराग्य, विनम्रता, निःस्वार्थ सेवा–भावना और मर्यादा–पालन के मामले में तीनों लोकों मेंअद्वितीय हनुमानजी महाराज सामान्य जनों के साथ–साथ ऋषि–मुनि, संत और साधु समाज की भी पूर्ण आस्था के केन्द्र हैं। अनगिन गुणों के स्वामी और भगवान शिव के 11वें रुद्र के रूप में त्रेतायुग में पृथ्वी पर अवतरित होने वाले हनुमानजी एक सक्षम गुरु, मार्गदर्शक, अन्वेषक, साधक एवं भक्ति के सिरमौर ‘भक्त शिरोमणि’ हैं। वैसे तो, भक्त और साधक हनुमद् उपासना सालों भर करते ही हैं, लेकिन महावीर हनुमानजी महाराज की उपासना का एक प्रमुख अवसर हनुमान जन्मोत्सव भी होता है, जो प्रत्येक वर्ष चौत्र महीने की पूर्णिमा तिथि को पूर्ण श्रद्धा एवं भक्ति के साथ संपूर्ण भारत में मनाया जाता है। इस वर्ष ‘श्री हनुमान जन्मोत्सव’ 2 अप्रैल को

मनाया जायेगा।

शास्त्रीय मान्यताओं के अनुसार, ‘हनुमान जयंती’ के अवसर पर हनुमानजी महाराज का तत्त्व पृथ्वी पर अन्य अवसरों की अपेक्षा 1000 गुना अधिक सक्रिय रहता है। इसलिए इस तिथि को हनुमानजी के मंत्र ‘श्री हनुमते नमः’ का जप करने पर ‘हनुमान तत्त्व’ का अधिकाधि िक लाभ मिलता है। शास्त्रों में वर्णन है कि इस अवसर पर हनुमानजी के नामजप करने से अनिष्ट अथवा बुरी शक्तियों से पीडित व्यक्ति के सभी शारीरिक, मानसिक, भौतिक एवं आध्यात्मिक कष्टों और बाधाओं का निवारण होता है। इनके अतिरिक्त, नामजप करने वाले व्यक्ति को हनुमानजी के चैतन्य का लाभ भी मिलता है। शास्त्र बताते हैं कि विधिवत् निर्बिषेध एवं भावपूर्ण नामजप संपन्न हो सके इसके लिए, नामजप आरंभ करने से पूर्व भक्तों को श्री हनुमानजी महाराज के चरणों में इस हेतु प्रार्थना करनी चाहिए। प्रबल प्रकट शक्ति



अन्य देवताओं की तुलना में हनुमानजी में अत्यधिक प्रकट शक्ति है। पौराणिक मान्यताओं के अनुसार अन्य देवताओं में प्रकट शक्ति केवल 10 प्रतिशत होती है, जबकि हनुमानजी में यह शक्ति 72 प्रतिशत होती है। हनुमानजी महाराज की उपासना से कुंडलिनी जागरण के मार्ग में आने वाली बाधाएं दूर हो जाती हैं तथा कुंडलिनी को उचित दिशा भी मिलती है। साथ ही, भूत–बाधा, जादू–टोना, अथवा पितृदोष जनित कष्टों, शनि–पीडा आदि का निवारण भी होता है। सनातनी ाक लाभ मिलता है। शास्त्रों में वर्णन है कि इस अवसर पर हनुमानजी के नामजप करने से अनिष्ट अथवा बुरी शक्तियों से पीडित व्यक्ति के सभी शारीरिक, मानसिक, भौतिक एवं आध्यात्मिक कष्टों और

बाधाओं का निवारण होता है। इनके अतिरिक्त, नामजप करने वाले व्यक्ति को हनुमानजी के चैतन्य का लाभ भी मिलता है। शास्त्र बताते हैं कि विधिवत् निर्बिषेध एवं भावपूर्ण नामजप संपन्न हो सके इसके लिए, नामजप आरंभ करने से पूर्व भक्तों को श्री हनुमानजी महाराज के चरणों में इस हेतु प्रार्थना करनी चाहिए। प्रबल प्रकट शक्ति

अर्पित करने की भी प्रथा है।

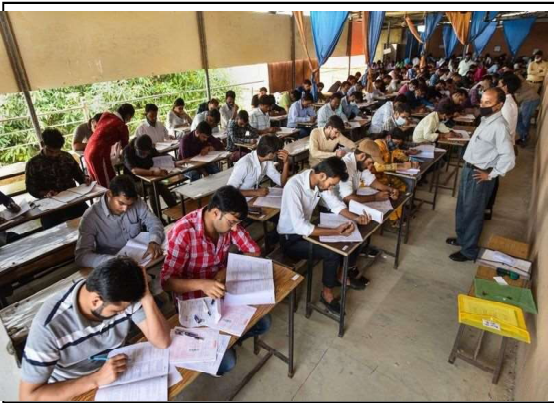
नामजप का महत्त्व धार्मिक मान्यताओं के अनुसार कलियुग में सर्वश्रेष्ठ, सरल, सुलभ तथा भगवान एवं अपने ईष्ट देवता से सतत सान्निध्य बनाये रखने वाली एकमात्र उपासना उस देवता का नामजप है। शास्त्रों में बताया गया है कि अपने ‘ईष्ट’ देवता का तत्त्व अधिकाधिक ग्रहण करने के लिए नामजप का ठीक–ठीक उच्चारण करना आवश्यक होता है।

पंचमुखी अवतार रामायण की कथा के अनुसार, लंका में श्रीराम–रावण युद्ध के समय जब रावण के भाई अहिरावण अपनी मायावी शक्तियों के प्रयोग से स्वयं भगवान श्रीराम और लक्ष्मणजी को मूर्च्छित कर पाताल लोक ले गया था, तब हनुमानजी भी उसका पीछा करते हुए पाताल लोक पहुंचे थे। वहां पर उन्होंने देखा कि अहिरावण ने पांचों दिशाओं में पांच दिये जला रखे हैं। दरअसल, उसे यह वरदान प्राप्त था कि जब तक कोई इन पांचों दीपकों को एक साथ नहीं बुझायेगा, अहिरावण का वध नहीं किया जा सकेगा। अहिरावण की इसी माया को समाप्त करने के लिए श्रीराम भक्त हनुमानजी ने पंचमुखी अवतार लिया और पांचों दीपकों को एक साथ बुझाने के बाद अहिरावण का वध किया था। इसके उपरंत तीनों लोकों के स्वामी प्रभु श्रीराम और लक्ष्मणजी अहिरावण के बंधन से मुक्त हो पाये थे।

इसी तरह, हरेक समझदार शिक्षाविद आपको बताएगा कि यूपीएससी के प्रति यह दीवानगी हमारे कश्चलेजों और विश्वविद्यालयों में अकादमिक संस्कृति की गंभीरता को नष्ट कर रही है। यूपीएससी की तैयारी करने वाले आम छात्र के लिए, ज्ञान की गहराई मायने नहीं रखती, बल्कि वह चीज मायने रखती है जिसे कोचिंग इंडस्ट्री ‘सफलता के मैनुअल’ यानी नुस्खे के तौर पर बेचती है। तब वह नियमित ...

देश में यूपीएससी की सिविल सेवा परीक्षा उत्तीर्ण करने के जुनून के कारण लाखों युवा मानसिक रूप से आहत हो रहे हैं और असफलता के दंश को भी झेल रहे हैं। वहीं इस परीक्षा के प्रति दीवानगी शैक्षिक संस्कृति की गंभीरता पर भी असर डाल रही है। हाल ही में, राष्ट्रीय राजधानी के एक अग्रणी महिला कॉलेज ने यूपीएससी सिविल सेवा परीक्षा–2025 में शीर्ष रैंक हासिल करने वाली अपनी दस पूर्व छात्राओं को सम्मानित किया। कॉलेज की प्रिंसिपल ने इन ‘बदलाव के वाहकों’ की सफलता गाथाओं का बखान किया, युवा छात्राओं को उनसे बातचीत करने अवसर मिला और उन गुरों को सीखने का अवसर मिला, ताकि उन्हें भी इस अत्यंत प्रतिष्ठित प्रतियोगी परीक्षा उत्तीर्ण करने के लिए जरूरी महारत हासिल हो सके। यह जोड़ने की जरूरत नहीं कि इस किसम के आयोजन, जैसा कि कॉलेज की प्रिंसिपल ने सोचा होगा, वर्तमान छात्राओं में गर्व की भावना जगाने और उन्हें जीवन में अच्छा करने के लिए प्रेरित करने हेतु आवश्यक है। जहां में प्रिंसिपल और कॉलेज की इन दस

पूर्व छात्राओं को बधाई देता हूं, वहीं मैं यह प्रार्थना करना नहीं भूलता कि ये ‘सफल हस्तियां’ अपने अहंकार पर काबू रख सकेंगी, विनम्र बनी रहेंगी,और अपने पदों से जुड़ी सत्ता और विशेषाधिकारों के मोहक जाल से खुद को दूर रखने का नैतिक साहस पा सकेंगी। हालांकि, ज्ञान की राजनीति और समाजशास्त्र में मेरी गहरी रुचि के कारण, परेशान करने वाला एक



प्रश्न मुझे कचोटता रहता है। ऐसा क्यों है कि उदार कला एवं मानविकी संकाय के लिए जाना जाने वाला एक कॉलेज अपनी हैसियत सिद्ध करने के लिए यूपीएससी टॉपर्स को प्रदर्शित करने पर विवश है? मैं खुद से पूछता हूं, क्या कॉलेज को अपनी इन पूर्व छात्राओं पर तब भी उतना ही गर्व होता, यदि उन्होंने जीवन का कोई बिल्कुल अलग मार्ग

चुना होताकूमसलन, छत्तीसगढ़ और झारखंड के आदिवासियों के बीच काम करने वाली एक सामाजिक कार्यकर्ता के रूप में या अपने छात्रों में आलोचनात्मक सोच के विकास की कोशिश करने वाली एक स्कूल शिक्षिका के रूप में या अथवा, इस संदर्भ में अपने–अपने ज्ञान के क्षेत्र में अमूल्य योगदान देने वाली किसी इतिहासकार या राजनीतिक सिद्धांतकार

सोचना और उनके लिए कोशिश करना बेहद मुश्किल कर दिया है। इसलिए, समझा जा सकता है उदार कला एवं मानविकी विषय के लिए विख्यात कोई कॉलेज यूपीएससी टॉपर्स को अपना रोल मॉडल क्यों मानता है। तथापि, यह अहसास होना भी उतना ही जरूरी है कि सफलता को लेकर समाज द्वारा बनाई गई ऐसी

सोच ने जिस चीज को जन्म दिया है, उसका नामकरण में ‘यूपीएससी के जुनून की बीमारी’ करना चाहूँगाकृजिस तरह इसने 3000 करोड़ का भारी मुनाफा कमाने वाला ‘कोचिंग उद्योग’ खड़ा कर दिया है, अनगिनत युवा दिमागों की महत्त्वपूर्ण एवं रचनात्मक ऊर्जा को खत्म कर डाला है, और हमारे कॉलेजों और विश्वविद्यालयों में सक्रियता व सहभागितापूर्ण शिक्षण और शोध की भावना को नुकसान पहुंचाया है। भले ही हमें ‘सफलता’ गाथाएं सुनना भाता है, लेकिन हमें यह नहीं भूलना चाहिए कि आईएएस व आईपीएस संबद्ध सेवाओं के लिए इस एकतरफा और जुनून–भरी दीवानगी की वजह से, हम लाखों युवाओं

को मानसिक रूप से आहत होते और ‘असफलता’ का दंश झेलते हुए देख रहे हैं। आखिरकार, आप और क्या उम्मीद कर सकते हैं, अगर मान लीजिए, दस लाख आवेदकों में से सिर्फ एक हजार खुशकिस्मत लोगों को ही इन प्रतिष्ठित नौकरियों के लिए चुना जाता है? जहां एक ओर ‘सफलता’ का जश्न मनाया जाता है और उसकी जय–जयकार होती

है वहीं दूसरी तरफ हम असफलता की पीड़ा भुला देते हैं। हो सकता है कि कोई युवा एक स्कूल शिक्षक, मानव–विज्ञानी, खिलाड़ी या फिल्म–निर्माता के तौर पर बहुत अच्छा कर सकता है। लेकिन, यूपीएससी के प्रति जुनून की वजह से उसकी जवानी का एक बड़ा हिस्सा कॉचिंग सेंटर्स के चक्कर लगाने, भारी मात्रा में पैसे खर्च करने, और इतिहास, समसामयिक घटनाक्रम, समाजशास्त्र और राजनीतिक सिद्धांत के उन सभी ‘नोट्स’ को रटने में बर्बाद हो जाता है, जिन्हें ‘कोचिंग गुरु’ बड़ेबूम–धड़के से बेवते हैं और रातों–रात करोड़पति बन जाते हैं। सच में यह शिक्षा की स्थिति और हमारे युवा छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर एक दुखद टिप्पणी है।

सिद्धार्थनगर का सबसे बड़ा फ़्रीटींग पब्लिकेशन हाउस...
श्रीवृंभीरामजीअहिरावणीअहिरावणीअहिरावणी

बुद्ध पब्लिकेशन
ऑफसेट एण्ड प्रिन्टर्स

जी.एस.टी. थ्रू बुक/कार्ड
कार्पोरेट ऑफ़सेट
स्कूल कार्ड/कार्ड/अवर्स
फ़्लपलेट
कलर फ़ोटो
कलर डिप्लोमा
कलर डीक्रेट पेड
बैंक फार्म
लिकेट-टीरो एजेंसी. बीनद मधुकरपुर-सिद्धार्थनगर (उ.प्र.)
☎ 8795951917, 9453824459

Email: www.budhakasandesh.com
 Website: www.budhakasandesh.com
 Facebook: www.facebook.com/budhakasandesh



दुष्कर्म के दोषी धनेश उर्फ स्टैंडर हत्या में दोषी दंपती को
पटेल को 10 वर्ष की कठोर कैद 10—10 वर्ष का कारावास

दैनिक बुद्ध का संदेश
सोनभद्र । करीब 5 साल पूर्व शादी का झांसा देकर दलित युवती के साथ दुष्कर्म किए जाने के मामले में विशेष न्यायाधीश एससी/एसटी एक्ट सोनभद्र आबिद शमीम की अदालत ने मंगलवार को सुनवाई करते हुए दोषसिद्ध पुनकर दोषी धनेश उर्फ स्टैंडर पटेल को 10 वर्ष की कठोर कैद की सजा सुनाई। उसके ऊपर 55 हजार रुपये अर्थदंड भी लगाया गया है। अर्थदंड न देने पर 6 माह की अतिरिक्त कैद भुगतनी होगी। जेल में बिताई अवधि सजा में समाहित होगी। वहीं अर्थदंड की धनराशि में से आधी धनराशि पीड़िता को मिलेगी। अभियोजन पक्ष के मुताबिक करमा थाना क्षेत्र के एक गांव निवासी दलित युवती (पीड़िता) ने करमा थाने में दी तहरीर में अवगत कराया था कि वह अनुसूचित जाति की युवती है। शादी का झांसा देकर धनेश उर्फ स्टैंडर पटेल पुत्र राजकुमार राजा पटेल निवासी खैरपुर सिरसिया ठुकराई, थाना करमा, जिला सोनभद्र उसके साथ कई बार शारीरिक सम्बंध स्थापित किया। अब वह अपनी बिरादरी की लड़की से शादी करने जा रहा है। जब धनेश से पूछताछ की तो उसने भरी भरी गाली देते हुए धमकी दिया कि अगर कहीं शिकायत करोगी तो जान से मार दिया जाएगा। करमा पुलिस ने 17 मई 2021 को दुष्कर्म, एससी/एसटी एक्ट समेत विभिन्न धाराओं में एफआईआर दर्ज कर लिया गया। सीओ द्वारा मामले की विवेचना की गई और पर्याप्त सबूत मिलने पर कोर्ट में विवेचन के चार्जशीट दाखिल किया था। मामले की सुनवाई करते हुए अदालत ने दोनों पक्षों के अधिवक्ताओं के तर्कों को सुनने, 7 गवाहों के बयान तथा पत्रावली का अवलोकन करने पर दोषसिद्ध पाकर दोषी धनेश उर्फ स्टैंडर पटेल को 10 वर्ष की कठोर कैद की सजा सुनाई। इसके ऊपर 55 हजार रुपये अर्थदंड लगाया गया है। अर्थदंड न देने पर 6 माह की अतिरिक्त कैद भुगतनी होगी। जेल में बिताई अवधि सजा में समाहित होगी। वहीं अर्थदंड की धनराशि में से आधी धनराशि पीड़िता को मिलेगी। अभियोजन पक्ष की ओर से सरकारी वकील सी शशांक शेखर कात्यायन ने बहस की

दैनिक बुद्ध का संदेश
सोनमद्र। साढ़े तीन वर्ष पूर्व
ए रामसेवक उर्फ काशी
लुत्थाका के मामले में मंगलवार
गे सुनवाई करते हुए सत्र
यायाधीश राम सुलीन सिंह की
नदालत ने दोषसिद्ध पाकर दोषी
पती को 10-10 वर्ष का
गारावार व 12-12 हजार रूपये
र्थदंड की सजा सुनाई। अर्थादंड
देने पर 3-3 माह की अतिरिक्त
वतुतगी होगी। जेल में बिताई
धि सजा में समाहित की
माएगी।

अभियोजन पक्ष के मुताबिक
वेजय कुमार पुत्र बनवारी कोल
नेवासी अरुआंव, थाना शाहगंज,
जेलाल सोनमद्र ने घोरारवल थाने
दी तहरीर में अवगत कराया
कि उसका लड़का रामसेवक
उर्फ काशी उम्र 26 वर्ष 9 अगस्त
2022 को शाम करीब 4 बजे घर
बाड़क से निकला था।
सक के साथ खड़िया निवासी
केश भी था। लड़का शाम को

घर नहीं आया। दूसरे दिन भी काफी खोजबीन किया, लेकिन उसका पता नहीं चला। 12 अगस्त को गांव के लोगों द्वारा मोबाइल में फोटो दिखाकर बताया कि 10 अगस्त को महुआव पांडेय गांव के कुएं में एक युवक की लाश मिली है। जिसे पोस्टमार्टम हाउस में रखा गया है। जब पोस्टमार्टम हाउस जाकर देखा तो बेटे की लाश थी। पोस्टमार्टम के बाद शव का अंतिम संस्कार किया गया। उसके बाद पता किया तो जानकारी मिली कि रामलखन उर्फ रवि उर्फ बाटे पुत्र पुदीन चमार निवासी महुआव पांडेय, थाना घोरावल, जिला सोनभद्र के घर उसका लड़का 9 अगस्त की शाम गया था। जहां पर शराब पीकर आपस में कहासुनी हुई थी। इसी दौरान मारपीट कर हत्या करने के बाद शव को छुपाने के लिए कुएं में फेंक दिया गया था। इस तहरीर पर

समय दो लोगों के विरुद्ध एकआईआर दर्ज कर मामले की विवेचना शुरू कर दिया। विवेचन ने पर्याप्त सबूत मिलने पर दंपती के विरुद्ध न्यायालय में चार्जशीट दाखिल किया था। मामले की सुनवाई के दौरान जहां अभियुक्तगणों के अधिवक्ता ने पहला अपराध बताते हुए कम से कम दंड दिए जाने की याचना की, वहीं जिला शासकीय अधिवक्ता फौजदारी जॉनंद्र शरण रॉय ने हत्या का मामला बताते हुए अधिक से अधिक दंड देने की याचना की। अदालत ने दोनों पक्षों के अधिवक्ताओं के तर्कों को सुनने, गवाहों के बयान व पत्रावली का अवलोकन करने के बाद दोषसिद्ध पाकर दोषी दंपती रामलखन व .ष्णावती को 10-10 वर्ष का कारावास व 12-12 हजार रुपये अर्थदंड की सजा सुनाई। अर्थदंड अदा न करने पर 3-3 माह की अतिरिक्त कैद मुगुलती होगी। जेल में बिताई अवधि सजा में समाहित की जाएगी।

01 किग्रा 200 ग्राम अवैध गांजा के साथ
01 अभियुक्ता को किया गया गिरफ्तार

दैनिक बुद्ध का संदेश

सोनभद्र। पुलिस अधीक्षक अभिषेक वर्मा के निदेशन में एतद्वारा पर पुलिस अधीक्षक मुख्यालय अनिल कुमार' व क्षेत्राधिकारिका पिपरी हर्ष पाण्डेय' के पर्यवेक्षण तथा प्रभारी निरीक्षक थाना पिपरी नुकुट नलतुतल में अपराध एवं अपराधियों तथा मादक पदार्थों पर भावी अंकुश लगाए जाने हेतु चलाए जा रहे अभियान के क्रम में थाना पिपरी पुलिस को महत्वपूर्ण सफलता प्राप्त हुई है। 31.03.2026 को थाना पिपरी पुलिस टीम द्वारा रेलवे कॉलोनी रेनुकुट क्षेत्र 'अभियुक्ता मंजू देवी पत्नी स्व० संजय निवासी चाचा कालोना नुकुट, थाना पिपरी, जनपद सोनभद्र, उक्त करीब 40 वर्ष की अवतरत किया गया। अभियुक्ता के कब्जे से एक सफेद डोलो में 01 कग्रा 200 ग्राम अश्व गांजा बरामद हुआ। उक्त बरामदगी के आधार पर अभियुक्ता के विवेक थांना पिपरी पर धारा 8/ रा-एडीपीएस के तहत अंतर्गत अभियोग पंजीत कर विधि कार्यवाही की जा रही है।

साइबर ठगी की 40,000/- धनराशि पीड़ित को वापस

दैनिक बुद्ध का संदेश

सोनभद्र। अज्ञात साइबर अपराधियों द्वारा पीड़ित बबलू पुत्र
केशन लाल बंजारा निवासी माता जी की खेड़ी थाना रामपुर
नानपद नीमच (म०प्र०), हारल पता— चोपन थाना चोपन जपेय
सोनभद्र के साथ छलपूर्वक ४५,०००/- (चालीस हजार रुपये) की
साइबर ठगी की घटना कारित की गई थी। उक्त घटना के संबंध में
पीड़ित द्वारा साइबर क्राइम पोर्टल पर शिकायत दर्ज कराई गई
पुलिस अधीक्षक अभिषेक वर्मा द्वारा साइबर अपराध एवं अपराधियों
विरुद्ध चलाए जा रहे अभियान के क्रम में तथा अपर पुलिस
अधीक्षक मुख्यालय अनिल कुमार के निर्देशन में व क्षेत्राधिकारी नगर
पण्डीर मिश्रा के पर्यवेक्षण में, प्रभारी निरीक्षक थाना चोपन के कुशल
तत्व में थाना चोपन पुलिस द्वारा तत्काल आवश्यक कार्यवाही की
गई। साइबर टीम द्वारा तकनीकी विश्लेषण करते हुए संभावित
क/संस्था से त्वरित ई-मेल पत्राचार किया गया, जिसके फलस्वरूप
पीड़ित की फ्रॉड हुई 'संपूर्ण धनराशि ४५,०००/- (चालीस हजार
रुपये)' सफलतापूर्वक उसके मन खाते में वापस कराई गई।

**कन्सल्टेशन एण्ड डिजाइन सर्विसेज
यूनिट-20, उत्तर प्रदेश जल निगम (नगरीय)**

ई-निविदा सूचना

उपरोक्त विषयक जनपद सन्तकबीरनगर के अन्तर्गत विभिन्न कस्तूरबा गाँधी बालिका विद्यालयों में कम्प्यूटर लैब का निर्माण कार्य हेतु दिनांक 16.04.2026 के अपरान्ह 17.00 बजे तक का ई-निविदा सूचना राष्ट्रीय समाचार पत्र में प्रकाशन हेतु प्रेषित किया जा रहा है। उक्त कार्य हेतु ई-निविदा प्रपत्र दिनांक 27.03.2026 से 16.04.2026 के मध्य उत्तर प्रदेश सरकार की e-procurement वेबसाइट <https://etender.up.nic.in> से डाउनलोड किये जा सकते हैं। दिनांक 17.04.2026 को अपरान्ह 2.00 बजे सी०एण्ड डी०एस०, युनिट-20, सन्तकबीरनगर में निविदा खोली जायेगी।

[illegible]

प्रत्येक ई-निविदा प्रपत्र का मूल्य रु 3000+GST (18%) अतिरिक्त देय होगा। निविदा से सम्बन्धित विस्तृत विवरण सी० एण्ड डी०एस०, उत्तर प्रदेश जल निगम की वेबसाइट www.cdsupjn.org एवं e-procurement की वेबसाइट <https://etender.up.nic.in> पर उपलब्ध है। निविदा से सम्बन्धित शुद्धि पत्र (Corrigendum) <https://etender.up.nic.in> पर ही अपलोड किये जायेंगे, इनका पृथक से कोई प्रकाशन नहीं किया जायेगा। निविदादाताओं को सलाह दी जाती है कि वे उक्त वेबसाईट का समय-समय पर अवलोकन करते रहें।

करत रह । मनीष चन्द्र
 पत्रांक सं० 315/निविदा/36 | दिनांक- 17.03.2026 परियोजना प्रबन्धक

पुलिस ने
रामलखान

**कार्यालय : ग्राम पंचायत मझुई,
वि.खं.- करमा, जिला- सोनभद्र**

पत्रांक - मेमो टेण्डर सूचना / 2026 / 27

दिनांक- 31 / 03 / 2026

अल्पकालीन निविदा/कोटेशन सूचना

ग्राम पंचायत— **मझुई** में वर्ष 2026—27 के अन्तर्गत मनरेगा पंचम राज्य वित्त, 15वां वित्त योजना, स्वच्छ भारत मिशन फेज—2 के अन्तर्गत सामग्री मोरम, भस्सी, सीमेंट, ईट, इण्टरलाकिंग ईट, कोटा स्टोन, मिट्टी ढुलाई, टाईल्स, सरिया, वोल्डर, स्टोन ब्लास्ट, डाला गिट्टी, बालू, लोहे का दरवाजा, रंगाई पोताई, ई—रिक्शा, हयूम पाईप, डस्टबीन, व हैण्डपम्प मरम्मत सामग्री, बोरिंग/रिबोर, समर सेबल पम्प, सोलर स्ट्रीट लाईट, फर्नीचर्स इत्यादि सामग्री की आपूर्ति की आवश्यकता है। इच्छुक फर्म ग्राम पंचायत— **मझुई** सचिवालय से दिनांक—05.04.2026 से 10.04.2026 तक फार्म 500 रु० जमा कर प्राप्त तक जमा कर सकते हैं। करें। दिनांक— 11.04.2026 को 04 बजे तक जमा कर सकते हैं। दिनांक—12.04.2026 को 03 बजे तक निविदा खोला जायेगा।

प्रतिबंध और शर्तें— 1— निविदा की सभी दरें कर सहित लोक निर्माण विभाग की स्वीकृत दर से अधिक नहीं होनी चाहिए। 2—जमानत धनराशी और अन्य जानकारी हेतु ग्राम पंचायत कार्यालय से सम्पर्क कर सकते हैं। 3—खराब आपूर्ति की दशा में जमानत की राशि जब्त कर ली जायेगी। 4—सशर्त निविदा स्वीकार्य नहीं की जायेगी 5—बिना कारण बताये किसी भी समय निविदा निरस्त करने का अधिकार अधोहस्ताक्षरी का होगा।

अन्य शर्तें फार्म के साथ संलग्न हैं।

ग्राम प्रधान

ग्रामपंचायत-मझुई,
विकास खण्ड- करमा

सचिव

ग्रामपंचायत-मझुई,
विकास खण्ड- करम

सूचना

मेरे सैन्य अभिलेख में मेरी पत्नी इन्द्रावती देवी की जन्मतिथि 1968 लिख दिया गया है जबकि आधार कार्ड पैन कार्ड में जन्म तिथि 15-06-1968 लिखा है जो सत्य है जन्म तिथि सुधार हेतु पत्नी ने शपथ पत्र IN-UP69924955968850Y दिनांक 23-3-2026 को जि० समक्ष अधिकारी सिद्धार्थनगर (उत्तर प्रदेश में दर्ज है) मैं G.No.175626N MT Driver-1 HQ 107 RCC ग्रिफ 99 APO सिक्किम निवासी पचपेड़वा बाँसी सिद्धार्थनगर पिन 727153

my wife Indrawati Devi D.O.B. 1968 has been written in my army records while date of birth is 15-06-1968 in Adhaar Card and PEN card which is true maine Affidavit for correction of date of Birth IN-UP 69924955968850Y Dated 23-3-2026 Recorded before District officer Siddharthanagar (UP) mai G.No.175626N MT Driver & 1 HQ 107 RCC ब्रिफ 99 APO sikkim Resident Panchpadwa, Banshi, siddharthanagar (UP) PIN 272153

सूचना

सर्वसाधारण का सूचित किया जाता की मेरा नाम तान्या दुबे पुत्री स्व० मुकेश दुबे निवासी— ग्राम महनाग, पो०— खखरा खुर्द, तहसील— नौगढ़, जनपद— सिद्धार्थनगर है। मेरे आधार कार्ड पर मेरा नाम तान्शी दुबे हो गया है जो गलत है, मेरे दस्तावेजों में मेरा नाम तान्या दुबे है जो सही और सत्य है। भविष्य में मुझे तान्या दुबे के नाम से जाना व पहचाना जाये।

तान्या दुबे पुत्री स्व० मुकेश दुबे

निवासी- ग्राम महनाग, पो०- खखरा

खुर्द, तहसील- नौगढ़,

जनपद— सिद्धार्थनगर

पादक- राजेश कुमार शर्मा

स्वत्वाधिकारी, प्रकाशक एवं मुद्रक:- श्रीमती पुष्पा शर्मा द्वारा बुद्धा प्रिन्टर्स, ज्योति नगर मधुकरपुर, निकट-हीरो होन्डा एजेन्सी, जनपद-सिद्धार्थनगर (उप्र) 272207 से मुद्रित एवं प्रकाशित। सम्पादक- राजेश कुमार शर्मा
आर.एन.आई. नं.-UPHIN/2012/49458 ☎ 9415163471, 9453824459 📞 दैनिक बुद्ध का संदेश 📞 9795951917, 9415163471 🐦 @budhakasandesh 📧 budhakasandeshnews@gmail.com 🌐 www.budhakasandesh.com

इस अंक में प्रकाशित समस्त समाचारों के चयन एवं सम्पादन हेतु पी.आर.बी.एक्ट. के अन्तर्गत उत्तरदायी तथा इनसे उत्पन्न समस्त विवाद जनपद-सिद्धार्थनगर न्यायालय के अधीन ही मान्य होगा।

कालीदास 2 को मिला यू/ए सर्टिफिकेट, 3 अप्रैल को सिनेमाघरों में दस्तक देगी थ्रिलर फिल्म

सौम्या टंडन ने ग्रीन गाउन में बिखेरा जलवा, अभिनेत्री के ग्लैमरस लुक ने लगाई आग



फिल्म इंडस्ट्री में जब भी किसी हिट फिल्म का सीक्वल आता है, तो दर्शकों की उत्सुकता अपने आप बढ़ जाती है। ऐसी ही एक फिल्म है कालीदास 2, जो अपने पहले पार्ट की सफलता के बाद अब दर्शकों के बीच वापसी करने जा रही है। रिलीज से पहले ही इस फिल्म को लेकर काफी चर्चा हो रही है और अब इसे लेकर एक बड़ी अपडेट सामने आई है। दरअसल, सेंट्रल बोर्ड ऑफ फिल्म सर्टिफिकेशन (सीबीएफसी) ने इस फिल्म को यूए सर्टिफिकेट दे दिया है। इसका मतलब है कि फिल्म अब सिनेमाघरों में रिलीज के लिए पूरी तरह तैयार है और इसे परिवार के साथ देखा जा सकता है, हालांकि बच्चों के लिए अभिभावकों की सलाह जरूरी होगी। मेकर्स ने सोशल मीडिया पर पोस्टर शेयर करते हुए इस बात की जानकारी दी और साथ ही फिल्म की रिलीज डेट का भी ऐलान किया। यह फिल्म 3 अप्रैल को बड़े पर्दे पर रिलीज होने वाली है।

फिल्म के मेकर्स ने हाल ही में एक और खास अपडेट शेयर किया था, जिसमें अभिनेता किशोर का फर्स्ट लुक सामने आया था। इस फिल्म में वह पांड्या नाम के किरदार में नजर आएंगे। पोस्टर में उनका लुक काफी खतरनाक और रहस्यमयी दिखाया गया है। मेकर्स ने उनके किरदार को रॉ, रफ और अनप्रिडिक्टेबल करार दिया।

यह फिल्म सालों पहले आई सुपरहिट फिल्म कालीदास का दूसरा पार्ट है। इसे के.संथिल और जॉ. एन योगेश्वरन ने प्रोड्यूस किया है। खास बात यह है कि इस फिल्म को भी संथिल ने ही लिखा और डायरेक्ट किया है, जिन्होंने पहले पार्ट को भी बनाया था। ऐसे में दर्शकों को उम्मीद है कि यह फिल्म भी उतनी ही दमदार होगी।

फिल्म में भरत और अजय कार्थी लीड रोल में नजर आएंगे। इसके अलावा, भवानी श्री, संगीता और टीएम कार्तिक समेत कई कलाकार भी इस फिल्म का हिस्सा हैं। संगीता लंबे समय बाद बड़े पर्दे पर वापसी कर रही हैं, जो दर्शकों के लिए एक अलग ही रोमांच लाएगा।

फिल्म के टीजर की बात करें तो, यह डरावने और भावनात्मक सीन से भरपूर है। टीजर में देखा जा सकता है कि भरत एक पुलिस अधिकारी के किरदार में हैंथ उनको एक महिला का फोन आता है, जो काफी डरी हुई है और उनसे मदद की गुहार लगा रही है।

टीजर में एक वॉयसओवर भी सुनाई देता है, इसमें कहा गया है कि हर अपराध की सजा होती है, लेकिन कुछ मामलों में सजा किसी बाहरी ताकत से नहीं, बल्कि अलग तरीके से मिलती है।

एक्ट्रेस सौम्या टंडन एक बार फिर अपने स्टाइल और ग्लैमरस अंदाज को लेकर चर्चा में आ गई हैं। हाल ही में वो अपनी फिल्म धुरंधर 2 में रहमान डकैत की पत्नी उत्कत के किरदार में नजर आई थी, जिसमें उनकी खूब तारीफ हुई। इसी बीच सोशल मीडिया



धुरंधर 2 की सुनामी के आगे मामूली बजट की फिल्म आडू 3 ने कर डाली बंपर कमाई, 11 दिनों में 100 फीसदी से ज्यादा है प्रॉफिट



जयसूर्या की फिल्म आडू 3 बॉक्स ऑफिस पर रिकॉर्ड तोड़ रही है। ये साल 2026 की सबसे ज्यादा कमाई करने वाली मलयालम फिल्म बन चुकी है। दिलचस्प बात ये है कि इस फैंटेसी कॉमेडी को सिर्फ 10 दिनों में ही हिट का दर्जा मिल गया था और ये अब प्रकंबनम के साथ मुनाफा कमाने वाली फिल्मों की लिस्ट में शामिल हो गई है। इसी के साथ चलिए यहां जान लेते हैं कि इस फिल्म ने रिलीज के 11 दिनों में देश और दुनियाभर में कितना कलेक्शन कर डाला है?

आडू 3 – वन लास्ट राइड (पार्ट 1) में जयसूर्या मुख्य भूमिका में हैं। ये फिल्म पहले दिन से ही बॉक्स ऑफिस पर अपनी पकड़ बनाए हुए है। यहां तक कि रणवीर सिंह स्टारर धुरंधर 2 के तूफान के आगे भी ये देश और दुनियाभर में

खूब नोट पीट रही है।

बता दें कि अपने शुरुआती हफ्ते में इस फिल्म ने भारत में 37 करोड़ रुपये कमाए थे। इसके बाद, फिल्म ने अपने दूसरे शुक्रवार को 1.60 करोड़ रुपये और शनिवार को 2.30 करोड़ रुपये कमाए। वहीं सैकनलिक की अली ट्रेंड रिपोर्ट के मुताबिक इस फिल्म ने दूसरे सप्ते यानी 11वें दिन 2.65 करोड़ का कलेक्शन किया है। जिसके बाद इसकी भारत में कुल नेट कमाई अब 43.01 करोड़ हो गई है। इसके साथ ही, भारत में फिल्म का कुल ग्रॉस कलेक्शन 49.75 करोड़ रुपये हुआ है।

विदेशों में, फिल्म ने 11वें दिन 1.00 करोड़ का कलेक्शन किया, जिससे इसका कुल विदेशी ग्रॉस कलेक्शन अब तक 60.15 करोड़ तक पहुँच गया है और वर्ल्डवाइड इसने 109.90 करोड़ का कलेक्शन कर डाला है।

आडू फ्रेंचाइजी की तीसरी फिल्म कथित तौर पर 20 करोड़ के बजट पर बनी है। रिलीज के 11 दिनों में, इसने अपनी लागत से दोगुना से भी ज्यादा कमाई की है, जिससे इसे भारतीय बॉक्स ऑफिस पर हिट का दर्जा मिल गया है। वहीं फिल्म के मुनाफे की बात करें तो आडू 3 ने अब तक 115.05ल का मुनाफा कमाया है। यह 2026 की दूसरी सबसे ज्यादा मुनाफा कमाने वाली मॉलीवुड फिल्म है। इससे आगे सिर्फ गणपति एस पोटुवल और सागर सूर्या की फिल्म प्रकंबनम है जिसने 284ल का मुनाफा कमाया है।



साउथ सुपरस्टार राम चरण की आगामी फिल्म पेदी का दर्शक बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं। हाल ही में राम चरण के जन्मदिन पर मेकर्स ने फिल्म की नई झलक दिखाई थी, जिसमें राम चरण पेदी पहलवान के तौर पर नजर आए थे। अब फिल्म की रिलीज को लेकर एक बड़ी जानकारी सामने आ रही है, जो राम चरण के फैंस को थोड़ा निराश कर सकती है।

फिल्म से जुड़ी इंडस्ट्री सूत्रों के हवाले से ये खबर आ रही है कि राम चरण की श्पेदीच की रिलीज एक बार फिर आगे बढ़ रही है। पहले मार्च में रिलीज होने वाली पेदी 30 अप्रैल को रिलीज होगी है, लेकिन अब रिपोर्ट के मुताबिक, इंडस्ट्री से जुड़े सूत्र का कहना है कि फिल्म की रिलीज और भी आगे बढ़ गई है।

सूत्रों का कहना है कि अब मेकर्स फिल्म को मई या जून में रिलीज करने का विचार बना रहे हैं। हालांकि, अभी तक मेकर्स की ओर से कोई आधिकारिक घोषणा नहीं हुई है। लेकिन इंडस्ट्री सूत्रों की मानें तो मेकर्स बॉक्स ऑफिस वलेश से बचने का प्रयास कर रहे हैं। इसके लिए फिल्म को मई-जून

तक आगे बढ़ा सकते हैं। हालांकि, अभी तक फिल्म की रिलीज आगे बढ़ने की कोई आधिकारिक घोषणा नहीं हुई है। लेकिन अगर राम चरण की श्पेदीच आगे बढ़ती है, तो इससे सीधा फायदा धनुष की कारा को मिलेगा। धनुष की फिल्म को लेकर तमिल-तेलुगु में बज बनना शुरू हो चुका है। अगर पेदी की रिलीज आगे बढ़ती है, तो निश्चित ही श्काराच के मेकर्स इसका फायदा उठाना चाहेंगे। क्योंकि श्काराच के मेकर्स भी श्पेदीच की रिलीज पर नजरें टिकाए हुए हैं और राम चरण की फिल्म से टकराव से बचना चाहते हैं।

पेदी की रिलीज में देरी का कारण पोस्ट-प्रोडक्शन का अधूरा काम बताया जा रहा है। बुबी बाबू सना द्वारा निर्देशित श्पेदीच में राम चरण के साथ जाह्नवी कपूर फीमेल लीड के तौर पर नजर आएंगी। जबकि शिव राजकुमार, जगपति बाबू और दिव्येंदु शर्मा भी फिल्म में मुख्य भूमिकाओं में दिखाई देंगे। श्पेदीच एक स्पोर्ट्स ड्रामा है, जिसमें राम चरण क्रिकेट से लेकर कबड्डी और कुश्ती करते नजर आएंगे।

पर उनकी नई तस्वीरें तेजी से वायरल हो रही हैं, जिनमें उनकी एलिगेंट और कॉन्फिडेंट लुक देखने को मिल रहा है। फैंस उनकी इन तस्वीरों को खूब पसंद कर रहे हैं और कमेंट्स में उनकी तारीफ करते नहीं थक रहे।

इन फोटोज में सौम्या ने डार्क ग्रीन रंग का खूबसूरत गाउन पहना है। गाउन का डिजाइन बहुत यूनिक है, जो उनके लुक को अलग और खास बना रहा है।

उनकी ड्रेस का वन-शोल्डर पैटर्न और डिजाइन उनके लुक को बोल्ड और मॉडर्न बना रहा है। यह स्टाइल उनके फिगर को भी खूबसूरती से हाइलाइट कर रहा है।

सौम्या ने अपने बालों को साइड पार्टिंग के साथ खुला रखा है, जिसमें हल्के वेक्स दिए गए हैं। यह हेयरस्टाइल उनके चेहरे पर बहुत सॉफ्ट और क्लासी लुक दे रहा है।

उन्होंने अपने लुक को स्टाइलिश ईयररिंग्स और रिंग्स के साथ इसे बैलेंस किया है। उनकी ज्वेलरी सिंपल होते हुए भी काफी एलिगेंट लग रही है और उनके ग्लैम को बढ़ा रही है।

मेकअप की बात करें तो उन्होंने सॉफ्ट आई मेकअप, हल्का ब्लश और ग्लॉसी लिप्स रखा है। उनका यह मेकअप उन्हें बहुत फ्रेश और नेचुरल ग्लो दे रहा है। फोटो में उनका पोज बहुत ही कॉन्फिडेंट और ग्रेसफुल है, जिसे आप किसी भी फंक्शन में आसानी से पहन सकते हैं। सौम्या का यह पूरा लुक ब्लास और ग्लैमर का शानदार मेल है। न ज्यादा हैवी और न ज्यादा सिंपल, हर चीज बैलेंस है, जो उन्हें अट्रैक्टिव बना रही है।

लोगों को ज्यादा सफाई देने की आदत से पाना चाहते हैं छुटकारा? जानिए इसके 5 तरीके



लोगों को ज्यादा सफाई देना एक आम समस्या है, जो हमारे आत्मविश्वास और मानसिक स्वास्थ्य पर बुरा असर डाल सकती है। यह आदत न केवल हमारे व्यक्तिगत जीवन को प्रभावित करती है, बल्कि कामकाजी जीवन में भी दिक्कतें पैदा कर सकती है। इसकी वजह से हर काम प्रभावित होता है और तनाव बना रहता है। इस लेख में हम जानेंगे कि कैसे आप इस आदत को सुधार सकते हैं और अधिक आत्मविश्वास के साथ जीवन जी सकते हैं।

अपनी बात साफ तरीके से रखें: लोगों को ज्यादा सफाई देने से बचने के लिए सबसे जरूरी है कि आप अपनी बात को साफ और छोटे तरीके से रखें। जब आप किसी से बात कर रहे हों तो कोशिश करें कि आपका संदेश सीधा हो और उसमें फालतू की जानकारी न दें। इससे सामने वाले को आपकी बात समझने में आसानी होगी और आपको बार-बार अपनी बात दोहराने की जरूरत नहीं पड़ेगी। इससे आप अपने मन में उस बात को बार-बार दोहराना बंद कर देंगे।

खुद को जांचें: खुद को ज्यादा समझाने की आदत को सुधारने के लिए खुद का आकलन करना जरूरी है। इसके लिए आपको अपने विचारों और भावनाओं पर ध्यान देना होगा। सोचिए कि क्या आप जो बात लोगों को समझा रहे हैं, वह असल में मायने भी रखती है या नहीं। अगर आपको लगता है कि लोगों को आपकी बात पहले ही समझ आ गई है तो ज्यादा जानकारी देने की जरूरत नहीं है। इससे आप खुद को बेहतर तरीके से व्यक्त कर पाएंगे।

सीमाएं तय करें: ज्यादा सफाई देने की आदत से बचने के लिए सीमाएं तय करना बहुत जरूरी है। जब आप किसी बातचीत या स्थिति में हों तब यह तय करें कि आपको कितनी जानकारी साझा करनी है और कितनी नहीं। इससे न केवल आपकी बात साफ होगी, बल्कि सामने वाले को भी आपकी बात समझने में आसानी होगी। इसके अलावा यह आदत आपके आत्मविश्वास को भी बढ़ाएगी और आप अधिक प्रभावी ढंग से संवाद कर पाएंगे।

सुनने की आदत डालें: ज्यादा सफाई देने की आदत को सुधारने के लिए सुनने की आदत डालना बहुत अहम है। जब आप दूसरों की बात ध्यान से सुनते हैं तो आपको समझ आता है कि उनको आपकी बात पहले ही समझ आ गई है। इससे आपको बार-बार अपनी बात दोहराने की जरूरत नहीं पड़ेगी और आपकी बातचीत अधिक प्रभावी होगी। इसके अलावा इससे आपके रिश्ते भी बेहतर होंगे और आप दूसरों के नजरिए को बेहतर तरीके से समझ पाएंगे।

सकारात्मक सोच रखें: ज्यादा सफाई देने की आदत को सुधारने के लिए सकारात्मक सोच रखना बहुत अहम है। जब आप सकारात्मक नजरिए से सोचते हैं तो आपकी आत्मविश्वास बढ़ता है और आप बिना किसी दबाव के अपनी बात रखते हैं। इसके अलावा सकारात्मक सोच रखने से आप दूसरों की प्रतिक्रिया को बेहतर तरीके से समझ पाते हैं और आपकी बातचीत अधिक प्रभावी होती है। यह आदत आपके मानसिक स्वास्थ्य को भी बेहतर बनाती है।