



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....

वर्क फ्रॉम होम से बदल रही है जीवनशैली ...8

सिद्धार्थनगर

शुक्रवार , 15 मई 2026

वर्ष: 13 अंक : 146 पृष्ठ: 8

आमंत्रण मूल्य 2/-रुपया

सम्पादक : राजेश शर्मा

नीट-यूजी पेपर लीक पर देश भर में बवाल, दिल्ली में छात्रों का उग्र आंदोलन, सरकार से मांगे जवाब

परीक्षा पेपर लीक होने के आरोपों के बाद राष्ट्रीय राजधानी में छात्रों और संगठनों ने नीट-यूजी परीक्षा रद्द किए जाने के विरोध में अपना प्रदर्शन तेज कर दिया है, जिससे लोगों में गुस्सा और निराशा बढ़ती जा रही है। प्रदर्शनकारी राष्ट्रीय परीक्षण एजेंसी (छम्पे) के कार्यालय के बाहर जमा हुए और अपना असंतोष व्यक्त करते हुए अधिकारियों से जवाबदेही की मांग की। वैकल्पिक राजनीति के छात्रों के संगठन के एक प्रवक्ता ने बार-बार परीक्षा में गड़बड़ी होने के लिए मौजूदा प्रशासन की आलोचना करते हुए दावा किया कि भाजपा सरकार के कार्यकाल में यह चौथी या पांचवीं ऐसी घटना है। जवाहरलाल नेहरू विश्वविद्यालय छात्र संघ के नेतृत्व में जंतर-मंतर पर अतिरिक्त विरोध प्रदर्शन आयोजित किए गए।



प्रदर्शनकारियों ने तख्तियां दिखाई और केंद्रीय शिक्षा मंत्री को हटाने सहित कई मांगें रखीं। इस विरोध के जवाब में, राष्ट्रीय शिक्षा संस्थान (एनटीए) ने एनईटी-यूजी 2026 परीक्षा को पुनर्निर्धारित करने की घोषणा की। इस बीच केंद्रीय जांच ब्यूरो (सीबीआई) ने कथित नीट-यूजी 2026 प्रश्नपत्रलीक

मामले में गिरफ्तार किए गए सभी पांच आरोपियों को बृहस्पतिवार को दिल्ली की एक अदालत के समक्ष पेश किया। अधिकारियों ने बताया कि मामले में कथित संलिप्तता के आरोप में विभिन्न राज्यों से गिरफ्तार किये गए पांचों आरोपियों को सीबीआई मामलों के विशेष न्यायाधीश अजय गुप्ता की अदालत में पेश किया गया। उन्होंने बताया कि आरोपियों की पहचान नासिक (महाराष्ट्र) के शुभम खैरनार, जयपुर (राजस्थान) के मांगीलाल बिवाल, विकास बिवाल और दिनेश बिवाल और गुरुग्राम (हरियाणा) के यश यादव के रूप में हुई है। सीबीआई खैरनार (30) की दो दिवसीय 'ट्राजिट रिमांड' मुंबई की अदालत से प्राप्त करने के बाद दिल्ली लेकर आई है।

तीन साल की बच्ची से बलात्कार का मामला: न्याय की मांग को लेकर एलजी से मिलेंगे सांसद संजय सिंह

नई दिल्ली। दिल्ली के समय मांगेंगे। सिंह ने एक प्रेस संजय सिंह ने इस जघन्य अपराध को लेकर दिल्ली के उपराज्यपाल (स्व) तरनजीत सिंह संधू से मिलने का निर्णय लिया है। बृहस्पतिवार को आयोजित एक प्रेस वार्ता में संजय सिंह ने कहा कि वह इस मामले में सख्त कार्रवाई और बच्ची को न्याय दिलाने के लिए उपराज्यपाल से मुलाकात का

सिंह ने कहा कि अगर उपराज्यपाल मुलाकात के लिए वक्त नहीं देते हैं, तो पार्टी आगे की कार्रवाई तय करेगी। सिंह का यह बयान ऐसे वक्त आया है जब पार्टी की दिल्ली इकाई के प्रमुख सौरभ भारद्वाज ने एक दिन पहले महिला पार्षद और पार्टी कार्यकर्ताओं के साथ राज निवास के बाहर इस घटना के विरोध में प्रदर्शन किया था। बाद में पुलिस ने प्रदर्शनकारियों को वहां से हटा दिया और कहा कि यह कार्रवाई कानून-व्यवस्था बनाए रखने के लिए की गई थी। भारद्वाज ने आरोप लगाया कि बच्ची के लिए न्याय की मांग कर रहे प्रदर्शनकारियों के साथ अमानवीय व्यवहार किया गया। हालांकि, पुलिस ने कहा कि राज निवास के पास उच्च सुरक्षा क्षेत्र में भीड़ नियंत्रण उपायों के तहत प्रदर्शनकारियों को हटाया गया। यह मामला दिल्ली के जनकपुरी इलाके में एक निजी स्कूल में एक मई को तीन साल की बच्ची के साथ कथित तौर पर किए गए बलात्कार से संबंधित है। घटना के बाद स्कूल के 57 वर्षीय केयरटेकर को गिरफ्तार किया गया था, लेकिन अभियोजन पक्ष के कड़े विरोध के बावजूद दिल्ली की एक अदालत ने उसे जमानत पर रिहा कर दिया था। पुलिस ने कहा था कि स्कूल के सीसीटीवी फुटेज की जांच की जा रही है।

आखिरकार लग गई मुहर! वी.डी. सतीशान होंगे केरल के नए सीएम, कांग्रेस हाईकमान ने लिया फैसला

कई दिनों की परामर्श और बढ़ते सरप्रेस के बाद, कांग्रेस ने गुरुवार को तिरुवनंतपुरम में कांग्रेस विधायक दल (सीएलपी) की बैठक के बाद वरिष्ठ नेता वी.डी. सतीशान को केरल का अगला मुख्यमंत्री घोषित कर दिया। यह निर्णय नई दिल्ली में राहुल गांधी और कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरगे सहित वरिष्ठ कांग्रेस नेताओं के बीच गहन चर्चा के बाद लिया गया, जिसमें पार्टी के भीतर विभिन्न गुटों के बीच मुख्यमंत्री पद के लिए दावे किए जा रहे थे। सतीशान की पदोन्नति से उस लंबे समय से चली आ रही अनिश्चितता का अंत हो गया है जिसने केरल विधानसभा चुनावों में कांग्रेस के नेतृत्व वाले संयुक्त लोकतांत्रिक मोर्चे (यूडीएफ) की शानदार जीत पर ग्रहण लगा रखा था, जहां गठबंधन ने 140 में से 102 सीटें हासिल की थीं। तिरुवनंतपुरम स्थित केरल प्रदेश कांग्रेस कमिटी (केपीसीसी) मुख्यालय में आयोजित कांग्रेस विधायक दल की बैठक में सतीशान को औपचारिक रूप से अपना नेता चुना गया, जिससे उनके लिए अगली सरकार बनाने का दावा पेश करने का रास्ता खुल गया। यह घोषणा दिल्ली में कई दौर के विचार-विमर्श के बाद हुई, जो केपीसीसी बैठक से कुछ घंटे पहले तक जारी रहा।

अमित शाह से मिलने पहुंचे मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ

यूपी चुनाव और राजनीतिक नियुक्तियों से जुड़े मुद्दों पर हुई चर्चा!

भाजपा ने उत्तर प्रदेश विधानसभा चुनावों के लिए कमर कस ली है और इस कड़ी में सबसे पहले पार्टी कार्यकर्ताओं का उत्साह बढ़ाने के लिए कई कदम उठाये जाएंगे। बताया जा रहा है कि उत्तर प्रदेश के विभिन्न निगमों और आयोगों में खाली पड़ी राजनीतिक नियुक्तियां जल्द ही की जाएंगी। इसी सिलसिले में उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने आज दिल्ली में केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह से मुलाकात की। हाल ही में अपने

मंत्रिमंडल का विस्तार करने के बाद यह योगी की पहली दिल्ली यात्रा थी। बताया जा रहा है कि योगी और शाह की मुलाकात आधे घंटे से ज्यादा समय तक चली। माना जा रहा है कि इस दौरान नये बनाये गये मंत्रियों के विभागों को लेकर भी चर्चा हुई। पार्टी सूत्रों का कहना है कि अगले साल होने वाले विधानसभा चुनावों से पहले भाजपा पार्टी संगठन की सारी कमजोरियों



को दूर कर लेना चाहती है और पार्टी नेताओं और कार्यकर्ताओं की नाराजगी भी दूर करना चाहती है जिसके लिए आने वाले दिनों में तमाम कदम उठाए जाएंगे। बताया

जा रहा है कि जल्द ही पार्टी संगठन, निगमों और आयोगों में जो नियुक्तियां होने जा रही हैं उनमें सामाजिक संतुलन, क्षेत्रीय प्रतिनिधित्व और सहयोगी दलों को पर्याप्त प्रतिनिधित्व दिया जायेगा। हम आपको यह भी बता दें कि हाल ही में पश्चिम बंगाल और असम विधानसभा चुनावों में शानदार प्रदर्शन के साथ पूर्वी भारत में अपना वर्चस्व स्थापित करने के बाद भाजपा की नजर अब 2027 में होने वाले सात राज्यों

के विधानसभा चुनावों पर है, जिनमें गुजरात, गोवा, मणिपुर, पंजाब, उत्तर प्रदेश और हिमाचल प्रदेश प्रमुख हैं। पार्टी ने इन राज्यों में चुनाव की तैयारियां पहले ही शुरू कर दी हैं और पार्टी अध्यक्ष नितिन नवीन ने अगले वर्ष के चुनावी अभियान के लिए जमीनी स्तर पर काम प्रारंभ कर दिया है। भाजपा के एक सूत्र ने कहा, "पांच राज्यों के चुनाव संपन्न होने के बाद अब पार्टी का ध्यान अगले वर्ष सात राज्यों में होने वाले चुनावों पर केंद्रित हो गया है। कुछ स्तर पर

तैयारियां शुरू हो चुकी हैं, जिन्हें अब और तेज किया जाएगा।" पार्टी अध्यक्ष नितिन नवीन गोवा, गुजरात और उत्तर प्रदेश का दौरा कर विभिन्न कार्यक्रमों में भाग ले चुके हैं और इस दौरान उन्होंने पार्टी के प्रमुख पदाधिकारियों व नेताओं के साथ बंद कमरे में बैठकें कर चुनावी रणनीति पर चर्चा की है। वह जल्द ही उत्तराखंड का दौरा करेंगे, जहां अगले वर्ष गोवा, गुजरात, मणिपुर, पंजाब, उत्तर प्रदेश और हिमाचल प्रदेश के साथ चुनाव होने हैं।

ओवरटेकिंग विवाद में युवक को तालाब तक घसीटकर पीटा, वीडियो वायरल

दैनिक बुद्ध का संदेश

सिद्धार्थनगर। चिल्हिया थाना क्षेत्र में गुरुवार को मामूली ओवरटेकिंग विवाद ने हिंसक रूप ले लिया। मुंबई में इंटरमीडिएट की पढ़ाई कर रहा छात्र रिजवान अपनी मां साफिया और चार बच्चों के साथ अर्टिगा कार से नौगढ़ जा रहा था। इसी दौरान धेन्सा नानकार गांव के पास उसकी कार और एक ई-रिक्शा के बीच ओवरटेक को लेकर विवाद हो गया। प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार विवाद बढ़ने पर कुछ युवकों और भीड़ ने कार को

घेर लिया। आरोप है कि हमलावरों ने लाठी-डंडों से कार के शीशे, दरवाजे और बोनट तोड़ दिए। कार के अंदर मौजूद बच्चे भय से चीखते रहे, जबकि मां बेटे को छोड़ देने की गुहार लगाती रही। आरोप है कि भीड़ ने रिजवान को कार से बाहर खींच लिया और करीब 70 मीटर तक कार पीटते हुए सड़क किनारे स्थित तालाब तक ले गई। वायरल वीडियो में कुछ लोग युवक को पानी में डुबो-डुबो कर पीटते दिखाई दे रहे हैं।



पीड़ित रिजवान ने आरोप लगाया है कि मारपीट के दौरान उसकी करीब साढ़े पांच

तोले की सोने की चेन, घड़ी और मोबाइल फोन भी छीन लिया गया। घटना का वीडियो

वायरल होने के बाद पुलिस ने मामले का संज्ञान लिया है। क्षेत्राधिकारी मयंक द्विवेदी ने बताया कि वायरल वीडियो के आधार पर आरोपियों की पहचान की जा रही है। तहरीर मिलने के बाद मुकदमा दर्ज कर आरोपियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी। दिनदहाड़े हुई इस घटना के बाद क्षेत्र में दहशत और आक्रोश का माहौल है। स्थानीय लोग हाईवे पर हुई इस हिंसक वारदात और भीड़ की मुकदर्शिता पर सवाल उठा रहे हैं।

सपा सांसद के बयान के विरोध में भाजपा महिला मोर्चा का प्रदर्शन, माफी की मांग

दैनिक बुद्ध का संदेश

/सुषमा मिश्रा



सिद्धार्थनगर। समाजवादी पार्टी के सांसद अजेंद्र सिंह लोधी द्वारा प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के खिलाफ दिए गए कथित आपत्तिजनक बयान के विरोध में भारतीय जनता पार्टी महिला मोर्चा की कार्यकर्ताओं

ने कलेक्ट्रेट परिसर में धरना-प्रदर्शन किया। प्रदर्शन का नेतृत्व भाजपा महिला मोर्चा की जिलाध्यक्ष अरुण मिश्रा ने किया। प्रदर्शन के दौरान महिलाओं ने "प्रधानमंत्री का अपमान नहीं सहंगा हिंदुस्तान",

"समाजवादी पार्टी होश में आओ" और "अखिलेश यादव शर्म करो" जैसे नारे लगाए, जिससे पूरा परिसर गूंज उठा। भाजपा पदाधिकारियों ने इस बयान को प्रधानमंत्री पद की गरिमा के खिलाफ बताते हुए



सपा सांसद से सार्वजनिक रूप से माफी मांगने की मांग की। नगर अध्यक्ष उमा अग्रवाल ने कहा कि यह बेहद शर्मनाक बयान है और इसकी कड़ी निंदा की जानी चाहिए। इस अवसर पर प्रदेश कार्यसमिति सदस्य

मोनी पांडेय, क्षेत्रीय कार्यसमिति सदस्य सरोज शुक्ला, ब्लॉक प्रमुख रेनु मिश्रा, महामंत्री संध्या पांडे, अनुपमा सिंह दुबे, अर्चना श्रीवास्तव, अनिता मिश्रा, ममता यादव सहित सैकड़ों महिलाएं उपस्थित रहीं।

बर्दाश्त नहीं...ओमान तट पर तिरंगे झंडे वाले जहाज हुए हमले को लेकर एक्शन मोड में आया भारत

विदेश मंत्रालय (एमईए) ने 13 मई को ओमान तट पर भारतीय



जहाज को अंतरराष्ट्रीय समुद्री सुरक्षा को लेकर बढ़ती चिंताओं के बीच घटी है। इससे पहले दिन में, यूनाइटेड किंगडम मैरीटाइम ट्रेड ऑपरेशंस ने खाड़ी क्षेत्र में एक समुद्री सुरक्षा घटना की सूचना दी, जिसमें संयुक्त अरब अमीरात के तट के पास एक जहाज को जब्त किए जाने की सूचना भी शामिल है।

ने कहा, फ्लॉ ओमान तट पर हुआ हमला अस्वीकार्य है और हम इस बात की निंदा करते हैं कि वाणिज्यिक जहाजों और आम नागरिकों को लगातार निशाना बनाया जा रहा है। मंत्रालय ने यह भी कहा कि ऐसी घटनाएं अंतरराष्ट्रीय समुद्री सुरक्षा को खतरों में डालती हैं और इन्हें तुरंत रोका जाना चाहिए। विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता रणधीर जायसवाल द्वारा जारी बयान में पुष्टि की गई कि पोत पर सवार सभी भारतीय चालक दल के सदस्य सुरक्षित हैं।

खाड़ी क्षेत्र में बढ़ता तनाव

यह घटना खाड़ी क्षेत्र में बढ़ते तनाव और प्रमुख अंतरराष्ट्रीय समुद्री परिवहन मार्गों के निकट समुद्री सुरक्षा को लेकर बढ़ती चिंताओं के बीच घटी है। इससे पहले दिन में, यूनाइटेड किंगडम मैरीटाइम ट्रेड ऑपरेशंस ने खाड़ी क्षेत्र में एक समुद्री सुरक्षा घटना की सूचना दी, जिसमें संयुक्त अरब अमीरात के तट के पास एक जहाज को जब्त किए जाने की सूचना भी शामिल है।

दलदला पुल के नवनिर्माण से लोगों को मिलेगी बड़ी राहत, हादसों पर लगेगी रोक

दैनिक बुद्ध का संदेश /शशांक मिश्रा



सिद्धार्थनगर। बेलौहा क्षेत्र में स्थित ऐतिहासिक दलदला पुल का नवनिर्माण कार्य तेजी से कराया जा रहा है। बताया जाता है कि यह पुल अंग्रेजों के जमाने का बना हुआ था, जो वर्षों से जर्जर और संकरा होने के बावजूद लोगों के आवागमन का मुख्य सहारा बना हुआ था। पुल तिरछा और काफी सकरा होने के कारण यहां आए दिन सड़क हादसे होते रहते थे, जिससे लोगों में हमेशा भय का माहौल बना रहता था। स्थानीय लोगों के अनुसार पुराने पुल से बड़े वाहनों के गुजरने में काफी परेशानी होती थी। खासकर बारिश और रात के समय दुर्घटनाओं की आशंका कई गुना बढ़ जाती थी। क्षेत्रवासी लंबे समय से नए और चौड़े पुल के निर्माण की मांग कर रहे थे। अब पुल के नवनिर्माण कार्य शुरू होने से लोगों में खुशी का माहौल है। नया पुल आधुनिक तकनीक से चौड़ा और मजबूत बनाया जा रहा है, जिससे आवागमन अधिक सुरक्षित और सुगम होगा। लोगों को उम्मीद है कि नए पुल के बनने के बाद दुर्घटनाओं में काफी कमी आएगी। यह पुल सिद्धार्थनगर और संत कबीर नगर जनपद को जोड़ने वाला महत्वपूर्ण संपर्क मार्ग है। पुल के निर्माण से दोनों जिलों के लोगों को आवागमन में बड़ी सुविधा मिलेगी। साथ ही व्यापारिक गतिविधियों और क्षेत्रीय विकास को भी गति मिलने की उम्मीद जताई जा रही है।

खेसरहा पुलिस ने आगामी त्योहारों को लेकर किया पलैंग मार्च, सुरक्षा व्यवस्था का लिया जायजा

दैनिक बुद्ध का संदेश



सिद्धार्थनगर। वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक डॉ अभिषेक महाजन के निर्देशन में तथा अपर पुलिस अधीक्षक प्रशान्त कुमार प्रसाद एवं क्षेत्राधिकारी बांसी शुबेन्दु सिंह के कुशल पर्यवेक्षण में थाना खेसरहा पुलिस द्वारा आगामी त्योहारों के दृष्टिगत पलैंग मार्च एवं पैदल गश्त किया गया। थाना प्रभारी अनूप कुमार मिश्रा के नेतृत्व में पुलिस टीम ने थाना क्षेत्र के प्रमुख बाजारों एवं संवेदनशील स्थानों पर भ्रमण कर लोगों को सुरक्षा का भरोसा दिलाया। इस दौरान पुलिस कर्मियों ने आमजन से शांति एवं सौहार्द बनाए रखने की अपील की। पुलिस द्वारा बताया गया कि त्योहारों के दौरान कानून व्यवस्था बनाए रखने, असामाजिक तत्वों पर नजर रखने तथा लोगों में सुरक्षा की भावना मजबूत करने के उद्देश्य से यह पलैंग मार्च किया गया।

खादी एवं ग्रामोद्योग विभाग देगा निःशुल्क पॉपकार्न व दोना मेकिंग मशीन, आवेदन शुरू

दैनिक बुद्ध का संदेश

सिद्धार्थनगर। खादी तथा ग्रामोद्योग विभाग द्वारा भुर्जी समाज के कारीगरों एवं इस उद्योग में रुचि रखने वाले अन्य व्यक्तियों एवं महिलाओं को स्वरोजगार से जोड़ने के उद्देश्य से आधुनिक पॉपकार्न मेकिंग मशीन एवं दोना मेकिंग मशीन निःशुल्क वितरित की जाएगी। वित्तीय वर्ष 2026–27 के लिए जनपद को दोनों योजनाओं में 08–08 मशीनों का लक्ष्य प्राप्त हुआ है। विभागीय अधिकारियों के अनुसार लाभार्थियों का चयन विभाग द्वारा गठित चयन समिति के माध्यम से किया जाएगा। इच्छुक अभ्यर्थी उत्तर प्रदेश खादी एवं ग्रामोद्योग बोर्ड की वेबसाइट पर ‘ऑनलाइन सेवाएं टूल किट्स पंजीकरण एवं आवंटन’ विकल्प के माध्यम से आवेदन कर सकते हैं। आवेदन करने वाले अभ्यर्थी की आयु 18 से 50 वर्ष के बीच होना तथा ग्रामीण क्षेत्र का निवासी होना अनिवार्य है। आवेदन के लिए आधार कार्ड, राशन कार्ड अथवा परिवार आईडी, फोटो, आय प्रमाण पत्र, ग्राम प्रधान द्वारा जारी निवास/संस्तुति प्रमाण पत्र, जाति प्रमाण पत्र एवं शैक्षिक योग्यता संबंधी दस्तावेज आवश्यक होंगे। आवेदन पत्र की हार्ड कॉपी जमा करने की अंतिम तिथि 05 जून 2026 निर्धारित की गई है। अधिक जानकारी के लिए जिला ग्रामोद्योग कार्यालय, द्वितीय तल विकास भवन, सिद्धार्थनगर से संपर्क किया जा सकता है। मोबाइल नंबर 9580503136 एवं 9453938215 पर भी जानकारी प्राप्त की जा सकती है। यह जानकारी जिला ग्राम उद्योग अधिकारी गंगाधर दुवे द्वारा दी गई।

वारंटी अभियान में एक आरोपी गिरफ्तार, न्यायालय भेजा गया

दैनिक बुद्ध का संदेश

खेसरहा। थाना खेसरहा पुलिस ने वारंटी अभियान के तहत एक वारंटी अभियुक्त को गिरफ्तार कर न्यायालय भेज दिया। वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक डॉ. अभिषेक महाजन के निर्देश पर चलाए जा रहे अभियान के तहत थाना खेसरहा पुलिस ने एनबीडब्ल्यू वारंट से संबंधित वारंटी धर्मेन्द्र पुत्र रामकेश निवासी बेलबनवा थाना खेसरहा को गिरफ्तार किया। थानाध्यक्ष अनूप कुमार मिश्र के नेतृत्व में की गई कार्रवाई में उपनिरीक्षक अंगद कुमार प्रेमी एवं कॉन्स्टेबल रामसरन शामिल रहे। गिरफ्तार वारंटी को न्यायालय बांसी भेज दिया गया।

सीडीपीओ के औचक निरीक्षण में 10 आंगनबाड़ी केंद्र बंद मिले, कार्यकर्ताओं को नोटिस जारी

दैनिक बुद्ध का संदेश

सिद्धार्थनगर। खेसरहा मुड़हरा आंगनबाड़ी केंद्र बंद कार्यकर्ताओं से तीन दिनों के ब्लॉक क्षेत्र में बुधवार को सीडीपीओ मनोज कुमार शुक्ला द्वारा किए गए औचक निरीक्षण में आंगनबाड़ी केंद्रों की बड़ी लापरवाही सामने आई। निरीक्षण के दौरान 14 केंद्रों में से 10 आंगनबाड़ी केंद्र बंद पाए गए, जिस पर सीडीपीओ ने नाराजगी जताते हुए संबंधित आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं एवं सहायिकाओं को कारण बताओ नोटिस जारी किया है। निरीक्षण के दौरान हरैया प्रथम, हरैया द्वितीय, मरवटिया बाजार द्वितीय, मरवटिया बाजार तृतीय, टिकरिया, झुडिया बुजुर्ग, मडुआपुर, खेसरहा, झितही तथा



मिले। कई केंद्रों पर संचालन से संबंधित अभिलेख भी उपलब्ध नहीं पाए गए, जिससे विभागीय व्यवस्था पर सवाल खड़े हो गए हैं। सीडीपीओ मनोज कुमार शुक्ला ने बताया कि संबंधित

भीतर स्पष्टीकरण मांगा गया है। संतोषजनक जवाब न मिलने पर वेतन बाधित करने के साथ विभागीय कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने कहा कि आंगनबाड़ी केंद्रों के संचालन में किसी भी प्रकार की लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। सभी कर्मचारियों को अपने दायित्वों का ईमानदारी से निर्वहन करने के निर्देश दिए गए हैं। साथ ही चेतावनी दी गई कि भविष्य में निरीक्षण के दौरान केंद्र बंद मिलने पर संबंधित कर्मियों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई की जाएगी।

ओवरहाइट बस ने मचाया कोहराम, बिजली के पोल गिरने से बाल-बाल बचे राहगीर

दैनिक बुद्ध का संदेश

सिद्धार्थनगर। जिले में डगामार और मानकों को ताक पर रखकर संचालित हो रही बसों का आतंक थमने का नाम नहीं ले रहा है। बुधवार को इटवा-डुमरियागंज मार्ग पर एक बड़ा हादसा होते-होते टल गया, जिसने परिवहन विभाग की कार्यप्रणाली पर गंभीर सवाल खड़े कर दिए हैं। बताया जा रहा है कि डुमरियागंज मंदिर चौराहे की तरफ से इटवा जा रही एक डबल डेकर बस ने गुरु गोरखनाथ तलैया के पास जमकर उत्पात मचाया। बस

की छत पर क्षमता से अधिक और निर्धारित ऊंचाई से ज्यादा सामान लदा हुआ था। जैसे ही बस तलैया के समीप पहुंची, ऊपर से गुजर रहे एलटी बिजली के तार बस में फंस गए। झटका इतना तेज था कि सड़क किनारे लगे दो बिजली के खंभे उखड़कर सड़क पर गिर पड़े। इस दौरान बस के पीछे चल रहे एक ऑटो और बाइक सवार इसकी चपेट में आ गए। हादसे में ऑटो का अगला हिस्सा क्षतिग्रस्त हो गया, हालांकि राहत की बात



रही कि किसी को गंभीर चोट नहीं आई। घटना के बाद चालक बस को कुछ दूरी पर खड़ा कर मौके से फरार हो गया। बिजली के तार टूटने से क्षेत्र की विद्युत आपूर्ति बाधित हो गई। वहीं बस में सवार यात्री बीच रास्ते में फंस गए और काफी देर तक परेशान रहने के बाद निजी साधनों से अपने गंतव्य के लिए रवाना हुए। इस घटना के बाद क्षेत्रीय परिवहन कार्यालय (आरटीओ) की कार्यशैली पर सवाल उठने लगे हैं। स्थानीय लोगों का

कहना है कि मुख्य मार्गों पर



खुलेआम ओवरलोड और ओवरहाइट बसें दौड़ रही हैं, लेकिन विभागीय जांच केवल कागजों तक सीमित दिखाई देती है। यदि समय रहते इन

इस तरह की घटना टाली जा सकती थी। स्थानीय निवासियों ने कहा कि यदि बिजली के तारों में करंट प्रवाहित हो रहा होता या खंभा सीधे किसी राहगीर

पर गिर जाता, तो बड़ा हादसा

बेहतर कृषि उत्पादकता के लिए खेत का वार्षिक नियोजन करें किसान : अभिनव

दैनिक बुद्ध का संदेश

उसका बाज़ार। गौतम बुद्ध जागृति समिति द्वारा आयोजित किसान प्रशिक्षण कार्यक्रम में कृषि विशेषज्ञों ने किसानों को



वैज्ञानिक खेती और वार्षिक फसल नियोजन अपनाने की सलाह दी। कार्यक्रम में मुख्य प्रशिक्षक के रूप में उपस्थित सहायक विकास अधिकारी (कृषि) अभिनव सिंह ने कहा कि किसान यदि समय चक्र को ध्यान में रखते हुए कम अवधि वाली फसलों का चयन करें तो एक ही खेत से वर्ष में तीन फसलें प्राप्त की जा सकती हैं। इससे दलहन और तिलहन उत्पादन में वृद्धि होगी तथा किसानों की आर्थिक स्थिति मजबूत होगी। उन्होंने कहा कि खरीफ फसल बुआई का समय शुरू हो

किसानों को प्रशिक्षित किया। संस्था के सचिव ने बताया कि संस्था द्वारा पानी संस्थान एवं रोहिणी नीलेकणी फिलैंथ्रोपी फाउंडेशन के सहयोग से “मैसम परियोजना” संचालित की जा रही है। इस परियोजना का उद्देश्य पर्यावरण संरक्षण, जल संचयन, वैकल्पिक सौर ऊर्जा को बढ़ावा देना तथा जलवायु परिवर्तन के अनुरूप खेती को लाभकारी बनाना है। प्रशिक्षण कार्यक्रम में किसानों को कम पानी वाली किस्मों, बाढ़ एवं सूखा सहनशील फसलों, कम अवधि में तैयार होने वाली किस्मों, मेड़ पर बुवाई, डीएसआर विधि, अगेती खेती, मेड़बंदी, मिश्रित खेती, हरी खाद, विविध खेती तथा मृदा स्वास्थ्य सुधार हेतु मिट्टी जांच जैसे विषयों पर विस्तार से जानकारी दी गई। इस अवसर पर सहायक प्रौद्योगिकी प्रबंधक करुणाकर पाण्डेय, कार्यकर्ता सुनील कुमार, ममता, अनीता, सुधा पासवान एवं सुधा चौहान आदि उपस्थित रहे।

अंतर्जनपदीय स्थानांतरण की मांग को लेकर शिक्षकों का धरना-प्रदर्शन

दैनिक बुद्ध का संदेश



सिद्धार्थनगर। राष्ट्रीय शैक्षिक महासंघ के बैनर तले बुधवार को बीएसए कार्यालय परिसर में परिषदीय शिक्षकों ने शांतिपूर्ण धरना-प्रदर्शन किया। कार्यक्रम का नेतृत्व जिलाध्यक्ष आदित्य शुक्ल ने किया, जबकि संचालन सुरेन्द्र कुमार गुप्ता एवं संजय पाठक द्वारा किया गया। धरना-प्रदर्शन का मुख्य मुद्दा वर्षों से लंबित अंतर्जनपदीय स्थानांतरण की मांग रहा। वक्ताओं ने कहा कि प्रदेश के



स्थानांतरण प्रक्रिया शुरू की जानी चाहिए। उन्होंने चेतावनी दी कि मांगों की अनदेखी होने पर संगठन व्यापक आंदोलन करेगा। जिलाध्यक्ष आदित्य शुक्ल ने कहा कि शिक्षक समाज की रीढ़ हैं और उनकी समस्याओं का समाधान सरकार की प्राथमिकता होनी चाहिए। उन्होंने अंतर्जनपदीय स्थानांतरण प्रक्रिया को पारदर्शी एवं समयबद्ध तरीके से लागू करने की मांग की। धरने को आशुतोष पाठक, अरुण

दहेज हत्या के मामले में वांछित आरोपी गिरफ्तार, न्यायालय भेजा गया

दैनिक बुद्ध का संदेश



खेसरहा। थाना खेसरहा पुलिस ने दहेज हत्या के मामले में वांछित चल रहे एक आरोपी को गिरफ्तार कर आवश्यक विधिक कार्रवाई के बाद न्यायालय भेज दिया। वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक डॉ. अभिषेक महाजन के आदेश के क्रम में अपर पुलिस अधीक्षक प्रशान्त कुमार प्रसाद के निर्देशन तथा क्षेत्राधिकारी बांसी शुबेन्दु सिंह के पर्यवेक्षण में थानाध्यक्ष अनूप कुमार मिश्र के नेतृत्व में अपराध एवं अपराधियों के विरुद्ध चलाए जा रहे अभियान के तहत यह कार्रवाई की गई। पुलिस के अनुसार थाना खेसरहा में पंजीकृत मुकदमा संख्या 61 / 2026, धारा 115(2), 80(2), 85 बीएनएस एवं 3 / 4 दहेज प्रतिषेध अधिनियम से संबंधित वांछित अभियुक्त अख्तर हुसैन पुत्र स्वर्गीय हकीमुल्लाह निवासी बन्हैती थाना खेसरहा जनपद सिद्धार्थनगर को 14 मई 2026 को गिरफ्तार किया गया। पुलिस ने बताया कि आरोपी के विरुद्ध आवश्यक विधिक कार्रवाई पूर्ण कर उसे माननीय न्यायालय के समक्ष प्रस्तुत किया गया है।

सम्पादकीय

निस्संदेह मानवता को
खिलाफ होने वाले इस
आपराधिक कृत्य में चिकित्सा
तंत्र से जुड़े लोगों की भूमिका
भी होगी। घटिया दवाओं का
मिलना इस बात की ओर
संकेत करता है कि व्यवस्था
में शामिल काली भेड़ें इस
अपवित्र कारोबार को प्रश्रय दे
रही हैं। निगरानी तंत्र को
चुस्त-दुरुस्त बनाकर और
कानून के क्रियान्वयन में
तेजी लाकर ही स्थिति को
संभाला जा सकता है ...

पिछले दिनों सामने आई वह खबर विचलित कर गई कि दिल और रक्तचाप नियंत्रण की दवाइयों में गुणवत्ता की गिरावट पायी गई है। केंद्रीय औषधि मानक नियंत्रण संगठन यानी सीडीएससीओ की ओर से मार्च माह के लिए जारी ड्रग अलर्ट में देश में बनी कई दवाइयों की क्वालिटी को लेकर सवाल उठे हैं। रिपोर्ट डराती है कि कुल 141 दवाओं के नमूने मानकों पर खरे नहीं उतरे हैं। इनमें शुगर, हार्ट, उच्च रक्तचाप, मिर्गी जैसे गंभीर रोगों का उपचार करने वाली दवाइयां भी शामिल हैं। इनमें इंजेक्शन व कफ सिरप भी शामिल हैं। कमोबेश यही स्थिति दवायामिन व आयरन की गोलीयों की भी रही। जिन राज्यो में उत्पादित घटिया दवाओं का खुलासा हुआ, उनमें हिमाचल प्रदेश पहले पायदान पर रहा, फिर उत्तराखंड, गुजरात, पंजाब, राजस्थान, उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश, हरियाणा, तमिलनाडु, महाराष्ट्र, केरल, पुडुचेरी, तेलंगाना, सिक्किम, झारखंड, दिल्ली, पश्चिम बंगाल, आंध्रप्रदेश, ओडिशा आदि राज्य शामिल हैं। यानी एक-दो राज्य नहीं, तमाम राज्यों के दवा उत्पादक इस अपवित्र कर्म में शामिल हैं। यूं कहें कि दाल में काला नहीं है बल्कि पूरी दाल काली है। विडंबना देखिए कि कफ सिरप के 17 नमूने फेल हुए हैं। अब यह साफ हो गया कि अफ्रीका व सेंट्रल एशिया के कुछ देशों तथा भारत के कुछ राज्यों में कफ सिरप पीने से बच्चों की मौत के जो आरोप भारतीय दवा कंपनियों पर लगे थे, वे गलत नहीं थे, जिससे पूरी दुनिया में भारतीय दवा उद्योग की छवि खराब हुई। इतना ही नहीं, ट्यूबपेस्ट, मेहंदी व साबुन के नमूने तक फेल हुए हैं। कह सकते हैं कि दवा के नाम पर दर्द देने का कारोबार देश के विभिन्न भागों में खूब फल-फूल रहा है, जो नियामक एजेंसियों की कारगुजारियों पर खिल उठता है। कह सकते हैं कि यह अब सफर सिर्फ स्वास्थ्य की ही मुद्रा नहीं रहा, यह जिंदगियों से सिलवाड़ के साथ देश की अर्थव्यवस्था की भी चोट पहुंचाता है। निस्संदेह, घटिया दवाओं से किसी का बीमार होना एक व्यक्ति या परिवार की ही त्रासदी नहीं है, बल्कि इसका सीधा असर देश की अर्थव्यवस्था पर भी पड़ता है। यह

दुर्भाग्यपूर्ण ही है कि कोई व्यक्ति सेहत सुधारने के लिए महंगी दवा का सेवन करे और उपचार के बाद और बीमार हो जाए। ये मरीज के विश्वास के साथ भी छल जैसा है। यह देश में सक्रिय खतरनाक तंत्र की ओर भी इशारा है जो पूरे देश में नकली व घटिया दवाओं के उत्पादन व आपूर्ति से जुड़ा है। वे चिकित्सक भी अपनी जिम्मेदारी से नहीं बच सकते जो ऐसी संदिग्ध दवाइयाँ मरीजों के उपचार के लिए लिखते हैं, जिनकी गुणवत्ता को लेकर शंका रहती है। कोरोना काल में हमने देखा था कि चंद रुपयों के लालच में घातक बीमारियों से ग्रस्त लोगों को नकली रेमडेसिविर के इंजेक्शन बेचे गए। कितना शर्मनाक है कि जानलेवा कैंसर की दवाइयों में घटिया व सस्ती एंटी-फंगल दवा मिलाकर बेची जा रही थी।

गुरुग्राम में पिछले दिनों वजन घटाने वाले नकली इंजेक्शनों की बड़ी खेप बरामदगी हुई। देश में घातक दवाओं को बेचने वाला एक तंत्र सुनियोजित तरीके से काम कर रहा है। कोई मरे या जीए, उसकी बला से। उन्हें तो अपने मुनाफे से मतलब है। दरअसल, यह संकट एक राज्य का नहीं, पूरे देश के सामने मौजूद है। नियामक एजेंसियों की लापरवाही, कड़े कानूनों का अभाव व दोषियों को समय पर कड़ी सजा न मिलना इस अमानवीय धंधे के फलने-फूलने की वजह बन रहा है। निस्संदेह मानवता के खिलाफ होने वाले इस अपराधिक कृत्य में चिकित्सा तंत्र से जुड़े लोगों की भूमिका भी होगी। घटिया दवाओं का मिलना इस बात की ओर संकेत करता है कि व्यवस्था में शामिल काली भेड़ें इस अपवित्र कारोबार को प्रश्रय दे रही हैं। निगरानी तंत्र को चुस्त-दुरुस्त बनाकर और कानूनों के क्रियान्वयन में तेजी लाकर ही स्थिति को संभाला जा सकता है। आज देश में उपभोक्ताओं व मरीजों के तिमारापों को जागरूक करने की जरूरत है कि वे दवा खरीदते समय मेडिकल स्टोर से बिल लें। दवाओं की पैकेजिंग की जांच-पड़ताल करें। संदेह होने पर संबंधित विभागों को शिकायत करके राष्ट्रीय दायित्व निभाएं। तभी दवा जीवन रक्षा का माध्यम बनी रह सकेगी।

धोबी—गधा न नजर में
रहे और न ही घाट में

धोबी घाट केवल कपड़े धोने की जगह नहीं था, वह समाज की धड़कन था। वहां बातें धुलती थीं, रिश्ते सूखते थे और अपनापन इस्त्री होकर घर लौटता था। एक समय था जब शहर की पहचान केवल चौक, बाजार और मंदिरों से नहीं होती थी बल्कि उनमें धोबी घाट भी शामिल था। सुबह-सुबह गलियों में गधों के गले में बंधी घंटियों की आवाज आती थी। आगे-आगे धोबी, पीछे कपड़ों से लदा गधा। गधे के चेहरे पर एक अजीब-सी गंभीरता होती थी जैसे देश की अर्थव्यवस्था उसी की पीठ पर टिकी हो। लेकिन धोबी पछाड़ पर अब नेताओं और पहलवानों का कब्जा है। पहले धोबी केवल कपड़े नहीं धोता था, वह घरों के हालात भी जानता था। किसके घर मेहनत आए हैं, किसकी बेटी की शादी है, किसके घर बच्चा हुआ है, सब जानकारी उसे कपड़ों से मिल जाती थी। सफेद कुर्ता की संख्या देखकर वह चुनाव का मौसम भी पहचान लेता था। धोबी घाट पर कपड़े ऐसे पटक-पटककर धोए जाते थे मानो कपड़ों के पाप धुल रहे हों। कभी-कभी लगता है कि जैसे पूरा धोबी समाज 'वॉशिंग मशीन' में समा गया हो। सोसायटी की पार्किंग या मोहल्ले के नुककड़ पर एक इस्त्री वाला जरूर दिख जाता है। पहले धोबी गधे के साथ कपड़े लेने घर-घर आता था। अब एप पर भरोसा है। पहले गधा कपड़े ढोता था, अब स्कूटर वाला लड़का। फर्क सिर्फ इतना है कि गधा कभी हॉर्न नहीं बजाता था। स्कूटर पर कपड़ों की छोटी-बड़ी अनेक गटरियां बंधी होती हैं। आजकल का धोबी भी कम अदभुत प्राणी नहीं है। हैरानी की बात यह कि वह बिना किसी कागज, बिना किसी टैग के पहचान भी लेता है कि कौन-सी शर्ट शर्मा जी की है और कौन-सा सूट वर्मा जी का। मुझे लगता है कि देश की खुफिया एजेंसियों को ऐसे धोबियों की सेवा लेनी चाहिए। पहले धोबी के हाथ में कोयले वाली भारी प्रेस होती थी। धोबी बार-बार उसमें फूंक मारता था, जैसे प्रेस नहीं, कोई चूल्हा जला रहा हो। अब वह कोयले वाली प्रेस पता नहीं किस पाताल लोक में चली गई। उसकी जगह बिजली वाली प्रेस में न धुआं, न राख, न फूंक मारने का संगीत। हर बदलाव विकास नहीं होता। कुछ बदलाव चुपचाप जीवन की आत्मीयता छीन लेते हैं। धोबी घाट केवल कपड़े धोने की जगह नहीं था, वह समाज की धड़कन था। वहां बातें धुलती थीं, रिश्ते सूखते थे और अपनापन इस्त्री होकर घर लौटता था। अब कपड़े तो चमक जाते हैं पर रिश्तों की सिलवटें बढ़ती जा रही हैं। साबुन बदल गए, मशीनें बदल गईं पर आदमी के दाग अभी भी वैसे के वैसे हैं।

न्याय का चश्मा और पुरुष पीड़ा का मौन प्रतिवाद

लोग क्या कहेंगे' के डर से ऊपर उठकर यह समझना अनिवार्य है कि आपका जीवन किसी भी सामाजिक लोकलाज से कहीं अधिक कीमती हैय यदि कोई रिश्ता बोझ बन जाए, तो उसे घुट-घुटकर ढेने के बजाय सम्मानजनक अलगाव का साहस जुटाना ही बेहतर है। डिजिटल युग में मौन को अपनी नियति बनाने के बजाय न्याय को अपना मार्ग चुनिएय याद रखिए, आपका जीवन और आत्म-सम्मान किसी भी...

जीवन हारने के लिए नहीं, बल्कि हक के लिए लड़ने के लिए है। हमारे समाज में 'मर्दानगी' की खोखली परिभाषा और 'मर्दों को दर्द नहीं होता' जैसे संवादों ने पुरुषों के चारों ओर चुप्पी की एक ऐसी दीवार खड़ी कर दी है, जहाँ उनका मानसिक संताप सिसकियों में भी नहीं बदल पाता। अक्सर वैवाहिक प्रताड़ना और 'लोकलाज' के डर से पुरुष खामोशी या आत्मघाती कदम चुन लेता है। आज समय की मांग है कि हम पुरुष मानसिक उत्पीड़न को केवल एक निजी व्यथा न मानकर, इसे एक गंभीर कानूनी और मनोवैज्ञानिक संकट के रूप में स्वीकार करें। युवा जज अमन शर्मा की आत्महत्या ने न्याय व्यवस्था और सामाजिक ढाँचे पर गहरा प्रश्नचिह्न लगा दिया है, जो यह सिद्ध करता है कि पद और प्रतिष्ठा मानसिक प्रताड़ना के आगे बौने हैं। जब दूसरों को न्याय दिलाने वाला कानून कानूनातन्त्र का स्वयं को इतना असुरक्षित और अहसास पाकर मौत को गले लगा लेता है तो यह हमारे तंत्र की गंभीर विफलता को दर्शाता है। विशेषकर 'लव मैरिज' जैसे रिश्तों में पुरुष अक्सर उस दोहरे नैतिक दबाव और 'अपनों के खिलाफ चुनाव' के बोझ तले दब जाता है, जहाँ प्रताड़ित सहते हुए भी उसे घर वापसी के रास्ते बच नजद आते हैं। यह प्रकरण एक भयावह चेतावनी है कि मानसिक यंत्रणा चरम पर

होने पर ज्ञान और पद पीछे छूट जाते हैं।
इसलिए अब समय आ गया है कि कानून
को 'जेंडर' के बजाय 'पीड़ा' के चश्मे से



देखा जाए।

वर्तमान में सामाजिक और कानूनी ढांचे में जहां महिलाओं के लिए कठोर सुरक्षा तंत्र मौजूद है, वहीं पीड़ित पुरुषों व प्रति अक्सर उदासीनता देखी जाती है। विशेष रूप से धारा 498ए के दुरुपयोग को माननीय सुप्रीम कोर्ट ने सुशील कुमार शर्मा बनाम भारत संघ (2005) के मामले में 'कानूनी आतंकवाद' की संज्ञा दी है। इसका मुख्य कारण यह है कि पतियों व पास पत्नी द्वारा की गई शारीरिक हिंसा को घरेलू से निकाले जाने की स्थिति में वैसा त्वरित वैधानिक सुरक्षा उपलब्ध नहीं है। इसके बावजूद, बदलती न्यायिक चेतन

अब 'मानसिक क्रूरता' के आधार पर पुरुषों को राहत प्रदान कर रही है। हिंदू विवाह अधिनियम की धारा 13(1)(आईए) के तहत निरंतर अपमान और प्रताड़ना को तलाक का वैध आधार माना गया है जबकि धारा 10 के अंतर्गत 'न्यायिक पृथक्करण' मानसिक शांति के लिए एक बेहतर विकल्प के रूप में उभर रहा है। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि झूठे मुकदमों और ब्लैकमेलिंग के विरुद्ध भारतीय न्याय संहिता की धारा 182 एक सुरक्षा कवच बनाने का कार्य करती है, जिससे पुरुष कानूनी बारीकियों का उपयोग कर अपनी गरिमा और अधिकारों की रक्षा कर सकते हैं। भारतीय न्यायपालिका ने अपने विभिन्न निर्णयों, विशेषकर नवीन कोहली बनाम नीलू कोहली (2006) और समर घोष बनाम जया घोष (2007) के माध्यम से यह स्पष्ट किया है कि कानून का उद्देश्य केवल किताबी प्रक्रिया नहीं, बल्कि व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य और गरिमा की रक्षा करना भी है। इन ऐतिहासिक फैसलों ने 'मानसिक क्रूरता' के दायरे को विस्तार देते हुए माना कि यदि वैवाहिक रिश्ता पूरी तरह टूट चुका हो और पति पर वृद्ध

माता-पिता को छोड़ने का दबाव बनाया उसे संतान के सुख से वंचित करना जैसी असहनीय स्थितियाँ उत्पन्न हों, तो उसे इस बोझिल बंधन से मुक्त होने का पूरा अधिकार है। यह न्यायिक दृष्टिकोण रखांकित करता है कि न्याय के तराजू में संवेदनशीलता और यथार्थवाद का संतुलन अनिवार्य है, जहाँ व्यक्ति की मानसिक शक्ति को वैज्ञानिक औपचारिकताओं से ऊपर स्थान दिया गया है। विकसित देशों में पुरुष उत्पीड़न को लेकर कानून अधिक संतुलित हैं। यूनाइटेड किंगडम में जबर्नल नियंत्रण का कानून जेंडर न्यूट्रल है, जो यह स्वीकार करता है कि पुरुष भी भावनात्मक शोषण के शिकार हो सकते हैं। अमेरिका, कनाडा और स्कैंडिनेवियन देशों में पुरुषों के लिए विशेष 'एब्यूज शेल्टर' और हेल्पलाइन सक्रिय हैं। भारत में भी अब समय आ गया है कि हम अपनी कानूनी धाराओं को जेंडर न्यूट्रल बनाने की दिशा में विचार करें, ताकि न्याय का तराजू किसी एक तरफ न झुकें। व्यवस्था में बदलाव लाने के लिए केवल कानूनों का संकलन मात्र पर्याप्त नहीं है, बल्कि इसके लिए धरातल पर एक नई सोच और व्यावहारिक दृष्टिकोण के सूत्रपात की आवश्यकता है। सबसे पहले, हमें संवाद और सामाजिक साहस को बढ़ावा देना होगा ताकि समाज में व्याप्त इस धारणा को बदला जा सके कि अपनी समस्या साझा करना कमजोरी की निशानी है।

ट्रम्प ने एक तथाकथित नरक की यात्रा कर ली। अब दूसरे की बारी है। उन्होंने 2026 में भारत आने पर अपनी रजामंदी दे रखी है, उसकी तारीख की घोषणा बाकी है। अमेरिका-चीन कूटनीति में भारत एक अहम और रणनीतिक स्थिति रखता है। यह इंडो-पैसिफिक क्षेत्र में एक महत्वपूर्ण संतुलनकारी शक्ति की भूमिका निभाता है, और साथ ही पेइचिंग के साथ अपनी जटिल सुरक्षा, आर्थिक और ...

ट्रंप की चीन यात्रा के बाद कयास लगाए जा रहे हैं कि क्या अब चीनी हस्तक्षेप से ईरान युद्ध समाप्त होगा? ईरान के विदेश मंत्री अब्बास अराघवी ने ट्रंप-शी जिनपिंग मुलाकात से ठीक पहले चीन का दौरा सीलिए पर तो नहीं किया है! अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प ने अप्रैल, 2026 में सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म 'ट्रूथ सोशल' पर एक रूढ़िवादी रेडियो होस्ट, माइकल सेवेंज की पोस्ट को 'रीशेयर' करते हुए भारत और चीन को 'हेलहोस्टर', यानी 'नरक जैसी जगह' बताया था। ट्रंप पहले वाले 'नरक' में पधार चुके हैं। शुक्रवार तक वे 'नरकवासी' रहेंगे। दोनों शासन प्रमुखों की मुलाकात की पहली जगह है, 'टेम्पल ऑफ हेवन'। लगता है, शी ने जानबूझ कर यह वैयक्त चुना है, ताकि वो अमेरिकी राष्ट्रपति को यह महसूस करा सकें, कि आप जिसे 'नरक' बोल रहे हैं, वहां स्वर्ग के वास्ते मंदिर भी है। इस बार 'फर्स्ट लेडी' ट्रंप के साथ चीन नहीं जा रही हैं। सबका ध्यान यूनेस्को द्वारा घोषित विश्व विरासत स्थल, 'टेम्पल ऑफ हेवन' (स्वर्ग का मंदिर) पर केंद्रित होगा यह सदियों पुराना एक

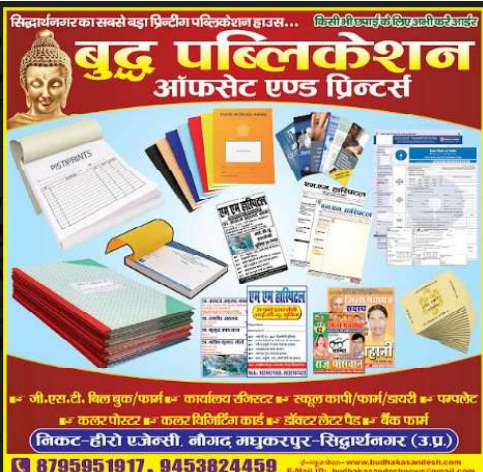


शाही परिसर है, जो अनुष्ठानों, ब्रह्मांडीय व्यवस्था और राजनीतिक सत्ता से जुड़ा हुआ है। रविवार को अमेरिका की मुख्य उप प्रेस सचिव अन्ना केली के अनुसार, ट्रंप के बुधवार शाम को पेंसिंग पहुंचने की उम्मीद है। इसके बाद अगली सुबह वे एक स्वागत समारोह और शी के साथ द्विपक्षीय बैठक में हिस्सा लेंगे। उन्होंने बताया कि इसके बाद दोनों नेता 'टैपल ऑफ हेवन' का दौरा करेंगे, और एक राजकीय भोज में शामिल होंगे। केली ने कहा कि शी और ट्रंप शुक्रवार को चाय और वकिंग लंच के लिए फिर से मिलेंगे। संभवतः उसी दिन, उभयपक्षीय समझौतों की घोषणा होगी। ट्रम्प और शी को दो दिनों की मुलाकातों में टेक्नोलॉजी, टैरिफ, व्यापार, जरूरी खनिजों और ताइवान जैसे मुद्दों से निपटना होगा। ये मुलाकातें अब अमेरिका और ईरान के बीच चल रहे

युद्ध की वजह से भी गहरे साये में हैं।
 'टैपल ऑफ हेवन' (थिएनथान पार्क) 15वीं
 सदी का एक धार्मिक परिसर है। यह धरती
 और स्वर्ग के बीच के रिश्ते का प्रतीक है।
 एक ऐसा विचार जो पारंपरिक चीनी ब्रह्मांड
 विज्ञान के केंद्र में है। वर्ष 2017 में इस जगह
 को देखते हुए जानकारी मिली थी, कि मिंग
 और किंग राजवंशों के सम्राट इसका इस्तेमाल
 एक पवित्र स्थल के तौर पर करते थे। यह
 वे स्वर्ग के लिए बलि चढ़ाते थे, और अच्छी
 फसल के लिए प्रार्थना करते थे। साथ ही

यह सम्राट की उस भूमिका को भी मजबूत करता था, जिसमें उन्हें स्वर्गीय व्यवस्था और धरती के शासन के बीच एक मध्यस्थ माना जाता था। मध्य पेड़चिंग के दक्षिण-पूर्वी हिस्से में स्थित यह परिसर 273 हेक्टेयर में फैला हुआ है। यह 'फॉरबिडन सिटी' से लगभग चार गुना बड़ा इलाका है। लेकिन, थ्यूनआनमन चौक स्थित 'फॉरबिडन सिटी' (निषिद्ध नगर) का कैनवास ज्यादा बड़ा है। यह मिंग और किंग राजवंश के 24 सम्राटों का निवास स्थान था, और 1420 से 1924 तक 500 वर्षों से अधिक समय तक चीन की राजनीतिक सत्ता का केंद्र रहा है। वर्ष 2017 में अपने पहले कार्यकाल के दौरान पेड़चिंग यात्रा में ट्रंप का पहला पड़ाव 'फॉरबिडन सिटी' ही था। इस यात्रा के दौरान अमेरिकी राष्ट्रपति का हमेशा से कहीं ज्यादा भव्य स्वागत किया गया, जिसे पेड़चिंग ने 'स्टेट विजिट-प्लस' (राजकीय यात्रा से भी बढकर) का नाम दिया था। उस समय, शी और प्रथम महिला पेंग लियुआन ने पूर्व शाही महल में स्थित 'बाओ युन लोऊ' (खजानों का हॉल) में ट्रंप और उनकी पत्नी मेलानिया से चाय पर मुलाक़ात की थी। यह पहला अवसर था, जब 1949 में 'पीपल्स रिपब्लिक ऑफ चाइना' की स्थापना के बाद, चीन ने किसी राष्ट्राध्यक्ष की मेजबानी 'फॉरबिडन सिटी' (निषिद्ध नगर) के भीतर की थी। 'बाओ युन लोऊ' को 1915 में पेड़चिंग के बाहर शाही आवासों से लाए गए खजानों को रखने के लिए बनाया गया था। इसके निर्माण के लिए धन अमेरिकी सरकार द्वारा तत्कालीन राष्ट्रपति थियोडोर रूजवेल्ट के कार्यकाल में भेजा गया था। 2017 वाली यात्रा में शी से चाय पर बातचीत के दौरान, ट्रंप ने अपनी पोती अरेबेला का एक वीडियो दिखाया। इस वीडियो में अरेबेला ने 'चीपाओ' (पारंपरिक चीनी पोशाक) पहनी हुई थी, और वह चीनी गीत गा रही थी, साथ ही मँडरिन भाषा में प्राचीन चीनी कविताएं सुना रही थी। पेड़चिंग आने वाले विदेशी नेताओं के यात्रा कार्यक्रमों में 'फॉरबिडन सिटी' को अवसर शामिल किया जाता रहा है, लेकिन ऐसी यात्राओं का आयोजन आमतौर पर संग्रहालय के सामान्य कामकाज के दौरान ही किया जाता है। इस स्थल को पूरी तरह से बंद नहीं किया जाता था। लेकिन, इस बार उल्टा हुआ है। मंगलवार को, टैंपल ऑफ हेवन पार्क प्रशासन ने घोषणा की, कि 13 और 14 मई को यह जगह आम लोगों के लिए बंद रहेगी, और जिन लोगों ने पहले ही टिकट खरीद लिए हैं, वे रिफंड के लिए आवेदन कर सकते हैं। टैंपल ऑफ हेवन, भले ही फॉरबिडन सिटी जितना खास न हो,

लेकिन कहा जाता है कि यह हेनरी किंसिंजर का पसंदीदा ठिकाना था। हेनरी किंसिंजर अमेरिका के पूर्व विदेश मंत्री थे, जिन्होंने वॉशिंगटन और पेड़िंगिंग के बीच सुलह कराने में अहम भूमिका निभाई थी, और इस जगह पर एक दर्जन से ज्यादा बार आए थे। 1971 में तत्कालीन राष्ट्रपति राष्ट्रपति रिचर्ड निक्सन की यात्रा के बाद दोनों देशों के बीच संबंधों को सामान्य बनाने का रास्ता साफ हुआ था। इस बार, शी और ट्रंप के बीच खाई पाटने में बैंक चैनल ही काम कर रहा था, जिसमें ट्रम्प के दामाद और वरिष्ठ सलाहकार जेरेड कुशनर, और अमेरिका में चीन के राजदूत शी फेंग की अहम भूमिका बताई जा रही है।



राजा शिवाजी की दूसरे मंगलवार बढ़ी कमाई, 2 करोड़ कमाते ही पूरी लागत वसूल कर लेगी फिल्म



ऐतिहासिक एक्शन ड्रामा फिल्म राजा शिवाजी ने सिनेमाघरों में शानदार शुरुआत की और खूब सुर्खियां बटोरी है। इस फिल्म में रितेश देशमुख ने लीड रोल निभाने के साथ-साथ इसका निर्देशन भी किया है। फिल्म को दर्शकों से खूब प्यार मिल रहा है और इसी के साथ ये दूसरे हफ्ते में भी अच्छा परफॉर्म कर रही है। चलिए यहां जानते हैं राजा शिवाजी ने रिलीज के 12वें दिन यानी दूसरे मंगलवार को कितना कलेक्शन किया है?

राजा शिवाजी फिल्म छत्रपति शिवाजी महाराज की जिंदगी पर बेस्ड है। फिल्म में रितेश के अलावा संजय दत्त, अभिषेक बच्चन, विद्या बालन, जेनेलिया डिसूजा, सचिन खेड़कर, फरदीन खान और बोमन ईरानी जैसे कई दमदार कलाकारों ने अभिनय किया है। वहीं सलमान खान ने भी राजा शिवाजी में कैमियो किया है। इस फिल्म का रिलीज से पहले ही काफी बज क्रिएट हो गया था और सिनेमाघरों में दस्तक देने के बाद इसे दर्शकों ने खूब पसंद किया जिसके चलते इसने शानदार शुरुआत की और फिर इसने रिलीज के दूसरे वीकेंड तक धुआंधार नोट छापे। अब दूसरे हफ्ते के वीकडेज में इसके कलेक्शन में मंदी जरूर देखी जा रही है फिर भी ये करोड़ों में कमाई कर रही है और अपना बजट वसूलने से भी ये इंचमर दूर है।

फिल्म की कमाई की बात करें तो पहले हफ्ते में 52.65 करोड़ कमाने के बाद 8वें दिन इसने 3.20 करोड़ कमाए। वहीं 9वें दिन इसका कलेक्शन 5.60 करोड़, 10वें दिन 6.80 करोड़ और 11वें दिन 2.40 करोड़ रुपये रहा। अब सैकनलिक की अर्ली ट्रेंड रिपोर्ट के मुताबिक राजा शिवाजी ने रिलीज के 12वें दिन यानी दूसरे मंगलवार को 2.50 करोड़ कमाए हैं। इसी के साथ राजा शिवाजी की 12 दिनों की कुल कमाई अब 73.15 करोड़ रुपये हो गई है।

राजा शिवाजी को 75 करोड़ के बजट में बनाया गया है। इस फिल्म ने रिलीज के 12 दिनों में भारत में 73.15 करोड़ की कमाई कर ली है। ऐसे में ये फिल्म अपनी लागत वसूलने से महज 2 करोड़ रुपये दूर है। उम्मीद है कि राजा शिवाजी दूसरे बुधवार को ये आंकड़ा पार कर लेगी और अपनी लागत वसूल बॉक्स ऑफिस पर सक्सेस भी हासिल कर लेगी। इसके बाद ये फिल्म मुनाफा कमाना शुरू करेगी।

जेनेलिया और ज्योति देशपांडे द्वारा प्रोड्यूस, मुंबई फिल्म कंपनी और जियो स्टूडियोज के बैनर तले बनी राजा शिवाजी का म्यूजिक अजय-अतुल ने तैयार किया है। फिल्म की सिनेमैटोग्राफी संतोष सिवान ने की है। बता दें कि राजा शिवाजी की शूटिंग सतारा, पुणे, नासिक, महाबलेश्वर और मुंबई में हुई है। यह रितेश देशमुख के करियर का सबसे महत्वाकांक्षी प्रोजेक्ट है।

वेलकम टू द जंगल से सामने आया अक्षय कुमार का फर्स्ट लुक, फैंस को पसंद आया अभिनेता का अंदाज

अक्षय कुमार फिर से अपने मजेदार अंदाज में वापस आ गए



हैं। फिल्म वेलकम टू द जंगल का नया पोस्टर सोशल मीडिया पर छा गया है। इसमें अक्षय कुमार बहुत स्टाइलिश और दमदार दिख रहे हैं। जानें फैंस को कैसा लगा अक्षय कुमार का नया कॉमिक लुक? निर्माताओं के अलावा अक्षय कुमार ने भी अपने इंस्टाग्राम हैंडल पर वेलकम टू द जंगल का पहला पोस्टर शेयर किया है। वेलकम टू द जंगल के नए पोस्टर में अक्षय अपने स्टाइलिश कॉमिक लुक में जंगल के बीच में रेड कार्पेट पर चलते हुए पोज देते नजर आ रहे हैं। इस खास पोस्टर के साथ अक्षय ने कैप्शन में लिखा, अगली फिल्म वेलकम टू द जंगल। फिल्म वेलकम टू द जंगल एक कॉमेडी ड्रामा फिल्म है। इस फिल्म में 30 से अधिक अभिनेताओं की एक बड़ी स्टारकास्ट है। यह फिल्म 26 जून 2026 को सिनेमाघरों में रिलीज हो सकती है। इस फिल्म को अहमद खान ने निर्देशित किया है। फिल्म में बहुत बड़े कलाकारों की टोली है। इसमें अक्षय कुमार मुख्य भूमिका में हैं। अक्षय के अलावा फिल्म में सुनील शेड्डी, परेश रावल, अरशद वारसी, रवीना टंडन, जैकी श्रॉफ, दिशा पाटनी, जैकलीन फर्नांडीज, राजपाल यादव, जॉनी लीवर और भी कई मशहूर कलाकार नजर आएंगे। वेलकम टू द जंगल एक कॉमेडी फिल्म है, जिसकी रिलीज का फैंस बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं। इस फिल्म से अक्षय के पहले लुक को देखकर फैंस लगातार अपनी राय पेश कर रहे हैं।

विद्या-राशि संग बॉक्स ऑफिस पर धमाल मचाने आ रहे अक्षय कुमार, अनीज बज्मी की कॉमेडी फिल्म की रिलीज डेट भी हो गई अनाउंस



लिए पोज देते हुए नजर आ रहे थे। इस पोस्ट के जरिए खिलाड़ी कुमार ने फिल्म के बारे में अपडेट देते हुए कहा कि उन्होंने केरल में अपने शूट का शेड्यूल पूरा कर लिया है। कैप्शन में उन्होंने अपनी खुशी जाहिर करते हुए कहा कि किसी खूबसूरत जगह पर बेहतरीन लोगों के साथ काम करने से बेहतर और कुछ नहीं हो सकता।

एक्टर ने अपने इस पोस्ट के कैप्शन में लिखा है, केरल का शेड्यूल पूरा हुआ। किसी खूबसूरत जगह पर अच्छे लोगों के साथ काम करने का मजा ही कुछ और है। हमारे डायरेक्टर अनीस बज्मी को कैमरे के पीछे की सारी मस्ती के लिए, और मेरे जबरदस्त को-स्टार्स विद्या, राशि, छोटे राजपाल और पूरी टीम को ढेर सारा प्यार। यह वाला अनुभव बहुत खास रहा।

अक्षय कुमार पिछली बार भूत बंगला में नजर आए थे, जो अभी भी बॉक्स ऑफिस पर अच्छा प्रदर्शन कर रही है। विद्या बालन ने रितेश देशमुख की फिल्म राजा शिवाजी में एक अहम भूमिका निभाई है, जो फिलहाल सिनेमाघरों में चल रही है।

अक्षय कुमार और विद्या बालन अपनी चौथी फिल्म के साथ सिनेमाघरों में धमाल मचाने वाले हैं। बीते कुछ हफ्तों पहले ही इस जोड़ी ने नए अंदाज में अपनी आगामी प्रोजेक्ट का एलान किया था और फैंस को बताया कि वे नए प्रोजेक्ट के लिए एक साथ आ रहे हैं। इससे पहले वे भूल मुलैया (2007), हे बेबी (2007), और मिशन मंगल (2019) जैसी हिट फिल्मों में एक साथ नजर आ चुके हैं। अब अनीस बज्मी की निर्देशित और दिल राजू द्वारा निर्मित एक नई कॉमेडी-ड्रामा फिल्म के लिए फिर से साथ आने को तैयार हैं। आज, मेकर्स ने इस अनटाइटल्ड फिल्म की रिलीज डेट से पर्दा हटाया है।

श्री वेंकटेश्वर क्रिएशन्स ने अपने ऑफिशियल एक्स (पूर्व में ट्विटर) हैंडल पर अपनी इस अनटाइटल्ड फिल्म की रिलीज डेट का एलान किया और यह कहकर दर्शकों की उत्सुकता बढ़ा दी कि और भी अपडेट जल्द ही आएंगे।

श्री वेंकटेश्वर क्रिएशन्स ने अनाउंसमेंट करते हुए कहा कि अनीस बज्मी की निर्देशित अक्षय कुमार और विद्या बालन की आगामी कॉमेडी फिल्म 4 दिसंबर, 2026 को दुनिया भर के सिनेमाघरों में रिलीज होगी।

कुछ दिन पहले, अक्षय कुमार ने इंस्टाग्राम पर अपनी, विद्या बालन और राशि खन्ना के साथ एक तस्वीर शेयर की। इस तस्वीर में तीनों ही मुस्कराते हुए कैमरे के सामने खड़े थे। विद्या बालन और राशि खन्ना के साथ एक तस्वीर शेयर की। इस तस्वीर में तीनों ही मुस्कराते हुए कैमरे के सामने खड़े थे। विद्या बालन और राशि खन्ना के साथ एक तस्वीर शेयर की। इस तस्वीर में तीनों ही मुस्कराते हुए कैमरे के सामने खड़े थे।

अक्षय कुमार पिछली बार भूत बंगला में नजर आए थे, जो अभी भी बॉक्स ऑफिस पर अच्छा प्रदर्शन कर रही है। विद्या बालन ने रितेश देशमुख की फिल्म राजा शिवाजी में एक अहम भूमिका निभाई है, जो फिलहाल सिनेमाघरों में चल रही है।

कान 2026 में छाई आलिया भट्ट, पहले डिज्नी प्रिंसेस बन छाई

आलिया भट्ट अब कान फिल्म फेस्टिवल में रंग जमाने पहुंच चुकी हैं। अभिनेत्री ने ओपनिंग सेरेमनी में लॉरियल पेरेस की एब्रेसडर के रूप में रेड कार्पेट पर जलवा बिखेरा। पहले तो उन्होंने



अपने बार्बी लुक से फैंस को घायल किया और अब अपने दूसरे लुक की तस्वीरें सोशल मीडिया पर साझा की हैं, जिसमें वह पीच कलर का बॉडी-हिंगिंग गाउन पहने नजर आ रही हैं और यह लुक उन पर बेहद जंच रहा था।

रिया कपूर द्वारा स्टाइल किए गए तमारा राल्फ के कस्टम मेड गाउन में आलिया बेहद स्टाइलिश और फैंशनेबल लग रही थीं। कान्स में पहले लुक से डिज्नी प्रिंसेस जैसी वाइब बिखेरने के बाद, आलिया ने अपने दूसरे लुक से सबका ध्यान अपनी ओर खींच लिया। जिस पर रिएक्ट करते हुए कई सोशल मीडिया यूजर एक्ट्रेस की तारीफ करते भी दिखे।

इस साल रेड कार्पेट पर आलिया ने पीच कलर का बॉडी-हिंगिंग गाउन पहना था, जिसमें सेंटर में डीप इल्यूजन डिटेल के साथ स्वीटहार्ट नेकलाइन था। गाउन का सिल्हूट स्लीक, स्ट्रक्चर्ड और एलिगेंट था, जो आलिया के पूरे लुक में चार चांद लगा रहा था।

ड्रेस में लटकते शिफॉन के ड्रेप्स ने इस ड्रेस को और भी खूबसूरत बना दिया, जो आलिया के लुक में ग्रेस को एड कर रहा था। पीच के पेस्टल शेड ने पूरे लुक को फ्रेश और सोफिस्टिकेटेड बनाए रखा। यह एक ऐसी ड्रेस थी जिसमें जिसे परफेक्ट कट्स और ड्रेपिंग टेक्निक्स के साथ तैयार किया गया था।

ज्वेलरी की बात करें तो आलिया भट्ट ने अपने दूसरे कान 2026 के रेड कार्पेट लुक को एक खूबसूरत स्टेटमेंट नेकलेस के साथ पूरा किया, जिसमें चमकीले हीरों के साथ पीच कलर के रत्न जड़े हुए थे। ये नेकलेस आलिया के तमारा राल्फ कॉउंचर गाउन के साथ मैच कर रहा था, जिससे पूरे लुक में विंटेज ग्लैमर जुड़ गया। वहीं मेकअप की बात करें तो ड्रेस को ध्यान में रखते हुए उन्होंने खूबसूरत न्यूड पिंक लिपस्टिक के साथ ग्लोइंग मेकअप किया था साथ ही आंखों को हल्के से डिफाइन किया और पिंक ब्लश का इस्तेमाल किया। वहीं आलिया ने अपने बालों को ब्लो-ड्राई करके बीच से मांग निकालकर भरपूर वॉल्यूम दिया, जो काफी खूबसूरत लग रहा था।

वर्क फ्रॉम होम से बदल रही है जीवनशैली, जानिए कैसे



कोरोना महामारी के बाद घर से काम करने का चलन बढ़ गया है। यह न केवल काम करने का तरीका बदल रहा है, बल्कि हमारी जीवनशैली पर भी गहरा असर डाल रहा है। इस लेख में हम जानेंगे कि घर से काम करने से हमारी दिनचर्या, स्वास्थ्य और मानसिक स्थिति पर क्या-क्या प्रभाव पड़ रहा है। इसके साथ ही यह भी समझेंगे कि कैसे हम इस नए माहौल में संतुलित रह सकते हैं और जीवन को बेहतर बना सकते हैं।

घर और ऑफिस का अंतर मिट रहा है घर से काम करने के कारण घर और ऑफिस का अंतर धीरे-धीरे मिटता जा रहा है। इससे काम का तनाव भी घर तक पहुंच रहा है। इसके चलते लोग मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का सामना कर रहे हैं। इस स्थिति से निपटने के लिए नियमित ब्रेक लेना, काम के घंटे तय करना और काम के समय और निजी समय के बीच संतुलन बनाए रखना जरूरी है। इसके अलावा काम के दौरान कुछ मिनट योग या ध्यान करना लाभदायक हो सकता है।

समय प्रबंधन हो रहा है अहम घर से काम करने में समय का सही प्रबंधन बहुत जरूरी हो गया है। बिना सही प्रबंधन के काम और निजी जीवन में असंतुलन उत्पन्न हो सकता है। इसके लिए एक दिनचर्या बनाना और उसे पालन करना जरूरी है। सुबह उठने से लेकर रात को सोने तक का एक शेड्यूल बनाएं और उसे फॉलो करें। इसके अलावा काम के बीच में छोटे-छोटे ब्रेक लें ताकि आपका मन ताजा बना रहे और आप ज्यादा उत्पादक रह सकें।

शारीरिक गतिविधियों की कमी घर पर काम करते समय शारीरिक गतिविधियां कम हो जाती हैं, जिससे वजन बढ़ने, पीठ दर्द और अन्य शारीरिक समस्याओं का खतरा बढ़ सकता है। इससे बचने के लिए रोजाना कुछ मिनट व्यायाम करना जरूरी है। आप योग, स्ट्रेचिंग या हल्की-फुल्की कसरत कर सकते हैं। इसके अलावा दिन में कम से कम 10-15 मिनट टहलना भी फायदेमंद हो सकता है। इससे आपका शरीर सक्रिय रहेगा और आप तंदुरुस्त महसूस करेंगे।

सामाजिक संपर्क घट रहा है: घर से काम करने के कारण सामाजिक संपर्क भी कम हो रहा है। ऑफिस में मिलने वाले सहकर्मियों से अब सिर्फ ऑनलाइन मीटिंग्स ही हो पा रही हैं। इससे अकेलापन महसूस हो सकता है। इससे बचने के लिए ऑनलाइन मीटिंग्स के अलावा फोन या वीडियो कॉल्स का सहारा लें। इसके अलावा सप्ताह में एक बार दोस्तों या परिवार वालों के साथ बाहर जाने की योजना बनाएं ताकि आप सामाजिक रूप से जुड़े रहें और अकेलापन महसूस न हो।

मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ रहा है असर घर से काम करने का कई लोगों के मानसिक स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ रहा है। लगातार काम करने की वजह से तनाव, चिंता जैसी समस्याएं बढ़ रही हैं। इससे निपटने के लिए नियमित रूप से ध्यान करें और सकारात्मक सोच रखें। इसके अलावा अपने शौक पूरे करें जैसे किताबें पढ़ना, संगीत सुनना या पेंटिंग करना। इन तरीकों से आपका मानसिक स्वास्थ्य बेहतर रहेगा और आप तनावमुक्त रहेंगे।