



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....

सम्पादक : राजेश शर्मा

शिवराज सिंह चौहान की मौजूदगी में योगी आदित्यनाथ का ऐलान- टेक्नोलॉजी से यूपी किसान की आय बढ़ाएंगे

उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने केंद्रीय कृषि मंत्री शिवराज सिंह चौहान के साथ शुक्रवार को एक क्षेत्रीय कृषि सम्मेलन में भाग लिया, जिसमें कृषि क्षेत्र को बदलने में प्रौद्योगिकी, संस्थागत सुधारों और जमीनी स्तर पर भागीदारी के प्रभाव पर जोर दिया गया। मुख्यमंत्री ने कहा कि अब जोर केवल नीति बनाने पर नहीं बल्कि उनके वास्तविक कार्यान्वयन पर है। सम्मेलन को संबोधित करते हुए उन्होंने कहा कि देश में

विभिन्न कृषि-जलवायु क्षेत्र हैं। यदि इन अलग-अलग क्षेत्रों में सेमिनार और कार्यशालाओं का आयोजन किया जाए, तो ठोस परिणाम अवश्य प्राप्त होंगे। अब प्रयोगशाला को सफलतापूर्वक खेत तक, यानी सीधे खेतों तक ले जाया गया है। उन्होंने जोर देकर कहा कि भारत के पास पर्याप्त संसाधन हैं, लेकिन पहलों को आगे बढ़ाने के लिए निर्णायक नेतृत्व की आवश्यकता



हैं। उन्होंने आगे कहा कि जब भारत सरकार ऐसी पहलों का नेतृत्व करती है, तो राज्य सरकारें भी उसका अनुसरण करती हैं।

हमें अपने किसानों को अवसर प्रदान करने चाहिए। वे परिणाम देने के लिए तैयार और सक्षम हैं। 2017 में कृषि विज्ञान केंद्रों (केंपीके) की स्थिति पर विचार करते हुए, उन्होंने याद किया कि उस समय 69 केंद्र थे और कई बंद होने की कगार पर थे। उन्होंने कहा कि उस समय तक कृषि विज्ञान केंद्रों के साथ मेरा अनुभव

सकारात्मक नहीं रहा था। लेकिन आज, उत्तर प्रदेश के प्रत्येक कृषि विज्ञान केंद्र ने कुछ न कुछ महत्वपूर्ण उपलब्धि हासिल की है। आजकल, ये वैज्ञानिक किसानों के साथ सीधे बातचीत करते हैं। मुख्यमंत्री ने इस बात पर प्रकाश डाला कि उत्तर प्रदेश की कृषि विकास दर 8 प्रतिशत से बढ़कर 18 प्रतिशत हो गई है। उन्होंने कहा कि स्वतंत्रता के बाद से अर्थव्यवस्था में कृषि क्षेत्र का योगदान लगातार घटता रहा है।

दिल्ली मेट्रो साइट्स पर प्रदूषण शिकायतों में आई 96 प्रतिशत की रिकॉर्ड गिरावट

दिल्ली मेट्रो के निर्माण स्थलों और स्टेशन परिसरों से जुड़ी धूल प्रदूषण की शिकायतों में 2026 के पहले चार महीनों में भारी गिरावट आई है, जो पिछले वर्ष की इसी अवधि के दौरान 640 से घटकर इस वर्ष मात्र 24 रह गई है। दिल्ली मेट्रो रेल निगम (डीएमआरसी) के एक वरिष्ठ अधिकारी ने कहा कि शिकायतों में गिरावट मेट्रो निर्माण क्षेत्रों और स्टेशनों में लागू किए गए धूल नियंत्रण उपायों, कड़ी निगरानी और त्वरित शिकायत निवारण



आंकड़ों के अनुसार, पिछले कुछ वर्षों में दिल्ली में मेट्रो विस्तार कार्य तेज होने के साथ-साथ धूल प्रदूषण से संबंधित शिकायतों में लगातार वृद्धि हुई, जिसमें 2022 में 945 शिकायतें, 2023 में 1378 और 2024 में 2180 शिकायतें दर्ज की गईं। हालांकि, आंकड़ों से पता चलता है कि 2025 में शिकायतों की कुल संख्या में उल्लेखनीय गिरावट आई और यह घटकर 764 रह गई। अधिकारी ने बताया कि इन 764 शिकायतों में से 640 शिकायतें अकेले एक जनवरी से 20 अप्रैल के बीच प्राप्त हुईं। उन्होंने कहा कि तुलनात्मक रूप से, 2026 में इसी अवधि के दौरान केवल 24 शिकायतें प्राप्त हुई हैं, जो डीएमआरसी परिसर में धूल प्रदूषण को लेकर जनता की शिकायतों में उल्लेखनीय कमी दर्शाती हैं।

बुझने से पहले फड़फड़ा रहा है टीएमसी का दीया

दमदम में दिखा पीएम मोदी का दमखम

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने शुक्रवार को पश्चिम बंगाल विधानसभा चुनावों के पहले चरण में हुई रिकॉर्ड वोटिंग को तृणमूल कांग्रेस (टीएमसी) के महा जंगल राज के अंत की शुरुआत बताया। उन्होंने जोर देकर कहा कि 4 मई को चुनाव नतीजे घोषित होने के बाद राज्य में भारतीय जनता पार्टी (बीजेपी) की सरकार बनेगी। उन्होंने महिला मतदाताओं का भी आभार व्यक्त किया और टीएमसी को महिला-विरোধी पार्टी बताया। दम दम में एक चुनावी रैली को संबोधित करते हुए प्रधानमंत्री ने कहा कि टीएमसी के गुंडों का हौसला पस्त हो गया है, क्योंकि वे

जानते हैं कि उनकी पार्टी चुनाव हारने वाली है। उन्होंने आरोप लगाया है। पश्चिम बंगाल में, जहाँ टीएमसी ने अपने तानाशाही रथों से लोकतंत्र के मंदिर को कुचल दिया था और उसे कमजोर कर दिया था, वहीं की जनता ने पहले ही चरण में उस लोकतंत्र के मंदिर को फिर से बनाना शुरू कर दिया है। पीएम मोदी ने कहा कि भाजपा बंगाल की हर बहन-बेटी के सपनों को पूरा करने और उनका जीवन आसान बनाने के लिए प्रतिबद्ध है। बंगाल की बहनों से भाजपा का सीधा वादा है कि भाजपा आपको सुखदा देगी, भाजपा आपको सम्मान देगी और भाजपा से ही आपको समृद्धि मिलने वाली है।

समर्थन देखने को मिला, उसने उसकी जीत का बिगुल बजा दिया है। पश्चिम बंगाल में, जहाँ टीएमसी ने अपने तानाशाही रथों से लोकतंत्र के मंदिर को कुचल दिया था और उसे कमजोर कर दिया था, वहीं की जनता ने पहले ही चरण में उस लोकतंत्र के मंदिर को फिर से बनाना शुरू कर दिया है। पीएम मोदी ने कहा कि भाजपा बंगाल की हर बहन-बेटी के सपनों को पूरा करने और उनका जीवन आसान बनाने के लिए प्रतिबद्ध है। बंगाल की बहनों से भाजपा का सीधा वादा है कि भाजपा आपको सुखदा देगी, भाजपा आपको सम्मान देगी और भाजपा से ही आपको समृद्धि मिलने वाली है।



पाठक ने शुक्रवार को आम आदमी पार्टी छोड़कर केजरीवाल को बड़ा झटका दिया और भाजपा में शामिल हो गए। संदीप पाठक और अशोक मित्तल के साथ एक प्रेस कॉन्फ्रेंस को संबोधित करते हुए राघव चड्ढा ने कहा कि हमने फैसला किया है कि राज्यसभा में आप के दो-तिहाई सदस्य होने के नाते हम भारत के संविधान के प्रावधानों का प्रयोग करते हुए भाजपा में विलय कर लेंगे। राघव चड्ढा, अशोक कुमार मित्तल और संदीप

गलत पार्टी में सही व्यक्ति हूँ। मैं दोहराता हूँ, मैं गलत पार्टी में सही व्यक्ति हूँ। इसलिए, आज मैं घोषणा करता हूँ कि मैं आम आदमी पार्टी से अलग हो रहा हूँ और जनता के पास जा रहा हूँ। राघव चड्ढा ने आगे कहा कि हम, राज्यसभा में आम आदमी पार्टी के दो-तिहाई सांसद, भारत के संविधान के प्रावधानों का प्रयोग करेंगे और भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) में विलय करेंगे। उन्होंने कहा कि राज्यसभा में आम आदमी पार्टी के 10 सांसद हैं, जिनमें से दो तिहाई से अधिक इस मामले में हमारे साथ हैं। उन्होंने हस्ताक्षर किए हैं और आज सुबह हमने हस्ताक्षरित पत्र और दस्तावेज राज्यसभा अध्यक्ष को सौंप दिए हैं... उनमें से तीन आपके सामने उपस्थित हैं। हमारे अलावा, हरभजन सिंह, राजिंदर गुप्ता, विक्रम साहनी और स्वाति मालीवाल भी उपस्थित हैं।

केरल में हीटवेब का कहर, मुख्यमंत्री पिनारयी विजयन ने की स्वयं लॉकडाउन की अपील

केरल के मुख्यमंत्री पिनारयी विजयन ने शुक्रवार को लोगों से सुबह 11 बजे से दोपहर 3 बजे के बीच स्वयं लॉकडाउन का पालन करने का आग्रह किया, क्योंकि भारत मौसम विज्ञान विभाग द्वारा जारी लू की चेतावनी के बाद राज्य भर में तापमान लगातार बढ़ रहा है। अत्यधिक सावधानी बरतते हुए, विजयन ने निवासियों से दोपहर के समय घर से बाहर न निकलने और अत्यंत आवश्यक होने पर ही बाहरी काम करने का आग्रह किया। कोविड-19 काल से तुलना करते

हुए, उन्होंने कहा कि लोगों को अपनी सुख्खा सुनिश्चित करने के लिए इस स्थिति को समान गंभीरता से लेना चाहिए। यह सलाह ऐसे समय में आई है जब मौसम विभाग ने केरल के कुछ हिस्सों में लू की स्थिति की चेतावनी दी है, जिसमें पलक्कड़, कोल्लम और त्रिशूर जैसे जिलों में तापमान 40 डिग्री सेल्सियस से ऊपर दर्ज किया गया है। उच्च आर्द्रता के स्तर ने कई अन्य क्षेत्रों में भी लू की समस्या को ओर बढ़ा दिया है। अधिकारियों ने कहा कि उच्च तापमान और



आर्द्रता के संयुक्त प्रभाव ने स्थिति को विशेष रूप से असहज बना दिया है, जिससे लू से संबंधित बीमारियों का खतरा बढ़ गया है। राज्य सरकार ने लोगों से पर्याप्त

मात्रा में पानी पीने, सीधे सूर्य में निकलने से बचने और उचित सावधानी बरतने का आग्रह किया है। मौसम विभाग ने इससे पहले 23 और 24 अप्रैल को केरल के कुछ इलाकों में लू चलने की चेतावनी दी थी, साथ ही आने वाले दिनों में तमिलनाडु, तटीय आंध्र प्रदेश और तटीय कर्नाटक के कुछ हिस्सों में गर्म और उमस भरे मौसम का पूर्वानुमान भी लगाया था। मौसम विभाग ने अपनी सलाह

में शरीर में पानी की कमी न होने देने के लिए ओरल रिहाइड्रेशन सॉल्यूशन (ओआरएस) और लस्सी व छाछ जैसे पारंपरिक पेय पदार्थों के सेवन की सिफारिश की। विभाग ने बुजुर्गों, बच्चों और पहले से किसी बीमारी से पीड़ित लोगों सहित संवेदनशील समूहों से अतिरिक्त सावधानी बरतने का आग्रह किया। साथ ही, मौसम विभाग ने केरल और आसपास के क्षेत्रों के कुछ हिस्सों में छिटपुट बारिश से राहत मिलने की भी भविष्यवाणी की। 23 से 27 अप्रैल के बीच छिटपुट से

लेकर मध्यम स्तर की हल्की बारिश होने की संभावना है, जिसके साथ गरज, बिजली और 30-50 किमी प्रति घंटे की रफ्तार से तेज हवाएं चलेंगी। इसी तरह का मौसम 25 अप्रैल तक तटीय आंध्र प्रदेश और यनम में, और 23 और 24 अप्रैल को रायलसीमा और तेलंगाना में रहने की उम्मीद है। पूर्वानुमान अवधि के शुरुआती चरण में तमिलनाडु पुडुचेरी और कराईकल के कुछ हिस्सों के लिए बिजली गिरने की चेतावनी भी जारी की गई है।

जनरल नरवणे के खुलासे से झूठ का पर्दाफाश? बीजेपी ने राहुल से पूछे तीखे सवाल

भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) ने शुक्रवार को कांग्रेस सांसद और लोकसभा में विपक्ष के नेता राहुल गांधी पर निशाना साधा, जब पूर्व सेना प्रमुख जनरल मनोज मुकुंद नरवणे ने चीन के हाथों क्षेत्रीय नुकसान की बात को सिर से खरिज कर दिया। फरवरी में संसद के बजट सत्र के दौरान, विपक्ष के नेता राहुल गांधी ने जनरल नरवणे के अप्रकाशित संस्मरण स्फोर स्टार्स ऑफ़ डेस्टिनीश से कुछ अंश उद्धृत करने का प्रयास किया। हालांकि, अध्यक्ष ने उन्हें रोक दिया क्योंकि उस समय पुस्तक प्रकाशित नहीं



हुई थी। भाजपा प्रवक्ता शहजाद पूनावाला ने कहा कि नरवणे ने कहा है कि चीन को एक इंच भी जमीन नहीं दी गई। राहुल गांधी ने भ्रम फैलाया, लेकिन अब नरवणे ने अपनी चुप्पी तोड़कर राहुल गांधी के झूठ का पर्दाफाश कर दिया है। जनरल

नरवणे का हवाला देते हुए भाजपा नेता ने इस बात पर जोर दिया कि 2020 में चीन के साथ हुए गतिरोध का दौरान सेना को राजनीतिक समर्थन प्राप्त था। जनरल नरवणे ने विवाद पर खुलकर बोलते हुए कहा कि अप्रकाशित दस्तावेजों का इस्तेमाल करके मुझे और सशस्त्र बलों को राजनीति में घसीटना पूरी तरह से अनुचित है। वास्तविक नियंत्रण रेखा (एलएससी) की जमीनी हकीकत और बीजिंग के साथ जारी सीमा तनाव के बारे में पूछे जाने पर जनरल नरवणे ने कहा कि सभी शंकाओं को एक ही बार में दूर

करने के लिए, बस चीनियों से पूछिए कि क्या उन्होंने हाल ही में भारत में कोई बढ़त हासिल की है। फरवरी में, जनरल नरवणे की अप्रकाशित आत्मकथा स्फोर स्टार्स ऑफ़ डेस्टिनीश देश में राजनीतिक हलचल का केंद्र बन गई, जब विपक्ष के नेता राहुल गांधी ने लोकसभा में इस पुस्तक के कुछ अंश उद्धृत करने का प्रयास किया। अप्रकाशित आत्मकथा से उद्धरण देने की अनुमति न मिलने के बाद, गांधी को सत्र के शेष समय के दौरान इसकी एक प्रति लाते हुए देखा गया।

पीएम मोदी का एसआईआर दांव पश्चिम बंगाल में हुआ फेल? रिकॉर्ड वोटिंग पर अरविंद केजरीवाल ने कसा तीखा तंज

आम आदमी पार्टी के राष्ट्रीय संयोजक अरविंद केजरीवाल ने शुक्रवार को दावा किया कि पश्चिम बंगाल में विशेष गहन पुनरीक्षण (एसआईआर) प्रक्रिया के खिलाफ राजनीतिक प्रतिक्रिया पनप रही है। उन्होंने कहा कि राज्य में रिकॉर्ड मतदान के बाद मोदी जी की एसआईआर उन्हीं के खिलाफ जा रही है। केजरीवाल ने र पर लिखा कि पश्चिम बंगाल में यह बात सामने आ रही है कि लोग एंड के खिलाफ मजबूती से वोट डाल रहे हैं। मोदी जी का **SIR** उन्हीं के खिलाफ हो रहा है। उनकी यह टिप्पणी मुख्य चुनाव आयुक्त ज्ञानेश कुमार द्वारा गुरुवार को यह घोषणा करने के कुछ ही समय बाद आई कि पश्चिम बंगाल और तमिलनाडु में स्वतंत्रता के बाद से अब तक का सबसे अधिक मतदान



हुआ है, क्योंकि मतदान शाम 6 बजे समाप्त हो गया। मुख्य चुनाव आयुक्त ज्ञानेश कुमार ने कहा कि स्वतंत्रता के बाद से पश्चिम बंगाल और तमिलनाडु में अब तक का सबसे अधिक मतदान प्रतिशत — चुनाव आयोग पश्चिम बंगाल और तमिलनाडु के प्रत्येक मतदाता को सलाम करता है। विधानसभा

चुनावों के लिए मतदान गुरुवार शाम को समाप्त हो गया। भारतीय चुनाव आयोग के आंकड़ों के अनुसार, पश्चिम बंगाल में प्रथम चरण में तमिलनाडु के 84.80 प्रतिशत की तुलना में 91.91 प्रतिशत का उल्लेखनीय रूप से उच्च मतदान दर्ज किया गया। उच्च मतदान सभी निर्वाचन क्षेत्रों में कड़ी सुरक्षा व्यवस्था के बीच मतदाताओं की सक्रिय भागीदारी को दर्शाता है। पश्चिम बंगाल के कई जिलों में 90 प्रतिशत से अधिक मतदान हुआ, जिनमें दक्षिण दिनाजपुर में सबसे अधिक 94.85 प्रतिशत, उसके बाद कूच बिहार में 94.54 प्रतिशत, बीरभूम में 93.70 प्रतिशत, जलपाईगुड़ी में 93.23 प्रतिशत और मुर्शिदाबाद में 92.93 प्रतिशत मतदान हुआ। सभी प्रमुख क्षेत्रों में 90 प्रतिशत से अधिक मतदान हुआ।

क्या रोजाना 7-8 घंटे की नींद लेना ...8

सिद्धार्थनगर

शनिवार , 25 अप्रैल 2026

वर्ष: 13 अंक : 127 पृष्ठ: 8

आमंत्रण मूल्य 2/-रुपया

मेधावी विद्यार्थियों का हुआ सम्मान

दैनिक बुद्ध का संदेश



सिद्धार्थनगर। सिद्धार्थनगर के तेतरी बाजार स्थित श्री सिंहेश्वरी इंटर कॉलेज में मेधावी विद्यार्थियों को विद्यालय परिवार द्वारा फूलमाला पहनाकर एवं मिष्ठान खिलाकर सम्मानित किया गया। इस अवसर पर इंटरमीडिएट में अंकुश गुप्ता (84.4 प्रतिशत), अनुराग कुमार यादव (81.2 प्रतिशत), अर्चिता (80.6 प्रतिशत), सरस्वती (79.6 प्रतिशत) और दिव्यांशी पासवान (79.4 प्रतिशत) ने उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। वहीं हाईस्कूल में अनुष्का (92.33 प्रतिशत), तहसा बानो (84.33 प्रतिशत), तहसीम फातिमा (82.66 प्रतिशत), अब्दुल कलाम (81.5 प्रतिशत), अंजलि (79.5 प्रतिशत), अंकिता (79 प्रतिशत), देवांश (77.3 प्रतिशत) और आर्यन (77.3 प्रतिशत) ने अच्छे अंक हासिल किए। विद्यालय के प्रधानाचार्य विनय अनमोल ने विद्यार्थियों को बधाई देते हुए कहा कि यह सफलता उनके अथक परिश्रम और दृढ़ संकल्प का परिणाम है। उन्होंने विश्वास जताया कि सभी छात्र-छात्राएं भविष्य में भी इसी लगन और आत्मविश्वास के साथ सफलता के नए आयाम स्थापित करेंगे। इस अवसर

बभनी व लुचुईयाँ में चौपाल लगाकर अधिकारियों ने दी योजनाओं की जानकारी

दैनिक बुद्ध का संदेश



शोहरतगढ़/सिद्धार्थनगर। शोहरतगढ़ ब्लॉक के अंतर्गत ग्राम पंचायत बभनी एवं लुचुईयाँ में गाँव की समस्या, गाँव में समाधान के उद्देश्य से ग्राम चौपाल कार्यक्रम आयोजित किया गया। बभनी में चौपाल की अध्यक्षता सचिव अजय भारतीया ने की, जबकि लुचुईयाँ में कार्यक्रम की अध्यक्षता प्रधान संगठन के जिलाध्यक्ष डॉ पवन मिश्रा ने की। कार्यक्रम का संचालन सचिव रामस्वरूप गुप्ता द्वारा किया गया। चौपाल के दौरान ग्रामीणों की विभिन्न समस्याओं को सुना गया और उनके समाधान हेतु आवश्यक दिशा-निर्देश दिए गए। साथ ही ग्रामीणों को केंद्र एवं प्रदेश सरकार की विभिन्न योजनाओं पेंशन, प्रधानमंत्री आवास योजना, व्यक्तिगत शौचालय, मनरेगा योजना तथा विकसित भारत-गारंटी फॉर रोजगार एंड आजीविका मिशन (ग्रामीण) के बारे में विस्तृत जानकारी दी गई। स्वच्छता के प्रति जागरूक करते हुए साफ-सफाई बनाए रखने का संदेश भी दिया गया। बभनी में आरबीआई बैंक प्रतिनिधि संतोष शुक्ला ने बैंकिंग एवं बीमा सेवाओं की जानकारी दी। उन्होंने स्वरोजगार को बढ़ावा देने के लिए मशरूम की खेती, अगरबत्ती, मोमबत्ती, अचार एवं मसाला पाउडर जैसे गृह उद्योगों पर विस्तार से प्रकाश डाला। इसके साथ ही मुख्यमंत्री युवा उद्यमी योजना, मुख्यमंत्री सड़क दुर्घटना योजना, जीवन ज्योति योजना, अटल पेंशन योजना, सुकन्या समृद्धि योजना, मुख्यमंत्री कन्या सुमंगला योजना एवं मुख्यमंत्री सामूहिक विवाह योजना सहित अन्य योजनाओं की जानकारी दी गई। साथ ही साइबर क्राइम से बचाव को लेकर भी लोगों को जागरूक किया गया। इस अवसर पर सचिव अजय भारतीया, बैंक प्रतिनिधि संतोष शुक्ला, डॉ पवन मिश्रा, सचिव रामस्वरूप गुप्ता, स्वास्थ्य विभाग के बीरेंद्र प्रताप पुरी, दुर्गेश यादव, राजस्व निरीक्षक अरविन्द चौबे, बीडीसी संजय मिश्रा, सफाई कर्मी राज बहादुर, घनश्याम, पंचगुलाम सहित बड़ी संख्या में ग्रामीण रामदेव, रामजीत, पार्वती देवी, केवलपाती, शिवपूजन, कुमकुम मिश्रा, सुरसती मिश्रा, घमालू चौनमती आदि उपस्थित रहे।

लंबित भुगतान व कार्यकाल बढ़ाने की मांग को लेकर प्रधानों ने बीडीओ को सौंपा ज्ञापन

दैनिक बुद्ध का संदेश



शोहरतगढ़/सिद्धार्थनगर। शुक्रवार को शोहरतगढ़ ब्लॉक परिसर में राष्ट्रीय पंचायती राज ग्राम प्रधान संगठन, उत्तर प्रदेश के बैनर तले क्षेत्र के ग्राम प्रधानों की मासिक बैठक आयोजित की गई। बैठक में प्रधानों की विभिन्न समस्याओं, अधिकारों और लंबित भुगतानों को लेकर जोरदार तरीके से आवाज उठाई गई। इस दौरान संगठन पदाधिकारियों ने मुख्यमंत्री को संबोधित ज्ञापन खंड विकास अधिकारी को सौंपते हुए कार्यकाल बढ़ाने, लंबित भुगतान कराने सहित कई महत्वपूर्ण मांगें रखीं। कार्यक्रम में संगठन के प्रदेश उपाध्यक्ष ताकीब रिजवी ने कहा कि ग्राम प्रधानों ने बीते पांच वर्षों में पूरी निष्ठा के साथ कार्य किया है और सरकार के साथ कंधे से कंधा मिलाकर विकास कार्यों को आगे बढ़ाया है। ऐसे में सरकार को प्रधानों के हित में उनका कार्यकाल बढ़ाने पर विचार करना चाहिए, ताकि विकास कार्यों की निरंतरता बनी रहे। प्रधान संगठन के जिलाध्यक्ष डॉ. पवन मिश्रा ने जनपद में लंबित विकास कार्यों और भुगतान को लेकर गहरी चिंता व्यक्त की। उन्होंने कहा कि प्रत्येक ग्राम प्रधान पर लगभग 15 से 20 लाख रुपये तक का भुगतान बकाया है, जिससे गांवों में विकास कार्य बुरी तरह प्रभावित हो रहे हैं। उन्होंने बताया कि सिद्धार्थनगर में मनरेगा के तहत अरबों रुपये का भुगतान लंबित है, जिससे ग्राम पंचायतों की

आर्थिक स्थिति कमजोर हो गई है और मजदूरों को समय पर मजदूरी नहीं मिल पा रही है। उन्होंने प्रशासन और शासन से मांग की कि लंबित भुगतान को जल्द से जल्द जारी किया जाए, ताकि गांवों में विकास कार्यों को गति मिल सके। डॉ. मिश्रा ने कहा, "प्रधानों का दर्द समझने वाला कोई नहीं है। यदि जल्द समाधान नहीं हुआ तो संगठन आंदोलन के लिए बाध्य होगा।" कार्यक्रम को संबोधित करते हुए जिला महामंत्री सुनील सिंह और ब्लॉक अध्यक्ष जफर आलम ने प्रधानों की समस्याओं और अधिकारों पर विस्तार से प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि वर्तमान समय में ग्राम प्रधान अनेक चुनौतियों का सामना कर रहे हैं, लेकिन उनकी समस्याओं के समाधान के लिए कोई ठोस पहल नहीं हो रही है। विकास कार्यों के भुगतान में देरी, प्रशासनिक दबाव और योजनाओं के क्रियान्वयन में बाधाएं लगातार बढ़ रही हैं। इसके साथ ही, प्रधानों को उनके अधिकारों के अनुरूप सम्मान और सहयोग भी नहीं मिल पा रहा है। दोनों पदाधिकारियों ने बकाया भुगतान शीघ्र जारी करने और प्रधानों की समस्याओं का प्राथमिकता के आधार पर समाधान करने की मांग की। उन्होंने चेतावनी दी कि यदि जल्द कार्रवाई नहीं हुई, तो प्रधान संगठन आंदोलन के लिए बाध्य होगा। बैठक के दौरान मुख्यमंत्री को संबोधित ज्ञापन खंड विकास अधिकारी को सौंपा गया। ज्ञापन में मांग की गई कि 26 मई 2026 के बाद ग्राम प्रधान को ही प्रशासक माना जाए अथवा उनका कार्यकाल बढ़ाया जाए। इसके साथ ही मनरेगा एवं ग्राम निधि के अंतर्गत कराए गए कार्यों का तत्काल भुगतान कराने, चुनावी वर्ष में ग्राम चौपाल कार्यक्रम पर रोक लगाने, पंचायत कर्मों में अनावश्यक हस्तक्षेप बंद करने तथा ग्राम निधि और मनरेगा की आईडी तत्काल जारी कर कार्य शुरू कराने की मांग भी उठाई गई। जिलाध्यक्ष डॉ. पवन मिश्रा ने बताया कि जनपद के सभी ब्लॉकों में इसी तरह बैठकें आयोजित की जाएंगी और प्रधानों की मांगों को उच्च अधिकारियों के माध्यम से मुख्यमंत्री तक

पहुंचाया जाएगा, ताकि कार्यकाल बढ़ाने सहित अन्य समस्याओं का समाधान सुनिश्चित हो सके। इस अवसर पर शिवलाल प्रजापति, रामदास आर्य, शीला चौरसिया, सुभाष चंद्र यादव, शीला कुमारी, गंगाधर मिश्रा, किस्मत अली, सुभाष यादव, अब्दुल रशीद, रामू साहनी, अजय कुमार मिश्रा, करम हुसैन, संजय कुमार, मीरा देवी, राममिलन चौधरी, अर्वाचल चौधरी, ओसामा, राजेंद्र पाल, अनिल कुमार पांडेय, पवन कुमार, कैलाश प्रसाद, रामधारी त्यागी, शिवशंकर चौधरी, अब्दुल अजीज, गिरजेश चौधरी, कमलेश दुबे, राजनेत चौरसिया, किंयाचल गिरी सहित बड़ी संख्या में ग्राम प्रधान मौजूद रहे।

जलवायु परिवर्तन से निपटने के लिए सामूहिक प्रयास जरूरी - मुख्य विकास अधिकारी

दैनिक बुद्ध का संदेश

सिद्धार्थनगर। जलवायु परिवर्तन आज के समय में भविष्य के लिए एक गंभीर चुनौती बनकर उभर रहा है, जिससे निपटने के लिए सामूहिक प्रयास अत्यंत आवश्यक हैं। जनपद में पराली जलाने की बढ़ती घटनाएं पर्यावरण पर प्रतिकूल प्रभाव डाल रही हैं, जिससे ग्रीनहाउस गैसों में वृद्धि, वायु गुणवत्ता में गिरावट तथा मृदा की उर्वरता प्रभावित हो रही है। यदि इस प्रवृत्ति पर समय रहते नियंत्रण नहीं किया गया, तो आने वाली पीढ़ियों के सामने गंभीर संकट उत्पन्न हो सकता है। उक्त विचार मुख्य विकास अधिकारी श्री बलराम सिंह ने व्यक्त करते हुए कहा कि जलवायु परिवर्तन अब एक वैश्विक चुनौती बन चुका है, जिसका प्रभाव ग्रामीण क्षेत्रों सहित आम जनजीवन पर स्पष्ट रूप से दिखाई दे रहा है। उन्होंने जागरूकता, समय पर तैयारी और सामुदायिक सहभागिता को आपदा से बचाव का सबसे प्रभावी उपाय बताया। उन्होंने कहा, "हम सभी को प्राकृतिक संसाधनों का संतुलित और जिम्मेदार उपयोग करना होगा, ताकि आने वाली पीढ़ियों को सुरक्षित और समृद्ध पर्यावरण मिल सके।" उन्होंने बताया कि सरकार द्वारा वृक्षारोपण, वर्षा जल संचयन, पराली प्रबंधन, सौर ऊर्जा तथा प्राकृतिक खेती को बढ़ावा दिया जा रहा है, जिनकी सफलता के लिए व्यापक जनसहभागिता आवश्यक है। यह विचार उन्होंने गौतम बुद्ध जागृति समिति एवं जिला आपदा प्रबंधन प्राधिकरण द्वारा आयोजित जिला स्तरीय कार्यशाला में व्यक्त किए, जिसका उद्देश्य आपदाओं से निपटने के लिए समुदाय की अनुकूलनशीलता और लचीलापन को सुदृढ़ करना था। संस्था के सचिव श्री श्रीधर पांडेय ने आपदा पूर्व तैयारी पर विस्तृत प्रस्तुति दी। उन्होंने बताया कि संस्था द्वारा एक सुदृढ़ आपदा रेडीनेस योजना विकसित किया जा रहा है, जिसके अंतर्गत स्वयंसेवकों एवं समुदाय को प्रशिक्षित किया जा रहा है। उन्होंने कम्युनिटी



रिस्क रजिस्टर की अवधारणा प्रस्तुत करते हुए बताया कि इसके माध्यम से गांव स्तर पर जोखिमों की पहचान, संवेदनशील परिवारों का चिन्हांकन तथा आपदा के दौरान त्वरित सहायता सुनिश्चित की जा सकती है। श्री पांडेय ने जनपद से संबंधित कुछ महत्वपूर्ण एवं चिंताजनक आंकड़े भी साझा किए, जिनमें बढ़ती गर्मी, बार-बार आने वाली हीट वेव, घटता हरित क्षेत्र, घटते जल धारण क्षेत्र (ताल, पोखरे) बढ़ते ट्यूबवेल के कारण पर्यावरणीय असंतुलन हो रहा है। इसके लिए यदि समय रहते प्रभावी कदम नहीं उठाए गए, तो

तथा स्वास्थ्य सेवाओं की तैयारी शामिल हैं। उन्होंने यह भी कहा कि समुदाय को विभिन्न आपदाओं के प्रति लचीलापन विकसित करना होगा तथा आधुनिक तकनीकों और समय पर सूचना प्रणाली का अधिकाधिक उपयोग करना आवश्यक है। कार्यक्रम में स्वास्थ्य, कृषि, उद्यान, आईसीडीएस, यूपीनेडा, व्यापार संगठन एवं विभिन्न स्वयंसेवी संस्थाओं के प्रतिनिधियों ने भी अपने विचार व्यक्त किए और विभागीय स्तर पर किए जा रहे प्रयासों की जानकारी दी। सभी प्रतिभागियों ने इस बात पर सहमति व्यक्त की कि जलवायु परिवर्तन की चुनौतियों से निपटने के लिए साझा प्रयास, बेहतर समन्वय और जनसहभागिता अत्यंत आवश्यक है। कार्यक्रम का समापन इस संकल्प के साथ हुआ कि जनपद, सिद्धार्थनगर को एक सुरक्षित, सार्वजनिक स्थानों पर पेयजल एवं छाया की व्यवस्था, विद्यालयों, जिला बनाने के लिए सभी संबंधित विभाग और संस्थाएं मिलकर निरंतर प्रयास करेंगी।

नो हेलमेट-नो पेट्रोल अभियान फेल, बिना नंबर प्लेट व हेलमेट के भर रहा तेल

दैनिक बुद्ध का संदेश



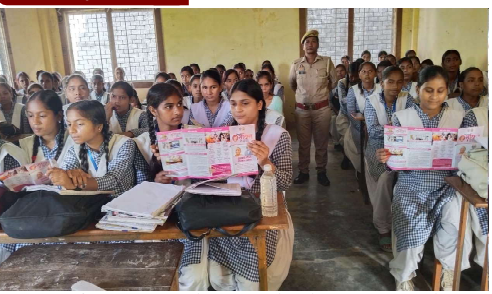
बढ़नी/सिद्धार्थनगर। सड़क हादसों पर अंकुश लगाने के लिए चलाया जा रहा "नो हेलमेट, नो पेट्रोल" अभियान बढ़नी क्षेत्र में दम तोड़ता नजर आ रहा है। शासन के स्पष्ट निर्देशों के बावजूद कई पेट्रोल पंपों पर बिना हेलमेट और बिना नंबर प्लेट वाले दोपहिया वाहनों को खुलेआम पेट्रोल दिया जा रहा है, जिससे नियमों की धज्जियां उड़ रही हैं। जानकारी के अनुसार, क्षेत्र के कई पेट्रोल पंपों पर पंप कर्मी बिना किसी रोक-टोक के बाइक चालकों को पेट्रोल दे रहे हैं। हालांकि कुछ पंपों पर औपचारिकता निभाते हुए हेलमेट रखकर वाहन चालकों को पहनाकर पेट्रोल दिया जा रहा है, लेकिन अधिकांश स्थानों पर नियमों का पालन नहीं हो रहा। गुरुवार को एसडीएम विवेकानंद मिश्र, सीओ मयंक कुमार द्विवेदी, थाना प्रभारी दुर्गा प्रसाद व चौकी प्रभारी वीरेंद्र कुमार यादव ने नगर पंचायत बढ़नी स्थित विजया ऑटोमोबाइल्स का निरीक्षण किया। इस दौरान कई बाइक सवार बिना हेलमेट और बिना आगे नंबर प्लेट के पेट्रोल भरवाते नजर आए। निरीक्षण के दौरान जब मीडिया ने सवाल पूछे तो जिम्मेदार अधिकारी स्पष्ट जवाब देने के बजाय टालमटोल करते दिखे। सूत्रों के मुताबिक, सीमा क्षेत्र होने के कारण नेपाली नागरिक बिना नंबर प्लेट वाले वाहनों से आकर पेट्रोल भरवाते हैं और कच्चे रास्तों से नेपाल चले जाते हैं। नेपाल में पेट्रोल की कीमत भारत की तुलना में

30 से 40 रुपये प्रति लीटर अधिक होने के कारण यहां से पेट्रोल ले जाकर महंगे दामों पर बेचने की आशंका भी जताई जा रही है। इसके चलते स्थानीय पेट्रोल पंपों पर अनावश्यक भीड़ बढ़ रही है। इसके अलावा अन्य पेट्रोल पंपों पर भी नेपाली नंबर प्लेट की गाड़ियां भीड़ में घुसकर चोरी-छिपे पेट्रोल भरवाने की कोशिश करती देखी जा रही है, जिस पर पर्याप्त निगरानी नहीं हो रही है। मामले की गंभीरता को देखते हुए जिलाधिकारी शिव शरणपा जीएन ने जनपद के सभी पेट्रोल पंपों पर सख्ती से हेलमेट व ड्राइविंग लाइसेंस (डीएल) की जांच करने के निर्देश जारी किए हैं। उन्होंने स्पष्ट किया है कि नियमों का उल्लंघन करने वाले पंप संचालकों के खिलाफ कार्रवाई की जाएगी।

शोहरतगढ़/सिद्धार्थनगर। मिशन शक्ति फेज 5.0 के तहत शोहरतगढ़ पुलिस ने नगर पंचायत के नीबी दोहनी में जन चौपाल व बहू-बेटी सम्मेलन कार्यक्रम का आयोजन किया। क्षेत्राधिकारी मयंक द्विवेदी के पर्यवेक्षण और प्रभारी निरीक्षक नवीन कुमार सिंह के नेतृत्व में आयोजित कार्यक्रम में महिलाओं और बालिकाओं को सुरक्षा, स्वावलंबन व उनके अधिकारों के प्रति जागरूक किया गया। इस दौरान पुलिस टीम ने महिलाओं व बच्चियों को अपराधों से बचाव, आत्मरक्षा के उपाय तथा कानूनी अधिकारों की जानकारी दी। दहेज उत्पीड़न, पॉक्सो एक्ट सहित महिला संबंधी मामलों में पीड़िताओं की काउंसलिंग भी की गई। साथ ही मिशन शक्ति केंद्र के बारे में जानकारी देते हुए बताया गया कि महिलाएं अपनी समस्याएं थानों पर स्थापित केंद्रों में दर्ज करा सकती हैं। कार्यक्रम में विभिन्न हेल्पलाइन नंबरों 1090 (वुमेन पावर लाइन), 181 (महिला हेल्पलाइन), 112 (पुलिस), 1098 (चाइल्ड हेल्पलाइन) व 1930 (साइबर हेल्पलाइन) आदि की जानकारी दी गई। इसके अलावा बाल विवाह, लैंगिक समानता, जनसंख्या संतुलन और यातायात नियमों के प्रति भी जागरूक किया गया। कार्यक्रम में उप निरीक्षक राजकुमार यादव, हेड कांस्टेबल अविनाश सिंह, कांस्टेबल पवन मोर्य, महिला कांस्टेबल साक्षी सिंह व उर्मिला देवी सहित अन्य पुलिसकर्मी मौजूद रहे।

शोहरतगढ़ में बहू-बेटी सम्मेलन, बालिकाओं को सुरक्षा का दिया संदेश

दैनिक बुद्ध का संदेश



सिद्धार्थनगर। थाना शोहरतगढ़ क्षेत्र में मिशन शक्ति फेज-5.0 के तहत महिलाओं व बालिकाओं को जागरूक करने के उद्देश्य से बहू-बेटी सम्मेलन व चौपाल कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम प्रभारी निरीक्षक नवीन कुमार सिंह के निर्देशन में संपन्न हुआ। पुलिस अधीक्षक अभिषेक महाजन के निर्देश पर, अपर पुलिस अधीक्षक प्रशांत कुमार प्रसाद तथा क्षेत्राधिकारी शोहरतगढ़ मयंक द्विवेदी के पर्यवेक्षण में आयोजित इस कार्यक्रम के तहत रामकुमार खैतान बालिका इंटर कॉलेज, शोहरतगढ़ में करीब 70 छात्राओं को जागरूक किया गया। कार्यक्रम में महिलाओं व बालिकाओं को सुरक्षा के प्रति सतर्क रहने, आत्मनिर्भर बनने और अपने अधिकारों के प्रति सजग रहने की जानकारी दी गई। दहेज उत्पीड़न, पॉक्सो एक्ट तथा महिला संबंधी अपराधों में सहायता व काउंसलिंग की प्रक्रिया पर भी विस्तार से प्रकाश डाला गया। इस दौरान 1090 (वुमेन पावर लाइन), 181 (महिला हेल्पलाइन), 112 (पुलिस), 1098 (चाइल्ड हेल्पलाइन), 1076 (मुख्यमंत्री हेल्पलाइन) व 1930 (साइबर हेल्पलाइन) सहित विभिन्न आपातकालीन सेवाओं की जानकारी दी गई। साथ ही मिशन शक्ति 5.0 के स्ट्रीकर भी चस्पा किए गए। कार्यक्रम में बाल विवाह, लैंगिक भेदभाव, लिंगानुपात व महिला सुरक्षा से जुड़े नए कानूनों के प्रति भी जागरूक किया गया। साथ ही छात्राओं को यातायात नियमों के पालन के लिए प्रेरित किया गया। इस मौके पर उपनिरीक्षक राजकुमार यादव, हेड कांस्टेबल अविनाश सिंह, कांस्टेबल पवन मोर्य, महिला कांस्टेबल शोभा भारती व उर्मिला देवी सहित पुलिस विभाग के अन्य कर्मी मौजूद रहे।

सम्पादकीय

जो हमारी जलवायु व शारीरिक प्रकृति के अनुरूप नहीं हैं। जंक फूड में रासायनिक पदार्थ नुकसानदायक हैं वहीं तले-भुने खाने ने मोटापे को बढ़ाया है। फिर हम शारीरिक श्रम करने से बचते हैं और आरामतलबी का जीवन जीते हैं। जिसके फलस्वरूप बढ़ा मोटापा कई रोगों का वाहक बन जाता है। देर रात तक मोबाइल व इंटरनेट पर सोशल मीडिया में सक्रिय रहने से...

सुखियों की सरताज झालमुरी और मतमूढ़ि

किसी कुशल अदाकारा की तरह नैन मटकाते बोली, ‘देखो वोटर लाल! हर चीज दो तरह की होती है। एक दिखाने वाली, दूसरे खाने वाली। तुम्हें कौन—सी चाहिए? बंधुओ! बाजारी जीव होने के चलते इन दिनों मैं बाजार—बाजार मीडिया चर्चित झालमुरी को वैसे ही ढूँढ़ रहा हूँ जैसे कस्तूरी मृग वन—वन भटकता कस्तूरी ढूँढ़ता रहता है, पर एक झालमुरी है कि न वह मुझे बाजार में कहीं मिल रही है, न उसको बनाने वाला मसाला। दोनों बाजार से पता नहीं कहां गायब हो गए हैं? मसाले के बिना कुछ भी स्वाद नहीं बनता। न चाय, न चुनाव! दोनों को मसाला ही जायकेदार बनाता है। जिन खोजा तिन पाइया, गहरे पानी पैठ! आखिर बड़ी दौड़धूप के बाद झालमुरी मृग को झालमुरीश्री मिल ही गई। वाह! क्या इतराती हुई! क्या बलखाती हुई! उसके अंग—अंग से ललचाता स्वाद टपक रहा था। हिंदी सिनेमा की किसी हिट नायिका की तरह। जिस तरह सिने जगत में किसी को भी हिट होते देर नहीं लगती उसी तरह चुनावी दिनों में किसी भी चीज को हिट होते देर नहीं लगती। वह मेरे सामने तो मैं उसके सामने! मतलब हम दोनों एक—दूसरे के सामने। तब उसे देख मत पूछो मेरे क्या हाल! आखिर बड़ी देर तक मैं घबराता, शरमाता उसे एकटक निहारता रहा तो उसने मुझसे पूछा, ‘वोटर लाल! क्या चाहिए?’ मैं चुप! अब गुंगा गुड़ उच्चारे तो कैसे उच्चारें? बहुत देर बाद, बहुत कोशिश के बाद मेरे उसके बंधे होंठ खुले तो सबसे पहले उसे नमन किया। ‘हे झालमुरी! तुम धन्य हो गई। तुम्हारे दर्शन पा मैं भव बाजार पार हो गया।’ ‘जल्दी बोलो! देखो, मेरे पास टाइम नहीं। मीडिया वाले मेरे पीछे पड़े हैं। क्या चाहते हो?’ ‘कौन—सी? पेट भरने वाली या चुनाव जीतने वाली?’ उसने मीडिया वालों की तरह मुझसे प्रश्न किया तो मैं सन्नाटे में रह गया। फिर किसी कुशल अदाकारा की तरह नैन मटकाते बोली, ‘देखो वोटर लाल! हर चीज दो तरह की होती है। एक दिखाने वाली, दूसरे खाने वाली। तुम्हें कौन—सी चाहिए?’ ‘वोटर को कहां चुनाव सों काम! मैं तो पेट भरने वाली चीजों पर ही विश्वास करता हूँ! जो जनता का पेट भर दे उसके लिए तो वही अमृत।’ मैंने कड़वा सच कहा तो उसे पता नहीं क्यों मेरे देशभक्ति के पसीने से देशद्रोह की बू आई और मेरी तरफ से यों मुंह फेर लिया जैसे किसी की बड़े समय तक प्रेमिका रही किसी और से विवाह हो जाने के बाद सरे बाजार उससे मुंह फेर लेती है।

लामिछाने को पिठली सरकार के स्पीकर देवराज घिमिरे ने सस्पेंड कर दिया था, जब उन पर कोअश्वपरेटिव फ्रश्चड केस के साथ—साथ मनी लश्चन्ड्रिंग के आरोप लगे थे। जमानत पर रिहा होने के बाद, लामिछाने ने स्पीकर से संसदीय बैठकों में शामिल होने की इजाजत मांगी थी। सत्तारूढ़ आरएसपी के सांसद गणेश पराजुली की अध्यक्षता वाली कमेटी द्वारा एकमत से तैयार किए...

पहले सुदन ने ऐलान किया था, ‘मैं राजनीति नहीं करूंगा, मंत्री नहीं बनूंगा’ वो ‘आरएसपी’ से टिकट लेकर गोरखा—एक से चुनाव लड़े, और मंत्री भी बने। जेन—जी के जो भी मंत्री एक—एक करके नप रहे हैं, वो बालेन्द्र शाह के विरुद्ध विभीषण की भूमिका नहीं निभाएंगे, इसकी कोई गारंटी नहीं ले सकता। नेपाल में गृहमंत्री पद त्याग चुके सुदन गुरुंग कुछ ऐसी बात बोल जाते थे, जो जेरे बहस होकर दूर तलक जाती। गुरुंग ने इंस्टाग्राम पर लिखा था, ‘जब आप गरीब पैदा होते हैं, तो यह आपकी गलती नहीं होतीय लेकिन अगर आप गरीब मरते हैं, तो यह आपकी गलती होती है। सरकार में शामिल होने से पहले धन कमाना पाप नहीं हैय सरकार में शामिल होने के बाद भ्रष्टाचार कर के वन कमाना पाप है।’ सुदन गुरुंग का यह एक ऐसा फलसफा था, जो जैसे भी पैसा कमाने वालों को कुतर्क करने, और स्वयं को संतुष्ट करने का हथियार बन गया। जेन—जी की एक ओर स्टार व पेशे से इंजीनियर, रक्षा बम ने सुदन गुरुंग को सलाह दी, कि वे अपने बयान को सुधारें। उन्होंने कहा, ‘जो

लोग अपनी आर्थिक स्थिति सुधारने में असमर्थ हैं, उन्हें दोषी ठहराना आपके पद की गरिमा को कम करता है। फिल्मों के डायलॉग फिल्म्स के लिए लिखे जाते हैं य असल जिंदगी अपने—आप में एक संघर्ष है।’ सुदन गुरुंग का माजी जो लोग जानते हैं, उनका भी मानना है, कि जेन—जी आंदोलन के इस सुपर स्टार ने भयानक गरीबी देखी थी। अब अरबों की संपत्ति हो गई, तो गरीबी का मजाक उड़ा रहा है। नेपाल के गोरखा जिले में जन्मा 39 साल का सुदन गुरुंग, राजनीति में आने से पहले, पार्टियों और क्लबों में डीजे का काम किया करता था। फिर काठमांडू में कुछ लोगों से जुड़कर उसने ‘ओएमजी’ ‘नाइटक्लब’ चलाना शुरू किया। इन अनुभवों ने उसे बड़े इवेंट ऑर्गेनाइज करना, टीम मैनेज करना और कई तरह के लोगों से मिलना—जुलना सिखाया। 2015 के गोरखा भूकंप के बाद



उनकी जिंदगी बहुत बदल गई। सोशल मीडिया का इस्तेमाल करके, सुदन ने वॉलंटियर्स जमा किये। सैकड़ों लोग खाना, रहने की जगह और मदद पहुंचाने के लिए उनके साथ जुड़ गए। यह ग्रुप बाद में ‘हामी नेपाल’ बना, जो युवाओं का संगठन है। ‘हामी नेपाल’ ने पहले आपदा राहत पर ६ यान दिया। धीरे—धीरे कम्युनिटी वर्क, यूथ ट्रेनिंग और सिविक प्रोजेक्ट्स में भी फँल गया। इसने बाढ़, भूस्खलन और कोविड—19 संकट के दौरान पीड़ितों की मदद की।

के साथ चुनौतियां भी बढ़ी हैं। जलवायु परिवर्तन, भूजल स्तर में गिरावट, बढ़ती आबादी और संसाधनों पर बढ़ते दबाव के कारण जल प्रबंन का विषय पहले से कहीं अधिक जटिल हो गया है। इस व्यवस्था में ग्राम जल एवं सीवरेज समिति गांव स्तर पर जल प्रबंधन की मुख्य इकाई के रूप में कार्य करती है। यह समिति ग्राम पंचायत के अंतर्गत कार्य करते हुए जल आपूर्ति प्रणाली के संचालन, रखरखाव, निगरानी और राजस्व संग्रह की जिम्मेदारी निभाती है। समिति सुनिश्चित करती है कि गांव के प्रत्येक घर तक सुरक्षित और पर्याप्त जल आपूर्ति हो, और जल आपूर्ति प्रणाली में किसी प्रकार की तकनीकी या प्रशासनिक समस्या उत्पन्न होने पर उसका समाधान समय पर किया जाए। साथ ही, इससे महिलाओं की भागीदारी को बढ़ावा मिलता है और स्थानीय स्तर पर रोजगार के अवसर भी सृजित होते



हैं। जब गांव के लोग स्वयं बिलिंग, निगरानी और रखरखाव की प्रक्रिया में भाग लेते हैं, तो पारदर्शिता व जिम्मेदारी बढ़ती हैं। ग्रामीण स्तर की इस व्यवस्था को मजबूत बनाने में हरियाणा जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग के जल एवं स्वच्छता सहायक संगठन की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है। यह संगठन ग्रामीण क्षेत्रों में जल एवं स्वच्छता से संबंधित कार्यक्रमों को प्रभावी ढंग से लागू करने के लिए समुदाय को जागरूक करने, प्रशिक्षण देने और संस्थागत क्षमता विकसित करने का कार्य करता है। खास तौर से यह संगठन सूचना, शिक्षा और संचार गतिविधियों के माध्यम से लोगों को जल संरक्षण, स्वच्छता और सुरक्षित जल उपयोग के प्रति जागरूक करता है। यह विभाग जलस्रोतों का विकास, पाइपलाइन नेटवर्क का निर्माण, जल शोधन संयंत्रों की स्थापना और भंडारण संरचनाओं का निर्माण जैसे तकनीकी कार्यों की जिम्मेदारी निभाता है। नई व्यवस्थाओं के तहत जन स्वास्थ्य अभियांत्रिकी विभाग केवल निर्माण कार्यों तक सीमित नहीं है, बल्कि वह ग्राम पंचायतों और ग्राम जल एवं सीवरेज समितियों को तकनीकी मार्गदर्शन भी प्रदान करता है। यदि किसी

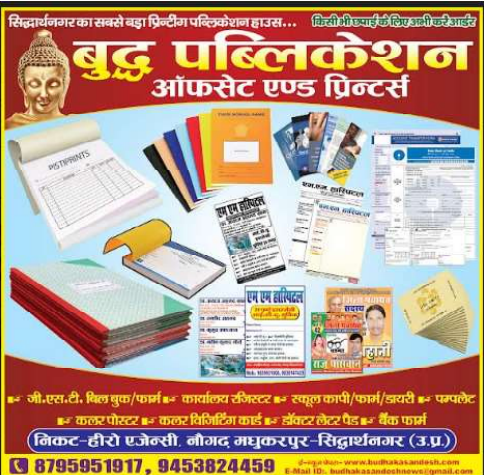
गांव में जल आपूर्ति प्रणाली में कोई तकनीकी समस्या उत्पन्न होती है, तो विभाग के अधिकाारी और अभियंता उसका समाधान करने में मदद करते हैं। जल प्रबंधन की सफलता के लिए वित्तीय स्थिरता भी आवश्यक है। जल आपूर्ति प्रणालियों के संचालन और रखरखाव के लिए निरंतर वित्तीय संसाधनों की जरूरत होती है। इसी उद्देश्य से उपयोगकर्ता शुल्क और जल बिलिंग प्रणाली को लागू किया गया है। जब उपभोक्ता अपने उपयोग के अनुसार जल शुल्क का भुगतान करते हैं, तो इससे जल योजनाओं के संचालन के लिए आवश्यक संसाधन उपलब्ध होते हैं और प्रणाली लंबे समय तक सुचारु रूप से चलती रहती है। इसके साथ ही जल संरक्षण पर भी विशेष ध्यान दिया जा रहा है। भूजल स्तर में लगातार गिरावट को देखते हुए यह आवश्यक हो गया है कि जल का उपयोग जिम्मेदारी के साथ किया जाए। वर्षा जल संचयन, जल स्रोतों का संरक्षण और पानी की बर्बादी को रोकना आज समय की सबसे बड़ी आवश्यकता बन चुकी है। जल जीवन मिशन के जरिये देशभर में जल संरक्षण को जन आंदोलन के रूप में विकसित करने का प्रयास किया जा रहा है। जब गांव में हर घर तक स्वच्छ पानी पहुंचता है, तो महिलाओं और बच्चों का पानी लाने में लगने वाला समय बचता है। इससे शिक्षा, स्वास्थ्य और आर्थिक गतिविधियों के लिए अधिक अवसर उपलब्ध होते हैं।

बेनामी संपत्ति ने बिगाड़ा नेपाली राजनीति का खेल

सुदन गुरुंग की लीडरशिप में पूरे देश में युवा वॉलंटियर्स का एक मजबूत नेटवर्क बनाया। वर्ष 2025 के जेन—जी आंदोलन में, जब ओली सरकार ने सोशल मीडिया ब्लॉक कर दिया, तो ‘हामी नेपाल’ युवाओं के विरोध प्रदर्शनों का एपीसेंटर बन गया, जिससे पता चला कि आपदा राहत से बना एक ग्रुप कैसे शांतिपूर्ण सिविक मूवमेंट चला सकता है। लेकिन, बात सिर्फ पोलिटिकल एक्टिविजम तक सीमित नहीं थी। इस संस्था के पास अथाह पैसे आना बहस का विषय बना। सुदन गुरुंग का गृह मंत्री बनना और मंत्रिपरिषद में वित्त मंत्री डॉ. स्वर्णिम वाग्ले के बाद तीसरे नंबर पर रखा जाना, पार्टी में कई लोगों नागवार गुजर। लोगों ने आपत्ति की, कि पहली बार मंत्री बने गुरुंग को इतना सीनियर पोजीशन नहीं देना चाहिए था। दो हफ्ते से भी कम समय में उनकी रैंक बदल दी गई। पहले नंबर पर प्रधानमंत्री बालेन्द्र शाह, दूसरे नंबर पर वित्त मंत्री डॉ. स्वर्णिम वाग्ले, तीसरे नंबर पर विदेश मंत्री शिशिर खनाल, चौथे नंबर पर ऊर्जा मंत्री बिराज भक्त श्रेष्ठ और पांचवे नंबर पर गृह मंत्री सुदन गुरुंग को रखा गया। यह भी आगे चलकर किरकिरी का कारण बना। सुदन गुरुंग गृह मंत्रालय के बहुत सारे आदेश इंस्टाग्राम और फेसबुक के जरिये दिये थे। पद संभालने की रात ही, उन्होंने कार्की कमीशन की रिपोर्ट के आधार पर पूर्व प्रधानमंत्री केपी शर्मा ओली और तत्कालीन होम मिनिस्टर रमेश लेखक की गिरफ्तारी के

लिए दबाव डाला। इस गिरफ्तारी से हंगामा मच गया। उन्होंने फेसबुक पर लिखा, ‘वादा तो वादा होता हैरू कोई भी कानून से ऊपर नहीं है, यह किसी से बदला नहीं है, यह तो बस न्याय की शुरुआत है।’ ओली और लेखक की गिरफ्तारी के तुरंत बाद पूर्व ऊर्जा मंत्री दीपक खड्का को भी गिरफ्तार कर लिया गया। हालांकि, कोर्ट ने कानूनी आधार, और सबूतों की कमी का हवाला देते हुए गिरफ्तार किए गए सभी लोगों को रिहा कर दिया। इसके बचाव में सुदन गुरुंग ने इंस्टाग्राम पर जवाब दिया, ‘मुझे लगा था कि मंत्री बड़े हैं, अब जब कोई बड़ा लग रहा है, तो मैं कानून की पढ़ाई शुरू करूंगा।’ न्यायपालिका पर देश का गृहमंत्री इस तरह की टिप्पणी करे, वह शिष्टाचार की लक्ष्मण रेखा को पार करने वाला था। गृह मंत्रालय का मुखिया सोशल मीडिया पर अरेस्ट वारंट पोस्ट कर ‘1, 2, 3’ कहकर अरेस्ट की गिनती करना शुरू कर दे, यह किसी को भी अजीब लग सकता है। सुदन गुरुंग ने ऐलान किया था, कि मंत्री बनने के बाद वे सरकारी गाड़ी नहीं चलाएंगे, मगर उन्होंने जो प्राइवेट गाड़ी चलाई, वह उस कंपनी की थी, जिसमें

उन्होंने हवाला के पैसे लगाए थे। पहले सुदन ने ऐलान किया था, ‘मैं राजनीति नहीं करूंगा, मंत्री नहीं बनूंगा’ वो ‘आरएसपी’ से टिकट लेकर गोरखा—एक से चुनाव लड़े, और मंत्री भी बने। जेन—जी के जो भी मंत्री एक—एक करके नप रहे हैं, वो बालेन्द्र शाह के विरुद्ध विभीषण की भूमिका नहीं निभाएंगे, इसकी कोई गारंटी नहीं ले सकता। उधर, राष्ट्रीय स्वतंत्र पार्टी की सर्वोच्च लीडरशिप का हाल ‘समर्थ को नहीं दोष गुसाई’ जैसा है। इस पार्टी के अध्यक्ष रबी लामिछाने को वाशिंग मशीन में ड्राई क्लीन कर के कैसे ‘परमहंस’ बनाया जाये, इस वास्ते प्रतिनिधि ताम्बा संचालन नियमावली मसौदा समिति ने अपनी रिपोर्ट दे दी है।



भूत बंगला बॉक्स ऑफिस: अक्षय कुमार की 21वीं फिल्म 100 करोड़ी क्लब में शामिल, पीछे छूटे शाहरुख-सलमान



बॉक्स ऑफिस पर जबरदस्त कमाई करते हुए, भूत बंगला पहले सप्ताह के अंत तक दर्शकों को आकर्षित कर रही है। कॉमेडी और हल्के डरावने सीन के कारण फिल्म को फैमिली ऑडियंस के बीच अच्छी प्रतिक्रिया मिल रही है। अक्षय कुमार और प्रियदर्शन का लगभग 16 साल बाद एक साथ आना भी इस फिल्म की लोकप्रियता का एक बड़ा कारण है। भूत बंगला ने घरेलू बॉक्स ऑफिस पर 100 करोड़ी क्लब में एंट्री कर ली है और इसी के साथ भूत बंगला अक्षय कुमार के फिल्मी करियर की 21वीं 100 करोड़ी फिल्म बन गई है।

पहले दिन (शुक्रवार) को इसने 12.25 करोड़ रुपये की कमाई के साथ शानदार उछाल दर्ज किया, जिसके बाद सप्ताहांत में भी इसकी कमाई में शानदार वृद्धि हुई। शनिवार को इसने 19 करोड़ रुपये कमाए, जबकि रविवार को 23 करोड़ रुपये की कमाई के साथ पहले वीकेंड का कुल कलेक्शन लगभग 58 करोड़ रुपये तक पहुंच गया। अधिकांश फिल्मों की तरह, पहले सोमवार को इसकी कमाई में गिरावट आई और इसने 6.75 करोड़ रुपये कमाए, लेकिन मंगलवार को इसमें थोड़ी तेजी आई और इसने 8 करोड़ रुपये कमाए।

छठे दिन (बुधवार) को, भूत बंगला ने 6.15 करोड़ रुपये कमाए, जो पिछले दिन की तुलना में 23.1 प्रतिशत की गिरावट दर्शाता है। फिल्म उस दिन भारत में 11,584 शो में प्रदर्शित हुई और दर्शकों की संख्या अच्छी बनी रही। इसके साथ ही, फिल्म का कुल भारतीय नेट कलेक्शन 78.90 करोड़ रुपये हो गया है, जबकि ग्रॉस कलेक्शन 105.75 करोड़ रुपये तक पहुंच गया है।

विदेशों में, फिल्म ने छठे दिन 2 करोड़ रुपये की कमाई की, जिससे इसका कुल विदेशी कलेक्शन 33.50 करोड़ रुपये हो गया। घरेलू और अंतरराष्ट्रीय कमाई को मिलाकर, ग्लोबल कलेक्शन अब 127.37 करोड़ रुपये हो गया है। गौरतलब है कि फिल्म ने रिलीज के सिर्फ चार दिनों के भीतर ही वैश्विक स्तर पर 100 करोड़ रुपये का आंकड़ा पार कर लिया था, जो इसकी शुरुआती सफलता का संकेत है।

भूत बंगला अक्षय कुमार के 3 दशक से लंबे करियर की 21वीं 100 करोड़ी फिल्म बन गई है। जबकि सलमान खान 18 फिल्में दे चुके हैं। इस लिस्ट में शाहरुख खान और अजय देगवन एक्टर से बहुत पीछे हैं। हाउसफुल 2, रुस्तम, राउडी राठौड़,जॉली एलएलबी 2, हॉलीडे, टॉयलेट एक प्रेमकथा, एयरलिफ्ट, गोल्ड,हाउसफुल 3, केसरी, 2.0, मिशन मंगल, ओएमजी 2, स्काई फोर्स, केसरी चौप्टर 2, जॉली एलएलबी 3, और सूर्यवंशी शामिल हैं। लेकिन अक्षय कुमार की कोई भी फिल्म आजतक 500 करोड़ रुपये का कलेक्शन नहीं कर सकी है। धुरंधर 2 से कड़ी टक्कर के बावजूद, फिल्म बॉक्स ऑफिस पर अपनी पकड़ बनाए रखने में कामयाब रही है। रणवीर सिंह स्टारर एक्शन फिल्म बड़े पैमाने पर बनी है। वहीं भूत बंगला ने अपनी अलग पहचान बनाई है, खासकर उन पारिवारिक दर्शकों के बीच जो हल्के-फुल्के मनोरंजन की तलाश में हैं। रिकॉर्ड की बात करें तो, भूत बंगला ने 2026 की सबसे ज्यादा कमाई करने वाली हिंदी फिल्मों में तेजी से अपनी जगह बना ली है। सिर्फ छह दिनों में ही यह साल की टॉप फिल्मों में से एक बन गई है।

फिल्म वीर शिवाजी में रितेश देशमुख-जेनेलिया डिसूजा के बेटे का डेब्यू, ट्रेलर में दिखी झलक

रितेश देशमुख द्वारा निर्देशित और अभिनीत ऐतिहासिक फिल्म वीर शिवाजी चर्चा में है। फिल्म का ट्रेलर जारी किया गया, जिसमें अभिनेता छत्रपति शिवाजी महाराज के किरदार में नजर आए। इसमें मराठा योद्धाओं के शौर्य की गाथा को बखूबी पेश किया गया है। एक और कारण है जो ट्रेलर



को बेहद खास बनाता है। दरअसल, इस फिल्म से रितेश और जेनेलिया डिसूजा के बेटे ने अपना डेब्यू किया है। उनकी झलक ट्रेलर में दिखती है।

वीर शिवाजी के ट्रेलर की शुरुआत में युवा छत्रपति शिवाजी महाराज को दिखाया जाता है, जो स्वराज्य के बारे में बात करते हुए नजर आते हैं। इस किरदार को रितेश और जेनेलिया के 10 साल के बेटे, राहिल देशमुख ने निभाया है, जिनका जन्म 2016 में हुआ था। ट्रेलर में उनकी मासूमिय और अभिनय ने फैंस का मन मोह लिया है। यह उनका फिल्मी दुनिया में पहला कदम है, जो देशमुख परिवार के लिए एक बड़ी उपलब्धि है। वीर शिवाजी में रितेश और जेनेलिया के अलावा, संजय दत्त, अभिषेक बच्चन, विद्या बालन, भाग्यश्री और फरदीन खान जैसे सितारे अहम किरदारों में हैं। मुंबई में आयोजित ट्रेलर लॉन्च कार्यक्रम में रितेश ने पुष्टि की कि सलमान खान भी इसमें एक दमदार कैमियो करेंगे। यह फिल्म छत्रपति शिवाजी महाराज की मुगलों के खिलाफ जीत और उनकी रणनीतिक शक्ति को समर्पित है। इसका बजट कथित तौर पर 100 करोड़ रुपये के ऊपर बताया गया है। फिल्म 1 मई को रिलीज होगी।

रणबीर कपूर की रामायण अंग्रेजी संस्करण में देगी दस्तक, रिलीज पर आया ये अपडेट

रणबीर कपूर की पौराणिक महाकाव्य रामायण 2026 की सबसे बहुप्रतीक्षित फिल्मों में से है। फिल्म का निर्देशन नितेश तिवारी ने किया है और अभिनेता की पहली झलक कुछ दिन पहले जारी



हुई थी। कुछ दिन पहले सुपरस्टार यश ने इसकी रिलीज पर कहा था कि यह अक्टूबर, 2026 के आखिरी हफ्ते में आ सकती है। अब, द फिथियन ग्रुप एलएलसी के संस्थापक पार्टनर जॉन फिथियन ने फिल्म के अंग्रेजी संस्करण की रिलीज पर बात की है।

कुछ दिन पहले, जॉन ने लिंकडइन पर एक पोस्ट साझा करते हुए रामायण की तारीफ की थी और सिनेमार्कॉन, 2026 में फिल्म के वैश्विक प्रदर्शन का हिस्सा बनने को याद किया था। जब प्रशंसकों ने उनसे फिल्म के अंग्रेजी संस्करण की रिलीज पर सवाल पूछा तो उन्होंने कहा, अभी तय नहीं है। अंतरराष्ट्रीय वितरण और मार्केटिंग को लेकर इस हफ्ते बैठकें होंगी। लेकिन ऑस्ट्रेलिया में यह व्यापक रूप से उपलब्ध होगी। अंग्रेजी संस्करण 8 नवंबर को रिलीज हो सकता है।

जॉन ने पुष्टि नहीं की, लेकिन 8 नवंबर को अंग्रेजी संस्करण रिलीज होने का संकेत जरूर दिया है। यह तारीख फिल्म निर्माताओं द्वारा 2026 की दिवाली पर फिल्म को रिलीज किए जाने की योजना से मेल खाती है। नमित मल्होत्रा द्वारा निर्मित फिल्म रामायणरू भाग 1 में रणबीर को श्रीराम के किरदार में देखा जाएगा और माता सीता के किरदार में साई पल्लवी दिखेंगी। वहीं यश रावण के किरदार में नजर आएंगे। इसका दूसरा भाग दिवाली, 2027 में रिलीज होगा।

अल्लू अर्जुन की राका में कम हुआ दीपिका पादुकोण का रोल? निर्माताओं ने तोड़ी चुप्पी

अल्लू अर्जुन की फिल्म राका अपने ऐलान के बाद से चर्चाओं में बनी हुई है। कुछ दिन पहले निर्माताओं ने फिल्म से अभिनेता की पहली झलक जारी की जिसने लोगों को और उत्साहित कर दिया। हाल ही में खबरें आई कि फिल्म में मुख्य किरदार निभा



रहीं दीपिका पादुकोण की भूमिका को कम किया गया है। इसका कारण उनकी प्रेग्नेंसी को बताया गया, लेकिन इन चर्चाओं पर खुद राका निर्माताओं ने अपनी चुप्पी तोड़ी है।

उन्होंने पुष्टि की, सब कुछ योजना के अनुसार चल रहा है। दीपिका पादुकोण राका में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही हैं, और शूटिंग सेट पर भरपूर जोश के साथ सुचारु रूप से आगे बढ़ रही है। बता दें, दीपिका ने 19 अप्रैल को अपने पति रणवीर सिंह के साथ अपनी दूसरी प्रेग्नेंसी का ऐलान किया था। रिपोर्ट्स में कहा गया कि अभिनेत्री काम से ब्रेक नहीं लेंगी और प्रेग्नेंसी के दौरान काम करती रहेंगी।

के अनुसार, दीपिका राका में कुछ एक्शन से भरपूर दृश्यों की शूटिंग करेंगी। इसके लिए सभी एहतियाती उपाय किए जा रहे हैं। रिपोर्ट में आगे कहा गया कि एटली के निर्देशन में बन रही यह फिल्म तय कार्यक्रम के अनुसार आगे बढ़ रही है। फिलहाल राका के अलावा, दीपिका को शाहरुख खान की फिल्म किंग में भी देखा जाएगा। यह एक्शन थ्रिलर इसी साल क्रिसमस के मौके पर सिनेमाघरों में रिलीज होने के लिए तैयार है।

क्या रोजाना 7-8 घंटे की नींद लेना है जरूरी? जानिए



नींद हमारे जीवन का एक अहम हिस्सा है, जिसे अक्सर हम नजरअंदाज कर देते हैं। कामकाज या अन्य कारणों की वजह से कई लोग पर्याप्त नींद नहीं ले पाते, लेकिन क्या आप जानते हैं कि रोजाना 7-8 घंटे की नींद लेना कितना जरूरी है? यह लेख आपको बताएगा कि क्यों हमें इतनी नींद लेनी चाहिए और इसके क्या फायदे हो सकते हैं। सही मात्रा में नींद लेने से हम शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रहते हैं।

मिलती है भरपूर ऊर्जा पर्याप्त नींद लेने से हमारे शरीर को ऊर्जा मिलती है। जब हम अच्छी नींद लेते हैं, तो हमारा शरीर खुद को ठीक कर पाता है और नई ऊर्जा प्राप्त करता है। इससे हम दिनभर ताजगी महसूस करते हैं और हमारी काम करने की क्षमता भी बढ़ती है। इसके अलावा अच्छी नींद लेने से हमारा मूड भी बेहतर रहता है, जिससे हम अधिक सकारात्मक महसूस करते हैं और अपनी जिम्मेदारियों को बेहतर तरीके से निभा पाते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य में सुधार: नींद हमारे मानसिक स्वास्थ्य पर भी गहरा असर डालती है। जब हम ठीक से सोते हैं तो हमारा दिमाग बेहतर तरीके से काम करता है। इससे हमारी याददाश्त मजबूत होती है और हम अधिक ध्यान केंद्रित कर पाते हैं। इसके अलावा अच्छी नींद लेने से तनाव कम होता है और मन शांत रहता है, जिससे हम अपने विचारों को स्पष्टता से समझ पाते हैं। इस तरह पर्याप्त नींद लेने से हमारा मानसिक स्वास्थ्य सुधारता है।

रोग से लड़ने की क्षमता बढ़ाना पर्याप्त नींद लेने से हमारी रोग से लड़ने की क्षमता भी मजबूत होती है। जब हम अच्छी नींद लेते हैं, तो हमारा शरीर बीमारियों से लड़ने में सक्षम होता है और हम जल्दी ठीक हो पाते हैं। इससे हम स्वस्थ रहते हैं और सकारात्मक महसूस करते हैं। इस तरह पर्याप्त नींद लेना हमारे समग्र स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी है।

वजन संतुलित रखना पर्याप्त नींद वजन संतुलित रखने में भी मदद करती है। जब हम ठीक से सोते हैं तो हमारी भूख नियंत्रित रहती है और हम अधिक खाने से बचते हैं। इससे हमारा वजन संतुलित रहता है और मोटापे के जोखिम कम होते हैं। इसके अलावा अच्छी नींद लेने से हमारे शरीर की ऊर्जा का स्तर भी बेहतर होता है, जिससे हम अधिक सक्रिय महसूस करते हैं। इस तरह पर्याप्त नींद लेना हमारे समग्र स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी है।

लंबे समय तक स्वस्थ रहना: पर्याप्त नींद लेना लंबे समय तक स्वस्थ रहने के लिए बहुत जरूरी है। नियमित रूप से 7-8 घंटे सोने वाले लोग अधिक सक्रिय रहते हैं और उन्हें उम्र संबंधी बीमारियों का खतरा कम होता है। इस प्रकार यह स्पष्ट है कि रोजाना 7-8 घंटे की नींद लेना कितना जरूरी है। इसे नजरअंदाज न करें और इसे अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाएं ताकि आप शारीरिक और मानसिक दोनों ही रूपों में स्वस्थ रह सकें।