

गर्भवती महिलाओं को चिन्हित कर उनका रजिस्ट्रेशन कराये: मनीष गर्ग

समीक्षा के दौरान मनीष गर्ग ने मुख्य चिकित्सा अधिकारी को निर्देश दिया

दैनिक बुद्ध का संदेश
सिद्धार्थनगर। नीति आयोग
संबंध में नीति आयोग भारत
रकार द्वारा नामित केन्द्रीय
पारी अधिकारी मनीष गर्ग की
अक्षक्षता एवं मुख्य विकास अधि-
कारी पुलकित गर्ग की उपस्थिति
कलेकट्रेट सभागर बैठक
पन्न हुई। बैठक की अद्यक्षता
रते हुए नीति आयोग भारत
रकार द्वारा नामित मनीष गर्ग
रा नीति आयोग के समस्त
चुनुओं की समीक्षा की गयी।

A photograph showing two men in an indoor setting. The man on the left, wearing a blue surgical mask and a green jacket over a patterned scarf, is handing a gold-colored trophy to the man on the right. The man on the right is wearing a red jacket and glasses. In the background, there is a banner with the text "ICCC - SIDDHARTHA COLLEGE" and a phone number "9843222222". A small screen or poster is also visible behind them.

चिकित्सालय में लगाया जा रहा है। नीति आयोग भारत सरकार द्वारा नामित मनीष गर्ग ने निर्देश दिया कि गांव में कैम्प का आयोजन कर वैक्सीनेशन कराया जाये नीति आयोग भारत सरकार द्वारा नामित मनीष गर्ग द्वारा जानकारी प्राप्त की गयी किं कोरोना के दौरान बच्चों के किसा प्रकार पढ़ाई की गयी जिला विद्यालय निरीक्षक ने बताया कि बच्चों के

निर्देशित करे। प्राथमिक तथा उच्च प्राथमिक विद्यालयों में पुस्तकालय में जो पुस्तके आती है उन्हें बच्चों को पढ़ने के लिए दे। इसके अलावा ड्रेस वितरण आदि के बारे में जानकारी चाही गयी, जिला बेसिक शिक्षा अधिकारी ने बचाया कि ड्रेस कि उनराशि बच्चों के अभिभावकों के खाते में प्रेषित की गयी है। नीति आयोग भारत सरकार द्वारा नामित मनीष गर्ग द्वारा नीति आयोग के समस्त विन्दुओं की विस्तृत समीक्षा की गयी तथा समस्त अधिकारियों को निर्देश दिया कि अपना लक्ष्य समय से पूर्ण करें। मुख्य विकास अधिकारी पुलकित गर्ग ने नीति आयोग भारत सरकार द्वारा नामित मनीष गर्ग का आभार व्यक्त करते हुए विश्वास दिलाया कि समस्त अधिकारी आपके निर्देशानुसार समयबद्ध तथा गुणवत्तापूर्ण ढंग से कार्य कर रहे हैं। मुख्य विकास अधिकारी श्री पुलकित गर्ग द्वारा नीति आयोग भारत सरकार द्वारा नामित श्री मनीष गर्ग को काफी टेबल बुक तथा काला नमक चावल दिया गया। इस बैठक में उपरोक्त के अतिरिक्त पी०डी० सुरेन्द्र कुमार गुप्ता, जिला बेसिक शिक्षा अधिकारी देवेन्द्र कुमार पाण्डेय, जिला विद्यालय निरीक्षक अवैश नारायण मौर्य, जिला सूचना विज्ञान अधिकारी नसीम अहमद, प्र० मुख्य चिकित्सा अधिकारी डा० सौरभ चतुर्वेदी, जिला उद्यान अधिकारी नन्हे लाल वर्मा, जिला अर्थ एवं संख्या अधिकारी शिवराज तथा अन्य अधिकारी उपस्थित थे।

स्मार्ट फोन मिल जाने से समय और श्रम दोनों की बहतःसांसद जगदम्बिका पाल

आशाओं का सम्मलन तथा 80 हजार आशाओं का स्माट फान का वितरण कायक्रम का शुभारम्भ

दानक बुद्ध का सदश
सिद्धार्थनगर। आशाओं का

वष क आन्तम दिन मुख्यमत्रा
द्वारा कोरोना महामारी में अपने

बनता ह। आशा बहना द्वारा सूचनाओं का एकात्रत करन में भजन में भी आसानी होगी। मुख्य आताथ सासद डुमरियाँ जो कोरोना के दौरान डोर-टू-डोर आसानी होगी। विधायक जिससे समय की बचत होगी। जगदम्भिका पाल, विधायक



स्मार्टफोन का वितरण किया। इटवा विधायक व शिक्षा मंत्री सतीश द्विदी ने सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र इटवा पर 141 आशा बहुओं को स्मार्ट फोन वितरित किया। वहां उपस्थित लोगों व आशाबहू व अन्य लोगों को सम्बोधित किया। तथा भाजपा सरकार के द्वारा संचालित योजनाओं व विकास कार्यों को जनता के बीच बताया और कहा कि हमारी सरकार किसी न किसी रूप में प्रत्येक ग्राम पंचायत में नोकरी दी है इस अवसर पर इटवा चिकित्सा अधिकारी डॉ वी के, वी पी एम अनिल कुमार, ए आर वो ओम प्रकाश त्रिपाठी, जिला उपाध्यक्ष रामकृपाल चौधरी, राकेश विश्वकर्मा, व अन्य आशा बहुओं व चिकित्सा कर्मी उपस्थित रहे।

विधायक ने मङ्गलिया में किया महाराजा सुब्रह्मण्य स्मार्ट फोन पाकर खिले आशा बहनों के चेहरे की प्रतिमा स्थापना के लिए भूमि पूजन

महाराजा सुहेलदेव ने मा भारती के सम्मान के लिए किया संघर्ष- राघवेन्द्र प्रताप सिंह

दैनिक बुद्ध का संदेश

डुमरियागंज / सिद्धार्थनगर। शुक्रवार को डुमरियागंज विधानसभा



साथ साथ ऋषिया, यागया उत्तर के गौरव से परिचित कराया गया। अब आक्रांताओं से लेकर साम्राज्य विध्वंश किया। इन्हीं वीरों में एक दूसरा राजा सुहेलदेव देश के उन वीरों में से एक था, जिन्होंने महान के लिए संघर्ष किया। महाराण रण समाज के हर वर्ग, हर समुदाय के लिए शक्ति देता है। इस समाज स्वावान, इंडियन पासी समाज जितने की शक्ति दूबे, अनिरुद्ध पासवान, दुर्लभ विशेष प्रधान, प्रकाश पासवान, दुर्लभ विशेष प्रधान सिंह, उपेंद्र गौतम, प्रमोद

दैनिक बुद्ध का संदेश डुमरियागंज / सिद्धार्थनगर। अभी तक आशा बहनों को सूचनाएं भेजने में काफी समस्याओं का सामना करना पड़ता था। जिसे केंद्र व प्रदेश की सरकार ने आशा बहनों की समस्या को गंभीरता से लेते हुए स्मार्ट फोन देने का फैसला किया। यह बातें शुक्रवार को चौक बेवां में आयोजित कार्यक्रम में 293 आशा बहनों को स्मार्ट फोन वितरण के दौरान कही उन्होंने कहा कि आशा बहनों व स्मार्ट फोन मिलने से वे स्मार्ट होगी और अब उनके कारने का तरीका भी बदल जायेगा। अभी तक आशा बहनों को सूचनाएं भेजने में काफी समस्याओं का सामना करने

से अब वह अपना डाटा भरकर सीधे शासन को भेज सकेगी। वहीं सूचनाओं के संकलन करने में भी मदद मिलेगी जिससे उन्हें ज्यादा भाग दौड़ नहीं करनी पड़ेगी। उनके तमाम ऐसे कागजात होते हैं जिन्हें वे एक जगह इकट्ठा नहीं कर पाती थीं अब उन्हें उन कागजातों को इकट्ठा न करके अपने मोबाइल समय पर दिखा भी सकेगी उन्होंने कहा कि प्रदेश की योगी और केंद्र की मोदी सरकार के प्रयास से आज हम आशा बहने को स्मार्ट फोन वितरण करने का काम कर रहे हैं। विधायक ने कहा कि अभी 293 आशा बहने को स्मार्ट फोन दिया जा रहा है बाकी बचे आशा बहनों को शीघ्र उपलब्ध कराया जाएगा। इस-

A collage of two photographs. The top photograph shows a group of approximately ten men of diverse ages and ethnicities standing outdoors in front of a concrete building. Some men are smiling, and several have their right hands raised in a gesture of greeting or protest. The bottom photograph shows a similar group of men gathered in a more crowded, outdoor setting. One man in a dark blue and white striped sweater is reaching out towards another man's hand, possibly handing him something. The scene suggests a community interaction or a distribution of aid.

राघवेंद्र प्रताप सिंह के निर्देशन में भनवापुर ब्लाक प्रमुख प्रतिनिधि लवकुश ओझा ने कार्यकर्ताओं के साथ गांवों में पहुंचकर केन्द्र व राज्य सरकार के योजनाओं के बारे में लोगों तक पहुंचाते हुए लोगों की समस्याओं को भी सुना। लवकुश ओझा ने कहा कि पिछली सरकारें जनता के साथ छलावा करती आई है। लेकिन जबसे उत्तर प्रदेश में भाजपा की जबसे सरकार बनी है। जनता को सभी योजनाओं का लाभ मिल रहा है। राशन कार्ड, पीएम किसान सम्मान निधि हो, या पीएम आवास सभी योजनाओं का लाभ जनता को लगातार मिल रहा है। और जनता खुश इस सरकार से खुश है। इस मौके पर रमेश गुप्ता, अजय चौधरी, रामचंद्र गौतम, शत्रुघ्न मिश्रा, दद्दन वर्मा, ज्वाला प्रसाद श्रीवास्तव, श्रीचंद्र कन्नौजिया, संजय मिश्रा, दयानंद पाण्डेय, गुरुदेव बाबा, बृजेश पाण्डेय परशुराम दबे, गुड्ह तिवारी, तिलकराम शर्मा, मयाराम पाण्डेय अनिल पाण्डेय परूषोत्तम पाण्डेय परशुराम पाण्डेय

सम्पादकीय

अप्रैल में मंत्रिमंडल में बड़े
फेर-बदल की चर्चाओं को
मुख्यमंत्री ने फिलहाल
रखारिज कर दिया है, पर
राजनीति में कुछ भी अंतिम
कहां होता है। फिलहाल
सरकार बड़े किसान
आंदोलन के संकट से तो
निकल आई है लेकिन
करोना संकट की तीसरी
लहर की दस्तक उसके
सामने नई चुनौती रवड़ी ...

हरियाणा में मुख्यमंत्री मनोहर लाल के नेतृत्व वाली भारतीय जनता पार्टी तथा जननायक जनता पार्टी की साझा सरकार का 26 माह बाद मंत्रिमंडल का विस्तार किया गया, जिसमें दो नये चेहरे शामिल किये गये। चंडीगढ़ स्थित राजभवन में आयोजित इस शपथ ग्रहण कार्यक्रम में राज्यपाल बड़ारू दत्तात्रेय ने मंत्री पद और गोपनीयता की शपथ दिलाई। नववर्ष से पहले जिन दो विधायकों को मंत्रिपद का तोहफा मिला, उनमें द्विसार से भाजपा के विधायक डॉ. कमल गुप्ता और टोहाना से जजपा विधायक देवेंद्र बबली शामिल हैं। यूं तो कई अन्य विधायक भी मंत्री पद के लिए भागदौड़ कर रहे थे, लेकिन लाटरी इन दोनों की ही खुली। इस बीच कुछ विधायक दिल्ली में भाजपा के शीर्ष नेताओं से भी मिले थे। वैसे भी लंबे समय से कायास लगाये जा रहे थे कि मंत्रिमंडल का विस्तार होगा। दरअसल, बीत माह उपमुख्यमंत्री दुष्टांत्र चौटाला ने भी मंत्रिमंडल विस्तार की उम्मीद जतायी थी। बताते हैं इस मंत्रिमंडल विस्तार के मूल में जजपा के टोहाना से पार्टी विधायक देवेंद्र बबली को मंत्रिमंडल में शामिल करने का दबाव भी था। ऐसा माना जा रहा है कि हरियाणा के किसान आंदोलन से सबसे ज्यादा प्रभावित राज्य होने के चलते भी शायद मंत्रिमंडल विस्तार में देरी हुई। डॉ. कमल गुप्ता की हाईकमान के नेताओं से मुलाकात के बाद मंत्रिमंडल विस्तार के कायास लगाये जा रहे थे। उनके समर्थकों में भी गुप्ता के मंत्री बनाये जाने की खासी सुगंगुगाहट थी। डॉ. कमल गुप्ता संघ की पृष्ठभूमि से आते हैं। दरअसल, कमल गुप्ता न केवल संघ बल्कि भाजपा प्रदेश नेतृत्व की भी पर्सनल रहे हैं। उनकी वैश्य समाज में खासी प्रतिष्ठा रही है। उन्हें एक मुख्य वक्ता के रूप में जाना जाता है। वैसे भी वैश्य समाज में फिर रही है कि मनोहर

मंत्रिमंडल में अभी तक वैश्य समुदाय को प्रतिनिधित्व नहीं मिला। ऐसे में मंत्रिमंडल विस्तार से पार्टी में वैश्य समाज से आठ विधायक होने के बावजूद किसी को मंत्री न बनाये जाने से समाज की शिकायत को दूर करने का भी प्रयास हुआ है। दरअसल, राजनीतिक पंडित कमल गुप्ता व देवेंद्र बबली को मंत्री बनाये जाने के पीछे सरकार की जाट व वैश्य समुदाय को सधाने की कवायद के रूप में भी देख रहे हैं। उल्लेखनीय है कि नब्बे सदस्यीय विधानसभा में चौदह मंत्री बनाये जा सकते हैं। लेकिन इससे पहले मुख्यमंत्री मनोहर लाल समेत कैबिनेट में 12 मंत्री ही थे। वहीं यह मंत्रिमंडल विस्तार ऐसे समय में हुआ है जब मुख्यमंत्री मनोहर लाल की पार्टी टू पारी को ढाई साल होने जा रहे हैं। वैसे इस मंत्रिमंडल विस्तार को लेकर कई अन्य तरह के कायास भी लगाये जाते रहे हैं, जिसमें विधानसभा स्पीकर ज्ञानचंद गुप्ता को मंत्रिमंडल में वैश्य समाज के प्रतिनिधि के रूप शामिल करने की चर्चा रही है। वहीं सियासी गतियाँ में यह भी चर्चा रही है कि मुख्यमंत्री कामकाज के आधार पर कई मंत्रियों के कार्यक्रम में कुछ बदलाव ला सकते हैं। कुछ चेहरे बदले भी जा सकते हैं। वैसे इस मंत्रिमंडल विस्तार के साथ ही बोर्ड व निगमों के चेयरमैन पदों को भरने का भी जननायक जनता पार्टी की ओर से दबाव रहेगा। बताते हैं कि भाजपा व जजपा गठबंधन के तहत जजपा को एक दर्जन के करीब बोर्ड व निगमों के पद मिले हैं, जिसके क्रम में सरकार द्वारा की गई कृतिपय कार्यावाही से भी इन चर्चाओं को बल मिला है। कह सकते हैं कि गठबंधन की जरूरतों के चलते देश-संघर मनोहर सरकार को इन पदों पर नियुक्तियों को हरी झंडी देनी ही पड़ेगी।

कविता नये साल में ...

चलो मिल के रब से करें सब दुआएँ,
नये साल में हम नये गम न पाएँ ॥

हवाएँ चलें हर सूर उल्फत की या रब,
कोई नफरतों वाला मौसम न पाएँ ॥

सभी के लंबों पर हों नग्मे खुशी के,
जहां में कोरोना सा मातम न पाएँ ॥

न हों कैद घर में, न भटकें सफर में,
कोई लाकडाउन कभी हम न पाएँ ॥

कोई नंगा भूखा रहे न जर्मी पर,
किसी आंख में अश्क अब जम न पाएँ ॥

खिलें अम्न के पूल अब हर चमन में,
कहीं जुल्मो दहशत, कहीं बम न पाएँ ॥

चलें साथ मिलकर, रहें सबसे आगे,
दुआ नियाज की है कदम थम न पाएँ ॥



**दैनिक बुद्ध का संदेश/रचनाकार—
नियाज कपिलवस्तुवी**

सियासी संतुलन

कानून ही नहीं, अवसरों की भी जरूरत

अब लड़कियों की शादी की उम्र तीन साल बढ़ा देने से तो श्यौली अपराधियों की संख्या तो निश्चित तौर पर बढ़ेगी। तो क्या हम पुलिसिया अंदाज में उनकी हरकतों को अपराध मानकर सजा देंगे ताकि शिशूरवय बच्चों को पहले से जागरूक किया जाएगा। लड़कियों के पीछे रह जाने की ओर भी कई वजह हैं....

सरस्वती रमेश

लोग कहते हैं कि कानून के हाथ लंबे होते हैं। मगर देखने में मिलता है कि कई मामलों में ये हाथ सिकुड़ कर रहे जाते हैं। विवाह के मामले में भी कुछ ऐसा ही होता है। विश्वास न हो तो आज मगढ़, बलिया, मुजफ्फरपुर, सीतामढ़ी जैसे किसी भी कस्बाई नगर में चले जाइये। वहां किसी भी सड़क पर 15-20 मिनट खड़े हो जाइए। सड़क पर आती-जाती माथे पर सिंदूर लगाए किशोरियों को देखिए और गिन लीजिए उनकी संख्या। आपको पता चल जाएगा 18 वर्ष से कम उम्र की कितनी लड़कियां शादीशुदा हैं और लड़कियों की शादी के लिए तय उम्र की जमीनी हकीकत क्या है। सड़कों पर आपको प्राइमरी डेटा मिल जाएगा।

अब जरा सेकंडरी डेटा पर गौर फरमाइये। राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण (2015-16) के अनुसार 56 प्रतिशत लड़कियों की शादी 21 वर्ष से कम उम्र में हो जाती है। गरीब आबादी के बीच यह सख्त्या 75 प्रतिशत के आसपास है। मतलब लड़कियों की शादी के मामले में अब तक के सारे कानूनों की पकड़ ढीली साधित हुई है। मतलब कानून



रही है। हमारी सरकार इसके दुष्प्राचारों से चित्तित थी। स्थिति में सुधार के लिए सरकार लगभग डेढ़ साल से हाथ-पैर चला रही ही। और अब एक नया कानून बनने जा रहा है। अब 21 वर्ष से कम उम्र में लड़कियों की शादी कानूनन जुर्म होगा। इसके जरूरतों से चित्तित थी। स्थिति में सुधार के लिए सरकार बताते हुए वित्तमंत्री निर्मला सीतारमण ने संसद में कहा कि लड़कियों की शादी की उम्र बढ़ाने का मुख्य उद्देश्य मातृ मृत्युदर में कमी, उनकी सेहत की रक्षा करना और उच्च शिक्षा प्राप्त करने के लिए उन्हें बढ़ावा देना है। मगर सोचने की जरूरत है कि वहां वाकई यह कानून से जुड़ा शुल्किया

होकर अपनी जान से हाथ धो देती है। कच्ची उम्र में मां बनने की इतनी बड़ी संख्या होने की ओर बड़ी जाहज है कि उसका शरीर मां बनने के पहले यह नहीं सोचती कि उसका शरीर मां बनने से मर जाती है। लेकिन यह भी उतना ही सच है कि वे सब जागरूकता के अभाव और अशिक्षा के अस्तालों में होने वाली लोपरवाही की भी शिकार होकर अपनी जान से हाथ धो देती है।

कच्ची उम्र में मां बनने की इतनी बड़ी संख्या होने की एक और बड़ी जाहज है कि उसका शरीर मां बनने से पहले यह नहीं सोचती कि उसका शरीर मां बनने के योग्य है या नहीं। अधिकतर और तेज़ से कभी यह सवाल नहीं पूछती कि क्या वे वास्तव में मां बनने के लिए तैयार हैं या नहीं। वह समाज के दबाव, परिवार की इच्छा और परंपरा का निर्वाह करने के लिए उन्हें बढ़ावा देना है। यदि वारहीं के लिए प्रशिक्षण दिया जाए तो शिक्षा, स्वास्थ्य सुविधाएं और रोजगार के अवसरों की कमी रही है। यदि बारहीं के लिए प्रशिक्षण दिया जाए तो उनकी शादी टाल सकते हैं। और फिर कमाने वाली महिला अपने विवाह से जुड़े बच्चों को पहले से जागरूक किया जाएगा। लड़कियों के पीछे को योग्य रह जाने की ओर भी कई वजह हैं। जैसे मां-बाप पहले लड़कियों का आवास बनाने के लिए गठबंधन करना चाहते हैं। दरअसल, मूल समस्या सही दृष्टिकोण से निश्चित तौर पर उत्तर पर बढ़ेगी। तो यह सीधे उनके पारिवारिक

कमाने वाली महिला अपने विवाह से जुड़े फैसले खुद ले सकेगी।

इसी तरह अर्धसैन्य बल का उपयोग अत्यंत हिस्सा और गड़बड़ी वाली स्थिति से निपटने हेतु बना है न कि रोजमरा की कानून-व्यवस्था को संभालने को। किसी भी सूरत में, इनका इस्तेमाल आतंकवादियों, कट्टरवादी और देश को अस्थिर करने पर बाजिद हुए संगठनों के खिलाफ करने के लिए है, रोजाना की कानून-व्यवस्था का हल हेतु तो कर्तव्य नहीं। दूसरी ओर आंध प्रदेश ने व्यापार और आंदोलन को जन्म दिया है। इनकी इच्छा की तरह अंदोलन को जन्म दिया गया था। इनको इत्यादि पर भी अन्यों से विमर्श करना गवारा बनाते हैं। यहां अपने अधिकारी लोगों को अपने अधिकारी लोगों के बीच विवाह करने की ओर भी अन्यों से विमर्श करना गवारा बनाते हैं। यहां अपने अधिकारी लोगों को

गोला में होगा शनिवार को सरयू महोत्सव का भव्य आयोजन

जिला कोषाग्राम माजपा गोरखपुर शत्रुघ्न क्षेत्र



दैनिक बुद्ध का संदेश
गोला / गोरखपुर। आदर्श नगर पंचायत गोला में हर साल की भाँति इस साल भी पहली जनवरी 2022 दिन शनिवार को नव वर्ष के अवसर पर मां सरयू के पावन तट पर मां सरयू महोत्सव का भव्य आयोजन होगा। बता दें कि सरयू महोत्सव का भव्य आयोजन दिन में 12 बजे से शाम 5 बजे तक चलेगा। जिसमें भगवान भौलेनाथ का पूजा चर्चा शाम 5 बजे मां सरयू की भव्य आरती व दीपदान के पश्चात सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। उक्त जानकारी देते हुए जिला कोषाग्राम माजपा गोरखपुर व जिला योजना समिति सदस्य नगर पंचायत गोला शत्रुघ्न क्षेत्र में क्षेत्रवासियों से अपील करते हुए कहा कि अदिक ऐसे अधिक इस कार्यक्रम में अपनी सहभागिता दर्ज करके कार्यक्रम को सफल बनाएं।

नव वर्ष पर वरिष्ठ अधिकारियों ने जनपद वासियों को दीया हार्दिक शुभकामनाएं

दैनिक बुद्ध का संदेश

गोरखपुर। नववर्ष के आगमन पर एडीजी जोन अधिकारी

कुमार डीआईजी जै रविंद्र गोड कर्मिनर रवि कुमार एनजी जिलाधिकारी विजय किरन आनंद रविष्ठ पुलिस अधीक्षक डॉ विपिन लाला पुलिस अधीक्षक नगर सोनम कुमार जीडीए उपाध्यक्ष प्रेम रंजन सिंह सीडीओ इंद्रजीत सिंह नगर आयुक्त अविनाश

सिंह ने नव वर्ष 2022 की जनपद वासियों के उज्ज्वल भविष्य की कामना करते हुए कहा कि 2022 पूरे वर्ष खुशी उल्लास के साथ अपना जीवन व्यापम खुशियों के साथ बिताए यही हमारी मनोकामना है। डीएम ने कहा कि यहां के लोग अच्छे हैं। विकास में मदद करते हैं। फर्टिलाइजर एस्म शुरू हो गए हैं रोजगार का अवसर बढ़ेगा। कई और कंपनी योहा फैक्ट्री खोलने को लेकर जगह देख रहे हैं। यहां बोरोजगारों के लिए रोजगार के अवसर बढ़ेंगे। उन्होंने आमजनों से आग्रह किया कि गलत काम करने वालों के खिलाफ कार्रवाई की जाएगी। प्रशासन पब्लिक हित में कार्य कर रही है। इस नव वर्ष पर विकास की गति और तेज होगी। जनपद का विकास सभी के सहयोग से होगा शहर का चंगुलीय विकास होगा। शहर को सुंदर बनाने का सपना मैंने देखा था उस पर काम हो रहा है। इस वर्ष तेजी से होगा। विकास में आजनकी भागीदारी जरूरी होती है। यहां के लोग विकास के गवाह बनते हैं। जनपद वासियों की उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

दोहरीया रेल लाइन का रास्ता पूरी तरह साफ, जमीन की अधिग्रहण के लिए जारी हुए 20 करोड़

दैनिक बुद्ध का संदेश

गोरखपुर। गोरखपुर की सहजनवा-दोहरीघाट रेल लाइन परियोजना में जमीन अधिग्रहण के लिए केन्द्र सरकार ने 20 करोड़ रुपये जारी कर दिए हैं। इसके साथ ही 1320.75 करोड़ की इस रेललाइन परियोजना का रास्ता पूरी तरह से साफ हो गया है। इस रेललाइन के लिए 535 हेक्टेयर भूमि का अधिग्रहण किया जाना है। अधिग्रहण के लिए रेलवे ने कुछ गांवों की सूखी जिला प्रशासन की भेज दी है। सहजनवा से दोहरीघाट के बीच बनाए जाने वाले 12 स्टेशनों में एक जंक्शन, सात प्रासिंग स्टेशन और चार हाल्ट बनाने का खाका खेंचा जा रहा है। इसमें सहजनवा, खजानी, उनवल, बांसगांव, गोला बाजार, बड़हलांग, दोहरीघाट स्टेशन समेत चार हाल्ट शामिल हैं। इस परियोजना के पूरा होने से गोरखपुर से बनारस की दूरी 30 किलोमीटर कम हो जाएगी। वहां इस रेल मार्ग से लोग बलिया, छपरा, दिल्ली, लखनऊ समेत अन्य महानगरों में जाने के लिए सीधे रेल सेवा से जुड़ जाएंगे। साथ ही विकास के द्वारा भी खुलेंगे। नई रेल लाइन के लिए 535 हेक्टेयर भूमि का अधिग्रहण किया जाना है। भूमि का प्लान तैयार कर उसका सत्यापन किया जा रहा है। 52 हेक्टेयर भूमि का प्रस्ताव संबंधित जिला प्रशासन को भेजा गया है। पंकज कुमार सिंह, सीपीआरओ।

बलिदानी गंगासागर के जन्मस्थली की मिट्टी भेजी गई गोरखपुर

देवरिया। जम्मू-कश्मीर के बौद्ध संग्रहालय रामगढ़ ताल राजौरी में आतंकवादियों से लोहा गोरखपुर भेजी गई है। पल्ली लेते हुए अपना बलिदान देने सुमित्रा देवी, पुत्र सुनील यादव वाले स्लेमपुर विकास खंड के उस समय भायुक हो गए जब ग्राम श्रीनगर के बलिदानी गंगा मिट्टी गोरखपुर भेजी गई। वहीं सागर यादव उर्फ भूलन के भागलपुर विकास खंड के कैलानी जन्मस्थली की मिट्टी गोरखपुर में मनाए जाने वाले आजादी का रहने वाले बलिदानी गंगा रायक्रम में दर्शनार्थ रंगोत्सव कार्यक्रम में अंतरिक सुरक्षा गुलाम नगर में आंतरिक विकास उदायी के द्वारा गुलाम नगर में आंतरिक सुरक्षा ड्यूटी के द्वारा गुलाम नगर में आंतरिक सुरक्षा जन्म स्थल की मिट्टी राजाकीय बौद्ध संग्रहालय गोरखपुर भेजी गई थी। इसी दी गई। 16 अगस्त 2003 को जम्मू-कश्मीर के राजौरी में विकास खंड के गहिला के रहने वाले सीआरपीएफ के सातवीं आतंकवादियों से लोहा लेते हुए अपना बलिदान दिया था। उनके गांव के चौराहे पर यादव भी 27 नवंबर 1997 को बलिदानी हो गए थे। उनकी भी प्रतिमा लगी है। प्रतिमा, घर व स्वतंत्रता संग्रह सेनानी व

बलिदानियों के जन्मस्थल की भेजी गई मिट्टी

आजादी के 75वीं वर्षांगत व चौराचौरा की रातिहासिक घटना के 100 वर्ष पूरा होन पर पूरे प्रदेश में विभिन्न कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे हैं। मुख्य विकास अधिकारी रवींद्र कुमार ने बताया कि इस क्रम में ही स्वतंत्रता स्थलों तथा अमर बलिदानियों के गांवों की पवित्र मिट्टी कलश में रखकर राजाकीय बौद्ध संग्रहालय रामगढ़ ताल की रात व्यापरियों के समस्या के समाधान किया जाएगा। विकास भवन स्थित कार्यालय में व्यापरियों ने अपनी समस्याओं के बाबत जानकारी दी। कहा कि इसका निर्माण तीन और्योगिक क्षेत्र में योगदान देने के जनवरी 2022 से शुरू होगा।

चौराहे के समीप से विस्थापित किया। विस्थापित दुकानदारों को दुकान आवंटित किए जाने के करने, जलकल रोड व संबंध में अगली बैठक में चर्चा राधावनगर की सड़क की बदलाई जाएगी। व्यापरियों ने राजकीय और्योगिक क्षेत्र पुरवा समेत अन्य क्षेत्रों में अधिकारी रोहित सिंह ने दुकान बनाने के लिए टेंडर होने की मांग की। कई व्यापारी जलकल रोड का निर्माण तीन और्योगिक क्षेत्र में योगदान देने के इच्छुक दिखे। इसको लेकर जानकारी दी। कहा कि इसका उद्योग व्यापार मंडल के प्रांतीय उपाध्यक्ष व पूर्व विधायक रवींद्र प्रताप मल्ल की अगवाई में अवगत कराया। उप्रायक्ष व उपरायक्ष व विभिन्न कलश में भर कर गोरखपुर भेज दिया गया है। विकास भवन स्थित कार्यालय में व्यापरियों ने अपनी समस्याओं के बाबत जानकारी दी। कहा कि इसका उद्योग विभाग की तरफ से जल्द जगहों को देखा गया है। ही कार्यशाला का आयोजन किया जाएगा। बैठक में प्रेम अग्रवाल, मिल रही है कि मोतीलाल रोड, उपेंद्रनाथ त्रिपाठी, पुरुषोत्तम जलकल रोड व साकेत नगर भरोदिया, योगेश सिंह, अमित की सड़क को चौड़ा करने के मोदनगाल, विष्णु अग्रवाल, मुन्ना गुप्ता, जवाहर बरनवाल, वासुदेव अधिकारी ने तोड़ जाने से इंकार की।

सीडीओ ने सुनी व्यापारियों की समस्याएं

चौराहे के समीप से विस्थापित दुकानदारों को दुकान आवंटित किए जाने के करने, जलकल रोड व संबंध में अगली बैठक में चर्चा राधावनगर की सड़क की बदलाई जाएगी। व्यापरियों ने राजकीय और्योगिक क्षेत्र पुरवा समेत अन्य क्षेत्रों में अधिकारी रोहित सिंह ने दुकान बनाने के लिए टेंडर होने की मांग की। कहा कि इसका उद्योग विभाग की तरफ से जल्द जानकारी दी। कहा कि इसका जलकल रोड का निर्माण तीन और्योगिक क्षेत्र में योगदान देने के जनवरी 2022 से शुरू होगा। के इच्छुक दिखे। इसको लेकर शहर में पार्किंग के लिए कई उद्योग व्यापार के प्रांतीय उपाध्यक्ष व प्रताप मल्ल की अगवाई में अवगत कराया। उप्रायक्ष व उपरायक्ष विभिन्न कलश में भर कर गोरखपुर भेज दिया गया है। व्यापरियों ने कोआपरेटिव व्यापारियों ने देखा गया है। ही कार्यशाला का आयोजन किया जाएगा। बैठक में प्रेम अग्रवाल, उपेंद्रनाथ त्रिपाठी, पुरुषोत्तम जलकल रोड व साकेत नगर भरोदिया, योगेश सिंह, अमित की सड़क को चौड़ा करने के मोदनगाल, विष्णु अग्रवाल, मुन्ना गुप्ता, जवाहर बरनवाल, वासुदेव अधिकारी ने तोड़ जाने से इंकार की।

पंडित दीन दयाल उपाध्याय पशु आरोग्य मेला का हुआ आयोजन

अनंत मिश्राद्वैनिक बुद्ध का संदेश

उसका / सिद्धार्थनगर। विकास खण्ड उसका बाजार के ग्राम

प्रशिक्षु आइएस ने ग्रामीण जीवन का किया अध्ययन

महाराजगंज। भारतीय शयामदेउरवा संवाददाता के प्रशासनिक सेवा के प्रशिक्षु अनुसार पंचायत भवन में ठहरे आइएस दल ने जिले की पांच आइएस यादव, में प्रशिक्षु अधिकारी विकास यादव, कनिक, अनमोलन, रीना प्रधान ने स्वच्छ भारत विशेष योजना के बारे में ग्रामीणों से जानकारी साझा की। रास्ता, जल निकासी, बरोजगारी, रसायन, विद्या और पुलिस कार्यक्रम में 30 प्रशिक्षु आइएस, आइएपीएस, आइएआरएस अधिकारियों ने ब्रह्मण किया गया। प्रशिक्षु आइएस एवं प्रशिक्षु आइएआरएस अधिकारियों ने ब्रह्मण किया गया। प्रशिक्षु आइएस एवं प्रशिक्षु आइएआरएस अधिकारियों ने ब्रह्म

भाजपा पिछड़ा वर्ग सम्मेलन चोपन में हुआ संपन्न

दैनिक बुद्ध का संदेश सोनभद्र। भारतीय जनता रमाशंकर पटेल ने कहा कि पार्टी पिछड़ा मोर्चा का जिला भारतीय जनता पार्टी ने केंद्र के सम्मेलन ओबरा विधानसभा के सात तो उत्तर प्रदेश के पांच ग्रामवासी सेवा संस्थान चोपन में सालों से वह करके दिखाया जो संपन्न हुआ सम्मेलन में बहार के 70 वर्षों में नहीं हुआ था आज मुख्यतया उत्तर प्रदेश सरकार उत्तर प्रदेश के पटेल ने कहा कि आज यह तो उत्तर प्रदेश के सत्ता शुभारम्भ पं० दीनदयाल उपाध्यक्ष पर डॉ श्यामा प्रसाद मुखर्जी के चित्र पर मुख्यतया रमाशंकर पटेल समाज कल्याण राजमंत्री जिलों में मेडिकल कालेज आयोगान योजना, श्रमकार्ड पारस्परी भरियों किसान योजनाएं जिलाध्यक्ष महेन्द्र पटेल ने दीप जैसे विकास व उपलब्धियां हो प्रज्ञवलित व पुष्प अपित कर रही है भारतीय जनता पार्टी की किया। कार्यक्रम की अध्यक्षता सरकार व संगठन में सबका पिछड़ा मोर्चा जिलाध्यक्ष महेन्द्र साथ सबका विकास को ध्यान में रखते हुए पिछड़ों एवं अनुसुचित जाति के लोगों को जो वरियता दी गई है वह किसी से आज

मुख्यतया उत्तर प्रदेश सरकार उत्तर प्रदेश के पटेल ने कहा कि आज यह तो उत्तर प्रदेश के सत्ता शुभारम्भ पं० दीनदयाल उपाध्यक्ष पर डॉ श्यामा प्रसाद मुखर्जी के चित्र पर मुख्यतया रमाशंकर पटेल समाज कल्याण राजमंत्री जिलों में मेडिकल कालेज आयोगान योजना, श्रमकार्ड पारस्परी भरियों किसान योजनाएं जिलाध्यक्ष महेन्द्र पटेल ने दीप जैसे विकास व उपलब्धियां हो प्रज्ञवलित व पुष्प अपित कर रही है भारतीय जनता पार्टी की किया। कार्यक्रम की अध्यक्षता सरकार व संगठन में सबका पिछड़ा मोर्चा जिलाध्यक्ष महेन्द्र साथ सबका विकास को ध्यान में रखते हुए पिछड़ों एवं अनुसुचित जाति के लोगों को जो वरियता दी गई है वह किसी से आज



जिली नहीं है केन्द्र और प्रदेश जनता पार्टी सभी लोगों के उत्थान खरीदा गया किन्तु 2019 में योगी आदित्यनाथ ने प्रदेश के किसानों का 66 लाख मिट्रिक टन धान खरीदने का काम किया उत्तर प्रदेश की सरकार एवं देश की सरकार हम देश के किसानों को मजबूत करने और उनकी आय दुगुनी करने कि दिशा में काम कर रही है उत्तर प्रदेश में कानून व्यवस्था पूर्ववर्ती सरकार में सोचो जो बिजली वैसा राशन का पैसा सड़क का पैसा खा जाते थे आज योगी जी की कानून व्यवस्था भी ठीक है तो समाजवादी पार्टी की सरकार भ्रष्टाचार वर्ग में योगी सरकार बनी तब से प्रदेश भ्रष्टाचार अपराध मुक्त हो गया भारतीय जनता पार्टी सबका साथ सबका विकास के तर्ज पर काम करती है। सम्मेलन को संबोधित करते हुए

लिए अभियान चलाया है इसलिए हम सभी पिछड़े लोगों को एकजुट होकर देश में मोदी और प्रदेश में योगी को एक बार फिर से लाना है। सम्मेलन को संबोधित करते हुए समाजवादी काम किया उत्तर प्रदेश की सरकार एवं देश की सरकार हम देश के किसानों को मजबूत करने और उनकी आय दुगुनी करने कि दिशा में काम कर रही है उत्तर प्रदेश में कानून व्यवस्था पूर्ववर्ती सरकार में सोचो जो बिजली वैसा राशन का पैसा सड़क का पैसा खा जाते थे आज योगी जी की कानून व्यवस्था भी ठीक है तो समाजवादी पार्टी की सरकार भ्रष्टाचार वर्ग में योगी सरकार बनी तब से प्रदेश भ्रष्टाचार अपराध मुक्त हो गया भारतीय जनता पार्टी सबका साथ सबका विकास के तर्ज पर काम करती है। सम्मेलन को संबोधित करते हुए

पिछड़ा मोर्चा के क्षेत्रीय अध्यक्ष सम्मेलन में मुख्यरूप से भाजपा अधिनों पटेल ने कहा कि आप जिलाध्यक्ष अंजीत चौबे, घोरावल सभी पिछड़े वर्ग से आते हैं हमारे विद्यायक डॉ अनिल कुमार मोर्य, राष्ट्र के गौरव प्रधानमंत्री मोदी सदर विद्यायक भूपेश चौबे, और मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ सहकारी बैंक चेयरमैन राजेन्द्र जिस तरह से देश और प्रदेश पटेल, गोविन्द यादव, रमेश मिश्रा, का मान बढ़ाने का कार्य कर रहे हैं आज इस पिछड़े वर्ग के सम्मेलन यक्ष अंजीत रावत, ई रमेश में उमड़े जनसमूह बता रहा है पटेल, धर्मीरात तिवारी, कृष्णमुरारी की जिस तरह से 2017 में आप निषाद, रामसुन्दर निषाद, देवेन्द्र के सहयोग से जनपद की चारों पटेल, अमेश पटेल, अशोक सीटे भारतीय जनता पार्टी वर्ग में मोदी, मंजू गिरी, चौपान ब्लॉक सहयोगी दल ने जीती थी आने प्रमुख लीला देवी गोद, ओबरा वाले विधानसभा चुनाव में भी चेयरमैन प्राणमती देवी, ओबरा 2017 के तरह जनपद की चारों पटेल, अमेश पटेल, अशोक सीटे उससे अधिक मतों से सोनी विद्यकर्मी, अमन वर्मा, नार जितेंगे। सम्मेलन में पिछड़ा मोर्चा सिंह पटेल, उमेश पटेल सहित के जिलाध्यक्ष महेन्द्र पटेल ने भारतीय जनता पार्टी व पिछड़ा आये हुए अतिथियों का आभार मोर्चा के पदाधिकारी मण्डल अधिकारी अप्रतिवर्द्धन द्वारा ज्ञापित किया। यक्ष जनसमूह उपस्थित रहे।

समाजवादी चिंतक लोकबंधु राजनारायण की पुण्यतिथि पर श्रद्धा सुमन अपित

दैनिक बुद्ध का संदेश

सोनभद्र। अद्वांजित सभा को संबोधित करते हुए समाजवादी पार्टी जिला अध्यक्ष विजय यादव ने कहा कि समाजवादी चिंतक लोकबंधु राजनारायण एक ऐसे नेता थे जो हमेशा किसानों एवं



पिछड़ों दलितों एवं आदिवासियों की लड़ाई लड़ने का काम किया करते थे और उनकी लड़ाई के लिए अपने हर मुकाम दाव पर लगा दिया करते थे। उन्हीं के रास्ते पर चलते हुए समाजवादी पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष अधिकारी यादव ने आज पूरे प्रदेश में भ्रष्टाचार करते हुए किसानों एवं हां तबके के लोगों का दुख दर्द को सुनने का काम कर रहे हैं और उनकी लड़ाई लड़ने का काम कर रहे हैं। इसके पूर्व रात्रि प्रवचन में प्रसिद्ध कथा वाचक गोरखपुर से पधारे हमेंत तिवारी और जीनपुर से पैदार लंका की ओर प्रस्थान किए। श्री हनुमान जी की बुद्धि बल की परीक्षा लेने के लिए देवताओं ने सुरसा नामक सर्पों की माता को भेजा सुरसा की परीक्षा में सफल रहे। और उसने आशीर्वाद देते हुए कहा 'राम काजु सबु करहु तुम बल बुद्धि निधान।'

आशीर्वाद देइ गई सो हरसी चले वह हनुमान। सुरसा के आशीर्वाद से हांपित होकर हनुमानजी लंका की ओर प्रस्थान किये और प्रस्थान करते हुए वे माता का दर्शन कर उनसे उनका संदेश चूझामण लेकर समुद्र पार करके वापस आ गए। इसके पूर्व रात्रि प्रवचन में उन्हें अपना बल याद आया और वे हवय में श्री रघुनाथ जी को धारण कर हर्षित होकर लंका की ओर प्रस्थान किए। श्री हनुमान जी की बुद्धि बल की परीक्षा लेने के लिए देवताओं ने सुरसा नामक सर्पों की माता को भेजा सुरसा की परीक्षा में सफल रहे। और उसने आशीर्वाद देते हुए कहा 'राम काजु सबु करहु तुम बल बुद्धि निधान।'

इसके पूर्व रात्रि प्रवचन में उन्हें अपना बल याद आया और वे हवय में श्री रघुनाथ जी को धारण कर हर्षित होकर लंका की ओर प्रस्थान किए। श्री हनुमान जी की बुद्धि बल की परीक्षा लेने के लिए देवताओं ने सुरसा नामक सर्पों की माता को भेजा सुरसा की परीक्षा में सफल रहे। और उसने आशीर्वाद देते हुए कहा 'राम काजु सबु करहु तुम बल बुद्धि निधान।'

आशीर्वाद देइ गई सो हरसी चले वह हनुमान। सुरसा के आशीर्वाद से हांपित होकर हनुमानजी लंका की ओर प्रस्थान किये और प्रस्थान करते हुए वे माता का दर्शन कर उनसे उनका संदेश चूझामण लेकर समुद्र पार करके वापस आ गए। इसके पूर्व रात्रि प्रवचन में उन्हें अपना बल याद आया और वे हवय में श्री रघुनाथ जी को धारण कर हर्षित होकर लंका की ओर प्रस्थान किए। श्री हनुमान जी की बुद्धि बल की परीक्षा लेने के लिए देवताओं ने सुरसा नामक सर्पों की माता को भेजा सुरसा की परीक्षा में सफल रहे। और उसने आशीर्वाद देते हुए कहा 'राम काजु सबु करहु तुम बल बुद्धि निधान।'

आशीर्वाद देइ गई सो हरसी चले वह हनुमान। सुरसा के आशीर्वाद से हांपित होकर हनुमानजी लंका की ओर प्रस्थान किये और प्रस्थान करते हुए वे माता का दर्शन कर उनसे उनका संदेश चूझामण लेकर समुद्र पार करके वापस आ गए। इसके पूर्व रात्रि प्रवचन में उन्हें अपना बल याद आया और वे हवय में श्री रघुनाथ जी को धारण कर हर्षित होकर लंका की ओर प्रस्थान किये। श्री हनुमान जी की बुद्धि बल की परीक्षा लेने के लिए देवताओं ने सुरसा नामक सर्पों की माता को भेजा सुरसा की परीक्षा में सफल रहे। और उसने आशीर्वाद देते हुए कहा 'राम काजु सबु करहु तुम बल बुद्धि निधान।'

आशीर्वाद देइ गई सो हरसी चले वह हनुमान। सुरसा के आशीर्वाद से हांपित होकर हनुमानजी लंका की ओर प्रस्थान किये और प्रस्थान करते हुए वे माता का दर्शन कर उनसे उनका संदेश चूझामण लेकर समुद्र पार करके वापस आ गए। इसके पूर्व रात्रि प्रवचन में उन्हें अपना बल याद आया और वे हवय में श्री रघुनाथ जी को धारण कर हर्षित होकर लंका की ओर प्रस्थान किये। श्री हनुमान जी की बुद्धि बल की परीक्षा लेने के लिए देवताओं ने सुरसा नामक सर्पों की माता को भेजा सुरसा की परीक्षा में सफल रहे। और उसने आशीर्वाद देते हुए कहा 'राम काजु सबु करहु तुम बल बुद्धि निधान।'

आशीर्वाद देइ गई सो हरसी चले वह हनुमान। सुरसा के आशीर्वाद से हांपित होकर हनुमानजी लंका की ओर प्रस्थान किये और प्रस्थान करते हुए वे माता का दर्शन कर उनसे उनका संदेश चूझामण लेकर समुद्र पार करके वापस आ गए। इसके पूर्व रात्रि प्रवचन में उन्हें अपना बल याद आया और वे हवय में श्री

फेफड़ों को स्वस्थ रखने में मदद कर सकती हैं ये एक्सरसाइज



प्रदूषित हवा और खराब जीवनशैली जैसे कई कारण हैं, जिनके कारण हमारे फेफड़ों का स्वास्थ्य प्रभावित होता है और शरीर कई तरह की फेफड़ों से संबंधित समस्याओं से घिर जाता है। इसलिए, शरीर के इस महत्वपूर्ण अंग के स्वास्थ्य पर अतिरिक्त ध्यान देना जरूरी है। आइए आज हम आपको कुछ ऐसी एक्सरसाइज के बारे में बताते हैं, जो फेफड़ों को स्वस्थ रखने के साथ ही इनकी कार्यक्षमता को बेहतर करने में मदद कर सकती हैं।

दौड़ना

फेफड़ों की कार्यक्षमता को बेहतर करने के लिए रोजाना कुछ मिनट दौड़ना सबसे अच्छी एक्सरसाइज है। दरअसल, दौड़ते समय फेफड़ों के फूलने की क्षमता पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। वहीं, दौड़ते समय व्यक्ति के शरीर की मासेपेशियां सक्रिय रहती हैं। इन लाभ के लिए हर रोज कम से कम दो किलोमीटर दौड़ने का लक्ष्य जरूर बनाएं। हालांकि, अगर आपको दौड़ने में किसी तरह की परेशानी होती है तो कुछ मिनट खुली हवादार और हरियाली जगह में जॉगिंग करें।

साइकिलिंग

साइकिलिंग एक एरोबिक एक्सरसाइज है, जो फेफड़ों को स्वस्थ रखने में काफी मदद कर सकती है। इसके अतिरिक्त, इससे हृदय रोगों का खतरा भी कम होता है। दरअसल, साइकिल चलाते समय दिल की धड़कनें बढ़ जाती हैं, जो शरीर में रक्तसंचार को ठीक करने और हृदय से जुड़ी अन्य बीमारियों के खतरे को कम करने में बहुत मददगार है। इसके लिए रोजाना कम से कम 30 मिनट तक साइकिलिंग जरूर करें।

लिप ब्रीथिंग एक्सरसाइज

इस एक्सरसाइज को आप टीवी देखते-देखते या फिर कोई भी काम करते समय कर सकते हैं। लिप ब्रीथिंग करने के लिए नाक से सामान्य तरीके से सांस लें। इसके बाद हाँठों से सांस को इस तरह धीरे-धीरे छोड़ें जैसे कि केक पर लगी मोमबत्तियों को बुझाने के लिए फूंक मारी जाती है। इस क्रम को आप पांच से छह बार या फिर अपनी सुविधानुसार दोहरा सकते हैं। इस एक्सरसाइज से फेफड़े और हृदय के स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

बैलून एक्सरसाइज

बैलून एक्सरसाइज भी फेफड़ों को स्वस्थ रखने में काफी मदद कर सकती है। सुनने में भले ही आपको अजीब लगे, लेकिन इस एक्सरसाइज को करने के लिए आपको अपने मुंह से गुब्बारे फुलाने होंगे। दरअसल, गुब्बारा फुलाने के दोरान गहरी सांस लेते हैं, जिसकी वजह से फेफड़ों में अधिक मात्रा में ऑक्सीजन पहुंचती है और शरीर में ल्लड ऑक्सीजन की कमी नहीं होती है। इसके अतिरिक्त, इस एक्सरसाइज से पसलियों पर भी सकारात्मक असर पड़ता है।

रिया चक्रवर्ती ने चलाया दिलकश अदाओं का जादू शेर की इतनी हॉट तस्वीरें

रिया चक्रवर्ती भारत की जानी-मानी अभिनेत्री हैं और उन्होंने बॉलीवुड में अपनी पहचान बना ली हैं। वहीं लोग उनके फैशन के दीवाने हैं और वो अपने फैंस के लिए सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव भी रहती हैं। बता दें रिया चक्रवर्ती की फैन फॉलोइंग भी



जर्सी को सिनेमाघरों में लाने के लिए शाहिद ने अपनी फीस में की कटौती



देश में कोरोना वायरस का असर दिखना फिर शुरू हो गया है। इन हालातों के महेनजर ही शाहिद कपूर की जर्सी की रिलीज टल गई है। फिल्म 31 दिसंबर को रिलीज होने वाली थी। थिएट्रिकल रिलीज के टलने के बाद कई लोग कायास लगा रहे थे कि फिल्म ओटीटी पर आएगी। मेरकर भी फिल्म को ओटीटी पर लाना चाहते थे। अब चर्चा है कि जर्सी को सिनेमाघरों में लाने के लिए शाहिद ने अपनी फीस में कटौती की है।

रिपोर्ट के मुताबिक, शाहिद ने जर्सी को सिनेमाघरों में रिलीज करने के लिए अपनी फीस में कटौती की है। एक सूत्र ने कहा, बढ़ते कोरोना मामलों के बाद जर्सी की टीम को पूर्व सूचना मिली थी कि दिल्ली में सिनेमा हॉल जल्द ही बंद हो सकते हैं। फिल्म के आगे के कार्यक्रम को लेकर मेरकर की कई बैठकें हुईं। उनका पूरा मार्केटिंग अभियान शुरू हो गया था और प्रचार करने के लिए बहुत कुछ नहीं बचा था।

सूत्र की मानें तो मेरकर ने अपने डिजिटल पार्टनर नेटप्लिक्स के साथ फिल्म की रिलीज को लेकर बाबतीकी थी। कहा जा रहा है कि 31 दिसंबर को जर्सी को सीधे नेटप्लिक्स पर प्रसारित करने के लिए स्ट्रीमिंग कंपनी ने मोटी रकम ऑफर की थी। यह प्रस्ताव अकर्धक था और प्रोड्यूसर निश्चित रूप से इस डील के लिए सहमत थे। इसी बीच शाहिद फिल्म को सिनेमाघरों में ही लाने पर अड़ गए।

शाहिद का मानना है कि जर्सी सिनेमाघरों में रिलीज होने योग्य फिल्म है। सूत्र ने आगे कहा, फिल्म जर्सी के लिए शाहिद ने 31 करोड़ रुपये चार्ज किए हैं। उन्होंने बिना किसी शिक्षक के प्रोड्यूसर को कहा कि फिल्म के अतिरिक्त लागत को कम करने के लिए वह अपनी एक्टिंग फीस में कटौती कर लेंगे। खबरों की मानें तो यदि फिल्म का बजट 5-10 करोड़ रुपये बढ़ेगा, तो वह अपनी फीस में से इसका भुगतान करेंगे।

शाहिद के इस प्रस्ताव के बाद प्रोड्यूसर्स फिल्म की थिएट्रिकल रिलीज के लिए राजी हुए। उमीद है कि मेरकर जल्द नई रिलीज डेट जारी करेंगे। फिल्म के निर्माताओं ने जर्सी की रिलीज अनिवार्यताकाल के लिए स्थगित कर दी है।

जर्सी नाम से बनी सुपरहिट तेलुगु फिल्म की यह हिन्दी रीमेक है। गौतम तिन्हुरी फिल्म का निर्देशन कर रहे हैं, जिन्होंने 2019 में रिलीज हुई तेलुगु फिल्म बनाई थी। फिल्म में मृणाल ठाकुर दिखेंगी। फिल्म में शाहिद के साथ उनके पिता पंकज कपूर भी नजर आएंगे। फिल्म में शाहिद अर्जुन का किरदार निभाएंगे, जो अपने बेटे की इच्छा पूरी करने के लिए अपने उम्र के तीसरे पद्धाव में वापसी करने और भारत के लिए क्रिकेट खेलने का फैसला करते हैं।

बता दें कि जर्सी शाहिद की पहली स्पोर्ट्स ड्रामा फिल्म नहीं है। इससे पहले वह क्रिकेट पर आधारित फिल्म दिल बोले हडिंग्पा में नजर आए थे। 2009 में यह फिल्म रिलीज हुई थी, जिसमें शाहिद अभिनेत्री रानी मुर्खर्जी के साथ देखे गए थे।

योद्धा में सिद्धार्थ मल्होत्रा के साथ दिखेंगी दिशा पटानी और राशि खन्ना



बॉलीवुड एक्टर सिद्धार्थ मल्होत्रा की ने हाल ही में अपनी फिल्म योद्धा की अनाउंसमेंट की है। उन्होंने फिल्म की शूटिंग भी शुरू कर दी है। इस फिल्म में सिद्धार्थ एंपी लुक में नजर आने वाले हैं। करण जौहर के प्रोडक्शन हाउस धर्म के तले बन रही फिल्म की अब लीड एक्ट्रेस की अनाउंसमेंट कर दी गई है। करण जौहर ने सोशल मीडिया पर पोस्ट शेर करके इस बात की जानकारी दी है। सिद्धार्थ मल्होत्रा के साथ योद्धा में दिशा पटानी और राशि खन्ना नजर आने वाली हैं। करण ने फिल्म का पोस्टर शेर किया है जिसमें उन्होंने लीडिंग एक्ट्रेस के फिल्म को जाइन करने की जानकारी दी है। करण जौहर ने लिखा— योद्धा की शानदार और टैलेंटेड फिल्म लीडस यहां हैं। खूबसूरत, निडर और चार्मिंग दिशा पटानी का फैमिली में स्वागत है। साथ में राशि खन्ना का भी जो अपनी मासूमियत और स्पार्क रोल में डालती हैं। योद्धा 11 नवंबर 2022 को सिनेमाघरों में रिलीज हो रही है। दिशा पटानी ने भी सोशल मीडिया पर पोस्ट शेर करके फिल्म में शामिल होने की जानकारी दी है। इस एक्शन पैकेज जर्सी को ज्वाइन करने के लिए बहुत खुश हैं। एक्टर की गई है। अब वो दोबारा एक्शन करते हुए योद्धा में नजर आएंगे। जिसका फैस इंतजार कर रहे हैं। शाहिद कपूर थे पहली पसंद; आपका बता दें पहले ये फिल्म शाहिद कपूर को ऑफर की गई थी। मगर धर्म प्रोडक्शन से कुछ अनबन के चलते शाहिद ने इस फिल्म का हिस्सा बनने से मना कर दिया था। जिसके बाद सिद्धार्थ मल्होत्रा को ये फिल्म ऑफर हुई और उन्होंने इस फिल्म के लिए हाँ कह दी। वर्कफ्रेंट की बात करें तो दिशा पटानी आखिरी बार फिल्म मलंग में आदित्य रोय कपूर के साथ नजर आई थीं। इस फिल्म को सिनेमाघरों में काफी पसंद किया गया था। इसके अलावा वह जॉन अब्राहम के साथ एक विलेन 2 में नजर आने वाली है। वह फिल्म का कुछ हिस्सा भी शूट कर चुकी हैं।

नए साल की पार्टी के लिए ऐसे सजाएं अपना घर, लगेगा बेहद ही खूबसूरत



ओमिक्रॉन के बढ़ते मामलों के कारण कई राज्यों ने तरह-तरह की पाबंधियां लगाना शुरू कर दिया है। ऐसे में अगर आप कहीं बाहर जाने की बाजी घर में नए साल की पार्टी आयोजित कर रहे हैं तो ध्यान रखें कि किसी भी पार्टी को शानदार बनाने में सजावट अहम भूमिका निभाती है। चलिए फिर आज हम आपको कुछ ऐसे तरीके बताते हैं, जिन्हें अपनाकर आप अपने घर को नए साल की पार्टी के लिए आसानी से सजा सकते हैं।

लाइट गाली लड़ियों और हैंडिंग लैम्प से सजाएं बाहरी दीवारें।