



# बुद्ध का संदेश

लखनऊ, कानपुर, कन्नौज, बरेली, सीतापुर, सोनभद्र, गोण्डा, बारांकी, बलरामपुर, श्रावस्ती, बहराइच, अमेड़कनगर, फैजाबाद, बस्ती, संतकबीरनगर, गोरखपुर, कुशीनगर, देवरिया, महाजगंज, सिद्धार्थनगर में एक साथ प्रसारित।

शहनाज गिल ने  
स्टाइलिश ...8



रविवार, 23 जनवरी 2022 सिद्धार्थनगर संस्करण

www.budhakasandesh.com

वर्ष: 09 अंक: 35 पृष्ठ 8 आमंत्रण मूल्य 2/-रुपया

लखनऊ सुचीबद्ध कोड—SDR-DLY-6849, डी.ए.वी.पी.कोड—133569 | सम्पादक: राजेश शर्मा | उत्तर प्रदेश सरकार एवं भारत सरकार (DAVP) से सरकारी विज्ञापनों के लिए मान्यता प्राप्त

## टिकट नहीं मिलने पर भाजपा से नाराज गोवा के पूर्व मुख्यमंत्री लक्ष्मीकांत पारसेकर पार्टी छोड़ेंगे क्षेत्र में 22 लाख युवाओं को देंगे रोजगार: अखिलेश

पणजी। अगले महीने के राज्य

विधानसभा चुनाव के लिए भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) द्वारा टिकट नहीं देने से नाराज, गोवा के पूर्व मुख्यमंत्री एवं पार्टी के वरिष्ठ नेता लक्ष्मीकांत पारसेकर ने शनिवार को कहा कि वह सत्तारूढ़ पार्टी से इस्तीफा दे देंगे। बातचीत में 65 वर्षीय नेता ने कहा कि वह पार्टी में नहीं रहना चाहते हैं और आज शाम तक अपना त्यागपत्र औपचारिक रूप से सौंप देंगे।

पारसेकर ने कहा कि वह सत्तारूढ़ पार्टी से इस्तीफा दे देंगे। आज शाम तक अपना त्यागपत्र औपचारिक रूप से सौंप देंगे।



कौन होगा उत्तराखण्ड में कांग्रेस का सीएम उम्मीदवार? हरीश रावत ने कही यह बड़ी बात

देहरादून। उत्तराखण्ड में विधानसभा चुनाव को लेकर साजनीतिक



नयी दिल्ली। केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने शनिवार को वीडियो कॉर्नफोसिंग के माध्यम से जम्मू-कश्मीर का जिला सुशासन सूचकांक जारी किया। इस दौरान उन्होंने कहा कि जम्मू-कश्मीर में जल्द ही चुनाव कराए जाएंगे। गृह मंत्री ने कहा कि आज जो सुशासन सूचकांक शुरू हुआ है वह इससे जिले के तंत्र को सुधारने, परिणाम लक्ष्य बनाने और डिलीवरी देने वाला तंत्र बनाने के लिए बहुत बड़ा फायदा होगा। सरगर्मियां तेज हो गई हैं। इसी बीच पूर्व मुख्यमंत्री और कांग्रेस के कदमवर नेता हरीश रावत ने आम आदमी पार्टी (आप) पर निशाना साधते हुए कहा कि प्रदेश में तीसरी पार्टी के लिए कोई मौका नहीं है। उन्होंने कहा कि प्रदेश में पहले जो पार्टी थी वो धीरे-धीरे गायब हो गई है। आम आदमी पार्टी पर बूके रावत: समाज एंजेसी एनएआई के मुताबिक, पूर्व मुख्यमंत्री हरीश रावत ने कहा कि प्रदेश में तीसरी पार्टी के लिए कोई मौका नहीं है। पहले की पार्टीयां धीरे-धीरे गायब हो गई हैं। उनमें यूकेडी भी शामिल है। जिसका संघर्ष का इतिहास रहा है, लोगों ने इतिहास की थीली में धकेल दिया है। इसलिए नई पार्टी के बारे में कोई सवाल नहीं है। यह दिल्ली नहीं है। कौन होगा मुख्यमंत्री उम्मीदवार? उन्होंने कहा कि यह दिल्ली नहीं है जहां लोग आएंगे, कुछ कहेंगे और हर जगह इसकी चर्चा होगी। भौगोलिक स्थिति और सभी प्रकार की स्थितियों को समझना और फिर नीति बनाना समय की आवश्यकता है। उन्हें वह समय देना होगा। उन्होंने कहा कि मेरे हाथ में पार्टी ने कैंपेन का नेतृत्व करने का काम सौंपा है। मेरा काम है बहुमत मिले। एक बार बहुमत मिले, उसके बाद कांग्रेस अध्यक्ष हमारे नेता को नामजद करेंगी। गौरतलब है कि विधानसभा चुनाव में कांग्रेस और भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) के अलावा आम आदमी पार्टी (आप) भी चुनावी मैदान में उत्तर चुकी है। जहां आम आदमी पार्टी ने कर्नल अंजय कोठियाल को मुख्यमंत्री का चेहरा बनाया है तो वहीं भाजपा पुकर सिंह धारी के नेतृत्व में चुनाव लड़ रही है। हालांकि कांग्रेस ने अभी तक स्थिति साफ नहीं की है। ऐसे में यह देखना दिलचस्प होगा कि 10 मार्च को आने वाले चुनाव परिणाम में किसकी सरकार बनती है।



विधानसभा सीट के लिए मौजूदा विधायकों के तौर पर पारसेकर को

प्रत्याशी के तौर पर पारसेकर को

है। मैं आगे क्या करूँगा।” उन्होंने

कहा कि सोपते मांद्रेस में मूल

भाजपा कार्यकर्ताओं को

नजरअंदाज कर रहे हैं जिससे

उनके भीतर व्यापक असंतोष है।

पारसेकर 2014 से 2017 के बीच

गोवा के मुख्यमंत्री थे। उन्हें

तत्कालीन मुख्यमंत्री मनोहर

पारिकर को केंद्रीय मंत्रिमंडल में

शामिल किए जाने के बाद आज

गोवा के मुख्यमंत्री थे। उन्हें

तत्कालीन मुख्यमंत्री चुना गया था। भाजपा

ने 14 फरवरी के गोवा विधानसभा

चुनाव के लिए 34 प्रत्याशियों की

पहली सूची की घोषणा कर दी

है। राज्य में विधानसभा की 40

सीट हैं।

लखनऊ। समाजवादी पार्टी उनकी पत्नी व इस चुनाव में महापौर सुप्रिया को बरेली कैंट

से सपा का प्रत्याशी घोषित किया है। इसके

अखिलेश यादव ने शनिवार को बाद

किया कि पार्टी के साथ उत्तर प्रदेश के

उत्तर प्रदेश के 22 लाख युवाओं को

रोजगार दिया याएंगा। अखिलेश

यादव ने यह घोषणा यहां अयोजित

संवाददाता समेलन में की। कांग्रेस में उम्मीदवार सुप्रिया कि “वर्ष 2022 में बाहिसिकल

इस अवसर पर बरेली के पूर्व ऐरेन सपा में शामिल हुई। का नारा साकार करने के लिए

सासद प्रवीण सिंह ऐरेन और अखिलेश ने बरेली की पूर्व सपा आज संकल्प लेती है।

लखनऊ। समाजवादी पार्टी (सपा) के अध्यक्ष

अखिलेश यादव ने

शनिवार को बाद

किया कि पार्टी की

सरकार बने पर

उत्तर प्रदेश के

22 लाख युवाओं को

संकल्पित किया है।

उनकी पत्नी व इस चुनाव में महापौर सुप्रिया को बरेली कैंट

से सपा का प्रत्याशी घोषित किया है। इसके

अखिलेश यादव ने

शनिवार को बाद

किया कि पार्टी के साथ उत्तर प्रदेश के

उत्तर प्रदेश के 22 लाख युवाओं को

संकल्पित किया है।

उनकी पत्नी व इस चुनाव में महापौर सुप्रिया को बरेली कैंट

से सपा का प्रत्याशी घोषित किया है। इसके

अखिलेश यादव ने

शनिवार को बाद

किया कि पार्टी के साथ उत्तर प्रदेश के

उत्तर प्रदेश के 22 लाख युवाओं को

संकल्पित किया है।

उनकी पत्नी व इस चुनाव में महापौर सुप्रिया को बरेली कैंट

से सपा का प्रत्याशी घोषित किया है। इसके

अखिलेश यादव ने

शनिवार को बाद

किया कि पार्टी के साथ उत्तर प्रदेश के

उत्तर प्रदेश के 22 लाख युवाओं को

संकल्पित किया है।

उनकी पत्नी व इस चुनाव में महापौर सुप्रिया को बरेली कैंट

से सपा का प्रत्याशी घोषित किया है। इसके

अखिलेश यादव ने

शनिवार को बाद

किया कि पार्टी के साथ उत्तर प्रदेश के

उत्तर प्रदेश के 22 लाख युवाओं को

संकल्पित किया है।

उनकी पत्नी व इस चुनाव में महापौर सुप्रिया को बरेली कैंट

से सपा का प्रत्याशी घोषित किया है। इसके

अखिलेश यादव ने

शनिवार को बाद

किया कि पार्टी के साथ उत्तर प्रदेश के

उत्तर प्रदेश के 22 लाख युवाओं को

संकल्पित किया है।

उनकी पत्नी व इस चुनाव में महापौर सुप्रिया को



# छात्रों की महानत से चमक उठी नेताजी की प्रतिमा



थाना अध्यक्ष के साथ एसएसबी ने की क्षेत्रों में फ्लैग मार्च'

अनंत मिश्र / दैनिक बुद्ध का संदेश  
उसका बाजार। उसका बाजार में आचार संहिता को देखते



अनंत मिश्र /  
दैनिक बुद्ध का संदेश  
सिद्धार्थनगर। जयंती से एक गया। मूर्ति फूल मालाओं से दिन पूर्व ही सनई तिराहे पर सजाया गया। गौरतलब है कि लगी नेताजी सुभाष चंद्र बोस उनकी जयंती के अवसर पर की प्रतिमा चमक उठी। करण प्रतिवर्ष विभिन्न संगठनों द्वारा की अक्सर धूल से पटी रहने यहां विविध कार्यक्रम आयोजित वाली इस प्रतिमा को छात्रों ने किए जाते हैं। शनिवार को सफ-सफाई की। मूर्ति व चबूतरा दोपहर बाद जयंती प्रमुख आचार्य

## गगहा पुलिस ने लूट की मोबाइल व नकद के साथ तीन अभियुक्तों को किया गिरफ्तार

घटना में प्रत्यक्त बुलेट मोटरसाइकिल एक 315 बोर तमंचा बरामद

दैनिक बुद्ध का संदेश  
गोरखपुर। गगहा थाना क्षेत्र के टिकर स्थित बियर की दुकान



के मुरीब से दो मोबाइल 40000 रुपए नगर 18 दिसंबर 2021 को लूट लिया था वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक डॉ विपिन ताडा ने मामले को गमीरता से लेते हुए पुलिस अधीक्षक दक्षिणी आंसोगांव अरुण कुमार सिंह व सहायक पुलिस अधीक्षक दक्षिणी आंसोगांव राहुल भाटी को निर्देशित किया कि अपवायियों को गिरफ्तार कराये। अरुण कुमार सिंह व गगहा पुलिस निर्देशों का अनुपालन करते हुए सर्विस लांस वह मुख्यमंत्री की मदद से मुरीब से लूटे हुए दो मोबाइल व 30770 घटना में प्रयुक्त बुलेट मोटरसाइकिल एक नाजायज 315 बोर तमंच के साथ रियाव घोड़ के पास बहद गांव बाजार से तीन अभियुक्तों मान सिंह पुत्र सर्वायर रामसमुद्धा निवासी पांडेयपार डढवा थाना गोला देवेंद्र उर्फ सतीराम पुत्र सर्वायर महेंद्र यादव निवासी पांडेयपार डढवा थाना गोला राजकुमार पुत्र सर्वायर महेंद्र यादव निवासी पांडेयपार डढवा थाना गोला गोरखपुर को गिरफ्तार किया। पुलिस अधीक्षक उत्तरी अरुण कुमार सिंह ने अपने कार्यालय में प्रेस वार्ता कर बताया कि पूछताछ में अभियुक्तों ने पहले तो अनजाने में लूट होने की घटना को स्वीकार किया लेकिन बाद में इन की कुड़ली खंगाली गई तो राजकुमार पुत्र महेंद्र यादव अपराधिक क्रिया का व्यक्ति निकला इसके खिलाफ जनपद के विभिन्न थाना अंतर्गत 12 मुकदमा पंजीकृत किए गए थे इसी तरह देवेंद्र उर्फ सतीराम के खिलाफ भी विभिन्न थाना अंतर्गत तीन मुकदमा पंजीकृत थे यह सब तीनों लुटेरे सोची समझी रणनीति के तहत लूटपाट की घटना को अंजाम दिये थे जो सर्विस लांस ने लूट का राज खोलने में निर्णायक साबित हुआ। गिरफ्तार करने वाले में प्रमुख रूप से जयंत कुमार सिंह प्रभारी निरीक्षक थाना गगहा वरिष्ठ उप निरीक्षक अशोक कुमार यादव उप निरीक्षक रविंद्र नाथ चौधेरी हेड कार्स्टेबल अनिल कुमार पांडेय कार्स्टेबल संतोष कुमार सिंह कार्स्टेबल रमेश प्रसाद मौजूद रहे।

**सपा लोहिया वाहिनी के जिला सचिव मनोनीत किए गए प्रतीक**

गोरखपुर। गोरखपुर विश्वविद्यालय के छात्र नेता प्रतीक त्रिपाठी को समाजवादी लोहिया वाहिनी गोरखपुर कमेटी का जिला सचिव समाजवादी लोहिया वाहिनी गोरखपुर के जिलाध्यक्ष गविश दुबे जी द्वारा नामित किया गया। इस मनोनयन पर जिला सचिव प्रतीक त्रिपाठी का कार्यकर्ताओं ने स्वागत किया। समाजवादी पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष माननीय अधिकारी यादव व लोहिया वाहिनी के प्रतीक त्रिपाठी ने धन्यवाद ज्ञापित किया और सभी ने यह सकल्प लिया है कि 2022 में समाजवादी की सरकार बनाकर रहेंगे।

गोरखपुर। गोरखपुर विश्वविद्यालय के छात्र नेता प्रतीक त्रिपाठी

को समाजवादी लोहिया वाहिनी गोरखपुर कमेटी का जिला सचिव

समाजवादी लोहिया वाहिनी गोरखपुर के प्रतीक त्रिपाठी का कार्यकर्ता का कार्यकर्ता को नियमित किया। इसके पश्चात शंकर तिवारी ने विधि विधान से फीता काटकर किया। इसके

पश्चात शंकर तिवारी ने अपवायियों को नियमित किया। और आगे कहा कि ऐसे समाजसेवी जो

अपवायियों को नियमित किया गया है तो उन्होंने धार्मिक कार्यों में आस्था और विश्वास रखते हुए गांव को सुंदर बनाने में दिलचस्पी

लिया है। अपवायियों को नियमित किया गया है तो उन्होंने धार्मिक कार्यों में आस्था और विश्वास रखते हुए गांव को सुंदर बनाने में दिलचस्पी

लिया है। अपवायियों को नियमित किया गया है तो उन्होंने धार्मिक कार्यों में आस्था और विश्वास रखते हुए गांव को सुंदर बनाने में दिलचस्पी

लिया है। अपवायियों को नियमित किया गया है तो उन्होंने धार्मिक कार्यों में आस्था और विश्वास रखते हुए गांव को सुंदर बनाने में दिलचस्पी

लिया है। अपवायियों को नियमित किया गया है तो उन्होंने धार्मिक कार्यों में आस्था और विश्वास रखते हुए गांव को सुंदर बनाने में दिलचस्पी

लिया है। अपवायियों को नियमित किया गया है तो उन्होंने धार्मिक कार्यों में आस्था और विश्वास रखते हुए गांव को सुंदर बनाने में दिलचस्पी

लिया है। अपवायियों को नियमित किया गया है तो उन्होंने धार्मिक कार्यों में आस्था और विश्वास रखते हुए गांव को सुंदर बनाने में दिलचस्पी

लिया है। अपवायियों को नियमित किया गया है तो उन्होंने धार्मिक कार्यों में आस्था और विश्वास रखते हुए गांव को सुंदर बनाने में दिलचस्पी

लिया है। अपवायियों को नियमित किया गया है तो उन्होंने धार्मिक कार्यों में आस्था और विश्वास रखते हुए गांव को सुंदर बनाने में दिलचस्पी

लिया है। अपवायियों को नियमित किया गया है तो उन्होंने धार्मिक कार्यों में आस्था और विश्वास रखते हुए गांव को सुंदर बनाने में दिलचस्पी

लिया है। अपवायियों को नियमित किया गया है तो उन्होंने धार्मिक कार्यों में आस्था और विश्वास रखते हुए गांव को सुंदर बनाने में दिलचस्पी

लिया है। अपवायियों को नियमित किया गया है तो उन्होंने धार्मिक कार्यों में आस्था और विश्वास रखते हुए गांव को सुंदर बनाने में दिलचस्पी

लिया है। अपवायियों को नियमित किया गया है तो उन्होंने धार्मिक कार्यों में आस्था और विश्वास रखते हुए गांव को सुंदर बनाने में दिलचस्पी

लिया है। अपवायियों को नियमित किया गया है तो उन्होंने धार्मिक कार्यों में आस्था और विश्वास रखते हुए गांव को सुंदर बनाने में दिलचस्पी

लिया है। अपवायियों को नियमित किया गया है तो उन्होंने धार्मिक कार्यों में आस्था और विश्वास रखते हुए गांव को सुंदर बनाने में दिलचस्पी

लिया है। अपवायियों को नियमित किया गया है तो उन्होंने धार्मिक कार्यों में आस्था और विश्वास रखते हुए गांव को सुंदर बनाने में दिलचस्पी

लिया है। अपवायियों को नियमित किया गया है तो उन्होंने धार्मिक कार्यों में आस्था और विश्वास रखते हुए गांव को सुंदर बनाने में दिलचस्पी

लिया है। अपवायियों को नियमित किया गया है तो उन्होंने धार्मिक कार्यों में आस्था और विश्वास रखते हुए गांव को सुंदर बनाने में दिलचस्पी

लिया है। अपवायियों को नियमित किया गया है तो उन्होंने धार्मिक कार्यों में आस्था और विश्वास रखते हुए गांव को सुंदर बनाने में दिलचस्पी

लिया है। अपवायियों को नियमित किया गया है तो उन्होंने धार्मिक कार्यों में आस्था और विश्वास रखते हुए गांव को सुंदर बनाने में दिलचस्पी

लिया है। अपवायियों को नियमित किया गया है तो उन्होंने धार्मिक कार्यों में आस्था और विश्वास रखते हुए गांव को सुंदर बनाने में दिलचस्पी

लिया है। अपवायियों को नियमित किया गया है तो उन्होंने धार्मिक कार्यों में आस्था और विश्वास रखते हुए गांव को सुंदर बनाने में दिलचस्पी

लिया है। अपवायियों को नियमित किया गया है तो उन्होंने धार्मिक कार्यों में आस्था और विश्वास रखते हुए गांव को सुंदर बनाने में दिलचस्पी

लिया है। अपवायियों को नियमित किया गया है तो उन्होंने धार्मिक कार्यों में आस्था और विश्वास रखते हुए गांव को सुंदर बनाने में दिलचस्पी

लिया है। अपवायियों को

# सम्पादकीय

करोड़ों की संख्या में लोगों की नौकरियां कोरोना संकट में गई हैं और बड़ी संख्या में लोगों के वेतन में कटौती की गई है। पहली बात तो यह कि देश की आर्थिक स्थिति को कोरोना से पहले वाली स्थिति में लाये जाने की चुनौती है। ताकि देश में व्याप्त आर्थिक विषमता को दूर किया जा सके। कहा जा सकता है कि देश में आर्थिक सुधारों का

# निवेश का न्यौता

विष्व आर्थिक मंच की दावों में आयोजित बैठक में दुनिया के संपन्न देशों के निवेशकों को भारतीय अर्थव्यवस्था की मजबूती की झलक दिखाते हुए प्रधानमंत्री ने उन्हें निवेश के लिये अमंत्रित किया है। उन्होंने दुनिया को भरोसा दिलाया कि देश कोरोना संकट से उबरकर तेज गति वाली आर्थिक व्यवस्था में कदम रख रहा है। उन्होंने कहा कि भारत ने आर्थिक सुधारों के जरिये वैश्विक कारोबार का संरचनात्मक ढांचा मजबूत बनाया है। साथ ही स्वीकारा कि कोरोना संक्रमण जरूर बढ़ा है लेकिन देश का मिजाज सकारात्मक है, जो सही मायनों में निवेश का बेहतर समय है। प्रधानमंत्री ने बताया कि सरकार व्यापार व उद्योग के अनुकूल महाल बनाने की दिशा में काफी आगे बढ़ी है जिसमें औद्योगिक विवादों को खत्म करके कानूनों को कारोबार के अनुकूल बनाया गया है। कॉर्पोरेट कर में कमी की गई है। ये स्थितियां भारत में विश्व आपूर्ति शृंखला का विकल्प मुहैया कराती हैं। दरअसल, राजग सरकार की कोशिश है कि वैश्विक संकट व चीन से कूटनीतिक व कारोबारी टकराव से उत्पन्न हालात में जो कंपनियां चीन छोड़कर जा रही हैं, उन्हें भारत आमंत्रित किया जाये। भारत का लोकतांत्रिक स्वरूप व सस्ता श्रम इसके लिये आकर्षण का काम कर सकता है। इसके अलावा भारतीय मेधा दुनिया के तमाम देशों में अपनी प्रतिभा के झाड़े गाड़ रही है। दरअसल, विगत में सरकार कई विकसित देशों की कंपनियों के साथ समझौते करके इलेक्ट्रॉनिक उत्पाद मसलन सेमीकॉडर आदि क्षेत्रों में निवेश को प्रोत्साहित करती रही है, जिससे कोरोना संकट के चलते बाधित वैश्विक आपूर्ति शृंखला को मजबूती दी जा सके। सरकार आगामी दशकों के लिये दूरगामी रणनीति बना रही है जिसके लिये वह आर्थिक सुधारों को

भी गति देने की मंशा रखती है। निस्संदेह, विदेशी निवेश हासिल करने के लिये यह अनिवार्य शर्त ही है। राजनीतिक इच्छाशक्ति के साथ जरूरी है कि देश में कारोबार के लिये अनुकूल परिस्थितियां बनें। नौकरियां का दखल कम हो तथा नये उद्योगों को लगाने में लालफीताशाही आड़े न आये। निस्संदेह, कोरोना संकट के बाद अर्थव्यवस्था में तेजी लाने के लिये नया निवेश व रोजगार के अवसर बढ़ाने की जरूरत है। लेकिन उससे बड़ी चुनौती देश में बढ़ती आर्थिक असमानता है। यूं तो यह वैश्विक प्रवृत्ति है लेकिन भारत का संकट बड़ा है। विश्व आर्थिक मंच में ऑक्सफोर्ड की एक रिपोर्ट बताती है कि देश में 2020 में कोरोना महामारी के बाद से बीते साल नवंबर तक देश के सांडे चार करोड़ लोग गरीबी की दलदल में धंस गये। लेकिन विडंबना यह है कि देश में अमीर और अमीर हुए हैं। इस दौरान देश में अरबपतियों की संख्या में चालीस का इजाफा हुआ। अब भारत पूरी दुनिया में अरबपतियों की संख्या की दृष्टि से तीसरे नंबर पर है। यही नहीं, उनकी कुल संपत्ति दुगुनी से ज्यादा हो गई। विदेशों में अरबपति अधिक हैं लेकिन वहां गरीबी की दलदल इतनी गहरी नहीं है। विषमता का स्तर इतना अधिक नहीं है। यह आर्थिक असमानता कालांतर सामाजिक असंतोष के चलते कानून-व्यवस्था का संकट भी पैदा कर सकती है। यह चिंताजनक ही है कि देश की आशी से अधिक राष्ट्रीय आय सिर्फ दस फीसदी लोगों के हाथों में है। विसंगति यह कि शेष पचास फीसदी आवादी के हिस्से में सिर्फ तेरह फीसदी राष्ट्रीय आय है। विडंबना यह है कि देश के मध्यम व निम्न मध्यम वर्ग की आय का भी संकुचन हुआ है। वहीं रोज कमाकर खाने वाले वर्ग की स्थितियां तो और विकट हुई हैं। तमाम छोटे उद्योग-धंधे बद हुए हैं।

## कविता

### नेता जी

ऐसे नेता, वैसे नेता !  
आज हैं कैसे— कैसे नेता ॥

किसिम— किसिम के रंग—बिरंग,  
पक्के नेता, कच्चे नेता ॥

गली— गली में टहल रहे हैं,  
कुछशूष्ठे, कुछ सच्चे नेता ॥

दल— दल में पल कर बनते हैं,  
नेताओं के बच्चे नेता ॥

अब तो मुश्किल से मिलते हैं,  
पहले जैसे अच्छे नेता ॥

नेताजी थे देश के गौरव !  
आज कहाँ हैं ऐसे नेता ॥



**सिद्धार्थनगर।**  
**नियाज कपिलवस्तुवी /**  
**दैनिक बुद्ध का संदेश**

# समाज हित में सकारात्मक नतीजे की उमीद

इन संगठनों की दलील है कि पत्नी के साथ किसी प्रकार के भेदभाव का मुद्दा नहीं है बल्कि संसद ने तो भारतीय समाज के व्यापक परिदृश्य को ध्यान में रखते हुए ही इस अपवाद को कानून की किताब में रखा है। उमीद है कि विवाहित महिलाओं के हितों की रक्षा के लिए संघर्षरत महिला संगठनों व प्रगतिशील विचारकों और इसका विरोध कर रहे पुरुषों के संगठन की दलीलों के मंथन से निश्चित ही कोई न ...

अनूप भट्टनागर

इस समय पत्नी की मर्जी के बगैर उससे संसर्ग को अपराध घोषित करने की मांग और संबंधित कानूनी अपवाद का मुद्दा चर्चा में है। इससे संबंधित कानूनी प्रावधान की संवैधानिक वैधता पर दो—दो उच्च न्यायालय विचार कर रहे हैं। यह कानूनी प्रावधान भारतीय दंड संहिता की धारा 375 में प्रदत्त अपवाद—दो है। यह अपवाद संसर्ग संबंध में पत्नी को एक तरह से पति के अधीन करता है और यह पत्नी की इच्छा—संहमति के विरुद्ध उसके साथ जबरन सहवास को बलात्कार के अपराध से बाहर रखता है।

भारदंस की धारा 375 में प्रदत्त यह अपवाद लंबे समय से विवाद का मुद्दा बना हुआ है और कई महिला संगठन वैयाहिक जीवन में पति को प्रदान किया गया यह विशेषाधिकार समाप्त करने की मांग कर रहे हैं। यही कानूनी प्रावधान भारतीय दंड संहिता की धारा 375 में प्रदत्त अपवाद—दो है। यह अपवाद संसर्ग संबंध में पत्नी को एक तरह से पति के अधीन करता है और उसे भी संसर्ग के लिए संहमति देने से इंकार का अधिकार प्राप्त है। ऐसी स्थिति में वैयाहिक जीवन में पत्नी को संसर्ग के लिए संहमति देने से इंकार करने के अधिकार से वैयाहिक जीवन में पत्नी को कानून में समान अधिकार प्राप्त है तो फिर योनाचार के संबंध में यह भेदभाव क्यों? दलील दी जा रही है कि यह अपवाद महिलाओं के गरिमा के साथ जीने के अधिकार का हनन करता है।

हालांकि, पत्नी की मर्जी के बगैर उससे संसर्ग को बलात्कार के अपराध के दायरे में शामिल करने और इस अपवाद को खत्म करने के सवाल पर अभी तक कोई

कानून की जीवन के अधिकार का हनन करता है।

केंद्र सरकार ने इससे वहले न्यायालय में दाखिल एक हलफनामे में वैयाहिक जीवन में पत्नी से जबरन संसर्ग को अपराध की श्रेणी में पत्नी से इंकार कर दिया था कि वैयाहिक जीवन में पति और पत्नी को कानून में समान अधिकार प्राप्त है तो फिर योनाचार के संबंध में यह भेदभाव क्यों? दलील दी जा रही है कि यह अपवाद महिलाओं के गरिमा के साथ जीने के अधिकार का हनन करता है।

हालांकि, पत्नी की मर्जी के बगैर उससे संसर्ग को बलात्कार के अपराध के दायरे में शामिल करने और इस अपवाद को खत्म करने के सवाल पर अभी तक कोई

कानून की जीवन के अधिकार का हनन करता है।

लेकिन, लगातार बढ़ते दबाव के महेनजर इस संवेदनशील विषय पर लंबी टालमटोल के बाद अनमने ढंग से ही सही, लेकिन केंद्र सरकार अब हरकत में आयी है। केंद्र ने कहना है कि इस विषय पर नियम लगाता है कि विवाहित महिला संगठनों व प्रगतिशील विचारकों और अन्य ने याचिका दायर कर रखी है।

लेकिन, विवाहित महिला संगठन की जीवन के अधिकार का भेदभाव का मुद्दा नहीं है और इसमें गरिमा के साथ जीवन की जीवन के अधिकार का भेदभाव है।

लेकिन, विवाहित महिला संगठन की जीवन के अधिकार का भेदभाव है।

लेकिन, विवाहित महिला संगठन की जीवन के अधिकार का भेदभाव है।

लेकिन, विवाहित महिला संगठन की जीवन के अधिकार का भेदभाव है।

लेकिन, विवाहित महिला संगठन की जीवन के अधिकार का भेदभाव है।

लेकिन, विवाहित महिला संगठन की जीवन के अधिकार का भेदभाव है।

लेकिन, विवाहित महिला संगठन की जीवन के अधिकार का भेदभाव है।

लेकिन, विवाहित महिला संगठन की जीवन के अधिकार का भेदभाव है।

लेकिन, विवाहित महिला संगठन की जीवन के अधिकार का भेदभाव है।

लेकिन, विवाहित महिला संगठन की जीवन के अधिकार का भेदभाव है।

लेकिन, विवाहित महिला संगठन की



नाबार्ड द्वारा एम ई डी पी योजना अंतर्गत  
दरीबुनाई प्रशिक्षण प्रमाण पत्र वितरण  
दैनिक बुद्ध का संदेश



# कोरोना के बढ़ते संक्रमण के बीच मिलेगी “बूस्टर डोज” की संजीवनी

दैनिक बुद्ध का संदेश बलरामपुर। ओमीक्रोन के बढ़ते संक्रमण को देखते हुए अब जिले के लोगों को कोरोना वैक्सीन की बूस्टर डोज लगाई जा रही है। वर्तमान में ये डोज 60 साल से ऊपर के लोगों को बौद्धि व्यक्ति पहली डोज दी जा रही है जो उन्होंने पहले दो डोज ले रखी की डोज दी जा रही है। यानी अगर कोई व्यक्ति पहली व्यक्तियों को भी ये डोज दी जाएगी और दूसरा डोज कोवैक्सिन की जिनकी ऊटी चुनाव में लगेगी। ले रखी है तो उसे प्रीकॉशन बूस्टर डोज लेने के लिए व्यक्ति डोज भी कोवैक्सिन की ही वैल्यू की रफ्तार इतनी तेज नहीं डोज दी जानी है। इसी तरह जिसने पहले

- 10 जनवरी से हेल्प केयर, फ्रंट लाइन वर्कर, गम्भीर बीमारी से ग्रसित व बुजुर्गों को लगाई जा रही है वैक्सीन
- बूस्टर डोज के लिए 09 महीने पहले कोरोना के दोनों दोके लगाना जरूरी

की दोनों डोज लेना अनिवार्य है। मुख्य चिकित्सा अधिकारी डा. सुशील कुमार ने शनिवार को बताया कि 10 जनवरी से फ्रंटलाइन वर्कर और 60 साल से ऊपर के लोगों को बौद्धि व्यक्ति पहली डोज दी जा रही है जो उन्होंने पहले दो डोज ले रखी की डोज दी जा रही है। उन हैं। यानी अगर कोई व्यक्ति पहली व्यक्तियों को भी ये डोज दी जाएगी और दूसरा डोज कोवैक्सिन की जिनकी ऊटी चुनाव में लगेगी। ले रखी है तो उसे प्रीकॉशन बूस्टर डोज लेने के लिए व्यक्ति डोज भी कोवैक्सिन की ही वैल्यू की रफ्तार इतनी तेज नहीं डोज दी जानी है। इसी तरह जिसने पहले

उनके दूसरे डोज के 09 माह हजार बुजुर्गों का लक्ष्य निर्धारित पूरे हो चुके हैं उन्हे भी डोज दी जानी है। ऊटी में लगे

इस लक्ष्य में प्राथमिकता उन्हे कर्मचारियों की सूची मिलने के बाद उन्हे भी वैक्सीन लगाया जाएगा। मुख्य चिकित्सा अधिकारी बलरामपुर डॉ. सुशील कुमार ने जनपदवासियों से हेल्प केयर वर्कर व 9322 अपील किया है कि बूस्टर या फ्रंटलाइन वर्कर को भी प्राथमिक रूप से डोज दिया जा रहा है। लोग अपना वैक्सीन यथासंभव उन्होंने बताया कि जिन लगावा ले जिससे के वे स्वयं को बूस्ट करने के लिए प्रीकॉशन कर्मचारियों की ऊटी दिए गए वितरण से बचायें।

## अपर जिलाधिकारी ने किया राजनीतिक दलों के साथ बैठक

दैनिक बुद्ध का संदेश बलरामपुर विधानसभा सामान्य निर्वाचन 2022 के दृष्टिगत



प्रत्याशियों द्वारा चुनाव के दौरान किए जाने वाले निर्वाचन व्यय की निगरानी के संबंध में राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों साथ अपर जिलाधिकारीधृष्ट जिला निर्वाचन अधिकारी राम अभिलाष की अप्यक्षता में बैठक संपन्न हुई बैठक में अपर जिलाधिकारी ने राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों को बताया कि भारत निर्वाचन आयोग द्वारा विनासभा क्षेत्र के प्रत्याशी द्वारा अधिकतम व्यय की सीमा 40 लाख रुपए की निर्धारित ही गई है। उन्होंने बताया कि प्रत्याशी नामांकन से पूर्व निर्वाचन संबंधी व्यय हेतु अलग से अपना या एंडोट के साथ संयुक्त रूप से राष्ट्रीय बैंक को ऑपरेटर बैंक डाकघर में अपना खाता खुलवाएंगे तथा निर्वाचन संबंधी सभी व्यय इसी खाते के माध्यम से किया जाएगा। वैक्त खाता राज्य में कहीं भी खाली जा सकता है। उन्होंने बताया कि दस हजार रुपए से अधिक का निर्वाचन व्यय प्रत्याशी द्वारा केवल आरटीजीएस या ऑनलाइन माध्यम से ही किया जाएगा अपर जिलाधिकारी ने राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों को बताया कि निर्वाचन के दौरान प्रत्याशियों द्वारा विभिन्न मदों में व्यय किए जाने वाली दरों का निर्धारण कर दिया गया है। उनके द्वारा निर्वाचन संबंधी किए जाने वाले चुनावी खर्च का आकलन तय किए गए दर के अनुसार किया जाएगा इस दौरान वरिष्ठ कोषाधिकारी विनोद कुमार द्वारा राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों को विस्तार पूर्वक मदवार तय किए गए दरों की जानकारी दी गई। इस अवसर पर अधिशासी अभियंता पीडब्ल्यूडी, अधिशासी अभियंता विद्युत, जिला पूर्ण अधिकारी, राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों सहायक जिला निर्वाचन अधिकारी मोहिद अहमद, वरिष्ठ सहायक मुन्ना लाल व अन्य संबंधित अधिकारी कर्मचारी उपस्थित रहे।

## ओमीक्रोन देश के लिए है सबसे ज्यादा खतरनाकः योगी

देश के प्रत्येक नागरिक की जान है बहुमूल्य स्वास्थ्य सेवाओं का हाल जानने अलीगढ़ पहुंचे

दैनिक बुद्ध का संदेश अलीगढ़। उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ के द्वारा



आज अलीगढ़ में दीनदयाल अस्पताल में मौजूद कोविड-19 मरीजों का हाल जाना उनके द्वारा ओमिक्रोन को लेकर सरकार रहने की बात कही है योगी आदित्यनाथ के द्वारा जानकारी देते हुए बताया गया देश में ओमनी क्रोन की दस्तक का काफी खतरनाक साबित हो सकती है स्वास्थ्य विभाग के साथ-साथ आम जनता को भी इसके लिए सरकार रहने की जरूरत है योगी आदित्यनाथ के द्वारा कहा गया मौजूदा हालातों में उनके द्वारा लगातार सभी जिलों का दौरा किया जा रहा है देश के सभी नागरिकों से अपील की जा रही है ओमनी क्रोन को लेकर सरकार रहें, वहीं दूसरी ओर स्वास्थ्य विभाग में कोरोना प्रबन्धन टीम का गठन किया गया है जिससे कोविड के देखभाल सही तरीके से की जा सके साथ ही हर रोज कोरोना वायरस के मरीजों की स्थिति का आकलन लगाया जा सके इसको लेकर उत्तर प्रदेश सरकार के द्वारा कोविड-19 प्रबन्धन टीम का गठन करते हुए जगह-जगह जिलों में टीम की तैनाती की गई है, इधर ही योगी जी के संबोधन के दौरान कुछ महिला कर्मचारियों ने उनके पास तीसरी ना मिलने पर हंगामा काटा इधर ही पुलिस प्रशासन ने और महिला कर्मचारियों को आश्वासन देकर शांत कराया।

दैनिक बुद्ध का संदेश अलीगढ़। उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ के द्वारा

दैनिक बुद्ध का संदेश अलीगढ़। उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ के द्वारा

दैनिक बुद्ध का संदेश अलीगढ़। उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ के द्वारा

दैनिक बुद्ध का संदेश अलीगढ़। उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ के द्वारा

दैनिक बुद्ध का संदेश अलीगढ़। उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ के द्वारा

दैनिक बुद्ध का संदेश अलीगढ़। उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ के द्वारा

दैनिक बुद्ध का संदेश अलीगढ़। उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ के द्वारा

दैनिक बुद्ध का संदेश अलीगढ़। उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ के द्वारा

दैनिक बुद्ध का संदेश अलीगढ़। उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ के द्वारा

दैनिक बुद्ध का संदेश अलीगढ़। उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ के द्वारा

दैनिक बुद्ध का संदेश अलीगढ़। उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ के द्वारा

दैनिक बुद्ध का संदेश अलीगढ़। उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ के द्वारा

दैनिक बुद्ध का संदेश अलीगढ़। उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ के द्वारा

दैनिक बुद्ध का संदेश अलीगढ़। उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ के द्वारा

दैनिक बुद्ध का संदेश अलीगढ़। उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ के द्वारा

दैनिक बुद्ध का संदेश अलीगढ़। उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ के द्वारा

दैनिक बुद्ध का संदेश अलीगढ़। उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ के द्वारा

दैनिक बुद्ध का संदेश अलीगढ़। उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ के द्वारा

दैनिक बुद्ध का संदेश अलीगढ़। उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ के द्वारा

दैनिक बुद्ध का संदेश अलीगढ़। उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ के द्वारा

दैनिक बुद्ध का संदेश अलीगढ़। उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ के द्वारा

दैनिक बुद्ध का संदेश अलीगढ़। उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ के द्वारा

दैनिक बुद्ध का संदेश अलीगढ़। उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ के द्वारा

दैनिक बुद्ध का संदेश अलीगढ़। उत्तर प्रद



# घर पर मिनटों में बनाए जा सकते हैं मोजरैला चीज के ये पांच व्यंजन, जानिए रेसिपी



वैसे तो मार्केट में कई तरह की चीज मोजूद हैं, लेकिन उनमें से सबसे ज्यादा मोजरैला चीज को लोकप्रिय माना जाता है। चीज का नाम सुनते ही बच्चों से लेकर बड़ों तक के मुंह में पानी आ जाता है। खैर, अगर आपको और आपके परिवार को भी मोजरैला चीज पसंद है तो आप घर पर हमारे द्वारा बताए जाने वाले कुछ आसान मोजरैला चीजी व्यंजन ड्राई कर सकते हैं। आइए आज मोजरैला चीज के पांच व्यंजनों की रेसिपी बताते हैं।

बेकड टोमेटो विद चीज

आप इस क्लासिक इटेलियन डिश को कृष्ण ही मिनट में तैयार करके इसका जायका ले सकते हैं। इसके लिए सबसे पहले एक बेकिंग प्लेट पर एक टमाटर काट लें, फिर उनके ऊपर ढेर सारा मोजरैला और परमेसन चीज डालें। इसके बाद टमाटर पर तुलसी की कुछ पत्तियां, स्वादानुसार नमक और जैतून का तेल डालें। अब बेकिंग प्लेट को ओवन में रखकर 10 मिनट के लिए बेक करें, फिर इस व्यंजन को नाशते या साइड डिश के रूप में खाएं।

मार्गेस्ट्रिटा पिज्जा

अगर आप पहली बार कोई पिज्जा बनाना जा रहे हैं तो आपके लिए मार्गेस्ट्रिटा पिज्जा बनाना आसान होगा। इसे बनाने के लिए सबसे पहले बाजार से मिलने वाले रेडीमेड पिज्जा बैस ले और उस पर टोमेटो या फिर पिज्जा सौस अच्छे से स्प्रेड करें। इसके बाद इस पर मोजरैला चीज को कहूँकस करके अच्छे से गार्निंग करें। अब बैकिंग प्लेट को ओवन में रखकर 10 मिनट के लिए बेक करें, फिर इस स्वादिष्ट व्यंजन का जायका लें।

चीजी गार्लिंक ब्रेड

चीजी गार्लिंक ब्रेड बनाने के लिए सबसे पहले ओवन को प्री-हीट करें। इसके बाद हॉट डॉग वाली ब्रेड को बीच में से काट लें, फिर एक कटोरे में एक चम्च मक्खन, थोड़ा बारीक कटा लहसुन, स्वादानुसार नमक, एक चुटकी काली मिर्च का पाउडर और थोड़ा जैतून का तेल मिलाकर इस मिश्रण को ब्रेड की स्लाइस पर फैलाएं। इसके बाद मोजरैला चीज को कहूँकस करके ब्रेड पर डालें और इसे 10 मिनट तक ओवन में बेक करके परोसें।

मैक एंड चीज

मैक एंड चीज एक ऐसा स्वादिष्ट व्यंजन है, जो अपनी दो प्रमुख सामग्रियों के कारण लोकप्रिय है एक तो पास्ता और दूसरा, मोजरैला चीज। इसके लिए सबसे पहले एक पैन में थोड़ा दूध उबालें, फिर उसमें पास्ता डालें। अब 10 मिनट तक इस मिश्रण को कराई की मदद से हिलाएं और ठीक से पकाएं। अब इसमें मोजरैला चीज को कहूँकस करके डालें और जब चीज अच्छे से पिघल जाए तो समझ जाइए मैक एंड चीज तैयार है और इसे गर्म-गर्म परोसें।

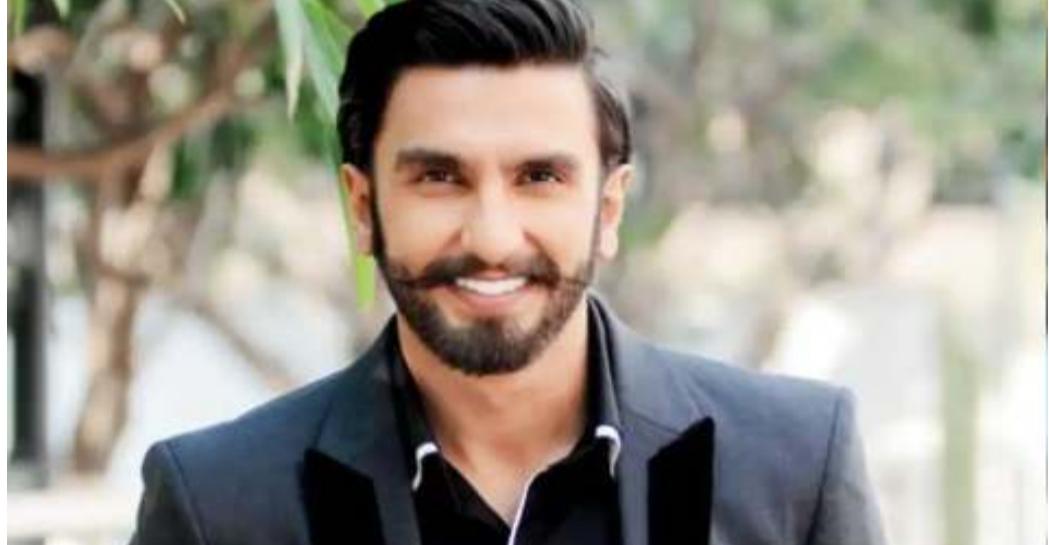
ऑलिव ऑयल मैरीनेटेड मोजरैला चीज बॉल्स: इस नो-कुक रेसिपी के लिए आपको सबसे पहले एक कटोरे में एक से दो कप जैतून का तेल, थोड़ा बारीक कटा लहसुन, आपकी पसंदीदा हर्ब्स, चिली फ्लेक्स और स्वादानुसार नमक मिलाएं। इसके बाद इस मिश्रण में मोजरैला चीज के बॉल्स बनाकर डालें और सभी चीजों को अच्छी तरह से मिलाएं। परोसने से पहले इसे एक घटे के लिए मैरीनेट करें। ध्यान रखें कि चीज बॉल्स जितनी दर जैतून के तेल में भिगोएगे, वे उतने ही स्वादिष्ट बनेंगे।

## शहनाज गिल ने स्टाइलिश ड्रेस के जीएफ चौप्टर 2 में इंदिरा गांधी का किरदार नहीं निभा रही रवीना में लगाया ग्लैमर का तड़का

रिएलिटी शो बिंग बॉस फेम शहनाज गिल ने ग्लैमरस की दुनिया में दमदार वापसी की है। उन्होंने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें इंस्टाग्राम पर शेयर की हैं, जिसे बहुत पसंद किया जा रहा है। फोटोज में शहनाज ब्लैक कलर की शॉर्ट ड्रेस में नजर आ रही हैं। उनकी स्लीव्स पर ग्रीन फैदर का लुक दिया गया है, जिसमें वह बहुत हॉट लग रही हैं। शहनाज ने अपने बालों का बन बनाया हुआ है। इसके साथ ही उन्होंने मैचिंग कलर के ईर्षयरिंग्स पहने हैं जो उनके लुक कंपीट कर रहा है। इस फोटोशूट से एक बार किर शहनाज ने ग्लैमर की दुनिया में दमदार वापसी की है। उनकी तस्वीरों को जमकर लाइक और शेयर किया जा रहा है। हर फोटो में शहनाज गिल की इन तस्वीरों को दो घंटे में साड़े 5 लाख से भी ज्यादा लाइक्स मिल चुके हैं। फेमस सेलिब्रिटी फोटोग्राफर ने शहनाज गिल की इन तस्वीरों को विलक किया है।



## रणवीर को नई नई चीजें नए तरीकों से करना पसंद

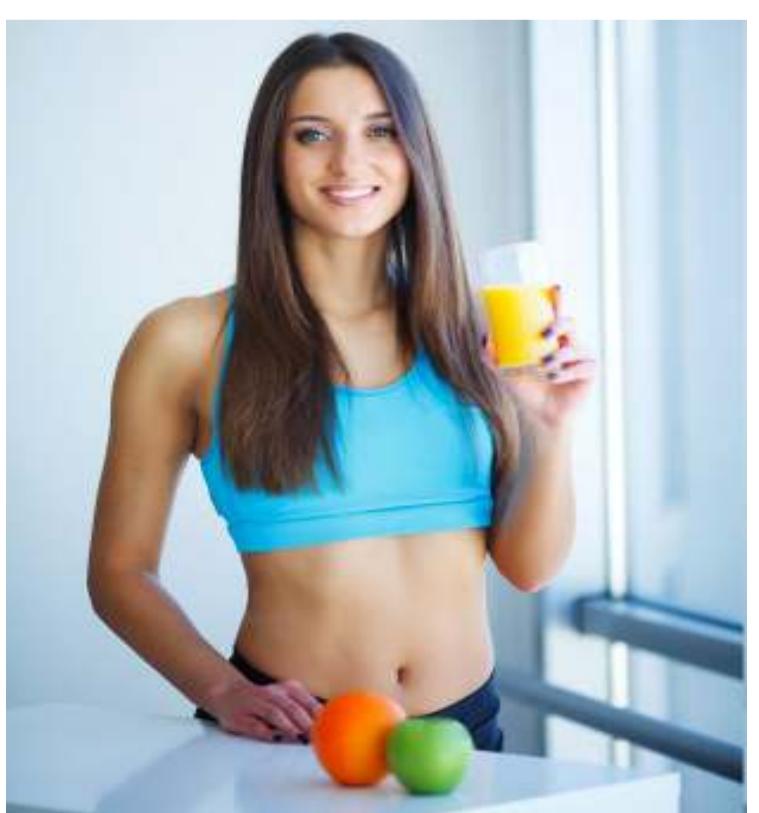


बॉलीवुड स्टार रणवीर सिंह का कहना कि उनकी क्रिएटिविटी की कोई तय सीमा नहीं है। रणवीर को नई नई चीजें नए तरीकों से करना पसंद है। रणवीर ने खुलासा किया, मेरा निरंतर प्रयास रहता है कि आप मुझे एक जैसे किरदार में नहीं देखें। आप मुझे परिभाषित नहीं कर सकते।

मैं परिभाषित नहीं होना चाहता क्योंकि मुझे लगता है कि इसकी मौलिक प्रकृति से कुछ परिभाषित करना मुझे सीमित कर देगा। एक रचनात्मक के रूप में व्यक्ति मैं यह विश्वास करता हूं कि मेरी कोई सीमा नहीं है। मेरे शिल्प के भीतर संभावनाएं असीमित हैं, अनंत हैं। अभिनेता कहते हैं कि इस बात का कोई अंत नहीं है कि वह स्क्रीन के लिए कितने किरदार निभा सकते हैं।

उन्होंने कहा कि इस बात का कोई अंत नहीं है कि मैं कितना एक्सप्लोर कर सकता हूं और कितने अलग-अलग किरदार कर सकता हूं। मुझे उम्मीद है कि मैं इसे जारी रखूँगा और मैं ऐसा ही करता रहूँगा। वर्कफ्रेंट की बात करें तो उनके पास यशराज की जयेशभाई जॉरदार, फिल्म निर्माता शकर की ब्लॉकबस्टर अनियां की रीमेक, रोहित शेट्टी की सर्कस और करण जौहर की रॉकी और रानी की प्रेम कहानी सहित आगामी रिलीज की एक लंबी लाइन है।

## विटामिन- डी की कमी को दूर करने में सक्षम हैं ये पेय पदार्थ, डाइट में करें शामिल



शरीर के स्वस्थ रखने में पोषक तत्वों की संतुलित मात्रा अहम भूमिका निभाती है। इन्हीं पोषक तत्वों में से एक है विटामिन- डी, जिसकी कमी से शरीर कई बीमारियों से घिर सकता है। आमतौर पर विटामिन- डी की कमी को दूर करने के लिए धूप में रहने या फिर सप्लीमेंट्स लेने को कहा जाता है, लेकिन आप चाहें तो कुछ पेय पदार्थों से भी इसकी कमी दूर कर सकते हैं। आइए कुछ ऐसे पेय पदार्थों के बारे में जानते हैं।

संतरे का जूस: संतरे के जूस में विटामिन- डी की साथ-साथ विटामिन- डी की कमी को दूर करने के लिए धूप में रहने या फिर सप्लीमेंट्स लेने को कहा जाता है, लेकिन आप चाहें तो कुछ पेय पदार्थों से भी इसकी कमी दूर कर सकते हैं। आइए कुछ ऐसे पेय पदार्थों के बारे में जानते हैं।

संतरे का जूस: संतरे के जूस में विटामिन- डी की कमी से शरीर कई बीमारियों से घिर सकता है। वर्षीय, इसके सेवन हृदय से जुड़े जीवित कम होती है। मेरे शिल्प के भीतर संभावनाएं असीमित हैं, अनंत हैं। अभिनेता कहते हैं कि इस बात का कोई अंत नहीं है कि वह स्क्रीन के लिए कितने किरदार निभा सकते हैं।

उन्होंने कहा कि इस बात का कोई अंत नहीं है कि मैं कितना एक्सप्लोर कर सकता हूं और कितने अलग-अलग किरदार कर सकता हूं। मुझे उम्मीद है कि मैं इसे जारी रखूँगा और मैं ऐसा ही करता रहूँगा। वर्कफ्रेंट की बात करें तो उनके पास यशराज की जयेशभाई जॉरदार, फिल्म निर्माता शकर की ब्लॉकबस्टर अनियां की रीमेक, रोहित शेट्टी की सर्कस और करण जौहर की रॉकी और रानी की प्रेम कहानी सहित आगामी रिलीज की एक लंबी लाइन है।

