

बुद्ध का संदेश



लखनऊ, कानपुर, कन्नौज, बरेली, सीतापुर, सोनभद्र, गोण्डा, बाराबंकी, बलरामपुर, श्रावस्ती, बहराइच, अम्बेडकरनगर, फैजाबाद, बस्ती, संतकबीरनगर, गोरखपुर, कुशीनगर, देवरिया, महाराजगंज, सिद्धार्थनगर में एक साथ प्रसारित।



सोमवार, 10 जनवरी 2022 सिद्धार्थनगर संस्करण

www.budhakasandesh.com

वर्ष: 09 अंक: 22 पृष्ठ 8 आमंत्रण मूल्य 2/-रूपया

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

ओमप्रकाश राजभर से नहीं हो रहा भाजपा का मोह भंग, अब भी पाले में लाने की कोशिशें जारी

उत्तर प्रदेश में चुनावी तारीखों में वापस लाना चाहती है। यही का ऐलान हो चुका है। इसके साथ ही मान-मनोबल का भी दौर शुरू हो गया है। सभी दल अपने गठबंधन को भी मजबूत करने की कोशिश में हैं। इसी कड़ी में भाजपा एक बार फिर से ओमप्रकाश राजभर को अपने पाले में करने की कोशिश लगातार कर रही है। बताया जा रहा है कि उत्तर प्रदेश भाजपा के दिग्गज नेता दयाशंकर सिंह और ओमप्रकाश राजभर के बीच काफी बातचीत चल रही है। हाल में ही शनिवार को भी दोनों नेताओं के बीच लंबी बातचीत हुई है। माना जा रहा है कि भाजपा हर हाल में ओमप्रकाश राजभर को अपने खेमे

समाजवादी पार्टी ने निर्वाचन आयोग से ACS गृह समेत कई अधिकारियों को पद से हटाने की मांग की

लखनऊ। समाजवादी पार्टी (सपा) ने निर्वाचन आयोग से निष्पक्ष चुनाव के लिए राज्य में तैनात अपर मुख्य सचिव (गृह) समेत कई प्रशासनिक और पुलिस अधिकारियों को उनके वर्तमान पदों से तत्काल हटाने की मांग की है। सपा ने राज्य में विधानसभा चुनाव की तारीख घोषित होने और आदर्श आचार संहिता लागू होने के बाद मुख्य निर्वाचन आयुक्त को पत्र लिखकर अधिकारियों को उनके वर्तमान पदों से हटाने की मांग की है। सपा के राष्ट्रीय सचिव और मुख्य प्रवक्ता राजेंद्र चौधरी की ओर से जारी पत्रक के मुताबिक पार्टी ने कहा कि उत्तर प्रदेश में सत्तारूढ़ दल भारतीय जनता पार्टी के कथित कार्यकर्ता के रूप में कार्य करने वाले अधिकारियों को उनके वर्तमान पद से तत्काल हटाया जाए। ज्ञापन में आरोप लगाया गया, "शासन में अपर मुख्य सचिव (गृह) अरविश कुमार अवस्थी, अपर मुख्य सचिव (सूचना) नवनीत सहगल, प्रशांत कुमार अपर पुलिस महानिदेशक (कानून-व्यवस्था) तथा अपर पुलिस महानिदेशक (एसटीएफ) अमिताभ यश भाजपा सरकार के कार्यकर्ता के रूप में कार्य कर रहे हैं और इन सभी को तत्काल प्रभाव से हटाए बिना प्रदेश में स्वतंत्र, निष्पक्ष, निर्भीक, प्रभाव मुक्त चुनाव संभव नहीं है।"

यूपी विधानसभा चुनाव : प्रत्याशियों के चयन को लेकर भाजपा की अहम बैठक आज

लखनऊ। उत्तर प्रदेश में विधानसभा चुनाव के कार्यक्रम की घोषणा के बाद सोमवार को भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) ने प्रत्याशियों के चयन को लेकर अहम बैठक बुलाई है। सूत्रों के अनुसार इस बैठक में पहले चरण के चुनाव वाली विधानसभा सीटों के लिये प्रत्याशियों के नामों पर अंतिम दौर की चर्चा के साथ ही चुनाव अभियान संबंधी अन्य अहम विषयों पर विचार विमर्श होगा। सोमवार को होने वाली इस बैठक में मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ और उपमुख्यमंत्री केशव प्रसाद मौर्य तथा डॉ. दिनेश शर्मा के अलावा प्रदेश भाजपा अध्यक्ष स्वतंत्र देव सिंह, पार्टी के प्रदेश प्रभारी राधामोहन सिंह और चुनाव प्रभारी धर्मेन्द्र प्रधान एवं उप प्रभारी अनुयाग ठाकुर सहित अन्य वरिष्ठ नेता भाग लेंगे। बैठक में संभावित उम्मीदवारों के जिन नामों को तय किया जाएगा, उन्हें अंतिम मंजूरी के लिए भाजपा की केन्द्रीय इकाई के सम्म भेज दिया जाएगा। गौरतलब है कि विधानसभा चुनाव के पहले चरण में 10 फरवरी को 11 जिलों की 58 सीटों पर मतदान होगा।

हिन्दी दैनिक बुद्ध का संदेश समाचार पत्र में सरकारी विज्ञापन, विविधा, अदालती नोटिस, सम्मान, सूचना, टेंडर प्रकाशन के लिए आज ही सम्पर्क करें। सभी जनपदों से आवश्यकता है पत्रकारों की सम्पादक:- दैनिक बुद्ध का संदेश 8795951917, 9453824459

राजभर के बेटे अरुण राजभर ने दावा किया कि वह अपने लिए गठबंधन में सीट पक्की करने आए थे। इसके साथ ही राजभर के बेटे ने यह भी कहा कि दयाशंकर सिंह सुभासपा यानी कि राजभर की पार्टी से चुनाव लड़ना चाहते हैं। दूसरी ओर सूत्र यह बता रहे हैं कि भले ही ओमप्रकाश राजभर की ओर से कुछ भी कहा जाए लेकिन यह बात सच है कि भाजपा अब भी उन्हें मनाने की कोशिश कर रही है। हालांकि ऐसा लग रहा है कि पंच अब सीटों को लेकर ज्यादा फंस सकता है। ओमप्रकाश राजभर लगातार भाजपा को इस बात का एहसास दिला रहे हैं कि अखिलेश

देश में कोरोना के बढ़ते मामलों के बीच पीएम मोदी की बैठक, मौजूदा स्थिति से निपटने पर हुई चर्चा

नयी दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने देश में कोविड-19 संक्रमण के बढ़ते मामलों के मद्देनजर रविवार शाम एक उच्च स्तरीय बैठक में वर्तमान स्थिति की समीक्षा की। यह जानकारी सरकारी सूत्रों ने दी। उन्होंने बताया कि प्रधानमंत्री ने वीडियो कांफ्रेंस के माध्यम से हुई इस बैठक में कोविड-19 की ताजा स्थिति की समीक्षा की। केन्द्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय के मुताबिक कोविड-19 के नये ओमीक्रोन से संक्रमण के 552 नए मामले सामने आने के बाद रविवार को देश इससे संक्रमित मरीजों की कुल संख्या बढ़कर 3,623 हो गई है। मंत्रालय के सुबह आठ बजे के अद्यतन आंकड़ों के अनुसार, पिछले 24 घंटों में कोरोना वायरस संक्रमण

सुधांशु तिवेदी का तंज, सात समंदर पार से आ रही समाजवादी इत्र की दुर्गंध

लखनऊ। भाजपा के राष्ट्रीय प्रवक्ता और सांसद डॉक्टर सुधांशु तिवेदी ने रविवार को समाजवादी पार्टी (सपा) के प्रमुख अखिलेश यादव पर तीखा प्रहार करते हुए कहा कि "समाजवादी इत्र की 'दुर्गंध' सात समंदर पार से आ रही है।" भाजपा प्रदेश मुख्यालय में पत्रकारों से बातचीत के दौरान तिवेदी ने जांच की जद में आए इत्र कारोबारी के साथ अखिलेश यादव की तस्वीर दिखाते हुए कहा, "सपा के इत्र की दुर्गंध सात समंदर पार से

मुंबई। शिवसेना सांसद संजय राउत ने गोवा विधानसभा चुनाव से पहले 'कांग्रेस विरोधी' रुख अख्तियार करने के लिए तुणमूल कांग्रेस (टीएमसी) को आड़े हाथों लेते हुए रविवार को दावा किया कि तटीय राज्य में ममता बनर्जी नीत पार्टी की मौजूदगी से सबसे ज्यादा लाभ भाजपा को होगा। शिवसेना के मुखपत्र 'सामना' में अपने साप्ताहिक स्तंभ 'रोखटोक' में राउत ने कहा कि टीएमसी कांग्रेस समेत अन्य दलों से 'अविश्वसनीय नेताओं' को शामिल कर रही है और ऐसा रवैया भाजपा से लड़ने वाली पश्चिम बंगाल की मुख्यमंत्री बनर्जी को शोभा नहीं देता। उन्होंने दावा किया कि टीएमसी गोवा विधानसभा चुनावों के लिए अत्यधिक खर्च कर रही है और कई लोग कहते हैं कि पार्टी की ओर से खर्च किए गए धन का स्रोत कहीं और है। गोवा की मौजूदा स्थिति का जिक्र करते हुए राउत ने कहा कि सभी दलों ने राज्य को राजनीतिक



पीएम मोदी की बैठक में कोरोना के बढ़ते मामलों के बीच

स्वरूप के 1,59,632 नए मामले सामने आए, जो पिछले 224 दिन में सर्वाधिक दैनिक मामले हैं। देश में उपचाराधीन मरीजों की संख्या बढ़कर 5,90,611 हो गई है, जो करीब 197 दिन में सर्वाधिक है। देश में पिछले 24 घंटों में 327 लोगों की मौत होने के बाद मृतक संख्या बढ़कर 4,83,790 हो गई है। ओमीक्रोन



सुधांशु तिवेदी का तंज, सात समंदर पार से आ रही समाजवादी इत्र की दुर्गंध



प्रयोगशाला बना दिया है भारत निर्वाचन आयोग ने शनिवार को घोषणा की कि गोवा में सभी 40 विधानसभा सीटों पर 14 फरवरी को चुनाव होगा। भारतीय जनता पार्टी (भाजपा), कांग्रेस, गोवा फॉरवर्ड पार्टी (जीएफपी), महाराष्ट्रवादी गोमांतक पार्टी (एमजीपी), आम आदमी पार्टी (आप), टीएमसी और राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी (राकांपा) चुनाव मैदान में हैं। राउत ने दावा किया, "टीएमसी की गोवा में मौजूदगी से भाजपा को सबसे ज्यादा लाभ होगा।"

राज्यसभा सदस्य ने कहा कि बनर्जी अन्य दलों के 'अविश्वसनीय नेताओं' को अपने दल में शामिल करा रही हैं। यह उनकी छवि के अनुकूल नहीं है। राउत ने कहा, "अगर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और भाजपा का उद्देश्य कांग्रेस के अस्तित्व का सफाया करना है तो यह समझ में आता है, लेकिन बनर्जी का भी यही उद्देश्य है, तो यह उनकी छवि के अनुकूल नहीं है।" उन्होंने कहा कि गोवा के पिछले विधानसभा चुनावों में, कांग्रेस ने 17 सीटें जीती थीं और सबसे बड़ी पार्टी के रूप में उभरी थी और अब यह केवल दो सीटों पर सिमट गई है। राउत ने कहा कि इसकी वजह गोवा में कांग्रेस के पास मजबूत नेतृत्व नहीं होना है। उन्होंने दावा किया कि गोवा का चुनाव जीतना भाजपा के लिए आसान नहीं है, लेकिन आप और टीएमसी जैसे दल भाजपा की मदद करने के लिए कांग्रेस की राह में रोड़े अटका रहे हैं।

कैजरीवाल का ऐलान, दिल्ली में लश्कराऊन लागू करने की फिलहाल कोई योजना नहीं

नयी दिल्ली। दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद कैजरीवाल ने रविवार को कहा कि लॉकडाउन लागू करने की फिलहाल कोई योजना नहीं है और यदि लोग मास्क पहनने के नियम का पालन करते हैं, तो लॉकडाउन नहीं लगाया जाएगा। उन्होंने कहा कि दिल्ली में रविवार को 24 घंटों में कोविड-19 के 22 हजार मामले दर्ज होने की आशंका है। उन्होंने लोगों से मास्क पहनने की अपील की। कैजरीवाल ने डिजिटल संवाददाता सम्मेलन में कहा, कोविड-19 मामलों का बढ़ना चिंता की बात है, लेकिन घबराने की कोई जरूरत नहीं है। बहुत कम लोग अस्पताल में भर्ती हो रहे हैं। मास्क पहनना बहुत महत्वपूर्ण है। यदि आप मास्क पहनना जारी रखेंगे, तो लॉकडाउन नहीं लगेगा। फिलहाल लॉकडाउन लागू करने की कोई योजना नहीं है। मुख्यमंत्री ने कहा कि वह उपराज्यपाल अनिल बैजल और केंद्र के साथ मिलकर कोविड की स्थिति पर नजर रख रहे हैं। कैजरीवाल ने कहा, हमारा प्रयास न्यूनतम पाबंदियां लगाने का है ताकि आजीविका प्रभावित न हो।

निर्वाचन आयोग चुनावों को धार्मिक रंग देकर राजनीति करने वालों के खिलाफ सख्त कदम उठाए: मायावती

लखनऊ। बहुजन समाज पार्टी (बसपा) अध्यक्ष एवं उत्तर प्रदेश की पूर्व मुख्यमंत्री मायावती ने विधानसभा चुनाव की तारीख घोषित होने के एक दिन बाद रविवार को निर्वाचन आयोग से अनुरोध किया कि वह "चुनावों को धार्मिक रंग देकर स्वार्थ की संकीर्ण राजनीति" करने वालों के खिलाफ सख्त कदम उठाए। बसपा प्रमुख ने रविवार को मीडिया से कहा कि उत्तर प्रदेश सहित पांच राज्यों में विधानसभा चुनाव के लिए कार्यक्रम की घोषणा की जा चुकी है। उन्होंने कहा कि इन राज्यों में चुनाव के मद्देनजर यह बहुत जरूरी है कि निर्वाचन आयोग आदर्श आचार संहिता को पूरी सख्ती से लागू



मायावती की चर्चा

करने के लिए ठोस कदम उठाए, ताकि आमजन में स्वतंत्र, निष्पक्ष एवं शांतिपूर्ण ढंग से चुनाव कराने के संबंध में विश्वास कायम हो सके। उन्होंने आरोप लगाया, "पिछले कुछ वर्षों में चुनावों के दौरान हर प्रकार की धांधली करने तथा सत्त्वा एवं धर्म का चुनावी लाभ लेने के लिए अनुचित काम करने की प्रवृत्ति काफी घातक रूप में बढ़ी है। मायावती ने कहा कि यह चिंता का विषय है। उन्होंने कहा, पिछले कुछ चुनावों में कोरोना वायरस के प्रकोप के बीच भी जिस प्रकार से रैलियों एवं रोड शो आदि के

गए लोगों और कुछ दलों के साथ गठबंधन कर 403 में से 400 सीट जीतने का सपना देख रही है, लेकिन उसका सपना 10 मार्च को हवा हवाई होने वाला है। यही स्थिति भाजपा एवं अन्य दलों की होगी और बसपा के कारण राज्य में "अप्रशिक्षितों का जंगलराज" है और हर जाति एवं वर्ग के लोग दुखी हैं। उन्होंने कहा, "इस चुनाव में भाजपा सत्त्वा से बाहर हो जाएगी, बशर्तें सरकारी मशीनरी का दुरुपयोग तथा वोटिंग मशीन के साथ कुछ गड़बड़ी नहीं की जाए।" मायावती ने समाजवादी पार्टी (सपा) का नाम लिए बिना कहा, "प्रदेश में एक पार्टी ऐसी भी है जो दूसरे दलों से निकाले

थाना परिसर में हुई शांति कमेटी की बैठक

थाने की पहली बैठक में एसडीएम व सीओ सहित इंस्पेक्टर का भी रहा नया चेहरा



दैनिक बुद्ध का संदेश
शोहरतगढ़, सिद्धार्थनगर।
रविवार को थाना परिसर में उपजिलाधिकारी उत्कर्ष श्रीवास्तव व पुलिस क्षेत्राधिकारी हरिश्चंद्र की अगुवाई में लागू आचार संहिता, आगामी विधान सभा चुनाव व कोविड नियमों को पालन हेतु शांति कमेटी की बैठक बुलाई गई, जिसमें उपस्थित जनों एवं विभिन्न संगठन के पदाधिकारी एवं जनप्रतिनिधियों से विभिन्न बिंदुओं पर चर्चा की गई। चूंकि उपजिलाधिकारी उत्कर्ष

श्रीवास्तव एवं पुलिस क्षेत्राधिकारी सहित इंस्पेक्टर वेद प्रकाश श्रीवास्तव की पहली बैठक थी, इसलिये सभी का एक दूसरे से परिचय प्राप्त कर मीटिंग की शुरुआत की गई। बैठक को संबोधित करते हुए उपजिलाधिकारी उत्कर्ष श्रीवास्तव ने अपने संबोधन में कहा कि सभी राजनीतिक बैनर पोस्टर हट जायें एवं वाल राइटिंग को भी हटा जायें। प्रदेश में आचार संहिता प्रभावी है, सभी को सरकार की गाइड लाइन का पालन करना होगा। इसके

साथ ही उन्होंने वोटर लिस्ट, मतदान स्थल, प्रस्तावित जनसभा, कोविड प्रोटोकॉल सहित अन्य विन्दुओं पर भी विस्तार से अपनी बात कही। पुलिस क्षेत्राधिकारी हरिश्चंद्र ने कहा कि क्षेत्र में लाइन एंड आर्डर मेंटेन करना हमारी प्राथमिकता होगी। जमीनी विवाद को चुनाव से जोड़ने वाले को भी चिन्हित किया जाएगा। साथ ही चेतावनी देते हुए कहा कि चुनाव को सकुशल सम्पन्न कराने के लिए हम आपके साथ हैं, अगर कोई व्यक्ति



शांति व्यवस्था को लेकर खलल डालने का प्रयास करता है तो वह हमसे किसी प्रकार की अपेक्षा न करें। इसके साथ ही नवागत इंस्पेक्टर वेद प्रकाश श्रीवास्तव ने कोविड नियमों के अनुपालन सहित आचार संहिता के नियमों को प्रभावी रूप पालन कराने की बात कहते हुए बताया कि शोहरतगढ़ पुलिस शांति व्यवस्था व सकुशल चुनाव सम्पन्न कराने के लिए तैयार है। खलल डालने वाले को किसी भी सूत्र में बर्खा नहीं जाएगा। इसके साथ ही सांसद प्रभावी सूर्य प्रकाश

पाण्डेय, अध्यक्ष प्रतिनिधि सौरभ गुप्ता, अल्ताफ नेता, व्यापार मण्डल अध्यक्ष शैलेन्द्र कौशल, सभासद मनोज गुप्ता, गोपाल प्रसाद फौजी, व्यवसायी नीलू रंगटा ने बैठक में अपनी बात कही। इस दौरान प्रमुख रूप से श्यामसुंदर चौधरी, राम मिलन चौधरी, मेजर सिंह चौहान, प्रशांत मिश्रा, जय प्रकाश पाण्डेय, प्रधान सुभाष यादव, शिवा तिवारी, अंकित सिंह, कौशल उमर, महेश कसौधन, परवेज अख्तर, बदरे आलम, पीडब्लूडी राणा सिंह, परवेज अख्तर, साकिब खान,

जय शंकर प्रसाद मिश्रा, प्रधान श्रवण जायसवाल, प्रधान पटेश्वरी प्रसाद, सेराज अहमद, विक्रम यादव, सर्वजीत यादव, पीताम्बर यादव, अजय कुमार मिश्रा, अजय कुमार चौधरी, अजय चौहान, विष्णु चौहान, मिथुन चौहान, नितेश सिंह, नीरज सिंह, गंगाधर मिश्रा, राम प्रसाद, ज्ञान प्रसाद, सोनू निगम सहित उपनिरीक्षक रविकांत मणि त्रिपाठी, उपनिरीक्षक रामा प्रसाद यादव, उपनिरीक्षक हरिओम कुशवाहा, का अशोक पासवान आदि मौजूद रहे।

जनपद के नौ खंड शिक्षा अधिकारी का स्थानांतरण

समय से कार्यमुक्त कर दिया जाएगा-बेसिक शिक्षा अधिकारी देवेन्द्र कुमार पांडेय

दैनिक बुद्ध का संदेश
सिद्धार्थनगर। राज्य निर्वाचन आयोग के निर्देश पर जनपद में तीन वर्ष से अधिक समय से जमे नौ खंड शिक्षा अधिकारियों के स्थानांतरण गैर जनपद हो गए हैं। अपर शिक्षा निदेशक प्रयागराज ललिता प्रदीप की तरफ से जारी सूची के अनुसार बदनी में कार्यरत बीईओ चंद्रभूषण पाण्डेय, जोगिया में कार्यरत विजय आनंद व लोटन में कार्यरत शिवकुमार को महाराजगंज, खेसरहा में कार्यरत छननन प्रसाद गौड़, मिठवल में कार्यरत ६ पीरेंद्र त्रिपाठी व शोहरतगढ़ में कार्यरत अभिमन्यु को बस्ती, बर्दपुर में कार्यरत अनिल मिश्रा को अमेठी, डुमरियागंज में कार्यरत श्यामप्रताप सिंह को अंबेडकर नगर व नौगढ़ में कार्यरत रमेश चंद्र मौर्य को बलरामपुर स्थानांतरित किया गया है। बस्ती से बीईओ रामकुमार सिंह, बहराइच से धर्मेन्द्र कुमार पाल, बलरामपुर से महेंद्र नाथ त्रिपाठी, लखीमपुर खीरी से बृजेश कुमार त्रिपाठी व चंदौली से कन्हैयालाल इस जनपद के लिए स्थानांतरित हुए हैं। बेसिक शिक्षा अधिकारी देवेन्द्र कुमार पांडेय ने बताया कि जिले के जिन बीईओ का तबादला किया गया है, उन्हें समय से कार्यमुक्त कर दिया जाएगा।

मेंहदीपुर श्रीबालाजी सरकार का आठवां भजन कीर्तनका आयोजन हुआ

दैनिक बुद्ध का संदेश
सिद्धार्थनगर। रविवार को मेंहदीपुर श्रीबालाजी सरकार का आठवां भजन कीर्तन, हवन का आयोजन नगर के थरौली मोहल्ला में स्थित एक मैरेज हाल में हुआ। श्रद्धालुओं ने नगर में परंपरागत शोभायात्रा निकाली। भाजन पर श्रोता झूमते रहे। भंडारा आयोजित कर प्रसाद वितरित किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ रामचरित मानस के सुंदर कांड के पाठ से किया गया। शोभायात्रा में श्रद्धालुओं का सैलाब उमड़ पड़ा। लोगों ने जगह-जगह यात्रा की आरती उतारी। आयोजक मंडल ने रास्ते में पड़ने वाले मंदिरों की सजावट कराई थी। लोगों ने घरों के बाहर रंगोली बनाया। शाम को पूर्णाहुति व महाआरती हुई। भजन गायक मंडल ने सरकार तेरी सरकारी में, पल रहा है परिवार तेरी पहरेदारी में को सुना। इसके बाद यूं ही रखना कृपा का हाथ हम पर, लिख लेना हमारा नाम अपनी खातिरदारी में को जैसे स्वर दिया, पूरा पंडाल भक्तिमय हो गया। जय हो बालाजी सरकार, तेरी महिमा अपरंपार, सबका कर दो बेड़ा पार पर सभी झूमते रहे। देवेन्द्र त्रिपाठी, धनश्याम दास गुप्ता, सूरज जायसवाल, लालजी त्रिपाठी, रूपेश वर्मा, मनोज सिंह, अजय कसौधन, केशव कुमार श्रीवास्तव, लक्ष्मी चरण गुप्ता, विशाल, विवेक कसौधन आदि मौजूद रहे।

केशव बाबा ने पंजाब के शमशेर सिंह को धोबी पाट से आसमान दिखाया। सनई के कमलेश ने बनारस के रणवीर सिंह को निकाल दांव से चित किया। दैनिक बुद्ध का संदेश सिद्धार्थनगर। बभनी बाजार में आयोजित दो दिवसीय दंगल के समापन अवसर पर रविवार को पहलवानों ने खूब जोर आजमाइश किया। दिल्ली, हरियाणा, गोरखपुर, बस्ती, सिद्धार्थनगर राजस्थान, पंजाब तथा नेपाल के पहलवान शामिल हुए। ग्रामीण क्षेत्रों से आए दर्शकों ने हर एक दांव पर इनका उत्साह वर्धन किया। अयोध्या के केशव बाबा ने अपने प्रतिद्वंद्वी पंजाब के शमशेर सिंह को धोबी पाट से आसमान दिखाया। सनई के कमलेश ने बनारस के रणवीर सिंह को निकाल दांव से चित किया। नेपाल के देवा थापा राजस्थान के गोल्टा को पांच मिनट में धोबी पाट से चित कर दिया। जनपद के राहुल यादव गोरखपुर के संजय व लालजी मिश्रा ने अवधेश को पटकनी दी। राजस्थान के टाइगर, हरियाणा के छोटे, लखनऊ नसीन, मध्य प्रदेश से सूरज, राहुल, सुमित सिंह आदि ने भी अपने प्रतिद्वंद्वी को चित किया। संचालन केशव महाराज ने किया। आयोजक जाहीर, महमूद प्रधान, महबूब, मंजूर खान, शहजाद, रंजीत यादव, राम अशीष गुप्ता, शमसुल्लाह, राजेन्द्र प्रधान, आशीष सिंह प्रधान, समुल्लास खान, गया प्रसाद आदि मौजूद रहे।

केशव बाबा ने पंजाब के शमशेर सिंह को धोबी पाट से आसमान दिखाया

सनई के कमलेश ने बनारस के रणवीर सिंह को निकाल दांव से चित किया।

दैनिक बुद्ध का संदेश सिद्धार्थनगर। बभनी बाजार में आयोजित दो दिवसीय दंगल के समापन अवसर पर रविवार को पहलवानों ने खूब जोर आजमाइश किया। दिल्ली, हरियाणा, गोरखपुर, बस्ती, सिद्धार्थनगर राजस्थान, पंजाब तथा नेपाल के पहलवान शामिल हुए। ग्रामीण क्षेत्रों से आए दर्शकों ने हर एक दांव पर इनका उत्साह वर्धन किया। अयोध्या के केशव बाबा ने अपने प्रतिद्वंद्वी पंजाब के शमशेर सिंह को धोबी पाट से आसमान दिखाया। सनई के कमलेश ने बनारस के रणवीर सिंह को निकाल दांव से चित किया। नेपाल के देवा थापा राजस्थान के गोल्टा को पांच मिनट में धोबी पाट से चित कर दिया। जनपद के राहुल यादव गोरखपुर के संजय व लालजी मिश्रा ने अवधेश को पटकनी दी। राजस्थान के टाइगर, हरियाणा के छोटे, लखनऊ नसीन, मध्य प्रदेश से सूरज, राहुल, सुमित सिंह आदि ने भी अपने प्रतिद्वंद्वी को चित किया। संचालन केशव महाराज ने किया। आयोजक जाहीर, महमूद प्रधान, महबूब, मंजूर खान, शहजाद, रंजीत यादव, राम अशीष गुप्ता, शमसुल्लाह, राजेन्द्र प्रधान, आशीष सिंह प्रधान, समुल्लास खान, गया प्रसाद आदि मौजूद रहे।

एसडीएम सहजनवा के नेतृत्व में पोलों पर लगाए गए होडिंग को उतारा गया

दैनिक बुद्ध का संदेश गोरखपुर। चुनाव आयोग द्वारा आचार संहिता लागू होने के बाद जिला प्रशासन एक्टिव हुआ एसडीएम सहजनवा सुरेश राय के नेतृत्व में सहजनवा क्षेत्र में पोलों पर विभिन्न राजनीतिक दलों द्वारा लगाए गए होडिंग को कर्मचारियों द्वारा उतरवाने का कार्य किया अब किसी भी पार्टी द्वारा किसी भी स्थान पर होडिंग या बैनर नहीं लगावा जा सकता अब प्रशासन सिर्फ चुनाव आयोग के निर्देशों का पालन करते हुए सभी कार्य को कुशलता पूर्वक संपन्न कराने का कार्य करेगा। प्रदेश में 7 चरणों में मतदान भिन्न-भिन्न तारीख में सुस्था व्यवस्था के बीच संपन्न कराया जाएगा गोरखपुर जनपद में 3 मार्च को छठवे चरण में मतदान संपन्न कराया जाएगा जिसका मतगणना प्रदेश के सभी जनपदों का जनपद के मुख्यालयों पर 10 मार्च को कड़ी सुरक्षा व्यवस्था के बीच संपन्न कराया जाएगा उससे पहले जिला प्रशासन अपने दायित्वों का निर्वहन करते हुए 2022 विधानसभा चुनाव को कुशलता पूर्वक संपन्न कराएगा।

जनपद में कोरोना संक्रमण बढ़ा, संख्या 52, नही लगा रहे मास्क, न बढ़ी दुरी

दैनिक बुद्ध का संदेश सिद्धार्थनगर। कोरोना संक्रमण मिले हैं। मिठवल में तीन, नौगढ़, बांसी व खुनियांव में दो-दो, बढ़नी, जोगिया, लोटन व दूसरे शहर में में एक-एक संक्रमित मिले हैं। सभी को आइसोलेट कराया गया है। स्वास्थ्य विभाग की टीम संपर्क में आने वालों को चिन्हित करके जांच करेगी। शोहरतगढ़ कस्बा में

- बर्दपुर ब्लाक क्षेत्र में छह पाजिटिव मिले हैं। मिठवल में तीन, नौगढ़, बांसी व खुनियांव में दो-दो, बढ़नी, जोगिया, लोटन व दूसरे शहर में में एक-एक संक्रमित।
- बिना मास्क के बाहर घूम रहे लोग, कोविड नियमों की उड़ रही धज्जीया।

थाना की पुलिस ने कोरोना संक्रमण से बचाव के लिए जागरूकता अभियान चलाया। बिना मास्क के बाहर घूम रहे लोगों को कोविड नियमों का पालन करने के प्रेरित किया। दोबारा बिना मास्क के पकड़े जाने पर कार्रवाई की चेतावनी दी। लोगों को टीकाकरण कराने के लिए जागरूक किया। छतहरी, छतहरा, गड़ाकुल, भारतमाता चौक, गोलघर, नीबी दोहनी, महदेवा नानकार, बानगंगा आदि स्थान पर ओमिक्रॉन संक्रमण से बचाव के लिए जागरूक किया गया। एसआइ रविकांत मणि त्रिपाठी, रामाप्रसाद, हरिओम कुशवाहा आदि मौजूद रहे।

ठण्ड से पीड़ित जरूरतमंदों की मदद के लिए गयादीन साहू ने बढ़ाये हाथ

दैनिक बुद्ध का संदेश उसका बाजार / सिद्धार्थनगर। समाजसेवी

दिया। बीते एक पखवारे से क्षेत्र में पड़ रही कड़ाके की ठण्ड और कोहरे से हर आमजन

कियाजाने वाला यह कम्बल अहम मदद बन सकता है। मौसम और आपदाओं की मार सर्वाधिक

आयोजित एक कम्बल वितरण कार्यक्रम में समाजसेवी गयादीन साहू ने कही है। इस कार्यक्रम में विभिन्न स्थानों पर संस्था और व उनके सहयोगियों क्रमशः शिवशरण चौरसिया, राधेश्याम यादव, मौलाना नूरुद्दीन, बुद्धनाथ चौधरी आदि के कर कमलों नगर क्षेत्र के उसकाराजा, रानीगंज, रेहरा, कृष्णा नगर के रंगढार दीह सहित फरेंदा खुर्द गाँव में कुल 160 गरीबों में कम्बल वितरित किया गया है। समाजसेवी श्री साहू ने कहा कि ठण्ड से गरीबों व जरूरतमंदों के बचाव हेतु कम्बल वितरण कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि ठंड से बचाव के लिए सक्षम तबके के लोगों को आगे आना चाहिए इस अवसर पर बैजनाथ गुप्ता, हरिहर गुप्ता, संतोष कुमार, असगर अली, अंजली गुप्ता, विनोद कुमार आदि तमाम लोग उपस्थित रहे।



गयादीन साहू ने निजी व्ययभार पर ठण्ड से पीड़ित असहायों की मदद के लिए हाथ बढ़ाते हुए जीवट भरा प्रयास किया। इस कड़ी में उन्होंने कई असहायों में ठण्ड से बचाव हेतु कम्बल वितरित कर उन्हें हर स्तर से आगे भी मदद करते रहने का आश्वासन

बेहाल है। खासकर इस भीषण ठण्ड की मार निराश्रित असहायों की जिंदगी पर और भी भारीपड़ रही है। इस दिशा में जरूरतमंदों को सुरक्षित करने के कई प्रयास किये जा रहे हैं। ठण्डक सेबुरी तरह दुश्चारी झेलने वाले कई गरीबों के जीवन रक्षा में वितरित

बुजुर्गों और कमजोरों के लिए परेशानी का शब्द बनती है। इस भीषण ठंड में जरूरतमंदों की सेवा व सहयोग करना पुनीत कार्य है। यह बातें स्थानीय कस्बा में स्थित साहू मेडिकल स्टोर पर स्वर्गीय जोखन गुप्ता मानव सेवा समिति के तत्त्वधान में

15 जनवरी तक रैली, जनसभा एवं रोड-शो पर रोक: डीएम दीपक मीणा

दावेदार अधिकतम पांच लोगों के साथ घर-घर जनसंपर्क करें

दैनिक बुद्ध का संदेश सिद्धार्थनगर। चुनाव की तिथियों की घोषणा होते ही आचार संहिता लागू हो गई है। कोरोना संक्रमण के कारण आयोग के निर्देश पर 15 जनवरी तक रैली, जनसभा एवं रोड-शो पर रोक लगी है। दावेदार अधिकतम पांच लोगों के साथ घर-घर जनसंपर्क कर सकते हैं। सभी पांचों विधानसभा क्षेत्रों के रिटर्निंग अधिकारियों को आचार संहिता के अनुपालन कराने के निर्देश दिए गए हैं। इसमें लापरवाही क्षम्य नहीं होगी। ये बातें डीएम दीपक मीणा ने कलेक्ट्रेट सभागार प्रेस वार्ता के दौरान कहीं। डीएम दीपक मीणा ने बताया कि कोई भी राजनीतिक दल अथवा प्रत्याशी बिना रिटर्निंग अधिकारी की अनुमति के किसी भी प्रकार के कार्यक्रम का आयोजन नहीं कर सकता। उन्हें नियमों का पालन

11 फरवरी तक होगा नामांकन

छठे चरण के चुनाव प्रक्रिया में शामिल जिले के पांच विधानसभा क्षेत्रों के प्रत्याशियों का चार से 11 फरवरी तक नामांकन होगा। 14 फरवरी को नामांकन पत्रों की जांच और 16 फरवरी तक नाम वापसी हो सकेगी। तीन मार्च को मतदान के बाद 10 मार्च को मतगणना होगी।

बूयों की संख्या बढ़ जाएगी, बूय पर अधिकतम 1250 मतदाता

कोरोना संक्रमण से बचाव एवं भीड़ से बचने के लिए प्रत्येक बूथ पर अधिकतम 1250 मतदाता रहेंगे। इससे अधिक मतदाता होने पर बूथों की संख्या बढ़ जाएगी। जिले में 210 नए बूथ बनाए गए हैं। डीएम ने बताया कि मतदाता सूची पुनरीक्षण में दोहरी जागरिकता वाले मतदाताओं के नाम हटाए गए हैं।

जनपद में चुनाव को लकर 18381 लोगों को किया गया पाबंद

एसपी डॉ. यशवीर सिंह ने बताया कि शांतिपूर्ण तरीके से चुनाव संपन्न कराने के लिए जिले के सभी थानाक्षेत्रों के 18381 लोगों को पाबंद किया गया है। चुनाव में अशांति फैलाने वाले 272 लोगों को चिन्हित किया गया है। पिछले विधानसभा एवं लोकसभा चुनाव में दर्ज हुए 24 केस के जल्द निस्तारण करने के लिए कहा गया है। इसमें दो केस में आरोपितों पर अर्थदंड लगाया गया है।

चादर खरीदते समय इन बातों का सर्वे खास ध्यान, होगा सही चयन



घर की सजावट के लिए लोग कई तरह की चीजें खरीदना पसंद करते हैं, उन्हीं में से एक है चादर। आजकल बाजार में कई तरह के फ़ैब्रिक, रंग, डिजाइन और पैटर्न में चादर उपलब्ध हैं और ऐसे में किस तरह की चादर का चयन किया जाए, इसका चयन करना थोड़ा उलझन भरा है। आइए जानते हैं कि चादर खरीदते समय आपको किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए ताकि आप अपने बेड के लिए सही चादर खरीद सकें।

फ़ैब्रिक होना चाहिए सही
चादर की खरीदारी करते समय उनके फ़ैब्रिक पर ध्यान देना बेहद जरूरी है क्योंकि इसका फ़ैब्रिक उनकी शेल्फ लाइफ ही नहीं बल्कि लुक पर भी प्रभाव डालता है। अगर आप चादर के जरिए अपने बेडरूम को खास अवसरों पर अलग लुक देना चाहते हैं तो ऐसे में साटन, जेकक्वार्ड और वेलवेट का विकल्प चुन सकते हैं। वहीं, अगर आप एक लॉन्ग लारिंग चादर की तलाश में हैं तो ऐसे में सिल्क, पॉलिएस्टर और कॉटन विकल्प बेहतर होगा।

माप पर दें खास ध्यान
जब भी आप चादर खरीदने जाएं तो उसके माप पर खास ध्यान दें। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आपके पास किंग साइज का बेड है या क्वीन साइज का बेड है, आपके लिए चादर खरीदने से पहले गद्दे की लंबाई और चौड़ाई पर ध्यान देना जरूरी है। खासकर, अगर आपने अपने बेड के लिए गद्दे को कस्टमाइज करवाया हुआ है तो यह जरूरी है कि आप उसके माप और आकार पर अतिरिक्त ध्यान दें।

रंग और प्रिंट्स पर दें ध्यान
चादर के रंग की बात करें तो इनका रंग आदर्श रूप से बाकी सामान के हिसाब से होना चाहिए। आप ऐसी चादर चुन सकते हैं, जिनका रंग कमरे की सजावट से मिलता हो या फिर जिनका रंग सामानों के रंग के बिल्कुल विपरीत हो। बेहतर होगा कि चादर का रंग ऐसा हो, जो आपकी बेड के रंग से मेल खाता हो। इसके अतिरिक्त, अपने बेड की चादर के लिए प्रिंट्स को भी समझदारी से चुनें। रिटर्न पॉलिसी है जरूरी

अगर आपको ऑनलाइन कोई चादर बेहद पसंद आ रही है तो यह जरूरी है कि उसकी रिटर्न पॉलिसी हो। दरअसल, कई बार लोग ऑनलाइन चादर खरीद तो लेते हैं, लेकिन जब वह उनके हाथ में आती है तो उन्हें यह महसूस होता है कि यह वैसी नहीं है, जैसी कि उन्होंने सोचा था। ऐसे में अगर किसी चादर पर नो रिटर्न पॉलिसी होगी तो आपके पैसे यूँ ही बर्बाद हो जाएंगे।

पूजा हेगडे ने रेड स्पोर्ट्स ब्रा में वर्कआउट करते वीडियो किया शेयर

एक्ट्रेस पूजा हेगडे बॉलीवुड इंडस्ट्री की सबसे फिट एक्ट्रेस में से एक हैं। एक्ट्रेस सोशल मीडिया पर अपनी फिटनेस का नमूना भी फैंस संग शेयर करती रहती हैं। भले ही पूजा हेगडे एक साउथ



एक्ट्रेस हैं और हिंदी फिल्मों में कम ही नजर आती हैं मगर हिंदी ऑडियंस के बीच भी एक्ट्रेस की फैन फॉलोइंग है। हाल ही में पूजा हेगडे ने वर्कआउट करते हुए अपना एक वीडियो सोशल मीडिया पर शेयर किया है। वीडियो में उनका बॉल्ड लुक नजर आ रहा है।

शेयर किए गए वीडियो में एक्ट्रेस के साथ फिटनेस ट्रेनर भी नजर आ रहे हैं। वे पूजा को एक्सरसाइज के स्टेप्स सिखा रहे हैं और पूजा उन्हें फॉलो करती नजर आ रही हैं। पूजा ने रेड कलर की स्पोर्ट्स ब्रा और बॉडी फिटिंग पैट्स पहनी हुई है। वे एक्सरसाइज करने को लेकर बेहद डेडिकेटेड नजर आ रही हैं। वीडियो को कुछ ही घंटों में 4 लाख लोग लाइक कर चुके हैं।

वर्क फ्रंट की बात करें तो पूजा हेगडे इस समय राधे श्याम फिल्म को लेकर चर्चा में हैं जिसमें वे साउथ सुपरस्टार प्रभास संग नजर आएंगी। इसके अलावा वे मेगास्टार चिरंजीवी की फिल्म आचार्य, ब्लैक कॉमेडी फिल्म बीस्ट और रणवीर सिंह की फिल्म सर्कस में नजर आएंगी। फिल्म में रणवीर सिंह का डबल रोल होगा।

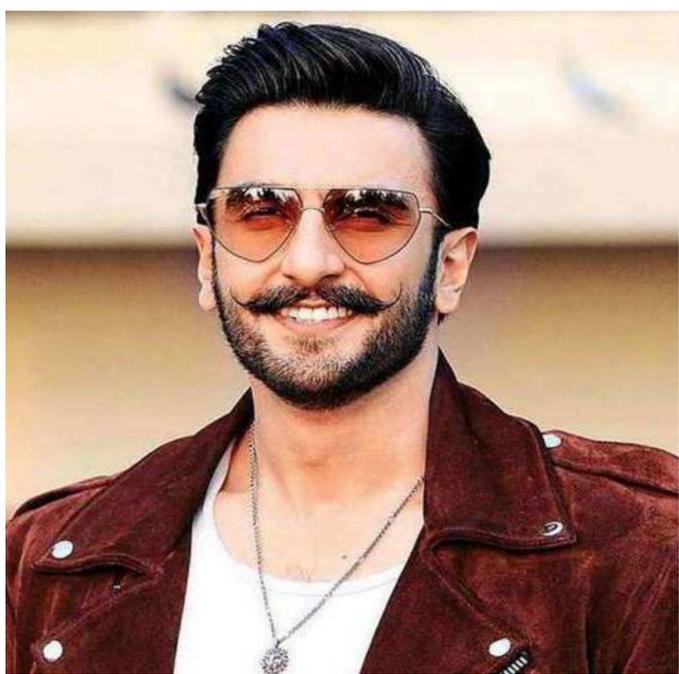
बुद्ध पब्लिकेशन
ऑफसेट एंड प्रिंटर्स

विश्वप्रसिद्ध का सर्वोत्तम प्रिंटिंग पब्लिकेशन हाउस... सिविलीयनसर्विस/कॉन्सल्टिंग

की.एस.टी. विड क्लब/फार्म • कार्यालय टिफ्टोर • स्वतंत्र कार्यालय/अवरो • फार्माट • कलर पीटरेट • कलर प्रिंटिंग कार्ड • ऑनलाइन ऑर्डर • बैंक फार्म • लिफ्ट-टीटी एजेंसी • मोनोड लघुकरपुर-सिद्धार्थनगर (उ.प्र.)

8795951917, 9453824459

रणवीर अभिनीत सर्कस की रिलीज डेट नहीं हुई घोषित



रणवीर सिंह आने वाले दिनों में फिल्म सर्कस में नजर आएंगे। इस फिल्म का निर्देशन रोहित शेट्टी कर रहे हैं। हाल में खबर आई थी कि यह फिल्म इस साल 15 जुलाई को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। अब रणवीर के प्रशंसकों के लिए एक चौंकाने वाली खबर सामने आई है। खुद रोहित ने एक इंटरव्यू में खुलासा किया है कि उन्होंने अपनी फिल्म सर्कस की रिलीज डेट घोषित नहीं की है। रोहित ने बताया कि उन्होंने अभी तक सर्कस की रिलीज डेट का ऐलान नहीं किया है। फिल्ममेकर रोहित ने कहा, हमने सर्कस की रिलीज डेट की घोषणा नहीं की है। कयास लगाए जा रहे हैं कि हम 15 जुलाई, 2022 को फिल्म को सिनेमाघरों में रिलीज करने जा रहे हैं। हम अभी भी रिलीज डेट पर विचार कर रहे हैं और सही तारीख मिलने पर जल्द ही इसकी घोषणा करेंगे। रोहित ने आगे बताया कि वह किसी भी तारीख को सर्कस की रिलीज डेट की घोषणा कर सकते थे, क्योंकि उन्हें पहले से पता था कि थिएटर खुलने वाले हैं। उनका मानना है कि उन्होंने छह-सात महीनों के लिए अन्य निर्माताओं को मौका दिया है। यह फिल्म बनकर तैयार है और इसी महीने की शुरुआत में इसका आखिरी शेड्यूल पूरा किया गया था। उनका कहना है कि बहुत अधिक फिल्मों के बीच ओवरलैपिंग अच्छी बात नहीं है। रोहित ने बताया कि आरआरआर, रनवे 34 और गंगुबाई काठियावाड़ी जैसी फिल्मों से पहले वह सर्कस को सिनेमाघरों में नहीं उतारेंगे। उन्होंने कहा, मैं निश्चित रूप से जुलाई-अगस्त से पहले फिल्म को लेकर नहीं आऊंगा, ताकि अन्य निर्माताओं को कम-से-कम छह महीने का समय मिल सके। हाल ही में समीक्षक तरण आदर्श ने इस फिल्म की रिलीज डेट साझा की थी। उन्होंने अपने ट्विटर हैंडल पर रिलीज डेट के बारे में बताया था। सिम्बा और सूर्यवंशी के बाद रोहित और रणवीर तीसरी बार सर्कस में साथ काम कर रहे हैं। फिल्म में जैकलीन फर्नांडिस, पूजा हेगडे और वरुण शर्मा भी नजर आएंगे। कोरोना महामारी के कारण कई बार सर्कस की शूटिंग रोकनी पड़ी थी। सर्कस को रिलायंस एंटरटेनमेंट के बैनर तले टी-सीरीज के सहयोग से निर्मित किया जाएगा। फिल्म में रणवीर और वरुण डबल रोल में दिखेंगे। फिल्म के एक गाने में दीपिका पादुकोण मीनाम्मा की भूमिका में दिखेंगी। यह फिल्म विलियम शेक्सपियर के नाटक द कॉमेडी ऑफ एरर्स का रूपांतरण होगा। फिल्म में दो जुड़वा मालिक और दो जुड़वा नौकरों की कहानी को दिखाया जाएगा, जो बचपन में एक-दूसरे से बिछड़ जाते हैं। इसके बाद जब बड़े होकर आपस में मिलते हैं, तो उनकी केमिस्ट्री शानदार होती है। इस फिल्म में जैकलीन और पूजा के अलावा जॉनी लीवर भी अभिनय करते नजर आने वाले हैं। फिल्म की शूटिंग पिछले साल नवंबर में शुरू की गई थी।

टेलीविजन डेब्यू को लेकर जिमी शेरगिल ने की बात

अभिनेता जिमी शेरगिल ने अपने टेलीविजन डेब्यू के बारे में चल रही खबरों के बारे में बात करते हुए कहा कि अभी कुछ भी बताना जल्दबाजी होगी क्योंकि उनकी ओर से कुछ भी फाइनेल नहीं किया गया है। सूत्रों के अनुसार, उडारिया के निर्माता, सरगुन मेहता और रवि दुबे एक नए शो के साथ आने के लिए तैयार हैं, जिसका शीर्षक स्वर्ण मंदिर है, जो एक पारिवारिक ड्रामा है। यह एक ऐसे जोड़े के बारे में है, जिन्हें उनके बच्चों ने बुढ़ापे में अकेला छोड़ दिया है। निर्माताओं ने मुख्य भूमिका निभाने के लिए जाने-माने अभिनेता अमन वर्मा और बाद में जिमी से शो के लिए संपर्क किया है। लेकिन जिमी ने कोई कॉन्ट्रैक्ट साइन नहीं किया है और न ही अमन ने शो के लिए हां कहा है। जिमी ने बताया कि सरगुन और रवि ने सिर्फ आइडिया सुनाया है। उन्होंने कहा कि मैंने कई साल पहले सरगुन के साथ एक पंजाबी फिल्म जिंदुआ की है, इसलिए मैं उन दोनों को काफी लंबे समय से जानता हूँ। उन्होंने मुझे एक आइडिया सुनाया लेकिन उससे आगे कोई अनुबंध अभी तक साइन नहीं किया गया है। यह बहुत जल्दी है। कुछ भी कहो क्योंकि चीजें आगे नहीं बढ़ी हैं। मुझे नहीं पता कि यह खबर कैसे फैली। वास्तव में, मैं भी हैरान हूँ कि बिना किसी पुष्टि के, ये खबरें इधर-उधर फैल रही हैं। टेलीविजन शो करने में अपनी रुचि के बारे में, अभिनेता कहते हैं कि मैं योर ऑनर जैसी फिल्मों और वेब शो में व्यस्त रहा हूँ, इसलिए एक टेलीविजन धारावाहिक करना, वह भी अगर यह वर्षों तक जारी रहे तो संभव नहीं है। बेशक, अगर कुछ दिलचस्प होता है और थोड़े समय के लिए आता है, मैं इसका हिस्सा बनने के बारे में सोच सकता हूँ। जिमी ने अपने करियर की शुरुआत फिल्म मायिस से की और बाद में मोहब्बतें, मेरे यार की शादी है, मुन्ना भाई एमबीबीएस जैसी फिल्मों की और वेब शो में भी काम किया, जिनमें से एक योर ऑनर है।



याददाश्त तेज करने में मदद कर सकते हैं ये योगासन, ऐसे करें अभ्यास



आज के दौर में कमजोर याददाश्त सबसे बड़ी समस्या बनती जा रही है और इसका मुख्य कारण गलत खान-पान और खराब जीवनशैली है। हालांकि, योग की मदद से न सिर्फ याददाश्त को तेज करने में मदद मिल सकती है बल्कि कई तरह के मानसिक बीमारियों के जोखिम कम करने में सहायक है। आइए आज हम आपको कुछ ऐसे योगासनों के अभ्यास का तरीका बताते हैं, जो याददाश्त तेज करने में काफी मदद कर सकते हैं। बकासन करने के लिए सबसे पहले योगा मैट पर वजासन की मुद्रा में बैठ जाएं और अपनी हथेलियों को जमीन पर रख लें, फिर अपने दोनों पैरों को अंदर की तरफ खींचते हुए घुटनों को कोहनियों के पास ले जाएं। अब शरीर के भार को हथेलियों पर डालकर अपने दोनों पैरों को ऊपर उठाएं और घुटनों को कोहनी के साथ सटाएं। कुछ देर इसी मुद्रा में बने रहें और फिर सामान्य स्थिति में आ जाएं।

पश्चिमोत्तानासन: पश्चिमोत्तानासन के लिए पहले योग मैट पर अपने दोनों पैरों को आपस में सटाकर और आगे की ओर फैलाकर बैठ जाएं। अब दोनों हाथ ऊपर की ओर उठाएं, फिर धीरे-धीरे सांस छोड़ते हुए आगे की ओर झुकें और माथे को घुटनों से सटाते हुए हाथों से पैरों के अंगूठों को पकड़ने का प्रयास करें। कुछ सेकंड के लिए इसी अवस्था में बने रहें और सामान्य रूप से सांस लेते रहें, फिर गहरी सांस लेते हुए सामान्य हो जाएं। हलासन: हलासन करने के लिए सबसे पहले योगा मैट पर पीठ के बल सीधे लेट जाएं, फिर अपने हाथों को शरीर से सटाकर रखें। अब सांस लेते हुए पैरों को 90 डिग्री तक ऊपर उठाएं, फिर सांस छोड़ते हुए टांगों को धीरे-धीरे सिर के ऊपर से पीछे की ओर ले जाएं। इस दौरान हाथों को कमर से हटाकर जमीन पर सीधा ही रखें। इसके बाद सांस लेते हुए धीरे-धीरे वापस प्रारंभिक अवस्था में आ जाएं।

कपोतासन: कपोतासन के लिए पहले योगा मैट पर घुटने के बल खड़े हो जाएं, फिर अपने हाथों को सामने की ओर से ऊपर उठाकर शरीर को वक्र का आकार देते हुए पीछे की ओर ले जाएं और अपनी हथेलियों को जमीन पर रखें। अब इसी मुद्रा में रहते हुए अपने सिर को एडियों के बीच रखें। इसके बाद अपने दोनों हाथों से पैरों की एडियों को पकड़ें। अपनी क्षमतानुसार इस मुद्रा में बने रहने के बाद धीरे-धीरे सामान्य हो जाएं।