





# मुख्यमंत्री ने जनपद में देखा तबाही का मंजर, हर तरफ पानी ही पानी

दैनिक बुद्ध का संदेश का दौरा किया था। आज मैंने प्रति परिवार आठा 10 किग्रा, 05 किग्रा चारा प्रतिदिन दिया के भवन क्षतिग्रस्त हो गये है ही जनहानि होने पर भी मुआवजे मिलकर उन्हे राहत सामग्री दी आरोग्यभारद्वाज, जिलाधिकारी सिद्धार्थनगर। बुद्धवार को जनपद के बाढ़ प्रभावित गांवों में सरकार आपके साथ है, से बाढ़ तथा राहत सामग्री का वितरण किया गया। मुख्यमंत्री जायेगी। सभी का जीवन ने विकास खण्ड भनवापुर परिसर में सरकार आपके साथ है, जनपद के बाढ़ पीड़ितों में सरकार आपके साथ है, से बाढ़ तथा राहत सामग्री का वितरण किया गया। मुख्यमंत्री जायेगी। सभी का जीवन ने विकास खण्ड भनवापुर परिसर में सरकार आपके साथ है, जनपद के बाढ़ पीड़ितों से सवाद किया गया तथा बाढ़ पीड़ित लोगों से किसानों द्वारा अपनी फसल को काटने का काम सामग्री के बारे में जानकारी प्राप्त किया जाता था। आज की गयी साथ ही मुख्यमंत्री ने बाढ़ पीड़ितों में राहत सामग्री का प्रशासन द्वारा बाढ़ प्रभावितों को राहत सामग्री दी जा रही है। मानविक के माध्यम से जनपद के बाढ़ प्रभावित गांवों के बारे में जानकारी प्राप्त की। योगी आदित्यनाथ ने कहा कि पहली बार अक्टूबर माह में बाढ़ आयी है। सभी को सुखा एवं सहायता देना सरकार को पहली बार अक्टूबर माह में बाढ़ आयी है। जिला प्रशासन के बारे में लगे हुए है। जिला प्रशासन को जिन गांवों में घरों में पानी घुस गया है वहाँ पर सामूहिक किंचन शुरू कराकर बाढ़ प्रभावितों को देना समय भोजन एवं स्वच्छ प्राथमिकता है। मैंने कल भी बाढ़ पेयजल उपलब्ध कराने हेतु प्रभावित जनपदों—गोप्ठा, निर्देश दिया गया है तथा जहाँ पर घरों में पानी नहीं है वहाँ पर



चावल 10 किग्रा, अरहर दाल जायेगा। बाढ़ राहत हेतु अन्य कार्यों को आगे बढ़ात हुए प्राथमिकता के अधार पर और मसाला 25 ग्रा, रिफाइन्ड तेल 01 किग्रा, झुना चाना 02 किग्रा, गुड 01 किग्रा, विस्कट 10 पैक, माचिस 01 पैक, मोमबत्ती 01 पैक, नहाने का साबुन 02 नग, 5 निर्देश दिया गया है जिससे वे किलो लाई तथा 10 किग्रा आलू, विस्कट, छाता दिये जाने का निर्देश दिया गया। मृत्युमंत्री हुई है उन परिवारों को रु 4. 00 लाख, अंग भग होने पर रु 60 हजार से रु 2.50 लाख तक, गंभीर घायलों के सहायता पर रु 22.5 हजार का प्रविधि दिया गया है। जिन सके साथ हेतु प्राविधि किया गया है। जिनको मुख्यमंत्री आवास योजना का प्राविधि किया गया है। शपथ लेने के बाद से ही जनता में उपरित्थि थे। उपरोक्त के अन्तर्गत रु 01.20 लाख की मत्स्य पालकों को भी क्षतिग्रस्त होने पर मुआवजा दिया जायेगा।

किसानों की खड़ी फसल निर्देश हो गयी है जिसके लिए निर्देश दिया गया। मुख्यमंत्री ने बाढ़ में मरने वालों के प्रति अपनी संवेदना व्यक्त की। इस अवसर पर सांसद लगाकर सर्वे कराकर मुआवजा दुमरियांगज जगदम्बिका पाल ने मुख्यमंत्री का आभार व्यक्त किया, सासद ने कहा कि हजार प्रति हेक्टेयर का मुआवजा दिया गया। इसके साथ मुख्यमंत्री ने अपने जनपद सिद्धार्थनगर के लोगों को पीड़ितों का विधायक विद्युत अधिकारी (स्वतंत्र प्रभार) डॉ सतीश चन्द्र कामार, अपर जिलाधिकारी द्विवेदी, पूर्व विधायक दुमरियांगज कारीगरी (विविधा) उमाशंकर, तथा वर्षा, पूर्व विधायक शिक्षा राज्यमंत्री विपाठी, मुख्य विकास अधिकारी जयेन्द्र कुमार, अपर जिलाधिकारी द्विवेदी, पूर्व विधायक दुमरियांगज कारीगरी (विविधा) उमाशंकर, तथा राधेवेन्द्र प्रताप सिंह, आयुक्त अन्य जनप्रतिनिधिगण, संबंधित बस्ती मण्डल बस्ती गोविन्द राजू अधिकारीगण एवं बाढ़ प्रभावित एवं बलरामपुर विधायक विनय वर्मा द्वारा दिया गया है। इसके साथ हेतु प्राविधि आदि उपरित्थि थे।

## ईओ से मिल, समाजसेवी ने दूटी पुलिया का कराया निर्माण

दैनिक बुद्ध का संदेश  
कपिलवस्तु / सिद्धार्थनगर | नगर पंचायत के मोहनाजोत



## विधायक विनय वर्मा ने बाढ़ ग्रस्त क्षेत्रों में खाना एवं पानी का पैकेट बांटा



दैनिक बुद्ध का संदेश को खाने का पैकेट एवं पानी सिद्धार्थनगर। शोहरतगढ़ का वितरण किया इस अवसर के विधायक विनय वर्मा ने पर उनके साथ सैकड़ों शोहरतगढ़ विधायक सभा के बाढ़ कार्यकर्ता मौजूद रहे बातचीत प्रभावित क्षेत्रों में जाकर ग्रामीणों के दौरान विधायक विनय वर्मा

ने कहा कि अपने शोहरतगढ़ विधायक सभा के साथ निरीक्षण इलाके मोहन कोली, मटियार, भूतहवा, तालकुंडा का मजरा एवं पानी का पैकेट बांटा। बाढ़ में अपने रेत से तथा अपनी पहुँचाने की कोशिश में लग गोनहा, भूतहवा, खैरी उर्फ में फँसे लोगों के बीच अन्य

राहत सामग्री व उनकी सुरक्षा लेखपाल एवं तहसीलदार के हेतु हम और हमारी टीम साथ अलग—अलग क्षेत्रों में पूरी लगातार प्रयासरत है। इसी क्रम ताकत से हर संभव मदद में अपने रेत से तथा अपनी पहुँचाने की कोशिश में लग गोनहा, भूतहवा, खैरी उर्फ में फँसे लोगों के बीच अन्य

प्रश्नों का उत्तर दिया गया।

गोरखपुर। आईजीएल के लिए कंपनी को पर्यावरण का विजेन्स हेड एस के शुक्र के रोल मॉडल बताते हुए इसे मिल नेतृत्व एवं मार्गदर्शन में गोड़ा औद्योगिक क्षेत्र में मियाबाकी पद्धति से पच्चीस हजार पौधों का रोपण कराया गया है और उन्हीं पौधों का निरीक्षण करने हेतु केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड के डॉ एके त्रिपाठी व प्रभागीय वन अधिकारी की जिला टीम और रेज व नार निगम की टीम के साथ परिसर पहुँच कर निरीक्षण किये। प्रबन्ध

रचा था। एक सप्ताह के अंदर एक दौरा गोद लिए गए दोनों विद्यालयों में 200 जी

नाइटरिट एवं मार्गदर्शन में

नाइटरिट एवं मार्गदर्शन में

नाइटरिट

पौधों के पौधे

&lt;p



# सीडीओ की अध्यक्षता में हुई कहारेस्टर संचालकों की बैठक

सीतापुर मुख्य विकास अधिकारी अक्षय वर्मा द्वारा जनपद के कम्बाइन हार्वेस्टर संचालकों के साथ कलेवट्रैट सभागार में बैठक की गयी। बैठक में सभी कम्बाइन हार्वेस्टर संचालकों को निर्देशित किया गया कि कटाई के समय सभी संचालक अनिवार्य रूप से सुपर स्ट्रा मैनेजमेन्ट सिस्टम (एस०एम०एस०) प्रयोग करें, जिससे पराली जलाने की घटनाओं को रोका जा सके। पराली जलाने की घटनाओं को रोकने हेतु कृशि तथा राजस्व विभाग की संयुक्त टीमों का गठन किया गया है। बिना स्ट्रा

मैनेजमेन्ट सिस्टम (एस०एम०एस०) के कम्बाइन हार्वेस्टर का संचालन पाये जाने पर मशीन को सीज कर सम्बन्धित के खिलाफ नियमानुसार वैज्ञानिक कार्यवाही भी सुनिश्चित की जायेगी। उन्होंने बताया कि पराली जलाने से पर्यावरण को नुकसान होने के साथ ही कृषकों की बहुमूल्य मृदाकारी की उत्पादक क्षमता भी घट जाती है। वैज्ञानिकों द्वारा फसल अवधेश को उपयोगी बनाने के दृष्टिगत वेरेट डी—कम्पोजर का अविश्कार किया गया है। जिसके उपयोग से फसल अवधेशों को 15 से 30 दिनों की अवधि में सड़कर मृदा को

उपजाऊ बनाये जाने के साथ ही फसल अवधेशों का कुषल प्रबन्धन किया जा सकता है। उप कृषि निदेशक द्वारा अवगत कराया गया कि जनपद में शीघ्र ही वेस्ट डी-कम्पोजर की आपूर्ति समस्त राजकीय कृषि बीज भण्डारों पर करायी जा रही है। जिसे किसान भाईयों द्वारा निःशुल्क प्राप्त कर फसल अवधेश प्रबन्धन किया जा सकता है। साथ ही जनपद के समस्त विकास खण्डों में स्थापित फार्म मशीनरी बैंकों से पराली प्रबन्धन के यंत्रों को किराये पर लेकर फसल अवधेश प्रबन्धन किया जा सकता है। जिला कृषि अधिकारी द्वारा बताया गया कि सर्वोच्च न्यायालय के आदेशों के क्रम में पराली जलाये जाने पर पूर्णतया रोक लगाते हुये जुर्माने का निमानुसार प्राक्षिण भी किया गया है। 2 एकड़ से कम भूमि वाले किसानों से 2500 रुपये का जुर्माना प्रति घटना, 2 से 5 एकड़ भूमि वाले किसानों से 5000 रुपये का जुर्माना प्रति घटना, 5 एकड़ से अधिक भूमि वाले किसानों से 15000 रुपये का जुर्माना प्रति घटना लगाया जा सकता है। बैठक में कम्बाईन हावेस्टर संचालकों के साथ ही कृषि विभाग के अधिकारी कर्मचारी उपस्थित रहे।

न्वच्छ भारत है एक बड़ा अभियान,  
सब मिलके करें अपना योगदान

इस दीपावली स्वच्छता का दीप जलायें, चारों ओर उजियारा फैलायें।

मानपुर (सीतापुर) कृषि विज्ञान केन्द्र कटिया सीतापुर द्वारा स्वच्छता अभियान २.० अन्तर्गत समर्त जनसाधारण में विभिन्न प्रसार माध्यमों से जागरूकता का संचार किया जा रहा है। इस क्रम में केन्द्र प्रक्षेत्र पर एक गोष्ठी का अयोजन किया गया। कार्यक्रम में स्वच्छता के प्रति जानकारी देते हुए केन्द्र के प्रसार वैज्ञानिक शैलैन्ड्र कुमार सिंह ने बताया कि स्वच्छ भारत अभियान का उद्देश्य गांव-गली खेत-खलिहान, कस्बा—शहर प्रत्येक स्थान पर स्वच्छता एवं स्वच्छ सुविधाओं का निर्माण करना है। ग्रामीण क्षेत्रों में खुले में शौच स्वच्छ भारत अभियान का अभिन्न उद्देश्य है। साथ ही साथ जन-जागरूकता पैदा करने के लिये सार्वजनिक स्थानों पर साफ-सफाई के कार्यक्रम से लोगों को अधिक से अधिक संख्या में जोड़ना है। केन्द्र के प्रक्षेत्र प्रबंधक डा. योगेन्द्र प्रताप सिंह ने कृषक प्रक्षेत्र से निकलने वाले फसल अवेशण के प्रबंधन पर जानकारी देते हुए बताया कि फसल अवशेष अनेक प्रकार फसल अवद्यकों द्वारा आसानी से गला सड़ाकर तथा नाडेप गढ़ा द्वारा कम्पोस्ट में बदलकर उपयोग में लाने से स्वच्छता के साथ मृदा के स्वास्थ्य को भी सुधारा जा सकता है। मानव स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करते हुए बताया कि अस्वच्छता का खराब स्वास्थ्य से गहरा रिश्ता है, स्वच्छता की कमी से लोगों में प्रति ग्रामीण कृषकों, महिला वृष्टियों को प्रशिक्षण गोष्ठी के द्वारा जागरूक किया जा रहा है। मानव स्वास्थ्य का स्वच्छता से गहरा नाता है क्योंकि गर्दे स्थान पर रोग बीमारी फैलाने वाले अनेकों प्रकार के कीड़े मकोड़े पनपते हैं। हमें रोगजनक कारकों का समूल नाश करना होगा। साथ ही स्वच्छता अभियान में सभी को अपना योगदान देना होगा। तब ही हम अपने आसपास स्वच्छता का वातावरण बना पायेंगे।

**सादग्ध पारास्थातया म फासा क  
लटकता मिला युवक का शव**  
रेउसा (सीतापुर)(आरएनएस )। थाना क्षेत्र में फांसी के फंर

लटकने से एक किशोर की मौत हो गई। वहीं मृतक के परिजनों ने अपने बेटे की हत्या का आरोप लगा रहे हैं। पुलिस ने शव का पंचायत नामा भरकर पीएम के लिए भेज दिया है। रेउसा थाना क्षेत्र के रटी पुरवा मजरा जमौली गांव का निवासी अजय (15) पुत्र रामपाल सुबह अपने घर से खेत को चारा लेने गया था। करीब दो घण्टे तक वह नहीं लौटा। परिजनों ने तलाश की तभी खेत को शौच के लिए गई महिलाओं ने घर से करीब सौ मीटर की दूरी पर खुरवलिया गांव के निवासी नरेश सिंह के गन्ने के खेत में पापुलर के पेड़ से अजय के शव को फांसी के फंदे से लटकते हो देखा। इसकी सूचना परिजनों को दी। परिजनों ने मौके पर पहुंचकर शव को फंदे से नीचे उतारा और पुलिस को सूचना दी। सूचना पाकर थानाध्यक्ष रेउसा मुकुल प्रकाश वर्मा फोर्स के साथ मौके पर पहुंचे। उन्होंने घटनास्थल का जायजा लिया। शव को पोस्टमार्टम के लिए भेज कर आवश्यक कार्रवाई शुरू कर दी है। मृतक के परिजनों ने नरेश सिंह के खिलाफ हत्या का आरोप लगाते हुए थाने में तहरीर दी है। थानाध्यक्ष मुकुल प्रकाश वर्मा से बात की गई तो उन्होंने बताया कि शव पीएम के लिए भेज दिया गया है। उन्होंने बताया कि अभी तक कोई हत्या के आरोप संबंधी तहरीर उन्हें नहीं मिली है। पोस्टमार्टम रिपोर्ट आने के बाद आगे की कार्रवाई की जाएगी।

# कौशल विकास प्रशिक्षण केंद्र का मंत्री ने किया उद्घाटन

दैनिक बुद्ध का संदेश  
सोनभद्र। उत्तर प्रदेश समाज कल्याण राज्य मंत्री संजीव



कुमार गोड द्वारा बृहस्पतिवार को सदर विकास खण्ड क्षेत्र के अन्तर्गत मारकुंडी मुख्य राज मार्ग स्थित मारकुंडी बाजार में उत्तर प्रदेश कौशल विकास मिशन के तहत कौशल विकास प्रशिक्षण केन्द्र का शुभारंभ फीता काटकर किया गया। कार्यक्रम के दौरान समाज कल्याणायण राज्य ने वहां मौजूद लोगों को संबंधित करते हुए बताया कि आदिवासी बाहुल्य क्षेत्र के गरीब निरिह युवाओं के भविष्य के लिए सुनहरे अवसर को लेकर आदिवासी बाहुल्य क्षेत्र के लोगों में हर्ष व्याप्त है। उक्त सम्बन्ध में कौशल विकास मिशन के एम डी प्रबंधक निषांत ओझा ने बताया कि इस प्रशिक्षण केन्द्र में कंप्यूटर लैब 30सिस्टम के साथ कढाई बुनाई लैब, कलास रुम 4, प्रोजेक्टर 2, के साथ साथ ट्रेडिशनल हैण्ड एम्बेस्डर का भी प्रशिक्षण दिलाया जाएगा। और कंप्यूटर में डेक्सटाप पब्लिशिंग एण्ड एकाउंटिंग व ताकत स्किल से संबंधित कोर्स का भी प्रशिक्षण दिया जाएगा। इस प्रशिक्षण हेतु लाभार्थी की आयु सीमा 18से 35 वर्ष निर्धारित किया गया। केंद्र प्रबंधक मीनू चौबे ने बताया कि आसपास के बच्चों के सुनहरे भविष्य को लेकर वह उनके जीविकोपार्जन के लिए संबंधित जानकारी व ट्रेनिंग के माध्यम से प्रेषित किया जाएगा जिससे कि स्व लंबी बनते हुए वह स्वयं स्वरोजगार स्थापित कर अपने जीवन में भरण-पोषण का काम कर सकें। उक्त अवसर पर लीला देवी चोपन ब्लाक प्रमुख, तीरथ राज पूर्व विधायक, हर्षिता चतुर्वेदी, संजय सिंह प्रधान, बी एन गुप्ता, श्रवण कुमार पूर्व प्रधान, अशोक कुमार, रामलालअगरिया

# साफ-सफाई की व्यवस्था दुरुस्त रखने के निर्देश दिये—मंगला प्रसाद सिंह

हरदोई जिलाधिकारी मंगला साद सिंह ने जिला अस्पताल औचक निरीक्षण किया गया। हमने पर्चा काउन्टरों पर लाइन लगे लोगों से संवाद कर अस्पताल की व्यवस्थाओं के संबंध में बात की। उन्होंने मुख्य कित्सा अधीक्षक को निर्देश दिये कि अस्पतालों में दवाओं की जाये तथा मरीजों को बाहर की दवायें खरीदने पर विवश न किया जाये। जिलाधिकारी ने मरीजों के बैठने के शेड की जर्जर हालत देखकर नाराजगी जतायी तथा इसे सही कराने के संबंध में निर्देश दिये। अस्पताल में गन्दा पानी भरे होने पर उन्होंने नाराजगी जतायी। इसी क्रम में अस्पताल में सीपी स्कैन कक्ष का निरीक्षण किया तथा व्यवस्थाओं को चांक चौबंध रखने के निर्देश दिये। महिला अस्पताल में प्रसाधन कक्ष से आ रही बदबू को लेकर उन्होंने रोष व्यक्त किया तथा साफ-सफाई की व्यवस्था दुरुस्त रखने के निर्देश दिये। उन्होंने कहा कि व्यवहार किया जाये तथा उनके बैठने व रुकने के स्थानों को साफ रखा जाये। इस अवसर पर मुख्य चिकित्सा अधीक्षक जिला चिकित्सालय (पुरुष) एसएन तिवारी, मुख्य चिकित्सा अधीक्षक (महिला) चिकित्सालय डा विनीता चतुर्वेदी व जिल सूचना अधिकारी संतोष कुमार

**सेना के अफसरों ने भूतपूर्व सैनिकों की समस्याएं सुनी**

हरदोइ। सेना के अफसरों  
ने पूर्व सैनिक वेलफेयर  
फाउंडेशन के तत्वावधान में  
कर्से के सेवानिवृत्त लेपिटनेंट  
कर्नल राजेश्वर सिंह के आवास  
पर सेना के अफसरों ने भूतपूर्व  
सैनिकों की समस्याओं के लिए  
जिसमें लखनऊ से आए आर्मी  
ऑफिसर ने समस्याओं को  
सुना।

लखनऊ से आई नौवीं  
कुमाऊं रेजीमेंट के नायब  
सूबेदार आनंद खापी, हवलदार  
अशोक राही, जीवन सिंह,  
जिसमें लखनऊ से आए आर्मी  
ऑफिसर ने समस्याओं को  
सुना।

पहुंचकर भूतपूर्व 24 सैनिकों के परिजनों की समस्याएं सुनी। पुरानी पेंशन जमीनी समस्याओं को लेकर लखनऊ से आई टीम को अवगत कराया गया है। सभी समस्याओं को लेकर उच्चाधिकारियों तक बात रखी





# जिम में एक्सरसाइज के दौरान इन कारणों से आ सकते हैं चक्कर, सावधानी है जरूरी



आजकल लोग फिट रहने के लिए जिम में घंटों एक्सरसाइज करते हैं, लेकिन बहुत से लोगों को इस दौरान चक्कर या बेहोशी जैसा फील होता है। इसे वर्कआउट की थकान समझकर बहुत लोग नजरअंदाज कर देते हैं, जो गलत है। इससे फिट रहने के बाबूजूद आपकी जान भी जा सकती है। आज हम आपको बताएंगे कि जिम में एक्सरसाइज के दौरान व्यक्ति को चक्कर आने की क्या वजह हो सकती है।

## डिहाइड्रेशन

जब आप एक्सरसाइज कर रहे होते हैं तो आपके शरीर को तरल पदार्थों की जरूरत होती है और इनकी कमी होने पर डिहाइड्रेशन हो जाता है। शरीर में उर्जा के स्तर को बढ़ाने के लिए पानी एक बेहतरीन विकल्प है, इसलिए पर्याप्त पानी पीना जरूरी है। हालांकि, जिम ट्रेनर प्रोटीन शेक और अन्य चीजें लेने को कहते हैं, जो तभी लेने चाहिए जब आपकी डाइट में प्रोटीन की कमी हो। इसके लिए डॉक्टर से सलाह जरूर लें।

## ब्लड शुगर में गिरावट

एक्सरसाइज करते वक्त आपके शरीर को नियमित स्तर से अधिक शुगर की जरूरत होती है, इसलिए आपको ऐसा खाना खाना चाहिए जिसमें शुगर या ग्लूकोज मौजूद हो। ये आपकी सेहत को अच्छा और फायदेमद रखने में मदद करेगा और चक्कर आना और बेहोशी को दूर रखेगा। 20-26 साल उम्र वालों में फास्टिंग शुगर लेवल 100 से 180 एमजीडीएल, लंबे के बाद 180 एमजीडीएल और डिनर के बाद 100 से 140 एमजीडीएल तक सामान्य माना जाता है।

## हाई इंटेन्सिटी वर्कआउट

जब आप हाई इंटेन्सिटी वर्कआउट (अधिक मेहनत वाली एक्सरसाइज) करते हैं तो शरीर पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है। कभी-कभी शरीर इस तनाव को सहन नहीं कर पाता है जिससे आप बेहोश हो जाते हैं। ऐसी एक्सरसाइज तुरंत नहीं बल्कि वॉर्म अप एक्सरसाइज के बाद ही करनी चाहिए। ये रोजाना भी नहीं करनी चाहिए वरना दिल से जुड़ी समस्याएं शुरू हो सकती हैं। ऐसी एक्सरसाइज करने से पहले दिल की सेहत की जांच जरूर करवाएं।

**ब्लड प्रेशर में गिरावट:** ऐसे लोग जिनका ब्लड प्रेशर कम रहता है, उन्हें जिम में हाई इंटेन्सिटी एक्सरसाइज करने से जल्दी चक्कर या बेहोशी हो सकती है। इतना ही नहीं, इससे जान को भी खतरा हो सकता है। विशेषज्ञों के मुताबिक, एक बालिंग व्यक्ति में 95-145 60-90 के बीच का ब्लड प्रेशर सामान्य माना जाता है, लेकिन यह भी शारीरिक स्थितियों पर निर्भर करता है। खासतौर पर एक्सरसाइज करने वाले लोगों को जल्दी-जल्दी ब्लड प्रेशर मापते रहना चाहिए।

**हेल्प थेकअप करवाना क्यों है जरूरी?**: अगर आपको जिम एक्सरसाइज के दौरान चक्कर आते हैं और थोड़ी देर आप नॉर्मल महसूस करने लगते हैं तो इसे नजरअंदाज बिल्कुल मत करिए। यह केवल कमजोरी नहीं, एक बड़ी समस्या हो सकती है, इसलिए हेल्प थेकअप जरूर कराएं। इसके अलावा जिम में लोगों की सेहत पर नजर रखने के लिए एक डॉक्टर की मौजूदी बहुत जरूरी है ताकि किसी भी तरह की आपातकालीन स्थिति को संभाला जा सके।

**पोल्का डॉट साड़ी में अंजलि अरोड़ा ने ढाया कहर डबल एक्सएल का ट्रेलर, नजर आए शिखर धवन**

**रिलीज हुआ सोनाक्षी सिन्हा और हुमा कुरैशी की फिल्म डबल एक्सएल का ट्रेलर, नजर आए शिखर धवन**

**ऐश्वर्या राजेश-स्टारर**

**फरहाना पहुंची पोस्ट**

**प्रोडक्शन के अंतिम चरण में**

निर्देशक नेल्सन वेंकटेशन की आगामी फिल्म, फरहाना, जिसमें अभिनेत्री ऐश्वर्या राजेश मुख्य भूमिका में हैं, पोस्ट-प्रोडक्शन के



दुनिया को न, या तो सपने के साइज से ऐतराज होता है, या देखने वाले के साइज से यहीं संदेश देती है सोनाक्षी सिन्हा और हुमा कुरैशी की फिल्म डबल एक्सएल। बीते कुछ दिनों से यह फिल्म चर्चा में थी। बुधवार को फिल्म का ट्रेलर भी जारी कर दिया गया है। फिल्म बॉडी पॉजिटिविटी का मजबूत संदेश दे रही है। खास बात ये है कि फिल्म में क्रिकेटर शिखर धवन भी गेस्ट अपिरेंस में नजर आ रहे हैं।

ट्रेलर की शुरुआत होती है शिखर धवन की

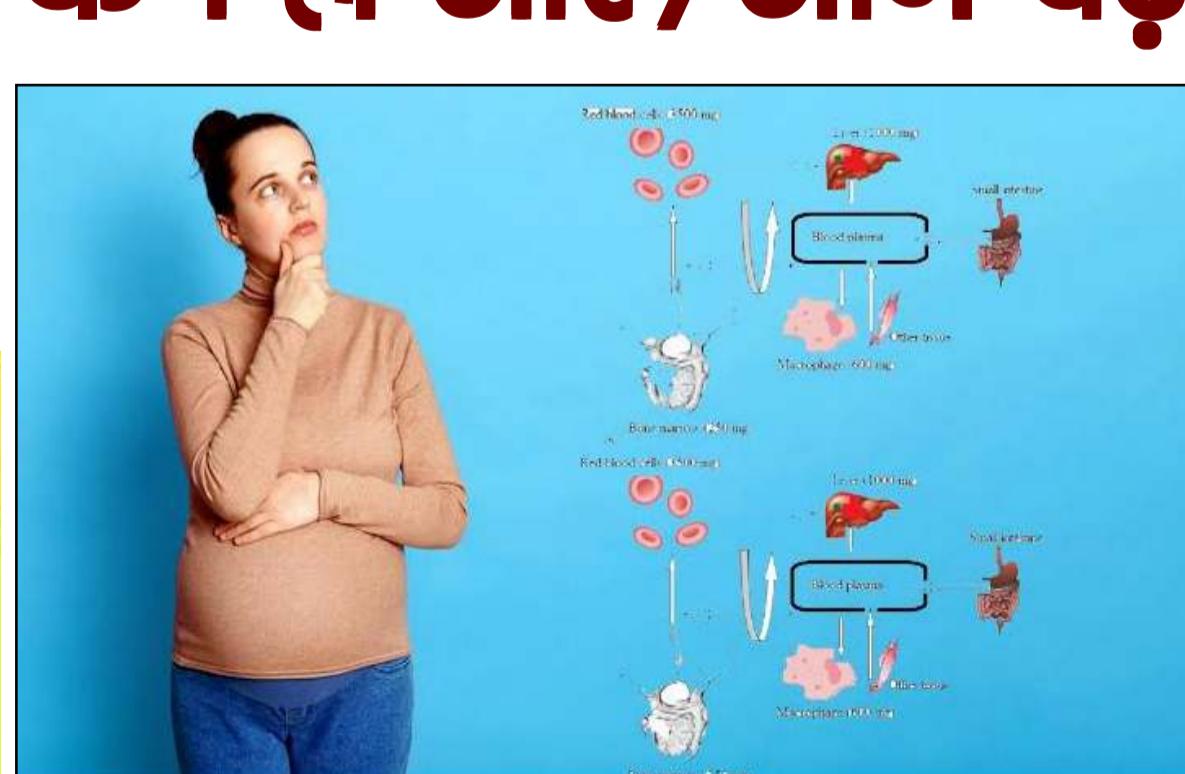


एंट्री से। हालांकि, सपने में हुमा शिखर के साथ खुद को डांस करता हुआ देख रही होती है। फिल्म की दोनों किरदार बड़े सपने देखती हैं। हुमा का किरदार स्पोर्ट्स प्रजेटर बनना चाहता है और सोनाक्षी का किरदार फैशन डिजाइनर। हालांकि, समाज उनकी मेहनत से पहले उनके मोटापे पर ध्यान देता है। अधिकारी में जहीर इकबाल का किरदार इन दोनों लड़कियों के सपनों का रास्ता आसान करता दिखाई देता है।

डबल एक्सएल एक महिला कॉन्ट्रिट फिल्म है, जिसका निर्देशन सतराम रमानी ने किया है। फिल्म एक कॉमेडी फिल्म है जो फैटशेर्मिंग के खिलाफ कड़ा संदेश देती है। टी-सीरीज, वाकाओं फिल्म और मुद्रस्तर अंजीज ने फिल्म का निर्माण किया है। इस फिल्म के लिए सोनाक्षी और हुमा कुरैशी दोनों ने अपना बजन बढ़ाया है, जैसा कि टीजर में भी देखा गया था। फिल्म हल्के-फुल्के अंदाज में एक गंभीर विषय पर चोट करती है।

एक दिन पहले ही फिल्म से शिखर की तस्वीरें सामने आई थीं। इससे क्रिकेट प्रशंसक भी खुश हो गए थे। फिल्म का हिस्सा होने पर शिखर ने भी खुशी जाताई थी। उन्होंने कहा, जब मुझे यह मौका मिला और मैंने यह कहानी सुनी तो इसने मुझे काफी प्रभावित किया। यह पूरे समाज के लिए एक प्यारा सा संदेश है। मुझे उम्मीद है कि यह युवा लड़के, लड़कियों को उनके सपने पूरे करने के लिए प्रेरित करेगी। यह फिल्म पहले 14 अक्टूबर को रिलीज होने वाली थी, लेकिन इसकी रिलीज टल गई। अब यह फिल्म 4 नवंबर को कैटरीना कैफ की फिल्म भूमिका में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, जिसका छायांकन गोकुल बैनर्य द्वारा किया गया है, जो पन्नायारम पदिमिनयम, मॉन्स्टर और रत्नसी जैसी फिल्मों में अपने शॉर्ट्स के लिए जाने जाते हैं। जस्टिन ब्रामकरन, फिल्म के संगीत निर्देशक हैं जबकि राष्ट्रीय पुरुस्कार विजेता साबू जोसेफ इसके संपादक हैं। लोकप्रिय कवि और लेखक मान्युपुत्रन ने फिल्म के संवाद लिखे हैं। लेखक शंकर दास और रंजीत रवींद्रन ने पटकथा के लिए निर्देशक नेल्सन के साथ सहयोग किया है।

सोशल मीडिया पर शेयर करती रहती हैं। एक्ट्रेस अक्सर अपने फैस के साथ निजी और प्रोफेशनल पलों को साझा करती रहती है। एक्ट्रेस ने हाल ही में साड़ी पहने अपनी तस्वीरें शेयर की हैं। अंजलि अरोड़ा ने ग्लैमरस अंदाज में अपना लेटेस्ट फोटोशूट करवाया है, जिसमें एक्ट्रेस बेहद ही कमाल की नजर आ रही है। अंजलि अरोड़ा ने एक्सरसाइज के लिए ग्रीन व्हाउजर का अदाकारा की अदाकारा नजर आ रही है। एक्ट्रेस अंजलि अरोड़ा ग्रीन व्हाउजर के साथ रेड कलर की पोल्का डॉट साड़ी में कहर बरपा रही है। अंजलि अरोड़ा अपने इस आउटफिट के साथ अपना कर्वी फिगर फॉलॉन्ट कर रही है। एक्ट्रेस अंजलि अरोड़ा ने अपने लेटेस्ट तस्वीरें शेयर करती रहती है। वहीं, फैस उनकी एक झालक के लिए बेताब रहते हैं। अंजलि अरोड़ा हरियाणवी सॉन्ना से लेकर पंजाबी गानों के कई स्ट्रूजिक वीडियो में नजर आ चुकी हैं। एक्ट्रेस ने दिलेर खरकिया के गाने तेरे बारी गाने में लीड रोल निभाया है। कुछ महीने पहले एक्ट्रेस अंजलि अरोड़ा, बॉलीवुड की धाकड़ एक्ट्रेस कंगना स्टोर्न ने भी नजर आई थी। यहाँ उनका नाम कॉमेडियन मुनब्बर फारूकी के साथ जोड़ा जाने लगा था। अंजलि के इंस्टाग्राम पर 12 मिलियन फॉलोवर्स हैं। साथ ही उनकी फैन फॉलोइंग दिनों दिन बढ़ती ही जा रही है।



मां बनने के दौरान शरीर में कई तरह की जटिलताएं आती हैं। जब आप प्रेग्नेंट होती हैं तो इस बात की आशंका हमेशा बीमारी हो सकता है। दरअसल, जब एनीमिया होती है तो हेलीकोल ब्लड सेल्स नहीं बढ़ते, यानी ब्लड सेल्स में हीमोग्लोबिन की मात्रा बहुत कम हो जाती है। चूंकि हीमोग्लोबिन ही ऑक्सीजन को शरीर के सभी अंगों तक पहुंचाता है, इसलिए एक्सीजन को आपके शरीर के विभिन्न अंगों और बच्चे तक पहुंचने में दिक्कत होती है। प्रेग्नेंसी के दौरान बॉली खून को ज्यादा बनाती है ताकि विकास हो सके।

रिपोर्ट के मुताबिक जब शरीर में आइरन या अन्य पोषक तत्वों की कमी हो जाती है तो खून का बनाना भी कम हो जाता है। प्रेग्नेंसी के दौरान महिलाओं में हीमोग्लोबिन यानी घ्वच का लेवल ज्यादा होना चाहिए। प्रेग्नेंट महिलाओं में हीमोग्लोबिन का लेवल 12 से कम नहीं होना चाहिए। अगर 11 से कम हो तो इसका मतलब है कि आपको एनीमिया है। अगर समय पर ध्यान न दिया जाए तो मां और बच्चे दोनों की सेहत को खतरा हो सकता है। हीमोग्लोबिन की कमी हो जाए तो सबसे ज्यादा थकान रहती है। घबराहट और कमजोरी महसूस होती है। त्वचा, हांठ और नाखून पीले पड़ने लगते हैं। कमी-कमी चक्कर भी आने लगता है। सांस लेने में कमी-क