













# छात्र-छात्राओं में बाँटा गया निःशुल्क स्मार्टफोन

राज्य सभा सांसद ने 146 छात्र-छात्राओं को वितरित किया स्मार्टफोन

दैनिक बुद्ध का संदेश

सोनभद्र । छात्र-छात्राओं में

सुगम व आधुनिक शिक्षा

की सुविधाओं के लिए प्रदेश

सरकार द्वारा निःशुल्क

स्मार्टफोनों नहीं बल्कि

का वितरण किया जा रहा है।

विकास खण्ड करमा के

जो एस पी महाविद्यालय

कसया कला सोनभद्र में

स्मार्टफोन वितरित किया

गया। कार्यक्रम में बतौर

मुख्य अतिथि समिलित

हुए राज्यसभा सांसद

रामशकल ने छात्र-छात्राओं को

खुशी से खिल उठे। इस दौरान

निःशुल्क स्मार्टफोन वितरण

मुख्य अतिथि राज्यसभा सांसद

का वितरण किया जा रहा है।

विकास खण्ड करमा के

जो एस पी महाविद्यालय

कसया कला सोनभद्र में

स्मार्टफोन वितरित किया

गया। कार्यक्रम में बतौर

मुख्य अतिथि समिलित

हुए राज्यसभा सांसद

रामशकल ने छात्र-छात्राओं को

खुशी से खिल उठे। इस दौरान

तथा विकसित समाज की

ममता, उर्मिला पांडेय, सीमा और

मिश्रा प्रबंधक प्रमोद महिला

से किए वायदे को पूरा करने के

महाविद्यालय, अंजय प्रबंध

प्रति कृत संकल्प है। आधुनिक

एक विद्या कन्या महाविद्यालय

शिक्षा में स्मार्टफोन बहुत ही

राबूर्दसंग आनंद कुमार सिंह,

उपयोगी सिंह हो रहा है। इसके

दीपू पांडे, किसान युवा मोर्चा

माध्यम से छात्राएं बहुत सारी

जिलाउपाध्यक्ष राजेश कुमार जानकारियाँ कम समय में

स्मृति चिन्ह भेंट देकर स्वागत

अभिभावक उपस्थित रहे।

आयोजित हो रहे रामलीला मंचन मंगलवार दिनांक 27 सितम्बर

देर शाम को श्री गणेश पूजन के साथ प्रारंभ हो गया। 8 दिनों तक

चलने वाली इस रामलीला का समाप्ति दिनांक 5 अक्टूबर को

रावण दहन के साथ होगा। मुख्य अतिथि के रूप में यथार्थ उप

जिलाधिकारी पिपरी शैलेंद्र मिश्रा ने श्री गणेश पूजन तथा श्री

रामचरित मानस का पूजन कर रामलीला का शुभारंभ कराया। इस

अवसर पर रामलीला रासलीला समिति के संस्करण प्रमोद जायसवाल

रामाशंकर अग्रहरि एवं समिति के अध्यक्ष अकुर जयसवाल सूरज

कनोजिया सहित सभी सदस्यों ने श्री गणेश पूजन एवं आरती

किया। तपश्चतुर मुख्य अतिथि के समिति के अध्यक्ष द्वारा

माल्यार्पण कर्तव्य किया गया। रामलीला मंचन के

प्रथम दिन कलाकारों द्वारा मंच पर एक साथ रामचन्द्र कृपालु

भगवन आरती, नारद मोह तथा नारद द्वारा भगवान विष्णु की तीन

जन्म तक राक्षस बनने का श्राप देना, मनु सतरुपा के द्वारा घोर

तपस्या से भगवान नारायण को पुत्र रूप में प्राप्ति का वरदान,

रावण द्वारा भगवान शिव से चंद्राहास तलवार की प्राप्ति आदि

लीलाओं का मनमोहक मंचन किया गया जिसका सैकड़ों लीला

प्रेमियों ने आनंद उठाया। इस मौके पर पिपरी नगर पंचायत अध

यक्ष दिविजय प्रताप सिंह भाजपा नेत्री इशिका पांडे सहित नगर

के कई गणमान्य व्यक्ति मौजूद रहे।

## बुद्ध का संदेश

(हिन्दी दैनिक समाचार पत्र)

स्वत्वाधिकारी, प्रकाशक एवं मुद्रक

श्रीमती पुष्पा शर्मा द्वारा बुद्ध किन्टर्स, ज्योति नगर मधुकरपुर, निकट-हीरो होण्डा एजेंसी, जिलपद-सिद्धार्थनगर (उपरोक्त) 272207 से मुद्रित

एवं प्रकाशित।

आर.एन.आर्ह. नं.-UPHIN/2012/49458

संस्थापक

स्व. के.सी. शर्मा

सम्पादक

राजेश कुमार शर्मा

9415163471, 9453824459

दैनिक बुद्ध का संदेश

9795951917, 9415163471

@budhakasandesh

budhakasandeshnews@gmail.com

www.budhakasandesh.com

इस अंक में प्रकाशित समर्पण समाचारों के चयन

एवं सम्पादन हेतु पी.आर.बी.एक्ट. के अन्तर्गत

उत्तरदायी तथा इनसे उत्पन्न समर्पण विवाद

जिलपद-सिद्धार्थनगर व्यायालय के अधीन ही

मान्य होगा।

## जनपद सिद्धार्थनगर के महत्वपूर्ण नामर

जिलाधिकारी

मुख्य विकास अधिकारी

एस डीएम नौगढ़

एस डीएम बांसी

एस डीएम डुमरियांगंज

एस डीएम इटवा

एस डीएम शोहरतगढ़

पुलिस अधीक्षक

याना मोहाना

याना जोगिया उदयपुर

याना गोलौरा

याना पथरा बाजार

याना त्रिलोकपुर

याना उसका बाजार

मो:- 9454417530

मो:- 9454464749

मो:- 9454415936

मो:- 9454415937

मो:- 9454415939

मो:- 9454415939

मो:- 9454400305

मो:- 9454404239

मो:- 9454404235

मो:- 9454404233

मो:- 9454404240

मो:- 9454404243

मो:- 9454404244

याना शोहरतगढ़

याना खेसरहा

याना इटवा

याना चिल्हिया

याना ढेबरुआ

याना भवानीगंज

याना भूमिलिया

याना सिन्नगंग

याना डुमरियांगंज

याना लोटन

महिला याना

## राष्ट्रीय दैनिक बुद्ध का संदेश

याना शोहरतगढ़

याना खेसरहा

याना इटवा

याना चिल्हिया

# ब्रोकली ज्यादा खाते हैं तो हो सकती है सूजन, जी मिचलाने की समस्या, जानें अन्य साइड इफेक्ट



ब्रोकली का सेवन थायरॉयड ग्रंथि पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। ब्रोकली में थायोसाइनेट्स होता है और ब्रोकली को त्वचा पर लगाने से रेशेज हो सकते हैं ब्रोकली के साइड इफेक्ट

शरीर को स्वस्थ्य रखने के लिए पौष्टिक आहार की आवश्यकता होती है। जब पौष्टिक भोजन की बात आती है तो फलों और सब्जियों का नाम सबसे पहले आता है। ऐसी अनगिनत सब्जियां हैं जो पोषक तत्वों से भरपूर होती हैं। ऐसी ही एक सब्जी है ब्रोकली जो फूलगोभी प्रजाति की है। ब्रोकली में प्रोटीन, कैल्शियम, कार्बोहाइड्रेट, आयरन, विटामिन ए, सी के साथ कई पोषक तत्व पाए जाते हैं जो सेहत के लिए काफी फायदेमंद होते हैं। लेकिन यहां आप जानते हैं कि इसका ज्यादा सेवन नुकसानदायक भी हो सकता है या किसी खास रिश्ते में फायदा करने के बजाय नुकसान भी कर सकता है, अगर नहीं तो आइए जानते हैं कैसे। ब्रोकली कब हानिकारक हो सकती है?

रिपोर्ट के अनुसार ब्रोकली के सेवन से थायरॉइड ग्रंथि पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है, क्योंकि ब्रोकली एक गोइट्रोगेन प्रकृति का होता है। यानी इनमें ऐसे रसायन होते हैं जो थायराइड ग्रंथि को बढ़ा सकते हैं, यह थायराइड ग्रंथि पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है।

ब्रोकली में थायोसाइनेट्स होता है जो सेहत के लिए काफी खतरनाक माना जाता है। इनसे हाइपरथायरायडिजम का खतरा बढ़ जाता है और इससे वजन बढ़ना, थकान, बालों का झड़ना, चेहरे पर सूजन जैसी समस्याएं पैदा होने लगती हैं। इतना ही नहीं ब्रोकली हरी पतेदार सब्जियों के समूह से सबैधित है। जो फाइबर से भरपूर होते हैं। इसके अधिक सेवन से गैस्ट्रिक, सूजन, पेट फूलना, जी मिचलाना जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

ब्रोकली को त्वचा पर लगाने से रेशेज हो जाते हैं क्योंकि कुछ लोगों को ब्रोकली से एलर्जी हो सकती है।

इस बात से इंकार नहीं किया जा सकता है कि ब्रोकली खाने के कई फायदे होते हैं, लेकिन ब्रोकली खाने से आपको नुकसान भी हो सकता है।

## जहीर इकबाल के साथ म्यूजिक वीडियो में नजर आएंगी सोनाक्षी सिन्हा



बॉलीवुड अभिनेत्री सोनाक्षी सिन्हा और जहीर इकबाल के रिश्ते की बातें लंबे समय से चल रही हैं। सोशल मीडिया पर अक्सर दोनों की नजदीकियां देखने को मिलती हैं। वर्ती, इनके करीबी दोस्त मी कई बार इनके रिलेशनशिप की तरफ इशारा कर चुके हैं। हालांकि, खुद जहीर या सोनाक्षी ने कभी भी आधिकारिक रूप से इसपर कोई बात नहीं की है। दोनों ने घोषणा की कि वे एक म्यूजिक वीडियो में साथ काम करने जा रहे हैं।

सोनाक्षी और जहीर ने अपने इंस्टाग्राम पर इस म्यूजिक वीडियो का प्रोमो शेयर किया है। इसे शेयर करते हुए सोनाक्षी ने लिखा, ब्लॉकबस्टर, जल्द आ रहा है, क्या आप तैयार हो? इस गाने का टाइटल ब्लॉकबस्टर है। धमाका रिकॉर्ड्स के इस म्यूजिक वीडियो में सोनाक्षी और जहीर पहली बार स्क्रीन शेयर करने जा रहे हैं। इस गाने को एमी विर्क और असीस कौर ने गाया है। वहीं इसके बोल विभास और अमेन्द्र कुमार ने लिखे हैं।

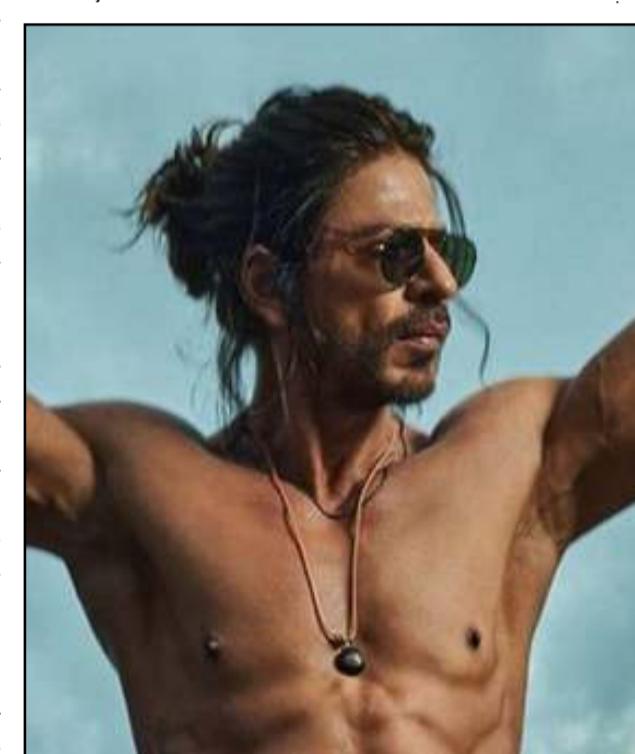
सोनाक्षी के इस वीडियो पर प्रशंसकों ने अपनी उत्सुकता जाहिर की। वे इस जोड़ी को साथ में देखने के लिए उत्सुक हैं। एक फॉलोवर ने सोनाक्षी के पोस्ट पर कमेंट किया, जी बिल्कुल तैयार हैं। कपल के एक अन्य प्रशंसक ने लिखा, ये दोनों बहद प्यारे हैं। इश्वर का इनपर आशीर्वाद बना रहे हैं। इस वीडियो के निर्देशक रंजू और निर्माता प्रियांक ने भी इस पोस्ट पर सोनाक्षी को हार्ट इमोजी के साथ बधाई दी।

सोनाक्षी और जहीर अक्सर एक-दूसरे के साथ देखे जाते हैं और इनकी डेटिंग की खबरें सुर्खियों में रहती हैं। हाल ही में इनके दोस्त वरुण शर्मा ने इनकी एक तस्वीर शेयर की थी जिसमें दोनों काफी खुश राह आ रहे थे। इस तस्वीर के साथ वरुण ने कैप्शन लिखा था, इसे कहते हैं ब्लॉकबस्टर जोड़ी। वरुण के कैप्शन के बाद एक बार फिर इनके रिलेशनशिप की खबरों ने जोर पकड़ा था।

सोनाक्षी फिल्म डबल एक्सएल में जहीर के साथ नजर आने वाली है। जहीर की बात करें तो उन्होंने सलमान खान की फिल्म द नोटबुक से बॉलीवुड में डेव्यू किया था। वह फिलहाल इंडस्ट्री में अपनी मजबूत जगह नहीं बना पाए हैं। इस साल मई में सोनाक्षी ने अपनी उंगली में रिंग के साथ कई तरीकों शेयर की थीं। इन तस्वीरों के साथ सोनाक्षी ने लिखा था, मेरे लिए बड़ा दिन...यह मेरे सबसे बड़े सपनों में से एक है, जो सच हो रहा है। मैं इसे आपके साथ शेयर करने का इंतजार नहीं कर सकती हूं। मुझे विश्वास नहीं हो रहा है कि ये इतना आसान था। इसके बाद क्यास लगाए जा रहे थे कि सोनाक्षी की सगाई हो गई है।

शाहरुख ने सोशल मीडिया पर शेयर की शर्टलेस तस्वीर, फ्लॉन्ट किए पठान एब्स, लंबे बाल

बॉलीवुड सुपरस्टार शाहरुख खान ने सोशल मीडिया पर अपनी एक शर्टलेस तस्वीर पोस्ट कर ग्लोबल वार्मिंग को और बढ़ा



दिया है। अभिनेता शाहरुख ने अपने इंस्टाग्राम पर अपनी एक तस्वीर पोस्ट की, जिसमें किंग खान अपनी फिल्म पठान के लुक में नजर आ रहे हैं। तस्वीर में देखा जा सकता है कि शाहरुख शर्टलेस हैं और सोफे पर अपने दोनों हाथ फॉल्ड करके बैठे हुए हैं। इस दौरान उन्होंने अपना आधा चेहरा हाथों से छिपाया हुआ है। इस तस्वीर में शाहरुख के बाल लंबे हैं। अपने कैप्शन में उन्होंने लिखा, आज मैं अपनी शर्ट से कह रहा हूं.. तुम होती तो कैसा होता, तुम इस बात पर हैरान होती, तुम इस बात पर कितनी हंसती.. तुम होती तो ऐसा होता..मुझे भी पठान का इंतजार है। जैसे ही शाहरुख ने तस्वीर साझा की, उनके प्रशंसकों ने कमेंट की बाढ़ सी लगा दी। फैस तस्वीर पर जमकर प्यार लुटा रहे हैं। एक फैस ने कहा, 2023 आपका और केवल आपका है। यह मुझे हर बार इतना भावुक कर देता है कि मैं सोचता हूं कि आप हमें अगले साल तीन फिल्मों को देने के लिए कितनी मेहनत कर रहे हैं। मेरे हीरो को मेरा सारा प्यार और सम्मान।

## कैलोरी बर्न करने का सबसे आसान तरीका है रस्सी कूदना, जानिए इसके बड़े स्वास्थ्य लाभ

रस्सी एक अच्छा कार्डियो व्यायाम है। रस्सी कूदने से तनाव कम होता है और मानसिक स्वास्थ्य बना रहता है। रस्सी कूदने से शरीर लचीला बनता है और मांसपेशियां शिथिल होती हैं। रस्सी कूदने के स्वास्थ्य लाभ वजन कम करने के लिए हम क्या नहीं करते, आजकल लोग एक्सप्रेसिव डाइट ल्यान से हैं। रोजाना किंग ए छोटे-छोटे प्रयासों से भी आप आसानी से अपना वजन कम करने की कोशिश कर रहे हैं। रोजाना किंग ए छोटे-छोटे प्रयासों से भी आप आसानी से कैलोरी बर्न कर सकते हैं। फिट रहने के लिए आप एक बार फिर बच्चे के खेल के बाद कर सकते हैं। जी हाँ, रस्सी कूदना बहुत तेजी से वजन कम करने में मददगार होता है। दरअसल, रस्सी कूदना काफियों एक्सरसाइज का एक बहेतरीन रूप है। जिसे करने से विश्व स्तर के एथलीट भी नहीं बूकते। रस्सी कूदना आपके एब्स को कम करता है, आपके एब्स को कम करता है। मजबूत करता है, आपके फेफड़ों को मजबूत करता है और आपकी सहनशक्ति को बढ़ाता है। यह पूरे शरीर का वर्कआउट है और कम समय में ज्यादा कैलोरी बर्न करने में काफी कारगर सवित्र होता है। तो आइए जानते हैं इससे जुड़े कुछ और स्वास्थ्य लाभ।

रस्सी कूदने के स्वास्थ्य लाभ: रिपोर्ट के अनुसार यदि आप नियमित रूप से रस्सी कूदते हैं तो तनाव, चिंता और अवसाद कम होता है। रस्सी कूदने से आपके शरीर और दिमाग में रक्त संचार बढ़ता है। जिससे आप शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ्य रहते हैं।

शरीर का लचीलापन बढ़ाता है।

रस्सी कूदने के स्वास्थ्य लाभ: रिपोर्ट के अनुसार यदि आप नियमित रूप से रस्सी कूदते हैं तो शरीर की मांसपेशियां शिथिल होती हैं और उनकी घनत्व शक्ति बढ़ती है, जिससे ऑस्टिटोपोरोसिस की संभावना कम हो जाती है।

पेट की चर्ची कम करें: पेट की चर्ची कम करना बहुत मुश्किल काम है, लेकिन रस्सी कूदने से आपके शरीर और पेट का वजन कम होता है। उच्च-तीव्रता वाले अंतराल प्रशिक्षण अभ्यास आपको आहार के बिना पेट की चर्ची कम करने में मदद करते हैं। हृदय स्वास्थ्य में सुधार करता है। रस्सी कूदना शरीर और हृदय के लिए बहुत फायदेमंद होता है, यह हृदय के लिए सबसे अच्छा कार्डियो व्यायाम है, यह योगके लिए बहुत फायदेमंद होता है, जिससे हृदयगति को बढ़ाता है।

