











## कुशीनगर के बंदी की जिला अस्पताल में इलाज के दौरान मौत

देवरिया। जिला कारागार में बंद कुशीनगर जिले के एक बंदी की दोपहर में हालत नाजुक हो गई। बंदीक्षकों ने उसे जिला अस्पताल में भर्ती कराया। उसकी सुबह इलाज के दौरान मौत हो गई। पुलिस ने करीब 24 दिन पहले एक टेट हाउस में लगे बल्च चोरी के आरोप में उसका चालान किया था। परिजन आरोप लगा रहे हैं कि घटना के दिन कुछ लोगोंने चोरी का आरोप लगाते हुए उसकी गंभीर रूप से पिटाई की थी। पड़रौना कोतवाली क्षेत्र के दरबार रोड निवासी अख्तर (27) को 25 नवंबर को घर के सामने एक विवाह भवन में बल्च चोरी के आरोप में पकड़ा गया था। इसकी सुचना लोगों ने पुलिस को दी। कोई पक पहुंची पुलिस ने उसे हिरासत में ले लिया। परिजनों का आरोप है कि विवाह भवन में टेट लगाने वाले एक युवक और कुछ कर्मचारियों ने पुलिस के सामने ही उसकी पिटाई कर दी थी। इसमें वह गंभीर रूप से घायल हो गया था। उसके बाद पुलिस उसे कोतवाली लेकर चली गई। 26 नवंबर को पुलिस ने चालान कर दिया। तभी से वह जेल में बंद था। जेल प्रशासन ने करीब एक सप्ताह पहले उसे जेल के अस्पताल में भर्ती किया। परिजनों ने बताया कि मां आयशा दो बार कारागार में मिलने भी गई थी, जिसमें युवक की हालत गंभीर देखकर इलाज के बारे में पूछा तो कारागार में इलाज होने की बात बताई गई। रात में अचानक उसकी तबीयत खराब हुई। जिस पर कारागार की पुलिस ने अख्तर को जिला अस्पताल में भर्ती कराया था, जहां इलाज के दौरान उसकी मौत हो गई। दोपहर में भर्ती होने के बाद रात में करीब 11 बजे पड़रौना कोतवाली के दो सिपाहियों ने घर कराया गया। उसमें युवक की हालत गंभीर देखकर इलाज के बारे में पूछा तो कारागार में इलाज होने की बात बताई गई। रात में अचानक उसकी तबीयत खराब हुई। जिस पर कारागार की पुलिस ने अख्तर को जिला अस्पताल में भर्ती कराया था, जहां इलाज के दौरान उसकी मौत हो गई।

### किसान दिवस का आयोजन 23 दिसंबर को

कुशीनगर। उप कृषि निदेशक आशीष कुमार ने बताया कि मां आयशा दो बार कारागार में मिलने भी गई थी, जिसमें युवक की हालत गंभीर देखकर इलाज के बारे में पूछा तो कारागार में इलाज होने की बात बताई गई। रात में अचानक उसकी तबीयत खराब हुई। जिस पर कारागार की पुलिस ने अख्तर को जिला अस्पताल में भर्ती कराया था, जहां इलाज के दौरान उसकी मौत हो गई। दोपहर में भर्ती होने के बाद रात में करीब 11 बजे पड़रौना कोतवाली के दो सिपाहियों ने घर कराया गया। उसमें युवक की हालत गंभीर देखकर इलाज के बारे में पूछा तो कारागार में इलाज होने की बात बताई गई। रात में अचानक उसकी तबीयत खराब हुई। जिस पर कारागार की पुलिस ने अख्तर को जिला अस्पताल में भर्ती कराया था, जहां इलाज के दौरान उसकी मौत हो गई।

### सुशासन दिवस का आयोजन 23 दिसंबर को

कुशीनगर। 20 दिसंबर। अपर जिलाधिकारी देवी दिवाल वर्मा ने बताया कि प्रदेश के समस्त जनपदों में दिनांक 19 से 25 दिसंबर 2022 तक सुशासन सप्ताह मनाया जा रहा है। इसी क्रम में उत्तर प्रदेश शासन के निर्देशनानुसार सुशासन के कार्यों की कार्यशाला 23 दिसंबर 2022 को कलेक्टरेट सभागार में आयोजन किया गया है। यिदित हो कि प्रत्येक वर्ष 25 दिसंबर को सुशासन दिवस मनाया जाता है। इसके अंतर्गत प्रशासनिक सुधार एवं लोक शिकायत विभाग भारत सरकार द्वारा स्थानान्तर सप्ताह— प्रशासन सप्ताह— प्रशासन गांव की ओर दिनांक 19 से 25 दिसंबर 2022 के मध्य मनाए जाने का निर्णय लिया गया है।

**एस बी टी के बच्चों ने साइबर क्राइम से बचने के सीखे गुर**

**साइबर सुरक्षा, एक अनिवार्य कदम: चेयरमैन एम एन तिपानी**

दैनिक बुद्ध का सन्देश

गौरी बाजार/देवरिया। गौरी बाजार क्षेत्र के बिशुनपुरा, बखरा रिस्थित एस बी टी पब्लिक स्कूल में साइबर क्राइम से बचने के लिए तीन



दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया। यह कार्यक्रम विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी भारत सरकार और जनार्दन प्रसाद मेमोरियल मल्टीपरफज सोशल सर्विस सोसाइटी उत्तर प्रदेश के संयुक्त तत्वावधान में 17 दिसंबर को साइबर सुरक्षा पर एक दिवसीय जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया, जिसमें विद्यालय के 100 छात्रों ने प्रतिभाग किया एवं 19,20,21 दिसंबर को तीन दिवसीय प्रोजेक्ट आधारित कार्यशाला का आयोजन हुआ। जिसमें 25 छात्रों ने प्रतिभाग किया। देश का युवा वर्ग डिजिटाइजेशन के सहारे से बहुत ही सुविधाजनक तरीके से घर बैठे ही विश्व भर की तकनीकों का जानकारी प्राप्त कर पाया है। डिजिटाइजेशन से पढ़ाई करने के साथ ही बढ़ गए हैं। परंतु विज्ञान के इस कदम के साथ ही साइबर क्राइम के दर में भी वृद्धि हुई है। सर्वे के अनुसार पाया गया है कि छात्र सोशल मीडिया का इस्तेमाल कर उम्र में ही करने लगते हैं। इससे से वार्षिक चिप्रेट के लिए सरकार ने इस कदम के लिए अपने विचार उठारा जिसके के कुछ विद्यालय में साइबर सुरक्षा की ट्रेनिंग दी जाए, जिसे बच्चे अपने साथ के बच्चों के साथ बांट कर सबको साइबर सुरक्षा से अवगत कराएं। प्रोग्राम के मुख्य ट्रेनर इंजीनियर शिवम तिवारी ने बच्चों को रेडियो फ्रीवेंटिकेशन, एनीडेस्क एवं कीलोग्राम जैसे टेक्नोलॉजी से अवगत कराए हुए साइबर क्राइम से बचने के टिप्स एवं ट्रिक्स बताए। तीन दिन की कार्यशाला में बच्चों को हैंडस ऑफ प्रैक्टिकल कर कर दूर स्टेप वेरिफिकेशन, सिक्योरिटी एंड प्राइवेटी की प्रैक्टिस कराई गई। प्रोजेक्ट के मुख्य अतिथि हसन राजा ने भी बच्चों के साथ उपयुक्त विषय पर अपने विचार साझा किए। इस कार्यक्रम के सफल आयोजन में विद्यालय के प्रश्नावाचार्य देवरिया पाण्डेय, उप प्रधानावाचार्य एस पी बिंद, मुख्य समन्वयक अंबरीश तिपानी, प्रशासक अबू दानिश, तथा शिक्षक-शिक्षिकाओं एवं विद्यालय के कर्मचारियों का भी भरपूर सहयोग रहा।

## एथलीटों का होना था चयन, स्टेडियम में भर गया पानी

देवरिया। प्रदेश सरकार की ओर से विशेष रूप से कराए जा रहे हैं। दीनदयाल उपाध्याय जन्म शताब्दी प्रतियोगिताओं को लेकर खेल विभाग बिल्कुल भी जिम्मेदार नहीं है। जिला एथलेटिक्स टीम के चयन के लिए इ. द्रायल के लिए खिलाड़ियों को बुलाया गया था। परिजन आरोप लगा रहे हैं कि घटना के दिन कुछ लोगोंने चोरी के आरोप में उसका चालान किया था। परिजन आरोप लगा रहे हैं कि घटना के दिन कुछ लोगोंने चोरी के आरोप लगाते हुए उसकी गंभीर रूप से पिटाई की थी। पड़रौना कोतवाली क्षेत्र के दरबार रोड अख्तर (27) को 25 नवंबर को घर के सामने एक विवाह भवन में बल्च चोरी के आरोप में पकड़ा गया था। इसकी सुचना लोगों ने पुलिस को दी। कोई पक पहुंची पुलिस ने उसे हिरासत में ले लिया। परिजनों का आरोप है कि विवाह भवन में टेट लगाने वाले एक युवक और कुछ कर्मचारियों ने पुलिस के सामने ही उसकी पिटाई कर दी थी। इसमें वह गंभीर रूप से घायल हो गया था। उसके बाद पुलिस उसे कोतवाली लेकर चली गई। 26 नवंबर को पुलिस ने चालान कर दिया। तभी से वह जेल में बंद था। जेल प्रशासन ने करीब एक सप्ताह पहले उसे जेल के अस्पताल में भर्ती किया। परिजनों ने बताया कि मां आयशा दो बार कारागार में मिलने भी गई थी, जिसमें युवक की हालत गंभीर देखकर इलाज के बारे में पूछा तो कारागार में इलाज होने की बात बताई गई। रात में अचानक उसकी तबीयत खराब हुई। जिस पर कारागार की पुलिस ने अख्तर को जिला अस्पताल में भर्ती कराया था, जहां इलाज के दौरान उसकी मौत हो गई। दोपहर में भर्ती होने के बाद रात में करीब 11 बजे पड़रौना कोतवाली के दो सिपाहियों ने घर कराया गया। उसमें युवक की हालत गंभीर देखकर इलाज के बारे में पूछा तो कारागार में इलाज होने की बात बताई गई। रात में अचानक उसकी तबीयत खराब हुई। जिस पर कारागार की पुलिस ने अख्तर को जिला अस्पताल में भर्ती कराया था, जहां इलाज के दौरान उसकी मौत हो गई।

## तीन एडीओ को प्रतिकूल प्रविष्टि दी योजनाओं की धीमी प्रगति पर सीडीओ हुए नाराज

देवरिया। मुख्य विकास अधिकारी रवींद्र कुमार ने गूगल मीट के माध्यम से समस्त प्रकार के पेशन, कन्या सुमंगला, आंगनबाड़ी भवन निर्माण कार्य एवं मुख्यमंत्री सामूहिक विवाह योजना की प्रगति की सीमीका की। समाज कल्याण जारी करने के लिए एडीओ को निर्देश दिया कि प्रत्येक ब्लाक से 30-30 पात्र जोड़ें कार्यकूल प्रविष्टि प्रदान करने के लिए चयन करते हुए आवेदन पत्र जांच करने के पश्चात सभी औपचारिकताएं पूर्ण करते हुए जिला समाज कल्याण अधिकारी कार्यालय को उपलब्ध कराएं। व्यक्तिगत शादी अनुदान योजना आनलाइन योजना के तहत ब्लाक बैलापुर 25, देसही 34 एवं लालकुट 25, देसही देवरिया 48, भट्टी 45, बनकटा 39 एवं लाल 34 आवेदन पत्र बीड़ीओं के पोर्टल पर लिंक दिया गया।

निराश्रित महिला पेशन विवाह योजना के तहत ब्लाक समाज कल्याण जारी करने के लिए एडीओ को निर्देश दिया। निराश्रित महिला पेशन विवाह कार्यालय आवेदन बीड़ीओं के पोर्टल पर लिंक दिया गया। कन्या सुमंगला योजना के तहत ब्लाक भलुअनी 18, भट्टी 15, गौरीबाजार 18 एवं रुद्रपुर में 30 आवेदन पत्र पोर्टल पर लिंक दिया गया, जिन्हें 2 दिन के अंदर निरस्त रखने को कहा। मुख्यमंत्री सामूहिक विवाह योजना माह जनवरी 2023 में मुख्यमंत्री सामूहिक विवाह कार्यक्रम का आयोजन प्रस्तावित है। इसके दूसरे समाजीकरण करने को कहा गया।

# श्री कृष्ण रुक्मणी विवाह में देवताओं ने की पुष्पों की वर्षा

दैनिक बुद्ध का संदेश

सोनभद्र । आर्य समाज मंदिर

प्रांगण में चल रहे सात दिवसीय

समीतमय श्रीमद्भगवत् कथा के

छठे दिन अयोध्या से पधारी

कथावाचक देवी विष्णु प्रिया ने

गिरिराज लीला, रुक्मणी विवाह

की कथा का अद्वालुओं को

रसपान कराया । कथा का अनुसार

ज्ञानेशानंद के नेतृत्व में सजाई

गई सजीव ज्ञानीकी आकर्षण का

मुख्य केंद्र रही । इसमें भगवान्

श्री कृष्ण का रूप धारण किए

डॉक्टर सौरभ गोयल एवं रुक्मणी

के वेश में गीत गोयल तथा

बलराम कृष्ण कुमार गर्ग व रेखती

बनी रेन गर्ग ने अपनी सुंदर

प्रदर्शन से अद्वालुओं का मन

मोह लिया । कथा का वाचन करते

उसे बड़ा दुख हुआ । अतरु

हुए प्रवचन कर्ता देवी विष्णु प्रिया

शुद्धमति के अंतपुर में एक सुरेष

ने कहा कि विदर्भ के राजा भीष्मक

के घर रुक्मणी का जन्म हुआ ।

रुक्मणी ने उस ब्राह्मण से कहा

कि वे श्रीकृष्ण से विवाह करना



को सच्चे हृदय से पति के रूप चाहती हैं । सात श्लोकों में लिखा ने कहा कि मुझे विश्वास है कि चाहती थीं । लेकिन भाई हुआ मेरा पत्र तुम श्रीकृष्ण तक आप इस दासी को स्त्रीकार नहीं करेंगे तो मैं हजारों जन्म लेती रहूँगी । मैं किसी और पुरुष से विवाह नहीं करना चाहती हूँ । प्रवचन कर्ता बताया कि पार्वती के पूजन के लिए जब रुक्मणी आई, उसी समय प्रभु श्रीकृष्ण रुक्मणी का हरण कर ले गए । अतरु रुक्मणी के पिता ने शीति विवाह के साथ दोनों का विवाह कर दिया ।

इंद्र लोक से सभी देवताओं पहुँचा देना । कथावाचक ने बताया कि रुक्मणी ने स्वयं को प्राप्त द्वारा पुष्पों की वर्षा की तथा करने के लिए उपाय भी बताया । वही इस अवसर पर विद्युत संस्कृति शोध समिति उत्तर प्रदेश ट्रस्ट के निदेशक विदेशी दीपा मिश्रा को विद्युत शिवानी पांडे, नंदबाबा श्रेया केसरी, चाल बाल आयुष पांडे ने सुंदर प्रदर्शन कर वहां अग्रवाल, सुरेंद्र गर्ग, काकू बबलू, सीटू सहित भारी सच्चा में लिया । छठे दिन के कथा का अद्वालुण उपस्थित रहे ।

कर्ता विष्णु प्रिया शास्त्री, मुख्य समापन मुख्य यजमान रत्न यजमान रत्न लाल गर्ग एवं लाल गर्ग एवं उनकी धर्मपत्नी

अनारकली देवी के

द्वारा की गई आरती

पूजन के साथ दुआ ।

कथा के समापन के

बाद भगवान् श्रीकृष्ण

को अद्वालुओं गई छपन

भोग और श्रृंगार के

वस्तुओं का वितरण

ज्ञानीकी धर्मपत्नी अनारकली देवी, वहां उपस्थित अद्वालुओं में किया

ज्ञानीय सौरभ कुमार भारद्वाज,

गया । मंच आचार्य में दीपेंद्र

लीला व्यास ज्ञानेशानंद,

भजन विद्यार्थी विनय

कुमार चतुर्वेदी

राजकुमार पांडे रहे । कथा का

समाप्त से समाप्ति किया गया ।

संचालन यज्ञ आचार्य सौरभ कुमार

भारद्वाज ने किया । इस अवसर

पर मुख्य रूप से कथा संयोजक

कथा के अनुसार सजाई गई

सोनभद्र से थाना अनपरा

पुलिस द्वारा मु030-1462022 धारा

379, 411, 419, 420, 467, 468, 471 भादवि व धारा 03 लोक

सम्पत्ति क्षति निवारण अधिनियम से सम्बन्धित एक नफर अभियुक्त

प्रदीपी मौर्या पुत्र राम दुलार मौर्या, निवासी रैमल पुर नवी बाजार,

थाना भद्रोही, जनपद भद्रोही उप्र लगभग 36 वर्ष को गिरफ्तार कर

अभियुक्तगण उपरोक्त को माननीय न्यायालय भेजा गया ।

घटनाओं के शीघ्र अनावरण व उसमें संलिप्त अपराधियों को

गिरफ्तारी हेतु चलाये जा रहे अभियान के क्रम में 21.12.2022 को

समय लगभग 7.20 बजे सिद्धहवा मोड़, थाना अनपरा, जनपद

सोनभद्र से थाना अनपरा पुलिस द्वारा

प्रदीपी मौर्या पुत्र राम दुलार मौर्या, निवासी रैमल पुर नवी बाजार,

थाना भद्रोही, जनपद भद्रोही उप्र लगभग 36 वर्ष को गिरफ्तार कर

अभियुक्तगण उपरोक्त को माननीय न्यायालय भेजा गया ।

# सभी तैयारियां पूर्ण, अपर निदेशक ने जनपद आज होगा मतदान का किया औचक निरीक्षण

दैनिक बुद्ध का संदेश

बांसी / सिद्धार्थनगर । भारतीय मानव अधिकार सुरक्षा संगठन

सिद्धार्थनगर की बैठक जिला उपाध्यक्ष देवेंद्र धर द्विवेदी की अध

यक्षण में बुधवार को संपन्न हुई । बैठक में भारतीय मानव अधिकार

सुरक्षा संगठन के सभी पदाधिकारियों से अनुरोध किया गया कि

नवंबर और दिसंबर महां का शुल्क जमा कर दें संगठन में अधि

कार से अधिक लोगों को जोड़ने के लिए उपर वंश संगठन को मजबूत

करने के लिए भी बोर्डर विमर्श किया गया । उन्होंने कहा कि विगत

वर्षी की भाँति इस वर्ष भी मानव अधिकार सुरक्षा संगठन के तरफ

से ऐन बरेस खापित किया जाएगा । बैठक के अन्त में जिला अध

यक्ष रविंद्र श्रीवास्तव के भाई एक आकस्मिक निधन पर दुख

व्यक्त किया गया । संगठन के सभी पदाधिकारियों ने दो मिनट

का मौन रख भूतक देवेंद्र धर श्रीवास्तव को अद्वालुजिल अपर्तित

किया । बैठक में आदित्य प्रकाश त्रिपाठी, सतीश चंद्र त्रिपाठी,

अजय मणि त्रिपाठी, सौरभ सिंह, फिरोज खान, अब्दुल नईम,

राजेंद्र आदि उपस्थित रहे ।

दैनिक बुद्ध का संदेश

बांसी / सिद्धार्थनगर । जिलाधिकारी संजीव रंजन के निर्देश पर

बुधवार को तहसीलदार संजीव कुमार दीक्षित ने ग्राम पंचायत

चेतना के सचिवालय से सुशासन सप्ताह का शुभारंभ किया ।

सुशासन सप्ताह के अवसर पर आयोजित चौपाल में तहसीलदार

संजीव दीक्षित, खंड विकास अधिकारी अंनंद कुमार गुप्त और

सहायक विकास अधिकारी अजय राय ने ग्रामीणों को सरकार द्वारा

लागू योजनाओं की जानकारी दिया और ग्रामीणों की समस्याएँ

सुना तथा व्यापित निरसारण का जिम्मेदारों को निर्देश दिया । इस

दीपाली व्रत के अवसर पर आयोजित चौपाल में तहसीलदार

संजीव दीक्षित, खंड विकास अधिकारी अंनंद कुमार गुप्त एवं

सहायक विकास अधिकारी अजय राय ने ग्रामीणों को सरकार द्वारा

लागू योजनाओं की जानकारी दिया । इस

दीपाली व्रत के अवसर पर आयोजित चौपाल में से सहायक विकास अधिकारी नियुक्त

किया गया । अन्नंद कुमार गुप्त एवं अजय राय ने ग्रामीणों को समस्याएँ

सुना तथा व्यापित निरसारण का जिम्मेदारों को निर्देश दिया ।

दैनिक बुद्ध का संदेश

बांसी / सिद्धार्थनगर । जिलाधिकारी संजीव रंजन के निर्देश पर

बुधवार को तहसीलदार संजीव दीक्षित ने ग्राम पंचायत

चेतना के सचिवालय से सुशासन सप्ताह का शुभारंभ किया ।

सुशासन सप्ताह के अवसर पर आयोजित चौपाल में तहसीलदार

# ईको-फ्रेंडली क्रिसमस मनाने के लिए अपनाएं ये 5 टिप्स



क्रिसमस के मौके पर घर को सजाने के लिए मार्केट में कई तरह की चीजें मिलती हैं, लेकिन अधिकतर सजावटी सामान ऐसी सामग्रियों से बनाए जाते हैं जो पर्यावरण के अनुकूल नहीं होती हैं। आइए आज हम आपको पांच ऐसी टिप्स देते हैं, जिन्हें अपनाकर आप ईको-फ्रेंडली क्रिसमस मना सकते हैं। इस तरह त्योहार का जश्न सभी के लिए स्वस्थ और सुखित बनाया जा सकता है।

असली क्रिसमस ट्री खरीदें

ज्यादातर नकली क्रिसमस ट्री ऐसे उत्पादों से बनती हैं जो प्राकृतिक तौर पर गलते नहीं हैं। ये पर्यावरण को नुकसान पहुंचाने के साथ-साथ स्वास्थ्य के लिए भी हानिकारक होते हैं। ऐसे में पर्यावरण के अनुकूल क्रिसमस ट्री की तलाश करें। एक असली क्रिसमस ट्री नकली की तुलना में अधिक टिकाऊ होती है और इसका इस्तेमाल घर के बातावरण को ताजगी से भरने में मदद कर सकता है। सज हुआ असली क्रिसमस ट्री घर को बहुत खूबसूरत लुक देता है।

रीसाइकल्ड गिपट रैपिंग पेपर का करें इस्तेमाल

इन दिनों मार्केट में तरह-तरह के डिजाइनर गिपट रैपिंग पेपर उपलब्ध हैं। इनमें शामिल मैटेलिक या ग्लॉसी रैपिंग पेपर को रीसाइकल्ड करना मुश्किल होता है, इसलिए इन्हें न खरीदें। इनकी बजाय इस साल क्रिसमस गिपट्स के लिए रीसाइकल्ड गिपट रैपिंग पेपर का इस्तेमाल करें। आप चाहें तो गिपट को अखबार या हस्त-निर्मित शीट्स से भी पैक कर सकते हैं। इसके अलावा आप अपने दोस्तों से भी कह सकते हैं कि वे भी अपने गिपट्स को इनसे पैक करें।

एलईडी लाइट्स लगाएं

अमूमन लोग क्रिसमस पर घर की सजावट के लिए तरह-तरह की फेयरी लाइट्स का इस्तेमाल कर लेते हैं, लेकिन ये पर्यावरण के अनुकूल नहीं होती हैं। बेहतर होगा कि आप इनकी जगह एलईडी लाइट्स का इस्तेमाल करें। इन लाइट्स को बनाने में गैलियम फोस्फाइड का इस्तेमाल किया जाता है, जिससे कम ऊर्जा की खपत में ज्यादा प्रकाश उत्पन्न होता है।

हस्त-निर्मित गिपट दें

क्रिसमस थीम पर बने प्लास्टिक गिपट्स किफायती होते हैं, लेकिन एक निश्चित समय के बाद कचरे में ही जाते हैं और ये हमें प्लास्टिक की खपत के अंतर्हीन चक्र में डाल देते हैं। ऐसे में इस क्रिसमस पर पर्यावरण के अनुकूल हस्त-निर्मित गिपट देने की प्रथा शुरू करें। अगर आप इसके लिए तैयार हैं तो हाथ से बने आर्ट वर्क, फूलों वाली चीजें, प्लांटेबल स्टेशनरी, ईको-फ्रेंडली कटलरी और स्नैक्स बॉक्स आदि गिपट के तौर पर दे सकते हैं।

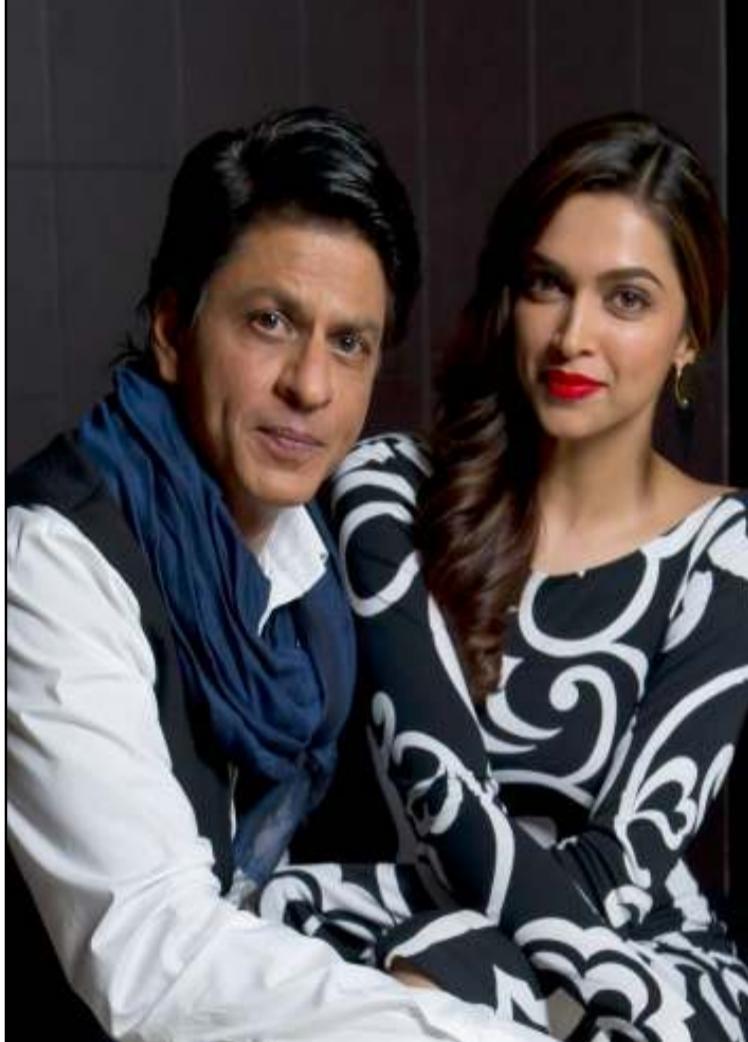
सजावट के लिए ईको-फ्रेंडली चीजों का ही करें इस्तेमाल

घर को सजाने वाले प्लास्टिक के सामान का इस्तेमाल बहुत बढ़ गया है। क्रिसमस पर ये घर की सजावट के काम आते हैं, लेकिन कुछ दिनों बाद ही सड़कों और गलियों में बिखरे नजर आते हैं। इनसे नालियां तो जाम होती ही हैं, साथ ही पर्यावरण को भी नुकसान पहुंचाता है। अगर आप पर्यावरण को नुकसान नहीं पहुंचाना चाहते हैं तो इनकी जगह ईको-फ्रेंडली चीजें जैसे पेपर क्राफ्ट और बांस आदि का इस्तेमाल करें।

**बादशाह की जुगुनू गर्ल आकांक्षा शर्मा ने की अगला गाना 22 दिसंबर को होगा रिलीज बोल्डनेस की हदें पर**

बॉलीवुड में अपनी खूबसूरती का जलवा बिखेरने वाली एक्ट्रेस आकांक्षा शर्मा अपनी बोल्डनेस को लेकर अक्सर चर्चाओं में रहती हैं। उनकी ग्लैमरस तस्वीरें सोशल मीडिया का पारा हाई किए रहती हैं। वहीं, उनकी बोल्ड आउटफिट में कई तस्वीरें हैं जो सोशल मीडिया पर सुर्खियां बटारती रही हैं। आकांक्षा शर्मा अपनी

**शाहरुख -दीपिका की पठान का अक्षय-टाइगर की बड़े मियां छोटे मियां की शूटिंग जल्द होगी शुरू**



अभिनन्त ता  
शाहरुख खान की फिल्म पठान का पहला गाना बैशरम रंग ने रिलीज होते ही देशभर में बवाल खड़ा कर दिया। इस गाने का जमकर विरोध हो रहा है। अब फिल्म के दूसरे गाने का पहला पोर्टर जारी कर दिया गया है। इसमें शाहरुख और दीपिका पादुकोण स्टाइलिश लुक में दिखे हैं। फिल्म के दूसरे गाने का टाइटल झूमे जो पठान रखा गया है। मेकर्स इस गाने को 22 दिसंबर को रिलीज करने वाले हैं। निर्देशक सिद्धार्थ अनन्द ने फिल्म के दूसरे गाने को लेकर बातचीत की है।

उन्होंने कहा, गाने में शाहरुख और दीपिका हैं। यह गाना आधुनिक कवाली है, जो पठान की शैली को सेलिब्रेट करता है। हम उम्मीद कर रहे हैं कि लोग अपने पसंदीदा सुपरस्टार को डास करते देखना पसंद करेंगे। इस गाने का फर्स्ट लुक पोस्टर सोशल मीडिया पर वायरल हो गया है। बता दें कि शाहरुख की यह फिल्म विभिन्न भाषाओं में 25 जनवरी को सिनेमाघरों में आएगी।



अली अब्बास जफर की फिल्म बड़े मियां छोटे मियां में अक्षय कुमार और टाइगर श्रॉफ नजर आने वाले हैं। अली अब्बास फिल्म के निर्देशक हैं, जबकि इसे वाश भगनानी और जै की भगनानी प्रोड्यूस कर रहे हैं। ऐसी चर्चा है कि फिल्म की शूटिंग जनवरी में शुरू हो सकती है। एक सूत्र ने बताया कि इसकी शूटिंग 17 जनवरी को मुंबई में शुरू होगी। यह इस फिल्म का पहला शेड्यूल होगा। एक सूत्र ने कहा, फिल्म का पहला शेड्यूल 17 जनवरी से मुंबई के यशराज स्टूडियो में शुरू होगा जिसमें अक्षय, टाइगर, पृथ्वीराज और फिल्म की पूरी टीम साथ होगी। इसके बाद फिल्मसिटी में इसका एक और शेड्यूल होगा। दोनों स्टूडियोज में करोड़ों रुपये की लागत से बड़े सेट लगाए गए हैं। यह फिल्म अगले साल सिनेमाघरों में रिलीज हो सकती है। इसमें बॉलीवुड अभिनेत्री जाह्वी की प्रतीक दिखने की भी चर्चा है।

**रात में 8 बजे से पहले खाएं दूध रोटी, वेट लॉस के साथ शरीर की इन 4 समस्याओं में है कारगर डाइट**

बोल्डनेस और हॉटनेस को लेकर अक्सर सुर्खियों में बनी रहती हैं। उनकी तस्वीरें सोशल मीडिया पर कहर बरपाने का काम करती हैं। टाइगर श्रॉफ और आकांक्षा शर्मा दोनों एक साथ दो दीपियों कैसनोवा और डिस्को डांसर 2.0 में काम कर चुके हैं। एक्ट्रेस आकांक्षा शर्मा ने साल 2020 में फिल्म त्रिविक्रमा से साउथ फिल्म इंडस्ट्री में डेब्यू किया था। इसके साथ ही आकांक्षा शर्मा हिट स्मूजिक वीडियो जुगनू में सिंगर बादशाह के साथ नजर आई थीं। आकांक्षा शर्मा एक मॉडल और एक्ट्रेस हैं। साथ ही वो सोशल मीडिया पर भी अपनी तस्वीरें शेयर कर सोशल मीडिया का पारा बढ़ा देती हैं। एक्ट्रेस आकांक्षा शर्मा इन दिनों टाइगर श्रॉफ के साथ डेटिंग को लेकर सुर्खियों में बनी हुई हैं। महेश बाबू और वरुण धवन जैसे सितारों के साथ एक्ट्रेस आकांक्षा शर्मा कई ऐड और साउथ फिल्मों में नजर आ चुकी हैं। बोल्डनेस और हॉटनेस तस्वीरों के साथ एक्ट्रेस आकांक्षा शर्मा अपने फैंस के लिए निजी और प्रोफेशनल पलों को साझा करती रहती हैं। आकांक्षा शर्मा की इंस्टाग्राम पर 767 के फॉलोवर्स हैं। एक्ट्रेस आकांक्षा शर्मा की तस्वीरों को देखकर फैंस बेताब हो रहे हैं।



रात में दूध रोटी खाने के फायदे रात में दूध रोटी खाना (भ्रशशम्भद्ध द्वाशहलदब दमदग दधजुङ्सदग दबदग द्वददर्थदर्थदब) भले ही एक नीरस भोजन लग रहा ही लेकिन, सहत के लिए ये बहुत ही फायदेमंद है। जी हां, अगर आप रात में 8 बजे से पहले दूध रोटी खा लेते हैं तो इससे आपके शरीर को कई स्वास्थ्य समस्याओं से छुटकारा मिलेगा। साथ ही इससे आपका फास्टिंग शुगर लेवल भी नहीं बढ़ेगा और दिन भर आपको पेट और एनर्जी लेवल भी सही रहेगा। इसके अलावा भी रात में दूध रोटी खाने के फायदे कई हैं। कैसे, जानते हैं।

1. वेट लॉस में मददगार

रात में दूध रोटी खाने से आपको वेट लॉस में मदद भिल सकती है। दरअसल, ये हाई कैलोरी वाला होने के साथ शरीर का मेटाबोलिक रेट बढ़ाता है। इससे से आप जो खाते हैं अच्छे से पच जाता है और वजन नहीं बढ़ता है। साथ ही इससे फूड क्रेविंग भी नहीं होती है जिससे भूख कंट्रोल करने में मदद मिलती है।

2. सोने के बाद एसिडिटी नहीं होती

दूध रोटी आसानी से पच जाता है। जी हां, क्योंकि जब आप इसे खाते हैं तो एपेंट इसे एक थोक भोजन के रूप में लेता है और तेजी से काम करता है। इससे आपको रात में सोने के बाद गैस और एसिडिटी की समस्या नहीं होती है। तो, इसलिए आपको रात में दूध रोटी खाना चाहिए।

3. कब्ज नहीं होती

कब्ज की समस्या आजकल हर किसी को परेशान कर रही है। ऐसे में दूध रोटी पेट को साफ करने में मदद करता है। ये बैंबल मूवमेंट को तेज करता है और कब्ज को होने से रोकता है। इसलिए इसे खा कर जब सुबह आप उठते हैं तो आपका पेट साफ हो जाता है।

4. नींद सही रहती है

बहुत भारी भोजन खाना या तेल मसाले वाली चीजों को खान