



राष्ट्रीय दैनिक

बुद्ध का संदेश

हिन्दी समाचार पत्र

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

स्किन को भारी हानि पहुंचा ...



f दैनिक बुद्ध का संदेश

9795951917, 9415163471

@budhakasandesh

M

budhakasandeshnews@gmail.com

E

www.budhakasandesh.com

गुरुवार, 06 अप्रैल 2023 सिद्धार्थनगर संस्करण

www.budhakasandesh.com

वर्ष: 10 अंक: 105 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

बीजेपी का विपक्ष पर बड़ा हमला, कहा- ये मोदी गृह मंत्रालय ने सभी राज्यों को जारी की एडवाइजरी, सरकार है जनता से लूटा गया एक-एक पैसा वसूला जाएगा कानून-व्यवस्था सुनिश्चित करने को कहा

नई दिल्ली। सुप्रीम कोर्ट ने प्रवक्ता गौरव भाटिया ने कहा कि कांग्रेस के नेतृत्व में 14 विपक्षी दलों द्वारा दायर एक याचिका पर विचार करने से इनकार कर दिया, जिसमें विपक्षी नेताओं के खिलाफ सीधीआई और ईसीजीसीयों के घनमान उपयोग का आरोप लगाया गया था और गिरफ्तारी, रिमांड और जमानत कांग्रेस, राजद, टीएमसी, आप को नियंत्रित करने वाले नए दलों ने अदालत में जाकर थी। कोर्ट के आदेश के बाद याचिका दायर की। कोर्ट ने विपक्ष ने अपनी याचिका वापस उनकी याचिका पर विचार करने ले ली। कोर्ट के फैसले के बाद से इनकार कर दिया और कहा बीजेपी ने प्रेस कॉन्फ्रेंस करते कि वे आम लोगों की तरह हैं एक-एक रुपया वसूला जाएगा।

सुप्रीम कोर्ट ने बुधवार को कहा कि राजनेताओं को नागरिकों से ऊंचे पायदान पर नहीं रखा जा सकता है और वे कानून के तहत विशेष उपचार और गिरफ्तारी से छूट की मांग नहीं कर सकते।

मुख्य न्यायाधीश डी वाई चंद्रचूड़ और जीवी पर्वीवाला की एससी पीठ ने सीधीआई और ईसीजीसीयों के कथित दुरुपयोग पर 14 राजनीतिक दलों की याचिका पर विचार करने से इनकार कर दिया। आप विशिष्ट मामलों के साथ आए, हम इससे निपटेंगे। ..तो उनको बता दूँ ये मोदी सरकार है... जनता से लूटा गया एक-एक रुपया वसूला जाएगा।

सुप्रीम कोर्ट ने बुधवार को

दिल्ली। रामनवमी के बिंगाड़ने वाले किसी भी कारक हिस्सा के महेनजर आई है। दिल्ली व्यापक इंतजाम किए गए हैं।

पुलिस ने बुधवार को विभिन्न राज्यों से आए हिस्सा की खबरों के बीच केंद्रीय गृह मंत्रालय अब हनुमान जयंती के जयंती के अवसर पर जुलूसों के लिए पश्चिम बंगाल राष्ट्रीय राजधानी के कांगड़ों में, जहां जरूरत हो, केंद्रीय बलों को तैनात करने जलूस निकालने की आदेश दिया है। हाई कोर्ट ने आगे आदेश दिया कि जिन

सभी राज्यों से कानून-व्यवस्था की निगरानी सुनिश्चित करने कर दिया। पिछले साल 16

वाहां हनुमान जयंती का जुलूस

की रिस्ति बनाए रखने की अपील की है। साथ ही साथ गृह मंत्रालय है। केंद्रीय गृह मंत्रालय की एक छोभा यात्रा के दौरान नहीं निकाला जाएगा। पश्चिम

ने कहा कि सरकारों को कानून सभी राज्यों और केंद्र शासित इलाके में दो समुदायों के बीच बंगाल सरकार ने कलकत्ता उच्च और व्यवस्था बनाए रखने, त्योहार प्रदेशों को सलाह पिछले सप्ताह जुड़पे हुई थीं। पुलिस ने कहा न्यायालय के समक्ष शिवपुर और कि हनुमान जयंती से पहले शिशा में हाल की हिस्सा पर एक जहांगीरपुरी इलाके में सुरक्षा के रिपोर्ट प्रस्तुत की।

समाज में सांप्रदायिक सद्भाव

की निगरानी सुनिश्चित करने कर दिया। पिछले साल 16

वाहां हनुमान जयंती का जुलूस

की रिस्ति बनाए रखने की अपील की है। साथ ही साथ गृह मंत्रालय है। केंद्रीय गृह मंत्रालय की एक छोभा यात्रा के दौरान नहीं निकाला जाएगा। पश्चिम

ने कहा कि सरकारों को कानून सभी राज्यों और केंद्र शासित इलाके में दो समुदायों के बीच बंगाल सरकार ने कलकत्ता उच्च और व्यवस्था बनाए रखने, त्योहार प्रदेशों को सलाह पिछले सप्ताह जुड़पे हुई थीं। पुलिस ने कहा न्यायालय के समक्ष शिवपुर और कि हनुमान जयंती से पहले शिशा में हाल की हिस्सा पर एक जहांगीरपुरी इलाके में सुरक्षा के रिपोर्ट प्रस्तुत की।

इलाकों में धारा 144 लगाई गई

है। अब वाहां हनुमान जयंती का जुलूस

की रिस्ति बनाए रखने की अपील की है। साथ ही साथ गृह मंत्रालय है। केंद्रीय गृह मंत्रालय की एक छोभा यात्रा के दौरान नहीं निकाला जाएगा। पश्चिम

ने कहा कि सरकारों को कानून सभी राज्यों और केंद्र शासित इलाके में दो समुदायों के बीच बंगाल सरकार ने कलकत्ता उच्च और व्यवस्था बनाए रखने, त्योहार प्रदेशों को सलाह पिछले सप्ताह जुड़पे हुई थीं। पुलिस ने कहा न्यायालय के समक्ष शिवपुर और कि हनुमान जयंती से पहले शिशा में हाल की हिस्सा पर एक जहांगीरपुरी इलाके में सुरक्षा के रिपोर्ट प्रस्तुत की।

इलाकों में धारा 144 लगाई गई

है। अब वाहां हनुमान जयंती का जुलूस

की रिस्ति बनाए रखने की अपील की है। साथ ही साथ गृह मंत्रालय है। केंद्रीय गृह मंत्रालय की एक छोभा यात्रा के दौरान नहीं निकाला जाएगा। पश्चिम

ने कहा कि सरकारों को कानून सभी राज्यों और केंद्र शासित इलाके में दो समुदायों के बीच बंगाल सरकार ने कलकत्ता उच्च और व्यवस्था बनाए रखने, त्योहार प्रदेशों को सलाह पिछले सप्ताह जुड़पे हुई थीं। पुलिस ने कहा न्यायालय के समक्ष शिवपुर और कि हनुमान जयंती से पहले शिशा में हाल की हिस्सा पर एक जहांगीरपुरी इलाके में सुरक्षा के रिपोर्ट प्रस्तुत की।

इलाकों में धारा 144 लगाई गई

है। अब वाहां हनुमान जयंती का जुलूस

की रिस्ति बनाए रखने की अपील की है। साथ ही साथ गृह मंत्रालय है। केंद्रीय गृह मंत्रालय की एक छोभा यात्रा के दौरान नहीं निकाला जाएगा। पश्चिम

ने कहा कि सरकारों को कानून सभी राज्यों और केंद्र शासित इलाके में दो समुदायों के बीच बंगाल सरकार ने कलकत्ता उच्च और व्यवस्था बनाए रखने, त्योहार प्रदेशों को सलाह पिछले सप्ताह जुड़पे हुई थीं। पुलिस ने कहा न्यायालय के समक्ष शिवपुर और कि हनुमान जयंती से पहले शिशा में हाल की हिस्सा पर एक जहांगीरपुरी इलाके में सुरक्षा के रिपोर्ट प्रस्तुत की।

इलाकों में धारा 144 लगाई गई

है। अब वाहां हनुमान जयंती का जुलूस

Load...Aim...Shoot...चीन-पाक की नींद उड़ाने की तैयारी में भारत करने जा रहा है सबसे ताकतवर एयर डिफेंस सिस्टम का टेस्ट

नई दिल्ली। भारतीय वायुसेना बहुत जल्द एस-400 एयर डिफेंस सिस्टम का परीक्षण करने जा रही है। ये मिसाइल सिस्टम रूस से खरीदा गया है। लंबी दूरी की वायु रक्षा प्रणाली के पहले दो रस्तों पर उड़ान को पहले ही चालू कर चुकी भारतीय वायु सेना जल्द ही पहली बार एस-400 मिसाइल दागने जा रही है। वरिष्ठ रक्षा एस-400 किलोमीटर की दूरी पर तेज गति से चलने वाले लड़ाकू विमानों या क्रूज मिसाइलों को मार गिरा सकती है। भारत ने अधिकारियों ने एन-एस-400 को बताया कि भारतीय बलों ने रस्तों पर परीक्षण के दौरान वायु सेना की वायु रक्षा प्रणाली को सेवा में डाल दिया है। पहले दो स्क्वाइर्सों को सेवा में डाल दिया गया है। अलग-अलग स्थानों पर तैनात किया गया है जहां अनेकों बाद उनके द्वारा टेस्टिंग नहीं हुई है। या कहेंगे कि लोड-लेवल रक्षा स्तरों पर लाइव फायर नहीं हुआ है। उच्च पदवी रक्षा स्तरों पर नायुक विकन नेक कॉर्सिडोर को कवर करने के अनुसार ये परीक्षण बहुत जल्द होगा। इसे सकते हैं।



मिसाइल से किसी फास्ट टारगेट को निशाना बनाया जाएगा। उन्होंने कहा कि वायु रक्षा मिसाइल स्प्राणली में मिसाइलों की एक अलग रेज थी, जो अधिकतम

परीक्षण करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता अप्रैल को हनुमान जयंती पर वाहां हनुमान जयंती का जुलूस निकालने की आदेश दिया है। एक आदेश दिया है कि जिन इलाकों में धारा 144 लगाई गई है वहां हनुमान जयंती का जुलूस निकालने की आदेश दिया ह

कार्यालय : ग्राम पंचायत-देवरिया विकास खण्ड-मिठवल जनपद-सिद्धार्थनगर

-अल्पकालिक निविदा आपूर्ति सूचना:-

वर्ष 2023-24 के लिए मनरेगा योजना/राज्य वित्त/चौदहवां/पन्द्रहवां वित्त/पिछड़ क्षेत्र अनुदान निधि/पंचमार्यज्ञवित्त, पंचायत भवन/अन्तेय स्थल/विधायक निधि, संसद निधि, गोवंश आश्रय केन्द्र व अन्य योजनान्तर्गत स्वीकृत तथा कराये जाने वाले कार्यों की सामग्री जैसे प्रथम श्रेणी, ईंट की गिरी, मोरंग बालू, सादा बालू, सीमेंट, सीमेंट ईंट, सरिया, ह्यूम पाइप, विद्युत के समान, सफाई सामग्री, पैट, टाइल्स, साइन बोर्ड इत्यादि के इच्छुक आपूर्तिकर्ता द्वारा द्वारा दिनांक: 17.04.2023 को अपराह्न 11.00 बजे तक सामग्री आपूर्ति हेतु अपनी निविदा दर प्रस्तुत करें। निविदा उसी दिन अपराह्न 02.00 बजे ग्राम पंचायत कार्यालय में खोली जायेगी। निविदा प्रपत्र दिनांक: 17.04.2023 तक किसी भी कार्य दिवस में ग्राम पंचायत कार्यालय देवरिया में नियमानुसार निविदा मूल्य अदा कर प्राप्त की जा सकती है तथा समस्त औपचारिकताएं पूर्ण की जायेगी। धरोहर की राशि मु. 5000 (पांच हजार) रुपये होगी।

नियम व शर्त :- 1. जिस आपूर्तिकर्ता का दर सबसे कम होगा उसे ग्राम पंचायत द्वारा कराये जाने वाले कार्य हेतु सूचित किया जायेगा। 2. आपूर्तिकर्ता का सेल्स टैक्स में रजिस्ट्रेशन अनिवार्य है तथा वह आयकर देता हो। प्रमाणित प्रति संलग्न करना अनिवार्य है तथा तीन वर्ष का आयकर कलीयरेन्ससंलग्न करना होगा। 3. ग्राम पंचायत सचिव/ग्राम प्रधान द्वारा नामित अधिकारी/कर्मचारी द्वारा आपूर्तिकर्ताओं की उपस्थिति में टेंडर खोला जायेगा। 4. सामग्री की आपूर्ति ग्राम पंचायत के परिधि में स्वीकृत दर से निर्धारित कार्य स्थलपर करनी होगी। 5. जो दरें प्रस्तुत की जाय वह वैट तथा कार्टेज चार्ज तथा अन्य कर जोड़कर प्रस्तुत की जाये। 6. सामग्री की आपूर्ति सचिव ग्राम पंचायत तथा ग्राम प्रधान के आदेशपर ही की जायेगी। 7. सामग्री की मात्रा घटाई या बढ़ाई जा सकती है, आपूर्तिकर्ता को 2. २४प्रतिशत आयकर देना होगा। 8. ग्राम पंचायत के ग्राम प्रधानों सचिवों सदस्यों बी.डी.सी./जिला पंचायत तकनीकी सहायक आदि कर्मचारियों के संग सम्बन्धी एवं रिशेदार द्वारा दरें प्रस्तुत नहीं की जायेगी। 9. प्रस्तुत दरें पी.डब्लू.डी. द्वारा पंजीकृत दर से अधिक मान्य नहीं होगा। 10. निविदा को बिना कारण बताये निरस्त करने का अधिकार ग्राम पंचायत सचिव/ग्राम प्रधान के पास होगा। 11. धरोहर की धनराशि नकद राष्ट्रीयकृत बैंकों के एफडी एवं एनएससी/डाक घर बचत पत्र के रूप में ग्राम पंचायत देवरिया के नाम बन्धक हो संलग्न करना अनिवार्य है। 12. आपूर्ति दर स्वीकृत होने तथा ग्राम पंचायत द्वारा आपूर्ति आदेश दरें के सात दिवस के अन्दर सामग्री आपूर्ति न करने की दशा में धरोहर धनराशि जब्त कर ली जायेगी। 13. निविदा फार्म ग्राम पंचायत देवरिया कार्यालय से प्राप्त प्रपत्र जिसका मूल्य 500/-रुपये पर ही स्कीकार किया जायेगा। 14. सामग्री की आपूर्ति के सम्बन्ध में शर्त व अन्य जानकारी किसी भी कार्य दिवस को ग्राम पंचायत देवरिया के कार्यालय से प्राप्त की जा सकती है।

ग्राम प्रधान
फरवर्डहीन
ग्राम पंचायत-देवरिया
विं ० खण्ड-मिठवल
जनपद-सिद्धार्थनगर

सचिव
बिकन्द्र यादव
ग्राम पंचायत-देवरिया
विं ० खण्ड-मिठवल
जनपद-सिद्धार्थनगर

कार्यालय : ग्राम पंचायत-विताही विकास खण्ड-भनवापुर जनपद-सिद्धार्थनगर

-अल्पकालिक निविदा आपूर्ति सूचना:-

वर्ष 2023-24 के लिए मनरेगा योजना/राज्य वित्त/चौदहवां/पन्द्रहवां वित्त/पिछड़ क्षेत्र अनुदान निधि/पंचमार्यज्ञवित्त, पंचायत भवन/अन्तेय स्थल/विधायक निधि, संसद निधि, गोवंश आश्रय केन्द्र व अन्य योजनान्तर्गत स्वीकृत तथा कराये जाने वाले कार्यों की सामग्री जैसे प्रथम श्रेणी, ईंट की गिरी, मोरंग बालू, सादा बालू, सीमेंट, सीमेंट ईंट, सरिया, ह्यूम पाइप, विद्युत के समान, सफाई सामग्री, पैट, टाइल्स, साइन बोर्ड इत्यादि के इच्छुक आपूर्तिकर्ता द्वारा द्वारा दिनांक: 12.04.2023 को अपराह्न 12.00 बजे तक सामग्री आपूर्ति हेतु अपनी निविदा दर प्रस्तुत करें। निविदा उसी दिन अपराह्न 01.00 बजे ग्राम पंचायत कार्यालय में खोली जायेगी। निविदा प्रपत्र दिनांक: 12.04.2023 से 14.04.2023 तक किसी भी कार्य दिवस में ग्राम पंचायत कार्यालय महदेवा नानकार के नियमानुसार निविदा मूल्य अदा कर प्राप्त की जा सकती है तथा समस्त औपचारिकताएं पूर्ण की जायेगी। धरोहर की राशि मु. 5000 (पांच हजार) रुपये होगी।

नियम व शर्त :- 1. जिस आपूर्तिकर्ता का दर सबसे कम होगा उसे ग्राम पंचायत द्वारा कराये जाने वाले कार्य हेतु सूचित किया जायेगा। 2. आपूर्तिकर्ता का सेल्स टैक्स में रजिस्ट्रेशन अनिवार्य है तथा वह आयकर देता हो। प्रमाणित प्रति संलग्न करना अनिवार्य है तथा तीन वर्ष का आयकर कलीयरेन्ससंलग्न करना होगा। 3. ग्राम पंचायत सचिव/ग्राम प्रधान द्वारा नामित अधिकारी/कर्मचारी द्वारा आपूर्तिकर्ताओं की उपस्थिति में टेंडर खोला जायेगा। 4. सामग्री की आपूर्ति ग्राम पंचायत के परिधि में स्वीकृत दर से निर्धारित कार्य स्थलपर करनी होगी। 5. जो दरें प्रस्तुत की जाय वह वैट तथा कार्टेज चार्ज तथा अन्य कर जोड़कर प्रस्तुत की जाये। 6. सामग्री की आपूर्ति सचिव ग्राम पंचायत तथा ग्राम प्रधान के आदेशपर ही की जायेगी। 7. सामग्री की मात्रा घटाई या बढ़ाई जा सकती है, आपूर्तिकर्ता को 2. २४प्रतिशत आयकर देना होगा। 8. ग्राम पंचायत के ग्राम प्रधानों सचिवों सदस्यों बी.डी.सी./जिला पंचायत तकनीकी सहायक आदि कर्मचारियों के संग सम्बन्धी एवं रिशेदार द्वारा दरें प्रस्तुत नहीं की जायेगी। 9. प्रस्तुत दरें पी.डब्लू.डी. द्वारा पंजीकृत दर से अधिक मान्य नहीं होगा। 10. निविदा को बिना कारण बताये निरस्त करने का अधिकार ग्राम पंचायत सचिव/ग्राम प्रधान के पास होगा। 11. धरोहर की धनराशि नकद राष्ट्रीयकृत बैंकों के एफडी एवं एनएससी/डाक घर बचत पत्र के रूप में ग्राम पंचायत देवरिया के नाम बन्धक हो संलग्न करना अनिवार्य है। 12. आपूर्ति दर स्वीकृत होने तथा ग्राम पंचायत द्वारा आपूर्ति आदेश दरें के सात दिवस के अन्दर सामग्री आपूर्ति न करने की दशा में धरोहर धनराशि जब्त कर ली जायेगी। 13. निविदा फार्म ग्राम पंचायत देवरिया कार्यालय से प्राप्त प्रपत्र जिसका मूल्य 500/-रुपये पर ही स्कीकार किया जायेगा। 14. सामग्री की आपूर्ति के सम्बन्ध में शर्त व अन्य जानकारी किसी भी कार्य दिवस को ग्राम पंचायत देवरिया के कार्यालय से प्राप्त की जा सकती है।

ग्राम प्रधान

धर्मेन्द्र

ग्राम पंचायत-भनवापुर

विं ० खण्ड-भनवापुर

जनपद-सिद्धार्थनगर

सचिव

तनुश्री ओझा

ग्राम पंचायत-महदेवा नानकार

विं ० खण्ड-नौगढ़

जनपद-सिद्धार्थनगर

ग्राम प्रधान

अंजीत कुमार

ग्राम पंचायत-महदेवा नानकार

विं ० खण्ड-भनवापुर

जनपद-सिद्धार्थनगर

सचिव

रणविजय यादव

ग्राम पंचायत-देवरिया चमन

विं ० खण्ड-भनवापुर

जनपद-सिद्धार्थनगर

ग्राम प्रधान

सुनीता देवी

ग्राम पंचायत-चिताही

विं ० खण्ड-भनवापुर

जनपद-सिद्धार्थनगर

सचिव

हरिहर

ग्राम पंचायत-चिताही

विं ० खण्ड-भनवापुर

जनपद-सिद्धार्थनगर

ग्राम प्रधान

कारोना : धबराएं नहीं, सावधान रहने की जरूरत

देवरिया

वित्त व वित्त

गार्डनिंग भी है स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद, मिल सकते हैं ये 5 लाभ

कई लोगों को गार्डनिंग करने का बड़ा शौक होता है। इससे घर और बगीचे की खूबसूरती में तो चार चांद लगते ही हैं, साथ ही यह आपके स्वास्थ्य पर भी सकारात्मक प्रभाव डालता है। गार्डनिंग करने से आप एक तरह से प्रकृति से जुड़े रहते हैं। इससे आप कई वीमारियों से बचे रहते हैं और तनाव मुक्त महसूस कर पाते हैं। आइए आज हम आपको गार्डनिंग करने से होने वाले 5 प्रमुख स्वास्थ्य लाभ बताते हैं।

तनाव कम करने में है मददगार: गार्डनिंग करने में आपका तनाव काफी हट तक कम हो सकता है। दरअसल, यह आपको रोजमर्रा के तनाव से दूर रहने और वर्तमान पर ध्यान केंद्रित करने पर मदद करता है। प्रकृति की सुंदरता और शांति से आपके दिमाग पर सकारात्मक और सुखदायक प्रभाव पड़ सकता है। इसके अलावा इससे मनोदशा में सुधार करने में भी मदद मिलती है। शुरुआती लोग गार्डनिंग करने के लिए इन टिप्पणी को अपना सकते हैं।

सदमे से उभरने में है सहायक: ऐसे व्यक्ति जो सदमे में होते हैं या बहुत ज्यादा दुखी होते हैं और खुद को कमजोर तथा नियंत्रण से बाहर महसूस करते हैं। ऐसी स्थिति से बाहर निकलने में गार्डनिंग काफी मददगार है। दरअसल, गार्डनिंग करने से व्यक्ति पूरी तरह से वर्तमान में मौजूद रहता है और ज्यादातर समय प्रकृति से जुड़ा हुआ रहता है। इससे उनके मन को शांति और आराम मिलता है। जिससे उन्हें सदमे से उभरने में मदद मिल सकती है।

दिनचर्या में शारीरिक गतिविधियां भी करता है शामिल।

गार्डनिंग में खुदाई, रोपण, निराई और पानी देने सहित कई शारीरिक काम शामिल होते हैं। इन अभ्यासों को करने के लिए शारीरिक प्रयास की आवश्यकता होती है। इस कारण गतिहीन जीवनशैली को ठीक करने के लिए दिनचर्या में शारीरिक गतिविधि को शामिल करने का यह एक बढ़िया तरीका है। यह ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने और हृदय रोग के जोखिम को कम करने में भी मदद कर सकती है।

शरीर को मिलता है विटामिन- डी।

गार्डनिंग से शरीर को अच्छी धूप और विटामिन- डी मिलता है। विटामिन- डी हड्डियों के स्वास्थ्य, प्रतिरक्षात्मक कार्य और सामान्य स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। इसके अलावा विटामिन- डी कैल्शियम के अवशोषण में भी मदद करता है, जो स्वस्थ हड्डियों के निर्माण और देखभाल दोनों के लिए जरूरी है। इस कारण मजूबत रहने के लिए गार्डनिंग एक शानदार तरीका है। इसके अलावा आप गार्डनिंग के जरिए बेहतर ऑक्सीजन भी प्राप्त कर सकते हैं।

नींद की गुणवत्ता में करता है सुधार: बाहर समय बिताने और शारीरिक रूप से सक्रिय रहने से नींद की गुणवत्ता में सुधार हो सकता है। दरअसल, प्राकृतिक रोशनी और ताजा हवा के संपर्क में आगे से शरीर के सोने-जागने के चक्र को नियमित करने और बेहतर नींद को बढ़ावा देने में मदद मिल सकती है। इसके अलावा प्रकृति के बीच समय बिताने से तनाव कम करने में मदद मिलती है, जिससे रात को अच्छी नींद लेना आसान हो जाता है।



काजोल ने बेटी न्यासा देवगन की खूबसूरत तस्वीरें की पोस्ट



बॉलीवुड स्टार काजोल ने नीता मुकेश अबानी कल्चरल सेंटर (एनएमएसी) में शामिल होने से पहले अपनी बेटी न्यासा देवगन की कई तस्वीरें शेयर की। काजोल द्वारा इंस्टाग्राम पर शेयर की गए पहले तस्वीर में न्यासा सिल्वर कलर के आउटफिट में बे हड खूबसूरत दिख रही है, जिसे उन्होंने लॉच के दौरान पहना था। इसके बाद की फोटो में वह एकट्रेस के साथ पोज हुई नजर आ रही हैं और आखिरी फोटो में दोनों हँसते हुए नजर आ रहे हैं। एनएमएसीसी लॉच में शोबिज की दुनिया के जाने-माने लोगों ने शिरकत की। इनमें गिरी हादीद, टॉम हॉलैंड, जैदाया, पैनेलोप क्रूज, कार्ली कलॉस, सलमान खान, आलिया भट्ट और वैशिवक आइकन प्रियंका चोपड़ा और उनके पति निक जोनस, करीना कपूर और सेफ अली खान शामिल हैं।

तेजस्वी प्रकाश ने थाई हाई स्लिट में अपनी टॉड लेग्स फलॉन्ट की है। एकट्रेस तेजस्वी प्रकाश ने घेलो कलर की थाई हाई स्लिट आउटफिट में अपनी ग्लैमरस तस्वीरों से सोशल मीडिया पर दमाल मचा रही हैं। तेजस्वी प्रकाश ने ओपन हेयर स्टाइल के साथ लाइट मेंट के बेहद ही स्टॉनिंग लग रही हैं। एकट्रेस तेजस्वी प्रकाश ब्लू कलर के इयरिंग्स के साथ हाथों में भी रिंग्स और छल्ले पहने नजर आ रही हैं। लॉन्ग गार्डन में एकट्रेस अपनी टॉड लेग्स फलॉन्ट कर रही हैं। उनकी तस्वीरें देखकर फैंस आहे भरने को मजबूर हैं। इन तस्वीरों में तेजस्वी बेहद ही स्टॉनिंग पोज देती नजर आ रही हैं। वहीं, एकट्रेस तेजस्वी प्रकाश ने अपनी कातिलाना आदाओं से सोशल मीडिया पर कहर बरपाती नजर आ रही हैं। एकट्रेस ने बेहद ही स्टाइलिश अंदाज में कई फोटोशूट करवाए, जो फैंस को काफी पसंद आ रहे हैं। तेजस्वी प्रकाश की हॉटनेस और ग्लैमर से पानी में आग लगाने का काम कर रही हैं। तेजस्वी के फैंस फॉलोइंग की बात करें तो उनके इंस्टाग्राम पर 6.7 मिलियन फॉलोवर्स हैं।

सामंथा ने नागा चौतन्य और शोभिता धुलिपाला के डेटिंग अफवाहों पर टिप्पणी करने से इनकार किया

अभिनेत्री सामंथा रुथ प्रभु ने अपने पूर्व पति नागा चौतन्य और अभिनेत्री शोभिता धुलिपाला की डेटिंग की अफवाहों के बारे में बात



करने से इनकार किया है। सामंथा ने कठित तौर पर एक रेस्तरां में दोनों की एक पुरानी तस्वीर और नानलाइन वायरल होने के बाद चौतन्य और सोभिता के बारे में टिप्पणी की थी। वायरल तस्वीर में चौतन्य बावर्ची के साथ पोज देते नजर आ रहे हैं, जबकि शोभिता उनके पीछे एक टेबल पर बैठी नजर आ रही हैं। एक रिपोर्ट में दावा किया गया था कि सामंथा ने अपने पूर्व पति के अभिनेत्री को डेट करने की अफवाहों पर प्रतिक्रिया दी थी। सामंथा ने टिवटर के माध्यम से इन खबरों को खाली किया और लिखा कि मैंने ऐसा कभी नहीं कहा। अभिनेत्री ने अक्टूबर 2017 में चौतन्य के साथ शादी की। हालांकि, 2021 में दोनों ने अलग होने की घोषणा की। काम के मौजूद पर, सामंथा अगली बार सिटाडेल के भारतीय रूपांतरण में दिखाई देंगी।



स्किन को भारी हानि पहुंचा सकते हैं डियोड्रेंट, खरीदते समय इन बातों का रखें खास ध्यान

डियोड्रेंट लगाना हर किसी को पसंद होता है, इससे आपके शरीर से बदबू नहीं आती और दिनभर महकते रहते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं डियोड्रेंट के कितने नुकसान होते हैं। आपको बता दें डियोड्रेंट खरीदते समय कुछ सावधानियों का रखना आवश्यक होता है। अगर ये सावधानियां ना रखी जायें तो आपकी स्किन पर एलर्जी या रैशेज की परेशानी भी हो जाती है। डीओ से आपकी स्किन में कई तरह की एरेजेजी होने लगती है जिससे आपकी स्किन खाराब हो जाती है। अक्सर गर्मी के मौसम में आप इसका इस्तेमाल करते हैं लेकिन ध्यान दें कुछ इन बातों पर जिन्हें हम बताने जा रहे हैं।

इन बातों का रखें ध्यान।

1 डियोड्रेंट लगाने के बाद स्किन में एलर्जी, जलन, रैशेज जैसी समस्या हो रही है तो उस डियोड्रेंट का इस्तेमाल फौरन बंद कर दें।

2 अगर आपकी स्किन सेंसिटिव स्किन है तो वैकिंसंग और शेविंग करते समय डियोड्रेंट का इस्तेमाल ना करें। इसके अलावा आपके अंडरआर्म में किसी तरह की एलर्जी हो तो भी डियोड्रेंट का इस्तेमाल ना करें।

3 डियोड्रेंट आपकी बॉडी से बैकटीरिया खत्म करके बदबू को दूर करता है। इसलिए आप हमेशा नहाने के बाद ही डियोड्रेंट का इस्तेमाल करें।

4 हमेशा अपनी स्किन के अनुसार ही डियोड्रेंट का चुनाव करें। अगर आपकी स्किन सेंसिटिव है तो आपके लिए माइल्ड फ्रेंनेंस साले डियोड्रेंट का इस्तेमाल बेरस्ट रहेगा। इसके अलावा अगर आपके अंडरआर्म की त्वचा रुखी हैं तो आप मॉइश्चराइजर ब्रेस्ट डियो का इस्तेमाल कर सकती हैं।

