



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।



f दैनिक बुद्ध का संदेश

9795951917, 9415163471

@budhakasandesh

budhakasandeshnews@gmail.com

www.budhakasandesh.com

मंगलवार, 07 फरवरी 2023 सिद्धार्थनगर संस्करण

www.budhakasandesh.com

वर्ष: 10 अंक: 48 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

## पीएम मोदी एशिया की सबसे बड़ी जासूसी गुब्बारा गिराने पर बोला चीन-हेलिकॉप्टर फैकट्री का किया उद्घाटन राई का पहाड़ बनाना चाहता है अमेरिका



ये भारत के युवा को रोजगार के नए अवसर देने वाला बजट है। ये भारत की नारीशक्ति की भागीदारी बढ़ाने वाला बजट है। डबल इंजन सरकार भौतिक और सामाजिक बुनियादी ढांचे पर समान रूप से व्यान कंट्रिट कर रही है। पिछले साढ़े तीन वर्षों में देश में नल के पानी का कवरेज 3 करोड़ से बढ़कर 11 करोड़ ग्रामीण परिवारों तक पहुंच गया है। पीएम के निर्देश पर वायुसेना के एफ-22 लड़ाकू विमान ने एक मिसाइल से गुब्बारे को निशाना बनाया है। अमेरिकी आसमान में चीनी गुब्बारा दिखने के बाद अमेरिका के विदेश मंत्री एंटनी लिंकन ने शुक्रवार को अपनी बीमिंग यात्रा स्थगित कर दी थी। अब जासूसी गुब्बारा गिराए जाने को लेकर चीन की तरफ से प्रतिक्रिया

नई दिल्ली। अमेरिकी आसमान में चीनी गुब्बारा उड़ने की घटना ने पहले से ही तनावपूर्ण दौर से गुरु रहे चीन-अमेरिका संबंधों में तल्खी और बढ़ा दी है। अमेरिका ने अपने हवाई क्षेत्र में कुछ दिनों से मंडरा रहे चीन के जासूसी गुब्बारे को मार गिराया है। अमेरिकी राष्ट्रपति बाइडेन के निर्देश पर वायुसेना के एफ-22 लड़ाकू विमान ने एक मिसाइल से गुब्बारे को निशाना बनाया है। अमेरिकी आसमान में चीनी गुब्बारा दिखने के बाद अमेरिका के विदेश मंत्री एंटनी लिंकन ने शुक्रवार को अपनी बीमिंग यात्रा स्थगित कर दी थी। अब जासूसी गुब्बारा गिराए जाने को लेकर चीन की तरफ से प्रतिक्रिया



### अमेरिका ने मार गिराया गुब्बारा

साउथ कैरलाइना के तट से 9.65 किलोमीटर दूर अटलांटिक महासागर में गिराया गया। अमेरिकी सेना अब मलवे से शजासूसी उपकरणों को बरामद करने में जुटी है। वहीं, चीन ने इस पर अमेरिका को गंभीर अंजाम भुगतने की धमकी दी है। मंत्रालय ने कहा कि गुब्बारे को तबाह करके अमेरिका ने अंतर्राष्ट्रीय नियमों का उल्लंघन किया है। अमेरिका न भूले कि हमारे पास भी कार्रवाई का अधिकार है। हम एक्शन ले सकते हैं।

सामने आई है। चीन ने कहा कि अमेरिका इसे राई का पहाड़ बना रहा है। अमेरिका राई का पहाड़ बनाना चाहता है: चीनी विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता माओ निंग ने सोमवार को कहा कि लैटिन अमेरिका में देखा गया गुब्बारा चीन का है और नागरिक उद्देश्यों के लिए है। माओ ने एक नियमित समाचार ब्रीफिंग में बताया कि गुब्बारे की आत्म-संचालन क्षमता सीमित है। चीन ने कहा कि अमेरिका राई का पहाड़ बनाना चाहता है। जबकि इससे पहले कोलंबिया को वायु सेना ने शनिवार को शुक्रवार को अपनी वीमिंग यात्रा स्थगित कर दी थी। अब जासूसी गुब्बारे गिराए जाने को लेकर चीन की एक सक्रिय बायान में कहा कि शुक्रवार सुबह उसकी वायु रक्षा प्रणाली में एक संभावित गुब्बारे का पता चला था।

**बीजेपी के तीन और नेताओं को मिली वाई+** सुरक्षा

नई दिल्ली। गृह मंत्रालय ने भाजपा के 3 और नेताओं को बीआईपी सुखा देने का फैसला लिया है। गृह मंत्रालय ने गिराया गया। अमेरिकी सेना अब मलवे से शजासूसी उपकरणों को बरामद करने में जुटी है। वहीं, चीन ने इस पर अमेरिका को गंभीर अंजाम भुगतने की धमकी दी है। मंत्रालय ने कहा कि गुब्बारे को तबाह करके अमेरिका ने अंतर्राष्ट्रीय नियमों का उल्लंघन किया है। अमेरिका न भूले कि हमारे पास भी कार्रवाई का अधिकार है। हम एक्शन ले सकते हैं।

### सुरक्षाकर्मियों के बलिदान ने देश की अखंडता को अक्षुण्ण रखा : गुलाम नबी आजाद



जम्मू। डेमोक्रेटिक आजाद पार्टी (डीएपी) के अध्यक्ष गुलाम नबी आजाद ने रविवार को कहा कि सेना और अन्य अर्धसैनिक बलों के जयानों के बलिदान ने देश की अखंडता को अक्षुण्ण रखा है। आजाद ने कहा कि देश

की पूरी आबादी सुरक्षाकर्मों के जयानों द्वारा प्रदान की गई अथक सुरक्षा के कारण ही रात में चौन की नीद सो पाती है। उन्होंने कहा कि इन जयानों ने इसके लिए कभी-कभी अपने जीवन का बलिदान भी दिया है। उन्होंने सांवा में 'विष्णु महायज्ञ' भाग लेने के दौरान कहा, 'हमें आज अपने देश पर गर्व है क्योंकि यह न केवल अधिक शक्ति के रूप में विकसित हुआ है बल्कि 1947 से दुश्मानों के खिलाफ लड़े गए लगभग सभी युद्धों में जीत हासिल की है। यह हमें भारत के नागरिकों के रूप में महान और गौरवान्वित महसूस कराता है।'

**जम्मू में अतिक्रमण रोधी अभियान के दौरान पत्थरबाजी के संबंध में पांच लोग गिरफ्तार**

जम्मू। जम्मू में पिछले सप्ताह अतिक्रमण रोधी अभियान के दौरान पत्थरबाजी के संबंध में पांच लोगों को गिरफ्तार किया गया है। पुलिस ने सोमवार को यह जानकारी को आनुसार नगालैंड चुनाव के चलते ये फैसला लिया गया है। नलिन कोहली भाजपा नेताओं के साथ अब भारी सुखाकर्मों का काफिला रहगा। जानकारी के अनुसार नगालैंड चुनाव को चलते ये फैसला लिया गया है। जानकारी को आनुसार नगालैंड चुनाव को हिरासत में लिया गया है। पुलिस के एक वरिष्ठ अधिकारी को दौरान हुए पत्थरबाजी के संबंध में दुश्मानों के खिलाफ लड़े गए लगभग सभी युद्धों में जीत हासिल की है। यह हमें भारत के नागरिकों के रूप में महान और गौरवान्वित महसूस कराता है।

बताया कि शनिवार को नरवाल बाईपास इलाके में मालिक सार्केट में अतिक्रमित भूखंड पर निर्मित वाहन शोरूम को ढहाए जाने की मुहिम के दौरान हुई पत्थरबाजी में तीन पुलिसकर्मी घायल हो गए थे। पुलिस के अनुसार गिरफ्तार लोगों में शोरूम का मालिक सज्जाद अहमद बेग शामिल है। पुलिस के एक वरिष्ठ अधिकारी ने 'पीटीआई-भाषा' को बताया, 'यहां अतिक्रमण रोधी मुहिम के दौरान हुए पत्थरबाजी के संबंध में हमने पांच लोगों को गिरफ्तार किया है।'

गिरफ्तारी के बाद अधर में लटकी महिलाओं की ऐसी परिस्थिति के लिए केंटन कोहली ने लोगों को बोला, 'वाहन को ढहाए जाने की विश्वासी नहीं किया गया है।' अपाने ऐसा नहीं किया गया है। अपाने लोगों को बोला, 'वाहन को ढहाए जाने की विश्वासी नहीं किया गया है।' अपाने लोगों को बोला, 'वाहन को ढहाए जाने की विश्वासी नहीं किया गया है।'

## तुर्की, सीरिया में भूकंप से 640 की मौत

### चारों तरफ बिछी सैकड़ों लाशें, हजारों इमारतें जमीदोज



नई दिल्ली। सीरियाई सीमा के करीब दक्षिण तुर्की में 7.8 तीव्रता के शक्तिशाली भूकंप के बाद तुर्की और सीरिया में कम से कम 640 लोग मारे गए और अब कई इमारतें गिर गईं। अटिकारियों ने कहा कि मरने वालों की सख्ती बढ़ाने की उम्मीद है। तुर्की के राज्य मीडिया ने बताया कि 284 लोगों की मौत की पुष्टि हुई थी जबकि दियारबकीर में 16 इमारतें ढह गईं। मलबे में दबे लोगों की अंकारा में भी महसूस किए गए, जो भूकंप के केंद्र से 460 किमी तरार-पश्चिम में हैं। भूकंप के मद्देनजर, तुर्की के अधिकारियों ने देश के जल्द स्वरूप होने की कामना करता है।

नयी दिल्ली। सीरियाई सीमा के लोगों की मौत पर सोमवार को शोक व्यक्त किया और कहा कि भारत इस त्रासदी से निपटने में मदद के लिए हरसंभव सहायता देने का तैयार है। दक्षिणपूर्वी तुर्किये सोमवार को भूकंप के बाद तेज झटके में तबाही घटनाओं में कम से कम 195 लोगों की मौत की खबर है और सैकड़ों घायल हो गए हैं। मरने वालों की सख्ती बढ़ाने की आशंका है। मोदी ने दीवीट किया, 'तुर्किये में भूकंप के कारण हुए जान-माल के नुकसान से दुखी हूं। शोक संतत परिवारों के प्रति संवेदना। घायलों के जल्द स्वरूप होने की कामना करता हूं।' प्रधानमंत्री के पुष्टि के बाद तुर्की की राजधानी दियारबकीर में 16 इमारतें ढह गईं। मलबे में दबे लोगों की अंकारा में भी महसूस किए गए, जो भूकंप के केंद्र से 460 किमी तरार-पश्चिम में हैं। भूकंप के मद्देनजर, तुर्की के अधिकारियों ने











# जिला न्यायालय का निर्माण होगा शीघ्रः बृजेश पाठक

दैनिक बुद्ध का संदेश

योगी आदित्यनाथ एवं संबंधित बहुत काफी हद तक अधिवक्ताओं यह शुभ संकेत है। उन्होंने नवनिर्वाचित पदाधिकारियों एवं वकीलों को आयुष्मान योजना



सोनभद्र। राबर्ट सर्गंज विभाग के सचिव से विचार कर कचहरी परिसर में सोमवार को आवश्यक कार्रवाई अमल में लाई जाएगी। विशिष्ट अतिथि आल इंडिया बार काउंसिल सदस्य बोलते हुए प्रदेश के उप मुख्यमंत्री वृजेश पाठक ने कहा कि अब तक सरकारों ने सिर्फ अवकाओं के साथ छल किया है। यम से प्रतिदिन अधिवक्ता सरकार निर्माण का कार्य कराया जाएगा। उन्होंने कहा कि अधिवक्ताओं को बड़ा राजस्व देता है, लेकिन उस धन के लिए भी अधिवक्ता अस्पताल से लेकर प्रदेश भर मोहताज है।

के अस्पतालों में सुविधा मूँह्या उन्होंने जोर देकर कहा कराई जाएगी। कहा कि जिला कहा कि जिला के लिए चौंबर निर्माण की है तथा अधिवक्ता कूपन का जो सोनभद्र जिले की विभिन्न सरकार के पास राजस्व पड़ा है समस्याओं के बाबत मुख्यमंत्री वहीं वापस कर दिया जाए तो जाने का भरोसा दिलाया है। जिला न्यायालय के भवन कहा कि जब तक अधिवक्ता निर्माण एवं वकीलों के बैठने खुद की परेशानी से जूझता रहगा तो वह वादकारी के लिए चौंबर निर्माण की है तथा अधिवक्ता कूपन का जो सोनभद्र जिले की विभिन्न सरकार के पास राजस्व पड़ा है समस्याओं के बाबत मुख्यमंत्री वहीं वापस कर दिया जाए तो

जिला न्यायालय के भवन कहा कि जब तक अधिवक्ता निर्माण एवं वकीलों के बैठने खुद की परेशानी से जूझता रहगा तो वह वादकारी के लिए चौंबर निर्माण की है तथा अधिवक्ता कूपन का जो सोनभद्र जिले की विभिन्न सरकार के पास राजस्व पड़ा है समस्याओं के बाबत मुख्यमंत्री वहीं वापस कर दिया जाए तो

जिला न्यायालय के भवन कहा कि जब तक अधिवक्ता निर्माण एवं वकीलों के बैठने खुद की परेशानी से जूझता रहगा तो वह वादकारी के लिए चौंबर निर्माण की है तथा अधिवक्ता कूपन का जो सोनभद्र जिले की विभिन्न सरकार के पास राजस्व पड़ा है समस्याओं के बाबत मुख्यमंत्री वहीं वापस कर दिया जाए तो

जिला न्यायालय के भवन कहा कि जब तक अधिवक्ता निर्माण एवं वकीलों के बैठने खुद की परेशानी से जूझता रहगा तो वह वादकारी के लिए चौंबर निर्माण की है तथा अधिवक्ता कूपन का जो सोनभद्र जिले की विभिन्न सरकार के पास राजस्व पड़ा है समस्याओं के बाबत मुख्यमंत्री वहीं वापस कर दिया जाए तो

## इन्हें दिलाई गई शपथ, दिया गया प्रमाण पत्र

सोनभद्र। डिप्टी सीएम बृजेश पाठक ने अध्यक्ष नरेंद्र कुमार पाठक को शपथ दिलाई। वहीं बार काउंसिल ऑफ इंडिया के सदस्य श्रीनाथ त्रिपाठी ने महामंत्री आनंद कुमार मिश्र, वरिष्ठ उपाध्यक्ष संजय कुमार पांडेय, उपाध्यक्ष 10 वर्ष से ऊपर तेजामणि पांडेय व दीपक कुमार केशरी, उपाध्यक्ष 10 वर्ष से नीचे गिराजाशंकर दुबे उर्फ अनिल कुमार द्विवेदी व प्रदीप कुमार पांडेय, कोषाध्यक्ष मनोज कुमार मिश्र, संयुक्त सचिव प्रशासन गीता गौर, संयुक्त सचिव प्रकाशन शादाब आलम, संयुक्त सचिव पुस्तकालय रितेश कुमार मिश्र, कार्यकारिणी सदस्य वरिष्ठ मानिद त्रिपाठी, सुशील कुमार चौबे, महेंद्र प्रताप सिंह, गोविंद प्रसाद मिश्र, सुनील कुमार व दिनेश धर दुबे, कार्यकारिणी सदस्य कनिष्ठ अधिलेश कुमार मिश्र, रमाशंकर चौधरी, कपिल कुमार, आशुलोष पाठक, संजय कुमार पांडेय व अधिलेश कुमार मिश्र को शपथ दिलाई। जबकि मुख्य चुनाव अधिकारी सुरेश सिंह ने सभी को प्रमाण पत्र दिया।

बाद विशिष्ट अतिथि बार कुमार त्यागी, विशेष न्यायालय काउंसिल ऑफ इंडिया के एससीएसटी एहसानुल्लाह खान, एडीजे सत्यजीत पाठक, विशिष्ट अतिथि यूपी बार काउंसिल सदस्य राके श पाठक एवं विशिष्ट प्रदीप कुमार सिंह, अतिथियों ने दीप प्रज्ञलित सदस्य राके श पाठक एवं विशिष्ट प्रदीप कुमार सिंह, एडीप कुमार सिंह, एल्डर कमेटी अध्यक्ष कृपा नारायण मिश्र, सदर विधायक भूपेश चौबे, घोरावल विधायक प्रसाद शुक्ला ने कार्यक्रम के अनिल मोर्य, भाजपा जिलाध्यक्ष अजीत चौबे, सीपी द्विवेदी, विनोद कार्यक्रम का सफल चौबे, राजबल्टी चौबे, भोला सिंह संचालन रामचंद्र मिश्र ने किया। यादव, मार्टिड प्रसाद मिश्र, बी उक्त मौके पर जिला जज मोटर सिंह, प्रभाकर राम पाठक, रमेश दुर्घटना दावा अधिकरण सोनभद्र राम पाठक, रमेश चंद्र मिश्र, संजय हरि शुक्ला, प्रधान न्यायालय राकेश शरण मिश्र, चंद्रपाल शिंश कुटुंब न्यायालय संजीव शुक्ल आदि मौजूद रहे।

कॉलेज जा रही छाताओं को ट्रक ने रौदा, एक की मौत, दूसरे का इलाज जारी

दैनिक बुद्ध का संदेश

करमा, सोनभद्र। स्थानीय थाना क्षेत्र के बगीया, खैरपुर निवासी

सरिता (18) वर्ष पुत्री रामलाल अपने चचेरी बहन कविता (18) वर्ष पुत्री राजेन्द्र कुमार के साथ वी ए सेकेंडीयर की पढ़ाई करने राम मनोहर डिग्गी कॉलेज के बाबत मुख्यमंत्री वहीं वापस कर दिया जाएगा।

साइकिल से जा रही रही थी। अचानक जै से भरहा माझनर पहुँची तेज रफ्तार से आ रही ट्रक ने ढोकर मार

दिया। जिसके बाद स्थानीय लोगों ने प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र केराराही भेजवाया जहाँ प्राथमिक उपचार कर रेफर कर दिया गया। बताया गया कि सरीता को गम्भीर चोटे आने के कारण ट्रोमा सेटर ले जाया जा रहा था परंतु रास्ते में दम तोड़ दिया। घटना की खबर लगते ही धरों में कोहराम मच गया। चर्चा की मानें तो ट्रक पकड़ ली गई है।

## बुद्ध का संदेश

(हिन्दी दैनिक समाचार पत्र)

स्वत्वाधिकारी, प्रकाशक एवं मुद्रक श्रीमती पुष्पा शर्मा द्वारा बुद्ध किन्टर्स, ज्योति नगर मधुकरपुर, निकट-हीरो होण्डा एजेंसी, जनपद-सिद्धार्थनगर (उप्रो) 272207 से मुद्रित एवं प्रकाशित।

आर.एन.आर्ड. 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 समस्त समाचारों के चयन एवं सम्पादन हेतु पी.आर.बी.एक्ट. के अन्तर्गत उत्तरदायी तथा इनसे उत्पन्न समस्त विवाद जनपद-सिद्धार्थनगर न्यायालय के अधीन ही मान्य होगा।

## जनपद सिद्धार्थनगर के महत्वपूर्ण नाम

जिलाधिकारी

मुख्य विकास अधिकारी

एस डीएम नौगढ़

एस डीएम बांसी

एस डीएम डुमरियांगज

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:- 9454415940

मो:- 9454400305

मो:- 9454404239

मो:- 9454404235

मो:- 9454404233

मो:- 9454404240

मो:- 9454404243

मो:- 9454404244

मो:- 9454404244

याना शोहरतगढ़

याना खेसरहा

याना इटवा

याना चिल्हिया

याना डेबरुआ

याना भवानीगंज

याना त्रिशौलिया

याना सिन्नगर

याना डुमरियांगज

याना लोटन

महिला याना

■ डोर टू डोर कूड़ा उठाने के लिए ईओ नवीन कुमार सिंह ने दस्तक अभियान के तहत कवरा उठाने वाली वाहनों को दिखाई दी

■ यूपी बोर्ड परीक

# इन 5 ओवरनाइट फेस मास्क को घर पर बनाकर करें इस्तेमाल, त्वचा रहेगी हाइड्रेटेड



ओवरनाइट फेस मास्क ऐसे मास्क होते हैं, जिन्हें सोने से ठीक पहले लगाया जाता है और उठने के बाद धोया जाता है। इन्हें स्लीपिंग मास्क भी कहते हैं। इस तरह के फेस मास्क का इस्तेमाल करने से त्वचा में हाइड्रेशन को बढ़ावा देने, पौष्टिक तत्वों की मौजूदगी बढ़ाने और त्वचा की देखभाल करने में मदद मिलती है। आइए आज हम आपको घर पर ओवरनाइट फेस मास्क बनाने का तरीका और इसके इस्तेमाल से होने वाले फायदे बताते हैं।

## नारियल तेल से बना फेस मास्क

फेस मास्क बनाने का तरीकारु सबसे पहले अपनी पसंदीदा नाइट क्रीम में एक चम्च एक्सट्रा नारियल तेल या कोल्ड-प्रेस्ड नारियल तेल मिलाएं। अब थोड़ी क्रीम ले और फिर इसे अपने चेहरे पर मसाज करें। याद रखें कि इसे लगाने के बाद अगली सुबह ही धोना है। फायदेरु नारियल का तेल आपकी त्वचा के रुखेपन, सुजन, जलन और सूरज की हानिकारक पराबैंगनी (यूबी) किरणों से होने वाली समस्याओं से छुटकारा दिलाने में मददगार है।

## तरबूज का स्लीपिंग मास्क

फेस मास्क बनाने का तरीकारु सबसे पहले एक कप तरबूज के टुकड़े (लाल गुदा) को कटूकस कर लें और फिर इसका रस छान लें। अब कॉटन बॉल का इस्तेमाल करके तरबूज के रस को अपने चेहरे पर लगाएं और सोने से पहले इसे सूखा लें। फायदेरु तरबूज काफी रसीला फल होता है। ऐसे में यह आपकी त्वचा को हाइड्रेट रखने और इसे निखारने में मदद करता है।

## हल्दी और दूध का फेस मास्क

फेस मास्क बनाने का तरीकारु सबसे पहले एक चम्च कच्चे दूध में आधा चम्च हल्दी पाउडर मिलाएं। अब कॉटन बॉल की मदद से इसे टोनर के जैसे अपने चेहरे पर लगा लें। फायदेरु हल्दी का दूध कई स्वास्थ्य समस्याओं के लिए आयुर्वेदिक उपाय है। इसमें एंटी-माइक्रोबियल, एंटी-ऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो स्वास्थ्य समस्याओं से निजात दिलाने के अलावा मुहांसों और फोटोएजिंग को कम करने में मदद करता है।

## खीरे का फेस मास्क

फेस मास्क बनाने का तरीकारु सबसे पहले एक कप तरबूज के टुकड़े (लाल गुदा) को कटूकस कर लें और फिर इसका रस छान लें। अब कॉटन बॉल का इस्तेमाल करके तरबूज के रस को अपने चेहरे पर लगाएं और सोने से पहले इसे सूखा लें। फायदेरु तरबूज काफी रसीला फल होता है। ऐसे में यह आपकी त्वचा को हाइड्रेट रखने और इसे निखारने में मदद करता है।

## एलोवेरा और विटामिन-ई का फेस मास्क

फेस मास्क बनाने का तरीकारु सबसे पहले एक चम्च एक्सट्रा विटामिन-ई कैप्सूल से इसका तेल निकाल लें और फिर इसे एलोवेरा जेल के साथ मिला लें। अब इसे अपने चेहरे पर लगा लें। फायदेरु एलोवेरा में अमीनो एसिड, सैलिसिलिक एसिड, लिग्निन और एंजाइम के साथ विटामिन ए, सी और ई जैसे एंटी-ऑक्सीडेंट होते हैं। इस वजह से इसका इस्तेमाल करने से त्वचा की सूजन कम होती है और यह त्वचा को हानिकारक यूबी किरणों के दुष्प्रभाव से बचाता है।

**दलजीत कौर को फिर मिला गर्व है मुझे लोग असली नाम के बजाय धांसू है थलापति विजय की 67वीं फिल्म धांसू है प्यार, मार्च में होगी शादी अनुपमा बुलाते हैं : रूपाली गांगुली का टीजर, इसी साल होगा धमाका !!**

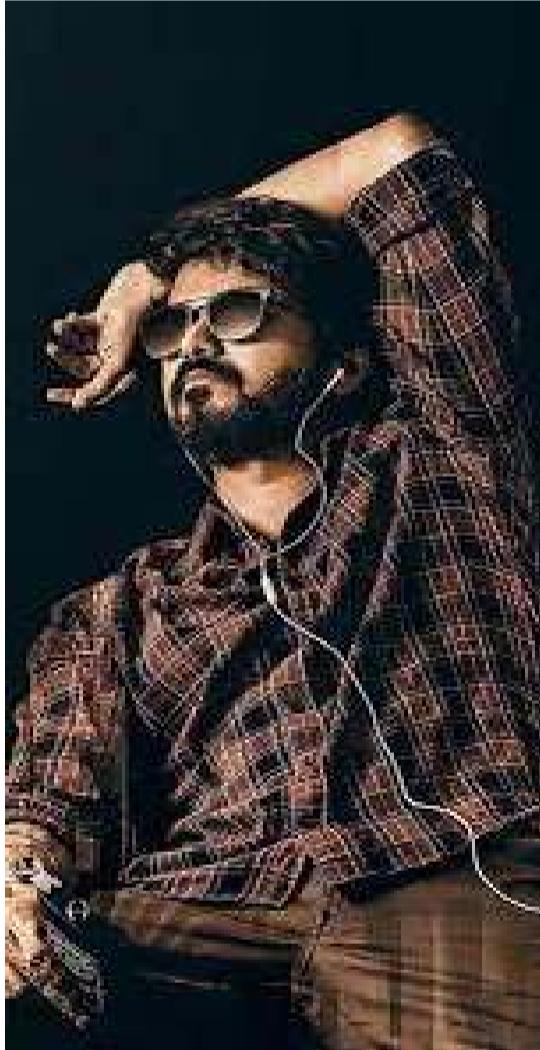
बिग बॉस के केटर्स्टेंट शालिन भनोट की एक्स वाइफ दलजीत कौर ने हाल ही में ब्रिटेन में जन्मे निखिल पटेल से सगाई की,



लोकप्रिय टीवी शो अनुपमा में लीड रोल निभा रही एक्रेस रूपाली गांगुली को इस बात का गर्व है कि लोग उन्हें असली नाम के बजाय उनके किरदार के नाम से बुलाते हैं। यह शो 2020 में शुरू हुआ था और सप्ताह दर सप्ताह टॉप टीआरपी रेटिंग हासिल करता जा रहा है।

इस सफलता को लेकर टीम जश्न मना रही है। शो के बारे में बात करते हुए रूपाली ने कहा, राजन शाही, आप एक जादूगार हैं, इसके लिए आपकी सदा आभारी हूं और हम जो हैं, उसे बनाने के लिए स्टार प्लस को धन्यवाद। हम जहां भी जाते हैं, मुझे खुशी होती है कि लोग मुझे रूपाली के बजाय अनुपमा कहते हैं, मुझे गर्व महसूस होता है।

मैं अगले दिन काम पर वापस आने के लिए कहारू मैंने 2016 में अपने पिता को खो दिया था, लेकिन जब मैं सेट पर चलती हुई तो मुझे उनकी उपरिथित महसूस होती है। यह मेरा घर है और मैं सेट पर कम से 12 घंटे बिताती हूं और मुझे हर दिन यहां रहना पसंद है। आप मैं से हर एक का धन्यवाद। अनुपमा स्टार प्लस पर एक भारतीय हिंदी भाषा की टीवी द्रामा सीरीज है। निर्देशक युट प्रोडक्शंस के बैनर तले राजन शाही और दीपा शाही द्वारा निर्मित है। यह शो स्टार प्लस पर टेलीकास्ट होता है।

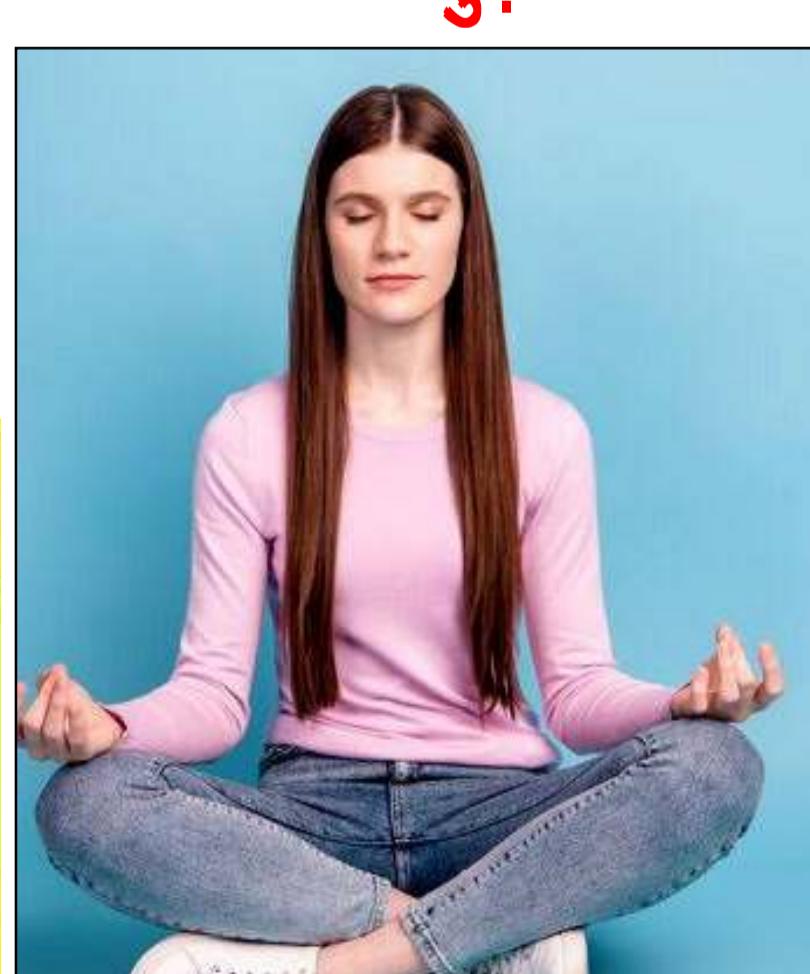


कॉलीवुड सुपरस्टार थलापति विजय की अपकमिंग फिल्म को लेकर कई दिनों से बज है। विक्रम निर्देशक लोकेश कनगराज के साथ आने वाली थलापति विजय की फिल्म को लेकर काफी दिलचस्प जानकारियां सामने आ रही हैं। हाल ही में मेरकर्स ने इस फिल्म की धमाकेदार स्टारकार्ट का ऐलान किया था। इसके बाद निर्देशक ने फिल्म के नाम का खुलासा करने का ऐलान किया। अब अपने बाद को पूरा करते हुए निर्देशक लोकेश कनगराज ने थलापति विजय की 67वीं फिल्म के नाम का खुलासा कर दिया। मेरकर्स ने एक दमाकेदार वीडियो जारी करते हुए फिल्म के नाम का ऐलान किया है। इसके बाद विटामिन-ई के नाम लियो रखा गया है। इतना ही नहीं, थलापति विजय की फिल्म लियो का टीजर वीडियो दिखाते हुए निर्माताओं ने इसकी रिलीज डेट भी फैस को बता दी है।

दिलचस्प बात ये है कि विक्रम और मास्टर निर्देशक लोकेश कनगराज की इस फिल्म के लिए दर्शकों को लंबा इंतजार भी नहीं करना होगा। ये फिल्म इसी साल 19 अक्टूबर 2023 को सिनेमाघर पहुंचने वाली है। इतना ही नहीं, ये मास्टर और विक्रम की तर्ज पर ही पैन इंडिया स्टार पर परिवार भी फैस के बाद निर्देशक लोकेश कनगराज की इस फिल्म को लेकर भी एक्साइटेड होंगे। थलापति विजय की इस फिल्म के इस टीजर वीडियो के जारी होते ही मेरकर्स ने फिल्म की शूटिंग भी शुरू कर दी है। जिसके लिए फिल्म की टीम कश्मीर शिंजूलू के लिए निकल चुकी है। मेरकर्स ने खुद इस बात का ऐलान इस धमाकेदार वीडियो के साथ किया था।

कॉलीवुड सुपरस्टार थलापति विजय की इस फिल्म के लिए दर्शकों को लंबा इंतजार भी नहीं करना होगा। ये फिल्म इसी साल 19 अक्टूबर 2023 को सिनेमाघर पहुंचने वाली है। इतना ही नहीं, ये मास्टर और विक्रम की तर्ज पर ही पैन इंडिया स्टार पर परिवार भी फैस के बाद निर्देशक लोकेश कनगराज की इस फिल्म को लेकर भी एक्साइटेड होंगे। थलापति विजय की इस टीजर वीडियो के जारी होते ही मेरकर्स ने फिल्म की शूटिंग भी शुरू कर दी है। जिसके लिए फिल्म की टीम कश्मीर शिंजूलू के लिए निकल चुकी है। मेरकर्स ने खुद इस बात का ऐलान इस धमाकेदार वीडियो के साथ किया था।

**मेडिटेशन से जुड़े ये भ्रम नहीं हैं सच, जानिए इनकी हकीकत**



मेडिटेशन यानि ध्यान लगाने से न सिर्फ शारीरिक बल्कि कई तरह के मानसिक लाभ भी मिल सकते हैं। यहीं कारण है कि यह दुनियाभर में काफी लोकप्रिय है। हालांकि, मेडिटेशन को लेकर लोगों में कई ऐसी धाराएं या भ्रम हैं जिससे इसका पूरा लाभ नहीं मिल पाता है या लोग इससे दूरी बनाए रखना ही सही समझते हैं। आइए आज जेडिटेशन से जुड़े भ्रम और उनकी सच्चाई जानते हैं।

**भ्रम— मेडिटेशन सिर्फ बैठकर ही किया जा सकता है**

बहुत से लोगों का ऐसा मानना है कि मेडिटेशन सिर्फ बैठकर ही किया जा सकता है, जबकि यह सिर्फ एकमात्र तरीका नहीं है। आप टहलते हुए भी मेडिटेशन किया जाता है किंतु यह सिर्फ एक धन्यवाद। तुलिया भर के कई अन्यासी चलते हुए किए जाने वाले मेडिटेशन, लंबी पैदल यात्रा वाले मेडिटेशन आदि में भाग लेते हैं। इसके अतिरिक्त, आप मेडिटेशन के लिए सोके या बिस्तर पर भी लेट सकते हैं।

**भ्रम— मेडिटेशन सिर्फ बैठकर ही किया जा सकता है**

अगर आपको लगता है कि मेडिटेशन सिर्फ बैठकर ही किया जा सकता है, जबकि यह सिर्फ एक भ्रम से ज्यादा कुछ नहीं है। मेडिटेशन का अभ्यास करते समय नियंत्रण जैसा शब्द शून्य अर्थ रखता है। एक मेडिटेशन सेशन के दौरान विचार बिना आमंत्रण के आते हैं और मन में हर तरह के विचारों से भरा होना सामान्य बात है। अच्छे विचारों की लालसा और बुरे विचारों से परहेज करके आप उन्हें नियंत्रित नहीं कर सकते।

**भ्रम— मेडिटेशन से जारी रखना चाहिए**

बहुत से लोग मानते हैं कि मेडिटेशन समस्याओं से बचाने या उनसे अस्थायी राहत पाने का एक तरीका है, लेकिन यह सच नहीं है। यह आपको अपनी समस्याओं का समाना करने और उनके प्रभाव को कम करने में मदद कर सकता है। जब आप इसे पहली बार करते