



राष्ट्रीय दैनिक

# बुद्ध का संदेश

हिन्दी समाचार पत्र

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

गर्मियों की शुरुआत से ही करने लगे संतरे ...12



दैनिक बुद्ध का संदेश

9795951917, 9415163471

@budhakasandesh

budhakasandeshnews@gmail.com

www.budhakasandesh.com

बुधवार, 12 अप्रैल 2023 सिद्धार्थनगर संस्करण

www.budhakasandesh.com

वर्ष: 10 अंक: 111 पृष्ठ 12 आमंत्रण सूल्य 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 की युवाओं से खास अपील, सीमावर्ती गांवों का करें दौरा

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने मंगलवार को देश के युवाओं से शवाइबैट विलेज प्रोग्राम (यीवीपी) के तहत सीमावर्ती गांवों का दौरा करने का आग्रह किया। दरअसल, केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने सोमवार को अरुणाचल प्रदेश वाइबैट विलेज प्रोग्राम का आगाज किया। अमृत महोत्सव के हैंडल से एक टीवीट का जावा देते हुए, पीएम मोदी ने कहा कि एक यात्रगार अनुभव रहा होगा। उन्होंने लिखा कि मैं दूसरों से, विशेष रूप से भारत के युवाओं से सीमावर्ती गांवों का दौरा करने का आवाह करांगा। यह हमारे युवाओं को विभिन्न संस्कृतियों से परिचय कराएगा और उन्हें वहाँ रहने वालों के आतिथ्य का मुख्यधारा में लाने का एक शानदार तरीका है। इस पहल के तहत ओडिशा के युवा किविथ और लूटिंग गांवों के दौरे पर हैं। एक अन्य टीवीट में दूसरों का दौरा पर है कि माननीय पीएम नेहरू मोदी द्वारा परिचयित, वाइबैट विलेज प्रोग्राम युवाओं को इस से सटे 19 जिलों के 46 ब्लॉकों में 2,967 गांवों की पहचान की गई है। वहले चरण में प्राथमिकता प्रदेश लद्दाख में उत्तरी सीमा से सटे 19 जिलों के 46 ब्लॉकों में 2,967 गांवों की पहचान की गई है। वहले चरण में प्राथमिकता प्रदेश लद्दाख के लिए 662 गांवों की पहचान की गई है, जिसमें अरुणाचल प्रदेश के 455 गांव शामिल हैं।



को गले लगाने, हमारे दूदराज के सीमावर्ती गांवों की विविधता का जश्न मनाने और उन्हें राष्ट्रीय मुख्यधारा में लाने का एक शानदार तरीका है। सीमावर्ती गांवों का दौरा करने का आवाह करांगा। यह हमारे युवाओं को विभिन्न संस्कृतियों से परिचय कराएगा और उन्हें वहाँ रहने वालों के आतिथ्य का अनुभव करने का अवसर देगा। अमृत महोत्सव के द्वितीय हैंडल ने कहा कि वाइबैट विलेज संगीत और हरतशील्य के बारे में जानने और खुद

विज्ञान विभाग (आईएमडी) ने इसमें पैदा प्रतिशत ऊपर मंगलवार को कहा कि देश में या नीचे हो सकता है। दक्षिण पश्चिम मॉनसून के दौरान दीर्घावधि औसत 87 सेमी सामान्य बारिश होने की उम्मीद है। आईएमडी के है। विभाग ने हालांकि कहा कि मॉनसून के दौरान अल नीनो की महानिदेशक एम महापात्रा ने बताया कि बारिश के स्थिति बन सकती है, लेकिन सामान्य और सामान्य से सकारात्मक हिंद महासागर द्वितीय ज्यादा होने की 67 रुप (आईओडी) और उत्तरी गोलार्ध की फीसदी संभावना है।



1 औसत का 96 फीसदी विज्ञान विभाग (आईएमडी) ने देश में या नीचे हो सकता है। दक्षिण पश्चिम मॉनसून के दौरान दीर्घावधि औसत 87 सेमी सामान्य बारिश होने की उम्मीद है। आईएमडी के है। विभाग ने हालांकि कहा कि मॉनसून के दौरान अल नीनो की महानिदेशक एम महापात्रा ने बताया कि बारिश के स्थिति बन सकती है, लेकिन सामान्य और सामान्य से सकारात्मक हिंद महासागर द्वितीय ज्यादा होने की 67 रुप (आईओडी) और उत्तरी गोलार्ध की फीसदी संभावना है।

1 पर कम बर्फ पड़ने से इन उहाँने बताया कि फरवरी मार्च 2023 के दौरान उत्तरी गोलार्ध में कम बर्फ पड़ने का रिथितियों का मुकाबला करने में मदद मिल सकती है। यह और यूरेशिया में बर्फ से इक्कीस वर्षों की अनुभव के लिए राहत सामान्य से कम कम रहती है। उत्तरी की खबर है। कृषि क्षेत्र फसलों की गोलार्ध पर कम बर्फ का पड़ना पैदावार के लिए मुख्य रूप से समूचे भारत में दक्षिण पश्चिम मॉनसून की बारिश पर ही निर्भर मॉनसून की बारिश के लिए अनुकूल रहता है। पृथ्वी विज्ञान मंत्रालय के सचिव एम रविंद्रन ने बताया, "भारत में दक्षिण पश्चिम मॉनसून (जून से सिंतंबर) के दौरान सामान्य बारिश हो सकती है। यह दीर्घावधि

गोलार्ध में कम बर्फ पड़ने का मॉनसून के दूसरे चरण में इसका असर महसूप हो सकता है। उहाँने कहा कि (1951–2022 के बीच) 2019 से लगातार चार वर्षों से मॉनसून के दौरान सामान्य और सामान्य से अधिक बारिश हो रही है। महापात्रा ने कहा कि उत्तर पश्चिम भारत, पश्चिम मथुरा और पूर्वोत्तर क्षेत्रों में दक्षिण पश्चिम मॉनसून की बारिश के लिए अनुकूल है। महापात्रा ने कहा कि उत्तर पश्चिम भारत, पश्चिम मथुरा और पूर्वोत्तर क्षेत्रों में दक्षिण पश्चिम मॉनसून के दौरान सामान्य और सामान्य से अधिक बारिश हो रही है। और 40 प्रतिशत अल नीनो वर्षों के दौरान सामान्य या सामान्य से अधिक बारिश हो रही है। महापात्रा को इसका अनुकूल है। महापात्रा ने कहा कि उत्तर पश्चिम भारत, पश्चिम मथुरा और पूर्वोत्तर क्षेत्रों में दक्षिण पश्चिम मॉनसून के दौरान सामान्य और सामान्य से कम बारिश होने का पूर्वनुमान जाया गया है। उहाँने कहा कि अगर अल नीनो की विकसित के बारे में यह अनुभव के लिए अपरिवर्तनीय होती रहती है। इसके बारे में कोई अन्य विकास करने के बारे में यह अनुभव के लिए अपरिवर्तनीय होती रहती है। उहाँने कहा कि उत्तर पश्चिम मॉनसून के दौरान सामान्य और सामान्य से कम बारिश होने का पूर्वनुमान जाया गया है। उहाँने कहा कि अगर अल नीनो की विकसित के बारे में यह अनुभव के लिए अपरिवर्तनीय होती रहती है। इसके बारे में कोई अन्य विकास करने के बारे में यह अनुभव के लिए अपरिवर्तनीय होती रहती है। उहाँने कहा कि उत्तर पश्चिम मॉनसून के दौरान सामान्य और सामान्य से कम बारिश होने का पूर्वनुमान जाया गया है। उहाँने कहा कि अगर अल नीनो की विकसित के बारे में यह अनुभव के लिए अपरिवर्तनीय होती रहती है। इसके बारे में कोई अन्य विकास करने के बारे में यह अनुभव के लिए अपरिवर्तनीय होती रहती है। उहाँने कहा कि उत्तर पश्चिम मॉनसून के दौरान सामान्य और सामान्य से कम बारिश होने का पूर्वनुमान जाया गया है। उहाँने कहा कि अगर अल नीनो की विकसित के बारे में यह अनुभव के लिए अपरिवर्तनीय होती रहती है। इसके बारे में कोई अन्य विकास करने के बारे में यह अनुभव के लिए अपरिवर्तनीय होती रहती है। उहाँने कहा कि उत्तर पश्चिम मॉनसून के दौरान सामान्य और सामान्य से कम बारिश होने का पूर्वनुमान जाया गया है। उहाँने कहा कि अगर अल नीनो की विकसित के बारे में यह अनुभव के लिए अपरिवर्तनीय होती रहती है। इसके बारे में कोई अन्य विकास करने के बारे में यह अनुभव के लिए अपरिवर्तनीय होती रहती है। उहाँने कहा कि उत्तर पश्चिम मॉनसून के दौरान सामान्य और सामान्य से कम बारिश होने का पूर्वनुमान जाया गया है। उहाँने कहा कि अगर अल नीनो की विकसित के बारे में यह अनुभव के लिए अपरिवर्तनीय होती रहती है। इसके बारे में कोई अन्य विकास करने के बारे में यह अनुभव के लिए अपरिवर्तनीय होती रहती है। उहाँने कहा कि उत्तर पश्चिम मॉनसून के दौरान सामान्य और सामान्य से कम बारिश होने का पूर्वनुमान जाया गया है। उहाँने कहा कि अगर अल नीनो की विकसित के बारे में यह अनुभव के लिए अपरिवर्तनीय होती रहती है। इसके बारे में कोई अन्य विकास करने के बारे में यह अनुभव के लिए अपरिवर्तनीय होती रहती है। उहाँने कहा कि उत्तर पश्चिम मॉनसून के दौरान सामान्य और सामान्य से कम बारिश होने का पूर्वनुमान जाया गया है। उहाँने कहा कि अगर अल नीनो की विकसित के बारे में यह अनुभव के लिए अपरिवर्तनीय होती रहती है। इसके बारे में कोई अन्य विकास करने के बारे में यह अनुभव के लिए अपरिवर्तनीय होती रहती है। उहाँने कहा कि उत्तर पश्चिम मॉनसून के दौरान सामान्य और सामान्य से कम बारिश होने का पूर्वनुमान जाया गया है। उहाँने कहा कि अगर अल नीनो की विकसित के बारे में यह अनुभव के लिए अपरिवर्तनीय होती रहती है। इसके बारे में कोई अन्य विकास करने के बारे में यह अनुभव के लिए अपरिवर्तनीय होती रहती है। उहाँने कहा कि उत्तर पश्चिम मॉनसून के दौरान सामान्य और सामान्य से कम बारिश होने का पूर्वनुमान जाया गया है। उहाँने कहा कि अगर अल नीनो की विकसित के बारे में यह अनुभव के लिए अपरिवर्तनीय होती रहती है। इसके बारे में कोई अन्य विकास करने के बारे में यह अनुभव के लिए अपरिवर्तनीय होती रहती है। उहाँने कहा कि उत्तर पश्चिम मॉनसून के दौरान सामान्य और सामान्य से कम बारिश होने का पूर्वनुमान जाया गया है। उहाँने कहा कि अगर अल नीनो की विकसित के बारे में यह अनुभव के लिए अपरिवर्तनीय होती रहती है। इसके बारे में कोई अन्य विकास करने के बारे में यह अनुभव के लिए अपरिवर्तनीय होती रहती है। उहाँने कहा कि उत्तर



# भाजपा की डबल इंजन की सरकार गरीबों, शोषितों और वंचितों की सरकारः एके शर्मा



दैनिक बुद्ध का संदेश  
तुमरियांगंज सिद्धार्थनगर। रास्ती नदी तट स्थित श्री मंगल का माल्यार्पण कर मौमेंटो देखकर रथागत किया गया। मुख्य अतिथि नगर विकास एवं ऊर्जा मंत्री एके शर्मा ने कहा कि समाज के सभी वर्गों की सहभागिता को सुनिश्चित करने हेतु पार्टी सामाजिक न्याय पर खवाड़ा कार्यक्रम आयोजित कर रही है। भाजपा की डबल इंजन की सरकार गरीबों, शोषितों और वंचितों की सरकार जाति, मजहब, संप्रदाय प्रज्वलित कर वंदे मातरम गान के आधार पर किसी से भेदभाव

से हुई। मंचासीन अतिथियों व कार्यकर्ताओं द्वारा मुख्य अतिथि का माल्यार्पण कर मौमेंटो देखकर रथागत किया गया। मुख्य अतिथि नगर विकास एवं ऊर्जा मंत्री एके शर्मा ने कहा कि समाज के सभी वर्गों की सहभागिता को सुनिश्चित करने हेतु पार्टी सामाजिक न्याय पर खवाड़ा कार्यक्रम आयोजित कर रही है। भाजपा की डबल इंजन की सरकार गरीबों, शोषितों और वंचितों की सरकार है। बीजेपी सरकार जाति, मजहब, संप्रदाय की जनता पार्टी के अवसर पर किसी से भेदभाव

नहीं करती। सरकार की सभी योजनाओं का लाभ हर वर्ग के प्रत्येक व्यक्ति को समान रूप से प्रिलता है। उन्होंने कहा कि मोर्ती जी के नेतृत्व में हम देश की आन-बान शान को बढ़ाने का कार्य कर रहे और देश के विकास के लिए अतिथि परिव्राम कर रहे हैं। मंत्री जी और योगीजी के कुशल नेतृत्व और मार्गदर्शन में देश एवं प्रदेश निरंतर विकास के पथ पर अग्रसर होकर नई ऊचाइयों को छू रहा है। उन्होंने बताया कि जनता ने डबल इंजन की सरकार के लिए अनेक कार्य किए।

का विकास व कार्य देखा है इसलिए आने वाले निकाय चुनाव में भाजपा को वोट देकर द्विपल इंजन की सरकार बनाकर विकास का एक नया इतिहास बनाएगी। योगी आदियनाथ के सीएम बनने के बाद लोगों को आवास, शौचालय आदि की सुविधा दिये जाने का काम लगातार चल रहा है। मंत्री ने कहा कि भाजपा सरकार समाज के वंचितों के उत्थान को लेकर प्रयासरत है। महिलाओं की सहयोग की माग किया जिस पर मंत्री ने बाद में विचार करने का आशासन देते हुए बताया कि आचार संहिता है कुछ कहां नहीं जा सकता है लेकिन आप सभी को जानकर खुशी होगी की मार्च

चुनाव को लेकर कहा कि केंद्र व राज्य में सरकार बनाने के बाद निकाय में भी भाजपा अपना परचम लहरायेगी। पूर्ण विधायक राष्ट्रीय प्रताप सिंह ने भारतमारी को राष्ट्रीय जिलाध्यक्ष गोविंद माधव व संचालन महामंत्री विजयकांत चतुर्वेदी ने किया। कार्यक्रम में सभी वकाओं ने महात्मा ज्योतिर्लाल होगी की जीवनी पर प्रकाश डालते हुए उनके द्वारा किए गए कार्यों की सराहना कीया और महात्मा फुले के बताए गए मार्ग पर चलन का आवान किया। कार्यक्रम को पूर्व मंत्री डा

सतीश द्विवेदी, सदर विधायक श्रीवास्तव, अनिल सोनी, विनय श्यामधनी राही, राम जियावन पाठक, कमलेंद्र त्रिपाठी, उदयपाल मोर्य, गोविंद माधव, राम सरन वर्मा, नीरा दुवे, प्रियंका श्रीवास्तव, मोर्या आदि ने संवेदित किया। धर्मराज वर्मा, प्रेम पाण्डेय, धर्मेन्द्र द्वौरान राम कुमार कुंवर, अजय पांडे य, उदयशंकर श्रीवास्तव, विनय पाठक, शत्रुहन मिश्र, लवकुश ओझा, दिलीप सोनी, अशोक अग्रहरि, चन्द्र प्रकाश पाण्डेय उर्फ छोटे, अमरेंद्र त्रिपाठी, चौधरी, विजय पाण्डेय, रामप्रकाश राजीव कुमार एडवोकेट, अमरेंद्र त्रिपाठी, जयसवाल, रमेश गुप्ता, शत्रुघ्न मिश्र, सतीश श्रीवास्तव, चंद्रभान अग्रहरि, अजय चौधरी सहित भारतीय जनता पार्टी के पदाधिकारी, आयोजित साधारण विधायिका विजयकांत चतुर्वेदी ने किया। कार्यक्रम में सभी वकाओं ने महात्मा ज्योतिर्लाल होगी की जीवनी पर प्रकाश डालते हुए उनके द्वारा किए गए कार्यों की सराहना कीया और महात्मा फुले के बताए गए मार्ग पर चलन का आवान किया। कार्यक्रम को पूर्व मंत्री डा

## पदचिन्हों पर चलकर सबका साथ सबका विकास के साथ आगे बढ़ रही: जगदंबिका पाल



## राष्ट्रीय शैक्षिक महासंघ की बैठक का हुआ आयोजन

दैनिक बुद्ध का संदेश  
सिद्धार्थनगर। राष्ट्रीय शैक्षिक महासंघ के जिला कार्यकारिणी के चुनाव के बाद कार्यकारिणी की एक महत्वपूर्ण बैठक का



सिंह तथा संचालन रामतेज शुक्ला ने किया सांसद ने कहा महात्मा ज्योतिबा फुले जी कहते थे भारत में राष्ट्रीयता की भावना का विकास तब तक संभव नहीं है, जब तक खान पान एवं वैवाहिक संबंधों पर जातीय भेदभाव बने रहेंगे। महात्मा फुले महिलाओं व पिछडे और अछूतों के उत्थान के लिये अनेक कार्य किए।

समाज के सभी वर्गों को शिक्षा दीप प्रज्जलित कर, महात्मा प्रदान करने के ये प्रबल समर्थक ज्योतिबा फूले ध्याया प्रसाद थे। वे भारतीय समाज में प्रचलित मुख्यधर्म दीनदायाल उपाध्याय के जाति पर आधारित विभाजन और चिरपि पर पुष्पांजलि अर्पित कर भेदभाव के विरुद्ध थे। इन्होंने ज्योतिबा फुले के बताए गए दलितों व महिलाओं के उत्थान के रूप में कहीं इस अवसर पर बालमुकुद पांडे जी ने भी पार्टी

सिंह तथा संचालन रामतेज शुक्ला ने किया सांसद ने कहा महात्मा ज्योतिबा फुले जी कहते थे भारत में राष्ट्रीयता की भावना का विकास तब तक संभव नहीं है, जब तक खान पान एवं वैवाहिक संबंधों पर जातीय भेदभाव बने रहेंगे। महात्मा फुले महिलाओं व पिछडे और अछूतों के उत्थान के लिये अनेक कार्य किए।

समाज के सभी वर्गों को शिक्षा दीप प्रज्जलित कर, महात्मा प्रदान करने के ये प्रबल समर्थक ज्योतिबा फूले ध्याया प्रसाद थे। वे भारतीय समाज में प्रचलित मुख्यधर्म दीनदायाल उपाध्याय के जाति पर आधारित विभाजन और चिरपि पर पुष्पांजलि अर्पित कर भेदभाव के विरुद्ध थे। इन्होंने ज्योतिबा फुले के बताए गए दलितों व महिलाओं के उत्थान के रूप में कहीं इस अवसर पर बालमुकुद पांडे जी ने भी पार्टी

सिंह तथा संचालन रामतेज शुक्ला ने किया सांसद ने कहा महात्मा ज्योतिबा फुले जी कहते थे भारत में राष्ट्रीयता की भावना का विकास तब तक संभव नहीं है, जब तक खान पान एवं वैवाहिक संबंधों पर जातीय भेदभाव बने रहेंगे। महात्मा फुले महिलाओं व पिछडे और अछूतों के उत्थान के लिये अनेक कार्य किए।

समाज के सभी वर्गों को शिक्षा दीप प्रज्जलित कर, महात्मा प्रदान करने के ये प्रबल समर्थक ज्योतिबा फूले ध्याया प्रसाद थे। वे भारतीय समाज में प्रचलित मुख्यधर्म दीनदायाल उपाध्याय के जाति पर आधारित विभाजन और चिरपि पर पुष्पांजलि अर्पित कर भेदभाव के विरुद्ध थे। इन्होंने ज्योतिबा फुले के बताए गए दलितों व महिलाओं के उत्थान के रूप में कहीं इस अवसर पर बालमुकुद पांडे जी ने भी पार्टी

सिंह तथा संचालन रामतेज शुक्ला ने किया सांसद ने कहा महात्मा ज्योतिबा फुले जी कहते थे भारत में राष्ट्रीयता की भावना का विकास तब तक संभव नहीं है, जब तक खान पान एवं वैवाहिक संबंधों पर जातीय भेदभाव बने रहेंगे। महात्मा फुले महिलाओं व पिछडे और अछूतों के उत्थान के लिये अनेक कार्य किए।

समाज के सभी वर्गों को शिक्षा दीप प्रज्जलित कर, महात्मा प्रदान करने के ये प्रबल समर्थक ज्योतिबा फूले ध्याया प्रसाद थे। वे भारतीय समाज में प्रचलित मुख्यधर्म दीनदायाल उपाध्याय के जाति पर आधारित विभाजन और चिरपि पर पुष्पांजलि अर्पित कर भेदभाव के विरुद्ध थे। इन्होंने ज्योतिबा फुले के बताए गए दलितों व महिलाओं के उत्थान के रूप में कहीं इस अवसर पर बालमुकुद पांडे जी ने भी पार्टी

सिंह तथा संचालन रामतेज शुक्ला ने किया सांसद ने कहा महात्मा ज्योतिबा फुले जी कहते थे भारत में राष्ट्रीयता की भावना का विकास तब तक संभव नहीं है, जब तक खान पान एवं वैवाहिक संबंधों पर जातीय भेदभाव बने रहेंगे। महात्मा फुले महिलाओं व पिछडे और अछूतों के उत्थान के लिये अनेक कार्य किए।

समाज के सभी वर्गों को शिक्षा दीप प्रज्जलित कर, महात्मा प्रदान करने के ये प्रबल समर्थक ज्योतिबा फूले ध्याया प्रसाद थे। वे भारतीय समाज में प्रचलित मुख्यधर्म दीनदायाल उपाध्याय के जाति पर आधारित विभाजन और चिरपि पर पुष्पांजलि अर्पित कर भेदभाव के विरुद्ध थे। इन्होंने ज्योतिबा फुले के बताए गए दलितों व महिलाओं के उत्थान के रूप में कहीं इस अवसर पर बालमुकुद पांडे जी ने भी पार्टी

सिंह तथा संचालन रामतेज शुक्ला ने किया सांसद ने कहा महात्मा ज्योतिबा फुले जी कहते थे भारत में राष्ट्रीयता की भावना का विकास तब तक संभव नहीं है, जब तक खान पान एवं वैवाहिक संबंधों पर जातीय भेदभाव बने रहेंगे। महात्मा फुले महिलाओं व पिछडे और अछूतों के उ

# सम्पादकीय

इधर तमिलनाडु के ड्रग कंट्रोलर ने कहा है कि ग्लोबल फार्मा के आईडीशप नमूनों में कोई विषाक्तता नहीं मिली है। इस स्थिति में यह सवाल प्रासांगिक हो जाता है कि सब ठीक है, तो आखिर इस कंपनी ने अमेरिका से अपनी दवाएं वापस क्यों मंगवाई? बहरहाल, इस बहस से परे असल मुद्दा यह है कि भारतीय दवा उद्योग की...

# गहराते जा रहे हैं दाग

भारतीय दवा उद्योग की छवि लगातार बिगड़ रही है। भारत दुनिया भर में सस्ती दवाओं का स्रोत रहा है। अगर साख पर उठते सवालों के जवाब जल्द नहीं ढूँढ़े गए, तो भारत की इस शान में बढ़ा लग जाएगा। भारतीय दवा उद्योग गार्मिया और उज्ज्वलिस्तान में भारत में बढ़ने कफ सिफ के दुष्प्रभाव की खबरों से लगे झटके से अभी उभरा नहीं था। इसी बीच अमेरिका से चिंताजनक खबर आई कि अमेरिका में एक भारतीय आईडीशप से आठ लोगों की आंखों की रोशनी चली गई और तीन लोगों की जान जा चुकी है। यह दवा चेन्नई स्थित ग्लोबल फार्मा हेल्थकेयर ने एजीकेयर आर्टिफिशियल टीयर्स नाम के तहत बनाई थी। अखबार द न्यूयॉर्क टाइम्स ने सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल एंड प्रिवेंशन (सीडीसी) के हवाले से यह खबर दी। सीडीसी ने इस ड्रॉप में दवा—प्रतिरोधी बैकटीरिया छोड़ने की संभावना जाताई है। सीडीसी चिंतित है कि भारत से आयातित आईडीशप में मिला दवा—प्रतिरोधी बैकटीरिया अमेरिका में पैर जामा सकता है। यूएस फूड एंड ड्रग एडमिनिस्ट्रेशन ने कहा है कि संक्रमित आर्टिफिशियल टीयर्स के इस्टेमाल से आंखों में संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है, जिससे आंखों की रोशनी जा सकती है या मौत भी हो

की इस शान में बढ़ा लग जाएगा।



## तमिलनाडु, आंध्र और केरल के नेता भाजपा में गए

विधानसभा का चुनाव कर्नाटक में हो रहा है और इसके बाद तेलंगाना में होगा। लेकिन एक हफ्ते के अंदर जो तीन नेता भाजपा में शामिल हुए हैं वे इन दोनों राज्यों के नहीं हैं। केरल, आंध्र प्रदेश और तमिलनाडु के कांग्रेस नेता भाजपा में शामिल हुए हैं। तभी सवाल है कि क्या कर्नाटक में कांग्रेस के नेता पार्टी छोड़ कर भाजपा में नहीं जा रहे हैं? यह भी सवाल है कि क्या कर्नाटक के नेताओं को नहीं तोड़ पाने की वजह से दूसरे राज्यों के नेताओं को तोड़ कर माहौल बना रही है? यह सभव है क्योंकि कर्नाटक में उलटी गंगा बह रही है। वहां भाजपा छोड़ कर नेता कांग्रेस में शामिल हो रहे हैं। पिछले कुछ दिनों में कर्नाटक के पांच विधायक, दो विधान पार्षद, 11 पूर्व विधायक, चार पूर्व विधान पार्षद और एक पूर्व सांसद कांग्रेस में शामिल हुए। इनमें से ज्यादातर भाजपा के नेता हैं और थोड़े से नेता जेडीएस के हैं। इसके उलट भाजपा ने जिन नेताओं को अपनी पार्टी में शामिल कराया वे तमिलनाडु, केरल और आंध्र प्रदेश के हैं। भाजपा ने बड़ा माहौल बना कर आंध्र प्रदेश के पूर्व मुख्यमंत्री किरण रेड्डी को अपनी पार्टी में शामिल कराया। उन्होंने कांग्रेस छोड़ कर अपनी पार्टी बनाई थी और फिर कांग्रेस में वापस लौटे थे। अब वे भाजपा में गए हैं। आंध्र की राजनीति में भी उनकी प्रासांगिकता नहीं है लेकिन कर्नाटक में मैसेज बनवाने के लिए भाजपा ने उनको पार्टी में शामिल कराया है। इसी तरह कांग्रेस के दिग्गज नेता और केरल के पूर्व मुख्यमंत्री एक एंटनी के बेटे अनिल एंटनी को भाजपा में शामिल कराया गया है। तमिलनाडु में महान स्वतंत्रता सेनानी चक्रवर्ती राजगोपालाचारी के प्रपत्री सीआर केसेवन को भाजपा में शामिल कराया गया है। ये तीनों नेता कर्नाटक की राजनीति में भाजपा के किसी काम आएंगे, इसमें संदेश है। लेकिन इनके जरिए भाजपा ने कांग्रेस के कमज़ोर होने का मैसेज बनवाया है।

## बढ़ती जनसंख्या की पहल वयों ?

अगर वह लोग विदेशों में असुरक्षित हैं तो भारत सरकार को उन्हें अपने देश में रहने के लिए तुरंत ही बुला लेना चाहिए क्योंकि आखिर वह भी तो भारतीय हैं उनका भी तो इस जमीन से रिश्ता है। ऐसा सरकार नहीं कर सकती क्योंकि उसे अरबों डशलर की आमदनी एवं फंडिंग एनजीओ के द्वारा प्राप्त होती है तो फिर भारत के लोगों को ही आपस में वयों लगाया जा रहा है ? वयों एक दूसरे पड़ोसी को हाथों में तलवार...

### अजय दीक्षित

हिन्दू संगठन आजकल देशभर में शोर से चल रहे हैं कि तीन से चार बच्चे पैदा करो।



जिस देश के युवा बेरोजगारी के कारण अत्महत्या कर रहे हैं, जिस देश के ज्यादातर उद्योगपति देश छोड़कर विदेश भाग रहे हो दो अपने पास रखे दो

देश के लिए दो। यह बात समझ से परे होती जा रही है कि दो देश के लिए ही सिफ है क्यों जबकि वह दो किसके लिए? क्या पूंजीपतियों के लिए या सिफ माता-पिता के लिए? जापान एक ऐसा देश जहां के लोग जो भी काम करते हैं वह यह सोचकर करते हैं कि हम अपने राष्ट्र को उपर्युक्त कर रहे हैं। हमारे काम राष्ट्र के विकास और समृद्धि के लिए हैं। यह बात जाते हैं कि अपने आप को विश्व गुरु कहलावाता है आज अपनी मर्यादा ही तोड़ रहा है यह कह कर रहे हैं कि चार बच्चे पैदा करो। विश्व में भारत जनसंख्या की वृद्धि से लगभग नंबर एक होने वाला है। अभी देश की जनसंख्या का रिकॉर्ड आम जनाना को पता नहीं है कि वास्तव में देश की जनसंख्या कितनी है क्योंकि देश के जनसंख्या बढ़ाइये क्योंकि देश की जनसंख्या कम है। यह बात हजार महीने होती रही है कि देश की जनसंख्या बढ़ाओ। देश की बेटियां अगर इतनी ही मजबूत हैं तो सरकार के द्वारा वर्षीय विभिन्न प्रकार की योजनाएं चाहे लाडली लक्षी योजना हो, आंगनबाड़ी में पोषण, अस्पतालों में डिलीवरी के बाद कई प्रकार की सुविधाएं क्यों दी जा रही हैं? क्या? 5000 में बच्चे का पालन पोषण हो सकेगा स्वास्थ्य रूप से महंगी होती रहिए वर्षीय और स्वास्थ्य सुविधाएं से क्या हम मजबूत भविष्य और शीर्ष जनसंख्या को खाने के लिए अनाज सरकार के द्वारा हर महीने 5 किलो दिया जा रहा है, जो अति कुपोषित और कई बीमारियों से ग्रसित होता है। आरंभिक वर्षीय विदेशों में असुरक्षित है तो विदेश के लिए वह एक बड़ा बोली है जो जाती है। अगर वह लोग विदेशों में असुरक्षित होते हैं तो भारत सरकार को उन्हें अपने देश में रहने के लिए बुलाने ही बुला लेना चाहिए क्योंकि आखिर वह यह नहीं जानते कि देश के प्राकृतिक संसाधन इतने अधिक नहीं हैं कि वह देश के बढ़ती हुई जनसंख्या की पूर्ति का सकते हैं। क्या वह यह नहीं जानते कि ऐसा कहने से देश में और अधिक आयात करना पड़ेगा क्योंकि देश का उत्पादन लगभग शून्य हो गया है लोगों को अपने के लिए और अधिक जगह चाहिए पड़ोसी जिससे जल, जंगल, जमीन का और अधिक महिलाओं से बच्चे पैदा करने के लिए बड़ी दूरी तक चाले जाते हैं। क्या यह नहीं जानते कि एसा कहने से देश में और अधिक आपूर्ति होती है? क्या यह नहीं जानते कि अपने देश के लिए वह एक बड़ा बोली है जो जाती है। शायद इसलिए ज्यादा बच्चे पैदा करने के लिए कहा जा रहा है क्योंकि देश में मुसलमानों की संख्या और उनके बच्चे ज्यादा हैं और हिंदू समाज जिक्र के 7-8 सालों से अपने आप को असुरक्षित महसूस करने लगा है या करवाया जा रहा है उनसे उत्पन्न बह लोग कुछ कर पाएंगे जो यह कहते हैं कि बच्चे पैदा करो? अरे भाई जब बैटियां, बहुयों सुरक्षित और स्वस्थ होंगी तभी वह दो से अधिक बच्चे पैदा कर पाएंगे कोई वह फैक्टरी नहीं है। हव एक इंसान है जिसे उत्पन्न करती है क्या वह भारतीय विदेशों में असुरक्षित है? क्या वहां के सरकारें उसके साथ दोहरा बर्ताव करती हैं? क्या उसको वहां सामाजिक सुरक्षा और खाना, शिक्षा चाहिए होती है।

शायद इसलिए ज्यादा बच्चे पैदा करने के लिए वह एक बड़ा बोली है जो जाती है। अगर वह लोग विदेशों में असुरक्षित होते हैं तो भारत सरकार को उन्हें अपने देश में रहने के लिए बुलाने ही बुला लेना चाहिए क्योंकि आखिर वह यह नहीं जानते कि भारतीय हैं उनका भी तो इस जमीन से रिश्ता है। ऐसा सरकार नहीं कर सकती कि उसे अरबों डॉलर की आमदनी एवं फंडिंग एनजीओ के द्वारा प्राप्त होती है तो इसके लिए कहा जा रहा है क्योंकि उसको वहां सामाजिक सुरक्षा और आमदनी प्रदान नहीं की जाती है। अगर वह लोग विदेशों में असुरक्षित होते हैं तो भारत सरकार को उन्हें अपने देश में रहने के लिए बुलाने ही बुला लेना चाहिए क्योंकि आखिर वह यह नहीं जानते कि भारतीय हैं उनका भी तो इस जमीन से रिश्ता है। ऐसा सरकार नहीं कर सकती कि उसे अरबों डॉलर की आमदनी एवं फंडिंग एनजीओ के द्वारा प्राप्त होती है तो इसके लिए वह एक बड़ा बोली है जो जाती है। शायद इसलिए ज्यादा बच्चे पैदा करने के लिए वह एक बड़ा बोली है जो जाती है। अगर वह लोग विदेशों में असुरक्षित होते हैं तो भारत सरकार को उन्हें अपने देश में रहने के लिए बुलाने ही बुला लेना चाहिए क्योंकि आखिर वह यह नहीं जानते कि भारतीय हैं उनका भी तो इस जमीन से रिश्ता है। ऐसा सरकार नहीं कर सकती कि उसे अरबों डॉलर की आमदनी एवं फंडिंग एनजीओ के द्वारा प्राप्त होती है तो इसके लिए वह एक बड़ा बोली है जो जाती है। अगर वह लोग विदेशों में असुरक्षित होते हैं तो भारत सरकार को उन्हें अपने देश में रहने के लिए बुलाने ही बुला लेना चाहिए क्योंकि आखिर वह यह नहीं जानते कि भारतीय हैं उनका भी तो इस जमीन से रिश



## ट्रक ने तोड़ी रेलवे क्रॉसिंग, दो घटे आवागमन रुप

सोनूघाट । देवरिया-भटनी रेलमार्ग रिथत पड़री ढाला पर ट्रक ने बैरियर में टक्कर कर भाग निकला । लोगों के शोर मचाने पर रेलवे ट्रक के बीच में ही चालक ट्रक छोड़कर भाग निकला । एक बैरियर टूटने के कारण दूसरा बैरियर फंस गया । इससे करीब दो घंटे तक आवागमन पूरी तरह रुप रहा । वहीं भटनी की ओर से आ रही शहरी एक्सप्रेस आधे घंटे अहिल्यापुर स्टेनेज पर खड़ी रही । अधिकारियों के पहुंचने के बाद उसे दूसरे ट्रैक से रवाना किया गया । इधर, बैरियर नहीं खुल पाने के चलते सड़क पर दोनों और डेढ़ा किलोमीटर वाहनों की कतार लग गई । घटना , शाम 4.47 बजे की है । शाम करीब सात बजे क्रॉसिंग को ठीक किया गया, तब जाकर आवागमन सुचारू रूप से चालू हो सका । ऐसे में लोगों को भारी कठिनाई की सामना करना पड़ा देवरिया की ओर से मालगाड़ी आने वाली थी । गेटमैन ढाला बांद कर रहा था । तभी सोनूघाट की ओर से 22 चक्का ट्रक काफी तेज गति से बैरियर तोड़े हुए रेलवे ट्रैक तक जा पहुंचा । गेटमैन संतोष कुमार ने बैरियर टूटने की सूचना आरपीएफ व पीडब्ल्यूआई भटनी के बीकं सिंह को फोन पर दी । करीब आधे घंटे बाद बीकं सिंह पहुंच गए । डेढ़ घंटे बाद आरपीएफ इंस्पेक्टर राजाराम पांडेय दल बल के साथ मौके पर पहुंचे । फोने ट्रक को निकाला गया । इस दौरान शहीद एक्सप्रेस करीब आधे घंटे इंटरसिटी डाउन पंद्रह मिनट और डाउन मालगाड़ी आधे घंटे विलंब हो गई । इधर लंबा जाम के चलते राहगीरों को परेशानी उठानी पड़ी । दोनों ओर सौ से अधिक ट्रक खड़े हो गए थे । मुहुआनी की ओर से आ रहे ज्यादातर वाहन चालकों को रास्ता बदलना पड़ा । वह बैकुण्ठपुर-देवरिया मार्ग से निकल गए । 6.50 बजे रेलवे कर्मियों ने बैरियर दुरुस्त किया । इसके बाद आवागमन बहाल हो पाया । आरपीएफ इंस्पेक्टर राजाराम पांडेय ने बताया कि ट्रक को कर्जे में ले लिया गया है । विधिक कार्रवाई की प्रक्रिया आगे बढ़ाई जाएगी । रेलवे ट्रैक पर पड़े ट्रक को हटावने के लिए आरपीएफ ने वहाँ खड़े ट्रक के एक चालक को बुलाया । वह चालक ट्रक को वहाँ से हटाने के बाद लेकर भागने लगा । लोगों ने शोर मचाया तो आरपीएफ ने आधा किलोमीटर उसका पीछा कर ट्रक को पकड़ा ।

## अच्छी पैदावार के लिए समय से करें बुआई

महाराजगंज । अच्छी पैदावार के लिए किसान समय से बुआई करें । अच्छी प्रजाति का बीज लगाने से जहां उत्पादकता बढ़ेगी, वहीं, किसानों की आय भी सुधरेगी । ये बातें जिलाधिकारी सत्येंद्र कुमार ने मिठोरा ब्लॉक के ग्राम मुंडेरा कलाम में गेहूं की उत्पादकता को जांचने के लिए अपने सामने हुई क्रॉप कटिंग के दौरान कहीं । क्रॉप कटिंग कर कर तौल कराई गई तो गांव के किसान धूंधल गुप्ता के खेत में एक डिस्मिल में कुल 12 किलो 200 ग्राम गेहूं प्राप्त हुआ । भूलेख शाखा के सांखियकी अधिकारी भूवेंद्र गुप्ता ने जिलाधिकारी को बताया कि इस दर से प्रति हेक्टेयर लगभग 28 विंटल गेहूं की उपज प्राप्त होगी । इस दौरान तहसीलदार सदर राजेश कुमार श्रीवास्तव व अन्य कर्मी उपस्थित रहे ।

## जिला सैनिक बंधु की बैठक आज

महाराजगंज । जिला सैनिक कल्याण व पुनर्वास अधिकारी कर्नल ए पैरिंद्र नाथ राय ने बताया कि बुधवार को सुबह 11:30 बजे जिलाधिकारी सत्येंद्र कुमार की अधिक्षता में जिला सैनिक बंधु की बैठक कलेक्टर सभागार में होगी । इसमें जनपद के सभी भूतपूर्व सैनिकोंका विद्याओं तथा अधिकारियों की समस्याओं का तरित निस्तरण किया जाएगा । सहायक अमियंतों को प्रतिकूल प्रविष्टि जारी । इसके बाद एकारी सत्येंद्र कुमार ने चुनाव संबंधी बैठक में बिना पूर्व सूचना के अनुपस्थित रहने पर सहायक अमियंता ईश्वर शरण को प्रतिकूल प्रविष्टि जारी करने के निर्देश दिए । जिस पर अपर जिलाधिकारी ने उन्हें प्रतिकूल प्रविष्टि जारी की ।

## अधिवक्ताओं ने प्रदर्शन कर गुस्से का इजहार किया

महाराजगंज । कानपुर में अधिवक्ताओं के खिलाफ कार्रवाई से नाराज महाराजगंज सिविल कोर्ट बार एसोसिएशन के अधिवक्ताओं ने बाइक जुलूस निकालकर प्रदर्शन किया । कानपुर में जिला जज के स्थानांतरण की मांग को लेकर अधिवक्ता आंदोलन कर रहे थे । उनकी मांगों को पूरा करने के बजाय उल्टे अधिवक्ताओं पर ही कार्रवाई कर दी गई । इसी मुद्दे को लेकर अधिवक्ताओं में आक्रोश है । महाराजगंज सिविल कोर्ट बार एसोसिएशन के अध्यक्ष हमीदुल्लाह खान के नेतृत्व में अधिक संख्या में अधिवक्ताओं ने प्रदर्शन किया । दोवानी कच्चरी परिसर से बाइक पर सवार अधिवक्ता नारेबाजी करते हुए निकले । शहर के प्रमुख मार्ग पर प्रदर्शन के बाद अधिवक्ता दीवानी कच्चरी पहुंचे । दिन भर अधिवक्ता न्यायिक कार्य से विरत रहे । अधिक ने कहा कि कानपुर के अधिवक्ता अपनी जायज मांग को लेकर लोकतांत्रिक ढंग से आंदोलन कर रहे थे । निर्दोष अधिवक्ताओं पर कार्रवाई किया जाना उचित नहीं है । नियमानुसार जिला जज का ताबादा होना चाहिए । इस दौरान धमेंद्र त्रिपाठी, धनंजय पटेल, सुशील श्रीवास्तव, सत्य प्रकाश सिंह, विश्व शिंह, इंद्रासन रिंग, दिनेश गुप्ता, अनुप सिंह, सुपील मिश्र, इंद्रपाणि तिवारी, उत्केश चौधरी, सर्वेश पांडेय के अलावा अन्य अधिवक्ता मौजूद रहे ।

## गेहूं की खरीद के लिए बढ़ाए गए 16 क्रेंड

महाराजगंज । ग्रामीण क्षेत्रों में किसानों की गेहूं खरीद से जुड़ी समस्या को दूर करने के लिए जिला प्रशासन ने 16 नए क्रेंड बढ़ाए हैं । नए केंद्रों के बढ़ने से किसानों को काफी सहायता होती व वे बेहतर ढंग से अपनी तौल कर सकते । जिला प्रशासन की ओर से खरीद के लिए पहले से 157 क्रेंड निर्धारित किये थे । जिन 16 नए केंद्रों को बनाया गया है, उनमें परतावल मंडी में खाद्य निगम का एक केंद्र है । इसके साथ ही क्रैंसे यूपीएसस का केंद्र अंध्या प्रथम व द्वितीय, टीकर, दुबोली, परसोना, विसोखोर प्रथम व द्वितीय, केसीली प्रथम व द्वितीय, लक्ष्मीपुर, पुरुदंपुर, करमहा प्रथम व द्वितीय, बड़वार व औराटार सेखुई में खोला गया है । जिला खाद्य विपणन अधिकारी विवेक सिंह ने बताया कि क्रैंसे के बढ़ाए जाने से जिले में अब कुल 173 केंद्र सक्रिय हो गए हैं । किसान सुविधाजनक तरीके से अपने जनजीकी केंद्रों पर तौल कराएं ।

## कस्तूरबा व बनारासी विद्यालयों की सुधरेगी दशा

महाराजगंज । जिला प्रशासन ने जिले के सभी 13 कस्तूरबा व बनारासी विद्यालयों में बने विद्यालयों की दशा सुधारने के लिए बेसिक शिक्षा विभाग को 60 लाख रुपये उपलब्ध कराए हैं । प्रात्र धनायनी से विद्यालयों में टाइलीकरण व अन्य सुधारात्मक कार्य कराए जाएंगे । इससे विद्यार्थियों व शिक्षकों की मुश्किल कम होगी । जिले के सभी 13 कस्तूरबा वाणी आवासीय बालिका विद्यालयों में लगभग 1300 बालिकाएं अध्ययनरत हैं । अब तक विद्यालय से जुड़ी सारी गतिविधियां विद्यालय भवन में होती थीं, अब उनका छात्रावास बन रहा है । ऐसे में पुराने भवन की दशा को और बेहतर बनाने की योजना बनाई गई है । इसी प्रकार बनारासी में भी सोलर लाइट से विद्यालयों में पथप्रकाश व्यवस्था को सुधारने पर जोर दिया गया है । जिलाधिकारी सत्येंद्र कुमार ने विद्यालयों को छात्रावास बनाने के टाइलीकरण कार्य कराए जाने के लिए धनायनी जारी कर दी है । इन विद्यालयों का कार्यालय भवन भवन की ओर से आधे घंटे तक आवागमन रुपी तरह रुप हो रहा है । इसी प्रकार बनारासी विद्यालयों की आवासीय बालिका विद्यालयों में लगभग 1300 बालिकाएं अध्ययनरत हैं ।

## सड़क बदहाल ग्रामीणों ने किया प्रदर्शन

महाराजगंज । जिला प्रशासन ने जिले के सभी 13 कस्तूरबा व बनारासी विद्यालयों में विद्यालयों की दशा सुधारने के लिए बेसिक शिक्षा विभाग को 60 लाख रुपये उपलब्ध कराए हैं । प्रात्र धनायनी से विद्यालयों में टाइलीकरण व अन्य सुधारात्मक कार्य कराए जाएंगे । इससे विद्यार्थियों व शिक्षकों की मुश्किल कम होगी । जिले के सभी 13 कस्तूरबा वाणी आवासीय बालिका विद्यालयों में लगभग 1300 बालिकाएं अध्ययनरत हैं । अब तक विद्यालय से जुड़ी सारी गतिविधियां विद्यालय भवन में होती थीं, अब उनका छात्रावास बन रहा है । ऐसे में पुराने भवन की दशा को और बेहतर बनाने की योजना बनाई गई है । इसी प्रकार बनारासी में भी सोलर लाइट से विद्यालयों में पथप्रकाश व्यवस्था को सुधारने पर जोर दिया गया है । जिलाधिकारी सत्येंद्र कुमार ने विद्यालयों को छात्रावास बनाने के टाइलीकरण कार्य कराए जाने के लिए धनायनी जारी कर दी है । इन विद्यालयों का कार्यालय भवन भवन की ओर से आधे घंटे तक आवागमन रुपी तरह रुप हो रहा है । इसी प्रकार बनारासी विद्यालयों की आवासीय बालिका विद्यालयों में लगभग 1300 बालिकाएं अध्ययनरत हैं ।

# जिले में छह स्थानों पर होगा नामांकन, 20 को नाम वापसी व 21 को बाटे जाएंगे चुनाव चिह्न

देवरिया । नगर निकाय चुनाव की होमी ।

अधिसूचना जीरी होने के बाद निर्वाचन कार्यालय ने तैयारी तेज कर दी है । मंगलवार से नामांकन प्रक्रिया शुरू हो जाएगी । जनपद में छह स्थानों पर नामांकन दाखिल किए जाएंगे । देवरिया तहसील में नगर पालिका सहित आठ नगर पालिका संघायत के लिए लिए पर्चे भरे जाएंगे । इसके लिए नगर पालिका और जिला पालिका एवं नगर पालिका ने











# गर्भियों की शुरुआत से ही करने लगे संतरे का सेवन, मिलेंगे ये बेहतरीन फायदे



गर्भियों की शुरुआत हो चुकी हैं जहां शरीर में पानी और पोषक तत्वों की कमी हो जाए का डर हमेशा बना रहता है और इसकी वजह से बिमारियों को शरीर में प्रवेश करने का मौका मिल जाता है। ऐसे में संतरे का सेवन आपकी सेहत बना सकता है। संतरा स्वादिष्ट होने के साथ शरीर के लिए भी काम लाभदायक होता है। इसमें कई तरह के विटामिन, सोडियम, फाइबर, पोटैशियम, आयरन, मैरिनिशियम और एंटीऑक्सीडेंट जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं जो आपको दिनभर ऊर्जा दे सकते हैं। हम आपको यहां संतरे के सेवन से शरीर को मिलने वाले फायदों की जानकारी देने जा रहे हैं। आइये जानते हैं इसके बारे में...

हाइड्रेटेड रहने में मिलेगी मदद: गर्भियों में गर्भी अधिक होने के कारण हमारे शरीर में पानी की कमी हो जाती है जिससे लूप लगने जैसी कई समस्याएं हो जाती हैं। कभी-कभी सिर्फ पानी पीने से आपके शरीर को पर्याप्त हाइड्रेशन नहीं मिल पाता है। इसलिए हमें पानी से भरपूर भोजन करना चाहिए। एक संतरे में आधा गिलास पानी पाया जाता है।

वजन घटाने में मददगार: वजन घटाने में भी संतरे का जूस काफी मददगार साबित हो सकता है। इसमें फाइबर की अच्छी मात्रा पाई जाती है। इसमें पीने से आपको पेट लंबे समय तक भरा रहता है। इस वजह से आपको भूख का एहसास नहीं होता है, खाने की क्रेविंग नहीं होती है। इसमें कैलरी भी बहुत कम होता है। डायटरी फाइबर है काफी डाइट टिप्स में सबसे ज्यादा बात की जाती है डायटरी फाइबर के बारे में जो हेल्प के लिए सभी अधिक जरूरी होता है। संतरे में डायटरी फाइबर पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। डायटरी फाइबर की खास बात यह होती है कि यह पाचन तंत्र को बेहतर बनाने के साथ भोजन से मिलने वाले पोषक तत्वों का ठीक से अवशोषण करने में मदद करता है। इसलिए शरीर को पर्याप्त मात्रा में डायटरी फाइबर के लिए संतरे का सेवन करना चाहिए। हार्ट रहेगा हेल्पी: गर्भियों में संतरा खाने से हार्ट लंबे समय तक हेल्पी रहता है और हार्ट संबंधी बीमारियां होने का खतरा कम होता है। संतरे के जूस में मौजूद विटामिन सी और पोटैशियम हार्ट को स्वस्थ रखता है। इसके सेवन से कोलेस्ट्रॉल लेवल को भी कंट्रोल करने में मदद मिलती है।

आंखों की रोशनी बढ़ाएः संतरा खाने से आंखों की रोशनी भी बढ़ती है, आंखों की रोशनी को हमेशा ठीक रखना है तो संतरा खाना चाहिए। संतरे में विटामिन ए की भरपूर मात्रा में पाया जाता है जो आंखों के लिए फायदेमंद माना जाता है। इसलिए गर्भियों में लगातार लेपटॉप और कंप्यूटर पर काम करने वाले लोगों को दिन में एक संतरा खाने की सलाह दी जाती है। क्योंकि इससे शरीर को विटामिन मिलता है और अपनी आंखों की हेल्प को अच्छा रखा जा सकता है। इस्मूनिटी बूस्ट करें: संतरे के जूस में विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट भरपूर मात्रा में होते हैं, जो आपके इस्मूनिटी को बढ़ाने का काम करते हैं। गर्भियों में अक्सर संक्रमण की शिकायत होती है ऐसे में ये जूस पीकर आप अपने रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ा सकते हैं, जो संक्रमण से लड़ने में मदद करेगा और सर्वी जुखाम बुखार और अन्य बीमारियों से बचाव होता।

ब्लड प्रेशर होगा दूरः संतरे में पर्याप्त मात्रा में विटामिन बी भी पाया जाता है जिससे शरीर में हिमोग्लोबिन की मात्रा बढ़ती है, ऐसे में संतरे का सेवन करने से ब्लड प्रेशर की बीमारी भी कंट्रोल रहती है। जिन लोगों को ब्लड प्रेशर की समस्या होती है उनके लिए संतरा खाने की सलाह दी जाती है। तो देखा दोस्तों एक संतरा आपके किन्तु बीमारियों से बचाकर रखता है। इसलिए गर्भियों में एक संतरा जरूर खाना चाहिए। खून की कमी दूर करें: संतरे के जूस में विटामिन बी के अलावा विटामिन ए और आयरन भी मौजूद होता है। ये सभी पोषक तत्व हिमोग्लोबिन के स्तर को बढ़ाने में मदद करते हैं। अगर आप खून की समस्या से जूझ रहे हैं और आपको एनिमिया की शिकायत है, तो जो आपके रोजाना नाश्ते में संतरे का जूस पीना चाहिए। इससे खून की कमी दूर होती है। त्वचा और बाल रहेंगे हेल्पी: गर्भियों में कई बार ज्यादा देर धूप में रहने की वजह से त्वचा टैन हो जाती है। ऐसे में संतरा खाने से टैनिंग दूर होने के साथ यूथी रेज से बचाव होता है। संतरा खाने से झुर्रियों की समस्या आसानी से दूर होती है और इसमें पाए जाने वाला साइट्रिक एसिड डेड स्टिक्न को हटाता है। वहीं इसमें मौजूद विटामिन ई से बाल झड़ने की समस्या दूर होती है।

## रिया चक्रवर्ती बनीं एमटीवी अपने चीट डे पर एक बार में आधा किलो मैं आज जहां हूं वहां पहुंचने में मुझे 22 साल लग गए : रूपाली गांगुली

रिया चक्रवर्ती लगभग 3 साल बाद पर्दे पर वापसी करने के लिए तैयार हैं। वह जल्द एमटीवी रोडीज के आगामी सीजन 19



### आधा किलो मैं आज जहां हूं वहां पहुंचने में मुझे 22 साल लग गए : रूपाली गांगुली

बॉलीवुड एक्टर आदित्य रॉय कूपर हेल्पी डाइट को फॉलो करते हैं। उन्होंने बताया कि कैसे वह अपने चीट डे पर बिना किसी डिशेंक के एक बार में आधा किलो आइसक्रीम खा लेते थे। उन्होंने कहाँहु ज्यादातर समय, मैं डाइट को फॉलो करता हूं इसलिए जब खाने को एन्जॉय करने की बात आती है, तो चीट मील का उपयोग करना चाहिए। आइसक्रीम के एक या दो स्कूप का आनंद लेने का कोई फायदा नहीं है। 2009 में फिल्म लंदन ड्रीम्स से अपने अभिनय करियर की शुरुआत करने वाले आदित्य ने 2013 में आशिकी 2 से प्रसिद्धि हासिल की और रोमांटिक कॉमेडी ये जवानी है दीवानी और उसके बाद दावत-ए-इश्क में भी काम किया। फिरू, और कैरोल और कलंक, लूडे और वेब रीडीज द नाइट मैनजर में भी नाजर आए थे उन्होंने कपिल के शो में कुछ फिटनेस टिप्स शेयर किए। वह अपकमिंग प्रोजेक्ट गुमराह को प्रमोट करने के लिए उन्होंने वर्षा शो में अपनी फिल्म को प्रमोट करने के लिए रूप में आए थे। इसमें वह बेखौफ अंदाज में नजर आई। बीडियो में रिया कहती हैं, आपको क्या लगा मैं वापस नहीं आऊंगी। डर जाऊंगी। डरने की बारी किसी और की है। मिलते हैं ऑडिंशन पर। एमटीवी रोडीज 19 का हिस्सा बनने पर रिया ने कहा, मैं एमटीवी रोडीज कर्म या कांड का हिस्सा बनाना चाहता हूं, यह बहुत पॉपुलर रियलिटी शो है। एमटीवी के साथ काम करना घर वापसी जैसा लगता है। मैं सोनू सूद और अपने साथी गैंग लीडर के साथ काम करने के लिए उत्सुक हूं। रिया की पेशेवर जिंदगी के बारे में बात करें तो उन्हें पैछली बार फिल्म चेहरे में देखा गया था। इसके बाद दावत-ए-इश्क में भी रिया की बारी किसी और की है। मिलते हैं ऑडिंशन पर। एमटीवी रोडीज 19 का हिस्सा बनने पर रिया ने कहा, मैं एमटीवी रोडीज कर्म या कांड का हिस्सा बनाना चाहता हूं, यह बहुत पॉपुलर रियलिटी शो है। एमटीवी के साथ काम करना घर वापसी जैसा लगता है। मैं सोनू सूद और अपने साथी गैंग लीडर के साथ काम करने के लिए उत्सुक हूं। रिया की पेशेवर जिंदगी के बारे में बात करें तो उन्हें पैछली बार फिल्म चेहरे में देखा गया था। इसके बाद दावत-ए-इश्क में भी रिया की बारी किसी और की है। मिलते हैं ऑडिंशन पर। एमटीवी रोडीज 19 का हिस्सा बनने पर रिया ने कहा, मैं एमटीवी रोडीज कर्म या कांड का हिस्सा बनाना चाहता हूं, यह बहुत पॉपुलर रियलिटी शो है। एमटीवी के साथ काम करना घर वापसी जैसा लगता है। मैं सोनू सूद और अपने साथी गैंग लीडर के साथ काम करने के लिए उत्सुक हूं। रिया की पेशेवर जिंदगी के बारे में बात करें तो उन्हें पैछली बार फिल्म चेहरे में देखा गया था। इसके बाद दावत-ए-इश्क में भी रिया की बारी किसी और की है। मिलते हैं ऑडिंशन पर। एमटीवी रोडीज 19 का हिस्सा बनने पर रिया ने कहा, मैं एमटीवी रोडीज कर्म या कांड का हिस्सा बनाना चाहता हूं, यह बहुत पॉपुलर रियलिटी शो है। एमटीवी के साथ काम करना घर वापसी जैसा लगता है। मैं सोनू सूद और अपने साथी गैंग लीडर के साथ काम करने के लिए उत्सुक हूं। रिया की पेशेवर जिंदगी के बारे में बात करें तो उन्हें पैछली बार फिल्म चेहरे में देखा गया था। इसके बाद दावत-ए-इश्क में भी रिया की बारी किसी और की है। मिलते हैं ऑडिंशन पर। एमटीवी रोडीज 19 का हिस्सा बनने पर रिया ने कहा, मैं एमटीवी रोडीज कर्म या कांड का हिस्सा बनाना चाहता हूं, यह बहुत पॉपुलर रियलिटी शो है। एमटीवी के साथ काम करना घर वापसी जैसा लगता है। मैं सोनू सूद और अपने साथी गैंग लीडर के साथ काम करने के लिए उत्सुक हूं। रिया की पेशेवर जिंदगी के बारे में बात करें तो उन्हें पैछली बार फिल्म चेहरे में देखा गया था। इसके बाद दावत-ए-इश्क में भी रिया की बारी किसी और की है। मिलते हैं ऑडिंशन पर। एमटीवी रोडीज 19 का हिस्सा बनने पर रिया ने कहा, मैं एमटीवी रोडीज कर्म या कांड का हिस्सा बनाना चाहता हूं, यह बहुत पॉपुलर रियलिटी शो है। एमटीवी के साथ काम करना घर वापसी जैसा लगता है। मैं सोनू सूद और अपने साथी गैंग लीडर के साथ काम करने के लिए उत्सुक हूं। रिया की पेशेवर जिंदगी के बारे में बात करें तो उन्हें पैछली बार फिल्म चेहरे में देखा गया था। इसके बाद दावत-ए-इश्क में भी रिया की बारी किसी और की है। मिलते हैं ऑडिंशन पर। एमटीवी रोडीज 19 का हिस्सा बनने पर रिया ने कहा, मैं एमटीवी रोडीज कर्म या कांड का हिस्सा बनाना चाहता हूं, यह बहुत पॉपुलर रियलिटी शो है। एमटीवी के साथ काम करना घर वापसी जैसा लगता है। मैं सोनू सूद और अपने साथी गैंग लीडर के साथ काम करने क