



# बुद्ध का संदेश

हिन्दी समाचार पत्र

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

फतेह में सोनू सूद के साथ नजर ...8



दैनिक बुद्ध का संदेश

9795951917, 9415163471

@budhakasandesh

budhakasandeshnews@gmail.com

www.budhakasandesh.com

शुक्रवार, 17 मार्च 2023 सिद्धार्थनगर संस्करण

www.budhakasandesh.com

वर्ष: 10 अंक: 85 पृष्ठ 8 आमंत्रण मूल्य 2/-रुपया

लखनऊ सुचीबद्ध कोड— SDR-DLY-6849, डी.ए.पी.पी.कोड—133569

सम्पादक : राजेश शर्मा

उत्तर प्रदेश सरकार एवं भारत सरकार (DAVP) से सरकारी विज्ञापनों के लिए मान्यता प्राप्त

## 70 हजार करोड़ के खर्च से खरीदी जाएंगी हॉटिंजर तोपें और ब्राइम मिसाइलें, रक्षा अधिग्रहण परिषद ने दी मंजूरी

नई दिल्ली। हॉटिंजर, 70,584 करोड़ रुपये की रक्षा ब्राइम मिसाइलें, यूएच मेरीटाइम खरीद प्रस्तावों को मंजूरी: अधि

कारियों ने बताया कि 70,584 करोड़ रुपये की रक्षा खारीद प्रस्तावों को मंजूरी गुरुवार को रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह की अधिकारी मैस्ट्रो अधिग्रहण परिषद (डीएसी) ने

हेलीकाप्टर आदि खरीदने के दी। सभी खरीद (भारतीय –स्ट्रेट्री लिए रक्षा मंत्रालय ने 70,51 रुप से डिजाइन, विकसित और हजार करोड़ रुपये के प्रस्तावों निर्मित) श्रीमी के तहत की जाएगी। को मंजूरी दी है। रक्षा क्षेत्र में चीन के साथ पूर्वी लद्धाख में श्वेत इन उंडियां के तहत यह वास्तविक नियंत्रण रेखा पर लगामग बहुत बड़ा कदम है। भारतीय तीन साल के लंबे गतिरोध के रक्षा बलों के लिए इससे विश्वन चींच नए खरीद प्रस्तावों को हरी शस्त्र प्रणालियां खरीदी जाएंगी। इंडी दी गई।

### भारतीय तोपेना को दड़े पेमाने पर मिलेंगे हथियार

डीएसी ने भारतीय वायुसेना के प्रस्तावों के लिए लंबी दूरी के गतिरोधक हथियार (एलआरएसलोडल्ट्यू) खासकर के एसप्लॉ-30 एम्ब्रेक्टेइ विमानों के लिए तैयार करने के लिए चुना गया है। 32 हजार करोड़ रुपये के 60 शूटिलिंगी हेलीकाप्टर (मेरीटाइम) शुद्धपोता की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए तैयार किए जाएंगे। मार्केट नोटेना का 56 हजार करोड़ रुपये में बड़े पेमान पर हॉटिंजर मिसाइल गिरावधारक ब्राइम मिसाइलें, श्रीमी इलेक्ट्रॉनिक वार्षिक्यर (ईएलब्स) प्रणालियां और सूटिलिंगी हेलीकाप्टर शामिल हैं।

### चीन की सीमा पर तैनात होती हैरिंगर

हॉटिंजर को चीन और पाकिस्तान से लंबी सीमा पर तैनात किए जाएंगे। विं वर्ष 2022-23 में पूर्णी अधिग्रहण के लिए दी गई बड़ी मंजूरी अब 21,538 करोड़ रुपये है, जिसमें से 98 ग्रातिश भारतीय उद्योगों से प्राप्त किया जाएगा।

**ईडी के सामने पेश नहीं हुई बीआरएस की नेता सरकार अडाणी मुद्दे पर चर्चा से बचने के कविता, न्यायालय में लंबित मामले का दिया हवाला**

नयी दिल्ली। भारत राष्ट्र समिति (बीआरएस) उच्चतम न्यायालय में लंबित के समन को चुनौती देने और गिरावटारी से संरक्षण याचिका का हवाला देते हुए दिल्ली आबकारी नीति संबंधित धन्यशोधन मामले में बुहस्पतिवार को प्रवर्तन निवेशालय (ईडी) के सम्बन्धी नहीं हुई। उच्चतम

न्यायालय में लंबित याचिका का इंडी द्वारा जारी समन को चुनौती देते हुए कविता ने कहा कि चूंकि समन में यह नहीं कहा गया था। ईडी को भेजे गए पत्र में उन्होंने इंडी द्वारा जारी समन को चुनौती देते हुए कविता ने कहा कि चूंकि समन में यह नहीं कहा गया है कि उन्हें व्यक्तिगत रुप से पेश होने की विधान परिषद की सदस्य तथा राज्य के मुख्यमंत्री जरूरत है, इसलिए वह अपने अधिकृत भेज रही है। उन्होंने विनप्रतापुर्वक अपसे त्र प्रतिनिधि (बीआरएस का एक पदाधिकारी) भेजा, जिन्होंने मामले के जांच अधिकारी को उनके लेनदेन कार्यवाही लंबित है, इसलिए समन के बारे में कोई किया और वह राहुल गांधी से व्यक्तिगत व व्यावसायिक विवरण प्रदान किया।

नयी दिल्ली। कांग्रेस अधिकारी ने सरकार पर विषय को उकसाने का आरोप लगाते हुए बृहस्पतिवार को कहा कि वह अडाणी मुद्दे और अपनी विफलताओं पर चर्चा से बचने के लिए संसद नहीं चलने दे रही है। खरगे ने एक बार फिर कहा कि राहुल गांधी की ब्रिटेन में की गई टिप्पणी को लेकर मार्फी मानने का कोई सवाल ही नहीं है। ब्रिटेन की हालिया यात्रा के दौरान राहुल गांधी की टिप्पणी को लेकर सत्ता पक्ष ने संसद के दोनों सदनों में हंगामा किया और वह राहुल गांधी से मार्फी जाने की विषय को उकसाने के लिए संसद नहीं चलने दे रही है। आरोप के बाद मुझे बोलने का हक है। मैंने आज लोकसभा अधिकारी से अनिष्ट नाम की एक डिजाइनर के खिलाफ मुंबई पुलिस में प्राथमिकी दर्ज कराई है, जिसमें अनीक्षा पर उन्हें धमकाने, उनके खिलाफ साजिश का अनुरोध किया है। तेलंगाना गया है कि उन्हें व्यक्तिगत रुप से पेश होने की विधान परिषद की सदस्य तथा राज्य के मुख्यमंत्री के चंद्रशेखर राव की बेटी विधान परिषद को अपना अधिकृत भेज रही है। उन्होंने विनप्रतापुर्वक अपसे त्र प्रतिनिधि (बीआरएस का एक पदाधिकारी) भेजा, जिन्होंने मामले के जांच अधिकारी को उनके लेनदेन कार्यवाही लंबित है, इसलिए मुझे उन्होंने कहा कि विनप्रतापुर्वक अपसे त्र प्रतिनिधि को एक पुलिस मामले में फसाने के लिए सीधे 1 करोड़ रुपये की पेशकश की। पुलिस ने अंशिका और उसके पिता के खिलाफ मामला दर्ज कर लिया है। हालांकि मामले में अभी तक किसी की रिश्ता क्या है? रक्षा सौदे

देवेंद्र फडणवीस की पत्नी ने घमकी, साजिश और शिवतरवोरी को लेकर डिजाइनर के विलाफ दर्ज कराई FIR, जाने क्या है पूरा मामला

महाराष्ट्र के उपमुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस की पत्नी अमृता ने अनिष्ट नाम की एक डिजाइनर के खिलाफ मुंबई पुलिस में प्राथमिकी दर्ज कराई है, जिसमें अनीक्षा पर उसके संपर्क में थी और कुछ अवसरों पर उसके धारी आती थी। मुंबई के मालाबार हिल पुलिस स्टेशन में दर्जन प्राथमिकी के अनुसार, अनिष्ट ने कथित समय से उसके संपर्क में थी और कुछ अवसरों पर उसके धारी आती थी।

नई दिल्ली। लंदन में लोकतंत्र को लेकर आरोप के बाद मुझे बोलने की विधान परिषद को उकसाने का आरोप लगाते हुए बृहस्पतिवार को कहा कि वह अडाणी मुद्दे और अपनी विफलताओं पर चर्चा से बचने के लिए संसद नहीं चलने दे रही है। खरगे ने एक बार फिर कहा कि राहुल गांधी की ब्रिटेन में की गई टिप्पणी को लेकर मार्फी मानने का कोई सवाल ही नहीं है। ब्रिटेन की हालिया यात्रा के दौरान राहुल गांधी की टिप्पणी को लेकर सत्ता पक्ष ने संसद के दोनों सदनों में हंगामा किया और वह राहुल गांधी से मार्फी जाने की विषय को उकसाने के लिए संसद नहीं चलने दे रही है। आरोप के बाद मुझे बोलने का हक है। मैंने आज लोकसभा अधिकारी से अनिष्ट नाम की एक डिजाइनर के खिलाफ मुंबई पुलिस में प्राथमिकी दर्ज कराई है, जिसमें अनीक्षा पर उसके संपर्क में थी और कुछ अवसरों पर उसके धारी आती थी।

नई दिल्ली। लंदन में लोकतंत्र को लेकर आरोप के बाद मुझे बोलने की विधान परिषद को उकसाने का आरोप लगाते हुए बृहस्पतिवार को कहा कि वह अडाणी मुद्दे और अपनी विफलताओं पर चर्चा से बचने के लिए संसद नहीं चलने दे रही है। खरगे ने एक बार फिर कहा कि राहुल गांधी की ब्रिटेन में की गई टिप्पणी को लेकर मार्फी मानने का कोई सवाल ही नहीं है। ब्रिटेन की हालिया यात्रा के दौरान राहुल गांधी की टिप्पणी को लेकर सत्ता पक्ष ने संसद के दोनों सदनों में हंगामा किया और वह राहुल गांधी से मार्फी जाने की विषय को उकसाने के लिए संसद नहीं चलने दे रही है। आरोप के बाद मुझे बोलने का हक है। मैंने आज लोकसभा अधिकारी से अनिष्ट नाम की एक डिजाइनर के खिलाफ मुंबई पुलिस में प्राथमिकी दर्ज कराई है, जिसमें अनीक्षा पर उसके संपर्क में थी और कुछ अवसरों पर उसके धारी आती थी।

नई दिल्ली। लंदन में लोकतंत्र को लेकर आरोप के बाद मुझे बोलने की विधान परिषद को उकसाने का आरोप लगाते हुए बृहस्पतिवार को कहा कि वह अडाणी मुद्दे और अपनी विफलताओं पर चर्चा से बचने के लिए संसद नहीं चलने दे रही है। खरगे ने एक बार फिर कहा कि राहुल गांधी की ब्रिटेन में की गई टिप्पणी को लेकर मार्फी मानने का कोई सवाल ही नहीं है। ब्रिटेन की हालिया यात्रा के दौरान राहुल गांधी की टिप्पणी को लेकर सत्ता पक्ष ने संसद के दोनों सदनों में हंगामा किया और वह राहुल गांधी से मार्फी जाने की विषय को उकसाने के लिए संसद नहीं चलने दे रही है। आरोप के बाद मुझे बोलने का हक है। मैंने आज लोकसभा अधिकारी से अनिष्ट नाम की एक डिजाइनर के खिलाफ मुंबई पुलिस में प्राथमिकी दर्ज कराई है, जिसमें अनीक्षा पर उसके संपर्क में थी और कुछ अवसरों पर उसके धारी आती थी।

नई दिल्ली। लंदन में लोकतंत्र को लेकर आरोप के बाद मुझे बोलने की विधान परिषद को उकसाने का आरोप लगाते हुए बृहस्पतिवार को कहा कि वह अडाणी मुद्दे और अपनी विफलताओं पर चर्चा से बचने के लिए संसद नहीं चलने दे रही है। खरगे ने एक बार फिर कहा कि राहुल गांधी









# धुमधाम से हुआ होली मिलन समारोह कार्यक्रम का किया शुभारंभ

## ग्रामीण पत्रकार एसोसिएशन के तत्वाधान में होली मिलन समारोह हुआ सम्पन्न।

दैनिक बुद्ध का संदेश

व्यंग्य पढ़ कर माहौल को और रंगीन

डुमरियागंज, सिद्धार्थनगर। बना दिया। होली मिलन कार्यक्रम

कुरीतियों व बुराईयों के प्रतिकार के लिए ऐसे आयोजन होना आवश्यक



डुमरियागंज गुरुवार को ल्लाक परिसर का शुभारंभ मां सरस्वती के चित्र पर में ग्रामीण पत्रकार एसोसिएशन के पृथ्वी अंपित करने के बाद पुलिस अधिकारी का आनन्द कुमार ने कहा कि आयोजित किया गया है। पत्रकारों ने होली आपसी भाईचारे, सद्भाव और एक दूसरे को अधीर-गुलाल लगा, सौहार्द का पर्व है। सीडीओ जयेंद्र गले मिलकर रंगोत्सव होली की बढ़ कुमार ने कहा कि होली पर हम सभी गाईयाँ दी, फिर फूलों की होली खेली। आपसी भेदभाव भूला कर गले मिलन पत्रकारों ने होली गीत और हास्य जाते हैं। समाज में फैली वैमनस्य,

**मिशन वात्सल्य योजना के तहत ग्राम बाल कल्याण एवं संरक्षण समिति की बैठक हुआ सम्पन्न।**

दैनिक बुद्ध का संदेश



नौतनवा ग्राम सभा जारा मोहनजोत में मिशन वात्सल्य योजना के तहत जिलाधिकारी महराजगंज संस्टंड्र कुमार के निर्देशन, जिला प्रोवेसन अधिकारी डी सी श्री त्रिपाठी के मार्गदर्शन के क्रम में ग्राम बाल कल्याण एवं संरक्षण समिति की बैठक ग्राम प्रधान श्रीमती सोनी पासवान की अध्यक्षता में सम्पन्न हुई। बैठक में पूर्वांचल ग्रामीण सेवा समिति के बाल संरक्षण अधिकारी श्रवण कुमार ने बताया कि महिला एवं बाल विकास मंत्रालय द्वारा निर्गत नवीन गाइडलाइन के अनुसार योजना के सुचारा एवं सुगम कार्यान्वयन हेतु निम्नवत समितियां गठन की गई हैं, जिस के क्रम में आज ग्राम बाल कल्याण एवं संरक्षण समिति की पहली बैठक आयोजित है। जिसमें बैठक में बच्चों के हितों के बारे में चर्चा किया गया। साथ ही साथ मुख्यमंत्री बाल सेवा योजना, मुख्यमंत्री कन्या सुमंगला योजना, बेटी बच्चों – बेटी पढ़ाओ आदि योजनाओं पर चर्चा किए। बाल संरक्षण कार्यकर्ता सुनील कुमार ने बाल विवाह, बाल श्रम पर भी चर्चा करते हुए चाइल्ड हेल्पलाइन नंबर 1098 के बारे में विस्तृत जानकारी दिया, प्रभारी प्रशान्ताध्यापक बलवंत सिंह ने लिंग भेद पर चर्चा करते हुए बच्चों को नियमित विद्यालय भेजने पर जोर दिया। ग्राम प्रधान ने हर सम्भव प्रयास के लिए अश्वासन दिया। आशा कार्यकर्ता सुमित्रा, अंजुला, ममता, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता रहिमुन निशा, सविता, पंचायत सहायक रुक्मिणी पासवान, बी सी सखी मनीषा छात्रा, मनीष छात्रा कुमारी हसीना अभिभावक बीरेन्द्र, मनोज कुमार, पीजीएसएस शाखा नौतनवां के बाल संरक्षण कार्यकर्ता सुनील कुमार, कृष्ण कुमार, शुभ अवसर ग्राम नेपाल भैरहवा के सामाजिक कार्यकर्ता निजामुदीन पठान की उपस्थिति रही।

**महारास योगियों एवं साधकों के लिए भक्ति का मार्ग है : स्वामी उत्तम कृष्ण शास्त्री**

दैनिक बुद्ध का संदेश

डुमरियागंज, सिद्धार्थनगर। डुमरियागंज वार्ड नंबर 13 लक्षण नगर में चल रहे श्री मद भागवत कथा के छठवें दिन श्री अयोध्या धाम से पथारे पूज्य स्वामी उत्तम कृष्ण शास्त्री महाराज ने उद्घव, और गोपी प्रसंग का रसपान कराया द्यूस प्रसंग को

■ श्री मद भागवत कथा के छठवें दिन स्वामी जी ने सुनाया उद्घव गोपी प्रसंग



सुनाते हुए महाराज जी ने बताया कि भगवान श्री कृष्ण ने गोपियों के मनोरथ को पूर्ण करने के लिए महारास किया, महारास भक्त और भगवान के मिलन का एक साधन है, आत्मा का परमानन्द से मिलन ही महारास है इमहारास योगियों के एवं परम साधकों के लिए अधिक का मार्ग है, महारास की कथा से ही परमात्मा को पाया जा सकता है महाराज जी ने बताया कि महारास की कथा सुनने से शक्ति प्राप्त होती है उद्घव ग्राम वृन्दावन में आये गोपियों ने प्रेम का दिव्य ज्ञान देकर ज्ञानी उद्घव को प्रेमी बनाकर मथुरा वापस भेजा भगवान श्री कृष्ण द्वारिका जाकर द्वारिकाधीश बने और रुक्मिणी के साथ विवाह किया कथा के छठवें दिन माँ रुक्मिणी और भगवान श्री कृष्ण का विवाह उत्तम धूमधाम से मनाया गया इस अवसर पर पूज्य स्वामी उत्तम कृष्ण शास्त्री महाराज जी के साथ ज्ञानी आचार्य सूरज कृष्ण शास्त्री, चंद्र कात शास्त्री, शुभम शास्त्री और मुख्य यज्ञ मान श्याम लाल यादव, मध्यूसूदन अग्रहरि, अजय यादव, पवन, आशीष, तिलक बाबा, देवांश, रामलीला, विनोद, अनिल, राजेश, अनुज आदि समेत तमाम महिलाएं और पुरुष उपस्थिति रहे।

# महाराजगंज-गोरखपुर-कृशीनगर-देवरिया-मिर्जापुर-वाराणसी-इलाहाबाद

सिद्धार्थनगर । शुक्रवार, 17 मार्च 2023

## आज जिला मुख्यालय पर होगा पत्रकारों का होली मिलन समारोह, शामिल होगे दर्जनों संगठन।

राजेश शर्मा /

दैनिक बुद्ध का संदेश

सिद्धार्थनगर। जनपद मुख्यालय पर मान्यता प्राप्त पत्रकार प्रेस क्लब सिद्धार्थनगर के बैनर तले जनपद के पत्रकारों का होली मिलन समारोह एवं कवि सम्मेलन मुश्यालय का आयोजन आज शाम 5.00 बजे जिला मुख्यालय स्थित शुभम पैलेस में किया जाएगा। यह जानकारी मान्यता प्राप्त पत्रकार प्रेस क्लब के महामंत्री राजेश शर्मा ने दिया साथ ही जिला अध्यक्ष एमपी गोवारमी ने बताया कि जनपद में जिला शाम 5.00 बजे जिला मुख्यालय पर पहली बार पत्रकारों द्वारा होली मिलन समारोह कवि सम्मेलन मुश्यालय का आयोजन किया जा रहा है जो काफी धूमधाम से होगा। आपको बता दें कि इस होली मिलन समारोह एवं कवि सम्मेलन मुश्यालय में जिले के दर्जनों संगठनों के जिला अध्यक्ष एवं पदाधिकारी शामिल होने के लिए उत्सुक हो जो आज शाम 5.00 बजे शुभम पैलेस में जर्ज आंगन, महामंत्री राजेश शर्मा ने कहा कि जनपद मुख्यालय पर पहली बार हो रहे होली मिलन समारोह एवं कवि सम्मेलन मुश्यालय में जनपद के वरिष्ठ पत्रकारों एवं

संगठनों के पदाधिकारियों का सम्मान समारोह भी किया जाएगा। निश्चित रूप से होली एक ऐसा त्योहार है जब हम गले मिलकर एक दूसरे की खुशियों में शरीक होते हैं जनपद के पत्रकारों के साथ जिला मुख्यालय पर हो रहे इस होली मिलन समारोह के लिए जनपद के सभी पत्रकार भी उत्सुक नजर आ रहे हैं आपको बता दें कि इस होली मिलन समारोह में फूलों की होली, गुलाल होली सहित सभी अतिथियों के लिए खाने की व्यवस्था भी मान्यता प्राप्त पत्रकार प्रेस क्लब द्वारा किया गया है जिसमें 200 से ज्यादा अतिथियों के आने की संभावना देखी जा रही है।



## जनपद में हमेशा सुरियों में रहने वाला राजन इंटरनेशनल एकेडमी की वार्षिक परीक्षाएं हुई समाप्त

**पिलिन खेलों में प्रतिभाग करते वाले छात्र-छात्राओं को मिला मेडल**

दैनिक बुद्ध का संदेश

बस्ती। राजन इंटरनेशनल अकादमी में आज वार्षिक परीक्षा के समाप्तन के अवसर पर विभिन्न खेलों में प्रतिभाग करने वाले छात्रों को सम्मानित किया गया। इस अवसर पर विद्यालय के प्रबंधन वार्षिक परीक्षा विभाग द्वारा छात्रों को साथ बच्चों के लिए खेल की अवसरता हुई। एक बार उत्सुक हो जो आज शाम 5.00 बजे शुभम पैलेस में जर्ज आंगन में जर्ज आंगन, राजन इंटरनेशनल अकादमी विभाग द्वारा दिया गया। यह जानकारी आपको बता दें कि इस होली मिलन समारोह में फूलों की होली, गुलाल होली सहित सभी अतिथियों के लिए खाने की व्यवस्था भी मान्यता प्राप्त पत्रकार प्रेस क्लब द्वारा किया गया है जिसमें 200 से ज्यादा अतिथियों के आने की संभावना देखी जा रही है।

पहनाकर व प्रशस्ति पत्र देकर छात्रों को सम्मानित करते हुए कहा की खेलों से छात्रों के जीवन में अभूतपूर्व परिवर्तन आता है साथ ही साथ उनका शारीरिक व मानसिक विकास भी होता है विद्यालय इसी नियत से समय समय पर खेलों का आयोजन करता रहेगा विद्यालय के कार्यकर्ता निदेशक संजीव पाण्डेय ने भी छात्रों का उत्साह वर्धन करते हुए कहा की शिक्षा के साथ बच्चों के सर्वांगीन विकास के लिए खेल की आवश्यकता है अतः ऐसे कार्य विद्यालय के लिए आवश्यक है। प्रधानाचार्य शानू एंटोनी ने छात्र-छात्राओं को मेडल पहनाने हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। इस अवसर पर इशिका श्रीवास्तव, पुनीता त



# सीने में जलन होने पर अपनाएं ये 5 घरेलू नुस्खे, जल्द मिलेगा आराम



रेड बिकिनी पहने नेहा मलिक ने किए सेक्सी कर्व्स फ्लॉन्ट, फोटोज देख आहें भरने लगे फैंस

भोजपुरी एव्हेंस नेहा मलिक हमेशा अपने बोल्डनेस के कारण सोशल मीडिया पर सुर्खियां बटौरी रहती हैं। एव्हेंस जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर शेयर करती हैं तो वो फैंस के बीच वायरल होने



लगती है। हाल ही में नेहा मलिक ने अपने बोल्ड लुक्स से इंटर्नेट पर तहलका मचा दिया है। नेहा मलिक हमेशा अपनी हॉटनेस का जादू सोशल मीडिया पर बिखरती रहती हैं। एव्हेंस जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर शेयर करती हैं तो वो बंद ही मिनटों में वायरल होने लगती हैं। बता दें कि एव्हेंस नेहा मलिक का नाम भोजपुरी इंडस्ट्री की हाई पेड एव्हेंस की लिस्ट में शामिल है। हालिया फोटोशूट के दौरान एव्हेंस ने बालकी में रेड कलर की बिकिनी पहने हुए हॉटनेस का जलवा बिखरा है। एव्हेंस की इन तस्वीरों को देख कर फैंस उनके हुस्न के कायल हो गए हैं। जिन्हें देखकर लोगों के दिलों की धड़कने बढ़ गई हैं। नेहा मलिक जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर शेयर करती है तो फैंस उनकी तस्वीरों पर लाइक्स और कॉमेंट्स के जरिए अपना प्यार लटाते हैं। बता दें कि एव्हेंस के हुस्न के चर्चे हमेशा ही लाइमलाइट में रहते हैं। हालांकि इसी कारण फैंस को उनकी हर एक पोस्ट का इंतजार भी रहता है। लेटेस्ट तस्वीरों में भी नेहा मलिक का ग्लैमरस अंदाज देख कर हर कोई फिरा होते जा रहा है।

## सर्जरी के बाद दीपशिखा नागपाल ने शुरू की शूटिंग



का हिस्सा रही। फिल्में करने के अलावा, उन्होंने शक्तिमान्य, शविष्यु पुराण्य, श्वीआइडीच, शशारत्य, श्वाल वीर्य और परामर्श के साथ मैंने काम किया। जब कूँ मैंस को मेरी सर्जरी के बारे में पत चला तो उन्होंने मेरा पूरा ख्याल रखा। पूरी टीम काफी मददगार है। मैं धीरे-धीरे ठीक हो रही हूँ और एक अभिनेता के रूप में मेरे लिए काम हमेशा प्राथमिकता है, चाहे कुछ भी हो जाए, शो चलते रहना चाहिए।

इन उम्र की सीमा होच का प्रसारण स्टार भारत पर होता है।

## बड़ा खतरा पैदा कर सकता है गंदा योगा मैट, साफ करने के लिए अपनाएं ये ट्रिक



सीने में जलन होना हार्ट अटैक के मुख्य लक्षणों में से एक है, इसलिए इसे नजरअंदाज करना जान को जोखिम में डालता है। हालांकि, गैस से संबंधित विकार भी इसका कारण हो सकते हैं। अगर यह समस्या गैस के कारण है तो कुछ घरेलू नुस्खे इसे दूर करने में प्रभावी हो सकते हैं। इसके साथ ही जीवनशैली में बदलाव और सही खान-पान जरूरी है। आइए आज आपको सीने की जलन को दूर करने वाले घरेलू नुस्खे बताते हैं।

बेकिंग सोडा का करें इस्टेमाल

बेकिंग सोडा यानी सोडियम बाइकार्बोनेट को रूप में इस्टेमाल किया जा सकता है। यह सीने की जलन को कम करने में मदद कर सकता है। लाभ के लिए एक गिलास पानी में एक चम्मच बेकिंग सोडा पाउडर मिलाएं, फिर इसका सेवन करें। यदि आप एंटासिड, एस्परिन, विटामिन्स सप्लीमेंट्स या कोई अन्य दवा ले रहे हैं या आपको हाई ब्लड प्रेशर, हृदय रोग या किडनी की बीमारी है तो इस उपाय को आजमाने से पहले डॉक्टरी परामर्श लें।

मुलेठी करेंगी मदद

मुलेठी भी सीने की जलन को दूर करने में सहायक है। लाभ के लिए एक पैन में एक कप पानी गर्म करें और उसमें मुलेठी की सूखी जड़ के कुछ टुकड़े डालें। अब पानी को 5-10 मिनट तक उबालें, फिर इस मिश्रण को छानकर कप में डालें और इसका सेवन करें। हालांकि, इस मिश्रण का कैंलें से समय तक सेवन न करें वयंकि मुलेठी से हाई ब्लड प्रेशर, कमजोरी और खून के थकके जैसे दुष्प्रभाव हो सकते हैं।

कैमोमाइल चाय पीएं: कैमोमाइल चाय सीने की जलन को शांत करने और पाचन तंत्र को ठीक करने में काम कर सकती है।

लाभ के लिए एक कप उबलते गर्म पानी में एक कैमोमाइल टी बैग डालें, फिर चाय को गुनगुना होने पर पीएं। इस चाय को आप दिन में 2-3 बार पी सकते हैं। हालांकि, अगर आपको डेजी के पौधों से एलर्जी है तो कैमोमाइल की चाय का सेवन करने से बचें।

लेमन बाम भी है प्रभावी

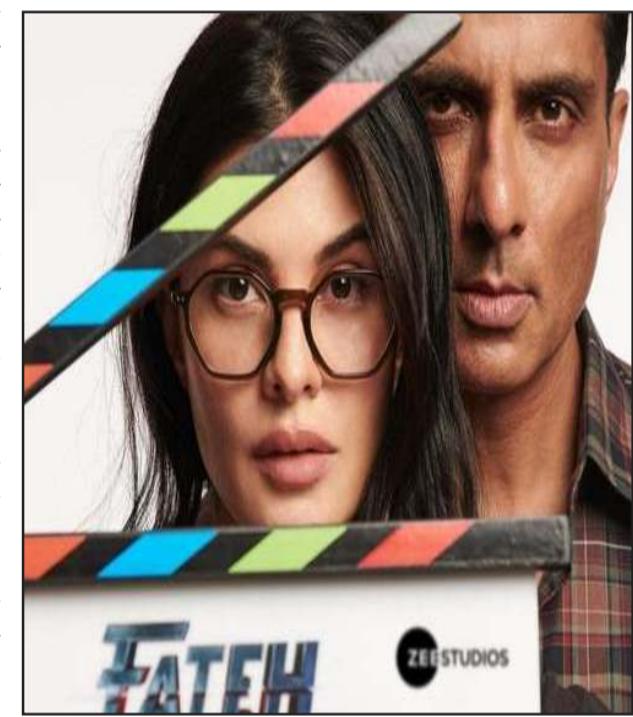
लेमन बाम की पत्तियां भी गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल विकारों को दूर करने में मदद कर सकती हैं। लाभ के लिए एक पैन में एक कप पानी गर्म करें और उसमें लेमन बाम की सूखी जड़ के कुछ टुकड़े डालें। अब पानी को 5-10 मिनट तक उबालें, फिर इस मिश्रण को छानकर कप में डालें और इसका सेवन करें। हालांकि, इस मिश्रण का कैंलें से समय तक सेवन न करें वयंकि मुलेठी से हाई ब्लड प्रेशर, कमजोरी और खून के थकके जैसे दुष्प्रभाव हो सकते हैं।

एलोवेरा जूस करेंगी मदद

एलोवेरा जूस का सेवन कई स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से निजात दिलाता है। यह रक्त वाहिकाओं को मजबूत करने, अच्छे कोलेस्ट्रॉल को नियमित करने, ड्राइपिलसराइड के स्तर को कम करने में भी सहायता प्रदान करता है। इसके साथ ही यह सीने की जलन से भी छुटकारा दिला सकता है। लाभ के लिए किसी भी समय एलोवेरा के जूस का सेवन करें और दिन में एक-दो बार इसका सेवन करें।

## फतेह में सोनू सूद के साथ नजर आएंगी जैकलीन फनार्डिस, शुरू हुई फिल्म की शूटिंग

बॉलीवुड एक्टर सोनू सूद की एकशन ड्रामा फिल्म फतेह की शूटिंग शुरू हो गई है। साइबर क्राइम पर आधारित इस फिल्म में सोनू सूद के साथ जैकलीन फनार्डिस नजर आने वाली हैं। इस



फिल्म और टीवी एव्हेंस दीपशिखा नागपाल वर्तमान में श्ना उम्र की सीमा होच शो में नजर आ रही है। हाल ही में उनकी एक बड़ी सर्जरी हुई है। एव्हेंस ने इससे उबरने और काम किर से शुरू करने के अपने अनुभव को साझा किया। उन्होंने कहा, हाल ही में मैं फूड व्याइजनिंग से बीमार हो गई थी, जिसके कारण मुझे पेट में बहुत दर्द हो रहा था। मैंने एक डॉक्टर से संपर्क किया जहां डॉक्टर ने मुझे जांच कराने के लिए कहा है। मैंने एक बॉन्ड व्याइजनिंग से बीमार हो गई थी, जिसके कारण मुझे पेट में सिस्ट है, जिसका आकार गर्म में पल रहे 10 सप्ताह के भूल्य के बराबर था। डॉक्टर ने मुझे इसे को हटाने की सलाह दी और बताया कि अगर इलाज नहीं किया गया तो सिस्ट (गांठ) मेरे स्वास्थ्य को और खराक कर सकती है।

चूंकि शो में एक बड़ा ड्रामा सीरीजेस आने वाला था, इसलिए मैं अपने शेड्यूल से पूरी तरह से पैक थी, इसलिए बिना किसी को बताए मैंने अपने सोनू सूद के हिस्से को पूरा किया और अपने छुट्टी वाले दिन का इंतजार किया और किर सिस्ट को हटाने के लिए सर्जरी करवाई।

दीपशिखा ने फिल्मों और टीवी दोनों में काम किया है। वह शैगेंस्टर्चर, श्वोयलाच, श्वादशाह्य, शर्दिल लग्नव, श्वप्नोरेंट्चर, श्पार्टनर्चर, जैसी फिल्मों

में एक बड़ा ड्रामा सीरीजेस आने वाला था, इसलिए मैं अपने शेड्यूल से पूरी तरह से पैक थी, इसलिए बिना किसी को बताए मैंने अपने सोनू सूद के हिस्से को पूरा किया और अपने छुट्टी वाले दिन का इंतजार किया और किर सिस्ट को हटाने के लिए सर्जरी करवाई। तस्वीरों में सोनू सूद ने कहा, ये फिल्म वास्तविक जीवन की घटनाओं से प्रेरित है, जिसे मैंने लॉकडाउन के दौरान भी लोगों के साथ होते देखा हूँ। जैकलीन के हाथों में कैपै बोर्ड दिख रहा है, जिसपर फिल्म का नाम लिखा हुआ है। तस्वीरों के साथ सोनू ने केशन में लिखा, मेरे अगले मिशन पर, फतेह। शूटिंग आज से शुरू। इस फिल्म के बारे में बात करते हुए सोनू सूद ने कहा, ये फिल्म वास्तविक जीवन की घटनाओं से प्रेरित है, जिसे मैंने फैसला किया था कि मैं इसका हिस्सा बनाना चाहती हूँ। अब जब हम फतेह की शूटिंग शुरू कर रहे हैं, तो मैं उत्साहित हूँ। हमारे लिए एक ऐसी कहानी सामने लाने के लिए जिसे लोग वास्तव में पसंद करें। इस फिल्म का निर्देशन वैभव मिश्रा कर रहे हैं। फिल्म में सोनू सूद और जैकलीन फनार्डिस के अलावा शिवज्योति राजपूत और विजय राज भी अहम किरदार में हैं। यह फिल्म साल 2023 के अंत में रिलीज हो सकती है।

खुद को किट एवं सेहतमंद बनाए रखने के लिए लोग योग का सहारा लेते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि गंदा योग मैट इस्टेमाल करने से आपको कई प्रकार के इंफेक्शन हो सकते हैं। जिनके कारण आप बीमार तक हो सकते हैं। ऐसे में खव्य को सेहतमंद बनाए रखने के लिए केवल योग ही नहीं बल्कि योग मैट की साफ-सफाई पर भी ध्यान दें। आइए जानते हैं कैसे घर पर रहकर ही आप अपने योग मैट को साफ कर सकते हैं।

योग मैट साफ करने के लिए फॉलो करें ये ट्रिक— गुनगुने पानी का करें उपयोग— योग मैट धोते रखते बबत्से पहले इस बात का ध्यान रखें कि आप