

मेहदावल नगर के ईट भट्टे पर नगर भाजपा सांसद पर 700 ट्रकों से पंचायत अध्यक्ष ने दर्ज कराई शिकायत भट्टे को बंद कराने के लिए जिला अधिकारी को लिखा पत्र

दैनिक बुद्ध का संदेश
संतकबीरनगर। मेहदावल नगर के मंजरिया नगर सीमा में संचालित एक ईट भट्टे का मामला जोर पकड़ रहा है। आबादी के बीच संचालित उक्त ईट भट्टे से सटे पेट्रोल पंप परिषदीय विद्यालय होने के बाद भी ईट भट्टे का संचालन किया जा रहा है का अरोप लगाते हुए नगर पंचायत अध्यक्ष ने कार्रवाई के लिए जिलाधिकारी को 10 दिन पूर्व पत्र भेजा था। नगर पंचायत अध्यक्ष के पत्र को संज्ञान में

मेहदावल नगर के मंजरिया

तिवारी वार्ड में स्थित अक्षिया में

इस अवैध ईट भट्टे के संचालन

को बंद कराने की गूहार लगाई

जिलाधिकारी संतकबीरनगर ने

उप जिलाधिकारी मेहदावल तथा क्षेत्रीय प्रदूषण नियंत्रण अधिकारी बोर्ड को पत्र लिखकर जांच कर पूरे मामले में कार्रवाई का निर्देश दिया है।

अपर जिलाधिकारी के पत्र के बाद कर्चे में

चर्चाओं का बाजार गर्म है।

एसडीएम अरुण कुमार का कहना है कि

अपर जिलाधिकारी के पत्र का बाजार गर्म है।

राष्ट्रीय हरित अधिकरण नई दिल्ली

(एनजीटी) ने कैसरगंज से भाजपा सांसद

बृजभूषण शरण सिंह पर और वेद खनन कराने की शिकायत पर कार्रवाई शुरू की है।

एनजीटी ने राजाराम सिंह की शिकायत पर जिलाधिकारी नेहा शर्मा से एक सप्ताह में रिपोर्ट मांगी है। भाजपा सांसद पर 700 ट्रकों से अवैध बालू खनन कराने का आरोप है।

राष्ट्रीय हरित अधिकरण नई दिल्ली

(एनजीटी) ने कैसरगंज से भाजपा सांसद

बृजभूषण शरण सिंह पर और वेद खनन कराने की शिकायत पर कार्रवाई शुरू की है।

एनजीटी ने राजाराम सिंह की शिकायत पर जिलाधिकारी नेहा शर्मा से एक सप्ताह में रिपोर्ट मांगी है। इसके साथ ही सात नवंबर को मामले की सुनवाई के लिये तारीख मुकर्सा की जाएगी।

कैसरगंज सांसद

बृजभूषण शरण सिंह महिला पहलवानों के आरोपों का अभी सामना कर रहे थे कि अवैध खनन के आरोपों से घिर गए हैं।

आरोप है कि वह 700 ट्रकों से अवैध बालू

खनन करा रहे हैं। उन पर नवाबगंज के

जाने का आरोप है। एनजीटी के निर्देश पर जिलाधिकारी नेहा शर्मा ने पूरे मामले की जांच कराई गई थी। जिसमें खनन निरीक्षक चंद्रप्रकाश जायसवाल को निलंबित किया जा चुका है। पूरे मामले की फिर जांच कराने के लिए एडीएम को जिमेदारी सौंपी गई है। रिपोर्ट एनजीटी को तय समय पर भेज दी जाएगी। उधर कैसरगंज सांसद बृजभूषण शरण सिंह ने कहा कि अवैध खनन और ट्रक से ओवरलोडिंग से मेरा कोई लेना-देना नहीं है। प्रशासन जांच करा ले।

सोशल ऑडिट टीम गांव में बैठक फोर जी के नाम पर ग्राहकों विशेष लोक अदालत का कर विकास कार्यों का किया सत्यापन को लूट रहे हैं मोबाइल डेटा आयोजन 12 अगस्त को

5 गांव में हुई सोशल ऑडिट टीम की बैठक संपन्न

दैनिक बुद्ध का संदेश

किया गया। सोशल ऑडिट टीम

सेक्टिया कला के ग्राम प्रधान व

प्रधान संघ अध्यक्ष

राहुल देव मिश्रा द्वारा

सोशल ऑडिट टीम और ग्रामीणों द्वारा

शांतिपूर्ण तरीके से

सोशल ऑडिट की

बैठक हुई संपन्न।

चिकनियाडिह में

मोबाइल फोन में नेट का

स्पीड टीक से न चलने के

चलते आम लोगों को खासी

परेशानियों का सामना करना पड़ता

रहा है। कई मोबाइल फोन ग्राहकों का कहना है कि जब मोबाइल डेटा प्रदान करने वाली कंपनियां

के

स्पीड टीक से नहीं चलने के

चलते आम लोगों को खासी

परेशानियों का सामना करना पड़ता

रहा है। कई मोबाइल फोन ग्राहकों का कहना है कि जब मोबाइल डेटा की स्पीड टीक से नहीं चलने के बाद आम लोगों को खासी परेशानियों का सामना करना पड़ता

रहा है।

कई मोबाइल फोन ग्राहकों का कहना है कि जब मोबाइल डेटा की स्पीड टीक से नहीं चलने के बाद आम लोगों को खासी परेशानियों का सामना करना पड़ता

रहा है।

कई मोबाइल फोन ग्राहकों का कहना है कि जब मोबाइल डेटा की स्पीड टीक से नहीं चलने के बाद आम लोगों को खासी परेशानियों का सामना करना पड़ता

रहा है।

कई मोबाइल फोन ग्राहकों का कहना है कि जब मोबाइल डेटा की स्पीड टीक से नहीं चलने के बाद आम लोगों को खासी परेशानियों का सामना करना पड़ता

रहा है।

कई मोबाइल फोन ग्राहकों का कहना है कि जब मोबाइल डेटा की स्पीड टीक से नहीं चलने के बाद आम लोगों को खासी परेशानियों का सामना करना पड़ता

रहा है।

कई मोबाइल फोन ग्राहकों का कहना है कि जब मोबाइल डेटा की स्पीड टीक से नहीं चलने के बाद आम लोगों को खासी परेशानियों का सामना करना पड़ता

रहा है।

कई मोबाइल फोन ग्राहकों का कहना है कि जब मोबाइल डेटा की स्पीड टीक से नहीं चलने के बाद आम लोगों को खासी परेशानियों का सामना करना पड़ता

रहा है।

कई मोबाइल फोन ग्राहकों का कहना है कि जब मोबाइल डेटा की स्पीड टीक से नहीं चलने के बाद आम लोगों को खासी परेशानियों का सामना करना पड़ता

रहा है।

कई मोबाइल फोन ग्राहकों का कहना है कि जब मोबाइल डेटा की स्पीड टीक से नहीं चलने के बाद आम लोगों को खासी परेशानियों का सामना करना पड़ता

रहा है।

कई मोबाइल फोन ग्राहकों का कहना है कि जब मोबाइल डेटा की स्पीड टीक से नहीं चलने के बाद आम लोगों को खासी परेशानियों का सामना करना पड़ता

रहा है।

कई मोबाइल फोन ग्राहकों का कहना है कि जब मोबाइल डेटा की स्पीड टीक से नहीं चलने के बाद आम लोगों को खासी परेशानियों का सामना करना पड़ता

रहा है।

कई मोबाइल फोन ग्राहकों का कहना है कि जब मोबाइल डेटा की स्पीड टीक से नहीं चलने के बाद आम लोगों को खासी परेशानियों का सामना करना पड़ता

रहा है।

कई मोबाइल फोन ग्राहकों का कहना है कि जब मोबाइल डेटा की स्पीड टीक से नहीं चलने के बाद आम लोगों को खासी परेशानियों का सामना करना पड़ता

रहा है।

कई मोबाइल फोन ग्राहकों का कहना है कि जब मोबाइल डेटा की स्पीड टीक से नहीं चलने के बाद आम लोगों को खासी परेशानियों का सामना करना पड़ता

रहा है।

कई मोबाइल फोन ग्राहकों का कहना है कि जब मोबाइल डेटा की स्पीड टीक से नहीं चलने के बाद आम लोगों को खासी परेशानियों का सामना करना पड़ता

रहा है।

कई मोबाइल फोन ग्राहकों का कहना है कि जब मोबाइल डेटा की स्पीड टीक से नहीं चलने के बाद आम लोगों को खासी परेशानियों का सामना करना पड़ता

रहा है।

कई मोबाइल फोन ग्राहकों का कहना है कि जब मोबाइल डेटा की स्पीड टीक से नहीं चलने के बाद आम लोगों को खासी परेशानियों का सामना करना पड़ता

रहा है।

कई मोबाइल फोन ग्राहकों का कहना है कि जब मोबाइल डेटा की स्पीड टीक से नहीं चलने के बाद आम लोगों को खासी परेशानियों का सामना करना पड़ता

भारतीय क्रिकेटर ने क्रिकेट के सभी फॉर्मट को कहा अलविदा, धोनी के साथ खेल चुका है दिग्गज

भारतीय क्रिकेट टीम और राइजिंग पुणे सुपरजायंड्स में पश्चिम बंगाल सरकार में भी खेले थे।

खेलमंत्री मनोज तिवारी ने क्रिकेट के सभी फॉर्मट से संन्यास का ऐलान कर दिया है। वो पिछले सीजन में रणजी ट्रॉफी में बंगाल के लिए खेले थे। बता दें कि, पिछले साल बंगाल रणजी ट्रॉफी का उपविजेता भी रहा था। मनोज ने अपने रिटायरमेंट का ऐलान सोशल मीडिया पर पोस्ट कर किया। दाएं हाथ के बल्लेबाज रहे मनोज तिवारी लेग ब्रेक गेंदबाजी भी करते थे। घरेलू

क्रिकेट में बंगाल का प्रतिनिधित्व मनोज तिवारी का वनडे और करने वाले इस खिलाड़ी ने टी20 करियर : वहाँ आईपीएल एमएस धोनी की कातानी में वो दिल्ली डेयरडेविल्स, भारतीय टीम के लिए भी खेला कोलकाता नाइट राइडर्स, किंस था। जबकि आईपीएल में वो इलेवन पंजाब जैसी कई और

टीमों का हिस्सा भी रहे। इसके अलावा मनोज ने 12 बनडे और

एक पोस्ट कर अपने रिटायरमेंट का ऐलान किया। इस दौरान उन्होंने लिखा, क्रिकेट को अलविदा। इस खेल ने मुझे सब कुछ दिया है। मेरा मतलब है कि हर चीज जिसके बारे में मैंने कभी सपने में भी नहीं सोचा था। मैं इस खेल और भगवान का हमेशा आभारी रखौंगा, जो हमेशा मेरे पक्ष में रहे। इस मौके पर मैं उन सभी लोगों के प्रति अपनी

तीन टी20 मुकाबले भी खेले। हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त करता हूं वनडे में उन्होंने 287 रन बनाए, जिसमें एक शतक और एक अधिक शतक भी शामिल है। हालांकि, टी20 में उन्होंने महज 15 रन लेकर पिछले साल तक मेरे सभी कोलों को धन्यवाद।

महीने में उसका प्रदर्शन खराब देख रहा है। उन्होंने कहा, "वह भारत में इंग्लैंड को एंडरसन की जरूर होगी।

क्रिकेटर्स ने कहा है कि वह इंग्लैंड के बाहर खेलना नहीं चाहता और विदेश में उसका रिकॉर्ड भी अच्छा नहीं है। वोक्स और ब्रॉड के नई होने पर एंडरसन का अनुभव निहायत जरूरी है।" हुसेन ने कहा कि भारत दौरा इंग्लैंड के 'बाजबॉल' (क्रोच ब्लैंड मैक्युलम और कप्तान बैन स्टोक्स के साथ इंग्लैंड की खेलने की आक्रामक शैली) के लिये काफी चुनौतीपूर्ण होगा। उन्होंने कहा, "भारत में चुनौती मैने एक इंटरव्यू में उससे बात की और उसके भीतर अभी भी भी खूब है। वह 700 टेस्ट विकेट से दस विकेट दूर है और यह रहा है कि अपना सर्वश्रेष्ठ फॉर्म किर कैसे हासिल करे।" उन्हें ने कहा कि एंजेज अब बीती बात हो चुकी है और एंडरसन नयी चुनौतियों और लक्ष्य की ओर

नेट पर लौटने के बारे में सोच दिखाता है कि उसके भीतर अभी भी भी खूब है। वह इस बारे में ही सोच रहा है कि अपना सर्वश्रेष्ठ फॉर्म किर कैसे हासिल करे।" उन्होंने कहा, "पिछले कुछ

कोई भी शादी आसान नहीं... जस्टिन ट्रॉडो 18 साल बाद पत्नी सोफी से अलग होने का लिया फैसला

कनाडा के प्रधानमंत्री जस्टिन शादी कर ली। दस साल बाद, ट्रॉडो और उनकी पत्नी सोफी ग्रेगोइर ट्रॉडो ने घोषणा की कि वे यह तेज-तर्ता जोड़ा विश्व 18 साल की शादी के बाद मीडिया की सुर्खियों में आ गया। अलग हो रहे हैं। दोनों ने इलियट ट्रॉडो भी 15 वर्षों तक बयानों में कहा कि उन्होंने कई कनाडा के प्रधानमंत्री थे, ने सार्थक और कठिन बातचीत के बाद यह निर्णय लिया। प्रधानमंत्री कार्यालय के एक बयान में कहा गया है कि दोनों ने कानूनी रूप से प्यार का इजहार करते थे और एकता प्रदर्शित करते थे, खासकर जन्मदिन और 2005 में हुई थी। उनके तीन वर्षगांठ पर, लेकिन पिछले कुछ वर्षों में, उनके विवाहित जीवन बच्चे हैं।

51 वर्षीय ट्रॉडो और 48 वर्षीय ग्रेगोइर ट्रॉडो ने मई 2005 में अपने विवाहित जीवन के

बारे में ट्रॉडो और उनकी पत्नी ने कही थी ये बातें



ट्रॉडो, 2014 आत्मकथा, कॉमन ग्राउंड में कोई भी शादी आसान नहीं है। मुझे इस तथ्य पर लगभग कहा था कि हमारी सामान करना नहीं है, और हमारे बीच कठिन उत्तार-चढ़ाव आए हैं, किंतु भी सोची मेरी सबसे अच्छी दोस्त, मेरी साथी, मेरा यात्रा के साथ लगभग चाहते हैं। हम अपने जीवनकाल के दौरान व्यक्तियों के रूप में करीब आना चाहते हैं और हम दोनों सपने देखने वाले हैं और हम बनाना चाहते हैं। यह अपने एक दूसरे के साथ लगभग एक दशक में बीजिंग एमआईटी विशेषज्ञ एम टेलर फ्रैंकल ने कहा कि 40 वर्षों में दो लिटी के साथ अनुशासनात्मक उल्लंघन के लिए जांच चल रही है। 60 वर्षीय व्यक्ति को नौकरी में केवल 16 मीनों ही हुए थे। यह पुस्ति की जाती है, तो जांच से पीएलए को साकरने के लिए शी के हस्ताक्षर अभियान को झाटका लगेगा, एक प्रयास जो उनके लगभग पूरे कार्यकाल में चला है। अचानक परिवर्तन तब आया जब शी को अन्य विराष्ट कर्मियों के मुद्दों का सामना करना पड़ा। पिछले हफ्ते, उनके चुने हुए विदेश मंत्री, किन गैंग को उस पद से हटा दिया गया था। रॉकेट यूनिट ने पिछले 40 वर्षों में दो लिटी के साथ अनुशासनात्मक उल्लंघन के लिए जांच चल रही है। 60 वर्षीय व्यक्ति को नौकरी में केवल 16 मीनों ही हुए थे। यह पुस्ति की जाती है, तो जांच से पीएलए को साकरने के लिए शी के हस्ताक्षर अभियान को झाटका लगेगा, एक प्रयास जो उनके लगभग पूरे कार्यकाल में चला है। अचानक परिवर्तन तब आया जब शी को अन्य विराष्ट कर्मियों के मुद्दों का सामना करना पड़ा। पिछले हफ्ते, उनके चुने हुए विदेश मंत्री, किन गैंग को उस पद से हटा दिया गया था। रॉकेट यूनिट ने पिछले 40 वर्षों में दो लिटी के साथ अनुशासनात्मक उल्लंघन के लिए जांच चल रही है। 60 वर्षीय व्यक्ति को नौकरी में केवल 16 मीनों ही हुए थे। यह पुस्ति की जाती है, तो जांच से पीएलए को साकरने के लिए शी के हस्ताक्षर अभियान को झाटका लगेगा, एक प्रयास जो उनके लगभग पूरे कार्यकाल में चला है। अचानक परिवर्तन तब आया जब शी को अन्य विराष्ट कर्मियों के मुद्दों का सामना करना पड़ा। पिछले हफ्ते, उनके चुने हुए विदेश मंत्री, किन गैंग को उस पद से हटा दिया गया था। रॉकेट यूनिट ने पिछले 40 वर्षों में दो लिटी के साथ अनुशासनात्मक उल्लंघन के लिए जांच चल रही है। 60 वर्षीय व्यक्ति को नौकरी में केवल 16 मीनों ही हुए थे। यह पुस्ति की जाती है, तो जांच से पीएलए को साकरने के लिए शी के हस्ताक्षर अभियान को झाटका लगेगा, एक प्रयास जो उनके लगभग पूरे कार्यकाल में चला है। अचानक परिवर्तन तब आया जब शी को अन्य विराष्ट कर्मियों के मुद्दों का सामना करना पड़ा। पिछले हफ्ते, उनके चुने हुए विदेश मंत्री, किन गैंग को उस पद से हटा दिया गया था। रॉकेट यूनिट ने पिछले 40 वर्षों में दो लिटी के साथ अनुशासनात्मक उल्लंघन के लिए जांच चल रही है। 60 वर्षीय व्यक्ति को नौकरी में केवल 16 मीनों ही हुए थे। यह पुस्ति की जाती है, तो जांच से पीएलए को साकरने के लिए शी के हस्ताक्षर अभियान को झाटका लगेगा, एक प्रयास जो उनके लगभग पूरे कार्यकाल में चला है। अचानक परिवर्तन तब आया जब शी को अन्य विराष्ट कर्मियों के मुद्दों का सामना करना पड़ा। पिछले हफ्ते, उनके चुने हुए विदेश मंत्री, किन गैंग को उस पद से हटा दिया गया था। रॉकेट यूनिट ने पिछले 40 वर्षों में दो लिटी के साथ अनुशासनात्मक उल्लंघन के लिए जांच चल रही है। 60 वर्षीय व्यक्ति को नौकरी में केवल 16 मीनों ही हुए थे। यह पुस्ति की जाती है, तो जांच से पीएलए को साकरने के लिए शी के हस्ताक्षर अभियान को झाटका लगेगा, एक प्रयास जो उनके लगभग पूरे कार्यकाल में चला है। अचानक परिवर्तन तब आया जब शी को अन्य विराष्ट कर्मियों के मुद्दों का सामना करना पड़ा। पिछले हफ्ते, उनके चुने हुए विदेश मंत्री, किन गैंग को उस पद से हटा दिया गया था। रॉकेट यूनिट ने पिछले 40 वर्षों में दो लिटी के साथ अनुशासनात्मक उल्लंघन के लिए जांच चल रही है। 60 वर्षीय व्यक्ति को नौकरी में केवल 16 मीनों ही हुए थे। यह पुस्ति की जाती है, तो जांच से पीएलए को साकरने के लिए शी के हस्ताक्षर अभियान को झाटका लगेगा, एक प्रयास जो उनके लगभग पूरे कार्यकाल में चला है। अचानक परिवर्तन तब आया जब शी को अन्य विराष्ट कर्मियों के मुद्दों का सामना करना पड़ा। पिछले हफ्ते, उनके चुने हुए विदेश मंत्री, किन गैंग को उस पद से हटा दिया गया था। रॉकेट यूनिट ने पिछले 40 वर्षों में दो लिटी के साथ अनुशासनात्मक उल्लंघन के लिए जांच चल रही है। 60 वर्षीय व्यक्ति को नौकरी में केवल 16 मीनों ही हुए थे। यह पुस्ति की जाती है, तो जांच से पीएलए को साकरने के लिए शी के हस्ताक्षर अभियान को झाटका लगेगा, एक प्रयास जो उनके लगभग पूरे कार्यकाल में चला है। अचानक परिवर्तन तब आया जब शी को अन्य विराष्ट कर्मियों के मुद्दों का सामना करना पड़ा। पिछले हफ्ते, उनके चुने हुए विदेश मंत्री, किन गैंग को उस पद से हटा दिया गया था। रॉकेट यूनिट ने पिछले 40 वर्षों में दो लिटी के साथ अनुशासनात्मक उल्लंघन के लिए जांच चल रही है। 60 वर्षीय व्यक्ति को नौकरी में केवल 16 मीनों ही हुए थे। यह पुस्ति की जाती है, तो जांच से पीएलए को साकरने के लिए शी के हस्ताक्षर अभियान को झाटका लगेगा, एक प्रयास जो उनके लगभग पूरे कार्यकाल में चला है। अचानक परिवर्तन तब आया जब शी को अन्य विराष्ट कर्मियों के मुद्दों का सामना करना पड़ा। पिछले हफ्ते, उनके चुने हुए विदेश मंत्री, किन गैंग को उस पद से हटा दिया गया था। रॉकेट यूनिट न

पत्नी ने लगाया पति पर मारपीट एवं भरण पोषण न देने का आरोप

देवरिया । महिला ने अपने पति पर मारपीट व भरण पोषण न देने का आरोप लगाते हुए पुलिस को तहसीर देकर मामले में कार्रवाई की मांग की है। रामपुर कारबाहा थाना क्षेत्र के अरई पार बरपार की रहने वाली कीर्ति मणि त्रिपाठी ने पति पर मारपीट करने तथा भरण पोषण न देने का आरोप लगाया है। पीड़ित महिला का कहना है कि उनके पति का एक महिला से अवैध विवाह है। उसके कहने पर उन्हें प्रताड़ित करते हैं। मेरे पांच बच्चे हैं। जिन्हें सीधीकोपार्जन का कोई सहारा नहीं है। थानाध्यक्ष नरेंद्र प्रताप राय ने बताया कि मामले में तहसीर मिली है। जांच कर आवश्यक कार्रवाई की जाएगी।

शादी नहीं कराने बेटे ने की थी बंका की हत्या

देवरिया । लार थाना क्षेत्र के महाल मंजरिया ग्राम चुरिया के दियारा क्षेत्र में रविवार की रात हुई बिहार के बंका राजभर की हत्या का खुलासा पुलिस ने कर दिया है। शादी न कराने से नाराज छोटे बेटे धर्मेंद्र उर्फ तूफानी ने पिता की हत्या कर दी थी। पुलिस ने आरोपी बेटे को गिरफतार कर लिया है। बिहार के गुठनी थाना क्षेत्र के गयासुर गांव निवासी बंका राजभर लार थाना क्षेत्र में महाल मंजरिया ग्राम चुरिया के दियारा क्षेत्र में बटाही पर खेती करते थे। वह रविवार की रात वहीं सोए थे। देर रात वहीं पर धर्मेंद्र उर्फ तूफानी राजभर पहुंचा और पिता पर चाकू से हमला कर हत्या कर दी। पुलिस अज्ञात बदमाशों के खिलाफ केस दर्ज कर छानबीन में जुटी थी। इस दौरान संदेह होने पर उसने मृतक के छोटे बेटे को हिरासत में लेकर पूछताछ की। पहले वह पुलिस को इधर-उधर भटकाता रहा, जब पुलिस ने कड़ाई से पूछताछ की तो उसने बताया कि उसके सभी भाइयों की शादी ही चुकी है। उसकी शादी की बात कहीं चलती थी तो पिता शादी नहीं होने देते थे। इसको लेकर परिवार में कई बार विवाद भी हुआ था, जिससे वह अपने पिता से नाराज चल रहा था। मौका देख उसने हत्या कर दी और साक्ष्य छिपा दिए थे। पुलिस ने आरोपी धर्मेंद्र को गिरफतार कर जेल भेज दिया।

सरयू नदी में डूब रही मां को बचाया, बेटी लापता

बरहज । सरयू नदी पर परसियां देवार घाट पर की देर शाम हाथ-पैर धोते समय मा—बेटी डूबने लगी। यह देख वहां मौजूद लोगों ने महिला को बचा लिया, लेकिन बेटी गहरे पानी में चली गई। को एसडीआरएफ टीम व पुलिस ने काफी तलाश की, लेकिन उसका पता नहीं चला। मऊ जनपद के मध्यबन थाना क्षेत्र के तरकुलहां सिसवां निवासी गिरिजा देवी (50) पत्नी देवेंद्र और उनकी बेटी गुडिया (17) नदी तट पर देर शाम हाथ-पैर ध्रुव रहीं थीं। इसी बीच पैर फिसल जाने से गुडिया गहरे पानी में चली गई। उसे बचाने के लिए मा भी नदी में कूट पड़ी और दोनों डूबने लगी। दोनों को नदी में डूबता देख कुछ लोग शोर मचाने लगे। स्थानीय लोगों ने काफी मशक्कत के बाद गिरिजा को बचा लिया, लेकिन गहरे पानी में चले जाने के कारण गुडिया लापता हो गई। को एसडीआरएफ टीम स्थानीय पुलिस के साथ बरहज से पैना तक नदी में तलाश की, लेकिन कहीं पता नहीं चल सका। किसी अनहोनी को लेकर परिजन सशंकित हैं। जबकि मां गिरिजा देवी का रो—रो कर बुरा हाल है। प्रभारी थानाध्यक्ष सदानन्द यादव ने बताया कि किशोरी की तलाश कराई जा रही है।

छह अनुदेशकों को कारण बताओ नोटिस जारी

महाराजगंज । पूर्व माध्यमिक विद्यालय में कार्यरत छह अंशकालिक अनुदेशकों को जिले के भीतर नवीन विद्यालयों में तैनाती के लिए प्राप्त किए गए भारांक का साक्ष्य न उपलब्ध कराने पर कारण बताओ नोटिस जारी किया गया है। बीएसए ने नोटिस जारी करते हुए दो दिन में स्पष्टीकरण उपलब्ध कराने को भी कहा है। इनमें मिठारा ब्लॉक के धरमौली में तैनात अनुदेशक शशिकांत, जयुर्ज कला में तैनात दिलीप चौधरी व औरहवा में तैनात गिरिशंकर सिंह, फरेंदा के सेंचुर्ड में तैनात रवीनानाथ तथा निचलौल ब्लॉक के निचलौल द्वितीय विद्यालय पर तैनात के ओझा व अनीता पटेल शामिल हैं। जिला विसेक्षण की अधिकारी श्रवण कुमार गुप्ता ने बताया कि नवीन विद्यालय में तैनाती में भारांक का लाभ लेने व उसका साक्ष्य न उपलब्ध कराने पर स्पष्टीकरण मांगा गया है।

पति सहित ननदोई पर जान से मारने की धमकी का आरोप

महाराजगंज । मिटोली थाना क्षेत्र के लखीपुर खास निवासी नाजरून निशा ने पति, ससुर व ननदोई पर जान से मारने की धमकी देने का आरोप लगाया है। नाजरून ने बताया कि मायके जा रही थी। जग्यामदेवरपुर गांव के नहर के पास उक्त तीनों लोगों ने पहुंचकर मुझे धरकत जाने से मारने की धमकी दी। अतिरिक्त प्रभारी निरीक्षक सजनू यादव ने बताया कि मामले की जांच के बाद कार्रवाई की जाएगी।

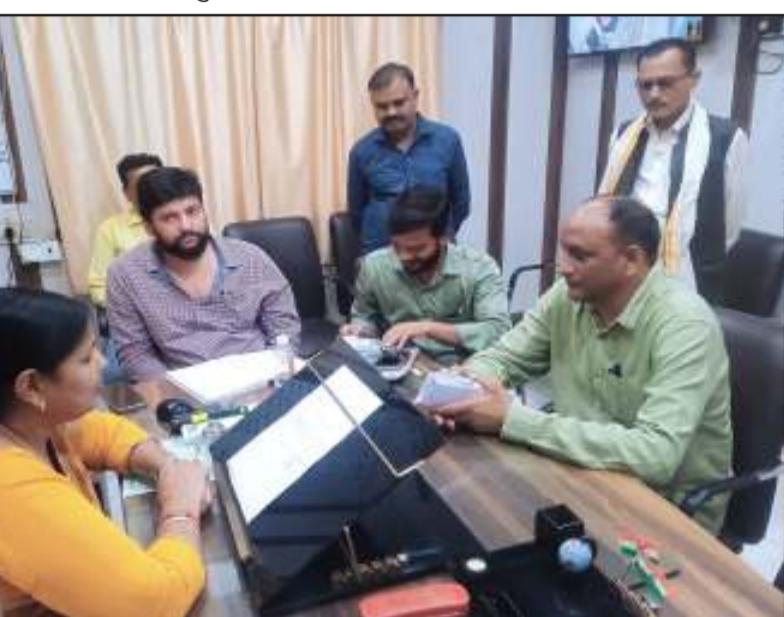
सड़क दुर्घटना में पिता की मौत, पुत्र की हालत गंभीर

महाराजगंज । श्यामदेवरपुर थाना क्षेत्र के परतावल महाराजगंज मार्ग पर केजीएन इलेक्ट्रॉनिक के समाने महाराजगंज की तरफ से आ रही तेज रपतार कार ने बाइक सवार पिता पुत्र को टक्कर कर मार दी। जिससे दोनों गंभीर रुप से धायल हो गए। दोनों को सीएचसी परतावल पहुंचाया गया, जहां से डॉक्टरों ने उन्हें गोरखपुर मेडिकल कॉलेज रेफर कर दिया। मेडिकल कॉलेज में इलाज के दौरान पिता की मौत हो गई। श्यामदेवरपुर थाना क्षेत्र के नारा पंचायत परतावल के धनगढ़ा निवासी दुर्गा दत्त मिश्र (50) अपने पुत्र मयंक मिश्र (22) के साथ पततावल कुछ काम से गए थे। अभी वह केजीएन इलेक्ट्रॉनिक के सामने पहुंचे थे कि महाराजगंज से गोरखपुर की तरफ जा रही तेज रपतार कार ने टक्कर कर मार दी। जिससे पिता और पुत्र दोनों गंभीर रुप से धायल हो गए। इसकी सूचना स्थानीय लोगों ने पुलिस को दी। सूचना पाकर मौके पर पहुंची पुलिस ने उन्हें सीएचसी परतावल भेज दिया। जहां हालत गंभीर देख डॉक्टरों ने मेडिकल कॉलेज गोरखपुर रेफर के दिया। जहां इलाज के दौरान दुर्गा दत्त मिश्र की मौत हो गई। श्यामदेवरपुर थाना क्षेत्र के नारा पंचायत परतावल के धनगढ़ा निवासी दुर्गा दत्त मिश्र (50) अपने पुत्र मयंक मिश्र (22) के साथ पततावल कुछ काम से गए थे। अभी वह केजीएन इलेक्ट्रॉनिक के सामने पहुंचे थे कि महाराजगंज से गोरखपुर की तरफ जा रही तेज रपतार कार ने टक्कर कर मार दी। जिससे पिता और पुत्र दोनों गंभीर रुप से धायल हो गए। इसकी सूचना स्थानीय लोगों ने पुलिस को दी। सूचना पाकर मौके पर पहुंची पुलिस ने उन्हें सीएचसी परतावल भेज दिया। जहां हालत गंभीर देख डॉक्टरों ने मेडिकल कॉलेज गोरखपुर रेफर के दिया। जहां इलाज के दौरान दुर्गा दत्त मिश्र की मौत हो गई। श्यामदेवरपुर थाना क्षेत्र के नारा पंचायत परतावल के धनगढ़ा निवासी दुर्गा दत्त मिश्र (50) अपने पुत्र मयंक मिश्र (22) के साथ पततावल कुछ काम से गए थे। अभी वह केजीएन इलेक्ट्रॉनिक के सामने पहुंचे थे कि महाराजगंज से गोरखपुर की तरफ जा रही तेज रपतार कार ने टक्कर कर मार दी। जिससे पिता और पुत्र दोनों गंभीर रुप से धायल हो गए। इसकी सूचना स्थानीय लोगों ने पुलिस को दी। सूचना पाकर मौके पर पहुंची पुलिस ने उन्हें सीएचसी परतावल भेज दिया। जहां हालत गंभीर देख डॉक्टरों ने मेडिकल कॉलेज गोरखपुर रेफर के दिया। जहां इलाज के दौरान दुर्गा दत्त मिश्र की मौत हो गई। श्यामदेवरपुर थाना क्षेत्र के नारा पंचायत परतावल के धनगढ़ा निवासी दुर्गा दत्त मिश्र (50) अपने पुत्र मयंक मिश्र (22) के साथ पततावल कुछ काम से गए थे। अभी वह केजीएन इलेक्ट्रॉनिक के सामने पहुंचे थे कि महाराजगंज से गोरखपुर की तरफ जा रही तेज रपतार कार ने टक्कर कर मार दी। जिससे पिता और पुत्र दोनों गंभीर रुप से धायल हो गए। इसकी सूचना स्थानीय लोगों ने पुलिस को दी। सूचना पाकर मौके पर पहुंची पुलिस ने उन्हें सीएचसी परतावल भेज दिया। जहां हालत गंभीर देख डॉक्टरों ने मेडिकल कॉलेज गोरखपुर रेफर के दिया। जहां इलाज के दौरान दुर्गा दत्त मिश्र की मौत हो गई। श्यामदेवरपुर थाना क्षेत्र के नारा पंचायत परतावल के धनगढ़ा निवासी दुर्गा दत्त मिश्र (50) अपने पुत्र मयंक मिश्र (22) के साथ पततावल कुछ काम से गए थे। अभी वह केजीएन इलेक्ट्रॉनिक के सामने पहुंचे थे कि महाराजगंज से गोरखपुर की तरफ जा रही तेज रपतार कार ने टक्कर कर मार दी। जिससे पिता और पुत्र दोनों गंभीर रुप से धायल हो गए। इसकी सूचना स्थानीय लोगों ने पुलिस को दी। सूचना पाकर मौके पर पहुंची पुलिस ने उन्हें सीएचसी परतावल भेज दिया। जहां हालत गंभीर देख डॉक्टरों ने मेडिकल कॉलेज गोरखपुर रेफर के दिया। जहां इलाज के दौरान दुर्गा दत्त मिश्र की मौत हो गई। श्यामदेवरपुर थाना क्षेत्र के नारा पंचायत परतावल के धनगढ़ा निवासी दुर्गा दत्त मिश्र (50) अपने पुत्र मयंक मिश्र (22) के साथ पततावल कुछ काम से गए थे। अभी वह केजीएन इलेक्ट्रॉनिक के सामने पहुंचे थे कि महाराजगंज से गोरखपुर की तरफ जा रही तेज रपतार कार ने टक्कर कर मार दी। जिससे पिता और पुत्र दोनों गंभीर रुप से धायल हो गए। इसकी सूचना स्थानीय लोगों ने पुलिस को दी। सूचना पाकर मौके पर पहुंची पुलिस ने उन्हें सीएचसी परतावल भेज दिया। जहां हालत गंभीर देख डॉक्टरों ने मेडिकल कॉलेज गोरखपुर रेफर के दिया। जहां इलाज के दौरान दुर्गा दत्त मिश्र की मौत हो गई। श्यामदेवरपुर थाना क्षेत्र के नारा पंचायत परतावल के धनगढ़ा निवासी दुर्गा दत्त मिश्र (50) अपने पुत्र मयंक मिश्र (22) के साथ पततावल कुछ काम से गए थे। अभी वह केजीएन इलेक्ट्रॉनिक के सामने पहुंचे थे कि महाराजगंज से गोरखपुर की तरफ जा रही तेज रपतार कार ने टक्कर कर मार दी। जिससे पिता और पुत्र दोनों गंभीर रुप से धायल हो गए। इसकी सूचना स्थानीय लोगों

साफ-सफाई व ब्लीचिंग पाउडर कस्तूरबा गॉधी बालिका विद्यालय उरमौरा राबट्सर्सगंज का छिड़काव हो अनिवार्यः रुबी

नगरपालिका के सभी सभासद अपने क्षेत्र की समस्या कराए अवगत

दैनिक बुद्ध का संदेश सोनभद्र। रावटसर्गंज नगर बैठक करते हुए उनको उनके पालिका परिषद में गुरुवार को नपा चयरमैन रुबी प्रसाद द्वारा अधिकारी विजय कुमार यादव वह संबंधित जलकर विद्युत साफ-सफाई के कर्मचारियों के साथ बैठक करते हुए नगर की समस्याओं को गंभीरता से लेने को दिए निर्देश। आपका साफ-सफाई ब्लीचिंग पाउडर का नियमित छिड़काव के लिए कर्मचारियों को भी ए आदेश। वही नगर



पालिका अध्यक्ष रुबी प्रसाद ने कार्यों को करने को दिशा निर्देशित की जाएगी जिसको लेकर संबंधित बताया कि हो रही बरसात से किया गया बताया गया कि विभागीय जलकर विद्युत विभाग नालियों की जमाव वह गंदगी निरंतर हो रहे कार्यों का भी साफ-सफाई के संबंधित यों वह साफ सफाई को देखते समीक्षा हो और उसका जवाब दे अधिकारियों को भी निर्देशित किया रहे।

हुए सभी कर्मचारियों के साथ ही बने जहां लापरवाही पाई गया कि अपने-अपने विभाग के कर्मचारियों के साथ निरंतर कार्य कराएं और उसकी जवाबदेही भी रखें। इसके साथ ही चट्ठी चौराहों पर मौजूद शौचालयों की साफ-सफाई व ब्लीचिंग पाउडर के छिड़काव अनिवार्य रूप से हो और कुछ गांव जुड़े हैं। नगरपालिका से जिनकी भी मानिटरिंग हो वहां संबंधित विद्यालयों की भी देख ले साफ-सफाई जिम्मेदारी टीम गठित की जाए। इस मौके पर संजय जायसवाल, ईओ विजय कुमार यादव, जेर्व मनोज कुमार, विमलेश, सुजीत कुमार रामविलास गुप्ता मौजूद अधिकारियों को भी निर्देशित किया रहे।

सोनभद्र। रावटसर्गंज नगर बैठक करते हुए उनको उनके जिम्मेदारी विभाग के लिए अधिकारी विजय कुमार यादव, जेर्व मनोज कुमार, विमलेश, सुजीत कुमार रामविलास गुप्ता मौजूद अधिकारियों को भी निर्देशित किया रहे।

दैनिक बुद्ध का संदेश सोनभद्र। तीन वर्ष पूर्व हुए सुमित सिंह हृष्टाकांड के मामले में वृहस्पतिवार को सुनवाई करते हुए अपर सत्र न्यायाधीश प्रथम खलीकुज्जमा की अदालत ने दोषिसिद्ध पाकर दोषी समें भाइयों को उम्रक्रेंद्र 20-20 हजार रुपये अर्थरंड की सजा सुनाई। अर्थरंड न देने पर 6-6 माह की अतिरिक्त वृहस्पतिवार को भी निर्देशित किया गया। इस तहसील की कार्यवाही नहीं होनी चाहिए। उन्होंने सभी अधिकारियों को निर्देश दिए की सभी अधिकारी प्रतिदिन अपने न्यायिलय में रहे और प्रतिदिन कोर्ट करे। सभी एसडीएम व तहसीलदार राजस्व संहिता का गहन अध्ययन करते हुए कोर्ट की कार्यवाहियों में राजस्व सहित की धाराओं का अक्षर अनुपालन करें। निर्देशित किया कि सीएम विवेकाधीन कोष के जितने भी प्रकरण लंबित है उनका तत्काल निस्तारण कराया जाये। अधिकारियों को राजस्व न्यायिलय की वर्किंग में थोड़ा अपेंगेडेशन लाने के निर्देश दिए गए। एडीएम राजस्व व वित्त को न्यायिलयों के निरीक्षण और मॉनिटरिंग के लिए नोडल बनाया गया है। भूमि की वैमार्शिक धारा 24 में वाद दाखिल कराकर तत्काल कराने के निर्देश दिये। डीएम ने आर्थिक सहायता के प्रकरणों के संबंध में निर्देश दिए इस संबंध में शिशिलता कदापि बर्दाशत नहीं की जाएगी। कहस कि तहसीलों में जितने भी उच्च क्षमता के कम्प्यूटर, प्रिंटर आदि की आवश्यकता है उसकी तत्काल डिमांड दी जाए। सभी तहसीलों में अलग अलग दो सर्विस प्रोवाइडर के हाई स्पीड ब्रॉडबैंड इंटरनेट कनेक्शन की व्यवस्था को सुनिश्चित किया जाए। उन्होंने कहा की तहसील के हर कम्प्यूटर पर हाई स्पीड इंटरनेट की व्यवस्था होनी चाहिए। बैठक में एडीएम प्रशासन शुभी काकन, एडीएम वित्त एवं राजस्व राक्षण सिंह, नगर मनिस्ट्रेट सिद्धार्थ, समस्त एसडीएम व अपर नगर मनिस्ट्रेट, तहसीलदार व अन्य विभागीय अधिकारी उपस्थित रहे।

लखनऊ। कलेक्टर सभागार में जिलाधिकारी सूर्य पाल गंगवार ने गुरुवार को राजस्व कार्यों की मासिक समीक्षा बैठक की। उन्होंने कहा कि सभी तहसीलों के बाबुओं और लेखापालों की सूची क्षेत्रवार बनाते हुए जनपद की बेसाइट पर मोबाइल नंबरों सहित अपलोड की जाए। ताकि अमजन को संबंधित कर्मचारी लेखापाल से संपर्क करने में कठिनाई न हो। उन्होंने कहा की तहसीलों की कार्य प्रणाली एक दम दुरुस्त हो, शिक्षायत की कोई भी गुंजाइश नहीं होनी चाहिए। उन्होंने सभी अधिकारियों को निर्देश दिए की सभी अधिकारी प्रतिदिन अपने न्यायिलय में रहे और प्रतिदिन कोर्ट करे। सभी एसडीएम व तहसीलदार राजस्व संहिता का गहन अध्ययन करते हुए कोर्ट की कार्यवाहियों में राजस्व सहित की धाराओं का अक्षर अनुपालन करें। निर्देशित किया कि सीएम विवेकाधीन कोष के जितने भी प्रकरण लंबित है उनका तत्काल निस्तारण कराया जाये। अधिकारियों को राजस्व न्यायिलय की वर्किंग में थोड़ा अपेंगेडेशन लाने के निर्देश दिए गए। एडीएम राजस्व व वित्त को न्यायिलयों के निरीक्षण और मॉनिटरिंग के लिए नोडल बनाया गया है। भूमि की वैमार्शिक धारा 24 में वाद दाखिल कराकर तत्काल कराने के निर्देश दिये। डीएम ने आर्थिक सहायता के प्रकरणों के संबंध में निर्देश दिए इस संबंध में शिशिलता कदापि बर्दाशत नहीं की जाएगी। कहस कि तहसीलों में जितने भी उच्च क्षमता के कम्प्यूटर, प्रिंटर आदि की आवश्यकता है उसकी तत्काल डिमांड दी जाए। सभी तहसीलों में अलग अलग दो सर्विस प्रोवाइडर के हाई स्पीड ब्रॉडबैंड इंटरनेट कनेक्शन की व्यवस्था को सुनिश्चित किया जाए। उन्होंने कहा की तहसील के हर कम्प्यूटर पर हाई स्पीड इंटरनेट की व्यवस्था होनी चाहिए। बैठक में एडीएम प्रशासन शुभी काकन, एडीएम वित्त एवं राजस्व राक्षण सिंह, नगर मनिस्ट्रेट सिद्धार्थ, समस्त एसडीएम व अपर नगर मनिस्ट्रेट, तहसीलदार व अन्य विभागीय अधिकारी उपस्थित रहे।

लखनऊ। एसटीएफ उपरोक्त वर्ष के विवेक पवार एवं हेड कां. विनय लिया गया, जिसके पास से प्र. को थाना कोतवाली जनपद के अपर सत्र के अवलोकन करने पर दोषिसिद्ध पाकर दोषी समें भाइयों राजेश कुमार गुप्ता उपरोक्त वर्ष के अर्थरंड ने 16 जुलाई 2020 को शुभम गुप्ता पुत्र पूत्र राजेश कुमार गुप्ता उपरोक्त वर्ष के अर्थरंड ने 16 जुलाई 2020 को शुभम गुप्ता को उम्रक्रेंद्र 20-20 हजार रुपये अर्थरंड न देने पर 6-6 माह की अतिरिक्त वृहस्पतिवार को मामले की विवेचना की जाएगी। इस तहसील की कार्यवाही नहीं होनी चाहिए। उन्होंने सभी अधिकारियों को निर्देश दिए की सभी अधिकारी प्रतिदिन अपने न्यायिलय में रहे और प्रतिदिन कोर्ट करे। सभी एसडीएम व तहसीलदार राजस्व संहिता का गहन अध्ययन करते हुए कोर्ट की कार्यवाहियों में राजस्व सहित की धाराओं का अक्षर अनुपालन करें। निर्देशित किया कि सीएम विवेकाधीन कोष के जितने भी प्रकरण लंबित है उनका तत्काल निस्तारण कराया जाये। अधिकारियों को राजस्व न्यायिलय की वर्किंग में थोड़ा अपेंगेडेशन लाने के निर्देश दिए गए। एडीएम राजस्व व वित्त को न्यायिलयों के निरीक्षण और मॉनिटरिंग के लिए नोडल बनाया गया है। भूमि की वैमार्शिक धारा 24 में वाद दाखिल कराकर तत्काल कराने के निर्देश दिये। डीएम ने आर्थिक सहायता के प्रकरणों के संबंध में निर्देश दिए इस संबंध में शिशिलता कदापि बर्दाशत नहीं की जाएगी। कहस कि तहसीलों में जितने भी उच्च क्षमता के कम्प्यूटर, प्रिंटर आदि की आवश्यकता है उसकी तत्काल डिमांड दी जाए। सभी तहसीलों में अलग अलग दो सर्विस प्रोवाइडर के हाई स्पीड ब्रॉडबैंड इंटरनेट कनेक्शन की व्यवस्था को सुनिश्चित किया जाए। उन्होंने कहा की तहसील के हर कम्प्यूटर पर हाई स्पीड इंटरनेट की व्यवस्था होनी चाहिए। बैठक में एडीएम प्रशासन शुभी काकन, एडीएम वित्त एवं राजस्व राक्षण सिंह, नगर मनिस्ट्रेट सिद्धार्थ, समस्त एसडीएम व अपर नगर मनिस्ट्रेट, तहसीलदार व अन्य विभागीय अधिकारी उपस्थित रहे।

लखनऊ। एसटीएफ उपरोक्त वर्ष के विवेक पवार एवं हेड कां. विनय लिया गया, जिसके पास से प्र. को थाना कोतवाली जनपद के अवलोकन करने पर दोषिसिद्ध पाकर दोषी समें भाइयों राजेश कुमार गुप्ता उपरोक्त वर्ष के अर्थरंड ने 16 जुलाई 2020 को शुभम गुप्ता पुत्र पूत्र राजेश कुमार गुप्ता उपरोक्त वर्ष के अर्थरंड ने 16 जुलाई 2020 को शुभम गुप्ता को उम्रक्रेंद्र 20-20 हजार रुपये अर्थरंड न देने पर 6-6 माह की अतिरिक्त वृहस्पतिवार को मामले की विवेचना की जाएगी। इस तहसील की कार्यवाही नहीं होनी चाहिए। उन्होंने सभी अधिकारियों को निर्देश दिए की सभी अधिकारी प्रतिदिन अपने न्यायिलय में रहे और प्रतिदिन कोर्ट करे। सभी एसडीएम व तहसीलदार राजस्व संहिता का गहन अध्ययन करते हुए कोर्ट की कार्यवाहियों में राजस्व सहित की धाराओं का अक्षर अनुपालन करें। निर्देशित किया कि सीएम विवेकाधीन कोष के जितने भी प्रकरण लंबित है उनका तत्काल निस्तारण कराया जाये। अधिकारियों को राजस्व न्यायिलय की वर्किंग में थोड़ा अपेंगेडेशन लाने के निर्देश दिए गए। एडीएम राजस्व व वित्त को न्यायिलयों के निरीक्षण और मॉनिटरिंग के लिए नोडल बनाया गया है। भूमि की वैमार्शिक धारा 24 में वाद दाखिल कराकर तत्काल कराने के निर्देश दिये। डीएम ने आर्थिक सहायता के प्रकरणों के संबंध में निर्देश दिए इस संबंध में शिशिलता कदापि बर्दाशत नहीं की जाएगी। कहस कि तहसीलों में जितने भी उच्च क्षमता के कम्प्यूटर, प्रिंटर आदि की आवश्यकता है उसकी तत्काल डिमांड दी जाए। सभी तहसीलों में अलग अलग दो सर्विस प्रोवाइडर के हाई स्पीड ब्रॉडबैंड इंटरनेट कनेक्शन की व्यवस्था को सुनिश्चित किया जाए। उन

क्या सीढ़ियां चढ़ते वक्त हाँफने लगते हैं आप? तो हे सकता है इन 5 में से 1 बीमारी ने बना लिया है शिकार!



सांस चल रही है तो आदमी जिंदा है। इसलिए कभी खतरनाक बीमारी आपके शरीर में एंट्री करती है तो सबसे पहले तकलीफ लेने में होने लगती है। जैसे— अगर आपको सीढ़ी चढ़ते वक्त सांस फूलने लगता है या किसी भी तरह की असुविधा होती है। या पैदल चलने या छोटा-मोटा काम करने में आप परेशान हो जाते हैं और सांस फूलने लगती है तै यह खतरनाक बीमारी के गंभीर लक्षण हो सकते हैं।

हेल्पडायरेक्ट के मुताबिक फेफड़ों की बीमारी, दिल की बीमारी, लंगस या हार्ट में इंफेक्शन, पैचिक अटैक और फेफड़ों की नस में ब्लॉकेज होने पर सांस लेने में तकलीफ होने लगती है और यही वजह है कि जब आप सीढ़ी या तेज चलते हैं तो सांस फूलने लगता है।

सीने में किसी भी तरह की तकलीफ हो रही है तो तुरंत डॉक्टर से मिलें।

सांस फूलने के साथ—साथ खांसी, घबराहत, सीने में दर्द या जकड़न, सीने में दर्द होना, छीक आना, बंद नाक और गले में दर्द की वजह से आप असहज हमसूस करने लगते हैं। इसलिए इन लक्षणों को हल्के में न लें बल्कि बिना समय गवाएं तुरंत डॉक्टर को दिखाना चाहिए।

बदलते मोसम में खास खाल रखें।

आजकल बहुत तेजी से मोसम बदल रहे हैं। ऐसे में सांस की बीमारी बहुत खतरनाक हो जाती है। इस वक्त वायरस और बैक्टीरिया का खतरा ज्यादा हो जाता है। जो आपकी सांस की नली में सूजन होने लगता है।

स्मोकिंग या जंक फूड न खाएं।

स्मोकिंग, ड्रिंक, जंक फूड ज्यादा खाने से सांस की तकलीफ शुरू हो सकती है। इसलिए फैट वाले फूड को छोड़ देना चाहिए। यह बीमारी को गंभीर बना सकते हैं।

फेफड़ों को डिटॉक्स करने के लिए इन सब्जी और फल को डाइट में करें। शामिल

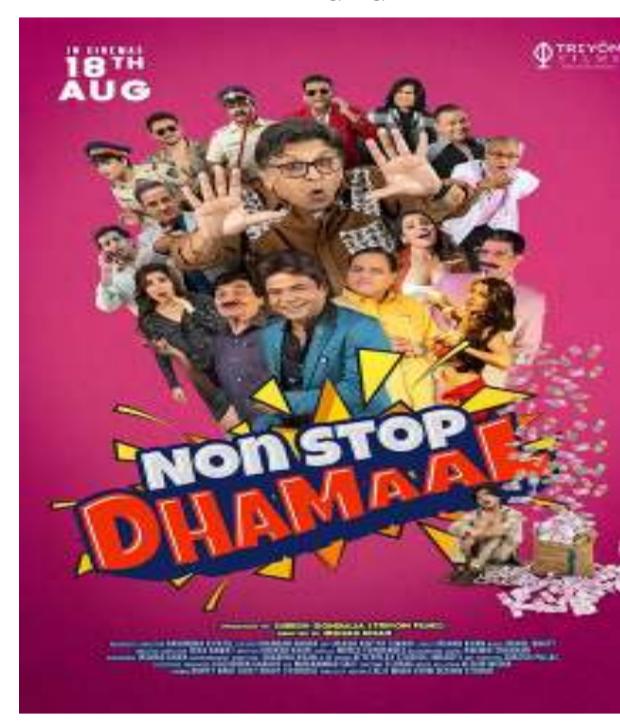
फेफड़ों को मजबूत बनाने के साथ—साथ डिटॉक्स करने के लिए जरुरी है एंटीऑक्सीडेंट्स और एंटीइंफ्लामेटरी फूड। इसलिए अपनी डाइट में हल्दी, टमाटर, खन्द्रे फल, कद्दू, सेब, चुकंदर को शामिल करें।

फेफड़ों की सफाई करता है अदरत

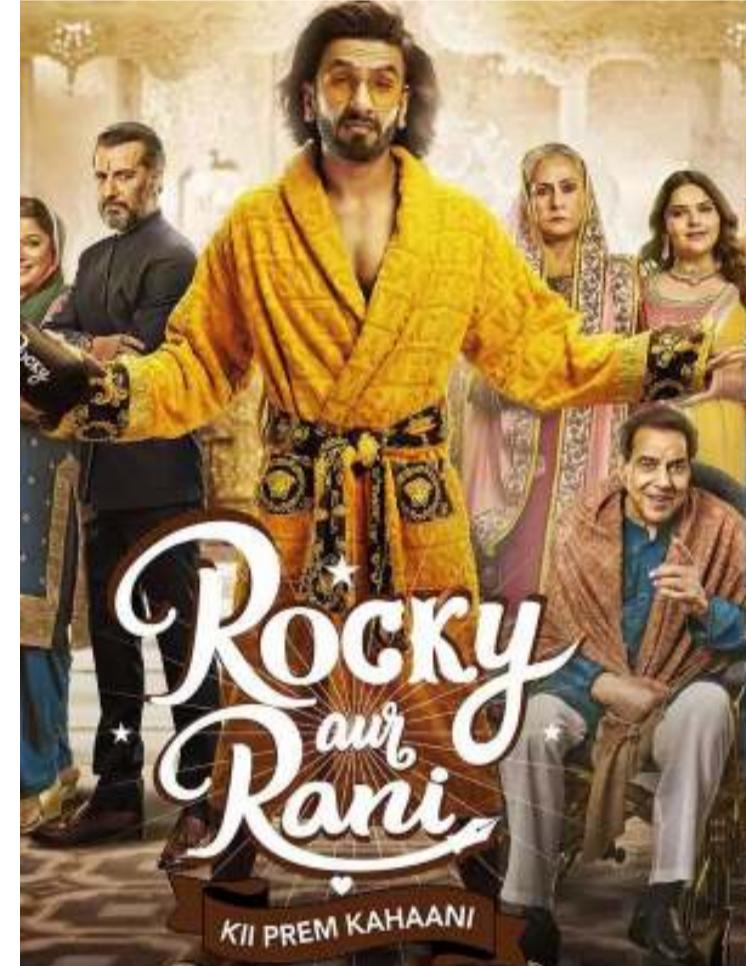
बिना तकलीफ के सांस लेना है तो फेफड़ों की सफाई जरूर करें। इसलिए हर दिन अदरक, नींबू और शहद से बनी हर्बल टी पिएं। यह फेफड़ों की नसों को रिलैक्स करने के साथ—साथ गंदगी भी निकालता है।

राजपाल यादव की नॉनस्टॉप धमाल का पहला पोस्टर जारी, रिलीज तारीख से भी उठा पर्दा

राजपाल यादव की फिल्म नॉनस्टॉप धमाल पिछले कुछ वक्त से लगातार चर्चा में है। इसमें अन्नू कपूर, असरानी, मनोज जोशी,



नए सॉन्ग में हार्ट ग्रीब बने रणवीर, इन एक्ट्रेस संग मचाया धमाल



रणवीर सिंह और आलिया भट्ट की नई रिलीज रॉकी और रानी की प्रेम कहानी बॉक्स ऑफिस पर शानदार कमाई कर रही है। करण जौहर की यह फिल्म सिनेमाघरों में एक्साइटमेंट फैला रही है और दर्शक फिल्म में रणवीर और आलिया की शानदार को एक्सिस्ट्री को देखकर एक्साइटेड हो रहे हैं। जोड़ी के शानदार परफॉर्मेंस और करण जौहर के डायरेक्शन के अलावा, एक और चीज जो दर्शकों को फिल्म के अंत तक पूरी तरह से बाधे रखती है, वह है आराकोपीके के सॉन्न-रोमांटिक ट्रैक, तुम क्या मिले, और पेपी डांस नंबर, छाट ब्लूमका, पहले से ही चार्ट में टॉप पर है, रॉकी उर्फ रणवीर सिंह और मेरकर्स ने अब एक और एनजॉटेक डांस ट्रैक को रिलीज किया है, जिसका नाम हार्ट थ्रोब है।

आपको बता दें कि, रणवीर सिंह ने इंस्टाग्राम पर अपने फिल्म के नए ट्रैक के साथ अपने फैंस और सोशल मीडिया फॉलोअर्स का मनोरंजन किया। अपने गाने, हार्ट थ्रोब का ऑफिशियल वीडियो शेयर करते हुए, एक्साइटेड रणवीर ने लिखा, ओह मा, गॉड! सच आ हार्ट थ्रोब जी!!!

सिंह को रॉकी के रूप में स्टारर, वीडियो में सुपरस्टार को अपने शानदार डांस मूल्स से महफिल लूटते हुए दिखाया गया है। उन्हें वीडियो में अपने शानदार लुक और डांस मूल्स से सभी उम्र की महिलाओं पर जाडू करते देखा जा सकता है। जोशीले पंजाबी बीट्स, आकर्षक बोल और हुक ट्रेस्टेस, साथ मिलकर हार्ट थ्रोब को एक आदर्श बॉलीवुड डांस नंबर बनाती हैं। इस गाने को अमिताभ बड़ावार्य ने लिखा है, रणवीर सिंह—स्टारर यह डांस ट्रैक देव नेहीं द्वारा गया गया है।

और बॉलीवुड के मशहूर संगीतकार, प्रीतम द्वारा इसे म्यूजिक दिया गया है।

बता दें कि, हार्ट थ्रोब गाने में वरुण धवन, जान्हवी कपूर, अनन्या पांडे और सारा अली खान का स्पेशल कैमियो रोल भी है। जहां गाने की शुरुआत में वरुण को ब्लैक लेदर की जैकेट में देखा जा सकता है सॉन्ग में वह अंग्रेजी लाइनें बोल रहे हैं, वहीं बी-टाउन की युगा डीजा जान्हवी, सारा और अनन्या को डांस पलोर पर थिरकरे हुए देखा जा सकता है।

रॉकी और रानी की प्रेम कहानी के बारे में बात करें तो, करण जौहर द्वारा निर्देशित रॉकी और रानी की प्रेम कहानी में रणवीर और आलिया के अलावा धर्मेंद्र, जया बच्चन और शबाना आजमी जैसे दिग्गज कलाकार भी हैं। यह फिल्म 28 जुलाई को रिलीज हुई थी और बताया जा रहा है कि यह बॉक्स ऑफिस पर अच्छा प्रदर्शन कर रही है।

प्रियांशु चटर्जी, वेरोनिका वानीज और जियोर्जिया एड्डियानी जैसे कलाकार अहम भूमिकाओं में नजर आने वाले हैं। अब निर्माताओं ने नॉनस्टॉप धमाल का पहला पोस्टर जारी कर दिया है, जिसमें सभी सितारों मस्ती—भरे अंदाज में दिखाई दे रहे हैं। इसके साथ निर्माताओं ने फिल्म की रिलीज तारीख से भी पर्दा उठा दिया है। नॉनस्टॉप धमाल 18 अगस्त को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। इसका निर्देशन इरशाद खान द्वारा किया जा रहा है, जबकि सुरेश गोंडलिया फिल्म के निर्माता हैं। इसकी कहानी भी इरशाद ने लिखी है। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक, नॉनस्टॉप धमाल की कहानी बॉलीवुड के पीछे की फिल्मी दुनिया पर आधारित होगी, जिसमें सभी कलाकार हास्य का तड़का लगाते नजर आएंगे। इसके अलावा आने वाले दिनों में राजपाल ड्रीम गर्ल 2 और काम चालू हैं में नजर आएंगे।

शुगर का मीटर करना है डाउन तो स्नैक्स में खाएं ये 5 हेल्दी फूड



डायबिटीज एक ऐसी बीमारी है जिसका कोई इलाज नहीं है। ये आपके जीवनभर आपके साथ ही रहेंगी। हालांकि इसे सही खानपान और सही लाइफस्टाइल को फॉलो करके कंट्रोल में रखा जा सकता है। शुगर के मरीजों को खाने में काफी परेहेज होती है। ऐसे में आज हम आपको उन पांच हेल्दी स्नैक्स की जानकारी दे रहे हैं जिनमें पोषक तत्व की भरपूर मात्रा होती है और इससे ब्लड शुगर लेवल पर भी ज्यादा असर नहीं पड़ता है...

पॉपकॉर्न—डायबिटीज के मरीज स्नैक्स में पॉपकॉर्न भी खा सकते हैं। इससे कई सारे फायदे मिलते हैं। पॉपकॉर्न का ग्लाइसेमिक इंडेक्स बहुत कम होता है, जो ब्लड शुगर को कम करने में मदद कर सकता है। इसमें स्वास्थ्य साबुत अनाज, कम कैलरी और भरपूर मात्रा में फाइबर होता है। इससे ब्लड शुगर लेवल पर भी ज्यादा असर नहीं पड़ता है।

बादाम— डायबिटीज के मरीज स्नैक्स में बादाम का सेवन कर सकते हैं। रिपोर्ट के मुताबिक 30 ग्राम बादाम में 15 विटामिन और मिनरल लोगों ने 12 हपते तक रोजाना बादाम खाए। उनमें इन्सुलिन रेजिस्टरेशन कम पाया गया था और पैंक्रियास की एविटिविटी में भी सुधार हुआ। जिससे ब्लड शुगर लेवल को मैटेन रखने में मदद मिली। एक्सपर्ट के मुताबिक डायबिटीज के मरीज 1 दिन में 6 से 8 बादाम खा सकते हैं। बेहतर तरीका है कि रात में इस पानी में थियो दें और सुबह इनका छिलका उत्तराकर सेवन करें।

भुना चना—डायबिटीज के मरीजों के लिए भुना हुआ चना खाना भी फायदेमंद हो सकता है। चने में घुलनशील और घुलनशील दोनों तरह के फाइबर पाए जाते हैं। ये फाइबर ब्लड शुगर को कंट्रोल करने में मदद देते हैं। चने का ग्लाइसेमिक इंडेक्स भी काफी कम यानी के 28 होता है। इसलिए भी ये डायबिटीज के मरीजों के लिए हेल्दी फूड की लिस्ट में गिना जाता है। इसे खाने से ब्लड शुगर लेवल कंट्रोल होता है।

एवोकाडो—एवोकाडो खाना भी काफी फायदेमंद हो सकता है। इसमें एचिक्स और मोनोस्ट्रोक्स फैटी एसिड ज्यादा होती है। जिसे खाने के बाद ब्लड शुगर तेजी से कंट्रोल होता है। एवोकाडो का सेवन करने से ब्लड शुगर मिलती है।

विया सीड़स—डायबिटीज के मरीज विया सीड़स से बने हलवे का सेवन कर सकते हैं। यह ब्लड शुगर को स्टेबलाइज करने में मदद करता है। आपको बता दें कि विया सीड़ में ओमेगा 3 फैटी एसिड, फाइबर और म