

# बॉर्डर न्यूज मिरर

...खबरों से समझौता नहीं



## LAKSHYA RAJ KIDZEE

Kuraniya May, Purnahia, Ghorasahan, East Champaran - 9006421583

### क्या CAA पर लगेगी रोक? विरोध में दायर हुई 200 से ज्यादा याचिकाएं

नई दिल्ली। सुप्रीम कोर्ट में आज नागरिकता संशोधन कानून के खिलाफ दायर याचिकाओं पर सुनवाई होगी। सीएए के खिलाफ 200 से ज्यादा याचिकाएं दायर की गई हैं। मुख्य न्यायाधीश डीवाई चंद्रचूड़, न्यायमूर्ति जेबी पारदीवाला और न्यायमूर्ति मनोज मिश्रा की अध्यक्षता वाली तीन न्यायाधीशों की पीठ मामले की सुनवाई करेगी। दरअसल, हाल ही में केंद्र सरकार ने अधिसूचना जारी कर नागरिकता संशोधन कानून (CAA) को लागू करने की घोषणा की थी। हालांकि, सरकार द्वारा अधिसूचना जारी करने के बाद इसे लेकर सवाल उठाए गए। इसके बाद नागरिकता संशोधन कानून के नियमों को लागू करने पर रोक लगाने की मांग को लेकर सुप्रीम कोर्ट का दरवाजा खटखटाया गया और इसके खिलाफ 200 से ज्यादा याचिकाएं दायर की गईं।

## ‘शक्ति’ का मुखौटा हैं पीएम मोदी: राहुल गांधी

नई दिल्ली। कांग्रेस नेता राहुल गांधी ने रविवार को मुंबई की रैली में 'शक्ति के विरुद्ध लड़ाई' की उनकी टिप्पणी पर प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के हमले का जवाब देते हुए स्पष्ट किया कि वह किसी धार्मिक शक्ति के बारे में नहीं, बल्कि अधर्म, भ्रष्टाचार और झूठ की 'शक्ति' के बारे में बात कर रहे थे। प्रधानमंत्री पर उनके शब्दों को तोड़-मरोड़कर पेश करने का आरोप लगाते हुए राहुल ने कहा कि अधर्म, भ्रष्टाचार और झूठ की जिस शक्ति के विरुद्ध लड़ाई की उन्होंने बात कही थी, प्रधानमंत्री मोदी उसका मुखौटा हैं। 'शक्ति' को चुनावी मुद्दा बनाने के प्रधानमंत्री के इरादों पर प्रहार करते हुए कांग्रेस नेता ने यह भी कहा कि उन्होंने एक ऐसी शक्ति की बात की थी जिसने भारत की आवाज के साथ सभी संवैधानिक संस्थाओं को दबोच लिया है और हम इस



शक्ति के विरुद्ध लड़ाई लड़ रहे हैं। लोकसभा चुनाव की घोषणा के दो दिन बाद ही सत्ताधारी भाजपा के शीर्षस्थ नेता प्रधानमंत्री मोदी और विपक्ष के सबसे बड़े चेहरे राहुल गांधी के बीच सीधे-सीधे सियासी वार-पलटवार की शुरुआत हो गई है। तेलंगाना रैली में शक्ति को चुनावी रंग देने के प्रधानमंत्री के इरादों को भांपते हुए एक्स पोस्ट

पर राहुल गांधी ने कहा, 'मोदी जी को मेरी बातें अच्छी नहीं लगती, किसी न किसी तरह उन्हें घुमाकर वह हमेशा उनका अर्थ बदलने की कोशिश करते हैं क्योंकि वह जानते हैं कि मैंने एक गहरी सच्चाई बोली है। जिस शक्ति का मैंने उल्लेख किया, जिस शक्ति से हम लड़ रहे हैं, उस शक्ति का मुखौटा मोदी जी हैं। वह एक ऐसी शक्ति है जिसने आज भारत की आवाज, भारत की संस्थाओं, सीबीआर, आरटी, ईडी, चुनाव आयोग, मीडिया, भारत के उद्योग जगत और भारत के समूचे संवैधानिक ढांचे को अपने चंगुल में दबोच लिया है।' राहुल ने कहा, 'उसी शक्ति का इस्तेमाल करके नरेन्द्र मोदी जी भारत के बैंकों से हजारों करोड़ के कर्ज माफ कराते हैं, जबकि भारत का किसान कुछ हजार रुपयों का कर्ज नहीं चुका पाने पर आत्महत्या कर

लेता है। उसी शक्ति को भारत के बंदरगाह, भारत के हवाई अड्डे दिए जाते हैं। जबकि भारत के युवा को अग्निवीर का तोहफा दिया जाता है जिससे उसकी हिम्मत टूट जाती है। उसी शक्ति को दिन-रात सलामी ठोंकते हुए देश का मीडिया सच्चाई दबा देता है। उन्होंने कहा, उसी शक्ति के गुलाम नरेन्द्र मोदी जी देश के गरीब पर जीएसटी थोपते हैं, महंगाई पर लगाम नहीं लगाते हुए, उस शक्ति को बढ़ाने के लिए देश की संपत्ति को नीलाम करते हैं।' राहुल ने कहा, 'उस शक्ति को मैं पहचानता हूँ, उस शक्ति को नरेन्द्र मोदी जी भी पहचानते हैं। वह किसी प्रकार की कोई धार्मिक शक्ति नहीं है। वह अधर्म, भ्रष्टाचार और असत्य की शक्ति है। इसलिए जब-जब मैं उसके विरुद्ध आवाज उठाता हूँ, मोदी जी और उनकी झूठ की मशीन बौखलाती है, भड़क जाती है।'

## भाजपा की बैठक में शामिल हुए शाह-नड्डा

नई दिल्ली। लोकसभा चुनाव से पहले भारतीय जनता पार्टी ने एक बार फिर नई दिल्ली स्थित अपने मुख्यालय में कोर ग्रुप की बैठक आयोजित की। इस दौरान उत्तर प्रदेश, राजस्थान, पश्चिम बंगाल, हरियाणा, ओडिशा, सिक्किम, महाराष्ट्र और गुजरात की लोकसभा सीटों के उम्मीदवारों के नामों पर मंथन किया गया। भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नड्डा ने बैठक की अध्यक्षता की। बैठक में केंद्रीय गृहमंत्री अमित शाह और पार्टी महासचिव बीएल संतोष भी शामिल हुए।

भाजपा सूत्रों की मानें तो सबसे पहले उत्तर प्रदेश पर चर्चा हुई। उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ सहित दोनों उपमुख्यमंत्री और राज्य अध्यक्ष भूपेंद्र चौधरी भी बैठक में मौजूद रहे। बैठक में 25 लोकसभा सीटों पर चर्चा हुई। उम्मीद है कि



भाजपा अपना दल को भी दो सीटें दे सकती है- एक मिर्जापुर और दूसरी सोनभद्र। संभावना है कि गाजियाबाद से दोबारा जनरल वीके सिंह को मैदान में उतारा सकता है। इसके बाद हरियाणा के बारे में बात हुई।

बैठक में हरियाणा के नवनिर्वाचित मुख्यमंत्री नायब सैनी और पूर्व मुख्यमंत्री मनोहर लाल खट्टर मौजूद थे। तीसरे चरण में राजस्थान को लेकर मंथन हुआ। बैठक में राजस्थान के मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा,

प्रदेश अध्यक्ष सीपी जोशी, प्रभारी अरुण सिंह और सह प्रभारी विजया रहाटकर मौजूद रहे। बैठक में राजस्थान की 10 सीटों पर चर्चा हुई। चौथे चरण में पश्चिम बंगाल पर बात हुई। बैठक में पश्चिम बंगाल भाजपा अध्यक्ष सुकांत मजूमदार, नेता प्रतिपक्ष शुभेंद्र अधिकारी और अमिताभ चक्रवर्ती उपस्थित थे। बैठक में 23 लोकसभा सीटों के उम्मीदवारों पर चर्चा के लिए हुई। कोर ग्रुप की बैठक में सिक्किम, ओडिशा और महाराष्ट्र पर भी चर्चा हुई।

## मुलायम से अखिलेश को मिली सत्ता की चाबी, यादव-मुस्लिम वोटों में बिखराव

कानपुर। सैफई... इटावा का वो गांव, जो कभी लोगों के लिए कोई महत्व नहीं रखता था पर राजनीति में 'नेताजी' के नाम से पहचान बनाने वाले पहलवान मुलायम सिंह यादव ने कुछ ऐसे सियासी दांव चले कि देश-दुनिया तक उसकी चमक बिखरी। राजनीति के अखाड़े में चले दांव-पेच में माहिर मुलायम ने शुरुआत की तो फिर पीछे मुड़कर नहीं देखा। पहली बार वो 1989 में जनता दल से मुख्यमंत्री बने। इसके बाद एमवाइ (मुस्लिम-यादव) समीकरण साधकर 1992 में समाजवादी पार्टी का गठन कर ऐसी साइकिल चलाई कि प्रदेश की राजनीति की धुरी बन गए। पार्टी गठन के चार वर्ष बाद ही वह राष्ट्रीय राजनीति में बड़ी पहचान बनकर उभरे और देश के रक्षा मंत्री तक बने। तब इटावा, औरैया, कन्नौज और

फर्रुखाबाद से सटी लोकसभा सीटें सपा का मजबूत किला हुआ करती थीं। पार्टी कार्यकर्ता पूरे गुरूर से नारा बुलंद करते थे, 'जिसका जलवा कायम है, उसका नाम मुलायम है।' फिर एक दौर आया, जब उन्होंने 2012 में सत्ता की चाबी अपने बेटे अखिलेश यादव को सौंप दी। उन्होंने पांच साल में एक्सप्रेसवे से लेकर नई-नई योजनाओं को धरातल पर उतारा। अपनी पत्नी डिंपल यादव को 2012 में कन्नौज से निर्विरोध सांसद बनवा लिया। हालांकि, इसके दो साल बाद ही वर्ष 2014 के लोकसभा चुनाव में जब पिता की राजनीतिक विरासत संजोए रखने की चुनौती सामने आई तो सपा की पकड़ ढीली दिखी। कानपुर-बुंदेलखंड क्षेत्र की 10 लोकसभा सीटों में सिर्फ कन्नौज सीट ही बचा सकी।

## राहुल गांधी के 'शक्ति' वाले बयान पर हमलावर हुई भाजपा

नई दिल्ली। कांग्रेस नेता राहुल गांधी के 'शक्ति' वाले बयान पर भारतीय जनता पार्टी लगातार हमलावर है। भाजपा इस बयान की भर्त्सना करते हुए इसे चुनावी मुद्दा भी बनाने जा रही है। भाजपा सांसद रविशंकर प्रसाद ने मंगलवार को यहां संवाददाता सम्मेलन में कहा कि राहुल गांधी ने हिंदू संस्कृति का अपमान किया। एक दिन बाद भी बयान को सुधारने की कोई कोशिश नहीं की गई बल्कि उनकी टिप्पणी में अर्थ खोजने की कोशिशों की जा रही हैं। इसे उचित ठहराने का प्रयास किया जा रहा है लेकिन भाजपा हिन्दू धर्म का अपमान नहीं सहेगी। राहुल गांधी पर हमला बोलते हुए रविशंकर प्रसाद ने कहा

कि कांग्रेस पार्टी अब महात्मा गांधी के सिद्धांत और आदर्शों से ओत-प्रोत पार्टी नहीं रही। यह एक विभाजनकारी मानसिकता के नेतृत्व वाली कांग्रेस पार्टी है। कांग्रेस पार्टी माओवादी विचार और हिंदू विरोधी विचारधारा से ओतप्रोत है। राहुल गांधी पूरी तरह से इन तत्वों के प्रभाव में हैं। उन्होंने पूछा कि क्या राहुल गांधी अन्य धार्मिक विचारों के आस्था के मूल सिद्धांतों के संबंध में इसी तरह का अपमानजनक शब्द बोलने का साहस रखते हैं? क्या वे ऐसे अपमानजनक शब्दों का इस्तेमाल किसी और धर्म के लिए सकते हैं? राहुल गांधी सुविधा के लिए चुनावी हिन्दू बनते हैं। देश आज गुस्से में है, क्योंकि कांग्रेस हिन्दू

आस्था का अपमान करती है।

उन्होंने कहा कि राहुल गांधी, ए राजा और स्टालिन में कोई अंतर नहीं है। भाजपा इस बयान की भर्त्सना करती है। देश लोकतांत्रिक प्रक्रिया से चलता है। देश के प्रमुख आस्था का अपमान करेंगे तो प्रश्न उठाना आवश्यक है। हिन्दू आस्था का अपमान करना कांग्रेस पार्टी की आदत हो गई है। कांग्रेस के ईवीएम के सवाल पर रविशंकर ने कहा कि हाल ही में कांग्रेस हिमाचल प्रदेश और कर्नाटक जीती है तो कैसे जीती है। कांग्रेस किसी लोकतांत्रिक संस्था पर विश्वास नहीं करती। प्रश्न करें तो मीडिया चंगुल में है, ऐसा बताते हैं।



# MADAN RAJ NURSING HOME

HOSPITAL ROAD MOTIHARI, (BIHAR)

Contact No. - 9801637890, 6200450565, 9113374254

## नीतीश पेंडेंट' का ट्रायल पूरा, लोगों को जल्द मिलेगी सुविधा

**बिहार राज्य आपदा प्राधिकरण में मौसम सेवा केंद्र के साथ हुई आपात बैठक**

पटना। बिहार राज्य आपदा प्राधिकरण की बैठक में मौसम सेवा केंद्र के प्रभारी निदेशक डॉ सी एन प्रभु ने मंगलवार को कहा कि नीत, तीव्र, शक्तिशाली सुरक्षा कवच यानी 'नीतीश पेंडेंट' अब बड़े पैमाने पर जल्द ही लोगों के बीच होगा। इससे लोग गर्मी, लू, भूकंप, बाढ़, ठनका, और तूफान जैसी आपदाओं की पूर्व सूचना पाकर अपने जीवन को बचाने में सक्षम होंगे।

उन्होंने कहा कि 'नीतीश पेंडेंट' आपदाओं की पूर्व चेतावनी जारी करने के लिए हर प्रकार से तैयार है। इसके लिए आवश्यक तकनीक तैयार कर ली गई है।

मौसम सेवा केंद्र के निदेशक का प्रभार संभालने के बाद डॉ प्रभु ने नीतीश पेंडेंट को परीक्षण के उपरान्त सभी प्रायोगिक और तकनीकी जांच सफल पाया है और बिहार मौसम सेवा केंद्र हर संभावित आपदाओं के लिए राज्य भर में अब हम पूरी तरह लोगों को अलर्ट मैसेज भेजने के लिए तैयार है।

डॉ. प्रभु ने बताया कि बिहार राज्य आपदा प्रबन्धन प्राधिकरण और आईआईटी पटना के

संयुक्त प्रयास से 'नीतीश पेंडेंट' तैयार हुआ है। यह डिवाइस बोलकर, रंग बदलकर और वाईब्रेट कर अलर्ट मैसेज पहुंचाता है। उपस्थित सदस्यों ने बताया कि 'नीतीश पेंडेंट' एक अत्याधुनिक उपकरण है जो बिहार में आपदा प्रबंधन के क्षेत्र में उपयोग हो रहा है। इसका नाम NITISH (Novel & Intense Technological Intervention for Saving Human lives) है, जिसका हिंदी रूपांतरण नीत, तीव्र और शक्तिशाली जीवन सुरक्षा कवच (नीतीश) है।

## बिहार में बिना प्रश्न-पत्र लीक हुए परीक्षा हो जाए तो बड़ी खबर होगी: प्रशांत किशोर



बीएनएम@पटना

जन सुराज के सूत्रधार प्रशांत किशोर ने बिहार शिक्षक भर्ती परीक्षा टियर थर्ड के पेपर लीक मामले में कहा कि बिहार में यह रोजमर्रा की घटना बन गई है।

पिछले बार भी जब बीपीएससी का पेपर लीक हुआ था तब बहुत सारे छात्रों ने मुझसे कहा था कि आप इस पर कुछ बोलिए, ट्वीट कीजिए। मैंने उस समय भी कहा था और अब भी कह रहा हूँ कि पिछले 10 सालों में 60 से ज्यादा अलग-अलग परीक्षाओं के पेपर लीक

हुए हैं लेकिन इस पर कोई जवाबदेही तय नहीं कर रहा है।

प्रशांत ने कहा कि पिछली बार बीपीएससी पेपर लीक होने के बाद जिस व्यक्ति को मामले में दोषी पाया गया उसकी कुछ दिनों बाद ही बड़े मंत्रियों के साथ बड़े-बड़े फोटो अखबार में छपी। जब शिक्षा मंत्री और पूर्व शिक्षा मंत्री सबकी साठ-गांठ और फोटो छपेगी तो प्रश्न पत्र लीक नहीं होगा तो क्या होगा? बिहार में प्रश्न-पत्र का लीक होना कोई न्यूज नहीं है। हां! बिना प्रश्न-पत्र लीक हुए परीक्षा हो जाए, वो जरूर न्यूज है।

## पूर्व केंद्रीय मंत्री ने जदयू का साथ छोड़ा

पटना। पूर्व केंद्रीय मंत्री मोहम्मद अली अशरफ फातिमा ने मंगलवार को जदयू से नाता तोड़ लिया। फातिमा ने पार्टी की सभी जिम्मेदारियों से इस्तीफा दे दिया है।

राजधानी पटना में उन्होंने पत्रकार वार्ता कर इसकी घोषणा की। आज से पांच साल पहले 17 अप्रैल, 2019 को फातिमा ने मनीगाछी प्रखंड के नारायणपुर गांव में आयोजित कार्यक्रम में सैकड़ों लोगों के साथ जदयू की सदस्यता ग्रहण की थी। मोहम्मद अली अशरफ फातिमा का जन्म 01 जनवरी, 1956 को बिहार के दरभंगा में हुआ। उन्होंने 13 वर्षों तक चार बार बिहार के दरभंगा निर्वाचन क्षेत्र का प्रतिनिधित्व किया और राष्ट्रीय जनता दल (राजद) राजनीतिक दल के सदस्य थे। बीते 29 जुलाई, 2019 को फातिमा ने राजद का दामन छोड़कर जदयू में शामिल हो गए। फातिमा 10वीं, 11वीं, 12वीं और 14वीं लोकसभा में विजयी हुए थे। साल 2009 से 2014 तक मानव संसाधन विकास मंत्रालय में राज्य मंत्री की हैसियत से सेवा दी।

## मतदाता जागरूकता अभियान को लेकर स्कूली छात्राओं ने निकाली साइकिल रैली

सहरसा। लोकसभा आम निर्वाचन 2024 के निमित्त स्वीप अन्तर्गत स्कूली छात्राओं ने आज मतदाता जागरूकता अभियान चलाया। इस क्रम में मंगलवार को मेरा पहला वोट देश के नाम थीम पर वरीय पदाधिकारी, स्वीप कोषांग सह उप विकास आयुक्त, सहरसा एवं नोडल पदाधिकारी, स्वीप कोषांग सह निदेशक, डीआरडीए के द्वारा राजकीय कन्या उच्च विद्यालय से संयुक्त रूप से झंडी दिखाकर साईकिल रैली को रवाना किया गया।

बालिकाओं के द्वारा साईकिल रैली निकालकर शहर के विभिन्न मार्ग पर लोगों को जागरूक किया गया। इस रैली में लगभग 200 बच्चों ने साईकिल रैली में भाग लिया। जो वीर कुवंर सिंह चौक होते हुए रमेश झा महिला कॉलेज के सामने से होते हुए हवाई अड्डा से पटेल मैदान होते समाहरणालय गेट से पुनः राजकीय कन्या उच्च विद्यालय तक आयोजित

## एडीजे प्रथम कोर्ट ने राहुल राम हत्याकांड मामले में नेपाली नागरिक को सुनाई आजीवन कारावास की सजा

अररिया। एडीजे प्रथम मनोज कुमार तिवारी की अदालत ने जोगबनी इंद्रानगर के रहने वाले प्रदीप राम के पुत्र राहुल राम हत्याकांड मामले में दोषी नेपाल के विराटनगर निवासी रुस्तम को आजीवन कारावास और 50 हजार रुपये के अर्थदंड की सजा सुनाई है। अपने फैसले में कोर्ट ने जुमाने की रकम अदा नहीं करने पर दोषी को तीन महीने अतिरिक्त कारावास की सजा भुगतने का भी आदेश दिया है। कोर्ट ने सजा विशेष एससी/एसटी वाद संख्या - 21/2021 में सुनवाई करते हुए सुनाया। मामला जोगबनी थाना में दर्ज प्राथमिकी से संबंधित है। सजा पाने वाला दोषी नेपाल के रानी बाजार, विराटनगर निवासी 29 वर्षीय रुस्तम उर्फ रुस्तम मुर्गा वाला पिता - बेचन मियां हैं। हत्याकांड का मामला मृतक राहुल राम के पिता जोगबनी इंद्रानगर निवासी प्रदीप राम पिता - स्व. निर्मल राम हैं। दर्ज कराई गई प्राथमिकी के अनुसार, इनके पुत्र राहुल राम को 8 फरवरी 2021 को रात्रि बारह बजे राम करण यादव, शतीश यादव, रुस्तम सहित नेपाल पुलिस और नेपाल सशस्त्र बल के जवानों द्वारा लाठी, रॉड और बांस से टिकुलिया बस्ती में मारपीट कर हत्या कर दी गई थी।

हुआ। इसी क्रम में बच्चों द्वारा पद यात्रा कर भी मतदाता जागरूकता अभियान चलाया गया। साथ ही अधिक से अधिक लोगों को मतदान के महत्व को समझाकर संविधान में निहित मौलिक अधिकार एवं कर्तव्यों के

निर्वहन करने की जानकारी दी। इस मौके पर विद्यालय के सभी शिक्षक, प्रधानाध्यापक एवं स्वीप कोषांग से अभिषेक, चन्द्रभाल शूलपानी, विजेता प्रणव, विकास, अमित एवं स्कूली छात्राएं सहित बहुत सारे मतदाता मौजूद थे।

## किशनगंज सीट पर पार्टी कोई भी हो उम्मीदवार अल्पसंख्यक ही होता है

किशनगंज। बिहार के 40 लोकसभा निर्वाचन क्षेत्रों में से एक किशनगंज भी है। इस क्षेत्र को कृष्णाकुंज के नाम से भी जाना जाता था। यह क्षेत्र बंगाल, नेपाल और बांग्लादेश की सीमाओं से सटा हुआ है। यहां का खगड़ा मेला पूरे देश में मशहूर है। यहां के नेहरू शांति पार्क, चुली किला लोगों के आकर्षण का केंद्र हैं। यहां से गंगटोक, कलिंगपोंग, दार्जिलिंग जैसे पर्यटन स्थल भी कुछ ही दूरी पर स्थित हैं। किशनगंज पड़ोसी राज्य पश्चिम बंगाल और पड़ोसी देश नेपाल और बांग्लादेश की सीमाओं से सटा हुआ है। कभी कृष्णाकुंज कहा जाने वाला यह क्षेत्र आज देश में कश्मीर के बाद दूसरी सबसे ज्यादा अल्पसंख्यक आबादी वाला जिला है।



प्रतिशत आबादी अल्पसंख्यकों की है, वहीं 32 प्रतिशत के करीब आबादी हिंदुओं की है। ऐसे में इस सीट पर पार्टी कोई भी हो उम्मीदवार अल्पसंख्यक ही होता है और उसका दबदबा बना रहता है।

किशनगंज लोकसभा सीट बहादुरगंज, कोचाधामन अमौर, बायसी, किशनगंज और ठाकुरगंज से मिलकर बना है। सीमांचल लोकसभा सीट पर 1957 में लोकसभा सीट बनने के बाद से अब तक एक बार सिर्फ हिंदू प्रत्याशी को जीत हासिल हुई है। 2014 में जब प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नाम की लहर चल रही थी तब भी यह सीट भाजपा हार गई थी और तो और इस सीट पर 2019 में भाजपा-जदयू ने जब मिलकर चुनाव लड़ा था तो यही बिहार की वह सीट थी जिसे जदयू के उम्मीदवार को गंवाना पड़ा था। 1967 में इस सीट पर सोशलिस्ट पार्टी की तरफ से हिंदू उम्मीदवार एलएल कपूर ने जीत हासिल की थी। यहां के अल्पसंख्यक मतदाता ही किसी उम्मीदवार की हार और जीत तय करते हैं। वर्तमान में कांग्रेस से अभी मो. जावेद आजाद यहां के सांसद हैं।

कांग्रेस नेता ने जदयू के उम्मीदवार सैय्यद मोहम्मद अशरफ को 2019 के लोकसभा चुनाव में हराया था। इस सीट से कांग्रेस ने लगातार तीन बार जीत दर्ज की है। साल 2009 और 2014 के लोकसभा चुनाव में कांग्रेस नेता असरारुल हक ने लगातार दो बार जीते थे। इसके बाद यहां से कांग्रेस के ही नेता मो. जावेद ने यह सीट पार्टी के झोली में डाली है। 2019 के चुनाव परिणाम की बात करे तो कांग्रेस उम्मीदवार मो. जावेद को 3,67,017 मत मिले हुए थे। जदयू के उम्मीदवार सैय्यद मोहम्मद अशरफ को इस सीट पर 3,32,551 मत ही प्राप्त हुए थे। एआईएमआईएम के प्रत्याशी अखतरुल ईमान को 2,95,029 मत मिले थे। कांग्रेस उम्मीदवार ने 34,461 मतों से जीत दर्ज की थी। इस सीट पर एआईएमआईएम प्रमुख असदुद्दीन ओवैसी ने अपनी पार्टी के लिए जमकर प्रचार प्रसार किया था। इस वजह से उनकी पार्टी के उम्मीदवार को भी इस सीट पर करीब 3 लाख मत मिले। किशनगंज लोकसभा सीट में 6 विधानसभा क्षेत्र आते हैं। बहादुरगंज, ठाकुरगंज, किशनगंज, कोचाधामन, अमौर और बैसी विधानसभा सीट है। किशनगंज में जहां एक तरफ 68

चुनावी इतिहास में बस एक बार लोकसभा चुनाव 1999 में अटल बिहार वाजपेयी के नेतृत्व के चलते किशनगंज लोकसभा सीट पर चौकाने वाला परिणाम आया था। तब त्रिकोणीय मुकाबले में भाजपा उम्मीदवार शाहनवाज हुसैन ने जीत हासिल की थी। फिलहाल किशनगंज में कांग्रेस के वरिष्ठ नेता मो. आजाद हुसैन के बेटे और विधायक से सांसद बने डा. मो. जावेद आजाद ही इंडिया गठबंधन में कांग्रेस का उम्मीदवार बन सकते हैं। पिता से विरासत में राजनीति पाने वाले आजाद की कांग्रेस में गहरी पकड़ बताई जाती है। किशनगंज में अल्पसंख्यक आबादी में सूरजापुरी का दबदबा रहता है। जिले में अल्पसंख्यक हिंदुओं में जातीय आधार पर यादव, सहनी, शर्मा, पासवान, रविदास, आदिवासी, बाहमण, मारवाड़ी और पंजाबी हैं। इसलिए चुनाव में सभी राजनीतिक पार्टी किशनगंज में अल्पसंख्यक उम्मीदवारों को प्राथमिकता देती है। बिहार में किशनगंज इकलौता जिला है जहां चाय के बागान हैं। किशनगंज से कुछ ही दूरी पर गंगटोक, कलिंगपोंग, दार्जिलिंग जैसे पर्यटन स्थल हैं। यहां का खगड़ा मेला देश भर में मशहूर है।

पूर्वोत्तर राज्यों का गेटवे कहे जाने वाले किशनगंज को बिहार का चेरापूजी भी कहा जाता है। किशनगंज सीट का इलाका हरा-भरा और खूबसूरत भी है। एक समय जब यह पूर्णिया का हिस्सा था तो यह वन संपदा से आच्छादित क्षेत्र था यही वजह है कि आज भी यहां हरियाली बरकरार है। इसे पूर्वोत्तर राज्यों का गेटवे भी कहा जाता है। किशनगंज में इतनी हरियाली की वजह से यहां बरसात भी जमकर होती है। इसके बारे में गौर करे कि यहां सूर्यवंशियों का शासन था और इसे सुरजापुर भी कहा जाता है। इसका इलाका पश्चिम बंगाल से सटा है और यही वजह है कि इसकी सियासी जमीन का सीधा असर यहां भी देखने को मिलता है।



# M.S. MEMORIAL PUBLIC SCHOOL

BALGANGA, ARERAJ ROAD, MOTIHARI

Contact No. - 9939047109, 9431203674

## पहले करें मतदान फिर करें जलपान: बीडीओ

बेतियाबैरिया प्रखंड के बैरिया पीएचसी से सोमवार को आशा कार्यकर्ताओं एवं प्रखंड कर्मियों ने प्रखंड विकास पदाधिकारी कर्मजीत राम के नेतृत्व में मतदान जागरूकता मार्च निकाला गया जिसमें आम लोगों को मतदान के प्रति जागरूक करने को लेकर सोमवार को जागरूकता रैली निकाली गई।

पहले करें मतदान फिर करें जलपान आदि स्लोगन के साथ सभी नारे लगाते रहे। मौके पर उपस्थित प्रखंड विकास पदाधिकारी कर्मजीत राम ने कहा कि स्वच्छ सुंदर लोकतंत्र के लिए सभी को मतदान करना जरूरी है ताकि वह अपने इच्छा अनुसार उम्मीदवार को लोकसभा भेज सके जो मतदाता और देश की बेहतरी के लिए काम के लिए सही तरीके का नीति निर्धन कर सके। उन्होंने यह भी कहा कि 25 मई को अपने घरों से निकलकर बुध तक जाए और मतदान करके ही घर वापस लौटे। मार्च प्रखंड मुख्यालय से निकालकर बैरिया बाजार होते हुए शहीद भगत सिंह खेल मैदान तक निकाला गया। मौके पर प्रखंड कार्यालयकर्मियों एवं प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र के कर्मी भी मौजूद रहे।

## 20-23 मार्च तक अंतिम रूप से होगा शस्त्रों का सत्यापन

बेतिया। लोक सभा आम निर्वाचन 2024 को स्वच्छ एवं निष्पक्ष वातावरण में सम्पन्न कराने के उद्देश्य से इस जिले के शस्त्र अनुज्ञप्तिधारियों द्वारा धारित शस्त्रों का भौतिक सत्यापन हेतु तीन चरणों में थानावार दण्डाधिकारियों की प्रतिनियुक्ति की गयी थी, परन्तु अभी भी इस जिलान्तर्गत शत प्रतिशत शस्त्रों का सत्यापन नहीं हो सका है। अतः वैसे अनुज्ञप्तिधारी, जो उक्त तीनों चरणों में अपने शस्त्रों का सत्यापन नहीं करा पाये है, उनके लिए अंतिम रूप से तिथि निर्धारित करते हुए दिनांक 20.03.2024 से 23.03.2024 तक सत्यापन हेतु थानावार दण्डाधिकारियों की प्रतिनियुक्ति की गई है।

जिला निर्वाचन पदाधिकारी दिनेश कुमार राय द्वारा निर्देश दिया गया है कि प्रतिनियुक्त सभी दण्डाधिकारी निर्धारित तिथियों को 10:30 बजे पूर्वाह्न से 5 बजे अपराह्न तक संबंधित थाना पर उपस्थित रहकर शस्त्रों का भौतिक सत्यापन कर अनुज्ञप्ति पर निरीक्षण की तिथि अंकित करेंगे। साथ ही उनके पास उपलब्ध कारतुस आदि की जानकारी प्राप्त करेंगे तथा निम्नांकित विहित प्रपत्र में प्रतिदिन थानाध्यक्ष के संयुक्त हस्ताक्षर से जिला शस्त्र शाखा, पश्चिम चम्पारण, बेतिया को ईमेल generalsectionbettiah@gmail.com अथवा व्हाट्सएप नं०7250120713/9990998126 के

माध्यम से उपलब्ध कराना सुनिश्चित करेंगे तथा इसके पूर्व सम्पन्न हो चुके चरणों का सत्यापन प्रतिवेदन पत्र प्राप्ति के साथ ही उपलब्ध कराना सुनिश्चित करेंगे।

शस्त्र के सत्यापन के संबंध में उपरोक्त आशय की सूचना समाचार पत्रों में प्रकाशित करायी जा रही है। फिर भी ग्रामीण क्षेत्रों में निवास करने वाले अनुज्ञप्तिधारी सामान्यतः नियमित रूप से समाचार पत्र नहीं देख पाते हैं। अतः सभी थानाध्यक्ष शस्त्र पंजी के अनुसार/थाना अन्तर्गत सभी अनुज्ञप्तिधारियों को चौकीदार / दफादार के माध्यम से संसूचित करायेंगे ताकि वैसे सभी अनुज्ञप्तिधारियों को सूचना मिल सके।

## बड़ी वारदात करने की फिराक में थे युवक, हथियार संग गिरफ्तार

पताही। पुलिस को सोमवार की शाम बड़ी सफलता हाथ लगी है। पुलिस ने एक देशी पिस्तौल दो जिंदा कारतूस एवं बिना नंबर प्लेट के मोटरसाइकिल के साथ एक अपराधी को गिरफ्तार कर पूछताछ के बाद न्याय किरासत मोतिहारी जेल भेज दिया गया है। बताया कि जाता है कि अपराधी हथियार से लैस होकर किसी घटना को अंजाम देने जा रहे थे तभी पुलिस ने यह कार्रवाई की। पताही थाना अध्यक्ष ने थाने में आयोजित प्रेसवार्ता में बताया कि वरीय पुलिस पदाधिकारी को सूचना मिली थी कि हथियार से लैस अपराधी किसी आपराधिक वारदात को अंजाम देने की फिराक में है। सूचना मिलते ही पकड़ीदयाल डीएसपी सुबोध कुमार के निर्देश के आलोक में मेरे नेतृत्व में छापेमारी दल का गठन किया गया। इसके बाद थाना क्षेत्र के मांगनी चौक पर पहुंचकर गठित टीम के द्वारा एक व्यक्ति को बिना नंबर के मोटरसाइकिल के साथ एक देसी कट्टा एवं



दो कारतूस के साथ गिरफ्तार किया गया जिसके विरुद्ध पताही थाना में कांड संख्या 53/24 आर्म्स एक्ट का मामला दर्ज किया गया। गिरफ्तार व्यक्ति की पहचान थाना क्षेत्र के गोनाही गाँव निवासी स्वर्गीय रूपन सिंह के पुत्र पंकज कुमार सिंह के रूप में हुई है। गिरफ्तार अपराधी पंकज कुमार सिंह का पूर्व में भी अपराधी की इतिहास रहा है। जिस पर पताही थाने में कांड संख्या 147/20 एवं ढाका थाना कांड संख्या 614/22 दर्ज है। गिरफ्तार अभियुक्त से बरामद मोबाइल का तकनीकी अनुसंधान एवं पूछताछ के क्रम में

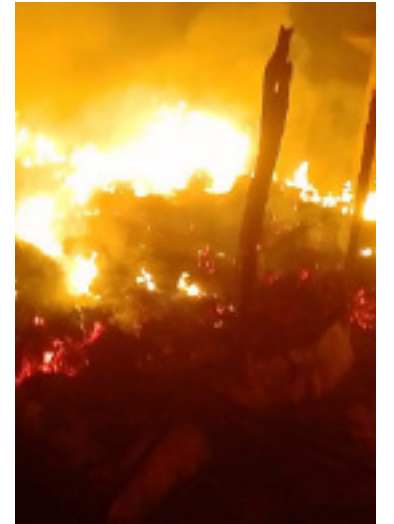
फेनहारा थानान्तर्गत रतनवा चौक पर स्थित सी०एस०पी० केन्द्र पर 17 जनवरी 24 को हुए लूटपाट में अपनी संलिप्तता स्वीकार किये है। उक्त घटना में संलिप्त अन्य अपराधकर्मी के बारे में भी बताया गया है। जिनके विरुद्ध भी तकनीकी साक्ष्य मिला है। एवं अन्य अभियुक्तों की गिरफ्तारी हेतु छापेमारी की जा रही है। छापेमारी अभियान में पताही थाना अध्यक्ष कैलाश कुमार के नेतृत्व में QRT प्रभारी पकड़ी दयाल अशोक शाह, धनंजय कुमार सहित सैफ बीएमपी के जमाने शामिल थे।

## अगलगी में एक दर्जन से अधिक घर जले, करीब 10 लाख की क्षति

बीएनएम@केसरिया। प्रखंड क्षेत्र के चाँदपरसा गांव में सोमवार की देर रात अगलगी की घटना हुई है। इस घटना में करीब एक दर्जन लोगों का घर जल गया है। वहीं करीब 10 लाख मूल्य की संपत्ति की क्षति हुई है। बताया जाता है कि गजेंद्र साह के घर में अचानक आग लग गई। जिसके बाद आसपास में अफरा तफरी मच गई।

देखते ही देखते आग ने बीरबल सहनी, सुदीश सहनी, सुदामा महतो, चंदेश्वर सहनी सहित करीब एक दर्जन लोगों के घर को अपने आगोश में ले लिया। जिससे घर में रखा फ्रिज, वाशिंग मशीन, अनाज, कपड़ा, जेवर सहित अन्य समान जल कर नष्ट हो गया।

सूचना पर पहुँची अग्निशमन टीम व ग्रामीणों की सहयोग से आग पर काबू पाया गया। हालांकि आग किस कारण लगी इसकी जानकारी नहीं मिल सकी है। अंचलाधिकारी



पूनम मिश्रा ने बताया कि घटनास्थल पर राजस्व कर्मचारी को भेज घटना की रिपोर्ट मांगी गई है। रिपोर्ट आने के बाद अग्रतर कार्रवाई की जाएगी।

## गोपालपुर में 15 किलो 530 ग्राम अवैध गांजा के साथ दो तस्कर गिरफ्तार

बेतिया। मांग6 को गोपालपुर थानाध्यक्ष को सुबह में गुप्त सूचना मिली कि दो तस्कर नेपाल से मादक पदार्थ (गांजा) लेकर मोटरसाइकिल से जमुनिया चौक जाने वाले हैं। उक्त सूचना के सत्यापन एवं जावश्यक कार्रवाई हेतु गोपालपुर थानाध्यक्ष के नेतृत्व में एक टीम का गठन किया गया। उक्त टीम द्वारा त्वरित कार्रवाई करते हुए जमुनिया चौक के पास पहुंचकर एक मोटरसाइकिल पर सवार दो व्यक्ति को पकड़ा गया। पकड़ाए हुए दोनों व्यक्तियों का दंडाधिकारी के समक्ष तलाशी ली गई। तलाशी के क्रम में उक्त व्यक्तियों के पास से पितु बैग तथा प्लास्टिक का झोला से कुल 15 किलो 530 ग्राम मादक पदार्थ (गांजा) बरामद किया गया। इस संदर्भ में गोपालपुर थाना कांड सं०-33/24 दिनांक-19.03.2024 धारा-8/20(B) (ii) (c)/23(C)/29 N.D.P.5 Act दर्ज किया गया। पकड़ाए हुए दोनों व्यक्तियों को



गिरफ्तार कर न्यायिक हिरासत में भेजा जा रहा है। गिरफ्तार अपराधकर्मी की पहचान सुरेन्द्र राउत कमकर (45 वर्ष) पिता महादेव राउत कमकर, साथ-बिरची बरवा, थाना-पोखरिया, जिला-परसा नेपाल और प्रभुसिंह (35 वर्ष) पिता दुर्गा सिंह, सा-कटीबलुआ थाना-पोखरिया, जिला-परसा नेपाल (वीरगंज) के रूप में की गई।

## राजनीति विज्ञान विभाग में दो दिवसीय संगोष्ठी का आयोजन

मोतिहारी। महात्मा गांधी केंद्रीय विश्वविद्यालय के राजनीति विज्ञान विभाग के तत्वाधान में दो दिवसीय राष्ट्रीय संगोष्ठी का आयोजन किया गया। इस संगोष्ठी का विषय विकसित भारत @ 2047: ए पाथवे टू रामराज्य रखा गया है।

राष्ट्रीय संगोष्ठी का उद्घाटन सत्र विश्वविद्यालय के बुद्ध परिसर के बृहस्पति सभागार में किया गया। दीप प्रवज्जलन एवं सरस्वती वंदना के पश्चात् सभी अतिथियों का पुष्प गुच्छ एवं स्मृति चिन्ह देकर विश्वविद्यालय के विन्धन आचार्यों द्वारा स्वागत एवं आभार प्रकट किया गया। विषय को सभा के समक्ष स्थापित करते हुए गांधी एवं शान्ति अध्थन के सह आचार्य डॉ असलम खान ने कहा की रामराज्य के अंदर वर्तमान युग के राज्यों के सारे लक्षण समाहित है।

कार्यक्रम के अध्यक्ष विश्वविद्यालय के माननीय कुलपति प्रोफेसर संजय श्रीवास्तव ने अपने अध्यक्षीय उद्बोधन में कहा कि पंडित दीनदयाल उपाध्याय के एकीकृत मानवतावाद



की संकल्पना के द्वारा रामराज्य को समझा जा सकता है। उन्होंने कहा कि भारत में शोध का आधार भारतीय ज्ञान परंपरा एवं मानवीय मूल्यों का बोध है।

मुख्य अतिथि जयप्रकाश विश्वविद्यालय के कुलपति प्रोफेसर परमेश्वर कुमार बाजपेई ने सभा को संबोधित करते हुए कहा कि भारतीय ज्ञान परंपरा में एकात्मकता की भावना पर जोर दिया गया है। प्रतिस्पर्धा की भावना का अभाव है। रामराज्य सर्वमत का शासन है, सिर्फ बहुमत का शासन नहीं। उन्होंने सीता निष्कासन के प्रसंग की चर्चा करते हुए अपने कथन की पुष्टि की। माननीय कुलपति ने कहा

कि भारत के सांस्कृतिक राष्ट्रवाद की स्थापना के लिए शिक्षा व्यवस्था में आमूलचूल परिवर्तन की आवश्यकता है। निष्काम कर्म की भावना से ही रामराज्य की स्थापना होगी।

संगोष्ठी के बीजवक्ता उस्मानिया विश्वविद्यालय के प्रोफेसर ए पार्थसारथी ने अपने विस्तृत वक्तव्य में इस बात पर जोर दिया कि चंपारण की धरती से ही महात्मा गांधी ने सन 1917 में ब्रिटिश सत्ता को चुनौती दी। भारत से विकसित भारत की यात्रा को समर्पित इस संगोष्ठी की महत्ता अत्यधिक है।

विशिष्ट अतिथि जवाहरलाल नेहरू विश्वविद्यालय के प्रोफेसर संजय भारद्वाज ने अपना मंतव्य रखते हुए कहा कि रामराज्य का केंद्रीय बिंदु कर्तव्य पर जोर देना है ना कि अधिकारों पर। हमारा राष्ट्रवाद मानव केंद्रित है एवं सार्वभौम समाज है। सामाजिक चिंतक देवव्रत प्रसाद जी ने व्यक्ति, परिवार, समाज, देश एवं राष्ट्र को क्रमशः त्यागनिष्ठ प्रेमनिष्ठ सेवानिष्ठ एवं कल्याणनिष्ठ बनाने का आह्वान किया।



## कवि जाँच घर

Mob.: 7033441319 Tollfree: 1800 3099 895  
Address : Bhawanipur Zirat, Motihari, East Champaran-845401  
website: www.kavidiagnostics.com | email: drsanjaykumar63@gmail.com

## डॉ. संजय कुमार

MBBS (DAR)  
MD (Microbiology)



### अगलगी की घटना में दो घर जलकर राख

मोतिहारी। जिले के रक्सौल अनुमंडल के पलनवा थाना क्षेत्र के सेमरा गांव में अगलगी की घटना में दो घर जलकर राख हो गए, जिसमें संपत्ति की भारी क्षति हुई है। आग लगने के कारण का खुलासा नहीं हो पाया है। हालांकि स्थानीय ग्रामीणों ने बताया कि इस्माइल देवान के घर में चूल्हे में रखी राख के सुलगने से आग फैली। लोगो ने बताया कि आग पहले इस्माइल देवान के घर में लगी जो बाद में मुस्तकीम मियां के घर को अपने आगोश में ले लिया। घटना में मुस्तकीम मियां को भारी क्षति हुई है।

### रास्ते को लेकर विवाद में चली गोली, दो घायल

मोतिहारी। मोतिहारी नगर थाना क्षेत्र के अगरवा लाला टोला में रास्ते को लेकर हुए विवाद में एक पक्ष ने दूसरे पक्ष पर गोली चला दिया। जिसमें एक दंपति घायल हो गए। जिनको इलाज के लिए सदर अस्पताल लाया गया लेकिन स्थिति गंभीर होने के कारण दोनों को रहमानिया मेडिकल सेंटर में रेफर कर दिया गया। बताया गया कि महिला की स्थिति काफी नाजुक बनी हुई है।

घटना में संबंध में घायल मधुरंजन वर्मा ने बताया कि पड़ोसी विजय शंकर गुप्ता उर्फ मुन्ना ने बीते दिन रास्ते को लेकर कहा सुनी



हुई थी। जिसे आपसी बातचीत के बाद सुलझा लिया गया। सब कुछ समान्य हो गया था। मंगलवार को मैं जब जमीन पर बांडड़ी कराने गया तो वह फिर मना करने लगा। इस दौरान उसने मेरे बांडड़ी को भी गिरा दिया। इसके बाद मुन्ना ने बंदूक निकाला, जिसका हम फोटो

खींच रहे थे तभी उसने फायरिंग कर दिया। जो मेरे बाह में लगी जब मेरी पत्नी सामने गई तो उस पर भी गोली चला दिया जो उसके सीना में लगी है। गोली की आवाज सुनकर आसपास के लोगों पहुंचे और दोनों को अस्पताल में पहुंचाया। वही घटना की बाबत सदर एसपी शिखर चौधरी ने बताया कि घटना की जानकारी मिलते ही मौके पर पुलिस टीम पहुंची और घायलों को अस्पताल पहुंचाया। गोली चलाने वाले के घर से हथियार व कारतूस बरामद कर उसकी गिरफ्तारी के लिए छापेमारी की जा रही है।

### चेचक का भीषण प्रकोप, ग्रामीणों में भय का माहौल

बेतिया। पश्चिम चंपारण जिला के मैनाटाड ब्लॉक स्थित रमपुरवा गांव पश्चिम टोला में चेचक का भीषण प्रकोप है। टोला में दर्जन से अधिक बच्चे चेचक से पीड़ित हैं। अभिभावक अक्रांत बच्चों व अन्य लोगों को सरकारी स्तर पर कोई स्वास्थ्य सुविधा नहीं मिलने से प्राइवेट चिकित्सक के पास ले जाकर इलाज करा रहे हैं। नहीं तो गांव गवई में होने वाले पारम्परिक उपचार में जुटे हुए हैं। इधर स्वास्थ्य विभाग भी गांव की इस स्थिति से बेखबर है। ग्रामीणों के अनुसार विगत एक सप्ताह से वे लोग अपने बच्चों में चेचक के प्रकोप से परेशान हैं। जिन बच्चों को चेचक हुआ है उनमें कुलदीप कुमार पिता जयराम पटेल, रनेश कुमार पिता जय नारायण प्रसाद, देवराज कुमार पिता रमेश पटेल, चांदनी कुमारी पिता अध्या दास, वर्षा कुमारी पिता मुकेश कुमार, रंभा देवी पति उमेश कुमार पटेल एवं इनका 10 वर्षीय पुत्र सत्यम कुमार आदि बच्चे प्रभावित हैं।

### चुनाव को लेकर भारत-नेपाल सीमा में फ्लैग मार्च

मोतिहारी। आगामी लोकसभा चुनाव 2024 को शांतिपूर्ण सम्पन्न कराने को लेकर प्रशासन ने तैयारियां जोर शोर से शुरू कर दी है। भारत-नेपाल के सीमावर्ती क्षेत्र रक्सौल के शहरी व ग्रामीण क्षेत्र में लगातार फ्लैग मार्च निकाला जा रहा है। ताकि लोगों में भय मुक्त वातावरण बने और मतदाता खुलकर अपने मताधिकार का प्रयोग कर सकें। वही मंगलवार को आईटीबीपी के जवान व पुलिस प्रशासन ने थाना से फ्लैग मार्च निकाला व सबसे पहले भारत-नेपाल बॉर्डर पर पहुंचे वहां से शहर के मैन रोड, मुख्य बाजार, रेलवे स्टेशन, ब्लॉक रोड, नहर रोड, कोइरियाटोला होते हुए पूरे नगर का भ्रमण किया।

### पुलिस छापेमारी में दो अपराधी गिरफ्तार

#### दहेज हत्याकांड का फरार अभियुक्त भी गिरफ्तार

मोतिहारी। जिले के चकिया अनुमंडल के पिपरा व कल्याणपुर थाना क्षेत्र में पुलिस ने घेराबंदी के साथ छापेमारी कर हथियार के साथ दो अपराधी को गिरफ्तार किया है। इसके साथ ही पुलिस ने पिपरा से दहेज हत्या के एक फरार अभियुक्त को भी उसके घर से छापेमारी कर गिरफ्तार किया है।

गिरफ्तार अपराधी कल्याणपुर थाना के कल्याणपुर सिनेमा हॉल रोड का सचिन कुमार बताया गया है, जिसके पास से एक देशी कट्टा व दो जिन्दा कारतूस बरामद किया गया है। वही दूसरा अपराधी पिपरा थाना क्षेत्र के गौर गांव का पांडु कुमार पिता रामजनम भगत है, इसके पास से पुलिस ने एक देशी कट्टा व दो जिन्दा कारतूस बरामद किया है। जबकि दहेज हत्या कांड का फरार अभियुक्त पिपरा थाना क्षेत्र के गौर गांव का मदन पंडित को भी



गिरफ्तार किया है।

जानकारी देते चकिया डीएसपी सत्येंद्र कुमार सिंह ने बताया कि एसपी कांतिश कुमार मिश्र के निर्देश पर पिपरा पुलिस ने अपराधी पांडु कुमार को बिसुनपुरा गांव से एक देशी कट्टा व दो जिन्दा कारतूस बरामद किया जबकि दो अन्य अपराधी बाइक से भागने में सफल रहे। गिरफ्तार अपराधी पर पिपरा थाना में पूर्व से ए.सी. एस. टी. एकट कांड कांड व मारपीट का कांड दर्ज है। पुलिस भागे दोनों अपराधियों कि गिरफ्तारी को लेकर छापेमारी कर रही है। वही दूसरा अपराधी सचिन को

पुलिस ने कल्याणपुर के बजाज एजेंसी के पास छापेमारी कर गिरफ्तार किया। इसके पास भी एक देशी कट्टा व दो जिन्दा कारतूस बरामद किया गया। साथ ही दहेज हत्या कांड के फरार अभियुक्त मदन पंडित को उसके घर से पुलिस ने गिरफ्तार किया है।

छापेमारी में डीएसपी सत्येंद्र कुमार सिंह के अलावे पिपरा थानाध्यक्ष सुनील कुमार, कल्याणपुर थानाध्यक्ष जितेंद्र कुमार, पिपरा थाना के पीएसआई निधि कुमारी राय, पीएसआई धर्मवीर चौधरी सहित पिपरा व कल्याणपुर थाना के पुलिस बल शामिल थे।



## M.S. MEMORIAL PUBLIC SCHOOL

Affiliations No.- 330186  
School No.- 65181  
(Day Cum Residential)  
Registration and Admission Open for Session 2024-2025  
TRANSPORT FACILITY AVAILABLE  
Contact No.- 9939047109  
9431203674  
BALGANGA, ARERAJ ROAD, MOTIHARI

अब सही डॉक्टर से सही इलाज कराना है और बिगोहेल्थ से ही नंबर लगाना है।



## सही डॉक्टर, सही इलाज

डाउनलोड करें  
**BigOHealth App**  
और मोतिहारी के प्रमुख डॉक्टर के पास घर बैठे फोन से नंबर लगाएं।

844-856-9131  
24x7 Medical Helpline

GET IT ON Google Play

हरसिद्धि का न. 1 कम्प्यूटर संस्थान

# SAKSHI COMPUTER INSTITUTE

स्थान- यादोपुर रोड, हरसिद्धि, पूर्वी चम्पारण

COURSES OFFERED:-  
DCA, DFA, DTP, TALLY, ADCA, PGDCA  
HINDI TYPING, ENGLISH TYPING  
INTERNET & OTHERS

8809414001, 6209214001 Email: sci845422@gmail.com



## MADAN RAJ NURSING HOME

Dr. C.B. Singh MBBS  
Dr. Khushboo Kumari MBBS, MD Obstetrics & Gynaecology  
Dr. Vibhu Prashar MBBS, MD Critical Care & Anaesthesiology

24-Hour Emergency Service

SERVICE AVAILABLE  
General & Laparoscopic Surgery  
Orthopedic Surgery  
All Type & Obs & Gynae Services  
24x7 Smart Advance ICU Services  
Daily Cancer Clinic

HOSPITAL ROAD MOTIHARI, (BIHAR)  
Contact No.- 9801637890  
6200430565, 9113374254

# Editorial

## कानून और रसूखदारों का रवैया

इसमें दो राय नहीं कि प्रभावशाली लोग कानून को खिलौना समझ लेते हैं। व्यवस्था भी उनके इस काम में खूब मददगार साबित होती है। बरसों बरस से देश में ऐसा ही चलता आ रहा है। सख्त से सख्त कानून बनाने और तमाम दूसरे उपायों के बाद भी रसूखदार कानून का आए दिन मजाक उड़ाने से बाज नहीं आते। कानून को बौना साबित करने वाली इस जमात को राजनीतिक संरक्षण हासिल होता है। ऐसे में धनबल और राजनीतिक संरक्षण प्राप्त लोग व्यवस्था की कमियों और छिद्रों के चलते नियम कानूनों को आसानी से गच्चा देते हैं। आम आदमी की मामूली-सी गलती पर उसे पकड़ने में भरपूर तेजी दिखाने वाली पुलिस को प्रभावशाली और रसूखदार लोगों तक पहुंचने में वक्त लग ही जाता है। पश्चिम बंगाल में इसकी अवधि कुछ ज्यादा ही लंबी हो जाती है। संदेशखाली मामले से चौतरफा निंदा का पात्र बना तृणमूल कांग्रेस नेता शाहजहां शेख 55 दिनों से फरार रहने के बाद पुलिस की गिरफ्त में आया। लेकिन तब, जब कलकत्ता उच्च न्यायालय ने ममता सरकार को फटकार लगाई। यदि फटकार नहीं लगी होती तो उसे छुपाए रखा गया होता। वह जिस हनक और रुआब से थाने और अदालत में दाखिल हुआ, उससे यही लगा कि वह कोई शहंशाह है। पश्चिम बंगाल पुलिस उसके आगे दंडवत और सहमी दिखी। उसे सत्ता का संरक्षण प्राप्त था, यह सच्चाई तृणमूल कांग्रेस के इस कथन से छिपने वाली नहीं कि हमने उसे निलंबित कर दिया। यह राजधर्म नहीं, बेशर्मा है कि उसे गिरफ्तार न करने के लिए उच्च न्यायालय के आदेश की गलत व्याख्या तक की गई। यदि ईडी को शक है कि बंगाल पुलिस शाहजहां शेख की मदद कर सकती है तो यह स्वाभाविक है। बड़ी निर्लज्जता से तृणमूल कांग्रेस की सरकार अपने नेता का बचाव करती रही। संदेशखाली की महिलाओं ने जिन शब्दों में अपनी पीड़ा का बयान किया है, उससे किसी पत्थर दिल व्यक्ति का भी दिल पिघल सकता है। लेकिन पश्चिम बंगाल की महिला मुख्यमंत्री का दिल नहीं पसीजा।

## पाक की स्याह सियायत का चेहरा जरदारी

आर.के. सिन्हा



आसिफ अली जरदारी करप्शन के आरोपों के सिलसिले में 11 साल जेल में रहे। पर, किस्मत का खेल देखिए कि अब वह दूसरी बार पाकिस्तान के राष्ट्रपति बन गए हैं। यही पाकिस्तान की राजनीति के स्याह चेहरे का सच है। पिछले तीन दशकों से, वे जेल और सत्ता के नजदीक रहे हैं। उन्हें संभवतः पाकिस्तान का सबसे बदनाम राजनेता माना जा सकता है, जो सत्ता के सर्वोच्च पद तक पहुंचने में कामयाब रहा। व्हीलिंग और डीलिंग में माहिर रहे हैं जरदारी। वो 2007 में बेनजीर भुट्टो की हत्या के बाद देश की राजनीति में आए थे। उसके बाद जरदारी अपने देश के राष्ट्रपति बन गए। बेशक, जरदारी से बेहतर सत्ता की राजनीति कोई नहीं कर सकता। एक दशक से अधिक समय तक जेल में रहने और लगातार विवादों में घिरे रहने के बाद, वह पाकिस्तानी राजनीति में अछूत से लेकर निर्विवाद किंगमेकर बन गए। जरदारी एक चतुर और चालाक

राजनीतिज्ञ साबित हुए हैं। उन्होंने दिसंबर 2007 में पाकिस्तान पीपल्स पार्टी (पीपीपी) नेतृत्व की कमान संभाली। उन्होंने 2008 के संसदीय चुनावों में पीपीपी को जीत दिलाई और सैन्य नेता जनरल परवेज़ मुशर्रफ को पद छोड़ने के लिए मजबूर कर दिया। बेनजीर भुट्टो के पहले कार्यकाल के दौरान, जरदारी पर संपत्ति हड़पने के लिए अपनी पत्नी के पद का दुरुपयोग करने के आरोप लगे। विपक्ष ने आरोप लगाया कि जरदारी ने हर सरकारी परियोजना पर कमीशन लिया और उन्हें "मिस्टर टेन परसेंट" का लेबल दिया। उन्हें अपनी पत्नी की पहली सरकार के पतन के लिए भी दोषी ठहराया गया। उन्हें पहली बार 1990 में गिरफ्तार किया गया। जरदारी ने ऐसे समय में राजनीतिक मैदान में उतरने का फैसला किया, जब सब कुछ उनके खिलाफ होता दिख रहा था। उन्होंने 1990 में अपने गृह नगर सिंध के नवाबशाह से नेशनल असेंबली सीट के लिए चुनाव लड़ने का फैसला किया था। कुछ हफ्ते बाद, उन्हें कई आरोपों में गिरफ्तार कर लिया गया। वह चुनाव भी हार गए, लेकिन वे 1993 में नेशनल असेंबली के लिए चुने गए। जब उनकी बेगम बेनजरी भुट्टो प्रधानमंत्री थीं, तब जरदारी पदों के पीछे से खेल खेलते थे और उन्होंने खुद को देश का सुपर प्रधानमंत्री के रूप में स्थापित कर लिया था। जरदारी ने 200 से अधिक आरोपों में विशेष अदालतों में मुकदमे का सामना

किया, जिसमें फिरौती के लिए अपहरण से लेकर बैंकों को धोखा देने से लेकर राजनीतिक विरोधियों की हत्या की साजिश रचने तक के केस शामिल थे। लेकिन उन पर लगे कोई भी आरोप साबित नहीं हुए। 1992 में जमानत पर रिहा होने के बाद जरदारी का सितारा फिर से चमक उठा। यह पाकिस्तान के राजनीतिक इतिहास में एक अविस्मरणीय क्षण था, जब जरदारी को जेल से रिहा किया गया और 1993 में नवाज शरीफ की पहली संघीय सरकार को हटाने के बाद बनी अंतरिम सरकार में उन्होंने संघीय मंत्री के रूप में शपथ ली। विडंबना यह है कि शपथ राष्ट्रपति गुलाम इशाक खान ने दिलाई। उन्होंने ही जरदारी को जेल भेजने का रास्ता साफ किया था। दरअसल 1993 के चुनावों में पीपीपी की जीत के बाद, जरदारी उन सभी विवादों के साथ सत्ता में वापस आ गए, जिनके चलते बेनजीर भुट्टो सरकार गिरी थी। अब संघीय मंत्री जरदारी पर एक बार फिर भ्रष्टाचार और राजनीतिक हेराफेरी के आरोप लगने लगे। हालाँकि जरदारी को अतीत में कभी भी निर्णायक रूप से दोषी नहीं ठहराया गया, लेकिन पाकिस्तानी अजाम को जन्नत की हकीकत पता है। उनकी बहनों सहित उनके परिवार के कुछ सदस्य भी भ्रष्टाचार में कथित रूप से अंकुश डूबे हुए थे।

(लेखक वरिष्ठ संपादक, स्तंभकार और पूर्व सांसद हैं)

Today's Opinion

## हिंसक किसान आंदोलन के निहितार्थ



## आर.के. सिन्हा

मरने-मारने के अंदाज में किसान एक बार फिर से सड़कों पर उतर आए हैं। चुनावी माहौल गर्म होते ही वे दिल्ली को घेरने के इरादे पर डटे दिखते हैं। पंजाब से दिल्ली आ रहे किसान हरियाणा में पुलिस से जगह-जगह पर बिना किसी बात के भिड़ रहे हैं। किसानों का 'दिल्ली चलो' मार्च हिंसक हो रहा है और अराजकता पैदा कर रहा है। यह सारा देश दिन भर टेलीविजन पर देख रहा है। सरकार से बातचीत करके कोई हल निकालने को किसान नेता मानने को तैयार तक नहीं हैं। वे तो चाहते हैं कि उनकी हरेक मांग को सरकार मान जाए। याद रखें कि किसानों की कुछ मांगों को मानना लगभग असंभव सा है। किसान नेता कह रहे हैं कि उनके 24 लाख करोड़ रुपये के लोन माफ हो जाये। सरकारें किसानों के बहुत सारे लोन समय-समय पर माफ करती भी रहती हैं। पर सारे लोन माफ करना नामुमकिन ही है। क्या पैसा पेड़ों में लगा है जिसे सरकार तोड़ कर किसानों को दे देगी? किसानों को देश अन्न दाता मानता है, पर उन्हें भी ठंडे दिमाग से सोचना चाहिए कि क्या उनकी मांगें सही हैं। जब चुकाने का इरादा ही नहीं था तो लोन लिया क्यों था? बेईमानी करने के लिये? इसके साथ ही किसान संगठन बार बार न्यूनतम समर्थन मूल्य (एमएसपी) को लेकर आंदोलन प्रदर्शन करते हैं। वे इस बार भी एमएसपी के लिए कानून बनाने समेत अन्य मांगों को लेकर दिल्ली आकर विरोध प्रदर्शन करना चाहते हैं। इनका कहना है कि

स्वामीनाथन कमीशन की सिफारिशों के अनुसार, एमएसपी लागू हो। अफसोस होता कि कांग्रेस नेता राहुल गांधी किसानों की इस मांग का समर्थन करते हैं। स्वामीनाथन कमीशन ने 2006 में अपनी रिपोर्ट दी थी। तब डॉ. मनमोहन सिंह के नेतृत्व में केन्द्र में यूपीए सरकार सत्तासीन थी। यूपीए सरकार 2014 तक रही। सबको पता है कि उसके सर्वेसर्वा राहुल गांधी और उनकी मां सोनिया गांधी ही थे। उन्होंने तब यूपीए सरकार पर दबाव डालकर स्वामीनाथन कमीशन की सिफारिशों को क्यों नहीं लागू किया। अब राहुल गांधी कह रहे हैं कि केन्द्र में कांग्रेस की सरकार बनने पर स्वामीनाथन कमीशन के अनुसार न्यूनतम समर्थन मूल्य दिया जाएगा। भारत जोड़ो न्याय यात्रा के लिए छत्तीसगढ़ पहुंचे राहुल गांधी ने कहा है, "देश में किसानों को जो मिलना चाहिए, वो उन्हें नहीं मिल रहा है।" लेकिन इस तथ्य को नजरअंदाज किया जाता है कि केन्द्र सरकार देश के किसान परिवारों एवं खेती की दशा-दिशा सुधारने के लिए हर साल तीन लाख करोड़ रुपये से ज्यादा खर्च करती है। इसमें उर्वरकों पर सब्सिडी के अतिरिक्त कृषि मंत्रालय की कई ऐसी योजनाएं हैं, जिनके जरिए किसानों के खाते में सीधे पैसे भेजे जाते हैं। जानकारों के अनुसार, केन्द्र सरकार केवल समग्र कृषि योजनाओं के माध्यम से दी जाने वाली सहायता राशि का अगर औसत आकलन किया जाए तो प्रत्येक किसान पर कृषि एवं उर्वरक मंत्रालय के तहत हर

साल लगभग 22 हजार रुपये से ज्यादा खर्च कर रही है। अब आंदोलनकारी किसान यह भी कह रहे हैं कि पराली जलाने पर उन पर कोई दंड ना हो। यानि कि प्रतिदिन इनकी नई-नई मांगें सामने आ रही है। पराली जलाने के कारण कितना वायु प्रदूषण फैलता है और उससे कितने लोग प्रभावित होते हैं, इससे किसान लगभग बेपरवाह हैं। पिछले साल नवंबर के महीने में इस विषय पर सुप्रीम कोर्ट ने बहुत साफ कहा था कि पंजाब में धान की खेती जारी रखने से लंबे समय में विनाशकारी प्रभाव पड़ेगा। अदालत ने कहा था कि खेतों में आग रोकने के लिए कड़े कदम उठाए जाने चाहिए। बेंच ने कहा था, 'जो लोग अदालत की सभी टिप्पणियों के बावजूद कानून का उल्लंघन करना जारी रखते हैं, उन्हें आर्थिक रूप से लाभ उठाने की अनुमति क्यों दी जानी चाहिए? जिन लोगों की पहचान आग लगाने वाले के रूप में की गई है, उन्हें एमएसपी के तहत अपने उत्पाद बेचने की अनुमति भी नहीं दी जानी चाहिए।' यह सवाल तो पूछा ही जाना चाहिए कि कौन नहीं चाहता कि हवा की क्वालिटी बेहतर हो। उत्तर प्रदेश में योगी आदित्यनाथ की सरकार ने दिखा दिया है कि कैसे पराली जलाने वालों पर लगाम लगाई जा सकती है। वहां योगी सरकार ने बड़े पैमाने पर अभियान चला कर पराली जलाने पर रोक लगा दी।

(लेखक वरिष्ठ संपादक, स्तंभकार और पूर्व सांसद हैं)



# ये एक्सरसाइजेस आपको रखेंगी फिट और स्मार्ट

अपने स्वास्थ्य को लेकर हम सभी कुछ नई और अच्छी हैबिट्स अपनाने की सोचते हैं जिसमें फिटनेस सबसे टॉप पर होता है लेकिन कैसी एक्सरसाइजेस से इसकी शुरुआत करें ये समझ नहीं आता। किसी को अपना पेट कम करना है तो किसी को वेट, वहीं किसी को बाइसेप्स बनाने हैं तो किसी को ओवरऑल बॉडी टोन करनी है। इसकी वजह से और ज्यादा कनफ्यूजन हो जाती है।

तो अगर आपने भी खुद को फिट रखने का वादा कर लिया है, तो हम आपको सजेस्ट करेंगे कुछ ऐसे ईजी वर्कआउट्स, जो आपको फिट एंड फाइन रखने के साथ ही अपर से लेकर बॉडी तक के लिए हैं बेहद फायदेमंद। तो डाइट के साथ इन एक्सरसाइजेस को भी बनाएं अपने रूटीन का हिस्सा। जिसका असर आपको अपनी बॉडी पर कुछ ही दिनों में नजर आने लगेगा।

कई बीमारियां दूर रहेंगी और आप लंबे



समय तक स्वस्थ जीवन जी सकेंगे।

## जंपिंग जैक

जंपिंग जैक बेसिक लेकिन बेहद फायदेमंद एक्सरसाइज है। इस एक्सरसाइज को करने से वजन तो तेजी से कम होता ही है साथ ही थाईरॉयड भी स्ट्राना होती है। पेट की चर्बी कम होने लगती

है। इस एक्सरसाइज को करने से पहले हाथ और पैरों की हल्की-फुल्की स्ट्रेचिंग जरूर कर लें, जिससे इंजुरी की संभावना कम हो जाती है।

## स्किपिंग रोप

रस्सी कूदना भी आसान एक्सरसाइज में



जाने के बाद आप इसे बढ़ा भी सकते हैं। एक सेट में कम से कम 30 से 50 बार जंप करने की कोशिश करें।

## स्क्वाट जंप

स्क्वाट जंप भी ओवरऑल बॉडी को टोन करने

शामिल है। इसका असर भी आपको काफी कम दिनों में देखने को मिल सकता है। इसके रोजाना दो से तीन सेट्स करने की कोशिश करें। अच्छी प्रैक्टिस हो

वाली बेहतरीन एक्सरसाइजेस में से एक है। इसे करने से बॉडी में ब्लड का सर्कुलेशन सही तरह से होता है। जिससे कई सारी समस्याएं दूर रहती हैं, साथ ही कम समय में अच्छी-खासी कैलोरीज बर्न की जा सकती है।

## सर्दियों में वर्कआउट करने का बेस्ट टाइम

सर्दियों के मौसम में भी वर्कआउट करने का बेस्ट टाइम सुबह ही है। इसकी वजह है कि सुबह एक्सरसाइज कर लेने से पूरे दिन शरीर में एनर्जी बनी रहती है।

वर्कआउट करने से शरीर में एंडोर्फिन हार्मोन रिलीज होता है, जो पूरे दिन आपको एक्टिव रखने में मदद करता है। ठंड में सुबह उठकर कसरत करने के लिए आलस्य छोड़ना थोड़ा मुश्किल होता है, लेकिन अपने हेल्थ को ध्यान में रखते हुए, एक्सरसाइज के लिए सुबह का समय ही चुनें।

# जोड़ों के दर्द को दूर करने के लिए रोजाना करें मकरासन

**आजकल जोड़ों में दर्द आम समस्या है। इस स्थिति में व्यक्ति को जोड़ों में कम या तेज दर्द होता है। कभी-कभार यह दर्द असहनीय हो जाता है। इस वजह से चलने, उठने और बैठने में दिक्कत होती है। हेल्थ एक्सपर्ट्स की मानें तो शरीर में कैल्शियम और विटामिन डी की कमी की वजह से जोड़ों में दर्द होता है। इसके अलावा, थकान, चोट और बढ़ती उम्र के चलते भी जोड़ों में दर्द होता है।**

इस बीमारी से वयस्क अधिक प्रभावित होते हैं। हालांकि, आजकल कम उम्र के लोगों में भी गठिया के लक्षण देखे जाते हैं। अगर आप

भी जोड़ों में दर्द से परेशान हैं और इससे निजात पाना चाहते हैं, तो रोजाना योग और एक्सरसाइज करें। योग के कई आसन हैं। उनमें एक मकरासन है।

इस योग को करने से जोड़ों में दर्द की समस्या से निजात मिलता है। आइए, मकरासन के बारे में सबकुछ जानते हैं-

## मकरासन

मकरासन दो शब्दों मकर और आसन से मिलकर बना है। आसन शब्दों में कहें तो मकर की मुद्रा में बैठना मकरासन कहलाता है।

यहां मकर का तात्पर्य मगरमच्छ से है। मगरमच्छ शांत चित से नदी में लेटा रहता है।



इस योग को करने के दौरान मगरमच्छ के समान शांत चित होकर लेटना रहता है। इस योग को करने से जोड़ों के दर्द में आराम मिलता है। साथ ही तनाव से भी राहत मिलता है। इसके अलावा, बढ़ते वजन को भी कंट्रोल करने में मदद मिलती है।

## मकरासन कैसे करें

इसके लिए सबसे पहले जमीन पर दरी बिछाकर पेट के बल लेट जाएं। इस योग को खाली पेट करना फायदेमंद होता है। अब दोनों कोहनियों को जमीन पर फैलाकर सोने की मुद्रा में आ जाएं। आसन शब्दों में कहें तो अपने सिर को दोनों हाथों पर रखें। वहीं पैरों के

बीच दूरी बनाकर रखें।

इसके अलावा, आप कोहनियों को जमीन पर टीका कर आगे की ओर मुख कर ध्यान मुद्रा में भी मकरासन कर सकते हैं। इस दौरान अपने पैरों की उंगलियों को जमीन से स्पर्श करें। आप इस मुद्रा में मगरमच्छ की भांति विश्राम करते हैं।

# मानसिक थकान को दूर करने के लिए आजमाएं ये आसान टिप्स

क्या आप हमेशा थका हुआ और ऊर्जाहीन महसूस करते हैं? क्या आपको लंबे समय से तनाव का अनुभव हो रहा है? अगर हां, तो यह मानसिक थकान का संकेत हो सकता है। आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में मानसिक थकान होना आम बात है। व्यस्त जीवनशैली में हम अक्सर कई चीजों को एक साथ निपटाने की कोशिश करते हैं। लंबे समय से काम और तनाव के कारण शरीर के साथ-साथ हमारा दिमाग और मन भी थक जाता है।

अक्सर लोग मानसिक थकान को नजरअंदाज कर देते हैं, लेकिन ऐसा करना आपकी शारीरिक और मानसिक समस्याएं बढ़ सकती हैं। तो अब सवाल यह उठता है कि मानसिक थकान को कैसे दूर करें? आज हम आपको मानसिक थकान को दूर करने के उपाय बताने जा रहे हैं

## 1. धूप में बैठें

अगर आप हर समय खुद को थका हुआ महसूस करते हैं, तो रोजाना थोड़ी देर धूप में बैठें। यह खुद को रिचार्ज करने का सबसे सरल

तरीका है। सूरज की रोशनी से हमारे शरीर और दिमाग पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। रोज धूप में बैठने से शरीर में विटामिन डी की आपूर्ति होती है, जिससे आप ऊर्जावान महसूस करते हैं। इसके लिए दिन में कम से कम 30 मिनट के लिए धूप में जरूर बैठें।

## 2. अच्छी और गहरी नींद लें

मानसिक थकान को कम करने के लिए अच्छी और गहरी नींद बहुत जरूरी है। नींद पूरी न होने के कारण आपकी मानसिक थकान बढ़ सकती है। इससे बचने के लिए पूरे दिन में कम से कम 8 घंटे जरूर सोएं। अगर आपको नींद से

जुड़ी कोई परेशानी है, तो डॉक्टर से संपर्क करें।

## 3. ब्रेक लें

लगातार काम करते-करते आपका शरीर ही नहीं, दिमाग भी थक सकता है। मानसिक थकान के कारण आपको किसी भी काम पर फोकस करने में कठिनाई हो सकती है। ऐसे में, दिमाग की थकान मिटाने के लिए काम के बीच में कुछ छोटे-छोटे ब्रेक लेना मददगार हो सकता है। इसके लिए थोड़ी देर के लिए काम से दूर हो जाएं और बॉडी की स्ट्रेचिंग करें। इस समय में आप एक कप कॉफी या अपने पसंदीदा संगीत का आनंद ले सकते हैं। ब्रेक लेने से आप खुद को रिलैक्स और रिफ्रेश महसूस करेंगे।



## 4. व्यायाम करें

मानसिक तनाव से बचने के लिए अपने रूटीन में व्यायाम को शामिल करें। रोजाना व्यायाम करने से शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ महसूस करेंगे। इसके लिए रोजाना कम से कम 30 मिनट व्यायाम करने की कोशिश करें।

इससे आपकी मानसिक थकान कम होगी और आप खुद को ऊर्जावान महसूस करेंगे। आप रोजाना ध्यान और योग का अभ्यास भी कर सकते हैं।

## 5. इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों से ब्रेक लें

आजकल की डिजिटल दुनिया में हमारा ज्यादातर समय इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों के साथ गुजरता है। दिनभर मोबाइल और लैपटॉप आदि से जुड़े रहते हैं। इससे हमारा शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य बुरी तरह प्रभावित होता है। मानसिक थकान से बचने के लिए टेक्नोलॉजी से ब्रेक लें। खुद को कुछ समय के लिए इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों से दूर करके आप मानसिक तौर पर फ्रेश महसूस करेंगे।

# BNM Fantasy



## मल्टी स्टारर 'कू' का टीजर रिलीज

तबु, करीना कपूर और कृति सेनन स्टारर फिल्म 'कू' का टीजर रिलीज हो चुका है। फिल्म में तीनों एक्ट्रेस एयर होस्टेस के रोल में नजर आएंगी। तीनों के अलावा इसमें एक्टर दिलजीत दोसांझ भी अहम रोल में नजर आएंगे। वहीं कपिल शर्मा का गेस्ट अपीयरेंस होगा। शनिवार को फिल्म का टीजर शेयर करते हुए कृति सेनन ने सोशल मीडिया पर लिखा, 'कुर्सी की पेंटी बांध लें, क्योंकि यहां का तापमान आपके लिए बहुत गर्म होने वाला है।' 1 मिनट 38 सेकेंड के इस टीजर की शुरुआत तबु के वॉइस ओवर से होती है। वो कहती हैं.. 'कहते हैं एक चींटी ही काफी है हाथी को मारने के लिए और यहां तो तीन-तीन हैं।'

## य

यामी स्टारर 'आर्टिकल-370' ने पहले दिन कमाए 5.75 करोड़

यह शुक्रवार यामी गौतम और विद्युत जामवाल जैसे एक्टर्स के लिए खुशियां लेकर आया है। 23 फरवरी को थिएटर्स में दोनों की फिल्में आर्टिकल 370 और क्रेक क्लैश हुईं। इसके बावजूद दोनों फिल्मों ने ओपनिंग डे पर हेल्दी कलेक्शन किया है। जहां आर्टिकल 370 ने ओपनिंग डे पर 5 करोड़ 75 लाख रुपए कमाए, वहीं क्रेक ने फर्स्ट डे पर 4 करोड़ रुपए की ओपनिंग ली। आर्टिकल 370 बतौर सोलो लीड एक्ट्रेस थिएटर में रिलीज होने वाली यामी की पहली फिल्म है। देखा जाए तो यह उनके करियर की बेस्ट ओपनर फिल्म नहीं है। फिर भी इस फिल्म का पूरा भार यामी के कंधों पर ही था। ऐसे में ओपनिंग डे पर फिल्म का 5.75 करोड़ रुपए कमाना बड़ी अचीवमेंट है। इस फिल्म को पॉजिटिव वर्ड ऑफ माउथ

पब्लिसिटी मिल रही है। पहले दिन इसे ओवरऑल 30.82% ऑक्यूपेंसी मिली। विद्युत जामवाल, नोरा फतेही और अर्जुन रामपाल स्टारर स्पोर्ट्स एक्शन-एडवेंचर क्रेक को भी पब्लिक ने अच्छा रिस्पॉन्स दिया है। पहले दिन इसे ओवरऑल 20.58% ऑक्यूपेंसी मिली है। यह देश की पहली एक्टीम स्पोर्ट्स एक्शन फिल्म है जिसे आदित्य दत्त ने डायरेक्ट किया है। फिल्म में विद्युत कभी BMX साइकिलिंग, तो कभी रोलरब्लेडिंग और कभी हैंड-टु-हैंड कॉम्बैट करते दिखाई दे रहे हैं। वहीं तीसरे शुक्रवार को भी शाहिद कपूर और कृति सेनन की फिल्म तेरी बातों में ऐसा उलझा जिया ने अच्छी कमाई की। 9 फरवरी को रिलीज हुई इस फिल्म ने 15वें दिन इंडियन बॉक्स ऑफिस पर 2 करोड़ 30 लाख रुपए कमाए।



## कियारा आडवाणी ने अपनी शादी को लेकर बात की

बड़ी फिल्मों सिद्धार्थ से शादी के बाद साइन



कियारा आडवाणी ने सिद्धार्थ मल्होत्रा से शादी करने के बाद अपने करियर की दो सबसे बड़ी फिल्मों साइन करने के बारे में बात की। उन्होंने बताया कि कैसे ऑडियंस उनके मैरिटल स्टेटस को एक्सेप्ट कर रही है। कियारा आडवाणी आजकल बॉलीवुड की टॉप एक्ट्रेस में से एक हैं। पिछले साल कियारा ने सिद्धार्थ मल्होत्रा से शादी की। ऐसे में एक इंटरव्यू के दौरान उन्होंने अपनी शादी और करियर को लेकर खुल कर बात

की। कियारा ने कहा- जब मैं और सिद्धार्थ शादी कर रहे थे, उस वक्त कुछ-कुछ बातें सुनने को मिल रही थीं। लोगों का कहना था- हे भगवान! ये अब शादी क्यों कर रही है? अभी ये अपने करियर के पीक पर पहुंच रही है और ऐसे में शादी क्यों? लेकिन मुझे लगता है अब हमारी ऑडियंस को इस बात से फर्क नहीं पड़ता कि एक्ट्रेस शादीशुदा है या नहीं। कियारा ने कहा- चाहे कोई शादीशुदा हो, कोई मां हो, बेटी हो या कुछ भी हो, अब इस बात से दर्शकों को कुछ लेना-देना नहीं है। मैं कह सकती हूँ कि शादी के बाद मैंने अपने करियर की दो सबसे बड़ी फिल्मों साइन की हैं। अगर आप देखेंगे तो आज हमारी इंडस्ट्री में शादीशुदा एक्ट्रेस टॉप पर हैं। यह बात ही खुद बयां करती है कि समय बदल चुका है। सच कहूँ तो यह एक बहुत ही पॉजिटिव चेंज है।

कियारा आडवाणी ने अपनी आने वाली फिल्म 'डॉन 3' के बारे में भी बात की। उन्होंने कहा- मैं इस फिल्म के लिए एक्साइटिड हूँ। मैं काफी समय से कुछ अलग करना चाह रही थी। 'डॉन 3' एक ऐसी फिल्म है, जिसमें मुझे कुछ अलग करने को जरूर मिलेगा। इसलिए मैं काफी खुश हूँ। मुझे यह बहुत रोमांचक बात लगती है कि बतौर एक्टर आपको हमेशा अलग-अलग किरदार परफॉर्म करने का मौका मिलता है। मैं जानती हूँ कि फिल्म की तैयारी करने के लिए मुझे कड़ी मेहनत करनी होगी। हां, मेरे पास तैयारी के लिए समय भी है। हालांकि मैंने कभी कोई एक्शन फिल्म नहीं देखी है, लेकिन अब मेरे लिए कुछ एक्शन करने का वक्त जरूर आ गया है।

