

# बॉर्डर न्यूज़ मिरर

...खबरों से समझौता नहीं

## एक शहजादा दिल्ली में और दूसरा पटना में: मोदी

एक पूरे देश को  
और दूसरा  
बिहार को अपनी  
जागीर समझते हैं  
लेकिन दोनों के रिपोर्ट  
कार्ड में घोटाला और  
बेलगाम कानून-  
व्यवस्था के सिवा  
कुछ भी नहीं है।

बीएनएम@दरभंगा

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कांग्रेस नेता राहुल गांधी और राष्ट्रीय जनता दल (राजद) नेता तेजस्वी प्रसाद यादव पर कटाक्ष करते हुए आज कहा कि एक शहजादा दिल्ली में और दूसरा पटना में है, एक पूरे देश को और दूसरा बिहार को अपनी जागीर समझते हैं लेकिन दोनों के रिपोर्ट कार्ड में घोटाला और बेलगाम कानून-व्यवस्था के सिवा कुछ भी नहीं है।

श्री मोदी ने शनिवार को यहां ऐतिहासिक राज मैदान में राष्ट्रीय जनतांत्रिक गठबंधन (राजग) उम्मीदवारों के समर्थन में आयोजित चुनावी जनसभा को संबोधित करते हुए कहा, “जैसे एक शहजादा दिल्ली में है, वैसे ही एक



शहजादे पटना में हैं। एक शहजादे ने पूरे देश को तो दूसरे ने बिहार को अपनी जागीर समझा है। इनके रिपोर्ट कार्ड में घोटाला और बेलगाम कानून व्यवस्था के सिवा कुछ भी नहीं है।”

प्रधानमंत्री ने कांग्रेस और राजद दोनों पर निशाना साधा और कहा कि बिहार में जब इनका शासन था तो बेलगाम कानून व्यवस्था मौजूद थी। अपहरण उद्योग चल रहा था। बिहार का खजाना लुट रहा था और बहु-बेटियां घर से निकलने में डरती थीं। उन्होंने कहा कि इन लोगों ने नौकरी देने से पहले लोगों की जमीनें अपने नाम लिखवा ली थीं।

श्री मोदी ने राजद अध्यक्ष लालू प्रसाद यादव पर भी हमला बोला और कहा कि राजद का इतिहास हमेशा तुष्टिकरण करने का रहा

### राहुल को मोदी के ‘शहजादा’ कहने पर भड़की प्रियंका

बीएनएम@नयी दिल्ली/बनासकांठा

कांग्रेस महासचिव प्रियंका गांधी वाडा ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को आड़े हाथों लेते हुए कहा कि जो खुद महलों में रहते हैं और शहंशाह हैं वह मोदी 4000 किमी पैदल चले मेरे भाई को ‘शहजादा’ कहते हैं।

श्रीमती वाडा ने गुजरात के बनासकांठा में शनिवार को चुनावी सभा को संबोधित करते हुए कहा, “प्रधानमंत्री मोदी मेरे भाई को शहजादा बोलते हैं। मैं बताना चाहती हूं कि मेरे भाई 4,000 किमी पैदल चले, देश के लोगों से मिले और उनसे पूछा कि आपके जीवन में क्या समस्याएं हैं। शहंशाह नरेंद्र मोदी जी महलों में रहते हैं तो किसानों और महिलाओं की मजबूरी कैसे समझ पाएंगे। वह सत्ता से



धिरे हैं। उनके आस-पास के लोग उनसे डरते हैं और उन्हें कोई कुछ नहीं कहता है। अगर कोई आवाज उठा भी ले, तो उस आवाज को दबा दिया जाता है।

है। जब गोधरा में कारसेवकों को जिंदा जलाया गया था, तब पटना वाले शहजादे के पिता रेलमंत्री थे, जो अभी सजा काट रहे हैं और जमानत पर धूम रहे हैं।

उन्होंने कहा कि अपने रेलमंत्री के कार्यकाल के दौरान उन्होंने गोधरा कांड को लेकर ऐसी फर्जी रिपोर्ट बनवाई कि सभी

आरोपित छूट जाएं लेकिन अदालत ने उनकी रिपोर्ट को कूदे में फेंक दिया।

प्रधानमंत्री ने कहा, “दिल्ली वाले शहजादे एक नई बात लेकर आए हैं। हमारे माता-पिता जो कुछ भी बचाते हैं। अपने बच्चों के लिए बचाते हैं। हर मां-बाप के मन में एक इच्छा रहती है कि वह अपने मरने के बाद बच्चों को

कुछ ना कुछ देकर जाएं, लेकिन कांग्रेस ऐसा कानून बनाना चाहती है कि मां-बाप की अर्जित संपत्ति उनके बच्चों को नहीं मिलेगी। आधा इनकी सरकार छीन लेगी। 55 प्रतिशत विरासत टैक्स इनकी सरकार लेगी।” उन्होंने जनसभा में मौजूद लोगों से पूछा, “क्या आपको कमाई को लूटने देंगे।”

## आयोग के निमंत्रण पर लोस चुनाव देखने 23 देशों के पर्यवेक्षक भारत में चुनाव आयोग ने शनिवार को जारी एक विज्ञप्ति में दी जानकारी

बीएनएम@नयी दिल्ली

चुनाव आयोग के आमंत्रण पर 23 देशों के निर्वाचन निकायों के 75 पर्यवेक्षक देश में 18वीं लोकसभा चुनाव प्रक्रिया को देखने के लिए भारत पहुंचे हैं।

आयोग की ओर से शनिवार को जारी एक विज्ञप्ति के अनुसार, अंतरराष्ट्रीय पर्यवेक्षकों का यह कार्यक्रम शुक्रवार से शुरू हुआ है। आयोग के मुताबिक विदेशी पर्यवेक्षक एवं प्रतिनिधि इस दौरान विभिन्न राज्यों का दौरा करेंगे।

आयोग की विज्ञप्ति के अनुसार, “चार मई से शुरू होने वाले इस कार्यक्रम का उद्देश्य विदेशी प्रबंधन निकायों (ईएमबी) को भारत की चुनावी प्रणाली की वारिकियों के साथ-साथ दुनिया के सबसे बड़े लोकतंत्र में चुनाव के लिये अपनाई जाने वाली सर्वोत्तम कार्यप्रणालियों से परिचित कराना है।” आयोग ने कहा है कि इन पर्यवेक्षकों को मुख्य चुनाव आयुक्त राजीव कुमार, चुनाव आयुक्त ज्ञानेश कुमार और डॉ. सुखबीर सिंह संधू रविवार को राष्ट्रीय राजधानी में संबोधित करेंगे।

दिल्ली से ये विदेशी मेहमान छोटे-छोटे समूहों में छह राज्यों- महाराष्ट्र, गोवा, गुजरात, कर्नाटक, मध्य प्रदेश और उत्तर प्रदेश का दौरा करेंगे तथा वहां के विभिन्न निर्वाचन क्षेत्रों में

### मोदी मुसलमानों के खिलाफ हिंदुओं में नफरत पैदा कर रहे हैं: फारूक

श्रीनगर। नेशनल कॉन्फ्रेंस अध्यक्ष फारूक अब्दुल्ला ने शनिवार को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी पर आरोप लगाया कि वह मुसलमानों के खिलाफ हिंदुओं में नफरत पैदा कर रहे हैं।

लोकसभा चुनाव में पार्टी उम्मीदवार आगा रुहुल्लाह अब्दुल्ला के समर्थन में श्रीनगर के खानवार इलाके में चुनावी रैली को संबोधित करते हुए श्री अब्दुल्ला ने कहा कि वे भगवान से उन्हें नीचे आने के लिए प्रार्थना कर रहे हैं। उन्होंने कहा, “हिंदुओं में डर पैदा करने के लिए श्री मोदी उनसे कह रहे हैं।

लोकसभा चुनाव में पार्टी उम्मीदवार आगा रुहुल्लाह अब्दुल्ला के समर्थन में श्रीनगर के खानवार इलाके में चुनावी रैली को संबोधित करते हुए श्री अब्दुल्ला ने कहा कि वे भगवान से उन्हें नीचे आने के लिए प्रार्थना कर रहे हैं। उन्होंने कहा, “हिंदुओं में मुसलमानों के खिलाफ नफरत पैदा कर रहा है।”

नेशनल कॉन्फ्रेंस अध्यक्ष ने कहा “उनका यह भी कहना है कि मुसलमान अधिक बच्चे पैदा करते हैं।

है कि मुसलमानों को पैसा देने के लिए आपके मंगलसूत्र छीन लिए जायेंगे और बेच दिए जायेंगे। क्या हम इनसे बुरे हैं कि हम अपनी माताओं और बहनों से मंगलसूत्र छीन लेंगे?

वह उनसे (हिंदुओं) कह रहे हैं कि अगर आपके घर में कुछ पैसा बचा है, तो उस पर कर लगेगा। वह हिंदुओं में मुसलमानों के खिलाफ नफरत पैदा कर रहा है।”

नेशनल कॉन्फ्रेंस अध्यक्ष ने कहा “उनका यह भी कहना है कि मुसलमान अधिक बच्चे पैदा करते हैं।

मालदीव, पापुआ न्यू गिनी और नामीबिया से विभिन्न चुनाव प्रबंधन निकायों (ईएमबी) और संगठनों के प्रतिनिधि शामिल हैं। आयोग का कहना है कि देश में किसी भी चुनाव में विदेशी पर्यवेक्षकों की यह अब तक की सबसे बड़ी भागीदारी है। इसमें इंटरनेशनल फाउंडेशन फॉर इलेक्टोरल सिस्टम्स (आईएफईएस) के सदस्य और भूटान तथा इजरायल की मीडिया टीमें भी भाग ले रही हैं।

### राहुल गांधी वायनाड और रायबरेली दोनों जगह से हारेंगे: गौरव भाटिया

लखनऊ। भारतीय जनता पार्टी के राष्ट्रीय प्रवक्ता गौरव भाटिया ने कांग्रेस पर हमला बोलते हुए कहा कि शहजादे डरकर भाग रहे हैं। कल राहुल गांधी नामांकन करते समय थर-थर कांप रहे थे। ममी-ममी कर रहे थे। राहुल गांधी वायनाड और रायबरेली से भी हारेंगे। वह शनिवार को भाजपा प्रदेश संबोधित कर रहे थे। भाजपा प्रवक्ता गौरव भाटिया ने कहा कि राहुल गांधी रायबरेली वायनाड दोनों हारेंगे। भाजपा उत्तर प्रदेश की 80 में 80 लोकसभा सीटें जीतेगी। अमेठी जीतने की राहुल की हिमत नहीं थी। राहुल अपरिपक्व पार्टी टाइम बालक हैं। उन्होंने कहा है कि इस लोकसभा चुनाव में विप

संक्षिप्त समाचार

### मधेपुरा चुनाव को त्रिकोणीय बनाने के लिए प्रयासरत है आदर्श मिथिला पार्टी

सहरसा। मधेपुरा संसदीय निर्वाचन क्षेत्र में तीसरे चरण में सात मई को चुनाव कराए जायेगा, जिसे देखते हुए सभी प्रत्याशी मैदान में घर घर जाकर चुनाव प्रचार कर मतदाताओं को गोलबंद कर रहे हैं। हालांकि चुनाव मैदान में एनडीए एवं राजद उम्मीदवार के बीच कड़ी टक्कर होने के आसार हैं। वही मुकाबले को त्रिकोणीय बनाने के लिए आदर्श मिथिला पार्टी उम्मीदवार ई सुरेश्वर पोद्दार अथवा प्रयास में लगे हैं। पौद्दार गैस चुल्हा चुनाव चिन्ह पर मतदान करने के लिए घर-घर जनसंपर्क अभियान चला रहे हैं ई सुरेश्वर पोद्दार ने कहा कि मैंने सरकार के ईंजीनियर पद से स्वैच्छिक सेवानिवृत्त होकर समाज सेवा में अनुभव के साथ आया हूँ। मेरे पास विगत चालिस वर्ष का अनुभव प्राप्त है जिसका लाभ जनता को अवश्य मिलेगा। उन्होंने कहा कि मेरा मुख्य उद्देश्य अलग मिथिला राज्य निर्माण कार्य है। अलग राज्य होने से इस क्षेत्र का तेजी से विकास होगा। इसके लिए व्यापक रूप से रोडमैप तैयार किया गया है जिसके अंतर्गत हर जिले में कल कारखाने लगाकर पलायन की समस्या का निराकरण किया जायेगा। साथ ही उन्होंने कहा कि शहर में लगने वाली जाम की समस्या को भी अंडरपास बनाकर दूर किया जाएगा। वहीं पूरे शहर को आकर्षक ढंग से सौन्दर्यकरण किया जाएगा। उन्होंने कहा कि मिथिला राज्य निर्माण के लिए यहां के लोग काफी उत्सुक होकर मुझे अपना जन समर्थन दे रहे हैं जिससे मैं काफी उत्साहित हूँ। इस अवसर पर श्रीकांत पोद्दार एवं पुरुषोत्तम कुमार ने कहा कि मिथिला एवं मैथिली को बढ़ावा देने के लिए अलग मिथिला राज निर्माण आवश्यक है। उन्होंने कहा कि वर्तमान समय में बिहार सरकार के द्वारा जो बजट बनाया जाता है, इसका अधिकांश भाग माध्य क्षेत्र में खर्च किया जाता है। जबकि मिथिला क्षेत्र को की अनदेखी की जा रही है। इसलिए आजादी के इतने वर्ष के बावजूद मिथिला वासी को आवश्यक मूलभूत सुविधा नहीं मिली है। इसके लिए इस बार आदर्श मिथिला पार्टी को वोट देने के लिए अपील किया जा रहा है।

## चुनाव में जो आंकड़े आएंगे वो प्रधानमंत्री को चौकाएंगे: मनोज झा

सहरसा। मधेपुरा लोकसभा चुनाव तीसरे चरण में सात मई को निर्धारित है। वही दिवाली को चुनाव प्रचार कार्य बंद हो जायेगा, जिसे देखते हुए सभी दल अंतिम समय में चुनाव प्रचार की गतिविधि के तहत चुनावी सभा एवं रोड शो का आयोजन किया जा रहा है।

उसी क्रम में शनिवार को राजद के राज्यसभा सांसद मनोज झा ने जिला कांग्रेस कार्यालय में प्रेसवार्ता आयोजित कर राजद प्रत्याशी प्रो चंद्रदीप यादव के पक्ष में मतदान कर भारी मतों से जीताने का आह्वान किया।

उन्होंने कहा कि वर्तमान राजद प्रत्याशी सुयोग्य कर्मठ एवं निष्कलंक व्यक्ति है। वही उनका पूरा परिवार समाज सेवा में संलग्न है। इस दौरान वे प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी पर निशाना साधते हुए जमकर आलोचना की।

सांसद झा ने बताया कि तेजस्वी यादव के द्वारा जो परिवर्तन पत्र लाया गया है। यह



घोषणा पत्र आसमानी मुद्दों की बात नहीं करती। इसमें बेरोजगारों को एक करोड़ नौकरी 15 अगस्त के अवसर पर देने, सार्वजनिक क्षेत्र के उद्योगों को प्राइवेट इंजेशन नहीं करने, भूमिहीन को जमीन देने, गरीब महिलाओं को एक लाख रुपया देने की बात कही गई है।

उन्होंने कहा कि वर्तमान केंद्र सरकार सभी नौकरी को बंद कर दिया गया है। जिसके कारण आरक्षण भी बंद है। उन्होंने कहा कि सरकार बनते ही कभी मुद्दों पर

कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने कहा कि यह चुनाव मधेपुरा सुपौल का नहीं है। यह चुनाव जन सरोकार के मुद्दे पर लड़ा जा रहा है। उन्होंने कहा कि मंदिर में हाथ जोड़कर प्रार्थना करने वाले लोगों को भी भूख लगती है। मंदिर में खड़ा व्यक्ति को भी रोटी की आवश्यकता पड़ती है। इसके लिए नौकरी और रोजगार इंडिया गठबंधन के द्वारा दिया जाएगा।

उन्होंने कहा कि तेजस्वी के घोषणा पत्र में मछली, मटन और मंगलसूत्र की बात नहीं करता है।

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



# SAKSHI COMPUTER INSTITUTE

स्थान - यादोपुर रोड, हरसिंह, पूर्वी चम्पारण

**COURSES OFFERED:-**

DCA, DFA, DTP, TALLY, ADCA, PGDCA, HINDI TYPING, ENGLISH TYPING, INTERNET & OTHERS

8809414001, 6209214001 Email: sci845422@gmail.com



**सियासत** | नेता प्रतिपक्ष ने कुर्सी पर बैठकर किया संबोधन, उनके निशाने पर प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी और केन्द्र सरकार रहे

## तष्णियत खराब के बावजूद सभा में डटे रहे तेजस्वी प्रसाद

बीएनएम@अररिया

अररिया के नरपतांज हाई स्कूल के मैदान में नेता प्रतिपक्ष तेजस्वी प्रसाद ने चुनावी जनसभा को संबोधित किया। शुक्रवार को चुनावी जनसभा में तष्णियत खराब होने का असर शनिवार को भी तेजस्वी प्रसाद में देखने को मिला। उन्होंने अपना संबोधन कुर्सी पर बैठकर ही दिया, जिसमें उनके निशाने पर प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी और केन्द्र सरकार रहे।

उन्होंने प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के पुराने भाषण के टेप को सुनाते हुए आमजनों से उनके द्वारा किए गए सवाल को दोहराते हुए भीड़ से कहा कि अब तो मोदी जी न महंगाई पर कुछ बोलते हैं और न गरीबी पर बिहार को विशेष राज्य दर्जा के सवाल पर तो चुप्पी ही साध रखे हैं।



नेता प्रतिपक्ष तेजस्वी प्रसाद ने कहा कि मोदीजी ने 50 दिन मांगे थे और दस साल हो गए हैं। 40 में 39 सीट के बावजूद बिहार को ठगने का काम किया। उन्होंने कहा कि अररिया और नरपतांज का यह इलाका मक्का और मखाना का उत्पादक क्षेत्र है, लेकिन आज तक इस इलाके में एक भूट प्रोसेसिंग यूनिट नहीं लगाया गया। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी अब अपने भाषण में मंगलसूत्र छीन लेने की धमकी देते हैं और यही हालात रहा तो कुछ दिन आपके घर के आगे के भैंस के भी छीन लेने की बात कहकर डराने का काम करेंगे।

अररिया और नरपतांज का यह इलाका मक्का और मखाना का उत्पादक क्षेत्र है, लेकिन आज तक इस इलाके में एक भूट प्रोसेसिंग यूनिट नहीं लगाया गया। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी अब अपने भाषण में मंगलसूत्र छीन लेने की धमकी देते हैं और यही हालात रहा तो कुछ दिन आपके घर के आगे के भैंस के भी छीन लेने की बात कहकर डराने का काम करेंगे।

एक भूट प्रोसेसिंग यूनिट नहीं लगाया गया। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी अब अपने भाषण में मंगलसूत्र छीन लेने की धमकी देते हैं और यही हालात रहा तो कुछ दिन आपके घर के आगे के भैंस के भी छीन लेने की बात कहकर डराने का काम करेंगे।

उन्होंने कहा कि यदि देश उनके गठबंधन की सरकार बनी तो सबसे पहले अग्निवीरी योजना को समाप्त कर पहले की तरह सेना में बहाली करवाने का काम करेंगे। उन्होंने अपने संबोधन में कहा कि यदि सरकार बनी तो सबसे पहले अग्निवीरी योजना को समाप्त कर पहले की तरह सेना में बहाली करवाने का काम करेंगे।



# जैन धर्मवलम्बियोंने आचार्यमहाप्रज्ञ का 15वाँ महाप्रयाण दिवस मनाया

## मुख्य अतिथि के रूप में महावाणिज्य दूत डी एस मीणा रहे उपस्थित

बीएनएम@रक्सौल

जैन श्वेताम्बर तेरापंथी सभा बिरगंज द्वारा तेरा पंथ भवन बिरगंज में जैन धर्मवलंबी आचार्य श्री महाप्रज्ञ के 15 वीं महाप्रयाण दिवस भवता पूर्वक मनाया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में भारतीय महावाणिज्य दूत डी एस मीणा ने बिरगंज के महावाणिज्यदूत डी एस मीणा ने भाग लिया। समणी निर्देशिका डां ज्योति प्रज्ञा के अध्यात्मिक मंत्र्य से श्रोताओं को भावविभोर कर दिया। उपस्थित लोगों ने आज के दौर में महाप्रज्ञ जी के जीवनदायिनी संदेशों की महत्ता को अपने जीवन में आत्मसात करने का संकल्प लिया।

महावाणिज्यदूत डी एस मीणा और नेपाल भारत सहयोग मंच के राष्ट्रीय अध्यक्ष व प्रमुख उद्योगपति अशोक कुमार बैद ने महाप्रज्ञ के जीवनी पर प्रकाश डाला तथा उनके व्यक्तित्व व कृतित्व पर पर विस्तार पूर्वक चर्चा की। उन्होंने बताया कि आचार्य महाप्रज्ञ जी कहते

भी थे, 'मैं और मेरा छोड़ो तो सब तुहारा ही होगा' उनका ये मंत्र, उनका ये दर्शन उनके जीवन में स्पष्ट दिखाई भी देता था। हम सबने देखा है, उनके जीवन में उनका अपना कुछ नहीं था, लेकिन हर कोई उनका अपना था। उनके जीवन में 'परिग्रह' किसी भी वस्तु का नहीं था, लेकिन 'प्रेम' हर व्यक्ति के लिए था।

वही नेपाल के वरिष्ठ पत्रकार व कार्यक्रम के प्रमुख वक्ता चन्द्र किशोर झा ने जैन धर्म की पांच मुख्य विशेषताओं की विस्तार पूर्वक व्यख्या की। कार्यक्रम का संचालन समणी डॉ मानस प्रज्ञा ने की। जैन धर्म के अनुयायी महिलाओं द्वारा भवित गान भी प्रस्तुत की गया था। इस नौकरी पर निर्मल सिंघी, सचिदानन्द प्रसाद, पूर्व उपमेयर प्रत्यासी रम्भा मिश्रा, बिबिता जैन, धीरज जैन, भुवन पंगेरिया, रंजीत साह, अवधेश मिश्र सहित कई लोग मौजूद थे।

## प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी का वायदा महज जुमला: तेजस्वी यादव

मोतिहारी। ऐतिहासिक गांधी मैदान में प्रतिपक्ष के नेता तेजस्वी यादव ने कहा कि बिहार में हमारी 17 महीने की सरकार में पांच लाख युवक-युवती को सरकारी नौकरी दी। नियोजित शिक्षकों को सरकारी कर्मी का दर्जा दिया। आशा, सेविकाओं का मानदेय बढ़ाया। हमारे चाचा को भाजपा हाइजेक नहीं करती तो अब तक लाखों युवाओं को सरकारी नौकरी दे देते।

प्रधानमंत्री मोदी पर कठाक्ष करते हुए कहा कि उन्होंने जो जनता से वादा किया था, वह सब जुमला ही साबित हुआ है। महंगाई आसमान छू रही है, बेरोजगारी चरम पर है। किसानों की हालत दिन प्रतिदिन खराब होती जा रही है। परंतु हमारे प्रधानमंत्री को इससे कोई फर्क नहीं पड़ता है। मोदी सरकार तानाशाह हो गई है, जो भी इनके विरुद्ध आवाज उठाता है। उसे जेल में डाल देते हैं। दो-दो मुख्यमंत्री को उन्होंने जेल में डाल दिया, लेकिन हमले उनसे डरने वाले नहीं हैं। जब लालू ही उनसे नहीं डरते हैं तो उनका बेटा डेरा बढ़ाया। अंत में उन्होंने कहा कि हमारे प्रत्याशी रितु जायसवाल घर की बहन-बेटी हैं। डॉ. राजेश कुशवाहा घर के बेटे हैं। इसलिए अधिक से अधिक मतों से जिताएं।

वीआईपी पार्टी के मुकेश सहनी ने कहा कि हमारी लड़ाई ऐसी सरकार से है, जो देश का संविधान बदलने व गरीबों से आरक्षण छिनना चाह रही है। आज देश में बेरोजगारी महंगाई बढ़ा रही है। इंडिया गढ़ बंधन की सरकार बनी तो एक करोड़ शिक्षित बेरोजगारों को सरकारी नौकरी देने का काम करेंगे।

**सतर्कता** मोतिहारी पुलिस ने 12 लाख 90 हजार के भारतीय नोट किए जब्त

## जाली नोट के साथ दो तस्कर को किया गिरफ्तार

मोतिहारी। जिला पुलिस की टीम ने 500 की शक्ति में 12 लाख 90 हजार भारतीय जाली नोट के साथ दो तस्कर को गिरफ्तार किया है। यूपी के रहने वाले दोनों तस्कर को जिले कोटवा थाना क्षेत्र के राजापुर मठिया के समीप उस समय पकड़ा गया, जब दोनों एक बाइक पर सवार होकर जाली नोट की डिलीवरी करने वाले थे।

शनिवार को एसपी कांतेश मिश्र ने पत्रकारों को बताया कि गुप्त सूचना मिली कि कुछ लोग जाली नोट के खेप की डिलीवरी देने आ रहे हैं। सूचना के आलोक में पुलिस की टीम ने त्वरित कारवाई करते हुए कोटवा थाना क्षेत्र के राजापुर मठिया के पास से एक बाइक पर सवार दो शख्स को पकड़ा गया और उसकी तलाशी ली गई तो उसके पास से 12 लाख 90 हजार रुपए जाली नोट बरामद हुआ है।



पकड़े गये तस्करों में उत्तर प्रदेश के कुशीनगर जिले के कसया थाना निवासी मुकेश राजभर व उत्तर प्रदेश के संतकबीर नगर जिले के बखिरा निवासी जमील अख्तर हैं। पुलिस से संपर्क कर इस तस्करी के खेल और कौन-कौन जुड़ा है उन सभी की तलाश की जा रही है।

किसी दूसरे को देने जा रहा था एसपी ने बताया कि जाली नोट के इस धंधे का तार यूपी सहित अन्य राज्यों से जुड़ा है ऐसे में अन्य राज्य के पुलिस से संपर्क कर इस तस्करी के खेल और कौन-कौन जुड़ा है उन सभी की तलाश की जा रही है।

## हाईकोर्ट के निर्देश पर मंदिर की जमीन हुई<sup>अतिक्रमण मुक्त</sup>

बीएनएम@बेतिया

पटना हाईकोर्ट के आदेश पर शनिवार को सीओ आशीष आनंद के नेतृत्व में इनवाथाना क्षेत्र के दिउलिया गांव में मंदिर के अतिक्रमित भूमि को मुक्त कराया गया। सीओ आशीष आनंद ने बताया कि दिउलिया गांव स्थित देवी स्थान के अतिक्रमित भूमि खाता संख्या 145 खेसर 164 पर अतिक्रमित भूमि को मुक्त कर लिया गया है।

मौके पर बतौर मजिस्ट्रेट बीपीआरओ गोविंद कुमार के अलावे मैनाटांड, इनवाथा और भंगा थाने के पुलिस पदाधिकारी और पुलिस



बल मौजूद रहें। उक्त मामले को लेकर विगत 3 वर्षों से अंचल से लेकर पटना हाईकोर्ट तक बाद चला। उसके बाद हाईकोर्ट के निर्देश पर अतिक्रमित जमीन को अतिक्रमण मुक्त कराया गया है।

संक्षिप्त समाचार

एसएसबी ने 23 किलो गांजा के साथ एक तस्कर को किया गिरफ्तार

मोतिहारी। एसएसबी के बेलदरवा पोस्ट के जवानों ने शनिवार की दोपहर सीमावर्ती क्षेत्र में वाहन चेकिंग के दौरान पिलर संख्या 383/4 के लगभग 700 मीटर दूरी पर जामुनभार गांव से एक तस्कर को 23 किलो गांजा के साथ गिरफ्तार किया है। इसकी जानकारी देते एसएसबी 71वीं बटालियन के कमांडेट प्रफुल्ल कुमार ने बताया कि गुप्त सूचना मिली थी की नेपाल से भारतीय सीमा में एक तस्कर नशीली पदार्थ गांजा लेकर भारतीय सीमा में प्रवेश करने वाले हैं जिसके बाद एसएसबी द्वारा नाका लगा कर सघन वाहन जांच शुरू किया गया। इसी दौरान एक तस्कर को दबोच लिया गया। पकड़े गये तस्कर की पहचान संग्रामपुर थाना क्षेत्र के नौतन गांव निवासी बाबूलाल पिता हारगेन महतो के रूप में हुई है। जिसके विरुद्ध कागजी प्रक्रिया पूरी करने के बाद बरामद गांजा व गिरफ्तार तस्कर आदापुर थाना पुलिस को सौप दिया गया।

अग्निपीड़ितों के बीच एसएसबी ने वितरित किये सहयोग राशि

मोतिहारी। जिले के कुंडवा चैनपुर थाना क्षेत्र के गोरांगांव गांव में बीते दिन हुए भीषण अग्निकांड में अपना बसेरा खाने वाले अग्निपीड़ितों के बीच एसएसबी ने सहायता राशि वितरित किया। उल्लेखनीय है कि 25 अप्रैल को इस गांव में करीब 100 घर जलकर खाक हो गया था। साथ ही तीन मासमूल की जलकर मौत हो गई थी। जिसके बाद कई समाजसेवियों ने मदर के लिए हाथ आगे बढ़ाया। इधर कुल 22 परिवार को कुंडवा चैनपुर एसएसबी के तरफ से दो दो हजार का चेक दिया गया। वही ढाका नगर परिषद अध्यक्ष इमियाज अख्तर ने भी अग्निपीड़ितों को 50 पैटिया दी, प्रखंड प्रमुख किरण चौधरी ने 50 गैस चूल्हे पीड़ितों के बीच वितरण किया।



महागठबंधन उम्मीदवार डॉ राजेश कुशवाहा नामांकन दाखिल करते हुए।



बार्डर न्यूज़ मिरर

शिवहर से रितु जायसवाल ने दाखिल किया नामांकन।

बार्डर न्यूज़ मिरर

## पूर्वी चंपारण व शिवहर लोकसभा के लिए महागठबंधन उम्मीदवार ने किया नामांकन

मोतिहारी। छठे चरण के लोकसभा चुनाव के लिए शनिवार को पूर्वी चंपारण लोकसभा क्षेत्र से पांच और शिवहर से दो नामांकन पत्र दाखिले किये गये। इनमें, पूर्वी चंपारण लोकसभा क्षेत्र से बीआईपी पार्टी से डॉ. राजेश कुमार, निर्दलीय प्रत्याशी के रूप में ब्रज बिहारी यादव, पवन कुमार, मो. असरफ अली अंसारी व निकेश कुमार ने नामांकन दाखिल किया। वहाँ शिवहर लोकसभा क्षेत्र से राजद प्रत्याशी रितु जायसवाल व निर्दलीय प्रत्याशी के रूप में सुजित कुमार ने नामांकन दाखिल किया।



# कवि जॉच 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)



# 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



# M.S. MEMORIAL PUBLIC SCHOOL

Affiliations No.- 330186  
School No.- 65181  
(Day Cum Residential)  
Registration and Admission Open for Session 2024-2025



Contact No.- 9939047109  
9431203674



BALGANGA, ARERAJ ROAD, MOTIHARI

# सिरदर्द को हल्के में बिल्फुल न लें



आए दिन होने वाली स्वास्थ्य समस्याओं को हम कभी दर्द की दवा खाकर तो कभी दर्दनिवारक मलहम लगाकर और कुछ देर आराम करके फिर से काम में जुट जाते हैं, लेकिन कभी आपने गौर किया है कि कुछ समस्याएं आपको लगातार तंग करती हैं और पैनकिलर खाने से भी ठीक नहीं होतीं। अगर ऐसा हो रहा हो तो सतर्क हो जाइए, क्योंकि ये संकेत किसी गंभीर बीमारी के भी हो सकते हैं। आमतौर सिर में दर्द होने को बहुत हल्के में लिया जाता है, लेकिन इस दर्द की कई ऐसी वजहें हो सकती हैं जिनमें जरा सी लापरवाही भी खतरनाक हो सकती है। सिरदर्द को हल्के में नहीं लेना चाहिए। कभी-कभी यह दर्द किसी गंभीर बीमारी पनपने का सूचक भी होता है। वैसे तो सिरदर्द बहुत ही कामन रूप से होता है, परंतु कभी-कभी यह कुछ आगामी बीमारियों के कारण भी हो सकता है। इसकी गंभीरता को समझते हुए सिरदर्द होने पर चिकित्सक से सलाह कर उसका उचित उच्चार करवाना चाहिए। क्योंकि कभी-कभी यह माइग्रेन, तनाव एवं ब्रेन में होने वाली बीमारियां जैसे ब्रेन ट्यूमर की वजह से भी हो सकता है और यह धातक हो सकती है। कभी सिर में चोट लगे तो चिकित्सक से तुरंत संपर्क करना चाहिए। जिससे समय पर उसका ठीक प्रकार प्रकार से इलाज हो सके।

## सिरदर्द के कुछ आम कारण

- » धूप में जाने या मौसम बदलने के कारण सिरदर्द हो जाता है।
- » बहुत देर खाली पेट रहने से भी सिरदर्द हो जाता है।
- » वीडियो गेम खेलने या कंप्यूटर पर देर तक काम करने की वजह से आंखों पर जोर पड़ने के कारण भी यह हो सकता है।
- » सिरदर्द होने की एक वजह साइनेसाइटिस भी हो सकता है।
- » अगर सिर के पिछले हिस्से में दर्द हो तो सर्वाइकल की वजह से हो सकता है।
- » अगर सिरदर्द के साथ उल्टी भी आये तो यह ब्रेन फीवर या ब्रेन ट्यूमर के कारण भी हो सकता है।
- » हल्का सिरदर्द तनाव, थकावट या मौसम के बदलाव की वजह से हो सकता है, लेकिन यह युवावस्था में लगातार बना रहता है तो माइग्रेन भी हो सकता है।
- » लोग इसके लिए पैनकिलर ले लेते हैं और कुछ देर सो लेते हैं तो आराम आ जाता है, किंतु यह अगले लगातार बने रहे हैं तो चिंता का विषय हो सकता है। किसी भी सूरत में इसे नजरअंदाज करना ठीक नहीं है।

## फ्रिज में नहीं रखने चाहिए अंडे

रेफ्रिजरेटर में अंडों को रखने के लिए एक अलग स्थान दिया गया है तथा अंडों को साल्मोनेला से बचाने के लिए फ्रिज में रखा जाने लगा। लेकिन आज के वैज्ञानिकों का कहना है कि अंडे फ्रिज में नहीं रखे जाने चाहिए तथा इस नए अध्ययन के पीछे छुपे कारणों को सुनकर आप अचंभित हो सकते हैं। हालांकि फ्रिज में रखे गए अंडे ताजा रहते हैं और इनका स्वाद भी बना रहा है। परंतु कुछ अन्य कारण हमें विपरीत दिशा में ले जाते हैं।

### जल्दी खाराब होने का डर

पाया गया है कि फ्रिज में रखे गए अंडों की तुलना में रूम टेंपरेचर पर रखे गए अंडे ज्यादा दिनों तक टिकते हैं। इतना ही नहीं, फ्रिज में रखे गए अंडों को जब ऊबालने के लिए पानी में डाला जाए तो वे तुरंत टृट जाते हैं। युरोपीय अंडा विषयन नियमों के अनुसार, अंडों को फ्रिज में रखने की व बाद में उन्हें रूम टेंपरेचर पर रखने की प्रक्रिया कंडेनसेशन का कारण बन सकती है। कंडेनसेशन अंडे के छिलके पर मौजूद



बैक्टीरिया की गति को बढ़ा सकता है। अतः यह बैक्टीरिया अंडे के भीतर भी प्रवेश कर सकता है। ऐसे अंडों का सेवन आपके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है।

### सामान्य तापमान

बैकिंग में सूची रखने वालों को केक बनाने के लिए फ्रिज में रखे गए अंडों का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। चौंक फ्रिज में रखे गए अंडों को बीट करना थोड़ा मुश्किल होती है जिस वजह से अंडों की सफेदी सही तरीके से बाइप नहीं हो पाती।

को फ्रिज में रखने में समझदारी होगी। फ्रिज का ठंडा तापमान इस बैक्टीरिया का खातामा करने में मददगार साबित होता। सबसे महत्वपूर्ण बात रूम टेंपरेचर पर रखें गए अंडों की जीवन-अवधि 7-10 दिनों तक की है जबकि फ्रिज में रखें गए अंडों की जीवन-अवधि 30-45 दिनों तक की है। यदि आप अंडों से अपनी सेहत बनाना चाहते हैं तो रूप टेंपरेचर वाले अंडों का सेवन करें क्योंकि ये अंडे फ्रिज में रखे गए अंडों की तुलना में ज्यादा ताजे व स्वास्थ्य के लिए हितकारी होते हैं।

### छींक को रोकने से होने वाले अन्य नुकसान

५ के कारण नाक से 160 किमी./घंटा की गति से हवा



### छींक रोकने से होने वाले अन्य नुकसान

जब आप अपनी छींक रोकते हैं तो हवा अंदर ही रह जाती है

उत्तीर्ण है। जब आप ५ को रोकते हैं तो यह वायर शरीर के अन्य गों की ओर चलता है जिसके कारण इंग्रेम फट सकता है। आपको सुनाई देना हो सकता है। छींक रोकने से अन्य कई नुकसान भी हो सकते हैं छींक शरीर में प्रवेश ने वाले कई

कारक बैक्टीरिया को रोकने का काम भी करती है। यदि आपनी छींक रोकते हैं तो ये रोगण शरीर के अंदर ही रहते हैं और बीमारी का कारण बनते हैं।

सकते हैं। इसके कारण गरदन में भी तकलीफ हो सकती है तथा डायफ्राम को भी नुकसान पहुंच सकता है। कुछ मामलों में मस्तिष्क की नस भी फट सकती है।

### हम छींक कब रोकते हैं?

जब हम किसी सार्वजनिक स्थान पर या ऐसे स्थान पर होते हैं जहां छींकना लज्जाजनक हो सकता है वहां हम अपनी छींक को रोकते हैं। छींक को रोकना दिखने में बहुत अच्छा और सभ्य लगता है क्योंकि इससे दूसरों का बचाव होता है। हालांकि यह आपके स्वास्थ्य के लिए अच्छा नहीं होता। छींक को कभी भी न रोकें क्योंकि इससे जान को खतरा हो सकता है। यदि आपको छींकने में शर्म महसूस हो रही हो तो अपनी नाक पर रुमाल रख लें तथा फिर छींकें। आप छींकने का तरीका भी बदल सकते हैं जैसे बहुत धीमी आवाज में छींकें। आप अपने हाथ से भी नाक और मुँह को ढक सकते हैं। इस प्रकार से आप महसूस करेंगे कि आपका छींकने का तरीका अनुचित नहीं है।

## आखिरकार फिल्म 'औरों में कहां दम था' की रिलीज डेट आई सामने

मुंबई। बॉलीवुड अभिनेता अजय देवगन और तब्बू की नई फिल्म ह्यूआरों में कहां दम था की रिलीज डेट का ऐलान हो गया है। अजय देवगन और तब्बू की जोड़ी अब तक 9 फिल्मों में अपना जादू दिखा चुकी है। अजय और तब्बू की आखिरी फिल्म 'हश्यम-2' ने 2022 में रिलीज होने के बाद बॉक्स ऑफिस पर अच्छा प्रदर्शन किया। यह हिट जोड़ी अब 10वीं फिल्म के लिए साथ आई है। नीरज पांडे के निर्देशन में बनी 'औरों में कहां दम था' 5 जुलाई को रिलीज होगी। यह रिलायंस एंटरटेनमेंट द्वारा निर्मित एक रोमांटिक थ्रिलर फिल्म है। अजय देवगन और तब्बू बॉलीवुड के मशहूर अॉनस्टरीन कपल हैं। उनकी एक साथ पहली फिल्म 1994 में रिलीज हुई थी। अजय और तब्बू ने विजयथ (1995), हकीकत (1995), तक्क (1999), दृश्यम (2015), फितूर (2016), गोलमाल अपेन (2017), दे दे प्यार दे (2019), दृश्यम 2 (2022) भोला (2023) में अभिनय किया है। अजय देवगन और तब्बू के अलावा फिल्म 'औरों में कहां दम था' में सई मांजरेकर, जिमी शेरगिल और शांतनु माहेश्वरी सहित कई कलाकार अहम भूमिकाओं में दिखाई देंगे। फिल्म को शोली भाटिया, नरेंद्र हीरावत और कुमार मंगत पाठक ने मिलकर प्रोड्यूस किया है।

## इरफान के बेटे बाबिल की दरियादिली, जस्तरतमंद को दान किए 50 हजार रुपये



मुंबई। दिग्मज बॉलीवुड अभिनेता इरफान खान के बेटे बाबिल खान अपने अभिनय के साथ-साथ अपने विस्त्र और मददगार स्वभाव के लिए भी जाने जाते हैं। अभिनेता ने पानी की कमी से जूझ रहे मुंबई के पास एक गांव को पैसे दान किए हैं। बाबिल ने यूट्यूब प्रेम कुमार को 50 हजार रुपये की मदद की है। उन्होंने प्रेम कुमार को अच्छा काम जारी रखने के लिए प्रोत्साहित भी किया। इंस्टाग्राम और यूट्यूब पर 'यूनिक वायरल व्लॉग्स' के नाम से मशहूर प्रेम कुमार को बाबिल ने 50 हजार रुपये की मदद की। यह पैसा मुंबई से 100 किमी दूर पालघर जिले के जब्लार में पानी की कमी का दूर करने के लिए खर्च किया जाएगा। पैपरजी विरल भायी ने इंस्टाग्राम पर बाबिल खान के इस वीडियो को शेरगर किया है। इस वीडियो में बाबिल फोन से पैसे ट्रांसफर करते नजर आ रहे हैं। बाबिल ने पैसे ट्रांसफर करने के बाद कहा, 'मेरा नाम लिखने की जरूरत नहीं है, आप अच्छा काम कर रहे हैं, इसे जारी रखें।' इस वीडियो पर प्रेम कुमार ने कमेंट करते हुए शुक्रिया कहा है। उन्होंने कमेंट सेक्शन में बाबिल को धन्यवाद देते हुए कहा, 'आपके 50,000 रुपये की मदद से हम मुंबई के पास इस गांव में पानी की समस्या का समाधान करने जा रहे हैं।'



## इंप्रेक्ट प्लेयर रूल की श्रेयस अख्यर ने तारीफ़

नई दिल्ली। कोलकाता नाइट राइडर्स ने अब तक वानखेड़े स्टेडियम में मुंबई इंडियंस के खिलाफ़ 11 मुकाबले खेले हैं जिसमें वह 2 ही जीत सकी हैं। पहली जीत कोलकाता को साल 2012 में मिली थी। 2024 में वह दूसरी जीत दर्ज करने में सफल हुई। मुंबई को 24 रन से हराने के बाद केकेआर कफ्सन श्रेयस अख्यर ने कहा कि मेरी अभी स्टार्सी (मिशेल स्टार्क) से बात हो रही है। उन्हें मैंने बताया कि यह खेल हमारे लिए कितना महत्वपूर्ण था। श्रेयस ने इंप्रेक्ट प्लेयर रूल पर कहा कि निश्चित रूप से इस प्रभाव खिलाड़ी नियम से हमें इस खेल में मदद मिली है। मनीष पहले दिन से ही मौके की तलाश में था। आज मनीष यह मिल गया। हम सराहनीय स्कोर तक पहुंचे। मुझे लड़कों से बस इतना कहना था कि हम अपनी गेंदबाजी लाइनअप से इसका बचाव कर सकते हैं। मैं जीतने के बाद वरुण चक्रवर्ती ने कहा कि आज बहुत अच्छा लग रहा है। हम 12 साल में वानखेड़े में कभी नहीं जीते थे। यहां जीतना बहुत अच्छा लग रहा है। हम अभी भी आश्रित थे। 170 रन औसत से कम था लेकिन दूसरी पारी में ओस थी, लेकिन हमने अपनी भावनाओं पर नियन्त्रण रखा और अपनी योजनाओं पर कायम रहे। पहले मुझे लगा कि गेंद रुक रही है लेकिन जैसे ही मैं गेंदबाजी करने लगा, गेंद रुक नहीं रही थी और अच्छी तरह से चल रही थी।

## भारत के 7 बैडमिंटन खिलाड़ियों को ओलिंपिक टिकट

# तीन सिंगल्स और दो डबल्स इवेंट में लेंगे भाग

सिंधू से तीसरे मेडल की उम्मीद



एंड्रेसी नई दिल्ली

इस साल जुलाई में पेरिस में होने वाली ओलिंपिक गेम्स में बैडमिंटन में भारत के सात खिलाड़ी अपनी रैंकिंग के आधार पर 5 इवेंट के लिए क्वालिफाई कर लिया है।

दो बार की ओलिंपिक मेडलिस्ट पीढ़ी सिंधु, पूर्व वर्ल्ड चैम्पियन एचएस प्रणय और लक्ष्य सेन ने सिंगल्स इवेंट के लिए अपनी जगह पक्की की है। वहीं मेस डबल्स में

सात्विकसाईराज रंकीरेड्डी और चिराग शेष्टी की जोड़ी और विमेस डबल्स में तनीषा क्रास्टो और अश्विनी पोनपा की जोड़ी ओलिंपिक के लिए क्वालिफाई करने में सफल हुए हैं।

### भारतीय खिलाड़ियों की व्यावहारिक रैंकिंग

पूर्व वर्ल्ड चैम्पियन और ओलिंपिक की सिल्वर तथा बॉन्ज मेडलिस्ट पीढ़ी सिंधु 30 अप्रैल को जारी रैंकिंग में 14वें स्थान पर थी। हालांकि चीन की चार खिलाड़ी उनसे ऊपर रैंकिंग में थीं और ओलिंपिक में एक देश से 2 खिलाड़ी ही भाग ले सकती हैं, ऐसे में सिंधु की रैंकिंग 12 हो गई। जबकि पुरुष सिंगल्स में प्रणय 9वें और और लक्ष्य 13वें स्थान पर रहे। जबकि सात्विकसाईराज रंकीरेड्डी और चिराग शेष्टी की डबल्स जोड़ी तीसरे स्थान पर रही। वहीं विमेस डबल्स की जारी रैंकिंग में तनीषा और अश्विनी पोनपा की रैंकिंग 21वीं थीं। पर चीन के 4, जापान के 5 और कोरिया की 3 जोड़ी होने टॉप -16 में शामिल रही। चूंकि एक देश एक इवेंट में दो टीम या खिलाड़ी भाग ले सकते हैं। ऐसे में तनीषा और अश्विनी की जोड़ी 13 पर पहुंच गई।

## अख्यर ने कहा, एक पेशेवर क्रिकेटर के रूप में मुझे स्थिति के मामले में लचीला होना चाहिए



एंड्रेसी नई दिल्ली

कोलकाता ने जब पावरले में तीन विकेट गंवा दिए थे, तब उनके एक छोर संभालकर वेंकटेश अख्यर ने 70 रन बनाकर टीम को 169 रन तक पहुंचा दिया। यह स्कोर मुंबई हासिल नहीं कर सकी और 145 रन ऑल आउट होने के साथ ही उन्होंने 24 रन से यह मुकाबला गंवा दिया। अपनी शानदार पारी के लिए अख्यर ऑफ द मैच बने अख्यर ने कहा कि एक पेशेवर क्रिकेटर के रूप में, मुझे स्थिति के मामले में लचीला होना होगा। जब मैंने गेंद को अच्छे से हिट करना शुरू किया तब 2 और विकेट गिरे और मैंने सोचा कि मुझे एकर की भूमिका निभानी होगी। यह चौथी या 5वीं बार है, जब मनीष ने पैड अप किया है। इस बार उन्हें बैटिंग करने का मौका मिला। रसेल और रमनदीप को ऊपर भेजने से बेहतर है कि मनीष को रखा जाए जो एकर की भूमिका निभा सके।



और यह दो गति वाला विकेट था। मैं एक स्मार्ट क्रिकेटर बनने की कोशिश करता हूं। मेरे लिए पीयूष चाबला और तेज गेंदबाजों का पोछा करना आसान होता। टीम को अंत तक मेरे बने रहने की जरूरत थी। वहीं गांगुली से मूलाकात के दौरान क्या बातचीत हुई पर उन्होंने कहा कि मैं दादा (सौरव गांगुली) का बहुत बड़ा प्रशंसक रहा हूं।

वहीं, केकेआर कतान श्रेयस अख्यर ने कहा कि मेरी अभी स्टार्सी (मिशेल स्टार्क) से बात हो रही है। उन्हें मैंने बताया कि यह खेल हमारे लिए कितना महत्वपूर्ण था। अगर हम इसे हार जाते तो 4 में से 2 मुकाबले ल्ले ऑफ तक जाने के लिए जीतने पड़ते। यह हमारे लिए खबर सूरत जीत रही। आशा है कि हमने इसे सजोकर रखा होगा। लेकिन परसों भी हमारा मैच है। श्रेयस ने इंप्रेक्ट प्लेयर रूल पर कहा कि निश्चित रूप से इस प्रभाव खिलाड़ी नियम से हमें इस खेल में मदद मिली है।



## शारीरिक संरचना में बदलाव के लिए केवल जिम जरूरी नहीं

## प्रियंका चोपड़ा के पति निक जोनस की तबियत हुई खराब



# पूरे शहर को अपना... पर्सनल प्लेग्राउंड बनाएं

जिम में वर्कआउट करने पर यदि लगता है कि फिटनेस संबंधी सभी जरूरतें पूरी हो गई हैं तो आप गलत हैं। आदि मानव की तुलना में हमारी जीवनशैली भले ही बदल गई हो, पर शारीरिक संरचना में अधिक बदलाव नहीं आया है। ऐसे में प्राथमिक मुद्राओं का अभ्यास जरूरी है।

फिटनेस के लिए केवल जिम नहीं, पूरे शहर को अपना पर्सनल प्लेग्राउंड बनाएं।

डैन जॉन ने अपनी पुस्तक 'नैकर लैट गो: ए फिलॉसफी ऑफ लिफिटंग, लिविंग एंड लर्निंग' में कहा है कि यह जरूरी है कि आप रोज व्यायाम करें। उनका मतलब मानव शरीर के व्यायाम संबंधी 'प्राथमिक आयाम' से है। यानी वह बुनियादी नियम, जिन्हें शरीर आसानी से अंजाम दे सकता है और जिनके बिना इनसान का अस्तित्व ही सिमट जाएगा। जॉन सहित दुनिया के लगभग सभी फिजिकल ट्रेनरों का मानना है कि प्रत्येक व्यक्ति को इन शारीरिक गतिविधियों में पारंगत होना चाहिए, जो कि इस प्रकार हैं-स्कैटिंग (उकड़ बैठना या पालथी मारना), लॉगिंग (मजबूत फेफड़े), बैंडिंग (झुकना) और लिफिटंग (जमीन से कुछ उठाने की प्रक्रिया), कुछ भार उठाकर चलना, धकेलना, खींचना और कूदने-फादने जैसे गतिशील व्यायाम।

मनुष्य ने अपने विकास क्रम में जंगली जानवरों के बीच इन मुद्राओं को सीखा। उदाहरण के लिए जमीन पर सही तरह उकड़ बैठे बिना आदि मानव के लिए खुले में आग जलाना संभव नहीं था। यहां तक कि उकड़ बैठने की शारीरिक मुद्रा प्राचीन संस्कृत में प्रमुख मुद्रा मानी गई है, जिसे प्रार्थना, प्रक्षालन व उपचार पद्धतियों में अपनाया गया है।



### जिम से बाहर आएं

यदि आप ज्यादा भी नहीं कर सकते तो भी कभी-कभार जिम के मशीनों वातावरण से बाहर निकल कर खुले में प्राथमिक मुद्राओं का अभ्यास करें। यह आपके पड़ोस का कोई पार्क हा सकता है, पार्किंग स्थल हा सकता है, खाली गैरेज हा सकता है। यहां आपको 20 मिनट की फिटनेस गतिविधियां बताई जा रही हैं, जो आपको खुले में करनी होगी। ये गतिविधियां आपको अपनी प्राथमिक मुद्राओं का अभ्यास कराएंगी। यदि संभव हो तो अपने साथ 5 किलोग्राम का वजन पीठ पर लेकर चलें। कोई भारी वस्तु जैसे डबल्स आदि न रखें, इससे आपको नुकसान पहुंच सकता है, इससे बेहतर हल्की किटाबें डालें। ऐसा करना आपके प्रशिक्षण को थोड़ा और चुनौतीपूर्ण बनाएगा।

### जिम और चाल

शहरी में रहने वाले अधिकतर लोगों के लिए व्यायाम का सबसे सरल तरीका बड़े, खुले और आधुनिक मशीनों और उपकरणों से लैस जिम बन गए हैं, जहां उन प्राथमिक मुद्राओं के पैटर्न को ध्यान में रख कर व्यायाम करवाएँ। जाने की संभावना काफी कम होती है। यहां तक कि वहां इन्हें पूरी तरह नजरअंदाज करके कुछ अन्य मुद्राओं का विकास किया जाता है, जो पूरी तरह गैर कार्यात्मक और गैर उपयोगी होती हैं-जैसे बाइसेप्स कलं यानी ढोले बनाना, जो मात्र आपकी कोशिकाओं को बढ़ाते हैं, जिसकी वास्तव में कोई जरूरत भी नहीं होती। मैंने कई बार यह अनुभव किया है कि मेरे पास ट्रेनिंग में आने वाले ऐसे लोग, जो पहले कभी जिम नहीं गए हैं, नियमित जिम जाने वाले युवाओं की तुलना में अधिक बेहतर परिणाम दे पाते हैं। ऑफिस में देर तक काम करने वाले औसतन लोगों का चलना-फिरना बहुत कम हो जाता है। सामान्य शारीरिक क्रियाएँ जैसे दौड़ना, भारी समान उठाना आदि क्रियाएँ करना भी उनके लिए एक तरह की चुनौती बन जाता है। अधिकतर लोगों के प्राइम मूवर्स जैसे कि जाघ की मांसपेशियां, कूलहे की मांसपेशियां, पीठ का निचला हिस्सा और कंधे शारीरिक गतिविधियों की कमी के कारण सुस्त पड़ जाते हैं, धीरे-धीरे आधारभूत मांसपेशियों में संकुचन होने लगता है, जिसके कारण प्राइम मूवर्स के कामों में बाधा आने लगती है। एक प्रशिक्षक के तौर पर मेरी सबसे पहली चुनौती प्रशिक्षण को प्राथमिक मुद्राओं को करने में सक्षम बनाना है। उसको उपयोगी कार्यात्मक प्रशिक्षण देना है, जिससे ट्रेनिंग के लिए आने वाले लोग खुद को विभिन्न गतिविधियों करने में सक्षम महसूस कर सकें।



हिंदी सिनेमा में  
ऑफर्स मिलने  
में सीरत को  
आई परेशानियाँ

31 वर्षीय एकट्रेस सीरित कपूर ने हिंदी सिनेमा में खुद को स्थापित करने में आ रही कठिनाइयों के बारे में बात की। एकट्रेस का कहना है कि साउथ एकट्रेस के रूप में पहचाने जाने के चलते हिंदी सिनेमा में प्रोजेक्ट के ऑफर्स मिलने में परेशानियां हुई हैं।

सीरत ने कहा, कई लोग मुझे साथ एकट्रेस के रूप में जानते हैं और मुझे लगता है कि कभी-कभी यह बॉलीवुड में ऑफर्स मिलने के बीच रुकावटें पैदा करता है। दर्शकों के लिए यह सोचना आसान है कि अगर आप साथ इंडियन इंडस्ट्री में अच्छा कर रहे हैं तो आपको बॉलीवुड में आसानी से काम मिल सकता है। हालांकि, असल बात यह है कि बॉलीवुड में लीड रोल के लिए कोई भी प्रोजेक्ट पाने की प्रक्रिया बहुत चुनौतीपूर्ण है। सीरत और भी बॉलीवुड फिल्में करने को इच्छुक हैं। उन्होंने कहा, मुझे उम्मीद है कि मैं अपने लाइफटाइम में कम से कम एक बार बॉलीवुड एक्टर्स के साथ काम करूँगी। उन्होंने कहा कि तेलुगु सिनेमा से मेरा नाता हमेशा रहेगा। उन्होंने कहा, टॉलीवुड ने मुझे वह सब कुछ दिया है जो आज मेरे पास है और मैं इसे पछे नहीं छोड़ना चाहती। यहाँ से मैंने शुरू आत की और यह हमेशा मेरे दिल के करीब रहेगा।

सीरत ने कई तेलुगु फिल्मों में काम किया है, जैसे रन राजा रन, टाइगर, राजू गणी गांधी 2, ओक्का क्षणम् और मां बिंता गाधा विनुमा आदि। 2022 में, उन्होंने तुषार कपूर के साथ मारीच के साथ हिंदी सिनेमा में अपनी शुरूआत की। बता दें कि सीरत ने



## ‘वेलकम 3’ में आफताब शिवदासानी की एंट्री

बालीबुद्ध फिल्म 'बेलकम 3' को लेकर लेटेस्ट अपडेट सामने आया है। इस फिल्म में अब अभिनेता आफताब शिवदासानी की एंटी हो गई हैं। आफताब शिवदासानी ने इंस्टाग्राम हैंडल पर अक्षय कुमार के साथ अपनी तस्वीरों का कोलाज बनाकर शेयर किया है। एक फोटो अभी की है, तो दूसरी 16 साल परानी।

आफताब ने पास्ट शेयर करते हुए कैप्शन में लिखा, 'पहली तस्वीर 16 साल पहले ली गई थी (2008 और 2024)। जैसा कि आप देख सकते हैं कि कुछ भी नहीं बदला है।' उन्होंने आगे लिखा कि इस 'दीवाना' का 'पागल' जंगल में बेलकम करने के लिए 'आवारा' को 'धन्यवाद'। अक्षय कमार और आफताब शिवदासानी की 'आवारा पागल दीवाना' में सुनील शेट्टी, परेश रावल ने भी काम किया था। वहीं, अक्षय कुमार की 'दीवाने हुए पागल' में आफताब शिवदासानी ने कैमियो किया था। इन दोनों फिल्मों के निर्देशक विक्रम भट्ट थे। इसके अलावा दोनों सिराते साल 2009 में रिलीज हुई फिल्म 'कमबख्त इश्क' में भी नजर आए थे। अक्षय कुमार पिछ्ली बार 'बड़े मिया छोटे मिया' में नजर आए थे, जिसमें उन्होंने टाइगर शॉफ के साथ काम किया था। हालांकि, यह फिल्म बॉक्स ऑफिस पर कुछ खास कमाल नहीं दिखा पाई थी। अब अक्षय कमार तेलुग मवी 'कन्धपा' में नजर आएं।

बताया जा रहा है कि इसमें उनका कैमियो होगा। इसके अलावा अक्षय कुमार के पास 'स्काइ फोर्स', 'सरफिरा', 'हेरा फेरी 3' और 'खेल खेल में' जैसी फिल्में हैं, जो एक के बाद एक सिनेमाघरों में दस्तक देंगी। बता दें कि अक्षय कुमार इन दिनों अपनी आने वाली फिल्म 'वेलकम टू द जंगल' को लेकर सुर्खियों में छाए हुए हैं। यह एक मल्टीस्टार फिल्म है, जिसका निर्देशन अहमद खान कर रहे हैं।

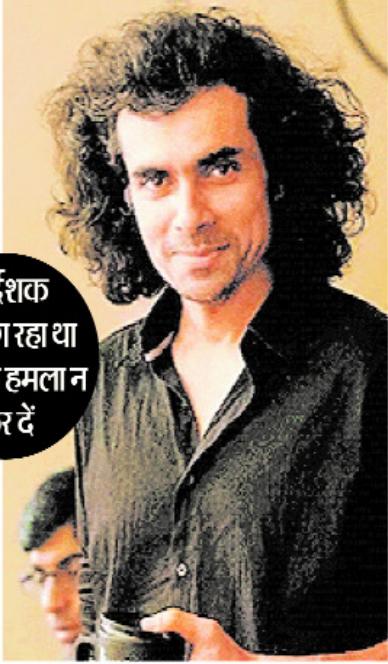
# सिंगर की पहली पत्नी से लग रहा था इमित्याज को डर

## फिल्म हनु-मैन की वजह से सुर्खियों में प्रशांत वर्मा

पंजाबी सिंगर अमर सिंह घमकीला की जिंदगी पर आधारित इस फ़िल्म को लेकर इम्तियाज अली की भी खुब प्रशंसा हो रही है। हाल ही में निर्देशक इम्तियाज अली ने फ़िल्म की स्क्रीनिंग से जुड़ी कुछ खास बातों का खुलासा करते हुए बताया कि उन्हें फ़िल्म की स्क्रीनिंग के बाद सिंगर की पहली पल्ली से डर लग रहा था।

द्विनयाज अल्ले ने कहा,  
 'चमकोला का पूरा परिवार स्क्रीनिंग  
 के दौरान मौजूद था। उनके पहली  
 पत्नी गुरुमेल कीर थीं। वहाँ  
 अमरजात और चमकोला का बेटा  
 यशपन चमकोला था। चमकोला की  
 बेटियाँ भी वहाँ थीं। स्क्रीनिंग के  
 दौरान अमर सिंह चमकोला की

निर्देशक  
को लग रहा था  
कहीं वो हमला न  
कर दें



पहली पाली में थोटीं कबाल में बैठी थी और  
मैं सोच रहा था कि फिल्म में कृष्ण  
संवेदनशील द्रुत्य हैं तो वो मुझ पर हमला  
करे इससे पहले क्या मुझे पाठ्य हट जाना  
चाहिए। चम्पकीला के किरदार को पढ़े पर  
दर्शन के बारे में दृष्टियाज अली कहते हैं,  
‘मैंने चम्पकीला की छिक को क्वाइट-वॉयर  
नहीं किया है। मैंने उन्हें पढ़े पर बैसे ही पेश  
किया है जैसे वो हैं।’ उन्होंने अपनी जिदी  
में कह एसी नीजों की थीं जिन्हे आज जरा  
करके करते हैं, लोकन मैंने उन सभी चीजों  
को बैसे ही छाड़ दिया था, जैसी वो हैं।  
इसका पूरा श्रेय उनके पारंपराकरण के जाता है  
कि उन्होंने मुझे चीजों को बैसे ही पेश करने  
की आजादी दी जैसी वो थी।

सिंगर-एवटर दिलजीत दोसाहे ने फिल्म 'अमर सिंह चमकीला' में चमकीला का मुख्य किरदार निभाया है और परिणीति चोपड़ा फिल्म में उनकी दूसरी प्रली की धूमिका वें नजर आई है। बता दें कि इन्तियाच अली वी पिल्लो फिल्म 'अमर सिंह चमकीला' को दर्शकों का जबरदस्त रियासां मिला है। नेटफिल्म्स पर रिलीज हुई इस फिल्म को दर्शकों के साथ ही क्रिटिक्स की भी खुल वाहावाही मिली थी।

बालीपुड एक्टर रणवीर सिंह ने  
अपनी अगली फिल्म के लिए  
साउथ फिल्म निर्देशक प्रशांत  
वर्मा के साथ हाथ मिलाया है।  
प्रशांत वर्मा अपनी हालिया  
रिलाज ब्लॉकबस्टर फिल्म  
हनु-मैन की बजह से सुर्खियों में  
है। महज 20 करोड़ रुपये में  
बनी उनकी इस 250 करोड़ी  
फिल्म ने कई बॉक्स ऑफिस  
रिकॉर्ड्स धरायायी कर दिए थे।

- अब वो अपना अगला फिल्म
- जय हुनाम को लेकर व्यस्त है।
- इसके साथ ही फिल्म निर्देशक ने रणवीर सिंह के साथ अपनी एक और आगामी फिल्म के लिए कार्यशैत तौर पर हाथ मालिला लिया है। प्राप्त जानकारी के अनुसार रणवीर सिंह और प्रशान्त बर्मा की एस फिल्म का शीर्षक राश्मि रखा गया है। फिल्महाल इस फिल्म का टाइटल राश्मि दुना गया है जो निर्देशक प्रशान्त बर्मा के सिनेपैटिक धनिवर्स की आली कड़ी



की फिल्म होगी। जिसमें रणवीर सिंह का किरदार कई नकारात्मक रूजाओं से प्रभावित होगा। फिल्म के बारे में करीबी सूत्रों ने कहा, ये प्रशंसनीय वर्मा के सिनेमैटिक यूनिवर्स की अगली कड़ी होगी। जहाँ निर्देशक कह किरदारों को लेकर आने वाले हैं। जो अब मैं फिल्मों में एक साथ दिखेंगे। रणवीर सिंह इस किरदार और निर्देशक के विजन को लेकर बेदर प्रभावित थे। साथ ही उनकी लंबी योजनाओं को लेकर उत्साहित है। वो निर्देशक के साथ राक्षस का सफर शुरू करने को लेकर उत्साहित है। इनना ही नहीं, रिपोर्ट के मुताबिक फिल्म का स्क्रिप्ट और स्टोरीलाइन अब तक पहले ही तैयार हो चुके हैं। फिल्म को मैट्री मूर्ती मेकर्स जैसा बिंग प्रोडक्शन बैनर भी मिल चुका है। अब मेकर्स फिल्म की शूटिंग की तारीखों को लेकर रणवीर के साथ बातचीत के दौर में है। फिल्मचार्य बात ये है कि फिल्म के लिए मेकर्स के साथ रणवीर सिंह ने जीती हुनरपान जयती के दिन हैदराबाद में एक पूजा भी पूरी की है।