











मंगलवार 25 फरवरी 2025 , सीहोर

दैनिक क्षितिज किरण 5

# देशवासियों की धाली पर बात करते हुए पीएम मोदी बोले- साल में 300 दिन जरूर खाता हूं सुपर फूड



भागलपुर (ए.)। देशभर के किसानों को पीएम किसान सम्मान निधि की 19वीं किस्त जारी करने के लिए बिहार के भागलपुर आए, प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का बिहार की तीन पहचान से स्वागत किया गया- 1. मिथिला की पहचान मखाना के माला से, 2. अंग की पहचान टिक्कुली कलाकृति से, और 3. भागलपुरी सिल्क के चादर से। बात खेती की हो रही थी, तो पीएम मोदी ने अपने संबोधन में देशवासियों की थाली पर विस्तार से बात की। उन्होंने अपनी इच्छा जताई कि वह हर थाली में अलग-अलग राशों के अनाज देखना चाहते हैं। इसी चर्चा के दौरान उन्होंने अपने डायट प्लान की चर्चा भी कर दी। उन्होंने बताया कि साल के 365 में से 300 दिन वह एक सुपर फूड



उत्तर प्रदेश के उपमुख्यमंत्री ब्रजेश पाठक लखनऊ में उत्तर प्रदेश विधानसभा के बजट सत्र के दौरान बोलते हुए।

## बिहार के सीएम नीतीश कुमार ने बता दिया- पीएम मोदी का विकल्प नहीं, अपने लिए भी मांग समर्थन

भागलपुर (ए.)। बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने इस बार न केवल यह साफ किया कि वह प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के साथ रहेंगे, बल्कि यह भी कह दिया कि देश में अब कहीं भी इंडिकॉर्न ने नेतृत्व में विकास होगा। जनता से कहा कि आप लोग जान लेंगे इन्हीं के साथ सब लागत है। उन्होंने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के साथ चौथे बार करते हुए बिहार विधानसभा चुनाव 2025 के लिए जनता से समर्थन की मांग लिया। सीएम नीतीश कुमार ने कहा कि पीएम मोदी का लागतार सहयोग मिल रहा है। पीएम मोदी पूरे देश के लिए काम कर रहे हैं। अब इधर-उधर कुछ नहीं। अब इनके ही नेतृत्व आगे और विकास होगा। समाज में हालांकार के लिए काम कर रहे हैं।

पीएम मोदी ने बिहार के विकास में बड़ा सहयोग दिया है।

सीएम नीतीश कुमार ने कहा कि विहार के साथ पूरे देश के किसानों के खाते में सम्पादन निधि योजना की राशि भेजी जा रही है। बिहार के किसानों के खाते

## पंजाब में बबर खालसा इंटरनेशनल के दो प्रमुख गुरुं गिरफतार

चंडीगढ़ (आरएनएस)। पंजाब में स्टेट स्पेशल ऑरेनेशन सेल (एसएसओसी), मोहाली ने सीमा पार के आतंकी नेटवर्क के लिए एक बड़ा ट्रॉप देते हुए बबर खालसा इंटरनेशनल (बी के आई) के दो प्रमुख गुरुं को गिरफतार किया है, जो सीधे तौर पर पाक-आधारित बीके आतंकवादी हाविरियर, सिंह रिंद और अमेरिका आधारित हैपी पासियन से जुड़े हैं। गिरफतार आरोपियों को पहचान जगदीश सिंह उर्फ जग्गा निवासी जंगलात विभाग, हरिके पतन, थाना हरिके तरतनार और शुभदीप सिंह औलखू उर्फ शुभ निवासी गांव जोनेक, थाना चोहला साहिब, तरतनार झुगांवा सिंह एवं चौमी गुमटाला के तीर पर दूर हैं। पुलिस ने उनके पास से दो .32 बोर पिल्टली और पांच रारंड बरामद किए हैं। पुलिस महानिंदेशक गोरख यादव ने बताया कि उनके शुरुआती खुलासे के अनुसार, आरोपियों ने रिंदा के निर्देशों का पालन करते हुए 10 फरवरी, 2025 को नांदेंड, महाराष्ट्र में एक हत्या की और दूसरे को गंभीर रूप से घायल कर दिया।

## पंजाब स्कूल बोर्ड परीक्षाओं में नकल रोकने के लिए 278 उड़न दस्ते तैनात

चंडीगढ़ (आरएनएस)। पंजाब स्कूल शिक्षा मंत्री हरजीत सिंह बैंस ने रिवायर को बताया कि राज्य में 8वीं, 10वीं और 12वीं कक्षाओं की बोर्ड परीक्षाओं में नकल रोकने के उद्देश्य से पंजाब स्कूल शिक्षा बोर्ड (पीएसईबी) ने तीन-तीन सदस्यों वाले 278 उड़न दस्ते गठित किए हैं। स्कूल शिक्षा मंत्री ने कहा कि उड़न दस्तों का नेतृत्व जिला शिक्षा अधिकारी (डीईओ), प्रिंसिपल, पीएसईबी के सदस्य और बोर्ड की अकादमिक परिदृष्टि के सदस्य करेंगे। ये दीमें नकल रोकने के लिए परीक्षा केंद्रों का औचक निरीक्षण करेंगी। बैंस ने बताया कि राज्य में कक्षा 8, 10 और 12 की बोर्ड परीक्षाओं में 8.82 लाख से अधिक विद्यार्थी शामिल होंगे। उन्होंने कहा कि यह महत्वपूर्ण संख्या विद्यार्थियों के शैक्षिक भविष्य को आकार देने में इन परीक्षाओं के महत्व को दर्शाती है।



हसनपुर (ए.)। मुख्यमंत्री सामूहिक विवाह छोड़ दिया। पुलिस मामले की जांच में जुटी है। समारोह में फर्जी तरीके से शादी करने की विवाह को शामिल करते इंटर कॉलेज के ग्रीविशन करने वाली आसमा और जाविके के खिलाफ पुलिस ने दो धोखाधड़ी के आरोप में आयोजन किया गया था। जिसमें गलत वार्ता के लिए एक जोड़े को शादी करने की कोशिश कर रहे एक जोड़े को समाज कल्याण की तहत देखा गया था। पुलिस ने मुख्यमंत्री अधिकारी अश्विनी कुमार ने मौके से दोनों को गिरफतार कर थाने से ही जमानत देकर पकड़ लिया था। पकड़े गए जोड़े को पुलिस को

## राहुल गांधी के खिलाफ सुनगाई टली, यह मार्च को अगली तारीख, गृहमंत्री पर आपत्तिजनक टिप्पणी का है मामला

सुलतानपुर (ए.)। गृहमंत्री अमित शाह के खिलाफ आपत्तिजनक टिप्पणी मामले में दायर मानहानि के मामले में सोमवार को सुनवाई टल गई है। मामले में परिवारों में जिरह के लिए और समय देने की मांग की थी। अगली सुनवाई के लिए छह मार्च की तारीख तय की गई है। गृहमंत्री अमित शाह पर आपत्तिजनक टिप्पणी करने का आरोप लगते हुए कोतवाली देहात थाने के हुमानांग निवासी जिला सहकारी बैंक के पूर्व चेयरमैन व भाजपा नेता नेता विजय मिश्र ने चार अगस्त 2018 को राहुल गांधी के खिलाफ मानहानि का परिवार दायर किया था।



अखिल भारतीय महिला कांग्रेस अव्यक्त अलाका ने हैदराबाद में तेलंगाना कांग्रेस मुख्यालय में एक संवाददाता सम्मेलन को संबोधित किया।

**EC : चुनाव आयोग 4-5 मार्च को आयोजित करेगा दो दिवसीय सम्मेलन, ज्ञानेश कुमार के कार्यभार संभालने के बाद पहला कदम**

नई दिल्ली (ए.)। चुनाव आयोग (ईसी) ने सोमवार को घोषणा की कि अगले महीने एक दो दिवसीय सम्मेलन का आयोजन किया जाएगा। इस सम्मेलन में सभी राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों के मुख्य चुनाव अधिकारी (सीईओ) शामिल होंगे।

आयोग ने बताया कि यह सम्मेलन 4-5 मार्च नई दिल्ली के 'इंडिया इंटरनेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ डेमोक्रेसी एंड लेक्सल मैनेजमेंट' में आयोजित होगा। मुख्य चुनाव आयुक (सीईसी) ज्ञानेश कुमार के कार्यभार संभालने के बाद यह पहला सम्मेलन होगा। इसका मकसद चुनावी प्रक्रिया, नई तकनीकों और चुनाव संचालन में सुधारों पर चर्चा करना है।

ज्ञानेश कुमार ने 19 फरवरी को 26वें मुख्य चुनाव आयुक (सीईसी) के रूप में पदभार ग्रहण किया था। वह मार्च 2024 से चुनाव आयुक के पद पर कार्यरत थे और 17 फरवरी को उड़े मुख्य निवाचन आयुक के रूप में पदोनवट किया गया। राजीव कुमार के सेवानिवृत्त होने के एक दिन बाद ज्ञानेश कुमार को चुनाव आयोग के प्रमुख की जिम्मेदारी संपूर्ण गई।

## प्रोट्रेम स्पीकर बने अरविंद सिंह लवली, एलजी सरकार ने राजनिग्रास में दिलाई शपथ



पारित किया था, लेकिन यह अभी राष्ट्रपति के पास लंबित है।

उन्होंने कहा कि मैं अपने भाइयों को हमारी बहनों की सुरक्षा करने और भविष्य में ऐसी घटनाओं को रोकने की जिम्मेदारी संपादित है। यह बहुत ही सकारात्मक विकास है। उन्होंने कहा कि आज इनका विकास नहीं है। उन्होंने अपराध के जिम्मेदारों को कड़ी से कड़ी सजा देने की मांग की।

उन्होंने कहा कि मैं भी अपने भाइयों को हमारी बहनों की सुरक्षा करने और भविष्य में ऐसी घटनाओं को रोकने की जिम्मेदारी संपादित है। यह बहुत ही सकारात्मक विकास है। सरकार निश्चित रूप से अपना काम करेगी, लेकिन मेरा मानना है कि मैं भी आई इस मामले में सक्रिय भूमिका निभा सकते हैं।

पारित किया था, लेकिन यह अभी राष्ट्रपति के पास लंबित है।

उन्होंने कहा कि मैं अपने भाइयों को हमारी बहनों की सुरक्षा करने और भविष्य में ऐसी घटनाओं को रोकने की जिम्मेदारी संपादित है। यह बहुत ही सकारात्मक विकास है। इनका बहुत ही असमानता नहीं है। यह बहुत ही सकारात्मक विकास है। सरकार निश्चित रूप से अपना काम करेगी। एक-एक कर शपथ लेने में सुधारों पर चर्चा करना है।

उन्होंने कहा कि यह हमारी एक शुरुआत है। मैं उड़े हूं कि वे पहले के विपरीत सकारात्मक सकारात्मकता के अन्य विकास के लिए दिलाई गयी थी। इनका बहुत ही असमानता नहीं है। यह बहुत ही सकारात्मक विकास है।

उन्होंने कहा कि यह हमारी एक शुरुआत है। मैं उड़े हूं कि वे पहले के विपरीत सकारात्मक सकारात्मकता के अन्य विकास के लिए दिलाई गयी थी। इनका बहुत ही असमानता नहीं है। यह बहुत ही सकारात्मक व

पाकिस्तान मैच हारा लेकिन हम आपसे हार गए, हानिया आमिर के वीडियो पर फैंस ने क्यों किया ऐसा कमेंट?



पाकिस्तानी एक्ट्रेस मारवा हुसैन और माहिया खान ने बॉलीवुड में आकर लोगों का ध्यान खींचा है। पाकिस्तान की अगली एक्ट्रेस हैं, जो भारतीय फैंस का ध्यान खींचने वाली है, वह हानिया आमिर है। हानिया आमिर ने पाकिस्तान के कई टीवी सीरियल्स में काम किया है और अपनी पहचान बनाई है। उन्होंने 'मेरे हमसफर' और 'कभी मैं कभी तुम' जैसे टीवी सीरियल में काम किया है।

हानिया आमिर और दीपिका पादुकोण

हानिया आमिर के टीवी सीरियल्स भारत में मशहूर हुए हैं। इसलिए हानिया के फैंस भारत में भी हैं। ऐसे में काम करना चाहते हैं कि हानिया के भारत के फैंस ये इंजीनियर कर रहे हैं कि हानिया कब बॉलीवुड में डेब्यू करेंगी। इससे पहले कि हम हानिया को हिंदी फिल्मों में देखें उन्होंने दीपिका पादुकोण की एक्टिंग करने की कोशिश की है। उन्होंने दीपिका पादुकोण की फिल्म 'ओम शांति ओम' का सीन रिकिट किया है। दीपिका पादुकोण ने फिल्म में कार के रॉयल एंट्री की थी। वह मुख्यरूप हुए कार से उतरी थीं और रेड कारपैट पर चली थीं। इस दौरान उनकी मुस्कान देखते बनती थीं।

हानिया ने की दीपिका की एक्टिंग

फिल्म 'ओम शांति ओम' में जिस तरह से दीपिका ने किया था। उसी तरह से हानिया आमिर ने किया है। हानिया ने इंस्ट्रायम पर एक वीडियो शेयर किया है, जिसमें देखा जा सकता है कि वह कार से बाहर निकलती हैं। उनके आस-पास पैराजी हैं। हानिया ने शिरमी गोल्डन ड्रेस पहना है। उनकी मुस्कान यकीनन आपका दिल जीत लेगी।

हानिया को लेकर बंटी है राय

हानिया के फैंस उनके नए लुक की तारीफ कर रहे हैं। वह उन्हें दीपिका से जोड़कर देख रहे हैं। कुछ फैंस का कहना है कि वह दीपिका की तरह नहीं कार पाई है। कई लोग कह रहे हैं कि वह पाकिस्तानी 'शांति प्रिया' हैं। एक यूजर ने उनके वीडियो पर कमेंट किया है कि 'पाकिस्तान मैच हारा गया लेकिन हम आपसे हार गए।' हानिया से एक बार पूछा गया था कि अगर उन्हें करण जौहर के साथ फिल्म बनाने का मौका मिले तो वह करना चाहेंगी? इस पर हानिया कहा था कि अगर अच्छा प्रोजेक्ट होगा तो हम सोचेंगे।

## तीन दिग्गज निर्देशकों के साथ काम करना चाहती है मधुरिमा तुली

पिछले कुछ वर्षों में मधुरिमा तुली ने एक कलाकार के रूप में अपनी जगह पक्की करने के लिए बहुत महेनत की है। टीवी डेली सोपे से लेकर रियलिटी शो, म्यूजिक वीडियो, ऑटीटी और यहाँ तक कि फिल्मों का हिस्सा बनने तक, वास्तव में ऐसा कोई लोत्र नहीं है जिसे मधुरिमा तुली ने एक कलाकार के रूप में अभी तक टेप नहीं किया है। मधुरिमा को हमेशा एक निर्देशक के रूप में उनकी विश्वसनीयता के लिए जाना जाता है और इसलिए उनके पास शोबिज की दुनिया में सर्वश्रेष्ठ के साथ काम करने के लिए सब कुछ है।

मधुरिमा, जो पहले बैबी, नाम शबाना

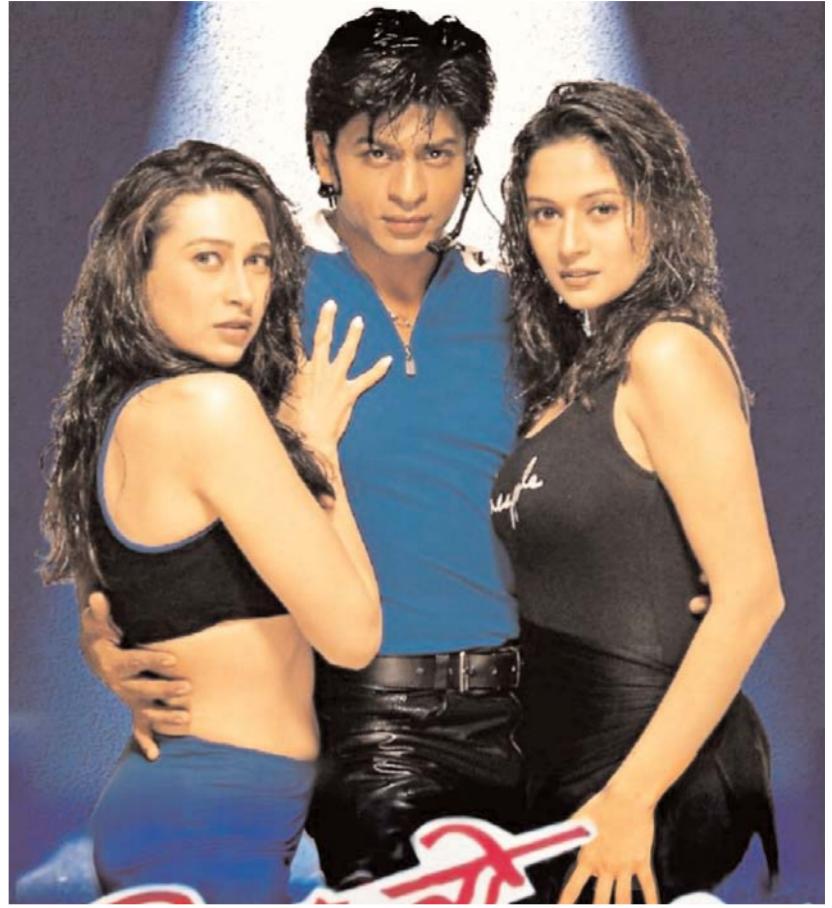
और अन्य जैसी सफल परियोजनाओं का हिस्सा रही हैं, से हाल ही में 3 निर्देशकों के बारे में पूछा गया था जिनके साथ वह काम करना चाहती है।

इमरायाज अती: वह व्यक्ति अपने स्वभाव और आन-स्क्रीन प्रतिभा के लिए जाना जाता है और जिस तरह से वह मनोरंजन और जीवन के एक टुकड़े के साथ एक सकारात्मक वाहक का प्रियंका करता है, वह वास्तव में दुर्लभ है। इसमें कोई आश्वर्य की

बात नहीं है कि वह हमेशा अभिनेताओं की सूची में उन सफ्टों के निर्देशकों में से एक के रूप में होते हैं जिनके साथ काम करना चाहिए।

करण जौहर: उनकी फिल्मों में हमेशा जीवन से बड़ा माहात्मा रहा है, जिसमें सौम्य और फैशन का मिश्रण होता है और उन्हें देश के सबसे बड़े निर्देशकों और निर्माताओं में से एक माना जाता है और उनका सम्मान किया जाता है। उन्होंने अतीत में अपनी फिल्मों के साथ जारूर किया है और उनकी नवीनतम सफलता रोकी और रानी... इसे पार्क से बाहर निकालने में भी कामयाब रही। वह एक नायिका की संवेदनशीलता और भावनाओं को समझते हैं और इसमें कोई आश्वर्य की बात नहीं है कि किसी भी अभिनेत्री के लिए उनके द्वारा निर्देशित फिल्म का हिस्सा बना पूरी तरह से एक अलग खुशी है। संजय लीला भंसारी: अंतिम लेकिन निश्चित रूप से कम से कम, हम खुद जादूगर के बारे में बात कैसे नहीं कर सकते? वास्तव में इस देश में कोई अन्य निर्देशक नहीं हैं जो महिलाओं को पर्दे पर संजय लीला भंसारी की तरह अधिक गरिमा, उत्साह, तेज-तरराती और आकर्षण के साथ प्रस्तुत करता है।

इस दिन सिनेमाघरों में दोबारा रिलीज होगी 'दिल तो पागल है', यूजर ने किए मजेदार कमेंट



## यशराज फिल्म्स ने वापस बुलाया 'सुल्तान' का कोच, 'अल्फा' में दिखेगा लॉर्ड बॉबी का नया रूप



अभिनेत्री शरवरी वाघ के कसरत करते फोटो अक्षर सोमवार को सोशल मीडिया पर वायरल होते रहते हैं। इस फिल्म में बॉबी देओल भी नजर आने वाले हैं। लहजा कुछ कुछ फिल्म 'सुल्तान' के सलमान खान जैसा होने वाला है। इसके लिए सलमान खान के कोच को बुलावा भी भेजा है।

बॉबी कुछ महीनों से अभिनेत्री शरवरी वाघ के कसरत करते फोटो अक्षर सोमवार को सोशल मीडिया पर नमूदार हो जाते हैं। वैसे फिल्म की लीड सलमान खान के कोच को बुलावा भी भेजा गया है।

यशराज फिल्म्स स्पाई यूनिवर्स की कहानी अब विस्तार पाती दिख रही है। हाल ही में इस जासूसी दुनिया के दो बड़े 'खिलाड़ी' कवीर और टाइगर एक कोर्टड ट्रिंक का विज्ञापन साथ करते रहे। सलमान खान और ऋषिकेश रोशन का एक ही फ्रेम में केमरे के सामने नजर आने का ये पहला मौका रहा। बताया जाता है कि इस विज्ञापन फिल्म का निर्देशन अली अब्दास जफर ने किया है और सूत्र बताते हैं कि यशराज स्पाई यूनिवर्स की अगली एक फिल्म के लिए अली से भी निर्देशन की बात चलती रही है। फिल्महाल, इस यूनिवर्स की दो फिल्में निर्माणाधीन हैं।

## उर्वशी रोतेला ने किया भारत-पाक मैच के बीच डांस, ओरी ने पोस्ट कर ली चुटकी; वायरल हो रहा वीडियो



उर्वशी रोतेला और ओरी का भारत-पाक मैच के दौरान एक वीडियो वायरल हो रहा है। इस डांस वीडियो को पोस्ट कर ओरी ने उर्वशी रोतेला का मजाक भी उड़ाया है। उर्वशी अक्षर इंटर्व्यू में कहती हैं कि वे वहाँ पहुंचने वाली पहली महिला हैं। इसी बात को लिखते हुए ओरी ने को आवाज़ की है।

ओरी और उर्वशी ने किया डांस

ओरी और उर्वशी रोतेला का एक डांस वीडियो सोशल मीडिया पर काफी वायरल हो रहा है। इस वीडियो में ओरी और उर्वशी साथ में स्टेंडिंग में भारत-पाक मैच के बीच स्टैंड पर नाचते नजर आ रहे हैं। इस वीडियो पोस्ट पर ओरी ने लिखा- पहली महिला जिसने इंडो-पाकिस्तान मैच में भाग लिया।

इससे पहले वायरल हुआ थे वीडियो

ओरी और उर्वशी की एनर्जी देखते ही बन रही है। उर्वशी ने इस वीडियो में सिल्वर कलर की मिरर वर्क वाली ड्रेस पहनी है।

## काम के दौरान थकान होने पर लें जापानी इनेमुरी झपकी, जानिए इसका तरीका और फायदे



### रोजाना आफिस में काम करते-करते थकान होना लाजमी है।

इसके कारण ऊर्जा कम हो जाती है, ताकि बढ़ने लगता है और उत्पादकता पर भी नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

हालांकि, काम के बीच केवल ब्रेक लेकर थकान को मिटाया नहीं जा सकता है। ऐसे में आप जापान की एक लोकप्रिय प्रथा को अपना सकते हैं, जिसे इनेमुरी झपकी यानि इनेमुरी नैप कहा जाता है।

आइए इसके फायदे और करने का तरीका जानते हैं।

### क्या होती है इनेमुरी झपकी?

इनेमुरी भीड़-भाड़ वाली जगहों पर झपकी लेने की एक सर्विस है। यहाँ आपने भी बहुत अच्छे हैं। फिल्म के गाने को स्वर करने में स्वर कोकिला लता मंगेश्कर ने गाया है। फिल्म के टाइटल गाने 'दिल तो पागल है', 'भोली सी सूरत' और 'डोलना' को लता जी ने आवाज़ दी है।

लता मंगेश्कर ने दी गानों को आवाज़ के बाद धीरे-धीरे आखें खोले और देखिंग करें।

जब आप अपनी झपकी से उठेंगे तो आपको उर्जावान और सक्रीय महसूस होगा।

### इनेमुरी झपकी के फायदे

इनेमुरी के दौरान छोटी-छोटी झपकियां ली जाती हैं, जो आपको अधिक सक्रीय और केंद्रित महसूस करने में मदद कर सकती हैं।

इस प्रथा के बाद धीरे-धीरे आपने से आपकी रचनात्मक क्षमता बढ़ सकती है, ताकि वे छुटकारा पाया जा सकता है और मूड भी बेहतर हो सकता है।</p



