















## चमक रहे बरकरार

संयत लुक देने वाली पर्ल जूलरी को करीने से संभालकर रखना बेहद जरूरी है, तभी इसकी सुंदरता और चमक लंबे समय तक बरकरार रखी जा सकती है। पर्ल ऑर्गेनिक मैटेरियल से तैयार किया जाते हैं। इसमें गोल व सिल्वर का इस्तेमाल भी खूब होता है। लंबे समय तक इनकी शाइनिंग बरकरार रखने के लिए इन्हे डस्ट, स्केच व दूसरे डैमेज से बचना जरूरी होता है। यदि आप पर्ल जूलरी पहनी हो, तो डिस्टेंट का इस्तेमाल अवॉइड करें। बैकिंग सोड और ब्लैच का यूज भी ना करें। इनमें मौजूद हानिकारक कैमिकल्स पर्ल को नुकसान पहुंचा सकते हैं। समय-समय पर इसकी साफाई करते रहें। साफाई के लिए मुलायम कपड़े का ही इस्तेमाल करें। यह पर्ल को नुकसान पहुंचाए बिना ही डस्ट हटा देगा। जब भी परफ्यूम और हेयर स्प्रे का इस्तेमाल करें, तो ध्यान रखें कि इसे जूलरी पर न छिड़कें। इससे इसका कलर जाने की संभावना बनी रहती है। मेकअप पूरा होने के बाद ही जूलरी पहने वरना मेकअप का कलर जूलरी में लग सकता है। पर्ल जूलरी को मैटलिक जूलरी के साथ ना रखें, बल्कि इसे एक मुलायम कपड़े में लपेट कर रखें। नवराते समय जूलरी निकाल दें, क्योंकि पानी का क्लोरीन पर्ल के लिए बेहद नुकसानदेह होता है।



## रूप मेरा सलौना

खुबसूरत त्वचा हर किसी को अपनी ओर अट्रैक्ट करती है, लेकिन सभी की त्वचा खुबसूरत नहीं होती। किसी की खुरदरी तो किसी की बहुत ज्यादा तैलीय होती है। अपनी त्वचा को कुछ खास बनाए रखने के लिए जरूरी है कि आप अपनी स्किन का पूरा-पूरा ख्याल रखें। वैसे भी आजकल यातारण में प्रदूषण बहुत अधिक है। जो स्किन प्रॉब्लम्स के लिए सीधे तौर पर जिम्मेदार होते हैं। ऐसे में चाहें तो कुछ फेशियल ट्राई कर सकती हैं। ये आपकी त्वचा के लिए लाभकारी हो सकते हैं। आजकल मार्केट में बहुत से फेशियल्स हैं, लेकिन सबसे खास है हर्बल फेशियल। यह स्किन पर एक अलग तरह का ग्लो ला देते हैं, जिससे चेहरा खिल-खिल जाता है।

### क्लीजिंग

हर्बल फेशियल में खीरा, गुलाब, नींबू और चंदन आदि मिला होता है। घरेलू हर्बल फेशियल आप घर पर भी कर सकती हैं। यदि आप घर में ही फेशियल कर रही हैं तो क्लीजिंग के लिए एक टेबल स्पून चावल के आटे में दो टेबल स्पून दही मिलाकर पेस्ट बनाएं। इस पेस्ट को चेहरे और गर्दन पर लगाकर अच्छी तरह मलें, फिर चेहरा ताजे पानी से धो लें।

### जरूरी है मालिश

क्लीजिंग के बाद फेस को मसाज करें। मालिश के लिए मलाई में कुछ बूंदे बादाम का तेल मिलाकर प्रयोग करें। मालिश गर्दन से शुरू करके टुडूडी, मूह, नाक, गाल और माथे पर करें। मालिश हमेशा हल्के हाथ से नीचे से ऊपर की ओर तथा गोल-गोल घुमाते हुए करें। इस क्रिया से रक्त संचार बढ़ेगा तथा आप अपने को तनावमुक्त महसूस करेंगी। अंत में अंगुलियों के पोरों से पूरे चेहरे को थपथपाएं।

### स्टीम

मसाज के बाद स्टीम लें। बाउल में पानी उबालकर थोड़े नीम के पत्ते भी डाल दें। फिर स्टीम लें। नीम की भाप आपकी स्किन को काफी फायदा पहुंचाएगी। इसके बाद ब्लैकहेड रिमूवर की सहायता से ब्लैकहेड्स निकालें। अब तौलिए से चेहरा पोंछकर फेसपैक लगाएं।

## कूल शर्ट्स

फैशन के रंग मौसम की रंगत के साथ बदलने लगते हैं और गर्मी का मौसम इसके लिहाज से सबसे मुफ़ीद होता है। इन गर्मियों में नॉटिका के रिप्रिग कलेक्शन से आप अपने वार्डरोब को कूल और ट्रेंडी बना सकते हैं। वॉटर, पीपल और आर्किटेक्चर के रिपरिटेड से इंस्पायर्ड ये शर्ट्स हर अकेजन के लिए फिट हैं। सिग्नेचर नेवी, सेल वाइट, नून ब्लू और यलो जैसे शेड्स वाली ये शर्ट्स आपको क्लोन लुक दे सकती हैं।

## होममेड फेसपैक

हमेशा ध्यान दें कि आपकी स्किन का टाइप क्या है, उसको देखकर ही फेस पैक लगाएं—

ड्राय स्किन के लिए: दो टेबलस्पून मसूर दाल को बारीक पीसकर उसके आटे में थोड़ा सा जैतून का तेल व ग्लिसरीन मिलाकर पेस्ट बना लें और लगाएं। इससे रूखी त्वचा में निखार आ जाता है।

नॉर्मल स्किन के लिए: एक चम्मच ऑरेंज पील पाउडर एवं गुलाब जल मिलाकर चेहरे पर हलके हाथों से लगाएं। लगाने के बाद इसे कुछ समय के लिए छोड़ दें और बाद में ठंडे पानी से धो लें।

चाहे कोई भी मौसम हो, त्वचा और बालों की बारह महीने, तीसों दिन देखभाल करनी पड़ती है। नहीं तो गांद सा सुंदर चेहरा आंखों का रंग सुनहरा धूमिल पड़ने लगता है। यदि इसे बरकरार रखना है तो हमेशा इसका ध्यान रखना पड़ेगा। और समय समय पर प्राकृतिक सुंदरता बरकरार रखने के लिए प्रकृति के रंगों को चुनना होगा।



## तोहफों का अपना महत्व

तोहफे किसको पसंद नहीं होते, ये आपके भाव को व्यक्त करने में सबसे अहम रोल निभाते हैं। इसमें आप अपने भरोसेमंद दोस्त की मदद भी ले सकते हैं। अगर आपके पार्टनर के पास प्रमोशन या न्यू प्रोजेक्ट जैसी सैलिब्रेट करने की कोई वजह हो, तो उन्हें चौकिलेट्स, एक वाइन बॉटल, फूल या उनका कोई पसंदीदा गिफ्ट भेजकर सरप्राइज दे सकते हैं। यकीन मानिए, यह चीज वह कभी नहीं भूलेंगे। यदि आप दोनों की आदतें या खान-पान, एक जैसा होता है तो मजा आ जाता है, ऐसे में आपको बात करने के आस में कनेक्ट रहने के लिए एक जैसी हॉबीज डिवेलप करने से अच्छा बहाना कुछ नहीं हो सकता।



## क्या पहनाएं बच्चों को

यदि आप किसी शादी में जा रही हों तो अपने बच्चे पर शेरवानी ट्राई कर सकती हैं। ये आपके बच्चे को ट्रेडिशनल लुक तो देता ही है, साथ ही साथ बच्चा स्टाइलिश भी लगता है। इसके अलावा ब्राइट कलर वाली प्लेन शेरवानी भी पहनाई जा सकती है। साथ ही ड्रेस से मेच करते हुए नागरे या जूतियां पहनाएं। शेरवानी के साथ ही कोट पैट भी एक बढ़िया ऑप्शन है। फॉर्मल पैट के साथ डिजाइनदार शर्ट पहनाएं। यदि लड़का मौसम हो तो कढ़ाई वाला कोट भी पहनाया जा सकता है। और हा गले में बो पहनाना न भूलें, इससे आपके बच्चे का स्मार्ट लुक आता है। फूटबियर्स के तौर पर आप लेदर के शूज पहनाएं, और यदि आपका बच्चे के साथ किसी बर्थ-डे पार्टी में जा रही है तो बच्चे को डेनिम जींस के साथ शर्ट पहनाएं व लाइट वाले स्टाइलिश जूते पहनाएं। यदि आपके बच्चे का ही बर्थ-डे हो तो बच्चे को मल्टी पॉइंट पैट्स के साथ ब्राइट कलर वाली टी-शर्ट पहनाएं।



## बच्चों को वक्त देना जरूरी

तो क्या बेस्ट मॉम बनने के लिए बच्चे को ज्यादा वक्त देना जरूरी है? डीयू के एक कॉलेज में कंयूटर साइंस की टीचर संगीता पाटक इसका जवाब 'हां' में देती हैं। हायर एजुकेशन ले रहे दो बच्चों की मां संगीता बताती हैं कि बेहतर टाइम मैनेजमेंट मा के लिए बच्चा चलेज है। ग्रेजुएशन खत्म होने से पहले ही मेरी शादी हो गई थी, इसलिए मां बनने के बाद पढ़ाई और फिर कैरियर को आगे बढ़ाना भी एक चैलेंज था। मैंने प्राइमरी टीचर बनकर काम शुरू किया। कंयूटर साइंस की पढ़ाई भी साथ-साथ चलती रही। नन्हे बच्चे को धूप में बाहर लाना अच्छा नहीं लगता था, पर स्कूल से लौटते वक्त उसे क्रेच से घर लाना पड़ता था। बड़े होते बच्चों के साथ जिम्मेदारियां भी बढ़ीं। शाम को कभी बेटे को स्कूटिंग या स्विमिंग क्लास ले जाना होता था, तो कभी बेटी को डांस क्लास। उनकी पढ़ाई और होमवर्क की जिम्मेदारी थी, सो अलग।

कोई आपको पहले से हो या आप किसी को प्रपोज करने की सोच रही हो। क्या आप उसे लेकर इतनी सीरियस हैं कि शादी के बारे में सोचें? हो सकता है कि आपको सवाल थोड़ा अजीब लगे, लेकिन एक बार इस पर भी विचार करके देखें। गौरतलब है कि आपके प्यार का रिश्ता एक तरह से आपकी सोसाइटी का आधार है। इसकी थीम है 'लव वन-अनदर' यानी एक-दूसरे की कमियों को एक्सेप्ट करके अपने पार्टनर को प्यार करना। बेशक 'हेपिली मैरिड' का कॉन्सेप्ट इसी थीम पर टिका है, जहां आप दूसरे को इस हद तक स्वीकार करें कि उसकी कमियों के साथ चलने में आपको कोई प्रॉब्लम न हो।

## कसौटी रिश्तों की

तमाम बदलावों के साथ रिश्तों की कसौटियां भी चेज हुई हैं। जाहिर है कि मैरिज को भी हम इससे बचाकर नहीं चल सकते। तनाव, कमिटमेंट से घबराहट, कैरियर में आगे बढ़ने की चाह जैसे तमाम कारण हैं, जो लोगों को शादी में सेटल होने नहीं दे रहे हैं। यदि ऐसे में आप एक दूसरे की भावनाओं को समझ-बूझकर हर कदम को चले। मनोवैज्ञानिक इसे आने वाले समय की बड़ी जरूरत बताते हैं और इसे प्रमोट करने की फेवर में हैं। आजकल की जेनरेशन अपने कैरियर और फाइनेंशियल प्लानिंग में इतनी बिजि है कि शादी के पॉजिटिव इंपैक्ट उसे नजर ही नहीं आते। हालांकि वैलेंटाईंस डे और डेटिंग के लिए तमाम ऑप्शंस होने के बावजूद वे अकेलापन महसूस करते हैं। ऐसे में वर्तमान में वर्ल्ड मैरिज डे जैसे मौके उन्हें रिश्तों को नए सिरे से समझा सकते हैं। वैसे, इस तरह ग्लोबलाइजेशन के दौर में हमारी इंडियन 'फैमिली वैल्यूज' और 'हेपिली मैरिड कपल्स' की परंपरा को भी वर्ल्ड फोरम में नई पहचान मिल सकेगी।

## पश्चिम का दिख रहा असर

भले ही रिलेशंस को लेकर खुले नजरिए और डिवार्स केसेज के बढ़ते रेट्स को विदेश की देन माना जा रहा है, लेकिन ऐसा नहीं है कि यहां सब कुछ खराब ही है। बल्कि यहां से भी कुछ बातों को सीखी ही जा सकती हैं। रिलेशनशिप एक्सपर्ट डॉ. निशा खन्ना कहती हैं, 'इस मुद्दे को कल्चरल इम्पैक्ट के तौर पर ना देखा जाए। दरअसल, सभी अपनी जरूरत के हिसाब से ही किसी चीज को अपनाते हैं। जब वहां शादियों में प्रॉब्लम्स आनी शुरू हुईं और पार्टनर्स के बीच डिफरेंसेज बढ़ने लगे, तो भारत ने भी एक दिन जो फरवरी के दूसरे हफ्ते के रविवार को आता है को चुन लिया। हालांकि वहां किसी रिलेशनशिप एक्सपर्ट के पास जाना भी कोई टैबू नहीं है, लेकिन यहां किसी को ऐसी सलाह देने का मतलब है बुराई मोल लेना। बेशक अगर हम प्यार करने का तरीका वेस्ट से ले सकते हैं, तो रिलेशंस को ठीक रखने के लिए एक बार उनके तरीके पर नजर तो डाल ही सकते हैं। हालांकि यह किसी पहल की तैयारी नहीं है, बल्कि मुद्दा है एक प्यार भरे रिश्ते की मिठास व गर्माहट को बरकरार रखना। फिर देश या कल्चर कोई भी हो, यह

## कमिटमेंट मेरे प्यार का

किसी से प्यार करती हैं, तो शादी का इरादा भी रखती होंगी। अगर अपने प्रियतम के साथ आप सात जन्मों का कमिटमेंट चाहती हैं, तो इन बातों को फॉलो कर अपने रिश्तों में गहराई ला सकती हैं।



बात सभी जगह कॉमन है कि बिना इमोशनल सैटिस्फेक्शन के जिंदगी कभी पूरी नहीं होती।

## रिश्ते फीलिंग से नहीं चलते

यह बात पूरी तरह सही है कि वैलेंटाईंस डे जैसे दिन हमें अपने इमोशंस को पहचानना व एक्सप्रेस करना सिखाते हैं। लेकिन रिश्ते में सिर्फ फीलिंग्स होना ही काफी नहीं है, बल्कि इसे निभाने के लिए आपके पास कमिटमेंट के साथ सही अप्रोच भी होनी चाहिए। इसी तरह ही हम रिलेशंस की मिठास व अहमियत को जान पाते हैं और ऐसे में समय-समय पर एक दूसरे के साथ कुछ फल बीताना तथा अपनी यादों को उत्सव के तौर पर जीना भी सही है। कॉल सेंटर एंजॉई रीना बतरा शादी को एक्सेप्टेंस फैक्टर से जोड़ती हैं। उनके मुताबिक, विवाह और हमारे रिश्ते इस बात का अहसास करवाने के लिए हैं कि आपको शादी प्यार के आगे की एक कड़ी है। उनका कहती हैं, 'मैं अपने पैरेंट्स की लाइफ देखकर यही सोचती हूँ कि क्या मुझे इतने एक्सेप्टिंग नेचर की लाइफ पार्टनर मिलेगा। ऐसे में मैं मानती हूँ कि रिलेशन में कमिटमेंट होना चाहिए।

हॉट गुलाबी बनाएं चेहरे की चमक बढ़ाएं

देसी घी



देसी घी के अन्य फायदे

झाई स्किन में नमी भरें : झाई स्किन को बहुत ही अच्छी तरह से नम करता है क्योंकि यह त्वचा की कोशिकाओं तक जाता है। इसे लगाने के लिए पहले थोड़े से घी को हल्का गरम कर लें और फिर शरीर में पांच मिनट तक मसाज करें। उसके आधे घंटे के बाद स्नान कर लें।

चेहरे का माइक्रोबाइजर: देसी घी आपके नाजुक चेहरे के लिए भी काम करता है। अपने हाथों में घी और पानी की एक सीमित मात्रा ले कर मिलाएं और उससे अपने चेहरे की मसाज करें। फिर पंद्रह मिनट के बाद चेहरा ठंडे पानी से धो लें। देसी घी को हफ्ते में 2-3 बार जरूर लगाएं, इससे चेहरा एकदम साफ हो जाएगा।

चमकदार चेहरे के लिए: अगर आपको अपनी स्किन अंदर व बाहर से चमकानी है तो देसी घी लगाने से बेहतर उपाय और कुछ नहीं होगा। यह आपके प्राकृतिक ग्लो को अंदर ही सील कर देता है और चेहरे में नमी भरता है। इसे लगते ही आपकी त्वचा में जान आ जाएगी और उसमें चमक भर उठेगी। इसका गाढ़ा पेस्ट चेहरे पर लगाएं और 20 मिनट के बाद इसे ठंडे पानी से धो लें।

झुर्रियां मिटाएं : यह एक बेस्ट एंटी एजिंग प्रोडक्ट है। अगर इससे रोजाना चेहरे की मसाज की जाए तो चेहरे की कोशिकाएं स्वस्थ बनेंगी और आपकी झुर्रियां मिटने लगेंगी और आप जवा दिखेंगे।

डार्क आई सर्कल मिटाएं : रात को सोने से पहले आंखों के नीचे देसी घी लगा लें और दूसरे दिन सुबह सादे पानी से आंखों को धो लें। ऐसा रोज करने से आपको फर्क दिखने लगेगा। थकान भरी आंखों में फ्रेजनेस = डार्क सर्कल मिटाने के साथ-साथ यह आंखों की थकान को भी दूर करता है। यह आंखों के आस पास की त्वचा में जान भरता है और ब्लड सर्कुलेशन तेज करता है जिससे आंखों को आराम मिलता है और थकान दूर हो जाती है।

विटामिन 'बी-3' से रुकेगी बढ़ती उम्र

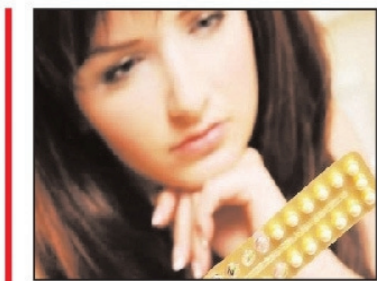


- बी-3 की खुराक से मधुमेह भी व्यक्ति को जल्दी नहीं घेर पाता
अध्ययन में पाया कि प्राकृतिक ऑक्सीकरण रोधी क्षमता में वृद्धि हुई जिससे उम्र से जुड़ी समस्याओं में कमी देखी गई जिसमें इंसुलिन प्रतिरोध भी शामिल है
यह भी पाया गया कि इससे इंसान का जीवन और अधिक लंबा हो सकेगा

लंदन। इंसानी फितरत है कि वह बूढ़ा नहीं दिखना चाहता और इसके लिए तमाम जतन करता है। लोगों के लिए यह खुशखबरी है कि यदि वे विटामिन 'बी-3' और उसकी उपलब्धता वाले तत्वों का सेवन करें तो आयु बढ़ने के कारण शरीर में आने वाले परिवर्तन देरी से दिख सकते हैं और मधुमेह जैसे आयु से संबंधित रोग भी व्यक्ति को जल्द अपने घेरे में नहीं ले पाते हैं। स्पेनिश नेशनल कैंसर रिसर्च सेंटर (सीएनआईओ), वालेंसिया विश्वविद्यालय और मैड्रिड के 'आईएमडीईए फूड' के वैज्ञानिकों ने एक या कुछ ऑक्सीकरण रोधी एंजाइमों की बजाय कोशिकाओं की समूची ऑक्सीकरण रोधी क्षमता में वृद्धि करने का प्रयास किया। इसको पाने के लिए अनुसंधानकर्ताओं ने 'एनएडीपीएच' के स्तर में वृद्धि पर ध्यान केंद्रित किया। यह एक सामान्य अणु है जो ऑक्सीकरण रोधी प्रक्रियाओं में अहम भूमिका निभाता है। इसके बाद जो परिणाम आए उसमें ये देखा गया कि जीव की प्राकृतिक ऑक्सीकरण रोधी क्षमता में वृद्धि हुई जिससे उम्र से जुड़ी समस्याओं में कमी देखी गई जिसमें इंसुलिन प्रतिरोध भी शामिल है। यह भी पाया गया कि इससे इंसान का जीवन और अधिक लंबा हो सकेगा। इस अध्ययन का प्रकाशन 'नेचर क्युनिक्शंस जर्नल' में हुआ है।

कैंसरयुक्त ट्यूमरों की पहचान करने में मददगार गोली

वॉशिंगटन। वैज्ञानिकों ने एक नई गोली विकसित की है जो ट्यूमर की पहचान कर स्तन कैंसर की जांच में सुधार कर सकता है। यह कैंसरयुक्त बन चुके और कम घातक वृद्धियों के बीच भेद करने में चिकित्सकों की मदद करेगा। मौजूदा स्तन कैंसर की जांच के तरीके को लेकर एक सवाल है कि वे अक्सर गांठ की पहचान करते हैं लेकिन निर्णायक तरीके से यह नहीं बताते कि कौन सी गांठ कैंसरयुक्त है। मिशिगन विश्वविद्यालय के प्रोफेसर ग्रेग थरबर ने कहा, 'जांच कुछ मरीजों में शुरूआत में ही बीमारी का पता लगा सकती है लेकिन गलत सकारात्मक रिपोर्ट मरीजों के अनावश्यक, आक्रामक इलाज की ओर ले जा सकती है, जिन्हें उनकी आवश्यकता नहीं है।' स्तन कैंसर महिलाओं में दूसरा सर्वाधिक आम कैंसर है। मैमोग्राम स्तन ऊतकों का एक्स-रे है।



घुटने की चोट में कारगर गर्भनिरोधक

न्यूयॉर्क। अभी तक गर्भनिरोधक गोलीया गर्भ को रोकने के काम ही आती थीं पर अब एक नए शोध में पाया गया है कि गर्भनिरोधक गोलीया घुटने की चोट में भी कारगर साबित हुई है। जो महिलाएं गर्भनिरोधक गोलीया का सेवन करती हैं, उनके एस्ट्रोजन हार्मोन का स्तर कम होता है और बरकरार रहता है। इससे उनके गंभीर किस्म के घुटने की चोट से पीड़ित होने की संभावना कम हो जाती है। 15-20 साल की 23,430 युवतियों पर किए गए अध्ययन में यह पाया गया कि जिन महिलाओं को 'एंटीरियर क्रूसिएट लिगामेंट' (एसीएल यानी घुटने के जोड़) में चोट की समस्या थी अगर वे गर्भनिरोधक गोलीया ले रही थीं, तो उन्हें सर्जरी करवाने की जरूरत कम पड़ी। प्रमुख शोधकर्ता एवं अमेरिका के गेलवैस्टन में स्थित 'यूनिवर्सिटी ऑफ टेक्सास' की मेडिकल शाखा के एरॉन ग्रे ने कहा कि गर्भनिरोधक गोलीया एस्ट्रोजन का स्तर सतत कम रखती हैं जिससे समय-समय पर होने वाली एसीएल कमजोरी से बचाव होता है जो महिलाएं गर्भनिरोधक गोलीया का सेवन करती हैं, उनके एस्ट्रोजन हार्मोन का स्तर कम होता है और बरकरार रहता है। इससे उनके गंभीर किस्म के घुटने की चोट से पीड़ित होने की संभावना कम हो जाती है। एसीएल एक जोड़ है जो घुटने के ऊपरी और निचले हिस्से को जोड़ता है। इस जोड़ में चोट लगने से किसी एथलीट का करियर तबाह हो सकता है। साथ ही इससे जीवनभर के लिए घुटने में परेशानी आ सकती है और इलाज के लिए जटिल सर्जरी करानी पड़ सकती है।

15-20 साल की 23,430 युवतियों पर अध्ययन में पाया गया कि जिन महिलाओं को 'एंटीरियर क्रूसिएट लिगामेंट' में चोट की समस्या थी अगर वे गर्भनिरोधक गोलीया ले रही थीं, तो उन्हें सर्जरी करवाने की जरूरत कम पड़ी

टाइम पास

आज का राशिफल
मेष: दाम्पत्य जीवन में मधुरता बनी रहेगी। कामकाज में आ रही बाधा दूर होगी।
मिथुन: मनोरथ सिद्ध होंगे, पूरे मनोयोग से काम में लगे रहें।
कर्क: शौक्षणिक क्षेत्र में उदासीनता रहेगी।
सिंह: सुनिश्चित तरीके से कार्य आरंभ करें, सफल होंगे।
वृश्चिक: अध्ययन-अभ्यास में समय गुजरेगा।
दिल्ली: अर्थव्यवस्था हेतु जोड़-तोड़ करना पड़ेगा।
शुक्र: प्रत्येक वर्ग में 1 से 9 तक के अंक भरने वाले आवश्यक् होंगे।
शुक्र: प्रत्येक वर्ग में 1 से 9 तक के अंक भरने वाले आवश्यक् होंगे।

हंसी के फूटारें
एक व्यक्ति ने डाक्टर को धन्यवाद देते हुए कहा - 'डाक्टर साहब! मैं आपका बहुत एहसानमन्द हूँ, आपके इलाज से मुझे बहुत फायदा पहुंचा है।'
काकुरो - 4057 का हल
खाली वर्गों में 1 से 9 तक के अंक लिखकर नीचे से ऊपर व दाएं से बाएं की जोड़ हलके रंग के आधे वर्ग की संख्या से मेल खानी चाहिए, किसी भी अंक का उस जोड़ में पुनः उपयोग नहीं किया जा सकता।

काकुरो पहेली - 4058
खाली वर्गों में 1 से 9 तक के अंक लिखकर नीचे से ऊपर व दाएं से बाएं की जोड़ हलके रंग के आधे वर्ग की संख्या से मेल खानी चाहिए, किसी भी अंक का उस जोड़ में पुनः उपयोग नहीं किया जा सकता।

फिल्म वर्ग पहेली- 4058
उपर से नीचे:-
1. दिलीप कुमार, मीना को 'दिल से तुझ को बेदिली है' गीत वाली फिल्म-3
2. 'संदेश आते हैं' गीत वाली फिल्म-3
3. अजय देवगन, तब्बू की 'आ पियाँ इश्कियाँ पा लें हम' गीत वाली फिल्म-4
4. 'जीवन से भरी नेरी आंखें' गीत वाली गजेश, शर्मिला को फिल्म-3
5. 'अच्छे, सनी, मीनाक्षी को 'बिन साजन झूला' गीत वाली फिल्म-3
6. 'खुशी' में फरदीन को नायिका-3
7. 'गुस्ता इतना हसीन है तो' गीत वाली राजकुमार, गजेशखाना, मालासिन्हा की फिल्म-3
8. 'जलते हैं जिसके लिये' गीत वाली सुनील दत्त, नूतन को फिल्म-3
9. 'खेलती की पहली हिंदी फिल्म'-2
10. 'साथिया बिन तेरे' गीत वाली सनी, तब्बू, शिल्पा को फिल्म-3
11. विश्वजीत, बबिता की 'लाखों हैं यहाँ' गीत वाली फिल्म-3
12. 'लंबी जुदाई' गीत वाली जैकी श्रॉफ, मीनाक्षी शेरगुप्ता की फिल्म-3
13. राजेंद्र, धर्मेन्द्र, नालासिन्हा को 'आज गालो मुस्कुरा लो' गीत वाली फिल्म-4
14. 'तेरा मेरा साथ रहे' गीत वाली फिल्म-4
15. गजेश खन्ना, श्रद्धेवी की 'कह दे जमाने से' गीत वाली फिल्म-4
16. 'दिलजली' में अजय का नाम-2
17. 'प्राणत और ऐश्वर्या को एक फिल्म-2
18. 'मिलती है झुकती है' गीत वाली फिल्म-2

सूडोकू-4058
5 9 3 8 7
8 7 1 5
6 2 9 4
3 8 4 1 7 2 9
2 4 6 1
7 3 8
9 3 2 6 1

शब्द पहेली - 4058
1 2 3 4 5 6
7 8 9
10 11 12 13 14 15 16 17
18
19 20 21 22 23
24 25 26 27 28 29
30 31 32
33 34 35 36
37 38

सूडोकू-4057 हल
प्रत्येक वर्ग में 1 से 9 तक के अंक भरने वाले आवश्यक् होंगे।
प्रत्येक वर्ग में 1 से 9 तक के अंक भरने वाले आवश्यक् होंगे।
पहले से मौजूद अंकों को आप हटा नहीं सकते।
पहेली का केवल एक ही हल है।

शब्द पहेली 4057 का हल
जोरदार-4
तेज दौड़ना-5
उपर से नीचे
1.बुरी आदत-2
2.झगड़ा,गर-4
3.फिल्मी दुनिया-3,2
4.लेखनी,पैन-3
5.इस पर रोटी संकट है-2
6.वटवृक्ष-4
7.मन को भाने वाला-5
10.बुरा आचरण-4
12.यमराज-2
17.विदग्ध,एकता भंग-3
18.आर्द्रक-4
20.भूमि,धरती-3
22.आवेश में आना-4
23.नामकरण-2,3
25.नाक में रहना-5
26.जामफल-4



## नयी दिल्ली में 18 मई को होगा इंडियाज् बेस्ट डॉसर्स का ऑडिशन

एजेंसी मुंबई। सोनी एंटरटेनमेंट टेलीविजन के होमग्रोन डॉसर्स रियलिटी शो इंडियाज् बेस्ट डॉसर्स सीजन 4 का ऑडिशन दिल्ली में 18 मई को होगा। सोनी एंटरटेनमेंट टेलीविजन डॉसर्स रियलिटी शो, 'इंडियाज् बेस्ट डॉसर्स' अपने चौथे सीजन के साथ वापसी के लिए पूरी तरह तैयार है। शो के निर्माता 18 मई को भारत की राजधानी दिल्ली में 'इंडियाज् बेस्ट डॉसर्स' की तलाश शुरू करेंगे। 18 मई 2024 को सेंट्रल एकेडमी इंटरनेशनल स्कूल, नई दिल्ली में 'इंडियाज् बेस्ट डॉसर्स' के लिए ऑडिशन होगा।

## कथावाचक देवकीनंदन ठाकुर फिर बोले- हर हिंदू दम्पति करे 5-5 संतान

जबलपुर। प्रसिद्ध कथावाचक भागवताचार्य देवकीनंदन ठाकुर ने पूर्व की तरह एक बार फिर हिंदुओं को पांच-पांच बच्चे पैदा करने को कहा है। उन्होंने कहा कि भारत में हिंदू तभी की सुरक्षित हैं, जब तक बहुसंख्यक हैं। यही वजह है कि मैंने पहले भी कहा था और आज फिर कह रहा हूँ कि देश की हर हिंदू दम्पति को पांच-पांच बच्चे पैदा करना चाहिए। साथ ही उन्होंने कहा कि वक्फ बोर्ड की तरह सनातन बोर्ड का भी गठन किया जाना चाहिए। कथावाचक देवकीनंदन ठाकुर गुरुवार को जबलपुर में 17 से 23 मई तक आयोजित होने जा रही श्रीमद्भागवत कथा के संदर्भ में आयोजित पाठशालाओं को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा कि आजादी के बाद से हिंदुओं की आबादी अन्य धर्म की तुलना में सात फीसदी घटी है। देश में अगर सनातन धर्म को बचाना है तो बहुसंख्यक समुदाय की संख्या को बढ़ाना होगा। उन्होंने कहा कि हर हिंदू दम्पति को कम से कम पांच बच्चे पैदा करना चाहिए। कथावाचक ठाकुर ने कहा कि परिवार नियोजन सिर्फ हमारे ऊपर ही क्यों लागू होती है। हम लोग हम दो-दो-दो संतोष करें और वे लोग चार-चार बच्चे पैदा करें। कायदे से यदि हिंदुओं को एक पत्नी रखने का अधिकार है तो सभी को इसी दायरे में लाना चाहिए। एक देश-एक संविधान का नियम सब पर लागू हो। एक बात याद रखना, यह देश जब तब भारत में हिंदू है तब तक ही हम सुरक्षित हैं, तब तक ही भाईचारा है, जब तक कि हम बहुसंख्यक हैं, जिस दिन हम बहुसंख्यक नहीं रहे, उस दिन क्या होगा ये समझ लें।

## थाना के हाजत में हिरासत में लिए गए जीजा और साली की मौत के बाद हंगामा

अररिया। अररिया के ताराबाड़ी थाना के हाजत में हिरासत में लिए गए जीजा और साली की मौत के बाद शुक्रवार को ग्रामीण उग्र हो गए। ताराबाड़ी थाना का घेराव कर आक्रोशित ग्रामीणों ने जमकर तोड़फोड़ और आगजनी की। थाना को आग के हवाले कर दिया गया है। सूचना के बाद सरदार एसडीपीओ रामपुकार सिंह सहित कई थाना पुलिस मौके पर पहुंची लेकिन आक्रोशित ग्रामीणों का आक्रोशपूर्ण प्रदर्शन जारी रहा और पुलिसकर्मियों के ऊपर जमकर पथराव किया, जिससे सरदार एसडीपीओ रामपुकार सिंह समेत आधा दर्जन से अधिक पुलिसकर्मियों पर घायल हो गए हैं। दरअसल गुरुवार की रात गुरुवार रात ताराबाड़ी थाना के हिरासत में एक नाबालिग व उनके प्रेमी जीजा ने पुलिस कस्टडी में ही खुदकुशी कर ली। पुलिस के लापरवाही को मौत का जिम्मेवार मानते हुए आक्रोशित लोग प्रदर्शन कर रहे हैं। आक्रोशित लोग पुलिस द्वारा पिटाई करने के कारण मौत होने की बात मान रहे हैं। फिलहाल पुलिस कुछ भी बताने को तैयार नहीं है। सूचना मिलते ही क्षेत्र से बड़ी संख्या में लोग ताराबाड़ी थाना पहुंचकर पुलिस के विरुद्ध नारेबाजी कर रहे हैं।

## मोतिहारी में साइकिल रैली निकाल मतदाताओं को किया गया जागरूक

पूर्वी चंपारण। जिले में आगामी 25 मई को होने वाले लोकसभा चुनाव में शत प्रतिशत मतदान सुनिश्चित करने को लेकर मतदाता जागरूकता साइकिल रैली का आयोजन किया गया। रैली के माध्यम से जिला के सभी मतदाताओं को 25 मई को अपने-अपने मतदान केंद्र पर जाकर अपने मतदाता कार्ड का प्रयोग करने का संदेश दिया गया। साइकिल रैली का शुभारंभ मोतिहारी समाहलणालय स्थित महात्मा गांधी उद्यान से किया गया। जिला निर्वाचन पदाधिकारी सह जिलाधिकारी सोमर जोरवाल ने हरी झंडी दिखाकर रैली को रवाना किया। साइकिल रैली मुख्य पथ से कचहरी चौक, बलुआ चौक, टाउन थाना, गांधी चौक, मोना बाजार, ज्ञान बाबू चौक, स्टेशन रोड होते हुए गांधी संग्रहालय के पास संपन्न हुई। रैली का आयोजन जिला साइकिलिंग संघ व जिला प्रशासन के संयुक्त तत्वाधान में किया गया। इस अवसर पर उच्च निर्वाचन पदाधिकारी सरफराज नवाज, जिला जनसंपर्क पदाधिकारी जनेश्वर प्रकाश सहित साइकिलिंग संघ के सचिव सिद्धार्थ वर्मा, संयुक्त सचिव अशोक मेहरा, कोषाध्यक्ष सुधीर कुमार, संरक्षक अरविंद कुमार सहित बड़ी संख्या में अन्य गणमान्य उपस्थित थे।

## श्रीनगर में मतदान का प्रतिशत बढ़ना अनुच्छेद 370 निरस्त करने की सफलता : अमित शाह

एजेंसी श्रीनगर। केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने शुक्रवार को कहा कि जम्मू-कश्मीर के श्रीनगर निर्वाचन क्षेत्र में मतदान का प्रतिशत पहले के 14 प्रतिशत से बढ़कर अब लगभग 40 प्रतिशत हो गया है। यह अनुच्छेद 370 को निरस्त करने की सफलता का सबसे बड़ा प्रमाण है। दो दिवसीय दौरे पर आये केंद्रीय गृह मंत्री ने पत्रकारों के सामने कहा कि कश्मीर घाटी में पहले लोग चुनाव बहिष्कार के नारे लगाते थे, लेकिन इस साल चुनाव में चरमपंथी समूहों के सभी मतदाताओं ने अपने मताधिकार का प्रयोग किया। चरमपंथी समूहों के सभी नेताओं ने मतदान किया। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि वे कैसे वोट देते हैं। यह उनका अधिकार है, लेकिन कम से कम वे लोकतांत्रिक प्रक्रिया का हिस्सा थे। हर बार चुनाव बहिष्कार

के नारे लगाने के बजाय इस बार चुनाव शांतिपूर्ण ढंग से संपन्न हुए। पता चलता है कि बदलाव दिख रहा है। अमित शाह ने यह भी बताया कि

केंद्रीय गृहमंत्री ने कहा कि चुनाव के दौरान एक डंडा भी नहीं चलाया गया। धांधली की कोई घटना नहीं हुई और मतदान धैर्यपूर्वक हुआ। किसी भी राजनीतिक दल को और से हिंसा की कोई घटना नहीं हुई। इससे

## राजस्थान उच्च न्यायालय ने ओडवाड़ा अतिक्रमण कार्रवाई पर लगाई रोक

एजेंसी जोधपुर। राजस्थान उच्च न्यायालय जोधपुर ने जालौर के ओडवाड़ा गांव में चल रही अतिक्रमण हटाने की कार्रवाई पर रोक लगा दी है। न्यायमूर्ति विनीत माथुर की एकलपीठ ने दो दर्जन से अधिक याचिकाओं पर सुनवाई करते हुए शुक्रवार को यह फैसला दिया। याचिकाओं में कहा गया कि उनके पास पट्टे हैं और वे पिछले 80 सालों से इन मकानों में रह रहे हैं। इस जगह के लिए राज्य सरकार एवं केंद्र सरकार ने भी विकास का काम किया है और बिजली एवं पानी के कनेक्शन भी हैं। ऐसी स्थिति में उन्हें अतिक्रमि नहीं माना जा सकता है।

न्यायालय ने सुनवाई के बाद अतिक्रमण हटाने के आदेश पर रोक

पारित आदेश गत वर्ष 21 मार्च एवं अक्टूबर 2023 में

लगा दी। उल्लेखनीय है कि उच्च न्यायालय के निर्णय 16 मार्च 2021 एवं अक्टूबर 2022

परारित आदेश गत वर्ष 21 मार्च एवं अक्टूबर 2023 में

## बंगाल में टीएमसी नेताओं के टिकानों पर सीबीआई की छापेमारी, चुनाव बाद हिंसा से जुड़ा है मामला

एजेंसी कोलकाता। सीबीआई ने शुक्रवार को बंगाल में टीएमसी के दो नेताओं के टिकानों पर छापेमारी की। यह छापेमारी साल 2021 में चुनाव के बाद हुई हिंसा के मामले में की गई। सीबीआई ने बंगाल के पूर्वी मेदिनीपुर जिले के काठी इलाके में टीएमसी नेताओं के टिकानों पर छापे मारा। 2021 के विधानसभा चुनाव के बाद हुई हिंसा में भाजपा के एक कार्यकर्ता की मौत हो गई थी।

समन के बावजूद पेश नहीं हुए आरोपी: सीबीआई अफसरों के एक टीम ने काठी ब्लॉक नंबर 3 में टीएमसी नेता देबब्रत पांडे के घर छापेमारी की। साथ ही दूसरे ब्लॉक में

दुलाई की मौत हुई थी। सीबीआई अफसरों ने बताया कि आरोपियों से

दुलाई की मौत हुई थी। सीबीआई अफसरों ने बताया कि आरोपियों से

दुलाई की मौत हुई थी। सीबीआई अफसरों ने बताया कि आरोपियों से

## आरक्षण व संविधान कोई नहीं बदल सकता, यह पत्थर की लकीर है : मेनका गांधी

एजेंसी सुलतानपुर। पूर्व केंद्रीय मंत्री एवं सुलतानपुर से भाजपा के उम्मीदवार मेनका गांधी ने सदन विधानसभा में नुककड़ समाजों को संबोधित करते हुए कहा कि चुनाव के सात-आठ दिन बचे हैं। प्रतिद्वंद्वी

को मालूम है कि वह हार रहे हैं। इस दौरान विपक्षी झूठ व अफवाह फैलाने का काम करेंगे। ऐसे झूठों को बेनकाब करने के लिए कार्यकर्ता तैयार रहें। उन्होंने कहा कि आरक्षण व संविधान कोई नहीं बदल सकता। यह पत्थर की लकीर है। प्रधानमंत्री

मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने कहा कि देश में अब तक चार चरणों के चुनाव संपन्न हो चुके हैं जबकि तीन चरण बाकी हैं। इसमें बावजूद पूरे देश की जनता जनार्दन 4 जून के परिणाम को लेकर पहले से ही आश्वस्त है। वह जानते हैं कि इस बार भी प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की ही जीत होगी। यही वजह है कि पूरे देश में एक बार फिर मोदी सरकार और अंबकी बार 400 पार का नारा गूंज रहा है। मुख्मंत्री योगी आदित्यनाथ ने शुक्रवार को बाराबंकी के जैदपुर मार्ग पर बाराबंकी लोकसभा क्षेत्र में जनसभा को संबोधित करते हुए कहा

## मुंबई दक्षिण मध्य और मुंबई दक्षिण सीटों पर मतदान सोमवार को

एजेंसी मुंबई। महाराष्ट्र में मुंबई दक्षिण मध्य और मुंबई दक्षिण सीटों पर सोमवार को होने वाले मतदान के लिए सभी तैयारियां पूरी कर ली गयी

उन्होंने कहा कि दोनों लोकसभा क्षेत्रों में 2,520 मतदान केंद्र बनाये गये हैं, जहां 15,000 चुनाव अधिकारी और कर्मचारी तैनात किये गये हैं। मुंबई दक्षिण मध्य से 15

उम्मीदवार और मुंबई दक्षिण से 14 उम्मीदवार मैदान में हैं। दोनों निर्वाचन क्षेत्रों में कुल 24,90,238 मतदाता हैं, जिनमें 13,43,959 पुरुष मतदाता; 11,46,045 महिला मतदाता और 224 तृतीय लिंग मतदाता शामिल हैं।

जुड़वा बच्चे अभिनंदन और नंदनी कुमारी का मुंडन कराने के लिए आरा से देवघर बाबाधाम जा रहे तभी कार

पहन नहीं की जा सकी है। सूत्रों ने बताया कि भोजपुर जिले के नवादा गांव निवासी नागेंद्र राम अपने दोनों

अनियंत्रित होकर पेड़ से टकरा गयीं। शवों को पोस्टमॉर्टम के लिये भेज दिया गया है।

## स्कूल परिसर में छात्र का शव मिलने पर गुस्साई भीड़ ने स्कूल में लगाई आग, पुलिस हिरासत में 3 लोग

एजेंसी पटना। स्कूल परिसर में कथित तौर पर एक छात्र का शव मिलने के बाद गुस्साई भीड़ ने स्कूल में आग लगाई। वहीं, छात्र का शव मिलने पर परिवार में कोहराम मच गया। परिजनों का ये-रोकर बुरा हाल है। जानकारी के मुताबिक बच्चे का शव रात स्कूल के पास नाले से बरामद हुआ। फिलहाल, पुलिस मामले की जांच में जुट गई है।

पटना के SP चंद्र प्रकाश का कहना है कि CCTV में हमने देखा कि बच्चा स्कूल में प्रवेश कर रहा था, लेकिन कहीं भी उसे स्कूल परिसर से बाहर निकलते हुए नहीं देखा गया। हम हत्या मानकर जांच कर रहे हैं क्योंकि शव को छुपाया गया और यह आपराधिक इरादे को दर्शाता है, हमने 3 लोगों को हिरासत में लिया है उनसे पूछताछ की जा रही है।

अपने तमाम विकास कार्यों को बताने हुए सभीओं में इलेक्शन के दो महीने बाद गरीबों को एक लाख घर देने की गारंटी दी। उन्होंने कहा कार्यकर्ता गांव-गांव और घर-घर जाकर लोगों से सीधा संपर्क व संवाद करने में जुट जाएं। उन्होंने

## केशव मोर्य ने किया विपक्ष पर प्रहार, कहा- राहुल गांधी रायबरेली में भारी अंतर से हार रहे हैं

एजेंसी लखनऊ। उत्तर प्रदेश के उपमुख्यमंत्री केशव प्रसाद मोर्य ने कांग्रेस नेता सोनिया गांधी, राहुल गांधी और समाजवादी पार्टी (सपा) प्रमुख अखिलेश यादव की आज रायबरेली में होने वाली जनसभा पर कहा, राहुल गांधी के लिए प्रचार करने के लिए कोई भी आ जाए लेकिन राहुल गांधी चुनाव हार रहे हैं और भारी अंतर से हार रहे हैं। वहां कमल खिलेगा।

चाहिए कि कैसे वे अपराध करने वाले व्यक्ति को अपने साथ लेकर घूम रहे हैं, कैसे शुचिता की बात

जनसभा का कोई मतलब नहीं निकलेगा, INDI गठबंधन जीरो सीट पाएगा। बता दें कि लोकसभा चुनाव 2024 के 4 चरण संपन्न हो चुके हैं, अभी तीन चरणों पर मतदान होना बाकी है। राजस्थान के पूर्व मुख्यमंत्री और अमेटी लोकसभा के वरिष्ठ कांग्रेस पर्यवेक्षक अशोक गहलोत ने कहा कि देश में जिस तरह का माहौल व लोगों में आक्रोश भरी खामोशी दिख रही है उससे यह निश्चित हो गया है कि 'इंडिया' गठबंधन जीतेगा और देश में सरकार बनाएगा।

अमेटी ब्लॉक के गांव गंगोली में जनसभा को संबोधित करते हुए उन्होंने कहा कि भाजपा के नायक मंसूरी से देश का लोकतंत्र व संविधान खतरे में है, जिसको देशवासियों ने भांप लिया है और वे बदलाव के मूड में हैं।

किया यह उद्घोष अब जनघोष बन गया है। यह पूरे देश में कांग्रेस और इंडी

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी भी मौजूद रहे। सीएम योगी ने बाराबंकी की लोकसभा प्रत्याशी राजनारी रावत और मोहनलालगंज के लोकसभा प्रत्याशी केंद्रीय मंत्री कौशल किशोर के पक्ष में वोट की अपील की। साथ ही, उन्होंने अवध प्रांत के देवाधिवेव महादेव की धरती पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का स्वागत भी किया। मुख्मंत्री योगी आदित्यनाथ ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के एक भारत श्रेष्ठ भारत, आत्मनिर्भर और विकसित भारत की संकल्पना की विजय का अंबकी बार 400 पार का नारा एक नया उद्घोष भी है। उन्होंने महादेव और सिद्धेश्वर महादेव की धरती पर भारत की सांस्कृतिक

## केजरीवाल के निजी सचिव बिभूव को राष्ट्रीय महिला आयोग ने फिर जारी किया नोटिस

एजेंसी नई दिल्ली। राष्ट्रीय महिला आयोग ने आम आदमी पार्टी की नेता और राज्यसभा सदस्य स्वाति मालीवाल के साथ हुई मारपीट के मामले में मुख्मंत्री अरविंद केजरीवाल के निजी सचिव बिभूव को एक बार फिर नोटिस जारी कर शनिवार को पेश होने को कहा है। अगर वे कल भी पेश नहीं होते तो अयोग के सदस्य उसके घर जाकर उनसे सवाल जवाब करेंगे। शुक्रवार को उन्हें राष्ट्रीय महिला आयोग के दफ्तर पेश होना था लेकिन वे पेश नहीं हुए। राष्ट्रीय महिला आयोग की अध्यक्ष रेखा शर्मा ने शुक्रवार को प्रेस वार्ता में कहा, 'जब हमने सशरल मीडिया पर यह देखा तो हमने स्वतः

संज्ञान लिया। मैंने स्वाति मालीवाल से शिकायत दर्ज करने का अनुरोध किया। मुझे लगा है वह सदमे में थी क्योंकि कोई भी उम्मीद नहीं कर सकता था कि उन्हें अपने नेता के आवास पर इस तरह से पीटा जाएगा। वह एक सांसद हैं जो हमेशा महिलाओं के मुद्दों को उठाती रही हैं। मैंने उनसे कहा कि मैं उनके साथ हूँ, और अगर बाहर आएँ और शिकायत करूँ काफ़ी देर तक सोचने के बाद उसने शिकायत दर्ज कराई।'

रेखा शर्मा ने कहा कि हमने बिभूव को नोटिस भेजा है, लेकिन उनकी पत्नी ने इसे स्वीकार नहीं किया, इसलिए हमने वह नोटिस उनके दरवाजे पर चिपका दिया। अगर वह

कल तक नहीं आए तो फिर हम उनके आवास पर जाएंगे और सुनिश्चित करेंगे कि हमारी टीम उनसे मिले। मुझे उम्मीद है कि वह कल आएंगे। उन्होंने कहा कि इस घटना पर दिल्ली के मुख्मंत्री अरविंद केजरीवाल की चुप्पी बता रही है कि वे कह रहे हैं कि उन्हें किसी चीज की परवाह नहीं है। सोचिए यह एक संकेत है कि वह बिभूव को अपने साथ ले जा रहे हैं। वह किसी महिला का पक्ष नहीं ले रहे हैं बल्कि अपराधी का पक्ष ले रहे हैं। अगर यह सब मुख्मंत्री की जानकारी में था तो यह एक बड़ा सवाल है कि क्यों नहीं कोई एक्शन लिया गया?

सहयोग पहलों पर प्रगति की समीक्षा करते हुए इन क्षेत्रों में सहयोग को और बढ़ाने पर चर्चा की गई। दोनों पक्षों ने (जेडब्ल्यूजी) बैठक 16-17 मई को उलानवतार में हुई। बैठक की सहा-अध्यक्षा भारत के रक्षा मंत्रालय के संयुक्त सचिव अमितभा प्रसाद और मंगोलिया के रक्षा मंत्रालय के राज्य सचिव बिगोडियर जनरल गंखुया दावादेरज ने की। बैठक में मंगोलिया में भारत के राजदूत अतुल महर्षी गोतुवें भी शामिल हुए। जेडब्ल्यूजी की बैठक के दौरान दोनों पक्षों ने दोनों देशों के बीच चल रहे रक्षा सहयोग पर संतोष व्यक्त किया। विभिन्न द्विपक्षीय रक्षा

आशा व्यक्त की। मंगोलियाई पक्ष ने भारतीय उद्योग की क्षमता और योग्यता पर विश्वास व्यक्त किया। दोनों पक्षों ने दोनों देशों के बीच बढ़ते संबंधों को भी स्वीकार किया। संयुक्त सचिव और भारतीय राजदूत ने मंगोलिया के उप रक्षा मंत्री की ब्यायसमर्नई से भी मुलाकात की। प्रतिनिधिमंडल ने उलानबटार में एक प्रशिक्षण प्रतिष्ठान का दौरा किया और चल रहे जुड़वा बच्चे समीक्षा की। भारत के मंगोलिया के साथ सदियों पुराने ऐतिहासिक, सांस्कृतिक और सभ्यतागत संबंध हैं। दोनों देश एक-दूसरे को 'आध्यात्मिक पड़ोसी' मानते हैं।







# नुसरत भरुचा

के हाथ से कैसे फिसली 8 ऑस्कर  
अवॉर्ड जीतने वाली ये फिल्म, वजह  
जान घूम जाएगा दिमाग

नुसरत भरुचा मंझे हुए कलाकारों में गिनी जाती हैं। टीवी से करियर शुरू करने वाली नुसरत ने फिल्म इंडस्ट्री तक सफर, अपने दम पर तय किया। अब तक एक्ट्रेस प्यार का पंचनामा, ड्रीम गर्ल और अकेली जैसी कई हिट फिल्मों में काम कर चुकी हैं। टीवी में 6 साल काम करने के बाद उन्होंने फिल्म संतोषी मां के साथ बॉलीवुड में डेब्यू किया। नुसरत भरुचा को इंडस्ट्री में पहचान रख, प्यार का पंचनामा और सोनू के टीटू की स्वीटी ने दिलाई। हालांकि, ये बात कम ही लोग जानते हैं कि एक्ट्रेस 8 ऑस्कर अवॉर्ड जीतने वाली ब्रॉकब्रस्टर हॉलीवुड फिल्म स्लमडॉग मिलियनेयर के लिए शॉर्टलिस्ट हुई थीं।

**लीड रोल के लिए हुई थीं शॉर्टलिस्ट**

स्लमडॉग मिलियनेयर साल 2008 में आई थी। फिल्म दुनियाभर में पसंद की गई थी। सबसे प्रतिष्ठित एकेडमी अवॉर्ड्स में फिल्म को नामिनेट किया गया था। स्लमडॉग मिलियनेयर को ऑस्कर अवॉर्ड्स में 10 अलग-अलग कैटेगरी में नामिनेशन मिले थे। इनमें से 8 कैटेगरी में इस फिल्म ने जीत हासिल की थी। नुसरत भरुचा को नुसरत भरुचा में लीड रोल के लिए शॉर्टलिस्ट किया गया था, जिसे फिल्म में फ्रीडा पिंटो ने निभाया था।

**इस वजह से हाथ से फिसली फिल्म**

स्लमडॉग मिलियनेयर के लिए नुसरत भरुचा ने ऑडिशन दिया था। नुसरत, फ्रीडा पिंटो के साथ फिल्म के लिए शॉर्टलिस्ट भी हो गई थीं, लेकिन उन्हें फाइनल नहीं किया गया। नुसरत भरुचा ने अपने एक इंटरव्यू में खुलासा किया था कि स्लमडॉग मिलियनेयर में उन्हें उनके लुक की वजह से नहीं लिया गया। फिल्म की टीम ने उनसे कहा कि वो कहीं से भी झोपड़पट्टी से आई हुई नहीं लगती हैं।

**नुसरत के चेहरे ने छिपी फिल्म**

नुसरत भरुचा ने न्यूज एजेंसी आईएनएस संग बातचीत में कहा, मुझे लगता है कि मेरी इमेज दूसरों की धारणाओं में उलझ कर रह गई है। मैं ऑस्कर विनिंग फिल्म स्लमडॉग मिलियनेयरकी लीड एक्ट्रेस के लिए फ्रीडा पिंटो के साथ चुनी गई लड़कियों में से एक थी, लेकिन मेरे लुक्स की वजह से मुझे फाइनल नहीं किया गया। डायरेक्टर डैनी बॉयल की टीम ने मुझे बैट्या और समझाया कि मैं किसी झुग्गी-झोपड़ी इलाके से आने वाली लड़की की तरह नहीं दिखती हूँ। मुझे बताया गया कि मैं बहुत अच्छी एक्ट्रेस हूँ और सब कुछ परफेक्ट है, सिवाय इसके कि मेरा लुक किरदार के साथ फिट नहीं बैठता है।

मैं लड़ुंगी, आई एम फाइटरज्स  
दिन होगी सर्जरी, राखी सावंत ने  
बताया कैसी है उनकी तबीयत



राखी सावंत को दो दिन पहले यानी 15 मई को सोने में हुए दर्द की वजह से अस्पताल में भर्ती करवाया गया था। उनके एक्स-रेसबैंड ने इस दौरान राखी की हेल्थ अपडेट भी मीडिया के साथ शेयर की थी। अब खुद राखी सावंत ने बताया है कि उन्हें असल में क्या हुआ है। राखी सावंत बोलती हैं, 'जल्द ही ठीक हो जाऊंगी, मैंने कभी किसी का बुरा नहीं किया है, दरअसल 10 सेंटीमीटर का ट्यूमर है। और शनिवार 18 मई को डॉक्टर इसकी सर्जरी करने वाले हैं। मैं ज्यादा बातचीत कर नहीं सकती, लेकिन रिशेस आपके साथ कल अस्पताल का पता शेयर करूँगे।

आगे राखी सावंत ने कहा, जब सर्जरी करके ट्यूमर बाहर आया तब मैं वो सबको दिखाने वाली हूँ, मैं फिलहाल मेडिकेशन पर हूँ, ऑपरेशन से पहले बहुत सारी चीजें रिकवर करनी पड़ती हैं, बीपी है, और भी कुछ है। मुझे नहीं पता, मैं सिर्फ एक एक्ट्रेस हूँ, डॉक्टर मेरे शरीर में हर चीज परफेक्ट करेंगे, शनिवार को मेरी सर्जरी होगी, मेरे डॉक्टर देश के नंबर वन डॉक्टर हैं, यहाँ सब कुछ अच्छा है, चिंता की जरूरत नहीं है, मैं बचपन से अभी तक हर चीज से लड़ी हूँ, तुफान से टकराई हूँ, लेकिन कभी हारी नहीं हूँ मैं।

**जल्द होगी ट्यूमर की सर्जरी**

भावुक राखी ने आगे कहा, मैं ऑपरेशन थिएटर में भी लड़ुंगी। मुझे कुछ नहीं होगा, मेरी मां का आशीर्वाद मेरे साथ है, मैं फाइटर हूँ, मैं वापस आऊंगी, छोटा सा ट्यूमर ही तो है, फिर से मैं नाबूंगी, गाऊंगी, फिर से लोगों का मनोरंजन करूंगी। मैं उस दिन मुबह डंस कर रही थी, घर आकर मुझे दर्द होने लगा, मैं बेहोश हो गई, रिशेस जी मुझे तुरंत अस्पताल लेकर गए, ट्रीटमेंट के बाद पता चला कि मुझे ट्यूमर है, लेकिन मुझे विश्वास है कि मैं ठीक होकर फिर से वापसी करूंगी, फिर से डंस करूंगी, और सबका खूब मनोरंजन करूंगी।

ये इन्फ्लुएंसर भी होगा  
शो में शामिल, प्रधानमंत्री  
कर चुके हैं तारीफ



जियो सिनेमा पर स्ट्रीम होने वाले 'बिग बॉस ओटीटी 3' के लिए एक्ट्रेस के साथ-साथ सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर को भी अप्रोच किया गया है। फलक नाज के बाद अब मेकर्स भाई-बहन की जोड़ी को यानी शीजान खान और शफक नाज को अपने शो में शामिल करने के लिए उत्सुक हैं। इन दोनों के साथ एक सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर भी बिग बॉस की टीम के संपर्क में है, और ये सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर हैं अंकित बैयानपुरिया। पिछले साल अंकित ने देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के साथ 'स्वच्छता अभियान कार्यक्रम' में हिस्सा लिया था, हरियाणा में सोनीपत-बयानपुर के रहने वाले अंकित का वीडियो खुद प्रधानमंत्री ने सोशल मीडिया अकाउंट पर शेयर किया था। इस वीडियो में, प्रधानमंत्री ने अंकित की तारीफ की थी।

हाथों में झाड़ू लेकर सफाई करने के साथ-साथ अंकित और पीएम नरेंद्र मोदी सोशल मीडिया, जियो20, फिटनेस, युवापीढ़ी और स्पोर्ट्स जैसे कई विषयों पर बात करते हुए नजर आए थे। अंकित के फिलहाल यूट्यूब पर 4 मिलियन से ज्यादा सब्सक्राइबर हैं। उनकी पॉपुलैरिटी को मद्देनजर रखते हुए बिग बॉस की टीम चाहती है कि वो इस शो का हिस्सा बनें। लेकिन अब तक अंकित की तरफ से इस बात को लेकर किसी भी तरह की आधिकारिक पुष्टि नहीं की गई है।

रही बात शफक नाज और शीजान खान की, तो 'तुनिषा शर्मा सुसाइड' मामले में शीजान जेल जा चुके हैं। तुनिषा ने शीजान के मेकअप रूप में फांसी लगाकर अपनी जान दे दी थी। उनकी मां ने शीजान को अपनी बेटी की आत्महत्या का जिम्मेदार ठहराया था। इस मुश्किल समय में उनकी दोनों बहनों शफक नाज और फलक नाज ने उनका साथ दिया था। दरअसल जेल से जमानत पर रिहा होने के बाद शीजान को 'बिग बॉस' और 'खतरों के खिलाड़ी' दोनों शो ऑफर हुए थे, लेकिन उन्होंने बिग बॉस को रिजेक्ट करते हुए, 'खतरों के खिलाड़ी' के लिए हां कर दी थी।

## Anushka Sharma हो जाएंगी फिल्मों से दूर? विराट का ये वीडियो देखने के बाद अंदाजा लगा रहे हैं यूजर्स

अनुष्का शर्मा और विराट कोहली हमेशा से फैंस को कपल गोलस देते हुए नजर आए हैं। विराट कोहली 2024 का ये सीजन शुरू होने पर भले ही टीम परफॉर्मंस को लेकर विराट कोहली काफी परेशान थे, लेकिन अब उनकी टीम रॉयल चैलेंजर्स बैंगलुरु सेमी फाइनल्स की रेस में बनी हुई है। अनुष्का शर्मा भी अकाय%के जन्म के दो महीने बाद जब इंडिया लीट, तो वह अपने पति को चीयर करने स्टेडियम में पहुंच गयीं। इस खुशी के बीच ही विराट कोहली का एक ऐसा वीडियो वायरल हो रहा है, जिसे देखकर फैंस इस सोच में पड़ गए हैं कि क्या अगर विराट कैसला लेते हैं, तो क्या अनुष्का शर्मा भी फिल्मों से दूर हो जाएंगी।

**विराट कोहली ने बताए अपने रिटायरमेंट प्लान**

बीते दिन विराट कोहली का एक वीडियो सामने आया था, जिसमें विराट अपने रिटायरमेंट के बारे में बात कर रहे हैं। उन्होंने कहा, क खिलाड़ी के रूप में हम सबका करियर एक दिन खत्म होना है। मैं हमेशा के लिए नहीं खेल सकता। मुझे यकीन है कि मेरे अंदर कोई पछतावा नहीं बचेगा। जब तक मैं खेल रहा हूँ तब तक मैं अपना शत-प्रतिशत दूंगा, लेकिन जब मेरा हो

जाएगा, तो मैं चला जाऊंगा और आप कुछ समय तक मुझे नहीं देखेंगे।

उनके इस वायरल वीडियो को देखकर फैंस का दिल टूट गया है। कई लोग तो ये भी कह रहे हैं कि आप रिटायरमेंट की बात मत करो। हालांकि, इस बीच ही कुछ यूजर्स तो ये भी अंदाजा लगा रहे हैं कि विराट कोहली भविष्य में अपने परिवार के साथ च में भी शिफ्ट हो सकते हैं।

**क्या विराट कोहली हॉंगेच में शिफ्ट?**

दरअसल विराट कोहली के सेकंड बच्चे अकाय का जन्म यूके में हुआ था, जिसकी वजह से कुछ यूजर्स ये अंदाजा लगा रहे हैं कि रिटायरमेंट के बाद विराट और अनुष्का अकाय और वासिका के साथ अग्रेड में शिफ्ट हो सकते हैं। हालांकि, विराट कोहली ने अपने इंटरव्यू में बाहर शिफ्ट होने को लेकर किसी भी तरह का बयान नहीं दिया है। आपको बता दें कि विराट और अनुष्का के बेटे अकाय का जब जन्म हुआ था, तो उस वक्त ये सवाल उठे थे कि क्रिकेट किंग के बेटे की सिटिजनशिप इंडिया की होगी या फिर च की। अनुष्का शर्मा पिछले काफी समय से महिला क्रिकेट टीम की खिलाड़ी %डुलन गोस्वामी% को लेकर चर्चा में हैं।

