











# जीते कोई भी, पराजित तो निर्वचन आयोग हुआ है

केन्द्रीय चुनाव आयोग ने, जिसे संवैधानिक व्यवस्था को बनाये रखने की जिम्मेदारी मिली थी, देश में संविधान तथा लोकतंत्र को गहरे खतरे में डाल दिया है। लोकतंत्र की लड़ाई में देशवासियों का साथ देने की बजाय आयोग सत्ता के पक्ष में खड़ा है। अब तो उसे भाजपा का सहयोगी संगठन बतलाया जाता है। किसी भी स्वायत्त संस्था के लिये इस दर्जे तक पहुंचना बेहद शर्मनाक कहा जा सकता है।

लोकसभा चुनाव के लिये पांच चरणों का मतदान निपट चुका है। 8 राज्यों व केन्द्र शासित प्रदेशों की 49 सीटों पर सोमवार को पांचवें चरण का मतदान होने के साथ ही 418 क्षेत्रों की वोटिंग सम्पन्न हो गई है। केवल 125 सीटों पर मतदान बकाया है। अब तक के हुए मतदान के आधार पर विश्लेषक एवं बहुत से सर्वे अलग-अलग राय दे रहे हैं। कुछ भारतीय जनता पार्टी को आगे तो ज्यादातर इंडिया गठबन्धन को बाजी मारता हुआ देख रहे हैं। कुछ ऐसे भी सर्वेक्षण आये हैं जो काटे की टक्कर बताते हुए त्रिशंकु संसद का अंदाजा व्यक्त कर रहे हैं। भावी परिदृश्य कोई भी रंग-रूप धर सकता है। वैसे छोटे-बड़े सभी सियासी दलों, उनके उम्मीदवारों, निर्दलीयों, गठबन्धनों, समीकरणों, राजनीतिक दांव-पेंचों, चुनाव को असर करने वाले तथ्यों आदि पर तो खूब चर्चा हो ही रही है, एक गैर-राजनैतिक संस्था पर भी भरपूर बहस हो रही है- वह है केन्द्रीय निर्वाचन आयोग। उसकी भूमिका एवं उसका अपने संवैधानिक दायित्वों के निर्वाह में नाकाम होने पर भी बहसें जारी हैं। कह सकते हैं कि 4 जून के चुनावी परिणामों में चाहे जो जीते, पराजित तो निर्वाचन आयोग ही घोषित होगा।

आजाद भारत में संविधान निर्माताओं ने जिस निष्पक्षता, स्वतंत्रता व निर्भयता के अपेक्षित गुण-धर्मों वाले आयोग की स्थापना की थी, उन सभी उम्मीदों को मौजूदा मुख्य निर्वाचन आयुक्त राजीव कुमार की अध्यक्षता में बनी इस संस्था ने ध्वस्त कर दिया है। पिछले कुछ अरसे में एक के बाद एक हुए विभिन्न चुनावों में आयोग लगातार सत्ता के आगे झुकता चला गया है और इस चुनाव (18वीं लोकसभा) को देखें तो वह सिर्फ सरकार के आगे नहीं बल्कि भारतीय जनता पार्टी को ही दण्डवत प्रणाम कर रहा है। मतदान के चरण-दर-चरण आयोग जिस तरह अपनी जिम्मेदारियों से मुंह मोड़ रहा है वह न केवल इन्हीं चुनावों के परिणामों को प्रभावित करेगा बल्कि आने वाले समय में एक ऐसी व्यवस्था व परिपाठी बनाकर जायेगा जिसके कारण इस महादेश के लिये स्वतंत्र एवं निष्पक्ष चुनाव दूर की कौड़ी बनकर रह जायेगे। दुख इतना ही नहीं है कि राजीव कुमार ने अपनी रीढ़ सीधी करने की कोशिश नहीं की, अधिक दुर्भाग्यजनक तो यह है कि उन्होंने खुद ही अपनी सारी शक्तियां सत्ता को सौंप दीं। टिप्पणीकारों से लेकर सोशल मीडिया तक जैसे कार्टून, चुटकूले, मीम



आदि आयोग को लेकर बन रहे हैं, उससे साफ हो गया है कि टीएन शेषन जैसे अधिकारियों ने जिस महनत व साहस के साथ आयोग को सम्मान दिलाया था, वह राजीव कुमार जैसे अधिकारी ने मिट्टी में मिलाकर रख दिया। अपनी कार्यपद्धति से राजीव कुमार ने आने वाले समय में शेषन जैसे किसी अधिकारी के बनने का रास्ता तो अवरुद्ध कर ही दिया, भावी निर्वाचन आयुक्त भी उन्हीं के जैसे होने चाहिये- यह अलबत्ता उन्होंने सुनिश्चित कर दिया है।

इस तरह देखें तो केन्द्रीय चुनाव आयोग ने, जिसे संवैधानिक व्यवस्था को बनाये रखने की जिम्मेदारी मिली थी, देश में संविधान तथा लोकतंत्र को गहरे खतरे में डाल दिया है। लोकतंत्र की लड़ाई में देशवासियों का साथ देने की बजाय आयोग सत्ता के पक्ष में खड़ा है। अब तो उसे भाजपा का सहयोगी संगठन बतलाया जाता है। किसी भी स्वायत्त संस्था के लिये इस दर्जे तक पहुंचना बेहद शर्मनाक कहा जा सकता है। यह स्थिति यहां तक कैसे पहुंची, इसे जानने के लिये तीन कालखंडों में बांटकर चुनाव आयोग के कार्यकाल को देखा जाना चाहिये। टीएन शेषन के कार्यकाल (नवम्बर, 1990 से दिसम्बर, 1996 तक) को ध्यान में रखकर यह काल विभाजन होना चाहिये। शेषन पूर्व, शेषन का कार्यकाल और शेषन के पश्चात। उनके पहले तक सम्भवत- निर्वाचन आयोग को अपनी शक्ति का भान नहीं था। था भी, तो उसने अपने नख-दंत हमेशा छिपाकर रखे या उनका वैसा इस्तेमाल नहीं किया जैसा कि वह कर सकता है। इसका सम्भावित कारण यह है कि स्वतंत्रता संग्राम की विरासत को लेकर राजनीति करने वाली आजाद भारत की प्रारम्भिक पीढ़ियों में मर्यादाओं व

मूल्यों के प्रति आग्रह होता था। उनमें आज के से राजनीतिज्ञों की सी उद्दंडता और उच्छृंखलता नहीं थी। ऐसा भी नहीं कि वह पूर्णतः अनुशासित और विधिसम्मत काम करने वाली पीढ़ी थी। अनेक राज्यों में हिंसा एवं मतदान में व्यवधान डालने की घटनाएँ होती थीं। बिहार बूथ कैचरिंग के लिये बदनाम था। यहां मतपेटियां लूट लेने और मतदाताओं को बन्धक बनाकर अपने पक्ष में वोट कराने की कुछ्यात परम्परा थी। तो भी स्थिति इतने तक ही सीमित थी। शेषन ने आयोग की शक्तियों को लौटाया। उपद्रवी तत्वों पर अंकुश लगाया और राजनीतिज्ञों की मनमानी पर लगाम लगाई। उनकी कार्य शैली का आयोग परवर्ती काल में काफी समय तक अनुसरण करता रहा।

2014 में आये नरेन्द्र मोदी ने इस महत्वपूर्ण संस्था की ताकत को आंकते हुए समझ लिया था कि उसे अपने शिकंजे में लाये बगैर वे %काग्रेस मुक्त% या %विपक्ष मुक्त भारत% के अपने मिशन को नहीं चला सकते, न ही वे %ऑपरेशन लोटस% जैसी लोकतंत्र विरोधी कार्रवाइयों को अंजाम दे सकेंगे। बहुत सहज व आश्र्यजनक ढंग से आयोग ने अपने को भाजपा की मंशा व उद्देश्यों के अनुसार ढाल लिया। उसे पहला टास्क यह मिला कि मोदी-शाह को प्रचार के लिये अधिकतम अधिक समय मिले। इसके लिये मतदान कार्यक्रम लम्बा चले। इसका कारण यह था कि भाजपा का पूरा प्रचार इन्हीं दो लोगों पर टिका है। देश बड़ा है सो उन्हें वक्त ज्यादा चाहिये। 2014 में देश के जो मतदान 35 दिन चलते थे, 2019 में उसके लिये 38 दिन लगे। अब 2024 में यह प्रतिक्रिया पूरे 44 दिन ले रही है। पहले के दो चुनावों में भाजपा के पास कुछ और भी नेता थे। अब तो

केवल मोदी ही हैं। शाह और भाजपा अध्यक्ष जेपी नड्डा को उसी में एडजेस्ट कर लिया जाता है। पश्चिम बंगाल, उत्तर प्रदेश, कर्नाटक आदि के विधानसभा चुनावों में ऐसा करके देखा गया। कुछ राज्यों के चुनावों की घोषणा तो पीएम या शाह की सभाएं पूरी होने के बाद की गई थी। अब यह सभी के सामने साफ हो गया है कि अवधि लम्बी होने का कारण कोई सुरक्षा प्रबन्ध नहीं होता बल्कि वह यह है कि पूरा चुनावी कार्यक्रम भाजपा नेता, खासकर उसके स्टार प्रचारक नरेन्द्र मोदी और केन्द्रीय गृह मंत्री अमित शाह की सुविधा को ध्यान में रखते हुए बनाया जाने लगा है। सामान्य दिनों में तो निर्वाचन आयोग का प्रशासन पर कोई नियंत्रण नहीं होता लेकिन एक बार आचार संहिता लागू हो जाये तो उसके बाद सारी सरकारी मशीनरी आयोग के नियंत्रण में होती है और हर कोई-पीएम से लेकर अधिकारी तक- उसके कहे में होता है। 2019 का चुनाव मोदी ने पुलवामा के शहीदों के नाम पर लड़ा और वे जीते। पिछले चुनावों की बातों को यदि भूलकर अभी लड़े जा रहे चुनाव के प्रचार में कोई दिन ऐसा नहीं जाता जब मोदी अपने भाषणों में विपक्ष को कोसने, भ्रष्टाचार के निराधार आरोप लगाने के अलावा सम्प्रदाय, धर्म आधारित नफरती भाषण न करते हों। उन्हें न कोई नोटिस मिलती है न कोई सवाल करता है। देश में पहली बार एक राज्य के मौजूदा मुख्यमंत्री अरविंद केजरावील (दिल्ली) और दूसरे पूर्व सीएम (झारखण्ड) को प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) के जरिये जेल भेजा गया ताकि वे चुनाव प्रचार न कर सकें। मोदी के साथ कई भाजपा नेता हेट स्पीच करते हैं परन्तु आयोग खामोश रहता है।

# संपादकीय

## रईसी की मौत के बाद ईरान

ईरान के राष्ट्रपति इब्राहिम रईसी की आकस्मिक मौत से वैश्विक समीकरणों में होने वाले बदलाव से लेकर ईरान की अंदरूनी राजनीति में मची हलचल को लेकर नए सवाल खड़े हो गए हैं। गैरतलब है कि इब्राहिम रईसी रविवार को पूर्वी अज़रबैजान प्रांत में एक बांध का उद्घाटन करके लौट रहे थे तभी उनका हेलिकॉप्टर फ्रैश हो गया था। उनके साथ ईरान के विदेश मंत्री भी हेलीकॉप्टर में सवार थे। सोमवार को इस हादसे के शिकार सभी लोगों की मौत की पुष्टि कर दी गई। उसके बाद से ही सवाल उठने लगे थे कि अब ईरान किस राह पर आगे बढ़ेगा, अमेरिका के साथ उसके मध्यधों पर इसका क्या असर पड़ेगा।

उसके सबवा पर इसका क्या असर पड़गा। ईरान के साथ यह विडंबना रही है कि उसके इस्लामिक रिपब्लिक बनने के 45 वर्षों के दौरान उसके मौजूदा सर्वोच्च नेता अयातुल्लाह अली खामेनेई को छोड़कर सभी राष्ट्रध्यक्ष किसी न किसी मुसीबत का शिकार हुए। किसी की आकस्मिक मौत हुई, किसी को राजनैतिक निशाने पर लिया गया, तो कोई पद से बेदखल कर दिया गया। इब्राहिम ईर्सी मोहम्मद अली राज़ई के बाद, दूसरे ऐसे राष्ट्रपति हैं जिनका कार्यकाल किसी घातक दुर्घटना के कारण समाप्त हुआ है। राज़ई की मौत 1981 में प्रधानमंत्री कार्यालय में हुए एक विस्फोट में हो गई थी। विराव के बावजूद रूस का समयन करने का कसता लेना। ईर्सी ने नाटो के विस्तार की ईरान के लिए भी खतरे के रूप में व्याख्या की। ईर्सी के कार्यकाल में कद्वितीय को बढ़ावा देने वाला तीसरा बड़ा फैसला हिजाब को लेकर था। 2022 के आखिरी महीनों में हिजाब के खिलाफ युवतियों ने ऐतिहासिक विरोध प्रदर्शन शुरू किया था, इसी दौरान सितम्बर में महसा अमीनी नामक युवती की मौत ईरान की मॉरल पुलिस के कारण हुई थी। इस घटना ने देश भर में युवतियों को गुस्से में भर दिया था। ईर्सी के शासनकाल में चौथा बड़ा फैसला इजरायल से सीधे टकराव का था। इजरायल और फिलीस्तीन के बीच अक्टूबर से चल रहे

संघर्ष में पिछले महीने ही सीरिया में ईरान के वाणिज्य दूतावास पर इजरायली हमला हुआ था, जिसमें एक शीष ईरानी जनरल की मौत हुई थी। इसके बाद ईरान ने इजरायल पर सीधा हमला बोला। ईरान ने सैकड़ों किलो ड्रोन और मिसाइलों की इजरायल के ऊपर बौछार कर दी और इब्राहिम रईसी के कद्वारपंथी शासन की पांचवी पहचान तीन चरमपंथी संगठनों हिजबुल्लाह, हूती और हमास को सक्रिय समर्थन से मिलती है। ईरान की अंदरूनी राजनीति के साथ-साथ अन्य देशों के साथ उसके संबंध पर इन पांचों फैसलों का गहरा असर पड़ा। और इन फैसलों ने रईसी को एक विवादास्पद नेता भी बनाया। इब्राहिम रईसी की उनके पहले लिए फैसलों के कारण आलोचना होती रही है। रईसी ईरान के पूर्व मुख्य न्यायाधीश और लंबे समय तक शीर्ष अभियोजक रहे थे। वे 1980 में बनी उस कमेटी के सदस्य थे, जिसमें खामेनई के फतवे के बाद हजारों राजनैतिक विरोधियों को फांसी पर चढ़ा दिया गया। इसके अलावा जनवरी 2020 में यूक्रेन के एक अंतरराष्ट्रीय उड़ान पर निकले विमान को ईरान की रिवॉल्युशनरी गार्ड कोर्ने मार गिराया था। जिसमें 167 नागरिकों की मौत हो गई थी। बाद में इसे गलती करार दिया गया, लेकिन इसके असल

दोषियों को सजा नहीं मिली, ऐसा पीड़ितों के परिजनों का आरोप है। अतीत की इन घटनाओं के साथ-साथ मौजूदा वक्त के अंतरराष्ट्रीय राजनैतिक हालात रईसी के लिए चुनौतीपूर्ण थे, और इन चुनौतियों के बीच ही उनकी आकस्मिक मौत हो गई। जिस हेलीकॉप्टर पर वे सवार थे, अब उस पर सवाल उठने लगे हैं। साथ ही उनकी मौत के पीछे किसी बड़ी साजिश के कोण भी तलाशे जा रहे हैं। इब्राहिम रईसी की मौत का हादसा ऐसे समय में हुआ है जब पश्चिम एशिया गहरे संघर्ष में उलझा हुआ है। पिछले सात महीनों से इजरायल ने गजा में युद्ध छेड़ रखा है। वहीं, लेबनान में मौजूद ईरान समर्थित हिजबुल्लाह ने इजरायल के खिलाफ मोर्चा खोला हुआ है। ईरान ने पहले भी अपने शीर्ष अधिकारियों की हत्या के लिए इजरायल को जिम्मेदार ठहराया है। इसलिए इस बार भी शक की सुई स्वाभाविक तौर पर इजरायल की ओर धूमी है, हालांकि अब तक की रिपोर्ट यही बता रही हैं कि ये एक दुखद घटना है और इसमें कोई साजिश अभी तक सामने नहीं आई है। सोमवार को इब्राहिम रईसी की मौत की पुष्टि के बाद ईरान के प्रथम उपराष्ट्रपति मोहम्मद मोखबर को इस्लामी गणराज्य का कार्यवाहक राष्ट्रपति नियुक्त किया गया है। इसके बाद 50 दिनों के भीतर नए राष्ट्रपति के लिए चुनाव होंगे।

# कॉस्टैटी

## जीवनसाथी की

हम सभी चाहते हैं हमें मिले एक ऐसा जीवनसाथी जिसके साथ जिंदगी एक खूबसूरत सफर बन जाए। अब सबात यह उत्तरा है कि सही जीवनसाथी का पैमाना क्या है। एक ऐसा हमसफर तलाश करना, जो आपको हर मुख्य-दूख का साथी बने, अंतर्मन को समझे और जिंदगी में आपको ताकत बन सके, आसान नहीं होता। किसी भी शख्स को समझने में समय लगता है। यद्यपि इस मामले में हम अपने दिल को सुनते हैं, पर अंतिम नियंत्रण पर पहुंचने से पहले भली प्रकार सोच-विचार करना आवश्यक है। कोई शख्स आपके लिए सही जीवनसाथी है, इस संबंध में फैसला लेने के लिए कुछ बातों पर अवश्य गैर करें:

आप दोनों एक-दूसरे का सम्मान करते हैं  
आप दोनों को नजर में एक-दूसरे के लिए सम्मान का भाव होना जरूरी है। वह आपको इन्जिन बरे और आप उनके, तभी सफल हो सकती है।

### आपका धार्यता।

उनके मन में आपके लिए विलानी इन्जिन है, इसका नियंत्रण आप स्वयं कर सकती है, यदि

- वह समझौता करने के लिए तैयार है
- उन्हें आपको भावनाओं की फिक्र है
- आप आपके साथ कुछ गलत होता है तो वह आपसे इस बारे में पूछते हैं
- आपकी राय को महत्व देते हैं
- आपके प्रति प्रशंसा का भाव रखते हैं
- जब आपको किसी प्रकार की सफलता मिलती है तो उन्हें खुशी मिलती है।

अगर एक-दूसरे की सफलता को देखकर आपके मन में उत्सह और सहयोग की भावना उत्पन्न होने के बजाय ईर्ष्या का भाव पैदा होता है तो आपको कुछ क्षणों के लिए रुक़ कर यह विचार करने की आवश्यकता है कि क्या वास्तव में आपको हृदय में एक-दूसरे के लिए सम्मान है।

उनमें से पुणे हैं,

### जिनकी आपको तलाश के

आपको पूर्व में ही भली प्रकार वह पता होना चाहिए। आप

अपने हमसफर में आप कौन से गुण देखना चाहती हैं। अगर आपको यह पता होगा कि आप किन गुणों की तलाश में हैं तो आपको यह फैसला लेने में मदद मिलेगी कि वह शख्स आपके लिए सही है। इस संबंध में आप एक लिस्ट भी तैयार कर सकती हैं। अपने होने वाले जीवनसाथी में जिन दस गुणों को देखना चाहती हैं, उन्हें सूचीबद्ध करें। जो गुण आपके लिए अधिक मायने रखते हैं, उन्हें इस सूची में कम से कम रखें। इस सूची पर एक बार पुक्क नियां डालें और जो गुण आपके लिए बहुत अधिक मायने नहीं रखते उन्हें कट दें। कुछ गुणों को लेकर समझौता भी किया जा सकता है। यदि ऐसा ही तो उन्हें आप लिस्ट से हटा भी सकती है। इस तरह आप उन पांच अहम गुणों को चिन्हित कर पाएंगी, जिनको लेकर किसी प्रकार का समझौता नहीं किया जा सकता।

यह सब करने के दरम्यान आपको दो अभ्यावृत्ति ध्यान में रखनी होती है। पहला, कोई भी इंसान संपूर्ण नहीं है। अगर आप अपने लिए मिस्टर परफेक्ट की तलाश में हैं तो आपको इस तलाश पर विराम लगाना होगा और वह अहम है। यदि तरह आप उन पांच गुणों के आधार पर यह परवरण का प्रयत्न करते हैं तो अपने जीवनसाथी को खुला ही होता है। इसके साथ ही आपके नियां डालने के लिए खुला होता है। चूंकि वह शख्स एक अच्छा विकल्प है, इसलिए आपने उसे हमसफर के रूप में स्वीकार किया, इस सोच के साथ आगे बढ़ना ठीक लगता है। आपको भी तरह इस बात का विश्वास होना चाहिए कि आपने उन्हें सिर्फ अच्छा विकल्प मानकर अपना हमसफर नहीं चुना है, बल्कि वह वास्तव में आपके लिए सही शख्स है।

यह विचार करें कि जो शख्स आपके सामने है, उसमें क्या वे पांच जल्दी गुण हैं, जिनके लिए तैयार आप कोई अहम गुणों की चिन्हित कर सकती हैं। अगर आपको इस तरह आपको जीवन में खुला होना चाहिए।

जीवन मूल्यों को लेकर काफ़ी पहले ही आपस में विचार-विमर्श कर लेना चाहिए। यह क्यामरा लगाने की कोशिश न करें कि उनके लिए जीवन में सबसे महत्वपूर्ण क्या है। वेदलर होगा कि इस संबंध में उनसे खुलकर पूछें। अगर जीवन मूल्यों को लेकर उनका कोई नहीं है तो वह आपको इसे अकार हो जाएगा। अगर आपके मूल्य एक जैसे नहीं हैं तो आगे हो जाएं। वास्तव में हमारे मूल्य परिभास्त करते हैं तो आपके लिए अपने आदर्शों और मूल्यों को बदलने की तैयारी हो जाती है। आपको जीवनसाथी के बारे में भली प्रकार की भावना देखना चाहिए। एक सशक्ति

जीवन मूल्यों को लेकर काफ़ी जीवनसाथी की जीवनसाथी को खुला होना चाहिए।

यह आपको जीवनसाथी की जीवनसाथी की जीवनसाथी को खुला होना चाहिए।

यह आपको जीवनसाथी की जीवनसाथी की जीवनसाथी को खुला होना चाहिए।

यह आपको जीवनसाथी की जीवनसाथी की जीवनसाथी को खुला होना चाहिए।

यह आपको जीवनसाथी की जीवनसाथी की जीवनसाथी को खुला होना चाहिए।

यह आपको जीवनसाथी की जीवनसाथी की जीवनसाथी को खुला होना चाहिए।

यह आपको जीवनसाथी की जीवनसाथी की जीवनसाथी को खुला होना चाहिए।

यह आपको जीवनसाथी की जीवनसाथी की जीवनसाथी को खुला होना चाहिए।

यह आपको जीवनसाथी की जीवनसाथी की जीवनसाथी को खुला होना चाहिए।

यह आपको जीवनसाथी की जीवनसाथी की जीवनसाथी को खुला होना चाहिए।

यह आपको जीवनसाथी की जीवनसाथी की जीवनसाथी को खुला होना चाहिए।

यह आपको जीवनसाथी की जीवनसाथी की जीवनसाथी को खुला होना चाहिए।

यह आपको जीवनसाथी की जीवनसाथी की जीवनसाथी को खुला होना चाहिए।

यह आपको जीवनसाथी की जीवनसाथी की जीवनसाथी को खुला होना चाहिए।

यह आपको जीवनसाथी की जीवनसाथी की जीवनसाथी को खुला होना चाहिए।

यह आपको जीवनसाथी की जीवनसाथी की जीवनसाथी को खुला होना चाहिए।

यह आपको जीवनसाथी की जीवनसाथी की जीवनसाथी को खुला होना चाहिए।

यह आपको जीवनसाथी की जीवनसाथी की जीवनसाथी को खुला होना चाहिए।

यह आपको जीवनसाथी की जीवनसाथी की जीवनसाथी को खुला होना चाहिए।

यह आपको जीवनसाथी की जीवनसाथी की जीवनसाथी को खुला होना चाहिए।

यह आपको जीवनसाथी की जीवनसाथी की जीवनसाथी को खुला होना चाहिए।

यह आपको जीवनसाथी की जीवनसाथी की जीवनसाथी को खुला होना चाहिए।

यह आपको जीवनसाथी की जीवनसाथी की जीवनसाथी को खुला होना चाहिए।

यह आपको जीवनसाथी की जीवनसाथी की जीवनसाथी को खुला होना चाहिए।

यह आपको जीवनसाथी की जीवनसाथी की जीवनसाथी को खुला होना चाहिए।

यह आपको जीवनसाथी की जीवनसाथी की जीवनसाथी को खुला होना चाहिए।

यह आपको जीवनसाथी की जीवनसाथी की जीवनसाथी को खुला होना चाहिए।

यह आपको जीवनसाथी की जीवनसाथी की जीवनसाथी को खुला होना चाहिए।

यह आपको जीवनसाथी की जीवनसाथी की जीवनसाथी को खुला होना चाहिए।

यह आपको जीवनसाथी की जीवनसाथी की जीवनसाथी को खुला होना चाहिए।

यह आपको जीवनसाथी की जीवनसाथी की जीवनसाथी को खुला होना चाहिए।

यह आपको जीवनसाथी की जीवनसाथी की जीवनसाथी को खुला होना चाहिए।

यह आपको जीवनसाथी की जीवनसाथी की जीवनसाथी को खुला होना चाहिए।

यह आपको जीवनसाथी की जीवनसाथी की जीवनसाथी को खुला होना चाहिए।

यह आपको जीवनसाथी की जीवनसाथी की जीवनसाथी को खुला होना चाहिए।

यह आपको जीवनसाथी की जीवनसाथी की जीवनसाथी को खुला होना चाहिए।

यह आपको जीवनसाथी की जीवनसाथी की जीवनसाथी को खुला होना चाहिए।

यह आपको जीवनसाथी की जीवनसाथी की जीवनसाथी को खुला होना चाहिए।

यह आपको जीवनसाथी की जीवनसाथी की जीवनसाथी को खुला होना चाहिए।

यह आपको जीवनसाथी की जीवनसाथी की जीवनसाथी को खुला होना चाहिए।

यह आपको जीवनसाथी की जीवनसाथी की जीवनसाथी को खुला होना चाहिए।

यह आपको जीवनसाथी की जीवनसाथी की जीवनसाथी को खुला होना चाहिए।

यह आपको जीवनसाथी की जीवनसाथी की जीवनसाथी को खुला होना चाहिए।

यह आपको जीवनसाथी की जीवनसाथी की जीवनसाथी को खुला होना चाहिए।

यह आपको जीवनसाथी की जीवनसाथी की जीवनसाथी को खुला होना चाहिए।







## प्राथमिकता के आधार पर तैयार करें अपनी कार्य-सूची

आज आप जितना कर सकती है, उससे अधिक करने की कोशिश न करें। अपनी गतिविधियों की छंटनी शुरू कर दीजिए और फिर अपनी कार्य-सूची पर पुनर्विचार कीजिए। जो चीजें बेकार एवं महत्वहीन हैं, उन्हें बाहर कर दीजिए। आप जो भी कर सकती हैं या करना चाहती हैं, उन तमाम चीजों को एक ही दिन में करने का प्रयास न करें। सबसे ज़रूरी चीज पर नजर रखें एवं प्राथमिकता के आधार पर उन्हें करें। व्यक्तिगत इरिथे बनाए, ताकि काम एवं जीवन में सहजता आए।

### एक समय में एक ही काम

अपना समय केवल उन्हीं चीजों पर खर्च करें, जो आपके लिए महत्वपूर्ण हों। दो या उससे अधिक काम एक साथ करने से तोबा कर, तब भी जब चीजें आसान नहीं हों या लगती हों कि आप कर लेंगी। जब आप एक से अधिक काम एक ही बार में करती हैं तो आपका ध्यान बढ़ जाता है। आप एकाग्रता खो देती हैं, जो कि बेहतर प्रदर्शन के लिए जरूरी है।

### कुछ उदाहरण

यदि आप एक साथ खाती हैं एवं पढ़ती हैं तो आपका ध्यान पर होता है। आप कांडे भी चीज ढालते हैं तो ठहरते हैं। जब आप कांडे भी चीज ढालते हैं तो खाड़ी रखते हैं। कांडे और खाड़ी को एक ही बार में करती हैं तो आपका ध्यान बढ़ जाता है। यदि आप एक ही बार खाड़ी रखती हैं तो खाड़ी को एक ही बार में करती है। यदि आप एक ही बार खाड़ी रखती हैं तो खाड़ी को एक ही बार में करती है। यदि आप एक ही बार खाड़ी रखती हैं तो खाड़ी को एक ही बार में करती है।

### पांच गुण होना महत्वपूर्ण

किसी भी स्तरीया पुरुष में पांच गुण होना चाहिए। वे हैं—शिक्षावाच, उदारता, लग्न, सकल्प एवं दया भाव। शिक्षावाच से आप बेंज़ीनी को अनदेहा कर सकती हैं, उदारता से सबको जीता



## इन मेकअप प्रोडक्ट्स से रहें दूर

### टेलकम पाउडर

टेलकम पाउडर सामान्य तौर पर आपमें से कई लोगों के जीवन का एक अहम हिस्सा होगा। भले ही आप इसे सुरक्षित बताते हों, लेकिन इसमें मौजूद सिलेंट्स नामक तत्व आपको एलर्जी, फैफड़ों में झैफ़ेरेशन या फिर कैसर जैसी गंभीर बीमारी का शिकार बना सकता है।

### ब्लीच क्रीम

अधिकांश ब्लीच क्रीम में पाया जाने वाला हाइड्रोक्लिन नाम तथा के निकलने, लालिमा या लाल रेशेस अंधवा तथा के रुखेपन के लिए जिम्मेदार होता है। इसकी जगह त्वचा प्रभावशाली घरेलू उत्पादों का प्रयोग करना

वेहतर होगा।  
लिप ग्लॉस  
हाँडों पर चमकदार नहीं लाने के लिए प्रयोग किया जाने वाला लिप ग्लॉस कुछ ऐसे केमिकल्स से युक्त होता है, जो आपके हाँडों की त्वचा को अंदर से रुखा कर सकते हैं साथ ही रुमाइलों को ज़मने के ज़मने से बचाते हैं।

### हेरेक लकर

इसमें मौजूद हाइकारक केमिकल्स आपके सिर की त्वचा को नुकसान पहुंचा सकते हैं। इसके अलावा त्वचा का लाल होना और खुजली जैसी समस्याएँ भी हो सकती हैं जो अन्य गंभीर समस्याओं को ज़मने देती हैं।

### नेल पॉलिश

भले ही अपका स्थीर, चमकीले नेल पॉलिश का शौक हो, लेकिन इनमें मौजूद एसीटोन आपके नाखूनों को दाग या थब्बों से युक्त बनाने के साथ ही कमज़ोर बनाने में सहायक होता है। इसके लिए हमेशा नेल पॉलिश का इरतेमाल करने से बचें।

## विविधा



अक्सर महिलाओं की ये समस्या होती है कि घर का खर्च ज्यादा हो रहा है और पैसे से जुड़ी बचत नहीं हो रही है। यहां निवेश और बचत की नहीं खर्च की बात हो रही है। घरों में आजकल की व्यस्त लाइफस्टाइल कुछ ऐसी हो गई है कि लोगों को ये समझ ही नहीं आता कि उनका इतना खर्च आखिर कैसे बढ़ गया है। ये सब कुछ पैसे से जुड़ी कुछ गलतियों के कारण होता है।

### पैसे के बारे में बात नहीं करना

आम तौर पर यही देखा जाता है कि पैसे और पानी का एक दूसरे से इसके बारे में बात नहीं करते। पैली घर सभाल रखी हो या फिर बाहर काम कर रही हो तो भी उसके बारे में बात नहीं की जाती। बच्चे अगर पढ़ने की उम्र में ही या टीनवां हो गए हैं तो उन्हें भी असर घर पर यही नहीं बचता जाता है कि उनका इतना खर्च आखिर कैसे बढ़ गया है। इसके में कम से कम एक साथ सभी को बैठकर घर और पैसे के खर्च से जुड़ी बातें करनी चाहिए। इससे ये खर्च भी सामने आ जाता है कि यसका शायद अंदाजा भी नहीं होता है। ये घर का बजट बनाने में भी मददगर साबित हो सकता है।

### पहले खर्च फिर जो बचा वो निवेश

हमारी भारतीय संस्कृति में एक आम कहावत है कि, 'जितनी चादर है उतना ही पैर पसारा।' ये बहुत अच्छा कथन है, लेकिन इसे हमें थोड़ा सा बदलना होगा क्योंकि हम हमेशा जितना खर्च है उनका कर लो और उसके बाद जो बचा यो बचत है। इससे सामर्या ये होती है कि जरूरत से अधिक खर्च भी हो जाता है। इससे ये खर्च भी सामने आ जाता है कि यसका शायद अंदाजा भी नहीं होता है। ये घर का बजट बनाने में भी मददगर साबित हो सकता है।

### बचत और निवेश का अंतर न समझना

मन लीजिए आप हर महीने की आय में से कुछ पैसे बचा लेते हैं, लेकिन क्या इन पैसों को बचाने से सिर्फ़ कम हो जाता है? जी नहीं, बचत और निवेश में काफी अंतर है कि ये समझने की जरूरत है। पैसे ड्रॉउटर के पैड हर बचत के लिए उत्सुक रहते हैं। अकाउंट में या जब में ज्यादा पैसा हो जाता है कि उसे खर्च करना चाहिए। इससे ये खर्च भी बढ़ जाता है। अगर पैसे बचाने से बदलने को ज़रूरत है तो उसके बाद एक बचत और निवेश के लिए खर्च करना चाहिए। ये बजट आसानी से बन सकता है कि महीने में कितनी बचत की जा सकती है।

### अपनी बचत और निवेश को ऑटोमैटिक मोड पर नहीं डालना

बैंक की आरडी या एफडी जिसका

पैसे

जाता है। कारण यह है कि आगे बचत हर वर्ष नहीं हो जाती है। ये बहुत अच्छा कथन है, लेकिन इसे हमें थोड़ा सा बदलना होगा क्योंकि हम हमेशा जितना खर्च है उनका कर लो और उसके बाद जो बचा यो बचत है। इससे ये खर्च भी सामने आ जाता है कि यसका शायद अंदाजा भी नहीं होता है।

पैसे

जाता है।

## इंग्लैड-पाकिस्तान के बीच पहला टी20 मैच चढ़ा बारिश की भेंट

**एजेंसी** नई दिल्ली। लगातार बारिश के कारण हेंडिल्स में इंग्लैड और पाकिस्तान के बीच पहला टी-20 अंतर्राष्ट्रीय मैच एक भी गेंद फेंके बिना रद्द कर दिया गया। लोडस में भारी और लंबी बारिश के कारण अंपायरों को मैच भारतीय समयानुसार निर्धारित रात 11 बजे शुरू होने से लगभग एक घंटे पहले खेल रद्द करना पड़ा। पाकिस्तान के खिलाफ चार मैचों की श्रृंखला के बाकी मैच 25 मई, 28 मई और 30 मई को क्रमांक से इंग्लैड स्टेडियम, कार्डिंग और ओवल में खेल जायेंगे। पाकिस्तान टी20 सीरीज से इंग्लैड के तेज गेंदबाज जोफ्रा अचर्च की अंतर्राष्ट्रीय टीम में वापसी हो सकती है। चॉटों ने इस तेज गेंदबाज के करियर को खारब कर दिया है, कोहनी और पीठ की समस्याओं के कारण यह 29 वर्षीय खिलाड़ी 14 महीने से शीर्ष स्तर के क्रिकेट से दूर रहा है।

## पेप गार्डियोला ने प्रीमियर लीग नैनोजर ऑफ द सीज़न का पुरस्कार जीता

लंदन। अपने कार्यकाल में मैनचेस्टर सिटी के छठे लोग खिलाक के बाद, पेप गार्डियोला ने 2023/23 प्रीमियर लीग मैनेजर ऑफ द सीज़न का पुरस्कार जीता है। मैनचेस्टर सिटी ने इंग्लिश फुटबॉल के 135 साल पुराने इतिहास में लगातार चार सीज़न तक प्रीमियर लीग का खिलाव जीतने वाली पहली टीम बनकर इतिहास रख दिया। 2023 वर्षाने फैसले के लिए असर्नेल के टीम आर्टेंड, एस्टन एवरी, लिवरपॉल के जर्मन बोल्ट्स और बोनमार्थ के एडोनी इशोला को पीछे छोड़ दिया। इसे साझा करना चाहा है, हाँ, औह हाँ। विशेष रूप से मिकेल के साथ उस अविश्वसनीय काम के लिए जो उसने अधिकारी गेम तक किया और हमें रोमांची सीमा तक पहुंचाया। बेकेस के लिए, कई वारों तक अविश्वसनीय लीग में लाने के लिए फिर से कुछ अविश्वसनीय बानी रही है, 'गार्डियोला ने कहा, 'ओं एडोनी इशोला, बोनमार्थ के साथ, प्रीमियर लीग में उनका फलता सीज़न है।' उन्होंने सीज़न को कठिन शुरूआत से वापसी करते हुए जो किया था, वह अंत में बहुत रहे हैं।' अर्टेंडल और लिवरपॉल के खिलाफ के लिए एडोनी इशोला को पर्फॉर्मेंस लीग में नीचे चढ़े गए हैं। इसे पहले कि मर्मीसाइड-आधारित टीम अंतः तालिका में नीचे चढ़े गए हैं। एस्टन विला के खिलाफ हार से खलूप असर्नेल से अपने एक अक जो मामूली लाभ रखा, जिससे वे मैनचेस्टर से दो अंक पीछे रहे हैं। यह अंत में शादात् अधिकारी के लिए प्रीमियर लीग ऑफ द सीज़न का पुरस्कार जीता, जिसमें उन्होंने 17 गोल और अंदर सहायता की प्रिविलेजों के 2024 यूरोपीय चैम्पियनशिप के लिए प्रिविलेज शिक्षित में जान से पहले मैनचेस्टर सिटी एफर कप काफ़ी इंसारन में अपने भौमिकालिक प्रतिद्वंद्वी मैनचेस्टर यूनाइटेड के खिलाफ खेले गए।

## भारतीय पूरष, महिला 4x400 मीटर टीमों ने एशियाई रिले चैम्पियनशिप में रुपरेश किए

बैंकॉक। मिश्रित टीम के राष्ट्रीय रिकॉर्ड-सेटिंग के बाद, भारतीय पूरष और महिला 4x400 मीटर टीमों ने बैंकॉक के कारण, सुम्मद असर याद्या, यी सीरीज़ कुमार, मिस्स चाको कृष्णन और राजीव अरेनिक को पुरुष रिले टीम श्रीलंकाई टीम से पीछे रही, जिसने छढ़ी को 3:04.48 पर रोक दिया, जबकि भारत का समय 3:05.76 थायियनाम (3:07.37) ने बनाने का हारकां कांस्य पदक जीता। इस अयोजन में यूम्बद, अन्स याद्या, अमोज जेकेब, मुम्बद अद्यम और रोशेश स्मेस की चौकड़ी खिलाड़ी निर्धारित वर्षमान भरातीय राष्ट्रीय रिकॉर्ड 2:59.05 है। इसके अतिरिक्त, यह वर्तमान एशियाई रिकॉर्ड है।

## बंगल प्रो टी20 लीग: सिलीगुड़ी स्ट्राइकर्स ने घोषित की टीम, आकाश दीप और प्रियंका बाला हैं मार्की खिलाड़ी

कोलकाता। इंडन गांव में 11 जून से शुरू हो रहे बंगल प्रो टी 20 लीग के लिए सिलीगुड़ी स्ट्राइकर्स ने पीरी तह से करन की ली है। फैंडोजी ने कोलकाता में बृद्धावार को अपनी 16 सदस्यीय महिला और पुरुष टीम योग्यत की। सिलीगुड़ी की टीम में भारी बारिश के कारण, सुम्मद असर याद्या, यी सीरीज़ कुमार, मिस्स चाको कृष्णन और राजीव अरेनिक को पुरुष रिले टीम श्रीलंकाई टीम से पीछे रही, जिसने छढ़ी को 3:04.48 पर रोक दिया, जबकि भारत का समय 3:05.76 थायियनाम (3:07.37) ने बनाने का हारकां कांस्य पदक जीता। इस अयोजन में यूम्बद, अन्स याद्या, अमोज जेकेब, मुम्बद अद्यम और रोशेश स्मेस की चौकड़ी खिलाड़ी निर्धारित वर्षमान भरातीय राष्ट्रीय रिकॉर्ड 2:59.05 है। इसके अतिरिक्त, यह वर्तमान एशियाई रिकॉर्ड है।

## बंगल प्रो टी20 लीग: सिलीगुड़ी स्ट्राइकर्स ने घोषित की टीम, आकाश दीप और प्रियंका बाला हैं मार्की खिलाड़ी

कोलकाता। इंडन गांव में 11 जून से शुरू हो रहे बंगल प्रो टी 20 लीग के लिए सिलीगुड़ी स्ट्राइकर्स ने पीरी तह से करन की ली है। फैंडोजी ने कोलकाता में बृद्धावार को अपनी 16 सदस्यीय महिला और पुरुष टीम योग्यत की। सिलीगुड़ी की टीम में भारी बारिश के कारण, सुम्मद असर याद्या, यी सीरीज़ कुमार, मिस्स चाको कृष्णन और राजीव अरेनिक को पुरुष रिले टीम श्रीलंकाई टीम से पीछे रही, जिसने छढ़ी को 3:04.48 पर रोक दिया, जबकि भारत का समय 3:05.76 थायियनाम (3:07.37) ने बनाने का हारकां कांस्य पदक जीता। इस अयोजन में यूम्बद, अन्स याद्या, अमोज जेकेब, मुम्बद अद्यम और रोशेश स्मेस की चौकड़ी खिलाड़ी निर्धारित वर्षमान भरातीय राष्ट्रीय रिकॉर्ड 2:59.05 है। इसके अतिरिक्त, यह वर्तमान एशियाई रिकॉर्ड है।

## बीमार मा को अस्पताल में छोड़ना मुरिकल के कारण नुकसान के बाद लिया गया

एजेंसी अहमदाबाद। अफगानिस्तान के विकेटपाप-बैलेज रहमानुल्लह गुबाज ने खुलासा किया कि जब उनकी अंडीपॉली बैलेज कोलकाता नाइट राइडर्स ने सनाइटर्स हैंडबॉल के खिलाफ एलाइफ मुकाबले में वहले उनकी सेवाएं मार्ग तो उन्हें अपनी बीमार मा को अस्पताल में छोड़ने का कठिन विकल्प चुना था व्यक्तिकी टीम उनका प्रेरणा भी थी। गुबाज ने सीज़न के अपने तरीके पर लीपे गये लोगों को अनुभव की जीत में महत्वपूर्ण भूमिका निभायी और अपनी टीम को अस्पताल के कारण नुकसान के बाद लिया गया। अहमदाबाद और गुबाज को अस्पताल से बाहर निकलने के बाद उनकी बीमारी को अस्पताल में छोड़ना की जीत की विवादों में एक बड़ा बोलबाला बन गया।

## बीमार मा को अस्पताल में छोड़ना मुरिकल के कारण नुकसान के बाद लिया गया

एजेंसी अहमदाबाद। अफगानिस्तान के विकेटपाप-बैलेज रहमानुल्लह गुबाज ने खुलासा किया कि जब उनकी अंडीपॉली बैलेज कोलकाता नाइट राइडर्स ने सनाइटर्स हैंडबॉल के खिलाफ एलाइफ मुकाबले में वहले उनकी सेवाएं मार्ग तो उन्हें अपनी बीमार मा को अस्पताल में छोड़ने का कठिन विकल्प चुना था व्यक्तिकी टीम उनका प्रेरणा भी थी। गुबाज ने सीज़न के अपने तरीके पर लीपे गये लोगों को अनुभव की जीत में महत्वपूर्ण भूमिका निभायी और अपनी टीम को अस्पताल के कारण नुकसान के बाद लिया गया। अहमदाबाद और गुबाज को अस्पताल से बाहर निकलने के बाद उनकी बीमारी को अस्पताल में छोड़ना की जीत की विवादों में एक बड़ा बोलबाला बन गया।

## बीमार मा को अस्पताल में छोड़ना मुरिकल के कारण नुकसान के बाद लिया गया

एजेंसी अहमदाबाद। अफगानिस्तान के विकेटपाप-बैलेज रहमानुल्लह गुबाज ने खुलासा किया कि जब उनकी अंडीपॉली बैलेज कोलकाता नाइट राइडर्स ने सनाइटर्स हैंडबॉल के खिलाफ एलाइफ मुकाबले में वहले उनकी सेवाएं मार्ग तो उन्हें अपनी बीमार मा को अस्पताल में छोड़ने का कठिन विकल्प चुना था व्यक्तिकी टीम उनका प्रेरणा भी थी। गुबाज ने सीज़न के अपने तरीके पर लीपे गये लोगों को अनुभव की जीत में महत्वपूर्ण भूमिका निभायी और अपनी टीम को अस्पताल के कारण नुकसान के बाद लिया गया। अहमदाबाद और गुबाज को अस्पताल से बाहर निकलने के बाद उनकी बीमारी को अस्पताल में छोड़ना की जीत की विवादों में एक बड़ा बोलबाला बन गया।

## बीमार मा को अस्पताल में छोड़ना मुरिकल के कारण नुकसान के बाद लिया गया

एजेंसी अहमदाबाद। अफगानिस्तान के विकेटपाप-बैलेज रहमानुल्लह गुबाज ने खुलासा किया कि जब उनकी अंडीपॉली बैलेज कोलकाता नाइट राइडर्स ने सनाइटर्स हैंडबॉल के खिलाफ एलाइफ मुकाबले में वहले उनकी सेवाएं मार्ग तो उन्हें अपनी बीमार मा को अस्पताल में छोड़ने का कठिन विकल्प चुना था व्यक्तिकी टीम उनका प्रेरणा भी थी। गुबाज ने सीज़न के अपने तरीके पर लीपे गये लोगों को अनुभव की जीत में महत्वपूर्ण भूमिका निभायी और अपनी टीम को अस्पताल के कारण नुकसान के बाद लिया गया। अहमदाबाद और गुबाज को अस्पताल से बाहर निकलने के बाद उनकी बीमारी को अस्पताल में छोड़ना की जीत की विवादों में एक बड़ा बोलबाला बन गया।

## बीमार मा को अस्पताल में छोड़ना मुरिकल के कारण नुकसान के बाद लिया गया

एजेंसी अहमदाबाद। अफगानिस्तान के विकेटपाप-बैलेज रहमानुल्लह गुबाज ने खुलासा किया कि जब उनकी अंडीपॉली बैलेज कोलकाता नाइट राइडर्स ने सनाइटर्स हैंडबॉल के खिलाफ एलाइफ मुकाबले में वहले उनकी सेवाएं मार्ग तो उन्हें अपनी बीमार मा को अस्पताल में छोड़ने का कठिन विकल्प चुना था व्यक्तिकी टीम उनका प्रेरणा भी थी। गुबाज ने सीज़न के अपने तरीके



# सोनारी सिंह

ने शेयर की Tilasmi Baahein  
गाने की बिहाइंड द सीन तस्वीरें, थूट  
के बाद ऐसा था भंसाली का रिएक्शन

संजय लीला भंसाली के निर्देशन में बनी वेब सीरीज 'हीरामंडी द डायरेक्ट बाजार' को रिलीज हुए। काफी समय हो गया है। इस सीरीज के साथ ही डायरेक्टर ने अपना ऑटोटी डेब्यू भी किया है। रिलीज के बाद से ही यह सोनीज सुनिखियों में बनी हुई है और दर्शकों ने इसे काफी पसंद भी किया है। इसमें निभाए गए हर एक स्टार के किरदार की दर्शकों ने तारीफ की है।

मनोज कांडराल ने %मिलका जान% बनकर, तो अद्वितीय राव हैदरी ने %बिहिंडो जान% बनकर तारीफ़ बटोरीं। वहीं, सोनाक्षी सिंह ने इसमें रिहाना औं फरीदन जान का रोल एंसेक्योर किया। सोनीज के साथ-साथ इसके गानों को भी लोगों ने काफी पसंद किया। सोनाक्षी सिंह ने बन-टेक सॉन्य तिलस्मी बाहें में अपने मंत्रमुग्ध प्रदर्शन से सुनिखियों बटोरीं। अब एक्ट्रेस ने इसकी बिहाइंड द सीन तस्वीरें शेयर की। साथ ही एक नोट भी लिखा है। सोनाक्षी सिंह ने दिखाया भंसाली का रिएक्शन

एक्ट्रेस ने अपने सोशल मीडिया हैंडल 'इंस्ट्राम पर हीरामंडी' की कई फोटोज और एक वीडियो शेयर किया है। इसमें देखने को मिला कि कैसे इस सीरीज के गाने तिलस्मी बाहें एक शॉट में पूरा होने पर डायरेक्टर संचय लीला भंसाली अपना रिएक्शन देते हुए नजर आ रहे हैं। वहीं, सोनाक्षी ने नोट में लिखा कि उस दिन को भुलाया नहीं जा सकता।

टेक से कुछ ही मिनट पहले मीक पर रिहर्सल से लेकर मेरे पहले बन शॉट गाने तिलस्मी बाहें के लिए परफेक्ट टेक लेने तक, संचय सर की प्रतिक्रिया देखने के लिए दाएं स्वाइप करें और पैकअप के तुरंत बाद हमने क्या किया क्योंकि हमें विश्वास नहीं हो रहा था कि गाना पूरा हो गया है। उमफ शुद्ध जादू।

इसके साथ ही एक्ट्रेस ने उन सभी को शुक्रिया किया, जिन्होंने इस गाने को बनाने में मदद की। एक्ट्रेस ने इस पोस्ट में कई लोगों को टैग करते हुए लिखा कि आपने गाने में जान डाल दी। हर कोई बहुत परफेक्ट है। मैं ध्यान देती हूं और मैं इसे सभी के साथ शेयर करते हुए बहुत गर्व महसूस कर रही हूं।

## शाहरुख खान

की अंजीज दोस्त ने बेटी Suhana Khan को किया  
बर्थडे विश, प्यारी तस्वीर शेयर कर लुटाया प्यार

शाहरुख खान और गौरी खान की लाडली बेटी सुहाना खान का आज जन्मदिन मनाया जा रहा है। 122 मई बुधवार को सुहाना 24 साल की हो गई है। जोशेल मीडिया पर उन्हें बधाइ हेने वालों का सांता लगा हुआ है।

इस बीच शाहरुख खान की

बेस्ट फ्रेंड और बी टाउन एक्ट्रेस कांडोल ने सुहाना के बर्थडे

विश किया है। इसके साथ ही

उन्होंने शाहरुख की बेटी की

एक प्यारी तस्वीर को शेयर कर

वाहवाली लूटी है। आए,

एक नजर कांडोल के इस पोस्ट

की तरफ डालते हैं।

कांडोल ने सुहाना को दी

जन्मदिन की बधाइ

शाहरुख खान और कांडोल हिंदी

सिनेमा को दी पक्के दोस्त माने

जाते हैं। अनेकोंने इन दोनों

की जोड़ी काफी हिंदी

शाहरुख खान और कांडोल में

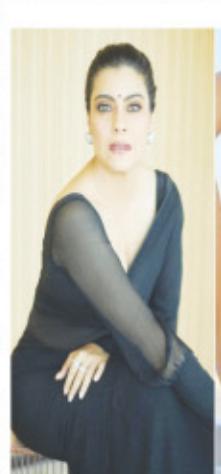
जाती है। यही नहीं असल जिंदगी में भी एक दूसरे को फैमिली के लिए

किंग खान और कांडोल घर की बधाइ

की बधाइ है। इसे मैं

सुहाना खान के जन्मदिन पर कांडोल के लेटेस्ट पोस्ट ने सुनिखियों

ली है। दूसरे सल कांडोल ने अपने ऑफिशियल एक्स



सुहाना की एक लेटेस्ट तस्वीर को शेयर किया है। इस फोटो के कैप्शन में उन्होंने लिखा है— प्यारी लड़की सुहाना खान आपको जन्मदिन की हार्दिक सुभकामनाएं। इस तरह से कांडोल ने सुहाना पर प्यार बरसाया है।

मालूम हो कि सुहाना खान ने

बीते साल छायेकर जोश

अखर की ओटीटी

फिल्म द आर्चीज से हिंदी

सिनेमा में कदम रखा

लिया था। अपनी हेब्यू

फिल्म में कमाल की

एकिंग के लिए सुहाना

की काफी सरहना भी

हुई।

पिता शाहरुख संग इस

मूवी में रिंगेंगी सुहाना

द आर्चीज के बाद आने वाले

समय में सुहाना खान

आने पिता शाहरुख खान के साथ बढ़े पढ़ें पर धमाल मचाती हुई

दिखेंगी। फिल्म का नाम बिंगो है और इसकी चर्चा फिल्महाल तेजी से

चल रही है। ये पहला मौका होगा जब बाप-बेटी की जोड़ी शाहरुख

और सुहाना किसी मूवी में एक साथ दिखेंगी।

जब विवेक ओबेरॉय को  
इस हाल में देख मणिरत्नम्  
को आ गया था हार्ट अटैक



विवेक ओबेरॉय की फिल्म 'युवा' साल 2004 में रिलीज हुई थी। इस पिक्चर को आए लगभग 20 साल बीत चुके हैं। 'युवा' को मणिरत्नम् ने डायरेक्ट किया था। विवेक ओबेरॉय ने इस फिल्म से जुड़ी बोधनों की हैं, जिसे देखने के बाद मणिरत्नम् को हार्ट अटैक आ गया था। एक बातचीत में विवेक ने बताया कि फिल्म की रुकिंग के दौरान उनका एक्सीडेंट हो गया था। इसके बाद अधिक बच्चन और अजय देवगन उन्हें अस्पताल से गए और उन्हें इस मूर्खिकल चढ़ी में बढ़े भाई की तरह उनका खाल रखा था।

विवेक ओबेरॉय ने क्या कहा?

दायेस्म पारों को दिए इंटरव्यू में विवेक ने 'युवा' के शूटिंग वाले दिनों को बाद किया है। उन्होंने बताया कि उनका दिन बहुत अच्छा गुजर रहा था। लैंडिंग उस दिन से बाद सब कुछ बदल गया। इस दुर्घटना के कारण विवेक के पैर तीन जगह से टूट गए थे, जिस बजह से उनका काफी खून बह रहा था। इस घटना के बाद अजय और अभियेक उन्हें अस्पताल ले गए, विवेक ने कहा कि बाद में जब मणिरत्नम् को एक्सीडेंट के बारे में पता चला, जिसके बाद उन्हें हार्ट अटैक आ गया था। इसके चलते उन्हें अस्पताल में भी भर्ती कराया गया था और दोनों (विवेक और मणिरत्नम्) वहाँ रिकार्ड कर रहे थे। विवेक ने बताया कि ऐसे बार के बाद में अजय और अभियेक उनके साथ थे और हंसी-मजाक के जरिए उनके दर्द को कम करने की कोशिश कर रहे थे। विवेक को टीके होने में करीब 4 महीने लग गए, उनका एक्सीडेंट के बाद दो महीने लग गए। उनका एक्सीडेंट के बाद सुरक्षित, जब वो इतने दिनों बाद सेट पर बापस गए तो रीयूनियन जैसा महाल था।

'फना' और 'अंजना अंजनी' सॉन्मस की शूटिंग के दौरान वो लैंडिंग कर चल रहे थे। इस दौरान सेट पर मौजूद सभी लोगों ने उनकी कामी मदद की और उनका हीखला बढ़ाया। विवेक ने इस बात पर भी हैरानी जाहां दे कि उन्होंने ऐसे हालात में शूटिंग की। सैकिनिक की रिपोर्ट के मुताबिक, 'युवा' का बल्ट करीब 11 करोड़ रुपये था। वहीं इस मूर्खी ने बल्टबाइड करीब 23.37 करोड़ रुपये का बिजनेस किया था।

**PAK एक्ट्रेस दुर-ए-फिशा बोली-  
इक्क मुर्हिद के बाद लोग मेरी  
'हॉट पिक्स' सर्च कर रहे थे**



पाकिस्तानी द्वारा की चर्चा अक्सर होती है। बहां के द्वारा भारत में भी खूब पसंद किया जाता है। इस दौरान सेट पर मौजूद सभी लोगों ने उनकी कामी मदद की और उनका हीखला बढ़ाया। विवेक ने इस बात पर भी हैरानी जाहां दे कि उन्होंने ऐसे हालात में शूटिंग की। इसकी मुर्हिद में दुर-ए-फिशा सलीम और बिलाल अब्बास ने लैंड शोल निभाया है। इस द्वारा के बाद दोनों ही लैंड एक्ट्रेस की फैन फोलोइंग राहीं-गत आसनान छूते गए। अब दुर-ए-फिशा ने फैमिली के बाद लोग उनके बारे में क्या सर्च कर रहे थे, इस बारे में सनसनीखेज खुलासा किया है।

दुर-ए-फिशा का एक वीडियो इन दिनों खूब बायरल हो रहा है। वीडियो की कसी इंडेंट का बताया जा रहा है। वीडियो में दुर-ए-फिशा महिलाओं के मुद्रे पर बात करती नजर आ रही हैं। इनी बीच वो कहती हैं, मुझे बहुत लोग एक वीडियो