





## दिल्ली में फिर 6 दानिवस अधिकारियों का स्थानांतरण

एजेंसी

नई दिल्ली। राजधानी दिल्ली में आगामी विधानसभा चुनाव से पहले अधिकारियों के ट्रॉपरल और पोर्टफोलो का सिरलिसल जारी है। इसी क्रम में भी एक बड़ा प्रायोगिक फैसले करते हुए छह दानिवस (दिल्ली, अंडमान और निकोबार आइंडॉप्रिलियन सर्विस) अधिकारियों के तबादले का आदेश जारी किया गया। दिल्ली के उपराज्यमाल ने अधिकारियों के ट्रॉपरल/पोर्टफोलो के आदेश जारी किए हैं। इससे पहले 27 नवंबर को 23 दानिवस अधिकारियों का नेतृत्व किया गया था। आदेश के मुताबिक 1996 बैच की दानिवस अधिकारी रंजना देसवाल, जो खेल पोर्टफोलो की प्रीतीकार कर रही थी, अब नई दिल्ली नगर परिषद (एनडीपीएम) में तैयारी की गई है। 2008 बैच की दानिवस अधिकारी सौभाग्य मिश्रा को गृह विभाग में अतिरिक्त सचिव नियुक्त किया गया है। 2009 बैच के दानिवस अधिकारी अरुण कुमार ज्ञा को डीएसएसएस की परिषाक नियुक्त बनाया गया है। 2014 बैच के अधिकारी शिमराय असाधा बैलोरेस एडोम् (उत्तर पश्चिमी) के रूप में कार्यकारी सभालगे। 2010 बैच के दानिवस अधिकारी किरणा कुमार दत्ता को भूमि और भवन विभाग में डिस्ट्री सचिव के साथ-साथ डिटो डायरेक्टर (यूटीसीएस) का अतिरिक्त प्रभार दिया गया है।

## राजीव गांधी पुरस्कार

नई दिल्ली ! इस्लामीक सेनर लोधी रोड में भारी जन समूह के बीच डाक्टर आमीर जी ने राजीव गांधी पुरस्कार द्वारा सम्मानित ओम प्रकाश पहलवान (मुख्य अतिथी) को कश्मीरी शाल एवं प्रशंसा पत्र नगद शिशि से उन्हें सम्मानित किया समारोह में क्रिकेट परमजीत मारवा डॉक्टर



मोहम्मद मुजाम कंचन चौधरी मुकेश पहलवान कुरुती राजेंद्र क्रिकेट श्याम पहलवान राजीव डाक्टर एवं खेल प्रेमी सम्मान शमिल हुए समारोह में भारी जन समूह में लोगों उपस्थित थे यथार्थ की अध्यक्षता डॉक्टर आमीर जी की समारोह में सभी अतिथियों की शॉल स्फूर्ति चिह्न देकर सम्मानित किया गया !

## सुखबीर बादल की जान बचा पंजाब पुलिस ने पेश की मिसाल: केजरीवाल

नई दिल्ली। पंजाब के पूर्व उत्तम्यमंत्री सुखबीर सिंह बादल के ऊपर हुए जानलेवा हालों को आम आदमी पार्टी के राष्ट्रीय संयोजक अधिकारी के जरीवाल ने कड़ी निंदा की है। उन्होंने विधानसभा में दिल्ली में बिंगड़ी कानून व्यवस्था पर चर्चा के दौरान सुखबीर बादल पर हुए हमरों पर कहा कि सुखबीर बादल के ऊपर किसी ने गोली चलाने की कार्रवाई की लेकिन पंजाब पुलिस की मुस्तैदी की बाबत से बड़ा हादसा होते-होते था। पंजाब पुलिस ने न सिर्फ इस घटना को रोका बल्कि पूरे देश के लिए देख रखा है। दूर बार अशोभानी आचरण पर वे सदस्यों से इस बात को आग्रह करते हैं कि किसी ने गोली चलाने की मांग की गई, जिसे प्रश्न पूछे जाने की मांग कुरुका रहा। जाने पर किस एप बाहिनी के बाबत आया। सभापति को जान किया गया।

सभापति ने कहा कि वे बाब-बार सदस्यों से कहते थे हैं कि पूरे देश हमें देख रहा है। दूर बार अशोभानी आचरण पर वे सदस्यों से इस बात को आग्रह करते हैं कि किसी कानून के बाबत को बाबल के ऊपर लोकल प्रोग्राम की भी अधिकारी राजीव डॉक्टर आमीर जी ने की समारोह में सभी अतिथियों की शॉल स्फूर्ति चिह्न देकर सम्मानित किया गया !

**भाजपा नेता प्रवेश रत्न आआपा में शामिल**

नई दिल्ली। भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) के दिल्ली नेता प्रवेश रत्न आम आदमी पार्टी (आआपा) में शामिल हो गए। पार्टी सुखबील में आयोजित संवाददाता सम्मेलन में आआपा के विरुद्ध नेता प्रवेश रत्न आम आदमी पार्टी के राष्ट्रीय संयोजक अधिकारी के जरीवाल ने कड़ी निंदा की है। उन्होंने विधानसभा में दिल्ली में बिंगड़ी कानून व्यवस्था पर चर्चा के दौरान सुखबीर बादल पर हुए हमरों पर कहा कि सुखबीर बादल के ऊपर किसी ने गोली चलाने की कार्रवाई की लेकिन पंजाब पुलिस की मुस्तैदी की बाबत से बड़ा हादसा होते-होते था। पंजाब पुलिस ने न सिर्फ इस घटना को रोका बल्कि पूरे देश के लिए देख रखा है। दूर बार अशोभानी आचरण के ऊपर लोगों उपस्थित थे यथार्थ की अधिकारी हमरों से जुड़े हुए। उनके अन्दर कार्यकारी अधिकारी ने कहा कि किसी ने गोली चलाने की मांग की गई, जिसे प्रश्न पूछे जाने की मांग कुरुका रहा। जाने पर किस एप बाहिनी के बाबत आया। सभापति को जान किया गया।

पंजाब की विधायिका के प्रति उत्तराधिकारी के विरुद्ध जारी किया गया है। उन्होंने देख रखा है। और प्रदेश यूवा मोर्चा में कई सीनियर पर्सोन पर रहे हैं। डिस्ट्रिक्ट में सचिव रहे हैं। उन्होंने पटेल नगर विधानसभा सीट से भाजपा के लिए चुनाव भी लड़ा था।

## संसद सत्र के समय ही होती है देश की छवि बिगड़ने की कोशिश: सुधांशु त्रिवेदी

नई दिल्ली, 5 दिसंबर। फ्रांस के एक अब्दवार ने हाल ही में अपासीमी आपासी (एपीएनडीडी) की एंड करणाल रिपोर्टर (प्रोजेक्ट) को रिपोर्ट को लेकर एक दावा किया गया है। जिसमें किया गया है कि आपीसीमी आपीसी की एपीएनडीडी के जरीवाल के ऊपर किसी ने गोली चलाने की कार्रवाई की लेकिन पंजाब पुलिस की मुस्तैदी की बाबत से बड़ा हादसा होते-होते था। पंजाब पुलिस ने न सिर्फ इस घटना को रोका बल्कि पूरे देश के लिए देख रखा है। उन्होंने देख रखा है। और इसे अमेरिकी कारोबारी जॉन सोरेस की ओर से फर्डिंग मिलती है। फांस के अब्दवार की इस पर्सिपेंट के आधार पर भाजपा ने विषय को घेर लिया है और विषय के दूसरों को घेर लिया है। जिसमें बड़ा हादसा होते-होते थे।

**NAME CHANGE**  
I. Chandan Pandey S/o Shashank Shekhar Pandey R/o Flat 202, Tower O, Pan Oasis Apartments, Sector 70, Noida, Gautam Budh Nagar, 201301, (U.P.) Have Changed My Minor Son Name from Pushkar Pandey to Raghvendra Pandey for All Future Purposes.

**NAME CHANGE**  
I. Ranvir Singh S/o Sadi Singh, Residing in Village Khad Mohan Nagar, Bulandshahar, Uttar Pradesh - 245412, have changed the name of my minor son YUGANK aged 14 years and he shall hereafter be known as BHAVAYA CHAUDHARY.

**NAME CHANGE**  
I. Mayur Vihar Phase-1, Patparganj, East Delhi - 110091 have changed my name and shall hereafter be known as MIRAJA ADVOCATES CH. NO.534 DWARKA COURT COMPLEX LAWYERS CHAMBERS BLOCK SECTION-10, DWARKA NEW DELHI-110075.

**NAME CHANGE**  
I. Bharti Arora W/o Manju Arora residing at C-1/234, Yamuna Vihar, North East Delhi, Delhi-110053 have changed the name of my minor Daughter AYESHA ARORA aged 13 years and She shall hereafter be known as SATVIEKA ARORA.

**NAME CHANGE**  
I. Bharti Arora W/o Manju Arora residing at C-1/234, Yamuna Vihar, North East Delhi, Delhi-110053 have changed the name of my minor Daughter AYESHA ARORA aged 13 years and She shall hereafter be known as SATVIEKA ARORA.

**NAME CHANGE**  
I. Rakesh Kumar Arora W/o Sadi Singh, Residing in Village Khad Mohan Nagar, Bulandshahar, Uttar Pradesh - 245412, have changed the name of my minor son YUGANK aged 14 years and he shall hereafter be known as BHAVAYA CHAUDHARY.

**NAME CHANGE**  
I. Bharti Arora W/o Manju Arora residing at C-1/234, Yamuna Vihar, North East Delhi, Delhi-110053 have changed the name of my minor Daughter AYESHA ARORA aged 13 years and She shall hereafter be known as SATVIEKA ARORA.

**NAME CHANGE**  
I. Bharti Arora W/o Manju Arora residing at C-1/234, Yamuna Vihar, North East Delhi, Delhi-110053 have changed the name of my minor Daughter AYESHA ARORA aged 13 years and She shall hereafter be known as SATVIEKA ARORA.

**NAME CHANGE**  
I. Bharti Arora W/o Manju Arora residing at C-1/234, Yamuna Vihar, North East Delhi, Delhi-110053 have changed the name of my minor Daughter AYESHA ARORA aged 13 years and She shall hereafter be known as SATVIEKA ARORA.

**NAME CHANGE**  
I. Bharti Arora W/o Manju Arora residing at C-1/234, Yamuna Vihar, North East Delhi, Delhi-110053 have changed the name of my minor Daughter AYESHA ARORA aged 13 years and She shall hereafter be known as SATVIEKA ARORA.

**NAME CHANGE**  
I. Bharti Arora W/o Manju Arora residing at C-1/234, Yamuna Vihar, North East Delhi, Delhi-110053 have changed the name of my minor Daughter AYESHA ARORA aged 13 years and She shall hereafter be known as SATVIEKA ARORA.

**NAME CHANGE**  
I. Bharti Arora W/o Manju Arora residing at C-1/234, Yamuna Vihar, North East Delhi, Delhi-110053 have changed the name of my minor Daughter AYESHA ARORA aged 13 years and She shall hereafter be known as SATVIEKA ARORA.

**NAME CHANGE**  
I. Bharti Arora W/o Manju Arora residing at C-1/234, Yamuna Vihar, North East Delhi, Delhi-110053 have changed the name of my minor Daughter AYESHA ARORA aged 13 years and She shall hereafter be known as SATVIEKA ARORA.

**NAME CHANGE**  
I. Bharti Arora W/o Manju Arora residing at C-1/234, Yamuna Vihar, North East Delhi, Delhi-110053 have changed the name of my minor Daughter AYESHA ARORA aged 13 years and She shall hereafter be known as SATVIEKA ARORA.

**NAME CHANGE**  
I. Bharti Arora W/o Manju Arora residing at C-1/234, Yamuna Vihar, North East Delhi, Delhi-110053 have changed the name of my minor Daughter AYESHA ARORA aged 13 years and She shall hereafter be known as SATVIEKA ARORA.

**NAME CHANGE**  
I. Bharti Arora W/o Manju Arora residing at C-1/234, Yamuna Vihar, North East Delhi, Delhi-110053 have changed the name of my minor Daughter AYESHA ARORA aged 13 years and She shall hereafter be known as SATVIEKA ARORA.

**NAME CHANGE**  
I. Bharti Arora W/o Manju Arora residing at C-1/234, Yamuna Vihar, North East Delhi, Delhi-110053 have changed the name of my minor Daughter AYESHA ARORA aged 13 years and She shall hereafter be known as SATVIEKA ARORA.

**NAME CHANGE**  
I. Bharti Arora W/o Manju Arora residing at C-1/234, Yamuna Vihar, North East Delhi, Delhi-110053 have changed the name of my minor Daughter AYESHA ARORA aged 13 years and She shall hereafter be known as SATVIEKA ARORA.

**NAME CHANGE**  
I. Bharti Arora W/o Manju Arora residing at C-1/234, Yamuna Vihar, North East Delhi, Delhi-110053 have changed the name of my minor Daughter AYESHA ARORA aged 13 years and She shall hereafter be known as SATVIEKA ARORA.

**NAME CHANGE**  
I. Bharti Arora W/o Manju Arora residing at C-1/234, Yamuna Vihar, North East Delhi, Delhi-110053 have changed the name of my minor Daughter AYESHA ARORA aged 13 years and She shall hereafter be known as SATVIEKA ARORA.

**NAME CHANGE**  
I. Bharti Arora W/o Manju Arora residing at C-1/234, Yamuna Vihar, North East Delhi, Delhi-110053 have changed the name of my minor Daughter AYESHA ARORA aged 13 years and She shall hereafter be known as SATVIEKA ARORA.

**NAME CHANGE**  
I. Bharti Arora W/o Manju Arora residing at C-1/234, Yamuna Vihar, North East Delhi, Delhi-110053 have changed the name of my minor Daughter AYESHA ARORA aged 13 years and She shall hereafter be known as SATVIEKA ARORA.

**NAME CHANGE**  
I. Bharti Arora W/o Manju Arora residing at C-1/234, Yamuna Vihar, North East Delhi, Delhi-110053 have changed the name of my minor Daughter AYESHA ARORA aged 13 years and She shall hereafter be known as SATVIEKA ARORA.

**NAME CHANGE**  
I. Bharti Arora W/o Manju Arora residing at C-1/234, Yamuna Vihar, North East Delhi, Delhi-110053 have changed the name of my minor Daughter AYESHA ARORA aged 13 years and She shall hereafter be known as SATVIEKA ARORA.

**NAME CHANGE**  
I. Bharti Arora W/o Manju Arora residing at C-1/234, Yamuna Vihar, North East Delhi, Delhi-110053 have changed the name of my minor Daughter AYESHA ARORA aged 13 years and She shall hereafter be known as SATVIEKA ARORA.

**NAME CHANGE**  
I. Bharti Arora W/o Manju Arora residing at C-1/234, Yamuna Vihar, North East Delhi, Delhi-110053 have changed the name of my minor Daughter AYESHA ARORA aged 13 years and She shall hereafter be known as SATVIEKA ARORA.

**NAME CHANGE**  
I. Bharti Arora W/o Manju Arora residing at C-1/234, Yamuna Vihar, North East Delhi, Delhi-110053 have changed the name of my minor Daughter AYESHA ARORA aged 13 years and She shall hereafter be known as SATVIEKA ARORA.





एक दिन में कितनी बार पेशाब करना  
नॉर्मल हर घंटे पर प्रेशर बनना किस  
बीमारी का संकेत, डॉक्टर से समझें



सर्दियों के मौसम में अगर आपको हैं धौं पर पेशाब जाने की जरूरत महसूस हो रही है, तो यह किसी परेशानी का संकेत हो सकता है। लोगों को इसे लेकर डॉक्टर से कंसल्ट करना चाहिए। फ़ीक्रेंट यूरिनेशन किसी भी मौसम में नॉर्मल नहीं होता है।

सर्दियों के मौसम में लोगों को ज्यादा पेशाब आने लगता है। कई बार तो लोग हर घंटे पर पेशाब करने जाते हैं। हेल्प एक्सपर्ट्स की मानें तो गर्भियों के मुकाबले सर्दियों में लोगों को ज्यादा बार यूरिनिशन की जरूरत होती है, क्योंकि इस दौरान लोगों का पसीना कम निकलता है और शरीर से एक्स्ट्रा पानी पेशाब के जरिए ही बाहर निकलता है, कोल्ड सेंसेशन से पेशाब ज्यादा आता है। सर्दियों में हवा में नमी होती है और सांस लेने के दौरान हमारे शरीर में नमी भी पहुंचती है। इससे फेफड़ों को फंक्शनिंग के लिए कम पानी की जरूरत होती है, ऐसे में पेशाब ज्यादा बनने लगता है। सर्दियों में पेशाब ज्यादा बनने की कई वजह हो सकती हैं, लेकिन हर घंटे पर पेशाब का प्रेरण बनना बीमारियों का संकेत हो सकता है।

नई दिल्ली के सर गंगामां हॉस्पिटल के यूरोलॉजी डिपार्टमेंट के वाइस चेयरमैन डॉ. अमेंद्र पाठक ने हड्डी 18 को बताया कि 24 घंटे में 7 से 8 बार पेशाब करना नॉर्मल माना जाता है। अगर किसी को हर घंटे पर पेशाब जाने की जरूरत महसूस हो रही है, तो इसे फ्रैक्टेंट यूरिनेशन माना जाएगा। सर्वियों के मौसम में लोग ज्यादा चाय-कॉफी पीने लगते हैं, जिनमें इयरोटिक प्रॉपर्टी होती हैं। इससे लोगों को ज्यादा पेशाब आने लगता है। इसके अलावा 40 से 45 की उम्र के बाद प्रोस्टेट बढ़ने की परेशानी पैदा हो सकती है। इसकी वजह से लोगों को बार-बार यूरिनेशन के लिए जाना पड़ सकता है। कई हेल्थ प्रॉब्लम्स की वजह से भी लोग बार-बार पेशाब जाने लगते हैं। अगर कोई हर घंटे पर पेशाब जा रहा है, तो उसे नजरअंदाज नहीं करना चाहिए।

डॉक्टर पाठक ने बताया कि हमारा पेशाब का थला में 300 से 400 दृश्य

डॉक्टर पाठक ने बताया कि हमारा पेशाब का थोड़ा म 300 से 400 दूध पेशाब होल्ड करने की क्षमता होती है। जब किसी व्यक्ति की पेशाब की थैली सेसिटिव हो जाती है, तब 100 दूध पेशाब भरने पर भी यूरिनेशन की जरूरत महसूस होने लगती है। इस प्रेशरीनी को ओवरएक्टिव ब्लेडर भी कहा जाता है। प्रोस्टट की बीमारी, यूरिन इंफेक्शन और हाई ब्लड शुगर होने पर भी लोगों को बार-बार पेशाब जाने की जरूरत होती है। कभी-कभी हार्ट के पेशेंट्स को बीपी कंट्रोल करने के लिए जो दवाएं दी जाती हैं, उनसे भी यूरिनेशन बढ़ जाता है। डायबिटीज के मरीजों को फ़ीकेंट यूरिनेशन का ज्यादा सामना करना पड़ता है, क्योंकि जब पेशाब के जरिए शुगर बाहर निकलती है, तब यूरिन इंफेक्शन का खतरा भी बढ़ता है। इससे लोगों को बार-बार पेशाब जाना पड़ता है।

यूरोलॉजिस्ट का कहना है कि लोगों को सर्दियों में गर्मियों के मुकाबले यूरिनेशन के लिए ज्यादा जाना पड़ता है। इसे कंट्रोल करने के लिए चाय-कॉफी का सेवन लिमिट में करना चाहिए और डायबिटीज को कंट्रोल करने की कोशिश करनी चाहिए। अगर आपको यूरिन इफेक्शन है, तो डॉक्टर से मिलकर जांच करानी चाहिए। हालांकि फ्रीक्रेंट यूरिनेशन की समस्या हो, तो सबसे पहले यूरोलॉजिस्ट से मिलाना चाहिए। डॉक्टर आपको फिजिकल एग्जामिनेशन के बाद कुछ दवाएं दे सकते हैं। इनके बाद पेशाब का फॉलो टेस्ट, अल्ट्रासार्क और यूरिन टेस्ट, शुगर लेवल टेस्ट करा सकते हैं। इन टेस्ट की रिपोर्ट्स के बाद पता चल जाएगा कि आपको क्या समस्या है। फिर आपको इन परेशानियों की दवाएं दी जाएंगी, ताकि फ्रीक्रेंट यूरिनेशन से निजात मिल सके।

## नकली भारतीय मुद्रा की बढ़ती संख्या से अर्थव्यवस्था के अस्थिर होने का खतरा

नकली मुद्राएं वैश्विक समस्या उत्पन्न करती हैं। यू.एस. डॉलर को दुनिया की सबसे ज्यादा जाली मद्दा कहा जाता है

नकली मुद्राएं वैश्विक समस्या उत्पन्न करती हैं। यू.एस. डॉलर की दुनिया की सबसे ज्यादा जाली मुद्रा कहा जाता है। कुछ नकली यू.एस. डॉलर बहुत उच्च गुणवत्ता के बताये जाते हैं। धोखेबाज उहें वैध मुद्रा वे रूप में बनने की काशिश करते हैं, या उनका उपयोग त्रण या क्रेडिट लाइंस प्राप्त करने के लिए करते हैं। 2002 में मुद्रा लॉन्च होने के बाद से दूसरी गलती तोड़ना चाहीए तो यह होता है।

सबसे लाकाप्रय नकली बैंक नाट यूरो है। अहंगभीर चिंता का विषय है कि महात्मा गांधी (नई) श्रृंखला वे 500 रुपये के नकली नोटों की संख्या 2018-19 और 2023-24 वे बीच लगभग चार गना, और 2020-21 से 2,000 रुपये के नकली नोटों की तीन गुना हो गयी है। ध्यान रह कि 2,000 रुपये के नोट वैध मुद्रा बन हुए हैं और इन्हें रिजर्व बैंक के कार्यालयों में बदला जा सकता है। भारतीय रिजर्व बैंक की नवीनतम रिपोर्ट के अनुसार, मई 2023 में 2000 के मुद्रा नोटों को वापस लेने के कदम के बाद से इनमें से 98 प्रतिशत नोट वापस आ चुके हैं। लेकिन 500 और 200 रुपये के नकली नोटों का तेजी से बढ़ता प्रचलन चिंता का विषय बन गया है। 500 रुपये के नोट रोजमान के लेन-देन की रीढ़ बन गये हैं और पिछले कुछ सालों में इसके प्रचलन में लगातार वृद्धि देखी जा रही है। सरकार और रिजर्व बैंक दोनों ही इस बात से चिंतित हैं। पिछले हफ्ते केंद्रीय वित्त राज्य मंत्री पंकज चौधरी ने देश में नकली नोटों के बढ़ते प्रचलन को लेकर लोकसभा में चिंता जतायी। अधिकारिक आंकड़ों के अनुसार, 2018-19 में 2,18,650 लाख पीस नकली नोट पकड़े गये थे। 2022-23 में यह 9,11,100 लाख वे उच्चतम स्तर पर पहुंच गया, जो 2023-24 में थोड़ा कम होकर 8,57,110 लाख हो गया। यह 2018-19 में पकड़े गये 2,18,650 लाख पीस से काफी अधिक है। हालांकि, पकड़े नहीं गये नकली नोटों की संख्या का अंदाजा लगाना मुश्किल है। आमतौर पर ये ग्रामीण या अर्धशहरी बाजारों में प्रचलन में होते हैं। संचालक और ग्राहक पहचान से बचने के लिए बैंकों से बचते हैं। नकली भारतीय मुद्रा नोटों का उपयोग मुख्य रूप से देश की अर्थव्यवस्था को पांग बनाने और आर्थिक आतंक पैदा करने के लिए आतंकवादी गतिविधियों में किया जाता है। माना जाता है कि पश्चिम बंगाल और असम की सीमाएं बांगलादेश, पाकिस्तान और नेपाल

## सम्पादकीय

# एक नए राजनैतिक नक्षत्र का उभार



पक्ष में किया। माना जाता है कि अगर उनके निर्वाचन क्षेत्र में आदित्यपुर और गमरिया जैसे जमशेदपुर के शहरी हिस्से न होते तो उनको भी आदिवासी नकार चुके होते। चार्पई हों या सीता सोरेन उनका व्यवहार पहले कांग्रेस या भाजपा या कहें सत्ता के प्रलोभनों और दबाव में टूटे अन्य आदिवासी नेताओं जैसा ही रहा। जबकि हेमत ने तब भी दो पावर सेंटर न बनने देने की जबरदस्त व्यावहारिक सोच दिखाते हुए (कहा जाता है कि यह सुझाव सोनिया गांधी का था) मुख्यमंत्री की कुर्सी वापस ले ली। और देखा कि उन्होंने कितनी मुश्किल लड़ाई को किस आसानी से जीत लिया। शिवराज सिंह चौहान और हेमंत बिस्वा सरमा जैसों की महीनों की कवायद और भाजपा का सारा संसाधन धरा रह गया। घुसपैठ का मुद्दा बनाने के लिए भाजपा ने (जिसके असली सूत्रधार मोदी-शाह ही रहे) आखिरी दिन तक छापा, गिरफ्तारी, कथित मनी-ट्रेल बनाने जैसी सारी तैयारियां पूरी कर ली थीं, लेकिन कुछ काम न आया। बल्कि उसे अब तक आराम से मिलने वाला ओबीसी वोट भी इस बार पहले से कम हुआ और उसे सिर्फ शहरी और अगड़ा बोटों का सहारा रह गया। आदिवासी वोट तोड़ने की सारी कवायद फेल हो गई और अंतिम समय अपनी पार्टी का विलय करके भाजपा अध्यक्ष बने बाबूलाल मारांडी को भूमिहार वोट के सहरे जीतना पड़ा। इसके लिए नाराज पूर्व सांसद रवींद्र राय को मनाना और

बागी नित्यानंद राय को बैठाने में जोर लगाना पड़ा। उल्लेखनीय है कि भाजपा की तरफ से सिर्फ बाबूलाल मारांडी और चंपई सोरेन ही जीत पाए थे। हेमंत की सफलता दो को छोड़कर सारे आदिवासी ठिकानों से अपने अर्थात् झामुगो और इंडिया गठबंधन के उम्मीदवार जिताना नहीं है। उसे इनसे या अधिकांश आदिवासी बोट पाने भर से ठीक से समझा ही नहीं जा सकता। सारी रिजर्व सीटों पर तो भाजपा पिछली बार भी हारी थी। हेमंत का असली बड़ा काम है अलग-अलग कबीलों में अब तक बटे रहे झारखंड के आदिवासी समाज को एकजुट करना। आपको यद दोगा कि मुख्यमंत्री रहते हुए भी शिवू सोरेन उरांव प्रभुत्व के तमाड़ इलाके में जाकर अनजान पीटर से हार गए थे। आदिवासियों की नई एकजुटता तो भाजपा द्वारा पहला गैर-आदिवासी मुख्यमंत्री (रघुवर दास) बनाने से ही शुरू हुई थी। लेकिन उसे एक अंजाम तक लाना आसान न था। हेमंत ने यह काम किया और आज वे शिवू सोरेन समेत किसी भी आदिवासी नेता की तुलना में बड़ा और ज्यादा ताकतवर बन चुके हैं।

इसलिए अब उनकी जबाबदेही ज्यादा बड़ी है-झारखंड के साथ मुल्क भर के आदिवासियों की आवाज बनाना और देश की राजनीति में आदिवासी स्वर को अधिक प्रमुख स्थान दिलाना। हेमंत ने अपना कौशल इंडिया गठबंधन के साथी दलों के दबावों और

उम्मीदवारों को संभालने में भी दिखाया। यह जरूर है कि राहुल गांधी ने उनको फ़ी-हैंड दिया लेकिन झारखंड चुनाव अभियान लगभग पूरी तरह हेमंत के कंधों से हो चला।

अगर कोई श्रेय में दावेदारी कर सकता है तो वह उनकी पती कल्पना सोरेन ही हैं जिहोने घटक दलों की पंचायत या सरकारी कामकाज भी निपटाने जैसे जिम्मों से मुक्त होकर हेमंत से भी ज्यादा चुनावी सभाएं कीं। वे अच्छा बोलती हैं तथा कार्यकर्ताओं और खास तौर से महिलाओं के बीच अच्छे व्यवहार से असर छोड़ती हैं। बिना किसी राजनीतिक प्रशिक्षण के एक बार में ऐसी भूमिका निभाकर उन्होंने सबको हैरान किया है। भाजपा ने चाहे जिस रणनीति से हेमंत को जेल भेजा हो पर उसने कल्पना न की थी कि इस संकट से कल्पना सोरेन जैसी नेता उभर कर आएंगी। झारखंड के आदिवासियों में औरतों का स्थान आम हिन्दुस्तानी परिवार से ऊंचा है, उनकी आर्थिक कामकाज में भी हिस्सेदारी ज्यादा होती है लेकिन विधायक-संसद होकर भी आदिवासी महिलाएं पार्टी के नेतृत्व में या राज्य की राजनीति नेतृत्व नहीं करती थीं। कल्पना सोरेन के रूप में इस बार उन्हें एक नया नेता मिला है तो हेमंत सोरेन को बोनस। और हैरानी नहीं कि दो हेमंतों की लड़ाई में हेमंत सोरेन ने इस सहारे से हिमंत बिस्वा सरमा को उनके राजनीतिक कैरियर का सबसे बड़ा झटका दिया है।

संपादकीय

## महाराष्ट्र में लोकतंग का मजाक

महाराष्ट्र चुनावों के नतीजों में बड़ी गड़बड़ी की आशंकाओं और सवालों के बीच 3 दिसंबर को चुनाव आयोग के सामने एक सुनहरा मौका आया था कि वह अपनी साख को सुधार ले। यह मौका दिया था कि मालशिरस विधानसभा क्षेत्र के मरकरवाड़ी गांव के लोगों ने। लेकिन चुनाव आयोग ने यह अवसर अपने हाथ से गंवा दिया। दरअसल मालशिरस विधानसभा क्षेत्र से शरद पवार की एनसीपी के उम्मीदवार उत्तम जानकर को जीत हासिल हुई है, उन्होंने भाजपा के राम सातपुते को 13,147 वोटों से हाराया है, लेकिन मरकरवाड़ी गांव में राम सातपुते को उत्तम जानकर से अधिक वोट मिले। श्री जानकर को 843 और श्री सातपुते को 1003

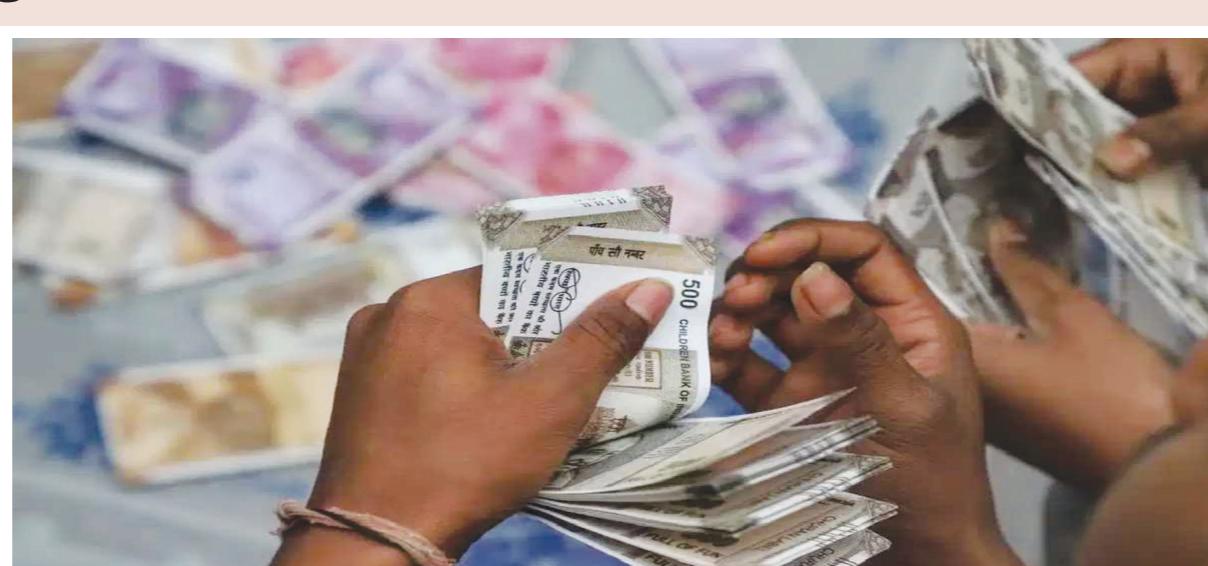
श्राजानकर का 843 आर श्रासातपुत का 1003 वोट मिले, जबकि यहां के लोगों को दावा था कि राम सातपुते को सौ, दो सौ वोटों से अधिक नहीं मिल सकते, इसमें ईंव्हाएम की गढ़बड़ है। अपने सदेह को दृढ़ करने के लिए ग्रामीणों ने ऐलान किया कि हम अपने खर्च और व्यवस्था से मतपत्रों से फिर से चुनाव कराएंगे, इसके लिए उन्होंने मालशिरस के तहसीलदार

को अनुमति के लिए आवेदन दिया था। लेकिन अनुमति द्वारे की जगह प्रशासन ने यहां न केवल बोट डालने वालों पर कार्रवाई करने की चेतावनी दी, बल्कि धारा 163 के तहत निषेधाज्ञा लागू कर दी ताकि एक साथ पांच लोग इकट्ठा न हो पाएं। कानून अवस्था बनाए रखने के लिए पांच दिसंबर तक निषेधाज्ञा लागू करने का ऐलान किया गया है। पुलिस की परखी और नागरिकों के मतदान की मांग के कारण अराजकता उत्पन्न न हो इस वजह से फिलहाल ग्रामीण अपनी मांग से पीछे हट गए हैं, हालांकि इस मुद्दे को आगे बढ़ाव आयोग और न्यायपालिका तक ले जाने का उनका फैसला अटल है, क्योंकि सवाल लोकतंत्र की रक्षा का है। मालाशिरस के एक गांव में अगर फिर से मतदान होता, तो जाहिर है उसका कोई कानूनी आधार नहीं होता, न ही उन नतीजों से महाराष्ट्र के नतीजे अभावित होते, लेकिन जिस तरह पूरे राज्य में ईवीएम को लेकर सवाल उठे हैं और पूरे महाविकास अधारी के बीच यह आशंका बलवती है कि उन्हें छल कपट से

राया गया, इस मतदान से कम से कम उन सवालों के बाबू मिल जाते। मरकरवाड़ी गांव के लोगों का कहना कि यहाँ 2009, 2014, 2019 और पांच महीने हल्ले लोकसभा चुनाव में भी भाजपा को इन्हें वोट नहीं मिले थे, तो इस बार उत्तम जानकर को कम और राम नपुत्रे को ज्यादा वोट कैसे मिल सकते हैं। ग्रामीणों की ह आशंका मतपत्रों से चुनाव से दूर हो सकती थी और ब भी नतीजे अगर 23 तारीख को आए नतीजों की रह रहते, तो ऐसे में चुनाव आयोग का दावा पुरखा हो गता कि ईवीएम में कोई गड़बड़ी नहीं की गई। छोटी सी बाबादी बाले एक गांव में मतपत्रों से चुनाव की एक छोटी सी कवायद पर अनावश्यक सख्ती दिखाकर चुनाव आयोग और भाजपा दोनों ने अपने चारों तरफ न चुके सदेह के घेरे को और गाढ़ा कर लिया है। इधर हराण में जिस तरह सरकार बनाने में देरी हो रही है, परसे भी कई सवाल उपज रहे हैं।

गौरतलब है कि महाराष्ट्र में 20 नवंबर को मतदान गया था, 23 तारीख को नतीजे आ गए और नतीजों

में भाजपानीत महागठबंधन को पूर्ण बहुमत हासिल हो गया है, इसके बावजूद अब तक सरकार गठन का काम लटका हुआ है। निवर्तमान मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे की कभी हा, कभी ना और भाजपा की दबाव बनाकर सत्ता को मुट्ठी में रखने की राजनीति ने महाराष्ट्र की जनता के भविष्य को अधर में लटका दिया है। 70 सालों में शायद ही ऐसा मौका किसी राज्य में आया होगा कि किसी दल या गठबंधन को प्रचंड बहुमत मिलने के बावजूद सरकार गठित करने और मुख्यमंत्री के नाम की घोषणा करने में 10 दिन से ऊपर लग जाएं। महाराष्ट्र विधानसभा का कार्यकाल 26 नवंबर को खत्म हो चुका है और अगर किसी की भी तरफ से सरकार बनाने का प्रस्ताव न जाए तो कायदे से राज्यपाल को स्वतं कार्रवाई कर लेनी चाहिए। लेकिन महाराष्ट्र में कायदा भी शायद दिल्ली से और दिल्ली का ही चल रहा है, इसलिए महायुति की बैठक के लिए तारीख पर तारीख घोषित हो रही है और इन पक्षियों के लिये जाने तक न कोई बैठक है, न कोई फैसला हाआ।



से नकली भारतीय मुद्रा के प्रमुख प्रवेश बिंदु हैं। कहा जाता है कि बांग्लादेश और पाकिस्तान दोनों ही देश के पूर्वी हिस्से में नकली भारतीय मुद्रा भेजने के लिए नेपाल का उपयोग कर रहे हैं। हाल ही में, पुलिस द्वारा नकली मुद्रा संचालन पर एक बड़ी कार्रवाई में, असम के गोलाघाट शहर के गुलाम पट्टी क्षेत्र से चार व्यक्तियों को गिरफ्तार किया गया। पुलिस ने अत्याधुनिक मुद्रा मुद्रण उपकरण और विभिन्न मूल्यवर्ग के नकली नोट जब्त किये और प्रमुख संचालकों के रूप में ब्रॉडेंड दुदु अली और राजीबुद्दीन अहमद सहित कई लोगों को गिरफ्तार किया। हालांकि, सरगन गिरफ्तारी से बचे रहने में कामयाब रहे। हाल ही में भारतीय रिजर्व बैंक ने एक अनुमान से पता चला है कि देश में जब्त किये गये कुल नकली नोटों का लगभग 80 प्रतिशत मालदा, मुर्शिदाबाद और नादिया के तीन भारत-बांग्लादेश सीमावर्ती जिलों से आता है। इन तीन जिलों से भेजी जाने वाली नकली नोटों की सबसे ज्यादा मात्रा मालदा से आती है। बांग्लादेश न सिफर नकली भारतीय नोटों के लिए एक अहम ज़रिया है, बल्कि वहां नकली नोट भी छापे जा रहे हैं। बांग्लादेश की सीमा से लगे पश्चिम बंगाल के इन तीन मुस्लिम बहुल जिलों के जरिये इन्हें देश में भेजा जाता है। इन जिलों के युवाओं का एक बड़ा हिस्सा गुजरात, हरियाणा, उत्तर प्रदेश, तमिलनाडु और केरल जैसे राज्यों में ठेके पर मजदूरी करके अपनी आजीविक

चलाता है। कहा जाता है कि उनमें से कई बांग्लादेश के ज़रिये तस्करी करके लाये गये नकली भारतीय नोटों के कूरियर के तौर पर इस्तेमाल किया जाते हैं। हाल ही में, बांग्लादेश में नकली भारतीय नोटों की आपूर्ति और वितरण नेटवर्क काफ़ी बढ़ गया है। हाल ही में सीमा के ज़रिये भारत में जाली भारतीय मुद्रा के अवैध प्रेषण में तेज़ी आई है, जो चिंता का विषय बन गया है। कुछ समय पहले ही ढाका में पुलिस ने बड़ी संख्या में जाली भारतीय मद्रा नोटों से भरी बोरियां जब्त की थीं। ढाका में स्थानीय मीडिया ने बांग्लादेश पुलिस के हवाले से कहा कि पाकिस्तान में लाहौर स्थित एक सिडिकेट ऐसे जाली नोट छापता है, जिन्हें फिर संगमरमर के पथरों से भर कंटरों में श्रीलंका के ज़रिये बांग्लादेश ले जाया जाता है। भारत में तस्करी से पहले सिडिकेट के सदस्यों के घरों में % विशेष कक्षों में खेप छिपा जाती है। बांग्लादेश में जाली भारतीय मुद्रा नोटों के उछल का पता भारतीय पुलिस ने एक जांच के बाद लगाया था।

यह पाया गया कि उन अवैध मुद्रा नोटों को पाकिस्तान में छापा गया था और फिर उन्हें नेपाल और बांग्लादेश की सीमा के ज़रिए या टुकड़े बैंकॉक, हांगकांग और कोलंबो को जोड़ने वाले दूसरे मार्गों से अवैध रूप से भारत में आयात किया गया था। पाकिस्तान और बांग्लादेश जाली भारतीय मुद्रा नोटों के दो प्रमुख उत्पादक और वितरक हैं। इसका लक्षण

आतंकवाद को फँड देना, भारत में मुद्रास्फीति दर बढ़ाना और मुद्रा में विश्वास को कम करना है। अंतर्राष्ट्रीय आपराधिक पुलिस संगठन (इंटरपोल) के अनुसार, जालसाजी वित्तीय सधारणों से भूमिगत अर्थव्यवस्था को बढ़ावा मिलता है और संगठित आपराधिक तथा आतंकवादी नेटवर्क की गतिविधियों को बढ़ावा मिलता है। जाली मुद्रा की मात्रा का सही आकलन करने के लिए पार्टीस पर मिलियन (पीपीएम) मापका उपयोग किया जाता है।

कली मुद्राएं वैश्विक समस्या उत्पन्न करती हैं। यू.एस. डॉलर को दुनिया की सबसे ज्यादा जाली मुद्रा कहा जाता है। कुछ नकली यू.एस. डॉलर बहुत उच्च गुणवत्ता के बताये जाते हैं। धोखेबाज़ उन्हें वैध मद्रा के रूप में बेचने की कोशिश करते हैं, या उनका उपयोग ऋण या क्रेडिट लाइन प्राप्त करने के लिए करते हैं। 2002 में मुद्रा लॉन्च होने के बाद से दूसरा सबसे लोकप्रिय नकली बैंक नोट यूरो है। हालांकि, दुनिया के कई हिस्सों में केंद्रीय बैंक नवीनतम तकनीक का उपयोग करके नकली-पूफ़ मुद्राएं बनाने के लिए काम कर रहे हैं, जिसमें ऐसी विशेषताएं हैं जिनके नकली बनाना मुश्किल है ऐसी विशेषताओं में बिलों पर उभरी हुई इंटालियो प्रिंटिंग, सौरियल नंबर, वॉटरमार्क और सुरक्षा धागे और सिक्कों पर मिल्ड या पाँचे हटने वाले किनारे शामिल हैं। प्रशिक्षित आंखों के लिए, नकली भारतीय मुद्रा नोटों की पहचान करना बहुत मुश्किल नहीं है। असली भारतीय मुद्रा नोटों में नोट में एक सुरक्षा धागा लगा होता है। जांच करने के लिए, किसी को लेबल को पारदर्शी खबना होगा और उसे थोड़ा धमाना होगा। हालांकि, स्टार्ट करेंसी जालसाजों के भी नवीनतम तकनीक तक पहुंच हैं। यह केंद्रीय बैंकिंग प्रणाली के सामने एक बड़ी समस्या खड़ी कर रहा है। धोखाधड़ी करने वाले समूह या व्यक्ति दुनिया भर में नकली बैंक नोट और अन्य वित्तीय साधनों के लिए उभरती हुई तकनीक का उपयोग कर रहे हैं। दुनिया के सबसे ज्यादा नकली नोटों में शामिल हैं अमेरिकी डॉलर, ब्रिटिश पाउंड, यूरो, ऑस्ट्रेलियाई डॉलर, फिलीपीनपेसो, कनाडाई

डॉलर, दक्षिण अफ्रीकी रैंड, न्यूजीलैंड डॉलर और मलेशियाईरिंगट। संयोग से, ये सभी परिवर्तनीय मुद्राएँ हैं। दूसरी ओर, भारतीय रुपया केवल आंशिक रूप से परिवर्तनीय है। जबकि इसे वस्तुओं और सेवाओं के व्यापार के लिए स्वतंत्र रूप से विदेशी मुद्रा में और इसके विपरीत परिवर्तित किया जा सकता है, यह पूँजी खाते में पूरी तरह से परिवर्तनीय नहीं है जिसका अर्थ है कि इसे केवल सीमित कारणों से विदेशी मुद्राओं में और इसके विपरीत बदला जा सकता है। इस प्रकार, नकली भारतीय मुद्रा ज्यादातर भारतीयों की समस्या बनी हुई है।

# पहली मुलाकात में ठीक से जानें एक-दूसरे को

जब भी कपल्स एक-दूसरे से मिलने के बारे में सोचते हैं, तो सबसे पहले जेहन में ये बात ज़रूर आती है कि आखिर पहली मुलाकात में हम बात क्या करेगे? यही सवाल हमें प्रेरणाने करता रहता है और वैसे भी पहली-पहली मुलाकात तो बहुत खास होती है, जो हमेशा याद रहती है।

लेकिन इस मुलाकात में हम एक-दूसरे से बात ही न कर पाए या यूँ कहें कि उस समय वया बात करें? ये समझ ही न आए तो क्या करें? क्योंकि हमने आमतौर पर देखा है कि हमारे मन में बातें तो ढेरों रहती हैं, लेकिन पहली मुलाकात पर वे बातें जुबान पर आ ही नहीं पाती और हमारे शांत बैठे रह जाते हैं। और यहांवहां देखकर बस यहीं सोचते रह जाते हैं कि बातें करें तो क्या?

आखिर क्या बातें फर्स्ट मीटिंग में करें? कैसे बातों से एक-दूसरे को समझने में आसानी हो सकती है? ऐसी कौन सी बातें हैं, जो आपके पार्टनर को बोर्ड नहीं होने देंगी? आइए जानते हैं।

जब भी किसी के साथ पहली मुलाकात के लिए जाएं तो बातों की शुरुआत आप उनके प्रोफेशन के कर सकते हैं, क्योंकि अधिकतर लोगों को इसमें इंट्रेस्ट जरूर आता है। चाहे प्रोफेशन के बारे में गोप्यिंग अच्छी हो या बुरी, इस बारे में बात करना लोग काफी पसंद करते हैं। पार्टनर के फेवरेट एक्टर या एक्ट्रेस के बारे में आप पूछ सकते हैं या अभी रिसेंट उन्होंने कौन सी मूर्ती देखी है? इस बारे में भी आप बात कर सकते हैं। तारीफ किसको पसंद नहीं आती? जनबत तो कॉम्प्लीमेंट करना बिलकुल भी न भूलें। उन्हें नोटिस करें और उनकी तारीफ

कीजिए। आप उनके ड्रेसिंग सेंस की तारीफ कर सकते हैं। दोस्तों के बारे में बात करें, योंकि लड़का हो या लड़की— सभी को अपने दोस्तों के बारे में बात करना पसंद आता है। तो आप पूछ सकते हैं कि आपके प्रेफ़रेंस कैसे हैं? किस प्रेफ़रेंस से अपनी बातें शेयर करते हैं? इस तरह को बातें अपनी मुलाकात को और इंट्रेस्टिंग बनाएंगी। बीकेंड के बारे में पूछें कि उनके इस बीकेंड वया ज्वान है? यदि कोई प्लान नहीं हैं, तो आप प्लान कर सकते हैं जिससे कि एक-दूसरे को अच्छे से समझने के लिए और समय मिल सके। अगर बातें बोरिंग हो रही हैं तो आप हंसी-मजाक कर सकते हैं कि उनके साथ ऐसा वाक्या क्या हुआ, जब उनकी हस्ती रुक ही नहीं रही थी। ऐसी कोई फनी बात, जो आपके साथ हुई हो तो वह बात भी आप उनसे शेयर कर सकते हैं।



## ड्राइंग रूम की सजावट में रखें इन बातों का ध्यान

वास्तु शास्त्र में कोई भी भवन खरीदते या उसकी सजावट करते समय कई बातों का ध्यान देना आवश्यक बताया गया है, क्योंकि घर का मुख्य कक्ष, बैठक कहे या ड्राइंग रूम वह जगह है, जहां हम अपने परिवारजनों और कुछ खास किसों के साथ कुछ क्षण आनंद से गुजारना चाहते हैं। अक्सर देखने में आता है कि किसी अन्य मित्र के घर के ड्राइंग रूम में जाने पर हमें अजीब-सा भारीपन महसुस होता है, जबकि दूसरे मित्र के ड्राइंग रूम में हल्कापन लगता है। आइए जानें कैसी हो ड्राइंग रूम की

**सजावट-** ड्राइंग रूम में प्रकाश, घड़ी, कैलेंडर और तस्वीरों के चयन में भी सावधानी रखी जानी चाहिए।

- विशेष रूप से यह ध्यान रखना चाहिए कि वे तनाव बढ़ाने वाले न हों। जहां तक हो सके प्रयास किया जाए कि अध्ययन कक्ष, बैडरूम तथा अन्य कक्षों के भीतरी भाग बैठक से बदल जाए।

- बैठक से अध्ययन कक्ष की मेज तथा काम के अन्य उपकरण दिखाई देने से भी बैठक में तनाव बढ़ता है।

- वास्तु और फैगशुइ के प्रचार के बाद से वास्तव में लोग अपने मकान के निमाण या बना-बनाया प्लेट खरीदते समय वास्तु आदि पर ध्यान तो देने लगे हैं, किंतु मकान में प्रवेश करने के बाद उसकी जागवट करते हुए वास्तु और फैगशुइ को प्रायः भूल जाते हैं।

- जबकि सोफा, टेबल आदि फर्नीचर का आकार, दीवारों की सजावट, वित्रों की विषय वस्तु, प्रकाश व्यवस्था आदि सब बैठक वाले लक्ष्मी की तैयारी की। वहन हाथ में कुछ पैकेट लिए आँदे। कंकू लगाया और सुबह पचमढ़ी, फिर वापिस इंटरॉल लौट आने का कार्यक्रम तय हो गया। अपनी नहीं सी बेटी के साथ निजी बाहन में चल पड़े। शादी के बाद पहली बार बहन के घर जा रहे थे। बड़े खुश थे। रात को पूछ कर खाना खाया और सुबह निकलने की तैयारी की। बहन हाथ में कुछ पैकेट लिए आँदे। कंकू लगाया और पैकेट थमा दिए।

लक्ष्मी ने ऐसे के ऐसे ही बग में रख लिए। तथा कार्यक्रम से पचमढ़ी दूर पूरा किया, घर लौट आये। सभी के सामने बड़ी बहन के दिए गिरफ्त खाले। उसमें लक्ष्मी की सालभर की गुड़िया का छोटा सा गर्मियों में पहनने सा दो बड़ी वाला लेडिस रुमाल के जितने कपड़े वाला फ्रॉक/झब्बला, पति के लिए खादी का कुरता, लक्ष्मी के लिए सलवार कुरता था।

यहां तक तक थीक है पर जब देखा तो उसमें प्राइज टेंग लगे थे।

उनमें सभी की कीमत लखीं थी। जानते हैं उनमें क्या कलाकारी थी? उसने उन सभी में अक बदा दिए थे, किसी में आगे जीरों किसी में पीछे सख्ता। साथ ही जिस पैन से किये उनकी स्थानी की रंग व लिखावट में भारी अंतर था। वो भूल गई की सभी अन खाते हैं।

लक्ष्मी के सुसुर उसी बक्त घर के सामने ही खादी ग्रामोद्योगी की दुकान गए और वहां से उनकी असल कीमत जानी। किंतु नहीं है यह तो। आपने अपनी मर्जी से दिए थे, तो फिर ऐसी नालायकी करने की क्या जरूरत आ पड़ी। उसकी बहन का पति बैठक मेनेजर, वो खुद सेंट्रल गवर्मेंट की अच्छी खादी नौकरी में थी। शायद लक्ष्मी व उसके पति को उसने अपनी झूटी शान की छाप छोड़ने के लिए ऐसी बेवफाना ही थी। जिससे लक्ष्मी को तो लजित होना ही पड़ा, संबंधों में भी आजन्म खातास पैदा हो गई। लक्ष्मी ने तरंत यह कह कर सब वापिस भेज दिए कि हम इतने महंगे कपड़े नहीं पहनते। उनकी बहन को समझ तो सब आ गया था पर जिसकी अंखों और अक्ल में बेशमी की पटटी चढ़ी होती है उसे कुछ भी दिखाई नहीं देता। और ऐसे लोग ऐसी हरकतों से बाज भी नहीं आते। कभी 'म्यामार' की साड़ी पहनी है आपने? साड़ियां पहनने वाला भारत देश अब म्यामार से साड़ी बुलवाएंगा। सोच कर ही तरस आता है ऐसे लोगों पर।

निधि के मकान का बास्तु आंखों और अक्ल में बेशमी की पटटी चढ़ी होती है उसे कुछ भी दिखाई नहीं देता। और ऐसे लोग ऐसी हरकतों से बाज भी नहीं आते। कभी 'म्यामार' की साड़ी पहनी है आपने? साड़ियां पहनने वाला भारत देश अब म्यामार से साड़ी बुलवाएंगा।

- जबकि सोफा, टेबल आदि फर्नीचर का आकार, दीवारों की सजावट, वित्रों की विषय वस्तु, प्रकाश व्यवस्था आदि सब बैठक वाले लक्ष्मी की तैयारी की।

- दरवाजे के ठीक ऊपर लगाए कैलेंडर या बंद घड़ी से भी बैठक की अच्छी ऊर्जा प्रभावित हो जाती है।

- फर्नीचर खरीदी करने का तरीका अक्सर यह रहता है कि दुकान पर गए, जो पसंद आया, उठा लाए। फिर यह बैठक के अनुपात में हो, रंगों आदि से मेल खाता हो या न

- ड्राइंग रूम के आकार के अनुपात से बड़ा सोफा अच्छी ऊर्जा की अर्थात् वी को प्रभावित करता है और भारी सोफा गृहस्वामी के अलावा आंगतुकों के लिए भी भारीपन की रचना करता है। इसलिए सलाह दी जाती है कि ड्राइंग रूम के लिए फर्नीचर का उनाह करते हुए उनके आकार का ध्यान जरूर रखें।

- ड्राइंग रूम के आकार के अनुपात से बड़ा सोफा अच्छी ऊर्जा की अर्थात् वी को प्रभावित करता है और भारी सोफा गृहस्वामी के अलावा आंगतुकों के लिए भी भारीपन की रचना करता है। इसलिए सलाह दी जाती है कि ड्राइंग रूम के लिए फर्नीचर का उनाह करते हुए उनके आकार का ध्यान जरूर रखें।

- ड्राइंग रूम के आकार के अनुपात से बड़ा सोफा अच्छी ऊर्जा की अर्थात् वी को प्रभावित करता है और भारी सोफा गृहस्वामी के अलावा आंगतुकों के लिए भी भारीपन की रचना करता है। इसलिए सलाह दी जाती है कि ड्राइंग रूम के लिए फर्नीचर का उनाह करते हुए उनके आकार का ध्यान जरूर रखें।

- ड्राइंग रूम के आकार के अनुपात से बड़ा सोफा अच्छी ऊर्जा की अर्थात् वी को प्रभावित करता है और भारी सोफा गृहस्वामी के अलावा आंगतुकों के लिए भी भारीपन की रचना करता है। इसलिए सलाह दी जाती है कि ड्राइंग रूम के लिए फर्नीचर का उनाह करते हुए उनके आकार का ध्यान जरूर रखें।

- ड्राइंग रूम के आकार के अनुपात से बड़ा सोफा अच्छी ऊर्जा की अर्थात् वी को प्रभावित करता है और भारी सोफा गृहस्वामी के अलावा आंगतुकों के लिए भी भारीपन की रचना करता है। इसलिए सलाह दी जाती है कि ड्राइंग रूम के लिए फर्नीचर का उनाह करते हुए उनके आकार का ध्यान जरूर रखें।

- ड्राइंग रूम के आकार के अनुपात से बड़ा सोफा अच्छी ऊर्जा की अर्थात् वी को प्रभावित करता है और भारी सोफा गृहस्वामी के अलावा आंगतुकों के लिए भी भारीपन की रचना करता है। इसलिए सलाह दी जाती है कि ड्राइंग रूम के लिए फर्नीचर का उनाह करते हुए उनके आकार का ध्यान जरूर रखें।

## सिर और गर्दन के कैंसर का इलाज अब मिनिमली इनवेसिव सर्जरी से संभव

**भा** रत में सिर और गर्दन का कैंसर है। इन समस्याओं में ऑरेल यांत्रिकी की मूँह के कैंसर के मालों में तेजी से वृद्धि हो रही है। अन्य देशों की तुलना में भारत में इस कैंसर का खतरा बहुत ज्यादा है। हालांकि, शुआती निदान के साथ इस कैंसर का इलाज संभव है, लेकिन दुर्भाग्य से वेस्टन दुनिया की तुलना में भारत में इस कैंसर का सरावाइल रेट बहुत कम है।



को हटा देता है। पहले जुबान के ज्यादा अंदर, यानी कि टॉपस्ट्रिक्स का पहुंचना मुश्किल होता था, लेकिन एक डेंटोलोर्जी के प्राप्ति के साथ ही वहां तक पहुंचना भी संभव हो गया है। ये प्रक्रिया न सिर्फ़ कैंसर के मरीजों के लिए बल्कि सर्जरी के लिए भी एक बहवान सवित्र हुई है।

■ ब्रेस्टफॉट करने वाली महिलाओं की रोजाना कीरी 100 ग्राम अंगूर खाना चाहिए। इससे दूर रहता है।

■ कज्ज की दृज है सिर्पर्ट, चक्कर जैसी समस्याएँ हो सही हैं, तो इससे रोहत के लिए रोजाना नियमित रूप से 25 ग्राम अंगूर का रस पीएं।

■ एपिडीटी होने पर 25-25 ग्राम अंगूर और सौंफ को रातभर 250 मिली। पानी में बिनाकर रखें। सुख उसे मसलकर छान लें। फिर उसमें 10 ग्राम शकर मिलाकर छान दें।

■ एपिडीटी से एपीटी के लिए बड़ा वाले उपकरणों को रोकेटिक सिस्टम से कंट्रोल किया जाता है, जिसकी मदद से छोटी से छोटी जगह आसानी से पहुंच कर इलाज किया जा सकता है। चीरा लगाने की जरूरत न होने के कारण न्यूओस्ट्रक्टर टिशूज को कोई नुकसान नहीं पहुंचता है, जिससे मरीजों को निगलने में आसानी होती है और अस्पताल के बाहर जल्दी कर दिया जाता है। सर्जरी के बाद मरीजों की देखभाल का पूरा खाल रखा जाता है, जिससे उनमें बर्तींग, इफेक्शन या कोई और समस्या न हो सके।

### टीओआरएस- एक एडवांस तकनीक

रोबोटिक सर्जरी होने के कारण कैंसर के इलाज में बदलाव हुए हैं। मिनिमली इनवेसिव प्रक्रिया की मदद से अब अपने सर्जरी की जरूरत नहीं पहुंचती है। पहले इस प्रकार के कैंसर के इलाज के लिए कीमोथेरेपी और रेडिएशन थेरेपी के इस्तेमाल किया जाता था, लेकिन दूर से निदान के कारण इलाज के परिणाम खुछ छास नहीं होते। दुर्भाग्य से, टीओआरएस से पहले सर्जरी पूरी तरह से इन्वेसिव (सर्जरी के लिए बड़ा चीरा लगाना पड़ता था) हुआ करती थी। चीरे और कट-पीट के कारण रिंक्स्ट्रिक्टर सर्जरी के बाद भी मरीजों के चेहरों के आकार खाबर हो जाते थे। लेकिन यह मिनिमली इनवेसिव प्रक्रिया 100 फॉस्ट्री सुरक्षित है।

### भारत में टीओआरएस का भविष्य कैसा होगा?

ट्राय-ओरेल रोबोटिक सर्जरी एक अच्छी चीज़ है, लेकिन कैंसर के लिए किया जाता था, जिसके कारण मरीज को अन्य समस्याओं, जैसे टेंड्रा चेहरा, निशान, टेंड्र-मैंड्रे दात, चेहरे के आकार में बदलाव, कीमों में द्रुकाव आदि से जुड़ना पड़ता था।

टेक्नोलॉजी में प्राप्ति के साथ अज मिनिमली इनवेसिव सर्जरी के जरिए सिर और कैंसर के चौथे चरण मालियों में से एक सर्वांगी हो गया है। ऐसे कैंसरों के इलाज को बेहतर करने के लिए एज देश के किसी भी चौकाव आदि से जुड़ना पड़ता था।

ट्राय-ओरेल रोबोटिक सर्जरी एक अच्छी चीज़ है, लेकिन कैंसर के लिए एज देश में ट्राय-ओरेल रोबोटिक सर्जरी (टीओआरएस) भी उपलब्ध है। इस सर्जरी के परिणाम बेहतर होने के साथ ही मरीज का चेहरा भी स्थान नहीं होता है और न ही कोई निशान रह जाता है। टीओआरएस के साथ मरीजों के सरवाइवल रेट में भी सुधार आया है।

### ट्राय-ओरेल रोबोटिक सर्जरी- इलाज के लिए एक मिनिमली इनवेसिव प्रक्रिया

ट्राय-ओरेल रोबोटिक सर्जरी एक नई तकनीक है, जो कैंसर की खतरनाक से खतरनाक सेल्स को भी हटा देता है। रोबोटिक हाथ, जिन को चीरा लगाए गए गर्दन की सभी कैंसर कैशिकाओं

- ब्रैंचर समीक्षा की

## टेस्टी अंगूर के आश्चर्यजनक फायदे

**मी** ठे अंगूर के दाने न सिर्फ़ खाने में खादिद होते हैं, बल्कि ये सेहत का छाना भी है। आपको हेल्दी रखने के साथ ही अग्र अपांकी त्वाघ और बालों के लिए भी कायामद महत्व होता है। इंस्टरेंट सर्जरी के लिए भी आप अंगूर का सेवन कर सकते हैं।

■ ब्रेस्टफॉट करने वाली महिलाओं की रोजाना कीरी 100 ग्राम अंगूर खाना चाहिए। इससे दूर रहता है।

■ कज्ज की दृज से सिर्पर्ट, चक्कर जैसी समस्याएँ हो सही हैं, तो इससे रोहत के लिए रोजाना नियमित रूप से 25 ग्राम अंगूर का रस पीएं।

■ एपिडीटी होने पर 25-25 ग्राम अंगूर और सौंफ को रातभर 250 मिली। पानी में बिनाकर रखें। सुख उसे मसलकर छान लें। फिर उसमें 10 ग्राम शकर मिलाकर छान दें।

■ एपिडीटी से एपीटी के लिए बड़ा वाले उपकरणों को रोकेटिक सिस्टम से कंट्रोल किया जाता है, जिसकी मदद से छोटी से छोटी जगह आसानी से पहुंच कर इलाज किया जा सकता है। चीरा लगाने की जरूरत न होने के कारण न्यूओस्ट्रक्टर टिशूज को कोई नुकसान नहीं पहुंचता है, और अस्पताल के बाहर जल्दी कर दिया जाता है। सर्जरी की तुलना में भारत में इस कैंसर का सरावाइल रेट बहुत कम है।

■ एपिडीटी होने पर एपीटी के लिए बड़ा वाले उपकरणों को रोकेटिक सिस्टम से कंट्रोल किया जाता है, जिससे उनमें बर्तींग, इफेक्शन या कोई और समस्या न हो सके।

■ यदि आपको कमज़ोरी महसूस हो रही है, तो 25 ग्राम अंगूर खाएं और उसके बाद मीठा दूध पीएं। इससे कमज़ोरी दूर होती है।

■ वेशब में गर्मी की समस्या होने पर 50 ग्राम काले अंगूर को रातभर ठंडे पानी में भिंगाकर रखें। सुख्ख मसलकर छान लें। फिर इसमें थोड़ा-सा जीरा सूख मिलाकर पारंपरिक रूप से परोटी कर दें।

■ पर्याप्त दूर करने में अंगूर कायामद होता है। अंगूर के बीज को पीसकर गूँज बूँदा लें। इसे फाँकर कर पार से एक नास दूध पीएं। ऐसा करने से पर्याप्त गलकर बाहर आ जाएं।

■ अंगूर में मौजूद एटीओर्जिकैंड्रेस शरीर को न कैवल कैंसर से, बल्कि हार्ट डिसी, नर्व डिसी, अलझर, वायरल और फँगल इंफ्लूअन से तानों की ताक़त देते हैं।

■ प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, फैट, सोडियम, फाइबर, विटामिन ए, सी, ई, के, कैल्शियम, कॉल, फैसिलिया, मैरीज, जिंक और अयस्स के गुणों से भरपूर अंगूर में केलीरी मात्रा बहुत कम होती है।

■ शरीर के फिरी ही हिस्से से खुन निकलने पर एक नास अंगूर के जूते में दो बम्ब व शहद धोतक पिलाने से खुन की कमी दूर हो जाती है और खुन बहना बंद हो जाता है।

■ अंगूर में मौजूद गैरिज व विटामिन ए पर्याप्त मात्रा में होता है, इसलिए अंगूर खाने से खुब बढ़ती है और पान शर्क तीक रखती है। अंगूर अंगूर खाने से खुब बढ़ती है और उपर तक यह अंगूर अंगूर खाने से खुब बढ़ती है। इसके बाद भी जानी बहुत जानी बहुत होती है।

■ अंगूर के फैट और एटीओर्जिकैंड्रेस की रोजाना कीरी 100 ग्राम सुरक्षित है। अंगूर के रस से गरार करने से मुख छातों से राहत मिलती है।



## गुड और आटे का हलवा

- ¼ कप ची
- 1 कप आटा
- ½ कप गुड
- इलाइची पाउडर
- 10-15 रेसे कैंसर
- बादम
- काजू पिस्ता बारीक कटे हुए

## विधि

सबसे पहले एक पैन तों और उसमें धी गरम करें अब पैन में आटा डालें और आटे को धी में खूब भरें। जबकि आटा थोड़ा सुनहरा न हो जाए तब तक उसे भरें। इससे आटा पैन में चिपकेगा नहीं। इसके बाद 2 कप पानी में कुछ दूर के लिए गुड को मिलो दें। जब गुड पानी में पिघल जाए तो उस पानी को आटे में डालें। इसके बाद मिश्रण में इलाइची पाउडर, कैंसर डालें और उसे अच्छी तरह से मिक्स करें। इसे तब तक पकाएं जब तक यह मिश्रण चिक न हो जाए। अब हलवे को ड्राय फ्रूट्स से गर्मिंग करें और गरम-गरम खाने के लिए परोसें। आप इस हलवे को 3 से 4 दिन तक फ्रिज में रख कर प्रीहाई करके भी खा सकते हैं।

## पनीर रेप

### सामग्री

- नीर- 150 ग्राम
- आँयल- 1 बड़ा चमच
- याज- 1 छोटा
- हरी शिमला मिर्च- 1 मीडियम साइज़
- लाल मिर्च पाउडर- 1 छोटा चमच
- बीन स्ट्राउट्स- 1/2 कप
- सलाद पते- 4 बड़े
- नमक- स्वादनुसार
- Veeba Vinaigrette ड्रेसिंग- 2 बड़े चमच
- बीन मिट मेयेनेज- 4 बड़े चमच

## विधि

इस टेस्टी स्वेच्छी को बनाने के लिए सबसे पहले पनीर को ढिल्पा, याज को लंबा-लंबा, शिमला मिर्च को पातली ढिल्पा में काट लें। फिर कड़ाही म



# ऐसे करें नहीं की देखभाल

## हैल्डी मसाज

किसी भी नवजात शिशु को मसाज की बहुत आवश्यकता होती है जिससे कि उसकी बौंडी मजबूत तो बनेगी ही, साथ ही प्रौपर शैय में भी आएगी। बच्चों की मसाज हेहरे से शुरू कर पांचों तक पहुंचनी चाहिए। बेहतर है कि उसकी मसाज देसी ही से की जाए। यदि अन्य तेल इस्तेमाल करना चाहती है तो वह तेज खुबूना बाला नहीं होना चाहिए।

## नहलाना है जरूरी

यूं तो छोटे बच्चों को रोज गुन्नुने पानी से नहलाया है तो वह काफी एक्टिव फैल करता है। इसके लिए एहले उसे गुन्नुने दृश्य से नहलाएं और बाद में उसे बैठी शीपू से नहला दें। बहुत छोटे बच्चों के नहलने के पानी में बैठी लोशन या अथल की कुछ बूंदें डाल दें। जब मौसम अनुकूल न हो तो उसे हर रोज नहलाना भी जरूरी नहीं, गुन्नुने पानी में टॉवल भिंगों कर उसे संभाल कर उसके कपड़े बदल कर दाल एम्बियॉटिक पलूहड़ के बाद एम्बियॉटिक पलूहड़ के अंश लगे रह जाते हैं।

इन्हें एक दिन में हटाने की कोशिश न करें। हर रोज बच्चे के सिर पर बैठी काम को हल्के हाथों से फिराते हुए निकालें।

## नैपी नॉट

बच्चों के लिए डायपर खरीदते समय उसके बजन का ख्याल रखें। ये उस की ओपेशा उत्के बजन का दूध पीते-पीते गहरी नीद सो जाते हैं। अंकर बच्चे उसके कपड़े के लिए डायपर करना बहुत तेज दृश्य लगते हैं। इन्हें येज करते समय बच्चे के जननांग की विशेष रूप से सफाई करें।

## सॉफ्ट हॉं परिधान

नहले- मुत्रों को हर मौसम में सॉफ्ट परिधान ही चाहिए। उनके कपड़ों की डिजाइनिंग ऐसी होनी चाहिए जिसमें नैपी चंच करना आसान हो। लेस वाले परिधानों में जहां उसकी उंगलियों फँसने का डर रहता है, वहीं बन या फूलों वाली ड्रेस उसे बुझ सकती है। ठंडे मौसम में उसे पूल बौंडी सूटी तथा गर्मियों में उसे सूटी कपड़े के छावनी परिधान।

## जब रो उठे बच्चा

यूं तो बच्चों के रोने के कई कारण होते हैं। कई बार वह भूख लगने से रो सकता है, तो कभी उसे नीपी गीली होती है। कई बार उसकी नैपी गीली

## विविधा

नाजुक से हाथ-पांव, मासूम-सा चेहरा और कोमल सी काया... ऐसे में नजदे को गोद में उठाते हुए भी डर लगता है परंतु मां ही ऐसी है, जो बेझिङ्गाक बच्चे को अपनी गोद में उठा कर उसे दुलारी और उसकी देखभाल करती है। नाजुक-सी जान के आते ही मां के इतने काम बढ़ जाते हैं कि कई बार तो उसे समझ ही नहीं आता कि वास्तव में वह अपने बच्चे की देखभाल कैसे करे कि उसकी सेहत हर नौसम के हिसाब से सही हो।

या गंदी हो जाने पर वह रोता है तो कभी थकान या दर्द की जगह से भी रो उठता है। इसके अलावा बच्चा अकेला होने पर डर कर भी रो उठता है। ऐसे में बच्चे को अपनी गोद में लेकर याप करें। आपके घार भरे स्पर्श से ही वह आश्वस्त हो जाता है कि कोई उसके पास है। यदि फिर भी बच्चे का रोना बंद न हो तो समझ जाएं कि उसे कोई तकलीफ है तथा उसे तुरंत डॉक्टर के पास ले जाएं।

## सोने की रुटीन

यूं तो नवजात शिशु का दिन सोते हुए तथा रात जागते हुए बीतती है, जिससे पर्वतार के किसी एक सदर्य को भी उसके साथ जागना पड़ता है। लगभग 3-4 माह बाद बच्चे की यह आदत टीक होने लगती है। अंकर बच्चे दूध पीते-पीते गहरी नीद सो जाते हैं। बच्चे का बिसरण गुद्दुदा और मुलाल दोनों चाहिए तथा उसके कमरे में शर नहीं होना चाहिए।

## हैल्थ केरिंग

बच्चे की हैल्थ से जुड़े हर प्रक्रियान की फँड़ल बाल तथा उसका बर्थ सर्टिफ़िकेट भी उसमें रखें। पीड़ियाट्रीशियन के यहां से मिले वैक्सीन के कार्ड को भी इसी फँड़ल में संभाल कर रख दें। जन्म के बाद के उपर्योग हर टीटमेंट के पेपर इसी में होने चाहिए और जब भी उसे हॉस्पिटल या नर्सिंग होम लेकर जाएं तो इस फँड़ल को भी साथ में ले जाएं।

## सॉलिड फूड

छ- माह तक बच्चे को मां का दूध ही दें तथा उसके बाद डॉक्टर की सलाह पर उसे सॉलिड फूड देना आरभ करें।



# स्टाइलिश बनाएं अपने बाथरूम को

बाथरूम घर के महत्वपूर्ण रसायनों में से एक है, वर्धोंकि सुख उत्ते ही सबसे पहले हम सब सीधे वहीं तो जाते हैं ताकि फँश हो रही पर बच्चे के लिए तैयार हो सकें। बाथरूम में उसे करीने से सारी प्रसंसरीज रखी जाएं तो उसे खुबसूरत तुक दिया जा सकता है। आजकल बाजार में उपलब्ध विस्तृत रेंज आपके लिए बहुत सारे विकल्प प्रदान करती है, परंतु इस बात का ध्यान रखें कि ये सारी वस्तुएं बाकी सजावट से मेल खाती हैं।

## दर्पण

दर्पण के बिना बाथरूम अधूरा-सा लगता है, वर्धोंकि दर्पण किसी भी बाथरूम का एक अभिन्न अंग है और किसी छोटे से बाथरूम को भी यह बढ़ा कर दिया सकता है। एक स्टाइलिश दर्पण किसी भी जगह को एक शानदार लुक और फैल भी प्रदान करेगा। आप अपनी पसंद से डिजाइन और साइज चुन सकती हैं, हालांकि आजकल बड़े आकार के दर्पण लगाने का ट्रैड है।

## नल

बाथरूम को स्टाइलिश लुक देते हैं खुबसूरत डिजाइन और रांग वाले नल इसालेप टाइल्स के रंग से मैच करते नल एवं शैवर इसे खुबसूरती प्रदान करते हैं।



## टायलैट रोल स्टैंड

यह आपको किसी महत्वहीन एक्सेसरीज की तरह लग सकता है, लेकिन यहीने यह सबसे अधिक इस्तेमाल होने वाली बीज है। गीली टॉयलेट सीट या फिर धोने के बाद हाथ पोछने के लिए टिशू का अभाव किसी को भी पसंद नहीं होता है। टॉयलेट रोल होल्डर खोरोदते समय ध्यान रखें कि वह करत वाला हो। ऐसा करने से शॉवर का इस्तेमाल करने पर टिशू रोल गीली नहीं होता।

## डर्स्टीन

बच्चे का यह बाथरूम की सबसे अधिक महत्वपूर्ण बीजों में से एक है। अधिक आप रेपर, बेकार टिशू पेपर, टायलैटरीज जैसे साबुन, दूथेस्ट आदि के बचे हुए ट्रुकड़े अपने बाथरूम के फर्श पर तो गिराना नहीं चाहिए। कूड़े पर मक्खियां और कींवां को बैठने से बचाने के लिए कर वाला करवर का डिवाना एक बेहतर विकल्प है। विशेष रूप से पैडल टाइप करवर वाले डिव्हेक्सों को खोलने और बद करने के लिए आपको इक्सेसरीज नहीं पड़ती है।

## लांड्री बारकेट

यह आवश्यक नहीं है, परंतु बाथरूम में एक अच्छी बीज है। लांड्री बारकेट होने से परिवार के सभी लोग वाले कपड़ों को एक ही जगह रख

## प्रियों की रुटीन

यूं तो नवजात शिशु का दिन सोते हुए तथा रात जागते हुए बीतती है, जिससे पर्वतार के किसी एक सदर्य को भी उसके साथ जागना पड़ता है। लगभग 3-4 माह बाद बच्चे की यह आदत टीक होने लगती है। अंकर बच्चे दूध पीते-पीते गहरी नीद सो जाते हैं। बच्चे का बिसरण गुद्दुदा और मुलाल दोनों चाहिए। यदि फिर भी बच्चे का रोना बंद न हो तो समझ जाएं कि उसके कार्ड तकलीफ है तथा उसे तुरंत डॉक्टर के पास ले जाएं।

## सोने की रुटीन

यूं तो नवजात शिशु का दिन सोते हुए तथा रात जागते हुए बीतती है, जिससे पर्वतार के किसी एक सदर्य को भी उसके साथ जागना पड़ता है। लगभग 3-4 माह बाद बच्चे की यह आदत टीक होने लगती है। अंकर बच्चे दूध पीते-पीते गहरी नीद सो जाते हैं। बच्चे का बिसरण गुद्दुदा और मुलाल दोनों चाहिए। यदि फिर भी बच्चे का रोना बंद न हो तो समझ जाएं कि उसके कार्ड तकलीफ है तथा उसे तुरंत डॉक्टर के पास ले जाएं।

## सोने की रुटीन

यूं तो नवजात शिशु का दिन सोते हुए तथा रात जागते हुए बीतती है, जिससे पर्वतार के किसी एक सदर्य को भी उसके साथ जागना पड़ता है। लगभग 3-4 माह बाद बच्चे की यह आदत टीक होने लगती है। अंकर बच्चे दूध पीते-पीते गहरी नीद सो जाते हैं। बच्चे का बिसरण गुद्दुदा और मुलाल दोनों चाहिए। यदि फिर भी बच्चे का रोना बंद न हो तो समझ जाएं कि उसके कार्ड तकलीफ है तथा उसे तुरंत डॉक्टर के पास ले जाएं।

## सोने की रुटीन

यूं तो नवजात शिशु का दिन सोते हुए तथा रात जागते हुए बीतती है, जिससे पर्वतार के किसी एक सदर्य को भी उसके साथ जागना पड़ता है। लगभग 3-4 माह बाद बच्चे की यह आदत टीक होने लगती है। अंकर बच्चे दूध पीते-पीते गहरी नीद सो जाते हैं। बच्चे का बिसरण गुद्दुदा और मुलाल दोनों चाहिए। यदि फिर भी बच्चे का रोना बंद न हो तो समझ जाएं कि उसके कार्ड तकलीफ है तथा उसे तुरंत डॉक्टर के पास ले जाएं।

# छिपाएं सौदर्य की अनचाही कमियों को...





# सदनी लियोनी

को हैदराबाद में क्यों नहीं  
करने दिया गया परफॉर्म ?



एकट्रेस सनी लियोनी बॉलीवुड का जाना माना नाम है, जिनकी फैन फॉलोइंग काफी ज्यादा है। हाल ही में हैदराबाद में एकट्रेस का एक शो आँगनाइज किया गया, जिसके लिए लोगों की अच्छी खासी भीड़ इकट्ठा हो गई। हालांकि, आखिरी मौके पर शो को कैंसल कर दिया गया, जिसकी वजह आँगनाइजर्स ने सनी लियोनी की तबीयत को बताया। लेकिन बाद में पता चला कि आँगनाइजर को पहले से ही शो की परिमिशन नहीं थी, लेकिन फिर भी उन्होंने अपना काम जारी रखा।

हैदराबाद के जुब्ली हिल्स के इल्यूनन पब में बॉलीवुड एकट्रेस सनी लियोनी डीजे नाइट में परफॉर्म करने वाली थीं। अपनी पसंदीदा एकट्रेस को परफॉर्म करते देखने के लिए कई सारे लोगों ने बुकमाय शो के जरिए टिकट भी खरीद ली थीं। डीजे नाइट की टाइमिंग रात के 11 बजे से 12.30 बजे तक का थी, जिसमें लगभग 500 से ज्यादा लोग शामिल होने वाले थे। लेकिन पब के बाहर 8 बजे से ही 100 से ज्यादा पुलिसकर्मियों को तैनात कर दिया गया ताकि ये शो न हो पाए।

एकट्रेस की तबीयत का दिया बताया

पुलिस की तैनाती को देखकर फैन्स काफी निराश दिखे, जिसकी संभालने के लिए आँगनाइजर की ओर से पब की स्क्रीन पर एक वीडियो मैसेज दिया गया, जिसमें बताया गया कि सनी लियोनी की तबीयत खराब होने की वजह से वो परफॉर्म नहीं कर पाएगी, लेकिन कलब अपनी बॉलीवुड थीम की प्लानिंग के मुआविक जारी रहेगा। आखिर में उन्होंने वहां आए सभी लोगों से असुविधा के लिए माफी मांगी। इस मैसेज को देखने के बाद कई लोग वहां से चले गए।

आँगनाइजर्स को नहीं थी परिमिशन

शालांकि, जानकारी के मुताबिक सनी लियोनी के शो के लिए आँगनाइजर को परिमिशन नहीं मिली थी, लेकिन उन लोगों ने इसके बावजूद अपनी प्लानिंग के हिसाब से काम जारी रखा। लोगों ने टिकट भी बुक कर ली और सनी लियोनी को हैदराबाद भी बुला लिया गया। आँगनाइजर्स को लगा कि ये स्थिति खुद-ब-खुद सुधर जाएगी, लेकिन ऐसा नहीं हुआ। पब के बाहर पुलिस शांति बनाए रखने के लिए 1 बजे तक तैनात रही।



## कौन हैं नरगिस फाखरी की बहन आलिया? जिसने अमेरिका में एक सबॉयफ्रेंड को जिंदा जला दिया

रणबीर कपूर की को-स्टार नरगिस फाखरी अचानक से लोगों के बीच चर्चा में आ गई है, इसकी वजह वो 'खुद नहीं बतिक' उनकी बहन आलिया फाखरी हैं। दरअसल, खबर आ रही है कि आलिया को न्यूयॉर्क पुलिस ने हत्या के आरोप में गिरफ्तार कर लिया है, हालांकि अभी तक उनके आरोप साबित नहीं हुए हैं लेकिन फिलहाल वो रिपोर्ट पर हैं और उनके केस में 9 दिसंबर को सुनवाई की जाएगी। आइए, जानें आखिर आलिया है कौन?

नरगिस फाखरी की बहन आलिया न्यूयॉर्क के क्लॉस में रहती हैं। भिल रही जानकारी के मुताबिक, 43 साल की आलिया 35 साल के एडवर्ड जैकब्स नाम के व्यक्ति के साथ रिश्ते में थीं, लेकिन पिछले साल ही दोनों एक-दूसरे से अलग हो गए। आलिया और नरगिस के परिवार को तबाह कर देते हुए आलिया को उनके पास रिप्लिक की तरफ आ रही है।



उनकी मां से बता की गई तो उन्होंने कहा मुझे भरोसा ही नहीं हो रहा है कि आलिया किसी की हत्या कर सकती है, आलिया एक ऐसी इंसान थीं जो सभी की परवाह करती थीं और सभी की मदद करने की कोशिश करती थीं। उन्होंने खुलासा करते हुए बताया कि

आलिया कुछ वक्त पहले से दांतों की परेशानी से जु़ब ही है, जिसके बाद से ही उन्हें ओपियोइड (ड्रग्स) की लत लग गई थी।

क्या है हत्या का पूरा मामला?

आलिया पर लगे आरोप के मुताबिक, 2 नवंबर को आलिया जैकब्स के गैराज पहुंची, जहां उन्होंने चिल्ड्रेन हुए कहा कि आज तुम सब माने वाले हो। जैकब्स गैराज में अपनी दोस्त अनास्तासिया एटिएन सो रही थीं, धमकी देते हुए आलिया को उनके एक पड़ोसी ने देख लिया था, उसने कोटे में बताया कि इतना कहने के बाद उसने दो मंजिला गैराज में आप लगा दी। जैकब्स की मां ने कोट के सामने बताया कि जैकब्स और आलिया का रिश्ता एक साल पहले खत्म हो गया था, लेकिन आलिया इस बाब को बदाश नहीं कर पाई थी। अभी तक इस मामले में नरगिस को कोई भी बधायन सामने नहीं आया है।



ग्लैमर की दुनिया बहुत बुरी और वो... शादी के बाद इसलिए शाहिद कपूर को सताने लगी थी पत्नी मीरा की चिंता



शाहिद कपूर और मीरा राजपूत पावर कपल हैं, दोनों ने जब अपनी शादी की घोषणा की थी तो शाहिद की फैमिल फैंस का दिल टूट गया था। जब शाहिद ने मीरा से शादी की तो वो सिर्फ 20 साल की एक कॉलेज स्कूल-टैंडर थीं और शाहिद 34 साल के बैहतरीन कलाकार, हालांकि आज भी दोनों को फैंस खबर पसंद करते हैं और शादी के लगभग एक दशक के बाद भी दोनों काफी खुश हैं। हाल ही में एक इंटरव्यू में दोनों ने खुलासा किया कि मीरा से शादी के बाद उनको लेकर अधिनेता में कितनी जिम्मेदारी की भावना आ गई है, जब शाहिद ने मीरा के साथ शादी की घोषणा की तो वो सभी हँसन थे, क्योंकि मीरा का फिल्म इंडिस्ट्री से कोई कोन्करन नहीं था। अपनी शादी के बारे में बात करते हुए शाहिद ने मीरा के साथ अपनी मुलाकात के बारे में बात की, उहाँने बताया कि कैसे मीरा उनके सेलिब्रेटी स्टेटमेंट से बिल्कुल अनजान थीं। हालांकि शाहिद का कहना है कि अब मीरा काफी कॉन्फ्रेंट और स्ट्रॉन्ग हो गई हैं। उहाँने अपनी पत्नी को जिरी भी बताया।

मीरा को लेकर काफी प्रोटेक्टिव थे शाहिद

एक इंटरव्यू में शाहिद कपूर ने बताया, जब हमने शादी की, तो मुझे लगा कि अब मुझे उसे प्रोटेक्ट करना होगा, क्योंकि वो सिर्फ 20 साल की लड़की है, जो दिल से आ रही है और न्यूमैन की दुनिया बहुत बड़ी और बुरी है। यहाँ लोग एक दूसरे को बहुत ज़ज़ करते हैं, शाहिद ने मीरा को तारीफ करते हुए कहा, वह मानती है कि मैं एक एक्टर हूं और मैं सोशली बहुत कॉफटबल हूं, लेकिन अब वह उन पार्टी को भी कंफर्टेबली अटेंड करती है, जहाँ में सातों से जाता रहा हूं।

शाहिद के लिए लकी हैं मीरा

शाहिद कपूर का कहना है कि मीरा का उनकी लाइफ में आना बहुत पार्जिंग रहा है, शाहिद ने मीरा पर प्यार लुटाते हुए कहा कि वो उनको सबसे अच्छी लाइफ पाठें हैं, शाहिद और मीरा के दो बच्चे हैं मीरा और जैन, यह कपल सोशल मीडिया पर खबर एक्टिव रहता है और वो एक फॉलोज पोस्ट करता रहता है, वर्किंग कपूर फिल्म देवा में नजर आने वाले हैं, यह एक एक्टर-प्रिल-फिल्म बराह जा रही है, जो कि अगले साल रिलीज होगा। इससे पहले वो कृति सेनन के साथ फिल्म तेरी बातों में ऐसा उलझा जिया में नजर आए थे।

सलमान को मिल जाती शाहरुख खान  
की ये लॉकबस्टर फिल्म, अगर  
मेरक्स ने नहीं बदला होता इरादा



शाहरुख खान और सलमान खान की दोस्ती सालों पुरानी है, दोनों एक-दूसरे के लिए हमेशा खड़े नजर आते हैं। शाहरुख खान ने अपने करियर में कई बैहतरीन फिल्मों में काम किया है, उहाँने एक से बढ़कर एक ब्लॉकबस्टर फिल्में दी हैं, अब तो उनके हिस्से में 1000-1000 करोड़ की दो फिल्में भी आ चुकी हैं। 21 साल पहले शाहरुख खान की एक फिल्म आई थी, इस फिल्म की शूटिंग के दौरान शाहरुख खायल हो गए थे, जिसके बाद उहाँने मेरक्स को सलमान खान को कास्ट करने का सुझाव दिया था, ये फिल्म कोई और नहीं ब्लिक 'कल हो ना हो' थी, इस फिल्म को निखिल आडवाणी ने 'डायरेक्ट' किया था और उहाँने ही मिर्ची घर्स के साथ ये किसी शेर किया था। हाल ही में 'कल हो ना हो' को दोबारा रिलीज के बाद जबरदस्त रिसॉन्स मिला है, निखिल आडवाणी ने बताया कि कैसे



शाहरुख खान ने इस फिल्म को लिखने वाले और इसको संपोर्ट करने वाले करण जौहर को फोन करके अपना फिल्म न करने का इरादा जाहिर किया था।

शाहरुख खान ने 21 साल पहले लिया था ये फैसला

फिल्म निर्माता ने बताया कि शाहरुख खान फिल्म का पांचुलर डायरी वाला सीन शूट कर रहे थे, हालांकि, इसे अलग तरह से फिल्माया गया था, जिसे बाद में हटा दिया गया और उहाँने इसे एक रेलवे स्टेशन पर फिर से शूट किया, एक सीन की शूटिंग के बाद, एकटर को एक स्टेशन हुआ कि वह शूटिंग जारी नहीं रख पाएंगे और उहाँने तुरंत में एक हेप्ट की जरूरत है, निखिल ने कहा कि यार मेरे से नहीं होगा आप लोग एक काम करो, मैं सलमान को फोन करता हूं, सलमान के साथ बना दो।

शाहरुख को मिला था 6 महीने का बेडरेस्ट

शाहरुख खान ने इतना बड़ा फैसला लिया क्योंकि, उनकी बैक इंजीरी काफी ज्यादा बड़े गई थी, उहाँने तुरं