





## कोचिंग सेंटर में भीषण विस्फोट

फर्शखाबाद। फर्शखाबाद जिले के कालरी गेट थाना क्षेत्र में सातनपुर मंडी के पास संचालित एक कोचिंग सेंटर में शनिवार को भीषण विस्फोट हो गया। इस घटना में कोचिंग सेंटर में पढ़ रहे करीब 10 बच्चे गंभीर रूप से घायल हो गए, जिनमें से दो की मौत हो गई है। विस्फोट इन्होंने बात कि एक किलोमीटर दूर तक कई मकान हिल गए। हादसे में कोचिंग सेंटर के अंदर का पूरा स्कूल खस्स हो गया। बाहर की स्ट्रीट और पक्की दीवारें 50 मीटर दूर तक गिरीं। बाहर की बाहरी लाई जाली डेढ़ से मीटर दूर पानी के गड्ढे में जा गिरी। यह विस्फोट कितना भयानक था, इसका अद्वाया इसी बात से लालाया जा सकता है कि कुछ छात्रों के शरीर के भास्तु के लोथड़े घटना स्थल पर ही पड़ मिले। वहाँ, छात्रों की खड़ी मोटरसाइकिल, खड़ी और साथी जैसे अन्य बाल भी 50 मीटर दूर तक जा गिरे। सचना मिलते ही मौके पर फायर ब्रिगेड की दो गाड़ियाँ, फेनहांड और कालरी गेट थाना पुलिस पहुंच गईं।

## एअर इंडिया एक्सप्रेस की दिल्ली एयरपोर्ट पर टर्मिनल बदलने की तैयारी

दिल्ली। एअर इंडिया और एअर इंडिया एक्सप्रेस ने दिल्ली के इंडिया गांधी अंतर्राष्ट्रीय एयरपोर्ट में अपने घरेलू उड़ानों के टर्मिनल बदलने की योजना बनाई है। 26 अक्टूबर से एअर इंडिया 60 दीवान घरेलू उड़ानों को टर्मिनल-2 (टी-2) में शिफ्ट करेगी, जबकि एअर इंडिया एक्सप्रेस अपनी सभी घरेलू उड़ानों को टर्मिनल-1 (टी-1) में ले जाएगी। यह बदलाव इसलिए किया गया है क्योंकि टर्मिनल-3 (टी-3) में अंतर्राष्ट्रीय यात्रियों के लिए जगह बदलने का काम चल रहा है। टी-3 की क्षमता में कमी के बावजूद घरेलू उड़ानों को टी-2 और टी-1 में स्थानानियत करना जरूरी हो गया है। दिल्ली एयरपोर्ट में तीन टर्मिनल हैं - ड्यूटी टी-1, टी-2 और टी-3। टी-2 का नवीनीकण काम पूरा हो चुका है और यह 26 अक्टूबर से फिर से खुल जाएगा।

## ट्रेड फेयर में उद्योगों में हुए बदलाव को दिखाएगा बड़ा पैवेलियन

दिल्ली सरकार इस बार इंडिया इंटरनेशनल ट्रेड फेयर (आईआईटीएफ) में बड़ा पैवेलियन बनाकर राजधानी में व्यापार को आसान बनाने के लिए किए सुधारों को प्रदर्शित करने की योजना बना रही है। तैयारियों को शुरू करते हुए सरकार ने दिल्ली स्टॉर्ट इंडस्ट्रियल एंड इंफ्रास्ट्रक्चर टर्मिनलमेंट कार्यपालेशन (डीएसआईआईटीएफ) को बढ़ावा दिल्ली के टेक्सी-ट्रैकरों (सीटीटीएफ) में बढ़ावा दिल्ली के टर्मिनल-1 (टी-1) में ले जाएगी। यह बदलाव इसलिए किया गया है क्योंकि टर्मिनल-3 (टी-3) में अंतर्राष्ट्रीय यात्रियों के लिए जगह बदलने का काम चल रहा है। टी-3 की क्षमता में कमी के बावजूद घरेलू उड़ानों को टी-2 और टी-1 में स्थानानियत करना जरूरी हो गया है। दिल्ली एयरपोर्ट में तीन टर्मिनल हैं - ड्यूटी टी-1, टी-2 और टी-3। टी-2 का नवीनीकण काम पूरा हो चुका है और यह 26 अक्टूबर से फिर से खुल जाएगा।





# भारत को अपने समुद्री सीमा को अधिक मजबूत करना होगा



संजय गोस्वामी

**ऑपरेशन सिंटूर** में नौसेना की स्थिति को देखते हुए यह डिजाइन किया गया है स्वदेशी रूप से डिजाइन किए गए पहले युद्ध पोत, आईएनएस निस्तार का शामिल होना और दृश्य चीन सागर में फ़िलीपीस के साथ भारत का पहला संयुक्त गतिशील टल की क्षमता व युद्ध पोत का निर्माण और हिंद-प्रशांत महासागर में उसकी तैनाती दोनों को दर्शाता है, कि भारत की महासागर में पकड़ मजबूत है लेकिन पाकिस्तान भी जहाँ करायी और गवाद में चीन की उपस्थिति पिंता जनक है।

**भा**

रत ने पहलगाम आतंकी हमले के निर्णायक सैन्य शुरू किया। कश्मीर में 07 मर्स को ऑपरेशन सिंटूर हमले में एक नेपाली नागरिक सहित 26 निवांपे लोगों की जान चली गई। ऑपरेशन सिंटूर के तहत, भारतीय सशस्त्र बलों में पैंथोंक और पाकिस्तानी क्षेत्र में 9 आतंकी स्थलों को निशाना लगाया। मई 2025 में पाकिस्तान के साथ भारत का हमला ऑपरेशन सिंटूर से वायु क्षेत्र में भारत की शक्ति में बढ़ दिया है, इसलिए भारत ने पुराने पिंग 21 विमानों को अलविदा कर दिया बाद के घटनाक्रमों का व्याप्ति समुद्री क्षेत्र की ओर मोड़ दिया है, जैसा कि भारत और पाकिस्तान दोनों की प्रमुख नौसैनिक गतिविधियों, क्षमता और आधिकारिक व्यापारों में देखा जा सकता है, जहाँ उनकी नौसेनाएं अपनी स्थिति में सुधार कर रही हैं और युद्ध से निपटने के लिए तैयारी का संकेत दे रही है। 2 अक्टूबर को, रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने 1965 के युद्ध का हवाला देते हुए पाकिस्तान को एक तीखी प्रतिक्रिया की चेतावनी दी, जो भारत में किसी तरफ के आतंकवादी घटना में पाकिस्तान द्वारा किसी भी दुसराहस की स्थिति में उसके इतिहास और भूगोल को बदल सकती है लेकिन पाकिस्तान समुद्री क्षेत्र में सैन्य बुनियादी ढाँचे का विस्तार कर रहा है, यह एक ऐसा विकास है जो 2023 से जारी है। ऐंटिहासिक रूप से, पाकिस्तान को इस क्षेत्र में एक सैन्य बढ़त हासिल रही है। यह अग्रसर में नौसेना प्रमुख एडवर्सिंग दिवस त्रिपाठी द्वारा दिए गए उस बयान के बाद आया है जिसमें उन्होंने कहा था कि धर्विष्य में किसी भी संघर्ष में पाकिस्तान के खिलाफ कार्रवाई करने वाली नौसेना पहली सेना होगी नौसेना से जुड़ी हाल की खबरों वाली है कि भारत ने अपना पहला स्वदेशी 3डी निगरानी रडार लांजा-एन प्राप्त किया है, जो हवाई और सतह के लक्षणों का पता लगा सकता है। साथ ही, नौसेना को दो आधुनिक स्ट्रीलिंग फिटें, आईएनएस उदयगिरि और आईएनएस हिमगिरि को भी शामिल किया गया है, जिससे उसकी शक्ति में बढ़ दिया है। इसके अतिरिक्त, भारतीय नौसेना ने सफलतापूर्वक वर्किंग लॉन्च स्टार्टर रेज सर्फेस टू एयर मिसाइल का परीक्षण किया, जो



हवाई खतरों से निपटने में सक्षम है।

ऑपरेशन सिंटूर में नौसेना की स्थिति को देखते हुए यह डिजाइन किया गया है स्वदेशी पाकिस्तान में उसके इतिहास और भूगोल को बदल सकती है लेकिन पाकिस्तान समुद्री क्षेत्र में सैन्य बुनियादी ढाँचे का विस्तार कर रहा है, यह एक ऐसा विकास है जो 2023 से जारी है। ऐंटिहासिक रूप से, पाकिस्तान को इस क्षेत्र में एक सैन्य बढ़त हासिल रही है। यह अग्रसर में नौसेना प्रमुख एडवर्सिंग दिवस त्रिपाठी द्वारा दिए गए उस बयान के बाद आया है जिसमें उन्होंने कहा था कि धर्विष्य में किसी भी संघर्ष में पाकिस्तान के खिलाफ कार्रवाई करने वाली नौसेना पहली सेना होगी नौसेना से जुड़ी हाल की खबरों वाली है कि भारत ने अपना पहला स्वदेशी 3डी निगरानी रडार लांजा-एन प्राप्त किया है, जो हवाई और सतह के लक्षणों का पता लगा सकता है। साथ ही, नौसेना को दो आधुनिक स्ट्रीलिंग फिटें, आईएनएस उदयगिरि और आईएनएस हिमगिरि को भी शामिल किया गया है, जिससे उसकी शक्ति में बढ़ दिया है। इसके अतिरिक्त, भारतीय नौसेना ने सफलतापूर्वक वर्किंग लॉन्च स्टार्टर रेज सर्फेस टू एयर मिसाइल का परीक्षण किया और लाइव-इ-आयसीसी में अध्याया।

कभी-कभी केवल 60 समुद्री मील की दूरी पर इस जिससे अरब सागर में अलटैंट और परिचालन का एक चक्र बना रहा है। नौसेना सिंगलिंग का गहवत ऑपरेशन सिंटूर के बाद नौसेना की गतिविधियों में बढ़ एक बुनियादी सवाल उतारी है कि क्या वे समानांतर अभ्यास के बहुत अधिक गतिविधियों हैं या नौसेना क्षेत्र में भारत-पाकिस्तान निरोध समीकरण के बदलाव का संकेत देने वाला एक सुनियोजित बल प्रदर्शन है। इसका उत्तर इसलिए महत्वपूर्ण है क्योंकि मौजूदा संकट, हालांकि हवाई क्षेत्र में हल हो गया है, लेकिन पाकिस्तान भी जहाँ करायी और ग्वादर में उनकी क्षमता विचारित है जो अपने नौसेना के बाद आया है। पाकिस्तान में उसकी दैनिक दशाएँ बदलते हैं और युद्ध में उसकी दैनिक विचारित है। मई में, उसने युद्ध में समुद्री आक्रमण से बचने के लिए करायी से व्यावर तक समुद्र में युद्ध पोत की अपनी तैनाती बढ़ा दी है। तब से, चीन द्वारा निर्वित होने वाली श्रेणी की पनडुब्बी, पीएन-एस मैग्रो का प्रक्षेपण किया है और घेरल स्तर पर विकसित पी282 जहाज से प्रक्षेपित करने वाला वैलिस्टिक मिसाइल का प्रदर्शन किया है। इसके बाद भारत ने नौसिस टू एस्ट्रेंस को जारी किया गया है जब हवाई वायुताका की आवाज होती है एक निश्चित अवधि के लिए प्रतिरोधित होती है। कई मिसाइल का धर्विष्य और परीक्षण किया गया है और यांत्रिक भारत के लिए खतरा बना रहा है। जिस तरह अमेरिका के युद्ध पोतों जिस में भारत के लिए खतरा बना रहा जिसे रूस के युद्ध पोतों ने टाला था और भारत विजय हुआ लेकिन 26/11/08 में समुद्री मार्ग से पाकिस्तान के आतंकवादी का छुसना और मुंबई में कलेआम मचाना भी समुद्री मार्ग एक कमज़ोर कड़ी के रूप में देखा जाता है। भारत की नौसेना की ताकत कम नहीं है, लेकिन उसकी नौसैनिक क्षमता अब उपरी होती जा रही है, जिससे आधुनिकरण की चिंताँ बढ़ रही है। पाकिस्तान लगातार अपनी क्षमताओं को विस्तार कर रहा है, चीन द्वारा डिजाइन की गई पनडुब्बियों और तुर्की से बावर श्रेणी के कोवेट को शामिल कर रहा है। उन्नत रडार, इलेक्ट्रॉनिक युद्धक उपकरणों और बहुमुखी वायु-रोधी और सतह-रोधी हाथियारों के साथ, ये संरचित महत्वपूर्ण हैं। इस बदलाव को स्वीकर करते हुए, भारत के नौसेना प्रमुख ने पाकिस्तान की नौसेना की शक्ति में आश्वयनक बढ़ी की ओर भी भारी शक्ति विद्युतीय वायुरोधी और सतह-रोधी हाथियारों के साथ, ये संरचित महत्वपूर्ण हैं। इस बदलाव को स्वीकर करते हुए, भारत के नौसेना प्रमुख ने पाकिस्तान की नौसेना की शक्ति में आश्वयनक बढ़ी की ओर भी भारी शक्ति विद्युतीय वायुरोधी और सतह-रोधी हाथियारों के साथ, ये संरचित महत्वपूर्ण हैं।

## संपादकीय

## देहज का दानव

वेटियों की साक्षरता में बढ़ि और कामकाजी क्षेत्र में लगातार उनकी बढ़ी भूमिका के बावजूद यदि देहज उत्पीड़न की घटनाओं में बढ़ि होती है, तो यह शर्मनक स्थिति ही कही जाएगी। गण्डीय क्राइम रिकॉर्ड ब्लूरो वायी एनसीआरवी की वाह रिपोर्ट चैंपिनी है कि साल 2023 के दौरान देश में देहज उत्पीड़न की घटनाओं में 14 फोसदी मामले ज्यादा दर्ज किए गए हैं। इस वर्ष के दौरान देहज के कारण देशभर में 6,100 महिलाओं की मौत दर्ज की गई है। 21वीं सदी को जान की सदी कहा जा रहा है और हम रुद्धिमानी से सोलहवीं सदी से जीर्णी रही रहे हैं। लेकिन इसके बावजूद समाज में देहज के लिये उत्पीड़न की घटनाएँ कटु सत्य हैं। यह अग्रसर में भेदभावों के बावजूद देहज का दानव यदि अट्टुरा उत्पीड़न की घटनाओं को दर्शाता है तो यह शर्मनक स्थिति है। हालांकि, पिछले कुछ समय से पारिवारिक व्यावरण के बावजूद यह अप्रतिक्रिया के अंतर्गत देहज की घटनाओं में बढ़ि होती है। लेकिन इसके बावजूद समाज में देहज के लिये उत्पीड़न की घटनाएँ एक कटु सत्य हैं। यह भी एनसीआरवी की रिपोर्ट का व्यापार्थ है कि देहज के लिये हल्का-हल्का दर्ज होता है और बेटियों को पढ़ाने के लिये वायी दर्ज होती है। लेकिन इसके बावजूद समाज के दौरान देहज के लिये उत्पीड़न की घटनाएँ कटु होती हैं। यह अग्रसर में भेदभावों के बावजूद देहज का दानव यदि अट्टुरा उत्पीड़न की घटनाओं को दर्शाता है तो यह शर्मनक स्थिति है। हालांकि, पिछले कुछ समय से पारिवारिक व्यावरण के बावजूद यह अप्रतिक्रिया के अंतर्गत देहज की घटनाओं में बढ़ि होती है। लेकिन इसके बावजूद समाज में देहज के लिये उत्पीड़न की घटनाएँ एक कटु सत्य हैं। यह भी एनसीआरवी की रिपोर्ट का व्यापार्थ है कि देहज के लिये हल्का-हल्का दर्ज होता है और बेटियों को पढ़ाने के लिये वायी दर्ज होती है। लेकिन इसके बावजूद समाज के दौरान देहज के लिये उत्पीड़न की घटनाएँ कटु होती हैं। यह अग्रसर में भेदभावों के बावजूद देहज का दानव यदि अट्टुरा उत्पीड़न की घटनाओं को दर्शाता है तो यह शर्मनक स्थिति है। हालांकि, पिछले कुछ समय से पारिवारिक व्यावरण के बावजूद यह अप्रतिक्रिया के अंतर्गत देहज की घटनाओं में बढ़ि होती है। लेकिन इसके बावजूद समाज में देहज के लिये उत्पीड़न की घटनाएँ एक कटु सत्य हैं। यह भी एनसीआरवी की रिपोर्ट का व्यापार्थ है कि देहज के लिये हल्का-हल्का दर्ज होता है और बेटियों को पढ़ाने के लिये वायी दर्ज होती है। लेकिन इसके बावजूद समाज के दौरान देहज के लिये उत्पीड़न की घटनाएँ कटु होती हैं। यह अग्रसर में भेदभावों के बावजूद देहज का दानव यदि अट्टुरा उत्पीड़न की घटनाओं को दर्शाता है तो यह शर्मनक स्थिति है। हालांकि, पिछले कुछ समय से पारिवारिक व्याव



# चेहरे को निखारती आईब्रोज

आंखों की खुबसूरती को किस्से और कहनियां कहते हैं, लेकिन इस खुबसूरती को बनाए रखने या बढ़ाने के लिए कोशिश भी करती पड़ती है। आंखें न केवल खुबसूरती के लिए हैं, बल्कि ये हमारे अंदर की भावनाओं को भा जाहिर करती हैं। आंखों की बात करते समय हम अक्सर आईब्रोज के महत्व को भूल जाते हैं, जबकि आंखों में ड्रेस, पसीना या अन्य छोटे काण जाने से आईब्रोज ही बचती है। योंट आईब्रोज को यदि सही शेप दिया जाए, तो चेहरा सफ्ट और खुबसूरत दिखने लगता है।

महिलाओं के लिए आईब्रोज शूरुआत में मोटी और अंत तक जाते-जाते पतली हो जानी चाहिए। पुरुषों के आईब्रोज को बाहर की तरफ मोटी और आंखों के ठीक रूप थोड़ा पतली होनी चाहिए। आर्च आईब्रोज बेहद खुबसूरत दिखती है लेकिन हर तरह के चेहरे पर नहीं। पतली आईब्रोज जहां चेहरे को लंबा दिखती है तो दूसरी तरह के चेहरों के विपरीत लुक भी दे सकती है। इसलिए चैकोर चेहरे वालों को अपने ब्रोज को आर्च और बाहरी ओर गोलाकार कर्व देना चाहिए। गोल ढोरे वालों को अपने चेहरे को ओवल दिखाने के लिए आईब्रोज को आर्च शेप देने के साथ ही चीक बोन पर खम्म करना चाहिए।

आंखों के ठीक रूप तो योग्य आईब्रोज बेहद खुबसूरत दिखती है लेकिन हर तरह के चेहरे पर नहीं। पतली आईब्रोज जहां चेहरे को लंबा दिखती है तो दूसरी तरह के चेहरों के विपरीत लुक भी दे सकती है। इसलिए चैकोर चेहरे वालों को अपने ब्रोज को आर्च और बाहरी ओर गोलाकार कर्व देना चाहिए। गोल ढोरे वालों को अपने चेहरे को ओवल दिखाने के लिए आईब्रोज को आर्च शेप देने के साथ ही चीक बोन पर खम्म करना चाहिए।

क्या आपके बेटे/बेटी को झूल बोलने की आदत है? कई बार दूसरों के सामने उसकी इस आदत से आपको शर्मिन्दा भी होना पड़ता है। दूसरसे बच्चे बड़ों की तरह इन्हें झूल नहीं बोलते। कुछ बच्चों को तो झूल बोलने में मजा भी आता है। कुछ बच्चे पैंटेस की मार या उनकी डांट के डर से झूल बोलते हैं। उनकी इस आदत से आपको ही डील करना है लेकिन इसके लिए बच्चों की साइकोलॉजी को समझना होगा।

क्रम्यनिकेशन गैप



करने के लिए कर सकती हैं। ट्रोबीज तीन तरह के टिप वाले आते हैं—चैकोर रिट्रिवर वाले का प्रयोग कई बालों को एक साथ हटाने के लिए किया जाता है, ढाल टिप वाले की ग्रिप अच्छी रहती है और पतले टिप वाले से छोटे नरम बाल आसानी से निकल जाते हैं। ब्रोज पर मार्यांश्चराइजर लगाकर ही ट्रोबीज का प्रयोग करें। यह ध्वनि रखना जरूरी है कि आर्च आईब्रोज को शेप देने से पहले आप यह जानें कि आप पर किस तरह की आईब्रोज सूर्य करेंगी।

चैकोर चेहरे वालों को अपने ब्रोज को आर्च और बाहरी ओर गोलाकार कर्व देना चाहिए। गोल ढोरे वालों को अपने चेहरे को ओवल दिखाने के लिए आईब्रोज को आर्च शेप देने के साथ ही चीक बोन पर खम्म करना चाहिए।

आमतौर पर बच्चे पैंटेस की मार या डांट के डर से झूल बोलते हैं। आपको बच्चे के मध्य से अपना डर निकालना चाहिए। इसके लिए आपको और आपके पति को बच्चे के साथ ज्यादा से समय बिताना चाहिए।

**ट्यूट न करें**

बच्चों को ट्यूट करने की कोशिश मत करिए। इससे वह इरिटेट होने लगते हैं। मेहमानों के सामने उसे पोयम-जिंगलस मुनाने के लिए मत कहिए। धीरे-धीरे वे कोई न कोइं बढ़ाना करने लगते हैं। छोटी-छोटी बालों पर सवाल मत कीजिए जैसे उन्हें ब्रेश कर दिया, तुमने ऐसा क्या किया और वैसा क्या नहीं किया।

**सवाल-जवाब न करें**

दूसरों के सामने बच्चे से ज्यादा सवाल-जवाब मत कीजिए। इससे वह ज़ोंग जाते हैं और झूल बोलने लगते हैं। कुछ भी पूछना हो तो उससे इत्यनान से पूछें।

आमतौर पर बच्चे पैंटेस की मार या डांट के डर से झूल बोलते हैं। आपको बच्चे के मध्य से अपना डर निकालना चाहिए। इसके लिए आपको और आपके पति को बच्चे के साथ ज्यादा से समय बिताना चाहिए।

**ताना न मारें**

बच्चे को किसी बात पर ताना न मारें। इससे उनकी स्थैतिक वीक होती है। यदि आप उसके लिए कुछ करती हैं तो वह नारज हो जाती है। इससे बच्चे को शांत नहीं होता। आपका हक उस पर ज्यादा है इसलिए बच्चे को डांटने का अधिकार उठे भी है।

**ताना न घाटें**

बच्चे को ताना घाटें की गलती पर उसे डांटना है। यह नारज हो जाती है। अब उसके लिए कुछ करती हैं तो वह नारज हो जाती है। यह नारज हो जाती है। आपका हक उस पर ज्यादा है वह आपसे बच्चे को ताना घाटें की गोपनीय करना चाहिए।

**सवाल-जवाब न करें**

दूसरों के सामने बच्चे से ज्यादा सवाल-जवाब मत कीजिए। इससे वह ज़ोंग जाते हैं और झूल बोलने लगते हैं। कुछ भी पूछना हो तो उससे इत्यनान से पूछें।

**क्रम्यनिकेशन गैप**

क्या आपके बेटे/बेटी को झूल बोलने की आदत है?

क्या आपके बेटे/बेटी को झूल बोलने की आदत है?

क्या आपके बेटे/बेटी को झूल बोलने की आदत है?

क्या आपके बेटे/बेटी को झूल बोलने की आदत है?

क्या आपके बेटे/बेटी को झूल बोलने की आदत है?

क्या आपके बेटे/बेटी को झूल बोलने की आदत है?

क्या आपके बेटे/बेटी को झूल बोलने की आदत है?

क्या आपके बेटे/बेटी को झूल बोलने की आदत है?

क्या आपके बेटे/बेटी को झूल बोलने की आदत है?

क्या आपके बेटे/बेटी को झूल बोलने की आदत है?

क्या आपके बेटे/बेटी को झूल बोलने की आदत है?

क्या आपके बेटे/बेटी को झूल बोलने की आदत है?

क्या आपके बेटे/बेटी को झूल बोलने की आदत है?

क्या आपके बेटे/बेटी को झूल बोलने की आदत है?

क्या आपके बेटे/बेटी को झूल बोलने की आदत है?

क्या आपके बेटे/बेटी को झूल बोलने की आदत है?

क्या आपके बेटे/बेटी को झूल बोलने की आदत है?

क्या आपके बेटे/बेटी को झूल बोलने की आदत है?

क्या आपके बेटे/बेटी को झूल बोलने की आदत है?

क्या आपके बेटे/बेटी को झूल बोलने की आदत है?

क्या आपके बेटे/बेटी को झूल बोलने की आदत है?

क्या आपके बेटे/बेटी को झूल बोलने की आदत है?

क्या आपके बेटे/बेटी को झूल बोलने की आदत है?

क्या आपके बेटे/बेटी को झूल बोलने की आदत है?

क्या आपके बेटे/बेटी को झूल बोलने की आदत है?

क्या आपके बेटे/बेटी को झूल बोलने की आदत है?

क्या आपके बेटे/बेटी को झूल बोलने की आदत है?

क्या आपके बेटे/बेटी को झूल बोलने की आदत है?

क्या आपके बेटे/बेटी को झूल बोलने की आदत है?

क्या आपके बेटे/बेटी को झूल बोलने की आदत है?

क्या आपके बेटे/बेटी को झूल बोलने की आदत है?

क्या आपके बेटे/बेटी को झूल बोलने की आदत है?

क्या आपके बेटे/बेटी को झूल बोलने की आदत है?

क्या आपके बेटे/बेटी को झूल बोलने की आदत है?

क्या आपके बेटे/बेटी को झूल बोलने की आदत है?

क्या आपके बेटे/बेटी को झूल बोलने की आदत है?

क्या आपके बेटे/बेटी को झूल बोलने की आदत है?

क्या आपके बेटे/बेटी को झूल बोलने की आदत है?

क्या आपके बेटे/बेटी को झूल बोलने की आदत है?

क्या आपके बेटे/बेटी को झूल बोलने की आदत है?

क्या आपके बेटे/बेटी को झूल बोलने की आदत है?

क्या आपके बेटे/बेटी को झूल बोलने की आदत है?

क्या आपके बेटे/बेटी को झूल बोलने की आदत है?

क्या आपके बेटे/बेटी को झूल बोलने की आदत है?

क्या आपके बेटे/बेटी को झूल बोलने की आदत है?

क्या आपके बेटे/बेटी को झूल बोलने की आदत है?

क्या आपके बेटे/बेटी को झूल बोलने की आदत ह







## शरवरी ने शुरू की वेदांग रैना के साथ नई फिल्म की शूटिंग

अभिनेत्री शरवरी वाघ ने अपने अगले बड़े प्रोजेक्ट की शूटिंग शुरू कर दी है। इस फिल्म का निर्देशन मिशन्हूर फिल्म निर्माता इमित्याज अली कर रहे हैं। उनके साथ शरवरी वाघ की अगली फिल्म ने पहले ही फैस के बीच धूम मचा दी है। वेदांग रैना अभिनेत्री इस फिल्म की शूटिंग दर्शकरे के शुभ अवसर पर शुरू हुई है। इस मौके पर अभिनेत्री ने एक भावुक नोट लिखा है।

शरवरी वाघ ने अपनी इंस्टाग्राम स्टोरी पर एक भावुक नोट लिखा है। उन्होंने लिखा सरखारी पूजा के बाब घर पर नहीं रह सकी। इसलिए मैंने अपने कमरे में स्क्रिप्ट के साथ अपनी छोटी सी पूजा की। एक बहुत ही खास निर्देशक और टीम के साथ एक बहुत ही खास फिल्म की शूटिंग शुरू। पोर्ट के साथ उन्होंने फिल्म की स्क्रिप्ट और फूलों की तस्वीर भी शेयर की।

जन्मदिन पर हुआ फिल्म का एलान आपको बता दें कि जून में शरवरी के जन्मदिन पर, इस फिल्म की आधिकारिक घोषणा की गई थी। उस पल को याद करते हुए उन्होंने उत्साह जाहिर किया। उन्होंने इसे अब तक का सबसे अच्छा जन्मदिन बताया। उन्होंने बताया कि इमित्याज अली के साथ काम करना उनका लंबे समय से सपना रहा है। उन्होंने एक पोर्ट में लिखा

जब से मैंने एक अभिनेत्री बनने का सपना देखा,

तब से मैं आपके निर्देशन में काम करने की इच्छा रखती थी।



## गुलशन देवेया और ऋषभ शेट्टी ने सेट पर आपका कैसे साथ दिया?

ऋषभ सर शुरू से ही बहुत जुड़े रहे। उन्होंने लेखकों की कार्यशाला में भी भाग लिया, जिससे मुझे समझा आया कि एक युवराजी की शारीरिक भाषा की होती है – वह कैसे चलती है, कैसे अपने आप को पेश करती है, उसके बोलने का अंदाज कैसा होता है? गुलशन सर के साथ काम करना भी बहुत प्रेरणादायक था। मैं हमेशा उनके काम को सराहती रही हूं, वाह वो 'द हार्टिंग' हो या 'मर्ट' को दर्द नहीं होता। मुझे सबसे ज्यादा हरानी इस बात पर हुई कि वह क्रेड ब्रेद खूबसूरती से बोलते हैं। भले ही मैं यह जानती थी कि वह कूर्चा से हैं पर मुझे नहीं पता था कि वह

## चैप्टर 2 के लिए तैयार हुई रिया चक्रवर्ती, पांच वर्षों बाद अभिनेत्री को वापस मिला पासपोर्ट

अभिनेत्री रिया चक्रवर्ती को लगभग पांच वर्षों के बाद उनका पासपोर्ट मिल गया है। बॉम्बे हाईकोर्ट ने हाल ही में सुनाते सिंह राजपूत मामले से जुड़े दस्तावेज वापस करने की इजाजत देते हुए उनके पक्ष में फैसला सुनाया। सुशांत सिंह राजपूत के निधन मामले की जांच के चलते उनका पासपोर्ट जमा कर लिया गया था। पासपोर्ट मिलने पर अभिनेत्री ने सोशल मीडिया पर एक भावुक पोर्ट लिखा है।

इंस्टाग्राम पर रिया चक्रवर्ती ने अपने कठिन वक्त और अनगिनत संघर्षों को याद करते हुए कहा कि इस दौरान धैर्य ही उनका एकमात्र पासपोर्ट था। अपने सदेश के साथ, उन्होंने यह भी बताया कि कैसे वह एक नई शुरूआत के लिए तैयार है। उन्होंने लिखा पैछले पांच वर्षों से धैर्य ही मेरा एकमात्र पासपोर्ट था। अनगिनत संघर्ष। अनंत आशा। आज, मेरे हाथ में फिर से मेरा पासपोर्ट है। अधियाय 2 के लिए तैयार!

जून 2020 में अभिनेता सुशांत सिंह राजपूत की मौत के बाद रिया चक्रवर्ती सुखियों में थी। उनके और सुशांत के बीच अफेयर की खबरें थीं। 8 सिंतेबर, 2020 को नारकोटिंस कंट्रोल व्यूरो (एनसीबी)

## कांतारा चैप्टर 1 का हिस्सा होना सपने जैसा

रुविमणी वसंत साउथ में नाम कमाने के बाद बॉलीवुड में भी कांतारा चैप्टर 1 से चर्चा में है। कोविड में आई कांतारा की सुपर सक्सेज के बाद अब इस फिल्म में रुविमणी एक न्यू एंट्री है। फिल्म को लेकर उत्साहित ये एवट्रेस अपनी निजी जिंदगी के कई पब्लिकों को खोल रही है।

एवट्रेस ने कहा ऋषभ सर पर पहले मेरी फिल्म 'सप्त सगरदावे एलो' की तारीफ कर चुके थे और उनके शब्द मेरे लिए बहुत मायने रखते थे। लेकिन मैंने कभी नहीं होता कि इससे मुझे इतनी बड़ी फिल्म में काम करने का मौका मिलेगा। जब उन्होंने मुझसे फिल्म में शामिल होने का कहा कि वह नहीं होता तो मैं सच में ये सपना जैसा लग रहा था। जैसे-जैसे मैं कहानी और अपने किरदार को समझने लगी, मेरी उत्सुकता और बढ़ गई। थोड़ी घबराहट भी थी क्योंकि किरदार बड़ा था और कहानी में उसका महत्व काफी था,

लेकिन ऋषभ सर का मुझे पर भरोसा देखकर मुझे अत्मविश्वास मिला।

फिल्म में अपने किरदार को निभाने के लिए आपने किस तरह तैयारी की? ऐसी फिल्म में काम करते वक्त मुझे पूरी तरह सरकृति में डूब जाना जरूरी लगा, क्योंकि 'कांतारा' सिर्फ़ कहानी नहीं है – ये करावली क्षेत्र की परंपराओं से गहराई से जुड़ी हुई है। मेरे रोल के लिए, भूत-प्रेत और दैव पूजा की गहराई से समझना जरूरी था। लेखकों और ऋषभ सर ने इस प्रक्रिया में मेरी मदद की, सिर्फ़ रिवाज समझने तक नहीं, बल्कि ये भी बताया कि ये समझा और लोगों की जिंदगी पर कैसे असर डालते हैं। पूरी फिल्म के दौरान अगले कोई दूनीती थी, तो वे शारीरिक कौशल की थी, जो मुझे अपने किरदार कनकावती को सही ढंग से जीवित दिखाने के लिए सीखनी पड़ी।

सेट पर आपका पहला दिन कैसा था? पहला दिन हमेशा ही थोड़ी उत्सुकता और थोड़ी घबराहट से भरा होता है। नया सेट, नया माहौल, सब कुछ नया। जब मैं 'कांतारा चैटर 1' के सेट पर पहुंची तो टीम पहले से एक महीने से शुरू कर रही थी। मुझे उनकी गति में अपना स्थान ढूँढ़ना पड़ा। शुरू है कि शुरू में कुछ आसान सींह थे। इनमें मुझे किरदार की बॉडी लैंगेज, नजर और अंदाज पर ध्यान देने का समय मिला। जब डायलॉग वाले सीन आए तो आवाज और दूसरे थोटे-थोटे पैमानों पर काम करना शुरू किया। 'बघीरा', 'मद्रासी', 'कांतारा चैटर 1' और आगे 'टॉविस्क'। पिछला साल आपके लिए एक बदलाव जैसा रहा। इस दौर को आप अपने किरदार में कैसे देखती हैं?

ये साल मेरे लिए बेहद खास रहा। पिछले अक्टूबर से लेकर अब तक मुझे जो भी फिल्में मिली सभी एक दूसरे से काफी अलग थीं। मेरे लिए यह पूरा दौर प्रेरणाएँ एवं खेद को चुनौती देने वाला रहा है। इसे दौरान मैंने दो काम किए, अपनी ताकत और कमज़ोरियों को जाना और खुद को बेहतर बनाया।



## एवशन फिल्म से हॉलीवुड में डेब्यू करेंगे टाइगर शॉफ!

दिखेंगे। रिपोर्ट के मुताबिक, अमेजन एन्पीएम एक महत्वाकांक्षी पैन-वर्ल्ड प्रोजेक्ट बनाने पर बातचीत कर रहा है, जिसमें पहली बार टाइगर शॉफ के दिग्जिट एवटर सिल्वेरस्टर स्टेलोन और थाई मार्शल आर्ट स्टार टोनी जा के साथ स्क्रीन शेयर करते हैं। और इसे कई भाषाओं में बनाने पर रह रही है। इस प्रोजेक्ट का लेकर बातचीत शुरू हो चुकी है और सूत्र का दावा है कि तीनों एकटर ने इस प्रोजेक्ट में काम करने की इच्छा जाहिर की है। सूत्र ने कहा कि टाइगर, सिल्वेरस्टर स्टेलोन के साथ पहले राठड़ की बातचीत हो चुकी है। फिल्म में वो हॉलीवुड के दिग्जिट एवटर सिल्वेरस्टर स्टेलोन और थाई मार्शल आर्ट स्टार टोनी जा के लेकर डिस्क्षण जारी है। लेकिन कहा जा रहा है कि मूर्ती का नाम इडियन ही होंगा। टाइगर शॉफ अपने आइडियल सिल्वेरस्टर स्टेलोन के साथ इस एवटर के पैन-वर्ल्ड एवशन के लिए एस्पार्टेड है। हाल ही में टाइगर की फिल्म बागी-4 रिलीज हुई थी। बता दें कि साल 2017 में टाइगर ने कार्फंग किया था कि वे अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर इस गाने को शेयर किया है। इसे शेयर करते हुए उन्होंने हार्ट की इमोजी भी लगाई है। वहीं सिरग मन्त्र नूर ने गाया है। उन्होंने हार्ट की इमोजी भी लगाई है। जब मैंने इसे रिकॉर्ड किया तो मेरा ध्यान तरह से पुरानी यादों को रखता है। इसमें नीरु बाज़ावा अपने डांस और खूबसूरती से इस गाने की रीनक बढ़ाती दिखाई रही है। यह गाना पंजाबी शादियों की खुशी और उत्साह को दर्शाता है। गाने के बारे में बात करते हुए उन्होंने नीरु बाज़ावा ने यह जाग ली जाने एक शानदार की सीन दिखाई दे रहा है। इसमें नीरु बाज़ावा अपने डांस और खूबसूरती से इस गाने की रीनक बढ़ाती दिखाई रही है। यह गाना पंजाबी शादियों की खुशी और उत्साह को दर्शाता है। गाने के बारे में बात करते हुए उन्होंने नीरु बाज़ावा ने यह जाग ली जाने एक शानदार की सीन दिखाई दे रहा है। जब मैंने इसे रिकॉर्ड किया तो मेरा ध्यान बरकरार रखने के साथ-साथ आज के शोताओं के लिए एक ताजी लाने पर भी था।



## नई जाना गाने ने मेरी पुरानी यादें कर दी ताजा

पंजाबी फिल्मों की सुपरस्टार नीरु बाज़ावा का नया गाना नई जाना रिलीज हो गया है। यह उनकी आने वाली फिल्म मध्यनियां का गीत है। इस गाने के बारे में बात करते हुए उन्होंने बताया कि इससे उनकी पुराने दिनों वाली यादें ताजी हो गई हैं। नई जाना एक पंजाबी गीत है, जिसे मन्त्र नूर ने गाया है। मनी औजला ने इसका संगीत दिया है। यह गाना आज के जन्मदिन के म्यांग्किंग के साथ-एक प्रेरणादायक गाना है। इसे रिकॉर्ड किया त

# यूं पाएं 5 मिनट में स्टाइल और Glamorous लुक्स



लोहारों का मौसम आते ही हम घर के कामों में इन्हें ज्यादा व्यस्त हो जाते हैं कि हमें पार्टी जाना तो दूर, हमें घर में भी खुद पर ध्यान देने का भीका नहीं मिल पाता। इसलिए हम आपको बताएंगे कि घर पर ही आप 5 मिनटों में अपना चेहरा कैसे निखार सकती है और एक अलग लुक पा सकती है। जिससे सभी की नज़रें आप पर ही टिकी रहें।

- अगर आपने अपने फैंड के घर पार्टी पर जाना हो और आपके बालों में काफी ऑयल लगा है, जिससे लेकर आप बहुत ही ज्यादा परेशान हैं तो ऐसे में हाथ आपका बताएंगे कि 2-3 मिनटों में आपकी ये परेशानी कैसे दूर हो सकती है। सबसे पहले आप सिर ढुकाएं और बालों को पलटकर अच्छी तरह से ब्रश करें। इसके बाद आप चाहे तो हल्का सा पफ बनाकर क्लिचर बनाना चाहते हों। इसके बाद आप चाहे तो हल्का सा पफ बनाकर क्लिचर बनाना चाहते हों। उन लड़कियों की तरह सुन्दर मानी जाएंगी।

बस, फक्त इतना सा है कि उन्हें अपने

रुप-रंग से जुड़े दर पहलू पर नाज होता है। ऐसे में आपकी हर कमी को छुपाया जा सकता है।

- सबसे पहले तो जो खुद पर सूट करे, वो पहने। अपने बैसिक स्टाइल को दोहराते रहें, सिर ऊंचा और पीठ सीधी करके चलें। इस कॉफिंकेन्स के साथ जो आपको खूबसूत ना माने ले, उसका सौन्दर्यबोध संदिग्ध होगा। - तैयार होने से पहले आप अपने आपको आइने के सामान देखें और सोचें कि आपका कलर यलो नहीं फैयर है। ऐसे देखने से ही मैंकअप करें जिसे करने से आपको कोई काला नहीं कह सकता, कलर भी तो चॉकलेटी हो सकते हैं। - अगर आपको कोई मोटा कहता है तो उसकी बात पर बिल्कुल ध्यान ना दें। आप मोटी नहीं हेल्डी हैं तो अगली बार जब खुद की व्याख्या करनी हो, तो इस ख्याल से कीजिएगा कि आपकी गहरी आंखों वाली आकर्षक मुस्कुराहट की

स्वामिनी हैं। आपके जैसे ओर कोई नहीं और नहीं आपके जैसा दिखाना आसान काम है। - स्टाइल में रहने का मतलब यह नहीं कि आप ढेर सारे कपड़ों को खरीदना होता, रूचिपूर्ण तरीके से त्वैहार पर तैयार होने से भी व्यक्ति सौम्य लगता है और जो आपमें खूबियाँ हैं उन्हें निखारें।



## नाक पर बने जिद्दी ब्लैकहेड्स हटाने का सबसे आसान तरीका

आजकल हर कोई ब्लैकहेड्स की समस्या से परेशान रहता है। खास कर जब यह ब्लैकहेड्स आपके चेहरे की खुबसूरी को पूरी तरह से खराब कर जाते हैं।

आज हम आपको उन तरीकों के बारे में बताएंगे जिन्हें आप घर पर ही अपना कर इन्हें दूर कर सकते हैं। आप इन दिए हुए नुस्खों को केवल कुछ दिन नियमित रूप से आजाएं और फिर देखें कि ना केवल ब्लैकहेड्स ही हटोंगे बल्कि चेहरे से धूल, मिट्टी और डेढ़ सैकिन भी साफ होंगी।

1. नमक और रोज वाटर एक कटोरी में एक छोटा चम्मच नमक और रोज वाटर को मिक्स कर लें। गुलाबजल आपके चेहरे की चमक को बढ़ाता है। इसे नाक पर रागड़े यहाँ पर ब्लैकहेड्स हों।

2. शक्कर कटोरी में एक चम्मच शक्कर और नमक मिलाएं। इससे हल्के हाथों से 15 मिनट तक नाक पर गोलाई में मसाज करें। जब यह सूखा जाए तब गीले कॉटन बॉल से पोछ लें। जाएंगी।



3. शहद एक चम्मच शहद में 2 चम्मच काला नमक मिलाएं। इसे लगाने से ब्लैकहेड के साथ डेडस्किन भी साफ होती है। इसे आप हफ्ते में दो बार ट्राई कर सकते हैं।

4. बेसन एक कटोरी में एक चम्मच बेसन, दो चम्मच दूध और एक चम्मच नमक मिक्स करें। इस पेस्ट को गाढ़ा बनाएं और नाक के ब्लैकहेड पर लगाएं। 15 मिनट के बाद इसे रगड़ कर साफ कर दें। इससे लगाने से ब्लैकहेड्स तो साफ होंगे ही साथ में चेहरा भी ग्लो करेगा।

5. नींबू का रस सबसे पहले नाक पर ब्लैकहेड वाली जगह को नींबू के रस से मसाज कर लें। फिर उसी गीने चेहरे पर नमक लगा कर गोलाई में हल्के हाथों से मसाज करें। 10 मिनट के बाद गरम पानी लेकर चेहरा धो लें। 6.

टूथपेस्ट अगर आप को माक पर ब्लैकहेड्स हैं तो नाक या अन्य जगह पर टूथपेस्ट लगाएं और बाद में नाक उस पर रगड़े। इसे ऊपर के डायरेक्शन पर रगड़ें। ऐसा करने के से ब्लैकहेड्स के साथ यह रुखी लचाचों को भी साफ कर देता है।

7. दही ब्लैकहेड्स वाली जगह को नमक वाले पानी से मसाज करें और 15 मिनट बाद उस पर गाढ़ी दही लगा कर हल्के हाथों से रगड़े। इससे आपके चेहरे पर पैदा होनी वाली जलन दूर हो जाएगी।

## फेश और तरो-ताजा दिखने के लिए

## अपनाएं ये ब्यूटी टिप्स

लगें के लिए गाल पर रोसी क्रीम ब्लश लगाएं। इससे आपकी थकी हुई आंखों पर से ध्यान हट जाएगा।

2. बरौनी के बाद मस्कारा लगा लें।

यह चेहरे को तरोताजा और चमकदार दिखने का सबसे कारगर उपाय है। यह आपकी आंखों को खोल देगा और आपको तरोताजा कर देगा। बरौनी को मोड़ने के बाद मस्कारा लगा लें।

3. कंसीलर लगा लें कभी भी पूरे चेहरे पर कंसीलर न लगाएं, सिर्फ थोड़ा सा आंखों के नीचे लगाएं ताकि आप तरोताजा लगें। इससे आंखों के नीचे की त्वचा बराबर हो जाएगी और आपकी आंखें बड़ी, फेश लगेंगी।

4. स्कब करें।



## छोटे से नींबू के हैं सौंदर्य के लिए अनेको लाभ



4. आग आप मालिश ना भी करें तो सिर धोने के पानी में दो नींबू निचोड़कर एक हफ्ता लगातार प्रयोग करने से बाल मुलायम होते हैं, उनका झाड़ा कम होता है और खुशी की रुखी भी कम होती है।

5. सुबह खाने करने से पहले नींबू के छिलकों को चेहरे पर धोर-धीर मलकर दो या तीन मिनट बाद चेहरे को पानी से धो लें। ऐसे 10-15 दिन लगाता करने से चेहरे का रंग साफ हो जाता है।

6. नींबू का रस और गुलाब जल मिलाकर चेहरे पर लगाएं, कुछ दिनों के लगातार प्रयोग से चेहरा बेदाम और रिक्कन कोमल व स्वच्छ हो जाता है।

7. नींबू और तुलसी की पत्तियों का रस एक समान मात्रा में मिलाकर किसी कांच के बर्तन में रख लें और दिन में कम दो बार हल्के हाथ से चेहरे पर लगाएं। कुछ दिन के लगाकर इसेमाल से चेहरे पर लगायां तो किसी भी प्रकार के निशान मिट जाते हैं।

1. बर्तन साफ करने से हाथों की दराएं मैली हो जाती हैं। नींबू के छिलकों को गाढ़-गाढ़ कर साफ करने से आपके हाथ ही नहीं नाखून तक साफ हो जाएंगे। इन छिलकों से आपकी आंखों का कालापन भी दूर हो जाता है।

2. चेहरा जल जाने पर यदि चेहरे पर काले दाढ़ पड़ गए हों तो एक टमाटर के गोदे में नींबू के रस की कुछ दूर्दानी दे दराएं तो चेहरे पर लगाएं।

3. नारियल के तेल में नींबू का रस मिलाकर ताजा हो जाएगा। इससे हाथ से लगाएं, हफ्ते में कम से कम 2-3 दिन तक मालिश करें। बालों की खुशी दूर हो जाती है।

आजकल काम का प्रेशर इतना ज्यादा हो जाता है कि ऐसे में हार्मों चेहरे से ही हमारी थकावट के बारे में पता चल जाता है। ऐसे में हमें प्राकृतिक चमक के लिए हमें ज्यादा से ज्यादा पानी पीना चाहिए और ताज़ा फल और साब्जियाँ खानी पीना चाहिए। यह हमारे चेहरे पर अंदर से निखार लगेंगे।

कई बार कुछ कारणों से हम यह करना भूल जाते हैं और इससे हमारा चेहरा सुस्त और बेजान लगने लगता है। आज हम आपकी अपनी थकी हुई त्वचा को फेश और चमकदार बनाने के लिए इससे कारगर प्राकृतिक उपाय हैं।

कई बार कुछ कारणों से हम यह करना भूल जाते हैं और इससे हमारा चेहरा सुस्त और बेजान लगता है। आज हम आपके चेहरे से ज्यादा थके हैं। ऐसे में आपके थके हुए चेहरे में जान

चेहरे को ठड़े पानी से धोएं और उसके बाद उसे स्क्रब करें। आप ओट्स को स्क्रबर की तरह इस्तमाल कर सकती हैं। इससे डेड सेल हट जाते हैं और आपकी

त्वचा गोरी हो जाती है।

5. बर्फ आप अपनी आंखों को बंद करके उन पर बर्फ को 5 मिनट तक रखें। इससे आपकी थकी हुई आंखों की सूजन कम हो जाएगी। आप बर्फ को चेहरे पर भी घिसा सकते हैं जिससे आपके चेहरे की सूजन भी कम हो जाएगी।

6. क्रीम को फिझ में धोएं और आंखों की क्रीम को फिझ में रखें और सुख हो जाएगा। इससे आंखों के नीचे लगाएं। इससे आंखों के नीचे की त्वचा कासेगी और सूजन भी कम होगा।

7. मसाज करें आंखों के नीचे और ऊपर त्वचा का मसाज करें। इससे खून का प्रवाह इस क्षेत्र में बढ़ेगा और आंखों की सूजन कम होगी।