



## समंदर में निकल जाएगी दुश्मन की हेकड़ी

- भारतीय नौसेना को मिलेंगे 26 मरीन राफेल
- फ्रांस से 64 हजार करोड़ की डील मंजर
- चीन से निपटने हिंद महासागर में तैनाती
- चीन-पाक के फाइटर जेट से बहुतर मरीन

एंजेसी ■ नई दिल्ली  
केंद्र सरकार ने फ्रांस से 26 मरीन राफेल फाइटर जेट की खरीदी को मंजरी दे दी है। पीएम नेंद्र मोदी की अध्यक्षता वाली सुश्का पर कैबिनेट कमेटी ने बुधवार को डील पर मुहर लगाई। भारत को 64 हजार करोड़ रुपए 26 मरीन फाइटर मिलेंगे। इनके बाद फ्रांस 22 सिंगल-सीटर और 4 ट्रिवन-सीटर जेट भारतीय नौसेना के लिए दुश्मन की हेकड़ी दुश्मन की हेकड़ी से बचाना है। इनके बाद फ्रांस 22 सिंगल-सीटर और 4 ट्रिवन-सीटर जेट भारतीय नौसेना को सौंपेगा। इन्हें हिंद महासागर सबसे पहले पीएम मोदी की 2023 की

फ्रांस यात्रा के दौरान सामने आई थी।  
36 विमान खरीद चुका भारत  
रक्षा मंत्रालय ने लेटर ऑफ रिक्वेस्ट जारी किया था, जिसे फ्रांस ने दिसंबर 2023 में स्वीकार किया। इससे पहले सितंबर 2016 में 36 हजार करोड़ रुपए की डील में भारत चाहता था, जो 2016 में वायुसेना के लिए 36 विमान खरीदते समय रखी थी। डील की जानकारी सबसे पहले पीएम मोदी की 2023 की



26/11

मुंबई हमलों  
का गुनहगार

आतंकी तहत्वर राणा पर शिकंजा

■ अमेरिका से आज तक लाया

जाएगा भारत

■ डेढ़ दशक के बाद अब पीड़ित

परिवारों को मिलेगा न्याय

■ एनआईए अपनी करस्टी में रखेगी

■ मुंबई हमले में रोल-हेली को

मुंबई में ऑफिस खोलने में मदद

■ पाकिस्तान का नापाक साजिश

होगी जागर, वापसी से खुलेंगे राज

एंजेसी ■ नई दिल्ली

2008 मुंबई आतंकी हमलों के दोषी तहत्वर राणा का आज अमेरिका से भारत लाया जाएगा। एनआईए और रोल-हेली की एक जॉइंट टीम तहत्वर को लेकर स्पेशल प्लाइट में रवाना हो चुकी है। गुरुवार को तड़के भारत पहुंचने की मार्गदर्शन बांधी गई है। एनआईए अगले कुछ हफ्तों तक उसे अपनी करस्टी में रखेगी। राणा के प्रत्यर्पण पर रोल-हेली की याचिका अमेरिकी सुप्रीम कोर्ट ने सोमवार को खारिज कर दी। तहत्वर ने भारत आने से बचने के लिए याचिका दायर की थी। उसने अपनी याचिका में खुद को पार्किंसन बीमारी से पीड़ित बताते हुए कहा था कि अगर भारत डिपोर्ट किया गया तो उसे प्रताधित किया जा

भारत के 5 अहम कदम  
■ 2011 में भारत की एनआईए ने राणा के खिलाफ जांचशीट दाखिल की।  
■ भारत ने 4 दिसंबर 2019 को पहली बार डिलाइटिक चैनल्स से राणा के प्रत्यर्पण की मार्गदर्शन बांधी गई।  
■ 10 जून 2020 को राणा की अस्थायी गिरफतारी की मार्गदर्शन बांधी गई।  
■ फरवरी 2021 में भारत ने आधिकारिक तौर पर प्रत्यर्पण की मार्गदर्शन बांधी गई।  
■ 22 जून 2021 को अमेरिका की संघीय अदालत में राणा के प्रत्यर्पण को लेकर सुनवाई के दौरान भारत ने सबूत पेश किए।

सिर्फ कसाब को मिली सजा  
अब तक 26/11 हमलों के आरोपियों में सिर्फ अजनक दो मार्गदर्शन बांधी गई हैं। कसाब एक सामाजिक चैनल्स का नापाक साजिश हो गया है। इसकी विवादितता की जाएगी।

सिर्फ कसाब को मिली सजा  
अब तक 26/11 हमलों के आरोपियों में सिर्फ अजनक दो मार्गदर्शन बांधी गई हैं। कसाब एक सामाजिक चैनल्स का नापाक साजिश हो गया है। इसकी विवादितता की जाएगी।

## प्रदेश के हर विकासखंड में अब होगी आईटीआई

सीएम डॉ. मोहन  
यादव बोले-  
ग्लोबल स्किल  
पार्क की सभी  
सीटें भरी जाएं



## छात्रों को करें प्रशिक्षित

प्रदेश में विद्यमान उद्योगों की मांग के अनुरूप कौशल प्रशिक्षण की व्यवस्था करें सुनिश्चित

- तकनीकी विद्येषज्ञता वाले विविध और निजी औद्योगिक इकाइयों को शैक्षणिक संस्थाओं से जोड़ें
- मुख्यमंत्री ने की तकनीकी शिक्षा, कौशल एवं रोजगार विभाग की समीक्षा
- संचालित योजनाओं और कार्यक्रमों की प्रगति के प्रति असंतोष व्यक्त किया

सत्ता सुधार ■ भोपाल  
ग्लोबल स्किल पार्क की बांद्रा बैलून से स्थापित करते हुए यहां की सभी सीटें भरना सुनिश्चित किया जाए। स्किल पार्क में संचालित सभी तकनीकी पाठ्यक्रमों उनकी उपयोगिता और रोजगारपक्ष क्षमता पर केंद्रित प्रचार-प्रसार अधियान का संचालन व्यापक स्तर पर किया जाए। प्रदेश में विद्यमान उद्योगों की मांग के अनुरूप कौशल प्रशिक्षण की व्यवस्था सुनिश्चित की जाए।

साथ ही युवाओं को प्रशिक्षण

उपलब्ध कराने में निजी क्षेत्र का भी





# नौकर हीं चुरा ले गया था टैक्टर-ट्रॉली, पुलिस ने दबोचा

सत्ता सुधार ■ ग्वालियर

मुरार थाना इलाके से चोरी गई ईंट टैक्टर को ट्रॉली किसी और नहीं, बल्कि उसके यहां काम करने वाला नौकर हीं चुराकर ले गया था, जिसने उसे नूराबाद में छुपाकर रख दिया था। पुलिस द्वारा कड़ी से कड़ी मिलाते हुए पूरे मामले का खुलासा करते हुए आरोपी को ढोबच लिया गया है, जिसकी निशादीनी पर चुराई गई टैक्टर-ट्रॉली भी बरामद कर ली गई है।

क्षेत्र से बीती एक अप्रैल को चोरी गई टैक्टर-ट्रॉली की पतारसी में लगी मुरार थाना पुलिस को आठ अप्रैल को सूचना मिली थी, कि उक्त टैक्टर-ट्रॉली वहां पर काम करने वाले युवक द्वारा चुराई गई है। इस पर पुलिस टीम द्वारा बेराबरी करते हुए उसे हाँचे से



धरदबोचा। जिसने पूछताछ में खुद को ग्राम सिकरीदा, थाना आंतरी का रहने वाला बताते हुए छार का पुरा थाना नूराबाद जिला मुनैना में रहने वाले अपने दोस्त व एक अन्य साथी के साथ मिलकर उक्त टैक्टर-ट्रॉली को चोरी करना स्वीकार लिया। पकड़े गए आरोपी ने बताया कि उन्होंने चोरी करने के बाद टैक्टर-ट्रॉली को नूराबाद क्षेत्र में ही छर्च का पुरा का पास पहाड़ के पासे छुपाकर रख दिया है। जिसे पुलिस द्वारा आरोपी की निशादीनी पर

बरामद कर लिया गया है। पुलिस द्वारा पकड़े गए आरोपी से बारात में शामिल उक्ते के फरार साथीयों व चोरी की अन्य वारादातों के संबंध में पूछताछ की जा रही है। उक्त

कारवाई में मुरार टी-अई मदन मोहन मालवीय, बड़ागांव चौकी प्रभारी दिनेसी सिंह, प्रधान आरक्षक भानसिंह, आरक्षक नीरज यादव, नेरेश भोज, सुमिल लोधी, बुजेश

कोरब, सुनील शर्मा, योगेंद्र सिकरवार, संजय गुर्जर व मानव विभाग की सराहनीय भूमिका रही। इस वारात की दिवाया था अंजाम।

फरियादी शिवम उर्फ कृष्णप्राप्त सिंह राजावत निवासी परेंडा तिराहा लहर, जिला भिंड हाल बड़ागांव मुरार थाने में सुरार थाने में शिकायत की थी, कि वह अपनी टैक्टर-ट्रॉली से पिछले करीब तीन माह से घालियर में

पहुंचा, तो ट्रैक्टर-ट्रॉली गायब थी।

## सीएमराइज स्कूल निर्माण में बच्चों की जान के साथ हो रहा खिलवाड़

गुणवत्ता विहीन मटेरियल उपयोग कर ठेकेदार लगारहा सुख्यमंत्री की मंथा को पलीता

भितरवार। भितरवार में पुलिस हाउसिंग बोर्ड के जरीए बनवाए जा रहे सीएमराइज स्कूल निर्माण में बच्चों की जान के साथ खिलवाड़ किया जा रहा है, वोकिं कि यहां ठेकेदार द्वारा गुणवत्ता विहीन मटेरियल का उपयोग कर मुख्यमंत्री की मंथा को पलीता लगारहा जा रहा है।

यहां बच्चों के लिए मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव द्वारा शिक्षा का स्तर सुधारने के मकसद से जगह-जगह सीएमराइज स्कूल का निर्माण करवाया जा रहा है, इसी रूप से भितरवार में मैसर्सी मुकेश कुमार जैन द्वारा सीएमराइज स्कूल का निर्माण कार्य किया जा रहा है। लेकिन इसमें डिती अधिक अनियमिताएं बरती जा रही हैं, कि यहां कभी भी कोई बड़ा हादसा हो जाए तो उसे लेकर ट्रैक्टर-ट्रॉली के पास रहने की मांग की जाएगी। यहां बच्चों को लिए सीएमराइज स्कूल का उपयोग कर मुख्यमंत्री की मंथा को पलीता लगारहा जा रहा है।

उपयोग किया जा रहा है। ऐसे में कभी भी कोई बड़ा हादसा हो सकता है। कैरीटर पाट में 14 बचरी के स्थान पर मजर जाते वाले सीटें डाली जा रही हैं। इसकी पीढ़ी भी नहीं निकाली जा रही है कि विनाई सीटें का उपयोग हो रहा है। विश्वसी नीर की मांग तो इस पर कार्य में कीरी बीसदी सरिया की जोड़ी की जा रही है।

### पूर्व से घोटालों में लितान हो रही है निर्माण एंजेंसी

भितरवार में निर्माण एंजेंसी मुकेश कुमार जैन द्वारा सीएमराइज स्कूल का निर्माण करवाया जा रहा है, एक बड़े निर्माण एंजेंसी ने उक्त स्कूल का उपयोग कर मुख्यमंत्री की मंथा को पलीता लगारहा जा रहा है। लेकिन इसमें डिती अधिक अनियमिताएं बरती जा रही हैं, कि यहां कभी भी कोई बड़ा हादसा हो जाए तो उसे लेकर ट्रैक्टर-ट्रॉली के पास रहने की मांग की जाएगी। यहां बच्चों को लिए सीएमराइज स्कूल का उपयोग कर मुख्यमंत्री की मंथा को पलीता लगारहा जा रहा है।

शेष खुलासा आगे के अंक में...

उपयोग किया जा रहा है। ऐसे में कभी भी कोई बड़ा हादसा हो सकता है। कैरीटर पाट में 14 बचरी के स्थान पर मजर जाते वाले सीटें डाली जा रही हैं। इसकी पीढ़ी भी नहीं निकाली जा रही है कि विनाई सीटें का उपयोग हो रहा है। विश्वसी नीर की मांग तो इस पर कार्य में कीरी बीसदी सरिया की जोड़ी की जा रही है।

उपयोग किया जा रहा है। ऐसे में कभी भी कोई बड़ा हादसा हो सकता है। कैरीटर पाट में 14 बचरी के स्थान पर मजर जाते वाले सीटें डाली जा रही हैं। इसकी पीढ़ी भी नहीं निकाली जा रही है कि विनाई सीटें का उपयोग हो रहा है। विश्वसी नीर की मांग तो इस पर कार्य में कीरी बीसदी सरिया की जोड़ी की जा रही है।

उपयोग किया जा रहा है। ऐसे में कभी भी कोई बड़ा हादसा हो सकता है। कैरीटर पाट में 14 बचरी के स्थान पर मजर जाते वाले सीटें डाली जा रही हैं। इसकी पीढ़ी भी नहीं निकाली जा रही है कि विनाई सीटें का उपयोग हो रहा है। विश्वसी नीर की मांग तो इस पर कार्य में कीरी बीसदी सरिया की जोड़ी की जा रही है।

उपयोग किया जा रहा है। ऐसे में कभी भी कोई बड़ा हादसा हो सकता है। कैरीटर पाट में 14 बचरी के स्थान पर मजर जाते वाले सीटें डाली जा रही हैं। इसकी पीढ़ी भी नहीं निकाली जा रही है कि विनाई सीटें का उपयोग हो रहा है। विश्वसी नीर की मांग तो इस पर कार्य में कीरी बीसदी सरिया की जोड़ी की जा रही है।

उपयोग किया जा रहा है। ऐसे में कभी भी कोई बड़ा हादसा हो सकता है। कैरीटर पाट में 14 बचरी के स्थान पर मजर जाते वाले सीटें डाली जा रही हैं। इसकी पीढ़ी भी नहीं निकाली जा रही है कि विनाई सीटें का उपयोग हो रहा है। विश्वसी नीर की मांग तो इस पर कार्य में कीरी बीसदी सरिया की जोड़ी की जा रही है।

उपयोग किया जा रहा है। ऐसे में कभी भी कोई बड़ा हादसा हो सकता है। कैरीटर पाट में 14 बचरी के स्थान पर मजर जाते वाले सीटें डाली जा रही हैं। इसकी पीढ़ी भी नहीं निकाली जा रही है कि विनाई सीटें का उपयोग हो रहा है। विश्वसी नीर की मांग तो इस पर कार्य में कीरी बीसदी सरिया की जोड़ी की जा रही है।

उपयोग किया जा रहा है। ऐसे में कभी भी कोई बड़ा हादसा हो सकता है। कैरीटर पाट में 14 बचरी के स्थान पर मजर जाते वाले सीटें डाली जा रही हैं। इसकी पीढ़ी भी नहीं निकाली जा रही है कि विनाई सीटें का उपयोग हो रहा है। विश्वसी नीर की मांग तो इस पर कार्य में कीरी बीसदी सरिया की जोड़ी की जा रही है।

उपयोग किया जा रहा है। ऐसे में कभी भी कोई बड़ा हादसा हो सकता है। कैरीटर पाट में 14 बचरी के स्थान पर मजर जाते वाले सीटें डाली जा रही हैं। इसकी पीढ़ी भी नहीं निकाली जा रही है कि विनाई सीटें का उपयोग हो रहा है। विश्वसी नीर की मांग तो इस पर कार्य में कीरी बीसदी सरिया की जोड़ी की जा रही है।

उपयोग किया जा रहा है। ऐसे में कभी भी कोई बड़ा हादसा हो सकता है। कैरीटर पाट में 14 बचरी के स्थान पर मजर जाते वाले सीटें डाली जा रही हैं। इसकी पीढ़ी भी नहीं निकाली जा रही है कि विनाई सीटें का उपयोग हो रहा है। विश्वसी नीर की मांग तो इस पर कार्य में कीरी बीसदी सरिया की जोड़ी की जा रही है।

उपयोग किया जा रहा है। ऐसे में कभी भी कोई बड़ा हादसा हो सकता है। कैरीटर पाट में 14 बचरी के स्थान पर मजर जाते वाले सीटें डाली जा रही हैं। इसकी पीढ़ी भी नहीं निकाली जा रही है कि विनाई सीटें का उपयोग हो रहा है। विश्वसी नीर की मांग तो इस पर कार्य में कीरी बीसदी सरिया की जोड़ी की जा रही है।

उपयोग किया जा रहा है। ऐसे में कभी भी कोई बड़ा हादसा हो सकता है। कैरीटर पाट में 14 बचरी के स्थान पर मजर जाते वाले सीटें डाली जा रही हैं। इसकी पीढ़ी भी नहीं निकाली जा रही है कि विनाई सीटें का उपयोग हो रहा है। विश्वसी नीर की मांग तो इस पर कार्य में कीरी बीसदी सरिया की जोड़ी की जा रही है।

उपयोग किया जा रहा है। ऐसे में कभी भी कोई बड़ा हादसा हो सकता है। कैरीटर पाट में 14 बचरी के स्थान पर मजर जाते वाले सीटें डाली जा रही हैं। इसकी पीढ़ी भी नहीं निकाली जा रही है कि विनाई सीटें का उपयोग हो रहा है। विश्वसी नीर की मांग तो इस पर कार्य में कीरी बीसदी सरिया की जोड़ी की जा रही है।

उपयोग किया जा रहा है। ऐसे में कभी भी कोई बड़ा हादसा हो सकता है। कैरीटर पाट में 14 बचरी के स्थान पर मजर जाते वाले सीटें डाली जा रही हैं। इसकी पीढ़ी भी नहीं निकाली जा रही है कि विनाई सीटें का उपयोग हो रहा है। विश्वसी नीर की मांग तो इस पर कार्य में कीरी बीसदी सरिया की जोड़ी की जा रही है।









## नॉनस्टिक बर्तन हैं तो ये बातें खें ध्यान

### चाकू और चम्मच देंगे साथ

नॉनस्टिक बर्तनों पर कैमिकल कोटिंग लगी रहती है, जरा-सी लापरवाही से इस कोटिंग के हटने का खतरा रहता है। नॉनस्टिक बर्तनों का इस्तेमाल करना जितना आसान होता है, उतना ही आसान उनका खराब होना भी होता है। नॉनस्टिक बर्तनों को बाद में साफ करने के लिए सिंक में इकट्ठा करने की जगह, उसे तुरंत ही साफ करके एक ओर रख दें। नॉनस्टिक पैन और तवे की सफाई के लिए हल्के साबुन और डिटर्जेंट का इस्तेमाल करें।

नॉनस्टिक बर्तनों के लिए नायलॉन और स्टील के जूने का इस्तेमाल भूलकर भी न करें। इसके लिए स्पंज वाले पैड का इस्तेमाल करें। बर्तन धोने के बाद इसे साफ कपड़े से पोंछकर रखें।

### नॉनस्टिक में ऐसे पकाएं खाना

नॉनस्टिक बर्तन चिकन होता है इसलिए उसमें खाना पकाना बेहद आसान होता है। इसमें बना खाना ज्यादा सेहतपूर्ण होता है क्योंकि इसमें ज्यादा तेल डालने की जरूरत नहीं पड़ती। लेकिन, नॉनस्टिक बर्तन में खाना बनाने समय कुछ बातों का ध्यान रखने की जरूरत होती है। मसलन, नॉनस्टिक बर्तन को कुकिंग करने से पहले से ही गम करके न रखें। ज्यादा तेज आंच पर नॉनस्टिक में खाना न पकाएं और न ही इसमें खाना बनाने के लिए स्टील की कड़ी और पलटे का इस्तेमाल करें। इस पर कोई चीज चिक्क गई है, तो उसे छुड़ाने के लिए चाकू या अन्य नुकीली चीज का इस्तेमाल न करें, इससे बर्तन की काटिंग ऊरने का खतरा रहता है। नॉनस्टिक बर्तन में खाना बनाने के लिए लकड़ी की कड़ी या स्टैपुला का ही इस्तेमाल करें। अगर नॉनस्टिक बर्तन में लगा हुआ कोट उत्तर जाए तो वह खाने में मिल सकता है। यह स्थिति सहेत के लिए काफी नुकसानदेह साबित हो सकती है।

### लकड़ी का सामान

किचन में इस्तेमाल की जाने वाली लकड़ी से बनी चीजों में साब्लन चॉपिंग बोर्ड, नॉनस्टिक बर्तनों के लिए इस्तेमाल होने वाला स्पैपुला, चकला-बेलन आदि चीजों को इस्तेमाल के बाद तुरंत ही साफ करके सुखी जगह पर रख दें। इन्हें बहुत देर तक पानी में भिगोकर न रखें क्योंकि लकड़ी की चीजें ज्यादा देर तक पानी में रहें तो खराब होने लगती हैं।

### माइक्रोवेव देगा आपका साथ

स्टार्ट किचन की सबसे बड़ी जरूरत बन गए हैं माइक्रोवेव। इनकी मदद से आप फटाफट खाना बना सकती है। मैंनी, पास्ता बनाने के साथ-साथ मूर्गफली, ड्राइ प्रूट्स को जरा-सी देर में रोस्ट कर सकती हैं, लेकिन इसकी देखरेख में साधारणी बरनों की जरूरत है। माइक्रोवेव में कुकिंग करते समय हमेशा माइक्रोवेव फूफ बर्तनों का इस्तेमाल करें। खाना पकाते समय उसे ढंक कर पकाए। जितना जरूरी हो, उतना ही पानी डालें। अगर इस्तेमाल करते समय कुछ गिर गया है, तो बाद में साफ कर लूंगा, सोच कर उसे छोड़ न दें, तुरंत साफ कर लें। समय-समय पर माइक्रोवेव के अंदर की सफाई करें। इनके अलावा माइक्रोवेव को साफ करने के लिए कठोरी पानी में आगा नीत काटकर पांच मिनट के लिए माइक्रोवेव को ऑन करके छोड़ दें। इससे माइक्रोवेव न सिर्फ साफ होगा, बल्कि सारी बदबू भी दूर हो जाएगी। माइक्रोवेव को हमेशा गैस से दूर रखें।

आप अपने सामान की उम्र कई साल बढ़ा देंगी।



ऑफिस के साथी से रोमांस जितना टीवी सीरियलों में देखने में दिलचस्प लगता है वास्तव में ऐसा नहीं होता। उस पर यदि आपका ब्रेकअप हो जाए तो उस व्यक्ति के साथ एक ही ऑफिस में बैठकर काम करना बहुत मुश्किल हो जाता है। ऐसे में खासकर युवतियों को नौकरी छोड़ना एकमात्र विकल्प नजर आता है। लेकिन फिर से नौकरी ढूँढ़ना, अपनी साख बनाना बहुत लंबा व मेहनत भरा काम है।

अपने ऑफिस में किसी साथ काम करने वाले से प्यार हो जाना एक आप बात है, जोकि दिन का एक लंबा वक्त ऑफिस में ही बीतता है। पर ऑफिस के साथी से रोमांस जितना टीवी सीरियलों में देखने में दिलचस्प लगता है वास्तव में ऐसा नहीं होता। उस पर यदि आपका ब्रेकअप हो जाए तो उस व्यक्ति के साथ एक ही ऑफिस में बैठकर काम करना बहुत मुश्किल हो जाता है। ऐसे में खासकर युवतियों को नौकरी ढूँढ़ना एकमात्र विकल्प नजर आता है। लेकिन फिर से नौकरी ढूँढ़ना, अपनी साख बनाना बहुत लंबा व मेहनत भरा काम है। दूसरा रूपये-पैसे का नुकसान भी होता है। आइए जानें कैसे आप निजी व दफ्तर की जिंदगी में सामंजस्य बिटाते हुए ब्रेकअप होने के बाद भी उसी नौकरी में भीतीभाती काम कर सकती हैं।

### बात करके स्पष्ट करें

साइकेलोजिस्ट पल्लवी जोशी बताती हैं कि बहुत जरूरी है कि जिसके साथ आपका ब्रेकअप हुआ है, उसके साथ कुछ दायरे सुनिश्चित कर लिए जाएं, क्योंकि आखिरकार आपको काम एक साथ ही करना है। इसलिए आप अपने एक्स पार्टनर के साथ बात करके यह निर्धारित कर लें कि जब कोई काम होगा या कोई प्रैजेक्ट हैंडल करना होगा, तभी हम बात करेंगे। काम के अलावा हमारे बीच कोई भी बात नहीं होगी। ऐसा करने से आप दोनों को अपने दायरे का एहसास होगा और बिना बजह की कम्प्यूजन से मुक्ति मिलेगी और नौकरी भी सही प्रकार से बलती रहेगी। धीरे-



## ऑफिस में दिल टूटे तो आप क्यों टूटे

यदि आपका एक्स आपको बदनाम करने की कोशिश करे, तो डरे नहीं। सबसे बेहतर होगा कि आप अपने काम से काम रखें। अपने काम में आप जितनी अच्छी होंगी कोई आपको नुकसान नहीं पहुंचा पाएगा। अगर बात हद से बढ़ जाए और आपको लगता है कि आप ब्लैक मेल का शिकार हो रही हैं, तो अपने बॉस को जरूर बताएं।

धीरे कडवे हो गए रिश्ते की चुभन, अफसोस और लगाव भी खत्म हो जाएगा।

### प्रोफेशनल बनें

भले ही जितना भी मुश्किल क्यों ना हो, आपको काम के बक्त अपनी भावनाओं को नियंत्रण में रखना है। झगड़े व बहस से न सिर्फ आपके लिए ऑफिस में बहुत अच्छी सी रिश्तिपैदा हो जाएंगी, आप दफ्तर में बहुत अच्छी नौकरी ढूँढ़ना एकमात्र विकल्प नजर आता है। लेकिन फिर से नौकरी ढूँढ़ना, अपनी साख बनाना बहुत लंबा व मेहनत भरा काम है। दूसरा रूपये-पैसे का नुकसान भी होता है।

### काम पर ध्यान लगाएं

सबसे प्रभावशाली मूलमंत्र है कि आप अपने काम से काम रखें और उससे बात करें। उसकी बारे में उससे बात करें, उसकी बारे में अच्छी करें। लेकिन ऐसा करने से न सिर्फ आपके एक्स के बारे में अच्छी साथियों की सीधे में परिवर्तन आता है, साथी आपकी प्रोफेशनल छवि भी खराब होती है। अगर आपको मन की शांति के लिए बात करनी भी है तो ऑफिस के बाहर के किसी अन्य व्यक्ति से करें। ऑफिस के लोगों से कभी बात न करें।

### बनाएं दूरी

जितना हो सके, अपने एक्स से किसी भी काम के लिए बात करने से बचें। किसी भी ऑफिस पार्टी या अन्य किसी स्थिति में उससे बुनन-मिलने की कोशिश न करें। यदि आप टी ब्रेक या लंच के लिए एक साथ कीटीन में जाते थे। तो अपने टी ब्रेक व लंच का समय बदल दें, ताकि आपका अपना-सामना ही न हो। यदि आप किसी कॉमन प्रैजेक्ट पर काम कर रहे हैं तो अपनी बात को मेल द्वारा ही साझा करें।



घर में सकारात्मक ऊर्जा प्रवेश करे, इसके लिए जरूरी है कि मुख्य द्वार हमेशा साफ-सुथरा हो। मुख्य द्वार पर पानी का फाउंटेन लगाने से घर में सकारात्मक ऊर्जा आती है। इसके अतिरिक्त मुख्य द्वार पर हरे-भरे पौधे रखें।

### सकारात्मक संदेश लगाएं

अपने कमरे या लिंबिंग रूम में कुछ सकारात्मक संदेश, खुशहाल तस्वीर, प्रेरणादायी चार्ट लगाएं। इन सब से आप खुद को हमेशा उत्साह से पूर्ण महसूस करेंगे।

### हर सुबह खिड़की दरवाजे खोलें

घर में प्रवेश करते ही रोशनी होनी चाहिए। यदि वह ब्रेकअप हो जाए तो रुपये रुपये के खिड़की-दरवाजे खोलें। जो घर हमेशा बंद रहता है, वह ब्रेक नीरस तथा अंधकारमय नजर आता है। घर में हवा व धूप के आने से सकारात्मकता का संचार होता है।

### घर में रोशनी का करें

घर जितना रोशन होता, उतनी ही सकारात्मकता आएगी। घर में लाइटिंग का खास इंजेन करने यार आपको अच्छा लगता है। पर, ध्यान रखें कि घर लाइट कुछ भी बदवार बनने से बढ़ता है। घर में हवा व धूप के आने से सकारात्मकता का संचार होता है।

अरोमा ऑयल या मोमबती जलाकर करें। घर को खुशबूदार बनाने के लिए अग्रांथीपी की इस्तेमाल भी कर सकती है।

### हरे-भरे पौधे लगाएं

घर में हरे-भरे पौधे वाले घर से सकारात्मक ऊर्जा को आकर्षित करते हैं। इसके लिए आप एक्स के बारे में लाइटिंग का खिड़की-दरवाजे खोलें। जो घर

# धांसूओपनिंगलेनेकीतैयारीमेंगुडबैड अग्ली,एडवांसबुकिंगमेंमचायाधमाल

**अ**पिनेता अंजित कुमार की फिल्म गुडबैड अग्ली लगातार सुरु हो रही है। यह फिल्म 10 अप्रैल को सिनेमाघरों में दस्तक देने वाली है। आइए जानते हैं कि इस फिल्म ने अब तक एडवांस बुकिंग से किसी नी कारबाही नहीं है। तमिल सिनेमा के सुपरस्टार अंजित कुमार की नई फिल्म गुडबैड अग्ली जल्दी ही आई है। फिल्म में दर्शकों को जबरदस्त एक्शन ड्रामा देखने को मिलगा। इस फिल्म का निर्देशन अधिक रोबक्चन द्वारा किया गया है। पर इसे शानदार रिसेप्शन्स मिल रहा है। ऐसा लग रहा है कि यह फिल्म पहले बीकाएंड पर बॉक्स ऑफिस पर धमाल मचा सकती है।



## एडवांस बुकिंग में कमाल दिया रही गुडबैड अग्ली

6 मार्च 2025 को शाम 6 बजे के अंकड़े के अनुसार गुडबैड अग्ली ने तमिल बॉक्स ऑफिस पर पहले साप्ताहक के लिए (10 से 13 मार्च) के लिए करीब 15 करोड़ रुपये की एडवांस बुकिंग दर्ज की है। यास बात यह है कि पहले दिन की बुकिंग अकेले सात करोड़ 85 लाख पर्ये तक पहुंच गई है, जिसे एक शानदार शुरुआत का संकेत माना जा रहा है। इसके बाद दूसरे दिन दो करोड़ 45 लाख, तीसरे दिन दो करोड़ 40 लाख और चौथे दिन दो करोड़ 35 लाख रुपये की एडवांस बुकिंग हुई है। चार दिनों का कुल कलेक्शन अभी तक 15.05 करोड़ रुपये है, जो अपने आप में एक बड़ी उपलब्धि है।

## तथा बन पाएगी अंजित की सबसे बड़ी ओपनर?

फिल्म की रिलीज में अभी चार दिन बाकी हैं और यह रफ्तार देखकर लगता है कि गुडबैड अग्ली एडवांस बुकिंग में अभी भी कमाल कर सकती है। फिल्म की शानदार एडवांस बुकिंग के बीच सबसे बड़ा सवाल यह है कि क्या यह फिल्म अंजित कुमार को प्रभावित कर सकते हैं। उनकी फिल्म वलीमई ने पहले दिन 28 करोड़ रुपये की कमाई की थी। अब सबकी नजरें इस बात पर टिकी हैं कि क्या गुडबैड अग्ली इस रिकॉर्ड को तोड़ पाएगी।

## टिकटुम्यार्ची रती थी फ्लॉप

अंजित कुमार की पिछली फिल्म विकाम्यार्ची फरवरी 2025 में रिलीज हुई थी, लेकिन यह दर्शकों को प्रभावित करने में नाकाम रही। बॉक्स ऑफिस पर दर्शकों द्वारा निराशजनक रहा। इसे टिकटुम्यार्ची पर फ्लॉप करा दिया गया।

## जार से होगी फिल्म की टक्कर

गुडबैड अग्ली 10 अप्रैल को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। बड़े पर्दे पर इसकी टक्कर जारी से होगी। फिल्म में सभी दोनों विनाशित सिंह और रणदीप हुड़ा नजर आने वाले हैं। गर्भ 2 की शानदार सफलता के बाद सभी के फैंस को इस फिल्म का बेस्ट्री से इंतजार है।

## एक पोस्ट ने छेड़ दी सोशल मीडिया पर बहस

बॉलीवुड अभिनेता ऋतिक रोशन अमेरिकी इंटरनेट पर वायरल हो रहे हैं। एक यूजर की पोस्ट ने बहां कि सोशल मीडिया पर बहस छेड़ दी है। बॉलीवुड अभिनेता ऋतिक रोशन हाल ही में अमेरिका के इंटरनेट पर वायरल हो गए। एक यूजर ने सोशल मीडिया पर अभिनेता को लेकर टिक्कर पर बहस शुरू किया। दूसरे एक यूजर के बाद एक पोस्ट किया, जिसमें ऋतिक को 50 साल की उम्र में भी युवा दिखाया गया। इसके बाद से यह पोस्ट तेजी के साथ वायरल होने लगी। वायरल पोस्ट में ऋतिक रोशन को एक यूंहे अमेरिकी व्यक्ति के साथ दिखाया गया। दोनों में तुलना कि गई कि पूरे दौर के लिए 50 वर्ष में कैसे दिखते थे और अब के लिए 50 वर्ष में कैसे दिखते हैं। यह पोस्ट तेजी से वायरल हो गई, जिसे 48,000 से ज्यादा लाइक और लगभग 6 मिलियन व्यू मिले। पोस्ट के वायरल होते ही अमेरिकी सोशल मीडिया पर ऋतिक को लेकर बहस शुरू किया गया। इसके बाद से यह पोस्ट तेजी के साथ दिखते हैं। उन्हें भारत का सबसे हैंडसेट और सफल अभिनेता भी बताया गया। हालांकि, कुछ फैंस ने ऋतिक की दूसरे व्यक्तिके साथ की गई तुलना को ठीक नहीं माना। उन्होंने कहा, 'जैसे हैं कि ज्ञानात्मक रोशन एक प्रशंसक नहीं जानते हैं।' और वाले लड़के को ताक रह दिखते हैं। आप एक अभिनेता की तुलना एक आम आदमी से कर रहे हैं।' एक प्रशंसक ने टिप्पणी करते हुए लिखा, 'ऋतिक रोशन लोबल हो गए हैं।'

# तारा सुतारिया ने सीफूड सैटरडे का लुत्फ उठाया

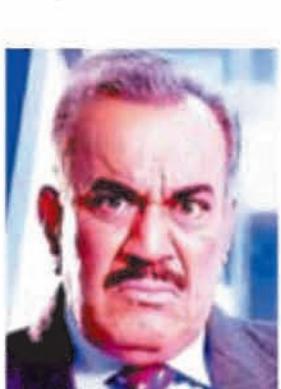
बॉलीवुड अभिनेत्री तारा सुतारिया ने अपने घर पर सीफूड सैटरडे का लुत्फ उठाया। साप्ताहक के लिए मेन्यू में जेरेश के साथ पुलाव के बिस्तर पर परोसा गया। बटरी गर्लिंग और प्रॉटी और चेरी टमाटर, नीबू, लहसुन, मसालेदार एंकोवी पेस्ट के साथ प्रॉटीन सेंगेटी शामिल थे। तारा ने अपने इंस्ट्रामैट हैंडल पर लिखा, 'घर और शनिवार को मैंही हूं व्याकिंग हमने इसे किसी के फोटो चीजों से पहले ही खा लिया।' स्ट्रॉबेरी, अखोराट, रोकेट/अस्युना सलाद शहद बाल्समिक ड्रेसिंग के साथ और पिया ने चेरी टमाटर, नीबू, लहसुन, मसालेदार एंकोवी पेस्ट के साथ एक प्यारा प्रॉटीन सेंगेटी बनाया।

सीफूड और हाथारे सबसे पुराने दोस्तों के साथ शानदार लुट्ट रलास... इससे ज्यादा और क्या चाहिए। अभिनेत्री ने कहा, 'आपसीं तस्वीर में मैंने पहली बार पकाए गए लैम का एक बेहतरीन लेंग पीसे दिखाया है। जेरेश के साथ पुलाव की परत पर परोसा गया, यह लाजवाब था। इससे पहले, तारा ने खुशी के बारे में अपने विचार बताया।

# शिवाजी साटम ने 27 साल बाद CID छोड़ा

भारतीय टेलीविजन के इतिहास का एक अद्याय समाप्त हो गया है। 27 साल तक सीआरडी में प्रतिष्ठित एसीपी प्रद्युमन की भूमिका निभाने वाले शिवाजी साटम ने अधिकारिक तौर पर यह छोड़ दिया है। सोनी टीवी ने सोशल मीडिया पर श्रद्धांजलि पोस्ट के साथ इस खबर की पुष्टी की, इसे एक युग का अंत कहा।

इस खबर ने प्रशंसकों का दिल तोड़ दिया। कई लोगों के लिए, एसीपी प्रद्युमन सिर्फ एक किरदार नहीं था, बल्कि न्याय और तात्कालीन प्रतिबद्धता का दर्शक। दरवाजा तोड़ दो सोशल मीडिया पर छापे दिया गया था। प्रतिबद्धता तक, प्रद्युमन एसीपी के प्रति उनकी अविश्वसनीय प्रतिबद्धता का दर्शक था। प्रसिद्ध कैफ़ेज़ दरवाजा तोड़ दो सोशल मीडिया का प्रतिवर्ती अविश्वसनीय दरवाजा था।



## शिवाजी साटम ने क्यों छोड़ा था?

साटम के अनुसार, यह बस एक ब्रेक का समय था। एक न्यूजावायर के साथ हाल ही में एक साक्षात्कार में, उन्होंने कहा, 'मैं इस कारबाही की गई शिर्टिंग कर रहा हूं।' अगर ये एक ब्रेक है, तो कोई बात नहीं। मैंने इसके साथ शाति बना ली है। जबकि प्रशंसकों को उमीद थी कि इसका मतलब है कि वह बाद में वापस आ जाएगा। यह ब्रेक के दौरान वास्तव में उनके लिए ही है। एसीपी खिलाफ़ दरवाजा तोड़ दिया गया है। लोगों ने इसके बारे में विवाद बढ़ावा दिया।

## शिवाजी साटम ने क्यों छोड़ा था?

हालांकि उस दृश्य में वास्तविक घटना नहीं दिखाए गई, लोकन सोनी के आधिकारिक शोशल मीडिया पर इसके बारे में विवाद बढ़ावा दिया गया।



## कपिल शर्मा ने 'राम नवमी' पर शेयर किया 'किस किसको प्यार करूँ 2' का नया पोस्टर

अभिनेता-कॉमेडियन कपिल शर्मा ने यह विवर को अपनी आने वाली फिल्म 'किस किसको प्यार करूँ 2' का नया पोस्टर शेयर किया है। इस पोस्टर में कपिल शर्मा और उनकी दुल्हन बनी को-एक्टर मंडप में दिखाया दे रही हैं। दोनों अपने हाथ जोड़कर प्रथमांश करते नजर आ रहे हैं। अभिनेत्री का आधा चेहरा धूप्रांत से छाया हुआ है, जबकि कपिल के चेहरे पर राम नवमी की ओर देख रहे हैं। ऐसा लगता है कि वे दोनों घरेलू रुपों से बाहर आ रहे हैं। अभिनेत्री की आपसीं शोशल मीडिया पर इसके बारे में विवाद बढ़ावा दिया गया।

# रेंगते हुए 100 करोड़ के पार पहुंची सिकंदर

बॉक्स ऑफिस पर छावा अब भी मजबूती से टिकी हुई है। वहां, सिकंदर और एल 2 एम्प्युन की बारे में जानते हैं। इस फिल्म के लिए बीते रिवायर एक रोमांचक और सबक देने वाला रहा। जहां कुछ फिल्में उमीदों के बीच तले दबती नजर आईं, वहां एक फिल्म ने अपनी मजबूत पकड़ से सभी धौंकों को बाहर बोला। एल 2 एम्प्युन जैसी बड़ी रिलीज़ से टिकट खिड़की पर धमाल की उमीद थी, लेकिन दोनों ही फिल्मों ने निराश किया। दूसरी ओर, छावा ने अपनी शानदार सफलता की कहानी को और



लगभग 200 करोड़ रुपये के भारी-भारी रिवायर एल 2 में तैयार सिकंदर की कमाई की रफतार शुरू से ही सुस्त ही है। शनिवार को महज तीन करोड़ 75 लाख रुपये कमाने के बाद रिवायर को हल्का सुधार जरूर दिया, लेकिन सलामान की स्टारडम को देखते हुए यह आंकड़ा बेहद कम माना जा रहा है। कई सिनेमाघरों में इसके शो को बाताया जा रहा है और कुछ जगहों पर इसे हाटकार दूसरी फिल्मों को मैका दिया जा रहा है, जो फिल्म की मुश्किल स्थिति को साफ़ बना रहती है।

लगभग 200 करोड़ रुपये के भारी













