







## संथित समाचार

बरसात से पूर्व नगर परिषद युद्धस्तर पर करा रहा नाले की सफाई,

रिपोर्ट- अविनाश मंडल

पाकुड़: बरसात से पहले ही नगर परिषद ने शहरी क्षेत्र के सभी महानालों की साफ-सफाई कराने में जुट गयी है। शहर के विधिन क्षेत्रों में नालों का सफाई कार्य कई साथों पर क्षतिग्रस्त नालों की मरम्मत भी कराया जा रही है। जिससे बरसात के दिनों में शहर के लोगों को जल जामाव की समस्या नहीं झेलनी पड़े। साफ-सफाई मुख्यमंत्री श्रीमित्र योजना के तहत श्रीमित्रों से प्रतिविनियोग का कार्य किया जा रहा है, प्रशासक, नगर परिषद अमरेन्द्र कुमार चौधरी ने बताया कि बरसात के दिनों में शहर में जलजमाव की समस्या को देखते हुए युद्ध स्तर पर नालों की साफ सफाई का कार्य कराया जा रहा है। शहर की जलजमाव से मुक्त रखने के लिए नालों सफाई का कार्य कराया जा रहा है।



दिव्यांग के बीच व्हीलचेयर का किया गया वितरण

रिपोर्ट- अविनाश मंडल

पाकुड़: पाकुड़ प्रखण्ड में दिव्यांग के बीच व्हीलचेयर का वितरण किया गया। पाकुड़ प्रखण्ड अंतर्गत चांचों की ग्राम के दिव्यांग अंजमाइल शेख को बाल विकास परियोजना पदाधिकारी सह अंचलिक योजना पाकुड़ भागीरथ महोने ने व्हीलचेयर प्रदान किया गया। व्हीलचेयर पाकुड़ लाभुक ने सरकार और जिला प्रशासन के प्रति आभार जताया। कहा कि इससे दैनिक जीवन में काफी सहजित मिलेगी।



राष्ट्रीय डैगू दिवस के अवसर पर प्रभात फेरी सह जन जागरूकता रैली निकाली गई



देवघर से दिव्य दिनकर संवाददाता प्रेम रंजन झा

राष्ट्रीय डैगू दिवस के अवसर पर आज पूर्व निर्धारित कार्यक्रम के अनुसार प्रभात फेरी सा जन जागरूकता रैली पुराना सदर अस्पताल, देवघर से प्रशिक्षण एनएम एवं अन्य के द्वारा निकली गई। जिसको अपर मुख्य चिकित्सा पदाधिकारी डॉ प्रमोद कुमार शर्मा, जिला वैक्टर जनित रोग नियन्त्रण पदाधिकारी डॉ अभ्य कुमार यादव तथा जिला भीवीडी सलाहकार डॉ गणेश कुमार यादव ने संयुक्त रूप से हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। इस अवसर पर एनएम प्रशिक्षण के द्वारा प्रभारी प्राचार्यां कुमारी सुलोचना, एफएलए रवि सिन्हा, डीईओ कांगेंस मंडल, एमपीडब्ल्यू राकेश कुमार, एनयाएसपी सोसीटी स्टाफ अमरेन्द्र कुमार आदि सहित कुल 55 लोगों ने अपनी सक्रिय सहभागिता दिखाते हुए प्रभात फेरी सह जन-जागरूकता रैली को सफल बनाने में अपना अहम योगदान दिया। साथ ही इस अवसर पर जन-जागरूकता हेतु डैगू प्रचार गाड़ी को भी हरी झंडी दिखाकर रवाना किया गया। जो प्रभात-फेरी सह रैली के साथ घूमे, तत्पत्त यह प्रचार गाड़ी देवघर शहरी क्षेत्र के विभिन्न मोहल्लों एवं वार्डों आदि में घूम-घूम कर लोगों को माइकिंग आंडायों के लिए व्हीलचेयर को ध्वनि यंत्र के माध्यम से बजाते हुए जागरूक करें। ताकि आप वाले बरसात के दौरान डैगू के प्रभाव को रोकने में सबकी भागीदारी सुनिश्चित किया जा सके और देवघर को डैगू मूल शहर बनाया जा सके। यह प्रभात फेरी सह जन-जागरूकता रैली पुराना सदर अस्पताल से निकलकर थाना रोड होते हुए बैद्यनाथ धाम रेलवे स्टेशन की तरफ से नीनबंध स्कूल चौक, राय कंपनी मोड आदि होते हुए टावर चौक पर सभा में बदली, जहां पर डैगू के रोकथाम हेतु नारे को बुलंद करते हुए लोगों को जागरूक किया गया। तत्पत्त यह रैली पुराने सदर अस्पताल में आकर समाप्त की गई। जहां पर एसीएसओ डॉ पीके शर्मा के द्वारा सभा को संबोधित करते हुए डैगू से बचाव तथा इनके मच्छरों के प्रजनन स्थल को नष्ट करने आदि के तरीकों को विस्तार पूर्वक बताया। इस अवसर पर जिला भीवीडी पदाधिकारी एवं जिला भीवीडी सलाहकार ने भी डैगू के रोकथाम व इलाज एवं जांच आदि के बारे में इन्हें बताया और जन-समुदाय के बीच आईपीसी के माध्यम से इसे प्रचारित करने हेतु कहा गया। अंत में जी 11:30 बजे से टीवी के अस्पताल सभागार, नया सदर अस्पताल के सामने, देवघर में डैगू से बचाव, रोकथाम, जांच व इलाज आदि पर आयोजित होने वाले अंतर्विभागीय कार्यशाला सह वैठक के लिए इन्हें भाग लेने हेतु अमांत्रित करने के उपरांत धन्यवाद ज्ञापन के साथ सभी को अल्पाहार देते हुए सभा को समाप्त किया गया। इस दौरान शिक्षा विभाग द्वारा विभिन्न स्कूलों के माध्यम से भी प्रभात फेरी सह जन-जागरूकता रैली बच्चों व शिक्षकों द्वारा निकाली गई। अंगनबाड़ी केंद्री की सेविका एवं सहिया, एनएम, एमपीडब्ल्यू, सीएचओ, एसडब्ल्यू, एसआई, एमटीएस एवं प्रभारी चिकित्सा पदाधिकारियों के द्वारा भी अपने-अपने सीएचसी, गांव एवं प्रखण्ड में डैगू जागरूकता के लिए प्रभात फेरी निकाली गई। साथ ही जिले के सभी आठ सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र स्तर पर भी डैगू जागरूकता कार्यक्रम के लिए रैली सह प्रभात फेरी निकाली गई।

केरेडारी संवाददाता-रविन्द्र कुमार पाण्डेय

हजारीबाग जिले के केरेडारी थाना क्षेत्र के पेटो पंचायत अंतर्गत बुकुर्लोड के पास गुरुवार सुबह एक अनानुयायी का शव कुएं में तैरता हुआ मिला, जिससे पूरे इलाके में हड्डकंप मच गया। शव रामवृक्ष साव के कुएं से बरामद किया गया है। घटना की सूचना मिलते ही केरेडारी पुलिस मौके पर पहुंची और शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए हजारीबाग भेज दिया। गुरुवार सुबह करीब 10 बजे कुछ ग्रामीणों ने कुएं में एक युवती का शव देखा, जिसके बाद पूरा देश आनंदित है। लगातार तिरंगा यात्राओं के माध्यम से पूरी दुनिया में देश का पराक्रम भी देखी, हमारे देश का पराक्रम भी देखी। आज हम सब गुरुवार अनानुयायी विद्यार्थी देखते हुए हैं। गुरुवार रात भारत को आगे बढ़ने से नहीं रोक सकती। लोकतंत्र मजबूत हो रहा है।

केरेडारी संवाददाता-रविन्द्र कुमार पाण्डेय

हजारीबाग जिले के केरेडारी थाना क्षेत्र के पेटो पंचायत अंतर्गत बुकुर्लोड के पास गुरुवार सुबह एक अनानुयायी का शव कुएं में तैरता हुआ मिला, जिससे पूरे इलाके में हड्डकंप मच गया। शव रामवृक्ष साव के कुएं से बरामद किया गया है। घटना की सूचना मिलते ही केरेडारी पुलिस मौके पर पहुंची और शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए हजारीबाग भेज दिया। गुरुवार सुबह करीब 10 बजे कुछ ग्रामीणों ने कुएं में एक युवती का शव देखा, जिसके बाद पूरा देश आनंदित है। लगातार तिरंगा यात्राओं के माध्यम से पूरी दुनिया में देश का पराक्रम भी देखी। आज हम सब गुरुवार अनानुयायी विद्यार्थी देखते हुए हैं। गुरुवार रात भारत को आगे बढ़ने से नहीं रोक सकती। लोकतंत्र मजबूत हो रहा है।

केरेडारी संवाददाता-रविन्द्र कुमार पाण्डेय

हजारीबाग जिले के केरेडारी थाना क्षेत्र के पेटो पंचायत अंतर्गत बुकुर्लोड के पास गुरुवार सुबह एक अनानुयायी का शव कुएं में तैरता हुआ मिला, जिससे पूरे इलाके में हड्डकंप मच गया। शव रामवृक्ष साव के कुएं से बरामद किया गया है। घटना की सूचना मिलते ही केरेडारी पुलिस मौके पर पहुंची और शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए हजारीबाग भेज दिया। गुरुवार सुबह करीब 10 बजे कुछ ग्रामीणों ने कुएं में एक युवती का शव देखा, जिसके बाद पूरा देश आनंदित है। लगातार तिरंगा यात्राओं के माध्यम से पूरी दुनिया में देश का पराक्रम भी देखी। आज हम सब गुरुवार अनानुयायी विद्यार्थी देखते हुए हैं। गुरुवार रात भारत को आगे बढ़ने से नहीं रोक सकती। लोकतंत्र मजबूत हो रहा है।

केरेडारी संवाददाता-रविन्द्र कुमार पाण्डेय

हजारीबाग जिले के केरेडारी थाना क्षेत्र के पेटो पंचायत अंतर्गत बुकुर्लोड के पास गुरुवार सुबह एक अनानुयायी का शव कुएं में तैरता हुआ मिला, जिससे पूरे इलाके में हड्डकंप मच गया। शव रामवृक्ष साव के कुएं से बरामद किया गया है। घटना की सूचना मिलते ही केरेडारी पुलिस मौके पर पहुंची और शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए हजारीबाग भेज दिया। गुरुवार सुबह करीब 10 बजे कुछ ग्रामीणों ने कुएं में एक युवती का शव देखा, जिसके बाद पूरा देश आनंदित है। लगातार तिरंगा यात्राओं के माध्यम से पूरी दुनिया में देश का पराक्रम भी देखी। आज हम सब गुरुवार अनानुयायी विद्यार्थी देखते हुए हैं। गुरुवार रात भारत को आगे बढ़ने से नहीं रोक सकती। लोकतंत्र मजबूत हो रहा है।

केरेडारी संवाददाता-रविन्द्र कुमार पाण्डेय

हजारीबाग जिले के केरेडारी थाना क्षेत्र के पेटो पंचायत अंतर्गत बुकुर्लोड के पास गुरुवार सुबह एक अनानुयायी का शव कुएं में तैरता हुआ मिला, जिससे पूरे इलाके में हड्डकंप मच गया। शव रामवृक्ष साव के कुएं से बरामद किया गया है। घटना की सूचना मिलते ही केरेडारी पुलिस मौके पर पहुंची और शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए हजारीबाग भेज दिया। गुरुवार सुबह करीब 10 बजे कुछ ग्रामीणों ने कुएं में एक युवती का शव देखा, जिसके बाद पूरा देश आनंदित है। लगातार तिरंगा यात्राओं के माध्यम से पूरी दुनिया में देश का पराक्रम भी देखी। आज हम सब गुरुवार अनानुयायी विद्यार्थी देखते हुए हैं। गुरुवार रात भारत को आगे बढ़ने से नहीं रोक सकती। लोकतंत्र मजबूत हो रहा है।

केरेडारी संवाददाता-रविन्द्र कुमार पाण्डेय



# दुनिया को समझना होगा, भारत का न्यू नॉर्मल

डॉ. आर्णीष वशिष्ठ

**पहलगाम आतंकी**  
ठगले के बाद भी  
**पाकिस्तान को**  
**प्रत्युत्तर में एयर**  
**स्ट्राइक से अधिक की**  
**उम्मीद नहीं थी। उसे**  
**लग रहा था भारत की**  
**सत्ता संभालने वालों**  
**में बड़े, प्रभावशाली**  
**और कठोर निर्णय**  
**लेने का राजनीतिक**  
**साहस नहीं है।**



प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने बुद्ध परिषदा दिन राष्ट्र के नाम अपने 22 मिनट के संबोधन में पाकिस्तान को स्पष्ट किया जैसा दिया कि आर हमारे भारत की ओर आँख उठाकर भी देखा तो वो हम्र होगा कि दुनिया याद करेगी। राष्ट्र के नाम संदर्भ के अगले दिन पीपीमें आदम्यु एयरेस पहुंचकर जवानों को उत्साह और मनोबल बढ़ाया। आदमपुर में प्रधानमंत्री के साथ समवेत स्वर में जब जवानों ने भारत माता की जय का उद्घोष किया तो उस निनाद की गुण्ज और प्रतिव्यनि पाकिस्तान ही नहीं अखिल विश्व ने स्पृह तौर पर सुनी। पीपीमें अपने संबोधन में जितनी स्पष्टताता, दृढ़ता और निश्चास के साथ सधे और नपे-तुले शब्दों में अपनी बात विवाह के साथ रखी है, ऐसा साहस उनका कोई पर्वतीय दिया नहीं सकता। पाकिस्तान के साथ अब तक हुए चार युद्ध, बालाकोट और उरी स्ट्राइक में उस इतने गहरे चाव नहीं लगा, जिनमें ऑपरेशन सिंदूर ने उसे दिया। अपने स्वभाव से विवाह पाकिस्तान पर फलायाम आतंकी बदना के बाद इसी सौच के साथ रहा होगा, भारत प्रत्युत्तर में अधिक से अधिक एयर स्ट्राइक या उरी जैसा आक्रमण करेगा। लेकिन उसके अनुमति और विचार धरे के धरे

रह गए। और भारत ने जो विश्वसं ऑपरेशन सिंदूर के माध्यम से मचाया, उसकी कल्पना भी आतंकियों और उनके जमातों एवं शरणदाताओं की कल्पना से भी पैदा थी। भारत ने लड़ाई के मोर्चे पर ही नहीं, बल्कि सिंधु जल सर्विक को स्थापित करने जैसा ऐतिहासिक और साहसी कदम भी उठाया। 1965, 1971 और 1999 कारगिल युद्ध और तमाम छोटी-बड़ी आतंकी घटनाओं में ऑपरेशन सिंदूर ने उसे दिया। अपने स्वभाव से विवाह पाकिस्तान को उदाहरण के माध्यम से भारत ने अपेक्षित निर्णय लेने के लिए जाने जाते हैं। उनकी प्रसिद्धि, साख और लोकप्रियता की यूपूर्णी जोखिम उठाना ही तो है। पीपीमें मोदी की डूढ़ राजनीतिक इच्छा शक्ति का समर्पण पाकर होने वाले जवानों ने ऑपरेशन सिंदूर के माध्यम से भारत ने पाकिस्तान को उदाहरण के साथ अच्छे से समझा दिया है कि अब अब जल सर्विक के बाद भारत पाकिस्तान के विरुद्ध कड़े कदम उठाने का प्रयत्न और स्वाम रखती है। प्रोफेंशनल करने और नैटिव गढ़ों में इस मंडलों को महारत प्राप्त है। ऑपरेशन सिंदूर के बाद भी ये मंडलों के उपरांत सिंधु जल सर्विक द्वारा जारी है। खेल के खिलाड़ी बदल चुके हैं। भारत की सत्ता जिनके हाथों में है, उनका नारा नेशन फैटेट का है। ऑपरेशन सिंदूर के रूप में भारत ने न केवल जातिकों के प्राप्ति और जनक पाकिस्तान को उदाहरण के लिए किया और अवश्यकता पड़ी, तो भारत सीधे उनके तक पहुंच सकता है। ऑपरेशन सिंदूर का उद्देश्य बहुत स्पष्ट था—आतंकी बदना तोड़ा, अपनी सैन्य तकत दियाना, शून्य को पुनःसंचरने के लिए विवरण करना और विश्व को यह बताना कि यह परिवर्तित भारत है। और यह परिवर्तित भारत अब सुखा नीति पर चल रहा है। यह बदला हुआ भारत है, भारत के इस बदले हुए मिजाज और कड़े निर्णय लेने के साहस को पाकिस्तान नहीं है। वे अलग बात है कि इस बार यह अनना ऐजेंडा चलाने में सफल नहीं हुई। वहीं पाकिस्तान को सख्त सबक सिखाने की बजाय जुबानी जमा खर्च

ज्यादा करने की जो परपरा नेहरू-इंदिरा के शासन में फली फूली, 2014 में मोदी सरकार के गठन से पूर्व तब भारत उनीं नीति का सिर छुकाकर अनुसरण करता रहा।











## क्रि

एक ऐटिविटी एक ऐसी वीज है, जो आपको जीवन में और बेहतर बनाता है। हालांकि यह एक गलत धारणा है कि

रचनात्मकता एक जन्मजात प्रतिभा है। इसमें आप खुब सारे आइडियाज और इमेजिनेशन का यूज़ करते हैं और कौछुल शास्त्रादार आर्ट के साथ जाते हैं। हमारी शिक्षा, लाइफ और करियर में क्रिएटिविटी एक बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। लेकिन यह बात छोटे बच्चे को आप कैसे समझाएं? अब समर वेकेशन शुरू हो चुकी है और ऐसे में पैरेंट्स यहीं सोचते हैं कि इन छुटियों को बच्चों के लिए कैसे प्राइवेट व बिंग के लिए कैसे प्रोत्साहित करें यह हर मां-बाप सोचता है।

सीनियर वलीनिकल साइकोलॉजिस्ट कहती हैं, “बच्चों को नई चीजों का आजमाने के लिए प्राइवेट करना चाहिए। उन्हें उन वीजों के बारे में बताएं और वो वीजों करने के लिए प्रेरित करें, जो उनकी रुक्कल करिकुलम का हिस्सा नहीं है। उनके साथ ऑक्यूमेट्री देखें और उनसे डॉक्यूमेट्री के बारे में पूछें।” आइए एक्सपर्ट से जानें कि बच्चों को आर किन तरीकों से प्रेरित किया जा सकता है।

## बच्चों को सवाल

### पूछना सिखाएं

बच्चों में रचनात्मक सोच विकसित करने का एक मौलिक तरीका यह है कि उन्हें हमेशा सवाल करते रहने के लिए प्रेरित करें। जब भी आप उनके साथ समय बिता रहे हों तो उनसे सवाल पूछें। जैसे आप उनसे छोटे-छोटे सवाल कर सकते हों। ऐसे में उनके मन में जिजासा निर्भरी और वह नई चीजों के बारे में समझने की कोशिश करेग। इससे उनके कल्पनाशील कौशल में वृद्धि होगी और समस्या को सुलझाने की क्षमता विकसित होगी।

**अच्छी डॉक्यूमेंट्री दिखाएं**  
एक शॉट डॉक्यूमेंट्री स्टोरी स्टंडेंट्स की लिटरेसी को सास, स्वयं से और दुनिया से

## बच्चों में रचनात्मकता को प्रोत्साहित करने के ये हैं बेस्ट तरीके

जुड़ाव के साथ बढ़ाने में मदद करती है। यह न केवल दुनिया को समझने और उससे जुड़ने का अवसर प्रदान करती है, बल्कि हमारे आसपास कई वीजों को समझने का भी एक अच्छा

तरीका है। अपने बच्चों के साथ कोई भी डॉक्यूमेंट्री देखें तो उसकी वर्चा करें। उन्होंने इससे क्या सीखा और क्या समझा जानने की कोशिश करें।

### उनके साथ विवज और पजल खेलें

विवज और पजल जैसे गेम बच्चों के दिमागी विकास के लिए महत्वपूर्ण हैं। पजल आपके बच्चों की समस्या-समाधान और क्रिएटिव थिंकिंग रिकल को विकसित करती है, जो बाद में जीवन में अन्य स्किल की महारत के लिए महत्वपूर्ण होती है। पजल्स बच्चों को पैटर्न रिकार्डिंग, मेमोरी और ग्रॉस और फाइन मोटर रिकल दोनों में मदद कर सकती है। इसलिए उनके साथ पजल खेलें।

### आउटडोर गेम खिलाएं

अपने बच्चों को घर में रहने के लिए ही न करें। उन्हें बाहर निकालें और कई फैसिलिटीज में उनकी एक्सप्रेसाइज भी होगी। और वे कूछ ज्ञान भी सीखेंगे। आप उन्हें तैराकी करने के लिए प्रेरित कर सकते हैं। किसी गेम में जैसे क्रिकेट, फुटबॉल, बैडमिंटन आदि जैसे खेलों में शामिल होने के लिए कह सकते हैं।



हमारी शिक्षा, लाइफ और करियर में क्रिएटिविटी एक बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। लेकिन यह बात छोटे बच्चे को आप कैसे समझाएं? अब समर वेकेशन सोचते हैं कि इन छुटियों को बच्चों के लिए कैसे प्रोटेक्ट व बिंग के लिए कैसे प्रोटेक्ट बनाएं।



### सामाजिक और भावनात्मक कौशल सिखाएं

अपने बच्चों को घर में रहने के लिए ही न करें। उन्हें बाहर निकालें और कई फैसिलिटीज में उनकी एक्सप्रेसाइज भी होगी। और वे कूछ ज्ञान भी सीखेंगे। आप उन्हें तैराकी करने के लिए प्रेरित कर सकते हैं। किसी गेम में जैसे क्रिकेट, फुटबॉल, बैडमिंटन आदि जैसे खेलों में शामिल होने के लिए कह सकते हैं।

**नींद में न करें लापरवाही**  
इन सबके बाद सबसे महत्वपूर्ण चीज़ है कि आपका बच्चा पूरी और अच्छी नींद ले। अच्छी नींद का मतलब है कि उसके दिमाग को बेहतर आइडियाज उत्पन्न करने के लिए और नई चीजों पर काम करने के लिए सभी चीजें। इन्हें आप बच्चे को घर के पांछे लौंग या फिर सामने खुले आंगन, व छत आदि पर रखना अधिक अच्छा माना जाता है। इन सबके दिमाग को शांति मिलेगी। बाकी एक्टिविटी के साथ उसकी नींद का भी पूरा ध्यान दें।

**नींद में न करें लापरवाही**

इन सबके बाद सबसे महत्वपूर्ण चीज़ है कि आपका बच्चा पूरी और अच्छी नींद ले। अच्छी नींद का मतलब है कि उसके दिमाग को बेहतर आइडियाज उत्पन्न करने के लिए और नई चीजों पर काम करने के लिए सभी चीजें। इन्हें आप बच्चे को घर के पांछे लौंग या फिर सामने खुले आंगन, व छत आदि पर रखना अधिक अच्छा माना जाता है। इन सबके दिमाग को शांति मिलेगी। बाकी एक्टिविटी के साथ उसकी नींद का भी पूरा ध्यान दें।

**नींद में न करें लापरवाही**

इन सबके बाद सबसे महत्वपूर्ण चीज़ है कि आपका बच्चा पूरी और अच्छी नींद ले। अच्छी नींद का मतलब है कि उसके दिमाग को बेहतर आइडियाज उत्पन्न करने के लिए और नई चीजों पर काम करने के लिए सभी चीजें। इन्हें आप बच्चे को घर के पांछे लौंग या फिर सामने खुले आंगन, व छत आदि पर रखना अधिक अच्छा माना जाता है। इन सबके दिमाग को शांति मिलेगी। बाकी एक्टिविटी के साथ उसकी नींद का भी पूरा ध्यान दें।

**नींद में न करें लापरवाही**

इन सबके बाद सबसे महत्वपूर्ण चीज़ है कि आपका बच्चा पूरी और अच्छी नींद ले। अच्छी नींद का मतलब है कि उसके दिमाग को बेहतर आइडियाज उत्पन्न करने के लिए और नई चीजों पर काम करने के लिए सभी चीजें। इन्हें आप बच्चे को घर के पांछे लौंग या फिर सामने खुले आंगन, व छत आदि पर रखना अधिक अच्छा माना जाता है। इन सबके दिमाग को शांति मिलेगी। बाकी एक्टिविटी के साथ उसकी नींद का भी पूरा ध्यान दें।

**नींद में न करें लापरवाही**

इन सबके बाद सबसे महत्वपूर्ण चीज़ है कि आपका बच्चा पूरी और अच्छी नींद ले। अच्छी नींद का मतलब है कि उसके दिमाग को बेहतर आइडियाज उत्पन्न करने के लिए और नई चीजों पर काम करने के लिए सभी चीजें। इन्हें आप बच्चे को घर के पांछे लौंग या फिर सामने खुले आंगन, व छत आदि पर रखना अधिक अच्छा माना जाता है। इन सबके दिमाग को शांति मिलेगी। बाकी एक्टिविटी के साथ उसकी नींद का भी पूरा ध्यान दें।

**नींद में न करें लापरवाही**

इन सबके बाद सबसे महत्वपूर्ण चीज़ है कि आपका बच्चा पूरी और अच्छी नींद ले। अच्छी नींद का मतलब है कि उसके दिमाग को बेहतर आइडियाज उत्पन्न करने के लिए और नई चीजों पर काम करने के लिए सभी चीजें। इन्हें आप बच्चे को घर के पांछे लौंग या फिर सामने खुले आंगन, व छत आदि पर रखना अधिक अच्छा माना जाता है। इन सबके दिमाग को शांति मिलेगी। बाकी एक्टिविटी के साथ उसकी नींद का भी पूरा ध्यान दें।

**नींद में न करें लापरवाही**

इन सबके बाद सबसे महत्वपूर्ण चीज़ है कि आपका बच्चा पूरी और अच्छी नींद ले। अच्छी नींद का मतलब है कि उसके दिमाग को बेहतर आइडियाज उत्पन्न करने के लिए और नई चीजों पर काम करने के लिए सभी चीजें। इन्हें आप बच्चे को घर के पांछे लौंग या फिर सामने खुले आंगन, व छत आदि पर रखना अधिक अच्छा माना जाता है। इन सबके दिमाग को शांति मिलेगी। बाकी एक्टिविटी के साथ उसकी नींद का भी पूरा ध्यान दें।

**नींद में न करें लापरवाही**

इन सबके बाद सबसे महत्वपूर्ण चीज़ है कि आपका बच्चा पूरी और अच्छी नींद ले। अच्छी नींद का मतलब है कि उसके दिमाग को बेहतर आइडियाज उत्पन्न करने के लिए और नई चीजों पर काम करने के लिए सभी चीजें। इन्हें आप बच्चे को घर के पांछे लौंग या फिर सामने खुले आंगन, व छत आदि पर रखना अधिक अच्छा माना जाता है। इन सबके दिमाग को शांति मिलेगी। बाकी एक्टिविटी के साथ उसकी नींद का भी पूरा ध्यान दें।

**नींद में न करें लापरवाही**

इन सबके बाद सबसे महत्वपूर्ण चीज़ है कि आपका बच्चा पूरी और अच्छी नींद ले। अच्छी नींद का मतलब है कि उसके दिमाग को बेहतर आइडियाज उत्पन्न करने के लिए और नई चीजों पर काम करने के लिए सभी चीजें। इन्हें आप बच्चे को घर के पांछे लौंग या फिर सामने खुले आंगन, व छत आदि पर रखना अधिक अच्छा माना जाता है। इन सबके दिमाग को शांति मिलेगी। बाकी एक्टिविटी के साथ उसकी नींद का भी पूरा ध्यान दें।

**नींद में न करें लापरवाही**

हाँ तलाक हो चुका है, 4 साल पहले...23 साल की

# टीवा टीएव

का चौका देने वाला खुलासा

टीवी की मशहूर एक्ट्रेस रीम शेख इन दिनों कलर्स टीवी के 'सेलिब्रिटी लाफ्टर शेप्स' में खूब धूम मचा रही हैं। हमें रीम अपनी बातों से सभी का खूब मनोरंजन करने वाली रीम ने हाल ही में अपनी मां के साथ किए एक पॉडकास्ट में खुद को पर्सनल लाइफ के बारे में हैरान करने वाले खुलासे किए हैं। रीम ने इस वीडियो अपने मम्मी-पापा के तलाक से लेकर अपनी सौतेली बहन के बारे में खुलकर बात की है। उन्होंने बताया कि उनकी मां का चार साल पहले तलाक हो गया है और उन्होंने ही अपनी मां से ये तलाक लेने के लिए कहा था। दरअसल रीम की मां शीतल हिंदू हैं, जबकि उनके पिता समीर शेख मुस्लिम हैं। अलग धर्मों के होने के बावजूद उनके घर में पूजा और नमाज दोनों ही होती थी।

रीम ने पॉडकास्ट में कहा, मेरे मम्मी-पापा अब एक साथ नहीं रहते और उनका तलाक हो चुका है। इस वीडियो के जरिए मैं उन सभी अटकलों पर पूल स्टॉप लगाना चाहती हूँ, ताकि अब लोग हमारे बारे में गलत तरह की बातें करना और आपस में गोसिप करना बंद करें। दरअसल मेरे मम्मी-पापा चार साल पहले ही एक दूसरे से अलग हो चुके हैं और हम सभी इस सदमे से उबर चुके हैं, लेकिन

आज भी कुछ लोग इस बारे में बातें करते रहते हैं।

सौतेली बहन के राज से उदाया पर्दा

रीम ने आगे बताया कि उनकी एक सौतेली बहन भी है, जिसके साथ उनका बहुत अच्छा रिश्ता रहा है और वे अब अक्सर अपनी इस बहन के साथ फोटो भी शेयर करती हैं। दरअसल रीम की मां ने दूसरी शादी की है और वे उनकी दूसरी बेटी हैं। रीम ने इस बारे में बात करते हुए कहा कि अब असर मेरी प्रोफाइल पर कई लोग कमेंट करते हुए पूछते हैं कि रीम और उसकी मां के साथ दिखने वाली दूसरी लड़की कौन है? तो मैं अब सबको बताना चाहती हूँ कि वो मेरी सौतेली बहन है और पेशे से वो एक एयर होस्टेस है। मैं उसे सिर्फ अपनी बहन ही नहीं मानती, वो

मेरे लिए बहन से कहाँ बढ़कता है।

ट्रॉलिंग पर क्या बोलनी?

रीम का कहना कि उनकी मां को बहुत बार सोशल मीडिया पर काफी ट्रोल किया जाता है। उन्होंने कहा, मेरी मां को खूब ट्रोल किया जाता है, और ये सिलसिला अभी भी जारी है। लोग उनकी फोटो पर कमेंट करते हैं कि आपने अपनी बेटी की ड्रेस क्यों पहनी है? क्या आपको शर्म नहीं आती कि आप अपनी बेटी के कपड़े पहनकर धूम रही हो? अब हम दोनों की हाइट एक जैसी है, हमारा बॉडी टाइप एक जैसा है, तो हम एक-दूसरे के कपड़े क्यों नहीं शेयर कर सकते? क्या लोगों के पास इतना समय होता है कि वो अब ये सब भी नोटिस कर रहे हैं? लेकिन अब तो हम इन बातों पर हंसते हैं, हालांकि शुरुआत में मुझे ये सब देखकर बहुत गुस्सा आता था।



स्पेन के क्लब में मिस्ट्री मैन के साथ रोमांस करती दिखीं

# प्रियंका चाहर चौधरी

अंकित के फैंस भड़क गए

पिछले कुछ समय से प्रियंका चाहर चौधरी और अंकित गुप्ता के ब्रेकअप की खबरें आ रही हैं। हालांकि, दोनों ने अबतक इस पर खुलकर कुछ भी नहीं कहा है, लेकिन इंस्टाग्राम पर अंकित और प्रियंका दोनों ने ही एक-दूसरे को अपनाँलों जरूर कर दिया है। अब वो दोनों साथ भी नजर नहीं आते हैं। अंकित के साथ ब्रेकअप की खबरों के बीच प्रियंका चाहर का सोशल मीडिया पर एक वीडियो वायरल हो रहा है, जिसमें वह मिस्ट्री मैन के साथ एक नाइट क्लब में कोजी होती नजर आ रही हैं। इस वीडियो में

दोनों के बीच काफी नजदीकीयां नजर आ रही हैं, जिसे देख एक्ट्रेस के फैंस भी हैरान हैं। कुछ फैंस ने युस्से में आकर प्रियंका को काफी बुरा-भला कहा है। बिंग बॉस फैम प्रियंका चाहर चौधरी के मिस्ट्री मैन संग कुछ वीडियोज सोशल मीडिया पर वायरल हो रहे हैं। ये वीडियोज स्पेन के खूबसूत शहर इबिजा के हैं, जहां प्रियंका और मिस्ट्री मैन के साथ नाइट क्लब में इंजॉय करती हुई नजर आ रही हैं। इन वीडियो को एक्ट्रेस के फैन क्लब

भले ही आपने मिस्ट्री मैन को लेकर प्रियंका चाहर चौधरी की तरफ से कोई पुष्टि नहीं की गई है। लेकिन कुछ यूजर्स का दावा है कि इस मिस्ट्री मैन का नाम डीजे हर्ष है, तो कुछ लोगों ने बताया है कि ये वही शायद है जो ये दोनों से एक डॉक्टर है, फिलहाल अमेरिका में सेटल्ड है। प्रियंका 'विं बॉस' के घर के अंदर अक्सर हर्ष के नाम का जिक्र किया करती थीं। इस वीडियो को देख कुछ लोग यह भी कह रहे हैं कि अंकित गुप्ता और प्रियंका दोनों ने ही जनता को बेवहूफ बनाया। एक्ट्रेस के फैंस उन्हें खूब खरी-खोटी सुनाकर ट्रोल रहे हैं।

फैन ने कहा घटिया

इस वीडियो को झूँ पर शेयर करते हुए

एक यूजर ने लिखा है, प्रियंका चाहर

चौधरी, तुम सच में सबसे बुरी और घटिया लड़की हो। मुझे बिंग बॉस में तुम्हारा साथ देने का अफसोस है। सच में तुमने एक ऐसे इंसान को धोखा दिया जिसे सच में तुम्हारी परवाह हो। इतना विक्रिय काढ़ किस लिए? तुम्हारा ब्रेकअप हुए अभी एक महीना भी नहीं हुआ है और तुम किसी और लड़के को किस कर रही हो? पागल हो क्या?

'ये रिश्ता क्या कहलाता है' में बड़ा टिक्कस्ट, अभिरा-अरमान के फैंस का टृटेगा दिल



टीवी का सुपरहिट सीरियल 'ये रिश्ता क्या कहलाता है' इन दिनों दर्शकों को अपनी कहानी से बधाये द्या रहा है। आप दिन स्टर प्लस के इस शो में कुछ ऐसा हो रहा है कि जिसकी बजाए से दर्शक अपनी नजरें रुकीं हो जाती हैं। लेकिन अब इस कहानी में एक ऐसा मोड़ आया वाला है, जो अरमान और अभिरा के चाहने वालों का दिल तोड़ सकता है। अभिरा और अरमान को चाहने वालों का दिल तोड़ सकता है। अभिरा और अरमान को इस बात का जरा भी भरोसा नहीं है कि अभिरा अपनी मासूम बच्ची की देखभाल तोड़ कर सकता है। अभिरा और अरमान को इस लाइफ में होने वाले इस लाइफ के बाद अरमान और अभिरा की बच्ची भी बड़ी हो जाएगी। लेकिन इसके साथ ही हमें जाएगी।

अलग हो जाएंगे अभिरा और अरमान?

दरअसल, 'ये रिश्ता क्या कहलाता है' के नए प्रोमो में सीरियल में आने वाले लाइफ की एक झलक भी देखें मिली है। प्रोमो में दिखाया गया है कि पूकी की तबीय खराब हो जाती है, जिससे अभिरा बहुत परेशान हो जाती है। तभी अरमान वहाँ आता है और वह अभिरा को जमकर बुरा-भला कहता है। अरमान गुस्से में इतना ज्यादा बौखला जाता है कि वो अभिरा की बच्ची की क्षमता और उसके मातृत्व पर भी सवाल खड़े कर देता है।

जल्द आएगा बड़ा टिक्कस्ट

सीरियल के प्रोमो में आगे दिखाया जाता है कि गुस्से से आगबबूला अरमान अभिरा से उसकी बच्ची को छीन लेता है। वो कहता है कि शायद पूकी के साथ सहज महसूस नहीं कर रही है। अरमान ये भी कहता है कि अभिरा का पूकी के साथ कोई रिश्ता नहीं है, वर्त्योंक अभिरा ने उसे जम नहीं दिया है। वो अनी ही बच्ची के लिए महज एक अवनन्द है।

टूट जाएगा अभिरा

जाहिर है, अरमान की एसी दिल तोड़ने वाली बातें सुनकर अभिरा पूरी तरह से टूट जाएगी। अब ऐसा रहा है कि बच्ची की बजाए से दोनों के रिश्ते में इतनी कड़वाहट आ जाएगी कि आखिरकार दोनों एक दूसरे से अलग हो जाएंगे।

**अनुष्का शर्मा की गोद में दिखे अकाय, वामिका भी आई नजर, विराट कोहली संग कहाँ घूमने निकली एवट्रेस?**



बॉलीवुड की जानी-मानी एक्ट्रेस अनुष्का शर्मा हाल ही में अपने पति और दिवाज किकेटर विराट कोहली के साथ वृद्धावन के मशहूर संत प्रेमानंद जी महाराज के आश्रम पहुंची थीं। जबकि अब एक बार फिर से अनुष्का शर्मा और विराट कोहली साथ नजर आ रहे हैं। दोनों अनुष्का की मां के घर पहुंचे थे। इतना ही नहीं कपल के साथ उनके दोनों बच्चे भी मौजूद थे। लालने अकाय जहाँ मां की गोद में नजर आ रहे तो वहीं वामिका पास में ही खड़ी हुई थीं।

नानी के घर पहुंचे अकाय-वामिका

सोशल मीडिया पर विराट कोहली और अनुष्का शर्मा का एक वीडियो तेजी से वायरल हो रहा है। इसमें दोनों के साथ अकाय और वामिका भी मौजूद हैं। बताया जा रहा है कि अनुष्का पति और बच्चों के साथ अपनी मां के घर पहुंची हैं। अनुष्का की मां ने अपने नानी अकाय को देखते ही उन्हें अपनी गोद में ले लिया। सोशल मीडिया पर वीडियो काफी पसंद किया जा रहा है।

अकाय-वामिका के बिना प्रेमानंद महाराज से मिले थे विराट-अनुष्का

अनुष्का और विराट जब अनुष्का की मां के घर पहुंचे तो उनके साथ दोनों बच्चे मौजूद रहे। लेकिन हाल ही में जब दोनों संत प्रेमानंद