













# भारत के लिए फायदे का सौदा साबित हो रही वैश्विक खिलौना कंपनियां

नई दिली ।

खिलौना विनिर्माण क्षेत्र में चीन के लिए जो बात नुकसान वाली हो सकती है, वह भारत के लिए फायदे का सौदा साबित हो रही है। भारत के खिलौना उद्योग ने वित्त वर्ष 15 और वित्त वर्ष 23 के बीच तेजी से प्रगति की है और इनियरिंग में 239 प्रतिशत की भारी वृद्धि हुई तथा आयत में 52 प्रतिशत तक की गिरावट आई। इसके परिणामस्वरूप देश शुद्ध नियांत्रण बन गया। भारत में खिलौनों के बिक्री के लिए भारत की चीन पर सहजे खिलौनों के लिए भारत की चीन पर 80 प्रतिशत निर्भरता थी। जो अब कम हो गई है। आज कई कंपनियों ने भारत में अपना व्यापार और धोरणों के लिए खिलौनों के लिए भारत की चीन पर 60 प्रतिशत उत्पाद अब नियांत्रण बाजारों की ज़स्तरतः पूरी कर रहे हैं, जिनमें अमेरिका में जीवांगी और यूरोप के 33 देश शामिल हैं।

में तेजी आई है। ड्यूग के भागीदारों के अनुसार हालांकि हैब्रो, मैटल, स्पिन मास्टर और अल्ली लॉर्निंग सेंटर जैसे वैश्विक ब्रांड आपूर्ति के लिए देश पर अधिक निर्भर हैं, लेकिन इटली की डिग्गज के पानी ड्राम प्लास्टर, माइक्रोप्लास्टर और इंकास जैसी प्रमुख विनिर्माता अपना व्यापार और धोरणों के लिए खिलौनों के लिए भारत की चीन पर सहजे खिलौनों के लिए भारत की चीन पर 60 प्रतिशत उत्पाद अब नियांत्रण बाजारों की ज़स्तरतः पूरी कर रहे हैं, जिनमें अमेरिका में जीवांगी और यूरोप के 33 देश शामिल हैं।



## 5 स्टार सेप्टी रेटिंग के साथ आ रही टाटा पंच

ग्राहक माइलेज के साथ सेप्टी रेटिंग पर भी दे रहे ध्यान

नई दिली ।

अगर आप एक नई कार खरीदने के बारे में सोच रहे हैं तो आपको भी सेफ्टी और एसयूवी पहली पसंद है। साथ ही आपका बजट भी अगर ज्यादा नहीं है तो हम यहां आपको एक ऐसे मॉडल के बारे में बताने जा रहे हैं, जो 5 स्टार सेप्टी रेटिंग के साथ आता है और ये एक एप्यूवी भी है। द्रअस्टल, हम यहां टाटा पंच के बारे में बात कर रहे हैं। ये भारत की सबसे सस्ती 5 स्टार रेटिंग वाली एप्यूवी है। इस कार को ग्लोबल एनकैप से 5 स्टार सेप्टी रेटिंग मिली है। इसकी कीमत की बात करें तो ये इसको 20,000 रुपये से लेकर 10.20 लाख रुपये (एस्सी-शोरूम, दिल्ली) के बीच की कीमत में मिलती है। ये प्योर एडवेंचर, अकोल्सीस्ड और क्रिएटिव बाले चार ब्रॉड वेरिएंट्स में आती है। टाटा की इस माइक्रो एसयूवी में 5 पैसेंजर्स बैठ सकते हैं और इसका टर्क स्पेस 160 लीटर है। वहां, इसमें 187 एप्मस का ग्रांडेंस और एप्मटी का ऑफर है। एप्मस की फैरीरेंस भी मिलता है। एप्मटी की बात करें तो इसमें 1.2-लीटर पेट्रोल इंजन की बात है। जो (88 पीएस की पावर और 115 एनएम का टॉर्क जनरेट करता है। इसमें 5-स्पीड मैनुअल और 5-स्पीड एप्मटी का ऑफर है। इसका सोनेनजी वेरिएंट इसी इंजन को यूज करता है और इसमें केवल 5-स्पीड मैनुअल गियरबॉक्स का ऑफर मिलता है। ये सोनेनजी मोड 73.5 पीएस की पावर प्रेशर मानिटरिंग सिस्टम (टीपीएमएस), और एप्मटिक्स एंकरस के लिए फैरीरेंस मिलते हैं। इसके अलावा इसमें कनेक्टेड कार टेक्नोलॉजी के साथ 7-इंच टचस्क्रीन डिस्प्ले, 7-इंच सेमी-डिजिटल इंस्ट्रुमेंट पैनल, ऑटोमैटिक एसी और क्रूज क्रोस्ट्रोफ जैसे फैरीरेंस भी मिलते हैं। इंजन की बात करें तो इसमें 1.2-लीटर पेट्रोल इंजन मिलता है। जो (88 पीएस की पावर और 115 एनएम का टॉर्क जनरेट करता है। इसमें 5-स्पीड मैनुअल और 5-स्पीड एप्मटी का ऑफर है। इसका सोनेनजी वेरिएंट इसी इंजन को यूज करता है और इसमें केवल 5-स्पीड मैनुअल गियरबॉक्स का ऑफर मिलता है। ये सोनेनजी मोड 73.5 पीएस की पावर प्रेशर मानिटरिंग सिस्टम (टीपीएमएस), और 103 एनएम टॉर्क जनरेट करता है।

अलावा इसमें कनेक्टेड कार टेक्नोलॉजी के साथ 7-इंच टचस्क्रीन डिस्प्ले, 7-इंच सेमी-डिजिटल इंस्ट्रुमेंट पैनल, ऑटोमैटिक एसी और क्रूज क्रोस्ट्रोफ जैसे फैरीरेंस भी मिलते हैं। इंजन की बात करें तो इसमें 1.2-लीटर पेट्रोल इंजन मिलता है। जो (88 पीएस की पावर और 115 एनएम का टॉर्क जनरेट करता है। इसमें 5-स्पीड मैनुअल और 5-स्पीड एप्मटी का ऑफर है। इसका सोनेनजी वेरिएंट इसी इंजन को यूज करता है और इसमें केवल 5-स्पीड मैनुअल गियरबॉक्स का ऑफर मिलता है। ये सोनेनजी मोड 73.5 पीएस की पावर प्रेशर मानिटरिंग सिस्टम (टीपीएमएस), और 103 एनएम टॉर्क जनरेट करता है।

## स्मार्टफोन वीवो टी3 भारत में होगा जल्द लॉन्च

-मिल सकती है 44वॉट की पलैथ चार्जिंग

नई दिली ।

भारत में जल्द मिड-रेंज 5जी स्मार्टफोन वीवो टी3 लॉन्च किया जाएगा। आने वाले ये फोनों की बीतों टी2 5जी की सक्सेसर के रूप में आएगा, और उम्मीद की जा रही है कि इसे 20,000 रुपये से लेकर 10.20 लाख रुपये (एस्सी-शोरूम, दिल्ली) के बीच की कीमत में मिलती है। ये प्योर एडवेंचर, अकोल्सीस्ड और क्रिएटिव बाले चार ब्रॉड वेरिएंट्स में आती है। टाटा की इस माइक्रो एसयूवी में 5 पैसेंजर्स बैठ सकते हैं और इसका टर्क स्पेस 160 लीटर है। वहां, इसमें 187 एप्मस का ग्रांडेंस और एप्मटी की फैरीरेंस भी मिलता है। एप्मटी की बात करें तो इसमें डुअल फ्रंट एक्यूएम, ईबीडी के साथ एप्मटी, रियर पार्किंग सेंसर, एक रियर-व्यू कैमरा, एक टायर प्रेशर मानिटरिंग सिस्टम (टीपीएमएस), और एप्मटिक्स एंकरस जैसे फैरीरेंस मिलते हैं। इसकी कीमत की बात करें तो ये एप्मटी की बात करें तो इसमें 1.2-लीटर पेट्रोल इंजन के साथ 7-इंच टचस्क्रीन डिस्प्ले, 7-इंच सेमी-डिजिटल इंस्ट्रुमेंट पैनल, ऑटोमैटिक एसी और क्रूज क्रोस्ट्रोफ जैसे फैरीरेंस भी मिलते हैं। इंजन की बात करें तो इसमें 1.2-लीटर पेट्रोल इंजन मिलता है। जो (88 पीएस की पावर और 115 एनएम का टॉर्क जनरेट करता है। इसमें 5-स्पीड मैनुअल और 5-स्पीड एप्मटी का ऑफर है। इसका सोनेनजी वेरिएंट इसी इंजन को यूज करता है और इसमें केवल 5-स्पीड मैनुअल गियरबॉक्स का ऑफर मिलता है। ये सोनेनजी मोड 73.5 पीएस की पावर प्रेशर मानिटरिंग सिस्टम (टीपीएमएस), और 103 एनएम टॉर्क जनरेट करता है।



उम्मीद है कि इसके तौर पर वीवो टी3 5जी में ऑप्टिकल इमेज स्टेलिजन-जेशन (ओआईएस) के साथ 50 मेगापिक्सल का प्राइमरी कैमरा और 2 मेगापिक्सल का दूसरा कैमरा हो सकता है, जबकि सेल्फी के लिए फोन में 16 मेगापिक्सल का फंटॉल कैमरा हो सकता है। इसकी कीमत की बात करें तो इसमें 50 रुपये के भाव पर कारोबार करता है। वीवो टी3 5जी में ऑप्टिकल इमेज स्टेलिजन-जेशन (ओआईएस) के साथ 50 मेगापिक्सल का प्राइमरी कैमरा और 2 मेगापिक्सल का दूसरा कैमरा हो सकता है, जबकि सेल्फी के लिए फोन में 16 मेगापिक्सल का फंटॉल कैमरा हो सकता है। इसकी कीमत की बात करें तो इसमें 50 रुपये के भाव पर कारोबार करता है। वीवो टी3 5जी में ऑप्टिकल इमेज स्टेलिजन-जेशन (ओआईएस) के साथ 50 मेगापिक्सल का प्राइमरी कैमरा और 2 मेगापिक्सल का दूसरा कैमरा हो सकता है, जबकि सेल्फी के लिए फोन में 16 मेगापिक्सल का फंटॉल कैमरा हो सकता है। इसकी कीमत की बात करें तो इसमें 50 रुपये के भाव पर कारोबार करता है। वीवो टी3 5जी में ऑप्टिकल इमेज स्टेलिजन-जेशन (ओआईएस) के साथ 50 मेगापिक्सल का प्राइमरी कैमरा और 2 मेगापिक्सल का दूसरा कैमरा हो सकता है, जबकि सेल्फी के लिए फोन में 16 मेगापिक्सल का फंटॉल कैमरा हो सकता है। इसकी कीमत की बात करें तो इसमें 50 रुपये के भाव पर कारोबार करता है। वीवो टी3 5जी में ऑप्टिकल इमेज स्टेलिजन-जेशन (ओआईएस) के साथ 50 मेगापिक्सल का प्राइमरी कैमरा और 2 मेगापिक्सल का दूसरा कैमरा हो सकता है, जबकि सेल्फी के लिए फोन में 16 मेगापिक्सल का फंटॉल कैमरा हो सकता है। इसकी कीमत की बात करें तो इसमें 50 रुपये के भाव पर कारोबार करता है। वीवो टी3 5जी में ऑप्टिकल इमेज स्टेलिजन-जेशन (ओआईएस) के साथ 50 मेगापिक्सल का प्राइमरी कैमरा और 2 मेगापिक्सल का दूसरा कैमरा हो सकता है, जबकि सेल्फी के लिए फोन में 16 मेगापिक्सल का फंटॉल कैमरा हो सकता है। इसकी कीमत की बात करें तो इसमें 50 रुपये के भाव पर कारोबार करता है। वीवो टी3 5जी में ऑप्टिकल इमेज स्टेलिजन-जेशन (ओआईएस) के साथ 50 मेगापिक्सल का प्राइमरी कैमरा और 2 मेगापिक्सल का दूसरा कैमरा हो सकता है, जबकि सेल्फी के लिए फोन में 16 मेगापिक्सल का फंटॉल कैमरा हो सकता है। इसकी कीमत की बात करें तो इसमें 50 रुपये के भाव पर कारोबार करता है। वीवो टी3 5जी में ऑप्टिकल इमेज स्टेलिजन-जेशन (ओआईएस) के साथ 50 मेगापिक्सल का प्राइमरी कैमरा और 2 मेगापिक्सल का दूसरा कैमरा हो सकता है, जबकि सेल्फी के लिए फोन में 16 मेगापिक्सल का फंटॉल कैमरा हो सकता है। इसकी कीमत की बात करें तो इसमें 50 रुपये के भाव पर कारोबार करता है। वीवो टी3 5जी में ऑप्टिकल इमेज स्टेलिजन-जेशन (ओआईएस) के साथ 50 मेगापिक्सल का प्राइमरी कैमरा और 2 मेगापिक्सल का दूसरा कैमरा हो सकता है, जबकि सेल्फी के लिए फोन में 16 मेगापिक्सल का फंटॉल कैमरा हो सकता है। इसकी कीमत की बात करें तो इसमें 50 रुपये के भाव पर कारोबार करता है। वीवो टी3 5जी में ऑप्टिकल इमेज स्टेलिजन-जेशन (ओआईएस) के साथ 50 मेगापिक्सल का प्राइमरी कैमरा और 2 मेगापिक्सल का दूसरा कैमरा हो सकता है, जबकि सेल्फी के लिए फोन में 16 मेगापिक्सल का फंटॉल कैमरा हो सकता है। इसकी कीम

# एलजी वाले परफ्यूम से बचें



## दुल्हन श्रंगार



**आ**मतौ पर परफ्यूम सिंथेटिक होते हैं और कैमिकल्स से बने होते हैं। ये कैमिकल्स स्किन के लिए हानिकारक हो सकते हैं। इन से एलजी भी हो जाती है जैसे दाने, ड्राइनेस, जलन यहां तक कि पिपामैट्रेशन भी हो जाती है। इन से एलजी मार्फत हानि के किसी तरह का रिएक्शन हो जाए तो प्रभावित स्थान को ठंडे पानी से धोएं। फिर अच्छा मॉयश्वराइजर लगाएं। उस जाह को खुलाएं नहीं वरना सूजन हो सकती है। ऐसे नैचुरल परफ्यूम का इस्तेमाल करें जिस में कैमिकल्स न हों।

**साइट्रस-** संतरे या नीबू की खुशबू वाला परफ्यूम पूरे दिन मूड को ठीक रखता है। इसे दिन में लगाएं, पूरे दिन एक्टिव और फ्रैश महसूस करेंगी।

**बुडी-** ये परफ्यूम गरम होते हैं। इन्हें लगाने के बाद सेक्स संबंधित तरीकाएं उत्तेजित हो जाती हैं। इन्हें अंतरंग पल्लौं में लगाने से रिश्ते में प्रगाढ़ता आती है। इससे शाम या रात के समय ही लगाएं।

**फलोरल-** इसे डेल्टा, कारनेशन, गार्डेनिया,

जैमिन, औरेंज ब्लौसम आदि फलोरल खुशबूओं से तैयार किया जाता है। कई बार इन सारी खुशबूओं को एकसाथ भी

मिला कर बनाया जाता है इसका प्रयोग गर्मी में करना बेहतर रहता है। फूलों की खुशबू वाले परफ्यूम रिलैक्सेशन तो देते ही हैं, सैक्स

अपील भी बढ़ाते हैं।

**स्पाइसी-** इसकी खुशबू

बहुत तेज होती है। अगर किसी काम में मन न लग रहा हो तो इसे लगाने से निश्चय ही काम का जुनून पैदा हो जाएगा।



सभी चाहते हैं कि उनके विवाह में सबका ध्यान उनकी तरफ हो पर खूबसूरत दिखने के लिये केवल मेकअप ही कानी नहीं हैं। विवाह के कुछ दिन पहले से करें अपनी सही देखभाल और पायें सबकी आँखों में अपने लिये तारीफ की चमक।

**त्वचा की देखभाल**

**साफ सफाई :** रोज रात को सोते बक्त और सुबह किसी अच्छे क्लीजर से चेहरे की सफाई करें।

**फेसमास्क :** फेसमास्क हफ्ते में दो बार लगायें। यह चेहरे को ताजीगी व त्वचा को कसाबट देगा। त्वचा के अनुरूप फेसमास्क लगायें बेहतर होगा हर्बल फेसमास्क का उपयोग करें।

**मॉइश्चराइजर :** यह आपकी त्वचा से अतिरिक्त तेल खींच लेता है और यदि बर्तीजर का इस्तेमाल करने के बाद भी त्वचा पर गंभीर हर्ग हो तो उसे भी साफ कर देता है। साथ ही इसके इस्तेमाल से त्वचा के पार भी स्क्रिड़ जाते हैं, जिससे ज्यादा इक्की नहीं हो पाता।

**सन्टैन :** विवाह संबंधी कार्यों के सिलसिले में अक्सर बाहर जाना होता है। सूर्य की तेज किरणों आपकी त्वचा को कांतिहीन बना देती है। धूप में निकलने से पहले अपनी त्वचा के प्रकार के मुताबिक सनक्रीन लगायें।

**वैकिंग :** विवाह के छः हफ्ते पहले वैकिंग करवा लें। छः हफ्तों में बाल पुनर्मूली तरह विकसित हो जाते हैं। अब शादी के ठीक पहले वैकिंग करवाने से त्वचा साफ-सुंदर-कामल दिखेगी।

**बालों की देखभाल**

**हेयर स्टाइल :** शादी पर हेयर स्टाइल कैसी रहेगी, ये पहले से तय करें। यदि छोटे बालों वाली स्टाइल सूट करती हो तो छह हफ्ते पहले बाल टिम कटवा लें। बाल में कोई दूसरी हेयर स्टाइल बिलकुल न करवायेजो पहले कभी न करवाई हो। स्टाइल जितनी बहुत हो, उतना ही अच्छा।

**हेयर-ड्राइर :** कुछ हफ्ते पहले से हेयर ड्रायर और वॉल्यूमाइजर का इस्तेमाल बंद कर दें। शादी और उसके बाद के अवसरों पर यू भी इनका काफी इस्तेमाल करना पड़ता है।

**तेल-अच्छी शैम्पू :** शैम्पू से पहले गर्म तेल को बालों

में अच्छी तरह मालिश करें। बालों में अच्छी तरह

मालिश करें। बालों में कंडीशनर भी शादी तक

न लगायें।

### स्लि

म दिखने के साथ हर कठ फिट रहना महिलाओं की पहली चाहत बन रही है। दिल्ली और मुंबई, कोलकाता, चैन्नई, बैगलुरु, पुणे, हैदराबाद, नागपुर, भोपाल आदि बड़े शहरों में आधुनिक महिलाएं अपने फिटनेस पर ज्यादा ध्यान देने लगी हैं। योग, जिम या एरोबिक्स कुछ भी करके वह अपने आप को फिट रखना चाहती है।

अपना मनपसंद खाना छोड़ सुप और सलाद खाकर रहती है। रेस्तरां में भी वे ऐसी चीजें मंगवाती हैं, जो सेहत के हिसाब से उनके लिए सही होती हैं। ज्यादा तला-भुना या मसालेदार खाने से उन्हें पहले ही महिलाएं पहले से कहीं ज्यादा अपनी फिटनेस को लेकर जागरूक हो रही हैं। वह फिटनेस के पास जाकर एक्सरसाइज और डाइट के बारे में जानने लगी हैं। कई फिटनेस एक्सर्स्ट की राय में महिलाएं पहले के मुकाबले अब कहीं ज्यादा चुस्त दिखना चाहती हैं।

# शादी का बंधन है जरूरी



**प**च्चीस वर्षीय रागिनी के घर में पिछले 2-3 हफ्तों से शादी का हल्ला-गुल्ला चल रहा था। न...न... ये हल्ला-गुल्ला शादी के रसों-रिवाज, मेहमानों की चिल्ल-पौं और खुशियों की धमाचौकड़ी से नहीं उपजा है।

असल में तो पिछले दिनों रागिनी के माता-पिता उसकी शादी के लिए एक रिश्ते लाने की गुस्ताखी कर रहे हैं। गुस्ताखी इसकी व्यापक रागिनी को शादी के बंधन में बँधने से इंकार है। उसे लगता है कि इसकी कोई जस्त नहीं। क्या आप भी ऐसा ही कुछ सोचते हैं?

रागिनी ने इस पर न सिर्फ घर में बबल मचाया बल्कि अपने पासे से यह भी कह दिया कि यदि आज के बाद मेरे लिए कोई रिश्ते लेकर आँ तो मैं घर छोड़कर चली जाऊँगी। उसकी इन बातों ने उसके पिता को बुरी तरह झक्कोर दिया। वे डर गए कि कहीं उनकी बेटी शादी के दबाव के चलते कोई गलत कदम न उठा ले। अंततः उन्होंने तय किया कि अब उसके लिए कोई नया रिश्ता नहीं देखेंगे।

वहीं पिछले दिनों जब रागिनी अपनी एक सहेली की बहन की शादी में गई तो वहाँ पाया कि नया जोड़ा और कई अन्य शादीयों जोड़े पूरी तम्यता से विवाह की रस्में एंजाय कर रहे थे। यही नहीं कुछ रस्में तो बड़ी ही दिल छू लेने वाली थीं और कई अविवाहित युवक-युवतीयों भी मनोयोग से उन्हें देख-सुन रहे थे।

इसके कुछ ही दिनों बाद रागिनी का अपनी बचपन की सहेली रेशमी के घर जाना हुआ। उसने वहाँ देखा कि किस तरह रेशमी का पति देवेश उसकी छोटी-छोटी चीजों का ध्यान रखता है। वह अपने से ज्यादा रेशमी की फिक्र करता है। इन सभी बातों के कारण अंततः रागिनी के मन में भी शादी करने की भावना जाने लगी।

रागिनी ही नहीं बल्कि ज्यादातर लड़कियां जो 20

साल के पड़ाव से गुजर रही होती हैं, शादी से दूर

भागती हैं। दरअसल कहने का मतलब यह है

कि जमाना बदल चुका है, सोच-विचार में

खुलान आया है, लिव-इन-

रिलेशनशिप तक को अर्ध कानूनी

मान्यता मिल चुकी है। इन

सबके बावजूद शादी आज

भी हमारी जस्त है।

अच्छी बात यह है कि इस बार में भी

शादी के मायने हमारे लिए नहीं बदले हैं। हम

यह भली-भाँति जानते हैं कि

हमें हर मोड़

पर किसी

िब शो छा

व्यक्ति की

जस्त होती

है जो हमारी

बातों को हमारी आँखों से

समझ जाए। कोई ऐसा हो जो हमें हमसे

बेहतर जानता हो, हमारे लिए जीता हो। शादी

हमारी भावनाओं को भी एक खास मुकाम देती है।

अक्सर देखा जाता है कि 30 या 35 साल की उम्र के बाद जो पुख या महिला अकेले होते हैं, उन्हें अकेलापन की चोटाई है। वे अपनी तन्त्रज्ञानों से खिले होते हैं। नतीजतन आम लोगों की तुलना में ये ज्यादा कठोर होती है। अकेले में न हमारी भावनात्मक जस्ते

पूरी हो पाती हैं, न ही हम अपने दिल की बात किसी से शेयर कर पाते हैं। फिर समाज ऐसी महिलाओं का



# दिमाग व्यस्त रखने से आप रखेंगे स्वस्थ

वैज्ञानिकों के अनुसार आप दिमाग का जितना उपयोग करते हैं, उतना ही वह सक्रिय रह पाता है। तो सबल यह उठता है कि कैसे दिमाग का उपयोग करें। आइए सीखते हैं कुछ गुर-

‘अगर आप जॉब में नहीं हैं, तो आपके पास बहुत-सा समय है। फुस्ट के समय अपने बच्चों की उपयोग के देखिए। उन्हें स्वयं पढ़ा कर समझाइए। साथ में डिक्षार्थी रखिए। पूरा पाठ स्वयं समझ कर सलत बच्चों की समझाइए।’

‘अगर आप का माध्यम हिन्दी रहा है या आपकी अंग्रेजी कमज़ोर है तो अपना अंग्रेजी ज्ञान मज़बूत बनाइए। एक उम्र के बाद सभी शक्ति बढ़ जाती है। विद्यार्थी जिन में से पढ़ाई आप कठिनाई से समझ पाते थे, वह अब अपेक्षकृत जल्दी समझ में आती है तो शुरू कीजिए अंग्रेजी सीखना।

‘समाचार-पत्र एवं पत्रिकाएं नियमित रूप से पढ़िए। एक सर्वे के अनुसार पुस्तक बनने वालों का आईकूपी टीवी देखने वालों से अधिक होता है। विकॉक घड़ने से कल्पनाशीलता बढ़ती है और इसके द्वारा दिमागी व्यायाम भी हो जाता है।

‘अगर आपको

लिखने का शैक है तो पत्रिकाओं, पेपर में छपे आटिकल की प्रतिक्रियाएं अपने

बुस-दुस्त रखें।



बै

चैलर्स के लिए किचन महज खाना बनाने की जगह नहीं, ऐपी लैब होती है, जिसमें वे पसंद के इन्स्प्रिलेशन्स को मिक्स एंड मैच करके एस्प्रेसिंग्स यानी नई डिश तैयार करते हैं।

कौन कहता है कि बैचैलर्स ब्यॉयज को किचन संभालना नहीं आता! आज के कुछ बैचैलर्स न सिफ़े किचन को बखूबी संभालते हैं, बल्कि टेस्टी डिशोंज भी बनाते हैं। कुछ पेट भरने लिए पकाते-पकाते इंटरेस्ट डेलिप्रैप करते हैं, तो कुछ से मज़बूती में एक्स्प्रेसिंग्स यानी जानकारी देखते हैं।

‘जीवन में आने वाली कार्य संबंधी समस्याओं को बताती द्वारा लड़ने की कोशिश करें।’ कुछ नए कार्यों को एवं उपकरणों को सीखें जैसे कम्प्यूटर चलाना, इंटरनेट पर सफिंग करना, बैंक तथा बाजार के आवश्यक कार्यों को समझना, डाइ-प्रैटिंग जैसे रुचिपूर्ण कार्यों को करना।

‘अपने घर-गृहस्थी संबंधी कार्यों से संबंधित लेख एवं जानकारी को पढ़ते रहिए, जो आपको बनाए घर की कुशल प्रबंधक। तो आइए इन ‘टॉप’ 10 को अपनाएं और दिमाग को

कुकिंग लाइफ अपने आप में एक्स्प्रेसिंग्स होती है। दिल्ली के लाजपत नगर में रहने वाले आलोक कहते हैं, हालांकि मुझे कुकिंग का खास शैक नहीं, लेकिन इस शहर में सबाइव करने के लिए लेटेंट अपरकरना जस्ती ही गया था। लाभगंग चार साल से मैं कुकिंग कर रहा हूँ। कई बार कुछ अंजीबागरी डिशेज भी तैयार हो जाती है, लेकिन जब तक पेट भर रहा हो हम माईंड नहीं करते।

कुकिंग है एलेजर - चंद लोग जिनके लिए कुकिंग प्लेजर हैं, उनमें से एक है रेस्टोरेंटियर शिव करण सिंह। दिल्ली के मशहूर डेली स्प्रो के हाउज और मोका रेस्टोरेंट में निवास करने वाले को किएटिव कुकिंग का ही नतीजा है। शिव कहते हैं, बचपन से ही मैंगा मेरी फेवरेट डिश है। जब मैं छोटा था तो सोचता था कि खाना बनाना कितना आसान है। बस ये मिनट और हो गया खाना तैयार। इसी शैक की वजह से मैं इस प्रोफेशन में हूँ।

योग प्रशिक्षक दिनेश डागर के लिए कुकिंग उनके हेल्प कांशस एटीट्यूट का एक्स्ट्रेन है। दिनेश कहते हैं, इश्योग प्रशिक्षक होने के नाते अपने खाने पर खास ध्यान देता हूँ। लाभगंग चार साल से अपने किचन को संभाल रखा हूँ और हर बार चार चार बड़ी की न्यूट्रिशनल नोट्स को पूरा करे, कुछ करना जानता हूँ। स्नाइट्स होंगे या पाठें, अपनी जरूरतभर सब कुछ बना लेता हूँ मैं। ये स्क्रिप्स फल से नहीं थीं, लेकिन अब मुझे कुकिंग पसंद आती है।

लिखने का शैक है तो पत्रिकाओं, पेपर में छपे आटिकल की प्रतिक्रियाएं अपने

चुस-दुस्त रखें।

लिखने का शैक है तो पत्रिकाओं, पेपर में छपे आटिकल की प्रतिक्रियाएं अपने

चुस-दुस्त रखें।

लिखने का शैक है तो पत्रिकाओं, पेपर में छपे आटिकल की प्रतिक्रियाएं अपने

चुस-दुस्त रखें।

लिखने का शैक है तो पत्रिकाओं, पेपर में छपे आटिकल की प्रतिक्रियाएं अपने

चुस-दुस्त रखें।

लिखने का शैक है तो पत्रिकाओं, पेपर में छपे आटिकल की प्रतिक्रियाएं अपने

चुस-दुस्त रखें।

लिखने का शैक है तो पत्रिकाओं, पेपर में छपे आटिकल की प्रतिक्रियाएं अपने

चुस-दुस्त रखें।

लिखने का शैक है तो पत्रिकाओं, पेपर में छपे आटिकल की प्रतिक्रियाएं अपने

चुस-दुस्त रखें।

लिखने का शैक है तो पत्रिकाओं, पेपर में छपे आटिकल की प्रतिक्रियाएं अपने

चुस-दुस्त रखें।

लिखने का शैक है तो पत्रिकाओं, पेपर में छपे आटिकल की प्रतिक्रियाएं अपने

चुस-दुस्त रखें।

लिखने का शैक है तो पत्रिकाओं, पेपर में छपे आटिकल की प्रतिक्रियाएं अपने

चुस-दुस्त रखें।

लिखने का शैक है तो पत्रिकाओं, पेपर में छपे आटिकल की प्रतिक्रियाएं अपने

चुस-दुस्त रखें।

लिखने का शैक है तो पत्रिकाओं, पेपर में छपे आटिकल की प्रतिक्रियाएं अपने

चुस-दुस्त रखें।

लिखने का शैक है तो पत्रिकाओं, पेपर में छपे आटिकल की प्रतिक्रियाएं अपने

चुस-दुस्त रखें।

लिखने का शैक है तो पत्रिकाओं, पेपर में छपे आटिकल की प्रतिक्रियाएं अपने

चुस-दुस्त रखें।

लिखने का शैक है तो पत्रिकाओं, पेपर में छपे आटिकल की प्रतिक्रियाएं अपने

चुस-दुस्त रखें।

लिखने का शैक है तो पत्रिकाओं, पेपर में छपे आटिकल की प्रतिक्रियाएं अपने

चुस-दुस्त रखें।

लिखने का शैक है तो पत्रिकाओं, पेपर में छपे आटिकल की प्रतिक्रियाएं अपने

चुस-दुस्त रखें।

लिखने का शैक है तो पत्रिकाओं, पेपर में छपे आटिकल की प्रतिक्रियाएं अपने

चुस-दुस्त रखें।

लिखने का शैक है तो पत्रिकाओं, पेपर में छपे आटिकल की प्रतिक्रियाएं अपने

चुस-दुस्त रखें।

लिखने का शैक है तो पत्रिकाओं, पेपर में छपे आटिकल की प्रतिक्रियाएं अपने

चुस-दुस्त रखें।

लिखने का शैक है तो पत्रिकाओं, पेपर में छपे आटिकल की प्रतिक्रियाएं अपने

चुस-दुस्त रखें।

लिखने का शैक है तो पत्रिकाओं, पेपर में छपे आटिकल की प्रतिक्रियाएं अपने

चुस-दुस्त रखें।

लिखने का शैक है तो पत्रिकाओं, पेपर में छपे आटिकल की प्रतिक्रियाएं अपने

चुस-दुस्त रखें।

लिखने का शैक है तो पत्रिकाओं, पेपर में छपे आटिकल की प्रतिक्रियाएं अपने

चुस-दुस्त रखें।

लिखने का शैक है तो पत्रिकाओं, पेपर में छपे आटिकल की प्रतिक्रियाएं अपने

चुस-दुस्त रखें।

लिखने का शैक है तो पत्रिकाओं, पेपर में छपे आटिकल की प्रतिक्रियाएं अपने

चुस-दुस्त रखें।

लिखने का शैक है तो पत्रिकाओं, पेपर में छपे आटिकल की प्रतिक्रियाएं अपने

चुस-दुस्त रखें।

लिखने का शैक है तो पत्रिकाओं, पेपर में छपे आटिकल की प्रतिक्रियाएं अपने

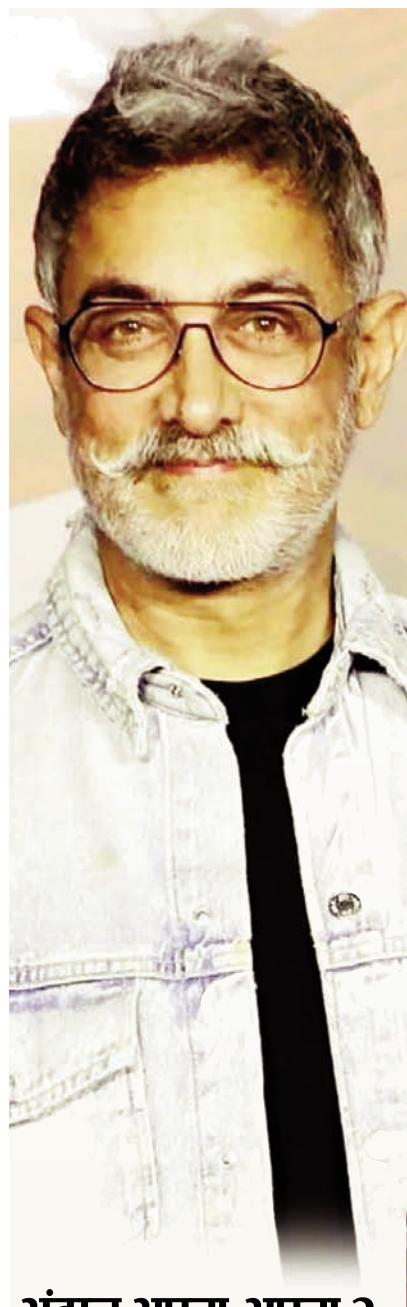
चुस-दुस्त रखें।

लिखने का शैक है तो पत्रिकाओं, पेपर में छपे आटिकल की प्रतिक्रियाएं अपने

चुस-दुस्त रखें।

लिखने का शैक है तो पत्रिकाओं, पेपर में छपे





## अंदाज अपना-अपना 2 की स्क्रिप्ट पर हो रहा है काम

आमिन खान हाल ही में सोशल मीडिया पर लाइव आए थे। इस लाइव वीडियो में एक्टर ने अपनी अपकर्मिंग फिल्म सितारे जगीन पर के बारे में बात की। अभिनेता ने लाइव आकर अपने फैंस को एक सरग्राइज़ दिया।

अमिर ने अपनी पॉलॉप फिल्म 'अंदाज अपना' के सीक्रेट को लेकर संकेत दिया। गौरतलब है कि साल 1994 में प्रदर्शित हुई यह फिल्म बॉक्स ऑफिस पर बूरी तरह पिट गई थी। हालांकि, बाद में लोगों ने इस फिल्म को खूब पसंद किया। आईएसडीबी पर इस फिल्म को 8 रेटिंग मिली है। अभिनेता ने कहा, 'फिल्म निर्माता राजकुमार संतोषी अंदाज अपना अपना-2 की स्क्रिप्ट पर काम कर रहे हैं। मुझे खुशी है कि उन्होंने इसके बारे में सोशल शुश्रू किया व्यक्ति मुझे लगता है कि यह हम सभी के लिए और दर्शकों के देखने के लिए एक बेहतरीन फिल्म होगी। लाइव के लिए एक बेहतरीन फ्रेंड बना रहा है। इसके बाद एक प्रारंभिक सेटिंग में एक ऐसी फिल्म करनी चाहिए जिसमें हम आपने लिए और अपने दर्शकों के लिए एक साथ काम करें। अब देखते हैं क्या होता है। मुझे उम्मीद है कि अगर कोई अच्छी स्क्रिप्ट ऑफर हुई तो हम जरूर करेंगे। मुझे लगता है कि हम तीनों साथ में थे तब शहरुख, सलमान और मैं भी सोच रहे थे कि हमें आपकर्यर में एक ऐसी फिल्म करनी चाहिए जिसमें हम तीनों रहें। हमें कोशिश करनी चाहिए कि हम आपने लिए और अपने दर्शकों के लिए एक साथ काम करें। अब देखते हैं क्या होता है। मुझे उम्मीद है कि अगर कोई अच्छी स्क्रिप्ट ऑफर हुई तो हम जरूर करेंगे। मुझे लगता है कि हम तीनों भी एक-दूसरे के साथ काम करने के लिए बहुत उत्सुक हैं।

एआर रहमान ने आगे कहा, टेवनोलॉजी में हर

## सबने कहा वीर सावरकर पर फिल्म मत करो, इसलिए फिल्म करने की जिजासा बढ़ी

इन दिनों रणदीप हुड़ा अपनी पर्शनल और प्रोफेशनल लाइफ को लेकर चर्चा में है। वे एक तरफ लिन लैशाम से अपनी शादी तो दूसरी तरफ 'स्वतंत्र वीर सावरकर' फिल्म को लेकर खबरों में बने हैं। दिलीज और मराठी आगे में 22 जारी को सिनेमाघर में दिलीज होने जा रही इस फिल्म से रणदीप पहली बार निर्देशक भी बन गए हैं। फिल्म में निर्देशन सहित अभिनय, सह-लेखन और निर्माण के साथ-साथ अपनी शादीशुदा लाइफ पर रणदीप से दैनिक भाष्टकर से खास बातें की हैं।

रणदीप हुड़ा ने कहा कि लोगों ने शुश्रूआती समय में उन्हें फिल्म करने के लिए मना किया था। लोगों ने कहा कि पॉलिटिकल पर्सन पर फिल्म करके कॉन्ट्रोवर्सी में फंस जाओगे। ये सब बात सुनकर रणदीप हुड़ा के मन में एक जिजासा जगी और उन्होंने फिल्म करने के लिए हासी भर दी।

स्वतंत्र वीर सावरकर' का ऑफर आया,

तब पहली प्रतिक्रिया क्या थी?

पहली बीज यह लगी कि मैं वीर सावरकर जैसा दिखता नहीं हूं। दूसरा, मेरे शुभवितक बाल रहे थे कि सावरकर जी पर फिल्म मत करो। तुम एक उदाहरण कलाकार हो, तुम सावरकर जी की तरह खामखा एक पॉलिटिकल पर्सन बन जाओगे, कंट्रोवर्सी होगी। इन बातों से मेरी जिजासा और बढ़ी।

खुत के डायरेक्शन में एविटंग करके कैसा फील हुआ?

मुझे काम करते हुए दो दशक से ऊपर हो गया है। अपने करियर के शुश्रूआत से ही सीन औके होने के बाद कभी जाकर मैनिटर नहीं दिखता कि कैसा परफॉर्म किया है। अंदर से एक आवाज आ जाती थी। इसमें निर्देशक भी मैं ही था, सो पता था कि क्या चाहिए। कई बार मैं अपना ही शॉट लेना भूल जाता था, क्योंकि दूसरे कामों में

बिजी रहता था। एक अभिनेता के तौर पर कम और निर्देशक के तौर पर ज्यादा जुड़ा रहा।

फिल्म स्वातंत्र्य वीर सावरकर के लिए काफी वजन कम किया। इस बारे में विस्तार से बताइए?

मैंने काफी पहले से वजन कम करना शुरू कर दिया था। दरअसल कुछ समय पहले मेरा धूना टूट गया था। इस बजाए से 8 सप्ताह बिस्तर पर पड़ा रहा। बिस्तर पर पड़े-पड़े मेरा वजन बढ़ गया। फिर मैंने दोबारा वजन कम किया, तब उसमें मेरी जान निकल गई। यह कम वजन वजना समय के लिए चला कि इसमें मेरी बंडी काफी चोट खा गई। कम से कम दो साल तक मैं अंडरवेट रहा। अंडरवेट मतलब युनिटी में 90 किलो के आसपास होता हूं, लेकिन इस पिंकर के दौरान में 60-65 किलो का था। इनाम अंडरवेट रहने से मेरे जॉइंट में दर्द होना शुरू हो गया था। 25-30 किलो कम वजन करके एक-दो महीने निकाल सकते हैं, लेकिन दो साल तक अंडरवेट रहना तकलीफदेह हो गया।

आपका कहना है कि डायरेक्टर के हाथ की कठपुतली नहीं हैं। ऐसे मैं डायरेक्टर के साथ का तालमेल कैसे बिताते हैं?

सेट पर डायरेक्टर के साथ कभी मेरी ज्यादा बातचीत होती नहीं है। वह सब पहले कर ले। फिल्म की शूटिंग शुरू करने के बाद कभी जाकर जैसा दिखता है कि जितनी बातें करना है, टकराव करना है, वह सब पहले कर ले। फिल्म की शूटिंग शुरू करने के बाद खामखा की बातें करना है, अगर हम कई पहली नहीं पाए होते हैं, तब डायरेक्टर आपकी मदद करता है। लेकिन सेट पर जाने के बाद करना चाहिए। इस बारे में बातें नहीं होती हैं।

## दोबारा कभी डांस नंबर नहीं करूंगी

सामंथा रुथ प्रभु का ऊंठ अंदावा साल 2021 का एक मशहूर गाना साबित हुआ। उन्होंने एक इंस्ट्रैक्टर के दौरान खुलासा किया कि वे गाने के पहले शॉट के बाद कांप रही थीं। उन्होंने दोबारा डांस नंबर करने का फैसला भी की थी। सामंथा ने बताया कि ऊंठ अंदावा करने और द फैमिली मैन में राजी की भूमिका निभाने का डिसिजन एक-जैसा था। उन्हें बाहरी प्रभावों के बिना अपने डिसिजन लेने का फीडम प्राप्त है। सामंथा ने कहा कि मैंने ऊंठ अंदावा करना इसलिए युला व्यक्ति वह प्रदर्शन की एक नई शैली कामना चाहती थी। हालांकि, युला खुद पर कॉन्फिडेंस नहीं आ पर रहा था। सामंथा ने कहा- मैंने फैसला दिल द्वारा लिया था। ये गाना परफॉर्म करना कुछ ऐसा था, जो मैंने इसके पहले कभी नहीं किया था। मैं हमेशा से खुद को अनकॉर्टेबल, मुश्किल और असुविधाजनक परिस्थितियों में डालता हूं।

### दोबारा कभी डांस नंबर नहीं करूंगी

जब सामंथा से पूछा गया कि क्या वे दोबारा कोई डांस नंबर करेंगी? उन्होंने कहा- नहीं, मुझे अब इसमें कोई बुनौती नजर नहीं आती। उन्होंने यह भी कहा कि इस गाने को अपनाने के पीछे उनका उद्देश्य इस मैसेज को आगे बढ़ाना था कि जो महिलाएं अच्छी दिखाना चाहती हैं, उन्हें लोगों के जजमें से आगे बढ़ाना चाहिए। सामंथा बोली- मुझे लगता है कि मैं बहुत अच्छी नहीं हूं। मैं सुदर नहीं लगती। मैं दूसरों लड़कियों की तरह नहीं दिखती। हालांकि, युला खुद पर कॉन्फिडेंस नहीं आ पर रहा था। सामंथा ने कहा- यह एक बड़ी बुनौती थी। वास्तव में जब ऊंठ अंदावा का पहला शॉट था... उस वक्त मैं डर से कांप रही थी। व्यक्ति के सेक्सी लगन मेरी लिए आसान नहीं था। ये गाना परफॉर्म करना कुछ ऐसा था, जो इसके पहले कभी नहीं किया था। मैं हमेशा से खुद को अनकॉर्टेबल, मुश्किल और असुविधाजनक परिस्थितियों में डालता हूं।



## क्रू के ट्रेलर लॉन्च में तब्बू ने की शिकायत

तब्बू, करीना कापूर और कृति सेनन की आगामी फिल्म क्रू के ट्रेलर आज लॉन्च हो गया है। एक भव्य इंटर्व्यू में फिल्म का ट्रेलर जारी किया गया है, जो काफी मजेदार है। मजेदार है कि इस मौके पर तीनों अदाकाराएं नजर आईं और एक-दूसरे के साथ काम करने का अनभव साझा किया। तब्बू से पूछा गया कि जो महिलाओं को अच्छा दिखने की चाहत के आधार पर जजमें से आगे बढ़ाना चाहिए। सामंथा बोली- मुझे लगता है कि मैं बहुत अच्छी नहीं हूं जो हम नहीं कर सकते हैं।

### सामंथा के अपकर्मिंग प्रोजेक्ट्स

सामंथा रुथ प्रभु को आखिरी बार रोमांटिक ड्रामा फिल्म खुशी में देखा गया था, जिसमें विजय देवरकोड़ा लीड रोल में थे। सामंथा की अपकर्मिंग फिल्म सिराडल है, जिसमें वरुण धवन उनके साथ लीड रोल में नजर आने वाले हैं।

इसका निर्देशन राज और ड्रीक ने किया है।



## मैं अटल हूं के बाद अब मैं अधिक लोकतात्रिक हो चुका हूं

पंकज प्रियांती देश के सबसे प्रतिभावान अभिनेताओं में से एक है। अपनी अदाकारी से वे लाखों दिलों पर आज करते हैं। उनकी फिल्म गर्ज मुबारक इस शुश्रावर के दिनीज हुई है।

इस फिल्म में उनकी एपरेंटेंस की खूब साइदाना हो रही है। इस बीच पंकज प्रियांती की फिल्म को बॉक्स ऑफिस पर लॉन्च हो रही है। इस फिल्म के लिए जिस नाम दिलावा है? इस पर करीना ने कहा, हम सभी सुपर एक्सिडेंट हैं। तब्बू के साथ पहली बार काम किया है। तीनों ने तब्बू के पासली बार काम कर रही हैं। लेकिन मैं पहली बार काम कर रही हूं। कृति के साथ काम करना मजेदार है? इस पर करीना ने कहा, हम सभी सुपर एक्सिडेंट हैं। तब्बू के तीनों के प