

कहानी
बुजुर्ग दिन

...P-2

श्रद्धा कपूर तो
लेडी अक्षय
निकलीं

...P-4



www.livehindustan.com

आज है फ्रेंडशिप डे

अतरंगी यारियां

चाहिए ऑफिस में ये तीन यारी

वैसे तो जिंदगी में हर दोस्त जरूरी होता है, लेकिन ऑफिस की बात हो, तो हर किसी के पास ये तीन दोस्त जरूर होने चाहिए। शोध भी बताते हैं कि कार्यस्थल पर अलग-अलग दोस्त होने से हमें आनंद लेने की अधिक संभावना होती है और इसलिए हम अपनी नौकरी में बने रहते हैं। फ्रेंडशिप कोच और लेखिका डेनिएल बेयर्ड जैक्सन ने यहां तीन विशिष्ट प्रकार के मित्र बताए हैं, जिन्हें आपके साथ रखना विशेष रूप से मददगार हो सकता है—

धूम मचाने वाला: एक ऐसा व्यक्ति, जो खुब हो-हल्ला मचाता हो, हर चीज में खुश होता हो। जो चाहता है कि आप अच्छे दिखें, जिसे कोई खतरा महसूस न हो। दरअसल ऐसे दोस्त, दूसरों की जीत का भी जश्न मनाते हैं। ये दूसरों के श्रेय को भी उत्साहपूर्वक बताएंगे। तो ऐसे दोस्त पर आप छोटी-छोटी जीत का जश्न मनाने के लिए भरोसा कर सकते हैं।

आशावादी: जिंदगी में ऐसे दोस्त का होना आपको आगे बढ़ाता है। असफल होने पर भी यह आपको आगे बढ़ने में मदद करता है। जैसे ऐसे दोस्त आपको ये कहेंगे— 'हम ऐसा कर सकते हैं'। उनका यही भरोसा, आपको आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करता है।
जो चौकस रहता हो: अत्यधिक संवेदनशील लोग कार्यस्थलों पर सबसे अधिक चौकस रहते हैं। ऐसे लोग उन चीजों को पकड़ सकते हैं, जो अन्य नहीं कर सकते हैं। वे बोलने से पहले सोचते हैं और बहुत चौकस रहते हैं। ये आपको भावनाओं और चुनौतियों से सोच-समझकर निपटने में मदद कर सकते हैं।

चलती रहेगी ये यारी

खुशियां, दुख यह सब हम कॉल पर भी एक-दूसरे से साझा कर लेते हैं, लेकिन भावनाओं को व्यक्त करना और उसे समझने का जो भाव आमने-सामने मिलकर, दोस्त से गले मिलकर, हाथ पकड़ कर कहने में आता है, वह कभी डिजिटल माध्यम में नहीं हो सकता। शायद इसीलिए अब रीयूनियन का चलन इन दिनों खूब जोर पकड़ रहा है। वैसे रीयूनियन पहले भी होते रहे हैं, लेकिन पिछले कुछ सालों में स्कूल, कॉलेज के मित्रों के रीयूनियन की संख्या बढ़ी है। अब लोग सबके आने का इंतजार नहीं करते, वो प्लान करते हैं कि जितने लोग मिल सकें, वो मिलें। इन रीयूनियन ने न सिर्फ लोगों के दिलों को जोड़ा है, बल्कि सकारात्मकता के भाव को भी बढ़ाया है। एक गाने की लाइन है 'यारों दोस्ती बड़ी ही हसीन है, ये न हो तो क्या फिर बोल ये जिंदगी है।' दोस्ती का फलसफा इस गाने की एक लाइन में निकल कर आता है। इसलिए दोस्तों से लगातार मिलते रहें, अपने मन की बात किसी से खुलकर कहते रहें।

लाजवाब रियल टाइम दोस्ती

जब हम किसी से आमने-सामने मिलते हैं तो एक अदृश्य तार उस व्यक्ति से जुड़ता है, जो ऑनलाइन नहीं हो पाता। इस बात को धीरे-धीरे सभी पीढ़ियां समझने लगीं और इस डिजिटल युग में लोग संपर्क में लगातार होने के बावजूद व्यक्तिगत मिलने को महत्व देने लगे हैं। जैसे मेरे पिताजी और मेरे एक शिक्षक कई साल पहले मित्र बने। दोनों के बीच मिलना-जुलना बात करना मेरे स्कूल के निकलने के बाद भी जारी रहा। लेकिन पिछले कुछ वर्षों में व्यस्तता के कारण संपर्क कम हुआ। कभी-कभी फोन पर बात हो जाती थी। पिछले महीने ही मेरे पिताजी ने उनसे मिलने की इच्छा जताई और मैं उन्हें मिलवाने ले गया। मेरे शिक्षक अब अधिक उम्र के और अशक्त हो गए हैं, लेकिन मेरे पिताजी को देखते ही लगा कि उनमें ऊर्जा का संचार हुआ। ऐसा सिर्फ उनके साथ नहीं, बल्कि मेरे पिताजी के साथ भी हुआ। उनके चेहरे की रौनक को बताने को पर्याप्त थी कि फोन कॉल कभी भी 'इंसानी संपर्क' की जगह नहीं ले सकती। जो भावनाएं आमने-सामने आने पर उमड़ती हैं, उन्हें कोई डिजिटल साधन नहीं उत्पन्न कर सकता। इस बात को डिजिटल युग में बढ़े हुए

युवाओं ने भी समझा है। हाल ही में एक युवती का अनुभव मैंने सुना। कोरोना के बाद से वह अपने गांव में अपने माता-पिता के साथ रहकर वर्क फ्रॉम होम कर रही है। गांव में रहने की वजह से उसका परिवार से तो संपर्क बन गया, लेकिन मित्रों से संपर्क डिजिटल ही रहा। बाद में इस युवती और उसके मित्रों ने व्यक्तिगत रूप से मिलने की योजना बनाई और हर एक-दो महीने में कोई दिन तय करके ये सभी सहेलियां प्लाइट पकड़ कर किसी एक शहर में इकट्ठा होती हैं और तीन दिन सब साथ होते हैं। उस युवती का कहना है कि ये तीन दिन हम सब सहेलियों को अगले एक महीने के लिए सकारात्मकता से तो भरते ही हैं, साथ ही यह विश्वास दिलाते हैं कि हमारे पास हमारे अपने लोग हैं, जो एक आवाज पर उठ कर चले आएंगे।

यहां किराए पर मिलते हैं दोस्त

आज की डिजिटल दुनिया में फ्लैट, गाड़ी या इस ही किराये पर उपलब्ध नहीं है, बल्कि दोस्त भी किराये पर ले सकते हैं। है न हेरानी वाली बात! कुछ वेबसाइट्स हैं, जो आपको जरूरत के हिसाब से एक निश्चित समय के लिए किराये पर दोस्त उपलब्ध करा रही हैं, जैसे रेंटअफ्रेंड, कॉम रेंटअलोकमैकअप, कॉम फाइंडफ्रेंड, कॉम आरि। इस माध्यम से आप डिनर या फिर मूवी जाने के लिए या फिर किसी खास विषय पर बातचीत करने के लिए दोस्त किराये पर ले सकते हैं। लेकिन ये सब माध्यम में बिल्कुल भी नहीं है। यहां आपको ऐसे भी चुनने होंगे।

'यादों के पुराने एलबम में छुपा के रखे हैं हमने वो दिन हम्म, गुलक में पड़ी चवनी सी बचा के रखे हैं हमने वो दिन ना किसी मंजिल की फिक्र थी जिंदगी जीने की उम्र थी, दोस्ती और दोस्तों से उधार के दिन थे, वो दिन भी क्या दिन थे... जो भी कहो वो यार ही तो जान थे...'

दोस्ती के रिश्ते को बताता ये गाना फिल्म 'छिछोरे' का है। दोस्ती का जादू ही है कि कोई भी शख्स तुरंत इस गाने के बोलों से जुड़ जाता है। कहते हैं कि मित्रता रोज मिलने या रोज बात करने की मोहताज नहीं। यह एक ऐसी भावना है, जो मित्र को कितने भी वर्षों बाद बिना उसकी उस समय की परिस्थिति की परवाह किए स्वीकार कर लेती है। कृष्ण और सुदामा ऐसे ही मित्र हैं। फिल्मों ने भी मित्रता के कई रूप दिखाए हैं। अमिताभ बच्चन और अमजद खान की 'याराना' फिल्म है, जहां दो दोस्त बिना कहे एक-दूसरे की मदद के लिए अपना सर्वस्व लगा देते हैं। वहीं नय दैर में आई हतिक रोशन, फरहान अख्तर और अभय देओल की 'जिंदगी ना मिलेगी दोबारा' फिल्म है, जिसमें तीन दोस्त सफर में साथ रहते हुए अपने मानसिक द्वंदों का सामना करने का साहस कर पाते हैं और उनसे उबरते हैं। जहां एक तरफ मित्रता की ये कहानियां हैं, तो वहीं आज के डिजिटल युग में दोस्ती नया रूप ले रही है। अब दोस्त एक कॉल की दूरी पर हैं।

लाइक, लव, कमेंट्स की दोस्ती

जिन्होंने उस पुराने दौर की दोस्ती को जिया है, वह मानते हैं कि पहले पत्र पहुंचने और जवाब आने में वक्त लगता था, लेकिन उस इंतजार का अपना आनंद था। अब डिजिटल युग में लोग पास तो आए हैं, लेकिन मन संभवतः उतना नहीं जुड़ पाता, जितना व्यक्तिगत मुलाकात में होता था। अड्डेबाजी पर लगने वाले ठहके बेरोकटोक होते थे, ऑनलाइन वैसा अड्डेबाजी का सुख नहीं मिलता। एक संकट और... पहले दोस्तों में मनमुटाव होने पर बाकी दोस्त सुलह करवाते या आमने-सामने पड़ने पर दोस्त खुद ही वापस एक हो जाते थे। लेकिन डिजिटल युग में एक खटपट पर मित्र एक दूसरे को ब्लॉक और अनफ्रेंड भी कर देते हैं। मतलब, डिजिटल दौर जहां मित्रों को पास लाया है, वहीं उसने इंधिया को नया कारण भी दे दिया है। लाइक, लव और कमेंट्स... लोग अब ये हिसाब रखने लगे हैं कि किस दोस्त ने किसकी पोस्ट को लाइक किया, कहां लव रिएक्शन दिया और कहां कमेंट किया। यानी दोस्ती की गहराई इन सोशल मीडिया के रिएक्शन बटन से तय होने लगी है।

धुमकड़ी

कुदरत से सजी कोरोली की वादियां

यात्रा के शौकीनों के लिए महाराष्ट्र किसी स्वर्ग से कम नहीं है। यह राज्य पहाड़ियों के साथ-साथ अपने समुद्र तटों और खूबसूरत झरनों से भी समृद्ध है। हालांकि जब कभी महाराष्ट्र की बात आती है, तो अक्सर लोग लोनावला, खंडाला, महाबलेश्वर, माथेरान, पंचगनी, इगतपुरी आदि की ही बात करते हैं, लेकिन प्रकृति की सुंदरता से भरपूर यहां एक ऐसी जगह भी है, जहां आप ट्रैकिंग के साथ-साथ फोटोग्राफी का भी मजा ले सकते हैं और यह सुंदर जगह है कोरोली। आप यहां खूबसूरत घाटियों, हरे-भरे मैदानों के बीच एक

आरामदायक छुट्टियां बिता सकते हैं।

ये भी जानिए

- ट्रेकिंग और नेचर वॉक पर जा सकते हैं। लेकिन ट्रैकिंग पर जाने से पहले स्थानीय गाइड से सुरक्षा संबंधी टिप्स जरूर ले लें।
- अजनेरी और हरिहर के ऐतिहासिक किलों को देख सकते हैं।
- यहां से आप त्र्यंबकेश्वर शिव मंदिर के दर्शन भी कर सकते हैं।
- इस हिल स्टेशन पर मौसम पूरे साल सुखद रहता है और मैदानी इलाकों की विलयिताती गर्मी से राहत देता है। सितंबर से मार्च तक

कैसे जाएं

यहां का निकटतम हवाईअड्डा नासिक एयरपोर्ट है, जो यहां से करीब 67 किलोमीटर दूर है। अगर ट्रेन से आ रहे हैं, तो इगतपुरी जंक्शन यहां से लगभग 39 किलोमीटर दूरी पर स्थित है। इन दोनों स्थानों से कोरोली के लिए बस, टैक्सी और कैब मिलती हैं, जिससे आप यहां पहुंच सकते हैं।

यहां जाया जा सकता है। लेकिन मानसून का मौसम कोरोली को एक हरे-भरे स्वर्ग में बदल देता है, जिससे यह प्रकृति प्रेमियों के लिए आदर्श जगह बन जाता है। इसलिए मानसून में प्रकृति प्रेमी पर्यटक यहां आते हैं।



- यहां आरामदायक कॉटेज से लेकर शानदार रिसॉर्ट्स तक उपलब्ध हैं।
- यहां आप तो प्रामाणिक मराठी व्यंजनों का आनंद जरूर लें।

उत्पीड के रंग

बिना हंसे एक दिन भी ना गुजारियो

चुटकुले या मीन्स के माध्यम से हंसी साझा करना मजेदार है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि यह वास्तव में आपके स्वास्थ्य में सुधार भी कर सकता है? यह बात कई शोधों में सामने भी आ चुकी है। इसलिए आपको भी हंसी और हास्य के शक्तिशाली लाभों का इस्तेमाल करना सीखना चाहिए। जानिए कैसे?



डॉ. करिश्मा आहुजा

लॉ ऑफ अद्वैशन
हो'ओपोनोपोनो विशेषज्ञ

हंसने के कई सारे मनोवैज्ञानिक और शारीरिक लाभ हैं। सबसे अच्छी बात यह कि हंसने के लिए आपको पैसे खर्च करने की भी जरूरत नहीं है। इसलिए हंसी की खोज के लिए विशेष समय निर्धारित कीजिए, जैसा कि आप व्यायाम के लिए बनाते हैं। हंसी को अपनी दिनचर्या में शामिल करने के लिए यहां कुछ तरीके हैं, जिन्हें आप आजमा सकते हैं—

चेहरे पर मुस्कान बनाए रखें

मुस्काना हंसी की शुरुआत है और हंसी की तरह, यह संक्रामक भी है। जब आप किसी को देखें या कोई सुखद चीज देखें, तो मुस्काने का अभ्यास करें। अपने फोन को देखने के बजाय ऊपर देखें और उन लोगों को देखकर मुस्कुराएं, जिनके साथ आप सड़क पर गुजरते हैं। जो व्यक्ति आपको सुबह की चाय परोस रहा है या जिन सहकर्मियों के साथ आप लिफ्ट में थे। इससे आप खुद पर और दूसरों पर इसका सकारात्मक प्रभाव देखेंगे।

नकली हंसी

चेहरे पर असली हंसी है या नकली। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। शोधों की मानें तो चेहरे पर आई मुस्कान, हर हाल में आपके लिए फायदेमंद है। शोधकर्ताओं के अनुसार, व्यायाम में नकली हंसी को शामिल करने से भी मानसिक के साथ-साथ शारीरिक सेहत पर सकारात्मक असर होता है। साथ ही दूसरों को हंसते देखना, यहां तक कि बिना किसी स्पष्ट कारण के भी, अक्सर वास्तविक हंसी पैदा कर सकता है। इसलिए अपने जीवन में हंसी जोड़ने के लिए लाफ्टर योग या लाफ्टर थेरेपी ग्रुप की खोज करें। या आप चुटकुलों पर हंसने से शुरुआत कर सकते हैं, भले ही वे आपको मजाकिया न लगें। इससे कुछ सहज हंसी भी आ सकती है।

रहे हों, तो हंसी का अभ्यास सचेत रूप से अधिक आसानी से किया जा सकता है।

चंचल लोगों के साथ समय बिताने

ऐसे लोगों के साथ समय बिताने की कोशिश करें, जो मौज-मस्ती पसंद करने वाले और हल्के-फुल्के हैं और जो नियमित रूप से रोजमर्रा की घटनाओं में



किसी दवा से कम नहीं चेहरे की हंसी

अपनी हंसी को व्यायाम या भोजन की तरह सोचें और हर दिन कुछ ऐसा खोजने का सचेत प्रयास करें, जिससे आपको हंसी आए। अपनी दिनचर्या में 10 से 15 मिनट अलग रखें और कुछ ऐसा करें जिससे आपका मनोरंजन हो। इसके लिए आप कुछ

अपने साहित्यिक-सांस्कृतिक कलेवर के लिए प्रसिद्ध हिंदुस्तान टाइम्स समूह की हिंदी भाषा की विशिष्ट मासिक पत्रिका 'कादम्बिनी' का साठ वर्षों से अधिक का गौरवशाली इतिहास रहा है। इस यशस्वी परंपरा को पुनः आपके सामने हिंदुस्तान के फीचर परिशिष्ट के अंतर्गत 'कादम्बिनी' नाम से आरंभ किया जा रहा है। इसमें पत्रिका के पुराने अंकों की सामग्री होगी, जिससे पुराने दौर की 'कादम्बिनी' की झलक आज के नए पाठक भी पा सकेंगे।

- संपादक



इलस्ट्रेशन: यशवंत नामदेव

बुजुर्ग दिन

कहानी

रज्जन त्रिवेदी

ऑफिस जाते समय या ऑफिस से लौटते समय, सुखे, अधबड़े हुए पीपल के नीचे उसे और उसकी गन्ने की दुकान देखा करता हूँ। धूप हो या छाँह, वह अपने ग्राहकों के बीच उलझा हुआ मिलता है। पीपल के पत्ते कभी-कभी धूप के टुकड़ों को चेहरे पर चिपका देते, कभी-कभी हवा के झोंकों को डालियों से नीचे उतर आने देते हैं। माथे पर चमकती पसीने की धार तब शीतलता से गुनुगुनाती लगती है। गन्नेवाला लड़का सहयोगी से कहता है, 'जरा जोर मार के प्यारे, जरा जोर से।' उधर चक्करघिन्नी चलाने वाला लड़का 'हूँ हूँ' करके आखिरी जोर मारता है। उसके पंजों की उभरी हुई नसें, लगता है चमड़ी फाड़ कर निकल आएंगी। अगले पल रस निचुड़ा गन्ने का रस मशीन के चक्कों से बाहर निकल आता है। मैं भी दोस्तों साथ इसी रसवाले के ठेले पर गन्ने का रस पी चुका हूँ। मेरा उसे गौर से देखना, सुनना वह समझ गया है। लड़के की उम्र कोई 15-16 से ज्यादा न थी। धूप में खड़े-खड़े वह साँवला हो गया था। फटे कालर के नीचे से उसकी साफ गेहूँअन गर्दन, उभर आये कालरबोन पर मढ़ी लगती। कमीज में नीचे के बटन उखड़े हुए कांच में लटक जैसे लगते। उसकी आँखों में एक पानीदार चमक होती।

जब भी हम लोग उसके पास पहुँच जाते तो बड़ा खुश होता। उसकी यह धारणा बन गई थी कि 'बाबू सबरे के बखत आ जाते हैं, तो धूप चढ़े दिन मेरे लिए चंदनियाँ हो जाते हैं। सारा दिन बिक्री ही बिक्री होती रहती है।' कई बार मैंने यह भी देखा कि छोटे-छोटे लड़कों को देखकर कुछ उखड़े हुए लोग रौब दिखाते, 'कित्ती देर खड़े रखेगा बे!'

'बाबू अभी निकल जाता है, ताजा-ताजा देता हूँ।' लड़का गिड़गिड़ाकर कहता। उसका यह गिड़गिड़ाना मुझे अच्छा नहीं लगता। एक दिन मुझसे नहीं रहा गया। मैंने कहा, 'तुम ग्राहकों को इस तरह गिड़गिड़ाकर रोकते क्यों हो? जिन्हें जल्दी है, उन्हें जाने दिया करो, कोई अहसान करते हैं रस पीकर?' एक व्यापारिक मुस्कान के साथ उसने लाल मखड़े से पसीना पोंछते और मस्किखों को उड़ाते हुए कहा, 'बाबू, सभी आप-जैसे हो जाएं तो सच

कहता हूँ, मुझे होटल खोलने में देर न लगे। ये गन्नेवाले का ठेला है, फाटे की लकड़ियों में लोहे की कीलों को चलते-फिरते बढ़ाई ने टोक कर चार पैसे कमाने की जुगत दे दी है। मैं दस पैसों की बात के लिए नहीं उतरता बाबू। बात यह है कि मीड़ से एक ग्राहक खिसका नहीं कि धीरे-धीरे दूसरा भी उसी की नकल करता है। एक ईंट खिसकी नहीं कि दूसरी कमजोर हुई। ये ईंटें खिसकती गईं, तो भीड़ ही नहीं रहेगी। मैं रस किससे बेचूंगा?'

मैं वहाँ से चला तो आया पर मुझे लगा, अब लड़के की मसं भोगने लगी है, देह कसमसाने लगी है। छोटी-सी उमर में उसने कितना कुछ जान लिया है। छोटी-सी उम्र में ही कितनी सधी बातें करने लगा है। और हम लोग ऑफिस जाने वाले बाबू के बाबू ही बने रह गए हैं। वह लड़ना जान गया है, लाड़ रहा है और हम समझौता किए बैठे हैं। वह छोटा होकर दिन पर दिन बड़ा होता चला जा रहा है और हम? पर, एक दिन निश्चय किया कि उससे उसके बारे में कुछ पूछूँ, पर उस दिन उसका ठेला अधबड़े पीपल के नीचे नहीं था। देखा, दोनों लड़के किसी की शवयात्रा में चले आ रहे हैं। लड़के ने मुझे मुड़ते देख लिया था। छोटे लड़के को उसने कुहनी भी मारी, मानो कह रहा हो, 'वो देख बाबू जा रहे हैं अपने वाले।' ऑफिस से लौटते समय धुंधलका हो जाया करता था- फाइलें महत्वपूर्ण थीं, निपटाना जरूरी था। एक दिन लौटते वक्त निगाह फिर उसी अधबड़े पीपल के पास आ टिक गई। गन्नेवाला दिनभर की बिक्री गिन रहा था। मेरी परछाई पास देख उसे लगा, कोई ग्राहक आ गया है। उसके हाथ अपने आप ही गिलास की ओर बढ़ गए। बोला, 'बाबू रस ताजा है। अभी-अभी ही निकाल कर रखा है।' मैं जैसे ही उसके पास पहुँचा तो वह सकपका गया, 'अरे बाबू आप हैं। मुझे लगा, कोई ग्राहक है। ऐसी आदत पड़ गई है कि गिलास तैयार करने के लिए हाथ अपने आप बढ़ ही जाते हैं। मैं रूमाल बिछाकर उसके पास बैठ गया। तेल की कुप्पी का पीला-पीला प्रकाश मुझ तक बढ़े अलसाए ढंग से पहुँच रहा था। बिन चाहे मेहमान के लिए कौन व्यर्थ अपने को दे। मैंने बैठते ही पूछा, 'तुम दिनभर धूप में खटते हो, आखिर किसके लिए? तुम्हारा कोई है, यहाँ तो इस लड़के के अलावा और कोई दिखाई नहीं पड़ता। यह सब तुम्हारे लिए ज्यादा नहीं है?' मैं पता नहीं किस जिज्ञासा से एक ही सांस में अनेक प्रश्न उसके सामने दनदनाकर रखता चला गया। वह क्षणभर को चुप रहा, फिर उसके बाद उसे क्या हुआ, पता नहीं। आँखों में गिरने के लिए आतुर आंशु की बड़ी-बड़ी बूँदें देखीं। मैं भी सकपका गया। हमदर्दी दिखाते हुए बोला, 'अरे भाई, रोते क्यों हो, मेरी बात से तुम्हारा दिल दुखा हो तो माफ करो।' 'नहीं, बाबू नहीं' वह सिसकियाँ लेता-सा बोला, 'इसलिए आंशु नहीं आए। बावू यह है कि इतने बड़े शहर में आप ही ऐसे लगे हैं, जो मेरे अपने-जैसे हैं। आज तक कभी किसी ने मुझसे सुख-दुख की नहीं पूछी। किसका कौन लगता हूँ, किसका क्या नाता है?' कहते-कहते आंशु गालों पर दुलक आए।

उसने कहा, 'बाबू, मैं अपने शहर में नाईथ में पढ़ता था। पढ़ने में बहुत तेज भी नहीं, तो बहुत फिसड्डी भी नहीं था। कुछ मास्टर मेरी ग्रीबी को पहचानते थे। बाप की मेहनत की थोड़ी कमाई को मैं समझने लगा था। मेरी क्लास में कुछ अच्छे घर के लड़के भी थे। मास्टर उन्हें तंग करते थे। तंग करने का कारण था द्यूशन लगाओ। मैं सोचता, 'ये मास्टर ऐसा क्यों करते हैं! उन्हें पूरी तनख्वाह नहीं मिलती? क्या वे व्यापार करते हैं पढ़ाई के नाम पर? द्यूशन आजकल कहीं पढ़ाई की रिश्तत तो नहीं है?' मैं चाहकर भी उत्तर नहीं खोज पाता। इसी बीच एक मास्टर मेरी भी पीछे पड़ गए। सिर्फ इसलिए कि मैं अच्छे घरों के लड़कों के साथ खेलता-कूदता था। मेरे चाहने वाले मास्टर

पुलिसवालों को कितने प्रेम से 'मैया', 'दादा' कहकर समझाए रहता है, जी हुजूरी किए रहता है, ताजा रस पिलाए जाता है और उनकी आत्मा की तृप्त किए रहता है। सिर्फ इसीलिए न कि उसके ठीके पर आंच न आए। नहीं तो उखाड़ने में उन्हें कितनी देर लगती है। धंधा करता है न, झुककर रहना जानता है। झुककर ही, नरम बनकर ही धंधा किया जा सकता है, वह जानता है।

का ट्रांसफर हो गया था। मेरे पिताजी मिल में काम करते थे। मेरा एक भाई है, और एक छोटी बहन और मां भी है। उस तनख्वाह में हम लोग किसी ढंग से खा लेते थे। मेरी बात मास्टर साहब नहीं समझ सके। पिताजी भी उन्हें समझाने गए, पर वे नहीं माने। पिताजी लौटकर घर आए तो बुरी तरह से परेशान थे। रातभर बेचैन रहे, सुबह उठे तो खुद नहीं उठ सके। उन्हें लकवा हो गया। मेरी पढ़ाई छूट गई। मां को चौका-बरतन की नौकरी ढूंढनी पड़ी। तभी हमें पता लगा, यहाँ नया कारखाना खुल रहा है। मां और मेरे लिए गुंजाइश दिखाई पड़ी। हम लोगों ने शहर छोड़ दिया।' कहकर उसने पानी का घूंट भीतर उतार लिया और कहने लगा- 'मां यहाँ आकर काम करने लगी। मैंने मां को समझाया- मैं कोई छोटा-सा धंधा करता हूँ। मां मान गई। पिताजी लकवे से पड़े तो पड़े ही रहे। कुछ दवा-दारू करवा लेता हूँ तो अब कुछ आराम है। मैं रोज-रोज मां-बाप के पास नहीं जा पाता, पंद्रह दिनों में जा पाता हूँ। जो कुछ करता हूँ, वह सब अपने बीमार बाप को जिला सकूँ, उसके लिए ही करता हूँ। छोटे भाई-बहन किसी तरह से पढ़ जाएँ, काबिल बन जाएँ, बस! फिर किसी दूसरे के लिए थोड़े खट रहा हूँ। खून खून ही के काम आ रहा है...' गन्नेवाला लड़का अपनी बात बढ़े सधे ढंग से कह गया था।

उससे विदा लेकर घर चला आया। रास्ते भर यही सोचता रहा कि 'काश मास्टर अपनी जिद पर न अड़ा होता। आज लड़का पढ़ता होता। यह भी विचार आया कि ऐसा न हुआ होता तो लड़के में काम करने का इतना हौसला पैदा न हुआ होता। अपने परिवार के लिए ही तो जुझ रहा है। पुलिसवालों को कितने प्रेम से 'मैया', 'दादा' कहकर समझाए रहता है, जी हुजूरी किए रहता है, ताजा रस पिलाए जाता है और उनकी आत्मा को तृप्त किए रहता है। सिर्फ इसीलिए न कि उसके ठीके पर आंच न आए। नहीं तो उखाड़ने में उन्हें कितनी देर लगती है। धंधा करता है न, झुककर रहना जानता है। झुककर ही, नरम बनकर ही धंधा किया जा सकता है, वह जानता है। मुझसे कितनी बार अपने गिड़गिड़ाए जानेवाले स्वर के बारे में सफाई दे चुका है, 'जरा-सा दबकर बोल लेता हूँ बाबू, तो कुछ न कुछ पा ही जाता हूँ। ऐदूंगा तो टूटूंगा जल्दी!'

मुझे बिस्तर पर जाते-जाते भी यही लग रहा था कि गन्नेवाला लड़का धूपभरे दिनों में तप-तपकर जीना सीख गया है। हर नया दिन उसे बुजुर्ग बनाए दे रहा है।

यादें

जर्मनी में नेता जी से मिला था

1941 के दिन। भारतीय ब्रिटिश सेना की एक ब्रिगेड के साथ मैं लीबिया के तबरूक नामक स्थान के पास तैनात था। सहारा का हिस्सा होने के कारण वहाँ चारों ओर रेत ही रेत थी। रेत के इस समंदर में मचीली का किला एक जहाज की तरह मालूम पड़ता था। तपते रेगिस्तान में 'रेक्सिस' यानी मुसोलिनी और हिटलर की फौजों का सामना करने के लिए दिन-रात चौकस हम भारतीय सैनिकों के लिए यह किला 'दृबते को तिनके का सहारा' ही था। इसका भी एक कारण था। इस किले में एक कुआँ था, जिससे हम लोगों को पानी की 'स्प्लार्ड' की जाती थी। 15-20 मील के क्षेत्र में वह अकेला ही कुआँ था और तरह-तरह हमारे प्राणों का आधार था। हमारी श्री मोर्टर ब्रिगेड किले के बेचैन रहे, सुबह उठे तो खुद नहीं उठ सके। उधेँ लकवा हो गया। मेरी पढ़ाई छूट गई। मां को चौका-बरतन की नौकरी ढूंढनी पड़ी। तभी हमें पता लगा, यहाँ नया कारखाना खुल रहा है। मां और मेरे लिए गुंजाइश दिखाई पड़ी। हम लोगों ने शहर छोड़ दिया।' कहकर उसने पानी का घूंट भीतर उतार लिया और कहने लगा- 'मां यहाँ आकर काम करने लगी। मैंने मां को समझाया- मैं कोई छोटा-सा धंधा करता हूँ। मां मान गई। पिताजी लकवे से पड़े तो पड़े ही रहे। कुछ दवा-दारू करवा लेता हूँ तो अब कुछ आराम है। मैं रोज-रोज मां-बाप के पास नहीं जा पाता, पंद्रह दिनों में जा पाता हूँ। जो कुछ करता हूँ, वह सब अपने बीमार बाप को जिला सकूँ, उसके लिए ही करता हूँ। छोटे भाई-बहन किसी तरह से पढ़ जाएँ, काबिल बन जाएँ, बस! फिर किसी दूसरे के लिए थोड़े खट रहा हूँ। खून खून ही के काम आ रहा है...' गन्नेवाला लड़का अपनी बात बढ़े सधे ढंग से कह गया था।

उससे विदा लेकर घर चला आया। रास्ते भर यही सोचता रहा कि 'काश मास्टर अपनी जिद पर न अड़ा होता। आज लड़का पढ़ता होता। यह भी विचार आया कि ऐसा न हुआ होता तो लड़के में काम करने का इतना हौसला पैदा न हुआ होता। अपने परिवार के लिए ही तो जुझ रहा है। पुलिसवालों को कितने प्रेम से 'मैया', 'दादा' कहकर समझाए रहता है, जी हुजूरी किए रहता है, ताजा रस पिलाए जाता है और उनकी आत्मा को तृप्त किए रहता है। सिर्फ इसीलिए न कि उसके ठीके पर आंच न आए। नहीं तो उखाड़ने में उन्हें कितनी देर लगती है। धंधा करता है न, झुककर रहना जानता है। झुककर ही, नरम बनकर ही धंधा किया जा सकता है, वह जानता है। मुझसे कितनी बार अपने गिड़गिड़ाए जानेवाले स्वर के बारे में सफाई दे चुका है, 'जरा-सा दबकर बोल लेता हूँ बाबू, तो कुछ न कुछ पा ही जाता हूँ। ऐदूंगा तो टूटूंगा जल्दी!'

मुझे बिस्तर पर जाते-जाते भी यही लग रहा था कि गन्नेवाला लड़का धूपभरे दिनों में तप-तपकर जीना सीख गया है। हर नया दिन उसे बुजुर्ग बनाए दे रहा है।

उससे विदा लेकर घर चला आया। रास्ते भर यही सोचता रहा कि 'काश मास्टर अपनी जिद पर न अड़ा होता। आज लड़का पढ़ता होता। यह भी विचार आया कि ऐसा न हुआ होता तो लड़के में काम करने का इतना हौसला पैदा न हुआ होता। अपने परिवार के लिए ही तो जुझ रहा है। पुलिसवालों को कितने प्रेम से 'मैया', 'दादा' कहकर समझाए रहता है, जी हुजूरी किए रहता है, ताजा रस पिलाए जाता है और उनकी आत्मा को तृप्त किए रहता है। सिर्फ इसीलिए न कि उसके ठीके पर आंच न आए। नहीं तो उखाड़ने में उन्हें कितनी देर लगती है। धंधा करता है न, झुककर रहना जानता है। झुककर ही, नरम बनकर ही धंधा किया जा सकता है, वह जानता है। मुझसे कितनी बार अपने गिड़गिड़ाए जानेवाले स्वर के बारे में सफाई दे चुका है, 'जरा-सा दबकर बोल लेता हूँ बाबू, तो कुछ न कुछ पा ही जाता हूँ। ऐदूंगा तो टूटूंगा जल्दी!'

उसी समय हम लोगों ने अंग्रेजी सेना की यूनीफार्म तथा बूट के तर्पें तक जला डाले। वह दिन हमारे जीवन का सबसे सुंदर दिन था। उस दिन हम अंग्रेज सेना की गुलामी से मुक्त होकर आजादी के दीवाने नेताजी की 'आजाद हिंद सेना' के स्वाधीन सिपाही थे, जिन्होंने अपने वतन को गुलामी से मुक्त करने की प्रतिज्ञा ली थी। 'आजाद हिंद फौज' में शामिल सिपाहियों की वर्दी बड़ी आकर्षक थी। बायें कंधे के नीचे बाँह पर रेशमी डोरे से कड़ा हुआ तिरंगा झंडा होता था। उस पर छलांग मारते एक शेर का चित्र अंकित होता था। शेर इस भावना का प्रतीक था कि हमारी फौज शत्रु के ऊपर सिंह की भाँति झपटकर आजादी छीनेगी। इसके बाद हम 'आजाद हिंद सेना' के सिपाही के रूप में अनेक स्थानों पर तैनात रहे। इसे अपनी खुशकिस्मती मानता हूँ कि जर्मनी से एक पनडुब्बी में नेताजी की विदा करनेवाले लोगों में मैं भी एक था। नेताजी के प्रस्थान का समय व गंतव्य गुप्त रखा गया था। पहली बार उनके प्रस्थान की खबर शायद



नेताजी का रोम-रोम भारतीयता से ओतप्रोत था। हमने जब भी उनके दर्शन किए, लगा कि जैसे हम साक्षात् किसी महान भारतीय योद्धा या फरिश्ते के सामने खड़े हुए हैं। वे क्षण हमारे जीवन के सबसे कीमती क्षण थे।

अंग्रेज जासूसों को लग गई थी। इसकी सूचना मिलते ही नेताजी का प्रस्थान रोक दिया गया। कुछ दिनों बाद एक दूसरे स्थान से उन्हें रवाना किया गया। मेरी आँखों में अभी भी उनके प्रस्थान का दुःख घूम रहा है। नेताजी अपने प्राणों में 1857 के विद्रोह के वीरों की बहुत प्रशंसा किया करते थे। वे झाँसी की महारानी लक्ष्मी बाई, नानासाहब, तांत्या टोपे, कुंवरसिंह तथा बहादुरशाह जफर को आजादी के संघर्ष का महान योद्धा बताकर उनसे प्रेरणा लेने की आजाद हिंद सैनिकों को सलाह देते थे। नेताजी महात्मा गांधी के प्रति अगाध श्रद्धा रखते थे। भले ही उनके साथ उनके कुछ राजनीतिक मतभेद रहे हों, परंतु 1943 में दो अक्टूबर को सैनिकों के बीच उन्होंने गांधीजी का जन्मदिन बड़े समारोह के साथ मनाया।

-चौधरी मुस्तफा अली (प्रस्तुति: शिव कुमार गोयल)

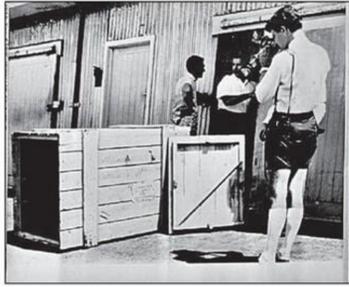
आलेख

बंद संदूक में 13 हजार मील का सफर मील का सफर!

22 वर्षीय चैपियन रेग ने 13 हजार मील का सफर यद्यपि हवाई जहाज से तय किया था, लेकिन आम मुसाफिरों की तरह सीट पर बैठकर नहीं, बल्कि माल ले जाने वाले एक बोइंग 707 में लकड़ी के एक संदूक में पार्सल की शक्ल में। संदूक में ही वह लंदन से ऑस्ट्रेलिया पहुँचा और कई बार उतरा भी गया। लेकिन यह किसी को मालूम नहीं हो सका कि पांच फुट लंबे और ढाई फुट चौड़े संदूक में एक जीता जागता आदमी बंद है। फिर क्या हुआ, जानिए गिरिजा पंडित से

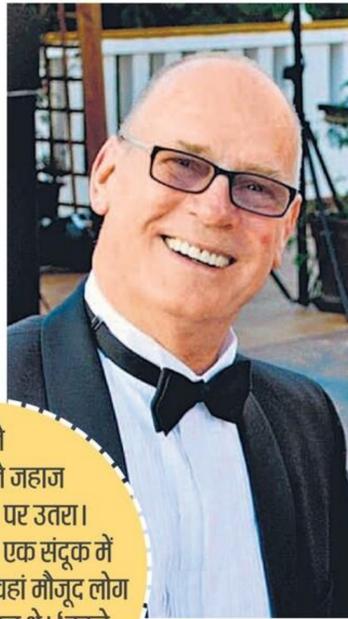
रेग सिगर्स ने लकड़ी के एक संदूक में बगैर कुछ खाए-पिए साठ घंटे गुजारे और लंदन के बाद दिन की रोशनी उस वक्त देखी, जब संदूक पर्थ (ऑस्ट्रेलिया) में उतरा गया। रेग को यह सफर बिल्कुल मुफ्त पड़ा। इतना वजनी संदूक लंदन में पर्थ तक हवाई जहाज द्वारा भेजा जाए, तो किराया छह हजार आठ सौ अस्सी होता है और मुसाफिर का किराया चार हजार छह सौ पचास रुपये है। रेग ने बताया कि एक दोस्त लंदन में रहस्य न खोल देता, तो वह कभी इस विषय में किसी को कुछ न बताता। हवाई जहाज में चोरी-छुपे इतने कठदायक सफर का उसे कोई शौक नहीं था। बहुत मजबूरी के कारण ही यह करना पड़ा। रेग एक जहाज में बैठकर ऑस्ट्रेलिया से पहुँचा था। वह टोकियो ओलिंपिक में भाग लेना चाहता था, लेकिन इंग्लैंड की टीम पूरी हो चुकी थी और उसमें रेग के लिए गुंजाइश नहीं थी। जैन खाली होने से अब वह लौटकर ऑस्ट्रेलिया भी नहीं जा सकता था। रेग ने इंग्लैंड में मुखमरी के कुछ

फ्रांस के मालगोदाम में पड़ा देखा था। अब वह खयाल मजबूत इरादे में बदल गया। रेग ने खुद एक बड़ा संदूक तैयार किया। लेकिन वह इतना बड़ा नहीं था कि पैर पसार कर लेट सके। इतना ध्यान जरूर रखा कि संदूक उलटने-पलटने में उसे तकलीफ न हो या चोट न लगे। उसने संदूक अंदर से खोलने का बंदोबस्त भी कर लिया था। संदूक में लकड़ी के तख्तों की झिरियों में से हवा मिलती थी और दम घुटने का कोई खतरा न था। यह सब करने के बाद रेग बीओएसी के दफ्तर पहुँचा और वहाँ बताया कि वह प्लास्टिक एम्पलशन का एक संदूक पार्सल से पर्थ भेजना चाहता है और उस पार्सल का भाड़ा पर्थ में पानेवाला देगा। रेग ने बीओएसी को पर्थ का एक पता भी दे दिया। नियत तिथि से एक दिन पहले वह संदूक में दाखिल हो गया। उसके पास दो अटैची केस थे। इनमें से एक ऊपर-वाले तख्ते से बांध दिया और दूसरा बराबर के। लेटने के लिए कंबल बिछाया और सिरहाने एक तकिया रख लिया।



माल के बीच में रख दिया जाता तो उसकी हालत खराब हो जाती। आखिर वह ट्रक उड़ान के लिए तैयार हवाई जहाज के करीब पहुँचा और तमाम सामान जहाज में लाद दिया गया। सौभाग्य से संदूक उलटा-पलटा नहीं और जहाज उड़ चला।

अगले दिन तीन बजे जहाज पर्थ हवाई अड्डे पर उतरा। कुलियों ने सामान लादना शुरू किया। वहाँ मौजूद लोग संदूक देखकर हैरान थे। 'इतने बड़े संदूक में आखिर क्या चीज होगी?' वह घबरा गया। कहीं रहस्य



अगले दिन तीन बजे जहाज पर्थ हवाई अड्डे पर उतरा। कुलियों ने सामान एक संदूक में लादना शुरू किया। वहाँ मौजूद लोग संदूक देखकर हैरान थे। 'इतने बड़े संदूक में आखिर क्या चीज होगी?' वह घबरा गया। कहीं रहस्य

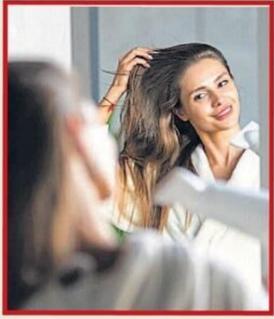
खाँसी उठी, लेकिन उसने मुँह पर हाथ रखकर जबरन उसे रोक लिया। संदूक की झिरी से वह बाहर के दृश्य अच्छी तरह देख सकता था। रात के आठ बजे रहे थे, लेकिन शेर के आसपास अभी भी लोग जमा थे। अचानक उसे जोर का चक्कर आया और उसकी गर्दन एक ओर लटक गई। उसकी चीख निकलते-निकलते रह गई। होश आया तो रात के बारह बजे रहे थे। हवाई अड्डा पूरी तरह जगमगा रहा था और शेर के आसपास कोई मौजूद नहीं था। मौका पाकर रेग ने संदूक खोला और तेजी से बाहर निकला। लड़खड़ाते कदमों से वह उठा और उठकर अटैची केस से नया सूट निकालकर पहन लिया। वह सीधा अपने घर पहुँचा। उसने हवाई जहाज की कंपनी को पता अपने घर का ही लिखवाया था। घर से वे कागजात संभेरे, जो एक दिन पहले ही लंदन से आए थे। अगले दिन वह माल की डिलीवरी लेने हवाई अड्डे जा पहुँचा। डिलीवरी डिपार्टमेंट के लोग जब उसका माल डिलीवर करने लगे, जो यह देखकर हैरान रह गए कि संदूक खाली है। बीओएसी के लंदन दफ्तर को सूचना भेजी गई तो वहाँ से इतला आई कि संदूक वहाँ से सही सलामत रवाना हुआ है। संदूक का बीमा था। पूरे संदूक के माल यानी प्लास्टिक एम्पलशन की कीमत लगभग तीस हजार रुपये थी। इतना कष्ट उठाने के बाद रेग यह मोटी रकम किसी तरह हाथ से जाने नहीं देना चाहता था। वह अपनी योजना में कामयाब हो भी जाता लेकिन जल्दबाजी कर गया। पंद्रह दिन बाद वह अपने माल के विषय में पता लगाने हवाई अड्डे गया तो पकड़ लिया गया। अपनी गिरफ्तारी पर वह हक्का-बक्का रह गया। वह तो तीस हजार के खाब देखने में यह भूल ही गया था कि लंदन से चलते वक्त उसने अपने राजदार दोस्त से कहा था कि पर्थ पहुँचते ही वह सलामती का पत्र लिखेगा। तीन-चार दिन तक कोई पत्र नहीं मिला तो दोस्त परेशान हो उठा। उसे लगा कि रेग

उम्र के साथ खुद को भी बदलिए

जैसे-जैसे हमारी उम्र बढ़ती है, बहुत से लोगों को इस बात की चिंता सताने लगती है कि कहीं यह खूबसूरती ढलने न लग जाए। मगर, इस चिंता के बजाय अगर जीवनशैली में कुछ बदलाव लाएं, तो अपने इस डर को दूर भगा सकते हैं। इस बारे में बता रही हैं स्वाति शर्मा



अपने शारीरिक और मानसिक सेहत पर काम करें। तनाव कम करने के लिए स्नायु में जाएं और मालिश करवाएं। ब्यूटी एक्सपर्ट रवेता कपूर कहती हैं कि चालीस पार करने के बाद आपको अपने चेहरे पर झुर्रियां और दाग-धब्बे साफ नजर आने लगते हैं। चेहरे पर वाटर रिटेंशन, आंखों के आस-पास सूजन और गर्दन के आसपास की त्वचा ढीली नजर आने लगती है। इन समस्याओं से निजात पाने के लिए फेशियल योगा किया जा सकता है। इससे आपके चेहरे से झुर्रियां भी कम होती हैं और त्वचा में कसाव बना रहता है। इसे आप रोजाना सुबह या शाम किसी मसाज क्रीम, फेशियल ऑयल या मसाज की मदद से कर सकते हैं।



ये भी हैं जरूरी

- मुस्कान से लेकर नई चीजें आजमाने, नया कोशल सीखने, सब कुछ आपको फिर से युवा दिखने व महसूस करने में मदद कर सकता है। एक शोध के अनुसार, खुश चेहरे अकसर उदास लोगों की तुलना में ज्यादा युवा दिखते हैं।
- जब आप थोड़ा युवा महसूस करना चाहें, तो अपनी युवावस्था के कुछ पसंदीदा गाने गाएं या सुनें। आप मानसिक रूप से उस समय में वापस जाते हैं, जब आपने उन्हें पहली बार सुना था। यह भावनाओं से जुड़े मस्तिष्क के क्षेत्रों को सक्रिय कर सकता है।

आप नए कपड़ों की खरीदारी कर रहे हों, तो ऐसे कपड़े चुनें जो बिल्कुल फिट हों।

नया हेयर कट लें

जब युवा दिखने की बात आती है, तो बाल कटवाने से भी बहुत फर्क पड़ सकता है। किसी अच्छे हेयर स्टाइलिस्ट के पास जाएं, जो आपको एक ऐसा स्टाइल दे सके, जिससे आप युवा दिख सकें। अगर आप महिला हैं, तो फ्रिज और बैंग्स जैसे विभिन्न हेयर स्टाइल के साथ प्रयोग करें। ये हेयर स्टाइल न केवल आपकी पर्सनेलिटी में चंचलता जोड़ते हैं, बल्कि युवा दिखाने के साथ-साथ आपके ललाट की झुर्रियों से भी ध्यान हटाने में भी मदद करते हैं। और यदि चेहरे पर शॉर्ट हेयर स्टाइल फब रही हो, तो इसे करवाने से पीछे

न रहें। बाल पतले हो रहे हैं या झड़ना शुरू हो गए हैं, तो तुरंत इस पर नियंत्रण पाने के तरीके अपनाएं।

सकारात्मक दृष्टिकोण रखें

कभी भी अपनी उम्र को अपने ऊपर हावी न होने दें। माना कि व्यक्ति को अपनी उम्र के हिसाब से व्यवहार करना चाहिए, लेकिन आपको समय के साथ चलने की भी जरूरत है। इसके लिए आप कुछ मोटिवेशनल किताबों का सहारा ले सकते हैं और सकारात्मक व्यवहार को अपनाकर बुढ़ापे वाली लिकयानुसी बातों से दूर रह सकते हैं। आपके सकारात्मक व्यवहार के चलते आप कम उम्र के लोगों के बीच पसंद भी किए जाने लगेंगे और उनके साथ से आपका बुढ़ापा थोड़ा देरी से आएगा।

आपका पैसा मैटरनिटी इंश्योरेंस: जानिए इसके फायदे

स्वास्थ्य देखभाल की बढ़ती लागत को देखते हुए बहुत से जोड़े मैटरनिटी इंश्योरेंस भी लेने लगे हैं। लेकिन क्या आपको इसके बारे में पता है? यह क्या है और कैसे इसमें आपको मिलता है फायदा, बता रही हैं श्रुति मट्ट



देर से शादी करना और फिर फैमिली प्लानिंग करना। आजकल बहुत ही आम बात है। लेकिन एक सच यह भी है कि 35 की उम्र के बाद बच्चा प्लान करना, बहुत सारी सेहत समस्याएं लेकर भी आता है। जो खर्चीला तो है ही, सेहत के लिहाज से जोखिम भरा भी है। ऐसे में अगर आपके पास कोई हेल्थ पॉलिसी नहीं है, खासकर मैटरनिटी इंश्योरेंस नहीं है, तो प्रेग्नेंसी के दौरान होने वाले खर्चों की पूरी भरपाई आपको ही करनी होगी, जिसमें कई तरह के खर्च शामिल होते हैं। फिर भी अगर आपके मन में मैटरनिटी इंश्योरेंस यानी मातृत्व बीमा को लेकर कोई सवाल है, तो पहले इसे जानें:

जानें मैटरनिटी इंश्योरेंस को

यह इंश्योरेंस इसलिए जरूरी है कि गर्भावस्था व उसके बाद के मेडिकल खर्चों का भार आपकी जेब पर न पड़े। दरअसल, मैटरनिटी कवर में नियमित डायग्नोस्टिक टेस्ट, दवाएं, अस्पताल में होने वाले खर्च, डिलीवरी में होने वाले खर्च आदि शामिल होते हैं। इसमें शिशु के जन्म से जुड़े व अस्पताल में भर्ती होने के बाद होने वाले खर्च भी शामिल होते हैं। वैसे भी दिनोदिन मातृत्व देखभाल की लागत बढ़ती जा रही है। ऐसे में यह बीमा कवर इसके लिए एक बेहतर समाधान है। इसके अलावा और भी हैं फायदे-
 • अस्पताल में भर्ती के पहले और बाद के खर्च के लिए कवरेज मिल जाता है। साथ ही इसमें कैशलेस हॉस्पिटलाइजेशन की भी सुविधा है।
 • एम्बुलेंस खर्च भी मिलता है।
 • शिशु के जन्म के एक दिन से लेकर 90 दिनों तक इसमें कवर उपलब्ध होता है।

जब लें ये पॉलिसी

आमतौर पर लोग हेल्थ इंश्योरेंस के दौरान ही मैटरनिटी को भी कवर करवा लेते हैं, लेकिन आप चाहें तो इसके लिए अलग से भी प्लान ले सकते हैं।

लेकिन किसी भी कंपनी का प्लान लेने से पहले देखें कि कौन सबसे लंबे समय तक का बेहतर कवरेज दे रहा है। पॉलिसी खरीदने के दौरान वेटिंग पीरियड का ध्यान रखें। जैसे, अगर आपकी तुरंत शादी हुई है, तो कोशिश करें कि दो साल वेटिंग पीरियड हो। साथ ही देखें कि सम एश्योर्ड पर कंपनी कितना वहन करेगी। जैसे आपकी हेल्थ पॉलिसी का सम एश्योर्ड 10 लाख का है, तो इसके तहत कुछ कंपनियां नॉर्मल या सिजेरियन डिलीवरी में 50 हजार रुपये ही देती हैं। ऐसे में अलग से मैटरनिटी प्लान लेना फायदेमंद रहेगा। कुछ कंपनियां आईवीएफ, सर्गेसी जैसे मामलों को भी कवर करने लगी हैं। ऐसे में इन बातों का भी ख्याल रखें-

- ध्यान दें कि नवजात शिशु का मेडिकल कवर है या नहीं, क्योंकि बच्चे के जन्म के बाद यदि उसे सेहत संबंधी कोई समस्या है, तो उसका खर्च अधिक होता है।
- अगर वैक्सिनेशन कवर है, तो आप इस विकल्प को भी एड कर सकते हैं। पर, पॉलिसी किसी वैध एजेंट के माध्यम से ही लें, क्योंकि ऑनलाइन लेने में आपसे गलती होने की गुंजाइश होती है।
- मैटरनिटी इंश्योरेंस लेने से पहले यह देखना चाहिए कि इसका फायदा आपको कब तक मिल सकता है। यानी अगर कवरेज अस्पताल जाने से पहले से लेकर अस्पताल से वापस आने के बाद तक जारी रहता है, तो यह अच्छा सादा होगा।
- कई बार प्रेग्नेंसी का मामला बिगड़ जाता है। इसलिए पॉलिसी लेने से पहले यह देख लें कि उसमें ऐसे खर्चों को कवर करने की बात है या नहीं। अगर नहीं है, तो इसे भी जोड़ने का प्रयास करें, ताकि आपातकाल में आपको प्रेशानी न उठानी पड़े। (इंश्योरेंस एक्सपर्ट संदीप कौशिक से बातचीत पर आधारित)

अपने साठ के दशक में भी नीता अंबानी कितनी युवा व आकर्षक दिखती हैं! रेखा और अनिल कपूर सरीखे सेलेब्स के चेहरे पर तो बुढ़ापा नजर ही नहीं आता! लेकिन आप हैं कि चालीस के हुए नहीं कि बुढ़ापे से खौफ खाने लग जाते हैं। और इसी तनहाव में आकर अपनी एजिंग प्रक्रिया को तेज कर देते हैं। शोर्षों की मानें तो तनाव और खराब जीवनशैली भी एक बड़ा कारण है एजिंग की प्रक्रिया को तेज करने का। चाहे आपकी उम्र अभी 30 के आसपास हो या 40 में पहुंचने वाले हों... उम्र बढ़ना, बहुत से लोगों के लिए निराशाजनक हो सकता है। लेकिन इससे आपको दुखी नहीं होना चाहिए, क्योंकि जो अनुभव आप अपने साथ लेकर जाते हैं, वह जीवन का एक महत्वपूर्ण सकारात्मक पहलू है। लेकिन हां, 40 की उम्र में आकर्षक दिखने के लिए आप कुछ चीजें जरूर कर सकते हैं।

पोषण जो आपको ऊर्जा दे
जैसे-जैसे उम्र बढ़ती जाती है, शरीर में कुछ हार्मोन के स्तर कम हो जाते हैं, जिससे त्वचा शुष्क हो जाती है। तो अगर आपके बाल, त्वचा और नाखून बेजान से दिखने लगे हैं, तो यह प्रोटीन की कमी के कारण हो सकता है। बीस की उम्र में आपका दिल जो चाहे खा सकते हैं, लेकिन 40 की उम्र में स्वस्थ वसा, अनाज, लीन प्रोटीन, फल और सब्जियों से भरपूर संतुलित आहार लेना युवा दिखने व स्वस्थ रहने के लिए जरूरी है। साथ ही आपको जवां बने रहने के लिए सही तरीके से भरपूर पानी पीना भी जरूरी है।

कटें फ़ैस योगा
जब आप तनावग्रस्त होते हैं, तो झुर्रियां दिखने में देर नहीं लगती। इसलिए युवा दिखने के लिए

उम्र बढ़ने के साथ शरीर में शिथिलता भी बढ़ने लगती है और जोड़ों में दर्द होना शुरू हो जाता है। यह शिथिलता आप में समय से पहले बुढ़ापा ला सकती है। इसलिए रोजाना कुछ देर टहलने के साथ ही योग और व्यायाम को जीवनशैली का हिस्सा बनाएं, ताकि शरीर का लचीलापन बरकरार रहे।

दिल चाहता है



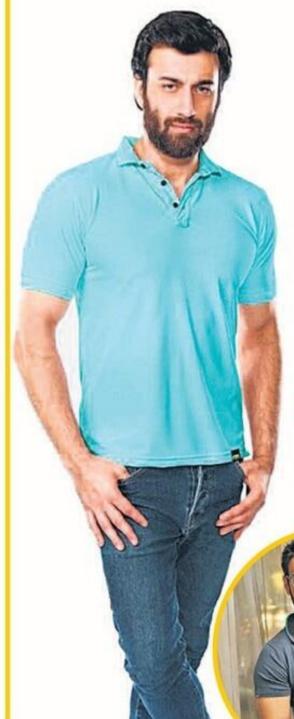
गीतांजलि शर्मा रिलेशनशिप कोच
बातें पति-पत्नी के रिश्ते की हीं या फिर अन्य रिश्तों की। रिश्तों से जुड़ी हर किसी के पास कोई न कोई उलझन होती ही है। आपके ऐसे ही सवालों के जवाब देगी हमारी विशेषज्ञ

मेरी इकलौती बेटी अपने पसंद के लड़के से शादी करना चाहती है। मगर मेरे घर वाले और पति दोनों ही इसके लिए राजी नहीं हैं। मैंने अपनी बेटी को भी समझाने की काफी कोशिश की, लेकिन वो भी रिश्ते से पीछे हटने के लिए तैयार नहीं है। वह फिलहाल उसी लड़के साथ लिव इन में रह रही है। इससे मेरे पति नाराज हैं। उन्होंने उसे अपनी संपत्ति से भी बेदखल कर दिया है। मुझे समझ नहीं आ रहा कि पति का साथ दू या फिर बेटी का।
 - आराधना
 आपकी दुविधा बहुत बड़ी है। लेकिन आपने लिखा नहीं कि आपके घरवाले या पति आपकी बेटी की शादी के लिए क्यों राजी नहीं हैं। सिर्फ कारण लव मैरिज है, तो उनको अपने आसपास के कुछ उदाहरण दे सकती हैं और समझा सकती हैं कि कैसे समय के साथ चीजें बदल रही हैं। लेकिन वजह अगर लड़का

है, तो उस मुद्दे को भी सुलझाने की कोशिश करें। उस मुद्दे पर खुले दिमाग से बात करें। फिर भी बात नहीं बन रही है, तो थोड़ा इंतजार करें। उसके बाद हो सकता है कि वह आपकी बात को समझे। फिर भी वह इस चीज के लिए तैयार नहीं होते हैं और बेटी से रिश्ता तोड़ना चाहते हैं, तो उन्हें यह जरूर समझाएं कि अगर हम सब बेटी से रिश्ता तोड़ देंगे, उसे बेदखल कर देंगे, तो लड़की कल को अकेली हो सकती है। अगर भविष्य में उसके साथ कुछ भी गलत होता है और लड़का भी उसका साथ छोड़ दे, तो वह और ज्यादा अकेली हो सकती है। ऐसे में वह आपके पास शायद यह सोचकर वापस न आए कि आप उससे नाराज हैं, फिर किस मुंह से वापस जाऊं। इसलिए घर में किसी न किसी को बच्चे के संपर्क में रहना चाहिए। यह बात अपने पति को समझाएं कि बच्चा जवानी के जोश में कई बार सही-गलत फैसले ले लेता है, पर

बच्चे को हम बेदखल नहीं कर सकते अपनी जिंदगी से। बच्चे की जिम्मेदारी हमारी है। ऐसा न हो कि कल को आपके पति या घर वाले पछताए, अगर हम अपनी बच्ची को खो देते हैं। अगर इतना सब कुछ समझाने के बाद भी आपके पति नहीं मानते तो उस समय आप कम से कम अपने पति से यह इजाजत जरूर ले लें कि आप अपनी बेटी के टच में रहना चाहती हैं, ताकि उसके सुख-दुख में काम आ सकें और वह अकेला महसूस ना करे। बाकी चीजों को समय पर छोड़ दें, क्योंकि कई बार समय के साथ चीजें अपने आप ठीक होने लगती हैं।
 फुरसत-आप भी अपने सवाल हमें यहां टिप दिए गए ई-मेल आईडी पर लिख कर भेज सकते हैं। साथ में अपना नाम और पता लिखना न भूलें। हमारी ईमेल आईडी है: hindustanfursat@gmail.com

ट्रेंड पोलो टी-शर्ट से अपना स्टाइल बनाइए शानदार



क्या ऑफिस के पहनावे में पोलो टी-शर्ट यानी कॉलर वाली टी-शर्ट को शामिल करना बेहतर रहेगा? कहीं यह पर्सनेलिटी को बिगाड़ तो नहीं देगा? क्या इसे हर उम्र के लोग अपने पहनावे में शामिल कर सकते हैं? अगर आप भी इन सवालों से जूझ रहे हैं, तो अपनी सोच से बाहर निकल कर इसे अपने स्टाइल का हिस्सा बनाइए। स्टाइलिस्ट सिन्धु सिंह भी कहती हैं कि वैसे तो पोलो टी-शर्ट पारंपरिक रूप से गोलक प्रशंसकों का पर्याय रही है, लेकिन पिछले कुछ सालों में यह पुरुषों के सबसे लोकप्रिय परिधानों में से एक बन चुकी है। आज के समय में सितारों से लेकर आम लोग तक, हर कोई इसे पहन रहा है। फिर भी आप इसकी स्टाइलिंग को लेकर दुविधा में हैं, तो कुछ बातों का ध्यान रख कर पोलो टीशर्ट वाले अपने लुक को आप शानदार बना सकते हैं, जैसे-
 • सबसे पहले इसकी फिटिंग पर ध्यान दें। मतलब पोलो टी-शर्ट की लंबाई आपके पैंट या जींस के पिछली पॉकेट से नीचे नहीं होनी चाहिए और ना ही ये पैंट की बेल्ट से छोटी हो। इसकी लंबाई ऐसी हो, जिसे आप चाहें तो पैंट के साथ आसानी से टक भी कर सकें।
 और हां, इसकी बांहें बाईसेप के बीच में होनी चाहिए।
 • जहां तक बात इसके कलर शेड्स की है, तो अपने कलेक्शन में कुछ क्लासिक रंग जरूर शामिल करें, जैसे काला, सफेद, नीला, हरा, नेवी,

सेहत आगकल

संभालिये अपनी नींद की लय को

यह सच है कि बढ़ती उम्र में नींद का पैटर्न बदल जाता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि इस उम्र में नींद की कमी का मतलब अपने पचासवें दशक को बीमार बनाना भी है। इसलिए समय रहते अपने नींद की लय के साथ तालमेल बैठाना जरूरी है, जानिए कैसे?



बनाएं अपना स्लीप जर्नल

अपनी नींद की आदतों पर नजर रखने के लिए एक डायरी (स्लीप जर्नल) बनाएं। उसमें अपने नींद के पैटर्न के बारे में लिखें कि कब और कैसे आपको अच्छी नींद आती है। नींद के पैटर्न के बारे में जानने, स्वस्थ सोने की आदतें बनाने और संभावित समस्याओं की पहचान करने में यह आपको मदद कर सकता है। साथ ही हर दिन एक समय पर सोने और जागने का प्रयास करें।
 • समय पर भोजन करें। इससे स्वस्थ नींद के चक्र को बनाए रखने में मदद मिल सकती है।
 रोजाना 30 मिनट का व्यायाम करने से भी बेहतर नींद को बढ़ावा मिल सकता है।

तीस और चालीस की उम्र के दौरान खराब नींद से बुढ़ापे में याददाश्त संबंधी समस्याओं का खतरा अधिक बढ़ सकता है, ऐसा अमेरिकन एकेडमी ऑफ न्यूरोलॉजी के मेडिकल जर्नल न्यूरोलॉजी में प्रकाशित एक शोध में कहा गया है। यदि आप जीवन के मध्य उम्र में हैं और आपको लगता है कि आपको भरपूर नींद नहीं मिल पा रही है या आप पर्याप्त नींद लेने में असमर्थ हैं, तो यह किसी भी लिहाज से आपके लिए अच्छी बात नहीं है। हालांकि शोधकर्ताओं का मानना है कि मध्य उम्र में नींद की कमी के लिए काफी हद तक पारिवारिक माहौल या काम की अधिकता जिम्मेदार हो

स्वस्थ दिमाग और शरीर के लिए नींद अहम है, लेकिन 60 से अधिक उम्र के लोग आधे लोग खराब नींद की शिकायत करते हैं। वहीं एक शोध में पाया गया है कि 30 और 40 की उम्र में नींद में खलल पड़ने से पचास की उम्र तक पहुंचते-पहुंचते उसकी सोचने और चीजों को याद करने की क्षमता कमजोर हो सकती है।
 पीढ़ी का हिस्सा है, जहां वे अपने परिवार की देखभाल करने के साथ-साथ अपने बड़े माता-पिता की देखभाल करने में भी फंसे रहते हैं। या यों कहें कि इस उम्र में बहुत से लोगों पर उनकी युवावस्था की तुलना में अधिक जिम्मेदारियां

कम नींद, मतलब सेहत कम
 यूएस के माउंट सिनाई स्कूल ऑफ मेडिसिन में न्यूरोसाइंस की सहायक प्रोफेसर निकोल एम. एवना बताती हैं कि नींद सिर्फ आपकी उम्र ही नहीं दर्शाती, बल्कि यह आपके स्वास्थ्य के बारे में भी काफी कुछ बताती है। आपका स्वास्थ्य इस बात पर प्रभाव डाल सकता है कि

खतरा बढ़ सकता है। यही नहीं नींद की कमी होने से आपको शक्ल-सूरत पर बड़ा असर पड़ता है। एक शोध में पाया गया कि कम नींद लेने वालों में उम्र बढ़ने के लक्षण उन लोगों की तुलना में अधिक थे, जिन्हें रात में टीक से आराम मिला। अब जब कम नींद लेने के इतने सारे नुकसान हैं, तो फिर आपको अच्छी नींद के लिए अभी से प्रयास शुरू कर देने चाहिए।

‘बागी’, ‘आशिकी 2’, ‘एबीसीडी 2’, ‘स्त्री’ जैसी कई फिल्म कर चुकी श्रद्धा कपूर की निजी जिंदगी और करियर को लेकर यों तो कई बातें होती हैं, लेकिन क्या आपको पता है कि वह अक्षय कुमार की तरह ही सुबह जल्दी उठती हैं और अनुशासित जिंदगी जीती हैं। इस बारे में उनका क्या कहना है, जानिए उन्हीं की जुबानी

श्रद्धा कपूर तो लेडी अक्षय निकलीं

बॉलीवुड अभिनेत्री श्रद्धा कपूर ने हाल ही में अपनी फिटनेस और ब्यूटी का राज खोलते हुए कहा कि वह रात को जल्दी सोने और सुबह जल्दी उठती हैं, जिससे उनका पूरा दिन अच्छा रहता है और खास बात यह है कि इससे उनका हर काम समय पर निपट जाता है। खुद अपने बारे में बताते हुए श्रद्धा कहती हैं, ‘मैं देर रात तक नहीं जागती, क्योंकि मुझे सुबह जल्दी उठने और रात को समय पर सोने की आदत है और इस रूटीन को बनाने में मैंने बहुत मेहनत की है। इसलिए मैं अपनी फिटनेस को लेकर ज्यादा सजग रहती हूँ।’

तरह सोशल मीडिया का क्रेज है और वो इंस्टाग्राम पर अपना काफी वक्त गंवा देती हैं। हालांकि उन्होंने अब अपनी इस आदत को बदल दिया। फिर भी जब कभी उन्हें मौका मिलता है, तो वो फनी वीडियो से लेकर मेकअप वीडियो आदि देखना पसंद करती हैं। इसके अलावा उनका ज्यादातर समय परिवार के व्हाट्सएप ग्रुप में जाता है। क्या सेलेब्रिटी भी व्हाट्सएप ग्रुप में आम लोगों की तरह फोटो और तस्वीरें साझा करते रहते हैं? इस पर वह कहती हैं, ‘हां, बिल्कुल। मेरे फोन में मेरे ननिहाल का अलग और फैमिली का अलग ग्रुप है, जिस पर लोग अक्सर अपनी तस्वीरें और वीडियो भेजते रहते हैं। यहां तक कि कुछ मजेदार वीडियो या मीम्स भी साझा करते हैं।’

श्रद्धा को चाहिए सस्ते कापड़े

एक तरफ सेलेब्रिटी अक्सर अपने महंगे कपड़ों का दिखावा करते हुए दिख जाते हैं, वहीं श्रद्धा इन सबसे दूर ही रहती हैं। इस पर वह कहती हैं, ‘मेरे फोन में कई शॉपिंग ऐप्स डाउनलोड हैं और सभी के कार्ट में मैंने सामान की लंबी चौड़ी लिस्ट बनाई है। ऐसे में जब भी सेल लगती है, तो मैं सबसे पहले अपने फोन में जाकर उस सामान को लेती हूँ। कई बार ऐसा होता है कि मुझे कोई सामान पसंद आता है और देखती हूँ कि वह महंगा है, तो मैं उसके सस्ते होने का इंतजार करती हूँ, ताकि कुछ बचत हो जाए। हम सभी मेहनत से कमाते हैं, फिर क्यों महंगे सामान में अपना पैसा बर्बाद करना। हां, कभी-कभार अगर आपका काम नहीं चले और आपकी मजबूरी हो, तो महंगा सामान लेना ठीक है। लेकिन सिर्फ आपको शॉपिंग करना है, तो कुछ भी खरीद लेने की आदत ठीक नहीं है। बल्कि उसके लिए इंतजार किया जा सकता है।’

नीलम कोठारी बडोनी

श्रद्धा जी रही हैं कई लोगों की जिंदगी

आपको बता दें कि श्रद्धा कपूर इन दिनों अपनी नई फिल्म को लेकर चर्चा में हैं, जिसका वे प्रमोशन भी कर रही हैं। जब उनके पसंदीदा किरदार और फिल्म के बारे में पूछा गया, तो उन्होंने कहा कि एक कलाकार होने के चलते मुझे अपने काम में से एक को चुनना पड़े, ये मेरे लिए आसान नहीं है। बकौल श्रद्धा, ‘मैं खुद को भाग्यशाली मानती हूँ कि मुझे एक ही जिंदगी में कई लोगों की जिंदगी जीने को मिल रही है। इसलिए मेरे लिए एक किरदार या फिल्म को चुनना मुश्किल है।’ इसके साथ ही उनकी जिंदगी के खास इंसान के बारे में पूछे जाने पर वह कहती हैं, ‘मेरी जिंदगी में सबसे खास अभी मेरा परिवार और मेरे दोस्त हैं। मैं उन लोगों में से हूँ, जो ज्यादा दोस्त नहीं रखते। लेकिन जितने भी हैं, वो मेरे लिए बहुत ही खास हैं।’

श्रद्धा कहती हैं, ‘मेरी जिंदगी में सबसे खास अभी मेरा परिवार और मेरे दोस्त हैं। मैं उन लोगों में से हूँ, जो ज्यादा दोस्त नहीं रखते। लेकिन जितने भी हैं, वो मेरे लिए बहुत ही खास हैं।’

श्रद्धा ने खोली पोल

श्रद्धा कपूर का कहना है कि उन्हें भी बाकी लोगों की

हूँ कि वह महंगा है, तो मैं उसके सस्ते होने का इंतजार करती हूँ, ताकि कुछ बचत हो जाए। हम सभी मेहनत से कमाते हैं, फिर क्यों महंगे सामान में अपना पैसा बर्बाद करना। हां, कभी-कभार अगर आपका काम नहीं चले और आपकी मजबूरी हो, तो महंगा सामान लेना ठीक है। लेकिन सिर्फ आपको शॉपिंग करना है, तो कुछ भी खरीद लेने की आदत ठीक नहीं है। बल्कि उसके लिए इंतजार किया जा सकता है।’

ओटीटी में नया क्या

मिस्टर एंड मिसेज माही

ये एक स्पॉटर्स ड्रामा फिल्म है, जिसकी कहानी एक विवाहित जोड़े के जीवन पर आधारित है और ये जोड़े हैं महेंद्र अग्रवाल (राजकुमार राव) और महिमा अग्रवाल (जाह्नवी कपूर)। दोनों के सपने एक हैं, लेकिन इसके विपरीत वो काम करने के लिए मजबूर हैं। फिर क्या होता है, जब दोनों की पसंद आपस में मिलती है। इसी इमोशन को कहानी के रूप में खूबसूरती से दिखाने की कोशिश की गई है। वैसे यह फिल्म पहले ही सिनेमाघर में रिलीज हो चुकी है, जिसे अब ओटीटी पर लाया गया है।



कहां देखें: नेटपिलवस, कलाकार: राजकुमार राव, जाह्नवी कपूर, कुमुद मिश्रा, जरीना वहाब, राजेश शर्मा आदि। निर्देशन: शरण शर्मा

बूँदा

ये एक क्राइम थ्रिलर तेलुगु वेब फिल्म है, जिसे आप अब हिंदी में देख सकते हैं। आपको बता दें कि दक्षिण की मशहूर अभिनेत्री त्रिशा इस वेब सिरीज से ओटीटी पर डेब्यू कर रही हैं। त्रिशा इस सिरीज में एक पुलिस अधिकारी की भूमिका में हैं। त्रिशा इस सिरीज में पौराणिक कथाओं के साथ की गई पुलिस जांच के इर्द-गिर्द घूमती है। अब देखना यह है कि काल्पनिक शहर पर बनी इसकी कहानी के कितने रहस्य हैं और उसका खुलासा कैसे होता है और दर्शक इससे बंध पाते हैं या नहीं!



कहां देखें: सोनी लिव, कलाकार: त्रिशा, इंद्रजीत सुकुमारन, जया प्रकाश, रवींद्र विजय, आनंद सामी, राकेश मीली आदि। निर्देशन: सूर्या मनोज पंगाला



दस जून की रात

यह एक कॉमेडी थ्रिलर वेब सिरीज है, जिसकी कहानी के केंद्र में है रानीगंज शहर। इस फिल्म की कहानी एक ऐसे व्यक्ति के इर्द-गिर्द घूमती है, जिसकी बुरी किस्मत इतनी कुख्यात है कि रानीगंज के निवासी उसके साथ रास्ते पार करने के बजाय घर में रहना पसंद करते हैं। इस अपशकुन के साथ उसकी जिंदगी इतनी उथल-पुथल वाली मोड़ों से भरी हुई है कि इस क्रम में होने वाली अप्रत्याशित घटनाएं दर्शकों को हंसने पर मजबूर भी कर देती हैं। तो अगर आपको बिना दिमाग लगाए कोई ऐसी फिल्म देखनी है, जिसमें मनोरंजन के साथ-साथ हंसी का भी पुट हो, तो इसे देख सकते हैं।

कहां देखें: जियो सिनेमा, कलाकार: तुषार कपूर, प्रियंका चाहर चौधरी, शान ग़ोवर, बिजो थांगजाम, अजय रावत आदि। निर्देशन: एकता कपूर

पलेशबैक

विनोद खन्ना ने क्यों शादी नहीं की अमृता से

हिंदी फिल्मों में अस्सी का दौर बेहद दिलचस्प था। अमिताभ बच्चन की फिल्मों में पिटना शुरू हो गई थीं। नए हीरो आ चुके थे। उनमें एक पुराना नायक भी था, जो धमाकेदार ढंग से वापसी कर रहा था। विनोद खन्ना जब ओशो के आश्रम से निकलकर दोबारा फिल्मों में काम करने आए, तो उनको खुद भी यह उम्मीद नहीं थी कि इंडस्ट्री दोनों हाथों से उन्हें अपना लेगी। विनोद खन्ना दिखने में खूबसूरत तो थे ही, एक्शन भी शानदार कर लेते थे। यही वजह थी कि उस समय की चर्चित अभिनेत्री अमृता सिंह उनके साथ काम करने को बेताब थीं। किस्सा कुछ यूँ हुआ कि उस समय अमृता सिंह के बॉयफ्रेंड क्रिकेटर रवि शास्त्री ने बातों-बातों में उन्हें चैलेंज दिया कि जिस विनोद खन्ना की तुम इतनी तारीफ कर रही हो, वो तुम्हें घास भी नहीं डालेगा। तुम उससे दोस्ती करके दिखाओ, तब तुम्हें मानूंगा। अमृता ने इस चैलेंज को गंभीरता से ले लिया। ठीक उसी दौरान उन्हें विनोद खन्ना के साथ ‘बंटवारा’ फिल्म में काम करने का मौका मिला। अमृता को जैसे मुंहमांगी मुराद मिल गई। इस फिल्म के बनते-बनते दोनों में इतनी अच्छी दोस्ती हो गई कि उन्होंने दो और फिल्मों साथ में साइन कर लीं, वो थीं ‘सीआईडी’, ‘धर्म संकट’। रवि शास्त्री से उनकी अनबन शुरू हो चुकी थी। रवि शास्त्री को लग रहा था कि अमृता विनोद के करीब जा रही हैं और अमृता को लग रहा था कि रवि बेकार में

शककी बन रहे हैं। खैर, इंडस्ट्री के गलियारों में यह बात धीरे-धीरे फैलने लगी कि विनोद और अमृता के बीच सच में कुछ पकने लगा है। इस बात पर मोहर लगा दी, एक चर्चित पत्रकार के इंटरव्यू में, जहां विनोद ने यह कह दिया था कि हां, मैं अमृता से शादी करना चाहता हूँ। फिर क्या हुआ कि तीन फिल्मों में साथ काम करने के बाद दोनों ने अलग-अलग राहें पकड़ लीं? हालांकि अमृता ने कभी विनोद के साथ अफेयर को लेकर पत्रकारों से बात नहीं की। पर, अपने एक इंटरव्यू में उन्होंने यह जरूर कहा था, ‘मेरी मम्मी रुखसाना सुलताना को मुझसे दो ही अपेक्षाएं हैं, एक तो ये कि मैं किसी शादीशुदा आदमी से शादी ना करूँ, दूसरे वो भी मेरी मम्मी की तरह मुस्लिम हो।’ क्या विनोद खन्ना से अलग होकर अमृता टूट गई थीं? अमृता के करीबी कहते हैं कि अमृता ने अपनी मां के कहने पर यह निर्णय लिया था। मां को इस बात से भी दिक्कत थी कि विनोद खन्ना अमृता सिंह से उम्र में काफी बड़े थे। उस दौरान अमृता की कई फिल्मों आईं और सफल भी हुईं।

1991 में रिलीज हुई फिल्म ‘राजू बन गया जेंटलमैन’ के सेट पर मेरी उनसे बातचीत हुई थी। अमृता इस फिल्म में एक प्रभावशाली किरदार कर रही थीं। इस बात पर वो भड़क भी गई कि वो इस फिल्म की मुख्य नायिका नहीं हैं। अमृता ने जोर दे कर कहा था कि अगर उनकी भूमिका दमदार नहीं होती, तो वे यह फिल्म नहीं करतीं। उन्होंने यह भी कहा था कि वो हमेशा वहीं करती हैं, जो उनका दिल कहता है। अमृता को देख कर नहीं लगा था कि वो किसी रिश्ते के टूटने के गम में हैं, बल्कि वो उस समय अपने नए बन रहे रिश्ते सैफ अली खान को लेकर खुश थीं। हालांकि सैफ से शादी के बाद ही उन्होंने अपने इस रिश्ते का खुलासा किया था। यह बात बहुत समय बात एक वरिष्ठ पत्रकार ने बताई कि विनोद खन्ना को अमृता से अलग होने का बहुत गम था। इस बात का ज्यादा कि अमृता ने अपनी मां की बात मान कर उनसे अलग होने का निर्णय ले लिया। अमृता ने कभी यह जिक्र नहीं किया कि उनकी निजी जिंदगी में क्या हुआ। जब वो सैफ के साथ रहने लगीं,

विनोद खन्ना और अमृता सिंह ने एक साथ तीन फिल्मों की और इनके बीच एक अच्छा रिश्ता भी बन गया था। फिर ऐसा क्या हुआ, जो ये दोनों अलग हो गए, बता रही हैं जयंती रंगनाथन

टीवी की दुनिया

अब फिल्मों में काम करेंगी रश्मि

टीवी का चर्चित चेहरा रश्मि देसाई अकसर अपनी निजी जिंदगी को लेकर सुर्खियों में रही हैं। लेकिन फिलहाल वो बॉलीवुड में मिले काम को लेकर चर्चा में हैं। टीवी के साथ-साथ भोजपुरी फिल्म में काम करने वाली रश्मि ने क्या कहा इस बारे में, आइए जानें

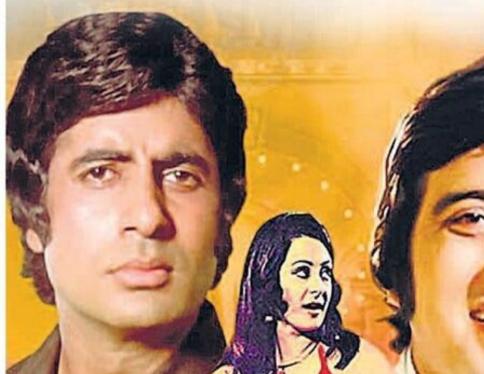
टीवी शो ‘उत्तरन’ से घर-घर में मशहूर हुई रश्मि देसाई ने कई सारे टीवी शो किए हैं, साथ ही उन्होंने भोजपुरी फिल्मों भी की हैं। हालांकि, बहुत से लोग नहीं जानते कि उन्होंने सालों पहले ‘ये लम्हे जुदाई के’ (2004) से बॉलीवुड में डेब्यू भी किया था। रश्मि, जिन्हें आखिरी बार फिल्म ‘जहांगीर नेशनल यूनिवर्सिटी-जेएनयू’ में उर्वशी रौतेला के साथ देखा गया था, का कहना है कि उस समय बॉलीवुड इंडस्ट्री में उनका करियर कुछ खास आगे नहीं बढ़ पाया था, इसलिए उन्होंने टीवी में काम करना जारी रखा था। लेकिन अब उनको फिल्मों में काम मिल रहा है, तो वे फिल्मों पर ध्यान केंद्रित करना चाहती हैं।

हालांकि करियर में आए उतार-चढ़ाव पर वह कहती हैं, ‘मैंने हमेशा इस कहावत पर विश्वास किया है कि अच्छी चीजों के लिए समय और धैर्य की जरूरत होती है। मनोरंजन की दुनिया में काम करते हुए मैंने खुद में यह दृढ़ विश्वास विकसित किया है। मेरा मानना है कि कभी-कभी जीवन में थोड़ी तेजी लाने के लिए, आपको वास्तव में पहले रिवर्स लेने की जरूरत होती है, फिर तेज गति से आगे बढ़ने की जरूरत होती है। मैंने भी कुछ ऐसा ही किया।’ अपनी फिल्म ‘जेएनयू’ के बारे में बात

है कि लंबे समय तक टीवी में काम करते रहने से कलाकारों की छवि टीवी वाली हो जाती है। जिसका खामियाजा उन्हें आगे जाकर उठाना पड़ता है। आए दिन इस बात का खुलासा खुद टीवी कलाकार करते भी रहते हैं। इस बारे में जब रश्मि से पूछा गया, तो उन्होंने कहा, ‘हां, निश्चित रूप से जब आप लंबे समय से टीवी कर रहे हैं, तो उस माध्यम के दर्शकों द्वारा पहले से ही एक निश्चित स्वीकृति आपको मिल चुकी होती है और इसलिए अपने कंफर्ट जोन से बाहर निकल कर किसी नए माध्यम में काम करना हमेशा कठिन और चुनौतीपूर्ण काम होता है। यह मुश्किल है, लेकिन वास्तव में कुछ भी असंभव नहीं है। अगर आपको खुद पर पूरा विश्वास है और आप जो कर रहे हैं, उसके बारे में पूरी तरह से आश्वस्त हैं, तो अंततः चीजें आपके पक्ष में काम करती हैं। मेरे फिल्मी करियर की



वेशक रश्मि देसाई के लिए कुछ समय बेहद चुनौतीपूर्ण रहे हैं, लेकिन अब उनके पास बॉलीवुड के साथ-साथ ओटीटी के भी कई प्रोजेक्ट हैं। वह कहती हैं, ‘हां, निश्चित रूप से बहुत सारे काम अभी पाइपलाइन में हैं, जिनके बारे में अभी मैं कुछ नहीं



उम्र के साथ खुद को भी बदलिए

जैसे-जैसे हमारी उम्र बढ़ती है, बहुत से लोगों को इस बात की चिंता सताने लगती है कि कहीं यह खूबसूरती ढलने न लग जाए। मगर, इस चिंता के बजाय अगर जीवनशैली में कुछ बदलाव लाएं, तो अपने इस डर को दूर भगा सकते हैं। इस बारे में बता रही हैं **स्वाति शर्मा**



अपने शारीरिक और मानसिक सेहत पर काम करें। तनाव कम करने के लिए स्या में जाएं और मालिश करवाएं। ब्यूटी एक्सपर्ट श्वेता कपूर कहती हैं कि चालीस पार करने के बाद आपको अपने चेहरे पर झुर्रियां और दाग-धब्बे साफ नजर आने लगते हैं। चेहरे पर वाटर रिटेंशन, आंखों के आस-पास सूजन और गर्दन के आसपास की त्वचा ढीली नजर आने लगती है। इन समस्याओं से निजात पाने के लिए फेशियल योगा किया जा सकता है। इससे आपके चेहरे से झुर्रियां भी कम होती हैं और त्वचा में कसाव बना रहता है। इसे आप रोजाना सुबह या शाम किसी मसाज क्रीम, फेशियल ऑयल या मसाजर की मदद से कर सकते हैं।



ये भी हैं जरूरी

- मुस्कुराने से लेकर नई चीजें आजमाने, नया कोशल सीखने, सब कुछ आपको फिर से युवा दिखने व महसूस करने में मदद कर सकता है। एक शोध के अनुसार, खुश चेहरे अकसर उदास लोगों की तुलना में ज्यादा युवा दिखते हैं।
- जब आप थोड़ा युवा महसूस करना चाहें, तो अपनी युवावस्था के कुछ पसंदीदा गाने गाएं या सुनें। आप मानसिक रूप से उस समय में वापस जाते हैं, जब आपने उन्हें पहली बार सुना था। यह भावनाओं से जुड़े मस्तिष्क के क्षेत्रों को सक्रिय कर सकता है।

आप नए कपड़ों की खरीदारी कर रहे हों, तो ऐसे कपड़े चुनें जो बिल्कुल फिट हों।

नया हेयर कट लें

जब युवा दिखने की बात आती है, तो बाल कटवाने से भी बहुत फर्क पड़ सकता है। किसी अच्छे हेयर स्टाइलिस्ट के पास जाएं, जो आपको एक ऐसा स्टाइल दे सके, जिससे आप युवा दिख सकें। अगर आप महिला हैं, तो फ्रिज और बैस जैसे विभिन्न हेयर स्टाइल के साथ प्रयोग करें। ये हेयर स्टाइल न केवल आपकी पर्सनैलिटी में चंचलता जोड़ते हैं, बल्कि युवा दिखाने के साथ-साथ आपके ललाट की झुर्रियों से भी ध्यान हटाने में भी मदद करते हैं। और यदि चेहरे पर शॉर्ट हेयर स्टाइल फब रही हो, तो इसे करवाने से पीछे

न रहें। बाल पतले हो रहे हैं या झड़ना शुरू हो गए हैं, तो तुरंत इस पर नियंत्रण पाने के तरीके अपनाएं।

सकारात्मक दृष्टिकोण रखें

कभी भी अपनी उम्र को अपने ऊपर हावी न होने दें। माना कि व्यक्ति को अपनी उम्र के हिसाब से व्यवहार करना चाहिए, लेकिन आपको समय के साथ चलने की भी जरूरत है। इसके लिए आप कुछ मोटिवेशनल किताबों का सहारा ले सकते हैं और सकारात्मक व्यवहार को अपनाकर बुढ़ापे वाली दकियानूसी बातों से दूर रह सकते हैं। आपके सकारात्मक व्यवहार के चलते आप कम उम्र के लोगों के बीच पसंद भी किए जाने लगे और उनके साथ से आपका बुढ़ापा थोड़ा देरी से आएगा।

आपका पैसा मैटरनिटी इंश्योरेंस: जानिए इसके फायदे

स्वास्थ्य देखभाल की बढ़ती लागत को देखते हुए बहुत से जोड़े मैटरनिटी इंश्योरेंस भी लेने लगे हैं। लेकिन क्या आपको इसके बारे में पता है? यह क्या है और कैसे इसमें आपको मिलता है फायदा, बता रही हैं श्रुति मट्ट



देर से शादी करना और फिर फैमिली प्लानिंग करना। आजकल बहुत ही आम बात है। लेकिन एक सच यह भी है कि 35 की उम्र के बाद बच्चा प्लान करना, बहुत सारी सेहत समस्याएं लेकर भी आता है। जो खर्चीला तो है ही, सेहत के लिहाज से जोरखम भरा भी है। ऐसे में अगर आपके पास कोई हेल्थ पॉलिसी नहीं है, खासकर मैटरनिटी इंश्योरेंस नहीं है, तो प्रेग्नेंसी के दौरान होने वाले खर्चों की पूरी भरपाई आपको ही करनी होगी, जिसमें कई तरह के खर्च शामिल होते हैं। फिर भी अगर आपके मन में मैटरनिटी इंश्योरेंस यानी मातृत्व बीमा को लेकर कोई सवाल है, तो पहले इसे जानें:

जानें मैटरनिटी इंश्योरेंस को

यह इंश्योरेंस इसलिए जरूरी है कि गर्भावस्था व उसके बाद के मेडिकल खर्चों का भार आपकी जेब पर न पड़े। दरअसल, मैटरनिटी कवरमेंट नियमित डायनोस्टिक टेस्ट, दवाएं, अस्पताल में होने वाले खर्च, डिलीवरी में होने वाले खर्च आदि शामिल होते हैं। इसमें शिशु के जन्म से जुड़े व अस्पताल में भर्ती होने के बाद होने वाले खर्च भी शामिल होते हैं। वैसे भी दिनोंदिन मातृत्व देखभाल की लागत बढ़ती जा रही है। ऐसे में यह बीमा कवर इसके लिए एक बेहतर समाधान है। इसके अलावा और भी हैं फायदे-
● अस्पताल में भर्ती के पहले और बाद के खर्च के लिए कवरेज मिल जाता है। साथ ही इसमें कैशलेस हॉस्पिटैलिजेशन की भी सुविधा है।
● एम्बुलेंस खर्च भी मिलता है।
● शिशु के जन्म के एक दिन से लेकर 90 दिनों तक इसमें कवर उपलब्ध होता है।

जब लें ये पॉलिसी

आमतौर पर लोग हेल्थ इंश्योरेंस के दौरान ही मैटरनिटी को भी कवर करवा लेते हैं, लेकिन आप चाहें तो इसके लिए अलग से भी प्लान ले सकते हैं।

लेकिन किसी भी कंपनी का प्लान लेने से पहले देखें कि कौन सबसे लंबे समय तक का बेहतर कवरेज दे रहा है। पॉलिसी खरीदने के दौरान वेंडिंग पीरियड का ध्यान रखें। जैसे, अगर आपकी तुरंत शादी हुई है, तो कोशिश करें कि दो साल वेंडिंग पीरियड हो। साथ ही देखें कि सम एश्योर्ड पर कंपनी कितना वहन करेगी। जैसे आपकी हेल्थ पॉलिसी का सम एश्योर्ड 10 लाख का है, तो इसके तहत कुछ कंपनियों नॉर्मल या सिजेरियन डिलीवरी में 50 हजार रुपये ही देती है। ऐसे में अलग से मैटरनिटी प्लान लेना फायदेमंद रहेगा। कुछ कंपनियां आईवीएफ, सरोगेसी जैसे मामलों को भी कवर करने लगी हैं। ऐसे में इन बातों का भी ख्याल रखें-

- ध्यान दें कि नवजात शिशु का मेडिकल कवर है या नहीं, क्योंकि बच्चे के जन्म के बाद यदि उसे सेहत संबंधी कोई समस्या है, तो उसका खर्च अधिक होता है।
- अगर वैकसीनेशन कवर है, तो आप इस विकल्प को भी एड कर सकते हैं। पर, पॉलिसी किसी वैध एजेंट के माध्यम से ही लें, क्योंकि ऑनलाइन लेने में आपसे गलती होने की गुंजाइश होती है।
- मैटरनिटी इंश्योरेंस लेने से पहले यह देखना चाहिए कि इसका फायदा आपको कब तक मिल सकता है। यानी अगर कवरेज अस्पताल जाने से पहले से लेकर अस्पताल से वापस आने के बाद तक जारी रहता है, तो यह अच्छा सौदा होगा।
- कई बार प्रेग्नेंसी का मामला बिगड़ जाता है। इसलिए पॉलिसी लेने से पहले यह देख लें कि उसमें ऐसे खर्चों को कवर करने की बात है या नहीं। अगर नहीं है, तो इसे भी जोड़ने का प्रयास करें, ताकि आपातकाल में आपको परेशानी न उठानी पड़े। (इंश्योरेंस एक्सपर्ट संदीप कौशिक से बातचीत पर आधारित)

अपने साठ के दशक में भी नीता अंबानी कितनी युवा व आकर्षक दिखती हैं न! रेखा और अनिल कपूर सरीखे सेलेब्स के चेहरे पर तो बुढ़ापा नजर ही नहीं आता! लेकिन आप हैं कि चालीस के हुए नहीं कि बुढ़ापे से खौफ खाने लग जाते हैं। और इसी तनहाव में आकर अपनी एजिंग प्रक्रिया को तेज कर देते हैं। शोधों की मानें तो तनाव और खराब जीवनशैली भी एक बड़ा कारण है एजिंग की प्रक्रिया को तेज करने का। चाहे आपकी उम्र अभी 30 के आसपास हो या 40 में पहुंचने वाले हों... उम्र बढ़ना, बहुत से लोगों के लिए निराशाजनक हो सकता है। लेकिन इससे आपको दुखी नहीं होना चाहिए, क्योंकि जो अनुभव आप अपने साथ लेकर जाते हैं, वह जीवन का एक महत्वपूर्ण सकारात्मक पहलू है। लेकिन हां, 40 की उम्र में आकर्षक दिखने के लिए आप कुछ चीजें जरूर कर सकते हैं।

पोषण जो आपको ऊर्जा दे

जैसे-जैसे उम्र बढ़ती जाती है, शरीर में कुछ हार्मोन के स्तर कम हो जाते हैं, जिससे त्वचा शुष्क हो जाती है। तो अगर आपके बाल, त्वचा और नाखून बेजान से दिखने लगे हैं, तो यह प्रोटीन की कमी के कारण हो सकता है। बीस की उम्र में आपका दिल जो चाहे खा सकते हैं, लेकिन 40 की उम्र में स्वस्थ वसा, अनाज, लीन प्रोटीन, फल और सब्जियों से भरपूर संतुलित आहार लेना युवा दिखने व स्वस्थ रहने के लिए जरूरी है। साथ ही आपको जवां बने रहने के लिए सही तरीके से भरपूर पानी पीना भी जरूरी है।

उम्र बढ़ने के साथ शरीर में शिथिलता भी बढ़ने लगती है और जोड़ों में दर्द होना शुरू हो जाता है। यह शिथिलता आप में समय से पहले बुढ़ापा ला सकती है। इसलिए रोजाना कुछ देर टहलने के साथ ही योग और व्यायाम को जीवनशैली का हिस्सा बनाएं, ताकि शरीर का लचीलापन बरकरार रहे।

अपने शारीरिक और मानसिक सेहत पर काम करें। तनाव कम करने के लिए स्या में जाएं और मालिश करवाएं। ब्यूटी एक्सपर्ट श्वेता कपूर कहती हैं कि चालीस पार करने के बाद आपको अपने चेहरे पर झुर्रियां और दाग-धब्बे साफ नजर आने लगते हैं। चेहरे पर वाटर रिटेंशन, आंखों के आस-पास सूजन और गर्दन के आसपास की त्वचा ढीली नजर आने लगती है। इन समस्याओं से निजात पाने के लिए फेशियल योगा किया जा सकता है। इससे आपके चेहरे से झुर्रियां भी कम होती हैं और त्वचा में कसाव बना रहता है। इसे आप रोजाना सुबह या शाम किसी मसाज क्रीम, फेशियल ऑयल या मसाजर की मदद से कर सकते हैं।

कपड़ों पर ध्यान दें

चालीस पार करने के बाद कहीं ऐसा तो नहीं कि आप उसी पुराने घिसे-पिटे तरीके से स्टाइलिंग कर रहे हैं। ऐसा है तो तुरंत खुद को बदलें और अपने शरीर के हिसाब से स्टाइलिंग के नए तरीकों को अपनाएं और ट्रेंड को समझना शुरू करें। मतलब कि आपको अपने कपड़ों और स्टाइलिंग के तरीके पर भी गौर करने की जरूरत है। जब

है, तो उस मुद्दे को भी सुलझाने की कोशिश करें। उस मुद्दे पर खुले दिमाग से बात करें। फिर भी बात नहीं बन रही है, तो थोड़ा इंतजार करें। उसके बाद हो सकता है कि वह आपकी बात को समझे। फिर भी वह इस चीज के लिए तैयार नहीं होते हैं और बेटी से रिश्ता तोड़ना चाहते हैं, तो उन्हें यह जरूर समझाएं कि अगर हम सब बेटी से रिश्ता तोड़ लेंगे, उसे बेदखल कर देंगे, तो लड़की कल को अकेली हो सकती है।

अगर भविष्य में उसके साथ कुछ भी गलत होता है और लड़का भी उसका साथ छोड़ दे, तो वह और ज्यादा अकेली हो सकती है। ऐसे में वह आपके पास शायद यह सोचकर वापस न आए कि आप उससे नाराज हैं, फिर किस मुंह से वापस जाऊं। इसलिए घर में किसी न किसी को बच्चे के संपर्क में रहना चाहिए। यह बात अपने पति को समझाएं कि बच्चा जवानी के जोश में कई बार सही-गलत फैसले ले लेता है, पर

बच्चे को हम बेदखल नहीं कर सकते अपनी जिंदगी से। बच्चे की जिम्मेदारी हमारी है। ऐसा न हो कि कल को आपके पति या घर वाले पछताए, अगर हम अपनी बच्ची को खो देते हैं। अगर इतना सब कुछ समझाने के बाद भी आपके पति नहीं मानते तो उस समय आप कम से कम अपने पति से यह इजाजत जरूर ले लें कि आप अपनी बेटी के टच में रहना चाहती हैं, ताकि उसके सुख-दुख में काम आ सकें और वह अकेला महसूस ना करें। बाकी चीजों को समय पर छोड़ दें, क्योंकि कई बार समय के साथ चीजें अपने आप ठीक होने लगती हैं।

फ़ूरफ़्त-आप भी अपने सवाल हमें यहां दिए गए ई-मेल आईडी पर लिख कर भेज सकते हैं। सवा में आना नान और पता लिखना न भूलें। हमारी ईमेल आईडी है: hindustanfurstat@gmail.com

दिल चाहता है



गीतांजलि शर्मा रिलेशनशिप कोच

बातें पति-पत्नी के रिश्ते की हीं या फिर अन्य रिश्तों की। रिश्तों से जुड़ी हर किसी के पास कोई न कोई उलझन होती ही है। आपके ऐसे ही सवालों के जवाब देंगी हमारी विशेषज्ञ

● मेरी इकलौती बेटी अपने पसंद के लड़के से शादी करना चाहती है। मगर मेरे घर वाले और पति दोनों ही इसके लिए राजी नहीं हैं। मैंने अपनी बेटी को भी समझाने की काफी कोशिश की, लेकिन वो भी रिश्ते से पीछे हटने के लिए तैयार नहीं है। वह फिलहाल उसी लड़के के साथ लिव इन में रह रही है। इससे मेरे पति नाराज हैं। उन्होंने उसे अपनी संपत्ति से भी बेदखल कर दिया है। मुझे समझ नहीं आ रहा कि पति का साथ दू या फिर बेटी का।

- आराधना
आपकी दुविधा बहुत बड़ी है। लेकिन आपने लिखा नहीं कि आपके घरवाले या पति आपकी बेटी की शादी के लिए क्यों राजी नहीं हैं। सिर्फ कारण लव मैरिज है, तो उनको अपने आसपास के कुछ उदाहरण दे सकती हैं और समझा सकती हैं कि कैसे समय के साथ चीजें बदल रही हैं। लेकिन वजह अगर लड़का

रेसिपी

पनीर के पसंदीदा स्नैक्स

पनीर अगर पसंद है, तो जरूरी नहीं उससे सिर्फ ग्रेवी वाली डिश ही बनाई जाए। पनीर से तो आप स्वादिष्ट स्नैक्स भी बना सकती हैं। रेसिपीज बता रही हैं **अंकिता वर्मा**

क्रिस्पी पनीर फिंगर

कितने लोगों के लिए: 04 कुकिंग टाइम 20 मिनट

सामग्री ● मैदा: 4 चम्मच, ● कॉर्नफ्लोर: 2 चम्मच, ● ऑरगेनो: 1/2 चम्मच, ● कश्मीरी लाल मिर्च पाउडर: 1 चम्मच, ● काली मिर्च पाउडर: 1/2 चम्मच, ● लहसुन का पेस्ट: 1 चम्मच, ● नमक: स्वादानुसार, ● पानी: आवश्यकतानुसार, ● अन्य सामग्री: ● पनीर: 250 ग्राम, ● ब्रेड क्रम्ब्स: 1 कप, ● तेल: तलने के लिए



पनीर मखाना गुलगुले चाट

हरी और मीठी चटनी तैयार करके अलग रख लें। अचारी खीरा बनाने के लिए एक कटोरी में कद्दूकस किया खीरा, नमक और नींबू का रस डालकर मिलाएं और ढककर रख दें। पनीर मखाना गुलगुले बनाने के लिए भुने हुए मखाने को ग्राइंडर में पीस लें। एक बड़े बर्तन में पनीर, मैश किया आलू, मखाने का पाउडर, बेसन, नमक, जीरा पाउडर, काली मिर्च पाउडर, हरी मिर्च, लाल मिर्च पाउडर और धनिया पत्ती डालकर मिलाएं। सभी सामग्री को अच्छी तरह से मिलाएं। हथेलियों पर हल्का सा तेल लें। पनीर वाले मिश्रण से थोड़ी-सी सामग्री लें और उसे गोल आकार दें। एक पैन में तेल गर्म करें। तैयार पनीर मखाना गुलगुले को सुनहरा होने तक तलें। इस गुलगुले को हरी चटनी, मीठी चटनी और अचारी खीरा के साथ गर्मा-गर्म सर्व करें।

पनीर पॉपकॉर्न

कितने लोगों के लिए: 04 कुकिंग टाइम 30

सामग्री ● चौकोर आकार में कटा पनीर: 200 ग्राम, ● कॉर्नफ्लोर: 1/4 कप, ● हल्दी पाउडर: 1/4 चम्मच, ● लाल मिर्च पाउडर: 1 चम्मच, ● काली मिर्च पाउडर: 1 चम्मच, ● तेल: तलने के लिए

DIY मैं भी हूँ एक्सपर्ट

टूथपेस्ट से ये काम करती हैं आप?



- 1 चांदी की ज्वेलरी और बर्तन की खोई चमक को अगर वापस लाना चाहती हैं, तो उस पर ब्रश से टूथपेस्ट लगाएं और हल्के हाथों से चांदी के सामान की सफाई करें। इसके बाद गुनगुने पानी से ज्वेलरी को धोकर सुखा लें। इससे आपकी चांदी की ज्वेलरी चमक उठेगी।
- 2 घर में छोटे बच्चे हैं, तो दीवारों पर क्रेयान्स के निशान भी जरूर होंगे। दीवारों से क्रेयान्स के निशान हटाने के लिए निशान के ऊपर थोड़ा-सा टूथपेस्ट लगाएं और फिर उसे रगड़ें। अंत में मुलायम और गीले कपड़े से दीवार को अच्छी तरह से पोछ दें।
- 3 कई बार कपड़ों पर लगे कुछ जिद्दी दाग हटाने का नाम नहीं लेते। इसको हटाने के लिए टूथपेस्ट को दाग के ऊपर अच्छी तरह से लगाकर उसे ब्रश से तब तक रगड़ें। फिर साफ पानी से कपड़े को अच्छी तरह से धो लें।