

हम बचपन से ही दूध पीने लगते हैं लेकिन बड़े होने पर दूध का सेवन कम होता जाता है। कुछ लोग सोचते हैं कि इसके सेवन से उनके आहार में ज्यादा वसा हो जायेगा। कुछ लोग इसलिए दूध नहीं पीते क्योंकि वह सोचते हैं कि वह अब बड़े हो गये हैं इसलिए उन्हें अब इसकी जरूरत नहीं रही। दूध हमारे आहार का महत्वपूर्ण हिस्सा है।

हर उम्र में जरूरी है

दूध

हर उम्र में दूध क्यों जरूरी है?

बचपन

बचपन में शारीरिक और मानसिक विकास में सहायक बच्चों को ज्यादा शक्ति युक्त पेय पदार्थ नहीं बल्कि दूध देना चाहिए। दूध में मौजूद प्रोटीन संतुलित अमीनो एसिड से बनाता है जो जैविक रूप से उपलब्ध है। यह आसानी से पच जाता है और शरीर में इसका इस्तेमाल होता है। दूध के कैल्शियम से बच्चे की विकासशील हड्डियों, दांतों और मस्तिष्क के ऊतकों को बढ़ने में मदद मिलती है और यह कोशिकीय स्तर पर उन रासायनिक प्रतिक्रियाओं को बढ़ावा देता है जो मांसपेशियों एवं तंत्रिका तंत्र की कार्यक्षमता को संचालित करती है। अतिरिक्त पोषण तत्वों से युक्त दूध से विटामिन डी मिलता है। यह अत्यंत महत्वपूर्ण विटामिन है जो हड्डियों की मजबूती के लिए शरीर को कैल्शियम, फास्फोरस को पचाने में मदद करता है, लाल रक्त कोशिकाओं के उत्पादन को बढ़ाता है, पाचन और तंत्रिका प्रक्रियाओं को बढ़ावा देता है और प्रतिरोधक क्षमता को सहारा देता है। 11 साल की उम्र तक के बच्चों को रोजाना कम से कम दो बार दूध और डेयरी उत्पाद देने चाहिए।

किशोरावस्था

मजबूत हड्डियों के लिए जरूरी किशोरों को भी शूगर युक्त

पेय पदार्थों के बजाय दूध देना चाहिए क्योंकि किशोर असाधारण शारीरिक परिवर्तन से गुजरते हैं। उन्हें हार्मोन संबंधी, मांसपेशियों एवं रक्त संचार के अधिकतम विकास के लिए ऊर्जा युक्त पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थों की आवश्यकता होती है। किशोरावस्था ही वह ऐसा समय होता है जब हड्डियां मजबूत होती हैं। ऐसे में दूध बहुत फायदेमंद हो सकता है ताकि जीवन में कभी भी आपको हड्डियों में कमजोरी नहीं आए तथा ऑस्टियोपोरोसिस की समस्या न हो। दूध के आर्धयुक्त फायदों के मद्देनजर किशोरों को रोजाना तीन या अधिक बार कम वसा वाले दूध उत्पादों का सेवन करना चाहिए।

वयस्क अवस्था

इस अवस्था में भी शरीर को कैल्शियम की जरूरत होती है। विटामिन डी और फास्फोरस के बगैर सभी उम्र के वयस्कों के लिये हड्डियों के कमजोर होने का खतरा होता है, इसलिए दूध की आवश्यकता बनी रहती है। ब्रोकली और पालक के रूप में अन्य कैल्शियम युक्त गैर डेयरी आहार का सेवन करना अच्छा विकल्प हो सकता है। लेकिन इनमें से कुछ में ऐसे यौगिक मौजूद होते हैं जिससे कैल्शियम के अवशोषण में बाधा पड़ सकती है। पालक में ऑक्सालेट अधिक होते हैं जो कैल्शियम अवशोषण में बाधा डालते हैं जबकि ब्रोकली आदि अन्य सब्जियों में मौजूद कैल्शियम दूध की तरह आसानी से नहीं पचता है।



कोहनी का इलाज महंगी पड़ेगी देरी



कोहनी के फ्रैक्चर को और खराब होने से बचाने के लिए तुरंत डॉक्टरों से उपचार और सर्जरी आवश्यक है। युवा कामकाजी 25 वर्षीय प्रिया कुकरेजा ने इस उम्र में इस अप्रत्याशित स्वास्थ्य समस्या के बारे में कभी नहीं सोचा था, जब तक वह दुर्घटनावश बर्फ पर फिसल नहीं गई और उनकी कोहनी टूट नहीं गयी। समय बर्बाद किए बगैर उसके माता-पिता तत्काल डॉक्टरों की सहायता प्राप्त करने के लिए उसे अस्पताल ले गए। इससे उसकी कोहनी बच गयी। जब प्रिया की जांच की गई तो एक्स-रे में हड्डी के कई टुकड़ों के साथ जटिल फ्रैक्चर पाया गया। उनकी

दाहिनी कोहनी में दर्द व सूजन था। इस कारण उसे हिलाना-डुलाना मुश्किल था। तत्काल चिकित्सा सहायता की आवश्यकता थी। उनकी कोहनी का एक जटिल ऑपरेशन किया गया और हड्डी के टुकड़ों को विशेष प्लेट और स्क्रू से फिक्स किया गया।

क्या है उपचार

कोहनी ऊपरी अंग के सबसे महत्वपूर्ण भागों में से एक है। इसके फ्रैक्चर का सही ढंग से इलाज नहीं करना पर यह काफी परेशानी पैदा कर सकती है।

कैसे होती है यह समस्या

यह कोहनी के बल गिरने या कोहनी में चोट लगने से हो सकती है। यह समस्या मोच और हड्डी या जोड़ के उखड़ जाने से भी हो सकती है। इससे रोगी को और अधिक पीड़ा होने और उसकी स्थिति और खराब होने की आशंका होती है। इसलिए ऐसी किसी भी तरह की चोट के इलाज के लिए ऑर्थोपेडिक विशेषज्ञ से परामर्श लेना बेहतर है।

कैसे होता है इलाज

एक्स-रे, सीटी स्कैन और एमआरआई स्कैन हड्डियों की पूरी तस्वीर और नुकसान की स्थिति को दिखा सकते हैं। यदि हड्डियों को ज्यादा नुकसान नहीं पहुंचा हो तो जल्द मूवमेंट पर बल दिया जाता है।

विशेषज्ञ के पास ही जाएं

हड्डियों को सही स्थिति में एकजुट करने के लिए किसी विशेषज्ञ के द्वारा सर्जरी करना जरूरी है। जोड़ों की हड्डियों को सही तरह से फिट किया जाना जरूरी है। कोहनी के फ्रैक्चर कई तरह के होते हैं, इसलिए सर्जरी कराने से पहले विशेषज्ञ द्वारा सही पहचान किया जाना बहुत महत्वपूर्ण हो जाता है। बच्चों के मामले में बड़ रही हड्डियों की बदलती संरचना और फ्रैक्चर की नाजुक हालत के कारण उनकी कोहनी की जांच के अधिक मुश्किल होने के कारण यह और भी महत्वपूर्ण हो जाता है। ऑस्टियोपोरोसिस से ग्रस्त महिलाएं, बच्चे और बूढ़े लोगों की हड्डियां कमजोर होती हैं और उनके भंगुर होने की आशंका अधिक होती है। इसलिए ऐसे लोगों को तो समय रहते इस बात पर और अधिक ध्यान देना चाहिए।

नहीं झड़ेंगे बाल न ही होंगे सफेद

शहरी जीवनशैली के कारण लोगों में तनाव इतना अधिक रहता है कि उसका असर बालों तक पर देखने को मिलता है। किसी के बाल झड़ने लगते हैं तो किसी के सफेद होने लगते हैं। लेकिन योग कि कुछ क्रियाएं ऐसी समस्याओं से आपके बालों की रक्षा कर सकती हैं।

बालों का झड़ना तथा उनका असमय सफेद होना आज एक बहुत बड़ी समस्या बन गई है। कम उम्र में ही, यहां तक कि बच्चों में भी यह समस्या देखने को मिल रही है। आज की तनावमय, यांत्रिक तथा अप्राकृतिक खान-पान वाली जीवनशैली ही इस समस्या के लिए उत्तरदायी है। यौगिक क्रियाओं के नियमित अभ्यास से इस समस्या का स्थायी समाधान सम्भव है।

आसन

आसनों के अभ्यास से बालों की गम्भीर से गम्भीर समस्या का निदान संभव हो जाता है। यह इस समस्या के मूल कारण-रक्त संचालन दोष, पाचन दोष तथा ग्रथियों के श्राव के रुकावट को दूर करता है। इसके लिए महत्वपूर्ण आसन हैं-सर्वांगासन, हलासन, शीर्षासन, ताड़ासन, पादहस्तासन, भुजंगासन, धनुरासन आदि। आठ वर्ष की आयु से अधिक के बच्चों को सूर्य नमस्कार

का प्रतिदिन अभ्यास कराना चाहिए।

त्रिकोण शिरासन की अभ्यास विधि

दोनों पैरों को आपस में जोड़ कर खड़े हो जाएं। दो गहरी श्वास-प्रश्वास लें। इसके बाद दोनों पैरों को अगल-बगल तीन से चार फिट तक फैलाएं। अब अपने दोनों हाथों को पीठ के पीछे नमस्कार की मुद्रा में रखें। फिर धीरे-धीरे आगे की ओर इतना झुकें कि सिर का ऊपरी भाग जमीन पर आ जाए। इस स्थिति में श्वास-प्रश्वास सामान्य रखते हुए आरामदायक अवधि तक रुकें। फिर पूर्व स्थिति में आएं। उच्च रक्तचाप, हृदय रोग से पीड़ित लोग इसका अभ्यास योग्य मार्गदर्शन में करें।

विशेष

सर्वांगासन के नियमित अभ्यास से इस समस्या का पूर्ण समाधान हो जाता है। अभ्यास योग्य मार्गदर्शन में करना

चाहिए। इसके अभ्यास के बाद भुजंगासन, धनुरासन या मत्स्यासन अवश्य करें।

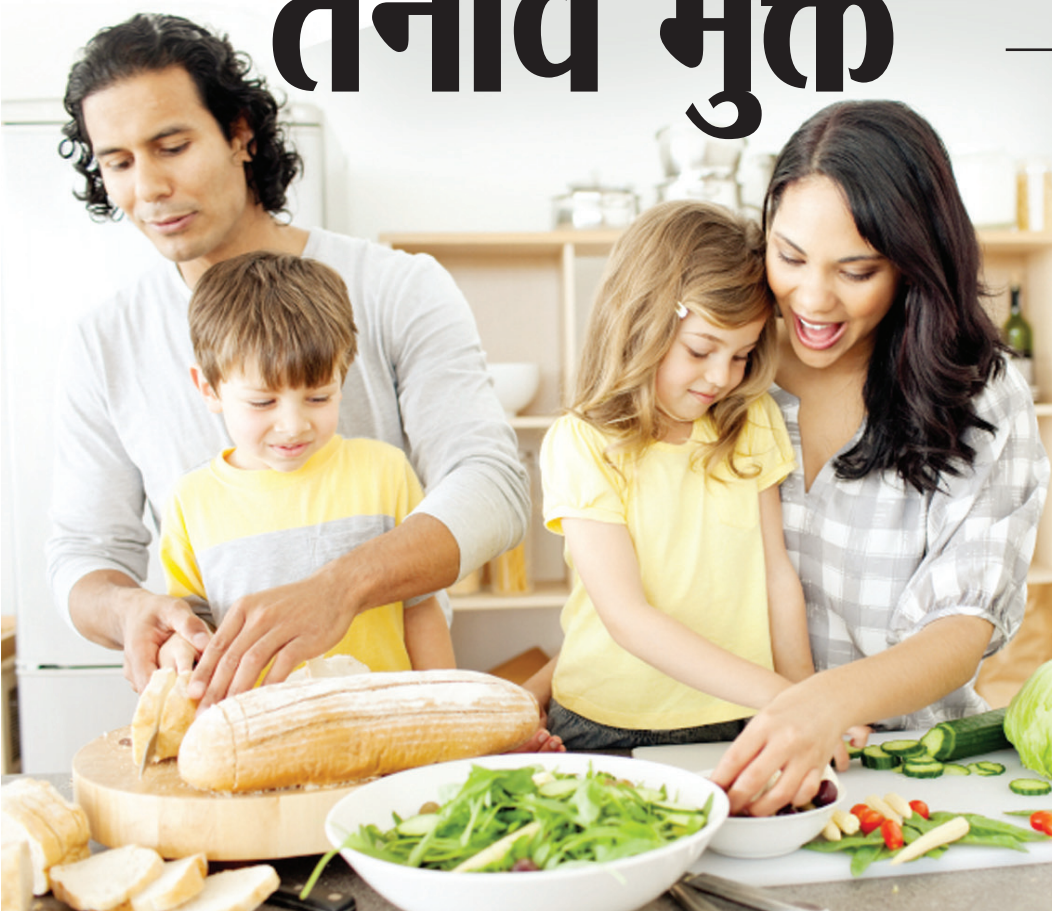
प्राणायाम

बालों की समस्या के समाधान में प्राणायाम बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसके लिए महत्वपूर्ण प्राणायाम हैं-नाड़ी शोधन तथा उज्ज्यायी।

उज्ज्यायी प्राणायाम की अभ्यास विधि

किसी भी आसन में बैठ जाएं। रीढ़, गले व सिर को सीधा करें। विशेष स्थितियों में कुर्सी पर बैठ जाएं। श्वास नली को थोड़ा संकुचित कर एक गहरी तथा धीमी श्वास नासिका द्वारा अन्दर लें तथा इसी नासिका द्वारा ही बाहर निकालें। इसी प्रकार इस क्रिया को 12 श्वास-प्रश्वास के साथ करें। धीरे-धीरे आवृत्तियों की संख्या बढ़ाते जाएं। कैसा हो आहार- विटामिन-ए की अधिकता वाला भोजन अधिक लाभदायी होता है।

भोजन में बदलाव कर सकता है तनाव मुक्त



मेमेरी लॉस के लक्षण की शुरुआत 20 साल की उम्र से ही हो जाती है। तनाव के साथ-साथ इस समस्या के कई कारण होते हैं। कुछ चीजों को अपने रोजमर्रा के खाने में शामिल करने से इस समस्या से मदद मिल सकती है। सही पोषक तत्व दिमागी स्वास्थ्य को सही रखने में बेहतर मदद करते हैं।

सौरभ बार-बार कबर्ड का दरवाजा खोल रहा था मगर उसे याद नहीं आ रहा था कि उसे क्या काम था। कभी वह अपनी कार की चाबी रख कर भूल जाता, तो कभी कोई दूसरा सामान। जिसे याद करने में उसे काफी वक्त लगता। हम में से काफी लोगों के साथ अक्सर ऐसा कभी न कभी होता है। हालांकि यह ज्यादा चिंता की बात नहीं है। हाल ही में एक रिसर्च में यह बात सामने आई है कि मेमेरी लॉस के लक्षण की शुरुआत 20 साल की उम्र से ही हो जाती है। तनाव के साथ-साथ इस समस्या के कई कारण होते हैं। रिसर्च में यह बात भी सामने आई है कि कुछ चीजों को अपने रोजमर्रा के खाने में शामिल करने से इस समस्या से मदद मिल सकती है। सही पोषक तत्व दिमागी स्वास्थ्य को सही रखने में बेहतर मदद करते हैं। ऐसा भोजन जिसमें विटामिन ई, विटामिन बी-वन, बी-टू और विटामिन सी की भरपूर मात्रा मौजूद हो तो मस्तिष्क स्वस्थ रहता है।

विटामिन ई में मौजूद एंटी आक्सीडेंट मस्तिष्क में मौजूद न्यूरोन्स या नर्व कोशिकाओं को सुरक्षा देता है। अलजाइमर जैसी बीमारियों में मस्तिष्क के कुछ भागों में न्यूरोन्स खत्म होने लगते हैं। अगर यह लगातार खत्म होते जाते हैं, तो याददाश्त में विकृति आनी शुरू हो जाती है। आजकल की लाइफस्टाइल को देखते हुए हमें हेल्दी खाना खाने की ज्यादा जरूरत है। कुछ ऐसा खाना जिसमें विटामिन ई की मात्रा भी हो। जो मस्तिष्क को स्वस्थ रखने में मदद करता है। ऐसा नहीं कि आप इसे खाने के साथ ही लें इसे कभी भी लिया

जा सकता है। इस बात का ध्यान जरूर रखें कि यह पका हुआ होना चाहिए। सूरजमुखी और तिल के बीज विटामिन ई के अच्छे स्रोत माने जाते हैं। एक आउंस सूरजमुखी के भुने बीज आपकी हर रोज की 30 प्रतिशत कमी पूरी कर देते हैं। इसे सलाद के ऊपर छिड़क कर खाने से मस्तिष्क को पोषण मिलता है। तिल के बीज में भी विटामिन ई की भरपूर मात्रा होती है। इसे आप सब्जी व दाल में खाने से पहले मिला सकते हैं। दही में मिलाकर भी खाने से फायदा होता है। सीताफल के बीज भी बेहद फायदेमंद होते हैं क्योंकि यह जिंक से भरपूर होते हैं।

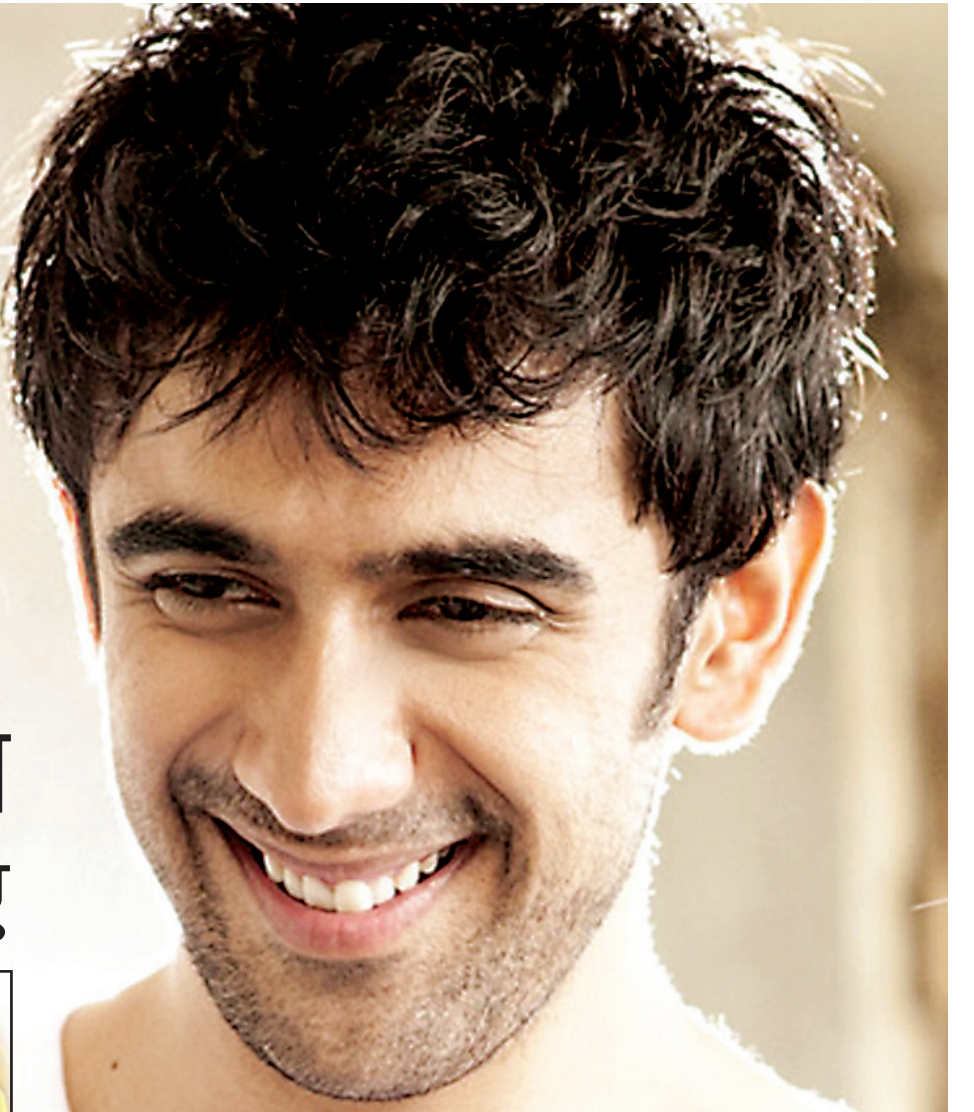
आम में विटामिन, मिनरल्स और एंटीआक्सीडेंट की भरपूर मात्रा होती है। इसके सेवन से दिल, मस्तिष्क और शरीर के दूसरे हिस्सों की मांसपेशियों में नर्व उत्तम को ताकत मिलती है। एवोकाडो फल में भी एंटीआक्सीडेंट, विटामिन ई और सी की उच्च मात्रा पाई जाती है। यह अलजाइमर जैसी बीमारी को बढ़ने से रोकने में कारगर होती है। मछली में प्रचुर मात्रा में पाया जाने वाला प्रोटीन रेड मीट से ज्यादा स्वास्थ्यवर्धक होता है। दूसरे कई प्रोटीन स्रोतों में हाई सेचुरेटेड फैट होता है। मगर इस बात का भी ध्यान रखें कि मछली की सारी प्रजाति आपके लिए लाभदायक नहीं होती। सॉलमन, मैकेरेल और टूना मछली में दिल को स्वस्थ रखने वाला ओमेगा-3 फैटी एसिड मौजूद होता है। साथ ही इसमें मौजूद डीएचए मस्तिष्क के न्यूरोन्स को सामान्य रखने के लिए जरूरी तत्व होता है। मूंगफली और पीनट बटर में हेल्दी फैट के साथ-साथ प्रचुर मात्रा में विटामिन ई होता है। इसमें मौजूद फैट और विटामिन ई दिल और दिमाग दोनों को स्वस्थ रखता है और टीक से काम करने में मदद करता है। दूसरे नट्स में बादाम, अखरोट और हेजेलनट भी ब्रेक को सही रखने में मदद करते हैं। रिसर्च में यह बात सामने आई है कि साबुत अनाज, हरी पत्तेदार सब्जियां और नट्स दिमाग और दिल दोनों के लिए लाभदायक हैं। पालक और ब्रोकली भी एंटीआक्सीडेंट से भरपूर हैं। जब आप इन्हें पका कर खाते हैं तो इसका फायदा दुगुना हो जाता है। एक कप कच्चा पालक जहां हर रोज की विटामिन ई की जरूरत का 15 प्रतिशत पूरा करता है, वहीं आधा कप पका पालक 25 प्रतिशत। आप इन्हें हल्का फ्राई कर या स्टीम कर खा सकते हैं। हरी सब्जियां दिमाग को दुरुस्त रखने में मदद करती हैं। रिसर्च में पता चलता है कि स्ट्रॉबेरी, ब्लूबेरी और यहां तक अकाईबेरीज याददाश्त को बेहतर बनाने में अहम भूमिका निभाती हैं। ब्लूबेरीज दिमाग के लिए सबसे बेहतर मानी जाती है। हालांकि इसमें फाइबर उच्च मात्रा में होता है और ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम होता है इसलिए यह डायबिटीज के मरीजों के लिए भी सुरक्षित है। यह फल शक्तिशाली एंटीस्ट्रेस फूड है। मगर सूखे और मीठे ब्लूबेरीज को न खाएं।



थ्रिलर-हॉरर-क्राइम होगी रशिका की आगामी फिल्म

अभिनेत्री रशिका मंदाना की आगामी फिल्म द गर्लफ्रेंड की पहली झलक जारी कर दी गई है। जिसमें उन्हें पानी के अंदर दिखाया गया है। इस फिल्म का निर्देशन राहुल रवींद्रन ने किया है। यह एक थ्रिलर-हॉरर-क्राइम फिल्म है। शीर्षक की झलक से ऐसा लगता है कि फिल्म एक मनोवैज्ञानिक-थ्रिलर-हॉरर-क्राइम फिल्म होगी जो संभवतः एक ऐसे आदमी के इर्द-गिर्द घूमती है जो सिर्फ एक प्रेमिका चाहता है। लेकिन उसके लिए उसकी गर्लफ्रेंड सिर्फ प्यार करने वाली और दुलारने वाली लड़की से कहीं ज्यादा है। इसके बजाय, उसके लिए यह कुछ ऐसा है जिसे वह किसी के बजाय अपना कह सकता है, जिसका अर्थ है कि वह उन्हें एक शोकेस

संपत्ति की तरह मानता है। वीडियो में एक अदृश्य व्यक्ति को तेलुगु में बोलते हुए सुना जा सकता है, वह कह रहा है, मैं उससे इतना प्यार करता हूँ कि उसे किसी दोस्त या परिवार की जरूरत नहीं है। उसे बस मेरी जरूरत है। मैं उसे चौबीसों घंटे केवल अपने लिए चाहता हूँ। लेकिन किसी गर्लफ्रेंड को कॉल करना और यह कहना कि वह मेरी है, एक अलग तरह की बात है। जूनूनी पीछा करने वाले जैसे रवैये का संकेत देते हुए हम देखते हैं कि रश्मिका मंदाना पहले पानी के अंदर मुस्कुरा रही हैं क्योंकि वह सांस लेने के लिए संघर्ष कर रही है, उसकी आंखें जल्द ही पीली पड़ने लगती हैं क्योंकि वह अब बिना ऑक्सीजन के संघर्ष कर रही है।



मैं बस बहुत खुश हूँ कि मुझे अच्छा काम मिल रहा है और मैं ग्यो कर रहा हूँ

छोटे पर्दे से लेकर बड़े पर्दे तक पर अपनी सधी हुई ऐक्टिंग से ऐक्टर अमित साध ने काफी नाम कमाया है। अब वह वेब सीरीज दुरंगा सीजन 2 में एक बार फिर से नजर आने वाले हैं।

ऐसा कहा जाता है कि ओटीटी पर काम करते हैं, तो अपने टैलेंट को एक्सप्लोर करने का ज्यादा मौका मिल जाता है। आप इस बारे में क्या सोचते हैं? जो लोग ऐसा कहते हैं, उनकी बात सिर आंखों पर। लेकिन मैं कभी शिकायत नहीं करता, उसका एक बहुत बड़ा कारण है कि मैं शिकायत कर नहीं सकता। मुझे जितना दिया है ऊपर वाले ने, दुनिया ने, देश ने, इंडस्ट्री ने, मुझे अच्छी फिल्में मिलीं, मुझे अच्छे मौके मिले, चाहे वो ओटीटी हो या फिर टीवी में हो। टीवी में तो मुझे ऐक्टिंग करना भी नहीं आता था। लेकिन किसी ने सब्र किया, किसी ने मौका दिया। ये जरूर कहूंगा कि कोविड के बाद मेरी आखिरी फिल्म गोलड थी। गोलड के बाद स्क्रीन पर कोई फिल्म नहीं आई। उसके बाद ब्रीद सीरीज पर काम शुरू हो गया। मुझे याद है कि जब ब्रीद शुरू हो रही थी, तब कुछ लोग थे जो बोलते थे कि इसकी फिल्म पॉप हो गई है तो ये वेब सीरीज कर रहा है। उस वक्त वेब सीरीज को बहुत अच्छा दर्जा नहीं मिला था। फिर और लोग सीरीज करने लगे। मुझे लगता है कि ये जीवन का हिस्सा है। जिंदगी में ये ही चलता है। मैं बस बहुत खुश हूँ कि मुझे अच्छा काम मिल रहा है। अच्छे लोगों के साथ काम करने का मौका मिल रहा है और मैं ग्यो कर रहा हूँ, एक बेहतर इंसान और आर्टिस्ट बन रहा हूँ।

आपने पहले ही कॉप्स के कई किरदार कर चुके हैं। दृष्टि धामी को कॉप की भूमिका में देखकर आपको क्या फील हुआ जबकि आप एक बिलकुल अलग किरदार में हैं?

मेरा हॉलीवुड जाने का कोई ऐसा इंटेंशन नहीं है, मुझे हिंदी सिनेमा पसंद है

परेशा रावल जल्द ही उमेश शुक्ला निर्देशित फिल्म 'आंख मिचोली' में नजर आएंगे। इसमें उनके साथ मृणाल टाकुर, शरमन जोशी और अभिमन्यु दसानि भी हैं। फिल्म 27 अक्टूबर को रिलीज हो रही है। 'आंख मिचोली' किस तरह की कॉमेडी फिल्म है? इसकी कहानी और किरदार दोनों ही यूनीक हैं। इसमें थ्रिलर सिचुएशन भी बनी रहती है कि आगे क्या होगा? किसी का भांडा फूटगा या नहीं। डायरेक्टर उमेश शुक्ला की कॉमेडी में आपको क्या खास दिखाता है? एक तो फंशनेस होती है और सबसे अच्छी बात कि यह है कि उनकी फिल्म में ज्यादा लाउड नहीं होती। इसमें हर चीज नेचुरल होती है। आपने अब तक कई किरदार किए। क्या कभी किसी किरदार को निभाते हुए लगा कि उसे गहराई से जानते थे? ऐसा 'संजू' के मामले में था क्योंकि मैं दत्त साहब की बहुत रिसर्च कर रहा हूँ। बाकी 'ओय लकी लकी ओय' के लिए क्रेडिट जाता है दिवाकर बनर्जी को क्योंकि उन्होंने उन तीन किरदारों को क्रिएट किया था। उनके डायरेक्शन ने बहुत ही मदद की थी और मनु ऋषि द्वारा लिखे गए डायलॉग ने भी बहुत मदद की। 'नायक' के बारे में कहूंगा कि ऐसा कोई किरदार मैं जानता नहीं हूँ लेकिन मुझे लगता है कि किसी को ऐसा बनाना चाहिए। सीएम ऐसा ही होना चाहिए कि जो गंदगी करेगा उसे उठाकर फेंक दूंगा।

इंडस्ट्री में कौन से कलाकार खास लगते हैं? ओम पुरी और नवाजुद्दीन सिद्दीकी के साथ मैंने काम नहीं किया है पर मुझे वो पसंद हैं। इसके अलावा आयुष्मान खुराना हैं, राजकुमार राव भी हैं, विकी कौशल भी बेहतरीन ऐक्टर हैं। सबका अपना-अपना तरीका होता है। अगर आप उनके तरीके अपनाने जाओगे तो वह गलत हो जाएगा। उनसे जो सीखना है वह यह है कि किसी किरदार के लिए कैसे प्रिपेर करना चाहिए।

अक्षय कुमार के अलावा बाकी एक्टर की कॉमेिक टाइमिंग को लेकर आप क्या कहेंगे?

हमारे देश में कॉमेिक टाइमिंग को पता नहीं कौन सा मशीन मानते हैं या कौन सा मसाला समझते हैं। एक एक्टर के पास टाइमिंग हर रोल के लिए होनी चाहिए। टाइमिंग एक ऐसा मसाला है जो कि हर रोल में लगता है चाहे वह विलन का रोल हो सीरियस रोल हो यह कॉमेडी रोल हो या कुछ भी हो। सिर्फ कॉमेडी में आकर ही क्या टाइमिंग की जरूरत पड़ती है? अब अगर कोई बैट्समैन है तो हर बार स्कोरार कट थोड़ी ना मारेगा? हर किस्म के शॉट खेलेगा ना? तो टाइमिंग तो हर एक चीज में चाहिए होती है सिर्फ कॉमेडी में नहीं।

'हेरा फेरी 3' या फिर 'आवारा पागल दीवाना' के अगले पार्ट का क्या स्टेटस है?

'हेरा फेरी' का तो बाद में देखिए अभी तो 'वेलकम टू द जंगल' बन रही है। यह दिसंबर में शुरू होगी। इसके लिए नैरेशन हो चुकी है। इसमें कलाकारों की बहुत बड़ी फौज है। मैं अपनी जिंदगी में पहली बार इतनी बड़ी फिल्म करने जा रहा हूँ जिसमें 25 से ज्यादा बड़े-बड़े कलाकार हैं। यह बहुत ही महंगी फिल्म भी है। इसकी शूटिंग सऊदी अरब में होने वाली है। फिर 'हेरा फेरी 3' मार्च या अप्रैल में शुरू होगी।

साउथ या हॉलीवुड से भी ऑफर तो आते ही होंगे आपको?

मुझे हॉलीवुड से अगर ऑफर आता है तो मैं कोई भी रोल क्यों करूँ? मेरा हॉलीवुड जाने का कोई ऐसा इंटेंशन नहीं है। मुझे हिंदी सिनेमा पसंद है। हमारी अपनी ही फिल्में इतनी बढ़िया हैं। काम तो यहाँ भी कर सकता हूँ। हॉलीवुड में जाकर ही अच्छा काम थोड़ी ना मिलने वाला है।



मलाइका अरोड़ा की प्रति दिन फीस है 30 लाख रूपए

सेलिब्रिटी बेस्ड डॉस रियलिटी शो झलक दिखला जा एक बार फिर छोटे पर्दे पर वापसी करने जा रहा है। बता दें, यह शो का 11वां सीजन है जिसमें फराह खान और मलाइका अरोड़ा जज के रूप में नजर आने वाली हैं और पैनल में एक्टर अरशद वारसी भी दिखाई देंगे। वैसे ये तो आपको पता ही है कि रियलिटी शो जज काफी लंबे टाइम तक टेलीकास्ट होते हैं, जिसके लिए जज को भी शो के लिए काफी मोटी रकम मिलती है। मलाइका अरोड़ा, स्टाइलिंग दीवा होने के अलावा, बेहतरीन डॉसर और पारफॉर्म भी हैं। यही वजह है कि मलाइका कई बार रियलिटी शो को जज करती दिखाई देती हैं, खासतौर से डॉस रियलिटी शो। अगर उनकी फीस की बात करें तो सूत्र बताते हैं कि वे फराह खान और अरशद वारसी के मुकाबले सबसे ज्यादा फीस ले रही हैं। बता दें, एक ही दिन में शो के दो एपिसोड शूट करने के लिए मलाइका को तकरीबन 30 लाख की फीस मिल रही है। यानी की एक एपिसोड के लिए मलाइका ले रही हैं तकरीबन 15 लाख रूपए। शुरूआती प्लानिंग के मुताबिक, मेकर्स इस शो को 3 महीने तक टेलीकास्ट करने की इच्छा रख रहे हैं। तो कुल मिलाकर, मलाइका को पूरा शो जज करने के मिलेंगे तकरीबन 3 करोड़ 60 लाख रूपए। मलाइका इंडियाज गॉट टैलेंट, इंडियाज नेक्स्ट टॉप मॉडल जैसे शो जज कर चुकी हैं।

अरशद वारसी को मिल रहे हैं

8 लाख रूपए प्रति एपिसोड

बॉलीवुड एक्टर अरशद वारसी छह साल बाद टीवी पर कमबैक करने जा रहे हैं। वे शो झलक दिखला जा में जज बने दिखाई देंगे। सूत्रों की मानें तो अभिनेता को एक एपिसोड शूट करने के लिए मेकर्स उन्हें 8 लाख रूपए की फीस चुका रहे हैं। कुल मिलाकर अभिनेता की पूरे सीजन की फीस होगी तकरीबन 1 करोड़ रूपए। बता दें कि इसके अलावा

अरशद सबसे फेवरेट कौन, बिग बॉस और जरा नचके दिखा में नजर आए थे। उन्होंने शो करिश्मा और इशान सपनों को आवाज दो में एक्टर भी किया है। अभिनेता आखिरी बार वेब सीरीज असुर 2 में नजर आए थे।

फराह खान को मिल रहे हैं 5 लाख रूपए प्रति एपिसोड

इंडियन आइडल, नच बलिये, जो जीता वही सुपरस्टार, बिग बॉस, डॉस इंडिया डॉस सुपरमॉम जैसे कई शो जज नजर आ चुकीं फराह खान को झलक दिखला जा 11 को जज करने के लिए मिल रहे हैं 5 लाख रूपए प्रति एपिसोड। कुल मिलाकर, पूरे सीजन को जज करने के लिए फराह को मिलेंगे तकरीबन 60 लाख रूपए।

12 सेलिब्रिटी कंटेस्टेंट्स करेंगे

शो में पार्टिसिपेट

इस शो में सेलिब्रिटी प्रतियोगी प्रोफेशनल कोरियोग्राफर्स के साथ मिलकर डॉस के नए तरीके सीखते दिखाई देंगे। इस सीजन के प्रतियोगियों में सितारों की श्रृंखला में छोटे परदे के कलाकार अंजलि आनंद - डैनी फर्नांडिस, शोएब इब्राहिम - अनुराधा अयंगर, उर्वशी ढोलकिया - वैभव घुगे, शिव ठाकरे - रोमशा सिंह, तनीषा मुखर्जी - तरुण राज निहलानी, संगीता फोगाट - भरत पांडुरंग घरे, आमिर अली - स्नेहा सिंह, करुणा पांडे - विवेक चावरे, राजीव टाकुर - सुचित्रा संगारे और अद्रिजा सिन्हा - आकाश थापा, विवेक दहिया और सिंगार श्रीराम चंद्र दिखाई देंगे। जबकि गौहर खान और ऋत्विक् धनजानी शो को होस्ट करेंगे।



चाहता तो जुनैद के लिए 10 जगह फोन कर सकता था

बॉलीवुड में जब-तब नेपोटिज्म (भाई-भतीजावाद) का मुद्दा उठता रहता है। अब सुपरस्टार आमिर खान ने भी इस पर रिएक्शन दी है। आमिर ने एबीपी के साथ बातचीत में कहा कि वो नेपोटिज्म नहीं, एक तरह की बेवकूफी है कि आप उसको ले रहे हो जो काम ठीक से नहीं जानता और उसको छोड़ रहे हो जो काम जानता है। मेरा बेटे जुनैद ने अभी पहली फिल्म की शूटिंग कम्प्लीट की है इसके पहले वो 15 बार रिजेक्ट हुआ है। वो अलग-अलग जगह एक्टिंग और थिएटर सीखने के बाद अलग-अलग जगह काम मांगने गया। मुझसे नहीं मांगा काम और मैंने उसको बोला कि मैं उसे काम दूंगा। वह कार्टिंग डायरेक्टर्स के ऑफिस में और बाहर इंतजार करता था। आखिरकार उसको एक रोल मिल गया। वो मेरा बेटा है, मैं 10 जगह फोन कर सकता था। मेरा यह मानना है कि अगर आप काम जानते हैं तो आपको कोई नहीं रोक सकता और अगर आप काम नहीं जानते हैं तो आप कितना भी हाथ-पांव मार लीजिए, कुछ नहीं होगा। बता दें कि आमिर और उनकी एक्स वाइफ रीना दत्ता के बेटे जुनैद बॉलीवुड में डेब्यू करने के लिए तैयार हैं। उन्हें यशराज फिल्म के बेनर तले फिल्म में काम करने का मौका मिला है।

