



## सर्दी और सौंदर्य त्वचा की करें विशेष देखभाल

दीपावली के बाद ही हल्की-हल्की सुहावनी ठंड दस्तक देने लगती है। मौसम में आए इस परिवर्तन के साथ ही त्वचा भी अपना रंग बदलने लगती है। मौसम में आया बदलाव कई समस्याओं को जन्म देता है। सर्दी का मौसम आते ही त्वचा के रखेपन की समस्या सबसे प्रमुख होती है। त्वचा के साथ ही हमारे बाल भी झड़ने लगते हैं। सर्दियों में हमारी त्वचा किसी भी क्रीम या तेल को जल्दी सोखकर फिर से रुखी हो जाती है, जिससे सर्दियों में त्वचा को



सुरक्षित रखना बहुत ही मुश्किल हो जाता है। इस मौसम में पैरों में बिवाईयाँ, होठ फटना, रुखे बाल होना आदि समस्याएँ आम होती हैं। यदि इस मौसम में त्वचा को साज-संभालकर रखा जाए तो वर्ष भर त्वचा पर अधिक ध्यान नहीं देना पड़ता है। पोषक आहार, मेकअप टिप्स और कुछ घरेलू नुस्खे अपनाकर सर्दियों में भी आप अपनी त्वचा को जर्वा-जर्वा रखकर अपने सौंदर्य को बरकरार रख सकते हैं।

### त्वचा में लाए निखार

- 1) टमाटर को काटकर उसका रस अपने चेहरे व हाथों पर लगाएँ।
- 2) ग्लिसरिन में नीबू व पानी की थोड़ी मात्रा मिलाने से त्वचा नहीं फटती है।
- 3) संतरे व नीबू के छिलकों का पावडर दही व बेसन के साथ मिलाकर लगाने से त्वचा में चमकदार होती है।
- 4) सर्दियों में पैडीक्योर व मैनीक्योर जरूर कराएँ।
- 5) घर हो या बाहर पैरों में मोजे जरूर पहनें।

### भोजन में करें शामिल

- 1) सलाद व सूप हमारी त्वचा व शरीर दोनों के लिए फायदेमंद होते हैं। इनका नियमित सेवन त्वचा में रंगत लाता है।
- 2) जहाँ तक हो सके जंक फूड का सेवन करने से बचे।
- 3) जितना अधिक हो सके, पानी का सेवन करें।
- 4) रोज सुबह उठकर नीबू का रस या ऑबले के रस को शहद मिलाकर पिऐँ।
- 5) सुबह के नाश्ते में अंकुरित दालों को शामिल करें।

# सर्दियों में सेहत की देखभाल

जाड़े के मौसम को आम तौर पर स्वास्थ्य के लिए अच्छा माना जाता है। आयुर्वेद के अनुसार इस मौसम में जठराग्नि प्रबल होती है। भोजन ठीक से पचता है और शरीर में %धातु निर्माण% अच्छा होता है।

## सांस संबंधी रोग

जो लोग खासी, नजला, एलर्जी व सांस से संबंधित रोगों से पीड़ित हैं, उन्हें गर्म जल से स्नान करना चाहिए। ऐसे लोगों को अदरक, लहसुन, अजवायन डालकर सब्जियों के सूप पीने चाहिए। हर दिन च्यानप्राश का सेवन करना भी हितकर है। कमजोर लोगों, बच्चों व वृद्धों को हर रोज सुबह-शाम शहद का सेवन करना चाहिए।

## रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाएँ

जो लोग अपनी रोग प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाना चाहते हैं, उन्हें सर्दियों में पौष्टिक भोजन अपनी पावन शक्ति के अनुसार करना चाहिए। गाजर, शलजम, मूली, लौकी, पालक, मेथी, बथुआ आदि को आहार में स्थान देने और इनका सूप बनाकर पीने से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। इसके अलावा बादाम, अखरोट, खजूर व किशमिश का सेवन दूध के साथ करने से भी हमारे शरीर का रोग प्रतिरोधक तंत्र मजबूत होता है। गाजर, चुकंदर, आंवला व पालक के जूस में पुदीने के रस को डालकर दिन में पीने से शरीर में पर्याप्त मात्रा में एंटी ऑक्सीडेंट्स प्राप्त होते हैं। ये एंटी-ऑक्सीडेंट्स शरीर को विभिन्न रोगों से बचाते हैं।

## मौसम का दूसरा पहलू

अपनी अनेक खामियों के साथ सर्दियों का मौसम बच्चों, बुजुर्गों और कमजोर लोगों के लिए तकलीफें भी पैदा करता है। इसी तरह उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, दमा व जोड़ों के दर्द से पीड़ित लोगों के लिए भी यह मौसम चुनौतियाँ पैदा करता है। ऐसे लोगों को इस मौसम में अपने चिकित्सक से परामर्श लेकर खान-पान और सेहत संबंधी अन्य बातों पर विशेष ध्यान देना चाहिए। जोड़ों के दर्द, कमर दर्द, गठ्ठा दर्द और मासपेशियों में दर्द की शिकायत से ग्रस्त लोगों को नियमित रूप से पूरे शरीर में गुनगुने तिल के तेल से मालिश करनी चाहिए। इसके अलावा सौंठ व मेथी का बराबर मात्रा में चूर्ण बनाकर इस मिश्रण में से एक-एक चम्मच सुबह व शाम सेवन करना चाहिए। उच्च रक्तचाप और हृदय रोगों से ग्रस्त व्यक्तियों को योगासन, सुबह की सैर और हल्का व्यायाम करना चाहिए। नित्य एक चम्मच लहसुन का रस, एक चम्मच प्याज का रस और एक चम्मच शहद मिलाकर दिन में दो बार सेवन करें। प्रातःकाल एक कप पानी में अर्जुन की छल उबालकर छानकर पिऐँ।

## खुली हवा से बचें



सर्दियों की हवा में नमी का प्रवाह रहता है। ठण्डी हवा के संपर्क में आने से छाती का जल कफ के रूप में जम जाता है। इससे छाती, गले तथा नाशिका में संक्रमण फैलता है। जिसे जुकाम व नजला कहते हैं। इसके कारण बुखार, निमोनिया तथा खासी हो जाती है। इससे बचने के लिये जरूरी है कि खुली हवा के संपर्क में आने से जितना बचा जाये उतना ही अच्छा है।

## व्यायाम करें?, चुस्त रहे

सर्दियों में निष्क्रियता सबसे खतरनाक होती है। इस मौसम में खुब शारीरिक परिश्रम करना चाहिए तथा नियमित व्यायाम करें। इससे शरीर की रोगप्रतिरोधात्मक शक्ति का विकास होता है तथा वातावरण में फैले बैक्टीरिया से लड़ने की शक्ति मिलती है। सर्दियों में अधिकांश लोग घरों के अन्दर दुबक कर बैठे रहते हैं जिससे उनको भोजन पचाने में कठिनाई हो सकती है। यही नहीं इस मौसम में सर्वाधिक गरिष्ठ पदार्थों का सेवन किया जाता है जिसके कारण पेट बाहर आ जाता है। इस मौसम में जितना अधिक गरिष्ठ भोजन किया जाता है उसे पचाने के लिये उतना ही शारीरिक परिश्रम करने की जरूरत होती है। इस लिये स्वस्थ रहने के लिये आवश्यक है, खुब परिश्रम करें।

## धूप का भरपूर आनन्द लें

सर्दियों की धूप वैसे भी काफी सुहावनी लगती है। धूप से विटामिन डी भरपूर मात्रा में मिलता है जो त्वचा के लिये सबसे अनुकूल आहार है। धूप से सुस्त पड़ी त्वचा को ऊर्जावान आहार मिलता है। इस लिये सुबह उगते सूर्य की किरणों का भरपूर आनन्द लेना नहीं भूलें। इससे जहां मन को सुकून मिलता है वहीं शरीर को प्राकृतिक ऊर्जा मिलती है। इससे रोगप्रतिरोधात्मक शक्ति बढ़ती है। सर्दियों में अधिक समय तक अंधेरे में नहीं रहना चाहिए। इससे हमारा इम्यून सिस्टम बिगड़ सकता है। सर्दियों में पानी खुब पीना चाहिए। यह शरीर के लिये शोषक के रूप में काम करता है। इससे अंदरूनी सफाई हो जाती है।

## सर्दियों में स्वस्थ रहने के सूत्र

सर्दियों को स्वास्थ्य के लिहाज से बहुत अनुकूल मौसम माना जाता है। इस सीजन में पावन शक्ति काफी मजबूत रहती है, भूख बढ़ती है, संक्रमण फैलाने वाले वायरस निष्क्रिय हो जाते हैं तथा व्यक्ति तुलनात्मक रूप से अधिक स्वस्थ रहता है लेकिन सर्दियाँ हृदय, अस्थि, जोड़-हड्डी तथा एलर्जी के रोगियों के लिये कई चुनौतियाँ पैदा करती हैं जिनका इस मौसम में खास ध्यान रखने की जरूरत होती है। सर्दियों में रक्त घनत्व सिक्कुडने के कारण सर्वाधिक हृदयघात होते हैं। सर्दी को सबसे अधिक स्वास्थ्यकारी मौसम कहा जाता है। पर पश्चिमी देशों के लोगों के अछे स्वास्थ्य के पीछे वहां का ठण्डा मौसम तथा सुखद तापमान जिम्मेवार है। हमारी कुछ लापरवाही के कारण ही इस मौसम में रोग घेरता है। यहां सर्दियों में स्वस्थ रहने के सात नुस्खे दिये जा रहे हैं जिनका अनुसरण कर शरद ऋतु का पर्याप्त आनन्द लिहना जा सकता है।

## वार्म ड्रेसअप

इस मौसम में कभी सर्दी कम तो कभी ज्यादा होती है। इस लिये कपड़े पहनने में लापरवाही न करें। सर्दी कम रहने पर भी गर्म कपड़े से परहेज न करें। सिर, हाथ तथा पैरों को कवर करने का खास ख्याल रखें क्योंकि शरीर में ठण्ड का प्रकोप सबसे पहले सिर, पैर, नाक, छाती व कान से शुरू होता है।

## गरम भोजन व पेय

भारतीय परम्पराओं व रीति रिवाजों में मौसम के हिसाब से खान-पान निर्देशित है। सर्दियों में शीतल पेय, आइसक्रीम, दही की लस्सी आदि ठण्डे पदार्थों को सेवन पूरी तरह से त्यागना चाहिए। इसके स्थान पर कॉफी, दूध, छाछ, सूप, हलवा आदि ऊर्जावान खाद्य व पेय पदार्थों का सेवन करें। लहसुन एक औषधीय पदार्थ है जिसके प्रयोग से छोटी-बड़ी बीमारी में लाभ होता है। लहसुन का नियमित सेवन हृदय व एलर्जी के रोगियों के लिये अमृत समान लाभकारी है। लहसुन में पाया जाने वाला सल्फाइडस रक्तचाप कम करने में मदद करता है। लहसुन वायरस और बैक्टीरिया से लड़ने के लिये भी ऊर्जा प्रदान करता है। इसके एंटीबैक्टीरियल गुण इन्फेक्शन से लड़ने में मदद करते हैं। यह सर्दी, जुकाम और कफ समस्या का कारण इलाज है। यह एक चमत्कारिक गुणों वाली औषधि है। सर्दियों में मेथी दाने का नियमित इस्तेमाल अस्थि, गठिया, एरिडिटी, कफ आदि की कारण ओषधी है। मेथी रक्त ग्लूकोज और कोलेस्ट्रॉल को मात्रा को नियंत्रित करती है। डायबिटीज रोगियों के लिए बहुत ही लाभकारक माना गया है।

## मदिरा से परहेज

कुछ लोग सर्दी से बचने के लिये मदिरा का सहारा लेते हैं लेकिन ध्यान रखें कि मदिरा पी कर कभी भी बाहर नहीं घूमना चाहिए। मदिरा से शरीर में गरमाहट आती है परन्तु खुले में घूमने शरीर का तापमान असामान्य हो सकता है जो किसी बड़े स्ट्रोक का कारण बन सकता है।

## नियमित शरीर की सफाई

सर्दियों में लोग नहाने से बचते हैं। पानी से दूरी बनाये रखते हैं। जबकि इस मौसम में गुनगुने पानी से हर दिन स्नान करना चाहिए। इससे हमारा इम्यून सिस्टम मजबूत रहता है। सर्दियों में शरीर की उपरी त्वचा का तापमान ठण्डा व अन्दरूनी गरम रहता है। सर्दियों में रक्त घनत्व सिक्कुड जाती है। स्नान से त्वचा चेतन होती है तथा बैक्टीरियाओं से मुक्ति मिलती है। गर्म पानी में तुलसी के पत्ते, अजवायन, मेथी आदि पका कर स्नान करने से त्वचा खुबक व मुझाती नहीं है।



## सर्दी के मौसम में त्वचा की सामान्य देखभाल

सर्दी का मौसम प्रारम्भ हो रहा है, कुछ विशेष प्रकार की समस्याएँ इस मौसम में होती हैं। यदि पहले से ही कुछ सावधानी बरती जाए तो हमारी सर्दी भी सुहानी हो सकती है। प्रमुख रूप से निम्नांकित समस्याएँ त्वचा में सर्दी के साथ प्रारम्भ होती हैं।



## एड़ी फटना, त्वचा का सुखना, सूर्य के प्रकाश से एलर्जी, रूसी

इनमें से हम एक एक कर इन समस्याओं के बारे में बात करेंगे। एड़ी फटने के बारे में हम पिछली पोस्ट में बात कर चुके हैं आशा है कुछ लोगों को इससे अवश्य ही लाभ होगा। आज हम सूखी त्वचा देते एरोसिस के बारे में जानेंगे।

सितंबर के अंत से अक्टूबर के प्रारंभ तक कभी भी सर्दी का मौसम प्रारंभ हो सकता है, और जैसे ही वातावरण में हल्की सी भी ठंडक आने लगती है। त्वचा की चिकनाइ या नमी कम होने लगती है संभवतया मौसम के रूखे पन से ये संभव है, एक त्वचा विज्ञानी होने के नाते मैं ये जानता हूँ कि सर्दी के प्रथम सप्ताह में ही किसी भी चर्म रोग चिकित्सक के पास पहुंचने वाले मरीज त्वचा के रूखेपन से परेशान होते हैं। इसके कारण फटी फटी सी लगती है, लाल हो जाती है और जलन होने लगती है। कई बार खुजली करते करते मरीज बेहल हो जाता है और इससे संक्रमण होकर फोड़े-फुंसि भी बन सकते हैं। छेदे बालकों में और खासकर जिनके एंटीपी अर्थात एलर्जी की समस्या रहती है उनमें तो ये बहुत ही गंभीर रूप से होती है।

## उपचार

सामान्यतया हम इसे खुजली की समस्या मान लेते हैं और अधिकतर फैमिली फिजिशियन भी इसे इस रूप में ही देखते हैं, और उपचार करने का प्रयास करते हैं। त्वचा के रूखे पन की समस्या माइस्त्राइजर, पेट्रोलियम जेली, ग्लिसरीन आदि चीजों से बड़ी



आसानी से ठीक हो सकती हैं। कुछ सावधानियां जो लगाने के समय ध्यान रखनी चाहिए जैसे नहाने के बाद शरीर को तौलिये से ज्यादा न रगड़ें बल्कि हल्के हाथ से पेट ड्राय करें, जिससे कुछ नमी त्वचा में बाकी रहे। पेट्रोलियम जेली यथा वैसलीन जैसे पदार्थ त्वचा पर एक परत बना देते हैं जिससे नमी और चिकनाई शरीर पर बनी रहती है। ग्लिसरीन जैसे पदार्थ हाइड्रोस्कोपिक होते हैं जो त्वचा में उपलब्ध पानी के साथ जुड़कर पानी को अधिकाधिक समय तक त्वचा में बनाए रखते हैं। चेहरे पर लगाते समय सावधानी रखें कि चिकनाइ वाली चाज न लगाकर प्रकृति वाली 15 से 25 वर्ष की उम्र में क्योंकि मुंहसे होने का भी डर होता है इसलिए कम चिकनाई वाली चीज जैसे कोल्ड क्रीम का उपयोग करना चाहिए और फिर भी यदि लगे की थोड़ी बहुत फुंसियां जैसी निकल रही है तो किसी त्वचा विशेषज्ञ से बात करनी चाहिए, ध्यान रहे कि यहां मैं जो भी बता रहा हूँ वे सब सामान्य उपाय हैं जिनसे हम लाभ उठा सकते हैं। यदि कुछ ज्यादा ही समस्या है तो विशेषज्ञ से निश्चित ही मिलें, कोई भी मांथ्राइजर काम लें पर ध्यान रखें कि जहां ठीक ठाक ठण्डा पड़ता है वहां दो तीन महीने कम से कम लगाना पड़ता है इसलिये ज्यादा महंगा नहीं हो, ज्यादा सुगंध वाला नहीं हो अन्यथा एलर्जिक शुरू हो जाती है, और नहाने के तुरंत बाद इसे लगावे क्योंकि तब त्वचा में उपस्थित नमी ही हमें लंबे समय तक इस समस्या से बचाती है। आने वाली कड़ियों में हम ऊपर लिखी अन्य समस्याओं के बारे में बात करें।











फूड

साधारण सब्जी के बजाए बनाएँ आलू-टमाटर का झोल



आलू एक ऐसी सब्जी है जिसे कई तरह से बनाया जा सकता है। हर सब्जी के साथ आलू को मिकस किया जा सकता है।

आलू एक ऐसी सब्जी है जिसे कई तरह से बनाया जा सकता है। हर सब्जी के साथ आलू को मिकस किया जा सकता है।

आलू एक ऐसी सब्जी है जिसे कई तरह से बनाया जा सकता है। हर सब्जी के साथ आलू को मिकस किया जा सकता है।

आलू एक ऐसी सब्जी है जिसे कई तरह से बनाया जा सकता है। हर सब्जी के साथ आलू को मिकस किया जा सकता है।

फैशन



वाइट शर्ट

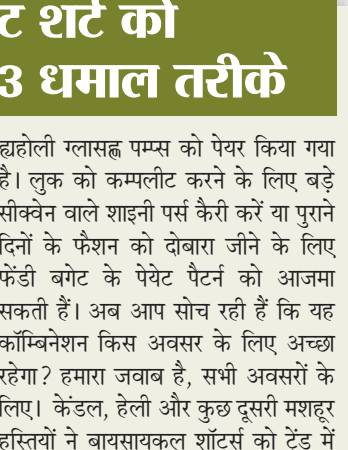
बेसिक वाइट शर्ट को स्टाइल करने के 3 धमाल तरीके



एक खूबसूरत वाइट पॉपलिन शर्ट हर महिला की वॉर्डरोब में होती ही है।



एक खूबसूरत वाइट पॉपलिन शर्ट हर महिला की वॉर्डरोब में होती ही है।



एक खूबसूरत वाइट पॉपलिन शर्ट हर महिला की वॉर्डरोब में होती ही है।



एक खूबसूरत वाइट पॉपलिन शर्ट हर महिला की वॉर्डरोब में होती ही है।

हेल्थ



माइग्रेन

रोगियों में स्ट्रोक का खतरा होता है अधिक?

स्ट्रोक का खतरा वैश्विक स्तर पर बढ़ता जा रहा है। कुछ दशकों पहले तक इसे उम्र बढ़ने के साथ होने वाली समस्या के तौर पर जाना जाता था।

टाइम पास

आज का राशिफल

कुछ कार्य भी सिद्ध होंगे। व्यर्थ की भाग-दौड़ से यदि बचा ही जाए तो अच्छा है।

कुछ कार्य भी सिद्ध होंगे। व्यर्थ की भाग-दौड़ से यदि बचा ही जाए तो अच्छा है।

कुछ कार्य भी सिद्ध होंगे। व्यर्थ की भाग-दौड़ से यदि बचा ही जाए तो अच्छा है।

कुछ कार्य भी सिद्ध होंगे। व्यर्थ की भाग-दौड़ से यदि बचा ही जाए तो अच्छा है।

कुछ कार्य भी सिद्ध होंगे। व्यर्थ की भाग-दौड़ से यदि बचा ही जाए तो अच्छा है।

कुछ कार्य भी सिद्ध होंगे। व्यर्थ की भाग-दौड़ से यदि बचा ही जाए तो अच्छा है।

कुछ कार्य भी सिद्ध होंगे। व्यर्थ की भाग-दौड़ से यदि बचा ही जाए तो अच्छा है।

कुछ कार्य भी सिद्ध होंगे। व्यर्थ की भाग-दौड़ से यदि बचा ही जाए तो अच्छा है।

कुछ कार्य भी सिद्ध होंगे। व्यर्थ की भाग-दौड़ से यदि बचा ही जाए तो अच्छा है।

कुछ कार्य भी सिद्ध होंगे। व्यर्थ की भाग-दौड़ से यदि बचा ही जाए तो अच्छा है।

कुछ कार्य भी सिद्ध होंगे। व्यर्थ की भाग-दौड़ से यदि बचा ही जाए तो अच्छा है।

कुछ कार्य भी सिद्ध होंगे। व्यर्थ की भाग-दौड़ से यदि बचा ही जाए तो अच्छा है।

कुछ कार्य भी सिद्ध होंगे। व्यर्थ की भाग-दौड़ से यदि बचा ही जाए तो अच्छा है।

काकुरो पहेली - 3006

Grid for Kakuro puzzle 3006 with numbers and empty cells.

काकुरो - 3005 का हल

Solved grid for Kakuro puzzle 3005.

सूडोकु - 3006

Grid for Sudoku puzzle 3006.

हंसी के फूत्कारें

भिखारी: बाबूजी, एक पैसा दे दो. बाबूजी: पैसे में क्या मिलेगा तुम ज्यादा क्यों नहीं मांगते?

फिल्म वर्ग पहेली - 3006

Grid for Film Word Search puzzle 3006.

- जतिन ग्रेवाल, यश पाठक, नेहा की 'चलती है पुर्वाह' गीतवाली फिल्म-3

ऊपर से नीचे:-

- 'मेघ नाम है चमेली' गीत वाली संजीव कुमार, नाजिमा, कुमकुम की फिल्म-२,२,२

फिल्म वर्ग पहेली - 3005

Grid for Film Word Search puzzle 3005.

शब्द पहेली - 3006

Grid for Word Search puzzle 3006.

बाएँ से दाएँ

- अनाथाशाला-5, जैन धर्म के चौबीसवें तीर्थंकर-4

शब्द पहेली - 3005 का हल

Solved grid for Word Search puzzle 3005.









## बादशाह ने डेटिंग अफवाह पर तोड़ी चुप्पी



शिल्पा शेठ्टी की दिवाली पार्टी में रैपर बादशाह और एक्ट्रेस मृगाल ठाकुर को साथ में देखा गया। मृगाल पेट्रोल ग्रीन लहंगे में काफी खूबसूरत नजर आईं। वहीं बादशाह दिवाली पार्टी के लिए ब्लैक कुर्ता-पायजामा में दिखे। पैपराजी के लिए पोज करने के बाद दोनों एक दूसरे का हाथ पकड़कर जाते नजर आए। हालांकि बादशाह और मृगाल ने चंद सेकेंड के लिए ही एक दूसरे का हाथ थामा था। दोनों का ये वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो गया। फैंस को

लगा कि शायद ये दोनों एक दूसरे को डेट कर रहे हैं। बादशाह ने आज सोशल मीडिया पर पोस्ट शेयर किया। उन्होंने लिखा- डिजर इंटरनेट, आपको निराश करने के लिए माफी चाहता हूँ। जैसा आप सोच रहे हैं वैसा नहीं है। इसके साथ बादशाह ने एक हंसी का इमोजी भी बनाया। बता दें, मृगाल और बादशाह 2021 में साथ में म्यूजिक वीडियो ब्रेड बॉय-ब्रेड गर्ल में साथ काम कर चुके हैं। मृगाल की हाल ही में फिल्म पिप्पा प्राइम वीडियो पर 10 नवंबर को रिलीज हुई है। इस फिल्म में ईशान खट्टर भी हैं। उन्होंने कैप्टन बलराम मेहता की भूमिका निभाई है।

### तीन साल पहले हुआ था बादशाह का तलाक

बादशाह ने साल 2012 में जैस्मीन मसीह से शादी की थी। जैस्मीन ने स्ट्रगल के दौर में बादशाह का खूब साथ दिया था। दोनों की एक बेटी जैसेमी ग्रेस मसीह भी है, जिसका जन्म 2017 में हुआ था। इसके तीन साल बाद 2020 में बादशाह और जैस्मीन का तलाक हो गया।

## इंटरनेशनल फिल्म में नजर आएंगी कीर्ति कुल्हारी

अभिनेत्री कीर्ति कुल्हारी को इंटरस्ट्री में 13 साल पूरे हो गए हैं। अभिनेत्री बॉलीवुड फिल्मों और कुछ शानदार ओटीटी प्रोजेक्ट में काम करने के बाद अब इंटरनेशनल फिल्म में काम कर रही हैं। अभिनेत्री की पहली इंटरनेशनल फिल्म का नाम है सच इस लाइफ। इंटरस्ट्री में एक दशक से अधिक वक्त गुजार चुकी कीर्ति का कहना है कि उन्हें यह महसूस नहीं होता कि इंटरस्ट्री में उन्हें 13 साल हो गए हैं। ऐसा लगता है जैसे कल की ही बात है। बता दें कि कीर्ति कुल्हारी ने साल 2010 में आई फिल्म खिचड़ी से डेब्यू किया था। इसमें वह पंजाबी लड़की परमिंदर की भूमिका में नजर आईं। अब खिचड़ी का सीकल आ रहा है। कीर्ति का कहना है, फिल्म खिचड़ी 2 को बनाने 12-13 साल लग गए। खुशी है कि फाइनली यह रिलीज होने वाली है। मैंने डेब्यू फिल्म में परमिंदर का रोल किया था और अब 13 साल बाद फिर से वह रोल करते हुए बेहद खुशी हो रही है। अभिनेत्री ने आगे कहा कि अब वह अपने आगामी इंटरनेशनल प्रोजेक्ट को लेकर बेहद उत्साहित हैं। उन्होंने कहा, यह रोमांचक अनुभव है कि मेरा करियर अब इंटरनेशनल स्तर हासिल कर रहा है और आगे बढ़ रहा है। यह अपने आप में होने वाली एक सफलता है। सही चीजें सही समय पर हो रही हैं। फिल्म सच इस लाइफ में अपने किरदार पर बात करते हुए कीर्ति कुल्हारी ने कहा, इस फिल्म की जो सबसे खास बात मुझे लगी वो यह कि यह वास्तविक कहानी पर आधारित है। मैंने इस फिल्म का रोल पहले कभी नहीं किया। यह काफी चुनौतीपूर्ण फिल्म है और हर किरदार में उतार-चढ़ाव है।



## इंडस्ट्री में आउटसाइडर्स को लेकर बोलीं कृति

कृति ने कहा कि अगर कोई प्रोड्यूसर इंटरस्ट्री से जुड़े किसी शख्स को लॉन्च करता है, तो उसे उसका भी सपोर्ट करना चाहिए जो इंटरस्ट्री से जुड़ा नहीं है पर टैलेंट है। एक इंटरव्यू में कृति ने यह भी कहा कि लोग इन दिनों सुपरस्टार्स और बड़े नामों के बजाय टैलेंट और रिस्क की तरफ अट्रैक्ट हो रहे हैं। कृति ने कहा, अगर हम सभी को बराबर मौके देना शुरू कर दें तो यह इंटरस्ट्री आउटसाइडर्स के लिए आसान हो जाएगी। यदि आप इंटरस्ट्री में से किसी को लॉन्च कर रहे हैं, तो यह भी इशयोर करें कि आप किसी ऐसे व्यक्ति को भी

जगह देंगे जो भले ही इंटरस्ट्री से नहीं है पर ज्यादा टैलेंट है। एक्ट्रेस ने कहा कि यह दुनिया धीरे-धीरे स्टार्स और बड़े नामों के बजाय टैलेंट और रिस्क की ओर झुक रही है। कृति ने आगे कहा, 'मैंने कई ऐसे वीडियो देखे हैं जिनमें इस बात का जिक्र किया जाता है कि अगर आप यकीन करते हैं कि कोई चीज होगी तो वह होती है। हालांकि, मैंने अपने केस में यह करके देखा है। मैंने पूरी शिद्दत से एक माइलस्टोन चेज करने की कोशिश की थी पर वो नहीं हुआ। पिछले महीने ही कृति को अपने करियर का पहला नेशनल अवॉर्ड जीता। उन्हें 69वें नेशनल फिल्म अवॉर्ड सेरेमनी में फिल्म 'मिमी' के लिए बेस्ट एक्ट्रेस का नेशनल अवॉर्ड मिला। यह अवॉर्ड उन्हें एक्ट्रेस आलिया भट्ट के साथ संयुक्त रूप से दिया गया। कृति ने 2014 में फिल्म हीरोपंती से बॉलीवुड डेब्यू किया था। उन्होंने इंटरस्ट्री में बिना किसी सपोर्ट के एंट्री ली थी। अब तक करियर में कृति ने 'बरेली की बर्फी' और 'लुका छुपी' जैसी हिट फिल्मों में दी हैं। एक्ट्रेस जल्द ही शाहिद कपूर के अपोजिट एक अनटाइटल्ड फिल्म में नजर आएंगी। यह अगले साल 9 फरवरी को थिएटर्स में रिलीज होगी।



## मेरे सक्सेस पर लोगों को शक था

ऋचा चड्ढा की हाल ही में आई फिल्म फुकरे 3 ने कमाल का पर्दर्शन किया है। बॉक्स ऑफिस पर भी फिल्म ने अच्छी कमाई की है। खास बातचीत के दौरान ऋचा ने बताया कि लोगों को उनकी सक्सेस पर शक था। उन्होंने ये भी कहा कि वे कभी दूसरे एक्टर्स को काटती नहीं हैं। ऋचा ने संजय लीला भंसाली के साथ आने वाली वेब सीरीज हीरामंडी के बारे में भी बात की।

ऋचा चड्ढा को फिल्मों में दस साल पूरे हो गए हैं। अपने फिल्मों के किस्सों को शेयर करते हुए ऋचा ने कहा, कई बार ऐसे पुराने लोग मिल जाते हैं जैसे गैंग्स ऑफ वासेपुर के कुछ कास्ट मेंबर्स थे, वो कहते थे हमें तो भरोसा ही नहीं था कि तुम्हारा लाइफ में कुछ हो जाएगा, या तुम रफ्तार हो जाओगी, या तुम्हें बात करना आ जाएगा। ऐसा सुनकर मुझे मजा आता है कि अच्छे इन लोगों ने मुझे कम आका था।

दूसरे सवाल में जब ऋचा से पूछा गया कि क्या आप शुरू से ऐसे थे कि जब-जब लोगों ने दरकिनार करने की कोशिश की है, तब-तब आपने खुद को साबित करने की कोशिश की है? इस पर ऋचा ने कहा, मुझे लगता है जब मेरा काम बाहर आता है तो खुद ब खुद मैं जो कहना चाहती हूँ, वो चीजें बाहर आ जाती हैं। मैं कभी किसी दूसरे एक्टर को काटती नहीं हूँ। कभी



## ईशान खट्टर को कैसे मिली पहली फिल्म, घर में कौन देता है एक्टिंग टिप्स!

धड़क में अपनी दमदार परफॉर्मेंस से लोगों का दिल जीतने वाले एक्टर ईशान खट्टर ने करियर की शुरुआत भले उड़ता पंजाब में डायरेक्टर अनुराग कश्यप के असिस्टेंट के रूप में की, मगर उनकी मजिल हमेशा से एक्टिंग थी। बियॉन्ड द क्लाउड्स, खाली पीली, फोन भूत जैसी कई फिल्मों में काम कर चुके ईशान इन दिनों चर्चा में हैं अपनी फिल्म पिप्पा को लेकर। 1971 में इंडिया-पाकिस्तान की जंग पर आधारित इस फिल्म में ईशान असल फौजी कैप्टन बलराम सिंह मेहता की भूमिका में हैं। उनसे एक खास मुलाकात। आपकी फिल्म पिप्पा देशभक्ति और बहादुरी पर आधारित है, आप अपनी देशभक्ति को कैसे परिभाषित करेंगे? मेरे लिए देश भक्ति देश प्रेम है। मैं खुद को देशप्रेमी मानता हूँ। इसमें आपको देशभक्ति की जो भावना आती है कि हां, मैं देशप्रेमी हूँ। वो कमाल की होती है। अपनी मिट्टी पर गर्व करने का जज्बा देश प्रेम से ही पनपता है। मैं अपने सेना का बहुत सम्मान करता हूँ। जिस तरह की लंबी और कड़ी ट्रेनिंग से उन्हें गुजरना पड़ता है, उसी के बाद वे इस मानसिक अवस्था तक पहुंच पाते हैं कि अपने प्राणों को बाजी लगा सकें। जाहिर है, खौफ तो उन्हें भी लगता ही होगा। पिप्पा आपके लिए किस तरह से खास है? अपने देश प्रेम के जज्बे को मैं अपनी फिल्म पिप्पा से जोड़ना चाहूंगा। मुझे लगा ये इतनी कमाल की कहानी है, जो हमारी युवा ऑडियंस को देखनी

चाहिए। ये इतिहास का ऐसा चैप्टर है, जिस पर हमें गर्व होना चाहिए। आपके अपने घर में मॉम (नीलिमा अजीम) हो या आपके भाई शाहिद कपूर, सभी मंजे हुए कलाकार हैं, आपको उनसे अभिनय के कितने टिप्स मिल पाते हैं? मुझे बचपन से ही सिखाया गया है कि मेहनत करो और फल की चिंता न करो। मेरी मॉम ने हमेशा मुझे कहा है कि तालीम पर गौर फरमाओ, तो आप अपने क्राफ्ट की सचाई तक पहुंच पाओगे। मैंने उनकी बात को कभी भी हलके में नहीं लिया। मैंने घर में देखा है कि कितने साल लगे हैं कलाकार को एक मजिल पाने में। मैंने देखा है कि कैसे हम अपने शरीर को तोड़कर उस मुकाम तक पहुंचते हैं। मेरी मॉम न सिर्फ एक अभिनेत्री बल्कि डॉक्टर भी हैं। वे कथक की साधिका रही हैं। मैंने अपनी जिंदगी में उनकी तरह की जादुई परफॉर्मेंस नहीं देखी है। उन्होंने पूरे बीस साल तक नृत्य का प्रशिक्षण लिया, इस पॉइंट तक पहुंचने के लिए। अब जाकर वे कहती हैं, हां, अब मैं कुछ जान गई हूँ, तो रियाज और उसकी अहमियत मैं समझता हूँ। तालीम की अहमियत मुझे हमेशा से पता रही है। आप अब तक बियॉन्ड द क्लाउड्स, धड़क, खाली पीली, फोन भूत जैसी कई फिल्मों में काम कर चुके हैं। आपको अपनी पहली फिल्म में मौका कैसे मिला? यह बहुत ही दिलचस्प वाक्या है। मुझे माजिद (बियॉन्ड द क्लाउड्स के निर्देशक माजिद मजिदी) सर ने नहीं, कास्टिंग डायरेक्टर हनी त्रेहान ने चुना। मैं उड़ता पंजाब के लिए सहायक निर्देशक का काम कर चुका था और उस सेट पर कास्टिंग डायरेक्टर हनी त्रेहान भी मौजूद थे। एक दिन शूटिंग पर मैं एक 12 फुट की दीवार चढ़ने की कोशिश कर रहा था। कई बार इस कोशिश में नाकाम होने के आधे घंटे बाद मैं इस दीवार पर चढ़ पाया। आखिरकार जब मैं दीवार चढ़ गया, तो मैंने देखा कि हनी त्रेहान तालियां बजे रहे हैं। उड़ता पंजाब के दौरान हनी त्रेहान को मेरा यह जज्बा बहुत बहुत पसंद आया और इसमें उन्हें आभिर की झलक भी दिखी, इसलिए उन्होंने मुझे चुना।

## पुष्पा के बाद अल्लु अर्जुन ने 17 गुना बढ़ाई फीस

तेलुगु फिल्म 'पुष्पा' की जबरदस्त सफलता के बाद से सुपरस्टार अल्लु अर्जुन की डिमांड काफी बढ़ गई। एक रिपोर्ट की मानें तो इस फिल्म के बाद अल्लु ने अपनी ब्रांड एंडोर्समेंट फीस 17 गुना बढ़ा दी है। एक रिपोर्ट के मुताबिक इस फिल्म से पहले अल्लु एक दिन के शूट का 35 लाख रुपए चार्ज करते थे। वहीं अब वो किसी प्रोडक्ट को एंडोर्स करने के लिए 6 करोड़ रुपए प्रति दिन चार्ज करते हैं। यह किसी भी साउथ इंडियन एक्टर के लिए सबसे ज्यादा है। अल्लु के अलावा कई दूसरे साउथ एक्टर जो इसी तरह पॉपुलर हुए हैं वो भी 2 साल पहले की कीमत से 8 गुना ज्यादा चार्ज कर रहे हैं।

से अल्लु कई बड़े ब्रांड्स का चेहरा भी बने। इनमें कई नेशनल और इंटरनेशनल ब्रांड्स शामिल हैं। एक्टर ने हाल ही में 6 नए ब्रांड्स के साथ डील साइन की है जिसमें कोका-कोल, केएफसी, जोमाटो और रेड बस जैसे बड़े नाम शामिल हैं।

**कई कंडीशंस पर 8 करोड़ भी चार्ज करते हैं एक्टर**

रिपोर्ट में यह भी दावा किया गया है कि कई एक्टर ब्रांड एंडोर्स करने के 8 करोड़ रुपए भी लेते हैं। हालांकि, इसमें कई तरह की कंडीशंस होती हैं। इन कंडीशंस के तहत एक्टर ब्रांड एंडोर्समेंट के लिए सिर्फ 3 दिन का ही वक्त देते हैं, जिसमें वो एक दिन 8 घंटे से ज्यादा काम नहीं करते।

**पान मसाला ब्रांड की 10 करोड़ की डील टुकराई थी**

इससे पहले अल्लु एक पान मसाला ब्रांड को प्रमोट करने

