













अब डॉक्टर सिर्फ रक्त परीक्षण कर बता सकते हैं कि बच्चे में नींद की कमी है या नहीं। एक हालिया शोध में यह खुलासा किया गया है। बच्चों को रात में कम से कम नौ घंटे की नींद लेनी चाहिए जब तक वे 16 साल के नहीं हो जाते। नौ घंटे की नींद नहीं लेने से बच्चों के स्वास्थ्य में गिरावट आ सकती है।

मोटापे का खतरा बढ़ जाता है-

कम नींद से बच्चों का विकास बाधित होता है। इससे वे स्कूल और पढ़ाई पर ध्यान केंद्रित नहीं कर पाते और उनमें मोटापे व मधुमेह से ग्रस्त होने का जोखिम बढ़ जाता है। यह बताया बेहद मुश्किल है कि बच्चे को कितनी नींद मिलती है क्योंकि ये बच्चे और उसके माता-पिता पर निर्भर करता है।

अभिभावकों को भी इस बात की सही जानकारी नहीं होती कि बच्चा कितनी देर तक सोता है। लेकिन, वैज्ञानिकों का कहना है कि उन्होंने एक ऐसा रक्त परीक्षण विकसित कर लिया है जिससे बच्चों के सोने की आदतों के बारे में सही जानकारी प्राप्त की जा सकती है।

आरएनएज अणु की करता है पहचान-

इटली के इंस्टीट्यूट ऑफ फूड साइंस ऑफ द नेशनल रिसर्च काउंसिल के शोधकर्ताओं ने इस रक्त परीक्षण को विकसित किया है। यह रक्त परीक्षण खून में मौजूद माइक्रो आरएनएज नामक अणु की पहचान कर नींद के बारे में पता लगाता है। माइक्रो आरएनएज शरीर के सबसे सक्रिय जीन को नियंत्रित करते हैं। वैज्ञानिकों ने नींद के समय के अनुसार माइक्रो आरएनएज में काफी बदलाव देखा जो विभिन्न प्रकार के माइक्रो आरएनएज को देखने के बाद उन्होंने बताया कि कौन-सा बच्चा नौ घंटे सोता है और कौन कम सोता है। कितनी नींद लेना जरूरी- अमेरिकी स्वास्थ्य विभाग के अनुसार तीन साल से कम उम्र के बच्चों को हर रात 12 घंटे से ज्यादा सोना चाहिए और हर साल नींद में 15 मिनट की कटौती करते हुए 16 की उम्र में नौ घंटे की नींद पर आ जाना चाहिए।

# कम नींद लेने से बच्चों का विकास होता है बाधित, अच्छी सेहत के लिए जानें कितना सोएं



## बच्चों की बेहतर देखभाल करती है कामकाजी महिलाएं, शोध में खुलासा



आमतौर पर माना जाता है कि नौकरी करने वाले दंपति को संतान की बेहतर देखभाल करने में तमाम मुश्किलों का सामना करना पड़ता है लेकिन एक शोध ने इस धारणा को न सिर्फ गलत साबित किया है बल्कि आधुनिकता का जीवन बसर करने वाली कामकाजी महिलाओं को योग्य मां करार दिया है। महिलाओं के प्रमुख ग्रांड फेमिना ने भारतीय महिलाओं पर 90% ऑल अबाउट वीमन शोध से एक रिपोर्ट जारी की है, जिसमें बताया गया है कि नौकरीपेशा माताओं के लिए उनके बच्चे पहली प्राथमिकता है।

अपनी व्यस्तता में से समय निकालकर आधुनिक दौर के माता-पिता यह सुनिश्चित करते हैं कि कोई एक अभिभावक बच्चों की निगरानी के लिए उनके साथ हर समय मौजूद रहे (रिपोर्ट में आधुनिक नौकरीपेशा माताओं के जीवन के कई पहलुओं, जैसे उपभोक्ता व्यवहार, जीवनशैली, आदत, नया सामान खरीदने की ताकत और आपसी संबंधों समेत कई पक्षों को प्रस्तुत किया गया है। यह शोध देश के 10 बड़े और छोटे शहरों में रहने वाली 1500 से ज्यादा शहरी महिलाओं पर किया गया कामकाजी महिलाओं की लाइफस्टाइल के दिलचस्प उदाहरण पेश करते हुए रिपोर्ट में खुद की देखभाल के प्रति महिलाओं की बढ़ती दिलचस्पी को भी उभारा गया है। रिपोर्ट में बताया गया है कि टाइम की कमी, बिजी शेड्यूल और थकाने वाले डेली रूटीन के बावजूद नौकरीपेशा कामकाजी महिलाओं ने स्वस्थ खान-पान की आदतों से कोई समझौता नहीं किया। कामकाजी माताएं अपने और अपने परिवार की सेहत के प्रति काफी जागरूक हैं।

दफ्तर की जिंदगी और व्यक्तिगत जीवन में तालमेल के सवाल पर शोध में शामिल महिलाओं ने बताया कि वह अपने परिवार और सहयोगियों की सक्रिय मदद से नौकरी और निजी जिंदगी में संतुलन बनाने में कामयाब हो पाई हैं।

## शारीरिक, भावनात्मक बोझ तले दबे होते हैं ऑटिज्म ग्रस्त बच्चों के पैरेंट्स: अध्ययन



ऑटिज्म से ग्रस्त बच्चों के परिवारों को अत्यंत शारीरिक और भावनात्मक बोझ सहना पड़ता है और कई बार उनपर बच्चों के साथ बदसलूकी के भी आरोप लगते हैं। यह बात एक अध्ययन के परिणामों में कही गयी है। ऑटिज्म बच्चों की विकास प्रक्रिया से जुड़ा एक विकार है जो उनकी संवाद करने और बातचीत करने की क्षमता को प्रभावित करता है।

अमेरिका में स्टजर्स विश्वविद्यालय के अनुसंधानकर्ताओं समेत अन्य विशेषज्ञों ने ऑटिज्म स्पेक्ट्रम विकार से ग्रस्त पाये गये 2 से 20 साल की उम्र के 16 लोगों की देखभाल करने वाले 25 लोगों पर यह अध्ययन किया अध्ययन में इस बात का आकलन किया गया कि इन बच्चों की देखभाल उनके पारिवारिक विन्यास, परिवार के लोगों के शारीरिक तथा भावनात्मक स्वास्थ्य, सामाजिक कामकाज आदि पर क्या असर डालती है। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ ऑटिज्म एंड रिलेटेड डिसेंबिलिटीज में प्रकाशित अध्ययन के अनुसार ऐसे परिवारों में भावनात्मक गुबार उठना लाजिमी है जहां ऑटिज्म से जूझ रहे बच्चे रहते हैं। अध्ययन में पाया गया कि ऐसे परिवार सामाजिक अलगाव से भी ग्रस्त हैं। स्टजर्स यूनिवर्सिटी में न्यूरोलॉजी के प्रोफेसर तथा अध्ययन के सह-लेखक शु मिंग ने कहा, "ऑटिज्म स्पेक्ट्रम डिसेंबिलिटी से लोगों पर पड़ने वाले असर को लेकर तो समझ बढ़ी है,

## सर्दियों में छोटे बच्चों को सुलाने का क्या है सही तरीका, जानें इस मौसम में कैसे करें उनकी देखभाल

सर्दियों में बच्चों का ख्याल रखना आसान नहीं है। ऐसे में बहुत जरूरी है कि न्यू बॉर्न बेबी का ध्यान रखने के लिए कुछ बेसिक बातों पर गौर किया जाए। वहीं, अगर आप पहली बार पैरेंट बने हैं, तो आपकी जिम्मेदारी और भी बढ़ जाती है। आइए, जानते हैं सर्दियों में कैसे रखें बच्चों का ध्यान-

-जिस कमरे में आपने न्यू बॉर्न बेबी को रखा है, ठंड के मौसम में उस कमरे का टैम्प्रेचर हल्का गर्म रखें। इसके लिए आप रूम हीटर का भी इस्तेमाल कर सकती हैं। लेकिन इसे बच्चे के पास ना जलाएं। डायरेक्ट हीट उसे नुकसान पहुंचा सकती है।-अगर आपने एक फुल स्लीव्स की शर्ट और एक कार्डिगन पहना है तो बच्चे को एक शर्ट, एक बांडी वॉर्मर और एक कार्डिगन पहना दें। उसके हाथ और पैर को वूलन सॉक्स और दस्ताने से कवर करके रखें। सिर पर वूल की कैप के नीचे न्यू बॉर्न को पहले एक कॉटन के कपड़े की कैप

पहनाना चाहिए बल्कि उन्हें लाइट लेकिन वॉर्म फैब्रिक से बने कपड़े पहनाने चाहिए। आप हल्के गर्म कपड़ों की कई लेयर पहनाएं बजाय एक हेवी कोट के। इस बात का ध्यान तब जरूर रखें, जब आप कार से बेबी के साथ बाहर जा रहे हों।

घर से बाहर जाने से पहले अपने न्यू बॉर्न बेबी को अच्छी तरह कपड़े पहनाने के साथ ही एक वॉर्म शॉल या बेबी रैप कवर में अच्छी तरह लपेट लें। ज्यादा ठंड हो तो बच्चे का फेस किसी लाइट कॉटन हैंकी से कवर करें। उसके फेस को लपेटें नहीं।-ठंड के वक्त बच्चे को सुलाते समय उसे पूरी तरह कंबल (ब्लैंकेट) में न लपेटें।

बल्कि कंबल को उसके आर्मस तक रखें और ऊपर की तरफ से एक शॉल लेकर उसके सिर का एरिया कवर कर दें। बच्चे को इस तरह सुलाते समय दिन में भी उसके ऊपर मच्छरदानी का उपयोग करें।



## शिशु की देखभाल

## बच्चों से ज्यादा पैरेंट्स हो रहे हैं

# मोबाइल लत के शिकार



आजकल जमाना डिजिटल हो गया है। बच्चे ही नहीं, बड़े भी मोबाइल पर खासा समय बिताते हैं। ऐसे में माता-पिता के भी मोबाइल में व्यस्त रहने की बात सामने आई है। एक सर्वे के अनुसार, 70 फीसदी माता-पिता इस बात को स्वीकार करते हैं कि वे जरूरत से ज्यादा समय ऑनलाइन रहते हैं। इसका नकारात्मक असर परिवार पर पड़ता है। अक्सर लोग शिकायत करते हैं कि उनके बच्चे हद से ज्यादा मोबाइल, लैपटॉप और अन्य गैजेट्स का इस्तेमाल करते हैं। मगर इस ओर कम ध्यान देते हैं कि कहीं उन्हीं से तो बच्चों में यह आदत विकसित नहीं हो रही। एक हालिया अध्ययन को मानें तो अभिभावक खुद जरूरत से ज्यादा वक्त तकनीक पर बर्बाद कर रहे हैं। अध्ययन में 72 फीसदी अभिभावकों ने माना है कि इंटरनेट और मोबाइल के ज्यादा इस्तेमाल का असर परिवार पर पड़ता है और उनका सामान्य पारिवारिक जीवन भी इसकी वजह से बाधित हो रहा है।

बीते दिन जारी हुई एक रिपोर्ट में यह बात सामने आयी। चुरी लत की तरह है-सर्वे के मुताबिक, 70 फीसदी माता-पिता इस बात से सहमत हैं कि इंटरनेट पर समय बिताना उनके लिए व्यसन सरीखा हो गया है। हालांकि 51 प्रतिशत लोग इंटरनेट और मोबाइल को खुद की और अपने बच्चों की बातचीत को प्रभावित करने की अनुमति दे देते हैं। ऐसे अभिभावक अपने बच्चों की ऑनलाइन गतिविध के साथ-साथ खुद भी मोबाइल फोन के प्रयोग की अपनी आदतों को रोकने का प्रयास नहीं करते हैं। बच्चों पर भरोसा रिपोर्ट के अनुसार, माता-पिता इंटरनेट के इस्तेमाल को लेकर बच्चों पर भरोसा करते हैं। कैम्पस्कॉई द्वारा कराए गए सर्वे में 52 प्रतिशत अभिभावकों ने इस बात को लेकर सहमति जताई कि उनके बच्चे जानते हैं कि कब इसका इस्तेमाल अधिक हो चुका है और उन्हें इसे बंद कर देना चाहिए।

सर्वे के अनुसार, माता (48 फीसदी) की तुलना में पिता (57 प्रतिशत) बच्चों पर उनकी इंटरनेट आदत को लेकर अधिक विश्वास करते हैं। सर्वे में यह बात भी सामने आई कि 40 प्रतिशत पैरेंट्स को ऐसा लगता है कि उन्हें अपने बच्चों की ऑनलाइन गतिविधियों को नियंत्रित करने की जरूरत नहीं है। हालांकि यह खतरनाक हो सकता है, क्योंकि साइबर खतरों महज एक क्लिक की दूरी पर होते हैं। आकर्षक लगती है इंटरनेट की दुनिया-सर्वे कराने वाली कंपनी कैम्पस्कॉई की अधिकारी मरीना टिटोवा के अनुसार इंटरनेट और डिजिटल दुनिया पर बच्चों को आकर्षक सामग्री मिलती है। इससे उनका ध्यान लंबे समय तक उसी में लगा रहता है।

जानकारी

बच्चों को दूसरी महिला से स्तनपान कराना कितना सुरक्षित?

खतरनाक नहीं, लेकिन सुरक्षा भी जरूरी

कई महिलाएं होती हैं, जिनके स्तनों में बच्चे के जन्म के बाद भी दूध नहीं आता। ऐसे में कई बार सवाल आता है कि क्या कोई दूसरी महिला किसी के बच्चे को स्तनपान करा सकती है?



कितना सुरक्षित है वेट-नर्सिंग? विशेषज्ञों की मानें, तो किसी और के बच्चे को ब्रेस्टफीडिंग करवाना खतरनाक नहीं है, लेकिन, यह पूरी तरह से सुरक्षित भी नहीं है।

इन बातों का रखें ध्यान अगर स्तनपान कराने वाली महिला गंभीर बीमारी की मरीज हो, जैसे: एचआईवी, केसर या



ठंड में नहाते समय

5 गलतियां खराब कर सकती है आपकी त्वचा और बाल

आपको हर दिन नहाने की जरूरत है, लेकिन क्या आपने कभी सोचा है कि क्या कभी हर दिन नहाना भी आपके लिए नुकसानदायक हो सकता है?

बहुत ज्यादा सुगंध वाले साबुन के इस्तेमाल से बचें सुगंध वाले साबुन में ऐसी सामग्री भी होती है, जो आपकी त्वचा से नमी को छीन सकती है।

गर्म पानी से न नहाएं हमें न तो बहुत गर्म पानी से नहाना चाहिए, न ही बहुत ठंडे पानी से, क्योंकि इसके कारण आपके शरीर को कुछ नुकसान भी हो सकते हैं।

नहाने के बाद शरीर को अच्छे से सुखाएं कुछ लोग नहाने के बाद शरीर को बिना अच्छे से सुखाए ही कपड़े पहन लेते हैं।

बहुत लंबे समय तक नहाने से बचें शॉवर में 30 मिनट बिताना आपके लिए आकर्षक हो सकता है, लेकिन आपकी त्वचा के लिए यह हानिकारक हो सकता है।

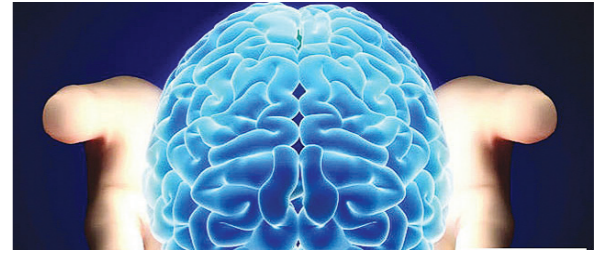


सेहत

वैज्ञानिकों ने बताया भारतीयों में क्यों छोटा होता है दिमाग

छोटा दिमाग होने का है फायदा

भारतीयों में पश्चिमी व पूर्वी देशों की तुलना में छोटा दिमाग होता है, इस बात का खुलासा हाल में हुए एक अध्ययन में किया गया।



जयंती शिवस्वामी ने बताया कि मॉन्ट्रियल न्यूरोलॉजिकल इंस्टीट्यूट (MNI) की तुलना में भारतीय दिमाग आकार में छोटा होता है, स्कैन में आने वाले अंतर चिंताजनक और खतरनाक भी हो सकता है।

कैसे किया गया अध्ययन? इस अध्ययन में जयंती ने बताया कि टेम्प्लेट निर्माण के लिए उन्होंने चीन और कोरिया की आबादी का ब्रेन स्ट्रक्चर तैयार किया।

टाइम पास

आज का राशिफल

राशिफल section containing horoscopes for various signs like कुम्भ, मेष, मीन, etc., with their respective dates and predictions.

काकुरो पहेली - 1974

Grid for Kakuro puzzle 1974 with numbers and empty cells.

Grid for Kakuro puzzle 1973 with numbers and empty cells.

हंसी के फूत्वारें

Word puzzle section with a grid and clues in Hindi.

फिल्म वर्ग पहेली - 1974

Grid for Film Word puzzle 1974 with numbers and empty cells.

उपर से नीचे:-

Downward word puzzle section with a grid and clues.

सूडोकू - 1974

Grid for Sudoku puzzle 1974 with numbers and empty cells.

शब्द पहेली - 1974

Grid for Word puzzle 1974 with numbers and empty cells.

बाएँ से दाएँ

Grid for Word puzzle 1974 with numbers and empty cells.

शब्द पहेली - 1973 का हल

Grid for Word puzzle 1973 with numbers and empty cells.









सिवका उछालकर फिल्मों में आई

# प्रीति जिंटा

## शाह रुख नहीं ऋतिक के साथ होने वाला था डेब्यू

बॉलीवुड की बबली एक्ट्रेस कहलाई जाने वाली प्रीति जिंटा (Preity Zinta) ने 90 के दशक और अर्ली 2000 में फिल्म इंडस्ट्री पर खूब राज किया है। लाखों दिलों की धड़कन डिलग गर्ल प्रीति जिंटा की फिल्म लाइन में एंटी भी कमाल की रही। पहली ही मूवी में उन्हें बॉलीवुड के बादशाह शाह रुख खान (Shah Rukh Khan) के साथ काम करने का मौका मिला।

पहली ही फिल्म से लाइमलाइट में आ गई थीं प्रीति मॉडलिंग से करियर की शुरुआत करने वाली प्रीति जिंटा ने दिल से (Dil Se) फिल्म से बॉलीवुड में कदम रखा था। भले ही इस मूवी में एक्ट्रेस का रोल छोटा था, लेकिन उन्होंने अपनी एक्टिंग से लोगों के दिलों गहरी छाप छोड़ी थी। मगर आपको ये जानकर थोड़ी हैरानी हो सकती है कि आर्मी बैकग्राउंड से ताल्लुक रखने वाली प्रीति ने फिल्म लाइन में आने का फैसला एक सिक्के की बटौलत लिया था।

आर्मी बैकग्राउंड से ताल्लुक रखती हैं प्रीति

प्रीति जिंटा के फिल्म लाइन और डेब्यू की दिलचस्प कहानी जानने से पहले एक नजर डालते हैं उनके फैमिली बैकग्राउंड पर। उनके पिता दुर्गानंद जिंटा भारतीय थलसेना में ऑफिसर थे। जब प्रीति जिंटा सिर्फ 13 की थीं तो एक कार एक्सीडेंट में उनके पिता की मौत हो गई। इस हादसे में उनकी मां निलप्रभा को भी काफी गंभीर चोटें आई थीं, जिसकी वजह से वो दो साल तक बिस्तर पर ही रहीं। इस हादसे के बाद घर की पूरी जिम्मेदारी प्रीति के कंधों पर आ गयी थी। प्रीति के बड़े भाई दीपाकर आर्मी में ही ऑफिसर हैं और छोटा भाई मनीष कैलिफोर्निया में रहते हैं।

सिक्का उछालकर किया था ग्लैमर वर्ल्ड में आने का फैसला

प्रीति जिंटा ने शिमला के कॉन्वेंट ऑफ जीजस मेरी एंड बोर्डिंग स्कूल से पढ़ाई की है। इसके बाद इंग्लिश में ऑनर्स और साइकॉलजी में पोस्ट ग्रेजुएशन किया। प्रीति ने मॉडलिंग से करियर की शुरुआत की थी। हालांकि, बॉलीवुड में आने का फैसला सिक्का उछालकर किया था।



## ना सलमान खान, ना अनिल कपूर, इन 3 स्टार्स के साथ बनाया जा रहा है नो एंटी का सीकल



साल 2005 की सबसे ज्यादा कमाई करने वाली फिल्म नो एंटी का सीकल बनने जा रहा है। इस फिल्म के लिए मेल स्टारकास्ट को फाइनल कर लिया गया है। 19 साल पहले आई नो एंटी में सलमान खान, अनिल कपूर और फरदीन खान अहम रोल में थे, लेकिन इस बार इन तीनों में से कोई भी फिल्म में नहीं दिखेगा। पिंकविला को रिपोर्ट के मुताबिक नो एंटी के सीकल में मेकर्स ने वरुण धवन, अर्जुन कपूर और दिलजीत दोसांझ को साइन कर लिया है। रिपोर्ट में सोर्स के हवाले से बताया गया है कि फिल्म का निर्देशन पहले की तरह ही अनीस बाजमी ही करेंगे। फिल्म का लेखन भी उन्होंने ने ही किया है। वरुण, अर्जुन और दिलजीत को स्क्रिप्ट काफी पसंद आई है और उन्होंने फिल्म के लिए हॉं कर दी है। वरुण धवन, अर्जुन कपूर और दिलजीत दोसांझ से फिल्म के प्रोड्यूसर बोनी कपूर ने पिछले 6 महीने में कई बार मुलाकात की है। नो एंटी 2 की शूटिंग इसी साल के अंत में दिसंबर में शुरू होगी। अगले साल 2025 में फिल्म को बड़े पैमाने पर रिलीज करने की योजना है। दरअसल मेकर्स चाहते हैं कि नो एंटी के 20 साल पूरे होने के मौके पर ही इसके दूसरे पार्ट को रिलीज किया जाए।

एक्ट्रेस को तलाश जारी

हालांकि तीन हीरो के अलावा मेकर्स अभी एक्ट्रेस की तलाश में हैं। बताया जा रहा है कि फिल्म में कई कलाकार नजर आएंगे। जल्द ही मेकर्स फिल्म को लेकर आधिकारिक ऐलान भी करने वाले हैं।

कब रिलीज हुई थी नो एंटी

आपको बता दें कि अनीस बाजमी के निर्देशन में बनी नो एंटी 26 अगस्त 2005 को आई थी। करीब 20 करोड़ रुपये के बजट में बनी नो एंटी ने 74 करोड़ रुपये से ज्यादा का बिजनेस किया था। इस फिल्म में सैलिना जेटली, बिपाशा बसु, लारा दत्ता और ईशा देओल जैसी एक्ट्रेस नजर आई थीं। इस कॉमेडी फिल्म को उस वक्त खूब पसंद किया था।

## 29 दिन कोमा में रहीं, होश आया तो सालों तक खुद को भी नहीं पहचान पाई आशिकी की अनु अग्रवाल, हुआ था भयानक हादसा



बॉलीवुड अभिनेत्री अनु अग्रवाल अपने जमाने की बेहतरीन अदाकाराओं में से एक रही हैं। उन्होंने अपनी एक्टिंग से दर्शकों को खूब एंटरटेन किया था। यही नहीं, जब पॉप कल्चर डिक्शनरी में नेशनल क्रश शब्द का चलन भी नहीं था तब अनु ने इस मुकाम को हासिल कर लिया था। हाल ही में, उन्होंने एक इंटरव्यू में बताया कि उन्होंने अपनी पहली फिल्म आशिकी कब देखी थी। साथ ही, एक्ट्रेस ने अपने भयानक एक्सीडेंट का भी जिक्र किया जब उनकी याददाश्त चली गई थी। 1990 में महेश भट्ट के डायरेक्शन में बनी आशिकी ने फिल्म के दोनों लीड स्टार्स को रातों रात सेंसेशन बना दिया। इस फिल्म के बाद राहुल रॉय और अनु अग्रवाल की किस्मत बदल गई। लेकिन, एक्ट्रेस को क्या पता था कि उनकी जिंदगी में इतने स्टारडम के बाद एक भूचाल आने वाला है। दरअसल, अनु ने ताजा इंटरव्यू में बताया कि करियर के पीक पर उन्होंने फिल्मी दुनिया को अलविदा कह दिया। सफलता के पांच सालों बाद अनु ने किसी को बिना बताए ही एक्टिंग छोड़ दी। 'नागिन' में नजर आई तेजस्वी प्रकाश बिग बॉस 15 में दिखाईं और अपने जबरदस्त गेम से विनर रहीं।

क्यों लगा करियर पर फुलस्टॉप ?

अनु के साथ 1999 में एक ऐसी दुर्घटना हुई जिसने उनके करियर पर फुलस्टॉप लगा दिया। इस एक्सीडेंट के बाद उन्होंने खुद को 29 दिनों के लिए कोमा में पाया। दुख की बात तो ये है कि इस हादसे में उनकी याददाश्त भी चली गई थी। इन दिनों अनु अपने कमबैक को लेकर एक स्क्रिप्ट लिख रही हैं। जहां उन्होंने एक्टिंग छोड़ी थी अब वहीं से वो शुरुआत करना चाह रही हैं। अपने करियर के बारे में बात करते हुए उन्होंने बताया कि उन्होंने अपनी फिल्म आशिकी कब देखी थी।

अनु की जिंदगी का वो भयानक एक्सीडेंट

अनु ने बताया कि एक्सीडेंट के बाद जब उनकी याददाश्त चली गई थी तब उन्होंने अपनी फिल्म आशिकी देखी थी। उनकी मां ने फिल्म लगाई लेकिन अनु स्क्रीन पर दिख रही लड़की से खुद को रिलेट नहीं कर पा रही थीं। एक्ट्रेस ने बताया मेरी मां कह रही थीं ये तुम हो। और, मैं एक छोटे बच्चे की तरह स्क्रीन पर देख रही थी लेकिन, पहचान नहीं पा रही थी। उस वक्त आशिकी 2 रिलीज हुई थी लेकिन ये सब मेरे लिए समझ से परे था।

जब अनु की मां ने दिलाई आशिकी की याद

अनु की मां ने उन्हें आगे कहा कि देखो ये तुम्हारी फिल्म है 'आशिकी' और अब उन्होंने 'आशिकी 2' बनाई है। इसपर मैंने मां से पूछा- 2 क्या है? क्योंकि उस वक्त मुझे किसी भी नंबर के बारे में कोई जानकारी नहीं थी। मुझे 1, 2 और 3 का कोई ग्यान नहीं था। यहां तक कि मैं खुद को भी शोशे में पहचान नहीं पा रही थी। जब मैंने स्क्रीन पर खुद को देखा तो पहचान नहीं पाई लेकिन मुझे कुछ महसूस हुआ। वो ऐसी फिल्म थी जो खूब सारे इमोशन से भरी थी। शायद इसीलिए आज भी लोग इसके बारे में बातें करते हैं। अनु ने बताया कि एक्टिंग से पहले वो मॉडलिंग किया करती थीं और उसी से कमाई कर रही थीं।

# आइरा खान

## ने पापा Aamir Khan के साथ Cute फोटोज की शेयर, बेटी को कॉपी करते दिखे मिस्टर परफेक्शनिस्ट

मिस्टर परफेक्शनिस्ट कहे जाने वाले आमिर खान (Aamir Khan) एक बेहतरीन अभिनेता होने के साथ-साथ एक लविंग पिता भी हैं। वह अपने बच्चों के बहुत करीब हैं और उनके लिए समय निकालने में जरा भी कंजूसी नहीं करते हैं। आमिर खान का अपनी बेटी आइरा

खान (Ira Khan) के साथ बहुत खास बॉन्ड है, जो अक्सर पिता-बेटी की तस्वीरों में दिखाई दे जाता है। हाल ही में, आइरा ने सोशल मीडिया पर पिता के साथ कुछ प्यारी फोटोज शेयर की हैं, जिसमें अभिनेता अपनी लाडली के साथ मस्ती करते हुए नजर आ रहे हैं।

आइरा खान और आमिर खान की क्यूट पिक्चर्स

30 जनवरी को आइरा खान ने इंस्टाग्राम हैंडल पर पिता आमिर के साथ अनदेखी फोटोज शेयर की हैं। ये तस्वीरें आइरा के मेहंदी सरेमनी की हैं। मेहंदी फंक्शन में आमिर ने अपनी बेटी के टैटू का सेम डिजाइन अपने हाथ में मेहंदी के रूप में कॉपी की थी। दोनों के हाथ में दो स्टार्स और चांद बना हुआ है।

बेटी आइरा संग मस्ती करते दिखे आमिर

पहली फोटो में आमिर और आइरा को अपनी मेहंदी और टैटू को प्लॉन्ट करते हुए दिखाई दे रहे हैं। एक तस्वीर में पिता-बेटी टैटू-मेहंदी को प्लॉन्ट करते हुए मुस्करा रहे



हैं। वहीं, आखिरी फोटो में आमिर ने अपनी लाडली के गाल पर किस किया। बेज कलर की ड्रेस में आइरा बहुत प्यारी लग रही थीं। दूसरी ओर 58 साल के आमिर स्काई ब्लू आउटफिट में जच रहे थे। इन तस्वीरों को शेयर करते हुए आइरा ने कहा कि अच्छा हुआ उन्होंने उस वक्त कछुए नहीं बनवाया था, वरना वो भी आमिर खान कॉपी कर लेते। कैप्शन में आइरा ने लिखा, भगवान का शुरु है कि उस वक्त मैंने कछुए नहीं बनवाए थे। हम बहुत क्यूट हैं। पिता-बेटी के इस प्यारे बॉन्ड पर फैंस भी अपना दिल हार गए हैं।

