

अगर आप भी करीना कपूर की कमनीय साइज जीरो काया पाने का टशन पाले हैं, तो एक बार अपनी हड्डियों की सेहत का ख्याल कर लें। वैज्ञानिकों का दावा है कि यह टशन आपकी हड्डियों को इतना कमजोर कर सकता है कि वे जरा-सी चोट से टूट सकती हैं।

साइज जीरो के टशन में बोन होंगी कमजोर



रिसर्चों के हवाले से यह छापा है कि हड्डियों की मजबूती सीधे तौर पर फेट के लेवल से जुड़ी है। इसका मतलब है कि पतले होने का दबाव हड्डियों के टूटने के खतरे को बढ़ा सकता है। साइज जीरो का भूत लड़कियों और महिलाओं में ज्यादा चढ़ता है, जबकि रिसर्चर्स का कहना है कि उनमें हड्डियों का मजबूत होना ज्यादा जरूरी है, क्योंकि महिलाओं में हड्डियों के पतले होने या ऑस्टियोपोरोसिस के अलावा कूल्हे की हड्डी टूटने का खतरा भी पुरुषों से तीन गुना ज्यादा होता है।

ब्रिस्टल यूनिवर्सिटी के चीफ रिसर्चर प्रो. जॉन टोबियस कहते हैं कि लड़कियों पर पतले होने का दबाव बहुत ज्यादा होता है, लेकिन उन्हें समझना जरूरी है कि यह उनके बढ़ते हुए शरीर के लिए खतरा है और ऑस्टियोपोरोसिस के खतरे को और बढ़ा देता है। लोग यह मानते हैं कि एक्सरसाइज वजन कम करने और हड्डियां मजबूत करने का काम साथ-साथ करती है, लेकिन यह एक हद तक ही सही है। अगर आप पैदल चल रहे हों, तो आपका वजन कम होगा, लेकिन हड्डियों का मजबूत होना जरूरी नहीं है। एक्सरसाइज में दौड़ने या कूदने का विकल्प हड्डियों को कुछ मजबूती जरूर देता है।



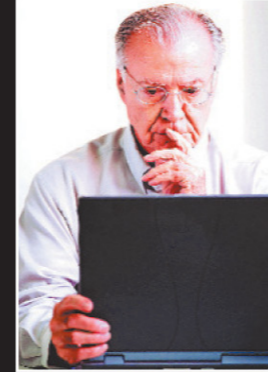
ताली बजाने के कई फायदे

हमारे देश में आरती या भजन गाते समय ताली बजाने की जो प्रथा है। यह वैज्ञानिक है और शरीर और स्वास्थ्य के लिए बहुत ही लाभदायक है। ताली बजाने से न सिर्फ रोगों के आक्रमण से रक्षा होती है, बल्कि कई रोगों का इलाज भी हो जाता है। हाथों से नियमित रूप से ताली बजाकर कई रोग दूर किये जा सकते हैं। प्रतिदिन यदि नियमित रूप से कम से कम 1 या 2 मिनट ताली बजाई जाए तो शरीर की नसों का व्यायाम हो जाता है, रक्त प्रवाह तेज होता है। लगातार ताली बजाने से मानव शरीर में रोग प्रतिरोधक शक्ति

की वृद्धि होती है। एक्सप्लेशर चिकित्सा विज्ञान की दृष्टि से देखा जाए तो हाथ की हथेलियों में शरीर के सभी आन्तरिक उत्सर्जन संस्थानों के बिन्दु होते हैं व ताली बजाने से जब इन बिन्दुओं पर बार-बार दबाव पड़ता है तो सभी आन्तरिक संस्थान ऊर्जा पाकर अपना काम सुचारु रूप से करते हैं—जिससे शरीर स्वस्थ और निरोग बनता है। ताली बजाने से शरीर की अतिरिक्त वसा कम होती है, जिससे मोटापा कम होता है, शरीर के विकार नष्ट होते हैं, वात, पित्त, कफ का संतुलन ठीक रहता है। ताली बजाना मन की प्रसन्नता का भी प्रतीक है। इस कारण प्रसन्नता में ताली बजाई जाती है।

कम्प्यूटर पर काम करते समय

मॉनीटर को इस प्रकार से रखें कि मॉनीटर का टाप आपकी आंखों की सीध में आए। स्क्रीन के ही स्तर पर एक डाक्युमेंट होल्डर भी रखें।



गर्दन दर्द में कैसा करें व्यवहार

- गर्दन दर्द का कारण गर्दन को गलत दिशा में रखना तक हो सकता है। बहुत सी स्थितियों में गर्दन दर्द का कारक अधिक समय तक गर्दन की मांस पेशियों, लिगामेंट, टेंडन हड्डियों या जोड़ों का अधिक समय तक इस्तेमाल होता है।
- इसका कारण मांस-पेशियों और गले के जोड़ों में किसी प्रकार का सूजन या दबाव भी हो सकता है। सर्वाइकल स्पाइन में किसी भी प्रकार की चोट के कारण भी गर्दन दर्द हो सकता है, लेकिन ऐसा बहुत कम होता है।
- काम करते समय, पढ़ते समय, टी. वी. देखते समय या फोन पर बात करते समय गर्दन को अधिक समय तक आगे की ओर या गलत दिशा में रखना भी इस समस्या का जनक हो सकता है।
- ऐसी तकिया पर सिर रखकर सोना जो बहुत ज्यादा ऊंची या बहुत ज्यादा नीची हो, जिससे आपका सिर सही दिशा में ना रहता हो।
- अधिक समय तक चितक की स्थिति में बैठना। अधिक समय तक पेंटिंग का काम करना या शरीर के ऊपरी भाग का इस्तेमाल करने वाले काम करना।

अपनाएं ये उपाय

हालांकि गर्दन दर्द से बचने के बहुत से उपाय भी हैं जैसे आइस पैक लगाना, मसाज करना और दवाएं लेना, लेकिन सबसे अच्छा तरीका है बचाव की तकनीक अपनाना और निवारण, क्योंकि बचाव हमेशा इलाज से बेहतर होता है। हमारे शरीर के पोस्चर में थोड़ा सा भी परिवर्तन हमें दर्द से बचा सकता है।

सिर को सही मुद्रा में रखें

अपनी कुर्सी पर सीधा बैठ जाएं और अपने लोअर बैक को सपोर्ट दें। कुर्सी पर एक ही स्थिति में अधिक समय तक ना बैठें। गर्दन की मांस-पेशियों को आराम देने के लिए समय-समय पर छोटे ब्रेक लेते रहें।

हैडसेट या स्पीकर फोन का इस्तेमाल

अगर आप अधिक समय तक टेलीफोन का इस्तेमाल करते हैं तो ऐसे में आपको हैडसेट या स्पीकर फोन का इस्तेमाल करना चाहिए।

कार सीट की अपराइट पोजिशन

कार की सीट को अपराइट पोजिशन में रखने से आपके सर और लोअर बैक को सपोर्ट मिलेगा। ध्यान रखें झुंझकरते समय आपको स्टीयरिंग व्हील तक पहुंचने में जहमत ना उठानी पड़े और आपके हाथ आराम की स्थिति में होने चाहिए।

सही तकिया का इस्तेमाल

विशेष तरह की सर्वाइकल तकिया जो ना बहुत ज्यादा ऊंची हो, ना बहुत ज्यादा नीची हो, उनसे गर्दन के दर्द से राहत मिलती है। तकिया को इस प्रकार रखें कि आपको किताबें हाथों में ना उठानी पड़े।

प्रापर लिफ्टिंग तकनीक से मिलेगी मदद

शरीर का भार घुटनों पर ना उठाकर पीठ के बल उठाना ज्यादा अच्छा होगा और इससे गर्दन दर्द से भी आराम मिलेगा। तीव्र गर्दन दर्द से बचाव के लिए विशेषज्ञ स्वस्थ आदतें बनाने की सलाह देते हैं। ऑफिस या घर में तनाव से बचें, मसल रिलैक्सेशन एक्सरसाइज और मसाज से भी दर्द से राहत मिलती है। ऐसे में टहलने जैसे एरोबिक व्यायाम की भी सलाह दी जाती है। विशेषज्ञ ऐसी सलाह देते हैं कि धूम्रपान से घाव भरने में समय लगता है, क्योंकि इससे रक्त के संचय की गति धीमी हो जाती है और टिशूज के बनने में भी समय लगता है। गर्दन दर्द एक सामान्य समस्या है, जिसका कारण किसी प्रकार का संक्रमण, सर्वाइकल स्पाइनल स्टेनोसिस या यूर्मेटायड आर्थराइटिस हो सकता है। ऐसे में डॉक्टर से सम्पर्क करना और सही तरीके की चिकित्सा लेना ही अच्छा विकल्प है। हममें से बहुत से लोगों के लिए गर्दन दर्द व्यस्त जीवनशैली या बुरी मुद्रा का प्रतीक है। इसका समाधान निकालना भी एक दर्द है, इसलिए अच्छा होगा कि गर्दन दर्द के कारणों से बचें, क्योंकि सर्वाइकल कालर भी आज फैशन से बाहर है।

जानें अनार के औषधीय गुण



हृदय रोग में एथिरोस्क्लेरोसिस एक ऐसा रोग है, जिसमें धमनियों में जमाव (एथिरोमा) होने से धमनियों के दीवार मोटी और कठोर हो जाती है, जिससे धमनी का रास्ता संकरा हो जाता है। इसमें रक्त के बहाव में रुकावट आती है। अनार धमनियों के अवरोध को खोलता है। यह तथ्य नवीनतम वैज्ञानिक खोजों से सिद्ध हो गया है। अनार रक्तवाहिनियों की आंतरिक लाइनिंग को अच्छा बनाते हुए रक्तचाप को संतुलित रखकर तथा एलडीएल से होने वाली हानि से बचाकर हृदय और रक्तवाहिनियों को सुरक्षा प्रदान करता है।

- ▶ धमनियों के अवरोधों को खोलने के लिए अनार का रस सदा सालों-साल 50 मिली. (आधा कप) पियें। शुरुआत में एक बार, फिर तीन बार पीते रहें या मीठे अनार खाते रहें।
- ▶ अनार के सेवन से ब्लड शुगर, एलडीएल या एचडीएल, कोलेस्ट्रॉल लेवल पर भी कोई दुष्प्रभाव नहीं पड़ता। हृदय, गुर्दे और यकृत के कार्यों में भी कोई दिक्कत नहीं आती।
- ▶ हृदय की धड़कन को सुचारु रूप से चलने रहने नियंत्रित करने हेतु 15 ग्राम अनार के ताजे पत्ते बहुत बारीक

पीसकर आधा गिलास पानी घोलकर छानकर पीयें। अनार का शरबत नित्य पीने से लाभ होता है।

- ▶ गर्भाशय का बाहर आना, क्रीमी होना, सोरायसिस, दाद, रक्तविकार इन समस्याओं में अनार के पत्ते 4 किलोग्राम, ले कर पानी में धोकर छाया में सुखाकर पीसकर बारीक छान लें, इसकी एक चम्मच पानी में नित्य एक बार फंकी लेते रहना लाभप्रद है।
- ▶ टीबी यानी राजयक्ष्मा में अनार का रस लगातार पीने से लाभ मिलता है।
- ▶ 200 ग्राम तिल के तेल में अनार के पत्तों का रस एक किलो मिलाकर उबालें। उबालने पर जब तेल ही बचे तब ठंडा करके छानकर बोतल में भर लें।
- ▶ नित्य सोते समय इस तेल की मालिश से स्तन सुदृढ़ होते हैं। साथ में एक चम्मच अश्वगंधा चूर्ण गमं दूध से सुबह-शाम लें।
- ▶ अनार के छिलके को सू. खा. क. र. बारीक

पाउडर बनाकर गुलाब जल के साथ मिलाकर उबटन की तरह लगाने से त्वचा के दाग, चेहरे की झाइयां भी नष्ट हो जाती हैं। अनार छीलकर दाने निकालकर, सामान मात्रा में पपीते के गुदे में मिलाकर बारीक पीसकर चेहरे पर लेप करके आधे घंटे बाद धोएं।

- ▶ गर्भावस्था में उल्टी की समस्या से निजात पाने के लिए अनार खाएं, अनार का शर्बत पीएं, उल्टियां बंद हो जाएंगी। प्रातःकाल अनार का रस पीने से उल्टी नहीं आती।
- ▶ अनार रक्तवर्धक है, इससे त्वचा चिकनी बनती है, रक्त-संचार बढ़ता है। यह मूर्च्छा में, हाइपरटेंशन, अम्लपित्त, एसिडिटी, मूत्र जलन, उलटी, जी-मचलना, खट्टी-डकारें, घबराहट, प्यास आदि में लाभप्रद है।



अनार को राजसिक फल भी कहते हैं। यह स्वादिष्ट मधुर, मीठा होता है और कई प्रकार के रोगों में औषधि के भी रूप उपयोग किया जाता है। इसके कुछ प्रमुख गुणों के बारे में आइए जानते हैं।

अनेक गुणों की खान है नीम

सदियों से नीम को कई बिमारियों के इलाज के लिए प्रयोग में लाया जाता है। अब कोई डॉक्टर नहीं होता था तो वैद्य नीम के इस्तेमाल से कई प्रकार के उपयोगी दवाओं का निगात करते थे। इतना ही नहीं नीम वर्तमान युग में कैन्सर जैसी जानलेवा बिमारी के निदान में महत्वपूर्ण स्थान रखता है, इसका खुलासा वैज्ञानिकों ने शोध द्वारा किया है। शोध ने नीम की पत्तियों में एक विशेष कंपाउंड पाया, जो कैन्सर सेल्स के साथ शरीर प्रतिरोधक क्षमता को लड़ाई को सहयोग देने में सक्षम है। कई मायनों में नीम का सेवन शरीर के लिए लाभकारी है।

एक जर्नल में प्रकाशित शोध में वैज्ञानिकों ने उन्नत चरण के सर्वाइकल कैन्सर से पीड़ित 17 मरीजों की कैन्सर सेल्स लेकर उस पर किए प्रयोग के नतीजे का खुलासा किया है। इस अध्ययन से उन्हें नीम की पत्ती द्वारा कैन्सर के विकास को रोकने के तरीके का पता चल गया। त्वचा रोगों के लिए जैविक दवा बेंगलूर जैव प्रौद्योगिकी कंपनी बायोकोन ने पुराने त्वचा रोग के इलाज के लिए जैविक दवा पेश की है। इस दवा का शोध, विकास और विनिर्माण देश में किया गया है। कंपनी ने कहा है कि वह इस दवा को वैश्विक स्तर पर पहुंचाने के लिये वैश्विक सहयोगी को अंतिम रूप देने के लिये बातचीत कर रही है। बेंगलूर स्थित मेडिसिन कंपनी की चेयरपर्सन तथा प्रबंध निदेशक कहना है कि अलजुमाब नाम की दवा लंबे समय से चली आ रही त्वचा रोगों के इलाज के लिये है। यह अब देश में वाणिज्यिक रूप से उपलब्ध है। इसकी कीमत बाजार में उपलब्ध ऐसी ही दवाओं के

मुकाबले कम से कम 50 प्रतिशत कम है। उन्होंने कहा कि हम इस दवा को दुनिया के अन्य देशों में पहुंचाना चाहते हैं और इस दिशा में प्रयास कर रहे हैं। इस संबंध में कई कंपनियों के साथ बातचीत जारी है। किरण ने यह भी कहा कि यह बड़ी सफलता है और इसका व्यापक वैश्विक प्रभाव पड़ सकता है। बायोकोन के अनुमान के अनुसार त्वचा रोग से संबद्ध दवाओं का बाजार 2016 तक 8 अरब डॉलर पहुंच जाने का अनुमान है। कंपनी ने 2006 में अलजुमाब पर काम करना भी शुरू किया था।



योग द्वारा दूर हो सकता है पीठ का दर्द

कई लोग ऐसे होते हैं जिन्हें कोई ना कोई बीमारी परेशान करती ही रहती है। चाहे व कितना भी इलाज क्यों ना करा लें। थक हारकर ऐसे लोगों को साधु-संतों का सहारा ले पड़ जाता है। इस प्रकार की समस्या भोग रहे लोगों के लिए योग काफी सही और सफल साधन बन कर उभरा है। आइए जानते हैं इस बारे कुछ उपयोगी टिप्स।

प्राचीन भारतीय पद्धति योग को लेकर किए गए एक नए अध्ययन से पता चला है सप्ता में एक बार योग आपको पीठ के निचले हिस्से के दर्द से राहत दिला सकता है। अमेरिक के एक विश्वविद्यालय द्वारा किए गए शोध में अनुसंधानकर्ताओं ने पाया कि सप्ताह में एक बार योग करने से पीठ के दर्द से उसी तरह राहत मिल सकती है और दर्दनाशक दवाओं पर निर्भरता कम हो सकती है। पूर्व के अध्ययनों में कहा गया था कि योग पीठ के निचले भाग में उठने वाले तेज दर्द के इलाज के लिए लाभकारी हो सकता लेकिन कुछ अध्ययनों में कहा गया है कि यह कुछ खास आबा के लिए यह उपयोगी है। इस अध्ययन के लेखक द्वारा कहा गया है कि पीठ के निचले भाग में दर्द अक्सर कम आय वाले मरीजों में होता है क्योंकि उनके पास इलाज के लिए न तो पर्याप्त रकम होती और न ही योग, मालिश या एक्ज्यूपंचर जैसे इलाज तक उनकी पर्याप्त पहुंच होती है। उनके अनुसार, अगर ऐसे मरीज सप्ताह में एक बार योग करें तो उन्हें समुचित लाभ हो सकता है। साथ ही दैनिक कामकाज करने की उनकी क्षमता में भी सुधार हो सकता है।

हमेशा जवां दिखने के लिए जरूरी है पूरी नींद

आप अगर हमेशा युवा दिखना हैं तो आपको पूरी नींद लेनी होगी। अन्यथा आपकी त्वचा समय से पहले बूढ़ी होने लगेगी और आप उम्रदराज नजर आने लगेंगे। यह दावा अमेरिका के युनिवर्सिटी ऑफ़ हॉस्पिटल्स के मेडिकल सेंटर के फिजिशियन और वैज्ञानिकों द्वारा किए गए एक शोध में किया गया है। उन्होंने पाया कि नींद त्वचा के कामकाज तथा उसकी उम्र को भी प्रभावित करती है। इसके अनुसार कम नींद लेने वालों की त्वचा समय से पूर्व

बूढ़ी होने लगती है और उनमें अल्ट्रावायलट विकिरणों सहित पर्यावरण के अन्य नकारात्मक प्रभावों से जल्द मुक्त होने की क्षमता भी नहीं रहती। यह शोध युनिवर्सिटी ऑफ़ हॉस्पिटल्स के मेडिकल सेंटर में त्वचा अध्ययन केंद्र के निदेशक व मुख्य शोधकर्ता एल्मा बैरन के नेतृत्व में हुआ।

बैरन ने अपने आंकड़े हाल ही में स्कॉटलैंड के एडिनबर्ग में हुए इंटरनेशनल इन्वेस्टिगेटिव डर्मेटोलॉजी मीटिंग में इफेक्ट्स ऑफ स्लीप क्वालिटी ऑन

स्किन एजिंग एंड फंक्शन शीर्षक से पेश किए। बैरन के वेस्टर्न रिजर्व युनिवर्सिटी स्कूल ऑफ मेडिसिन के त्वचा रोग विभाग में एसोसिएट प्रोफेसर भी हैं। उन्होंने का कि हमारे शोध में पहली बार दिखाया गया है कि कम नींद लेने से त्वचा पर नकारात्मक असर पड़ सकता है। शो से, कम सोने वाली महिलाओं की त्वचा के समय से पहले कांतिहीन होने और धु के संपर्क में आने के बाद उस पर पड़ वाले असर से निपटने की क्षमता में कमी का पता चलता है।

गंजापन से जुड़ी बातें हैं आपका भ्रम

अक्सर लोग अपने बालों के झड़ने से परेशान रहते हैं। कई बार तो यह समस्या उन्हें गंजा तक बना देती है। देखा जाए तो आज के इस परिवेश में बालों का गिरना और गंजापन सामान्य सा दिखता है। लेकिन जितना यह सामान्य दिखता है उतना ही यह चिंता का विषय भी है।

कई बार गंजापन से जुड़ी हम ऐसी धारणाएं मन में पाल लेते हैं जो महज हमारा भ्रम ही है। जबकि उनका वास्तविक आधार कुछ है ही नहीं। ऐसे में अगर आप गंजापन को रोकने की कोशिश में जुटे हैं तो इन मिथ पर जख्म गौर करें और इनकी असलियत पहचानें।

टोपी पहनने से बाल झड़ते हैं

कई बार लोगों का मानना होता है कि टोपी अधिक पहनने से बालों को भरपूर पोषण नहीं मिलता है और बाल झड़ने लगते हैं। सच यह है कि बालों तक पोषक तत्व रक्त से पहुंचते हैं और इसका बाहरी हवा से कोई संबंध नहीं है।

अधिक शैंपू यानी अधिक हेयरफॉल

शैंपू करते वक्त ढेर सारे बाल गिरें तो इसका मतलब यह कतई नहीं कि शैंपू से गंजापन हो सकता है। कई बार आपके टूटे और कमजोर बालों को सिर से

निकालने का काम भी शैंपू करता है। शैंपू का काम सिर्फ बाल साफ करना है, इसका बालों की लंबाई व घने होने से कोई संबंध नहीं है।

हेयरस्त्रे या जेल से बाल झड़ते हैं

इस बात का कोई वैज्ञानिक आधार नहीं है कि हेयर स्त्रे या जेल से बाल झड़ेंगे। अगर आप अच्छी क्वालिटी का हेयरजेल या स्त्रे इस्तेमाल करेंगे तो इससे बालों को कोई नुकसान नहीं है क्योंकि जेल बालों की जड़ों में नहीं लगाते बल्कि बालों पर लगाते हैं। इससे न तो बालों की लंबाई पर फर्क पड़ता है और न ही बाल झड़ते हैं।

मां से ही मिलता है गंजापन

गंजापन अनुवांशिक हो सकता है लेकिन इसका मतलब यह नहीं कि यह सिर्फ मां की तरफ से होगा। आपके पिता की ओर के रिश्तेदारों से ही आप में इसके जीन्स आ सकते हैं।

बाल कटवाने से घने होते हैं

बार-बार बाल कटवाने या सिर मुड़वाने से बाल घने नहीं होते बल्कि यह सिर्फ हमारा भ्रम है।

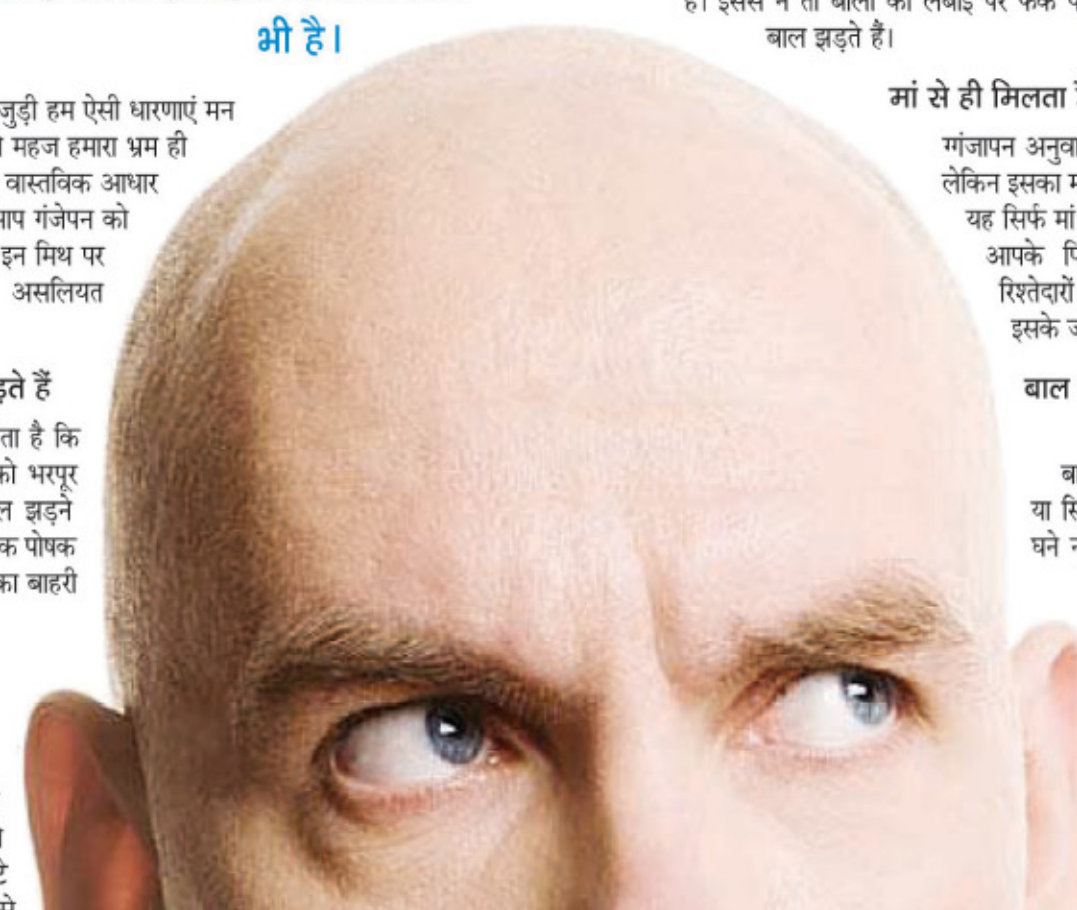
छोटे बाल मोटे या घने इसलिए लगते हैं क्योंकि ये सिर का घुमाव चौड़ा लगाता है जिससे बालों का घनत्व अधिक दिखता है।

दिल की बिमारी से बचाते है ड्राई फ्रूट्स

भारत में श्रावण के महीने से त्यौहार शुरू हो जाता है। इन महीनों में कई प्रकार के पर्व आते हैं। जिसमें लजीज और मनभावक पकवान खाने को मिलते हैं जिसमें ड्राई फ्रूट्स की भूमिका अहम होती है। वैसे तो ड्राई फ्रूट्स का सेवन सेहत के लिए काफी फायदेमंद

होता है। कमजोरी होने पर इनका सेवन करना अच्छा हो सकता है। ऐसा डाइटिशियन्स का कहना है। उनके अनुसार मेवों को सुपर फूड्स कहा जाए तो गलत न होगा। मेवे महत्वपूर्ण पोषक तत्व ओमेगा-3 फैटी एसिड के प्रमुख स्रोत हैं और ये रक्त में कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित रखते हैं। इन्हें नाश्ते के स में भी लिया जा सकता है। इससे एक अलग जायका मिलेगा।

साथ ही सेहत भी सही रहेगी। कई अध्ययनों से यह पता चला है कि कि अनप्रोसेस्ड नट्स का सप्ताह में तीन-चार बार सेवन करने से हृदय रोग होने का खतरा 25 फीसदी कम हो जाता है। यही नहीं यदि आप लंबे असे से कमजोरी व थकान की शिकायत से ग्रस्त हैं तो आपके लिए नट्स का सेवन लाभप्रद रहेगा। डाइटिशियन्स के अनुसार नट्स में ऐसे पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो शरीर को ही नहीं, बल्कि मस्तिष्क को भी तरोताजा रखते हैं। इनके सेवन से आपका मिजाज खुशनुमा बनता है। इनमें एंटी ऑक्सीडेंट व कई विटामिन्स पाए जाते हैं, जो बढ़ती उम्र में भी आपको चुस्त-दुस्त रखते हैं। मिमें में प्रोटीन भी पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। प्रोटीन विभिन्न अंगों, मांसपेशियों, एंटीबायोज, हार्मोन्स और विभिन्न एंजाइमों के निर्माण में सहायक होता है। इसमें पर्याप्त मात्रा में जिंक भी पाया जाता है।



तीन साल तक असली पहचान छुपाए रखी, फिर

माधुरी दीक्षित

के सामने ऐसे खुला जावेद जाफरी की सौतेली बहन का राज

मल्टी टैलेंटेड एक्टर और मशहूर कॉमेडियन जगदीप के बेटे जावेद जाफरी का आज जन्मदिन है. जावेद को इंडस्ट्री में उनके काम के लिए जाना जाता है, लेकिन बहुत कम लोग इस बारे में जानते हैं कि जावेद की एक सौतेली बहन भी हैं और वो भी इसी इंडस्ट्री का ही एक हिस्सा है. हम बात कर रहे हैं एक्ट्रेस मुस्कान जाफरी की. मुस्कान का शो *Mismatched Season 3* जल्द ही नेटफ्लिक्स पर स्ट्रीम होने वाला है. ऐसे में आइए आपको बताते हैं जावेद जाफरी को उस खूबसूरत बहन से जुड़ा एक हैरान करने वाला किस्सा. मुस्कान से जुड़ा एक किस्सा एक्ट्रेस माधुरी दीक्षित ने शेयर किया था. दरअसल, माधुरी ने मुस्कान के साथ नेटफ्लिक्स सीरीज 'द फेम गेम' में काम किया था. इस सीरीज में मुस्कान ने माधुरी की बेटे का किरदार निभाया था और उनकी एक्टिंग की काफी तारीफ भी हुई थी. माधुरी ने शो के दौरान दिए गए एक इंटरव्यू में ये बताया था कि उन्हें काफी बचक तक ये बात पता नहीं थी कि मुस्कान, जावेद जाफरी की बहन हैं.

माधुरी ने बताया किस्सा
माधुरी ने हिंदुस्तान टाइम्स को दिए इंटरव्यू में बताया था कि कैसे मुस्कान ने उन्हें कभी नहीं बताया कि वो कॉमेडियन जगदीप की बेटे और जावेद की सौतेली बहन हैं. द फेम गेम की शूटिंग के महीनों बाद माधुरी दीक्षित को इसका पता चला और वो हैरान रह गई कि मुस्कान ने इसे सोक्रेट क्यों रखा? वो कहती हैं कि जब मुझे पता चला तो हम सीरीज के आधे रास्ते में थे. जब माधुरी ने मुस्कान ने उन्हें इस बारे में ना बताने वाली बात के बारे में पूछा तो मुस्कान ने कहा कि वो अपने नाम और काम से पहचान चाहती हैं.

पिता ने कौन थी तीन शादियाँ

दरअसल, दिवंगत कॉमेडियन जगदीप ने तीन शादियाँ की थीं. इन शादियों से उनके कुल छह बच्चे हैं. उनकी पहली शादी नसीम बेगम से हुई थी. इस शादी से उनके तीन बच्चे- हुसैन, शकीरा और सुरैया हैं. इसके बाद उनकी दूसरी शादी सुन्नर बेगम से हुई. सुन्नर और जगदीप के दो बेटे- जावेद और नावेद जाफरी हैं. वहीं, जगदीप की तीसरी पत्नी का नाम नाजिमा है.



जब सरोज खान ने रेखा को सबके सामने लगाई फटकार, सेट पर ही रो पड़ी थीं एक्ट्रेस



कई बार फिल्मो दुनिया में एक्टर एक्ट्रेस के ऐसे-ऐसे किस्से सुनने को मिलते हैं, जो हमें हैरान कर जाते हैं. क्योंकि पर्दे के पीछे की दुनिया एकदम अलग है और पर्दे के सामने अलग दुनिया दिखाई देती है. इसलिए हमें सामने की चीजें तो दिख जाती हैं, लेकिन पीछे का सुनने में नहीं आता. लेकिन कई बार पर्दे के पीछे के उन किस्से कहानियों का जिक्र होता है तो बात खुलकर आती है. मनोरंजन की दुनिया में एक ऐसा किस्सा सरोज खान और रेखा से जुड़ा हुआ है. चलिए आपको बताते हैं रेखा जितनी बेहतरीन अदाकारा हैं, उतनी ही बेहतरीन डांसर भी हैं. आज भी जब वह स्टेज पर तुमके लगा देती हैं तो बड़ी से बड़ी डांसर फेल नजर आती हैं. लोग रेखा को हमेशा की तरह अभी भी खूब पसंद करते हैं. लेकिन क्या आपको मालूम है कि एक फिल्म के सेट पर रेखा और मशहूर कॉरियोग्राफर सरोज खान के बीच बहस हो गई थी. सरोज खान ने रेखा को ऐसा डांटा था कि वह रोने लगी थीं.

सरोज खान और रेखा में हुआ था झगड़ा?

सरोज खान भले ही अब इस दुनिया में नहीं हैं, लेकिन उनकी कॉरियोग्राफी के लोग कायल हैं. उन्होंने बड़ी-बड़ी सेलिब्रिटी को नचाया है. रेखा की फिल्म शोपनाग के गानों के लिए फिल्म के कॉरियोग्राफर के.आर. रेड्डी ने सरोज खान को ही चुना था. लेकिन फिल्म के सेट पर कुछ ऐसा हुआ कि बात फिल्म इंडस्ट्री में फैल गई कि सरोज खान और रेखा में झगड़ा हुआ. बाद में सरोज खान ने इसे इंटरव्यू में क्लियर भी किया था.

क्यों रोने लगीं थीं रेखा?

लहरों से बातचीत में सरोज खान ने बताया था कि उनका और रेखा का कोई विवाद नहीं था. इसे बड़ा-चढ़ाकर बताया गया था. सरोज खान ने रेखा से कहा था, रेखा जी लगता है आपको मुझसे कोई परेशानी है या फिर एलर्जी है. क्योंकि जब मैं आपको रिहर्सल के लिए बुलाती हूँ तब आप आती नहीं हैं. और फिर सेट पर आने के बाद कहती हैं कि मैं ठीक नहीं हूँ. या तो आप कॉरियोग्राफर बदल लो या फिर डायरेक्टर से बोल दो कि आपको मेरे साथ काम नहीं करना है. इसी इंटरव्यू के वक्त सरोज खान ने कहा था कि जब उन्होंने रेखा को ये बात बोली तो उनकी आंखों में आंसू आ गए. तब सरोज जी ने उनकी समझाया, जिसके बाद रेखा शूटिंग पर वापस लौट गईं.

म्यूजिक, फन, कॉमेडी और डांस... सलमान खान के दबंग टूर का जोरदार प्रोमो आया



बीते कई दिनों से सलमान खान दबंग टूर को लेकर सुर्खियों में हैं. इस टूर को बजह से वो इस हफ्ते 'बिग बॉस' वीकेंड का वार' भी होस्ट नहीं कर रहे हैं. टूर से पहले उन्होंने एक प्रोमो वीडियो शेयर किया है और बताया है कि इस टूर में क्या कुछ होने वाला है. सलमान ने बताया कि इस इवेंट में म्यूजिक होगा, फन होगा, कॉमेडी होगी और डांस भी. ये सब नॉन-स्टॉप चार घंटे तक चलने वाला है. उन्होंने जो प्रोमो वीडियो शेयर किया है उसमें इस इवेंट में सलमान के साथ शामिल हो रहे सितारों के वीडियो क्लिप्स दिखाए गए हैं. सभी परफॉर्म करते नजर आ रहे हैं.

कब है सलमान खान का इवेंट?

सलमान के साथ सोनाक्षी सिन्हा, जैकलीन फर्नांडिस, दिशा



पाटनी, तमन्ना भाटिया, प्रभु देवा, मनीष पॉल, सुनील ग्रोवर और आस्था गिल भी इस इवेंट का हिस्सा हैं. सभी सलमान के साथ दुबई में परफॉर्म करने वाले हैं. प्रोमो शेयर करते हुए सलमान ने लिखा, दुबई, क्या आप तैयार हो दबंग एक्सपीरियंस के लिए, इस टूर का पहला इवेंट 7 दिसंबर को स्टूडियो दुबई हार्वर मरीना में होने वाला है.

भारत के साथ-साथ दुबई में भी सलमान खान की काफी अच्छी फैन फॉलोइंग है. वहां भी उन्हें लोग काफी प्यार करते हैं. वो पहले भी दुबई में दबंग टूर के नाम से ही इवेंट कर चुके हैं और उनके इवेंट को फैंस का खूब प्यार मिला था.

सलमान की जगह 'बिग बॉस' में कौन?

अब जब सलमान 'दबंग टूर' में बिजी हैं तो ऐसे में सबसे बड़ा सवाल ये है कि उनकी गैरमौजूदगी में 'बिग बॉस' का जिम्मा कौन संभालेगा. जवाब है- फराह खान. इस बार फराह वीकेंड का वार में नजर आएंगी. बहरहाल, सलमान पिछले कुछ समय से एक फिल्म पर भी काम कर रहे हैं, जिसका नाम है 'सिकंदर'. अगले साल ईद के मौके पर ये फिल्म रिलीज होने वाली है. साजिद नाडियाडवाला इस फिल्म को प्रोड्यूस कर रहे हैं और ए.आर. मुग्गदास इस फिल्म के डायरेक्टर हैं.



ईशा सिंह

को खटकी विविथन डीसेना-अविनाश मिश्रा की दोस्ती! सताने लगा गेम में पीछे रहने का डर?

बिग बॉस 18 में एक बार फिर से इस हफ्ते सलमान खान शो से गायब नजर आएंगे. सलमान खान अपनी वर्क कमिटमेंट्स के चलते बिग बॉस 18 के वीकेंड का वार की शूटिंग नहीं कर पाएंगे. इस हफ्ते उनकी जगह फराह खान शो होस्ट करती हुई नजर आएंगी. सलमान की जगह इस बार फराह सभी की क्लास लगाती हुई दिखाई देंगी.

हालांकि इन सब बातों के बीच एक बात ईशा और अविनाश से भी जुड़ी हुई है, जो काफी चर्चा में है. हाल ही की एपिसोड में ईशा सिंह अपने क्लोज फ्रेंड अविनाश मिश्रा से अपनी दिल की बात करती हुई नजर आ रही हैं. ईशा कहती हैं कि अविनाश और विविथन उन्हें साइडलाइन कर रहे हैं. ऐसे में वो खुद को पीछे महसूस करती हैं. हालांकि अविनाश उन्हें समझाने की कोशिश करते हैं, लेकिन अब दर्शकों को लगने लगा है कि ईशा

को विविथन और अविनाश का बॉन्ड कहीं न कहीं खटक रहा है. यूजर्स की मांगें तो ईशा को इस बात की चिंता है कि वो विविथन और अविनाश की फ्रेंडशिप टूटने का डर है.

ईशा ने अविनाश को बताया अपनी चिंता

मेकर्स के शेयर किए गए प्रोमो में देखा जा सकता है कि ईशा गार्डन में अविनाश से कहती हैं कि अगर ये ईशा है और ये विविथन है और ये श्रुतिका है, तो मैं विविथन को तरफ ज्यादा बजाने रखूंगी (यानी विविथन उनकी पहली पसंद होंगी).

फिर आगे वो अपनी बात समझाते हुए अविनाश से कहती हैं कि अगर वो अकेली हैं और सामने अविनाश हैं टूटने के लिए, तो वो ऐसे उन्हें झटकेगी नहीं.

हालांकि अविनाश की तरफ इशारा करते हुए ईशा कहती हैं कि तेरा मुझे लगता है कि तू ऐसे झटक देगा कि भाड़ में जा. इसपर अविनाश कहते हैं कि तुझे नहीं पता न हम लोग क्या बात करते हैं. ईशा कहती हैं कि तुम लोग मुझे शामिल नहीं करते हो. जवाब में अविनाश कहते हैं कि हाँ क्योंकि वहाँ तेरी जरूरत नहीं होती है. इस पर एक्ट्रेस कहती हैं कि उन्हें भी कई बार फील होता है कि वो दोनों ज्यादा बॉन्ड बना रहे हैं और वो पीछे रह जाती हैं.