

मातृत्व का अहसास खूबसूरत

खुबसूरत अहसास है मातृत्व। जैसे ही आपको पता चलता है कि आप मां बनने वाली हैं, उसी समय से गर्भस्थ शिशु के साथ एक रिश्ता बन जाता है। उसका विकास सही ढंग से हो, इसके लिए आप हर एहतियात बरतने की कोशिश करती हैं। इस लिहाज से खानपान पर

चाहिए कि जंक फूड से दूर रहें। यदि किसी महिला का खानपान पहले से ही संतुलित पोषण वाला रहा है तो



पर्याप्त मात्रा में शामिल करना चाहिए, क्योंकि गर्भावस्था, शरीर को बनावट या शारीरिक मेहनत के अनुसार इस जरूरत का निर्धारण होता है।

ऊर्जा :

स्रोत हैं।

फोलिक एसिड :

एक सामान्य महिला को रोजाना 100 मिलीग्राम फोलिक एसिड की जरूरत होती है, पर विशेषज्ञ गर्भावस्था के दौरान रोजाना 400 मिलीग्राम फोलिक एसिड प्राप्त करने की सलाह देते हैं। इसकी कमी से गर्भावस्था में मैक्रोसाइटिक एनीमिया व गर्भस्थ शिशु के मस्तिष्क व रीढ़ के विकास में दोष उत्पन्न हो सकता है। गहरे हरे रंग की पत्तेदार सब्जियाँ जैसे पालक व सिट्रस फलों में यह अच्छी मात्रा में पाया जाता है।

कैल्शियम :

गर्भस्थ शिशु की हड्डियों व दांतों के विकास के लिए कैल्शियम की आवश्यकता होती है। गर्भावस्था की अंतिम तिमाही में इसकी करीब 25-30 ग्राम मात्रा गर्भस्थ शिशु तक पहुंचती है। दूध, दही, मट्ठा इत्यादि इसके अच्छे स्रोत हैं। इनमें उच्च मात्रा में कैल्शियम के साथ ही विटामिन बी 12 भी पाया जाता है। अगर आपको दूध और उससे निर्मित उत्पादों से एलर्जी है तो इन तत्वों के सेवन के विषय में अपने चिकित्सक से परामर्श ले सकती हैं।

विटामिन ए :

आमतौर पर एक महिला को 2400 माइक्रोग्राम बी कैरोटिन की आवश्यकता होती है। गर्भावस्था के दौरान भी इसकी इतनी ही मात्रा ग्रहण करने की जरूरत होती है। अंडे की जर्दी, मक्खन, गहरे हरे और पीले रंग की सब्जियाँ और फल विटामिन ए के अच्छे स्रोत हैं।

विटामिन डी :

मां का शरीर कैल्शियम को भली प्रकार एब्जॉर्ब कर सके, इसके लिए विटामिन डी लेना बेहद जरूरी है। सूरज की किरणों से विटामिन डी मिलता है, जिसकी मदद से शरीर दूध, दालों इत्यादि से मिलने वाले कैल्शियम को भली प्रकार ग्रहण कर पाता है।

सोडियम :

किसी प्रकार के विकारों, डिसऑर्डर और कमी से बचने के लिए एक सामान्य महिला के शरीर में सोडियम की समुचित मात्रा पहुंचनी चाहिए। आहार में इसकी कमी से हार्मोन संबंधी बदलाव उत्पन्न हो सकते हैं। गर्भावस्था के दौरान ऐसी दवाओं से बचना चाहिए, जिनसे बार-बार रॉयलेट जाने की आवश्यकता महसूस हो, क्योंकि इससे शरीर से जरूरी सोडियम भी निकल जाता है। अगर हाइपरटेंशन जैसी कोई समस्या है, तब सोडियम की मात्रा सीमित करने की सलाह दी जाती है।

तरल पदार्थ :

शरीर में पानी की कमी न होने दें। भरपूर मात्रा में पानी पीने के साथ ही ताजे फलों का रस ग्रहण करें। जब भी घर से बाहर जाएं तो पीने का पानी साथ ले जाएं, क्योंकि बहुत सी बीमारियाँ अशुद्ध पानी के कारण होती हैं।

वसा :

इस दौरान अपने कुकिंग ऑयल व वसा पर ध्यान देना भी जरूरी है। घी, मक्खन और नारियल तेल में सैचुरेटेड फैट्स काफी ज्यादा होते हैं, इसलिए इनके सेवन से बचना चाहिए। इनके अलावा वनस्पति घी में ट्रांस फैट्स की मात्रा अधिक होती है और यह भी सैचुरेटेड फैट के जितना ही नुकसानदेह होता है।



ध्यान देना सबसे जरूरी है, क्योंकि आपके जरिए ही पोषण गर्भस्थ शिशु तक पहुंचता है। अगर आपका खानपान ठीक नहीं है तो यह और भी जरूरी हो जाता है कि आप संतुलित आहार के सेवन की आदत डालें। गर्भावस्था के दौरान आपका शरीर भोजन के जरिए प्राप्त होने वाली ऊर्जा का बेहतर इस्तेमाल सुनिश्चित करता है। इस दौरान आपको अपना खानपान ऐसा रखना चाहिए कि शरीर को कुछ विशेष विटामिन्स और मिनरल्स जैसे फोलिक एसिड और आयरन इत्यादि और कुछ अधिक कैलोरी प्राप्त हो सके। इसके साथ ही कोशिश करनी

उसके शरीर में इन तत्वों का कुछ भंडार रहता है, जिससे गर्भस्थ शिशु की जरूरत पूरी हो सके। ऐसे में मां की सेहत को भी कोई नुकसान नहीं पहुंचता।

भोजन की मात्रा :

अक्सर लोग सलाह देते हैं कि गर्भावस्था के दौरान मां को दो लोगों की जरूरत के अनुसार भोजन ग्रहण करना चाहिए, जबकि हकीकत में एक सामान्य महिला को गर्भावस्था के पहले छह माह तक अतिरिक्त कैलोरी की आवश्यकता नहीं होती। इस दौरान भूख के अनुसार भोजन करना ही काफी रहता है।

जरूरत के मुताबिक आहार :

शरीर की बढ़ी हुई जरूरतों के अनुसार आपको संतुलित भोजन करना चाहिए। संतुलित आहार वह है जिसमें विभिन्न प्रकार का पोषण प्रदान करने वाले खाद्य पदार्थ शामिल हों। उदाहरण के तौर पर ऊर्जा देने वाले पोषक तत्व (कार्बोहाइड्रेट्स), शरीर का निर्माण करने वाले तत्व (प्रोटीन) और सुरक्षा प्रदान करने वाले तत्व (मिनरल्स-विटामिन्स) इत्यादि की उचित मात्रा वाला आहार संतुलित आहार कहलाता है। शरीर की अवस्था के अनुसार भोजन में इन पोषक तत्वों को

गर्भावस्था के दौरान आहार में रोजाना आठ ग्राम आयरन की अतिरिक्त मात्रा यानी 38 ग्राम आयरन प्रतिदिन भोजन में शामिल करने की सलाह दी जाती है। आमतौर पर जन्म के समय शिशु के रक्त में हीमोग्लोबिन का स्तर 18-22 मिली /डीएल (डेसीलीटर) रहता है। गर्भस्थ शिशु और गर्भनाल के विकास के लिए आयरन बहुत जरूरी है। रक्त में हीमोग्लोबिन का स्तर बढ़ाने के लिए भी इसकी समुचित मात्रा प्राप्त होना आवश्यक है। हरी सब्जियाँ, अंडा, दालों और आयरन युक्त नमक इसका अच्छा

आयरन :

गर्भावस्था के दौरान आहार में रोजाना आठ ग्राम आयरन की अतिरिक्त मात्रा यानी 38 ग्राम आयरन प्रतिदिन भोजन में शामिल करने की सलाह दी जाती है। आमतौर पर जन्म के समय शिशु के रक्त में हीमोग्लोबिन का स्तर 18-22 मिली /डीएल (डेसीलीटर) रहता है। गर्भस्थ शिशु और गर्भनाल के विकास के लिए आयरन बहुत जरूरी है। रक्त में हीमोग्लोबिन का स्तर बढ़ाने के लिए भी इसकी समुचित मात्रा प्राप्त होना आवश्यक है। हरी सब्जियाँ, अंडा, दालों और आयरन युक्त नमक इसका अच्छा

इन दिनों उत्तर भारत कड़ाके की ठंड की गिरफ्त में है। आमतौर पर सेहत के लिए अच्छा माना जाने वाला मौजूदा मौसम असावधानियाँ बरतने पर कई रोगों का कारण भी बन सकता है, लेकिन कुछ सजगताएं बरतने पर इस मौसम में होने वाली स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से काफी हद तक बचाव किया जा सकता है। अगर दुर्भाग्यवश कुछ रोगों से ग्रस्त हो भी गए, तो उनका इलाज मौजूद है, लेकिन याद रखें, इलाज से बेहतर बचाव है..

से संबंधित कुछ ज्यादा ही मामले सामने आते हैं।

लक्षण

- पतली धार में पेशाब होना।
- पेशाब करने के लिए अधिक जोर लगाना और बार-बार पेशाब करना।
- पेशाब के प्रवाह में बाधा।
- पेशाब करने के बाद भी ऐसा महसूस होना कि पूरा पेशाब नहीं निकला है।
- पेशाब को रोके रखने में असमर्थता।
- पे

प्रोस्टेट ग्रंथि का सामान्य आकार से बढ़ना या बिनाइन प्रोस्टेट हाइपरप्लासिया (बीपीएच) के मामले में अत्यधिक बढ़ाव का कारण यह है कि सर्दी का मौसम सिमैथेटिक नर्व्स को उत्तेजित करता है। यह स्थिति प्रोस्टेट की मांसपेशियों में संकुचन को बढ़ा सकती है। इस कारण सर्दियों में बीपीएच की समस्या

सेहत पर न पड़े सर्दी का प्रकोप

यदि किसी व्यक्ति में उपर्युक्त लक्षणों में से दो से अधिक लक्षण मौजूद हैं, तो उसे शीघ्र ही डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए।

उपचार

प्रोस्टेट का उपचार दवाओं या सर्जरी के द्वारा किया जा सकता है। हालांकि काफी रोगियों पर दवा काम नहीं कर सकती है। इसलिए सर्जरी अधिक बेहतर और कारगर प्रक्रिया साबित होती है। **टीयूआरपी (ट्रांस यूरेथ्रल रिसेक्शन ऑफ प्रोस्टेट):** आज भी यह सर्जरी सबसे अधिक स्वीकार्य है। यह सर्जरी और आसानी से उपलब्ध सर्जिकल प्रक्रिया है, लेकिन इस सर्जरी के बाद रोगी को कुछ असहजताएं भी बर्दाश्त करनी पड़ सकती हैं। जैसे रोगी को लंबे समय तक अस्पताल

में रहना पड़ता है, कैथेराइजेशन का समय लंबा होता है, रिकवरी में अधिक समय लगता है और उसे रक्तस्राव और 'टीयूआरपी सिंड्रोम' नामक समस्या का सामना करना पड़ सकता है। नवीनतम उपचार

एचओएलईपी (होलमियम लेजर इन्वोल्यूशन ऑफ प्रोस्टेट): यह बढ़ी हुई प्रोस्टेट ग्रंथि के इलाज की नवीनतम प्रक्रिया है। इस प्रक्रिया में एक होलमियम लेजर मशीन से जुड़े 550 माइक्रॉन लेजर फाइबर के इस्तेमाल से प्रोस्टेट ग्रंथि के बड़े हुए 'लोब्स' या भाग को पूरी तरह से बाहर निकाला जाता है। बाहर निकाली हुई ग्रंथि को उसके बाद म्यूलाय (यूरीनरी ब्लैडर) में डाल दिया जाता है। इसके बाद एक मॉसिलेटर (एक मशीन) को दूरबीन के माध्यम से डाला जाता है, जो ग्रंथि को खींच लेता है। इस पूरी प्रक्रिया में 45 से 90 मिनट का समय लगता है, जो ग्रंथि के आकार पर निर्भर करती है। पूरी प्रक्रिया में व्यावहारिक रूप से रक्त की कोई हानि नहीं होती है और रोगी 24 से 36 घंटे के अंदर घर वापस चला जाता है।

ऑफिस में कैसे रहें सेहतमंद

स्वस्थ एवं फिट रहने के लिए व्यस्त रहना बहुत ही जरूरी है अपनी दिनचर्या में बदलाव लाकर आप आसानी से व्यस्त भी रह सकेंगे और काम भी समय से पूरा कर सकेंगे। कैसे, आइए जानें।

ऑफिस में बैठने का काम हो तो बीच-बीच में टहलें। अपनी फाइलें, रजिस्टर आदि स्वयं ही उठाकर रखें या फिर लंच टाइम में अपने केबिन में ही टहल लें। किसी भी तरीके से 15-20 मिनट तो अवश्य ही चलें ताकि शरीर की कसरत हो जाए।

- घर पर ही ऐसा नाश्ता तैयार करके रख लें, जो सेहतमंद होने के साथ-साथ स्वादिष्ट भी हो। उसे पैक करके ऑफिस ले
- आएँ। आटे की नमकीन-मीठी मड्डियाँ, भुना चिचड़ा, काले भुने चने आदि पदार्थ ज्यादा लेने की कोशिश करें।
- आप ऑफिस मीटिंग के लिए बाहर जाते हैं तो जब भी रेस्टोरेंट में लंच करना पड़ जाए तो सलाद, सूप आदि अधिक लें।

एक सामान्य व्यक्ति को पूरे दिन में औसतन 10 गिलास पानी पीना चाहिए। इससे शरीर में पानी की उचित मात्रा बनी रहती है। कम पानी पीने से ड्रिडइनेशन का खतरा बना रहता है।

पानी भरपूर पीने से गुदें भी ठीक से काम करते हैं यानी गुदें ठीक काम करें, इसके लिए पानी भरपूर पीना बहुत जरूरी है। इससे मूत्र भी ज्यादा आता है और मूत्र के द्वारा शरीर के अपशिष्ट पदार्थ भी बाहर निकल जाते हैं।

आपके मूत्र का रंग पीला है तो समझ लीजिए कि आपके शरीर में पानी की मात्रा कम है। यदि आप बी



- तले-भुने व गरिष्ठ भोजन की बजाए ऐसे भोजन का आर्डर दें, जो आपके लिए नुकसानदेह न हो।
- गर्मी के मौसम में ठंड पेय लेते समय ध्यान रखें कि ये कैल्सियम युक्त न हों। आप जूस, शर्बत, शिकंजी अधिक मात्रा में ले सकते हैं।
- काम करते-करते थक जाएँ तो कुर्सी पर ही विश्रामदायक मुद्रा में बैठ जाएँ। आँख बंद कर लें। ऐसा 10 मिनट तक करें।

पानी पीएँ, खूब जिएँ

कॉम्प्लेक्स के कैप्सूल लेते हैं और पानी भी भरपूर पीते हैं, ऐसे में आपके मूत्र का रंग पीला हो तो चिंता न करें। बी कॉम्प्लेक्स लेते समय ऐसा होता है।

आप कोई अन्य दवा का सेवन कर रहे हों तो भी मूत्र का रंग बदल जाता है, इसमें चिंता न करें। शरीर में गरमी बढ़ जाने पर भी मूत्र पीला आ सकता है, बस पानी भरपूर पीएँ। शरीर में लगातार मेटाबोलिक क्रियाएँ चलती रहती हैं, जिसके लिए पानी की लगातार जरूरत होती है। इन्हीं क्रियाओं के फलस्वरूप हमें एनर्जी मिलती है।

Emergency के बाद

कंगना
रनौत

ने आर माधवन के साथ
शुरु की नई फिल्म की
शूटिंग, सेट से शेयर की
पहली फोटो

कंगना रनौत इस वक्त अपनी हालिया रिलीज फिल्म 'इमरजेंसी' को लेकर सुर्खियों में बनी हुई हैं। इस फिल्म में वो इंदिरा गांधी की भूमिका में नजर आईं। फिल्म लोगों को पसंद आ रही है। इसी बीच कंगना ने अपनी नई फिल्म का ऐलान कर दिया है। इसमें वो अपने को-स्टार आर माधवन के साथ एक बार फिर से स्क्रीन शेयर करती हुई दिखने वाली हैं। कंगना ने इसको लेकर सोशल मीडिया पर एक पोस्ट भी शेयर किया है।

कंगना ने आज अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर एक स्टोरी शेयर की है। इस स्टोरी में उन्होंने फिल्म की डिटेल्स दी हैं, लेकिन मूवी का नाम नहीं बताया है। इस फोटो के बाद फैंस का सारा सस्में खत्म हो गया है।

कंगना ने शुरु की नई फिल्म की शूटिंग
27 जनवरी को शेयर की गई कंगना रनौत की इस स्टोरी में उन्होंने बताया है कि वो एक बार फिर से आर माधवन के साथ काम करने जा रही हैं। इस फोटो में एक ब्लैक बोर्ड नजर आ रहा है और उस पर कुछ डिटेल्स लिखी हुई हैं। इसमें कंगना के दूसरी तरफ एक्टर आर माधवन का नाम लिखा हुआ है और फिल्म को विजय डायरेक्ट कर रहे हैं। इसके प्रोड्यूसर आर. रविंद्रन हैं। माधवन और कंगना की फिल्म को ट्रिडेंट आर्ट्स के बैनर तले बनाया जा रहा है। कंगना ने फोटो शेयर कर छोटा सा कैप्शन भी दिया है। उन्होंने लिखा, 'फिल्म के सेट पर होने से ज्यादा खुशानुमा और कुछ नहीं है।' इस फोटो के सामने आने के बाद एक्ट्रेस के फैंस काफी खुश हो गए हैं और नई फिल्म का इंतजार कर रहे हैं।

कंगना ने दो दिन पहले भी नई फिल्म पर दिया था अपडेट

कंगना ने दो दिन पहले भी अपने इंस्टाग्राम पर एक स्टोरी शेयर की थी, जिसमें वो 'तनु वेड्स मनु' की टीम के साथ नजर आ रही थीं। इस फोटो में कंगना के सामने आर माधवन बैठे हुए थे और ऐसा लग रहा था कि दोनों किसी सीन के लिए रिहर्सल कर रहे हैं। फोटो शेयर करते हुए एक्ट्रेस ने लिखा था, अपनी फेवरेट टीम के साथ वापस लौटकर खुश हूँ। पोस्ट में एक्ट्रेस ने आर माधवन को भी टैग किया है। इन दोनों के सामने आने के बाद 'तनु वेड्स मनु 3' की चर्चा शुरू हो गई है।



'सिकंदर' के सेट पर सलमान खान को क्यों 'लवयापा' का ट्रेलर दिखाए पहुंचे थे जुनैद? अब बताई वजह



बॉलीवुड सुपरस्टार शाहरुख खान का बंगला मन्नत भी उन्हीं की तरह काफी पॉपुलर है। हर हफ्ते हज़ारों की तादाद में फैंस शाहरुख के दर्शन करने इस बंगले पर आते हैं। शाहरुख भी अपने फैंस को निराश नहीं करते हैं और उनकी एक झलक के स्क्रॉल के फैंस की खुशी का ठिकाना ही नहीं रहता है। शाहरुख खान के लिए उनका ये बंगला बहुत लकी है और वे कई बार ये कह चुके हैं कि इस बंगले ने उन्हें बहुत कुछ दिया है। ऐसे में अब शाहरुख खान को ये बंगला फिर से करोड़ों रुपये देने जा रहा है। आइये जानते हैं कि आखिर ये मामला क्या है।

सरकार की भूल का मिलेगा फायदा

दरअसल शाहरुख खान ने साल 2019 में मन्नत का मालिकाना हक पाने के लिए 25 प्रतिशत फीस का भुक्तान किया था। इसका आधार 27.5 करोड़ रुपये रखा गया था। लेकिन इसे जमीन के आधार पर नहीं बल्कि पूरे बंगले के आधार पर देखा गया था। ये एक गलती थी। इस बारे में जब बाद में खान फैमिली को पता चला तो शाहरुख खान की चाइफ गौरी खान ने इसपर एक्शन लिया और रिफंड की मांग की थी। अब इस मामले में अपडेट आया है। रिपोर्ट्स की मानें तो राज्य सरकार द्वारा इस गलती के लिए शाहरुख खान को उनके बंगले मन्नत के लिए 9 करोड़ रुपये दिए जाएंगे।

अब मिलेंगे 9 करोड़

शाहरुख के बंगले की बात करें तो ये बंगला मन्नत बैंड स्टैंड बांद्रा पश्चिम में है। ये 2,446 स्क्वायर फीट में फैली प्रॉपर्टी पर बना है। शाहरुख ने सरकार की पॉलिसी के तहत ये फेसला लिया और अपने घर का मालिकाना हक पाने के लिए ये कदम उठाया। लेकिन साल 2022 में जब शाहरुख खान ने कन्वर्जन फीस कैलकुलेट की उस दौरान उन्हें सरकार की इस गलती का पता चला। अब शाहरुख खान को सरकार की इस गलती के लिए फायदा मिलेगा और उन्हें 9 करोड़ रुपये की धनराशि दी जाएगी। वर्क फ्रंट की बात करें तो शाहरुख खान की फिल्मों अब पहले की तरह ही फिर से धूम मचा रही हैं। साल 2023 में उनकी फिल्म पठान, जवान और डंकी ने काफी अच्छा कलेक्शन किया।

किंग बनकर लौट रहे Shah Rukh Khan, पर रिलीज से पहले नहीं कर पाएंगे ये काम! बोले- उसने मना किया है, बहुत स्ट्रिक्ट है...



शाहरुख खान एक ऐसा नाम हैं, जिन पर आज भी लोग दिल हारते हैं। किंग खान को इंडस्ट्री में 29 साल पूरे हो गए हैं और वो इसी का जश्न मनाने के लिए इस वक्त दुबई में हैं। अपनी टीम अबु धाबी नाइट राइडर्स के ड्रैफ्ट 20 मैच में डैशिंग अपीयरेंस के बाद वो एक और माइल स्टोन के लिए तैयार हैं। बीते दिन शाहरुख ग्लोबल विलेज दुबई में थे, यहाँ उन्होंने अपनी फिल्मों के फेमस डायलॉग्स बोले और मशहूर गाने 'झूमे जो पठान' और 'छम्मक छल्लो' पर डांस भी किया, जिसे देखने के बाद फैंस क्रेजी हो गए। इस दौरान उन्होंने अपनी आने वाली फिल्म 'किंग' पर भी अपडेट दिया है। फैंस के साथ बातचीत में जब शाहरुख खान ने बताया कि 'किंग' की शूटिंग शुरू होने जा रही है। इस बात को सुनने के बाद तो लोगों का एक्ससाइटमेंट चरम पर था। शाहरुख ने कहा कि हम खुद इसके लिए इंतजार नहीं कर पा रहे हैं।

शाहरुख खान ने किंग पर दिया अपडेट



शाहरुख ने किंग फिल्म को लेकर कहा, मैं यहाँ शूटिंग नहीं कर रहा हूँ, शूटिंग मुंबई में हो रही है, दो महीने के बाद वापस वहाँ जाऊंगा तब मेरी फिल्म के जो डायरेक्टर हैं सिद्धार्थ आनंद, वो बहुत सख्त हैं। पठान फिल्म उन्होंने ही बनाई है। उन्होंने कहा है कि इस फिल्म के बारे में किसी को नहीं बताया है, तुम इस फिल्म में क्या कर रहे हो, वो भी किसी से नहीं कहना है। तो मैं इन सबके बारे में तो आपको नहीं बता सकता हूँ, लेकिन मैं इस बात को गारंटी लेता हूँ कि ये फिल्म आपको बहुत एंटरटेन करने वाली है। आपको इसमें बहुत मजा आएगा। मुझे बहुत सारे अवॉर्ड्स से नवाजा गया है, उनमें से अब एक पर फिल्म बन रही है। जल्द शाहरुख खान किंग में दिखने वाले हैं।

अपनी उम्र को लेकर क्या बोले शाहरुख

शाहरुख खान ने इस दौरान ये भी बताया कि अगले जन्मदिन पर वो 60 साल के हो जाएंगे, लेकिन मजाल है कि कोई उनको ये बात कह दे। वो आज भी उतने ही फिट और चार्मिंग दिखते हैं। किंग खान ने इस इवेंट में अपनी उम्र को लेकर जो कहा, उसे सुनने के बाद तो लोग सीटियां बजाने लगे। किंग खान ने कहा, एक और साल में मैं 60 का हो जाऊंगा, इसी साल। लेकिन देखो तो जरा मैं 30 का ही लगता हूँ, उनकी इस बात पर जोरदार हूटिंग होने लगी और लोगों ने खुब तालियां बजाईं।

एक महीने में 3 फिल्में पिटी

शाहिद कपूर

पहुंच गए डायरेक्टर के पास, बोले- सर मुझे चेंज करना है तो कर दो



एक्टर शाहिद कपूर इस वक्त अपनी अगली फिल्म 'देवा' की रिलीज का इंतजार कर रहे हैं। वो लगातार 'देवा' का प्रमोशन कर रहे हैं। उनकी ये फिल्म 31 जनवरी को सिनेमाघरों में रिलीज होने के लिए तैयार है। इसी दौरान शाहिद ने एक इंटरव्यू में अपने बुरे दौर पर बात की है। उन्होंने बताया है कि कैसे एक वक्त पर एक महीने के अंदर ही उनकी तीन फिल्में प्लॉप हो गई थीं। इसके बाद वो सूरज बड़जात्या के पास पहुंच गए थे और कह दिया था कि अगर वो फिल्म में उनकी जगह किसी और को लेना चाहते हैं तो वो ऐसा कर सकते हैं।

शाहिद कपूर ने हाल ही में बॉलीवुड हंगामा से बात की। इस दौरान जब उनसे विवाह फिल्म के बारे में कुछ शेयर करने को कहा गया तो शाहिद ने कहा, विवाह पूरी तरह से सूरज बड़जात्या की फिल्म है। सूरज जी के लिए मेरा प्यार ऐसा है जो कभी खत्म नहीं हो सकता है। मुझे याद है, जब मैं विवाह कर रहा था, मेरी न एक महीने में तीन पिछरें प्लॉप हो गई थीं और मैंने सूरज जी को बोला था जाकर, हमारी फिल्म की शूटिंग 8-9 दिन हो गई थी। शाहिद ने कहा, मैंने सूरज जी से कहा कि सर अगर आप मुझे चेंज करना चाहते हैं तो चेंज कर दीजिए क्योंकि

कोई क्यों मेरे साथ काम करना चाहेगा। मैंने एक महीने में तीन प्लॉप दी थी। उन प्लॉप में एक संजय दत्त के साथ, एक पल्लोप अक्षय कुमार के साथ और तीसरी पल्लोप अजय देवगन के साथ थी। वो तीनों बड़े स्टार्स थे। तो मैंने सोचा कि मेरा ही कुछ वैड लक होगा, इनकी तो बाकी फिल्में खूब चलती हैं।

सूरज ने क्या कहा था ?

इस दौरान शाहिद कपूर ने सूरज बड़जात्या के जवाब के बारे में भी बताया। उन्होंने कहा, मुझे याद है उन्होंने मुझसे बस कहा कि तुम जानते हो कि तुम्हें कैमरा के सामने क्या करना है, तुम बस उस पर फोकस करो। बाकी चीजे मुझपर छोड़ दो। और वो फिल्म उस वक्त मेरी सबसे बड़ी हिट थी। उनको मुझपर उतना यकीन था। एक एक्टर के तौर पर वो मुझे पसंद करते थे। उन्होंने मेरा साथ दिया। ये सूरज बड़जात्या और विवाह की मेरी सबसे अच्छी याद है।

शाहिद की ये फिल्में पिटी थीं

इंटरव्यू के दौरान शाहिद कपूर ने जिन तीन फिल्में के बारे में बात की वो दीवाने हुए पागल, लाइफ हो तो ऐसी और शिखर थी। अक्षय कुमार की दीवाने हुए पागल 25 नवंबर 2005 को आई थी। इसके बाद 23 दिसंबर को संजय दत्त के साथ लाइफ हो तो ऐसी आई और 30 दिसंबर को शिखर आई जिसमें अजय देवगन भी थे। पर ये तीनों फिल्में पिट गई थीं।

