

नसीरुद्दीन शाह बोले- मैं दिलीप कुमार से मिलना चाहता था लेकिन दुर्भाग्य से जिस दिन मैं गया, वह भी चले गए



नयी दिल्ली वार्ता। नसीरुद्दीन शाह ने बताया दिलीप कुमार की पत्नी सायरा बानो हाल ही में मुंबई के हिंदुजा अस्पताल में उनसे मिलने गई थीं। नसीरुद्दीन को निमोनिया होने के बाद और दिलीप को भी पिछले हफ्ते मौत से पहले इसी अस्पताल में भर्ती कराया गया था। दिलीप कुमार का लंबी बीमारी के बाद 7 जुलाई को निधन हो गया था। सांस फूलने की शिकायत के बाद उन्हें 30 जून को अस्पताल में भर्ती कराया गया था। नसीरुद्दीन ने एक इंटरव्यू में बताया- सायरा मुझे मिलने आई थीं, उन्होंने मेरे सिर पर हाथ रखा और मुझे आशीर्वाद देकर कहा- साहब आपके बारे में पूछ रहे थे। मैं बहुत हिल गया था। जाने से पहले मैं उनसे मिलना चाहता था लेकिन दुर्भाग्य से जिस दिन मैं गया, वो भी चले गए। नसीरुद्दीन शाह को भी

लगभग उसी समय अस्पताल में भर्ती कराया गया था और उन्हें 7 जुलाई को भी छुट्टी दे दी गई थी। नसीरुद्दीन ने मुंबई में अपने शुरुआती दिनों को याद करते हुए खुलासा किया कि दिलीप कुमार ने एक बार उन्हें एक्टिंग में करियर नहीं बनाने कहा था। दिलीप ने उनसे कहा, मुझे लगता है कि आपको वापस पढ़ाई करना चाहिए। अच्छे परिवार के लोगों को अभिनेता बनने की कोशिश नहीं करनी चाहिए। नसीरु उस वक्त अपने माता-पिता के संपर्क में नहीं थे।

नयी दिल्ली वार्ता। कोरोना के चलते लगे लॉकडाउन की पाबंदियों में मिली छूट के बाद कई फिल्मों की शूटिंग शुरू हो चुकी है। हालात को काबू में देखते हुए मेकर्स अपनी फिल्मों की शूटिंग की योजना बना रहे हैं। अब जानकारी सामने आ रही है कि दीपिका पादुकोण ने अभिनेता शाहरुख खान की फिल्म पठान की शूटिंग शुरू कर दी है। दीपिका इस फिल्म में एक अहम भूमिका में नजर आने वाली हैं। शाहरुख फिल्म में लीड किरदार में नजर आएंगे। रिपोर्ट के मुंबई में शाहरुख शूटिंग शुरू कर दी है। दीपिका की तस्वीरें शेयर हैं, जो पठान के सेट पर दीपिका को फिल्म के सेट से गया था। फिल्म का निर्देशन और दीपिका को चेन्नई एक्सप्रेस साथ देखा गया है। एक सूत्र ने बताया, शाहरुख और जॉन अब्राहम के बाद अब दीपिका ने भी बहुप्रतीक्षित



दीपिका पादुकोण ने शुरु की फिल्म पठान की शूटिंग

फिल्म पठान की शूटिंग शुरू कर दी है। हमारी पीढ़ी के बड़े सुपरस्टार्स को महामारी के बावजूद शूटिंग शुरू करते हुए देखा जा रहा है। यह इंडस्ट्री को मजबूत और सकारात्मक संदेश देता है। जब पठान जैसी बड़ी फिल्म की शूटिंग शुरू होती है, तो इंडस्ट्री को नई स्फूर्ति मिलती है। दीपिका इस बताया जा रहा है कि वह अगले 15-20 दिनों तक इस फिल्म की शूटिंग करेंगी। सूत्र ने बताया कि उन्हें फिल्म में दीपिका के रोल के बारे में अधिक जानकारी नहीं मिली है। कहा जा रहा है कि दीपिका को एक अनोखे किरदार में देखा जाएगा। हालांकि, मीडिया रिपोर्ट्स में दावा किया गया था कि फिल्म में दीपिका को एक खुफिया एजेंट के किरदार में देखा जाएगा। अभिनेत्री को फिल्म में भरपूर एक्शन अवतार में देखा जा सकता है। फिल्म में जॉन को खलनायक की भूमिका में देखा जाएगा।

राधिका मदान ने कहा- लोगों ने दी थी सलाह, हीरोइन बनना है तो बॉडी पार्ट्स का शेप और साइज सही करो

कुछ लोगों ने कहा था सर्जरी करवा लोराधिका ने अपनी आपबीती साझा की और बताया- मुझे बताया गया कि हीरोइन बनने के लिए खास शेप, साइज और हाइट में होने की जरूरत है। कुछ ने तो यह भी सलाह दी कि कुछ बॉडी पार्ट्स सही करने के लिए सर्जरी करवा लो। मैंने हमेशा इस पर सवाल उठाए, क्योंकि मुझे लगता था कि मैं सही हूँ। ये लोग ये बताने वाले कौन हैं कि मैं सुंदर नहीं हूँ।

इंग्लिश रोल मेरी

मीडियम% में भी अहम मिला। उन्होंने टीवी शो आशिकी तुमसे है% में भी काम किया। इसके बारे में उन्होंने बताया कि टीवी शो के दौरान उन्हें सोने का वक्त नहीं मिलता था, जिसकी वजह से उनका वजन भी काफी बढ़ गया था।

उन्होंने बताया, कोशिशों के बावजूद डेढ़ साल तक मुझे

काम नहीं मिला। ऐसे वक्त में बहुत आसान था कि मैं खुद पर शक करने लग जाती, लेकिन मैं यह जानती थी कि सफर मायने नहीं रखता, मायने रखती है मंजिल। मैंने ऑडिशन में लगातार धमाकेदार परफॉर्मेंस करने की कोशिशें जारी रखीं। इसके बाद मैंने अपनी पहली फिल्म साइन की और इसके बाद दूसरे प्रोजेक्ट भी मिले। राधिका ने विशाल भारद्वाज की फिल्म पटाखा से बॉलीवुड में एंट्री की थी और जिसमें उनकी एक्टिंग को काफी सराहा गया। इसके बाद उन्होंने मर्द को दर्द नहीं होता फिल्म में काम किया और इसके बाद उन्हें



रत्नासन की हिन्दी रीमेक का नाम होगा मिशन सिंद्द्रेला, अक्षय और रकुल प्रीत आएंगे नजर



नयी दिल्ली वार्ता। अक्षय कुमार बॉलीवुड के मौजूदा दौर के सबसे व्यस्त अभिनेताओं की सूची में शामिल हैं। इस साल उनकी कई फिल्में रिलीज हो सकती हैं। हाल के दिनों में अक्षय रंजीत तिवारी की एक फिल्म को लेकर सुर्खियों में थे। खबर सामने आई थी कि यह तमिल क्लासिक रत्नासन की हिन्दी रीमेक होगी। अब जानकारी सामने आ रही है कि रत्नासन की हिन्दी रीमेक का टाइटल मिशन सिंद्द्रेला रखा गया है। फिल्म में अक्षय के साथ रकुल प्रीत सिंह नजर आएंगी। रिपोर्ट के मुताबिक, अक्षय अभिनीत रंजीत की रत्नासन की हिन्दी रीमेक का टाइटल मिशन सिंद्द्रेला निर्धारित किया गया है। एक सूत्र ने बताया, अक्षय की इस फिल्म का नाम मिशन सिंद्द्रेला है, जिसमें अक्षय एक पुलिस ऑफिसर की भूमिका निभा रहे हैं। मेकर्स फिल्म को यूनाइटेड किंगडम के कुछ

लोकेशंस के साथ लंदन में शूट करने की योजना बना रहे हैं। यह एक एक्शन थ्रिलर फिल्म होगी। सूत्र ने आगे बताया कि इस फिल्म में अक्षय बच्चों का अपहरण करने वाले गिरोह को पकड़ने के लिए मिशन को अंजाम देते हुए नजर आएंगे। बताया जा रहा है कि फिल्मांकन सिंद्द्रेला नाम दिया है। इस फिल्म को जैकी भगनानी और वाशु भगनानी द्वारा प्रोड्यूस किया जाएगा। अभी फिल्म के लिए प्री-प्रोडक्शन काम शुरू हो चुका है। इस फिल्म की शूटिंग अगस्त में शुरू हो सकती है। अक्षय इससे पहले कई रीमेक फिल्मों के प्रोजेक्ट में काम कर चुके हैं। अक्षय ने कंचना की हिन्दी रीमेक लक्ष्मी में काम किया था, जो पिछले साल रिलीज हुई थी। वह आने वाले दिनों में अपनी बहुप्रतीक्षित फिल्म बच्चन पांडे में भी नजर आएंगे, जो तमिल फिल्म जिगरथंडा की हिन्दी रीमेक है। इस फिल्म में अक्षय के साथ जैकलीन फर्नांडिस, कृति सेनन और बाँबी देओल अहम भूमिकाओं में दिखने वाले हैं। फिल्म का निर्देशन फरहाद सामजी कर रहे हैं। रत्नासन 2018 में रिलीज हुई थी। फिल्म में दिखाया गया है कि कैसे फिल्म का अहम पात्र अरुण फिल्म निर्माता बनने के सपने को छोड़ देता है और अपने पिता की मृत्यु के बाद एक पुलिस अधिकारी की नौकरी करता है। वह एक साइको किलर को ट्रैक करने की कोशिश करता है, जो छात्राओं को निशाना बनाता है। फिल्म का निर्देशन राम कुमार ने किया है, जिसमें अमला पॉल, अम्मू अभिरामी और काली वेंकट अमह भूमिका में दिखें हैं। अक्षय की कई फिल्में रिलीज की कतार में शामिल हैं। वह इस साल फिल्म सूर्यवंशी में नजर आने वाले हैं।



Health

स्वास्थ्य

जानिए नूडल्स खाना कितना खतरनाक हो सकता है

नयी दिल्ली वार्ता। दिन में तीन बार भोजन करने के अलावा बहुत भूख लग रही है? आसन समाधान खोज रहे हैं? अगर ऐसा है तो कई लोग ऐसे भी हैं जो कम समय में पेट भरने का उपाय खोजने के लिए समय पर किचन नहीं जाते हैं। ऐसे में बहुत से लोग इंस्टेंट नूडल्स पसंद करते हैं। खासकर छात्रों से लेकर व्यस्त लोगों तक, इंस्टेंट नूडल्स का हर कोई फैन होता है। फिर से खाना बनाने की परेशानी से बचने के लिए कई लोग इस खाने का इस्तेमाल दिन-ब-दिन करते हैं। तो इस प्रकार के नूडल्स की लोकप्रियता अब अपने चरम पर है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि इन नूडल्स से पेट भरने में क्या नुकसान है? आप नहीं जानते होंगे - आप अनजाने में इन सभी खाद्य पदार्थों के लिए खतरा ला रहे हैं। न्यूट्रिशनलिस्ट्स के मुताबिक, अगर उबला हुआ खाना भी जाए तो ये फूड किसी भी दूसरे जंक फूड से ज्यादा हानिकारक होते हैं। पोषण विशेषज्ञ कहते हैं कि इस प्रकार के



भोजन का कोई पोषण मूल्य नहीं होता है। बल्कि इसमें मौजूद सिंथेटिक केमिकल्स शरीर की अतिरिक्त चर्बी को बढ़ा देते हैं। डॉक्टरों के मुताबिक इंस्टेंट नूडल्स में सिंथेटिक एंटीऑक्सीडेंट टीबीएचक्यू होता है। जो शरीर में 0.02-0.03 प्रतिशत से ज्यादा पहुंच जाए तो खतरनाक हो सकता है। यह लगभग 300 मिलीग्राम प्रति किलो होने की सिफारिश की जाती है। लेकिन नूडल्स में मात्रा इतनी अधिक होती है कि यह धीरे-धीरे लीवर को पुरानी बीमारी का कारण बनती है और पाचन प्रक्रिया को बाधित करती है।

नूडल्स को पचने में काफी समय लगता है। तो पेट भारी लगता है। नतीजतन, कई लोग नूडल्स खाने, पाचन विकार और यहाँ तक कि उल्टी करने के बाद भी अपनी भूख खो देते हैं। हानिकारक मोनोसोडियम ग्लूटामेट की उपस्थिति के कारण, इस भोजन के अत्यधिक सेवन से लीवर की समस्याओं के अलावा विभिन्न तंत्रिका संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। शरीर में हानिकारक कोलेस्ट्रॉल और मोटापा भी इन्हीं हानिकारक तत्वों के कारण होता है। इसलिए भूख मिटाने के लिए इंस्टेंट नूडल्स पर भरोसा करने से पहले सावधान हो जाएं।

हेल्दी और ग्लोइंग स्किन के लिए माइश्वर सैंडविच, इससे त्वचा का रूखापन दूर होगा पर आएगा गजब का निखार

नयी दिल्ली वार्ता। झर झर स्किन पर चाहे जितना माइश्वराइजर लगा लें असर नहीं करता है, थोड़ी ही देर में स्किन फिर झुर्रियां लगने लगती है। झुर्रियां स्किन की परेशानी को समझते हुए स्किन केयर एक्सपर्ट्स इन दिनों माइश्वर सैंडविच की सलाह दे रहे हैं। सोशल मीडिया पर ये काफी मशहूर हो रहा है। क्या है माइश्वर सैंडविच स्किन केयर प्रोडक्ट्स को लगाने का ये एक तरीका है जिससे हर प्रोडक्ट स्किन पर ज्यादा असरदार साबित हो और स्किन की नमी बनी रहे। इसमें स्किन को प्लंप और ग्लोइंग बनाए रखने के लिए डैप स्किन पर सबसे पहले लाइट प्रोडक्ट्स लगाते हैं, इसके बाद स्किन को हेवी माइश्वराइजर या ऑइल से लेयर किया जाता है। माइश्वर सैंडविच में हर लेयर के बाद स्किन को डैप करने के लिए टैप-वॉटर या फेस मिस्ट का



उपयोग किया जाता है। ये हैं फायदे हो सकता है कि हर बार माइश्वराइजर को लेयर करने के बाद स्किन को फेस मिस्ट या टैप

वॉटर से डैप करना आपको ज्यादा मेहनत लगे लेकिन यह तरीका बेहद असरदार साबित होता है। इसमें स्किन माइश्वर को अंदर तक सोख लेती है, नतीजा - आपको

हेल्दी, प्लंप और ग्लोइंग स्किन मिलती है। ऐसे करें 1. सबसे पहले तो साधारण क्लेसर के साथ चेहरा क्लीन करें।

इसके बाद टोनर लगाएं। 2. टोनर स्किन के अंदर पूरी तरह पेनिट्रेट हो उससे पहले सीरम से चेहरा मसाज करें। 3. अब यहीं से सैंडविच प्रक्रिया शुरू होगी। अगला स्किन प्रोडक्ट लगाने से पहले स्किन को फेशियल मिस्ट या टैप वॉटर से हल्का गोला कर लें। इसके बाद स्किन हाइड्रेटिंग क्रीम लगा सकते हैं। 4. आखिरी स्टेप में स्किन को एक बार फिर फेस मिस्ट से हल्का गोला कर दें। इस प्रक्रिया को रात को सोने से पहले हर दिन दोहराएं, तो झुर्रियां स्किन की बजाय हेल्दी-ग्लोइंग स्किन पाएंगे। सावधानी- रेटिनॉल और एक्सफोलिएटिंग एसिड के साथ सैंडविच प्रक्रिया ना करें। कॉस्मिसेशन या ऑइली स्किन है, तो इस प्रक्रिया के दौरान हेवी माइश्वराइजर अर्वायड करें।

