









## कम हो तनाव तो

# केश रहे लाजवाब

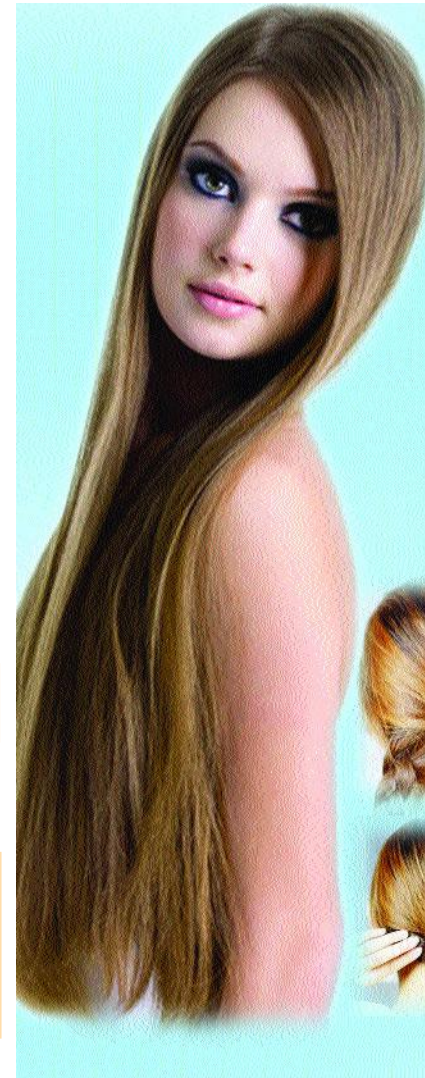
चिंता चिंता के समान होता है, जितनी जल्दी जला दें अरुण है। यहां तो चिंताओं के बीच ही लोग जीवन-यापन के तौर-तरीके सीखते हैं। किसी की जेब में पैसे नहीं हैं तो किसी को नोकरी की चिंता सता रही है। इसी चिंता की चिंता में नौजवानों के बाल जल रहे हैं। केशों का टूटना या बंधे केशों कि गंजापन की अंधी दौर चल पड़ी है। जिसमें बहुत कम ही लोग सुरक्षित हैं। ऐसे में भी डॉक्टर मानते हैं कि बाल गिरना एक चिकित्सकीय बीमारी है, जिसका निदान संभव है। हेयर ट्रांसप्लांट व त्वचा रोग विशेषज्ञ डॉ. सुमित शर्मा कहते हैं कि बाल कम होने के अनेकों कारण हैं। पैसे की कमी के बीच भी जीवन तनाव मुक्त जीया जा सकता है। खानपान का भी केश पर बहुत बड़ा प्रभाव पड़ता है। डॉक्टर मानते हैं कि शुरू से ही कुछ चीजों का खयाल रखें तो गंजापन की समस्या से बचा जा सकता है। बाल गिरने की रोकथाम करने और उपचार के लिए एक कारगर व सुरक्षित विकल्प के लिए डॉक्टर की सलाह ले सकते हैं।

### रूसी या सिकरी है झड़ने का मूल कारण

सर की त्वचा में कुपोषण या रूखेपन के कारण जड़ों की त्वचा सूख कर झड़ने लगती है। जिसे सामान्य भाषा में रूसी या सिकरी कहा जाता है। रूसी होने पर बाल झड़ने शुरू हो सकते हैं।

### सिर को साफ रखें

फंगल संक्रमणों से बचने के लिए अपने सिर को साफ रखें। अपने बालों को नियमित रूप से धोने, गंदगी को साफ करने और ज्यादा तेल की वजह से सिर की त्वचा के बंद हो जाने वाले छिद्रों को खोलने के लिए किसी हल्के शैम्पू का इस्तेमाल करें। आप अपने बालों को मुलायम बनाने और उलझने से रोकने के लिए किसी सौम्य कंडीशनर का इस्तेमाल भी कर सकते हैं। सौम्य और प्राकृतिक हेयरस्टाइल तकनीकों का चुनाव करें।

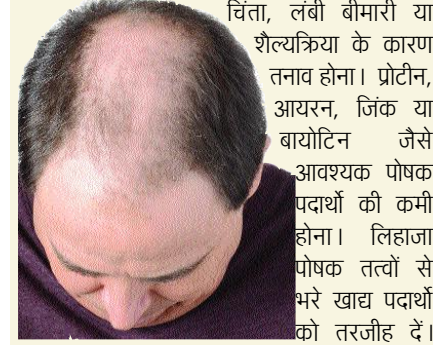


### रूसी या सिकरी का उपचार

बाल धोने के आधा घंटे पूर्व एक-दो नींबू काटकर बालों में मल लें तथा हल्के गरम पानी से सर धो लें। इससे रूसी का सफाया हो जाता है। दो किलो पानी में नींबू रस निचोड़कर एक सप्ताह तक प्रतिदिन अच्छी प्रकार से केश धोएं। नारियल के तेल में तेल से आधा कपूर, नींबू का रस मिलाकर जड़ों में हलकी मालिश करें और रोज मोटे दात वाले कंधे से हल्के हाथों से मालिश करें। बालों को साबुन से न धोकर रीठा से धोएं।



### बाल कम होने के कारण



चिंता, लंबी बीमारी या शैल्यक्रिया के कारण तनाव होना। प्रोटीन, आयरन, जिंक या बायोटिन जैसे आवश्यक पोषक पदार्थों की कमी होना। लिहाजा पोषक तत्वों से भरे खाद्य पदार्थों को तरजीह दें। यौन हार्मों के स्तर में अचानक बदलाव आना, मसलन महिलाओं में डिलीवरी के बाद। सिर में फंगल संक्रमण होना। हेयरड्रेसिंग (केश रंजना) तकनीकों का इस्तेमाल करना, जैसे - कसकर गूथना, मोड़ना या बालों को अत्यधिक तापमान में रखना। ब्लोड्रिंग, कलरिंग और परमिंग, जैसे - प्रबल रसायनों के इस्तेमाल से बालों का उपचार करना। ये बालों की जड़ों को कमजोर करते हैं और इसके कारण बाल टूटते और झड़ते हैं। एंटीबायोटिक्स, बीटा ब्लॉकर्स और कॉर्टीसॉस जैसी औषधियां लेना। कीमोथेरेपी बालों की कोशिकाओं को नष्ट कर सकती है।

### बालों का खयाल रखने के नुस्खे

हेलमेट, कपियों, हेयरब्रशों और टोपियों को दूसरे लोगों के साथ साझा न करें। बाल गीले हों तो इन पर ब्रश या कंधी न करें। या बहुत कसकर ब्रश नहीं करें। चिंता, अवसाद और अत्यधिक उल्लेखना पर नियंत्रण रखें। स्वास्थ्यवर्द्धक और संतुलित आहार लें। हरी सब्जियां, नारियल, सोया, मछली, अंडे, लीवर और बादाम तथा अखरोट जैसी गिरियां आपके बालों को अच्छा पोषण प्रदान कर सकती है।

## हैप्पी रहने के 9 मंत्र

- जिस जगह या स्थान में जाने पर आपके मन को सुकून मिलता हो, ऐसी जगह पर बार-बार जाएं।
- एक कहावत है कि किसी को नाराज करने में एक मिनट का भी समय नहीं लगता, लेकिन किसी को हंसाने में कई घंटे बीत जाते हैं। इसलिए दूसरों को हंसने का अवसर अवश्य प्रदान करें।
- सकारात्मक सोच से कठिन देखीं देने वाले काम आसानी से संपन्न हो जाते हैं। यदि आप अपने मन में सकारात्मक भाव जाग्रत करेंगी तो आपका हर काम आसानी से पूरा हो जाएगा।
- अपनी छोटी-बड़ी हर उपलब्धि का जश्न मनाएं। कभी भी इस इंतजार में छोटी उपलब्धि को दरकिनार न करें कि जब बड़ी उपलब्धि हासिल होगी तो जश्न मनाएंगी।
- तन की सुंदरता के बजाय मन की सुंदरता को महत्व दें। तन की सुंदरता तो कुछ वर्षों की मेहमान है, जबकि मन की सुंदरता तो हमेशा साथ रहेगी।
- अपने आसपास के लोगों पर विश्वास करें। यदि आप हरेक को शंकातु दृष्टि से देखेंगे तो जिंदगी का आनंद उठाने से वंचित रह जाएंगी।
- कौन कैसा है इस बात पर ज्यादा दिमाग न लगाएं। इसके बजाय इस बात पर ध्यान केंद्रित करें कि आप अपने को और अच्छा कैसे बना सकती हैं।
- जो बात दिल में हो उसे कहने में संकोच न करें। कई बार हम अपने दिल की बात जुबां पर नहीं ला पाते और हमें बाद में पछताना पड़ता है।
- बिस्तर पर जाने से पहले सारी चिंताओं को अलग कर दें और बेफ्रिक होकर लेटें।

# त्वचा कहे नो चिपचिप

तैलीय और चिपचिपी त्वचा चेहरे के आकर्षण को कम कर देती है, लेकिन ऐसी त्वचा की अगर सही देखभाल की जाए तो वह निखर उठेगी। इसके लिए आप यहां दिए कुदरती उपायों को अपनाएं। त्वचा का तैलीय होना सिबेसियस ग्लैंड्स के अत्यधिक सक्रिय होने का नतीजा होता है। त्वचा की कोमलता बरकरार रखने के लिए प्राकृतिक तेल जरूरी है, पर जब तैलीय ग्रंथियां अधिक तेल का सिक्रेशन करती हैं तो एक्ने और मुंहासों की समस्या शुरू हो जाती है। ऐसे में धूल-मिट्टी और प्रदूषण के कारण त्वचा के छिद्र भी बंद हो जाते हैं। अगर आप भी तैलीय त्वचा से परेशान हैं तो यहां दिए गए कुदरती उपायों को अपनाएं और पाएँ साफ-सुथरी व निखरी त्वचा।

## 6 टिप्स हैल्दी त्वचा के लिए

- सेब को छीलकर पेस्ट बना लें। इसे चेहरे व गर्दन पर लगाएं। 20 मिनट बाद हल्के गुनगुने पानी से चेहरा साफ कर लें। सेब एचए का बेहतरीन स्रोत होता है, जो त्वचा को टोन करता है। उसे मुलायम और क्रांतिमय बनाता है।
- एक टी स्पून चंदन पाउडर में गुलाबजल मिलाकर पेस्ट बनाएं। फिर उसे चेहरे पर लगाएं। सूखने पर पानी से धो लें। इससे त्वचा के दाग-धब्बे और एक्ने भी दूर होंगे।
- 1 टी स्पून बेसन में चुटकी भर हल्दी पाउडर, आधा नींबू का रस मिलाकर पेस्ट बनाएं। अगर आपको नींबू सूट नहीं करता है तो उसकी जगह पर दही मिला सकती हैं। आंखों के आसपास का हिस्सा छोड़कर लगाएं। सूखने पर हल्के हाथों से मलते हुए छुड़ाएं। यह त्वचा का कालापन दूर करता है। हल्दी त्वचा की चमक बरकरार रखती है।
- तैलीय त्वचा को भी मॉयस्चराइजर की जरूरत होती है और इसके लिए आप शहद का इस्तेमाल कर सकती हैं। शहद एक बेहतरीन कुदरती मॉयस्चराइजर होता है। इसे चेहरे पर 15 मिनट लगाएं। फिर धो लें। यह त्वचा की जलन, मुंहासे और कालेपन को दूर करता है। साथ ही उसे क्रांतिमय और लचीली बनाता है।
- 1 टेबल स्पून चावल के आटे में 1 टेबल स्पून कॉर्नफ्लोर और नींबू के रस की कुछ बूंदें मिलाकर चेहरे पर लगाएं। फिर भीतर से बाहर की तरफमोर्लोई में हाथ घुमाते हुए कुछ देर मसाज करें। चावल का आटा डेड सेल्स हटाता है। त्वचा के छिद्र भी खोलता है, ताकि साफऑक्सीजन त्वचा के भीतर जा सके।
- 1 टेबल स्पून मुलतानी मिट्टी में अंडे की सफेदी, 1 टेबल स्पून ओट्स पाउडर, 1 टेबल स्पून कॉर्नफ्लोर और गुलाबजल मिलाकर गाढ़ा पेस्ट तैयार करें। इसे चेहरे व गर्दन पर लगाएं। 20 मिनट बाद चेहरा साफ कर लें।

### खीरे से बना फेस पैक फायदेमंद

यदि आपकी त्वचा तैलीय है तो खीरे का फेस पैक आपके लिए बहुत अच्छा एक अच्छा फेस पैक है। खीरे का फेस पैक बनाने के लिए एक खीरे में एक अंडे की सफेदी, 1 चम्मच नींबू का रस और पुदीने की 5-6 पतियों को मिलाकर पीस लें। अब इसे 10 मिनट के लिए फ्रिज में रख दें। उसके बाद इस पैक को चेहरे पर लगाएं और कुछ देर बाद चेहरा ठंडे पानी से धो लें।

## चंदन एक फायदे अनेक

कीलमुंहासों के ठीक होने के बाद चेहरे पर किसी प्रकार के दागधब्बों को भी चंदन के लेप से साफ किया जा सकता है। चंदन का लेप केवल कीलमुंहासों को, ठीक नहीं करता बल्कि त्वचा को साफ कर नमी भी प्रदान करता है। 1 चम्मच चंदन पाउडर में आधा चम्मच पाउडर मिला कर पेस्ट बना कर चेहरे पर 20 मिनट लगाए रखने से केवल कीलमुंहासे कम नहीं हो, आप का चेहरा भी खिलाखिला प्रतीत होता है। बराबर मात्रा में चंदन पाउडर हल्दी पाउडर मिला कर थोड़े दूध के साथ पेस्ट बनाएं, इस में चुटकी भर कपूर भी मिलाएं। इस लेप की चेहरे पर मालिश कर रात भर लगा रहने दें। इस से आप को टंडक के एहसास के साथसाथ चेहरे के दागधब्बे दूर होने का फायदा भी मिलेगा।

### साइड इफैक्ट नहीं

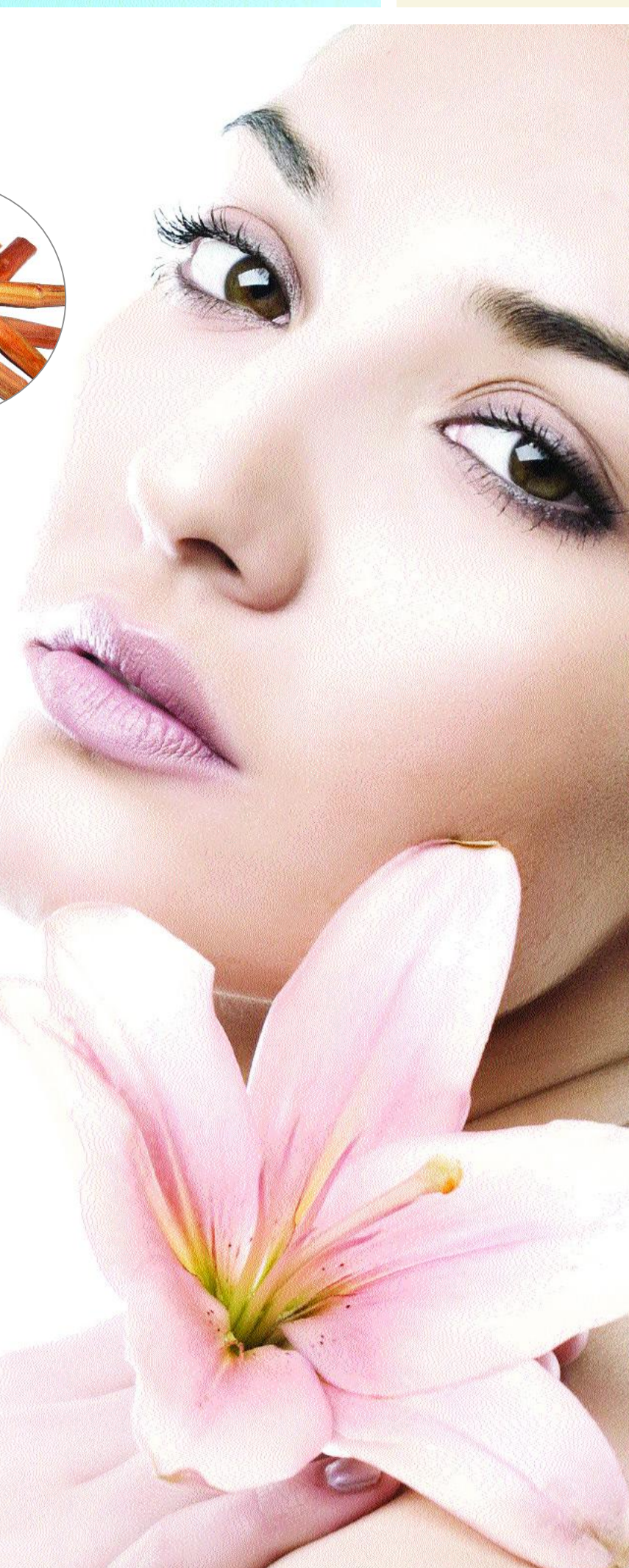
चंदन का प्रयोग प्राचीन काल से चला आ रहा है। खासकर आयुर्वेद में चंदन का प्रयोग खूब किया गया है। किसी प्रकार का घाव, फोड़ेफुंसी, कटनाछिल्ला आदिसभी पर चंदन के लेप से आराम मिलता है। यह एक कीमती पेड़ है, जो दक्षिण भारत में ज्यादातर पाया जाता है। चंदन का उबटन शादी से पहले नववधू लगाती है ताकि उस के चेहरे और काया की चमक बनी रहे। यह एक प्राकृतिक पदार्थ है, इसलिए इस के नियमित प्रयोग से किसी प्रकार का साइड इफैक्ट नहीं होता।

### इस की खूबियाँ

चंदन में कीटाणुनाशक विशेषता होने की वजह से यह हर्बल एंटीसेप्टिक है, इसलिए किसी भी प्रकार के छोटे घाव और खरोंच को ठीक करता है। यह जलने से हुए घाव को भी ठीक कर सकता है। शरीर के किसी भाग पर खुजली होने पर चंदन पाउडर में हल्दी और एक चम्मच नींबू का रस मिला कर लगाने से खुजली तो दूर होगी ही, साथ में त्वचा की लालिमा भी कम होगी। चंदन का तेल सूखी त्वचा के लिए गुणकारी होता है। यह सूखी त्वचा को नमी प्रदान करता है।

## मुलतानी मिट्टी जरूर इस्तेमाल करें

अगर आप महंगे-महंगे ब्यूटी प्रोडक्ट, शैम्पू, ऑलिव ऑयल का इस्तेमाल करते हुए थक चुकी हैं, फिर भी आपको कोई मुलतानी मिट्टी का लेप लगाने से फायदा नहीं हुआ है तो एक बार मुलतानी मिट्टी जरूर इस्तेमाल करके देखें। जानी-मानी मुलायम और काले हो जाते हैं। मुंहासों की समस्या से पेशान लोगों के लिए तो मुलतानी मिट्टी सबसे कारगर इलाज है, क्योंकि



## पथरी से सावधान

पेशाब की पथरी पेशाब में उपस्थित लवणों व खनिजों के जमाव से बनते हैं। ये आमतौर पर मध्य आयु या चालीस साल या उसके बाद पता लगने शुरू होते हैं। जब लवणों और खनिजों की परतें विभिन्न जगहों पर जमा होती जाती हैं तो इन पथरों का आकार बढ़ता जाता है। ये पथर आमतौर पर कैल्शियम के फास्फेट और ऑक्सेलेट होते हैं। ये सभी लवण और खनिज खाने की चीजों व पानी से शरीर में आए होते हैं। कुछ सब्जियाँ जैसे पालक, अरबी के पत्ते और टमाटरों में बहुत अधिक लवण होते हैं। जमीनी पानी में भी काफी सारे लवण होते हैं। कुएँ या बोरवेल का पानी यह भी पथरी बनने का कारण होता है। ये लवण धीरे-धीरे करके शरीर में जमा हो जाते हैं और पथर बना लेते हैं। पेशाब के पथर आकृति और आकार में अलग-अलग होते हैं। आमतौर पर ये उसी जगह का आकार ले लेते हैं जिसमें ये बनते हैं। इसीलिए मूत्रवाहिनी के पथर लम्बे होते हैं और मूत्राशय में बने पथर गोल होते हैं। गुर्दे में बने पथर या तो कीप के आकार के होते हैं या अनियमित आकार के जैसे कि हिरण के सींग। फोस्फेट और कॉर्बोनेट के पथरों की आकृति आमतौर पर कैल्शियम के फास्फेट और ऑक्सेलेट के पथरों की खुरदुरी है और एक गुर्दे के खराब होने पर दूसरा उसका काम चला लेता है। कुछ मामलों में थोड़ी सी बेआरामी हो सकती है। यह गुर्दे के क्षेत्र तक ही सीमित होती है। और यह हल्का दर्द पीठ के तरफ ज्यादा महसूस होता है। कभी-कभी कीप के क्षेत्र में पेशाब के इकट्टे हो जाने के कारण गुर्दे सूज भी जाते हैं। कभी-कभी ऐसा बड़ा गुर्दा एक गाँठ जैसे की हाथ से ही महसूस हो जाता है। कभी-कभी यह समस्या गुर्दे में संक्रमण के रूप में सामने आती है। कभी-कभी गुर्दे की पेशियाँ पथर को कीप से नीचे मूत्रवाहिनी की ओर धकेलती हैं। ऐसे में एक खास तरह का तेज पेट दर्द नीचे की ओर जाता हुए महसूस होता है। यह दर्द लहरों के रूप में उठता है।

सतह मुलायम होती है और ऑक्सेलेट के पथरों की खुरदुरी है। इस कारण से ऑक्सेलेट के पथरों के कारण खून भी निकल सकता है। कुपोषित बच्चों के मूत्राशय में कभी कभी बड़े-बड़े पथर बन जाते हैं। ये कुपोषण के कारण शरीर के प्रोटीन के टूट जाने के कारण बनते हैं। जिसमें पेशाब में फालतू पदार्थों का जमाव हो जाता है। ये कण लवणों के और जमाव के लिए केन्द्रक के रूप में काम करते हैं। पथर नींबू समान बड़े भी हो सकते हैं।

### गुर्दे की कीप में पथर

गुर्दे की कीप में पथर कई सालों तक महसूस हुए बिना शरीर में पड़े रह सकते हैं। अक्सर उस व्यक्ति को पता लगने से कहीं पहले गुर्दे खराब हो चुके होते हैं। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि यह बीमारी काफी धीमी होती है और एक गुर्दे के खराब होने पर दूसरा उसका काम चला लेता है। कुछ मामलों में थोड़ी सी बेआरामी हो सकती है। यह गुर्दे के क्षेत्र तक ही सीमित होती है। और यह हल्का दर्द पीठ के तरफ ज्यादा महसूस होता है। कभी-कभी कीप के क्षेत्र में पेशाब के इकट्टे हो जाने के कारण गुर्दे सूज भी जाते हैं। कभी-कभी ऐसा बड़ा गुर्दा एक गाँठ जैसे की हाथ से ही महसूस हो जाता है। कभी-कभी यह समस्या गुर्दे में संक्रमण के रूप में सामने आती है। कभी-कभी गुर्दे की पेशियाँ पथर को कीप से नीचे मूत्रवाहिनी की ओर धकेलती हैं। ऐसे में एक खास तरह का तेज पेट दर्द नीचे की ओर जाता हुए महसूस होता है। यह दर्द लहरों के रूप में उठता है।

### दर्द

मूत्रवाहिनी शूल (दर्द) एक खास तरह का दर्द है जो इस तरह की पथरी से होता है। दर्द पेट में मूत्रत्रं तक सीमित होता है। यह पेट की मध्यरेषा के दायें या बाएँ ओर होता है। रोगी दर्द से कराहता है। वो या तो उस क्षेत्र को दबाकर या फिर एक तरफ को लेटकर दर्द को दबाने की कोशिश करता है। दर्द मूत्रमार्ग की ओर बढ़ता है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि मूत्रनलिका और मूत्रवाहिनी की तंत्रिकाओं की जुड़ी समान होती हैं।

### मूत्राशय में पथरी

पेशाब करना थोड़ा मुश्किल होता है। ये पथर मुख्यतः मूत्रवाहिनी से आते हैं। कभी-कभी सीधे मूत्राशय में भी पथर बन सकता है। कुपोषित बच्चों में ऐसा होता है। इसके लक्षणों में मुख्यतः मूत्राशय शोथ या पेशाब अटकना शामिल है। मूत्राशय शोथ में खास तरह की जलन, और ऐंठन वाला दर्द, बुखार, पेशाब में गन्दलापन और बार-बार पेशाब करने की इच्छा होती है। मूत्राशय में हुए पथरों से कुछ रोगियों के पेशाब में रक्त स्राव दिखाने देता है। मूत्राशय के पथरों के कारण पेशाब रुकने की एक खास विशेषता है रोगी की स्थिति से इसका सम्बन्ध। जब रोगी खड़ा होता है या पेशाब करने के लिए बैठा होता है उस समय ये पथर मूत्राशय के निकास मुँह पर गंद की तरह पड़ा रहता है रोगी जितना ज्यादा जोर लगाता है उतना ही ज्यादा रोक लगती है। परन्तु अगर रोगी लेटे लेटे पीठ के बल या करवट से पेशाब करने की कोशिश करे तो पथर मूत्राशय के निकास मुँह से लुढ़क जाता है। इससे पेशाब बाहर निकल सकती है। कभी-कभी छोटे पथर या कंकड़ बड़े पथरों के छोटे-छोटे टुकड़े मूत्रमार्ग में से निकल जाते हैं।

## अक्षय के साथ रोमांटिक सीन करने में झिझकतीं थीं करीना

नई दिल्ली। बॉलीवुड अभिनेता करीना कपूर खान और अक्षय कुमार ने कई फिल्मों में काम किया है। करीना ने एक बार खुलकर बताया था कि अक्षय के साथ रोमांस करना कितना 'अजीब' लगता था, जबकि वह उनकी बहन करिश्मा के को-स्टार थीं। करीना कपूर ने बताया कि कैसे वे अक्षय कुमार और अपनी बहन की

फिल्म के सेट पर जाती थीं और वहां खेलती थीं। करीना ने कहा कि मैं करिश्मा कपूर के सभी सह कलाकारों के साथ रोमांस कर रही हूँ। उन्होंने बताया कि अक्षय कुमार जब फिल्में कर रहे थे, तब मैं स्कूल यूनिफॉर्म में थी। करिश्मा कपूर मेरी बड़ी बहन हैं, उनके सह कलाकारों के साथ काम करना मेरे लिए थोड़ा अजीब रहा है।

## हॉलीवुड मसाला

### सिनेमाघरों में बंद हो विज्ञापन

लॉस एंजिल्स। 'जोकर' फोली ए इयूक्स' के निदेशक टॉड फिलिप्स एक बार फिर सुर्खियों में हैं। हालांकि, इस बार टॉड अपनी किसी नई फिल्म के ऐलान को लेकर नहीं, बल्कि अपने एक सुझाव के कारण सुर्खियों बटोर रहे हैं। निदेशक ने दर्शकों को सिनेमाई अनुभव देने के लिए थिएटर थ्रूब्लॉकों को एक खास सुझाव दिया है। उनका कहना है कि फिल्म दिखाने से पहले प्रदर्शित किए जाने वाले कमेंट्रीयल को बंद किया जाना चाहिए। ऑस्कर विजेता टॉड फिलिप्स ने कहा, 'फिल्मों से पहले विज्ञापन दिखाना बंद करें।'

## लाइफ़ Style

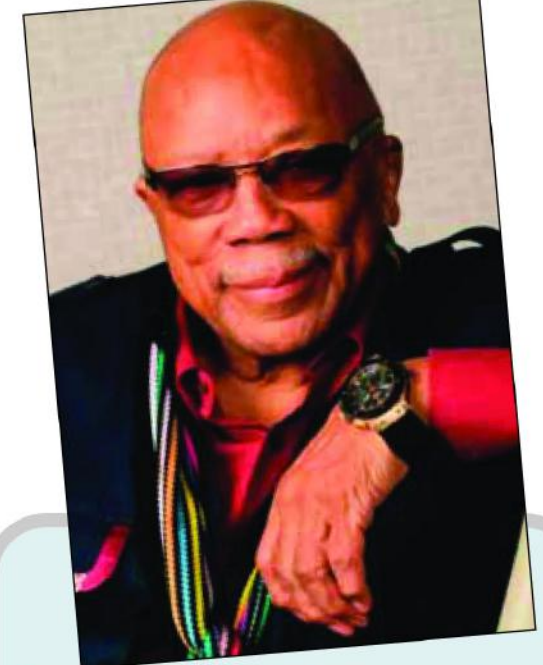
## साई

### सीता के किरदार में आएंगी नजर

एजेसी मुंबई

इतने शानदार करियर के साथ, साई पल्लवी की संपत्ति अच्छी खासी है, जो उनकी उनकी सफलता को दर्शाती है। मीडिया रिपोर्ट के अनुसार, साई पल्लवी की वर्तमान कुल संपत्ति लगभग 47 करोड़ रुपये है। उनकी संपत्ति का एक बड़ा हिस्सा मलयालम, तेलुगु और तमिल सिनेमा में उनकी फिल्मों से आता है। वह कुछ ब्रांड एंडोर्समेंट भी करती हैं। साई ने हाल ही में सुर्खियां बटोरीं क्योंकि उन्होंने पहले कई ब्रांड एंडोर्समेंट को अस्वीकार कर दिया था। अमरन अभिनेत्री एक फिल्म के 2.5 करोड़ से 3 करोड़ रुपये लेती हैं। हालांकि, उन्होंने नितेश तिवारी की रामायण में अपनी भूमिका के लिए 6 करोड़ रुपये की डिमांड की है। ऐसा इसलिए है क्योंकि यह फिल्म बड़े पैमाने पर है। इस फिल्म में साई के अलावा रणबीर कपूर और केजीएफ स्टार यश के होने की भी संभावना है। साई पल्लवी अपने विनम्र स्वभाव के लिए जानी जाती हैं, लेकिन तमिलनाडु के कोयंबटूर में उनका एक खूबसूरत घर भी है। अभिनेत्री अक्सर अपने परिवार के साथ उस आलीशान घर में क्वालिटी टाइम बिताती हैं। उनके पास मित्सुबिशी लॉन्सर इवो एक्स और ऑडी क्यू 3 सहित कुछ शानदार कारें भी हैं।

अभिनेत्री साई पल्लवी ने भारतीय फिल्म उद्योग में अपने लिए एक अलग पहचान बना ली है। मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार, साउथ सिनेमा में अपनी पहचान बनाने के बाद, अब साई, रणबीर कपूर अभिनीत रामायण से बॉलीवुड में कदम रखने वाली हैं।

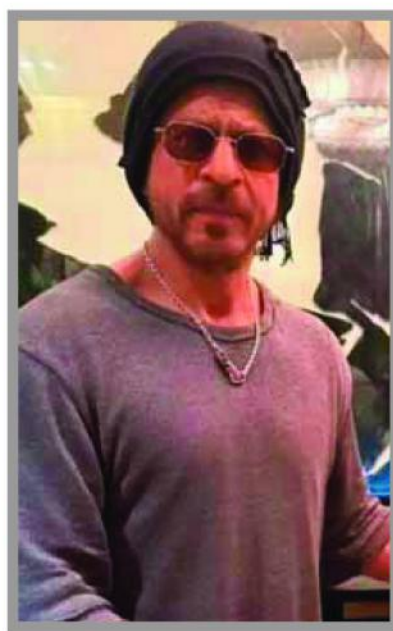


### कई अवॉर्ड्स से सम्मानित थे दिग्गज विंसी जोन्स

लॉस एंजिल्स। संगीत दिग्गज किंसी जोन्स को माइकल जैक्सन के साथ उनके काम के लिए जाना जाता था। उन्होंने जैक्सन के प्रतिष्ठित एल्बम 'थिएटर' का निर्माण किया, जिसकी 65 मिलियन प्रतियां बिकीं और यह अब तक का सबसे अधिक बिकने वाला एल्बम बन गया। थिएटरों के साथ साइड की सड़कों से मनोरंजन उद्योग तक की उनकी यात्रा एक उल्लेखनीय कहानी है। 2001 में प्रकाशित उनकी आत्मकथा 'यू' में उन्हें मिले कई सम्मान और पुरस्कारों की सूची है। 18 फुटों में फैले, जोन्स ने स्टूडियो पर अपने काम के लिए 28 बेनी पुरस्कार, दो मानव अकादमी पुरस्कार और एक एमी अवार्ड जीते थे। किंसी ने 91 वर्ष की आयु में आखिरी सांस लेकर दुनिया को हमेशा के लिए अलविदा कह दिया है। किंसी की विशाल विरासत माइकल जैक्सन के ऐतिहासिक थिएटर एल्बम के निर्माण से लेकर पुरस्कार विजेता फिल्म और टेलीविजन स्कोर लिखने तक थी।

## डेनियल से सनी ने दूसरी बार रचाई शादी

मुंबई। अभिनेत्री सनी लियोनी ने दूसरी बार शादी रचा ली है। हालांकि, दूसरी बार भी उन्होंने पति डेनियल वेबर के साथ ही जीने-मरने की कसमें दोहराई हैं। सनी और डेनियल ने साल 2011 में शादी की थी। वहीं, शादी के 13 साल बाद जोड़े ने 31 अक्टूबर को मालदीव में दोबारा शादी की। हालांकि, न तो सनी और न ही डेनियल ने शादी की तस्वीरें सोशल मीडिया पर साझा की हैं। लेकिन, रिपोर्ट के अनुसार, इसमें केवल उनके बच्चे-निशा, नूह और अशर ही शामिल हुए थे। मीडिया रिपोर्ट के मुताबिक, पारंपरिक आनंद कारज समारोह में शादी करने के 13 साल बाद सनी और डेनियल ने व्हाइट वेडिंग चुनी। दोनों काफी समय से अपनी शादी की प्रतिज्ञा को नवीनीकृत करना चाहते थे, लेकिन उन्होंने इंतजार किया क्योंकि वे चाहते थे कि उनके बच्चे इस समारोह के महत्व को समझें।



## 95 दिन के इंतजार के बाद हुई मुलाकात

मुंबई। शाहरुख खान ने अपने एक प्रशंसक से मुलाकात की जो, पिछले 95 दिनों से उनसे मिलने का इंतजार कर रहा था। प्रशंसक झारखंड से अपनी दुकान बंद करके केवल अभिनेता से मिलने मुंबई आया है। शाहरुख खान के जैसे तो दुनियाभर में लाखों-करोड़ों प्रशंसक हैं, लेकिन उनमें से कुछ प्रशंसक उन्हें इतना चाहते हैं कि सारी हदें पार कर देते हैं। ऐसा ही कुछ हुआ जब उनका झारखंड से आया एक प्रशंसक 95 दिनों से उनसे मिलने का इंतजार करता रहा। अंत में वह अपने पसंदीदा अभिनेता से मिल पाया। सोशल मीडिया पर अब उसके शाहरुख खान के साथ वीडियो और तस्वीरें वायरल हो रही हैं। शाहरुख खान ने 2 नवंबर को अपना जन्मदिन मनाया। देश-विदेश से उन्हें प्रशंसकों की ढेर सारी शुभकामनाएं मिलीं।

## टीवी मसाला



### एक्ट्रेस जुबैदा को लेकर पूछे गए सवाल को लेकर छिड़ गया विवाद

नई दिल्ली। कौन बनेगा करोड़पति के 16वें सीजन के हाल के एपिसोड में पूछे गए एक सवाल को लेकर कॉन्ट्रोवर्सी हो रही है। बॉलीवुड अभिनेता वरुण धवन और सीरीज सिटाडेल्: हनी बनी के निदेशक सैलिहिटी नेस्ट के तौर पर शामिल हुए। शो में अभिनेत्री जुबैदा से जुड़ा एक ऐतिहासिक सवाल पूछा गया। इसे लेकर जुबैदा के बेटे खालिद मोहम्मद ने आलोचना की है, जिन्होंने शो में रिसर्च को कमी बताई है। कैसी शो में जुबैदा को लेकर सवाल किया गया कि किस अभिनेत्री का अपने पति जोधपुर के महाराजा हनवंत सिंह के साथ विमान दुर्घटना में दुखद निधन हो गया? जवाब के विकल्पों में सुनीलता, मुमताज, नादिरा और जुबैदा शामिल थीं। कुछ विचार-विमर्श के बाद और अपनी तीन लाइफ लाइन्स में से दो का उपयोग करने के बाद, जिसमें सिटाडेल्: हनी बनी के लेखक को कॉल करना भी शामिल था, वरुण और राज ने जुबैदा को अपना उत्तर चुना, जिसे शो द्वारा सही माना गया। इस पर दिवंगत अभिनेत्री जुबैदा के बेटे खालिद मोहम्मद ने तुरंत इस गलती को झिंक दिया। हकीकत में उनकी मां का विवाह हैदराबाद के महाराज नरसिंहगिरी धनराजगौर ज्ञान बहादुर से हुआ था, महाराजा हनवंत सिंह से नहीं। इस प्रकार के बाद खालिद ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स (पूर्व में ट्विटर) पर अपनी नाराजगी जाहिर करते हुए कहा, 'यह मेरी दिवंगत मां जुबैदा बेगम हैं।' आलम आरा के बनेने के समय उनका जन्म नहीं हुआ था। इस गलती के लिए कार्यक्रम में माफी मांगना ही कम से कम आप कर सकते हैं।

### धमकी और गाली-गलौज से गुंजा बिग बॉस का घर

नई दिल्ली। बिग बॉस 18 का लेटेस्ट एपिसोड विवादों से भरा रहा। तीन नवंबर के वीकेंड का वार पर अभिनेता रवि किशन ने एक खास सेगमेंट का आयोजन किया। इस दौरान रजत दलाल की अविनाश मिश्रा और विधियन डीसेन के मुवाकिले रजत दलाल को घर के सदस्यों के साथ गाली गलौज करते हुए भी देखा गया। इस दौरान रजत ने लड़ाई-झगड़े की बात भी स्वीकार की और कहा कि वह विधियन को सबक भी सिखा सकते हैं, लेकिन कॉन्ट्रैक्ट के कारण ऐसा नहीं कर सकते। रविवार की रात के एपिसोड की शुरुआत रजत दलाल और श्रुतिका अर्जुन द्वारा घरवालों के लिए मेन्यू तय करने से हुई। उन्होंने कॉफी देने से इनकार किया और अविनाश मिश्रा ने इस बारे में उनसे सवाल किया। अभिनेता ने बताया कि कैसे रजत ने कॉफी को बुनियादी राशन बताया, लेकिन जेल के अंदर जाने के बाद से वह इसे विलासिता कह रहे हैं। रजत ने यह भी माना कि वह अपने शब्दों पर कायम नहीं हैं।

### ब्रेकअप के बाद 3 बच्चों के पिता से की शादी

### टॉप एक्टर्स से हुआ था इस एक्ट्रेस को प्यार...

नई दिल्ली। तस्वीरों में दिख रही ये जहाँन सी बच्चों बॉलीवुड की टॉप एक्ट्रेस रही हैं। जिसकी एक्टिंग का मुकाबला आज भी हर कोई एक्ट्रेस नहीं कर सकती। और, डांस के मामले में जो वेस और लवक इस एक्ट्रेस ने दिखाई, उस पर आज भी जगना फिखा है। अपने दौर के बड़े बड़े दिग्गजों के साथ इस एक्ट्रेस ने स्क्रीन शेयर की और मेजर रोल्स अदा किए। उन्हीं में से कुछ के साथ नाम भी जुड़ा और रोमांस भी खूब हुआ। लेकिन, जब शादी की बात आई तो एक्ट्रेस ने अपने डिजिटल से अपने हर चाहने वाले को चौंका दिया। ये बच्चे कोई और नहीं, उस दौर की टॉप एक्ट्रेस वैजयंती माला हैं।

रोमांस की खबरें आती रहीं। राज कपूर के बारे में तो यहां तक कहा जाता है कि उनकी पत्नी कृष्णा राज कपूर दोनों से जुड़ी खबरें सुनकर खासी नाराज हो गई थीं। इस नाराजगी में दो बच्चों सहित घर छोड़ कर होटल में रहने लगी थीं। उनकी घर वापसी इसी शर्त पर हुई कि राज कपूर कभी वैजयंती माला के साथ काम नहीं करेंगे। इन खबरों के बाद वैजयंती माला को करियर के स्तर पर भी कुछ मुश्किलों का सामना करना पड़ा था।

तीन बच्चों के पिता से हुआ प्यार: वैजयंती माला और राज कपूर का रिश्ता तो टूट गया। लेकिन, वैजयंती माला को उन्हीं के डॉक्टर ने अपना लव ऑफ लाइफ नजर आया। वैजयंती माला ने जिस शब्द से शादी रचाई, वो थे राज कपूर के डॉक्टर चमनलाल बाली। उस दौर में चमन लाल बाली खुद वैजयंती माला के बड़े फैन हुआ करते थे। दोनों पसंद मिलने के बाद 1968 में 10 मार्च को शादी रचा ली। जब ये शादी हुई तब चमन लाल बाली पहले से ही शादीशुदा थे और तीन बच्चों के पिता थे।

### बहन को देख लगा एक्टिंग का चस्का, फ्लॉप मूवी से चमकी किस्मत, सुपरस्टार संग की 'कुली नंबर 1'

नई दिल्ली। एक्ट्रेस जब छोटी थीं, तब उनके माता-पिता का तलाक हो गया था। वे 53 साल की हो गई हैं और बॉलीवुड की टैलेंट एक्ट्रेस हैं, जिन्होंने नेशनल अवॉर्ड सहित कई पुरस्कार जीते हैं। उनकी मां एक स्कूल टीचर थीं और बड़ी बहन एक मशहूर एक्ट्रेस थीं, जिन्हें देखकर उन्हें एक्टिंग का चस्का लगा था। उन्होंने फिल्म 'प्रेम में काम किया, जिसे उन्होंने में बोली कपूर को 8 साल लगे गए थे। फिल्म बुरी तरह फ्लॉप रही, लेकिन यहाँ से तब्बू को खास पहचान मिली। बोली कपूर दिसंबर 1987 में दो फिल्मों लॉन्ग की थीं - 'रूप की रानी चोरों का राजा' और 'प्रेम'। प्रेम में तब्बू को संजय कपूर के अपोजिट साइड किया गया था। फिल्म को बनने में 8 साल लगे गए और यह बोली कपूर के प्रोडक्शन करियर की सबसे बड़ी फ्लॉप फिल्म साबित हुई, लेकिन इस फिल्म के बाद तब्बू का



करियर खूब आगे बढ़ा। तब्बू ने मिड-डे को दिए एक इंटरव्यू में अपने फिल्मी करियर की शुरुआत के बारे में बताया था। एक्ट्रेस कहा था, 'हम गर्मियों में नानी के घर छुट्टियां बिताने जाते थे। चूँकि मेरी मां के बड़े भाई इंशान आर्य सिनेमैटोग्राफर थे। उन्होंने मेरी मां को बहन को फिल्म 'फासने' में शूटिंग की थी। मैं उनके बेटों समीर और सागर के

'पहला पहला प्यार' थी पहली हिन्दी फिल्म तब्बू ने आगे कहा, 'शेखर कपूर अंकल ने मुझे देखा और कहा कि मुझे उनकी फिल्म 'प्रेम' से डेब्यू करना है, जिसे मैंने मना कर दिया। उन्होंने जोर देकर कहा कि मैं सिर्फ एक फिल्म करूँ और फिर वे मुझे पढ़ाई के लिए विदेश भेज देंगे, जो कभी नहीं हुआ। मैंने फिल्म की, मगर उन्होंने प्रोजेक्ट छोड़ दिया।' बहुत कम लोग जानते हैं कि तब्बू ने एक्ट्रेस के तौर पर पहला रोल साउथ सुपरस्टार वेक्तेश के साथ तेलुगु फिल्म 'कुली नंबर 1' में निभाया था, जो साल 1991 में रिलीज हुई थी। तब्बू की लीड एक्ट्रेस के तौर पर हिन्दी में पहली फिल्म 'पहला पहला प्यार' थी, जो 1994 में सिनेमाघरों में रिलीज हुई थी। साथ बड़ी हुई। हम भाई-बहन की तरह थे, एक बार मेरी बहन फराह और मैं देव आनंद साहब के दफ्तर में अपने फिल्मी करियर की शुरुआत के बारे में बताया था। एक्ट्रेस कहा था, 'हम गर्मियों में नानी के घर छुट्टियां बिताने जाते थे। चूँकि मेरी मां के बड़े भाई इंशान आर्य सिनेमैटोग्राफर थे। उन्होंने मेरी मां को बहन को फिल्म 'फासने' में शूटिंग की थी। मैं उनके बेटों समीर और सागर के

### दो गुलाब, आओ प्यार करें, भाई आखिर भाई होता है जैसी फिल्मों के लिए जाना जाता था उन्हें

## दिलीप कुमार-अमिताभ बच्चन से भी थी हेलेना ल्यूक की दोस्ती

नई दिल्ली। हेलेना ल्यूक एक प्रसिद्ध भारतीय अभिनेत्री और मॉडल थीं, जिनका जन्म मुंबई में हुआ था। वह संयुक्त राज्य अमेरिका में रहती थीं। उन्हें दो गुलाब (1983), आओ प्यार करें (1983), भाई आखिर भाई होता है (1982) जैसी फिल्मों के लिए जाना जाता था। अमिताभ बच्चन की फिल्म 'मर्द' में हेलेना ने खास किरदार निभाया था। उनकी दोस्ती बॉलीवुड के कई दिग्गज कलाकारों से थी, जिनमें दिलीप कुमार, अमिताभ बच्चन, जयदीप सेन और कल्पना अय्यर का नाम शामिल है। अभिनय के बाद हेलेना ने डेल्टा एयरलाइंस में भी काम किया था। हेलेना के कई दोस्त रहें, लेकिन उन सभी में सबसे करीबी दोस्त जयदीप सेन और कल्पना अय्यर रहीं। हालांकि, इस लिस्ट में अमिताभ बच्चन और दिलीप कुमार का नाम भी शामिल है।

भारतीय सिनेमा के दिग्गज अभिनेता मिथुन चक्रवर्ती की पहली पत्नी हेलेना ल्यूक का अमेरिका में निधन हो गया है। मशहूर डांसर और अभिनेत्री कल्पना अय्यर ने इस खबर की जानकारी दी है। हेलेना पिछले कुछ समय से बीमार थीं। हेलेना की जिंदगी में उनके दोस्त काफी मायाने रखते थे।

### हेलेना के करीबी दोस्त

हेलेना ने बॉलीवुड फिल्मों के साथ-साथ गुजराती थिएटर में काफी काम किया। हेलेना ल्यूक के बॉलीवुड में कुछ दोस्त भी थे, जिनमें सबसे खास निदेशक जयदीप सेन और मशहूर डांसर और अभिनेत्री कल्पना अय्यर रही हैं। जैसे तो हेलेना के फेसबुक पर हजारों दोस्त हैं, लेकिन उनके सबसे खास दोस्तों में जयदीप और कल्पना का नाम सबसे ऊपर रहा है। जयदीप और कल्पना के अलावा हेलेना की दोस्ती अमिताभ बच्चन और दिलीप के साथ भी थी। हेलेना बॉलीवुड अभिनेत्री रही हैं, यह स्वाभाविक है कि उनकी दोस्ती कई बॉलीवुड कलाकारों से रही होगी। इस एक तस्वीर में हेलेना के साथ अमिताभ बच्चन और दिलीप कुमार नजर आ रहे हैं। यह तस्वीर हेलेना के दोस्त निजारा ने खिंची थी।



**जयदीप सेन-हेलेना की दोस्ती**  
निदेशक जयदीप सेन को गुम है किसी के प्यार में (2020) और तेरी मेरी डोरियां (2023), फिल्म क्रेजी 4 के निदेशक के लिए जाना जाता है। निदेशक जयदीप सेन ने कृष 3 के लिए भी काम किया है। जयदीप और हेलेना एक-दूसरे के काफी अच्छे दोस्त रहे हैं।

**कल्पना अय्यर-हेलेना की दोस्ती**  
हेलेना बॉलीवुड इंडस्ट्री की मशहूर डांसर और एक्ट्रेस थीं। हेलेना अपनी दोस्त कल्पना अय्यर के काफी करीब थीं। कल्पना ही हैं, जिन्होंने हेलेना की मृत्यु की जानकारी सबसे पहले सोशल मीडिया अकाउंट पर साझा की।



