

बॉलिवुड में बने रहने के लिए स्टील की नसों की जरूरत है: कटरीना

बॉलिवुड ऐक्ट्रेस कटरीना कैफ को फिल्म इंडस्ट्री में 16 साल हो गए और इस दौरान उन्होंने कई सफलताएं भी देखी और कुछ असफलताओं का स्वाद भी चखा। कटरीना का कहना है कि बॉलिवुड की इस चकाचौंध भरी दुनिया में बने रहने के लिए स्टील की नसों की जरूरत है। कटरीना ने बताया कि यह एक अप्रत्याशित जगह है और सफलता की गारंटी कोई भी नहीं दे सकता है। मेरा ऐसा मानना है कि सफलता को अपने सिर पर न चढ़ने दें और असफलता को दिल से न लगाएं।

कटरीना ने अपने 16 साल के इस सफर को खूबसूरत बताया। उन्होंने कहा कि यह एक शानदार सफर रहा है। इस दौरान कठिन परिश्रम करना पड़ा लेकिन दर्शकों से ढेर सारा प्यार भी मिला। हांगकांग में जन्मी कटरीना अपना जन्मदिन मनाने के लिए फिलहाल मैक्सिको में छुट्टियां बिता रही हैं। इस बीच उन्होंने सोशल मीडिया पर अपने वकेशन की कई तस्वीरें और विडियो शेयर किए हैं। इस वकेशन से पहले कटरीना पिछले कुछ महीने अपनी हालिया फिल्मों के चलते काफी व्यस्त रहीं।

इन फिल्मों में आमिर खान के साथ ठग्स ऑफ हिंदोस्तान, शाहरुख खान के साथ जीरो और सलमान खान के साथ भारत जैसी फिल्में शामिल रही। जीरो और भारत में कटरीना के अभिनय को दर्शकों ने खूब सराहा। कटरीना की अगली रिलीज सूर्यवंशी मानी जा रही है जिसमें वह अक्षय कुमार के विपरीत नजर आएंगी, जिसे देखकर ऐसा लगता है कि इंडस्ट्री में कटरीना सीनियर सुपरस्टार्स की पहली पसंद बन गई हैं।

कटरीना का कहना है कि मैं चीजों का उतना विप्लेषण नहीं करती। मैं अतीत के बारे में सोचने के

बजाय आगे देखना ज्यादा पसंद करती हूँ और विश्वास करती हूँ कि अभी भी सर्वश्रेष्ठ का आना बाकी है। कटरीना ने साल 2003 में बूम से बॉलीवुड में अपना कदम रखा। यह फिल्म फ्लॉप रही और दर्शकों पर कटरीना का जादू नहीं चल पाया हालांकि इसके बाद कई फिल्मों में अपने काम से कटरीना ने खुद को एक ऐक्ट्रेस के रूप में स्थापित किया।

अपने करियर में कटरीना ने कई उतार-चढ़ाव देखे। आज उन्होंने बॉलीवुड में खुद को स्थापित किया और भारत में सबसे अधिक कमाई करने वाली ऐक्ट्रेस में से एक बन गईं लेकिन कटरीना का अभी भी मानना है कि खुद को साबित करने के लिए अभी उनको बहुत दूर जाना है। कटरीना ने कहा कि मुझे मीलों तय करना है। भिन्न किरदारों को निभाकर बात बस कोशिश करने और बेहतर बनने और हर फिल्म के साथ कठिन परिश्रम करने से है।

फिलहाल जब कटरीना को उनकी फिल्म जीरो और भारत के लिए सराहना मिल रही है तो इसे कटरीना सबसे अच्छी चीज मान रही हैं। कटरीना का कहना है कि मेरा काम बड़े पैमाने पर रचनात्मक संतुष्टि दे रहा है और इन किरदारों को निभाने में वाकई में मुझे बड़ा मजा आया।

कटरीना का नाम बॉलिवुड के टॉप डांसर में भी शुमार है। उन्होंने चिकनी चमेली (अग्निपथ), शीला की जवानी (तीस मार खान) और कमली (धूम 3) में अपने डांस से सबको चौंका दिया था। इन सबके साथ ही कटरीना अब फिल्म प्रॉडक्शन के क्षेत्र में प्रवेश कर रही हैं। उनका कहना है कि कुछ अच्छी कहानियों में निवेश करने का उन्हें इंतजार है। कटरीना ने कहा कि मैं इस तरह की फिल्मों में बनाउंगी जिसे मैं एक दर्शक के तौर पर देखना चाहूंगी।

जरूरत से ज्यादा जम्हाई आती है तो हो जाएं सावधान!

नींद आने पर या ज्यादा थक जाने पर जम्हाई आना आम बात है लेकिन कुछ लोगों को जरूरत से ज्यादा जम्हाई आने लगती है। अगर आप इन्हीं कुछ लोगों में हैं तो थोड़ा सोचने की जरूरत है। जम्हाई का कनेक्शन हमारी हेल्थ से होता है। कई बार स्वास्थ्य से संबंधित समस्या होने के चलते जम्हाई ज्यादा आने लगती है। इसलिए आइए जानते हैं कि जम्हाई किस तरह की बीमारियों का संकेत देता है।

ये लीवर खराब होने के संकेत हो सकते हैं- इस स्थिति में शरीर को बहुत ज्यादा थकावट होने लगती है। थकान महसूस होने पर जम्हाई आती है। ऐसे में जब भी आपको ज्यादा जम्हाई आने लगे तो अपने लीवर

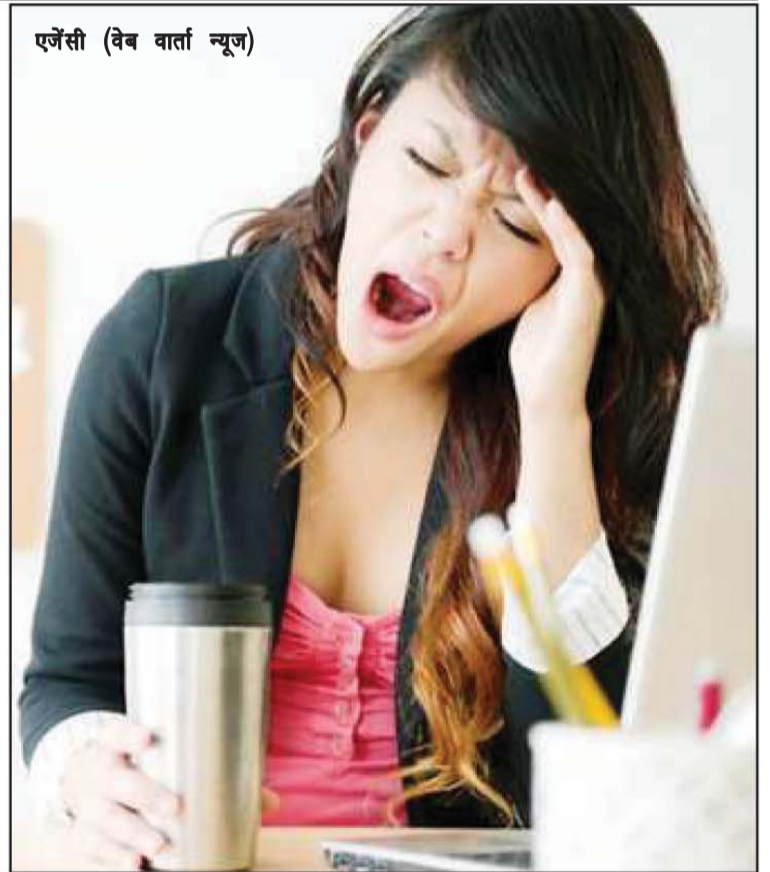
का चेकअप जरूर करवाएं। इसके अलावा बार-बार जम्हाई आना हाइपोथाइरॉयड होने का संकेत भी हो सकता है। शरीर में थाइरॉयड हॉर्मोन कम बनने पर ऐसा होता है।

ब्रेन स्ट्रेम जख्म हो सकती है एक वजह- कुछ रिसर्च में यह भी पता चला है कि ब्रेन स्ट्रेम जख्म की वजह से ज्यादा जम्हाई आने लगती है। पिट्यूटरी ग्लैंड दब जाने के कारण भी उबासी आती है। ऐसे में डॉक्टर से जरूर सलाह लें। इसके अलावा तनाव के कारण बीपी बढ़ जाता है और धड़कनों की गति कम हो जाती है। ऐसा होने पर ऑक्सीजन ब्रेन तक नहीं पहुंच पाता। इस स्थिति में उबासी के जरिए शरीर में ऑक्सीजन पहुंचती है। ऐसी हालत में

ज्यादा जम्हाई आने पर डॉक्टर से सलाह जरूर लें। डायबिटीज में हाइपोग्लाइसीमिया के शुरुआत का संकेत - ज्यादा जम्हाई आना डायबिटीज में हाइपोग्लाइसीमिया के शुरुआत का संकेत होता है। जब शरीर में ब्लड ग्लूकोस का स्तर कम हो जाता है तो जम्हाई आनी शुरू हो जाती है। ऐसे में अगर आप डायबिटीज के पेशेंट हैं और आपको जम्हाई आ रही है तो डॉक्टर से सलाह जरूर लें।

चिकित्सकों का मानना है कि दिल और फेफड़ों की बीमारियों के कारण भी ज्यादा जम्हाई आती है। जब दिल और फेफड़े सही काम नहीं करते हैं तो अस्थमा की परेशानी होने लगती है।

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



to loosen some fat eat
brinjal



मोटापे से हैं परेशान? खाएं बैंगन

अगर आप वजन घटाना चाहते हैं तो बैंगन खाना आज से ही शुरू कर दें। बैंगन को आमतौर पर लोग एक सामान्य सब्जी समझकर नजरअंदाज कर देते हैं लेकिन आपको बता दें कि बैंगन एक लो कैलोरी सब्जी है। 100 ग्राम बैंगन में मात्र 25 कैलोरी होती है। इसलिए अगर आप वजन घटाना चाहते हैं तो बैंगन की सब्जी, भरता या बैंगन की कोई और डिश खाना आपके लिए फायदेमंद साबित हो सकता है।

बहुत कम कैलोरी: 100 ग्राम

बैंगन में मात्र 25 कैलोरी होती है। बैंगन फाइबर से भरपूर होता है। इससे पेट ज्यादा देर तक भरा रहता है इसलिए वजन घटाने के लिए बैंगन का सेवन कहीं ज्यादा फायदेमंद होता है।

कोलेस्ट्रॉल घटाए: बैंगन में पोटेशियम व मैग्नीशियम बहुत अधिक मात्रा में मौजूद होता है, जिसकी वजह से कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ नहीं पाता है। जब आप बैंगन खाते हैं, तो आपको दिल की बीमारियों का खतरा काफी कम हो जाता है।

अच्छी तरह पचता है खाना: बैंगन

में डाइट्री फाइबर की मात्रा अधिक पाई जाती है। बता दें कि फाइबर आंतों में चिपकी गंदगी को साफ करता है और भोजन के पाचन को अच्छा बनाता है इसलिए बैंगन खाने से पाचन ठीक रहता है।

हड्डियां बनें मजबूत: बैंगन का सेवन आपकी हड्डियों के लिए भी फायदेमंद है। इसमें आयरन और कैल्शियम पाया जाता है। इसके साथ ही बैंगन में मौजूद फिनॉलिक एसिड हड्डियों का घनत्व बढ़ाते हैं और उन्हें मजबूत करते हैं।