

शोहरत मिलने के बाद दिमाग खराब हो गया था: आयुष्मान खुराना

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



आयुष्मान खुराना इन दिनों अपनी रिलीज़ के लिए तैयार फिल्म बाला के प्रमोशन में बिजी हैं। इसी दौरान हुई बातचीत में आयुष्मान ने फेम के बाद मिलने वाले स्टारडम पर बात करते हुए कहा कि वह ध्यान रखते हैं कि उनका दिमाग फेम की वजह से कभी खराब न हो। आयुष्मान की मानें तो शुरुआती दिनों में जब पहली बार लोगों का अटेंशन मिला तो संभाल नहीं पाए थे।

मैं खुद को स्टार समझने लगा था: आयुष्मान बताते हैं, यह बात साल 2002-2003 की बात है। मैं 17-18 साल का था और एक रिएलिटी शो पॉप-स्टार में चंडीगढ़ से मैं इकलौता लड़का था, जो सिलेक्ट हो गया था। लोग मुझे बहुत ज्यादा अटेंशन देने लगे थे, लड़कियां और लड़के सब बहुत अटेंशन देते थे। तब मैं खुद को स्टार समझने लगा था। उस समय के मिले फेम से मेरा दिमाग खराब हो गया था। मैंने ब्रेकअप भी कर लिया था।

फेम के बाद दिमाग खराब होने कि गलती मैंने बहुत जल्दी कर ली

फेम मिलना आसान है, सफलता मिलना मुश्किल

रोडीज के बाद जब मार्किट से ब्रेड-अंडे लेने जाता तो लोग कहते, वह देखो, रोडीज अंडा लेने आया है। यह फेम वैगरह आपके दिमाग की उपज है। हम अक्सर फेम को सक्सेस के साथ जोड़ देते हैं, वह होता नहीं है। हर इंसान सोचता है कि अगर वह फेमस है तो सक्सेसफुल है, ऐसा नहीं है। फेम सफलता का बाय प्रॉडक्ट है, आप सफल हो गए हैं तो फेमस हो जाते हैं। आज-कल फेम मिलना आसान है लेकिन सफलता मिलना मुश्किल होता है। आयुष्मान की फिल्म बाला में उनके अलावा यामी गौतम और भूमि पेडनेकर भी अहम भूमिका में हैं। बाला के ट्रेलर के रिलीज होने के साथ ही उसके साथ एक के बाद एक मुसीबतें जुड़ती जा रही हैं। गाने से लेकर रिलीज की तारीख पर होने वाले विवाद के बाद अब इस मूवी पर स्टोरी को चुराने का आरोप लगा है। कमल कांत चंद्रा नाम के डायरेक्टर ने दावा किया है कि बाला में दिखाई जाने वाली स्टोरी उसकी बायोपिक में से ली गई है। यह फिल्म 8 नवंबर को देशभर के सिनेमाघरों में एक साथ रिलीज होगी।

श्री: कहने का मतलब है कि मैं उस दौर से गुजर चुका हूं, जब लोग कहते थे कि इसका दिमाग खराब हो गया है। फेम के बाद दिमाग खराब होने कि गलती मैंने बहुत जल्दी कर ली थी, यह अच्छी बात भी है। लोगों का दिमाग कभी भी खराब हो सकता है, इसकी कोई उम्र नहीं होती, 50-60-70 की उम्र, मतलब कभी भी आपका दिमाग खराब हो सकता है।

लोग कहते, वह देखो जो टीवी में

आता था, लाइन में खड़ा है: दिमाग जितना जल्दी खराब हो जाए उतना अच्छा है, आप लड़खड़ा कर वापस आ जाते हैं। जब वह रिएलिटी शो पॉप-स्टार खत्म हो गया, 1-2 साल बीत गए तो सब कुछ बैक टु नॉर्मल हो गया। अब घर का काम तो करना ही पड़ता था, बिजली का बिल जमा कराने जाता तो लोग मेरी ओर इशारा करते हुए कहते, वह देखो जो टीवी में आता था, लाइन में खड़ा है।

ब्यूटी प्रॉडक्ट्स नहीं, इन घरेलू चीजों से बालों की सफेदी करें दूर

काले बालों के लिए आप क्या-क्या हेयर प्रॉडक्ट्स इस्तेमाल नहीं करती हैं। बालों को समय से पहले सफेद होने से बचाने के लिए बाजार में महंगे प्रॉडक्ट्स मौजूद हैं। आपको बता दें कि इन केमिकल प्रॉडक्ट्स के इस्तेमाल की बजाय, आप कुछ घरेलू चीजों से ही खूबसूरत बाल पा सकती हैं।

आइए, आपको बताते हैं कि बालों की सफेदी दूर करने के लिए आपको अपने डायट में क्या-क्या शामिल करना चाहिए। अगर आपके बाल बहुत जल्दी सफेद होने लगे हैं, तो आपके लिए आंवला और गुड़हल के फूलों का

इस्तेमाल बहुत फायदेमंद रहेगा। आंवला, गुड़हल और तिल का पेस्ट बना लें। इसमें नारियल तेल की कुछ बूंदें मिलाकर स्कैल्प पर मसाज करने से फायदा होगा। प्याज के कुछ टुकड़ों को अच्छी तरह मिक्सर में पीस लें। इसके बाद उसे निचोड़कर, उसके रस से स्कैल्प पर मसाज कीजिए। हफ्ते में दो बार ऐसा करने से फायदा होगा। मेथी को मिलाकर पेस्ट बना लीजिए। इसके बाद उसमें कुछ मात्रा में बटर मिल्क और नारियल का तेल मिला लीजिए। इस मिक्सचर से मसाज करना बहुत फायदेमंद रहेगा। बालों में नियमित

रूप से तेल लगाना बहुत जरूरी है। नारियल तेल और बादाम के तेल को मिलाकर लगाने से बहुत फायदा होता है। बालों की अच्छी हेल्थ के लिए आपके शरीर में गुड फैट का होना लाजमी है। ऐसे में ओमेगा-3 युक्त आहार अपनी डाइट में जरूर शामिल करें। एवोकाडो, सीताफल और अखरोट में ओमेगा-3 भरपूर मात्रा में पाया जाता है। इसके अलावा ओमेगा 3 युक्त हेयर ऑयल भी आपके बालों के लिए काफी फायदेमंद है। हफ्ते में 2 बार ओमेगा 3 युक्त हेयर ऑयल से बालों की मसाज जरूर करें।



रोज एक्सरसाइज करें महिलाएं

अच्छी सेहत के लिए फिजिकल एक्सरसाइज के फायदे तो आपने खूब सुने होंगे। आपको बता दें कि फिजिकल ऐक्टिविटी बुजुर्गों महिलाओं में फ्रैक्चर के खतरे को भी दूर करता है। एक स्टडी में फिजिकल ऐक्टिविटी और मेनोपॉज के बाद महिलाओं में होने वाले फ्रैक्चर का संबंध देखा गया। बता दें कि यह रिसर्च अमेरीका के बफेलो स्कूल ऑफ हेल्थ में की गई है।

इस स्टडी में रिसर्चर्स ने 77 हजार महिलाओं को शामिल किया था। 14 सालों तक इनकी निगरानी की गई। इस स्टडी में पाया गया कि जो महिलाएं फिजिकली ऐक्टिव थीं या घर के काम करती थीं, उनमें हिप फ्रैक्चर का खतरा 18 प्रतिशत तक कम था। वहीं, टोटल फ्रैक्चर का खतरा 6 प्रतिशत कम था। इस स्टडी के लीड ऑथर का कहना है कि इससे पता चलता है कि फिजिकल एक्सरसाइज के कई फायदों में से एक फ्रैक्चर का कम खतरा होना भी है। बता दें कि मेनोपॉज के बाद महिलाओं में फ्रैक्चर काफी आम समस्या है। इससे उनकी आत्मनिर्भरता कम हो जाती है, उनकी शारीरिक क्षमता सीमित हो जाती है और मृत्यु दर भी बढ़ जाती है। ऐसे में इस स्टडी के परिणामों से कई महिलाओं को काफी फायदा मिल सकता है। पब्लिक हेल्थ के लिए यह एक महत्वपूर्ण रिसर्च है।