

आयुष्मान खुराना सब कर रहे हैं और मुझसे पूछा जाता था क्यों: सोफी चौधरी

हिंदी सिनेमा में 90 का दौर ऐसा था, जहां पर टीवी पर फिल्मों से अधिक प्राइवेट एल्बम के सांग और वीडियो पसंद किए गए। इसी दौरान सौफी चौधरी ने एक परदेसी मेरा दिल ले गया के रीमिक्स वर्जन से दस्तक दी। अपनी शर्तों पर काम करते हुए सौफी बड़े पर्दे पर भी नजर आयीं। झलक दिखला जा शो के जरिए टीवी पर अपनी मौजूदगी दर्ज कराई।

बीते कई सालों से मॉडलिंग, फैशन और फिटनेस को लेकर सोफी ने नया मुकाम हासिल किया है। अब वह डिजिटल की दुनिया में कदम रख रही हैं।

सोफी बॉलीवुड के कई एक्ट्रेस के साथ उनके जिम में फिटनेस, फन और गॉसिप कर रही हैं। बातचीत में सौफी चौधरी ने बॉलीवुड में फिटनेस के बढ़ते क्रेज के साथ अपने प्रोफेशनल जिंदगी पर भी रोशनी डाली।

पहली बार इस तरह का टॉक शो सामने आ रहा है। हर होस्ट अपने शो को अलग तरीके से प्रस्तुत करता है। करण जौहर का अपना तरीका है। मनीष पॉल का अंदाज सबसे भिन्न है। हर होस्ट की अपनी खासियत होती है। ठीक इसी तरह मेरी कोशिश है कि अपने मेहमान से शो में फिटनेस और बाकी बातचीत से कुछ दिलचस्प सामने आए। मेरा चैट शो पूरी तरह से फिटनेस स्पेस में है। ये बाकी के चैट शो बेहद अलग है। जहां पर जिम में स्टार्स के असली जिंदगी में कदम रखकर चर्चा की जाएगी। आपने कभी नहीं देखा होगा कि दो लड़कियां कैमरे के सामने जिम

में रहकर वर्कआउट भी कर रही हैं और फिटनेस के साथ डाइट पर बात कर रही हैं।

कई स्टार्स मेरे मेहमान बनेंगे। जो कि मेरे अच्छे दोस्त भी हैं। जो मेरे साथ सहज महसूस करती हैं। इससे दर्शकों को भी शो देखने में दिलचस्पी बढ़ेगी। फिटनेस पर खुल कर बात होगी।



बॉलीवुड को देखने का लोगों का नजरिया बदला है। सच्चाई यही है कि बॉलीवुड और क्रिकेट को देखकर लोग प्रेरित होते हैं। फिर चाहे वह फैशन हो या फिर कोई किरदार, कहानी। अब लोग फिटनेस से भी प्रेरणा ले रहे हैं। लेकिन आप ये ना सोचें कि सेलिब्रिटी हैं तो इस वजह से आपको फिट होना है। हर एक को फिट होना चाहिए। ये बहुत जरूरी है।

मेरे जिम में हिंदी सिनेमा के सभी फिटनेस आइकन आते हैं। फिर चाहे वह दीपिका पादुकोण हो या फिर कैटरीना कैफ हो। कैटरीना प्रेरणादायक हैं। वह शुरू से फिटनेस में नहीं थीं। वो बाद में आयीं। पहली फिल्म में वह पतली और फिट नहीं थीं।

उन्होंने खुद पर काम किया है। मैं इंटरनेशनल तौर पर जेनिफर लोफर के जिम में जाना चाहूंगी। मेल सुपरस्टार्स में रणवीर सिंह, ऋतिक रोशन परफेक्ट फिटनेस स्टार्स हैं। टाइगर श्रॉफ का अनुशासन फिटनेस को लेकर काबिलेतारीफ है। अनिल कपूर को देख लीजिए। वो एवरग्रीन हैं।

बॉलीवुड ने मुझे काफी कुछ दिया है। मेरे जीवन की सबसे बड़ी सीख लंदन से भारत आने के दौरान मिली। मैं भारत आने से पहले सोच रही थी, यहां पर हमारा कोई नहीं था। लेकिन मेरे अंकल ने मुझसे कहा कि तुम खतरा नहीं उठाओगे तो काफी कुछ खो सकती हो। उसी वक्त मैंने फैसला लिया। मां के साथ यहां पर आ गई। ये सबक मुझे आज तक आगे बढ़ने के लिए प्रोत्साहित करता है। यहां पर मेरी जिंदगी बदल गई। मैं वीजे बनी, गायक के नाम से भी लोकप्रियता हासिल की। निर्देशक डेविड धवन ने एक परदेसी सांग सुनने के बाद मुझे बॉलीवुड में लांच किया। भारत ने मेरी जिंदगी बदल दी।

मैं जब शुरू में आयी, तो बॉलीवुड में काम करने का तरीका नहीं पता था। मुझे बहुत से बड़े फिल्म मेकर्स ने काम करने का प्रस्ताव दिया। काम नहीं पसंद आने पर मैं सीधे तौर पर इंकार कर देती। मैं बिल्कुल टिपिकल इंग्लिश गर्ल की तरह थी। मैं नहीं जानती थी कि यहां पर काम के लिए ड्रामा करना पड़ता है। अभी भी मुझे ड्रामा करने नहीं आता। मैं गायक भी हूँ और एक्ट्रेस भी। लोगों को ये हजम नहीं होता था। मुझे कहा जाता किसी एक को चुनना पड़ेगा। आज आयुष्मान खुराना जैसे कई मल्टी टैलेंटेड कलाकार हैं। वे सभी सब कर रहे हैं। मुझे पूछा जाता क्यों? खैर, मैंने हमेशा अपनी सहूलियत से काम किया है।

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

यूरिन को रोकते हैं देर तक, तो जान लीजिए इसके 5 नुकसान

कई लोगों की आदत होती है कि यूरिन आने पर, बहुत देर तक उसे रोके रखते हैं। अगर आप भी ऐसा करते हैं तो जान लीजिए कि इससे आपको क्या नुकसान हो सकते हैं

ऐसा करने से यूरिनरी ब्लेडर, किडनी या पेशाब की नली में जलन और सूजन की समस्या हो सकती है। यह किडनी के लिए बेहद हानिकारक है।

इससे किडनी की कार्य प्रणाली में बाधा होती है और उसकी कार्यक्षमता प्रभावित होती है। यह किडनी में पथरी यानि किडनी स्टोन या किडनी संक्रमण का कारण बन सकता है।

शरीर की अशुद्धियों को यूरिन के माध्यम से बाहर निकाला जाता है। अगर सही समय पर यूरिन त्याग न हो तो शरीर में संक्रमण होने का खतरा बढ़ जाता है, जो सबसे ज्यादा किडनी को प्रभावित करता है।

देर तक यूरिन रोकने से यूरिनरी ट्रेक्ट इन्फेक्शन या मूत्र मार्ग संक्रमण होने का खतरा बढ़ जाता है, जो आपकी सेहत को प्रभावित करता है।

ऐसा करने से ब्लेडर में सूजन आने का खतरा बढ़ जाता है और डिस्चार्ज के दौरान तेज दर्द होने की समस्या हो सकती है।



चेहरे की ढीली पड़ी त्वचा में कसाव लाने के 5 शानदार टिप्स

आमतौर पर बढ़ती उम्र का असर सबसे पहले चेहरे की त्वचा से ही झलकता है, जो आपकी खूबसूरती को कम करता है। अगर अपने चेहरे की सुंदरता को बरकरार रखना चाहती हैं, तो चेहरे की ढीली पड़ी त्वचा में कसाव लाने के लिए आजमाएं ये 5 शानदार टिप्स

एस्ट्रिजेंट का प्रयोग - स्किन टोनर की तरह ही एस्ट्रिजेंट भी त्वचा के लिए फायदेमंद है। बाजार में यह आसानी से उपलब्ध भी हो जाता है। दरअसल एस्ट्रिजेंट का हर दिन प्रयोग आपकी त्वचा के तंतुओं को बांधे रखने का कार्य करते हैं और त्वचा में कसाव बना रहता है।

पानी - पानी पीने का संबंध केवल सेहत ही नहीं बल्कि स्वस्थ त्वचा से भी है। दिनभर में 10 से 12 गिलास पानी पीना त्वचा को ढीला होने से बचाता है और कसाव बनाए रखने में मदद करता है।

व्यायाम - त्वचा में कसाव लाने के लिए चेहरे के व्यायाम

पर ध्यान दें। इससे त्वचा की वे कोशिकाएं भी सक्रिय होंगे जिनका उपयोग काफी समय से नहीं हुआ हो।

चेहरे का व्यायाम करने से आपके गाल, आंखों के आसपास, होंठ, नेक और माथे के पास की त्वचा में कसाव आने लगेगा।

कुंकंबर - यह ढीली होती त्वचा के लिए बेहतरीन उपाय है। इसके लिए कुंकंबर को पीसकर उसका रस निकालें और अपने चेहरे पर लगाएं। जब यह परत के रूप में रूख जाए तो चेहरा धो लें। आंखों के आसपास की त्वचा पर इसे लगाना, झुर्रियों, काले घेरों और सूजन को कम करने के लिए भी फायदेमंद है।

मसाज - चेहरे की मसाज करना, त्वचा में कसाव लाने के साथ-साथ प्राकृतिक चमक भी देता है। आप चाहें तो एलोवेरा का गूदा निकालकर इससे चेहरे की मसाज कर सकते हैं। यह त्वचा में कसाव लाने में मददगार होता है। इसके अलावा प्राकृतिक तेलों से भी चेहरे की मसाज करना फायदेमंद साबित होगा।

