

सिनेमा

चुनौतीपूर्ण किरदार का चुनाव कर सकती हूँ कैटरीना



कैटरीना का मानना है कि अब बड़े फिल्मकारों पर इस बात की जिम्मेदारी है कि वे महिलाओं के लिए मजबूत और बेहतरीन किरदारों को लिखने का दायित्व संभालें। कर्मशियल सिनेमा स्पेस में ज्यादा से ज्यादा महिलाओं की भागीदारी लेनी चाहिए।

मुंबई - बॉलीवुड की बाबा गर्ल कैटरीना कैफ का कहना है कि वह इस समय अपने करियर के ऐसे मोड़ पर खड़ी हैं जहां वह ग्लैमरस रोल के बजाए, अपने लिए चुनौतीपूर्ण किरदार का चुनाव कर सकती हैं।

कैटरीना का मानना है कि अब बड़े फिल्मकारों पर इस बात की जिम्मेदारी है कि वे महिलाओं के लिए मजबूत और बेहतरीन किरदारों को लिखने का दायित्व संभालें। कर्मशियल सिनेमा स्पेस में ज्यादा से ज्यादा

महिलाओं की भागीदारी लेनी चाहिए। उन्होंने कहा कि देश के बड़े कर्मशियल फिल्मकारों को महिला वेंदित फिल्मों और बेहतर महिला किरदारों पर फोकस करना चाहिए।

उन्होंने कहा कि वे इस समय अपने करियर के ऐसे मोड़ पर खड़ी हैं जहां वे बजाए ग्लैमरस रोल के, अपने लिए चुनौतीपूर्ण किरदार का चुनाव कर सकती हैं। कैटरीना ने कहा कि उनकी आने वाली फिल्म 'भारत' शायद उनकी किस्मत में ही थी।

उन्होंने कहा कि ट्रेडमिल पर थी और मुझे अचानक निर्देशक अली का कॉल आया था और जब उन्होंने मुझे इस बारे में बताया तो मैंने उनसे ये भी पूछा था कि क्या आप मजाक कर रहे हैं? अली ने मुझसे कहा था कि फिल्म में कुछ कारणों से थोड़ी तब्दीली आई है और उन्होंने मुझे फिल्म की सिप्ट पढ़ा दी थी।

मुझे सिप्ट काफी पसंद आई थी और मुझे एहसास हुआ था कि इस फिल्म में मेरे लिए काफी स्कोप है। कैटरीना ने कहा कि उन्होंने इस रोल के लिए एक कोच की भी सहायता ली है जिससे वह यूपी की बोलचाल के साथ सहज हो सके।

फिल्म के निर्देशक अली चाहते थे कि कैटरीना का किरदार यानि युमुद रैना उत्तर प्रदेश की बोली पर अच्छी पकड़ बनाए। यही कारण है कि उन्होंने इस फिल्म के लिए ट्रेनिंग ली है। कैटरीना सलमान के बाद अक्षय कुमार के साथ फिल्म सूर्यवंशी में काम कर रही हैं।

कैटरीना ने कहा कि ये एक महज इन्फेक्शन है। मुझे जो ऑफर होता है, मैं उसमें से बेस्ट चुनने की कोशिश करती हूँ, मैं ये नहीं देखती हूँ कि फिल्म में सलमान है या अक्षय कुमार, ये सिर्फ इन्फेक्शन है।

इस इंडस्ट्री में आप कई बार सालों तक साथ काम करते हैं। मैं हर सिप्ट को पढ़ती हूँ और इन दोनों फिल्मों ने मुझे काफी प्रभावित किया तो मैंने इन फिल्मों को करने का निर्णय लिया।



पॉन्ड्स ब्रांड की राजदूत करिश्मा कपूर ने अपने स्किनकेयर रहस्यों का

खुलासा किया

आत्म विश्वास से भरी आज की महिला दुनिया को बदल रही है। तेज गति के इस जीवन से उनकी त्वचा भी बदलती जा रही है। नई उम्र की त्वचा की समस्याओं का सामना करने के लिए पॉन्ड्स इंस्टीट्यूट ने नई पॉन्ड्स का एज मिरिकल बनाया है जो लगातार काम करता है।

चंडीगढ़ में एक कार्यक्रम में, अभिनेत्री और पॉन्ड्स की ब्रांड एंबेसडर करिश्मा कपूर ने बताया कि पॉन्ड्स का नया एज मिरिकल उसकी त्वचा की पूरी देखभाल करता है और यह उसकी जीवन शैली और त्वचा देखभाल की आवश्यकताओं के लिए पूरी तरह उपयुक्त है।

करिश्मा ने कहा, "पॉन्ड्स की तरह के एक प्रतिष्ठित त्वचा देखभाल ब्रांड के साथ जुड़ना एक खुशी की बात है। यह एक ऐसा ब्रांड है जो हमेशा मेरे आसपास रहा है और त्वचा देखभाल का पर्याय बन गया है। मुझे विशेष रूप से पॉन्ड्स के एज मिरिकल जैसे पोर्टेबलियो का प्रतिनिधित्व करने पर गर्व है। आज की तेजी से विकसित दुनिया में, हम सभी को स्किनकेयर समाधान की जरूरत है जो हमारी नॉनस्टॉप लाइफस्टाइल का नेतृत्व करने में मदद करें।"

पॉन्ड्स की ब्रांड एंबेसडर, करिश्मा कपूर ने आज चंडीगढ़ में ललित में मीडिया के साथ

मिलकर न्यू पॉन्ड्स एज मिरिकल रेंज की शुरुआत की। करिश्मा ने अपनी नॉन-स्टॉप लाइफस्टाइल और एज त्वचा देखभाल उत्पादों की आवश्यकता के बारे में बात की जो उनकी त्वचा को चिंताओं को संबोधित हैं। उन्होंने द पॉन्ड्स इंस्टीट्यूट द्वारा त्रिकोणीय नई तकनीक के बारे में बात की, जो शक्तिशाली एंटी एजिंग मसमल जारी करता है। करिश्मा ने एक अच्छी त्वचा देखभाल व्यवस्था के महत्व पर जोर दिया और कैसे सही उत्पादों का उपयोग करके उम्र और बदलती जीवनशैली के साथ यह बहुत महत्वपूर्ण है।

करिश्मा ने कहा, "बहुत सारी चीजें बदलती रहती हैं क्योंकि हम बड़े होते हैं। हमारी त्वचा की आवश्यकता विकसित हो रही है, लेकिन मैंने हमेशा एक 3 कदम प्रक्रिया का पालन किया है जो वर्षों से नहीं बदला है। सफाई, एक्सफोलिएशन और मॉइस्चराइजेशन। क्या बदल गया है, उपयोग करने वाले उत्पादों का प्रकार है, जैसे अब मैं अधिक विवेक हूँ और मुझे पता है कि मेरी त्वचा को नए पॉन्ड्स के एज मिरिकल की तरह एक अच्छी क्रीम की जरूरत है जिसमें रेटिनोल-सी काम्प्लेक्स है। सामग्री बहुत महत्वपूर्ण हैं। रेटिनोल-सी मेरी त्वचा पर 24 घंटे गैर-स्टॉप काम करता है और इसमें स्पष्ट रूप से एक अंतर दिखाया गया है।"

स्वास्थ्य

शरीर में विटामिन-डी की कमी

शुगर और हार्ट फेल की संभावना

वैज्ञानिकों ने विटामिन-डी की शरीर में कमी की पहचान हृदय के स्वास्थ्य को निर्धारित करने वाले कारक के रूप में की है। अब भारतीय वैज्ञानिकों ने खोज की है कि विटामिन-डी की कमी से होने वाले इंसुलिन प्रतिरोध के कारण हार्ट फेल हो सकता है।

डॉ. शोभा



शरीर में विटामिन-डी की मात्रा को संचित करने के लिए प्रतिदिन रोज सूर्य के प्रकाश में बैठना जरूरत होती है जिससे हड्डियों की मजबूती के साथ-साथ हृदय को सेहतमंद रखने में भी मददगार हो सकती है। हाल ही में पता चला है कि हृदय को स्वस्थ रखने में भी

विटामिन-डी महत्वपूर्ण भूमिका हो सकता है। यह तो वर्षों से सभी जानते हैं कि शरीर में विटामिन-डी की कमी से हड्डियों पर हानिकारक प्रभाव पड़ता है। पिछले कुछ सालों में वैज्ञानिकों ने विटामिन-डी की कमी की पहचान हृदय के स्वास्थ्य को निर्धारित करने

वाले घटक रूप में की है। अब भारतीय वैज्ञानिक ने पता लगाया है कि विटामिन-डी की कमी से होने वाले इंसुलिन प्रतिरोध के कारण भी हार्ट फेल हो सकता है।

इंसुलिन बेहद उपयोगी हार्मोन है जो रक्त में

उपस्थित शर्करा को ऊर्जा में बदलते हैं। इंसुलिन शरीर में कई ऊतकों में कोशिकीय चयापचय के नियमन में भी भूमिका निभाता है। हृदय कोशिकाओं में इंसुलिन प्रतिरोध के कारण हृदय में ग्लूकोज और वसा अम्ल जैसे ऊर्जा उत्पादकों का उपयोग बुरी तरह से प्रभावित हो सकता है।

हृदय को हानि पहुंचाने वाले अधिक वसा और उच्च कैलोरी वाले भोजन जैसे कारकों की तरह विटामिन-डी की कमी का अध्ययन करने के लिए वैज्ञानिक ने चूहों पर एक प्रयोग किया है। उन्होंने चूहों के तीन समूह बनाए और इन समूहों को अलग-अलग तीन प्रकार के आहार दिए। इनमें एक समूह को पर्याप्त विटामिन-डी, दूसरे को विटामिन-डी की कमी और तीसरे को उच्च वसा और उच्च फुकोस वाला भोजन दिया गया।

लगभग तीन माह बाद पाया गया कि जिन चूहों को विटामिन-डी की कमी वाला आहार दिया गया था, उनके हार्ट फेल सुचारू रूप से कार्य नहीं कर रहे थे। इन चूहों के हृदय में कुछ उसी तरह के आपणविक और कार्यात्मक बदलाव देखे गए जो अधिक वसा और उच्च फुकोस युक्त आहार का सेवन करने वाले चूहों में पाए गए थे।

वैज्ञानिकों ने पाया कि केवल विटामिन-डी की कमी के कारण होने वाला हृदय संबंधी विकार और उच्च कैलोरी आहार जैसे अन्य जोखिम कारकों के कारण होने वाले विकार बिल्कुल समान थे।

कुछ मापदंडों में तो विटामिन-डी की कमी का प्रभाव अधिक पाया गया। हृदय की मांसपेशियों के विस्तार के लिए उत्तरदायी जीन्स की अभिव्यक्ति अपेक्षाकृत अधिक देखी गई है। हृदय की दीवार की मोटाई, हृदय-कक्षों के आंतरिक व्यास और हृदय की संकुचन क्षमता द्वारा इन निष्कर्षों की पुष्टि हुई है।

फरीदाबाद स्थित ट्रांसलेशनल स्वास्थ्य विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी संस्थान (टीएचएसटीआई) के प्रमुख वैज्ञानिक डॉ. संजय कुमार बनर्जी ने इंडिया साइंस वायर को बताया कि "हमने विटामिन-डी की कमी और हृदय संबंधी विकारों के बीच की कड़ी का पता लगाया है और जानने का प्रयास किया है कि यह कैसे हार्ट फेल होने का कारण बन सकती है। विटामिन-डी और इसकी संकेतक प्रक्रिया दिल के पेशीय ऊतकों से संबंधित इंसुलिन संवेदनशीलता को प्रभावित करती है। इंसुलिन की कमी होने से ग्लूकोज के ऊर्जा में परिवर्तित होने का क्रम टूट जाता है और हार्ट फेल होने की स्थिति बनने लगती है।"

यह शोध शरीर में विटामिन-डी ग्राहियों की सक्रियता को ध्यान में रखते हुए हार्ट फेल होने को नियंत्रित करने के लिए नई दवाएं तैयार करने में सहायक हो सकता है। नई दिल्ली स्थित नेशनल डायबिटीज ओबेसिटी एंड कोलेस्ट्रॉल फाउंडेशन से जुड़े डॉ. अनूप मिश्रा, जो इस अध्ययन में शामिल नहीं हैं, के अनुसार "हमारे पास इस बात के प्रमाण हैं कि भारतीयों में विटामिन-डी की कमी का निश्चित रूप से इंसुलिन प्रतिरोध और मधुमेह में महत्वपूर्ण योगदान है। हमारे पिछले शोध और भारतीयों पर किए जा रहे अन्य शोध दर्शाते हैं कि विटामिन-डी के पूरक इंसुलिन प्रतिरोध को सुधारने और रक्त शर्करा के स्तर को कम करने में मदद कर सकते हैं।"

यह शोध मॉलिक्यूलर न्यूट्रिशन एंड फूड रिसर्च नामक जर्नल में प्रकाशित किया गया है। वैज्ञानिकों में हिना लतीफ निजामी, परमेश्वर कोटरे, यशवंत कुमार और संजय कुमार बनर्जी (टीएचएसटीआई, फरीदाबाद); पंकज प्रभाकर, सुबीर कुमार मौलिक, सुधीर कुमार आरव (अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, नई दिल्ली) और प्रलय चक्रवर्ती (वीएमएमसीए एवं सफदरजंग अस्पताल, नई दिल्ली) शामिल थे। (इंडिया साइंस वायर)