कंधे झुकाकर बैठने में नहीं है कोई बुराई

हमें बचपन से सिखाया जाता है कि हमारी सेहत के लिए शरीर का सही पॉस्चर बेहद जरूरी है और गलत पॉस्चर हमारे शरीर को कई तरह से नुकसान पहुंचा सकता है। लेकिन हकीकत यह है कि खुद पर जुल्म पर हर वक्त संतुलित रूप से बिल्कुल सीधे होकर कुर्सी पर बैठना भी नुकसानदेह हो सकता है। एक स्टडी में खुलासा हुआ है कि कभी-कभी आलसी होना, हाथ-पैर फैलाकर, कंधे झुकाकर बेतरतीब तरीके से बैठना भी अच्छा होता है। चार्टर्ड सोसायटी ऑफ फिजियोथेरपी के प्रवक्ता जैक ज्यु कहते हैं, हम सभी को परफेक्टली सीधे रहने की जरूरत है, ऐसी मान्यता पूरी तरह से गलत है। हमारे शरीर में कुछ भी पूरी तरह से एकरूप या संतुलित नहीं है। हमारे शरीर के ऑर्गन्स भी एक सीध में स्थित नहीं हैं। हम सभी का कोई न कोई प्रभावशाली साइड होता है। ठीक उसी तरह अगर कोई व्यक्ति बाएं हाथ से अपने सभी काम करता और उसका बायां पैर कुछ ज्यादा विकसित और प्रभावशाली है तो उसके शरीर का अलाइन्मेंट बिल्कुल एक सीध में नहीं होगा। ज्यु कहते हैं कि शरीर की मुद्रा का बिल्कुल सीधा न होना और कुछ कमियां या त्रुटियां हमारे शरीर के स्ट्रक्चर को उतना प्रभावित नहीं करती जितना हमारी उम्र, हार्मोनल इश्यूज़ और वजन से संबंधित मुद्दे करते हैं। ज्यु कहते हैं, गलत पॉस्चर को कई तरह की हेल्थ प्रॉबल्म्स का प्रमुख कारण बताया जा रहा है लेकिन यह अकेला प्रमुख कारण नहीं बल्कि कई फैक्टर्स में एक है। हमें इस बात को समझना होगा कि शरीर की गलत मुद्रा इन सभी समस्याओं की अकेली वजह नहीं है। बल्कि कई दूसरे कारण भी होते हैं जिसकी वजह से हमें शारीरिक समस्याओं का सामना करना पड़ता है।

घर के अंदर जमी धूल-मिट्टी आपको बना रही है मोटा

अगर हर दिन जिम जाने, एक्सर्साइज करने और सही डायट लेने के बाद भी आपका वजन कम नहीं हो रहा तो हो सकता है इसकी वजह आपके घर की धूल-मिट्टी हो। आपको शायद इस बात पर यकीन नहीं होगा लेकिन घर के अंदर अगर थोड़ी सी भी धूल हो तो उसमें वातावरण के प्रदूषण फैलाने वाले तत्व मौजूद होते हैं जो फैट सेल्स की ग्रोथ में अहम रोल निभाते हैं। अमेरिकन केमिकल सोसायटी के शोधकर्ताओं ने पाया कि घर की धूल में जो कंपाउड्स पाए जाते हैं उन्हें इंडोक्राइन-डिसरप्टिंग केमिकल यानी ईडीसी कहते हैं वे फैट सेल्स को प्रोत्साहन देते हैं जिससे शरीर में और ज्यादा फैट जमा होने लगता है। इस स्टडी में पाया गया कि घर की धूल की वजह से एक अतिरिक्त तरह का फैट शरीर में जमा होने लगा जिसे ट्राईग्लिसराइड्स कहते हैं। ईडीसी सिन्थेटिक या नैचरल कंपाउन्ड्स होते हैं जो बॉडी के हार्मोन्स को दोहराने लगते हैं। जानवरों पर की गई कुछ स्टडीज़ में इस बात के सबूत भी मिले की हैं जीवन के शुरुआती दिनों में अगर ईडीसी के प्रति एक्सपोजर ज्यादा हो तो जीवन के बाद के सालों में वजन बढ़ने की समस्या पैदा हो जाती है। ईडीसी आमतौर पर कंज्यूमर गूड्स में पाए जाते हैं जो आखिरकार इंडोर डस्ट बनकर हमारे घर के अंदर रह जाते हैं। बाद में घर की इस धूल को हम सांस के द्वारा अंदर लेते हैं और फिर वह हमारी स्किन में अब्जॉर्ब हो जाती है। यूएस इन्वाइरनमेंटल प्रोटेक्शन एजेंसी के मुताबिक अमेरिका में हर दिन करीब 50 एमजी घर की धूल बच्चों के शरीर के अंदर जाती है। शोधकर्ताओं ने नॉर्थ कैरलाइना के 11 घरों से इंडोर डस्ट के सैंपल इक्ट्ठा किए। 11 में से 7 घरों से इक्ट्ठा की गई घर की धूल के सैंपल में फैट सेल्स को विकसित कर ट्राईग्लिसराइड्स बनाने की क्षमता थी। इनमें से सिर्फ 1 डस्ट सैंपल ऐसा था जिसका कोई प्रभाव नहीं पड़ा। शोधकर्ताओं ने यह भी बताया कि घर की धूल में मौजूद केमिकल के प्रति अगर आपका एक्सपोजर हो जाए तो यह शरीर के मेटाबॉलिक हेल्थ को प्रभावित करता है खासतौर पर बच्चों में।

प्लास्टिक सर्जरी से कैंसर के घाव भरना आसान

किसी दुर्घटना के बाद हाथ-पैर ठीक से काम न करें तो जल्द से जल्द किसी प्लास्टिक सर्जन की सलाह लेनी चाहिए। केजीएमयू के प्लास्टिक सर्जन डॉ. एके सिंह ने शनिवार को प्लास्टिक सर्जरी डे पर आईएमए भवन में हुए कार्यक्रम में बताया कि प्लास्टिक सर्जरी का प्रयोग सिर्फ सुंदर बनाने के लिए ही नहीं किया जाता है। डॉ. विजय ने बताया कि प्लास्टिक सर्जरी की जरूरत कैंसर मरीजों के घाव भरने, हाथ-पैर की नसों को सही करने और ट्रॉमा के मरीजों का इलाज करने में भी पड़ती है। पीजीआई के न्यूरो सर्जन डॉ. अंकुर भटनागर ने अक्सर शरीर के किसी भी हिस्से में नस की समस्या होने पर लोग न्यूरो सर्जन के पास जाते हैं, जबकि सिर और स्पाइनल कार्ड के अलावा सभी नसों का इलाज प्लास्टिक सर्जरी से होता है। केजीएमयू के प्लास्टिक सर्जन डॉ. बृजेश मिश्रा ने बताया कि कैंसर के इलाज में भी प्लास्टिक सर्जरी का अहम रोल है। अक्सर कैंसर वाला हिस्सा पूरी तरह क्षतिग्रस्त हो जाता है। उपचार के बाद घाव तो ठीक हो जाता है, लेकिन घाव भरने के लिए प्लास्टिक सर्जरी की जरूरत पड़ती है। सिप्स के प्लास्टिक सर्जन डॉ. आरके मिश्रा ने कहा कि लोगों में जागरूकता की कमी के कारण बर्न के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। प्रदेशभर में बर्न के हर साल तीन लाख से अधिक मामले सामने आ रहे हैं। जलने के बाद त्वचा सही करने में प्लास्टिक सर्जरी की अहम भूमिका होती है। उन्होंने बताया कि शरीर के किसी भी हिस्से के झुलसने पर सबसे पहले उस जगह से कपड़े को हटाकर कुछ देर पानी से धुलना चाहिए, ताकि घाव अधिक गहराई तक न पहुंचे।

अब ऐक्टिंग पहले जैसी मुश्किल नहीं : अनिल कपूर

अनिल कपूर अपनी आने वाली फिल्म मुबारकां में एक सरदार के रोल में दिखाई देंगे। हाल ही एक रिऐलिटी शो पर इस फिल्म को प्रमोट करने पहुंचे अनिल ने 1985 में आई अपनी हिट फिल्म मेरी जंग का एक डायलॉग भी सुनाया। यह डायलॉग उनके और फिल्म में मशहूर खलनायक ठकराल की भूमिका निभाने वाले दिग्गज कलाकार अमरीश पुरी के बीच होता है। अनिल ने उस दौर को याद करते हुए कहा, असल में पहले फिल्मों में ऐक्टिंग करना उतना आसान नहीं था, जितना अब है। आजकल ऐक्टर्स को 6 महीने पहले ही स्क्रिप्ट मिल जाती है, लेकिन उस समय हम लोगों को बिल्कुल लास्ट मिनट में स्क्रिप्ट मिलती थी। ऐसे में खुद को एकदम से उस किरदार में ढालना आसान नहीं होता था। इस डायलॉग की शूटिंग को याद करते हुए अनिल ने बताया, अमरीश जी के साथ जो सीन मुझे करना था, वह दोपहर दो बजे शूट होने वाला था, लेकिन मुझे उसके बारे में चार बजे बताया गया। फिल्म के निर्देशक सुभाष घई ने मुझसे कहा कि हम एक घंटे में सीन की शूटिंग करेंगे और मेरे पास तैयारी के लिए इतना ही वक्त है। यह सुनकर पहले मैं थोड़ा नर्वस हुआ, लेकिन फिर सुभाष घई ने मुझे समझाते हुए कहा कि तुम सिर्फ अपने डायलॉग बोलो,

बाकी हम पर छोड़ दो। उनके इस आश्वासन ने मेरे अंदर के डर को खत्म किया और फिर बेहद शानदार तरीके से वह सीन शूट हुआ।

हेल्दी लाइफ और फिट रहने के लिए उर्वशी रौतेला ने दिए हेल्थ टिप्स

मॉडल, फिल्म अभीनेत्री और आइटम गर्ल उर्वशी रौतेला अपनी ब्यूटी और फिटनेस को लेकर अक्सर चर्चा में रहती हैं. अपने आप को फिट रखने के लिए उर्वशी एक्सरसाईज के अलावा हफ्ते में दो बार योगा करती है. अपनी हेल्थ के लिए सचेत रहने वाली उर्वशी शूटिंग के दौरान भी घर से बना खाना ही पसंद करती है. उनकी माने तो फिट बॉडी के लिए डांस और योगा परफेक्ट है. बेहतर हेल्थ के प्रति लोगों को प्रोत्साहित करने के लिए उर्वशी गुड़वाव स्थित गोल्ड बॉडी जिम की ऑपनिंग करने पहुंची. इस दौरान उन्होंने फीता काटकर लोगों फिटनेस टिप्स दिए. इस दौरान उन्होंने लोगों फिटनेस टिप्स देते हुए कहा कि मोटापा घटाने, मसल्स बनाने, बॉडी को ज्यादा लचीला बनाने और अपने दिल और रक्त धमनियों की क्षमता में सुधार करने के लिए अलग-अलग तरह की एक्सर्साइज होती है इसके लिए आपको बेहतर जिम और एक अच्छे ट्रेनर की जरुरत होती है. जो आपको आपकी जरुरत के हिसाब एक्सर्साइज करवाता है. उन्होंने कहा कि लोगों को अपने खान-पान पर भी ध्यान देने की जरुरत है. शहरों में भागती-दौड़ती जिंदगी और काम की व्यस्तता के चलते हम अपनी हेल्थ पर ही ध्यान नहीं दे पाते जो सबसे ज्यादा जरुरी है. ऐसे में फिट रहने के लिए एक्सर्साइज, पौष्टिक आहार और योगा बहुत जरुरी है. उन्होंने यह बात गुड़वाव स्थित गोल्ड जीम की ओपनिंग के दौरान कही. इस दौरान निदेशक विकास मलिक ने कहा कि हमने अपने जिम (गुड़गाव सेक्टर-66) में अंतरराष्ट्रीय स्तर की सुविधाए मुहैया करवाई है जो कि हेल्थ और फिटनेस के क्षेत्र में बेहतर फिटनेस मॉडल और अत्याधुनिक जिम है. यहां लोगों की फिटनेस के लिए नई तकनीक पर आधारीत मशीनें लगाई गई हैं. जिससे बेहतर परिणामों के साथ ही एक नया अनुभव भी होगा. जिससे उनकी उनकी जिंदगी हेल्दी और फिट होगी.

तो अब रैपर भी बन गई हैं ऐक्टर-सिंगर आलिया भट्ट

बॉलिवुड अभिनेत्री आलिया भट्ट सूहा साहा और मैं तैनू समझावां गाकर अपने गायन का हुनर पहले ही साबित कर चुकी हैं, लेकिन अब उन्होंने साबित किया है कि वह रैप भी बखूबी गा सकती है। जी हां, किसी टीवी शो के दौरान स्टूडियो में नहीं बल्कि पूरे बॉलिवुड के सामने आलिया ने आईफा अवॉर्ड के दौरान ऐसा किया। न्यू यॉर्क में आईफा रॉक्स के मंच पर यह बॉलिवुड दीवा एक पुरस्कार प्रदान करने आई थी। इसी दौरान कार्यक्रम के मेजबान रितेश देशमुख और मनीष पॉल ने उनसे आग्रह किया कि वह दर्शकों के लिए डांस करें। तुरंत इस तरह का प्रस्ताव पाकर आलिया मुस्कुराई और फिर बेहद खूबसूरत जवाब दिया। दरअसल, आलिया स्मार्टली इस बात को टाल गई। उन्होंन कहा कि आईफा अवॉर्ड्स के प्रमुख कार्यक्रम में अपनी प्रस्तुति के दौरान यह मांग जरूर पूरी करेंगी। हालांकि, आलिया ने दर्शकों के लिए रैप गाया, जिस पर उन्हें दर्शकों की खूब वाहवाही मिली।

अपने नए घर की डिजाइनिंग में व्यस्त हैं ऋचा

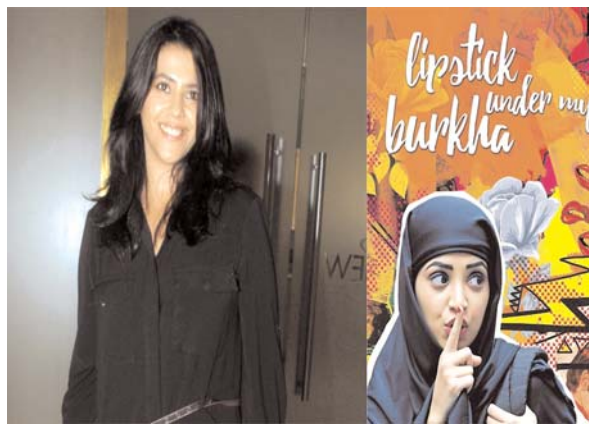
बालिवुड में अपने अलग अंदाज और अभिनय से पहचान बना चुकी अभिनेत्री-निर्माता ऋचा चड्ढा ने अपने नए घर में प्रवेश कर लिया है। क्रिकेट आधारित वेब सीरीज इनसाइड एज में इन दिनों दिखाई पड़ रहीं ऋचा ने इसी सप्ताह इंस्टाग्राम पर अपने नए घर की तस्वीरें साझा कीं। ऋचा ने कहा, दिल्ली की होने की वजह से मुझे खुली जगह की आदत है और इस अपार्टमेंट में समुद्र का खुला नजारा और हरियाली है। अब मैं निर्माता भी हूं, तो मुझे ऑफिस के काम और नई पटकथा का निर्माण करने के लिए खुला स्थान चाहिए, इसलिए सही समय पर मैं यहां आ गई। तीन राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय फिल्मों पर काम कर रही यह अभिनेत्री अपने घर के डिजाइन और साज-सज्जा के हर पहलू पर व्यक्तिगत तौर पर ध्यान दे रही हैं। वह जल्द ही अपने नए घर पर पार्टी का आयोजन करेंगी।

काम के घंटे लंबे होने से दिल के दौरे का खतरा

काम के घंटे लंबे होने से दिल की धड़कन के अनियमित होने का जोखिम हो सकता है। इस अवस्था को आट्रियल फाइब्रलेशन कहते हैं। यह परिस्थिति स्ट्रोक और हार्ट फेल होने के खतरे को बढ़ाने का काम करती है। शोध में पता चला है कि ऐसे लोग जो सप्ताह में 35 से 40 घंटे काम करते हैं, उनकी तुलना में 55 घंटे तक काम करने वालों में आट्रियल फाइब्रलेशन के होने की संभावना करीब 40 फीसदी अधिक होती है। यूनिवर्सिटी कॉलेज लंदन के प्रफेसर मिका किविमाकी ने कहा, उन लोगों में अतिरिक्त 40 फीसदी जोखिम बढ़ना एक गंभीर खतरा है, जिन्हें पहले ही दूसरे कारकों जैसे ज्यादा उम्र, मधुमेह, उच्च रक्त चाप, उच्च कलेस्ट्रॉल, मोटापा, धूम्रपान और शारीरिक गतिविधि नहीं करने से दिल के रोगों का ज्यादा खतरा है या जो पहले ही दिल के रोगों से पीड़ित हैं। किविमाकी ने कहा, यह उन प्रक्रियाओं में से एक हो सकता है जिसे पहले के अध्ययनों में लंबे समय तक काम करने वालों में स्ट्रोक के खतरे की संभावना बताई गई है। आट्रियल फाइब्रलेशन स्ट्रोक के विकास व स्वास्थ्य पर दूसरे प्रतिकूल असर डालता है। इसमें हार्ट फेल और स्ट्रोक से जुड़े डेमेंशिया शामिल हैं। इस शोध का प्रकाशन यूरोपियन हार्ट जनरल में किया गया है।

इसलिए मीडिया को तैमूर की फोटो क्लिक करने देती हैं करीना

बॉलिवुड ऐक्ट्रेस करीना कपूर खान का कहना है कि मीडिया द्वारा उनके बेटे तैमूर की तस्वीर लेने से उन्हें कोई परेशानी नहीं हैं, क्योंकि वह बेहद प्यारा दिखने वाला बच्चा है। करीना ने यह स्टेटमेंट रुतुजा दिवेकर की किताब प्रेगनेंसी नोट्स बिफोर, ड्यूरिंग ऐंड आफ्टर के लांच के मौके पर दिया। करीना ने कहा, मुझे लगता है कि वक्त बदल रहा है और जहां भी हम जाते हैं, हमारी तस्वीरें ली जाती हैं, जो हमारी सामान्य जिंदगी का हिस्सा है। मैं जितना संभव हो सके तैमूर की सामान्य तरीके से परवरिश करना चाहती हूं, तो फिर उसके साथ अलग तरह से व्यवहार क्यों करना चहिए? इसलिए मुझे मीडिया द्वारा उसकी तस्वीरें लेने से कोई दिक्कत नहीं है और साथ ही मेरा तैमूर सबसे प्यारा दिखने वाला बच्चा है। करीना से जब पूछा गया कि क्या वह वजन घटाने को लेकर दबाव महसूस करती हैं तो उन्होंने कहा,नहीं, मैं नहीं करती। मैं जिम जा रही हूं और सही आहार लेती हूं, ताकि मैं अच्छा महसूस कर सकूं और वजन घटा सकूं। इसमें समय लगेगा। अभिनेत्री ने कहा कि वह उन पर की जाने वाली टिप्पणियां पढ़ती रहती हैं कि बच्चे को छेड़कर वह जिम जा रही हैं, लेकिन सामान्य जीवन नहीं जीना उन्हें बेवकूफी भरा कदम लगता है। करीना का मानना है कि एक खुशहाल मां दुनिया की सबसे सर्वश्रेष्ठ मां होती है। यह पूछे जाने पर कि क्या वह सैफ की पूर्व पत्नी अमृता सिंह से बेटी सारा अली खान को कोई टिप्स देना चाहेंगी तो उन्होंने कहा कि उन्हें कोई टिप्स की जरूरत नहीं है, अभिनय उनकी रगों में हैं और अपनी खूबसूरती और प्रतिभा से जल्द ही फिल्म इंडस्ट्री में धमाल मचाने वाली हैं।



लड़कियां ही क्यों हर दिन नए टेस्ट से गुजरती हैं?

अपकमिंग फिल्म लिपस्टिक अंडर माय बुर्का से बॉलिवुड में डेब्यू कर रहीं ऐक्ट्रेस प्लबिता बोरठाकुर इस फिल्म को लेकर बेहद उत्साहित हैं। उन्होंने बताया, जब मुझे यह स्क्रिप्ट सुनाई गई, तो मैं एकदम शॉक्ड हो गई। मुझे लगा कि इतना बोल्ड रोल कौन करेगा? फिर मैंने सोचा कि जो काम लड़के कर सकते हैं, वो मैं क्यों नहीं कर सकती। वह आगे कहती हैं मुझे यह भी जानने की जल्दी थी कि बाकी के तीन रोल कौन कर रहा है। जब मुझे बता चला कि रत्ना पाठक शाह, कोंकणा सेन शर्मा और आहना कुमार जैसी बेहतरीन ऐक्ट्रेसेज इस फिल्म से जुड़ रही हैं, तो मेरी हिम्मत और बढ़ गई। मैं खुद को खुशनसीब मानती हूं कि मुझे इस तरह के प्रॉजेक्ट का हिस्सा बनने का मौका मिला। समाज में लड़कियों के साथ हो रहे व्यवहार पर प्लबिता कहती हैं, हम लड़कियों के लिए हर दिन एक नया टेस्ट होता है। हर एक चीज पर हमें जज किया जाता है। कभी वर्जिनिटी को लेकर, तो कभी हमारे ड्रेसिंग सेंस को लेकर हम पर सवाए उठाए जाते हैं। सबसे बड़ी प्रॉब्लम तो यह है कि कई बार लड़कियां ही हमें जज कर रही होती हैं। लड़कों को कोई कुछ नहीं बोलता है। समाज की सोच पर सवाल उठाते हुए वह कहती हैं दरअसल दिक्कत हमारी कंडिशनिंग में है। हमें बचपन से यही सिखाया जाता है कि लड़के जो कर रहे हैं, वो सही है और हमें अपने तौर-तरीकों पर ध्यान देने की जरूरत है। मैं खुश हूं कि मैं असम से बिलॉन्ग करती हूं, जहां जेंडर बायसनेस न के बराबर है। मैं अपने पैरेंट्स की तीसरी बेटी हूं, लेकिन मेरे पापा ने कभी इस बात पर अफसोस नहीं जताया कि उनकी तीन बेटियां हैं। उन्होंने हम सभी को पढ़ाया लिखाया और इस काबिल बनाया कि हम कुछ अलग कर सकें।

बेकार डांस करने में भी बहुत मेहनत लगी:कटरीना कैफ

तीन साल के लंबे स्ट्रगल के बाद निर्देशक अनुराग बसु की फिल्म जग्गा जासूस इस हफ्ते रिलीज के लिए तैयार है। प्रकाश झा की फिल्म राजनीति में काम करने के 7 साल बाद अब जाकर कटरीना कैफ और रणबीर कपूर की जोड़ी फिर से बड़े पर्दे पर साथ नजर आएगी। कटरीना मानती हैं कि इस फिल्म ने उनके धैर्य का खूब इम्तेहान लिया है, लेकिन देर आए, दुरुस्त आए की तर्ज पर अब आखिरकार यह फिल्म रिलीज हो रही है। इस बारे में कटरीना से हुई एक खास बातचीत : इस फिल्म ने तीन साल का लंबा सफर तय किया है। आपके लिए यह इंतजार कैसा रहा? मुझे कभी यह महसूस नहीं हुआ कि मैंने किसी फिल्म के लिए इंतजार किया है। दरअसल, हम लोग इंतजार नहीं कर रहे थे, बल्कि लगातार इस प्रॉजेक्ट पर काम किए जा रहे थे। दादा (अनुराग बासु) अक्सर इस फिल्म में कुछ न कुछ नया जोड़ने की कोशिश करते रहते थे और हम उसमें शामिल होते जाते थे। हर दिन या हर महीने कुछ न कुछ नया होता रहता था। एक महीने हम सॉन्ग शूट करते, तो अगले महीने प्लेन सीक्वेंस शूट कर रहे होते थे। ऐसे में मैंने कभी यह नहीं सोचा कि मैं किसी चीज का इंतजार कर रही हूं, बल्कि ऐसा लगता था कि हम एक बेहतरीन फिल्म बनाने की प्रोसेस में हैं। अनुराग काम के प्रति अपने पागलपन के लिए जाने जाते हैं। उनके साथ काम करने का एक्सपीरियंस कैसा रहा? दादा ऐसे डायरेक्टर हैं, जिनके साथ काम करने का सपना हर ऐक्टर देखता है। इस फिल्म में वो सबकुछ है, जिसे करने की हर एक्टर की ख्वाहिश होती है। वो आपको आपके अंदर का बेस्ट ऐक्टर निकालने के लिए लगातार फोर्स करते रहेंगे। वह आपको कहीं भी कमतर साबित नहीं होने देते हैं। आपके अंदर क्या पोटेंशल है, इसकी पहचान आपसे ज्यादा दादा को होती है। एक एक्टर के तौर पर वो आपको और निखारते हैं। इस फिल्म का म्यूजिक भी काफी खास है। प्रीतम दा के साथ काम करने का एक्सपीरियंस कैसा रहा? मुझे लगता है वो जीनियस हैं। मेरी कई सुपर सक्सेसफुल फिल्मों के गानों का वह हिस्सा रहे हैं। वह जो भी करते हैं, उसमें उनका पैशन और प्यार झलकता है। अगर यह फिल्म सक्सेसफुल रहती है, तो इसका बहुत सारा क्रेडिट प्रीतम दा को भी जाएगा। यह महज संयोग की बात है कि मेरी और रणबीर की पिछली दोनों फिल्मों में म्यूजिक प्रीतम दा ने ही दिया है। रणबीर आपके को-ऐक्टर होने के अलावा इस फिल्म के प्रड्यूसर भी हैं। तो बतौर प्रड्यूसर वह आपके लिए कैसे साबित हुए? रणबीर इस फिल्म के कभी ऐक्टिव प्रोड्यूसर नहीं रहे, बल्कि दादा ही ज्यादा ऐक्टिवली काम किया करते थे। अगर डेट्स की जरूरत होती थी, तो दादा हमें कॉल करते थे। कॉस्ट्यूम्स की टेस्टिंग होती थी, तब भी दादा ही कॉल करते थे। जग्गा जासूस से जुड़ी कोई भी बात होती थी, तो संपर्क करने के लिए दादा ही एकमात्र इंसान होते थे। हां, बीच में कभी-कभी ऐसा भी समय आया, जब मैं दादा से कॉन्टैक्ट नहीं कर पा रही थी, तब मैं रणबीर को कॉल करके अपने डाउट्स क्लियर किया करती थी। सेट पर कभी ऐसी स्थिति आई, जब आपको लगा हो कि हर हाल में काम तो करना ही पड़ेगा? हां, कई बार ऐसी सिचुएशंस आई, जब मुझे लगा कि मेरे धैर्य का इम्तेहान लिया जा रहा है, लेकिन एक चीज जो फिल्म बनाने के दौरान मैंने देखी, वो यह थी कि वहां हर किसी का पैशन अपनी चरम सीमा पर होता था। हर कोई दादा की मैडनेस से प्रभावित था। उनका विजन कई बार हमारे लिए ड्राइविंग फोर्स का काम करता था। ठग्स ऑफ हिंदोस्तान में आप फिर से बिग बी और आमिर खान के साथ काम करने जा रही हैं। इसे लेकर कितनी एक्साइटेड हैं? मुझे लगता है कि उस फिल्म के बारे में बात करने का यह सही समय नहीं है। मैं इन दिनों जो भी फिल्में कर रही हूं, उन सभी फिल्मों को लेकर मैं बहुत उत्साहित हूं। सभी प्रॉजेक्ट्स एक-दूसरे से बिल्कुल अलग हैं और मैं खुशनसीब हूं कि मुझे अलग-अलग तरह के डायरेक्टर्स और उनके विजन के साथ काम करने का मौका मिल रहा है।