साप्ताहिक न्याय साक्षी
अधिकार से न्याय तक

बदलते मौसम में बीमारियों से बचना है तो लिक्विड डायट बढ़ाएं

बदलता मौसम और पलूशन का डबल डोज इन दिनों दिल्लीवालों पर भारी पड़ रहा है। लोग वायरल फीवर और खांसी के शिकार हो रहे हैं। जो खांसी आम दिनों में 5-7 दिन में ठीक हो जाती थी, वह इन दिनों 15 दिन से एक महीने से भी ज्यादा समय तक लोगों को परेशान कर रही है। डॉक्टरों का कहना है कि बदलते मौसम में वायरल फीवर, ब्रॉन्काइटिस, खांसी, सर्दी, जुकाम के साथ-साथ आई फ्लू और चिकनपॉक्स के मामले भी सामने आ गंगाराम अस्पताल के डॉ अतुल गोगिया ने कहा कि जब भी मौसम बदलता है तो वायरस स्ट्रॉन्ग हो जाता है। इसकी वजह से वायरल फीवर और खांसी होती है। 5-7 तक रहने वाली खांसी अब 15 से 30 दिन तक लोगों में देखी जा रही है। क्लीनिकल ऑब्जर्वेशन में हम यह कह सकते हैं कि इसकी वजह मौसम के साथ-साथ पलूशन भी है। बीएलके सुपर स्पेशिऐलिटी हॉस्पिटल के डॉ आर के सिंघल ने कहा कि खांसी लंबी चलने की वजह वायरस का म्यूटेड होना है। इससे ह्यूमन पावर कमजोर हो रही है और वायरस स्ट्रॉन्ग हो रहा है। एशियन इंस्टिट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेज के डॉ राजेश बुद्धिराजा का कहना है कि दिन और रात के तापमान में बदलाव को तत्काल हमारा शरीर खुद को ढाल नहीं पाता है, जिसकी वजह से फिजियोलॉजिकल स्ट्रेस बढ़ता है। बॉडी में तरल पदार्थों की कमी के कारण डिहाइड्रेशन, मांसपेशियों की ऐंठन और थकान जैसी समस्याएं होने लगती हैं। वायरल इंफेक्शन के सबसे शुरुआती पहचान अक्सर थकान और शरीर में दर्द होना है। ज्यादातर मामलों में बुखार के साथ सांस से संबंधी लक्षण भी होते हैं जैसे गले में सूजन, जुकाम, नाक में जकड़न और आंखों का लाल होना। डॉक्टरों की मानें तो कुछ मामलों में उल्टी और दस्त भी हो सकते हैं। ऐसी स्थिति में काफी मात्रा में तरल पदार्थों का सेवन करना चाहिए। मैक्स के डॉ रोमेल टिक्कू का कहना है कि बुजुर्ग और बच्चों में खांसी लंबी खिंच रही है, क्योंकि इनका इम्यून सिस्टम कमजोर होता है। अभी कुछ लोगों में निमोनिया भी पाया जा रहा है, कुछ में एच1एन1 यानि स्वाइन फ्लू भी देखा जा रहा है। डॉ सिंघल ने बताया कि इसके साथ साथ अभी चिकनपॉक्स के मामले भी काफी बढ़े हुए हैं, कई मरीजों में यह देखा जा रहा है। खासकर छोटे बच्चों में यह तेजी से फैल रहा है। आई सेवन के डॉक्टर संजय चौधरी ने कहा कि मौसम की वजह से आई फ्लू के मामले बढ़ रए हैं, आंखें लाल होना और पानी आने की भी समस्या देखी जा रही है। आंखों को धूल से बचाकर रखना चाहिए और डॉक्टर के बताए हुए ही इलाज लें, अपने मन से कोई इलाज न लें।

हॉलिवुड स्टार ने पूछा- हम कब एकसाथ मूवी कर रहे? वरुण धवन ने दिया यह जवाब ...

बॉलिवुड ऐक्टर वरुण धवन ने बॉलिवुड में अलग जगह बनाई है। आने वाले समय में उनकी कई फिल्में रिलीज के लिए तैयार हैं। इसके साथ ही वह सोशल मीडिया पर भी खासा ऐक्टिव रहते हैं। अब ऐसा लगता है कि वरुण की पॉप्युलैरिटी हॉलिवुड तक पहुंच गई है। इसका खुलासा मेन्स मैगजीन मॉडल और इंटरनैशनल सोशल मीडिया स्टार अमांडा सेरनी के ट्वीट से हुआ है। हाल ही में अमांडा ने अपने ट्विटर अकाउंट से वरुण धवन को टैग करते हुए पूछा, तो वरुण... हम कब मेरी पहली बॉलिवुड मूवी एकसाथ कर रहे हैं? इस पर वरुण ने मजेदार जवाब देते हुए लिखा, हा हा जल्द ही... मेरे पास एक प्लान भी है। वैसे सच में आपके पास कुछ उत्साही फैंस हैं। अमांडा और वरुण के ट्वीट के बाद सोशल मीडिया यूजर्स ने अलग-अलग रिऐक्शन दिए। किसी ने कहा कि अगर अमांडा अब बॉलिवुड फिल्म करेंगी तो फिल्म बेशक सुपरहिट होगी तो किसी ने कहा कि अमांडा आप लकी हैं जो वरुण के साथ काम करने का मौका मिलेगा क्योंकि उनकी किताब में फेल और पास नहीं होता। वह एक लकी चार्म हैं। पीएम मोदी पर बन रहे बायोपिक में मुख्य रोल करते हुए सीनियर ऐक्टर शत्रुघ्न सिन्हा आ सकते हैं नजर बॉलिवुड में अब तक काफी दिग्गज हस्तियों पर बायोपिक बन चुकी है। इसी कड़ी में अब जल्द ही पीएम नरेंद्र मोदी के जीवन पर भी फिल्म बनने जा रही है। मगर खास बात है कि इसमें उनका रोल ऐक्टर से नेता बने शत्रुघ्न सिन्हा निभाते हुए नजर आएंगे। ऐसे काफी समय से फिल्मी परदे से दूर चल रहे शत्रुघ्न को हाल ही में लंदन में ब्रिटिश लेबर पार्टी के सांसद किथ वाज की ओर से सम्मानित भी किया गया है। दिलचस्प बात है कि इस समारोह के दौरान जब सवाल किया गया तो सांसद ने कहा, पीएम मोदी वाकई एक ऐक्शन हीरो की तरह शक्तिशाली व्यक्तित्व के धनी हैं। उनका रोल कौन नहीं करना चाहेगा? मैं इस फिल्म में अपने किरदार के साथ पूरी तरह से न्याय करने की कोशिश करूंगा। यहां बता दें कि इस फिल्म को शीतल तलवार प्रड्यूस करेंगे जो फिलहाल इंडो-ब्रिटिश प्रॉडक्शन का काम देखते हैं। वहीं पीएम मोदी पर बनने जा रहे इस बायोपिक को उनकी टैलंटेड वाइफ भावना तलवार डायरेक्ट करेंगी। इसके पहले भावना फिल्म धर्म बना चुकी हैं, जिसमें पकंज कपूर लीड रोल में नजर आए थे।

इस वजह से बच्चों की किडनी में भी हो रही प्रॉब्लम

हाल ही में बिड़ला ग्रुप की तरफ से करवाए गए सर्वे में यह बात सामने आई है कि बच्चे बहुत छोटी उम्र से ही गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं का शिकार हो रहे हैं, इसमें ज्यादातर बच्चों में किडनी की बीमारी देखने को मिल रही है। बीते दिनों साउथ कोलकाता में एक 11 साल की बच्ची को पेट के निचले हिस्से में दर्द की शिकायत के चलते प्राइवेट अस्पताल में भर्ती करवाया गया। जांच करने पर पता चला कि बच्ची की किडनी में स्टोन्स थे जिनमें से एक स्टोन उसके यूरिनरी ट्रैक्ट में जाकर फंस गया था। बच्ची के पेट में दर्द इसी स्टोन की वजह से हो रहा था। आगे पूछताछ की गई तो पता चला कि बच्ची गंदा टॉइलट न यूज करना पड़े इस वजह से पूरे दिन पानी नहीं पीती थी। यह सिर्फ एक घटना नहीं है। कई ऐसी भी घटनाएं सामने आती हैं जिनमें बच्चे स्कूल में टॉइलट नहीं जाते। इसके पीछे भी कई वजहें होती हैं। कहीं उन्हें दूसरे बच्चे बाथरूम में बंद न कर दें, इस बात का डर होता है तो कहीं मां-बाप सजा के रूप में बच्चों को बाथरूम में बंद करते हैं। यह वजहें हैं जिनके चलते बच्चे बाथरूम जाने से कतराते हैं। कई बार मां-बाप भी बच्चों को ज्यादा पानी नहीं पीने देते कि कहीं उन्हें बार-बार टॉइलट न करवाना पड़े। इस वजह बच्चों में किडनी की समस्या कॉमन होती जा रही है। क्या है समाधान इस समस्या से बचने के लिए डॉक्टर्स तुरंत लाइफस्टाइल बदलने की सलाह देते हैं। कोलकाता के नेफ्रॉलजिस्ट डॉ बिस्बनाथ बसु का मानना है कि अगर पांच साल से कम उम्र के बच्चों में बार-बार यूटीआई जैसी समस्या आ रही है तो उनमें किडनी की प्रॉब्लम होने की संभावना ज्यादा रहती है। यहां तक कि 1 से 2 साल तक के बच्चों में भी यूटीआई की समस्या देखी जा रही है। पैरेंट्स को बच्चों को डायपर्स में रखने में सुविधा होती है लेकिन लंबे वक्त डायपर्स पहनने से बच्चियों में आगे चलकर यूटीआई की समस्या हो सकती है। डॉक्टर्स के मुताबिक किडनी की समस्या से बचने के लिए बच्चों को ज्यादा से ज्यादा पानी पिलाएं। 10 किलो वजन वाले बच्चे को दिनभर में कम से कम 1 लीटर पानी पीना चाहिए। बच्चे अगर घर पर हैं और ज्यादा जरूरी नहीं है तो डायपर का इस्तेमाल न करें।

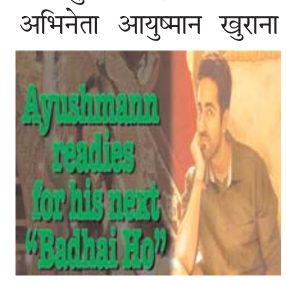
राजकुमार से ज्यादा टैलंटेड ऐक्टर हैं आयुष्मान : भूमि पेडनेकर

बॉलिवुड ऐक्टर राजकुमार राव ने इंडस्ट्री में अपनी ऐक्टिंग के दम पर खास जगह बनाई है। क्रिटिक्स के साथ-साथ दर्शकों ने भी उनकी फिल्मों को काफी पसंद किया है लेकिन ऐसा लगता है कि ऐक्ट्रेस भूमि पेडनेकर इससे इत्तेफाक नहीं रखती हैं। हाल ही में नेहा धूपिया के चैट शो में भूमि, ऐक्टर आयुष्मान खुराना के साथ पहुंचीं। यहां दोनों ने कई मुद्दों पर बातचीत की। इस दौरान नेहा ने भूमि से टैलंट के आधार पर आयुष्मान और राजकुमार के बीच चयन करने के बारे में कहा। इस सवाल के जवाब में भूमि ने कहा कि राजकुमार से बेहतर आयुष्मान हैं। वहीं, आयुष्मान ने भी कहा कि राजकुमार को नया स्टाइलिस्ट रखना चाहिए। बता दें, आयुष्मान खुराना और राजकुमार राव फिल्म बरेली की बर्फी में नजर आए थे। इस फिल्मों को काफी पसंद किया गया था, साथ ही दोनों ऐक्टर्स की ऐक्टिंग की भी तारीफ हुई थी। शो के दौरान आयुष्मान ने भूमि की तुलना आमिर खान से भी की। उन्होंने दम लगा के हइशा में ज्यादा वजन की पत्नी की भूमिका निभा चुकीं भूमि के बारे में मजाकिया अंदाज में कहा कि वह अब भी एक वजनी कलाकार हैं। गौरतलब है कि शो में जब नेहा ने आयुष्मान से पूछा कि वह सेक्स के बिना कितने दिन रहे तो उनका जवाब था, शायद आउटडोर। जब भूमि से भी यही सवाल किया गया तो उनसे पहले आयुष्मान ने जवाब दे दिया। उन्होंने कहा, एक घंटा। उनके इस जवाब पर सभी हंसते हैं। यही नहीं, जब नेहा ने आयुष्मान से सवाल किया कि क्या वह भूमि को कोई डेटिंग टिप्स देना चाहेंगे तो उनका जवाब था कि भूमि खुद समझदार हैं। हालांकि, आयुष्मान ने कहा कि जो भी भूमि को डेट करना चाहता है, उसका बेड पर सहनशील होना बहुत जरूरी है। यह एक क्वॉलिटी भूमि को इम्प्रेस करने के लिए काफी है। वहीं, भूमि ने कहा कि उन्हें चीजें स्लो पसंद हैं और उनका रोमांटिक होना जरूरी है।

अब 15 जून को रिलीज़ हो सकती है प्रिया प्रकाश की फिल्म ओरू अडार लव!

प्रिया प्रकाश वारियर को जिस फिल्म की एक छोटी सी क्लिप ने रातों रात स्टार बना दिया, उसकी रिलीज़ डेट आगे बढ़ गई है। पहले यह फिल्म 3 मार्च को रिलीज़ होनी थी, मगर फिलहाल इसकी रिलीज़ डेट आगे बढ़ा दी गई। रिलीज़ डेट आगे बढ़ाने की क्या वजह है, यह अभी तक स्पष्ट नहीं हो पाया है। ओमार लुलु निर्देशित ओरू अडार फिल्म से ही प्रिया प्रकाश वारियर डेब्यू कर रही हैं। उपलब्ध जानकारी के मुताबिक, यह फिल्म अब 15 जून को रिलीज़ होगी। हालांकि इस बारे में अभी कोई आधिकारिक घोषणा नहीं की गई है। मगर फिल्म रेटिंग साइट्स ने 15 जून को फिल्म के रिलीज़ होने का दावा किया है। मलयाली ऐक्ट्रेस प्रिया प्रकाश वारियर वैलंटाइंस वीक में इसी फिल्म के गाने मानिकया मलराय पूवी की एक छोटी सी क्लिप से रातोंरात छा गई थीं और अब 1 महीने से भी कम समय में उनके इंस्टाग्राम पर 50 लाख से ज्यादा इंस्टाग्राम फॉलोअर्स हैं। इसके साथ ही वह दुनिया के बड़े स्टार्स की उस जमात में शामिल हो गई हैं जिनके फॉलोअर्स की संख्या में काफी कम समय में सबसे तेजी से इजाफा हुआ है।

अब दिखेगा आयुष्मान का हरियाणवी अंदाज



बरेली की बर्फी और शुभ मंगल सावधान के रूप में दो बैक टु बैक हिट देने वाले अभिनेता आयुष्मान खुराना अपनी हर फिल्म में कुछ न कुछ अलग करने की कोशिश कर रहे हैं। अपनी पहली फिल्म विकी डोनर में दिल्ली के दिलवाले और मेरी प्यार बिंदु में बंगाली बाबू का किरदार निभा चुके आयुष्मान अब अपनी अगली फिल्म बधाई हो में अपना हरियाणवी अंदाज दिखाएंगे। खबर है कि इस फिल्म में आयुष्मान तीन अलग अंदाज में बोलते नजर आएंगे, जिसमें प्रचलित हिंदी, मेरठ में बोली जाने वाली ठेठ हिंदी और हरियाणवी शामिल है। आयुष्मान कहते हैं, एक कलाकार के रूप में मुझे चुनौतीपूर्ण भूमिकाएं निभाने में मजा आता है। जिस तरह के रोल में करना चाहता हूं, उसके लिए अलग-अलग जगहों की बोली और अंदाज सीखना जरूरी है। चूंकि अब दर्शक भी रियल किरदार देखना पसंद करते हैं, इसलिए जरूरी है कि मेरी फिल्म देखते समय वे आयुष्मान को भूल जाएं और उस किरदार को याद रखें। उन्होंने कहा, बधाई हो में मुझे हरियाणवी और पश्चिमी उत्तर प्रदेश, मसलन मेरठ में बोली जाने वाली हिंदी बोलनी है। असल में, इस फिल्म में मैं तीन अलग अंदाज में बात करके दर्शकों को चौंकाने वाला हूं। इस फिल्म में आयुष्मान के साथ सान्या मल्होत्रा नजर आएंगी।

जॉन की थ्रिलर एसएमजे से डेब्यू करेंगी आएशा शर्मा, मनोज बाजपेयी का होगा अहम रोल

बॉलिवुड ऐक्टर जॉन अब्राहम ऐक्शन फिल्मों के लिए मशहूर हैं। उनके फैंस के लिए एक बार फिर गुड न्यूज है। जॉन जल्द ही एक थ्रिलर फिल्म में नजर आएंगे जिसे मिलाप जावेरी डायरेक्ट करेंगे। इस फिल्म की कहानी भी उन्होंने ही लिखी है। प्रड्यूसर निखिल आडवाणी और भूषण कुमार की यह फिल्म मंगलवार को फ्लोर पर गई। वहीं, डायरेक्टर ने ट्विटर पर लिखा, ऐंड वी रोल! एसएमजे का मुहूर्त शॉट पूरा! वहीं, जॉन ने ट्वीट किया, डायलॉगबाजी और ऐक्शन के लिए तैयार। नई रिपोर्ट्स के मुताबिक, फिल्म के लिए जॉन को उनकी हिरोइन मिल गई है। इस फिल्म से आएशा शर्मा डेब्यू करने जा रही हैं जो तुम बिन 2 फेम ऐक्ट्रेस नेहा शर्मा की छोटी बहन हैं। आएशा ने अपने करियर की शुरुआत मॉडलिंग इंडस्ट्री से की है। वह फिल्म की कास्ट के साथ 18 मार्च से शुरू होने वाली शूटिंग से पहले अपने रोल के तैयारियां कर रही हैं। इसके लिए वह तमाम वर्कशॉप्स और डिक्शन क्लासेज अटेंड कर रही हैं। एसएमजे में मनोज बाजपेयी भी अहम किरदार में नजर आएंगे।

तो रोमांटिक थ्रिलर में नजर आएंगे कृति सेनन और आदित्य रॉय कपूर?

2018 में बॉलिवुड की फिल्मों कई नई जोड़यां देखने को मिलेंगी। इस कड़ी में अब एक और नई जोड़ी का जुड़ गया है। यह फिल्म डायरेक्टर मोहित सूरी की रोमांटिक थ्रिलर होगी।रिपोर्ट्स की मानें तो कृति सेनन और आदित्य रॉय कपूर इस फिल्म में कास्ट किए जा सकते हैं। कहा जा रहा है कि इस फिल्म को पिछले साल ही फ्लोर पर जाना था लेकिन किन्हीं कारणों से ऐसा नहीं हो सका और इसे होल्ड पर रख दिया गया। मोहित सूरी के साथ आदित्य इस प्रॉजेक्ट को लेकर मीटिंग कर रहे हैं। बताया जा रहा है कि यह प्रॉजेक्ट आदित्य की पिछली सभी फिल्मों से अलग होगा। इसके अलावा कृति भी लगातार मोहित के साथ प्रॉजेक्ट की संभावनाओं को लेकर मीटिंग कर रही हैं। हालांकि, उनका फिल्म को साइन करना और इसके लिए डेट देना बाकी है। फिलहाल, कृति चंडीगढ़ में दिलजीत दोसांझ के साथ फिल्म अर्जुन पटियाला की शूटिंग में व्यस्त हैं। ऐसे में वह तभी अगली फिल्म साइन करेंगी जब अर्जुन पटियाला की शूटिंग पूरी कर लेंगी। एक सूत्र के मुताबिक, मोहित सूरी की फिल्म एक लड़की और दो लड़कों के बीच लव ट्राऐंगल होगी। दूसरे मेल लीड ऐक्टर की तलाश जारी है। कुछ युवा कलाकारों से बात की गई है और मेकर्स इससे संतुष्ट हो जाएंगे, फिल्म की घोषणा कर दी जाएगी।

परमवीर चक्र सूबेदार जोगिंदर सिंह

परमवीर चक्र विजेता सूबेदार जोगिंदर सिंह की बायोपिक 6 अप्रैल से देशभर के सिनेमाघरों में रिलीज होगी। ये जानकारी फिल्म के डायरेक्टर सिमरजीत सिंह ने दी. आज देशभक्ति के जज्बे से भरी इस फिल्म का ट्रेलर भी रिलीज हो गया है. भारत-चीन युद्ध के दौरान 1962 में चीनी हमलों का मुंहतोड़ जवाब देने वाले बहादुर सिपाही की बायोपिक सूबेदार जोगिंदर सिंह ने साबित कर दिया है कि यह फिल्म बेहतर तरीके से और बढ़िया सिनेमाटिक्स के जरिये लोगों को उस समय के हालातों से अवगत कराती है. फिल्म के ट्रेलर में भारत-चीन युद्ध को लेकर बेहतरीन सीन दिख रहे हैं, और पंजाबी फिल्म का ट्रेलर काफी जानदार लग रहा है. गिप्पी ग्रेवाल लीड रोल में हैं, फिल्म पेरी तरह से देशभक्ति से लबरेज है।

अब बनेगी शकीला पर डर्टी पिक्चर, रिचा चड्ढा निभाएंगी रोल

साउथ फिल्म इंडस्ट्री की ऐक्ट्रेस सिल्क स्मिता के बाद अब शकीला की बायोपिक बनाई जाएगी। बॉलिवुड अभिनेत्री रिचा चड्ढा... शकीला की बायोपिक में उनका किरदार निभाएंगी। शकीला ने साउथ फिल्म इंडस्ट्री में 90 के दशक में तमिल, तेलुगू, मलयालम और कन्नड़ भाषा की फिल्मों में खूब काम किया है। रिचा चड्ढा इस बायोपिक में शकीला के 16 साल से लेकर अब तक का रोल निभाएंगी। शकीला ने मात्र 16 साल की उम्र में ही फिल्मों में काम करना शुरू कर दिया था। फिल्म में शकीला के 16 साल से शुरू हुए उनके जीवन के सफर को दिखाया जाएगा। शकीला की कहानी काम के मामले में सिल्क स्मिता जैसी ही रही है। वह ऐसे समय पर दक्षिण भारत के फिल्म उद्योग में एक जानी-मानी हस्ती बन गई थी, जब इंडस्ट्री में सिर्फ मर्दों का दबदबा था। शकीला ने ज्यादातर बी ग्रेड फिल्मों में काम किया है। उन्होंने 20 साल की उम्र में तमिल में बनी एक सॉफ्ट पॉर्न फिल्म प्ले गर्ल्स में भी काम किया था, इस फिल्म में वह सिल्क स्मिता के साथ नजर आई थीं। फिल्म का निर्देशन इंद्रजीत लंकेश करेंगे। इंद्रजीत ने 2001 में अपना करियर शुरू किया था और अब तक वह कई अवार्ड से सम्मानित हो चुके हैं। यह फिल्म अप्रैल में फ्लोर पर जाएगी और 2019 के शुरुआती महीनों में सिनेमाघरों में रिलीज़ होगी।