

सिनेमा

'लेजेंड्री' ये शब्द हर किसी के लिए नहीं होता, लेकिन श्रीदेवी थी बॉलीवुड का चमकता सितारा



हिंदी फिल्म इंडस्ट्री की पहली फीमेल सुपरस्टार के नाम से मशहूर श्रीदेवी लेजेंड्री थी। 'लेजेंड्री', यह शब्द हर किसी के लिए इस्तेमाल नहीं किया जाता, कुछ बातें हैं जो श्रीदेवी को 'लेजेंड' बनाती हैं। ऐसी कोई चीज नहीं थी जो श्रीदेवी को नहीं आती थी।

चार साल की उम्र में फिल्मी दुनिया में रखा कदम

'सदमा', 'चांदनी', 'लम्हे' से लेकर 'इंग्लिश विंग्लिश' और 'मॉम' आदि फिल्मों में तक विविधतापूर्ण किरदारों को पर्दे पर सजीव बनाने वाली श्रीदेवी 54 वर्ष की थीं। वर्ष 2013 में देश के चौथे सबसे बड़े नागरिक सम्मान पद्मश्री से सम्मानित की जा चुकीं श्रीदेवी ने अपने अभिनय की शुरुआत चार साल की उम्र में तमिल फिल्म 'धुनाइवन' से 1969 में की। मलयालम, तेलुगु और कन्नड़ फिल्मों में अभिनय की अपनी सफल पारी के बाद श्रीदेवी दक्षिण भारतीय फिल्मों का एक लोकप्रिय चेहरा बन गईं।

दक्षिण भारत की जानीमानी अभिनेत्री

श्रीदेवी ने चार साल की उम्र में पहली बार कैमरे का सामना किया था। 1967 में जब वह चार साल की थीं उस समय उन्होंने अपनी तेलुगु फिल्म 'कंदन करुनाई' के जरिए अभिनय की दुनिया में कदम रखा था। इस फिल्म में श्रीदेवी के काम को खूब सराहा गया तो उन्हें जल्द ही कई तमिल, तेलुगु और मलयालम फिल्मों में काम करने का अवसर प्राप्त हुआ और धीरे धीरे वह सफलता की सीढ़ियां चढ़ती गयीं और दक्षिण भारत की जानीमानी अभिनेत्री बन गयीं।

बॉलीवुड की सुपरस्टार

बॉलीवुड में उन्होंने अपना कदम फिल्म 'सोलवां सावन' से रखा। यह फिल्म 1978 में आई लेकिन श्रीदेवी को पहचान नहीं दे पाई। पांच साल बाद श्रीदेवी फिल्म 'हिम्मतवाला' में अभिनेता जीतेंद्र के साथ आई और इस फिल्म ने बॉक्स ऑफिस पर धूम मचा दी। 'हिम्मतवाला' के बाद श्रीदेवी ने पीछे मुड़कर नहीं देखा और नायक प्रधान फिल्मों के दौर में उन्होंने 'मवाली' (1983), 'तोहफा' (1984), 'मिस्टर इंडिया' (1987), 'चांदनी' (1989), 'चालबाज' (1989), 'लम्हे' (1991) और 'गुमराह' (1993) जैसी फिल्मों दीं। बॉक्स ऑफिस पर हिट कहलाने वाली इन फिल्मों के बीच उनकी फिल्म 'सदमा' एक अलग पहचान रखती है। यह फिल्म 1983 में आई थी।

बोनी कपूर से शादी रचाई

फिल्म 'जुदाई' में उन्होंने अनिल कपूर और उर्मिला माताडकर के साथ काम किया। इसके बाद ही श्रीदेवी ने अनिल कपूर के बड़े भाई बोनी कपूर से विवाह किया और करीब 15 साल तक रूपहले पर्दे पर नजर नहीं आईं। इस लंबे अंतराल में अपनी दो बेटियों की पखरिश करने के बाद श्रीदेवी साल 2012 में गौरी सिंघे के निर्देशन में बनी 'इंग्लिश विंग्लिश' में नजर आईं। इस फिल्म में श्रीदेवी अपनी 'लैमर क्रोन' की छवि से बिल्कुल अलग, मध्यम वर्गीय गृहणी की भूमिका में नजर आईं जो इंग्लिश बोलने की चाहत इसलिए रखती है कि उसका परिवार उसकी अहमियत समझे।

शादी के 15 साल बाद बड़े पर्दे पर वापसी

बॉलीवुड पर गजर करने वाली मशहूर फिल्म अभिनेत्री श्रीदेवी ने शादी के 15 सालों के लंबे अंतराल के बाद बड़े पर्दे पर वापसी की थी। फिल्म 'इंग्लिश विंग्लिश' के जरिये वापसी करने वाली श्रीदेवी ने तब कहा था कि अभिनय मेरे अंदर इतना रचाबसा है कि मुझे यकीन नहीं होता कि 15 साल से मैंने कोई फिल्म नहीं की।

'मॉम' आखिरी फिल्म

बीते साल वह 'मॉम' फिल्म में नवाजुद्दीन सिद्दीकी और अक्षय खन्ना के साथ दिखाई दीं। उन्होंने अभिनेता शाहरुख खान की आगामी फिल्म 'जीरो' में एक अतिथि भूमिका के लिए भी शूटिंग की। यह फिल्म दिसंबर में रिलीज होगी।

श्रीदेवी की यादें

1986 में आई 'नगीना', 1987 में 'मिस्टर इंडिया', 1989 में 'चांदनी' और 'चालबाज%', 1991 में 'लम्हे', 1992 में 'खुदा गवाह' जैसी सफल फिल्मों ने उन्हें बॉलीवुड की पहली महिला सुपरस्टार का खिताब दिलाया। अपनी बेटियों के फिल्मों में आने के बारे में श्रीदेवी का कहना है कि मैं भले ही चार साल की उम्र में फिल्मों में आ गयी थी पर नहीं चाहती कि उनकी बेटियां इस उम्र में फिल्मों में आएं। हालांकि अब उनकी बड़ी बेटी जाह्नवी फिल्मों में आ रही हैं।

श्रीदेवी को अपने शानदार अभिनय के लिए अब तक काफी पुरस्कार हासिल हो चुके हैं जिनकी शुरुआत 1970 से हुई जब उन्हें फिल्म 'पूमबाटा' के लिए सर्वश्रेष्ठ बाल कलाकार का पुरस्कार मिला। श्रीदेवी को आठ बार सर्वश्रेष्ठ अभिनेत्री का फिल्मफेयर पुरस्कार भी मिल चुका है। इसके अलावा उन्हें राष्ट्रीय फिल्म पुरस्कारों के साथ ही दक्षिण भारत की कई राज्य सरकारों के पुरस्कार भी मिल चुके हैं।

स्वास्थ्य

धूप से विटामिन डी मिलता है और बीमारियों के कीटाणु नष्ट होते हैं



मैदानी इलाकों में गर्मियों की धूप तो बेहद तड़पाती है मगर सर्दी में सूर्य के दर्शन दुर्लभ हो जाते हैं और उधर इस ठिठुरते मौसम में पहाड़ों पर सुबह ही धूप अवतरित हो जाती है। कुदरत का यही तोहफा हर बरस अनगिनत पर्यटकों को आमंत्रित करता है, वह धूप सेंकने ही पहाड़ों पर आते हैं। यहां रहने वाले मकान ऐसे बनाए जाते हैं जिनमें धूप अवश्य प्रवेश करती हो क्योंकि धूप है ही अनूठी हमारे जीवन के लिए।

कुदरत ने इंसान को जीवन के आधार तत्व पृथ्वी, आकाश, जल, वायु और अग्नि में समाहित असंख्य नियामतें बखशी हैं जो मुफ्त होने के साथ लाजवाब भी हैं। हालांकि हमने अपने स्वार्थ साधने के लिए सभी तरह की प्राकृतिक संपदाओं का मनमाने ढंग से उपयोग किया है फिर भी सब कुछ सहते हुए मां प्रकृति अपनी ओर से मानव जीवन को बेहतर बनाए रखने के लिए तोहफे अभी भी निरंतर उपलब्ध करा रही है। इन्हीं बेहद उपयोगी उपहारों में से एक है सूरज की धूप। संसार में किसी भी किस्म का प्राणी बिना धूप के ज़िंदा नहीं रह सकता। आम तौर पर सभी जानते हैं कि सूरज की किरणों में अनेक बीमारियों के कीटाणुओं को नष्ट करने की शक्ति समाहित होती है।

धूप का सेवन मानव शरीर को विटामिन डी उपलब्ध करवाता है जिसे धूप विटामिन या सनशाइन विटामिन भी कहा जाता है जो फास्फोरस और कैल्शियम से भरपूर होने के कारण दांतों और हड्डियों को सुदृढ़ बनाने में सहायक बनता है। धूप के अभाव में त्वचा पर हानिकारक विजातीय तत्वों को एक परत सी जम जाती है जो शरीर में कई प्रकार के रोग उत्पन्न कर सकती है। इस प्रकार शरीर को स्वस्थ रखने के लिए धूप का प्रयोग बेहद ज़रूरी है। हम सभी को नियमित रूप से धूप का सेवन करते रहना चाहिए हां गौरी चमड़ी वालों को कम व दूसरों को थोड़ा ज्यादा। हर व्यक्ति, शरीर, चमड़ी सृष्टि ने भिन्न बनाई है इसलिए सभी के लिए धूप की ज़रूरत भी अलग अलग होगी। चिकित्सीय परामर्श भी आवश्यक है।

गर्मियों की धूप तो, इंसान द्वारा ग्लोबल टेम्प्रेचर बिगाड़ देने के बाद जानलेवा हो गई है इसलिए सर्दियों की धूप की ही बात की जाए तो मानसिक शांति बरकरार रहेगी। सर्दियों के मौसम में तो आवश्यक रूप से धूप स्नान करना ही चाहिए। धूप स्नान की पहली शर्त है पिगमेंट प्राप्त करना। पिगमेंट दरअसल एक ऐसी हल्की सी परत है जो नियमित रूप से धूप सेवन करने से त्वचा पर स्वतः चढ़ जाती है। ऐसी अवस्था में त्वचा का रंग हल्का बादामी सा हो जाता है। यह रंग धीरे धीरे गहरा होता जाता है। त्वचा पर पिगमेंट जितना गहरा होगा शरीर को रोग प्रतिरोधक क्षमता उतनी ही अधिक होती जाएगी। सर्दी में प्रतिदिन सहनशक्ति

व समय की उपलब्धता के मुताबिक सुबह से दोपहर बाद तक की धूप का सेवन करना उचित रहता है। बच्चों के रोग रिक्टेस, पाचन रोग, रक्ताल्पता आदि में धूप स्नान अत्यंत उपयोगी है। धूप स्नान से रक्त संबंधी रोगों में भी पर्याप्त लाभ होता है। खासतौर पर रक्ताल्पता वाले रोगों के रोगियों के लिए तो धूप स्नान वरदान है। गठिया, वायु रोग व जोड़ों के दर्द आदि बीमारियों में धूप चिकित्सा खासी उपयोगी सिद्ध हुई है। स्नायु संबंधी मानसिक रोगों के उपचार में धूप चिकित्सा अनुपम योगदान कर सकती है। हमारी भारतीय संस्कृति में हजारों बरस से सुबह उठकर सूर्य नमस्कार की अद्भुत परम्परा विद्यमान है क्योंकि उस समय आ रही सूर्य की सौम्य किरणें शरीर के लिए बहुत उपयोगी होती हैं।

राज्यक्ष्मा जैसे भयानक रोग के कीटाणुओं को भी सूर्य की प्रखर किरणें नष्ट करने की क्षमता रखती हैं। इसके अतिरिक्त भगदर हड्डियों का शैथिल्य आदि रोग धूप स्नान से नष्ट हो जाता है। सूर्य स्नान के कारण शरीर की रक्त कोशिकाओं में वृद्धि होने के साथ साथ वजन भी बढ़ता है। सूर्य की धूप में मल विकार दुर्गन्ध और विष को दूर करने की अद्भुत क्षमता विद्यमान है। सूरज की एक एक किरण में सेहत की रोशनी भरी है। मगर यह रोशनी हमें संयमित तरीके से लेनी चाहिए ज्यादा धूप सेंकनी ही हो तो चमड़ी के कैंसर से बचने के लिए सनस्क्रीन अवश्य उपयोग में लाना चाहिए।

मैदानी इलाकों में गर्मियों की धूप तो बेहद तड़पाती है मगर सर्दी में सूर्य के दर्शन दुर्लभ हो जाते हैं और उधर इस ठिठुरते मौसम में पहाड़ों पर सुबह ही धूप अवतरित हो जाती है। कुदरत का यही तोहफा हर बरस अनगिनत पर्यटकों को आमंत्रित करता है, वह धूप सेंकने ही पहाड़ों पर आते हैं। यहां रहने वाले मकान ऐसे बनाए जाते हैं जिनमें धूप अवश्य प्रवेश करती हो क्योंकि धूप है ही अनूठी हमारे जीवन के लिए।

तो इस बार यह स्वास्थ्यवर्धक टॉनिक लेने के लिए क्यूं न चलें किसी पहाड़ी स्थल पर और गुनगुनी धूप खाने के बाद मां प्रकृति का शुक्रिया भी अदा करें।