

## श्रीदेवी के साथ काम करने में डरते थे सलमान खान



बॉलीवुड की पहली फीमेल सुपरस्टार श्रीदेवी अब दुनिया का हिस्सा नहीं रहीं। करीब हफ्ते भर पहले वो अपने पति और निर्देशक बोनी कपूर के साथ भांजे मोहित मारवाह की शादी में शरीक होने दुबई गई थीं, उस समय शायद उन्हें इस बात का अंदाज़ भी नहीं होगा कि ये उनका आखिरी फ़ेमली फंक्शन साबित होगा। अपनी खूबसूरती और एक्टिंग के ज़रिए लोगों को अपना दीवाना बनाने वाली श्रीदेवी, जाते-जाते सभी की आंखें नम कर गईं।

एक बेहतरीन अदाकारा की मौत से आम जनता से लेकर फिल्म जगत तक को बड़ा झटका लगा है। श्रीदेवी की मौत के बाद से बॉलीवुड स्टार्स काफी दुखी हैं और हर दिन कोई न कोई स्टार सोशल मीडिया पर उनके साथ अपनी तस्वीर या फिर यादगार किस्सा साझा कर रहा है। इससे पता चलता है कि वो हर किसी के लिए बेहद खास थीं।

13 अगस्त, 1963 को तमिलनाडु के एक छोटे से गांव मीनमपट्टी में जन्मी श्रीदेवी ने महज़ 4 साल की उम्र में एक तमिल फिल्म से अपने करियर की शुरुआत की थी। इसके बाद उन्होंने 1976 में आई तमिल फिल्म 'मुंदरू मुदिची' से बतौर एक्ट्रेस लोगों को खुद की काबिलियत से रूबरू करवाया। फिल्मी दुनिया में उनका अगाज़ इतना शानदार था कि देखते ही देखते श्रीदेवी 1 करोड़ रुपये की फीस पाने वाली बॉलीवुड की पहली एक्ट्रेस बन गईं। बात खूबसूरती की हो, डांस की हो या फिर एक्टिंग की, उनका जलवा देख कोई भी हीरो, हीरोइन उनके साथ काम करने से डरता था।

वो दौर कुछ ऐसा था कि श्रीदेवी के सामने सभी स्टार्स फीके पड़ने लग गए थे और दर्शकों को थियटर तक लाने के लिए सिर्फ़ उनका नाम ही काफी था। हालाँकि, इस दौरान उन्हें काफी उतार-चढ़ाव भी देखने को मिले। 1979 में उनकी फिल्म 'सोलहवां सावन' रिलीज़ हुई, लेकिन कुछ खास कमाल नहीं कर पाई पर श्रीदेवी ने इससे निराश न होते हुए 1983 में फिल्म 'हिम्मतवाला' के ज़रिए बॉलीवुड में कमबैक किया और फिर उन्होंने कभी भी पिछे पलट कर नहीं देखा।

80 और 90 के दशक में श्रीदेवी का जादू दर्शकों के सिर चढ़कर बोल रहा था और यही वजह थी कि हर स्टार खुद को इनसिक्योर फील करने लगा था। ऐसे स्टार्स में हमारे दबंग खान भी शामिल हैं। वो बात और है कि आज बॉलीवुड में सलमान खान का अपना अलग दबदबा है, लेकिन उस दौर में वो भी बॉलीवुड की पहली सुपरस्टार के साथ काम करने से घबराते थे।

श्रीदेवी को लेकर सलमान ने खुद इस बात का खुलासा कर, एक इंटरव्यू में इसका जिक्र करते हुए बताया था कि उन्हें श्रीदेवी के साथ काम में काफी डर लगता था। इसकी वजह बताते हुए वो कहते हैं कि जिस मूवी में श्रीदेवी होती थी, उस फिल्म में दूसरे एक्टर को कोई वैल्यू ही नहीं देता था। बता दें कि सलमान ने श्रीदेवी ने साथ 'चंद्रमुखी' और 'चांद का टुकड़ा' जैसी फिल्मों में काम किया। सच में श्रीदेवी की जगह न कोई ले पाया है और न ही ले पाएगा, बॉलीवुड में उनकी कमी हमेशा खलेगी।

## जोखिम को तैयार इमरान हाशमी

आम व्यावसायिक बॉलीवुड फिल्मों भले ही इमरान हाशमी की रोजी रोटी हों पर उनका कहना है कि वे जोखिम उठाने के लिए उत्सुक हैं और ऐसी फिल्मों करना चाहते हैं जो एक कलाकार होने के नाते उन्हें थोड़ा डराएँ और उन्हें रचनात्मक संतोष दें। इमरान पहले इस तरह की एक फिल्म 'शंशाई' में काम कर चुके हैं और जल्द ही डेनिस टैनीविक की आगामी फिल्म 'टाइगर्स' में नजर आएँगे। ऑस्कर विजेता निर्देशक टैनीविक की फिल्म में हाशमी की अदाकारी को अंतरराष्ट्रीय मीडिया में काफी तारीफ मिल रही है। हाल ही में टोरंटो अंतरराष्ट्रीय फिल्म उत्सव में उनकी फिल्म का वैश्विक प्रीमियर हुआ। इस फिल्म में उनका किरदार सत्य घटना से प्रेरित है। हाशमी कहते हैं कि मैं समझता हूँ कि मुख्यधारा का सिनेमा मेरे लिए ज़रूरी है। यह मेरी रोजी रोटी है लेकिन साल में एक बार मैं 'टाइगर्स' जैसी फिल्म करना चाहता हूँ जो मुझे रोमांचित करे और एक कलाकार के रूप में थोड़ा डराएँ। खतरा लेना बड़ी बात है लेकिन अगर आप इस रास्ते पर नहीं जाते हैं तो इसका मतलब है कि आपकी कला मर गई है और एक कलाकार के तौर पर आपकी रचनात्मकता खत्म हो गई है।

फिल्मों में गैंगस्टर और दलालों जैसी नकारात्मक भूमिकाएँ अदा करने के लिए पहचान पाने वाले अभिनेता इमरान हाशमी का कहना है कि उन्होंने बॉलीवुड में चलने के लिए जो रास्ता चुना था उसमें उनके आगे पीछे कोई नहीं है। वह कहते हैं कि मेरा मकसद ज्यादा से ज्यादा फिल्मों करना है। मैं परंपरागत काम नहीं करना चाहता। मैं नंबर के चक्कर में भी नहीं रहता। मैं जिस रास्ते पर चलता हूँ, उस पर मेरे आगे पीछे कोई नहीं है। जिस तरह की भूमिका में अदा करता हूँ, उन्हें और किसी कलाकार को निभाते नहीं देखता और मैं उन्हें करता रहूँगा।

हाशमी को फिल्म %डर्टी पिक्चर% में विद्या बालन के साथ काफी सराहा गया। वह कहते हैं कि यदि इसका सीक्रेल बनता है तो मैं उसमें जरूर काम करना चाहूँगा। फिल्म शंशाई में उनके काम को खुद फिल्म निर्माता करण जोहर ने सराहा था। उनकी आने वाली फिल्मों में 'उपली', 'टाइगर्स', 'मिस्टर एक्स' और हमारी अचूरी कहानी प्रमुख हैं। हाशमी इन फिल्मों की सफलता को लेकर काफी आशावाचित हैं।

## केले में पौष्टिक तत्वों का खजाना भरा पड़ा है



मूसासी परिवार का सदस्य केला बहुत प्राचीन फल है। दिन तक सेवन करें। इससे नकसीर अना बंद हो जाता है। 326 ईसा पूर्व में सिंधु घाटी में केले का उल्लेख मिलता है। इसका वनस्पति नाम मूसा पारादिसिआका लिनियस है। हमारे देश में यह सर्वत्र तराई वाले स्थानों, मंदिरों, धार्मिक स्थानों में खूब मिलता है। मांगलिक कार्यों में इसकी बड़ी उपयोगिता है। यह धार्मिक कृत्यों तोरण, वेदिका मंडप आदि की सजावट में काम आता है।

अन्य फलों की अपेक्षा केला बहुत पौष्टिक होता है परन्तु आमतौर पर लोग इसके गुणों से अनभिज्ञ होते हैं क्योंकि यह बहुतायत में मिलता है। केले में ग्लूकोज (घुलने वाली शर्करा) होती है। इसलिए इसकी उपयोगिता बहुत अधिक है। यह खाते समय मुँह में ही घुल जाता है तथा अमाशय में पहुँचते ही शरीर का अंश बन जाता है। इससे शरीर को तुरन्त बल मिलता है। केले में लगभग 75 प्रतिशत जल होता है। इसमें कैल्शियम, मैग्नीशियम, फास्फोरस, लोहा तथा तांबा पर्याप्त मात्रा में होते हैं। मानव शरीर में रक्त निर्माण में लोहा, मैग्नीशियम तथा तांबा सहिष्णु भूमिका निभाते हैं।

इसलिए रक्त निर्माण तथा रक्त परिशोधन में केला बहुत सहायक है। केले में कैल्शियम प्रचुर मात्रा में होता है इसलिए यह आतों की सफाई के लिए बहुत लाभकारी है। केला अस्थीय भोजन पर क्षारीय हिट्या करता है। विटामिन %डी% के अलावा अन्य सभी प्रकार के विटामिन इसमें पाए जाते हैं। केले में लगभग 22 प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, दो प्रतिशत प्रोटीन तथा एक प्रतिशत वसा भी होता है।

आयुर्वेद के अनुसार पका केला शीतल, वीर्यवर्धक, पुष्टिक, मांसवर्धक, क्षुधा, प्यास, नेत्र रोगों तथा प्रमेह को नष्ट करता है। कच्चा केला कब्ज, टंडा, कसैला, पचने में भारी, वायु तथा कफ पैदा करने वाला होता है। केले के शर्बत को खांसी के लिए रामबाण समझा जाता है। इसके लिए पके हुए केले को काटकर उसमें चीनी मिला लें और उसे बंद मुँह वाले बर्तन में रख दें। अब एक चौड़े मुँह वाले बर्तन में पानी डालकर उसमें बंद मुँह वाला बर्तन रखकर आग पर गर्म करें। जब पानी खौल जाए तो बर्तन नीचे उतार लें और केले को टंडा करें। टंडा होने पर इसे चम्मच में मथ कर एकसार कर लें।

केले के इस शर्बत से खांसी तो मिटती ही है। साथ ही यह वीर्यवर्धक, प्यास, नेत्र रोग तथा प्रमेह को नष्ट करने वाला होता है। आंतों के विकारों में तथा दस्त, पेचिश एवं संग्रहणी रोगों में दो केले लगभग 100 ग्राम दही के साथ सेवन करने से लाभ होता है। जीभ पर छाले हो गए हों तो एक पके केले का सेवन गाय के दूध से बने दही के साथ करें। इससे छाले ठीक हो जायेंगे।

दमे के इलाज के लिए भी केला लाभकारी है। इसके लिए एक कम पका केला लेकर बिना छिलका उतारे उसे बीच में चीर लें इस चीर में जरा सा नमक तथा काली मिर्च का चूर्ण भर दें। इस केले को पूरी रात चाँदी में पड़ा रहने दें सुबह इस केले को आग पर भूतकर रोगी को खाने के लिए दें।

श्वेत प्रदर के निदान के लिए प्रतिदिन नियमित रूप से दो पके केलों का सेवन करना चाहिए। प्रतिदिन सुबह-शाम एक केला लगभग 5 ग्राम शुद्ध देसी घी के साथ खाने से भी प्रदर रोग दूर होता है। गर्मी में नकसीर फूटने पर एक पका केला शर्करा मिला दूध के साथ नियमित रूप से आठ

चोट या खरोंच लगने पर केले का छिलका उस स्थान पर बांधने से सूजन नहीं बढ़ती। केला सभी प्रकार की सूजन में लाभकारी है। इसके नियमित सेवन से आतों की सूजन भी मिटती है। आग से जलने पर प्रभावित स्थान पर केले का गुदा फेंटकर मरहम की तरह लगाने से तुरंत टंड पड़ जाती है।

केले में लौह तत्व होता है इसलिए यह पाण्डु रोग में बहुत लाभकारी होता है। बिना छिले केले पर भाँगा चूना लगाकर रात ओस में रखकर सुबह छीलकर खाने से पीलिया दूर हो जाता है यह प्रयोग एक से तीन सप्ताह तक नियमित रूप से करना चाहिए। मोटापा बढ़ाने के लिए दो पके केले लगभग 250 मिली लीटर दूध के साथ एक महीने तक नियमित रूप से सेवन करना चाहिए।

केला दूध के समान खाद्य पदार्थ है अतः छास के शिशु को अच्छे पका केला मथकर खिलाया जा सकता है। दिमागी कसरत करने वालों के लिए भी केला उत्तम आहार है।

### बीमारियों से बचने में मदद करे अमरूद

अमरूद का वनस्पतिक नाम प्सीदिउम गुआयाबा लिनियस है। मिर्तासी परिवार का यह सदस्य सस्ता तथा आसानी से सर्वत्र उपलब्ध होता है। अमरूद का वृक्ष सदा हरा, मध्यम आकार का होता है।

इसके पत्ते हल्के हरे, फूल सफेद व सुगंधित होते हैं। इसका गुदा सफेद तथा कुछ किस्मों में लाल रंग का होता है।

अमरूद विटामिन 'सी' का अच्छा स्रोत है। सौ ग्राम अमरूद में लगभग 299 मिग्रा विटामिन सी होता है। इसके अतिरिक्त इसमें प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट्स कैल्शियम, फास्फोरस, आयरन तथा विटामिन बी भी पाए जाते हैं। जहाँ तक विटामिन सी का प्रश्न है यह इसके बीजों तथा छिलके में सर्वाधिक होता है।

अमरूद के पकने के साथ साथ इसमें विटामिन सी की मात्रा बढ़ने लगती है और पकने पर यह सर्वाधिक होती है। अच्छी किस्म के अमरूद मीठे, कब्जाशक, शीतल, तृषारह हृदय को शक्ति देने वाले, बलदायक तथा शरीर को पुष्ट करने वाले होते हैं। अमरूद के पेड़ के लगभग सभी हिस्सों को विभिन्न रोगों के उपचार में प्रयोग किया जाता है। अमरूद के पत्तों का काढ़ा आंत्र रोगों में बहुत उपयोगी होता है। साथ ही इसमें कृमियों का नाश भी होता है। उल्टी रोकने में भी यह कारगर सिद्ध होता है। इस काढ़े से कुल्ला करने से मसूढ़ों का रक्तस्राव रुकता है तथा मुखब्रणों में भी फायदा होता है। अतिसार में भी इस काढ़े से फायदा पहुँचता है। बच्चों को दस्त लगने पर यह काढ़ा पिलाया जाता है।

कंजिकटवाइटिस होने पर आंखों को इसके पत्तों के काढ़े से धोने से लाभ मिला है। अमरूद के वृक्ष से निकलने वाला गोंद बलवर्धक दवा के रूप में प्रयोग किया जाता है। हेजे में उल्टियाँ रोकने के लिए इसके पत्ते तथा छाल मिलाकर काढ़ा दिया जाता है। इससे तुरन्त लाभ मिलता है।