

## सिनेमा

## मस्तमौला अंदाज वाले किशोर दा की जिंदगी के अनसुने किस्से....



किशोर कुमार फिल्म इंडस्ट्री के उन सिंगर्स में से हैं जिन्हें हर उम्र के लोगों ने बराबर प्यार दिया। किशोर कुमार ने अपनी आवाज की ऐसी छटा बिखेरी कि सब उनके मुरीद हो गये। आज भी उनके गाने गीतों को लोग बड़े चाव से सुनते हैं। इसके अलावा वे अपनी कॉमिक टाइमिंग के लिए भी जाने जाते हैं उन्होंने अपने इस हुनर से 50-60 के दशक में दर्शकों को खूब हंसाया। 4 अगस्त 1929 को आभास कुमार गांगुली के नाम से जन्में किशोर का नाम सुनते ही एक कंफ्यूजन दिमाग में दौड़ती है कि उन्हें किस रूप में याद किया जाए।

वो एक्टर, सिंगर, डायरेक्टर, प्रोड्यूसर, म्यूजिक डायरेक्टर, और सबसे बढ़कर एक कमाल की शख्सियत थे। उन्होंने फिल्म इंडस्ट्री को कई सदाबहार क्लासिक दिए, जिसे सुनकर आज भी हर कोई मदहोश हो जाता है। 'मेरे मेहबूब...', 'आ चले तुझे...', 'आने वाला पल...', 'बचना ए हसीनो...' आदि सैकड़ों गीत आज भी बड़े चाव से सुने जाते हैं। किशोर कुमार ने कुछ फिल्मों का निर्देशन भी किया, जिनमें 'चलती का नाम जिंदगी', 'बढ़ती का नाम दाढ़ी', 'दूर का राही', 'दूर गगन की छवि में' प्रमुख हैं। उन्हें 8 बार बेस्ट सिंगर के

अशोक कुमार ने एक इंटरव्यू में इस बात का खुलासा करते हुए कहा था कि बचपन में किशोर की आवाज फटे बांस जैसी थी, लेकिन एक बार उनका पांव सज्जी काटने वाली दरती पर पड़ गया, जिससे उनके पैर की अंगुली कट गई। डॉक्टरों ने उंगली का तो इलाज कर दिया लेकिन किशोर का दर्द नहीं गया। वो कई दिनों तक दर्द के कारण जोर-जोर से रोया करते थे। इस घटना की वजह से उनका ऐसा रियाज हुआ कि उनकी आवाज ही बदल गई। इस तरह घंटों रोने से उनकी वोकल कॉर्ड्स पर असर पड़ा और उनकी आवाज हल्की हो गई। किशोर की यह नई आवाज उस हादसे की देन थी। और आज किशोर दा इंडस्ट्री के टॉप सिंगर्स में गिने जाते हैं। उनकी ताजगी भरी आवाज आज भी कानों में पड़ती है तो जोश भर आता है।

फिल्मफेयर अवॉर्ड से नवाजा गया था। किशोर कुमार की आवाज एक ऐसी आवाज थी जिसने कई स्टार्स को सुपरस्टार बनाया। मस्तमौला अंदाज वाले किशोर के जन्मदिन पर आइए जानते हैं उनसे जुड़े कुछ मजेदार और अनसुने किस्से।

### रोते रोते आवाज हो गई सुरीली

जब कॉलेज में टेबल को बनाया था तबला प्रोफेसर से पढ़ी थी डांट

### जब कॉलेज में टेबल को बनाया था तबला प्रोफेसर से पढ़ी थी डांट

प्रोफेसर स्वरूप बाजपेई ने बताया, एक बार नागरिक शास्त्र के पीरियड में किशोर अपनी कक्षा में टेबल को तबले की तरह बजा रहे थे। प्रोफेसर ने उन्हें फटकार लगाते हुए हिदायत दी कि वह पढ़ाई पर ध्यान दें, क्योंकि गाना-बजाना उन्हें जिंदगी में बिल्कुल काम नहीं आएगा। इस पर किशोर ने अपने अध्यापक को मुस्कुराते हुए जवाब दिया था कि इसी गाने-बजाने से उनके जीवन का गुजारा होगा।

### किशोर दा ने 5 रूपय की उधारी लेकर बनाया था पहला गीत

किशोर कुमार वर्ष 1948 में पढ़ाई अधूरी छोड़कर इंदौर से मुंबई चले गए थे। लेकिन क्रिश्चियन कॉलेज के कैटीन वाले के उन पर पांच रूपए और 12 आने (उस समय प्रचलित मुद्रा) उधार रह गए थे। माना जाता है कि यह बात किशोर कुमार को याद रह गई थी और उधारी की इसी रकम से 'प्रेरित' होकर फिल्म 'चलती का नाम गाड़ी' (1958) के मशहूर गीत 'पांच रुपैयां बारह आना' का मुखड़ा लिखा गया था। इस गीत को खुद किशोर कुमार और लता मंगेशकर ने आवाज दी थी।

### आपातकाल में बंद किए गए गाने

1975 में देश में आपातकाल के समय एक सरकारी समारोह में भाग लेने से साफ मना कर देने पर तत्कालीन सूचना एवं प्रसारण मंत्री विद्याचरण शुक्ला ने किशोर कुमार के गीतों के आकाशवाणी से प्रसारित किए जाने पर पर रोक लगा दी थी और किशोर कुमार के घर पर आयकर के छापे भी डाले गए। मगर किशोर कुमार ने आपात काल का समर्थन नहीं किया। यह दुर्भाग्य और शर्म की बात है कि किशोर कुमार द्वारा बनाई गई कई फिल्मों आयकर विभाग ने जप्त कर रखी हैं और लावारिस स्थिति में वहाँ अपनी दुर्दशा पर आँसू बहा रही है।

### संघर्ष करके बनाई पहचान

किशोर कुमार ने भारतीय सिनेमा के उस स्वर्ण काल में संघर्ष शुरू किया था जब उनके भाई अशोक कुमार एक सफल सिंगर के रूप में स्थापित हो चुके थे। दिलीप कुमार, राज कपूर, देव आनंद, बलराज साहनी, गुरुदत्त और रहमान जैसे कलाकारों के साथ ही पार्श्वगायन में मोहम्मद रफी, मुकेश, तलत महमूद और मन्ना डे जैसे दिग्गज गायकों का बोलबाला था।

13 अक्टूबर, 1987 को उन्होंने दुनिया को हमेशा के लिए अलविदा कह दिया। किशोर कुमार और सबके दिलों को छू जाने वाले उनके गीतों को भुलाया जाना मुमकिन नहीं है। वे सदा गीत प्रेमियों के दिलों पर राज करते रहेंगे।

### स्वास्थ्य

## नींद न आने की समस्या से हैं परेशान, तो आहार में करें यह बदलाव

बेहतर स्वास्थ्य के लिए जरूरी है कि आप एक अच्छी नींद लें। लेकिन आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में जब अधिकतर लोग तनावग्रस्त हैं और गलत लाइफस्टाइल जी रहे हैं, तो ऐसे में अमूमन लोगों को या तो रात में नींद नहीं आती या फिर उन्हें नींद तो आती है लेकिन वे रातभर करवटें बदलते रहते हैं।

ऐसे में रात में ठीक तरह से न सोने के कारण उन्हें कई तरह की शारीरिक और मानसिक समस्याओं का सामना करना पड़ता है। अगर आप भी इन सभी समस्याओं से जूझते हैं तो आप अपने आहार में कुछ बदलाव करें। इसके बाद आपकी समस्या काफी हद तक सुलझ जाएगी। तो चलिए आज हम आपको ऐसे आहार के बारे में बता रहे हैं, जो आपको एक बेहतर नींद दिलाने में सहायक होते हैं-

### समझे नींद की प्रक्रिया

अगर आप वास्तव में चाहते हैं कि आपकी नींद की क्वालिटी बेहतर हो तो आपको मुख्य रूप से चार विटामिन व मिनरल्स ट्रायटोफान, मैग्नीशियम, कैल्शियम और बी 6 को अपने आहार में शामिल करना होगा। दरअसल, इन सभी के कारण शरीर में मेलाटोनिन हार्मोन का उत्पादन होता है और यही हार्मोन आपको बेहतर नींद दिलाने के लिए जिम्मेदार होता है।

जब भी आप रात को बेड पर जाते हैं तो आपके शरीर से मेलाटोनिन नामक हार्मोन का प्रॉडक्शन अधिक मात्रा में होता है और आपको अच्छी नींद आती है। इस तरह आप ट्रायटोफान, मैग्नीशियम, कैल्शियम और बी 6 को भोजन में शामिल करके नींद को बेहतर बना



सकते हैं।

### ट्रायटोफान

ट्रायटोफान वास्तव में एक एमिनो एसिड है, जो न्यूरोट्रांसमीटर सेरोटोनिन में बदल जाता है और फिर यही सेरोटोनिन हार्मोन मेलाटोनिन में तब्दिल हो जाता है। कुछ खाद्य पदार्थों जैसे डेयरी प्रॉडक्ट (दूध, पनीर, लो फैट दही) चिकन, सी फूड (झोंगा, सालमन, टूना, कॉड) नट्स व सीड्स (फलेक्स, तिल, कद्दू, सूखमुखी, काजू, मूंगफली, बादाम, अखरोट) फलियाँ (काबुली चना, राजमा, काला चना) कुछ फल व सब्जियों (सेब, केला, आड़ू, एवोकेडो, पालक, ब्रोकली, प्याज) व कुछ अनाज जैसे (गेहूँ, चावल, जौ, मक्का, जई) आदि को शामिल करके ट्रायटोफान की मात्रा बढ़ा सकते हैं।

### मैग्नीशियम

मैग्नीशियम एक काफी पावरफुल मिनरल के रूप में जाना जाता है। अगर आहार में आप मैग्नीशियम की पर्याप्त मात्रा न लें तो इससे नींद आने में काफी परेशानी होती है। यहाँ तक कि मैग्नीशियम को स्लीप मिनरल भी

कहा जाता है। हरी पत्तेदार सब्जियाँ, नट्स व सीड्स, व्हीटजर्म, फिश, सोयाबीन, केला, एवोकाडो, व लो फैट दही मैग्नीशियम का उच्च स्रोत माने जाते हैं। आप इन्हें अपने आहार का हिस्सा अवश्य बनाएं।

### कैल्शियम

कैल्शियम एक ऐसा मिनरल है, जो न सिर्फ आपको हड्डियों को मजबूती देता है, बल्कि इसके कारण आपके मस्तिष्क में मेलाटोनिन बनता है और आप एक अच्छी नींद ले पाते हैं। कैल्शियम के उच्च स्रोतों में लो फैट मिल्क, पनीर, दही, सॉर्टिन, सोयाबीन, फोर्टिफाइड ऑरेंज जूस, ब्रोकली, ओकग, ब्रेड व अनाज आदि शामिल हैं।

### विटामिन बी 6

विटामिन बी 6 ट्रायटोफान को मेलाटोनिन में परिवर्तित करने में भी मदद करता है। अगर शरीर में विटामिन बी 6 की कमी होती है तो इससे सेरोटोनिन का लेवल कम होता है। अगर आप चाहते हैं कि आपके शरीर में विटामिन बी 6 की कमी न हो तो आप अपने आहार में सूखमुखी के बीज, पिस्ता, फलेक्ससीड्स, मछली, मीट, केले, एवोकाडो व पालक को अवश्य शामिल करें।

### पेय पदार्थ

इन खाद्य पदार्थों के अतिरिक्त आप कुछ पेय पदार्थों के जरिए भी अपनी नींद की क्वालिटी को बेहतर बना सकते हैं। इन पेय पदार्थों में आप गर्म दूध, बादाम का दूध, कैमोमाइल चाय, पुदीना चाय, टार्ट चेरी चाय का सेवन रात को सोने से पहले कर सकते हैं।