

सिनेमा

‘जिंदगी में सबसे जरूरी चीज है पैसा’, संघर्ष से भरी है एक्ट्रेस नीना गुप्ता की कहानी



हर सफल इंसान को जिंदगी में कई बार बहुत सी मुसीबतों का सामना करना पड़ता है, कुछ ऐसा ही नीना के साथ भी है। कई ऐसे मौके आए, जब उन्हें बहुत से कठिन रास्तों से गुजरना पड़ा। अपनी इन्हीं कठिनाइयों के बारे में बात करते हुए नीना ने एक इंटरव्यू में बताया, मैं दिल्ली से मुंबई एक्ट्रेस बनने के लिये आई थी, लेकिन तब फिल्मों का दौर था और टेलीविजन न के बराबर। मेरी ख्वाहिश भी फिल्मों में ही काम करने की थी, पर मुझे कोई रोल नहीं दिया गया।

अपनी इन्हीं कठिनाइयों के बारे में बात करते हुए नीना ने एक इंटरव्यू में बताया, मैं दिल्ली से मुंबई एक्ट्रेस बनने के लिये आई थी, लेकिन तब फिल्मों का दौर था और टेलीविजन न के बराबर था।

फिल्म और टीवी इंडस्ट्री का जाना-माना चेहरा। एक्ट्रेस पिछले चार दशकों से अभिनय की दुनिया में अपनी एक्टिंग का प्रदर्शन करती आ रही हैं। प्रोफेशनल लाइफ से लेकर पर्सनल लाइफ तक नीना ने कई उतार-चढ़ाव देखे हैं, लेकिन उन्होंने जिंदगी को अपनी शर्तों पर जीना सही समझा। नीना गुप्ता को उनके मशहूर टीवी सीरियल सांस के लिये जाना जाता है, जिसमें उन्होंने प्रिया कपूर का किरदार निभाया था।

हर सफल इंसान को जिंदगी में कई बार बहुत सी मुसीबतों का सामना करना पड़ता है, कुछ ऐसा ही नीना के साथ भी है। कई ऐसे मौके आए, जब उन्हें बहुत से कठिन रास्तों से गुजरना पड़ा। अपनी इन्हीं कठिनाइयों के बारे में बात करते हुए नीना ने एक इंटरव्यू में बताया, मैं दिल्ली से मुंबई एक्ट्रेस बनने के लिये आई थी, लेकिन तब फिल्मों का दौर था और टेलीविजन न के बराबर। मेरी ख्वाहिश भी फिल्मों में ही काम करने की थी, पर मुझे कोई रोल नहीं दिया गया। इसके बाद मैंने छोटे पर्दे पर काम करने का निर्णय लिया, जहां मुझे तरह-तरह के रोलस, पैसा और पहचान मिली।

59 वर्षीय नीना कहती हैं कि करियर की शुरुआत में मुझे बेहद बेकार और छोटे किरदार ऑफर किये गये। इसलिए आज मेरी जिंदगी भी फुल फॉलिंग है, वो सब टीवी पर किये गये रोलस की बदलौत है। वही जब इस दौरान नीना से ये पूछा गया कि क्या बढ़ती उम्र के साथ टीवी और फिल्मों में महिलाओं को रोल मिलने में दिक्कत होती है, तो उनका जवाब था हां बिल्कुल होती है।

वहीं रियल लाइफ में नीना मां के किरदार को सबसे कठिन किरदार मानती हैं। नीना बताती हैं कि एक समय ऐसा था, जब मेरी जिंदगी में सिर्फ कठिनाइयां थी और ऐसे में मुझे एहसास हुआ कि जिंदगी में पैसा ही सब कुछ है। ऐसे वक़्त में न तो मेरे पति ने मेरा साथ दिया और न ही किसी रिश्तेदार ने। इस समय अगर कोई मेरे साथ था, तो वो है मेरी बेटी। नीना कहती हैं उनकी बेटी मसबा से उन्हें बहुत हिम्मत मिली। वो बहुत अच्छी है, उसने मुझे मातृत्व की खुशी दी। मसबा की वजह से ही मुझे आगे बढ़ने की हिम्मत मिली और आज मैं जो कुछ भी हूँ, उसमें उसका बहुत बड़ा योगदान है।

स्वास्थ्य

सेब का सिरका है बहुत कमाल का, इसके गुण गिनते ही रह जाएँगे



ये वही वर्जित सेब है जिसे देवताओं के मना करने के बावजूद मानव जाति के पिता और माता आदम और हवा ने खाया था और उन्हें ज्ञान की प्राप्ति हुई थी। पुरातन काल का आदम और हवा वाला सेब है, या आइजेक न्यूटन के सिर पर गिरने वाला सेब या स्टीव जॉब्स की कंपनी एप्पल का कटा हुआ सेब सभी कमाल के साबित हुए।

संसार में लगभग 7500 किस्मों के सेब पाए जाते हैं, इसलिए दुनिया में सबसे ज्यादा खाये जाने वाले फलों में से एक सेब है। ये वही वर्जित सेब है जिसे देवताओं के मना करने के बावजूद मानव जाति के पिता और माता आदम और हवा ने खाया था और उन्हें ज्ञान की प्राप्ति हुई थी। पुरातन काल का आदम और हवा वाला सेब हो, या आइजेक न्यूटन के सिर पर गिरने वाला सेब या स्टीव जॉब्स की कंपनी एप्पल का कटा हुआ सेब सभी कमाल के साबित हुए। इन्हीं कमाल के सेबों

से बनाया जाने वाला भूरे रंग का सिरका सेब का खमीर उठने से बनता है इसमें बेहद जरूरी विटामिन और पोषक तत्व होते हैं। सेब के सिरके में एंटी ट्यूमर पोटेन्शियल होता है और यह ट्यूमर पैदा करने वाले कारकों से लड़ने में सक्षम है। इस सिरके में एंटी वायरस, एंटी बैक्टीरियल तथा एंटी फंगल गुण होते हैं। यह सौन्दर्य संबंधी कई समस्याओं, जैसे एलर्जी, एक्ने, वज्र का घटना, डैंड्रफ, पैरों की समस्या को दूर करने में काफी कारगर सिद्ध होता है। सेहत और सौन्दर्य को संतुलित

करने में सेब का सिरका कैसे प्रयोग में लाया जाता है आइए जानते हैं एलीगेंजा रीजुवेनेशन क्लिनिक और एम्पायर ऑफ मेकओवर्स की फाउंडर आशमीन मुंजाल से-

माध्यवाश के रूप में

आशमीन जी के अनुसार सेब के सिरके का प्रयोग आप माध्यवाश के रूप में भी कर सकते हैं। यह आपके मुंह की सांसों में बदबू पैदा करने वाले बैक्टीरिया का ख़ात्मा करता

है। यह मुंह के प्लाक का इलाज भी कारगर तरीके से करता है। लेकिन माध्यवाश के रूप में सेब के सिरके के प्रयोग के तुरंत बाद पानी से अच्छी तरह कुल्ला करने की सावधानी अवश्य बरतें उसके बाद चीज़ों का सेवन करें।

चेहरे के चकत्तों को ठीक करने में

चकत्तों को ठीक करने के लिए सेब के सिरके की मदद लें, जो कि अल्फा हाइड्रोक्सी एसिड से भरपूर होता है। अल्फा हाइड्रोक्सी एसिड का प्रयोग मुख्य तौर पर त्वचा को गौर बनाने वाले उत्पादों में किया जाता है और उम्र के निशानों और चकत्तों को ठीक करने में ये काफी कारगर साबित होता है। इसके लिए बिना मिलावट वाले सेब के सिरका को एक इंच बड़ की सहायता से प्रभावित भाग पर सीधे लगाएं। कम से कम 4 महीनों तक इस विधि का प्रयोग हर रोज़ करें और आपको शत प्रतिशत परिणाम मिलेंगे।

बालों के लिए

3 कप सेब के सिरके में 3 कप पानी और उसमें 3 से 4 बूँद रोजमेरी की बूँदें मिला कर उसे बोटल में रखें और जब भी सिर धोना हो तब उसे थोड़ी देर पहले जड़ों में अच्छी तरह लगा लें। उसके कुछ देर बाद कंडीशनर से धो लें। इससे बालों के झड़ने की समस्या ख़त्म हो जाएगी और बाल मजबूत, लम्बे तथा चमकदार बनेंगे।

नाखूनों के लिए

नाखूनों की चमक को बनाये रखने के लिए मैनीक्योर करने से पहले सेब के सिरके को नखों पर लगा कर सूखने दें। इस प्रक्रिया से नाखूनों की पॉलिश नाखूनों पर लम्बे समय तक रहती है।

टोनर के रूप में

सेब का सिरका हमारी स्किन के पीएच लेवल को कंट्रोल करता है। दरअसल सेब के सिरके का पीएच लेवल और हमारी स्किन के प्रोटेक्टिव एसिड परत का पीएच लेवल मिलता जुलता है जिस वजह से यह पीएच लेवल का बैलेंस लाने में काफी सहायक माना जाता है। इसके टोनर को बनाने के लिए आधे कप सेब के सिरके के साथ एस्पिरिन की दो टेबलेट्स पीस लें और इसे सेब के सिरके और पानी के साथ मिश्रित करके टोनर बनाएं। टोनर के रूप में इसे लगाने से त्वचा नर्म और मुलायम होती है।

तैलीय त्वचा के लिए

तैलीय त्वचा को ठीक करने के लिए 50ml सेब के सिरके और 50ml टन्डे मिनरल वाटर का प्रयोग करें। इस मिश्रण को एस्ट्रिजेंट की तरह प्रयोग में लाएं। आप इसे फ्रीजर में रखकर इसका गर्मियों के मौसम में सुबह सौंदर्य उपचार की पद्धति के रूप में बाद में भी प्रयोग कर सकते हैं।

त्वचा की अंदरूनी देखभाल के लिए

स्किन पोर्स का अंदर से उपचार करने के लिए सेब के सिरके तथा मुलतानी मिट्टी का एक फेस पैक बनाएं। इन दोनों पदार्थों को आपस में मिलाएं तथा इसे अपने चेहरे पर लगाएं। इसे 15 मिनट के लिए चेहरे पर ही छोड़ दें तथा इसके बाद गर्म पानी से अच्छे से धो लें। यह त्वचा को काफी अच्छी तरह से डिटॉक्सिफाई करता है और इसे तरताज़ा बनाए रखता है।

आफ्टरशेव के रूप में

सेब का सिरका मर्दों के लिए एक बढ़िया आफ्टरशेव है जिससे कि आपकी त्वचा की टोन में निखार आएगा और आपकी त्वचा सुन्दर और नरम मुलायम होगी। इस आफ्टरशेव को एक छोटी बोटल में रखें और शेविंग के बाद प्रयोग में लाएं।