

अच्छे अभिनेता माने जाते हैं आशीष

आशीष को 1995 में फिल्म ट्रोहकाल में अपने शानदार अभिनय के लिए सर्वश्रेष्ठ सह अभिनेता श्रेणी में राष्ट्रीय फिल्म पुरस्कार से भी नवाजा गया था। इसके अलावा उन्हें 1996 में बंगाली जर्नलिस्ट एसोसिएशन की ओर

से फिल्म 'इस रात की सुबह नहीं' के लिए सर्वश्रेष्ठ अभिनेता का पुरस्कार भी दिया गया। इसी फिल्म के लिए उन्हें सर्वश्रेष्ठ विलेन श्रेणी में स्टार स्क्रीन पुरस्कार भी मिला।



बॉलीवुड में जिन चरित्र अभिनेताओं की पहचान दमदार कलाकार के रूप में होती है उनमें शुमार हैं आशीष विद्यार्थी। फिल्म में पात्र चाहे नकारात्मक हो या सकारात्मक, वह अपने किरदार में जान डाल देते हैं। थियेटर से जुड़े रहे अभिनेताओं की यह खासियत होती है कि वह जो किरदार निभा

जाए वह अमर हो जाता है। आशीष विद्यार्थी को कला विरासत में मिली और उन्होंने अपनी मंजिल तक पहुंचने के लिए कड़ा संघर्ष किया। आज बॉलीवुड में उनकी जो पहचान है वह उन्हें अपनी मेहनत के बल पर मिली है। आशीष का बॉलीवुड में कोई गॉडफादर नहीं रहा जिसके चलते उन्हें

शुरू में अच्छा ब्रेक नहीं मिला लेकिन उनके काम को जैसे जैसे दर्शक सराहते गये उनके लिए आगे की राह आसान होती गयी।

आशीष सिर्फ बॉलीवुड के ही कलाकार नहीं हैं बल्कि वह तो कई दक्षिण भारतीय फिल्मों में भी अपने अभिनय का जलवा बिखेर चुके हैं। अभिनय पथ पर आगे बढ़ने के लिए वह अपने माता पिता को प्रेरणा मानते हैं जिन्होंने विपरीत रास्तों से गुजरते हुए सारी उम्र कला की सेवा में गुजार दी। दक्षिण भारतीय फिल्मों में पिछले लगभग 12 वर्ष से सक्रिय आशीष ने बताया कि उनके पिता गोविन्द विद्यार्थी ने केरल में हिन्दी प्रचारिणी सभा के तहत हिन्दी सीखी और पत्रकार गणेश शंकर विद्यार्थी से प्रभावित होकर वर्ष 1935 में अपने नाम के आगे 'विद्यार्थी' उपनाम जोड़ा। केरल से उनके पिता सीधे इलाहाबाद गये और वहां प्रेमचंद के संपर्क में आये। उसके बाद वह काशी पहुंचे और काशी विद्यापीठ से संस्कृत से 'शास्त्री' की उपाधि प्राप्त की। उसी दौरान वह साधु बन गये और कुछ ही दिनों के बाद कम्युनिस्ट बन गये। आशीष के पिता ने वर्ष 1937 तक भारतीय कम्युनिस्ट पार्टी के प्रथम महासचिव कामरेड पीसी जोशी के व्यक्तिगत सहायक के बतौर काम किया। भाकपा के विभाजन के बाद उनके पिता दिल्ली आये और संगीत नाटक अकादमी की पहली महासचिव निर्मला जोशी के साथ मिलकर संगीत नाटक अकादमी को शुरू करने में अहम भूमिका निभाई। आशीष की मां रेवा विद्यार्थी भी कथक की प्रसिद्ध नृत्यांगना थीं जो पंडित अक्षय महाराज और पंडित शंभू महाराज की शिष्या थीं। आशीष

की शादी अभिनेत्री राजोशी के साथ हुई और उनका एक बेटा अर्थ है। राजोशी मशहूर अभिनेत्री शकुंतला बरूआ के बेटी हैं।

आशीष कहते हैं कि दिल्ली में पढ़ाई लिखाई करने के बाद उन्होंने एनएसडी से वर्ष 1969 से 90 बैच में अभिनय की पढ़ाई की। पढ़ाई के दौरान वह 'संभव' नामक ग्रुप से जुड़े रहे और पढ़ाई के बाद उन्होंने एक साल तक टेलिविजन पर विनोद दुआ और महक पांडे के साथ सहायक के बतौर काम किया और बाद में एनके शर्मा के थियेटर ग्रुप 'एक्ट वन' के साथ जुड़े रहने के बाद वर्ष 1992 में मुंबई आ गये। बॉलीवुड में लंबे समय तक काम करने के बाद पिछले 12 वर्ष से वह दक्षिण भारतीय सिनेमा उद्योग से जुड़े हैं जहां वह तमिल, तेलुगु और मलयालम की लगभग 200 फिल्मों कर चुके हैं। कन्नड़ फिल्म 'एके 80' में उनके द्वारा निभाया गया दाउद का किरदार काफी पसंद किया गया था। इस फिल्म में वह कन्नड़ सुपरस्टार शिवराजकुमार के साथ नजर आये थे। हालिया प्रदर्शित फिल्म 'बर्फी' में भी उनके काम को खूब पसंद किया गया। आशीष को 1994 में फिल्म ट्रोहकाल में अपने शानदार अभिनय के लिए सर्वश्रेष्ठ सह अभिनेता श्रेणी में राष्ट्रीय फिल्म पुरस्कार से भी नवाजा गया था। इसके अलावा उन्हें 1996 में बंगाली जर्नलिस्ट एसोसिएशन की ओर से फिल्म 'इस रात की सुबह नहीं' के लिए सर्वश्रेष्ठ अभिनेता का पुरस्कार भी दिया गया। इसी फिल्म के लिए उन्हें सर्वश्रेष्ठ विलेन श्रेणी में स्टार स्क्रीन पुरस्कार भी मिला।

गर्दन के कालेपन से छुटकारा चाहते हैं तो इन उपायों को आजमाएँ

डॉ. शोभा

खूबसूरत हाथ, बैकलेस ड्रेस और टैटू, महिलाएं इन सभी की जबरदस्त शौकीन होती हैं। लेकिन गले का हार, बैकलेस ड्रेस, गर्दन पर बना टैटू सब बेकार हो जाता है जब आपके गले की स्किन पर कोई दाग-धब्बा हो या गर्दन की चमड़ी काली पड़ गई हो... हर लड़की को यह ख्वाहिश होती है कि वह सबसे खूबसूरत दिखे और इसके लिए लड़कियां काफी मेहनत भी करती हैं। स्किन केयर का हर लड़की पूरा ध्यान रखती है हालांकि हमारे शरीर के कई हिस्से ऐसे होते हैं जिन पर हमारा ध्यान नहीं जाता। गर्दन भी उन्हीं में से एक है।

गर्दन का कालापन कई बार आपके चेहरे की सूरतता को खराब कर देता है। कई बार ऐसा सिर्फ इसलिए होता है क्योंकि आप चेहरे पर ध्यान देती हैं और गले को भूल जाती हैं। ऐसे में अगर आपको अपनी गर्दन के कालेपन को दूर करने का एक स्थायी नुस्खा चाहिए तो हम प्राकृतिक उत्पादों की मदद से बने कुछ घरेलू नुस्खों के बारे में बता रहे हैं...जिससे आपको गर्दन के कालेपन की समस्या दूर होगी।

गर्दन के काले पड़ने के कारण

बहुत से मनुष्यों में, शरीर से ज्यादा गर्दन काली होती है। इस अवस्था को हम अकेथिसिस्मिग्रिकेंस कहते हैं और यह अधिक रंजकता के कारण होता है। जोकि गर्दन की त्वचा की सिलबटों में रहता है। गर्दन के कालेपन के लिए ये कुछ प्रमुख कारण हैं।

स्वच्छता की कमी- हम अपनी गर्दन को भूल कर हाथ और चेहरे के लिए बहुत से सफाई के उपायों को करते हैं। इसी आदत की वजह



से धूल और गंदगी हमारी गर्दन की सिलबटों पर जमने लगती है जो बाद में काला नजर आता है।

सनबर्न- ज्यादा देर तक धूप के संपर्क में रहने से मेलैनिन बनने लगता है जोकि पहले की अपेक्षा गर्दन को ज्यादा काला दर्शाता है। सूर्य की यूवी किरणों त्वचा को बहुत नुकसान पहुंचाती है विशेष रूप से गर्दन को।

ज्यादा पसीना आना- लंबे समय तक पसीना आने से यूरिक एसिड का उत्पादन होता है जोकि त्वचा को धीरे धीरे काला कर देता है।

मधुमेह- अगर आप मधुमेह से पीड़ित हैं तो आपके शरीर से निकलने वाला अतिरिक्त इंसुलिन आपके गले और गर्दन के बगल में काला छल्ला बना देगा। यह परेशानी तब भी हो सकती है जब आपका वजन ज्यादा हो।

काली गर्दन को साफ करने के नुस्खे

केले का पैक- गर्दन की काली त्वचा को हल्का करने के लिए केले और जैतून के तेल का घोल बनाएं। मध्यम आकार के केले को 2 चम्मच जैतून के तेल के साथ मिलाएं। इसको गर्दन पर फैला कर लगाएं और 15 मिनट तक रहने दें और सादे पानी से धो लें। कालेपन को हटाने के लिए और चमकदार त्वचा के लिए यह पैक हफ्ते में 2 बार लगाएं।

सनस्क्रीन- जब आप घर से निकलें तो सनस्क्रीन से अपने आप को सुरक्षित करें। बहुत से लोग सिर्फ चेहरे पर सनस्क्रीन लगाते हैं। पर पूरे शरीर पर लगाना परेशानी को कम कर सकता है जहाँ धूप लग सकती है।

कच्चा दूध- कच्चा दूध आपकी त्वचा को साफ करने में काफी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता

है। गर्दन का काला होना सालों से गर्दन के भाग पर गन्दगी का जमते रहना हो सकता है। गर्दन एक ऐसा स्थान है, जिसे हम देख नहीं सकते और जहाँ हमारे हाथ नहीं पहुँच पाते। अतः हम इसकी साफ सफाई के बारे में ज्यादा ध्यान नहीं देते। एक कप कच्चा दूध लें, इसमें रूई का टुकड़ा डुबोएं तथा अपनी गर्दन के उस भाग पर लगाएं, जहाँ आपको काली त्वचा दिख रही हो। इसका प्रयोग कई बार करें। आप यह देख पाएंगे कि दूध का रंग सफेद से काला होता जा रहा है। इसका अर्थ यह हुआ कि आपकी त्वचा भी साफ होती जा रही है।

एलोवेरा जेल- आपको आसानी से अपने रसों के बगीचे में एलोवेरा की पत्तियां प्राप्त हो जाएंगी। इनमें से एक तोड़ लें और इसे बीच से फाड़ लें। इसके जेल का भाग बाहर निकाल लें और अपनी गर्दन के उस भाग पर इसका प्रयोग करें, जहाँ आपको कालापन दिख रहा है। अगर आप अपनी गर्दन पर इसका प्रयोग नहीं कर पा रहे हैं तो अपने परिवार के किसी सदस्य को आपकी गर्दन पर इसे लगा देने के लिए छोड़ दें और फिर ठण्डे पानी से धो लें।

टमाटर- प्राकृतिक रूप से उपलब्ध टमाटर त्वचा के काले पड़ गए भागों को साफ करने में काफी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। टमाटर का एक भाग काटें और इसके रसभरे भाग को अपनी गर्दन के उस हिस्से पर रगड़ें, जिस जगह पर कालापन पड़ गया है। इसका प्रयोग करने के 20 मिनट बाद तक प्रतीक्षा करें और फिर इसे सादे पानी से धो लें।

लेमन ब्लीच- आप लेमन ब्लीच घर पर ही तैयार कर सकती हैं। इसके लिए आधा चम्मच नींबू के रस में एक चम्मच गुलाब जल को मिलाकर गले के पूरे हिस्से में अच्छी तरह लगाकर रातभर के लिए छोड़ दें और सुबह गर्दन को पानी से धो लें।

शहद- दो चम्मच नींबू के रस को शहद में मिलाकर पेस्ट बना लें। इसे लगभग आधे घंटे गर्दन पर लगा रहने दें। धीरे समय गर्दन की मसाज करें जिससे सारी गंदगी निकल जाएगी।

ओट स्क्रब- ओट स्क्रब का कमाल जिस तरह चेहरे पर दिखाई देता है उसी तरह गले पर भी। तीन-चार चम्मच ओट लेकर अच्छी तरह पीस लें और बेहतर रिजल्ट के लिए इसमें दो चम्मच टमाटर का गुदा भी मिला लें। इस पेस्ट को अच्छी तरह मिक्स करके गले पर लगाएं। एक हफ्ते में दो से तीन बार लगाने से आपको फर्क जरूर दिखने लगेगा।

बेकिंग सोडा- बेकिंग सोडा को सादे पानी में मिलाकर पेस्ट बनाएं और इस पेस्ट को गर्दन पर 15 मिनट लगाकर छोड़ दें। यह पैचि स्किन और स्किन के हाइपर पिग्मेंटेशन को हटाने में कारगर साबित होती है।

खीरा- खीरे को कूटकर उसमें गुलाब जल मिलाकर मिश्रण बनाएं और इसे 10 मिनट गर्दन पर लगा छोड़ दें। इसे पानी से साफ करने से पहले अच्छी तरह मसाज करें। जल्द ही गर्दन का कालापन दूर हो जाएगा।

दही- दही स्किन को निखारने के कुछ नेचुरल तरीकों में से एक है। एक बड़े चम्मच दही में थोड़ी सी हल्दी मिलाकर पेस्ट बना लें। इस पेस्ट से गर्दन पर मसाज करें। कुछ ही दिनों में आपको फर्क नजर आने लगेगा। बेहतर रिजल्ट के लिए आप दही में नींबू मिलाकर भी इस्तेमाल कर सकती हैं।

कच्चा पपीता- थोड़ा सा कच्चा पपीता घिस लें और उसमें पानी मिलाकर पेस्ट बना लें। इस पेस्ट को गर्दन के काले हिस्से पर लगाकर 20 मिनट के लिए छोड़ दें। इसके बाद सादे पानी से धो लें। एक हफ्ते में दो बार ऐसा करने से गले का कालापन कम हो जाएगा।