



किसी सीमा में नहीं बंधा शबाना का अभिनय

शबाना देश की उन मशहूर हस्तियों में भी शुमार हैं जिन्हें समाजसेवा के लिए विश्व स्तर पर ख्याति प्राप्त है। शबाना ने न सिर्फ फिल्म फेयर अवार्ड बल्कि नेशनल फिल्म अवार्ड सहित विश्व स्तर के भी कई पुरस्कार हासिल किये हैं। वह कई देशों में विभिन्न आयोजनों की ज्युरी सदस्य भी रह चुकी हैं। कला के क्षेत्र में अमूल्य योगदान के लिए उन्हें संसद के उचा सदन के लिए भी मनोनीत किया जा चुका है। उन्होंने एचआईवी एड्स के प्रति जागरूकता बढ़ाने के लिये सरकारी अभियान में भी बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया। इसके अलावा वह कई सामाजिक संस्थाओं से भी जुड़ी हुई हैं और अभिनय के साथ-साथ उनका समाज सेवा का कार्य अनवरत जारी है।

शबाना आजमी एक ऐसी अभिनेत्री हैं जिन्हें किसी सीमा में बांधना उचित नहीं होगा। उन्होंने अब तक इतने प्रकार के रोल किये हैं कि उन्हें एक खास तरह की अभिनेत्री के तौर पर नहीं देखा जा सकता। वह जवानी के दिनों में ही बुढ़िया का रोल कर चुकी हैं। उन्होंने प्रेमिका का रोल किया है, मां का किया है, लेसबियन का रोल किया है, विधवा का रोल किया है और तो और वह तो चुड़ैल का किरदार भी निभा चुकी हैं जिसके लिए उन्हें पुरस्कृत भी किया गया। यही नहीं शबाना देश की उन मशहूर हस्तियों में भी शुमार हैं जिन्हें समाजसेवा के लिए विश्व स्तर पर ख्याति प्राप्त है। शबाना ने न सिर्फ फिल्म फेयर अवार्ड

बल्कि नेशनल फिल्म अवार्ड सहित विश्व स्तर के भी कई पुरस्कार हासिल किये हैं। वह कई देशों में विभिन्न आयोजनों की ज्युरी सदस्य भी रह चुकी हैं। कला के क्षेत्र में अमूल्य योगदान के लिए उन्हें संसद के उचा सदन के लिए भी मनोनीत किया जा चुका है। उन्होंने एचआईवी एड्स के प्रति जागरूकता बढ़ाने के लिये सरकारी अभियान में भी बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया। इसके अलावा वह कई सामाजिक संस्थाओं से भी जुड़ी हुई हैं और अभिनय के साथ-साथ उनका समाज सेवा का कार्य अनवरत जारी है।

लेखक और गीतकार जावेद अख्तर की दूसरी पत्नी शबाना का जावेद साहब के साथ प्रेम

विवाह है। बताया जाता है कि अपने करियर के शुष्काली दिनों में शबाना का झुकाव शेखर कपूर की ओर था लेकिन उन्होंने अंततः शादी जावेद अख्तर से की। जावेद की इससे पहले हनी ईरानी से शादी हुई थी। हनी भी लेखिका हैं और उन्हीं के बेटे फरहान अख्तर हैं जोकि आजकल अभिनय और फिल्म निर्देशन के क्षेत्र में अपना झंडा गाड़े हुए हैं। शबाना आजमी का पैतृक घराना भी देश का काफी जाना माना घराना है। उनके पिता कैफी आजमी मशहूर शायर थे और आज भी आजमगढ़ की वह शान समझे जाते हैं। उनकी मां शौकत आजमी रंगमंच की जानी मानी अभिनेत्री थीं तो उनके भाई बाबा आजमी बॉलीवुड के विख्यात

सिनेमेटोग्राफर हैं। उन्हें बचपन में ही अपने परिवार से ऐसे संस्कार मिले जिसमें दूसरों की मदद की नसीहत थी। उनके माता-पिता भी सामाजिक क्षेत्र में काफी सक्रिय थे जिसका असर शबाना पर भी पड़ा।

शबाना ने अपनी स्नातक की शिक्षा मुंबई के सेंट जेवियर कालेज से पूरी की। इसके बाद उन्होंने पुणे स्थित फिल्म एण्ड टेलीविजन इंस्टीट्यूट ऑफ इंडिया से अभिनय का प्रशिक्षण हासिल किया। उन्होंने १९७२ में सफल प्रतिभागियों की सूची में पहला स्थान प्राप्त किया। शबाना आजमी की पहली फिल्म ख्वाजा अहमद अब्बास की अंकुर थी जोकि १९७२ में

प्रदर्शित हुई थी। यह एक कला फिल्म थी और इसे नेशनल अवार्ड हासिल हुआ। उन्हें लगातार तीन साल १९८३-८५ तक फिल्म 'अर्थ', 'कंधार' और 'पार' के जरिये सर्वश्रेष्ठ अभिनय का नेशनल अवार्ड हासिल हुआ। इसके बाद १९९९ में फिल्म 'गॉडमदर' के लिए भी उन्हें नेशनल पुरस्कार हासिल हुआ।

१९९६ में आई दीपा मेहता की फिल्म 'फायर' के जरिये वह विवादों में भी पड़ीं। इस फिल्म में उन्होंने राधा नाम की एक ऐसी महिला का किरदार निभाया जोकि अपनी चचेरी बहन के प्यार में पड़ जाती है। भारत में लेसबियन विषय पर बनी यह संभवतः पहली फिल्म थी। इस फिल्म

को कई सामाजिक संगठनों का विरोध और गुस्सा भी झेलना पड़ा साथ ही शबाना के बारे में भी काफी भला बुरा कहा गया। लेकिन इस अभिनय के लिए शबाना को विदेशों में कई पुरस्कार मिले। शबाना अब तक व्यवसायिक और कला फिल्मों सहित लगभग सौ से ज्यादा फिल्मों में काम कर चुकी हैं। २००६ में उन्हें फिल्मफेयर का लाइफ टाइम अचीवमेंट पुरस्कार भी दिया गया था। इसके अलावा इसी वर्ष उन्हें गांधी अंतरराष्ट्रीय शांति अवार्ड से भी नवाजा गया। संयुक्त राष्ट्र के पापुलेशन फण्ड ने उन्हें भारत में अपना गुडविल एम्बेसेडर भी नियुक्त किया है।

मेवों में कैलोरी ही नहीं, पौष्टिक तत्व भी खूब



सेहत के प्रति जागरूक रहने वालों को मोटे होने का डर प्रायः सताता रहता है। इसलिए वे हाई कैलोरी वाली चीजों से दूर ही रहते हैं। अगर बात तरह-तरह के ड्राई फ्रूट्स को आती है तो ज्यादातर लोग यही समझते हैं कि काजू-पिस्ता और बादाम जैसे सूखे मेवों से मोटापा बढ़ता है। इनमें हाई कैलोरी होती है। यह कोलेस्ट्रॉल स्तर बढ़ाता है।

दिल के मरीजों के लिए भी यह अज्जा नहीं माना जाता। सिर्फ अखरोट ही सेहत के लिए अच्छे होते हैं। काजू-पिस्ता में ज्यादा कैलोरी होती है। यह बात सुनने में अटपटी लगती है। यह लोगों का भ्रम है।

दरअसल लोग ड्राई फ्रूट्स के गुण से अनजान हैं। कुछ लोग इसे खाते भी हैं तो उन्हें यह पता नहीं

होता कि इसे कितना, कैसे और कब खाया जाए। सूखे मेवे में पोषक तत्व होते हैं। साल १९९० में हुए अध्ययन के मुताबिक अगर हम इन्हें लगातार खाएं तो सेहत में काफी बदलाव आता है।

सच्चाई तो यह है कि ये सारे नट्स पौधे से मिलते हैं। इनमें वसा की मात्रा बेहद कम होती है। कोलेस्ट्रॉल भी न के बराबर होता

है। यह हमारे स्वास्थ्य और दिल दोनों के लिए अच्छा है। इन मेवों में कैलोरी की मात्रा अधिक होती है पर उन बंद डिब्बों के नमकीन और ड्राई फ्रूट से काफी कम। एक सौ ग्राम नट्स में लगभग ५६० से ६५० कैलोरी की मात्रा होती है। इन नट्स में प्रोटीन और फाइबर की मात्रा काफी ज्यादा होती है। अगर आप नट्स के नारते से दिन की शुष्कता करते हैं तो दो से ढाई घंटे तो आप जैसे भी बिना कुछ खाए गुजार सकते हैं। दिन भर आपको और कैलोरी की जख्त नहीं पड़ेगी।

इन मेवों को खाना खाने से पहले या खाना खाने के बीच अगर लिया जाए तो यह आपकी भूख पर भी कंट्रोल रखेगा। आपको बिना कुछ खाए त पित्त हो जाएगी और आपके बार-बार खाने की आदत भी कम हो जाएगी। इन नट्स को अपने खाने के तेल की जगह भी इस्तेमाल कर सकते हैं, खासकर नारियल पिस्ता और अखरोट जैसी चीजों को। ये खाने में आसानी से मक्स हो जाते हैं और आप अपने खाने के तेल को भी मिलाते भी नहीं।

एक सौ ग्राम पिस्ता में सिर्फ ६०० कैलोरी पाई जाती है। इसलिए

इसे कम कैलोरी का नट्स कहा जाता है। इसमें भी वसा की मात्रा काफी कम होती है। आजकल पिस्ता को हरा बादाम भी कहते हैं। एक कप ग्रीन टी के मुकाबले थोड़े से पिस्ता में काफी मात्रा में एंटी आक्सीडेंट पाया जाता है। इसमें सबसे ज्यादा फाइबर की मात्रा पाई जाती है। यह खून में शुगर के स्तर को भी सही रखने में मदद करता है। मोतिया बिंद और समय से पहले झुर्रियों को भी रोकने में मदद करता है।

काजू में प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेड की मात्रा काफी अधिक होती है। इसमें मैग्निशियम, कॉपर, आयरन, जिंक और बायोटीन भी होता है। काजू में दूसरे मेवों के मुकाबले वसा की मात्रा काफी कम होती है। यह रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है और बालों के लिए भी अच्छा होता है। नारियल में भी काफी गुण हैं। यह वजन कम करता है। दिल की बीमारी, कैंसर और मधुमेह को दूर रखता है। प्रतिरोधक क्षमता और पाचन शक्ति दोनों को बढ़ाता है। त्वचा ही नहीं, बालों को भी सुंदर बनाता है। इसमें एंटी एजिंग के भी

गुण पाए जाते हैं।

अखरोट में कैलोरी की मात्रा काफी ज्यादा होती है। जैसे १०० ग्राम में ६८७ कैलोरी। सबसे जखरी चीज जो इसमें पाई जाती है, वह है- ओमेग्रा ३। यह दिमाग के लिए बहुत बढ़िया है। इसमें कोलेस्ट्रॉल की मात्रा काफी कम होती है। इसमें कैंसर से लड़ने की क्षमता भी होती है। सौ ग्राम बादाम में ६५५ कैलोरी पाई जाती है। बादाम भी मस्ति क के लिए काफी अच्छा है। यह कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम कर इसे नियंत्रण में रखता है। यह विटामिन ई और एंटी आक्सीडेंट का अच्छा स्रोत है।

बादाम बच्चों या बड़ों में याददाश्त की क्षमता बढ़ाने और कैल्शियम की कमी को पूरा करने में भी मदद करता है। तीस से ६० ग्राम मेवे अगर रोज लेते हैं तो यह फायदेमंद ही है। उन मेवों को इस्तेमाल बिलकुल न करें जो प्रोसेस्ड या फ्लेवर वाले हों। यह इसमें मौजूद गुण को कम कर देता है। निश्चित रूप से तरह-तरह के मेवे खाकर आप अज्जा स्वास्थ्य हासिल कर सकते हैं और स्वस्थ रह सकते हैं।