

# सेफ गेम मुझे कतई पसंद नहीं: भूमि पेडणेकर

फिल्म दम लगा के हईशा में एक असामान्य और बोल्ड डेब्यू के साथ फिल्म इंडस्ट्री में कदम रखने वाली अभिनेत्री भूमि पेडणेकर के पास इस समय आधी दर्जन फिल्मों में हैं, जिनकी शूटिंग कर रही हैं या शूट कर चुकी हैं। भूमि कहती हैं कि उन्हें फिल्मों के चुनाव के मामले में सेफ गेम नहीं पसंद। भूमि की पिछली रिलीज फिल्म सोन चिड़िया बुरी तरह फ्लॉप हो गई थी, हालांकि फिल्म क्रिटिक ने फिल्म को खूब सराहा था। फिल्म में भूमि का काम भी खूब पसंद किया गया था।

भूमि कहती हैं कि उनके भीतर एक बहुत मजबूत कलाकार मौजूद है, जो बेखौफ है और एक ऐसे चरित्र, जिसमें वह विश्वास करती हैं, उनके लिए किसी भी हद तक जाने को तैयार है। भूमि ने लस्ट स्टोरीज, शुभ मंगल सावधान, टॉइलट: एक प्रेम कथा और सोन चिड़िया में अलग-अलग भूमिकाएं निभा कर अपने शानदार अभिनय से फिल्म निर्माताओं को आकर्षित किया है। अगले 12 महीनों में भूमि की 6 बड़ी फिल्मों रिलीज होंगी। भूमि कहती हैं, एक ऐक्टर के रूप में फिल्मों में प्रवेश मिलना, मेरे लिए चुनौती के समान है। हर फिल्म और किरदार से सीखना मुझे अच्छा लग



एजेंसी (विब वार्ता न्यूज़)

रहा है। एक ही तरह की भूमिकाएं निभाना और सेफ गेम खेलना मुझे कतई पसंद नहीं। मेरे लिए अभिनय करने का मतलब खुद को भूल जाना और स्क्रीन पर एक अलग

ही किरदार में ढल जाना है। मैं हमेशा जोखिम भरी और चुनौतीपूर्ण भूमिकाओं की तलाश करती हूँ, जहाँ मैं एक अभिनेत्री के रूप में हर बार कुछ नया और बेहतर

कर सकूँ। इसलिए मैं ऐसे प्रोजेक्ट का चयन करती हूँ, जिसमें मेरा किरदार महत्वपूर्ण हो। इन दिनों भूमि लखनऊ में फिल्म बाला की शूटिंग कर रही हैं। यह फिल्म समय

पूर्व गंजपन पर आधारित एक सामाजिक व्यंग्य है। फिल्म डॉली किट्टी और वे चमकते सितारे भूमि शूट कर चुकी हैं, यह फिल्म महिलाओं के सपने और उनकी आकांक्षाओं पर आधारित एक ड्रामा है। अनुराग कश्यप की देख-रेख में तैयार फिल्म सांड की आंख दुनिया में मशहूर भारत के सबसे पुराने शार्पशूटर्स की बायोपिक है। इसके अलावा फिल्म पति पत्नी और वो एक रोमांटिक कॉमिडी है, जबकि फिल्म मेकर करण जौहर की मल्टी स्टार महाकाव्य तख्त में भी भूमि की एक महत्वपूर्ण और एकदम अलग भूमिका है।

भूमि कहती हैं, मैं हर भूमिका में एक अलग अवतार में नजर आउंगी, यह मेरे लिए काफी रोमांचक है। यही एक चीज है जो मुझे किसी फिल्म के चयन करने, इन फिल्मों के सेट पर मौजूद रहने और ऐसे विविध फिल्म निर्माताओं के साथ सहयोग करने को प्रेरित करती है। मैं इन प्रतिभाशाली फिल्म निर्माताओं से यह अवसर पाकर धन्य हूँ, जो महसूस करते हैं कि मैं उनके विजन को जीवंत करूंगी। मैं जिम्मेदारी को पहचानती हूँ और यही कारण है कि जिस पर मुझे गर्व हो सकता है, मैं हर उस काम को करने के लिए तत्पर रहती हूँ।

## डायबीटीज से लेकर कैंसर से बचाव में मददगार है जामुन

जिस तरह चिलचिलाती गर्मी में आम खाने का अलग ही स्वाद और मजा होता है, ठीक उसी तरह बरसात में जामुन खाने का। जामुन तो लगभग सभी लोग खाते होंगे, लेकिन इसके गुणों और फायदों के बारे में शायद सभी को पूरी जानकारी नहीं होगी। आज हम आपको जामुन और इसकी गुठली के बेजोड़ फायदों के बारे में बताएंगे। लेकिन पहले ये जान लें कि जामुन को दुनियाभर में अलग-अलग नामों से जाना जाता है। जैसे कि जम्बुल, ब्लैक प्लम, जावा

प्लम या फिर जैम्बलैंग। डायबीटीज के मरीजों के लिए जामुन के साथ-साथ उसकी गुठली एक बेहतरीन औषधि है। मरीज रोजाना जामुन खाने के अलावा उसकी गुठली के चूर्ण का सेवन भी कर सकते हैं। इसके लिए जामुन की गुठली को सुखाकर पीस लें और उस चूर्ण को रोजाना एक गिलास पानी के साथ लें। जामुन में भरपूर मात्रा में आयरन होता है जो खून को साफ करने और बढ़ाने में मदद करता है। इसके अलावा यह डायरिया, अपचन जैसी पेट संबंधी समस्याओं से

निजात दिलाने में भी मदद करता है। आपको शायद यकीन न हो लेकिन जामुन बढ़ते वजन से परेशान लोगों के लिए बेहद फायदेमंद है। चूंकि इसमें काफी कम कैलरी होती हैं इसलिए यह वजन कम करने में भी सहायक है। जामुन को कैंसर के इलाज में भी कारगर माना गया है। साल 2005 में आयी एक स्टडी में दावा किया गया था कि जामुन में कैंसर प्रतिरोधी और कीमोप्रीवेंटिव तत्व होते हैं जो शरीर से फ्री रैडिकल्स को निकालने में मदद करते हैं।



## सब्जियां पकाते वक्त फॉलो करें ये टिप्स

कहते हैं कि खाना बनाना भी एक कला है। लेकिन जरूरी नहीं कि हर कोई इस कला में माहिर हो। वैसे इस हुनर के लिए सिर्फ खाना पकाना ही जरूरी नहीं, बल्कि उसे पकाने का तरीका भी बेहद जरूरी है।

स्वादिष्ट खाने के साथ-साथ उसका पोषक तत्वों से भरपूर होना बेहद जरूरी है। लेकिन कई बार कुकिंग की गलत आदतों की वजह से भोजन से जरूरी पोषक तत्व निकल जाते हैं। नतीजा यह होता है कि शरीर को जरूरी पोषण नहीं मिल पाता और बीमारियों और इन्फेक्शन का शिकार होने का खतरा बढ़ जाता है। इसलिए जरूरी है कि खाना बनाते वक्त खासकर सब्जियां पकाते वक्त कुछ सावधानियां बरती जाएं।

यहां कुछ काम के टिप्स बताए जा रहे हैं जिनकी मदद से आप खाना पकाते वक्त न्यूट्रियंट्स को नष्ट होने से बचा सकती हैं-

1- सबसे पहले तो यह ध्यान रखें कि सब्जियों को हमेशा धोने के बाद ही काटना चाहिए। काटने के बाद धोने से ज्यादातर पोषक तत्व पानी के साथ ही निकल जाते हैं।

2- आलू, शकरकंद और गाजर जैसी सब्जियां उबालकर बनाना चाह रही हैं तो फिर उन्हें बिना छीले ही उबालें। ऐसा करने से पोषक तत्व नष्ट नहीं होते हैं और सब्जी की कवरिंग के अंदर ही रह जाते

हैं। छीलकर उबालने से सारे न्यूट्रियंट्स पानी में निकल जाते हैं। इसके अलावा कुछ ऐसी सब्जियां होती हैं जिनके छिलकों में भी पोषक तत्व होते हैं। ऐसी सब्जियों को बिना छीले ही बनाएं।

3- सब्जियां तभी काटनी चाहिए जब उन्हें बनाना हो, नहीं तो हवा और रोशनी से संपर्क में आने से भी पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं। नौकरीपेशा महिलाएं सुबह जल्दी ऑफिस जाने के चक्कर में रात को ही सब्जी काटकर रख देती हैं। इससे टाइम तो बच जाता है लेकिन उस सब्जी में फिर न्यूट्रिशन नहीं रह पाता।

4- सब्जी पकाते वक्त यह भी ध्यान रखने की जरूरत है कि सीमित मात्रा में ही पानी का उपयोग किया जाए। ज्यादा पानी में सब्जी या कोई चीज पकाने से न्यूट्रियंट्स खत्म हो जाते हैं और गैस जो बर्बाद होती है, सो अलग। इसके अलावा उबाली हुई सब्जियों को कभी भी ठंडे पानी या फिर रनिंग वॉटर में नहीं धोना चाहिए। वरना रहे सहे न्यूट्रियंट्स भी बर्बाद हो जाते हैं।

5- छोले, काले चने या फिर राजमा पकाते वक्त अगर बेकिंग सोडा का इस्तेमाल करते हैं तो फिर ऐसा करना बंद करें। इससे विटमिन सी और अन्य जरूरी मिनरल्स नष्ट हो जाते हैं।

6- जब भी सब्जी काटें तो थोड़े बड़े टुकड़ों में काटें। ज्यादा छोटे टुकड़े काटने से भी पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं।