

# राजनीति में चल नहीं पाएगी गुल पनाग



**अ**भिनय के साथ साथ सामाजिक मुद्दों को लेकर भी सजग रहने वाली अभिनेत्री गुल पनाग राजनीति में चंडीगढ़ संसदीय क्षेत्र से आम आदमी पार्टी के उम्मीदवार के रूप में जीत असंभव सी लग रही है क्योंकि उनके मुकाबले किरन खेर जैसी हस्तियाँ चुनाव में उतर रही हैं जिनके विरुद्ध जितना लगभग असंभव ही लगता है।

मॉडलिंग से अभिनय और अभिनय से राजनीति में कदम रखने वाली गुल कहती हैं कि मैं यहां सिर्फ प्रचार पाने नहीं आई और ऐसा भी नहीं है कि मेरा फिल्मी कैरियर कुछ खास नहीं चल रहा था तो मैंने राजनीति को चुना। वह बताती हैं कि महिलाओं के मुद्दों को लेकर वह पहले भी कई बार अंदोलनरत रही हैं।

गुल की अब तक प्रदर्शित फिल्मों की संख्या की सूची ज्यादा लंबी नहीं है लेकिन उनके अभिनय को सदैव भरपूर सराहना मिली। गुल ने अपनी पढ़ाई पंजाब के संगरूर से शुरू की थी। उनके पिता सेना में थे जिस कारण उनका बार-बार तबादला होता रहता था जिसके चलते गुल की पढ़ाई 14 स्कूलों में पूरी हुई। उन्होंने पंजाब विश्वविद्यालय से गणित में स्नातक की परीक्षा भी पास की। गुल शुरू से ही खेलों और सांस्कृतिक गतिविधियों में रूचि रखती थीं। इसके अलावा वह भाषण देने की कला में भी माहिर हैं और अंतर विश्वविद्यालयी प्रतियोगिताओं में अपने भाषण के लिए उन्हें दो बार गोल्ड मेडल भी मिल चुका है। गुल उन अभिनेत्रियों में

भी शुमार हैं जोकि टिवटर पर लगातार सक्रिय रहते हैं। गुल 1999 में मिस इंडिया चुनी गई थीं जिसके बाद उन्होंने मिस यूनिवर्स प्रतियोगिता में भाग लिया और पहली दस प्रतिभागियों में उन्हें शुमार किया गया। उन्होंने 2003 में फिल्म धूप के जरिए बॉलीवुड में कदम रखा। इसके बाद 2005 में उनकी फिल्म जुम आई। उन्होंने एक टीवी धारावाहिक कश्मीर में भी काम किया। 2008 में आई नागेश कुकनूर की फिल्म डोर में गुल के अभिनय को काफी सराहा गया। इस रोल के लिए उन्हें दर्शकों के साथ ही समीक्षकों की भी प्रशंसा मिली। 2008 में उनकी फिल्म हैलो और समर 2007 आई। 2009 में वह फिल्म स्ट्रेट में दिखाई पड़ीं। फिल्म रन में गुल का काम एक बार फिर दर्शकों को पसंद आया लेकिन फिल्म नहीं चल सकी। गुल मशहूर पत्रिका मैक्सिम के सितंबर 2008 के मुख्य पृष्ठ पर भी छपी थीं।

गुल फिल्मों के अलावा मॉडलिंग में भी काफी सक्रिय हैं और विभिन्न टीवी चैनलों और अखबारों में उन्हें तरह-तरह के विज्ञापनों में देखा जा सकता है खासकर टाइम रागा घड़ियों और टाटा स्काई के प्रचार वाले विज्ञापनों में। गुल को 2007 में फिल्म डोर में अपने बढ़िया अभिनय के लिए जी सिने क्रिटिक्स अवार्ड भी मिला था। हैलो डार्लिंग और टर्निंग 30 भी उनकी अच्छी फिल्में थीं। गुल की आने वाली फिल्मों में सारसा और अब तक 56 भाग-2 प्रमुख हैं।

## गर्मी में तरावट देने वाला सेहतमंद फल संतरा

मीठा रस भरा संतरा बच्चों को ही नहीं बड़ों को भी अच्छा लगता है। इसका वानस्पतिक नाम चित्तुस रेंतिकुलाता ब्लेंको है। यह आरेकासी परिवार का सदस्य है। संतरे का वृक्ष मध्यम आकार का झाड़ीनुमा तथा काटेदार वृक्ष होता है। यह उष्ण कटिबंधीय वातावरण में उगता है। इसके पत्ते, छोटे, गोल-बेलनाकार तथा छोटे डंडलवाले होते हैं। कच्चा फल हरा होता है जबकि पकने पर पीला, नारंगी, मीठा एवं रसवाला हो जाता है। इसका फल एक चिकने व सख्त छिलके के अंदर सुरक्षित रहता है। रस और गूदा विभिन्न फाड़ियों के रूप में पतली सी झिल्ली में होता है।

यों तो संतरा एक मौसमी फल है परन्तु यह सारे देश में आसानी से उपलब्ध हो जाता है। इसकी पैदावार नागपुर, असम में सिलहट और उत्तर प्रदेश के पहाड़ी भागों में अधिक होती है। नागपुर का



संतरा अपने स्वाद के लिए बहुत प्रसिद्ध है। कृषि वैज्ञानिकों ने इसकी विभिन्न किस्में पैदा करके इसे विभिन्न जलवायु के अनुकूल बना लिया है।

संतरा बहुत उपयोगी फल है। गर्मी में तो

इसकी उपयोगिता बहुत बढ़ जाती है क्योंकि इससे उष्णता शांत होती है। आयुर्वेद के अनुसार संतरा वातनाशक, तृषाशामक, दाह, ज्वर एवं हृदय विकार को दूर करने वाला होता है। यह मुंह की दुर्गंध दूर करता है। इससे कब्ज भी

दूर होती है। इसमें लगभग 87.4 प्रतिशत पानी, 10.5 प्रतिशत कार्बनिक पदार्थ, 0.1 प्रतिशत प्रोटीन और 0.3 प्रतिशत वसा होता है। यह फल विटामिन %सी% का भंडार होता है।

गर्मियों में बार-बार प्यास लगने पर पके संतरे का ताजा फाड़ियों को चूसने से प्यास शांत होती है। जी मिचलाने और उल्टी होने पर भी संतरे की ताजा फाड़ियों को चूसना लाभकर होता है। बुखार में जब रोगी को बेचैनी होती है, बार-बार प्यास लगती है, मुंह सूख जाता है तो रोगी को मीठे संतरे की फाड़ियों चूसने को दें। इससे रोगी तृप्त एवं शांत होता है। बुखार एवं खांसी में आराम के लिए मीठे संतरे के गूदे में शकर या चीनी डालकर गर्म करके रोगी को खिलाएं। परन्तु ध्यान रखें कि संतरा मीठा ही हो क्योंकि खट्टे संतरे के ज्यादा सेवन से कफ विकार हो जाता है।

पायरिया के कारण यदि मसूढ़े फूल जाएं तथा उनमें सड़न के कारण दुर्गंध व रक्त आने लगे तो रोगी को प्रतिदिन संतरे का ताजा रस दिया जाना चाहिए। साथ ही संतरे के छिलकों को बारीक पीसकर दंत मंजन में मिला लें फिर इस मंजन से धीरे-धीरे मसूढ़ों की मांतिश करें। इससे रोगी को लाभ होगा।

छोटे शिशुओं को यदि ताजा संतरे का रस थोड़ी मात्रा में नियमित रूप से पिलाया जाए तो उनका शरीर तंदुरुस्त रहता है तथा रक्त शुद्ध रहता है। इससे उनकी हड्डियां मजबूत होती हैं तथा उनका पूर्ण विकास होता है। खाज-खुजली होने पर भी संतरे का रस पीने से राहत मिलती है। साथ ही प्रभावित स्थान पर ताजा संतरे का छिलका रगड़ना चाहिए। इसके छिलके से आंखें भी साफ हो जाती हैं।

गर्भवती महिलाओं को प्रतिदिन संतरे का सेवन करना चाहिए इससे मां तथा गर्भस्थ शिशु दोनों का स्वास्थ्य अच्छा रहता है। गर्भवती महिलाओं को होने वाले वमन तथा अतिसार के लिए संतरे के छिलके के चूर्ण को कुछ मात्रा देकर संतरे का रस पिलाएं।

यदि शिशुओं के पेट में कृमि हो जाएं तो संतरे के छिलकों को चार कप पानी में चौथाई शेष रहने तक उबालें, फिर छान कर उसमें थोड़ी सी हिंग मिलाकर एक चम्मच शिशु को नियमित रूप से सुबह-शाम पिलाएं। इससे पेट के कृमि शीघ्र ही नष्ट हो जाएंगे।

प्रतिदिन प्रातःकाल निराहार एक-दो रसीले संतरे खाने से मंदाग्नि की शिकायत दूर होती है। हृदय तथा छाती की कमजोरी, पेट की गड़बड़ तथा श्वास की बीमारी में संतरे का सेवन लाभ देता है।

इन्फ्लुएंजा के लिए संतरा रामबाण औषधि है। इन्फ्लुएंजा होने पर लगातार तीन-चार दिन ताजा संतरा खाएं और उबला हुआ ठंडा पानी पिएं।