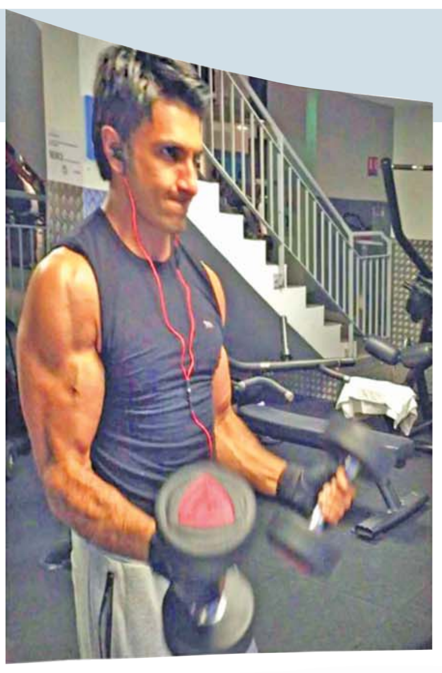
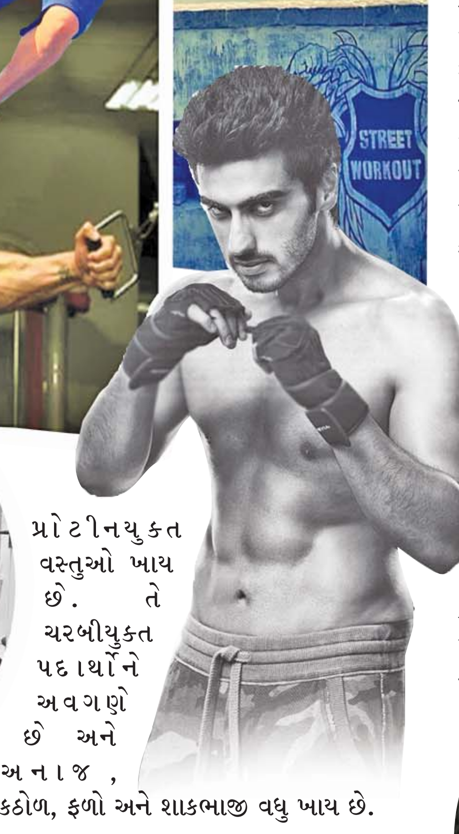
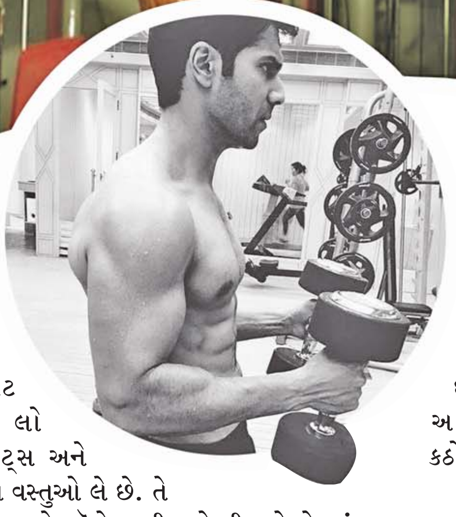
બૉડી બનાકે રખના

બૉલીવૂડના અત્યારના અભિનેતાઓ તેમના શરીર કસી કસીને બૉડી બિલ્ડર બનતા હોય છે. અભિનય કરતાં શારીરિક દેખાવમાં તેઓ વધારે ધ્યાન આપે છે. આવો જોઈએ તેઓ તેના માટે શું વર્કઆઉટ્સ અને ડાયેટ્સ કરે છે







સ્પેશ્યલ
અનુપ ગાંધી
feedback.matinee@
bombaysamachar.com

એક સમય હતો જ્યારે બોલીવૂડમાં કલાકારોનો દેખાવ નહીં પણ તેમનામાં છુપાયેલી હુનર જોઈ તેમને કામ મળતું પણ હવે સમય ખૂબ બદલાઇ ગયો છે. આજના સમયમાં કલાકારોને સર્વગુણ સંપન્ન બનવું પડે છે, જેમકે ફેશન સ્ટાઇલ અને એક્ટિંગ સાથે કલાકારોનું પાસે સારું સુડોળ શરીર હોવું પણ ખૂબ જરૂરી બની ગયું છે. હવેના મોટા ભાગના બોલિવૂડના કલાકારો બૉડી બિલ્ડિંગ માટે ખૂબ મહેનત કરે છે અને એબ્સ બનાવવા સાથે શરીરને કસરત કરી કરીને એકદમ ફીટ બનાવે છે. બૉલીવૂડના કેટલાક કલાકારોની યાદી અહીં છે, જેઓ તેમની ફિટનેસ માટે શું કરે છે તે જાણવાની મઝા આવશે.

રણવીર સિંહ

બોલીવૂડમાં સૌથી શેતાની કહેવાતા રણવીરે વર્ષ ૨૦૧૦માં બોલીવૂડમાં પ્રવેશ કર્યો હતો અને ઘણા ઓછા સમયમાં તેણે ઘણી હિટ ફિલ્મો આપી છે.

શારીરિક ફિટનેસ માટે તે વર્કઆઉટમાં ૧૨ અઠવાડિયાનો પ્રોગ્રામ ફોલો કરે છે, જેમાં એક દિવસમાં બે વાર વર્કઆઉટ કરે છે. તે ૪૦ મિનિટ સ્ટ્રેન્થ ટ્રેનિંગ અને ૨૦ મિનિટ કાર્ડિયો ટેઇનિંગ લે છે.

સારું પરિણામ મેળવવા માટે તે એરોબિકસ અને સ્વિમિંગ પણ કરે છે.

ડાએટમાં તે દર ત્રણ કલાકે કંઈક ખાધા કરે છે અને હાઇ પ્રોટિન લો કાર્બન ફૂડ લે છે. સાથે જ ધ્યાન રાખે છે કે તેના જમવામાં ઓછું તેલ અને મીઠું હોય.

શાહિદ કપૂર

બોલીવૂડના સ્ટાઈલિશ સ્ટાર શાહિદના ચાહકોનું લિસ્ટ ઘણું લાંબું છે. એક્ટિંગ સાથે તેણે પોતાની બૉડીનું પણ ખૂબ ધ્યાન રાખ્યું છે, સિક્સ પેક્સ એબ્સ તેને ખૂબ શોભે છે.

વર્કઆઉટમાં તે દરરોજ ઓછામાં ઓછું ૧૫ મિનિટ ટ્રેડમિલ પર દોડે છે અને એક દિવસે એક જ કસરત કરે છે. તે સિવાય તે યોગા અને સ્વિમિંગ પણ કરે છે.

તે શાકાહારી છે આથી કઠોળ અને લીલા શાકભાજી વધારે ખાય છે. ડાએટ કરવા સાથે તે દિવસમાં ૫થી ૬ વાર ખાય છે.

અક્ષય કુમાર

અક્ષય કુમાર બૉલીવૂડનો નેચરલ બૉડી બિલ્ડર કહેવાય છે સાથે જ તે સર્વતોમુખી કલાકાર છે.

વર્કઆઉટમાં તે સવારમાં ચાલવા જાય છે અને એક કલાક કિક બૉક્સિંગ કરે છે. તે યોગા અને મેડિટેશન પણ કરે છે. તે પોતાનો સ્ટેમિના વધારવા માટે બાસ્કેટબૉલ રમે છે, દાદરા ચઢે છે અને સ્વિમિંગ પણ કરે છે.

ડાઈટ કરતો હોવાથી તે હંમેશાં સિગરેટ અને શરાબથી દૂર રહે છે. એટલું જ નહીં તેણે તો ક્યારેય ચા કે કોફી ચાફી પણ નથી. તે દિવસમાં પથી ૬ વાર જમે છે. તેના જમવામાં કાર્બન્સ, પ્રોટીન અને ફેટ્સ હોય છે. તે દર રવિવારે કંઈક મીઠી વસ્તુ ખાય છે.

સલમાન ખાન

બૉલીવૂડમાં બૉડી બિલ્ડિંગની શરૂઆત સલમાન ખાને કરી હતી. જ્યાં સુધી તેની ફિલ્મોમાં તે શર્ટ કાઢીને પોતાનું બૉડી ન બતાવે ત્યાં સુધી તેની ફિલ્મ અધૂરી લાગતી હોય છે. સલમાન વર્કઆઉટ કરવાનું ક્યારેય ચૂકતો નથી. ખૂબ વ્યસ્ત હોવા છતા તે ઘણીવાર રાતના સમયે વર્કઆઉટ કરે છે. તે ૨૦૦૦ સીટઅપ્સ કરે છે અને ૧૦૦૦ પુશઅપ્સ. તે રોજ ત્રણ કલાક સુધી કસરત કરે છે અને એક કલાક કાર્ડિયો કરે છે. સાથે જ તે દરરોજ ૧૦ કિલોમીટર સુધી સાઇક્લિંગ કરે છે. તે સવારના નાસ્તામાં ચાર ઇંડા લે છે અને વર્કઆઉટ પહેલા બદામ અને ઓટ્સ ખાય છે, લંચમાં લીલી ભાજી, પાંચ રોટલી અને સલાડ લે છે. ડિનરમાં સૂપ અને ચિકન લે છે.

શાહરુખ ખાન

શાહરુખ ખાન બોલીવૂડનો કિંગ ખાન કહેવાય છે. તેણે હજારો છોકરીઓનું દિલ જીત્યું છે. 'ઓમ શાંતિ ઓમ'ના દર્દે ડિસ્કો... ગીતમાં તેણે શર્ટ કાઢીને બતાવેલા એબ્સથી સૌ કોઈ પ્રભાવિત થઈ ગયા હતા. તે અઠવાડિયામાં પાંચ દિવસ જીમ જાય છે અને દોઢ કલાક વર્કઆઉટ કરે છે. તે દિવસમાં ૧૦૦ પુશઅપ્સ અને ૬૦ પુલઅપ્સ કરે છે. તે અઠવાડિયામાં ૪ દિવસ સ્ટ્રેન્થ ટ્રેનિંગ કરે છે અને તે સિવાય એક કલાક સુધી કાર્ડિયો પણ કરે છે. તે ચિકન, ઇંડા, દૂધ, કઠોળ અને મટન ખાય છે. તળેલા, મીઠા અને મસાલેદાર ખાદ્યપદાર્થથી દૂર રહે છે.

અજય દેવગણ

અજય દેવગણ બૉલીવૂડનો લોકપ્રિય અભિનેતા છે. તેની ગૂઢ આંખો માટે તે જાણીતો છે. તે નિર્માતા-દિગ્દર્શક પણ છે. ૧૯૯૧માં 'ફૂલ ઔર કાંટે'થી પ્રવેશ કરનાર અજય દેવગણ તેની ફિટનેસ માટે સખત વર્કઆઉટ કરે છે. તે સપ્તાહમાં પાંચ દિવસ જીમમાં જાય છે. તે વેઇટ ટ્રેઇનિંગ અને કાર્ડિયો ટ્રેઇનિંગ પણ લે છે. તે સ્કવેટ્સ અને પુશપ્સ પણ કરે છે. તેના ડાએટ પ્લાનમાં લો કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ અને હાઇ પ્રોટીન વસ્તુઓ લે છે. તે સ્કિમ્ડ મિલ્ક અને લૉ ફેટ દહી અને ચીઝ લે છે. જંક ફૂડને ટાળે છે અને ચિપ્સ, ચૉકલેટ્સ, બિસ્કિટ્સને પણ એવૉઇડ કરે છે. ફિશ અને ગ્રીન સલાડનો તે ચાહક છે. ડિનરમાં તે ચિકન અને ટર્કી ખાય છે.

અર્જુન કપૂર

અર્જુન કપૂર બૉલીવૂડનો નવો હાર્ટથ્રોબ છે. તેણે ૨૦૧૨માં 'ઇશકઝાદે'થી પ્રવેશ કર્યો હતો. તે પણ શારીરિક રીતે સજ્જ રહેવા વર્કઆઉટસ કરે છે અને મસલ્સને મજબૂત બનાવે છે. તે સખત તાલીમ લેવા સાથે કાર્ડિયો વર્કઆઉટ્સ કરે છે. તે સપ્તાહમાં પાંચ દિવસ ૬૦થી ૯૦ મિનિટ વર્કઆઉટ કરે છે. તે પુલ-અપ્સ, બેન્ચ પ્રેસ, ડેડલિફ્ટ્સ કરે છે. તે ડાએટ પ્લાનમાં બ્રેડ, રાઇસ અને પાસ્તાથી દૂર રહે છે. તેની ખાણી-પીણીમાં લાલ મીટ, વીન્સ, ચીઝ, દહીં જેવી પ્રોટીનયુક્ત વસ્તુઓ ખાય છે. તે ચરબીયુક્ત પદાર્થોને અવગણે છે અને અનાજ, કઠોળ, ફળો અને શાકભાજી વધુ ખાય છે.

ફરહાન અખ્તર

ફરહાન અખ્તર બહુમુખી પ્રતિભા ધરાવતો કલાકાર છે. તે ફિલ્મ ડિરેક્ટર, સ્ક્રીનરાઇટર, નિર્માતા, એક્ટર, ગાયક, ગીતકાર અને ટેલિવિઝન હૉસ્ટ છે. તેણે 'રૉક ઓન' અને 'જિંદગી ના મિલેગી દોબારા' અને 'ભાગ મિલખા ભાગ' જેવી ફિલ્મોથી લોકપ્રિયતા મેળવી છે. તેણે મિલખા સિંહની ભૂમિકા ભજવવા માટે સિક્સ એબ્સ બનાવીને બૉડીને ટોન કરીને બધાને આશ્ચર્યમાં નાંખી દીધા હતા. તે રોજ પાંચથી છ કલાક તાલીમ લે છે. તે રોજ સાઇક્લિંગ, સ્વિમિંગ, ફૂટબોલ, દાદર ચડ-ઉતર કરવા જેવા સેશન્સ કરે છે. તે વજન જાળવી રાખવા કે ઉતારવા માટે એક્સરસાઇઝ કરે છે. તે સખત ડાએટને અનુસરે છે. તે જન્ક ફૂડ નથી ખાતો. દિવસમાં તે નિયમિત છ વાર ખાય છે. બ્રેકફાસ્ટમાં તે તાજા ફળો, જ્યુસ, એગ લે છે. લન્ચમાં તે ડ્રાઇડ ફ્રૂટ્સ, લૉ-ફેટ ડાઇજેસ્ટિવ બિસ્કિટ્સ અને કબાબ્સ લે છે. સાંજે તે પ્રોટિન શેક્સ લે છે. ડિનરમાં હળવો ખોરાક ખાય છે.

સિદ્ધાર્થ મલ્હોત્રા

કિલર લૂક ધરાવતો મૉડેલમાંથી એક્ટર બનેલો સિદ્ધાર્થ મલ્હોત્રા બૉલીવૂડનો નવો ચહેરો છે. તેણે 'સ્ટુડન્ટ ઓફ ધ યર' થી ડેબ્યુ કર્યું હતું અને લાખો લોકોનો માનતો કલાકાર બની ગયો. તેના ઘણા શર્ટલેસ પિક્ચર્સ જોવા મળે છે. તેનું શરીર પણ કસાયેલું છે. તેનું એથલેટિક શરીર તેના ફૂટબોલની રમત પ્રત્યેના પ્રેમને કારણે છે. સખત વર્કઆઉટ અને જીમમાં તાલીમ લેવાને બદલે તે તેની માનીતી સ્પોર્ટસ રમે છે. તેની ડાન્સ પ્રેક્ટિસ તેના શરીરને મેઇનટેન કરવા માટે મદદરૂપ થાય છે. તે વૉર્મ-અપ કરવા સાથે કાર્ડિયો એક્સરસાઇઝ અને વેઇટ ટ્રેઇનિંગ પણ કરે છે. તે રનિંગ અને સ્વિમિંગ પણ કરે છે. તેને નૉન-વેજિટેરિયન ફૂડ ખાવાનો શોખ છે અને તે ચિકન, ફિશ, મીટ અને અન્ય પ્રોટિનયુક્ત મીટ બેઝ્ડ ફૂડ ખાય છે. તે તેના શીરરને હાઇડ્રેટેડ રાખવા માટે પુષ્કળ પાણી પીવે છે અને ડાએટમાં વધારે પ્રમાણમાં ફળો અને શાકભાજી ખાય છે. તે જ્યુસને બદલે તાજા ફળો ખાવાનું પસંદ કરે છે. તે આલ્કોહોલિક વસ્તુઓ અને સિગારેટ્સ લેવાનું ટાળે છે.

વરુણ ધવન

ચૉકલેટી લૂક્સ ધરાવતો વરુણ પણ ફિઝિકલી ફીટ છે અને સ્ટુડન્ટ ઓફ ધ યરથી ડેબ્યુ કર્યા પછી તે સફળતા તરફ આગળ વધી રહ્યો છે. તેને વર્કઆઉટ્સ કરવાનો બહુ શોખ છે. તે સપ્તાહમાં પાંચ દિવસ ૯૦ મિનિટ્સ વર્કઆઉટ કરે છે. માર્શલ આર્ટની તાલીમ લેવા સાથે લાઇટ વેઇટ લિફ્ટિંગ, કાર્ડિયો વર્કઆઉટ્સ, વેઇટ લિફ્ટિંગ વગેરે કરે છે. તે મીઠાવાળી, સાકરવાળી અને તેલવાળી આઇટમો ખાતો નથી. તે ઑમેલટ, ઑટમીલ, વ્હીટ ગ્રેઇન સેન્ડવિચ જેવી આઇટમો નાસ્તામાં લે છે. તે બ્રાઉન રાઇસ, ત્રણ ચપાટી, બૅક્ડ ચિકન જેવી વસ્તુ લન્ચમાં ખાય છે તથા પપૈયો, કેળાં, પ્રોટીનયુક્ત ફળો નાસ્તામાં ખાય છે. ડિનરમાં તે ગ્રિલ્ડ ફિશ, ગ્રીન ટી સાથે મિક્સ વેજીટેબલ્સ ખાય છે. ■

સ્ટીરિયોટાઇપ ઇમેજમાંથી બહાર

જો તમે ગંભીર ભૂમિકા કરો તો જ તમારી ગણના સારા એક્ટર તરીકે થાય એવું તાપસી પન્નુ કહે છે

ફિલ્મી બાતેં
વર્ષા શાહ
feedback.matinee@
bombaysamachar.com

પોતાનો મત પ્રગટ કરતી વખતે તાપસીને શબ્દો સાથે છેડછાડ કરવાની જરૂર લાગતી નથી. તેનું કહેવું છે કે તે હજુ આ ઇન્ડસ્ટ્રીમાં સંઘર્ષ જ કરી રહી છે. તેને ડર છે કે ફિલ્મ ફ્લોપ જશે તો તે ફેંકાઇ જશે. હાલમાં જ એક વાતચીત દરમિયાન ગ્લેમરસ લુકમાં સુંદર દેખાતી અભિનેત્રીએ ખૂલીને તમામ સવાલોના જવાબ આપ્યા હતા.

તારા ચાહકો તને ગંભીર અને વિવાદાસ્પદ ફિલ્મની અભિનેત્રી તરીકે ઓળખે છે એ બાબતે તારું શું કહેવું છે? સવાલ સાંભળીને પહેલાં તો તે હસી પડે છે. તાપસી કહે છે ગ્લેમરસ દેખાવું ખરેખર પડકારરૂપ છે. આ માટે તમારે હંમેશાં સાવચેત રહેવું પડે છે. દરેક ફ્રેમમાં ફિટ થવા સખત મહેનત કરવી પડે છે. વરુણ ધવન અને જેક્લિન સ્ટારર 'જુડવા-૨'માં કામ કરવું એ તાપસી માટે પડકાર હતો, કારણ બન્ને કલાકારો પહેલેથી જ કમર્શિયલ ફિલ્મો સાથે જોડાયેલા છે. ઉપરાંત બન્ને હૉટ અને ગ્લેમર લુક ધરાવે છે. તેમના કદ સુધી પહોંચવા અને ગ્લેમર દેખાવા અભિનેત્રીએ ખૂબ મહેનત કરી હતી. આ એક કૉમેડી ફિલ્મ હતી અને કૉમેડી કરવી સહેલી નથી એમ તે કહે છે. દર્શકોને હસાવવા એ કંઇ ખાવાના ખેલ નથી. એ માટે તમારે સતત કંઇક નવું પીરસવું પડે છે.

'જુડવા-૨'થી તારી સ્ટિરિયોટાઇપ ઇમેજમાં ફેર પડ્યો? તાપસી કહે છે કે કૉમેડી તેના રગ રગમાં દોડે છે. રિયલ લાઇફમાં તે હસમુખી અને મળતાવડી છે. રમૂજી સ્વભાવને કારણે જ તેણે આ ફિલ્મ પસંદ કરી હતી. ઉપરાંત તેના ચાહકો પણ તેને કૉમેડી કરતાં જુએ એવી તેની ઇચ્છા હતી. અભિનેત્રીને એક જ ઇમેજમાં બંધાઇ રહેવું જરાય પસંદ નથી. તેણે જ્યારે 'બેબી' ફિલ્મ સાઇન કરી હતી ત્યારે તેને કોઇ ઓળખતું નહોતું, પરંતુ ફિલ્મ રજૂ થયા બાદ તેની એક્ટિંગની નોંધ લેવામાં આવી હતી. દર્શકો તેની ભૂમિકાથી પ્રભાવિત થયા હતા. 'બેબી' બાદ આવેલી 'પિંક' ફિલ્મથી તેના કરિયરમાં વળાંક આવ્યો. આ ફિલ્મમાં તેની ભૂમિકા અને એક્ટિંગ દર્શકોને ખૂબ પસંદ પડ્યા હતા. ફિલ્મમાં મેગાસ્ટાર અમિતાભ બચ્ચનની હાજરીથી ચાર ચાંદ લાગી ગયા હતા. પહેલાં તો બધાને લાગતું હતું કે ફિલ્મમાં અમિતાભ બચ્ચન જેવા દિગ્ગજ કલાકાર છે એટલે અન્ય કલાકારોની પ્રતિભા દેખાશે નહીં, પરંતુ 'પિંક' ફિલ્મના કારણે તાપસી અને અન્ય અભિનેત્રીને દર્શકો હવે ઓળખવા લાગ્યા છે. જોકે, આ ફિલ્મ બાદ દર્શકો એવું માનવા લાગ્યા હતા કે તાપસી ગંભીર અને હટકે રોલ જ કરી શકે છે. ગ્લેમરસ ભૂમિકા કરવી તેનું કામ નથી. દર્શકોની આ માન્યતાને તાપસીએ ખોટી પાડી છે. હું પણ ગ્લેમરસ રોલ કરી શકું છું એ મારે સાબિત કરી બતાડવું હતું અને એટલે જ મેં 'જુડવા-૨' સાઇન કરી હતી, એમ અભિનેત્રી કહે છે.

'જુડવા-૨'માં તાપસી ગ્લેમરસ તો લાગે જ છે સાથે સાથે તેણે મસ્ત કૉમેડી કરી પોતાની એક્ટિંગનો સિક્કો પણ જમાવી દીધો છે. કેટલાક લોકો તેને કહે છે કે તું ફિલ્મમાં દેખાય છે તેના કરતાં પણ રિયલ લાઇફમાં વધુ સુંદર છે. 'જુડવા-૨'એ તેની ગંભીર અભિનેત્રી તરીકેની ઇમેજ બદલવામાં સહાય કરી છે. આ ફિલ્મથી અભિનેત્રી સ્ટીરિયોટાઇપ ઇમેજમાંથી બહાર નીકળી છે. સાઉથની ફિલ્મો વિશે તેના વિચારો પૂછવામાં આવતા અભિનેત્રીએ કહ્યું હતું કે તે સાઉથની ફિલ્મોમાં પણ કામ કરી રહી છે. અભિનેત્રી તેના કરિયરગ્રાફથી ઘણી ખુશ છે. ફિલ્મમાં અન્ય ક્યા કલાકારો છે તેના કરતાં તેની ભૂમિકા કેવી છે એ વધુ મહત્ત્વનું છે, એમ તેનું માનવું છે. આ મુકામ સુધી પહોંચવા તેણે ખૂબ મહેનત કરી છે. તેના ચાહકોએ પણ તેને અહીં સુધી પહોંચવામાં સહાય કરી છે. સાઉથની મુવીમાં ફરીથી કામ કરવા તે ઉત્સુક છે.

શોર્ટ ફિલ્મ અને વેબ-સ્પેસ વિશે તારું શું કહેવું છે? આ પ્રશ્નનો જવાબ આપતાં તાપસી કહે છે કે દર્શકો તમને આઉટ ઑફ બૉક્સ જોવા ટેવાયેલા નથી હોતા. આ પ્રકારની ફિલ્મોની દુનિયા જ અલગ હોય છે, પરંતુ હું તમામ પ્રકારની ભૂમિકા કરવા સજ્જ છું. જોકે, હાલમાં તો વેબ સ્પેસ અને શોર્ટ ફિલ્મોમાં કામ કરવાનો તેનો કોઇ ઇરાદો નથી. જે દિવસે મને ફિલ્મો મળતી બંધ થઇ જશે તે દિવસે આ દિશામાં વિચાર કરીશ, એમ તાપસી હસતાં હસતાં કહે છે. હાલમાં તો તેની પાસે સારી ફિલ્મો છે એટલે કોઇ ચિંતા નથી. ■

મને લેખન કરવામાં રસ છે, પણ ક્યારેય પ્રયત્ન નથી કર્યો. સીન પણ ડિરેક્ટ કરવા જાઉં છું, પણ મને લાગે છે કે ક્યારેય હું ફિલ્મનું ડિરેકશન ના કરી શકું

ડિરેક્ટર ક્યારેય નહીં બનું

લાઈમલાઈટ
કલ્પના પટેલ
feedback.matinee@
bombaysamachar.com

સૈફ અલી ખાનની ફિલ્મો બધી ભલે સફળ ના થતી હોય, પણ તે એક પછી એક ફિલ્મો કરતો જાય છે. તે એક સારો અભિનેતા છે, પણ ખાન ત્રિપુટી સાથે તેનું નામ ક્યારેય નથી જોડાતું. જોકે, તેને એટલી લોકપ્રિયતા નથી મળી. તે રાજવી પટૌડી ખાનદાન અને અભિનેત્રી શર્મિલા ટાગોરના પુત્ર તરીકે વધુ ચમક્યો છે. જોકે, તેણે બૉલીવૂડમાં પોતાનું એક ચોક્કસ સ્થાન બનાવ્યું છે. ચાલો તેની સાથેની રસપ્રદ ગપસપ માણીએ.

★ કયું મનગમતું પાત્ર ભજવવું છે?

મને બાયોપિક કરવી ગમશે, પણ કોના પર કરવી એ હું કહી ન શકું. આમ છતાંય કોઇ ખાસ નામ વિચારું તો ભીમરાવ આંબેડકરનું પાત્ર ભજવવું મને બહુ ગમે.

★ તને રસોઇ બનાવતા આવડે છે?

હા, હું ઘણી વાર જમવાનું બનાવું છું. હું કબાબ, દાળ, ભૂરજી અને પાસ્તા બનાવું છું. મારી માતા પણ ખૂબ સારી રસોઇ બનાવે છે.

★ તું સ્ટ્રીટ ફૂડ ખાય છે?

મને હજુય યાદ છે કે હું સ્કૂલમાંથી છુટ્યા પછી ભેળપૂરી ખાતો. શાળાની બહાર એક ભેળપુરીવાળો ઊભો રહેતો. હું તેની પાસેથી ભેળ ખાધા બાદ તેને કહેતો કે મારી માતાને તું કહેતો નહીં કે મેં ભેળ ખાધી છે નહીં તો મને માર પડશે. હું ભોપાલમાં રહેતો હતો ત્યારે ખેતરમાં જઇને ખેડૂતો સાથે દાળ, ભાત, કાચા મરચા અને ડુંગળી ખાતો હતો. સ્કૂલમાં મારા મિત્રના ડબ્બામાં હંમેશાં અથાણું અને પરાઠા રહેતા અને મારા ડબ્બામાં ચીઝ સેન્ડવિચ. હું હંમેશાં તેનો ડબ્બો ખાઇ જતો. હું જંક ફૂડ ખાવા માટે મુંબઈમાં ખૂબ ફર્યો છું, પણ હવે એવું નથી કરી શક્તો. નહીં તો મીડિયા મારી પાછળ આવવા લાગશે.

★ સારાની ફિલ્મ માટે તું કેટલો ઉત્સુક છે?

હું તેની ડેબ્યુ ફિલ્મ માટે ઘણો ઉત્સુક છું. તે ઘણી મહેનતુ અને ફોકસ્ડ છે. તેને પહેલેથી એક્ટર બનવું હતું. મારા મતે તેણે પહેલા એ સમજવાની જરૂર છે કે તે પોતાને ક્યાં જોવા માગે છે. એક્ટિંગ કોઇ પણ કરી શકે છે, પણ તમે કેટલા સ્તરે આગળ પહોંચી શકો છો તે તમારે નક્કી કરવાનું હોય છે.

★ તું ક્યારેય ડિરેક્ટર બનીશ?

હું માનસિક રીતે તે માટે તૈયાર નથી. હું અભિનય કરું ત્યારે સીન કરતી વખતે એ વિચારું કે તે કેવી રીતે ભજવવો. મને લાગે છે કે ડિરેક્ટર સીન માટે કેટલું વિચારતા હોય છે અને હું પોતાને ડિરેક્ટર સમજીને કંઇક અલગ વિચારું છું, પણ ક્યારેય કોઇ સીન ડિરેક્ટ નહીં કરી શકું. મને લાગે છે કે હું સ્ક્રીપ્ટ લખી શકું છું, પણ ક્યારેય પ્રયત્ન નથી કર્યો. ■

''મુંબઈ સમાચાર'' MUMBAI SAMACHAR પત્ર રેડ હાઉસ, સૈયદ અબ્દુલ્લા બ્રેલવી રોડ, ફોર્ટ, મુંબઈને ખાતે તેના માલિકો ધી બોમ્બે સમાચાર પ્રા. લિ. માટે તેઓના ''મુંબઈ સમાચાર'' પ્રેસમાં મહેરવાનજી રૂસ્તમજી કામાએ છાપ્યું અને પ્રગટ કર્યું છે. કાર્યકારી તંત્રીઃ નીલેશ દવે, ઈ-મેઈલઃ samachar.bombay@gmail.com ટેલિફોનઃ ૨૨૦૪૫૫૩૧-૩૩. R.N.I. No. 1563/1957