विचार

दोस्ती और विरोध दोनों अस्थायी होते हैं, लेकिन इज्जत हमेशा के लिए रहती है। आइए समाज में ऐसे संस्कार विकसित करें जहाँ हर कोई, परिस्थितियों से परे, एक-दूसरे के साथ सम्मानपूर्वक व्यवहार करे।

- राज सुखदेव

सब की खबर

जनगाथा टाइम्स

■ वर्ष: 06 ■ अंक: 66 ■ बुधवार 28 जनवरी 2026 ■ पृष्ठ: 08 ■ मोबाइल: 98881-91277 ■ editor@jangathatimes.com ■ www.jangathatimes.com ■ RNI NO.PUNHIN/2018/75723

न्यूज विंडो

पंजाब के पूर्व मंत्री सुंदर शाम अरोड़ा के घर पर ED और इनकम टैक्स की रेड

होशियारपुर- पंजाब के पूर्व उद्योग मंत्री सुंदर शाम अरोड़ा की मुश्किलें एक बार फिर बढ़ती नजर आ रही हैं। लंबे समय से जांच एजेंसियों के रडार पर चल रहे अरोड़ा के होशियारपुर स्थित आवास पर गुरुवार प्रवर्तन निदेशालय (ED) और इनकम टैक्स विभाग की संयुक्त टीम ने छापा मारा। कार्रवाई के दौरान घर में मौजूद दस्तावेजों और इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों की गहन जांच की जा रही है। जानकारी के अनुसार, तड़के सुबह भारी सुरक्षा बलों के साथ पहुंची जांच टीम ने आवास के सभी प्रवेश और निकास द्वार बंद कर दिए। इस दौरान किसी को भी घर के भीतर या बाहर जाने की अनुमति नहीं दी गई। टीम ने मोबाइल फोन, लैपटॉप और अन्य इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स को कब्जे में लेकर वित्तीय रिकॉर्ड खंगालना शुरू कर दिया। अचानक हुई इस कार्रवाई से इलाके में हड़कंप मच गया।

भ्रष्टाचार और आय से अधिक संपत्ति के मामलों में घिरे

पूर्व मंत्री सुंदर शाम अरोड़ा पहले से ही दो गंभीर भ्रष्टाचार मामलों में जांच का सामना कर रहे हैं। उन पर औद्योगिक भूखंडों के आवंटन में अनियमितताओं और आय से अधिक संपत्ति अर्जित करने के आरोप हैं। इससे पहले सतर्कता विभाग उन्हें इन मामलों में गिरफ्तार भी कर चुका है। अब एऊ की कार्रवाई से यह संकेत मिल रहे हैं कि जांच मनी लॉन्ड्रिंग एंगल तक पहुंच चुकी है।

महाराष्ट्र में डिप्टी CM अजित पवार का विमान हादसे में निधन, लैंडिंग के दौरान रनवे पर क्रैश हुआ प्लेन; कुल 6 की मौत

बारामती : महाराष्ट्र की राजनीति से एक बेहद दुखद और चौंकाने वाली खबर सामने आई है। राज्य के उपमुख्यमंत्री अजित पवार का बुधवार सुबह एक विमान हादसे में निधन हो गया है। यह दर्दनाक हादसा उनके गृहनगर बारामती में हुआ। जानकारी के मुताबिक, लैंडिंग के दौरान उनका प्राइवेट चार्टर्ड प्लेन रनवे से फिसलकर क्रैश हो गया। इस दुर्घटना में विमान में सवार सभी लोगों की जान चली गई है। नागरिक उड्डयन महानिदेशालय (DGCA) ने इस हादसे में अजित पवार समेत कुल 6 लोगों की मौत की आधिकारिक पुष्टि कर दी है।

आग का गोला बना विमान, सब कुछ जलकर खाक

हादसा बुधवार सुबह उस वक्त हुआ जब अजित पवार एक निर्धारित कार्यक्रम में शामिल होने के लिए बारामती जा रहे थे। बारामती एयरपोर्ट पर लैंडिंग की प्रक्रिया के दौरान विमान अनियंत्रित होकर रनवे से नीचे उतर गया। टक्कर इतनी भीषण थी कि विमान में तुरंत आग लग गई और वह देखते ही देखते आग का गोला बन गया। घटनास्थल से जो वीडियो और तस्वीरें सामने आई हैं, वे भयावह हैं। उनमें विमान का मलबा पूरी तरह जला हुआ दिखाई दे रहा है और चारों तरफ धुएं का गुबार है।

सुरक्षाकर्मी और निजी स्टाफ की भी गई जान

इस विमान में उपमुख्यमंत्री अजित पवार अकेले नहीं थे। उनके साथ उनके निजी सहायक (PA), सुरक्षाकर्मी और प्लेन का स्टाफ भी मौजूद था। हादसे के तुरंत बाद सभी के गंभीर रूप से घायल होने की खबर आई थी, लेकिन आग की तीव्रता इतनी ज्यादा थी कि किसी को बचाया नहीं जा सका। ऊक्ष्छअ की पुष्टि के बाद यह साफ हो गया है कि इस त्रासदी में कोई जीवित नहीं बचा है। अभी तक यह स्पष्ट नहीं हो पाया है कि विमान ने क्रैश लैंडिंग की थी या किसी तकनीकी खराबी के चलते यह हादसा हुआ। जांच एजेंसियां मौके पर पहुंच रही हैं, जिसके बाद ही दुर्घटना की असली वजह सामने आ सकेगी।

चंडीगढ़ में 5 स्कूलों को बम से उड़ाने की धमकी

चंडीगढ़ : चंडीगढ़ में बुधवार को उस वक्त अफरा-तफरी का माहौल बन गया, जब शहर के पांच प्रमुख स्कूलों को बम से उड़ाने की धमकी मिली। यह धमकी एक ईमेल के जरिए भेजी गई थी, जिसके बाद स्कूल प्रशासन और पुलिस विभाग में हड़कंप मच गया। धमकी भरा मेल मिलते ही सभी संबंधित स्कूलों ने तुरंत इसकी जानकारी चंडीगढ़ पुलिस को दी। बच्चों की सुरक्षा को प्राथमिकता देते हुए कुछ स्कूलों में तत्काल छुट्टी का ऐलान कर दिया गया, जबकि अन्य स्कूलों में विद्यार्थियों को सुरक्षित तरीके से बाहर निकालकर पूरे परिसर में सघन तलाशी अभियान चलाया गया।

चितकारा और सेंट स्टीफंस समेत 5 स्कूल निशाने पर

सूत्रों से मिली जानकारी के मुताबिक, जिन स्कूलों को धमकी भरा ईमेल मिला है, उनमें सेक्टर-25 स्थित चितकारा इंटरनेशनल स्कूल और सेक्टर-45 स्थित सेंट स्टीफंस पब्लिक स्कूल समेत शहर के कुल पांच स्कूल शामिल हैं।

पंजाब में गैंगस्टरवाद पर हाईकोर्ट चिंतित: कहा- हत्या और फिरौती उद्योग बनना बर्दाश्त नहीं, DGP से रिपोर्ट तलब

चंडीगढ़

कुख्यात गैंगस्टर लॉरेंस के हिरासत में दिए गए इंटरव्यू के बाद पंजाब-हरियाणा हाईकोर्ट ने राज्य में बढ़ती अपराध और गैंगस्टर संस्कृति को गंभीर चिंता का विषय बताते हुए कहा कि आम जनता में कानून का डर खत्म होता जा रहा है। कोर्ट ने निर्देश दिए कि यदि किसी इलाके में पुलिस मौजूद होने के बावजूद दिनदहाड़े हत्या होती है और आरोपी फरार हो जाते हैं तो संबंधित एसएसपी की जिम्मेदारी तय की जाए। पंजाब का हत्या और फिरौती उद्योग बनना बर्दाश्त नहीं किया जा सकता।

हाईकोर्ट ने राणा बलाचौरिया हत्याकांड का उदाहरण देते हुए कहा कि दिनदहाड़े, हजारों लोगों की मौजूदगी में अपराधी गोलियां चलाकर फरार हो जाते हैं और इन अपराधों का सोशल मीडिया पर महिमामंडन किया जाता है। अदालत ने कहा कि अपराधियों के हौसले इतनी बुलंदी तक कैसे पहुंचे कि वे पुलिस की मौजूदगी में भी बेखौफ हो गए। कोर्ट ने डीजीपी से तलब किया कि

लॉरेंस के इंटरव्यू के बाद शूटिंग और हत्याओं के मामलों में अपराधियों की पहचान, गिरफ्तारियां, निष्क्रिय अपराधियों की संख्या, फरार आरोपियों की संख्या और उन्हें पकड़ने के लिए उठाए गए कदमों का विवरण दिया जाए। इसके अलावा कोर्ट ने वीआईपी सुरक्षा में तैनात पुलिस बल का ब्योरा भी मांगा। हाईकोर्ट ने कहा कि एक्सटॉर्शन अब एक तरह की इंडस्ट्री बन चुका है। डीजीपी को निर्देश दिया गया कि लॉरेंस के इंटरव्यू के बाद कितनी फिरौती कॉल आईं, कितनी रकम वसूली गई, उसमें से कितनी राशि बरामद हुई और मनी ट्रेल खोजने के लिए क्या कार्रवाई की गई, इसका विवरण प्रस्तुत किया जाए।

पुलिस तैयारियों का जायजा

डीजीपी ने बताया कि आपरेशन प्रहार में लगभग 3000 गिरफ्तारियां की गईं, पुलिस मॉडर्नाइजेशन पर 297 करोड़ रुपये खर्च किए जा रहे हैं। पंजाब में 88 हजार पुलिसकर्मी तैनात हैं और 6000 नई भर्तियां प्रक्रियाधीन हैं। गैंगस्टरों का महिमामंडन करने वाले हजारों वीडियो सोशल मीडिया से हटा दिए गए।

फगवाड़ा-जालंधर हाईवे पर एक्सीडेंट: महिला समेत दो की मौत, बस से टक्कर, कार का अगला हिस्सा चकनाचूर

फगवाड़ा

फगवाड़ा-जालंधर नेशनल हाईवे पर बुधवार को कार और प्राइवेट कंपनी की बस के बीच भीषण टक्कर हो गई। हादसा फगवाड़ा के गांव चक हकीम के नजदीक हुआ है। हादसे में कार सवार महिला समेत दो की मौके पर ही मौत हो गई। कार में पूरा परिवार सवार था, जिनमें दो बच्चे भी शामिल हैं। बच्चों को हल्की चोटें आई हैं। वहीं एक महिला गंभीर रूप से घायल हुई है। बस और कार के बीच जोरदार टक्कर के बाद कार का अगला हिस्सा पूरी तरह चकनाचूर हो गया। कार सवार परिवार लुधियाना के गांव डुगरी का रहने वाला है। मृतकों की पहचान गगनदीप कौर और प्रीतम सिंह के तौर पर हुई है। हादसे के बाद हाईवे पर जाम

लग गया। सूचना मिलते ही स्थानीय पुलिस मौके पर पहुंची और लोगों की मदद से घायलों को सिविल अस्पताल पहुंचाया। वहीं मृतकों के शवों को पोस्टमार्टम के लिए मोर्चरी में रखवा दिया है। जानकारी के अनुसार पूरा परिवार अमृतसर स्थित हरमंदिर साहिब से माथा टेक कर वापिस अपने घर लुधियाना के गांव डुगरी जा रहा था। जब उनकी कार गांव चक हकीम के पास पहुंची तो हाईवे किनारे खड़ी बस से कार की टकर हो गई। भीषण हादसे में कार सवार प्रीतम सिंह और गगनदीप कौर की मौके पर ही मौत हो गई। वहीं कार में सवार एक महिला गंभीर रूप से घायल हुई है। उसकी गंभीर हालत को देखते हुए दूसरे अस्पताल रेफर कर दिया गया है।

'बाजारों-ट्रेनों में धमाके करवाएंगे, सरकार रिपीट हो जाएगी', पंजाब की पूर्व CM भट्ठल के दावे से राजनीति में भूचाल

चंडीगढ़(उत्तम हिन्दू न्यूज)- पंजाब की पूर्व मुख्यमंत्री राजिंदर कौर भट्ठल के एक बयान ने राज्य की राजनीति में हलचल मचा दी है। भट्ठल ने दावा किया है कि मुख्यमंत्री रहते हुए उन्हें कुछ अधिकारियों ने सत्ता दोबारा हासिल करने के लिए बेहद आपत्तिजनक और खतरनाक सुझाव दिया था, जिसे उन्होंने तुरंत खारिज कर दिया।

भट्ठल के अनुसार, संबंधित अधिकारियों ने चुनाव से पहले बाजारों और ट्रेनों में धमाके कर दहशत का माहौल बनाने और लोगों को डराकर मनचाहे ढंग से वोट डलवाने का प्रस्ताव रखा था। उन्होंने कहा कि जैसे ही यह सुझाव उनके सामने रखा गया, उन्होंने अधिकारियों को सख्त शब्दों में रोक दिया और साफ कह दिया कि वह लाशों पर राजनीति नहीं करेंगी।

घटनाओं पर जिम्मेदारी तय करने की चेतावनी

पूर्व सीएम ने बताया कि उन्होंने अधिकारियों को स्पष्ट चेतावनी दी थी कि यदि चुनाव से पहले कोई भी अप्रिय घटना होती है तो उसकी पूरी जिम्मेदारी तय की जाएगी और संबंधित अधिकारियों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई की जाएगी। भट्ठल ने कहा कि अधिकारी मुख्यमंत्री को अलग-अलग

तरह की सलाह देते हैं, लेकिन उन्हें मानना या न मानना मुख्यमंत्री का अधिकार होता है। उन्होंने इस तरह की सलाह देने वाले अधिकारियों को कड़ी फटकार लगाई थी।

संक्षिप्त लेकिन अहम रहा कार्यकाल

राजिंदर कौर भट्ठल 21 नवंबर 1996 को मुख्यमंत्री बनी थीं और 11 फरवरी 1997 तक इस पद पर रहीं। हरचरण सिंह बराड़ के इस्तीफे के बाद उन्हें मुख्यमंत्री बनाया गया था। वह पंजाब की अब तक की एकमात्र महिला मुख्यमंत्री रही हैं।

सियासी घमासान तेज

भट्ठल के दावे के सामने आते ही राजनीतिक बयानबाजी तेज हो गई है। पुनरसुरजीत अकाली दल के अध्यक्ष और पूर्व जत्थेदार ज्ञानी हरप्रीत सिंह ने कांग्रेस पर निशाना साधते हुए कहा कि इस बयान से स्पष्ट होता है कि कांग्रेस ने किस तरह सत्ता हासिल की। उन्होंने आरोप लगाया कि कांग्रेस सरकारों के दौरान अफसरों के जरिए दहशत का माहौल बनाया गया और मांग की कि उस समय के अधिकारियों की जांच होनी चाहिए।

वहीं कांग्रेस प्रवक्ता दुर्लभ सिद्धू ने कहा कि इस मामले में उन अधिकारियों के नाम सार्वजनिक होने चाहिए, जिन्होंने ऐसा सुझाव दिया था। उन्होंने स्पष्ट किया कि यह विषय कांग्रेस पार्टी की किसी बैठक में नहीं उठा था और इसका पार्टी से कोई लेना-देना नहीं है। सिद्धू ने कहा कि जनता को यह जानने का हक है कि देशविरोधी मानसिकता रखने वाले वे अधिकारी कौन थे।

अजित पवार हादसे के बाद अब जयपुर में टला बड़ा विमान हादसा, रनवे छूते ही फिर हवा में उड़ा प्लेन

जयपुर

देश में विमान हादसों को लेकर मचे हड़कंप के बीच बुधवार दोपहर जयपुर इंटरनेशनल एयरपोर्ट पर एक बड़ी अनहोनी टल गई। दिल्ली से जयपुर पहुंची एअर इंडिया की फ्लाइट अक 1719 की लैंडिंग ऐन मौके पर फेल हो गई, जिससे यात्रियों में दहशत फैल गई। दोपहर करीब 1:05 बजे विमान रनवे पर उतरने ही वाला था और उसके पहिए जमीन को छूने ही वाले थे कि पायलट ने आखिरी क्षणों में अचानक फैसला बदलते हुए विमान को दोबारा हवा में उठा दिया। विमान के अचानक ऊपर उठने से यात्रियों की सांसें थम गईं। रनवे टच करने से ठीक पहले **पायलट ने लिया ह्यगो-अराउंडह्ल का फैसला**

विमानन सूत्रों के अनुसार, लैंडिंग के दौरान विमान की स्थिति स्थिर नहीं थी, जिसे तकनीकी भाषा में ह्यअनस्टेबल अप्रोचह्ल कहा जाता है। यात्रियों की सुरक्षा को सर्वोच्च प्राथमिकता देते हुए पायलट ने समझदारी दिखाई और मानक प्रक्रिया (रडढ) के तहत ह्यगो-

अराउंडह्ल का निर्णय लिया। इसके बाद विमान ने एयरपोर्ट के ऊपर आसमान में काफी देर तक चक्कर लगाए। करीब 10 मिनट तक हवा में रहने और हालात सामान्य होने के बाद, पायलट ने दूसरे प्रयास में विमान की सुरक्षित लैंडिंग कराई। विमान के जमीन पर उतरते ही यात्रियों ने राहत की सांस ली। एयरपोर्ट प्रशासन का कहना है कि यह एक सामान्य सुरक्षा प्रक्रिया है और यदि पायलट को लैंडिंग में जरा भी जोखिम लगता है, तो वे ऐसा निर्णय लेते हैं।

स्वामी प्रकाशक एवं मुद्रक, राजेंद्र कुमार के द्वारा नारैन प्रिंटिंग प्रेस कश्मीरी बाजार होशियारपुर पंजा से छपवाकर, शंकर नगर नजदीर रेलवे स्टेशन होशियारपुर से प्रकाशित किया। सम्पादक राजेंद्र कुमार

हार्ट से लेकर गठिया तक धतूरे के चौंकाने वाले फायदे और सावधानियां

धतूरा एक ऐसा पौधा है, जिसे न केवल धार्मिक दृष्टि से बल्कि औषधीय दृष्टि से भी खास महत्व प्राप्त है। इसे भगवान शिव का प्रिय पुष्प माना जाता है और प्राचीन काल से आयुर्वेद में इसके औषधीय गुणों का जिक्र मिलता रहा है। लेकिन ध्यान रहे, धतूरा विषैला पौधा है। इसका इस्तेमाल बिना विशेषज्ञ की सलाह के करना खतरनाक हो सकता है। फिर भी, पारंपरिक और लोक चिकित्सा में इसे कई रोगों के इलाज में प्रयोग किया जाता रहा है।

धतूरे की प्रजातियां और विशेषताएं

धतूरा मुख्य रूप से एक खरपतवार के रूप में जाना जाता है और इसके 9 से अधिक प्रजातियां पाई जाती हैं। इसके फूल सफेद, बैंगनी और नीले रंग के होते हैं, जो दिखने में बेहद सुंदर लगते हैं। हालांकि, कुछ प्रजातियां अत्यधिक जहरीली होती हैं, इसलिए धतूरे का सेवन या औषधीय प्रयोग सिर्फ विशेषज्ञ की सलाह के बाद ही करना सुरक्षित रहता है।

धार्मिक महत्व

धतूरा हिंदू धर्म में एक विशेष धार्मिक महत्व रखता है। शिवभक्त मानते हैं कि भोलेनाथ को धतूरा अर्पित करने से भगवान प्रसन्न होते हैं। इसके अलावा, पूजा में धतूरे का इस्तेमाल नकारात्मक ऊर्जा को दूर करने और मन में शांति लाने के लिए भी किया जाता है।

धतूरे के स्वास्थ्य लाभ

हृदय रोग में सहायक – धतूरा को हृदय स्वास्थ्य के लिए भी फायदेमंद माना जाता है। माना जाता है कि इसका उपयोग हृदय से जुड़ी समस्याओं, जैसे दिल का दौरा पड़ने के जोखिम को कम करने में मदद कर सकता है।

बदन दर्द और गठिया में राहत – धतूरे की पत्तियों से बना लेप जोड़ों पर लगाने से दर्द और सूजन में आराम मिलता है। पारंपरिक रूप से यह गठिया और बदन दर्द में राहत देने के लिए इस्तेमाल किया जाता रहा है।

सांस की तकलीफ में लाभ – धतूरे की पत्तियों को सुखाकर उसका धुआं लेने से दमा और सांस फूलने जैसी समस्याओं में राहत मिलती है। यह पारंपरिक रूप से सांस संबंधी तकलीफों में इस्तेमाल किया जाता रहा है।

बुखार में मददगार – धतूरे के फल का आयुर्वेद में उपयोग बुखार के लक्षण कम करने और शरीर का तापमान संतुलित रखने के लिए किया जाता है। यह पारंपरिक रूप से शरीर की गर्मी को नियंत्रित करने में मददगार माना जाता है।

तनाव और मानसिक शांति – धतूरे के फल का आयुर्वेद में उपयोग बुखार के लक्षण कम करने और शरीर का तापमान नियंत्रित करने के लिए किया जाता है। इसे पारंपरिक रूप से शरीर की तापमान संतुलन बनाए रखने में मददगार माना जाता है।

धतूरे का पारंपरिक उपयोग

पारंपरिक रूप से धतूरे का उपयोग नशीली दवाओं में भी किया जाता रहा है। कुछ स्थानों पर इसे कैनाबिस के साथ धूम्रपान या शराब में मिलाकर इस्तेमाल किया जाता है। हालांकि, इसका नशे के रूप में उपयोग स्वास्थ्य के लिए खतरनाक और जानलेवा साबित हो सकता है। धतूरा अत्यंत जहरीला पौधा है, इसलिए इसका सेवन बिना विशेषज्ञ की सलाह के बिल्कुल न करें। बच्चों और बुजुर्गों को इसके संपर्क में आने से बचाना चाहिए। इसे केवल पारंपरिक और सुरक्षित तरीकों से ही इस्तेमाल करना चाहिए।

35 की उम्र के बाद महिलाओं की हड्डियां क्यों होती हैं कमजोर

महिलाओं में 35 वर्ष की उम्र के बाद हड्डियों की कमजोरी एक आम स्वास्थ्य समस्या बनती जा रही है। यह केवल बढ़ती उम्र का असर नहीं है, बल्कि इसके पीछे कई हार्मोनल, पोषण संबंधी और जीवनशैली से जुड़ी वजहें होती हैं। विशेषज्ञों का मानना है कि अगर सही समय पर इस ओर ध्यान न दिया जाए, तो यह समस्या आगे चलकर ऑस्टियोपोरोसिस जैसी गंभीर बीमारी का रूप ले सकती है।

उम्र के साथ हड्डियों में क्यों आती है कमजोरी?

महिलाओं के शरीर में एक विशेष हार्मोन होता है जिसे एस्ट्रोजेन कहा जाता है। यह हार्मोन हड्डियों को मजबूत बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। लेकिन जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है, खासकर 35 की उम्र पार करने के बाद, शरीर में एस्ट्रोजेन का स्तर धीरे-धीरे गिरने लगता है। इस हार्मोन की कमी से हड्डियों का घनत्व (Bone Density) घटता है, और उनमें से कैल्शियम निकलने लगता है। इसका सीधा असर यह होता है कि हड्डियां पतली और कमजोर हो जाती हैं और फ्रैक्चर का खतरा बढ़ जाता है।

महिलाओं के लिए कैल्शियम और विटामिन □ क्यों हैं ज़रूरी?

कैल्शियम और विटामिन D हड्डियों के निर्माण और उन्हें मजबूत बनाए रखने के लिए जरूरी दो सबसे महत्वपूर्ण पोषक तत्व हैं। कैल्शियम हड्डियों की संरचना को मजबूत करता है, जबकि विटामिन ष्ठ शरीर को कैल्शियम को अवशोषित करने में मदद करता है। अगर किसी महिला के शरीर में इनकी कमी हो जाए, तो हड्डियां खोखली और कमजोर होने लगती हैं।

सही मात्रा में कैल्शियम और विटामिन D पाने के लिए महिलाओं को अपने आहार में दूध, दही, पनीर, हरी पत्तेदार सब्जियां, बादाम और तिल जैसे खाद्य पदार्थों को शामिल करना चाहिए। इसके साथ ही, विटामिन ष्ठ के लिए प्रतिदिन कम से कम 10 से 15 मिनट तक सुबह की धूप में रहना भी फायदेमंद होता है।

व्यायाम क्यों है हड्डियों के लिए जरूरी?

सिर्फ पोषण ही नहीं, बल्कि नियमित व्यायाम भी हड्डियों को मजबूत बनाए रखने में मदद करता है। कई शोध बताते हैं कि हल्की-फुल्की वजन उठाने वाली एक्सरसाइज हड्डियों पर हल्का दबाव डालती है, जिससे वे और मजबूत बनती हैं। महिलाओं को रोजाना तेज़ चलने (ब्रिस्क वॉकिंग), योगा, सीढ़ियां चढ़ने और हल्की वेट ट्रेनिंग जैसी एक्सरसाइज करनी चाहिए। ये न केवल हड्डियों की मजबूती बढ़ाती हैं, बल्कि मांसपेशियों की ताकत को भी बेहतर बनाती हैं, जिससे गिरने और चोट लगने का खतरा कम हो जाता है।

जीवनशैली की कुछ आदतें भी हैं जिम्मेदार

आज की भागदौड़ भरी ज़िंदगी में कई महिलाएं ऐसी आदतें अपनाती हैं जो हड्डियों के स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा सकती हैं। इनमें सबसे पहले आता है धूम्रपान और अत्यधिक शराब का सेवन। ये दोनों आदतें हड्डियों के घनत्व को तेजी से घटाने का काम करती हैं। इसके अलावा, अत्यधिक कैफीन का सेवन (जैसे चाय और कॉफी) भी कैल्शियम के अवशोषण को प्रभावित करता है। इसलिए जरूरी है कि महिलाएं इन आदतों से दूरी बनाएं और एक संतुलित और स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं।

नियमित जांच क्यों है जरूरी?

हड्डियों की कमजोरी को समय रहते पहचानना और उसका इलाज करना बहुत जरूरी है।

इसके लिए 35 साल की उम्र के बाद महिलाओं को हड्डियों का परीक्षण यानी Bone Density Test (DEXA Scan) कराना चाहिए। यह टेस्ट यह बताता है कि हड्डियों में कितना कैल्शियम बचा है और उनमें कमजोरी किस स्तर तक है। अगर किसी महिला के परिवार में पहले से ऑस्टियोपोरोसिस या हड्डियों की बीमारियां रही हैं, तो उन्हें और भी अधिक सतर्क रहने की जरूरत है। डॉक्टर की सलाह से समय पर कैल्शियम या विटामिन D सप्लीमेंट लिए जा सकते हैं।

हड्डियों को मजबूत बनाए रखने के आसान उपाय

महिलाएं अपनी हड्डियों को मजबूत बनाए रखने के लिए कुछ आसान उपाय अपना सकती हैं हर दिन संतुलित और पौष्टिक आहार लें, जिसमें पर्याप्त मात्रा में कैल्शियम और विटामिन ष्ठ हो। प्रतिदिन किसी न किसी रूप में शारीरिक गतिविधि जरूर करें। तनाव कम करने की कोशिश करें और भरपूर नींद लें। धूम्रपान और शराब जैसी आदतों से दूर रहें। समय-समय पर हड्डियों की जांच कराते रहें। हड्डियों की सेहत आपके हाथ में है

35 की उम्र के बाद हड्डियों का कमजोर होना एक सामान्य प्रक्रिया हो सकती है, लेकिन यह कोई ऐसी समस्या नहीं है जिसका इलाज न हो सके। अगर महिलाएं समय रहते अपने खान-पान, व्यायाम और जीवनशैली पर ध्यान दें, तो वे न केवल इस समस्या से बच सकती हैं बल्कि आने वाले वर्षों में एक स्वस्थ, सक्रिय और आत्मनिर्भर जीवन भी जी सकती हैं।

इसलिए जरूरी है कि महिलाएं खुद को लेकर सजग हों, अपनी सेहत को प्राथमिकता दें और हड्डियों की मजबूती को नज़रअंदाज़ न करें।

तुरंत करो डील वर्ना अगला हमला और बुरा होगा, डोनाल्ड ट्रंप ने इस मुस्लिम देश को दी आखिरी चेतावनी

वॉशिंगटन- अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने बुधवार को ईरान को सख्त चेतावनी देते हुए कहा कि वह तुरंत परमाणु हथियारों को लेकर समझौते के लिए बातचीत की मेज पर आए, अन्यथा अमेरिका की ओर से अगला सैन्य हमला पहले से कहीं अधिक भयावह होगा। ट्रंप ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म ह्यटूथह्ल पर लिखा कि ईरान के पास अब ज्यादा समय नहीं है और निष्पक्ष व न्यायसंगत समझौते की तत्काल जरूरत है, जिसमें परमाणु हथियारों की कोई गुंजाइश न हो।

ट्रंप ने याद दिलाया कि उनके पहले कार्यकाल के दौरान अमेरिका 2015 के बहुपक्षीय परमाणु समझौते से अलग हो गया था। उन्होंने दावा किया कि उनकी पिछली चेतावनी के बाद ईरान पर सैन्य कार्रवाई हुई थी और यदि स्थिति दोबारा बिगड़ी तो अगला हमला कहीं अधिक गंभीर होगा। राष्ट्रपति ने यह भी संकेत दिया कि एक और अमेरिकी युद्धपोत ईरान की दिशा में बढ़ रहा है।

उधर, ईरान के विदेश मंत्री अब्बास अराघची ने ट्रंप के दावों को खारिज करते हुए कहा कि हाल के दिनों में उनका अमेरिकी स्पेशल एनवॉय स्टीव विटकॉफ से कोई औपचारिक संपर्क नहीं हुआ है और न ही किसी तरह की बातचीत का अनुरोध किया गया है। हालांकि, ईरान की सेमी-ऑफिशियल ईरानी स्टूडेंट्स न्यूज एजेंसी ने दावा किया है कि दोनों पक्षों के बीच अनौपचारिक स्तर पर संदेशों का आदान-प्रदान हो रहा है। ट्रंप इससे पहले भी कई बार ईरान को चेतावनी दे चुके हैं और कह चुके हैं कि जून में हुए हमलों के बाद ईरान का परमाणु कार्यक्रम पूरी तरह खत्म हो गया था। ट्रंप के ताजा बयान के बाद अंतरराष्ट्रीय बाजार में कच्चे तेल की कीमतें सत्र के उच्च स्तर पर पहुंच गईं। बढ़ते तनाव के बीच कई देशों ने अमेरिका और ईरान के बीच मध्यस्थता की पेशकश भी की है, ताकि हालात और न बिगड़ें।

खौफनाक सजा, जानलेवा ठंड में नंगा करके पेड़ से बांधा

नइ दिल्ली- रूस की सेना से जुड़ा एक चौंकाने वाला मामला सामने आया है, जहां आदेशों की अवहेलना के आरोप में दो रूसी सैनिकों को उनके ही कमांडरों ने बेहद अमानवीय सजा दी। सोशल मीडिया पर वायरल हो रहे वीडियो में देखा जा सकता है कि दोनों सैनिकों को एक पेड़ से बांधकर कड़ाके की ठंड में सिर्फ अंडरवियर में खड़ा किया गया और उनके मुंह में जबरन बर्फ ठूंस दी गई। वायरल वीडियो में दोनों सैनिक अपने सीनियर अधिकारियों से माफी मांगते नजर आते हैं। एक सैनिक कहता है कि ह्लमुझे माफ कर दीजिए, आगे से ऐसा नहीं होगा,ह्ल लेकिन इसके बावजूद अधिकारी का रवैया और ज्यादा क्रूर हो जाता है। वीडियो में एक सीनियर अफसर सैनिक के मुंह में बर्फ डालते हुए कहता है, ह्लइसे खाओ,ह्ल जिससे पूरी घटना और भी भयावह हो जाती है। वीडियो में अफसर को चिल्लाते हुए यह कहते भी सुना जा सकता है कि दोनों सैनिकों ने बिना अनुमति के अपनी पोस्ट छोड़ने की कोशिश की और आदेश मानने से इनकार किया। वह सैनिकों पर झूठ बोलने का भी आरोप लगाता है। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक, दोनों सैनिक अपने कमांडर द्वारा बताए गए स्थान तक नहीं पहुंच पाए थे, हालांकि उस स्थान और मिशन के उद्देश्य को लेकर कोई स्पष्ट जानकारी सामने नहीं आई है। यह घटना ऐसे समय में सामने आई है, जब रूस और यूक्रेन के बीच चल रहे युद्ध को समाप्त करने के लिए शांति वार्ता की कोशिशें जारी हैं। रूसी राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन ने साफ कहा है कि जब तक यूक्रेन अपने कुछ क्षेत्रों पर दावा नहीं छोड़ता, तब तक रूसी सेना की वापसी संभव नहीं है। वहीं यूक्रेनी राष्ट्रपति वलोडिमिर जेलेंस्की ने इस मांग को सिरे से खारिज कर दिया है।

जेलेंस्की पहले ही स्पष्ट कर चुके हैं कि यूक्रेन किसी भी सूरत में अपना इलाका नहीं छोड़ेगा। उनका कहना है कि न तो कानून, न अंतरराष्ट्रीय नियम और न ही नैतिकता इसकी इजाजत देती है। उन्होंने कहा कि देश की संप्रभुता की रक्षा के लिए ही यूक्रेन संघर्ष कर रहा है। रूसी सेना से जुड़े इस वायरल वीडियो ने एक बार फिर युद्ध के दौरान मानवाधिकारों और सैनिकों के साथ होने वाले व्यवहार पर गंभीर सवाल खड़े कर दिए हैं।

'सबरीमाला में सोने की परत उतारी गई, दरवाजे के पैनल नहीं बदले गए', जांच ने उड़ाए लोगों के होश

तिरुवनंतपुरम- सबरीमाला सोना चोरी मामले में नई वैज्ञानिक जांच ने कई अहम सवालों पर विराम लगा दिया है। इसरो के वैज्ञानिक परीक्षणों में पुष्टि हुई है कि गर्भगृह (संनिधानम) के दरवाजे के पैनल बदले नहीं गए थे, बल्कि तांबे की चादरों पर चढ़ी सोने की परत को रासायनिक प्रक्रिया के जरिए उतारा गया था। ये निष्कर्ष विशेष जांच दल (एसआईटी) को सौंपे गए हैं और बुधवार को केरल हाईकोर्ट के समक्ष भी रखे गए। इससे गर्भगृह के ढांचे को पूरी तरह बदलने या अंतरराष्ट्रीय गिरोहों को सौंपे जाने जैसी अटकलों को खारिज कर दिया गया है। इसरो के विक्रम साराभाई अंतरिक्ष केंद्र के वैज्ञानिकों ने विस्तृत सामग्री विश्लेषण के बाद अदालत को बताया कि सबरीमाला में लगे दरवाजों के पैनल मूल तांबे की चादरें ही हैं। जांच में यह भी साफ हुआ कि चोरी किया गया हिस्सा ठोस सोना नहीं था, बल्कि तांबे के ऊपर चढ़ी सोने की परत थी, जिसे पहले ठोस सोने के पैनल समझा जा रहा था। वैज्ञानिकों के अनुसार, गर्भगृह के दरवाजे का लकड़ी का ढांचा, जिसे स्थानीय भाषा में ह्यकट्टिलह्ल कहा जाता है, वह भी पूरी तरह मूल पाया गया है। हालांकि, जिन चादरों को हटाकर बाद में दोबारा लगाया गया था, उनके नमूनों में सोने की मात्रा में स्पष्ट कमी पाई गई है। इससे यह साबित होता है कि तांबे को नुकसान पहुंचाए बिना सोने को अलग किया गया। पैनलों पर दिखाई देने वाले बदलावों को लेकर उठी शंकाओं पर वैज्ञानिकों ने स्पष्ट किया कि ये परिवर्तन रासायनिक प्रतिक्रियाओं के कारण हुए हैं, न कि पैनल बदलने की वजह से। सोना निकालने में इस्तेमाल होने वाला पारा (मरकरी) और अन्य रासायनिक घोल चादरों की सतह की रासायनिक संरचना को प्रभावित करते हैं, जिससे रंग और बनावट में फर्क नजर आता है। वैज्ञानिकों ने यह भी कहा कि इस बात का कोई प्रमाण नहीं है कि मूल चादरों को हटाकर नई चादरें लगाई गई हों।

एसआईटी ने हाईकोर्ट को बताया है कि जांच अभी जारी है और पुराने गर्भगृह दरवाजे से लिए गए नमूनों का तुलनात्मक विश्लेषण किया जा रहा है। अधिकारियों के अनुसार, इन सभी परीक्षणों को शामिल करते हुए अंतिम संयुक्त रिपोर्ट जल्द ही सौंप दी जाएगी। माना जा रहा है कि यह वैज्ञानिक गवाही जांच की दिशा तय करने में निर्णायक भूमिका निभाएगी और अब जांच का फोकस सोना निकालने की प्रक्रिया और इसके पीछे जिम्मेदार लोगों की पहचान पर केंद्रित होगा।

13 साल की ईसाई लड़की का अपहरण कर कराया जबरन निकाह, विकलांग मां-बाप को दी जा रही धमकियां

इस्लामाबाद : पाकिस्तान के पंजाब प्रांत से एक गंभीर मानवाधिकार उल्लंघन का मामला सामने आया है, जहां एक नाबालिग ईसाई लड़की का अपहरण कर जबरन इस्लाम धर्म अपनाने और मुस्लिम युवक से शादी कराने का आरोप लगा है। एक प्रमुख मानवाधिकार संगठन ने बुधवार को यह जानकारी देते हुए कहा कि यह घटना देश में बच्चों और धार्मिक अल्पसंख्यकों की सुरक्षा को लेकर गंभीर सवाल खड़े करती है। वॉयस ऑफ पाकिस्तान माइनॉरिटी (वीओपीएम) के अनुसार, पंजाब के साहीवाल जिले की रहने वाली 13 वर्षीय ईसाई लड़की, जो कक्षा छह की छात्रा है, का कथित तौर पर अपहरण किया गया। इसके बाद उसे दो ऐसे फैसले लेने के लिए मजबूर किया गया, जिनके लिए कोई भी बच्चा सहमति देने में सक्षम नहीं होता, जबरन धर्मांतरण और जबरन विवाह। मानवाधिकार संगठन ने बताया कि लड़की के माता-पिता खुद को बेहद असहाय और कमजोर स्थिति में रह रहे हैं। पीड़िता की मां पैर में फ्रैक्चर के कारण विकलांग हैं, जबकि पिता शारीरिक रूप से अक्षम हैं और अंडे बेचकर परिवार का गुजारा करते हैं। संगठन ने कहा, ह्लजिस घर में हर रुपया मायने रखता है और हर दिन संघर्ष से भरा है, वहां बेटी का गायब हो जाना ऐसा डरावना सपना बन गया है, जो सुबह होने पर भी खत्म नहीं होता।ह्व परिवार और स्थानीय

समुदाय के लोगों के हवाले से वीओपीएम ने बताया कि कथित अपहरणकर्ता की पहचान अली हैदर के रूप में हुई है, जो पाकिस्तान के मुस्लिम जट्ट समुदाय से बताया जा रहा है। आरोप है कि अपहरण के बाद लड़की को जबरन इस्लाम कबूल कराया गया और उसी युवक से शादी के लिए मजबूर किया गया। संगठन ने कहा कि समुदाय के प्रतिनिधियों ने भी इस घटना की कड़ी निंदा करते हुए इसे मानवाधिकारों, खासकर बाल अधिकारों का गंभीर उल्लंघन बताया है। वीओपीएम का आरोप है कि घटना के कई दिन बीत जाने के बावजूद लड़की की बरामदगी में कोई ठोस प्रगति नहीं हुई है। इस बीच परिवार को लगातार धमकियों का सामना करना पड़ रहा है, ताकि वे कानूनी कार्रवाई न कर सकें। संगठन ने कहा, ह्लयह क्रूरता पर क्रूरता है- पहले बच्चे को छीन लिया जाता है और फिर माता-पिता से कहा जाता है कि इसे स्वीकार करो या नुकसान झेलो। विकलांगता और गरीबी से जूझ रहे परिवारों के लिए डर एक पिंजरा बन जाता है।ह्व मानवाधिकार कार्यकताओं के हवाले से वीओपीएम ने कहा कि शादी के लिए जबरन धर्मांतरण उन जगहों पर फलता-फूलता है, जहां शक्ति का असंतुलन होता है, समुदाय खुद को अलग-थलग महसूस करते हैं और अपराधियों को लगता है कि वे बिना सजा के बच सकते हैं। वीओपीएम ने पाकिस्तानी प्रशासन से मांग की है कि लड़की को तुरंत सुरक्षित रूप से बरामद किया जाए, उसकी सुरक्षा और भलाई सुनिश्चित की जाए, परिवार को धमकियों से बचाया जाए और मामले में पारदर्शी कानूनी प्रक्रिया अपनाई जाए। संगठन ने जोर देकर कहा कि इस केस को किसी ह्लनिजी मामलाह्व मानकर दबाया न जाए, बल्कि इसे एक नाबालिग के खिलाफ गंभीर अपराध के रूप में देखा जाए।

मोहाली में एसएसपी ऑफिस के बाहर युवक को गोलियों से भूना, पत्नी के सामने दिनदहाड़े हत्या से हड़कंप

मोहाली : पंजाब में बुधवार को मोहाली के एसएसपी ऑफिस के ठीक बाहर दिनदहाड़े हमलावरों ने एक युवक की ताबड़तोड़ गोलियां मारकर हत्या कर दी। हमलावरों ने बेखौफ होकर करीब 11 राउंड फायरिंग की, जिससे युवक की मौके पर ही मौत हो गई। वारदात के वक्त मृतक की पत्नी भी उसके साथ थी। पुलिस के आला अधिकारियों की मौजूदगी वाले दफ्तर के बाहर हुई इस वारदात से पूरे पुलिस विभाग में हड़कंप मच गया है। मृतक की पहचान उत्तराखंड के रुड़की निवासी गुरप्रीत के रूप में हुई है। जानकारी के अनुसार, गुरप्रीत अपनी पत्नी के साथ किसी काम के सिलसिले में एसएसपी ऑफिस आया था। जैसे ही वह अपनी गाड़ी से बाहर निकला, पहले से घात लगाए बैठे बाइक सवार दो हमलावरों ने उस पर अंधाधुंध फायरिंग शुरू कर दी। गुरप्रीत को तीन गोलियां लगीं और वह वहीं गिर पड़ा। वारदात को अंजाम देने के बाद हमलावर

मौके से फरार होने में कामयाब हो गए। घटना की सूचना मिलते ही वरिष्ठ पुलिस अधिकारी मौके पर दौड़े और सुरक्षा कारणों से एसएसपी ऑफिस के सभी गेट बंद कर दिए गए। पुलिस ने पूरे इलाके को सील कर दिया है और फोरेंसिक टीम ने मौके से सबूत जुटाए हैं। शव को पोस्टमार्टम के लिए सिविल अस्पताल भेज दिया गया है। मोहाली एसएसपी ने बताया कि प्रारंभिक जांच में मामला आपसी रंजिश का लग रहा है। पुलिस आसपास लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज खंगाल रही है और शहर भर में नाकाबंदी कर हमलावरों की तलाश की जा रही है।

दिल्ली में द्वारका कोर्ट और साइबर सिटी के 13 स्कूलों को बम से उड़ाने की धमकी, सुरक्षा एजेंसियां हाई अलर्ट पर

नई दिल्ली : बुधवार की सुबह राष्ट्रीय राजधानी दिल्ली और आसपास के इलाकों (एनसीआर) में सुरक्षा व्यवस्था को लेकर उस वक्त हड़कंप मच गया, जब एक के बाद एक कई जगहों पर बम रखे होने की सूचना मिली। दिल्ली की द्वारका कोर्ट और साइबर सिटी के 13 नामी निजी स्कूलों को ईमेल के जरिए बम से उड़ाने की धमकी दी गई। इस सनसनीखेज खुलासे के बाद पुलिस प्रशासन और सुरक्षा एजेंसियां तुरंत हाई अलर्ट पर आ गई। एहतियात के तौर पर स्कूलों में छुट्टी कर दी गई है और परिसरों को खाली करा लिया गया है।

स्कूलों में मची अफरा-तफरी, बच्चों को घर भेजा गया

साइबर सिटी में दहशत का माहौल तब बना जब बुधवार सुबह करीब 13 निजी स्कूलों के प्रशासन को धमकी भरे ईमेल प्राप्त हुए। यह ईमेल उस समय आए जब बच्चे या तो स्कूल पहुंच चुके थे या रास्ते में थे। धमकी मिलते ही स्कूल प्रबंधन ने बिना देरी किए पुलिस कंट्रोल रूम को सूचना दी और एहतियात के तौर पर स्कूलों में छुट्टी घोषित कर दी। अभिभावकों को तुरंत मैसेज भेजकर बच्चों को वापस ले जाने के लिए कहा गया, जिससे वहां अफरा-तफरी का माहौल बन गया। सूचना मिलते ही स्थानीय पुलिस, बम निरोधक दस्ता, डॉग स्क्वायड और एसडीआरएफ की टीमें स्कूलों में पहुंचीं और मोर्चा संभाल लिया।

गमलों से लेकर क्लासरूम तक चप्पा-चप्पा छाना

सुरक्षा एजेंसियों ने स्कूलों के कमरों, शौचालयों, खेल के मैदानों और यहां तक कि गमलों की भी बारीकी से जांच की। जांच टीमों ने स्कूल परिसरों के साथ-साथ आसपास के संवेदनशील इलाकों में भी सघन तलाशी अभियान चलाया। राहत की बात यह है कि घंटों चली इस जांच में किसी भी स्कूल से कोई संदिग्ध वस्तु या विस्फोटक बरामद नहीं हुआ है। पुलिस ने स्थिति को पूरी तरह नियंत्रण में बताया है, लेकिन सुरक्षा के लिहाज से निगरानी बढ़ा दी गई है।

द्वारका कोर्ट में भी सर्च ऑपरेशन, साइबर सेल जांच में जुटी

उधर, दिल्ली की द्वारका कोर्ट में भी इसी तरह की धमकी मिलने से सनसनी फैल गई। कोर्ट परिसर में बम रखे होने का ईमेल मिलते ही दिल्ली पुलिस और अन्य सुरक्षा एजेंसियां हरकत में आ गई। बम निरोधक दस्ते ने कोर्ट परिसर की जांच की, लेकिन अभी तक वहां भी कुछ संदिग्ध नहीं मिला है। पुलिस की साइबर सेल अब इन धमकी भरे ईमेल की जड़ तक जाने की कोशिश कर रही है।

तकनीकी जांच के जरिए यह पता लगाने का प्रयास किया जा रहा है कि ये ईमेल कहां से भेजे गए हैं और इनके पीछे किस शरारती तत्व या संगठन का हाथ है।

पंजाब को केंद्र की बड़ी सौगात, दोराहा और धुरी में बनेंगे दो नए रेलवे ओवरब्रिज; सरकार ने मंजूर किए 124 करोड़ रुपए

चंडीगढ़ : केंद्रीय रेल मंत्रालय ने पंजाब के लोगों को बड़ी राहत देते हुए राज्य में दो महत्वपूर्ण रेल ओवर ब्रिज (आरओबी) परियोजनाओं को अपनी अंतिम मंजूरी दे दी है। लंबे समय से लंबित इन मांगों के पूरा होने से अब दोराहा और बठिंडा सेक्शन के धुरी इलाके में यातायात की समस्या और रेलवे फाटक पर लगने वाले जाम से मुक्ति मिल जाएगी। केंद्र सरकार ने इन दोनों प्रोजेक्ट्स के लिए कुल मिलाकर 124 करोड़ रुपये का बजट स्वीकृत किया है, जिससे विकास कार्यों को रफ़्तार मिलेगी।

रेलवे द्वारा जारी की गई जानकारी के अनुसार, दोराहा में बनने वाले

आरओबी के निर्माण पर करीब 70 करोड़ रुपये खर्च किए जाएंगे। यह पुल दोराहा में लेवल क्रॉसिंग नंबर 164-ए के पास बनाया जाएगा। वहीं, बठिंडा सेक्शन के तहत आने वाले धुरी में 54 करोड़ रुपये की लागत से आरओबी तैयार होगा, जो नॉन लेवल क्रॉसिंग जीएडी पर स्थित होगा। इन दोनों पुलों के बन जाने से न केवल स्थानीय लोगों का समय बचेगा, बल्कि हादसों में भी कमी आएगी।

भारतीय टीम को हटके सोचना पड़ा भारी

सूर्यकुमार यादव ने हार के गिनाए प्रमुख कारण

न्यूजीलैंड के खिलाफ 5 मैचों की टी20 सीरीज के पहले 3 मैच जीतकर सीरीज अपने नाम करने वाली भारतीय टीम को बुधवार को चौथे मैच में हार का सामना करना पड़ा। वाइजैग में खेले गए चौथे टी20 में न्यूजीलैंड ने भारत को 50 रन से हराया। इस मैच में भारतीय टीम ने प्लेइंग 11 में 1 कम बल्लेबाज को मौका दिया।

ईशान किशन की जगह अर्शदीप सिंह को अंतिम 11 के लिए चुना गया। भारतीय टीम 5 प्रमुख बॉलर और 2 ऑलराउंडर हार्दिक पांड्या-शिवम दुबे के साथ उतरी। हालांकि, पांड्या और दुबे से गेंदबाजी नहीं कराई गई। भारतीय लाइनअप में 6 ही बल्लेबाज थे। इससे पहले तक टीम 8 नंबर पर बल्लेबाजी रख रही थी। हार के बाद भारतीय कप्तान सूर्यकुमार यादव ने इसका कारण बताया।

जानबूझकर 6 बैटर खिलाए

सूर्यकुमार ने कहा, हमने आज जानबूझकर छह बल्लेबाज खिलाए। हम 5 गेंदबाजों को बेहतरीन तरीके से उतारना चाहते थे और खुद को चुनौती देना चाहते थे। मान लीजिए कि हम 200 या 180 रनों का पीछा कर रहे हैं और दो या तीन विकेट गिरने पर हमारी स्थिति कैसी रहती है लेकिन अंत में सब ठीक ही है। हम विश्व कप टीम के सभी खिलाड़ियों को खिलाना चाहते थे। नहीं तो हम दूसरे खिलाड़ियों को खिलाते।

हम यह देखना चाहते थे

दूसरी पारी में बल्लेबाजी को लेकर सूर्या ने कहा, जब हमने पहली पारी खेली है, तब हमने बहुत अच्छा प्रदर्शन किया है।

इसलिए मैं चाहता था कि अगर हमें 180 या 200 रनों का पीछा करना हो और दो या तीन विकेट गिर चुके हों, तो प्लेयर्स यह जिम्मेदारी संभालें और देखें कि हम कैसी बल्लेबाजी करते हैं। यह एक अच्छी चुनौती है। उम्मीद है कि अगर हमें फिर से मौका मिला, तो हम शायद फिर से लक्ष्य का पीछा करेंगे। यह एक अच्छा अनुभव रहा।

भारतीय कप्तान ने कहा, मुझे लगता है कि अगर शिवम दुबे की बल्लेबाजी जैसी एक-दो पार्टनरशिप उनके साथ होतीं, तो मैच के अंत में बहुत फर्क पड़ सकता था। मुझे लगता है कि हम 50 रनों से हार गए, लेकिन कोई बात नहीं। जैसा कि मैंने कहा, इस तरह के रन चेज में ऐसी एक-दो साझेदारियां मैच का रुख बदल सकती थीं।

दिल्ली कैपिटल्स पर दोहरी मार, गुजरात से मिली हार के बाद कप्तान रोड्रिग्स पर लगा 12 लाख का जुर्माना

नई दिल्ली (उत्तम हिन्दू न्यूज)= महिला प्रीमियर लीग 2026 में दिल्ली कैपिटल्स को मंगलवार को खेले गए मुकाबले में गुजरात जायंट्स के खिलाफ 3 रन से हार का सामना करना पड़ा था। हार के बाद दिल्ली कैपिटल्स की कप्तान जेमिमा रोड्रिग्स की मुश्किलें और बढ़ गई हैं। जेमिमा पर धीमे ओवर रेट की वजह से 12 लाख का जुर्माना लगाया गया है।

महिला प्रीमियर लीग की तरफ से जारी आधिकारिक बयान में कहा गया कि यह जुर्माना लीग के कोड ऑफ कंडक्ट के तहत मिनिमम ओवर-रेट से जुड़े नियमों के उल्लंघन के कारण लगाया गया है। लीग ने यह भी स्पष्ट किया कि मौजूदा सीजन में यह जेमिमा रोड्रिग्स का पहला ओवर-रेट अपराध था।

हार और जुर्माने का असर दिल्ली कैपिटल्स के पूरे अभियान पर साफ दिखाई दे रहा है। टीम 7 मैचों में छह अंकों के साथ अंक तालिका में चौथे स्थान पर खिसक गई है। नेट रन रेट -0.164 हो गया है। इससे प्लेऑफ में पहुंचने की उनकी राह कठिन हो गई है।

प्लेऑफ की संभावना को बनाए रखने के लिए दिल्ली को 1 फरवरी को यूपी वॉरियर्ज के खिलाफ होने वाले अपने आखिरी लीग मुकाबले में हर हाल में जीत दर्ज करनी होगी।

गुजरात जायंट्स के खिलाफ मैच में दिल्ली की शुरुआत अच्छी नहीं रही थी, लेकिन स्नेह राणा और युवा बल्लेबाज निकी प्रसाद ने शानदार संघर्ष दिखाया। दोनों ने सातवें विकेट के लिए 70 रनों की अहम साझेदारी की, जिसने दिल्ली को मुकाबले में वापस ला दिया। राणा ने 15 गेंदों में 29 रन बनाए, जबकि प्रसाद ने सिर्फ 24 गेंदों पर 47 रनों की तूफानी पारी खेली।

हालांकि, आखिरी ओवर में गुजरात की अनुभवी ऑलराउंडर सोफी डिवाइन ने बेहतरीन संयम दिखाया और सिर्फ नौ रन देकर दिल्ली की उम्मीदों पर पानी फेर दिया। इस जीत के साथ गुजरात जायंट्स ने दिल्ली के खिलाफ इस सीजन का डबल भी पूरा कर लिया।

दिल्ली कैपिटल्स ने टॉस जीतकर गेंदबाजी का फैसला किया था। पहले बल्लेबाजी करते हुए गुजरात जायंट्स ने 9 विकेट पर 174 रन बनाए थे। दिल्ली 8 विकेट पर 171 रन बना सकी और मैच 3 रन से हार गई।

बाबर आजम को अकेला छोड़ दो, बिग बैश लीग में खराब प्रदर्शन के बाद पाकिस्तानी कप्तान ने लगाई गुहार

बिग बैश लीग में पूर्व पाकिस्तानी कप्तान बाबर आजम का प्रदर्शन कुछ खास नहीं रहा था। ऐसे में टी20 विश्व कप 2026 से पहले बाबर पर सवाल उठ रहे हैं। हालांकि, पाकिस्तानी कप्तान सलमान सलमान अली आगा ने बाबर की फॉर्म का बचाव किया है। पाकिस्तान के टी20 कप्तान सलमान अली आगा ने बाबर आजम को अकेला छोड़ने की अपील की। बिग बैश लीग में उनके निराशाजनक प्रदर्शन के बाद बाबर पर दबाव बढ़ता जा रहा है।

बाबर के बारे में सवाल न हो : ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ टी20 सीरीज से पहले प्रेस कॉन्फ्रेंस में आगा ने बताया कि बाबर आजम से सारे सवाल पूछे जा रहे हैं। उन्होंने कहा, मेरी बस यही इच्छा है कि एक दिन मैं प्रेस कॉन्फ्रेंस में आऊं और बाबर के बारे में कोई सवाल न हो। मेरा मतलब है टीम में 11, बल्कि 14 और बल्लेबाज हैं, उनके बारे में भी सोचो, उनके बारे में भी बात करो।

बाबर को अकेला छोड़ दो : आगा ने कहा, उसे अकेला छोड़ दो, उसे बल्लेबाजी करने दो। वह अच्छी बल्लेबाजी कर रहा था। आप कह सकते हैं कि बिग बैश में वह अपनी टीम की उम्मीदों पर खरा नहीं उतर पाया। लेकिन हमारे लिए वह बहुत अच्छा प्रदर्शन कर रहा है। मुझे लगता है कि वह अपनी भूमिका बखूबी निभा रहा है और मेरे लिए अभी यही सबसे महत्वपूर्ण है। बिग बैश में जो हुआ उससे मुझे कोई लेना-देना नहीं है।

बाबर का नहीं चला बल्ला : सिडनी सिक्सर्स के लिए ओपनिंग करते हुए 11 मैचों में बाबर आजम ने 22.44 के औसत और 103.06 के स्ट्राइक रेट से सिर्फ 202 रन बनाए। एक मैच के दौरान उनके साथी ओपनर स्टीव स्मिथ ने बाबर को सिंगल लेने से मना कर दिया था और फिर बैक टू बैक चौके लगाए। सिडनी सिक्सर्स ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ सीरीज से पहले बाबर को रिलीज कर दिया था। इसके बाद सिडनी टीम फाइनल में पहुंची और उन्हें पर्थ स्कॉर्चर्स से हार का सामना करना पड़ा।

श्रीलंका ने इंग्लैंड के खिलाफ T20 सीरीज के लिए किया टीम का एलान, वर्ल्ड कप की तैयारी का आखिरी मौका

श्रीलंका ने बुधवार को इंग्लैंड के खिलाफ तीन टी20 इंटरनेशनल मैचों की सीरीज के लिए 16 सदस्यीय टीम की घोषणा की। दासुन शनाका टीम की कमान संभालेंगे।

श्रीलंका और इंग्लैंड के बीच 30 जनवरी से तीन टी20 इंटरनेशनल मैचों की सीरीज का आगाज होगा। श्रीलंका ने हाल ही में पाकिस्तान के खिलाफ खेली टीम को दोबारा मौका दिया। दोनों टीमों के लिए टी20 वर्ल्ड कप 2026 की तैयारी का यह आखिरी मौका होगा।

श्रीलंका-इंग्लैंड की टी20 इंटरनेशनल सीरीज का कार्यक्रम

पहला टी20आई - 30 जनवरी, पल्लेकेले
दूसरा टी20 आई - 1 फरवरी, पल्लेकेले
तीसरा टी20 आई - 3 फरवरी, पल्लेकेले

श्रीलंका का स्क्वाड

दासुन शनाका (कप्तान), पाथुम निसांका, कामिल मिश्रा, कुसल मेंडिस, कुसल जानिथ परेरा, धनंजय डी सिल्वा, चरित असलंका, जानिथ लियानागे, पवन रत्नायके, वानिंदु हसरंगा, दुनिथ वेलालागे, महीश थीक्षणा, दुष्मंथ चमीरा, प्रमोद मधुषन, मतीश पाथिराना और ईशान मलिंगा।

सूर्य की तरह चमकना है तो धारण करें माणिक्य, पहनने से पहले जान लें ये जरूरी नियम

रत्नों की दुनिया में माणिक्य (Ruby) को रत्नों का राजा कहा जाता है। यह न केवल दिखने में बेहद खूबसूरत और आकर्षित है, बल्कि ज्योतिष शास्त्र में भी इसे सबसे शक्तिशाली रत्नों में से एक माना गया है। लाल रंग का यह रत्न सीधे तौर पर ग्रहों के राजा सूर्य से संबंधित है। आइए जानते हैं इसकी खासियत और लाभ क्या हैं।

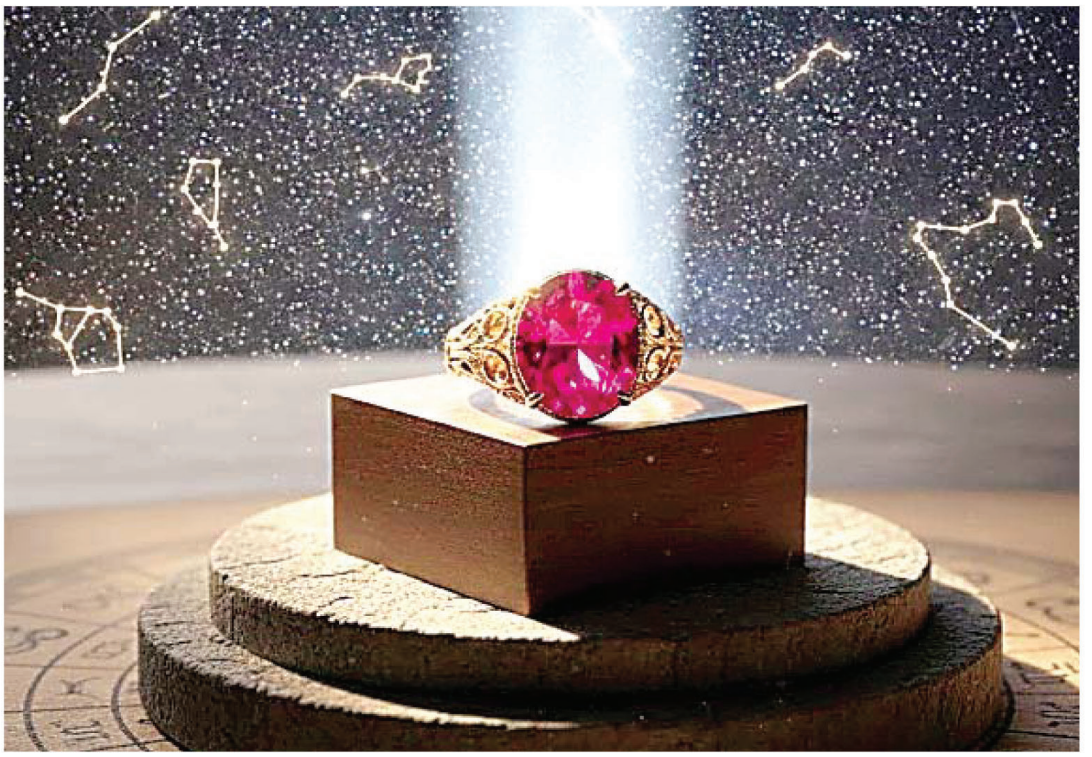
माणिक्य को पहनने के फायदे, नियम और सावधानियां

सूर्य का आशीर्वाद और माणिक्य

रत्न विज्ञान संहिता और ज्योतिष शास्त्र के अनुसार, सूर्य हमारे आत्मविश्वास, पिता के साथ संबंधों, मान-सम्मान और नेतृत्व क्षमता का कारक है। जब किसी व्यक्ति की कुंडली में सूर्य कमजोर होता है, तो उसे अक्सर असफलता, शारीरिक कमजोरी और मानसिक तनाव का सामना करना पड़ता है। ज्योतिष ग्रंथ बृहत्संहिता के मुताबिक, ऐसी स्थिति में माणिक्य धारण करना सूर्य की ऊर्जा को सक्रिय करने का काम करता है।

माणिक्य पहनने के लाभ

आत्मविश्वास में वृद्धि : अगर आप भीड़ में बोलने से डरते हैं या फैसले लेने में हिचकिचाते हैं, तो माणिक्य आपके भीतर एक नई ऊर्जा और साहस भरता है।



करियर और सत्ता - शास्त्रीय ग्रंथ फलदीपिका के आधार पर जो लोग प्रशासनिक सेवाओं (ड्ढस/ड्ढक्र), राजनीति या उच्च पदों पर जाना चाहते हैं, उनके लिए माणिक्य भाग्य खोलने वाला माना जाता है।

सेहत में सुधार : आयुर्वेद रत्न निर्देशिका के अनुसार, आयुर्वेद और ज्योतिष के अनुसार, माणिक्य पहनने से हृदय संबंधी समस्याओं और आंखों की रोशनी में सुधार होता है। यह शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी बढ़ाता है।

रिश्तों में मजबूती : इसे पहनने से पिता के साथ चल रहे वैचारिक मतभेद दूर होते हैं और समाज में आपका रूतबा बढ़ता है।

किसे नहीं पहनना चाहिए?

रत्न परीक्षा ग्रंथ के अनुसार, माणिक्य जितना प्रभावशाली है, उतना ही संवेदनशील भी। अगर आपकी कुंडली में सूर्य की स्थिति प्रतिकूल है, तो इसे पहनने से आपको सिरदर्द, आंखों में जलन या अहंकार जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। इसे कभी भी हीरा, नीलम या गोमेद के साथ पहनने की सलाह नहीं दी जाती, क्योंकि ये ग्रह आपस में शत्रुता रखते हैं।

धारण करने की सही विधि

माणिक्य को हमेशा सोने या तांबे की अंगूठी में पहनना चाहिए। इसे रविवार की सुबह सूर्योदय के समय, गंगाजल और कच्चे दूध से शुद्ध करने के बाद अनामिका उंगली में धारण करना सबसे उत्तम होता है।

घर में कपूर के साथ मिलाकर जलाएं ये दो चीजें, नकारात्मक ऊर्जा से हमेशा के लिए मिलेगी मुक्ति

आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी और प्रदूषण के बीच, हम अक्सर घर में थकान और भारीपन महसूस करते हैं। कभी-कभी बिना किसी बीमारी के भी परिवार के सदस्य सुस्त रहते हैं या चिड़चिड़ापन महसूस करते हैं। वास्तु और आयुर्वेद के अनुसार, यह घर में जमा रुकी हुई ऊर्जा या सूक्ष्म कीटाणुओं का असर हो सकता है।

लोबान और गुग्गल - लोबान और गुग्गल असल में पेड़ों से निकलने वाली प्राकृतिक राल हैं। जहां कपूर हवा को तुरंत महकाने और ऊर्जा देने का काम करता है। वहीं, लोबान और गुग्गल हवा की गहराई से सफाई करते हैं। लोबान को मानसिक शांति और तनाव कम करने के लिए जाना जाता है। जबकि, गुग्गल को वायुमंडल से हानिकारक बैक्टीरिया को खत्म करने में महारत हासिल है।

बीमारियों से मुक्ति का वैज्ञानिक आधार - जब हम कपूर के साथ गुग्गल जलाते हैं, तो उससे निकलने वाला धुआं एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-फंगल गुणों से भरपूर होता है। यह घर के कोनों में छिपे उन सूक्ष्म कीटाणुओं को नष्ट कर देता है जो सर्दी, खांसी और सांस संबंधी बीमारियों का कारण बनते हैं। खासकर मानसून और बदलते मौसम के दौरान इसका प्रयोग एयर प्यूरीफायर की तरह काम करता है।

नकारात्मक ऊर्जा को कैसे बाहर निकालें?

वास्तु शास्त्र के अनुसार, घर के कुछ कोनों में ऊर्जा का प्रवाह रुक जाता है, जिससे कलह और आर्थिक तंगी महसूस होने लगती है। शाम के समय जब दिन और रात मिल रहे होते हैं (संध्या काल), तब पीतल के बर्तन या मिट्टी के दीपक में कपूर जलाकर उस पर थोड़ा सा लोबान और गुग्गल डालें। इसके धुएं को पूरे घर में, खासकर अलमारियों के पीछे और अंधेरे कोनों में दिखाएं। ऐसा माना जाता है कि इस धुएं की सुगंध से घर की बुरी नजर और नकारात्मक वाइब्स तुरंत बाहर निकल जाती हैं।

जलाने की सही विधि

सबसे पहले दो टिकिया भीमसेनी कपूर (शुद्ध कपूर) लें। उसे जलाकर उस पर पिसा हुआ गुग्गल और लोबान का चूर्ण डालें। ध्यान रहे कि धुआं बहुत ज्यादा न हो, बस हल्की सुगंध और हल्की धुंध पूरे घर में फैलनी चाहिए। इसे जलाने के बाद घर की खिड़कियां थोड़ी देर के लिए खोल दें ताकि शुद्ध हवा का संचार हो सके।

हमारे आस-पास माहौल बदल रहा है, नीयत अच्छी हो तो लोग आपसे जुड़ेंगे : प्रियंका चोपड़ा

प्रियंका चोपड़ा क्ल्ल3ी15ी6ः बॉलीवुड की 'देसी गर्ल' और ग्लोबल स्टार प्रियंका चोपड़ा जोनस हमेशा नए रोल, नई कहानियों और दुनियाभर में नए दर्शकों से जुड़ने के लिए उत्सुक रहती हैं। हाल ही उन्होंने एक डॉक्यूमेंट्री 'बॉर्न हंग्री' प्रड्यूस की है। यह सैश सिम्पसन की दिल छू लेने वाली कहानी पर आधारित है। चेन्नई की सड़कों पर जिंदगी गुजारने वाले युवा सैश को कनाडा के एक कपल ने गोद लिया था, जिसके बाद उन्होंने पूरी दुनिया में एक मशहूर शेफ होने तक का सफर तय किया। खास बातचीत में प्रियंका ने बताया कि क्यों यह कहानी उन्हें इतनी गहराई से छू गई? कैसे अपनी पहचान की तलाश, जुड़ाव और उद्देश्य उनके अपने अनुभवों से मेल खाते हैं? और कैसे यह कहानी याद दिलाती है कि भूख चाहे असली हो या कुछ हासिल करने की, यह आपको जिंदगी में आगे बढ़ने और उद्देश्य हासिल करने में मदद करती है। पढ़िए, प्रियंका चोपड़ा का ये खास इंटरव्यू:

'बॉर्न हंग्री' बेहद निजी, भावनाओं से भरी और सबको प्रभावित करने वाली कहानी कहती है। इसमें आपको सबसे ज्यादा क्या भाया?

इस फिल्म की हर बात मेरे मन को छू गई। मैं फिल्म ही इसलिए बनाती हूं कि हम उन कहानियों को बता सकें जो पहचान की हकदार हैं। वो, जो दुनिया को प्रेरित करने वाली और हमारे प्रवासी समुदाय से जुड़ीं कहानियां हों। इंडिया में पली-बढ़ी होने और दुनियाभर में घूमने के दौरान, मैं बहुत सारे बच्चों से मिली हूं जिनकी कहानियों के कई हिस्से गायब हैं। वे यह सोचते रहते हैं कि उनके साथ क्या हुआ था। क्या उन्हें छोड़ दिया गया था, उनका अतीत क्या था, उनका भविष्य क्या होगा। मैं सैश की कहानी और इंडिया में परिवार को ढूंढने के उनके सफर से बहुत प्रभावित हुई थी। उन्हें अभी तक अपना परिवार नहीं मिला है। हम सचमुच उम्मीद कर रहे हैं कि इस फिल्म के माध्यम से, हम उनके जन्म देने वाले माता-पिता के बारे में कुछ और जानकारी प्राप्त कर सकते हैं ताकि उन्हें शांति और सुकून मिल सके।

फिल्ममेकर बैरी एवरेज के निर्देशन में बनी यह डॉक्यूमेंट्री पहचान, विस्थापन और अपनेपन के मुद्दों को छूती है। आप दुनियाभर में घूमी हैं, सात समंदर दूर नया करियर और मुकाम बनाया है, जबकि आप अपनी जड़ों से भी जुड़ी हुई हैं। क्या इस तरह के विषय आपकी निजी और प्रफेशनल जिंदगी से मेल खाते हैं?

मैं खुद को बहुत घुमक्कड़ मानती हूं। जिस तरह मैं दुनियाभर में घूमी हूं, मैंने हर उस जगह अपना घर बनाया है, जहां मेरा काम और परिवार मुझे ले गए हैं। मेरा घर वहीं है, जहां मेरा परिवार है। कुछ चीजें हैं जो मुझे यह सोचने पर मजबूर करते हैं कि जैसी मेरी जिंदगी आज है, वह कैसे हुई। मेरा और सैश का शुरूआती जीवन बिल्कुल अलग है। लेकिन एक चीज जो मुझे एक जैसी लगती है, वह है किसी भी परिस्थिति में हम दोनों का ढलना और अपना बेस्ट वर्जन तलाशना। मैं कई बार उनके बचपन के बारे में सोचती हूं, जब वह रेलवे प्लेटफॉर्म्स पर खाना ढूंढने की कोशिश कर रहे थे और उनके साथ कोई नहीं था। यह सोचकर ही मेरी आंखों में आंसू आ जाते हैं कि दुनियाभर में उनके जैसे कितने बच्चे हैं। भारत में बड़ा होने की वजह से, हम ऐसी परिस्थितियों के प्रति असंवेदनशील हो जाते हैं। मैं ऐसी चीजों से हमेशा प्रभावित होती रही हूं और अब मां बनने के बाद इसे और ज्यादा महसूस करती हूं।

आज जिस हिसाब से डिजिटल प्लैटफॉर्म्स पर अलग-अलग जॉनर की डॉक्यूमेंट्रीज लोकप्रिय हो रही हैं, क्या आपको लगता है कि प्रमाणिक और प्रेरित कहानियां दर्शकों को खुद से जोड़ पाती हैं?

मैं सभी के लिए तो नहीं बता सकती। लेकिन मुझे सच्ची कहानियों के लिए एक विशेष लगाव है, चाहे वह किताबों में हो, फिल्म में हो या ड्रामा में हों। वास्तविक जीवन पर आधारित फिल्में मुझे प्रेरित करती हैं। अपने करियर में मुझे कुछ ऐसी फिल्मों में काम करने का सौभाग्य मिला जो सच्ची कहानियों पर आधारित थीं। मुझे लगता है कि इंसान और इंसानियत में कुछ तो खास बात है। जितनी मुझे इंसानियत वाली कहानियां पसंद हैं, उतनी ही मुझे हिम्मत दिखाने वाली कहानियां भी पसंद हैं। मैं आज चाहे जो भी हूं, मगर मैं अभी भी अपने बचपन के बारे में सोचती हूं, जब मैं बोर्डिंग स्कूल में थी और मेरे आस-पास कोई बड़ा नहीं था। मुझे वह एहसास याद आता है कि जब मैं दूसरी, तीसरी और चौथी क्लास में थी और सोचती थी कि मैं कौन हूं? तो हम सभी का अपना नजरिया होता है। मैं सिर्फ अपने प्रोफेशन के लिए ही नहीं, बल्कि अपनी जिंदगी में भी इंसानों में प्रेरणा खोजती हूं। मेरे लिए उन इंसानों से मिलना सबसे बड़ी खुशी है जिन्होंने दृढ़ता दिखाई, सबकुछ झेला और आगे बढ़ते रहे।

जैसे-जैसे भारत का सिनेमा रिएलिटी की ओर बढ़ रहा है, क्या आपको लगता है कि यहां के दर्शक बोल्ड और सच्ची कहानियां देखने के लिए तैयार हैं?

मुझे लगता है कि इंडियन सिनेमा विकसित हो रहा है और यह समझने की कोशिश कर रहा है कि यह बदलता माहौल कैसा बनेगा, फिर चाहे बात फिल्मों की हो या फिर ऑनलाइन कॉन्टेंट की। अब लोगों के पास मनोरंजन के कई विकल्प हैं। इसलिए, मुझे लगता है कि दुनियाभर में सिनेमा एक बदलाव से गुजर रहा है और अपनी दिशा पता लगाने की कोशिश कर रहा है। अगर आप बदलाव में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (अक) भी शामिल कर लेते हैं, तो वह परिदृश्य और भी बदल जाएगा। फिल्ममेकर्स की ओर से कुछ बेहतरीन काम भी सामने आ रहे हैं। इन बेहतरीन कामों के पीछे, चाहे वह कॉमेडी, एक्शन, ड्रामा या डॉक्यूमेंट्री हो, उसके पीछे सच्ची कहानियों से प्रेरित कॉन्टेंट ही है। वे दिन चले गए जब आप कह सकते थे, 'अरे, अपना दिमाग घर पर छोड़ आओ।' लोग अब ऐसा नहीं करना चाहते। अब लोग ईमानदारी और सच्चाई की तलाश में हैं और सुधार जारी है।

हो सकता है कि आज लोगों के पास बहुत सारे विकल्प हैं, तो वे कुछ गंभीर और जमीन से जुड़ी चीजों के लिए सिनेमा की ओर रुख करते हों?

हां, शायद। हालांकि, कभी-कभी मुझे भी मनोरंजन पसंद है। जब मुझे मनोरंजन चाहिए होता है तो आप मुझे 'लव इज ब्लाइंड' या वैसी ही किसी चीज के कई सीजन निपटाते हुए देखेंगे। कभी-कभी मैं 'बॉर्न हंग्री' जैसी चीजें देखना चाहती हूं जो मुझे सच्चाई से वाकिफ करवाएं। इसलिए मुझे लगता है कि हमें अपने कॉन्टेंट को किसी दायरे में नहीं डालना चाहिए। हम एक बेहतरीन समय में जी रहे हैं, जहां हम कई तरह के जॉनर पर काम कर सकते हैं, हम किसी भी विषय पर कॉन्टेंट तैयार कर सकते हैं और उसके लिए दर्शक भी होंगे क्योंकि लगभग हर चीज के लिए एक जिज्ञासा है।

क्या आप कभी अपने अंदर उस तरह की भूख महसूस करती हैं, जिसके बारे में फिल्म में बात की गई है?

निश्चित रूप से आपने बहुत कुछ हासिल किया है, लेकिन इंसान हमेशा और ज्यादा की चाहत रखते हैं, है ना? मुझे लगता है कि हम सभी ऐसा करते हैं। चूंकि हम किसी इंसान के व्यक्तित्व का एक ही पहलू देखते हैं, तो हम कहते हैं कि अरे, उसे कर दिखाया। जबकि हर इंसान के कई पहलू और परतें होती हैं और हमारे अंदर हमेशा किसी चीज की भूख और लालसा बनी रहती है। इंसान से जुड़ा सबसे गहरा, सबसे छुपा राज चाहे कुछ भी हो, मुझे लगता है कि यह आपके अंदर की भूख ही है जो आपको कुछ बेहतर हासिल करने के लिए प्रेरित करती है और आपको एक उद्देश्य देती है। यह डॉक्यूमेंट्री आपको याद दिलाती है कि वह भूख चाहे वास्तविक हो प्रेरक, यह आपको उद्देश्य खोजने के लिए मजबूर करती है।

आप एसएस राजामौली की फिल्म 'वाराणसी' से भारतीय फिल्मों में वापसी कर रही हैं। क्या आपको बॉलीवुड के सेट पर मिलने वाली एनर्जी याद आती है?

जो चीज मुझे याद आती है, वह है भाषा। मुझे हिंदी और हिंदी में अपने फिल्मी डायलॉग बोलना सचमुच याद आता है। मुझे 'वाराणसी' के लिए तेलुगू में अपने डायलॉग करने में बहुत मजा आया। मुझे हमेशा से भाषाओं से लगाव रहा है और चाहे मैं भाषा समझूं या नहीं, मुझे सचमुच अलग-अलग संस्कृतियां पसंद हैं। मैं ऐसी चीज का हिस्सा बनने के लिए बहुत उत्साहित हूं जो सांस्कृतिक रूप से इतनी समृद्ध होने वाली है। राजामौली सर बहुत अनुशासित हैं और उनके पास एक बेहतरीन नजरिया है। मुझे इसी तरह काम करना पसंद है, क्योंकि मुझमें भी जबरदस्त अनुशासन है। साथ ही, इतने लंबे समय के बाद भारत वापस आना और एक भारतीय फिल्म पर काम करना बहुत मजेदार है।

मनोरंजन का परिदृश्य तेजी से बदल रहा है। उस परिदृश्य में, क्या उन कहानियों में कोई बदलाव आया है जो आप कहना चाहती हैं?

हम सभी इस बात को समझने की कोशिश कर रहे हैं कि न केवल मनोरंजन उद्योग बदल रहा है, बल्कि हमारे आस-पास का पूरा माहौल ही बदल रहा है। तकनीक हमारे जीवन का एक बहुत बड़ा हिस्सा बन गई है और हमारे बच्चे ऐसी दुनिया में बड़े होने वाले हैं जो उस दुनिया से बहुत अलग है, जिसमें आप और हम बड़े हुए थे। तो अब इस बात का कोई तय फॉर्मूला नहीं है कि किस तरह का कॉन्टेंट लोगों को पसंद आएगा। लेकिन एक चीज जो दर्शकों को पसंद आती है, वह है सच्ची कहानियां और ईमानदारी। फिर चाहे वह सोशल मीडिया पर कंटेंट बनाना हो या फिल्म बनाना। अगर आप अच्छी नीयत से एक कहानी बता रहे हैं, तो वे आपसे जुड़ेंगे। मुझे सभी तरह की कहानियां पसंद हैं और मेरी सीमित समझ के मुताबिक, मुझे यही लगता है कि रिएलिटी पर आधारित कहानियां ही आगे पसंद की जाएंगी।

(सभार न.भ.ट से)