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

साप्ताहिक

जनगाथा टाइम्स

मुल्य 3 रुपए

वर्ष : 09 ■ अंक 34 ■ सोमवार 24 अगस्त से 30 अगस्त 2026 ■ पृष्ठ : 08 ■ मोबाइल : 98140-07163 ■ email:jangathatimes@gmail.com ■ www.jangathatimes.com ■ RNI 0.PUNMUL/2017/75353

'एक देश, एक चुनाव' पर बड़ा अपडेट: 2034 की जगह 2029 में ही लागू करने का खाका, राज्यों के मुख्यमंत्रियों से मंथन शुरू

नई दिल्ली : देशभर में लोकसभा और राज्यों की विधानसभाओं के चुनाव एक साथ कराने की दिशा में केंद्र सरकार ने अपनी कवायद तेज कर दी है। ह्यएक देश, एक चुनावह्व के मसौदे पर विचार कर रही संसद की संयुक्त समिति ने अब सभी राज्यों के मुख्यमंत्रियों से परामर्श की प्रक्रिया शुरू कर दी है। ताजा रिपोर्टों के अनुसार, सरकार इस ऐतिहासिक बदलाव को लागू करने के लिए तय की गई 2034 की समयसीमा को घटाकर 2029 करने की योजना बना रही है। यदि इस प्रस्ताव पर अंतिम मुहर लगती है, तो अगला लोकसभा चुनाव पूरी तरह नए स्वरूप में होगा और देश भर की विधानसभाओं को एक साथ भंग किया जा सकता है।

समयसीमा घटाने और नए समीकरणों पर मंथन

शुरूआती तौर पर वर्ष 2024 में बनी समिति का लक्ष्य 2034 तक एक साथ चुनाव कराने की रणनीति तैयार करना था, लेकिन अब सरकार इसे ज्यादा लंबा नहीं खींचना चाहती। वर्तमान में देश के 22 राज्यों में एनडीए की सरकार है, जिनमें से 11 राज्यों में अगले दो सालों के भीतर चुनाव प्रस्तावित हैं। वहीं आंध्र प्रदेश, अरुणाचल प्रदेश, सिक्किम और ओडिशा में पहले से ही आम चुनावों के साथ विधानसभा चुनाव कराए जाते रहे हैं। ऐसे में अगर 2029 से यह व्यवस्था लागू होती है, तो कई राज्यों के चुनावी चक्र में बड़ा फेरबदल तय है।

शीतकालीन सत्र में पेश हो सकती है संयुक्त समिति की रिपोर्ट

विगत दो वर्षों से इस जटिल प्रक्रिया पर काम कर रही 41 सदस्यीय संयुक्त संसदीय समिति संसद के आगामी शीतकालीन सत्र में अपनी रिपोर्ट प्रस्तुत कर सकती है। यह समिति संविधान (129वां संशोधन) विधेयक, 2024 के जरिए लोकसभा, राज्य विधानसभाओं और स्थानीय निकायों के चुनाव एक साथ कराने के हर पहलू पर विचार कर रही है। संवैधानिक प्रावधानों के तहत अनुच्छेद 174(2)(b) राज्यपाल को मंत्रिपरिषद की सलाह पर विधानसभा भंग करने का अधिकार देता है, जिससे एनडीए शासित राज्यों में यह प्रक्रिया अपेक्षाकृत सुगम हो सकती है।

कई राज्यों के मुख्यमंत्रियों ने दिया समर्थन

इस व्यवस्था को धरातल पर उतारने के लिए राज्यों का रुख बेहद महत्वपूर्ण माना जा रहा है। गोवा, हरियाणा और उत्तराखंड के मुख्यमंत्रियों ने लोकसभा के साथ ही अपने राज्यों के चुनाव कराने की इच्छा जताते हुए इस पहल का समर्थन किया है। इसके अलावा दिल्ली की मुख्यमंत्री ने भी समिति के साथ बैठक कर इस पूरे प्रस्ताव पर अपनी राय साझा की है। समिति देशव्यापी स्तर पर सभी राजनीतिक दलों और हितधारकों से संवाद कर आम सहमति बनाने का प्रयास कर रही है।

तलाक और दूसरी शादी की अफवाहों पर भड़के गोविंदा, फर्जी खबरें फैलाने वालों को भेजा नोटिस; 100 करोड़ के मानहानि की चेतावनी

मुंबई : बॉलीवुड अभिनेता गोविंदा ने हाल ही में सोशल मीडिया पर उनके बारे में फैलाई जा रही अफवाहों और भ्रामक खबरों पर सख्त प्रतिक्रिया दी है। अभिनेता के निजी जीवन, खासकर उनकी कथित कोर्ट मैरिज और तलाक से जुड़ी खबरों को लेकर एक सार्वजनिक कानूनी नोटिस जारी किया गया है। यह नोटिस उन सभी व्यक्तियों और संस्थानों को चेतावनी देता है जो झूठी जानकारी फैलाकर उनकी छवि खराब करने की कोशिश कर रहे हैं।

अफवाहों और भ्रामक खबरों पर रोक लगाने की मांग

गोविंदा की ओर से जारी सार्वजनिक नोटिस में मीडिया संस्थानों, डिजिटल प्लेटफॉर्म, कंटेंट क्रिएटर्स और आम लोगों को स्पष्ट चेतावनी दी गई है कि अभिनेता या उनके परिवार से संबंधित किसी भी तरह की झूठी, मनगढ़ंत और दुर्भावनापूर्ण सामग्री न बनाएं और न ही प्रसारित करें। विशेष रूप से सोशल मीडिया पर चल रही उन खबरों का खंडन किया गया है, जिनमें रानी स्वर्णकार के साथ गोविंदा की कथित कोर्ट मैरिज का दावा किया जा रहा था। इसके अलावा, हाल ही में पत्नी सुनीता आहूजा के साथ तलाक की उड़ी अफवाहों को भी पूरी तरह से खारिज किया गया है। अभिनेता ने साफ किया है कि उनके निजी और पारिवारिक जीवन के बारे में बिना उचित पुष्टि के खबरें न छापी जाएं।

AI और डीपफेक सामग्री का उपयोग

नोटिस में केवल सामान्य सोशल मीडिया पोस्ट ही नहीं, बल्कि कृत्रिम बुद्धिमत्ता (अक) के जरिए बनाई गई भ्रामक सामग्री का भी जिक्र किया गया है। इसमें विशेष रूप से मॉर्फ्ड

तस्वीरें, डीपफेक वीडियो और ऑडियो रिकॉर्डिंग शामिल हैं। गोविंदा की ओर से यह स्पष्ट किया गया है कि उन्होंने किसी को भी अपनी आवाज, तस्वीर या पहचान का डिजिटल तकनीक के माध्यम से उपयोग या हेरफेर करने की अनुमति नहीं दी है। इस तरह की सामग्री को निजता का उल्लंघन और साइबर अपराध माना जाएगा।

100 करोड़ रुपये तक के मानहानि का दावा

इस नोटिस के माध्यम से गोविंदा ने सख्त कानूनी कार्रवाई की चेतावनी दी है। नोटिस में कहा गया है कि झूठी खबरें और भ्रामक सामग्री फैलाने वालों के खिलाफ भारतीय न्याय संहिता (2023) और सूचना प्रौद्योगिकी अधिनियम (2000) के तहत दीवानी और आपराधिक मामले दर्ज किए जा सकते हैं। इसके साथ ही, दोषी पाए जाने वाले व्यक्तियों और संस्थाओं के खिलाफ 100 करोड़ रुपये तक के मानहानि के दावे की भी चेतावनी दी गई है। बैंक खातों पर रोक, संपत्ति की खरीद-बिक्री पर पाबंदी और पासपोर्ट जब्त करने जैसी कानूनी कार्रवाई भी की जा सकती है।

YouTube और सोशल मीडिया चैनलों पर कार्रवाई

नोटिस में विशेष रूप से उन ड्ड4ळ्4ु चैनलों और सोशल मीडिया अकाउंट्स के खिलाफ भी कार्रवाई की मांग की गई है, जो जानबूझकर झूठी सामग्री का प्रचार कर रहे हैं। गोविंदा की ओर से यह आशंका जताई गई है कि उनकी प्रतिष्ठा को नुकसान पहुंचाने के लिए सुनियोजित तरीके से अफवाहें फैलाई जा रही हैं। यह कदम यह सुनिश्चित करने के लिए उठाया गया है कि भविष्य में कोई भी उनकी व्यक्तिगत जिंदगी के बारे में बिना ठोस प्रमाण के खबरें न चलाए।

स्वामी प्रकाशक एवं मुद्रक, राजेंद्र कुमार के द्वारा न्यू दशमेश प्रिंटसर्ज 178-179, रंजीत नगर, जालंधर, पंजाब से छपवाकर जनगाथा कार्यालय शंकर नगर नजदीर रेलवे स्टेशन होशियारपुर से प्रकाशित किया। सम्पादक राजेंद्र कुमार

जालंधर में कूड़े के ढेर पर सियासत तेज

कांग्रेस ने सरकार से कर्मचारियों की मांगें जल्द मानने की उठाई मांग

जनगाथा न्यूज नैटवर्क

नगर निगम के सफाई कर्मचारियों की लगातार चौथे दिन जारी हड़ताल का असर अब पूरे शहर में साफ दिखाई देने लगा है। शहर के कई इलाकों में कूड़े के बड़े-बड़े ढेर लग गए हैं, जिससे लोगों को बदबू और गंदगी का सामना करना पड़ रहा है। भगत सिंह चौक से प्रताप बाग जाने वाले मार्ग समेत कई प्रमुख सड़कों पर कचरा जमा होने से हालात चिंताजनक बने हुए हैं।

इसी मुद्दे को लेकर जिला कांग्रेस कमेटी (शहरी) के अध्यक्ष एवं पूर्व विधायक राजेंद्र बेरी ने पंजाब सरकार पर निशाना साधा है। उन्होंने कहा कि हड़ताल पर बैठे कर्मचारियों की मांगों का जल्द समाधान किया जाना चाहिए, ताकि शहर की सफाई व्यवस्था सामान्य हो सके और नागरिकों को राहत मिल सके।

बेरी ने कहा कि लगातार कचरा जमा होने से स्वास्थ्य संबंधी खतरे बढ़ रहे हैं। उन्होंने आशंका जताई कि यदि बारिश हुई तो हालात और गंभीर हो सकते हैं तथा संक्रामक बीमारियों के फैलने का खतरा भी बढ़ जाएगा। उन्होंने यह भी कहा कि नगर निगम के अलावा डिप्टी कमिश्नर कार्यालय में भी कर्मचारियों की हड़ताल का असर देखने को मिल रहा है। इसके कारण लोगों के कई जरूरी सरकारी कार्य प्रभावित हो रहे हैं और आम जनता को परेशानी झेलनी पड़ रही है। आम आदमी पार्टी सरकार पर हमला बोलते हुए बेरी ने कहा कि चुनाव के दौरान कर्मचारियों की समस्याओं के समाधान और हड़तालों पर रोक लगाने के दावे किए गए थे, लेकिन मौजूदा समय में विभिन्न विभागों के कर्मचारी अपनी मांगों को लेकर लगातार प्रदर्शन कर रहे हैं। उन्होंने सरकार से अपील की कि वह तुरंत हस्तक्षेप कर कर्मचारियों की मांगों का समाधान निकाले, ताकि शहर की सफाई व्यवस्था बहाल हो सके और लोगों को राहत मिल सके।

7 साल बाद गुज्जरों के डेरे से दो युवक रेस्क्यू

निहंगों का दावा- बंधक बनाकर करवाई जा रही थी मजदूरी, पुलिस ने कराया मुक्त

जनगाथा न्यूज नैटवर्क

पंजाब के जालंधर जिले के फिल्लौर क्षेत्र से एक बेहद संवेदनशील मामला सामने आया है। बाबा रत्न देव सेवा सोसायटी के निहंग सिंहों ने दावा किया है कि गुज्जरों के एक डेरे में पिछले करीब सात वर्षों से दो युवकों को बंधक बनाकर मजदूरी करवाई जा रही थी। सूचना मिलने के बाद निहंग सिंह डेरे पर पहुंचे और दोनों युवकों को मुक्त कराने का प्रयास किया। इस दौरान डेरे के लोगों और निहंगों के बीच तीखी बहस भी हुई। बाद में डायल-112 पर सूचना देने के बाद फिल्लौर पुलिस मौके पर पहुंची और दोनों युवकों को अपने संरक्षण में लेकर थाने ले गई।

घटना का वीडियो भी सामने आया है, जिसे सोशल मीडिया पर तेजी से साझा किया जा रहा है। वीडियो में एक युवक निहंगों को देखकर भावुक होकर रो पड़ता है और अपनी आपबीती सुनाता नजर आता है।

मेरा नाम मेजर है..., कहते ही छलक पड़े आंसू

निहंगों द्वारा पूछे जाने पर युवक ने अपना नाम मेजर बताया। उसने कहा कि वह फिरोजपुर जिले के गुरुहरसहाय का रहने वाला है। युवक ने बताया कि उसके पिता की कई वर्ष पहले मौत हो चुकी है और घर पर उसकी मां अकेली रहती है। परिवार की आर्थिक हालत खराब होने के कारण वह रोजगार की तलाश में घर से निकला था।

उसने बताया कि रास्ते में उसकी मुलाकात गुज्जरों से हुई, जिन्होंने काम दिलाने का भरोसा देकर उसे अपने डेरे में रख लिया। इसके बाद वह वहीं रह गया और पिछले सात वर्षों से अपने घर नहीं लौट सका। युवक ने यह भी बताया कि जालंधर के गांव लल्लियां के पास उसकी रिश्तेदारी है, लेकिन वह वहां भी नहीं पहुंच पाया।

निहंगों के साथ जाने लगा तो शुरू हो गया विवाद : जब निहंग सिंह युवक को अपने साथ ले जाने लगे तो डेरे में मौजूद लोगों ने इसका विरोध किया। दोनों पक्षों के बीच काफी देर तक बहस चलती रही। स्थिति तनावपूर्ण होने पर डायल-112 पर कॉल की गई।

सूचना मिलने पर फिल्लौर थाने से पुलिस टीम मौके पर पहुंची। पुलिसकर्मियों ने दोनों युवकों को अपने कब्जे में लेकर उनकी पहचान और स्थिति की जानकारी जुटाई तथा आगे की कार्रवाई शुरू कर दी। पुलिस ने दोनों पक्षों की बात सुनने के बाद युवकों को सुरक्षित स्थान पर पहुंचाया।

निहंगों का दावा- युवक की पिटाई के वीडियो मिले थे

बाबा रत्न देव सेवा सोसायटी के सदस्यों ने बताया कि उन्हें कुछ वीडियो मिले थे, जिनमें युवक के साथ मारपीट किए जाने और उससे जबरन काम करवाने के आरोप दिखाई दे रहे थे। इन्हीं वीडियो के आधार पर उन्होंने डेरे में पहुंचकर जांच की। सोसायटी के सदस्यों का

कहना है कि युवक की हालत बेहद खराब थी और उसकी मजबूरी का फायदा उठाकर उससे वर्षों तक काम करवाया गया। उनका दावा है कि अब पुलिस की सहायता से युवक को उसके परिवार तक सुरक्षित पहुंचाया जाएगा।

थाने या पंचायत को नहीं दी गई थी कोई सूचना : निहंगों ने आरोप लगाया कि डेरे में रखे गए इन युवकों के संबंध में न तो फिल्लौर थाने को कोई जानकारी दी गई थी और न ही संबंधित गांव की पंचायत या सरपंच को इसकी सूचना थी। जब इस संबंध में डेरे के लोगों से सवाल किए गए तो उन्होंने स्पष्ट जवाब देने की बजाय बहस शुरू कर दी। निहंगों का कहना है कि यदि पुलिस समय पर मौके पर नहीं पहुंचती तो दोनों युवकों को छुड़ाना मुश्किल हो सकता था।

दूसरा युवक नहीं बता पाया अपना नाम-पता : रेस्क्यू किए गए दूसरे युवक की मानसिक स्थिति सामान्य नहीं बताई जा रही है। वह अपना नाम, पता या परिवार के बारे में कोई जानकारी नहीं दे सका। बाबा रत्न देव सेवा सोसायटी ने बताया कि युवक मंदबुद्धि प्रतीत होता है, इसलिए फिलहाल उसकी देखभाल संस्था करेगी।

सोसायटी के सदस्यों ने कहा कि उनकी संस्था पहले से भी कई बेसहारा, लावारिस और मानसिक रूप से कमजोर लोगों की सेवा कर रही है। यदि युवक के परिजनों का पता नहीं चलता तो उसे संस्था के संरक्षण में रखा जाएगा।

पुलिस कर रही पूरे मामले की जांच : फिल्लौर पुलिस ने दोनों युवकों को अपने संरक्षण में लेकर उनके बयान दर्ज करने की प्रक्रिया शुरू कर दी है। साथ ही डेरे में रहने वाले लोगों से भी पूछताछ की जा रही है। पुलिस इस बात की जांच कर रही है कि क्या वास्तव में दोनों युवकों को जबरन वहां रखा गया था या मामला किसी अन्य परिस्थिति से जुड़ा है। जांच के आधार पर आगे की कानूनी कार्रवाई की जाएगी।

फिलहाल इस पूरे मामले में निहंगों के आरोप और रेस्क्यू किए गए युवक के बयान सामने आए हैं। पुलिस जांच पूरी होने के बाद ही सभी तथ्यों की आधिकारिक पुष्टि हो सकेगी।

एक महीने तक रोज एक सेब खाने के 8 फायदे नहीं जानते होंगे आप! शरीर में होते हैं कमाल के बदलाव

शायद आपको भी लगता हो कि सेब एक आम फल है, लेकिन हकीकत में यह आपकी सेहत पर जादुई असर डाल सकता है! रोजाना सेब खाने से आपकी त्वचा चमकदार हो सकती है, दिल मजबूत हो सकता है और यहां तक कि आपका वजन भी कम हो सकता है।

यह छोटा-सा फल आपके शरीर को अंदर से डिटॉक्स करता है और आपको कई बीमारियों से बचाने में मदद करता है।

तो, अगर आप सेहतमंद रहना चाहते हैं और बिना ज्यादा मेहनत किए अपनी फिटनेस को बरकरार रखना चाहते हैं, तो आपको यह जरूर जानना चाहिए कि एक महीने तक रोज सेब खाने से आपके शरीर में कौन-कौन से कमाल के बदलाव होते हैं! आइए जानते हैं 8 जबरदस्त फायदे ।

डाइजेशन को बनाए बेहतर

सेब में फाइबर की मात्रा बहुत ज्यादा होती है, खासकर पेक्टिन (एक प्रकार का घुलनशील फाइबर)। यह आपके पाचन तंत्र को स्वस्थ रखता है और कब्ज जैसी समस्याओं से राहत दिलाता है। अगर आप रोज एक सेब खाते हैं, तो आपके पेट को नियमित रूप से काम करने में मदद मिलती है और पाचन क्रिया में सुधार होता है।

वजन घटाने में करे मदद

सेब में कैलोरी की मात्रा कम होती है, और यह जल्दी से पेट भर देता है, जिससे आपको खाने की इच्छा कम होती है। अगर आप एक महीने तक रोज सेब खाते हैं, तो यह आपके वजन को नियंत्रित करने में मदद करेगा। सेब का सेवन आपको लंबे समय तक तृप्त रखेगा, जिससे अतिरिक्त कैलोरी खाने की आदत नहीं बनेगी।

हार्ट हेल्थ को करे बूस्ट

सेब में मौजूद फाइबर, पोटैशियम, और एंटीऑक्सीडेंट्स दिल के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। रोज एक सेब खाने से रक्तचाप को नियंत्रित किया जा सकता है और हृदय संबंधी बीमारियों का जोखिम कम हो सकता है। सेब में फ्लेवोनॉइड्स भी होते हैं, जो दिल की सेहत को बेहतर बनाए रखने में मदद करते हैं।

किडनी को रखे हेल्दी

सेब में पर्याप्त मात्रा में पानी और पोषक तत्व होते हैं, जो किडनी के कार्य को सही रखते हैं। एक महीने तक रोज सेब खाने से आपके शरीर से विषाक्त पदार्थ बाहर निकलने में मदद मिलती है और किडनी स्वस्थ रहती है।

डायबिटीज में फायदेमंद

सेब का Glycemic Index कम होता है, जिसका मतलब है कि यह ब्लड शुगर के स्तर को जल्दी से नहीं बढ़ाता। सेब का नियमित सेवन टाइप 2 डायबिटीज के जोखिम को कम करने में मदद कर सकता है। एक महीने तक रोज सेब खाने से शुगर लेवल नियंत्रित रहता है, और इंसुलिन का रिस्पॉन्स बेहतर होता है।

इम्यून सिस्टम को बनाए मजबूत

सेब में विटामिन C की अच्छी खुराक होती है, जो आपके इम्यून सिस्टम को मजबूती प्रदान करती है। रोज एक सेब खाने से शरीर की रोग प्रतिकारक क्षमता मजबूत होती है, जिससे आप सर्दी, खांसी और अन्य संक्रमणों से बच सकते हैं। यह आपके शरीर को स्वस्थ रखने में सहायक होता है

मेंटल हेल्थ को बेहतर बनाए

सेब का सेवन मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी लाभकारी है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स और फ्लेवोनॉइड्स आपके मस्तिष्क को मानसिक तनाव और अवसाद से लड़ने में मदद करते हैं। अगर आप एक महीने तक रोज सेब खाते हैं, तो इससे आपके मूड में सुधार हो सकता है और आप ज्यादा शांत और खुश महसूस करेंगे।

त्वचा को निखारता है

सेब में विटामिन C और एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं, जो आपकी त्वचा को चमकदार और स्वस्थ बनाए रखते हैं। रोज सेब खाने से चेहरे पर ग्लो आता है और त्वचा की उम्र बढ़ने के संकेत भी धीमे होते हैं। यह शरीर को फ्री रैडिकल्स से बचाता है, जो त्वचा की समस्याओं का कारण बन सकते हैं।

कहीं आपके भोजन में भी तो नहीं है प्यूरीन की अधिकता? इससे गठिया और किडनी स्टोन का हो सकता है खतरा

कई अध्ययन इस बात की पुष्टि करते हैं कि अगर आपका खान-पान ठीक है तो ये गंभीर बीमारियों से बचाए रखने में आपके लिए मददगार हो सकता है। आप जिन चीजों का सेवन करते हैं, सेहत पर उसका सीधा असर होता है, यही कारण है कि सभी लोगों को पौष्टिक और स्वस्थ चीजें खाने की सलाह दी जाती है। आहार विशेषज्ञ कहते हैं, स्वस्थ रहने के लिए क्या खाना चाहिए, इससे जरूरी ये जानना है कि आपको क्या नहीं खाना चाहिए? गठिया और किडनी से संबंधित बढ़ती समस्याओं को देखते हुए स्वास्थ्य विशेषज्ञ सभी लोगों को उन चीजों से दूरी बनाए रखने की सलाह देते हैं जिनमें प्यूरीन की अधिकता होती है।

प्यूरीन क्या है और इसके क्या नुकसान हो सकते हैं, आइए इस बारे में विस्तार से समझते हैं।

क्या होता है प्यूरीन?

प्यूरीन एक प्राकृतिक कंपाउंड है, जो डीएनए और आरएनए के निर्माण में मदद करता है। यह शरीर की कोशिकाओं में पाया जाता है और कई खाद्य पदार्थों में भी मौजूद होता है। जब हमारे शरीर में प्यूरीन का ब्रेक डाउन होता है तो इससे यूरिक एसिड बनता है, जिसे शरीर आमतौर पर मूत्र में बाहर निकाला देता है। हालांकि यदि आप हाई प्यूरीन वाली चीजों का सेवन अधिक करने लगें और शरीर में प्यूरीन की अधिक मात्रा हो जाए, तो इसके कारण कई प्रकार की स्वास्थ्य समस्याओं का जोखिम भी हो सकता है।

प्यूरीन की अधिकता और इसके नुकसान

जब हमारे शरीर में प्यूरीन की अधिकता हो जाती है और किडनी इसे ठीक तरीके से बाहर नहीं निकाल पाती, तो यह शरीर में जमा होने लगता है, जिससे कई स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। प्यूरीन की अधिकता यूरिक एसिड को बढ़ाने लगती है और यूरिक एसिड बढ़ने से जोड़ों में क्रिस्टल बनने लगते हैं, जिससे सूजन, दर्द और अकड़न हो सकती है। यह आमतौर पर पैर के अंगूठे, टखनों और घुटनों को प्रभावित करता है। इसके अलावा यूरिक एसिड के क्रिस्टल किडनी में जमा होकर पथरी बना सकते हैं। अधिक प्यूरीन युक्त चीजों के सेवन से मेटाबॉलिक सिंड्रोम का खतरा हो सकता है, जिससे मोटापा, हाई ब्लड प्रेशर और डायबिटीज का जोखिम बढ़ जाता है।

खान-पान में करें बदलाव

- कुछ खाद्य पदार्थों में प्यूरीन की मात्रा अधिक होती है, जिनका ज्यादा सेवन करने से यूरिक एसिड बढ़ सकता है।
- हाई प्यूरीन फूड्स जैसे मांस और मछली का सीमित मात्रा में ही सेवन करना चाहिए।
- राजमा, चना, सोयाबीन, मसूर, मटर जैसी दालों के भी अधिक सेवन से बचना चाहिए।
- कुछ प्रकार की सब्जियां जैसे पालक, मशरूम, ब्रोकली, फूलगोभी का अधिक सेवन भी नुकसानदायक हो सकता है।
- शराब, कॉफी भी प्यूरीन और यूरिक एसिड के स्तर को बढ़ाने वाले हो सकते हैं।

किन चीजों का सेवन करना चाहिए?

- अच्छी सेहत के लिए लो प्यूरीन फूड्स का सेवन करना अच्छा विकल्प है।
- फल (सेब, केला, संतरा, पपीता), सब्जियां (खीरा, टमाटर, गाजर, लौकी), डेयरी उत्पाद, अंडे और नट्स में प्यूरीन की मात्रा बहुत कम होती है और इनके सेवन से आपको कई लाभ हो सकते हैं। हाई प्यूरीन फूड्स का सेवन कम करने के साथ खूब पानी पीना भी जरूरी है ताकि यूरिक एसिड बाहर निकल सके। हरी सब्जियां और फाइबर युक्त आहार आपकी सेहत के लिए बहुत फायदेमंद हो सकते हैं।
- अगर आपको गठिया, किडनी स्टोन या यूरिक एसिड की समस्या है, तो डॉक्टर से परामर्श लेकर प्यूरीन युक्त भोजन का सेवन नियंत्रित करें।

निज्जर हत्याकांड पर बड़ा खुलासा, गैंगस्टर गोल्डी बराड़ ने ली जिम्मेदारी; लीक ऑडियो में बताई कत्ल की असली वजह

नई दिल्ली : खालिस्तानी आतंकी हरदीप सिंह निज्जर की हत्या मामले में एक बेहद चौंकाने वाला और बड़ा खुलासा हुआ है। जिस हत्याकांड को लेकर कनाडा और भारत के बीच राजनयिक संबंधों में भारी खटास आ गई थी, उसकी जिम्मेदारी अब कुख्यात गैंगस्टर गोल्डी बराड़ ने ली है। लॉरेंस बिश्नोई गैंग के विदेशी नेटवर्क को संभालने वाले गोल्डी बराड़ ने एक लीक ऑडियो में दावा किया है कि निज्जर का कत्ल किसी और ने नहीं, बल्कि उसकी टीम ने किया था। बराड़ ने हत्या के पीछे की जो वजह बताई है, उसने कनाडाई सियासत और सुरक्षा एजेंसियों में भूचाल ला दिया है।

ड्रग्स का धंधा और ब्लैकमेलिंग बनी मौत की वजह

खालिस्तानी आतंकी परमजीत सिंह पम्मा के साथ हुई एक कथित बातचीत में गोल्डी बराड़ ने इस हत्याकांड के पीछे की असली कहानी बयां की है। बराड़ का कहना है कि निज्जर कनाडा में युवाओं को नशे के जाल में धकेलने वालों का सबसे बड़ा समर्थक था। आरोप है कि निज्जर भोले-भाले युवाओं को ब्लैकमेल कर ड्रग्स बेचने और मुखबिर बनने पर मजबूर कर रहा था। बराड़ के मुताबिक, निज्जर ऐसे लोगों का नेटवर्क मजबूत कर रहा था ताकि सही समय आने पर अपनी ताकत बढ़ाने के लिए उनका इस्तेमाल कर सके। युवाओं की इस बबार्दी को रोकने के लिए ही उसे मौत के घाट उतारा गया।

गुरुद्वारे में क्यों नहीं किया गया हमला?

गैंगस्टर गोल्डी बराड़ ने इस बात का भी खुलासा किया कि उसने निज्जर को गुरुद्वारे के अंदर क्यों नहीं मारा। बराड़ का कहना है कि गुरुद्वारा ह्यगुरु का घरह्ण है और उसकी पवित्रता बनाए रखने के लिए ही हमलावरों ने निज्जर के बाहर आने का इंतजार किया। उसने यह भी दावा किया कि अगर उस दिन निज्जर की गाड़ी में एक अन्य कुख्यात आतंकी अर्श डल्ला भी मौजूद होता, तो आज वह भी जिंदा नहीं बचता। बता दें कि 2023 में गुरुद्वारे के बाहर घात लगाए बैठे हमलावरों ने निज्जर पर 50 राउंड फायरिंग की थी, जिनमें से 34 गोलियां उसके शरीर को छलनी कर गई थीं।

बेनकाब हुए जस्टिन ट्रूडो, अब सुधर रहे भारत-कनाडा के रिश्ते

निज्जर की हत्या के बाद कनाडा के पूर्व प्रधानमंत्री जस्टिन ट्रूडो ने बिना किसी सबूत के भारत सरकार पर बेबुनियाद आरोप मढ़ दिए थे, जिससे दोनों देशों के रिश्ते अपने सबसे खराब दौर में पहुंच गए थे। भारत ने शुरू से ही इन आरोपों को मनगढ़ंत बताकर खारिज किया था और कहा था कि कनाडा की धरती पर खालिस्तानियों को पनाह दी जा रही है। हालांकि, जस्टिन ट्रूडो के सत्ता से हटने और नए प्रधानमंत्री मार्क कार्नी के कमान संभालने के बाद अब दोनों देशों के रिश्तों में जमी बर्फ पिघल रही है। हाल ही में कनाडाई अधिकारियों (फ्छटढ) ने भी आधिकारिक तौर पर स्पष्ट कर दिया है कि निज्जर हत्याकांड में भारत की संलिप्तता का कोई सबूत नहीं मिला है।

अंतरराष्ट्रीय एजेंसियों के निशाने पर गोल्डी बराड़

लॉरेंस बिश्नोई जहां 2015 से भारत की जेल में बंद है, वहीं गोल्डी बराड़ कनाडा में बैठकर इस गैंग के अंतरराष्ट्रीय नेटवर्क को ऑपरेट कर रहा है। सिद्धू मूसेवाला हत्याकांड में भी भारत का मोस्ट वांटेड गोल्डी बराड़ अब वैश्विक जांच एजेंसियों के रडार पर आ चुका है। अमेरिका ने पिछले ही महीने उसकी गिरफ्तारी पर 50 हजार डॉलर का इनाम घोषित किया है। गोल्डी बराड़ के इस नए और सनसनीखेज कबूलनामे ने एक बार फिर साबित कर दिया है कि यह हत्याकांड भारत सरकार की नहीं, बल्कि आपराधिक गुटों की आपसी रंजिश का नतीजा था।

होर्मुज स्ट्रेट पर ट्रंप का बड़ा दावा, फिर शेयर किया मैप; ईरान बोला- अमेरिका रुख बदले तभी खुलेगा जलमार्ग

वॉशिंगटन/तेहरान : अमेरिका और ईरान के बीच तनाव लगातार बढ़ता जा रहा है। दुनिया के सबसे महत्वपूर्ण समुद्री मार्गों में शामिल होर्मुज स्ट्रेट को लेकर दोनों देशों के बीच टकराव और तेज हो गया है। अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने रविवार को एक बार फिर सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म ह्यट्रुथ सोशलह्ल पर एक तस्वीर साझा की, जिसमें रणनीतिक रूप से महत्वपूर्ण होर्मुज स्ट्रेट को ह्यन्यू यूएस टेरिटरीह्ल यानी नया अमेरिकी क्षेत्र बताया गया है। वहीं, ईरान ने ट्रंप के दावे को खारिज करते हुए साफ कर दिया है कि होर्मुज स्ट्रेट बंद है और अमेरिका के अपना रुख बदलने तक इसे नहीं खोला जाएगा। ट्रंप इससे पहले 18 अगस्त को भी इसी तरह की तस्वीर सोशल मीडिया पर साझा कर चुके हैं। वह लगातार होर्मुज स्ट्रेट को लेकर अमेरिका का दावा दोहरा रहे हैं, जबकि ईरान इसे पूरी तरह खारिज कर रहा है। ट्रंप के इस रुख से दोनों देशों के बीच तनाव और बढ़ने की आशंका है। इससे पहले 14 अगस्त को लॉन्ग आइलैंड स्थित एक पुलिस अकादमी में संबोधन के दौरान ट्रंप ने कहा था कि वह

जल्द ही होर्मुज स्ट्रेट को अमेरिका का क्षेत्र घोषित करने वाले हैं। होर्मुज स्ट्रेट रणनीतिक और आर्थिक रूप से बेहद महत्वपूर्ण समुद्री मार्ग है। दुनिया के तेल और अन्य तरल ईंधन के बड़े हिस्से की आवाजाही इसी मार्ग से होती है। ईरान ने स्पष्ट कर दिया है कि वह अमेरिका के रुख में बदलाव और अपनी प्रतिबद्धताओं को पूरा किए जाने तक होर्मुज स्ट्रेट को दोबारा खोलने के लिए तैयार नहीं है। ईरान की सर्वोच्च राष्ट्रीय सुरक्षा परिषद के सचिव मोहसेन रेजाई ने कहा कि होर्मुज स्ट्रेट बंद है और फिलहाल इसे नहीं खोला जाएगा। रेजाई के मुताबिक, अगर अमेरिका अपना रवैया बदलता है और अपनी प्रतिबद्धताओं को पूरा करता है, तभी स्थिति में बदलाव संभव है। उन्होंने कहा कि इस विवाद का समाधान केवल शब्दों या बातचीत से नहीं होगा, बल्कि अमेरिका को अपने स्तर पर कार्रवाई करनी होगी। ईरान के बंद रखने के ऐलान के बावजूद हाल के दिनों में होर्मुज स्ट्रेट से गुजरने वाले जहाजों की संख्या बढ़ी है। ब्रिटेन की समुद्री व्यापार निगरानी से जुड़े आंकड़ों के मुताबिक, पिछले सप्ताह करीब 200 जहाज इस जलमार्ग से गुजरे। इससे पहले के सप्ताह में यह संख्या करीब 150 थी, जबकि दो सप्ताह पहले करीब 40 जहाजों ने होर्मुज स्ट्रेट पार किया था। समुद्री खुफिया कंपनी केप्लर के अनुसार, पिछले दो सप्ताह में होर्मुज स्ट्रेट से गुजरने वाले 80 फीसदी से अधिक तरल मालवाहक जहाज या तो अमेरिका समर्थित और अंतरराष्ट्रीय समुद्री संगठन द्वारा अधिकृत ओमान मार्ग से गुजरे या फिर अज्ञात मार्ग का इस्तेमाल किया। मोहसेन रेजाई ने यह भी बताया कि ईरान और ओमान के बीच होर्मुज स्ट्रेट से होकर एक मध्य मार्ग तैयार करने को लेकर सहमति बनी है।

जापान में 5.9 तीव्रता का भूकंप, टोक्यो समेत कई इलाकों में दहशत; 23 से ज्यादा घायल

टोक्यो : जापान की धरती रविवार सुबह एक बार फिर भूकंप के तेज झटकों से कांप उठी। रिक्टर स्केल पर 5.9 तीव्रता वाले इस भूकंप के झटके राजधानी टोक्यो समेत पूर्वी जापान के कई इलाकों में महसूस किए गए। भूकंप के कारण लोगों में अफरा-तफरी मच गई। शुरूआती जानकारी के मुताबिक, 23 से ज्यादा लोग घायल हुए हैं और कई इलाकों में मकानों व इमारतों को नुकसान पहुंचा है। हालांकि, भूकंप के बाद सुनामी का कोई अलर्ट जारी नहीं किया गया।

यूनाइटेड स्टेट्स जियोलॉजिकल सर्वे (USGS) और जापान मौसम विज्ञान एजेंसी (खटअ) के अनुसार, भूकंप का केंद्र दक्षिणी इबाराकी प्रांत में जमीन के नीचे करीब 70 किलोमीटर की गहराई में था। भूकंप के झटकों से सैतामा में 9, कानागावा में 9, चिबा में 4 और इबाराकी में एक व्यक्ति के घायल होने की सूचना है। भूकंप के समय अधिकांश लोग सो रहे थे। अचानक तेज झटके महसूस होने पर कई लोग घबराकर घरों से बाहर निकलने लगे, जिसके दौरान कुछ लोग घायल हो गए। सोशल मीडिया पर सामने आए वीडियो में घरों की खिड़कियां, पंखे और अन्य सामान हिलते हुए दिखाई दे रहे हैं। भूकंप के बाद प्रधानमंत्री साने ताकाइची ने स्थिति का जायजा लिया और बचाव दलों को राहत एवं बचाव कार्य के लिए मैदान में उतारा। उन्होंने लोगों से शांति और धैर्य बनाए रखने की अपील की। भूकंप के कारण ईस्ट जापान रेलवे की टोक्यो और नारिता एयरपोर्ट के बीच चलने वाली एक्सप्रेस ट्रेनों के संचालन के समय में बदलाव किया गया। वहीं, टोक्यो के कोटो वार्ड में भूमिगत पानी की पाइपलाइन फटने से सड़कों पर पानी भर गया। पाइपलाइन की मरम्मत कर ली गई है, लेकिन कुछ इलाकों में जलभराव बना हुआ है। टेपको पावर के एक ग्रिड में खराबी के कारण टोक्यो में 450 से अधिक घरों की बिजली आपूर्ति प्रभावित हुई। प्रशासन और राहत एजेंसियां स्थिति पर नजर बनाए हुए हैं।

मुंबई में 22 फीट ऊंची भगवान गणेश की मूर्ति गिरी, 2 लोगों की मौत और 5 घायल

मुंबई : गणेशोत्सव की तैयारियों के बीच मुंबई के भुलेश्वर में बड़ा हादसा हो गया। शनिवार रात ह्यभुलेश्वर चा राजाह्ल के नाम से मशहूर भगवान गणेश की 22 फीट ऊंची मूर्ति लाते समय संतुलन बिगड़ने के कारण गिर गई। मूर्ति की चपेट में आने से दो लोगों की मौत हो गई और पांच अन्य घायल हो गए। जानकारी के मुताबिक, शनिवार देर रात करीब 10.30 बजे भायखला से भुलेश्वर ले जाई जा रही 22 फुट ऊंची विशाल मूर्ति मंडप से 50-60 मीटर पहले अचानक गिर गई। मूर्ति की चपेट में आने से करीब 7 लोग घायल हो गए। हादसे की सूचना पर फायर ब्रिगेड की टीम, बीएमसी के अधिकारी और मुंबई पुलिस मौके पर पहुंचे और रेस्क्यू करके घायलों को नजदीकी अस्पताल में पहुंचाया गया।

अस्पताल में भुलेश्वर में गणपति मंडल के अध्यक्ष समेत दो को मृत घोषित कर दिया गया। मृतकों की पहचान 33 वर्षीय संकेत नेवशे और 30 वर्षीय बृजेश हेमंत

जोशी के रूप में हुई है। वहीं, वैभव घेनांद (38), पवन चौरसिया (25), लावण्या गनेर (5), दिव्या गनेर (7) और कुणाल काशिद (26) घायल हुए हैं, जिनका इलाज अस्पताल में चल रहा है। गौरतलब है कि मुंबई समेत पूरे महाराष्ट्र में गणेशोत्सव बहुत भव्य तरीके से मनाया जाता है। अगले महीने पड़ने वाले गणेश चतुर्थी की तैयारियां अभी से शुरू हो गई हैं। दस दिन चलने वाले इस त्योहार में घरों के साथ सार्वजनिक पंडालों में गणेश प्रतिमाएं स्थापित की जाती हैं। मुंबई में प्रतिमाओं को पंडाल तक लाने और विसर्जन के लिए जुलूस निकाले जाते हैं, जिनमें बड़ी संख्या में लोग शामिल होते हैं।

इस साल महाराष्ट्र में गणेशोत्सव 14 सितंबर से शुरू होगा। एक रिपोर्ट के मुताबिक, मुंबई में 10,600 सार्वजनिक गणेश मंडल हैं, लेकिन इनमें से सिर्फ 2,500 ने ही 10 दिन तक चलने वाले इस त्योहार के लिए मंजूरी ली है। अनुमान है कि पूरे महाराष्ट्र में लगभग 28 लाख गणेश मूर्तियां स्थापित की जाएंगी।

दून अस्पताल में बत्ती गुल, वेंटिलेटर बंद होने पर डॉक्टरों ने हाथों से पंप कर बचाई तड़पते 10 मासूमों की जान

देहरादून : उत्तराखंड की राजधानी देहरादून के सबसे बड़े सरकारी अस्पताल में गुरुवार की रात एक ऐसा खौफनाक मंजर देखने को मिला, जिसने स्वास्थ्य महकमे के दावों और सिस्टम की खोखली व्यवस्था की पोल खोल कर रख दी। राजकीय दून मेडिकल कॉलेज अस्पताल के पीकू (बाल गहन चिकित्सा इकाई) वार्ड में अचानक बत्ती गुल हो गई और करोड़ों के बजट वाले अस्पताल का पावर बैकअप सिस्टम भी पूरी तरह फेल हो गया। मशीनें बंद होने से वेंटिलेटर के सहारे जिंदगी और मौत के बीच जूझ रहे 10 मासूम बच्चों की सांसें अटक गईं। गनीमत यह रही कि वार्ड में मौजूद डॉक्टरों ने भगवान बनकर तुरंत मोर्चा संभाला और एंबु बैग के जरिए अपने हाथों से पंप कर 10 मिनट तक बच्चों को मौत के मुंह में जाने से रोक लिया।

अंधेरा छाते ही अस्पताल में मच गई चीख-पुकार

यह रूह कंपा देने वाली घटना गुरुवार रात करीब 11:20 बजे की है। ओटी इमरजेंसी भवन की बिजली अचानक चली गई। बिजली जाते ही पीकू वार्ड का यूपीएस भी ठप पड़ गया और बैकअप के लिए लगाया गया जनरेटर का पैनल हैंग हो गया। देखते ही देखते पूरे वार्ड में घुप्प अंधेरा छा गया और मशीनों की बीप-बीप शांत हो गई। वेंटिलेटर पर एक सात महीने का मासूम, दो साल, पांच साल और पंद्रह साल की बच्चियां जिंदगी की जंग लड़ रही थीं। बिजली कटते ही उपकरण बंद हो गए और परिजनों की सांसें भी हलक में अटक

गईं। हालात बेकाबू होते देख बाल रोग विभागाध्यक्ष डॉ. अशोक कुमार, पीजी चिकित्सकों और स्टाफ ने तुरंत एंबु बैग उठाया और मैनुअल तरीके से बच्चों के फेफड़ों तक हवा पहुंचानी शुरू की। करीब 10 मिनट तक हाथों से बैग दबाकर बच्चों की सांसें चलाई गईं, जिसके बाद जनरेटर चालू हुआ।

एक साल से खराब थीं बैटरियां, चार चिट्ठियों के बाद भी सोता रहा प्रशासन

इस गंभीर लापरवाही ने अस्पताल प्रशासन के काम करने के तरीके पर बड़े सवाल खड़े कर दिए हैं। जानकारी के मुताबिक, पीकू जैसी अति संवेदनशील इकाई में वेंटिलेटर की बैटरियां पिछले एक साल से खराब पड़ी थीं। हैरान करने वाली बात यह है कि इस खामी को दूर करने और यूपीएस दुरुस्त कराने के लिए संबंधित विभाग को साल भर में चार बार पत्र लिखे जा चुके थे, लेकिन अधिकारियों के कान पर जूं तक नहीं रेंगी। रोजाना होने वाले निरीक्षण महज एक औपचारिकता बनकर रह गए और किसी भी अधिकारी ने इस ह्यटाइम बमह्ल पर ध्यान देना जरूरी नहीं समझा।

घटना के बाद जागी नींद, प्राचार्य ने मांगी पूरी रिपोर्ट

सिस्टम की इस बड़ी चूक के बाद अब अस्पताल प्रशासन लीपापोती में जुट गया है। घटना की जानकारी मिलने पर अस्पताल की प्राचार्य डॉ. गीता जैन ने चिकित्सा अधीक्षक को व्यवस्थाएं तत्काल दुरुस्त करने के निर्देश देते हुए पूरे मामले की विस्तृत रिपोर्ट तलब की है। वहीं, चिकित्सा अधीक्षक डॉ. आरएस बिष्ट का कहना है कि लोड अधिक होने के कारण यह तकनीकी समस्या आई थी। अब लोड का आकलन कराया जा रहा है और यूपीएस की क्षमता बढ़ाने के साथ-साथ वेंटिलेटर की बैटरियां भी बदली जा रही हैं। हालांकि, सवाल यह बना हुआ है कि जब तक किसी मासूम की जान पर नहीं बन आती, तब तक हमारा सिस्टम नींद से क्यों नहीं जागता।

हवा में उड़ते विमान में फटा लैपटॉप, आग लगने से 5 यात्री घायल; करवानी पड़ी इमरजेंसी लैंडिंग

वॉशिंगटन : अमेरिका में करीब 130 यात्रियों से भरे एक विमान में उस वक्त हड़कंप मच गया, जब उड़ान के दौरान एक यात्री का लैपटॉप फट गया और विमान के पिछले हिस्से में आग लग गई। हालात बिगड़ते देख पायलट ने सूझबूझ दिखाते हुए विमान की इमरजेंसी लैंडिंग कराई। टेक्सास के डलास-फोर्ट वर्थ एयरपोर्ट पर विमान को सुरक्षित उतार लिया गया, जिसके बाद सभी यात्रियों और क्रू मेंबर्स को सुरक्षित बाहर निकाला गया। डेली मेल की रिपोर्ट के मुताबिक, अमेरिकन एयरलाइंस की फ्लाइट 2398 ने जॉर्जिया के अटलांटा से टेक्सास के डलास के लिए उड़ान भरी थी। लैंडिंग से कुछ समय पहले विमान के पिछले हिस्से में बने केबिन में जोरदार धमाका हुआ और आग लग गई। बताया गया कि धमाका एक यात्री के लैपटॉप में हुआ था। आग की चपेट में आने से 5 यात्री झुलस गए। विमान में आग लगते ही फ्लाइट अटेंडेंट्स ने तुरंत मोर्चा संभाला। उन्होंने थर्मल कंटेनमेंट बैग की मदद से लैपटॉप में लगी आग को नियंत्रित किया। इस दौरान पायलट ने एयर ट्रैफिक कंट्रोल

को सूचना दी और विमान की इमरजेंसी लैंडिंग कराई। डलास-फोर्ट वर्थ एयरपोर्ट पर विमान के उतरते ही रनवे पर एंबुलेंस और फायर ब्रिगेड की टीमें पहुंच गईं। यात्रियों को विमान से सुरक्षित बाहर निकाला गया और मौके पर ही उनका मेडिकल चेकअप किया गया। दमकल कर्मियों ने विमान में लगी आग पर पूरी तरह काबू पाया। हादसे में झुलसे पांच यात्रियों को एयरपोर्ट पर बनाए गए मेडिकल कैंप में प्राथमिक उपचार दिया गया। इसके बाद सभी को अस्पताल ले जाया गया। बताया गया कि पांचों यात्रियों की हालत खतरे से बाहर है और इलाज के बाद उन्हें अस्पताल से छुट्टी दे दी गई। घटना की जानकारी मिलते ही अमेरिकन एयरलाइंस के अधिकारी भी मौके पर पहुंच गए। अधिकारियों ने फायर ब्रिगेड टीम के साथ विमान के अंदर जाकर स्थिति का जायजा लिया और घायल यात्रियों से मुलाकात कर पूरे घटनाक्रम की जानकारी ली। अमेरिकन एयरलाइंस ने फायर ब्रिगेड से घटना की जांच रिपोर्ट मांगी है। साथ ही विमान में आग लगने के वास्तविक कारणों का पता लगाने के लिए जांच के आदेश दिए गए हैं। हादसे की जांच में यह भी पता लगाया जाएगा कि लैपटॉप में किस वजह से धमाका हुआ और आग इतनी तेजी से कैसे फैली।

जामताड़ा में 'भगवान पर टिप्पणी' से बवाल, सोशल मीडिया पोस्ट पर भड़की उग्र भीड़ ने घर में घुसकर मचाया तांडव

जामताड़ा : झारखंड के जामताड़ा जिले में सोशल मीडिया पर की गई एक टिप्पणी ने भयानक हिंसक रूप ले लिया है। धार्मिक भावनाओं से जुड़े एक पोस्ट पर हुए विवाद के बाद सैकड़ों की उग्र भीड़ ने एक शख्स के घर पर धावा बोल दिया। हालात इतने बेकाबू हो गए कि बीच-बचाव करने पहुंची पुलिस को भी भीड़ के गुस्से का शिकार होना पड़ा और उपद्रवियों ने पुलिस वाहन को भी क्षतिग्रस्त कर दिया। फिलहाल इलाके में भारी तनाव है और स्थिति को काबू में करने के लिए आनन-फानन में अन्य जिलों से अतिरिक्त पुलिस बल मंगाया गया है।

कहां से शुरू हुआ पूरा विवाद?

यह पूरा बवाल करमाटांड़ थाना क्षेत्र के कुरुवा हटिया में भगवान के खिलाफ की गई एक कथित आपत्तिजनक टिप्पणी से जुड़ा है। इस मामले में अफरोज आलम नाम के युवक की गिरफ्तारी हुई थी, जिसकी जानकारी सोशल मीडिया पर प्रसारित की गई थी। बताया जा रहा है कि इसी पोस्ट पर नावाडीह पंचायत के थानारडीह गांव के रहने वाले भूदेव मंडल ने एक टिप्पणी कर दी, जिससे दूसरा पक्ष बुरी तरह भड़क उठा। शनिवार शाम को देखते ही देखते एक बड़ी भीड़ भूदेव मंडल के घर पहुंच गई और वहां जमकर उत्पात मचाया। स्थानीय लोगों का आरोप है कि भीड़ ने घर में घुसकर तोड़फोड़ की और महिलाओं के साथ भी कथित तौर पर अभद्रता की, हालांकि पुलिस ने अभी तक महिलाओं से जुड़े आरोपों की आधिकारिक पुष्टि नहीं की है।

पुलिस पहुंची तो भीड़ ने किया पुलिस वाहन पर हमला

घटना की सूचना मिलते ही करमाटांड़ थाना प्रभारी अलखनाथ चौबे और सी विकास तिवारी पुलिस बल के साथ मौके पर पहुंचे, लेकिन उग्र भीड़ के सामने पुलिसकर्मियों की संख्या कम पड़ गई। तनावपूर्ण स्थिति के बीच उपद्रवियों ने पुलिस के वाहन में तोड़फोड़ शुरू कर दी। हालात बिगड़ते देख पुलिस इंस्पेक्टर अब्दुल रहमान और अनुमंडल पुलिस पदाधिकारी (एसडीपीओ) वसीम रजा को तुरंत दल-बल के साथ घटनास्थल की ओर रवाना होना पड़ा। बवाल के दौरान कुछ लोगों द्वारा मोबाइल से वीडियो बनाने का भी विरोध किया गया। मौके पर मौजूद कुछ लोगों ने उपद्रवियों के नशे में होने और एक स्थानीय मंदिर परिसर में आपत्तिजनक गतिविधि कर संपत्ति को नुकसान पहुंचाने के भी गंभीर आरोप लगाए हैं, जिनकी पुलिस गहराई से जांच कर रही है।

श्रावणी मेले के कारण फोर्स की कमी, दुमका से बुलाई गई मदद

इलाके में बढ़ते तनाव को देखते हुए अनुमंडल पदाधिकारी अनंत कुमार और करमाटांड़ अंचल अधिकारी चोनाराम हेंब्रम ने भी मौके पर पहुंचकर मोर्चा संभाल लिया है। एसडीपीओ वसीम रजा ने बताया कि श्रावणी मेले के चलते जिले का अधिकतर पुलिस बल देवघर में तैनात है, इसलिए स्थिति को नियंत्रण में करने के लिए दुमका और चितरा से अतिरिक्त पुलिस जवानों को बुलाया गया है। फिलहाल नावाडीह और उसके आसपास के इलाकों में तनाव का माहौल बना हुआ है। प्रशासन ने लोगों से किसी भी प्रकार की अफवाह पर ध्यान न देने और भड़काऊ पोस्ट से बचने की अपील की है। पुलिस स्पष्ट कर चुकी है कि जांच के बाद उपद्रवियों पर सख्त कानूनी कार्रवाई की जाएगी और फिलहाल क्षेत्र में शांति बहाली ही प्रशासन की सबसे बड़ी प्राथमिकता है।

प्रदोष व्रत में भोलेनाथ के साथ माता पार्वती की पूजा क्यों है जरूरी ?

हिंदू धर्म में प्रदोष व्रत को भगवान शिव की कृपा पाने का सबसे उत्तम साधन माना गया है. विशेषकर जब यह व्रत सावन के पवित्र महीने में पड़े और मंगलवार के दिन हो, तो इसे भौम प्रदोष व्रत कहा जाता है.

भौम प्रदोष का व्रत न केवल कर्ज से मुक्ति दिलाता है, बल्कि व्यक्ति को आरोग्य और शक्ति भी प्रदान करता है. आइए जानते हैं सावन में भौम प्रदोष व्रत कब रखा जाएगा और भोलेनाथ के साथ माता पार्वती की पूजा को इतना महत्वपूर्ण क्यों माना गया है.

सावन में कब है भौम प्रदोष व्रत 2026?

सावन का दूसरा प्रदोष व्रत इस बार मंगलवार, 25 अगस्त 2026 को रखा जाएगा. द्रिक पंचांग के अनुसार, त्रयोदशी तिथि 25 अगस्त को सुबह 6:20 बजे शुरू होगी और 26 अगस्त को सुबह 7:59 बजे समाप्त होगी. प्रदोष व्रत में प्रदोष काल के दौरान त्रयोदशी तिथि का होना विशेष महत्व रखता है.

ऐसे में 25 अगस्त की शाम प्रदोष काल में त्रयोदशी तिथि होने के कारण इसी दिन भौम प्रदोष व्रत रखा जाएगा. मंगलवार के दिन पड़ने की वजह से इसे भौम प्रदोष व्रत कहा जाता है.

प्रदोष व्रत में माता पार्वती की पूजा क्यों जरूरी?

प्रदोष व्रत भगवान शिव को समर्पित माना जाता है, लेकिन शिव पूजा के साथ माता पार्वती की आराधना को भी महत्वपूर्ण माना गया है.

धार्मिक दृष्टि से भगवान शिव और माता पार्वती को एक-दूसरे का पूरक माना जाता है. इसलिए शिव-पार्वती की एक साथ पूजा करने से दांपत्य जीवन में सुख-शांति और परिवार में सौहार्द की कामना की जाती है. मान्यता है कि माता पार्वती शक्ति का स्वरूप हैं, जबकि भगवान शिव चेतना और कल्याण के प्रतीक माने जाते हैं.

दोनों की संयुक्त पूजा जीवन में शक्ति, संतुलन और सकारात्मकता का प्रतीक मानी जाती है. यही वजह है कि प्रदोष काल में भगवान शिव के साथ माता पार्वती का ध्यान और पूजन करने की परंपरा रही है.

शिव-पार्वती की पूजा से क्या मिलता है लाभ?

धार्मिक मान्यताओं के अनुसार, प्रदोष व्रत के दिन शिव-पार्वती की पूजा करने से वैवाहिक जीवन में सुख और आपसी प्रेम बढ़ने की कामना की जाती है.

जिन लोगों के विवाह में किसी तरह की बाधा आ रही हो, वे भी इस दिन श्रद्धापूर्वक शिव-पार्वती की पूजा करते हैं. माना जाता है कि भगवान शिव की आराधना से मन को शांति मिलती है और माता पार्वती की पूजा से परिवार में सुख-समृद्धि की कामना पूरी होती है. संतान, दांपत्य सुख और पारिवारिक खुशहाली की इच्छा रखने वाले भक्त भी इस दिन शिव-पार्वती की पूजा करते हैं.

भौम प्रदोष पर कैसे करें शिव-पार्वती की पूजा?

प्रदोष व्रत के दिन शाम के समय स्नान करके पूजा स्थल की सफाई करें. इसके बाद भगवान शिव और माता पार्वती की प्रतिमा या तस्वीर स्थापित करें. भगवान शिव का जल और दूध से अभिषेक किया जा सकता है. इसके बाद बेलपत्र, धतूरा, सफेद फूल और अन्य पूजा सामग्री अर्पित करें. माता पार्वती को लाल या सुहाग से जुड़ी पूजा सामग्री अर्पित करना शुभ माना जाता है. इसके बाद शिव-पार्वती को धूप और दीप दिखाकर विधि-विधान से पूजा करें. भगवान शिव के मंत्रों का जाप करें और आखिर में आरती करके परिवार की सुख-शांति की प्रार्थना करें.

जलते दीपक से अगरबत्ती क्यों नहीं जलानी चाहिए ?

हिंदू धर्म में पूजा के दौरान दीपक और अगरबत्ती जलाने की परंपरा सदियों पुरानी है. दीपक को सकारात्मकता, ज्ञान और शुभता का प्रतीक माना जाता है. वहीं अगरबत्ती की सुगंध से पूजा स्थल का वातावरण भक्तिमय और शांत होता है. पूजा के दौरान दोनों का अपना अलग महत्व माना जाता है. इसलिए इन्हें जलाने का तरीका भी धार्मिक परंपराओं में महत्वपूर्ण बताया गया है. आइए जानते हैं.

जलते दीपक से अगरबत्ती क्यों नहीं जलानी चाहिए?

धार्मिक मान्यताओं के अनुसार, पूजा में जल रहे दीपक से अगरबत्ती जलाना उचित नहीं माना जाता. इसके पीछे एक मान्यता यह है कि दीपक को खुद देवताओं के सामने प्रज्वलित पवित्र ज्योति का प्रतीक माना जाता है. उससे किसी दूसरी वस्तु को जलाना शुभ परंपरा का हिस्सा नहीं माना जाता. मान्यता के अनुसार दीपक की लौ को पूजा में एक अलग पवित्र स्थान दिया गया है. इसलिए उससे अगरबत्ती या किसी बाकी चीज को जलाने के बजाय अगरबत्ती को अलग से जलाना चाहिए.

इसे अशुभ क्यों माना जाता है?

कई धार्मिक परंपराओं में अग्नि को पवित्र माना गया है. दीपक की लौ पूजा के दौरान देवताओं के सामने श्रद्धा और प्रकाश का प्रतीक होती है. ऐसे में उसी लौ से अगरबत्ती जलाना पूजा-पाठ के नियमों के हिसाब से सही नहीं माना गया है.

दीपक को फूंक मारकर न बुझाएं

धार्मिक मान्यताओं में पूजा के दीपक को फूंक मारकर बुझाना भी उचित नहीं माना जाता. पूजा समाप्त होने के बाद दीपक को अपने आप शांत होने देना या परंपरा के अनुसार सुरक्षित तरीके से बुझाना बेहतर माना जाता है.

पूजा में छोटी बातों का भी रखा जाता है ध्यान

हिंदू धर्म में पूजा-पाठ केवल मंत्र और पूजा सामग्री तक सीमित नहीं है. इसमें साफ, श्रद्धा और पूजा की विधि का भी महत्व माना जाता है. यही वजह है कि पूजा से जुड़े कई छोटे नियम पीढ़ियों से परिवारों में अपनाए जाते रहे हैं. दीपक से अगरबत्ती न जलाने का नियम भी इसी तरह की धार्मिक मान्यता से जुड़ा हुआ है. अगर आपके घर में भी यह परंपरा चली आ रही है तो इसे श्रद्धा के साथ निभाया जा सकता है.

अगरबत्ती जलाने का सही तरीका क्या है?

अगर आप पूजा के दौरान दीपक और अगरबत्ती दोनों जलाते हैं तो बेहतर है कि दोनों को अलग-अलग प्रज्वलित करें. सबसे पहले दीपक को उचित तरीके से जलाएं. इसके बाद फिर माचिस की मदद से अगरबत्ती जलाएं.

श्रीलंका के खिलाफ कोलंबो में गरजा देवदत्त पडिक्कल का बल्ला, पुजारा के बाद पहली बार किया खास कारनामा

भारत के युवा बल्लेबाज देवदत्त पडिक्कल ने श्रीलंका के खिलाफ कोलंबो में खेलते हुए शतक लगा दिया है। ये उनके टेस्ट करियर का दूसरा शतक है। पडिक्कल ने पहले मैच में भी शतकीय पारी खेली थी, जिसके दम पर टीम इंडिया ने सीरीज में बढ़त बनाई थी। उन्होंने 168 गेंदों पर शतक लगाया और भारत को मजबूत स्थिति में पहुंचा दिया है।

पडिक्कल के टेस्ट करियर का ये चौथा मैच है और उसमें से दो उन्होंने शतक जड़ दिए हैं। बाएं हाथ के बल्लेबाज को 2024 के बाद पहली बार टेस्ट सीरीज में मौका दिया गया था। उन्होंने अपने चयन को सही साबित किया और शतक जड़ दिया है। उनका जीरो रन पर कैच ड्रॉप हुआ था। भले ही वो कठिन कैच था लेकिन श्रीलंका को उनका कैच छोड़ना भारी पड़ा और उन्होंने सेंचुरी ठोक दी।

देवदत्त पडिक्कल ने लगाया शतक

पडिक्कल ने श्रीलंका के खिलाफ खेलते हुए दूसरे टेस्ट मैच में शतक लगाया है। जब पडिक्कल का खाता भी नहीं खुला था, उस समय उनका कैच श्रीलंका ने छोड़ दिया था।

इसके बाद पडिक्कल ने मौके का पूरा फायदा उठाया और शतक जड़ दिया। उन्होंने गॉल में खेले गए पहले टेस्ट मैच की पहली पारी में भी शतक लगाया था, जबकि दूसरी इनिंग में 44 रनों की अहम पारी खेली थी। उनके शानदार प्रदर्शन की वजह से उन्हें प्लेयर ऑफ द मैच चुना गया।

पडिक्कल ने नंबर तीन पर खेलते हुए मजबूत दावेदारी पेश कर दी है। उन्होंने लगातार दो मैचों में शतक लगाया है। पडिक्कल को साई सुदर्शन के चोटिल होने की वजह से मौकरा मिला और उन्होंने इसका पूरा फायदा उठाया। उन्होंने 193 गेंदों पर 117 रनों की पारी खेली, जिसमें 12 चौके शामिल रहे।

चेतेश्वर पुजारा के बाद पहली बार किया खास कारनामा

पडिक्कल ने नंबर तीन पर खेलते हुए लगातार दो मैचों में शतक लगाया है।

इससे पहले इस नंबर पर भारत के लिए खेलते हुए लगातार दो टेस्ट मैचों में शतक लगाने का कारनामा पूर्व दिग्गज बल्लेबाज चेतेश्वर पुजारा ने किया था। उन्होंने 2018-19 बॉर्डर-गावस्कर ट्रॉफी के दौरान लगातार दो मैचों में शतक लगाया था। अब पडिक्कल ने ये कारनामा किया है।

वैभव सूर्यवंशी डेब्यू पर हुए फ्लॉप

उप-कप्तानी मिलने के बाद नहीं चला बल्ला

जिम्बाब्वे के खिलाफ हाल ही टी20 सीरीज में धमाल मचाने वाले वैभव सूर्यवंशी ने घरेलू क्रिकेट में वापसी की लेकिन उनका बल्ला नहीं चला। दरअसल, दलीप ट्रॉफी 2026 बीसीसीआई के बेंगलुरु स्थित सेंटर ऑफ एक्सीलेंस (ष्ट्रश्रश्व) में खेला जा रहा है। युवा बल्लेबाज वैभव को ईस्ट जोन की टीम में शामिल किया गया, जिसकी कप्तानी विकेटकीपर बल्लेबाज ईशान किशन कर रहे हैं।

वैभव को ईस्ट जोन की टीम का उप-कप्तान बनाया गया है। हालांकि, रेड बॉल क्रिकेट में वे टी20 वाला कारनामा नहीं दोहरा सके। वैभव ने खुद को टी20 बल्लेबाज के रूप में स्थापित किया है लेकिन वे लाल गेंद की क्रिकेट में अब तक कुछ कमाल नहीं कर सके हैं। दलीप ट्रॉफी की पहली पारी में भी उनका बल्ला नहीं चला और जल्दी आउट हो गए।

वैभव सूर्यवंशी का नहीं चला बल्ला

दलीप ट्रॉफी में नॉर्थ ईस्ट जोन और ईस्ट जोन के बीच मुकाबला खेला जा रहा है। ये मैच सीओई के ग्राउंड 2 में खेला जा रहा है। नॉर्थ ईस्ट जोन ने टॉस जीतकर पहले गेंदबाजी करने का फैसला किया और ईस्ट जोन को बल्लेबाजी का न्योता दिया। ईशान किशन की कप्तानी वाली टीम के लिए अभिमन्यु ईश्वरन और वैभव सूर्यवंशी पारी की शुरुआत करने के लिए आए लेकिन सूर्यवंशी का बल्ला नहीं चला।

वैभव ने टीम को तेज तर्रार शुरुआत दिलाने की कोशिश की और 5 गेंदों पर 2 चौके जड़कर 8 रन बना लिए। हालांकि, छठी गेंद पर उन्होंने अपना विकेट गंवा दिया। वे 6 गेंदों पर 8 रन बनाकर आउट हुए। बिश्वोरजीत कोंथौजम आउट कर मैदान से बाहर का रास्ता दिखाया। ये दलीप ट्रॉफी में वैभव का डेब्यू था लेकिन वे बड़ी पारी खेलने से चूक गए।

जिम्बाब्वे में प्लेयर ऑफ द सीरीज रहे थे वैभव

वैभव ने इसी साल इंग्लैंड के खिलाफ इंटरनेशनल क्रिकेट में डेब्यू किया था। हालांकि, वे इंग्लिश परिस्थितियों में अच्छा प्रदर्शन नहीं कर सके।

इसके बाद जिम्बाब्वे दौरे पर सूर्यवंशी ने पहले और तीसरे मैच में अर्धशतक लगाया, जिसके लिए उन्हें प्लेयर ऑफ द सीरीज चुना गया। जिम्बाब्वे दौरे के बाद वैभव ने अब वापसी की है लेकिन वे रेड बॉल में कमाल नहीं कर सके।

बीच मैदान श्रीलंकाई गेंदबाज से भिड़ गए यशस्वी जायसवाल, धक्का-मुक्की की आई नौबत

भारत और श्रीलंका के बीच दूसरे टेस्ट के पहले दिन मैदान पर उस समय तनाव बढ़ गया, जब भारतीय ओपनर यशस्वी जायसवाल और श्रीलंकाई तेज गेंदबाज असिथा फर्नांडो के बीच तीखी बहस हो गई। जायसवाल को आउट करने के बाद फर्नांडो के जश्न और कथित सेंड-ऑफ के बाद दोनों खिलाड़ी आमने-सामने आ गए। मामला इतना बढ़ा कि दोनों के बीच हेड-कॉन्टैक्ट और धक्का-मुक्की भी हुई। बाद में श्रीलंकाई कप्तान धनंजय डी सिल्वा और अन्य खिलाड़ियों ने दोनों को अलग किया।

तीन चौके खाने के बाद फर्नांडो ने लिया बदला : भारत की पारी के 17वें ओवर में असिथा फर्नांडो के खिलाफ जायसवाल ने लगातार तीन चौके लगाए। हालांकि, ओवर की आखिरी गेंद पर फर्नांडो ने वापसी करते हुए जायसवाल को आउट कर दिया। फर्नांडो की अंदर आती गेंद जायसवाल के बल्ले का अंदरूनी किनारा लेते हुए सीधे स्टंप्स से जा टकराई। जायसवाल 45 रन बनाकर पवेलियन लौटे। उन्होंने अपनी पारी में 53 गेंदों का सामना करते हुए 9 चौके लगाए। विकेट के बाद फर्नांडो ने आक्रामक अंदाज में जश्न मनाया और जायसवाल की ओर इशारा किया। पवेलियन की तरफ जा रहे जायसवाल इसके बाद वापस मुड़े और गेंदबाज से बात करने लगे।

बात बढ़ी तो दोनों आमने-सामने

जायसवाल और फर्नांडो के बीच कुछ देर तक बहस होती रही। इसके बाद दोनों एक-दूसरे के बेहद करीब आ गए और उनके बीच शारीरिक संपर्क भी हुआ। दोनों के सिर आपस में टकराए और धक्का देने जैसी स्थिति भी बनी।

मामला बिगड़ता देख श्रीलंकाई कप्तान धनंजय डी सिल्वा समेत अन्य खिलाड़ियों ने बीच-बचाव किया और दोनों को अलग किया। घटना का वीडियो सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल हो रहा है।

पहले टेस्ट में जीत के बाद भारत दो मैचों की सीरीज में बढ़त बनाए हुए है और कोलंबो टेस्ट में उसका लक्ष्य सीरीज अपने नाम करना है।

मुझे गंगा-जमुनी तहजीब पर गर्व है: इमरान हाशमी

इमरान हाशमी बॉलीवुड के उन अभिनेताओं में से हैं, जिन्होंने करियर की शुरूआत में 'लवर बॉय' और 'सीरियल किसर' के रूप में खूब शोहरत हासिल की। लेकिन फिर वक्त बदला तो अपने हुनर से गजब का इमेज मेकओवर भी किया। 'वाय चीट इंडिया', 'चेहरे', 'ग्राउंड जीरो', 'बार्ड ऑफ ब्लड', 'हक' जैसे तमाम प्रोजेक्ट्स ने उन्हें एक सशक्त अभिनेता के रूप में पहचान दी। यह भी कम दिलचस्प नहीं है कि इमरान हाल के दिनों में पर्दे पर नेगेटिव किरदारों में भी खूब पसंद किए गए। फिर चाहे वह 'टाइगर 3' हो या फिर 'दे कॉल हिम ओजी', सिनेमा का यह सितारा हर रंग में दमका। पर्दे से इतर, निजी जिंदगी में इमरान हाशमी एक बेहद जहीन शख्सियत के मालिक हैं। वह गंगा-जमुनी तहजीब से ताल्लुक रखते हैं। खास बातचती तें एक्टर ने अपने करियर, शादी, बेटे, टॉक्सिसिटी और गंगा-जमुनी तहजीब जैसे कई मुद्दों पर दिल खोलकर बात की है। इमरान स्वीकार करते हैं कि एक पिता के तौर पर वह कई असुरक्षाओं का सामना करते हैं। जिस दौर में धर्म के नाम पर देश में गहमा-गहमी बढ़ती जा रही है, वह बताते हैं कि उनके घर में मंदिर भी है और नमाज भी पढ़ी जाती है। पढ़िए, ये एक्सक्लूसिव इंटरव्यू-

आपकी मम्मी क्रिश्चियन, पिता मुस्लिम और पत्नी हिंदू हैं, आप गंगा-जमुनी तहजीब से ताल्लुक रखते हैं, क्या कहना चाहेंगे?

मैं इस गंगा-जमुनी तहजीब पर गर्व करता हूं। मेरे घर में मंदिर भी है और नमाज भी पढ़ी जाती है। मैं मानता हूं कि हमारे देश की सबसे बड़ी ताकत है, इसकी एक्सल्यूसिवनेस यानी समग्रता। माना कि हर एक किलोमीटर पर बोली और रहन-सहन बदल जाता है, मगर इसके बावजूद हम को-एग्जिस्ट करते हैं, तो यही हमारी सबसे बड़ी खूबी है। माना कि कई बार कॉनफ्लिक्ट्स होते हैं, मगर हम एक ऐसा देश है, जो अपनी एक्सल्यूसिवनेस के लिए जाना जाता है। एक सेक्युलर माइंडसेट के साथ लोग रहते हैं। हालांकि मेरा विश्वास सही है और आपका गलत, ये सोच तो कुछ लोगों में रहने ही वाली है, मगर एक बड़ी तादाद में लोग जिस तरह से मिल-जुलकर रहते हैं, वो शानदार है।

आपके और परवीन शाहनी के विवाह को तकरीबन दो दशक का समय हो गया है, आज जब हम देखते हैं कि हमारे आसपास शादियां नहीं चल रही हैं, तो ऐसे में आप अपनी कामयाब शादी का राज क्या मानते हैं?

हर शादी में छोटी-बड़ी अनबन तो होती ही है। सबकुछ रोजी-रोजी या सुहाना कभी नहीं होता। मेरी शादी में तो मेरी सीरियल किसर की इमेज भी एक चैलेंज थी (हंसते हुए), इतना ही कहूंगा कि अपनी रिलेशनशिप को लेकर आप कभी मुतमईन नहीं हो सकते। शादी हो या कोई रिश्ता आपको लगातार काम करते रहना पड़ता है। प्यार-मोहब्बत के बाद कई लोग शादी को मंजिल मानकर रिलैक्स हो जाते हैं, मगर ऐसा नहीं है, आपको हर बार प्यार को ताजा रखना पड़ता है। शादी में कम्युनिकेशन बहुत जरूरी होता है। कई बार मियां-बीवी में कम्युनिकेशन खत्म हो जाता है और उसके बाद सब कुछ बिखरने लगता है। आप एक ही घर में रहते हैं, एक ही बेडरूम में सोते हैं, मगर कनेक्शन गायब हो जाता है। यहीं से चीजें गलत होने लगती हैं, तो उसे जानकर फौरन अलर्ट होना जरूरी हो जाता है।

आपके बेटे अयान 15 साल के हो गए हैं, अब पिता के रूप में आपकी असुरक्षाएं क्या हैं?

एक कहावत है न कि आपको पिता होने की असुरक्षा का अहसास तब तक नहीं होता, जब तक आप पिता नहीं बनते, तो ये सही बात है। अब जब से मैं पिता बना हूं, तो उस डर को समझता हूं। अगर मैं बाहर हूं, तो ये खयाल डराता है कि वो क्या कर रहा होगा? स्कूल में है, तो अलग चिंता रहती है। आप जब ट्रैवल करते हैं, तब भी दिमाग बच्चे में लगा रहता है। मगर इन तमाम इनसिक्योरिटीज के बीच कोशिश यही रहती है कि अपने बेटे के साथ ज्यादा से ज्यादा वक्त बिता सकूं, हालांकि में शूटिंग में मसरूफ रहता हूं, मगर समय निकालने का प्रयास करता हूं। देखिए, जब तक बच्चे 18 साल के नहीं हो जाते, तब तक का वक्त बड़ा कीमती होता है। उसके बाद तो आपके पास 15-20 पर्सेंट ही वक्त बचता है। उसके बाद तो उनकी अपनी जिंदगी होती है। अलबत्ता अब तो 13 साल के बाद ही बच्चे अपनी चीजों में मसरूफ रहने लग जाते हैं, तो मैं सभी पैरंट्स से कहूंगा कि बच्चे के 12 साल होने तक का आपके पास एक गोल्डन पीरियड है, उसे कैश कर लीजिए बच्चे के साथ समय बिताकर वरना आप बाद में पछताएंगे।

अगर मैं आपकी अभिनय यात्रा के बारे में कहूं, तो लवर बॉय और सीरियल किसर के रूप में शुरूआत करने के बाद अब आप अभिनेता के रूप में समृद्ध हो चुके हैं, इस ट्रांसफॉर्मेशन को कैसे देखते हैं?

इसका श्रेय मैं नहीं ले सकता। इसका क्रेडिट उन्हें जाना चाहिए, जिन्होंने मुझे उन अर्थपूर्ण कहानियों का हिस्सा बनाया। जब कोई फिल्मकार अपने कन्विक्शन के साथ मुझ पर दांव खेलता है, तो सेल्फिश एक्टर के रूप में उस मौके को झपट लेता हूं। सभी जानते हैं कि करियर की शुरूआत में तकरीबन दस साल तक मैं टाइपकास्ट हो गया था। मगर फिर मुझे लगा कि एक लंबी रेस का घोड़ा होना है, तो अलग-अलग किरदार जीने पड़ेंगे। मैंने भी प्रयोग किए और लोगों ने मुझे पसंद किया।

आप तो इंडस्ट्री से ही ताल्लुक रखते हैं, क्या कभी आपको बॉलीवुड की टॉक्सिसिटी का सामना करना पड़ा है?

नहीं, मैंने ऐसी किसी टॉक्सिसिटी का अनुभव नहीं किया, मगर इतना जरूर कह सकता हूं कि फिल्मों के मामले में हम कहीं भटक से गए हैं। खास तौर पर थिएट्रिकल फिल्मों के मामले में। अब आप ओटीटी या दर्शकों पर ब्लेम डाल सकते हैं, मगर मुझे लगता है कि हमें अपने अंदर झांकना पड़ेगा कि हम क्रिएटिविटी में कहां कम पड़ रहे हैं। मेरी एक चिंता है कि हम क्रिएटिव रूप से उतने सक्षम नहीं रहे। दर्शकों के साथ हमारा कनेक्शन खो चुका है। इसके लिए हमें पुनर्निर्माण करना पड़ेगा, मनन करना होगा कि कहीं हम भेड़चाल में अपना कन्विक्शन तो नहीं खो रहे, क्योंकि जब भी कोई एक फिल्म चल जाती है, हम उसी तरह की फिल्म बनाने पर आमादा हो जाते हैं, तो उसमें कोई ननयापन नहीं होता। लोगों ने यूनिक बातें करनी बंद कर दी हैं, रिस्क लेना बंद कर दिया है। हिंदी बेल्ट की जो सरंचना या टोनैलिटी होती है, जिसे हम मास बेल्ट कहते हैं, उससे हम अपना रिश्ता खोते जा रहे हैं।

आम तौर पर दीपिका पादुकोण, तापसी पन्नू, विद्या बालन सरीखी कई अभिनेत्रियों को शिकायत रही है कि हीरोइन ओरिएंटेड फिल्म में बड़े स्टार्स काम नहीं करते, मगर अपनी पिछली फिल्म 'हक' के नायिका प्रधान होने के बावजूद आप उसका हिस्सा बने?

अगर मुझे कहानी अच्छी लगे, अपना रोल पसंद आए, ये जानने को मिले कि परफॉर्मर के रूप में मैं कुछ अलग और नया कर पाऊंगा और निर्देशक के विजन से मैं इत्तफाक रखूं, तो फिर मैं उस रोल को करने से हिचकता नहीं। ये मैंने पहले भी किया है। मैं 'डर्टी पिक्चर' में विद्या बालन के साथ था। मैं जानता हूं कि बहुत सारे हीरोज फीमेल ओरिएंटेड फिल्में करने से कतराते हैं। शायद उन्हें इनसिक्योरिटी लगती होगी या वो सोचते होंगे कि एक मेल प्रोटागोनिस्ट ही होना चाहिए। मगर इस फिल्म में मुझे अपनी भूमिका काफी दिलचस्प लगी। यह फिल्म एक चर्चित केस पर था और मुझे लगा कि अगर मैं इस फिल्म का हिस्सा नहीं बनूंगा, तो शायद पछताऊंगा।

सभार न.भ.ट से