

संक्षिप्त समाचार

सीसीएसयू ने संशोधित

ओएमआर उत्तर कुंजी की जारी,
अब आपति स्वीकार नहीं होगी

मेरठ, एजेंसी। चौधरी चरण सिंह विश्वविद्यालय द्वारा संचालित विभिन्न परीक्षाओं की संशोधित ओएमआर उत्तर कुंजी विश्वविद्यालय की आधिकारिक वेबसाइट पर अपलोड कर दी गई है। विश्वविद्यालय प्रशासन ने प्रेस बयान के माध्यम से यह जानकारी दी। इसके अनुसार बीए, बीएससी, बीकॉम, एमकॉम द्वितीय मुख्य वार्षिक परीक्षा (निजी एवं नियमित) और बीबीए परीक्षा जुलाई-2025 दूरस्थ एवं ऑनलाइन परीक्षा (निजी एवं नियमित के तहत) की परीक्षाओं की लिखित कोड की संशोधित ओएमआर कुंजी वेबसाइट पर उपलब्ध करा दी गई है। एमकॉम द्वितीय (निजी) के फाउंडेशन कोर्स के तहत एबीसीएस-008 में कोई परिवर्तन नहीं किया गया है जबकि एबीसीएस-010 की संशोधित कुंजी जारी की गई है। वहीं, बीबीए परीक्षा जुलाई-2025 दूरस्थ एवं ऑनलाइन शिक्षा केंद्र (नई शिक्षा नीति के तहत) के बीबीए-1007 प्रश्नपत्र की उत्तर कुंजी में भी कोई परिवर्तन नहीं किया गया है। विश्वविद्यालय ने स्पष्ट किया है कि छात्र-छात्राएं संशोधित उत्तर कुंजी विवि की वेबसाइट पर देख सकते हैं।

नमाज के बाद दो पक्ष भिड़े,

पथराव में तीन घायल

बरेली, एजेंसी। नवाबगंज। ई-उल-अजहा की नमाज के बाद ईंधजागीर गांव में दो पक्ष भिड़ गए। पथराव में बच्ची समेत तीन लोगों को चोट आई है। घायलों को मेडिकल के लिए भेजने के साथ ही सुरक्षा की दृष्टि से गांव में पुलिस को तैनात किया गया है। ईंधजागीर गांव निवासी मोहम्मद नदीम ने बताया कि वह चांद मस्जिद की कमेटी के सदस्य हैं। मस्जिद की देखरेख भी वही करते हैं। गांव का ही एक व्यक्ति कमेटी का पूर्व अध्यक्ष है। पूर्व अध्यक्ष से उनका कुछ समय पहले विवाद हुआ था। इसी को लेकर वह रजिशन रखता है। बृहस्पतिवार को वह ईद की नमाज अदा करने के बाद घर की ओर जा रहे थे। इसी दौरान एक मकान में घात लगाकर बैठे आरोपियों ने रोककर गाली-गलौज की। पथराव शुरू कर दिया। पथराव में उनके साथ ही पांच साल की बच्ची आलिया और इकबाल घायल हो गए। पुलिस ने तीन लोगों को हिरासत में लेकर पूछताछ शुरू कर दी है। घटना की तहरीर मोहम्मद नदीम ने आरोपियों के खिलाफ थाना नवाबगंज में देकर कार्रवाई की मांग की है।

वर्षा बाद मैदानी मकरंद से

मधुमक्खियों ने बनाया शहद

बरेली। गर्मी की दस्तक के साथ ही पहाड़ों का रुख करने वाले मौनपालक मौसम अनुकूल होने की वजह से इस साल मैदानी इलाके में ही डटे रहे। मधुमक्खियों को पहाड़ी फूलों का मकरंद नहीं मिला। वर्षा बाद मधुमक्खियों ने मैदानी मकरंद से शहद तैयार किया। इससे जहां उत्पादन लागत घटी, वहीं मधुमक्खियों की मृत्युदर में भी कमी आई। पिछले वर्षों में फरवरी के आखिरी तक दिन का पारा 35 डिग्री के पार पहुंचने से मैदानी इलाकों में फूल और परागकण जल्दी खत्म होने लगते थे। शहद उत्पादन बढ़ाने और मधुमक्खियों को पर्याप्त भोजन दिलाने के लिए मौनपालक पहाड़ी क्षेत्रों का रुख करते थे। इस वर्ष मार्च, अप्रैल, मई में पारा अनुकूल रहा। खेतों, बागों, जंगली पौधों पर काफी समय तक फूल बने रहे। मैदानी इलाकों में ही पर्याप्त परागकण मिलते रहे। नतीजा, वर्ष 2000 के बाद पहली बार गर्मी में मौनपालकों को बरसे लेकर पहाड़ों का सफर तय नहीं करना पड़ा। भारतीय पशु चिकित्सा अनुसंधान परिसर स्थित कृषि विज्ञान केंद्र के बागवानी विशेषज्ञ डॉ. रंजीत सिंह के मुताबिक, मधुमक्खियों के लिए 25 से 35 डिग्री तक तापमान चाहिए। मैदानी इलाकों का तापमान अनुकूल होने से इस बार मधुमक्खियों को फल-फूल, सब्जी, सरसों, यूकेलिप्टस, लीची व अन्य फूलों से पर्याप्त मकरंद मिला।

जांच में दिखने लगा सच, सेप्टी बेल्ट से कागजी फिटनेस तक झोल, पुलिस भी जुटा रही साक्ष्य



आगरा, एजेंसी। आगरा के ताजनगरी फेज-2 स्थित जोलल पार्क की चौपाटी में स्पॉर्ट्स एक्टिविटी का संचालन करने वाली कंपनी, ईओडी एडवेंचर्स पार्क का अनुबंध आगरा विकास प्राधिकरण (एडीए) निरस्त कर सकता है। जिपलाइन हादसे की प्रारंभिक जांच में एडीए को सेप्टी बेल्ट से लेकर झुलों के फिटनेस प्रमाणपत्रों तक में झोल मिला है। बीते रविवार को इसी चौपाटी में 45 फीट ऊंची जिपलाइन से गिरकर फिरोजाबाद निवासी 16 वर्षीय कुनाल की मौत हो गई थी। हादसे का मुख्य कारण जिपलाइन से जुड़ी सेप्टी बेल्ट का पहनने के कुछ समय बाद अचानक लॉक खुल जाना माना जा रहा है। वर्तमान में, एक ओर जहां पुलिस इस मामले की जांच कर साक्ष्य जुटा रही है, वहीं दूसरी ओर एडीए की उपाध्यक्ष एम. अरुन्मोली ने सचिव की अध्यक्षता

‘दोहरा’ से तबाह होती सेहत: कैंसर के रेड जोन में जौनपुर

वाराणसी, एजेंसी। पूर्वांचल का जौनपुर जिला कैंसर के रेड जोन में आ गया है। यहां पिछले तीन महीने में कैंसर के 284 सदियों मिले हैं। सभी में मुंह के कैंसर के लक्षण हैं। इन सभी के पीछे कारण देशी नशा दोहरा का सेवन है। ये खराब सुपारी से बना वो नशा है, जिसके बेचने पर रोक लगी है।

शहर के रहड़्य मोहल्ले के 50 वर्षीय प्रेमचंद मौर्य इस समय बिस्तर पर हैं। उनको सिर्फ तरल पदार्थ खाने को दिए जाते हैं। करीब 6 साल पहले मुंह का कैंसर हुआ था। दो बार ऑपरेशन हो चुका है। संक्रमण गले तक पहुंच चुका है। प्रेमचंद मौर्य कहते हैं, एक बार छोटे भाई से दोहरा न खोजे पर बहस हो गई थी। मैंने उससे कह दिया था, मर जाऊंगा पर दोहरा नहीं छोड़ूंगा। अगर भाई की बात मान लो होती तो आज ये दिन नहीं देखना होता।

मोहल्ले रामचंद्र मंदिर रासमंडल के फैसल हसन वर्ष 2023 से मुंह के कैंसर से जूझ रहे हैं। उनका कहना है कि दोहरा ने मेरी जिंदगी का बैरियर गिरा दिया। पत्नी, बच्चे और भाई के चेहरों पर हमेशा खौफ नजर आता है। परिवार इस डर में जीता है कि कहीं मुझे कुछ हो न जाए। मुझे दिलासा देते हैं, हासला बढ़ाते हैं। कैंसर से ज्यादा परिवार के सदस्यों के चेहरों पर दिखता खौफ मुझे दर्द देता है। दोहरा खाने की लत की सजा आज पूरा परिवार भुगत रहा है। दोहरा खाने से मुंह के कैंसर के कारण

गांवड़ी में कूड़ा निस्तारण न होने पर पार्श्व का हंगामा, निगम पर घपले का आरोप

मेरठ, एजेंसी। गांवड़ी में कूड़ा निस्तारण न होने और प्लांट संचालित न होने का आरोप लगाकर बृहस्पतिवार को वार्ड-50 के पार्श्व संजय सेनी ने कार्यकर्ताओं के साथ हंगामा किया। उन्होंने नगर निगम पर कूड़ा प्लांट संचालित बताकर करोड़ों रुपये का घपला करने का गंभीर आरोप लगाया। निगम अफसरों की कार्यशैली पर प्रश्नचिह्न लगाते हुए पार्श्व ने कूड़ा प्लांट पर मौजूदा कर्मचारियों से जानकारी ली। लोगों का कहना है कि गांवड़ी में कूड़े का ढेर लगातार बढ़ा होता जा रहा है। पार्श्व ने बताया कि लोहियांनगर में कूड़ा निस्तारण करने की प्रक्रिया चल रही है। इस प्रक्रिया में निगम एक निजी कंपनी को करोड़ों रुपये की धनराशि दे रहा है। इसके बावजूद नगर निगम ने गांवड़ी में कूड़ा डालना शुरू कर दिया है। कूड़ा प्लांट को संचालित बताए जाने के बावजूद गांवड़ी में कूड़े का अंबार लगा हुआ है। लोगों का कहना है कि निगम इन सेवाओं के नाम पर बड़े पैमाने पर धनराशि खर्च कर रहा है। फिर भी कूड़े की समस्या जस की तस बनी हुई है। मौके पर पहुंचे पार्श्व और उनके समर्थकों ने जमीनी हकीकत जानने का प्रयास किया। उन्होंने कूड़ा प्लांट पर मौजूद कर्मचारियों से विस्तार से पूछताछ की। स्थानीय लोगों ने आरोप लगाया कि निगम की लापरवाही से यह स्थिति उत्पन्न हुई है।

स्वास्थ्य और गर्दगी की समस्या

लोगों ने बताया कि गांवड़ी में कूड़े का ढेर लगातार बढ़ने से क्षेत्र में गर्दगी फैल रही है। इससे स्थानीय निवासियों के स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ रहा है। कई तरह की स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं उत्पन्न होने की आशंका है। स्थानीय लोगों ने निगम पर आरोप लगाकर पहले भी हंगामा किया था। वे इस गंभीर समस्या का तत्काल समाधान चाहते हैं। नगर स्वास्थ्य अधिकारी डॉ. अमर सिंह के आश्वासन पर ग्रामीणों ने मामला शांत किया था। हंगामा करने में नरेश कुमार, दीपक कुमार, राजीव कुमार सहित अन्य लोग मौजूद थे। वरिष्ठ प्रभारी स्वास्थ्य एवं अपर नगर आयुक्त लवी त्रिपाठी का कहना है कि गांवड़ी में कूड़ा प्लांट संचालित है। कुछ अत्याधुनिक मशीन लगाने की तैयारी चल रही है। जल्द ही कूड़ा निस्तारण कर दिया जाएगा।

बेतवा नदी पर निर्माणधीन पुल ढहा, मलबे में दबकर छह मजदूरों की मौत



कानपुर, एजेंसी। हमीरपुर जिले में गुरुवार देर रात आए तेज आंधी-तूफान और बारिश के बीच बेतवा नदी पर निर्माणधीन पुल का एक हिस्सा ढह गया। हादसे में मलबे के नीचे दबकर छह मजदूरों की मौत हो गई, जबकि कई अन्य मजदूरों के फंसे होने की आशंका जताई जा रही है। सूचना पर पुलिस, प्रशासन और एसडीआरएफ की टीमों ने मौके पर पहुंचकर राहत एवं बचाव कार्य शुरू कर दिया। जानकारी के अनुसार, थाना ललपुरा क्षेत्र के मोरकंदर परसानी और थाना कुरारा क्षेत्र के नैथी गांव को जोड़ने के लिए बेतवा नदी पर पुल का निर्माण कार्य चल रहा था। गुरुवार रात करीब तीन बजे तेज आंधी और बारिश के दौरान निर्माणधीन पुल का स्लैब भरभराकर गिर गया। उस समय कई मजदूर स्लैब के नीचे और आसपास विग्राम कर रहे थे। अचानक हुए हादसे में मजदूर मलबे में दब गए। घटना की सूचना मिलते ही पुलिस और प्रशासनिक अधिकारी मौके पर पहुंच गए। एसडीआरएफ की टीम ने राहत एवं बचाव अभियान शुरू किया। प्रारंभिक



2022 में सजा जिलाध्यक्ष रिजवान हैदर राजा की भी मौत हो चुकी है। रिजवान की उम्र उस समय सिर्फ 32 साल थी। विकास भवन के संजय चौहान और प्रोफेसर अजय श्रीवास्तव भी मुंह के कैंसर से जूझ रहे हैं। तीन महीने में जौनपुर में 8,070 लोगों की जांच हो चुकी है।

जौनपुर में 15 साल से ज्यादा उम्र के 43वें पुरुष तंबाकू खाते हैं : विश्व स्वास्थ्य संगठन की 2022 की रिपोर्ट के अनुसार, भारत में मुंह के कैंसर का प्रतिशत 15.6 है, जो फेफड़ों व अन्य प्रकार के कैंसर से लगभग दोगुना है। नेशनल फेमिली हेल्थ सर्वे 2021 के अनुसार जौनपुर में 15 साल या उससे अधिक उम्र के 43वें से अधिक पुरुष किसी न किसी रूप में तंबाकू का सेवन करते हैं।

नौतपा के बीच मौसम विभाग का बड़ा अपडेट, बारिश-आंधी संग गिरेंगे ओले, 10 डिग्री नीचे जा सकता है पारा

लखनऊ, एजेंसी। नौतपा के दौरान भीषण गर्मी और तपिश से परेशान उत्तर प्रदेशवासियों को जल्द राहत मिलने की उम्मीद है। मौसम विभाग के अनुसार पश्चिमी विक्षोभ के असर से आज से 31 मई के बीच प्रदेश के अधिकांश हिस्सों में तेज आंधी, बारिश और गरज-चमक के आसार हैं। कई जिलों में ओलावृष्टि भी हो सकती है।

बारिश और तेज हवाओं के चलते तापमान में 8 से 10 डिग्री सेल्सियस तक गिरावट आने का अनुमान है। इससे लोगों को अगले एक सप्ताह तक लू और झुलसाने वाली गर्मी से राहत मिल सकती है। हालांकि इसके बाद फिर से गर्मी बढ़ने की संभावना जताई गई है।

मौसम विभाग के अनुसार बंगाल की खाड़ी और अरब सागर से आ रही नम हवाओं के कारण मौसम तेजी से बदल रहा है। पश्चिमी उत्तर प्रदेश और तराई क्षेत्रों में तेज आंधी को लेकर विशेष सतर्कता बरतने की सलाह दी गई है। कुछ इलाकों में हवाओं की रफ्तार 100 किलोमीटर प्रति घंटे तक पहुंच सकती है। फिलहाल गुरुवार को बुलंदखंड और प्रयागराज क्षेत्र में लू और भीषण गर्मी का असर बना रहेगा। अरब सागर और बंगाल की खाड़ी

सुनवाई करते हुए कोर्ट ने जिले में दोहरा की बिन्की पर रोक का आदेश था लेकिन पुलिस-प्रशासन की लापरवाही के कारण जिले में गांजे की तरह दोहरा बिक रहा है। पहले लाल, नीली और पीली पुड़िया में शंकर और गणेश के नाम पर 5 और 10 रुपये में बिकने वाला दोहरा अब 20 और 50 रुपये में बिक रहा है।

शहर में खुलेआम बिकता है दोहरा : दोपहर करीब 2 बजे। रोडवेज बस स्टैंड पर एक महिला खुलेआम दोहरा बेचते मिलीं। हाथ में दोहरा के पैकेट से भरि काली पॉलिथीन थी। पूछने पर कहा, साहब, लेना हो तो पैसे दो। कितने पैकेट चाहिए। छोटा पीस 20 का तो बड़ा पीस 50 रुपये का है। इसके बाद दोपहर 2:30 बजे ओलंदगंज में पान की एक दुकान पर पहुंचीं। दुकान पर बैठे लड़के से दोहरा के बारे में पूछा तो पहले कोई जवाब नहीं दिया। दोबारा पूछने पर दुकान के बाहर चारों ओर झांक कर बोला, कितने पैकेट चाहिए। छोटा या बड़ा, लेकिन पैसे पहले दो। वो बड़ी सी पॉलिथीन से निकाल कर दोहरा का पैकेट देता है। इसी तरह रहड़्य, लाहन बाजार, शहर कोतवाली, कलेक्ट्रेट, कचहरी के आसपास के इलाकों में खुलेआम दोहरा बिक रहा है। पान मसाला में तंबाकू की मिलावट पर रोक है। पान मसाला की तर्ज पर दोहरा और तंबाकू को अलग-अलग पुड़िया में बेचा जाता है, ताकि खाद्य विभाग और पुलिस-प्रशासन के



से चल रही नम हवाएं आंचलिक मौसम विज्ञान केंद्र लखनऊ के वरिष्ठ वैज्ञानिक अतुल कुमार सिंह ने बताया कि 28 मई से प्रदेश में नया पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय हो रहा है। इसके साथ ही बंगाल की खाड़ी और अरब सागर से आने वाली नम हवाएं मौसम को तेजी से बदल रही हैं। इन परिस्थितियों के कारण प्रदेश में व्यापक स्तर पर बारिश और तेज आंधी की स्थिति बन रही है।

10 मई की प्रति घंटे से ज्यादा हो सकती है हवाओं की गति। मौसम विभाग ने 29 मई के लिए पश्चिमी उत्तर प्रदेश और तराई क्षेत्रों में विशेष सतर्कता बरतने की सलाह दी है। कुछ स्थानों पर हवाओं की गति 100 किलोमीटर प्रति घंटे की रफ्तार से तेज आंधी चलने का रेड अलर्ट जारी किया गया है। ओलावृष्टि का आँर्ज अलर्ट सहरानपुर, शामती, मुजफ्फरनगर, बागपत, मेरठ, गाजियाबाद, हापुड़, गौतम बुद्ध नगर, बुलंदशहर, अलीगढ़, मिथरा, हाथरस, एटा, आगरा, फिरोजाबाद, मैनपुरी, इटावा, औरैया, झांसी।

बिजनौर, अमरोहा, जालौन, हमीरपुर, महोबा, झांसी। 60 से 80 किमी प्रति घंटे की रफ्तार वाली आंधी सहरानपुर, शामली, मुजफ्फरनगर, बागपत, मेरठ, गाजियाबाद, हापुड़, गौतम बुद्ध नगर, बुलंदशहर, अलीगढ़, मिथरा, हाथरस, कासगंज, एटा, आगरा, फिरोजाबाद, मैनपुरी, इटावा, औरैया, बिजनौर, अमरोहा, मुयादाबाद, रामपुर, बरेली, पीलीभीत, शाहजहापुर, संभत, मधुपुरा, हाथरस, एटा, आगरा, फिरोजाबाद, मैनपुरी, इटावा, औरैया, झांसी।

शाकंभरी खोल में आई बाढ़, कई वाहनों समेत बह गए श्रद्धालु

सहरानपुर, एजेंसी। सहरानपुर के सिद्धपीठ श्री शाकंभरी देवी क्षेत्र में बृहस्पतिवार रात अचानक आई बेमौसम बाढ़ ने भारी तबाही मचा दी। शिवालिक पहाड़ियों में हुई तेज बारिश के बाद पहाड़ों से आए तेज पानी के बहाव में कई वाहन बह गए। हादसे के दौरान श्रद्धालुओं में अफरा-तफरी मच गई। बाढ़ की चपेट में आने से एक महिला की मौत हो गई, जबकि प्रशासन ने मौके पर पहुंचकर राहत एवं बचाव कार्य शुरू कराया।

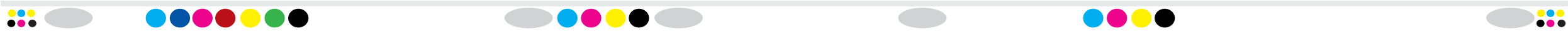
तेज बहाव में बहे वाहन, मची अफरा-तफरी जानकारी के अनुसार, रात में शिवालिक पहाड़ियों में हुई मूसलाधार बारिश के बाद अचानक पानी का तेज बहाव शाकंभरी क्षेत्र में पहुंच गया। देखते ही देखते पानी ने विकराल रूप ले लिया और कई ट्रैक्टर-ट्रॉली, मोटरसाइकिल तथा अन्य वाहन बह गए। मां शाकंभरी देवी के दर्शन के लिए पहुंचे श्रद्धालु अचानक आई बाढ़ से घबरा गए। क्षेत्र में काफी देर तक अफरा-तफरी का माहौल बना रहा। स्थानीय लोगों ने भी श्रद्धालुओं को सुरक्षित स्थानों तक पहुंचाने में मदद की। महिला का शव एक किलोमीटर दूर मिला बाढ़ के तेज बहाव में एक महिला बह गई। घटना के बाद पुलिस और स्थानीय लोगों ने उसकी तलाश शुरू की। काफी खोजबीन के बाद महिला का शव लगभग एक किलोमीटर दूर भूदेव मंदिर के पास बरामद किया गया। फिलहाल महिला की पहचान नहीं हो सकी है। प्रशासन ने शुरू कराया राहत एवं बचाव कार्य



घटना की सूचना मिलते ही प्रशासनिक अधिकारी मौके पर पहुंच गए। उपजिलाधिकारी मानवेंद्र सिंह, तहसीलदार विजय कुमार, नायब तहसीलदार धूपेंद्र सिंह तथा कोतवाली प्रभारी सुबे सिंह ने घटनास्थल का निरीक्षण किया और राहत एवं बचाव कार्य शुरू कराया। पुलिस और प्रशासन की टीमों ने स्थानीय लोगों की मदद से प्रभावित श्रद्धालुओं को सुरक्षित स्थानों तक पहुंचाया। प्रशासन ने लोगों से नदी-नालों और पहाड़ी क्षेत्रों के पास जाने से बचने तथा सावधानी बरतने की अपील की है। रात में आए तूफान से ग्रामीण क्षेत्रों की बिजली आपूर्ति ठप, कई विद्युत पोल टूटे रामपुर मनिहारन क्षेत्र में देर रात आए तेज तूफान ने भारी तबाही मचा दी। तूफान के चलते देवबंद रोड पर दो बड़े पेड़ टूटकर गिर गए, जिससे करीब छह विद्युत पोल और बिजली

लाइनें क्षतिग्रस्त हो गईं। इसके कारण ग्रामीण क्षेत्रों की विद्युत आपूर्ति बाधित रही। इसके अलावा नई तहसील परिसर में स्थित करीब पांच वकीलों के चेंबरों को भी नुकसान पहुंचा। तेज आंधी के कारण चेंबरों की छतों पर लगी सीमेंट की चादरें उड़ गईं, जिससे अंदर रखा सामान क्षतिग्रस्त हो गया।

स्थानीय लोगों के अनुसार तूफान काफी तेज था और कई स्थानों पर अफरा-तफरी का माहौल बना रहा। वहीं, तूफान के चलते बागों में आम गिरने से बाग टैकेदारों को भी भारी नुकसान हुआ। नगर पंचायत सहित दो दर्जन से ज्यादा गांवों की बिजली गुल, आम और लीची के बागों में भारी नुकसान : छूटलपुर। रात 11 बजे आए आंधी तूफान के बाद फतेहपुर बिजली घर से जुड़े छुटलपुर नगर पंचायत सहित क्षेत्र के दो दर्जन से ज्यादा गांवों की बिजली गुल पड़ी है। कई जगहों पर बिजली के खंभे टूट गए। लाइनों पर पेड़ गिरे पड़े हैं। कमेशपुर पारोपण केंद्र से फतेहपुर बिजलीघर को आने वाली लाइन भी कई जगह से टूटी पड़ी है। उपखंड अधिकारी अमित गुप्ता ने बताया कि विद्युत कर्मचारी की टीमों लाइनों को क्लिपर करने में लगी है। अभी आपूर्ति चालू होने के बारे में कुछ नहीं कहा जा सकता है। उधर अंधड़ ने आम और लीची के बागों में भी काफी नुकसान पहुंचाया है। बड़ी संख्या में पेड़ टूटे हैं। इससे उन पर लगी फसल भी नष्ट हो गई है।





आजकल के आधुनिक युग में बच्चों पर भी पढ़ाई का बोझ बढ़ता जा रहा है जिससे वे भी मानसिक तनाव का शिकार हो रहे हैं। बच्चे अधिक संवेदनशील होते हैं। वे अपनी भावनाओं और अनुभवों को आसानी से व्यक्त नहीं कर पाते। खासकर जब वे दुख, डर या असहज महसूस करते हैं तो वे इसे साफ शब्दों में नहीं बता पाते। इसका कारण यह है कि कई बार बच्चे मानसिक तनाव या डिप्रेशन की स्थिति में पहुंच सकते हैं।

पढ़ाई के बोझ के कारण बच्चों को हो रहा मानसिक तनाव

लक्षण

मानसिक तनाव के कारण बच्चों के व्यवहार में कई तरह के बदलाव दिखाई देते हैं। जब बच्चे परेशान होते हैं तो वे चिड़चिड़े हो सकते हैं या चुप्पी साध सकते हैं। यह बदलाव अचानक आ सकता है। एक बच्चा जो हमेशा समय पर खाना खाता था, अचानक खाना खाने से मना कर सकता है। या वह खेल जिसमें वह रुचि रखता था, उसमें अब उसका मन नहीं लगेगा। ऐसे व्यवहार को केवल नखरे समझना सही नहीं है। यह मानसिक तनाव का संकेत हो सकता है।

स्वभाव में बदलाव

अगर कोई बच्चा पहले बहुत मिलनसार था और हर किसी से बात करता था, लेकिन अचानक वह चुप हो जाए या किसी से बात करना बंद कर दे, तो यह चिंता का विषय हो सकता है। इसके विपरीत, यदि कोई बच्चा जो पहले शांत रहता था, अचानक बहुत ज्यादा बोलने लगे, तो यह भी मानसिक दबाव का संकेत हो सकता है।

इस प्रकार करें सहायता

माता-पिता को चाहिए कि वे अपने बच्चों की भावनाओं और मानसिक स्थिति पर ध्यान दें। बच्चों के दोस्तों को जानना जरूरी है। न तो बच्चों के दोस्तों को लेकर ज्यादा टोकटाकी करें और न ही हर बात में हस्तक्षेप। बस यह जानने की कोशिश करें कि आपके बच्चे किन दोस्तों के साथ समय बिताते हैं। समय-समय पर बच्चों के दोस्तों को घर बुलाएं। इससे आपको पता चलेगा कि वे किस प्रकार के प्रभाव में हैं और क्या उनके दोस्त उनके लिए सकारात्मक हैं।

बच्चों से बात करें

घर पर खाली समय में, खासकर डिनर के दौरान बच्चों से बात करें। यह समय बहुत उपयोगी होता है जब माता-पिता अपने दिन की बातें बच्चों से साझा करते हैं। इससे बच्चे सीखते हैं कि अपनी बातें कैसे बताई जाती हैं और भावनाओं

को कैसे व्यक्त किया जाता है।

बच्चों की बात ध्यान से सुनें

जब बच्चा अपनी कोई बात बताने आए, तो उसे पूरा ध्यान देकर सुनें। तुरंत प्रतिक्रिया न दें। यदि उसने कोई गलती की है, तो उस पर चिल्लाने की बजाय शांत और समझदार भाषा में बात करें। आवाज का स्वर नरम और सहयोगी होना चाहिए। इससे बच्चे को अपनी भावनाओं को व्यक्त करने का मौका मिलता है, जिससे वह मानसिक रूप से मजबूत बनता है।

बच्चों में तनाव का क्या कारण है?

मां-बाप का बच्चों को समय ना दे पाना : नोकरी तथा अन्य कार्यों के चलते मां बाप बच्चों पर ध्यान नहीं दे पाते हैं। इसीलिए अपने बच्चे के लिए हमेशा समय निकालें उसे पिकनिक डिनर या फिल्म दिखाने ले जाएं।

पढ़ाई का तनाव

आजकल की पढ़ाई लिखाई का बोझ बच्चों के मन पर तनाव पैदा कर रही है। उनका होमवर्क ना होना पढ़ाई में कम नंबर आना तथा क्लास में पीछे रह जाना इन सभी कारणों से मां-बाप तथा स्कूल में टीचर बच्चों को डांटते हैं।

इससे बच्चों पर भावनात्मक दबाव पड़ता है। माता पिता तथा अध्यापक हमेशा ही बच्चों पर अधिक नंबर लाने तथा कक्षा में प्रथम आने को कहते हैं हैं जिससे उनका कॉन्फिडेंस लेवल बहुत कम हो जाता है।

खेलकूद ना करना

भविष्य की चिंता या पढ़ाई का तनाव बच्चों में इतना रहता है कि उनके पास खेलना तो दूर खाने-पीने का भी समय नहीं होता है। आपको उसको मोबाइल कंप्यूटर की बजाय आउटडोर गेम्स खेलने के लिए प्रेरित करना चाहिए उसके साथ समय बिताना।

माँ बाप का तनाव में रहना

अगर आपके चेहरे पर बहुत ज्यादा तनाव है तो इसका असर आपके बच्चों के दिमाग पर भी पड़ सकता है। आजकल बच्चों में यह समस्या बहुत बड़े पैमाने पर देखने को मिल रही है। बच्चों में तनाव का सबसे बड़ा कारण हायर स्टडीज, सोशल साइट्स और खुद आप पर बोझ है।

अच्छा

डिप्रेशन क्या है

यह एक प्रकार का साइकोलॉजिकल डिसऑर्डर है जिसमें 2 सप्ताह या उससे अधिक समय तक के लिए उदासी रहती है। बच्चे को हमेशा नकारात्मक विचार आते हैं और उसका मन किसी भी काम में नहीं लगता है। उसकी रोजमर्रा की जिंदगी अस्त व्यस्त हो जाती है।

वातावरण ना होना

बच्चों के मन पर घर के वातावरण का प्रभाव हमेशा रहता है और उनके विचारों को प्रभावित करता है। जहाँ पति-पत्नी काम करते हैं, वे अपने बच्चों को बहुत कम समय समर्पित कर सकते हैं। जो आपके बेटे में अलगाव लाता है और उसे तनाव में रखता है। अक्सर तनावग्रस्त बच्चे दोस्तों से दूर बैठे नजर आएं। कुछ बच्चे डर के मारे अपने नाखून चबाने लगते हैं। इसलिए आपको विशेष ध्यान देना चाहिए।

माँ बाप की लड़ाई

माता-पिता इस बात को भूल जाते हैं कि बहस करने और गाली देने की उनकी गलती बच्चों के लिए जीवन भर दुख बन जाती है। इन्हीं बातों की वजह से बच्चों में डर बस जाता है। ऐसे माहौल में आपके बच्चे का बचपन खत्म हो जाता है। कभी भी अपने बच्चे को ऐसा माहौल न दें।

बच्चों को हतोत्साहित करना

यदि आप बच्चे को किसी भी परीक्षा में सफलता नहीं मिलती है, तो कभी उसे डांटें या उस पर दबाव न डालें। इससे आपका बच्चा तनाव में आ जाएगा। आपको अपने बच्चे को यह समझाने की जरूरत है कि यह जीवन का अंत नहीं है, यह एक नई शुरुआत है। कभी कभी बच्चा मानसिक तनाव से इतना घिरा जाता है कि उसे कुछ भी महसूस नहीं होता। वह धीरे-धीरे पढ़ाई में कमजोर हो जाता है। यह बात उसके दिमाग में बैठ जाती है कि वह अब कुछ नहीं कर सकता। अक्सर बच्चे दूसरे लोगों की तारीफें सुनकर चिढ़ जाते हैं। उनकी आत्म प्रशंसा से उनको ठेस पहुंचती है। अगर कोई उनका हासला नहीं बढ़ाता तो वे हमेशा के लिए निराश हो जाते हैं। इसलिए आपको समय-समय पर अपने बच्चे की प्रशंसा और उसे प्रोत्साहित करना चाहिए।

बच्चों में तनाव के क्या लक्षण हैं

व्यवहार में परिवर्तन

जब शिशु तनाव में होता है, तो सबसे पहले जो चीज प्रभावित होती है, वह है उसका व्यवहार। बार-बार परेशान होना, अक्सर दुखी रहना, घंटों रोना, ये बच्चों में पाए जाने वाले तनाव के लक्षण हैं।

बिस्तर गीला करना

छोटे बच्चे कभी-कभी अपनी नींद में बिस्तर गीला कर देते हैं, लेकिन वे 3-4 साल की उम्र से ऐसा करना बंद कर देते हैं। पसंदीदा सामान से दूरी यदि आपका बच्चा अपने पसंदीदा खिलौने से नहीं खेलता है और अपनी पसंदीदा डिश नहीं खाता है, तो वह तनाव में हो सकता है।

स्कूल से लगातार शिकायत

स्कूल से शिकायतें मिलना सामान्य बात है। लेकिन अगर यह हर दूसरे दिन आपके पास आता है, तो कुछ गलत हो सकता है।

नाखून चबाना

बच्चे अपने नाखूनों को तब चबाते हैं जब वे बहुत अधिक चिंता करते हैं या गुस्सा करते हैं।

खाने और सोने में बदलाव

यदि बच्चा चिंतित है, तो उसके खाने की आदतों में परिवर्तन होता है। अक्सर उदास बच्चे बहुत ज्यादा खाने या सापने देखने लगते हैं।

बच्चों को तनावमुक्त कैसे रखें

डॉक्टर आपके बच्चे के साथ समय बिताने की सलाह देते हैं। उनकी अच्छी दिनचर्या बनाएं और उन्हें व्यस्त रखें। अपने बच्चों को हर शाम व्यायाम करवाएं। सूर्यास्त के समय अपने घर के बगीचे या छत पर टहलें। यदि आप गर्म क्षेत्रों में हैं, तो सोने से पहले स्नान करें। इससे नींद अच्छी आएगी।

अपने बच्चे के व्यवहार पर ध्यान दें। यदि आपको लगता है कि आपका बच्चा इन दिनों अलग तरह से काम करता है, तो उसकी भावनाओं पर विचार करें, और उसके साथ अधिक समय बिताना। अगर आपका बच्चा इन सब के बाद भी दुखी है, तो बाल रोग विशेषज्ञ को बुलाएं।

यदि आप बच्चे को किसी भी परीक्षा

में सफलता नहीं मिलती है, तो कभी उसे डांटें या उस पर दबाव न डालें। इससे आपका बच्चा तनाव में आ जाएगा। आपको अपने बच्चे को यह समझाने की जरूरत है कि यह जीवन का अंत नहीं है, यह एक नई शुरुआत है। कभी कभी बच्चा मानसिक तनाव से इतना घिरा जाता है कि उसे कुछ भी महसूस नहीं होता। वह धीरे-धीरे पढ़ाई में कमजोर हो जाता है। यह बात उसके दिमाग में बैठ जाती है कि वह अब कुछ नहीं कर सकता। अक्सर बच्चे दूसरे लोगों की तारीफें सुनकर चिढ़ जाते हैं। उनकी आत्म प्रशंसा से उनको ठेस पहुंचती है। अगर कोई उनका हासला नहीं बढ़ाता तो वे हमेशा के लिए निराश हो जाते हैं। इसलिए आपको समय-समय पर अपने बच्चे की प्रशंसा और उसे प्रोत्साहित करना चाहिए।

यदि आप बच्चे को किसी भी परीक्षा

में सफलता नहीं मिलती है, तो कभी उसे डांटें या उस पर दबाव न डालें। इससे आपका बच्चा तनाव में आ जाएगा। आपको अपने बच्चे को यह समझाने की जरूरत है कि यह जीवन का अंत नहीं है, यह एक नई शुरुआत है। कभी कभी बच्चा मानसिक तनाव से इतना घिरा जाता है कि उसे कुछ भी महसूस नहीं होता। वह धीरे-धीरे पढ़ाई में कमजोर हो जाता है। यह बात उसके दिमाग में बैठ जाती है कि वह अब कुछ नहीं कर सकता। अक्सर बच्चे दूसरे लोगों की तारीफें सुनकर चिढ़ जाते हैं। उनकी आत्म प्रशंसा से उनको ठेस पहुंचती है। अगर कोई उनका हासला नहीं बढ़ाता तो वे हमेशा के लिए निराश हो जाते हैं। इसलिए आपको समय-समय पर अपने बच्चे की प्रशंसा और उसे प्रोत्साहित करना चाहिए।

घंटों पीछे भागने के बाद भी नहीं खाता बच्चा? काम आएंगे ये स्मार्ट पैरेंटिंग टिप्स



खाने के समय नखरे करना बच्चों की आम समस्या है। कई माता-पिता इस बात को लेकर चिंतित रहते हैं कि उनका बच्चा ठीक से नहीं खाता तो उसे जरूरी पोषक तत्व कैसे मिलेंगे। मागदौड़ भरी जिंदगी में बच्चे का खान-पान सही रखना चुनौती भरा काम है लेकिन चिंता करने की जरूरत नहीं है। विशेषज्ञों के अनुसार सही तरीके और धैर्य से इस समस्या को आसानी से सुलझाया जा सकता है।

यूनाइटेड नेशंस इंटरनेशनल चिल्ड्रेंस इमरजेंसी फंड (यूनिसेफ) बताता है कि छोटे बच्चों का स्वाद और पसंद हर दिन बदलती रहती है। दुनियाभर के माता-पिता इस समस्या से जुझ रहे हैं। अगर आपका बच्चा भी खाने में नखरे करता है तो सात आसान और प्रभावी टिप्स को अपनाकर आप उसे स्वस्थ और पौष्टिक भोजन की ओर प्रेरित कर सकते हैं। ये टिप्स अपनाकर माता-पिता अपने बच्चे को स्वस्थ खान-पान की आदत डाल सकते हैं। धैर्य और सकारात्मक रवैया सबसे जरूरी है।

बार-बार कोशिश करें

नया खाना बच्चे को तुरंत पसंद नहीं आता। किसी नए खाद्य पदार्थ को पसंद करने में उसे 10 बार से ज्यादा चखना पड़ सकता है। हार न मानें, थोड़ी मात्रा में नए खाने को बार-बार दें। जिस चीज को बच्चा नहीं खाता, उसे पसंद की चीज के साथ मिलाकर दें।

अलग-अलग तरह का पौष्टिक खाना दें

बच्चे को रोजाना फल, सब्जियां, अनाज, दालें, डेयरी उत्पाद, मेवे और बीज खिलाएं। अलग-अलग रंग, स्वाद और बनावट वाले खाने दें। एक ही सब्जी को कच्चा और पका दोनों रूप में ट्राई करें। विविधता बच्चे को आकर्षित करती है।

बच्चों को टीम का हिस्सा बनाएं

बच्चे को बाजार ले जाएं और उन्हें फल-सब्जी चुनने दें। घर पर उनकी उम्र के अनुसार छोटा काम सौंपें जैसे सामग्री मिलाना या प्लेट सजाना। जब बच्चा खुद खाना बनाने में शामिल होता है तो उसे खाने का ज्यादा उत्साह होता है।

उनकी भूख पर भरोसा करें

बच्चे को खाने के लिए मजबूर न करें। अगर वह कम खा रहा है तो दबाव न डालें। जब तक बच्चा स्वस्थ है, फुर्तीला है और वजन ठीक बढ़ रहा है, तो चिंता न करें। बच्चे को अपनी भूख-तृप्ति के संकेत समझने दें।

कम मात्रा में खाना दें

छोटे बच्चों का पेट बहुत छोटा होता है। उन्हें बड़ी मात्रा में खाना न दें। उनकी उम्र के हिसाब से छोटी-छोटी सर्विंग दें और थोड़ा खाने पर भी तारीफ करें।

खाने को इनाम या सजा न बनाएं

अच्छे व्यवहार के लिए मिठाई या जंक फूड का लालच न दें। इससे बच्चे अच्छे-बुरे खाने की गलत सोच विकसित करते हैं। इसके बजाय खेलने या घुमने का वादा करें।

खुद रोल मॉडल बनें

बच्चे अपने माता-पिता की नकल करते हैं। परिवार के साथ बैठकर पौष्टिक भोजन करें और उसे स्वादिष्ट बताएं। जब बच्चा देखेगा कि आप भी वही खा रहे हैं तो वह खुद इसे ट्राई करना चाहेगा।

बच्चों को इस प्रकार बतायें अक्षर का देश से संबंध

अभिभावक अपने बच्चों को इस बात की जानकारी दें कि ए से जेड तक हर अंग्रेजी अक्षर से कोई न कोई देश शुरू होता है। दुनिया में कुल मिलाकर लगभग 195 देश हैं। हर देश का नाम अपने इतिहास, संस्कृति और भौगोलिक पहचान से जुड़ा होता है।

ए- ऑस्ट्रेलिया: यह कंगारुओं, क्रिकेट और खूबसूरत बीचों का देश है। यहां का सिडनी ओपेरा हाउस और ग्रेट बैरियर रीफ दुनिया भर में प्रसिद्ध हैं।

बी- ब्राजील: यह देश फुटबॉल के जुनून, अमेजन जंगल और रियो डी जनेरियो के कार्निवल के लिए जाना जाता है।

सी- कनाडा: यह दुनिया का दूसरा सबसे बड़ा देश है, जो अपनी बर्फीली झीलों और शांत जीवनशैली के लिए मशहूर है।

डी - डेनमार्क: यह यूरोप के सबसे खुशहाल देशों में से एक है, जहां स्वच्छता और जीवन की गुणवत्ता सबसे बेहतरीन मानी जाती है।

ई - मिस्र: यह देश पिरामिड, दुनिया की सबसे लंबी नील नदी और फेरोस की रहस्यमयी सभ्यता का प्रतीक है।

एफ - (फ्रांस): यह प्यार, फैशन और एफिल टॉवर का देश है, जहां हर साल लाखों पर्यटक आते हैं।

जी - जर्मनी: यह देश इंजीनियरिंग और ऑटोमोबाइल के लिए दुनिया भर में प्रसिद्ध है। वहीं, बर्लिन की ऐतिहासिक दीवार इसकी पहचान है।

एच - हंगरी हंगरी: यह यूरोप का एक सुंदर देश है, जिसकी राजधानी बुडापेस्ट अपनी नदी और पुलों के लिए जानी जाती है।

आई - भारत: भारत अपनी संस्कृति, परंपरा और विविधता से भरा है, जहां हर 100 किलोमीटर पर भाषा और खानपान बदल जाता है।

जे - (जापान यह देश टेक्नोलॉजी, अनुशासन और सुशी के लिए मशहूर है। यहां की 'बुलेट ट्रेन' और 'चेरी ब्लॉसम' दुनिया में प्रसिद्ध हैं।

के - केन्या अफ्रीका का यह देश, अपनी वाइल्डलाइफ सफारी और प्राकृतिक सुंदरता के लिए जाना जाता है।

एल - लाओस यह देश शांत, आध्यात्मिक और हरियाली से भरपूर दक्षिण-पूर्व एशिया का काफी सुंदर देश है।

एम - मेक्सिको इसे टाकोस, म्यूजिक और रंगीन त्योहारों का देश कहा जाता है, जिसकी संस्कृति बेहद

जीवंत है। एन (नेपाल) दुनिया का सबसे ऊंचा पर्वत 'माउंट एवरेस्ट' यहीं मौजूद है। यहां की शांति और हिमालयी सौंदर्य दुनिया को आकर्षित करती है।

ओ - ओमान: यह अरब देशों में सबसे शांतिपूर्ण और विकसित देश है, जिसकी परंपरा और अतिथि सत्कार अद्भुत है।

पी (पुर्तगाल): यह देश अपने समुद्र तटों, ऐतिहासिक इमारतों और फुटबॉल के लिए मशहूर है।

क्यू - कतर यह काफी तेजी से विकसित होता देश है, जिसने 2022 का फीफा वर्ल्ड कप भी आयोजित किया था।

आ - रूस: यह दुनिया का सबसे बड़ा देश है, जो यूरोप और एशिया महाद्वीप - दोनों में फैला हुआ है।

एस - स्पेन यह देश फ्लेमिंगो डांस, टोमाटीना फेस्टिवल, बुल फाइटिंग, स्वादिष्ट खाना और फुटबॉल के जुनून के लिए जाना जाता है।

टी- तुर्की यह देश एशिया और यूरोप के संगम पर स्थित है। यह देश अपनी मस्जिदों और ऐतिहासिक बाजारों के लिए भी जाना जाता है।

यू- युगांडा: इसे अफ्रीका का 'मोती' कहा जाता है, जहां प्राकृतिक सुंदरता और जीव-जंतुओं की विविधता देखने लायक है।

वी - यह देश युद्ध के इतिहास और हरे-भरे नजारों वाला देश है, जो अब पर्यटन के लिए तेजी से विकसित हो रहा है।

डब्ल्यू - वेल्स (वेल्स): यह देश यूनाइटेड किंगडम का हिस्सा है, जहां किले, पहाड़ और संगीत संस्कृति का



अहम स्थान है।

एक्स - इस अक्षर से कोई देश नहीं है।

यमन - यमन: यह देश दुनिया के नवशे में मिडिल ईस्ट में मौजूद है, जिसकी ऐतिहासिक इमारतें और

पुरानी सभ्यता बहुत प्रसिद्ध है।

जेड - जाम्बियायह भी अफ्रीका महाद्वीप का एक सुंदर देश है, जहां का शानदार विक्टोरिया फॉल्स दुनिया भर के टूरिस्ट्स को आकर्षित करता है।



अनुराग कश्यप की फिल्म 'बंदर' में बाँबी देओल लीड के अपोजिट नजर आएंगी सपना पब्बी

अनुराग कश्यप की अपकमिंग फिल्म 'बंदर' जल्द ही रिलीज होने वाली है। फिल्म में बाँबी देओल लीड रोल में हैं, वहीं सपना पब्बी उनके अपोजिट नजर आएंगी। ट्रेलर रिलीज होने के बाद से ही फैस की एक्सटेंडमेंट और बढ़ गई है। सपना पब्बी एक ब्रिटिश अभिनेत्री और मॉडल हैं, जो भारतीय टीवी, फिल्मों और वेब सीरीज में अपने काम के लिए जानी जाती हैं। इन दिनों वह अपनी आने वाली फिल्म 'बंदर' के ट्रेलर लॉन्च के बाद फिर से चर्चा में हैं। 5 जून को रिलीज होने जा रही 'बंदर' एक साइकोलॉजिकल थ्रिलर और मिस्ट्री फिल्म है, जो आम कर्मशियल फिल्मों से काफी अलग नजर आ रही है। ट्रेलर में बाँबी देओल एक बिल्कुल नए और गंभीर अंदाज में दिखाई दे रहे हैं। वह ऐसे शख्स का किरदार निभा रहे हैं, जिस पर कई युवतियों के साथ यौन शोषण और हमला करने के आरोप लगे हैं। ट्रेलर आगे बढ़ने के साथ कहानी में सपना पब्बी का किरदार बेहद अहम हो जाता है। पहले वह बाँबी देओल के करीब नजर आती हैं, लेकिन बाद में उनके खिलाफ खड़ी दिखाई देती हैं। इसी टिक्स्ट ने फिल्म को लेकर लोगों की उत्सुकता और बढ़ा दी है। सपना पब्बी ने अपने एक्टिंग करियर की शुरुआत साल 2013 में टीवी शो 24 से की थी, जिसमें उन्होंने अनिल कपूर के साथ काम किया था। इसके बाद वह 'खामोशियाँ', अरदास करण, 'मर गए ओप लोको' और 'ऑलमोस्ट प्यार विद डीजे मोहब्बत' जैसी फिल्मों में नजर आ चुकी हैं। फिल्मों और वेब सीरीज के अलावा सपना पब्बी का नाम कुछ साल पहले सुशांत सिंह राजपूत केस से जुड़ी जांच के दौरान भी चर्चा में आया था। उन्होंने सुशांत के साथ 'ब्लाइव' फिल्म में काम किया था। बाद में इस जांच से जुड़े कुछ मीडिया रिपोर्ट्स में उनका नाम सामने आया। उस समय रिपोर्ट में दावा किया गया था कि जांच एजेंसियों के सामने पेश होने से पहले सपना पब्बी लंदन चली गई थीं। हालांकि अभिनेत्री ने इन खबरों को गलत बताया था। उन्होंने साफ कहा था कि वह सिर्फ अपने परिवार के साथ समय बिताने के लिए लंदन गई थीं।



सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर के एक्टिंग करने पर बोलीं कुशा कपिला

पिछले कुछ साल में कई सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर ने बॉलीवुड में एंटी की ओर एक्टिंग में अपनी किस्मत आजमाई है। इसको लेकर इंडस्ट्री में एक बहस भी छिड़ी है, जहां कई एक्टरों ने भी इंडस्ट्री की बदलती परिस्थितियों पर खुलकर निराशा व्यक्त की है। वहीं कुछ का कहना है कि सिर्फ फॉलोअर्स देखकर इन्फ्लुएंसर्स को फिल्मों में लेना उचित नहीं है। कुशा कपिला भी इसी लिस्ट में शामिल हैं, जिन्होंने कंटेन्ट क्रिएटर के रूप में लोकप्रियता हासिल करने के बाद बॉलीवुड में एंटी मारी है। अब कुशा ने भी इस बहस पर प्रतिक्रिया दी है। उन्होंने इस बात को स्वीकार करते हुए कहा कि एक्टरों को इसको लेकर चिंताएं जाहिर करना बनता है। बातचीत में कुशा कपिला ने सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर्स के अभिनय की दुनिया में कदम रखने को लेकर चल रही बहस पर खुलकर बात की। उन्होंने कहा कि मुझे लगता है कि अभिनेताओं का यह सोचना बिल्कुल सही है कि अगर उन्हें सिर्फ फॉलोअर्स की वजह से काम मिल रहा है, तो उन्हें प्रोजेक्ट्स में मुख्य भूमिका निभानी चाहिए। क्योंकि उन्होंने इसके लिए पढ़ाई की है, इसलिए उन्हें ही प्रोजेक्ट्स में लीड रोल निभाना चाहिए। हालांकि, उनका मानना है कि अगर कोई कंटेन्ट क्रिएटर एक्टिंग के लिए समय निकालता है, मेहनत करता है, दोबारा पढ़ाई करता है, सीखता है, वर्कशॉप में हिस्सा लेता है, तो चीजें बदल जाती हैं। वहां ये तर्क काम नहीं कर सकता। उदाहरण के लिए भुवन बाम जैसे किसी को ही देख लीजिए, वे अपना कंटेन्ट खुद प्रोड्यूस कर रहे हैं और उनके कॉन्सेप्ट का सबूत भी मौजूद है। ऐसा नहीं है कि आपको सिर्फ पांच साल में खुद को साबित करना है। एक एक्टर कहीं से भी आ सकता है।

में खुद को हर मौके के लिए तैयार रखना चाहती हूँ कंटेन्ट क्रिएशन के बाद एक्टिंग में आने के बाद कुशा कपिला अब कई फिल्मों व सीरीज का हिस्सा

रह चुकी हैं। जब उनसे पूछा गया कि क्या अब उन्हें सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर से ज्यादा एक अभिनेत्री के रूप में पहचाना जा रहा है? इस पर कुशा ने जवाब दिया, हां बहुत से लोग मुझे मेरे प्रोजेक्ट्स के जरिए ही पहचानते हैं। अपने करियर को लेकर उन्होंने कहा कि मैंने अपने करियर की शुरुआत नेटवर्क के साथ 'घोस्ट स्टोरीज' से की थी। मैं एक बहुत ही साधारण गति से आगे बढ़ रही हूँ। मुझे लगता है कि जब भी कोई बड़ा मौका सामने आता है, मैं उसके लिए तैयार रहना चाहती हूँ। मैं खुद को कमतर नहीं दिखाना चाहती। मुझे लगता है कि 'मामला लीगल है' सीजन 2 के बाद मैं अब हूँ। किसी बड़े अवसर के लिए समय निकालना जरूरी है, बजाय इसके कि वह ऐसे समय मिले जब आप उसके साथ न्याय न कर सकें। मुझे अपने करियर में बहुत मजा आ रहा है।

रवि किशन के शो में नजर आई हैं कुशा

'घोस्ट स्टोरीज' से एक्टिंग में अपनी शुरुआत करने वाली कुशा कपिला 'प्लान ए प्लान बी', 'सेल्फी', 'सुखी', 'थैंक यू फॉर कर्मिंग', 'मसाबा मसाबा' और 'केस तो बनता है' जैसे कई प्रोजेक्ट्स में नजर आ चुकी हैं। हाल ही में वो रवि किशन के पॉपुलर शो 'मामला लीगल है' के दूसरे सीजन में एक वकील के किरदार में नजर आई हैं।



ज्योतिका ने निर्देशक अश्विनी अय्यर तिवारी की तारीफ की

अभिनेत्री ज्योतिका इन दिनों अपनी फिल्म 'सिस्टम' को लेकर लगातार चर्चा में बनी हुई हैं। मुंबई में हुए प्रमोशनल इवेंट के दौरान ज्योतिका ने आईएनएस से फिल्म, अपने किरदार और निर्देशक के साथ काम करने के अनुभव को लेकर बात की। इस दौरान उनके साथ अभिनेत्री सोनाक्षी सिन्हा भी मौजूद थीं। बातचीत के दौरान ज्योतिका ने फिल्म की निर्देशक अश्विनी अय्यर तिवारी की तारीफ की और बताया कि महिला निर्देशक के साथ काम करने का अनुभव उनके लिए काफी अलग और बेहद आरामदायक रहा। ज्योतिका ने कहा, 'सेट पर मुझे एक अलग तरह की सहजता महसूस हुई। मैं यह बात बहुत गर्व के साथ कह सकती हूँ कि महिला निर्देशक के साथ काम करना ज्यादा कंफर्टबल लगा। कई बार कलाकारों के मन में कुछ विचार होते हैं, जिन्हें वे चाहते हैं कि स्क्रीन पर सही तरीके से दिखाया जाए। अश्विनी अय्यर तिवारी ने हमें उसी नजरिए से समझा और स्क्रीन पर पेश किया।'

बजाय किरदारों की गरिमा को प्राथमिकता दी। मुझे सबसे ज्यादा यही बात पसंद आई कि फिल्म में मुझे और सोनाक्षी सिन्हा को बहुत सम्मानजनक तरीके से दिखाया गया।' ज्योतिका ने फिल्म में अपने किरदार को लेकर भी विस्तार से बात की। उन्होंने कहा, 'मैं फिल्म में एक स्टैनोप्राफ़ की भूमिका निभा रही हूँ। इस किरदार के लिए मुझे टाइपिंग और स्क्रीन के सामने लगातार काम करते हुए दिखना था। कई बार केमरे में तैपटॉप का कीबोर्ड ही नजर नहीं आता था, इसलिए मेरा पूरा ध्यान टाइपिंग से ज्यादा अभिनय और भावनाओं को सही तरीके से दिखाने पर होता था।' उन्होंने कहा, 'आज के समय में लगभग हर व्यक्ति मोबाइल, लैपटॉप और दूसरे गैजेट्स का इस्तेमाल करता है, इसलिए कंप्यूटर पर काम करना मेरे लिए नया अनुभव नहीं था। किरदार को वास्तविक दिखाने के लिए मुझे टाइपिंग स्पीड पर थोड़ा ध्यान देना पड़ा और उसी दौरान चेहरे के एक्सप्रेसन भी बनाए रखने होते थे।' अभिनेत्री ने कहा, 'इस रोल के लिए मुझे ज्यादा तैयारी की जरूरत नहीं पड़ी, लेकिन कुछ छोटी-छोटी चीजों पर मेहनत करनी पड़ी। इस किरदार में सबसे अहम चीज भावनाओं को सही तरीके से दिखाना था।'

पुलिसिया अंदाज में करिश्मा कपूर ने की वापसी

अभिनेत्री करिश्मा कपूर आखिरी बार 2024 में 'मर्डर मुबारक' में नजर आई थीं। एक समय अपने रोमांटिक किरदारों के लिए जानी जाने वाली एक्ट्रेस अब 'ब्राउन' में नजर आने वाली हैं। इस वेब सीरीज का टीजर भी रिलीज हो चुका है, जिसे देखकर अभिनेत्री के फैंस बेहद खुश हैं। वेब सीरीज 'ब्राउन' में करिश्मा कपूर पुलिस अधिकारी के रूप में नजर आएंगी। टीजर के मुताबिक वह रीटा ब्राउन का किरदार निभाएंगी, जो एक ईमानदार पुलिस अधिकारी है। इसके साथ ही वह एक बहुत ही गंभीर केस की जांच कर रही है। अपने व्यक्तिगत जीवन में वह कई समस्याओं

से जूझ रही हैं। मगर वह अपने फर्ज को शिद्दत से निभाती हैं। 'सिटी ऑफ डेथ' उपन्यास पर आधारित वेब सीरीज 'ब्राउन' की कहानी मुख्य रूप से उपन्यास 'सिटी ऑफ डेथ' पर आधारित है, जिसे 2016 में अभिके बरुआ ने लिखा था। सीरीज का मुख्य किरदार रीटा ब्राउन एक तेजतर्रार पुलिस अधिकारी है, जो अपने आस-पास की दुनिया से ऊब चुकी है। इसके साथ ही वह शराब की लत से जूझ रही है। यह सीरीज टीजर देखने पर किसी साइकोलॉजिकल क्राइम थ्रिलर जैसी लग रही है।



मां ने दी थी करण के साथ लिव-इन में रहने की सलाह

करण कुंद्रा और तेजस्वी प्रकाश की लव स्टोरी एक बार फिर सुर्खियों में आ गई है। हाल ही में करण कुंद्रा ने तेजस्वी प्रकाश को प्रपोज किया है। करण कुंद्रा और तेजस्वी प्रकाश ने अपने रिश्ते को लेकर खुलकर बात की। करण कुंद्रा ने बताया कि तेजस्वी की मां शुरुआत में अपनी बेटी को लेकर काफी प्रोटेक्टिव थीं। उन्होंने कहा, 'उनकी मां ने मुझसे कहा था कि उन्हें अपनी बेटी पर बिल्कुल भरोसा नहीं है और मुझे उसके

बारे में सोचने के लिए समय लेना चाहिए, क्योंकि वो थोड़ी अलग है। हालांकि, उनके पिता हमारे रिश्ते को लेकर ठीक थे।' वहीं तेजस्वी प्रकाश ने बताया कि उनकी मां चाहती थीं कि शादी से पहले दोनों एक-दूसरे को अच्छे से समझ लें। उन्होंने कहा, 'मेरी मां चाहती थीं कि करण पूरी तरह कम्फर्टबल हों। शादी का फैसला लेने से पहले उन्होंने ही हमें लिव-इन रिलेशनशिप में रहने की सलाह दी थी।'

बेटे, पति और पिता की जिम्मेदारियों पर बोले सैफ अली खान



सैफ अली खान से पूछा गया कि क्या एक बेटे, पति, पिता, एक्टर जैसी विविध भूमिकाएं निभाते हुए क्या उन्हें लगता है कि कोई कर्तव्य वे ठीक से नहीं निभा पाए? इस सवाल पर उन्होंने कहा, 'हमेशा ही। कहीं न कहीं कमी तो होती रहती है और बुरा भी लगता है। 'हम तुम' और 'दिल चाहता है' के शहरी और दिलफेक आंशिक से लेकर 'आंकारा' के कूटिल लंगड़ा त्यागी और 'ताना जी' के क्रूर विलन तक। 'कल हो न हो' के चार्लिंग रोहित से लेकर 'सेक्रेड गेम्स' के गंभीर सरताज सिंह तक, सैफ अली खान ने अपने 33 साल लंबे करियर में खुद को वसंटाइल एक्टर साबित किया है। इन दिनों वह नेटवर्क पर आई अपनी नई फिल्म 'कर्तव्य' में एक समर्पित डेट हरियाणवी पुलिसवाले के किरदार को लेकर चर्चा में हैं। लेकिन मजे की बात यह है कि एक समय था जब एक डायरेक्टर ने सैफ को पुलिसवाले का गंभीर किरदार कभी न करने की हिदायत दी थी। यह खुलासा खुद सैफ ने हमसे खास बातचीत के दौरान किया।

गलती से भी कॉप जैसा रोल ना करना वाकया सैफ की शुरुआती दौर की हिट फिल्म 'मैं खिलाड़ी तू अनाड़ी' (1994) का है, जिसमें वह अक्षय के किरदार से पुलिसवाले के रोल के लिए ट्रेनिंग लेते हैं। बकौल सैफ, 'जब मैंने मैं खिलाड़ी तू अनाड़ी की थी तो मेरे डायरेक्टर, जो मेरे दोस्त भी हैं, उन्होंने कहा था कि गलती से भी कभी एक कॉप का रोल न करना। यह कॉमिडी फिल्म है तो निकल जाएगी लेकिन एक सीरियस कॉप का रोल अभी तुम नहीं कर पाओगे तो ये बड़ी अच्छी बात है और मुझे खुद पर गर्व है कि 20 या 25 साल के बाद मैं एक पुलिसवाले का रोल कर पाया (हंसते हैं)। इस फिल्म में पवन जिस तरह के दबाव में अपनी इयूटी निभाता है, जैसे अपनी दिक्कतों का समाधान ढूँढता है, वो आसान नहीं है। उसकी फिलॉसफी भी रोचक है। असल में वह हीरो है।' **आंकारा बहुत स्पेशल फिल्म थी** 'कर्तव्य' का डेट हरियाणवी कॉप हो या 'आंकारा' का देसी लंगड़ा त्यागी, सैफ की अदकारी ऐसे किरदारों में ज्यादा निखरकर सामने आती है, जबकि निजी तौर पर इस दुनिया से उनका बिल्कुल राब्ता नहीं रहा। ऐसे किरदारों के प्रति अपने अप्रॉच के बारे में वह बताते हैं, 'यह थोड़ा मुश्किल होता है

मेरे लिए। खासकर सोशल और कल्चरल बैकग्राउंड को लेकर जो छोटी-छोटी बारीकियां होती हैं। जैसे लंगड़ा त्यागी का जो भी बॉडी लैंग्वेज है, जैसे वो जोर-जोर से अपना सिर खुजाता है, वह मेरी अपनी बॉडी लैंग्वेज से बिल्कुल अलग है। मैं वैसे कभी सिर नहीं खुजाऊंगा। उसका अंदाज काफी वाइल्ड है, मगर उसी में मजा है कि ऐसा इंसान भी हो सकता है। बतौर एक्टर ये चीजें इंटेस्टिंग होती हैं।' वहीं, 'आंकारा' के

अनुभव को याद करते हुए वह कहते हैं, 'आंकारा बहुत ही स्पेशल फिल्म थी। उसमें सबका उत्साह अलग था। विशाल भारद्वाज (डायरेक्टर) ने नेशनल स्कूल ऑफ ड्रामा (एनएसडी) और मेनस्ट्रीम कमेंशंस फिल्म एक्टरों को एक छत के नीचे लाकर साथ में काम करवाया जो बहुत ही कमाल का अनुभव था। हम सबने एक दूसरे से काफी कुछ सीखा। एक तरह से वो बहुत ही बेहद वर्कशॉप था।'

बच्चों को कड़ी मेहनत के लिए बढ़ावा देता हूँ

सैफ के बच्चे सारा और इब्राहिम अली खान भी अब एक्टिंग की दुनिया में कदम रख चुके हैं। इस भावी पीढ़ी को एक्टिंग की उनकी विरासत को आगे बढ़ाते देखने के अनुभव पर उन्होंने कहा, 'एक पिता के रूप में मैं बहुत खुश हूँ कि वे काम करना चाहते हैं। मैं उन्हें कड़ी मेहनत करने के लिए बढ़ावा देता हूँ क्योंकि सबसे जरूरी चीज है लगातार आगे बढ़ते रहना, कोशिश करते रहना और खुद को बेहतर बनाने रहना, जैसा कि हम सभी करते हैं। क्या उनके भविष्य को लेकर वह फिक्रमंद भी होते हैं? यह पूछने पर वह कहते हैं, 'बिल्कुल। हर माता-पिता को अपने बच्चों के भविष्य और उनकी खुशियों की फिक्र रहती है।' वहीं, एक बेटे, पति, पिता, एक्टर जैसी विविध भूमिकाएं निभाते हुए क्या उन्हें लगता है कि कोई कर्तव्य वे ठीक से नहीं निभा पाए? इस सवाल पर उन्होंने कहा, 'हमेशा ही। कहीं न कहीं कमी तो होती रहती है और बुरा भी लगता है कि काश यहां ये कर लेता तो मैं बेहतर हो सकता था। उसके लिए वो कर देता तो बेहतर हो सकता था। एक कोशिश हमेशा होती है कि अच्छी तरह अपनी जिम्मेदारियां निभाऊं।'



