

भीम प्रज्ञा अलर्ट

धन से घर बनते हैं, पर
इंसानियत से समाज
बनता है; और करुणा ही
वह सेतु है, जो दिलों को
जोड़कर मानवता को
जीवित रखता है।

भीम प्रज्ञा

2009 से स्थापित

सम्यक, न्याय, स्वतंत्रता, समानता, बंधुता, एवं सामाजिक चेतना के लिए रचनात्मक पत्रकारिता

गांव के गुवाड़ से निकलकर
प्रकाशित होने वाले दैनिक
अखबार भीम प्रज्ञा की मजबूती के
लिए पाठक बनीए और बनाइए
अपनी प्रतिक्रिया दीजिए

हेल्पलाइन - 9983040937

Bheem Pragya publication

A/C No: 61347330768

IFSC Code- SBIN0031880

Phone pe , G-pay

9983040937

www.bheempragya.in

वर्ष-1

अंक-84

झुंझुनू (राजस्थान)

शुक्रवार, 13 फरवरी, 2026

Email.bheempragya@gmail.com

पृष्ठ-8

मूल्य: 5.00

सम्पादकीय



एडवोकेट
हरेश पंवार

Contact No.
9983040937

मैं बोलूंगा तो फिर
कहोगे कि बोलता है

भौतिक दौड़ के बीच इंसानियत की पुकार

आज का युग अभूतपूर्व प्रगति का युग कहा जाता है। विज्ञान, तकनीक, बाजार और उपभोग-हर क्षेत्र में मानव ने अद्भुत उपलब्धियां हासिल की हैं। लेकिन इस चमकदार विकास के बीच एक प्रश्न बार-बार सामने खड़ा होता है-क्या हम सचमुच बेहतर इंसान भी बन पाए हैं? यदि समाज में असहिष्णुता, हिंसा, स्वार्थ और संवेदनहीनता बढ़ रही हो, तो केवल आर्थिक उन्नति को प्रगति कैसे कहा जा सकता है? यही वह बिंदु है जहां इंसानियत, दया और करुणा की प्रासंगिकता और भी बढ़ जाती है। यहां मैं बोलूंगा तो फिर कहोगी कि बोलता है।

मनुष्य को अन्य प्राणियों से अलग केवल उसकी बुद्धि नहीं बनाती, बल्कि उसका संवेदनशील हृदय बनाता है। सोचने की क्षमता हमें सक्षम बनाती है, परंतु करुणा हमें महान बनाती है। इतिहास गवाह है कि महात्मा बुद्ध से लेकर गुरु रविदास, मदर टेरेसा से लेकर नेल्सन मंडेला तक-जिन्होंने भी मानवता को दिशा दी, उन्होंने शक्ति के बल पर नहीं, बल्कि दया और करुणा के बल पर समाज को बदला। यह प्रमाण है कि वास्तविक परिवर्तन हृदय से शुरू होता है, हथियारों या संपत्ति से नहीं। आज भौतिक संसाधनों की होड़ में मनुष्य स्वयं को मापने का पैमाना बदल चुका है। सफलता का अर्थ धन, पद और प्रतिष्ठा तक सीमित हो गया है। किंतु यह भी उतना ही सत्य है कि संकट की घड़ी में धन केवल सुविधा दे सकता है, सांवना नहीं। मानसिक शांति, संतोष और आत्मिक सुख किसी बैंक खाते में जमा नहीं किए जा सकते। वे हमारे व्यवहार, हमारे संबंधों और हमारे द्वारा किए गए सद्कर्मों से अर्जित होते हैं।

जिस समाज में दया का स्थान उपेक्षा ले ले, जहां करुणा की जगह प्रतिस्पर्धा और ईर्ष्या ले ले, वह समाज भीतर से खोखला हो जाता है। बाहरी चमक के बावजूद वहाँ विश्वास का संकट उत्पन्न होता है। परिवार टूटते हैं, संबंध औपचारिक हो जाते हैं और व्यक्ति अकेलेपन का शिकार बनता है। ऐसे समय में इंसानियत केवल एक नैतिक शिक्षा का विषय नहीं, बल्कि सामाजिक आवश्यकता बन जाती है।

यह भी विचारणीय है कि इंसानियत का अर्थ केवल बड़े प्रोपकारी कार्य नहीं है। यह हमारे दैनिक व्यवहार में झरोकती है-किसी जरूरतमंद की सहायता करना, बुजुर्गों का सम्मान करना, असहमत व्यक्ति के प्रति भी संयम रखना, और दूसरों की पीड़ा को समझना। छोटी-छोटी संवेदनाएं मिलकर ही बड़े परिवर्तन का आधार बनती हैं। समाज को जोड़ने की शक्ति कानून या दंड में नहीं, बल्कि परस्पर विश्वास और करुणा में होती है। कानून व्यवस्था बनाए रख सकता है, परंतु हृदयों को नहीं जोड़ सकता। यह कार्य केवल मानवता ही कर सकती है। इसलिए यदि हम एक समरस, शांतिपूर्ण और सशक्त समाज की कल्पना करते हैं, तो हमें शिक्षा, परिवार और सामाजिक संस्थाओं के माध्यम से दया और करुणा के मूल्यों को पुनः स्थापित करना होगा।

अंततः, यह स्वीकार करना होगा कि वास्तविक संपत्ति वह नहीं जो तिजोरी में बंद हो, बल्कि वह है जो व्यवहार में झलके। यदि हमारे भीतर इंसानियत जीवित है, तो हम सचमुच समृद्ध हैं। भौतिक प्रगति आवश्यक है, परंतु उसके साथ मानवीय संवेदनाओं का संतुलन और भी आवश्यक है। क्योंकि अंत में इतिहास उसी को याद रखता है जिसने केवल सफलता नहीं, बल्कि मानवता का उदाहरण प्रस्तुत किया।

महंगाई पर सरकार चुप, बजट में राहत गायब - खाचरियावास

दिशाहीन और जनविरोधी बताया, विकास पर उठाए सवाल



भीम प्रज्ञा न्यूज़.जयपुर।

पूर्व मंत्री और कांग्रेस नेता प्रताप सिंह खाचरियावास ने राज्य सरकार के हालिया बजट को पूरी तरह दिशाहीन और जनविरोधी बताते हुए कड़ी आलोचना की है। उन्होंने कहा कि यह

सरकार का तीसरा बजट है, लेकिन अब तक प्रदेश में विकास का कोई ठोस असर नजर नहीं आ रहा है। सरकार केवल खोखले वादे कर बिना पर्याप्त चर्चा के बजट पेश कर सरकार ने लोकतांत्रिक परंपराओं की अनदेखी की है। उन्होंने कहा कि

आम आदमी की आय घट रही है, जबकि खर्च लगातार बढ़ रहा : खाचरियावास

महंगाई, पेट्रोल-डीजल की बढ़ती कीमतों और ग्रामीण अर्थव्यवस्था की अनदेखी को लेकर भी खाचरियावास ने सरकार पर निशाना साधा। उन्होंने कहा- आम आदमी की आय घट रही है, जबकि खर्च लगातार बढ़ रहा है। बजट में इससे राहत देने के लिए कोई प्रभावी प्रावधान नहीं किया गया। उन्होंने आरोप लगाया कि यह बजट केवल आंकड़ों और घोषणाओं तक सीमित है, जबकि जमीनी हकीकत इससे अलग है। किसानों, मजदूरों, युवाओं और मध्यम वर्ग को इससे कोई सीधा लाभ नहीं मिला है। खाचरियावास ने सरकार से मांग की कि वह घोषणाओं की राजनीति छोड़कर धरातल पर काम करे और जनता को समयबद्ध, पारदर्शी और ठोस परिणाम दे, ताकि प्रदेश में वास्तविक विकास हो सके।

जयपुर के करीब ₹3000 करोड़ के विकास प्रोजेक्ट रद्द कर दिए गए, जो शहर को आगे ले जा सकते थे। अब सरकार केवल खोखले वादे कर जनता को गुमराह कर रही है। युवाओं को नौकरी चाहिए, जुमले नहीं-खाचरियावास उन्होंने रोजगार के मुद्दे

पर सरकार को घेरते हुए कहा- प्रदेश के लाखों सिविल कर्मचारी वर्षों से नियमितोत्तरण की मांग कर रहे हैं, लेकिन बजट में उनके लिए कोई ठोस नीति नहीं बनाई गई। उन्होंने कहा- युवाओं को नौकरी चाहिए, जुमले नहीं।

राज्यपाल पुरस्कार से सम्मानित हुए सबलानिया

भीम प्रज्ञा न्यूज़.नवलगढ़।

कमल किशोर पंवार । राजस्थान राज्य भारत स्काउट गाइड का राज्य स्तरीय सम्मान समारोह जगतपुरा जयपुर में आयोजित हुआ जिसमें महामहिम राज्यपाल हरिभाऊ बागडे द्वारा झुंझुनू के जिला कमिश्नर एवं लीडर ट्रेनर रामावतार सबलानिया को मेडल ऑफ मेरिट अवार्ड से सम्मानित किया गया । इस अवसर पर जिला प्रधान गंगाधर सिंह सुंड़ा ,सचिव अर्जुन सिंह सांखनीया, पूर्व प्रधान मुरली मनोहर चौबदार, सहायक सचिव महेश कुमार मार्शल, स्काउटर महेंद्र कुमार सैनी, ऑडिटर मोजी राम बजाड भी उपस्थित रहे । राज्य स्तरीय पुरस्कृत शिक्षक रामावतार सबलानिया को फिर से राज्यपाल द्वारा सम्मानित होने पर मुख्य जिला शिक्षा अधिकारी अशोक कुमार शर्मा,सी.ओ. स्काउट महेश कुमार कालावत, सी.ओ.गाइड प्रियंका खीचड, लीडर ट्रेनर प्रहलाद राय



जागिड़, ब्लॉक शिक्षा अधिकारी आत्माराम, नवलगढ़ प्रधान ओमप्रकाश सेन ,रेलवे वाणिज्य अधीक्षक ओम प्रकाश आर्य ,स्काउटर दशरथ लाल सैनी, रूक्मानंद खत्री,सुल्तान सिंह सैनी सहित अन्य पदाधिकारियों ने बधाई दी ।

आगामी 21 फरवरी के हिंदू सम्मेलन की तैयारियों को लेकर मातृ शक्ति को सौंपी जिम्मेदारी

(नवलगढ़ में मत्स्य कलश यात्रा का लिया संकल्प)

भीम प्रज्ञा न्यूज़.नवलगढ़।

कमल किशोर पंवार । सर्व हिन्दू समाज की ओर से 21 फरवरी को सूर्य मण्डल में विराट हिन्दू सम्मेलन आयोजित किया जाएगा। कार्यक्रम की तैयारियों के संबंध में मातृशक्ति की बैठक का आयोजन किया गया। बैठक की अध्यक्षता ललिता शर्मा ने की। खण्ड प्रचारक अभिषेक कुमार व कार्यक्रम सचिव रामकुमार सिंह राठौड़ विशिष्ट अतिथि थे। कार्यक्रम सह सचिव राम मोहन सेकसरीया ने कार्यक्रम की जानकारी दी। खण्ड प्रचारक अभिषेक कुमार ने मातृशक्ति के समाज में योगदान के बारे में बताते हुए मां जीजाबाई, महाराणा प्रताप जैसे वीर योद्धा का निर्माण करने वाली महारानी जयवंता बाई, महारानी अहिल्याबाई होलकर, अपना सर काटकर बलिदान देने वाली



हाड़ी रानी आदि वीर माताओं का उदाहरण देते हुए मातृशक्ति को विराट हिन्दू सम्मेलन में पूर्ण समर्थन से लग जाने का आह्वान किया। कार्यक्रम सचिव रामकुमार सिंह राठौड़ ने बताया कि 21 फरवरी को कार्यक्रम में प्रसिद्ध भजन सम्राट प्रकाश माली देशभक्ति गीतों की प्रस्तुतियां देंगे। संत प्रवचन व धर्म सभा होगा। 18 फरवरी को दोपहर 3:30 बजे घेर का मंदिर से पुरुषों के लिए विशाल पराक्रम वाहन शोभायात्रा निकाली जाएगी। 20 फरवरी को दोपहर 3:30 बजे नवलगढ़ में पहली बार घेर का मंदिर से मातृशक्ति शौर्य वाहन रैली

निकाली जाएगी। 21 फरवरी को पांच हजार मातृशक्ति की कलश यात्रा व शोभायात्रा सूर्यमण्डल पहुंचेगी। फागोत्सव व फूलों की होली होगी। इस अवसर पर समाज में विशिष्ट कार्य करने वाले लोगों का सम्मान किया जाएगा। बैठक में अनिता कुमावत, मणी कुमावत, गिरिजा मिश्रा, श्वेता पारीक, ललिता शर्मा, पवन बोहरा, चंद्रकला पारीक, निर्मला, पूनम शर्मा, सरोज शर्मा, रचना सोनी, सविता शर्मा, बबिता, सुमन गोनका, प्रियंका सामरा, सरोज देवी जागिड़, भगवती देवी शर्मा, किरण राजावत, उर्मिला बसोतिया, पूजा मिश्रा, प्रीति मिश्रा, ललिता रघुवरी सिंह, ज्योति बगडिया, सुमन शर्मा, कविता सेवका, शांति सैनी, सुलोचना, कल्पना, ममता, सरिता रूथना, ममता सैनी, मंजू देवी, मोना अग्रवाल, रक्षा, चेतना सोनी, उज्ज्वला गुप्ता, क्षमा शाह, सुमित्रा कौशलका, रेखा शर्मा व कल्पना रूपदासका सहित सैकड़ों की संख्या में मातृशक्ति उपस्थित थी।

47 हजार से अधिक स्टूडेंट्स ने दी परीक्षा, पोएट्री सेक्शन को छोड़ आसान रहा 10वीं अंग्रेजी का पेपर

भीम प्रज्ञा न्यूज़

सीकर । राजस्थान माध्यमिक शिक्षा बोर्ड की परीक्षा के पहले दिन गुरुवार को 10वीं कक्षा में अंग्रेजी विषय का पेपर विद्यार्थियों के लिए अपेक्षाकृत आसान रहा। जिले के 301 परीक्षा केंद्रों पर पंजीकृत 47120 विद्यार्थियों ने परीक्षा दी। जिला शिक्षा अधिकारी माध्यमिक मुकेश कुमार जैन ने बताया कि जिलेभर में सभी परीक्षा केंद्रों पर परीक्षा संपन्न हो गई। शुक्रवार को कक्षा 12वीं के कुल 55804 पंजीकृत विद्यार्थी अंग्रेजी विषय की परीक्षा देंगे, जिसके लिए जिले में सभी तैयारियां पूरी कर ली गई हैं। जाजोद राजकीय उच्च माध्यमिक स्कूल से अंग्रेजी विषय के व्याख्याता विजेंद्र नेहरा ने 10वीं कक्षा के अंग्रेजी विषय के पेपर की समीक्षा करते हुए बताया कि 80 अंकों के प्रश्नपत्र में कुल 20 प्रश्न पूछे गए। जिनमें 18 अंकों के वस्तुनिष्ठ प्रश्न शामिल थे। पोएट्री सेक्शन को छोड़कर अधिकांश प्रश्न आसान थे।

हालांकि पांच व सात अंकों के कुछ प्रश्न कुछ विद्यार्थियों को थोड़े कठिन लगे। उन्होंने बताया कि पेपर के राइटिंग सेक्शन में स्टोरी, पैराग्राफ और ईमेल लेखन से जुड़े प्रश्न आसान थे। कपोजिशन, राइटिंग और ग्राफ का भाग भी सरल रहा। जबकि पाठ्यपुस्तक आधारित प्रश्न औसत स्तर के थे। कुल मिलाकर कमजोर या औसत



स्तर के विद्यार्थी भी इस पेपर में 50 से अधिक अंक आसानी से प्राप्त कर सकते हैं। केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड (सीबीएसई) की परीक्षा 17 फरवरी को शुरू होगी। पहले दिन कक्षा 10वीं व 12वीं की परीक्षाएं होंगी। जिले में कुल 22 परीक्षा केंद्रों पर परीक्षा के लिए सभी तैयारियां पूरी कर ली गई हैं। बोर्ड परीक्षा के सिलेबोर्डनेटर प्रिंसिपल विनय कुमार ने बताया कि बोर्ड परीक्षार्थियों के लिए सेंट्रल पर 10 बजे रिपोर्टिंग टाइम दिया गया है। परीक्षा का समय सुबह 10.30 से दोपहर 1.30 बजे तक रहेगा। निर्धारित कार्यक्रम के अनुसार पहले दिन कक्षा 10वीं के 6343 विद्यार्थी गणित विषय की परीक्षा में शामिल होंगे। वहीं, कक्षा 12वीं के 8361 विद्यार्थी बायोटेक्नोलॉजी, एंटरप्रेन्योरशिप तथा शॉर्टहैंड विषयों की परीक्षा देंगे।

ग्राम बेलनी में वित्तीय साक्षरता शिविर का आयोजन, महिलाओं को मिली बैंकिंग और साइबर सुरक्षा की जानकारी

भीम प्रज्ञा न्यूज़.नीमराना।

रमेशचंद । नीमराना उपखंड के ग्राम बेलनी में वित्तीय साक्षरता सप्ताह 2026 के अंतर्गत एक वित्तीय साक्षरता शिविर का आयोजन किया गया। इस शिविर में बैंकिंग से जुड़े महत्वपूर्ण विषयों जैसे केवाईसी, री-केवाईसी, सीकेवाईसी, म्यूल अकाउंट तथा साइबर फ्राड जागरूकता पर विस्तृत जानकारी प्रदान की गई। कार्यक्रम में लगभग 50 महिलाओं ने भाग लिया और सत्र में सक्रिय सहभागिता की। कार्यक्रम के दौरान आरबीआई द्वारा जारी वित्तीय जागरूकता संबंधी पोस्टर एवं बैनर प्रदर्शित एवं वितरित किए गए, जिससे प्रतिभागियों में वित्तीय जागरूकता को और अधिक सुदृढ़ किया जा सके। कृषक प्रशिक्षण केंद्र, नीमराना के निदेशक रंजीत कुमार यादव ने उपस्थित महिलाओं



को साइबर सुरक्षा के प्रति जागरूक करते हुए बताया कि वे किसी भी परिस्थिति में अपना ओटीपी साझा न करें, अनजाने लिंक पर क्लिक न करें तथा अपना सीवीवी नंबर, डेबिट कार्ड पिन, खाता संख्या या आधार संख्या जैसी गोपनीय जानकारी किसी के साथ साझा न करें। इसके अतिरिक्त यादव द्वारा सुकन्या

समृद्धि योजना, पीपीएफ खाता, प्रधानमंत्री सुरक्षा बीमा योजना, प्रधानमंत्री जीवन ज्योति बीमा योजना तथा अटल पेंशन योजना आदि सामाजिक सुरक्षा एवं बचत योजनाओं के बारे में भी विस्तृत जानकारी प्रदान की गई। कार्यक्रम उत्साहपूर्ण सहभागिता के साथ सफलतापूर्वक संपन्न हुआ।

भवानी सिंह धनखड़ बने डॉ. श्यामा प्रसाद मुखर्जी राष्ट्रीय विचार मंच के झुंझुनू जिला अध्यक्ष



भीम प्रज्ञा न्यूज़.झुंझुनू।

जिले के खायलियों की दाणी निवासी भवानी सिंह धनखड़ को डॉ. श्यामा प्रसाद मुखर्जी राष्ट्रीय विचार मंच, नई दिल्ली द्वारा झुंझुनू जिला अध्यक्ष नियुक्त किया गया है। यह नियुक्ति 12 फरवरी 2026 को जारी आदेश के तहत की गई। मंच के राष्ट्रीय

अध्यक्ष सुशील कुमार सरावगी की अनुरोसा पर जारी नियुक्ति पत्र में धनखड़ को आगामी तीन वर्षों के लिए यह दायित्व सौंपा गया है। संगठन ने उनसे मंच की विचारधारा को जन-जन तक पहुंचाने तथा जिले में संगठनात्मक गतिविधियों को मजबूत करने की अपेक्षा जताई है। नियुक्ति की सूचना मिलते ही समर्थकों व शुभचिंतकों में खुशी की लहर दौड़ गई और क्षेत्र के कई सामाजिक व राजनीतिक व्यक्तियों ने उन्हें बधाई देते हुए सफल कार्यकाल की कामना की। उल्लेखनीय है कि भवानी सिंह धनखड़ लंबे समय से सामाजिक गतिविधियों में सक्रिय भूमिका निभाते आ रहे हैं।



10 साल के बच्चे को 10 घंटे की नींद मिलनी चाहिये

होता है। नींद के समय का इनसुलिन, इनसुलिन प्रतिरोधक और रक्त में ग्लूकोज के साथ विपरीत संबंध है यानी यदि नींद का समय अधिक होगा तो इनसुलिन, इनसुलिन प्रतिरोधक और रक्त में ग्लूकोज का स्तर कम होगा। स्वास्थ्य सेवा के अनुसार 10 साल के बच्चे को 10 घंटे की नींद मिलनी चाहिये। बचपन में पर्याप्त नींद के संभावित लाभों का फायदा युवावस्था में स्वास्थ्य को मिल सकता है।

वहीं बच्चों में चिड़चिड़ापन और अनेक तरह की बीमारियां मात्र नींद पूरी नहीं होने के कारण भी होती हैं। एक शोध में कहा कि एडीएचडी के लक्षण 70 फीसदी ऐसे बच्चों में

पाए गए, जिन्हें नींद आने में दिक्कत होती है। प्रमुख शोधकर्ता मैलिस्सा मुलरेनी के अनुसार, सोने के समय की नियमित आदतों में सुधार से एडीएचडी पीड़ित बच्चों में खास अंतर लाया जा सकता है। उन्होंने कहा कि शोधकर्ताओं ने संकेत दिया कि एडीएचडी ऐसे बच्चे, जिनकी दिनचर्या एक सी होती है, वे सोते समय कम परेशान रहते हैं और आसानी से सो जाते हैं। रिपोर्ट में मुलरेनी के हवाले से कहा गया, जिन बच्चों में अच्छी आदतें होती हैं, वे रात में सोते समय आम तौर पर बहस नहीं करते और लंबी व अच्छी नींद लेते हैं, जबकि दिन में वे ज्यादा सक्रिय रहते हैं व कम सोते हैं।

उन्होंने कहा, यहां तक कि यदि आप अच्छी तरह से नहीं नींद लेते हैं, तो आप एडीएचडी की शिकायत के बगैर भी अच्छी तरह से ध्यान केंद्रित नहीं कर पाएंगे। मुलरेनी ने कहा, हमारा बॉडी क्लॉक, जो हमें सोने के संकेत देती है, वह दिन के उजाले, तापमान व भोजन के समय जैसे बाहरी संकेतों से प्रभावित होती है। उन्होंने कहा, अगर आपका सेट रूटीन है, जैसे- यदि आप ब्रश करते हैं और फिर पुस्तक पढ़ते हैं तो आपका शरीर इस रूटीन का आदी हो जाता है और आपके इस रूटीन के अनुसार ही आपको सोने की आवश्यकता महसूस होने लगती है।

बच्चों की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए हरी सब्जी खिलाएं

इस प्रकार बढेगी

बच्चों को बीमारी से बचाने का एक तरीका उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाकर किया जा सकता है। किसी की भी रोग प्रतिरोधक क्षमता का बेहतर होना बेहद जरूरी होता है। खासकर बच्चों का क्योंकि, बच्चे संक्रमण की चपेट में जल्दी आ जाते हैं। ऐसे में रोग प्रतिरोधक क्षमता के कमजोर होने पर बीमारियों का असर जल्दी होता है, इसकी मुख्य वजह यह है कि शरीर कमजोर हो जाता है और हम जल्दी-जल्दी बीमार पड़ने लगते हैं।

हालाँकि, कई विशेषज्ञों का यह मानना है कि अधिकतर बच्चों को जुकाम खांसी और बुखार की समस्या मौसम बदलने के कारण होती है, लेकिन अगर आप अपने बच्चे की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ावा दें तो ऐसी संक्रमण वाली बीमारियों से काफी हद तक बचा जा सकता है। ऐसे में बच्चे की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ावा देने के लिए यह तरीके अपनाएं।

बच्चे को स्तन पान कराएं- मां के दूध में प्रतिरोधी क्षमता मजबूत बनाने के

सारे गुण मौजूद होते हैं। माँ का दूध बच्चों के लिए अमूल्य समान होता है, इतना ही नहीं यह बच्चों में संक्रमण, एलर्जी, दस्त, निमोनिया, दिमागी बुखार, और अचानक शिशु मृत्यु सिंड्रोम के खिलाफ लड़ने के लिए भी मजबूत बनाता है। ऐसे में बच्चे को जन्म लेने के साथ-साथ ही स्तनों से बहने वाले गाढ़े पतले पीले दूध को कम से कम 2-3 महीने तक जरूर पिलाएं।

बच्चे को हरी सब्जी खिलाएं- अपने बच्चे को खाने में गाजर, हरी बीन्स, संतरे, स्ट्रॉबेरी जैसे सभी की चीजों को शामिल करें, क्योंकि यह विटामिन सी और कैरोटीन युक्त होते हैं। जो आपके बच्चे की प्रतिरोधी क्षमता को बढ़ाने में मदद करता है। ऐसे में बच्चों को अधिक से अधिक फल और सब्जियों को उनके खाने में शामिल करें, ताकि बच्चे को संक्रमण से लड़ने में मदद मिल सके।

बच्चे को भरपूर नींद लेने दें- बच्चों में नींद की कमी होने पर प्रतिरोधी क्षमता तो कमजोर होती ही साथ ही आपका बच्चा बीमारी का अधिक शिकार होने लगता है। जिससे कि नवजात में स्वास्थ्य मुश्किलें बढ़ जाती हैं। हालाँकि, नवजात बच्चों को एक दिन में 18 घंटे की नींद तो वहीं छोटे बच्चों को 12 से 13 घंटे की नींद की आवश्यकता पड़ती है। इसके अलावा युवा बच्चे को रोजाना 10 घंटे की नींद लेनी चाहिए।

धूम्रपान के धुएं से बचाएं- आपके घर में कोई सदस्य धूम्रपान करता है तो बच्चों की सेहत का ध्यान रखते हुए उसे



छोड़ दें। सिगरेट के धुआं शरीर में कोशिकाओं को मार सकते हैं। इसके अलावा सिगरेट बीड़ी में कई अधिक विषाक्त पदार्थ शामिल होते हैं जो अतिसंवेदनशील बच्चों के रोग नियंत्रण शक्ति को प्रभावित कर इम्युनिटी को कमजोर करते हैं।

बच्चों को कम से कम दवा दें- कई बार अभिभावक अपने बच्चों को लेकर अधिक संवेदनशील हो जाते हैं।

खासकर जब बच्चे को सर्दी, फ्लू या गले में हल्की खराश होने पर डॉक्टर को एंटीबायोटिक देने को कहते हैं। अधिकतर एंटीबायोटिक्स केवल बैक्टीरिया की वजह से होने वाली बीमारियों का इलाज करते हैं जबकि बचपन में अधिकतर बिमारियां वायरस के कारण होती हैं।

संक्रमण के खतरों से बचाएँ- अपने बच्चे को बीमारियों से बचाने के लिए

संक्रमण वाले जीवाणु से हमेशा बचा कर रखें। आप बच्चों को कीटाणुओं से बचाने के लिए बचपन से ही हाथ धोने के बाद ही हाथों को होठों के पास लाने और कुछ खाने के बारे में बताएं। साथ ही इस बात का भी ध्यान रखें कि परिवार के अन्य सदस्यों को संक्रमित, दूधब्रश आदि के साथ-साथ बच्चों के तौलिया रुमाल और खिलौनों की सफाई हमेशा समय-समय पर करते रहें।

पढ़ाई के बोझ के कारण बच्चों को हो रहा मानसिक तनाव



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।

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 चुपचीप रह 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 टोकाटकी 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।

सिर्फ 10 रुपये में चूहे भगाने का ये देसी जुगाड़ अपनाएं, चूहों से हमेशा के लिए होगा

छुटकारा

अगर आप किचन में चूहों से परेशान हो चुके हैं और बार-बार महंगी दवाइयों या ट्रेप का इस्तेमाल करके थक गए हैं, तो यह देसी जुगाड़ आपके बहुत काम आने वाला है। खास बात यह है कि इसे अपनाने में सिर्फ 10 रुपये का खर्च आएगा और चूहे दोबारा लौटकर नहीं आएंगे।

किचन में चूहे न सिर्फ अनाज और राशन को कुतर देते हैं, बल्कि पका हुआ खाना भी खराब कर देते हैं। इससे गंदगी, बदबू और बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। कई लोग चूहों से छुटकारा पाने के लिए दवाइयों का सहारा लेते हैं, लेकिन कुछ समय बाद चूहे फिर लौट आते हैं। ऐसे में जरूरी है एक सस्ता, आसान और देसी उपाय अपनाना।

10 रुपये में चूहे भगाने का देसी जुगाड़ क्या है?

चूहों को भगाने के लिए प्याज का इस्तेमाल बेहद कारगर माना जाता है। दरअसल, चूहे प्याज की तेज गंध सहन नहीं कर पाते और इससे दूर भागते हैं। यही वजह है कि यह उपाय बेहद प्रभावी साबित होता है।

चूहे भगाने के 2 आसान तरीके पहला तरीका : प्याज के टुकड़े रखें सबसे पहले एक प्याज लें और उसके छिलके उतार लें। प्याज को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें। इन टुकड़ों को किचन के कोनों, सिंक के नीचे, गैस के पास और जहां चूहों की आवाजाही ज्यादा हो, वहां रखें। प्याज की गंध से चूहे किचन में आने से बचेंगे। ध्यान रखें, हर हफ्ते प्याज बदलना जरूरी है। दूसरा तरीका : प्याज के रस का इस्तेमाल एक प्याज को मिक्सर ग्राइंडर में डालें। इसमें 2-3 चम्मच पानी मिलाकर पीस लें। अब रस को छानकर एक कटोरी या स्प्रे बोतल में भर लें। इस रस को किचन के कोनों, दरवाजों और चूहों के आने-जाने वाले रास्तों पर लगाएं।

चाहें तो इसका स्प्रे बनाकर भी इस्तेमाल कर सकते हैं। इन बातों का रखें खास ध्यान हमेशा फ्रेश प्याज का ही इस्तेमाल करें, पुरानी प्याज का असर कम हो जाता है। प्याज के टुकड़े या रस को 1-2 हफ्ते में जरूर बदलें, ताकि बदबू या गंदगी न फैले।

किचन को साफ रखें और खुले में खाना न छोड़ें। बच्चों और पालतू जानवरों की पहुंच से प्याज का रस दूर रखें। क्यों है यह उपाय असरदार? सस्ता और आसानी से उपलब्ध बिना केमिकल और सुरक्षित। चूहों को मारता नहीं, बल्कि दूर भगाता है। किचन के लिए नेचुरल और देसी समाधान।





पुलिस या सरकारी अधिकारी बताकर वीडियो कॉल के माध्यम से डराने-धमकाने की कोशिश करते हैं। आमजन को स्पष्ट किया गया कि इस प्रकार कोई भी कॉल आने पर घबराने की आवश्यकता नहीं है और तुरंत साइबर हेल्पलाइन या नजदीकी पुलिस थाना से संपर्क करना चाहिए। इसके साथ-साथ पुलिस टीम द्वारा यूआरओ और आमजन को नशे से दूर रखने, स्वस्थ जीवनशैली अपनाने और सकारात्मक सामाजिक गतिविधियों से जुड़ने के लिए प्रेरित किया गया। उपस्थित लोगों को बताया गया कि नशा न केवल व्यक्ति के स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाता है, बल्कि परिवार और समाज के लिए भी गंभीर समस्या बनता है। महिला सहायक उपनिरीक्षक सुनीता ने कहा कि साइबर धाना फर्तहाबाद आमजन की सुरक्षा के लिए सदैव तत्पर है और किसी भी साइबर अपराध की सूचना तुरंत पुलिस को देने से अपराधियों पर समय रहते कार्रवाई संभव होती है।



फिल्में समाज का आईना होती हैं; वे जिंदगी को वैसा ही दिखाती हैं, जैसा है

अभिनेत्री जोया आफरोज इन दिनों वेब सीरीज तस्करि को लेकर सुर्खियां बटोर रही हैं। उन्होंने हाल ही में बताया कि इंडस्ट्री धर्म को लेकर कभी भेदभाव नहीं करती है। अभिनेत्री ने हाल ही में फिल्म 'गांधी टॉक्स' की स्क्रीनिंग में शिरकात की थी। इस साइलेंट फिल्म का संगीत मशहूर संगीतकार ए. आर. रहमान ने दिया है। स्क्रीनिंग के दौरान अभिनेत्री ने बातचीत की। इस बातचीत में उन्होंने ए. आर. रहमान के 'कम्युनल' वाले बयान को सिर से नकारते हुए कहा कि उनके धर्म के होने के बावजूद अभिनेत्री को फिल्म इंडस्ट्री में अब तक धर्म के आधार पर किसी भी तरह का भेदभाव झेलना नहीं पड़ा। जोया ने कहा, 'मेरा पर्सनल अनुभव अब तक ऐसा नहीं रहा है, और मुझे उम्मीद है कि आगे भी ऐसा नहीं होगा। हमारे देश में हम एकता और विविधता का जश्न मनाते हैं। मुझे लगता है कि हमें यही भावना हमेशा बनाए रखनी चाहिए।' जोया ने आगे फिल्मों की सामाजिक जिम्मेदारी पर अपनी राय रखी। उन्होंने कहा, 'फिल्में समाज का आईना होती हैं; वे जिंदगी को वैसा ही दिखाती हैं, जैसा है। अगर कोई फिल्म बच्चों के लिए नहीं है, तो उन्हें नहीं दिखानी चाहिए। इसीलिए सर्टिफिकेशन सिस्टम है। मुझे लगता है कि इसे ऐसे ही रखना चाहिए।' 'गांधी टॉक्स' की बात करें तो यह फिल्म गांधी जी की तस्वीर को नोटों पर देखने और उनके आदर्शों के बीच के फर्क की कहानी को दिखाती है। इसकी कहानी एक ऐसे युवा व्यक्ति के ईर्द-गिर्द घूमती है, जो पैसों के लिए संघर्ष करता है। उसकी जिंदगी में एक चोर की एंट्री होती है और यहीं से कहानी एक नया मोड़ लेती है। फिल्म व्यंग्य के जरिए समाज और मूल्यों पर सवाल उठाती है।



मैं फेल हो सकती हूं मगर हार नहीं मानूंगी

साउथ फिल्म इंडस्ट्री की उभरती एक्ट्रेस पायल राजपूत ने अपनी मेहनत और संघर्ष की कहानी के साथ अपने मजबूत इरादे को जाहिर किया। सोशल मीडिया पर पोस्ट कर उन्होंने स्पष्ट तौर पर कहा कि वह कभी हार नहीं मानेंगी। पायल ने स्पष्ट किया कि इंडस्ट्री में कुछ लोग उन्हें एक्टिंग छोड़ने के लिए मजबूर करने की कोशिश कर रहे हैं, लेकिन वे दृढ़ हैं। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर पोस्ट करते हुए उन्होंने लिखा, 'वे चाहते हैं कि मैं छोड़ दूं, और मैं खुद से सवाल करती हूं कि क्या मुझे ऐसा करना चाहिए। लेकिन फिर मैं पिछले 12 सालों में की गई कड़ी मेहनत के बारे में सोचती हूं। इसलिए मैं खुद से कहती हूं नहीं, मैं फेल हो सकती हूं, लेकिन हार नहीं मानूंगी।' नेपोटिज्म जैसे गंभीर मुद्दों पर पायल अक्सर अपने राय रखती रहती हैं। इससे पहले भी उन्होंने विचार व्यक्त करते हुए सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर पोस्ट किया और फिल्म इंडस्ट्री में भाई-भतीजावाद और फेवरेटिज्म पर खुलकर बात की थी। उन्होंने लिखा था कि एक्टर बनना सबसे मुश्किल करियर में से एक है। हर दिन अनिश्चितता के साथ शुरू होता है, जहां टैलेंट से ज्यादा विशेषाधिकार और

कनेक्शन हावी हो जाते हैं। पायल ने बताया था कि कई बार उन्हें शक होता है कि उनकी मेहनत और लगन ऐसी दुनिया में नोटिस होगी भी या नहीं। मौके अवसर मशहूर सरनेम या पावरफुल एजेंट वाले लोगों के पास चले जाते हैं। फिर भी उन्होंने हिम्मत नहीं हारी और टैलेंट पर भरोसा रखा। फिलहाल पायल कई प्रोजेक्ट्स में व्यस्त हैं। वह तेलुगु फिल्म 'वेकटलक्ष्मी' में नजर आने वाली हैं, जिसे मशहूर डायरेक्टर मुनि बना रहे हैं। मेकर्स इस फिल्म को तेलुगू, तमिल और हिंदी में रिलीज करने की योजना बना रहे हैं। इसके अलावा, पायल के पास एक और तमिल फिल्म है। अनटाइटल्ड फिल्म एक बड़े बजट का प्रोजेक्ट है, जिसे जाने-माने डायरेक्टर आर.एस. दुरई सैथिलकुमार डायरेक्ट कर रहे हैं। शूटिंग का पहला फेज चेन्नई में पूरा हो चुका है। जानकारी के अनुसार यह फिल्म सच्ची घटनाओं से प्रेरित एक रोमांचक एक्शन-ड्रामा है। संगीत जिब्रान दे रहे हैं, सिनेमेटोग्राफी एस. वेंकटेश की है, एडिटिंग प्रदीप कर रहे हैं और आर्ट डायरेक्शन दुरईराज संभाल रहे हैं।

सिनेमा जगत में वर्किंग शिफ्ट को लेकर अदिति राव हैदरी की दो-टूक



अदिति राव हैदरी फिल्मों में अलग-अलग जॉनर के किरदार निभाती हैं। सोशल इश्युज पर बनी फिल्में भी उन्होंने की हैं। असल जिंदगी में भी वह कई मुद्दों पर अपनी बात रखती हैं। हाल ही में उन्होंने इंडस्ट्री में लंबे काम के घंटों पर अपना नजरिया बताया है।

एक्टर को भी अपनी देखभाल करनी होती है

वह आगे कहती हैं, 'फिलहाल मैं अपनी जिंदगी और अपने करियर के उस दौर में हूं, जहां जरूरत से ज्यादा घंटे काम कर रही हूं। लेकिन कुछ दिन ऐसे होते हैं, जब सच में महसूस होता है कि एक्टर से अच्छा काम लेने के लिए उसको रिलैक्स रखना जरूरी होता है। हम मशीन नहीं हैं, हमारे अंदर फीलिंग्स हैं। हमारी देखभाल भी बहुत जरूरी है।'

शाहरुख के साथ 'मैं हूं ना 2' बनाने पर अब फराह खान ने तोड़ी चुप्पी

पिछले कुछ वक्त से फराह खान की पहली निर्देशित फिल्म 'मैं हूं ना' के सीक्वल बनने को लेकर चर्चाएं तेज हैं। कई रिपोर्ट्स में ऐसा दावा किया जा रहा है कि शाहरुख खान और फराह खान एक बार फिर 'मैं हूं ना 2' के लिए साथ आ रहे हैं। अब इन चर्चाओं पर खुद फराह खान ने प्रतिक्रिया दी है। जानिए कोरियोग्राफर-निर्देशक ने 'मैं हूं ना 2' को लेकर क्या बताया? एक बयान में फराह ने 'मैं हूं ना 2' को लेकर चल रही चर्चाओं पर स्पष्ट तौर पर प्रतिक्रिया दी। फराह ने साफ तौर पर 'मैं हूं ना 2' की खबरों को खारिज करते हुए कहा, 'इन सभी अफवाहों पर विश्वास न करें।' फराह के इस बयान के बाद ये स्पष्ट हो गया है कि 'मैं हूं ना 2' नहीं बन रही है। ऐसे में शाहरुख और फराह की हिट फिल्म के सीक्वल का इंतजार कर रहे दर्शकों को निराशा हाथ लगी है।

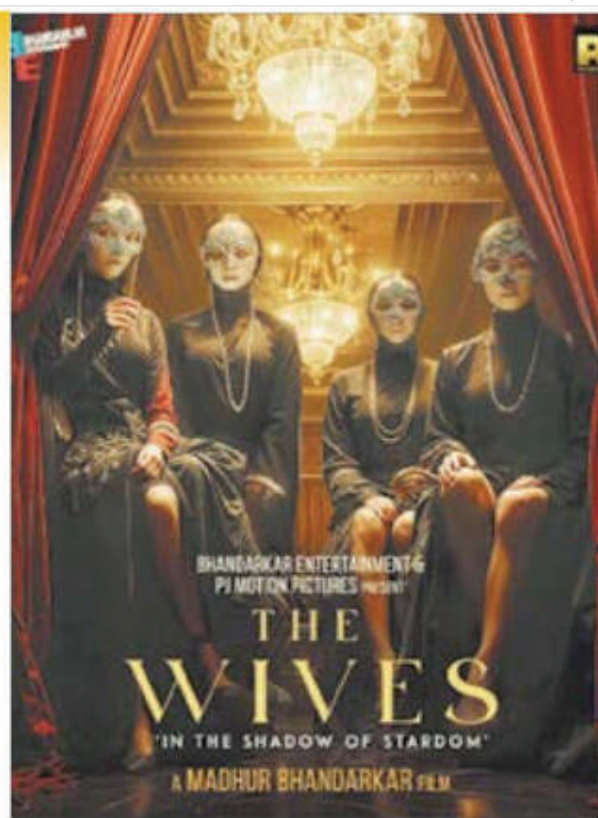
फराह खान की बतौर निर्देशक पहली फिल्म है 'मैं हूं ना'

साल 2004 में आई 'मैं हूं ना' फराह खान द्वारा निर्देशित पहली फिल्म है। इस फिल्म में शाहरुख खान प्रमुख भूमिका में नजर आए हैं। उनके साथ

जायेद खान, अमृता राव, सुनील शेठ्टी और सुष्मिता सेन भी अहम भूमिकाओं में हैं। 'मैं हूं ना' एक रोमांटिक-कॉमेडी फिल्म है, जिसमें एक्शन भी दिखता है। फिल्म में शाहरुख खान ने मेजर राम का किरदार निभाया है, जो एक लड़की की सुरक्षा में एक कॉलेज में नकली स्टूडेंट बनकर पहुंचता है। वहां उसकी मुलाकात अपने भाई लक्ष्मण से होती है। इसके बाद कहानी कई मोड़ लेते हुए अंत में देशभक्ति पर आकर ठहरती है।

फराह ने आखिरी बार 'हैप्पी न्यू ईयर' का किया था निर्देशन

फराह खान के निर्देशन में शाहरुख खान ने तीन फिल्मों में काम किया है। इनमें 'मैं हूं ना' के अलावा 'ओम शांति ओम' और 'हैप्पी न्यू ईयर' भी शामिल हैं। फराह खान ने आखिरी बार 2014 में आई 'हैप्पी न्यू ईयर' को डायरेक्ट किया था। इस फिल्म में शाहरुख के साथ दीपिका पादुकोण प्रमुख भूमिका में थीं।



ग्लैमर, पावर और पब्लिक परसेप्शन के पीछे मौजूद अनदेखी इमोशनल दुनिया को एक्सप्लोर करती है 'द वाइव्स'

लगातार कई नेशनल अवॉर्ड जीतने वाले फिल्ममेकर मधुर भंडारकर, चांदनी बार, पेज 3, फैशन, हीरोइन, ट्रैफिक सिमनल और बबली बाउंसर जैसी अपनी दमदार और सामाजिक सिनेमा के लिए मशहूर टैलेंटड डायरेक्टर ने अपनी आने वाली फिल्म 'द वाइव्स' की शूटिंग ऑफिशियली पूरी कर ली है। इस फिल्म में सोनाली कुलकर्णी, मौनी रॉय, रेजिना कैसेड़ा, राहुल भट्ट, सौरभ सचदेवा, अर्जुन बाजवा और फ्रेडी दारुवाला जैसे दमदार कलाकार हैं। 'द वाइव्स' के साथ, भंडारकर एक बार फिर बॉलीवुड के अंडरबेली की ओर अपना लेंस घुमाते हैं, ग्लैमर, पावर और पब्लिक परसेप्शन के पीछे मौजूद अनदेखी इमोशनल दुनिया को एक्सप्लोर करते हैं। इसी रितों और सोशल डायनामिक्स की कच्ची सच्चाई को कैच करने के लिए जाने जाने वाले, फिल्ममेकर एक ऐसी कहानी का वादा करते हैं जो इटिमेंट, लेयर्ड और बहुत रिलेवंट है। फिल्म के बारे में बात करते हुए, मधुर भंडारकर ने शेरार किया, 'द वाइव्स' एक ऐसी कहानी है जो स्पॉटलाइट से आगे बढ़कर उन पर्सनल लाइफ को देखती है जो अक्सर फेम के आगे दब जाती हैं। यह इमेज और सक्सेस से चलने वाली दुनिया में रिश्तों, एम्बिशन,

इनसिक्विटि और इमोशनल सर्वाइवल को एक्सप्लोर करती है। मैं इस कहानी को ईमानदारी और सेंसिटिविटी के साथ बताना चाहता था, और मैं अपनी कास्ट और क्यू का शुक्रगुजार हूं कि उन्होंने स्क्रीन पर इतनी ऑथेंटिसिटी लाई। पी जे मोशन पिक्चर्स के प्रोड्यूसर प्रणव जैन ने भी प्रोजेक्ट को लेकर अपनी एक्साइटमेंट जाहिर करते हुए कहा, 'मधुर सर के साथ कोलेबोरेट करना हमेशा एक क्रिएटिव रूप से पूरा करने वाला एक्सपीरियंस होता है। उनमें कॉम्प्लेक्स, इसानी कहानियों को बहुत ही रिलेबल तरीके से बताने की एक रेयर एबिलिटी है। 'द वाइव्स' बोल्ट, सोचने पर मजबूर करने वाली और इमोशनल रूप से ड्रिवन है, और मेरा मानना है कि यह उन ऑडियंस के दिल को छू जाएगी जो मीनिंगफुल सिनेमा पसंद करते हैं।'



मैं एक समय में एक ही फिल्म करने में यकीन रखता हूं



एक्टिंग की दुनिया में तकरीबन ढाई दशकों में हर तरह की भूमिकाओं में जान डालने वाले शाहिद कपूर किरदारों के मामले में रिस्क लेने से नहीं हिचकिचाते। रूमान्ती किरदारों में सराहे गए शाहिद ने अपनी उस चॉकलेटी बॉय की इमेज से निकलने के लिए 'कमीने' जैसी वो शेड वाली भूमिका करने से भी परहेज नहीं किया। 'हैटर', 'उड़ता पंजाब', 'कबीर सिंह', 'जर्सी' और 'फर्जी' जैसी अलग-अलग किरदार कर चुके शाहिद इन दिनों 'ओ रेमियो' में एक अलग अंदाज में दिख रहे हैं। उनसे खास बातचीत।

करियर की शुरुआत में आप ऑडिशन दर ऑडिशन देते जाते थे और आज आपके लिए रोल लिखे जाते हैं? क्या वाकई मेरे लिए रोल लिखे जाते हैं? मैं खुद को इतनी अहमियत नहीं देता, मगर ये सच है कि 'इश्क विश्वास' से पहले मैं तकरीबन 200 ऑडिशन कर चुका था। मैं समझता हूं कि एक कलाकार को खुद को समय के साथ संवारते और निखारते हुए

आगे बढ़ना चाहिए। मैं तो शुरुआत से ही एक समय में एक ही फिल्म करने में यकीन रखता हूं। आज हमारी पूरी फिल्म फ्रेटर्निटी इस बात को समझ चुकी है कि हमें एक वक्त में एक ही फिल्म पर फोकस करना होगा। आपने शुरुआत रोमांटिक रोल से की, मगर आगे चल कर आप 'कमीने', 'उड़ता पंजाब', 'कबीर सिंह' और 'फर्जी' जैसी भूमिकाओं की तरफ झुक गए? एक अदाकार के रूप में आपको लड़ना पड़ता है, साबित करना पड़ता है कि आप सिर्फ एक ही तरह की भूमिका नहीं बल्कि कई तरह के रोल कर सकते हैं। क्या होता है न कि जब आपको एक रोल में सक्सेस मिल जाती है, तो लोग उसी तरह के किरदार ऑफर करने लगते हैं, तो आपको उससे अलग हटकर करने का जुनून होना चाहिए कि मुझे किसी एक बॉक्स में मत डालो, वरना आप उस लूप में फंस जाते हैं। फिल्ममेकर विशाल भारद्वाज के साथ आपकी जोड़ी और केमिस्ट्री काफी अलग मानी जाती है, हमने सुना है कि आपने उनके निर्देशन वाली 'हैटर' के लिए आपने अपनी फीस नहीं ली थी? हां, मैंने उस फिल्म के लिए पैसे नहीं लिए थे।

अगर मैं अपनी फीस लेता तो वो फिल्म नहीं बन पाती, क्योंकि वो फिल्म काफी एक्सपेरिमेंटल थी। जब मुझे उस फिल्म का प्रस्ताव मिला, तो मुझे लगा कि अगर ये कहानी हम बना पाए और मैं इस रोल को कर पाया, तो ये फिल्म मेरे लिए एक खास फिल्म साबित होगी। कमाल की बात ये है कि वो उसी तरह की फिल्म साबित हुई, सच कहूं, तो वो पैसे वाली फिल्म थी ही नहीं। एक एक्टर और सिनेमा प्रेमी को भाने वाली फिल्म थी वो। तो कभी-कभी ऐसी फिल्में एक कलाकार को कर लेनी चाहिए।

आप मीशा और जैन जैसे दो बच्चों के पिता हैं, क्या बच्चे आपके स्टारडम से वाकिफ हैं? वो आपकी फिल्म देखते हैं? बिल्कुल वाकिफ हैं। उन्हें पता होना चाहिए कि उनके पिता क्या काम करते हैं। जहां तक फिल्मों की बात है, तो जो फिल्में वो देख सकते हैं, जरूर देखते हैं। जाहिर है, मेरी सभी फिल्में बच्चों के देखने योग्य नहीं होती। (मुस्कराते हैं) उन्होंने 'जब वी मेट' देखी थी, 'तेरी बातों में ऐसा उलझा जिया' भी उन्हें पसंद आई थी। मेरी स्वीट फिल्में उन्होंने देखी हैं।

अपने करियर में आप सबसे मुश्किल दौर से कब गुजरे?

मुश्किल दौर हर समय होता है। देखिए हमारी इंडस्ट्री में रिलेवंस, सामयिकता बहुत जरूरी है, एक एक्टर और स्टार के रूप में। ये दोनों चीजें साथ में चलती हैं। लोग मुझसे परफॉर्मेंस की उम्मीद करते हैं और ये भी कहते हैं कि मुझमें एक तरह का स्टारडम है, तो फिर उसे एक साथ में लेकर चलना बड़ा मुश्किल होता है। मुझे किसी इमेज में बंधना पसंद नहीं है। कभी-कभी स्टारडम आपको बांध देता है कि यही करो, यही अच्छा लग रहा है। मुझे लगता है कि मैं खुलकर एक्सप्लोर करूं, अलग भूमिकाएं करूं, मगर साथ ही मैं स्टारडम भी चाहता हूं, तो फिर वो जटिल हो जाती है, उसे मैनेज करना बहुत मुश्किल होता है। फिर आजकल दर्शकों का मूड बदलता रहता है। कभी-कभी लगता है कि उनका मूड अच्छा है और कभी लगता है कि क्या अजीब-सा मूड है। तो ये आसान नहीं है।

