CCI NG 3.7 Product: LucknowMasalamixBS PubDate: 10-01-2026 Zone: Lucknow Edition: 1 Page: LTMMFP User: cci Time: 01-09-2026 22:22 Color:

'बेटी को मैं बिगाड़ता हूं, सोहा सुधारती है'
Page 4

नवभारत टाइम्स NBT
Lucknow Times
I ADVERTORIAL ENTERTAINMENT PROMOTIONAL FEATURE
masalamix OF INDIA
नवभारत टाइम्स, कानपुर (कानपुर व लखनऊ में एक साथ प्रसारित), शनिवार, 10 जनवरी 2026

फोर्ब्स इंडिया 30 अंडर 30 लिस्ट में अनीत-लक्ष्य
Page 4

अभिव्यक्ति के सातवें संस्करण ने अहमदाबाद को बनाया कला का लोकप्रिय इनक्यूबेशन हब

यूएनएम फाउंडेशन - टोरेंट समूह की अध्यक्षा और अभिव्यक्ति की पथदर्शी सपना मेहता, कार्यक्रम के सातवें संस्करण पर

सपना मेहता

यूएनएम फाउंडेशन - टोरेंट समूह के अभिव्यक्ति ने अपने सातवें संस्करण में कला को लोकप्रिय बनाना और पूरे भारत के कलाकारों और दर्शकों का स्वागत करना जारी रखा है। सपना मेहता सातवें संस्करण की सफलता, कार्यक्रम के कुछ दिल को छू लेने वाले पलों और भविष्य के संस्करण की दृष्टि के बारे में बात कर रही हैं।

सातवें संस्करण की मुख्य उपलब्धियां क्या थीं?

अभिव्यक्ति का ध्येय था कला को सबके लिए सुलभ बनाना। पिछले कुछ समय से अहमदाबाद में कला सिर्फ कुछ खास लोगों तक ही सीमित रह गई है। इसलिए हम कला को सभी तक पहुंचाना चाहते थे। आज जब हम सभी स्तर के लोगों को अभिव्यक्ति में एक साथ कला प्रदर्शन का आनंद लेते हुए देखते हैं, तो हमें गर्व महसूस होता है। पूरे भारत भर से कलाकार इसमें हिस्सा ले रहे हैं। लोग हमें बताते हैं कि उन्होंने अपनी यात्राएं इस तरह योजनाबद्ध की ताकि वे अभिव्यक्ति के दौरान अहमदाबाद में रह सकें। कला की यही समावेशिता और पहुंच हमारी सबसे बड़ी उपलब्धि है।

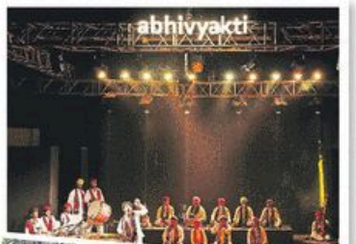
आपके दिल को छू लेने वाला क्या कोई पल था?

बहुत सारे! इस वर्ष मैंने स्ट्रॉलर में बच्चों के साथ आई माताओं को देखा, उन इंजीनियरिंग छात्रों को देखा जिनकी कला-यात्रा अभिव्यक्ति के पहले संस्करण से शुरू हुई और जो आज स्वयं कलाकार हैं, मोटराइज्ड व्हीलचेयर पर बैठे बुजुर्गों को, पालतू जानवरों के साथ आने वाले लोगों को और ऐसे डॉक्टरों को भी, जो कहते हैं कि ये पंद्रह दिन उन्हें पूरे वर्ष की ऊर्जा प्रदान करते हैं। कुछ लोग यहां खाना लाकर शाम बिताते हैं और वातावरण व दर्शकों के उत्साह से ऊर्जावान महसूस करते हैं। दर्शकों की सुरक्षा के लिए मेडिकल सहायता से लेकर अग्निशमन और पुलिस विभाग तक की व्यवस्था की गई जिससे उन्हें लगता है कि उनकी परवाह की जाती है।

क्या आप अक्सर दर्शकों से मिलती-जुलती हैं?

हां, मुझे दर्शकों के बीच रहना बहुत पसंद है। अभिव्यक्ति टीम का हिस्सा होने के नाते, मैं कार्यक्रम स्थल पर कार्यक्रम के वक्त मौजूद रहती हूं। हम एक ही मार्गदर्शक तत्व पर काम करते हैं: दर्शक सर्वोपरि हैं। इसे ध्यान में रखते हुए हम हर साल उनके अनुभवों को और अधिक बेहतर बनाने के बारे में लगातार सोचते रहते हैं।

अब जब यह कार्यक्रम इतना बड़ा हो गया है, तो भविष्य के लिए क्या परिकल्पना है?



हम हमेशा मूल्यांकन करते रहते हैं - पहले चुनौतियों का, फिर सकारात्मक बातों का। इस साल हमने प्री-रजिस्ट्रेशन शुरू किया, जो कुछ हद तक सफल हुआ, परंतु साथ ही हमें पता है कि इसमें और क्या सुधार करना होगा। हम हमेशा बेहतर बनने की कोशिश करते रहना चाहते हैं और आम लोगों तक अपनी पहुंच बढ़ाना चाहते हैं। 2026 में आयोजित आठवां संस्करण और अधिक जगहों पर, ज्यादा सहभागिता के साथ, बड़े पैमाने पर आयोजित किया जाएगा। हम वडोदरा, सूरत, राजकोट और भुज जैसे शहरों में और दिन जोड़ सकते हैं। हम यह भी आशा करते हैं कि भविष्य में हम अपना स्वयं का स्थान विकसित कर सकें - अभिव्यक्ति के लिए एक स्थायी घर, जहां कला गतिविधियां पूरे साल भर जारी रह सकें।

क्या बच्चों के लिए विशेष कार्यक्रम थे?

बिल्कुल। लगभग 2300 बच्चों ने उनके लिए विशेष रूप से तैयार सत्रों में भाग लिया। सबसे संतोषजनक क्षणों में वे पल शामिल थे जब बहुत छोटे बच्चे कलाकारों के निकट आने के लिए मंच पर आ गए और कलाकारों ने भी इस आत्मीयता को प्रोत्साहित किया। बच्चों का उत्साह भविष्य में इन कार्यक्रमों के और विस्तार का संकेत देता है।

आप खाने का अनुभव भी क्यूरेट करते हैं?

हां, हर साल। खाना बेहतर दर्जे और यथोचित मूल्य का होना चाहिए, इसका ख्याल हम रखते हैं। हम वेंडर से कोई किराया नहीं लेते। खाने में अहमदाबाद की झलक मिलती है - शाकाहारी मिठाई, पकिट-फ्रेंडली स्नैक्स, पौष्टिक खाना और बहुत कुछ।

आपका परिवार आपकी पहल से कैसे जुड़ता है?

हर दिन, कहीं न कहीं वे इस पहल के सकारात्मक प्रभाव के बारे में सुनते हैं, तो उन्हें गर्व महसूस होता है। जब हम दूसरे शहरों के लोगों को यह कहते हुए सुनते हैं कि अहमदाबाद को अभिव्यक्ति का सौभाग्य मिला है, तो हम गौरवान्वित होते हैं। सच कहूं तो, सब कुछ सिर्फ मेरे परिवार के प्रोत्साहन और समर्थन की वजह से ही मुमकिन है।

क्या आपको उम्मीद थी कि कला इस तरह पूरे शहर को एकजुट कर देगी?

हमने इसकी आशा की थी और इसके लिए लगातार प्रयास भी किए, लेकिन इतनी व्यापक प्रतिक्रिया की कल्पना नहीं थी। पहले संस्करण में 25 दिनों के दौरान लगभग 8,000 दर्शक आए। समय के साथ हमने कलाकारों को बेहतर सहयोग देने के लिए क्यूरेटर और मेंटर की संरचना में सुधार किया, कलाकारों को यह भी समझाया कि दर्शकों का सम्मान आवश्यक है और उन्हें प्रतीक्षा में नहीं रखा जा सकता। इसी निरंतर प्रक्रिया का परिणाम यह रहा कि कलाकारों के आवेदन बढ़े, कार्यक्रमों की गुणवत्ता और समृद्ध हुई और दर्शकों की संख्या लगातार बढ़ती गई।

जब अपेक्षाएं ऊंचाई पर हैं, तो अगले वर्ष इसे और आगे कैसे ले जाने की योजना है?

हमारे लिए यह आयोजन शहर और समाज को लौटाने की सच्ची भावना से प्रेरित है। हर वर्ष दर्शकों का बढ़ता उत्साह और संख्या हमें और बेहतर करने की ऊर्जा देती है। कलाकारों के बढ़ते आवेदन बताते हैं कि यह मंच पूरे भारत में व्यापक रूप से पहुंच रहा है। हमारा उद्देश्य कलाकारों को अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता देना और दर्शकों को कला की सामूहिक खोज का आनंद कराना है।

> हर साल, हम खुद को चुनौती देते हैं और दर्शकों का बढ़ता उत्साह व संख्या हमें अगले वर्ष और अधिक करने की प्रेरणा देती है। हमारा उद्देश्य कलाकारों को एक मंच और अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता देना तथा दर्शकों को मिलकर कला की खोज का आनंद प्रदान करना है। - सपना मेहता

फिल्म तैयार, रिलीज डेट का है इंतजार!

फैंस को इंतजार है कि इस साल उनके चहेते सितारों की तमाम फिल्में रिलीज होंगी। लेकिन ज्यादातर की रिलीज डेट का कोई अता- पता नहीं है, तो कई की रिलीज पोस्टपोन हो गई। क्या है वजह? पेश है हमारी खास रिपोर्ट :

प्रशांत जैन

साल 2026 को सिनेमा इंडस्ट्री के लिहाज से काफी बड़ा साल माना जा रहा है, जिसमें बॉलिवुड से लेकर साउथ और हॉलिवुड तक की तमाम बड़ी फिल्में रिलीज होंगी। लेकिन हैरानी की बात है कि अभी तक कुल जमा एक दर्जन बड़ी फिल्मों की भी रिलीज डेट घोषित नहीं है। जबकि पहले, साल शुरू होने से पहले ही पूरे साल की रिलीज डेट बुक हो जाया करती थीं। इस साल की कन्फर्म रिलीज डेट्स की बात करें, तो सिर्फ जनवरी में बॉर्डर 2, मार्च में धुरंधर 2 और टॉक्सिक, अप्रैल में बैटल ऑफ गलवान, मई में भूत बंगला, जुलाई में द ओडिसी और स्पाइडर मैन ब्रैंड न्यू डे, अक्टूबर में दृश्यम 3, नवंबर में रामायण और दिसंबर में एवेंजर्स डूम्सडे का नाम है। यानी कि कुल मिलाकर 12 महीनों में 12 बड़ी फिल्मों की रिलीज भी फाइनल नहीं है। साथ ही होली से लेकर इंडिपेंडेंस डे, दशहरा और क्रिसमस के लिए भी अभी फिल्में घोषित नहीं हैं।

> बड़े स्टार अपनी फिल्म की रिलीज डेट घोषित कर देते हैं, तो दूसरे निर्माता उस दौरान फिल्म लाने से बचते हैं।
> -गिरीश जौहर, फिल्म बिजनेस एनालिस्ट व प्रोड्यूसर

'रिलीज डेट घोषित करने से बच रहे सितारे'

फिल्मों के रिलीज डेट कैलेंडर के बारे में प्रोड्यूसर व फिल्म बिजनेस एनालिस्ट गिरीश जौहर कहते हैं कि कुछ अरसा पहले तक निर्माता और सितारे काफी पहले ही फिल्मों की रिलीज डेट घोषित कर देते थे। लेकिन आजकल सिनेमा का रेवेन्यू मॉडल सिकुड़ने के चलते वे फिल्मों की रिलीज एडवांस में घोषित करने से बच रहे हैं। यही वजह है कि इस साल कम फिल्मों की रिलीज डेट घोषित हुई है। यही नहीं, अब तो फिल्म निर्माता फिल्मों के ट्रेलर भी रिलीज से एक हफ्ता पहले ही लाने लगे हैं। जबकि पहले बॉलिवुड फिल्मों के ट्रेलर चार से छह हफ्ते पहले तक रिलीज हुआ करते थे। बेशक, बॉक्स ऑफिस पर पसरी अनिश्चितता के चलते अब तमाम सितारे एडवांस में रिलीज डेट घोषित करने से बच रहे हैं।

धुरंधर 2 ने बिगाड़ दिया गणित

सलमान खान अमूमन अपनी फिल्मों को ईद पर रिलीज करते हैं। लेकिन इस बार उन्होंने अपनी अगली फिल्म बैटल ऑफ गलवान की रिलीज डेट ईद के एक महीने बाद घोषित की है। दरअसल, ईद पर पहले से धुरंधर 2 और कन्नड़ सुपरस्टार यश की टॉक्सिक रिलीज हो रही हैं। इसलिए सलमान ने अपनी फिल्म की रिलीज आगे बढ़ा दी। इसका असर उस दौरान रिलीज होने वाली दूसरी फिल्मों भूत बंगला, अल्फा और धमाल 2 पर पड़ा और वे भी पोस्टपोन हो गई। यही नहीं, रणबीर कपूर की लव एंड वॉर के भी पहले मार्च में रिलीज होने की चर्चा थी। लेकिन अब इसके जून या अगस्त में रिलीज होने की चर्चा है। वहीं शाहरुख खान की किंग की रिलीज के लिए दिसंबर के पहले हफ्ते की चर्चा है।

घोषित है इन फिल्मों की रिलीज डेट

बॉर्डर 2 - 23 जनवरी	द ओडिसी- 17 जुलाई
धुरंधर 2 - 19 मार्च	स्पाइडर मैन ब्रैंड न्यू डे - 31 जुलाई
टॉक्सिक - 19 मार्च	दृश्यम 3 - 2 अक्टूबर
बैटल ऑफ गलवान - 17 अप्रैल	रामायण - 8 नवंबर
भूत बंगला - 15 मई	एवेंजर्स डूम्सडे - 18 दिसंबर

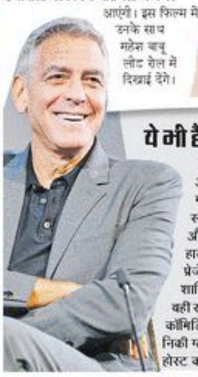
रिलीज डेट का इंतजार

ये सारी फिल्में इसी साल रिलीज होंगी लेकिन रिलीज डेट घोषित नहीं है।

अल्फा	किंग
लव एंड वॉर	हैवान
धमाल 4	फौजी
वेलकम टू जंगल	लाहौर 1947

गोल्डन ग्लोब्स अवॉर्ड देने वालों में प्रियंका भी

83 वें गोल्डन ग्लोब्स अवॉर्ड्स समारोह में अवॉर्ड प्रेजेंटर सिलेब्रिटीज की लिस्ट जारी हो गई है जिसमें प्रियंका चोपड़ा जोनस भी शामिल हैं। इस लिस्ट में प्रियंका के साथ जॉर्ज क्लूनी, जूलिया रॉबर्ट्स समेत हॉलिवुड के कई बड़े नाम शामिल हैं। गोल्डन ग्लोब्स ने एक्स अकाउंट पर इसकी घोषणा की। इसके साथ उन्होंने लिखा, 'कुछ अन्य गोल्डन ग्लोब्स प्रेजेंटर्स।' प्रियंका की फिल्मों की बात करें तो आने वाले दिनों में वह एसएस राजामौली की फिल्म वाराणसी में नजर आएंगी। इस फिल्म में उनके साथ महेश बाबू लीड रोल में दिखाई देंगे।



ये भी हैं प्रेजेंटर्स

पामेला एंडरसन, ऑरलैंडो ब्लूम, माइली सायरस, स्नूप डॉग और केविन हार्ट भी प्रेजेंटर्स में शामिल हैं। वहीं स्टैंडअप कॉमिडियन निकी ग्लेजर इसे होस्ट करेंगी।

कांतारा, तन्वी भी ऑस्कर के योग्य फिल्मों में शामिल

भारत की कांतारा चैप्टर 1, महावतार नरसिम्हा और तन्वी द ग्रेट ने भी ऑस्कर के लिए रास्ता बना लिया है। यह तीनों फिल्में 98वें ऑस्कर अवॉर्ड्स के योग्य (एलिजिबल) 201 फिल्मों में शामिल हो गई हैं। ऑस्कर अवॉर्ड्स देने वाली संस्था द अकेडमी ऑफ मोशन पिक्चर आर्ट्स एंड साइंसेज के अनुसार, यह फिल्में बेस्ट पिक्चर की रेस के लिए सभी मानकों पर खरी उतरी हैं। हालांकि, नॉमिनेशंस आने के बाद ही तय होगा कि ये फिल्में ऑस्कर अवॉर्ड्स की रेस में कहां तक पहुंचती हैं।

फिल्म कांतारा चैप्टर 1 का एक सीन

CCI NG 3.7 Product: LucknowMasalamixBS PubDate: 10-01-2026 Zone: Lucknow Edition: 1 Page: LTMMPG2 User: cci Time: 01-09-2026 23:25 Color:

जन्मदिन की शुभकामनाएं

इस वर्ष बुध, मंगल सहित शनि आपके भाग्येश और जन्मेश के स्वामी बन रहेंगे। पिछले वर्ष के दौरान शनि के कारण जनवरी तक आर्थिक विषमता का सामना करना पड़ रहा है। फरवरी महीने से लेकर मार्च और अप्रैल महीने के अंत तक आपके व्यापार की कमजोरी व आर्थिक दुर्बलता समाप्त हो जाएगी। आप सफलता की ओर भी बढ़ेंगे। मई महीने की शुरुआत से लेकर जून महीने के बीच और भी अधिक राहत मिलेगी, धन पथ पटरी पर आ जाएगा। जुलाई से लेकर अगस्त तक में देव दर्शन, देशाटन पर धन व्यय करना सुखद होगा। सितंबर में किसी तरह डूबे हुए धन का लाभ हो जाएगा। अक्टूबर से लेकर नवंबर महीने के अंत तक में धार्मिक के मंगल कार्यों, उत्सवों में सम्मिलित होने का सौभाग्य प्राप्त होगा। दिसंबर के अंत तक आर्थिक स्थिति और भी अधिक बेहतर हो जाएगी। जनवरी 2027 में उपहार स्वरूप वाहन/भूमि मिलने की संभावना बनी रहेगी। जनवरी मध्य तक राज्य से सम्मान मिलेगा। महिलाओं के लिए यह वर्ष उत्तम फलकारक है। विद्यार्थी वर्ग विशेष परिश्रम के बाद भी अल्प संतोष से काम चलाएंगे। विशेष उत्तम परिणामों के लिए पन्ना रत्न धारण करना हितकारी रहेगा। गाय को सप्ताह में एक बार पालक खिलाएं। -आचार्य कृष्ण दत्त शर्मा

कल का पंचांग (रविवार, 11 जनवरी 2026)

राष्ट्रीय मिति पौष 22, शक संवत 1947, माघ कृष्ण, नवमी, रविवार, विक्रम संवत 2082। सौर पौष मास प्रविष्टे 28, रज्जब 21, हिजरी 1447 (मुस्लिम) तद अनुसार अंग्रेजी तारीख 11 जनवरी 2026 ई.। सूर्य उत्तरायण, दक्षिण गोल, शिशिर ऋतु। राहुकाल सायं 4 बजकर 30 मिनट से 6 बजे तक। अष्टमी तिथि प्रातः 10 बजकर 20 मिनट तक उपरांत नवमी तिथि का आरंभ। चित्रा नक्षत्र सायं 6 बजकर 12 मिनट तक उपरांत स्वाति नक्षत्र का आरंभ। सुकर्मा योग सायंकाल 5 बजकर 27 मिनट तक उपरांत धृतिमान योग का आरंभ। कौलव करण 10 बजकर 20 मिनट तक उपरांत गर करण का आरंभ। चंद्रमा दिन-रात तुला राशि पर संचार करेगा। आज के व्रत त्योहार- भद्रा 19:39 तक।

सुडोकू

	7		3					
	5	2			6	7		
			4		7		2	5
								9
5			8		4			3
2								
8	1		5		9			
		9	7			5	4	
					2		6	

TELEVISION

big magic

09:00	बबलू डबलू
10:00	बडुम बुडुक
11:00	रुद्र के रक्षक
12:00	पराक्रमी अजेय कृष्णा
12:30	हम पांच
13:00	रुद्र के रक्षक
13:30	भ से भाई
14:00	पराक्रमी अजेय कृष्णा
15:00	लिटिल कृष्णा
17:00	बबलू डबलू
19:00	पराक्रमी अजेय कृष्णा

12 राशियां और आपका दिन

ARIES 21 Mar - 19 Apr
आज आपको अजनबी लोगों का सहयोग मिल सकता है। अध्ययन पढ़ने वाले व्यवधान से लाभ मार्ग प्रभावित होगा। परिश्रम की आवश्यकता है। आपके लिए सक्रिय हुए विरोधी भी परास्त होंगे। निर्माण कार्यों की आवश्यकता महसूस होगी। कोई शुभ समाचार आज आपके उत्साह को बढ़ाएगा।

TAURUS 20 Apr - 20 May
अधिक उत्साह और तत्परता से कार्य बिगड़ सकता है। कुछ आर्थिक और पारिवारिक समस्याएं अभी दबाव में रहेंगी। शुभ संदेश भी आएगा व पुराने मित्रों से मुलाकात होगी। अनावश्यक यात्राओं से बचें। गलत तरीके से आज के दिन धन अर्जित न करें, अन्यथा आगे चलकर कष्ट होगा।

GEMINI 21 May - 20 Jun
आज का आपका दिन शुभ है। आपका मान-सम्मान भी बढ़ेगा और अप्रत्याशित लाभ की प्राप्ति भी होगी। आर्थिक लेन-देन में आज के दिन थोड़ी सी सावधानी बरतें। आपके द्वारा किए गए कार्यों का विरोध होगा। परिवार की समस्याओं के संबंध में कोई सख्त निर्णय लेना कठिन होगा।

CANCER 21 Jun - 22 July
परिश्रम के बाद वांछित लाभ होगा। दूर की यात्रा भी करनी पड़ सकती है। हालांकि आज के दिन की गई यात्रा शुभ होगी और यात्रा के दौरान कोई नई जानकारी मिलेगी। किसी परेशानी के चलते मन कुछ उदास रहेगा। ध्यान रहे कि फिजूल की परेशानी आपके लिए ठीक नहीं। कुछ अहम कार्य आपको निपटाने होंगे।

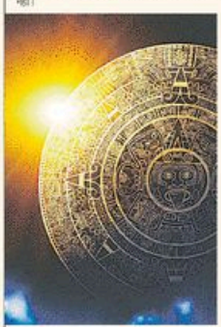
LEO 23 July - 22 Aug
आज के दिन सहज ही सभी काम समय पर बनते नजर आएंगे। दिनभर के अच्छे संयोग मन को प्रफुल्लित करेंगे। खर्चों पर नियंत्रण रखना जरूरी है। आज के दिन आपको कई नए अनुभव प्राप्त होंगे। व्यापार के मामले में कोई भी फैसला लेने से पहले अपने पार्टनर से जरूर चर्चा कर लें।

VIRGO 23 Aug - 22 Sep
आज आपको किसी उत्सव में सम्मिलित होने के अवसर प्राप्त होगा। आपके स्वास्थ्य में वृद्धि होगी। शुभ समाचार का आना लगातार जारी रहेगा, इसलिए वही कार्य करें जिसके बनने की उम्मीद हो। संतान के प्रति थोड़ा चिंतित होंगे, लेकिन सायंकाल तक चिंता का समाधान मिल जाएगा।

LIBRA 23 Sep - 22 Oct
आज के दिन कार्यक्षेत्र में आपकी धाक जमेगी व एक के बाद एक मामले सुलझते चले जाएंगे। स्वास्थ्य के प्रति थोड़ी सावधानी बरतने की जरूरत है, अन्यथा पेट संबंधी कष्ट परेशान करेंगे। समय के अनुसार चलेंगे, तभी आपकी उन्नति होगी, वरना समय आपको पीछे छोड़ देगा।

SCORPIO 23 Oct - 21 Nov
आज आपको अजनबी लोगों का सहयोग मिल सकता है। अध्ययन पढ़ने वाले व्यवधान से लाभ मार्ग प्रभावित होगा। परिश्रम की आवश्यकता है। आपके लिए सक्रिय हुए विरोधी भी परास्त होंगे। निर्माण कार्यों की आवश्यकता महसूस होगी। कोई शुभ समाचार आपके उत्साह को बढ़ाएगा।

SAGITTARIUS 22 Nov - 21 Dec
आज के दिन आपके व्यापार सुख में वृद्धि होगी। जटिल कार्यों का निष्पादन होगा और लाभदायक उपक्रमों का संचालन भी होगा। मानसिक उलझनों के कारण सिरदर्द की आशंका रहेगी या फिर संतान पक्ष की चिंता रहेगी। आज के दिन निवेश के मामलों में जोखिम उठाना ठीक नहीं।



CAPRICORN 22 Dec - 19 Jan
पराक्रम भाव और पुरुषार्थ की योजनाएं बनेंगी और मित्रों का सहयोग बना रहेगा। किसी धन या अचल संपत्ति का पारिवारिक विवाद निपटान आवश्यक होगा। पारिवारिक समस्याएं सुलझाने में व्यस्त रहेंगे। सोचे हुए कार्य सफल होंगे और कार्यक्षेत्र में सहयोगियों द्वारा किए जा रहे विरोध में कमी आएगी।

AQUARIUS 20 Jan - 18 Feb
किसी पर व्यर्थ के संदेह और तर्क-वितर्क में समय खर्च न करें। नियोजित कार्यक्रम भी सफल होंगे और आर्थिक लाभ का सुअवसर भी आएगा। आज के दिन ससुराल पक्ष से दिनभर लाभ की आशा रहेगी। पुराने दोस्त के आगमन से घर में व्यस्तता बढ़ेगी।

PISCES 19 Feb - 20 Mar
आज का आपका समय लाभदायी है। आप अपनी बुद्धि और व्यवहार से वह सब कुछ पा सकते हैं, जिसकी आपको कमी रही है। जटिलताएं खत्म होंगी और विरोधी भी परास्त होंगे। खान-पान में परहेज करना ही उचित लगता है। जीवनसाथी से आर्थिक मामलों के चलते अनबन रहेगी।

HEALTH & WELLNESS TIMES interact
माही डायग्नोस्टिक
सभी जाँचें एक ही जगह
उत्तर प्रदेश में पहला NABL इमेजिंग सेंटर
डिजिटल CBCT
NABL Certified Lab
★ एम आर आई
★ सी.टी. स्कैन (Cardiac Angiography)
★ पैथालॉजी
★ अल्ट्रासाउण्ड एवं अन्य सभी जाँच
पिकाडिली होटल के सामने, कानपुर रोड, लखनऊ
फोन: 0522-4074409, हेल्पलाइन: 8448440852
शाखा सी-2/112, सेक्टर-एच, एलडीए कॉलोनी, कानपुर रोड योजना, लखनऊ, फोन: 05224314572

भूटान में देखीं बिना सिग्नल के ही दौड़ती हुई गाड़ियां

घुमा दिया ना!

भूटान दुनिया का एकमात्र माइनस कार्बन एमिशन वाला देश है। यही देखने और महसूस करने मैं अपनी धर्मपत्नी के साथ पिछले महीने प्रकृति की गोद भूटान गया। लखनऊ से राजधानी एक्सप्रेस से न्यू जलपाईगुड़ी स्टेशन और फिर वहां से टैक्सी लेकर भूटान के सीमावर्ती शहर जयगांव पहुंचा। रात में रुकने के बाद सुबह-सुबह बॉर्डर गेट पार करके शहर फुन्तशोलिंग पहुंच गए। वहां हम लोग थिंपू की ओर गए। रास्ते में हमें दो नदियों के संगम पर रुकने का अवसर मिला और बौद्ध मठ के भी दर्शन हुए। रास्ते के मनमोहक पहाड़, बादल, नदी, झरने देखते हुए शाम को हम भूटान की राजधानी थिंपू पहुंच गए। हमने वहां के चौक मैदान और लोकल मार्केट का भ्रमण किया। इसके बाद वहां पहले से बुक हुए होटल में हमने भोजन और रात्रि विश्राम किया।

सस्पेंशन ब्रिज भी गए

अगले दिन हम लोग पुनाखा शहर के लिए निकले। रास्ते में फो और मो चू नदियों का संगम, पुनाखा दुजोंग नाम का ऐतिहासिक किला और मठ देखा।

फो चू नदी पर बना सस्पेंशन ब्रिज भी घूमे। यह सबसे लंबे ब्रिजों में से एक है। इस वास्तुशिल्प चमत्कार का आनंद लेते हुए पुनाखा घाटी के मनमोहक दृश्य देखे। लगभग 160 मीटर लंबा यह पुल, पुनाखा जोंग और फो चू घाटी के बिखरे हुए गांवों के बीच एक महत्वपूर्ण कड़ी का काम करता है। इसके बाद हम लोग थिम्पू की पहाड़ियों पर स्थित 177 फीट ऊंची भगवान बुद्ध की बड़ी प्रतिमा और 1,25,000 छोटी प्रतिमाओं वाले स्थान घूमने गए। फिर हम पौराणिक रमणीक शहर प्रो की ओर रवाना हुए।

रास्तों की सुंदरता ने मोह लिया मन

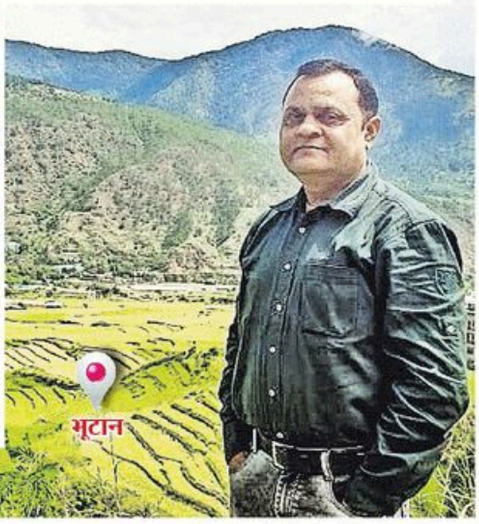
रास्तों की सुंदरता और सड़क के किनारे चलती हुई नदी मानो हमारे साथ कदमताल कर रही हो। शाम होने से पहले हम लोग प्रो पहुंच गए और वहां के एकमात्र इंटरनेशनल एयरपोर्ट जो कि लैंडिंग और टेक ऑफ के लिए दुनिया का सबसे कठिन एयरपोर्ट माना जाता है, उसको भी देखा। फिर हमने वहां के पारंपरिक लोक नृत्य और पारंपरिक पेय का आनंद लिया। लोकल खरीदारी की और वहां की राष्ट्रीय ड्रेस पहनकर फोटो भी खिंचवाई।

...तो रुक जाती हैं सारी गाड़ियां

शुरुआत से ही भूटान की साफ-सफाई, हरियाली और सुंदरता ने हमको स्वर्ग का अहसास कराया। वहां व्यवस्थित ट्रैफिक तथा पार्किंग को देखकर लगा कि काश हमारे यहां भी ऐसा ही सिस्टम होता। पूरे भूटान में कहीं भी ट्रैफिक सिग्नल की व्यवस्था नहीं है। ट्रैफिक पुलिस के सहारे लोग सड़कों पर चलते हैं और सबसे अच्छी बात यह है कि किसी भी पैदल चलने वाले को अगर सड़क पार करनी है तो सभी गाड़ियां उसको देखते ही रुक जाती हैं और जब तक एक-एक व्यक्ति सड़क पार नहीं कर लेता कोई भी गाड़ी आगे नहीं बढ़ती है।

आखिरी दिन की खूब सारी शॉपिंग

अगले दिन हम पहाड़ पर स्थित टाइगर नेस्ट देखने गए। थके होने के कारण हम पूरी चढ़ाई नहीं चढ़ पाए और रास्ते से ही वापस आना पड़ा। फिर हम वापस बॉर्डर के शहर जयगांव के लिए रवाना हो गए। बॉर्डर पहुंचकर हमने वहां की लोकल खरीदारी की और होटल में आराम किया। इसके अलावा, दुनिया भर से आए पर्यटकों को पर्यावरण संरक्षण का संदेश देकर उनको झोले भेंट किए। सुबह नजदीकी एयरपोर्ट बागडोगरा से कोलकाता होते हुए हम लोग लखनऊ वापस आ गए।



-अजीत प्रताप सिंह, गोमती नगर

खींचोगे तो दिखोगे

अपनी मस्ती भरी तस्वीरें हमें lucknowtimesnbt@gmail.com पर भेजिए। मेल में अपना पता व नंबर जरूर लिखें और सब्जेक्ट में लिखें Kichoge to Dikhoge.

यह फोटो शशि बाला ने इंदिरानगर से भेजी है।

मेरा प्यारा PET

अपने पेट्स के साथ की फोटो ईमेल करें lucknow times nbt@gmail.com पर। नाम, पता लिखना न भूलें और सब्जेक्ट में लिखें- My Pet

नवीन गुप्त

नेचर से प्यार

भेजें गार्डनिंग करते हुए अपनी फोटो lucknow timesnbt@gmail.com पर। नाम व पता जरूर लिखें। सब्जेक्ट में लिखें- Nature se Pyar

तेज नारायण श्रीवास्तव

लक्ष्य साहू गोमतीनगर

विजय कुमार वर्मा

CCI NG 3.7 Product: LucknowMasalamixBS PubDate: 10-01-2026 Zone: Lucknow Edition: 1 Page: LTMMPG3 User: cci Time: 01-09-2026 23:10 Color:

महिलाओं के लिए क्यों जरूरी?

- 20–30 साल की उम्र में इससे स्ट्रेंथ की अच्छी नींव बनती है और हार्मोन हेल्थ को सपोर्ट मिलता है।
- 30–40 साल में मसल्स कम होने की रफ्तार धीमी रहती है और स्ट्रेस बेहतर तरीके से कंट्रोल होता है।
- 40 की उम्र के बाद यह हड्डियों, जोड़ों और बैलेंस को सुरक्षित रखने में मदद करती है। असल में 30 की उम्र के बाद महिलाओं में मसल्स और बोन डेंसिटी धीरे-धीरे कम होने लगती है। ऐसे में सिर्फ वॉक या कार्डियो करना काफी नहीं होता।

पहले फिटनेस का मतलब वजन घटाना था, अब महिलाएं बॉडी को स्ट्रॉन्ग बनाने और लंबे समय तक एक्टिव रखने पर ध्यान दे रही हैं। इस बदलती सोच को फंक्शनल फिटनेस कहा जाता है :

वजन घटाना नहीं, शरीर मज़बूत बनाना है

Saroj.Dhuliya@timesofindia.com

फंक्शनल फिटनेस का मतलब सिर्फ स्लिम दिखना नहीं, बल्कि शरीर को इतना मजबूत और एक्टिव बनाना है कि रोजमर्रा के काम आसानी से हो सकें। जैसे बिना दर्द के उठना-बैठना, सीढ़ियां चढ़ना, वजन उठाना या लंबे समय तक थकान महसूस किए बिना काम करना। फिजियोथेरेपी विभाग के प्रमुख डॉ. सुरेंद्र पाल सिंह कहते हैं कि किसी भी एक्सरसाइज प्रोग्राम में हर तरह की ट्रेनिंग शामिल होनी चाहिए। जैसे, स्ट्रेंथ, फ्लेक्सिबिलिटी और फंक्शनल मूवमेंट्स। अगर किसी के पास मसल्स है, लेकिन लचीलापन या स्टैमिना नहीं है, तो रोजमर्रा के कामों में दिक्कत आ सकती है और चोट का खतरा भी बढ़ जाता है।

फिजिशियन डॉ. निशा शुक्ला बताती हैं कि पहले महिलाएं घंटों ट्रेडमिल पर दौड़कर वजन घटाने की कोशिश करती थीं। अब वही महिलाएं स्क्वैट्स, लंग्स और वेट ट्रेनिंग कर रही हैं, ताकि टांगें और कोर मजबूत हों। प्रोटीन, स्ट्रेंथ ट्रेनिंग और रिकवरी जैसी चीजों को ये अहमियत दे रही हैं, ताकि शरीर अंदर से मजबूत बने। दरअसल, फिट रहने के लिए कभी लोगों को भाता है कार्डियो, तो कभी सिर्फ मसल्स और स्ट्रेंथ ट्रेनिंग। लेकिन हेल्दी रहने के लिए दोनों का बैलेंस जरूरी है। मसल्स बना लेना काफी नहीं होता। शरीर में लचीलापन-स्टैमिना भी जरूरी है।

कौन-सी एक्सरसाइज है फंक्शनल?

स्क्वैट्स, डेडलिफ्ट्स, रेजिस्टेंस बैंड एक्सरसाइज, कोर और बैलेंस ट्रेनिंग, योग और स्ट्रेचिंग। ये एक्सरसाइज शरीर को मजबूत ही नहीं, बल्कि संतुलित भी बनाती हैं। डॉक्टर सुरेंद्र पाल कहते हैं कि इस साल ट्रेंड में बेसी स्ट्रेंथ और कोर वर्कआउट, स्क्वैट्स और लंग्स जैसी मल्टी-जॉइंट मूवमेंट्स, रेजिस्टेंस ट्रेनिंग और बॉडीवेट एक्सरसाइज हैं।

कितनी देर करें?

- फंक्शनल फिटनेस के लिए लंबा समय नहीं, सही समय जरूरी है।
- हफ्ते में 4 से 5 दिन 30–45 मिनट की एक्सरसाइज काफी है। शुरुआत कर रही हैं, तो 20–30 मिनट और हफ्ते में 3 दिन करें।
- **5–10 मिनट:** वॉर्म-अप, जिसमें मोबिलिटी-जॉइंट मूवमेंट करें। 15–25 मिनट: फंक्शनल मूवमेंट्स स्क्वाट, लंग्स, पुश, पुल करें। 5–10 मिनट: स्टैमिना, कोर या लो-इम्पैक्ट कार्डियो करें।
 5 मिनट: कूल-डाउन और स्ट्रेचिंग।

फंक्शनल फिटनेस का फोकस

- मांसपेशियों की ताकत बढ़ाने पर।
- रियल-लाइफ मूवमेंट्स पर, जैसे झुकना, उठाना और घूमना।
- स्टैमिना बढ़ाने पर, ताकि शरीर लंबे समय तक एक्टिव रहे।
- बैलेंस और कोऑर्डिनेशन पर, जिससे गिरने और चोट का खतरा कम हो।

बायोलॉजिकल हेल्थ पर असर

फंक्शनल फिटनेस हार्मोन बैलेंस बनाए रखने, ब्लड शुगर कंट्रोल करने और शरीर में सूजन (इंफ्लेमेशन) कम करने में मदद करती है। PCOS जैसी समस्याओं में यह इंसुलिन रेजिस्टेंस घटाने और स्ट्रेस हार्मोन कोर्टिसोल को संतुलित रखने में भी फायदेमंद मानी जाती है। पहले महिलाओं को फिटनेस के नाम पर सिर्फ वॉक या रनिंग की सलाह दी जाती थी लेकिन अब फोकस बदल चुका है। आज जोर है स्ट्रेंथ, मोबिलिटी, बैलेंस, कोर और पेल्विक फ्लोर हेल्थ पर। कम समय में असर दिखाने वाले स्मार्ट और संतुलित वर्कआउट को प्राथमिकता दी जा रही है ताकि महिलाएं सिर्फ फिट नहीं, बल्कि लंबे समय तक हेल्दी रह सकें।

मूवी रिव्यू कॉर्नर

मसालों की ओवरडोज ने बिगाड़ दिया 'द राजा साब' का ज़ायका!

प्रशांत जैन

प्रभास की बहुप्रतीक्षित फिल्म राजा साब को बीते साल रिलीज होना था, लेकिन बड़े सेटअप व हैवी वीएफएक्स के चलते शूटिंग में हुई देरी के कारण यह इस साल रिलीज हुई। फिल्म का बजट 400-450 करोड़ बताया जा रहा है। इसके लिए खासतौर पर एक विशाल हवेली का सेट बनाया गया, क्योंकि फिल्म की काफी कहानी इसी हवेली में घटती है।

फिल्म की कहानी के मुताबिक राजू उर्फ राजा साब (प्रभास) अपनी दादी गंगा मां (जरीना वहाब) के साथ गांव में रहता है। उसकी दादी अक्सर उसके दादा कनकराजू (संजय दत्त) को याद करती हैं, जो कि एक चोर की तलाश में लापता हो गए। एक दिन अचानक राजू को अपने दादा के हैदराबाद में होने की खबर मिलती है। वहां पहुंचने पर उसका सामना अपने दादा से जुड़ी खौफनाक और हैरतअंगेज हकीकत से होता है। साथ ही उसे पता लगता है कि उसकी दादी देवनगर साम्राज्य की राजकुमारी हैं। दादी और दादा से जुड़ी पहेलियों को सुलझाने की खातिर वह घने जंगल में स्थित अपने दादा की भुतिया हवेली में पहुंचता है, जहां उसका मुकाबला भूत बन चुके अपने दादा से होता है। दादा और पोते की इस जंग में कौन जीतता है? यह जानने के लिए आपको सिनेमाघर जाना होगा।

फिल्म	
द राजा साब	
रेटिंग	★★½ (2.5/5)
निर्देशक:	मारुति दसारी
कलाकार:	प्रभास, निधि अग्रवाल, मालविका मोहन, रिद्धि कुमार, संजय दत्त, जरीना वहाब, बोमन ईरानी
अवधि:	2 घंटे 59 मिनट
जॉनर:	हॉरर, कॉमेडी, रोमांस

फिल्म के निर्देशक मारुति ने इसकी कहानी और स्क्रीनप्ले भी खुद ही लिखा है। फिल्म की शुरुआत हल्के फुल्के अंदाज में होती है, जो आपको एक बेहतर फिल्म की उम्मीद जगाती है। लेकिन धीरे- धीरे फिल्म की कहानी बोझिल होने लगती है। वहीं इंटरवल के बाद तो कहानी इतनी ज्यादा उलझ जाती है कि आप क्लाईमैक्स तक भी उससे उबर नहीं पाते। इस फिल्म को भले ही हॉरर कॉमेडी के तौर पर प्रचारित किया हो, लेकिन फिल्म का हॉरर आपको बमुश्किल ही डराता है। वहीं कॉमेडी जरूर कुछ दृश्यों में आपको हंसाती है। लेकिन निर्देशक ने फिल्म में इतने ज्यादा मसाले डाले हैं कि उनकी ओवरडोज के चलते आपका मजा किरकिरा हो जाता है। कभी यह आपको हॉलिवुड की किसी फैंटेसी फिल्म की याद दिलाती है, तो कभी पीरियड फिल्म या फिर साइंस एडवेंचर फिल्म की। कई सीन आपको सीधे तौर पर हॉलिवुड से प्रेरित लगते हैं। प्रभास जैसे बड़े सितारे का भरपूर इस्तेमाल करने की चाहत में मारुति ने फिल्म में इतना सबकुछ फोर्स किया, जिसके चलते फिल्म की लंबाई तीन घंटे हो गई। इस फिल्म को अगर एडिटिंग टेबल पर दो- सवा दो घंटे में एडिट करके रिलीज किया जाता, तो शायद यह ज्यादा बेहतर हो सकती थी।

कलाकारों की एक्टिंग की बात करें, तो प्रभास ने अपनी ओर से पूरी कोशिश की है, लेकिन कमजोर व उलझी हुई स्क्रिप्ट के चलते वह कुछ खास नहीं कर पाए। लगातार कई फिल्मों के असफल प्रदर्शन के बाद उन्हें अपनी फिल्मों को चुनते वक्त सावधान रहना होगा। वहीं संजय दत्त के पास हैवी वीएफएक्स वाले सीन के चलते करने के लिए कुछ खास नहीं था। उधर फिल्म की तीनों हीरोइनों के पास भी कुछ सीन व गानों के अलावा कुछ खास काम नहीं है। जरीना वहाब व बोमन ईरानी अपने रोल में ठीकठाक लगे। फिल्म की सिनेमैटोग्राफी व वीएफएक्स का काम अच्छा है। फिल्म का म्यूजिक कुछ खास नहीं है और कहानी की रफ्तार को कमजोर करता है। डायरेक्टर ने आखिर में इसके सीक्वल की भी घोषणा की है।

क्यों देखें

अगर आप प्रभास के बहुत बड़े फैन नहीं हैं, तो इस फिल्म को देखने में अपना पैसा बर्बाद न करें।

ईश्वर और खुद में विश्वास जगाती फिल्म

प्रशांत जैन

साउथ के बाद देश की दूसरी प्रमुख सिनेमा इंडस्ट्री बांग्ला, गुजराती, मराठी व उड़िया भी अपनी फिल्मों को हिंदी दर्शकों तक पहुंचाने की कोशिशों में जुट गई हैं। अजय देवगन की फिल्म शैतान की ओरिजनल गुजराती फिल्म वश को नैशनल अवॉर्ड मिलने के बाद गुजराती सिनेमा काफी चर्चा में है। पिछले दिनों रिलीज हुई लालो : श्रीकृष्ण सदा सहायते 100 करोड़ क्लब में पहुंचने वाली पहली गुजराती फिल्म बन गई। हाल ही में इस फिल्म को हिंदी में रिलीज किया गया।

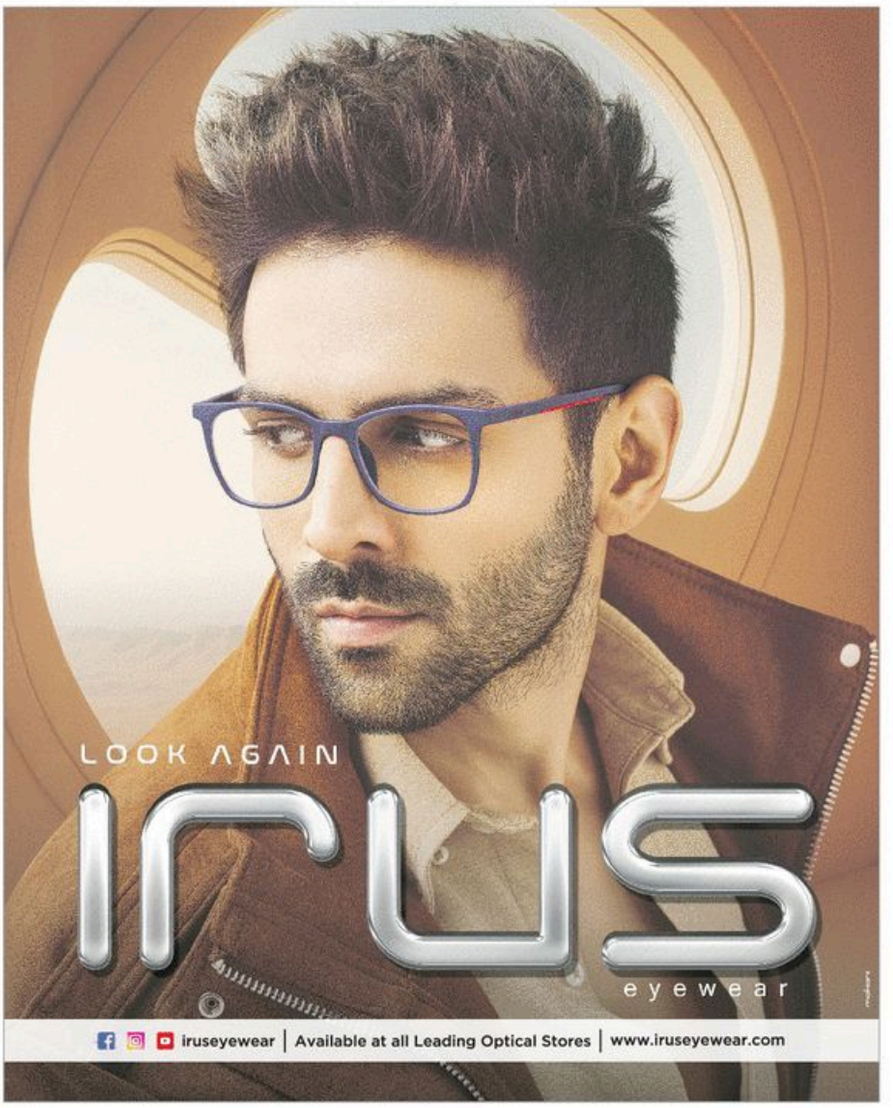
कहानी के मुताबिक, लालजी धनसुख परमार उर्फ लालो (करन जोशी) ऑटो ड्राइवर है। वह पत्नी तुलसी (रीवा रच) व बेटी के साथ जूनागढ़ में रहता है। उन दोनों ने अपने माता-पिता की मर्जी के खिलाफ शादी की है। बेटी के एडमिशन पर लालो किसी से 5 लाख उधार लेता है। उसके बाद से उसे शराब पीने की लत लग जाती है। एक दिन जूनागढ़ घूमने आया एक लालो (श्रुहद गोस्वामी) नाम का यात्री पूरे दिन लालो के ऑटो में घूमता है। लाल भी उससे काफी प्रभावित होता है। उसी दिन लालो का अपनी पत्नी से झगड़ा होता है। गुस्से में वह घर से निकल जाता है। रास्ते में उसे एक सवारी मिलती है, जो किसी फॉर्महाउस में माल पहुंचाने जा रहा है। उसकी बातें सुनकर वह लालच में आकर उसके पीछे पहुंच जाता है। वह वहां एक दुर्घटना के चलते फंस जाता है। कई दिन से भूखा प्यासा लालो मरणासन्न हो जाता है। जबकि पीछे उसकी पत्नी व बेटी बेहद परेशान हो जाती है। एक दिन लालो को वहां उसके साथ जूनागढ़ घूमने वाला लालो नजर आता है। वह उसे अपनी गलतियों का अहसास करके वहां से निकलने का मार्ग बताता है। क्या लालो उसके बताए मार्ग पर चलकर इस मुसीबत से बच पाता है? यह जानने के लिए आपको फिल्म देखनी होगी।

फिल्म	
लालो - श्रीकृष्ण सदा सहायते	
रेटिंग	★★★ (3/5)
निर्देशक:	अंकित सखिया
कलाकार:	करन जोशी, रीवा रच, श्रुहद गोस्वामी
अवधि:	2 घंटे 15 मिनट
जॉनर:	ड्रामा

डायरेक्टर अंकित सखिया ने कहानी व स्क्रीनप्ले लिखा है। फिल्म शुरुआत से ही अपने साथ जोड़ लेती है और मध्यम गति से आगे बढ़ती है। इंटरवल के बाद कहानी तेजी से आगे बढ़ती है और हैपी एंडिंग पर खत्म होती है। खासकर फिल्म का क्लाईमैक्स खूबसूरत बन पड़ा है। हालांकि इसके हिंदी वर्जन के डायलॉग थोड़े कमजोर हैं। उन्होंने धर्म के प्रति लोगों के विश्वास को खुद पर विश्वास से जोड़कर कहानी को खूबसूरती से आगे बढ़ाया है। फिल्म के कलाकारों ने बेहतरीन काम किया है। करन जोशी जबर्दस्त लगे हैं। वहीं श्रुहद गोस्वामी ने लाजवाब काम किया है। इसके अलावा रचना रच ने भी अच्छा काम किया है। फिल्म सिनेमैटोग्राफी व संगीत ठीकठाक है।

क्यों देखें

अगर आप ईश्वर और खुद में आस्था को मजबूत करने वाली कोई फिल्म देखना चाहते हैं, तो यह एक अच्छा ऑप्शन हो सकती है।



CCI NG 3.7 Product: LucknowMasalamixBS PubDate: 10-01-2026 Zone: Lucknow Edition: 1 Page: LTMMBP User: cci Time: 01-09-2026 22:32 Color:

'बेटी को मैं बिगाड़ता हूं, सोहा सुधारती है: कुनाल

बतौर चाइल्ड ऐक्टर फिल्म जख्म में यादगार अभिनय हो या गोलमाल सीरीज में कॉमिडी या फिर मडगांव एक्सप्रेस की निर्देशकीय पारी, कुणाल खेमू ने हर भूमिका में खुद को साबित किया है। फिर भी इंडस्ट्री ने उनकी प्रतिभा के साथ पूरा न्याय नहीं किया है। इन दिनों अपनी वेब सीरीज सिंगल पापा के लिए तारीफें बटोर रहे कुणाल खेमू से हमने की खास बातचीत:

Upma.Singh@timesofindia.com

Q आपने जख्म से लेकर गोलमाल तक हर बार अपनी प्रतिभा साबित की है। फिर भी आपको उतने बड़े मौके नहीं मिले। आप मानते हैं कि इंडस्ट्री ने आपके टैलंट के साथ न्याय नहीं किया?

कई बार मुझे भी ऐसा लगा। जब आप उस जोन में रहते हैं तो आपको ऐसा लगता है, लेकिन अब जब मैं पीछे मुड़कर देखता हूं तो मुझे लगता है कि हमारी जिंदगी में जो कुछ होता है, वो किसी वजह से ही होता है। अगर मुझे उस दबाव में नहीं डाला जाता तो मैं शायद लिखता नहीं। मैं शायद गाने नहीं लिखता, गाने नहीं बनाता, फिल्ममेकर नहीं बनता तो मैं ये मानता हूं कि जब हम ऊपरवाले से कहते हैं कि मुझे मौके दो तो वो ऐसे उठाकर नहीं देता। वह आपको जिंदगी में बहुत सारी चीजें सीखने का मौका देता है। फिर एक पड़ाव या एक उम्र में आपको अहसास होता कि मेरे साथ वो सारी चीजें इसलिए हुईं ताकि मैं यहां पर पहुंच सकूं।

Q आपने शुरुआती दौर में गोलमाल, गो गोआ गॉन जैसी कॉमिडी फिल्मों में जो अपनी पैठ बनाई, आपको लगता है कि उससे भी नुकसान हुआ। आपको कॉमिडी से इतर किरदार कम मिले?

बिल्कुल, मुझे भी कभी-कभी ऐसा लगता है। कई बार यह भी लगता है कि यार मैं बतौर अभिनेता अलग चीजें करना चाहता हूं, पर ऐसा न हो कि वो समय चला जाए और मेरी वो चीजें करने की उम्र ही न रहे। बस यही एक चीज मन में रहती है। बाकी मुझे लगता है कि कुछ बुरा होना होता तो आज अडल्ट ऐक्टर के तौर पर भी मुझे 20 साल हो गए। 9 दिसंबर 2005 को कलयुग आई थी। मेरे साथ और मेरे बाद कई ऐसे लोग आए थे जो अब इंडस्ट्री में काम नहीं कर रहे हैं। मुझे इतना पता है कि इंडस्ट्री में आप सिर्फ अपने को बदल सकते हैं। अपने ऊपर काम कर सकते हैं। बाकी आपके हाथ में कुछ नहीं है तो मैं जितना भी फ्रस्ट्रेट या इरिटेट हुआ, मैंने अपने अंदर कुछ नया करने की कोशिश की और जो मौका वहां से नहीं मिला, मैंने राइटर-डायरेक्टर के तौर पर खुद क्रिएट किया। हां, उतार चढ़ाव थे। कई बार बहुत बुरा लगता था कि मेरे साथ ही ऐसा क्यों हो रहा है, लेकिन अगर आप बुराइयां देखते हैं तो अपनी अच्छाइयां भी देखनी चाहिए। मेरा मानना है कि आप जब तक सही सलामत हैं, आपके सारे पुर्जे चल रहे हैं, आपको शुक्रगुजार होना चाहिए।

Q आपकी सीरीज सिंगल पापा बच्चों की परवरिश में पुरुषों की भागीदारी पर बात करती है। आपकी बेटी इनाया की परवरिश में कितनी और क्या भूमिका रहती है?

हमारे केस में ये भागीदारी 70-30 की ही चलती है, क्योंकि सोहा (पत्नी सोहा अली खान) की पर्सनैलिटी ऐसी है कि मेरे मुकाबले वह ज्यादा चीजें करने, ज्यादा चीजें प्लान करना पसंद करती है लेकिन मेरा मानना है कि हर कपल के बीच यह समझदारी होनी भी जरूरी है कि आप एक दूसरे के स्पेस में नहीं आएं। कहीं न कहीं आपको तय करना पड़ेगा कि अच्छा वो ये काम करने में बेहतर है और मैं ये काम अच्छा करता हूं। जैसे हम घर चलाने में करते हैं न कि जिम्मेदारियां बांट लेते हैं, वैसे ही हमने अपनी भूमिकाएं बांट ली हैं। हम जानते हैं कि ये उनकी ताकत है, जबकि मैं इसमें अच्छा हूं। मैं फन पैरंट हूं। मैं इनाया के साथ मस्ती करता हूं और जो डिसिप्लिन करने का काम है वो सोहा करती है। मैं बिगाड़ने वाले में से हूं, वो सुधारने वाले में से है।

Q सीरीज में बतौर सिंगल पापा बच्चे अमूल के साथ आपका रिश्ता प्यारा लगा। बेटी इनाया का पापा होने से इसमें कितनी मदद मिली?

मेरे खुद पिता होने का असर जरूर पड़ा है क्योंकि वो इमोशन मैंने जिए हैं तो वहीं से महसूस करके यहां पर दिखाया है। हालांकि, एक सच यह भी है कि अमूल यानी हर्षी जो है, वह इतना प्यारा और खूबसूरत है। वो साढ़े तीन-चार महीने का था, जब ये शो शुरू हुआ तो मुझे याद है कि वह अपना सिर नहीं संभाल पाता था। हमारे साथ सेट पर उसने अपना सिर संभालना शुरू किया तो कहीं न कहीं उसे देखकर ही वो इमोशन आ रहे थे।

फोर्ब्स इंडिया 30 अंडर 30 लिस्ट में अनीत-लक्ष्य

अनीत पड्डा

लक्ष्य

इस साल की फोर्ब्स इंडिया 30 अंडर 30 की लिस्ट आ गई है। इसमें 15 कैटेगरी में 30 साल से कम उम्र के लोगों को शामिल किया गया है। इसमें बिजनेसमैन, प्रोफेशनल्स, स्पोर्ट्स और एंटरटेनमेंट से जुड़े लोग हैं। लिस्ट में बॉलिवुड से अनीत पड्डा, लक्ष्य लालवानी और अभय वर्मा का नाम भी है। अनीत को 2025 में सैयारा फिल्म से खूब पॉपुलैरिटी मिली थी जबकि यह उनकी डेब्यू फिल्म थी। इसमें अहान पांडे भी थे।

लक्ष्य ने फिल्म किल से बॉलिवुड में कदम रखा था। मगर पॉपुलैरिटी उन्हें शाहरुख खान के बेटे आर्यन खान की डेब्यू वेब सीरीज बैड्स ऑफ बॉलिवुड से मिली। वहीं अभय की मुंज्या ने भी बॉक्स ऑफिस पर खूब तहलका मचाया था। इसके अलावा म्यूजिशियंस सनू राठौड़ और यशराज मेहता ने भी इस लिस्ट में जगह बनाई है। यशराज मेहता रैपर-राइटर हैं और एक उभरते हुए कलाकार भी हैं।

अविका गौर ने प्रेग्नेंसी की खबरों को किया खारिज

अविका गौर ने अपनी प्रेग्नेंसी की खबरों को सिरे से खारिज कर दिया है। मिलिंद चंदवानी संग उनकी शादी के महज चार महीने बाद ही उनकी प्रेग्नेंसी की अटकलें लगाई जा रही थीं। इन खबरों पर अविका ने साफ कहा कि इसमें कोई सच्चाई नहीं है। अविका ने कहा, 'नहीं, यह बिल्कुल भी सच नहीं है। यह खबर मेरे लिए भी नई थी।' उन्होंने बताया कि ऐसी बेबुनियाद खबरों से वह नाराज नहीं हुईं, बल्कि उन्हें यह काफी मजेदार लगा। उन्होंने कहा, 'मिलिंद और मैं इस खबर पर साथ मिलकर खूब हंसे। इतने भरोसे के साथ ऐसी खबरें फैलाई जा रही हैं, यह वाकई हैरान करने वाला और मजेदार है।'

गौरतलब है कि अविका गौर ने जून 2025 में आन्त्रप्रन्योर मिलिंद चांदवानी से सगाई की थी और 30 सितंबर 2025 को शादी रचाई। खास बात यह रही कि कपल ने अपनी शादी रियलिटी शो पति, पत्नी और पंगा के सेट पर की।

> मिलिंद और मैं इस पर साथ मिलकर खूब हंसे। इतने भरोसे के साथ इन खबरों को फैलाया जा रहा है, यह वाकई में मजेदार है

हम चाहते हैं कि हमारे बच्चे बड़े होकर नेपो किड्स बनें: पुलकित

इंडस्ट्री में नेपो किड्स को मौके मिलने को लेकर हमेशा बहस छिड़ी रहती है। अब इस पर पुलकित सम्राट ने भी अपनी राय रखी है। उन्होंने एक बातचीत में कहा है कि वह और उनकी पत्नी कृति खरबंदा बतौर एक आउटसाइडर इस इंडस्ट्री में आए और अब वे चाहते हैं कि उनके बच्चे नेपो किड्स हों। बकौल पुलकित, 'यह हमारे लिए बहुत बड़ी खुशकिस्मती है कि हम दोनों एक ही इंडस्ट्री से हैं। हमने कड़ी मेहनत से अपनी-अपनी पहचान बनाई है और हम दोनों ही बाहर से आए हैं। तो मेरी और कृति की सीधी-सी सोच यह है कि हमारे बच्चे नेपो किड्स कहलाएं।'

> हमने खुद की पहचान बनाई है और हम बाहर से आए हैं। तो मेरी और कृति की सोच है कि हमारे बच्चे नेपो किड्स कहलाएं

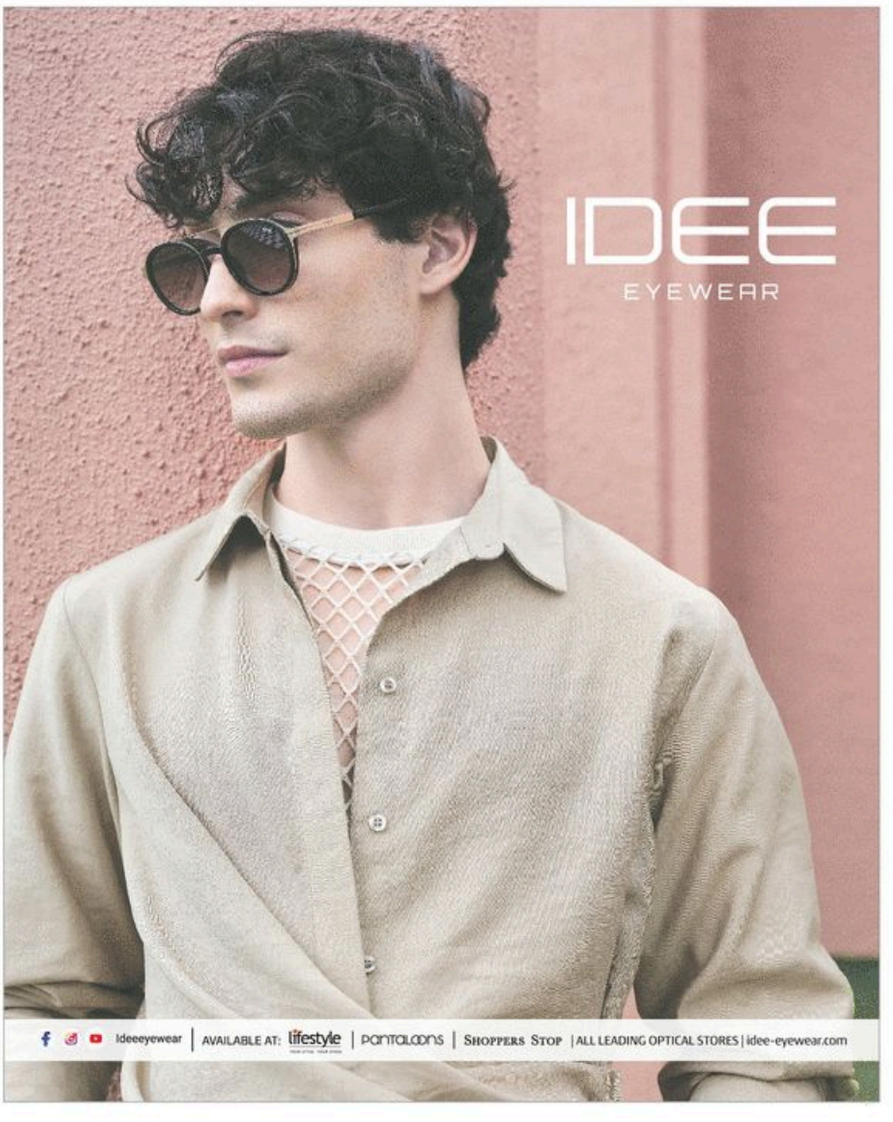
अलग हुए वीर और तारा, खुशी का भी ब्रेकअप!

हाल ही में एपी ढिल्लों के कॉन्सर्ट को लेकर चर्चा में रही बॉलिवुड की चर्चित जोड़ी तारा सुतारिया और वीर पहाड़िया के ब्रेकअप की खबरें आ रही हैं। इतना ही नहीं, बल्कि खुशी कपूर और वेदांग रैना के अलग होने की खबरें भी हैं। हालांकि दोनों ही कपल ने अभी तक इस बारे में कुछ नहीं कहा है।

तारा सुतारिया और वीर पहाड़िया पिछले काफी समय से साथ थे। तारा सुतारिया और वीर पहाड़िया के ब्रेकअप की खबर को कुछ लोग एपी ढिल्लों के कॉन्सर्ट वाले विडियो से जोड़ कर देख रहे हैं। यह विडियो सोशल मीडिया पर खूब वायरल हुआ था और उनके फैंस भी दोनों को लेकर कई तरह के रिएक्शन्स दे रहे थे। हालांकि बाद में वीर और तारा सुतारिया ने उस वायरल विडियो को एडिटेड बताया था और यह भी कहा था कि उन दोनों के बीच सब कुछ ठीक है। हालांकि क्या यही ब्रेकअप की वजह है, इस बारे में कुछ नहीं पता लगा है। वहीं खुशी कपूर और वेदांग रैना अपनी डेब्यू फिल्म आर्चीज के समय से साथ थे। हालांकि दोनों ने कभी अपनी रिलेशनशिप कन्फर्म नहीं की लेकिन अब अचानक उनके ब्रेकअप की खबरें आ रही हैं। इनके ब्रेकअप को लेकर भी इंटरनेट पर तमाम प्रतिक्रियाएं देखने को मिल रही हैं। हालांकि इस ब्रेकअप की क्या वजह है, इस बारे में भी अभी तक कुछ पता नहीं लग पाया है।

वीर पहाड़िया और तारा सुतारिया

खुशी कपूर संग वेदांग रैना



NOTE : -

[: राजस्थान पत्रिका , दैनिक जागरण delhi, नवभारत टाइम्स delhi, अमर उजाला delhi, हिन्दुस्तान delhi, Pioneer hindi delhi, जनसत्ता delhi,]

English NEWSPAPERS
[Times Of India delhi, Indian Express delhi, The Hindu delhi, Financial Express delhi, economic times delhi , the Pioneer english delhi , the tribune delhi] ETC.

We are providing all news paper pdf hindi and English want to read daily newspapers by pdf please msg me on telegram

2. आकाशवाणी (AUDIO)

whatsapp Group ka link pane ke liye Newspaper_pdf_bot par jaye.

Click here to contact:-https://t.me/Newspaper_pdf_bot
Or type in Search box of Telegram
@Newspaper_pdf_bot And you will find a channel
BACKUP GROUP LINK
https://t.me/joinchat/5P9EL1JaqoYzNTI1

Hindi-English News Paper Website:- onlineftp.in