CCI NG 3.7 Product: LucknowMasalamixBS PubDate: 11-01-2026 Zone: Lucknow Edition: 1 Page: LTMMFP User: cci Time: 01-10-2026 23:31 Color:

नवभारत टाइम्स NBT

नवभारत टाइम्स, लखनऊ (कानपुर व लखनऊ में एक साथ प्रकाशित), रविवार, 11 जनवरी 2026

ADVERTORIAL ENTERTAINMENT PROMOTIONAL FEATURE

Lucknow Times masalamix

AI Image

शहर में इसी मौसम में होता है सबसे अधिक नाटकों का मंचन, दर्शक भी आते भर-भरकर

विंटर का हीटर लखनवी थिएटर

ये सर्दियां सिर्फ गर्म कपड़ों और कॉफी की नहीं, थिएटर के जादू की भी होती हैं। ठंड पड़ते ही शहर का रंगमंच जैसे हथेली पर सूरज रख देता है, ज्यादा शो, ज्यादा दर्शक और ज्यादा उमंग। भारी कॉस्ट्यूम, तेज रोशनी, लंबी रिहर्सल सब आसान लगने लगता है। इसी वजह से विंटर आते ही थिएटर का तापमान अपने आप बढ़ जाता है। पेश है मोहम्मद फाजिल की एक रिपोर्ट

500 से ज्यादा दर्शक नाटक जनता की आवाज देखने आए थे

वरिष्ठ रंगकर्मी महेश चंद्र देवा कहते हैं कि सर्दियों में रंगमंच सबसे ज्यादा गुलजार रहता है। दिसंबर-जनवरी के दौरान स्कूल-कॉलेज विंटर वेकेशन पर रहते हैं, दफ्तर का दबाव भी अपेक्षाकृत कम रहता है, ऐसे में लोग थिएटर के लिए समय निकाल पाते हैं। महेश चंद्र देवा के मुताबिक, अभी हाल ही में मेरा 'जनता की आवाज' नाटक हुआ था। इसमें 500 से ज्यादा दर्शक आए थे। अगर यही नाटक गर्मियों में होता तो आधे भी नहीं मिलते। सर्दी के समय लोग बाहर निकलकर थिएटर देखने के लिए ज्यादा सहज रहते हैं, जबकि गर्मी में वे तभी आते हैं, जब एसी ऑडिटोरियम हो।

आर्थिक रूप से भी मिलती राहत

विंटर थिएटर कलाकारों और समूहों के लिए आर्थिक रूप से भी फायदेमंद साबित होता है। गर्मियों में रिहर्सल से लेकर शो तक में कूलर, पंखे, एसी सबका खर्च जोड़कर बजट बढ़ जाता है। वहीं सर्दियों में इन सबसे राहत मिलती है। ऑडिटोरियम का किराया कम हो जाता है क्योंकि एसी की जरूरत नहीं रहती। कई समूह तो ओपन थिएटर में ही नाटक कर लेते हैं, जहां बस जगह चाहिए और उन्हें महंगे मंच की भी जरूरत नहीं पड़ती।

कलाकारों के लिए रहता है सबसे आरामदायक मौसम

वरिष्ठ रंगकर्मी और फिल्म निर्देशक मुकेश वर्मा मानते हैं कि प्रदर्शन के लिहाज से भी विंटर सबसे बेहतर समय है। वे कहते हैं, 'गर्मियों में हैवी कॉस्ट्यूम और मेकअप कैरी करना बहुत मुश्किल हो जाता है। ऊपर से स्टेज पर लगी हाई वोल्टेज लाइट्स और गर्मी बढ़ा देती हैं। दर्शक भी परेशान हो जाते हैं। हालांकि, सर्दियों में न तो कलाकार थकते हैं, न घबराते हैं। जब कलाकार रिलैक्स होता है तो उसकी ऐक्टिंग भी निखरती है। सच कहूं तो एक ही कलाकार को गर्मी और सर्दी में परफॉर्म करते देखिए, उसकी परफॉर्मेंस का फर्क साफ दिख जाता है।'

20 प्रतिशत तक बढ़ जाते हैं नाटक

मुकेश वर्मा बताते हैं कि अगर सालभर के नाटकों की तुलना करें तो सर्दियों में लगभग 20 प्रतिशत तक मंचन बढ़ जाते हैं। बड़ी रंगमंच संस्थाएं, रेपर्टवा, बोलो और अकैडमी भी इसी समय अपने बड़े फेस्टिवल और प्रोग्राम तय करती हैं। दिसंबर-जनवरी में शहर का कल्चरल कैलेंडर सबसे व्यस्त रहता है। इसी दौरान बड़े थिएटर फेस्ट होते हैं, नई प्रस्तुतियां आती हैं और दर्शकों को लगातार बेहतर शो मिलते रहते हैं।

> सर्दियों में काम का दबाव कम रहता है, स्कूल भी बंद रहते हैं तो टाइम मिल जाता है। थिएटर देखना आसान हो जाता है।
> – अभिषेक श्रीवास्तव, नौकरीपेशा

> कॉलेज से ही थिएटर का शौक रहा है। गर्मियों के मुकाबले सर्दियों में वक्त भी अधिक होता है और आनंद भी ज्यादा आता है।
> –पंकज शर्मा, आंत्रप्रेन्योर

> कॉलेज बंद होता है, फुर्सत मिलती है। विंटर में थिएटर देखने का असली मजा आता है। न गर्मी की टेंशन, न किसी जल्दी की फिक्र।
> – मोहसिन खान, स्टूडेंट

विंटर में होने वाले प्रमुख महोत्सव

नवंबर से जनवरी के बीच लखनऊ का सांस्कृतिक परिदृश्य बेहद समृद्ध रहता है।

- कबीर फेस्ट (नवंबर अंत)
- बाबू हरदयाल वास्तव हास्य नाट्य समारोह
- लखनऊ महोत्सव का नाट्य समारोह (दिसंबर)
- रेपर्टवा का वार्षिक महोत्सव
- कई निजी संस्थाएं भी इसी दौरान नाट्य समारोह करती रहती हैं।

लगभग सभी हाउसफुल रहे हैं शो

नवंबर से लेकर जनवरी तक होने वाले ज्यादातर नाटक हाउसफुल जाते हैं। 22 नवंबर-2024 को थिएटर आर्ट वर्कशॉप की ओर से प्रफुल्ल त्रिपाठी के निर्देशन में नाटक सुसुरमुर्ग राय उमानाथ बलि प्रेक्षागृह में हुआ था, जो हाउसफुल रहा। इसी तरह 19 दिसंबर को पद्मश्री वामन केंद्रे के निर्देशन में नाटक मोहे पिया, दर्पण संस्था की ओर से मुस्कान गोस्वामी के निर्देशन में नाटक बियॉन्ड द कर्टेन, बीएनए रंगमंडल की ओर से बिपिन कुमार के निर्देशन में नाटक अब ना बनेगी देहरी का मंचन 25 और 26 दिसंबर को किया गया, जिसके दोनों शो हाउसफुल रहे थे। महेश चंद्र देवा के निर्देशन में हुए नाटक जनता की आवाज का मंचन ओपन थिएटर के तहत किया गया था, जिसमें सैकड़ों की संख्या में दर्शक मौजूद रहे थे। CONTINUED ON ▸ 2

संगीत फंक्शन के दौरान मां संग कृति सेनन

बहन के संगीत-हल्दी में मां संग झूमीं कृति

अपनी बहन नुपुर सेनन और सिंगर स्टेबिन बेन के प्री-वेडिंग फंक्शंस में कृति सेनन भी मां संग खूब झूमीं। उदयपुर की शानदार लोकेशन में होने वाले इन प्री-वेडिंग फंक्शंस की कुछ फोटोज और विडियोज सोशल मीडिया पर वायरल हो रहे हैं। इनमें से संगीत फंक्शन के एक विडियो में दिख रहा है कि कृति अपनी बहन के इस खास दिन पर कई बॉलिवुड गानों पर डांस कर रही हैं।

एक विडियो में कृति अपनी मां संग भी डांस कर रही हैं और होने वाले दूल्हा-दुल्हन सामने बैठे उन गानों पर झूम रहे हैं। वहीं एक अन्य विडियो में वह वरुण शर्मा के साथ ठुमके मार रही हैं। शादी से पहले परिवार के इस खुशनुमा माहौल को फैंस भी काफी ऐंजॉय कर रहे हैं। वहीं एक अन्य विडियो में खुद दुल्हन नुपुर भी परफॉर्म करती दिख रही हैं जबकि स्टेबिन उनकी परफॉर्मेंस को एंजॉय कर रहे हैं। दूसरी ओर इन दोनों की हल्दी फंक्शन के विडियो भी सामने आए हैं जिनमें नुपुर के साथ बहन कृति और स्टेबिन बेन डांस करते दिख रहे हैं। शादी में शामिल हुए कुछ लोगों ने तस्वीरें और विडियोज शेयर किए हैं जिसमें पूरा परिवार डांस फ्लोर पर मस्ती करता दिख रहा है। गौरतलब है कि नुपुर और स्टेबिन बेन की शादी में बॉलिवुड से कम ही लोगों को न्योता दिया गया है और परिवार व करीबी लोगों के बीच ही शादी की रस्में निभाई जा रही हैं।

आलिया भट्ट की शर्ट पर भी नज़र आया 'कपूर'

आलिया भट्ट इन दिनों अपने फिल्मों के साथ-साथ स्टाइल स्टेटमेंट को लेकर चर्चा में हैं। हाल ही में आलिया को मुंबई में देखा गया, जहां वह नीली शर्ट और जींस में नजर आईं। लेकिन सबसे ज्यादा ध्यान खींचा उनकी शर्ट पर हिंदी में लिखे शब्द 'कपूर' ने। कपूर खानदान की बहू आलिया की शर्ट पर सिल्वर एंब्रॉयडरी में लिखा 'कपूर' सोशल मीडिया पर वायरल हो गया।

फैमिली मोमेंट ने जीता दिल

कुछ दिनों पहले आलिया ने पति रणबीर और बेटी राहा के साथ वेकेशन की एक तस्वीर भी शेयर की थी। इस फोटो में रणबीर बेटी को हवा में उठाए नजर आ रहे हैं और आलिया उन्हें निहार रही हैं। फिल्मों की बात करें तो आलिया इस साल अल्फा में नजर आएंगी। हालांकि इसकी रिलीज डेट अभी तक तय नहीं है। पहले यह अप्रैल में आनी थी पर सलमान की बैटल ऑफ गलवान के चलते इसे पोस्टपोन करना पड़ा। आलिया के साथ फिल्म में शरवरी और बॉबी देओल भी हैं। दूसरी ओर वह अपने पति रणबीर कपूर के साथ संजय लीला भंसाली की फिल्म लव एंड वॉर में भी हैं।

फिल्म वन बैटल आफ्टर अनदर का एक सीन

बाफ्टा अवॉर्ड्स की दावेदारी में लियोनार्डो का दबदबा

बाफ्टा अवॉर्ड्स के लिए लॉन्गलिस्ट जारी हो गई है जिसमें लियोनार्डो डी कैप्रियो की फिल्म वन बैटल आफ्टर अनदर सबसे आगे नजर आ रही है।

ब्रिटिश अकैडमी ऑफ फिल्म एंड टेलिविजन आर्ट्स द्वारा जारी इस लिस्ट में लियोनार्डो की फिल्म ने 16 कैटेगरी में जगह बनाई है जिनमें बेस्ट फिल्म, बेस्ट डायरेक्टर और बेस्ट ऐक्टर जैसी मुख्य कैटेगरीज शामिल हैं। इसके अलावा क्लो झाओ की फिल्म हैमनेट और रयान कूगलर की फिल्म सिनर्स को 14-14 कैटेगरी में जगह मिली है। जबकि जोश सेफ्दी की फिल्म मार्टी सुप्रीम को 13 नॉमिनेशंस मिले हैं। मार्टी सुप्रीम के लिए ही टिमोथी शैलमे को बेस्ट ऐक्टर की लिस्ट में भी जगह मिली है। वहीं जेसी बकली (हैमनेट) और जेनिफर लॉरेंस (डाइ माई लव) बेस्ट ऐक्ट्रेस की रेस में हैं।

फिल्म हैमनेट का एक सीन

पुलकित सम्राट

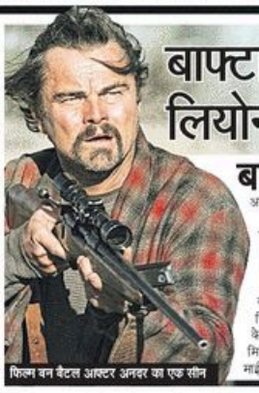
'कृति ने ही मुझे थेरपी के लिए प्रेरित किया'

फिल्म बिट्टू बॉस से करियर शुरू करने वाले ऐक्टर पुलकित सम्राट अभिनय के क्षेत्र मे दो दशक बिता चुके हैं। फुकरे फ्रेंचाइज से लोगों का प्यार पाने वाले पुलकित इन दिनों चर्चा में हैं अपनी नई फिल्म राहु केतु से। उनसे एक खास मुलाकात।

Rekha.Khan@timesofindia.com

इंडस्ट्री में दो दशक बिता चुके पुलकित आज खुद को एक परिपक्व इंसान और बेहतर अभिनेता के रूप में देखते हैं। वे कहते हैं, 'मैं शुक्रगुजार हूं, मुझे अच्छे लोगों का साथ मिला और मेरी मां ने मुझे हमेशा ग्रेटिट्यूड का पाठ पढ़ाया। आज मैं शिकवा-शिकायत के बजाय खुश रहने में यकीन करता हूं।'

मां को लाइफ सेलिब्रेट करने मे यकीन था



पुलकित अपनी मॉम के काफी करीब थे। वे कहते हैं, 'मेरी मां जिंदगी का जश्न मनाने में यकीन रखती थीं। दुर्भाग्य से उनकी जिंदगी के दिन कम साबित हुए, मगर इतने सालों में उन्होंने सौ साल की जिंदगी जी ली थी। मैंने उनसे सीखा कि जिंदगी के हर पल का आनंद लो। मैंने जब अभिनेता बनने की इच्छा जाहिर की थी, तब मां ने मुझ पर विश्वास जताया था। वे मेरे लिए पूरे परिवार से लड़ीं। इस फिल्म के प्रमोशन के दौरान काफी लोग पूछ रहे हैं कि मुझे ज्योतिष में विश्वास है या नहीं? मैं यही कहता हूं, ज्योतिष का पता नहीं मगर मुझे मां पर पूरा यकीन है। वे ज्योतिष में मानती थीं तो मुझे पूजा-पाठ जो करने को कहतीं, मैं करता। मैंने मां से विरासत और मूल्यों को आगे बढ़ाना सीखा है।'

इंडस्ट्री में दोस्ती एक मिथ है!

बॉलिवुड में दोस्ती अक्सर मतलब की होती है। इस पर ऐक्टर कहते हैं, 'यह आप पर निर्भर है क्योंकि आप अगर दोस्त बनाने निकलेंगे तो आपको ऐसे-ऐसे दोस्त मिलेंगे, जो आपके लिए जान देने को भी हाजिर हो जाएंगे। मेरी जिंदगी में ऐसे कई दोस्त हैं। वरुण (साथी ऐक्टर वरुण शर्मा) इसका बड़ा उदाहरण है। रिचा चड्ढा और अली फजल गहरे दोस्त हैं। निर्माता विशाल और रितेश सिधवानी मेरे बेहद अजीज हैं। समस्या ये होती है कि उस दोस्ती को लोग कैंप का नाम देने लगते हैं। मेरा मानना है कि अगर आप दोस्ती ढूंढेंगे तो आपको बेहतरीन दोस्त मिलेंगे, पर आप मैन्युपुलेशन सोचकर जाएंगे, तब तो आपकी नीयत में खोट है।'

> कृति और मैं पति-पत्नी से पहले बेस्ट फ्रेंड हैं। जब आप बेस्ट फ्रेंड होते हैं तो बिना किसी शर्म या झिझक के एक-दूसरे से बात कर पाते हैं। दोस्त एक-दूसरे को जज नहीं करते। अगर मैं कोई बुरी बात कहता हूं, तो वो मुझे समझा देती है, मुझे जज नहीं करती। मैं उसके सामने बिना किसी फिल्टर के होता हूं।

डायरी लिखकर अंदर का कचरा निकाल बाहर फेंकता हूं

मेंटल हेल्थ को लेकर सजग पुलकित ने डिप्रेशन के दिनों में थेरपी का सहारा लिया। इस बारे में उन्होंने बताया, 'मेरी और कृति (पत्नी कृति खरबंदा) की दोस्ती नई-नई हुई थी, तब उन्होंने मुझे थेरपी के लिए प्रेरित किया। मैंने थेरपी शुरू की तो मेरे मन की गांठें खुलनी शुरू हो गईं। मैं आज भी थेरपी सेशंस लेता हूं। इसलिए नहीं कि मैं आज किसी परेशानी या डिप्रेशन में हूं। थेरपी से मैं इवॉल्व हुआ हूं। अपनी खूबियों और खामियों को बेहतर तरीके से समझ पाया हूं। पिछले दो सालों से मैंने अपनी एक आदत बना ली है कि रोज सुबह डायरी लेकर बैठ जाता हूं। रोजाना मैं तीन पन्ने लिखता हूं और मुझे जो भड़ास निकालनी होती है, उसे लिख कर निकाल देता हूं। जो मेरे मन में आता है, लिखता हूं। किसी दिन कुछ नहीं होता, तो लिख देता हूं कि आज कुछ लिखने को नहीं है। इससे जब मैं घर से निकलता हूं अपने अंदर का कचरा इस डायरी में फेंककर जाता हूं। इसे आप सेल्फ टॉक मेडिटेशन भी कह सकती हैं, मगर मेरे अंदर का कचरा निकल चुका होता है। तब मैं बिना किसी बोझ, दुख या परेशानी के साथ मुस्कुराते हुए लोगों से मिलता हूं। अपना काम करता हूं। घर लौटता हूं, कृति के साथ वक्त बिताता हूं। ड्रोगो (पेट डॉग) के साथ खेलता हूं और मस्त सोता हूं।'

अपने गिरेबान मे झांकना जरूरी है

पुलकित इंडस्ट्री में टॉक्सिसिटी को खारिज करते हैं। वह कहते हैं, 'मुझे लगता है जिनको माहौल खराब लगता है, वे खुद इंडस्ट्री से खुश नहीं हैं। मेरा अनुभव बहुत अच्छा रहा है। मुझे कुमार मंगत जैसे फिल्मकार के साथ बिट्टू बॉस से डेब्यू करने का मौका मिला। उन्होंने तीन करोड़ मेरे एक गाने पर लगा दिए थे। फिर एक दिन मुझे रितेश सिधवानी का कॉल आया कि वे मुझे फुकरे में कास्ट करना चाहते हैं। उसके बाद तो सफर चल पड़ा। मुझे तो इंडस्ट्री ने गले से लगाया। मुझे कोई शिकायत नहीं है। जिसे शिकायत है, वे खुद के गिरेबान में भी झांकें कि आपमें क्या कमी है कि आप आगे नहीं पाएं। CONTINUED ON ▸ 2

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

खींचोगे तो दिखोगे

यह फोटो मानव पांडे ने आशियाना से भेजी है।

टाइमपास के फंडे

आप भी कर रहे है समय का सदुपयोग, तो हमे भेजे टाइमपास की फोटो lucknowtimesnbt@gmail.com पर। सब्जेक्ट मे लिखें- Timepass

खुशबू वर्मा

सैयद इमरान अली

गेया शुक्ला

नेचर से प्यार

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

सुरेंद्र शुक्ला, पारा

रेणु गुलाटी, गोमतीनगर

शैलेंद्र चतुर्वेदी

मंजरी अवस्थी

मूवी रिव्यू कॉर्नर

भारतीय इतिहास के मजबूत दस्तावेज़ से लिपटी सीरीज

Upma.Singh@timesgroup.com

वेब-सीरीज

फ्रीडम ऐट मिडनाइट 2 (13+)

रेटिंग ★★★½

निर्देशक: निखिल आडवाणी

कलाकार: सिद्धांत गुप्ता, राजेंद्र चावला, चिराग वोहरा, आरिफ जकारिया, इरा दुबे, आरजे मलिष्का, ल्यूक मैकगिब्नी, कॉर्डेलिया बुगेजा आदि।

स्ट्रीमिंग साइट: सोनी लिव

अवधि: 7 एपिसोड (45 मिनट)

जॉनर: पीरियड ड्रामा

लेखक विलियम एल शीरर की किताब राइज ऐंड फॉल ऑफ थर्ड राइच की शुरुआती लाइन है, 'देान हू फॉरगेट हिस्ट्री आर कंडेम्न्ड टू रिपीट इट' यानी जो अपना इतिहास भूल जाते हैं, वे उसे दोबारा दोहराते हैं। इसलिए, फिल्मकार निखिल आडवाणी फ्रीडम ऐट मिडनाइट के जरिए 1947 के उस ऐतिहासिक लेकिन विवादित पन्ने को पलटते हैं, जब देश को आजादी की कीमत बंटवारे के अब तक रिसने वाले जख्मों से चुकानी पड़ी थी। लैरी कॉलिन्स और डोमिनिक लैपियर की इसी नाम से लिखी चर्चित किताब पर आधारित इस सीरीज का दूसरा सीजन आ चुका है। इसमें निखिल ने हिंदुस्तान और पाकिस्तान के स्वतंत्र अस्तित्व में आने के दौरान हुई हिंसा और उसके बाद के राजनीतिक-सामाजिक हालातों, चुनौतियों को बहुत ही गहराई और संवेदनशील ढंग से पर्दे पर उतारा है।

इसकी शुरुआत 1947 के उस ऐतिहासिक दौर में ले जाती है, जब देश आजादी से कुछ कदम दूर है। जब पंडित नेहरू, सरदार पटेल जैसे नेता आजाद भारत के स्वरूप और भविष्य की नींव रख रहे होते हैं। जैसे-जैसे बंटवारा करीब आता है, भारत-पाक की सरहदें तय करने के लिए खींची गई रेडक्लिफ लाइन के दोनों ओर भयावह पलायन शुरू हो जाता है। धर्म के नाम पर दिल दहलाने वाली हिंसा, लूटपाट, बलात्कार और हत्याएं शुरू हो जाती हैं। निखिल आडवाणी ने दोनों ओर अपना घर-बार छोड़ने पर मजबूर हुए लोगों के पलायन का मार्मिक चित्रण किया है। इसके बाद कहानी रजवाड़ों के विद्रोह, फिर 565 रियासतों के भारत में विलय, कश्मीर की जंग और आखिर में हिंदुस्तान का बंटवारा होने से पहले मेरे शरीर का बंटवारा होगा का दावा करने वाले महात्मा गांधी की हत्या तक जाती है।

सीरीज की बड़ी खूबी ये है कि एक ओर जहां इतिहास के घटनाक्रमों का सशक्त दस्तावेजीकरण है, वहीं दूसरी ओर यह एक संवेदनशील ह्यूमन ड्रामा भी है। फिर वो अपना घर-बार, रातों के दौरान-घर से बिछड़ने वाले सिखों-मुस्लिमों का दर्द हो या आदर्शवादी नेहरू और प्रैक्टिकल सरदार पटेल के वैचारिक विमर्श या अपने अहिंसा के मूल्यों को अपने ही देश में कमजोर होते देखने वाले महात्मा गांधी का दुख। इसके चलते सीरीज आपको बांधे रखती है, साथ ही सोचने पर भी मजबूर करती है। सीरीज का एक बड़ा सशक्त पहलू कलाकारों की ऐक्टिंग है। आदर्शवादी नेहरू के रूप में सिद्धांत गुप्ता ने शानदार अभिनय किया है। सख्त और व्यावहारिक सरदार पटेल की भूमिका में राजेंद्र चावला ने भी जान डाल दी है। सेब की पेटियों के दम पर रजवाड़ों की रियासतों को भारत में जोड़े रखने की उनकी कूटनीति देखने लायक है। चिराग वोहरा ने भी महात्मा गांधी के रूप में बढ़िया काम किया है, तो आरिफ जकारिया जिन्ना की रूप में पानी की तरह ढल गए हैं। हालांकि, अपने विषय वस्तु के चलते सीरीज कहीं-कहीं जटिल लग सकती है, फिर भी, इतिहास के अहम पन्ने पलटती यह सीरीज देखी जानी चाहिए।

क्यों देखें

हिंदुस्तान के इतिहास और राजनीति में रुचि हो तो यह सीरीज देखी जानी चाहिए।

EDUCATION SPECIAL TIMES interact

excellia school
Explore. Achieve. Excel.
ADMISSION OPEN
SESSION 2026-2027
Playgroup to Class IX and XI
For Admission Enquiry Scan QR Code
Admission Fee 50% Off - Only for first 50 Students!

A HOME AWAY FROM, FOR LEARNING AND GROWTH
Inside Omaxe City, Bijnaur Road, Lucknow +91-8543819929

GET NOTICED TIMES interact

@hotelbandhan.in

सगाई से विदाई तक अटूट रिश्तों का बंधन
Limited Dates Available
Hotel Bandhan
FULLY AIR CONDITIONED
BANQUET • CONFERENCE • ROOMS
For reservations: +91-9839900562
B-11, Near Bhootnath Market Metro Station, Faizabad Road, Indira Nagar, Lucknow-16

Mirza Tanveer's
INDIAN TREASURE
Fashion | Lifestyle | Jewellery | Exhibition
64th EDITION
Festivals & Wedding Special

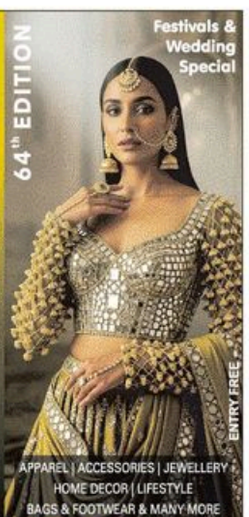
Last Day Today
11th SUN
JANUARY' 26
11:00 AM - 8:00 PM
लखनऊ
HOTEL CLARKS AVADH
ENTRY FREE
APPAREL | ACCESSORIES | JEWELLERY
HOME DECOR | LIFESTYLE
BAGS & FOOTWEAR & MANY MORE
+91-9335230886, +91-9044099060
/indiantreasureexhibition www.perfectdreamevents.in /indiantreasurebymirza

HEALTH & WELLNESS TIMES interact

चश्मे से छुटकारा
लेसिक लेजर द्वारा
मात्र 30,000/-* में
More Than 28 Years Of Excellence Estd.1997
• Dr. J.K. Bansal • Dr. Tripti Bansal
Cashless Facilities with Ayushman Bharat, Deen Dhayal Yojna & All TPA Available
मोतियाबिंद ऑपरेशन AI ENABLED LATEST PHACO MACHINE द्वारा बिना टाँका इम्पोर्टेड लेंस (I. O. L.)के साथ
₹ 9999/- से शुरू
सम्पूर्ण सुविधाओं युक्त पुराने लखनऊ का एक मात्र आँख का अस्पताल
Glasses Free Vision With Robotic Precision, Bladeless, Flapless, Touchless, Painless, Super Fast Laser
Location SUMITRA EYE CARE & MATERNITY CENTRE PVT. LTD. Instagram
Add. Tehseenganj Crossing, Hardoi Road, Chowk, Lucknow-226003
E-mail:- sumitraclinic@gmail.com Web:- www.sumitraecmc.in
Phone: 0522-2253740,3164851 Mob.: 7607762760, 9260978271

BOOK YOUR VEHICLE ADS
TO BOOK ONLINE LOG ON TO Ads timesofindia.com
SCAN QR CODE

डिप्रेशन एक डेथ ट्रैप बन सकता है: पुलकित सम्राट



CONTINUED FROM 1

पुलकित के डिप्रेशन का कारण क्या था? इस पर वे कहते हैं, 'डिप्रेशन के तो कई कारण हो सकते हैं। कई बार हमें ऊपर-ऊपर से लगता है कि मेरा ब्रेकअप हुआ है, तो शायद मैं डिप्रेशन में हूं। मेरे पास काम नहीं आ रहा है, तो मैं डिप्रेशन में हूं। कई कारण हो सकते हैं, मगर जब आप थेरेपी लेते हैं, तब आपको अपने अवसाद की बारीक वजहें पता चलती हैं। अब देखिए, एफडी के फॉर्म में हम थोड़ा-थोड़ा कंपाउंड इंटरस्ट जमा करते हैं न, ठीक उसी तरह हम अपने अंदर थोड़ा-थोड़ा जहर जमा करते जाते हैं और वो फिर आखिर में आपके लिए एक डेथ ट्रैप साबित हो जाता है। थेरेपी से यही समझ आया कि जिंदगी में इन छोटी-छोटी चीजों का ध्यान रखना है और मन में गांठें नहीं बनने देनी हैं।'

एक समय वरुण मेरा कास्टिंग डायरेक्टर था

पर्दे पर फुकरे फ्रेंचाइज में पुलकित सम्राट और वरुण शर्मा की जोड़ी को काफी पसंद किया गया है। पुलकित वरुण से अपनी पहली मुलाकात के बारे में कहते हैं, 'लोगों को लगता है कि मेरी और वरुण की दोस्ती फुकरे से हुई, मगर मैं और वरुण फिल्म से पहले मिल चुके थे। असल में ये वो दौर था, जब वरुण कास्टिंग डायरेक्टर नंदिनी श्रीकांत के यहां नौकरी किया करता था। एक फिल्म की ऑडिशन के दौरान मैं इससे मिला था। तब अपनी नौकरी के साथ-साथ ये खुद भी ऑडिशन दे रहा था। फिर कुछ अरसे बाद हम फुकरे की रीडिंग पर मिले। वहां से हमारी बातचीत शुरू हुई और जल्द ही अहसास हो गया कि हम दो जिस्म एक जान हैं। मुझे बोलने में झिझक नहीं है कि हमारी केमेस्ट्री पर्दे पर आग लगाती है।'

तब आपकी दिशा और दशा बदल जाएगी

अपनी नई फिल्म के बारे में वे कहते हैं, 'राहु-केतु की मुझ पर तो बहुत बड़ी कृपा बनी हुई है, यही वजह है कि फुकरे के बाद मुझे वरुण (शर्मा) के साथ एक बार फिर राहु-केतु में काम करने का मौका मिला। लोगों को लगता है कि राहु-केतु की दशा बुरी होती है, मगर यह एक गलत धारणा ह, जो लोग कहते हैं, राहु-केतु की दशा भारी है, ये इस घर में बैठा है, ये नुकसान करेगा। असल में राहु और केतु आपके बेस्ट फ्रेंड्स हैं। अभी हाल ही में क्रिसमस गुजरा है, तो मैं ये कहूंगा कि ये सांताक्लॉज की तरह हैं। ये तो आपको तोहफे देने आए हैं। उनका सीधा-सा रूल है। आप अच्छे कर्म करोगे, तो आपको अच्छा फल मिलेगा। मगर आपके कर्म बुरे हैं, तो वे आपको दंड पर दंड देंगे। इस तरह वे आपकी दिशा और दशा दोनों बदलते रहेंगे। राहु का काम है आपको धन, दौलत, शोहरत देना और केतु का काम है आपको प्यार, समर्पण, विरक्ति और मोक्ष देना। ये दोनों चीजें तभी मिलती हैंं जब आप अंदर से साफ हैं।'

रिहर्सल भी हो जाती है आसान

CONTINUED FROM 1

रंगकर्मी सीमा मोदी बताती हैं कि विंटर में थिएटर बढ़ने की एक बड़ी वजह ग्रांट और बजट साइकिल भी है। मार्च तक का बजट होता है और दिसंबर-जनवरी के दौरान कई संस्थाओं को ग्रांट मिलती है इसलिए इस समय नाटक ज्यादा होते हैं। रिहर्सल भी आसान हो जाती है। गर्मी में रिहर्सल के लिए एसी या कूलर चाहिए, जबकि सर्दियों में बस एक खुली जगह काफी होती है। वे बताती हैं कि इन दिनों वे मिशन शक्ति के तहत महिला स्वतंत्रता सेनानियों पर आधारित नाटक तैयार कर रही हैं, जिसका मंचन यूपी दिवस पर होगा।

> गर्मियों में हमें धूप ढलने का इंतजार करना पड़ता है। सर्दियों में 11 बजे से शाम तक बढ़िया समय मिलता है। धूप सेकते लोग भी दर्शक बन जाते हैं। बस कभी-कभी कोहरा दिक्कत करता है। बाकी सर्दियों में नुक्कड़ नाटक करना सबसे सुविधाजनक रहता है।
>
> -शुभम पांडेय, कलाकार

CCI NG 3.7 Product: LucknowMasalamixBS PubDate: 11-01-2026 Zone: Lucknow Edition: 1 Page: LTMMPG3 User: vartul.awasthi Time: 01-10-2026 23:52 Color:

12 राशियां और आपका दिन

ARIES 21 Mar - 19 Apr
आज आपके कार्यक्षेत्र में आपके पक्ष में कुछ परिवर्तन हो सकते हैं। इससे व्यथित होकर आपके साथियों का मूड कुछ खराब हो सकता है। आज का दिन व्यवहार में व्यतीत होगा। रात्रि में प्रियजन के स्वास्थ्य खराब होने के कारण कुछ परेशानी हो सकती है। सायंकाल में स्थिति में सुधार होगा।

TAURUS 20 Apr - 19 May
आज का दिन परिजनों के साथ सुखद बीतेगा। भाग्यवश दोपहर तक हर्षवर्धक शुभ समाचार भी मिलेगा। स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहने की आवश्यकता है। सायंकाल के समय कोई पुराना दोस्त अतिथि बनकर आ सकता है, जिससे आपको हर्ष होगा। रात्रि में किसी मांगलिक कार्य में सम्मिलित होंगे।

GEMINI 21 May - 21 Jun
आज का दिन शुभ है। पिता के आशीर्वाद तथा उच्चाधिकारियों की कृपा से किसी बहुमूल्य वस्तु अथवा संपत्ति की प्राप्ति की अभिलाषा आज पूरी होगी। व्यस्तता अधिक रहेगी, व्यर्थ व्यय से बचें। सायंकाल से लेकर रात्रिपर्यंत किसी भी प्रकार के वाहन के प्रयोग से सावधानी बरतें।

CANCER 22 Jun - 22 July
राशि स्वामी की उत्तम स्थिति व राशि पर बृहस्पति का दृष्टि होकर परिणाम आज अचानक बड़ी मात्रा में धन की प्राप्ति करा कर कोष की स्थिति सुदृढ़ करेगा। व्यावसायिक योजनाओं को गति मिलेगी। राज्य-मान-प्रतिष्ठा की वृद्धि होगी। जल्दबाजी, भावुकता में लिया निर्णय आगे चलकर पश्चाताप का कारण बन सकता है।

LEO 23 July - 22 Aug
आज आपको राजनीतिक क्षेत्र में सफलता मिलेगी। संतान के प्रति दायित्व पूर्ति भी होगी। प्रतिस्पर्धा के क्षेत्र में आगे बढ़ेंगे, रुका हुआ कार्य भी संपन्न होगा। स्वास्थ्य के मामले में थोड़ी सावधानी बरतें। सायंकाल से लेकर रात्रि का समय प्रियजनों के साथ बिताएंगे। खान-पान का विशेष ध्यान रखें।

VIRGO 23 Aug - 22 Sep
आज के दिन तत्परता से जिस भी कार्य को करेंगे उसमें लाभ होगा। परिजनों से सुख मिलेगा और मंगल कार्यों की खुशी होगी। रचनात्मक कार्यों में मन लगेगा। विपरीत परिस्थिति उत्पन्न होने पर क्रोध पर काबू रखें। घर की समस्या सुलझ जाएगी। सूर्यास्त के समय अचानक लाभ होने के योग हैं।

LIBRA 23 Sep - 22 Oct
आज शिक्षा व प्रतियोगिता के क्षेत्र में विशेष उपलब्धि के योग हैं। आय के नए स्रोत बनेंगे। राजपुरुष विशेष सम्मान दिलाएंगे। भागदौड़ अधिक रहने के कारण मौसम का विपरीत प्रभाव स्वास्थ्य पर पड़ सकता है। जीवनसाथी का सहयोग व सानिध्य खूब मिलेगा। यात्रा, देशाटन की स्थिति सुखद व लाभप्रद रहेगी।

SCORPIO 23 Oct - 21 Nov
आज आपका आर्थिक पक्ष मजबूत होकर धन, सम्मान, कीर्ति की वृद्धि करायेगा। रुका हुआ कार्य सिद्ध होगा और प्रियजनों से भेंट होगी। वाणी पर संयम न रखने से विपरीत परिस्थितियों का सामना करना पड़ सकता है। सायंकाल में प्रियजनों से भेंट एवं रात्रि में सैर-सपाटे का अवसर प्राप्त होगा।

SAGITTARIUS 22 Nov - 21 Dec
आज सुखोपभोग वस्तुओं पर धन का खर्च होगा। व्यावहारिक सुख-भोग के साधनों में वृद्धि होगी। कार्यक्षेत्र में कर्मचारी या किसी साथी के कारण तनाव बढ़ सकता है। रुपए-पैसे के लेन-देन में सावधानी बरतें, धन फंस सकता है। दिन में कोर्ट-कचहरी के चक्कर काटने पड़ सकते हैं।

CAPRICORN 22 Dec - 19 Jan
आज व्यावसायिक क्षेत्र में मन के अनुकूल लाभ होने का हर्ष होगा। आर्थिक स्थिति पहले से अधिक सुदृढ़ होगी। व्यवसाय परिवर्तन की योजना बन रही है। प्रतियोगी परीक्षा में सफलता और पारिवारिक उत्तरदायित्व पूर्ण होंगे। सायंकाल में धार्मिक स्थानों की यात्रा का प्रसंग प्राप्त होकर स्थगित होगा।

AQUARIUS 20 Jan - 18 Feb
राशि स्वामी शनि की द्विविध स्थिति के कारण आज परिवार में किसी को अचानक शरीर कष्ट होने से भागदौड़ व अधिक खर्च की स्थिति आ सकती है। किसी संपत्ति के क्रय-विक्रय से पहले उसके सभी पहलुओं पर गंभीरता से विचार कर लें। सायंकाल में परिजन के स्वास्थ्य में सुधार हो जाएगा।

PISCES 19 Feb - 20 Mar
वैवाहिक जीवन आनंददायक बीतेगा। आज पास व दूर की लाभदायक यात्रा हो सकती है। बिजनेस में प्रतिष्ठा से खुशी होगी। विद्यार्थियों को मानसिक भार से छुटकारा मिलेगा, मेहनत रंग लाएगी। सायंकाल में घूमने-फिरने के दौरान कोई महत्वपूर्ण जानकारी मिल सकती है। आपका दिमाग भी रिलैक्स होगा।

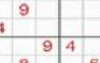
जन्मदिन की शुभकामनाएं

यह वर्ष आपको रजत पद से प्रवेश हो रहा है। वर्ष के स्वामी गुरु, मंगल ग्रह बने हैं। जीवन संगिनी-जीवनसाथी प्रधान ग्रह उनकी मुख की उत्तम स्थिति जन्मकी शेष में अकस्मात राज्य कृपा कारक है। फरवरी में काफी समय से टल रही योजनाएं पूरी होंगी। इष्ट मित्रों से सहयोग का समाचार मिलेगा। मार्च महीने की शुरुआत से लेकर अप्रैल महीने के अंत तक में नई खोज करेंगे। इस दौरान रचनात्मक कार्यों में प्रगति होगी। साथ ही राज समाज में सम्मान बढ़ेगा, प्रतियोगिता में विजय होगी। मई महीने में न चाहते हुए भी कहीं जाना पड़ेगा। जून-जुलाई में सभी लोग आपके कार्य कौशल की प्रशंसा करेंगे। अगस्त महीने से लेकर सितंबर महीने तक आपके रहन-सहन का स्तर बढ़ेगा। अक्टूबर और नवंबर के माह में रोग-ऋण से मुक्ति मिलेगी। दिसंबर से आर्थिक पक्ष सुदृढ़ बनेगा। 1 जनवरी 2027 से धार्मिक स्थानों पर पर्यटन का भी योग है। अधिक सफलता के लिए रविवार उपवास सूर्य नारायण को अर्घ्य जल प्रदान करें। हनुमान चालीसा का पाठ भी कल्याणकारी सिद्ध होगा। **-आचार्य कृष्ण दत्त शर्मा**

कल का पंचांग (सोमवार, 12 जनवरी 2026)

राष्ट्रीय मिति पौष 22, शक संवत 1947, माघ कृष्ण, नवमी, सोमवार, विक्रम संवत 2082। सौर पौष मास प्रविष्टे 29, रज्जब 22, हिजरी 1447 (मुस्लिम) तद अनुसार अंग्रेजी तारीख 12 जनवरी 2026 ई.। सूर्य उत्तरायण, दक्षिण गोल, शिशिर ऋतु। राहुकाल प्रातः 7 बजकर 30 मिनट से 9 बजे तक। नवमी तिथि मध्याह्न 12 बजकर 43 मिनट तक उपरांत दशमी तिथि का आरंभ। स्वाती नक्षत्र रात्रि 9 बजकर 25 मिनट तक उपरांत विशाखा नक्षत्र का आरंभ। धृतिमान योग सायं 6.12 बजे तक उपरांत शूल योग का आरंभ। गर करण मध्याह्न 12.43 बजे तक उपरांत विष्टि करण का आरंभ। चंद्रमा दिन-रात तुला राशि पर संचार करेगा।

आज के व्रत और त्योहार



उत्तराषाढ़ नक्षत्र में मंगल।

सुडोकू

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

TELEVISION

big magic

09:00 बवलू डबलू	13:30 भ से भदे
10:00 बदबुध बुढबक	14:00 चक्रधारी अजेय कृष्णा
11:00 रुद्र के रक्षक	15:00 सिटिस कृष्णा
12:00 चक्रधारी अजेय कृष्णा	17:00 बवलू डबलू
12:30 हम पांच	19:00 चक्रधारी अजेय कृष्णा
13:00 रुद्र के रक्षक	

मकर संक्रांति स्पेशल

READER ENGAGEMENT INITIATIVE

सूर्य के उत्तरायण होने का पर्व मकर संक्रांति न सिर्फ मौसम के बदलाव का संकेत देता है, बल्कि यह भारतीय संस्कृति, कृषि परंपरा और सामाजिक एकता का भी उत्सव है। जनवरी की ठंडी सुबहों में जब छतों पर पतंगें उड़ने लगती हैं और घरों में तिल-गुड़ की खुशबू फैल जाती है, तब यह पर्व अपने पूरे रंग में नजर आता है।

PIC: ISTOCK

मकर संक्रांति उत्सवों का मौसम

Abhishek.Singh2
@timesofindia.com

मकर संक्रांति उन चुनिंदा भारतीय पर्वों में से है, जो हर साल लगभग एक ही तारीख को मनाया जाता है। इस दिन सूर्य धनु राशि से निकलकर मकर राशि में प्रवेश करता है और उत्तरायण की शुरुआत होती है। धार्मिक मान्यताओं के अनुसार, उत्तरायण को देवताओं का दिन माना जाता है और इस अवधि में किए गए पुण्य कर्मों का विशेष फल मिलता है। इस विशेष दिन पर गंगा स्नान, दान-पुण्य, हवन

> **मकर संक्रांति देश के अलग-अलग हिस्सों में अलग नामों और परंपराओं के साथ मनाई जाती है, लेकिन इसका भाव एक ही है सकारात्मक ऊर्जा के साथ समृद्धि की नई शुरुआत।**

और पूजा-पाठ का इस दिन विशेष महत्व होता है। तिल और गुड़ का सेवन स्वास्थ्य की दृष्टि से भी लाभकारी माना जाता है, क्योंकि यह सर्दी के मौसम में शरीर को ऊर्जा और गर्मी प्रदान करता है।

घर-घर में तैयारियों की रौनक

जैसे-जैसे मकर संक्रांति नजदीक आती है, घरों में तैयारियां तेज हो जाती हैं। महिलाएं तिल के लड्डू, चिक्की, रेवड़ी और खिचड़ी जैसी पारंपरिक चीजें बनाने में जुट जाती हैं। कई घरों में विशेष पूजा की तैयारी होती है, तो कहीं बच्चों के लिए रंग-बिरंगी पतंगें खरीदी जाती हैं। ग्रामीण क्षेत्रों में यह पर्व फसल कटाई के बाद मनाया जाता है, इसलिए किसानों के लिए यह उत्सव और उल्लास का प्रतीक होता है। नए अन्न से बने व्यंजन तैयार किए जाते हैं और रिश्तेदारों व पड़ोसियों को आमंत्रित किया जाता है। ऐसा माना जाता है कि यहां से मौसम में बदलाव शुरू होता है।

बाजारों में दिख रहा है बेहतर माहौल

मकर संक्रांति की आहट के साथ ही बाजारों में रौनक लौट आई है। तिल, गुड़, मूंगफली, चावल और दालों की मांग में खासा इजाफा देखा जा रहा है। मिठाई की दुकानों पर तिल के लड्डू, गजक और चिक्की की बिक्री जोरों पर है। एक शॉप के ओनर रमेश बनर्जी कहते हैं कि इस पर्व को नया का प्रतीक भी माना जाता है। इसलिए लोग शुभ की ओर बढ़ते हैं। मांगलिक कार्यक्रमों के आयोजन होने लगते हैं और इसलिए बाजार को बेहतर रिस्पॉन्स भी मिलता है। यह ऐसा पल होता है जब लोग बिजी लाइफ से खुद के लिए वक्त निकालकर अपनों के संग इस त्योहार को सेलिब्रेट करते हैं। इस दौरान पतंग बाजार भी गुलजार हो जाते हैं। सस्ती से लेकर डिजाइनर और थीम-बेस्ड पतंगों तक की धूम रहती है। दुकानदारों के अनुसार, इस साल ऑनलाइन और ऑफलाइन दोनों माध्यमों से खरीदारी बढ़ी है। छोटे व्यापारियों और स्थानीय कारीगरों के लिए यह समय अच्छी कमाई का अवसर लेकर आता है।

आधुनिकता और परंपरा का दिखता है संगम

शहरी इलाकों में मकर संक्रांति अब केवल धार्मिक पर्व नहीं, बल्कि एक सोशल इवेंट भी बन गई है। सोसायटी स्तर पर पतंग उत्सव, सामूहिक भोज और सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे हैं। वहीं, गांवों में आज भी यह पर्व पारंपरिक तरीके से मनाया जाता है। यहां पर्व के दौरान गीत-संगीत, लोकनृत्य और सामूहिक भोज का आयोजन होता है। यह सच है कि इस पर्व को अलग-अलग राज्यों में अपने अपने तरीकों से मनाने का चलन है। तरीकों में फर्क है, लेकिन भावना एक ही है, जिसमें आपसी मेल-जोल और खुशियों का आदान-प्रदान को प्रमुखता दी जाती है।

स्वास्थ्य और पर्यावरण की जागरूकता

इस बार मकर संक्रांति की तैयारियों में एक नया पहलू भी देखने को मिल रहा है और इस पल को स्वास्थ्य और पर्यावरण के प्रति जागरूकता से जोड़ा जा रहा है। लोग कम चीनी वाली मिठाइयों, ऑर्गेनिक तिल-गुड़ और इको-फ्रेंडली पतंगों को प्राथमिकता दे रहे हैं। कई जगहों पर चाइनीज मांझे के बजाय सुरक्षित और पारंपरिक सूती धागे के उपयोग की अपील की जा रही है। सही मायने में यह इसे मनाने का सही जरिया है।

इसलिए है यह पर्व खास

- सूर्य के उत्तरायण होने का पर्व, नई शुरुआत का प्रतीक
- तिल-गुड़ और पारंपरिक व्यंजनों की खुशबू से बढ़ती है रौनक
- बाजारों में मिठाइयों, अनाज और पतंगों की बढ़ जाती है मांग
- किसानों के लिए फसल उत्सव और खुशी का समय

पीढ़ियों को जोड़ता है ये पर्व

मकर संक्रांति का सबसे खूबसूरत पहलू यह है कि यह बच्चों से लेकर बुजुर्गों तक सभी को एक साथ जोड़ती है। दादा-दादी की कहानियां, माता-पिता की परंपराएं और बच्चों का उत्साह सब मिलकर इस पर्व को जीवंत बनाते हैं। यह सिर्फ एक दिन का उत्सव नहीं, बल्कि सांस्कृतिक विरासत को अगली पीढ़ी तक पहुंचाने का माध्यम भी है।

Are you suffering from dental problems?

We have been providing world-class dental services at affordable prices for over 18 years.

Pushpa Dental Speciality Centre diagnoses and treats tooth and gum problems in the mouth, as well as provides advice and care to help prevent future problems. We have the best dentists who provide top-notch healthcare services in Lucknow. We maintain the highest ethics in providing treatments and follow the procedures with transparency.

Dr Vikas Kumar
BDS, MDS
Oral & Maxillofacial Surgeon, Implantologist

Dental Excellence by Hon'ble Shri Brajesh Pathak, Deputy C M & Health Minister, U.P

Honoured for Excellence in Dentistry (Icons Of Health) by Cabinet Health Minister Shri Suresh Khanna

Honoured by Cabinet Minister Ashish Singh Patel and Mayor Lucknow Sanyukta Bhatia

Lucknow Gaurav Samman conferred by State Minister Asim Arun

Honoured by Atal Bihari Vajpayee Medical University VC Professor Dr. A.K. Singh

Honoured by Padma Bhushan Dr. Ashok Seth & Padmashri Dr. Soniya Nityanand VC, KGMU

Pushpa Dental Speciality Centre is equipped with the best and modern medical equipment. Some of the top services provided by this centre are

- Immediate Implant
- Re RCT
- Single Sitting RCT
- Reduced mouth opening
- Flexible Denture Teeth
- TeethWhitening (By LASER)
- Dental Implant
- Veneer
- Treatment of cysts and tumors of the mouth
- Cosmetic dental fillings
- Treatment of jaw fracture
- Laser surgery of teeth and mouth
- Ceramic / Zirconia Crowns & Bridges
- Surgical removal of an impacted tooth
- Treating crooked teeth with braces or INVISALIGN
- Treatment of oral cancer

Facilities
- Complete Sterlization & Disinfection
- Bone Grafting
- Smile Design
- Cad-Cam Design
- Digital Impression by 3D Scanner
- Digital X-ray
- Painless Treatment

Pushpa Dental Speciality Centre
Address : A-131, L.G.F, Sahara Plaza, Patrakarpuram, Vikas Khand, Landmark: Near Patrakarpuram Circle Lko
Morning 11am to 2pm, Evening 6pm to 9pm
Tuesday Closed and Sunday Evening Closed
9808101234
9808901234
Email: drvikaslko@gmail.com
Website: www.pushpadental.co.in

Opportunity to Earn Upto Rs. 30 lacs/ Annum in the first Year of Investment, Turns Dream into Reality!

(Join the Growth Story of Bikaner Express - India's Fast-Growing National Pure Veg Food Chain!)

Why Invest in Bikaner Express Pure Veg Restaurant?

1. Proven Revenue: 2.5 Cr Annual Turnover (2X Growth in 2 Years!)
2. Top Ratings: 4.7 on Justdial, Zomato, Swiggy, Magicpin etc.
3. 450+ Cuisines: In-House Central Kitchen with Premium Equipment
4. 60+ Authentic Indian Sweets: Dedicated Production Facility
5. Event Hotspot: Birthdays, Kitty Parties, Anniversaries & Celebrations
6. Corporate Tie-Ups: Honda, Ashok Leyland, Kia, Maruti, Hero, Tata, ICICI, Axis, Chandan Hospital & More!
7. Tourist Magnet: Favourite for Ayodhya & Prayagraj Foodies
8. Expert Team: Well-Trained Chefs & Groomed Crew

zomato swiggy Available On

9217748676

Vipul Complex, Near Chandan Hospital, Vijayant Khand, Gomti Nagar, Lucknow

OSWAL LUDHIANA PVT. LTD.

शीतलहर का प्रकोप और जनता की बड़ी मांग पर
3 ट्रक फ्रेश वूलन गारमेन्ट्स फिर लाया गया लखनऊ

FLAT 50% OFF
सभी गारमेन्ट्स पर
जल्दी करें !
आज अंतिम दिन
11 जनवरी 2026 (रविवार)

मेन्स वियर | लेडीज़ वियर | किड्स वियर

स्थान : इंदिरा गांधी प्रतिष्ठान गेट नं. 2
न्यू हाईकोर्ट के बगल में, विभूती खण्ड, गोमतीनगर, लखनऊ।

समय : सुबह 10 बजे से रात्रि 10 बजे तक | सेल में आने वाले सभी ग्राहकों की एंट्री बिलकुल फ्री रहेगी 9511112532

CCI NG 3.7 Product: LucknowMasalamixBS PubDate: 11-01-2026 Zone: Lucknow Edition: 1 Page: LTMMBP User: c-amul.rastogi Time: 01-10-2026 19:07 Color:

स्कूल टाइम

READER ENGAGEMENT INITIATIVE

इसमें कोई दो राय नहीं है कि पर्सनैलिटी का डिवेलपमेंट एक दिन में नहीं होता है। इस दिशा में लागातार काम करना होता है। जहां तक बच्चों की बात है तो इनकी पर्सनैलिटी को निखारने में जितनी भूमिका स्कूल्स की होती है, उतनी ही पैरंट्स की भी। इसके लिए जरूरी है कि उन्हें दोनों जगहों पर बेहतर माहौल मिले, जिससे उनका समुचित विकास हो सके

PICS: ISTOCK

बच्चों की पर्सनैलिटी निखारने के लिए स्कूल्स और पैरंट्स आएं फ्रंट पर

Abhishek.Singh2
@timesofindia.com

आज के प्रतिस्पर्धात्मक और तेजी से बदलते समय में बच्चों का केवल शैक्षणिक रूप से सफल होना ही पर्याप्त नहीं है। कॉन्फिडेंस, बेहतर कम्युनिकेशन, नैतिक मूल्य, लीडरशिप जैसी बातें अहम भूमिका निभाती हैं। सच कहें तो ये बातें पर्सनैलिटी डिवेलपमेंट के अहम पहलू हैं। किसी बच्चे की पर्सनैलिटी एक दिन में नहीं बनती है, बल्कि यह निरंतर प्रक्रिया है, जिसमें स्कूल और पैरंट्स दोनों की भूमिका समान होती है। यदि घर और स्कूल मिलकर बच्चे को सही दिशा दें, तो उसका सर्वांगीण विकास संभव है।

जानें कि आखिर पर्सनैलिटी डिवेलपमेंट है क्या

सही मायने में पर्सनैलिटी डिवेलपमेंट का अर्थ बच्चे के भीतर मौजूद क्षमताओं को पहचानना, निखारना और उन्हें आत्मनिर्भर बनाने से है। आत्मविश्वास एक ऐसी चीज है, जो बच्चों या किसी को भी सफलता के शीर्ष पर पहुंचा सकती है। यहां पर सकारात्मक सोच, संवाद कौशल, निर्णय लेने की क्षमता के साथ-साथ नैतिक और सामाजिक मूल्यों की सही जानकारी देना भी अहम हो जाता है।

पर्सनैलिटी डिवेलपमेंट में पैरंट्स की भूमिका

सकारात्मक पहल से उनकी पर्सनैलिटी में निखार आता है और वे भविष्य में किसी भी परिस्थिति का सामना करने को तैयार होते हैं।

घर होता है पहला स्कूल

घर बच्चे के लिए पहला स्कूल होता है। यहां पैरंट्स के व्यवहार, सोच और भाषा उसके व्यक्तित्व पर गहरा प्रभाव डालते हैं। इसलिए पैरंट्स को चाहिए कि अपनी भाषा और व्यवहार को सही रखें और बच्चे के विकास को केंद्र में रखकर आगे बढ़ें।

बेहतर वातावरण देना

जब घर का माहौल सहयोगी और सुरक्षित होता है, तो बच्चा खुलकर अपनी बात कहना सीखता है। डांट-फटकार की जगह बातचीत से उसका आत्मविश्वास बढ़ता है।

प्रेक्टिकल आप्रोच है फायदेमंद

यह सच है कि सिद्धांत का अपना महत्व है, लेकिन लाइफ में प्रैक्टिकल अप्रोच भी जरूरी है। बच्चे उपदेश से कम और व्यवहार से ज्यादा सीखते हैं। ईमानदारी, अनुशासन, टाइम मैनेजमेंट जैसी बातें पैरंट्स से बच्चों में आते हैं। उनका अप्रोच जितना प्रैक्टिकल होगा, वे चीजों को उनका सही तरीके से महसूस कर सकेंगे और इसका प्रभाव उनकी हर प्लानिंग में नजर आएगा।

जिम्मेदारी का पाठ

बच्चों को छोटे-छोटे फैसले लेने का मौका देना चाहिए, जैसे अपने कपड़े चुनना या टाइमटेबल तैयार करना। इससे उनमें निर्णय लेने की क्षमता विकसित होती है।

स्कूल की भूमिका

किताबी ज्ञान ही नहीं है पर्याप्त

स्कूल का उद्देश्य सिर्फ परीक्षा में अच्छे अंक दिलाना नहीं, बल्कि जीवन के लिए तैयार करना है। इसलिए, समय के साथ-साथ स्कूल्स को अपने अप्रोच में बदलाव लाना चाहिए। अभी के बदलाव भविष्य में के लिए इन बच्चों को तैयार करने में अहम भूमिका निभाएंगे।

मार्गदर्शक के रूप में टीचर्स

एक संवेदनशील और प्रेरणादायक टीचर बच्चे की सोच बदल सकता है। शिक्षक का प्रोत्साहन बच्चे के आत्मविश्वास को नई ऊंचाई देता है। इसलिए चाहिए कि टीचर्स बच्चों को हर तरह से सपोर्ट करें, ताकि उनकी पर्सनैलिटी निखर सके।

पढ़ाई के अलावा भी है दुनिया

बच्चों को यह बताना स्कूल्स की जिम्मेदारी है कि पढ़ाई के अलावा भी दुनिया है। ऐसे में स्कूल्स डिबेट, ड्रामा, खेल, आर्ट, म्यूजिक और ग्रुप प्रोजेक्ट्स से उनमें टीमवर्क, लीडरशिप और क्रिएटिविटी विकसित करते हैं। यहां पर छोटी उम्र में उनकी रुचि को पहचान कर उस दिशा में उनके साथ काम करने से भी उस फील्ड में वे बेहतर कर सकते हैं और यह बेहतर पर्सनैलिटी डिवेलपमेंट का अहम हिस्सा है। यह सच है कि आज के दौर में स्कूल्स में तरह-तरह के गेम्स खेलने की सुविधा है, लेकिन जरूरी है कि स्कूल्स में हर बच्चे को किसी न किसी खेल से जोड़कर उनकी प्रतिभा को तराशा जाए।

LUMINA TERRA
SCHOOL OF NATIONS
EXCLUSIVE. INNOVATIVE. SUSTAINABLE.
A School That Feels Like Home
LT HAPPY HOURS | DAYCARE
A safe, joyful space to learn, play, and grow
- Music, Rhythm & Dance
- Chess & Brain Games
- Ambidexterity, Creative Learning
- Option of Warm, Nutritious Meals
What's the Buzz?
Let's Find Out!
CIRCULAR LEARNING SPACES

With no beginning or end, circular spaces nurture balance, calm, focus and a deep sense of oneness with self and spirit.
Whole Child. Deep Roots. Small Classes.
Opposite Palassio Mall
Next to Omaxe Palace
740 840 5000
An exciting journey for 2+ to 12 year-olds this year.
Upcoming K-12 Cambridge / CBSE / IBDP

EMOTIONAL SAFETY
A PROMISE EVERY CHILD DESERVES.
Do our children feel safe to make mistakes?
At home. At school. At the playground. At public spaces. In every small moment — we are shaping what love, trust, and courage mean.
Emotional safety begins with the way we listen, the patience in our tone, the warmth in how we correct, and the respect with which we hold their feelings.
Where there is emotional safety, children grow to be strong and happy.

Emotional Safety begins from our homes. Scan QR to get the parent guide
5 signs of an emotionally safe home.
PDF
A public service initiative by Modern School, Aliganj to help communities nurture emotionally safe environments for every child in Lucknow. +91 95549 33337
MODERN SCHOOL
Aliganj, Lucknow
Know Thyself
Grades 6-12
Nur-5

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