CCI NG 3.7 Product: LucknowMasalamixBS PubDate: 01-02-2026 Zone: Lucknow Edition: 1 Page: LTMMJKT1 User: cci Time: 01-31-2026 19:46 Color:

अपना सोशल मीडिया अकाउंट डिलीट करना चाहतीं आलिया

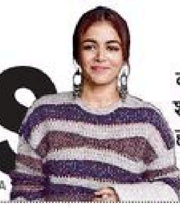
अंदर देखें

नवभारत टाइम्स NBT

Lucknow Times masalamix OF INDIA

I ADVERTORIAL ENTERTAINMENT PROMOTIONAL FEATURE

नवभारत टाइम्स, कानपुर (कानपुर व लखनऊ में एक साथ प्रसारित), रविवार, 1 फरवरी 2026



भुवन बाम, वामिका गब्बी शहर में करेंगे हंसी-ठिठोली

अंदर देखें

'मैं मॉडलिंग करती हूं। ऐक्टिंग और घूमना मेरे शौक हैं। मुझे जरूरतमंदों की मदद करके बहुत सुकून मिलता है।'
-मांडवी तिवारी, गोमतीनगर

DP UPDATE

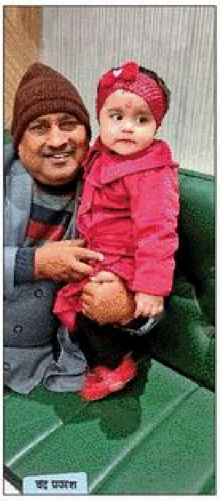
Status: Cool
ये स्पेस आपके लिए
● **Available**
lucknowtimesnbt@gmail.com पर हमें अपनी ऑनलाइन डीपी, नंबर और डिटेल्स के साथ भेजें।

'मैं बिजनसमैन हूं। क्रिकेट खेलना और म्यूजिक सुनना मेरी हॉबीज है। मुझे दोस्तों संग घूमना अच्छा लगता है।'
- मधुकर वर्मा, विनहट

स्माइल विद दादा-दादी

भेजें दादा-दादी के साथ वाली प्यारी-सी फोटो lucknowtimes nbt@gmail.com पर। अपने नाम के साथ दादा/दादी का भी नाम लिखें। सब्जेक्ट में लिखें- Smile with Dada/Dadi

सरोज रानी तिवारी


चंद्र प्रकाश

अरुण यादव

पल्लवी, इंदिरा नगर

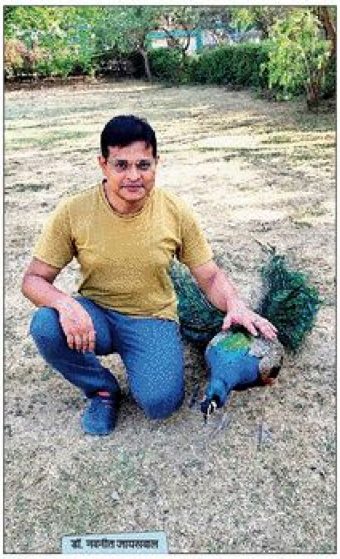
खींचोगे तो दिखोगे

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.

यह फोटो मोहम्मद फरहान ने तकरोही से भेजी है।

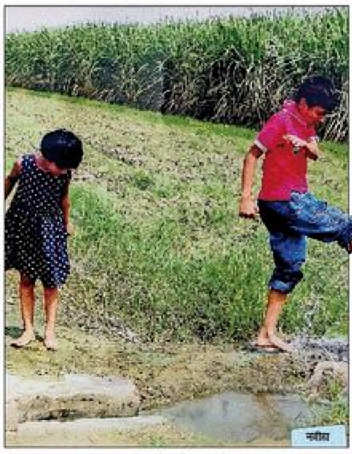
मेरा प्यारा PET

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


डॉ. नवनीत जायसवाल

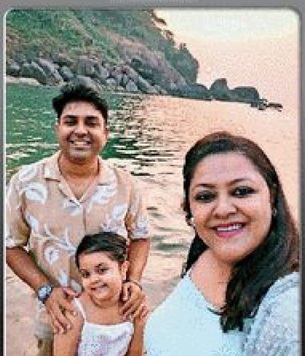
टाइमपास के फंडे

आप भी कर रहे हैं समय का सदुपयोग, तो हमें भेजें टाइमपास की फोटो lucknowtimesnbt@gmail.com पर। सब्जेक्ट में लिखें- Timepass


नवीन

बलवीर सिंह

Selfie

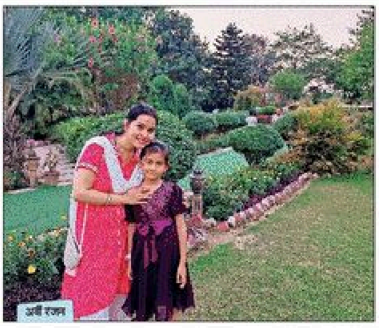

-गरिमा सिंह, आर्यनगर

हमें अपनी सेल्फी lucknowtimesnbt@gmail.com पर भेजिए। सब्जेक्ट में लिखें Meri Selfie.

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

वेद चतुर्वेदी


अर्वी रंजन

वैदिक श्रीवास्तव

12 राशियां और आपका दिन

ARIES 21 Mar - 19 Apr
राशि का स्वामी मंगल दशम भाव में चल रहा है। चंद्रमा कर्क राशि का चौथे भाव में आपके अंदर भोग विलास की भावना को बढ़ाएगा। आप धार्मिक एवं सामाजिक कार्यों में सहयोग करेंगे, यदि आप व्यापार कर रहे हैं तो आपके व्यापार में आज कुछ नए बदलाव होंगे जिससे आगे चलकर आपको लाभ होगा।

TAURUS 20 Apr - 19 May
आज आपकी राशि से तृतीय भाव में चंद्रमा आपके जीवन में विघ्न बाधाएं उत्पन्न करेगा। नौकर चाकरों से असहयोग से परेशानी रहेगी। परिवार की तरफ से भी उचित समाचार मिलने के संकेत नहीं है। शाम 5 बजे के बाद चंद्रमा के कर्क राशि में प्रवेश करने के बाद कुछ धैर्य बढ़ेगा, पड़ोसी सहयोग करेंगे।

GEMINI 21 May - 21 Jun
आज आपको अपने कार्य के प्रति लगन रहेगी एवं रुके हुए काम पूरे होंगे। आप नए-नए कार्यों में निवेश करेंगे। आपके परिवार में मनमुटाव की स्थिति रहेगी। शाम के समय वाहन खराब होने से अचानक खर्च बढ़ेगा। आप इस समय में धैर्य से काम लें क्योंकि जल्दबाजी में किए गए काम से आप परेशान हो सकते हैं।

CANCER 22 Jun - 22 July
आज आप अधिकतर समय क्रियाकलापों में लगे रहेंगे। इस समय में अध्यात्म से तत्व ज्ञान की वृद्धि होगी। शाम से देर रात तक आपकी भौतिक सुख सुविधाओं में वृद्धि होगी। आपकी बुद्धि विवेक, नए-नए कामों की खोज करने में लगेगी। आप दूसरों की कमियां न ढूंढें तो आपकी शान में चार चांद लग सकते हैं। आपके मित्रों से सहयोग मिलेगा।

LEO 23 July - 22 Aug
आज कर्क का चंद्रमा आपको बहुमूल्य वस्तु से लाभ प्राप्त कराएगा। अपनी शान शौकत के लिए धन का व्यय करेंगे, मौखिक की सहायता और अपने बोलने की कला, कार्य कुशलता से दूसरे व्यक्तियों को अपनी ओर आकर्षित करने में सक्षम रहेंगे। शाम से लेकर देर रात तक आपकी रुचि धर्म-अध्यात्म में लगेगी।

VIRGO 23 Aug - 22 Sep
आज राशि से एकादश भाव में चंद्रमा राज्य विजय कारक है। आपके प्रभाव प्रताप में वृद्धि होगी। शाम से लेकर देर रात तक ऐसे अनावश्यक खर्चे सामने आएंगे जो कि चाहते हुए भी मजबूरी में करने पड़ेंगे। ऐसे खर्चों से परेशान न हों। भविष्य में धन अर्जित करने के और भी अवसर आपको मिलते रहेंगे।

LIBRA 23 Sep - 22 Oct
अधिक परिश्रम करने के कारण स्वास्थ्य थोड़ा खराब रहेगा। राज्य और समाज की ओर से उचित सहयोग मिलेगा, परिवार की तरफ से भी शुभ समाचार मिलने के संकेत हैं। यदि आप नौकरी करते हैं तो आपके अधिकारों में वृद्धि होगी। उत्तरदायित्व बढ़ेगा। सब लोग आपके साहस और पराक्रम की प्रशंसा करेंगे। इससे आपके शत्रुओं का मनोबल गिरेगा।

SCORPIO 19 Oct - 21 Nov
आज का दिन मिश्रित फलकारक है। तृतीय भाव में मंगल होने के कारण आपको पेट एवं वायु से संबंधित कष्ट होने की संभावना रहेगी। ऐसे अनावश्यक खर्चे सामने आएंगे जो आपको परेशान कर देंगे। शाम के समय कोई खुशखबरी मिलने से आपका उत्साह बढ़ा रहेगा।

SAGITTARIUS 22 Nov - 21 Dec
राशि से अष्टम आयु भाव में चंद्रमा धर्म अध्यात्म में वृद्धि करेगा। दिन का कुछ समय सामाजिक क्रियाकलापों में भी लगेगा। आपकी भौतिक सुख सुविधाओं में कुछ कमी आ सकती है। यदि आप अपने मन की बात को जल्द दूसरों से उजागर न करें तो रुके हुए धन की प्राप्ति हो सकती है।

CAPRICORN 22 Dec - 19 Jan
आज राशि से सप्तम प्रभुत्व केंद्र भाव पद अष्टम स्थान में केतु, सूर्य, मंगल, बुध योग आपके निर्णय लेने की क्षमता से आपको लाभ कराएगा। यदि आपका कोई विवाद राज्य में या समाज में लंबित हो तो उनमें सफलता मिलने की पूर्ण संभावना रहेगी। धन का लाभ होगा। शाम से देर रात तक ईश्वर भक्ति में लगेगा।

AQUARIUS 20 Jan - 18 Feb
आज का दिन आपके लिए भविष्य की नवीन संभावनाओं को लेकर आ रहा है। आपकी रुचि अध्यात्मिक और आपके अच्छे कर्मों से आपके खानदान का नाम ऊंचा होगा। बुजुर्गों के आशीर्वाद से काम में सफलता मिलेगी। शाम का समय गाने बजाने, संगीत और सैर सपाटे में बीतेगा।

PISCES 19 Feb - 20 Mar
आज राशि से द्वादश व्यय शत्रु की चिंता को बढ़ाएगा। मानसिक अशांति खिन्नता एवं उदासीनता के कारण आप भटक सकते हैं। आपकी संतान व पत्नी के प्रति प्रेम भावना बढ़ेगी। यदि आपकी प्रोन्नति होने वाली है तो आसार प्रबल होंगे। आपको आकस्मिक विवाद होने की संभावना है। किसी मृदु भाषण से दूर रहें। रात में अतिथियों के आगमन से असुविधा होगी।

जन्मदिन की शुभकामनाएं

यह वर्ष आपको स्वर्ण पाद से प्रवेश कर रहा है। वर्ष के स्वामी मंगल बुध दो ग्रह बने हैं। मंगल भूमि का स्वामी, युद्धप्रिय, साहसी, आवेशी, सुव्यवस्थापक ग्रह है, जिसको बुध का सानिध्य बौद्धिक गुणों वाला, कुशल व्यापारी भी बना देता है। फरवरी शेष से मार्च के महीने तक घरेलू सुख साधन, वाहन, मकान प्राप्ति के प्रबल योग हैं। अप्रैल में अकारण शत्रु उत्पत्ति होकर उनका मान मर्दन भी हो जाएगा। इस वर्ष मई जून में किसी मांगलिक कार्य का अनुष्ठान अथवा प्रतिष्ठात्मक कार्य भी आपके परिवार में होंगे। जुलाई में रोग आदि से मुक्ति मिलेगी। अगस्त में निकट संबंधी आपके इर्द गिर्द घूमेंगे। सितंबर में व्यर्थ की भागदौड़ हो सकती है। अक्टूबर से लेकर नवंबर महीने तक आर्थिक पक्ष सुदृढ़ होगा। इससे कई अटके हुए काम आप पूरे कर पाएंगे। दिसंबर में स्थायी व अस्थायी व्यापार का विस्तार एवं धार्मिक स्थानों पर पर्यटन का योग है। जनवरी 2027 में विशेष अच्छे परिणामों के लिए रविवार को स्नान करते समय बहते जल की नाली में 50 ग्राम शक्कर डाल दें।
-आचार्य कृष्ण दत्त शर्मा

कल का पंचांग
(सोमवार, 2 फरवरी 2026)

राष्ट्रीय मिति माघ 13, शक संवत 1947, फाल्गुनी कृष्ण प्रतिपदा, सोमवार, विक्रम संवत 2082। सौर माघ मास प्रविष्टे 20, शाबान 13, हिजरी 1447 (मुस्लिम) तद अनुसार अंग्रेजी तारीख 2 फरवरी 2026 ई.। सूर्य उत्तरायण, दक्षिण गोल, शिशिर ऋतु। राहु काल सुबह 7 बजकर 30 मिनट से 9 बजे तक। प्रतिपदा तिथि अर्धरात्रोत्तर 1 बजकर 53 मिनट तक के बाद द्वितीया तिथि का आरंभ। अश्लेषा नक्षत्र रात 10 बजकर 48 मिनट तक के बाद मघा नक्षत्र का आरंभ। सौभाग्य योग अगले दिन तड़के 4 बजकर 46 मिनट तक के बाद शोभन योग का आरंभ। चंद्रमा रात 10 बजकर 48 मिनट तक कर्क के बाद सिंह राशि पर संचार करेगा। बालव करण अपराह्न 2 बजकर 46 मिनट तक के बाद तैतिल करण का आरंभ।

आज के व्रत और त्योहार

आज के व्रत त्योहार माघ पूर्णिमा, माघस्नान समाप्त, श्री गुरु रविदास जयंती।

सुडोकू

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

TELEVISION

big magic

09:00	बब्लू डब्लू	13:30	भ से भड़े
10:00	[illegible]	14:00	चक्रधारी अजेय कृष्ण
11:00	रुद्र के रक्षक	15:00	लिटिल कृष्णा
12:00	चक्रधारी अजेय कृष्ण	17:00	बब्लू डब्लू
12:30	हम पांच	19:00	चक्रधारी अजेय कृष्ण
13:00	रुद्र के रक्षक		

CCI NG 3.7 Product: LucknowMasalamixBS PubDate: 01-02-2026 Zone: Lucknow Edition: 1 Page: LTMMFP User: cci Time: 01-31-2026 20:25 Color:

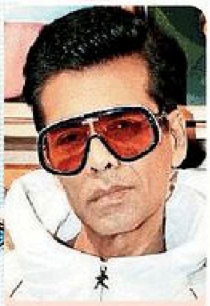
जिस ट्रोलिंग का शिकार हुई, वो बुलिंग थी: भूमि
Page 4

नवभारत टाइम्स NBT
ADVERTORIAL ENTERTAINMENT PROMOTIONAL FEATURE
Lucknow Times masalamix OF INDIA
नवभारत टाइम्स, कानपुर (कानपुर व लखनऊ से एक साथ प्रसारित), रविवार, 1 फरवरी 2026

भुवन बाम, वामिका गब्बी शहर में करेंगे हंसी-ठिठोली

नवाबों की नगरी में जल्द ही वामिका गब्बी और भुवन बाम रोमांस और कॉमिडी का तड़का लगाते नजर आएंगे। करण जौहर की नई फिल्म के लिए दोनों यहां लंबा शेड्यूल शूट करने आने वाले हैं। ऐसे में वामिका का लखनऊ में यह तीसरा प्रोजेक्ट होगा, जबकि भुवन पहली बार यहां शूटिंग करेंगे। इसके अलावा, अंशुमान पुष्कर, मोनिका पंवार और स्पर्श श्रीवास्तव भी अपनी सीरीज के तीसरे सीजन के लिए यहां आने वाले हैं। पेश है यश दीक्षित की रिपोर्ट...।

LTMM EXCLUSIVE



करण जौहर बना रहे हैं फिल्म

यूट्यूबर और ऐक्टर भुवन बाम फरवरी में लखनऊ की गलियों में ठहाके लगाते दिख सकते हैं। उनके साथ इस हंसी ठिठोली में ऐक्ट्रेस वामिका गब्बी भी साथ देंगी। दरअसल, ये दोनों कलाकार यहां अपनी रोमांटिक कॉमिडी फिल्म कुकू की कुंडली की शूटिंग के लिए आ रहे हैं। इस फिल्म का निर्देशन शरण शर्मा करेंगे, जो कि इससे पहले गुंजन सक्सेना: द करगिल गर्ल और मिस्टर एंड मिसेज माही फिल्म का निर्देशन कर चुके हैं। गुंजन सक्सेना के बाद वह लखनऊ में अपनी दूसरी फिल्म शूट करेंगे। यह फिल्म करण जौहर बना रहे हैं। CONTINUED ON ▪ 2

अपना सोशल मीडिया अकाउंट डिलीट करना चाहतीं आलिया

आलिया भट्ट का कहना है कि अब वह अपने सोशल मीडिया को डिलीट करने के बारे में सोचती हैं। बकौल आलिया, 'कई दिन ऐसे होते हैं जब मैं सोकर उठती हूं और सोचती हूं कि बस, अब मुझे अपना सोशल मीडिया अकाउंट डिलीट कर देना चाहिए और सिर्फ एक ऐसी ऐक्ट्रेस बनकर रहना चाहिए जो सिर्फ अभिनय करे। मैं बार-बार इन चर्चाओं में नहीं उलझना चाहती।' हालांकि आलिया कहती हैं कि अपना सोशल मीडिया अकाउंट डिलीट करने से वह उन लोगों से कट जाएंगी जिन्होंने लंबे समय तक उनका साथ दिया है और मैं ऐसा नहीं करना चाहती।' उन्होंने आगे कहा, 'अब मेरी पर्सनल लाइफ इतनी प्राइवेट हो चुकी है कि मुझे इसमें थोड़ी मुश्किल होती है। मेरा पूरा फोटो एल्बम राहा की तस्वीरों से भरा पड़ा है। सच तो यह है कि मुझे खुद की फोटो खींचने के लिए अब काफी मेहनत करनी पड़ती है।'

पति रणबीर और बेटी के साथ आलिया।

लखनऊ में होगी वामिका की हैटट्रिक पूरी

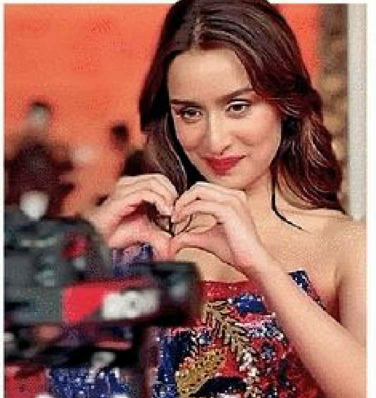
सूत्रों के मुताबिक, फिल्म का लखनऊ में एक महीने से अधिक का शेड्यूल होगा। इसमें ज्यादातर सीन लखनऊ और कानपुर की लोकेशंस पर फिल्माए जाने हैं। वामिका गब्बी लखनऊ में तीसरी बार शूटिंग करने जा रही हैं। इससे पहले उन्होंने यहां 2020 में ग्रहण वेब सीरीज और बीते साल आयुष्मान खुराना और सारा अली खान के साथ फिल्म पति पत्नी और वो-2 की शूटिंग पूरी की है। यह पहला मौका होगा, जब भुवन ओरिज नवाबों के शहर में शूटिंग करेंगे। इससे पहले वे वेब सीरीज ताजा खबर से भी फैंस का दिल जीत चुके हैं। फिल्म के लिए लोकल कलाकारों के भी ऑडिशन लिए जा रहे हैं। ऐसे में एक बार फिर शहर के कलाकारों को पर्दे पर अपनी प्रतिभा दिखाने का मौका मिलेगा।

15 फरवरी से शूटिंग शुरू करेंगे जिमी शेरगिल

जिमी शेरगिल एक बार फिर लखनऊ में शूटिंग करने वाले हैं। वे यहां एक फिल्म की शूटिंग के लिए आ रहे हैं। सूत्रों का कहना है कि 15 फरवरी से फिल्म की शूटिंग शुरू होगी। इस फिल्म का निर्देशन वेब सीरीज इंस्पेक्टर अविनाश के असोसिएट डायरेक्टर अभिषेक जैसवाल करने वाले हैं। शहर में इसका शूटिंग शेड्यूल करीब एक महीने का बताया जा रहा है, जिसमें पुराने लखनऊ से लेकर नए लखनऊ तक की चुनिंदा लोकेशंस पर सीन फिल्माए जाएंगे। इससे पहले वे यहां फैमिली ऑफ ठाकुरगंज, तनु वेड्स मनु और पूना जैसी वेब सीरीज के सीन भी फिल्मा चुके हैं।

फिलपराची के गाने Fa9la ने बना दिया वर्ल्ड रेकॉर्ड

फिल्म धुरंधर से भारत में वायरल हुए सिंगर फिलपराची के गाने Fa9la ने गिनीज वर्ल्ड रेकॉर्ड बनाया है। इस गाने ने बिलबोर्ड्स अरबिया चार्ट्स में टॉप किया है। इस पर फिलपराची ने कहा, 'गिनीज वर्ल्ड रेकॉर्ड बना शानदार है। यह दूसरी भाषा में भी बहुत पॉपुलर हुआ है। एक गाने से एक बार में चार भाषाओं के चार्ट्स में हिट होना बहुत शानदार है।'



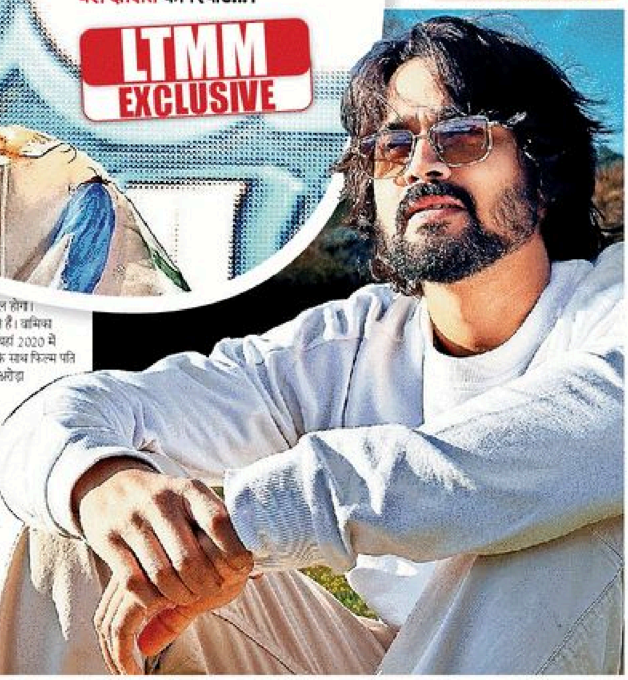
चोट से उबरीं श्रद्धा शूटिंग पर लौटीं

बाएं पैर में चोट लगने के बाद आराम कर रहीं श्रद्धा कपूर ने दोबारा फिल्म की शूटिंग शुरू कर दी है। वह फिल्म ईथा के सेट पर वापस लौटी हैं।

नवंबर 2025 में इसी फिल्म की शूटिंग के दौरान एक डांस स्टेप करते हुए उनका बैलेंस बिगड़ गया था जिस वजह से उनके पैर में फ्रैक्चर आ गया था। इसके बाद से वह फिलहाल ब्रेक पर थीं। बताया जा रहा है कि उन्होंने यह शूटिंग 4 जनवरी से ही शुरू कर दी है। फिल्मी दुनिया से जुड़े लोगों ने बताया कि मुंबई के मलाड में इसकी शूटिंग हो रही है। शूटिंग के लिए प्रोडक्शन टीम ने गांव का सेट क्रिएट किया है। यहां उनके डांस सीक्वेंस की शूटिंग होगी जो कि फिल्म में मेला का एक सीन होगा। इसमें श्रद्धा के साथ लगभग 800 बैकग्राउंड आर्टिस्ट मौजूद होंगे। गौरतलब है कि ईथा तमाशा आर्टिस्ट विठाबाई नारायणगांवकर की बायोपिक है। ईथा की शूटिंग मार्च के अंत तक पूरी हो जाएगी। इसके तुरंत बाद श्रद्धा अपनी अगली फिल्म नागिन की शूटिंग शुरू करेंगी, जो अप्रैल से फ्लोर पर जाएगी।

माधवन हैरान थे कि सबको मेरे साथ फोटो लेनी थी: अपरा मेहता

Upma.Singh@timesofindia.com



पांच दशक से अपने अभिनय की छाप छोड़ने वाली अपरा मेहता आज भी सक्रिय हैं। पिछले साल सीरीज ऊप्स अब क्या और अपने सुपरहिट शो 'क्योंकि सास भी...' के सीक्वल के लिए चर्चा में रहीं अपरा इन दिनों टीवी शो प्रथाओं की ओढ़े चुनरी: बींदणी में नजर आ रही हैं। हमने की उनसे खास बातचीत:

Q आपको अभिनय की दुनिया में 50 साल हो गए। क्या चीज आपको ऐक्टिंग करते रहने के लिए प्रेरित करती है?

चैलेंज। इस प्रोफेशन की यही खूबी है कि एक ऐक्टर कभी ये नहीं कह सकता कि उसे सब आता है। मेरे नए शो प्रथाओं की ओढ़े चुनरी: बींदणी की ही बात लीजिए, इस रोल में ढलने के लिए मैंने काफी स्ट्रगल किया क्योंकि इसमें मारवाड़ी टोन वाला किरदार है, जो मैंने पहले कभी नहीं किया। असल में मेरी हिंदी, अंग्रेजी, गुजराती, मराठी चारों भाषाएं साफ हैं तो इसमें म्हारे-थारे वाली भाषा पकड़ने में मुश्किल हुई। ऐसे ही, जब ओटीटी के लिए वेब सीरीज की, तो वहां बहुत नैचरल ऐक्टिंग करनी होती है। वो अलग चैलेंज है क्योंकि टीवी में हमें लाइन पर जोर देने की आदत पड़ जाती है। ओटीटी पर फ्लैट बोलना होता है, ज्यादा एक्सप्रेशन नहीं होते। टीवी में ओवर द टॉप होता है तो ये जो नए-नए चैलेंज हैं, वो मुझे हमेशा उत्साहित रखते हैं।

Q आप देवदास, तीस मार खां, चोरी चोरी चुपके चुपके जैसी बेहद चर्चित फिल्मों की हैं। इसमें शाहरुख खान, सलमान खान, अक्षय कुमार जैसे स्टार के साथ काम करने का अनुभव कैसा रहा?

अच्छा अनुभव रहा क्योंकि चाहे शाहरुख खान हों, माधुरी दीक्षित हों या अक्षय कुमार हों, ये सब मुझे अच्छे से जानते थे। क्योंकि सास भी कभी बहू थी इतना बड़ा शो था कि सब मुझे पहचानते थे। जब मैं माधवन के साथ डीकपल्ड कर रही थी तो उन्होंने कहा कि ऐसा लगता है कि आपने बहुत काम किया है, तो मैंने कहा कि हां, क्योंकि हम जब दिल्ली में शूट कर रहे थे तो हर कोई मेरे साथ फोटो लेना चाहता था। हर जगह मेरे साथ यही होता था तो सबको मेरे काम का पता था। फिर, मैंने जो फिल्में की, वो सभी डायरेक्टर मुझे लेना चाहते थे। देवदास के लिए संजय लीला भंसाली ने मुझे फोन किया। जस्ट मैरिड मैंने मेघना गुलजार के लिए की थी। तीस मार खां में फराह लेना चाहती थीं। ओटीटी में भी डायरेक्टर मुझे चाहते थे। मुझे लगता है कि उन्हें इसके लिए लड़ना भी पड़ा होगा कि वे एक टीवी ऐक्टर को लेना चाहते हैं क्योंकि ओटीटी में यह सोच काफी है कि ओह, ये टीवी का चेहरा है या ओवर एक्सप्रेसिव है, लाउड ऐक्टर है। जबकि ये गलत है। मैं जोर देकर कहूंगी कि टीवी के ऐक्टर बहुत अनुभवी होते हैं और हमें लोग बहुत ज्यादा पहचानते हैं, तो इसमें उनका ही फायदा है।

Q इस शो में आप रूढ़िवादी प्रथाओं की समर्थक हैं। निजी जीवन में कभी आपको ऐसी प्रथाओं का सामना करना पड़ा?

नहीं, मुझे कभी ऐसी किसी चीज का सामना नहीं करना पड़ा। मैं दोनों (मायका-ससुराल) ही तरफ से बहुत ही प्रोग्रेसिव परिवार से हूं। मैं मुंबई की गुजराती हूं। हमारी नागर कम्युनिटी है, जो मातृसत्तात्मक है। हमारे यहां औरतें काम करती हैं। वो बहुत पढ़ी-लिखी होती हैं। हमारे यहां बेटी का जन्म बेटे से ज्यादा शुभ माना जाता है तो मैंने कभी ऐसा कुछ भी नहीं झेला है। काम के दौरान भी थिएटर, टीवी और जो फिल्में मैंने कीं, वहां भी कभी कोई भेदभाव नहीं हुआ लेकिन मैं दूसरों के साथ ये सब होते देखती हूं। CONTINUED ON ▪ 2

CCI NG 3.7 Product: LucknowMasalamixBS PubDate: 01-02-2026 Zone: Lucknow Edition: 1 Page: LTMMPG2 User: cci Time: 01-31-2026 19:37 Color:

मैंने उस जमाने में भी शादी के बाद सरनेम नहीं बदला: अपरा मेहता

CONTINUED FROM 1

Q कोई ऐसी सामाजिक प्रथा है, जो आपको नागवार गुजरती है?

मुझे तो यहीं से दिक्कत होती है कि क्यों एक लड़की को ही शादी के बाद अपना घर छोड़कर ससुराल जाना पड़ता है? क्यों उसे पति का सरनेम जोड़ना पड़ता है? मैंने इतने साल पहले भी जब शादी की थी तो अपना सरनेम नहीं बदला था। मैंने अपना सरनेम ही रखा। मैं अपने पैरेंट्स की इकलौती बच्ची हूं तो मैं उनका नाम आगे लेकर जाना चाहती थी और मुझसे कभी किसी ने ये सवाल नहीं किया कि क्यों मैं अपना सरनेम नहीं बदल रही हूं। इसी तरह, हम एक कपल के तौर पर एक ही बच्चा चाहते थे, वह भी एक बेटी। हमें वो मिली भी तो हमने उसके बाद दूसरे बच्चे का कभी सोचा नहीं। मैं खुद अपने पैरेंट्स की इकलौती बेटी हूं। उन्होंने मुझे एक इंसान के तौर पर बड़ा किया, एक लड़की के तौर पर नहीं। कई बार लोग बोलते हैं न, ओह पापा बच्चे का बड़ा अच्छा ख्याल रख रहे हैं, तो इसमें कौन सी बड़ी बात हो गई? वो उसका भी तो बच्चा है, उसे ख्याल रखना ही चाहिए तो मुझे इन सारी रूढ़िवादी बातों से दिक्कत होती है।

Q अभी क्योंकि सास भी कभी बहू थी 2 दोबारा लौटा है। आपने कहा था कि अगर उसमें आपको नहीं लिया गया तो आपको बुरा लगेगा। अपनी ऑनस्क्रीन बहू स्मृति ईरानी में क्या बदलाव पाया?

बिल्कुल बुरा लगता क्योंकि यह सबके साथ दोबारा सेट पर होने की बात थी। वह हमारा शो था। हम सब जो ओरिजिनल शो के कास्ट हैं, हम जिंदगी भर के लिए दोस्त हैं। हमारी बेशक हर रोज बात नहीं होती है लेकिन हम बहुत क्लोज हैं। हम सबने साथ में वो सफलता देखी है। रही बात स्मृति की तो उनमें कोई बदलाव नहीं आया। हमारे साथ तो वो जैसे पहले थी, अब भी वैसी ही है।

अंशुमान, मोनिका और स्पर्श की तिगड़ी आएगी लखनऊ

CONTINUED FROM 1

अंशुमान पुष्कर, मोनिका पंवार और स्पर्श श्रीवास्तव ने वेब सीरीज जामताड़ा में जबरदस्त काम किया है। वेब सीरीज के दूसरे सीजन का काफी हिस्सा लखनऊ में फिल्माया गया था। खास बात थी कि सीरीज में लखनऊ को इस अंदाज में दिखाया गया कि कहीं से स्क्रीन पर लखनऊ नजर नहीं आया। अब मेकर्स इसके तीसरे सीजन की शूटिंग की योजना बना रहे हैं। सूत्रों का कहना है कि इसके लिए जल्द वे एक बार फिर शहर आने वाले हैं। इस बार भी वह लखनऊ को उसी अंदाज में दिखाना चाहते हैं, जिससे किसी को कोई जानी-पहचानी लोकेशन ना दिखे।

स्कूल टाइम

READER ENGAGEMENT INITIATIVE

स्टडी में रिविजन का विशेष महत्व है। यह पढ़ाई की समझ को बेहतर बनाता है। तभी तो कहा जाता है कि बिना रिविजन के ज्ञान अधूरा और अस्थायी रह जाता है। नियमित रिविजन से बच्चे सीखी गई चीजों को बेहतर ढंग से याद रख पाते हैं और उनका आत्मविश्वास बढ़ता है। इसलिए स्कूलों को चाहिए कि वे रिविजन को पढ़ाई का अनिवार्य हिस्सा बनाएं, न कि सिर्फ परीक्षा से पहले की गतिविधि।

रिविजन पर फोकस से बनेगी बात

Abhishek.Singh2@timesofindia.com

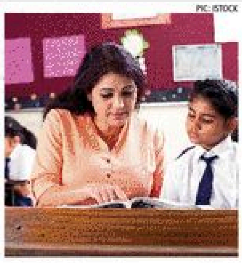
अक्सर देखा जाता है कि बच्चे क्लास में ध्यान से पढ़ते हैं, सवालों के जवाब भी दे देते हैं, लेकिन कुछ दिनों बाद उसी चैप्टर से सवाल पूछने पर वे उलझन में पड़ जाते हैं। इसका मतलब यह नहीं कि बच्चे पढ़ाई में कमजोर हैं, बल्कि यह दर्शाता है कि सीखने को दोहराने का अवसर उन्हें पर्याप्त नहीं मिला। पढ़ाई केवल एक बार सुन लेने या पढ़ लेने से स्थायी नहीं बनती। उसे समझने, याद रखने और आत्मसात करने के लिए रिविजन बेहद जरूरी है। यही रिविजन बच्चे की सीख को अस्थायी जानकारी से स्थायी ज्ञान में बदलता है।

रिविजन से मजबूत होती है समझ

रिविजन का असली उद्देश्य याददाश्त पर जोर डालना नहीं, बल्कि समझ को गहरा करना है। जब बच्चा किसी विषय को दोबारा पढ़ता या सुनता है, तो वह उसे नए दृष्टिकोण से देख पाता है। कई बार जो बातें पहली बार में स्पष्ट नहीं होतीं, उसे दोहराने पर आसानी से समझ में आ जाती हैं। रिविजन बच्चे को अपनी गलतियों को पहचानने का मौका देता है और यही प्रक्रिया उसे बेहतर बनाती है। धीरे-धीरे बच्चा यह समझने लगता है कि पढ़ाई सिर्फ परीक्षा के लिए नहीं, बल्कि ज्ञान हासिल करने के लिए है।

क्लासरूम में रिविजन की भूमिका है अहम

क्लासरूम में किया गया रिविजन बच्चों के सीखने की प्रक्रिया को संतुलित करता है। हर बच्चा एक जैसी गति से नहीं सीखता। कुछ बच्चे तुरंत समझ जाते हैं, तो कुछ को समय लगता है। जब शिक्षक पढ़ाए गए टॉपिक को दोहराते हैं, तो धीमी गति से सीखने वाले बच्चों को राहत मिलती है और तेजी से सीखने वाले बच्चों की समझ और पुख्ता होती है। रिविजन के दौरान सवाल-जवाब, उदाहरण और चर्चा बच्चों को सक्रिय बनाते हैं और पढ़ाई एकतरफा न होकर संवाद में बदल जाती है।



PIC: ISTOCK

स्कूल बना सकते हैं रिविजन को प्रभावी

अगर स्कूल रिविजन को पढ़ाई का हिस्सा बनाएं तो बच्चों पर पढ़ाई का दबाव अपने आप कम हो जाता है। नियमित अंतराल पर छोटे-छोटे रिविजन सेशन बच्चों को यह एहसास दिलाते हैं कि सीखना एक सतत प्रक्रिया है। गतिविधि आधारित रिविजन, ग्रुप डिस्कशन और प्रोजेक्ट्स के जरिए दोहराव बच्चों के लिए रोचक बन सकता है। इससे वे बिना डर और तनाव के अपने डाउट्स शेयर कर पाते हैं और सीखने में रुचि बनाए रखते हैं।

घर पर रिविजन उतना ही अहम

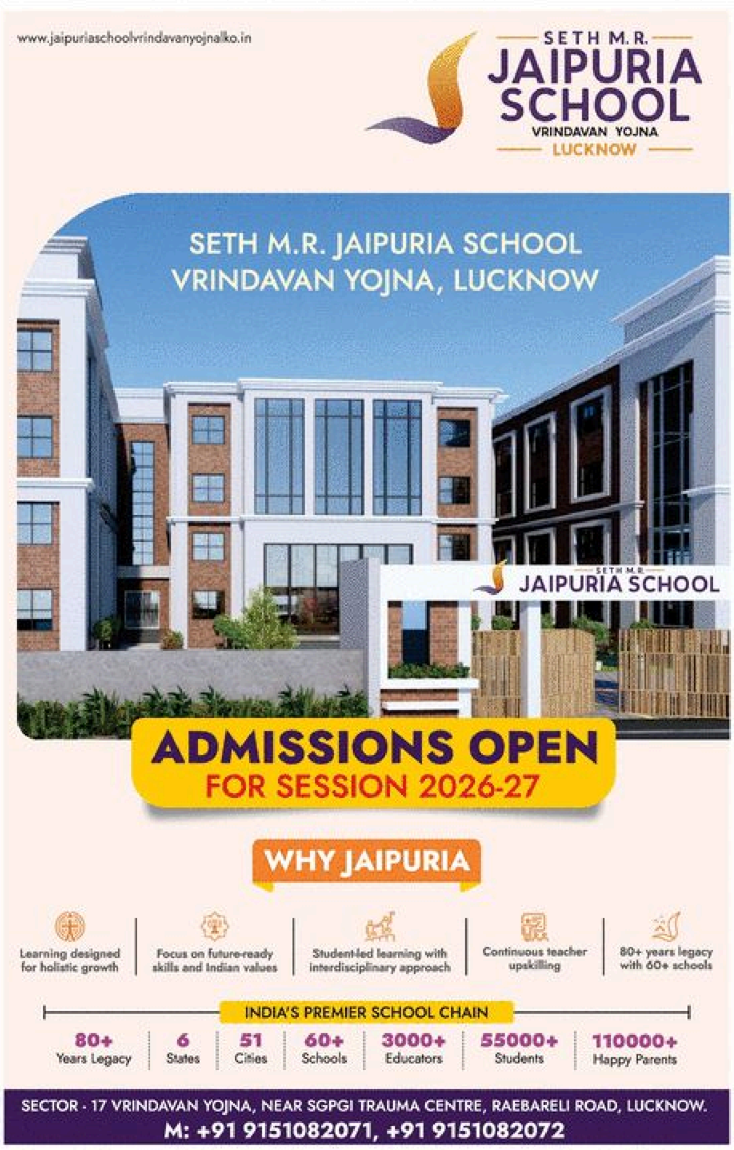
स्कूल में पढ़ाई के बाद घर पर किया गया रिविजन सीख को स्थायी आधार देता है। घर का माहौल बच्चे को भावनात्मक सुरक्षा देता है, जहां वह बिना झिझक अपनी उलझनें साझा कर सकता है। दिनभर स्कूल में सीखी गई बातें जब घर पर दोहराई जाती हैं, तो दिमाग उन्हें व्यवस्थित कर लेता है। इससे बच्चा परीक्षा के समय रट्टा लगाने के बजाय आत्मविश्वास के साथ उत्तर दे पाता है। नियमित घरेलू रिविजन आखिरी समय के तनाव को भी काफी हद तक कम कर देता है।

पैरेंट्स अपनी भूमिका को समझें

पैरेंट्स अगर रिविजन को जांच की तरह लें, तो बच्चा डरने लगता है। लेकिन जब वे इसे बातचीत और सहयोग की तरह अपनाते हैं, तो बच्चा खुलकर सीखता है। बच्चे से यह पूछना कि उसने आज क्या नया सीखा, उसे अपने शब्दों में समझाने का मौका देता है। इससे न सिर्फ उसकी समझ साफ होती है, बल्कि पैरेंट्स को भी प्रगति का अंदाजा मिलता है।

रिविजन को बनाएं आसान

रिविजन तब कारगर होता है, जब वह नियमित और संतुलित हो। लंबे समय तक लगातार पढ़ने से बच्चे थक जाते हैं, जबकि छोटे-छोटे रिविजन सेशन उन्हें तरोताजा रखते हैं। पढ़ाई के साथ छोटे ब्रेक, खेल और गतिविधियों को शामिल करने से रिविजन बोझ नहीं लगता। जब बच्चा महसूस करता है कि रिविजन उसकी मदद कर रहा है, तो वह खुद ही इसे अपनी दिनचर्या का हिस्सा बना लेता है। रिविजन पढ़ाई का दोहराव भर नहीं, बल्कि सीख को मजबूत करने की प्रक्रिया है। क्लासरूम में टीचर्स और घर पर पैरेंट्स मिलकर बच्चों को नियमित रिविजन की आदत डालें, तो पढ़ाई में उनकी रुचि बढ़ती है।



CCI NG 3.7 Product: LucknowMasalamixBS PubDate: 01-02-2026 Zone: Lucknow Edition: 1 Page: LTMMPG3 User: c-amul.rastogi@timesofindia.co Time: 01-31-2026 17:18 Color:

स्कूल टाइम

READER ENGAGEMENT INITIATIVE

एग्जाम नजदीक आते ही बच्चों के साथ-साथ पैरेंट्स की चिंता भी बढ़ जाती है। सीमित समय में पूरा सिलेबस, अच्छे नंबरों का दबाव और लगातार तुलना बच्चों का फोकस कमजोर कर देती है। ऐसे में जरूरी है कि तैयारी को तनाव नहीं, बल्कि सही रणनीति और संतुलन के साथ आगे बढ़ाया जाए। सही दिशा, सकारात्मक माहौल और समझदारी भरा सपोर्ट बच्चों को परीक्षा में बेहतर प्रदर्शन करने में मदद करता है।

एग्जाम के लिए सही रणनीति जरूरी

Abhishek.Singh2
@timesofindia.com

FILE PHOTO

जैसे-जैसे बच्चों के एग्जाम नजदीक आते हैं, घर का माहौल अपने-आप थोड़ा तनावपूर्ण हो जाता है। बच्चों के मन में नंबरों की चिंता, पैरेंट्स को रिजल्ट की फिक्र और पढ़ो और पढ़ लो, समय कम है जैसी आवाजें आनी लगती हैं। ऐसे में सबसे बड़ी चुनौती होती है, बच्चों का पढ़ाई पर फोकस बनाए रखना। सच यह है कि एग्जाम की तैयारी सिर्फ ज्यादा घंटे पढ़ने का नाम नहीं, बल्कि सही रणनीति, मानसिक संतुलन और अनुशासित दिनचर्या का मेल है। अगर बच्चों को सही दिशा मिल जाए, तो कम समय में भी बेहतर परिणाम हासिल किए जा सकते हैं।

सबसे पहले बने सही माइंडसेट

एग्जाम की तैयारी की शुरुआत किताबों से नहीं, दिमाग से होती है। बच्चों को यह समझाना जरूरी है कि परीक्षा कोई डरावनी चीज नहीं, बल्कि अब तक सीखी गई चीजों को दिखाने का मौका है। बार-बार डर या तुलना करने से उनका आत्मविश्वास कमजोर होता है। पैरेंट्स और टीचर्स को चाहिए कि बच्चों से खुलकर बात करें, उनकी आशंकाएं सुनें और यह भरोसा दिलाएं कि मेहनत का फल जरूर मिलेगा। पॉजिटिव माइंडसेट बच्चों को लंबे समय तक फोकस में रखता है।

पढ़ाई के लिए बनाएं टाइमटेबल

एग्जाम से पहले अक्सर बच्चे या तो बिना प्लान के पढ़ते हैं या फिर बहुत सख्त टाइम-टेबल बना लेते हैं, जिसे निभा पाना मुश्किल होता है। एक अच्छा टाइम-टेबल वही होता है जो बच्चे की क्षमता, सिलेबस और उपलब्ध समय के हिसाब से बना हो। कठिन विषयों को उस समय पढ़ने की जरूरत होती है, जब दिमाग सबसे ज्यादा फ्रेश हो। इस बीच जरूरी है कि आप छोटे-छोटे ब्रेक लें। हर दिन रिवीजन करना फायदेमंद होता है। याद रखें, 8 घंटे की थकी हुई पढ़ाई से बेहतर होती है 4 से 5 घंटे की फोकस्ड स्टडी।

सिलेबस को छोटे हिस्सों में बांटें

पूरा सिलेबस देखकर बच्चे घबरा जाते हैं, जिससे फोकस टूटता है। बेहतर है कि सिलेबस को छोटे-छोटे टॉपिक्स में बांटा जाए। जब बच्चा एक टॉपिक पूरा करता है, तो उसे उपलब्धि का अहसास होता है, जो आगे पढ़ने की प्रेरणा देता है। चेकलिस्ट बनाना भी कारगर तरीका है, जैसे-जैसे टॉपिक पूरे हों, उन्हें टिक करते जाएं।

समझकर पढ़ने पर दें जोर

एग्जाम के समय कई बच्चे रट्टा लगाने लगते हैं, लेकिन इससे न तो कॉन्फिडेंस आता है और न ही लंबे समय तक याद रहता है। बच्चों को समझकर पढ़ने, अपने शब्दों में लिखने और उदाहरणों से जोड़ने की आदत डालें।

- किसी टॉपिक को पढ़कर खुद समझाएं
- डायग्राम, माइंड-मैप और फ्लो-चार्ट बनाएं
- पुराने सवालों से प्रैक्टिस करें

मोबाइल और स्क्रीन टाइम पर रखें कंट्रोल

आज के समय में बच्चों के फोकस का सबसे बड़ा दुश्मन मोबाइल फोन है। हर कुछ मिनट में नोटिफिकेशन ध्यान भटका देता है। एग्जाम के दौरान पढ़ाई के समय मोबाइल को अलग कमरे में रखना बेहतर है। अगर ऑनलाइन स्टडी जरूरी हो, तो भी डिस्ट्रैक्शन-फ्री माहौल बनाएं। पैरेंट्स को खुद भी उदाहरण पेश करना चाहिए। अगर बच्चे पढ़ रहे हों और बड़े फोन चला रहे हों, तो गलत संदेश जाता है।

सही माहौल बनाना है बेहद जरूरी

पढ़ाई के लिए शांत, साफ और व्यवस्थित जगह बच्चों के फोकस को दोगुना कर देती है। इसलिए जरूरी है कि आप एक तय जगह पर ही पढ़ाई करें और पढ़ाई शुरू करने से पहले जरूरत का सामान पास रखें। इससे फोकस बना रहता है। अच्छी रोशनी और आरामदायक कुर्सी-टेबल भी पढ़ाई बेहतर तरीके से हो पाती है।

नींद और खान-पान का भी रखें ध्यान

एग्जाम के समय कई बच्चे देर रात तक जागकर पढ़ते हैं, जिससे थकान बढ़ती है और फोकस घटता है। 7-8 घंटे की नींद दिमाग को फ्रेश रखती है। साथ ही, हल्का और पौष्टिक खाना जैसे कि फल, सब्जियां, ड्राई फ्रूट्स याददाश्त और एकाग्रता बढ़ाने में मदद करते हैं। जंक फूड और बहुत ज्यादा चाय-कॉफी से बचना चाहिए।

रिवीजन और मॉक टेस्ट हैं सफलता की कुंजी

पढ़ा हुआ याद रहे, इसके लिए रिवीजन सबसे जरूरी है। एग्जाम से पहले मॉक टेस्ट या सैंपल पेपर हल करने से टाइम सीखने में मदद मिलती है और कमजोर हिस्सों की पहचान होती है। साथ ही, इससे एग्जाम का डर कम होता है। हर टेस्ट के बाद गलतियों को समझना और सुधारना बेहद अहम है।

पैरेंट्स सपोर्ट करें, परफॉर्मेंस का प्रेशर न डालें

इस दौर में बच्चों को डांट या तुलना की नहीं, बल्कि समझ और सहारे की जरूरत होती है। छोटी-छोटी कोशिशों की तारीफ करें, रिजल्ट से ज्यादा मेहनत को महत्व दें। अगर बच्चा तनाव में दिखे, तो उससे बात करें, थोड़ी देर वॉक या हल्की एक्टिविटी कराएं।

अपने पर भरोसा दिलाएगा जीत

आखिरी दिनों में बच्चों को बस यह याद दिलाना जरूरी है कि उन्होंने मेहनत की है और वे अपना सर्वश्रेष्ठ दे सकते हैं।

"Strong Foundation Comes Before Formal Education"

Lucknow Preschool Association

ADMISSION OPEN at Member Preschools

PLAY GROUP | NURSERY | KINDERGARTEN

MEMBER PRESCHOOLS

ASHIYANA
Dreamers Playschool & Daycare
8004915972
EuroKids Preschool
9559969993
Kidzee
9140316127
Play Mate Preschool
8400473737
The Pride and Joy Preschool
8960142121

ALIGANJ
EuroKids Preschool
7317859551
Mothercare School
9415102125
Purple Turtle Preschool
9648779933
The Pride and Joy Preschool
9198780750

AMINABAD
The Pride and Joy Preschool
9839914747

GOMTI NAGAR
EuroKids Preschool
Vishal Khand | 9935544440
Krayons Kids School
Vivek Khand 3 | 9451591642
Little Champs
Viram Khand | 9452268500
Little Explorers
Vishesh Khand | 8960513339
Little Millennium
Vikrant Khand | 9721849942
The Hermitage Preschool
Viram Khand | 9721196677
The Hermitage Preschool
Vijay Khand | 9721196677
The Pride and Joy Preschool
Vishal Khand | 9651098889

GOMTI NAGAR EXT.
City International School Juniors
9235559991

HAZRATGANJ
Kidzee Galaxy Educations
Dalibagh | 9336844988

INDIRA NAGAR
EuroKids Preschool
Bhootnath | 9839903663
Footprints Preschool & Daycare
B Block | 9839188668
Kidzee Bhaskar Educations
B Block | 9415106117
The Hermitage Preschool
Sector 14 | 9721196677
The Pride And Joy Preschool
A Block | 9838889618
The Pride and Joy Preschool
Munshipulia | 9839588183
Tiny Soul Pre School
Sector 20 | 8795553333

IIM ROAD
Learners Pre School
Near Eldeco City | 9794275557

JANKIPURAM
EuroKids Preschool
Sector G | 9918994466
The Hermitage Preschool
Sector H | 9721196677

JANKIPURAM EXT.
The Pride and Joy Preschool
7510002888
Kidzee
AKTU | 7510001071

KESHAV NAGAR
Hello Kids - Cradle
8765681226

KHARGAPUR
EuroKids Preschool & Daycare
6391902749

KRISHNA NAGAR
Bachpan Play School
9415365031
The Pride and Joy Preschool
9935443022

KURSI ROAD
The Pride and Joy Preschool
7052088888
Versatile Scholars
9453011505

NIRALA NAGAR
Birla Open Minds Preschool
8400803333

NISHATGANJ
EuroKids Preschool
New Hyderabad | 8299095137

RAJAJIPURAM
Buds International,
Pre School & Day Care
9696833555

SHARDA NAGAR
Duscha Pre-School & Day Care
7307203463
EuroKids Preschool
7668355001
The Blooming Dales School
Eldeco 1 | 9454374460

SUSHANT GOLF CITY
EuroKids Preschool & Daycare
7376758088

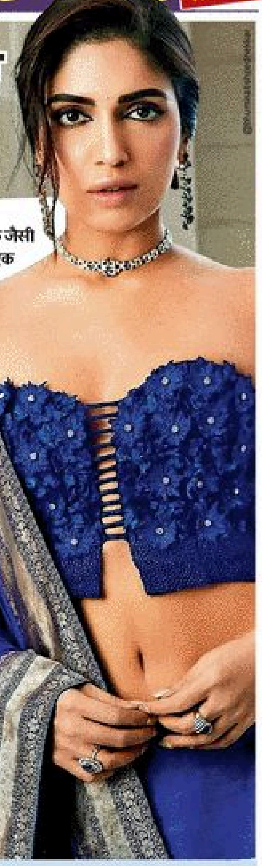
VRINDAVAN YOJNA
Kidzee
Sector 9 | 9936056294
Mighty Mindz
International Preschool
8400100348
The Pride and Joy Preschool
Sector 11 | 9208304411

"Early Years Matter - Give Them The Best Start!"

Lucknow Preschool Association - 7668355001, 9198780750, 9935544440

CCI NG 3.7 Product: LucknowMasalamixBS PubDate: 01-02-2026 Zone: Lucknow Edition: 1 Page: LTMMBP User: cci Time: 01-31-2026 19:51 Color:

जिस ट्रोलिंग का शिकार हुई, वो बुलिंग थी: भूमि



महिला मुद्दों पर बनी फिल्मों की बात की जाए, तो भूमि पेडनेकर का नाम सबसे आगे आता है। भक्षक जैसी अपनी पिछली फिल्म से अदाकारी का लोहा मनवा चुकी भूमि इन दिनों चर्चा में है, ओटीटी पर आई एक और महिला मुद्दों वाली फिल्म दलदल से। उनसे एक ख़ास बातचीत।

Rekha.Khan@timesofindia.com

आप हमेशा से महिला प्रधान फिल्मों और मुद्दों की झंडाबरदार रही हैं। आपको महिलाओं से जुड़ी क्या बात सबसे ज्यादा परेशान करती है? इस पर भूमि कहती हैं, 'सबसे ज्यादा परेशान करने वाली चीज है, वायलेंस अगेंस्ट वीमेन। महिलाओं के साथ की जाने वाली हिंसा एक बहुत घिनौना सच है और सोचनीय बात ये है कि इसे नॉर्मलाइज कर दिया गया है। कई बार मेरा मन करता है कि ऐसे लोगों के मुंह तोड़कर बंद कर दूं।'

सोशल मीडिया एक दलदल

अपनी जिंदगी में दलदल समान स्थिति के बारे में वे कहती हैं, 'जब मेरे पिता लंबी बीमारी से जूझ रहे थे। तब दिन-रात परिवार को लगता था कि कैसे उन्हें राहत दें, कैसे वो ठीक होंगे? अब जो ये सोशल मीडिया की दुनिया है, वो मुझे किसी दलदल से कम नहीं लगती। मैं अगर कहूं कि इस मामले में मेरा पांव धंस चुका है, तो गलत न होगा। सोशल मीडिया पर इतनी ज्यादा नेगेटिविटी, फेक न्यूज और ट्रोलिंग है कि क्या ही कहें? इस दुनिया में कुछ भी रियल नहीं है। हर चीज बनावटी है, हर चीज बनाई गई है। जो जानकारी आप तक पहुंचती है, उसमें कुछ रियल नहीं है। मैं इससे बहुत ज्यादा उब गई हूं। मुझे लगता है, ये एक दलदल है, जिससे निकलना बहुत मुश्किल है, खास तौर पर हमारी इंडस्ट्री के लिए।'

परिवार, दोस्त, चाहनेवाले कवच बने

पिछले दिनों भूमि खुद काफी ट्रोल हुईं। इस पर वे कहती हैं, 'मेरे साथ पहली बार ऐसा हो रहा था कि मुझ तक इतने सारे ओपिनियन आ रहे थे। मुझे भी नहीं पता था कि इन्हें कैसे हैंडल किया जाए। मगर मैं खुशकिस्मत हूं कि मेरा परिवार, मम्मी, बहन, मेरे दोस्त और चाहने वालों की तादाद भी बहुत बड़ी है, तो वो ऐसे समय में मेरे लिए कवच बन कर खड़े हो गए, ताकि लंबे समय में मेरी मेंटल हेल्थ पर इसका असर न पड़े। देखिए, मैं इसे ट्रोलिंग नहीं बल्कि बुलिंग कहूंगी। हम इस एक्टिविटी से जिम्मेदारी को निकाल कर उसे ट्रोलिंग का नाम देते हैं, मगर असल में ये है तो बुलिंग। मैं तो स्कूल में भी बुलिंग का शिकार रही हूं। बहरहाल पब्लिक फिगर होने के नाते मैं आपके ओपिनियन के लिए तैयार हूं, मगर आप थोड़ी संवेदनशीलता बरत कर अपनी राय रखिए। अगर आप मुझसे कहते हैं कि आइ होप यू विल डाय तो आप मुझे बुली कर रहे हो। अगर आप मजबूत व्यक्ति न हों और इन चीजों का उस पर गहरा प्रभाव पड़े, तो कौन जिम्मेदार होगा? तो मैं समझती हूं कि ये समाज की संयुक्त जिम्मेदारी है कि इंटरनेट पर आप किसी को बुलिंग होते देखें, तो उसे शेयर करने के बजाय नकार दें। आज तो आप देखते हैं, मजे लेते हैं और उसे आगे शेयर कर देते हैं और उनको और शह मिल जाती है। अगर आपको लगता है कि आप महान इसलिए इसका हिस्सा नहीं बनना चाहते, क्योंकि ये आपके साथ नहीं हो रहा, तो ऐसा नहीं है। आप भी इसका शिकार हो सकते हैं।'

अपनी बहन समीक्षा के साथ भूमि

बहन मेरी बेटी जैसी है

अपनी छोटी बहन समीक्षा के साथ भूमि काफी स्ट्रॉन्ग बॉन्डिंग रखती हैं। वे बताती हैं, 'मेरी बहन मेरी बेटी है। मैं बहुत भाग्यवान हूं कि वो मेरे पास है। मेरी बेस्ट फ्रेंड है वो और जरूरत पड़ने पर वो मेरी मां भी बन जाती है। समीक्षा मेरी सबसे बड़ी आलोचक भी है। अब जैसे हम ट्रोलिंग की बात कर रहे थे, तो अगर मैं उस दौर से निकल पाई और मुझ पर उसका गहरा मानसिक प्रभाव नहीं पड़ा, मेरी मेंटल हेल्थ नहीं बिगड़ी और मैं उस दौर से उबर पाई, तो वो मेरी बहन के कारण ही।'

मिसोजनी का सामना भी किया है

महिलाओं को लेकर समाज में व्याप्त मिसोजनी (महिलाओं के प्रति घृणा) के मुद्दे पर वे कहती हैं, 'मुझे लगता है, सेक्सुअल पैट्रियार्की, कैजुअल सेक्सिज्म, ये सब हमें पता भी नहीं होता, जब हम इसे झेल रहे होते हैं। फिल्मी सेट ही वो जगह है, जहां मुझे इस तरह के अनुभव सबसे कम हुए हैं। जब मैंने बिजनेस के क्षेत्र में कदम रखा और हम पानी की खोज में जगह-जगह घूम रहे थे, तब मुझे कोई गंभीरता से लेता ही नहीं था, क्योंकि एक तो मैं ऐक्ट्रेस और उस पर औरत, तब मुझे बहुत मुश्किल पेश आई थी, लोगों को ये समझाने में कि वहां जेंडर मायने नहीं रखता, बल्कि हम जो काम करने आए हैं, वो अहमियत रखता है।'

मेलानिया की डॉक्यूमेंट्री के प्रीमियर में रहमान

प्रीमियर से राष्ट्रपति ट्रंप की यह झलक रहमान ने शेयर की

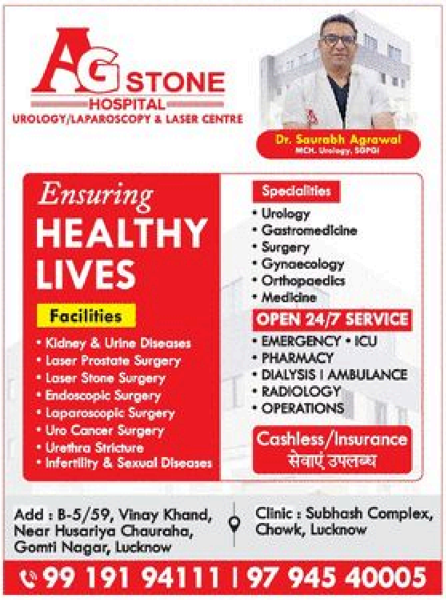
प्रीमियर के दौरान एआर रहमान इस अंदाज में दिखाई दिए

अमेरिका में डोनाल्ड ट्रंप की पत्नी मेलानिया ट्रंप पर बनी डॉक्यूमेंट्री मेलानिया के प्रीमियर में एआर रहमान शामिल हुए। यह प्रीमियर बीते दिनों वॉशिंगटन डीसी के प्रतिष्ठित कैनेडी सेंटर में आयोजित किया गया, जहां मनोरंजन, खेल और राजनीति जगत की कई बड़ी हस्तियों ने शिरकत की।

इस हाई-प्रोफाइल इवेंट में एआर रहमान की मौजूदगी को शाम के प्रमुख अंतर्राष्ट्रीय आकर्षणों में से एक माना गया। यह उनकी वैश्विक पहचान और संगीत व फिल्म इंडस्ट्री में प्रभाव को दर्शाता है। रहमान के अलावा इस कार्यक्रम में फीफा अध्यक्ष जियानी इन्फेंटिनो, मशहूर हिप-हॉप कलाकार वाका फ्लोका फ्लेम और जॉर्डन बेलफोर्ट भी मौजूद रहे, जिनकी जिंदगी पर फिल्म द वुल्फ ऑफ वॉल स्ट्रीट बनी थी। इस कार्यक्रम में शामिल होने वाले अन्य मेहमानों में न्यूयॉर्क सिटी के पूर्व मेयर एरिक एडम्स, अमेरिका की द्वितीय महिला उषा वेंस और डोनाल्ड ट्रंप के मंत्रिमंडल से जुड़े कई सदस्य समेत अमेरिका के स्वास्थ्य सचिव रॉबर्ट एफ. कैनेडी जूनियर और वित्त सचिव स्कॉट बेसेंट भी मौजूद रहे। खास बात यह है कि डोनाल्ड ट्रंप की पत्नी मेलानिया ट्रंप खुद भी इस प्रोजेक्ट से बतौर निर्माता जुड़ी हुई हैं।

डॉक्यूमेंट्री 'मेलानिया' में पूर्व राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप के दूसरे कार्यकाल के शपथ ग्रहण से पहले के 20 दिनों की कहानी दिखाई गई है। फिल्म मेलानिया के निजी जीवन के पलों की झलक पेश करती है।

HEALTH & WELLNESS TIMES interact



मूवी रिव्यू कॉर्नर

बिना बोले बहुत कुछ कह जाती है फिल्म

Rekha.Khan@timesofindia.com

> **फिल्म: गांधी टॉक्स**
> रेटिंग ★★★½
> **निर्देशक:** किशोर पांडुरंग बेलकर
> **कलाकार:** विजय सेतुपति, अरविन्द स्वामी, अदिति राव हैदरी, सिद्धार्थ जाधव आदि।
> **अवधि:** 2 घंटे दस मिनट
> **जॉनर:** साइलेंट डार्क कॉमिडी

बिना डायलॉग के स्टोरी टेलिंग चुनौतीपूर्ण होती है और आजकल रील के दौर में साइलेंट फिल्म किसी कसौटी से कम साबित नहीं होती। कुछ अरसा पहले फिल्मकारों ने फ्रेंजी और उफ्फ ये स्यापा के जरिए मूक फिल्में बनाने का चैलेंज लिया था, मगर दर्शकों ने उसे खास तवज्जो नहीं दी थी, पर निर्देशक किशोर पांडुरंग बेलकर की गांधी टॉक्स ऐसा अनोखा सिनेमाई अनुभव जरूर दे जाती है, जो खामोशी के जरिए ईमानदारी, उम्मीद और इंसानियत की बात करती है।

कहानी चॉल में रहने वाले महादेव (विजय सेतुपति) की है, जो बीमार मां, गरीबी और बेरोजगारी से जूझ रहा है। उसकी जिंदगी में सुकून है पड़ोस में रहने वाली गायत्री (अदिति राव हैदरी), लेकिन बेरोजगारी उनके प्यार में दीवार बन जाती है। दूसरी तरफ अमीर उद्योगपति बोसमैन (अरविंद स्वामी) है, जिसने प्लेन क्रैश में परिवार खोया और अब आर्थिक तबाही से गुजर रहा है। किस्मत दोनों को आमने-सामने लाती है, जहां टूटा महादेव एक खतरनाक फैसला लेने की कगार पर है और बोसमैन पहले ही जिंदगी पलटने की बड़ी चाल चल चुका है। भारतीय सिनेमा की मूक फिल्मों की परंपरा में पुष्पक के बाद निर्देशक किशोर पांडुरंग बेलकर की यह फिल्म दिलचस्प अनुभव देती है। मुंबई की चॉल से शुरू होती कहानी बिना संवाद के ही माहौल रच देती है। फिल्म आम आदमी की परेशानियों, भ्रष्ट सिस्टम और मजबूरी में गलत रास्ता चुनने की मानसिकता को प्रभावी ढंग से दिखाती है। कुछ जगह टेक्स्ट और संकेतों का सहारा लिया गया है। सेकंड हाफ थोड़ा कमजोर है, लेकिन ए.आर. रहमान का बैकग्राउंड स्कोर फिल्म की आत्मा बनकर उभरता है और फीलगुड क्लाइमैक्स सुकून देता है।

विजय सेतुपति बिना संवाद के भी भाव-भंगिमाओं से किरदार को असरदार बना देते हैं। टेंशन से जूझते बर्बाद बिजनेसमैन बोसमैन के रूप में अरविंद स्वामी प्रभावशाली हैं। अदिति राव हैदरी खूबसूरती के साथ सधा हुआ अभिनय भी पेश करती हैं। सनकी सड़कछाप चोर के किरदार में सिद्धार्थ जाधव मनोरंजक लगते हैं। वहीं गोविंद नामदेव, उषा नाडकर्णी और जरीना वहाब अपनी छोटी भूमिकाओं में भी असर छोड़ते हैं।

> **क्यों देखें**
> एक्सपेरिमेंटल फिल्मों के शौकीन यह फिल्म देख सकते हैं।

जावेद जाफरी चमके, पर फिल्म रही फीकी

Upma.Singh@timesofindia.com

> **फिल्म: मयसभा: द हॉल ऑफ इल्यूजन**
> रेटिंग ★★½
> **निर्देशक:** अनिल राही बर्वे
> **कलाकार:** जावेद जाफरी, वीणा जमकर, दीपक दामले, मोहम्मद समद आदि।
> **अवधि:** 1 घंटे 40 मिनट
> **जॉनर:** साइकोलॉजिकल थ्रिलर

तुंबाड जैसी शानदार पीरियड हॉरर फिल्म के निर्देशक अनिल राही बर्वे 8 साल बाद अपनी अगली फिल्म मयसभा: द हॉल ऑफ इल्यूजन लेकर आए हैं। यह कुछ मायनों में तुंबाड की यादें ताजा करती है क्योंकि इसकी दुनिया भी सोना और इंसानी लालच के इर्द-गिर्द ही बुनी गई है। इसके बावजूद यह तुंबाड वाला असर नहीं छोड़ पाती।

एक रात की यह कहानी एक जर्जर अवस्था में पड़े सिनेमा थिएटर मयसभा में घटती है, जहां गुजरे जमाने का एक मशहूर निर्माता परमेश्वर खन्ना (जावेद जाफरी) बेटे वासुदेव उर्फ वासु (मोहम्मद समद) के साथ रहता है। मानसिक तौर पर टूट चुका परमेश्वर अजीबोगरीब बर्ताव करता है। हमेशा मच्छर भगाने के लिए धुआं करता रहता है, बेटे के साथ अक्सर हिंसात्मक हो जाता है, जिसके चलते वासु हेलमेट लगाकर रखता है। एक दिन पिता की मार खाकर भागे वासु को रवारन (दीपक दामले) और उसकी बहन जीनत (वीणा जमकर) मिलती है, जिसे वह अपने घर यानी थिएटर में दावत पर बुलाता है। वासु उन्हें ये भी बताता है कि उसके पिता परमेश्वर ने थिएटर में 40 किलो सोना छिपाकर रखा है, लेकिन कहां, वो भूल गया है। रवारन और जीनत उसी सोने की लालच में वहां आते हैं। फिर कहानी धीरे-धीरे अनफोल्ड होती है।

अनिल राही बर्वे की लिखी इस कहानी की दुनिया तुंबाड की तरह ही रोचक और कई राजों को समेटे हुए है। कहानी धन-दौलत के मायने, उसकी कीमत, इंसानी नीयत, लालच जैसे मनोवैज्ञानिक पहलुओं को भी उभारती है। उस पर डीओपी कुलदीप ममानिया का कैमरा किरदारों की रहस्यमयी और माहौल के टेंशन को बनाए रखने में मददगार साबित होता है। लेकिन उसे के ये किरदार और उनकी कहानी विश्वसनीय नहीं लगती। कई सवालों के जवाब भी नहीं मिलते। हालांकि ऐक्टिंग के मामले में जावेद जाफरी ने कमाल किया है। वीणा जमकर भी शातिर जीनत के रूप में जमी हैं। वहीं, मोहम्मद समद की मासूमियत लुभाती है। कम सीन के बावजूद दीपक दामले भी प्रभावी हैं। ऐसे में, कुछ अलग तरह का सिनेमा देखने की ख्वाहिश रखने वाले यह फिल्म देख सकते हैं।

> **क्यों देखें**
> अलग तरह का सिनेमा देखने के शौकीन एक बार देख सकते हैं।

GET NOTICED TIMES interact Connecting People, Connecting Needs.

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