CCI NG 3.7 Product: LucknowMasalamixBS PubDate: 08-02-2026 Zone: Lucknow Edition: 1 Page: LTMMFP User: cci Time: 02-07-2026 20:43 Color:

नवभारत टाइम्स NBT

Lucknow Times masalamix OF INDIA

नवभारत टाइम्स, कानपुर व लखनऊ में एक साथ प्रकाशित | रविवार, 8 फरवरी 2026

ADVERTORIAL ENTERTAINMENT PROMOTIONAL FEATURE

AI Image

गाजियाबाद की घटना ने एक बार फिर यह सवाल खड़ा कर दिया कि जब डिजिटल दुनिया का शौक, गेमिंग, ड्रामा, फैनडम धीरे-धीरे बच्चों की पहचान बनने लगे, तब उसकी अधिकता किस तरह पढ़ाई, नींद, रिश्तों और खुद को नुकसान पहुंचाने लगती है। लखनऊ के बच्चे, पैरंट्स इसे कैसे संभाल रहे हैं और मनोचिकित्सक, रिसर्च क्या कहती है। पेश है वर्तुल अवस्थी की खास रिपोर्ट...।

गेम, ड्रामा और फोमो की पीढ़ी के लिए बैलेंस ज़रूरी

सिर्फ कोरियन शो या गेम्स ही नहीं बल्कि स्मार्टफोन का ज्यादा इस्तेमाल कई तरह से हानिकारक है। इससे बच्चों में एंग्जाइटी के साथ कई दिक्कतें हो रही हैं। पैरंट्स की जिम्मेदारी बनती है कि बच्चों को प्यार से समझाकर स्क्रीन टाइम तय करें। उनमें आभासी दुनिया से निकलकर असल जिंदगी को पहचानने पर जोर दे।
-डॉ. आर्द्रा त्रिपाठी, मनोचिकित्सक

पैरंट्स का टोकना और समझाना काम आता है

गोमतीनगर के 16 साल के अर्जुन गेमिंग के दीवाने हैं। वह कहते हैं कि गेमिंग मेरे लिए स्ट्रेसबस्टर है और माइंड शार्प करती है। कभी-कभी दिन खराब हो तो बस आधा घंटा खेल लो और मूड सही। पर दिक्कत तब होती है जब इससे ज्यादा डूब जाता हूं। हालांकि, घरवाले तुरंत पकड़ लेते हैं कि ज्यादा हो रहा है। कई बार गुस्सा आता कि अभी गेम बीच में है पर बाद में लगता कि सही कह रहे हैं। वहीं, नौवीं में पढ़ने वाली हरा K-drama और एनिमे देखती है। वह कहती हैं कि लोग समझते हैं कि ये बस टाइमपास है लेकिन मुझे नई चीजें सीखने को मिलती हैं। कहानी, कल्चर और भाषा के शब्द। दोस्तों में अटेंशन भी इसी से मिलती है। फ्लाइट में अगर किसी नए एपिसोड की बात निकल जाए तो लोग सुनते हैं। हालांकि, जब मैं इसके चक्कर में रात में लेट हो जाती हूं तो अगले दिन नींद और मूड दोनों खराब हो जाते हैं। कई बार पैरंट्स का टोकना और समझाना काम आता है।

शादे पैरंट्स की समस्या एक जैसी

कई पैरंट्स की शिकायत एक जैसी है कि बच्चों की गेमिंग, ड्रामा, एनिमे, शैलस देखने की आदत उन्हें गलत नहीं लगती लेकिन जैसे ही उसकी सीमा टूटती है, घर का माहौल बिगड़ने लगता है। अलीगंज के रोहन श्रीवास्तव कहते हैं कि शुरू में हमने मोबाइल छीनने वाली गलती की थी। उससे टकराव बढ़ा। फिर तरीका बदला, कल्स साथ बैठकर तय किए। पहले पढ़ाई और होमवर्क, फिर स्क्रीन। सोने से एक घंटा पहले फोन बाहर। बच्चा कभी-कभी अब भी बहक जाता है लेकिन बहस कम हो गई है क्योंकि नियम पहले से तय हैं। गोमतीनगर की श्रेया शर्मा की सबसे बड़ी चिंता ऑनलाइन-ऑफलाइन बैलेंस है। वे कहती हैं कि बच्चों की दुनिया में वही चलता है कि फोन-सा ट्रेंड, फोन-सा अपडेट। हम पूरी तरह रोक दें तो बच्चा खुद को दोस्तों से कटा महसूस करता है। हमने ना की जगह लिमिट हां रखी। वीक-डे में कम, वीकेंड पर थोड़ा ज्यादा। जब बच्चा चिड़चिड़ा दिखता है तो डांटने से पहले हम पूछते हैं, नींद पूरी हुई थी? आज कुछ फेशान तो नहीं हो?

CONTINUED ON ▸ 3

गौर करने वाली यह अहम बातें

बढ़ता लगाव

मनोचिकित्सक बताते हैं कि किशोर उम्र में अपनी पहचान बनाना सबसे बड़ी जरूरत समझते हैं। इसी वजह से फैनडम, गेमिंग या किसी स्टार से जुड़ाव बहुत तेजी से महसूस होता है।

पैरासोशल अटैचमेंट

किसी कलाकार, कैरेक्टर या गेम सीरीज से भावनात्मक लगाव सामान्य हो सकता है, लेकिन जब यही लगाव असली रिश्तों की जगह लेने लगे, तब समस्या शुरू होती है।

कम कांसंट्रेशन

जब बच्चा जानता हो कि स्क्रीन या गेमिंग उसकी पढ़ाई, नींद और रिश्तों को नुकसान पहुंचा रही है। फिर भी खुद को रोक न पा रहा हो और रोजमर्रा की गतिविधियां प्रभावित होने लगें तो यह चेतावनी का संकेत है।

सुरक्षा कदम

पढ़ाई से चूरी, खुद में रिमाटन, चिड़चिड़ापन, नींद और खाने के पैटर्न में बदलाव संकेत हैं। घर और स्कूल दोनों स्तर पर नियमित बातचीत, खेल-कूद और जरूरत पड़ने पर काउंसलिंग जरूरी है।

पैरंट्स के लिए जरूरी

पैरंट्स के अचानक मोबाइल छीनने से बच्चे से टकराव बढ़ता है। बेहतर तरीका है कि बच्चे के साथ मिलकर समय और बाउंटेट की सीमाएं तय की जाए।

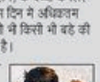
नींद में बाधा

लगातार देर रात तक स्क्रीन देखने से नींद टूटती है। ये अगले धलकर चिड़चिड़ापन, गुस्सा और ध्यान की कमी को बढ़ाती है। यह भी देखा जाए कि इसकी वजह से क्या चीजें छूट रही हैं।

बच्चों का स्क्रीन-टाइम

● IAP (इंडियन अकैडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स) की सलाह के अनुसार, दो साल से कम उम्र के बच्चों को मोबाइल, टीवी, टैबलेट जैसी किसी भी स्क्रीन से दूर रखने की सलाह है।

● दो से पांच साल (लगभग 24–59 महीने) के बच्चों के लिए स्क्रीन-टाइम दिन में अधिकतम एक घंटा। वो भी किसी भी बड़े की निगरानी में रखने की बात कही गई है।



● IAP की सलाह अनुसार, पांच से 10 साल के बच्चों के लिए स्क्रीन-टाइम दिन में दो घंटे से कम रखने की सलाह दी गई है।

गेमिंग डिसऑर्डर क्या है?

● WHO के अनुसार, गेमिंग डिसऑर्डर का मतलब है कि गेम खेलने का ऐसा व्यवहार, जिसमें व्यक्ति का गेमिंग पर नियंत्रण कमजोर हो जाए। यानी कब, कितना और कैसे खेलना है, इस पर पकड़ ढीली पड़ जाए।

● WHO कहता है कि गेमिंग को बाकी जरूरी कामों से ज्यादा प्राथमिकता मिलने लगती है जैसे पढ़ाई, नींद, परिवार, दोस्त, खेल-कूद, रोजमर्रा की जिम्मेदारियां।

● नुकसान दिखने के बावजूद गेमिंग बढ़ती जाती है। इसका असर व्यक्ति की जिंदगी पर दिखने लगता है जैसे कामकाज, पढ़ाई में गिरावट, रिश्तों में तनाव, दिनचर्या बिगड़ना आदि।

● WHO के मुताबिक, आमतौर पर बताया गया यह पैटर्न कम से कम 12 महीनों तक लगातार दिखाई देता है, तभी इसे डिसऑर्डर मानने की बात कही जाती है।

'जुनूनी-वुनूनी नहीं, सच्चे प्यार में यकीन करती हूं'

लैला मजनू, बुलबुल, कला जैसी फिल्मों में अपनी अदायगी से दिल जीतने वाली ऐक्ट्रेस तृप्ति डिमरी ने एनिमल, भूल भुलैया 3, बैड न्यूज जैसी फिल्मों से बॉक्स ऑफिस की सुपर सफलता भी देखी। इन दिनों वह विशाल भारद्वाज निर्देशित फिल्म ओ रोमियो को लेकर चर्चा में हैं, जिसे लेकर हमने उनसे की खास बातचीत।

Upma.Singh@timesofindia.com

लैला मजनू वाली जुनूनी प्रेम कहानी में अपनी ऐक्टिंग के लिए तारीफें बटोरने वाली ऐक्ट्रेस तृप्ति डिमरी इन दिनों एक और इंटेंस लव स्टोरी ओ रोमियो को लेकर सुर्खियों में हैं। तृप्ति इससे पहले गहरे इश्क वाली फिल्म धड़क 2 भी कर चुकी हैं, पर असल जिंदगी में वह जुनूनी नहीं, सच्चे प्यार में यकीन करती हैं। तृप्ति का कहना है, 'प्यार को लेकर हर किसी का अलग नजरिया होता है। हर कोई उसे अपने हिसाब से देखता है, लेकिन मैं खुद सच्चे प्यार में यकीन करती हूं। जुनूनी-वुनूनी प्यार मुझे समझ में नहीं आता, पर सच्चे प्यार पर मुझे पूरा भरोसा है।' तृप्ति की यह नई फिल्म वैलेंटाइंस डे के मौके पर रिलीज हो रही है, लेकिन वह वैलेंटाइंस डे को लेकर भी ज्यादा उत्साहित नहीं रहीं। वह बताती हैं, 'मैंने वैलेंटाइंस डे पर आज तक कभी कुछ स्पेशल नहीं किया। इस बार भी अपनी फिल्म देखकर वैलेंटाइंस डे मनाऊंगी।'

संघर्ष और सफलता दोनों का अपना मजा

अपने करियर के शुरुआती दौर में तृप्ति ने चार सालों में तीन फिल्में की थीं, जबकि एनिमल की सफलता के बाद उनके पास फिल्मों की झड़ी लगी हुई है। अकेले साल 2024 में वह बैड न्यूज, विकी विद्या का वो वाला विडियो और भूल भुलैया 3 में नजर आईं। वहीं, आने वाले दिनों में भी वे ओ रोमियो के अलावा, स्पिरिट और मां बहन जैसी बड़ी फिल्मों में दिखेंगी। रिनेक्शन और इंतजार के लंबे दौर के बाद अब हर चौथी-पांचवीं फिल्म का ऑफर मिलने वाली इस सफलता के बारे में तृप्ति का कहना है, 'मेरे लिए तो यह खुद सूरजे की बात है कि हर चौथी या पांचवीं फिल्म मेरे पास आ रही है। मैं तो चाहती हूं कि हर दूसरी फिल्म मेरे पास आए, क्योंकि मैंने काफी लंबा गैप भी देखा है। मैं काफी पहले से ऐक्टर बनने की कोशिश कर रही थी, मगर जब मुझे मौका मिला तो अच्छे लोगों के साथ काम करने का मौका मिला। हालांकि, मैंने तब से कभी ऐसा नहीं सोचा कि मैं असफल हूं। मैं तब भी बहुत खुश थी, जब ऑडिशन के लिए जाती थी। उसका अलग मजा था। आज जो चल रहा है, उसका अलग मजा है। सच कहूं, तो अगर मैंने जो दिन नहीं देखे होते तो शायद मैं अपने करियर को उतना वैल्यू नहीं करती, जितना आज करती हूं।'

CONTINUED ON ▸ 3

तृप्ति डिमरी

गहरे समंदर में छोड़ देते हैं विशाल सर

फिल्म ओ रोमियो में तृप्ति का किरदार काफी इंटेस और लेयर्ड लगता है। इसकी तैयारी के बारे में वह बताती हैं, 'इस किरदार को समझने में मुझे विशाल सर (डायरेक्टर विशाल भारद्वाज) से बहुत मदद मिली। हर फिल्म, हर किरदार के साथ हमारी एक जर्नी होती है, जहां उनको समझने के लिए आपको वक्त देना पड़ता है। काम से काम मेरा प्रॉसेस ऐसा है कि मैं जानना चाहती हूं कि जो किरदार कैसे सोचता है? अलग-अलग लोगों के साथ उसका बर्ताव कैसा है? उसके लिए मैंने अतुल मोंगिया सर के साथ काफी वर्कशॉप की। मेरे किरदार अफशा की घुमौड़िया, परिस्थितियां आदि समझने की कोशिश की। उससे काफी कुछ सीखने को मिला। अगर मैं जो नहीं करती तो पहले दिन बहुत नर्वस होती। उसके अलावा, विशाल सर के साथ काम करना अपने में पैशन वर्कशॉप है। वह कई बार आपको सहरे समंदर में छोड़ देते हैं। आपको लगेगा कि आपको रोपन का सूत पता है पर फिर आपको पता चलेगा कि नहीं, यह तो कुछ अलग है।'

हैली ने वैन संग सगाई की खबर की कन्फर्म

हैली बेरी ने दिखाई अपनी सगाई की अंगूठी

हैली बेरी और वैन हंट की सगाई की चर्चा कई महीनों से चल रही है। वहीं कुछ लोगों का ये भी कहना था कि उनकी शादी नहीं हो रही थी। बल्कि वैन के पूछने पर हैली ने शादी से साफ इंकार कर दिया है। मगर अब हैली बेरी ने ना सिर्फ अपनी सगाई की खबरों को कन्फर्म किया है, बल्कि अपनी शादी को खबरों को लेकर सफाई भी दी है।

एक इंटरव्यू में उन्होंने कहा, 'कुछ कन्फ्यूजन है कि उसने (वैन) मुझसे शादी के लिए पूछा और मैंने मना कर दिया।' इस पर हैली से सवाल किया गया कि क्या ऐसा नहीं है? तो उन्होंने साफ किया कि नहीं, ऐसा नहीं है। मैंने ना नहीं कहा, बस हमारी शादी की तारीख तय नहीं हुई है। मैंने 'हां' कहा था, मैं उससे शादी करूंगी।' वहीं ने इस इंटरव्यू के दौरान अपनी सगाई की अंगूठी भी दिखाई और कहा, 'उन्होंने मुझे एक छोटी सी अंगूठी पहनाई है।'

मैंने शादी के लिए ना नहीं कहा था। उन्होंने (वैन) मुझे एक छोटी सी अंगूठी भी पहनाई है।

12 राशियां और आपका दिन

ARIES 21 Mar - 19 Apr

राशि का स्वामी मंगल और सूर्य दोनों नाम भाग्य विक्रोश सुख भाव में संयोग कर रहे हैं। फल स्वरूप पुराने जमीन या घर से जुड़ा कोई पुराना विवाद समाप्त हो सकता है। आपके मन में हर्ष रहेगा। प्रतिष्ठितों के लिए आप सिरदर्द बने रहेंगे। खाना खाने में सुस्त रिश्ते रहेंगी। समुराल पक्ष से आपको सहयोग प्राप्त होगा।

TAURUS 20 Apr - 19 May

राशि का स्वामी शुक्र राशि का होने से अधिक भाग में ही रहा है। राजनीतिक प्रतिद्वंदी आज आपसे अपने निकलने का प्रयास करेंगे। धैर्य-धीरे सफलता की ओर कदम बढ़ाए जा सकते हैं। नया काम शुरू करने के लिए समय अनुकूल नहीं है। दिन का काम जल्दी खत्म करके शाम का समय परिवार संग बिताए।

GEMINI 21 May - 21 Jun

आज का दिन आपके लिए सामान्य है। राशि का स्वामी बुध अष्टम भाव फाइनल में षड़ाक के साथ बैठकर बौद्धिक तथा व्यावसायिक क्षेत्र में सफलता लाएगा है। संतान पक्ष की ओर से हर्ष उत्पन्न समाचार मिलने से मनोबल बढ़ेगा। मित्रों का सहयोग मिलेगा। भाग्योदय का दिन है, ऐसे में सचेत रहें।

CANCER 22 Jun - 22 July

आज शुभ कामों में आपकी दिलचस्पी बढ़ेगी। आप कुछ नया किए गया निर्णय अपने लाभदार रहेगा। संतान पक्ष के विषय में आ रही आपको समझ होगी। जन संपर्क में वृद्धि होने से आप प्रफुल्लित रहेंगे। राशि का स्वामी षष्ठम कुल राशि में रत होने से उच्चे प्रवित्र आपके लिए सम्मान उत्पन्न कर सकता है। साझेदारों से सावधान रहें, परेशान कर सकते हैं।

LEO 23 July - 22 Aug

आज आपका भाग्य हर काम में आपका साथ देगा। गिरिधियों का पहाड़ आपका रहेगा। सकारात्मक सुख-भोग के संयोगों पर शुभ व्यय होने से मन में हर्ष रहेगा। बहुत समय से चली आ रही उलझन आपसी समझौते से समाप्त हो जाएगी। नया परिवार होने से मित्रता में परिवर्तन हो सकता है।

VIRGO 23 Aug - 22 Sep

आज का दिन आपके लिए पुरुतीपूर्ण रहेगा। मजर राशि का षष्ठम आपके सामने ढेर सारी जिम्मेदारियां खड़ी करेगा। मंगल विवादित और पुरुषार्थ हट है इसलिए सुव्यवस्था करने में आपको कोई सानी नहीं है। सभी जी उम्मीदों पर खरा उतरने की आपकी विशेषता आज भी आपको यश देगी।

LIBRA 23 Sep - 22 Oct

आपकी राशि का स्वामी शुक्र पीचे भाग में और आज शुरू से मिथुन का मंगी नाम ही है। अधिकांश श्रम करने पर भी आय कम और व्यय अधिक होगा। कुछ शत्रु सक्रिय रहेंगे, व्यर्थ की भागदौड़ परिजनीक अशांति विशेष रूप से रहेगी। सूर्यास्त होते समय कुछ राहत मिल जाएगी। शाम का समय परिवार के संग बिताएंगे तो बेहतर रहेगा।

SCORPIO 23 Oct - 21 Nov

आपकी राशि से नाम सुरस्पती पंचम राशि से आज का दिन पुनीतीपूर्ण रहेगा। कोई महत्वपूर्ण व्यावसायिक अनुबंध आपके पक्ष में पचासल हो सकता है। यदि आप आज अपनी बात तूलसी तक पहुंचने में सामथ्य हो जाए तो अने वाले दिनों में आपसे प्रभित व्यक्ति भी आपकी प्रशंसा करेंगे।

SAGITTARIUS 22 Nov - 21 Dec

राशि का स्वामी बृहस्पती मिथुन में है। षष्ठम आज तुला राशि एवादश भाव में संचार कर रहा है। राज्य वर्गों में सफलता, घर में धन धान्य की वृद्धि होगी। मित्रों से धन लाभ, निर्णायक, साझेदार पक्ष से विजय और मनोरंथ सिद्धि होगी। राशि में शुभ व्यय, मंगलमय समारोह में शामिल होने का अवसर प्राप्त होगा।

CAPRICORN 22 Dec - 19 Jan

राशि का स्वामी राशि व्ययि तृतीय भाव में मार्गी है लेकिन षष्ठम जो दैनिक जीवन का केंद्र है, दशम भाव में राज्य किस्त करक है। उच्च अधिकारियों की कृपा से भूमि-जायदाद संबंधी विवाद का समाधान भी हो जाएगा। शत्रु के समय स्वास्थ्य कुछ ढील हो सकता है, ध्यान रखें।

AQUARIUS 20 Jan - 18 Feb

राशि का स्वामी शनि द्वितीय कोण केंद्र भाव में स्वराज रूप से संचार कर रहा है। कर्म फल की सिद्धि कारक है। जहीं से कम उम्मीद धन मिलने का योग है। किसी वृद्ध महिला का आशीर्वाद मिलने से उन्नति के विशेष अवसर प्राप्त होंगे। भाई बहुओं से मतभेद और क्रोध अधिक न करें।

PISCES 19 Feb - 20 Mar

आपकी राशि का स्वामी देव गुरु कृपापती राशि से चतुर्थ भाव में मिथुन राशि का होकर विराजमान है। षष्ठम भी दशम केंद्र लग्नी भाव में चल रहा है। फल स्वरूप आज पूर्ण दिन आय के नए स्रोत सामने आएंगे। विशेष पक्ष पराजित होगा। आपके भाग्य का सितारा फिर से चमकने लगेगा। मित्रों से सहयोग मिलता रहेगा।

जन्मदिन की शुभकामनाएं

इस वर्ष घट-शुरु की सुरि वर्ष के स्वामी के रूप में आपके भाग्य को सजग रहेगी। 28 फरवरी से मार्च अत तक का समय अत्यत शुभ रहेगा। इस अवधि में मानसिक खुशी पर व्यय होगा। हालांकि औरत और मई का समय स्वास्थ्य के प्रति सतर्क रहने का संकेत दे रहा है। यदि आप अपने दिनचर्या और खान-पान के नियमित कार्यक्रमों में सकारात्मक बदलाव लाते हैं, तो स्वास्थ्य लाभ के साथ-साथ उर्जावेग में भी उल्लेखित प्रगति सभव है। जून से जुलाई के मध्य कुछ हए खर्चों में कुछ बाधाएं और अतिरिक्त व्यय की स्थिति बन सकती है, किंतु अत में सकलता आपके हाथ लगेगी। अगस्त और सितंबर का समय परिवार में किसी मागलिक कार्य की योजना बनाने के लिए श्रेष्ठ है। अक्टूबर-नवंबर आपके पराक्रम और पुरुषार्थ को उजागर करेंगे, जिससे समाज में आपकी प्रतिष्ठा बढ़ेगी। दिसंबर से जनवरी 2027 तक किसी विशेष उद्देश्य की ओर यात्रा और पर्यटन के सुखद योग बन रहे हैं। मार्च 2027 के अत्रम तक शिक्षार्थियों को एकाग्रता बढ़ेगी और उनकी शिक्ष सबधी मनोकामनाएं पूर्ण होंगी।

कल का पंचांग (सोमवार, 9 फरवरी 2026)

राष्ट्रीय मिति माघ 20, शक सवत 1947, पक्ष कृष्ण अष्टमी, सोमवार, विक्रम सवत 2082। सौर माघ मास प्रविष्टे 27, शाकाभर 20, हिजरी 1447 (मुहिमा) उद अनुसार अक्टूबी तारीख 9 फरवरी 2026 ई.। सूर्य उत्तरायण, हेमित मौसम, शिशिर ऋतु। रुद्र काल सुबह 7 बजकर 30 मिनट से 9 बजे तक। अष्टमी तिथि सूर्योदय से लेकर अगले दिन सुबह 7 बजकर 28 मिनट तक के बाद नवमी तिथि का अारभ। विशाखा नक्षत्र सूर्योदय से लेकर अगले दिन सुबह 7 बजकर 55 मिनट तक के बाद अनुराधा नक्षत्र का अारभ। वृद्धि दोष अमृतसिद्धि 12 बजकर 52 मिनट तक के बाद धृव दोष का अारभ। बालव करण शाम 6 बजकर 15 मिनट तक के बाद कौलव करण का अारभ।

आज के व्रत और त्योहार

आज के व्रत त्योहार श्री नाथ उवाच

सुडोकू

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

TELEVISION

big magic

09:00 बबलू डबलू	13:30 भ से भड़े
10:00 बदबुध बुद्धबक	14:00 शक्तधारी अजेय कृष्णा
11:00 रुद्र के रक्षक	15:00 टिटिल कृष्णा
12:00 शक्तधारी अजेय कृष्णा	17:00 बबलू डबलू
12:30 इन पांच	19:00 शक्तधारी अजेय कृष्णा
13:00 रुद्र के रक्षक	

*आकर्ष कृष्ण दत्त शर्मा

सेहत का नया फोकस गट-हेल्दी डाइट

अब लोग समझने लगे हैं कि अच्छी सेहत की शुरुआत आंतों से होती है, इसलिए लोगों का फोकस ऐसी डाइट की तरफ बढ़ रहा है, जो गट हेल्थ को सही रखे।

गट हेल्दी डाइट क्या है?

गट-हेल्दी डाइट का मतलब ऐसे खाने से है, जो हमारी आंतों में मौजूद अच्छे बैक्टीरिया को बढ़ाए। ये बैक्टीरिया पाचन सुधारने के साथ सूजन कम करते हैं और इम्युनिटी को बेहतर बनाते हैं। इसके लिए फाइबर से भरपूर, ताजा और कम प्रोसेस्ड खाना सबसे जरूरी है। इसमें फाइबर युक्त भोजन जैसे, फली में सेब और जामुन, खाने में हरी पत्तेदार सब्जियां, ओट्स और बादाम शामिल जैसे साबुत अनाज, दालें और बैंगन पाचन को दुरुस्त रखते हैं। इसके अलावा, प्रोबायोटिक फूड्स जैसे दही, छाछ, केफिर, किमची और कोम्बुचा जैसे फर्मेंटेड फूड्स आंतों के अच्छे बैक्टीरिया को बढ़ाते हैं। हेल्दी फैट्स में जैतून का तेल, एवोकाडो, बादाम, अखरोट, चिया और अलसी के बीज गट हेल्थ के लिए अच्छे होते हैं। अच्छे प्रेरीन स्रोत के तौर पर दालें, बीन्स और सीमित मात्रा में मछली या चिकन को डाइट में शामिल किया जा सकता है।

स्कूल टाइम

Response.UP
@timesofindia.com

पढ़ाई संग गतिविधियों का संतुलन है जरूरी

को-करिकुलर एक्टिविटीज अब केवल अतिरिक्त गतिविधियां ही नहीं रह गई हैं, बल्कि बहुआयामी और आत्मनिर्भर व्यक्तित्व के निर्माण के लिए यह बेहद अहम हो गई हैं।

आज की शिक्षा केवल क्लैकबोर्ड और चॉक तक सीमित नहीं रह गई है। बदलती दुनिया में स्कूलों का उद्देश्य सिर्फ अच्छे अंक दिलाना नहीं, बल्कि स्टूडेंट्स का सर्वांगीण विकास करना भी है। शिक्षा सलाहकार रिया बंसल कहती हैं, "अब स्कूल समग्र विकास के केंद्र बनते जा रहे हैं, जहां को-करिकुलर एक्टिविटीज को शिक्षा का महत्वपूर्ण आधार माना जा रहा है। खेल, संगीत, नृत्य, नाटक, वाद-विवाद, कोडिंग और सामाजिक सेवा कार्यक्रम जैसी गतिविधियां आत्मविश्वास, नेतृत्व क्षमता और भावनात्मक मजबूती विकसित करने में मदद करती हैं, साथ ही रचनात्मकता और आलोचनात्मक सोच को भी बढ़ावा देती हैं।"

सर्वांगीण विकास को दें बढ़ावा

इस प्रवृत्ति को समझते हुए शहर के स्कूल अब समग्र शिक्षा मॉडल अपना रहे हैं, जिसमें पढ़ाई और को-एजुकेशन एक्टिविटीज के बीच संतुलन बनाया जा रहा है। स्टूडेंट्स को अपनी रुचियों और हॉबीज को तलाशने के लिए प्रेरित किया जा रहा है, ताकि उनमें सकारात्मक सोच और आत्मविकास की भावना विकसित हो सके। शिक्षा विशेषज्ञ निवेदिता खन्ना कहती हैं, "बच्चे का भविष्य काफी हद तक उस स्कूल पर निर्भर करता है, जहां वह पढ़ता है। वहीं उसके व्यक्तित्व को निखारा जाता है और उसकी सोच को दिशा मिलती है।"

खेलों में भागीदारी से जहां टीमवर्क और अनुशासन की सीख मिलती है, वहीं नाटक और वाद-विवाद जैसी गतिविधियां कम्यूनिकेशन स्किल को बेहतर बनाती हैं।

READER ENGAGEMENT INITIATIVE

को-करिकुलर एक्टिविटीज के कई फायदे हैं। ये स्टूडेंट्स को वास्तविक जीवन की चुनौतियों के लिए तैयार करती हैं। रिया बंसल बताती हैं, "खेलों से टीमवर्क और अनुशासन आता है, नाटक और वाद-विवाद से बोलने और प्रस्तुति देने की क्षमता बढ़ती है, जबकि कोडिंग क्लब और रोबोटिक्स क्रकेशोप समस्या सुलझाने और तकनीकी समझ विकसित करते हैं। ये गतिविधियां न केवल स्किल डिवेलपमेंट में मदद करती हैं, बल्कि आत्म-संतोष और आत्मसम्मान की भावना भी पैदा करती हैं।"

प्रेरक माहौल का निर्माण

टीचर्स की भूमिका भी इसमें बेहद महत्वपूर्ण होती है। ये छात्रों की व्यक्तिगत क्षमताओं को पहचानकर उन्हें अपनी कम्फर्ट जोन से बाहर निकलने के लिए प्रेरित कर सकते हैं। इससे एक सहायक और प्रेरणादायक माहौल बनता है। इंटर-स्कूल प्रतियोगिताएं, क्रकेशॉप और सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजित करके स्टूडेंट्स में नई ऊर्जा और उत्साह भरा जा सकता है, जिससे ये अपनी छुपी हुई प्रतिभाओं को पहचान सकें और आगे बढ़ सकें।

India's Leading Preschool
in Every Corner of Lucknow
Where Young Minds Grow with Care and Confidence

EuroKids Jankipuram Ext.
7/375, Narain Building
Jankipuram Extension
Near RK Inn Hotel
M: 8840-79-6412

EuroKids
Right Start, Flying Start!

EuroKids IIM Road
Villa No 454, Eldeco City
IIM Road
M: 7310-04-4255

EuroKids Indiranagar
B-395, Indiranagar
Opposite Bank of Baroda
M: 9839-90-3663

EuroKids Vishal Khand
3/167, Vishal Khand
Gomti Nagar
M: 9935-54-4440

EuroKids Aliganj
B 35, Sector B
Near Thana Aliganj
M: 7317-85-9551

EuroKids New Hyderabad
512/387, 4th Lane
Nishatganj
M: 8299-09-5137

EuroKids Aashiyana
1150, Sector K, Aashiyana
M: 9559-96-9993

EuroKids Sharda Nagar
1/225 & 1/225A
Rashmi Khand, Sharda Nagar
M: 7668-35-5001

EuroKids Sushant Golf City
Sector C2
249, Sushant Golf City, Ansal
M: 7376-75-8088
(Daycare Facility Available)

EuroKids Krishna Nagar
18 A, Ashutosh Nagar, Krishna Nagar
M: 8808-00-8808

ADMISSIONS OPEN
2026-27

Enroll Now and Receive an Assured Gift Worth ₹2,000*

A Complete Early Childhood Education Journey

Playgroup | Nursery | Lower KG | Upper KG
2 to 3 years | 3 to 4 years | 4 to 5 years | 5 to 6 years

*T&C Apply

PARENTS WHO LOOK AHEAD CHOOSE THE RIGHT PRESCHOOL
Visit Your Nearest EuroKids Centre Today

CCI NG 3.7 Product: LucknowMasalamixBS PubDate: 08-02-2026 Zone: Lucknow Edition: 1 Page: LTMMPG3 User: cci Time: 02-07-2026 21:00 Color:

नवभारत टाइम्स, कानपुर (कानपुर व लखनऊ में एक साथ प्रसारित), रविवार, 8 फरवरी 2026

वैरायटी

AI Image

'जब काम इफैक्ट होते, तब सही-गलत समझ आता'

CONTINUED FROM 1

ट्रेंडिंग कर रहे अलीगेंग के फैन को पाकिस्तानी ड्रामे और सुपरहीरो फिल्में पसंद हैं। वह कहते हैं कि पाकिस्तानी ड्रामों में रिश्तेदार और दोस्तोंका बहुत स्ट्रॉन्ग लगते हैं और सुपरहीरो वाली फिल्मों में विजुअल्स। इन्हें देखकर तब रिलैक्स मिलता, जब माइंड ऑफ हो जाए। कभी-कभी मन भारी हो तो मैं इन्हें लगातार देखता चला जाता हूं। घर में इसको लेकर बहस भी होती है। इस वक्त चिढ़ होती है पर अगले दिन जब काम इफैक्ट होते हैं तो सही-गलत समझ आ जाता है। गैमीनगर की रिच भी K-drama, K-pop और गेमिंग तीनों की दीवानी हैं। वह कहती हैं कि मेरे लिए ये एंटरटेनमेंट और थोड़ा सा अपडेटेड रहने का तरीका है। हमारी ग्रुप में अगर आपको ट्रेंड, मीनिंग, गेम अपडेट पता है तो हमसब वाले खूब बात करते आते हैं। यह अटेंशन अच्छी लगती है लेकिन कभी-कभी फोमो हो जाता है। घरवाले फोन छीनने जैसी सख्ती नहीं करते बस इतना कहते कि पहले नीट फिर स्क्रीन। जो प्यार से बोलते हैं तो बात बैठ जाती है। अगर गुस्सा भी आता है तो कुछ देर बाद लगता है कि सही ही कह रहे हैं।

समय की वैल्यू का अहसास करवाएं

मनोचिकित्सक डॉ. आदर्श त्रिपाठी कहते हैं कि कोरियन कल्चर से लोग इन दिनों काफी प्रभावित हो रहे हैं। यहां तक की ऐसे केस भी देखे हैं कि लोग कोरियन लैंग्वेज भी सीखने लग गए। सिर्फ कोरियन कल्चर ही नहीं लोगों का सोशल मीडिया की तरफ अट्रैक्शन बहुत ज्यादा बढ़ रहा है, जिस वजह से पढ़ाई में मन ना लगना, चिड़चिड़ापन जैसी तमाम दिक्कतें सामने आ रही हैं। बच्चों को शुरुआत से ही फोन की लत न लगने दें क्योंकि जो समय उनकी पढ़ाई के लिए जरूरी है, उसे अगर वो सिर्फ स्मार्टफोन पर गेम खेलने, मूवीज देखने और अन्य सोशल मीडिया प्लैटफॉर्म्स पर हद से ज्यादा जाया करेंगे तो उस नुकसान की भरपाई करना मुश्किल होगा। उन्हें समय की वैल्यू का अहसास करवाएं। आप उसको स्मार्टफोन तो उसका पर्सनल फोन कहकर ना दें। फोन चलाने के लिए घंटे तय कर दें। 18 साल से पहले या जब तक वो समझदार न हो जाएं स्मार्टफोन को बच्चे से दूर रखें। बाकी सोशल मीडिया का इस्तेमाल भी 16 साल तक के बच्चों के लिए बंद होना चाहिए। तकनीक को सीखना और समझना समय के लिए जरूरी है लेकिन इस बात का ख्याल भी रखना होगा कि वे एडिक्टेड ना बन जाएं।

अध्ययन में ये आया सामने

- 2023 के एक सिस्टमैटिक रिव्यू में किशोरों में स्क्रीन देखने का समय और मानसिक स्वास्थ्य के बीच कई जगह जुड़ाव पाया गया। समीक्षा में कुल 50 शोध-अध्ययन शामिल थे और इनमें किशोरों द्वारा सबसे ज्यादा इस्तेमाल होने वाला उपकरण स्मार्टफोन बताया गया।
- समीक्षा में यह भी पाया गया कि हाथ के कामकाजी दिनों में स्क्रीन टाइम ज्यादा होने का संबंध कई जगह मानसिक रूप से कम बेहतर महसूस करने से दिखा।
- सोशल मीडिया का इस्तेमाल कई अध्ययनों में कम खुशहाली से जुड़ा मिला। लड़कियों में कुछ अध्ययनों के अनुसार डिप्रेशन के अधिक जोखिम से भी संबंध दिखा।
- अहम निष्कर्ष यह था कि आगे के शोध में केवल कितना समय नहीं बल्कि क्या देखा और कैसे इस्तेमाल किया, इन बातों को ज्यादा साफ तरीके से शामिल करना जरूरी है, ताकि प्रभाव को ठीक से समझा जा सके।

'पैरंट्स सोचते थे, पढ़ाई से बचने के लिए ऐक्टर बनना चाहती थी'

CONTINUED FROM 1

तृप्ति ने जब ऐक्टिंग में करियर बनाने का तय किया था, तब उनके पैरंट्स काफी डरे हुए थे। वह उनके फैसले से ज्यादा खुश नहीं थे, लेकिन अब उनकी कामयाबी देखकर वे फूले नहीं समाते। उनकी सोच में आए बदलाव पर तृप्ति कहती हैं, 'निश्चित तौर पर अब वे बहुत खुश हैं और गर्व महसूस करते हैं। शुरुआत में भी उनकी जो सोच थी, जो डर था, उसके लिए मैं उन्हें गलत नहीं मानती, क्योंकि उनके लिए मुंबई एक बिल्कुल नया शहर था। वे किसी को जानते नहीं थे। ऐसे में, अपने बच्चों को यहां भेजना हर माता-पिता के लिए मुश्किल फैसला होता है। फिर, उनको यह भी नहीं पता था कि मुझे ऐक्टिंग से इतना प्यार है। उनने लगता था कि इसको पढ़ना नहीं करनी है, इसलिए ऐक्टिंग में जाना चाहती है (हंसते हैं)। लेकिन अब उन्हें बहुत गर्व होता है। कई बार ये मेरे इंटरव्यू चला देते हैं, जिस पर मैं झेंप जाती हूं, मगर ये बहुत ही ज्यादा खुश हैं और मैं खुश हूं कि ये खुश हैं।'

स्कूल टाइम

READER ENGAGEMENT INITIATIVE

Abhishek.Singh2@timesofindia.com

डिजिटल दौर ने शिक्षा की दुनिया को जड़ से बदल दिया है। अब किताबों तक सीमित रहने वाली पढ़ाई स्क्रीन, ऐप्स और वर्चुअल क्लासरूम तक फैल चुकी है। बच्चे ऑनलाइन सीख रहे हैं, खोज रहे हैं और दुनिया से जुड़ रहे हैं। लेकिन इस बदलाव के साथ अवसरों के साथ-साथ चुनौतियां भी आई हैं।

शिक्षा की नई परिभाषा

पिछले एक दशक में शिक्षा का स्वरूप तेजी से बदला है। स्मार्टफोन, टैबलेट, स्मार्ट बोर्ड और हाई-स्पीड इंटरनेट ने सीखने के तरीकों को नया आयाम दिया है। पहले जहां जानकारी के लिए लाइब्रेरी जाना पड़ता था, आज वही नलिन अब सिर्फ एक क्लिक दूर है। ई-लर्निंग प्लेटफॉर्म्स, ऑनलाइन कोर्स, वीडियो लेक्चर और डिजिटल नोट्स ने शिक्षा को अधिक सुलभ, लचीला और इंटरैक्टिव बना दिया है। यही मायने में इस बदलाव का व्यापक असर कोविड के दौरान देखने को मिला, जब क्लासरूम की जगह वर्चुअल क्लासरूम, जूम लेक्चर और गूगल क्लासरूम जैसे माध्यमों ने ले ली। आज के दौर में डिजिटल माध्यम भविष्य की शिक्षा का स्थायी हिस्सा बन चुके हैं।

सीखने के नए अवसर

डिजिटल शिक्षा ने बच्चों के सामने अवसरों की दुनिया खोल दी है। इसके माध्यम से वैश्विक एक्सपोजर मिल रहा है। अब बच्चे अपने शहर या देश तक सीमित नहीं हैं। वे अंतरराष्ट्रीय शिक्षकों से सीख सकते हैं, विदेशी भाषाएं पढ़ सकते हैं और वैश्विक प्रतियोगिताओं में भाग ले सकते हैं।

कमजोर स्टूडेंट्स के लिए है सहायक

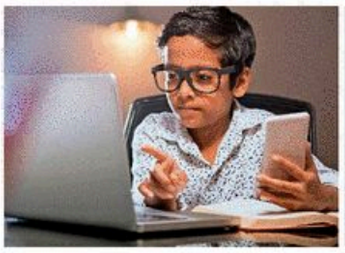
एआई-आधारित ऐप्स बच्चों की गति और क्षमता के अनुसार कंटेंट देते हैं। इससे कमजोर छात्र भी अपनी गति से सीख पाते हैं। हाइब्रिड लर्निंग मॉडल भी काफी हैं कि एआई बच्चों व पैरंट्स के लिए काफी सहायक है। पढ़ाई के दौरान कठिन सवालों को यहां पर आसानी से समझा जा सकता है। क्लास लेक्चर के हिसाब से यहां पर बच्चों को जानकारी मिलती है। हां यह जरूर है कि उस दौरान बच्चों के साथ बैठना भी जरूरी होता है। एआई-आधारित ऐप्स बच्चों की गति और क्षमता के अनुसार कंटेंट देते हैं। इससे कमजोर स्टूडेंट्स भी अपनी गति से सीख पाते हैं।

विजुअल और प्रैक्टिकल लर्निंग

एनिमेशन, सिमुलेशन और 3डी मॉडल जटिल विषयों को आसान बना देते हैं। इससे बच्चों को समझने में आसानी होती है। एक स्टूडेंट वैभव बनर्जी कहते हैं कि यहां पर चीजों को सीखना सहज है। आज सवाल को कई बार और कई तरीके से पूछ पाते हैं। हम एआई का यूज फ्रेंड की तरह करते हैं। कई बार जब चीजें समझ में नहीं आती हैं और वीकेंड के बाद मंडे को क्लास ले तो ये ऐसे मददगार साबित होते हैं। सही मायने में शिक्षा का यह नया स्वरूप स्किल-बेस्ड एजुकेशन को भी मजबूती प्रदान कर रहा है। जहां हमारे पास कोडिंग, ग्राफिक डिजाइन, रोबोटिक्स, डिजिटल मार्केटिंग जैसे स्किल्स को बेहद कम उम्र में सीख पा रहे हैं। उन्हें पता है कि आज की शिक्षा का उपयोग उन्हें आने वाले समय में करना होगा और कहीं न कहीं वे उनके बेस को मजबूती प्रदान कर रहा है।

शिक्षक की भूमिका में बदलाव

डिजिटल दौर में शिक्षक सिर्फ ज्ञान देने वाले नहीं रहे, बल्कि फैसिलिटेटर और गाइड बन गए हैं। वे बच्चों को जानकारी खोजने, क्या सही है और गलत है, उसके बारे में बता रहे हैं, ताकि वे इन सुविधाओं का उपयोग सही तरीके से कर सकें। ऐसे में कहना सही होगा कि टीचर्स की भूमिका भी बदली है। टेक्नॉलजी ने टीचर्स को भी नए टूल्स दिए हैं, इनमें स्मार्ट प्रेजेंटेशन, डिजिटल असेसमेंट और डेटा-आधारित प्रोग्रेस ट्रैकिंग जैसी चीजें शामिल हैं।



बच्चों को डिजिटल टूल्स का सही उपयोग करना सिखाएं
बच्चों को टेक्नॉलजी से दूर रखना समाधान नहीं, बल्कि सही उपयोग सिखाना जरूरी है।

उद्देश्यपूर्ण उपयोग के बारे में बताएं
उन्हें बताएं कि हिंडाइस मनोरंजन के अलावा पढ़ाई, रिसर्च और प्रोडक्टिविटी के लिए भी है।

स्क्रीन टाइम नियम
यह सही है कि स्टडी के साथ-साथ बच्चे स्क्रीन देखना पसंद करते हैं, लेकिन इस समय की पाबंदी होनी चाहिए। पढ़ाई के अलावा 1 घंटा समय सीमा तय करें।

विश्वसनीय स्रोत पहचानना
उन्हें सिखाएं कि हर ऑनलाइन जानकारी सही नहीं होती। फैक्ट को चेक करके चीजों को समझना जरूरी है। ऐसा नहीं करने पर ये गलत चीजों को आसानी से सीख लेंगे।

उन्हें दें साइबर सेफ्टी शिक्षा
पासवर्ड सुरक्षा, अनजान लिंक से बचाव, निजी जानकारी साझा न करना, जैसी बातें के बारे में भी बच्चों को बताएं। ये मूल बातें है, जिनकी जानकारी उन्हें जरूर ही होनी चाहिए।

KUNWAR'S GLOBAL SCHOOL
INTELLIGENCE BEYOND BOUNDARIES

ADMISSIONS OPEN
ENROLL TODAY

स्कूल के बाद भी...
LEARNING CONTINUES...

OUTLOOK SCHOOL RANKING #1 DAY SCHOOL LUCKNOW 2026 - 27

SPORTS ACADEMY
WITH SPECIALISED SPORT COACHES

DAY BOARDING IS BACK
50% DISCOUNT
ON TRANSPORTATION FEE

ROOTS & VALUES | EXCHANGE PROGRAMS | SPORTS | POLLUTION FREE PREMISES | LIBRARY | ROBOTICS | LABS | AMPHITHEATRE | DANCE & MUSIC | TRANSPORT

DAYAL GROUP OF COMPANIES

info@kunwarsglobalschool.com

CALL : +91 7408388888

Follow us on

DAYAL FARMS, DEVA ROAD, LUCKNOW - 226019 www.kunwarsglobalschool.com

Enterटेनमेंट masalamix

जापान में चला पुष्पा 2 का जादू, टॉप 10 में

अल्लू अर्जुन की पुष्पा 2: द रूल ने अब जापान में भी जबरदस्त प्रदर्शन कर इतिहास रच दिया है। इसने वहां की टॉप-10 सबसे ज्यादा कमाई करने वाली भारतीय फिल्मों की सूची में जगह बना ली। दुनियाभर में 1900 करोड़ से ज्यादा कमा चुकी फिल्म अब पूर्वी एशिया में भी धूम मचा रही है।

अरिजीत के फैसले को पंकज ने दिया समर्थन

अरिजीत सिंह ने जब प्लेबैक सिंगिंग से ब्रेक की घोषणा की, तब से ही इसे लेकर चर्चा तेज है। अब पंकज त्रिपाठी खुलकर अरिजीत के समर्थन में सामने आए हैं। उनका कहना है कि कलाकार मशीन नहीं होते, जिन्हें बिना रुके काम में झोंक दिया जाए। रचनात्मकता बनाए रखने के लिए ब्रेक लेना बेहद जरूरी है।

एक बातचीत में पंकज त्रिपाठी ने कहा, 'एक आर्टिस्ट को खुद को दोबारा गढ़ने के लिए रुकना पड़ता है। हम फैक्ट्री में बनने वाले प्रोडक्ट नहीं हैं। कभी-कभी काम की रफ्तार को धीमा करना या पूरी तरह रुकना जरूरी हो जाता है। आर्टिस्ट होना मानसिक और शारीरिक रूप से थका देने वाला होता है।' पंकज त्रिपाठी ने देसी अंदाज में अपनी बात समझाते हुए कहा, 'हम माचिस की टिब्बियों की तरह नहीं हैं, जिन्हें रोज हजारों की तादाद में फैक्ट्री से निकाल दिया जाए। हर कलाकार के सुकाम के पीछे सालों की मेहनत, संघर्ष और कुर्बानियां होती हैं। सेट पर जाने का उत्साह तभी बना रहता है, जब इंसान अंदर से खुश हो। खुद को जरूरत से ज्यादा पकाने के बजाय अपनी शर्तों पर काम करना ज्यादा बेहतर है।'

हम फैक्ट्री में बनने वाले प्रोडक्ट नहीं हैं। कभी-कभी काम की रफ्तार को धीमा करना या पूरी तरह रुकना जरूरी हो जाता है।

'मानसिक लड़ाई लोगों को नज़र नहीं आती'

मनारा चोपड़ा का कहना है कि उनका सफर कभी आसान नहीं रहा है बल्कि वह हर रोज बहुत सी मुश्किलों से जूझते हैं। दरअसल, मनारा ने सोशल मीडिया पर एक विडियो शेयर किया जिसमें वह एक्सरसाइज करती दिख रही हैं। विडियो के साथ कैप्शन में उन्होंने लिखा, 'नरम दिल, मजबूत रीढ़। लोगों को लगता है कि मेरी जिंदगी पूरी तरह से आरामदायक और आसान रही है, लेकिन मैं हर रोज किसी मानसिक लड़ाइयां लड़ती हूं, ये यह नहीं देखते हैं।' यह आगे कहती हैं, 'राजनीति से भरी दुनिया में अच्छा बने रहना, जब दूसरे शॉर्टकट चुनते हो, तो स्वाभिमान को चुनना, जब मैं शोर मचा सकती हूं तब चुप रहना मुश्किल होता है। मैं ग्रुप में नहीं चलती, मैं गेम नहीं खेलती, मैं बस कड़ी मेहनत करती हूं। कभी-कभी यह तोड़कर रख देता है लेकिन झुकने नहीं देता। अपनी लड़ाइयों को गरिमा से लड़ना, बस मैं ऐसी ही हूं। ऐसे ही अपनी पूरी जिंदगी जीना चाहती हूं, जिसमें मेरी खुद की पहचान बनी रहे।'

मैं ग्रुप में नहीं चलती, मैं गेम नहीं खेलती, मैं बस कड़ी मेहनत करती हूं। कभी-कभी यह मुझे तोड़कर रख देता है मगर यह मुझे कभी झुकने नहीं देता।

मूवी रिव्यू कॉर्नर

फिर चमकी संजय-नीना की जोड़ी

Rekha.Khan@timesofindia.com

कहा जाता है कि परफेक्ट क्राइम जैसी कोई चीज नहीं होती। असगरी कितना भी शातिर क्यों न हो, कोई न कोई सुराग छोड़ ही जाता है, मगर क्या हो जब असगरी वारदात के बाद खुद सुराग बनकर मे पर्दे पर आ जाए? मगर सवाल ये है कि वो ऐसा क्यों करेगा? इसी रहस्य की परतें खोलती है वध 2 की कहानी। करीब 4 साल पहले आई वध ने दर्शकों को न केवल बांध कर रखा था बल्कि संजय मिश्र और नीना गुप्त जैसे सीनियर एक्टर्स की जोड़ी ने लोगों का दिल भी खूब जीता था। अब निर्देशक जसपाल सिंह संधू की यह सीक्वल एक पायदान ऊपर चढ़कर प्यार-मोहब्बत, असगाध और बदले की एक ऐसी कहानी पेश करती है, जो न्याय- अन्याय के तराजू पर दर्शकों को बहुत कुछ सोचने पर मजबूर करती है।

फिल्म: वध 2

रेटिंग ★★★½☆

निर्देशक: जसपाल सिंह संधू
कलाकार: संजय मिश्र, नीना गुप्त, वुमुद मिश्र, रिश्प राकेश, अक्षय डोगरा, अमित के सिंह आदि।
अवधि: 2 घंटे 11 मिनट
जॉनर: क्राइम ड्रामा

कहानी इंमतदार पुलिस वाले शंभु नाथ मिश्र (संजय मिश्र) और 28 साल से जेल में बंद मंजु (नीना गुप्त) के इर्द-गिर्द घूमती है, जिनका भावनात्मक रिश्ता हालातों के कारण मजबूत है। बेटे की पढ़ाई के लिए कर्ज में डूबा शंभु अब उसी बेटे की बेरुखी झेल रहा है। जेल में नए अफसर प्रकाश सिंह (कुमुद मिश्र) का सख्त सख्त के नशे में चूर विधायक के भाई केशव (अक्षय डोगरा) से होता है, जो गुंडागर्दी करता है। एक हिंसक टकराव के बाद केशव खतरनाक ढंग से गायब हो जाता है और जब उस केस की जांच-पड़ताल करने के लिए नए अफसर (अमित के. सिंह) को नियुक्त किया जाता है, तो कई खौफनाक सच सामने आते हैं।

पहले भाग की लोकप्रिय जोड़ी के साथ वध 2 नई कहानी और किरदारों के जरिए आगे बढ़ती है। निर्देशक जसपाल सिंह संधू की यह रली बने प्रेम कथा नैतिक पतन, कमजोर कानून व्यवस्था, जातिवाद और रिश्तों की जटिलताओं को झिलर अंदाज में पेश करती है। फिल्म पल-दर-पल असगाध की गहराई में ले जाती है। सेकंड हाफ में दमदार ट्विस्ट कहानी को मजबूती देते हैं। सटीक कास्टिंग, प्रभवशाली सिनेमैटोग्राफी, मजबूत बैकग्राउंड स्कोर और चौकने वाला डबल ट्विस्ट क्लाइमैक्स फिल्म को यादगार बनाता है।

संजय मिश्र और नीना गुप्त जैसे मंजे हुए कलाकार अपनी सधी हुई परफॉर्मेंस से फिल्म को जानदार बनाते हैं। सभी कलाकारों की भी दाद देनी होगी। कुमुद मिश्र अपने रोल में खूब जमे हैं। शिल्पा शुक्ला ने छोटी-सी भूमिका को यादगार बनाया है। थाली के बैंगन बने नरीम खान चाट रह जाते हैं। बाहुबली गुंडे के रोल को अक्षय डोगरा खौफनाक लगे हैं। इंमतदार पुलिस वाले अमित सिंह को अमित के सिंह ने खूबी से अंजाम दिया है। नैन के किरदार में योगिता बिहानी जमे हैं।

क्यों देखें
बढ़िया क्राइम-थ्रिलर संजय मिश्रा-नीना गुप्ता की उम्दा अदाकारी के लिए।

फूहड़ कॉमिडी का शिकार 'भाबी जी'

Rekha.Khan@timesofindia.com

साल से छोटे पर्दे पर दर्शकों के बीच अलग कॉमिक वेज बनाने वाले सिटकॉम भाबी जी घर पर है, को जब भाबीजी घर पर है पन ऑन द रन के रूप में बड़े पर्दे पर लाने की चर्चा चली, तो लगा कि एक लंबे अरसे से दर्शकों के बीच पॉपुलर रहे चिरपरिचित किरदार खूब धमाल मचाएंगे, मगर अफसोस फिल्मे द वेन्ट, टॉयलेट ह्यूमर, चीप डायलॉग और बेसिर-पैर की कहानी के कारण यह एक सस्ती और फूहड़ कॉमिडी फिल्म बन कर रह गई।

विभूति मिश्रा (आसिफ शेख) अपने पड़ोसी मनमोहन तिवारी (रोहिताश्व गौर) की पत्नी अंगूरी (शुभांगी अत्रे) को उत्तराखंड मनौती पूरी करने के लिए लेकर आत है। मगर इलेक का दवंग शांति (रवि किशन) अंगूरी पर लट्टू हो जाता है। विभूति और अंगूरी की तलाश में आए तिवारी और अंतीत (विदित श्रीवास्तव) को देखकर शांति का भाई क्रांति भी (मुकेश तिवारी) उसे दिल दे बैठता है। अब ये दोनों गैंगस्टर जबरदस्ती अंगूरी और अंतीत से शादी करना चाहते हैं। कहानी के दूसरे ट्रैक में वृजा जी नामक एक कार के चक्कर में सक्सेना (सनंद वर्मा), दिनेश लाल यादव (निरहुआ) और हप्पू जी (योगेश त्रिपाठी), टिल्लू (सैयद सलीम जैदी), टीका (पैभव माथुर) जैसे किरदार अफरातफरी मचाते हैं।

मनोज्ञर नोट पर शुरू हुई कहानी को घटिय कॉमिक पंचेज और बिखरा हुआ स्क्रीनप्ले चौप बनाते हैं। यहां अदल्ट कॉमिडी निर्देशक उस फलेवर को चढ़ने के लिए टॉयलेट ह्यूमर और सस्ते पंचेज की भरमार कर देते हैं। पूरी फिल्म में तिवारी का गैस पास करते रहना, अंगूरी का विभूति के निपे से स्क्रू ड्राइवर को मदद से गोली निकालना, ममा बने धृतेंद्र काला का पैंट में खाना छिप कर लाना जैसे दृश्य फूहड़ता की पराकाष्ठा को छू जाते हैं। कहानी तब और अस्वाभीय हो जाती है, जब इसमें सीरियल के तमाम लोकप्रिय कलाकारों का मेला लगा दिय जाता है। क्लाइमैक्स भी बेहद बेतुका लगता है। अभिनय के मामले में फिल्म लाज बचा ले जाती है। शुभांगी अत्रे ने अंगूरी के रोल को उसी 'सती पकड़े हैं के उसी चिरपरिचित भोले अंदाज में निभ है। आसिफ शेख विभूति जी के सुर को पकड़े रखते हैं, जबकि रोहिताश्व तिवारी जी के रूप में सब देते हैं। विदिता श्रीवास्तव भी अपने किरदार में जमे हैं। गुंजर्द करने वाले रवि किशन और मुकेश तिवारी की जोड़ी मनोरंजन जोड़ते हैं। सनंद वर्मा, ब्रजेंद्र काला, निरहुआ, सैयद सलीम जैदी, पैभव माथुर, योगेश त्रिपाठी, मुस्कान खान ठीक-ठाक रहे।

फिल्म: भाबीजी घर पर हैं: फन ऑन द रन

रेटिंग ★★☆☆☆

निर्देशक: शशांक खाली
कलाकार: रवि किशन, शुभांगी अत्रे, विदित श्रीवास्तव, आसिफ शेख, मुकेश तिवारी आदि।
अवधि: 2 घंटे 15 मिनट
जॉनर: कॉमिडी-ड्रामा

क्यों देखें
यह फिल्म न ही देखें, तो बेहतर है।

GET NOTICED TIMES interact

योग-भवन
1960-2026
66 वर्षों की निष्ठावान सेवा

योग चिकित्सा केन्द्र
असाध्य रोगों का उपचार
घर बैठे योग करें
ऑनलाइन या होम ट्यूशन
3-माह योग सर्टिफिकेट कोर्स
योग प्रशिक्षक बनें
योग भवन हनुमान सेतु मन्दिर के पास
लखनऊ विश्वविद्यालय मार्ग लखनऊ
99214-25096,98813-97156

hotelbandhan.in
सगाई से विदाई तक
अटूट रिस्तों 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

EDUCATION FORUM TIMES interact

MEDHA GLOBAL SCHOOL
Their tomorrow starts here.
Innovation meets education.
OUR FACILITIES :
✓ Security, Safety and Hygiene
✓ Latest smart teaching aids
✓ Large open play area
✓ Low student teacher ratio
✓ Modern education with Indian Values
✓ Highly skilled teachers
✓ Air - conditioned classrooms
✓ CCTV equipped classrooms

FOR MORE INFORMATION
Sector -P, Mansarovar Yojna (L.D.A.), Lucknow-226012
ADMISSIONS OPEN 2026-27
Playgroup To Class V

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

AG STONE HOSPITAL
UROLOGY/LAPAROSCOPY & LASER CENTRE

Dr. Saurabh Agrawal
MCH, Urology, SGPGI

Ensuring HEALTHY LIVES
Facilities
• Kidney & Urine Diseases
• Laser Prostate Surgery
• Laser Stone Surgery
• Endoscopic Surgery
• Laparoscopic Surgery
• Uro Cancer Surgery
• Urethra Stricture
• Infertility & Sexual Diseases
Specialities
• Urology
• Gastromedicine
• Surgery
• Gynaecology
• Orthopaedics
• Medicine
OPEN 24/7 SERVICE
• EMERGENCY • ICU
• PHARMACY
• DIALYSIS I AMBULANCE
• RADIOLOGY
• OPERATIONS
Cashless/Insurance सेवाएं उपलब्ध
Add : B-5/59, Vinay Khand, Near Husariya Chauraha, Gomti Nagar, Lucknow
Clinic : Subhash Complex, Chowk, Lucknow
99 191 94111 | 97 945 40005

GALLERIA TIMES interact

WIDE RANGE OF SAHNI AWNINGS FOR SUN RAIN PROTECTION
Terrace Awning | Window Awning | Vertical Awning
SAHNI AWNINGS & INTERIORS
Also deal in
All type of Window Blinds, Curtains, LED Boards, Tensile Work
9839452197, 7355780078

TIMES interact
TO GROW YOUR BUSINESS
PLEASE CALL US
LUCKNOW: Kuldeep Tiwari – 9044122662
Anurag Nautiyal – 8840945902
KANPUR: Anoop Dixit – 7860802468
ALLAHABAD: Amit Srivastava – 9044075051
VARANASI: Nitesh Arora – 9559983838
GORAKHPUR: Chandrasekhar – 9415019274
WE OFFER ADVERTISING SOLUTIONS IN Print Radio Digital

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