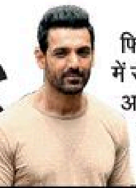
AI Image

नवभारत टाइम्स NBT

नवभारत टाइम्स, कानपुर (कानपुर व लखनऊ में एक साथ प्रकाशित), रविवार, 22 फरवरी 2026

I ADVERTORIAL ENTERTAINMENT PROMOTIONAL FEATURE

Lucknow Times masalamix OF INDIA



फिल्म इंडस्ट्री में सबसे ज्यादा आलोचना मैंने झेली: जॉन

Page 6

रंगमंच पर जीवित हो रही हैं 1857 की अनसुनी वीरांगनाएं

1857 के स्वतंत्रता संग्राम में पुरुषों के साथ कंधे से कंधा मिलाकर लड़ी वीरांगनाओं की गाथाएं अब रंगमंच पर जीवंत हो रही हैं। रानी लक्ष्मीबाई, अजीजन बाई और बेगम हजरत महल की कहानियां नई पीढ़ी को उनके साहस और बलिदान से रूबरू करा रही हैं।

बीते दिनों हुए अजीजन बाई के नाटक का एक दृश्य।

मोहम्मद फाजिल

देश की आजादी में वीर सपूतों की तरह ही वीरांगनाओं का भी अहम रोल रहा है। अब उन्हीं वीरांगनाओं के त्याग और बलिदान की कहानी को इन दिनों रंगमंच पर उतारा जा रहा है। रंगमंच की शाम इन दिनों 1857 की क्रांति में जी-जान लगाने वाली रानी लक्ष्मीबाई, अजीजन बाई और बेगम हजरत महल की गाथाओं से गुलजार हो रही हैं। इन कहानियों को मंच पर लाने का उद्देश्य लोगों को उनके त्याग और बलिदान से अवगत करवाना है।

400 महिलाओं की फौज खड़ी कर दी थी अजीजन बाई ने

बीते दिनों अरशाना अजमत के लिखे और सीमा मोदी निर्देशित 1857 की क्रांति आग और इंकलाब अजीजन बाई शीर्षक से म्यूजिकल ड्रामा का मंचन किया गया। इसमें दास्तानगोई के साथ अभिनय कर बताया गया कि सिर्फ पुरुष क्रांतिकारी ही नहीं, कई महिला क्रांतिकारियों ने भी अंग्रेजों के विरुद्ध मोर्चा खोलकर आजादी की लड़ाई लड़ी है। सीमा मोदी ने बताया कि ढेरों महिला क्रांतिकारियों ने 1857 की क्रांति में हिस्सा लिया लेकिन आज भी इनमें से कई हैं, जिनसे लोग अनजान हैं। मेरा उद्देश्य ऐसी ही वीरांगनाओं के बारे में लोगों को बताना है। अजीजन बाई पेशेवर का नर्तकी से आजादी की लड़ाई लड़ने तक का सफर साहस और बहादुरी वाला है। उन्होंने 400 महिला क्रांतिकारियों की एक पूरी फौज तैयार की थी। उनके बारे में विस्तार से किसी को नहीं पता होगा। इस तरह की सीरीज से हम क्रांतिकारी महिलाओं के किस्से मंच के जरिए लोगों तक पहुंचाना चाहते हैं। इसी कड़ी में अगला नाटक क्रांतिकारी महिला नीरा आर्या पर आधारित है। वहीं, मैंने एक नाटक मां किया था, जिसमें उन साधारण महिलाओं की कहानी है, जिन्होंने घर पर रहकर पहले स्वतंत्रता संग्राम की डोर संभाली थी। इसके देश में अब तक पंद्रह से अधिक शो हो चुके हैं।

लक्ष्मीबाई की वीरता को मंच पर दिखाया

वरिष्ठ रंगकर्मी मुकेश वर्मा ने कुछ समय पहले स्वतंत्रता संग्राम की वीरांगना रानी लक्ष्मीबाई की शौर्य गाथा को मंच पर उतारा था। मुकेश बताते हैं, 'एक बार मैं स्वतंत्रता संग्राम सेनानियों के बारे में पढ़ रहा था, तभी मेरा ध्यान रानी लक्ष्मीबाई की तरफ गया। तब मैंने उनकी शौर्य गाथा को मंचन पर उतारने का निर्णय लिया। इस नाटक को तैयार करने में काफी समय लगा क्योंकि रानी लक्ष्मीबाई के संपूर्ण जीवन को एक घंटे की अवधि में मंच पर उतारना असंभव है। इस वजह से मैंने कुछ प्रमुख घटनाएं लीं। इस नाट्य प्रस्तुति के दौरान मैंने महसूस किया कि ऐसी सैकड़ों महिलाएं थीं, जिन्होंने आजादी के संग्राम में हिस्सा लिया था। थिएटर ऐसा मंच है, जिसके जरिए हम ऐसी वीरांगनाओं के बारे में बता सकते हैं। अभी मैं ऐसी ही कई क्रांतिकारी महिलाओं के बारे में पढ़ रहा हूं, जिनमें से एक-दो कहानी पर लेखन रहा है। जल्द ही उन पर एक नाटक पेश करेंगे। इसके अलावा, मैंने एक नाटक कस्तूरबा किया था, जो कस्तूरबा गांधी पर आधारित था।

CONTINUED ON ▸ 4

'पंडित रवि शंकर का रोल करना गर्व की बात'

फरहान अख्तर ने अपने हॉलिवुड डेब्यू में पंडित रविशंकर का रोल करने पर खुशी जाहिर की है। एक सोशल मीडिया पोस्ट में उन्होंने कहा, 'मैं इस अवसर को लेकर बेहद सम्मानित और आभारी हूं। द बीटल्स और पंडित रवि शंकर की विरासत का हिस्सा बनना मेरे लिए गर्व की बात है। सैम मेंडेस के साथ काम करना मेरे लिए सपने के सच होने जैसा है।'

चार फिल्मों में दिखाई जाएगी बीटल्स की कहानी

यह प्रोजेक्ट द बीटल्स-ए फॉर फिल्म सिनेमैटिक इवेंट के नाम से बनाया जा रहा है। इसमें द बीटल्स के हर सदस्य की कहानी अलग-अलग फिल्म के जरिए दिखाई जाएगी। फिल्मों में पॉल मैकार्टनी, जॉन लेनन, रिंगो स्टार और जॉर्ज हैरिसन के जीवन और उनके संगीत के सफर को दिखाया जाएगा। द बीटल्स को दुनिया के सबसे लोकप्रिय बैंड्स में गिना जाता है। 1960 में बना यह बैंड कई सुपरहिट गानों के लिए जाना जाता है।

फरहान अख्तर

थॉर की अभी कई फिल्में आना बाकी हैं: क्रिस हेम्सवर्थ

मार्वल सिनेमैटिक यूनिवर्स के फैंस के लिए एक अच्छी खबर है जिसे खुद क्रिस हेम्सवर्थ ने शेयर किया है। क्रिस ने कहा है कि फैंस अपने फेवरिट सुपरहीरो थॉर को आगे भी आने वाली कई फिल्मों में देख पाएंगे। उन्होंने कहा कि वह फिल्म एवेंजर्स: डूम्सडे के बाद भी थॉर के रोल में नजर आएंगे। एक बातचीत में उन्होंने कहा, 'मैं केविन फाइगी (थॉर के फिल्ममेकर) से इस बारे में बात कर रहा था। उन्होंने कहा कि ऑडियंस इस किरदार में बहुत कुछ उम्मीद कर रही है। अब हम आगे जो भी करेंगे, हमारे पास इसे फिर से कुछ अनोखा और शायद कुछ अलग बनाने के लिए बेहतरीन आइडियाज हैं।'

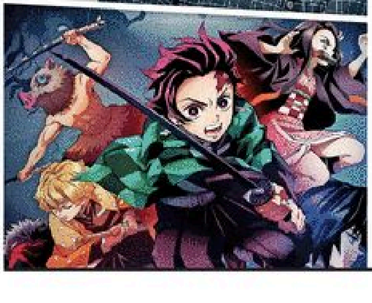
> केविन फाइगी ने मुझसे कहा है हमारे पास थॉर को फिर से कुछ अनोखा बनाने के लिए आइडियाज बहुत है।

इस बातचीत में क्रिस ने यह भी बताया कि अलग-अलग डायरेक्टर्स के साथ थॉर के अलग-अलग वर्जन्स को निभाने में उन्हें बहुत मजा आया। उन्होंने कहा, 'यह वाकई बहुत मजेदार रहा और मुझे सबसे अच्छा यह लगा कि दूसरे ऐक्टर्स को जो किरदार मिले, उन्हें काफी हद तक एक जैसा रहना पड़ा, जबकि मुझे लव एंड थंडर के डायरेक्टर टाइका वाइटीटी के साथ उनकी फिल्मों में काम करने का मौका मिला और केनेथ ब्राना और रूसो ब्रदर्स की फिल्मों में भी काम किया।'

भारतीय फिल्मों के लिए एनीमे जैसा क्रेज चाहते हैं राजामौली

एस एस राजामौली भारतीय सिनेमा को वैश्विक स्तर पर एक बड़ी पहचान दिलाना चाहते हैं। उन्होंने कहा कि वह भारतीय फिल्मों का भी वैसा ही मजबूत फैन बेस बनाना चाहते हैं, जैसा के-पॉप और जापानी एनीमे का पूरी दुनिया में है।

राजामौली ने कहा, 'मैं चाहता हूं कि इंडियन सिनेमा का भी एक बड़ा और समर्पित फैन बेस हो, जैसे के-पॉप और एनीमे का है। उनका फैन बेस सिर्फ अपने देश तक सीमित नहीं है, बल्कि पूरी दुनिया में फैला हुआ है।' उन्होंने कहा कि मशहूर एनीमे फ्रेंचाइजी डीमन स्लेयर की पिछले साल आई फिल्म को भारत में शानदार रिस्पॉन्स मिला था।



'खुश हूं कि कम से कम मेरी कोई इमेज तो है'

तापसी पन्नू

रेखा खान

इंडस्ट्री में तकरीबन 16 साल का सफर तय कर चुकीं तापसी पन्नू ने अपने किरदारों के जरिए महिला मुद्दों की सोच को न केवल धार दी बल्कि हर बार उत्कृष्ट अदायगी की नई इबारत लिखी है। इन दिनों वह अपनी फिल्म अस्सी को लेकर सुर्खियों में है। तापसी का कहना है कि फिल्म इंडस्ट्री में बहुत से कलाकार आते-जाते हैं लेकिन उनकी कोई छवि नहीं बन पाती। हालांकि इन्हें इस बात की खुशी है कि कम से कम उनकी कोई इमेज तो है। तापसी सोचने पर मजबूर करने वाले सिनेमा का सशक्त चेहरा बन चुकी हैं, उन्हें यह खिताब कैसा लगता है?

इसके जवाब में वह कहती हैं, 'अच्छा ही लगता है, क्योंकि किसी कलाकार को उसके काम के लिए कोई टाइटल दिया जाता है, तो खुशी बहुत होती है। जाहिर-सी बात है कि हमारे देश में कई कलाकार आते हैं, चले जाते हैं। उनकी कोई खास इमेज बन नहीं पाती। मैं तो इसी बात से खुश हूं कि मेरी कोई इमेज तो है, चाहे मुझे किसी खास तरह के सिनेमा के लिए जाना जाता है। मगर वह सिनेमा फिर मेरा है। मुझे लगता है कि मैंने अपने दर्शकों और फैंस को ऐसा सिनेमा देकर कुछ कमाया है।'

'सिनेमाघर में फिल्म ना देखने से होता है नुकसान'

फिल्म इंडस्ट्री में महिलाओं को किन बदलावों की सबसे ज्यादा जरूरत है? इसके जवाब में वह कहती हैं, 'मैं जो बदलाव है, उनकी जड़ तक पहुंचना चाहती हूं। जिस महिला प्रधान अभिनेत्री की फिल्म बॉक्स ऑफिस पर अच्छा कर जाती है, उसके साथ बिहाइंड द सीन भी काफी चीजें आसान होनी शुरू हो जाती हैं। तो मेरा मानना है कि हमारी जनता इस तरह की फिल्मों को महत्व देगी, तो बहुत बड़ी बात होगी। जो लोग कहते हैं कि फिल्म बढ़िया थी, मैंने ओटीटी पर देखी, थिएटर में देखने का समय नहीं मिला, वह कई बार फिल्म को बहुत नुकसान कर देता है। क्योंकि जो फिल्म थिएटर में नहीं चलती, उस फिल्म को ओटीटी वाले भी पैसे देना बंद कर रहे हैं।'

> अनुभव लगातार अपने क्राफ्ट को और अपनी जानकारी को संवारते गए है।

'महिलाओं पर फिल्में बनाना ज़रूरी है'

महिला प्रधान फिल्में कम बनने के बारे में वह कहती हैं, 'जो बड़े बजट की फिल्में होती हैं, वे पहले से ही नब्बे प्रतिशत पुरुष प्रधान होती हैं, अगर ऐसा ही चलता रहा तो सौ प्रतिशत पुरुष प्रधान फिल्में बनने लगेंगी। वैसे भी हीरोइन पर आधारित फिल्में जोखिम भरी मानी जाती हैं। हम बहुत सारे चोंचलों में फंसे हैं खुद को प्रूव करने के चक्कर में। आमतौर पर महिला प्रधान फिल्मों के लिए रिव्यूज या OTT की प्रतीक्षा होती है, जबकि ऐसा हीरोज वाली फिल्मों के साथ नहीं होता। मैं कहती हूं कि हर तरह के सिनेमा को मौका दिया जाना चाहिए।'

CONTINUED ON ▸ 4

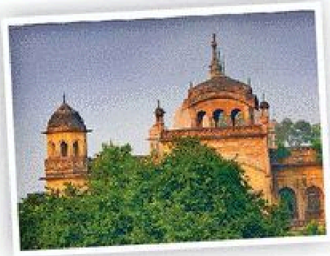
'महिलाओं की सुरक्षा घर से तय हो सकती है'

अस्सी जैसी फिल्म का हिस्सा बनकर क्या कभी बदलाव महसूस हुआ? जवाब में वह कहती हैं, 'मुझे लगता है कि हम बड़ा बदलाव जरूर ला सकते हैं। जैसे हम अपने घर के अंदर क्या बदलाव ला रहे हैं। हम अपने बेटों को या घर के लड़कों को क्या सिखा रहे हैं, ये लॉ एंड ऑर्डर और पुलिस का इश्यू नहीं है। इसको हमें घर पर कंट्रोल करना होगा।'

CCI NG 3.7 Product: LucknowMasalamixBS PubDate: 22-02-2026 Zone: Lucknow Edition: 1 Page: LTMMPG2 User: c-amul.rastogi@timesofindia.co Time: 02-21-2026 16:50 Color:

TIMES interact
Connecting People, Connecting Needs.

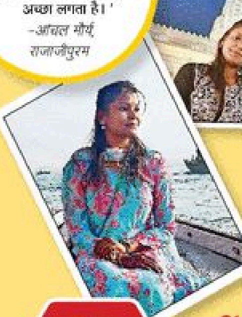
Let's Run Lucknow



L E T S R U N

CCI NG 3.7 Product: LucknowMasalamixBS PubDate: 22-02-2026 Zone: Lucknow Edition: 1 Page: LTMMPG3 User: cci Time: 02-21-2026 20:18 Color:

'मैं स्टूडेंट हूं। म्यूजिक सुनना और किताबें पढ़ना मेरी हॉबीज हैं। मुझे फैमिली के साथ घूमना अच्छा लगता है।'
-आंचल मौर्य, राजाजीपुरम

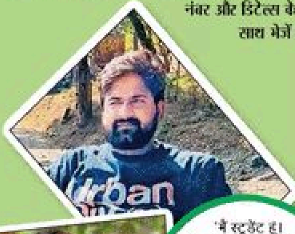


DP UPDATE

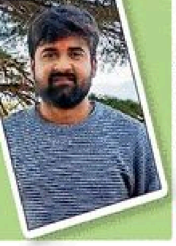
Status: Cool

ये स्पेस आपके लिए
● Available

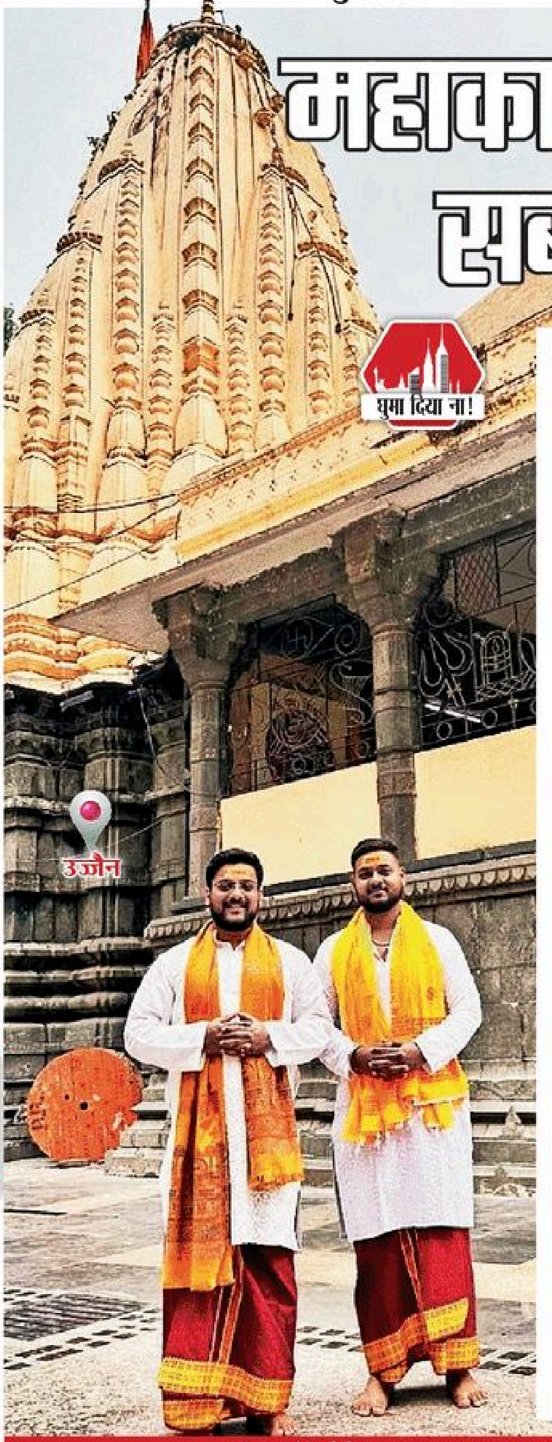
lucknowtimesnbt@gmail.com पर हमें अपनी ऑनलाइन डीपी, नंबर और डिटेल्स के साथ भेजें।



'मैं स्टूडेंट हूं। किताबें पढ़ना और गाने सुनना मेरे शौक हैं। मुझे क्रिकेट खेलना और दोस्तों संग घूमना पसंद है।'
-आलोक चौबे, गोमतीनगर



महाकाल को देखकर सब शून्य हो गया



ट्रिप अगर दोस्तों के साथ हो तो सुस्ती दूर और मस्ती भरपूर हो जाती है। जिन दोस्तों का 2016 में साथ मिला था, उनके साथ 2026 में उज्जैन में महाकाल के दर्शन करने का संयोग बन गया। हम तीन दोस्तों ने एक दिन अचानक प्लान बनाया और फिर एक और दोस्त को राजी करके फटाफट व्हॉट्सऐप ग्रुप बना लिया। 31 जनवरी को कार से हम सुबह पांच बजे त्रिवेणीनगर से एकसाथ निकले। घने कोहरे में गाड़ी की रफ्तार कम और हंसी-ठिठोली का दौर बढ़ता-घटता रहा। कानपुर के आसपास कुछ सड़क दुर्घटनाएं भी दिखीं, जिस वजह से दोस्त सतर्कता से गाड़ी चलाता रहा। कुछ पुरानी यादें ताजाकर और कई नई बातें जोड़ते हुए हम महाकाल के दर पर पहुंच गए।

यूट्यूब से सीखा धोती पहनना

बाहर से ही मंदिर देखकर सफर की थकान दूर हो गई। आसमान का नजारा ऐसा था जैसे हम दिवाली में आए हों। हमने मंदिर के बगल में ही होटल ले रखा था। शनिवार का दिन था। ऐसे में फ्रेश होकर हम महाकाल की नगरी में पहले हनुमान मंदिर के दर्शन करने निकल गए। उसके बाद हमने धोती-कुर्ता खरीदा। हालांकि, दो दोस्त रेडीमेड धोती लेने पर जोर दे रहे थे क्योंकि हममें से किसी को धोती पहनना नहीं आता था। उसके बाद हम कुछ देर मार्केट में घूमे, शॉपिंग की और फिर खाना खाकर होटल आ गए। इस बीच एक दोस्त ने शॉर्ट विडियो डाला, जिसमें स्टेप बाय स्टेप धोती पहनना सिखाया जा रहा था। सबने वो विडियो देखा और आत्मविश्वास से कहा अरे, बहुत आसान है। उस रात की सुबह कब हो गई किसी को पता ही नहीं चला।

दर्शन के बाद तेज बारिश शुरू हो गई

सुबह पांच बजे से हम दर्शन के लिए तैयारी करने लगे। दो-तीन बार प्रयास के बाद प्लेटें बनाकर धोती पहन ली गई। फिर हमने 250 रुपये की पर्ची कटाई और मंदिर में प्रवेश किया। कुछ ही देर में हम ज्योतिर्लिंग के पास पहुंच गए। जैसे ही हमने महाकाल को देखा सब शून्य हो गया। आंखें भर आईं और उनकी सुंदर छवि मन में बस गई। उनको एकटक निहारते हुए जय महाकाल के उद्घोष के साथ हम बाहर निकल आए। इस बीच बादलों की गड़गड़ाहट सुनाई दी और अचानक से तेज वर्षा शुरू हो गई। हम सब ने खुशी से कल्पना की भोले बाबा ने हमारी उपस्थिति स्वीकार कर ली है।

घर लौट आए, मन उज्जैन में रह गया

फिर वापस हम होटल आ गए और सब एक-दूसरे से कह रहे थे, बहुत बढ़िया दर्शन हो गए, हमारा आना सफल हो गया। इस सुखद अनुभूति को सबने बिना देरी किए अपने घरवालों से भी साझा कर दिया। इसके बाद समय कम होने की वजह से हमने नाश्ता करके वापस लखनऊ चलने का फैसला किया। लौटते हुए हमारी बातचीत में जिस बात पर सबसे ज्यादा जोर दिया गया वो थी अगली ट्रिप कहां की होगी। इस यात्रा की खास बात रही कि आपस में मीठी नोकझोंक के साथ हमारी दोस्ती और गहरी हो गई। घर आने के बाद एक-दूसरे को शॉर्ट विडियो शेयर करते और हर दिन फोन कर सब यही कह रहे हम लौट तो आए हैं लेकिन हमारा मन उज्जैन में ही रह गया।

-अनुराग, प्रत्यक्ष, यशोवर्धन, ओमकार

अपनी यात्रा की फोटोज और किस्सा lucknowtimesnbt@gmail.com पर भेजिए। सब्जेक्ट में लिखें ghuma diya na अपना नंबर और पता लिखना न भूलें।

नेचर से प्यार

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

पूनम वर्मा

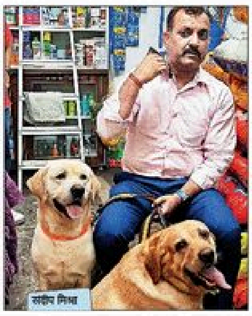
राजेश्वरी सिंह

सरिता

मेरा प्यारा PET

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

विमलेश कुमार


संदीप मिश्रा

12 राशियां और आपका दिन

ARIES 21 Mar - 19 Apr
आज का दिन परोपकार करने में व्यतीत होगा। आप अपने अच्छे व्यवहार से लोगों के बीच माहौल को सामान्य बनाने में कामयाब रहेंगे। रात में जीवनसाथी का स्वास्थ्य खराब होने के कारण कुछ परेशानी का सामना करना पड़ सकता है। इसलिए सावधान रहें। मित्रों से सहयोग मिलेगा।

TAURUS 20 Apr - 19 May
आज का दिन परिवार के लोगों के साथ सुखद बीतेगा। भाग्यशाली होकर एक हर्षदायक शुभ समाचार में मिलेगा। स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहने की आवश्यकता है। शाम के समय लंबे समय से प्रतीक्षा कर रहे अतिथि के आने से हर्ष होगा। रात में किसी मांगलिक कार्य में शामिल होने से आपका सम्मान बढ़ेगा।

GEMINI 21 May - 21 Jun
पिता के आशीर्वाद और उच्च अधिकारियों की खुशी से किसी बहुमूल्य वस्तु या संपत्ति की प्राप्ति की अभिलाषा आज पूरी होगी। व्यस्तता अधिक रहेगी, व्यर्थ व्यय से बचें। शाम से लेकर रात तक तेज गति वाहनों के प्रयोग से सावधानी बरतें। प्रिय और महान पुरुषों के दर्शन से मनोबल बढ़ेगा।

CANCER 22 Jun - 22 July
राशि स्वामी की उत्तम स्थिति और राशि पर बृहस्पति का प्रभाव होकर परिश्रमण अवश्यंभावी रही मात्रा में धन की प्राप्ति करा कर शोक की स्थिति को दूर करेगा। व्यावसायिक योजनाओं को भी गति मिलेगी। राज्य मान प्रतिष्ठा की वृद्धि होगी। जल्दबाजी में निर्णय न लें अन्यथा परेशानी होगी। शाम से लेकर देर रात तक देव दर्शन का लाभ लें।

LEO 23 July - 22 Aug
राजनीतिक क्षेत्र में आशातीत सफलता मिलेगी। सज्जन के प्रति दायित्व पूर्ति भी होगी। प्रतिस्पर्धा के क्षेत्र में आगे बढ़ेंगे, रुका हुआ काम भी संपन्न होगा। खानपान में परेशानी व आदतें संबंधी बीमारी संभव है। शाम से लेकर रात का समय प्रियजनों के दर्शन हास्य परिहास में व्यतीत होगा।

VIRGO 23 Aug - 22 Sep
आज कर्मक्षेत्र में सफलता से लाभ होगा। संतानों से सुख, पारिवारिक मंगल कार्यों की खुशी होगी। रचनात्मक कार्यों में मन लगेगा। विपरीत परिस्थिति उत्पन्न होने पर क्रोध पर काबू रखें। घर की समस्या सुलझ जाएगी। राजकीय मदद भी मिलेगी। 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, उच्च पदस्थ आपको विशेष सम्मान दिलाएंगे। भागदौड़ विशेष रहने के कारण मौसम का विपरीत प्रभाव स्वास्थ्य पर पड़ सकता है, सावधान रहें। जीवन साथी का सहयोग व सानिध्य पर्याप्त रूप से मिलेगा। यात्रा, देशाटन की स्थिति सुखद व लाभप्रद रहेगी।

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

SAGITTARIUS 22 Nov - 21 Dec
आज घर के लिए जरूरी वस्तुओं पर धन का खर्च होगा। अधीनस्थ कर्मचारी या किसी संबंधी के कारण तनाव बढ़ सकता है। रुपये पैसे के लेन-देन में सावधानी बरतें, धन फंस सकता है। दिन में राज्य कार्य और कोर्ट के चक्कर काटने पड़ सकते हैं जिसमें अंततः आपकी विजय हो जाएगी।

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

AQUARIUS 20 Jan - 18 Feb
राशि स्वामी शनि की द्वितीय स्थिति के कारण पत्नी को आकस्मिक शरीर कष्ट होने से भागदौड़ व अधिक खर्चे की स्थिति आ सकती है। किसी संपत्ति के क्रय विक्रय के समय उसके पूर्व स्वामी के सभी वैधानिक पहलुओं पर गंभीरता से विचार कर लें। पत्नी के स्वास्थ्य में सुधार हो जाएगा।

PISCES 19 Feb - 20 Mar
वैवाहिक जीवन आनंददायक बीतेगा। आज धन व सुख की सकारात्मक यात्रा भी हो सकती है। बिजनेस में बढ़ती प्रोग्रेस से काफी खुशी होगी। विद्यार्थियों को मानसिक बौद्धिक भार से छुटकारा मिलेगा। शाम के समय घूमने फिरने के दौरान कोई महत्वपूर्ण जानकारी मिल सकती है। माता-पिता की सलाह-आशीर्वाद उपयोगी सिद्ध होगी।

जन्मदिन की शुभकामनाएं

यह वर्ष आपके लिए राजा पाट से प्रारंभ हो रहा है। वर्ष के स्वामी शुक्र और मंगल ग्रह हैं, जबकि जीवन साथी एवं ठेकेदारी प्रधान ग्रह वर्षेश्वरी शुक्र की उत्तम स्थिति विशेष फलदायी रहेगी। फरवरी माह के शेष दिनों में अचानक राज्य कृपा व उच्च अधिकारियों से सहयोग मिलने के योग बनेंगे। मार्च माह की बात करें तो लंबे समय से रुकी योजनाएं पूरी होंगी और आपको इष्ट मित्रों का सहयोग प्राप्त होगा। अप्रैल और मई में नई खोज तथा रचनात्मक कार्यों में प्रगति होगी। जून में परिस्थितिवश आपको अनचाही यात्रा करनी पड़ सकती है। जुलाई और अगस्त में आपके कार्य कौशल की व्यापक प्रशंसा होगी। सितंबर और अक्टूबर में आपके रहन-सहन के स्तर में सुधार होगा। नवंबर और दिसंबर में रोग तथा ऋण से मुक्ति मिलने के संकेत हैं। जनवरी 2027 से आर्थिक स्थिति अधिक मजबूत होगी। इसके अतिरिक्त 1 फरवरी से 25 फरवरी के बीच धार्मिक स्थलों की यात्रा का योग है। अधिक सफलता और कल्याण के लिए प्रतिदिन स्नान के बाद सूर्य नारायण को अर्घ्य दें तथा हनुमान चालीसा का पाठ करना शुभ और लाभकारी सिद्ध होगा।

-आचार्य कृष्ण दत्त शर्मा

कल का पंचांग
(सोमवार, 23 फरवरी 2026)

राष्ट्रीय मिति फाल्गुन 4, शक संवत 1947, फाल्गुन शुक्ला षष्ठी सोमवार, विक्रम संवत 2082। सौर फाल्गुन मास प्रविष्टे 12, रमजान 5, हिजरी 1447 (मुस्लिम), एवं अनुसार अंग्रेजी तारीख 23 फरवरी 2026 ई.। सूर्य उत्तरायण, दक्षिण गोल, बसंत ऋतु। राहु काल सुबह 7 बजकर 23 मिनट से 9 बजे तक। षष्ठी तिथि सुबह 9 बजकर 10 मिनट तक के बाद सप्तमी तिथि का आरंभ होगा। भरणी नक्षत्र शाम 4 बजकर 34 मिनट तक के बाद कृत्तिका नक्षत्र का आरंभ होगा। ब्रह्म योग पूर्वाह्न 10 बजकर 19 मिनट तक के बाद ऐंद्र योग का आरंभ। तैतिल करण सुबह 9 बजकर 10 मिनट तक के बाद विष्टि करण का आरंभ होगा। चंद्रमा रात 10 बजकर 13 मिनट तक मेष इसके बाद वृष राशि पर संचार करेगा। आज सप्तमी तिथि का क्षय है।

सुडोकू

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

TELEVISION

big magic

09:00 बबलू डबलू
10:00 [illegible]
11:00 रुद्र के रक्षक
12:00 चक्रधारी अजेय कृष्णा
12:30 हम पांच
13:00 रुद्र के रक्षक
13:30 [illegible]
14:00 चक्रधारी अजेय कृष्णा
15:00 लिटिल कृष्णा
17:00 बबलू डबलू
19:00 चक्रधारी अजेय कृष्णा

CCI NG 3.7 Product: LucknowMasalamixBS PubDate: 22-02-2026 Zone: Lucknow Edition: 1 Page: LTMM04 User: cci Time: 02-21-2026 20:20 Color:

असरदार है लो-इम्पैक्ट कार्डियो एक्सरसाइज

कई लो-इम्पैक्ट कार्डियो एक्सरसाइज आपके जोड़ों पर बहुत ज्यादा जोर डाले बिना और दूसरे जॉइंट्स को बिना कोई नुकसान पहुंचाए, अच्छा रिजल्ट देते हैं। आइए इस बारे में जानते हैं:

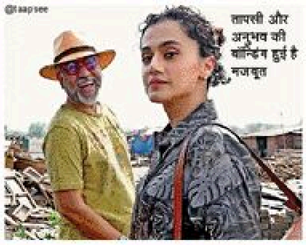
तेजी से करें पावर मार्चिंग: पावर मार्चिंग कोई आम वॉकिंग नहीं है। अपने घुटनों को ऊपर उठाएं, अपनी बाहों को घुमाएं और शरीर के अहम अंगों को इसमें शामिल करें। स्पीड बढ़ाने से एक आसान मूव बिना जमीन छोड़े एक प्रभावी कार्डियो में बदल जाता है। इसके अलावा स्टेप-बैक लंजेस शरीर में लचीलापन बनाए रखने के लिए बेहतर है। एक के बाद एक स्टेप-बैक लंजेस करने से मूवमेंट कंट्रोल रहता है। ग्लूट्स और जांघें मजबूत बनती हैं। इस दौरान अपनी हार्ट रेट बढ़ाने के लिए ऊपर की ओर हाथ कर उन्हें जोड़ें।

ये स्टेप आपके आएगा काम: लेटरल मूवमेंट उन मसल्स को एक्टिवेट करता है, जिन्हें सिर्फ आगे की ओर होने वाले वर्कआउट में नजरअंदाज कर दिया जाता है। रिदम और एक्टिविटी की गति बनाने के लिए बाहों को शरीर के साथ घुमाते हुए एक से दूसरी तरफ कदम बढ़ाएं।

साथ काम करके अनुभव मेरे अच्छे दोस्त बन गए हैं: तापसी

CONTINUED FROM ▶ 1

अनुभव सिन्हा के साथ तापसी इससे पहले मुल्क और थप्पड़ में भी काम कर चुकी हैं, अब दोनों की बॉन्डिंग कितनी मजबूत हुई है? इस पर वह कहती हैं, 'जैसे दो दोस्तों की समय के साथ-साथ एक-दूसरे को लेकर जानकारी और समझ बढ़ती जाती है, वैसे ही हमारी बॉन्डिंग मजबूत हुई है। ऐसा लगता रहा कि हम काम के लिए मिले, फिर जब ब्रेक आया तो हमारा अनुभव अच्छा रहा और हमारी बातचीत जारी रही। फिर हमारी दोस्ती हो गई। फिर जब दोबारा साथ काम करने का मौका मिला, तो लगा कि एक छोटा-सा ब्रेक ही था और अब हम फिर से मिल गए। हालांकि थप्पड़ और अस्सी के बीच 6 साल हो गए हैं, मगर हमें एक शेड्यूल के गैप जितना महसूस होता है। इस बीच उन्होंने भी कई फिल्में कीं और मैंने भी। मानवीय स्तर पर अब हम एक-दूसरे को ज्यादा जानने लगे हैं। मैं उनका बहुत ज्यादा सम्मान करती हूं। वे लगातार अपने क्राफ्ट और अपनी जानकारी को संवारते गए हैं, तो वह मुझे बहुत ही इंस्पायरिंग लगता है।'



तापसी और अनुभव की बॉन्डिंग हुई है मजबूत

> अनुभव लगातार अपने क्राफ्ट को और अपनी जानकारी को संवारते गए है

बेगम हज़रत महल पर भी हो चुका है नाटक

CONTINUED FROM ▶ 1

1857 के स्वतंत्रता संग्राम में अवध की वीरांगनाओं में सबसे अहम किरदार निभाने वाली बेगम हजरत महल पर भी उत्तर प्रदेश उर्दू अकैडमी और उत्तर प्रदेश आर्टिस्ट असोसिएशन के संयुक्त तत्वावधान में मंचन किया जा चुका है। नाटक का लेखन वामिक खान है और निर्देशन सुहरु खान ने किया था। नाटक में बेगम हजरत महल को संवेदनशील और ताकतवर शासक के रूप में दिखाया गया। एक ऐसी वीरांगना के रूप में प्रस्तुत किया गया, जिसने अंग्रेजी हुकूमत को हिला कर रख दिया था।

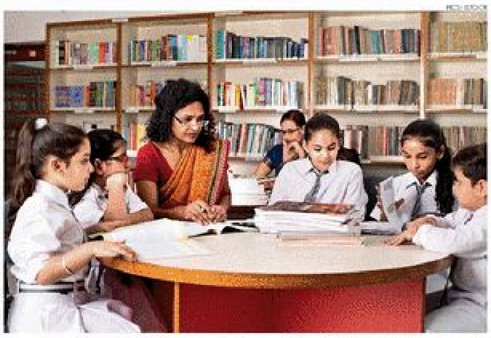
स्कूल टाइम

READER ENGAGEMENT INITIATIVE

अच्छी फैकल्टी है अहम

अच्छे स्कूल में एडमिशन लेने से पहले सिर्फ ब्रोशर देखना और कैंपस विजिट करना ही काफी नहीं है, बल्कि स्कूल में बच्चे के पढ़ने व सीखने की क्षमता का विकास करना वहां की फैकल्टी पर निर्भर करता है।

Ananya Nair
Response.UP@timesofindia.com



आजकल स्कूलों में एडमिशन से जुड़ी पूछताछ बढ़ रही है और चर्चाएं अक्सर सिलेबस व नतीजों के इर्द-गिर्द घूमती हैं। लेकिन अच्छे परफॉर्मेंस का आधार टीचर्स की काबिलियत और प्रतिबद्धता होती है। टीचर्स केवल सिलेबस पूरा करने के लिए जिम्मेदार नहीं होते, बल्कि वे स्टूडेंट्स में क्लियरिटी, डिसिप्लिन और चीजों का विश्लेषण करने की सोच विकसित करने की भी भूमिका निभाते हैं।

विशेषज्ञों का मानना है कि किसी भी स्कूल अकेडमिक कल्चर उसकी टीचिंग टीम से तय होती है। मुश्किल कॉन्सेप्ट को सरल भाषा में समझाने की क्षमता, क्लास में अनुशासन बनाए रखना और स्टूडेंट्स को सहभागिता के लिए प्रेरित करना, ये सभी कारक इस बात को निर्धारित करते हैं कि स्टूडेंट्स चीजों को कितनी प्रभावी ढंग से समझ पाते हैं।

योग्यता और विशेषज्ञता है जरूरी

एक योग्य और प्रशिक्षित फैकल्टी पढ़ाई की रीढ़ होता है। मजबूत एजुकेशनल बैकग्राउंड और विषय विशेषज्ञता रखने वाले टीचर्स बदलते सिलेबस और बोर्ड परीक्षा पैटर्न के अनुसार स्टूडेंट्स का बेहतर मार्गदर्शन कर सकते हैं। एडमिशन प्रक्रिया के दौरान अब पैरेंट्स टीचर्स की योग्यता के बारे में स्पष्ट जानकारी चाहते हैं। विषय पर मजबूत पकड़ यह सुनिश्चित करती है कि स्टूडेंट्स रटने के बजाय कॉन्सेप्ट्स को गहराई से समझें। शुरुआती और माध्यमिक पढ़ाई में मजबूत नींव का प्रभाव हायर क्लासेज के प्रदर्शन में साफ दिखाई देता है।

टीचिंग पैटर्न व सहभागिता

टीचिंग पैटर्न स्टूडेंट्स की रुचि को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। इंटरैक्टिव लर्निंग, वास्तविक जीवन के उदाहरण और चर्चा के अवसर क्लास को जीवंत और समावेशी बनाते हैं। प्रभावी टीचर्स स्टूडेंट्स की सीखने की गति के अनुसार अपनी रणनीतियां बदलते हैं, ताकि कोई भी बच्चा पीछे न छूटे।

क्लास 9 के स्टूडेंट राहुल तिवारी, जिन्होंने हाल ही में स्कूल बदला है, वे कहते हैं, "जो टीचर्स धैर्य से समझाते हैं और प्रश्न पूछने के लिए प्रोत्साहित करते हैं, वे पढ़ाई को कम तनावपूर्ण बना देते हैं। इससे परीक्षाओं से पहले आत्मविश्वास बढ़ता है।" ऐसी सहभागिता समझ को मजबूत करती है और धीरे-धीरे एजुकेशनल आत्मविश्वास विकसित करती है।

अनुभव और फैकल्टी की स्थिरता

अनुभवी टीचर्स स्टूडेंट्स के व्यवहार, एग्जाम ट्रेंड्स और टाइम मैनेजमेंट तकनीकों की गहरी समझ रखते हैं। बोर्ड परीक्षा पैटर्न और मूल्यांकन मानकों की जानकारी विशेष रूप से सीनियर क्लासेज में अत्यंत उपयोगी सिद्ध होती है।

फैकल्टी की स्थिरता भी पढ़ाई की निरंतरता के लिए महत्वपूर्ण है। जब टीचर्स लंबे समय तक किसी संस्थान से जुड़े रहते हैं, तो स्टूडेंट्स को निरंतर मार्गदर्शन और भरोसेमंद मेंटरशिप मिलती है। बार-बार टीचर्स का बदलाव पढ़ाई की लय को प्रभावित कर सकता है और स्टूडेंट्स की सहजता में बाधा डाल सकता है।

निरंतर प्रटीचिंग और विकास

आधुनिक पढ़ाई व्यवस्था कौशल-आधारित सीखने, विश्लेषणात्मक सोच और अनुप्रयोग-आधारित मूल्यांकन पर जोर देती है। इन परिवर्तनों के अनुरूप बने रहने के लिए टीचर्स का नियमित प्रटीचिंग आवश्यक है।

वर्कशॉप, सब्जेक्ट अपग्रेडेशन प्रोग्राम और एजुकेशनल सहयोग टीचर्स को अपनी टीचिंग तकनीकों को बेहतर बनाने में मदद करते हैं। पैरेंट्स के लिए यह जानना महत्वपूर्ण हो सकता है कि क्या स्कूल अपने टीचर्स के टीचिंग में निवेश करता है, क्योंकि अपडेटेड और प्रशिक्षित फैकल्टी ही कॉम्पिटिटिव एजुकेशन के माहौल में स्टूडेंट्स का बेहतर मार्गदर्शन कर सकती है।

इमोशनल इंटेलिजेंस व सहयोग

एजुकेशनल सफलता का सीधा संबंध भावनात्मक संतुलन से भी है। सहानुभूतिपूर्ण और सहज उपलब्ध

टीचर्स क्लास में ऐसा वातावरण बनाते हैं, जहां स्टूडेंट्स बिना झिझक अपने शंकाएं व्यक्त कर सकें।

अपनी बेटी के लिए एडमिशन की तलाश कर रहे पैरेंट्स वरुण शर्मा कहते हैं, "हम ऐसे टीचर्स चाहते हैं, जो मार्क्स से आगे बढ़कर बच्चों को समझें। समर्थन और प्रोत्साहन उतने ही महत्वपूर्ण हैं जितने परिणाम।" कठिन समय में संबल देने और असफलताओं के दौरान प्रेरित करने वाले टीचर्स स्टूडेंट्स में लचीलापन और आत्मविश्वास विकसित करते हैं।

अकेडमिक्स के साथ मेंटरशिप

टीचर्स अक्सर मेंटर की भूमिका निभाते हैं, विषय चयन, प्रतियोगिताओं और करियर से जुड़े निर्णयों में मार्गदर्शन देते हुए। किशोरावस्था के वर्षों में दिया गया यह मार्गदर्शन स्टूडेंट्स की एजुकेशनल दिशा और दीर्घकालिक लक्ष्यों को प्रभावित करता है।

एजुकेशनल कंसल्टेंट गोविंद श्रीवास्तव के अनुसार, "मजबूत फैकल्टी केवल परीक्षाओं की तैयारी नहीं कराती, बल्कि स्टूडेंट्स को जिम्मेदार निर्णय लेने और भविष्य की चुनौतियों के लिए भी तैयार करती है।"

एडमिशन के इस दौर में विशेषज्ञ मानते हैं कि किसी भी स्कूल की पहचान उसकी फैकल्टी की गुणवत्ता से जुड़ी होती है। संस्थान की प्रतिष्ठा में कई तत्व योगदान देते हैं, लेकिन प्रतिदिन स्टूडेंट्स के साथ संवाद करने वाले टीचर्स ही उनके समग्र विकास को आकार देते हैं। पैरेंट्स के लिए प्रवेश संबंधी निर्णय लेते समय फैकल्टी की गुणवत्ता, स्थिरता और सहज उपलब्धता का मूल्यांकन करना, बच्चे के लिए एक सार्थक और सशक्त एजुकेशनल यात्रा सुनिश्चित करने की दिशा में सबसे महत्वपूर्ण कदम हो सकता है।

संवाद और पारदर्शिता

नियमित पैरेंट्स-टीचर्स बैठकें और फीडबैक सिस्टम अच्छे एजुकेशनल माहौल का संकेत हैं। पारदर्शी संवाद से पैरेंट्स अपने बच्चे की प्रगति, क्षमताओं और सुधार के क्षेत्रों से अवगत रहते हैं। स्पष्ट मूल्यांकन प्रक्रिया और सहज उपलब्ध टीचर्स विश्वास को मजबूत करते हैं। जब स्कूल और घर के बीच संवाद सुचारु रहता है, तो स्टूडेंट्स का प्रदर्शन अक्सर बेहतर होता है। एडमिशन ब्रोशर उपलब्धियों को रेखांकित करते हैं, लेकिन अकादमिक जानकार और टीचर्स के साथ गहन बातचीत ही वास्तविक तस्वीर प्रस्तुत करती है।

mothercare school | Mighty Mindz | FOOTPRINTS Pre-School & Day Care | Little Explorers Preschool | KIDZEE | Euro Kids | PURPLE TURTLE Pre-School | The Pride and Joy Preschool | City International School

"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

BIRLA OPEN MINDS | TINY SOUL PRE SCHOOL | LITTLE CHAMPS | LITTLE MILLENNIUM | BACHPAN | DUSCHA | LEARNERS

स्कूल टाइम

READER ENGAGEMENT INITIATIVE

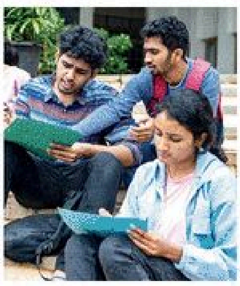
AI GENERATED IMAGE

सही माइंडसेट से एग्जाम के दिन मिलेगी जीत

बोर्ड एग्जाम सिर्फ पढ़ाई की परीक्षा नहीं होती, ये धैर्य, फोकस और मानसिक संतुलन की भी परीक्षा लेते हैं। घर से निकलने से लेकर एग्जाम हॉल से बाहर आने तक, स्टूडेंट के मन में चल रहे विचार, भावनाएं और आत्मविश्वास उसके प्रदर्शन पर बड़ा असर डालते हैं।

Ananya Nair
Response.UP@timesofindia.com

एग्जाम वाले दिन की शुरुआत सेंटर पहुंचने से बहुत पहले हो जाती है। ज्यादातर स्टूडेंट सुबह जल्दी उठते हैं, हल्की रिवीजन करते हैं या मन ही मन जरूरी टॉपिक दोहरा लेते हैं। अगर सुबह की दिनचर्या शांत रहे जैसे हल्का नाश्ता, थोड़ा रिवीजन और खुद से सकारात्मक बातें, तो पूरे दिन का मूड बेहतर रहता है। 10वीं की एक स्टूडेंट की मां देवांशी सिंह कहती हैं, "मैं अपनी बेटी से कहती हूं कि बस अपना बेस्ट दो, नंबरों की ज्यादा चिंता मत करो। अच्छा और आत्मविश्वासी शुरुआत ज्यादा जरूरी है, आखिरी समय की घबराहट भरी पढ़ाई नहीं।"



एग्जाम सेंटर पर रहे पॉजिटिव

सेंटर में पहुंचते ही माहौल थोड़ा भारी लग सकता है। भीड़, इनविजिलेटर और दूसरे स्टूडेंट, सब मिलकर थोड़ा तनाव बढ़ा देते हैं। शहर के एक स्कूल की प्रिंसिपल पल्लवी जैन कहती हैं, "हम बच्चों से कहते हैं कि आप जिस शांति से हॉल में प्रवेश करते हैं, वही आपके पेपर देने के तरीके को दिखाती है। शांत रहना सबसे बड़ी ताकत है।"

मन में अच्छी बातें दोहराएं

पेपर शुरू होने से पहले के कुछ मिनट बहुत लंबे लगते हैं। कोई आखिरी बार नोट्स देखता है, तो कोई चुपचाप बैठकर खुद को शांत करने की कोशिश करता है। यही समय अपने मन को संभालने का होता है। धीरे-धीरे गहरी सांस लेना, खुद को पॉजिटिव बातें कहना या मन में अच्छे प्रदर्शन की कल्पना करना बहुत मदद करता है। दोस्त की एक हौसला बढ़ाने वाली बात भी तनाव कम कर सकती है। ये पल घर की तैयारी से असली परीक्षा की दुनिया में जाने का एक छोटा सा पुल होते हैं।

फोकस बनाएं रखें

जैसे ही स्टूडेंट एग्जाम हॉल के अंदर जाते हैं, दिमाग में एक बदलाव आता है। अब तैयारी खत्म, अब प्रदर्शन का समय है। खुद को याद दिलाना जरूरी है कि हमने मेहनत की है, अब बस शांति से हर सवाल को समझकर हल करना है। एक गहरी सांस लेना और खुद को केंद्रित करना बहुत काम आता है।

धैर्य आपका दोस्त है

कुर्सी पर बैठते ही सामने प्रश्नपत्र और चलती हुई घड़ी होती है। इस समय घबराहट बढ़ सकती है। लेकिन दो मिनट लेकर अपनी कॉपी, पेन और रोल नंबर व्यवस्थित करना, सीधे बैठना और गहरी सांस लेना मन को संभाल देता है।

पेपर को ध्यान से पढ़ना और निर्देश समझना अच्छी शुरुआत देता है। एक-एक सवाल पर ध्यान देने से आत्मविश्वास बना रहता है, बजाय इसके कि पूरे पेपर को देखकर घबराहट हो।

प्रश्नपत्र को शांत मन से पढ़ें

पेपर मिलते ही जल्दबाजी करना अक्सर गलती करवा देता है। बेहतर है कि पहले पूरे प्रश्नपत्र को आराम से पढ़ लिया जाए। इससे पता चल जाता है कि कौन से सवाल आसान हैं और किस पर ज्यादा समय देना होगा। इस तरह सोच-समझकर शुरुआत करने से चिंता कम होती है और पेपर व्यवस्थित तरीके से हल होता है।

घबराहट को हावी न होने दें

टाइम शुरू होते ही हल्की घबराहट होना स्वाभाविक है। लेकिन इसे पहचान लेना ही आधी जीत है। एक गहरी सांस लेना, जवाब लिखने से पहले थोड़ा रुकना या पहले आसान सवाल हल करना, ये छोटे-छोटे कदम तनाव को फोकस में बदल देते हैं। जो स्टूडेंट शुरुआत की इस घबराहट को संभाल लेते हैं, वे पूरे पेपर में स्थिर बने रहते हैं।

अपनी लय में आएं

कुछ समय बाद दिमाग धीरे-धीरे लय पकड़ लेता है। सवालों के जवाब सहज आने लगते हैं और समय का संतुलन बन जाता है। स्टूडेंट हर्षिता मेहता कहती हैं, "जब मैं खुद को शांत कर लेती हूं और एक समय में एक सवाल पर ध्यान देती हूं, तो जवाब अपने आप आने लगते हैं।"

आखिर में याद रखने वाली बात यही है कि एग्जाम सिर्फ पढ़ाई का नहीं, बल्कि मन को संभालने का भी खेल है। अगर शुरुआत शांत हो और आत्मविश्वास बना रहे, तो एंट्री गेट से लेकर एग्जिट बेल तक सफर आसान हो जाता है।

CCI NG 3.7 Product: LucknowMasalamixBS PubDate: 22-02-2026 Zone: Lucknow Edition: 1 Page: LTMMBP User: cci Time: 02-21-2026 19:42 Color:

रणवीर को धमकी देने वाले के खिलाफ LOC जारी

रणवीर सिंह धमकी के मामले में मुंबई क्राइम ब्रांच ने लॉरेंस बिश्नोई गैंग के सदस्य हरिचंद्र उर्फ हैरी बॉक्सर के खिलाफ लुक आउट सर्कुलर (LOC) जारी किया है। इससे पहले मुंबई साइबर पुलिस ने रणवीर के मैनेजर की शिकायत के आधार पर हैरी बॉक्सर के खिलाफ FIR दर्ज की थी।

रश्मिका और विजय की शादी में दिल्ली का बैंड!

गौरव खरे

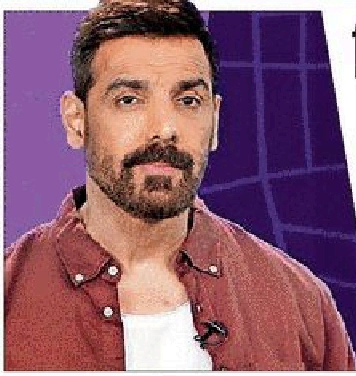
रश्मिका मंदाना और विजय देवरकोंडा जल्द उदयपुर में शादी के बंधन में बंधने जा रहे हैं। हमारे सूत्रों के मुताबिक इस शादी में दिल्ली के एक नामी बैंड को बुलाया गया है। दिल्ली का यह बैंड अब तक कई फिल्मी सितारों की शादियों में अपना कमाल दिखा चुका है। इसके लिए बैंड ने कलाकारों के साथ अपनी तैयारियां भी शुरू कर दी हैं।

करीब 200 मेहमान होंगे शामिल

जानकारी के मुताबिक इस शादी में परिवार और दोस्तों समेत करीब 200 मेहमान शामिल होने वाले हैं। शादी के फंक्शन 24 से 26 फरवरी तक होंगे। शादी के लिए विजय और रश्मिका ने हैदराबाद की एक वेडिंग प्लानर कंपनी को जिम्मेदारी दी है। यह कंपनी इससे पहले एक नामी टेनिस प्लेयर की शादी भी आयोजित कर चुकी है। शनिवार को रश्मिका और विजय हैदराबाद एयरपोर्ट पर नजर आए जिसके बाद कयास लगाए गए कि दोनों उदयपुर गए हैं।

शहर से दूर है वेडिंग वेन्यू

अभी तक उदयपुर में सिलेबिटीज की शादियां झील के किनारे स्थित लग्जरी होटलों में हुई हैं। लेकिन विजय और रश्मिका ने अपनी शादी के लिए शहर से दूर एक लग्जरी रिसॉर्ट को चुना है।



फिल्म इंडस्ट्री में सबसे ज्यादा आलोचना मैंने झेली: जॉन

हाल ही में जॉन अब्राहम ने इंडस्ट्री में अपने संघर्ष और आउटसाइडर होने के अनुभव पर बात की। उन्होंने बताया कि करियर की शुरुआत से ही उन्हें लगातार आलोचना का सामना करना पड़ा, लेकिन उन्होंने कभी हार नहीं मानी और अपनी अलग पहचान बनाई। एक बातचीत में जॉन ने कहा, 'जब मैंने 2003 में शुरुआत की, उस समय इंडस्ट्री में आउटसाइडर बहुत कम थे। मुझसे पहले सिर्फ शाहरुख खान और अक्षय कुमार ही ऐसे थे, जो बाहर से आए थे। मुझे लगता है कि जितनी आलोचना मैंने झेली, उतनी शायद मेरे समय में किसी और ने नहीं झेली।'

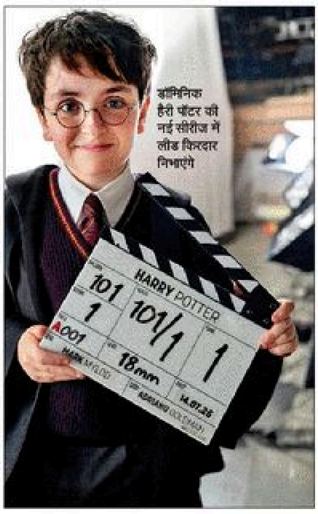
सहयोग में है विश्वास

जॉन ने अपने को- ऐक्टर्स के साथ रिश्तों पर भी बात की। उन्होंने कहा, 'मैं कॉम्पिटिशन में नहीं, सहयोग में विश्वास करता हूं। मैंने अक्षय, शाहरुख, वरुण धवन और अभिषेक बच्चन के साथ काम किया है। मैं उनके साथ बहुत सहज महसूस करता हूं और यही सहजता फिल्मों में भी दिखती है।'

नए हैरी पॉटर मुझसे बेहतर ही होंगे: डैनियल रैडक्लिफ

मशहूर हॉलिवुड फिल्म फ्रैंचाइजी हैरी पॉटर में लीड रोल निभाने वाले ऐक्टर डैनियल रैडक्लिफ का कहना है कि अपकमिंग हैरी पॉटर सीरीज के नए हैरी पॉटर उनसे बेहतर साबित होंगे। ऐसे समय में, जब फैंस इस फिल्म पर आधारित नई सीरीज पर सवाल उठा रहे हैं, डैनियल का कहना है कि उन्हें युवा ऐक्टर डॉमिनिक मैकलाफलिन की काबिलियत पर भरोसा है।

बकौल डैनियल, 'मुझे पूरा यकीन है कि डॉमिनिक मुझसे बेहतर साबित होंगे। मैंने काम करते-करते सीखा था। अब जब मैं पीछे मुड़कर अपने काम को देखता हूं, तो खुद के प्रति थोड़ा और उदार रहता हूं। अब उम्र बढ़ने के साथ मुझे यह उतना शर्मनाक नहीं लगता, सच तो यह है कि तब मैं ऐक्टिंग सीख ही रहा था।' उन्होंने साथ ही फैंस से अपील की है कि वे नए ऐक्टर्स को इन किरदारों को अपने तरीके से निभाने का मौका दें, न कि पुराने स्टार्स पर ही ध्यान लगाएं।



डॉमिनिक हैरी पॉटर की नई सीरीज में लीड किरदार निभाएंगे

> मैंने काम करते-करते सीखा था। अब जब मैं पीछे मुड़कर अपने काम को देखता हूं, तो खुद के प्रति थोड़ा और उदार रहता हूं।

चेन्नै के दिनों को याद करते हैं प्रभास

प्रभास का कहना है कि चेन्नै उनके दिल के बहुत करीब है और उन्हें चेन्नै की अक्सर याद आती है।

एक इंटरव्यू में उन्होंने कहा, 'मेरा जन्म चेन्नै में ही हुआ था। यह शहर हमेशा से मेरे दिल के करीब रहा है। यहां (हैदराबाद) आने के बाद मैं तमिल भाषा लगभग भूल गया था। लेकिन मेरे अच्छे दोस्त जैसे राजू मास्टर, प्रभु मास्टर और इंडस्ट्री में कई टेक्नीशियन तमिल हैं। उनसे तमिल में बात करके मेरी भाषा फिर से सुधर गई। मुझे कभी कभी चेन्नै की बहुत याद आती है।' उन्होंने खाने को लेकर एक किस्सा शेयर किया, 'मैं कभी-कभी दूसरे राज्य से भी खाना ऑर्डर करता हूं।' वह कहते हैं, 'मुझे चेन्नै के खाने के लोकल विकल्प भी मिल जाएं, तो भी मुझे घर का असली स्वाद बहुत याद आता है। खाने को लेकर मेरे प्यार को लेकर अक्सर मुझे एसएस राजामौली भी चिढ़ाते हैं।'

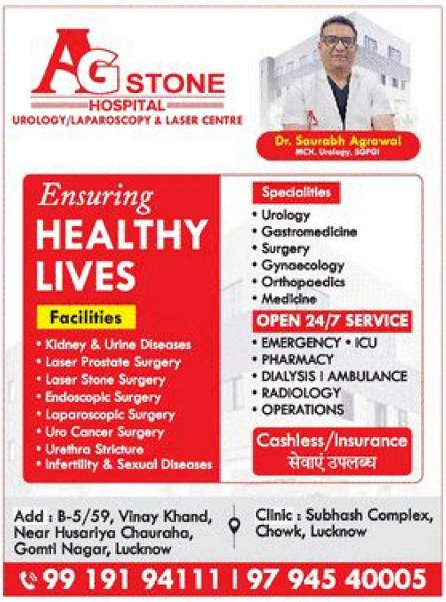
> हैदराबाद आने के बाद मैं तमिल लगभग भूल गया था पर मेरे कई दोस्त तमिल ही हैं, उनसे मेरी भाषा में फिर से काफी सुधार हो गया है।

'खाना मंगाने पर चौंक गए थे'

वह बताते हैं, 'आदिपुरुष की शूटिंग के दौरान मैंने फ्लाइट के जरिए चेन्नै से खाना मंगाया। देर रात ओम राउत ने पूछा खाना कहां से आ रहा है, तो मैंने कहा, चेन्नै से। वह चौंक गए थे।'

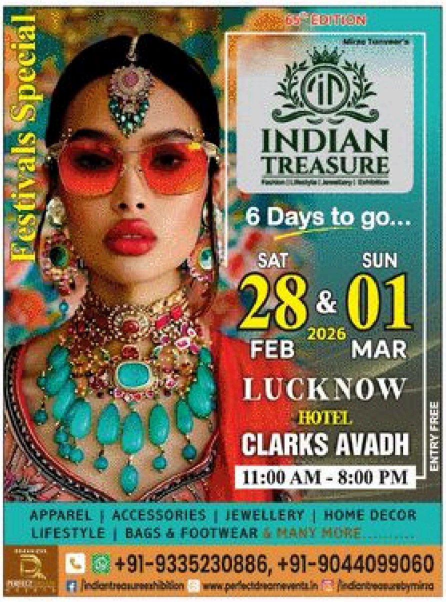
EDUCATION FORUM TIMES interact

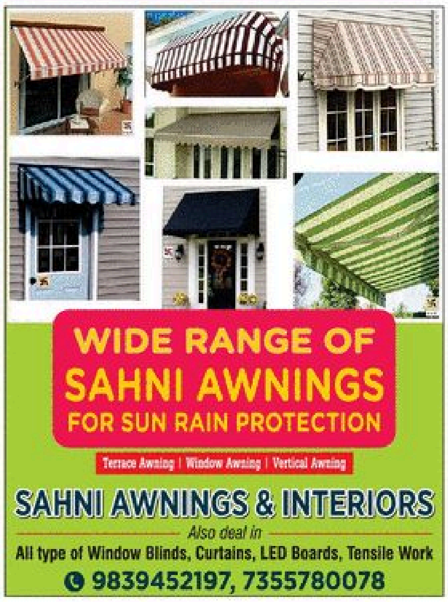
HEALTH & WELLNESS TIMES interact



GET NOTICED TIMES interact

GALLERIA TIMES interact





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