CCI NG 3.7 Product: LucknowMasalamixBS PubDate: 01-03-2026 Zone: Lucknow Edition: 1 Page: LTMMFP User: cci Time: 02-28-2026 19:45 Color:

मर्दों से कहता हूं कि कभी औरत बनकर सड़क पर चलकर देखो: अनुभव
Page 6

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

संगीत की पिचकारी में होली के रंग

Image generated by AI, for representation purpose only

फाल्गुन माह में ढोल-मंजीरों के साथ गाए जाने वाली फाग या होरी गीतों की परंपरा की जगह आज भले ही डीजे और म्यूजिक सिस्टम के साथ बॉलिवुड गीतों ने ले ली हो लेकिन शहर में यह परंपरा आज भी कई संस्थाएं बदस्तूर चला रही हैं। होरी बैठकी में आज भी राधा-कृष्ण के प्रेम, प्रकृति के उल्लास लोक संगीत में नजर आ रहे हैं। इन लोक गीतों की पिचकारी से आज भी हमारी संस्कृति और पारंपरिक रंगों का फव्वारा हमें सराबोर कर रहा है। पारंपरिक संगीत वाली होली के रंगों पर पेश है मोहम्मद फाजिल की रिपोर्ट:

लोक चौपाल में संगीत की पिचकारी

लोक कलाओं के संरक्षण के लिए काम करने वाली लोक संस्कृति शोध संस्थान की ओर से साल 2018 में पारंपरिक फाग गीतों के संरक्षण और संवर्धन के उद्देश्य से एक विशेष कार्यशाला आयोजित की गई थी। उसी वर्ष फाग बैठकी की योजना बनी, तब से हर साल फाल्गुन माह में पूर्व निर्धारित स्थानों पर नियमित रूप से फाग बैठकी आयोजित की जा रही है। लोक संस्कृति शोध संस्थान की सचिव डॉ. सुधा द्विवेदी ने बताया कि नई पीढ़ी को पारम्परिक फाग गीतों के बारे में बताने के उद्देश्य से अब तक आठ से ज्यादा कार्यशालाएं कराई जा चुकी हैं। यह बैठकी शहर के प्रतिष्ठित लोगों के अलावा सार्वजनिक स्थानों पर भी हुई हैं। इसके अलावा 'पारम्परिक लोक धुन संकलन योजना' के अंतर्गत संस्थान की ओर से गांव-गांव जाकर लोकगायकों से फगुआ गवाकर उनका रिकॉर्ड संकलित किया है, जिससे इस अमूल्य लोक परम्परा की धुन संरक्षित हो सके। इस वर्ष पांच दिवसीय फागोत्सव आयोजित किया जा रहा है, जिसका शुभारम्भ 2 मार्च को कुड़िया घाट पर होली केन्द्रित लोक चौपाल से होगा।

फाल्गुन की लोकमस्ती और धुनें जीवित रहें

कला समीक्षक डॉ. एसके गोपाल बताते हैं कि फाल्गुन आते ही टोलियां 'गीरा सारा रारा...' और 'कबीरा...' गाते हुए गलियों में घूमती थीं। नाथपंथ से जुड़े सवाल-जवाब वाले गीत जोगीरा और कबीरपंथ की निर्गुण परंपरा से जुड़े गीत कबीरा कहलाते हैं। इन गीतों में मस्ती भरे सवाल-जवाब होते हैं।

जैसे :
कौन नाथ को टीका सोहे,
कौन नाथ को माला?
कौन नाथ को गद्दी सोहे,
किसका मुख है काला?
(जोगीरा सारा रा रा)
रामचन्द्र को टीका सोहे, सीता को है माला,
विभीषण को गद्दी सोहे,
रावण का मुख काला। (कबीरा सररररा)

यह जो परंपरा है वो अब बहुत कम हो गई है एक तरह से कहें तो लुप्त होती जा रही है। अब इन टोलियों की जगह डीजे लेने लगे हैं। इसकी एक वजह यह भी है कि नई पीढ़ी तक इसका असली रूप कम पहुंच पा रहा है। जरूरत है कि हम इसे संजोएं, सीखें और आगे बढ़ाएं, ताकि फाल्गुन की यह लोकमस्ती और धुनें जीवित रह सकें।

होली में गाए जाने वाले प्रमुख गीत

होरी गीत :
- गढ़िमें बसत के छाड़ बिन होली खेले न जावै।
- पहिले अनठनी ससुर मेरा आए,
- ससुर लौटि घर जावै,
- बिन होली खेले न जावै।

चौताल :
- भजु रामचंद्र रघुनाथ कृपा निधानी।
- यह संसार असार सदा है खोलहु नैन गुलानी।

डेढ़ ताल :
- इत उत से सखी आवी,
- शिव पूजन को चलि जावी,
- आजु शिवरात्री।

धमार :
- अवध में होरी राम मचाई।
- महाराज सिरताज भूपमनि दशरथ सुत रघुराई।

उलारा :
- रोय रोय पतिया लिखे अकेली, आओ घरा चलो मोर सजना।

युवाओं तक पहुंचाना मकसद

गौरैया संस्कृति संस्थान की ओर से होली गीत की कार्यशाला का आयोजन किया गया। संस्था की संस्थापक रंजना मिश्रा ने बताया कि कार्यशाला में धमार, उलारा, चैती, चौताल, होली, रसिया, जवाबी होली जैसे गीत सिखाए जाते हैं। इसमें बाबा काशी विश्वनाथ गौरा संग खेलेले होरी...', 'होली खेलें सिया रघुबीर ...', 'रसिया रोज मेरे घर आवे...', 'मोरा फाल्गुन में जियरा धड़के लला...', 'सिर बांधे मुकुट खेलें होरी...' गीत प्रमुख हैं। रंजना बताती हैं कि होरी एक ऐसा त्योहार है, जिसमें हर कोई शामिल होता है और अपने अंदर के भावों को संगीत, नृत्य आदि के माध्यम से प्रस्तुत करता है। इसमें संगीत एक ऐसा माध्यम है, जिसने वर्षों से चली आ रही हमारी परंपरा को आज तक जीवित रखा है। हमारा पारंपरिक लोक संगीत भी युवाओं को भा रहा है।

आलिया भट्ट ने मिलान में की स्टाइलिश एंट्री

मिलान फैशन वीक में पोज देतीं आलिया भट्ट

मिलान में डायना पेंटी का अंदाज

आलिया भट्ट ने हाल ही में मिलान फैशन वीक में हिस्सा लिया। आलिया वहां एक फैशन ब्रैंड की तरफ से गई हैं। इस दौरान उनका ऑल ब्लैक लुक सामने आया। इस मौके पर आलिया ने ब्लैक कलर का लेदर का बना हुआ शानदार आउटफिट कैरी किया था। वहीं अपने बालों को पीछे की ओर स्लीक स्टाइल में सेट किया था। आलिया ने इस इवेंट के लिए मेकअप भी सादा चुना। मिनिमल एक्सेसरीज के साथ आलिया बेहद खूबसूरत नजर आ रही थीं।

उनके इस लुक को फिल्म अल्फा से जोड़कर भी देखा जा रहा है, क्योंकि इस फिल्म में आलिया सुपर स्पाई रोल में नजर आने वाली हैं। इस दौरान आलिया साउथ कोरियन स्टार पार्क ग्यू यौंग के साथ भी दिखाई दीं। आयोजन में डायना पेंटी, हॉलिवुड स्टार डेमी मूर, पैरिस हिल्टन, चाइनीज स्टार शियाओ जन और थाई ऐक्टर गल्फ कनावुत भी पहुंचे।

खुशियों के रंग अपनों के संग

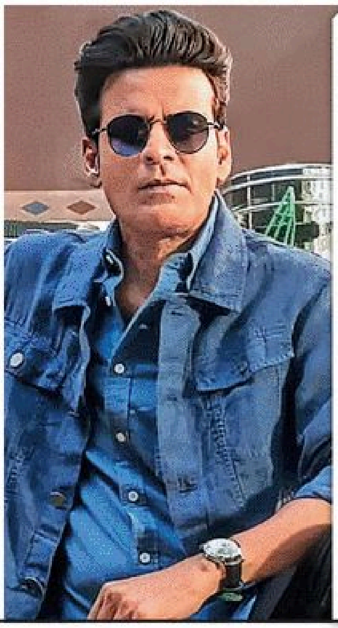
खुशियों वाली होली आने वाली है। आम इंसान हो या सिलेब्रिटीज हर कोई अपने अंदाज में रंगों के त्योहार को सेलिब्रेट करता है। किसी ने अभी से पिचकारी खरीदकर रख ली तो कोई सफेद टीशर्ट और कुर्ते में रंग खेलने के लिए शॉपिंग कर रहा है। गुझिया, पापड़ भी बनने लगे हैं। आप भी रंग खेलकर अपनों के साथ वाली फोटोज हमें lucknowtimesnbt@gmail.com पर भेजें। साथ में कैप्शन लिखें- Happy Holi

हंगामे के बीच शांत रहना सबसे बड़ी ताकत है: दीपिका

हाल ही में दीपिका पादुकोण को लेकर खबरें सामने आई थीं कि वह हॉलिवुड सीरीज द वाइट लोटस सीजन 4 से अलग हो गई हैं। कहा गया कि दीपिका ऑडिशन देने के लिए तैयार नहीं थीं, इसलिए वह सीरीज से बाहर हो गईं। अब सोशल मीडिया ने अपने सोशल मीडिया पोस्ट पर कुछ ऐसा लिखा है, जिसे लोग इससे जोड़कर देख रहे हैं।

दीपिका ने लिखा, 'शांत रहना सबसे बड़ी ताकत है। कोई भी गुस्सा हो सकता है, जल्दी रिएक्ट कर सकता है, जोर से बोल सकता है और शोर मचा सकता है। इसमें कोई ताकत नहीं लगती।' उन्होंने आगे लिखा, 'असली ताकत तब दिखती है, जब चारों तरफ हंगामा हो और आप टूटो नहीं। जब दुनिया तुम्हें खींचने की कोशिश करे और तुम जमीन पर टिके रहो। हां, इसमें मेहनत लगती है। इसमें पुरानी गलत आदतों को छोड़ना पड़ता है, असहजता सहनी पड़ती है और भावनाओं को कंट्रोल करने की आदत डालनी पड़ती है।' प्रफेशनल लाइफ की बात करें तो दीपिका आने वाले दिनों में शाहरुख खान के साथ फिल्म किंग में नजर आएंगी।

कोई भी ऐक्टर खुद अपनी फीस तय नहीं कर सकता : मनोज बाजपेयी

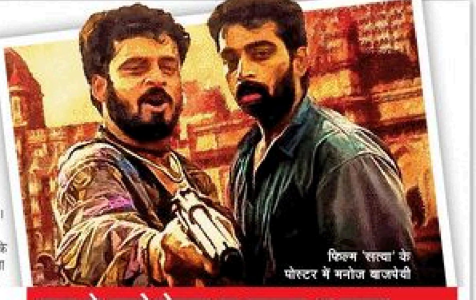


रेखा खान

मनोज बाजपेयी का मानना है कि ऐक्टर अपनी कीमत खुद तय नहीं करता बल्कि मार्केट में उसकी हैसियत तय करती है कि वह क्या फीस लेगा। एक खास बातचीत में उन्होंने अपने संघर्ष, दोस्ती, थिएटर और पहले पोस्टर की यादों को साझा किया। सितारों की मोटी फीस पर हंसकर जवाब देते हुए मनोज ने कहा, 'अब तो बिना पैसे की बात किए मैं घर पर से बाहर भी नहीं निकलता। मैंने कई फिल्मों में अपने पैसे लगाए। रिलीज के लिए एग्जीबिटर्स के चक्कर लगाए और आर्थिक उतार-चढ़ाव देखे। मुझे लगता है कि यह भ्रम है कि ऐक्टर अपनी फीस खुद तय करता है। अगर मार्केट को भरोसा है कि वह ऐक्टर को बेच सकती है, तो उसे कीमत मिलेगी। कोई भी ऐक्टर अपनी औकात से 5 रुपए भी ज्यादा नहीं मांग सकता, क्योंकि मार्केट उतना देगा ही नहीं।'

प्रतिभा पर शक होने लगा था

मनोज बताते हैं कि संघर्ष के दिनों में एक वक्त ऐसा भी आया जब उन्हें अपनी प्रतिभा पर शक होने लगा था। वह कहते हैं, 'मैं स्ट्रगल फेज में अंधेरी के वीरा नगर में आठ-दस लोगों के साथ एक कमरे में रहता था। शुरुआती दौर में काम नहीं मिल रहा था। सबसे बड़ा डर तब लगता है, जब अपनी प्रतिभा पर शक होने लगे। कभी काम मिलता, तो हटा दिया जाता। उन दिनों मेरे दोस्तों ने सहारा दिया। सौरभ शुक्ला, विनीत कुमार और अशोक पुरंग जैसे मित्रों की मदद से खाने-पीने का इंतजाम होता था। कई बार भूखे रहना पड़ा, वड़ा पाव या केले से दिन कटता था। चार-पांच साल बेहद कठिन रहे, फिर सीरियल स्वाभिमान मिला और मेरे हालात बदले।'



फिल्म 'सत्या' के पोस्टर में मनोज बाजपेयी

सत्या के पहले पोस्टर का मनाया था जश्न

आज मनोज की फिल्मों के बड़े-बड़े होर्डिंग्स लगते हैं लेकिन उनके लिए पहला पोस्टर खास था। उन्होंने बताया 'फिल्म सत्या का पोस्टर जुहू सर्कल पर लगा था। दोस्तों ने बताया और मैं उसे देखने गया। उस पोस्टर का जश्न मैंने दोस्तों के साथ बीयर पीकर मनाया था। पहले पोस्टर को देखने का अपना अलग ही मजा था।'

अपनी उदासी में लंबी पैदल यात्राएं कीं

मनोज के मुताबिक, 'मैं जानता था कि मुझे ऐक्टिंग से कोई रोक नहीं सकता। मैं तो एक अच्छा टीचर हूं। जब उदास होता था तो पैदल चलने लगता था। लेकिन, चलते हुए दिमाग में ऐक्टिंग चलती रहती थी। यमुना विहार से मंडी हाउस की दूरी हो या अंधेरी से बांद्रा, मैं बस पैदल निकल पड़ता था। पैसे नहीं होते थे, बस के किराए तक के, तब भी चलता था और उदासी में भी।'

मेरी ताकत मेरा काम

बकौल मनोज, 'मैं 18 साल का था जब बिहार से दिल्ली आया। 12वीं की पढ़ाई पूरी की और थिएटर के लिए दिल्ली आ गया। मुझे पता था कि थिएटर मेरे लिए जरूरी है, क्योंकि इंडस्ट्री में मेरा कोई माई-बाप नहीं था। कम उम्र में भी समझता था कि मेरी असली ताकत मेरा काम होगा और उसके लिए कड़ी मेहनत करनी पड़ेगी।'

CCI NG 3.7 Product: LucknowMasalamixBS PubDate: 01-03-2026 Zone: Lucknow Edition: 1 Page: LTMMPG2 User: cci Time: 02-28-2026 19:50 Color:

जयपुर में मनाया गणतंत्र दिवस

काफी समय से मेहंदीपुर बालाजी जाने का मन कर रहा था। हालांकि, कभी समय ना मिलने तो कभी कोई काम आ जाने की वजह से हर बार रुक जाता था। इस बार मैंने अपने सहकर्मी रूपेश, अजय, अरविंद और पुष्पराज के साथ मेहंदीपुर बालाजी और जयपुर भ्रमण का प्लान बनाया। हम सबने चार दिन की छुट्टी ली और बैग पैक करके 23 जनवरी को सफर पर निकल पड़े।

खाते-पीते गुजरा सफर

सुबह ही हमने अवध चौराहे से सफर शुरू किया। मैं आज तक कभी आगरा एक्सप्रेस वे से नहीं गया था इसलिए मेरे लिए सफर और रोमांच से भरा था। सभी लोग अपने घर से कुछ न कुछ बनवा के लाए थे, जिसमें अजय सबके लिए चाय लेकर आया था। हम लोग रास्ते में खाते-पीते मस्ती करते हुए कब मेहंदीपुर बालाजी पहुंच गए पता ही नहीं चला। मंदिर के पास हमने एक रूम लिया और फ्रेश होकर आरती संध्या में शामिल हुए। असल में, आरती के समय दर्शन बंद कर दिए जाते हैं इसलिए हमने शाम में आरती और सुबह जाकर दर्शन किए। दर्शन के बाद ऐसा लगा जैसे हमारा मन शांति से भर गया हो। जयपुर जाने के दौरान हमने रास्ते में आभानेरी गांव में चांद बावड़ी, हसरत माता मंदिर के भी दर्शन किए।

राज मंदिर में देखी फिल्म बॉर्डर 2

शाम को जयपुर पहुंचने के बाद हमने थोड़ी देर आराम किया। उसके बाद हम हवा महल और जंतर मंतर घूमने गए। उसके बाद हम राज मंदिर सिनेमा हाल गए। हमने राज मंदिर सिनेमा का नाम बहुत सुना था इसलिए तय हुआ कि अब इसमें मूवी देखेंगे। हमने बॉर्डर 2 के टिकट लिए और अंदर गए। वहां हमने महसूस किया कि आखिर यह सिनेमाघर इतना प्रसिद्ध क्यों है? यहां महलनुमा इंटीरियर, शानदार झूमर, कालीन वाली लॉबी मुख्य आकर्षणों में से एक है। मूवी देखने के बाद हम वापस रूम पर आ गए।

बापू बाजार से की शॉपिंग

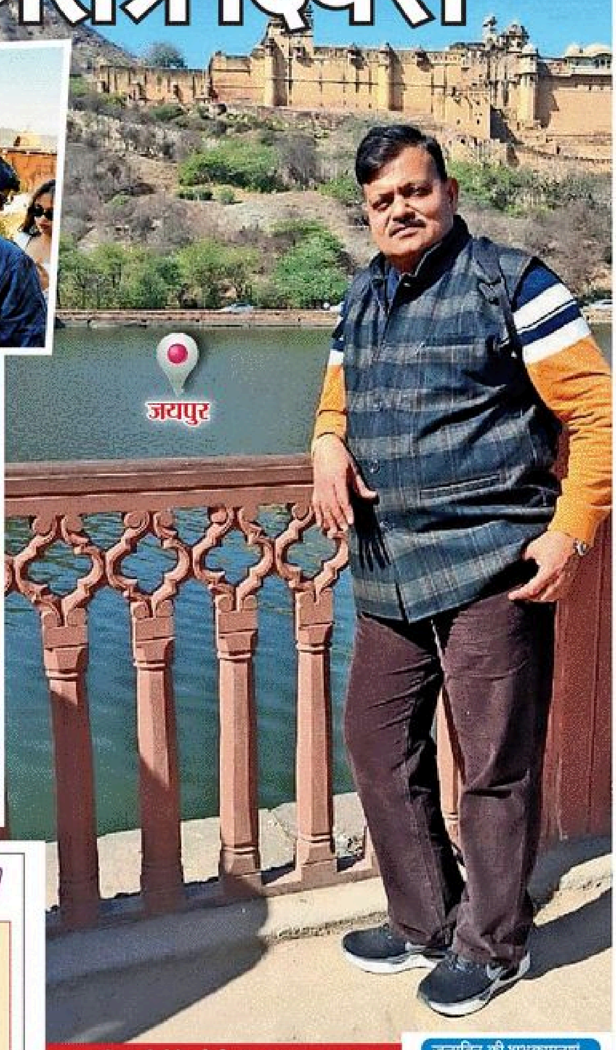
अगले दिन हम आमेर का किला और जल महल गए। हमें लगता था कि लखनऊ में ही ट्रैफिक व्यवस्था सही नहीं है लेकिन जयपुर जैसे ऐतिहासिक शहर में भी व्यवस्था बहुत खराब है। जैसे-तैसे हम घूमते हुए बापू बाजार पहुंचे। वहां पर सबने अपने परिजनों और दोस्तों के लिए खूब शॉपिंग की। अगले दिन गणतंत्र दिवस जयपुर में ही मनाया। हर तरफ देशभक्ति से भरे गानों की गूंज थी और युवा हाथों में तिरंगा लेकर जश्न मना रहे थे।

यादों संग वापसी

मेरे लिए यह यात्रा आध्यात्मिकता के साथ ऐतिहासिक और सांस्कृतिक धरोहरों से रूबरू होने वाली साबित हुई। एक तरफ जहां हमने बालाजी में दर्शन किए वहीं दूसरी तरफ सांस्कृतिक अनुभव से भी रूबरू हुए। बहुत सारी यादों को लेकर हम वापस अपने शहर लखनऊ आ गए।

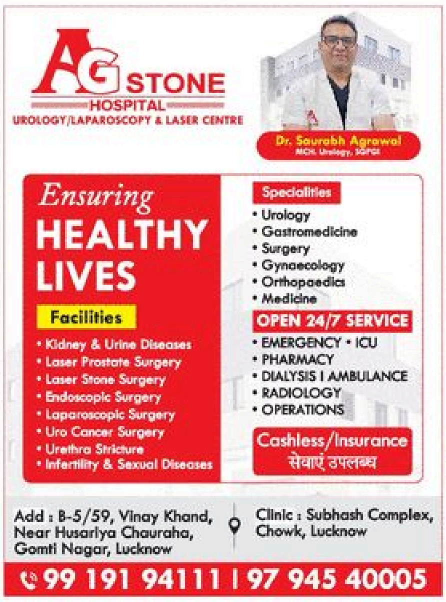
- प्रशांत प्रकाश शर्मा, कानपुर रोड

घुमा दिया ना!

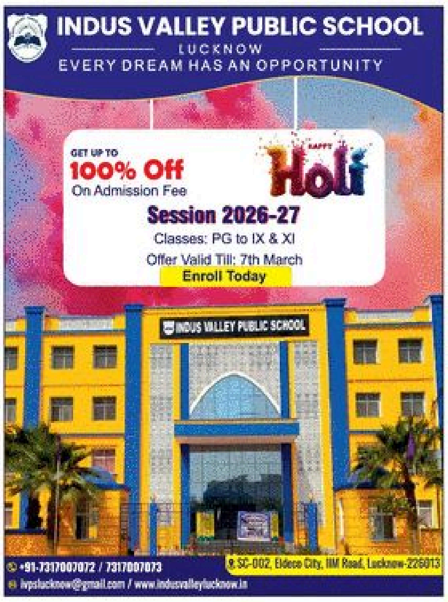


अपनी यात्रा की फोटोज और किस्सा lucknowtimesnbt@gmail.com पर भेजिए। सब्जेक्ट में लिखें ghuma diya na अपना नंबर और पता लिखना न भूलें।

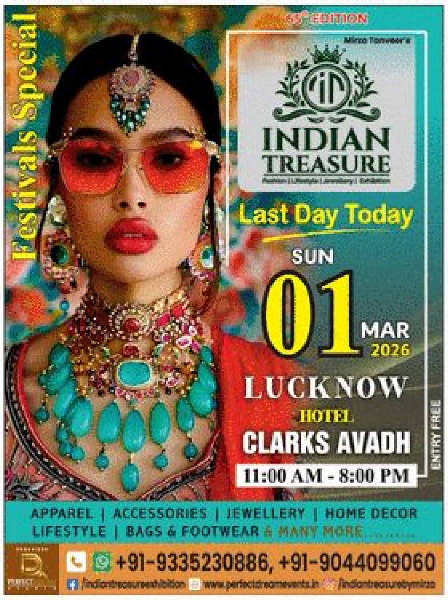
HEALTH & WELLNESS TIMES interact



EDUCATION FORUM TIMES interact



GALLERIA TIMES interact



12 राशियां और आपका दिन

ARIES (21 Mar - 19 Apr)
कार्यक्षेत्र में आपके पक्ष में कुछ सकारात्मक परिवर्तन हो सकते हैं। इससे व्यथित होकर कुछ साथियों का मूड खराब हो सकता है। आज का दिन परोपकार और सामाजिक कार्यों में व्यतीत होगा। आप अपने सद्व्यवहार से माहौल को सामान्य बनाने में सफल रहेंगे। रात में खिलाने का स्वास्थ्य खराब हो सकता है।

TAURUS (20 Apr - 20 May)
आज का दिन पारिवारिक जनों के साथ सुखद बीतेगा। मध्यान्ह दोपहर तक हर्षवर्धक शुभ समाचार प्राप्त होगा। स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहने की आवश्यकता है। शाम के समय बहुत दिनों से प्रतीक्षा कर रहे अतिथि के आगमन से घर में प्रसन्नता रहेगी। रात में किसी मांगलिक कार्य में सम्मिलित हो सकते हैं।

GEMINI (21 May - 21 Jun)
मित्र के आशीर्वाद तथा उच्चाधिकारियों के सहयोग से किसी बहुमूल्य वस्तु या संपत्ति की प्राप्ति की अभिलाषा पूर्ण होगी। व्यस्तता अधिक रहेगी, इसलिए व्यर्थ व्यय से बचें। शाम से रात तक तीखापन बढ़ने के प्रयोग में सावधानी बरतें। प्रिय एवं महान पुरुषों के दर्शन से मनोबल बढ़ेगा।

CANCER (22 Jun - 22 July)
राशि स्वामी की उत्तम स्थिति एवं राशि पर बृहस्पति का शुभ प्रभाव से परिश्रम अवश्य रही मात्रा में धन की प्राप्ति कराकर कोष की स्थिति सुदृढ़ करेगा। व्यावसायिक योजनाओं को गति मिलेगी। राज्य मान-प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। भावुकता में लिया गया निर्णय पश्चाताप का कारण बन सकता है।

LEO (23 July - 22 Aug)
राजनीतिक क्षेत्र में आशातीत सफलता मिलेगी। संतान के पक्ष की प्रगति की पूर्ति होगी। प्रतिस्पर्धा के क्षेत्र में आगे बढ़ेंगे और रुका हुआ कार्य भी संपन्न होगा। पाचन क्रिया मंद पड़ सकती है। शाम से लेकर रात तक प्रियजनों के साथ हास्य-परिहास में समय व्यतीत होगा। खान-पान पर विशेष नियंत्रण रखें।

VIRGO (23 Aug - 22 Sep)
आज कर्मक्षेत्र में तत्परता से लाभ होगा। स्वजनों से सुख तथा पारिवारिक मंगल कार्यों की खुशी मिलेगी। रचनात्मक कार्यों में मन लगेगा। विपरीत परिस्थिति उत्पन्न होने पर क्रोध पर नियंत्रण रखें। गृहस्थ जीवन की समस्या सुलझ जाएगी। सूर्यास्त के समय अचानक लाभ के योग हैं।

LIBRA (23 Sep - 22 Oct)
आज शिक्षा और प्रतियोगिता के क्षेत्र में विशेष उपलब्धि के योग हैं। आय के नए स्रोत बनेंगे। बोलने की अच्छी कला आपको सम्मान दिलाएगी। अधिक भागदौड़ के कारण मौसम का विपरीत प्रभाव स्वास्थ्य पर पड़ सकता है। जीवनसाथी का सहयोग पर्याप्त मात्रा में मिलेगा। यात्रा और देशाटन सुखद व लाभप्रद रहेगा।

SCORPIO (23 Oct - 21 Nov)
आज आपका आर्थिक पक्ष मजबूत होगा तथा धन, सम्मान, यश और कीर्ति में वृद्धि होगी। रुका हुआ कार्य 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 मिलने और रात में सैर-सपाटे का अवसर मिलेगा।

SAGITTARIUS (22 Nov - 21 Dec)
आज घर के लिए जरूरी वस्तुओं पर धन व्यय होगा। सांसारिक सुख-सुविधाओं में वृद्धि होगी। अधीनस्थ कर्मचारी या किसी संबंधी के कारण तनाव बढ़ सकता है। रुपये-पैसे के लेन-देन में सावधानी बरतें, अन्यथा धन फंस सकता है। राज्य कार्य या कोर्ट-कचहरी के चक्कर लगाने पड़ सकते हैं।

CAPRICORN (22 Dec - 19 Jan)
आज व्यावसायिक क्षेत्र में मन के अनुसार लाभ होने से प्रसन्नता होगी। आर्थिक स्थिति पूर्व की अपेक्षा अधिक सुदृढ़ होगी। व्यवसाय परिवर्तन की योजना बन सकती है। प्रतियोगी परीक्षा में सफलता मिलेगी और पारिवारिक उत्तरदायित्व पूर्ण होंगे। वाहन प्रयोग में सावधानी रखें।

AQUARIUS (20 Jan - 18 Feb)
राशि स्वामी शनि की द्विविध स्थिति के कारण पत्नी को अकस्मात शारीरिक कष्ट होने से भागदौड़ और अधिक खर्च की स्थिति बन सकती है। किसी संपत्ति के क्रय-विक्रय के समय उसके सभी वैधानिक पहलुओं पर गंभीरता से विचार करें। शाम को पत्नी के स्वास्थ्य में सुधार होगा।

PISCES (19 Feb - 20 Mar)
वैवाहिक जीवन आनंददायक रहेगा। आज पास या दूर की सार्थक यात्रा हो सकती है। व्यवसाय में बढ़ती प्रगति से प्रसन्नता होगी। विद्यार्थियों को मानसिक बोझ से राहत मिलेगी। शाम को घूमने-फिरने के दौरान महत्वपूर्ण जानकारी मिल सकती है। आपका मन भी प्रसन्न और शांत रहेगा।

जन्मदिन की शुभकामनाएं

यह वर्ष आपके लिए स्वर्ण पद से प्रवेश कर रहा है। वर्ष का स्वामी बुध और मंगल का रहेगा, जो ऊर्जा, उत्साह और रचनात्मकता प्रदान करेंगे। इससे आपको कार्यक्षेत्र में भी लाभ होगा। क्योंकि बुध की अनुकूल स्थिति साल की शुरुआत में अकस्मात राज्य कृपा और सम्मान दिला सकती है। अप्रैल के महीने में लंबे समय से रुकी योजनाएं पूर्ण होंगी। इष्ट मित्रों का सहयोग प्राप्त होगा। मई और जून के महीने में नई खोज तथा रचनात्मक कार्यों में प्रगति होगी। समाज में सम्मान बढ़ेगा और प्रतियोगिता में विजय मिलेगी। प्रतियोगी परीक्षा की तैयारी में लगे छात्रों को भी सफलता मिलने के योग बन रहे हैं। जुलाई में अनिच्छा से यात्रा करनी पड़ सकती है, इसलिए स्वस्थ शैली अपनाएं और सतर्कता रखें। अगस्त और सितंबर में आपके कार्यकौशल की प्रशंसा होगी। अक्टूबर और नवंबर में रहन-सहन का स्तर उच्च होगा और शत्रु परास्त होंगे। दिसंबर और जनवरी में रोग और ऋण से मुक्ति मिलेगी। लंबे समय से चली आ रही आर्थिक समस्याओं का समाधान होना मार्च महीने से शुरू हो जाएगा। अधिक सफलता के लिए प्रतिदिन स्नान के बाद सूर्य नारायण को अर्घ्य दें और हनुमान चालीसा का पाठ करें। इससे आप पर आने वाले संकट टल जाएंगे। -आचार्य कृष्ण दत्त शर्मा

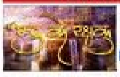
कल का पंचांग (सोमवार, 2 मार्च 2026)

राष्ट्रीय मिति फाल्गुन 11, शक संवत 1947, फाल्गुन शुक्ल चतुर्दशी, सोमवार, विक्रम संवत 2082। सौर फाल्गुन मास प्रविष्टे 19, रमजान 12, हिजरी 1447 (मुस्लिम), तद अनुसार अंग्रेजी तारीख 2 मार्च 2026 ई। सूर्य उत्तरायण, दक्षिण गोल, वसंत ऋतु। राहु काल सुबह 7 बजकर 30 मिनट से 9 बजे तक। चतुर्दशी तिथि शाम 5 बजकर 56 मिनट तक के बाद पूर्णिमा तिथि का आरंभ। आश्लेषा नक्षत्र सुबह 7 बजकर 52 मिनट तक के बाद मघा नक्षत्र का आरंभ। अतिगंड योग मध्याह्न 12 बजकर 19 मिनट तक के बाद सुकर्मा योग का आरंभ। वणिज करण शाम 5 बजकर 56 मिनट तक के बाद बव करण का आरंभ। चंद्रमा सुबह 7 बजकर 52 मिनट तक कर्क के बाद सिंह राशि पर संचार करेगा। आज के व्रत त्योहार प्रदोष व्रत।

सुडोकू

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

TELEVISION



big magic

09:00 बबलू डबलू	13:30 भ से भड़े
10:00 चंद्रगुप्त बुद्धिबल	14:00 चक्रधारी अजेय कृष्णा
11:00 राष्ट्र के रक्षक	15:00 लिटिल कृष्णा
12:00 चक्रधारी अजेय कृष्णा	17:00 बबलू डबलू
12:30 हम पांच	19:00 चक्रधारी अजेय कृष्णा
13:00 राष्ट्र के रक्षक	

'होली खेले रघुवीरा...'

'होली खेले रघुवीरा...', 'रंग-बरसे...' और बलम पिचकारी जैसे गानों पर शहरवासों ने जमकर ठुमके लगाए। मौका था शनिवार को आईआईएम रोड स्थित द अविरान में होली उत्सव रंग बरसे 2.0 का, जहां अपनों के चेहरों पर गुलाल लगाकर और गले मिलकर लोग होली की मस्ती में सराबोर नजर आए। इस दौरान दीजे क्रिस्टल ने अपनी प्लेलिस्ट से लोगों का मनोरंजन किया।

मूवी रिव्यू कॉर्नर

कोंकणा, प्रतिभा की जोरदार जुगलबंदी

Upma.Singh@timesofindia.com

अक्यूज्ड (16+)
फिल्म
★★★☆☆
निर्देशक: अनुभूति कश्यप
कलाकार: कोंकणा सेन शर्मा, प्रतिभा रांटा, सुकांत गोयल, मोनिका महेंद्रू आदि।
स्ट्रीमिंग साइट : नेटफ्लिक्स
अवधि: 1 घंटा 47 मिनट
जॉनर : ड्रामा, थ्रिलर

कुछ साल पहले वर्कप्लेस पर शोषण के खिलाफ शुरू हुए #MeToo मूवमेंट ने सबको झकझोर दिया था। पर हर सिक्के के दो पहलू होते हैं और #MeToo मूवमेंट के इन्हीं तमाम पहलुओं को रोचक अंदाज में दिखाती है, फिल्म अक्यूज्ड।

कहानी लंदन की एक बेहद काबिल और कामयाब सर्जन डॉ. गीतिका (कोंकणा सेन शर्मा) की है, जो अपनी पार्टनर डॉक्टर मीरा (प्रतिभा रांटा) के साथ खुशहाल जिंदगी जी रही है। गीतिका जल्द ही डीन बनने वाली होती है। तभी उसके खिलाफ लगे यौन दुराचार के आरोप उसकी निजी और प्रोफेशनल जिंदगी दोनों को तबाह कर देते हैं। उसके खिलाफ सोशल मीडिया ट्रायल शुरू हो जाता है। ऐसे में, गीतिका इन सबसे कैसे जूझती है? इन आरोपों की सच्चाई क्या है? यह फिल्म देखकर पता चलेगा।

लेखक जोड़ी सीमा अग्रवाल और यश केसवानी ने कहानी में मीटू मूवमेंट की ताकत और उसके संभावित दुरुपयोग के साथ होमोसेक्सुअलिटी, लिंगभेद जैसे कई और सामाजिक मुद्दों को प्रभावी ढंग से पिरोया है। फिल्म दिखाती है कि कैसे लंदन जैसे विकसित शहर में भी पुरुष अपनी महिला साथियों की कामयाबी नहीं पचा पाते, भले ही वह कितनी भी काबिल क्यों न हो। साथ ही यह पावरफुल पदों पर बैठे लोगों के बर्ताव पर भी अच्छी टिप्पणी करती है। वहीं, होमोसेक्सुअलिटी के रिश्ते को भी बड़े सहज तरीके से दिखाती है। निर्देशक अनुभूति कश्यप की अपनी कहानी पर पकड़ दिखती है, जिसके चलते फिल्म आखिर तक बांधे रखती है। हालांकि, गीतिका और मीरा के आपसी रिश्ते, बाकी किरदारों संग उनके इक्वेशन को और गहराई से एक्सप्लोर किया जा सकता था। बीच में इन्वेस्टिगेशन का हिस्सा भी थोड़ा ढीला-ढाला लगता है मगर सस्पेंस बरकरार रहता है। ऐक्टिंग के मामले में भी फिल्म मजबूत है। कोंकणा का अभिनय दमदार है। गीतिका के रूप में उनकी सहज अदाकारी देखने लायक है। वहीं, प्रतिभा रांटा लापता लेडीज के बाद अपनी इस दूसरी फिल्म में भी कहीं से उन्नीस नहीं रही हैं। उनकी ऐक्टिंग में ठहराव और मैच्योरिटी है।

क्यों देखें
कोंकणा और प्रतिभा रांटा की बढ़िया अदाकारी के लिए यह सोशल थ्रिलर देख सकते हैं।

असर नहीं छोड़ पाता 'साइको सैंया'

Rekha.khan
@timesofindia.com

साइको सैंया
वेब-सीरीज
★★☆☆☆
निर्देशक : अजय भुवन
कलाकार : अनुद ढाका, तेजस्वी प्रकाश, रवि किशन, सुरभि चंदना, सृष्टि श्रीवास्तव आदि।
स्ट्रीमिंग साइट : अमेजॉन- MX प्लेयर
एपिसोड: 6 एपिसोड (50 मि.)
जॉनर : रोमांटिक-थ्रिलर

कहावत है कि दुनिया में फसाद की असली जड़ होती है, 'जर, जमीन और जोरू'। निर्देशक अजय भुवन की सीरीज साइको सैंया इसी के इर्द-गिर्द बुनी गई है। कहानी में थ्रिल और भावनात्मक टकराव की पर्याप्त संभावनाएं थीं, लेकिन कमजोर पटकथा और सतही चरित्र-चित्रण के कारण यह मंजिल तक नहीं पहुंच पाती।

कहानी हमें कार्तिक पांडे (अनुद सिंह ढाका) और चारुलता (तेजस्वी प्रकाश) की प्रेम कहानी के बहाने पागलपन, जुनून और स्वार्थ की दुनिया में ले जाती है। कहानी की चारुलता को उज्जैन में कार्तिक के रूप में एक जुनूनी प्रेमी मिलता है। मगर कार्तिक तब स्तब्ध रह जाता है, जब उसे पता चलता कि लोकल गैंगस्टर हन्नी चौहान (रवि किशन) चारुलता का सालों से शोषण कर रहा है और अब जबरदस्ती उससे शादी करना चाहता है। अब कार्तिक चारुलता को हन्नी के चंगुल से कैसे बचाता है? यह जानने के लिए सीरीज देखें।

निर्देशक अजय भुवन ने सीरीज को पल्प फिक्शन के अंदाज में पिरोने की कोशिश की है। शुरुआत दिलचस्प है मगर तीसरे एपिसोड के बाद कहानी प्रेडिक्टेबल हो जाती है। किरदारों को जुनूनी बनाने के चक्कर में वह उनमें गहराई लाने से चूक गए हैं। अनगिनत ग्रे किरदारों और कई बेतुके सब प्लॉट्स के कारण कहानी बांधने में नाकाम साबित होती है। क्लाइमैक्स कमजोर है। कलाकारों का अभिनय ही इसके पक्ष में काम करता है। ओटीटी डेब्यू करने वाली तेजस्वी प्रकाश स्क्रीन पर खूबसूरत लगी हैं और उन्होंने अपने कॉम्प्लेक्स किरदार में जान डालने की पूरी कोशिश की है। हन्नी चौहान के रूप में रवि किशन जानदार हैं। अनुद सिंह ढाका की परफॉर्मेंस दमदार है। सृष्टि श्रीवास्तव, सुरभि चंदना, वरुण भगत और अश्विनी कालसेकर ने अपने किरदारों के साथ न्याय किया है।

क्यों देखें
आप इस सीरीज को न भी देखें, तो कोई नुकसान नहीं होगा।

स्कूल टाइम

READER ENGAGEMENT INITIATIVE

PIC: ISTOCK

बोर्ड परीक्षाओं या किसी भी महत्वपूर्ण परीक्षा के दौरान पेपर्स के बीच मिलने वाला गैप केवल आराम का समय नहीं, बल्कि बेहतर प्रदर्शन की तैयारी का सुनहरा अवसर होता है। कई स्टूडेंट्स इस समय को या तो बेवजह तनाव में बिताते हैं या पूरी तरह पढ़ाई से दूर हो जाते हैं। यदि इस अंतराल का सही उपयोग किया जाए तो यह न केवल तैयारी को मजबूत बनाता है बल्कि आत्मविश्वास भी बढ़ाता है और अगले पेपर में बेहतर परिणाम की संभावना को कई गुना बढ़ा देता है।

एग्जाम गैप बन सकता है गेम-चेंजर

Abhishek.Singh2
@timesofindia.com

इन दिनों एग्जाम का मौसम चल रहा है। यह ऐसा पल होता है, जब स्टूडेंट्स किसी भी हाल में बेहतर करना चाहते हैं और इसके लिए वे साल भर मेहनत भी करते हैं। एजुकेशन से जुड़े विशेषज्ञों की मानें तो इस दौरान अपनायी गई सही रणनीति रंग लाती है। आज के दौर में बोर्ड से लेकर स्कूल के एग्जाम के पैटर्न एक से होते हैं। स्कूल बच्चों को बड़े एग्जाम के लिए पहले से ही तैयार करते हैं। ऐसे में परीक्षा के बीच में मिलने वाला समय भी अहम हो जाता है। सही रणनीति से इस समय का सदुपयोग करके अपने पोजिशन को बेहतर बनाया जा सकता है। आइए डालते हैं एक नजर:

पिछले पेपर का संतुलित मूल्यांकन करें

पिछले पेपर के बाद छात्रों का पहला काम होना चाहिए कि वे शांत मन से उसका मूल्यांकन करें। किन प्रश्नों में गलती हुई, टाइम मैनेजमेंट कैसा रहा और किन विषयों में उन्हें प्रॉब्लम हुई। इन बातों पर ध्यान देना जरूरी है।

हालांकि बार-बार पेपर पर चर्चा करना या तुलना करना नुकसानदायक हो सकता है। एक बार समीक्षा करने के बाद ध्यान पूरी तरह अगले पेपर पर केंद्रित कर देना चाहिए।

अगले विषय की योजना बनाएं

गैप के दिनों को बिना योजना के बिताना समय की बर्बादी है। सबसे पहले यह तय करें कि अगले पेपर तक कितने दिन हैं और किन अध्यायों को दोहराना है। ऐसे में जरूरी है कि आप एक सरल टाइमटेबल बनाकर पढ़ाई को छोटे-छोटे हिस्सों में बांट दें। इससे पढ़ाई बोझ नहीं लगेगी और पूरा सिलेबस व्यवस्थित तरीके से दोहराया जा सकेगा।

रिवीजन पर रखें मुख्य फोकस

गैप के दिनों में नया पढ़ने की बजाय पहले से पढ़े हुए विषयों को मजबूत करना ज्यादा उपयोगी होता है। इस दौरान विषय से जुड़े सूत्र, परिभाषाएं, मानचित्र या प्रमुख बिंदुओं का रिविजन करें। एक स्टूडेंट के तौर पर आप अपनी कमियों से भली भांति परिचित होंगे। उनको दूर करने का यह सही समय है। संक्षिप्त नोट्स और हाइलाइट किए हुए हिस्से पढ़ने से कम समय में ज्यादा तैयारी हो जाती है।

मॉडल पेपर और सैंपल पेपर हल करें

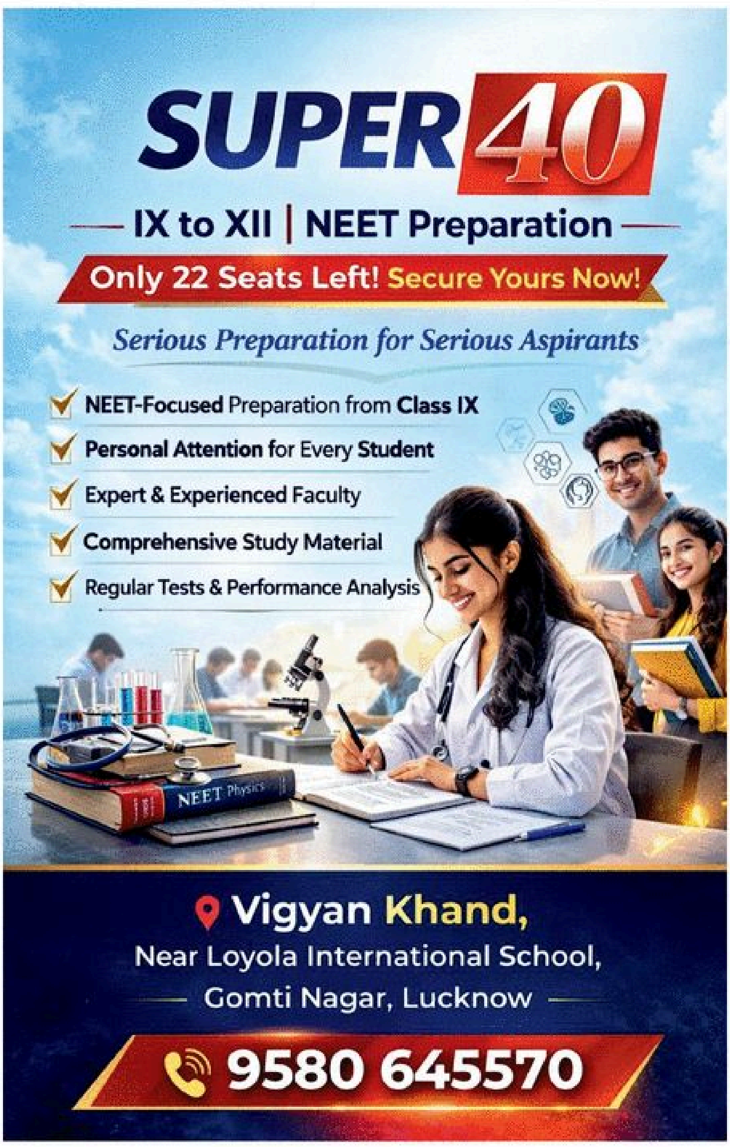
पेपर्स के बीच मिलने वाला समय प्रैक्टिस के लिए सबसे उपयुक्त होता है। इस दौरान मॉडल पेपर या पिछले वर्षों के क्वेश्चन पेपर को सॉल्व करने से परीक्षा पैटर्न की समझ बेहतर होती है समय निर्धारित करके पेपर हल करने से गति और सटीकता दोनों में सुधार आता है और परीक्षा का डर भी कम होता है।

स्वास्थ्य का रखें ध्यान

कई स्टूडेंट्स गैप के दिनों में देर रात तक पढ़ते हैं और पर्याप्त नींद नहीं लेते, जिससे थकान और तनाव बढ़ता है। हर दिन 6–8 घंटे की नींद, हल्का व्यायाम और संतुलित भोजन जरूरी है।

स्ट्रेस से रहें दूर

लगातार पढ़ाई करने से दिमाग थक जाता है, इसलिए बीच-बीच में छोटे ब्रेक लेना जरूरी है। संगीत सुनना, थोड़ी देर टहलना या परिवार से बात करना मन को शांत करता है



CCI NG 3.7 Product: LucknowMasalamixBS PubDate: 01-03-2026 Zone: Lucknow Edition: 1 Page: LTMMP4 User: c-amul.rastogi@timesofindia.co Time: 02-28-2026 17:15 Color:

रंगोत्सव

READER ENGAGEMENT INITIATIVE

स्वादिष्ट पकवान बनाते हैं होली के त्योहार को खास

होली का उत्सव केवल रंगों और उमंग का ही नहीं, बल्कि स्वाद और परंपराओं का भी उत्सव है। पारंपरिक मिठाइयों, नमकीन व्यंजनों और ठंडे पेयों से सजी थाली इस पर्व को और भी जीवंत बना देती है। विरासत, लज़्ज़त और अपनत्व का संगम ही होली के पाक-परंपरा को खास बनाता है।

Neha Arora6
@timesofindia.com

होली के पकवान गुजिया के बिना अधूरे माने जाते हैं। मिठाई की दुकान के मालिक आलोक पांडेय कहते हैं, "पारंपरिक रूप से मैदे की कुरकुरी परत और खोए के भरावन से तैयार की जाने वाली गुजिया को हाथ से आकार देकर सुनहरा होने तक तला जाता है। मावा या खोया गुजिया आज भी सबसे पसंदीदा है। इसमें धीमी आंच पर भुना खोया, सूखा नारियल, कटे हुए मेवे और हरी इलायची मिलाई जाती है, जो मुंह में घुल जाने वाला स्वाद देती है। कई दुकानों में इसमें चिरौंजी और बारीक चीनी मिलाकर इसका स्वाद और समृद्ध किया जाता है।"

ड्राई फ्रूट गुजिया इसका एक समृद्ध रूप है, जिसमें बादाम, पिस्ता, काजू और किशमिश भरपूर मात्रा में डाले जाते हैं। मिठाई विक्रेता राघव पुरी कहते हैं, "कम मीठी लेकिन मेवों से भरपूर यह गुजिया उन लोगों के लिए खास है, जो हल्की मिठास पसंद करते हैं। कई क्षेत्रों में नारियल

गुजिया भी लोकप्रिय है, जिसमें खोया की जगह अधिकतर नम नारियल का उपयोग किया जाता है, जिससे इसमें हल्की चबाने वाली बनावट और सुगंध आती है। आधुनिक स्वाद को ध्यान में रखते हुए चॉकलेट गुजिया भी बनाई जा रही है, जिसमें कोको पाउडर या पिघली चॉकलेट मिलाई जाती है, जो खासकर युवाओं को आकर्षित करती है।"

स्वास्थ्य के प्रति जागरूक लोगों के लिए भी विकल्प मौजूद हैं। कन्फेक्शनरी शॉप के मालिक मोहन दीप बताते हैं, "बेक्ड गुजिया हल्की बनावट के साथ वही पारंपरिक स्वाद देती है। वहीं, गेहूं के आटे से बनी गुजिया मैदे की जगह आटा इस्तेमाल करती है, जिससे इसका स्वाद थोड़ा नटी और बनावट थोड़ी सख्त हो जाती है, लेकिन त्योहार की मिठास बरकरार रहती है।"

हर बाइट में चाशनी की मिठास

गुजिया के साथ मालपुआ भी होली के पकवानों का अहम हिस्सा है। आटे, दूध और कभी-कभी केले या खोया से बने घोल से तैयार ये नरम पैनकेक किनारों से हल्के कुरकुरे तले जाते हैं और फिर केसर-इलायची वाली चाशनी में डुबोए जाते हैं। गरमागरम मालपुआ पर रबड़ी की परत डालकर परोसा जाए तो इसका स्वाद और भी बढ़ जाता है।

क्लास नाइन के स्टूडेंट आदि सिंह हंसते हुए कहते हैं, "मैं होली का इंतजार रंगों से ज्यादा मालपुओं के लिए करता हूं।" दही बड़े भी होली के पसंदीदा व्यंजनों में शामिल हैं। ठंडे दही में डूबे दाल के मुलायम बड़े, ऊपर से इमली और पुदीने की चटनी, भुना जीरा और लाल मिर्च पाउडर— यह संयोजन रंग खेलने के बाद शरीर को ठंडक और राहत देता है।

खट्टेपन का अनोखा स्वाद

उत्तर भारत में होली के अवसर पर कांजी और

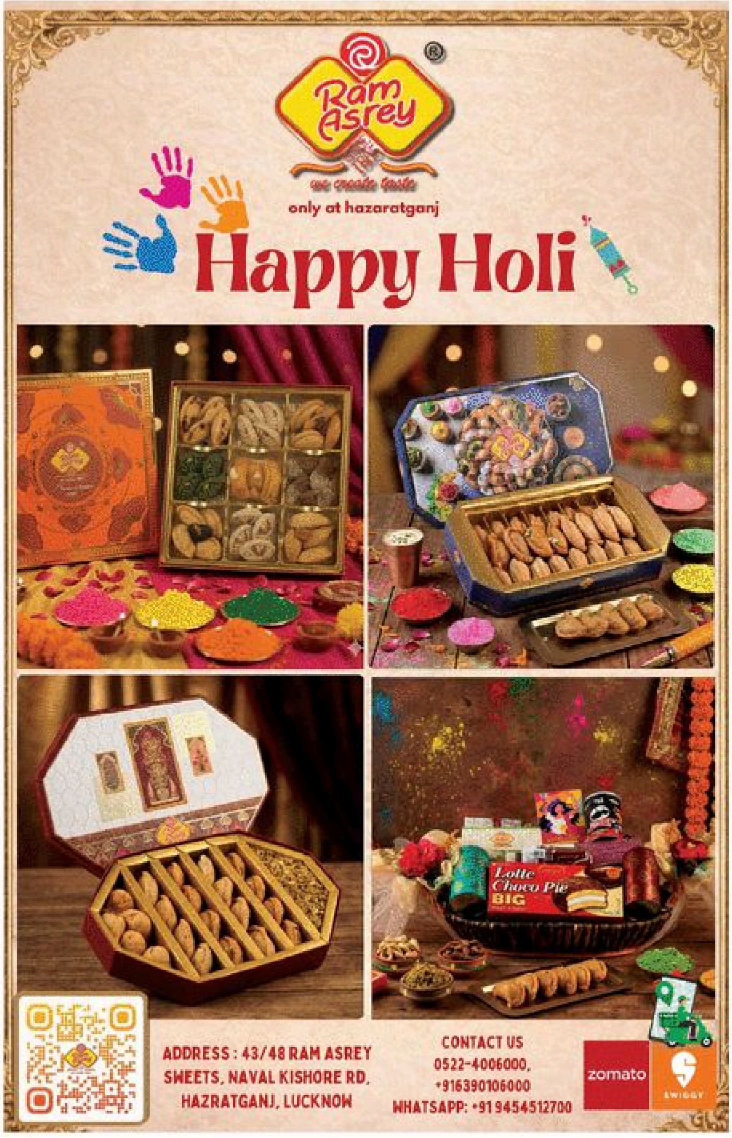
कांजी बड़ा विशेष महत्व रखते हैं। एक होम मेकर कविता सेठ कहती हैं, "मैं हर साल होली पर घर में कांजी और कांजी बड़ा बनाती हूं। काले गाजर, राई और पानी से तैयार यह पेय कई दिनों तक धूप में रखा जाता है, जिससे इसमें खास खट्टापन आता है। कांजी बड़ा में दाल के बड़े इस मसालेदार खट्टे पानी को सोख लेते हैं, जिससे इसका स्वाद और भी लाजवाब हो जाता है। इसकी प्रोबायोटिक प्रकृति इसे ताजगी देने वाला और पाचन के लिए लाभकारी बनाती है।"

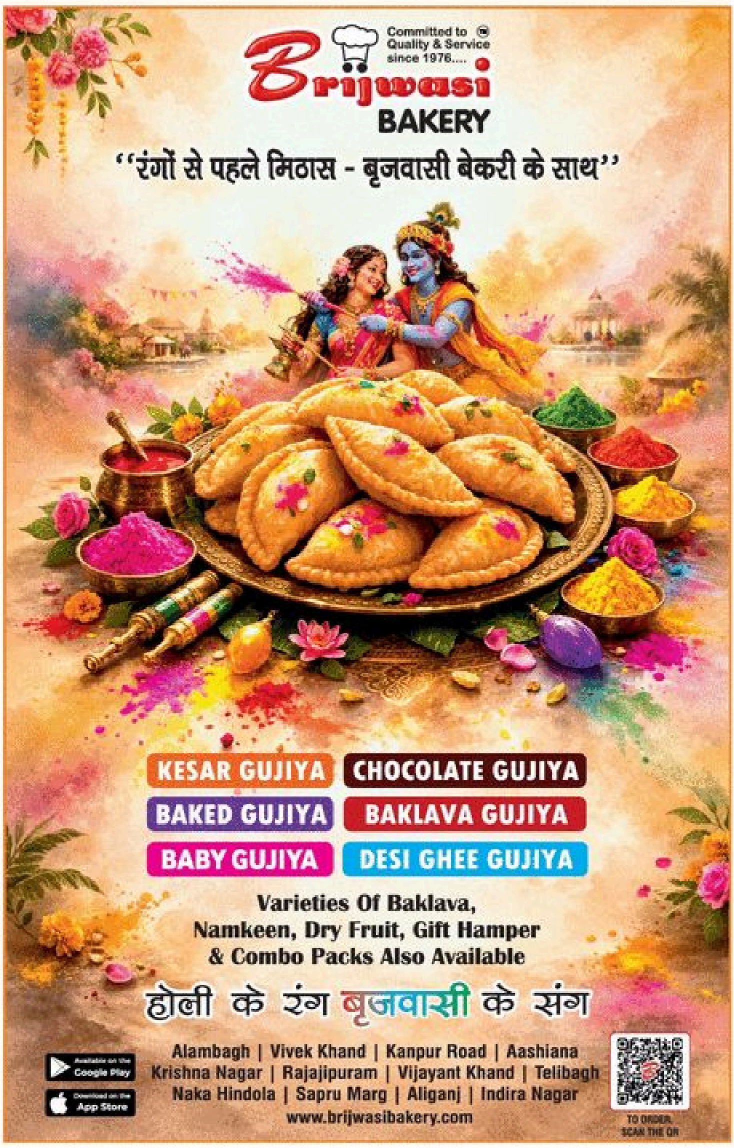
त्योहार का खास पेय

होली के व्यंजनों की चर्चा ठंडाई के बिना अधूरी है। दूध से तैयार इस पारंपरिक पेय में बादाम, सौंफ, खसखस, काली मिर्च, इलायची और केसर मिलाई जाती है। इन सभी को पीसकर पेस्ट बनाया जाता है और फिर दूध व चीनी के साथ मिलाया

जाता है। यह सुगंधित और ठंडक देने वाला पेय शुरू आती गर्मी में शरीर को संतुलित रखने के लिए आदर्श है। कुलिनरी कंसल्टेंट राधिका मेहरा कहती हैं, "ठंडाई के बिना होली अधूरी लगती है। इसकी हल्की मिठास, मसालों की सुगंध और ठंडक भरा स्वाद इस पर्व की आत्मा को समेटे हुए है। चाहे मैं कितनी भी व्यस्त क्यों न रहूं, इस खास परंपरा को निभाना नहीं भूलती।"

होली का उत्सव रंगों से जितना जीवंत होता है, उतना ही इन पारंपरिक स्वादों से भी। हर व्यंजन में एक कहानी, एक परंपरा और अपनों के साथ साझा की गई खुशियों का एहसास छिपा होता है। सच तो यह है कि होली के रंग भले ही कुछ दिनों में उतर जाएं, लेकिन इन स्वादों की यादें लंबे समय तक दिल और जायके में बनी रहती हैं।





CCI NG 3.7 Product: LucknowMasalamixBS PubDate: 01-03-2026 Zone: Lucknow Edition: 1 Page: LTMMPG5 User: c-amul.rastogi@timesofindia.co Time: 02-28-2026 18:49 Color:

READER ENGAGEMENT INITIATIVE

AI GENERATED IMAGE

रंगों में सराबोर हो जाने का उत्सव

होली नवजीवन और उल्लास का पर्व है, जो प्राचीन परंपराओं, रंगों की मस्ती, संगीत और आपसी मेल-मिलाप के साथ मनाया जाता है। बदलती परंपराओं के बीच भी यह त्योहार पीढ़ी दर पीढ़ी लोगों को जोड़ता चला आ रहा है। इस विशेष अवसर पर लोग जीवन में रंगों के महत्व को करीब से महसूस कर पाते हैं।

Ananya Nair
Response.UP
@timesofindia.com

होली बसंत ऋतु के आगमन का प्रतीक है और नवजीवन, मेल-मिलाप के साथ ही नई शुरुआत का भी संदेश देती है। यह पर्व लोगों को पुराने मनमुटाव भुलाकर रिश्तों को सुधारने और सकारात्मकता के साथ आगे बढ़ने की प्रेरणा देता है, ठीक वैसे ही जैसे प्रकृति नए मौसम में नए रूप में खिल उठती है।

रंगों से खेलने की परंपरा समानता और खुशी का प्रतीक है, जो सामाजिक भेदभाव और रोजमर्रा की दूरी को मिटाकर लोगों को करीब लाती है। कई लोगों के लिए होली केवल एक उत्सव नहीं, बल्कि भावनात्मक रूप से नई शुरुआत करने का अवसर भी है, जिसमें वे खुद से और अपनों से फिर से जुड़ते हैं। कल्चरल एंथ्रोपोलॉजिस्ट डॉ. मीरा जोशी कहती हैं, "होली हमेशा से भावनात्मक और सामाजिक रूप से नई शुरुआत का पर्व रही है और आधुनिक समय में इसकी प्रासंगिकता और भी बढ़ती जा रही है।"

इस उत्सव को आधार देने वाली अनोखी परंपराएं

होली से एक दिन पहले होने वाला होलिका दहन आने वाले उत्सव के लिए एक माहौल तैयार करता है। इस अवसर पर लोग सामूहिक रूप से अग्नि के चारों ओर एकत्र होते हैं, जो बुराई पर अच्छाई की विजय और नकारात्मकता के अंत का प्रतीक है। इसके पीछे की पौराणिक कहानियां भी

हमें जीवन में बेहतर करने की प्रेरणा देती है। होलिका दहन वाले दिन से ही रंग खेलने का माहौल बन जाता है।

यह परंपरा सामूहिक स्मृतियों से गहराई से जुड़ी है, जिसमें प्रार्थनाएं, शांत बातचीत और सरल अर्पण शामिल होते हैं। यह हमें याद दिलाती है कि होली केवल रंगों की मस्ती का त्योहार नहीं, बल्कि आस्था, संतुलन और आध्यात्मिक जुड़ाव का भी पर्व है।

गलियों से साझा उत्सव तक

परंपरागत रूप से होली मोहल्लों की गलियों, खुले आंगनों और सार्वजनिक स्थानों पर मनाई जाती थी, जहां बच्चे और बड़े सभी रंगों और हंसी-खुशी में बराबरी से शामिल होते थे। पानी से भरी बाल्टियां, घर में बना गुलाल और अपनापन भरे अभिवादन इस दिन की खास पहचान हुआ करते थे।

आज होली मनाने के तरीके बदल गए हैं। जहां कई लोग अब भी सामूहिक रूप से मोहल्लों में होली खेलना पसंद करते हैं, वहीं कुछ लोग आयोजित कार्यक्रमों, हाउसिंग सोसाइटी के समारोहों या दोस्तों के छोटे समूहों में उत्सव मनाते हैं। बदलते स्वरूप के बावजूद, होली की खुलापन और सहभागिता की भावना आज भी वैसी ही बनी हुई है। रंगों के साथ-साथ स्वादिष्ट व्यंजनों का

जायका भी इस दिन बढ़ जाता है।

सजग और जिम्मेदार उत्सव की ओर

हाल के वर्षों में होली मनाने के तरीके को लेकर जागरूकता बढ़ी है। प्राकृतिक रंगों का उपयोग, पानी की बचत और पर्यावरण के अनुकूल तरीकों को अपनाना अब अधिक सामान्य हो गया है, जो उत्सव के प्रति एक सजग दृष्टिकोण को दर्शाता है।

परिवार अब स्वास्थ्य, सुरक्षा और पर्यावरण के प्रभाव को ध्यान में रखते हुए ऐसी होली मनाना पसंद कर रहे हैं जो सभी के लिए सुरक्षित और सम्मानजनक हो। यह बदलाव दिखाता है कि परंपराएं समय के साथ बदलती हैं, लेकिन अपना मूल स्वरूप बनाए रखती हैं। पर्यावरणविद् अंकिता मल्होत्रा के अनुसार, "जिम्मेदारी के साथ होली मनाने से लोग स्वास्थ्य और पर्यावरण से समझौता किए बिना उत्सव का आनंद ले सकते हैं।"

पीढ़ियों को जोड़ती होली

बच्चों के लिए हो... त्साह, आजादी और रंगों की मस्ती का त्योहार होती है, जबकि बड़ों के लिए यह अवसर पुरानी यादों से जुड़ी होती है सरल उत्सव, अपने लोग और र... ाथ बिताए लंबे दिन।

रंगों और परंपराओं से आगे बढ़कर होली लोगों को एक साथ जोड़ती है। इस अवसर पर दोस्त और पड़ोसी हंसी-खुशी और उत्सव के साझा पलों के माध्यम से आपसी अपनापन और एकता का अनुभव करते हैं।

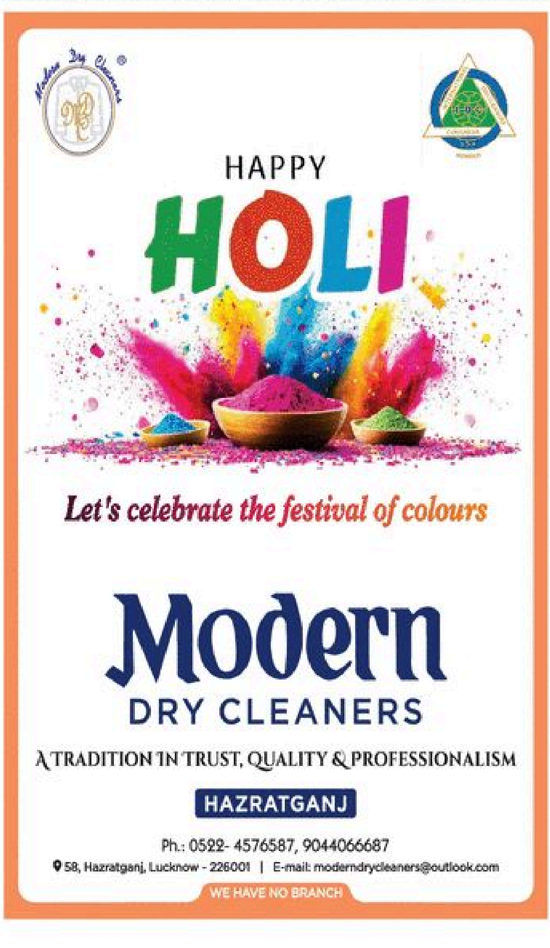
परिवार के ...र्गों के लिए होली निरंतरता का ... है, जहां परंपराएं और ...स्कार साझा अनुभवों के माध्यम से एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी तक पहुंचते हैं। यही विविध दृष्टिकोण होली को हर उम्र के लोगों के लिए खास और अर्थपूर्ण बनाते हैं।

शहरी होली और बदलती परंपराएं

शहरों में होली का स्वरूप आधुनिक जीवनशैली के अनुसार बदल गया है। गेटेड सोसाइटी, योजनाबद्ध कार्यक्रम और सीमित समय के आयोजन आज की बदलती जीवनशैली और समय की कमी को दर्शाते हैं। फिर भी शहरी होली अपने मूल मूल्यों— आपसी जुड़ाव, उत्सव और साथ होने की भावना को बनाए रखती है। यह साबित करता है कि परंपराएं बदलते समय के साथ भी प्रासंगिक बनी रह सकती हैं। शहरी समाजशास्त्री रोहित खन्ना के अनुसार, "शहरी परिवेश में होली का स्वरूप भले अलग दिखाई दे, लेकिन उसकी भावनात्मक आत्मा आज भी वही है।"

PIC: ISTOCK

AI GENERATED IMAGE



CCI NG 3.7 Product: LucknowMasalamixBS PubDate: 01-03-2026 Zone: Lucknow Edition: 1 Page: LTMMBP User: cci Time: 02-28-2026 20:09 Color:

रोहित के घर पर हमले में नेपाल से हुई थी फंडिंग

रोहित शेट्टी के घर पर फायरिंग मामले में नई जानकारियां सामने आ रही हैं। क्राइम ब्रांच ने बताया कि शूटर्स को एटीएम के जरिए मोटी रकम दी गई थी और फंडिंग हमारे पड़ोसी देश नेपाल से हुई थी। फंडिंग की पुष्टि के लिए मुंबई क्राइम ब्रांच ने जांच को और गहन कर दिया है।

'मर्दों से कहता, कभी औरत बन सड़क पर चलकर देखो'

अनुभव सिन्हा

Rekha.Khan@timesofindia.com

बॉलिवुड में रोमांटिक फिल्म तुम बिन से करियर शुरू करने वाले फिल्मकार अनुभव सिन्हा यूं तो एक्शन और सुपर हीरो फिल्म भी बना चुके हैं, मगर मुल्क, आर्टिकल 15 और थप्पड़ जैसी फिल्मों के बाद वे अर्थपूर्ण और सामाजिक सरोकार वाले सिनेमा के पैरोकार बन गए हैं। अपनी हालिया चर्चित फिल्म अस्सी में वह बलात्कार जैसे जघन्य अपराध को नॉर्मलाइज करने के मुद्दे पर तीखा प्रहार करते हैं।

पच्चीस साल की उम्र में पता चला कि फिल्मकार बनना है

अनुभव सिन्हा उन फिल्मकारों में से हैं, जिन्हें मीनिंगफुल सिनेमा का चेहरा कहा जाता है। इस पर वे कहते हैं, 'अगर ऐसा है भी तो मैं इस पर यकीन नहीं करना चाहता, क्योंकि इससे मैं खुद को ज्यादा अहमियत देने लगूंगा। मैं मीनिंगफुल सिनेमा का चेहरा जैसे टैग को इग्नोर कर देता हूं, क्योंकि मेरा करियर काफी चलायमान रहा है। मैंने अपने करियर शुरुआत लव स्टोरी तुम बिन से की, फिर आगे चलकर मैंने एक्शन फिल्म दस बनाई। उसके बाद मैंने सुपरहीरो फिल्म बनाई और फिर मैं सोशियो पॉलिटिकल फिल्मों की तरफ आकर्षित हुआ। हो सकता है, मैं कल को कुछ और बनाने लगूं। देखिए, बचपन में तो मुझे पता ही नहीं था कि मैं फिल्ममेकर बनूंगा। 25 साल की उम्र में मुझे पता चला कि मैं फिल्मकार बनना चाहता हूं। मेरी एक ऐसी यात्रा रही, जहां फिल्म मेकिंग करियर था, मगर मुल्क जैसी फिल्म ने काफी हद तक मेरे करियर की धारा मोड़ी। मुल्क की आवाज ने जिस तरह से लोगों तक अपनी पहुंच बनाई, उसी ने मुझे इस विधा की ओर आकर्षित किया। मेरे करियर में हर जॉनर की 5-6 साल की जर्नी रही, मगर सोशियो पॉलिटिकल जॉनर में मैं सबसे ज्यादा रुक गया। ये सफर दस साल से चला आ रहा है। यहां मेरा कंफर्ट जोन सबसे ज्यादा है।'

हमें अपने बच्चों से वो बात करनी होगी, जो अधूरी रह गई

हाल ही में बच्चों के समूह द्वारा बच्ची की बलात्कार की खबरों ने लोगों को हिला दिया था। इस पर वे कहते हैं, 'ये वो बच्चे हैं, जिन्हें फिजिकल इंटिमेसी का सही अर्थ भी पता नहीं होगा। मुझे लगता है कि हमारी अपने बच्चों से कुछ बातचीत रह गई है। हमें बच्चों से और ज्यादा बात करने की जरूरत है। खासकर बेटों से। उन्हें एक मर्द होने का फर्क समझना होगा। उन्हें अपने अधिकार और ख्वाहिशों की सीमा मालूम होनी चाहिए क्योंकि अपराध तभी शुरू होता है, जब आप अपनी ख्वाहिशों का दायरा लांघ जाते हैं। इस फिल्म में मैं मानसिक रूप से बहुत खर्च हुआ हूं। मुझे औरत बनना पड़ता है। बहुत मुश्किल होता है एक मर्द के लिए औरत की तरह फील करना। हमारी वो ट्रेनिंग नहीं है। औरत होना मुश्किल है। मैं अपने दोस्तों से कहता हूं कि सड़क पर एक बार औरत बन कर चलने की कोशिश करो। वो दुनिया ही अलग है। एक बच्ची को बचपन से ही बता दिया जाता है कि वो अलग है। वो स्वच्छंद हो ही नहीं पाती।' महिलाओं की सुरक्षा को लेकर लगातार बातें होती हैं। इस पर वे कहते हैं, 'सेफ किससे होना है? ट्रेनड़ी देखिए, आपको सेफ अपने आप से होना है। मर्द, जो आपका अपना हमसफर है, वही भाई भी है, पिता भी, उससे आपको सेफ होना है। वो जो आदमी है, वो बहुत बढ़िया प्रेमी भी हो सकता है और बलात्कारी भी, तो आपको पता करना है कि वो कौन है?'

अच्छा सिनेमा और बॉक्स ऑफिस साथ-साथ

इधर इंडस्ट्री में अच्छा सिनेमा वर्सेस बॉक्स ऑफिस की बहस चल रही है। इस पर वे कहते हैं, 'दोनों अलग चीजें नहीं हैं। हालांकि कई बार बहुत खराब सिनेमा बॉक्स ऑफिस पर अच्छा परिणाम देता है, कई बार अच्छा सिनेमा वो रिजल्ट नहीं दे पाता। सिनेमा ही इसका कारक होता है। कोशिश तो यही रहती है कि दोनों चीजें साथ चलें। मगर कई बार अच्छा सिनेमा बॉक्स ऑफिस पर कन्वर्ट नहीं हो पाता। जैसे भीड़ और अफवाह को बहुत अच्छे रिव्यूज मिले, मगर वो दौर अलग था। लोगों का थिएटर से नाता टूट गया था। वो फिल्में गलत दौर में आईं। छोटी फिल्मों को ज्यादा थिएटर भी नहीं मिल पाते। हालांकि आर्टिकल 15 के एक हफ्ते पहले कबीर सिंह आई थी, फिर भी हमारी फिल्म ने 65 करोड़ कमाए थे।'

हर बीस मिनट में एक रेप होता है

अस्सी जैसे बेबाक विषय पर आप इतने बेखौफ होकर फिल्म कैसे बना पाए? इस पर वे कहते हैं, 'मैं किसी भी विषय का समय तय करके उस पर फिल्म नहीं बनाता। आम तौर पर जब भी कोई फ्लाइट हो या ट्रैवल, मैं कोई किताब नहीं पढ़ता और ना ही कोई फिल्म देखता हूं। मैं चुपचाप बैठ जाता हूं और फिर मेरे विचारों में जो समाज है, जो मेरी अपनी जिंदगी है, उस पर विचार करता हूं। कई बार एक थॉट आकर मेरे जहन में ठहर जाता है, फिर वो विचार मेरी आने की यात्राओं में मेरे साथ रहता है। इस फिल्म का विचार दो साल पहले मेरे जहन में आया था। एक कहानी बननी शुरू हुई और फिर किसी एक किरदार से मेरी दोस्ती हो जाती है। फिर उस कहानी के लिए मैं एक को-राइटर खोज लेता हूं। इस कहानी में मेरे साथी लेखक गौरव रहे। हम खूब डिस्कशन करते हैं और फिर उसमें रोचक एलिमेंट्स के साथ कहानी बुनी जाती है। अस्सी की कहानी के लिए जो सबसे ज्यादा विचलित करने वाला विचार था कि रोज रेप की खबरें आ रही हैं जो हमने पढ़ना भी बंद कर दी हैं। मुझे इसके नॉर्मलाइजेशन पर आपत्ति थी। इसलिए मैंने फिल्म के लिए अलॉट चीज लिखा।' अपनी फिल्म के बारे में वे कहते हैं, 'हर बीस मिनट में एक रेप होता है, हमारे देश में। अस्सी शीर्षक रखने का उद्देश्य यही था कि ये सबको याद रह जाए। जिस वक्त यह फिल्म रिलीज होगी, उस वक्त देश में अस्सी के आस-पास ऐसी घटनाएं हो रही हैं।'

> तापसी बहुत ही इंस्टिंक्टिव अभिनेत्री है। वो अपने निर्देशक को बहुत गौर से सुनती हैं, उसे फील करती हैं। वे बहुत सहज भी हैं, इसलिए यूनीक एक्ट्रेस हैं।

डेजी बनना चाहती हैं मां, फ्रीज कराए अपने एग्स

@shahdaisy

डेजी शाह का मानना है कि मां बनने के लिए शादी का इंतजार करना सही नहीं होता। इसी को लेकर उन्होंने अब एक बड़ी जानकारी साझा की है। डेजी ने बताया है कि उन्होंने अपने एग्स फ्रीज करवा लिए हैं। अब वह जब चाहे मां बन सकती हैं। उन्होंने कहा, 'शादी को लेकर मेरे मन में कोई दूसरा विचार नहीं है। मैंने सब कुछ भगवान पर छोड़ दिया है। मुझे नहीं लगता कि परिवार बसाने के लिए शादी करना जरूरी है। मैंने अपने एग्स फ्रीज करवा लिए हैं, ताकि मैं जब चाहूं तब मां बन सकूं। मेरा अपना बच्चा हो सकता है।'

उनका कहना है कि वह अपने जीवन के एक संतुष्ट पड़ाव पर हैं, क्योंकि उन्होंने जीवन में वह सब कुछ हासिल कर लिया है जो वह चाहती थीं। वह कहती हैं, 'मुझे जीवन में जो कुछ भी चाहिए था, वह सब मिल गया है। मैंने घर खरीदने का सपना देखा था और वह पूरा हो गया। मैं अपने परिवार को एक अच्छा जीवन देना चाहती थी, वह भी पूरा हो गया।'

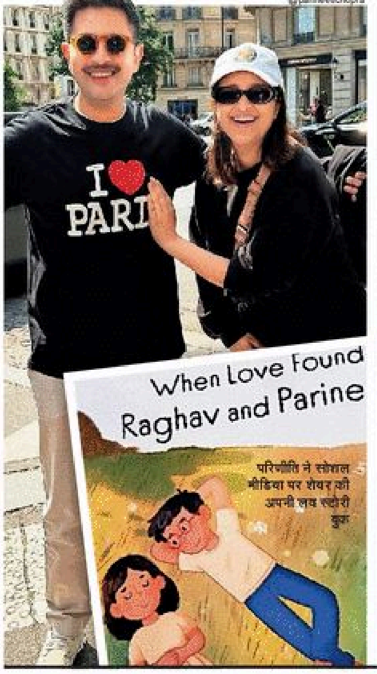
> मुझे नहीं लगता कि परिवार बसाने के लिए शादी करना जरूरी है। मैंने अपने एग्स फ्रीज करवा लिए हैं।

बेटे नीर को अपनी लव स्टोरी बुक देंगी परी

परिणीति चोपड़ा इन दिनों फिल्मों से दूर अपनी निजी जिंदगी पर ध्यान दे रही हैं। हालांकि इसके बावजूद वह सोशल मीडिया पर फैंस को अपडेट्स देती रहती हैं। हाल ही में उन्होंने बताया कि उन्होंने अपनी और पति राघव चड्ढा की प्रेम कहानी को एक स्टोरी बुक का रूप दिया है। परिणीति ने सोशल मीडिया स्टोरी में बताया कि यह खास किताब उन्होंने अपने बेटे नीर के लिए बनवाई है। उन्होंने बताया कि वह इसे अपने बेटे को तोहफे के रूप में देंगी। उन्होंने किताब शेयर करते हुए लिखा, 'मम्मी-पापा की लव स्टोरी बुक... यह किसी जादू से कम नहीं है। आप अपने बच्चे को इससे बेहतर तोहफा नहीं दे सकते।' बकौल परिणीति, वह चाहती हैं कि उनका बेटा बड़े होकर यह जाने कि उसके माता-पिता की प्रेम कहानी कैसी थी। यह किताब उनके रिश्ते की यादों को संजोकर रखने का एक खास तरीका है।

> मम्मी-पापा की लव स्टोरी बुक... यह किसी जादू से कम नहीं है। आप अपने बच्चे को इससे बेहतर तोहफा नहीं दे सकते।

@parineetichopra



परिणीति ने सोशल मीडिया पर शेयर की अपनी लव स्टोरी बुक

AI लाएगा फिल्म इंडस्ट्री में बदलाव: राम गोपाल

राम गोपाल वर्मा ने एक एआई टूल का समर्थन करते हुए कहा है कि यह फिल्म इंडस्ट्री को पूरी तरह बदल सकता है। उन्होंने सोशल मीडिया पर लिखा कि अब तक बड़े बजट की फिल्में वही बना पाते थे, जिनके पास पैसा और पहुंच होती थी। उनकी सफलता उनकी रचनात्मक सोच की वजह से है, लेकिन देश में कई और प्रतिभाशाली लोग होंगे, जिन्हें मौका ही नहीं मिलता।

रामू का कहना है कि एआई टूल आम लोगों को भी बड़ा सिनेमा बनाने का मौका दे सकते हैं। अब किसी छोटे शहर का रचनात्मक व्यक्ति सिर्फ एक लिखित संकेत देकर बड़े स्तर के दृश्य तैयार कर सकता है। उन्होंने इसे 'सिनेमा में सच्चा लोकतंत्र' बताया। वर्मा ने आगे कहा कि निर्देशक का काम कागज पर लिखे दृश्य को पर्दे पर लाना होता है, लेकिन एआई के आने से बड़े सेट, सैकड़ों लोगों की टीम और भारी बजट की जरूरत कम हो सकती है। उन्होंने बताया, 'अब न स्टार के नखरे, न बजट की टेंशन, न 300 लोगों की भीड़। सिर्फ एक दिमाग और एक संकेत।' उनके मुताबिक, आने वाले समय में इससे पूरी इंडस्ट्री की तस्वीर बदल सकती है।

शादी पर बोलीं काजोल, हमें तो मेडल और ट्रॉफी मिले

काजोल और अजय देवगन

काजोल ने शादी को लेकर मजेदार अंदाज में एक पोस्ट शेयर किया है। उन्होंने पति अजय देवगन के साथ एक खूबसूरत तस्वीर साझा करते हुए लिखा, 'एक विशेष स्थिति में हम दोनों इस बात पर सहमत हैं कि हमें एक मेडल और एक ट्रॉफी मिलनी चाहिए।'

तस्वीर में अजय काले सूट और सफेद शर्ट में नजर आ रहे हैं, वहीं काजोल मैरून साड़ी में बेहद सुंदर दिख रही हैं। दोनों एक-दूसरे को मुस्कुराते हुए देख रहे हैं। गौरतलब है कि इस साल वैलेंटाइंस डे पर अजय ने भी काजोल के लिए खास वीडियो शेयर किया था। उन्होंने फिल्मों के दृश्यों का एक कोलैब पोस्ट करते हुए लिखा, 'क्या तुम मेरी वैलेंटाइन बनोगी?' वीडियो में इश्क, प्यार तो होना ही था, दिल क्या करे, राजू चाचा, यू मी और हम जैसी फिल्मों की झलकियां थीं।' बता दें काजोल और अजय की मुलाकात फिल्म हलचल के दौरान हुई थी।

'अब टीवी की कोई औकात नहीं रही'

करण पटेल

उपमा सिंह

छोटे पर्दे पर चर्चित शोज ये है मोहब्बतें के रमन भल्ला और कसौटी जिंदगी के में ऋषभ बजाज के यादगार किरदार निभाने वाले ऐक्टर करण पटेल पिछले 6 सालों से टीवी सीरियल्स से दूर हैं। हाल ही में ओटीटी और टीवी पर एक साथ आ रहे रिएलिटी शो द फिफ्टी का हिस्सा बनने वाले करण पटेल का कहना है कि एक तो उन्हें टीवी के डेली सोप की कहानियां पिछड़ी सोच वाली लगती हैं, दूसरे ओटीटी के आने के बाद अब टीवी की वो पहले वाली औकात नहीं रही।

टीवी की पहले वाली इज्जत नहीं रही

बकौल करण, 'अब टीवी की औकात ही नहीं रही। एक दौर था कि टीवी सीरियल्स का जलवा हुआ करता था कि अगर साढ़े 7 बजे ये है मोहब्बतें आएगा तो लोग उस हिसाब से अपना दिन प्लान करते थे। मुझे बहुत से पति शिकायत करते थे कि आपने क्या कर दिया। हमें साढ़े सात से आठ के बीच खाना नहीं मिलता तो शो के लिए इस तरह की रिस्पेक्ट हुआ करती थी, पर जबसे ओटीटी ने उनके हाथ में ये सुविधा दे दी है कि जब चाहे शो देख लो, तो वे रिंग मास्टर बन गए हैं और टीवी सर्कस कि आज नहीं तो कल देख लूंगा। जिस दिन ये लोग वापस ये रूल ले आएं कि आप सोमवार का एपिसोड मंगलवार को नहीं देख सकते, वो सीधे संटे ही देख पाएंगे तो शायद वापस टीवी शोज की इज्जत होगी और टीवी अपना रुतबा पा सकेगा।'

मुझे झूठ बोलना आता ही नहीं है

करण को बेबाकपना भी अक्सर चर्चा में रहता है। अपनी इस क्वॉलिटी के बारे में वह कहते हैं, 'मुझे झूठ बोलना आता ही नहीं है। मैं सीखने की बहुत कोशिश कर रहा हूं, लेकिन कोई सिखा नहीं पा रहा। मुझे सब बोलते रहते हैं कि इतना ईमानदार होने की जरूरत नहीं है। चुप रहो, लेकिन मुझसे झूठ नहीं बोला जाता। अगर आप किसी चीज पर मेरी राय पूछ रही हैं और मैं सच न बोलूं तो उसे वैसा ही रहने का बढ़ावा दे रहा हूं तो क्या फायदा है बोलने का। सच बोलने का एक फायदा यह है कि चीजें याद नहीं रखनी पड़तीं कि यार, उस टाइम क्या बोला था, याद नहीं आ रहा है (हंसते हैं)।' वहीं, बिग बॉस का ऑफर ठुकरा चुके करण ने द फिफ्टी जैसे रिएलिटी शो के लिए कैसे हां कहा? यह पूछने पर उनका कहना है, 'क्योंकि ये बिग बॉस नहीं था। यह रिएलिटी शो था, पर फॉर्मेट अलग है। बिग बॉस में घर के सब काम करने पड़ते हैं। जबकि यह शो गेम में खुद को बचाकर रखने का था। यहां ये स्ट्रेस नहीं था कि झाड़ू कौन लगाता? खाना कौन बनाता? यहां सिर्फ आपको स्मार्ट खेलना था। दूसरे, मुझे आउटडोर स्पोर्ट खेलना बहुत पसंद है।'

मैं टीवी से बाहर आ चुका हूं

क्या यही वजह है कि करण इधर टीवी से ओटीटी की ओर शिफ्ट हुए हैं? इस पर वह कहते हैं, 'मैं ओटीटी की ओर शिफ्ट नहीं हुआ हूं। मैं टीवी से बाहर हुआ हूं, क्योंकि मुझे पहले तो अपनी टीवी इंडस्ट्री की कहानियां बड़ी रिग्रेसिव सी लगती हैं। हम अभी भी सास बहू, औरतों को दबाने, औरतों को लड़ना चाहिए, उसी सब में लगे हुए हैं। औरतों को क्यों लड़ना चाहिए? वे हर मामले में हम मर्दों से सुपीरियर हैं। हम दुनिया में आए ही उनके जरिए हैं तो यह समझाने की जरूरत ही क्यों पड़ती है कि औरतें मजबूत हैं और उन्हें बराबर मानना चाहिए। मुझे दिक्कत टीवी से नहीं है। मुझे दिक्कत टीवी इंडस्ट्री की उस दकियानूसी सोच से है, जिससे वे निकल ही नहीं रहे।'

बेटी से दूर रहना सबसे बड़ा चैलेंज

द फिफ्टी शो में 50 दिन तक सबसे दूर 50 अन्य प्रतियोगियों के साथ रहे। ऐसे में, अपनी बेटी मेहर से दूर रहना उनके लिए कितना मुश्किल रहा था? इस सवाल पर उन्होंने कहा, 'यह मेरे लिए सबसे बड़ा चैलेंज रहा है क्योंकि अभी तक मैं उससे कभी भी तीन दिन से ज्यादा दूर नहीं रहा हूं। मैं खतरों के खिलाड़ी के लिए उससे 45 दिन दूर रहा था लेकिन तब ये था कि फोन था तो विडियो कॉल कर सकते थे, ये पहली बार हुआ, जब पूरी तरह कट ऑफ हुआ। मुझे नहीं पता था कि मुझ पर इसका कितना असर पड़ा, वरना तो मैं लखनऊ में शूट कर रहा था और मुझे डेढ़ दिन मिले तो मैं डेढ़ दिन के लिए सिर्फ उससे मिलने के लिए मुंबई आया और वापस गया, पर मुझे लगता है कि मेरे लिए मेहर से दूर रहना जितना मुश्किल रहा, उतना ही उसके लिए फायदेमंद रहा होगा क्योंकि इससे वह ज्यादा आत्मनिर्भर होना सीखी होगी, ज्यादा मजबूत इंसान बनी होगी। अभी तो हर चीज के लिए डैडा है, लेकिन अगर डैडा नहीं है तो चीजों को कैसे हैंडल करेगी और यह ऐसी चीज है जो मुझे लगता है कि हर पैरेंट अपने बच्चे को सिखाना चाहेगा।'

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