CCI NG 3.7 Product: LucknowMasalamixBS PubDate: 28-03-2026 Zone: Lucknow Edition: 1 Page: LTMMFP User: cci Time: 03-27-2026 20:39 Color:

डेटिंग कर रहे हैं रोहित सराफ और प्रतिभा रांटा! Page 3

नवभारत टाइम्स NBT
नवभारत टाइम्स, कानपुर (कानपुर व लखनऊ में एक साथ प्रसारित), शनिवार, 28 मार्च 2026
I ADVERTORIAL ENTERTAINMENT PROMOTIONAL FEATURE

Lucknow Times

masalamix
OF INDIA

फिल्मों से ब्रेक लेने का सोच रहीं ज़ैंडेया Page 3

अंडे की तय उम्र से बीमारियों पर अब सीधा वार

Image Generated by AI for representation purpose only.

यूरोपीय संघ (27 देश)

यहां हर अंडे के खोल पर उत्पादक का कोड और खेती की विधि (जैसे खुले में पाली गई मुर्गी या पिंजरे में) छापना अनिवार्य है। यह छपाई फार्म पर ही होती है, ताकि अंडा कहां से आया यह आसानी से पता लगाया जा सके।

ब्रिटेन

ब्रिटेन में भी हर अंडे के खोल पर फार्म की पहचान संख्या और पालन की विधि लिखी जाती है। डिब्बे पर अलग से अंतिम उपयोग तिथि लिखी होती है।

मोहम्मद फाजिल

नाश्ते में अंडा करीब-करीब हर घर में बनता है लेकिन क्या कभी सोचा है कि प्लेट में पड़ा अंडा कितना पुराना है? यूपी सरकार अब इस सवाल का जवाब सीधे अंडे की सतह पर लिखवाने जा रही है। एक अप्रैल से हर अंडे पर उत्पादन और एक्सपायरी डेट दर्ज करना अनिवार्य होगा। रोजाना करीब 2.5 करोड़ अंडों की खपत वाले राज्य में यह फैसला सिर्फ नियम नहीं बल्कि फूड सेफ्टी की बड़ी पहल माना जा रहा है। इससे न सिर्फ खराब अंडों की बिक्री पर रोक लगेगी बल्कि बाजार में पारदर्शिता और उपभोक्ताओं का भरोसा भी मजबूत होगा। पेश है खास रिपोर्ट।

कालाबाजारी रुकेगी

पोल्ट्री फार्म चलाने वाले रफीक बताते हैं कि अंडे पर एक्सपायरी डेट पड़ने से कालाबाजारी रुकेगी। अक्सर बड़े वितरक अंडे खरीदकर चार-चार महीने तक स्टोर कर लेते हैं। डिमांड बढ़ने पर रेट बढ़ाकर उन्हीं अंडों को मार्केट में उतार देते हैं। अंडे पर जब एक्सपायरी डेट पड़ जाएगी तो कालाबाजारी रुक जाएगी।

तापमान के हिसाब से अंडे रहते हैं सुरक्षित

डॉ. राम मनोहर लोहिया अस्पताल की डायटिशियन डॉ. पूनम तिवारी के मुताबिक, अंडे की शेल्फ लाइफ करीब एक महीने की होती है। मगर इसकी लाइफ को बरकरार रखने के लिए कुछ बातों पर ध्यान देना जरूरी है। जैसे अंडा 25 से 35 डिग्री सेल्सियस के तापमान पर करीब दो हफ्ते तक सुरक्षित रह सकता है। वहीं, अगर 8 से 12 डिग्री के तापमान पर रखा जाए तो पांच हफ्ते तक सुरक्षित रह सकता है। फूड सेफ्टी नियमों के मुताबिक, अंडों को सब्जियों या अन्य खान-पान की चीजों के साथ नहीं रखा जा सकता है क्योंकि दोनों को अलग अलग तापमान और परिस्थितियों की जरूरत होती है। सही स्टोरेज से अंडों की ताजगी लंबे समय तक बनी रहती है।

CONTINUED ON ▸ 3

घर की किचन गाइड

कच्चे (शेल वाले) अंडे: फ्रिज में 3–5 हफ्ते तक अच्छी क्वालिटी रहती है।

उबले हुए अंडे: फ्रिज में एक हफ्ते के भीतर उपयोग करें। ढक्कन वाले डिब्बे में रखें।

फ्रीजर: शेल में अंडे फ्रीज न करें। जरूरत हो तो एग व्हाइट अलग करके फ्रीज करें।

अगर फ्रिज न हो

करीब 28 डिग्री सेल्सियस के तापमान पर अंडे 10–12 दिन तक ताजा रह सकते हैं। जैसे-जैसे तापमान बढ़ता है, उनकी शेल्फ लाइफ घटती जाती है इसलिए बेहतर है कि उन्हें जितनी जल्दी हो सके फ्रिज में रख दिया जाए।

इनका ध्यान रखें

टूटा हुआ अंडा न रखें। ऐसा अंडा मिलते ही डिस्कार्ड करें या तुरंत अच्छी तरह पकाकर खाएं।

पकाने-सर्व करने के बाद अंडों-एग-डिशेज को 2 घंटे (बहुत गर्म मौसम) 32°C में। घंटा) से ज्यादा बाहर न छोड़ें।

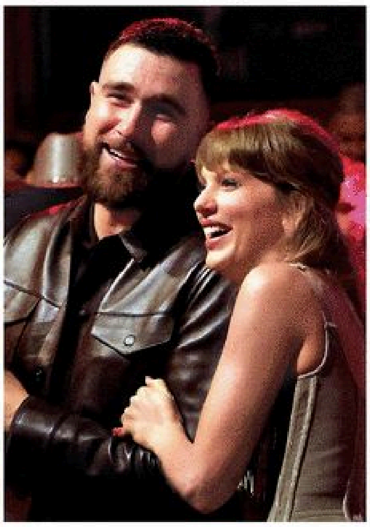
संक्रमण भी

डॉ. पूनम तिवारी के अनुसार, खराब अंडे खाने से फूड पॉइजनिंग का खतरा सबसे अधिक होता है। अंडे में पाए जाने वाले साल्मोनेला बैक्टीरिया के संक्रमण से फूड पॉइजनिंग होती है। खराब अंडे में ई-कोलाई जैसे बैक्टीरिया बढ़ जाते हैं, जिनकी वजह से पेट दर्द, ऐंठन, उल्टी, सिर दर्द, डिहाइड्रेशन जैसी कई समस्या हो सकती हैं। बच्चे, बुजुर्ग, प्रेग्नेंट लेडी, कैंसर और शुगर के मरीजों के लिए ये जानलेवा साबित हो सकते हैं।

फ्रिज में इस तरह रखें अंडे

- तुरंत रेफ्रिजरेट करें और तापमान 4°C (40°F) या कम रखें।
- अंडे फ्रिज की मेन बॉडी (शेल्फ) पर रखें, दरवाजे के रैक में नहीं। डोर जोन का तापमान ज्यादा बदलता है।
- एग ट्रे में ही रखें। यह नमी-गंध से सुरक्षा देता है और अंडे स्थिर रहते हैं।
- सब्जियों और कच्चे मीट से इसे अलग रखें। अलग रैक-कंटेनर इस्तेमाल करें, ताकि क्रॉस-कंटैमिनेशन ना हो।
- अंडे गंदे बहुत हों तो इन्हें फेंक दें। धुलने पर शेल ज्यादा छिद्रमय हो जाता है और बैक्टीरिया के लिए रास्ता बनता है।
- फ्रिज से निकालने-रखने पर बार-बार तापमान बदलना अवॉयड करें। कंडेन्सेशन से जोखिम बढ़ता है। जिन अंडों पर कंडेन्सेशन दिखे, उनसे बचें।

टेलर ने मंगेतर ट्रैविस से कहा, 'तुम मेरी खुशी हो'



हाल ही में टेलर स्विफ्ट अपने मंगेतर ट्रैविस कैल्स के साथ आई हार्ट रेडियो म्यूजिक अवॉर्ड शो में शामिल हुईं। इस दौरान उन्हें एल्बम 'द लाइफ ऑफ ए शोगर्ल' के लिए पॉप एल्बम ऑफ द ईयर पुरस्कार से सम्मानित किया गया। यह पहला मौका था जब टेलर मंगेतर के साथ किसी फंक्शन में शामिल हुईं। यहां टेलर ने अपने मंगेतर ट्रैविस को अपनी खुशी और आत्मविश्वास की वजह बताया। टेलर ने कहा, 'यह एल्बम शायद इसलिए भी बहुत खुशी, आत्मविश्वास और आजाद महसूस करा रहा है क्योंकि मुझे अपने मंगेतर की वजह से जिंदगी के हर एक दिन ऐसा ही महसूस करने का मौका मिलता है।' इसके साथ टेलर ने ट्रैविस कैल्स को थैंक्यू कहा।

> यह एल्बम शायद इसलिए भी खुश, आत्मविश्वास और आजाद महसूस करा रहा है क्योंकि मुझे ट्रैविस की वजह से जिंदगी के हर एक दिन ऐसा ही महसूस करने को मिलता है।

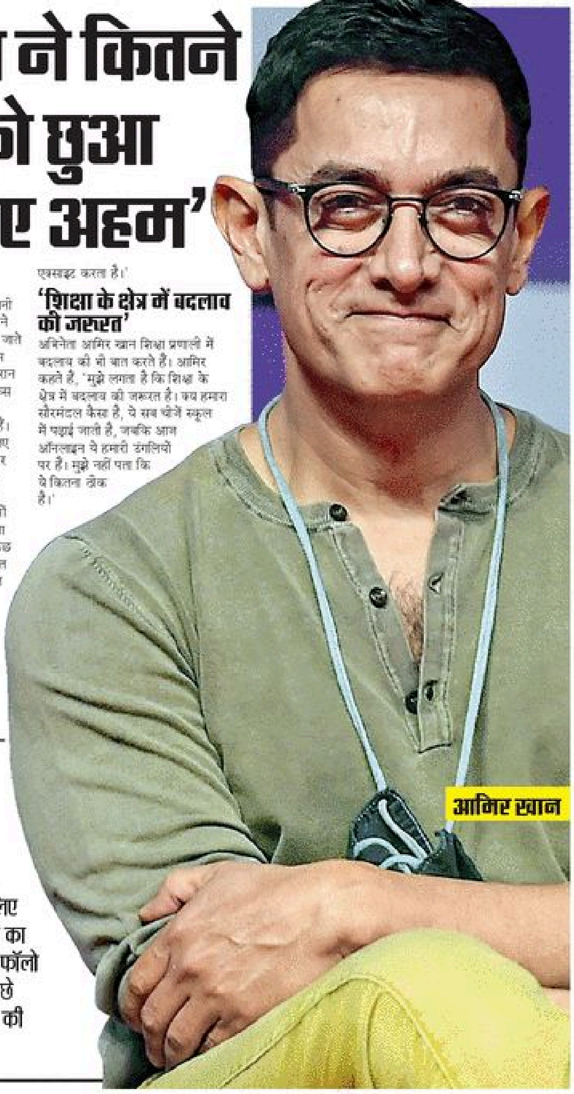
मलाइका ने आखिर अपने रिलेशनशिप पर तोड़ दी चुप्पी

मलाइका अरोड़ा हमेशा चर्चा में रहती हैं। कभी अपने रिलेशनशिप को लेकर तो कभी अपने बेबाक अंदाज के लिए। अब रिलेशनशिप पर जवाब दिया है।

हाल ही में एक इंटरव्यू में उन्होंने अपनी डेटिंग की खबरों को सिरे से खारिज किया और साथ ही पार्टनर, अपनी आजादी और एक सिंगल मदर होने के बारे में खुलकर बात की। उन्होंने साफ कर दिया कि उन्हें पार्टनर ढूंढने की कोई जल्दी नहीं है, बल्कि उनका पूरा ध्यान फिलहाल अपने बिजनेस और पर्सनल ग्रोथ पर है। एक बातचीत में, जब उनसे पूछा गया कि सौरव बेदी के साथ उनके नाम की चर्चा होने पर उनका कैसा रिएक्शन होता है, तो उन्होंने जवाब दिया, 'यह अब चिड़चिड़ा करने वाला हो गया है। मैं बस इसे एक मजाक की तरह लेती हूं।'

उन्होंने आगे बताया कि उन्होंने और उनके बेटे अरहान खान ने इन बातों को हंसकर टालना सीख लिया है। मलाइका ने कहा, 'अरहान और मैं, हम दोनों इन चीजों पर खूब हंसते हैं।'

'फिल्म ने कितने दिलों को छुआ मेरे लिए अहम'



गौरव खरे

आमिर खान हमेशा अपनी ऐक्टिंग से लेकर अपने अंदाज के लिए जाने जाते हैं। अब हाल ही में इंटरनैशनल फिल्म फेस्टिवल दिल्ली में एक सेशन के दौरान आमिर ने बताया कि वह बॉक्स ऑफिस की सफलता को सोचकर नहीं बल्कि अपने दिल की सुनकर फिल्में चुनते हैं।

आमिर का कहना है कि उनके लिए सफलता का पैमाना बॉक्स ऑफिस पर फिल्म ने कितने करोड़ कमाए, इससे तय नहीं होता। बॉक्स ऑफिस कमाई के बारे में उन्होंने कहा, 'मेरे लिए पैसों की अहमियत उतनी ही रही है, जितना मैं उसको इस्तेमाल कर सकता हूं। कुछ लोगों के लिए पैसों की अहमियत बहुत ज्यादा है। हालांकि वह भी गलत चीज नहीं है, सबकी अपनी जरूरत होती है। मेरा शुरू से व्यवहार रहा है कि मुझे पैसों में कोई रुचि नहीं रही है।' वह आगे कहते हैं, 'मुझे कहानी उत्साहित करती है, मुझे अपने काम से लोगों को हंसाना, अपने काम से उनकी आंखों में खुशी के आंसू देखना, उनके दिल को छूना एक्साइट करता है।'

'शिक्षा के क्षेत्र में बदलाव की जरूरत'

अभिनेता आमिर खान शिक्षा प्रणाली में बदलाव की भी बात करते हैं। आमिर कहते हैं, 'मुझे लगता है कि शिक्षा के क्षेत्र में बदलाव की जरूरत है। क्य हमारा सौरमंडल कैसा है, ये सब चीजें स्कूल में पढ़ाई जाती हैं, जबकि आज ऑनलाइन ये हमारी उंगलियों पर हैं। मुझे नहीं पता कि ये कितना ठीक है।'

> अगर मैं अपने करियर में लिए गए फैसलों को देखूं तो वह प्रैक्टिकल नहीं थे। मैंने वह फैसले अपनी भावनाओं और दिल से लिए थे। मैं रैंचो (3 इडियट्स का रोल) की फिलॉसफी को फॉलो करता हूं, सफलता के पीछे मत भागो, बेहतर करने की कोशिश करो।

आमिर खान

जोनस ब्रदर्स, ऐन हैथवे और 'द रॉक' होंगे सम्मानित

हॉलिवुड के बड़े सितारों में शामिल ऐन हैथवे, जोनस ब्रदर्स और 'द रॉक' के नाम से मशहूर ड्वेन जॉनसन ने अपने शानदार करियर में एक और उपलब्धि जोड़ ली है। खबर है कि इन सितारों को इस बार डिज्नी लेजेंड्स के तौर पर सम्मानित किया जाएगा। इन सितारों के अलावा लिस्ट में लिन-मैनुअल मिरांडा को भी उनके शानदार गानों के लिए चुना गया। दूसरी ओर एरिक गोल्डबर्ग को एनीमेशन में उनके काम के लिए सम्मान मिलेगा।

फिल्मों की बात करें तो ऐन हैथवे आने वाले दिनों में फिल्म द डेविल वियर्स प्राडा 2 में नजर आएंगी।

वहीं ड्वेन जॉनसन आने वाले दिनों में जुमानजी 3 में दिखाई देंगे। यह फिल्म पहले इसी साल 11 दिसंबर को रिलीज होने वाली थी। मगर अब इसकी रिलीज डेट आगे बढ़ गई है। इसके अलावा वह मोआना में भी अहम भूमिका में नजर आएंगे। इस फिल्म में वह मुई का किरदार निभा रहे हैं। साथ ही वह फास्ट एंड द फ्यूरियस की अगली फिल्म में भी अहम भूमिका निभा रहे हैं। वहीं जोनस ब्रदर्स की बात करें तो इस साल वह कई कॉन्सर्ट्स के जरिए अपने फैंस से जुड़े रहेंगे।

ड्वेन जॉनसन, ऐन हैथवे और एलन ट्यूडिक को फिल्मों और स्टेज पर तमाम शानदार किरदार निभाने के लिए सम्मानित किया जाएगा, वहीं जोनस ब्रदर्स को म्यूजिक में अपने बेहतरीन योगदान के लिए इस सम्मान से नवाजा गया है।

ईद मुबारक

इत्र की खुशबू से महकता ईद का त्योहार अमन, चैन और भाईचारे का प्रतीक है। नए कपड़े पहनना हो, गले मिलकर बधाई देनी हो, एक साथ सेवईं खानी हो या फिर ईदी के पैसों से घूमना-फिरना और मनपसंद चीजें खाना ये सबकुछ इस त्योहार की रौनक में इजाफा करता है। हमने आपसे ईद के मौके पर फोटोज मंगवाई थीं, जिनमें से कुछ को हम अपने आज के अंक में प्रकाशित कर रहे हैं।

अयान, जायान, इस्लाम

राखी

साधना सिंह

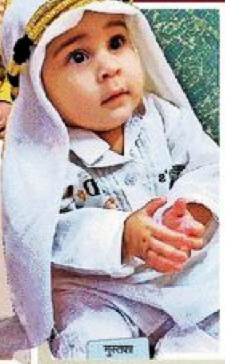
रिज़वान, नरगी

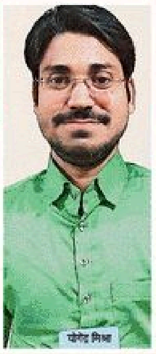
इब्राहिम

मो. साद

वारिस अली खान

निशात

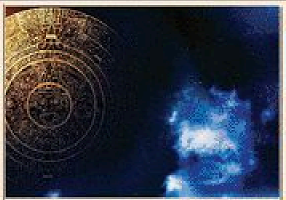

मुस्तफा


योगेंद्र मिश्रा

महनाज

मोअत्तसिम

12 राशियां और आपका दिन



ARIES 21 Mar - 19 Apr
आज आपकी राशि पर चतुर्थ भाव में चंद्रमा तथा द्वादश भाव में शनि भी आ जाएगा, इसके चलते आज आपको अपने कार्यक्षेत्र व व्यापार में कुछ नए अधिकार दिए जा सकते हैं। रचनात्मक कार्यों में आपकी रुचि बढ़ेगी। पुत्र या पुत्री के विवाह का प्रसंग प्रबल होकर सफलता हो सकता है।

TAURUS 20 Apr - 19 May
आपकी राशि का स्वामी शुक्र उच्चाभिलाषी है। द्वादश भाव में बैठकर शत्रु को संपूर्ण शुभ दृष्टि से देख रहा है। शुक्र सकारात्मक सुख भौगों का प्रतिनिधि है, इसलिए आवश्यक सामान की खरीदारी में शाम तक का समय व्यतीत होगा। घर परिवार के बुजुर्गों से बातचीत में न उलझें।

GEMINI 21 May - 21 Jun
द्वितीय भाव भाव में चंद्रमा और राशि से नवम भाव भाव में बुध राशि का रहा आज आपको राज्य से सम्मान और सामाजिक प्रतिष्ठा में अभिवृद्धि करेगा। व्यापार के भागीदारों तथा पत्नी पक्ष से भी पूर्ण सहयोग मिलेगा। ज्ञान भाव में कमी होगी। शुभ राशि का शत्रु अकस्मात और भय कारक है। सावधान रहें।

CANCER 22 Jun - 22 July
आपकी राशि पर मिथुन का बृहस्पति व प्रथम भाव में चंद्रमा उत्तम संपत्ति और बहुत दिनों से रुके धन की प्राप्ति करवाएगा। नए संबंधों में स्थापित करेगा। राजनीतिक और सामाजिक क्षेत्र में भी अच्छी सफलता मिल सकती है, प्रयत्नशील रहें। रात का समय मंगल उत्सव में प्रियजनों के साथ हर्षोल्लास में बीतेगा। मित्रों से सहयोग मिलता रहेगा।

LEO 23 July - 22 Aug
आज आप अपने निकटवर्ती व अन्य लोगों की भावनाओं को पहचानें और उनके अनुसार चलने का प्रयास करें तो आपको आश्चर्य होगा। कभी कभार दूसरों की बात सुनने में कोई परेशानी नहीं है। दुकान या कार्यालय में भी टीमवर्क के जरिए ही आप किसी समस्या का हल निकालने में सफल होंगे।

VIRGO 23 Aug - 22 Sep
आपकी राशि से छठा राहु संचार कर रहा है, चंद्रमा एकादश कोष धन भाव में इष्ट मित्रों से बेवजह विवाद तथा व्ययकारक है। इसलिए अपने आसपास खुशनुमा माहौल बनाने का प्रयास करें। कार्यालय में भी आकस्मात कोई नया परिवर्तन आपको आश्चर्य में डाल सकता है। महिला सहकर्मी आपका सहयोग करेंगी।

LIBRA 23 Sep - 22 Oct
आज का दिन आपके लिए महान पुरुषों से मेल जोल कारक है। आकस्मात अप्रत्याशित उलट फेर में आपको लाभ मिल सकता है। नए कार्यों में वैधानिक और राजनीतिक पहलुओं पर गंभीरतापूर्वक विचार करने के बाद ही कुछ निर्णय लें। घर के पुराने लटके हुए कार्यों को बना लेने का मौका भी मिलेगा। इसलिए पहले से तैयार रहेंगे तो बेहतर होगा।

SCORPIO 23 Oct - 21 Nov
आज का दिन आपके लिए खुशियों से भरा रहेगा। बिजनेस के सिलसिले में किसी की सलाह लेने की आवश्यकता पड़ सकती है। दिन के दूसरे भाग में महिला मित्रों के साथ समय व्यतीत होगा। मंगल कार्यक्षेत्र का हो या घर का आप अपने सभी उत्तरदायित्वों को सफलतापूर्वक निभा लेंगे।

SAGITTARIUS 22 Nov - 21 Dec
आज का दिन मिश्रित फलकारक है। आप अपनी पुरानी देनदारियों से मुक्त हो सकते हैं। कार्यक्षेत्र में भी आपके सुझावों का स्वागत होगा। कुछ आवश्यक घरेलू सामान की खरीदारी करनी पड़ सकती है। अपनी जेब का खास ख्याल रखें। शाम का समय घरवालों के साथ व्यतीत करें।

CAPRICORN 22 Dec - 19 Jan
आज आपकी राशि से सप्तम का चंद्रमा पक्ष व गुरु की यात्रा तथा राज्य विजय कारक है। बहन भाई के विवाह इत्यादि मांगलिक समारोह में शामिल होने का अवसर मिलेगा। कोई पुराना मित्र या रिश्तेदार अचानक आपके सामने आकर खड़ा हो सकता है। यदि कोई आपसे उधार मांगे तो कदापि न दें।

AQUARIUS 20 Jan - 18 Feb
राशि का स्वामी शनि द्वितीय कोष केंद्र में राजनीतिक क्षेत्र में सफलता कारक है, सक्रिय राजनीति में भाग लेने का योग बन रहा है। प्रतिस्पर्धा में प्रतिद्वंद्वी आपके पीछे रह जाएंगे। दिन का उत्तरार्ध भी शुभ तथा कीर्ति की वृद्धि कारक है। पुण्य कार्यों पर भी व्यय हो सकता है।

PISCES 19 Feb - 20 Mar
राशि का स्वामी देवगुरु पिछले कई दिनों से मिथुन राशि का होकर चतुर्थ भाव में चल रहा है। चंद्रमा भी पंचम केंद्र का घर में उत्तम संपत्ति प्रदान करेगा। खोया हुआ धन मिल जाएगा। भाग्य राशि के बल पर किसी कठिन समस्या का समाधान भी हो जाएगा। मित्रों से सहयोग मिलेगा। शाम का समय सैर-सपाटे में प्रियजनों के साथ बीतेगा।

सुडोकू

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

कल के सुडोकू का जवाब

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

TELEVISION

big magic

09:00	बवलू डबलू
10:00	बद्रीप बुलबुल
11:00	रुद्र के रक्षक
11:30	अकबरीन
12:00	चक्रधारी अजेय कृष्णा
13:00	म से भई
14:00	हम पांच
15:00	अजब देश की गजब कहानी
16:30	प्यार मोहब्बत हैपी लकी
18:00	रुद्र के रक्षक
21:00	चौरस

कल का पंचांग
(रविवार, 29 मार्च 2026)

राष्ट्रीय मिति चैत्र 8, शक संवत 1948, चैत्र शुक्ल, एकादशी, रविवार, विक्रम संवत 2083। सौर चैत्र मास प्रविष्टे 16, शव्वाल 9, हिजरी 1447 (मुस्लिम), तद अनुसार अंग्रेजी तारीख 29 मार्च 2026 ई.। सूर्य उत्तरायण, उत्तर गोल, बसंत ऋतु। राहु काल शाम 4 बजकर 30 मिनट से 6 बजे तक। एकादशी तिथि सुबह 7 बजकर 47 मिनट तक के बाद द्वादशी तिथि का आरंभ। आर्द्रा नक्षत्र अपराह्न 2 बजकर 38 मिनट तक के बाद मघा नक्षत्र का आरंभ। धृतिमान योग शाम 6 बजकर 19 मिनट तक के बाद शूल योग का आरंभ। विष्टि करण सुबह 7 बजकर 47 मिनट तक के बाद बालव करण का आरंभ। चंद्रमा अपराह्न 2 बजकर 38 मिनट तक कर्क उपरांत सिंह राशि पर संचार करेगा। आज के व्रत त्योहार नक्षत्र व्रत का पारणा।

जन्मदिन की शुभकामनाएं

यह वर्ष सिंह लग्न में प्रवेश हो रहा है। वर्ष का स्वामी सूर्य है। इस वर्ष गुरु, चंद्रमा और शुक्र मिश्रित फलकारक हैं। अप्रैल में अगर अपने कार्य का समय पर निष्पादन न हो सके तो कहीं पर भी विश्वसनीयता हो सकता है। मई में नियमित कार्यक्रमों में परिवर्तन से लाभ होगा। जून-जुलाई तक का समय स्वास्थ्य के लिए ठीक रहेगा। अगस्त में सभी काम कठिन परिश्रम से होंगे। सितंबर व अक्टूबर में किसी मंगल कार्य की योजना बनेगी। नवंबर में तीर्थ यात्रा का योग है। दिसंबर में मनोरंजन पर व्यय सुखद होगा। जनवरी 2026 से 15 फरवरी तक आपकी बीमारियां भी दूर होंगी। ग्रह शांति के लिए श्री सुंदरकांड पाठ करते रहें। मार्च में सभी मनोरथ पूर्ण हो जाएंगे। -आचार्य कृष्ण दत्त शर्मा

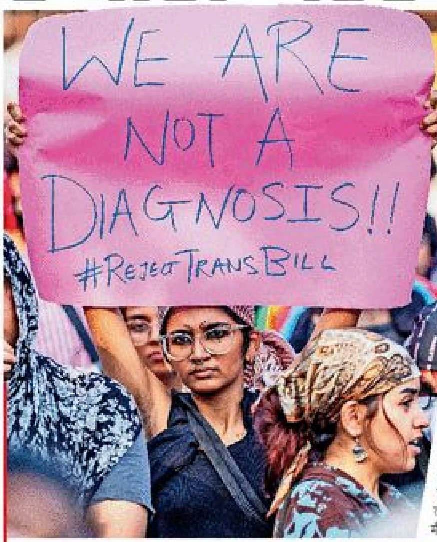
3 नवभारत टाइम्स
कानपुर (कानपुर व लखनऊ से एक साथ प्रसारित), शनिवार, 28 मार्च 2026

Enterटेनमेंट masalamix

सिखों की नाराज़गी पर आदित्य ने दी सफाई

आदित्य धर ने सोशल मीडिया पर धुरंधर 2 को लेकर सिख समाज की नाराजगी पर सफाई दी है। उन्होंने लिखा कि कुछ लोग AI का इस्तेमाल करके कॉन्टेंट छेड़ रहे हैं। ऐसी ही किरदार जसकिरत को पगड़ी पहने हुए सिगरेट पीते हुए दिखाया गया है। यह पूरी तरह से झूठ है।

'हमें खुद तय करने दीजिए हमारा जेंडर'



उपमा सिंह

'माई जेंडर इज नॉट अ मेडिकल टेस्ट'। 'अपुन का जेंडर, अपुन का हक'। हाल ही में मुंबई के आजाद मैदान में इन स्लोगनों वाली तख्तियां को हाथ में लिए LGBTQA (लेस्बियन, गे, बाय सेक्सुअल, क्वीर, एसेक्सुअल) और ट्रांसजेंडर बिरादरी की बड़ी तादाद जमा थी। ये लोग संसद में पारित 'ट्रांसजेंडर व्यक्ति (अधिकारों का संरक्षण) संशोधन विधेयक 2026' के विरोध में आवाज उठा रहे थे। ऐसे ही विरोध के स्वर एक रात पहले बॉलिवुड सितारों से सजे एक अवॉर्ड शो में भी सुनाई दिए, जहां नीरज घेवान जैसे फिल्मकार से लेकर तिलोत्तमा शोम जैसी अदाकारा ने इसके खिलाफ आवाज उठाई। असल में ट्रांसजेंडर व्यक्ति (अधिकारों का संरक्षण) संशोधन बिल, 2026 में 2019 के ट्रांसजेंडर व्यक्ति (अधिकारों का संरक्षण) बिल में सुधार करते वक्त ट्रांस सर्टिफिकेट पाने के लिए मेडिकल टेस्ट अनिवार्य कर दिया गया है।

'मेडिकल प्रक्रिया अब हो गई जरूरी'

अब पहचान के लिए मेडिकल प्रक्रिया जरूरी कर दी गई है। इसके बाद ही जिला मजिस्ट्रेट ट्रांसजेंडर सर्टिफिकेट जारी करेंगे। बिल में ट्रांसजेंडर की परिभाषा को भी पहले के मुकाबले छोटा किया गया है।

मैं ट्रांस समुदाय के साथ हूं। यह दुर्भाग्यपूर्ण है कि ऐसा बिल पास हुआ है। हर इंसान को अपनी पहचान खुद तय करने का अधिकार है।
-नीरज घेवान, फिल्मकार

'पहचान तय करने का हक'

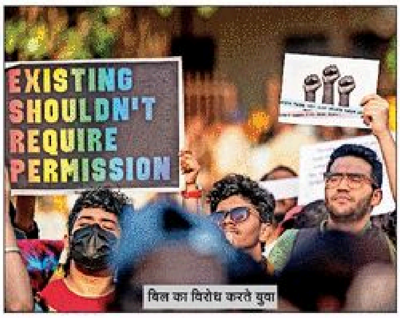
सर, पाताल लोक 2, देल्ही क्राइम 2 जैसी फिल्मों और सीरीज की अदाकारा तिलोत्तमा शोम ने कहा, 'ये दिक्कतें इसलिए शुरू होती हैं, क्योंकि हमारी पहचान हमारी बायोलॉजी से बंधी हुई है। जबकि, यह दुनिया को देखना का बहुत ही सूक्ष्म तरीका है। हमें कुछ भी करना चाहिए, ताकि ये बिल आने न जाए तो और हमारे पास अपनी पहचान खुद तय करने का मौका रह सके। जिससे हम एक सम्मानित तरीके से अपनी पहचान खुद तय कर पाएं।' निर्देशक नीरज घेवान ने भी ट्रांसजेंडर बिरादरी को इस मसले में समर्थन देते हुए कहा, 'इस बिल का पास होना दुर्भाग्यपूर्ण है, क्योंकि हर किसी को अपनी पहचान खुद तय करने का हक है। होमोसेक्सुअल रिश्ते पर बनी फिल्म स्वाद श्रेष्ठ के लिए अवॉर्ड जीतने वाले निर्देशक रोहन कानवडे ने भी इस बिल को लेकर विरोध जताया। एलजीबीटीक्यू एक्टिविस्ट मशहूर फिल्मकार ओनिर ने विरोध किया।'

खूब हो रहा विरोध

ट्रांसजेंडर व्यक्ति (अधिकारों का संरक्षण) संशोधन बिल, 2026 में मेडिकल प्रक्रिया के बाद ही जिला मजिस्ट्रेट ट्रांसजेंडर सर्टिफिकेट जारी करेंगे। बिल में ट्रांसजेंडर की परिभाषा को भी छोटा किया गया है। इसमें सिर्फ हिजड़ा, किन्नर, अरावनी और जोगता को ही मान्यता मिली है, जबकि नॉन बाइनरी (पुरुष या महिला दोनों न महसूस करना), जेंडर-फ्लूइड (कभी पुरुष, कभी स्त्री) या सेल्फ-आइडेंटिफाइड लोगों को इस श्रेणी से बाहर हो सकते हैं।

'यह पिछड़ा संशोधन है'

फिल्मकार ओनिर इस संशोधन पर हैरत जताते हुए कहते हैं, 'यह पूरी तरह असंवैधानिक है। सुप्रीम कोर्ट के फैसले के खिलाफ है। बहुत ही पिछड़ा हुआ संशोधन है। मुझे समझ में नहीं आता कि इसकी जरूरत क्या है। यह किसी की निजता का हनन है। यह बेहद अपमानजनक है।'



बिल का विरोध करते युवा

इंसानों को सिर्फ उनकी बायोलॉजी के आधार पर देखना बहुत ही सूक्ष्म तरीका है। हमारे पास अपनी पहचान खुद तय करने का मौका रहना चाहिए।
-तिलोत्तमा शोम, ऐक्ट्रेस

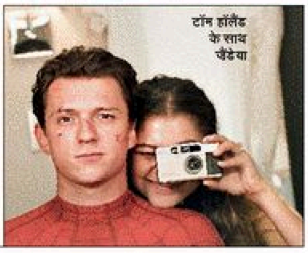
फिल्मों से ब्रेक लेने का सोच रहीं ज़ैंडेया

इन दिनों ज़ैंडेया हॉलिवुड की सबसे बिजी ऐक्ट्रेसेज में से एक हैं। इस साल उनके पांच बड़े प्रोजेक्ट्स रिलीज होने वाले हैं। हालांकि अब उनका कहना है कि वह जल्द ही इंडस्ट्री से ब्रेक लेने के बारे में सोच रही हैं। उन्होंने एक इंटरव्यू में कहा, 'मैं बस यही उम्मीद करती हूं कि आप लोग इस साल मुझे देख-देखकर ऊबेंगे नहीं। सच बताऊं तो, इसके बाद मैं थोड़े समय के लिए गायब होने वाली हूं। मुझे कुछ वक्त के लिए छिपना पड़ेगा।'

गौरतलब है कि इस साल ज़ैंडेया पांच बड़े प्रोजेक्ट्स में नजर आने वाली हैं जिनमें रॉबर्ट पैटिन्सन संग फिल्म द ड्रामा, टॉम हॉलैंड स्टारर स्पाइडर मैन: ब्रैंड न्यू डे, डायरेक्टर क्रिस्टोफर नोलन की द ओडिसी, ड्यून: पार्ट 3 और यूफोरिया सीजन 3 शामिल हैं।

शादी पर बोलीं ज़ैंडेया

वहीं ज़ैंडेया ने शादी पर भी अपने विचार साझा किए। उन्होंने कहा, 'परफेक्ट मैरिज जैसी कोई चीज नहीं होती। लेकिन जो अच्छे दोस्त होते हैं, उनकी शादी अच्छी होती है। उन दो लोगों को एक साथ आना चाहिए जो एक दूसरे को पसंद करते हों और प्यार भी करते हों।' दिलचस्प बात यह है कि इंडस्ट्री में ज़ैंडेया और टॉम हॉलैंड की शादी होने की चर्चाएं गरम हैं। यह सब तब शुरू हुआ, जब ज़ैंडेया के स्टाइलिस्ट लॉ रोच ने बीते दिनों कहा था कि ज़ैंडेया और टॉम की गुपचुप शादी हो चुकी है और सभी ने उसे मिस कर दिया।



टॉम हॉलैंड के साथ ज़ैंडेया

डेटिंग कर रहे हैं रोहित सराफ और प्रतिभा रांटा!

रोहित सराफ इन दिनों अपनी पर्सनल लाइफ को लेकर सुर्खियों में हैं। उनका नाम प्रतिभा रांटा के साथ जोड़ा जा रहा है। हालांकि अब तक दोनों ने इस पर कोई आधिकारिक बयान नहीं दिया है।

मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक, रोहित और प्रतिभा के बीच अच्छी दोस्ती है और दोनों एक-दूसरे के साथ समय बिताना पसंद करते हैं। कहा जा रहा है कि दोनों के बीच खास बॉन्डिंग है, लेकिन उन्होंने अपने रिश्ते को अभी तक कोई नाम नहीं दिया है। हाल ही में दोनों का एक विडियो सोशल मीडिया पर वायरल हुआ था, जिसमें वे एक पार्टी में निर्देशक निखिल आडवाणी के साथ डांस करते नजर आए। इस विडियो के सामने आने के बाद फैंस के बीच उनकी डेटिंग की चर्चाएं तेज हो गई हैं। इसके अलावा, दोनों को कई बार साथ में देखा भी गया, जिससे अटकलों को और हवा मिली। प्रफेशनल लाइफ की बात करें तो रोहित और प्रतिभा जल्द ही सीरीज द रिवोल्यूशनरीज में साथ नजर आ सकते हैं, जिसका निर्देशन निखिल आडवाणी कर रहे हैं। प्रतिभा रांटा हाल ही में फिल्म लापता लेडीज में नजर आई थीं और एक्यूज्ड का भी हिस्सा रह चुकी हैं। दूसरी ओर, रोहित ठग लाइफ जैसी फिल्मों में काम कर चुके हैं।

'छोटे दुकानदारों को फायदा ही होगा'

CONTINUED FROM • 1

साहिल जनरल स्टोर के ओनर अकिब ने बताया कि हम जैसे छोटे दुकानदारों पर इसका ज्यादा असर नहीं पड़ेगा। लोकल मार्केट में आम दुकानदार उतने ही अंडे लेता है, जितने उसको दो दिन की खपत होती है। हर दूसरे या तीसरे दिन हम होल सेलर से माल लेते हैं। अब तो हमको आसानी हो जाएगी क्योंकि पहले हम जो माल लेते थे, उसमें कई अंडे खराब निकल जाते थे। उसका पैसा भी रिटर्न नहीं मिलता था। अब एक्सपायरी डेट देखकर लेंगे। एक तरह से देखा जाए तो हम लोगों का फायदा ही है।

अतिरिक्त भार पड़ सकता है

रफीक बताते हैं कि अंडे पर जो प्रिंट करने वाली मशीन आती है, वो करीब 50 से 80 हजार रुपये तक की मिलती है। ऐसे में आर्थिक भार पड़ सकता है। हम लोग खुद नहीं बेचते हैं। सीधे बड़े वितरकों को थोक के भाव देते हैं, जिसके बाद वह मार्केट में अंडे बेचते हैं। इस वजह से अभी हम लोगों पर तो अतिरिक्त भार नहीं पड़ने वाला है। हां, बड़े वितरक हैं अगर वो रेट खोलेंगे, तभी पता चलेगा कि अंडे का रेट कितना बढ़ता है। वैसे भी अंडे का रेट कभी फिक्स नहीं रहता है। मार्केट और मौसम के हिसाब से बदलता रहता है।

नियम में यह जरूरी है

यूपी सरकार की ओर से जारी नए नियम में अंडे के ऊपर एक्सपायरी डेट के साथ उत्पादन तिथि का भी लिखा जाना अनिवार्य है। अभी तक अंडे की ट्रे पर उत्पादन तिथि लिखी जाती थी लेकिन अब नए नियम के अनुसार हर अंडे के ऊपर स्टैंपिंग की जाएगी। नए नियम का पालन नहीं करने पर या तो बाजार में अंडों की खेप को नष्ट किया जाएगा या फिर अंडों पर 'इंसानों के खाने लायक नहीं' की मुहर लगा दी जाएगी।

अब नए सिरे से लिखी जा रही 'लॉर्ड ऑफ द रिंग्स'

द लॉर्ड ऑफ द रिंग्स फ्रैंचाइजी के डायरेक्टर पीटर जैक्सन ने हाल ही में बताया कि इसकी कहानी पर नए सिरे से काम हो रहा है। उन्होंने एक विडियो में कहा कि यह नया पार्ट द हंट फॉर गॉलम के बाद आएगा और इसका लेखन एक बेहद खास शख्स करेंगे। इस फिल्म का नाम द लॉर्ड ऑफ द रिंग्स: शैडोज ऑफ पास्ट रखा गया है। पीटर जैक्सन ने बताया, 'एक खास शख्स द हंट फॉर गॉलम के बाद आने वाली फिल्म में काम करेंगे। वह कोई और नहीं बल्कि द लेट शो के होस्ट स्टीफन कोलबेयर हैं।' उन्होंने इस मौके पर स्टीफन को विडियो कॉल के जरिए भी जोड़ा। इस नई फिल्म की कहानी को स्टीफन अपने बेटे पीटर मैकगी और फिलिपा बोयंस के साथ मिलकर लिखेंगे।

लॉर्ड ऑफ द रिंग्स फिल्म फ्रैंचाइजी लेखक जे.आर.आर टॉल्किन की किताबों पर आधारित हैं। स्टीफन कोलबेयर ने बताया कि उन्हें यह कहानी बनाने की प्रेरणा द फेलोशिप ऑफ द रिंग को दोबारा पढ़ने के बाद मिली। उन्होंने उन चैप्टर्स के बारे में सोचा जो जैक्सन की फिल्म अडैप्टेशन में शामिल नहीं थे। कोलबेयर ने कहा, 'मैं बार-बार फेलोशिप के उन शुरुआती छह चैप्टर्स को पढ़ रहा था जिन्हें आप लोगों ने पहली फिल्म में कभी नहीं दिखाया।

स्टीफन कोलबेयर

लॉर्ड ऑफ द रिंग्स की किताबें और उनपर आधारित डायरेक्टर पीटर जैक्सन की फिल्में मेरे लिए बहुत मायने रखती हैं।- स्टीफन

EDUCATION FORUM TIMES interact

excellia school
Explore. Achieve. Excel.
ADMISSION OPEN
SESSION 2026-2027
Playgroup to Class IX and XI
For Admission Enquiry
Scan QR Code
Honoured as "A Leading Innovator School" by the Times School Survey.
Discount on Admission Fee

LEARNING MEANS DISCOVERING YOUR BEST SELF
Inside Omaxe City, Bijnaur Road, Lucknow +91-8543819929

CCI NG 3.7 Product: LucknowMasalamixBS PubDate: 28-03-2026 Zone: Lucknow Edition: 1 Page: LTMMBP User: lokendra.sharma@timesofindia.c Time: 03-27-2026 19:20 Color:

In this 4-week AI Summer Camp students learn how AI works & build their own AI projects

Two Programs

AI Explorers
Age 10–13

Create AI stories, posters, games & tools.

AI Innovators
Age 14–17

Build chatbots, AI assistants and real-world AI solutions.

What Your Child Will Learn

- How Artificial Intelligence works
- How to use AI tools creatively
- How to build AI projects
- How to present ideas confidently

Early bird **offer**

Register Now

~~2999~~

₹699

For the **4 week course**

WhatsApp for enquiries

+91 80976 81389

stemlearn.ai/ai-summer-camp

Scan to Register

Limited seats at ₹699 – Offer ends March 31st

stemlearnai   stemlearn.ai

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