CCI NG 3.7 Product: LucknowMasalamixBS PubDate: 29-03-2026 Zone: Lucknow Edition: 1 Page: LTMMFP User: cci Time: 03-28-2026 21:53 Color:

नवभारत टाइम्स NBT
Lucknow Times masalamix OF INDIA
I ADVERTORIAL ENTERTAINMENT PROMOTIONAL FEATURE
नवभारत टाइम्स, कानपुर (कानपुर व लखनऊ में एक साथ प्रसारित), रविवार, 29 मार्च 2026

ब्रिटनी स्पीयर्स बिता रही हैं अपने बेटे जेडन के साथ वक्त
Page 4

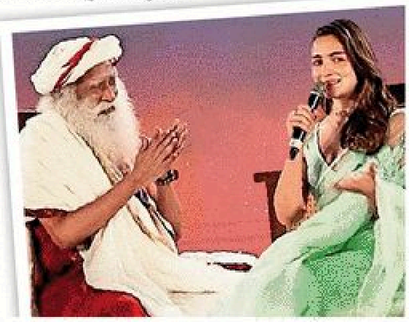
कई माता-पिता इस बात को लेकर परेशान रहते हैं कि वे अच्छे पैरेंट्स हैं भी या नहीं, मुझे लगता है कि आप ये चिंता दूर कर सकते हैं।

आलिया ने सद्गुरु से अच्छी पैरेंटिंग पर मांगी सलाह

आलिया भट्ट भट्ट बेहतरीन अभिनेत्री तो हैं ही, साथ ही वह एक अच्छी मां भी हैं। अब उन्होंने सद्गुरु से अच्छे माता-पिता बनने से जुड़ी सलाह मांगी है।

दरअसल आलिया और सद्गुरु ने हाल ही में एक सेशन के दौरान ढेर सारी बातें कीं। इस दौरान आलिया ने सद्गुरु से पूछा कि आज कई माता-पिता इस बात को लेकर परेशान रहते हैं कि वे अच्छे पैरेंट्स हैं भी या नहीं, आप उन्हें क्या सलाह देना चाहेंगे? इस पर सद्गुरु ने हंसते हुए कहा कि एक परेशान पैरेंट कभी अच्छा पैरेंट नहीं हो सकता। इसके बाद वहां मौजूद लोग हंसने लगे। तब आलिया कहती हैं कि मुझे नहीं लगता कि आप इस चिंता को दूर कर सकते हैं। मुझे लगता है कि आप ये बात तो मानेंगे।

वहीं सोशल मीडिया पर इस सेशन की तमाम फोटोज भी वायरल हो रही हैं, जिसमें आलिया भट्ट सद्गुरु के साथ बैठी दिख रही हैं। इस दौरान आलिया मिंट ग्रीन कलर की साड़ी में बेहद खूबसूरत लग रही थीं।



'दर्शक स्टार्स को सेलिब्रेट करते रहे, अच्छा ऐक्टर उम्र गंवा बैठा'

Lokesh Kashyap

मनोज बाजपेयी

गौरव खरे

राष्ट्रीय फिल्म पुरस्कार विजेता मनोज बाजपेयी ने इंटरनैशनल फिल्म फेस्टिवल दिल्ली में कहा कि दर्शकों के बीच स्टार सिस्टम इतना हावी है कि कलाकार को पहचान ही नहीं मिल पाती। एक सेशन के दौरान मनोज बाजपेयी ने कहा, 'कनु बहल जाने-माने फिल्म निर्माता हैं लेकिन ज्यादा लोग उन्हें तवज्जो नहीं देते हैं, क्योंकि उन्होंने 1000 या 800 करोड़ की फिल्में नहीं बनाई हैं। मैंने उनके साथ एक फिल्म डिस्पैच की थी। लेकिन उसके बाद वह फिर मेरे पास आए, कहानी दी। मैंने उससे कहा कि काश कनु मैं 30 या 40 की उम्र में होता तो तेरी फिल्म जरूर करता। क्योंकि कनु के काम का एक प्रोसेस है, जिसमें आदमी मेंटली और फिजिकली बहुत थक जाता है। मुझे बेहद अफसोस है कि मैं अब उस उम्र में तो नहीं हूं, जहां मैं हर फिल्म को करने के लिए सहज रूप से हां कह पाऊं।'

'यहां तक आने में देर हुई'

मनोज कहते हैं कि अब उनके लिए बहुत सारी ऐसी चीजें करना संभव नहीं है जो वह पहले कर सकते थे। वह कहते हैं, 'बहुत से रोल मैं मेंटली अब इस डर से भी नहीं कर पाता हूं कि कब मैं इसे सर्वाइव कर पाऊंगा।' बकौल मनोज, 'यहां तक आने में बहुत देर हुई है। उसका कारण ये रहा है कि मीडिया और दर्शक दोनों ही स्टार्स को सेलिब्रेट करने में व्यस्त रहे। उन्हें फर्क नहीं पड़ता है कि एक बहुत ही टैलेंटेड ऐक्टर नवाजुद्दीन सिद्दीकी अपने करियर में 15 साल लेट हो गया। किसी को फर्क नहीं पड़ता कि पंकज त्रिपाठी लेट हो गया, उसे बहुत बाद में स्वीकारा गया, जब उन्हें मान्यता मिली तब तक वह उस उम्र में थे कि बहुत सारे रोल नहीं कर सकते थे। अच्छी बात यह है कि वह जब भी आए, आपने उनको पहचाना, लेकिन यकीन मानिए देरी हो गई।'

मैं 32 साल से फिल्म इंडस्ट्री में हूं, मेरी 8 फिल्में भी हिट नहीं हैं। तो क्या मेरा यहां होना बॉक्स ऑफिस आंकड़ों की परिभाषा को गलत साबित नहीं करता। बिल्कुल, गलत साबित करता है।

CONTINUED ON ▸ 3

स्टारकास्ट नहीं, निर्देशक पर भरोसा है: अदा शर्मा

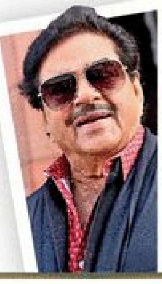
अदा शर्मा ने कहा है कि वह किसी फिल्म को उसके स्टारकास्ट के आधार पर नहीं चुनतीं। एक इंटरव्यू में उन्होंने कहा, 'मेरे लिए फिल्म चुनते समय सबसे ज्यादा भरोसा निर्देशक पर होता है। मैं फिल्में स्टारकास्ट देखकर नहीं चुनती। यह निर्देशक का फैसला होता है कि वह किसे कास्ट करे। मुझे बस यह भरोसा होना चाहिए कि वह एक अच्छी फिल्म बनाएगी और मुझे उससे कुछ सीखने को मिलेगा।'

अदा शर्मा अपनी फिल्मों के चयन को लेकर भी काफी अलग सोच रखती हैं। उन्होंने कहा, 'मैं हर साल एक ही फिल्म करना पसंद करती हूं, क्योंकि मेरे लिए संख्या से ज्यादा मायने किरदार और परफॉर्मेंस रखते हैं। मुझे लगता है कि दर्शकों को मेरा काम याद रहना चाहिए, न कि सिर्फ फिल्मों की गिनती।' गौरतलब है कि अदा ने कन्नड़ सिनेमा में अपनी शुरुआत रणविक्रमा से की थी, जिसमें उनके साथ दिवंगत सुपरस्टार पुनीत राजकुमार नजर आए थे। इसके बाद उन्होंने लंबे समय तक कोई कन्नड़ फिल्म नहीं की। अब रामरसा के जरिए वह एक बार फिर नए अंदाज में दर्शकों के सामने आने वाली हैं।

सोनाक्षी और ज़हीर बने हैं एक-दूसरे के लिए: शत्रुघ्न

शत्रुघ्न सिन्हा ने बेटी सोनाक्षी सिन्हा और जहीर इकबाल की शादी का खुलकर समर्थन किया है। उन्होंने साफ कहा कि उनके लिए परिवार की खुशी सबसे ज्यादा मायने रखती है।

हाल ही में एक इंटरव्यू में शत्रुघ्न ने कहा कि सोनाक्षी और जहीर एक-दूसरे के लिए ही बने हैं। उन्होंने दोनों के फैसले की तारीफ करते हुए कहा कि वे समझदार हैं और अपनी जिंदगी के फैसले खुद ले सकते हैं। शत्रुघ्न सिन्हा ने कहा, 'हम बहुत खुश हैं। बच्चे बड़े हो चुके हैं और अपने फैसले खुद लेने में सक्षम हैं। अगर दोनों खुश हैं, तो हमें उनका साथ देना चाहिए।' उन्होंने आगे कहा, 'जब मियां-बीवी राजी तो क्या करेगा काजी। हमें पूरे दिल से, चट्टान की तरह उनके साथ खड़ा रहना चाहिए।' गौरतलब है कि सोनाक्षी और जहीर ने 23 जून 2024 को स्पेशल मैरिज एक्ट के तहत शादी की थी। तब यह शादी सोशल मीडिया पर खूब चर्चा में रही थी और कहा जा रहा था कि शादी से सोनाक्षी का परिवार खुश नहीं है।



बच्चे बड़े हो चुके हैं और अपने फैसले खुद लेने में सक्षम हैं। अगर दोनों खुश हैं, तो हमें उनका साथ देना चाहिए।

किताब, क्लास और अब ISRO

यश दीक्षित

विज्ञान और अंतरिक्ष की दुनिया से रूबरू करवाने के उद्देश्य से लखनऊ, कानपुर और आसपास के शहरों के प्रतिष्ठित स्कूलों के छात्रों को इसरो (भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन) के एजुकेशनल टूर पर ले जाने की योजना जारी है। यह टूर मई महीने से दोबारा शुरू होगा, जिसमें सैकड़ों छात्र शामिल होंगे। इस दौरान छात्र न केवल इसरो की कार्यप्रणाली को करीब से समझेंगे, बल्कि भारत के प्रमुख अंतरिक्ष अभियानों से जुड़ी अहम जानकारियां भी हासिल कर सकेंगे।

25 मई से होंगे टूर

ड्रीम वकेशन टूर के ओनर रजनीश पांडे बताते हैं कि यह शैक्षणिक टूर 25 मई से दोबारा शुरू किया जाएगा। कुल मिलाकर, 200 से अधिक छात्र इस टूर का हिस्सा बनेंगे। एक बार में लगभग 40 छात्रों का ग्रुप भेजा जाएगा। उनके साथ संबंधित स्कूलों के दो शिक्षक भी मौजूद रहेंगे, ताकि छात्रों को किसी तरह की असुविधा न हो। एक टूर की अवधि चार से पांच दिनों की होगी। इसमें एजुकेशनल गतिविधियों के साथ-साथ पर्यटन स्थलों का भ्रमण भी शामिल रहेगा।

CONTINUED ON ▸ 3

बीते साल लखनऊ-कानपुर के स्टूडेंट्स इसरो यात्रा का बन चुके हैं हिस्सा

छात्रों को मिलेंगी ये सुविधाएं

इस एजुकेशनल ट्रिप को यादगार और सुविधाजनक बनाने पर खास ध्यान दिया गया है। आयोजकों के अनुसार, स्टूडेंट्स की यात्रा हवाई जहाज से कराई जाएगी। ठहरने के लिए तीन से चार सितारा होटल में व्यवस्था होगी। स्थानीय भ्रमण के लिए लग्जरी गाड़ियों की सुविधा दी जाएगी। इसरो परिसर में प्रवेश के लिए एंट्री फीस और अनुमति की व्यवस्था पहले से कर ली जाएगी। इसरो की ओर से छात्रों को कैप, टी-शर्ट सहित अन्य शैक्षणिक सामग्री भी उपलब्ध कराई जाएगी। इसरो परिसर में छात्रों के लिए खाने-पीने की व्यवस्था रहेगी, ताकि उन्हें किसी तरह की परेशानी न हो।

एजुकेशन के साथ पर्यटन भी

एजुकेशनल टूर के साथ छात्रों को दक्षिण भारत के प्रमुख पर्यटन स्थलों को देखने का भी मौका मिलेगा। चेन्नई क्षेत्र के अंतर्गत आने वाले महाबलिपुरम, मरीना बीच और इसरो म्यूजियम जैसी जगहों को टूर में शामिल किया गया है। इसरो म्यूजियम में छात्रों को यह जानकारी दी जाएगी कि आज किस तरह के आधुनिक प्रयोग और रिसर्च किए जा रहे हैं, और पहले के समय में अंतरिक्ष अनुसंधान किस तरह किया जाता था। इससे छात्रों की वैज्ञानिक सोच को नया आयाम मिलने की उम्मीद है।

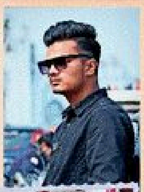
खगोल विज्ञान से जुड़ना

इस एजुकेशनल ट्रिप का मुख्य उद्देश्य छात्रों को खगोल विज्ञान और अंतरिक्ष विज्ञान के महत्व से अवगत कराना है। टूर के दौरान छात्रों को चंद्रयान, मंगल मिशन और अन्य भारतीय अंतरिक्ष अभियानों से जुड़ी कई रोचक और तथ्यात्मक जानकारियां दी जाएंगी। उनको यह भी बताया जाएगा कि भारत सरकार की ओर से युवा पर्यटन क्लब के तहत किस तरह छात्रों को एक राज्य से दूसरे राज्य में शैक्षणिक यात्राओं पर भेजा जाता है। इस पहल को युवा पर्यटन ट्रिप के रूप में भी जाना जाता है।

DP UPDATE

'मैं स्टूडेंट हूं। घूमना और किताबें पढ़ना मेरे शौक हैं। मुझे जरूरतमंदों की मदद करके सुकून मिलता है।'
-शहनाज खान, राजाजीपुरम

Status: Cool
ये लोग आपके लिए ● **Available** - अगर आपकी DP भी है इतनी कूल तो यह स्पेस आपके लिए ही है।



'मैं स्टूडेंट हूं। क्रिकेट खेलना और नई जगहों पर घूमना मेरी हॉबीज हैं। मुझे नेचर की फोटोग्राफी पसंद है।'
- आदित्य कुमार, ठाकुरगंज

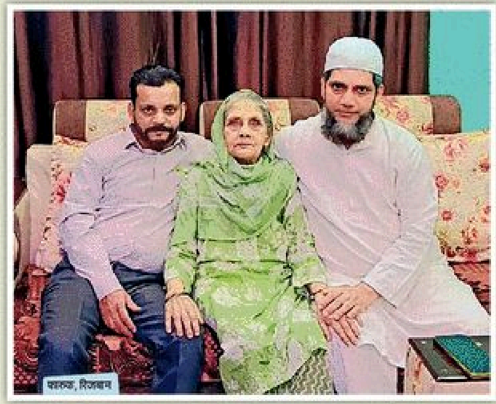
हमें lucknowtimesnbt@gmail.com पर भेजें अपनी ऑनलाइन डिस्प्ले पिक्चर्स, नेचर और डिटेल्स।

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 सेवई खानी हो या फिर ईदी के पैसों से घूमना-फिरना और मनपसंद चीजे खाना ये सबकुछ इस त्योहार की रौनक में इजाफा करता है। हमने आपसे ईद के मौके पर फोटोज मंगवाई थी, जिनमें से कुछ को हम अपने आज के अंक में प्रकाशित कर रहे हैं।

बिलाल अहमद

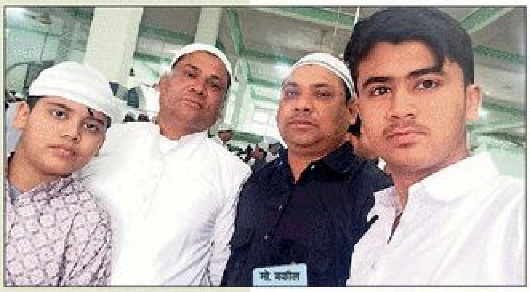
गुलशन खान


शादाब, रिजवान

हुसैन

अरशद जावेद

मुबश्शिर अली


मो. वकील

स्माइल विद दादा-दादी

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

आर्य सक्सेना

खींचोगे तो दिखोगे

अपनी मस्ती भरी तस्वीरें हमें lucknowtimes nbt@gmail.com पर भेजिए। मेल में अपना पता व नंबर जरूर लिखें और सब्जेक्ट में लिखें Kichoge to Dikhoge.

यह फोटो बलवीर यादव ने न्यू हैदरगंज से भेजी है।

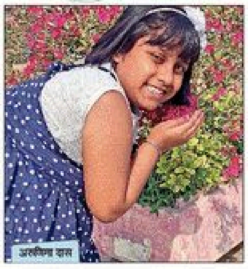
Selfie

-पूर्णिमा चौहान, बाराबंकी

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

नेचर से प्यार

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

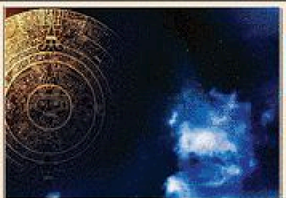

अवंतिका दास

स्वयम त्रिवेदी

आद्वी, महानगर

यह समाचार पत्र [illegible] 16/79G, सिविल लाइंस, कानपुर-208001 से, बैनेट कोलमैन एंड कंपनी लिमिटेड की ओर से प्रकाशित किया जाता है। [illegible] (इस अंक में प्रकाशित समस्त समाचारों के चयन एवं संपादन हेतु पी. आर. बी. एक्ट के अंतर्गत उत्तरदायी) [illegible]

12 राशियां और आपका दिन



ARIES 21 Mar - 19 Apr
राशि स्वामी मंगल और बुध दोनों एकादश आय भाव में संचार कर रहे हैं। इसके फलते बुजुर्गों की सेवा और पुण्य कार्यों पर धन व्यय होने से मन में हर्ष रहेगा। अपनी कार्यकुशलता से आप प्रतिद्वंद्वियों के लिए सिरदर्द बने रहेंगे। दांपत्य जीवन में सुखद स्थिति रहेगी।

TAURUS 20 Apr - 19 May
राशि का स्वामी शुक्र मेष राशि में होकर द्वादश भाव में विराजमान है। राजनीतिक प्रतिद्वंद्वी आज आपको आगे निकलने का प्रयास करेंगे, इसलिए सतर्कता अनिवार्य है। धैर्य बनाए रखें, धीरे-धीरे सफलता की ओर कदम बढ़ाए जा सकते हैं। कोई नया बड़ा निवेश करने के लिए समय अनुकूल नहीं है।

GEMINI 21 May - 21 Jun
आज का दिन आपके लिए विशेष है। राशि स्वामी बुध नवम भाग्य भाव में राहु के साथ गोचर कर रहे हैं, जो बौद्धिक और व्यावसायिक क्षेत्र में अप्रत्याशित सफलता दायक है। संतान पक्ष की ओर से किसी हर्षप्रद समाचार मिलने से मनोबल बढ़ेगा। आज आपका भाग्योदय का दिन है, आलस्य के प्रति सचेत रहें।

CANCER 22 Jun - 22 July
आज शुभ कार्यों में आपकी दिलचस्पी बढ़ेगी। दूरदर्शिता से लिया गया निर्णय आगे चलकर अपार लाभप्रद सिद्ध होगा। संतान के विवाह में आ रही अड़चनें भी समाप्त होती दिख रही हैं। जन-संपर्क में वृद्धि होने से आप प्रफुल्लित रहेंगे। हालांकि, चंद्रमा की स्थिति के कारण कोई अपेक्षित व्यक्ति आपके लिए मानसिक समस्या उत्पन्न कर सकता है।

LEO 23 July - 22 Aug
आज आपका भाग्य साथ देगा। विरोधियों द्वारा बुना गया षड़यंत्र पूरी तरह असफल रहेगा। सुख-सुविधाओं और व्यावसायिक भौतिक साधनों पर शुभ व्यय होने से मन प्रसन्न रहेगा। पुराने रिश्तों में चली आ रही कटुता समाप्त हो जाएगी। आज हुआ कोई नया परिचय भविष्य में गहरी मित्रता में बदलेगा।

VIRGO 23 Aug - 22 Sep
आज का दिन आपके लिए चुनौतीपूर्ण, पर फलदायी रहेगा। नौकरी की बदलती स्थितियां आपके सामने नई जिम्मेदारियां खड़ी करेंगी। मंगल के प्रभाव से आप अत्यंत क्रियाशील और पुरुषार्थी रहेंगे, जिससे कार्यक्षेत्र की व्यवस्था सुधारने में आपका कोई सानी नहीं होगा। समाज में यश मिलेगा।

LIBRA 23 Sep - 22 Oct
आपकी राशि का स्वामी शुक्र सप्तम भाव में है। अत्यधिक श्रम करने पर भी आज आय सीमित और व्यय अधिक रह सकता है। गुप्त शत्रु सक्रिय रहेंगे, जिससे व्यर्थ की भागदौड़ और पारिवारिक अशांति का अनुभव हो सकता है। धैर्य रखें, संध्याकाल के समय ग्रहों की अनुकूलता से आपको मानसिक राहत मिल जाएगी। मित्रों से सहयोग मिलेगा।

SCORPIO 23 Oct - 21 Nov
आपकी राशि से पंचम शनि और सप्तम शुक्र के प्रभाव के कारण आज का दिन चुनौतीपूर्ण होते हुए भी उपलब्धि से भरा रहेगा। कोई महत्वपूर्ण व्यावसायिक अनुबंध आपके पक्ष में फाइनल हो सकता है। यदि आप आज अपनी बात सही ढंग से पहुंचाने में कामयाब रहे, तो समाज के गणमान्य लोग आपकी प्रशंसा करेंगे।

SAGITTARIUS 22 Nov - 21 Dec
राशि स्वामी बृहस्पति शुभ में है और चंद्रमा आज सुखद संचार कर रहे हैं। इसके प्रभाव से राज्य कार्यों में सफलता, घर में धन-धान्य की वृद्धि और मित्रों से विशेष लाभ के योग हैं। आप पूरी तरह से निश्चिंतता का अनुभव करेंगे। मनोरथ सिद्धि होगी। रात में किसी मांगलिक समारोह में शामिल होंगे।

CAPRICORN 22 Dec - 19 Jan
राशि स्वामी शनि कुंभ राशि में मार्गी है और चंद्रमा का शुभ गोचर राज्य विजय कारक बना हुआ है। आज किसी विद्वान या सत्पुरुष से मुलाकात होने से मन में प्रसन्नता रहेगी। उच्चाधिकारियों के सहयोग से लंबे समय से लंबित भूमि-जायदाद संबंधी विवाद का समाधान निकल जाएगा।

AQUARIUS 20 Jan - 18 Feb
आपकी राशि के स्वामी शनि अपनी ही राशि कुंभ में होकर केंद्र भाव में स्वतंत्र रूप से संचार कर रहे हैं। यह स्थिति कर्म फल की सिद्धि कारक है। कहीं से अटका हुआ या पैतृक धन मिलने का प्रबल योग है। किसी वृद्ध महिला का आशीर्वाद मिलने से करियर में उन्नति के विशेष अवसर प्राप्त होंगे।

PISCES 19 Feb - 20 Mar
आपकी राशि में चंद्रमा का संचार और चतुर्थ भाव में गुरु की दृष्टि आज पूरे दिन आय के नए स्रोत प्रदान करेगी। भाग्य का सितारा फिर से चमकने लगा है, जिससे विरोधी पक्ष आपने आप पराजित हो जाएगा। व्यवसाय में विस्तार के लिए अधिक धन लगाना भविष्य में बड़ा लाभकारक सिद्ध होगा। आपके अटके हुए कार्य गति पकड़ेंगे।

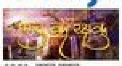
सुडोकू

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

कल के सुडोकू का जवाब

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

TELEVISION
big magic



09:00	बब्बू डब्बू
10:00	बदतमीज़ बुढ़ऊ
11:00	रुद्र के रक्षक
12:00	चक्रधारी अजेय कृष्ण
12:30	हम पांच
13:00	रुद्र के रक्षक
13:30	म से मां
14:00	चक्रधारी अजेय कृष्ण
15:00	लिटिल कृष्णा
17:00	बब्बू डब्बू
18:00	चक्रधारी अजेय कृष्ण

कल का पंचांग
(सोमवार, 30 मार्च 2026)

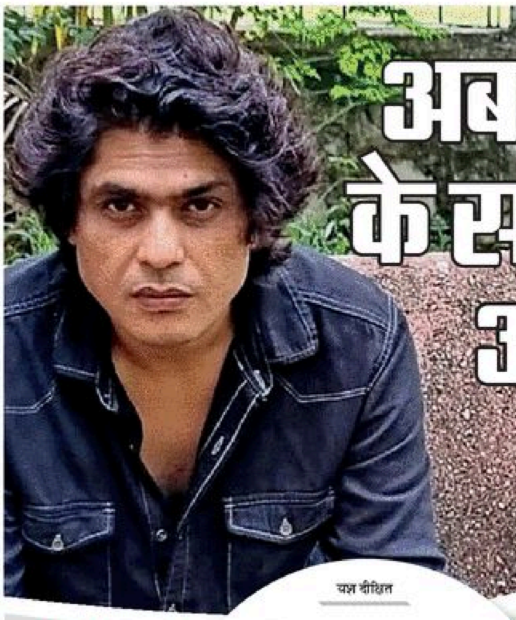
राष्ट्रीय मिति चैत्र 9, शक संवत 1948, चैत्र शुक्ल, द्वादशी, सोमवार, विक्रम संवत 2083। सौर चैत्र मास प्रविष्टे 17, शव्वाल 10, हिजरी 1447 (मुस्लिम), तद अनुसार अंग्रेजी तारीख 30 मार्च 2026 है। सूर्य उत्तरायण, उत्तर गोल, वसंत ऋतु। राहु काल सुबह 7 बजकर 30 मिनट से 9 बजे तक। द्वादशी तिथि सुबह 7 बजकर 10 मिनट तक के बाद त्रयोदशी तिथि का आरंभ। मघा नक्षत्र अपराह्न 2 बजकर 48 मिनट तक के बाद पूर्वा फाल्गुनी नक्षत्र का आरंभ। शूल योग शाम 4 बजकर 9 मिनट तक के बाद गंड योग का आरंभ। बालव करण सुबह 7 बजकर 10 मिनट तक के बाद तैतिल करण का आरंभ। चंद्रमा दिन रात सिंह राशि पर संचार करेगा। आज के व्रत त्योहार वामन एकादशी-वैष्णव, श्री लक्ष्मी विष्णु दोलोत्सव।

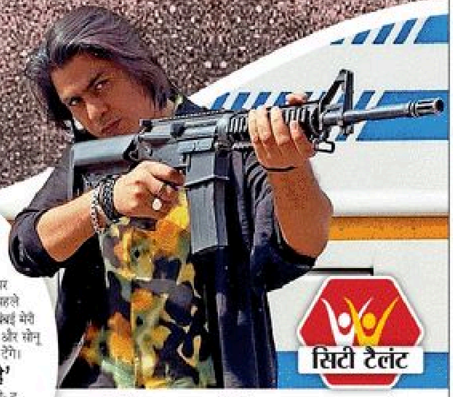
जन्मदिन की शुभकामनाएं

इस वर्ष षष्ठ गुरु वर्ष के स्वामी बन रहे हैं। अप्रैल के अंत तक शुभ व्यय, कीर्ति की वृद्धि, हर्ष मंगलमय परिवर्तन और मनोरथ सिद्धि होगी। मई जून का समय स्वास्थ्य के लिए अनुकूल नहीं है। जुलाई अगस्त तक सभी रुके हुए कार्य कुछ झंझटों और व्यय करने के बाद बन जाएंगे। सितंबर- अक्टूबर में मंगल कार्यों की योजना बनेगी। नवंबर- दिसंबर आपके पुरुषार्थ को उजागर करेंगे। जनवरी- फरवरी 2027 तक पर्यटन के योग हैं। मार्च से अप्रैल तक का समय अत्यधिक सफलता का है। मई आरंभ तक विरोधियों की मनोरथ सिद्धि होगी। मिथ्या भ्रम और भय की स्थिति के कारण व्यवसाय में अरुचि और आने और जाने में आ रही बाधा समाप्त होगी।
-आचार्य कृष्ण दत्त शर्मा

CCI NG 3.7 Product: LucknowMasalamixBS PubDate: 29-03-2026 Zone: Lucknow Edition: 1 Page: LTMMPG3 User: vartul.awasthi@timesofindia.co Time: 03-28-2026 21:41 Color:

अब सनी सिंह के साथ दिखेंगे आलोक पांडे





यश दीक्षित

शाहजहांपुर से ताल्लुक रखने वाले भारतेंदु नाट्य अकैडमी के पूर्व स्टूडेंट आलोक पांडे 'बिंदिया के बाहुबली' से सबके दिलों पर राज कर रहे हैं। वेब सीरीज के लिए उन्होंने बिना कैमरे के ऑडिशन दिया था लेकिन स्क्रीन पर उनका बब्बल बन्ना का किरदार लोगों को बेहद पसंद आ रहा है। इससे पहले अभिनेता एमएस धोनी: द अनटोल्ड स्टोरी, लखनऊ सेंट्रल, बाटला हाउस, बंबई मेरी जान जैसी फिल्मों और वेब सीरीज से चमक चुके हैं। आगे वह फिल्म हिसाब और सोनू की टीटू की स्वीटी फेम ऐक्टर सनी सिंह के साथ समांतर लीड में दिखाई देंगे।

धोनी बोले, 'अच्छी बात है हम सेट पर मिल रहे'

आलोक ने पूर्व भारतीय कप्तान महेंद्र सिंह धोनी की बायोपिक एमएस धोनी: द अनटोल्ड स्टोरी में भूमिका निभाई थी। उन्होंने फिल्म में धोनी के दोस्त चिंटू मैया का किरदार निभाया था। कुछ समय पहले अभिनेता ने धोनी के साथ एक विज्ञापन में काम किया। वह बताते हैं कि सेट पर माही भाई को देखकर बहुत अच्छा लगा। हम बहुत समय बाद मिल रहे थे। जब मैंने उनसे यह बात कही तो वो बोले कि कितनी अच्छी बात है कि हम सेट पर मिल रहे हैं और साथ काम कर रहे हैं। उन्होंने कहा मैं आगे भी यही चाहता हूं कि हम इसी तरह काम करते हुए मिलें।

डायरेक्टर के सामने हुआ ऑडिशन

'बिंदिया के बाहुबली' के लिए मेरे पास कोरोना काल में कॉल आया था। उस दौरान मैं घर पर ही था। लखनऊ में ऑडिशन के दौरान डायरेक्टर राज अमित मौजूद थे। मुझसे परफॉर्म करने के लिए कहा गया तो मैंने पूछा कैमरा कहां है तो मुझसे कहा गया कि आपको बिना कैमरे के ही ऑडिशन देना था। ऐसा मेरे साथ पहली बार हो रहा था। ऑडिशन खत्म हुआ और डायरेक्टर को मेरा काम पसंद आया। उन्होंने उसी दौरान मेरा कैरेक्टर लॉक कर दिया था।

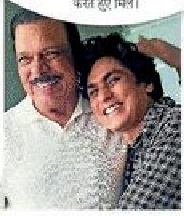
कानपुर की है कहानी, मुंबई में होगी शूटिंग

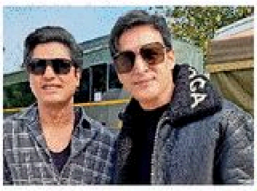
आगे मेरी एक फिल्म है, जिसकी शूटिंग जल्द शुरू होगी। इसमें सनी सिंह, अतुल श्रीवास्तव के साथ मैं भी समांतर लीड में नजर आऊंगा। फिल्म की कहानी कानपुर की है लेकिन इसकी शूटिंग मुंबई में की जाएगी। इसके अलावा, एक और फिल्म की शूटिंग भी जल्द शुरू करनी है।

सिटी टैलंट

कोरोना काल में सेट पर डर का माहौल था

इसकी शूटिंग कोरोना काल में ही की थी। उस दौरान सेट पर बड़ा डर का माहौल रहता था। हम लोग शॉट देकर आते थे और तुरंत मास्क, सैनिटाइजर का इस्तेमाल करते थे। सौरभ शुक्ला, गोविंद नामदेव, रणवीर शौरी जैसे मंझे हुए कलाकारों से बहुत कुछ सीखने को मिला। वे सब बड़े कलाकार हैं लेकिन उन्होंने बिल्कुल भी असहज नहीं होने दिया। जब सेट पर अच्छे को-ऐक्टर और बेहतरीन माहौल मिलता है तो अपनी परफॉर्मेंस अपने आप बढ़िया हो जाती है। शायद, यही वजह है कि मेरा किरदार इतना निखरकर आ पाया।





सर्टिफिकेट और पुरस्कार का भी भेजा गया प्रस्ताव

CONTINUED FROM 1

आयोजकों ने भारत सरकार के संबंधित विभाग को एक प्रस्ताव भेजा है, जिसमें इस एजुकेशनल टूर में भाग लेने वाले स्टूडेंट्स को सरकारी सर्टिफिकेट प्रदान किए जाने की मांग की गई है। इसके साथ ही उत्तर प्रदेश पर्यटन विभाग से भी बातचीत की गई है कि टूर से लौटने के बाद स्टूडेंट्स को किसी न किसी रूप में सम्मानित या पुरस्कृत किया जा सके। फिलहाल यह प्रस्ताव विचाराधीन स्थिति में है।

इन स्कूलों के स्टूडेंट्स होंगे शामिल

इसरो टूर में लखनऊ शहर के प्रतिष्ठित स्कूलों के स्टूडेंट्स शामिल होंगे। इनमें सिटी मॉन्टेसरी स्कूल की विभिन्न ब्रांच, दिल्ली पब्लिक स्कूल के छात्र शामिल हैं। इसके अलावा, कानपुर के एलेन पब्लिक स्कूल के छात्र भी इस एजुकेशनल टूर का हिस्सा बन चुके हैं। रजनीश ने बताया कि इस योजना को लेकर बिहार की राजधानी पटना, गोरखपुर, गोंडा और वाराणसी के कई स्कूलों में भी रुचि दिखाई गई है। ऐसे में आने वाले समय में अलग-अलग ग्रुप के और टूर आयोजित किए जा सकते हैं।

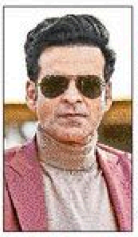
पहले भी किया जा चुका है सफल टूर

एलेन हाउस की लखनऊ और कानपुर ब्रांच से 40 छात्रों का एक ग्रुप पिछले साल सितंबर में इसरो भ्रमण पर गया था। कानपुर ब्रांच के अकैडमिक कोऑर्डिनेटर गौतम मक्कड़ ने बताया कि यह छह दिनों का टूर था। इस दौरान छात्रों ने इसरो में मिशन कंट्रोल रूम, फर्स्ट लॉन्च पैड, सेकंड लॉन्च पैड और साउंडिंग रॉकेट लॉन्च पैड जैसी अहम जगहों को नजदीक से देखा। छात्रों के लिए यह अनुभव काफी ज्ञानवर्धक और प्रेरणादायक रहा। टूर के दौरान छात्रों को महाबलिपुरम, कन्याकुमारी और तिरुवनंतपुरम जैसी जगहों पर भी घूमने का मौका मिला, जिससे यह यात्रा उनके लिए शैक्षणिक के साथ-साथ मनोरंजक भी साबित हुई।

'सेट पर हीरो-हिरोइन ही अहम, बाकी सब पीछे'

CONTINUED FROM 1

फीस को लेकर भी मनोज बाजपेयी ने बात की। उन्होंने कहा, 'एक लीड हीरो, भले ही उसमें टैलंट कम हो, भले ही सेकंडरी ऐक्टर उससे अच्छा काम कर रहा हो, लेकिन भला लीड हीरो का ही होता है। एक बहुत बड़े हीरो ने मुझसे बहुत अच्छी बात कही थी। मैंने उनसे कहा था कि आप बहुत सिक्योर ऐक्टर हैं। तो उन्होंने कहा था कि काम के मामले में अगर फिल्म हिट हो गई तो तेरे 400 रुपए बढ़ेंगे जबकि मेरे 4 लाख रुपए बढ़ेंगे। तो आप समझ सकते हैं कि हम कहां पर हैं।' वह कहते आगे कहते हैं, 'आप जिन लोगों के काम की तारीफ करते हैं, एक सेट पर वह हीरो-हिरोइन अहम होते हैं, बाकी सेट पर हम सब लोग किसी छोटे देश के नागरिक जैसे होते हैं।'



हमारे देश में टैलंट को कभी सेलिब्रेट ही नहीं किया गया। आज सोशल मीडिया पर आप देखें, कि जो भी फिल्में हिट हो रही हैं, उनकी परफॉर्मेंसेज तो कोई नहीं देख रहा है। डायरेक्टर और ऐक्टर के काम की चर्चा ही नहीं हो रही है।

गर्मियों में क्यों जरूरी है त्वचा की सही देखभाल?

खिली-खिली और खूबसूरत त्वचा हर किसी की चाहत होती है, लेकिन इसके लिए जरूरी होता है आप सही स्किन केयर रूटीन को अपनाएं। ऐसे में आपको कुछ बातों का ध्यान रखकर चलना।

एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर डाइट लें

एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर डाइट त्वचा को स्वस्थ रखने में मदद करती है। अपनी डाइट में पपीता, टमाटर, आम और अन्य रंग-बिरंगे फल-सब्जियां शामिल करें।

शरीर को हाइड्रेटेड रखें

गर्मियों में ज्यादा पसीना आने से शरीर में पानी की कमी हो सकती है। इसलिए नारियल पानी, ताजे फलों का जूस और छाछ भी डाइट में शामिल की जा सकती है।

सनस्क्रीन लगाएं

गर्मियों में सनस्क्रीन न लगाना टैनिंग और सनबर्न का कारण बन सकता है। अगर आप ज्यादा समय धूप में नहीं रहते तो SPF 30 की सनस्क्रीन पर्याप्त होती है। वहीं लंबे समय तक बाहर रहने पर SPF 50 सनस्क्रीन का इस्तेमाल करें।

घरेलू नुस्खे

मुलतानी मिट्टी, चंदन पाउडर और गुलाब जल से बने होममेड फेस पैक त्वचा को ठंडक और ताजगी देने में मदद कर सकते हैं। ये त्वचा को हाइड्रेट रखने और अतिरिक्त ऑयल को कम करने में भी सहायक होते हैं।

नाइट केयर रूटीन भी होता है जरूरी

दिनभर धूप और धूल के संपर्क में रहने के बाद त्वचा को रात में देखभाल की जरूरत होती है। गर्मियों में भारी क्रीम की जगह जेल बेस्ड मॉइश्चराइजर या एलोवेरा जेल का इस्तेमाल बेहतर रहता है।

HEALTH & WELLNESS TIMES interact
माही डायग्नोस्टिक
सभी जाँचें एक ही जगह
उत्तर प्रदेश में पहला NABL इमेजिंग सेंटर
डिजिटल CBCT
NABL Certified Lab
एम आर आई
सी.टी. स्कैन (Cardiac Angiography)
पैथालॉजी
अल्ट्रासाउण्ड एवं अन्य सभी जाँच
पिकाडिली होटल के सामने, कानपुर रोड, लखनऊ
फोन: 0522-4074409, हेल्पलाइन: 8448440852
शाखा सी-2/112, सेक्टर-एच, एलडीए कॉलोनी, कानपुर रोड योजना, लखनऊ, फोन: 05224314572

GALLERIA TIMES interact
hotelbandhan.in
सगाई से विदाई तक अटूट रिश्तों का बंधन
Limited Dates Available
Hotel Bandhan FULLY AIR CONDITIONED BANQUET • CONFERENCE • ROOMS
For reservations: +91-9839900562
8-11, Near Bhootnath Market Metro Station, Faizabad Road, Indira Nagar, Lucknow-16

EDUCATION FORUM TIMES interact
Quality Education or Profit:
What is driving your child's school ?
SECTOR-P, MANSAROVAR YOJNA, (L.D.A.), LUCKNOW-226012
0522-4594883, +91 9511067888
Scan for location

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

Araveer Banquets AISHBAGH
SKYE ROOFTOP
ROOFTOP PARTY PLACE FOR 300 PAX.
BANQUET HALL FOR ALL FUNCTIONS 500 PAX.
BANQUET HALL FULLY AIR CONDITIONED 250 PAX.
BOOKING OPEN
68/2, Mill Road, Aishbagh, Opposite SBI, Lucknow 226004.
Contact: +91 9517362626

GET NOTICED TIMES interact
योग-भवन
1960-2026
66 वर्षों की निष्ठावान सेवा
योग चिकित्सा केन्द्र
असाध्य रोगों का उपचार
घर बैठे योग करें
ऑनलाइन या होम ट्यूशन
3-माह योग सर्टिफिकेट कोर्स
योग प्रशिक्षक बनें
योग भवन हनुमान सेतु मन्दिर के पास
लखनऊ विश्वविद्यालय मार्ग लखनऊ
99214-25096,98813-97156

TO GROW YOUR BUSINESS
PLEASE CALL US
LUCKNOW:
Kuldeep Tiwari - 9044122662
Anurag Nautiyal - 8840945902
KANPUR:
Anoop Dixit - 7860802468
ALLAHABAD:
Amit Srivastava - 9044075061
VARANASI:
Nitesh Arora - 9559983838
GORAKHPUR:
Chandrashekhar Sinha 9415019274
WE OFFER ADVERTISING SOLUTIONS IN
Print Radio Digital

इंफेक्शन के चलते अस्पताल में हैं सबा आज़ाद

सबा आजाद 14 दिनों से अस्पताल में भर्ती हैं। खुद सबा ने इस बारे में जानकारी दी। उन्होंने बताया कि वह साइक्लोस्पोरियासिस नाम के इंफेक्शन के कारण अस्पताल में एडमिट हुई हैं। इसकी वजह से उनका 4 किलो वजन कम हुआ है। सबा ने अपील की है कि सब्जियां धोकर इस्तेमाल करें।

बेटी को था DDH, वरुण लिखना चाहते किताब

वरुण धवन ने हाल ही में एक बातचीत में बताया है कि उनकी बेटी डीडीएच (Developmental Dysplasia of the Hip) से पीड़ित थी जिस वजह से उसे भागने-दौड़ने में समस्या होती थी।

वरुण ने कहा, 'मेरी बेटी को डीडीएच है, जिसमें हिप का जोड़ अपनी जगह से खिसक जाता है। एक पैर लंबा और एक छोटा हो जाता है जिसकी वजह से चलने में ऊपर-नीचे नजर आता है। ऐसे में आप ठीक से चल या दौड़ नहीं सकते।'

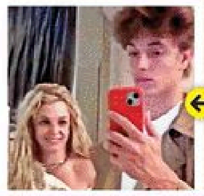
'मुश्किल थे दिन'

वरुण ने बताया कि बिना सर्जरी के उनकी बेटी का इलाज हुआ, लेकिन वह भी काफी मुश्किल था। उन्होंने कहा, 'गठिया और स्लिप डिस्क का पता जल्दी चल जाता है। पश्चिमी देशों में इसका बहुत अच्छा इलाज जन्म से ही होता है, भारत में हर जगह इतना नहीं है लेकिन यहां भी बहुत अच्छे डॉक्टर हैं जो इसका इलाज करते हैं। उसे सर्जरी की जरूरत नहीं पड़ी। एक ही प्रक्रिया में हिप को वापस अपनी जगह पर लाया गया। लेकिन उन्हें स्पाइका कास्ट (एक स्पेशल ऑर्थोपेडिक प्लास्टर) में रहना पड़ा। यानी उन्हें ढाई महीने तक कास्ट में रहना पड़ा, जो बेहद मुश्किल था। उसे बेहोश किया गया और फिर जब होश आया तो कास्ट में ही थी। अब कास्ट निकल चुकी है। मैं इस पर एक किताब लिखना चाहता हूं।' वरुण ने सभी माता-पिता से अपने बच्चों की हर एक्टिविटी पर खास ध्यान देने की बात भी कही।

अपनी लाडली बेटी के साथ एंजॉय करते वरुण धवन

ब्रिटनी स्पीयर्स बिता रही हैं अपने बेटे के साथ वक्त

इस महीने की शुरुआत में नशे में गाड़ी चलाने के आरोप में गिरफ्तार हुईं पॉप आइकन ब्रिटनी स्पीयर्स ने सोशल मीडिया पर वापसी की है। उन्होंने अपने 19 साल के बेटे जेडन के साथ एक विडियो पोस्ट किया है। विडियो में मां-बेटे क्वालिटी टाइम बिता रहे हैं। गौरतलब है कि 4 मार्च को ब्रिटनी को ड्राइविंग अंडर इंफ्लुएंस यानी नशे में ड्राइविंग के आरोप में गिरफ्तार किया गया था। हालांकि उन्हें थोड़ी देर बाद छोड़ दिया गया था।


ब्रिटनी ने अपने बेटे संग शेयर किया यह विडियो

स्कूल टाइम

READER ENGAGEMENT INITIATIVE

Nishta.Kochar@timesofindia.com

एजुकेशन का नया नजरिया

जैसे-जैसे लखनऊ के स्कूल एआई टूल्स को अपना रहे हैं, शहर उत्तर प्रदेश में शैक्षिक नवाचार के क्षेत्र में खुद को सबसे आगे खड़ा कर रहा है।

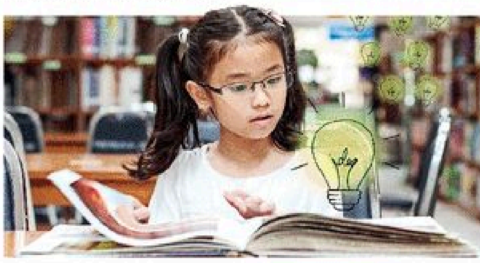
लखनऊ की क्लासेस में एक शांत परिवर्तन हो रहा है। ब्लैकबोर्ड पर चाक की परिचित लय के साथ अब स्मार्ट स्क्रीन की चमक, एडेप्टिव लर्निंग ऐप्स और एआई-सक्षम टूल भी जुड़ गए हैं, जो एजुकेशन को पहले से कहीं अधिक व्यक्तिगत बनाने का वादा करते हैं। आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस, जो कभी केवल रिसर्च लैब और टेक कंपनियों तक सीमित थी, अब धीरे-धीरे स्कूल के गलियारों में अपनी जगह बना रही है, जिससे स्टूडेंट्स के सीखने और टीचर्स के पढ़ाने का तरीका बदल रहा है।

हर बच्चे के लिए पर्सनाइज्ड टीचिंग

एआई का सबसे बड़ा लाभ यह है कि यह पढ़ाई को व्यक्तिगत सीखने की शैली के अनुरूप ढाल सकता है। 'एक ही नियम सब पर लागू' वाले दृष्टिकोण के बजाय, एआई प्लेटफॉर्म इस बात का विश्लेषण करते हैं कि स्टूडेंट कैसे पढ़ता है, प्रतिक्रिया देता है और प्रगति करता है, और फिर उसी के अनुसार सामग्री और गति को समायोजित करते हैं। धीमी गति से सीखने वाले स्टूडेंट्स को अतिरिक्त सहायता मिलती है। तेज सीखने वाले स्टूडेंट्स को उन्नत सामग्री के साथ चुनौती दी जाती है।

यह व्यक्तिगत फीडबैक लूप सुनिश्चित करता है कि कोई भी बच्चा पीछे न छूटे और मेधावी स्टूडेंट भी बोरियत महसूस न करें। इस बारे में एक टीचर राधिका गर्ग कहती हैं, "शहर के कई अच्छे स्कूल मैथ्स, साइंस और लैंग्वेज में एडेप्टिव लर्निंग सॉफ्टवेयर को टेस्ट कर रहे हैं। वे बताती हैं कि जो स्टूडेंट पहले बोलने में झिझकते थे, वे अब एआई-संचालित मॉड्यूल के साथ अधिक आत्मविश्वास से जुड़ रहे हैं।"

एजुकेशन में एआई का सबसे प्रभावशाली योगदान पर्सनल लर्निंग की स्टाइल्स के अनुसार पढ़ाई करने की क्षमता है।



टीचर्स भी हो रहे हैं अपग्रेड

ऑटोमेटेड ग्रेडिंग सिस्टम, अटेंडेंस ट्रैकिंग और परफॉर्मेंस एनालिसिस जैसे उपकरण प्रशासनिक बोझ को कम करते हैं, जिससे टीचर्स को सलाह देने और रचनात्मक शिक्षण के लिए अधिक समय मिलता है। प्रत्येक स्टूडेंट की ताकत और कमजोरियों की विस्तृत जानकारी टीचर्स को अनुमान लगाने के बजाय सटीक योजना बनाने में मदद करती है।

सीबीएसई (CBSE) और सीआईईटी (CIET) जैसे संस्थानों के सहयोग से आयोजित कार्यशालाएं टीचर्स को यह समझने में मदद कर रही हैं कि एआई उपकरणों को पाठ योजनाओं में सार्थक रूप से कैसे शामिल किया जाए।

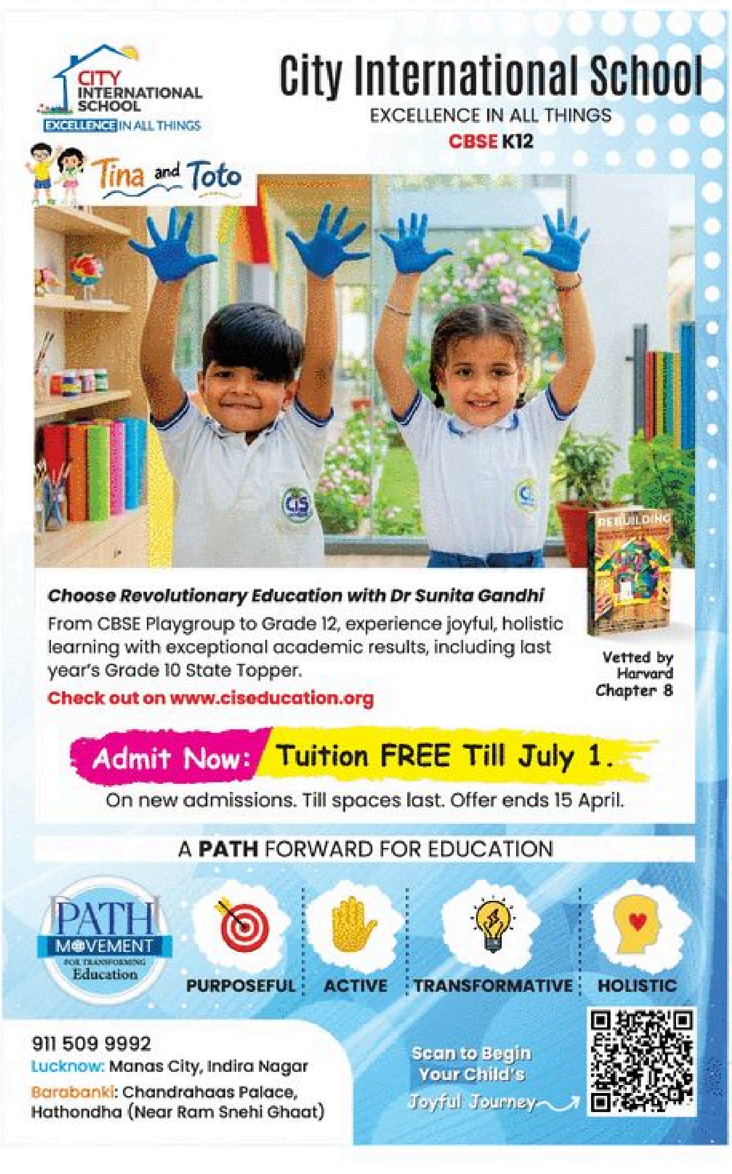
स्मार्ट कंटेंट और इमर्सिव क्लासेज का है दौर

एआई-संचालित सामग्री अब पाठ्यपुस्तकों से आगे निकल गई है। वर्चुअल सिमुलेशन और ऑग्मेंटेड रियलिटी (AR) के माध्यम से स्टूडेंट कठिन कॉन्सेप्ट को देखकर और उनके साथ बातचीत करके समझ सकते हैं।

इतिहास का पाठ: किसी प्राचीन सभ्यता की आभासी सैर बन सकता है।

जीव विज्ञान की क्लास: मानव हृदय के 3D अन्वेषण में बदल सकती है।

अभिभावक शिल्पा मल्होत्रा का कहना है, "स्मार्ट क्लास वाले स्कूलों में स्टूडेंट्स की भागीदारी का स्तर अधिक है। अब सीखना रटने के बजाय खोज करने जैसा होता जा रहा है। सही मायने में यह दिलचस्प भी है।"



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