CCI NG 3.7 Product: HelloDelhiBS PubDate: 09-01-2026 Zone: HelloDelhi Edition: 1 Page: HDFP User: cci Time: 01-08-2026 16:07 Color:

नवभारत टाइम्स NBT Delhi Times OF INDIA masala mix

FRIDAY, JANUARY 9, 2026
ADVERTORIAL, ENTERTAINMENT PROMOTIONAL FEATURE

'कॉलेज के पास कमाल के मटर-कुलचे मिलते थे'

देखें अंदर

धुरंधर

पांच हफ्तों में 840 करोड़ रुपए की कमाई करके धुरंधर सबसे ज्यादा कमाई करने वाली हिंदी फिल्म बन गई है।

फिल्म तैयार, रिलीज डेट का है इंतजार!

फैंस को इंतजार है कि इस साल उनके चहेते सितारों की तमाम फिल्में रिलीज होंगी। लेकिन ज्यादातर की रिलीज डेट का कोई अता-पता नहीं है, तो कई की रिलीज पोस्टपोन हो गई। क्या है वजह? पेश है हमारी खास रिपोर्ट :

धुरंधर 2 ने बिगाड़ दिया गणित

सलमान खान अमूमन अपनी फिल्मों को ईद पर रिलीज करते हैं। लेकिन इस बार उन्होंने अपनी अगली फिल्म बैटल ऑफ गलवान की रिलीज डेट ईद के एक महीने बाद घोषित की है। दरअसल, ईद पर पहले से धुरंधर 2 और कन्नड़ सुपरस्टार यश की टॉक्सिक रिलीज हो रही हैं। इसलिए सलमान ने अपनी फिल्म की रिलीज आगे बढ़ा दी। इसका असर उस दौरान रिलीज होने वाली दूसरी फिल्मों भूत बंगला, अल्फा और धमाल 2 पर पड़ा और वे भी पोस्टपोन हो गईं। यही नहीं, रणबीर कपूर की लव एंड वॉर के भी पहले मार्च में रिलीज होने की चर्चा थी। लेकिन अब इसके जून या अगस्त में रिलीज होने की चर्चा है। वहीं शाहरुख खान की किंग की रिलीज के लिए दिसंबर के पहले हफ्ते की चर्चा है।

प्रशांत जैन

सा ल 2026 को सिनेमा इंडस्ट्री के लिहाज से काफी बड़ा साल माना जा रहा है, जिसमें बॉलिवुड से लेकर साउथ और हॉलिवुड तक की तमाम बड़ी फिल्में रिलीज होंगी। लेकिन हैरानी की बात है कि अभी तक कुल नया एक दर्जन बड़ी फिल्मों की भी रिलीज डेट घोषित नहीं हैं। जबकि पहले, साल शुरू होने से पहले ही पूरे साल की रिलीज डेट बुक हो जाया करती थीं। इस साल की कन्फर्म रिलीज डेट्स की बात करें, तो सिर्फ जनवरी में बॉर्डर 2, मार्च में धुरंधर 2 और टॉक्सिक, अप्रैल में बैटल ऑफ गलवान, मई में भूत बंगला, जुलाई में द ओडिसी और स्पाइडर मैन ब्रैंड न्यू डे, अक्टूबर में दृश्यम 3, नवंबर में रामायण और दिसंबर में एवेंजर्स डूम्सडे का नाम है। यानी कि कुल मिलाकर 12 महीनों में 12 बड़ी फिल्मों की रिलीज भी फाइनल नहीं है। साथ ही होली से लेकर इंडिपेंडेंस डे, दशहरा और क्रिसमस के लिए भी अभी फिल्में घोषित नहीं हैं।

> बड़े स्टार अपनी फिल्म की रिलीज डेट घोषित कर देते हैं, तो दूसरे निर्माता उस दौरान फिल्म लाने से बचते हैं।
> -गिरीश जौहर, फिल्म बिजनेस एनालिस्ट व प्रोड्यूसर

'रिलीज डेट घोषित करने से बच रहे सितारे'

फिल्मों के रिलीज डेट कैलेंडर के बारे में प्रोड्यूसर व फिल्म बिजनेस एनालिस्ट गिरीश जौहर कहते हैं कि कुछ अरसा पहले तक निर्माता और सितारे काफी पहले ही फिल्मों की रिलीज डेट घोषित कर देते थे। लेकिन आजकल सिनेमा का रेवेन्यू मॉडल सिकुड़ने के चलते वे फिल्मों की रिलीज एडवांस में घोषित करने से बच रहे हैं। यही वजह है कि इस साल कम फिल्मों की रिलीज डेट घोषित हुई है। यही नहीं, अब तो फिल्म निर्माता फिल्मों के ट्रेलर भी रिलीज से एक हफ्ता पहले ही लाने लगे हैं। जबकि पहले बॉलिवुड फिल्मों के ट्रेलर चार से छह हफ्ते पहले तक रिलीज हुआ करते थे। बेशक, बॉक्स ऑफिस पर पसरी अनिश्चितता के चलते अब तमाम सितारे एडवांस में रिलीज डेट घोषित करने से बच रहे हैं।

घोषित है इन फिल्मों की रिलीज डेट

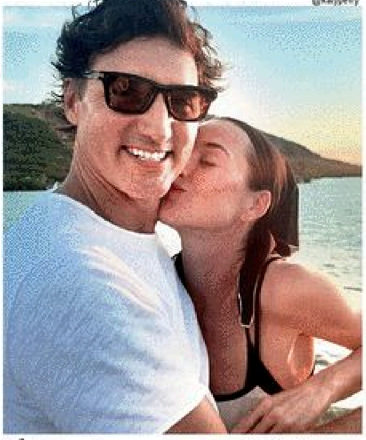
बॉर्डर 2 - 23 जनवरी	द ओडिसी - 17 जुलाई
धुरंधर 2 - 19 मार्च	स्पाइडर मैन ब्रैंड न्यू डे - 31 जुलाई
टॉक्सिक - 19 मार्च	दृश्यम 3 - 2 अक्टूबर
बैटल ऑफ गलवान - 17 अप्रैल	रामायण - 8 नवंबर
भूत बंगला - 15 मई	एवेंजर्स डूम्सडे - 18 दिसंबर

रिलीज डेट का इंतजार

ये सारी फिल्में इसी साल रिलीज होंगी, लेकिन रिलीज डेट घोषित नहीं हैं।

- अल्फा
- लव एंड वॉर
- धमाल 4
- वेलकम टु जंगल
- किंग
- ईख्वाज
- फौजी
- लाहौर 1947

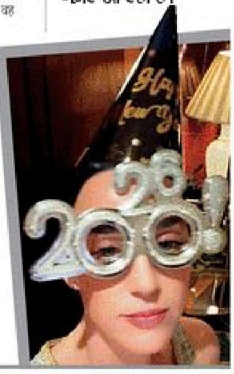
कैटी पेरी जस्टिन ट्रूडो संग एन्जॉय कर रही हैं छुट्टियां



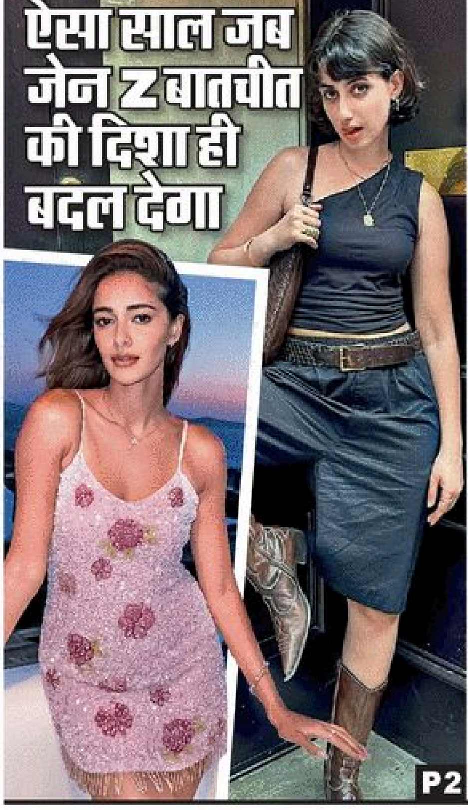
@katyperry

कै टी पेरी ने अपने नए साल के जश्न की कई फोटोज शेयर की हैं, जिनमें से एक फोटो सबका ध्यान खींच रही है। सोशल मीडिया पर शेयर की गई इस फोटो में वह कनाडा के पूर्व प्रधानमंत्री जस्टिन ट्रूडो के साथ बेहद खुश नजर आ रही हैं। दूसरे फोटो में जस्टिन ट्रूडो पानी में स्विमिंग करते हुए भी दिख रहे हैं। कुछ फोटोज में उनकी बेटी डेजी की झलकियां भी नजर आ रही हैं। इन फोटोज के साथ कैटी पेरी ने लिखा है, 'हॉलिडेज'। वहीं एक फोटो में उनकी बेटी के साथ एक शख्स नजर आ रहा है जिसके बारे में माना जा रहा है कि वह डेजी के पिता और कैटी के पूर्व पार्टनर ऑर्लेंडो ब्लूम हैं।

> छुट्टियों की इन फोटोज में उनकी बेटी डेजी की झलक भी नजर आ रही है।



2026 ऐसा साल जब जेन Z बातचीत की दिशा ही बदल देगा



P2

Buzzstop

दलपति विजय की फिल्म जन नेता हुई पोस्टपोन

दलपति विजय की अंतिम फिल्म जन नेता की रिलीज टाल दी गई है। फिल्ममेकर्स ने सोशल मीडिया पर इस तमिल फिल्म के पोस्टपोन होने की घोषणा की। हालांकि उन्होंने यह नहीं बताया कि अब यह फिल्म कब रिलीज होगी लेकिन रिलीज की तारीख जल्द से जल्द बताने का वादा किया।

प्रभास को पछाड़ सबसे पॉपुलर स्टार बनीं सारा

सारा अर्जुन सबसे पॉपुलर सितारों में शामिल हो गई हैं। IMDb ने फेमस भारतीय हस्तियों की इस हफ्ते की लिस्ट जारी की जिसमें उन्होंने प्रभास, विजय और शाहरुख खान जैसे सितारों को पछाड़ दिया और पहला नंबर हासिल किया। इस लिस्ट में विजय आठवें नंबर पर हैं, जबकि अगस्त्य नंदा 12वें नंबर पर हैं।

बिंदास BOL

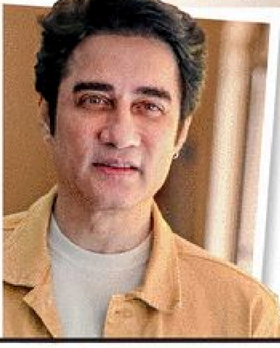
इस साल आपको किस फिल्म का इंतजार है और क्यों?

अपने जवाब हमें 200 शब्दों में भेजें। चुनिंदा जवाबों को हम प्रकाशित करेंगे।

जवाब भेजने के लिए QR कोड को स्कैन करें या 9220747220 पर वॉट्सऐप करें। जवाब dtmmresponse@timesofindia.com पर ईमेल भी कर सकते हैं। साथ में अपना नाम और सब्जेक्ट में Film लिखें।

पिछले सवाल के जवाब 'पेज 2' पर

अपने भाई फैसल के आरोपों पर आमिर खान ने तोड़ी चुप्पी



आ मिर खान और उनके भाई फैसल खान के रिश्ते काफी समय से ठीक नहीं हैं। यहां तक कि फैसल आमिर खान और परिवार पर आरोप लगा चुके हैं कि उन्होंने फैसल को घर में बंद कर दिया था। अब आमिर खान ने इन आरोपों पर चुप्पी तोड़ी है। उन्होंने कहा, 'क्या करें। यही मेरी किस्मत है। आप पूरी दुनिया से लड़ सकते हैं लेकिन आप अपने परिवार से कैसे लड़ सकते हैं।' फैसल और आमिर ने फिल्म मेला में साथ काम किया था। ऐसे में उन्होंने खुलकर यह भी माना कि मेला उन्होंने अपने भाई फैसल खान के लिए ही बनाई थी।

मेला की नाकामी से निराशा

हालांकि यह फिल्म बॉक्स ऑफिस पर फ्लॉप हो गई थी जिससे आमिर खान काफी निराश हुए थे।

> क्या करें। यही मेरी किस्मत है। आप पूरी दुनिया से लड़ सकते हैं लेकिन परिवार से कैसे लड़ सकते हैं।

इस पर आमिर खान ने कहा, 'इसकी नाकामी से फैसल निराश थे लेकिन मैं भी बहुत निराश था। पूरी टीम ने इसके लिए मेहनत की थी, ऐसे में सभी निराश थे।'

ऐसा साल जब Gen Z बातचीत की दिशा हमेशा के लिए बदल देगा

सामाजिक मुद्दों पर खुलकर बोलना

न्यूयॉर्क की फर्स्ट लेडी और इलस्ट्रेटर रामा दुवाजी उस सोच को चुनौती देती हैं जिसमें किसी पॉलिटिकल लीडर की पत्नी को सीमित दायरे में देखा जाता है। उनका कहना है कि उनकी आर्ट और एक्टिविज साथ-साथ चलते रहेंगे और वह अपने प्लेटफॉर्म के जरिए मानवीय मुद्दों पर खुलकर बात करती हैं। यही सोच Gen Z में भी दिखती है। एक स्टडी के अनुसार, करीब 70% Gen Z किसी न किसी सामाजिक या राजनीतिक मुद्दे से जुड़ी है।

'फिलिस्तीन, सीरिया, सूडान जैसे तमाम मुद्दे पर बोलना मेरे लिए बेहद ज़रूरी है। जब यही सब दिमाग में चल रहा हो, तो किसी और चीज की बात मुझे नकली लगती है।'

'जो सही लगे, उस पर टिके रहना सिर्फ बात नहीं, उस पर अमल भी करना जरूरी है।'

'लोग सोचते हैं कि Gen Z केवल सिचुएशनशिप, ब्रेडक्रम्बिंग या बेंचिंग में विश्वास करती है, जो गलत सोच है। Gen Z प्यार और रिश्ते भी चाहता है।' — अनन्या पांडे, एक इवेंट में

रिश्तों के नए नियम तय

अनन्या पांडे की तरह ही Gen Z रिश्तों को लेकर खुलकर और बेझिझक बात कर रहा है। यह पीढ़ी प्यार, सीमाओं और भावनात्मक सेहत जैसे मुद्दों पर खुली बातचीत को जरूरी मानती है। साथ ही, वे रिश्तों से जुड़े पुराने नियमों, तय समय सीमा और लेबल पर भी सवाल उठाते हैं। उनके लिए रिश्ता किसी मजबूरी का नाम नहीं, बल्कि सोच और समझ का मेल है।

60-70% Gen Z चाहते हैं कि उनके लीडर्स और पब्लिक फिगर्स सामाजिक और राजनीतिक मुद्दों पर खुलकर स्टैंड लें। (Source: Edelman Trust Barometer)

38% Gen Z मानते हैं कि प्यार अलग-अलग रूपों में हो सकता है और वे अपने टाइप से बाहर भी डेट करने के लिए तैयार हैं। (Source: Tinder)

'अपनी मेंटल हेल्थ की रक्षा करें जो आपको सही लगे, उस पर टिके रहें। दूसरों के प्रेशर में न आएं।'

51% Gen Z ऐसे साथी की तलाश में हैं, जो उनके साथ मिलकर आगे बढ़े और उन्हें तरक्की करने में मदद करे। (Source: Bumble)

59% भारतीय Gen Z ज्यादातर समय तनाव या चिंता महसूस करते हैं, लेकिन वे मदद लेने या इस पर बात करने से नहीं डरते। (Source: Deloitte)

सॉफ्ट लाइफ यानी ऐसी लाइफस्टाइल, जो स्ट्रगल को नकारे

मानसिक की सेहत भी होती है बहुत ज्यादा जरूरी

क्रिकेटर जेमिमा रोड्रिग्स का अपनी एंग्जायटी और मदद लेने की जरूरत पर खुलकर बोलना बहुत फ्रेश और ईमानदारी भरा रहा। वह उस दौर में यह बात कर रही थीं, जब ज्यादातर पुराने दौर के सिलेब्रिटी ऐसी बातें करियर के शिखर पर पहुंचने के बाद करते थे।

मैं यहां ईमानदार हूं, ताकि अगर कोई और भी यह झेल रहा हो, तो वह खुद को अकेला न समझे। एंग्जायटी में इंसान अकेला हो जाता है। — जेमिमा रोड्रिग्स, 2025 विमेंस वर्ल्ड कप सेमीफाइनल में

मैं पहले एक इंसान हूं, फिर खिलाड़ी। आपके नतीजे आपको परिभाषित नहीं करते। इसलिए सबसे पहले आप खुद से प्यार करें। - कोको गॉफ, 2022 फ्रेंच ओपन में

काम और ज़िंदगी का संतुलन

Gen Z इस सोच को चुनौती दे रही है कि करियर की सफलता ही इंसान की पहचान होती है। यह पीढ़ी मानती है कि काम करते रहना न सही है और न ही लंबे समय तक टिकाऊ। मानसिक सेहत, काम और ज़िंदगी का संतुलन और नौकरी के पद से अलग पहचान Gen Z बहुत जरूरी मानती है। वह फ्लेक्सिबल वर्क, ब्रेक लेने और सीमाएं तय करने को कमजोरी नहीं, समझदारी मानती है।

नंदिनी गांगुली

2026 वह साल है, जब Gen Z का बड़ा हिस्सा 29 साल का होकर ज़िंदगी के अगले दौर में कदम रखेगा। यानी एडल्टिंग की असली शुरुआत। यह साल उनके लिए नई और साफ शुरुआत का प्रतीक है। राजनीति पर खुलकर बोलना हो, बर्नआउट की बात करना हो या गलत के खिलाफ आवाज उठानी हो, Gen Z पुरानी सोच को चुनौती दे रही है। उनके लिए 2026 वह साल है, जब वह जरूरी और कठिन मुद्दों पर बातचीत से पीछे नहीं हटने वाले हैं।

हर मुद्दे पर करते हैं खुलकर बात

क्या आप जानते हैं कि 18 से 24 वर्ष की उम्र के 56% Gen Z युवा निवेश करते हैं। पैसों से जुड़े मुद्दों पर यह पीढ़ी खुलकर बात करती है। कर्ज, बचत, निवेश और बढ़ती महंगाई का दबाव, इन सभी विषयों को Gen Z छिपाने के बजाय खुले तौर पर चर्चा में लाती है। Gen Z के कई सिलेब्स और बिजनेसमैन इसी सोच को आगे बढ़ाते दिखते हैं। इसलिए उनके बीच लाउड बजटिंग फेमस है।

लाउड बजटिंग का मतलब अपने वित्तीय सीमाओं और लक्ष्यों के बारे में खुलकर बोलना

मैं पैसा सिर्फ कमाना नहीं चाहता। इसे समझदारी से बदलाव और विरासत के लिए इस्तेमाल करना चाहता हूं। - नोआ श्नैप

तरक्की और बराबरी अलग है। लड़कियां आंकड़े नहीं, इंसान हैं और उन्हें अभी भी उनके हक के पूरे मौके नहीं मिलते हैं। - मिली बॉबी ब्राउन, संयुक्त राष्ट्र भाषण में

समान काम के लिए समान वेतन मिलना चाहिए

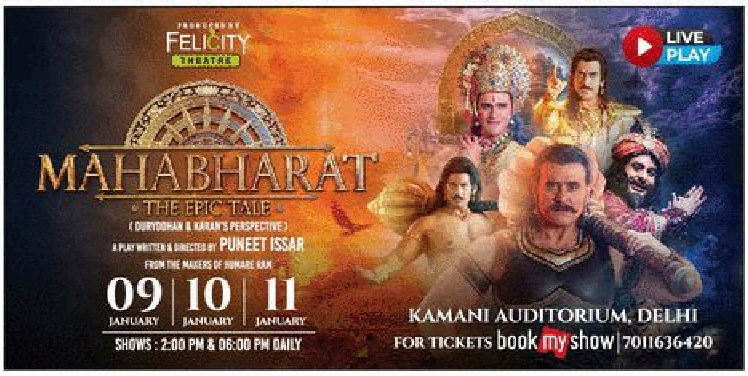
मिली बॉबी ब्राउन सच बात कहने से कभी पीछे नहीं रहीं। वह बार-बार याद दिलाती रही हैं कि बेहतर होना और बराबर होना एक जैसा नहीं है। उनकी तरह ही Gen Z भी वेतन समानता को लेकर खुलकर आवाज उठा रहा है और यह मांग कर रहा है कि महिलाओं को समान काम के लिए समान वेतन मिले। (सोर्स: फिकरिच्यूमे)

-ध्यानेश्वर काटकर के इनपुट्स के साथ

GALLERIA

TIMES interact

TO BOOK YOUR RECRUITMENT ADS PLEASE CALL
AMIT : 9811790649
TO BOOK ONLINE LOG ON TO Ads.timesofindia.com
EXCLUSIVE OFFERS AND ASSISTANCE SCAN QR CODE



बिंदास BOL

नए साल 2026 में आपने अपने लिए क्या रेज़ोल्यूशन लिया है?

सवाल पर पाठकों की राय

1. नए साल में मैं सबसे पहले समय का सही उपयोग करना चाहता हूं। अक्सर हम टालमटोल में अपने जरूरी काम और सपनों को पीछे छोड़ देते हैं। इसलिए मेरा संकल्प है कि जो काम आज किया जा सकता है, उसे कल पर न छोड़ूं। दूसरा रेज़ोल्यूशन है सीखते रहना। चाहे वह अपने काम से जुड़ा नया कौशल हो या जीवन से जुड़ा कोई सबक, हर दिन कुछ नया सीखने से आत्मविश्वास बढ़ता है और सोच भी सकारात्मक बनती है। - करण झा

2. हर साल की तरह इस साल भी कोशिश रहेगी कि छात्रों के जीवन में शिक्षा के माध्यम से परिवर्तन लाऊं। इसके साथ ही उन्हें देश की स्वच्छता के साथ उनमें पर्यावरण को लेकर जागरूकता पैदा करूं। - विजय किशोर तिवारी

3. मेरा न्यू ईयर रेज़ोल्यूशन वही है जो ज्यादातर भारतीयों का होता है यानी अपना वजन कम करना। फिट दिखने की चाहत में हर कोई वजन कम करना चाहता है और शुरुआत कल पर टाल देता है। लेकिन इस साल मुझे फिटनेस की राह पर हर हालात में चलना है और फिट होना ही है। यह मेरा दृढ़ निश्चय है जिसे मैं ईश्वर की कृपा से पूरा करूंगा। इसके लिए मैंने प्रयास शुरू भी कर दिए हैं। - जगजीत अरोड़ा

डेवी स्किन ट्रेंड: नेचुरल ग्लो का नया अंदाज

डेवी स्किन के फायदे

- त्वचा हेल्दी और यंग दिखती है।
- फाइन लाइन्स और झुर्रियां कम नजर आती हैं।
- सभी स्किन टाइप के लिए उपयुक्त है।

आजकल ब्यूटी और स्किनकेयर की दुनिया में डेवी स्किन ट्रेंड तेजी से लोकप्रिय हो रहा है। इसका मतलब ऐसी त्वचा से है, जो अंदर से स्वस्थ, बाहर से चमकदार और नमी से भरपूर दिखे। जैसे, सुबह की ओस की बूंदें।

डेवी स्किन क्या है?

डेवी स्किन साफ, हाइड्रेटेड और मुलायम दिखती है। यह न ज्यादा ड्राई होती है और न ही ऑयली। चेहरे पर एक नेचुरल शाइन होती है, जो त्वचा को हेल्दी और यंग लुक देती है।

कैसे पाएं?

हाइड्रेशन सबसे जरूरी: डेवी स्किन के लिए पानी खूब पीएं। स्किन के लिए हयालुरोनिक एसिड वाला सीरम और मॉइश्चराइजर इस्तेमाल करें।

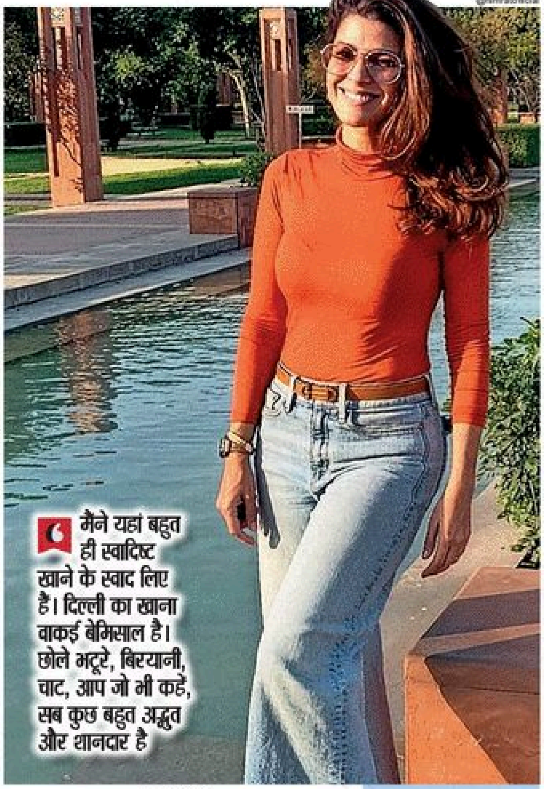
सही एक्सफोलिएशन: हफ्ते में 1-2 बार हल्के स्क्रब या केमिकल एक्सफोलिएंट से चेहरे की डेड स्किन हटाएं।

विटामिन C का इस्तेमाल: विटामिन C सीरम डलनेस खत्म कर त्वचा को शाइनिंग देता है।

CCI NG 3.7 Product: HelloDelhiBS PubDate: 09-01-2026 Zone: HelloDelhi Edition: 1 Page: HDMMM User: cci Time: 01-08-2026 15:47 Color:

हमारे कॉलेज के पास कमाल के मटर कुलचे मिलते थे: निमरत कौर

@nimratofficial



मैंने यहां बहुत ही स्वादिष्ट खाने के स्वाद लिए है। दिल्ली का खाना वाकई बेमिसाल है। छोले भटूरे, बिरयानी, चाट, आप जो भी कहें, सब कुछ बहुत अद्भुत और शानदार है

सारा सिद्दीकी

हाल ही में निमरत कौर ने राजधानी दिल्ली से जुड़ी अपनी पुरानी यादों को साझा किया। श्री राम कॉलेज ऑफ कॉमर्स (SRCC) के अपने दिनों को याद करते हुए निमरत कहती हैं, 'हमारे कॉलेज के बाहर एक चना कुलचा वाला बैठता था। दरअसल वह मटर कुलचा था। वह लाजवाब होता था। कॉलेज के अंदर फुटबॉल के मैदान के पीछे इरफान चाचा की एक छोटी सी टपरी थी। मुझे याद है हम वहां मैगी खाया करते थे। और हां, हम अक्सर स्वादिष्ट लोकल फूड के लिए कमला नगर भी जाया करते थे।'

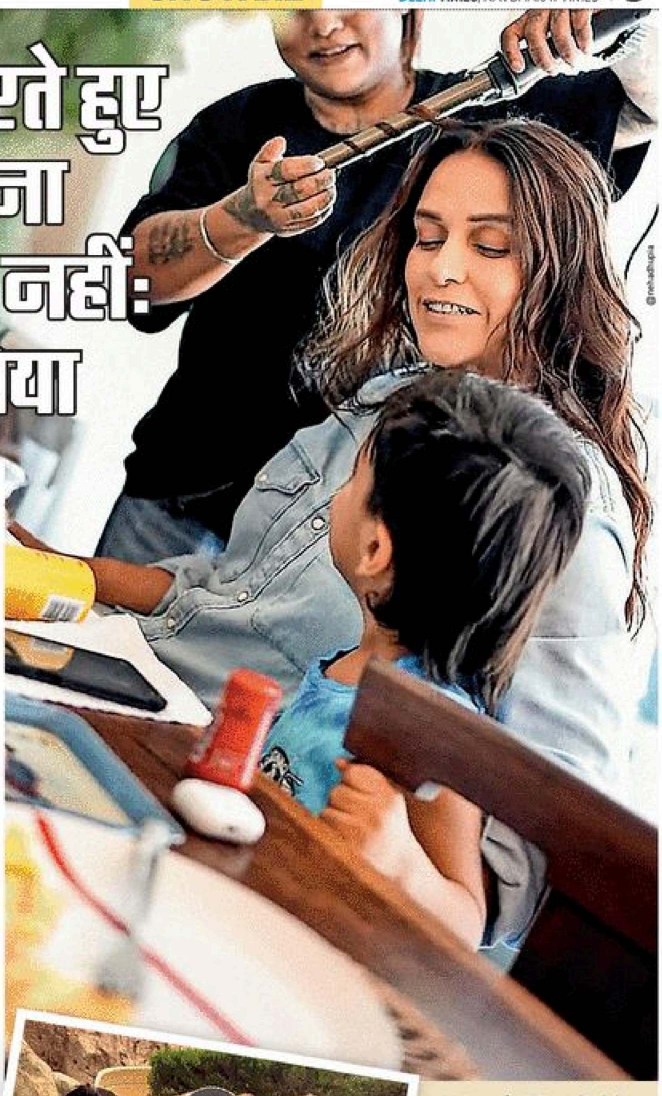
'यहां के खाने का लुत्फ उठा रही हूं'

निमरत का कहना है कि वह दिल से पूरी तरह एक दिल्ली की लड़की हैं। निमरत कहती हैं, 'यहां (फैशन इवेंट के लिए) अपनी फिटिंग्स कराते समय मैंने बहुत से टेस्टी फूड के स्वाद लिए हैं। दिल्ली का खाना वाकई बेमिसाल है। छोले भटूरे, बिरयानी, चाट। आप जो भी कहें, सब कुछ बेमिसाल है।'

'पहला नाटक यहीं किया था'

निमरत दो साल पहले अपनी एक फिल्म के प्रमोशन के लिए अपने पुराने कॉलेज वापस गई थीं। वह बताती हैं, 'उस स्टेज पर वापस जाना बहुत भावुक था, जहां मैंने अपना सबसे पहला नाटक किया था। वे जाने-पहचाने क्लासरूम, कॉरिडोर देखना और आज के स्टूडेंट्स से मिलना मेरी पुरानी यादों को ताजा कर गया।'

काम करते हुए घर चलाना आसान नहीं: नेहा धूपिया



@nehadhupia

उपमा सिंह

काम और घर के बीच तालमेल बिठाने में नेहा धूपिया माहिर हैं। फिल्मों के साथ-साथ निजी जिंदगी में एक मां और पत्नी की भूमिका भी वह उसी खूबी से निभाती हैं। हाल ही में सिंगल पापा और परफेक्ट फैमिली जैसी सीरीज में नजर आईं नेहा से जब हमने उनके वर्क-लाइफ बैलेंस पर बात की तो उन्होंने साफ कहा कि सब कुछ एक साथ मैनेज करना आसान नहीं होता। बकौल नेहा, 'यह बिल्कुल भी आसान नहीं होता। यह मैं बहुत सारी महिलाओं के लिए कह रही हूं। जैसे मेरे बच्चे छोटे हैं तो उनको स्कूल छोड़ना होता है। बतौर ऐक्टर आपको एक तरह से दिखना होता है तो जिम भी जाना है तो कई दिन ऐसे होते हैं कि मैं सुबह 5 बजे उठती हूं। फिर जिम जाना, बच्चों को खाना, स्कूल छोड़ना, फिर आपको सेट पर 9 बजे पहुंचना है, मगर आप सवा नौ बजे वहां पहुंचो तो कोई घड़ी देखते हुए कह देगा कि आप लेट हो। जबकि हमारे दिमाग में तो यह आता है कि अरे यार, मैं पहले से ही साढ़े 4 घंटे से काम ही कर रही हूं लेकिन यह बात न कोई समझता है, न समझना चाहता है।'

'प्रेग्नेंसी के बाद ब्रेक लेना अपनी-अपनी पसंद है'

जब हमने नेहा से पूछा कि सोनम कपूर और अनुष्का शर्मा जैसी कई ऐक्ट्रेसेज ने मां बनने के बाद काम से ब्रेक लिया, तो क्या इसकी वजह फिल्म सेट पर वर्किंग मॉम्स को लेकर कम सेंसेटिविटी है? तो उन्होंने कहा, 'संवेदनशीलता जरूरी है, मगर अनुष्का और सोनम मां बनने के तुरंत बाद काम पर क्यों नहीं लौटीं, इसकी वजह मुझे नहीं पता। वह उनकी चॉइस है। मैं अपनी बात करूं तो मैंने आठ महीने की प्रेग्नेंसी में शूटिंग की है और प्रेग्नेंसी के आखिरी दिन तक काम किया है। उसके बाद मेरी बेटी मेहर 43 दिन की थी, जब मैं रोडीज के सेट पर वापस लौटी। इसलिए मुझे लगता है कि यह हर किसी का अपना निजी फैसला है। कुछ लोग अपनी प्रेग्नेंसी के दौरान भी काम कर सकते हैं, कुछ लोग ऐसा नहीं कर सकते। तो हमें उसका भी सम्मान करना चाहिए। कुछ महिलाएं जल्द से जल्द काम पर लौटना चाहती हैं क्योंकि वे अपनी पहले जैसी जिंदगी को वापस चाहती हैं। तो वहीं कुछ थोड़ा वक्त लेना चाहती हैं। तो मैं किसी और लिए नहीं बोल सकती, लेकिन मैं अपना बैलेंस तब महसूस करती हूं, जब मैं जितना समय अपने बच्चों के साथ बिताती हूं, उतना ही काम को भी दे पाऊं।'

बच्चों के साथ एंजॉय करते हुए अंगद बेदी

'अंगद पैरेंटिंग में मेरे बराबर के साथी हैं'

जब नेहा से पूछा कि उनके घर में बच्चों मेहर और गुरिक की पैरेंटिंग में पति अंगद बेदी की कितनी भागीदारी रहती है? तो उन्होंने कहा, 'अंगद मेरा बराबर साथ देते हैं। हालांकि, ऐसी कोई बराबर वाली भूमिका तय नहीं है। मगर आज मैं बाहर हूं तो मुझे पता है कि अंगद सारी चीजें हैंडल कर रहे हैं। अगर वह काम पर हैं तो मैं संभालती हूं। मेरा मानना है कि बच्चे को बड़ा करने में सबकी भूमिका होती है, भले ही वह मां होममेकर ही क्यों न हो, क्योंकि उनकी जॉब तो सबसे ज्यादा मुश्किल है। वे दिन भर काम में लगी रहती हैं, जिसका न कोई रिकॉर्ड है, न सैलरी है।'

@adityaseal

मैंने पुरानी दिल्ली को बहुत करीब से देखा है: आदित्य

सारा सिद्दीकी

नमस्ते इंग्लैंड और स्टूडेंट ऑफ द ईयर 2 फेम आदित्य सील ने हमसे दिल्ली को लेकर ढेरों बातें कीं। उन्होंने बताया कि भले ही वह खुद दिल्ली से नहीं हैं लेकिन दिल्ली से जुड़ी उनकी ढेरों यादें हैं। वह बताते हैं, 'मेरे ननिहाल का परिवार दिल्ली से है, इसलिए मुझे यहां रहना बहुत अच्छा लगता है। यहां का खाना, बेशक बेजोड़ है और यहां के लोग बहुत मिलनसार हैं।' शहर की वायु गुणवत्ता (AQI) और प्रदूषण की समस्या पर आदित्य कहते हैं, 'प्रदूषण एक ऐसी चीज है जिस पर काम करने की जरूरत है। बाकी यह एक खूबसूरत शहर है।' शहर के अलग-अलग रंगों को देखने के बाद आदित्य कहते हैं, 'पिछले 4-5 सालों में मैंने दिल्ली का एक अलग ही रूप देखा है और मुझे लगता है कि मैं इसके प्यार में पड़ गया हूं। मेरा परिवार आजादपुर से है, इसलिए मैंने पूरी जिंदगी पुरानी दिल्ली को करीब से जाना है। अब मुझसे जगहों के नाम मत पूछिएगा, क्योंकि मैं नाम याद रखने में कच्चा हूं! (हंसते हुए) लेकिन सफदरजंग, कुतुब मीनार जैसी जगहें मुझे खूबसूरत लगीं।'

पिछले 4-5 सालों में मैंने दिल्ली का एक अलग ही रूप देखा है और मुझे लगता है कि मैं इसके प्यार में पड़ गया हूं। मेरा परिवार यहां आजादपुर से है, इसलिए मैंने अपनी पूरी जिंदगी पुरानी दिल्ली को करीब से जाना है

OMS PROMOTIONS

"पैरों की सूजन को ना करें नज़रअंदाज़, प्रणाम करने का है ये नया अंदाज़।"

#SeeEdemaSeekHelp

एडिमा एक मेडिकल टर्म है, जिसमें शरीर के किसी हिस्से में तरल पदार्थ जमा होने से सूजन होती है। एडिमा शरीर के किसी भी भाग में हो सकता है। इसके अंतर्निहित कारणों के अनुसार यह सीमित सूजन से लेकर पूरे शरीर में फैल सकता है।

Dr. Arvind Sethi — Director Cardiology, Fortis Shalimar Bagh, New Delhi.
Dr. D K Agarwal — Senior Consultant Nephrologist, Indraprastha Apollo Hospital, New Delhi.
Dr. Vikas Thakran — Consultant Interventional Cardiologist, Manipal Hospital, Dwarka, New Delhi.
Dr. Varun Verma — Director- Nephrology, Max Hospital, Patparganj New Delhi.

एडिमा के क्या कारण हैं?
गुर्दे से संबंधित रोग
हृदयरोग
यकृत रोग
आंत संबंधी रोग
एलर्जी संबंधी रोग
प्रोटीन और ऊर्जा की कमी से होने वाला कुपोषण
हार्मोनल विकार
रक्त वाहिकाओं से संबंधित रोग

एडिमा के क्या लक्षण हैं?
पैरों और एड़ी में सूजन
पूरे शरीर में सूजन
स्थानीय सूजन
सांस फूलना
वजन बढ़ना
चेहरे पर सूजन

Scan this QR code to know your Edema Score

एडिमा का शीघ्र निदान करें, ताकि जटिलताओं से बचा जा सके
यदि एडिमा का उपचार नहीं किया जाता है, तो इससे मरीजों को संक्रमण, अल्सर, तथा हृदय और गुर्दे से संबंधित बीमारी का खतरा हो सकता है। इसलिए, एडिमा का शीघ्र निदान करना जरूरी है।

शुरुआत में ही जांच करवाएं, ताकि एडिमा के जोखिम का पता चल सके।
एडिमा की जांच से अंतर्निहित बीमारियों का जल्दी पता चलेगा और जल्द से जल्द सही चिकित्सा सहायता मिल सकेगी। स्वस्थ रहने की दिशा में कदम बढ़ाएं और "एडिमा रोकने की दिशा" में अपना योगदान दें।

Disclaimer: The content of these articles are for informational purposes only and not a substitute for professional medical advice. Please consult your doctor a registered medical practitioner before starting any treatment/ medicine. The publication house/ its representatives/affiliates are not responsible/liable whatsoever.

CCI NG 3.7 Product: HelloDelhiBS PubDate: 09-01-2026 Zone: HelloDelhi Edition: 1 Page: HDINDRAD User: cci Time: 01-08-2026 16:07 Color:

Sunil Kataria

आशुतोष राणा

'हर फिल्म मेरे लिए खुद को नए तरीके से पेश करने का मौका'

'हर आदमी में होते हैं दस–बीस आदमी' निदा फाजली के इन शब्दों के साथ आशुतोष राणा ने अपने मन की बात कही। उन्होंने कहा कि हर फिल्म उनके लिए खुद को तोड़कर फिर से नया बनाने का मौका होती है। हाल ही में दिल्ली आए आशुतोष राणा ने हमसे की बातचीत:

सरोज धूलिया

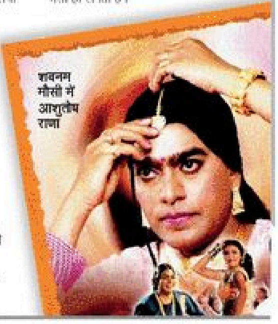
आशुतोष राणा ने अपने करियर की ज्यादातर फिल्मों में विलेन का किरदार निभाया है। लेकिन नई फिल्म वन टू चा चा चा में वह कॉमिक रोल में हैं। यह बदलाव कैसे आया? इसके जवाब में वह कहते हैं, 'यह एक बिल्कुल अलग तरह की फिल्म है। कॉमेडी, ड्रामा और हल्का-फुल्का एक्शन, सब कुछ साथ में। कहानी चाचा और उनके तीन भतीजों के इर्द-गिर्द घूमती है। सच कहूं तो मुझे किरदार दोहराना कभी पसंद नहीं रहा। अगर आप मेरा पूरा करियर देखें, तो पाएंगे कि मैंने नेगेटिव रोल्स भी किए हैं, लेकिन एक ही तरह का रोल दोबारा नहीं निभाया। संघर्ष के बाद मैंने फिर कभी रेपिस्ट का किरदार नहीं किया। इसी तरह कुर्बानी जैसे संघर्ष में यकीन करने वाले किरदार को भी दोहराया नहीं। शबनम मौसी में मैं बिल्कुल अलग था। सोनचिड़िया का विरेंद्र सिंह गुज्जर, मुल्क का संतोष आनंद और सिंबा का नित्यानंद मोहिले, ये सभी किरदार एक-दूसरे से बिल्कुल अलग हैं। मेरे लिए हर फिल्म एक नया अनुभव होती है, खुद को तोड़कर फिर से नया बनाने का मौका। मैं चाहता हूं कि जो भी किरदार निभाऊं, वह लोगों की यादों में बना रहे।

'कृष्ण का रोल निभाने की चाहत'

रावण के किरदार के बाद आशुतोष अब कृष्ण बनना चाहते हैं। वह कहते हैं, 'रावण का किरदार मैं कर चुका हूं। अब कृष्ण का रोल करना चाहता हूं। वे सिर्फ भगवान नहीं हैं, बल्कि जीवन को दिशा देने वाले महान विचारक भी हैं। इसके अलावा चाणक्य और कर्ण जैसे पात्र मेरे बहुत करीब हैं। ये हमारे इतिहास और संस्कृति के ऐसे चरित्र हैं जो आज भी समाज को बहुत कुछ सिखाते हैं। इन्हें निभाना मेरे लिए सौभाग्य की बात होगी।'

'रामायण पर अगर दस फिल्में भी बनें, तो कम'

आशुतोष राणा का कहना है कि रामायण जैसी विराट कथा पर दस फिल्में भी कम पड़ जाएंगी। वह कहते हैं, 'भगवान की कृपा से सिर्फ 14 महीनों में हमने 260 शो कर लिए हैं और 16 राज्यों तक पहुंचे हैं। कुछ दिन बाद दिल्ली में ही हमारा मंचन है। थिएटर के इतिहास में इतनी कम अवधि में इतने शो होना अपने आप में बड़ी बात है। रामायण इतनी विराट कथा है कि उस पर दस फिल्में भी बनें, तो शायद कम ही लगें। सबसे बड़ी खुशी यह है कि महंगे टिकट होने के बावजूद शो लगातार हाउसफुल जा रहे हैं। दर्शकों से मिला प्रेम फिल्म की सफलता जैसा ही लगता है।



शबनम मौसी में आशुतोष राणा

हिंदी हमें जोड़ती है और जड़ों से जोड़े रखती है

क्या उन्हें नई पीढ़ी के कलाकारों के साथ काम करने में भाषा को लेकर कोई दिक्कत आती है? इसके जवाब में वह कहते हैं, 'मातृभाषा से कभी परेशानी नहीं होती, भले ही कभी-कभी लोगों को गा से घी हो जाए। नई पीढ़ी के कलाकारों के पास भाषा का संस्कार है। हो सकता है कुछ शब्दों में उन्हें दिक्कत हो, लेकिन वे हिंदी को सिर्फ एक भाषा नहीं, बल्कि संस्कृति और संस्कार के रूप में देखते हैं। हिंदी हमें जोड़ती है, सिखाती है और हमारी जड़ों से जोड़े रखती है।

> अब कृष्ण का रोल करना चाहता हूं। वे सिर्फ भगवान नहीं हैं, बल्कि जीवन को दिशा देने वाले महान विचारक भी हैं।

सोशल मीडिया सिर्फ प्रमोशन नहीं: अदा शर्मा

@adah_ki_adah

अदा शर्मा ने एक बातचीत में सोशल मीडिया को लेकर अपनी राय साझा की। अदा ने कहा, 'मेरे लिए सोशल मीडिया का मतलब सिर्फ फिल्मों या प्रोजेक्ट्स का प्रमोशन नहीं है। यह एक ऐसी जगह है, जहां कई सकारात्मक काम किए जा सकते हैं। उदाहरण के तौर पर, मैं हाथियों के कल्याण के लिए रिहैबिलिटेशन सेंटर्स के साथ मिलकर काम करती हूं।' अदा ने सोशल मीडिया के महत्व पर एक उदाहरण देते हुए कहा, 'हाथी बाहर से बहुत बड़े और मजबूत लगते हैं, लेकिन जब इंसान उन्हें कैद में रखते हैं, जैसे सर्कस में, तो उनकी हालत बहुत बुरी हो जाती है। सर्कस में हाथियों की पीठ पर भारी वजन रखा जाता है, जिससे उनकी रीढ़ की हड्डी टूट जाती है। मैंने कई विडियो पोस्ट किए, जिसे देखकर कई लोगों ने बताया कि उन्हें पहले नहीं पता था कि हाथी की सवारी करना गलत है। सर्कस में हाथियों की स्थिति देखकर दिल टूट जाता है। मैं सोशल मीडिया के जरिए ऐसी चीजों को उजागर करती हूं।' उन्होंने कहा, 'इसके अलावा, मैं स्ट्रीट डॉग्स के एडॉप्शन को बढ़ावा देने और प्लास्टिक के इस्तेमाल को कम करने की भी अपील सोशल मीडिया के जरिए करती हूं। इसके परिणाम काफी सकारात्मक रहे हैं।'

बच्चा गोद लेने की बात को बेहद निजी रखना चाहती थीं श्रीलीला

@sreeleela14

पहली बार श्रीलीला ने तीन बच्चों को गोद लेने के मुद्दे पर बात की है। एक इंटरव्यू में श्रीलीला से जब पूछा गया कि वह तीन बच्चों के साथ अपने व्यस्त करियर और निजी जिंदगी को कैसे संभालती हैं, तो उन्होंने कहा, 'पब्लिक फिगर की जिंदगी में की गई हर अच्छी चीज को बढ़ा-चढ़ाकर दिखाया जाता है। मैं इस हिस्से को हमेशा निजी रखना चाहती थी।' इसके बाद वह भावुक हो गईं और कहा, 'बच्चे मेरे साथ नहीं रहते, लेकिन उनकी देखभाल अच्छे से हो रही है। काश बच्चे मेरे साथ रहते, लेकिन फिलहाल सब कुछ सही तरीके से मैनेज किया गया है।' उन्होंने आगे कहा, मैं खुद को पूरी तरह पारंपरिक मां नहीं मानती क्योंकि इसकी एक अलग कहानी है।' श्रीलीला ने फरवरी 2022 में जब वह सिर्फ 21 साल की थीं, तब दो दिव्यांग बच्चों गुरु और शोभिता को गोद लिया था। इसके बाद अप्रैल 2025 में, अपने 24वें जन्मदिन से पहले उन्होंने एक बच्ची को भी गोद लिया।

'फिल्म के दौरान बच्चों से मिली थी'

श्रीलीला ने बताया, 'कन्नड़ फिल्म किस के दौरान मेरे डायरेक्टर मुझे एक आश्रम लेकर गए थे, जहां ये बच्चे रहते हैं। वहीं से मेरा बच्चों से जुड़ाव शुरू हुआ। मैं बच्चों से फोन पर बात करती हूं और वक्त-वक्त पर उनसे मिलने भी जाती हूं।' श्रीलीला ने कहा, 'यह बात लंबे वक्त तक एक राज बनी रही। आश्रम द्वारा मुझे इसे साझा करने के लिए कहा गया ताकि और लोग भी इस दिशा में सोचें।'

फिल्म मस्ती 4 का पोस्टर

कानूनी मुश्किलों में फंसी मस्ती 4

रितेश देशमुख, विवेक ओबेरॉय और आफताब शिवदासानी स्टारर फिल्म मस्ती 4 कानूनी मुश्किलों में फंस गई है। मशहूर कंटेंट क्रिएटर आशीष शर्मा ने फिल्म के निर्माताओं के खिलाफ दिल्ली हाई कोर्ट में याचिका दायर की है। आशीष शर्मा ने हाल में दायर याचिका में आरोप लगाया है कि मस्ती 4 का एक सीन उनकी जनवरी 2024 में सोशल मीडिया पर पोस्ट की गई रील 'शक करने का नतीजा' से काफी मिलता-जुलता है। यह रील सोशल मीडिया पर 1.1 करोड़ से ज्यादा बार देखी जा चुकी है।

आशीष का दावा है कि फिल्म में उनकी रील का आइडिया, कहानी, किरदारों की बातचीत, घटनाओं का क्रम और यहां तक कि कॉमिक पंचलाइन भी बिना इजाजत और क्रेडिट के इस्तेमाल की गई है। कंटेंट क्रिएटर ने कोर्ट से फिल्म के निर्माताओं पर स्थायी रोक लगाने, आर्थिक मुआवजा देने और फिल्म की पूरी कमाई का ब्योरा देने की मांग की है। उनका कहना है कि उनकी क्रिएटिव प्रॉपर्टी का बिना इजाजत इस्तेमाल किया गया है। गौरतलब है कि मस्ती फ्रेंचाइजी को लेकर उठने वाले विवादों पर अभिनेता आफताब शिवदासानी पहले भी सफाई दे चुके हैं।

आज़ाद महिला समाज के लिए खतरा है: त्रिशला दत्त

संजय दत्त की बड़ी बेटी त्रिशला दत्त ने सोशल मीडिया पर पोस्ट शेयर कर लिखा 'जो महिला समाज के बनाए नियमों के मुताबिक जीने से इनकार करती है, उसे अक्सर एक बड़े खतरे के रूप में देखा जाता है। महिलाओं की आजादी और सोच आज भी कई लोगों को असहज कर देती है।' उनकी यह पोस्ट सोशल मीडिया पर खूब चर्चा में है।

त्रिशला के मुताबिक, 'जो महिलाएं शादी नहीं करना चाहतीं या बच्चे को जन्म देने का फैसला नहीं लेतीं, उनकी आजादी समाज के एक बड़े हिस्से को परेशान करती है।' उन्होंने लिखा, 'जब कोई कहता है कि उसे शादी, बच्चे या घर-बार वाला जीवन नहीं चाहिए, तो बहुत से लोग असहज हो जाते हैं क्योंकि हमारी आजादी उनके अधूरे और नाखुश जीवन के तय फॉर्मूले को चुनौती देती है।'

'खुशी का तय रास्ता नहीं'

उन्होंने आगे कहा 'खुशी या जीवन के उद्देश्य का कोई एक तय रास्ता नहीं होता, लेकिन जैसे ही कोई अलग राह चुनता है, उसे गलत या स्वार्थी कहा जाता है या फिर उसके चरित्र पर सवाल उठाए जाते हैं। ऐसा इसलिए नहीं होता क्योंकि वह सच में गलत होते हैं, बल्कि इसलिए क्योंकि कुछ लोग यह साबित कर रहे होते हैं कि शांति और अच्छे जीवन के और भी तरीके हो सकते हैं।' त्रिशला ने लिखा कि जिंदगी का मकसद दूसरों की मंजूरी पाना नहीं, बल्कि वह करना है जो खुद के लिए सही लगे, भले ही लोग उसे समझ न पाएं। उन्होंने यह भी जोड़ा कि दक्षिण एशियाई समाज में खुद का रास्ता चुनना कई लोगों को बेचैन कर देता है। पोस्ट के अंत में त्रिशला ने लिखा, 'मैंने वही कहा जो कहना था।'

> हम यहां दूसरों की स्वीकृति पाने के लिए नहीं हैं, बल्कि अपनी समझ के मुताबिक जिंदगी बनाने के लिए हैं।

@duttsanjay

संजय दत्त की बेटी त्रिशला सोशल मीडिया पर अपनी राय रखती रहती हैं

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