CCI NG 3.7 Product: HelloDelhiBS PubDate: 23-01-2026 Zone: HelloDelhi Edition: 1 Page: HDFP User: cci Time: 01-22-2026 16:12 Color:

नवभारत टाइम्स NBT Delhi Times OF INDIA
masala mix
FRIDAY, JANUARY 23, 2026
ADVERTORIAL, ENTERTAINMENT, PROMOTIONAL FEATURE

@shahidkapoor

शाहिद कपूर

सोफी टर्नर ने बताए जल्द मां बनने के फायदे

देखें अंदर

'जितना ध्यान सोशल मीडिया पर देते हैं, फैमिली पर भी दें'

रेखा खान

अदाकार और फैमिली मैन के रूप में शाहिद कपूर ने अपने करियर और निजी जीवन के बीच अच्छा-खासा संतुलन साधा है। एक समय के लवर बॉय कहलाने वाले शाहिद रफ-टफ भूमिकाओं में भी खूब पसंद किए गए। अगले महीने उनकी शादी की सालगिरह है। ऐसे में उनके अब तक के सबक क्या हैं? इस पर वह कहते हैं, 'जो आपको अच्छा लगता है, उसे और ज्यादा करो। हो सकता है, लोग इसके विपरीत सोचें, मगर आपको अपनी खुशी और संतुष्टि के लिए वह करते रहना होगा। आप खुश और संतुष्ट रहेंगे, तभी आप वह दूसरों को दे पाएंगे।' वह कहते हैं, 'मैं अपने जीवन में डर और असुरक्षा जैसे लफ्जों को आने नहीं देता। मैं कहता हूं कि आप असुरक्षा और डर के बजाए चुनौती जैसे शब्दों का इस्तेमाल करें। आप जब इनसिक्योर होते हैं, तब आपका दिमाग चलना बंद हो जाता है। अपने डर को कभी खुद पर हावी न होने दें।'

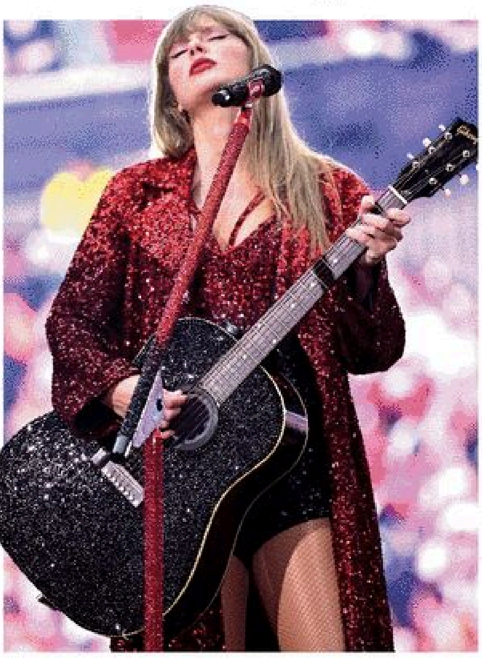
जब आप अपने पार्टनर पर ध्यान देते हैं और उसे इज्जत देते हैं, तो वह सामने वाले को भी महसूस होता है। पार्टनर को वक्त और सम्मान देना बहुत जरूरी है।

'शादी में एक-दूसरे को वक्त देना जरूरी'

अपनी पत्नी के साथ बॉन्डिंग शेयर करते हुए शाहिद कहते हैं, 'मैं हमेशा कहता हूं कि शादी डेली वर्क है। अपनी शादी देखकर हर किसी को लगता है कि दूसरे की शादी अच्छी है, पर ऐसा नहीं होता। जिस तरह से इंस्टाग्राम या यूट्यूब पर फोकस करते हैं, उसी तरह से अपनी रिलेशनशिप पर भी ध्यान देना जरूरी है। जब आप अपने पार्टनर पर ध्यान देते हैं और उसे इज्जत देते हैं, तो वह सामने वाले को भी महसूस होता है। शादी में पार्टनर को वक्त और सम्मान देना बहुत आवश्यक है। मैं-मीरा ये ही कोशिश करते हैं।'

CONTINUED ON ▸ 4

सॉन्गराइटर्स हॉल ऑफ फेम में शामिल हुईं टेलर

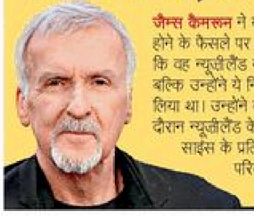


टेलर स्विफ्ट के खाते में बतौर गायक एक और उपलब्धि जुड़ने वाली है। खबर है कि टेलर को सॉन्ग राइटर्स हॉल ऑफ फेम में शामिल करने की घोषणा की गई है। खास बात यह है कि 36 साल की टेलर स्विफ्ट इस लिस्ट में शामिल होने वाली दूसरी सबसे कम उम्र की सॉन्ग राइटर बनने जा रही हैं। उन्हें यह सम्मान 11 जून को न्यूयॉर्क में दिया जाएगा। टेलर स्विफ्ट से पहले साल 1983 में स्टीवी वंडर सबसे युवा सॉन्ग राइटर थे। वह 33 साल की उम्र में इसमें शामिल किए गए थे। वहीं टेलर के करियर की बात करें तो उन्होंने अब तक 14 ग्रैमी अवॉर्ड जीते हैं।

गौरतलब है कि 1969 में स्थापित सॉन्गराइटर्स हॉल ऑफ फेम में शामिल होने के लिए सबसे जरूरी है कि सॉन्ग राइटर के पास गानों का एक शानदार कैटलॉग हो। उनके पहले कमर्शियल रिलीज हुए गाने को 20 साल हो गए हों, ताकि वह इस लिस्ट में शामिल होने के लिए क्वालिफाई कर सकें।

Buzzstop

कैमरून ने इसलिए छोड़ा US



जेम्स कैमरून ने यूएस छोड़कर न्यूजीलैंड में शिफ्ट होने के फैसले पर चुप्पी तोड़ी है। जेम्स ने कहा है कि वह न्यूजीलैंड में खूबसूरती निहारने नहीं गए, बल्कि उन्होंने ये निर्णय बहुत समझदारी के साथ लिया था। उन्होंने कहा कि कोविड-19 महामारी के दौरान न्यूजीलैंड के वायरस से निपटने के तरीके और साइंस के प्रति उसके एकजुट नजरिए ने उनके परिवार को वहां हमेशा के लिए बसने के लिए प्रेरित किया था।

2016 को क्यों याद कर रहे हैं लोग?

लोगों को 2026 में 2016 के दिन याद आ रहे हैं। वे एक दशक पुरानी अपनी फोटोज शेयर कर रहे हैं। ट्रेंड इतना बड़ा है कि हर स्क्रॉल के साथ 2016 की फोटोज दिखाई दे रही हैं:

P2

बिंदास BOL

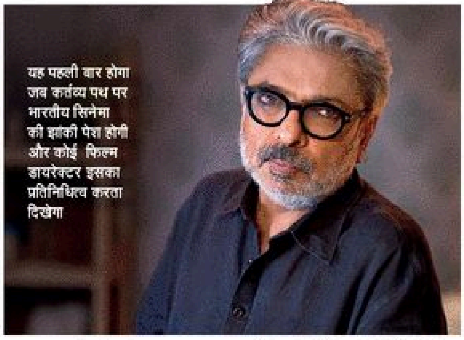
क्या AI के सामने पर्सनैलिटी राइट्स चुनौती बनेगा?

अपने विचार आप 200 शब्दों में भेज सकते हैं। 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 AI लिखें।

पिछले सवाल के जवाब पेज 2 पर

रिपब्लिक डे परेड में संजय लीला भंसाली पेश करेंगे भारतीय सिनेमा की झांकी



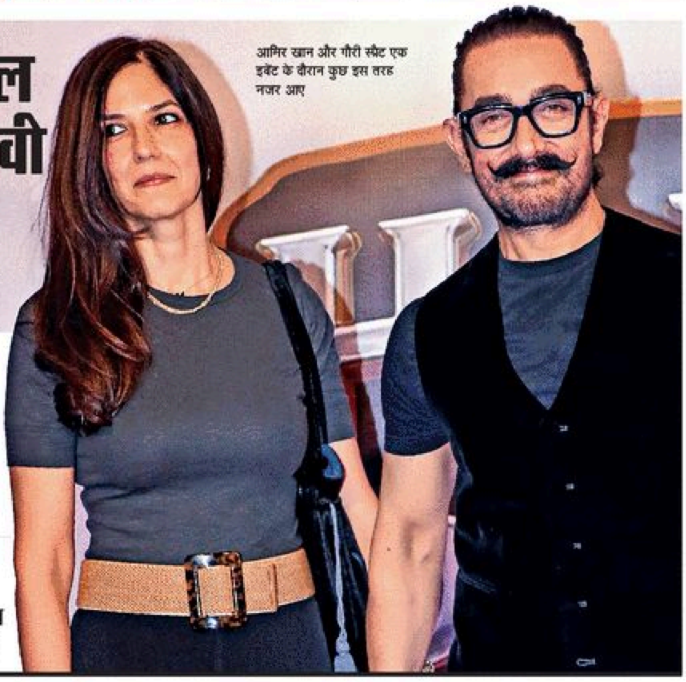
यह पहली बार होगा जब कर्तव्य पथ पर भारतीय सिनेमा की झांकी पेश होगी और कोई फिल्म डायरेक्टर इसका प्रतिनिधित्व करता दिखेगा

निहारिका लाल

भारतीय सिनेमा के लिए इस साल की गणतंत्र दिवस परेड बेहद खास होने वाली है। सबसे बड़ी बात यह है कि संजय लीला भंसाली भी इसका हिस्सा हैं। जानकारी के अनुसार, सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय ने कर्तव्य पथ पर एक खूबसूरत झांकी पेश करने के लिए राष्ट्रीय पुरस्कार विजेता संजय लीला भंसाली के साथ एक टीम बनाई है। भारतीय सिनेमा और 26 जनवरी का ऐसा क्रासओवर बेहद खास रहेगा। फिल्मों को कला का रूप देने वाले भंसाली परेड में अपना सिग्नेचर एस्थेटिक (खूबसूरती को दिखाने वाला कोई साइन) लेकर चलेंगे।

एक सूत्र ने बताया, 'यह पहली बार होगा जब कोई डायरेक्टर कर्तव्य पथ पर झांकी पेश करेगा। इस मौके के लिए संजय लीला भंसाली से बेहतर कोई प्रतिनिधि नहीं हो सकता।' गौरतलब है कि बॉलिवुड में संजय लीला भंसाली अपनी फिल्मों में भव्यता दिखाने के लिए जाने जाते हैं।

मैंने अपने दिल में गौरी को बीवी मान लिया है: आमिर खान



आमिर खान और गौरी स्प्रैट एक इवेंट के दौरान कुछ इस तरह नजर आए

आमिर खान और गौरी स्प्रैट लंबे समय से एक-दूसरे को डेट कर रहे हैं। अब आमिर ने कहा है कि उन्होंने गौरी को दिल से बीवी मान लिया है लेकिन असल में शादी करेंगे या नहीं, यह अभी तय नहीं है।

उन्होंने एक इंटरव्यू में गौरी संग अपने रिश्ते पर कहा, 'गौरी और मैं एक-दूसरे को लेकर बहुत गंभीर हैं और हमारा रिश्ता बहुत मजबूत है। हम पार्टनर हैं, साथ हैं। शादी की बात करें तो दिल से तो मैं उससे पहले ही शादी कर चुका हूं। इसलिए इसे औपचारिक रूप देना है या नहीं, ये मैं समय के साथ तय करूंगा।' गौरतलब है कि आमिर हाल ही में नए घर में शिफ्ट हुए हैं, जो पुराने घर से कुछ ही दूरी पर है।

गौरी और मैं एक-दूसरे को लेकर बहुत गंभीर हैं। दिल से तो मैं उससे पहले ही शादी कर चुका हूं। इसलिए, इसे औपचारिक रूप देना है या नहीं, ये समय के साथ तय करूंगा।

CCI NG 3.7 Product: HelloDelhiBS PubDate: 23-01-2026 Zone: HelloDelhi Edition: 1 Page: HDDPRD User: cci Time: 01-22-2026 15:24 Color:

नॉस्टैल्जिया बहुत मजबूत एहसास है, जो बाकी सब भावनाओं पर भारी पड़ जाता है - टेरेंस मैलिक

स्नैपचैट फिल्टर्स, और फ्लॉवर-क्राउन जैसे ट्रेंड सिलेब्स फॉलो कर रहे हैं

2016 परफेक्ट नहीं था, लेकिन बेहद पर्सनल था

2026 में 2016 को याद कर क्यों भावुक हो रहे हैं लोग?

2026 में 2016 के दिन याद आ रहे हैं। लोग एक दशक पुरानी अपनी फोटो निकालकर उन्हें पोस्ट कर रहे हैं। ट्रेंड इतना बड़ा है कि हर स्क्रॉल के साथ 2016 की फोटोज़ दिखाई दे रही हैं:

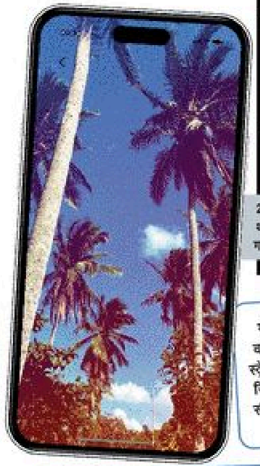
2016 की वापसी कैसे

यह ट्रेंड सोशल मीडिया से शुरू हुआ और फिर कई प्लेटफॉर्म्स तक फैल गया। लोग 'थ्रोबैक फिल्टर' और टेक मी बैक या सिम्पलर टाइम जैसे कैप्शन के साथ 2016 को फिर से जीने लगे। जैसे-जैसे पुरानी, कम एडिट की फोटोज शेयर हुईं, वैसे ट्रेंड बढ़ता गया।

सालों के बदलाव के बाद फैशन अब फीलिंग्स चाहता है। जो चीजें फिर से सामने आ रही हैं, वे यादें हैं। रनवे से लेकर रेड कार्पेट तक चोकर्स, टाई-अप हील्स दिख रहे हैं। -अलायना ज़ैद, (एक लग्जरी ब्रैंड की फाउंडर)

साबित करने का दबाव नहीं

2016 में सोशल मीडिया बहुत सरल और आसान था। लोग सिर्फ एक-एक फोटो पोस्ट करते थे, हल्का सा एडिट होता था और कैप्शन वही होता था जो वह सच में कहना चाहते थे। तब रील्स, विडियो जैसी चीजें नहीं थीं और खुद को साबित करने का दबाव भी नहीं था।



नॉस्टैल्जिया के आंकड़े

- हाल के हफ्तों में TikTok पर 2016 हैशटैग की खोज में 452% की बढ़ोतरी और 10 जनवरी तक इस साल के नाम पर बने फिल्टर से 55 मिलियन से ज्यादा वीडियो बनाए जा चुके हैं, BBC की रिपोर्ट के अनुसार।
- एक प्लैटफॉर्म पर #2016 की खोज में लगभग 37.9 मिलियन पोस्ट दिखते हैं, जबकि गूगल पर 2026 is the new 2016 की खोज में 550% की बढ़ोतरी हुई है।
- स्पॉटिफाई के अनुसार 2025 में 2016 प्लेलिस्ट की संख्या में 2024 की तुलना में 71% की वृद्धि हुई।

2016 की पहचान अनफिल्टर्ड सेल्फ-एक्सप्रेशन थी, जिसमें इंस्टाग्राम फिल्टर्स, मीम्स और हिट गाने शामिल थे।

आकांक्षा अहिरे

सोशल मीडिया को अब पसंद आ रहा है 2016 का दौर यानी कि स्नेपचैट के डॉग और फ्लॉवर-क्राउन फिल्टर, ग्रेनी इंस्टाग्राम सेल्फी, क्लोज़र या लव यू ज़िंदगी को बार-बार सुनना और पोकेमॉन गो के लिए सड़कों पर घूमना। अब 2026 में सोशल मीडिया उसी एहसास को फिर से ज़िंदा कर रहा है और लोग उस आसान और सॉफ्ट माने जाने वाले दौर में लौटते दिख रहे हैं।

काउंसलिंग साइकोलॉजिस्ट और रिलेशनशिप थेरेपिस्ट रुचि रूह कहती हैं, 'यह वापसी बताती है कि हम AI से बने, ज्यादा फिल्टर्ड और वर्चुअल जीवन से थक चुके हैं। यह 10 साल का नॉस्टैल्जिया हमें उस समय ले जाता है जब फिल्टर सिंपल थे, कैप्शन सच्चे होते थे और लोग ज्यादातर अनफिल्टर्ड रहते थे।'

'यह ट्रेंड भावनात्मक सुकून की चाह से जुड़ा है'

एक्सपर्ट्स का कहना है कि इस ट्रेंड के पीछे सिर्फ यादें ही नहीं, बल्कि सच्चाई की तलाश भी है। रुचि कहती हैं, 'AI कॉन्टेंट और जानकारी की भरमार ने डिजिटल दुनिया को बहुत तेज बना दिया है, इसलिए 2016 का सिंपल इंटरनेट फिर से लोगों को आकर्षक लगने लगा है।' 28 साल की कैलेलिन डीसूज़ा कहती हैं, '2016 की तस्वीरें देखकर अब पता चल रहा है कि ज़िंदगी के दबावों ने मुझे कितना बदल दिया है।'

'खुद को पुराने दौर में देखकर खुशी मिली'

कई लोगों के लिए 2016 वह दौर था, जब हर समय ऑनलाइन परफॉर्म करने का दबाव नहीं था। 28 साल के सीनियर कॉन्टेंट राइटर करण सिंह चिलोत्रा कहते हैं कि ये ट्रेंड मुझे उस समय में ले जाता है, जब मैं 19 साल का था और कॉलेज लाइफ पूरी तरह बेफिक्र थी। 2016 की यादें देखकर अच्छा लगता है। शायद ऐसे ट्रेंड्स हमें हमारे इनर चाइल्ड से जोड़े रखते हैं।

35 साल की काउंसलिंग साइकॉलजिस्ट निधि बोराना अपनी इसी भावना को साझा करते हुए बताती हैं कि अपने पुराने फोटो देखते हुए याद आया कि मैं कितनी खुलकर जीने वाली और एडवेंचरस लड़की थी। मैं तब ज्यादा फिट और ज्यादा सोशल भी थी। मैं एक आज़ाद पंछी थी। रिस्क लेते हुए, खुलकर जीती थी। खुद का पुराना वर्जन देखकर मुझे बेहद खुशी हुई।

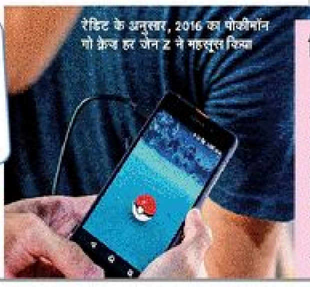
ट्रेंड एक्सप्रेशन की ओर लौट रहे हैं - भवित भानुशाली और जस्मिन शाह, (कॉस्मेटिक कंपनी के को-फाउंडर्स)

@Asfiya_J

मुझे भी ऐसा लगता है। उस समय सब कुछ वाइब्स और हंसी मजाक था। कोई फिल्टर या स्ट्रेटेजी नहीं थी। अब ऐसा लगता है कि हर कोई सिर्फ जीने के बजाय परफॉर्म कर रहा है। थोड़ी सी नासमझी बहुत काम आती है। हमें वह एनर्जी वापस लानी चाहिए

@thandoau

2016 के इस थ्रोबैक से मुझे यह समझ आ रहा है कि सब लोग कितने मजेदार, बेफिक्र और आराम से रहते थे। अब सब कुछ बहुत ज्यादा प्लान किया हुआ होता है और अब कोई भी बेवकूफी नहीं करना चाहता। हमें वह सब वापस लाना होगा।

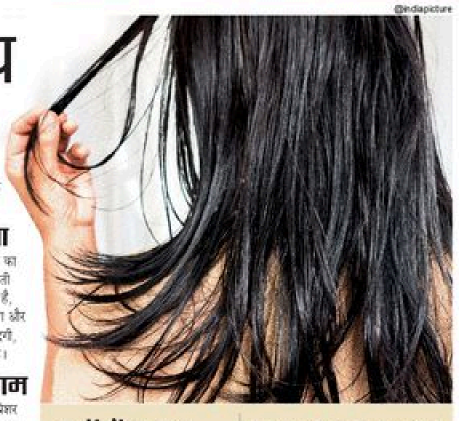


रेडिट के अनुसार, 2016 का पोकीमॉन गो क्रेज हर जेन Z ने महसूस किया

विंग्ड आईलाइनर, स्किनी जींस: 2016 की वाइब

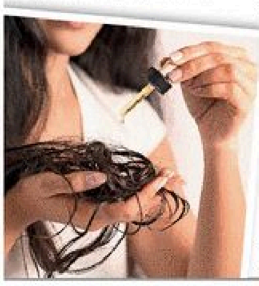
2016 का स्टाइल बेझिझक और बोल्ड था और उसकी कई पहचानें आज भी कायम हैं। स्किनी जींस, चोकर्स, वायर्ड हेडफोन, मोटा विंग्ड आईलाइनर और ब्राइट मेकअप, सब कुछ परफेक्शन के लिए नहीं, बल्कि पर्सनैलिटी दिखाने के लिए था। अलायना ज़ैद कहती हैं, 'एक दशक पहले फैशन लॉन्ग-टर्म सोच या संयम से नहीं जुड़ा था। 2016 बोल्ड, एक्सप्रेसिव और थोड़ा सा अव्यवस्थित था। रंग, कॉन्फिडेंस और बिना ज्यादा सोचे खुद को सामने रखने की खुशी से भरा हुआ।' भवित भानुशाली और जस्मिन शाह कहती हैं, '2016 में मेकअप खुद के प्रति सच्चा होने के बारे में था। तब लिप किट्स के साथ ओवरलाइन लिप्स एक कल्चरल मोमेंट बन गए थे। दरअसल, वह सेफोरा हॉल्स और ब्यूटी यूट्यूब की दुनिया में खो जाने का दौर था।'

कोरियन हेड स्पा: स्कैल्प से दिमाग़ तक सुकून



@indiapicture

कोरियन हेड स्पा सिर्फ हेयर केयर ट्रीटमेंट नहीं, बल्कि एक हॉलिस्टिक रिचुअल है, जो स्कैल्प से शुरू होकर दिमाग तक असर करता है। यह बालों को पोषण देने के साथ तनाव कम कर मन और मूड दोनों को गहराई से सुकून देता है। यह कोई साधारण हेयर स्पा नहीं, बल्कि एक मल्टी-स्टेप प्रक्रिया है, जो स्कैल्प को गहराई से साफ करती है, बालों को पोषण देती है और मन को रिलैक्स करती है।



करीब 4 घंटे में होता है स्पा

कोरियन हेड स्पा सेशन आमतौर पर 3 से 4 घंटे का होता है। इसकी शुरुआत स्कैल्प जांच से शुरू होती है, जिसमें यह जांचा जाता है कि स्कैल्प ऑयली है, ड्राई है या डैंड्रफ वाली। इसके बाद डीप क्लींजिंग और एक्सफोलिएशन किया जाता है, जिससे गंदगी, अतिरिक्त तेल और डेड स्किन हट जाती है।

स्कैल्प मसाज से आराम

अगला स्टेप है स्कैल्प मसाज, जिसमें एक्यूप्रेशर तकनीकों का इस्तेमाल किया जाता है। यह ब्लड सर्कुलेशन बढ़ाती है और तनाव कम करती है।

नेचुरल हर्ब का इस्तेमाल

इसमें कोरियन हर्ब्स जिनसेंग, ग्रीन टी और मगवर्ट आदि हर्ब्स से बने मास्क और सीरम का इस्तेमाल किया जाता है, जो स्कैल्प को डिटॉक्स और पोषण देते हैं। कई स्पा में स्टीम थेरेपी और खास वॉटरफॉल वॉश भी किया जाता है।

बालों में शाइन

इस ट्रीटमेंट के बाद बाल ज्यादा मुलायम, चमकदार और हेल्दी दिखते हैं। सिर हल्का और मन शांत हो जाता है। कई लोगों का कहना है कि सेशन के बाद उनकी नींद बेहतर हुई क्योंकि यह तनाव कम कर नर्वस सिस्टम को रिलैक्स करता है।

घर पर करना आसान

अगर आप घर पर ट्राई करना चाहें, तो सल्फेट-फ्री शैम्पू से बाल धोएं, हल्की स्टीम लें और दही, शहद व नारियल तेल का मास्क लगाएं। कुल मिलाकर, कोरियन हेड स्पा छोटा सा बदलाव है, लेकिन असर बालों के साथ-साथ आपके मूड पर भी बड़ा पड़ता है।

स्टाइल के पास, स्क्रीन से दूर रखेगा एनालॉग बैग

एनालॉग बैग में कैमरा, किताब और स्नैक्स जैसे स्क्रीन-फ्री आइटम रखे जाते हैं

@goldie.ceramics

मार्सी केनी समेत कई सोशल मीडिया यूजर्स ने एनालॉग बैग 'अनपैक' विडियो शेयर किए हैं।

फैशन में अब एक नया 'इट' बैग ट्रेंड आ गया है, जहां न लोगो मायने रखता है, न लेबल। एनालॉग बैग ट्रेंड इस बात पर फोकस करता है कि आपके बैग के अंदर क्या है। मिलेनियल्स और जेन-Z के बीच यह ट्रेंड तेजी से लोकप्रिय हो रहा है, खासकर बढ़ते स्क्रीन टाइम और डूमस्क्रॉलिंग के खिलाफ एक रिएक्शन के तौर पर। इन बैग्स में लोग निटिंग किट, नोटबुक, किताबें और स्नैक्स रखते हैं यानी ऐसी चीजें जो हाथ और दिमाग दोनों को स्क्रीन से दूर रखें। एक यूजर ने तो अपने बैग को मजाकिया अंदाज में अपने 'अटेंशन स्पैन का टॉप बॉक्स' तक कह दिया है।

'द रिवेंज ऑफ एनालॉग' के लेखक डेविड सैक्स ने 'द गार्जियन' से बात करते हुए बताया, 'यह सोचना कि हम सब बस ध्यान की मुद्रा में बैठकर शांति पा लेंगे, अव्यवहारिक है। फोन में सब कुछ है, इसलिए उसे रिप्लेस करने के लिए कुछ ऑफलाइन चाहिए।' यही वजह है कि सोशल मीडिया पर लोग अपने एनालॉग बैग्स के 'अनपैक' विडियो आजकल शेयर कर रहे हैं। इन्हें 'स्टॉप-स्क्रॉलिंग' बैग कहा जा रहा है, जो स्क्रीन से ब्रेक लेने का धीरे-धीरे एक स्टाइलिश तरीका बनता जा रहा है।

शुरुआत किसने की?

- इस ट्रेंड की शुरुआत कैलिफ़ोर्निया की कॉन्टेंट क्रिएटर सिएरा कैम्पबेल ने की। वह कहती हैं, 'मेरा सबसे बड़ा डर यह है कि मरते वक्त मैं यह न सोचूं कि मैंने ज़िंदगी का इतना वक्त फोन पर बिता दिया।'
- उनका सोशल मीडिया पर विडियो जिसमें किताब, जेल पेन और स्केचबुक से भरा उनका एनालॉग बैग दिखता है, तेजी से वायरल हुआ।

बिंदास BOL

सितारों की अभद्र भाषा यूथ पर क्या असर डालती है?

सवाल पर पाठकों की राय

1. किसी कॉन्टेंट में युवा जब बार-बार फिल्मी सितारों से किसी तरह की गाली-गलौज और अशोभनीय शब्दों को मनोरंजन के रूप में देखते-सुनते हैं, तो वे इसे सामान्य व्यवहार मानने लगते हैं। इससे उनकी भाषा शैली और सोच दोनों प्रभावित होते हैं। अभद्र भाषा का सबसे बड़ा असर युवाओं के व्यक्तित्व पर पड़ता है। संवाद में मर्यादा कम होने लगती है, जिससे संबंधों में कटुता बढ़ती है। - प्रभांशु

2. युवा इन चीजों को फॉलो करते हैं और समाज में इसको बढ़ावा मिलता है। फिल्मी सितारों को चाहिए कि वह समाज को अपनी बातचीत के जरिए अच्छे शब्द दें। उनके खराब व्यवहार और विज्ञापन से भी युवाओं पर असर पड़ता है। इसलिए सिलेब्रिटीज को इस तरह की भाषा का इस्तेमाल कभी नहीं करना चाहिए जो अश्लील या अभद्र हो। - अनिल कुमार

3. सितारों द्वारा अभद्र भाषा का प्रयोग हमारी संस्कृति को खराब करता है। व्यवहार में फूहड़पन और भाषा की अभद्रता के लिए मशहूर सितारे कुछ समय के लिए अपनी छाप छोड़ने में सफल हो जाते हैं तो युवा इसे सही मान लेते हैं। लेकिन लंबे समय में इस तरह की भाषा पूरे समाज पर असर डालती है और एक गलत प्रचलन को बढ़ावा देती है। -दिलबर सिंह नेगी

CCI NG 3.7 Product: HelloDelhiBS PubDate: 23-01-2026 Zone: HelloDelhi Edition: 1 Page: HDMMM User: cci Time: 01-22-2026 15:14 Color:

@krystledsouza

क्रिस्टल डिसूजा ने अपनी दुबई ट्रिप की कुछ फोटोज शेयर की हैं। एक फोटो में वह रेगिस्तान में एक गाड़ी के साथ पोज दे रही हैं। उन्होंने ब्लैक कलर की स्टाइलिश ड्रेस और मैचिंग चश्मा पहना हुआ है इन तस्वीरों को शेयर करते हुए क्रिस्टल ने लिखा, 'ड्यून्स मेरा सीक्रेट जानते हैं।'

Pics: @nupursanon

'शादी की रस्मों को हमने पूरे सम्मान के साथ निभाया'

देवयानी एस सेन

उदयपुर में नुपूर सेनन और स्टेबिन बेन की शादी पारंपरिक रूप से संपन्न हुई। शादी के बाद कपल ने मुंबई में ग्रैंड रिसेप्शन दिया, जिसमें तमाम फिल्मी सितारे शामिल हुए। हमसे हुई खास बातचीत में नए जोड़े ने अपनी शादी की रस्मों के बारे में खुलकर बात की।

'दो कल्चर ने मिलकर किया सेलिब्रेशन'

नूपुर: हमने अपने कल्चर को बहुत खूबसूरती से जोड़ा। मैं एक हिंदू पंजाबी हूं और स्टेबिन क्रिश्चियन बैकग्राउंड से हैं, इसलिए हमारी शादी के सेलिब्रेशन में दोनों की झलक दिखी। हल्दी-मेहंदी, संगीत जैसी पारंपरिक रस्मों के साथ-साथ हमने एक क्रिश्चियन वेडिंग सेरेमनी भी रखी जिसमें हमने शादी की कसमें लीं।

स्टेबिन: तीन दिन का सेलिब्रेशन जानबूझकर निजी रखा गया था, जिसमें सिर्फ हमारे करीबी दोस्त और परिवार वाले शामिल थे। ऐसे लोग जो हमारे सफर का हिस्सा रहे हैं और पिछले पांच सालों से हमारी लव स्टोरी के गवाह बने हुए हैं।

'लड़की वालों ने बेस्ट परफॉर्मेंस दी'

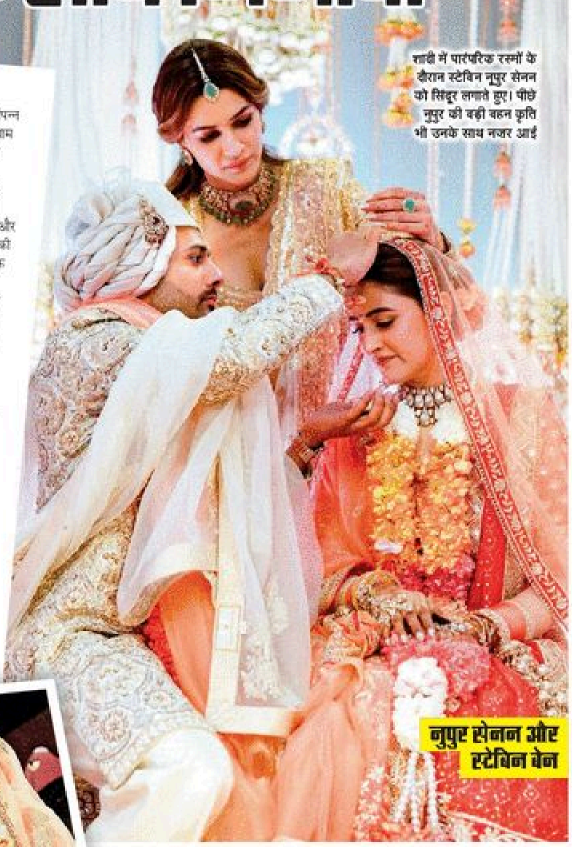
नूपुर: हमने अच्छी रिहर्सल की थी और एकदम प्रॉपर लड़की-वालों जैसी परफॉर्मेंस दी। कृति और मैंने साथ में डांस किया, जबकि वरुण (शर्मा) और कृति ने एक बहुत ही मजेदार ऐक्ट किया। मेरी दो सबसे करीबी दोस्त, रिशा और मेनी भी इसमें शामिल हुईं जिससे माहौल और भी खुशनुमा हो गया।

स्टेबिन: हमारी शादी में सोनू (निगम) सर और सुखबीर ने परफॉर्म किया। सुखबीर अपनी वही जानी-मानी पंजाबी वाइब लेकर आए और उन्होंने याद दिलाया कि वह बेहतरीन पंजाबी कलाकारों में से एक क्यों हैं। हमारी एक कव्वाली नाइट भी थी, जिसमें बी प्राक भी शामिल थे।

'हमने शादी के वचन खुद लिखे'

नूपुर: हमने अपने वचन खुद लिखे। दिलचस्प बात यह है कि मैंने कभी क्रिश्चियन शादी अटेंड नहीं की थी। अपनी लाइफ में यह पहली क्रिश्चियन शादी थी, जिसमें मैं शामिल हुई और मेरी अपनी थी।

स्टेबिन: हमारे वचन हमेशा के लिए एक-दूसरे को चुनने और अपने प्यार को सेलिब्रेट करने के लिए थे। सेरेमनी के दौरान हमारे सबसे करीबी लोगों ने हमारे बारे में बात की और पुरानी कहानियां शेयर कीं।



शादी में पारंपरिक रस्मों के दौरान स्टेबिन नुपूर सेनन को सिंदूर लगाते हुए। पीछे नुपूर की बड़ी बहन कृति भी उनके साथ नजर आईं

नुपूर सेनन और स्टेबिन बेन

अपनी शादी के दिन नुपूर सेनन का हाथ थामे हुए स्टेबिन बेन

'स्टेबिन के बारे में सबसे पहले बहन कृति को बताया'

नूपुर: जिस पहले इंसान को मैंने स्टेबिन के बारे में बताया, वह मेरी बहन कृति थीं। हम दोनों की उम्र में पांच साल का अंतर है लेकिन हम बहुत करीब हैं। उस समय स्टेबिन ने प्रोफेशनली बस शुरुआत ही की थी तो करियर के लिहाज से दिखाने के लिए मेरे पास ज्यादा कुछ नहीं था। मैंने उनसे (कृति से) स्टेबिन के बारे में एक इंसान के तौर पर ज्यादा बात की और उन्हें उनकी आवाज भी सुनाई। वह तुरंत मान गईं कि उनमें बहुत टैलेंट है। कुछ महीनों बाद, मैंने अपनी मां को स्टेबिन के बारे में बताया। शुरुआत में वह थोड़ा झिझक रही थीं जैसा कि ज्यादातर मांएं होती हैं और भविष्य को लेकर परेशान थीं। तभी मेरी बहन बीच में आईं और फिर उन्हें स्टेबिन के बारे में बताया। उस भरोसे ने फिर सब कुछ बदल दिया।

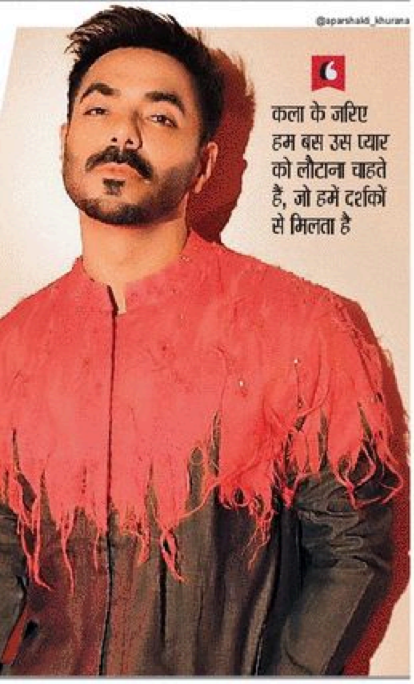
@sophiet

सोफ़ी टर्नर ने बताया जल्दी मां बनने के क्या होते हैं फायदे

सोफी टर्नर ने कम उम्र में ही करियर और निजी जिंदगी में बहुत कुछ हासिल कर लिया था। वहीं कम उम्र में ही उन्होंने शादी की और 24 साल की उम्र में एक बच्चे की मां भी बन गई थीं। अब उन्होंने अपने जल्दी मां बनने के अनुभव के बारे में बात की है। एक बातचीत में उन्होंने कहा है कि जल्दी मां बनना करियर के लिए चुनौतीपूर्ण तो था ही, लेकिन इसके अपने फायदे थे। वह कहती हैं, 'यह वाकई बहुत अच्छा है। कम उम्र में बच्चे होने से मुझे उन चिंताओं से मुक्ति मिल गई जिनका सामना कई महिलाओं को बाद में करना पड़ता है। मुझे अपनी बायोलॉजिकल क्लॉक और इस तरह की चीजों की चिंता नहीं सताती।' गौरतलब है कि सोफी ने निक जोनस के भाई जो जोनस से 2019 में शादी की थी। हालांकि कुछ साल साथ रहने के बाद 2024 में दोनों का तलाक हो गया। उनकी दो बेटियां हैं, जिनकी वे दोनों को-पैरेंटिंग कर रहे हैं।

@aparshakti_khurana

कलाकार भी इंसान ही हैं, उन्हें ट्रोल करना सही नहीं: अपारशक्ति



कला के जरिए हम बस उस प्यार को लौटाना चाहते हैं, जो हमें दर्शकों से मिलता है

अपारशक्ति खुराना ने कलाकारों के साथ होने वाली ऑनलाइन ट्रोलिंग के खिलाफ अपनी आवाज उठाई है। उन्होंने कहा कि एक स्क्रीन पर नजर आने वाला कलाकार भी इंसान ही होता है, जिनपर ऑनलाइन ट्रोलिंग का असर पड़ता है। सोशल मीडिया हैंडल्स पर एक स्टोरी साझा करते हुए अपारशक्ति ने लिखा, 'कलाकार मनोरंजन के लिए चीजें बनाते हैं। ऐक्टर्स अपने अंदर की भावनाएं पूरी तरह से बाहर निकाल देते हैं, ताकि दर्शक कुछ असली महसूस कर सकें। लेकिन स्क्रीन से परे, वे भी इंसान ही हैं। उनकी भी भावनाएं होती हैं और वे गॉसिप और ट्रोलिंग का ज्यादा शिकार होते हैं। ऑडियंस और सोशल मीडिया के यूजर्स के रूप में हमें रुककर यह सोचने की जरूरत है कि हम इसमें क्या भूमिका निभा रहे हैं।' इसके साथ ही उन्होंने लोगों से सिनेमा और कला को एंजॉय करने की अपील की। उन्होंने कहा, 'सिनेमा, संगीत और कला को सेलिब्रेट करें, न कि उनके आसपास होने वाले शोर-शराबे पर ध्यान दें। प्यार रचनात्मकता को बढ़ावा देता है, जबकि लगातार मिलने वाली नेगेटिविटी इसे धीरे-धीरे खत्म कर देती है। हम अपनी कला के जरिए बस उस प्यार को लौटाना चाहते हैं जो दर्शक हमें देते हैं।' उन्होंने अपनी बात को खत्म करते हुए कहा, 'मैं इंटरनेट पर अपने साथी कलाकारों के बारे में बहुत सारी ट्रोलिंग और बेवजह की गॉसिप देख रहा हूं और ऐसे में उनके समर्थन में कुछ न कहना मेरे लिए मुश्किल है। दूसरा, एक कलाकार होने के नाते मुझे यह पर्सनल लगा।'

> सोशल मीडिया पर सिनेमा, संगीत और कला को सेलिब्रेट करें, न कि उनके आसपास होने वाले शोर-शराबे पर ध्यान दें

@ashnoorkaur

अशनूर कौर

'इंडस्ट्री में खूबसूरती के गलत पैमाने'

नेहा माहेश्वरी

अशनूर कौर ने अपनी जिंदगी का एक बड़ा हिस्सा ग्लैमर की दुनिया में बिताया है। इस वजह से उन्हें बचपन से ही शोहरत के साथ कई चुनौतियों और दबावों का भी सामना करना पड़ा। बिग बॉस सीजन 19 में बतौर प्रतिभागी उनका सफर काफी चर्चा में रहा क्योंकि उन्हें इस दौरान बॉडी शेमिंग का भी सामना करना पड़ा। अशनूर कौर इसे अपनी जिंदगी का सबसे मुश्किल समय बताती हैं।

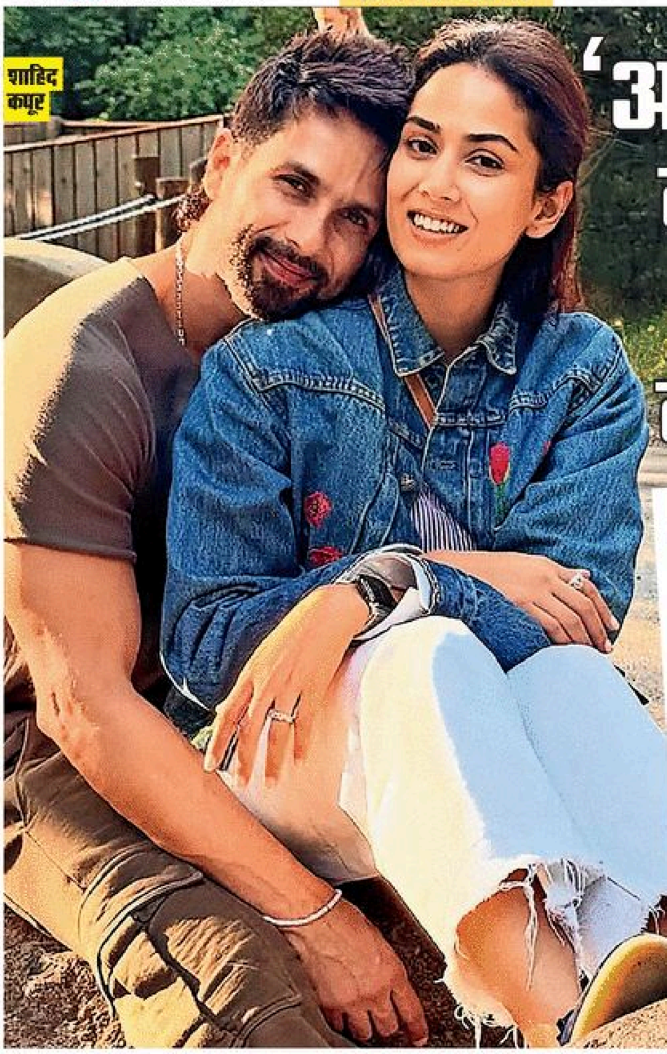
इस घटना के बारे में वह कहती हैं, 'मैं कभी नहीं चाहूंगी कि कोई भी उस तरह के दौर से गुजरे। मैंने बिग बॉस में अपनी कहानी इसलिए शेयर की, क्योंकि मुझे पता था कि और भी लोग होंगे जो ऐसे ही अनुभवों से गुजर रहे होंगे। अगर मेरी कहानी से उन्हें थोड़ी भी मदद मिल सके, तो क्यों नहीं?'

'खूबसूरती से नहीं जोड़ना'

वह समाज और इंडस्ट्री में खूबसूरती की परिभाषा को लेकर भी अपने मन की बात कहती हैं। उन्होंने कहा, 'हमारे समाज में और खासकर हमारी इंडस्ट्री में, खूबसूरती के मानक बहुत अनरियलिस्टिक हैं। टीनेजर्स खुद की तुलना ऐसी चीजों से करने लगते हैं जिनका कोई अस्तित्व ही नहीं है और वे उन लुक्स को पाने की कोशिश करते हैं जिन्हें हासिल करना हमारे लिए नामुमकिन है। खूबसूरती को किसी के वजन से नहीं जोड़ा जाना चाहिए।'

'मुझे अपना वज़न घटाने को कहा'

अशनूर के लिए बॉडी इमेज से जुड़ी ये मुश्किलें बिग बॉस से काफी पहले शुरू हो गई थीं। वह कहती हैं, 'जब मैं काफी पहले किसी एक प्रोजेक्ट पर काम कर रही थी, तो टेलीकास्ट के बाद मुझसे कहा गया कि मैं स्क्रीन पर भारी दिख रही हूं और मुझे अपना वजन कम करना चाहिए। उस समय मैं सिर्फ 15 या 16 साल की ही थी।'



शाहिद कपूर

'अपने परिवार को पॉजिटिव सोच देना बेहद जरूरी'

CONTINUED FROM 1

शाहिद कपूर मीशा और जैन के पिता हैं। अपने बच्चों को वह किस तरह के वैल्यूज देना चाहेंगे? इस पर वह कहते हैं, 'इस पर तो एक किताब लिखी जा सकती है। मुझे लगता है कि आपके परिवार के जो मूल्य हैं, वह आपके बच्चों में होने चाहिए। बच्चों को हमेशा पॉजिटिव एनर्जी देनी चाहिए, क्योंकि आजकल के बच्चे और यंगस्टर्स बहुत समझदार हो गए हैं। आजकल के बच्चे हर चीज के लिए बहुत ज्यादा सोचते हैं और नकारात्मक पहलुओं की तरफ उनका फोकस ज्यादा है, तो ऐसे में उन्हें पॉजिटिव सोच देना बहुत जरूरी है। उन्हें विश्वास में लेना आवश्यक है। उन्हें ये बताना जरूरी है कि हम इन फैमिली वैल्यूज में विश्वास करते हैं। बच्चों को बहुत ज्यादा प्यार देने की जरूरत है, एक कनेक्शन स्थापित करना, उनसे कम्युनिकेट करना बेहद आवश्यक है।' शाहिद अपने बच्चों को किस चीज से बचाना चाहेंगे? इसके जवाब में वह कहते हैं, 'मुझे लगता है कि मां-बाप को अपने बच्चों को अपनी ख्वाहिशों और महत्वाकांक्षाओं से बचाना चाहिए। बच्चों पर अपने सपने न थोपें। ऊपर वाले ने उन्हें अपनी एक यात्रा पर भेजा है और बच्चों को उस सफर पर जाने दें। मैं तो अपने बच्चों के लिए यही सोचता हूं।'

'मेरी जो फिल्में देख सकते हैं, बच्चे देखते हैं'

आजकल के सोशल मीडिया और निरंतर पीछा करने वाले कैमरे और पैपराजी को आप कैसे हैंडल करते हैं? इस सवाल के जवाब में शाहिद कहते हैं कि वह कभी प्यार से और कभी थोड़ा गुस्से से पैपराजी को हैंडल करते हैं। मगर क्या उनके बच्चे स्टारडम से वाकिफ हैं? इस पर वह कहते हैं, 'बिल्कुल वाकिफ हैं। उन्हें पता होना चाहिए कि उनके पिता क्या काम करते हैं। जहां तक फिल्मों की बात है, तो जो फिल्में वह देख सकते हैं, जरूर देखते हैं। जाहिर है, मेरी सभी फिल्में बच्चों के देखने योग्य नहीं होती।'

'बहुत जरूरी है खुद को चुनौती देना'

शाहिद कपूर ने लवर बॉय से अपने करियर की शुरुआत की थी और फिर इंटेंस और टफ भूमिकाओं में नजर आए। इस ट्रांसफॉर्मेशन पर वह कहते हैं, 'आप ट्रांसफॉर्म तभी हो पाते हैं, जब आप रिस्क लेना या खुद को चुनौती देना शुरू करते हैं। इससे आप मुश्किल भूमिकाएं कर पाते हैं और फिर उस सफर का आनंद उठाने लगते हैं। जब लोग उस चीज को देखते हैं और पसंद करते हैं, तब वे उस तरह के रोल्स का प्रस्ताव आपके पास लाने लगते हैं और एक सिलसिला चल निकलता है। तो कहने का अर्थ ये है कि एक अदाकार के रूप में आपको लड़ना पड़ता है, साबित करना पड़ता है कि आप सिर्फ एक ही तरह की भूमिका नहीं बल्कि कई तरह के रोल्स कर सकते हैं। क्या होता है न कि जब आपको एक रोल में सक्सेस मिल जाती है, तो लोग उसी तरह के किरदार ऑफर करने लगते हैं, तो आपको उससे अलग हटकर करने का जुनून होना चाहिए कि मुझे किसी एक बॉक्स में मत डालो, वरना आप उस लूप में फंस जाते हैं।'

'फंस चुका था एक जैसे रोल के लूप में, मुश्किल से बाहर निकला'

शाहिद बताते हैं कि वह भी एक समय इस तरह के लूप में फंस चुके हैं। वह कहते हैं, 'मैं तो उस लूप में शुरुआत के समय में ही फंस गया था। अब 2026 चल रहा है। 2003 में मैंने इश्क विश्क से अपने करियर की शुरुआत की थी। लोग मुझे लवर बॉय के रूप में ही देखना चाहते थे। मगर फिर विशाल सर (निर्देशक विशाल भारद्वाज) ने मुझे कमीने देकर उस चक्र से बाहर निकाला। अब विशाल सर के साथ ओ रोमियो मेरी चौथी फिल्म आ रही है। ये नब्बे के गैंगस्टर की प्रेम कहानी है और सभी जानते हैं कि विशाल सर की फिल्मों की दुनिया थोड़ी अनोखी और अजीब होती है। फिल्म के अंदर एक ड्रामा है, पर यह फिल्म थोड़ी विचित्र है। ये एक ही साथ में डरावना, रोमांटिक और इमोशनल है।'

मेरे दर्शक ही मेरी सबसे बड़ी ताकत हैं: रिद्धि डोगरा

@riddhidogra

रिद्धि डोगरा का कहना है कि वह हमेशा खुद के बारे में कुछ नया जानने और सीखने की कोशिश करती रहती हैं। उन्होंने कहा, 'बतौर ऐक्टर मैं हमेशा खुद को नई तरह से तैयार करने और उस दायरे से बाहर निकलने की कोशिश करती हूं, जिसमें कलाकार अक्सर फंस जाते हैं। मैं खुद को नए रूप में खोजने की कोशिश करती रहती हूं और यह मुझे एक बड़ी चुनौती जैसा लगता है।' वहीं रिद्धि ने अपने दर्शकों और चाहने वालों का आभार जताया। उन्होंने कहा, 'मेरे दर्शक और शुभचिंतक ही मेरी सबसे बड़ी ताकत हैं। वे मेरे लिए परिवार की तरह हैं जो मुझे आगे बढ़ने की हिम्मत देते हैं।'

रिद्धि डोगरा ने पैपराजी कल्चर पर भी बात की। मगर रिद्धि का मानना है कि समस्या पैपराजी नहीं बल्कि उनकी पहचान और सिलेब्स की प्राइवेसी से जुड़ी है। वह ने कहा कि वह पैपराजी के बीच कम्फर्टेबल महसूस करती हैं। वह कहती हैं, 'मुझे लगता है कि वह बहुत अच्छे होते हैं। सच तो यह है कि ज्यादातर पैपराजी खुद सिलेब्स की पीआर टीम ने बुलाए होते हैं। मेरी टीम भी उन्हें बुलाती है जब उन्हें जरूरत होती है।' वह आगे कहती हैं, 'पहले पैपराजी के पास कैमरा होता था तो हम उन्हें पहचान लेते थे। लेकिन अब तो हम सलून जाते हैं और वहां लोग बैठे होते हैं। हमें पता नहीं लगता कि वह पैपराजी हैं या नहीं। ऐसे में अगर कोई आपको परेशान कर रहा है तो उससे निपटना मुश्किल हो जाता है।'

तब पत्नी ट्विंकल मेरे बिस्तर पर पानी डाल देती हैं: अक्षय कुमार

@akshaykumar

परफेक्ट की बात करें तो उनमें अक्षय कुमार और ट्विंकल खन्ना का भी नाम शामिल है। लेकिन बाकी सभी कपल्स की तरह उनमें भी छोटी-मोटी बातों को लेकर नाराजगी होती रहती है। अब अक्षय कुमार ने बताया कि जब ट्विंकल उनसे नाराज हो जाती हैं तो क्या करती हैं। अक्षय ने कहा, 'मेरी बीवी जब मुझसे गुस्सा होती है, तो मुझे पता चल जाता है। जब मैं सोने जाता हूं, तभी समझ में आता है। जब मैं सोने जाता हूं, तो मेरी साइड का बिस्तर गीला होता है। उस पर पानी डाल दिया होता है।'

इस दौरान रितेश देशमुख और जेनेलिया डिसूजा भी उनके साथ थे और दोनों अक्षय की बात सुनकर खिलखिलाकर हंस पड़े। गौरतलब है कि अक्षय कुमार और ट्विंकल खन्ना ने 17 जनवरी 2001 को शादी की थी। दोनों के दो बच्चे, बेटा आरव और बेटी नितारा हैं।

> मेरी बीवी जब मुझसे गुस्सा होती है, तो मुझे पता चल जाता है। जब मैं सोने जाता हूं, तो मेरी साइड का बिस्तर गीला होता है। उस पर पानी डाल दिया होता है। ऐसा अक्सर होता है।

नाना नाराजगी में इवेंट छोड़ निकल गए

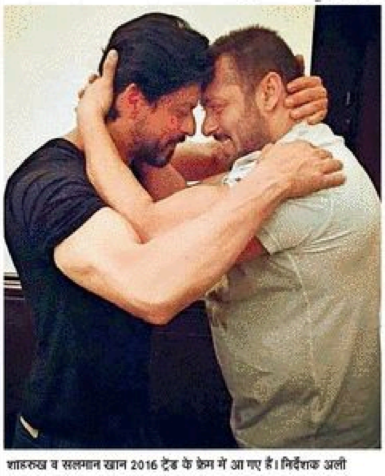
हाल ही में मुंबई में हो रहे एक फिल्मी इवेंट से विडियो सामने आया जिसमें नाना पाटेकर को नाराजगी जताते हुए देखा गया। दरअसल यह विडियो नाना पाटेकर की नई फिल्म ओ रोमियो का है। बताया जा रहा है कि इस इवेंट में नाना समय से आ गए थे जबकि उनके कोस्टार्स शाहिद और तृप्ति काफी देर से आए जिससे नाना नाराज हो गए और चले गए। जानकारी के मुताबिक, 'नाना पाटेकर इवेंट के लिए तय वक्त पर, दोपहर 12 बजे पहुंच गए थे। लेकिन उनके कोस्टार्स लगभग 1:30 बजे पहुंचे। ऐसे में लंबे इंतजार के बाद नाना का सब्र जवाब दे गया और वे चले गए।

विशाल ने संभाली स्थिति

घटना के बाद फिल्म निर्देशक विशाल भारद्वाज ने माहौल को संभालने की कोशिश की। उन्होंने नाना पाटेकर के अंदाज को उनके स्वभाव से जोड़ते हुए कहा, 'नाना क्लास के उस शरारती बच्चे की तरह हैं जो सबको परेशान भी करता है और सबसे ज्यादा मनोरंजन भी करता है। यह उनके साथ मेरी पहली फिल्म है। अगर वे यहां होते तो अच्छा लगता।'

शाहरुख-सलमान भी 2016 ट्रेंड में

@aliabbaszafar



शाहरुख व सलमान खान 2016 ट्रेंड के फ्रेम में आ गए हैं। निर्देशक अली अब्बास जफर ने उनकी 2016 की यह फोटो सोशल मीडिया पर शेयर की।

स्ट्रे डॉग्स के मामले में सोनाली ने की अपील

अपने सोशल मीडिया पर सोनाली बेंद्रे ने स्ट्रे डॉग्स के मुद्दे पर चल रही बहस को लेकर प्रतिक्रिया दी है। उन्होंने बताया कि इस समय सुप्रीम कोर्ट में पूरे देश में स्ट्रीट डॉग्स के प्रबंधन को लेकर महत्वपूर्ण चर्चा चल रही है।

सोनाली बेंद्रे ने अपनी स्टोरी में लिखा कि यह विषय बेहद संवेदनशील है और इससे आम लोग, एनिमल लवर और समाज का हर वर्ग जुड़ा हुआ है। उन्होंने उम्मीद जताई कि इस मुद्दे का शांतिपूर्ण और संतुलित समाधान निकले, जिससे इंसानों और जानवर

दोनों की ही सुरक्षा सुनिश्चित हो सके। सोनाली को एनिमल लवर माना जाता है। अपने सोशल मीडिया पर वह अपने डॉग के साथ फोटो शेयर करती रहती हैं। सोनाली बेंद्रे की यह अपील सोशल मीडिया पर चर्चा में है और कई लोग उनके विचारों का समर्थन कर रहे हैं। लोगों का मानना है कि सुप्रीम कोर्ट का फैसला देशभर में स्ट्रीट डॉग्स से जुड़े नियमों और नीतियों की दिशा तय करेगा। गौरतलब है कि स्ट्रे डॉग्स के लगातार लोगों को काटने के मामले सामने आने पर सुप्रीम कोर्ट ने सख्ती की है। कोर्ट ने स्ट्रे डॉग्स को पकड़ने को कहा है।

@iamsonalibendre

सोनाली बेंद्रे अपने पेट आईसी के साथ फोटो शेयर करती 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