CCI NG 3.7 Product: LucknowMasalamixBS PubDate: 24-01-2026 Zone: Lucknow Edition: 1 Page: LTMMFP User: cci Time: 01-24-2026 00:05 Color:

हमारी इंडस्ट्री में हीरो को पूजा जाता है: राशि खन्ना
Page 4

नवभारत टाइम्स NBT
I ADVERTORIAL ENTERTAINMENT PROMOTIONAL FEATURE
Lucknow Times OF INDIA masalamix
नवभारत टाइम्स, कानपुर (कानपुर व लखनऊ में एक साथ प्रकाशित), शनिवार, 24 जनवरी 2026

शहीद पिता को यादकर भावुक हुईं निमरत कौर
Page 4

'ऑपरेशन स्माइल' के साथ 2026 की शुरुआत

बीते दिनों लालबाग स्थित सिनेमाघर में बच्चों को देशभक्ति से प्रेरित फिल्म इक्कीस दिखाई गई।

यश दीक्षित

नया साल अक्सर संकल्पों से शुरू होता है लेकिन लखनऊ और आसपास के इलाकों में 2026 की शुरुआत काम से हुई है। दूसरों के चेहरों पर खुशी लाने के लिए पुलिस और वॉलंटियर्स ने स्लम एरिया में रहने वाले बच्चों, जरूरतमंदों और बेबस लोगों तक पहुंचने की पहल की है। कहीं बच्चों को पहली बार सिनेमाहॉल की दुनिया दिखाई गई तो कहीं ठंड से जूझते लोगों को कंबल और गर्म कपड़े मिले। इस अभियान में राहत के साथ शिक्षा, स्वास्थ्य और आत्मनिर्भरता पर भी ध्यान दिया जा रहा है। मकसद सिर्फ मदद करना नहीं बल्कि भरोसा और उम्मीद का रिश्ता बनाना है।

स्लम एरिया के 140 बच्चों को दिखाई देशभक्ति की फिल्म

हजरतगंज थानाध्यक्ष विक्रम सिंह और उनके साथियों ने नए साल के मौके पर स्लम एरिया में रहने वाले 140 बच्चों को फिल्म इक्कीस दिखाई। विक्रम बताते हैं कि हमने बच्चों के लिए लालबाग स्थित सिनेमाहॉल में फिल्म देखने का इंतजाम किया था। बच्चे हमारा हाथ पकड़कर सिनेमाघर के अंदर पहुंचे, फिल्म देखकर उनके चेहरे खिल उठे थे। ऐसे में उनके चेहरों पर मुस्कान देखकर हमें अपने हिस्से की खुशी मिल गई। उन्हें देशभक्ति से प्रेरित फिल्म दिखाने के पीछे मंशा यही रही कि ये बच्चे भी झुग्गी-झोपड़ी से निकलकर समाज में अपनी भागीदारी निभाने के लिए आगे आएं। यह देश का भविष्य है और हम नहीं चाहते कि यह दर-दर भटकें। एक भारतीय होने के नाते हमारा कर्तव्य बनता है कि हम उनमें देशप्रेम की भावना जागृत करें। आगे हम लोगों में जागरूकता लाने के लिए नुक्कड़ नाटक करेंगे, जिसमें साइबर अपराध से लेकर ट्रैफिक जैसे मुद्दों को उठाया जाएगा। इसके अलावा, हमारी ओर से ठंड के मौसम में 450 से ज्यादा जरूरतमंदों को कंबल भी वितरित किए गए हैं।

> आगे हम ट्रैफिक और साइबर अपराध को लेकर जागरूक करने के लिए नुक्कड़ नाटक भी करेंगे।
> -विक्रम सिंह, हजरतगंज थानाध्यक्ष

45 दिनों तक चलने वाले के अभियान के दौरान कई जिलों में कंबल और कपड़े बांट रहे अनूप मिश्रा

45 दिनों तक चलेगा अभियान

उन्नाव पुलिस कंट्रोल रूम के प्रभारी अनूप मिश्रा ने 31 दिसंबर से ऑपरेशन स्माइल अभियान शुरू किया है। इसमें पुलिस विभाग में ही कार्यरत उनकी पत्नी, विभाग के साथियों के अलावा कुछ शिक्षक और वॉलंटियर्स शामिल हैं। अनूप ने बताया कि 45 दिनों तक चलने वाले इस अभियान के अंतर्गत हम लखनऊ, उन्नाव, कानपुर और फतेहपुर के जरूरतमंदों को राहत पहुंचाने का काम कर रहे हैं। हमारी टीम अलाव का प्रबंध करने से लेकर ठंड से बचाने के लिए गर्म कपड़े और कंबल तक की व्यवस्था कर रही है। सभी सहयोगियों की ड्यूटी तय है, वॉट्सऐप ग्रुप बनाया गया है। जिन जगहों पर हमारी टीम जाती है, वहां के किसी स्थानीय आदमी को भी जोड़ा जाता है, ताकि सबकुछ ठीक से लाइनअप हो सके। हम इन चार जिलों में बस्तियों और गांवों में जाकर लोगों की सेवा कर रहे हैं। हम इन जगहों पर बच्चों की शिक्षा पर भी जोर दे रहे हैं। अगर कोई स्कूल नहीं जा रहा तो हम उनके घरों में जाकर बात कर रहे हैं और अपनी ओर से हर संभव मदद कर रहे। इसके बाद एक और अभियान चलाया जाएगा।

CONTINUED ON ▸ 3

कुछ ही देर में बिक गईं BTS के कमबैक टूर की टिकटें, फैंस निराश

के-पॉप ग्रुप बैंग्टन ब्वॉय यानी BTS ने हाल ही में अरिरंग वर्ल्ड टूर को लेकर टिकट लॉन्च कीं। ऐसे में इनके इस कमबैक टूर का क्रेज ऐसा दिखा कि शो की टिकट कुछ ही पलों में ही बिक गईं। टिकट सेल की लाइन जैसे ही खुली, उसके कुछ समय बाद ही देखने में आया कि कॉन्सर्ट की टिकटें बिक चुकी थीं। लाखों फैंस साइट अपनी टिकट बुक करने को लेकर परेशान दिखे।

दरअसल, बैंड 9, 11 और 12 अप्रैल को गोयांग स्टेडियम (साउथ कोरिया) में तीन कॉन्सर्ट के साथ अपने वर्ल्ड टूर की शुरुआत करेगा। मीडिया रिपोर्ट के अनुसार, 22 जनवरी को ऑफिशियल टिकट सेल के दौरान गोयांग शो की सभी सीटें तुरंत बिक गईं। सियोल के समय के अनुसार, शाम 8 बजे ये सेल शुरू हुई थी। बताया जा रहा है कि जिन इलाकों में फास्ट इंटरनेट की सुविधा नहीं थी, वहां से तमाम लोग दूसरे शहर ट्रैवल करके पहुंचे थे, ताकि वह उन जगहों पर से फास्ट इंटरनेट का प्रयोग कर जल्दी से जल्दी टिकट बुक कर सकें।

> फास्ट इंटरनेट का इस्तेमाल करने के लिए कई लोग दूसरे शहर गए, ताकि जल्दी टिकट बुक कर सकें

चार साल बाद वापसी करने जा रहा है बैंड

BTS के सभी मेंबर्स करीब चार साल से मिलिट्री ट्रेनिंग में बिजी थे, जिस वजह से यह ग्रुप लंबे समय से कॉन्सर्ट नहीं कर रहा था। हालांकि व्यक्तिगत तौर पर मेंबर्स कुछ प्रोजेक्ट्स में नजर आए थे। हाल ही में इस ग्रुप ने अपनी वापसी और वर्ल्ड टूर की घोषणा की थी। चार साल के बाद इस ग्रुप का यह पहला शो होने जा रहा है। ऐसे में उनके टूर को लेकर फैंस काफी उत्साहित हैं। इसी वजह से टिकट बुकिंग साइट पर काफी लोग लाइन में दिखे।

क्षितिज गोस्वामी

'मैंने भगवान को बाहर ढूंढने की कोशिश नहीं की'

> मेरी इच्छा बायोपिक करने की है। बाकी हर तरह के किरदार करना चाहता हूं पर एक बात साफ है कि कोई भी किरदार करूं, उसके जरिए कोई बात जरूर रखूं, ताकि अगर विलेन बनूं तो दर्शकों को यह महसूस हो कि यह रास्ता सही नहीं है।

Vartul.Awasthi@timesofindia.com

भगवान को मानने और उन्हें सवालों के कटघरे में खड़ा करने के बीच की दूरी अक्सर इंसान अपने संघर्षों से तय करता है। फिल्म लालो–कृष्ण सदा सहायते में श्रीकृष्ण का किरदार निभाने वाले अभिनेता क्षितिज गोस्वामी के लिए यह किरदार अभिनय से आगे बढ़कर आत्मसंधान की प्रक्रिया बन गया। थिएटर और स्ट्रीट प्ले से शुरू हुआ उनका सफर यहां आकर आस्था, जिम्मेदारी और कर्म के अर्थ समझाता है। 'लालो' की कठिन शूटिंग, लगातार संघर्ष और अचानक आए चमत्कार ने उनके जीवन-दर्शन को नया आकार दिया। बीते दिनों लखनऊ आने के दौरान क्षितिज गोस्वामी से हुई खास बातचीत में उन्होंने अपने संदेह, विश्वास, सिनेमा की जिम्मेदारी और उस अनुभव को साझा किया, जिसने उन्हें भीतर से बदल दिया।

भगवान को अपने संघर्षों की कसौटी पर परखने लगते हैं

भगवान श्रीकृष्ण का किरदार निभाने के बाद बड़ा और गहरा बदलाव आया। पहले मैं खुद को बिलिवर नहीं मानता था। पर मेरी मां सुबह-शाम पूजा करती हैं, मैं भी हाथ जोड़ लेता था पर भीतर एक संशय हमेशा रहता था। हम सब इंसान अपनी निजी जिंदगी में इतने उलझे हैं कि भगवान को अपने संघर्षों की कसौटी पर परखने लगते हैं। इस फिल्म के दौरान मुझे ऐसा लगा जैसे भगवान ने साक्षात अनुभूति करवाई हो कि संशय मत करो, मैं हूं। इसके बाद मेरी श्रद्धा और गहरी हुई है। अब मैं सच में दोनों हाथ जोड़कर नमन करता हूं और धन्यवाद करता हूं।

कोई धार्मिक या आध्यात्मिक अध्ययन नहीं किया

इस किरदार के लिए मैंने धार्मिक या आध्यात्मिक अध्ययन नहीं किया। मैंने कहीं बाहर भगवान को ढूंढने की कोशिश नहीं की। फिल्म में एक डायलॉग है, 'मैं तुम्हारे अंदर ही हूं।' जब भगवान अपने भीतर मिल जाएं तो फिर हर जगह वही दिखते हैं। मैंने बस यही समझने की कोशिश की कि मेरे भीतर, जो भाव-दृष्टि है, वह इस किरदार के जरिए कैसे बाहर आए। पूरी टीम की यही साझा समझ थी।

CONTINUED ON ▸ 3

करण बोले, होमबाउंड पर है गर्व, विशाल ने कहा, खास था सफर

भारतीय फिल्म होमबाउंड ऑस्कर की रेस से बाहर हो गई है। बेस्ट इंटरनेशनल फीचर फिल्म कैटेगरी के फाइनल नॉमिनेशन में होमबाउंड को जगह नहीं मिली। इससे जहां लोग निराश हैं वहीं अब फिल्ममेकर करण जौहर और ऐक्टर विशाल जेठवा ने फिल्म के ऑस्कर की दौड़ से बाहर होने पर अपनी प्रतिक्रिया दी है।

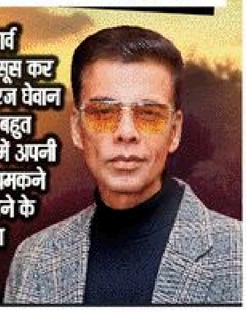
करण जौहर ने सोशल मीडिया पर एक स्टोरी पोस्ट की है, जिसमें उन्होंने नीरज घेवान की तारीफ करते हुए लिखा, 'गर्व है! नीरज हमें आपसे प्यार है। हमें अपनी रोशनी में चमकने का मौका देने के लिए नीरज घेवान आपका धन्यवाद!' वहीं नीरज ने भी करण को जवाब देते हुए लिखा, 'धन्यवाद करण, आप मेरे लिए एक मजबूत सहारे की तरह रहे हैं। आपके बिना हम यहां तक नहीं पहुंचते।'

'थोड़ी उम्मीद तो जाग ही जाती है'

फिल्म में विशाल जेठवा अहम रोल में नजर आए थे। उन्होंने एक इंटरव्यू में फिल्म के ऑस्कर में नॉमिनेट नहीं होने पर कहा, 'ऐसा कहा जाता है कि हमें कुछ उम्मीद नहीं करनी चाहिए, लेकिन अब जब हम इतना आगे आ जाते हैं तो थोड़ी उम्मीदें तो जग ही जाती हैं और ऐसा ही कुछ हमारे साथ भी था। अफसोस, हम फाइनल नॉमिनेशन में जगह नहीं बना पाए। हालांकि, आखिरी 15 फिल्मों में शॉर्टलिस्ट होना भी अपने आप में एक बड़े सम्मान की बात है। होमबाउंड को इतनी दूर तक जाते और ग्लोबली तौर पर अपने देश को रिप्रेजेंट करते देखना मेरे लिए बहुत खास रहा। मैं हमेशा इस फिल्म का हिस्सा बनने के लिए शुक्रगुजार रहूंगा।'

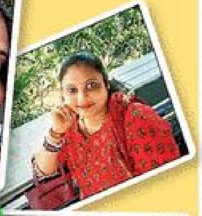
फिल्म होमबाउंड का एक दृश्य

> मैं गर्व महसूस कर रहा हूं नीरज घेवान हमें आपसे बहुत प्यार है। हमें अपनी रोशनी में चमकने का मौका देने के लिए आपका धन्यवाद।



CCI NG 3.7 Product: LucknowMasalamixBS PubDate: 24-01-2026 Zone: Lucknow Edition: 1 Page: LTMMPG2 User: cci Time: 01-23-2026 22:58 Color:

खूबसूरत किरदार Lucknow Times का है



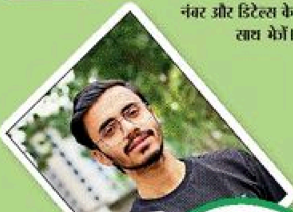
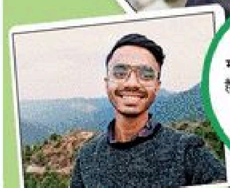
'मैं हाउस वाइफ हूं। खाना बनाना और गार्डनिंग मेरे शौक हैं। मुझे गाने सुनना और किताबें पढ़ना पसंद है।'
-रूबी सिंह, गोमतीनगर

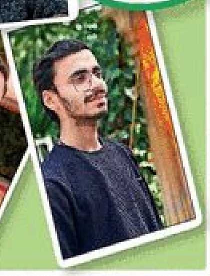
DP UPDATE

Status: Cool

ये स्पेस आपके लिए
● Available

lucknowtimesnbt@gmail.com पर हमें अपनी ऑनलाइन डीपी, नंबर और डिटेल्स के साथ भेजें।

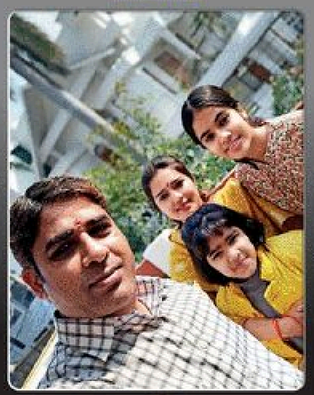


'मैं विडियो एडिटर हूं। मूवीज देखना और म्यूजिक सुनना मेरी हॉबीज है। दोस्तों संग ट्रैवल करना मुझे अच्छा लगता है।'
-मोहित कश्यप, राजाजीपुरम

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.

Selfie



—अनुराधा शर्मा, इंदिरा नगर

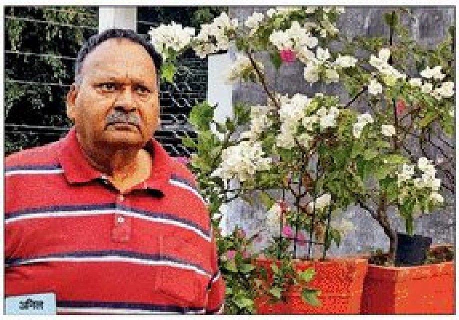
हमें अपनी सेल्फी lucknowtimesnbt@gmail.com पर भेजिए। सब्जेक्ट में लिखें Meri Selfie.

नेचर से प्यार

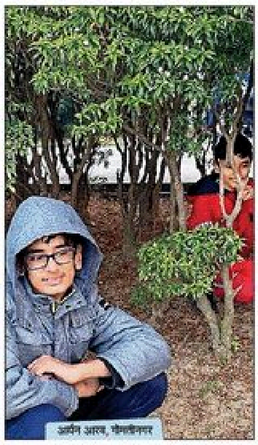
भेजें गार्डनिंग करते हुए अपनी फोटो lucknowtimesnbt@gmail.com पर। नाम व पता जरूर लिखें। सब्जेक्ट में लिखें- Nature se Pyar

हसनैन आशिक, खदरा

वरदानी रस्तोगी


अनिल

सुनील त्रिपाठी


आर्यन आनंद, गोमतीनगर

स्माइल विद दादा-दादी

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

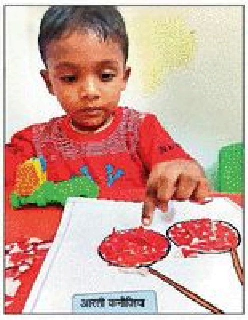
कृष

संस्कृति

टाइमपास के फंडे

आप भी कर रहे हैं समय का सदुपयोग, तो हमें भेजें टाइमपास की फोटो lucknowtimesnbt@gmail.com पर। सब्जेक्ट में लिखें- Timepass

अद्विक अग्रवाल


आरती कनौजिया

देवांश दुबे

सईदा

आराध्या टंडन

12 राशियां और आपका दिन

ARIES 21 Mar - 19 Apr
राशि का स्वामी मंगल-पराक्रमी की राशि में है। कड़वाहट को मिठास में बदलने की कला आपको सीखनी पड़ेगी। पंचम भाव दूषित होने के कारण संतान पक्ष से निराश जनक समाचार मिल सकता है। शाम के समय कोई रुका काम बनने की संभावना है। रात का समय मिठाइयों के साथ व्यतीत होगा।

TAURUS 20 Apr - 19 May
आज का दिन संतोष और शांति का है। राजनीतिक क्षेत्र में किए गए प्रयासों में सफलता मिलेगी। शासन व सत्ता से गठजोड़ का लाभ मिल सकता है। नए अनुबंधों के द्वारा पद, प्रतिष्ठा में बढ़ोतरी होगी। रात में कुछ अप्रिय व्यक्तियों से मिलने से अनावश्यक कष्ट का सामना करना पड़ेगा।

GEMINI 21 May - 21 Jun
राशि स्वामी की वक्रता के कारण किसी मूल्यवान वस्तु के खोने या चोरी होने का भय बना रहेगा। संतान की शिक्षा या किसी प्रतियोगिता में आशा के अनुरूप सफलता का समाचार मिलने से मन में हर्ष होगा। शाम में कोई रुका काम पूरा होगा। रात में मांगलिक कार्यों में सम्मिलित होने का सौभाग्य प्राप्त होगा।

CANCER 22 Jun - 22 July
चंद्रमा नवम भाव में उत्तम संपत्ति का संकेत कर रहा है। आजीविका के क्षेत्र में प्रगति होगी। राज्य-मान-प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। संतान से इच्छित की पूर्ति हो सकती है। यात्रा, देशाटन की स्थिति सुखद व लाभदायक रहेगी। परिवार के संग घूमने की योजना बना सकते हैं। शाम से लेकर रात तक प्रिय व्यक्तियों का दर्शन व शुभ समाचार प्राप्त होगा।

LEO 23 July - 22 Aug
राशि का स्वामी सूर्य मित्र ग्रहों के बीच में आ गया है। आमदनी के नए स्रोत बनेंगे। वाणी की सौम्यता आपको सम्मान दिलाएगी। शिक्षा, प्रतियोगिता में विशेष सफलता मिलेगी। सूर्य के कारण अधिक भागदौड़ होने की संभावना है। शत्रु आपस में लड़कर ही नष्ट हो जाएंगे। माता-पिता का आशीर्वाद प्राप्त करें।

VIRGO 23 Aug - 22 Sep
राशि स्वामी बुध सुख की वृद्धि कर रहा है। रोजगार, व्यापार के क्षेत्र में जारी प्रयासों में अप्रत्याशित सफलता प्राप्त होगी। संतान पक्ष से भी संतोषजनक सुखद समाचार मिलेगा। कोर्ट-कचहरी में किसी कानूनी विवाद या मुकदमे में जीत आपके लिए खुशी का कारण बन सकती है। शुभ कार्यों में खर्च होगा और कीर्ति बढ़ेगी।

LIBRA 23 Sep - 22 Oct
आज आपके चारों ओर सुखद वातावरण रहेगा। घर-परिवार के सभी सदस्यों की खुशियां बढ़ेंगी। कई दिनों से चली आ रही लेन-देन की कोई बड़ी समस्या हल हो सकती है। पर्याप्त मात्रा में धन हाथ में आ जाने का सुख मिलेगा। विरोधियों का पराभव होगा। पास व दूर की यात्रा का प्रसंग प्रबल होकर स्थगित होगा। यात्रा का निर्णय सोच-समझकर करें।

SCORPIO 23 Oct - 21 Nov
आपकी राशि में एकादश-द्वादश स्थिति चल अभी कुछ दिन और चलेगा। इसके चलते सेहत संबंधी कुछ कष्ट हो सकते हैं। आज का दिन इस संबंधी जांच कराने और किसी अच्छे डॉक्टर से इस विषय में सलाह मशविरा करने में व्यतीत करें। रोग की अवस्था में भी आपका चलना फिरना काफी ज्यादा हो गया है।

SAGITTARIUS 22 Nov - 21 Dec
आज आपके विरोधी भी आपकी प्रशंसा करेंगे। शासन सत्ता पक्ष से निकटता व गठजोड़ का लाभ भी मिलेगा। ससुराल पक्ष से पर्याप्त मात्रा में धन हाथ लग सकता है। शाम से लेकर रात तक आज के दिन सामाजिक एवं सांस्कृतिक कार्यक्रमों में भाग लेने के अवसर प्राप्त होंगे।

CAPRICORN 22 Dec - 19 Jan
आज पारिवारिक व आर्थिक मामलों में सफलता मिलेगी। आजीविका के क्षेत्र में चल रहे नए प्रयास फलीभूत होंगे। अधीनस्थ कर्मचारियों का आदर व सहयोग भी पर्याप्त मिलेगा। शाम के समय किसी झगड़े-विवाद में पड़ने से बचें। माता-पिता का विशेष ध्यान रखें।

AQUARIUS 20 Jan - 18 Feb
आज आप स्वास्थ्य को लेकर परेशान रह सकते हैं। राशि का स्वामी शनि अब मार्गी चल रहा है। इसलिए सोच-समझकर कार्यों को करें। कोई विपरीत समाचार सुनकर आकस्मिक यात्रा पर जाना पड़ सकता है। इसलिए सावधान रहें और किसी भी तरह के झगड़े या विवाद से दूर रहने की कोशिश करें।

PISCES 19 Feb - 20 Mar
आज का दिन पुत्र, पुत्री की चिंता तथा उनके कार्यों में व्यतीत होगा। दांपत्य जीवन में कई दिन से चला आ रहा गतिरोध समाप्त हो जाएगा। रिश्तेदारों और साले से आज लेन-देन न करें, संबंध खराब होने का खतरा है। धार्मिक क्षेत्रों की यात्रा और पुण्य कार्यों पर खर्च हो सकता है। यात्रा में सावधान अवश्य रहें। जरूरी होने पर ही यात्रा करें।

जन्मदिन की शुभकामनाएं

यह वर्ष मंगल बुध ग्रह के प्रभाव क्षेत्र में रहेगा। जनवरी 2026 सेक्स में आयात-निर्यात के व्यापार से जुड़े लोगों को बार-बार समस्याओं से जूझना पड़ेगा। फरवरी की शुरुआत से लेकर मार्च के अंत तक अच्छे अवसर प्राप्त होंगे। गत वर्ष के सभी दबे हुए प्रसंग उभरकर सामने आएंगे। अप्रैल के महीने में अधिक कष्ट व्यथित कर सकते हैं। मई और जून महीने में जहां आपको किसी भावनात्मक समस्या से जूझना पड़ेगा, वहीं जुलाई सेक्स तक आपके कार्य कौशल और एकाग्रता से सभी जोखिम के कार्य सफल हो जाएंगे। इस दौरान भविष्य की कुछ नई योजनाओं पर भी काम शुरू किया जा सकता है। इस वर्ष के उत्तरार्ध अगस्त से सितंबर तक आपका जीवन स्तर ऊंचा उठेगा, सब लोग आपके कार्य कौशल की प्रशंसा करेंगे। अक्टूबर से नवंबर में यदि कष्ट मिल रहे हों तो शनिवार स्टील की कटोरी में सरसों का तेल भरकर उसमें अपना मुख देख लें और कटोरी को तेल सहित डकोत को दान कर दें। इस तरह इस उपाय को पांच शनिवार करने से आपके घर में सुख और शांति बनी रहेगी। दिसंबर महीने की शुरुआत से लेकर जनवरी 2027 के महीने तक सभी विद्यार्थियों का वर्ष उत्तम रहेगा और उनकी मेहनत रंग लाएगी। परीक्षा में अच्छे अंक हासिल कर पाएंगे।
-आचार्य कृष्ण दत्त शर्मा

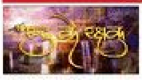
कल का पंचांग
(रविवार, 25 जनवरी 2026)

राष्ट्रीय मिति माघ 5, शक संवत 1947, माघ शुक्ल, सप्तमी, रविवार, विक्रम संवत 2082। सौर माघ मास प्रविष्टे 12, शाबान 5, हिजरी 1447 (मुस्लिम) तदनुसार अंग्रेजी तारीख 25 जनवरी 2026 ई.। सूर्य उत्तरायण, दक्षिण गोल, शिशिर ऋतु। राहुकाल सायं 4 बजकर 30 मिनट तक से 6 बजे तक। सप्तमी तिथि रात्रि 11 बजकर 11 मिनट तक उपरांत अष्टमी तिथि का आरंभ। रेवती नक्षत्र अपराह्न 1 बजकर 36 मिनट तक उपरांत अश्विनी नक्षत्र का आरंभ। सिद्धि योग पूर्वाह्न 11 बजकर 46 मिनट तक उपरांत साध्य योग का आरंभ। वव करण पूर्वाह्न 11 बजकर 56 मिनट तक उपरांत विष्टि करण का आरंभ। चंद्रमा अपराह्न 1 बजकर 36 मिनट तक मीन उपरांत मेष राशि पर संचार करेगा। आज गण्डमूल अपराह्न 2 बजकर 16 मिनट से।

सुडोकू

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

TELEVISION

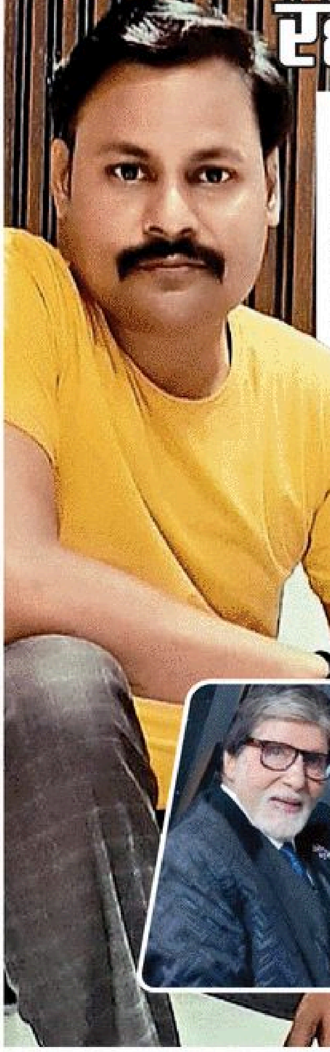


big magic

09:00 बबलू डबलू	14:30 हम पांच
10:00 बद्दूध बुढ़ाक	15:00 अजब देश की गजब कहानी
11:00 राष्ट्र के रक्षक	16:30 प्यार मोहब्बत हैप्पी लकी
11:30 अलादीन	19:30 राष्ट्र के रक्षक
12:00 चक्रधारी अजेय कृष्णा	21:00 पौरस
13:30 भ से भडे	

CCI NG 3.7 Product: LucknowMasalamixBS PubDate: 24-01-2026 Zone: Lucknow Edition: 1 Page: LTMMPG3 User: cci Time: 01-23-2026 22:20 Color:

पुलिसिया किरदारों से दिल जीत रहे इंदिरा नगर के विवेक



यश दीक्षित

इंदिरानगर के विवेक प्रभाकर फिल्मों और वेब सीरीज में अलग-अलग किरदार निभाकर सबके दिलों में जगह बना रहे हैं। 14 फेरे, तुमको मेरा प्यार, रंगबाज-3 और भौकाल जैसी फिल्मों और वेब सीरीज में उन्होंने कमाल का काम किया है। इन दिनों वह टीवी शो तोड़कर दिल मेरा में नजर आ रहे हैं। पर्दे पर पुलिसिया किरदारों से पहचान बनाने वाले अभिनेता आगे वेब सीरीज सिविल लाइंस और लाल बत्ती में फिर से वर्दी में दिखेंगे।

> ऐक्ट्रेस रिचा चड्ढा के ऐक्टिंग के लिए प्रेरित करने के बाद ही मैंने इस फील्ड को चुना

पुलिस की वर्दी में किए तमाम किरदार

मुझे पुलिस अफसर के किरदार कई बार निभाने के मौके मिले। अब तक मैं रंगबाज-3, भौकाल, अभय-3 और तुमको मेरा प्यार जैसी वेब सीरीज में वर्दी में नजर आ चुका हूं। यह मेरे लिए बहुत गर्व की बात है। 'तुमको मेरा प्यार' में मंत्री जी के काफिले को वापस भेजने वाला मेरा सीन सोशल मीडिया पर खूब वायरल हुआ था। आगे वेब सीरीज लाल बत्ती और सिविल लाइंस में भी मुझे पुलिस अफसर के रोल में देखा जाएगा। सिविल लाइंस की शूटिंग मैंने मुंबई और लखनऊ दोनों जगह की है। मुंबई शेड्यूल के दौरान एक सीन थाने में शूट हो रहा था, जिसमें कई रीटेक हुए, उस दौरान मैंने कम से कम 20 सॉफ्ट ड्रिंक पी डालीं। साथ की कई समोसे और कचौड़ियां भी खाईं।

रिचा चड्ढा ने ऐक्टिंग के लिए प्रेरित किया

2019 की बात है, रिचा चड्ढा फिल्म मैडम चीफ मिनिस्टर की शूटिंग कर रही थीं। मेरा एक दोस्त मुझे उनसे मिलाने ले गया। वैनिटी में मेरी उनसे मुलाकात हुई। रिचा ने पूछा कि क्या आप ऐक्टर हैं तो मैंने कहा जी नहीं। फिर उन्होंने कहा कि मुझे ऐक्टिंग करनी चाहिए तो वहीं से मुझे लगा कि शायद मैं इस फील्ड में कुछ कर सकता हूं। उस दौरान उन्होंने मेरे साथ सेल्फी भी ली। इससे पहले मैंने डेढ़ दशक मेडिकल फील्ड में जॉब की है। मुझे जो पहली वेब सीरीज मिली, उसमें विजय राज के साथ काम किया था। किन्हीं कारणों से उन्होंने सीरीज छोड़ दी थी तो मुझे बाद में अन्य ऐक्टर के साथ वो सीन शूट करना पड़ा।

विनीत कुमार सिंह जमीन से जुड़े हैं

प्रकाश झा सर की वेब सीरीज की शूटिंग के लिए इलाहाबाद गया था। उनके साथ काम करके बहुत कुछ सीखा। वह अपने काम के लिए बेहद समर्पित इंसान हैं, उनकी फिल्ममेकिंग की समझ का मैं मुरीद हूं। विक्रम कोच्चर के साथ 'बैटरी' की है। उनके साथ काम करके बहुत मजा आया। इसी तरह 'रंगबाज-3' में विनीत कुमार सिंह के साथ सेट पर लंबा समय बिताने का मौका मिला था। वह जमीन से जुड़े अभिनेता हैं। उनसे बात करके नहीं लगा कि मैं इतने बड़े कलाकार के साथ काम कर रहा हूं। इसी तरह प्रशांत नारायणन के साथ भी काम का बहुत जबरदस्त अनुभव रहा।

बिग बी बोले, 'आपको कहीं देखा है'

अमिताभ बच्चन सर के साथ मुझे काम करने का मौका तो नहीं मिला लेकिन बीते साल मैं कौन बनेगा करोड़पति के सेट पर गया था। इस दौरान मेरा सिटिंग अरेंजमेंट बिल्कुल उनके सामने था। इस वजह से उनकी नजर बार-बार मुझ पर पड़ रही थी। शूट के बाद बच्चन साहब मेरे पास आए। उन्होंने मुझे गिफ्ट दिया और बोले कि आपको कहीं देखा है। फिर मैंने उन्हें बताया कि मैं भी ऐक्टर हूं तो वे बेहद खुश हुए। वह पल मेरे लिए सबसे खास था।

सिटी टैलंट

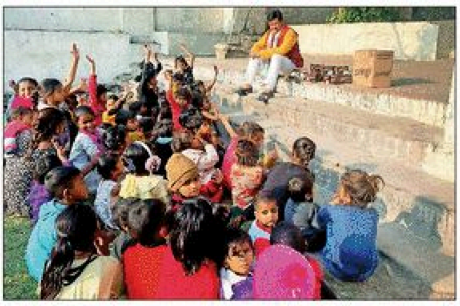
दिल के साथ खून का रिश्ता भी बना रहे

CONTINUED FROM 1

इंस्पेक्टर सुभाष चंद्र ने बताया कि ठंड में सबसे ज्यादा चिंता उन बेघरों की होती है, जिनके पास छत या गर्म कपड़े नहीं हैं। ऐसे में उन तक कंबल पहुंचाना अपनी जिम्मेदारी लगता है इसीलिए हमने चिह्नित जगहों पर लोगों को कंबल वितरित किए। इसके अलावा अगर किसी के बीमार होने की सूचना मिलती है तो हम उन्हें इलाज के लिए अस्पताल भी ले जाते हैं। कई बार अस्पतालों के बाहर हमने लोगों को खून के लिए भटकते देखा है तो समय-समय पर रक्तदान कर हम दिल के साथ उनसे खून का रिश्ता भी बना लेते हैं। कई महिलाओं को आत्मनिर्भर बनाने के लिए सिलाई मशीन भी दिलवाई है। मुझे लगता है कि अगर आप किसी के दुख में शामिल हो जाते हो तो ऊपरवाला आपकी झोली में खुशियां अपने आप डाल देता है।

स्किल्स विकसित करने पर दे रहे जोर

दुर्गेश त्रिपाठी को भारत सरकार की तरफ से यूथ आइकन बनाया गया है। वह एनसीसी के राष्ट्रस्तरीय खिलाड़ी भी रहे हैं। उन्होंने बताया कि नए साल पर हमने बस्तियों में रहने वाले जरूरतमंदों को कंबल और गर्म कपड़े वितरित किए। इसके अलावा अलग-अलग स्लम एरिया में बच्चों को स्टेशनरी और चॉकलेट्स भी दीं। हमारे वॉलंटियर्स उन्हें नियमित पढ़ाते भी रहते हैं। डालीगंज, पुरनिया व अन्य स्लम एरिया में जाकर हमारे वॉलंटियर्स बच्चों की क्लासेज लेते हैं। हमारा उद्देश्य यही है कि बच्चों का आत्मविश्वास बढ़े और उनके अंदर छुपी प्रतिभा को बाहर लाया जाए या उनमें कोई ऐसी स्किल विकसित की जाए, जिससे वे आत्मनिर्भर बन सकें। कुछ ऐसे लोग भी हैं, जिन्होंने अपना रोजगार शुरू कर दिया है। किसी ने अपना ब्यूटीशियन का काम शुरू कर दिया है तो कोई सिलाई-कढ़ाई करके आगे बढ़ रहा है। हम हर त्योहार इन बच्चों के साथ ही मनाते हैं क्योंकि ये सब हमारे परिवार की तरह हैं। इसके अलावा समय-समय पर प्रेरणास्रोत लोगों से भी मिलवाया जाता है ताकि उनको भी इससे मोटिवेशन मिले।



सेहत का नया फोकस बन गया गट-हेल्दी डाइट

अब लोग समझने लगे हैं कि अच्छी सेहत की शुरुआत आंतों से होती है, इसलिए लोगों का फोकस ऐसी डाइट की तरफ बढ़ रहा है, जो गट हेल्थ को सही रखे।

गट हेल्दी डाइट क्या है?

गट-हेल्दी डाइट का मतलब ऐसे खाने से है, जो हमारी आंतों में मौजूद अच्छे बैक्टीरिया को बढ़ाए। ये बैक्टीरिया पाचन सुधारने के साथ सूजन कम करते हैं और इम्युनिटी को बेहतर बनाते हैं। इसके लिए फाइबर से भरपूर, ताजा और कम प्रोसेस्ड खाना सबसे जरूरी है। इसमें फाइबर युक्त भोजन जैसे, फलों में सेब और जामुन, खाने में हरी पत्तेदार सब्जियां, ओट्स और ब्राउन राइस जैसे साबुत अनाज, दालें और बीन्स पाचन को दुरुस्त रखते हैं। इसके अलावा, प्रोबायोटिक फूड्स जैसे दही, छाछ, केफिर, किमची और कोम्बुचा जैसे फर्मेंटेड फूड्स आंतों के अच्छे बैक्टीरिया को बढ़ाते हैं। हेल्दी फैट्स में जैतून का तेल, एवोकाडो, बादाम, अखरोट, चिया और अलसी के बीज गट हेल्थ के लिए अच्छे होते हैं। अच्छे प्रोटीन स्रोत के तौर पर दालें, बीन्स और सीमित मात्रा में मछली या चिकन को डाइट में शामिल किया जा सकता है।

> इस साल लोग पाचन, इम्युनिटी और वेलनेस के लिए खासतौर से गट हेल्थ पर फोकस कर रहे हैं:

इनको करें शामिल

- फाइबर युक्त भोजन: फल, सब्जियां, साबुत अनाज, दालें
- प्रोबायोटिक फूड्स: दही, छाछ, फर्मेंटेड खाद्य पदार्थ
- प्रीबायोटिक फूड्स: केला, लहसुन, प्याज, ओट्स
- हाइड्रेशन: 4 से 5 गिलास पानी, नारियल पानी
- हेल्दी फैट: नट्स, बीज, थोड़ा देसी घी प्रोसेस्ड और पैकेज्ड फूड
- सही तरह से खाना: धीरे-धीरे और चबाकर ही खाने को खाएं
- संतुलित खाना: संतुलित और सादा आहार गट हेल्थ को लंबे समय तक बेहतर बनाए रखता है

इनसे करें परहेज

- अत्यधिक प्रोसेस्ड फूड के सेवन से बचें
- ज्यादा चीनी और मीठे पेय
- तले-भुने और ट्रांस फैट युक्त खाद्य
- अल्कोहल और ज्यादा कैफीन
- बहुत तीखा और जंक फूड
- तनाव से बचें

अब ज्यादा जिम्मेदारी महसूस होती है: श्रुहद गोस्वामी

CONTINUED FROM 1

श्रुहद गोस्वामी कहते हैं कि मैंने थिएटर और स्ट्रीट प्ले से करियर की शुरुआत की थी। तब से अब तक में बड़ा बदलाव यह आया कि चीजों को लेकर ज्यादा ओपन हो गया हूं। पहले भीतर था कि सिर्फ थिएटर करूंगा। अब समझ आया कि थिएटर जितनी जिम्मेदारी वाला माध्यम है, फिल्म भी उतनी ही असरदार है। फिल्म ज्यादा लोगों तक पहुंचती और प्रभावित कर सकती है। आज मुझे यह जिम्मेदारी ज्यादा महसूस होती है कि सिनेमा के जरिए जो बात कही जाए, वह लोगों के भीतर कुछ बदल सके। अगर दर्शक फिल्म देखने के बाद उस पर बात करें, कुछ सोचें, कुछ सीखें तो वही मेरे लिए अभिनय की सफलता है।

पहले चुनाव की आजादी नहीं थी

'लालो' की सफलता के बाद बदलाव आया है। पहले मेरे पास चुनाव की आजादी नहीं थी। जो मिलता था, वो कर लेता था। अब चीजें बदली हैं। जिन बातों को पहले मैं एक नजरिए से देखता था, आज उन्हें अलग-अलग तरीके से देख सकता हूं। एक कलाकार के तौर पर अब यह अच्छा बदलाव आया है कि मैं वही काम कर सकूं, जो मेरे मन के करीब हो और जो बात मैं कहना चाहता हूं, वह लोगों तक पहुंचे। अब अगर मैं कुछ कहूंगा तो उसकी अहमियत होगी। लोग मुझे कास्ट भी करेंगे। जो मिला है, उसे मैं सही तरीके से इस्तेमाल करना चाहता हूं।

किरदार के बारे में सुनते ही डर गया

निर्देशक अंकित ने पहली बार कहा कि मुझे श्रीकृष्ण का किरदार करना है तो मैं डर गया। मुझे लगा कि मैं इतना सक्षम नहीं हूं। यह बेहद जिम्मेदारी वाला किरदार है। मेरी किसी नासमझी से किसी की आस्था को ठेस पहुंचे, ये मैं नहीं चाहता था। हालांकि, अंकित का लगातार भरोसा रहा। उन्होंने कहा कि हम सब यह कर सकते हैं क्योंकि हमारे भीतर भाव बहुत निर्मल है। इस फिल्म में भगवान मित्र के रूप में हैं, कभी दोस्त, कभी मां, कभी पिता। श्रीकृष्ण की यही विशेषता है कि आप उन्हें जिस भाव में मानते हैं, वे उसी रूप में आपके सामने आते हैं। शायद इसी वजह से लोग फिल्म से इतना जुड़ पाए।

चमत्कार के लिए पहले कर्म करना जरूरी

'लालो' की शूटिंग जिस तरह हुई, वह फिल्ममेकिंग की दृष्टि में शायद 'क्राइम' कहलाए। 20-20 घंटे शूट, सीमित इक्विपमेंट, समय पर खाना तक नहीं। कैमरा एक दोस्त से उधार लिया गया था, जो शूट के दौरान गिर भी गया। हर स्तर पर हमारी परीक्षा ली गई। फिल्म को रिलीज करने के लिए पैसे नहीं थे। बाद में कुछ प्रेजेंटर मिले, जिन्हें फिल्म पसंद आई। रिलीज के बाद भी हालात आसान नहीं थे। 21 दिन तक फिल्म नहीं चली क्योंकि हमारी कोई फेस वैल्यू नहीं थी। गुजरात में आखिरी तीन शो बचे थे और वे भी खाली जा रहे थे। फिर अचानक सब बदल गया। तीन शो से बात 3000 शोज तक पहुंच गई। इसे मैं ऊपरवाले का चमत्कार ही मानता हूं लेकिन चमत्कार इसलिए हुआ क्योंकि हमने पहले कर्म किया। अगर उस वक्त बैठ जाते तो यह कभी नहीं होता।

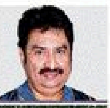
> मेरे पास पहले चुनाव की आजादी नहीं थी लेकिन अब चीजें बदल गई हैं।

HEALTH & WELLNESS TIMES interact

GET NOTICED TIMES interact

कुमार सानू को मिली न्यायालय से राहत

कुमार सानू ने पूर्व पत्नी रीता भट्टाचार्य पर 50 करोड़ की मानहानि का केस किया था। उनका आरोप था कि पूर्व पत्नी के झूठे बयान से सम्मान को ठेस पहुंच रही है। कोर्ट ने रीता भट्टाचार्य को कुमार सानू या उनके परिवार के बारे में किसी प्रकार के पोस्ट करने या पब्लिश करने पर रोक लगाई है।



हमारी इंडस्ट्री में हीरो को पूजा जाता है: राशि

दिल्ली की कुड़ी राशि खन्ना ने हिंदी फिल्म मद्रास कैफे से ऐक्टिंग का ककहरा सीखा, तो जल्द ही तमिल-तेलुगू सिनेमा को भी साध लिया। पैन इंडिया कलाकार बन चुकी राशि आने वाले दिनों में तेलुगू फिल्म उस्ताद भगत सिंह, तमिल फिल्म राउडी ऐंड कंपनी तो हिंदी फिल्म तलाखों में एक में नजर आएंगी। ऐसे में, हमने विविध पहलुओं पर उनसे की खास बातचीत:

Upma.Singh@timesofindia.com

Q आप दिल्ली में पली-बढ़ी, मुंबई में करियर शुरू किया, अब हैदराबाद में सेटल हैं, तो इन अलग-अलग शहरों ने आपको कैसे गढ़ा?

कभी-कभी मुझे लगता है कि मैं कौन हूं, क्योंकि मैं इतने किरदार निभाती हूं और वो किरदार करते हुए मैं वही बन जाती हूं। फिर वो तमिल हो, तेलुगू हो या हाल ही में मैंने पंजाबी, राजस्थानी, बंगाली किरदार किए तो मेरे मैनेजर बोलते हैं कि आप पैन इंडिया हैं (हंसती हैं)। मैं हैदराबाद में रहती हूं तो हैदराबाद घर बन चुका है। दिल्ली और मुंबई में आती-जाती रहती हूं। मैं पंजाबी हूं और दिल्ली के खाने का कोई मुकाबला नहीं है। हालांकि, मेरी मम्मी साथ में रहती हैं तो वो दिल्ली वाले छोले भटूरे या कुल्चे छोले घर पर बना देती हैं। मुंबई की सबसे अच्छी बात सेफ्टी है। वहां रात के 12 बजे भी ऑटो लेकर कहीं भी जा सकते हैं, घूम सकते हैं। मैं जब मुंबई में रहती थी तो ऑटो में बहुत घूमती थी।

> इंडस्ट्री में थोड़ा हीरो वरशिप (हीरो की पूजा) होता है। इसलिए, उन्हें थोड़ा ज्यादा इज्जत मिलती है। हालांकि, अब चीजें बदल रही हैं क्योंकि लड़कियां बोलने लगी हैं।

Q आपने बॉलिवुड फिल्म मद्रास कैफे से करियर शुरू किया था। फिर साउथ की ओर कैसे मुड़ीं? हिंदी में ही आगे बढ़ने का ख्याल नहीं आया?

असल में, मैं फिल्में देखकर बड़ी नहीं हुई हूं। मेरी सिनेमा में कोई रुचि भी नहीं थी तो जब मैंने मद्रास कैफे की तो ये नहीं सोचा था कि अरे, मैं स्टार बनूंगी। मुझे बस उस सेट पर काम करना अच्छा लगा तो धीरे-धीरे मैं और काम करती गई। मैंने तो यह भी सोचा था कि मद्रास कैफे के बाद अगर ढंग की फिल्म नहीं मिली तो मैं कुछ और कर लूंगी लेकिन तभी मुझे मेरी पहली तेलुगू फिल्म मिली, जो लोगों को अच्छी लगी। फिर मुझे काम मिलता गया और मैं करती गई। मैंने कभी ये सब सोचा ही नहीं कि हिंदी करना है या साउथ में करना है। ये चीजें आपके हाथ में होती भी नहीं हैं। होता वही है जो किस्मत में होता है तो मैं चीजों में सरेंडर करना पसंद करती हूं।

Q आप बिना किसी फिल्मी कनेक्शन के यहां तक पहुंची हैं। एक आउटसाइडर होने का क्या खामियाजा महसूस हुआ?

यह जरूरी नहीं है कि अगर आप इंडस्ट्री से हैं तो आपको काम मिलता ही रहेगा। हो सकता है कि थोड़े समय तक मिले, पर आगे बढ़ने के लिए आपमें टैलंट होना भी जरूरी है। ये सही है कि हम जैसे बाहर से आए ऐक्टर्स को थोड़ी ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है पर मैं मेहनत से कभी नहीं डरी। मुझे पता था कि ये परिस्थितियां हैं, इनका मैं कुछ नहीं कर सकती। मेरे हाथ में सिर्फ मेरी मेहनत है। मुझे कोई फिल्म नहीं भी मिली तो मैंने खुद को कभी बेचारी या विक्टिम की तरह नहीं देखा। मैंने सिर्फ मेहनत की। रिजेक्शन भी मिला तो मैं समझती हूं कि ये बिजनेस है या उन्हें किसी और को फेवर करना है तो मैं बुरा नहीं मानती। मुझे लगता है कि जो आपकी किस्मत में है वो मिलना ही है।

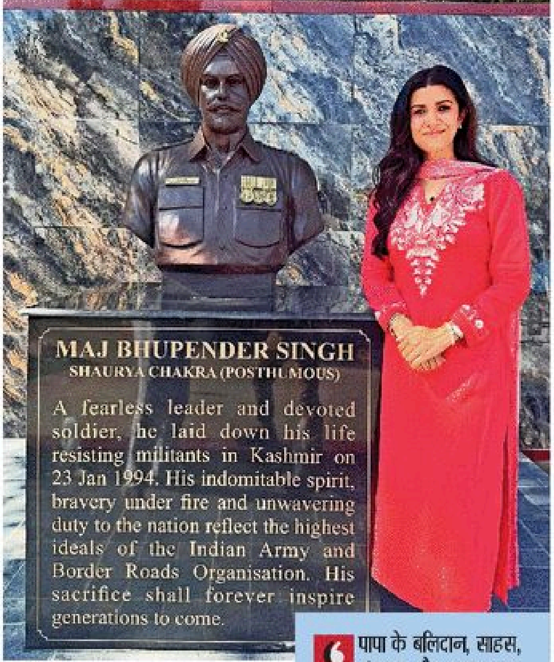
Q इंडस्ट्री में गैर-बराबरी पर कई ऐक्ट्रेसेज ने बोला है। आपका इस मामले में क्या अनुभव रहा है?

हमारा समाज ही पितृसत्तात्मक है। इंडस्ट्री में भी हम थोड़ा हीरो वरशिप (हीरो की पूजा) करते हैं। इसलिए, उन्हें थोड़ा ज्यादा इज्जत मिलती है। हालांकि, अब चीजें बदल रही हैं क्योंकि लड़कियां बोलने लगी हैं। फिर भी अभी पूरी तरह से नहीं बदली हैं तो निश्चित तौर पर सेट पर ट्रीटमेंट के मामले में ऐक्टर और ऐक्ट्रेस के बीच अंतर होता है क्योंकि प्रड्यूसर्स का कहना है कि जो ज्यादा ऑडियंस लाएगा, उसे ज्यादा इज्जत मिलेगी। हो सकता है कि भविष्य में यह सोच बदले।

Q आप खाने की शौकीन हैं, क्या ऐक्ट्रेस बनने के बाद डायट के चलते किसी पसंदीदा पकवान की कुर्बानी देनी पड़ी है?

बहुत चीजों की, मतलब मेरे दोस्त सामने खा रहे होंगे और मैं कहूंगी नहीं-नहीं, लेकिन मैं हमेशा से बहुत डिसिप्लिन रही हूं तो मैं बैलेंस कर लेती हूं। जैसे अगर मैं तीन महीने शूट कर रही हूं और मैं कुछ नहीं खा रही हूं तो उसके बाद एक ट्रिप लूंगी और सब खाकर आऊंगी। मैं खुद को भूखा नहीं रखती। मैं क्रैश डायट पर बिल्कुल यकीन नहीं करती क्योंकि यह केवल आपका सिस्टम खराब करती है। हालांकि, मीठा मुझे बहुत पसंद था। मैं पहले बहुत मीठा खाती थी जो अब लगभग बंद ही कर दिया है। इसी तरह, मुझे समोसे बहुत पसंद हैं, वो भी बहुत कम कर दिया है।

शहीद पिता को याद कर भावुक हुईं निमरत कौर



> पापा के बलिदान, साहस, संस्कार और दृढ़ता आज भी उनके साथी सैनिकों और हम सभी की यादों में जीवित हैं।

निमरत कौर ने अपने शहीद पिता मेजर भूपेंद्र सिंह को याद किया है। उन्होंने सोशल मीडिया पर भावुक पोस्ट लिखी और पिता की प्रतिमा व मां के साथ फोटोज शेयर कीं। निमरत ने लिखा, 'आज शहीद मेजर भूपेंद्र के शहादत दिवस को 32 वर्ष पूरे हो गए हैं। देश की सेवा करते हुए पिता ने जो बलिदान दिया, वह सिर्फ परिवार ही नहीं, बल्कि पूरे देश के लिए गर्व की बात है।' उन्होंने बताया, 'उनके पिता एक साधारण पृष्ठभूमि से आए, अपने दम पर आगे बढ़े और एक निडर सैनिक के रूप में देश की रक्षा करते हुए शहीद हुए। वे एक बेहतरीन पति, आदर्श पिता और सबसे बढ़कर जिंदादिल सैनिक थे, जिन्हें मौत का भी भय नहीं था। कहा जाता है कि अंतिम क्षणों में भी उनका साहस अडिग रहा।'

निमरत ने भारतीय सेना और प्रशासन का आभार जताते हुए कहा 'मेरे पिता के नाम को उनकी जन्मभूमि श्रीगंगानगर और शहादत स्थल कश्मीर घाटी में अमर किया गया है। यह परिवार के लिए गर्व और सम्मान की बात है।' पापा के बलिदान, साहस, संस्कार और दृढ़ता आज भी उनके साथी सैनिकों और हम सभी की यादों में जीवित हैं। आज उन्हें और भी ज्यादा याद कर रही हूं, मुझे इस बात पर गर्व रहेगा कि मैं शहीद मेजर भूपेंद्र की बेटी हूं।'

निकोल किडमैन का सपना हो गया पूरा

@nicolekidman

निकोल किडमैन ने अपना सालों पुराना सपना पूरा कर लिया है। दरअसल, उन्होंने 7वें महाद्वीप की यात्रा पूरी कर ली है। जानकारी के अनुसार, निकोल इन दिनों अंटार्कटिका की यात्रा पर हैं। इस सफर में उनके साथ दोनों बेटियां संडे रोज, फेथ मार्गरेट और बहन एंटोनिया किडमैन भी शामिल हैं। अब निकोल ने इस सफर की फोटोज भी शेयर की हैं। एक फोटो में वह अपनी बेटियों के साथ हैं और उनके हाथ में एक बड़ा सा बैनर लगा हुआ है। वहीं एक अन्य फोटो में वह अपनी बहन एंटोनिया किडमैन के साथ दिख रही हैं जिसमें वह बोट पर हैं और पीछे बर्फ से ढके खूबसूरत पहाड़ भी दिख रहे हैं। फोटो के साथ निकोल ने अपनी बहन के लिए लिखा, 'मेरी सबसे खास दोस्त।'

7वें महाद्वीप की यात्रा की पूरी

निकोल के शेयर किए फोटो में बैनर पर लिखा था, 'अंटार्कटिका, मेरा 7वां महाद्वीप। सपनों की जिंदगी जी रही हूं।' वहीं कैप्शन में उन्होंने लिखा, 'परिवार व दोस्तों संग जिंदगी में एक बार मिलने वाला एडवेंचर।'

आत्मविश्वास से भरे हुए हैं आज के युवा: शेफाली

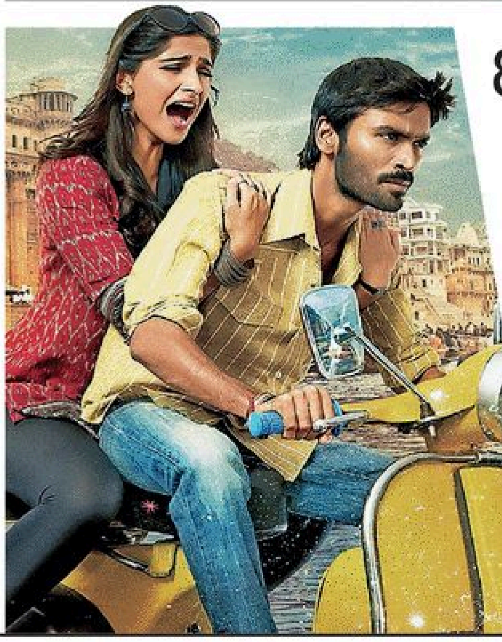
@shefalishahofficial

आज की पीढ़ी खुद को कम नहीं आंकती। आज की युवा ऐक्ट्रेस बहुत फोकस्ड और आत्मविश्वास से भरी है, यह कहना है शेफाली शाह का। एक बातचीत के दौरान फिल्म इंडस्ट्री में युवाओं के आत्मविश्वास पर चर्चा करते हुए शेफाली कहती हैं, 'युवा पीढ़ी कहती है कि हां, मैं इसकी हकदार हूं। हमारे समय में हम अक्सर खुद को पीछे रखते थे। कोई अच्छा व्यवहार करता था, तो हम शुक्रिया कह देते थे, यह नहीं सोचते थे कि अच्छा व्यवहार हमारा हक है।'

वहीं महिला किरदारों में आ रहे बदलावों पर उन्होंने कहा, 'आज के वक्त में महिलाओं के लिए लिखे जाने वाले किरदारों में बड़ा बदलाव आया है। हमसे पहले शबाना आजमी, स्मिता पाटिल जैसी महान ऐक्ट्रेस ने रास्ता बनाया है। हम उन्हीं रास्तों पर चल रहे हैं।

उन्होंने संघर्ष किया, इसलिए आज हम थोड़ा बेहतर स्थिति में हैं। अगर मेरे काम से आगे आने वाली पीढ़ी को मदद मिलती है, तो यह बहुत अच्छी बात है। लेकिन मैंने कभी इसे लक्ष्य नहीं बनाया।' दिल्ली क्राइम पर बात करते हुए उन्होंने कहा, 'मेरा कोई प्लान नहीं था, लेकिन खुशी है कि इस शो ने हर उम्र की महिलाओं के लिए नए रास्ते खोले। अगर मेरे काम से दूसरे कलाकारों को आजादी और सम्मान मिला है, तो यह खुशी की बात है।'

> मुझे अच्छा लगता है जब कोई महिला अपना स्पेस खुद बनाती है और कहती है कि मुझसे सम्मान से पेश आइए। यह वाकई काबिल-ए-तारीफ है। महिलाएं अब अपना जॉनर खुद बना रही हैं।



84 करोड़ के केस पर आनंद ने रखी राय

रांझणा के मेकर्स ने आनंद एल राय के खिलाफ बीते दिनों 84 करोड़ रुपए का सिविल मुकदमा दायर कर दिया है। मेकर्स का दावा है कि आनंद एल राय ने अपनी फिल्म तेरे इश्क में के प्रमोशन के दौरान उसे रांझणा का स्पिरिचुअल सीक्वल बताया था। अब इस मामले में आनंद एल राय ने अपनी चुप्पी तोड़ दी है। उन्होंने कहा, 'ये जीवन का हिस्सा है। जब आप बिजनेस में आते हैं, तो ऐसी चीजें होती रहती हैं। यहां तक कि मैं यह भी नहीं जानता ये क्यों, कैसे और कहां से आया, लेकिन मुझे लगता है कि यह पूरी तरह कानूनी मामला है, इसे वकील ही संभालेंगे।

उन्होंने आगे कहा, 'यह कानूनी मामला है इसलिए मैं ज्यादा कुछ नहीं बोलूंगा, लेकिन कुछ गंभीर नहीं है। वकील इसे देख रहे हैं।'

> जब आप बिजनेस में आते हैं, तो ऐसी चीजें होती रहती हैं। यहां तक कि मैं यह भी नहीं जानता ये क्यों, कैसे और कहां से आया।

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