CCI NG 3.7 Product: HelloDelhiBS PubDate: 31-03-2026 Zone: HelloDelhi Edition: 1 Page: HDFP User: cci Time: 03-30-2026 17:53 Color:

नवभारत टाइम्स NBT

Delhi Times

OF INDIA

TUESDAY, MARCH 31, 2026
ADVERTORIAL, ENTERTAINMENT
PROMOTIONAL FEATURE

masala mix

अजय देवगन की फिल्म दृश्यम का स्पैनिश में बनेगा रीमेक

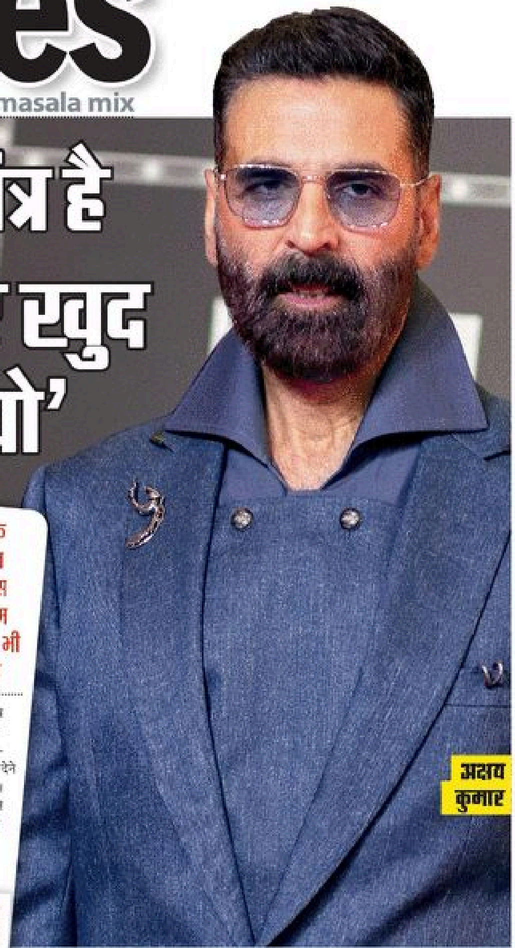
OTT ने छोटे ऐक्टर्स को स्टार बना दिया: दिव्या दत्ता

गौरव खरे

दिव्या दत्ता ने इंटरनैशनल फिल्म फेस्टिवल दिल्ली के एक सेशन के दौरान OTT में महिलाओं की भूमिका पर खुलकर बात की। दिव्या ने कहा, 'मुझे लगता है कि ओटीटी आज सबको मौका दे रहा है। पहले इंडस्ट्री में कास्टिंग डायरेक्टर का कॉन्सेप्ट नहीं होता था। उस समय होता यह था कि तू भी आजा, वह भी आ जाए। एक ही किरदार आपको हर जगह दिखता था, वे ही कॉमिडी करेंगे, वे ही विलन होंगे, वे ही हीरो होंगे, लेकिन हिरोइनें बदल जाती थीं। अब आप देखेंगे हर चीज अलग हो गई है। मैं एक शो देख रही थी और मैंने पूछा कि क्या उन्होंने कोई गांव का ही आदमी ले लिया है शो में? तो उन्होंने कहा, नहीं मैम यह ऐक्टर है। दरअसल, मैं कास्टिंग में किसी के साथ बैठी हुई थी, वहां बात हो रही थी कि क्या उस लड़के को लीड में ले लें। उसने एक फिल्म में छोटा सा रोल किया था। जबकि एक समय था जब लोग कहते थे कि टीवी के कलाकार फिल्मों में नहीं आ सकते और जो छोटे रोल करते हैं, वह बड़े रोल नहीं कर सकते। अब वह लाइन खत्म हो गई है। अब अगर आप अच्छे हैं और आप उस रोल को सूट करते हैं तो आप हैं।'

> एक समय था जब लोग कहते थे जो छोटे रोल करते हैं वो बड़े रोल नहीं कर सकते। अब वो लाइन खत्म हो गई है

'मेरा मूल मंत्र है कि बच्चों और खुद को खुश रखो'



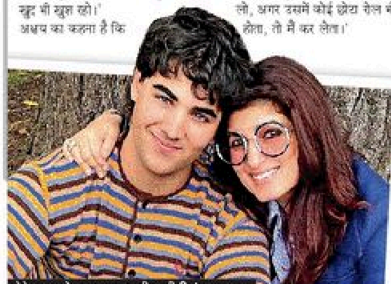
अक्षय कुमार

रेखा खान

तकरीबन 36 साल के लंबे करियर में अक्षय कुमार हर तरह के किरदार में नजर आए हैं। एक्शन से लेकर कॉमिक जॉनर हो या फिर मुद्दे वाली फिल्में, अक्षय लगातार अपने काम में नए-नए एक्सपेरिमेंट करते चले गए। फिल्मों के साथ उन्होंने घरेलू फ्रंट पर भी अच्छा-खासा संतुलन साधा। जब हमने उनसे पूछा कि युवा और टीनेज बच्चों के पिता (23 साल के बेटे आरव और 14 साल की बेटी नितारा) होने के नाते वह किन तरह की चुनौतियों का सामना करते हैं, तो उन्होंने जवाब दिया, 'मैं इसे चुनौती की तरह नहीं देखता। मैं तो यही देखता हूं कि बच्चे बड़े हो रहे हैं और वे खुश हैं। मेरा मूल मंत्र है, बच्चों को खुश रखो और खुद भी खुश रहो।' अक्षय का कहना है कि

> मेरा मानना है कि पैसों को तवज्जो न देकर खुशियों पर फोकस करो। मुझे लगता है, हम काम करते हैं, तो उसमें भी खुशी का होना जरूरी है

वह रोल से ज्यादा फिल्म को महत्व देते हैं। वह कहते हैं, 'क्या जरूरत है रोल के छोटे बड़े होने पर लड़ने-झगड़ने की! मैं खुद को अहमियत देने के बजाय फिल्म को महत्व देता हूं। अब जैसे धुरंधर का ही उदाहरण ले लो, अगर उसमें कोई छोटा रोल भी होता, तो मैं कर लेता।'



बेटे आरव के साथ अक्षय की पत्नी ट्विंकल खन्ना

'पत्नी का लिखा कुछ भी नहीं पढ़ता'

जिंदगी में खुश रहने का अक्षय का अपना नजरिया है। वह कहते हैं, 'मैंने अपनी जिंदगी और दुनिया से एक चीज सीखी है कि तब घर में पैसे नहीं होते थे, मगर खुशी होती थी। मैंने यही सोच अपनाई है। मेरा मानना है कि पैसों को तवज्जो न देकर खुशियों पर ज्यादा फोकस करो।' घर में लेखिका पत्नी ट्विंकल को कैसे मैनेज करते हैं? इसके जवाब में वह मजाकिया अंदाज में कहते हैं, 'उनके लिखे हुए को न पढ़ कर। (हंसते हैं) मुझसे उनका लिखा हुआ पढ़ा नहीं जाता। वह इतनी ज्यादा इंटेलिजेंट हैं कि मैं पढ़ ही नहीं पाता। असल में वह जो लिखती हैं, मैं उसे वैसे ही सुन लेता हूं।'

Buzzstop

सोनम ने दिया बेटे को जन्म

सोनम कपूर और आनंद आहूजा एक बार फिर माता-पिता बन गए हैं। उन्होंने 29 मार्च 2026 को अपने दूसरे बेटे का स्वागत किया। इसकी जानकारी फैंस से साझा करते हुए कपल ने सोशल मीडिया पर लिखा, 'हम अपने बेटे के आगमन की घोषणा कर रहे हैं। परिवार में नए सदस्य के आने से खुशियां बढ़ गई हैं।' कपल ने आगे लिखा, 'हमारा बड़ा बेटा वायु अपने छोटे भाई के आने से बेहद खुश है।'

होटल और रेस्तरां मेन्यू में हो रहे हैं हेल्दी और स्मार्ट बदलाव

LPG की कमी के बीच मेन्यू में बढ़े बेक्ड और एयर-फ्राइड फूड

Photos: Adobe Stock

'फ्यूजन डिशेज में मिलेट डोसा, हेल्दी वीगन डेजर्ट और तिल-आलू सलाद जैसे स्वाद भी शामिल हो रहे हैं। -शेफ शिवानी

'खाने का ट्रेंड यंग, हेल्दी और ग्लोबल होता जा रहा है। इंटरनेशनल फ्लेवर के साथ फ्यूजन डिशेज भी मेन्यू का हिस्सा बन रही हैं।' -शेफ संजीव कपूर

सरोज धूलिया

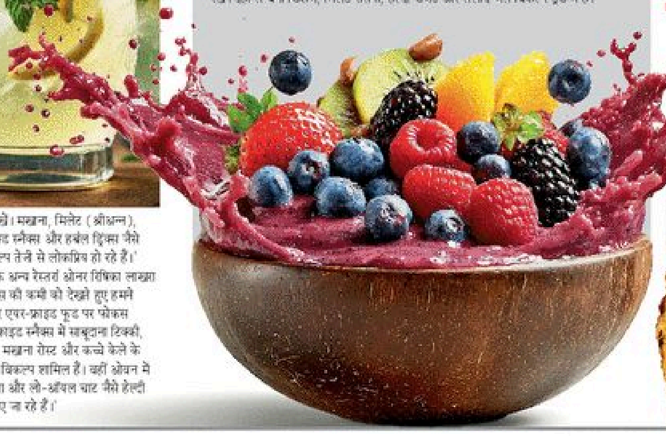
देश में LPG गैस की कम सप्लाई का असर अब आम खानपान के ट्रेंड पर भी साफ नजर आने लगा है। होटल और रेस्तरां वाले गैस की बचत के लिए अपने मेन्यू में बदलाव कर रहे हैं। डीप-फ्राइड आइटम्स को कम किया जा रहा है और उनकी जगह बेक्ड, रोस्टेड या स्टीम्ड डिशेज शामिल की जा रही हैं। ऐसे में अब पारंपरिक तले स्नैक्स की बजाय मखाना डिश, फ्रूट बाउल, दही से बनी रेसिपी और हल्की थाली जैसे विकल्प ज्यादा पसंद किए जा रहे हैं। इसके साथ ही किचन में कम गैस खपत वाली रेसिपीज पर भी फोकस बढ़ा है। कई जगह प्री-प्रेप और क्विक-कुकिंग टेक्निक्स अपनाई जा रही हैं, ताकि समय और ईंधन दोनों की बचत हो सके। बदलती परिस्थितियों में यह ट्रेंड न सिर्फ मजबूरी है, बल्कि धीरे-धीरे हेल्दी लाइफस्टाइल की ओर बढ़ता कदम भी बनता जा रहा है।

एयर-फ्राइड स्नैक्स में साबूदाना टिक्की, शकरकंद फ्राइज, मखाना रोस्ट, कच्चे केले के कबाब शामिल हैं

कम गैस, हेल्दी विकल्प

नोएडा के गार्डन गैलेरिया मॉल स्थित एक रेस्तरां के ओनर आशुतोष बताते हैं, 'मेन्यू में ऐसे आइटम जोड़े जा रहे हैं, जो कम गैस में बनें और पोषण भी बनाए रखें। मखाना, मिलेट (श्रीअन्न), बेक्ड स्नैक्स और हर्बल ड्रिंक्स जैसे विकल्प तेजी से लोकप्रिय हो रहे हैं।'

वहीं, एक अन्य रेस्तरां ओनर रिंपिका लाम्बा बताती हैं, 'गैस की कमी को देखते हुए हमने बेक्ड, ओवन और एयर-फ्राइड फूड पर फोकस बढ़ाया है। एयर-फ्राइड स्नैक्स में साबूदाना टिक्की, शकरकंद फ्राइज, मखाना रोस्ट और कच्चे केले के कबाब जैसे हल्के विकल्प शामिल हैं। वहीं ओवन में बेक्ड पिज्जा, चीला और लो-ऑयल चाट जैसे हेल्दी विकल्प तैयार किए जा रहे हैं।'



होम शेफ और क्लाउड किचन की बढ़ी मांग

सीमित मेन्यू के कारण अब लोग होम शेफ और क्लाउड किचन की ओर भी रुख कर रहे हैं। छोटे किचन प्री-ऑर्डर और बल्क सिस्टम के जरिए काम कर रहे हैं, जिससे समय और गैस दोनों की बचत हो रही है। कस्टमाइज्ड मील्स और घर जैसे स्वाद की मांग भी तेजी से बढ़ी है। लोग अब क्वालिटी और हेल्थ को ध्यान में रखते हुए छोटे किचन पर ज्यादा भरोसा जता रहे हैं। शेफ शिवानी बहुगुण बताती हैं, 'अब ऐसी डिशेज तैयार की जा रही हैं जो स्वाद और सेहत का संतुलन बनाए रखें। दही से बनी डिशेज, मिलेट रेसिपी, हेल्दी डेजर्ट और सलाद जैसे विकल्प ट्रेंड में हैं।'

मेन्यू में बदलाव

- डीप-फ्राइड स्नैक्स की जगह बेक्ड/रोस्टेड आइटम।
- फ्रूट बाउल, दही और मखाना डिश की बढ़ती मांग।
- सीमित मेन्यू और प्री-प्लान्ड मेन्यू।
- इंडक्शन और इलेक्ट्रिक कुकिंग का बढ़ता इस्तेमाल।

कई आइटम्स में रेडी-टू-कुक किट्स

मार्केट में रेडी-टू-कुक किट्स तेजी से लोकप्रिय हो रही हैं। इनमें आटा, मखाना, साबूदाना और मसाले पहले से पैक होते हैं, जिससे कम गैस में जल्दी खाना तैयार किया जा सकता है। अब इन किट्स में पारंपरिक चीजों के साथ नए और हेल्दी विकल्प भी जोड़े जा रहे हैं।

Gen Z के लिए ग्लोबल फ्लेवर

सिलेब्रिटी शेफ संजीव कपूर के मुताबिक, 'आज के फूड ट्रेंड में इटैलियन, मैक्सिकन और जापानी स्टाइल का फ्यूजन तेजी से लोकप्रिय हो रहा है। फैंसी कटे फल, स्मूदी बाउल और हेल्दी स्नैक्स अब मेन्यू का अहम हिस्सा बन चुके हैं। इसी के चलते हेल्दी पिज्जा, स्वीट पोटैटो फ्राइज, कच्चे केले के कबाब, मखाना-ड्राई फ्रूट सलाद और समा चावल ढोकला जैसे फ्यूजन डिशेज खासतौर पर युवाओं को ध्यान में रखकर तैयार किए जा रहे हैं। इसके साथ ही प्रेजेंटेशन और प्लेटिंग पर भी खास फोकस बढ़ा है, ताकि खाने का अनुभव और आकर्षक बने।'

Indiapicture

Adobe Stock

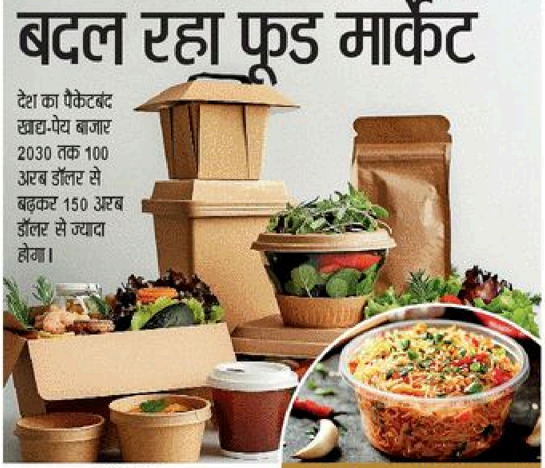
प्लांट बेस्ड फूड में मिलेगा आपको सेहत-स्वाद का सस्टेनेबल कॉम्बो

फूड में प्लांट-बेस्ड यानी पौधों पर आधारित आहार अब तेजी से लोकप्रिय हो रहा है और एक मजबूत लाइफस्टाइल ट्रेंड बन चुका है। यह सिर्फ वीगन लोगों तक सीमित नहीं, बल्कि आम लोग भी इसे अपनी डाइट में शामिल कर रहे हैं। इसकी मुख्य वजह बेहतर स्वास्थ्य और पर्यावरण के प्रति जागरूकता है।

- दालें, चना, राजमा, मशरूम, बीज और मेवे जैसे फूड्स पोषक और सुरक्षित माने जाते हैं। खासकर मशरूम को मांस का अच्छा विकल्प माना जाता है, क्योंकि इसमें प्रोटीन और फाइबर होता है।
- इस डाइट में सैचुरेटेड फैट कम और फाइबर ज्यादा होता है, जिससे वजन कंट्रोल में रहता है और डायबिटीज और हार्ट प्रॉब्लम्स का खतरा कम हो सकता है। साथ ही यह पर्यावरण के लिए भी बेहतर है, क्योंकि इससे कार्बन फुटप्रिंट घटता है।
- दाल, सब्जियां, फल और साबुत अनाज को रोज के भोजन में शामिल करें। नाश्ते में दूध की जगह बादाम या सोया मिल्क जैसे विकल्प अपनाएं। मांसाहार की जगह पनीर, टोफू, मशरूम और दालों से प्रोटीन लें।

बिजी लाइफस्टाइल ट्रेंड बदल रहा फूड मार्केट

देश का पैकेटबंद खाद्य-पेय बाजार 2030 तक 100 अरब डॉलर से बढ़कर 150 अरब डॉलर से ज्यादा होगा।



सरोज धूलिया

रेडीमेड या रेडी-टू-ईट फूड ऐसे खाद्य पदार्थ होते हैं, जिन्हें बिना ज्यादा मेहनत के तुरंत खाया जा सकता है। इन्हें सिर्फ गर्म करना होता है या सीधे पैकेट से भी खाया जा सकता है। ये फ्रोजन, डिहाइड्रेटेड या पैक्ड रूप में उपलब्ध होते हैं। गैस की कमी, महंगाई और व्यस्त जीवनशैली के कारण रेडीमेड फूड की मांग तेजी से बढ़ी है।

क्या फायदे, क्या नुकसान

रेडीमेड फूड का सबसे बड़ा फायदा समय की बचत है। इसकी शेल्फ लाइफ लंबी होती है और कई विकल्प मिलते हैं। हालांकि, ज्यादातर रेडीमेड फूड अल्ट्रा-प्रोसेस्ड होते हैं, जिनमें नमक, संतृप्त वसा और प्रिजर्वेटिव्स अधिक होते हैं। इनके ज्यादा सेवन से मोटापा, ब्लड प्रेशर और टाइप-2 डायबिटीज का खतरा बढ़ता है। यह धीरे-धीरे लाइफस्टाइल से जुड़ी बीमारियों को बढ़ावा दे सकता है।

खरीदते समय रखें ध्यान

पैकेट खरीदते समय इंग्रीडिएंट्स लिस्ट जरूर पढ़ें। कम नमक और कम शुगर वाले प्रोडक्ट चुनें, ट्रांस फैट से बचें और कोशिश करें कि सामग्री नेचुरल हो।

अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल में इंटरनल मेडिसिन के डॉ. संचयन रॉय के अनुसार, इनमें हाई नमक, शुगर और अनहेल्दी फैट्स होते हैं, जो हार्ट डिजीज और स्ट्रोक का जोखिम बढ़ाते हैं। लंबे समय तक सेवन करने से एसिडिटी, गैस और कब्ज जैसी दिक्कतें भी हो सकती हैं।
श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टिट्यूट डॉ. साक्षी चोपड़ा कहते हैं कि अब मल्टीग्रेन ब्रेड, ओट्स, रेडी-टू-कुक दालें और लो-सोडियम फूड्स जैसे हेल्दी ऑप्शन्स भी उपलब्ध हैं। सही लेबल पढ़कर चुने जाएं, तो ये डाइट का हिस्सा बन सकते हैं। इसका सबसे बड़ा फायदा समय की बचत है।

CCI NG 3.7 Product: HelloDelhiBS PubDate: 31-03-2026 Zone: HelloDelhi Edition: 1 Page: HDSK User: gagan.malhotra@timesofindia.co Time: 03-30-2026 16:56 Color:

A TATA Product

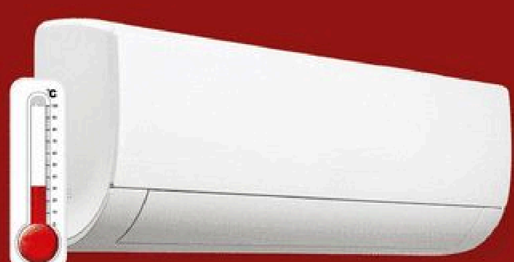
VOLTAS

1.5 Tr. का एसी खरीद रहे हैं?

देखिए आपको क्या मिल रहा है

OTHER BRAND

1.5 Tr. की उम्मीद हैं,
पर कूलिंग क्षमता कम मिलती है,
सिर्फ **4400W.**



4400W ≈ 1.25 Tr. कूलिंग
कम ठंडक, कम आराम.

VOLTAS

असली 1.5 Tr.,
5000W+ की दमदार
कूलिंग कैपेसिटी के साथ.

- जैसा वादा, वैसी ही ठंडक
  ताकतवर और बराबर चलने वाली कूलिंग.
- भारतीय मौसम के लिए बना
  तेज़ गर्मी में भी बेहतरीन परफॉर्मेंस.
- बिना किसी समझौते की कूलिंग
  जितना खर्च, उतनी ही ठंडक.

VOLTAS चुनिए
5000W+ की असली कूलिंग कैपेसिटी के साथ.

India's NO. 1 AC Brand

VOLTAS – A TATA Enterprise का, भारत का सबसे भरोसेमंद ब्रांड.

Visit us at www.voltas.com
To locate your nearest store,
log on to:www.voltas.com/apps/store-locator

Voltas 24x7 Customer Service - 1860 599 4555, 9650694555
For product registration, SMS <WTA> to 9289525321
Buy only genuine Voltas stabilizers.

Follow us at: My Voltas | My Voltas | My Voltas | Voltas Limited - A TATA Enterprise | My Voltas

Disclaimer: Cooling capacities shown are based on standard test conditions and are approximate indicators only. Actual performance may vary depending on room size, installation, ambient conditions and usage patterns. Other brand figures are indicative third-party data used purely for comparative illustration. Always refer to the product's BEE label and technical specifications for exact watt for cooling capacity (100%). Voltas terms and conditions apply.

CCI NG 3.7 Product: HelloDelhiBS PubDate: 31-03-2026 Zone: HelloDelhi Edition: 1 Page: HDINDRAD User: gagan.malhotra@timesofindia.co Time: 03-30-2026 15:57 Color:

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