













# 71 परियोजनाओं की सौगात के साथ डिप्टी सीएम ने घाटमपुर से किया उप चुनावी शंखनाद

(संजय मौर्य)  
कानपुर घाटमपुर प्रदेश के उप मुख्यमंत्री जनपद के प्रभारी मंत्री, केशव प्रसाद मौर्य ने आज अपने निर्धारित कार्यक्रम के अनुसार जनता डिग्री कालेज, घाटमपुर में 71 विभिन्न मार्गों का लोकार्पण, शुभारम्भ एवं शिलान्यास किया, जिसमें 211 किमी0 के विभिन्न मार्गों का निर्माण किया जायेगा, जिसकी कुल लागत 24225.42 लाख है। उन्होंने कहा कि इन विकास योजनाओं के लोकार्पण शिलान्यास से घाटमपुर, कल्याणपुर, महाराजपुर, बिदूर, बिन्ही, किदवई नगर एवं गोविन्द नगर में कई महत्वपूर्ण विकास कार्य कराये जायेंगे। उन्होंने इस मौके पर पूर्व कैबिनेट मंत्री स्व0 कमलरानी वरुण को याद करते हुए कहा कि स्व0 कमलरानी वरुण आज हम सबके बीच में नहीं है। उन्होंने अपनी सेवा के बल पर घाटमपुर के सवर्गीय विकास के लिए निरन्तर कार्य किया, जिसे भुलाया नहीं जा सकता। उन्होंने अपने सेवा भाव से जो स्थान बनाया उसे कोई मिटा नहीं



सकता। उन्होंने स्व0 कमलरानी वरुण को सच्ची श्रद्धाजलि अर्पित करते हुए उनकी स्मृति में आनुपुर मोड (एनएच 86) से परास चौराहा (एनएच 46) जिसकी लम्बाई 20.12 किमी0 की सड़क को स्व0 कमलरानी वरुण के नाम से करने की घोषणा की। उन्होंने कहा कि पूर्व कैबिनेट मंत्री के सम्मान के दृष्टिगत शासन द्वारा यह निर्णय किया गया। उपमुख्यमंत्री ने इस मौके पर उपस्थित लोगों को शुभकामनाएं देते हुए कहा कि प्रधानमंत्री

एव मुख्यमंत्री जो का एक ही लक्ष्य है, कि हम प्रत्येक वर्ग व समाज के लोगों का विकास भी करें और विकास का लाभ उन तक जरूर पहुंचाये जो इसके उत्तराधिकारी हैं। उन्होंने कहा कि पूर्ववर्ती सरकारों में बिजली का भीषण संकट पूरे प्रदेश में देखने को मिलता था। वर्तमान सरकार बिजली, सड़क, उद्योग एवं अन्य मूलभूत सुविधाओं को बढ़ावा देने एवं अन्य ढांचागत सुविधाओं को बढ़ावा देने हेतु कृत संकल्प है और इस दिशा में पूरे प्रदेश में तेजी से विकास कार्य कराये जा रहे हैं। उन्होंने कहा कि कोरोना संक्रमण के संकट के समय में भी सरकार द्वारा इस महामारी से बचाव हेतु आवश्यक व्यवस्थाओं को करते हुए लॉकडाउन के दौरान प्रवासी श्रमिकों सहित अन्य गरीब वर्ग के लोगों को हर संभव सहायता प्रदान की गयी है। उन्होंने कहा कि किसानों के हित में केन्द्र सरकार द्वारा कृषि सुधार विधेयक लाया गया है, जिससे किसानों को लाभ प्राप्त होगा। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री जन

## सार-समाचार

बोलते रहे केशव और सोते रहे कृष्ण मुरारी।



कानपुर डिप्टी सीएम केशव मौर्य के उद्बोधन के दौरान सोते नजर आए बीजेपी जिलाध्यक्ष कृष्ण मुरारी शुक्ला।

### बहन के साथ जान गवाने आई लड़की ने नदी में लगाई छलांग पुलिस ने दोनों को जिंदा बचाया

मोहम्मद अनस, तारिक  
बहराइच जंरवल रोड बहराइच। जंरवल रोड थाना क्षेत्र में सोमवार देर शाम घाघरा नदी में कूदने आई दो लड़कियों को पुलिस की तत्परता से जिंदा बचाते हुए परिजनों को सुपुर्द कर दिया गया। प्राप्त जानकारी के अनुसार कैसरगंज थाना क्षेत्र के ग्राम करसर बे. टोरा निवासी सिपाही उमाशंकर व संदीप 22 वर्षीय प्रिया पुत्री म. गौरी रथ। किसी बात को परिजनों ने बताया भगवान से नाराज होकर अपने मामा की लड़की 16 वर्षीय तनु पुत्री रामू निवासी ग्राम रुकना पुर थाना कैसरगंज के साथ जंरवल रोड थाना क्षेत्र के लखनऊ बहराइच राष्ट्रीय राजमार्ग पर स्थित घाघरा पुल पर पहुंच गई और प्रिया ने तनु से कुछ कह कर पुल से नदी में छलांग लगा दी। वही घाघरा घाट पुलिस चौकी पर तैनात सिपाही उमा शंकर निषाद तथा संदीप यादव को लड़कियों को अकेले पुल की तरफ जाता देख कुछ शक हुआ तो दौड़ते हुए पुल पर पहुंचे लेकिन तब तक प्रिया ने छलांग लगा दी जबकि संदीप ने तनु को रोक लिया। वहीं सिपाही उमाशंकर निषाद ने तत्परता दिखाते हुए गोताखोरों को लेकर तत्काल नदी में पहुंच गए और प्रिया को भी जिंदा पकड़ लिया। सूचना पर पहुंचे चौकी प्रभारी शैलकांत उपाध्याय ने दोनों लड़कियों को परिजनों को सूचना दी। सिपाही उमाशंकर निषाद ने बताया कि प्रिया अपनी ममेरी बहन तनु के साथ आई थी जब तनु ने कहा कि हम घर कैसे जाएंगे तो प्रिया यह कहते हुए नदी में कूद गई कि तुम भी आओ साथ में कूद जाओ और साथ रहो। जंरवल रोड थाना प्रभारी हर्षवर्धन सिंह ने बताया कि दोनों लड़कियों को सकुशल उनके परिजनों को सौंप दिया गया है घर में किसी बात से नाराज होकर प्रिया ने यह कदम उठाया था। वही परिजनों ने अपने लड़कियों को सकुशल पाकर दोनों सिपाहियों समेत जंरवल रोड पुलिस का आभार प्रकट किया है।

## नहीं थम रहा बंदरों का आतंक

उन्नाव ब्लॉक बिछिया सभागार में सोमवार को काफी बंदरों ने मिलकर एक युवक के ऊपर हमला बोलकर जख्मी कर दिया स इससे पूर्व में भी कई लोगों को जख्मी कर चुके हैं स ब्लॉक सभागार बिछिया में बंदरों के आतंक से लोगों में खौफ बढ़ता जा रहा है। सोमवार को बंदरों ने एक 45 वर्षीय युवक पर उस समय हमला बोल दिया जब वह अपने निजी कार्य



से ब्लॉक में प्रवेश कर रहा था स शोर सुनकर आस-पास के लोगों ने उसे बंदरों से बचाया। ब्लॉक अधिकारियों का कहना है कि एक माह में यह पांचवीं घटना है जब बंदरों ने किसी को घायल किया है। इसी माह चार अन्य लोगों पर विभाग का कोई अधिकारी किसी भी प्रकार से कुछ नहीं कर रहे हैं। ब्लॉक कर्मचारियों का कहना है कि वन विभाग बंदरों को पकड़ने की जिम्मेदारी टालकर बच रहे हैं। सोमवार दोपहर लगभग 2 बजे बंदरों ने ब्लॉक आ रहे युवक ए डी ओ पंचायत रवि शर्मा ने बताया कि ब्लॉक सभागार में काफी दिनों से बंदरों का आतंक छाया है स वन विभाग की टीम को सूचना दे के बावजूद भी वो लोग ध्यान नहीं दे रहे हैं



उत्तर प्रदेश की राजधानी लखनऊ में मंगलवार को योगी आदित्यनाथ ने फिल्म सिटी इन्फोटेनमेंट जोन का शुभारंभ किया और फिल्म जगत की हस्तियों को उत्तरप्रदेश का आमंत्रण दिया।

## फर्जी अध्यापकों से वसूली कर रहा था दूसरे की मार्कशीट पर नौकरी करने वाला टीचर

लखनऊ(एजेंसी)। यूपी में एसटीएफ ने मानव संपदा पोर्टल से फर्जी शिक्षकों की जानकारी निकालकर कर उनसे वसूली करने वाले गिरोह का भंडाफोड़ किया है। एसटीएफ ने इस गिरोह के तीन सदस्यों को लखनऊ के गोमतीनगर इलाके से गिरफ्तार कर इनके पास से 60 हजार रुपए भी बरामद किए हैं। गिरोह का मास्टरमाइंड यदुनंदन यादव खुद से नौकरी करने वालों मामलों की जांच में एसपी सत्यसेन यादव की टीम को लगाया था। इस टीम को जानकारी मिली कि गोरखपुर का रहने वाला यदुनंदन यादव काम में यदुनंदन का भाई सत्यपाल भी उसकी मदद करता है। दोनों भाइयों ने एक फर्जी शिक्षक प्रमोद कुमार यादव को वसूली के लिए बुलाया था। विभूतिखंड में वेव मॉल



यूपी एसटीएफ ने जाल बिछा कर लखनऊ के गोमतीनगर इलाके से तीन को किया अरेस्ट  
बाराबंकी के एक सरकारी प्राथमिक विद्यालय में प्रमोद सिंह के नाम से नौकरी कर रहा है। जांच में के सामने एसटीएफ ने तीनों को धर दबोचा। आरोपियों से साठ हजार रुपये और फर्जी दस्तावेज

## विकास दुबे के बाद नए गैंग लीडर की तलाश कर रही पुलिस

कानपुर (एजेंसी)। विकास दुबे के पंजीकृत गिरोह में अब जय बाजपेई और उसके भाइयों को भी शामिल किया गया है। साथ ही उनके नए गैंग लीडर की तलाश की जा रही है। दरअसल, पुलिस रिकॉर्ड में डी-124 गिरोह विकास दुबे के नाम से पंजीकृत है। इसमें पूर्व में उसके एक दर्जन गुर्गों को शामिल किया गया था। मगर, बिकरू कांड के बाद इस गैंग चार्ट का रिव्यू किया गया। पता चला कि यदुनंदन मानव संपदा पोर्टल से फर्जी शिक्षकों को तलाशता है और उन्हें मानव संपदा अधिकारी बन कर फोन करता है और भेद खोलने का डर दिखाकर वसूली करता है। इस भी बरामद हुए हैं। आईजी एसटीएफ ने बताया कि यदुनंदन का भाई कभी यदुनंदन का चपरासी और कभी झाड़वर बनकर शिकार को झंसे में लेता था। एसपी ग्रामीण ब्रजेश श्रीवास्तव ने बताया कि विकास बिकरू कांड के बाद विकास के जिन गुर्गों को जेल भेजा गया है, उन्हीं का आपराधिक इतिहास फिर से रिव्यू किया जा रहा है। यह देखा जा रहा है विकास दुबे के आपराधिक जीवन में कौन सबसे ज्यादा उसके साथ रहा है और घटनाओं में शामिल भी रहा है।

## दिव्यांगजन अधिनियम के अनुपालन के लिये शासनादेश जारी

कानपुर(संजय मौर्य) दिव्यांगजन अधिनियम 2016 के अनुपालन का शासनादेश जारी कर दिया है। दिव्यांगजन सशक्तिकरण विभाग उत्तर प्रदेश शासन ने मुख्यमंत्री के आदेश पर गृह विभाग को व गृह विभाग ने राष्ट्रीय विकलांग पार्टी ने पटाखा फोड कर बांटी मिठाई, दीप जलाकर खुशी का किया इजहार



अधिकारों के बोर्ड लगाने के आदेश दिये हैं। ये आदेश राष्ट्रीय विकलांग पार्टी द्वारा 15.6.2020 को मुख्यमंत्री को दिये गये ज्ञापन के अनुपालन जारी किया गया है। दिव्यांगजन अधिनियम के जारी होने से विकलांग व्यक्तियों को उत्पीड़न से मुक्त करवाने में मदद मिलेगी ए वीरेन्द्र कुमार ने कहा की केवल राष्ट्रीय विकलांग पार्टी ही विकलांग व्यक्तियों को उनका हक व अधिकार दिला सकती है। आज के कार्यक्रम में राष्ट्रीय महासचिव वीरेन्द्र कुमार के अलावा जिला अध्यक्ष राहुल कुमार, अशोक कुमार, अल्पना कुमारी, दिलीप कुमार, पवन राने, बंगाली शर्मा, आनन्द तिवारी, जौहर अली, कान्ती कुशवाहा, मिनाक्षी राजपुत, शिवदेवी सिंह चौहान, ममता, आदि शामिल थे।

## बिजली करंट लगने से मजदूर की मौत

प्रकाश शुक्ला  
उन्नाव,अवैध रूप से संचालित हो रही फेक्ट्री में बिजली करंट लगने से श्रमिक की हुई मौत,सदर कोतवाली क्षेत्र के मगरवारा चौकी क्षेत्र में अवैध रूप से संचालित हो रही फेक्ट्री में बिजली का करंट लगने से श्रमिक फेक्ट्री में अवैध तरीके से बिजली का हो रहा। संचालन,जगह -जगह बिजली के तार मिले कटे।सूत्रों की माने तो बिजली चोरी की वजह से गई श्रमिक की मौत।गंगा कलर एजेंसी टी.वी. टावर अकरमपुर में स्थित है। जिस के संचालक कमलेश श्रीवास है।फेक्ट्री प्रबंधन ने मुआवजा देकर कराया सुलह समझौता।



लिाधिकारी कानपुर नगर। डीआईजी /एसएसपी कानपुर नगर, जिलाधिकारी कानपुर नगर की अध्यक्षता में कलेक्ट्रेट सभागार में सभी धर्म गुरुओं के साथ मन्दिर , मस्जिद ,गुरुद्वारा चर्च आदि के खोलने के सम्बन्ध में बैठक सम्पन्न हुई। बैठक में यह निर्णय हुआ कि सभी धर्म स्थलों को कोविड -19 प्रोटोकॉल का पालन करते हुए खोलने की अनुमति दी जाती है। साथ ही मन्दिर ,मस्जिद ,गुरुद्वारे, चर्च आदि में कोई भी धार्मिक कार्यक्रम , धार्मिक जुलूस आदि निकालने की अनुमति नहीं होगी। बैठक में अपर जिलाधिकारी नगर, समस्त एसपी, समस्त एसीएम तथा धर्म गुरु उपस्थित रहे।

## जिला विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा प्रथम ई लोक अदालत आयोजित

कानपुर(संजय मौर्य)  
उत्तर प्रदेश राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण के निर्देशानुसार व जनपद न्यायाधीश कानपुर नगर ए के सिंह के मार्गदर्शन में जिला विधिक सेवा प्राधिकरण कानपुर नगर द्वारा दिनांक 21.09.2020 को जेल में निरुद्ध बंदियों के लिए प्रथम ई लोक अदालत का आयोजन किया गया। उक्त लोक अदालत में अमित सिंह द्वितीय द्वारा 37 मामलों का निस्तारण किया गया। सचिव जिला विधिक सेवा प्राधिकरण कानपुर नगर ऐश्वर्य प्रताप सिंह द्वारा बताया गया ई लोक अदालत का मुख्य उद्देश्य कोरोना संक्रमण को देखते हुए ऐसे बंदियों के वाद निस्तारित करना है जो स्वेच्छा से वाद निस्तारित कराना चाहते हैं परंतु जिनकी पेशी न्यायालय में नहीं हो पा रही है तथा इससे ऐसे बंदियों को लाभ मिलेगा जो गरीब हैं तथा स्वेच्छा से अपना वाद निस्तारित कराना चाहते हैं। ऐसे बंदियों की सूची जेल अधीक्षक कानपुर नगर द्वारा जेल च्स्टे व पैनल अधिवक्ताओं की सहायता से तैयार कराई गई।नोडल अधिकारी व अपर सत्र न्यायाधीश पवन कुमार श्रीवास्तव भी आयोजन में मौजूद रहे तथा उनके द्वारा बताया गया कि ई लोक अदालत का मुख्य उद्देश्य माननीय सर्वोच्च न्यायालय के निर्देशानुसार जेल में डीकंजेशन कराना भी है तथा यह भी कि ऐसी लोक अदालत जिला विधिक सेवा प्राधिकरण कानपुर नगर द्वारा प्रत्येक माह वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से आयोजित की जाएगी।





# इंस केस में सारा अली खान, श्रद्धा कपूर से अगले हफ्ते NCB कर सकती है पूछताछ: रिपोर्ट्स

सुशांत सिंह राजपूत केस में इंस ऐंगल में एनसीबी की पूछताछ के दौरान रिया ने सारा अली खान और श्रद्धा कपूर का इंस के लेनदेन में नाम लिया था। एनसीबी इस सहाह सारा अली खान और श्रद्धा कपूर को इंस केस में पूछताछ के लिए समन भेज सकती है। टाइम्स नाउ के मुताबिक दोनों ही एक्ट्रेस का नाम सुशांत सिंह राजपूत मौत मामले के अंतर्गत इंस केस में सामने आया था। सुशांत के फार्महाउस पर फिल्म छिछोरे की सक्सेस पार्टी रखी गई थी, जिसमें इंस के इस्तेमाल की बात सामने आई थी। बताया जा रहा था कि श्रद्धा कपूर भी इस पार्टी में शामिल हुई थीं।

बता दें कि एनसीबी को दिए बयान में रिया ने कहा था कि सुशांत इंस के आदी हो चुके थे और वह इससे निकल नहीं पा रहे थे। दावे के मुताबिक, रिया ने यह भी बताया कि सुशांत पहले भी इंस लेते थे, लेकिन बहुत लिमिटेड मात्रा में। रिया ने बताया कि %केदारनाथ% मूवी की शूटिंग के दौरान सुशांत की डोज बढ़ी और उन्होंने सारा के साथ पहली बार इंस की हेवी डोज ली।

गौरतलब है कि दिवंगत एक्टर सुशांत सिंह राजपूत और रिया चक्रवर्ती रिलेशनशिप में थे। एक्टर ने 14 जून की सुबह फांसी लगाकर आत्महत्या कर ली थी। इसके बाद उनके पिता केके सिंह ने रिया के खिलाफ एफआईआर करवाकर एक्टर को आत्महत्या के लिए उकसाने का आरोप लगाया था। इस समय एनसीबी सुशांत सिंह राजपूत की पूर्व मैनेजर श्रुति मोदी और टैलेंट मैनेजर जया साहा से इंस ऐंगल को लेकर पूछताछ कर रही है।

नारकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो के अलावा सुशांत सिंह राजपूत मौत केस में सीबीआई भी छानबीन में जुटी हुई है। वहीं, ईडी, दिवंगत एक्टर के फाइनेंशियल ऐंगल की खोजबीन में लगी है। दिवंगत एक्टर के सीए से पूछताछ से लेकर बैंक अकाउंट्स तक की छानबीन कर रही है।



## जॉन अब्राहम की फिल्म सत्यमेव जयते 2 का सामने आया नया पोस्टर, ईद 2021 में होगी रिलीज

सरकार द्वारा लॉकडाउन प्रतिबंधों में ढील दिए जाने के बाद कई फिल्मकारों और प्रोडक्शन हाउसों ने सुरक्षा मानदंडों को बनाए रखते हुए काम फिर से शुरू कर दिया है। सत्यमेव जयते 2 के निर्देशक मिलाप झवेरी लॉकडाउन में अपनी पटकथा को और निखारने में जुट गए हैं। अब इसकी शूटिंग लखनऊ में होगी। टी-सीरीज और एमे एंटरटेनमेंट द्वारा निर्मित यह फिल्म 12 मई, 2021 में ईद के मौके पर रिलीज करने की उम्मीद दिखाई जा रही है।

सत्यमेव जयते के कर्मशियल सक्सेस के बाद जॉन, मिलाप और प्रोड्यूसर्स ने इस बार जॉन के अपोजिट दिव्या खोसला कुमार के साथ फैंचाइजी को आगे ले जाने का फैसला किया है। जहां पहली फिल्म भ्रष्टाचार से निपटती थी, वहीं यह फिल्म पुलिस से लेकर राजनेताओं, उद्योगपतियों और आम आदमी तक सभी क्षेत्रों में भ्रष्टाचार से निपटती है।

एक्टर जॉन अब्राहम ने भी फिल्म का नया पोस्टर रिलीज करते हुए कैप्शन में लिखा, 'जिस देश की मझ्या गंगा है, वहां खून भी बहता है। सत्यमेव जयते 2 सिनेमाघरों में 12 मई, 2021 में रिलीज होगी।' वहीं, मुंबई से अपने शूट लोकेशन और कहानी को बदलकर लखनऊ में शूट करने पर निर्देशक मिलाप कहते हैं, 'रचनात्मक रूप से हमने स्क्रिप्ट को बदलकर लखनऊ कर दिया क्योंकि इससे हमें इसे बड़े पैमाने पर बनाने का मौका मिलेगा और कैनवास को भी बड़ा बनाया जा सकेगा। देखने में भी लखनऊ पैमाने और भव्यता को जोड़ता है। इस फिल्म का एक्शन दस गुना ज्यादा



गतिशील, पावरफूल और दमदार होने वाला है। सत्यमेव जयते 2, आम जनता की फिल्म है और यह एक्शन, संगीत, संवादबाजी, देशभक्ति और वीरता का उत्सव भी है। ईद एक परफेक्ट आदर्श अवसर है मनोरंजन करने के लिए।

निर्माता निखिल आडवाणी कहते हैं, 'क़ैसा कि मिलाप ने इस विषय को विकसित किया है। उत्पादकों के रूप में, हम उनके अपने रचनात्मक विकल्पों का खुशी से समर्थन करते हैं। अब शूट लखनऊ में किया जाएगा जो कि भारत में मेरे निजी पसंदीदा शहरों में से एक है। यह हमारे

लिए बेहद खास फिल्म है। इस मताधिकार में पहली फिल्म के लिए प्रशंसकों द्वारा दिखाए गए प्यार ने हमें एक बड़ा, अधिक रोमांचक अनुभव बनाने के लिए प्रोत्साहित किया है। हमें उम्मीद है कि मौजूदा परिस्थितियों में सुधार होगा और हमारे लिए एक बार फिर सिनेमाघरों में अपने दर्शकों तक पहुंचने का मार्ग प्रशस्त होगा।

सत्यमेव जयते बॉक्स ऑफिस कर्मशियल हिट के साथ दर्शकों ने भी एक्शन और ड्रामा को काफी पसंद किया। जॉन तभी से हमारे देश के एक्शन हीरो बन गए हैं। निखिल और हमने फैंचाइजी को आगे ले जाकर, मिलाप और जॉन के साथ मनोरंजक कर्मशियल सिनेमा बनाते रहने का फैसला किया है। पहले भाग की सफलता को देख निश्चित रूप से इस बार हम पर एक बड़ी और बेहतर फिल्म बनाने की ज़िम्मेदारी है। मिलाप ने एक अच्छी स्क्रिप्ट लिखी है जिसमें माइंड ब्लोइंग कहानी के साथ-साथ शानदार गाने होंगे जो हर एक दर्शकों से जुड़ेंगे। और जॉन का पहले कभी नहीं देखा लूक होगा।', निर्माता भूषण कुमार कहते हैं।

गौरतलब है कि भूषण कुमार, कृष्ण कुमार (टी-सीरीज), मोनिशा आडवाणी, मधु भोजवानी, निखिल आडवाणी (एमे एंटरटेनमेंट) द्वारा निर्मित सत्यमेव जयते 2 12 मई 2021 को रिलीज होगी।

## पायल घोष के खिलाफ लीगल एक्शन लेंगी ऋचा चड्ढा, वकील ने जारी किया एक्ट्रेस की तरफ से बयान



बॉलीवुड फिल्ममेकर अनुराग कश्यप के मामले में एक्ट्रेस पायल घोष द्वारा नाम घसीटे जाने पर ऋचा चड्ढा के वकील ने बयान जारी किया है। ऋचा ने पूरे मामले की निंदा करते हुए कहा है कि वह पायल घोष के खिलाफ कानूनी कार्रवाई करेंगी। पायल घोष ने हाल ही में एक इंटरव्यू के दौरान ऋचा चड्ढा, माही गिल और हुमा कुरैशी का नाम लिया था। पायल घोष का कहना था कि अनुराग ने उन्हें बताया था कि जिन एक्ट्रेस ने उनके साथ काम किया उन्हें इसमें कोई परेशानी नहीं हुई। मैं ऋचा चड्ढा को जब बुलाता हूँ, दौड़ी आती है।

सोशल मीडिया पर ऋचा चड्ढा की वकील सवीना बेदी ने बयान जारी कर कहा, 'हमारी क्लाइंट ऋचा चड्ढा किसी तीसरे पक्ष द्वारा हाल में लगाए गए आरोपों में अनावश्यक और झूठे तौर पर उनके नाम को घसीटे जाने की निंदा करती हैं। हालांकि, हमारी क्लाइंट का मानना है कि महिलाओं को न्याय जरूर मिलना चाहिए। कुछ कानून हैं जो उन्हें उनके वर्कप्लेस पर बराबरी से खड़े होने का सुनिश्चित करते हैं।'

गौरतलब है कि पायल घोष ने कहा था कि पहली बार मैं अनुराग कश्यप से वर्सोवा, अराम नगर ऑफिस में मिली थी। दूसरी बार मैं उनके घर पर उनसे मिली। हमारी फिल्मों और फिल्म इंडस्ट्री को लेकर बातचीत हुई। इसके बाद अनुराग ने मुझे मिलने के लिए फिर बुलाया। इस बार भी उनका घर था। और यह तीसरी बार था जब मैं उनसे मिल रही थी। उन्होंने मेरे साथ जबरदस्ती करने की कोशिश की। मैंने कोई अलार्म नहीं बजाया बल्कि उनसे बोला कि वह मुझे जाने दें।

## Kareena Kapoor Birthday: टशन के फ्लॉप होने से डिप्रेशन में आ गई थीं करीना कपूर, पति सैफ को मानती हैं कामयाबी की वजह



करीना कपूर खान आज अपना 40वां जन्मदिन मना रही हैं। करीना कपूर अलग-अलग फिल्मों में अपनी शानदार एक्टिंग से दर्शकों का दिल जीतती आई हैं। यही नहीं अपनी शानदार तस्वीरों और लुक्स से भी फैंस के दिलों पर राज करती रही हैं। करीना कपूर खान का स्टायल स्टेटमेंट उनके फैंस को खूब पसंद आता है। यही नहीं उनका बेबाक अंदाज भी लोगों को उनकी तरफ आकर्षित करता है। करीना ने इस बार अपनी फैमिली के साथ अपना बर्थडे सेलिब्रेट किया। जिसकी तस्वीरें सोशल मीडिया पर वायरल हो रही हैं। वैसे तो करीना अपने इंटरव्यूज में काफी सोच-समझकर उत्तर देती नजर आती हैं, लेकिन कई बार उन्होंने अपने फैंस को अपने सीक्रेट्स से रूबरू कराया।

करीना ने अपने एक इंटरव्यू में बताया था कि उन्होंने पति सैफ अली खान से काफी कुछ सीखा है। एक्ट्रेस ने कहा- 'सैफ ने मुझे बताया था कि पहले उन्हें तलाश मूवी ऑफर की गई थी, लेकिन उन्होंने ये करने से मना कर दिया। क्योंकि उन दिनों वे कुछ कर्मशियल फिल्में करना चाहते थे। मैंने सैफ से जो सबसे अच्छी बात सीखी, वह ये थी कि मनी, सक्सेस और फेम के पीछे भागने के बजाय खुद के साथ कंफर्टबल कैसे रहा जाए।'

करीना ने आगे कहा- 'सैफ ने मुझे खुद से प्यार करना सिखाया। जिंदगी की सबसे बेहतरीन चीजों से प्यार करना सिखाया। ऐसी चीजें, जो पैसों से कहीं ज्यादा हैं। परिवार, मन की शांति, किताबें पढ़ना, बैठकर अपनों के साथ अपने काम को लेकर बात करना और भी काफी कुछ। हाल ही में एक्ट्रेस अपने नेपोटिज्म पर दिए बयान के बाद विवादों में आ गई थीं। एक्ट्रेस ने अपने बयान में कहा था- 'ये थोड़ा अजीब लग सकता है, लेकिन मेरा स्टूडल उन लोगों के स्टूडल जितना इंटरस्टिंग नहीं है, जो जेब में 10 रुपये लेकर ट्रेन में बैठकर आते हैं।'



आपने एक शिशु को जन्म दिया है, लेकिन आप इस बात से चिंतित भी है कि क्या गर्भावस्था के बाद फिट रह पाएंगी, क्या आप पहले जैसी स्लिम और सुंदर दिखेंगी। बच्चों के जन्म के बाद पहले जैसा दिखने के लिए आपको क्या करना होगा, तमाम तरह के सवाल आपके मन में उठते होंगे। लेकिन आपको चिंता करने की जरूरत नहीं। गर्भावस्था के बाद पहले जैसी चुस्तीं, फूर्ती पाने के लिए आप व्यायाम का सहारा ले सकती हैं। ऐसे कौन से व्यायाम हो सकते हैं, जो आपको फिट रख सकते हैं, आइए जानें उनके बारे में।

## गर्भावस्था के बाद कसरत

- हर महिला चाहती है गर्भावस्था के बाद दोबारा से पहले की तरह, फिट होना। आइए कुछ ऐसे ही व्यायाम के बारे में जानें, जिनसे आप पहले जैसी फिट हो सकती हैं। किसी भी प्रकार के व्यायाम की शुरूआत से पहले यह बात ध्यान रखें कि आपको टहलने जैसे हल्के-फुल्के व्यायाम करने हैं। इसके बाद आप दस ऐसे व्यायाम कर सकते हो जिससे आप अपनी मांसपेशियों को तो मजबूत कर ही सकते हैं, साथ ही फिट और हेल्दी भी रह सकती हैं।
- 1. यह व्यायाम शुरू करने के लिए, सबसे पहले पीठ के बल लेट जाएं और गहरी सांस लें। सांस इतनी गहरी हो कि पेट को मांसपेशियों पर बल पड़े। उसके बाद धीरे-धीरे सांस छोड़ें। इस एक्सरसाइज को प्रसव के बाद के शुरूआती दिनों में लगातार करें।
- 2. पीठ के बल लेट जाएं पैरों को थोड़ा सा खोल कर रखें। धीरे-धीरे हाथों को ऊपर उठाएं लेकिन कोहनी मुड़नी नहीं चाहिए। पैर भी जमीन पर टिकाये रखें। फिर दोनों हाथों को वापिस जमीन पर ले आए। इस एक्स रसाइज को कई बार दोहराएं। इससे आपकी मांसपेशी खिंचेंगी और मजबूत भी होंगी।
- 3. पीठ के बल लेट जाएं दोनों हाथों को साइड में रहने दें। धीरे-धीरे पैरों को उठाएं लेकिन पंजे और एड़ी को जमीन पर ही टिकाए रखें, कमर के हिस्से को भी उठाएं लेकिन हाथ और पैर नहीं उठने चाहिए।
- 4. पीठ के बल लेट जाएं। हाथों को पेट पर रखें और पंजों, एड़ियों को जमीन पर टिका दें फिर पेट पर बल देते हुए सर और घुटनों को ऊपर करें लेकिन पंजे और एड़ी जमीन पर ही रहेंगे।
- 5. पीठ के बल लेटकर दाएं पैर को सीधा रहने दें और बाएं पैर को उठाएं लेकिन ध्यान रखें आपके पंजे और एड़ी जमीन पर ही रहेंगे। हाथ को सीधा करते हुए घुटने तक ले जाएं लेकिन उसे टच न करें। साथ ही बाएं ओर ही सर को ऊपर उठाएं और लेटें रहें। इसी एक्सरसाइज को अब दाएं पैर से करें।
- 6. पीठ के बल सीधे लेट जाएं। हाथों को साइड में रहने दें। और एक पैर को ऊपर उठाएं लेकिन पंजे-एड़ी जमीन पर रहने दें। पेट पर बल देते हुए पैरों को जितना ऊपर हो सकें उठाएं।
- 7. पीठ के बल सीधे लेटते हुए दोनों हाथों को सीधा रखें और एक पैर को बिना घुटना मोंड़े हवा में उठाएं और बिना सिर उठाएं उसे जितना उठा सकते हैं उठाएं। यही एक्सरसाइज दूसरे पैर से भी करें।
- 8. सीधे लेट जाएं और कोहनियों को तकिए के ऊपर रखें साथ ही बटक को ऊपर उठाकर पेट पर बल देते हुए गहरी-गहरी सांस लें।
- 9. पीठ के बल सीधे लेटते हुए दोनों हाथों को सीधा रखें और दोनों पैरों को बिना घुटना मोंड़े हवा में उठाएं और बिना सिर उठाएं उसे जितना उठा सकते हैं उठाएं।
- 10. पीठ के बल लेट जाएं और हाथों को सिर के नीचे रखें साथ ही पैरों को भी

जमीन पर टिकाएं। पीठ के बल सीधे लेते हुए पेट पर बल देते हुए पैरों को जितना ऊपर उठा सकते हैं उठाएं। इन दस एक्सरसाइज को धीरे-धीरे करें और चंद दिनों में ही आप अपने आपको पहले जैसा फिट पाएंगी। लेकिन ध्यान रहें सभी एक्सरसाइज को डॉक्टर की सलाह पर ही करें।



## रंग भरे नैना

कहते हैं कि हमारी आत्मा का रास्ता हमारी आंखों से होकर जाता है। खूबसूरत और अपने भीतर ढेर सारी जिज्ञासाओं को समेटी आंखों से बेहतर कुछ नहीं है। इसलिए सही आई-शैडो की मदद से अपनी आंखों को बनाएं और खूबसूरत!

आई शैडो लगाने के लिए हमेशा आई शैडो ब्रश का इस्तेमाल करें। आई शैडो लगाने के लिए उसके साथ एक फोम भी आता है, उसका इस्तेमाल कभी न करें। वह आपके आई मेकअप को आसानी से बिगाड़ सकता है। और कभी भी अपना आई मेकअप किट किसी के साथ शेयर नहीं करें। अगर आप हल्के रंगों के आई शैडो जैसे ब्लू, लाइट ग्रीन या लाइट ग्रे आई शैडो लगा रही हैं, तो

सबसे पहले आई लाइनर या आई शैडो पेंसिल की मदद से पलकों के ऊपर एक पतली लाइन खींच लें। अक्सर हल्के शेड्स की आई शैडो के कारण हमारी आंखें छोटी दिखने लगती हैं। आई लाइनर लगा लेने से ऐसा नहीं होगा।

आई शैडो लगाते वक्त सबसे पहले हल्के रंग की आई शैडो को आंखों के ऊपरी हिस्से पर पूरी तरह से लगाएं। मीडियम शेड को निचले हिस्से में और डार्क शेड की आई शैडो को हमेशा आंखों के किनारे वाले हिस्से में लगाएं।

ड्रामेटिक आई मेकअप के लिए डार्क शेड का इस्तेमाल ज्यादा कर सकती हैं। अपने आई शैडो के रंगों को आपस में अच्छी तरह से मिलाएं ताकि आपकी आंखें दूर से ही नजर आ सकें।



## क्योंकि रहना है आपको भी

# आपडेट

जमाने के साथ चलना है, तो कंप्यूटर से दोस्ती जरूरी है। घरेलू महिलाएं भी कंप्यूटर की इस जरूरत को समझ चुकी हैं, तभी तो वो अपनी जिंदगी को कंप्यूटर के माध्यम से और आसान बना रही हैं। इसकी वजह यह थी कि आज बहुत दिनों के बाद उन्होंने वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के जरिये अमेरिका में रहने वाले अपने बेटे से बात की थी। मिसेज मेहरा ही नहीं, बल्कि आज वो तमाम महिलाएं कंप्यूटर और इंटरनेट की जानकारी का लाभ लाभ उठा रही हैं, जिन्होंने समय की बहती धारा के साथ चलने में ही अपनी भलाई समझी। जिन महिलाओं न वक्त की नजाकत को समझते हुए कंप्यूटर और इंटरनेट सीखकर आधुनिक तकनीक को अपना दोस्त बनाकर चलना शुरू किया, उनको इसका लाभ जरूर हुआ है। आज से दस साल पहले तक महिलाओं को अपनों का हालचाल जानने के लिए टेलीफोन और पत्र-व्यवहार पर ही निर्भर रहना पड़ता था। लेकिन आज फेसबुक और ट्विटर पर अपना अकाउंट खोलकर वे आसानी से अपने दोस्तों और रिश्तेदारों के संपर्क में हैं। इंटरनेट के जरिये आज सैकड़ों किलोमीटर की दूरियां मिट गई हैं और महिलाएं इसका बखूबी लाभ उठा रही हैं। दिल्ली के एक सरकारी फर्म में काम कर रही अंशिका भाटिया को अपने बेटे की शादी के लिए रिश्ते ढूँढ़ने में मुश्किल आ रही थीं। लेकिन अब वो मैट्रिमोनियल वेबसाइट्स के जरिये आसानी से अपने बेटे के लिए रिश्ता ढूँढ़ रही हैं। कई महिलाएं इंटरनेट के माध्यम से अपनी हुनर को

पूरा दुनिया क सामन ला रहा ह। काइ अपना ब्लाग या वेबसाइट बनाकर अपनी रसोई से टेस्टी रेसिपी को वहां शेयर कर रही हैं, तो कोई तरह-तरह के वेबसाइट से रेसिपी की विधि जानने और उसे आजमाने की कोशिश में लगी हुई हैं। कई घरेलू महिलाएं घर पर ही कंप्यूटर सीखकर बिजनेस के काम में अपने पति का हाथ बंटाने लगी हैं। नमिता उपाध्याय का कहना है कि वो घर पर बैठकर कर ही वीडियोग्राफी और शादी के कार्ड की छपाई और उनकी एडिटिंग के काम में अपने पति की मदद करती हैं। इंटरनेट और कंप्यूटर से दोस्ती करने में इन महिलाओं की मदद उनके बच्चे भी कर रहे हैं। भला कौन बच्चा नहीं चाहेगा कि उसकी मां हर चीज में माहिर हो।



## डाइनिंग टेबल को ऐसे सजाएं

चाहे आप डाइनिंग टेबल का इस्तेमाल करते हैं या नहीं, लेकिन इसे हमेशा सजा कर रखना चाहिए। ऐसा करने से डाइनिंग टेबल तो सुंदर लगेगी ही, साथ ही आपका मूड भी ठीक रहेगा। डाइनिंग टेबल सजाने के लिए इन एक्सरसिज का इस्तेमाल कर सकते हैं-



### टेबल क्लॉथ

टेबल क्लॉथ डाइनिंग टेबल को सजाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। टेबल के खराब हिस्से को छुपाने के लिए यह अच्छा तरीका भी है। मून रिवर कि राधिका गुप्ता का कहना है की टेबल क्लॉथ दिलचस्प और अच्छे फैब्रिक का होना चाहिए। फैब्रिक में आप बनारसी सिल्क का इस्तेमाल कर सकती हैं। यह सस्ता होने के साथ दिखने में भी प्रभावी लगता है। आप अपनी पसंद का फैब्रिक भी ले सकते हैं जैसे कि सिल्क, कॉटन, लिनेन, कॉटन पॉलिएस्टर इत्यादि।

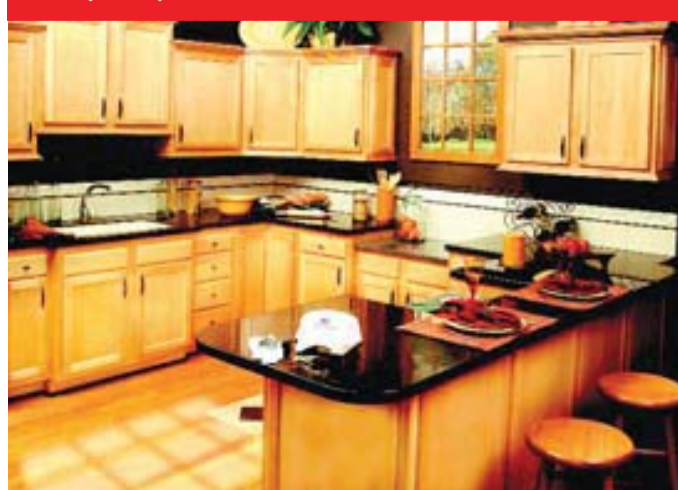
### रनर और मैट का करें इस्तेमाल

अगर आप नहीं जानते हैं की टेबल को पूरी तरह से कैसे ढका जाए तो रनर सबसे अच्छा विकल्प है। इस कपड़े में महीन पट्टी होती है, जो टेबल के बीच में रहती है।

### सेटरपीस

यह टेबल के बीच में रखा जाता है। टेबल को और आकर्षित बनाने के लिए यह अच्छा विकल्प है।

## रसोई को रखें साफ यह है आपकी राजदार



- हर दिन अपनी रसोई में आप कुछेक घंटे तो जरूर बिताती होंगी। टेस्टी आलू दम बनाने से लेकर जायकेदार मटर-पनीर बनाने की आपकी रेसिपी का राज आपके अलावा आपकी रसोई को ही तो पता है! तो अपनी इस राजदार की हाइजीन का भी खास खयाल आपको ही रखना होगा। कैसे रखें रसोई को साफ-सुथरा बता रही हैं
- 1. बर्तनों को धोने के बाद हमेशा सुखाकर रैक में रखें। इससे बर्तन खराब नहीं होंगे और उनसे बदबू भी नहीं आएगी। यदि रात को बर्तन साफ न कर पाएं तो उन्हें कम से कम पानी से जखर हो दें।
- 2. अगर आप किचन में बिजली के उपकरणों का इस्तेमाल बहुत अधिक करती हैं तो इन उपकरणों के रख-रखाव का खास खयाल रखें। इन्हें इस्तेमाल में लाने के बाद तुरंत सूखे कपड़े से झाड़-पोंछ कर रखें।
- 3. बिजली के उपकरणों को छोटे बच्चों की पहुंच से दूर रखें।
- 4. रसोई को कॉक्रोच आदि कीड़े-मकोड़े से दूर रखने के लिए हिट, लक्ष्मण रेखा का उपयोग करें।
- 5. यदि आप कामकाजी हैं और रोजाना इतनी सफाई नहीं कर पाती हैं तो छह महीने में एक बार किचन में पेस्ट कंट्रोल करवाएं।
- 6. रसोई की खिड़की में जाली जरूर लगवाएं, ताकि छिपकली या चूहे आपकी रसोई में अपना घर न बना सकें।
- 7. फिनाइल से रसोई की सफाई करें, चींटियां दूर रहेंगी।
- 8. वेंटीलेशन के लिए रसोई में चिमनी जरूर लगवाएं। रसोई की दीवारों में काले-काले निशान नहीं पड़ेंगे और धुंआ भी इकट्ठा नहीं होगा।
- 9. बर्तन साफ करने के लिए लोहे वाले जूने का प्रयोग न करें। इससे बर्तन पर निशान पड़ जाएगा।
- 10. रसोई में स्लैब और गैस आदि साफ करने के लिए कपड़े की जगह वाइप्स का इस्तेमाल करें। किचन में टिश्यू पेपर भी रखें ताकि दाग लगने पर उसे टिश्यू पेपर की मदद से आसानी से साफ किया जा सके। दाग जब सूख जाते हैं, तब उसे साफ करना बेहद मुश्किल भरा काम है।
- 11. किसी भी कंटेनर, जार या डिब्बे का इस्तेमाल करके उसे साथ ही साफ करें। महीने या हफ्ते में सफाई का इंतजार न करें। इससे आपकी रसोई भी हमेशा चमकती रहेगी और आपको एक साथ ढेर सारा काम भी नहीं करना पड़ेगा।
- 12. बर्तन साफ करने के लिए जुराब आदि का इस्तेमाल न करें। बर्तन साफ करने के लिए मार्केट में कई प्रोडक्ट उपलब्ध हैं, उनका इस्तेमाल करें। स्कॉच ब्राइट से इसके लिए बेहतर है।
- 13. रसोई के लिए अलग कूड़ेदान बनाएं। कूड़ेदान में हमेशा पॉलीथीन लगा कर रखें। इससे कूड़ा फेंकने में भी सुविधा होती है और कूड़ेदान गंदा भी नहीं होता।
- 14. माइक्रोवेव, फ्रिज, टोस्टर, मिक्सी आदि को स्वच ऑफ करके गीले कपड़े से साफ करें। नियमित सफाई न होने पर इन उपकरणों में से बदबू आने लगती है।