

श्रीकंचनपथ

लीपा पोती नहीं सिर्फ सच

खास-खबर

नेहरू नगर ने इटार्यॉड बीएसपी कर्मी के घर लाखों की चोरी, सोने-चांदी के सिक्कों के साथ उड़ा ले गए अमेरिकन डॉलर

भिलाई। नेहरू नगर में रहने वाले इटार्यॉड बीएसपी कर्मचारी के घर लाखों की चोरी का सामने आया है। महज दो घंटे के अंतराल में चोर ने घर में छुसकर चोरी की घटना को अंजाम दिया। चोर ने घर की अलमारी में रखे सोने व चांदी के सिक्कों के साथ नगदी भी लेकर चला गया। यही नहीं घर पर अमेरिकन डॉलर भी रखे थे उसे डॉलर ले गया। इस पुलिस ने अजाओ के खिलाफ धरा 380-आईपीसी, 457-आईपीसी के तहत अपराध दर्ज कर चोर की तलाश शुरू कर दी है।

सुपेला पुलिस से मिली जानकारी के अनुसार नेहरू नगर वेस्ट निवासी जगदीश प्रसाद कुदरिया इटार्यॉड बीएसपी कर्मचारी है। उन्होंने थाने पहुंचकर अपने घर पर हुई चोरी की शिकायत दर्ज कराई है। शिकायत के अनुसार 14 मार्च को कांगड़ी प्रसाद कुदरिया अपनी भी उपायकुदरिया को लेकर शाम 6:45 बजे सियान सदन परबन में आयोजित कार्यक्रम में गया था। लगभग दो घंटे बाद रात 8:50 बजे घर चापस आया तो देखा कि घर के सामने लगी ग्लैल का ताला ढूटा है और लकड़ी का दरवाजा भी ढूटा मिला।

जब जगदीश कुदरिया बाहर चापस के साथ नगदी के बाद रात 8:50 बजे पहुंचा तो देखा कि सामने व कपड़े इधर उधर खिले रहे हैं। पुजा रूप में रखी दो आलमारी व बेडरूम में रखे 3 आलमारियों के बालकर के ताले ढूटे हुये थे। जांच करने पर आलमारी में रखे 50 हजार रुपए नगदी व चांदी के बालकर कीरीबन 20,000 रुपए नहीं था। इसके अलावा 51 चांदी के सिक्के व 1 सोने का का सिक्का नहीं था। अएक अलमारी में 115 अमेरिकन डॉलर रखे थे वह भी गायब मिले। इसके साथ ही 5 ब्रासलेट, 1 ग्राम एडी पुलिस परस्पर में रखे कीरीबन 6000 रुपए, जेन्स पर्स रखा इव्वाइट्रास बैक का एटीम व कीरीबन 3000 रुपए नगदी नहीं था। सियान सदन जाने व लैटरों के बीच किसी ने घर में छुसकर चोरी की। जगदीश कुदरिया की शिकायत पर सुपेला पुलिस ने अपराध दर्ज कर जाने शुरू कर दी है।

श्रीकंचनपथ न्यूज़

गर्यपुर। बड़े अपाधिक मामलों में नारको टेस्ट अपाधिक की जड़ तक पहुंचने का माध्यम होता है। माना जाता है कि नारको टेस्ट में अपाधी पूरा सच बताता है। देश में नारको टेस्ट को सुधार चुनिंदा शहरों में ही है। छत्तीसगढ़ में नारको टेस्ट करना होता है तो उसे दूसरे मेट्रो सिटीज के भरोसे रहना होता है। पर अब ऐसा नारको टेस्ट करना होता है तो उसे दूसरे नारको टेस्ट करना होता है। इस रायपुर को मिली मंजूरी



12,915 करोड़ रुपए की अनुदान मांगे पारित

सदस्यों ने वर्षी में भाग लिया। पारित अनुदान मांगों में लोक निर्माण कार्य विभाग अंतर्गत सरकारी और पुल के लिए 3,584 करोड़ 9 लाख 4 हजार रुपए, भवन हेतु 1,549 करोड़ 93 लाख 50 हजार रुपए, विदेशों से

सहायता प्राप्त परियोजनाओं के लिए 836 करोड़ 75 लाख 88 हजार रुपए, पुलिस विभाग के लिए 6401 करोड़ 68 लाख 84 हजार रुपए, गृह विभाग से संविधित अन्य व्यय के लिए 116 करोड़ 42 लाख 56 हजार

लोक निर्माण, गृह, जेल, धार्मिक न्यास, धर्मस्व और पर्यावरण ताप्रध्वज साहू ने विधानसभा में यह जानकारी दी है। उन्होंने बताया कि अब बड़े अपाधिकों में इसेमाल किए जाने वाले नारको टेस्ट के लिए देश के बड़े राज्यों में नंबर नहीं लगाना पड़ा। नारको टेस्ट के लिए, छत्तीसगढ़ अब आम निर्भर रायपुर के साथ निर्भर कर रहा है। इस रायपुर ने नारको टेस्ट के लिए जारी औपचारिकाएं भी लोकों द्वारा निर्भर किया गया है। उन्होंने जानकारी दी कि विगत 4 वर्षों में 764 किलोमीटर की नवीन इकाइ, 728 किलोमीटर सड़कों को डबल लेन था। 609 किलोमीटर सड़कों को डबल लेन गया है। इस दौरान रेलवे ओड़र/अंडरविंग के 10 कार्य पूर्ण हो चुके हैं तथा 5 कार्य प्रगति पर हैं।

रुपए, जेल विभाग के लिए 220 करोड़ 80 लाख 36 हजार रुपए, धार्मिक न्यास एवं धर्मस्व विभाग के लिए 45 करोड़ 08 लाख रुपए और पर्यटन परिषद के लिए 159 करोड़ 40 लाख 50 हजार रुपए शामिल हैं।

डायल 112 की सुविधा अब 28 जिलों में

गुहमंडी ने विधानसभा में पुलिस विभाग की चार्चा में सहू ने कहा कि साइबर अपराधों में लागू लाने के लिए प्रदेश के सभी 5 जौ मुख्यालयों में साइबर थानों की स्थापना की जाएगी। वर्तमान में डायल 112 की सुविधा 11 जिलों में है, जिसे बढ़ाव अब 28 जिलों में किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि विटफॉड कंपनियों पर लागतार कार्यवाही की जा रही है और निवेशों को गोश लोटाई जा रही है। उन्होंने जानकारी देते हुए कहा कि अब तक 209 अनियकित विटफॉड कंपनियों पर कार्यवाही करते हुए निवेशों को 32 करोड़ रुपए की राशि लोटाई जा रही है।

लोक निर्माण विभाग की अनुदान मांग पर नी चर्चा

मंत्री साहू ने लोक निर्माण विभाग की अनुदान मांग पर वर्च करते हुए बताया कि राज्य में सड़कों की कुल लम्बाई 01 लाख 5 हजार किलोमीटर है। अभी तक 1494 वृहद तथा 8394 मध्यम पुलों का संधारणा किया जा चुका है। वर्ष 2022-23 में 2274 किलोमीटर सड़कों की निर्माण किया गया है। उन्होंने जानकारी दी कि विगत 4 वर्षों में 764 किलोमीटर की नवीन इकाइ, 728 किलोमीटर सड़कों को डबल लेन गया है। इस दौरान रेलवे ओड़र/अंडरविंग के 10 कार्य पूर्ण हो चुके हैं तथा 5 कार्य प्रगति पर हैं।

प्रदेश में पर्यटन की असीम संभवनाएं

मंत्री साहू ने पर्यटन विभाग की चार्चा में कहा कि विदेश में पर्यटन की असीम संभवनाएं मौजूद हैं। राज्य सरकार के द्वारा पर्यटन को बढ़ावा देने के लिए ट्राइबल-ट्रिविंग की शुरूआत की गई है। पर्यटन को और अधिक सुविधाएं प्रदान करने के लिए प्रदेश में पर्यटन नीति बनाई गई है तथा 12 मोटरसे को 30 वर्षों के लिए लाजी पर दिया गया है। सरकार द्वारा भगवन श्रीराम द्वारा छत्तीसगढ़ में बिताए गए स्थलों को विनांकित कर राम-वन-गमन पर्यटन परिषद के रूप में विकासित किया जा रहा है। प्रश्न वरण में सीतामढ़ी हराका से लेकर चंद्रघुरी, शिवरीनारायण सहित 9 स्थानों का विकास किया जा रहा है। इससे छत्तीसगढ़ को लोक विदेश एवं दूरी में एक नई पहचान मिलती।

सरपंच पति की सरकारी दाशन पर अवैध वसूली, सिट्टम को दे रहा चुनौती

कलेक्टर ने दिए कार्रवाई के निर्देश

कोरबा (एजेंसी)। कोरबा में सरपंच पति की सिस्टम को चुनौती पर प्रसादन एक्शन में आ गया है। सरकारी रायपुर के बदले ग्रामीणों से वसूली की खबर सामने आने के बाद कलेक्टर ने समझे की जांच और कार्यवाही की निर्देश दिए हैं। सरपंच पति ने कहा कि जो गांव वाले नवाचारी का चंदा नहीं देंगे, उन्हें सरकारी रायपुर के अंतर्गत याम दिलाया जाएगा। इसके बाद प्रसादन ने कार्यवाही की बात कही है। इसके बाद संजीव झाला ने विकास एवं संरचना के लिए एक कार्रवाई कोरबा के बाद राजदीश प्रसाद को लेकर आलमारी में रखे रहे थे। जांच करने पर आलमारी में रखे 50 हजार रुपए नगदी व चांदी की कीरीबन 20,000 रुपए नहीं था। इसके अलावा 51 चांदी के सिक्के व 1 सोने का का सिक्का नहीं था। अएक अलमारी में 115 अमेरिकन डॉलर रखे थे वह भी गायब मिले। इसके साथ ही 5 ब्रासलेट, 1 ग्राम एडी पुलिस परस्पर में रखे कीरीबन 6000 रुपए, जेन्स पर्स रखा इव्वाइट्रास बैक का एटीम व कीरीबन 3000 रुपए नगदी नहीं था। सियान सदन जाने व लैटरों के बीच किसी ने घर में छुसकर चोरी की। जगदीश कुदरिया की शिकायत पर सुपेला पुलिस ने अपराध दर्ज कर जाने शुरू कर दी है।



करतला के अंतर्गत याम ग्रामीणों में सरपंच और पीडीएस संचालक की ग्रामीणों से वसूली की अवैध वसूली का नाम दिलाया जाएगा। इसके बाद चंदा नहीं देंगे और एक किलो चावल देने को कहा जाएगा। इसके बाद अवैध वसूली मामले में सख्त रुख अपना रखा जाएगा। सरपंच साथी साथी की समीक्षा बैठक में देखा जाएगा। इसके बाद अवैध वसूली को बदल देने की जांच की जाएगी। इसके बाद चंदा नहीं देंगे और एक किलो चावल देने की जांच की जाएगी। इसके बाद वसूली को बदल देने की जांच की जाएगी। इसके बाद अवैध वसूली को बदल देने की जांच की जाएगी। इसके बाद चंदा नहीं देंगे और एक किलो चावल देने की जांच की जाएगी। इसके बाद अवैध वसूली को बदल देने की जांच की जाएगी। इसके बाद चंदा नहीं देंगे और एक किलो चावल देने की जांच की जाएगी। इसके बाद अवैध वसूली को बदल देने की जांच की जाएगी। इसके बाद चंदा नही

खास खबर...



राज्य स्टैटीय समन्वय समिति की बैठक कल

रायपुर (ए)। राज्य में तंबाकू उत्पादों का सेवन करने वालों विशेषकर गैर धूम्रपान नारी चर्चावाले तंबाकू के उपयोगकर्ताओं की संख्या सर्वाधिक है। इसमें युवा भी शमिल हैं। इस विषय पर गंभीरता दर्शाते हुए राज्य सरकार ने बीते दिनों तंबाकू युक्त उत्पादों पर नियन्त्रण के लिए महत्वपूर्ण नियंत्रण भी लिया है, ताकि छत्तीसगढ़ नारी मुक्त राज्य बन सके। इसी क्रम में तंबाकू नियन्त्रण दिशा में योगदान उठाने के लिए 17 मार्च शक्तवार को राज्य स्तरीय समन्वय समिति की बैठक आहत की गई है।

आयोजित होने वाली इस बैठक में एक ओर जारी राज्यीय तंबाकू नियन्त्रण कार्यक्रम की राज्य में प्रगति की समीक्षा की जाएगी। साथ ही तंबाकू युक्त राज्य नियन्त्रण में राज्यिति भी तेजाव होगी। इस संबंध में छत्तीसगढ़ शासन लोक स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग के अवर सचिव रोमन कुमार गंगाधर चूर्ण ने पत्र जारी कर सभी सदस्यों को उपस्थित होने की कहाँ है। बताते चलें स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार के दिशा-निर्देशनानुसार राज्यीय तंबाकू नियन्त्रण कार्यक्रम और रिसर्च एवं अन्तर्राष्ट्रीय तंबाकू उत्पाद अधिनियम 2003 से संबंधित विभिन्न गतिविधियों के संचालन के लिए राज्य स्तरीय समन्वय समिति का गठन हुआ और हर तीन माह में मूल्यांकन एवं पर्यवेक्षण किया जाना तय हुआ।

श्रीकंचनपथ न्यूज़



तंबाकू के नियन्त्रण की स्थिति

तंबाकू के नियन्त्रण की स्थिति यह है कि जिसमें लाल रक्त कोशिकाओं का एक अत्यंत आवश्यक घटक है। शरीर में हीमोग्लोबिन की आवश्यकता ऊतकों तक ऑक्सीजन ले जाने के लिए होती है। यदि रक्त में हीमोग्लोबिन बहुत कम हो या लाल रक्त कोशिकाएं असामान्य हों, तो शरीर के ऑक्सीजन ले जाने की क्षमता कम हो जाती है। इसमें भूख नहीं लाना, थकान, कमजोरी, चक्कर आना और सास की

स्थिति में भिन्न-भिन्न होती है। आयरन की कमी से होने वाला एनीमिया सबसे आम प्रकार है जो मुख्य रूप से महिलाओं को प्रभावित करता है। रक्त की अधिक आवश्यकता के कारण हीमोग्लोबिन की मात्रा सामान्य से कम हो जाती है। शारीरिक जरूरतों को पूरा करने के लिए आवश्यक हीमोग्लोबिन की सही मात्रा होने से बच्चे का उचित शारीरिक एवं मानसिक विकास होता है। शारीर चुत रहता है और मन में पुरी रहती है, रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ जाती है।

एनीमिया के प्रमुख लक्षण-

- ल्तचा, चेहरे, जीभ एवं आँखों में लालिमा की कमी।
- काम करने पर जल्दी ही थकावट हो जाना।
- सांस फूलना या घुटन होना।
- काम में ध्यान न लगना और बातें भूल जाना।
- चक्कर आना।
- भूख न लगना।
- चेहरे और पैरों में सूजन।

एनीमिया के कारण और निवारण-

■ बच्चों, महिलाओं और गर्भवती स्त्रियों में एनीमिया के अलग-अलग कारण हो सकते हैं। इन्हें जानकर दूर करने से एनीमिया से मुक्त पाई जा सकती है।

बच्चों ने एनीमिया के प्रमुख कारण-

- जन्म के समय एनीमियाप्रत भावा से।
- जन्म के एक घण्टे में स्वनापन न कराए जाने से।
- ऊपरी आहार बहुत जल्दी या देर से शुरू करना।
- भोजन में आयरन तत्वों की कमी होना।
- पेट में कीड़े होना।
- साफ-सफाई की कमी होना।

गर्भवती महिलाओं में एनीमिया के प्रमुख कारण-

- भोजन में आयरन तत्वों की कमी होना।
- माहवारी के दौरान ज्वाना खुन बहने से।
- गर्भवस्था के दौरान शरीर में अधिक आयरन की जरूरत के कारण।
- रामदान और तिल जैसे बीज खाएं।
- मासहारी होने पर अण्डा, मीट, कलेजी, मछली आदि का सेवन करें।

गुद्धियारी में 18 को कर्मा जयंती महोत्सव



रायपुर (ए)। राजधानी के गुद्धियारी परिषेक्त्र साहू समाज द्वारा अपने समस्त वार्डों के पदाधिकारियों के सहयोग से दो दिवसीय 18 एवं 19 मार्च को कर्मा जयंती में भारत माता चौके स्थित कर्मा कर्मा और भूमि पूर्ण की प्रतिमा का प्राण प्रतिष्ठा समारोह का आयोजन किया गया है। गुद्धियारी परिषेक्त्र के संरक्षक डॉ. जीवन लाल साहू एवं अध्यक्ष लालाराम साहू ने संयुक्त रूप से देवताया के लिए राज्य मार्च 11 बजे से मोटर साइकिल रैली निकाली जो दोपहर 2 बजे तेलधानी नाकों में शहर जिला साहू संघ द्वारा निकाली गई बाइक रैली में शामिल हो जाएगी।

18 मार्च को हनुमान मंदिर गुद्धियारी से कलश एवं शोभायामां की शिरकीय राज्य नृत्य एवं रविवार को साथ निकाली जाएगी। दूसरे दिन 19 मार्च रविवार को सम्पादन समारोह ए होली जिला साहू संघ संघ द्वारा निकाली गई बाइक रैली में शामिल हो जाएगी।

जो महाकाल शिव भव्यंदिन कर्मा धार्म भारतमाता चौक कोटा रोड तक आयी और यहां नवीनीत मंदिर में पूजा अर्चाके बाद प्रतिमा स्थापित की जाएगी। दूसरे दिन 19 मार्च रविवार को महारावर प्रसाद साहू यात्रायक शहर जिला साहू संघ द्वारा निकाली गई बाइक रैली में शामिल हो जाएगी।

मिलन एवं अतिथियों का अधिनंदन समारोह का आयोजन किया गया है। जिसमें प्रमुख अतिथियाण समिल होंगे। उक्त जानकारी महारावर प्रसाद साहू यात्रायक शहर जिला साहू संघ को अगुवा नंदिकोशर के लिए आवश्यकीय कार्यक्रम के अंतर्गत सभागार, काला भवन, पं. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय, रायपुर के उप महानिनेशक रोशन लाल साहू द्वारा दीप ग्रन्थकाल के लिए विद्यार्थी कार्यक्रम के अंतर्गत सभागार, काला भवन, पं. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय, रायपुर में प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

रविवि में प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का हुआ आयोजन

रायपुर (ए)। राज्यीय सांख्यिकीय कार्यालय, सांख्यिकी एवं कार्यक्रम कार्यालयीय मंत्रालय, भारत सरकार, रायपुर एवं पं. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय, रायपुर के सहयोग से 14 मार्च को स्थानीय स्तर पर विश्वविद्यालयीन छात्रों के लिए सांख्यिकी जागरूकता कार्यक्रम के अंतर्गत सभागार, काला भवन, पं. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय, रायपुर, रायपुर के उप महानिनेशक रोशन लाल साहू द्वारा दीप ग्रन्थकाल के लिए विद्यार्थी कार्यक्रम के अंतर्गत सभागार, काला भवन, पं. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय, रायपुर में प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

इस कार्यक्रम के मुख्य अतिथि पं. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय, रायपुर के कुलपति प्रो. केशरी लाल वर्मा थे तथा कार्यक्रम की अध्यक्षता रायपुर के सहायक कार्यालय, रायपुर के संस्थान लाल साहू उप महानिनेशक जरूरी विद्यार्थी को आयोजित किया गया।

कार्यक्रम में अतिथियों का प्रत्येक आदमी को भी डाया की समाज होनी चाहिए वर्कों की डाया पर ही पूरे देश की कार्ययोजना निर्भर करती है।

कार्यक्रम के अंतिम दिन विद्यार्थी कार्यक्रम के अंतर्गत सभागार, काला भवन, पं. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय, रायपुर के सहायक कार्यालय, रायपुर के संस्थान लाल साहू उप महानिनेशक जरूरी विद्यार्थी को आयोजित किया गया।

नियमित विद्यार्थी को आयोजित किया गया।

कार्यक्रम के अंतिम दिन विद्यार्थी कार्यक्रम के अंतर्गत सभागार, काला भवन, पं. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय, रायपुर के संस्थान लाल साहू उप महानिनेशक जरूरी विद्यार्थी को आयोजित किया गया।

कार्यक्रम के अंतिम दिन विद्यार्थी कार्यक्रम के अंतर्गत सभागार, काला भवन, पं. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय, रायपुर के संस्थान लाल साहू उप महानिनेशक जरूरी विद्यार्थी को आयोजित किया गया।

कार्यक्रम के अंतिम दिन विद्यार्थी कार्यक्रम के अंतर्गत सभागार, काला भवन, पं. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय, रायपुर के संस्थान लाल साहू उप महानिनेशक जरूरी विद्यार्थी को आयोजित किया गया।

कार्यक्रम के अंतिम दिन विद्यार्थी कार्यक्रम के अंतर्गत सभागार, काला भवन, पं. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय, रायपुर के संस्थान लाल साहू उप महानिनेशक जरूरी विद्यार्थी को आयोजित किया गया।

कार्यक्रम के अंतिम दिन विद्यार्थी कार्यक्रम के अंतर्गत सभागार, काला भवन, पं. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय, रायपुर के संस्थान लाल साहू उप महानिनेशक जरूरी विद्यार्थी को आयोजित किया गया।

कार्यक्रम के अंतिम दिन विद्यार्थी कार्यक्रम के अंतर्गत सभागार, काला भवन, पं. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय, रायपुर के संस्थान लाल साहू उप महानिनेशक जरूरी विद्यार्थी को आयोजित किया गया।

कार्यक्रम के अंतिम दिन विद्यार्थी कार्यक्रम के अंतर्गत सभागार, काला भवन, पं. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय, रायपुर के संस्थान लाल साहू उप महानिनेशक जरूरी विद्यार्थी को आयो



जायबिटीज, कैंसर जैसी बीमारियां रहेंगी कोसों दूर हेल्दी खाना बनाने की ये 8 तकनीकें करें फॉलो

हेल्दी लाइफस्टाइल को जीने और डायबिटीज, कैंसर जैसी बीमारियों को दूर रखने के लिए स्वस्थ भोजन पकाना जरूरी है। खाना पकाने की सही तकनीकों के साथ, आपने स्वास्थ्य का त्याग किए बिना स्वास्थ्य औषधिक भोजन का आनंद ले सकते हैं। आज हम खाना पकाने की 8 स्वस्थ तकनीकों पर बात करेंगे, जो आपको हेल्दी और सेहतमंद बनाएँ रखने में मदद कर सकती हैं।

■ तलने की जगह बेकिंग, रोस्ट या ग्रिल

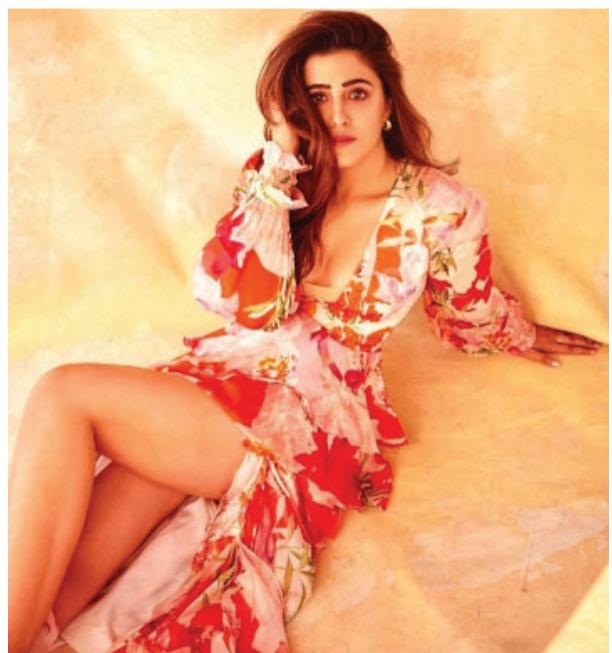
करना। इससे आप ज्यादा तेल के सेवन से बच सकते हैं और अपने भोजन का स्वाद बढ़ा सकते हैं। ■ तलने से पहले आपने खाद्य पदार्थों को पतला करें। इससे आपकी खाने की बसा कम होगी और आपका भोजन स्वस्थ होगा। ■ अपने भोजन में ताजा सब्जियों और फलों का उपयोग करें। इससे आप ज्यादा पोषण वाले भोजन का सेवन करेंगे और आपके शरीर के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। ■ अपने भोजन में अधिक मात्रा कम करें और उपलब्धता के अनुसार अन्य मसालों का उपयोग करें। नमक अधिक सेवन से आपकी

रक्तचाप और अन्य समस्याओं का कारण बन सकता है।

■ भोजन को अधिक स्वस्थ बनाने के लिए ग्रीन टी, हल्दी और अन्य जड़ी-बटियों का उपयोग करें। इनमें पाए जाने वाले गुण आपके शरीर के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं।

■ नमक भी मात्रा कम करें और उपलब्धता के अनुसार अन्य मसालों का उपयोग करें।

आपनी वैल्यू करना सिखाता है पांप कौन में नूपुर सेनन का किरदार



एक्ट्रेस कृति सेनन की बहन सिंगर-एक्ट्रेस नूपुर सेन का पांप कौन के साथ ऑटोटी पर बैल्यू करने वाली है। उन्होंने कहा कि कॉमेडी शो में उसका करकर एक फेमिनिस्ट है, और यह उनके अपने वैल्यू सिस्टम को दर्शाता है। अपने किरदार को निखारने में हर संभव प्रयास करते हुए सेनन ने कहा कि पीहू का किरदार ही असली प्रेरक रुप है।

शो का नाम हटकर है और इसका आधार फिल्म में कुणाल के किरदार के पिछो को हूँड़ा है। मैं कुणाल की प्रेमिका की भूमिका निभा रही हूँ। उनके रिश्ते को खूबसूरी से उकेरा गया है।

उन्होंने कहा, शारी के मुकाम तक पहुँचने के लिए, वे सभी वाधाओं से जुररत हैं। जब मैंने रिकॉर्ड सुनी, मुझे यह किरदार

बहुत पसंद आया। वह उनमें से हूँ, जो हर चीज में लॉजिक हूँदी हैं। वह एक फेमिनिस्ट है जो एक ऐसा पहलू है जो मेरी अपनी वैल्यू सिस्टम को दर्शाता है। वह बहुत सांसारिक है और अपनी राय रखने से कभी पीछे नहीं हटती है। लेकिन उस करने के लिए एक ऐसा पहलू था कि जिस पर उन्हें वास्तव में काम करना है।

उन्होंने कहा— पीहू का किरदार निभाते वक्त मुझे फिल्म की उन बारीकियों को समझने के लिए काम करना पड़ा। सेट

में उन्होंने कहा कि जिसने मैंने एक फैलो को बहुत खुशी की बात थी,

रचनाकारों के साथ काम करना, विशेष रूप से मेरे निर्देशक

फरहाद सामजी के साथ काम करना, जिन्होंने मुझे पूरी तरह से निर्देशित किया, यह सुनिश्चित करते हुए कि मैं अपने किरदार

की लाय को जानती हूँ।

उन्होंने कहा, शारी के मुकाम

तक पहुँचने के लिए, वे सभी

वाधाओं से जुररत हैं। जब मैंने

रिकॉर्ड सुनी, मुझे यह किरदार

बहुत पसंद आया। वह उनमें से हूँ, जो हर चीज में लॉजिक हूँदी हैं। वह एक फेमिनिस्ट है जो एक ऐसा पहलू है जो मेरी अपनी वैल्यू सिस्टम को दर्शाता है। वह बहुत सांसारिक है और अपनी राय रखने से कभी पीछे नहीं हटती है। लेकिन उस करने के लिए एक ऐसा पहलू था कि जिस पर उन्हें वास्तव में काम करना है।

उन्होंने कहा कि जिसने मैंने एक फैलो को बहुत खुशी की बात थी,

रचनाकारों के साथ काम करना, जिसने मैंने एक फैलो को बहुत खुशी की बात थी,

रचनाकारों के साथ काम करना, जिसने मैंने एक फैलो को बहुत खुशी की बात थी,

रचनाकारों के साथ काम करना, जिसने मैंने एक फैलो को बहुत खुशी की बात थी,

रचनाकारों के साथ काम करना, जिसने मैंने एक फैलो को बहुत खुशी की बात थी,

रचनाकारों के साथ काम करना, जिसने मैंने एक फैलो को बहुत खुशी की बात थी,

रचनाकारों के साथ काम करना, जिसने मैंने एक फैलो को बहुत खुशी की बात थी,

रचनाकारों के साथ काम करना, जिसने मैंने एक फैलो को बहुत खुशी की बात थी,

रचनाकारों के साथ काम करना, जिसने मैंने एक फैलो को बहुत खुशी की बात थी,

रचनाकारों के साथ काम करना, जिसने मैंने एक फैलो को बहुत खुशी की बात थी,

रचनाकारों के साथ काम करना, जिसने मैंने एक फैलो को बहुत खुशी की बात थी,

रचनाकारों के साथ काम करना, जिसने मैंने एक फैलो को बहुत खुशी की बात थी,

रचनाकारों के साथ काम करना, जिसने मैंने एक फैलो को बहुत खुशी की बात थी,

रचनाकारों के साथ काम करना, जिसने मैंने एक फैलो को बहुत खुशी की बात थी,

रचनाकारों के साथ काम करना, जिसने मैंने एक फैलो को बहुत खुशी की बात थी,

रचनाकारों के साथ काम करना, जिसने मैंने एक फैलो को बहुत खुशी की बात थी,

रचनाकारों के साथ काम करना, जिसने मैंने एक फैलो को बहुत खुशी की बात थी,

रचनाकारों के साथ काम करना, जिसने मैंने एक फैलो को बहुत खुशी की बात थी,

रचनाकारों के साथ काम करना, जिसने मैंने एक फैलो को बहुत खुशी की बात थी,

रचनाकारों के साथ काम करना, जिसने मैंने एक फैलो को बहुत खुशी की बात थी,

रचनाकारों के साथ काम करना, जिसने मैंने एक फैलो को बहुत खुशी की बात थी,

रचनाकारों के साथ काम करना, जिसने मैंने एक फैलो को बहुत खुशी की बात थी,

रचनाकारों के साथ काम करना, जिसने मैंने एक फैलो को बहुत खुशी की बात थी,

रचनाकारों के साथ काम करना, जिसने मैंने एक फैलो को बहुत खुशी की बात थी,

रचनाकारों के साथ काम करना, जिसने मैंने एक फैलो को बहुत खुशी की बात थी,

रचनाकारों के साथ काम करना, जिसने मैंने एक फैलो को बहुत खुशी की बात थी,

रचनाकारों के साथ काम करना, जिसने मैंने एक फैलो को बहुत खुशी की बात थी,

रचनाकारों के साथ काम करना, जिसने मैंने एक फैलो को बहुत खुशी की बात थी,

रचनाकारों के साथ काम करना, जिसने मैंने एक फैलो को बहुत खुशी की बात थी,

रचनाकारों के साथ काम करना, जिसने मैंने एक फैलो को बहुत खुशी की बात थी,

रचनाकारों के साथ काम करना, जिसने मैंने एक फैलो को बहुत खुशी की बात थी,

रचनाकारों के साथ काम करना, जिसने मैंने एक फैलो को बहुत खुशी की बात थी,

रचनाकारों के साथ काम करना, जिसने मैंने एक फैलो को बहुत खुशी की बात थी,

रचनाकारों के साथ काम करना, जिसने मैंने एक फैलो को बहुत खुशी की बात थी,

रचनाकारों के साथ काम करना, जिसने मैंने एक फैलो को बहुत खुशी की बात थी,

रचनाकारों के साथ काम करना, जिसने मैंने एक फैलो को बहुत खुशी की बात थी,

रचनाकारों के साथ काम करना, जिसने मैंने एक फैलो को बहुत खुशी की बात थी,

रचनाकारों के साथ काम करना, जिसने मैंने एक फैलो को बहुत खुशी की बात थी,

रचनाकारों के साथ काम करना, जिसने मैंने एक फैलो को बहुत खुशी की बात थी,

रचनाकारों के साथ काम करना, जिसने मैंने एक फैलो को बहुत खुशी की बात थी,

रचनाकारों के साथ काम करना, जिसने मैंने एक फैलो को बहुत खुशी की बात थी,

रचनाकारों के साथ काम करना, जिसने मैंने एक फैलो को बहुत खुशी की बात थी,

रचनाकारों के साथ काम करना, जिसने मैं

