# पर्दे पर बिना मेकअप लुक के लिए तैयार हैं नवोदित अभिनेत्री कनिका कपूर

अभिनेत्री कनिका कपूर ने छोटे पर्दे पर आने वाले शो एक दूजे के वास्ते 2 से डेब्यू किया था। उनका कहना है कि मेकअप करना है या नहीं करना है यह किरदार पर निर्भर करता है, जिसका एक उद्देश्य है और यह उनके लिए मायने रखता है।

दिल्ली से ताल्लुक रखने अभिनेत्री ने तेलुगू फिल्म टिप्पु से अभिनय की शुरुआत की थी।

सिफर अभिनेत्री ने कहा कि मेरी हमेशा से अभिनय करने की इच्छा थी। मेरा लक्ष्य कुछ अलग करना है, किसी के जीवन को छूना है और कुछ बेहतर करना है।

कई लोगों का कहना है कि हिंदी टीवी शो की अभिनेत्रियां अक्सर भारी मेकअप करती हैं और भारी भरकम पारंपरिक परिधानों में नजर आती हैं। एक दूजे के वास्ते 2 में एक छात्र के रूप में नजर आने वाली कनिका को अभी तक छोटे पर्दे पर इस भारी मेकअप और परिधान का अनुभव नहीं हुआ है।

वहीं उनका कहना है कि अगर उन्हें भारी-भरकम ज्वैलरी और भारतीय परिधान पहने किरदार निभाने की पेशकश की जाती है, तो उन्हें इससे कोई समस्या नहीं है, वह उसे जरूर निभाएंगी।

इस बारे में कनिका ने कहा कि मैं झूमकों के लिए पागल हूं, जो कि भारतीय लुक है, लेकिन मैं लुक को लेकर चिंतित नहीं रहती हूं। मुझे परवाह नहीं होती है कि मैंने भारी मेकअप किया है या मेकअप किया ही नहीं है। मैं जिसकी परवाह करती हूं वह बस यह है कि किरदार कितना मजबूत है।

# कोरोना के डर से नहीं रुक रही सलमान खान की राधे की शूटिंग

ऐसा लग रहा है कि इस साल ईद पर रिलीज़ होनेवाली अपनी फिल्म राधे- योर मोस्ट वॉन्टेड भाई को लेकर सलमान खान पूरी तरह से कमर कस चुके हैं। जहां कोरोना वायरस के खौफ की वजह से फिल्मों की रिलीज़ और शूटिंग तक टलने की खबरें छाई हैं, वहीं सलमान खान इसके बावजूद अपनी इस फिल्म की शूटिंग को जल्दी से जल्दी खत्म करने के मूड में दिख रहे हैं।

रिपोर्ट की मानें तो गोवा और मुंबई में फिल्म की लंबी शूटिंग के बाद सलमान खान अपनी इस फिल्म की फाइनल शूटिंग मुंबई में खत्म कर रहे हैं। अब बस इस फिल्म का पैचवर्क वाला काम और दिशा पाटनी के साथ कुछ सॉन्ग का काम बाकी है। कोरोना वायरस के बढ़ते खतरों के बावजूद टीम अपना काम खत्म करने में लगी हुई है। उम्मीद की जा रही है कि फिल्म की शूटिंग इस महीने के आखिरी में खत्म होगी।

यहां बता दें कि सलमान खान की इस फिल्म राधे का एक शेड्यूल थाईलैंड में शूट होना था और कोरोना वायरस के कारण थाईलैंड का शेड्यूल कैंसल कर दिया गया। कहा गया था कि सलमान और फिल्म की टीम ने विदेश में शूट करने का कोई रिस्क नहीं लिया और थाईलैंड में शूट होने वाले सीक्वेंस की शूटिंग मुंबई में की जाएगी।

सलमान कोरोना के खिलाफ लोगों को सतर्क करते हुए एक पोस्ट भी कर चुके हैं। उन्होंने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर अपनी एक शर्टलेस तस्वीर शेयर कर लिखा था, नमस्कार... हमारी सभ्यता में नमस्ते और सलाम है! जब कोरोना वायरस खत्म हो जाए तब हाथ मिलाओ और गले लगो...।

बताते चलें कि सलमान की राधे की भिड़ंत बॉक्स ऑफिस पर अक्षय कुमार की फिल्म लक्ष्मीबम से होनेवाली है।

# इच्छाधारी नागिन पर बन रही है फिल्म

सुपरनैचरल और हॉरर स्टोरीज ने हमेशा दर्शकों को आकर्षित किया है। अगर आप भी ऐसी फिल्में पसंद करते हैं तो आपके लिए गुड न्यूज है। रिपोर्ट की मानें तो इच्छाधारी नागिन पर फिल्म बनने की तैयारी चल रही है। खबर है कि निखिल द्विवेदी इस पर फिल्म बनाने का प्लान बना रहे हैं। छोटे पर्दे पर बना सीरियल पहले ही काफी पॉप्युलर है।

एकता कपूर भी इस सब्जेक्ट पर फिल्म बनाने की घोषणा अब देखना होगा कि लीड रोल कौन सी ऐक्ट्रेस निभाएगी। इससे पहले श्रीदेवी ने कई फिल्मों में इच्छाधारी नागिन का रोल निभाया है। कयास यह भी लगाया जा रहा है कि उनकी बेटी जाह्नवी कपूर यह रोल कर सकती हैं। इसके अलावा अगर दूसरे ऑप्शंस देखे जाएं तो दीपिका पादुकोण, तारा सुतारिया या आलिया भट्ट भी इस रोल में जम सकती हैं। वैसे फिल्म की ऑफिशल घोषणा नहीं हुई है। खबर है कि निखिल कुछ टॉप ऐक्ट्रेस से बात कर रहे हैं।

# मोटापे से हैं परेशान तो पिएं ये वेजिटेबल जूस, वजन होगा कंट्रोल

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

आज की बिजी लाइफस्टाइल में वजन बढ़ना या मोटापा एक गंभीर समस्या बन गया है. इसके चलते न तो सिर्फ शरीर अन शेप दिखाई देता है बल्कि बॉडी में कई तरह की गंभीर बीमारियां भी हो जाती हैं. मोटापा आपके हर काम में बाधा उत्पन्न करता है. वजन बढ़ने से छोटे-छोटे काम करने के लिए भी आपको बड़ी दिक्कतों का सामना करना पड़ता है. आपकी इसी समस्या को दूर करने के लिए आइए आपको बताते हैं कुछ ऐसे वेजिटेबल जूस के बारे में जिन्हें नियमित रूप से पीने से आपका शरीर फिट एंड फाइन रहेगा. न ही आपको वजन बढ़ने की समस्या होगी और न ही आपका मोटापा लोगों को नजर आएगा. इसके नियमित सेवन से वेट लॉस तो होगा ही साथ ही आपका शरीर स्लिम भी हो जाएगा. आइए जानते हैं कौन से हैं ये वेजिटेबल जूस.

टमाटर का जूस

नियमित रूप से टमाटर का जूस पीने से कमर की चर्बी कम होती है. 3० वर्ष या उससे अधिक उम्र की महिलाओं को टमाटर का जूस रोज पीना चाहिए. ये शरीर में एनर्जी भी भरता है और आप हेल्दी बने रहते हैं.

बीटरूट जूस

बीटरूट जूस में विटामिन सी, फोलेट, मैग्नेशियम, आयरन, कॉपर और पोटाशियम जैसे पोषक तत्व होते हैं, जो आपको लंबे समय तक एक्सरसाइज करने के बाद भी थकान महसूस नहीं होने देते. इसके चलते आप पूरे दिन एनर्जी से भरपूर रहते हैं. साथ ही यह शरीर में खून की कमी को पूरा करता है.

बंदगोभी का जूसबंदगोभी में फाइबर की मात्रा काफी अधिक होती है. जूस बनाने के लिए पानी मिला कर इसे पहले पीस लें. इसके बाद जब जूस तैयार हो जाए तो इसे पी लें. फाइबर युक्त होने के कारण यह पेट को देर तक भरा हुआ रखता है और वजन को कंट्रोल में रखता है.

करेले का जूस

करेले का जूस कई समस्याओं का समाधान करता है. आयुर्वेद के अनुसार करेला डायबिटीज और हाइपरटेनशन वालों के लिए काफी ज्यादा उपयोगी होता है. यह ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल में रखता है. साथ ही वजन को भी कंट्रोल करता है.

लौकी का जूस

रोजाना सुबह लौकी का जूस पीने से पूरे दिन भर की एनर्जी मिल जाती है. इसके पीने के बाद पेट भरा हुआ महसूस होता है. लौकी का जूस पीने से शरीर में रक्त का संचालन अच्छा होने लगता है, जिसके चलते स्किन भी ग्लो करने लगती है.

००

जैकी भगनानी और जूनो चोपड़ा बनाएंगे द बर्निंग ट्रेन का रीमेक

प्रड्यूसर जूनो चोपड़ा ने बीआर चोपड़ा की सुपरहिट रोमांटिक फिल्म पति पत्नी और वो का रीमेक बनाया था। इसके बाद जैकी भगनानी भी वरुण धवन और सारा अली खान के साथ कुली नंबर 1 के रीमेक को प्रड्यूस कर रहे हैं। अब इन दोनों प्रड्यूसर ने हाथ मिलाया है और ये 198० की सुपरहिट फिल्म द बर्निंग ट्रेन का रीमेक बनाने जा रहे हैं। इस फिल्म को जूनो पिता ने रवि चोपड़ा ने डायरेक्ट और उनके दादा बीआर चोपड़ा ने प्रड्यूस किया था।

इस फिल्म की कहानी एक नई ट्रेन सुपर एक्सप्रेस के ऊपर थी जो उस समय की सबसे फास्ट ट्रेन होती है लेकिन अपने पहले ही सफर में इस ट्रेन में आग लग जाती है। फिल्म में उस समय विनोद खन्ना, धर्मेंद्र, जितेंद्र, डैनी, विनोद मेहरा, हेमा मालिनी, परवीन बाबी और नीतू सिंह जैसे सुपरस्टार्स थे। उस समय फिल्म काफी अच्छे स्पेशल इफेक्ट्स का इस्तेमाल किया गया था।

रीमेक के बारे में बात करते हुए जैकी ने बताया कि फिल्म की शूटिंग इसी साल शुरू हो जाएगी और जल्द ही इसकी कास्ट को फाइनल किया जाएगा। उन्होंने यह भी बताया कि मॉडर्न टाइम के लिहाज से फिल्म में नए ट्विस्ट भी रखे जाएंगे। हालांकि मूल कहानी वैसी ही होगी।

जूनो ने बताया कि फिल्म में बेहतरीन वीएफएक्स का इस्तेमाल किया जाएगा। उन्होंने बताया, मुझे याद है कि मेरे पिता इस फिल्म के वीएफएक्स के लिए लॉस ऐंजिलिस गए थे और उस समय के लिहाज से वह बेहतरीन था। हमारे वर्जन में भी बेहतरीन वीएफएक्स देखने को मिलेगा।

## शब्द सामर्थ्य -065

(भागवत साहू)

**बाएं से दाएं**

1. जल छिड़कना, राजा के सिंहासन रोहन का अनुष्ठान 4. मवाद, पीब (अं) 6. जाति 7. हाथ से धीरे-धीरे ठोंकना, थपकना 9. कमल रोग से ग्रसित व्यक्ति (उ.) 11. किरण 12. छौंक, तड़का 13. दुखदायी, दर्दनाक 15. विवाद, कहासुनी, तकरार 18. समूह, दल, समुदाय 19. दण्ड 20. काजल 22. अनाथ, निराश्रित, यतीम 24. दुख, शोक 25. एक प्रसिद्ध सफेद पक्षी, बक 26. राज्य का विदेश में प्रतिनिधि।

**ऊपर से नीचे**

1. विचित्र, अद्भूत 2. अंदर ही अंदर हानि पहुंचाना 3. वचन, वाणी 4. गुमराह, जो रास्ते से भटक गया हो 5. मुलायम सिंह की पार्टी का संक्षिप्त नाम 8. ब्रह्मापुत्र एक प्रसिद्ध देवर्षि 10. कार्यावली, करस्तानी, प्रशंसनीय कार्य 13. दासी, नौकरानी, बांदी, गुलाम स्त्री 14. प्रवृत्त करने वाला, प्रेरित करने वाला, आविष्कारक 16. श्रीकृष्ण के बड़े भाई, हलधर 17. सामान (उ.) 21. संसार, दुनिया 22. समय, चमेली की जाति का एक पौधा और फूल 23. पराजित, परास्त।

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | | 3 | ■ | 4 | 5 | ■ | ■ |
| 6 | | ■ | 7 | | | | 8 | ■ |
| 9 | | 10 | | ■ | | ■ | 11 | |
| 12 | | | ■ | 13 | | 14 | | ■ |
| ■ | 15 | | | | ■ | | ■ | 16 |
| 17 | ■ | | ■ | 18 | | | ■ | |
| 19 | | ■ | ■ | ■ | ■ | 20 | 21 | |
| | ■ | 22 | | 23 | | ■ | 24 | |
| 25 | | | ■ | 26 | | | | ■ |

**शब्द सामर्थ्य क्रमांक 64 का हल**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| दि | क्र | त | ■ | आ | सा | न | ■ | आ |
| ल | ■ | मी | ■ | खि | ■ | सी | ख | ना |
| ■ | म | ज | बू | र | ■ | ह | ■ | जा |
| स | र्द | ■ | ■ | का | ■ | त | रा | ना |
| र | ■ | ■ | ■ | र | वि | ■ | ह | ■ |
| प | ह | ना | ना | ■ | ना | रा | ज | ■ |
| ट | ■ | ■ | क | शि | श | ■ | नी | ला |
| ■ | र | ■ | ■ | का | ■ | रा | ■ | य |
| खा | ति | र | दा | री | ■ | त | क्ष | क |