

ओम ज्वेलर्स

अपने नए शोरूम के साथ ओपन होने जा रहा है

शॉप नं. 64-B, इंदिरा मार्केट, दुर्ग (छ.ग.)

जितना सोना... उतना चाँदी फ्री...

रानी हार, कुंदन ज्वेलरी, चुड़ी सेट, माथे का टीका कमरबंद, अंगुठी, बालिया, बाजुबंद, पायल, झुमका नेकलेश व हालमार्क की सभी ऑल वैरायटी उपलब्ध

50% की छुट मेकिंग चार्ज में हर 10,000/- की खरीदी पर चांदी की मुर्ति फ्री

किसी भी जेवर का मुगतान घर से करने की सुविधा

916(22c), 833(20c), 750(18c) ऑल वैरायटी उपलब्ध

चेक पेमेंट सुविधा

ऑल कार्ड ऑनलाईन पेमेंट मुगतान करने की सुविधा

खबर संक्षेप

फरार गांजा तस्कर ओडिशा से गिरफ्तार

भिलाई। फरार गांजा तस्कर को पुलिस ने गिरफ्तार किया है। आरोपी के खिलाफ पुलिस ने धारा 20 (ख) 27 (क) नारकोटिक्स एक्ट के तहत जुर्म दर्ज किया है। एएसपी पद्मश्री तंवर ने बताया कि रायगढ़ा उडिसा निवासी अरूण छाती लंबे समय से फरार था। उसे उडिसा से पुलिस पकड़ कर लाई है। जिसे न्यायिक रिमाण्ड पर भेजा गया है। घटना मोहन नगर थाना क्षेत्र की है। प्रकरण में पहले 6 आरोपी और 2 अपचारी बालकों को पकड़ा गया था। इनके पास से 16.782 कि. ग्रा.गांजा 1 लाख 20 हजार रूपये और बेचने की रकम 68 हजार 200 रुपए जब्त किया।

कल पीएम करेंगे रेलवे स्टेशनों का लोकार्पण
भिलाई। अमृत भारत विधान योजना के तहत देश के विभिन्न जगहों पर स्थित रेलवे स्टेशनों को आधुनिक स्वरूप प्रदान किया जा रहा है। 22 मई को पीएम नरेंद्र मोदी द्वारा वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से रेलवे स्टेशनों का लोकार्पण को समर्पण किया जाएगा। इसमें पांच रेलवे स्टेशन में डोंगरगढ़, भानुप्रतापपुर, भिलाई, उरकुरा, अंबिकापुर स्टेशन शामिल है। अमृत मिशन से जिले के भिलाई पावर हाउस, भिलाई, बालोद, दल्ली राजहरा, मरोदा,भिलाई नगर, दुर्ग है।

अनिवार्य निधि का उपयोग वेतन देने में हो भिलाई। राज्य शासन ने जिले सहित पूरे प्रदेश के निकायों के लिए आदेश जारी किया है, जिसके मुताबिक अनिवार्य निधि का उपयोग अधिकारी और कर्मचारियों को वेतन दिए जाने के लिए किया जाएगा। शासन ने जारी आदेश में कहा है कि देखने में आया है कि अनिवार्य निधि यानी चुंगी क्षतिपूर्ति, यात्री कर, मुद्रांक शुल्क, बार लाइसेंस शुल्क की राशि का उपयोग वेतन में न कर अन्य कार्यों में किया जा रहा है। इस वजह से निकायों के कर्मचारियों और अधिकारियों को समय पर वेतन नहीं मिल पा रहा है। निकायों के सभी प्रमुख अधिकारियों को निर्देशित किया गया है कि वे कर्मचारियों को वेतन को लेकर गंभीरता बरतें। साथ ही अनिवार्य निधि से मिलने वाली राशि का उपयोग करें।

अपराधियों पर नकेल कसने एसएसपी की नई कवायद, काम करने का तरीका भी बदलेगा नए कलेक्टर में नजर आएगी क्राइम टीम, दागियों को नहीं मिलेगा मौका

जोएम तांडी ►►भिलाई

जिले की क्राइम टीम एक बार फिर चर्चा में है। खबर है कि नए पुलिस कप्तान विजय अग्रवाल क्राइम ब्रांच का कलेक्टर बदलने जा रहा है। बेदाग छवि, ईमानदार पुलिस कर्मियों को इसमें तेनाती होगा। दागी पुलिस कर्मियों पर लगातार कार्रवाई क्राइम ब्रांच को रिस्ट्रक्चर किए जाने की एक शुरुआत बताई जा रही है। बता दें कि प्रदेश में क्राइम ब्रांच को 28 दिसंबर 2018 में भंग कर दिया गया था। इसके बाद वर्ष 2022 में तीन जिलों में एंटी क्राइम एंड साइबर यूनिट (एससीसीयू) के नाम से इसे फिर शुरू किया गया। दुर्ग, रायपुर, बिलासपुर में इसकी शुरुआत की गई। इन जिलों में क्राइम ब्रांच के भंग होने के बाद से

लगातार अपराधों का ग्राफ तेजी से बढ़ रहा था। इसे रोकने के लिए एससीसीयू की टीम बनाई गई। दुर्ग जिले के क्राइम ब्रांच का घटन पहली बार 1994 में तत्कालीन एसएसपी रहे आरसी पटेल ने जिला स्कॉड के नाम से क्राइम टीम का गठन किया था। इसके बाद 1996 में एसपी रहे मुकेश गुप्ता ने क्राइम स्कॉड के रूप में गठन किया। फिर 2003 में एसपी रहे रमेश चंद्र शर्मा ने शासन के आदेश के बाद क्राइम ब्रांच के नाम से गठन किया। जो वर्ष 2018 तक चलता रहा। वर्ष 2019 में जिले में सिविल टीम गठन किया गया। जो अपराधियों को पड़ने के लिए किया गया था। गृह विभाग के आदेश पर एससीसीयू की टीम बनाई गई। वर्ष 2002 से 2025 तक टीम में 15 इस्पेक्टर और 6 सब इस्पेक्टर को जिम्मेदारी मिल चुकी है।

कुशल कर्मियों को मौका मिलेगा

क्राइम ब्रांच में कुशल, ईमानदार और प्रतिष्ठित कर्मियों को ही मौका दिया जाएगा। जवान अपना बेस्ट परफॉर्मेंस दे, ऐसा प्रयास किया जा रहा है। नशा बड़ी चुनौती है, इसे लेकर पुलिस अभियान चला रही है।

-विजय अग्रवाल एसएसपी दुर्ग

2018 में क्राइम ब्रांच को किया गया था भंग
दुर्ग जिला बड़ा होने के कारण अपराध भी काफी बढ़ते आए हैं। यहां लगातार अपराधों का ग्राफ भी बढ़ता रहा है। वर्ष 2017 में क्राइम ब्रांच चार डिवीजन दुर्ग, मिलाई नगर, सुपेला, खवली में काम किया जाता था लेकिन तीन वर्षों के अंतराल बाद अपराध करने का तरीका अपराधियों ने बदल दिया। इसके अलावा 2018 में क्राइम ब्रांच को भंग करने के बाद सिविल टीम बनाया गया था। जो अपने-अपने थाना क्षेत्रों में टीम काम किया करती थी। बढ़ते अपराध को उसी तेजी से पुलिस ने भी आरोपियों को गिरफ्तार कर जेल तक पहुंचाया है। यहां की जनसंख्या भी बढ़ गई है।

अब तक इन्हें मिल चुकी है जिम्मेदारी
क्राइम ब्रांच गठन के बाद जिले में 2002 में कविलाश टंडन, 2003 में सुनील डेविड, 2005 में सत्यप्रकाश तिवारी, 2005 में राजीव शर्मा, 2007 में आरके जोशी, 2008 में सैतद पाण्डेय, 2010 में सत्य प्रकाश तिवारी, 2012 में संजय सिंह, 2013 में विशाल सोन, 2016 में एसएन सिंह, 2016-17 में रंजित मालेकर, 2018 में केके वासविक, 2020 में गौरव तिवारी, 2021 में संतोष मिश्रा, 2023 में नरेश पटेल, 2024 में तपेस्वर नेताम, 2025 में प्रमोद रुसिया को जिम्मेदारी मिल चुकी है।

एनआईटी से स्टेबिलिटी टेस्ट के बाद ढहेंगी हाउसिंग बोर्ड की पुरानी टंकियां

हरिभूमि न्यूज ►►मिलाई

नगर पालिक निगम भिलाई क्षेत्र के जोन क्रमांक 02 में स्थित हाउसिंग बोर्ड में लगभग 50 वर्ष पूर्व जल आपूर्ति के लिए पानी टंकी बनाया गया था। जो अब पुरानी हो गई है, कुछ पानी टंकियों से पानी लिकेज की भी शिकायत आ रही है। सीमेंट छोड़कर गिर रहा है, उसको देखते हुए नगर निगम भिलाई द्वारा वहां पर निर्मित पानी सप्लाई करने के लिए नई पानी टंकियाँ बना दी गई है। लेकिन अभी भी पुरानी टंकियों से पानी सप्लाई

मिलाई निगम अधिकारियों और पार्षदों ने लिया जायजा



टंकियों का किया अवलोकन

नगर निगम मिलाई आयुक्त राजीव कुमार पाण्डेय, जोन आयुक्त येशा लहरे एवं अभियंतागणों को लेकर पानी टंकियों का अवलोकन करने गए। उन्होंने निर्देश दिया कि सर्वप्रथम यह ध्यान दिया जाए कि पानी सप्लाई पर्याप्त मात्रा में हो। जल आपूर्ति में किसी प्रकार का अवरोध न हो। अगर कहीं दिककत होगी, तो उसको ठीक करने के बाद ही टंकियाँ तोड़ा जाएगा। टंकियों को इस प्रकार से तोड़ा जाए, इसमें किसी प्रकार की दुर्घटना ना हो। क्योंकि उसके चारो तरफ लम्बी बसावट हो गई है, टंकी को सावधानीपूर्वक तोड़ना पड़ेगा। जिससे किसी प्रकार की दुर्घटना ना हो, पौली पानी टंकी को तो हटया जा चुका है अब हरी और लाल पानी टंकी बची हुई है। यह देखने में आया कि कुछ लोगों द्वारा वहां पर गेरज बनाकर गाड़ियों खड़ी की जा रही है। उसे भी हटाना पड़ेगा, जिससे कोई दुर्घटना ना हो। इस दौरान पार्षद पीयूष मिश्रा, नोहर वर्मा, प्रदीप सेन, कार्यपालन अभियंता अरविंद शर्मा, सहायक अभियंता श्वेता वर्मा, बुजेश श्रीवास्तव, उपअभियंता अर्पित बंजर, स्वास्थ्य अधिकारी जावेद अली, जोन स्वास्थ्य अधिकारी अनिल मिश्रा आदि उपस्थित रहे।

की जा रही है। नई टंकियाँ शीघ्र ही चालू कर दी जाएगी, पुरानी टंकियों से किसी प्रकार की दुर्घटना ना हो इसलिए उसे डिस्मंटल किया जाएगा। उसको तोड़ने से पहले नेशनल इंस्टिट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी से स्टेबिलिटी प्रतिवेदन लिया जाएगा। पानी टंकी की वास्तविक स्थिति क्या है। उसकी मजबूती किस प्रकार की है, टंकिया उपयोग के लायक है या नहीं। इन सब के प्रतिवेदन आने के बाद उसे तोड़ा जाएगा।

ख़बर संक्षेप



बीएसपी गाँवों में पहुँचा

रहा है निःशुल्क उपचार

भिलाई। भिलाई इस्पात द्वारा आसपास के ग्रामीण क्षेत्रों में निःशुल्क स्वास्थ्य शिविरों का आयोजन किया जाता है। इसका लाभ लाभ ग्रामीणों को मिल रहा है। वर्ष 2024-25 में आदर्श इस्पात ग्रामों में आयोजित कुल 90 निःशुल्क स्वास्थ्य शिविरों से 5445 आमजन लाभान्वित हुए हैं। खदान क्षेत्रों में आयोजित 8 शिविरों में 475 ग्रामीणों को लाभ मिला है। शिविरों में सामान्य जांच, शुगर, बीपी जांच के साथ कुशल चिकित्साओं द्वारा परामर्श दिया जाता है एवं आवश्यक दवाइयों का वितरण भी किया जाता है। सीएसआर के तहत मिशन लक्ष्मी के तहत संयंत्र की ठेका श्रमिक महिलाओं, बालिकाओं, युवतियों और नगर निगम की महिला सफाई कर्मचारियों को शामिल करते हुए उनकी निःशुल्क स्वास्थ्य जांच कर स्तन कैंसर व प्रजनन अंगों के कैंसर के लक्षण, परीक्षण व सजगता की जानकारी प्रदान की जाती है। अब तक आयोजित 12 स्वास्थ्य परीक्षण शिविरों में 849 महिलाओं का उपचार किया जा चुका है।

बांग्लादेशी फर्जी दस्तावेज तैयार करने वाला पुलिस गिरफ्त में, आरोपी रकम भी वसूलता था

हरिभूमि न्यूज ►►मिलाई

बांग्लादेशी महिला को मकान में छिपाकर रखने और उसका दस्तावेज तैयार करने वाले को पुलिस ने गिरफ्तार किया है। पुलिस ने आरोपी के खिलाफ धारा 318(4), 319(2), 336(3), 3(5) बीएनएस, 14-ए विदेश नागरिक विषयक अधिनियम 1946 की धारा 3, एवं भारतीय पासपोर्ट अधिनियम 1967 एवं पासपोर्ट (भारत में प्रवेश) अधिनियम 1920 के तहत कार्रवाई की है। सीएसपी सत्य प्रकाश तिवारी ने बताया कि अवैध अग्रवासियों पर कार्रवाई के लिए जिले में एसटीएफ की टीम बनाई गई है। अपनी पहचान छिपाकर रह रही शहीदा खातून उर्फ ज्योति रासेल, मोहम्मद रासेल शेख को बीते दिनों पुलिस ने कार्रवाई कर जेल भेज दिया गया है। जांच में पता चला कि



- सुपेला पुलिस ने की कार्रवाई, महिला किराए के मकान में रहती थी

दोनों को मकान किराए पर देकर रकम वसूलने व फर्जी दस्तावेज तैयार करने वाला कांटेक्टर कालोनी सुपेला निवासी हरेराम प्रसाद 45 वर्ष था, जिसे गिरफ्तार किया गया है। आरोपी हरेराम प्रसाद उक्त दोनों अवैध बांग्लादेशी घुसपैठियों को पहचान छिपाकर किराए का मकान दिलाया था। प्रतिमाह किराए के रूप में रकम भी इससे वसूला करता था।

कई हैं संदेह के घेरे में

मिली जानकारी के मुताबिक बांग्लादेशी महिला के किराए के मकान में कई लोगों का आना जाना रहा है। इसके बारे में हरेराम उक्त को जानकारी होना बताया गया है। फर्जी दस्तावेज तैयार कराने कई लोगों का हाथ होने की जानकारी मिल रही है। इसके अलावा आरोपी हरेराम असें से उक्त महिला पुरुषों को रखा हुआ था। पुलिस संदेहियों की जानकारी जुटा रही है। इनके खिलाफ भी कार्रवाई हो सकती है।

जल्द ही सहायक शिक्षक भर्ती की छठवीं लिस्ट जारी करने पर दिया जोर

डीएड-डिप्लोमा अभ्यर्थियों ने रिक्त 1316 पदों पर नियुक्ति को लेकर किया प्रदर्शन

हरिभूमि न्यूज ►►मिलाई

छत्तीसगढ़ डीएड- डिप्लोमा अभ्यर्थी संघ ने मंगलवार को नियुक्ति को लेकर प्रदेशस्तर पर प्रदर्शन किया।

- केबिनेट मंत्री व प्रदेश भाजपा अध्यक्ष से की मांग

दुर्ग, बालोद, बेमेतरा, राजनांदगांव से बड़ी संख्या में अभ्यर्थी इसमें शामिल हुए। सहायक शिक्षक भर्ती के रिक्त 1316 पदों पर जल्द 6 वी लिस्ट जारी करने की मांगों को लेकर अभ्यर्थी कैबिनेट मंत्री व भाजपा प्रदेश अध्यक्ष व उपाध्यक्ष से मिलकर अपनी मांगों को रखी।

कोर्ट के आदेश का हो पालन

संघ ने कहा कि छत्तीसगढ़ सहायक शिक्षक भर्ती 2023 का मामला हाईकोर्ट सुप्रीम कोर्ट तक गया था। जिसमें कोर्ट ने आदेश पारित किया है कि बीएड अभ्यर्थियों की जगह योग्य डीएड अभ्यर्थियों की जल्द नियुक्ति किया जाए। डीएड अभ्यर्थियों की पंचम चरण की कॉउंसिलिंग प्रक्रिया प्रारंभ की गई जिसमें लगभग 2615 अभ्यर्थियों को केवल 1:1 में बुलाया गया था जिसमें नौन डीएड अभ्यर्थी व अपात्र लोगों को भी बिना डॉक्यूमेंट वेरिफिकेशन के स्कूल अलॉट कर दिया गया। जिसके कारण अभी 50% सीट रिक्त रह गई है, वर्तमान में रिक्त पदों की संख्या 1316 है।



दो महीने बाद भी छठवीं लिस्ट जारी नहीं

संघ ने बताया कि पंचम चरण की कॉउंसिलिंग के 2 माह पश्चात भी अब तक विभाग द्वारा इन रिक्त पदों पर 6 वी चरण की लिस्ट जारी नहीं किया जा रहा है न ही किसी प्रकार की प्रक्रिया को आगे बढ़ाई जा रही है। अस्थायी बार-बार विभाग जाकर थक चुके हैं। विभाग जाने पर भी अधिकारियों द्वारा रखाट और सही जानकारी नहीं दिया जा रहा है। बस टालमटोल हो रहा है।

अभ्यर्थी खा रहे हैं दर-दर ठोकर

अभ्यर्थियों ने कहा कि नियमित विभाग की पंचम चरण की काउंसिलिंग पश्चात तत्काल छठवे चरण की काउंसिलिंग प्रक्रिया प्रारंभ करनी थी क्योंकि अभी भी भर्ती की वैधता 1-07-2025 तक बची हुई है। लेकिन विभाग नियमों को दरकिनार कर अभ्यर्थियों की मांग को अनदेखा कर रही है। जिससे अभ्यर्थी दर-दर की ठोकर खाते मजबूर हो रहे हैं।

बड़े ठेकेदारों के हित को ध्यान रखकर बनाई जा रही टेंडर पॉलिसी, विरोध

भिलाई। भिलाई स्टील प्लांट कॉन्ट्रैक्टर वेलफेयर एसोसिएशन की नई कार्यकारिणी का निर्णय बैठक में लिया गया है। बैठक में अन्य विषयों पर भी चर्चा की गई, जिसमें बड़े ठेकेदारों के हितों को ध्यान में रखकर तैयार की जाने वाली पॉलिसी को लेकर विरोध दर्ज कराया गया। बैठक में कुछ सदस्यों के प्रयास से श्रमिकों के भविष्य एवं परिवार का ध्यान रखते हुए बेहतरीन बीमा का लाभ दिलाए जाने की जानकारी दी गई। प्रबंधन द्वारा श्रमिकों के अवैध स्वास्थ्य परीक्षण का विरोध दर्ज कराया गया। एसोसिएशन के कुछ सदस्यों ने ईएसआईसी रायपुर में मिलकर सकारात्मक चर्चा की जानकारी दी। प्रबंधन द्वारा कुछ समय से बाहरी एवं बड़े ठेकेदारों को पड़यंत्र पूर्वक लाकर काम दिलाया जा रहा है। पंजीकृत ठेकेदारों को भी दरकिनार कर बड़े ठेकेदारों के हित को ध्यान में रख कर टेंडर बनाया जा रहा है, जिसका विरोध किया गया। बैठक में अध्यक्ष मधुसूदन शर्मा, महासचिव विद्यासागर त्रिपाठी, आर मधुसूदन नायर, इंद्रजीत सिंह, मनीष कुमार शर्मा, राजेंद्र यादव, उमाकांत खडेलवाल, ब्रजेश सिंह, राजेश कुमार साह सहित अन्य मौजूद थे।



सेल कारपोरेट अपेरेट्स व एसएसपी की पहल अब सेल कर्मचारियों को रियायती दर पर मिलेंगे स्टेनलेस स्टील यूटिलिटी उत्पाद, 35 प्रति.छूट

हरिभूमि न्यूज ►►मिलाई

स्टील अथॉरिटी ऑफ इंडिया लिमिटेड (सेल) ने अपने वर्तमान और सेवानिवृत्त कर्मचारियों के लिए एक विशेष रियायत योजना की घोषणा की है। इसके तहत वे सेल के सेलम स्टील प्लांट (एसएसपी) द्वारा निर्मित उच्च गुणवत्ता वाले स्टेनलेस स्टील यूटिलिटी उत्पादों पर 35% की विशेष छूट का लाभ उठा सकेंगे। यह पहल सेल के कॉरपोरेट अफेयर्स डिवीजन और सेलम स्टील प्लांट द्वारा शुरू की गई है। यह योजना केवल सेल के कार्यरत और सेवानिवृत्त कर्मचारियों के लिए लागू होगी और इसका उद्देश्य स्वदेशी रूप से निर्मित, खाद्य-ग्रेड स्टेनलेस स्टील उत्पादों के उपयोग को प्रोत्साहित करना है। योजना के अंतर्गत छूट प्राप्त उत्पादों को सेल की आधिकारिक वेबसाइट के माध्यम से ऑनलाइन ऑर्डर किया जा सकता है। इसके लिए एक समर्पित ऑनलाइन फॉर्म उपलब्ध कराया गया है। सेलम स्टेनलेस स्टील प्लांट ने



स्वच्छता व मजबूती की दृष्टि से हैं उत्तम

वीएपी के तहत डिन्नर सेट, कैसरोल, लंच बॉक्स, पानी की बोतलें, भंडारण कंटेनर, कुकवेयर, सर्विंगवेयर, टंबलर और प्लास्टिक जैसे स्टेनलेस स्टील घरेलू सामान शामिल हैं। ये उत्पाद न केवल स्वच्छता और मजबूती की दृष्टि से उत्तम हैं, बल्कि इनकी डिजाइन भी आधुनिक घरेलू आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए अत्यंत सुरुचिपूर्ण ढंग से तैयार की गई है।

अपनी वैल्यू एडेड प्रोडक्ट्स (वीएप) श्रृंखला के तहत घरेलू उपयोग हेतु एक विविध और व्यापक उत्पाद रेंज तैयार की है।

प्रवर्तन टीम ने हटाए दर्जनभर कब्जे

हरिभूमि न्यूज ►►मिलाई

भिलाई इस्पात संयंत्र के नगर सेवाएं विभाग के प्रवर्तन अनुभाग द्वारा टाउनशिप में यातायात व्यवस्था सुगम करने और सड़क दुर्घटनाओं की रोकथाम के लिए चलाए जा रहे बेदखली अभियान के दूसरे दिन कब्जा कर व्यवसाय कर रहे ठेलों को हटाया गया। सेक्टर-6, साई बाबा मंदिर रोड, जेपी चौक सुपेला अंडर ब्रिज, चंद्रा-मौर्या टॉकीज अंडर ब्रिज तथा सेक्टर-1 प्रसाईओवर ब्रिज आदि प्रमुख मार्गों से ठेला, खोमचे और गुमटी संचालकों के विरुद्ध कार्रवाई की गई।

एक दर्जन से अधिक अवैध कब्जे हटाए और चार ठेलों को जप्त भी किया। सड़क किनारे अतिक्रमण कर कई ठेलों व खोमचों को सख्त समझाइश दी गई। इससे एक दिन पूर्व सेक्टर-10 और सेक्टर-8 क्षेत्रों में अतिक्रमणकारियों और लंबे समय से लावारिस खड़े पुराने वाहनों व ठेलों के विरुद्ध समन्वित कार्रवाई की गई थी। कब्जाधारियों के विरुद्ध न अभियान जारी रहेगा।

online Booking:- www.tripuryatra.com

सुविधा ज्यादा सबसे कम राशि पर

स्लीपर मात्र 20,500/-

By Train- रिवर्शन कांच (14 दिन)

02 जून, 15 जून, 14 अगस्त, 04 सितम्बर, 27 सितम्बर, 03 अक्टूबर 2025

चार धाम यात्रा

श्री केदारनाथ, श्री बद्रीनाथ, श्री गंगोत्री, श्री यमुनोत्री, श्री हरिद्वार, श्री ऋषिकेश

चार धाम यात्रा के इंडिविजुअल (व्यक्तिगत) पैकेज के लिए संपर्क करें।

(इन्वन्ड- इमोवा किरात, रिवफर डिआयर, टेम्पो ट्रेक्टर, होटल, ट्रेकफास्ट एंड डिनर)

राशि- स्लीपर -20,500/-, 3 एसी- 29,500/-, 2 एसी- 35,500/- (+5% GST)

Since-2007

श्री त्रिपुर तीर्थ यात्रा सेवा समिति

संपर्क करें:- 7354-411411

RAIPUR- D-36, Sector-4, Kamal Vihar, KORBA- Shop No. 301,302,303 S.S. Plaza, Power House Road

लाइव इवेंट

व्यापमं ने जारी किया बीएड व डीएलएड का एडमिट कार्ड



भिलाई। छत्तीसगढ़ वयावसायिक परीक्षा मंडल ने प्री डीएलएड और प्री बीएड परीक्षा का एडमिट कार्ड आधिकारिक vyapam-cg.state.gov.in वेबसाइट पर जारी कर दिया है। इसके साथ ही अकादमिक सेशन 2025-26 के लिए डीएलएड और बीएड कोर्स में भी एडमिशन होगा। प्री बीएड परीक्षा 22 मई को सुबह में और प्री डीएलएड परीक्षा 22 मई को दोपहर के बाद शाम को आयोजित की जाएगी। दुर्ग-भिलाई में बीएड और डीएलएड के लिए कई प्रमुख कॉलेजों में शामिल हैं। राज्य के कॉलेजों में बीएड की 14 हजार से ज्यादा और डीएलएड की करीब 6 हजार से ज्यादा सीटें हैं। पहले डीएलएड की तुलना में बीएड की डिमांड ज्यादा थी। लेकिन पिछले साल से ही डीएलएड की डिमांड बढ़ी गई है। बीएड और डीएलएड परीक्षा केंद्र में परीक्षा के दिन अभ्याथी को निधारित समय से एक घंटा पहले पहुंचना अनिवार्य होगा। केंद्र में उम्मीदवार की पहचान उसके मुल पहचान पत्र द्वारा वेरीफाई कि जाएगी। अभ्याथी को अपने साथ डायुमेंट साथ लाने होंगें । जिसमें एडमिट कार्ड मूल पहचान पत्र जैसे आधार कार्ड, पैन कार्ड, वोटर आईडी आदि शामिल है। परीक्षा केंद्र में मोबाइल फोन, स्मार्टवॉच, इलेक्ट्रॉनिक डिवाइस, पर्स, बैग, स्कॉर्फ, या किसी भी प्रकार की संदिग्ध चीजें लाना वर्जित है। परीक्षा केंद्र में प्रवेश पत्र से जुड़ी किसी भी समस्या के हल के लिए 0771-2972780 इस नंबर पर सुबह 10 बजे से शाम 5.30 बजे तक कॉल कर सकते हैं।

सिटी इवेंट

बिजली सप्लाई व्यवस्था दुरुस्त रखने पर अधिकारी सम्मानित



भिलाई। ऋषभ सिटी प्राइम कॉलोनी में सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। इस सम्मान समारोह में कॉलोनी के अध्यक्ष आरपी अहिरवार एवं सह-सचिव तुलिका चौधरी ने सीएसपीडीसीएल के अधिकारी दिलेन्द्र देशमुख सहायक अभियंता एवं उनके कर्मठ कर्मचारीगण मनहरण साहू, टिकेन्द्र धुरंधर, टीका राम देशमुख, गुरदीप, महेंद्र भारती सहित अन्य को सम्मानित किया। विगत दिनों बी. टावर के पीछे के ट्रांसफार्मर में भीषण आग लग गई, जिससे ट्रांसफार्मर पूरी तरह जल गया। जले हुए ट्रांसफार्मर को बदला गया।यह चुनौतीपूर्ण कार्य दिलेन्द्र देशमुख सहायक यंत्री के साहसिक नेतृत्व में हुआ। इस कार्य निष्पादन के दौरान सुरक्षा का विशेष ध्यान रखा गया। इसमें सुनील बेल चंद्रन कनिष्ठ अभियंता का विशेष सहयोग रहा। इस प्रकार कई अन्य कार्य किए जाने की वजह से उन्हें सम्मानित किया गया।

सिटी इवेंट

विश्व कल्याण के लिए शनि जयंती महोत्सव 25 से 27 मई तक

भिलाई। प्रतिवर्ष की भांति इस वर्ष भी शनि जयंती महोत्सव का भव्य आयोजन शनिग्रह मंदिर, मैत्री विहार राधिका नगर सुपेला में 25 मई से 27 मई तक पं. कौशलेंद्र मणि त्रिपाठी और पं. विवेकानंद मणि त्रिपाठी के सानिध्य में किया गया है। प्रतिदिन सुबह 8 से 11 बजे तक और शाम 5 से 7 बजे तक शनि, राहु केतु आदि नवग्रहों से कष्ट निवारणार्थ शनि-नवग्रह पूजन, अभिषेक, महायंत्र का भव्य आयोजन किया जाएगा। इसमें शनि दोष शनि की सादेसती, अद्वैता अन्य ग्रहपीड़ा से पीडीत व्यक्ति, शारीरिक मानसिक, आर्थिक आदि संकटों के निवारणार्थ-विवाह बाधा, रोग निवारण सन्तान (संतति) विलम्ब दोष निवारण हेतु अनेक आध्यात्मिक प्रयोग काशी (उत्तर प्रदेश) के आचार्य, गुरुकुल से दीक्षित आचार्य पंडित द्वारा किया जा रहा है। महोत्सव के पहले दिन 25 मई को सुबह 8 बजे से वेदी पूजन प्रारंभ किया जाएगा, वहीं दूसरे दिन राम दरबार, हनुमान, माता, भोलेनाथ के अभिषेक के साथ विशेष श्रृंगार भी किया जाएगा। साथ ही महोत्सव के अंतिम दिन शनि महाराज का अभिषेक एवं श्रृंगार किया जाएगा। महाप्रसाद एवं भंडारा का भी आयोजन किया जाएगा।

● वन नेशन वन इलेक्शन अभियान के तहत एसएनजी स्कूल सेक्टर-4 में एक दिवसीय सेमिनार का आयोजन

लोकतंत्र का मतलब असहमति से सहमति की ओर बढ़ना यदि सभी एकराय हो गए तो इसका औचित्य नहीं : पांडेय

एक राष्ट्र एक चुनाव को जन-जन तक पहुंचाने के उद्देश्य से एकदिवसीय सेमीनार का आयोजन मंगलवार को एसएनजी विद्यालय सेक्टर-4 में हुआ। यंगिस्तान द्वारा आयोजित कार्यक्रम में विधानसभा के पूर्व अध्यक्ष प्रेमप्रकाश पाण्डेय मुख्य रूप से शामिल हुए। उन्होंने लोकतंत्र की मूल भावना, संविधान की विविधता और वन नेशन, वन इलेक्शन जैसे विचारों पर खुलकर चर्चा की। पाण्डेय ने कहा कि लोकतंत्र का सार असहमति से सहमति की ओर बढ़ना है। यदि हर कोई एक मत हो, तो लोकतंत्र का कोई औचित्य नहीं रह जाता। देश का संविधान इसीलिए समावेशी है क्योंकि उसमें देश के हर कोने से आए प्रतिनिधियों की आवाज शामिल है। डॉक्टर बाबा साहेब भीमराव अंबेडकर, डॉक्टर राजेंद्र प्रसाद जैसे नेताओं ने देश के संविधान को बनाते समय विश्व भर की श्रेष्ठ व्यवस्थाओं को आत्मसात किया। सबका उद्देश्य एक ही था कि भारत की विविधता में एकता को सुरक्षित और सशक्त बनाना।

भिलाई। विधानसभा के पूर्व अध्यक्ष प्रेम प्रकाश पांडेय ने कहा कि भारत में जितने चुनाव होते हैं, उतने शायद दुनिया के किसी अन्य लोकतंत्र में नहीं होते। पंचायतों से लेकर संसद तक, सहकारी समितियों से लेकर मंडियों और कॉलेजों तक, हर स्तर पर चुनाव होते हैं। इससे स्पष्ट है कि भारत ने लोकतंत्र को सिर्फ एक शासन व्यवस्था नहीं, बल्कि जीवनशैली के रूप में अपनाया है। उन्होंने वन नेशन, वन इलेक्शन की अवधारणा को भी विस्तार से समझाया। उन्होंने बताया कि आजादी के बाद जो संविधान सभा बनी, वही आगे चलकर लोकसभा में तब्दील हुई। भारत में राष्ट्रपति, उपराष्ट्रपति, लोकसभा, राज्यसभा, विधानसभा और नगर निकायों के लिए अलग-अलग चुनाव होते हैं, जिससे समय और संसाधनों की भारी खपत होती है। इसलिए इस विचार को गंभीरता से लिया जाना चाहिए कि क्या सभी चुनाव एक साथ संभव हैं? संविधान की संरचना और चुनावी प्रक्रियाओं का तुलनात्मक अध्ययन करते हुए उन्होंने कहा कि भारत की राज्यसभा अमेरिका की सेनेट की तरह है, लेकिन उसका कार्यकाल छह वर्षों का रखा गया है, जबकि अमेरिका में यह पांच वर्षों का होता है। राज्यसभा एक स्थाई सदन है, जिसमें हर दो वर्ष में एक तिहाई सदस्यों का चयन होता है। चुनावों के दौरान लगने वाली आचार संहिता केवल योजनाओं की घोषणा पर रोक नहीं लगाता, बल्कि प्रशासनिक कार्यों की गति को भी धीमा कर देता है। अधिकारियों से लेकर स्वास्थ्यकर्मियों तक, लाखों लोग चुनावी कार्य में लग जाते हैं, जिससे नियमित सरकारी कामकाज प्रभावित होता है।



चुनावी सुधार नहीं सामाजिक आर्थिक परिवर्तन का माध्यम भी

भाजयुमो प्रदेश कार्यसमिति सदस्य एवं यंगिस्तान संयोजक मनोष पाण्डेय ने कहा कि यह केवल एक चुनावी सुधार नहीं, बल्कि सामाजिक और आर्थिक परिवर्तन का माध्यम है। उन्होंने कहा कि देश की युवा पीढ़ी, महिलाएं, ग्रामीण नागरिक और समाज के सभी वर्ग इससे लाभान्वित होंगे। आज जिस तरह से देश में अलग-अलग समय पर चुनाव होते हैं, उससे केवल समय और संसाधनों की ही बर्बादी, बल्कि आम जनता की उर्जा की भी बड़ी बर्बादी होती है। कई बार ग्रामीण क्षेत्रों की महिलाओं को मतदान में भाग लेने में कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है। एक साथ चुनाव होने से न केवल सुविधा बढ़ेगी, बल्कि देश में विकास कार्यों की निरंतरता भी बनी रहेगी। उन्होंने कहा कि एक देश, एक चुनाव की व्यवस्था से युवाओं को राजनीति में सक्रिय भागीदारी का अवसर मिलेगा और प्रशासनिक व्यवस्था भी अधिक पारदर्शी बनेगी। यह विचार केवल राजनीतिक नहीं, बल्कि सामाजिक समरसता और राष्ट्रीय एकता को भी मजबूत करता है।



पूर्व राष्ट्रपति कोविंद की अध्यक्षता में बनी कमेटी ने तैयार किया था ड्राफ्ट

कार्यक्रम को शासकीय वीवायटीपीजी स्वशासी महाविद्यालय दुर्ग के राजनीतिक शास्त्र विभागाध्यक्ष डॉ. शकील हुसैन ने संक्षिप्त करते हुए बताया कि पूर्व राष्ट्रपति रामनाथ कोविंद की अध्यक्षता में गठित उच्च स्तरीय समिति ने एक देश, एक चुनाव (वन नेशन, वन इलेक्शन) की संकल्पना को साकार करने की दिशा में कार्य कर रही है। समिति का मानना है कि बार-बार होने वाले चुनावों से देश की अर्थव्यवस्था, प्रशासनिक व्यवस्था और विकास कार्य प्रभावित होते हैं। यदि सभी चुनाव एक साथ कराए जाएं, तो इससे न केवल भारी आर्थिक बचत होगी, बल्कि नीति निर्माण और कार्यान्वयन में निरंतरता भी बनी रहेगी। इस ऐतिहासिक पहल को भारत के लोकतांत्रिक ढांचे में एक दूरदर्शी और क्रांतिकारी सुधार के रूप में देखा जा रहा है, जो आने वाले समय में राजनीति और शासन की दिशा को एक नई दिशा दे सकता है। इस अवसर पर मुख्य रूप से भाजपा जिलाध्यक्ष पुरूषोत्तम देवांगन, वीरेंद्र साहू, शिरीष अग्रवाल, बृजेंद्र सिंह, प्रेमलाल साहू सहित अन्य मौजूद थे।



योग व ध्यान के माध्यम से स्वस्थ जीवन जीने किया प्रेरित, सुदर्शन क्रिया का कराया अभ्यास

भिलाई। आर्ट ऑफ लिविंग के संस्थापक आध्यात्मिक गुरु श्रीश्री रविशंकर के मार्गदर्शन में प्रशिक्षित शिक्षकों द्वारा ज्ञान, ध्यान एवं योग साधना का 6 दिवसीय प्रशिक्षण शिविर स्टेशन रोड के सामने स्थित वाणी होटल शुरू हुआ। 25 मई तक

■ आर्ट ऑफ लिविंग का 6 दिवसीय आयोजन, 25 मई तक स्टेशन रोग में लगाया शिविर

चलने वाले कोर्स में शामिल होने बड़ी संख्या में लोग पहुंचे। प्रशिक्षण शिविर में सुबह 6 से 9 बजे तक जीवन जीने की कला के विभिन्न उपायों पर प्रकाश डाला गया। साथ ही विभिन्न व्यायामों के माध्यम से शरीर को स्वस्थ रखने की कला सिखाई जा रही



है। यह 6 दिवसीय उक्त शिविर में सबसे महत्वपूर्ण क्रियाओं कोर्स का अभ्यास कराया जा रहा है। यह कोर्स योग और ध्यान के माध्यम से स्वस्थ जीवन जीने के लिए प्रेरित करता है। इस कोर्स में योग क्रियाओं और योग आसन की जानकारी दी जा रही है। इससे प्रतिभागियों को स्वस्थ और खुशहाल जीवन जीने में मदद मिलेगी। प्रशिक्षण शिविर के पहले दिन में सभी प्रतिभागियों का स्वागत किया गया, साथ ही प्रतिभागियों का एक दूसरे से परिचय भी कराया गया। स्वागत के बाद योगासन फिर शवआसन किया गया। जिसके बाद प्रतिभागियों को शिक्षक द्वारा श्वास का महत्व बताया गया, फिर श्वास के माध्यम से प्राणायाम सिखाया गया। प्रशिक्षण शिविर में उत्साह को बनाए रखने के लिए गेम खिलाया गया। वहीं प्रशिक्षण शिविर के दूसरे दिन सुदर्शन क्रिया का अभ्यास कराया गया।

16.10 लाख की लागत से किया तैयार, सांसद-विधायक पहुंचे उद्घाटन में

प्रदेश का पहला रोल बॉल स्केटिंग फ्लोर रिसाली में बना, बच्चों ने दिखाई कलाबाजियां, आने वाले समय में होंगी राष्ट्रीय प्रतियोगिताएं



रिसाली निगम क्षेत्र बनेगा जिले के लिए रोल मॉडल

दुर्गों ग्रामीण विधायक ने ललित चंद्राकर ने लोकार्पण के अवसर पर कहा कि इस गाउण्ड से अभ्यास कर बच्चे राष्ट्रीय और अंतराष्ट्रीय स्तर पर रिसाली का नाम रोशन करें। यही उनकी इच्छा है। उन्होंने कहा कि विकास एक सतत प्रक्रिया है। प्राथमिकता के आधार पर कार्य को स्वीकृत कर विकास की कड़ी को जोड़ने का हर संभव प्रयास किया जाएगा। उन्होंने रिसाली निगम क्षेत्र को प्रदेश में रोल मॉडल बनाकर प्रस्तुत करने की बात कही। महापौर शशि सिन्हा ने आत्मानंद गार्डन में बने स्केटिंग फ्लोर के लिए सांसद और विधायक को धन्यवाद ज्ञापित किया। महापौर ने सांसद के प्रयास से मिली सौगात को गौरव पूर्ण सौगात होना बताया।

स्ट्रीट लाइट और अन्य कार्यों का भी लोकार्पण

इस अवसर पर ग्रामीण विधायक ने 18.98 लाख के वार्ड 23 प्रजतिनगर रिसाली में बीएसएनएल से आशीर्वाद भवन मोड़ तक और वार्ड 5 एचएससीएल कॉलोनी सियाराम शॉप से ब्लाक ए तक लागत 5.44 लाख से विद्युतीकरण कार्य का लोकार्पण किया। लोकार्पण समारोह में स्वागत भाषण समापति केशव बंछेर व आमर प्रदर्शन आयुक्त मोनिका वर्मा ने दिया। इस अवसर पर नेता प्रतिपक्ष शैलेन्द्र साहू, एमआईसी सनीर साहू, डॉ. सीमा साहू, ममता यादव, पार्षद धर्मेन्द्र भगत, माया यादव, शीला नारखेड़े, सांसद प्रतिनिधि दीपक पट्टू चंद्राकर, मण्डल अध्यक्ष अनुपम साहू, राजू जघेल आदि उपस्थित थे।

सिटी स्पोर्ट्स

अंडर-19 हाई परफार्मेंस कैप के लिए विकल्प का चयन



रायपुर। ऑल इंडिया जूनियर चयन समिति द्वारा नेशनल क्रिकेट एकेडमी के अंडर-19 हाई परफार्मेंस कैप हेतु छत्तीसगढ़ स्टेट क्रिकेट संघ के विकल्प तिवारी का चयन किया गया है। उक्त कैप 23 मई से 18 जून तक बंगलुरु में आयोजित किया जायेगा। उक्त खिलाड़ी बीसीसीआई के विशेषज्ञों के अधीन प्रशिक्षण प्राप्त करेंगे, जिसमें तकनीकी तथा शारीरिक प्रशिक्षण भी शामिल है।

शिल्प कुमार और प्रतिष्ठा बने अंडर-13 राज्य शतरंज चैंपियन



बेमेतरा। छत्तीसगढ़ प्रदेश शतरंज संघ द्वारा एकेडमिक वर्ल्ड स्कूल बेमेतरा के सहयोग से छत्तीसगढ़ में पहली बार आयोजित होने वाली अंडर 13 फिडे रेटेड राज्य शतरंज चैंपियनशिप का समापन एकेडमिक वर्ल्ड स्कूल, बेमेतरा में हुआ। इस प्रतियोगिता में राज्य भर के 20 जिलों से आए 126 प्रतिभाशाली प्रतिभागियों ने भाग लिया। समापन समारोह में मुख्य अतिथि भावना बोहरा, विधायक पंडरिया थीं। अध्यक्षता दीपेश साहू, विधायक बेमेतरा ने की। प्रतियोगिता के ओपन वर्ग (बालक) में दुर्ग के शिल्प कुमार घोड़ेचर चैंपियन रहे। द्वितीय दुर्ग के ही अभिनव सिंह राजपूत, तृतीय रायपुर के देवांश जैन, चतुर्थ: विराट अख्यर (दुर्ग), पांचवां प्रणव अग्रवाल (रायपुर), छठवां: युगविजय साहू (महासमुंद), सातवां अक्ष चोपड़ा (रायपुर) और आठवां भव्यम झावर (रायपुर) रहे। बालिका वर्ग में प्रथम प्रतिष्ठा अहिरवार (रायपुर), द्वितीय इशिका मड़के (दुर्ग), तृतीय हेतांशी मुदलियार (रायपुर), चतुर्थ से अष्टम स्थान पर क्रमशः सुकृति शर्मा (रायपुर), अदिति आदित्य (रायपुर), अद्विका पांडेय (रायपुर), अनिरुद्ध अनंत (रायगढ़) और परिधि लिल्लारे (दुर्ग) रही।

साय ने किया बाजपेयी दिव्यांग क्रिकेट ट्रॉफी का अनावरण



रायपुर। राजधानी रायपुर के अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट स्टेडियम में 24 मई से 27 मई 2025 तक श्री अटल बिहारी वाजपेयी मेमोरियल राष्ट्रीय टी-20 दिव्यांग क्रिकेट टूर्नामेंट (संस्करण-2) का आयोजन होने जा रहा है। इस विशेष आयोजन का संयोजन छत्तीसगढ़ दिव्यांग क्रिकेट एसोसिएशन द्वारा किया जा रहा है। इस प्रतिष्ठित टूर्नामेंट की ट्रॉफी का अनावरण मुख्यमंत्री विष्णु देव साय ने किया। मुख्यमंत्री ने इस अवसर पर 26 मई को टूर्नामेंट में मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहने का आश्वासन दिया। अनावरण समारोह के दौरान रायपुर सांसद बृजमोहन अग्रवाल, उनके पुत्र अभिषेक बृजमोहन अग्रवाल, मुख्यमंत्री साय के दामाद त्रिमेंद्र सिंह कंवर, छत्तीसगढ़ दिव्यांग क्रिकेट एसोसिएशन के उपाध्यक्ष अभिषेक सिंह, मन्मद राव तथा महासचिव श्रीमंत झा प्रमुख रूप से उपस्थित थे।

मध्य क्षेत्रीय प्रतियोगिता के लिए बीमा की वालीबाल टीम तैयार



रायपुर। भारतीय जीवन बीमा निगम, रायपुर मंडल की मंडल स्तरीय व्हालीबाल चयन स्पर्धा का आयोजन 18 मई को सप्रे शाला स्थित व्हालीबाल मैदान, रायपुर में किया गया। जिसमें समापन समारोह के मुख्य अतिथि भारतीय जीवन बीमा निगम, रायपुर मंडल के प्रबंधक (आईटी) एवं सलेक्शन समिति के चेयरमैन नीलमणि द्विवेदी थे। इस अवसर पर सलेक्शन कमेटी के सदस्य अनुरोध शर्मा, रायपुर डिवीजन इंश्योरेंस एम्पलाईज यूनियन के सह सचिव ललित वर्मा, सुभाष साहू और अग्रेश्वर साहू उपस्थित थे। प्रतियोगिता के मुख्य चयनकर्ता राजेश सोमवंशी, जनक राम यादव एवं लालजी निषाद थे। रायपुर मंडल के व्हालीबाल टीम में चयनित खिलाड़ियों में डी. संतोष कुमार (शाखा कार्यालय जगदलपुर), भुराज कहार (शाखा कार्यालय कांकेर), आयुष सिंह (एस.ओ. कोंडागांव, शाखा कार्यालय जादवलपुर), सत्यम कुमार (शाखा कार्यालय क्र-3 रायपुर) रायपुर मंडल की व्हालीबाल टीम में चयनित खिलाड़ी आगामी आयोजित होने वाली मध्य क्षेत्रीय व्हालीबाल चयन प्रतियोगिता में भाग लेंगे, जिसमें सम्पूर्ण मध्य क्षेत्र (मध्यप्रदेश एवं छत्तीसगढ़) के 08 मंडल कार्यालय के चयनित खिलाड़ी भाग लेंगे।

अध्ययन में सामने आई ये डराने वाली जानकारी

गर्मी और प्रदूषण का साथ हो सकता है जानलेवा ऐहतियात बरतें और खुद को रखें हमेशा सुरक्षित



गर्मी और वायु प्रदूषण का संबंध

स्वास्थ्य विशेषज्ञ बताते हैं, वायु की गुणवत्ता तापमान और मौसम के पैटर्न जैसे कारकों से प्रभावित होती है। गर्मी का मौसम भी वायु प्रदूषण के खतरे को बढ़ा देता है। गर्मी के दिनों में सूर्य की रोशनी का बढ़ा हुआ स्तर ग्राउंड-लेवल ओजोन, स्मॉग और नाइट्रोजन डाइऑक्साइड को बढ़ाने लगता है। इस तरह से गर्मी के दिनों में वायु प्रदूषण का भी खतरा बढ़ जाता है। गर्म और धूप वाला मौसम जमीनी स्तर पर ओजोन प्रदूषण को बढ़ाने लगता है। ओजोन एक द्वितीयक प्रदूषक है जो रासायनिक प्रतिक्रिया द्वारा निर्मित होता है, ये सेहत के लिए कई प्रकार से नुकसानदायक हो सकता है।

एक साथ गर्मी और प्रदूषण हो सकता है जानलेवा

अध्ययनों से पता चलता है कि गर्मी और प्रदूषण की एक साथ स्थिति सेहत के लिए गंभीर समस्याएं बढ़ाने वाली हो सकती है। वायुप्रदूषण के अति सूक्ष्म कण पीएम 2.5 और अत्यधिक गर्मी दोनों मिलकर न केवल हीट स्ट्रोक जैसी स्थितियां उत्पन्न करते हैं बल्कि सांस की बीमारियां, हृदय रोग, मधुमेह की जटिलताएं और मस्तिष्क की कार्यक्षमता को प्रभावित करने वाले हो सकते हैं। आंकड़ों के मुताबिक भारत में वायु प्रदूषण और तीव्र गर्मी के संयुक्त प्रभाव ने बीते 30 वर्षों में लगभग 1,42,765 लोगों की जान ले ली।



बासी रोटी को फिर से ताजा बना देगा यह गजब का हैक

रात की बची हुई रोटी तो सुबह आपने भी खाई होगी। कभी-कभी रोटी ज्यादा सूखी लगने लगती है। ऐसे में आप उसे फिर से फ्रेश बना सकती हैं। जी हां, बासी रोटी को फ्रेश बनाने का यह हैक आजमाकर देखिएगा।

हम सभी के घरों में कभी न कभी ऐसी स्थिति आती है जब सुबह की बनी हुई रोटियां रात तक बच जाती हैं। कई बार रात की रोटी अगले दिन खाई जाती है। कुछ लोग तो जानबूझकर रात को रोटी बचाते हैं, ताकि सुबह उसमें मलाई और चीनी डालकर खाई जा सके। बासी रोटी सुबह चाय के साथ भी एक बढ़िया स्नैक बन जाती है। मगर कई बार रोटी कुछ ज्यादा ही बासी और सूखी हो जाती है। ड्राई रोटियां टूटने लगती हैं और उनके स्वाद में भी फर्क आ जाता है। उन्हें दोबारा खाने का मन नहीं करता। कुछ लोग इन्हें फेंक देते हैं, तो कुछ मजबूरी में खा लेते हैं। लेकिन एक छोटा-सा किचन हैक आपकी बासी रोटियों को फिर से ताजा बना सकता है। जी हां, जिस हैक की हम बात कर रहे हैं, वह एक पेपर है जिसका इस्तेमाल बेकिंग में किया जाता है। बटर पेपर या पार्चमेंट पेपर का इस्तेमाल आप रोटी को फ्रेश करने के लिए कैसे इस्तेमाल कर सकते हैं, आइए इस लेख में जानते हैं।

बटर पेपर से बनाएं बासी रोटी को ताजा

रोटी को फिर से ताजा बनाने के लिए उन्हें हल्का गीला करें। ध्यान रहे, ज्यादा पानी न हो वरना रोटी गीली होकर टूट सकती है। इसके बाद, इन रोटियों को एक-एक करके बटर पेपर में लपेट लें। पैर की हुई रोटियों को तवे पर गर्म कर लें। तवे को मीडियम आंच पर गर्म करें। ऊपर से रोटी का बंडल रखकर आंच धीमी करके ढक दें। 20-25 सेकंड बाद इसे पलटकर दूसरी ओर से भी सेंक लें। इसी तरह माइक्रोवेव में रोटी को गर्म करें। अगर आप जल्दी में हैं तो माइक्रोवेव में बटर पेपर लिपटी रोटी को 20-30 सेकंड तक गर्म करें। इस हैक से आपकी बासी रोटियां फिर से नरम और गरम हो जाएंगी जिनका आनंद आप फिर से ले सकती हैं। बटर पेपर यानी पार्चमेंट पेपर आमतौर पर बेकिंग के लिए इस्तेमाल किया जाता है, लेकिन इसे किचन में कई तरह से उपयोग लाया जा सकता है। इन हैक्स के बारे में कई लोगों को जानकारी नहीं होती।



लो कार्ब डाइट शुरू करने का है मन तो इन टिप्स को जरूर करें फॉलो

अगर आप लो कार्ब डाइट पर स्विच करने का मन बना रहे हैं तो आपको कुछ टिप्स को जरूर फॉलो करना चाहिए। जिससे आपको सेहत पर भी असर ना पड़े और बेहतर रिजल्ट भी मिल सके। जब भी बात वेट लॉस की होती है तो लोग सबसे पहले अपनी डाइट में बदलाव करने की सोचते हैं। अक्सर वेट लॉस के लिए वे हाई कार्ब फूड को अपनी डाइट से बाहर करते हैं और लो कार्ब डाइट लेना शुरू करते हैं। लो कार्ब डाइट ना केवल वजन कम करने में कारगर है, बल्कि इससे शुगर लेवल को बैलेंस करने में भी मदद मिलती है। इतना ही नहीं, इससे आप अधिक एक्टिव व एनर्जेटिक महसूस करते हैं। इस बात में कोई दोराय नहीं है कि लो कार्ब डाइट सेहत के लिए काफी फायदेमंद साबित हो सकती है। लेकिन इसके लिए जरूरी है कि इस डाइट को सही तरह से फॉलो किया जाए। अक्सर लोग एकदम से लो कार्ब डाइट पर स्विच कर देते हैं, जिससे वे खुद को अधिक थका हुआ व चिड़चिड़ा महसूस करते हैं। इतना ही नहीं, इससे उन्हें तरह-तरह के फूड्स की क्रेविंग भी होती है और ऐसे में वे कुछ भी खाना शुरू कर देते हैं। यही कारण है कि आप लो कार्ब डाइट शुरू करने से पहले अपने शरीर और मन को तैयार करें। थोड़ी सी योजना



बनाने से चीजें आसानी से चल सकती हैं और परिणाम भी बेहतर हो सकते हैं। तो चलिए आज इस लेख में आज इस लेख में सेंट्रल गवर्नमेंट हॉस्पिटल के ईएसआईसी अस्पताल की डाइटीशियन रितु पुरी आपको बता रही हैं कि लो कार्ब डाइट शुरू करने से पहले आपको किन टिप्स को फॉलो करना चाहिए-

पहले लो कार्ब के बारे में जानें

जब लोग लो कार्ब डाइट शुरू करते हैं तो बस किसी भी डाइट को बिना सोचे-समझे फॉलो करना शुरू कर देते हैं, जबकि आपको इस गलती से बचना चाहिए। हमेशा लो कार्ब पर स्विच होने से पहले इसके बारे में जानें। ऑनलाइन जानकारी हासिल करने के साथ-साथ किसी ऐसे व्यक्ति से बात करें जिसने यह किया हो और बहुत कम कार्ब, मीडियम कार्ब, या सिर्फ रिफाईंड कार्ब्स को कम करने के बीच के अंतर को समझें। याद रखें कि ज्ञान ही वास्तव में आपकी शक्ति है। जब आप जानते हैं कि आप क्या कर रहे हैं, तो आप सामान्य गलतियों से बचेंगे। साथ ही साथ, आप अपने मील प्लान भी अधिक स्मार्ट तरीके से बना पाएंगे।

पानी अधिक पीना शुरू करें

लो कार्ब डाइट पर स्विच करने से पहले अपना वाटर इनटेक बढ़ाएं। कोशिश करें कि आप दिन में कम से कम 2-3 लीटर पानी अवश्य पीएं। चाहे तो आप उसमें नींबू, पुदीना, या खीरा आदि भी डाल सकते हैं। यह बेहद जरूरी है। दरअसल, कम कार्ब डाइट्स अक्सर आपके शरीर से पानी बाहर निकाल देती हैं।



सेहतमंद रहने जरूरी है जीवनशैली में बदलाव

हर इंसान की दिनचर्या में जरूर होनी चाहिए कुछ सरल आदतें, बीमारियों से हमेशा रहेंगे दूर



और मानसिक स्वास्थ्य के लिए जरूरी है। रोजाना सुबह 15-30 मिनट धूप में बिताने से मन हल्का होता है और डिप्रेशन और तनाव जैसी समस्याओं से आप दूर रहते हैं। यह हृदय स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है और स्लिप साइकिल को नियमित करता है।

नंगे पैर खुले आसमान के नीचे टहलें

खुले आसमान के नीचे घास या मिट्टी पर नंगे पैर 10-15 मिनट टहलना शरीर और दिमाग के लिए फायदेमंद होता है। ये तनाव को कम करता है और रक्त संचार को बेहतर बनाता है। नंगे पैर चलने से पैरों की मांसपेशियां मजबूत होती हैं और शरीर में ऊर्जा का प्रवाह बढ़ता है। यह आदत मानसिक शांति



प्रदान करने में भी मदद करती है।

रोजाना 10,000 कदम चलें

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, रोजाना 10,000 कदम चलना शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद है। यह मोटापा, डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर और हृदय रोगों के जोखिम को कम करता है। तेज चलने से मेटाबॉलिज्म तेज होता है, कैलोरी बर्न होती है और मूड बेहतर रहता है। अगर आप व्यस्त रहते हैं, तो दिन में छोटे-छोटे ब्रेक लेकर पैदल चलें।

गैजेट्स से एक घंटा दूर रहें

स्मार्टफोन, लैपटॉप और टीवी जैसे गैजेट्स का ज्यादा इस्तेमाल आंखों की थकान, नींद की कमी और तनाव का प्रमुख कारणों में से एक है। रोजाना कम से कम एक घंटा स्क्रीन-फ्री समय निकालें। इस दौरान किताब पढ़ें, परिवार के साथ बात करें, ध्यान करें या प्रकृति का आनंद लें। इससे मानसिक स्वास्थ्य सुधरता है, नींद की गुणवत्ता बढ़ती है और तनाव कम होता है।

फिल्म इवेंट

हॉलीवुड

टीवी शो ‘हैरी पॉटर’ के सेट पर पानी की तरह बहाया जा रहा पैसा

‘हैरी पॉटर’ की जादुई दुनिया तो आपको याद ही होगी। इस सुपरनेचुरल सीरीज ने कहीं ना कहीं हम सभी के बचपन में रंग भरे हैं। अब हॉलीवुड की ये पॉपुलर सीरीज एक बार फिर से टीवी शो के रूप में वापसी कर रही है। ‘वॉर्नर ब्रोज’ इस टीवी शो को लेकर आ रहा है जिसके लिए फैंस काफी एक्साइटेड हैं। एचबीओ द्वारा बनाई जा रही इस नई टीवी सीरीज के लिए तीन बाल कलाकारों को ढूँढा जा चुका है, जो हैरी पॉटर, हर्माइनी ग्रेंजर और रॉन वीस्ली की भूमिकाओं में नजर आएंगे। इसके लिए करीब 32000 ऑडिशनस हुए हैं जिसके बाद तीन बच्चों को चुना गया है। फिलहाल इन तीनों ही बच्चों के चेहरों को रिवील नहीं किया गया है और ना ही इनके बारे में कोई जानकारी दी गई है लेकिन एक बात तो तय है ‘हैरी पॉटर’ से जुड़ने जा रहे यह तीनों बच्चे रातों-रात स्टार जरूर बनने वाले हैं। इस टीवी सीरीज को सात सीजन में दिखाया जाएगा। हर एक सीजन की कहानी किताब पर ही आधारित होगी। वॉर्नर ब्रोज ने इस सीरीज को बनाने के लिए भव्य सेट तैयार किया है जिसे बनाने में करीब 1 बिलियन यूरो (9,539 करोड़ रुपये) लगे हैं। यह सेट वॉर्नर ब्रोज के लीव्सडेन स्टूडियो में स्थित है, जिसमें नए सड़कों, पार्किंग और बच्चों के लिए एक स्कूल जैसी सुविधाएं शामिल हैं। इसके अलावा जीवों के लिए भी खास स्थान तैयार किया गया है। सीरीज में कुछ पुराने किरदारों के लिए कलाकारों की घोषणा की गई है। जॉन लिथगो को डंबलडोर, निक फ्रॉस्ट को हैग्रिड, पॉल व्हाइटहाउस को फ्लिच और पापा एस्सिडू को स्नेप की भूमिका में देखा जाएगा।

टॉलीवुड

‘वॉर 2’ के चलते अटका जूनियर एनटीआर की फिल्म का अपडेट

साउथ सुपरस्टार जूनियर एनटीआर के जन्मदिन पर फैंस को ‘वॉर 2’ को लेकर एक बड़ा तो ह फा मिलने वाला है। ऐसी उम्मीद है कि मेकर्स फिल्म का टीजर जूनियर एनटीआर के जन्मदिन पर जारी कर सकते हैं। जिसको लेकर फैंस काफी उत्साहित हैं। हालांकि, अब जूनियर एनटीआर के फैंस के लिए एक और खबर भी सामने आ रही। इस खबर से जूनियर एनटीआर के फैंस थोड़ा निराश जरूर हो सकते हैं। क्योंकि उन्हें अब एनटीआर का डबल धमाका इस बार देखने को नहीं मिलेगा। ये तो तय है कि 20 मई को जूनियर एनटीआर के जन्मदिन पर फैंस को ‘वॉर 2’ से जुड़ा एक बड़ा तोहफा मिलने वाला है। उम्मीद है कि ये तोहफा फिल्म का टीजर होगा। लेकिन एनटीआर के फैंस ‘वॉर 2’ के साथ-साथ उनकी एक और अनटाइटल्ड फिल्म के अपडेट का भी इंतजार कर रहे थे। इस फिल्म को अभी एनटीआर-नील के नाम से जाना जा रहा है। लेकिन अब इस फिल्म के मेकर्स ने फैंस को निराश कर दिया है। एनटीआर-नील की टीम ने ‘वॉर 2’ को देखते हुए फैसला किया है कि वो फिल्म को लेकर कोई नई अपडेट साझा नहीं करेंगे। एनटीआर-नील के निर्माताओं ने सोशल मीडिया पर फैंस के लिए एक पोस्ट साझा किया है। इस पोस्ट में मेकर्स ने लिखा, “फैंस हम जानते हैं कि आप उस व्यक्ति का जश्न मनाने के लिए कितने उत्सुक हैं जिसने हमें खुश होने के अनगिनत कारण दिए हैं। ‘वॉर 2’ के कंटेंट के रिलीज होने के साथ, हमने महसूस किया कि इसे पूरा मौका देना चाहिए। इसलिए एनटीआर-नील मास फिल्म की झलक को बाद के लिए बचाकर रखना सबसे अच्छा है। हम इस साल के जन्मदिन का जश्न पूरी तरह से ‘वॉर 2’ के साथ मना रहे हैं।” एनटीआर और प्रशांत नील की फिल्म का टाइटल अभी तक तय नहीं हुआ है। हालांकि, इसका नाम ‘ड्रेगन’ होने की चर्चाएं हैं।

भोजपुरी

अक्षरा ने पहले बाबा काशी विश्वनाथ फिर किए मां विंध्यवासिनी के दर्शन

भोजपुरी एक्ट्रेस अक्षरा सिंह इन दिनों भक्ति में लीन हैं। उन्होंने उत्तर प्रदेश के मिर्जापुर में विंध्यवासिनी देवी और बनारस में काशी विश्वनाथ मंदिर के दर्शन किए और आशीर्वाद लिया। भोजपुरी फिल्म इंडस्ट्री की सफल एक्ट्रेस अक्षरा सिंह इन दिनों भक्ति भाव में डूबी नजर आ रही हैं। एक्ट्रेस उत्तर प्रदेश के मिर्जापुर स्थित शक्तिपीठ विंध्यवासिनी देवी के दर पहुंचीं, जहां उन्होंने दर्शन कर देवी का आशीर्वाद लिया। इसके अलावा उन्होंने बनारस जाकर बाबा काशी विश्वनाथ के भी दर्शन किए। दोनों ही जगहों की तस्वीरें इंस्टाग्राम पर शेयर की हैं, जिस पर लोग प्यार बरसा रहे हैं। एक्ट्रेस अक्षरा सिंह सोशल मीडिया पर खासा एक्टिव रहती हैं। उन्होंने इंस्टाग्राम हैंडल पर तस्वीरों को शेयर करते हुए ने फैंस को बताया कि वह मंदिर पहुंचीं और देवी के दर्शन कर उनका आशीर्वाद लिया। उन्होंने कैप्शन में लिखा, ‘प्रयागराज में इवेंट करके लौटते हुए मां विंध्यवासिनी के दर्शन हुए।’ बता दें कि एक्ट्रेस और सांसद मनोज तिवारी शहर एक इवेंट के लिए गए थे। दोनों ने वहां परफॉर्म भी किया था। जिसका वीडियो उन्होंने शेयर किया है।



इंडी स्लीज ड्रेस का दौर

2000 के दशक में इंडी स्लीज की पहचान केट मॉस, सिएना मिलर और एलेक्सा चुंग जैसी मॉडल रही हैं। इंडी स्लीज ड्रेस अपने कामुक बेबी डॉल कट, पेस्टल रंगों और रोमांटिक लेस डिटेल् के लिए जानी जाती हैं। यह सौंदर्यबोध स्प्रिंग/समर 2025 के रुझानों में से एक के रूप में बड़ी वापसी कर रहा है। जिसमें लेस स्कर्ट और रॉक 'एन' रोल टी-शर्ट का संयोजन है।

शॉर्ट ड्रेस में काले नजर आ रहे हैं घुटने, इन्हें साफ करने इनका इस्तेमाल कर पाएं राहत

घुटने काले नजर आते हैं। इसकी वजह से हम शॉर्ट ड्रेस भी सोच समझकर पहनते हैं। ऐसा इसलिए क्योंकि पैरों की स्किन टोन अलग-अलग दिखाई देने लगती है। ऐसे में इन्हें कम करने के लिए आप कुछ ऐसी घरेलू चीजें हैं, जिसका इस्तेमाल करके अपनी स्किन को साफ कर सकती हैं। इससे आपके घुटने साफ हो सकते हैं। साथ ही, आपको शॉर्ट ड्रेस पहनने में कोई दिक्कत भी नहीं होगी।

एलोवेरा जेल और हल्दी का इस्तेमाल

आप अपने घुटनों को साफ करने के लिए एलोवेरा जेल और हल्दी का इस्तेमाल कर सकती हैं। इससे भी आपके घुटने साफ हो जाएंगे। साथ ही, इससे आपकी स्किन इवन नजर आएगी। इसका इस्तेमाल करना भी काफी आसान होता है।

इस तरह करें इस्तेमाल

इसके लिए आपको एक कटोरी में फ्रेश एलोवेरा जेल निकालना है। इसमें हल्दी



पाउडर को मик्स करना है। इसे फिर अपने घुटने पर लगाना है।इस पेस्ट को लगाने के बाद हल्के हाथों से मसाज करें। फिर सूखने दें। इसके बाद पानी से अपने पैरों को साफ कर लें। इसे आप हफ्ते में 2 बार लगाएंगी, तो आपके घुटने साफ नजर आएंगे।

समर सीजन में स्किन फ्रेश रखने के लिए इन टिप्स को करें फॉलो

गर्मियों के मौसम में पसीना, धूल-मिट्टी और प्रदूषण की वजह से चेहरा डल और बेजान नजर आने लगता है। वहीं इस दौरान अगर स्किन की केयर न की जाए तो, स्किन से जुड़ी समस्या भी पैदा हो सकती है। वहीं ये समस्या न हो साथ ही, इस मौसम में स्किन फ्रेश रहे और चेहरे का ग्लो बने रहे इसके लिए हम आपको कुछ टिप्स बता रहे हैं। इन टिप्स को फॉलो करने से समर सीजन में स्किन फ्रेश रहेगी साथ ही, चेहरे पर ग्लो भी आएगा।

क्लीजिंग का करें इस्तेमाल

चेहरे का ग्लो बना रहे साथ ही, स्किन पर ग्लो आए इसके लिए आप क्लीजिंग का इस्तेमाल करें। इस काम को आप दिन में 2 बार करें। क्लीजिंग करने से चेहरे के पोर्स साफ हो जाते हैं और स्किन फ्रेश और ग्लोइंग नजर आती है। क्लीजिंग का इस्तेमाल आप सुबह और रात को सोने से पहले करें।

लाइटवेट मॉइस्चराइजर का करें प्रयोग

इस मौसम में कई महिलाएं मॉइस्चराइजर का इस्तेमाल करना बंद कर देती है। लेकिन,



स्किन से जुड़ी समस्या न हो इसके लिए मॉइस्चराइजर का इस्तेमाल करना जरूरी है। वहीं इस मौसम में आप लाइटवेट मॉइस्चराइजर का इस्तेमाल करें।

करें फेस मास्क का इस्तेमाल

स्किन से जुड़ी समस्या को कम हो साथ ही, स्किन फ्रेश और ग्लोइंग नजर आए इसके लिए आप हफ्ते में 2 दिन फेसमास्क का इस्तेमाल करें। फेस मास्क का इस्तेमाल करने से स्किन को पोषण और धूप की वजह से छिन गया ग्लो भी वापस आता है।

हैवी एंब्रॉयडरी आउटफिट पहनते समय इन बातों का रखें ख्याल

अगर आप किसी खास अवसर पर हैवी एंब्रायडिड आउटफिट पहनने का मन बना रही हैं तो ऐसे में कुछ छोटे-छोटे टिप्स यकीनन आपके बेहद काम आएंगे। जब भी हम किसी खास अवसर के लिए तैयार होती हैं तो सबसे पहले अपने आउटफिट पर ही ध्यान देती हैं। अमूमन शादी या पार्टी में पहनने के लिए हैवी एंब्रायडिड लहंगे, साड़ी या अनारकली पहनना काफी अच्छा माना जाता है, क्योंकि इसमें आपका लुक बेहद ही रॉयल लगता है। इस बात में कोई दोराय नहीं है कि हैवी एंब्रायडिड आउटफिट देखने में काफी अच्छे लगते हैं, लेकिन इन्हें स्टाइल करना इतना भी आसान नहीं होता है। अगर इन्हें सही तरह से स्टाइल नहीं किया जाता है तो इससे आप खुद को कढ़ाई के नीचे दबा हुआ व थका हुआ महसूस कर सकती हैं।

यही वजह है कि हैवी एंब्रायडिड आउटफिट पहनते समय थोड़ी स्मार्ट स्टाइलिंग करना बेहद जरूरी होता है। सही ज्वेलरी का चुनाव, लाइट मेकअप, कंफर्टेबल व स्टाइलिश हील्स आपके लुक को परफेक्ट बना सकती हैं। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको बता रहे हैं कि हैवी एंब्रायडिड आउटफिट पहनते समय आपको किन बातों का खास ध्यान रखना चाहिए-

जब आप हैवी एंब्रायडिड आउटफिट पहन रही हैं तो ऐसे में आपको अपने लुक को सही तरह से बैलेंस करना आना चाहिए। वरना आपका लुक बहुत अधिक ओवर लग सकता है। ध्यान रखें कि अगर आपका आउटफिट बहुत हैवी एंब्रायडिड है, तो हेयरस्टाइल, मेकअप और ज्वेलरी को सिंपल रखने की कोशिश करें। उदाहरण के तौर पर, हैवी जरदेजी लहंगे के साथ सॉफ्ट वेक्स, न्यूड मेकअप, स्टेटमेंट ईयररिंग्स आपके लुक को कॉम्प्लीमेंट करेंगे। वहीं, अगर आउटफिट का नेकलाइन हैवी है तो नेकलेस को स्किप किया जा सकता है।

हैवी एंब्रायडिड आउटफिट पहनते समय हेयरस्टाइल पर खासा ध्यान दिया जाना चाहिए। अगर आप हाई बन या ब्रेडेड बन बनाती हैं तो इससे एम्ब्रॉयडरी पर ध्यान जाता है। खासकर आउटफिट हाई-नेक है या फिर अगर आप सिर पर टुपटुड़ा रखने वाली हैं तो यह लुकस एकदम परफेक्ट है। वहीं, अगर आप ओपन हेयर लुक चाहती हैं तो ऐसे में साइड-स्वेट कर्लस या स्लीक पोनीटेल कर सकती है।



गर्मी में शरीर पर हो रहीं फुंसियां तो एक्सपर्ट के उपाय आएंगे काम

बदलते मौसम की वजह से कुछ महिलाओं को स्किन प्रॉब्लम होने लगती है। ऐसे में अगर बात करें गर्मी के मौसम की, तो तेज धूप और पसीने की वजह से ऐसी कई महिलाएं हैं, जो घमौरियों का सामना करती हैं। ऐसे में अगर आपके शरीर पर भी बारीक फुंसियां होने लगी है, तो अब आपको परेशान होने की जरूरत नहीं है।

घमौरियों का उपाय

अगर आप इन फुंसियों से राहत पाने के लिए और अपने शरीर को खूबसूरत बनाने के लिए बाजार के महंगे प्रोडक्ट का इस्तेमाल कर रही हैं, तो अब आप घर पर रहकर ब्यूटी एक्सपर्ट के बताएं कुछ घरेलू नुस्खे आजमा कर इन सब परेशानियों से राहत पा सकती हैं। आईए जानते हैं ब्यूटी एक्सपर्ट की इस पर क्या राय है।

ब्यूटी एक्सपर्ट की मानें राय

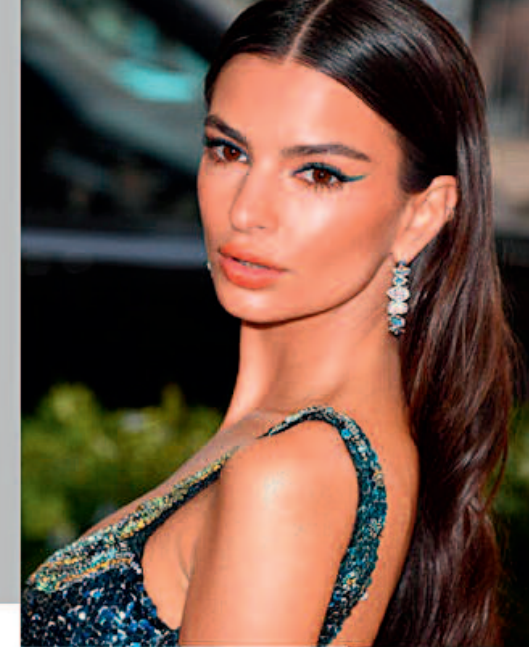
ब्यूटी एक्सपर्ट वर्षा के मुताबिक गर्मी का मौसम हो



या बारिश का कुछ महिलाओं को बदलते मौसम की वजह से स्किन प्रॉब्लम होने लगती है। ऐसे में अगर आपकी पीठ पर बारीक फुंसियां हो रही है, तो अब आपको टेशन की जरूरत नहीं है। आप घर पर रहकर इन फुंसियों का इलाज कर सकती हैं। इसके लिए आप रोजाना सुबह शाम दोनों टाइम फुंसियों वाली जगह पर एलोवेरा जेल लगा सकती हैं। इससे आपको बेहद आराम देखने को मिलेगा।

आउटफिट को स्टाइल करते वक्त हेयर स्टाइल बनाना भी जरूरी

वेस्टर्न आउटफिट के साथ क्रिएट करें 10 मिनट में बनने वाले ये हेयर स्टाइल, दिखेंगी खूबसूरत



वेस्टर्न आउटफिट के साथ स्लीक पोनीटेल हेयर स्टाइल भी बनाया जा सकता है। इसे बनाकर आपका लुक भी अच्छा लगेगा। इसके लिए आपको बालों को सेंटर पार्टिशन करना है। इसके बाद पोनीटेल को बनाना है। इस पोनीटेल को बनाते समय आपको बालों को बिल्कुल भी मैसी नहीं करना है। फिर अपने बालों को सेट करें। इस तरह से हेयर स्टाइल बनाकर आपका लुक अच्छा लगेगा।

ब्रेड ट्विस्टेड बन हेयर स्टाइल

बन हेयर स्टाइल भी बनने के बाद अच्छा लगेगा। इस तरह के हेयर स्टाइल को बनाने में आपको सिर्फ 10 मिनट का समय लगेगा। इसके लिए आपको पहले ब्रेड बनानी है। फिर इसे ट्विस्ट करके बन को क्रिएट करना है। इसके बाद इसे पिन की मदद से सेट करना है। इसे बनाकर आपका पूरा लुक ही चेंज हो जाएगा। इसे आप कभी भी बना सकती हैं। इस बार वेस्टर्न आउटफिट में इन हेयर स्टाइल को क्रिएट करें। इस तरह के हेयर स्टाइल से आपका

