





न्यू

हर 6000/- की
खरीदी पर
एक चांदी का सिक्का
फ्री

शुद्ध सोने एवं चांदी के जेवरों के विक्रेता
टोटल हालमार्क ज्वेलरी उपलब्ध
जवाहर मार्केट, मेन सर्विस रोड, पावर हाऊस, भिलाई

शुभ खरीदी के लिए ओम ज्वेलर्स परिवार में आपका स्वागत है

मिनीमम एमाउंट में बुकिंग करें • जितना सोना उतना चांदी फ्री

संबंधित प्रतिष्ठान : ओम ज्वेलर्स

शॉप नं. 64 बी इंदिरा मार्केट, दुर्ग | बाजार चौक, कुम्हारी | रिसाईपारा, धमतरी

SUNDAY OPEN

जिले में ढाई गुना तक बढ़ी पेट्रोल-डीजल की खपत

मुनाफाखोरी जारी, पंप पर 103 की जगह 113 रुपए लीटर बिका पेट्रोल, इधर हालात हो रहे सामान्य

हरिभूमि न्यूज ►►मिलाई



जेरीकेन और बोतलों में पेट्रोल-डीजल देने पर सेक्टर-7 पंप को नोटिस जारी

सेक्टर-7 महाराणा प्रताप भवन के पास स्थित पेट्रोल पंप को कलेक्टर ने नोटिस जारी किया है। जिला खाद्य नियंत्रक अनुराग सिंह भदौरिया ने बताया कि पाबंदी के बाद भी यहां लोगों को जारिकेन और बोतलों में भर भरकर पेट्रोल व डीजल दिया गया। इस दौरान बाइक, कार और ऑटो चालकों के साथ-साथ कई शव वाहनों भी डीजल व पेट्रोल के लिए घंटों इंतजार करना पड़ा था। लोगों का आरोप था कि लाइन में लगे वाहनों को छोड़कर पहले उन लोगों को पेट्रोल दिया जा रहा था जो टेम्पो और अन्य वाहनों में बड़े जारिकेन लेकर पहुंचे थे। इससे लाइन में खड़े लोगों में नाराजगी भी देखी गई। मामले की गंभीरता को देखते हुए कलेक्टर ने सेक्टर-7 पंप को नोटिस जारी किया है।

सोशल मीडिया की अफवाहों से शहर के पेट्रोल पंपों पर भीड़

जिले में पेट्रोल और डीजल को लेकर बनी अफरा-तफरी के बीच शहर और गांव की स्थिति में बड़ा अंतर देखने को मिल रहा है। जहां दुर्ग-मिलाई शहर के अधिकांश पेट्रोल पंपों पर सुबह से लेकर देर रात तक वाहनों की लंबी कतारें लगी रही, वहीं ग्रामीण क्षेत्रों के पंपों में स्थिति सामान्य बनी हुई है। गांवों में लोगों की भीड़ काफी कम है और वाहन चालकों को आसानी से पेट्रोल व डीजल मिल रहा है। जानकारी का मानना है कि इस स्थिति के पीछे सोशल मीडिया पर फैल रही अफवाहें बड़ी वजह हैं। शहरों में पेट्रोल खत्म होने और सप्लाई बंद होने जैसी झूठे खबरें तेजी से वायरल हुईं, जिसके बाद लोगों ने ज़रूरत से ज्यादा इंधन भरवाया शुरू कर दिया।

ढाई गुणा बढ़ी खपत, सभी पंपों में भरपूर इंधन

अफवाह के कारण अचानक पंपों पर इंधन भरवाने लोगों की भीड़ उमड़ पड़ी। इस कारण इंधन की खपत पहले की तुलना में ढाई गुना बढ़ गई। शनिवार को दिवनिस्टी के सभी पंपों को इंधन उपलब्ध करा दिया गया है। इससे झाड़ पंप भी शुरू हो गया है।

-अनुराग सिंह भदौरिया, खाद्य अधिकारी दुर्ग

मोबाइल टावर से कॉपर चोरी करने वाले धरे गए



भिलाई। मोबाइल से कॉपर केबल चोरी करने वाले चार युवकों को पुलिस ने पकड़ा है। उतई थाना प्रभारी महेश ध्रुव ने बताया कि मुखबिर की सूचना पर नेवई बस्ती वार्ड 33 निवासी सन्नी गुप्ता, सूर्य नगर, स्टेशन मरौदा वार्ड 21 मिलन कुमार निर्मलकर, किशन यादव, विजय चौक, स्टेशन मरौदा नेवई अरूण खुटेल और एक विधि बालक को पकड़ा गया। पूछताछ करने पर आरोपियों ने स्वीकार किया कि ग्राम मचांदु, घुघसीडीह, पतौरा में लगे मोबाइल टावरों से कॉपर केबल चोरी करते थे। पहले मोबाइल टावरों की रेकी कर केबल पार किया करते थे। चोरी किए गए केबल को बेचकर रकम को आपस में बांट लिया करते थे। बालक की निशानदेही पर दो पहिया वाहन, केबल काटने का उपकरण समेत अन्य सामान बरामद किया गया।

नशे में वाहन चलाते वाले पर 32 हजार दंड

मिलाई। शराब पीकर वाहन चलाने वाले चालकों पर ट्रैफिक पुलिस लगातार कार्रवाई करती आ रही है। चालक का ट्रैफिक पुलिस ने बैठ एनालाइजर से परीक्षण करने पर शराब सेवन की पुष्टि हुई। चालक के खिलाफ मोटरवाहन अधिनियम के तहत कार्रवाई कर न्यायालय में प्रस्तुत किया गया। चालक खातेगांव (एमपी) निवासी अनिल पर32 हजार रुपये का अर्थदंड लगाया गया।

पुलिस पेट्रोल पंप सेक्टर-6 में जमकर हंगामा, दो युवक गिरफ्तार और दो फरार

भिलाई। सेक्टर 6 स्थित पुलिस पेट्रोल पंप में गुरुवार देर रात जमकर हंगामा हुआ। पेट्रोल लेने पहुंचे युवक के साथ पहले सड़क किनारे मारपीट की गई। जब युवक पेट्रोल पंप पहुंचा तो विवाद बढ़ गया। वीडियो में पेट्रोल पंप का एक कर्म भी डंडा लेकर भागता नजर आ रहा है। मिली जानकारी के मुताबिक बीएसपी कर्मी बीएस श्रीनिवास राव ने बताया कि कार सीजी 07 सीवाई 4612 से रात 11:35 बजे सेक्टर-6 की तरफ जा रहे थे। परिवार चौक के पास दो बाइक में सवार 4 युवक पहुंचे। आरोपियों ने नशे के लिए पैसों की डिमांड की। मना करने पर थप्पड़ जड़ दिया। घटना के बाद श्रीनिवास राव सेक्टर-6 पुलिस पेट्रोल पंप पहुंचा। चारों युवक वहां मौजूद थे। कर्मियों ने आरोपियों को पकड़ने की कोशिश की। पेट्रोल पंप के कर्मों और आरोपियों के बीच भी झूमाझटकी हुई। मौके पर भगदड़ जैसी स्थिति निर्मित हो गई। दो आरोपी युवक फरार हो गए। इसके अलावा दो को पकड़ा गया। पूछताछ में युवकों ने अपना नाम नाम कोसा नगर सुपेला निवासी रितिक चौहान और नेहरु नगर निवासी अभिषेक वासनिक बताया है।

online Booking:-www.tripuryatra.com



सुविधा-ज्यादा सबसे कम राशि पर

बिलासपुर,रायपुर,दुर्ग,श्रीदिया सेहोकर

स्पेशल ट्रेन से - 19 दिसम्बर से 29 दिसम्बर 2026 (11 दिन)

रामेश्वरम् धाम यात्रा

19 मई, 02 जून, 28 जुलाई, 11 अगस्त, 08 सितम्बर, 29 सितम्बर 2026 (10 दिन)

श्री रामेश्वरम् धाम ज्योतिर्लिंग, श्री तिरुपति बालाजी, श्री मल्लिकार्जुन ज्योतिर्लिंग, मदुरै श्री मीनाक्षीदेवी, श्री कन्याकुमारी, त्रिवेन्द्रम (पद्मानाभ स्वामी)

नोट :- स्पेशल ट्रेन में त्रिवेन्द्रम पद्मानाभ स्वामी नहीं रहेगा।

राशि :- स्त्रीपर 16,500/-, 3 एसी 27,500/-, 2 एसी 32,500/- (+5% GST)

Since-2007

श्री त्रिपुर तीर्थ यात्रा सेवा समिति

RAIPUR- B-36, Sector-4, Kamal Vihar, KOREA- Ship No. 304,302,303 S.S. Plaza, Power House Road

संपर्क करें:- 7354-411411



हर पल तैयार, हर स्थिति में आपके साथ ट्रामा टीम



सर्जरी: जनरल व लैप्रोस्कोपिक, मैक्सिलोफेशियल, यूरोलॉजी, गैस्ट्रिक सीवीटीएस, न्यूरो (सिर-गला-कमर की हड्डी) ऑर्थोपेडिक, इंएनटी 24x7 रेडियोलॉजिस्ट, ऐनेस्थीसिस्ट, इंटेंसिविस्ट सपोर्ट आक्स्पान भारत, ईएसआईपी, सीबीएसएफ, कॉर्पोरेट, टीपीए के साथ अनुबंधित

हाइटेक सुपर स्पेशियलिटी हॉस्पिटल (प्रा.) लि.

जुनवानी स्मृति नगर रोड, भिलाई फोन: 0788-4056666

कुम्हारी अठिनकांड में जांच की दिशा बदलने की शिकायत, लगाई न्याय की गुहार

हरिभूमि न्यूज ►►मिलाई

कुम्हारी में हुए अठिनकांड में परिवार के चार लोगों की मौत मामले में जांच शुरू हो गई है। हादसे में अनिल उर्फ होमदास वैष्णव, उसकी दो बेटियां और डेढ़ साल की नातिन की मौत हो गई थी। आग लगने की वजह शॉर्ट सर्किट को माना गया था। घटना के बाद दुर्ग कलेक्टर अभिजीत सिंह ने 6 सदस्यीय जांच कमेटी बनाई और 3 दिन के अंदर रिपोर्ट सौंपने के निर्देश दिए हैं। लेकिन जांच प्रक्रिया पर ही सवाल उठने लगे हैं। पीड़ित परिवार का आरोप है कि जांच के दौरान उनसे बिना पूरी जानकारी दिए साइन करवाए गए और बयान बदलने पर धमकाया जा रहा है। आरोप पर अधिकारियों ने क्रॉस वेरीफाई कराने की बात कही। पीड़ित गौतम वैष्णव के मुताबिक मीटर से घर पर आग लगी है। टीम को ऐसा बयान दिया



अग्रसेन धाम

SENIOR LIVING HOME

A PREMIUM OLD AGE HOME

1 मई 2026 से रजिस्ट्रेशन प्रारंभ

छत्तीसगढ़ राज्य का प्रधान प्रीमियम सीनियर लिविंग कम्युनिटी

125 एकड़ भूमि में विकसित 100 सर्व सुविधा युक्त 40 कमरों सहित एक लाख वर्ग फीट भवन सभी धर्म समुदाय के लोगों के लिए उपलब्ध

उपलब्ध सुविधाएं

- योगा कक्ष • गार्डन • लाइब्रेरी • पूजा घर • डेयरी फॉर्म • शुद्ध सार्विक भोजन • जिम
- स्विमिंग पूल • साइकिलिंग ट्रैक • सिनेट • जनरेटर (50KW) • इनडोर एवं आउटडोर गेम
- Wi Fi कनेक्शन • डॉक्टर/नर्स (24 Hrs) • एम्बुलेंस / टैक्सी (24x7 on Call)

राजेन्द्र कुमार अग्रवाल (संचालक)
वैद्यार्थी, अग्रसेन ग्रुप ऑफ इंडस्ट्रीज
मो. 89595 44444

स्थान- ग्राम - इंगनिया, तह.- गुण्डरदेही, (दुर्ग - बालोद मेन रोड) (दुर्ग से 17KM) जिला - बालोद (छ.ग.)

श्री श्याम

पूर्ण इच्छा महोत्सव

सहयोगी समिति

श्री गंजपारा दुर्गाोत्सव समिति, दुर्ग

जन समर्पण सेवा संस्था, दुर्ग

श्री सतीचौरा मां दुर्गा समिति, दुर्ग

बोलबम सेवा समिति, गंजपारा, दुर्ग

एवं

पुलिस प्रशासन, श्याम भक्त व सभी अतिथियों का

आभार...

श्री श्याम सेवक

संदीप शास्त्री

खादू श्याम ज्योतिष, दुर्ग





10वीं एवं 12वीं बोर्ड परीक्षा में विद्यार्थियों ने बढ़ाया शहर का गौरव Education Hub



सफलता की नई उड़ान

मेहनत, अनुशासन और सही मार्गदर्शन से मिली ऐतिहासिक सफलता

हर वर्ष की तरह इस वर्ष भी 10वीं एवं 12वीं बोर्ड परीक्षाओं में विद्यार्थियों ने उत्कृष्ट प्रदर्शन कर अपने स्कूल, परिवार और शहर का नाम रोशन किया है। बेहतर शिक्षा, अनुभवी शिक्षकों के मार्गदर्शन और विद्यार्थियों की लगातार मेहनत का परिणाम है कि कई विद्यार्थियों ने टॉप रैंक हासिल कर सफलता का नया इतिहास बनाया है।

SUN VALLEY
ENGLISH MEDIUM SCHOOL
CBSE PATTERN
ADMISSION OPEN
SESSION : 2026-27
Nursery to Class-9th
Contact : 88899-58883
KOHKA, MANGAL MARKET, PURANI BASTI, BHILAI
Transport Facilities Available

INDIAN KIDS NEXT GENERATION
ENGLISH MEDIUM SCHOOL
Bagdal Mandir, Baghera, Durg
प्रवेश प्रारंभ **Limited Seats**
कक्षा 10वीं एवं 12वीं बोर्ड परीक्षा में उत्कृष्ट परिणाम प्राप्त करने वाले
TOP 3 विद्यार्थियों को **हारिक बर्खा** एवं उज्जवल भविष्य की **राष्ट्रकामनाएं**...
आपकी मेहनत, लगन और अनुशासन ने विद्यालय का गौरव बढ़ाया है!
कक्षा 10वीं TOP 3 विद्यार्थी

SIDDHI CHAKRADHARI 84.16%-1st
GANESH YADAV 79.33%-2nd
AAKARSHI CHAKRADHARI 76.66%-3rd
कक्षा 12वीं TOP 3 विद्यार्थी

NUPUR SAHU 84.2%-1st
TOSHANK SAHU 81%-2nd
VANDANA CHANDRAKANT 68.2%-3rd

शहर के प्रतिष्ठित शिक्षण संस्थान जिन्होंने विद्यार्थियों को दिलाई शानदार सफलता

- ➔ Bhilai Nair Samajam
- ➔ Ma Sharda Public School
- ➔ Bhilai Public School
- ➔ Raman ITI
- ➔ Indian Kids Next Generation English Medium School



Bhilai Public School
Affiliated to CBSE, NEW DELHI (3330229)
Congratulations!
CBSE CLASS 12 BOARD RESULTS
ADMISSION OPEN 2026-27
NURSERY TO CLASS-XII **Free Admission**
95% **OUTSTANDING RESULT**

MANLEEN KAUR BHATIA
SCIENCE
KAVYA VERMA 2nd
MINIR MAHAJAN 3rd
SHREYASH SHARMA 4th
LATIKSHA DESHMUKH 5th
AMAN SHARMA 6th
PRADYA MARKAM 1st
APOORVA BHARTI 2nd
VEDIKA SHUKLA 3rd
SHREYASHI SHARMA 4th
GODAVARI PIDDA 5th
9827154445, 7723083353
MARODA, BHILAI
www.bhilaipublicschool.com
bpsbhilai@gmail.com

RAMAN I.T.I.
Affiliated By N.C.V.T. & D.G.T./C.G. R.N.-6/35/4/2016
SPECIAL OFFER **प्रवेश प्रारंभ** **सीमित सीटें**
फीस आसान मासिक किस्तों में
पाठ्य सामग्री निःशुल्क
Computer Course **Hindi**
COPA & STENO
योग्यता 10वीं उत्तीर्ण
(एक वर्षीय पाठ्यक्रम)
आईसेक्ट सुपेला सिटी ऑफिस:
टाप फ्लोर, हिमालय कॉम्प्लेक्स, सुपेला,
मिलाई, जिला - दुर्ग (छ.ग.)
छात्रवृत्ति योजना **शासकीय सेवा में मान्य कोर्स** **प्लेसमेंट सुविधा**
रमान आई टी आई :
बाबा दीप सिंह नगर, सरस्वती शिशु मंदिर स्कूल के पास
(वैशाली नगर, मिलाई, जिला-दुर्ग (छ.ग.) 490023
73894 71941, 7773027492

आज शिक्षा केवल परीक्षा में अंक प्राप्त करने तक सीमित नहीं रह गई है, बल्कि विद्यार्थियों के समग्र विकास और भविष्य निर्माण का माध्यम बन चुकी है। शहर के प्रतिष्ठित शिक्षण संस्थानों ने विद्यार्थियों को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा के साथ आत्मविश्वास और बेहतर करियर मार्गदर्शन भी प्रदान किया है।

शिक्षा के साथ बढ़ रहा करियर का दायरा

आज के दौर में विद्यार्थियों के सामने करियर के अनेक विकल्प उपलब्ध हैं। 10वीं के बाद विद्यार्थी अपनी रुचि और क्षमता के अनुसार Science, Commerce, Arts, ITI, Polytechnic या अन्य प्रोफेशनल कोर्स का चयन कर सकते हैं। वहीं 12वीं के बाद इंजीनियरिंग, मेडिकल, मैनेजमेंट, कंप्यूटर साइंस, डिजाइनिंग, होटल मैनेजमेंट, लॉ, मीडिया, एग्रीकल्चर और प्रतियोगी परीक्षाओं जैसे क्षेत्रों में उज्ज्वल भविष्य बनाया जा सकता है।

विशेषज्ञों का मानना है कि विद्यार्थियों को केवल अंकों के आधार पर नहीं बल्कि अपनी रुचि, कौशल और भविष्य की संभावनाओं को ध्यान में रखते हुए करियर चुनना चाहिए। सही समय पर उचित मार्गदर्शन विद्यार्थियों को सफलता की नई ऊंचाइयों तक पहुंचा सकता है।

10वीं के बाद क्या करें ?

- साइंस स्ट्रीम**
यदि विद्यार्थी इंजीनियर, डॉक्टर या टेक्निकल क्षेत्र में जाना चाहते हैं तो साइंस एक बेहतर विकल्प है।
- कॉमर्स स्ट्रीम**
बैंकिंग, अकाउंटेंसी, बिजनेस और मैनेजमेंट में रुचि रखने वाले विद्यार्थियों के लिए कॉमर्स उपयुक्त है।
- आर्ट्स स्ट्रीम**
सिविल सर्विस, पत्रकारिता, शिक्षण, सोशल वर्क एवं प्रशासनिक सेवाओं में करियर के लिए आर्ट्स एक मजबूत विकल्प है।
- आईटीआई एवं स्किल बेस्ड कोर्स**
कम समय में रोजगार प्राप्त करने के लिए ITI एवं अन्य तकनीकी कोर्स उपयोगी हैं।

12वीं के बाद क्या करें ?

इंजीनियरिंग एवं टेक्नोलॉजी
B.Tech, Polytechnic, Computer Science एवं AI जैसे क्षेत्रों में बढ़ती संभावनाएं हैं।
मेडिकल एवं हेल्थ सेक्टर
MBBS, BDS, Nursing, Pharmacy एवं पैरामेडिकल कोर्स युवाओं के लिए आकर्षक विकल्प हैं।
मैनेजमेंट एवं बिजनेस
BBA, MBA, CA, CS एवं फाइनेंस सेक्टर में करियर तेजी से बढ़ रहा है।
सरकारी एवं प्रतियोगी परीक्षाएं
UPSC, PSC, SSC, Banking और Railway जैसी परीक्षाओं के माध्यम से सरकारी सेवाओं में अवसर उपलब्ध हैं।
सफलता के पीछे परिवार और शिक्षकों की अहम भूमिका
विद्यार्थियों की सफलता में माता-पिता का सहयोग और शिक्षकों का मार्गदर्शन सबसे महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। सकारात्मक माहौल, अनुशासन और निरंतर प्रेरणा ही विद्यार्थियों को लक्ष्य तक पहुंचाती है।

आज जरूरत इस बात की है कि विद्यार्थी केवल परीक्षा परिणाम तक सीमित न रहें बल्कि अपने व्यक्तित्व विकास, कौशल और आत्मविश्वास पर भी ध्यान दें। आने वाला समय उन्हीं युवाओं का होगा जो नई तकनीक, ज्ञान और नवाचार को अपनाएं।

BHILAI NAIR SAMAJAM
Congratulates
CLASS XII TOPPERS (2026)

DIKSHA MISHRA
98%
SETS NEW BENCHMARK WITH 98% (Arts)
(Second Highest in Durg District)
BHILAI NAIR SAMAJAM SCHOOL CELEBRATES CBSE CLASS XII TRIUMPH.
SHE IS OUR MERITORIOUS STUDENT WHO STUDIED UP TO CLASS VIIIITH AT BNS ENGLISH MEDIUM SCHOOL CG HOUSING BOARD INDUSTRIAL ESTATE BHILAI AND EXCELLED HER XIITH FROM BNS SCHOOL, SECTOR-8, BHILAI

ANANYA PANDEY 95.2%
SHIVANGI YADAV 94.4%
APARNA NAIK 94.2%
ANANT SAHU 92.2%
SAKSHI KUMARI PANDEY 91%

CHHAYA MANIKPURI 87.4%
SHUSHIL YADAV 86%
IPSEETA SHRIVASTAVA 83%
SONAKSHI THAPA 81%
HARSH DUBEY 81%

SHRISHTI VARADE 81%
MANISHA RAJBHAR 80%
MANYA KUMARI THAKUR 80%
SANA KHAN 80%
TANISHA KHADKA 79.2%
Admission closes soon
Make sure your wards are also part of BNS School for their aspirational future

MA SARDA PUBLIC SCHOOL
Street-4, Sector-9, Bhilai, Durg (C.G.)
Affiliated to C.B.S.E., New Delhi, Affiliation No.-3330038
Run by : Ma Sarda Sewa Samiti, Bhilai (C.G.)
:- For Admission Offers Contact :-
Ph. 0788-2242200, 99815-50505, 78983-82292
99071-82608, 97520-99069
ADMISSIONS OPEN : 2026-27
K.G.-1 to Class-X
Class XI-XII
(All Streams)
OUR 12TH CLASS TOPPERS

Spacious classroom with cross ventilation ensure a healthy atmosphere, Excellent blended mode for academic growth of child
FACILITY
1. 3 acres of sprawling green campus
2. Green boards/Digital Studio
3. Trained Faculty Members
4. Well-equipped practical rooms
5. Emphasis on all-round Development



लाइव इवेंट

एनटीपीसी में असिस्टेंट ऑफिसर के पदों पर भर्ती शुरू, 22 मई तक आवेदन



भिलाई। सरकारी नौकरी का सपना देख रहे युवाओं के लिए खुशखबरी है। नेशनल थर्मल पावर कॉर्पोरेशन यानी कि एनटीपीसी में असिस्टेंट ऑफिसर के रिक्त पदों पर भर्ती निकाली गई है। भर्ती के लिए ऑनलाइन आवेदन प्रक्रिया स्टार्ट हो गई है जो 22 मई तक जारी रहेगी। पात्र एवं इच्छुक अभ्यर्थी तय तिथि के अंदर ऑनलाइन माध्यम से ऑफिशियल वेबसाइट careers.ntpc.co.in पर जाकर फॉर्म भर सकते हैं। इस भर्ती में आवेदन के लिए उम्मीदवार ने पर्यावरण में 60 फीसदी अंकों के साथ इंजीनियरिंग डिग्री प्राप्त की हो या पर्यावरण इंजीनियरिंग, पर्यावरण विज्ञान, पर्यावरण प्रबंधन में पीजी, पीजी डिप्लोमा, एमएससी, एमटेक, पर्यावरण इंजीनियरिंग, पर्यावरण विज्ञान, पर्यावरण प्रबंधन में विशेषज्ञता के एमटेक किया हो। इसके अलावा उम्मीदवार की अधिकतम आयु 30 साल से ज्यादा न हो। आरक्षित वर्ग को ऊपरी उम्र में नियमानुसार छूट मिलेगी।

जॉब: परीक्षा का वेटेज 85 फीसद व इंटरव्यू के लिए 15 फीसदी तय

इस भर्ती के लिए चयन लिखित व कंप्यूटर आधारित परीक्षा एवं इंटरव्यू के माध्यम से किया जाएगा। चयन के लिए परीक्षा का वेटेज 85 फीसद एवं इंटरव्यू के लिए 15 फीसदी तय है। इस भर्ती में शामिल होने के लिए उम्मीदवार स्वयं ही आवेदन कर सकते हैं। आपकी सहायता के लिए यहां आवेदन की स्टेप्स एवं लिंक उपलब्ध करवाया जा रहा है। फॉर्म भरने के लिए सर्वप्रथम ऑफिशियल वेबसाइट careers.ntpc.co.in पर जाएं। वेबसाइट के होम पेज पर भर्ती से संबंधित अप्लाई लिंक पर क्लिक करें। इसके बाद न्यू यूजर्स, रजिस्टर पर क्लिक करके मांगी गई डिटेल् भरकर पंजीकरण कर लें। अब Login के माध्यम से अन्य डिटेल् भरकर फॉर्म को पूरा करें। निर्धारित फीस (यदि लागू हो) जमा करें। फॉर्म को सबमिट कर दें और उसका एक प्रिंटाउट निकालकर सुरक्षित रख लें।

लाइव इवेंट

पेज 5- सेमिनार में नेटवर्किंग और एग्रीगेशन विषय पर अपने विचार साझा



भिलाई। आईसीएआई भिलाई ब्रांच द्वारा एग्रीगेशन ऑफ सीए फर्मस विषय पर हाफ डे सेमिनार का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में लगभग 70 सदस्यों ने सहभागिता की। सेमिनार में भिलाई शाखा के पूर्व अध्यक्षगण, वरिष्ठ सदस्य एवं प्रबंध समिति के सदस्य विशेष रूप से उपस्थित रहे। कार्यक्रम के मुख्य वक्ता जयपुर से आये, आई सी ए आई दिल्ली के कमेटी के चेयरमैन सी ए सतीश गुप्ता रहे। उन्होंने नेटवर्किंग और एग्रीगेशन विषय पर अपने विचार साझा करते हुए वर्तमान समय में सीए फर्मस के विस्तार, नेटवर्किंग एवं प्रोफेशनल सहयोग की आवश्यकता पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि बदलते व्यावसायिक परिवेश में एग्रीगेशन एवं सहयोगात्मक कार्य प्रणाली से सीए फर्मस नई ऊंचाइयों तक पहुंच सकते हैं।

सीए सतीश गुप्ता ने अपने संबोधन में यह भी कहा कि देश के माननीय प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदीज के विजन एवं मार्गदर्शन के अनुसार भारत को अपनी स्वयं की बीग 4 स्तर की भारतीय प्रोफेशनल फर्मस विकसित करनी चाहिए। वर्तमान में देश में अधिकांश बड़ी कंसल्टेंसी सेवाएं विदेशी बिग 4 फर्मस के माध्यम से संचालित होती हैं, जबकि वास्तविक कार्य भारतीय चार्टर्ड अकाउंटेंट्स द्वारा ही किया जाता है। उन्होंने विश्वास व्यक्त किया कि आईसीएआई की एग्रीगेशन कमेटी द्वारा बनाई जा रही नीतियों के माध्यम से इसी वर्ष भारत में लगभग 20 बड़ी स्वदेशी प्रोफेशनल फर्मस स्थापित होने की दिशा में कार्य किया जा रहा है। कार्यक्रम का शुभारंभ शाखा अध्यक्ष सीए सुखदेव राठी के स्वागत उद्बोधन से हुआ। उन्होंने अतिथियों एवं उपस्थित सदस्यों का स्वागत करते हुए कहा कि ऐसे कार्यक्रम सदस्यों के व्यावसायिक विकास एवं नई संभावनाओं के लिए अत्यंत उपयोगी हैं। इस अवसर पर भिलाई शाखा की प्रबंध समिति एवं सीए सतीश गुप्ता द्वारा भिलाई शाखा के पूर्व अध्यक्ष सीए मिनेश जैन का आईसीएआई दिल्ली की एग्रीगेशन कमेटी में नियुक्त होने पर विशेष सम्मान एवं अभिनंदन किया गया। कार्यक्रम का संचालन सीए करण धोड़ी द्वारा किया गया।



● दुनिया की लीडिंग टेक-ई-कॉमर्स कंपनी एडोबी और इबे के एचआर प्रमुख पहुंचे रूंगटा यूनिवर्सिटी, बताया एआई से जॉब इंडस्ट्री को क्या फायदा और क्या नुकसान...

तकनीक बदलती रहेगी, सीखना कभी मत छोड़िये इंसानी दिमाग को कभी पार नहीं कर पाएगा एआई

आज एआई, मशीन लर्निंग, डाटा साइंस, साइबर सुरक्षा और कई नए क्षेत्र हैं। क्या सिर्फ एआई ही दुनिया बदल रहा है? अगर एआई को पूरी दुनिया में चलना है, तो उसे सर्वर चाहिए, तंत्र चाहिए, व्यवस्था चाहिए। आपके क्लाउड संदेश कहां जाते हैं? आपकी बातें कहां सुरक्षित रहती हैं? सबकुछ क्लाउड में जाता है। इसलिए आने वाले समय में क्लाउड, व्यवस्था संभालने और इसकी टेक्नोलॉजी के संचालन जैसे क्षेत्रों में बहुत अवसर आने वाले हैं। अगला जॉब ट्रेंड इसी एरिया में होगा।

भिलाई। यह बातें लीडिंग टेक कंपनी अडोबी के ग्लोबल एचआर हैड समर्थ आर्या ने कहीं। वे शनिवार को रूंगटा यूनिवर्सिटी में हुए एचआर कॉन्क्लेव में बतौर वक्ता शामिल हुए। उन्होंने कहा कि, टेक इंडस्ट्री अब एआई की तरफ तेजी से बढ़ रही है। इसमें सबसे जरूरी चीज है साइबर सुरक्षा। जहां एआई होगा, वहां इसे ट्रेंड वाले लोग भी होंगे। इसलिए साइबर सुरक्षा वह क्षेत्र है जिस पर अब छात्रों बहुत ध्यान देना चाहिए। इसमें नौकरियों का पिटाखा खुलने वाला है। कार्यक्रम में 10 लीडिंग टेक कंपनियों के एचआर शामिल हुए। कार्यक्रम में रूंगटा यूनिवर्सिटी के कुलाधिपति संतोष रूंगटा, कुलपति डॉ. जवाहर सूरिशेट्टी, प्रो-चांसलर डॉ. सौरभ रूंगटा और सीईओ सोनल रूंगटा शामिल रहे।

जैसा सोचेंगे, वैसा जवाब मिलेगा

लीडिंग टेक कंपनी फिनास्ट्रा के ग्लोबल एचआर हैड मोहिन मोहम्मद ने बताया कि अक्सर लोग सवाल करते हैं कि, क्या कुछ ऐसी चीजें हैं जो एआई कभी नहीं कर सकता है। अगर कोई एआई से पूछे, मैं किसी को जलाना चाहता हूँ, पेड्रोल इस्तेमाल करूँ या डीजल तो एआई तकनीकी जवाब दे सकता है, पेड्रोल जल्दी जलता है। लेकिन इंसान कहेंगे तुम्हें किसी इंसान को जलाना ही नहीं चाहिए। यही इंसानी समझ और नैतिकता है। अगर आप गलत सोच डालेंगे, तो गलत जवाब मिलेगा। अगर आपकी सोच अच्छी और सकारात्मक है, तो एआई भी उसी दिशा में जवाब देगा।



अब एआईजी है नया अध्याय

टेक्नोलॉजी कंपनी अधीक साइटेक के फाउंडर एंड सीईओ डॉ. अरुण कुमार सिंह ने कहा कि अब आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस से भी आगे की बात हो रही है। नए जमाने में एजीआई आने वाला है। एजीआई एक ऐसी उन्नत एआई तकनीक है, जो इंसानों की तरह सोचने, समझने और सीखने की क्षमता रखती है। सामान्य एआई केवल कोई विशेष काम कर सकती है, लेकिन एजीआई कई प्रकार के कार्य एक साथ करने में सक्षम होगी।



कौन सी नौकरियां खतरे में

ऑटोरेबिट के ग्लोबल हैड प्यूपल ऑर्परेशन संकेत रामकृष्णमूर्ति ने बताया कि जिन नौकरियों या कार्य क्षेत्रों में एआई के जरिए ज्यादा ऑटोमेशन हो सकता है, वे खतरे में हैं। आज स्टार्टअप्स में सबसे बड़ा सवाल यह है कि कंपनी एआई सॉल्यूशंस पर ज्यादा पैसा खर्च करे या ज्यादा लोगों को नौकरी पर रखे। अगर कंपनी एआई की दौड़ में आगे रहना चाहती है, तो वह भर्ती कम करती है और एआई पर ज्यादा ध्यान दे रही है। यही सबसे बड़ा बदलाव है।

भीषण गर्मी में राहत, कोसानाला मंदिर में शुरू किया प्याऊ, रखे मिट्टी के मटके

भिलाई। लीनेस क्लब भिलाई द्वारा शनिवार को कोसानाला मंदिर परिसर में राहगीरों और श्रद्धालुओं के लिए प्याऊ की व्यवस्था की गई। भीषण गर्मी और लू के प्रकोप को देखते हुए क्लब ने मंदिर परिसर में मिट्टी के मटके रखवाए, ताकि भगवान के दर्शन के लिए आने-जाने वाले लोगों को शीतल जल मिल सके। कोसानाला मंदिर में प्रतिदिन बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं का आना जाना रहता है। तेज धूप में दर्शन के लिए पहुंचने वाले लोगों को प्यास लग जाती है। इसी समस्या को देखते हुए लीनेस क्लब ने यह जल सेवा शुरू की है। मटके का ठंडा पानी राहगीरों को भीषण गर्मी में बड़ी राहत देगा और लू से बचाव में मदद करेगा।

क्लब की अध्यक्ष कल्पना श्रीवास्तव ने बताया कि सामाजिक सरोकार के तहत गर्मी में जल सेवा से



बड़ा कोई पुण्य कार्य नहीं है। इस पहल से मंदिर आने वाले श्रद्धालुओं के साथ-साथ आम राहगीर भी लाभान्वित होंगे। इस अवसर पर अध्यक्ष कल्पना श्रीवास्तव, पूर्व अध्यक्ष नीता गुप्ता,

सचिव मनीषा सिन्हा, पूर्व अध्यक्ष करुणा बंसल, लता गायकवाड़, पुष्पा सिंह, स्नेहा शर्मा सहित अन्य सदस्य उपस्थित रहें। सभी ने जल सेवा में सक्रिय सहयोग किया।

जैन ट्रस्ट की प्रबंध कार्यकारिणी ने ग्रहण किया पदभार



भिलाई। जैन ट्रस्ट भिलाई की प्रबंध कार्यकारिणी का गठन किया गया। अध्यक्ष दानमल पोरवाल, कार्यकारी अध्यक्ष मूलचंद जैन, सचिव डॉ. सुधीर गायेंय ने पदभार ग्रहण किया। कार्यक्रम का संचालन अशोक पहाड़िया ने किया। इस अवसर पर दानमल पोरवाल का जैन समाज रत्न के रूप में सामाजिक अभिनंदन किया गया। जैन भवन सेक्टर 6 में आयोजित कार्यक्रम में जैन ट्रस्ट, जैन मिलन, जैन महिला क्लब और त्रिवेणी जैन तीर्थ मंदिर के सभी प्रतिनिधियों ने शाल पहनाकर, तिलक लगाकर श्रीफल प्रदान किया। इस अवसर पर संरक्षक के रूप में अरविंद जैन का चयन किया गया। शपथ ग्रहण करने वालों में अध्यक्ष दानमल पोरवाल, कार्यकारी अध्यक्ष मूलचंद जैन, उपाध्यक्ष शैलेश शाह, महावीर सुराणा, प्रभात जैन, महासचिव डॉ. सुधीर गांगे, कोषाध्यक्ष मुकेश जैन, प्रकाश गोलछा, दिगंबर जैन मंदिर प्रबंधक टुस्टी प्रदीप जैन बाकलीवाल, श्वेतांबर जैन मंदिर प्रबंधक टुस्टी निर्मल कोचर, शांतिलाल टाटिया सहित अन्य शामिल हैं।

सुबह से ही वट वृक्षों के नीचे जुटी महिलाएं

अखंड सौभाग्य के लिए वट वृक्ष की 108 परिक्रमा सुहागिनों ने मांगी पति की दीर्घायु, खोइछा भरकर बांटा सुहाग



108 फेरे, खोइछा और सिंदूर दान

पूजा की थाल में भीगे चने, गुड़, मिष्ठान, फल, फूल, रोली, मौली, बांस का पंखा और लाल कपड़ा सजाकर महिलाएं पहुंचीं। वट वृक्ष को जल चढ़ाकर हल्दी-कुमकुम लगाया और कच्चे सूत से बांधकर परिक्रमा की। किसी ने 7, 11, 21 तो कई महिलाओं ने 108 बार वट वृक्ष के फेरे लगाए। हर परिक्रमा पर मूंगफली, सिक्का या नैवेद्य अर्पित कर मंगल कामना की गई। पूजा के बाद सुहागिनों ने एक-दूसरे को पंखे से खोइछा भरा और सिंदूर का दान किया। यह परंपरा अखंड सौभाग्य और आपसी प्रेम का प्रतीक है।



सदमावना मातृ परिवार ने किया वट सावित्री पूजन

श्री महावीर जैन विद्यालय परिसर शिक्षक नगर दुर्ग में सदमावना महिला संयोजिका अल्का अग्रवाल के साथ सभी सदस्यों ने पूजा पाठ किया। परिसर में आचार्य पं. अविनाश शुक्ला द्वारा वती महिलाओं को वत का महत्त्व प्रथा एवं आध्यात्मिक प्रभाव को पौराणिक दर्शन के साथ कथा वाचन किया। इस अवसर पर कल्पना अग्रवाल, मेनका अग्रवाल, सोनिया अग्रवाल सहित काफी संख्या महिलाएं उपस्थित थीं।



कार्नर न्यूज

भिलाई। इस बार वट सावित्री व्रत पर शनिवार और अमावस्या का वलुभ संयोग बना। ज्येष्ठ माह के कृष्ण पक्ष की अमावस्या को सुहागिनों ने वट वृक्ष की विधिवत पूजा कर अपने पति के दीर्घायु व उत्तम स्वास्थ्य की कामना कर आर्शिवाद लिया। वट सावित्री व्रत के दिन सुहागिन महिलाओं में काफी उत्साह देखने को मिला। वट सावित्री व्रत में कुछ स्थानों पर वट पूजा के बाद सुहागिन महिलाओं ने एक-दूसरे को पूजन में प्रयोग होने वाले पंखे से खोइछा भी दिया और सिंदूर का दान किया। ज्येष्ठ अमावस्या तिथि पूर्वोदय से ही लगने और भीषण गर्मी के चलते सुहागिनें सुबह से ही वट वृक्षों और मंदिरों में जुट गईं। सोलह श्रृंगार कर पहुंची महिलाओं ने पति की लंबी उम्र, उत्तम स्वास्थ्य और अखंड सौभाग्य के लिए विधि-विधान से वट वृक्ष की पूजा की। हालांकि पूजा का सिलसिला दिनभर चलता रहा, लेकिन दोपहर की तपिश से बचने के लिए अधिकांश महिलाओं ने सुबह-सुबह ही व्रत पूरा कर लिया। तापमान 42 डिग्री के करीब पहुंचने के कारण महिलाओं ने इस बार पूजा का समय बदल दिया। अमावस्या तिथि सुबह से होने से मंदिरों और जहां-जहां वट वृक्ष मौजूद थे, वहां भोर से ही भीड़ जुटने लगी। महिलाओं ने खुद से ही वट वृक्ष के नीचे सावित्री-सत्यवान की स्थापना कर पूजा की।

सिटी इवेंट

ऑटोमोबाइल सेक्टर में करियर की राह, 37 में से 17 छात्रों का चयन



भिलाई। हंडई लैब ग्रेजुएशन समारोह में छात्रों को बड़ी सौगात मिली। आयोजित प्लेसमेंट प्रक्रिया में 37 छात्रों ने हिस्सा लिया, जिनमें से 17 छात्रों का चयन हंडई के विभिन्न लैब्स में हुआ। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि छत्तीसगढ़ स्वामी विवेकानंद तकनीकी विश्वविद्यालय के कुलपति डॉ. अरुण अरोरा रहे। अध्यक्षता प्राचार्य प्रकाश कुमार पाण्डेय ने की। सितंबर 2025 में हंडई मोटर इंडिया फाउंडेशन के साथ हुए एमओयू के तहत छात्रों को उन्नत तकनीकी प्रशिक्षण और उद्योग आधारित कौशल प्रदान किया जा रहा है। प्राचार्य पांडेय ने कहा कि उद्योग-शैक्षणिक सहयोग छात्रों के व्यावहारिक ज्ञान और करियर विकास में अहम भूमिका निभाता है। कार्यक्रम में हंडई के वेस्ट जोन सर्विस एवं ट्रेनिंग हेड जमालुद्दीन ने छात्रों को ऑटोमोबाइल सेक्टर में उपलब्ध अवसरों की जानकारी दी। वहीं टीएसएल फाउंडेशन के डिप्टी मैनेजर पंकज साती ने सीएमआर प्रोजेक्ट के उद्देश्यों पर प्रकाश डाला। कार्यक्रम का संचालन हंडई लैब इंचार्ज विवेक अग्रवाल ने किया। अंत में चयनित छात्रों को बधाई देकर उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की गई। यह आयोजन उदय प्रसाद उदय शासकीय पॉलिटेक्निक दुर्ग में हुआ।



धर्म लाइव

20 मई को हज जाने वाले हाजियों का किया गया इस्तेकबाल



भिलाई। भिलाई के मस्जिद तैय्यबा शांति नगर भिलाई में हाजियों का इस्तेकबाल किया गया। मुस्लिम समाज में हज करने वाले को खुशानसीब माना जाता है। हर साल भारत से लाखों मुसलमान हज को जाते हैं। इस साल भी पूरे छत्तीसगढ़ से सऊदी अरब में स्थित मक्का शरीफ की जियारत करने हज पर जाने 2 मई से प्रारंभ हुआ है। वैशाली नगर के समाज सेवी सैयद युनुस भाई इस साल 20 मई को हज करने जा रहे हैं। मस्जिद-ए-तैय्यबा शांति नगर भिलाई में हाजी का इस्तकबाल किया गया। साथ ही हाजियों से गुजारिश किया ज्ञानकि वे पाक परवरिदागर के घर में छत्तीसगढ़ प्रदेश में अमन ,खुशी, तस्कीकी की दुआ मांगे तैय्यबा मस्जिद के इमाम मौलाना लईकुदीन मिस्बाही ने आज जुम्मा की तकरीर में कहा कि हज पर जाने वाले खुश नसीब होते हैं जिनको अल्लाह पाक अपने घर की जियारत करने बुलाता है। उन्होंने बकरीद के मौके पर कुर्बानी करने की जानकारी के साथ अन्य जानकारी कुर्बानी के ताल्लुक से अपनी तकरीर के जरिये पेश किया। मस्जिद इंतजामिया कमेटी के सरपरस्त हाजी शरीफ खान ने हज पर जा रहे हाजी सैयद यूनुस अली भाई का इस्तकबाल किया साथ में तनवीर भाई, सैकेट्री वकील अहमद, फिरोज खान, रफीक काजी, इस्माईल खान, शमशुल आरिफ, अलीमुद्दीन खान, आलम खान, सैय्यद आरिफ, साहिल शब्बीर भाई, एजाज भाई, नायब इमाम मौलाना गुरशालीन, शब्बीर खान, साहिल आलम, अल फ़लह मुस्लिम वेलफेयर सोसाइटी के नौजवानों सहित अन्य मौजूद थे।



रवीन्द्र जयंती पर आज सजेगी संस्कृति और संगीत की सुरमयी संध्या



भिलाई। विश्वकवि गुरुदेव रविन्द्रनाथ टैगोर की जयंती के अवसर पर आज रविवार को हुडको कालीबाड़ी परिसर में भव्य रवीन्द्र जयंती समारोह का आयोजन होगा। रवीन्द्र निकेतन, हुडको, भिलाई द्वारा आयोजित इस सांस्कृतिक संध्या की शुरुआत शाम 7 बजे से होगी। इस अवसर पर गुरुदेव के साहित्य, संगीत और सांस्कृतिक विरासत को समर्पित विविध प्रस्तुतियां होंगी। रवीन्द्र संगीत, काव्य पाठ, सांस्कृतिक प्रस्तुतियां एवं भावपूर्ण नृत्य-नाटिकाओं के माध्यम से गुरुदेव के विचारों को जीवंत किया जाएगा। इस संध्या का मुख्य आकर्षण गुरुदेव की कालजयी नृत्य नाटिका श्यामा का मंचन रहेगा। यह प्रस्तुति रवीन्द्र निकेतन हुडको के सचिव रूपक दत्ता एवं कला साहित्य अकादमी छत्तीसगढ़ कवच के सचिव बबलू विश्वास के द्वारा प्रसिद्ध कलाकार एवं निर्देशिका अनन्या बर्मन के निदेशन में होगी। आयोजन समिति ने शहर के साहित्यप्रेमियों, कलाकारों एवं गणमान्य नागरिकों से अधिक से अधिक संख्या में उपस्थित होने को कहा है। आयोजकों का कहना है कि गुरुदेव की रचनाएं आज भी मानवता, प्रेम और विश्वबंधुत्व का संदेश देती हैं तथा नई पीढ़ी को भारतीय सांस्कृतिक मूल्यों से जोड़ती हैं।

दुर्ग-भिलाई के सभी शनि मंदिरों में श्रद्धालुओं का लगा रहा तांता, मांगा वरदान

न्याय के देवता शनि देव का अभिषेक कर लगाया छप्पन भोग, देर रात तक भजन संध्या में झूमे भक्त



भिलाई। दिवनसिटी में ज्येष्ठ अमावस्या तिथि के अवसर पर न्याय के देवता शनि देव की जयंती महोत्सव पूरे भक्ति भाव के साथ मनाई गई। शहर के शनि मंदिरों पर विशेष कार्यक्रम आयोजित किए गए। वहीं शनि मंदिरों पर शनि देव का विशेष अभिषेक हुआ। दुर्ग-भिलाई के सभी शनि मंदिरों पर सुबह से ही श्रद्धालुओं द्वारा तेल से अभिषेक किया गया।

पंडितों द्वारा किया अनुष्ठान

शनिेश्वर धाम शनि मंदिर समिति सड़क-33, सेक्टर-6 भिलाई में शनिप्रकटय महोत्सव के अवसर पर पं रविशंकर मिश्रा के मार्गदर्शन में सुबह गणेश एवं बेदी पूजन, शनिदेव का अभिषेक पूजा, आरती के बाद हवन व पूर्णाहुति दी गई। जिसके बाद दोपहर 1 बजे से महाभोग का वितरण किया गया। शाम को महाआरती के बाद सुरमयी भजन संध्या का आयोजन किया गया। जिसमें गायिका अंचल शर्मा और इंडियन आइडल फेम माहुरी शर्मा ने अपनी सुमधुर स्वर लहरियों से शनि भक्तों को भाव-विभोर कर दिया।



शनिदेव जयंती पर रखा उपवास

इस अवसर पर जायोन शनि मंदिर गंजपारा में 51 किलो धनिया की पंजरी का प्रसाद चढ़ाया गया। वहीं शाम के समय मंदिरों में भजन कार्यक्रम भी आयोजित किया गया। कई लोगों ने शनिदेव जयंती पर उपवास भी रखा। उपवास करने वालों ने दिधिपूर्वक पूजा की। इस दौरान भंडारे का भी आयोजन भी किया गया, जिसमें बड़ी संख्या में भक्त शामिल हुए। शनि जयंती पर मंदिरों में सुबह से ही भीड़ रही।

सुबह से देर रात तक होते रहे धार्मिक आयोजन

दुर्ग के गंजपारा स्थित प्राचीन शनि देव मंदिर में शनि देव जयंती महोत्सव हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। इस अवसर पर सुबह से लेकर देर रात्रि तक विभिन्न आयोजन किये गए है। मंदिर के संस्थापक एवं मुख्य पुजारी पं राजेन्द्र शर्मा ने बताया कि शनिवार की सुबह 7 बजे मंदिर परिसर में भगवान शनि देव का महाअभिषेक किया गया। 9 से 11 बजे हवन पूजन पूर्णाहुति कर आरती की गई। दोपहर 12 बजे से शाम 5 बजे तक भंडारा का आयोजन किया गया। जिसमें हजारों धर्मप्रेमियों ने प्रसादी ली। शाम 7 बजे शनि देव जी की 108 दीपों से महाआरती की गयी। आरती के बाद सभी धर्मप्रेमियों को बूंदी एवं धनिया से बनी पंजरी के प्रसाद का वितरण किया गया।



मौसमी फलों का लगाया भोग

सेक्टर 6 काली बाड़ी मंदिर में स्थापित शनि देव मंदिर में भी सुबह से विशेष अनुष्ठान आयोजित किये गए। इस दौरान शनि मंदिर के संस्थापक डॉ प्रदीप चौधरी सपत्तिक हवन कर पूर्णाहुति की। मंदिर के पुजारी मानस मिश्रा के सानिध्य में विधि-विधान से पूजा अर्चना कर महाभोग का वितरण किया गया। इस अवसर पर विधायक रिकेश सेन, माजपा जिलाध्यक्ष पुरुषोत्तम देवानंन, पूर्व जिलाध्यक्ष ब्रजेश बिचपुरिया, दया सिंह, पिकी सिन्हा सहित डॉ संस्था चौधरी, डॉ आरती चौधरी अनेक लोगो ने पूजा में शामिल होकर शनि देव का आर्शिवाद लिया।

जिला अस्पताल में कार्यशाला का आयोजन

राष्ट्रीय डेंगू दिवस पर निकाली जागरूकता रैली, स्वास्थ्य विभाग ने लोगों को किया सतर्क



दुर्ग। राष्ट्रीय डेंगू दिवस के अवसर पर 16 मई शनिवार को दुर्ग जिले में स्वास्थ्य विभाग द्वारा जागरूकता रैली और कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में अधिकारियों, कर्मचारियों और नर्सिंग कॉलेज की छात्राओं ने हिस्सा लेकर डेंगू से बचाव का संदेश दिया। इस वर्ष राष्ट्रीय डेंगू दिवस की थीम जागरूकता अभियान चलाया जा रहा है। वहीं जिला अस्पताल दुर्ग में डेंगू मरीजों के लिए 40 बिस्तरों का अलग वाई आरक्षित किया गया है। मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी डॉ. मनोज दानी के मार्गदर्शन में आयोजित इस अभियान में स्वास्थ्य जमा पानी को हटाना बेहद जरूरी है।

कुलर, टायर, गमले, टैंकियां, नारियल के खोल और प्लास्टिक कंटेनरों में मच्छरों के लार्वा मनपने की संभावना अधिक रहती है। ऐसे स्थानों पर कीटनाशक दवाओं के उपयोग और नियमित सफाई करने की अपील की गई। कार्यक्रम में यह भी बताया गया कि जिले के सभी स्वास्थ्य केंद्रों में जागरूकता अभियान चलाया जा रहा है। वहीं जिला अस्पताल दुर्ग में डेंगू मरीजों के लिए 40 बिस्तरों का अलग वाई आरक्षित किया गया है। मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी डॉ. मनोज दानी के मार्गदर्शन में आयोजित इस अभियान में स्वास्थ्य जमा पानी को हटाना बेहद जरूरी है।

ने लोगों से मच्छरदानी के उपयोग तथा साफ-सफाई बनाए रखने की अपील की। राष्ट्रीय डेंगू दिवस के अवसर पर शुक्रवार को सीएमएचओ कार्यालय दुर्ग के मीटिंग हॉल में जागरूकता कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता जिला मलेरिया अधिकारी डॉ. रश्मि गलाड़ ने की। कार्यक्रम में सिविल सर्जन डॉ. आशीषन मिन्ज, जिला स्वास्थ्य अधिकारी डॉ. संजीव गलाड़, सहित स्वास्थ्य विभाग के अधिकारी और कर्मचारी मौजूद रहे। कार्यशाला में जिले के मलेरिया विभाग के कर्मचारी, नर्सिंग टीचर, स्टाफ नर्स, मेटर्न तथा जीएनएम छात्राओं ने भी भाग लिया।

चेंबर की बैठक

क्षेत्रीय व्यापार को नई दिशा देना चेम्बर की प्राथमिकता

भिलाई नगर। छत्तीसगढ़ चेम्बर ऑफ कॉमर्स एंड इंडस्ट्रीज और महाकौशल चेम्बर के मध्य व्यापारिक सहयोग व भविष्य की योजनाओं को लेकर बैठक हुई। इस बैठक में छग चेम्बर के महामंत्री अजय भसीन और महाकौशल चेम्बर के अध्यक्ष रवि गुप्ता ने मध्यप्रदेश और छत्तीसगढ़ के व्यापारियों के हितों को ध्यान में रखते हुए साझा रणनीति बनाने पर सहमति जताई।

छत्तीसगढ़ चेम्बर के महामंत्री अजय भसीन ने बताया कि बैठक के दौरान यह चर्चा हुई कि किस प्रकार दोनों राज्यों की सरकारों द्वारा बनाई गई योजनाओं को समान धरातल पर लाकर उनके प्रभावी क्रियान्वयन के लिए एक संयुक्त समिति का गठन किया जाए। इस पहल का उद्देश्य व्यापारियों और उद्योगपतियों को एकजुट कर उनके हितों की रक्षा करना तथा क्षेत्रीय व्यापार को नई दिशा देना है। श्री भसीन ने बताया कि महाकौशल चेम्बर के पदाधिकारियों ने इस पहल का स्वागत करते हुए कहा कि पहले भी मध्यप्रदेश और छत्तीसगढ़ मिलकर व्यापारिक गतिविधियों को आगे बढ़ाते रहे हैं। अब पुनः इस सहयोग को मजबूत करने की आवश्यकता है ताकि दोनों राज्यों के व्यापारी वर्ग को लाभ मिल सके। बैठक में यह भी तय किया गया कि आने वाले समय में महाकौशल चेम्बर के महामंत्री और अध्यक्ष छत्तीसगढ़ प्रवास पर रहेंगे। उन्हें छत्तीसगढ़ चेम्बर ऑफ कॉमर्स एंड इंडस्ट्रीज द्वारा आमंत्रित किया गया है और वे यहां आयोजित होने वाले विभिन्न कार्यक्रमों में सक्रिय भागीदारी करेंगे।



विश्व उच्च रक्तचाप दिवस विशेष : सतर्कता ही बचाव, नियमित रूप से जांच कराएं

हर तीसरा व्यक्ति हाई बीपी का शिकार, युवाओं में तेजी से बढ़ रहे मामले, असंतुलित आहार बड़ा कारण, रहें अलर्ट

कार्न न्यूज

भिलाई। विश्व उच्च रक्तचाप दिवस पर भिलाई-दुर्ग के विशेषज्ञ चिकित्सकों ने लोगों को सतर्क रहने की सलाह दी है। डॉक्टरों का कहना है कि हाई ब्लड प्रेशर अब केवल बुजुर्गों की बीमारी नहीं रह गई, बल्कि खराब लाइफस्टाइल और तनाव के कारण युवा भी तेजी से इसकी चपेट में आ रहे हैं। हृदय रोग विशेषज्ञ डॉ आकाश बक्सी ने बताया कि हाई बीपी को साइलेंट किलर कहा जाता है, क्योंकि शुरुआती दौर में इसके लक्षण नजर नहीं आते। कई लोगों को बीमारी का पता तब चलता है जब हार्ट अटैक, ब्रेन स्ट्रोक या किडनी संबंधी गंभीर समस्या हो चुकी होती है। उन्होंने कहा कि लगातार बढ़ा हुआ रक्तचाप हृदय की रक्त वाहिनियों पर दबाव बढ़ाता है, जिससे अचानक हृदयाघात का खतरा कई गुना बढ़ जाता है। उन्होंने बताया कि विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार दुनिया में करीब 1.4 अरब लोग हाई ब्लड प्रेशर से पीड़ित हैं। चिंताजनक बात यह है कि इनमें से लगभग आधे लोगों को अपनी बीमारी की जानकारी तक नहीं होती।



देश में 22 करोड़ से ज्यादा लोग हाईपरटेंशन से हैं प्रभावित

मेडिसिन रोग विशेषज्ञ डॉ राजेश सिंघल ने कहा कि भारत में भी स्थिति तेजी से गंभीर होती जा रही है। देश में करीब 22 करोड़ से अधिक लोग हाइपरटेंशन से प्रभावित हैं। अनियमित दिनचर्या, जंक फूड, नींद की कमी, तनाव, धूम्रपान और शराब का सेवन इसके प्रमुख कारण बन रहे हैं। उन्होंने कहा कि अब 30 से 40 वर्ष की उम्र में भी हाई बीपी के मरीज बड़ी संख्या में सामने आ रहे हैं। चिकित्सकों की मांगें तो नियमित व्यायाम, अनुशासित जीवन शैली से इस बीमारी के खतरे को कम किया जा सकता है। वर्तमान में बीमारियों के घर करने की मुख्य वजह से बाहर का खाना, देर रात भोजन करना और अन्य कारण हो सकते हैं। इसलिए 40 की उम्र तक पहुंचने वाले व्यक्तियों को अपनी सेहत को लेकर ज्यादा अवेयर होने की जरूरत है।



नियमित जांच और जीवनशैली में बदलाव से किया जा सकता है नियंत्रित

मेडिसिन रोग विशेषज्ञ डॉ. विशाल अग्रवाल ने कहा कि समय रहते ब्लड प्रेशर की जांच और जीवनशैली में बदलाव से इस बीमारी को नियंत्रित किया जा सकता है। रोजाना कम से कम 30 मिनट व्यायाम, नमक का सीमित सेवन, वजन नियंत्रण और नियमित स्वास्थ्य परीक्षण जरूरी है। विशेषज्ञों के अनुसार यदि बार-बार सिरदर्द, चक्कर, घबराहट, थकान या सांस फूलने जैसी समस्या हो रही हो तो तुरंत ब्लड प्रेशर जांच कराना चाहिए। डॉक्टरों ने लोगों से अपील की है कि वे साल में कम से कम एक बार बीपी जांच जरूर कराएं, क्योंकि जागरूकता और समय पर उपचार ही इस साइलेंट किलर से बचाव का सबसे प्रभावी तरीका है।

सिटी स्पोर्ट्स

आर्ट ऑफ गिविंग की ओर से वॉलीबॉल और नेट सामग्री का वितरण आज



रायपुर। आर्ट ऑफ गिविंग संस्था का 13वां स्थापना दिवस 17 मई को राजधानी रायपुर में मनाया जाएगा। इस अवसर पर हटकेश्वर वॉलीबॉल ग्राउंड महादेव घाट रायपुर में शाम 5 बजे से आयोजित समारोह में संस्थान के संस्थापक डॉ। अच्युत सामंत के द्वारा छत्तीसगढ़ में समस्त वॉलीबॉल क्लबो को बॉल एवं नेट प्रदान किए जाएंगे। यहां रायपुर एवं आस-पास के जिलों के खिलाड़ियों को बॉल तथा नेट राजेश मूणत पूर्व केबिनेट मंत्री एवं विधायक रायपुर पश्चिम तथा पूर्व अध्यक्ष छत्तीसगढ़ स्टेट वॉलीबॉल एसोसिएशन के कर कमलो प्रदान किया जायेगा। इस अवसर पर मनोज वर्मा एम।आईसी मेम्बर नगर पालिक निगम रायपुर, महेश गागडा अध्यक्ष छत्तीसगढ़ स्टेट वॉलीबॉल एसोसिएशन, मैट्स यूनिवर्सिटी के कुलाधिपति गजराज पगारिया, छत्तीसगढ़ ओलम्पिक एसोसिएशन के महासचिव डॉ। विक्रम सिंह सिसोदिया, अजात शत्रु आईपीएस, डी।सी।पी क्राईम रायपुर, स्मृतिक राजनाला आईपीएस, सत्येन्द्र पाण्डेय उपाध्यक्ष छत्तीसगढ़ स्टेट वॉलीबॉल एसोसिएशन, हेम प्रकाश नायक महासचिव छत्तीसगढ़ स्टेट वॉलीबॉल एसोसिएशन, नितिन पाण्डेय, सैयद अनवर अली अध्यक्ष हटकेश्वर वॉलीबॉल संघ, विनोद नायर इंटरनेशनल रेफरी व अन्य पदाधिकारी एवं खिलाड़ी उपस्थित रहेंगे। उल्लेखनीय है कि आर्ट ऑफ गिविंग की स्थापना 17 मई 2013 को भुवनेश्वर ओडिशा में डॉ। अच्युत सामंत के द्वारा की गई है। जिसका मुख्य उद्देश्य शेयर टू शाइन, समाज में एक दुसरे को आपसी सहयोग भाईचारा, शिक्षा, प्रेम, सम्मान व जरूरत की सामग्री देना है। यह जानकारी मो। अकरम खान ने दी।

अंडर-16 एलिट ग्रुप में पांचवे दौर के मुकाबले शुरू

भिलाई। छत्तीसगढ़ स्टेट क्रिकेट संघ द्वारा आयोजित अंडर-16 एलिट ग्रुप में शनिवार को अंतर जिला क्रिकेट प्रतियोगिता के पांचवें राउंड के पहले दिन का मैच हुआ। बीएसपी क्रिकेट ग्राउंड सेक्टर-1 में टीम बीएसपी विरुद्ध राजनांदगांव में बल्लेबाजी करते हुए राजनांदगांव ने पहली पारी में एक विकेट पर 80 रन बनाए। धमतरी में हुए मैच में टीम रायपुर विरुद्ध भिलाई क्रिकेट एसोसिएशन में बल्लेबाजी करते हुए भिलाई क्रिकेट एसोसिएशन ने पहली पारी में नौ विकेट पर 196 रन बनाए। दिल्ली राजहरा में टीम रायपुर ब्लू विरुद्ध कोरबा में बल्लेबाजी करते हुए रायपुर ब्लू ने पहली पारी में 4 विकेट पर 222 रन बनाए। न्यू ग्राउंड कांकर में टीम दुर्ग विरुद्ध कवर्धा में बल्लेबाजी करते हुए दुर्ग ने पहली पारी में पांच विकेट पर 236 रन बनाए।

अंडर-23 एवं सीनियर महिला क्रिकेट आज से

छत्तीसगढ़ स्टेट क्रिकेट संघ द्वारा आयोजित अंडर-23 एवं सीनियर महिला एकदिवसीय चैलेंजर टूर्नामेंट के अंतिम रविवार 17 मई को मैच होंगे। इनमें बीएसपी क्रिकेट ग्राउंड सिविक सेंटर में टीम सेंट्रल जोन विरुद्ध साउथ जोन और कल्याण कॉलेज ग्राउंड सेक्टर-7 में टीम वेस्ट जोन विरुद्ध नॉर्थ जोन का मैच होगा।

विद्याचरण शुक्ल स्मृति प्रथम रायपुर जिला अंतर संस्थान युगल लीग टेबल टेनिस 20 से



रायपुर। राजधानी टेबल टेनिस संघ, जिला रायपुर की ओर से विद्याचरण शुक्ल स्मृति प्रथम रायपुर जिला अंतर संस्थान युगल लीग टेबल टेनिस प्रतियोगिता का आयोजन 20 मई से 24 मई तक सप्रे शाला टेबल टेनिस हाल, रायपुर में किया जा रहा है। राजधानी टेबल टेनिस संघ, जिला रायपुर के सचिव सार्थक शुक्ला ने बताया कि रायपुर जिला के समस्त शासकीय, अर्द्धशासकीय, सार्वजनिक संस्थान, प्रतिष्ठित संस्थान, निजी संस्थान के कर्मचारियों (सेवानिवृत्त कर्मचारी भी शामिल) एवं प्रोफेशनल्स (सीए।, डाक्टर, वकील, पत्रकार, प्रशिक्षक आदि) इस प्रतियोगिता में शामिल हो सकते हैं। पिछले दो वर्ष से ही कर्मचारियों एवं प्रोफेशनल्स के लिए युगल लीग प्रतियोगिता आयोजित की जा रही है। प्रतियोगिता में प्रविष्टि हेतु प्रतियोगी का कर्मचारी अथवा प्रोफेशनल होना अनिवार्य है। प्रतियोगिता हेतु प्रविष्टि कि अंतिम तिथि 16 मई है। प्रतियोगिता में भाग लेने वाले इच्छुक खिलाड़ी अपना नाम सायं 6 से 7 बजे के मध्य सप्रे शाला टेबल टेनिस हाल, रायपुर में प्रदीप जोशी एवं पीएन। मजुमदार के पास लिखा सकते हैं। प्रतियोगिता लीग पद्धति में आयोजित की जाएगी। प्रतियोगिता का ओपन ड्रा 19 मई को शाम 07।00 बजे प्रतियोगिता स्थल पर निकाला जाएगा। उपरोक्त जानकारी प्रतियोगिता के आयोजन सचिव विनय बैसावाड़े ने दी।

इस मौसम में पेट का रखें पूरा ध्यान

गर्मियों में बढ़ जाता है डायरिया का खतरा मौका तुरंत एक्शन लेने और बचाव का

डायरिया का सबसे बड़ा कारण संक्रमित खाना और पानी माना जाता है। गर्मी में बैक्टीरिया और वायरस तेजी से बढ़ते हैं, जिससे सड़क किनारे मिलने वाले कटे फल, खुला या बासी भोजन और अस्वच्छ पानी संक्रमण फैला सकता है। कहीं आप भी तो इसका शिकार नहीं हो गए हैं?

देशभर में इन दिनों गर्मियों का व्यापक असर देखने को मिल रहा है। पारा लगातार 40 के पार बना हुआ है। गर्मियों में न सिर्फ अधिक तापमान के कारण लोगों की दिक्कतें बढ़ जाती हैं साथ ही शरीर पर बीमारियों का खतरा भी तेजी से बढ़ने लगता है।

तेज धूप और पसीना के कारण जहां डिहाइड्रेशन और हीट स्ट्रोक का जोखिम अधिक रहता है, वहीं दूषित पानी, बाहर का खाना और बैक्टीरिया पाचन तंत्र की समस्याओं का कारण बनते हैं। यही वजह है कि इस मौसम में डायरिया, फूड पॉइजनिंग, उल्टी और लूज मोशन के मामले भी बढ़ जाते हैं।

गर्मियों में शरीर जल्दी डिहाइड्रेट होता है। जब बार-बार पतले दस्त होते हैं, तो शरीर से पानी के साथ जरूरी इलेक्ट्रोलाइट्स जैसे सोडियम और पोटेशियम भी बाहर निकल जाते हैं। इससे कमजोरी, चक्कर, लो ब्लड प्रेशर और गंभीर मामलों में अस्पताल तक जाने की नौबत



आ सकती है। बच्चे, बुजुर्ग और कमजोर इम्युनिटी वाले लोगों में इसका जोखिम ज्यादा होता है। आइए जानते हैं कि डायरिया की समस्या से कैसे बचा जा सकता है और ये कितना खतरनाक हो सकता है?

पहले जान लीजिए क्या होता है डायरिया?

डायरिया को दस्त भी कहा जाता है, दूषित खाना और पानी के कारण डायरिया की दिक्कत होती है। सड़क किनारे, खुले में मिलने वाले कटे फल, खुला या बासी भोजन और अस्वच्छ पानी संक्रमण फैला सकता है। कई बार लोग एसी और तेज गर्मी के बीच लगातार बदलाव के कारण भी पाचन संबंधी समस्याओं का सामना करते हैं। डायरिया की स्थिति में दस्त के साथ-साथ पेट में ऐंठन, उल्टी, बुखार, कमजोरी और शरीर में पानी भी हो सकती है। डायरिया पर अगर समय रहते ध्यान न दिया जाए तो इसके कारण शरीर में पानी की गंभीर कमी होने का भी खतरा हो सकता है।



गर्मियों में क्यों बढ़ जाते हैं डायरिया के मामले?

स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, गर्मियों में तापमान बढ़ने के साथ बैक्टीरिया, वायरस और पैरासाइट्स तेजी से पनपते हैं। गर्म वातावरण में खाद्य पदार्थ जल्दी खराब होते हैं, जिससे भोजन जल्दी संक्रमित हो जाता

है। यही वजह है कि इस मौसम में डायरिया के केस अधिक देखने को मिलते हैं। खुले में रखना भोजन, दूषित बर्फ, कटे फल और कई घंटों तक रखा बासी खाना बैक्टीरिया से संक्रमित हो सकता है। ई-कोलाई, साल्मोनेला और रोटावायरस जैसे संक्रमण डायरिया के आम कारण माने जाते हैं। बच्चों में डायरिया होने का खतरा ज्यादा होता है क्योंकि उनका शरीर जल्दी डिहाइड्रेट होता है।

डायरिया की पहचान कैसे करें?



डायरिया में बार-बार पतले दस्त होना सबसे आम है। डॉक्टरों के अनुसार अगर किसी व्यक्ति को दिन में तीन या उससे अधिक बार पानी जैसे दस्त हो रहे हैं, तो इसे डायरिया माना जाता है। दस्त के साथ कई अन्य संकेत भी दिखाई दे सकते हैं। उनपर भी ध्यान देना जरूरी है। दस्त के साथ पेट में मरोड़ या ऐंठन की समस्या होती है। कई लोगों को उल्टी, मतली और भूख कम लगने की समस्या भी होती है। संक्रमण बढ़ने पर हल्का बुखार भी आ सकता है। लगातार दस्त होने से शरीर में पानी की कमी होने लगती है, जिसके कारण मुंह सूखने, अत्यधिक प्यास लगने, चक्कर आने और कमजोरी की भी दिक्कत होती है।

डायरिया होने पर सबसे पहले पानी और इलेक्ट्रोलाइट्स की कमी को पूरा करना सबसे जरूरी है। डॉक्टर ओरल रिहाइड्रेशन सॉल्यूशन यानी ओआरएस को डायरिया में सबसे प्रभावी मानते हैं।

जून महीने से फिर शुरू होंगी शादी की शुभ तिथियां

अगर आप 2026 में शादी की योजना बना रही हैं तो आपको बता दें कि जून महीने में एक बार फिर से शादी के शुभ मुहूर्त शुरू होने जा रहे हैं। शादी किसी भी व्यक्ति के जीवन का एक महत्वपूर्ण पल होता है। यह एक ऐसा बंधन है जो न केवल दो व्यक्तियों का मिलन है, बल्कि दो परिवारों और संस्कृतियों का संगम भी होता है। हिंदू धर्म और ज्योतिष शास्त्र में विवाह के लिए शुभ मुहूर्त का होना विशेष महत्व रखता है। मान्यता है कि शुभ मुहूर्त और तिथि में संपन्न होने वाले विवाह सफल होते हैं और वैवाहिक जीवन सदैव सुखमय बना रहता है। ऐसा माना जाता है कि यदि विवाह में मुहूर्त का ध्यान न रखा जाए तो ऐसे विवाह से दंपत्य जीवन में चुनौतियां ला सकते हैं। इन्हीं कारणों से ज्योतिषी आपको विवाह का एक ऐसा मुहूर्त बताते हैं जिसमें शादी करने से आपके जीवन में सदैव समृद्धि बनी रहे।

जून का महीना गर्मी के चरम के साथ-साथ विवाह के लिए कई शुभ तिथियां भी लेकर आता है। यदि आप जून में शादी की योजना बना रहे हैं, तो यह समय आपके लिए विशेष हो सकता है। मलमास (अधिकमास) समाप्त होने के बाद जून 2026 से विवाह की शुभ तिथियां फिर से शुरू हो रही हैं। जून महीने में 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27 और 29 जून को शादियों के लिए कुल 8 शुभ मुहूर्त उपलब्ध हैं। पंचांग के अनुसार, मई माह के मध्य से मलमास शुरू हो गया था, जो 15 जून तक चलेगा। इस अवधि में विवाह जैसे सभी मांगलिक कार्य वर्जित होते हैं। जून में विवाह की योजना बनाते समय इन तिथियों का ध्यान रखें और साथ ही, शादी के अन्य अनुष्ठानों के लिए भी ज्योतिषीय सलाह लें।



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 सकते 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।

झाई 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 आपको 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 पाचमेंट 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। रैप 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 पाचमेंट 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। अगर आप इसे सही तरीके से इस्तेमाल करें, तो आपके किचन के कई सारे काम फटाफट निपट सकते हैं। लोहे के तवे को बनाएं नॉन स्टिक लोहे के वे पर अक्सर चीजें चिपकने लगती हैं। जब तवे पर कोई चीज बार-बार चिपकती हो, जैसे चीला या आलू की टिक्की, तो तवे पर बटर पेपर बिछाएं। बिना एक बूंद तेल के भी चीजें न चिपकेंगी और न जलेंगी। इससे तवा भी साफ रहेगा।

कार्नर न्यूज

हमारी अनियमित दिनचर्या, काम का बढ़ता दबाव और खानपान की गलत आदतें सीधे तौर पर हमारी सेहत पर असर डालती हैं। ऐसे में कुछ आसान आदतों को अपनी दिनचर्या में शामिल करके आप अपनी सेहत सुधार सकते हैं। आइए इस लेख में इसी के बारे में जानते हैं।

आज की भागदौड़ और तनाव भरी जिंदगी में खुद को स्वस्थ रखना एक बहुत बड़ी चुनौती बन गया है। हमारी अनियमित दिनचर्या, काम का बढ़ता दबाव और खानपान की गलत आदतें सीधे तौर पर हमारी सेहत पर पड़ता है। लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि हम सेहतमंद रह ही नहीं सकते। अच्छी बात यह है कि आप अपनी जीवनशैली में बहुत बड़े बदलाव किए बिना भी स्वस्थ रह सकते हैं।

कुछ छोटी आदतें आप अपनी लाइफस्टाइल में शामिल कर लें, तो आप न सिर्फ शारीरिक रूप से स्वस्थ रह सकते हैं, बल्कि मानसिक रूप से भी मजबूत बनेंगे और कई तरह की बीमारियों से खुद को दूर रख पाएंगे। आइए इस लेख में ऐसे ही चार मुख्य आदतों के बारे में जानते हैं।

सुबह की धूप में आधा घंटा बिताएं



सुबह की हल्की धूप विटामिन डी का प्राकृतिक स्रोत है, जो हड्डियों, इम्युनिटी और मानसिक स्वास्थ्य के लिए जरूरी है। रोजाना

सेहतमंद रहने जरूरी है जीवनशैली में बदलाव

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

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 चले

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



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 आपकी सेहत पर भी असर ना पड़े और बेहतर रिजल्ट भी मिल सकें।

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 डाइटेशियन 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। चाहें 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। अगर आप पर्याप्त पानी नहीं पीते, तो आपको थकान महसूस हो सकती है, सिरदर्द हो सकता है, या कब्ज भी हो सकता है।



मेटाबॉलिज्म तेज होता है, कैलोरी बर्न प्रमुख कारणों में से एक है। रोजाना कम से कम एक घंटा स्क्रिन-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।

गैजेट्स से एक घंटा दूर रहें

स्मार्टफोन, लैपटॉप और टीवी जैसे गैजेट्स का ज्यादा इस्तेमाल आंखों की

फिल्म इवेंट

हॉलीवुड

‘हैरी पॉटर’ सीरीज के फस्ट सीजन की रिलीज से पहले दूसरे पार्ट की घोषणा

‘हैरी पॉटर’ सीरीज के फस्ट सीजन की रिलीज से पहले ही मेकर्स ने इसके दूसरे सीजन पर अपडेट दिया है। ‘हैरी पॉटर’ फिल्मों को पसंद करने वाले दुनिया भर में मौजूद है, खासकर बच्चों के बीच इस फ्रैंचाइज की फिल्मों काफी पॉपुलर हैं। ऐसे में सीरीज के तौर पर ‘हैटी पॉटर’ का पहला सीजन जल्द ही आने वाला था। लेकिन फस्ट सीजन के आने से पहले ही इसके दूसरे सीजन की भी घोषणा हो गई है। मेकर्स ने सीरीज ‘हैरी पॉटर’ के दूसरे सीजन में की कहानी और शूटिंग से जुड़ी जानकारी साझा की है। एचबीओ की क्रिएटिव टीम ने जानकारी साझा करते हुए बताया था कि राइटर जे.के. रोलिंग की सात किताबों को ‘हैरी पॉटर’ के अलग-अलग सीजन के तौर पर बनाया जाएगा। रिपोर्ट्स के मुताबिक भी रोलिंग की बुक ‘चैम्बर ऑफ सीक्रेट्स’ को दूसरे सीजन के तौर पर बनाने की संभावना है। अभी मेकर्स ने इस बात को लेकर ऑफिशियल अनाउंसमेंट नहीं किया है। ‘हैरी पॉटर’ सीरीज के पहले सीजन का प्रीमियर होने में अभी वक्त है। लेकिन एचबीओ के एग्जीक्यूटिव प्रोड्यूसर फ्रांसेस्का ने कहा, ‘हमने अपने ओवरलैपिंग प्रोडक्शन शेड्यूल के लिए प्लानिंग बनाई है, क्रिसमस तक हम पहले सीजन को पूरा कर लेंगे। जिसके बाद सर्दियों में दूसरे सीजन का प्रोडक्शन शुरू करें।’ इसके साथ ही उन्होंने जॉन ब्राउन की जमकर तारीफ की है, वह ‘हैरी पॉटर’ सीरीज के पहले सीजन के राइटर हैं। ‘हैरी पॉटर’ सीरीज का पहला सीजन इस साल क्रिसमस में रिलीज होगा। ‘हैरी पॉटर’ सीरीज के पहले सीजन का ट्रेलर बीते मार्च को रिलीज किया गया।

टॉलीवुड

मुरली ने किया अगली फिल्म का एलान, पत्रकार की जिंदगी पर्दे पर दिखाने की तैयारी

लेखक, एक्टर और डायरेक्टर-प्रोड्यूसर पोसानी कृष्ण मुरली काफी वक्त से राजनीति में सक्रिय हैं। हालांकि, एक ब्रेक के बाद अब वे फिर सिनेमा की तरफ लौटे हैं। अपनी अगली फिल्म का आधिकारिक एलान करने के साथ ही इस पर डिटेल साझा की हैं। पोसानी कृष्ण मुरली ने अपनी अगली फिल्म को लेकर बातचीत की। उन्होंने हाल ही में एक प्रेस मीट में बताया कि उनकी अगली फिल्म ‘ऑपरेशन अरुणा रेड्डी’ है। इस फिल्म के निर्देशन की कमान वे खुद संभाल रहे हैं। यह फिल्म एक ईमानदार पत्रकार की जिंदगी पर आधारित होगी। एक्टर-डायरेक्टर पोसानी कृष्ण मुरली ने अपनी फिल्म ‘ऑपरेशन अरुणा रेड्डी’ का आधिकारिक एलान किया। उन्होंने कहा कि यह फिल्म प्यार जर्नीलिज्म के बैकग्राउंड में बनी एक शानदार स्क्रीनप्ले मूवी है। पोसानी ने यह भी कहा कि वे फिल्म में एक अहम रोल निभा रहे हैं। साथ ही वे इसका निर्देशन भी खुद कर रहे हैं। उन्होंने कहा, ‘इस फिल्म में हीरो भी मैं हूं और मैं ही विलेन भी। यह एक सोशल ड्रामा फिल्म है। यह ‘ऑपरेशन दुर्योधन’ की तरह ही संसेशन होगी। यह ईमानदार जर्नीलिस्ट की कहानी है। कहानी यह है कि अगर जर्नीलिस्ट ईमानदार होगा, तो समाज सुधरेगा। बता दें कि पोसानी ने फिल्म ‘ऑपरेशन दुर्योधन’ के जरिए ही निर्देशन की दुनिया में डेब्यू किया था। पोसानी ने कहा कि इस फिल्म का अभी की पॉलिटिक्स से कोई लेना-देना नहीं है। उन्होंने कहा, ‘मैं गर्व से कहता हूं कि यह देश के बेस्ट स्क्रीनप्ले के साथ आएगी। कहानी इस तरह से लिखी गई है कि आपको आखिर तक अंदाजा लगाना होगा कि क्या होगा। यह हर तबके के दर्शकों को यह फिल्म जरूर पसंद आएगी।’

छॉलीवुड

नितिन ने नए गीत “मनमोहिनी हे गांव के गोरिया 2” से बनाया नया रिकॉर्ड

छत्तीसगढ़ी संगीत जगत के जाने-माने लोकप्रिय गायक, संगीतकार, अभिनेता और लाइव परफॉर्मर नितिन दुबे ने अपना छत्तीसगढ़ी संगीत सफर के 25 वर्ष पूरे कर लिए हैं। इस खास अवसर पर उनका नया गीत “मनमोहिनी हे गांव के गोरिया 2” रिलीज हुआ है। खास बात यह है कि “मनमोहिनी हे गांव के गोरिया” का पहला संस्करण 3 अप्रैल 2001 को रिलीज हुआ था। इसी गीत से नितिन दुबे ने अपने छत्तीसगढ़ी संगीत सफर की शुरुआत की थी। अब ठीक 25 साल बाद, 3 अप्रैल 2026 को उसी गीत का पार्ट 2 रिलीज किया गया। छत्तीसगढ़ी संगीत जगत और भारतीय क्षेत्रीय संगीत इतिहास में यह एक दुर्लभ रिकॉर्ड माना जा रहा है, जब किसी गीत का दूसरा भाग उसके पहले रिलीज की ठीक 25 वीं वर्षगांठ पर उसी दिन रिलीज किया गया हो। नितिन दुबे उन चुनिंदा कलाकारों में शामिल हैं जिन्होंने छत्तीसगढ़ी संगीत के बदलते हर दौर को बेहद करीब से जाना है। उन्होंने ऑडियो कैसेट के दौर से अपनी शुरुआत की, फिर ऑडियो सीडी, वीसीडी और डीवीडी के समय में दर्शकों के दिलों पर राज किया और आज यूट्यूब, ऑडियो स्ट्रीमिंग प्लेटफॉर्म, इंस्टाग्राम रील्स और डिजिटल प्लेटफॉर्म के दौर में भी उनकी लोकप्रियता लगातार बनी हुई है। एक ऐसा कलाकार जिसने तीन अलग-अलग पीढ़ियों के संगीत माध्यमों में खुद को स्थापित किया हो, वह अपने आप में एक बड़ी उपलब्धि मानी जाती है।



कलर ऑफ द ईयर

लाइफ स्टाइल

क्लाउड डॉसर को 2026 के लिए पैंटोन का 'कलर ऑफ़ द ईयर' चुना गया है। यह हल्का और चमकदार-सफ़ेद रंग थोड़ा-बहुत प्राकृतिक पुट्टी जैसा दिखता है, और यह इस बात का संकेत है कि आप 2026 को एक नई और साफ़-सुथरी शुरुआत के तौर पर देखें। इसके लिए इन सभी मॉडल ने अपने रनवे शो में इैसेस, सूट्स और एक्सेसरीज में इस बेहद मुलायम और हल्के रंग को बड़े ही शानदार तरीके से इस्तेमाल किया है।

शॉर्ट ड्रेस में काले नजर आ रहे हैं घुटने तो साफ करने इनका कीजिए इस्तेमाल

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 ऐसे 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 मਿक्स

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।

आलू के रस का करें इस्तेमाल

आप काले घुटनों को साफ करने के लिए आलू के रस का भी इस्तेमाल कर सकती हैं। इससे आपकी स्किन साफ हो जाएगी। इसे इस्तेमाल करना भी काफी आसान है। इसे आप रोजाना भी अपने घुटने पर लगा सकती हैं।

इस तरह करें आलू का इस्तेमाल

इसके लिए आपको सबसे पहले एक आलू लेना है। फिर इसे आधा काटना है। अब इसमें कॉफी लगाएं और अच्छे से घुटनों पर रब करें। इसे करीब 10 से 15 मिनट के लिए रब करें। फिर इसे लगा रहने दें। इसके बाद इसे पानी से साफ कर लें। इससे आपके घुटने कुछ ही समय में 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

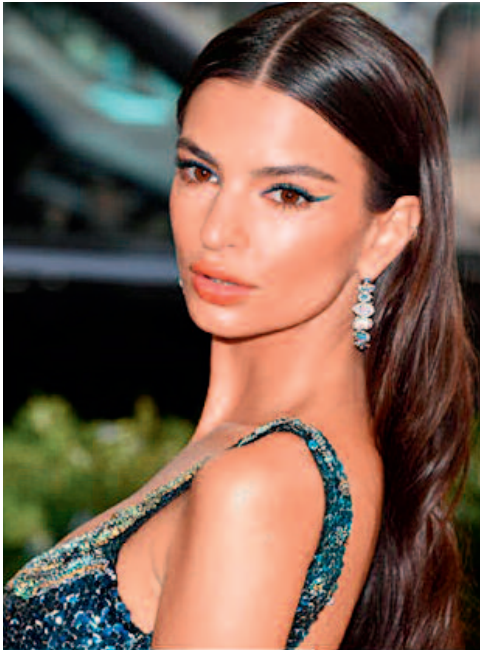


इस्तेमाल करना बंद कर देती है। लेकिन, स्किन से जुड़ी समस्या न हो इसके लिए मॉइस्चराइजर का इस्तेमाल करना जरूरी है। वहीं इस मौसम में आप लाइटवेट मॉइस्चराइजर का इस्तेमाल करें। इस तरह के मॉइस्चराइजर का इस्तेमाल करने से स्किन फ्रेश रहती हैं साथ ही, स्किन का ग्लो भी बना रहता है। स्किन से जुड़ी समस्या को कम हो 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।

कार्नर न्यूज

आउटफिट को स्टाइल करते वक्त हेयर स्टाइल बनाना भी जरूरी

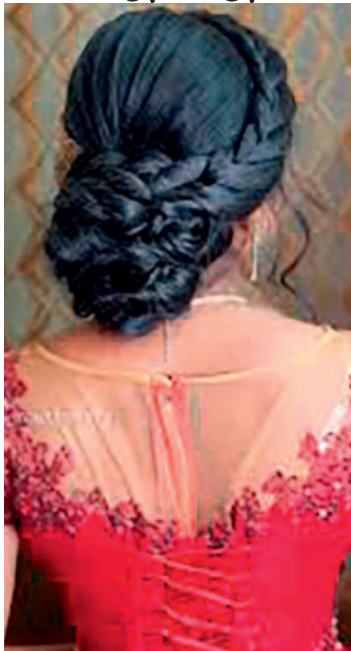
वेस्टर्न आउटफिट के साथ क्रिएट करें 10 मिनट में बनने वाले ये हेयर स्टाइल, दिखेंगी खूबसूरत



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 सैटर 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 लुक अच्छा लगेगा। साथ ही, आपको ज्यादा हेयर स्टाइल बनाने में ज्यादा मेहनत नहीं करनी पड़ेगी। इसका आइडिया फोटो से ले सकती हैं।



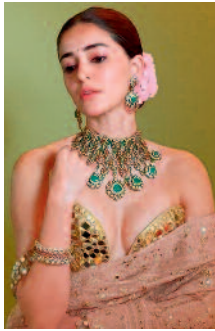
हैवी एंब्रॉयडरी आउटफिट पहनते समय इन बातों का रखें ख्याल

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 जरदोजी लहंगे के साथ साफ्ट वेव्स, न्यूड मेकअप, स्टेटमेंट ईयररिंग्स आपके लुक को कॉम्पलीमेंट 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 दुपट्टा रखने वाली हैं तो यह लुकस एकदम परफेक्ट है।



गर्मी में शरीर पर हो रही फुंसियां, तो एक्सपर्ट के ये 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



टेंशन की जरूरत नहीं है। आप घर पर रहकर इन फुंसियों का इलाज कर सकती है। इसके लिए आप रोजाना सुबह शाम दोनों टाइम फुंसियों वाली जगह पर एलोवेरा जेल लगा सकती हैं। इससे आपको बेहद आराम देखने को मिलेगा।

पेस्ट बनाने का तरीका

इसके अलावा आप घर पर एक खास पेस्ट तैयार कर इसे भी फुंसी वाली जगह पर लगा सकती हैं। इसके लिए सबसे पहले एक कंटेनर में खीरे को काटकर उसे कद्दूस कर निकालना इसके बाद आलू के टुकड़े को लेकर उसे भी कद्दूस कर लें। अब इन दोनों में टी ट्री ऑयल मिला दे।