



हरिभूमि इस्पात भूमि

रायपुर, मंगलवार 7 जुलाई 2026

मिलाई | दुर्ग | मिलाई-3 | कुम्हारी | जामुल | उतई | सेलूद | पाटन | अहिवारा | मुरमुंदा | धमधा | अण्डा | जामगांव - आर

दुर्ग शहर में दो दिन में 295.2 मिमी बारिश, निचली ...



भारी बारिश के बाद मिलाई निगम अलर्ट, नालों ...



कोसानाला टोल प्लाजा की पुरानी बिल्डिंग को तोड़कर दो नई पुलिया और सड़क चौड़ीकरण का हुआ था कुछ महीने पहले कार्य

एनएच में बनी घटिया सड़क की पहली बारिश में खुली पोल, टीआई नजर आए गड्ढा पाटते

हरिभूमि न्यूज ►►मिलाई

भिलाई व नेहरू नगर चौक के बीच भिलाई नगर रेलवे स्टेशन के सामने पुराने टोल के बिल्डिंग को तोड़कर किए गए सड़क चौड़ीकरण की गुणवत्ता की पोल दो दिन से हो रही बारिश ने खोली दी है। इस सड़क को बने अभी कुछ महीने ही हुए हैं कि इसमें इतने बड़े गड्ढे हो गए कि वाहनों को आने जाने में परेशानी होने लगी।

किसी तरह की बड़ी अनहोनी ना हो उसको देखते हुए ट्रैफिक टीआई सतीश साहू अपनी टीम के साथ पहुंचे और सड़क के गड्ढों को पाटा, जिससे ट्रैफिक सुरक्षित चल सके। आपको बता दें कि सुपेला थाने के आगे कोसा नाला के पास कुछ महीने पहले तक केवल एक छोटा पुल था। इस पुल के जरिए वाहनों का आना जाना होता था। इससे कुछ दूर पर ही टोल प्लाजा की पुरानी बिल्डिंग होने से सड़क काफी घुमाओदार थी। रायपुर नागपुर नेशनल हाइवे पर संकरा पुल और घुमाव होने के चलते पीडब्ल्यूडी एनएच ने यहां लैपट और राइट साइड में पुराने पुलिस लगते दो नई पुलिया बनाई और उसे सर्विस रोड से कनेक्ट किया, जिससे शहरी क्षेत्र में आने जाने वाले



वाहनों को परेशानी न हो। इसके साथ ही टोल की पुरानी बिल्डिंग को भी डिसमैंटल करके उसकी जगह सड़क को सीधा और चौड़ा किया गया। इस कार्य में करोड़ों रुपए खर्च किए गए, लेकिन ठेकेदार ने यहां इतना गुणवत्ताहीन कार्य किया है कि सड़क दो से तीन महीने ही चली और दो दिन की बारिश में भारी वाहन चलने से इसमें बड़े बड़े गड्ढे हो गए हैं जैसे ही इसकी ट्रैफिक एएसपी ऋचा मिश्रा को हुई। उन्होंने तुरंत अपने टीआई को सूचना दी और टीम के साथ मौके पर भेजा। टीआई सतीश साहू कुछ ट्रैफिक जवानों के साथ वहां पहुंचे उन्होंने देखा कि एनएच में बड़े आकार के गड्ढे हो रहे हैं। इस पर उन्होंने अपने जवानों के साथ मिलकर सड़क के किनारे पड़े कंक्रीट मटेरियल को गड्ढों में पाटा, जिससे वाहनों को आवागमन में परेशानी न हो।

दुर्घटनाएं बहने की आशंका

एक तरफ ट्रैफिक पुलिस सड़क दुर्घटना को कम करने पर लगी है, वहीं घटिया निर्माण की वजह से सड़क में गड्ढे होने से दुर्घटनाओं का अंदेशा काफी बढ़ गया है। एक प्रत्यक्षदर्शी के मुताबिक कोसानाला के पास नई सड़क में हुए गड्ढे में स्कूटी का चक्का आने से दो लोग चोटिल हो गए। इसके बाद उन्होंने इसकी शिकायत ट्रैफिक पुलिस में की।



एनएच के ब्रिज की भी हालत खराब

एनएच के गुणवत्ताहीन कार्य का यह खुला सबूत है। इससे पहले एनएच के द्वारा ही घड़ी चौक, पावर हाउस, खुर्सीपार और कुम्हारी में कई सौ करोड़ रुपए की लागत से चार चार प्लाई ओवर ब्रिज बनाए गए। उनके द्वारा इतना गुणवत्ताहीन कार्य किया गया है। हर साल ब्रिज के ऊपर की सड़क में दरारें आने के साथ ही बड़े बड़े गड्ढे हो जा रहे हैं। पिछले दो तीन सालों से ब्रिज की सड़क की मरम्मत विभाग के द्वारा की जाती है, लेकिन समस्या जस की तस बनी हुई है। इस बार फिर से हल्की बारिश में ही ब्रिज की सड़क में भी गड्ढे होना शुरू हो गए हैं।

2011 से संचालित
शंकराचार्य
स्वामी स्वरुपानंद कॉलेज
ऑफ नर्सिंग, जुनवाही, मिलाई
B.C. NURSING
&
M.Sc. NURSING
प्रवेश के लिए संपर्क करें
मो.: **83193 47482**
81030 45003
Website : **sscn.ac.in**

खबर संक्षेप

वृद्ध दंपति को हथियार दिखाकर लूटा, गिरफ्तार



भिलाई। वृद्ध दंपति को हथियार दिखाकर लूटपाट करने वाले युवक को पुलिस ने गिरफ्तार किया है। नेवई पुलिस ने बताया कि शुभकामना हाइट्स, प्रगति नगर, रिसाली निवासी वी. कुमार ने पुलिस में शिकायत किया। 4 जुलाई को पीड़ित प्लॉट में ड्यूटी पर गया था। इसी दौरान घर में काम करने वाली गिरजा यादव ने उसे फोन कर सूचना दी कि फ्लैट 109 स्थित उसके सास-ससुर के घर में अज्ञात व्यक्ति चेहरे पर कपड़ा बांधकर घर के भीतर घुस गया। वृद्ध दंपति को धारदार हथियार दिखाकर धमकाया और सोना चांदी के जेवरों तक नगदी, सोने का नेकलेस लेकर फरार हो गया। पुलिस ने आसपास में कोजबीन कर अज्ञात के बारे में जानकारी जुटाई। पुलिस ने तकनीकी साक्ष्यों के आधार पर आरोपी का शिनाखा सकई वायकला, पोस्ट डेकी बम्हनी बंजर, थाना बम्हनी बंजर, जिला मंडला एमपी हाल ही में अस्पताल सेक्टर, सड़क 10, ब्लॉक-2, मकान 9 निवासी विभास्य महोबिया के रूप में हुआ है। आरोपी के पास से बाइक, धारदार हथियार, कपड़े जब्त किए गए। उसे गिरफ्तार कर न्यायालय में पेश किया गया।

जलभराव के चलते ट्रैफिक बाधित, वाहनों की चाल धीनी

भिलाई। बारिश के चलते ट्रैफिक पुलिस की व्यवस्था बेकार हो गई है। रायपुर दुर्ग नेशनल हाईवे स्थित कुम्हारी ओवरब्रिज के समीप वंदनडीह में जलभराव होने से ट्रैफिक प्रभावित हुआ है। जलभराव के कारण वाहनों की गति धीमी है, जिससे आवागमन में दिक्कत हो रहा है। सिरसा गेट मार्ग भी वर्तमान में बंद है। जहां काम जारी है। ट्रैफिक व्यवस्था को सुचारु बनाए रखने के लिए ट्रैफिक पुलिस द्वारा प्रभावित क्षेत्र में पुलिस बल तैनात कर निगरानी की जा रही है। राजनंदगांव की ओर से रायपुर जाने वाले भारी वाहन अंजोरा बाईपास पुलगांव चौक अंडा रिसामा गाड़ाडीह मरा जामगांव (एम) मोतीपुर अमलेश्वर रायपुर, बालोद की ओर से रायपुर जाने वाले अंडा रिसामा गाड़ाडीह मरा जामगांव (एम) मोतीपुर अमलेश्वर रायपुर, ट्रांसपोर्ट नगर मिलाई अथवा नेशनल हाईवे से रायपुर जाने वाले अहिरवारा मोड़ कुम्हारी मुरमुंदा चौक कोवेबंद मलपुरी कला मालेसर कंडरका चौक पथरीडी उरला बिरगांव रायपुर और मिलाई मिलाई स्टील प्लांट के कमियों के रायपुर जाने वालों में उत्तई सेलूद फूंडा मोतीपुर मार्ग की ओर से जा पाएंगे।



पावर हाउस रेलवे स्टेशन का फाल सिलिंग गिरा

भिलाई। पावर हाउस रेलवे का फाल सिलिंग अचानक गिरने से आसपास के लोग बालबाल बच गए। घटना सोमवार की दोपहर का बताया गया है। दो दिनों से लगातार हो रहे बारिश के चलते स्टेशन का हाल में लगाए गए फाल सिलिंग भरभरा के गिर गया। हादसे में किसी को भी चोट नहीं आई है। रेलवे ने



पावर हाउस स्टेशन का अमृत मिशन के तहत सौंदर्यीकरण करने का काम साल भर से जारी है है

लेकिन ठेकेदार द्वारा किए गए जा रहे काम की गुणवत्ता का अंदाजा इसी से लगाया जा सकता है। पहली बारिश में ही रेलवे का पोल खोलकर रख दिया है। जब फॉल सिलिंग गिरा उस समय उनके नीचे कोई नहीं था अगर कोई यात्री होता तो बड़ा हादसा होने से इंकार नहीं किया जा सकता है।

एक पैर पर खड़े हो अतिथि शिक्षक ने किया प्रदर्शन, स्कूल शिक्षा मंत्री के खिलाफ नारेबाजी

हरिभूमि न्यूज ►►दुर्ग

छत्तीसगढ़ के सुदूर ग्रामीण क्षेत्रों के स्कूलों में पिछले 11 सालों से सेवाएं दे रहे सैकड़ों अतिथि शिक्षक अपनी विभिन्न मांगों को लेकर दुर्ग प्रदर्शन करने पहुंचे। अतिथि शिक्षक दुर्ग स्थित शिक्षा मंत्री के निवास के सामने पहुंचे और जमकर प्रदर्शन किया। उन्होंने इस दौरान एक पैर पर खड़े होकर घंटों नारेबाजी कर प्रदर्शन किया। अतिथि शिक्षकों में राज्य सरकार के प्रति इतना रोष दिखा कि प्रदर्शन करने से उन्हें खराब मौसम भी नहीं रोक सका। मुसलाधार बारिश के बीच सभी



शिक्षक भीगते हुए दुर्ग जिला मुख्यालय में इकट्ठा हुए। इसके बाद वो स्कूल शिक्षा मंत्री गजेन्द्र यादव के निवास की तरफ नारेबाजी करते हुए बढ़े। भारी भीड़ को देखते हुए जिला व पुलिस प्रशासन की ओर से सुरक्षा के कड़े इंतजाम किए गए थे। प्रदर्शनकारी शिक्षकों ने एक पैर में खड़े

होकर प्रदर्शन करते हुए राज्य सरकार तक अपनी बात को पहुंचाया। प्रदर्शनकारी बी.ऐड. धारी शिक्षकों का कहना है कि सुदूर अंचलों में 11 साल से लगातार पढ़ाने के बाद भी उनके वेतन में कोई वृद्धि नहीं की गई है और न ही उन्हें किसी प्रकार के अवकाश की

पात्रता मिलती है। इतना ही नहीं, हर साल गर्मी के दिनों में जब स्कूल बंद होते हैं, तो उन्हें ग्रीष्मकालीन अवकाश का कोई मानदेय या वेतन नहीं दिया जाता, जिससे वे उन महीनों में पूरी तरह बेरोजगार हो जाते हैं। इन्हीं आर्थिक और मानसिक समस्याओं से परेशान होकर वे लगातार सरकार के खिलाफ आंदोलन कर रहे हैं। अतिथि शिक्षकों की मुख्य मांग है कि विभाग में उनका सॉविलियन किया जाए और अन्य नियमित शिक्षकों की तरह उन्हें भी समान कार्य के लिए समान अधिकार और सुविधाएं दी जाएं।

online Booking:- www.tripuryatra.com

स्लीपर मात्र 10,900/-

रायपुर, बिलासपुर, रायपुर, रायपुर से होकर
स्पेशल ट्रेन
18 सितम्बर से 25 सितम्बर 2026 (8 दिन)

गंगा सागर यात्रा
गंगा सागर, श्री जगन्नाथ पुरी, माँ कामाख्या देवी, कोलकाता (दक्षिणेश्वर काली मंदिर, कालीघाट काली मंदिर, बेतूर मठ)

ऑफर राशि: स्लीपर 10,900/-, 3 एसी-18,500/-, 2 एसी-23,500/- (+5% GST)

Since-2007
श्री त्रिपुर तीर्थ यात्रा सेवा समिति
RAIPUR: B-38 Sector-4 Khandi Vihar, KOREGA: Shop No. 391, 392, 393 S.S. Plaza, Prasad House Road

संपर्क करें:- 7354-411411

शैलदेवी महाविद्यालय
Affiliated to Hemchand Yadav University, Durg

अंडा, दुर्ग **ADMISSION OPEN**

BA (Home Science Geography)
BCom
MCom

BCA
DCA
PGDCA

Girls/Boys Hostel | Scholarship - 8000 to 13000/-

BSc Maths CS/Bio
MSc Physics/CS Chemistry

MSW
B.Lib

पढ़ाई के साथ-साथ सरकारी नौकरी की तैयारी भी... **Diploma in YOGA**

B.Ed, D.El.Ed, B.Sc B.Ed.

HCC IS NOW **हिअरज़ंप**

निःशुल्क बहारापन जांच एवं परामर्श शिविर

दिनांक:
7 जुलाई से 11 जुलाई
समय:
मंगलवार से शनिवार
(प्रातः 11:00 बजे से शाम 7:30 बजे तक)

श्रवण यंत्र पर भारी छूट
कोक्लियर इम्प्लांट (परामर्श)
स्पीच थेरेपी

PHILIPS Authorized dealer

9109 1 05 857 **9659 455 455**

मिलाई: शॉप नंबर. 107-108, इथीराज टावर्स, जी.ई. रोड, सुपेला, मिलाई, छत्तीसगढ़ (490023)

छत्तीसगढ़ | महाराष्ट्र | कर्नाटक | केरळ | तामिळनाडू | आंध्र प्रदेश | तेलंगाणा | पश्चिम बंगाल | बिहार | झारखंड



7
जुलाई



ऊर्जावान भाजपा जिला भिलाई अध्यक्ष
श्री पुरुषोत्तम देवांगन जी
को **जन्मदिन**
की **हार्दिक बधाई**
एवं **शुभकामनाएं...**



मदन सेन

जिला संयोजक भिलाई, आर.टी.आई. प्रकोष्ठ

विनीत : समस्त मित्रगण, भिलाई



7
जुलाई



संगठन गढ़ता ओजस्वी वक्ता
ऊर्जावान भाजपा जिला मिलाई अध्यक्ष
माई पुरुषोत्तम देवांगन जी



को

जन्मदिन



की बहुत-बहुत बधाई...



राजू खान जिला कार्यसमिति सदस्य
भाजपा मिलाई



लाइव इवेंट

आईआईटी भिलाई में शिक्षकों के कौशल विकास पर जोर, 400 को मिला प्रशिक्षण



भिलाई। भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान आईआईटी भिलाई में समग्र शिक्षा द्वारा प्रायोजित तीन दिवसीय शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य आठ बैचों में लगभग 400 शिक्षकों को प्रशिक्षण प्रदान करना था। प्रत्येक बैच को संस्थान में तीन दिनों का प्रशिक्षण दिया गया।



तीन दिवसीय शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन

कार्यक्रम के संरक्षक और मुख्य अतिथि आईआईटी भिलाई के निदेशक प्रो. राजीव प्रकाश ने कहा कि शिक्षक राष्ट्र और समाज निर्माण की आधारशिला हैं। उन्होंने शिक्षकों से स्वावलंबी बनने, कौशल विकास पर विशेष ध्यान देने तथा विद्यार्थियों में उत्तम चरित्र और नैतिक मूल्यों के विकास के लिए निरंतर प्रयास करने का आह्वान किया। कार्यक्रम के संयोजक डॉ. महबूब आलम और डॉ. ध्रुव प्रताप सिंह ने भी शिक्षकों को संबोधित किया। डॉ. महबूब आलम ने कहा कि शिक्षक दीपक के समान होते हैं, जो स्वयं जलकर विद्यार्थियों के जीवन से अज्ञानता का अंधकार दूर करते हैं। वहीं डॉ. ध्रुव प्रताप सिंह ने भारत के पूर्व राष्ट्रपति डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम का उदाहरण देते हुए बताया कि वे अपने विद्यालय के शिक्षकों के योगदान को जीवनभर सम्मानपूर्वक याद करते रहे। इस अवसर पर डीन शैक्षणिक कार्य डॉ. कुलदीप कुमार कटारिया, विभागाध्यक्ष डॉ. महावीर शर्मा तथा डॉ. मईलमुरुगन सहित संस्थान के अन्य शिक्षाविद भी उपस्थित थे। प्रशिक्षण कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यालयी शिक्षकों की शिक्षण दक्षता बढ़ाना, कौशल आधारित शिक्षा को प्रोत्साहित करना तथा मूल्यपरक शिक्षा के माध्यम से विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास को बढ़ावा देना है।

सिटी इवेंट

छायादार और फलदार पौधे लगाकर संरक्षण का लिया संकल्प, करेंगे प्रेरित



दुर्ग। भारतीय जनसंघ के संस्थापक, प्रखर राष्ट्रवादी चिंतक डॉ. श्यामा प्रसाद मुखर्जी की 125वीं जयंती के अवसर पर बीजेपी झुग्गी-झोपड़ी प्रकोष्ठ द्वारा वार्ड 34 सरस्वती नगर स्थित प्रधानमंत्री आवास परिसर में वृहद वृक्षारोपण अभियान चलाया गया। कार्यक्रम में नगर निगम दुर्ग की महापौर अलका बाघमार उपस्थित रहीं। इस दौरान छायादार एवं फलदार पौधों का रोपण कर पर्यावरण संरक्षण एवं हरित भारत का संदेश दिया गया। कार्यक्रम में भाजपा झुग्गी-झोपड़ी प्रकोष्ठ के प्रदेश सह संयोजक एवं संभागा प्रभारी दिनेश देवांगन, जिला संयोजक दिनेश मिश्रा प्रमुख रूप से उपस्थित रहे। इस अवसर पर पार्षद एवं जल कार्य प्रभारी लीना दिनेश देवांगन, पार्षद रंजिता पाटिल, जिला सह संयोजक दीपक कुमार सिन्हा, भागवत बुंदेल, भूषण धीवर, सविता सुलखे, पार्वती पंडित, देवेश शुक्ला, निशा तिवारी, अंबिका प्रसाद तिवारी, अरुण सिन्हा, ओमकार साहू, सागर यादव, संतोष साहू, गिरीश सोनी, तिलक, अर्जुन सहित बड़ी संख्या में पदाधिकारी एवं कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

इस अवसर पर महापौर अलका बाघमार ने कहा कि ऐसे आवास परिसरों में वृक्षारोपण पर्यावरण संरक्षण की दिशा में एक प्रेरणादायी पहल है। दिनेश देवांगन ने कहा कि डॉ. श्यामा प्रसाद मुखर्जी की जयंती सेवा, समर्पण और पर्यावरण संरक्षण के कार्यक्रमों के माध्यम से मनाई जा रही है। वृक्षारोपण के साथ पौधों का संरक्षण भी प्रत्येक कार्यकर्ता का दायित्व है। दिनेश मिश्रा ने वृक्ष लगाता प्रकृति और आने वाली पीढ़ियों के प्रति हमारी जिम्मेदारी बताया।



● संस्कृति विभाग के मार्गदर्शन में प्रसिद्ध रंग निर्देशक व संग्रहकर्ता धनूलाल सिन्हा की अनुकरणीय पहल

मध्यप्रदेश के हृदय स्थल में गूंजती रहेगी पंडवानी गायिका तीजन के तंबूरे की तान, जनजाति संग्रहालय में स्मृतियां रहेंगी अक्षुण्ण

अपने करिश्माई तंबूरे से आधी सदी से अधिक समय तक अंतर्राष्ट्रीय लोक रंगमंच पर महाभारत की गाथा को साकार कर छत्तीसगढ़ और भारत का मान बढ़ाने वाली पंडवानी गायिका तीजन बाई के अवसान से छत्तीसगढ़ ही नहीं बल्कि पूरा देश शोकाकुल है। कलात्मक और सांस्कृतिक समृद्धि के कारण भारत के हृदयस्थल मध्य प्रदेश से अपने असीम प्रेम के कारण प्रख्यात लोकगायिका ने यहां हर कलाप्रेमी के दिल में गहरी छाप छोड़ी है। कला जगत में उनके दीर्घ अवदान को देखते हुए अब राज्य सरकार और कलाकारों द्वारा राजधानी भोपाल में उनकी सांस्कृतिक थायी को संजोकर स्मृतियों को अक्षुण्ण बनाने की अनुकरणीय पहल की जा रही है। मध्य प्रदेश के संस्कृति विभाग के प्रसिद्ध जनजाति संग्रहालय की इस नजीर से छत्तीसगढ़ की कलावंत बंटी पंडवानी की सुर साम्राज्ञी तीजन बाई सदैव अमर रहेंगी।

विमलशंकर झा/ भिलाई

अपनी बेजोड़ कला साधना से कला जगत में पंडवानी के शिखर तक पहुंची तीजन बाई की सुदीर्घ कलायात्रा और उनके अप्रतिम योगदान को संजोने की छत्तीसगढ़ के पड़ोसी प्रदेश की कला बिरादरी ने तैयारी शुरू कर दी है। मध्य प्रदेश के संस्कृति विभाग के जनजाति संग्रहालय में उनकी लंबी कला साधना से देशभर के कलाकार, कलाप्रेमी और शोधकर्ता प्रेरणा लेंगे। इस प्रसिद्ध संग्रहालय में अपने पैतृक ग्राम गनियारी के गौरा चौरा से पंडवानी का आगाज करने वाली 10 बरस की नन्ही तीजन से सुप्रसिद्ध अंतरराष्ट्रीय पंडवानी गायिका पद्मविभूषण डॉ. तीजन बाई तक के यादगार पंडवानी के सफर को संजोया जाएगा। इसके लिए जनजाति संग्रहालय के साथ मिलकर तीजन के सहकलाकार व पीएस रहे प्रसिद्ध रंग निर्देशक धनू सिन्हा कलाकारों के साथ बतौर संग्रहकर्ता जुटे हुए हैं। श्री सिन्हा बताते हैं कि तीजन बाई के नाम संग्रहालय की इस गैलरी पंडवानी साधिका की मूर्ति, अनूठे पंडवानी के अवदान से जुड़ी दुर्लभ सामग्रियां—फोटोग्राफ्स, वीडियो, सीडी, ऑडियो, पत्र, पत्रिकाओं के लेख, उपहार आदि संजोए जाएंगे। मध्य प्रदेश और छत्तीसगढ़ सहित कलाप्रेमियों से हम इस तरह की पंडवानीगायिका तीजन बाई से देश विदेश से जुड़ी सामग्रियां बतौर स्मृति संग्रहित कर रहे हैं। इससे तीजन बाई की स्मृतियां सदैव अक्षुण्ण रहने के साथ देशभर के कलाकारों, कलाप्रेमियों और तीजन बाई पर पीएडी शोध करने वाले शोधार्थियों को मदद मिलेगी। पांच अप्रैल से शुरू हुआ मध्य संस्कृति विभाग के साथ जनजाति संग्रहालय के अध्यक्ष अशोक मिश्रा के मार्गदर्शन में संग्रहण का काम अंतिम चरण में है। इसका उद्घाटन करीब तीन महीने बाद तीजन बाई के परिवार कलाकारों की उपस्थिति में होगा।



पंडवानी गुरु पद्मविभूषण तीजन बाई की कला विरासत को अमर बनाने के लिए मध्य प्रदेश में उनकी दीर्घ पंडवानी यात्रा से जुड़ी चीजों को संजोया जाएगा। -धनूलाल सिन्हा, संग्रहकर्ता व रंग निर्देशक



चेतन व मीना 18 से पंडवानी रिकार्डिंग के लिए जाएंगे भोपाल



पंडवानी गायिका तीजन पर केंद्रित जनजाति संग्रहालय का सबसे बड़ा आकर्षण तीजन बाई का तंबूरा, पंडवानी के पारंपरिक आभूषण, परिधान देश विदेश में उन्हें मिले उपहार के ऑडियो आदि के साथ उनकी पंडवानी की कापालिक शैली के साथ वेदमति शैली के पंडवानी के पुरे 1.18 परब(प्रसंग) की ऑडियो व दस्तावेज भी होंगे। इसके लिए तीजन बाई की शिष्य छत्तीसगढ़ की प्रसिद्ध पंडवानी गायिका (रनचिरई) मीना साहू व पंडवानी गायक पद्मश्री झाडुराम देवांगन के शिष्य चेतन देवांगन (पाटन) पंडवानी गायन करेंगे। दोनों कलाकार 18 जुलाई से 28 जुलाई तक संग्रहालय में पंडवानी के रिकार्डिंग व रिकार्डिंग में शामिल होंगे। इन दोनों वरिष्ठ कलाकार पंडवानी गायकों का तीजन से दशकों का रिश्ता रहा है।

पावर लिफ्टर नशकर ने 33 स्वर्ण, 42 रजत 23 कांस्य जीतकर देश का नाम किया रोशन

भिलाई। दुर्ग जिले का नाम अंतरराष्ट्रीय स्तर पर रोशन करने वाले पावरलिफ्टर नशकर टंडन तान्डी का छत्तीसगढ़ उत्कल समाज जिला दुर्ग ने द्वारा सम्मानित किया गया। भिलाई स्थित होटल भिलाई में आयोजित कार्यक्रम में नशकर टंडन को गुलदस्ता, शाल, श्रीफल और स्मृति चिन्ह भेंट कर सम्मानित किया गया।

नशकर टंडन ने दुर्ग जिले से लेकर राज्य, राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में भारत का प्रतिनिधित्व किया है। अब तक उन्होंने 33 स्वर्ण, 42 रजत और 23 कांस्य पदक अपने नाम किए हैं। उनकी उत्कृष्ट उपलब्धियों को देखते हुए समाज ने उन्हें सम्मानित किया। कार्यक्रम में दुर्ग, दुर्ग ग्रामीण, भिलाई, चरोदा, देवबलोदा, चरोदा रिसाली, अहिवारा सहित अन्य स्थानों से समाज के पदाधिकारी और गणमान्य नागरिक पहुंचे। मंच पर छत्तीसगढ़ उत्कल समाज जिला दुर्ग के जिला



अध्यक्ष वकील तांडी, महासचिव सुन्दर जय तांडी, पूर्व सभापति नगर निगम दुर्ग देव नारायण तांडी, पार्षद हरिश नायक, पार्थों बाग, अभिषेक टंडन उपस्थित थे। इसके अलावा समाज के पदाधिकारी मोंटू भगवती, पीयूष टंडन, किशन जाल, कैलाश तांडी, सीता राम तांडी, कौशल

कुमार तांडी, पार्थों महानंद, सुरेश बेनुआ, कार्तिक काटेबंद और बड़ी संख्या में समाजिकजन मौजूद थे। समाज ने कहा कि नशकर टंडन जैसे खिलाड़ी युवा पीढ़ी के लिए प्रेरणा हैं। उनकी मेहनत और समर्पण से दुर्ग का नाम पूरे देश-दुनिया में चमक रहा है।

कोशिश स्टार म्यूजिकल एंड सोशल ग्रुप का संगीत मिलन एवं सम्मान समारोह आयोजित

दुर्ग। खेल एवं लोक कला भवन, सिविल लाइन में कोशिश स्टार म्यूजिकल एंड सोशल ग्रुप द्वारा भव्य संगीत मिलन एवं सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। रिमझिम वर्षा के बीच आयोजित इस कार्यक्रम ने संगीत, सम्मान और सामाजिक सरोकारों का ऐसा सुंदर संगम प्रस्तुत किया, जिसने उपस्थित श्रोताओं को भाव-विभोर कर दिया। कार्यक्रम में ऑल इंडिया लीनेस क्लब की पास्ट मल्टीपल प्रेसिडेंटमुदुला रोजिंदार, छत्तीसगढ़ प्रांतीय अध्यक्ष रश्मि अग्रवाल, समाजसेवी रत्ना नारमदेव, प्रीति अजय बेहरा, पत्रकार संगीता मिश्रा, डॉ. विजय कुमार गुप्ता, हलीमा बेगम, शशि प्रभा गुप्ता तथा प्रसिद्ध शायर नावेद रज़ा सहित अनेक गणमान्य नागरिक उपस्थित रहे। कार्यक्रम की अध्यक्षता संस्था के संरक्षक कैलाश जैन बरमेचा ने की। कार्यक्रम का शुभारंभ मां सरस्वती के तैलचित्र पर माल्यार्पण एवं दीप प्रज्ज्वलन के साथ हुआ। इसके पश्चात सभी अतिथियों एवं कलाकारों का पुष्पगुच्छ, शॉल एवं स्मृति-विह्न भेंट कर सम्मान किया गया। संस्था के अध्यक्ष जाह्द अली ने कहा कि संस्था का उद्देश्य केवल मनोरंजन करना नहीं, बल्कि संगीत के माध्यम से सामाजिक चेतना, राष्ट्रप्रेम, सांस्कृतिक मूल्यों तथा समाज के विभिन्न क्षेत्रों में उल्लेखनीय कार्य करने वाले व्यक्तित्वों का सम्मान करना है। उन्होंने संस्था द्वारा निरंतर आयोजित सामाजिक एवं सांस्कृतिक गतिविधियों की जानकारी भी दी।

कार्नर न्यूज

सुर, सम्मान और सामाजिक सरोकार का अनुपम संगम, प्रतिभावान किए गए सम्मानित

संगीत मानव जीवन में प्रेम, सद्भाव और संवेदनाओं का करता है संचार

मुदुला रोजिंदार ने अपने संबोधन में कहा कि संगीत मानव जीवन में प्रेम, सद्भाव और संवेदनाओं का संचार करता है। उन्होंने संस्था के कार्यों की सराहना करते हुए भविष्य में भी कंधे से कंधा मिलाकर सहयोग करने की घोषणा की। रत्ना नारमदेव ने महिलाओं के विरुद्ध बढ़ते अत्याचारों पर चिंता व्यक्त करते हुए समाज से महिला सम्मान एवं सुरक्षा के लिए जागरूक होने का आह्वान किया। वहीं प्रीति अजय बेहरा ने कहा कि आज की नारी अब अबला नहीं बल्कि सबला है। उन्होंने महिलाओं को आत्मनिर्भर, शिक्षित एवं सशक्त बनने का संदेश दिया। कैलाश जैन बरमेचा ने कहा कि साहित्य समाज का दर्पण है तो संगीत उसकी आत्मा है। वर्तमान समय की तनावपूर्ण जीवनशैली में संगीत मानसिक शांति प्रदान करता है।



सांस्कृतिक कार्यक्रमों की प्रस्तुति

इस अवसर पर अतिथियों को प्रतीक चिन्ह भेंटकर सम्मानित किया गया। बारिश के बावजूद संगीत प्रेमियों का उत्साह देखते ही बन रहा था। कलाकारों ने एक प्यार का नगमा है, तुम अगर साथ देने का वादा करो, गाता रहे मेरा दिल, गली में आज चॉंद निकला, ऐसी दीवानगी, क्या खूब लगती हो, हमको हमी से चुरा लो, ये तेरा घर ये मेरा घर सहित अनेक सदाबहार गीतों की मनमोहक प्रस्तुतियां देकर वातावरण को संगीतमय बना दिया। प्रत्येक प्रस्तुति पर श्रोताओं ने तालियों की गड़गड़ाहट से कलाकारों का उत्साहवर्धन किया। कार्यक्रम में महमूद अली, कमाल अख्तर निजामी, संजय लारोकर, राजेश जैन सराफ, संजय दुबे, झानू मैथि, अनुभव जैन, अनिल शुक्ला, यूसुफ शरीफ, विशाल गुप्ता, मतीन खान, संजय घाटे, आरिफ हुसैन, हुसैन माई, पिथुग मनहरे, सूर्यकला, गीता सिंह, तुष्टि साहू, वात्सला साहू, माधुरी लारोकर सहित आदि मौजूद थे।

संगीत मनुष्य की आत्मा को जोड़ने वाला प्रभावशाली माध्यम

संगीता मिश्रा ने अपने प्रेरक उद्बोधन में कहा कि संगीत मनुष्य की आत्मा को जोड़ने वाला सबसे प्रभावशाली माध्यम है। उन्होंने कहा कि सम्मान समारोह के साथ संगीत का यह सुंदर समन्वय समाज को सकारात्मक दिशा देने वाला प्रयास है। ऐसे आयोजनों से प्रतिभाओं को मंच मिलता है और समाज में सम्मान की संस्कृति विकसित होती है। उन्होंने प्रयासों की मुक्तकंठ से सराहना करते हुए कहा कि संस्कृति, संवेदना और सामाजिक उत्तरदायित्व का यह समन्वय वास्तव में अनुकरणीय है। रश्मि अग्रवाल ने कहा कि ऐसे कार्यक्रम समाज को जोड़ने का कार्य करते हैं। उन्होंने संस्था को भविष्य में हरसंभव सहयोग देने का आश्वासन देते हुए कहा कि वे हमेशा कोशिश स्टार परिवार के साथ खड़ी रहेंगी।

विद्यार्थियों ने नकटी गांव के प्रभावितों से की मुलाकात

भिलाई। भारतीय मुस्लिम युवा छात्रों के संगठन स्टूडेंट्स इ स् ला मि क ऑर्गनाइजेशन ऑफ इंडिया एसआईओ छत्तीसगढ़ के एक प्रतिनिधिमंडल ने रायपुर के नकटी गांव का दौरा किया, जहां हाल ही में घरों को तोड़े जाने से स्थानीय निवासियों को भारी परेशानी का सामना करना पड़ा है। इस मुश्किल समय में एसआईओ ने प्रभावित परिवारों के साथ एकजुटता दिखाई और नकटी गांव के लोगों के प्रति अपना पूरा समर्थन दिया। दौरे के दौरान प्रतिनिधिमंडल ने गांव के सरपंच बिहारी यादव से मुलाकात की, जिसमें ध्वस्तोकरण के मुद्दे पर चर्चा की गई, जमीनी हकीकत को समझा गया और



संभावित व न्यायसंगत समाधानों पर विचार-विमर्श किया गया। प्रतिनिधिमंडल में अनस खान अध्यक्ष, एसआईओ छत्तीसगढ़, मो. जुलकरनैन मीडिया सचिव, एसआईओ छत्तीसगढ़, हिद्रिस खान विस्तार सचिव, एसआईओ छत्तीसगढ़ और यूसुफ सहयोगी, एसआईओ रायपुर शामिल थे।

ज्योतिष

14 जुलाई को देवगुरु बृहस्पति होंगे अस्त, इन राशियों पर पड़ेगा असर



इस साल 14 जुलाई को ब्रह्मांड के सबसे शुभ और उदार ग्रह, देवगुरु बृहस्पति अस्त होने जा रहे हैं। गुरु की यह कमजोर स्थिति के कारण कुछ खास राशियां ऐसी हैं जिनकी जिंदगी में अचानक उथल-पुथल मच सकती है। गुरु के नकारात्मक असर से बचने भगवान विष्णु और शिवजी की नियमित आराधना करें. हर गुरुवार को माथे पर केसर या हल्दी का तिलक लगाएं

मेष राशि: फैसलों पर लगाएं ब्रेक : इस समय आपकी मानसिक स्पष्टता थोड़ी प्रभावित हो सकती है। कोई भी बड़ा कॉन्ट्रैक्ट साइन करना हो या नया बिजनेस वेंचर शुरू करना हो, उसे कुछ समय के लिए होल्ड पर डाल दें। जल्दबाजी में लिया गया एक भी गलत निर्णय आपकी जमा-पूंजी को फंसा सकता है।

कर्क राशि: बजट का बिगड़ेगा संतुलन : बृहस्पति के अस्त होते ही आपके अनचाहे खर्चों में अचानक उछाल आ सकता है। नौकरीपेशा लोगों को अपनी मनपसंद पोजीशन या प्रमोशन के लिए थोड़ा लंबा इंतजार करना पड़ेगा। प्रॉपर्टी या शेयर मार्केट में बड़ा रिस्क लेने से बिल्कुल बचें।

सिंह राशि: वर्कप्लेस पर बड़ेगी तनातनी : कार्यक्षेत्र में आपके ऊपर जिम्मेदारियों का बोझ अचानक बढ़ सकता है। सहकर्मियों या बॉस के साथ तालमेल बिठाने में दिक्कत आ सकती है। मानसिक तनाव का सीधा असर आपके डाइजेशन पाचन और स्लीप साइकिल पर पड़ सकता है, इसलिए सेहत को प्राथमिकता दें।

वृश्चिक राशि: भरोसे के नाम पर मिल सकता है धोखा : यह समय किसी नए पार्टनर या अनजान शख्स पर आंख बंद करके विश्वास करने का नहीं है। पैसों का उधार-लेनदेन आपके आपसी रिश्तों में दार डाल सकता है। जितना हो सके शांत रहें और दूसरों के विवादों में टांग न अड़ाएं।

धनु राशि: ख़ुद को री-इवैल्युएट करने का समय : गुरु आपकी ही राशि के स्वामी हैं, इसलिए आपके आत्मविश्वास में थोड़ी कमी महसूस हो सकती है। करियर में जो रफ्तार बनी हुई थी, वह अचानक धीमी पड़ सकती है। इस समय को किसी नए काम में कूदने के बजाय पुराने अधूरे कामों को ठीक करने में लगाएं।

मीन राशि: सेहत और सुकून पर ध्यान दें : मीन राशि के भी स्वामी गुरु ही हैं। आपके बनते हुए कामों में आखिरी वक्त पर रुकावटें आ सकती हैं। आर्थिक मोर्चे पर तंगी महसूस न हो, इसके लिए फिजूलखर्ची पर आज से ही रोक लगा दें। खान-पान में लापरवाही से लिवर या पेट से जुड़ी समस्याएं हो सकती हैं।

शनि वक्री का शुभ प्रभाव, वृषभ, मिथुन समेत 4 राशियों की चमकेगी किस्मत



शनि देव मीन राशि में ही उल्टी चाल यानी वक्री होने जा रहे हैं, जिसकी तारीख 27 जुलाई है। आमतौर पर शनि की वक्री चाल को कष्टकारी माना जाता है लेकिन ज्योतिषीय गणना के अनुसार, मीन राशि में शनि का वक्री होना सभी राशियों के लिए बुरा नहीं रहेगा। इस दौरान कुछ राशियों को लाभ होगा।

वृषभ राशि : शनि की वक्री चाल वृषभ राशि के जातकों के लिए किसी वरदान से कम नहीं साबित होगी। आपकी आय में अप्रत्याशित बढ़ोतरी होने के योग हैं। लंबे समय से अटका हुआ धन वापस मिलेगा। नौकरीपेशा लोगों को इस अवधि में प्रमोशन या मनचाहा ट्रांसफर मिल सकता है। समाज में आपका मान-सम्मान बढ़ेगा।

मिथुन राशि : मिथुन राशि के जातकों के लिए शनि देव दशम भाव में वक्री होंगे, जो कि कर्म का भाव है। यदि आप नया बिजनेस शुरू करने की सोच रहे हैं, तो यह समय सर्वश्रेष्ठ है। पुराने निवेश से भी बड़ा मुनाफा होने की उम्मीद है। इस दौरान आपको पैतृक संपत्ति से जुड़ा कोई बड़ा लाभ हो सकता है।

वृश्चिक राशि : वृश्चिक राशि वालों के लिए शनि की यह उल्टी चाल मानसिक तनाव से मुक्ति दिलाने वाली होगी। जो काम पिछले कई महीनों या सालों से अटक हुए थे, वे अब तेजी से पूरे होने लगेंगे। जो लोग विदेश जाने का सपना देख रहे हैं या विदेशी कंपनियों से जुड़े हैं, उन्हें कोई बड़ी खुशखबरी मिल सकती है।

कुंभ राशि : चूंकि शनि देव आपकी राशि के स्वामी हैं, इसलिए मीन राशि में उनकी वक्री चाल आपके धन भाव को प्रभावित करेगी। इस अवधि में आपकी सुख-सुविधाओं में वृद्धि होगी और आप धन की बचत करने में सफल रहेंगे। आपकी कर्मयुनिकेशन स्किल मजबूत होगी, जिससे आप कार्यस्थल पर लोगों को प्रभावित करने में सफल रहेंगे।

समय पर इलाज कराने से समस्या बढ़ने से बच सकती है

बारिश के मौसम में कंजक्टिवाइटिस के खतरे से इन तरीकों से करें अपना बचाव

बारिश का मौसम आंखों के संक्रमण के खतरे को बढ़ा सकता है, जिसे कंजक्टिवाइटिस कहते हैं। यह संक्रमण आंखों में सूजन, लालिमा और जलन का कारण बनता है। मानसून में बढ़ती नमी और बैक्टीरिया का स्तर इस संक्रमण के फैलने का मुख्य कारण हो सकता है।



आंखों को साफ रखें

बारिश के दौरान आंखों को साफ रखना बहुत जरूरी है, क्योंकि गंदगी और बैक्टीरिया संक्रमण का कारण बन सकते हैं। अपने हाथों को साबुन और पानी से धोने के बाद ही आंखों को छुएं। इसके अलावा नियमित रूप से अपनी आंखों को साफ पानी से धोएं, ताकि किसी भी प्रकार की गंदगी या बैक्टीरिया का प्रभाव कम हो सके। इससे आप संक्रमण के खतरे से बच सकते हैं और अपनी आंखों को स्वस्थ रख सकते हैं।

तैलिया साझा करने से बचें

संक्रमण के बैक्टीरिया आसानी से एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैल सकते हैं, इसलिए कभी भी अपना तैलिया किसी दूसरे व्यक्ति के साथ साझा न करें। खासकर अगर किसी को पहले से ही संक्रमण हो रहा हो तो उसका तैलिया और स्माल आदि साझा करने से संक्रमण फैलने का खतरा बढ़ सकता है। इसके अलावा अपने तैलिये को हमेशा साफ और सूखा रखें और उसे किसी दूसरे व्यक्ति के कपड़ों के पास न रखें।

आंखों को सुरक्षित रखें

बारिश के दौरान बाहर निकलते समय हमेशा चश्मा पहनें, ताकि आपकी आंखें सीधे पानी और गंदगी से सुरक्षित रहें। खासकर अगर आप सार्वजनिक परिवहन का उपयोग कर रहे हों तो चश्मा पहनना और भी जरूरी है, क्योंकि वहां बैक्टीरिया अधिक होते हैं। इसके अलावा अगर आप किसी गीली जगह पर काम करते हैं तो अपने काम के दौरान भी चश्मा पहनें, ताकि आपकी आंखें सुरक्षित रहें और संक्रमण का खतरा कम हो।

समय-समय पर डॉक्टर से जांच कराएं

अगर आपको अपनी आंखों में लगातार जलन या लालिमा महसूस हो रही हो तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें। समय पर इलाज कराने से समस्या बढ़ने से बच सकती है और आपकी आंखें स्वस्थ रहेंगी। डॉक्टर द्वारा बताई गई दवाइयों का सही तरीके से सेवन करें और उनकी सभी सलाहों का पालन करें। इस तरह आप बारिश के मौसम में संक्रमण से सुरक्षित रह सकते हैं और अपनी आंखों को स्वस्थ रख सकते हैं।

बारिश के मौसम में बढ़ जाता है इंफेक्शन का खतरा, खानपान का रखें ध्यान

बारिश का मौसम गर्मी से राहत तो देता है, लेकिन साथ ही कई तरह की बीमारियों का खतरा भी बढ़ा देता है। इस मौसम में सर्दी-जुकाम, वायरल फीवर, फूड पॉइजनिंग, डायरिया और पेट से जुड़ी समस्याएं तेजी से फैलती हैं। डॉक्टरों के मुताबिक, मानसून में हमारी पाचन क्षमता थोड़ी कमजोर हो जाती है और वातावरण में नमी बढ़ने से बैक्टीरिया, वायरस और फंगस तेजी से पनपते हैं। ऐसे में खानपान और साफ-सफाई को लेकर थोड़ी सी लापरवाही भी बीमारी की वजह बन सकती है।

इस कारण बढ़ जाता है इंफेक्शन का खतरा : मानसून के दौरान हवा में नमी का स्तर बढ़ जाता है। यह बैक्टीरिया और फंगस के लिए अनुकूल माहौल तैयार करता है। इसके अलावा जगह-जगह पानी जमा होने से मच्छरों की संख्या भी बढ़ती है, जिससे डेंगू, मलेरिया और चिकनगुनिया जैसी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। इस मौसम में दूषित पानी और खराब भोजन सबसे बड़ी समस्या होते हैं। कई बार खाने-पीने की चीजें जल्दी खराब हो जाती हैं, लेकिन हमें इसका पता नहीं चल पाता। ऐसे भोजन

के सेवन से पेट का संक्रमण, उल्टी और दस्त जैसी परेशानियां हो सकती हैं।

बरसात में इन चीजों को खाने से बचना : बारिश के मौसम में खुले में रखे कटे फल बैक्टीरिया और धूल-मिट्टी के संपर्क में आ जाते हैं। इनमें संक्रमण का खतरा अधिक होता है। इसलिए ताजे और घर पर काटे गए फल ही खाएं।

हरी पत्तेदार सब्जियां : पालक, मशी, पतागोभी जैसी हरी पत्तेदार सब्जियों में मानसून के दौरान कीड़े और सूक्ष्म जीव अधिक पनप सकते हैं। अगर इन्हें अच्छी तरह साफ न किया जाए तो संक्रमण का खतरा बढ़ सकता है।



स्ट्रीट फूड : गोलगप्पे, चाट, पकौड़ी और अन्य खुले खाद्य पदार्थ बारिश के मौसम में संक्रमण का बड़ा कारण बन सकते हैं। इनमें इस्तेमाल होने वाला पानी और साफ-सफाई अक्सर संदेह के घेरे में रहती है।

बासी खाना : मानसून में भोजन जल्दी खराब हो सकता है। फ्रिज में रखा खाना भी लंबे समय तक सुरक्षित नहीं रहता। इसलिए ताजा बना भोजन खाने की कोशिश करें और कई घंटों पुराना खाना खाने से बचें।

अचार को स्टोर करते समय न करें ऐसी गलतियां, वरना हो सकता है खराब

अचार का स्वाद भारतीय खाने का जरूरी हिस्सा है। हालांकि, इसे स्टोर करते समय कुछ गलतियां हो सकती हैं, जो अचार के स्वाद और उसकी गुणवत्ता को प्रभावित कर सकती हैं। आइए आज हम आपको कुछ ऐसी गलतियों के बारे में बताते हैं, जिनसे अचार को स्टोर करते समय बचना चाहिए ताकि उसका स्वाद और गुणवत्ता बरकरार रहे और वह लंबे समय तक खराब न हो।

नमक और तेल की कमी होना : अचार को लंबे समय तक ठीक रखने के लिए नमक और तेल की जरूरत होती है। अगर इनकी मात्रा कम होगी तो अचार जल्दी खराब हो सकता है। इसलिए अचार बनाते समय सही मात्रा में नमक और तेल का इस्तेमाल करें। ध्यान रखें कि तेल और नमक दोनों ही अच्छे गुणवत्ता वाले हों ताकि अचार का स्वाद और उसकी गुणवत्ता बनी रहे। इसके अलावा नमक और तेल की सही मात्रा अचार को लंबे समय तक सुरक्षित रख सकती है।

धूप में रखना : अचार को कभी भी धूप में न रखें क्योंकि इससे वह जल्दी खराब हो सकता है। धूप से अचार में कीटाणु पनप सकते हैं, जिससे उसका स्वाद बिगड़ सकता है। अचार को हमेशा ठंडी और सूखी जगह पर रखें। अगर आप घर में किसी ऐसी जगह का



ध्यान रख रहे हैं, जहां धूप न पड़े तो अचार लंबे समय तक ठीक रहेगा। इसके अलावा अचार को कभी भी गर्म जगह पर न रखें।

चम्मच का उपयोग न करना : अचार निकालते समय लकड़ी या प्लास्टिक की चम्मच का उपयोग करना चाहिए। लोहे की चम्मच का उपयोग करने से अचार जल्दी खराब हो सकता है क्योंकि लोहे पर जंग लगने की संभावना अधिक होती है। इसके अलावा लोहे की ठंडी चम्मच से अचार टंडा हो जाता है, जिससे उसका स्वाद बिगड़ सकता है। इसलिए हमेशा साफ और सूखी चम्मच का ही उपयोग करें ताकि आपका अचार लंबे समय तक ठीक रहे।

साफ हाथ से न निकालना : अक्सर लोग बिना हाथ धोएं या बिना साफ किए हुए अचार निकाल लेते हैं, जिससे कीटाणु पनप सकते हैं और अचार खराब हो सकता है। इसलिए हर बार अचार निकालने से पहले अपने हाथों को अच्छे से धोएं और साफ करें।

कार्नर न्यूज

मोटापा खराब खानपान, कम शारीरिक गतिविधि और तनाव इसके मुख्य कारण हैं

वजन घटाने नहीं पड़ेगी जिम की जरूरत, कुछ सरल उपाय अपनाकर घर बैठे भी कर सकते हैं कम



पौष्टिक खाना खाएं, भरपूर नींद लें

अपने खाने में फल, हरी सब्जियां, दालें और साबुत अनाज शामिल करें। ये चीजें पेट को लंबे समय तक भरा रखती हैं और शरीर को जरूरी पोषण भी देती हैं। ज्यादा तला-बुना और मीठा खाने से बचें। अच्छी नींद वजन कम करने में मदद करती है। अगर नींद पूरी नहीं होती, तो भूख ज्यादा लग सकती है और वजन बढ़ने का खतरा बढ़ जाता है। रोज 7 से 8 घंटे की नींद जरूर लें।



खाने से पहले पानी पिएं, खाना धीरे-धीरे खाएं

भोजन करने से पहले 1 या 2 गिलास पानी पीने से पेट कुछ हद तक भर जाता है। इससे आप कम खाना खाते हैं और अतिरिक्त कैलोरी लेने से बच सकते हैं। जल्दी-जल्दी खाना खाने से अक्सर जरूरत से ज्यादा भोजन हो जाता है। इसलिए खाना आराम से और अच्छी तरह चबाकर खाएं इससे पाचन भी बेहतर रहता है।

रोज थोड़ा व्यायाम करें

वजन कम करने के लिए जिम जाना जरूरी नहीं है। आप घर पर ही टहल सकते हैं, योग कर सकते हैं या हल्की-फुल्की एक्सरसाइज कर सकते हैं। रोजाना थोड़ी देर शारीरिक गतिविधि करना फायदेमंद होता है।



फाइबर वाली चीजें ज्यादा खाएं

फाइबर से भरपूर खाद्य पदार्थ जैसे फल, सब्जियां, ओट्स और साबुत अनाज पेट को लंबे समय तक भरा रखते हैं। इससे बार-बार भूख नहीं लगती और वजन नियंत्रित रहता है।

तनाव कम करें

ज्यादा तनाव लेने से भूख बढ़ सकती है और लोग जरूरत से ज्यादा खाने लगते हैं। इसलिए तनाव को कम करने की कोशिश करें। इसके लिए योग, ध्यान या अपनी पसंद का काम कर सकते हैं।



मानसून में सुबह की सैर से मिल सकते हैं स्वास्थ्य को ढेर सारे लाभ

मानसून के दौरान सुबह की सैर करना एक बेहतरीन तरीका हो सकता है, जिससे आप ताजगी और ऊर्जा महसूस कर सकते हैं। यह न केवल आपके शरीर को सक्रिय रखता है, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी बहुत फायदेमंद है। हालांकि, मानसून में सुबह की सैर करते समय कुछ खास बातों का ध्यान रखना जरूरी है ताकि आप बारिश और नमी से सुरक्षित रहें और बीमारियों से बच सकें। आइए मानसून में सुबह की सैर से जुड़ी जरूरी बातें जानें।

सही कपड़े पहनें

मानसून में सुबह की सैर करते समय सही कपड़े पहनना बहुत जरूरी है। ऐसे कपड़े चुनें, जो हल्के, सूती और जल्दी सूखने वाले हों। बारिश के दौरान फिसलन से बचने के लिए वॉटरप्रूफ जूते पहनें। इसके अलावा कपड़े ढीले-ढाले होने चाहिए ताकि हवा आसानी से गुजर सके और आपको उमस महसूस न हो। इससे आप आरामदायक महसूस करेंगे और सैर का पूरा मजा ले सकेंगे।



बारिश से बचाव के लिए करें तैयारी

मानसून में अचानक बारिश हो सकती है, इसलिए हमेशा तैयार रहें। एक छाता या बारिश की जैकेट साथ रखें ताकि बारिश होने पर आप तुरंत उसका उपयोग कर सकें। इसके अलावा अपने फोन को पानी से बचाने वाला कवर में रखें ताकि वह भीगने से सुरक्षित रहे। अगर मौसम खराब लगे तो बाहर न निकलें और घर पर ही व्यायाम करें। इससे आप सुरक्षित रहेंगे और आपकी दिनचर्या भी प्रभावित नहीं होगी।

नमी भरी हवा से रहें दूर

मानसून में हवा में नमी बहुत ज्यादा होती है, जो सांस लेने में दिक्कत पैदा कर सकती है। इसलिए बेहतर होगा कि आप ऐसी जगह पर सैर करें जहां हवा ताजगी भरी हो और नमी कम हो। पार्क या बगीचा इस मौसम में सबसे अच्छी जगहें हो सकती हैं। यहां की ताजी हवा आपके शरीर को ऊर्जा देगी और आप बेहतर महसूस करेंगे। इसके अलावा इन जगहों पर हरियाली भी होती है, जो मन को शांति देती है।

खाने-पीने का रखें ध्यान

सुबह की सैर के साथ-साथ खाने-पीने का ध्यान रखना भी जरूरी है। मानसून में ताजे फल और सब्जियां शामिल करें, जो आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में मदद करेंगे। इसके अलावा पानी की कमी न होने दें और पर्याप्त पानी पिएं ताकि आपका शरीर साफ हो सके। तले-भुने खाद्य पदार्थों से बचें क्योंकि ये पेट में दिक्कत कर सकते हैं। इसके बजाय हल्का और पोषक तत्वों से भरपूर भोजन करें ताकि आपकी सेहत बनी रहे।

समय का रखें ध्यान : सुबह की सैर का समय बहुत अहम होता है। कोशिश करें कि आप सुबह जल्दी उठकर सैर करें, इससे आपका दिन अच्छा शुरू होगा और आप ऊर्जावान महसूस करेंगे। इसके अलावा नियमित रूप से एक ही समय पर सैर करने से आपकी शरीर की घड़ी सेट हो जाएगी और आप ज्यादा प्रभावी तरीके से सैर कर पाएंगे। इस तरह मानसून में सुबह की सैर करने से न केवल आपका शरीर स्वस्थ रहेगा बल्कि आपका मन भी खुश रहेगा।

फिल्म इवेंट

हॉलीवुड

सिंगर हैरी का लाइव कॉन्सर्ट में गला चोक, स्टेज पर गिर पड़े

‘वॉटरमेलन शुगर’ फेम ब्रिटिश सिंगर हैरी स्टाइल्स के साथ वे रूबी स्टैडियम में कुछ ऐसा हुआ, जिसने एक पल के लिए उनके लाखों-करोड़ों फैंस की धड़कन रोक दी। हैरी अपनी लाइव परफॉर्मेंस दे रहे थे, जहां अचानक गाने के बीच में पानी पीते ही उनका गला चोक हो गया। पानी उनके गले में अटक गया, चोकिंग की वजह से वह स्टेज पर गिर पड़े। इस कारण शो कुछ देर के लिए बीच में रुक गया। वहां मौजूद दर्शक यह सब देख परेशान हो गए, जबकि अब इंटरनेट पर वायरल हो रहे वीडियो को देख फैंस भी चिंता में पड़ गए हैं। हालांकि, 32 साल के सिंगर की हालत कुछ मिनटों में ठीक हो गई और उन्होंने वापस परफॉर्मेंस देना शुरू कर दिया। हैरी स्टाइल्स के साथ यह घटना 26 जून के शो में हुई है। वेम्बली स्टेडियम में रिकॉर्ड तोड़ रमी के बीच हजारों की संख्या में फैंस मौजूद थे। रिपोर्ट्स के मुताबिक, सिंगर दर्शकों से बातचीत कर रहे थे, तभी उन्हें गले में कुछ अटकने जैसा महसूस हुआ। उन्होंने पानी की बोतल उठाई और एक घूंट पिया, लेकिन इसके बाद उनकी हालत और खराब हो गई। दम घुटने लगा। वह वहीं स्टेज पर लेट गए। हालांकि, हैरी ने जल्द ही खुद को संभाला और परफॉर्मेंस जारी रखी। जब सिंगर स्टेज पर ठीक हो रहे थे, तब क्रू मेंबर्स और ऑन-साइट सपोर्ट टीम को तुरंत मदद करते हुए देखा गया। अब इस घटना का वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो रहा है।

टॉलीवुड

50 साल की बेटी को नहीं पता कौन है अपनी मां! अजब श्रुति की गजब कहानी

साउथ सिनेमा की दिग्गज एक्ट्रेस श्रुति कृष्णा 50 साल की है। 150 से अधिक फिल्मों में काम कर चुकी हैं। दो बार राज्य फ़िल्म से पुरस्कार से सम्मानित हैं। लेकिन, उनकी जिंदगी की एक दिलचस्प बात यह है कि वह दो मां की संतान हैं। जी हां, उनके पिता ने जुड़वा बहनों से शादी की थी। श्रुति को आजतक नहीं पता कि उनकी असली मां कौन हैं। असल जिंदगी की कुछ कहानियां ऐसी होती हैं, जो फिल्मों जैसी लगती हैं। लेकिन कल्पनाओं से परे, साउथ सिनेमा की दिग्गज एक्ट्रेस श्रुति कृष्णा का असल जीवन ऐसा है, जिसके बारे में जानकर एकबारगी आपको भी हैरानी होगी। वह 50 साल की हैं। 36 साल के करियर में 150 से ज्यादा फिल्मों में काम कर चुकी हैं। श्रुति एक अनूठे परिवार का हिस्सा हैं, जहां उनकी दो मां हैं। वह कहती हैं कि उन्हें या उनके भाई-बहनों को कभी यह जानने की जरूरत महसूस नहीं हुई कि उनकी बायोलॉजिकल मां कौन हैं। दरअसल, श्रुति के पिता ने जुड़वा बहनों से शादी की। दो बीवियों से तीन संतान प्राप्त हुए। लेकिन, इसी के साथ एक फैसला लिया गया। कभी किसी को नहीं बताना है कि कौन किस मां की औलاد है। नतीजा, आज तीन बच्चों, दो मां और एक पिता का यह परिवार राजी-खुशी रहता है। श्रुति कृष्णा ‘बिग बॉस कन्नेड़’ सीजन 3 की विनर रही हैं। वह बीते दिनों ‘सूर्या: दा पावर ऑफ लव’ और ‘मर्सीहेटक 2’ जैसी फिल्मों में नजर आई थीं। श्रुति का नाम पहले गिरिजा था। जन्म के वक्त परिवार ने उन्हें यही पहचान दी। उनका परिवार थिएटर से जुड़ा हुआ है।

भोजपुरी

पहले लोग मुझे नकारते थे, 34 साल बाद मेरे बदले हैं हालात : रवि किशन

एक्टर-नेता रवि किशन अभी रियलिटी शो ‘अलायंस’ का हिस्सा हैं, जिसमें उन्होंने अपनी बेटी रिवा किशन के साथ हिस्सा लिया है। कुणाल खेम् के होस्ट किए गए इस शो को हाल ही में प्राइम वीडियो पर रिलीज किया गया। पहले एपिसोड में, रवि को फिल्म इंडस्ट्री में सालों तक मिले रिजेक्शन को याद करते हुए देखा गया और बताया गया कि कैसे 34 साल बाद उन्हें सफलता मिली। यह बताते हुए कि 34 साल बाद हालात कैसे बदल गए, रवि किशन ने कहा, ‘उस साल मैंने ‘बेस्ट एक्टर’ के सभी अवॉर्ड जीते। मैं उन सभी मंचों पर गया जहां लोग मुझे कभी नहीं बुलाते थे। उन्होंने हमेशा मुझे ठुकराया था। किसी को यकीन नहीं था कि मैं कभी कुछ हासिल कर पाऊंगा।’ रवि किशन के करियर का यह दौर बहुत शानदार चल रहा है और उनके हालिया काम की काफी तारीफ हो रही है। किरण राव की फिल्म ‘लापता लेडीज’ में उनके रोल के लिए क्रिटिक्स और लोगों, दोनों ने उनकी काफी तारीफ की। वहीं वेब सीरीज ‘मामला लीगल है’ में भी उनके काम को पसंद किया गया। उन्हें ‘मां बहन’ और ‘भाभीजी घर पर हैं। फन ऑन द रन’ में भी देखा गया। उन्होंने बताया कि 90 के दशक में जब इंडस्ट्री में नए-नए स्टार्स आ रहे थे, तब पूरी तरह तैयार और ट्रेंड होने के बावजूद उन्हें रिजेक्शन का सामना करना पड़ रहा था। उन्होंने माना कि इस दौर में उन्हें लगा कि वह पीछे छूट गए हैं, फिर भी उन्हें भरोसा था कि उनका समय भी जरूर आएगा। कंटेस्टेंट्स से बात करते हुए रवि किशन ने इंडस्ट्री में अपने लंबे और मुश्किल सफर के बारे में खुलकर बताया। उन्होंने कहा, ‘ऐसे ही लोग पहले मुझे नकारते थे। 90 के दशक में स्टार्स बनते जा रहे थे। मैं उन्हें देख सकता था मेरी आवाज अच्छी थी, मैं प्रशिक्षित था, घुड़सवारी, लड़ाई, ये, उर्दू, हिंदी, सब कुछ, थिएटर, डांस। पूरी तैयारी थी। मैं पूरी तरह तैयार था। उसके बाद भी देख रहा हूं, मैं पीछे रह गया। सब आगे चले गए।’ एक्टर ने आगे बताया कि जब वे अपने साथियों को सफल होते देखते थे, तब उन्हें अपनी जगह बनाने के लिए संघर्ष करना पड़ता था।

ग्लोबल स्टार बन चुकीं प्रियंका चोपड़ा ने कान लार्ग्स इवेंट के लिए उन्होंने सिल्विया चेरासी की कलर-ब्लॉकड हॉल्टर ड्रेस पहनी। इसकी कीमत 1,80,900 रुपए थी। इटैलियन फैब्रिक से बनी इस मैक्सी ड्रेस का कॉलम सिल्हूट इसे एक स्टाइलिश लुक दे रहा था। पीछे की तरफ टाई डिटेलिंग वाली हॉल्टर नेकलाइन ने एक्ट्रेस के लुक को और भी शानदार बना दिया। ड्रेस के साथ फ्रेडा साल्वाडोर लेदर थॉग सैंडल, साथ ही पिक नेकलेस और रोलेक्स डे-डेट 40 वॉकलेट डायल घड़ी पहनीं।

1.8 लाख रुपए की ड्रेस पहनकर पहुंचीं प्रियंका



चेहरे की देखभाल के लिए रोजाना करें फेस स्टीम त्वचा दिखेगी ग्लो-ग्लो, स्वस्थ और चमकदार

त्वचा को स्वस्थ रखने के लिए भाप लेना एक बेहतरीन तरीका है। इससे चेहरे के छिद्र खुलते हैं, गंदगी बाहर निकलती है और खून का बहाव बेहतर होता है। इसके अलावा भाप से त्वचा की नमी बनी रहती है और यह त्वचा को ताजगी भी देती है। इस लेख में हम आपको रोजाना भाप लेने के कारण बताएंगे, जिससे आप अपनी त्वचा को स्वस्थ और चमकदार बना सकते हैं।

गंदगी और अशुद्धियों को हटाने में है मददगार

भाप लेने से चेहरे की गंदगी और अशुद्धियां बाहर निकलती हैं। जब आप अपने चेहरे को भाप देते हैं तो यह त्वचा के छिद्रों को खोलता है, जिससे पसीना आता है और गंदगी बाहर निकलती है। इससे आपकी त्वचा साफ और ताजगी महसूस होती है। इसके अलावा यह प्रक्रिया त्वचा की गहराई तक जाती है और उसे साफ करती है, जिससे आपकी त्वचा को एक



नई चमक मिलती है।

खून के बहाव को करती है बेहतर

भाप लेने से खून का बहाव भी बेहतर होता है। गर्म भाप खून की नलियों को खोलती है, जिससे खून का बहाव बढ़ता है और त्वचा को अधिक पोषण मिलता है। इससे आपकी त्वचा ताजगी महसूस करती है और उसमें निखार आता है। नियमित रूप से भाप लेने से आपकी त्वचा स्वस्थ और चमकदार बनी रहती है।

वर्चुअल मीटिंग्स के दौरान कुछ बातों का रखें ध्यान, पड़ेगा अच्छा प्रभाव

वर्चुअल मीटिंग्स अब आम हो गई हैं। चाहे ऑफिस की हो या अन्य किसी तरह की, इनका सही तरीके से संचालन करना जरूरी है ताकि पेशेवर छवि बनी रहे। सही कपड़े, बैकग्राउंड, समय पर ध्यान देना और तकनीकी तैयारी रखना अहम है। इसके अलावा ध्यान रखना चाहिए कि आप बोलते समय म्यूट बटन का उपयोग करें और ध्यान भटकाने वाली चीजों से बचें। इस लेख में हम आपको वर्चुअल मीटिंग्स से जुड़ी कुछ जरूरी बातें बताने जा रहे हैं।

सही कपड़े पहनें : वर्चुअल मीटिंग्स के लिए सही कपड़े पहनना बहुत जरूरी है। भले ही आप घर पर हों, पेशेवर दिखना अहम है। औपचारिक कपड़े पहनें ताकि आपकी पेशेवर छवि बनी रहे। अगर आप ऑफिस के लिए औपचारिक कपड़े पहनते हैं तो वही कपड़े वर्चुअल मीटिंग्स के लिए भी अच्छे रहते हैं। इससे आप खुद को अधिक पेशेवर महसूस करेंगे और आपकी छवि भी बेहतर बनेगी। उचित कपड़े आत्मविश्वास बढ़ाते हैं और मीटिंग का माहौल भी गंभीर बनाते हैं।



बैकग्राउंड का ध्यान रखें

मीटिंग के दौरान बैकग्राउंड का ध्यान रखना भी जरूरी है। साफ-सुथरा और व्यवस्थित बैकग्राउंड रखें। अगर संभव हो तो दीवार पर कोई बड़ा चित्र न लगाएं क्योंकि इससे ध्यान भटक सकता है। इसके अलावा किसी भी तरह की अव्यवस्था से बचें। एक साधारण और पेशेवर बैकग्राउंड सबसे अच्छा विकल्प होता है। इससे न केवल आपकी पेशेवर छवि बेहतर बनेगी, बल्कि सामने वाले को भी आपके माहौल का सही अंदाजा मिलेगा।

समय पर उपस्थित रहें

वर्चुअल मीटिंग्स में समय पर आना बहुत जरूरी है। समय पर आने से आपकी पेशेवर छवि बेहतर बनी रहती है और आप अपने साथियों का सम्मान करते हैं। अगर किसी कारणवश आप लेट हो रहे हैं तो पहले से ही संदेश कर दें कि आप थोड़ी देर से आएंगे।

कार्न्यूज

अक्सर लोग यह मानते हैं कि महंगे कपड़े ही स्टाइलिश दिखाते हैं, लेकिन ऐसा नहीं है। कुछ छोटे-छोटे फैशन टिप्स और सही कपड़ों का चयन करके आप अपने लुक को बेहद खास बना सकते हैं। इस लेख में हम आपको कुछ ऐसे टिप्स देंगे, जिनसे आप साधारण कपड़ों को भी महंगा दिखा सकती हैं और हर मौके पर आत्मविश्वास से भरी नजर आएंगी। इन टिप्स को अपनाकर आप अपने फैशन गेम को एक नया मोड़ दे सकती हैं।

हर मौके पर आत्मविश्वास से भरी नजर आएंगी

साधारण कपड़ों को महंगा दिखाने के लिए अपनाएं शानदार फैशन टिप्स



सही फिटिंग का चुनाव करें

कपड़ों की फिटिंग सबसे जरूरी होती है। अगर आपका कोई भी कपड़ा सही तरीके से फिट नहीं है तो वह आप पर अच्छा नहीं लगेगा, चाहे वह कितना भी महंगा क्यों न हो। इसलिए, जब भी आप कोई नया कपड़ा खरीदें तो उसकी फिटिंग पर खास ध्यान दें। अगर जरूरत पड़े तो उसे दर्जी से ठीक करवाएं, ताकि वह आपके शरीर के अनुसार सही बैठे और आपका लुक बेहतरीन लगे।

रंगों का मेल करें

सही रंगों का मेल आपके लुक को पूरी तरह बदल सकता है। जैसे काले और सफेद रंग का मेल हमेशा सुंदर लगता है, वहीं गहरे नीले और लाल का संयोजन भी आकर्षक दिखता है। इसके अलावा हल्का गुलाबी या नीला जैसे हल्के रंग भी बहुत सुंदर लगते हैं। अपने कपड़ों में विपरीत रंगों का मेल चुनें, ताकि आपका लुक ज्यादा बनावटी न लगे और आप स्टाइलिश दिखें। मोनोकोम रंगों का संयोजन भी महंगा दिखाई देता है।



सादे और आकर्षक गहने पहनें

गहने आपके लुक को खास बना सकते हैं, लेकिन इसका मतलब यह नहीं कि आपको भारी-भरकम गहने पहनने चाहिए। सादे लेकिन आकर्षक गहने आपके लुक को निखार सकते हैं, जैसे पतली चेन, छोटे झुमके या ब्रेसलेट। इसके अलावा आप चाहे तो हल्की अंगुठियों का भी इस्तेमाल कर सकती हैं। इन सरल गहनों से आपका लुक न केवल सुंदर दिखेगा, बल्कि यह आपको एक अलग ही पहचान भी देगा। इसलिए, गहनों का चयन सोच-समझकर करें।

हेयरस्टाइल पर ध्यान दें

हेयरस्टाइल भी आपके पूरे लुक को प्रभावित करती है। अगर आपकी हेयरस्टाइल सही हो तो साधारण कपड़ों भी महंगे जैसे लगते हैं। अपने बालों को साफ-सुथरा रखें और कभी-कभी हेयरस्टाइल बदलती रहें, ताकि आपका लुक नया बना रहे। इन सरल टिप्स को अपनाकर आप अपने साधारण कपड़ों को भी महंगा दिखा सकती हैं और हर मौके पर आत्मविश्वास से भरी नजर आएंगी। याद रखें कि असली खूबसूरती आत्मविश्वास में छिपी होती है।

हर स्टाइलिस्ट अपनाते हैं फैशन से जुड़े ये नियम, जो लुक में लगाते हैं चार चांद



फैशन

फैशन की दुनिया में स्टाइलिस्ट की अपनी अहमियत होती है। ये लोग अपने अनुभव और ज्ञान के आधार पर हमें सही सलाह देते हैं कि हमें क्या पहनना चाहिए और क्या नहीं। हालांकि, क्या आपने कभी सोचा है कि स्टाइलिस्ट खुद किन नियमों का पालन करते हैं? इस लेख में हम कुछ ऐसे फैशन नियमों के बारे में बताएंगे, जो हर स्टाइलिस्ट गुप्त रूप से अपनाता है और जिन्हें जानकर आप भी अपने लुक को बेहतरीन बना सकते हैं।

सही फिटिंग के कपड़े पहनें : स्टाइलिस्ट हमेशा इस बात पर जोर देते हैं कि कपड़ों की फिटिंग सही होनी चाहिए। चाहे वह एक साधारण टी-शर्ट हो या एक औपचारिक सूट, सही फिटिंग के कपड़े हमेशा आपको बेहतर दिखाते हैं। बहुत ढीले या टाइट कपड़े पहनने से बचें, क्योंकि ये आपके लुक को खराब कर सकते हैं। सही फिटिंग के कपड़े पहनकर आप न केवल स्टाइलिश दिखेंगे, बल्कि आरामदायक भी महसूस करेंगे। अगली बार जब आप कपड़े खरीदें तो उनकी फिटिंग पर खास ध्यान दें।

रंगों का मेलजोल समझें : रंगों का मेलजोल बहुत जरूरी होता है। स्टाइलिस्ट हमेशा कहते हैं कि विपरीत रंगों का मेल बहुत सुंदर लगता है, लेकिन इसका मतलब यह नहीं कि आप बहुत ज्यादा चमकीले रंग एक साथ पहन लें। कोशिश करें कि आपके कपड़ों के रंग एक-दूसरे के साथ अच्छे से मिलें। उदाहरण के लिए, नीला और सफेद, काला और बे, या भूरे रंग के अलग-अलग शेड एक साथ बहुत अच्छे लगते हैं। इसके अलावा अपनी त्वचा के रंग के अनुसार रंग चुनें।

गहनों का सही उपयोग करें : गहने आपके लुक को खास बना सकते हैं। स्टाइलिस्ट हमेशा कहते हैं कि एक अच्छा गहना आपके पूरे लुक को नया रूप दे सकता है। हालांकि, गहनों का चयन करते समय ज्यादा भारी या चमकीली चीजें न चुनें, क्योंकि ये आपके लुक को बिगाड़ सकती हैं। इसके बजाय साधारण, लेकिन आकर्षक गहनों का चयन करें, जैसे कि एक सुंदर हार, कान की बालियां या एक अच्छी घड़ी। इससे आपका लुक संतुलित और आकर्षक रहेगा।

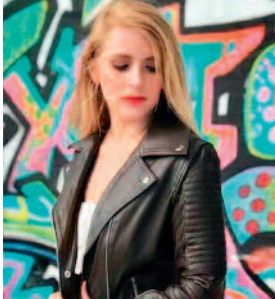
आत्मविश्वास रखें : सबसे जरूरी है आत्मविश्वास बनाए रखना। चाहे आप कितना भी अच्छा कपड़ा क्यों न पहन लें, अगर आपका आत्मविश्वास कम होगा तो आपका लुक अधूरा लगेगा। हमेशा आत्मविश्वास से भरे रहें और जो भी पहनें, उसे पूरी आत्मविश्वास के साथ पहनें। इन 5 सरल, लेकिन असरदार फैशन नियमों को अपनाकर आप भी अपने लुक को स्टाइलिश बना सकते हैं। याद रखें, सही फिटिंग के कपड़े, सही रंगों का मेल, अच्छे गहने और आत्मविश्वास ही आपके लुक को खास बनाते हैं।

लेदर के कपड़े पहनते समय न करें ये 5 गलतियां, नहीं दिखेंगे अच्छे

लेदर के कपड़े पहनना एक स्टाइलिश और क्लासी विकल्प हो सकता है, लेकिन इन्हें सही तरीके से पहनना और देखभाल करना जरूरी है। लेदर के कपड़े न केवल आपको आकर्षक दिखाते हैं, बल्कि इन्हें पहनने से आपको आत्मविश्वास भी मिलता है।

सही फिटिंग का ध्यान रखें :

लेदर के कपड़ों की फिटिंग बहुत जरूरी होती है। अगर आपका लेदर जैकेट या पैट ढीली होगी तो यह आपके पूरे लुक को खराब कर सकती है। हमेशा सही माप लेकर ही लेदर के कपड़े खरीदें या सिलवाएं। सही फिटिंग वाले लेदर के कपड़े न केवल आपको बेहतर दिखाते हैं बल्कि आरामदायक भी होते हैं। ध्यान रखें कि आपके लेदर के कपड़े आपके शरीर की आकृति से आएंगे।



के अनुकूल हों ताकि आप उनमें आत्मविश्वास महसूस कर सकें।

सफाई पर दें ध्यान : लेदर के कपड़ों की सफाई पर खास ध्यान देना चाहिए। इन्हें धोने से पहले लेबल पर दिए निर्देश पढ़ें और अगर संभव हो तो ड्राई क्लीन करवाएं। गीले तौलिये से साफ करने की कोशिश न करें क्योंकि इससे रंग फीका पड़ सकता है या कपड़ा

खराब हो सकता है। लेदर के कपड़ों को धूप में सुखाने से बचें क्योंकि इससे वे कठोर हो सकते हैं। बेहतर होगा कि आप इन्हें हवादार जगह पर सुखाएं।

सही एक्सेसरीज का चयन करें : लेदर के कपड़ों के साथ सही एक्सेसरीज का चयन करना भी जरूरी है। अगर आप लेदर जैकेट पहन रहे हैं तो उसके साथ लेदर के जूते या बेल्ट पहनना अच्छा रहेगा। हालांकि, ध्यान रखें कि सभी एक्सेसरीज एक ही रंग की न हों क्योंकि इससे आपका लुक ज्यादा बनावटी लग सकता है। इसके बजाय अलग-अलग रंगों और टेक्स्चर का मेल करके एक नया स्टाइल बनाएं। उदाहरण के लिए, काले लेदर जैकेट के साथ भूरे रंग की बेल्ट अच्छी लगेगी।