



नगर निगम

वार्ड पार्षद

24	शबिस्ता सुल्तान	9425012422
25	सरोज जैन	9977255765
26	संतोष उईके	9993434310
27	प्रदीप सक्सेना	9826605640
28	लक्ष्मी गोरेवर	9827288143
29	संतोष कंसना	7746800012
30	सीमा सक्सेना	9425011182
31	अमित शर्मा	9893089292
32	जगदीश यादव	9425013679
44	मंजूश्री बारकिया	9893303057
45	प्रद्युम्न गोहल	9826509793
46	योगेंद्र सिंह	9303107423
47	राजेश खटीक	9993554402
48	सुषमा बखीसा	9926368868
49	संतोष हिरवे	7489698833
50	बाबूलाल यादव	9425014111
51	सुरजीत चौहान	9425011101
52	रामबाबू पाटीदार	9826405034
53	नारायणी अहिरवार	9329841575
54	सीमा यादव	8109263290
55	अर्चना परमार	8120130130
80	रवीन्द्र यती	9425393248
81	पवन बोराना	9826326068
82	भूपेंद्र माली	9981500275
83	मनफूल मौणा	9826460414
84	मंजीत मारन	9827337320
85	कामता प्रसाद	9826012029

बैरागढ़ चीचली-2879451
शांति वाहन-2807351
फायर बिग्रेड-241772
9074831811
एंबुलेंस-2411111



पुलिस

कोलार थाना	2443989
चूनाभट्टी थाना	2499961
शाहपुरा थाना	2807973
	2807974
हबीबगंज थाना	2443790
अजाक थाना	2443880
टीटी नगर थाना	2443730
कमला नगर थाना	2774769
बाग सेवनिया थाना	2443820
मिसरोद थाना	2443890

महिला हेल्प लाइन नंबर

महिला थाना 2443860
महिला हेल्पलाइन 2443801
महिला सेल 898901651011
महिला बाल विकास 2548599



बिजली

आरके यादव, प्रबंधक
बिजली कंपनी कोलार
9425004152
दाजिनाकुंज-2879400
बैरागढ़ चीचली-2879400



चिकित्सा सेवा

जेपी अस्पताल 2557143
काटजू अस्पताल 2774252,1
सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र कोलार
2495846

एम्स

हेल्पलाइन नंबर - 104
टेली मेडिसिन - 2902561,
2902562, 2902563



बीएसएनएल

शिकायत और पूछताछ
198/ 2416100
सर्वधर्म नगर-2493801
कोलार-2465000

सिटी मदर्स लाई बच्चों के लिए हेल्दी स्नैक्स

मैगी के कमबैक के बावजूद अभी भी नहीं है मदर्स को उस पर विश्वास, घर पर ही ट्राय कर रही हैं इंडियन स्नैक्स

रश्मि प्रजापति >> भोपाल

लंबे समय तक विवादों में रहने के बाद अंततः मैगी नूडल्स ने वेलकम पैक के साथ कमबैक किया। ऑनलाइन अवेलेबल होने के बाद अब शहर के ग्रॉसरी स्टोर्स पर भी यह आसानी से ही उपलब्ध है। सिटी की मदर्स ने जब हमने इस कमबैक पर बात की, तो सामने आया कि सिटी मदर्स अभी भी रेडी-टू-मेड नूडल्स पर भरोसा नहीं कर रही और यही वजह है कि वे बच्चों को इंडियन हेल्दी स्नैक्स की ओर आकर्षित करने के लिए हर रोज किचन में कुछ नया एक्सपेरिमेंट कर रही हैं। बच्चों को रोजाना ब्रेकफास्ट में कुछ नया देने का चैलेंज इतना बड़ा है कि सोनागिरी में रहने वाली महिलाएं अब सोशल गेदरिंग में भी अपनी रेसिपीज एक-दूसरे को शेयर करने लगी हैं।



रोटी पिज्जा है स्कीट रेसिपी

रेडी-टू-मेड नूडल्स या पास्ता हो या कोई दूसरी डिश.. मैं बच्चों को इनसे दूर ही रखती हूँ। मेरी कोशिश होती है कि ब्रेकफास्ट में बच्चों को फ्रूट्स जरूर दूँ। यही वजह है कि मैं कभी फ्रूट कर्ड बना देती हूँ, कभी स्वीट राइस तो कभी वेंजिटेबल्स के साथ रोटी पिज्जा। इसे बच्चे प्छाँय भी करते हैं।



- ऋतु कलरा

एक्सपेरिमेंट को करते हैं एंजॉय

मैगी बेन होने के बाद बच्चों का अट्रैक्शन इंडियन स्नैक्स की ओर बढ़ा। अब मैं नहीं चाहती कि बच्चे फिर से वहीं मैदे से बनी नूडल्स खाना शुरू कर दें। इसीलिए, हर रोज उन्हें भेलपुरी, चना जोयारम और वेंजिटेबल सेंडविच के साथ नए-नए एक्सपेरिमेंट कर परोसती हूँ। इन एक्सपेरिमेंट को वो भी एंजॉय करते हैं और मैं भी।



- संगीता गुप्ता

बच्चों को न दें फैटी फूड आइटम्स

फास्ट फूडिंग लाइफ में मदर्स के पास इतना समय नहीं होता कि वे पूरा वक्त किचन में ही बिताएं, फिर भी हेल्दी फूड बेसिक जरूरत है। बच्चों में ओबेसिटी और हाईपरटेंशन कम करना है, बच्चों के खाने में से फैटी फूड, प्रिजर्वेटिव्स और रेडी-टू-ईट आइटम्स को हटाना होगा। बच्चों को कम ऑयल का लेस कार्बोहाइड्रेट वाला खाना दिया जाए। स्मार्ट्स, बेवज वेंजिटेबल्स, फ्रूट पंच, फ्रूट सलाद और आटा बिस्किट हेल्दी स्नैक्स में शामिल कर सकते हैं।



- डॉ. निहारिका ए. राजपूत, डाइट एक्सपर्ट

सिवाई से तैयार किए नूडल्स

इंडियन स्नैक्स में एक्सपेरिमेंट का बहुत स्कोप है, यही वजह है कि मैंने बच्चों को कभी वेस्टर्न और प्रिजर्व फूड की तरफ जाने की नहीं दिया। फ्रूट कस्टर्ड, ड्राई फ्रूट खीर के अलावा मैंने सिवाई को हमेशा नूडल्स की तरह वेंजिटेबल्स के साथ प्रिपेर किया। यह मेरे बच्चों का फेवरेट ब्रेकफास्ट है, जो हेल्दी भी है और टेस्टी भी।



- रीना शर्मा

स्मार्ट्स पर होती है खींच-तान

मेरी कोशिश होती है कि बच्चों को हमेशा नॉन-ऑयली और होम मेड स्नैक्स ही दूँ। भेलपुरी, बेवज आलू और स्मार्ट्स पर इन दिनों एक्सपेरिमेंट चल रहा है। 7वीं क्लास में पढ़ रहा बेटा स्मार्ट्स चाट को खूब प्छाँय करता है, जबकि 5 साल की बेटी बेवज आलू को मजे से खाती है।



- आरती जैन

फैशन में नए लुक के साथ पुराना ब्लाउज पैटर्न

साड़ी से ज्यादा फैशनबल कुछ नहीं। अगर आप अपनी खूबसूरत साड़ी के साथ स्टाइल का पुट शामिल करना चाहती हैं, तो ब्लाउज के मामले में नए-नए प्रयोग करने से हिचकें नहीं। आपको ये एक्सपेरिमेंट आपको लुक को बेहतरीन बना देंगे। ब्लाउज को डिजाइन में चेंज करने से साड़ी को कंटेम्परेरी ट्विस्ट दिया जा सकता है। साड़ी को हाईलाइट करने के लिए ब्लाउज का परफेक्ट होना

जरूरी है। साड़ी के लिए ब्लाउज का सिलेक्शन कई फैक्टर्स पर निर्भर करता है। जैसे आपकी साड़ी का डिजाइन, आपका बॉडी शेप, शोल्डर्स, आर्म्स बस्ट और सबसे इम्पोर्टेंट है आपका कम्फर्ट लेवल। सही नेक शेप, स्लीव्स और स्टाइल के बारे में जान सकती हैं और ट्रेंडी ब्लाउज के साथ अपनी साड़ी को और भी खूबसूरत बना सकती हैं।



लो बैक ब्लाउज
आजकल लो बैक के ब्लाउज काफी ट्रेंड में हैं। 1960 के दशक में इनका ट्रेंड जॉरों पर था, लेकिन एक बार फिर यह डिजाइनर पैटर्न ट्रेंड में हैं। इस विटेज लुक को महिलाएं खूब पसंद कर रही हैं, जिसकी वजह इनका बोल्ड और ट्रेंडिशनल लुक भी है।

बैकलेस ब्लाउज

बोल्ड लुक पसंद करने वाली गर्ल्स और वुमन के लिए बैकलेस ब्लाउज परफेक्ट है। ऐसे ब्लाउज ट्रेंडिशनल लुक में स्टाइलिश अंदाज देंगे। अगर बैकलेस न पहनना चाहें, तो लैस या क्रोशिया वर्क के जरिए ऐसा लुक दे सकती हैं।



कॉर्सेट ब्लाउज

कॉर्सेट ब्लाउज हाल ही में पापुलर हुए हैं। इन दिनों ट्रेंड टेक्सचर के साथ एक्सपेरिमेंट करने का है, इसलिए कटवर्क वाले प्लेटेड कॉर्सेट ब्लाउज भी ट्रेंड किए जा सकते हैं। कॉर्सेट लगभग हर तरह के बॉडी टाइप को सूट करता है। अगर आपकी टीमी थोड़ी बाहर है, तो भी कॉर्सेट आपको सूट करेगा। जहाँ तक फिट छिपाने की बात है, तो इसके लिए एडी हाल्टर कट ट्रेंड किया जा सकता है।



स्टेटमेंट ब्लाउज

स्टेटमेंट ब्लाउज में ब्लाउज के पीछे वाले हिस्से में आकर्षक डिजाइन होता है और गला लो-कट होता है। जब भी ऐसा स्टाइलिश ब्लाउज पहनें तो अपने बालों को खुला छोड़ने के बजाय जुड़ा बनाएँ या फिर चोटी बना लेने से स्टाइल और भी अच्छा नजर आता है।

कॉलर वाला ब्लाउज

सोबर और डिफरेंट लुक के लिए कॉलर वाल ब्लाउज परफेक्ट है। जो कि कारपोरेट पार्टी से लेकर ब्राइडल पार्टी सभी ऑकैजनों पर पहना जा सकता है। इसकी खास बात यह है कि इस पर बैक साइड क्रिस्टल वर्क कर सादा साड़ी के साथ भी पहना जा सकता है। तो इसे कमर पर काफी लूज रखा जाता है। वहीं स्टैंड कॉलर और कॉलर कोट, जैकेट पैटर्न में डिजाइन किया जा सकता है।



कम उम्र में उम्रदराज बना देंगी फैशन की यह गलतियाँ

25 की उम्र में हम 16 की दिखना चाहते हैं और जब 40 के होते हैं तो 25 की, लेकिन उम्र का हमारे बूढ़े दिखने से कोई लेना-देना नहीं है। ये हमारी फैशन की समझ है जो हमें बूढ़ा या उम्र से कम दिखाती है। जानिए फैशन की पांच गलतियों के बारे में जिनसे दूर रहने पर दिखेंगी उम्र से कम...



जीन्स की फिटिंग का रखें विशेष ध्यान बहुत ज्यादा फिट या ज्यादा ढीली जीन्स हर बॉडी टाइप को सूट नहीं करती हैं। पैग-लेग-हाइ वेस्ट जीन्स को अवॉयड करिए। न ही बेल बॉटम पहनिए।

पुराने बैग? बिल्कुल भूल जाइए

क्या 10 साल से आप वही पुराना बैग इस्तेमाल कर रही हैं? फैशन की दुनिया में बने रहने के लिए हैंडबैग्स को हमेशा बदलते रहिए। अगर आप सोचती हैं कि अपने पुराने थिसे-फिटे बैग कैरी करके आप कम उम्र की दिखेंगी, तो भूल जाइए। मार्केट में डबल स्टैप बैग्स, टैसल बैग्स जैसे कई ऑप्शन मौजूद हैं, जिनसे बैग के वॉइरोब को अपडेट रख सकती हैं।

टवीड फैब्रिक से रहिए दूर

कुछ स्टाइल की ड्रेस और फैब्रिक आपको कम उम्र का दिखाते हैं और कुछ उम्र से बढ़ी। टवीड ऐसा ही एक फैब्रिक है जो उम्रदराज दिखाता है। इसलिए बेहतर होगा कि टवीड की जगह आप स्ट्राइड या हाउन्ड टूथ टॉप्स पहन सकती हैं।

कार्डिगन की जगह ब्लेजर

कार्डिगन लेयरिंग के लिए बेहतर ऑप्शन है, लेकिन अगर आपकी बॉडी हेवी है तो ये आप पर अच्छा नहीं लगेंगा। बॉडी को शेप देने के लिए जैकेट या ब्लेजर अच्छे ऑप्शन हैं।



सही हेयर कलर चुनना चाहिए

सफेद बाल बुढ़ापे की पहली निशानी होती है। हालांकि बालों का ये रंग फिलहाल काफी ट्रेंड में है, लेकिन अगर आप इसमें सहज महसूस नहीं करती हैं तो इसे ट्राय न ही करें तो बेहतर। बालों को कलर करने के लिए वही कलर चुनें जो आपकी स्किन टोन को और उभारे और आपको बनाए खुशदिल और जवां।