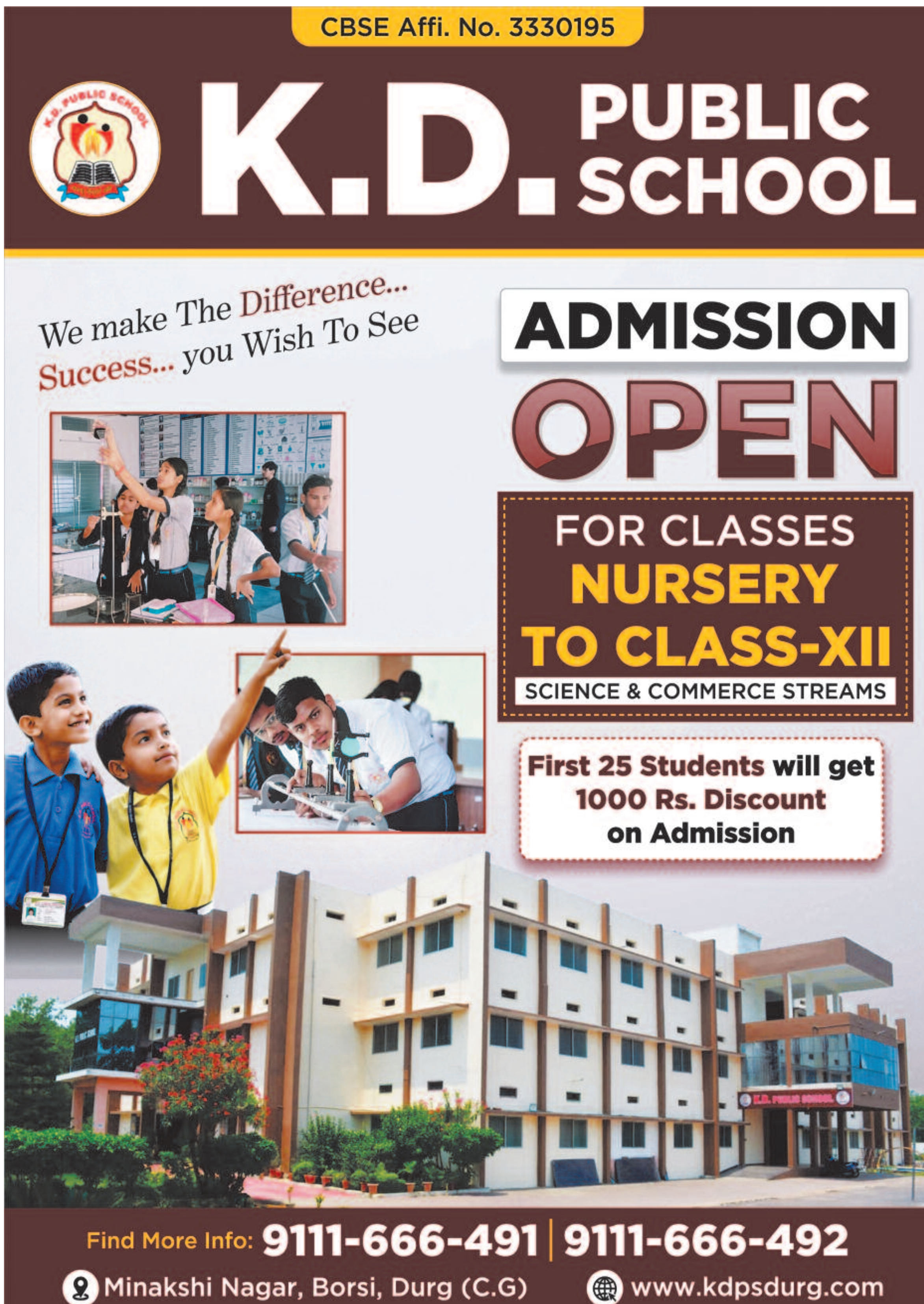
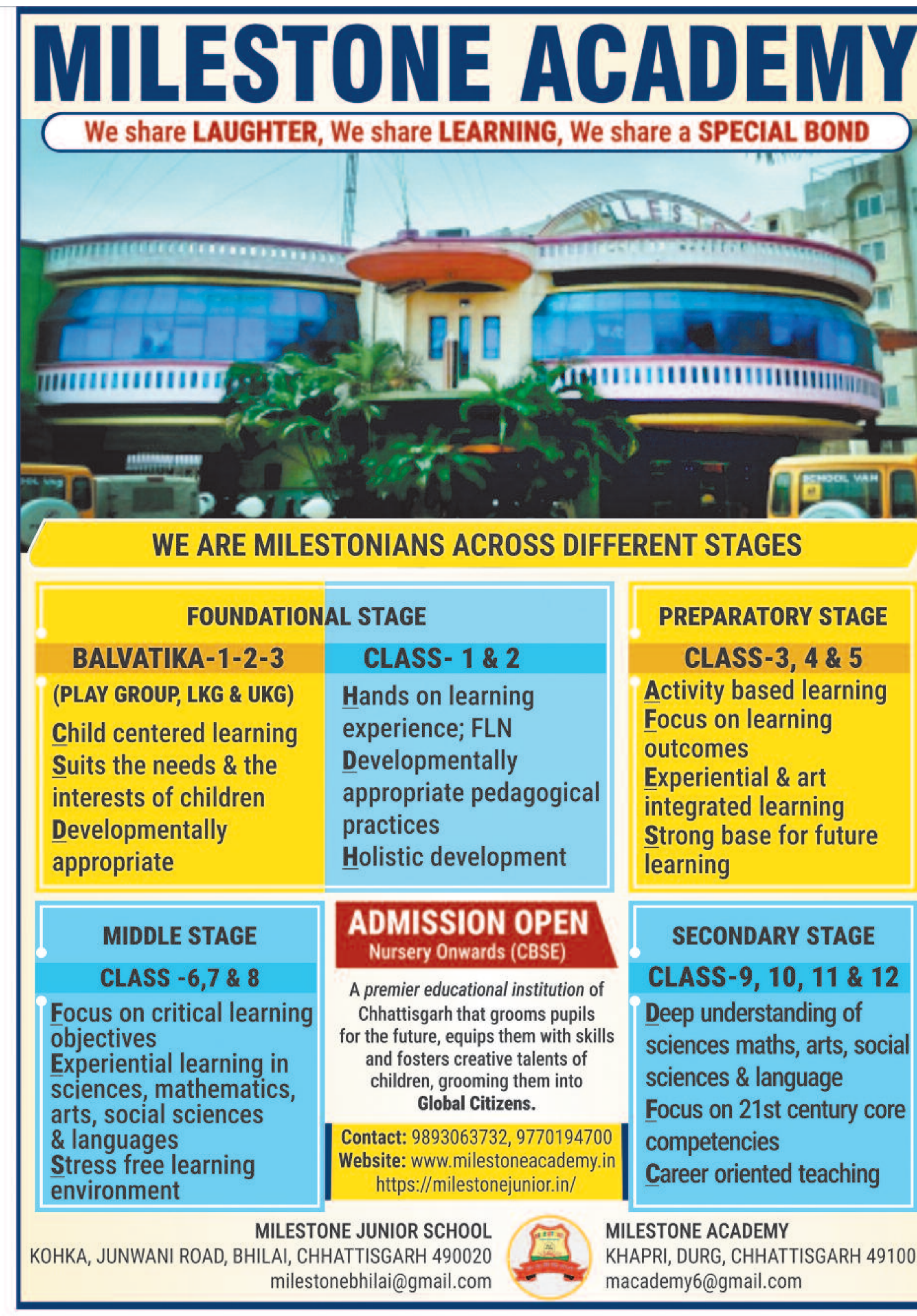
# हरिभूमि इस्पात भूमि

रायपुर, रविवार, 9 मार्च 2025

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





## खबर संक्षेप

### सेलूद में कांग्रेस समर्थित उपसरपंच राकेश की जीत

**सेलूद।** ग्राम सेलूद में उपसरपंच चुनाव सम्पन्न हुआ जिसमें कांग्रेस से राकेश साहू एवं भाजपा से नीतू बंछोर उपसरपंच के लिए प्रत्याशी बने। जिसमें ग्राम पंचायत सेलूद के 20 पंचो व सरपंच ने अपने मत डाले। जिसमें कांग्रेस से राकेश साहू को 13 वोट एवं भाजपा के नीतू बंछोर को 8 वोट मिले। इस जीत पर ग्रामीण कांग्रेस सेलूद में हर्ष का महौल बना हुआ है। इस अवसर पर जयश्री वर्मा, जवाहर वर्मा, सेलूद सरपंच खिलेश मारकंडे, संजय यादव, त्रिभुवन यदु, विकास साहू, योगेन्द्र साहू, सुभाष बंछोर, रमेश कश्यप, ममता ठाकुर, धनंजय साहू, देवला साहू, भुनेश्वरी साहू, योगेश चंदेल, रवि पटेल, होमिन ओगरे, खोईलन बारले, करण धनकर, इंद्राणी वर्मा, श्रीधर साहू, तामसेन साहू, कुलेश्वर यादव, विष्णु सोनवाकर, पुष्पा वर्मा, कुशल मारकंडे, चिंटु टिकरिहा, संगीता ठाकुर, रोहित शिवारे, भक्तुराम मिर्झा, तरुण जैन, पप्पु यादव, मनोज देवांगन सहित बड़ी संख्या में ग्रामीण उपस्थित थे।

### खोपली में निर्विरोध उपसरपंच बने

**उतई।** ग्राम पंचायत खोपली में भाजपा समर्पित निर्विरोध उपसरपंच चुने गये। सभी पंचों ने अपनी सहमति दी और देवेन्द्र भारती को उपसरपंच बनाया। सरपंच मंजू फत्तेलाल वर्मा सहित सभी लोगों ने बधाई दिये।

### तिरगा में निर्विरोध उपसरपंच बने सुखितराम

**निकुम।** तिरगा में पंच सुखितराम ढीमर को सर्वसम्मति से निर्विरोध उपसरपंच बनाया गया। वहीं सभी ने मिलकर स्वागत किया, गौर हो कि पूर्व जिलापंचायत सदस्य मुकेश बेलंचदन के भाजपा समर्थित होने के कारण ढीमर को इस चुनाव मतें सीधा फायदा मिला। वही इस अवसर पर मुकेश बेलचंदन कहा कि सभी ने नवनिर्वाचित उपसरपंच को सुखितराम को आशीर्वाद दिया, अब मिलकर गांव का विकास कर जनता को शासन की हर योजना को लाभ मिलेगा।

## निधन

### बी सुकुमारी अम्मा

**भिलाई।** आरओएसई 81, ए ब्लाक, तालपुरी निवासी बी. सुकुमारी अम्मा 89 वर्ष का निधन 7 मार्च हो गया। उनका अंतिम संस्कार 9 मार्च को सुबह 11 बजे रिसाली मुक्तिधाम में किया जाएगा। वे लतिका नायर, मिनी नायर और सुनीता कुरुप की मां और ईकेएस नायर, के राधाकृष्णन नायर और यूके कुरुप के सासु मां थीं।

## नाम परिवर्तन

सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि मैं सिद्धकरण जैन आ. पन्नालाल जैन, उम्र 48 वर्ष, निवासी पता - कुशल छाया, जयश्री आयल मिल के पिछे, गवली पारा, दुर्ग, तह. व जिला दुर्ग (छ.ग.) 491001 यह शपथ करता हूं कि मैने अपना यह त्रुटिवश नाम सिद्ध करण जैन को त्याग कर नया नाम सिद्धकरण जैन आ. पन्नालाल जैन रख लीया हूं। अतः आज से मुझे समस्त शासकीय, अर्धशासकीय व अन्य दस्तावेजों में मेरे नये नाम सिद्धकरण जैन आ. पन्नालाल जैन से ही जाना पहचाना जावे।

सिद्धकरण जैन
आ. पन्नालाल जैन
कुशल छाया, जयश्री आयल मिल के पिछे, गवली पारा, दुर्ग, तह. व जिला दुर्ग (छत्तीसगढ़) 491001

## छत्तीसगढ़ के छात्रों के लिए अंतरिक्ष विज्ञान में करियर का सुनहरा अवसर

# आईसीएफएआई विश्वविद्यालय बना इसरो आउटरीच प्रोग्राम का नोडल केंद्र

हरिभूमि न्यूज ▶▶| कुम्हारी

भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन (इसरो) ने द आईसीएफएआई विश्वविद्यालय, रायपुर (कुम्हारी) को अपना नोडल सेंटर बनाया है। इस महत्वपूर्ण साझेदारी के माध्यम से छत्तीसगढ़ के विद्यार्थी अब इसरो और इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ रिमोट सेंसिंग देहरादून द्वारा संचालित ऑनलाइन आउटरीच प्रोग्राम का लाभ उठा सकेंगे और अंतरिक्ष विज्ञान के क्षेत्र में अपना करियर बना सकेंगे।

आईआईआरएस इसरो आउटरीच कार्यक्रम का संचालन द आईसीएफएआई विश्वविद्यालय के फैकल्टी ऑफ साइंस एंड टेक्नोलॉजी विभाग द्वारा किया जाएगा। इस कार्यक्रम के सफल संचालन के लिए विश्वविद्यालय के डॉ. अनिमेष कुमार शर्मा, विभागाध्यक्ष, फैकल्टी ऑफ साइंस एंड टेक्नोलॉजी विभाग को सेंटर कोऑर्डिनेटर एवं दिलीप मिश्रा, सहायक प्राध्यापक, फैकल्टी ऑफ साइंस एंड टेक्नोलॉजी विभाग को असिस्टेंट कोऑर्डिनेटर के रूप में नियुक्त किया गया है। इसरो और द आईसीएफएआई विश्वविद्यालय की यह संयुक्त पहल छत्तीसगढ़ के विद्यार्थियों के लिए अंतरिक्ष विज्ञान के क्षेत्र में उच्च शिक्षा प्राप्त करने और उज्जवल भविष्य बनाने का एक शानदार अवसर है।

**विद्यार्थियों को पेड इंटर्नशिप के लिए भी चयन किया जा सकता है**

### ऑनलाइन शिक्षा व निःशुल्क कोर्स

द आईसीएफएआई विश्वविद्यालय के कुलपति, डॉ. एसपी दुबे ने बताया कि इस सेंटर के माध्यम से प्रदान की जाने वाली शिक्षा पूरी तरह से ऑनलाइन होगी। इसरो द्वारा इंटरेक्टिव मोड और रिमोट सेंसिंग, भौगोलिक सूचना प्रणाली, नेविगेशन सैटेलाइट सिस्टम और इससे संबंधित टेक्नोलॉजी के सर्टिफिकेशन कोर्स पूरे वर्ष भर कराए जाएंगे। विश्वविद्यालय के सभी छात्रों के लिए यह कोर्स निःशुल्क होगा, जिसमें किसी भी संकाय के विद्यार्थी शामिल हो सकेंगे। इसके साथ ही, पूरे प्रदेश के किसी भी कॉलेज व विश्वविद्यालय के विद्यार्थी इस कोर्स से जुड़ सकते हैं।

### सेंटर की कार्यप्रणाली एवं महत्वपूर्ण जानकारी

**सेंटर किस तरह से काम करेगा:** इसरो का यह सेंटर पूरी तरह से ऑनलाइन मोड पर चलेगा, जिसमें लाइव क्लासेस और रिकॉर्डेड क्लासेस दोनों के माध्यम से विद्यार्थी अध्ययन कर सकते हैं।

**सेंटर की वर्किंग कब से शुरू होगी:** सेंटर पूरी तरह से कार्यरत है और अब आगे क्लासेस की तैयारी की जा रही है।

**कौन से स्टूडेंट्स सेंटर से जुड़ सकेंगे:** सेंटर के ऑनलाइन कोर्सेज अंडर ग्रेजुएट, पोस्ट ग्रेजुएट, रिसर्च स्कॉलर, वर्किंग प्रोफेशनल्स, टीचर्स आदि सभी के लिए उपलब्ध हैं।

**स्टूडेंट किस तरह सेंटर से जुड़ सकेंगे:** विद्यार्थी ऑनलाइन एचटीटीपीएस एलर्निंग.आईआईआरएस.गोव.इन लिंक पर जाकर पोर्टल पर रजिस्टर कर सकते हैं। यहां वे अपनी रुचि के अनुसार कोर्स का चयन कर सकते हैं, जिसके बाद नोडल सेंटर की स्वीकृति के बाद कोर्स प्रारंभ किया जा सकेगा।

**इससे स्टूडेंट्स को क्या फायदा होगा:** विद्यार्थियों को बिना किसी शुल्क के रिमोट सेंसिंग, नेविगेशन, सैटेलाइट सिस्टम, पाइथन, मशीन लर्निंग और कई तरह के एडवांस कोर्स करने का अवसर मिलेगा। कोर्स पूरा होने के बाद इसरो द्वारा सर्टिफिकेट प्रदान किया जाएगा, जिससे विद्यार्थियों के जॉब और रिसर्च के रास्ते मजबूत होंगे। साथ ही विद्यार्थियों को पेड इंटर्नशिप के लिए भी चुना जा सकता है।

## अंचल की खबरें

### निकुम में उपसरपंच पद पर गोपेन्द्र की जीत

**निकुम।** ग्राम पंचायत निकुम में उपसरपंच के पद को लेकर राजनीतिक घमासान रही। वहीं सैकड़ों ग्रामीणजन सुबह 10 बजे से पंचायत के सामने डटे रहे, कुल 20 वार्ड व सरपंच सहित 21 मतों के लिए पूर्व पंच गोपेन्द्र साहू व ढाल सारथी के बीच चुनावी मुकाबला हुआ। मौके पर थाना प्रभारी अंडा भानुप्रताप साव व पुलिस स्टाफ उपस्थित थे। उपसरपंच पद में गोपेन्द्र साहू को 13 मत व ढाल सारथी को 8 मत मिले, जिसमें गोपेन्द्र साहू ने 5 मतों से एकतरफा उपरसरपंच पद में चुनाव जीतने के बाद जमकर आतिशबाजी कर अंचल के प्रसिद्ध सिध्दपीठ श्री दक्षिणमुखी हनुमान मंदिर निकुम में जाकर आशीर्वाद लेकर डीजे के साथ रैली निकाली गई। वहीं ग्रामीणों से नवनिवार्चित उपसरपंच गोपेन्द्र साहू ने कहा कि सभी का मार्गदर्शन मुझे प्राप्त होगा। वही ग्राम के विकास के लिए सदैव तत्पर रहूंगा। इस अवसर पर सरपंच भागवतराम पटेल, पूर्व जनपद सदस्य रुपेश देशमुख व पंचगण सहित ग्रामीणजन उपस्थित थे।

### नवनिर्वाचित सरपंच रेवाराम व पंचों ने ली शपथ

**जामगांव आर।** सीआईएसएफ में 37 साल तक सेवा देते हुए एएसआई पद पर कोरबा से 2016 में सेवानिवृत होकर रेवाराम साहू अपनी जन्मभूमि गातापार पहुंचे। 8 सालों तक ग्राम का हाल चाल देखते रहे। इस त्रिस्तरीय पंचायत चुनाव में ग्राम के साथियों शुभ चिंतकों ने सरपंच बनकर मातृभूमि की सेवा करने रेवाराम साहू को प्रेरित किए। जिसे साहू ने स्वीकारा और 20 वर्षों तक गातापार में सरपंची करने वाले अपने प्रतिद्वंदी को तीसरे नंबर में पहुंचा दिए। इस पंचायत में दूसरे नंबर पर प्रत्याशी टिकेश साहू रहे उनका आश्रित ग्राम उमरपोटी है। वहीं ग्राम पंचायत गातापार में शपथ ग्रहण समारोह में सरपंच रेवाराम साहू एवं पंच गण दिलीप साहू, ढालू साहू, युवराज साहू, मदन ठाकुर, पवन कुमार साहू, जितेंद्र विश्वकर्मा, रामेश्वरी, गीतेश साहू, संतोषी यादव, सुनीति बाई साहू, गंगा बाई ठाकुर, उमा बाई साहू, प्रेमिन बाई साहू, कौशल्या बाई साहू, तामेश्वरी बाई साहू, नोमेश साहू, देव नारायण साहू ने शपथ ग्रहण किए।

### बटरेल में कांग्रेस का सरपंच व भाजपा का बना उपसरपंच

**जामगांव आर।** बटरेल ग्राम पंचायत में सरपंच कांग्रेस कार्यकर्ता भेष आठे चुने गए लेकिन शनिवार को उपसरपंच भाजपा कार्यकर्ता बसंत साहू को चुने गए। इस अवसर पर जामगांव आर भाजपा मंडल अध्यक्ष कमलेश साहू, देवेंद्र साहू, संजय साहू, आशीष शर्मा, ललित धनकर, ओमप्रकाश साहू, आनेश्वर साहू, कुलदीप साहू, सुरुज लाल कमलेश यादव, गौकरण साहू, खेमलाल साहू, कुमार साहू, प्राण नाथ साहू, भोकलू राम साहू, दिनेश देवांगन, हेमंत सेन, श्यामलाल साहू, अशोक यादव,आदि उपस्थित थे।

### निवर्तमान सरपंच ने निर्वाचित पति सरपंच को चार्ज सौंपा

**जामगांव आर।** निवर्तमान सरपंच उषा महलवार द्वारा अपने पति नवनिर्वाचित सरपंच लोकेश महलवार को ग्राम पंचायत धमना का सम्पूर्ण प्रभार सौंपा गया। इस अवसर पर उपसरपंच लालकुमार साहू, पंच रेखा ठाकुर, मालती यादव, ढेलिया बाई, कुंती कुर्रे, नरेश मार्कण्डेय, अहिल्या मार्कण्डे, कोमिन सोनी, हिना निर्मलकर, गंगा अग्रवार, सरपंच प्रतिनिधि शिवेंद्र मार्कण्डेय, ऑपरेटर किरण डहरे, भृत्य बीरेंद्र सोनवानी सहित ग्रामीण जन उपस्थित थे।

### ग्राम पंचायत चिंगरी में भूषण बने उपसरपंच

**भिलाई।** ग्राम पंचायत चिंगरी में शनिवार को हुए उपसरपंच चुनाव में भूषण देशमुख ने अपने प्रतिद्वंदी सुरेन्द्र सिरमौर को 21 मतों में से 16 मत हासिल कर एकतरफा जीत हासिल किया। जिसमें सुरेंद्र सिरमौर को केवल 5 मत ही प्राप्त हुआ। बता दे कि भूषण देशमुख पिछले पंचवर्षीय में ग्राम पंचायत चिंगरी के पंच पद पर आसीन रहे। उनकी योग्यता और कार्य अनुभव को देखते हुए नवनिर्वाचित सरपंच व पंचों व गांवप्रमुखो ने एक राय से देशमुख का चुनाव उपसरपंच के लिए किया। बता दें कि इनके बननेसे गांव में खुशी का माहौल है। और लोग फटाके फोड़कर और मिठाई बांटकर खुशियां मनाई। इस चुनाव में जनपद सदस्य बेला यादव, सचिव कुलेश्वर साहू ग्राम के सरपंच पुष्पा वागमारे, पंच प्रेमा देशमुख, हेमलता यादव,भोजप्रकाश पटेल, गीतांजलि साहू,कमलजीत देशमुख, शशि यादव, लक्ष्मण यादव, देबती निर्मलकर, लोकेश्वरी साहू, राजेश देशमुख, ज्योति साहू,आशा देशमुख, प्रमोद बंजारे, चंद्रिका रात्रे, राजकुमारी टंडन, विनोद यादव, रामेश्वरी देशमुख, राधा गजपाल, सुरेंद्र सिरमौर एवं नारद मानिकपुरी कोटवार, सचिन देशमुख विधायक प्रतिनिधि, रवि वागमारे, के.एल दिल्लीवार, विश्राम दिल्लीवार उपस्थित थे।

## स्वास्थ्य विभाग सेलूद में कार्यरत महिला कर्मियों का किया सम्मान

हरिभूमि न्यूज ▶▶| सेलूद

■ अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर सम्मान समारोह आयोजित

अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर आयुष्मान आरोग्य मन्दिर सेलूद में स्वास्थ्य विभाग में कार्यरत आरएचओ फीमेल, सीएचओ, मितानीन प्रेरक आदि का सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। जिसमे मुख्य अतिथि सेलूद की प्रभारी वंदना शर्मा उपस्थित रही। कार्यक्रम की अध्यक्षता आरएस शांडिल्य ने की तथा विशेष अतिथि अमरीका देशलहरे उपस्थित रही। सम्मान समारोह में सर्वप्रथम सेक्टर सेलूद के प्रभारी वंदना शर्मा ने वर्तमान समय में समाज एवं देश मे महिलाओं एवं बेटियों की अग्रणी भूमिका पर विचार रखी। उन्होंने कहा कि महिलाएं आज प्रत्येक क्षेत्र में अपने कार्यकुशलता तथा कार्यक्षमता के दम पर निरंतर आगे बढ़ रही हैं एवं परिवार, समाज एवं देश का नाम रोशन कर रही है। कार्यक्रम का संचालन खेलेंद्र कुर्रे ने तथा आभार प्रदर्शन बसंत साहू ने किया। इस अवसर पर सेक्टर सेलूद की प्रभारी वंदना शर्मा, आरएस शांडिल्य एवं अमरीका देशलहरे सेक्टर पर्यवेक्षक, सीएचओ जॉयसी, आरएचओ खेलेंद्र कुर्रे, बसंत साहू, तालसिंह ठाकुर, बिष्णु देवांगन, मधु साहू, प्रीति वर्मा, पूजा बंजारे, वंदना चौधरी, संतोषी देवांगन, मनोरमा बंछोर, मितानीन प्रेरक धनेश्वरी साहू, ओलेश्वरी साहू, हंसा कुलदीप आदि उपस्थित थे।

## सबको साथ लेकर नगर पंचायत उतई का विकास करना होगा: सांसद विजय

हरिभूमि न्यूज ▶▶| उतई

■ पेयजल की समस्या को दूर करना मेरी पहली प्राथमिकता : सरस्वती

दुर्ग ग्रामीण विधानसभा के एक मात्र नगर पंचायत उतई के नवनिर्वाचित अध्यक्ष एवं पार्षदों का शपत ग्रहण समारोह का आयोजन नगर पंचायत परिसर में आयोजित किया गया था जिसमे मुख्य अतिथि दुर्ग लोकसभा सांसद विजय बघेल दुर्ग ग्रामीण विधायक ललित चंद्राकर पूर्व कैबिनेट मंत्री रमशीला साहू उपस्थित थे।

तहसीलदार हरिवंश सिंह मिरी ने नव निर्वाचित अध्यक्ष सरस्वती साहू वह पार्षद गण रमशिला नेताम, वार्ड 2 सोमेन्द्र सोनू राजपूत, वार्ड 3 राकेश साहू, वार्ड 4 लक्ष्मीनारायण साहू, वार्ड 5 सतीश कुमार चंद्राकर, वार्ड 6 लता सोनवानी, वार्ड 7 भीमसेन सिन्हा, वार्ड 8 विजय लक्ष्मी साहू, वार्ड 9 वार्ड द्वारिका साहू, वार्ड 10 खूबी राम साहू, वार्ड 11 शिव नारायण देशमुख, वार्ड 12 अनीता नीलम गड़े, वार्ड 14 संगीत रजक, वार्ड 15 सुनीता गौतम चंद्राकर को पद व गोपनीयता की शपथ दिलाया गया। इस अवसर पर लोकसभा सांसद विजय बघेल ने नवनिर्वाचित अध्यक्ष व पार्षदों को बधाई देते हुए कहा कि चुनाव में हुए मत भेद को भूल कर सबको साथ लेकर मिलजुल कर नगर पंचायत उतई के विकास के लिए कार्य करना होगा दुर्ग ग्रामीण विधायक ललित चंद्राकर ने भी नवनिर्वाचित अध्यक्ष व पार्षदों को बधाई दिया।

नवनिर्वाचित अध्यक्ष सरस्वती नरेंद्र साहू ने शपथ लेते ही कहा कि नगर पंचायत उतई में वर्तमान में पेयजल की समस्या विकराल रूप ले रहा है। इस समस्या को ध्यान में रखते हुए में सबसे पहली प्राथमिकता पेयजल समस्या को दूर करने की यथा शक्ति प्रयास करूंगा जिसके लिए मैं पूरी मेहनत लगा दूंगा और इस समस्या को दूर करके ही रहूँगी। कार्यक्रम में पूर्व कैबिनेट मंत्री रमशिला साहू, जिला अध्यक्ष सुरेंद्र कौशिक, जिला उपाध्यक्ष दिलीप साहू नवीन पवार, जिला कार्यालय मंत्री मनोज सोनी, सांसद प्रतिनिधि दीपक 'पप्पू' चंद्राकर, पूर्व मंडल अध्यक्ष शैलेंद्र शेंडे, लालेश्वर साहू, रिसाली मंडल अध्यक्ष अनुपम साहू आदि उपस्थित थे।

## भिलाई पावर हाउस रेलवे स्टेशन के रिनोवेशन कार्य में लापरवाही, सीनियर डीसीएम ने ठेकेदार को लगाई फटकार

हरिभूमि न्यूज ▶▶| भिलाई

■ अमृत भारत योजना के तहत हो रहा स्टेशन के रिनोवेशन का काम

अमृत भारत स्टेशन योजना के तहत इन दिनों छत्तीसगढ़ के प्रमुख रेलवे स्टेशनों का रिनोवेशन किया जा रहा है। इसके तहत भिलाई पावर हाउस रेलवे स्टेशन का रिनोवेशन भी हो रहा है। शनिवार को भिलाई पावर हाउस रेलवे स्टेशन के वीआईपी लॉन्ज में अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस पर महिला कर्मचारियों के सम्मान का कार्यक्रम रखा गया। इस कार्यक्रम में मंडल रेल प्रबंधक दयानंद व सीनियर डीसीएम अवधेश कुमार त्रिवेदी विशेष रूप से पहुंचे। कार्यक्रम के बाद सीनियर डीसीएम अवधेश कुमार ने रेलवे स्टेशन के निर्माण कार्य का निरीक्षण भी किया। इस दौरान कार्य में लापरवाही पाए जाने पर ठेकेदार को फटकार भी लगाई है।

दरअसल पावर हाउस रेलवे स्टेशन में रिनोवेशन तो हो रहा है लेकिन पानी निकासी की ठीक नहीं किया जा रहा है। इसके कारण जगह-जगह गंदा पानी जमा हो रहा है। स्टेशन परिसर के व्यापारियों ने सीनियर डीसीएम अवधेश कुमार के सामने इस समस्या को रखा गया। इसके बाद उन्होंने निरीक्षण किया और खामी पाए जाने पर ठेकेदार को बुलाकर फटकार लगाई। उन्होंने कहा कि रिनोवेशन का कार्य गुणवत्ता पूर्वक होना चाहिए और किसी भी तरह से यात्रियों को समस्या नहीं होनी चाहिए। इस दौरान उन्होंने पूरे स्टेशन परिसर का निरीक्षण किया और ठेका एजेंसी को तय समय में कार्य पूर्ण करने का निर्देश दिया।

### अवैध ठेला टप्पर लगाने वालों को चेतावनी

पावर हाउस रेलवे स्टेशन के मेन इंट्रेन्स पर कई लोग अवैध रूप से ठेला लगाकर व्यवसाय कर रहे हैं। निरीक्षण के दौरान सीनियर डीसीएम अवदेश कुमार के निर्देश पर आरपीएफ इंचार्ज द्वारा इन्हे चेतावनी दी गई। उन्होंने ठेला टप्पर वालों को रेलवे स्टेशन की परिधि से बाहर जाने कहा। स्टेशन परिसर में अवैध रूप से ठेला लगाने पर आगे कार्रवाई की चेतावनी भी दी गई। इसके अलावा स्टेशन परिसर में पार्किंग को भी सुचारू करने कहा गया। वाहनों के निर्धारित पार्किंग स्थल पर पार्क करने का निर्देश दिया गया।

### महिला कर्मचारियों का किया सम्मान

भिलाई पावर हाउस रेलवे स्टेशन में डीआरएम दयानंद ने यहां की महिला कर्मचारियों का सम्मान किया। भिलाई पावर हाउस में पदस्थ सभी महिला टीटी, काउंटर कर्मी व अन्य महिला कर्मचारियों का सम्मान किया गया। इस दौरान डीआरएम दयानंद ने कहा कि किसी भी कार्य में महिलाओं की महत्वपूर्ण भूमिका है। रेलवे में भी हर क्षेत्र में महिला कर्मचारियों ने बागडोर संभाल रखी है। उन्होंने इस दौरान सभी महिला कर्मचारियों को अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस की बधाई दी और स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया।

### डुंडेरा में महाआरती का किया आयोजन

**उतई।** ग्राम डुंडेरा शास्त्री चौक में सतनामी समाज द्वारा गिरौदपुरी में झंडा रोहन के अवसर पर सप्तमी महाआरती व प्रसाद वितरण का कार्यक्रम आयोजन किया गया। समाज के अध्यक्ष कीर्तन कोसरे ने बताया कि प्रतिवर्ष अनुसार बाबा गुरु घासीदास जी के जन्मस्थली गिरौदपुरी में झंडा चढ़ाया जाता इस अवसर पर तीन दिवसीय मेला का आयोजन होता है जिसमे पूरे प्रदेश के लोग लाखो के संख्या में पहुँचते है। इसी अवसर पर हमारे ग्राम में भी प्रति वर्ष सप्तमी के दिन समाज के सभी लोग एक साथ महाआरती में शामिल होते है व प्रसाद का वितरण करते है। कार्यक्रम में नगर निगम रिसाली के पूर्व एल्डरमेन तरुण बंजारे, अध्यक्ष कीर्तन कोसरे, प्रदीप बंजारे, राधे सोनवानी, ओमप्रकाश बंजारे, नरेंद्र कोसरे, राजेन्द्र कोसरे, गंगा मनहर, टापू कोसरे, प्रकाश बंजारे, गोवर्धन आदि उपस्थित थे।

## बिजनेस साइट

### पासपोर्ट संबंधित समस्याओं के समाधान के लिए संपर्क करें: श्रीकांत जैन

**भिलाई।** छत्तीसगढ़ मे पासपोर्ट के लिए नंबर वन, के नाम से पहचाने जाने वाले श्रीकांत जैन को अब - 'पासपोर्ट के डॉक्टर' के नाम से भी जाना पहचाना जाता है, आप नए पासपोर्ट और पासपोर्ट से संबंधित किसी प्रकार की समस्या के समाधान के लिए श्रीकांत जैन से संपर्क कर सकते हैं। विशेष कारण हो तो तत्काल पासपोर्ट सिर्फ 4 से 10 दिनों पर और नार्मल पासपोर्ट 30 से 45 दिनों पर प्राप्त हो जाता है। भारत सरकार विदेश मंत्रालय द्वारा अधिकृत भूतपूर्व पासपोर्ट एजेंट प्रतिनिधि, श्रीकांत जैन ने बताया की हमारे पासपोर्ट के 10,000 से ज्यादा 99.99% संतुष्ट ग्राहक है। आप पासपोर्ट, एयर टिकट, पैकेज टूर्स आदि के काम और सुविधाओं के लिए, आप हमारे ऑफिस, स्ट्रीट - 20, स्मृति नगर, भिलाई पर संपर्क कर सकते हैं। हमारी संस्था पर एयर टिकट और थाईलैंड (बैंकाक पटाया), सिंगापुर, मलेसिया, मारीशस, दुबई आदि के पैकेज टूर्स विशेष उपहार के साथ उपलब्ध है साथ ही आप भारतीय जीवन बीमा निगम एलआईसी से संबंधित सभी तरह के कार्य के लिए भी संपर्क कर सकते हैं।

तापमान
अधिकतम 35 डिग्री
न्यूनतम 21 डिग्री

हरिभूमि
# इस्पात भूमि
रायपुर, रविवार, 9 मार्च 2025

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

12 आईसीएफएआई विश्वविद्यालय बना इसरो आउटरीच प्रोग्राम का नोडल केंद्र

## खबर संक्षेप

### कार की ठोकर से बाइक सवार की मौत

**भिलाई।** तेज रफ्तार कार ने बाइक सवार को ठोकर मार दी। घटना में बाइक सवार की मौत हो गई। मामले में पुलिस ने कार चालक के खिलाफ जुर्म दर्ज किया है। जामुल पुलिस ने बताया कि फौजी नगर हाउसिंग बोर्ड जामुल निवासी राकेश सिंह अपनी बाइक से घर जा रहा था। अनंत फर्नीचर दुकान के सामने बने डिवाइडर के कट कर घर जाने के लिए जैसे मुड़ा। वैसे ही तेज रफ्तार से आ रही कार के चालक ने लापरवाही पूर्वक वाहन चालते हुए बाइक सवार को जोरदार ठोकर मार दिया। हादसे में राकेश सिंह गंभीर रुप से घायल हो गया। युवक को तुरंत निजी अस्पताल सुपेला लेकर जाया गया। जहां उपचार के दौरान मौत हो गई। शव को सुपेला अस्पताल में पीएम के लिए रखा गया था। उसके बाद शव को परिजनों को सौंप दिया गया।

### धारदार हथियार दिखाकर डराने वाले धरे गए

**भिलाई।** लोगों को धारदार हथियार दिखाकर लोगों को डराने वाले चार युवकों को पुलिस ने गिरफ्तार किया है। आरोपियों के खिलाफ पुलिस ने धारा 25 आर्म्स एक्ट के तहत जुर्म दर्ज किया है। एएसपी सुखनंदन राठौर ने बताया कि बेलदार पारा दुर्ग निवासी सादर बेलदार, पंचशील नगर दुर्ग अक्षय सोनी, गाय नगर अंकुश यादव, राजीव नगर आकाश यादव आने जाने वाले को हथियार लेकर डरा धमका रहे थे। पुलिस ने कार सीज 07 सीई 2329, तीन धारदार चाकू जब्त किया है। कार की कीमत 2 लाख रुपए आंकी गई है।

### बहू के साथ ससुराल वालों ने की मारपीट

**भिलाई।** शादी में मिले उपहार को लेकर बहु ने पूछताछ किया तो पति, सास, डेढ सास ने गाली गलौज कर उसके साथ मारपीट करने का मामला सामने आया है। महिला की शिकायत पर पुलिस ने धारा 296, 351(3) ,115(2), 3(5) बीएनएस के तहत जुर्म दर्ज किया है। भिलाई नगर पुलिस ने बताया कि सेक्टर 7 सड़क 33 क्वाटर 1 जे निवासी शैल सागरवंशी प्रतियोगी परीक्षा की तैयारी कर रही है। पति नरेन्द्र कुमार, सास रामप्यांरी सागरवंशी, संतोषी यादव ने शादी के समय दिये गये उपहार को बेंच दिया है। इसे लेकर जब ससुराल वालों से पूछताछ करना शुरु किया तो पति नरेन्द्र कुमार, सास रामप्यांरी सागरवंशी , डेढसास संतोषी यादव ने मिलकर शैल के साथ मारपीट किया। ससुराल वालों ने जान से मारने तक की महिला को धमकी दी है। शैल पहले अपने पति के साथ ब्लाक 8 सड़क 08 रुम नं. 13 अस्पताल सेक्टर मे रहती थी।

पाइप लाइन बिछ गई, वहां 238 करोड़ खर्च कर नदी से पहुचाएंगे पानी

# जिले के 385 गांव में सिर्फ 218 में सप्लाई शुरू, कई जगह टंकी ही खड़ी

राहुल शर्मा ⏭ दुर्ग

जल जीवन मिशन के तहत जिले के करीब 201 गांव ऐसे है, जहां पाइप लाइन बिछ गई। लेकिन पानी का श्रोत नही होने के कारण अब यहां नदी के पानी को फिल्टर कर सप्लाई किया जाएगा। इसके लिए 238 करोड रूपए खर्च किया जा रहा है। इस प्रोजेक्ट को जून माह में पूरा करने का टारगेट रखा गया हैं। बहरहाल 2019 से शुरू किए गए जल जीवन मिशन का फायदा इस साल भी दो सौ से अधिक गांव में नही पहुंच पाएगा।

जानकारी अनुसार शेष बचे गांव में नदी के जरिए सप्लाई की जाएगी। नदी से संपवेल के जरिए पानी लाने की इस योजना को सात समूह में बांटा गया हैं। इस प्रोजेक्ट को दिसंबर 2025 तक पूरा करने की योजना थी। लेकिन कार्य अभी पूरा हो सका हैं। मिशन के तहत जिले में 385 गांव का चयन किया गया था। करीब सवा दो सौ गांव जहां जलस्तर नीचे होने से पानी की समस्या बनी हैं। इस समस्या के निराकरण के लिए यहां सात नल जल समूह बनाया गया हैं, जिसमें 225 गांव दायरे में आ रहा है। यानि नदी से संपवेल बनाकर ऐसे गांव में पानी पहुंचाना है। मिशन की लागत 362 करोड की है। इसमें सात समूह में 238 करोड खर्च होने है। इस समूह योजना के तहत निकुम, ओदरागहन-सुपरा, कौही अंजोरा-ढाबा और मोतिमपुर में इंटेकवेल और फिल्टर प्लांट बनाएंगे। यहां काम शुरू कर दिया गया हैं।

**खास बातें**

- नदी से फिल्टर प्लांट भेजेगें पानी, जिसके बाद टंकी से घरों तक पहुंचेगा
- मिशन की लागत 362 करोड, ड्राई वाले गांव में पहुंचेगा पानी, खर्च होगें 238 करोड

### जिले के 167 गांव में सप्लाई शुरू नहीं

पडताल में पता चला कि, नगपुरा, महमरा, बोरई जैसे गांव में टंकी तो बन गई। लेकिन यहां पाइप लाइन नही बिछी हैं। नगपुरा के पूर्व पंच बलराम कौशिक ने बताया कि, विभाग ने टंकी तो बना दिया। लेकिन पाइप लाइन नही बिछाया हैं। मिशन के तहत 385 गांव शामिल है। इसमें 281 गांव टंकी का निर्माण करना था। जिसमें अभी भी करीब 80 टंकी का निर्माण पूरा नही किया गया है। वही 167 गांव में पानी की सप्लाई अब तक शुरू नही हुई हैं।

### 218 गांव में पेयजल पहुंच रहा

“ जिले के 218 गांव में डोर टू डोर पेयजल की प्रक्रिया शुरू हो गई हैं। वही 385 गांव में 93 गांव के समिति को संचालन के लिए हैंडओव्हर किया गया हैं। जिस गांव में पाइप लाइन बिछ गई हैं, लेकिन पानी नही हैं। वहां नदी से इंटकवेल बनाकर जून माह तक गांव में पानी सप्लाई किया जाएगा। - **उत्कर्ष शर्मा,** ईई पीएचई विभाग दुर्ग

### सवा दो सौ गांव की आबादी समूह योजना पर निर्भर

पीएचई विभाग की माने तो जल मिशन के तहत सवा दो सौ गांव में टंकी बनाकर पेयजल उपलब्ध कराया जाएगा। हालांकि ऐसे गांव जहां टंकी से सप्लाई शुरू नहीं हुई है, वहां टैंपररी बोरवेल से गांव में पानी दिया जा रहा है। जबकि जिले में सवा दो सौ से अधिक गांव ऐसे है, जहां बोरवेल्स करने के बाद भी पानी नही निकल पाया। इसके लिए विभाग ने समूह योजना यानी नदी से इंटकवेल बनाकर गांव तक पानी पहुंचाया जाएगा।

### इन समूहो में बनेगा संपवेल

जानकारी अनुसार ड्राई इलाको में चंद्खुरी-कोलिहापुरी में इंटेकवेल और फिल्टर प्लांट बनाएंगे। यहां से 13 गांवों के टंकियों को भरा जाएगा। जेवरा सिरसाखुर्द भटगांव में इंटेकवेल और फिल्टर प्लांट बनाएंगे। यहां से 17 गांवों में पानी सप्लाई होगी। निकुम में इंटेकवेल और फिल्टर प्लांट बनाएंगे। यहां से 13 गांवों में पानी सप्लाई होगी। ओदरागहन-सुपरा में इंटेकवेल और फिल्टर प्लांट बनाएंगे। यहां से 19 गांवों में पानी सप्लाई होगी। कौही में इंटेकवेल और फिल्टर प्लांट बनाएंगे। यहां से 14 गांवों में पानी सप्लाई होगी। अंजोदा-ढाबा में इंटेकवेल और फिल्टर प्लांट बनाएंगे। यहां से 47 गांवों में पानी सप्लाई होगी। मोतिमपुर में इंटेकवेल और फिल्टर प्लांट बनाएंगे। यहां से 57 गांवों में पानी सप्लाई होगी।

# पूर्व एल्डरमैन ने की जमीन के नाम पर ठगी, जुर्म दर्ज

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिलाई

पूर्व एल्डरमैन ने जमीन बेचकर लाखों रुपए हड़प लिया लेकिन रजिस्ट्री तक नहीं कराने का मामला प्रकाश में आया है। पुलिस ने आरोपी के खिलाफ धारा 420 के तहत जुर्म दर्ज किया है। पदमनाभपुर पुलिस ने बताया कि गवलीपारा दुर्ग निवासी पद्म जैन ने वार्ड 5 गौराचौरा शीतला नगर दुर्ग निवासी पूर्व एल्डरमैन देवकुमार सिन्हा पिता जगदीश प्रसाद सिन्हा के स्वामित्व व आधिपत्य की परिवर्तित आवासीय भूमि ग्राम बोरसी वार्ड नंबर-52 हनोदा मार्ग पर स्थित है। जिसका सौदा पदम जैन और उसकी धर्मपत्नी प्रीति जैन से किया गया था। जमीन को देवकुमार सिन्हा अपने नाम पर प्रमाणीकरण करने के बाद 22 फरवरी 2018 को एक इकरारनामा का निष्पादन किया गया था। उस भूमि के बदले पीड़ित ने 11लाख 60 हजार रुपए का चेक 23 फरवरी 2018 को दिया था। इसके बाद देवकुमार सिन्हा ने इसी सौदे के एवज में उसके सहायक कार्यकर्ता योगेंद्र गोस्वामी से डेढ़ लाख रुपए बैंक ट्रांसफर के माध्यम से लिया। पीड़ित के अधिवक्ता नीरज चौबे के मुताबिक आरोपी देवकुमार सिन्हा ने 19 लाख 10 हजार रुपए ले लिए थे। रकम प्राप्त होने के बाद भी वह जमीन की रजिस्ट्री करने में टालमटोल कर रहा था।

**पाठक सूचना**

हरिभूमि के सुधि पाठकों को अखबार की प्रतियां नहीं मिल रही हो या अन्य अखबार दिया जा रहा हो तो हमें निम्न नंबर पर संपर्क करें या वाट्सअप करें- दुर्ग, भिलाई

9300663610, 7489348301

**भारी सुरक्षा व्यवस्था के बीच जेवरा-सिरसा में मतदान**

# प्रतिष्ठापूर्ण मुकाबले में प्रशांत गौतम बने उपसरपंच, सरपंच खेमे को मिली शिकस्त

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिलाई

विवाद, तनाव और जेवरा पुलिस चौकी में प्रदर्शन के बाद शनिवार को जेवरा-सिरसा में उपसरपंच के प्रतिष्ठापूर्ण चुनाव में प्रशांत गौतम ने प्रभावशाली जीत दर्ज की है। प्रशांत की जीत के बाद ग्रामीणों ने जमकर खुशी का इजहार किया। गौरतलब है कि त्रिस्तरीय पंचायत चुनाव के बाद सरपंच पद पर धनेश नागवंशी निर्वाचत हुए थे। कुल 20 पंचों का निर्वाचन भी हुआ था। 8 मार्च को जेवरा सिरसा में उपसरपंच का चुनाव होना था।

- नवनिर्वाचित सरपंच के भतीजे की दुकान को कर दिया गया था आग के हवाले

मतदान के पहले गांव में तनाव का वातावरण निर्मित हो गया। अज्ञात नकाबपोशों ने नवनिर्वाचित सरपंच धनेश नागवंशी के भतीजे की दुकान आग के हवाले कर दी थी। इस घटना के बाद सरपंच ने राजनीतिक विरोधियों पर आरोप लगाया था। विरोध के बाद ग्रामीणों ने जेवरा-सिरसा चौकी में जमकर प्रदर्शन किया था। जमकर प्रदर्शन करते हुए आग लगाने वालों पर कार्यवाई की मांग की और सरपंच के आरोपों की निष्पक्ष जांच की मांग की थी। शनिवार को जेवरा सिरसा में उपसरपंच का चुनाव सुरक्षा व्यवस्था के बीच कराया गया। जेवरा-सिरसा चौकी प्रभारी पुरुषोत्तम कुर्रे दलबल सहित मौजूद थे। पीठासीन अधिकारी श्री देवांगन, ग्राम पंचायत सचिव अनिल दुबे, कम्प्यूटर ऑपरेटर उमेश्वरी पटेल ने चुनाव की प्रक्रिया संपन्न कराया। उपसरपंच चुनाव में जेवरा-सिरसा वार्ड नं-1 से निर्वाचित पंच प्रशांत गौतम और वार्ड नं. 19 से निर्वाचित पंच संतोष साहू सुनील ने उपसरपंच के लिए नामांकन दाखिल किया। प्रशांत गौतम जेवर-सिरका के पहले सरपंच भी रह चुके हैं।

शनिवार को हुए चुनाव में प्रशांत गौतम को 14 मत और संतोष साहू सुनील को 7 मत मिले। पीठासीन अधिकारी ने प्रशांत गौतम को उपसरपंच निर्वाचित घोषित करते हुए प्रमाण पत्र भी दिया। संतोष सुनील साहू नवनिर्वाचित सरपंच धनेश नागवंशी खेमे के बताए जा रहे हैं। प्रशांत गौतम की जीत से सरपंच खेमें को जोर का झटका लगा है।

# महिला दिवस के कार्यक्रम से लौट रही महिलाएं बस हादसे की शिकार,14 घायल

हरिभूमि न्यूज ⏭ भिलाई

महिला दिवस का कार्यक्रम रायपुर से मना कर बस में घर लौट रहे महिलाएं सड़क हादसे का शिकार हो गई। हादसा इतना जबरदस्त था कि 14 महिलाओं को चोट आई है। खबर लगने पर डॉल 112 मौके पर पहुंची और घायलों को तुरंत उपचार के लिए भेजा गया। मोहन नगर प्रभारी शिव चंद्रा ने बताया कि दुर्ग स्थित बाईपास की ओर रायपुर से बस लौट रही थी। बस में 35 लोग सवार थे इसमें सबसे अधिक महिलाएं घायल हुई है। घटना झरोखा पैलेस के पास हुआ है। घायलों में गराम नगपुरा निवासी सरोज चौहान 60 वर्ष, माना महतो 56 वर्ष, बेलौदी रौशनी देशमुख 25 वर्ष, रौनक देशमुख 5 वर्ष, अंजोरा ढाबा योगेश्वरी विश्वकर्मा 31 वर्ष, पदमा साहू 47 वर्ष, नगपुरा पूर्णिमा देशमुख 35 वर्ष देवादा बहरीन बाई देशमुख 65 वर्ष, नगपुरा चंद्रिका साहू 36 वर्ष, अंजोरा ढाबा शानू वर्मा 55 वर्ष, बेलौदी कुसुम ठाकुर 30 वर्ष, शंकर नगर दुर्ग रवि चंद्राकर 32 वर्ष, नगपुरा वार्ड 5 शशिकला सिंह 43 वर्ष, बेलौदी दानेश्वरी पारकर 15 वर्ष शामिल है। ट्रेलर वाहन के कारण आपस में एक के बाद एक वाहन टकरा गई है। घटना में और भी लोग घायल है जिसकी जानकारी अभी नहीं मिल पाई है।

- मोहन नगर थाना क्षेत्र की घटना, झरोखा पैलैस के पास हुआ हादसा

### ठोकर लगने से मचा अफरा तफरी

बस अचानक ट्रेलर से टकरा गई। उसे बाद सवार महिला पुरुषों की तेज आवाज से आसपास के लोग मौके पर पहुंचे। पुलिस इसकी जानकारी दी। मौके पर पहुंची पुलिस ।

### उपचार जारी

टीम तुरंत उपचार के लिए अस्पताल भेज दिया। जहां सभी का उपचार जारी है। इसमें कितने गंभीर है इस बारे में कोई खबर नहीं मिल पाई है। पुलिस ने सड़क पर खडे ट्रेलर चालक के खिलाफ कार्रवाई करने की तैयारी में है। हादसे को देखने के लिए लोगों की खासी भीड़ उमड़ी थी। घंटो तक सड़क जाम की स्थिति निर्मित हो गई थी। पुलिस मौके पर पहुंच कर ट्रैफिक बहाल किया।

## खबर संक्षेप

### पेंशनर्स को वित्तीय धोखाधड़ी से बचाव की दी जानकारी

**दुर्ग।** भारतीय रिज़र्व बैंक आरबीआई द्वारा पेंशनर्स एवं वरिष्ठ नागरिकों के लिए भिलाई में वित्तीय साक्षरता कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य वरिष्ठ नागरिकों को बैंकिंग सुविधाओं, डिजिटल लेन-देन, साइबर सुरक्षा, वित्तीय धोखाधड़ी से बचाव और शिकायत निवारण प्रणाली की जानकारी प्रदान करना था। कार्यक्रम में महाप्रबंधक आरबीआई मोहन रावत, उपमहाप्रबंधक बैंक ऑफ बड़ौदा भरत कुमार चावड़ा, सहायक महाप्रबंधक एसबीआई सीपीपीसी सरोज कुमार सिंह और बैंकों के अन्य अधिकारी उपस्थित थे। इस दौरान भारतीय रिज़र्व बैंक के सहायक महाप्रबंधक दीपेश तिवारी और प्रबंधक दिग्विजय राऊत ने प्रतिभागियों हेतु आधारभूत बैंकिंग, फ्रॉड से बचाव, डिजिटल साइबर हायजीन शिकायत निवारण प्रणाली की जानकारी पर सत्र लिया। प्रतिभागियों हेतु प्रश्नोत्तर सत्र भी आयोजित किया गया।

### हर क्षेत्र में महिलाएं परचम लहरा रही: सरोज

**दुर्ग।** भारतीय जनता पार्टी की राष्ट्रीय उपाध्यक्ष सुश्री सरोज पाण्डेय ने अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर दुर्ग जिला के शैलदेवी महाविद्यालय में आयोजित कार्यक्रम में मुख्यअतिथि के रूप में सम्मिलित हुए। उन्होंने कहा आज महिलाएं हर क्षेत्र में परचम लहरा रही है, राजनीति हो, विज्ञान हो, खेल हो या फिर कला और व्यापार हर जगह महिलाएं आगे बढ़कर सफल कार्य कर रही हैं। आज आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, खेल हर क्षेत्र महिलाओं की उपलब्धियों से भरा हुआ है। हमारे प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी महिला सशक्तिकरण पर लगातार ज़ोर देते आ रहे। उन्होंने महिलाओं के लिए नारी शक्ति वंदन अधिनियम के माध्यम से संसद और विधानसभाओं में महिलाओं को 33 फीसदी आरक्षण सुनिश्चित किया है, जो महिला सशक्तिकरण की दिशा में एक ऐतिहासिक कदम है। जिससे आज भारत में महिलाओं का राजनीतिक, आर्थिक, सामाजिक सशक्तिकरण के साथ बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ जैसे अभियानों से बहन-बेटियों का शैक्षणिक सशक्तिकरण भी हो रहा है।

### प्लेसमेंट केम्प का आयोजन 12 को

**दुर्ग।** जिला रोजगार एवं स्वरोजगार मार्गदर्शन केन्द्र मालवीय नगर चौक दुर्ग में 7 मार्च को प्लेसमेंट केम्प का आयोजन किया गया था। जिसमें कुल 170 रिक्त पदों हेतु जिले के 77 आवेदक साक्षात्कार हेतु प्लेसमेंट केम्प में सम्मिलित हुए जिनमें उपस्थित नियोजकों द्वारा कुल 25 आवेदकों का प्रारंभिक चयन किया गया है। इसी क्रम में जिला रोजगार एवं स्वरोजगार मार्गदर्शन केन्द्र में 12 मार्च को प्रातः 10.30 बजे से प्लेसमेंट केम्प का पुनः आयोजन किया गया है।

# अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस पर महिलाओं के सम्मान में बांटे गए पौधे

हरिभूमि न्यूज ⏭ दुर्ग

नगर पालिक निगम विवेकानंद सभागार में अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस दौरान महापौर द्वारा सभी महिला अतिथियों को सम्मान में पौधों का वितरण किया गया। इस दौरान महिलाओं ने पर्यावरण के प्रति अपनी जिम्मेदारी का निर्वहन करने का भी प्रण लिया।

कार्यक्रम के मुख्य अतिथि समाज सेवी रजनी बघेल, अध्यक्षता महापौर अलका बाघमार, विशिष्ट अतिथि गौरी कौशिक ने कार्यक्रम का शुभारंभ किया। कार्यक्रम में मनीष मेंहदी ग्रुप द्वारा शानदार सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किया गया। शहर महापौर के द्वारा अपने अपने क्षेत्र में विशिष्ट पहचान रखने वाली महिलाओं का महिला दिवस के अवसर पर समी का पौधा उपहार स्वरूप देकर सम्मान किया गया। महापौर ने कहा हौसलों को उड़ान देना है तो बेटियों को करें शिक्षित। उन्होंने कहा महिला दिवस पर देश की महिलाओं को संदेश देते हुए एक नारी अगर कुछ ठान ले तो उसे पूरा करके ही दम लेती है। चाहे परिस्थितियां कितनी ही विपरीत क्यों ना हो। कार्यक्रम में एडिशनल एसपी ऋचा मिश्रा, डॉ. हंसा शुक्ला डॉ सावंत, डॉ मानशी गुलाटी, पूजा जैन, पायल जैन एवं संचेती ने अतिथि के रूप में संबोधित किया। इस दौरान महिला पार्षद लीना दिनेश देवांगन ललिता ठाकुर सुरुचि उमरे, रंजीता प्रमोद पाटिल, सावित्री देवी दमाहे, विद्यावती सिंह, पायल अनुप पाटिल, मनीषा सोनी, ममता ओमकार सेन, बबीता गुड्डू यादव, हर्षिका संभव जैन, शशि बाई साहू प्रतिभा सुरेश गुप्ता, सरिता विनोद चंद्राकर रुबीना हमीद खोखर, लोकेश्वरी ठाकुर, श्रीमती रेखा बंजारे, सविता साहू, हिरौंदी चंदानिया, रेशम सोनकर, नीरा खिचरिया के अलावा गायत्री वर्मा, जयश्री राजपूत, बानी सोनी, मौजूद रही थे।

**विवेकानंद सभागार में कार्यक्रम का आयोजन**

## सुलह : वर्ष 2025 की प्रथम नेशनल लोक अदालत में 459976 मामले निराकृत

# वीडियो कांफ्रेंसिंग के जरिए सुलझा विवाद, कोर्ट में बिखरे परिवार भी मिले

**जिला कोर्ट में दोनों पक्षों के बीच कराई गई सुलह, कई प्रकरण हुए निराकृत**

हरिभूमि न्यूज ⏭ दुर्ग

राष्ट्रीय विधिक सेवा प्राधिकरण नई दिल्ली के निर्देशानुसार एवं छग राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण बिलासपुर के मार्गदर्शन में दुर्ग राजस्व न्यायालय दुर्ग एवं उपभोक्ता फोरम दुर्ग में नेशनल लोक अदालत का आयोजन किया गया।

नेशनल लोक अदालत में राजीनामा योग्य दाण्डिक सिविल, परिवार, मोटर दुर्घटना दावा से संबंधित प्रकरण रखे गये तथा उनका निराकरण आपसी सुलह, समझौते के आधार पर किया गया। इसके अलावा बैंकिंग, वित्तीय संस्था, विद्युत एवं दूरसंचार से संबंधित प्री-लिटिगेशन प्रकरणों (विवाद पूर्व प्रकरण) का निराकरण भी किया गया। वर्ष 2025 के प्रथम नेशनल लोक अदालत में कुल 19020 न्यायालयीन प्रकरण तथा कुल 440956 प्री-लिटिगेशन प्रकरण निराकृत हुए जिनमें कुल समझौता राशि 351774267 रूपये रहा। इनमें बैंक के प्रीलिटिगेशन के कुल 45, विद्युत के कुल 746 मामले निराकृत हुए जिनमें कुल समझौता राशि लगभग 208440486 रूपए रही है। इसी क्रम में लंबित निराकृत हुए प्रकरण में 580 दाण्डिक प्रकरण, क्लेम के 64 प्रकरण, पारिवारिक मामले के 117 चेक अनादरण के 515 मामले, व्यवहार वाद के 65 मामले श्रम न्यायालय के कुल 28 मामलें तथा स्थायी लोक अदालत (जनोपयोगी सेवाएँ) दुर्ग के कुल 6001 मामले निराकृत हुए।

### उत्तरप्रदेश से अनावेदक का हुआ राजीनामा

प्रार्थिया द्वारा अपने पड़ोस में रहने वाले अनावेदक को 15000 रूपए पेट्रोल पंप के मैनेजर को दिये जाने हेतु दिया गया था। किंतु अनावेदक द्वारा मैनेजर को उक्त रूपये प्रदान नहीं किया गया तथा प्रार्थिया के द्वारा अपने रूपये मांगे जाने पर तथा अनावेदक द्वारा पैसे नहीं दिये जाने के कारण उभयपक्ष के मध्य वाद-विवाद, गाली-गलौच मारपीट इत्यादि हुआ था। उक्त प्रकरण में आवेदिका को न्यायालय तक आने की आवश्यकता नहीं पड़ी।

### लोक अदालत में इस तरह के मामले आए सामने

आवेदक ने आवेदिका से विवाह विच्छेद का मामला प्रस्तुत किया था। आवेदक एवं अनावेदिका का विवाह 27 अप्रैल 2015 को हिन्दू रीति-रिवाज से सम्पन्न हुआ था। अनावेदिका शादी के पूर्व दोस्त से बातचीत करती रहती थी और पूछे जाने पर टाल मटोल करती थी। अनावेदिका को काफी समझाने के बाद भी वह नहीं मानी और दिनांक 19 मार्च 2016 को ससुराल में बैठक होने पर अपनी गलती स्वीकार किया। आवेदक अनावेदिका की गलती को माफ कर सम्मान पूर्वक वापस ले आया।

### विवाद समाप्त कर हंसी-खुशी वापस लौटे भाई-बहन

वर्ष 2021 से लंबित आपराधिक प्रकरण महज एक पारिवारिक विवाद से उपजा था। समय के साथ विवाद इतना बढ़ गया कि भाई-बहन के रिश्ते में दूरियां आ गई। न्यायालय द्वारा मामले की प्रकृति को देखते हुए इसे नेशनल लोक अदालत में रखे जाने का निर्णय लिया गया। सुलह की ओर एक कदम लोक अदालत की समझाईश का सकारात्मक प्रभाव पड़ा। वर्ष 2021 से लंबित यह मामला समाप्त हो गया।

### 2 बिखरा परिवार हुआ पुनः एक

आवेदिका ने आवेदक के विरूद्ध भरण पोषण राशि दिलाने का मामला प्रस्तुत किया था। आवेदिका एवं अनावेदक का विवाह हिन्दू रीति रिवाज के अनुसार 27 जून 2020 को सम्पन्न हुआ तथा दो-चार माह बाद अनावेदक एवं ससुर द्वारा कम दहेज लायी हो कहकर बात-बात पर ताना मारकर मारपीट करने लगा, जिसके संबंध में सभी परिजनों को बुलाकर बैठक कराये जाने पर बैठक के बाद पुनः दहेज की मांग और बढ़ गयी और नवंबर 2024 को अनावेदक ने आवेदिका को उसके मायके छोड़ दिया। अनावेदक द्वारा आवेदिका को घरेलू एवं अन्य खर्च हेतु प्रतिमाह 5000 रूपये देने के लिए स्वेच्छया तैयार हो गया।

# आकस्मिक जांच में जिला अस्पताल पहुंचे कलेक्टर

हरिभूमि न्यूज ⏭ दुर्ग

नव पदस्थ कलेक्टर अभिजीत सिंह शनिवार को सुबह अचानक जिला अस्पताल के निरीक्षण में पहुंचे थे। इस दौरान कई डाक्टर अस्पताल नही पहुंचे थे। जिससे नाराज कलेक्टर ने रजिस्टर बुक की फोटोकापी साथ ले गए है। कलेक्टर ने इस दौरान मरीजों से भी चर्चा की। कुछ मरीजों ने नर्सों की शिकायत कलेक्टर से की और समय पर इलाज नही होने की बात कही।

- **अनुपस्थित डॉक्टरों व कर्मचारियों की सूची अपने साथ ले गए कलेक्टर**

कलेक्टर सुबह नौ बजे अस्पताल पहुंचे थे। वे तीन घंटो बारह बजे तक जिला अस्पताल के विभिन्न ओपीडी और एमसीएच बिल्डिंग का भी निरिक्षण किए। उनके निरिक्षण के दौरान ओपीडी में मरीज तो थे, लेकिन डाक्टर ने पहुंचे थे। कलेक्टर के निर्देश पर रजिस्टर में दर्ज कर्मचारियों की जानकारी ले जाने से हडकंप की स्थिति हैं। इस मामले में कलेक्टर बडी कार्यवाही कर सकते हैं। इस दौरान कलेक्टर ने अस्पताल के ओपीडी, रजिस्ट्रेशन काउन्टर एवं डॉक्टरों की सभी ओपीडी, पुरुष वार्ड, महिला वार्ड, शिशु वार्ड, डिलीवरी वार्ड, ऑपरेशन कक्ष सहित सभी वार्डा का निरीक्षण किया। उन्होंने वार्डा में भर्ती मरीजों से उपचार के संबंध में रु-ब-रु चर्चा भी की।

### गिने-चुने अधिकारी थे शामिल

कलेक्टर ने निरिक्षण के दौरान कई अफसरों को अपना काम देखने के निर्देश दिए। जिसके चलते निरिक्षण के दौरान उनके साथ कुछ ही अधिकारी थे। इस दौरान प्रशिक्षु आईएएस एम भार्गव, एसडीएम हरवंश मिर्री, सीएमओ डां मनोज दानी और सीएस हेमंत साहू साथ थे। कलेक्टर ने आईसीयू, ब्लड बैंक, एनआरसी, एसएनसीयू, डीईआईसी और प्रसव विभाग का भी निरीक्षण किया और चिकित्सा अधिकारियों व चिकित्सकों को आवश्यक दिशा निर्देश दिए। उन्होंने दवाई वितरण कक्ष का भी निरीक्षण किया और मरीज को मिल रहे दवाइयों का भी निरीक्षण किया। साथ ही सिविल सर्जन को रिकार्ड दुरुस्त करने के निर्देश दिए।

## शपथ ग्रहण में शामिल हुए विधायक

**दुर्ग।** नवनिर्वाचित अध्यक्ष एवं पार्षदों का शपथ ग्रहण समारोह में विधायक गजेन्द्र यादव शामिल हुए, जहाँ जनप्रतिनिधियों ने शपथ लेते हुए नगर पंचायत क्षेत्र और समाज की प्रगति के प्रति अपनी प्रतिबद्धता दोहराई। नगर पालिका निगम राजनांदगांव, नगर पंचायत डोंगरगांव और नगर पंचायत छुरिया और दो दिन पूर्व डौण्डीलोहारा में आयोजित शपथ ग्रहण समारोह में बतौर मुख्य अतिथि शामिल हुए। समारोह में नगर पंचायत की नवनिर्वाचित अध्यक्ष अंजु त्रिपाठी और अजय पटेल ने शपथ लेकर सभी अतिथियों और नगरवासियों का आभार व्यक्त किये। विधायक गजेन्द्र यादव ने नगर निगम राजनांदगांव के नवनिर्वाचित महापौर एवं नपं. डोंगरगांव, छुरिया के अध्यक्ष तथा पार्षद को नवीन दायित्व की शुभकामनायें दी। जनप्रतिनिधियों ने नगर के समग्र विकास और जनता की सेवा हेतु अपनी प्रतिबद्धता व्यक्त की।

## माहेश्वरी समाज का कार्यक्रम आज

**दुर्ग।** माहेश्वरी समाज का संगठन आपके द्वार कार्यक्रम 9 मार्च को दुर्ग में संपन्न होगा। अखिल भारतवर्षीय माहेश्वरी महासभा के पदाधिकारी, छत्तीसगढ़ प्रदेश माहेश्वरी सभा के पदाधिकारी, दुर्ग जिला माहेश्वरी सभा, महिला संगठन एवं युवा संगठन के पदाधिकारी इस अवसर पर उपस्थित रहेंगे। जिसमें अखिल भारतवर्षीय माहेश्वरी महासभा से महामंत्री अजय काबरा भदोई उप्र, उपसभापति विजय राठी इटारसी मप्र, संयुक्त मंत्री दिनेश राठी, छत्तीसगढ़ प्रदेश माहेश्वरी सभा प्रदेश अध्यक्ष सुरेश मूंधड़ा, महिला संगठन अध्यक्ष शशि गट्टाणी, प्रदेश मंत्री नंदकिशोर राठी, संगठन मंत्री गजेंद्र चाण्डक, संयुक्त मंत्री कमलकिशोर बियानी, अजय सारडा, सहमंत्री जगदीश चाण्डक जिला अध्यक्ष देवरतन तापड़ीया, सचिव राजकुमार केला उपस्थित रहेंगे।

# सरकार महिलाओं को आगे बढ़ाने का काम कर रही: विधायक ललित

हरिभूमि न्यूज ⏭ दुर्ग

महिलाओं के संघर्ष, सशक्तिकरण और उपलब्धियों का प्रतीक अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर जिला कलेक्टर अभिजीत सिंह के मार्गदर्शन में महिला एवं बाल विकास विभाग के द्वारा गोंडवाना भवन दुर्ग में कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

- **महिला एवं बाल विकास विभाग ने किया कार्यक्रम**

कार्यक्रम में विशेष उपलब्धि हासिल करने वाली लगभग 60 महिलाओं को विशेष रूप से सम्मानित किया गया। मुख्य अतिथि ग्रामीण विधायक ललित चंद्राकर के साथ नव नियुक्त दुर्ग कलेक्टर अभिजीत सिंह भी शामिल हुए। महिलाओं व किशोरी बालिकाओं के लिए रंगोली, सलाद, व्यंजन प्रतियोगिता, कुर्सी दौड़ व विभिन्न सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन किया गया तथा विजेता प्रतिभागियों को पुरस्कृत किया गया। इस दौरान ग्रामीण विधायक ललित चंद्राकर ने कहा सरकार विभिन्न योजनाओं के द्वारा महिलाओं को आगे बढ़ाने का प्रयास कर रही हैं। जिसमें महतारी वंदन योजना का विशेष योगदान है। कार्यक्रम में जिला भाजपा अध्यक्ष सुरेंद्र कौशिक, जिला पंचायत सदस्य श्रद्धा साहू, जनपद सदस्य झमित गायकवाड उपस्थित रहे। इस दौरान डॉ निशा शर्मा कृषि वैज्ञानिक, गीता विश्वास एनजीओ संचालिका, विभा मिश्रा वकील, एडिशनल एसपी ट्रैफिक रिचा मिश्रा, डॉ श्रद्धा चुघ आयुर्वेदिक चिकित्सा, जिला बाल संरक्षण अधिकारी प्रीति डोंगरे, साहित्यिक क्षेत्र में आशा झा, समाजसेवी गुरमीत कौर, पर्यवेक्षक देवकी साहू, श्वेता सिंह, नंदकुमारी धीवर, शिल्पा श्रीवास्तव, रीमा शुक्ला, संध्या सिंह, आभा साहू, मेघा जावलकर, चंद्रलेखा देशमुख, दिनेश्वरी देशमुख, रश्मि शर्मा, सुलेखा सर्वे, डॉ विनीता धुर्वे, डॉ यामिनी नयन आदि सम्मानित हुईं।

# ग्राम पंचायतों में श्रेष्ठ कार्य कर रहीं महिलाएं

# मनरेगा मजदूर व लखपति दीदीयों का सम्मान

हरिभूमि न्यूज ⏭ दुर्ग

जिला पंचायत सभा में अर्न्तराष्ट्रीय महिला दिवस पर महिला मजदूर और लखपति दीदी व बिहान से जुडी महिलाओं का सम्मान किया गया। इस दौरान महिलाओं द्वारा समाजिक और राजनीतिक क्षेत्रों में बढ चढकर दिए जा रहे योगदान की सराहना कर उन्हें सम्मानित किया गया।

- **जिला पंचायत की महिला अधिकारी रहीं मौजूद**

बजरंग कुमार दुबे मुख्य कार्यपालन अधिकारी जिला पंचायत उन्होने कहा कि, महिलाओं के आर्थिक, राजनीतिक और सामाजिक उपलब्धियों एवं कठिनाइयों की सापेक्षता के उपलक्ष्य को प्राप्त कर रही है। महिला दिवस का उछेश्य महिलाओं को उनके अधिकारों के प्रति जागरूक करना और उन्हें सम्मान देना है। इस अवसर में जिला पंचायत की समस्त महिला अधिकारी एवं कर्मचारी उपस्थित रहे, वही ग्राम पंचायत श्रेष्ट कार्य कर रही स्वच्छताग्राही दीदी, मनरेगा मजदूर महिला, लखपति दीदी, बिहान से जुडी दीदी को सम्मानित किया गया।

### महिलाओं को सशक्त बनना होगा

ऋचा शर्मा एडीओं जनपद पंचायत दुर्ग ने कहा कि, अगर हम किसी समाज को मजबूत बनाना चाहते हैं, तो सबसे पहले हमें महिलाओं को सशक्त बनाना होगा। महिला सशक्तिकरण का अर्थ है महिलाओं को उनके अधिकार, शिक्षा, रोजगार और स्वतंत्रता देना ताकि वे अपने जीवन को अपनी शर्तों पर जी के लिये कहा। इस अवसर में जिला पंचायत, जनपद पंचायत की महिला अधिकारी कर्मचारी, बिहान से जुडी दीदी, स्वच्छग्राही दीदी, मनरेगा महिला मजदूर अन्य कर्मचारी उपस्थित रहें।

### सामाजिक बुराइयों पर करना होगा काम

उपसंचालक कव्या जैन ने कहा कि, आज हम सब यहां अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर इकट्ठा हुए हैं। यह दिन न केवल महिलाओं के संघर्ष, उपलब्धियों और योगदान को पहचानने के लिए महत्वपूर्ण है, बल्कि यह हमें यह सोचने पर भी मजबूर करता है कि हमें महिला सशक्तिकरण को लेकर कई सारे कदम उठाने की जरूरत है। संध्या सिंह सहायक परियोजना अधिकारी बिहान ने कहा कि आज महिलाएं हर क्षेत्र में आगे बढ़ रही हैं, फिर भी कई चुनौतियाँ उनके सामने खड़ी हैं। समाज में आज भी घरेलू हिंसा, लैंगिक भेदभाव, शिक्षा में असमानता, दहेज प्रथा, बाल विवाह जैसी बुराइयां दुर करने की जरूत है।

# हरिभूमि लाइव

रायपुर, रविवार 9 मार्च 2025

Email id- haribhoomibhilai@gmail.com

0788- 4091720, Message at 9755819129


04

कनाडा की स्टाइल

● एक सम्मान देश की नारी शक्ति के नाम आयोजन में शामिल हुईं सीएम विष्णुदेव साय की पत्नी, फिल्म अभिनेत्री जयाप्रदा और उर्मिला

# महिला दिवस के मौके पर ट्विनसिटी में मातृशक्ति का हुआ सर्वत्र सम्मान विभिन्न आयोजनों में सम्मानित की गईं शहर की जानी मानी महिला हस्तियां

शास्त्रों में कहा गया है यत्र नार्यस्तु पूज्यंते रमन्ते तत्र देवताः । यानी कि जहां नारियों का सम्मान होता वहीं सभी देवता विराजते हैं। आज महिलाएं आत्मनिर्भर बन गई हैं। हर क्षेत्र में वह मिसाल कायम कर रही हैं। नारी सशक्तिकरण से ही राष्ट्र की उन्नति संभव है। इस उद्देश्य को लेकर ट्विनसिटी में शनिवार को अनेक छोटे-बड़े आयोजन हुए।

## अभिनेत्री जयाप्रदा और उर्मिला संग ट्विनसिटी की महिलाओं में फोटो लेने मची होड़, महिलाओं का अभिनेत्रियों ने किया सम्मान

**भिलाई।** अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर शनिवार को होटल इंपीरियन रेसॉर्ट जुनवानी में "एक सम्मान देश की नारी शक्ति के नाम कार्यक्रम का आयोजन में वैशाली नगर विधायक रिकेश सेन द्वारा किया गया। इस अवसर पर मुख्य अतिथि सीएम पत्नी कौशल्या देवी साय, फिल्म अभिनेत्री जयाप्रदा, उर्मिला मातोडकर, छालीवुड अभिनेत्री अनुकृति चौहान, रिचा रिकेश सेन और भाजपा जिलाध्यक्ष पुरुषोत्तम देवांगन उपस्थित थे। कार्यक्रम में वैशालीनगर, भिलाई नगर, दुर्ग ग्रामीण और अहिवारा सहित सभी विधानसभा क्षेत्र की लगभग ढाई हजार से अधिक महिलाओं को सम्मानित किया गया।

कार्यक्रम को संबोधित करते हुए कौशिल्या देवी साय ने विधायक रिकेश सेन के इस आयोजन को भव्य बताते हुए कहा कि मुम्बई से आई हुई अभिनेत्रियों ने छत्तीसगढ़ में ऐसे विशाल आयोजन को सराहा है। अभिनेत्री जयाप्रदा और उर्मिला मातोंडकर ने मातृ शक्ति के सम्मान के इस आयोजन और हजारों की संख्या में पहुंची महिलाओं को नमन करते हुए कहा कि रिकेश के सभी आयोजन इसी तरह के होते रहे और इसे हर वर्ष किया जाए। दोनो ने ऐसे आयोजन की सराहना की। स्वागत भाषण रिचा सेन व आभार प्रदर्शन पुरुषोत्तम देवांगन ने किया। इस अवसर पर उच्च शिक्षा, अधिवक्ता, चार्टर्ड एकाउटेंट, राष्ट्रीय खिलाड़ी, रेल्वे टीटीई, स्वसहायता समूह, पुलिस विभाग, फोरेंसिक विभाग, डाक्टर, नर्सिंग स्टाफ, विभिन्न सामाजिक महिला पदाधिकारियो, योग शिक्षिका, महिला उद्योगपति, स्वास्थ कर्मियों सहित महिला पत्रकारों को सम्मानित किया गया। कार्यक्रम का संचालन सुमन कन्नौजे ने किया।

### रिचा ने जयाप्रदा और उर्मिला संग लगाए ठुमके

कार्यक्रम के दौरान उपस्थित अभिनेत्री जयाप्रदा के एवरग्रीन गाने डफली वाले, डफली बजा और उर्मिला के रंगीला फिल्म का जोर लगा के नाचे रे, हो जा रंगीला रे,,,जैसे चर्चित गानों पर अभिनेत्रियों के साथ रिचा रिकेश सेन ने ठुमके भी लगाए। इस दौरान उपस्थित सभी महिलाओं ने भी उनका साथ दिया।

## महिलाओं का सबसे बड़ा आभूषण है आत्मविश्वास, शक्तिस्वरुपा सम्मानित

■ आत्मविश्वास महिलाओं का सबसे बड़ा आभूषण, संजय रुंगटा ग्रुप आफ इंस्टीट्यूशंस में हुआ आयोजन

**भिलाई।** संजय रुंगटा ग्रुप आफ इंस्टीट्यूशंस के तत्वावधान में रुंगटा कॉलेज ऑफ़ साइंस एंड टेक्नोलॉजी और रुंगटा इंस्टिट्यूट ऑफ़ साइंस एंड मैनेजमेंट द्वारा अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर एक विशेषज्ञ वार्ता का आयोजन किया गया। इस अवसर पर एन एच गोयल फिनिशिंग स्कूल डायरेक्टर डॉ पल्लवी गोयल, चेयरमैन एसआरजीआई संजय रुंगटा, डायरेक्टर्स रजनी रुंगटा, डॉ साकेत रुंगटा, हर्षा रुंगटा, प्रिंसिपल आरसीएसटी डॉ तृप्ति अग्रवाल जैन, डॉ प्रीति नवीन यादव, डॉ अरिजीत गांगुली उपस्थित थे। कार्यक्रम की शुरुआत डॉ पल्लवी गोयल को पुष्प पौधा भेंट कर की गई। इस दौरान छात्राओं द्वारा महिला सशक्तिकरण पर मनमोहक नृत्य की प्रस्तुति भी की गई। डॉ पल्लवी गोयल ने कहा कि आत्मविश्वास महिलाओं का सबसे बड़ा आभूषण है।

अपने व्यक्तित्व को निखारने के बहुत से तरीके बताते हुए उन्होंने महिलाओं को अपनी दिनचर्या में व्यायाम शामिल करने, ग्रूमिंग, सही पोशाक के चयन इत्यादि के महत्व पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि एक सफल राष्ट्र की बुनियाद आत्मनिर्भर, सशक्त सुदृढ़ महिला ही होती है। कार्यक्रम का संचालन डॉ अरिजीत गांगुली और आभार व्यक्त डॉ प्रीति नवीन यादव ने किया।

## भिलाई इस्पात मज़दूर संघ यूनियन की मातृ शक्ति हुई सम्मानित

**भिलाई।** अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर भिलाई इस्पात मज़दूर संघ यूनियन द्वारा भिलाई इस्पात मज़दूर संघ के महामन्त्री चन्ना केशवलू के नेतृत्व में भिलाई इस्पात मज़दूर संघ यूनियन के पदाधिकारी एवं सदस्यों ने भिलाई इस्पात संयंत्र में कार्यरत मातृ शक्तियों का विभिन्न विभागों में जाकर सम्मान एवं अभिनंदन किया। हमारे समाज और राष्ट्र को और अधिक सशक्त बनाने हेतु हर क्षेत्र में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही मातृशक्ति के प्रति कृतज्ञता ज्ञापित करने और महिला सुरक्षा एवं महिला सशक्तिकरण का संकल्प लेने का दिन है। सम्मान समारोह कार्यक्रम में भिलाई इस्पात मज़दूर संघ के महामंत्री चन्ना केशवलू, वरिष्ठ उपाध्यक्ष सन्नी ईपपन, आईपी मिश्रा, डिल्ली राव, जगजीत सिंह, सुधीर कुमार गडेवाल, संयुक्त महामन्त्री वशिष्ठ वर्मा, अनिल गजभिये, जोगिंदर कुमार, गौरव कुमार, भूपेन्द्र बंजारे, सचिव ए वेंकट रमैया, पूरन लाल साहू, अखिलेश उपाध्याय,संजय कुमार साकुरे,संतोष सिंह,भागीरथी चन्द्राकर, राजीव सिंह, बिभाष सिन्हा, प्रमोद कुमार राय, विवेक सिंह, बल्लू यादव, अनुप राय, वीरेंद्र गोस्वामी, भानु प्रताप साहू, मिर्ज़ा आलम, विवेक कुमार सिंह, प्रशांत क्षीरसागर सहित सभी सदस्य उपस्थित थे।

## पिंक फिटनेस ग्रुप स्मृति नगर ने किया सेलिब्रेट

**भिलाई।** अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर स्मृति नगर की पिंक फिटनेस ग्रुप की महिलाओं द्वारा महिला दिवस सेलिब्रेट किया गया। इस दौरान ग्रुप की डॉ पूनम शुक्ला ने कहा कि हर साल 8 मार्च को महिलाओं के सम्मान, उनके अधिकारों और समाज में उनकी महत्वपूर्ण भूमिका को पहचानने के लिए मनाया जाता है। यह दिन महिलाओं की उपलब्धियों का जश्न मनाने और लैंगिक समानता को बढ़ावा देने का एक प्रतीक है। संस्कृति में नारी को देवी का स्वरूप माना गया है, और आज की नारी घर की जिम्मेदारियों से लेकर हर क्षेत्र में देश की प्रगति में योगदान दे रही है। इस अवसर पर डॉ पूनम शुक्ला, डॉ रश्मि शुक्ला, समीक्षा शर्मा, माधुरी सिंह, रुबी सिंह, लेखा चंद्राकर, रवनीत, पारुल, गूंजा, संगीता, मनमीत, दीपा, योगिता शुक्ला सहित क्षेत्र की महिलाएं उपस्थित थी।

## जागरुकता रैली निकालकर प्रदूषण मुक्ति का दिया संदेश

**भिलाई।** साइकिलिस्ट ग्लोबल वारियर अभियान के अंतर्गत सेक्टर 5 में महिलाओं ने जागरूकता रैली निकाली गई। लोगो में झिझक हटाने, प्रदूषण दूर करने और साईकिल चालक को वैश्विक पर्सनैलिटी का दर्जा दिलाने कलाकारों, साहित्यकारों, बुद्धिजीवियों तथा समाजसेवियों का यह मिशन पूरे जोर शोर से जारी है। सांसद विजय बघेल ने भी इस अभियान से सबको जुड़कर अपने हिस्से का प्रदूषण दूर करने की अपील की है। अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस पर अंचल की साहित्यकार मेनका वर्मा के नेतृत्व में प्रमुख रूप से प्रियंका बुंदेल, रीया राज, नव्या शान्वी देवांगन और बड़ी संख्या में गृहणियों ने साईकिल चलाकर एक बड़ा संदेश दिया है। इस दौरान वरिष्ठ रंगकर्मी विजय शर्मा, तरूण धोटे, रेल्वे के मूर्तिकार अशोक देवांगन, प्रवीण कालमेघ तथा ललित कला अकादमी में छत्तीसगढ़ से प्रथम बोर्ड मेम्बर डॉ.अंकुश देवांगन विशेष रूप से उपस्थित थे।

कार्नर न्यूज

### पूर्व न्यायधीश मैत्रेयी माथुर की नेकी की पाठशाला बनी प्रेरणादायी

## कक्षा चार से लेकर पीएससी और यूपीएससी की करा रही पढ़ाई, पूर्व जिला न्यायधीश बच्चों को दे रही निशुल्क शिक्षा

दुर्ग। पूर्व जिला एवं सत्र न्यायाधीश मैत्रेयी माथुर गरीब और श्रम बस्ती के बच्चों को निशुल्क घर पर ही कोचिंग देकर शिक्षा के जरिए उनकी जिंदगी को रोशन करने में जुटी [illegible] पिछले सात साल की कड़ी मेहनत का ही [illegible]र है कि, पद्मनाभपुर स्थित उनका [illegible]स मैत्री की पाठशाला में तब्दील हो [illegible]ुका है। न्यायाधीश बनकर 37 साल पीड़ितों को न्याय दिया। बड़ी बात यह है कि, बच्चों को पढ़ाने के लिए अपने साथ शिक्षक भी रखे है, जिनका वेतन वे खुद देती हैं। कभी भिलाई के बहुचर्चित नियोगी हत्याकांड में आरोपियों को ज्यादा दिनों तक पुलिस रिमांड देने तो कभी उपभोक्ता फोरम में एक दिन में ही 228 फैसले देकर रिकार्ड बनाने वाली पूर्व जिला एवं सत्र न्यायाधीश मैत्रेयी माथुर सेवानिवृत्ति के बाद अपनी जिंदगी की नई पारी की शुरुआत कर चुकी हैं। गरीब और श्रम बस्ती के बच्चों को घर पर ही कोचिंग देकर वे शिक्षा के जरिए उनकी जिंदगी को रोशन करने में जुटी है। साल 2018 अगस्त में शुरू हुई, इस नेकी की पाठशाला में 4 साल के बच्चे से लेकर पीएससी-यूपीएससी की तैयारी कर रहे हैं। यूथ उनकी पाठशाला में आते है। पद्मनाभपुर स्थित उनका निवास मैत्री की पाठशाला में तब्दील हो चुका है।

### बच्चे बोलेंगे इंग्लिश और फ्रेंच

मैत्रेयी बताती हैं कि, कुछ महीने बाद ही उनकी पाठशाला में बच्चों को फ्रेंच भी पढ़ाया जाएगा। साथ ही स्पोकन इंग्लिश की तैयारी कराई जाती है। पढ़ाई के साथ-साथ बच्चे वहां योग और डांस भी सीखते हैं, समय समय पर कॉपी, पेन, पेंसिल, कम्पास बॉक्स , जूते मोजे, गरम कपड़े और स्कूल बैग भी दिये जाते हैं। सभी त्यौहार भी मनाये जाते हैं। मेडिकल कैंप भी लगाये जाते हैं। समय समय पर सेल्फ डिफेंस कोर्स, सिलाई बुनायी प्रशिक्षण कराये जाते हैं। क्विज प्रतियोगिताएँ होती हैं। आध्यात्मिक प्रवचन होते हैं।

### अंग्रेजी, हिन्दी सहित कई विषयों को पढ़ाई

मैत्रेय माथुर सब बच्चों को निःशुल्क खुद अंग्रेजी, हिन्दी सहित कई विषयों को पढ़ातीं हैं। वहीं गणित इत्यादी विषय के लिए उन्होंने शिक्षक भी रखें है। जिन्हें वे वेतन भी देती है। यहां बच्चों को वे केवल पढ़ाती नहीं, बल्कि नैतिक मूल्योंकी शिक्षा व जिंदगी को जीने का तरीका बताती हैं। ताकि वे खुद को एक बेहतर इंसान बना सकें। वे कहती हैं कि, कुछ अच्छा करने के लिए उम्र या समय का बंधन नहीं होना चाहिए। जब कुछ सोचें तो शुरुआत कर लें।.

सिटी इवेंट

## राष्ट्रीय जन औषधी दिवस पर लगाया निःशुल्क जांच शिविर

**भिलाई।** राष्ट्रीय जन औषधी दिवस के अवसर पर नगर निगम भिलाई के नेहरू नगर स्थित भेलवा तालाब में शिविर लगाया गया। जिसमें सुबह टहलने, योग करने, खेलने, जीम पर प्रेक्टीस करने वालो के लिए शिविर का आयोजन किया गया। इस अवसर पर शासन द्वारा जनेटिक दवाईयां लोगो के सुविधा के लिए वितरित की गई। इस दौरान बताया कि जनेटिक दवाईयां उत्तम क्वालिटी की कम दाम में उपलब्ध है। कोई भी नागरिक जाकर प्रधानमंत्री जन औषधी केन्द्र से दवा ले सकता है। औसतन मेडिकल स्टोर में जो जनेटिक दवा मिल रही है, वह जन औषधी केन्द्र में 60 से 70 प्रतिशम कम दाम पर मिल जाती है। दवाई बनाने का फार्मुला वही रहता है, केवल कंपनी का नाम बदल जाता है। दवाईयों का असर उतना ही रहता है। इस अवसर पर आयुक्त राजीव कुमार पाण्डेय शिविर स्थल पर पहुंच कर अपना बीपी, शुगर, अस्थमा आदि की जांच कराया और लोगो से अधिक से अधिक संख्या में इन दवाईयों का उपयोग करने के लिए कहा। शिविर में जिस जांच को बाहर करवाने पर 400 से 500 रूपये खर्चा आता, वहीं जांच वहां पर निःशुल्क में किया गया। जिसमें सैकड़ो लोगो ने अपना जांच कराया, जो शासन की योजना है कि महंगी दवाओं के कारण गरीब लोग अपना ईलाज नहीं करवा पाते है। उनके लिए यह बहुत ही सुविधा जनक रहा। आजकल प्रत्येक जिले, शहर, कस्बे में कई प्रधानमंत्री जन औषधी केन्द्र खुले है, वहां कोई भी जाकर दवाई ले सकते है। समाज कल्याण अधिकारी अजय शुक्ला ने बताया कि वे अपनी मां के लिए पहले मेडिकल स्टोर से दवा लेते थे वो 800 रूपये की पड़ती थी, जिसे अब जन औषधी केन्द्र से लेने पर 345 रूपये की मिलती है जो फायदा भी करती है। अजय ने कहा कि कुछ दवा बेचने वाले दुकानदार यह भ्रम फैलाते है, कि जन औषधी केन्द्र की दवा के क्वालिटी में अंतर रहता है। यह सब मन का भ्रम है। इस शिविर का लाभ लेने भारत विकास परिषद के सचिव जितेन्द्र सिंह, लाफिंग क्लब के डॉ. ललित पोपट, प्रदीप डालमिया, संजय भाटिया, तुलसी भंमभवानी, सुधीर अग्रवाल, पी. एम. राजू, हरदयाल सिंग, बसंत चैबे, विश्व हिन्दु परिषद के शैलेन्द्र सिंह परिहार, के राजू सहित अन्य लोगो ने परीक्षण करवाया।

- बांटी जेनेटिक दवाइयां
- नेहरू नगर भेलवा तालाब में लगाया शिविर

सिटी इवेंट

## ऑल इंडिया बॉडीबिल्डिंग स्पर्धा में हेमचंद यादव विश्वविद्यालय के 6 खिलाड़ी लेंगे भाग

**भिलाई।** शंकराचार्य संस्कृत यूनिवर्सिटी एर्नाकुलम केरला में 7 से 9 मार्च तक ऑल इंडिया यूनिवर्सिटी बॉडीबिल्डिंग चैंपियनशिप का आयोजन किया जा रहा है। इंडियन बॉडी बिल्डिंग फेडरेशन के सेलेक्शन कमेटी के सेक्रेटरी अरविंद सिंह ने जानकारी देते हुए बताया कि इस प्रतियोगिता में बेमेतरा सहकारिता विभाग में सीनियर इंस्पेक्टर के रूप में पदस्थ महेंद्र कुमार टेकाम हेमचंद यादव यूनिवर्सिटी से कोच एवं मैनेजर के रूप में सहभागिता देंगे। हेमचंद यादव विश्वविद्यालय दुर्ग के खिलाड़ियों में 60 किलोग्राम वर्ग में आशीष लांजी, विक्रम कुमार, 65 किलोग्राम वर्ग में मनोज सिंह, 70 किलोग्राम वर्ग में आदर्श महापात्र, 75 किलोग्राम वर्ग में शैलेश कुमार मौर्य एवं 85 किलोग्राम वर्ग में आकाश कुमार सिंह सहित 6 खिलाड़ी प्रतियोगिता में भाग ले रहे हैं। यह प्रतियोगिता इंडियन बॉडी बिल्डर फेडरेशन मुंबई के सहयोग से की जा रही है तथा इस प्रतियोगिता में सेक्रेटरी जनरल वर्ल्ड बॉडी बिल्डिंग संगठन एवं इंडियन बॉडी बिल्डर फेडरेशन के जनरल सेक्रेटरी चेतन पठारे भी भाग ले रहे हैं।

सिटी लाइव

## छत्तीसगढ़ आइडल का सेमी फाइनल और फ़ाइनल प्रतियोगिता आज

**भिलाई।** एवरग्रीन इवेन्ट भिलाई द्वारा रविवार को एवरग्रीन छत्तीसगढ़ आइडल के सेमी फाइनल व फ़ाइनल प्रतियोगिता का आयोजन शाम 5 बजे से गोंडवाना भवन, सिविल लाइन, जेल रोड दुर्ग में किया जाएगा। एवरग्रीन इवेन्ट के निर्देशक गुलाब चन्द वर्मा ने बताया कि इस प्रतियोगिता में महाराष्ट्र, म.प्र., व छत्तीसगढ़ के प्रतिभागी भाग ले रहे है। इस कार्यक्रम के मुख्य अतिथि दुर्ग सांसद विजय बघेल व विशिष्ट अतिथि भिलाई नगर विधायक देवेन्द्र यादव, सीताराम ठाकुर जिलाध्यक्ष व प्रदेश सलाहकार गोंडवाना समाज छत्तीसगढ़, दिनेश पाठक डायरेक्टर द वर्ल्ड म्यूजिक, प्रमोद सोनी डायरेक्टर बिहार मोटर्स, गायक सुनील खरवार, जगदीश कुमार, राकेश खत्री जलाराम इन्टरप्राइजेस भिलाई व अशोक शर्मा अध्यक्ष बीएमएस व समाजसेवी कार्यक्रम में शिरकत करेंगे। कार्यक्रम की मेजबानी रोज म्यूजिकल ग्रुप भिलाई द्वारा किया जा रहा है। एवरग्रीन के निर्देशक गुलाब चन्द वर्मा ने बताया कि कार्यक्रम में बतौर निर्णायक आरती जयकुमार, अनिता भानू, गुलाब चन्द वर्मा व रफीक अली सहित महमूद अली, हाजी मिर्जा साजिद बेग, अशोक सोनी, बी. सुग्रीव एंकर, प्रियंका सिंह, संजय वानखेड़े व कमाल अख्तर निजामी द्वारा विशेष रुप से मौजूद रहेंगे।

- आयोजन शाम 5 बजे से गोंडवाना भवन दुर्ग में

● 13 फरवरी से 8 मार्च तक चलाया महिला दिवस जागरुकता पखवाड़ा

# बच्चियों को सैनेटरी पैड वितरित कर आत्मरक्षा के सिखाए गुर, 26 नेत्रहीनों के जीवन में रौशनी लाने लिखा पत्र

**भिलाई।** सामाजिक संगठन सर्वधर्म सेवा संस्था द्वारा 13 फरवरी से 8 मार्च तक महिला दिवस जागरूकता पखवाड़ा चलाया गया। जिसके अंतर्गत बस्तियों में 12 से 15 साल की नाबालिग बच्चियों को गुड टच - बेड टच, सामाजिक सुरक्षा, शारारिक सुरक्षा की विस्तृत जानकारी दी गई। इस दौरान बस्ती की महिलाओं व किशोरियों को निशुल्क सैनेटरी पैड वितरण कर उसके आवश्यकताओं को बताते हुए जागरुक किया। साथ ही 26 नेत्रहीन नाबालिक छात्राओं की सूची शंकरा मेडिकल कालेज में देकर नेत्रदान में मिली आखों से बच्चियों की आंखों में रौशनी लाने गुजारिश भी की गई। सामाजिक संगठन सर्वधर्म सेवा संस्था द्वारा संस्था के संरक्षक वीरेंद्र सतपथी के मार्ग दर्शन में संस्था की चार महिला सदस्यों के समूह के तत्वावधान में महिला दिवस 13 फरवरी से अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस 8 मार्च तक महिला दिवस जागरूकता पखवाड़ा चलाया गया।

### 12 से 15 साल की बच्चियों को बताया गुड टच-बेड टच

इस पखवाड़े में दिव्य ज्योति निःशुल्क नेत्रहीन आवासीय विद्यालय , जामुल, तुलाराम आर्य कन्या महाविद्यालय, आमदी नगर विद्या निकेतन, शासकीय मिडिल स्कूल, हॉस्पिटल सेक्टर, आत्मानंद हाई स्कूल, कसारीडीह, खुर्सीपार, तीतुरडीह दुर्ग आदि बस्तियों में 12 से 15 साल की नाबालिग बच्चियों को गुड टच - बेड टच, सामाजिक सुरक्षा, शारारिक सुरक्षा की विस्तृत जानकारी दी गई। इस दौरान सुधा शर्मा, शहाना कुरैशी, ग्लोरी पारकर व कल्पना व उनकी टीम द्वारा सैनेटरी पेड पैकेट का वितरण किया गया। साथ ही पुष्पा सिर्के, श्रद्धा, प्रीती पोद्दार, संगीता अग्रवाल, माधुरी, ज्योति भोई, निर्मला रत्नाकर, सुरेश खांडवे, गायत्री गोस्वामी, जय गोविंद यादव मौजूद थे।

### चाइल्ड हेल्प के लिए 1098 में करे डायल

लगभग 22 दिन चले इस महिला दिवस पखवाड़े के दौरान विभिन्न क्षेत्र के स्कूलों में आत्म सुरक्षा, , सामाजिक सुरक्षा सहित छोटे बच्चों को गुड टच और बैड टच की जानकारी देते हुए बताया कि बेड टच का आभास होते ही व्यक्ति से दूर हट जाएँ और अपने माता-पिता व दोस्त को बताएं। चाइल्ड हेल्प के लिए 1098 व निकट पुलिस थाने का नम्बर याद रखने को कहा। यह भी बताया कि सुनसान रास्ते या शॉर्टकट रास्ते का उपयोग न करें। महिला सुरक्षा के लिए मिर्ची स्प्रे सदा अपने पास रखें। अपने पास पड़े सामान को आपात स्थिति में आत्मसुरक्षा के लिए प्रयोग में लाएं। सेनेटरी पेड के उपयोग व उसका उपयोग करने पर होने वाले नुकसान के बारे में विस्तार से बताया गया।

### नेत्रहीनों के जीवन में आयेगी रौशनी

13 फरवरी से शुरु हुए महिला दिवस पखवाड़े के अंतिम दिन 8 मार्च को अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर संस्था द्वारा 26 नेत्रहीन नाबालिक छात्राओं की सूची शंकरा मेडिकल कॉलेज के प्रबंधन को दी गई। संस्था के अध्यक्ष प्रतीक भोई और महासचिव राकेश रत्नाकर द्वारा मेडिकल कॉलेज के नेत्र रोग विशेषयज्ञ डॉक्टर प्रतीक जैन को पत्र सौंपा गया। जिसमें इन 26 नेत्रहीनों के लिए नेत्र लगा कर उनके जीवन को रौशन करने गुजारिश की।

### पखवाड चलाने मे की मदद

इस सम्पूर्ण पखवाड़े में ईश्वर कनौजिया, सौम्या प्रधान, अरविन्द कुमार गुप्ता, वेणु गोपाल देवांगन, जयंत दीवान, घनश्याम पांडे, अशोक सोनी, नितिन दीक्षित, बी आर साहू, रविंद्र बरगड़, रघुवंश सैनी, सुशील चोपड़ा, डी के भोई, रिजवान खान , शिवाकांत गिरी, इक़बाल खान, मिलिंद इंदुलकर, आनंद चक्रवर्ती, नोहर सिंह, राजेश भोई, रमेश प्रजापति, रामु साहू, शाजी भाई, हनीफ सिंधा, सूर्या राव, विजय सिंह ठाकुर, योगेंद्र शर्मा, वेदलाल ठाकुर, वासुदेव यादव, तेजराम साहू, मनीष सोनी, मुनेश्वर ठाकुर, वसंत सालंकर, अजय जगत, हरेश बंछोर का सहयोग रहा।

आयोजन

## मुंबई व पुणे के विशेषज्ञों ने दिया स्किल डेवलपमेंट व मल्टीटास्किंग पर व्याख्यान

**भिलाई।** सेंट थॉमस महाविद्यालय भिलाई के प्रबंधन विभाग द्वारा सर्टिफिकेट कार्यक्रम प्रोफेशनल बिज़नेस स्किल्स के पांचवें संस्करण का आयोजन 3 मार्च से 7 मार्च तक आयोजित किया गया। सेंट थॉमस महाविद्यालय भिलाई का प्रबंधन विभाग अति विशिष्ट शिक्षण शैली एवं नवाचार के लिए समय समय पर विभिन्न आयोजन करते रहा है। इसी कड़ी में सर्टिफिकेट कार्यक्रम के पांचवें संस्करण में विशेष रूप से स्किल डेवलपमेंट, मल्टीटास्किंग एवं उद्योग जगत की मांग के अनुरूप छात्रों के लिए व्याख्यान आयोजित किये गया। जिसमें विशेष रुप से मुंबई एवं पुणे से विशेषज्ञों को आमंत्रित किया गया था। प्रबंधन विभाग की विभागाध्यक्ष डॉ सुसन आर अब्राहम ने सम्पूर्ण सर्टिफिकेट कार्यक्रम की संक्षिप्त रिपोर्ट प्रस्तुत की। महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ एम. जी. रोईमोन ने सर्टिफिकेट कार्यक्रम के सफल आयोजन पर प्रबंधन विभाग को अपनी शुभकामनाएं दी। महाविद्यालय के प्रशासक रेवरेंट फादर डॉ पी ऐस वर्गीस ने कहा कि सेंट थॉमस महाविद्यालय भिलाई का प्रबंधन विभाग सदैव छात्र हित में नए एवं ज्ञानवर्धक कार्यक्रम आयोजित करता है। कार्यक्रम का संचालन प्रबंधन विभाग के छात्र समिति अध्यक्ष तनीषा चौहान और आभार व्यक्त छात्र समिति के सदस्य केविन जॉर्ज ने किया।

मां के बाद पिता का भी देहदान

## मृत शरीर मानवता की भलाई के लिए समर्पित, मेडिकल विद्यार्थी कर सकेंगे पढ़ाई

**भिलाई।** बीएसपी के श्रमिक नेता रहे एएल दत्ता के मरणोपरांत उनका मृत शरीर मानवता की भलाई के लिए चिकित्सा अध्ययन के लिए दान किया गया। मकान नंबर 15 डी, सेक्टर 7 स्ट्रीट 30 निवासी अमृत लाल दत्ता ने अपनी पत्नी इला दत्ता के साथ 27 अक्टूबर 2020 को प्रनाम के अध्यक्ष पवन केसवानी के माध्यम से देहदान का संकल्प लिया गया था। जिनके निधन के पश्चात उनका मृत शरीर शंकराचार्य मेडिकल कॉलेज के मेडिकल स्टूडेंट के अध्ययन के लिए परिजनों की सहमति से दान किया गया। गत वर्ष मई में उनकी पत्नी इला दत्ता की पार्थिव काया भी चिकित्सा अध्ययन के लिए दान की गई थी। देहदानी स्व. एएल दत्ता के परिजनों द्वारा उनके निधन की सूचना पर पवन केसवानी द्वारा देहदान की औपचारिकताएं संपन्न करवाई गई। देहदान के पूर्व एक श्रद्धांजलि सभा का आयोजन किया गया। जिसमें देहदानी एएल दत्ता के पुत्र अनिर्बन दत्ता, सुबर्णा रायचौधरी, सुशील रायचौधरी, पवन केसवानी, देवेन्द्र लहरी, अर्चना नागचौधरी, माला दत्ता, सुपर्णा कुंडू, गौतम कुंडू के अलावा श्रमिक नेता एस.पी.डे, ए के भौमिक, यल्ला राव, डीवीएस रेड्डी, डी व्ही. एस. रेड्डी, अशोक खाताकर, जी.वेंकट, अर्चना ध्रुव, जगन्नाथ प्रसाद त्रिवेदी, राम निहोर, एल्ला राव, सुभद्रा रॉय चौधरी आदि प्रबुद्धजनों ने देहदान के पुनीत कार्य में अपनी सहभागिता प्रदान की। प्रनाम द्वारा 2008 से लगातार देहदान एवं नेत्रदान जैसे अनेक मानवसेवार्थ कार्य किए जा रहे हैं। इस दौरान 2132 प्रबुद्धजनों को देहदान के लिए प्रेरित किया गया। जिनमें 231 लोगों के मरणोपरांत उनकी पार्थिव काया छत्तीसगढ़ के विभिन्न मेडिकल कॉलेजों में मेडिकल की भलाई के लिए समर्पित की गई। प्रनाम के देहदान और अंगदान के अभियान से जुड़ने के लिए संस्था में संपर्क किया जा सकता है।

श्री राम जन्मोत्सव समिति के आयोजन का 40वां वर्ष, हुई पश्चिम प्रखंड की बैठक

कार्नर न्यूज

# सैंकड़ो मंदिरों से निकलेगी शोभायात्रा, चल रही तैयारी, एक मुठ्ठी दान श्री राम के नाम अभियान की 23 से होगी शुरुआत

**भिलाई।** राम नवमी पर श्री राम जन्मोत्सव समिति द्वारा विभिन्न मंदिरों से निकलने वाली ट्विनसिटी की सबसे बड़ी शोभायात्रा की तैयारी के संदर्भ में बैठक आयोजित की जा रही है। इसी कड़ी में आयोजन को लेकर पश्चिम प्रखंड की बैठक सेक्टर 10, गुंडिचा मंडप में आयोजित की गयी। बैठक में महिला भजन मंडली ने भजन प्रस्तुत किया। समिति द्वारा आयोजित 40वें वर्ष के इस भव्य आयोजन के पहले 23 मार्च को एक मुठ्ठी दान श्री राम के नाम अभियान की शुरुआत भी की जाएगी और ध्वज वाहको का सम्मान भी किया जाएगा।

### 1100 मंदिरों से ध्वज ले कर राम भक्त शोभायात्रा में सम्मिलित होंगे

बैठक में समिति के प्रांतीय अध्यक्ष रमेश माने, प्रांतीय महामंत्री बुद्धन ठाकुर, पूर्व जिला अध्यक्ष संजय दानी, युवा शाखा जिला अध्यक्ष मनीष पाण्डेय, महिला शाखा जिला अध्यक्ष शीला वाघमारे, महिला शाखा महामंत्री मेघा कौर एवं गीतांजलि कौशिक, पश्चिम प्रखंड प्रभारी बसंत प्रधान, पश्चिम प्रखंड अध्यक्ष तिलक राज यादव, भाजपा पश्चिम मंडल अध्यक्ष गोल्डी सोनी एवं पूर्व पार्षद कुलेश्वर साहू उपस्थित रहे। इस दौरान प्रखंड अध्यक्ष तिलक राज यादव ने बताया की विगत वर्ष प्रखंड से 1100 मंदिरों से ध्वज ले कर राम भक्त शोभायात्रा में सम्मिलित होंगे। महिला शाखा अध्यक्ष शीला वाघमारे ने अपने उद्बोधन में समिति में बढ़ते नारीशक्ति के योगदान पर प्रकाश डाला।

### सनातन धर्म की रक्षा के लिए कर रहे कार्यः मनीष

युवा शाखा अध्यक्ष मनीष पाण्डेय ने गीत जागो तो एक बार हिन्दू जागो तो,,, का उल्लेख करते हुए बताया की श्री राम जन्मोत्सव समिति ने विगत 39 वर्षों से सनातन धर्म की रक्षा के लिए और हिन्दुओं की आस्था को जागृत करने के लिए कार्य कर रहे है और आगे भी करते रहेंगे। प्रांतीय महामंत्री बुद्धन ठाकुर ने बताया कि 1986 में कैसे एक मंदिर से प्रारंभ की गई थी अब यह शोभायात्रा आज 1100 से भी अधिक मंदिरों का विराट रूप लिया है उसका पूरा इतिहास बताया। प्रांतीय अध्यक्ष रमेश माने ने आगामी कार्यक्रमों की जानकारी देते हुए बताया की 23 मार्च को ध्वज वाहकों का सम्मान कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा एवं उसी दिन से एक मुट्ठी दान, श्री राम के नाम अभियान की भी शुरुआत होगी। जो निरंतर 3 अप्रैल तक चलेगा। कार्यक्रम में सैकड़ों की संख्या में राम भक्त उपस्थित थे।

## सिटी स्पोर्ट्स

### छत्तीसगढ़ महिला हैंडबाल टीम का गठन करने चयन आज भिलाई में

**भिलाई।** उत्तर प्रदेश हैंडबाल संघ द्वारा 47वीं जूनियर बालिका (19 वर्ष से कम) राष्ट्रीय हैंडबाल चैंपियनशिप का आयोजन लखनऊ (उ.प्र.) में दिनांक 26 मार्च से 30 मार्च तक तथा 53वीं सीनियर महिला राष्ट्रीय हैंडबाल चैंपियनशिप का आयोजन हाथरस (उ.प्र.) में 31 मार्च से 05 अप्रैल तक हैंडबाल एसोसिएशन इंडिया के तत्वावधान में आयोजित किया जा रहा है। उक्त दोनों ही राष्ट्रीय हैंडबाल चैंपियनशिप में छत्तीसगढ़ राज्य की जूनियर बालिका एवं सीनियर महिला वर्ग की टीमों का भाग लेना प्रस्तावित है।

उपरोक्त संदर्भ में छत्तीसगढ़ राज्य की जूनियर बालिका एवं सीनियर महिला हैंडबाल टीमों के गठन हेतु चयन स्पर्धा का आयोजन 09 मार्च रविवार को शाम 4 बजे से हैंडबाल कॉम्प्लेक्स, सेक्टर-4, भिलाई में आयोजित किया जा रहा है। उक्त चयन स्पर्धा में भाग लेने हेतु जूनियर बालिका हैंडबाल खिलाड़ियों की आयु एक जनवरी 2005 या उसके बाद की होनी चाहिये। चयन स्पर्धा में भाग लेने वाले जूनियर बालिका खिलाड़ियों को अपने साथ जन्म प्रमाण पत्र एवं आधार कार्ड की मूल प्रति एवं फोटोकॉपी तथा सीनियर महिला खिलाड़ियों को अपने साथ आधार कार्ड की मूल प्रति एवं फोटोकॉपी लाना अनिवार्य है साथ ही जूनियर बालिका खिलाड़ियों को अपने-अपने स्कूल के प्राचार्य से एलिजीबिलिटी फॉर्म को सील एवं हस्ताक्षर कराकर लाना अनिवार्य है। चयन स्पर्धा में भाग लेने वाले जूनियर बालिका एवं सीनियर महिला हैंडबाल खिलाड़ी अपना पंजीयन हेतु 09 मार्च को दोपहर 3:30 बजे तक हैंडबाल कॉम्प्लेक्स, सेक्टर-4, भिलाई में अपनी उपस्थिति दर्ज कराएंगे। छत्तीसगढ़ जूनियर बालिका एवं सीनियर महिला हैंडबाल टीमों के गठन हेतु चयन स्पर्धा की जानकारी छत्तीसगढ़ हैंडबाल संघ से मान्यता प्राप्त समस्त जिला/नगर निगम/इकाई हैंडबाल संघ को ई-मेल एवं वाट्सएप के माध्यम से दे दी गई है।

### ऑल इंडिया यूनिवर्सिटी बॉडी बिल्डिंग में भाग ले रहे छत्तीसगढ़ के खिलाड़ी

**भिलाई।** शंकराचार्य संस्कृत यूनिवर्सिटी एर्नाकुलम केरला में ऑल इंडिया यूनिवर्सिटी बॉडीबिल्डिंग चैंपियनशिप का आयोजन 7 से 9 मार्च तक किया जा रहा है। इस प्रतियोगिता में हेमचंद यादव यूनिवर्सिटी दुर्ग से कोच एवं मैनेजर के रूप में बेमेतरा सहकारिता विभाग में सीनियर इंस्पेक्टर के रूप में पदस्थ महेंद्र कुमार टेकाम, 60 किलोग्राम वर्ग में आशीष लांजी, विक्रम कुमार,65 किलोग्राम वर्ग में मनोज सिंह, 70 किलोग्राम वर्ग में आदर्श महापात्र , 75 किलोग्राम वर्ग में शैलेश कुमार मौर्य एवं 85 किलोग्राम वर्ग में आकाश कुमार सिंह सहित 6 खिलाड़ी प्रतियोगिता में भाग ले रहे हैं। यह प्रतियोगिता इंडियन बॉडी बिल्डर फेडरेशन मुंबई के सहयोग से की जा रही है। तथा इस प्रतियोगिता में सेक्रेटरी जनरल वर्ल्ड बॉडी बिल्डिंग संगठन एवं इंडियन बॉडी बिल्डर फेडरेशन के जनरल सेक्रेटरी चेतन पठारे भी भाग ले रहे हैं। यह जानकारी इंडियन बॉडी बिल्डिंग फेडरेशन के सेलेक्शन कमेटी के सेक्रेटरी अरविंद सिंह ने दी है।

### ऑल इंडिया इंटर यूनिवर्सिटी नौकायान के लिए रविशंकर विवि की टीम रवाना

**रायपुर।** ऑल इंडिया इंटर यूनिवर्सिटी टूर्नामेंट नौकायान (महिला एवं पुरुष) का आयोजन 11 से 17 मार्च को चंडीगढ़ विश्वविद्यालय , चंडीगढ़ (पंजाब ) की ओर से किया जा रहा है। जिसमे पंडित रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय कि टीम शनिवार को चंडीगढ के लिए रवाना हुई। विश्वविद्यालय की कुल 9 खिलाडियों का चयन किया गया है, जिसमे 4 महिला व 5 पुरुष खिलाड़ी है। पंडित रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय नौकायान के खिलाडी जागेश्वर साहू , खेमराज साहू,नवीन भारती,खेलावन तारक , हिमांशु कुमार ,शालू प्रधान , नीतू सोनवाने, तनु साहू , भूमिका साहू का चयन हुआ है। टीम के मैनेजर पालन कुमार दीवान एवं कोच महेन्द्र साहू है। प्रोफेसर रीता वेणुगोपाल डायरेक्टर ऑफ़ फिजिकल एजुकेशन एवं प्रोफेसर राजीव चौधरी असिस्टेंस डायरेक्टर ऑफ़ फिजिकल एजुकेशन पंडित रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय, रायपुर छत्तीसगढ़ के द्वारा सभी खिलाड़ियों को शुभकामनाएँ दी गयी एवं उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए प्रोत्साहित किया गया हैं।

## खुद से इलाज के लिए आने में कतराते हैं लोग, तेजी से बढ़े हैं ऐसे मामले

# मानसिक विकार को 'पागलपन' मानना सबसे बड़ी भूल, झिझक छोड़ करें उपचार की पहल

मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के मामले पिछले कुछ वर्षों में तेजी से बढ़ते हुए देखे गए हैं, विशेषतौर पर कोरोना महामारी के बाद से इसकी दर में और भी बढ़ोतरी आई है। स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, यह बड़े खतरे के रूप में उभरती समस्या है, जिसके बारे में सभी लोगों को जागरूक होना जरूरी है। मानसिक स्वास्थ्य की समस्या के कारण शारीरिक स्वास्थ्य का जोखिम भी बढ़ जाता है। दुर्भाग्यवश भारत में अब भी मानसिक स्वास्थ्य को लेकर लोगों में कलंक की भाव के कारण ज्यादातर लोगों में इसका समय रहते निदान नहीं हो पाता है। देश में बढ़ते मानसिक रोगों के खतरे को लेकर हाल ही में इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी (आईआईटी) जयपुर के अध्ययनकर्ताओं ने एक चौंकाने वाली रिपोर्ट प्रस्तुत की है। इसमें कहा गया है कि भारत में मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के लिए स्व-रिपोर्टिंग दर काफी कम है। इसका मतलब है कि लोगों को इसके लक्षणों को पहचानने और खुद से निदान-इलाज के लिए जाने की दर कम है, जोकि निश्चित ही चिंताजनक है।

### मानसिक बीमारियों की सेल्फ-रिपोर्टिंग की दर कम

नेशनल सैंपल सर्वे की रिपोर्ट के मुताबिक भारत में मानसिक बीमारियों की सेल्फ-रिपोर्टिंग की दर एक प्रतिशत से भी कम है। 555,115 प्रतिभागियों (325,232 ग्रामीण और 229,232 शहरी) पर किए गए शोध में पता चला कि भारत में अमीर आबादी की तुलना में कमजोर वर्ग के लोग मानसिक समस्याओं के इलाज के लिए खुद से नहीं जाते हैं।

शोधकर्ताओं ने बताया, भारत में मानसिक विकारों की सेल्फ-रिपोर्टिंग में कमी से पता चलता है कि मानसिक स्वास्थ्य मुद्दों की पहचान करने और उनका निदान-उपचार प्राप्त करने में बड़ा अंतर है।

### खुद से इलाज के लिए सामने न आने के पीछे कई कारण

अध्ययन में पाया गया कि मानसिक विकारों की प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष लागत आर्थिक स्थिति को खराब कर सकती है। दिलचस्प बात यह है कि मानसिक विकारों के कारण अस्पताल में भर्ती होने वाले केवल 23 प्रतिशत व्यक्तियों के पास राष्ट्रीय स्तर पर स्वास्थ्य बीमा कवरेज था। लोगों का अस्पतालों में न जाने या खुद से इलाज के लिए सामने न आने का एक कारण मानसिक स्वास्थ्य उपचार पर होने वाला मोटा खर्च भी माना जा रहा है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों ने बताया, शोध का निष्कर्ष मानसिक विकारों के बोझ को कम करने के लिए रणनीति तैयार करते समय स्थानीय, सामाजिक-जनसांख्यिकीय संदर्भ को समझने के महत्व पर जोर देता है।

### क्या कहते हैं मनोचिकित्सक?

भोपाल स्थित वरिष्ठ मनोचिकित्सक डॉ सत्यकांत त्रिवेदी कहते हैं, मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं की सेल्फ रिपोर्टिंग में कमी के लिए स्टिग्मा को प्रमुख कारक माना जा सकता है। पिछले कुछ वर्षों में लोगों में मेंटल हेल्थ को लेकर जागरूकता काफी बढ़ी है, फिर भी कलंक का भाव बड़ी संख्या में लोगों को मदद प्राप्त करने से रोकती है। डॉक्टर कहते हैं, ज्यादातर लोगों में ट्रीटमेंट गैप (समस्या शुरू होने से लेकर पहली बार डॉक्टर से मिलने तक का समय) दो से तीन साल का देखा जा रहा है।

इस दिशा में विशेष सुधार की आवश्यकता है क्योंकि मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का सीधा असर क्वालिटी ऑफ लाइफ पर होता है। समय पर रोग की पहचान और इलाज होने से समस्या में सुधार करने में मदद मिल सकती है।

## रहना है अधिक फोकस्ड, तो अपनाएं ऐसी ईटिंग हैबिट्स

किसी भी काम को करने के लिए पूरा फोकस होना बेहद जरूरी होता है। हालांकि, अक्सर लोग बार-बार ध्यान भटकने की शिकायत करते हैं। ऐसे में अब आपको अपनी ईटिंग हैबिट्स पर भी ध्यान देना चाहिए। क्या आपको अपने काम पर फोकस करने में परेशानी होती है? क्या कोई भी काम करते हुए आपका मन भटकता है? क्या काम करते हुए भी आप अन्य कई चीजों के बारे में सोचते हैं? क्या आपको ऐसा लगता है कि अब आप चीजें भूलने लगे हैं? अगर इन सभी सवालों के जवाब हां हैं तो इसका मतलब है कि कहीं ना कहीं आपकी ब्रेन पावर कमजोर हो रही है।

ऐसे में जरूरी होता है कि अब आप अपने फूड और ईटिंग हैबिट्स पर ध्यान दें। खाना सिर्फ आपके शरीर ही नहीं, बल्कि दिमाग को भी पोषित करता है। इसलिए, आप जो भी खाते हैं, आपका शरीर व दिमाग उसी तरह काम करता है। ऐसे में जब आप अपनी ईटिंग हैबिट्स को हेल्दी बनाते हैं तो इससे आपको अधिक फोकस रहने में मदद मिलती है। तो चलिए आज इस लेख में सेंट्रल गवर्नमेंट हॉस्पिटल के ईएसआईसी अस्पताल की डाइटीशियन रितु पुरी आपको कुछ ऐसी ही ईटिंग हैबिट्स के बारे में बता रही हैं, जो आपको अधिक फोकस रहने में मदद करेंगी-

### लें बैलेंस्ड डाइट

अगर आप सच में चाहते हैं कि आप माइंड बेहतर तरीके से काम करे और आप अपने काम में अधिक फोकस हों तो आपको बैलेंस डाइट लेना शुरू कर देना चाहिए। इसमें कई तरह के फल, सब्जियों, साबुत अनाज, लीन प्रोटीन और हेल्दी फैट्स को शामिल किया जाता है। इनमें ओमेगा-3 फैटी एसिड से लेकर एंटी-ऑक्सीडेंट, विटामिन और मिनरल्स आदि शामिल होते हैं, जो ब्रेन फंक्शनिंग को बेहतर बनाते हैं।

### लें रेग्युलर मील्स

अगर आपको मील स्किप करने की आदत है या फिर आप समय से अपना मील नहीं लेते हैं तो अपनी इस आदत को आज ही बदलें। आप दिन भर में छोटे-छोटे मील्स लें। इससे आपको ब्लड शुगर लेवल को स्टेबलाइज करने में मदद मिलती है। ऐसे में आपको एनर्जी क्रैश की शिकायत नहीं होती है और खुद को अधिक फोकस महसूस करते हैं। मील स्किप करने या फिर बहुत देर तक बिना खाए रहने से चिड़चिड़ापन, थकान के साथ-साथ फोकस रहने में भी परेशानी हो सकती है।

### रहें हाइड्रेटेड

अगर आप अपने ब्रेन फंक्शनिंग को बेहतर बनाए रखना चाहते हैं तो ऐसे में आपको अपने आहार के साथ-साथ हाइड्रेशन का ख्याल भी रखना चाहिए। हालांकि, अधिकतर लोग इस ओर ध्यान नहीं देते हैं। जब आपका शरीर डिहाइड्रेटेड होता है तो इससे कॉग्निटिव परफार्मेंस पर भी नेगेटिव असर पड़ता है। जिससे आपको अपने काम में ध्यान लगाने में समस्या हो सकती है।

## मंदिर से लौटते समय भूलकर भी न करें ये गलतियां, बिगड़ सकती है आर्थिक स्थिति

लगभग सभी पूजा में एक नियम होता है, लेकिन पूजा करते वक्त कई बार व्यक्ति से जाने-अनजाने में ऐसी गलतियां हो जाती है। जिससे व्यक्ति को समस्यओं का भी सामना करना पड़ जाता है। अब ऐसे में पूजा से संबंधित बातों के बारे में जानना बेहद जरूरी है।

जब भी मंदिर में पूजा करने जा रहे हैं, तो इस बात का खास ध्यान रखना चाहिए कि जल से भरा लोटा अपने साथ जरूर लेकर जाना चाहिए। साथ ही मंदिर में स्थित पीपल के पेड़ में भी जल अर्पित करना चाहिए, लेकिन इस बात का खास ध्यान रखें कि जल में कुछ दानें चावल के भी होने चाहिए और चावल (चावल के उपाय) कभी खंडित नहीं होने चाहिए। इससे अशुभ परिणाम मिल सकता है। इसलिए इस बात का खास ध्यान रखें।

### कभी खाली लोटा घर लेकर न जाएं

मंदिर में जल अर्पित करने के बाद गलती से भी घर खाली लोटा लेकर नहीं जाना चाहिए। इससे घर की तरक्की रुक सकती है। इसलिए जल अर्पित करने के बाद थोड़ा सा जल लोटे में अवश्य बचाकर रखें। यदि सारा जल अर्पित कर दिए हैं, तो मंदिर में मौजूद नल से लोटे में थोड़ा सा जल जरूर भर लें। इसके बाद घर वापस आकर मुख्य द्वार पर दोनों कोने में जल डालें, फिर पूरे घर में उस जल की छीटें मारें।

वास्तु शास्त्र के अनुसार ऐसा कहा जाता है कि इसे करने से घर में सकारात्मक ऊर्जा का संचार हो सकता है और व्यक्ति के सभी बिगड़े काम बनने लग जाते हैं। वास्तु के अनुसार जल के लोटे से जुड़े इस नियम का पालन नहीं करता है, उसे आर्थिक तंगी का भी सामना करना पड़ सकता है। इसलिए इन बातों का खास ध्यान रखें।

ज्योतिष के अनुसार, ऐसा कहा जाता है कि जो व्यक्ति जो व्यक्ति मंदिर से खाली लोटा घर लेकर आता है, तो उस परिवार में कभी सुख-शांति का आगमन नहीं होती है और इसका अशुभ प्रभाव व्यक्ति के जीवन पर भी पड़ता है और माता लक्ष्मी (मां लक्ष्मी मंत्र) भी नाराज हो सकती हैं। इसलिए इन बातों का विशेष ध्यान रखें।

## बार-बार फड़कती है आंख, शरीर में हो सकती है इन चीजों की कमी

आंखों के फड़कने को लोग अक्सर शकुन और अपशकुन से जोड़ते हैं। लेकिन अगर इसे सेहत के लिहाज से समझा जाए तो यह शरीर में जरूरी न्यूट्रिएंट्स की कमी की ओर इशारा करती है। आंख फड़कने को शकुन-अपशकुन से जोड़ने के बजाय इसे साइंस के आधार पर समझें। एक्सपर्ट के मुताबिक, शरीर में पानी की कमी इसका एक कारण हो सकती है। इसके अलावा आंखों का सूखापन भी इसके लिए जिम्मेदार हो सकता है। मैग्नीशियम, कैल्शियम, पोटेशियम, विटामिन बी 12 और विटामिन डी की कमी भी इसकी वजह हो सकती है। अगर आपकी आंख अक्सर फड़कती है, तो शरीर में पानी की कमी न होने दें। साथ ही, आंखों को भी ड्राई न रखें। विटामिन-डी (विटामिन-डी की कमी कैसे दूर करें), ब्रेन के मैसेज को मसल्स तक पहुंचाने में नर्व सेल्स की मदद करता है। इसकी कमी होने पर दूध और डेयरी प्रोडक्ट्स को डाइट में शामिल करें। इसके अलावा सूरज की रोशनी में बैठें। मैग्नीशियम नर्व और मसल्स फंक्शन को रेगुलेट करने में मदद करता है।

भिलाई बाजार

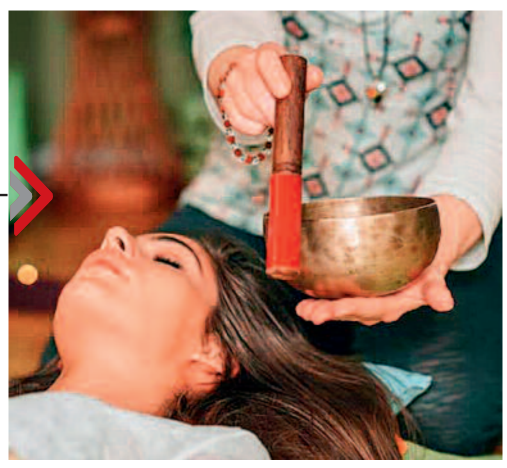
भिलाई शरह में सुप्रसिद्ध ज्योतिष
पं. सूर्य कुमार शर्मा माँ बगुला मुखि उपासक
फीस 251/-
पं. सूर्य कुमार शर्मा माँ बगुला मुखी की असीम कृपा और साधना द्वारा समस्या हेतु जन्म कुण्डली देखकर महा दशाओं के आधार पर आर्थिक मानसिक, शारीरिक, पारिवारिक, नौकरी एवं व्यापार संबंधित काल सर्प दोष, मांगलिक दोष, पिशाच दोष, गृहणी दोष, गृहकलेश, पति पत्नी विवाद, विवाह में बाधा, संतान सुख में कमी, गुप्त शत्रु बाधा, उच्चाटन, मारण, मस्तिष्क दमन, वशीकरण इन बाधाओं से पीड़ित भक्तगण की समस्या माँ बगुला मुखी की साधना द्वारा समाधान
माँ बगुला मुखी ज्योतिष कार्यालय
पता - जुनवानी कोहका रोड, अमन ढाबा के बाजु में, भिलाई
समय - सुबह 10 बजे से शाम 7 बजे तक
मो.: 8871250663

कार्नर न्यूज

## भागदौड़ की जिंदगी में राहत का एक रास्ता यह भी

# तनाव को सुकून में बदल रही साउंड बाथ थेरेपी मिनटों में मिल रही दौड़ भाग की जीवनशैली से राहत

आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में तनाव आम समस्या बन चुकी है। व्यस्क लोगों के साथ ही युवा और किशोर भी इसका तेजी से शिकार बन रहे हैं। देखा जाए तो इससे निजात के लिए आजकल मेडिटेशन की कई सारी तकनीक भी प्रचलन में हैं, ऐसे में यह जानना और समझना जरूरी है कि इनमें से कौन-सी तकनीक अधिक कारगर है। दरअसल, तनाव से निजात के लिए वही तकनीक अधिक कारगर साबित होती है जो असल में व्यवहारिक हो। ऐसी एक उपयोगी और व्यावहारिक उपचार विधि के बारे में हम आज यहां आपको बताने जा रहे हैं। दरअसल, हम बात कर रहे हैं 'साउंड बाथ थेरेपी' की जो स्ट्रेस रिलीफ थेरेपी के रूप में आजकल ट्रेंड में हैं। हालांकि बहुत सारे लोगों को अभी इसके बारे में पूरी जानकारी नहीं हैं, इसलिए इस आर्टिकल में हम आपको इस बारे में पूरी जानकारी देने का प्रयास कर रहे हैं।



### क्या है साउंड बाथ थेरेपी?

गाजियाबाद की वेलनेस कोच और साउंड हीलर प्रदीप्ति शर्मा बताती हैं कि 'साउंड बाथ थेरेपी' भले ही भारत में इन दिनों चर्चाओं में आई हो, पर असल में यह हजारों साल पुरानी थेरेपी है। लगभग 40 हजार साल पहले यूनानी और तिब्बती लोग, सिंगिंग बाउल (Singing Bowl) से उत्पन्न ध्वनि का इस्तेमाल मानसिक शांति के लिए किया करते थे। तब से यह पद्धति अलग-अलग देशों में अलग-अलग रूपों में प्रयोग में लाई जा रही है। आधुनिक दौर में इसका परिष्कृत रूप 'साउंड बाथ थेरेपी' के रूप में सुर्खियों में है।

### कैसे काम करती है यह थेरपी?

असल में यह तकनीक, खास तरह की ध्वनि के जरिए आपके मन-मस्तिष्क को सराबोर कर उसे तनाव से मुक्ति प्रदान करती है। बड़े शहरों में बहुत सारे स्पा सेंटर हैं जो कि इस तरह की माइंड हीलिंग थेरेपी की सर्विस देते हैं। यह थेरेपी लगभग 45 से 60 मिनट यानी कि एक घंटे की अवधि की होती, जिसके अंतर्गत तनाव से पीड़ित व्यक्ति को शांत जगह में लिटाकर उसे खास तरह की ध्वनि और आवाजें सुनाई जाती हैं।

इसमें प्रतिभागी व्यक्ति को योगा मैट पर लिटाकर सबसे पहले उसे आरामदायक स्थिति में लाया जाता है। फिर उसे खास तरह के उपकरणों से उपजी ध्वनि सुनाई जाती है। जैसे कि इस थेरेपी में सिंगिंग बाउल, गोंग और ट्यूनिंग फोर्क से ध्वनि उत्पन्न की जाती है।

इन सभी ध्वनि उपकरणों के माध्यम से अलग-अलग आवृत्ति की ध्वनि उत्पन्न कर मस्तिष्क पर सकारात्मक प्रभाव डालने की कोशिश की जाती है। दरअसल, विशेष तरह की ध्वनि आवृत्ति दिमाग को न सिर्फ शांत रखने में मददगार होती है बल्कि इससे मन-मस्तिष्क में सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है। ऐसे में व्यक्ति बेहतर महसूस करता है और उसे तनाव और दूसरी मानसिक बीमारियों से राहत मिलती है।

## फिल्म इवेंट

### हॉलीवुड

## मार्वल की थंडरबोल्ट्स का बड़ा धमाका, वैश्विक रिलीज से एक दिन पहले भारत में दस्तक देगी

मार्वल सिनेमैटिक यूनिवर्स (एमसीयू) के भारतीय प्रशंसकों के लिए एक बड़ी सौगात आने वाली है, क्योंकि मार्वल स्टूडियोज की बहुप्रतीक्षित फिल्म 'थंडरबोल्ट्स' वैश्विक रिलीज से एक दिन पहले 1 मई, 2025 को भारतीय सिनेमाघरों में आने वाली है। यह फिल्म अंग्रेजी, हिंदी, तमिल और तेलुगु में रिलीज होगी।

मार्वल इंडिया ने इंस्टाग्राम पर यह खबर शेयर की, जहां उन्होंने लिखा, सुपर नहीं, हीरो नहीं, थंडरबोल्ट्स 2 महीने में धमाल मचाएंगे! सिनेमाघरों में रिलीज हो रही है, 1 मई 2025। अंग्रेजी, हिंदी, तमिल और तेलुगु में।' यह कदम भारत में पिछले एमसीयू शीर्षकों की अपार लोकप्रियता और सफलता की प्रतिक्रिया के रूप में उठाया गया है।

'थंडरबोल्ट्स' एक धमाकेदार एक्शन फिल्म होगी। फिल्म में फ्लोरेंस पुघ, सेबस्टियन स्टेन, डेविड हार्बर, वायट रसेल, ओल्गा कुरीलेंको और लुईस पुलमैन सहित कई कलाकारों की टोली है जो प्रमुख भूमिकाओं में हैं। फिल्म का ट्रेलर 10 फरवरी को रिलीज किया गया था, जिसमें फिल्म के एक्शन की झलक भी देखने को मिली थी। ट्रेलर में 'थंडरबोल्ट्स' की टीम का परिचय दिया गया था। ट्रेलर में फ्लोरेंस पुघ कहती हैं, 'यहां हर किसी ने बुरे काम किए हैं। शैडो ऑपरेशन, सरकारी प्रयोगशालाओं को लूटना, कॉन्ट्रैक्ट किलिंग्स... कोई चाहता है कि हम चले जाएं।'

जेक श्रेयर द्वारा निर्देशित 'थंडरबोल्ट्स 'का कार्यकारी निर्माण लुइस डी'एस्पोसिटो, ब्रायन चैपेक, जेसन तामेज और कोई और नहीं, बल्कि पूर्व एमसीयू स्टार स्कारलेट जोहानसन

### टॉलीवुड

## तिका के ग्लैमरस गाने के साथ शुरू होगा 'रॉबिनहुड' का प्रमोशन

फिल्म 'रॉबिनहुड' की रिलीज से पहले इस फिल्म से जुड़ी जानकारी लगातार सामने आ रही है। इस फिल्म में साउथ अभिनेता नितिन और पुष्पा फेम श्रीलीला नजर आएंगी। वहीं आज फिल्म के एक गाने का पोस्टर जारी किया गया है, जिसमें अभिनेत्री केतिका शर्मा डांसिंग मूव में नजर आ रही हैं।

साउथ अभिनेता नितिन की आगामी फिल्म 'रॉबिनहुड' की रिलीज डेट जैसे-जैसे नजदीक आ रही है, वैसे ही फिल्म से जुड़ी कई जानकारियां भी सामने आ रही हैं। आज निर्माताओं ने फिल्म में केतिका शर्मा के डांस होने की पुष्टि एक पोस्टर के जरिए की।

नितिन की नई फिल्म 'रॉबिनहुड' एक एक्शन और कॉमेडी से भरपूर फिल्म होगी, जिसे कई बार किन्हीं कारणों से टाला गया है। अब फाइनली निर्माताओं के अनुसार, यह फिल्म 28 मार्च को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।

इस फिल्म को वेंकी कुदुमुला ने निर्देशित किया है। इस फिल्म में साउथ अभिनेता नितिन मुख्य भूमिका में नजर आएंगी। इस फिल्म में नितिन के साथ पुष्पा फेस सॉन्ग किसिक अभिनेत्की श्रीलीला अहम भूमिका में नजर आएंगी।

मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार, हाल ही में फिल्म के निर्माता रविशंकर ने कहा कि यह नितिन की सबसे शानदार फिल्म होगी। उन्होंने यह भी कहा कि नितिन और श्रीलीला की जोड़ी ₹पोकिरी₹ फिल्म के महेश बाबू और इलियाना की जोड़ी की याद दिलाएगी। फिल्म में खूबसूरत अभिनेत्री केतिका शर्मा एक खास डांस नंबर में नजर आएंगी। इस गाने की घोषणा पहले ही की जा चुकी थी, लेकिन फिल्म के टलने की वजह से इसे रिलीज नहीं किया गया। अब यह खास गाना 10 मार्च को रिलीज होगा। फिल्म निर्माताओं ने आज केतिका का एक शानदार डांसिंग मूव पोस्टर जारी किया है।

### भोजपुरी

## बड़ी मुश्किल है डगर मायके की, रानी ने मजेदार अंदाज में बयां की सच्चाई

सभी महिलाओं के लिए मायके जाने का रास्ता आसान नहीं होता। कई पहाड़ रास्ता रोके रहते हैं। रानी चटर्जी की आगामी भोजपुरी फिल्म 'मायके के टिकट कटा दी पिया' में कुछ यही दिखाया गया है। इसका ट्रेलर शुक्रवार को रिलीज हो गया है।

फिल्म के ट्रेलर में रानी चटर्जी ससुराल से मायके जाने की तैयारी करती हैं। मगर, मायके का रास्ता उनके लिए इतना कठिन हो जाता है कि सालभर यूं ही गुजर जाता है। कभी सास की बीमारी। कभी ट्रेन का रद्द होना तो कभी अचानक ननद-ननदोई और मेहमानों का आगमन...हर बार प्लान फेल हो जाता है। और जैसे-तैसे करके जाती भी हैं, तो हालात ऐसे हो जाते हैं कि वहां रुकना मुश्किल हो जाता है। इस फिल्म का ट्रेलर आज शुक्रवार को बीफोर यू के यूट्यूब चैनल पर रिलीज किया गया है। फिल्म का निर्देशन इश्तियाक शेख बंटी ने किया है। ट्रेलर में दिखाया गया है कि रानी चटर्जी अपने पति से नैहर जाने का टिकट कराने की कहती हैं। टिकट होती है तो ट्रेन रद्द हो जाती है। कभी सास बीमार हो जाती है। सड़क मार्ग से जाती हैं तो किश्तें पूरी न होने के कारण पुलिस कार रोह लेती है। इन परेशानियों को दूर करती हैं तो ननदें अपने परिवार के साथ रहने आ जाती हैं। देखते-देखते पूरा साल बीत जाता है।

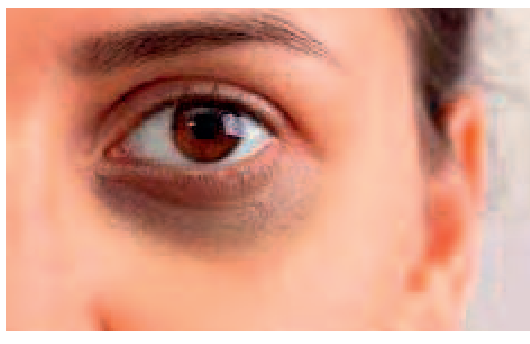
## लाइफ स्टाइल

### कनाडा की स्टाइल

कुछ पुराने जमाने की शान कभी भी आपके वॉर्डरोब में शामिल होने के लिए बुरी नहीं होती, चाहे वह ट्रेंडी हो या नहीं। गुच्ची और लुई वुइटन जैसे डिजाइनरों ने हाल ही में कनाडा के फैशन को लेकर कुछ ऐसा ही किया। जींस या स्नीकर्स और क्लॉग्स जैसे अप्रत्याशित फुटवियर के साथ कुछ हाई-लो फ्रिक्शन पेश करके डिजाइनरों ने खूब वाहवाही लूटी।

## काले घेरे और थकी आंखों को मिलेगी ठंडक, आजमाकर देखें आई मास्क

काले घेरे और थकी-बुझी से आंखें क्या आपको भी बीमार-सा फील करवाती हैं? स्ट्रेस और नींद न पूरी होने के कारण आपकी आंखों के आसपास पफीनेस हो जाती है। आप घर पर ही नेचुरल नरिशिंग कूलिंग मास्क बना सकते हैं और इसे अपने आंखों पर लगाकर आंखों की थकान और काले घेरे से छुटकारा पा सकते हैं।



### गुलकंद और ठंडे दूध का आई मास्क

गुलकंद सिर्फ खाने के लिए ही नहीं, बल्कि त्वचा को ठंडक पहुंचाने के लिए भी बेहतरीन होता है। यह आंखों की जलन और थकान को दूर करने में मदद करता है। दूध में मौजूद लैक्टिक एसिड त्वचा को हल्का करता है और डार्क सर्कल्स कम करता है।

**कैसे बनाएं:** एक चम्मच गुलकंद को 2 चम्मच ठंडे दूध में मिलाएं। इसमें कॉटन पैड भिगोकर आंखों पर रखें। 15-20 मिनट बाद ठंडे पानी से धो लें।

### गाजर और नारियल पानी का आई मास्क

गाजर में मौजूद विटामिन-ए और एंटीऑक्सीडेंट त्वचा को पोषण देते हैं, जबकि नारियल पानी त्वचा को ठंडक और नमी प्रदान करता है।

**कैसे बनाएं:** गाजर को कद्दूकस करें और उसमें 2 चम्मच नारियल पानी मिलाएं। इस मिश्रण को ठंडा करके आंखों पर रखें। 15 मिनट बाद ठंडे पानी से धो लें।

### तुलसी और शहद का आई मास्क

तुलसी में एंटी-बैक्टीरियल गुण होते हैं, जो आंखों की जलन को कम करने में मदद करते हैं, जबकि शहद त्वचा को नरिश करता है।

**कैसे बनाएं:** कुछ तुलसी के पत्तों को पीसकर उसमें 1 चम्मच शहद मिलाएं। इसे हल्का ठंडा करके आंखों के नीचे लगाएं। 10-15 मिनट बाद धो लें। केसर अपनी एंटीऑक्सीडेंट और स्किन ब्राइटनिंग प्रॉपर्टीज के लिए जाना जाता है। जब इसे ठंडे दूध के साथ मिलाया जाता है, तो यह आंखों को गहराई से पोषण देता है और डार्क सर्कल्स को हल्का करने में मदद करता है।

## ऑफिस में है होली का फंक्शन, तो ट्राई करें लाइट कलर के कुर्ता प्लाजो सेट

आपके ऑफिस में भी होली का इवेंट ऑर्गनाइज हो रहा है और ऐसे में आप आउटफिट को लेकर परेशान हैं, तो आप इन कुर्ता प्लाजो और दुपट्टे सेट को कैरी कर सकती हैं। इन्हें पहनकर आप भी अपनी खूबसूरती में रंग भर सकती हैं।

अगर आपके ऑफिस में भी हर साल की तरह इस साल भी होली का फंक्शन रखा गया है और आप आउटफिट को लेकर काफी परेशान हैं, तो अब आपको फिक्र करने की जरूरत नहीं है। हम आपको कुछ ऐसे लाइट कलर के कुर्ता प्लाजो सेट बताएंगे, जिसे पहनकर आप अपने ऑफिस में होने वाले होली इवेंट के दौरान अपना जलवा बिखेर सकती हैं। आइए जानते हैं उन आउटफिट्स के बारे में।

### होली इवेंट में पहने ये आउटफिट

होली खेलना किसे पसंद नहीं होता है, ऐसी कई लड़कियां है जो रंग-गुलाल के साथ खेलना बेहद पसंद करती है। यही नहीं होली के दिन में काफी मस्ती भी करती हैं। ऐसे में अगर आप भी ऑफिस में होने वाले इवेंट पर खूबसूरत दिखना चाहती हैं, तो आपके लिए ये लाइट कलर का मंदारिन कॉलर स्ट्रेट कुर्ता प्लाजो सेट एक बेस्ट ऑप्शन हो सकता है। आप इसके साथ झुमके वियर कर सकती हैं और अपने बाल को स्ट्रेट रख सकती हैं।

### ए-लाइन कुर्ता प्लाजो सेट

ऑफिस में होली का इवेंट है, तो आप ये लाइट कलर का गोल गले वाला सीक्विन्ड ए-लाइन कुर्ता प्लाजो और दुपट्टे के साथ तैयार सेट भी वेयर कर सकती हैं। इसमें न केवल आप स्टाइलिश लगेंगी बल्कि आप इस ड्रेस को पहनकर कंफर्टेबल महसूस करेंगी। आपको यह ड्रेस ऑनलाइन और ऑफलाइन दोनों जगह मिल जाएगी। इस ड्रेस के साथ आप गोल्डन कलर के एक्सेसरीज कैरी कर सकती हैं। यही नहीं इस कुर्ता प्लाजो सेट के साथ आप हील्स भी शामिल कर सकती हैं।

भीड़ से हटकर दिखने के लिए और ऑफिस में हो रहे होली फंक्शन में अपना जलवा बिखरने के लिए आप ये लाइट कलर का फ्लोरल योक डिजाइन थ्रेड वर्क अनारकली कुर्ता प्लाजो और दुपट्टा सेट भी ट्राई कर सकती हैं। इसे पहनकर आप किसी हसीना से कम नहीं लगेगी। यह आपके लुक में चार चांद लगा देगा।

## रिंग्स पहनने का है आपको भी शौक तो पहनिए ये खूबसूरत डिजाइन

अगर आपको भी फिंगर रिंग्स का बेहद शौक हैं, तो अब आपको लेटेस्ट रिंग्स तलाश करने की जरूरत नहीं हैं। आप इन खूबसूरत रिंग सेट को ट्राई कर सकती हैं। इसमें आप अपने हाथों की खूबसूरती को बढ़ा सकती हैं।

### गोल्ड प्लेटेड ऐडजेस्टबल फिंगर रिंग सेट

अगर आपको भी रिंग्स पहनने का शौक हैं, तो आप ये खूबसूरत 8 गोल्ड प्लेटेड एडजेस्टेबल फिंगर रिंग सेट कैरी कर सकती हैं। इसमें आप बेहद खूबसूरत लगेंगी। साथ ही अपने लुक को स्टाइलिश भी बना सकेंगी। आपकी इन अंगूठी सेट को देख कर हर कोई आपकी तारीफ करेगा। आप इस रिंग सेट को ऑनलाइन और ऑफलाइन दोनों जगह से खरीद सकती हैं। आपको ऑनलाइन ये रिंग सेट केवल 305 रुपए में मिल जाएगा।

### सिल्वर प्लेटेड रिंग सेट

अगर आप भी अपने ऑफिस या कॉलेज में रिंग सेट पहनकर जाना चाहती हैं, तो अब आपको परेशान होने की जरूरत नहीं हैं। आप

इस स्टाइलिश सिल्वर प्लेटेड 15 बोहो विंटेज स्टाइल रिंग सेट को शामिल कर सकती हैं। ये सभी फिंगर रिंग आपकी उंगलियों को खूबसूरत और स्टाइलिश बनाने में मदद करेगी। आप इस रिंग सेट को ऑनलाइन और ऑफलाइन दोनों तरह से खरीद सकती हैं। यह रिंग सेट आपको ऑनलाइन केवल 238 रुपए में मिल जाएगा।

## आलू और टमाटर के जूस से पाएं बेदाग और ग्लोइंग स्किन

बेदाग और ग्लोइंग स्किन पाने के लिए महिलाएं कई सारे स्किन केयर रूटीन फॉलो करती हैं। साथ ही, कई सारे प्रोडक्ट्स का भी इस्तेमाल करती हैं। लेकिन, अगर आप इस खर्च को बचाना चाहती हैं और सस्ते में बेदाग और ग्लोइंग स्किन पाना चाहती हैं तो आलू और टमाटर के जूस की मदद से आप बेदाग और ग्लोइंग स्किन पा सकती हैं।

### त्वचा के लिए फायदेमंद है आलू का जूस

आलू में कई सारे गुण होते हैं साथ ही, इसमें विटामिन सी, पोटैशियम और एंटीऑक्सीडेंट भी भरपूर मात्र में होता है। ये सभी गुण त्वचा की चमक बढ़ाने, काले दाग-धब्बों को दूर करने साथ ही, सनबर्न और पिगमेंटेशन को हल्का करने में मददगार हैं।

### काले धब्बों और पिगमेंटेशन के लिए करें आलू के रस का इस्तेमाल

आलू को कद्दूकस करें और इसका रस निकाल लें। इसे काले धब्बों वाली जगहों पर अप्लाई करें। 15-20 मिनट के बाद गुनगुने पानी से धो लें। इस उपाय को

हफ्ते में 3-4 बार करें।

त्वचा को हाइड्रेट करने के लिए आलू और शहद का फेस पैकः 2 बड़े चम्मच आलू के रस में 1 छोटा चम्मच शहद मिलाएं। इसे चेहरे अप्लाई करें और 20 मिनट के लिए ठंडे पानी से धो लें। सप्ताह में 2-3 बार उपयोग करें। **त्वचा को चमकदार बनाने के लिए आलू और नींबू का रस :** 1 बड़ा चम्मच आलू के रस में छोटा चम्मच नींबू का रस मिलाएं। कॉटन पैड की मदद से त्वचा पर लगाएं और 10-15 मिनट के बाद पानी से धो लें। इसे सप्ताह में 2 बार उपयोग करें।

### कार्नर न्यूज

### अपने पहनावे को बदल कर छिपा सकते हैं पेट

## फैशन के शौकीनों के लिए बाधा है बाहर निकला पेट, शर्माने के बजाए बदलें अंदाज

पेट बाहर निकलने के कई कारण हो सकते हैं। बैली फेट भले ही दिक्कत न दे रहा हो लेकिन कपड़े पहनने के बाद लुक पर असर दिखता है। इसलिए क्यों न बैली फैट वाले पुरुष अपने कपड़े पहनने की स्टाइल को बदलकर देखें। शायद उनका बाहर निकला पेट कम दिखे या देखने में अच्छा लगे। हां, ऐसा हो सकता है। यह कोई मुश्किल काम नहीं है। भले ही आप बैली फैट (Belly Fat) को कम नहीं करना चाहते हैं। लेकिन, आप अपने पेट को दिखाना नहीं चाहेंगे। शायद ही कोई लड़का अपने पेट को टी-शर्ट या शर्ट से बाहर की ओर, बटनों के बीच से झांकता हुआ दिखाना चाहेगा। कोई भला ऐसा क्यों करना चाहेगा, क्योंकि ये एक प्रकार की फैशन मिस्टेक है। इसलिए आज हम बैली फैट वाले लड़कों को स्टाइलिंग टिप्स देंगे।

### नो बॉडी शेमिंग मैन!

बॉडी के शेप और साइज को लेकर कई तरह के कॉमेंट सुनने को मिलते हैं। कई लोग तो पहले से ही अवधारणा बना लेते हैं कि मेरा पेट निकला है, मैं अच्छा नहीं दिखूंगा, लड़कियां मुझे पता नहीं क्या समझती होंगी आदि इत्यादि।

अगर आप भी ऐसा सोचते हैं, तो सबसे पहले लोगों की बातों का परवाह करना छोड़ दें। लोगों की बातों से ज्यादा महत्वपूर्ण है कि आप क्या चाहते हैं। इसलिए अगर आपको बिग बैली पसंद है तो खुद का मनोबल न गिराएं। क्योंकि अच्छे लुक के लिए अच्छी ड्रेसिंग सेंस के साथ-साथ आत्मविश्वास भी उतना ही जरूरी है।

### अपनी पसंद को दें प्राथमिकता

चाहे कोई रंग हो या बॉडी शेप, हर व्यक्ति हर तरह के कपड़े पहन सकता है। इसके लिए कोई रोक नहीं सकता है। इसलिए हम चाहेंगे कि आपको जो पसंद हो उसे पहनें। लेकिन उसको पहनने का तरीका इंप्रूव करें। जहां पर मिस्टेक हो रही है वहां पर सुधार करें।

अगर आपको कोई कहता है कि शर्ट न पहनें, टी-शर्ट न पहनें, ये न पहनें वो न पहनें तो ऐसी बातों से दूर रहें। आपको जो पसंद है उसे पहनें। चलिए अब हम उनको सही तरीके से कैरी करने की बात जान लेते हैं।

### टाइट फिट ड्रेस पहनने से बचें

कई लोगों को बहुत अधिक टाइट ड्रेस पहनने की आदत होती है। खासकर वे लोग टॉप वियर्स जैसे- टी-शर्ट, शर्ट या कुर्ता टाइट फिट पहनते हैं। इस वजह से उनकी ड्रेस पेट के पास आकर खिंचती है।