



आपका अपना ट्रस्ट



अग्रवाल समाज सहायता ट्रस्ट



की ओर से
‘अग्रवाल समाज सहायता ट्रस्ट’
 को उप्पल क्षेत्र में 3 एकड़ भूमि प्रदान करने पर तेलंगाना राज्य
 के गठन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाने वाले तेलंगाना
 के जनप्रिय मुख्य मंत्री

श्री के. चन्द्रशेखर राव जी

का हार्दिक आभार एवं अभिनन्दन

तेलंगाना सरकार द्वारा प्रदान की गई 3 एकड़ भूमि पर 1,50,000 वर्ग फीट का विशाल पाँच मंजिला भवन निर्माण हेतु
बुधवार दि. 25 जनवरी 2023 को प्रातः 11:01 बजे

भूमि पूजन

सभी अग्रबंधुओं से सविनय निवेदन है कि भूमि पूजन के शुभ अवसर पर अधिक से अधिक संख्या में
 सपरिवार पथारकर सामाजिक एकता का परिचय दे एवं कार्यक्रम की शोभा बढ़ावें।

विशेष बैठक

अग्रवाल समाज, तेलंगाना के सभी पूर्व अध्यक्षों, वर्तमान केन्द्रीय समिति पदाधिकारियों, वर्तमान सभी शाखा पदाधिकारियों एवं वर्तमान केन्द्रीय समिति सदस्यों की एक विशेष बैठक शुक्रवार दि. 13 जनवरी 2023 को सायं 7:00 बजे से होटल ब्लू बेसिल, हिमायत नगर, हैदराबाद में आयोजित की जायेगी। बैठक में भवन निर्माण की विस्तृत जानकारी दी जायेगी।

विशेष बैठक

अग्रवाल समाज बन्धुओं द्वारा संचालित विभिन्न संस्थाओं के पदाधिकारियों के साथ विशेष बैठक गुरुवार दि. 19 जनवरी 2023 को सायं 5 बजे से होटल बीकानेर, बशीरबाग में आयोजित की जायेगी। बैठक में उपस्थित समाज बन्धुओं को भवन निर्माण से संबंधित विस्तृत जानकारी दी जायेगी।

बैठक में अग्रवाल समाज बन्धुओं द्वारा संचालित निम्न संस्थाएँ

अग्रवाल शिक्षा समिति, अग्रसेन बैंक, अग्रोहा बैंक, श्री श्याम मन्दिर सेवा समिति, श्री कृष्ण गोसेवा मण्डल (नारसिंही गौशाला), रानी सति दादी मंदिर (धांसी बाजार), सालासर हनुमान मन्दिर (जगतगीरीगुड़ा), पहाड़ी हनुमान मन्दिर (महिन्द्रा हिल्स), अग्रसेन भवन, अग्रवाल मानव सेवा मंच, अग्रवाल सेवा दल, हरियाणा नागरिक संघ, अग्रवाल सेवा समिति (पुरानापुल शमशान वाटिका), नारनोल समिति, पचेरी समिति, संघी समिति, वात्सल्य फाउण्डेशन, बालाजी मन्दिर (चारमिनार), अखिल भारतीय अग्रवाल सम्मेलन, श्री श्याम सत्संग समिति, अग्रसेन बायोडाटा समिति, श्री गोपाल गौशाला (इन्ड्राहिमपट्टनम), झुंझुनू समिति, भाग्यनगर गौशाला सदन

अग्रवाल समाज बन्धुओं द्वारा संचालित अन्य संस्थाएँ जिन तक हम अभी तक नहीं पहुँच सके हैं

उनके पदाधिकारियों से भी हमारा करबद्ध निवेदन है कि वे भी इसे हमारा व्यक्तिगत निमंत्रण मानकर उपरोक्त बैठक में अवश्य पधारें।

निवेदक : अग्रवाल समाज सहायता ट्रस्ट

चेयरमैन



करोडीमल अग्रवाल

मैनेजिंग ट्रस्टी



राजेश अग्रवाल

कोषाध्यक्ष



कपूरचन्द्र गुप्ता

फाउण्डर चेयरमैन



नरेश कुमार चौधरी

ट्रस्ट मण्डल



प्रेमचंद गुप्ता



सुरेश कुमार अग्रवाल



राकेश पचेरीया



गोपालदास अग्रवाल



कमलचन्द्र अग्रवाल



मधुसूदन सांथलिया



श्यामसुन्दर अग्रवाल



मनोहर अग्रवाल



राजेन्द्र जालान



महादेव प्रसाद अग्रवाल



ओमप्रकाश बंसल



रितेश अग्रवाल



पुरुषोत्तमदास गोयल



पी.डी.गुप्ता



नर्मीन अग्रवाल



अंजनी कुमार अग्रवाल



सीएसए के 24 वें दीक्षांत समारोह में पहुंचीं राज्यपाल आनंदीबेन ने 577 स्टूडेंट्स को बांटी डिग्री 60 मेधावियों को दिए पदक



कानपुर, 11 जनवरी (एजेंसियां)। कानपुर के दीक्षांत समारोह की थीम मिलेट्स इंयर चैंपशिप आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय (सीएसए) में आज उथापन को 24वें दीक्षांत समारोह का आयोजन हुआ। इसमें यूनिवर्सिटी के 577 स्टूडेंट्स को डिग्रीयां और 60 मरम्मी कुमार से साथ ही कुलपति डॉ. एल जाटव और डॉ. महक सिंह, डॉ. एल जाटव और डॉ. यशवंत राय ने बताया कि इस बार दीक्षांत समारोह की थीम मिलेट्स इंयर पर आधारित है। इसके साथ ही जल संरक्षण के महत्व को लेकर भी कार्यक्रम में विशेष सजावट की गई।

वेटियों ने फिर मारी बाजी

सीएसए में बाबूल फिर वेटियों ने बाजी मारी है। कुलपति ने बताया कि पदक विजेताओं में 33.33 फीसदी छात्र और 66.67 फीसदी छात्राएं हैं। इसमें सफ है कि वेटियों का भी उच्च कृषि शिक्षा की ओर रुद्धि तोड़ी से बढ़ा है। किसी भी क्षेत्र में महिलाओं का तोड़ी से आगे बढ़कर आना उसके सफलता का पहला स्तर है।

2023 को घोषित किया इयर ऑफ मिलेट्रियम प्रधानमंत्री ने रेंडे मोटो अपने संवेदन में मिलेट्रियम प्रधानमंत्री ने बाबूल संवेदन के तोड़ी की जरूरत का जिक्र कर चुके हैं। उनकी ही पहल पर 2018 में देश में मिलेट्रियम पर मनना गया था। बाद में इसे संयुक्त राष्ट्र संघ (यूनियनों) को मिलेट्रियम इयर का अधिकार दिया गया था। बाद में इसे अंतरराष्ट्रीय स्तर पर मनाने की आयोजन किया जा रहा है। समारोह में 577 मेधावियों को 14 कुलाधिपति स्वर्ण पदक, 14 में मनाया जा रहा है।

'राम मंदिर निर्माण का श्रेय 100 करोड़ हिंदुओं को'

शहजांपुर, 11 जनवरी (एजेंसियां)। अंतरराष्ट्रीय हिंदू परिवर्त के अध्यक्ष प्रवीण तोमांडिया ने कहा कि सभी कार्यकर्ता गांवों में जाकर एक-एक मुझे अनाज एकत्र करे और गरीब हिंदुओं की मदद करें। बुधवार को उत्तराखण्ड हिंदू परिवर्त के राष्ट्रीय अध्यक्ष और फायरब्रांड नेता प्रवीण तोमांडिया का काफिला शाहजांपुर के पुवार्यां पहुंचा। बंडा रोड पर कायरक्टोंओं ने उनका जारीदार स्वापा किया। इसके बाद उनका काफिला जाली-नाहानी बाईपास स्थित संगठन के पराधिकारी राजेश शुक्ला के आवास पर पहुंचा।

भोपाल में करणी सेना का धरना, उज्जैन में झाड़प भाजपा को तानाशाही पार्टी बताया; संगठन प्रमुख खोले-कसम खाओ के क्षेत्री भाजपा को बोट नहीं देंगे

भोपाल, 11 जनवरी (एजेंसियां)। भोपाल में करणी सेना परिवार का आमण अनशन और धरना आज चौथे दिन भी जारी है। संगठन ने पुलिस कमिशनर से जंगी मैदान में सम्मेलन के लिए एक दिन (रविवार) की अनुमति ली थी, लेकिन संगठन के 5 पराधिकारी और समर्थक बिना अनुमति आम रस्ता रोककर महात्मा गांधी चौराहे पर आमण अनशन पर बैठे हैं। अन्य संगठनों के समर्थन से यहां भीड़ बढ़ गई है। इससे अवधारणा और आपास की 2 लाख की आवादी परेशान है। उन्हें डायवरेटेड रस्ते से लेवा चक्कर लायकर आना-जाना पड़ रहा है। कानून-व्यवस्था बनाए रखने के लिए 3000 पुलिसकर्मी मैंके पर तैनात हैं। राजधानी में चल रहे धरने की आग प्रदेश के दूसरे शहरों में फैल रही है। उज्जैन के महिदपुर में आज करणी सेना के कार्यकर्ताओं ने मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान का पुतला जलाने की कोशिश की। पुलिस के रोकने पर कार्यकर्ताओं ने जैशुद अन्य लोगों ने पुलिस के सूचित करते हुए सभी को खेड़ा। खंडवा में दो दिन पहले सीपाय का पुतला जलाने पर एक आई आर हुई है। आगरा और शाजाहार में भी सोपाय के पुतले जलाए गए।

यूपी में कोहरे का रेड अलर्ट, आगरा-कानपुर हाईवे पर टकराई 12 गाड़ियां

लखनऊ, 11 जनवरी (एजेंसियां)। पूरा यूपी इन दिनों कोरोने की वार्ता से ढका है।

लखनऊ में बुधवार सुबह से कोहरे की वृद्धि बरिश बनवार टपक रही है। साल 2023 की सबसे ज्यादा कोहरे वाली रात लखनऊ में मंगलवार-बुधवार को रिकॉर्ड की गई। सड़क पर सामने चल रहे वाहन तक नहीं दिखाई दिए। विजिलांटी ने बायपास की अलीगढ़ 1.60°C के साथ प्रदेश में सबसे ठंडा रिकॉर्ड किया गया। यूपी में अगले 24 घंटे तक धने कोहरे और ठिलुरन वाली ठंड बनी रहेंगी। मौसम विभाग ने यूपी में कोहर को लेकर रेड अलर्ट भी जारी किया है।

रायबरेली में चार की मौत वहां कोहरे के कारण हादसे की गंभीरता बढ़ रही है। रायबरेली में एक बेकाबू डंपर चाय की दुकान के पास बैठे 12 लोगों को रोटेट हुए नहर में गिर गया। हादसे में चार लोगों की मौत बछरांच से लालंगंज की तरफ जा हो गई, जबकि 4 लोगों ने चाय की दुकान को खोला बहुत बहुत गंभीर रूप से घायल हो गए हैं। वहां इटावा में नहर में गिर गया।

रायबरेली में डंपर ने 12 को रौदा; 4 की मौत



वाहन आपस में भिड़ गए। रोडवेज हादसे के बाद मौके पर भीड़ लगा समेत 6 गाड़ियां आपस में गई। मूरक्कों में ललई (65) पुत्र बद्दी, लल्ल, रविंद्र (35) पुत्र लोग घायल हो गए। घायलों को छेदीलाल और एक अज्ञात शामिल इलाज के लिए जिला अस्पताल भेजा गया। गर्याहरी द्वारा रोकी गयी थी। इसके बाद अलावा अशोक वाजपेयी, रामप्रकाश, दीपेंद्र और संतोष गंभीर रूप से घायल हैं। इसको गंभीर के गुरुकरण, रामप्रकाश, दीपेंद्र और संतोष गंभीर रूप से घायल हैं। इसको गंभीर के गुरुकरण, रामप्रकाश, दीपेंद्र और संतोष गंभीर रूप से घायल हैं। इसको गंभीर के गुरुकरण, रामप्रकाश, दीपेंद्र और संतोष गंभीर रूप से घायल हैं। इसको गंभीर के गुरुकरण, रामप्रकाश, दीपेंद्र और संतोष गंभीर रूप से घायल हैं। इसको गंभीर के गुरुकरण, रामप्रकाश, दीपेंद्र और संतोष गंभीर रूप से घायल हैं। इसको गंभीर के गुरुकरण, रामप्रकाश, दीपेंद्र और संतोष गंभीर रूप से घायल हैं।

बिहार में पुलिस पर

हमला, 13 गाड़ियां फंकीं बक्सर, 11 जनवरी (एजेंसियां)। बिहार के बक्सर जिले में थर्मल पावर प्लांट के लिए जिमीन अधिग्रहण के मुआवजे पर किसानों का प्रदर्शन उत्तरी दिशा में हो गया।

ग्रामीण बुधवार सुबह लाटी-डंडे लेकर पुलिस और पावर प्लांट पर टॉप पड़े।

पुलिस की गाड़ियों में तोड़फोड़ कर उनमें आग लगा दी। एंबुलेंस, फायररिंगड और गाड़ियों के बीच घायल हो गए। घायलों को जिला अस्पताल भेजा गया है। मरने वालों में चाय की दुकान का बहुत गंभीर बीमा है। दो लोगों की जाली हालत बहुत गंभीर बीमा है।

जिले के ग्रामीण बाजार की ओर आग लगा दी। एंबुलेंस, फायररिंगड को अस्पताल पहुंचाया गया, जहां डायरेक्टर ने उसने घर ले दिया।

पुलिस ने 11 दिसंबर को डॉ. रिजवान व उसके परिवार को गिरफ्तार कर ले दिया।

पुलिस के मुताबिक डॉ. रिजवान ने खाते में जमा कराई थी। मरीन से रकम क्यों जमा कराई? इसके जवाब जांच एजेंसियां तलाश रही हैं।

नकद रकम भी जमा की थी।

पुलिस सूत्रों के मुताबिक डॉ. रिजवान ने खाते में जमा कराई थी। मरीन से रकम क्यों जमा कराई? इसके जवाब जांच एजेंसियां तलाश रही हैं।

जिले के मरीन को जमा कराई थी।

पुलिस सूत्रों के मुताबिक डॉ. रिजवान ने खाते में जमा कराई थी। मरीन से रकम क्यों जमा कराई? इसके जवाब जांच एजेंसियां तलाश रही हैं।

जिले के मरीन को जमा कराई थी।

पुलिस सूत्रों के मुताबिक डॉ. रिजवान ने खाते में जमा कराई थी। मरीन से रकम क्यों जमा कराई? इसके जवाब जांच एजेंसियां तलाश रही हैं।

जिले के मरीन को जमा कराई थी।

पुलिस सूत्रों के मुताबिक डॉ. रिजवान ने खाते में जमा कराई थी। मरीन से रकम क्यों जमा कराई? इसके जवाब जांच एजेंसियां तलाश रही हैं।

जिले के मरीन को जमा कराई थी।

पुलिस सूत्रों के मुताबिक डॉ. रिजवान ने खाते में जमा कराई थी। मरीन से रकम क्यों जमा कराई? इसके जवाब जांच एजेंसियां तलाश रही हैं।

जिले के मरीन को जमा कराई थी।

पुलिस सूत्रों के मुताबिक डॉ. रिजवान ने खाते में जमा कराई थी। मरीन से रकम क्यों जमा कराई? इसके जवाब जांच एजेंसियां तलाश रही हैं।

जिले के मरीन को जमा कराई थी।

पुलिस सूत्रों के मुताबिक डॉ. रिजवान ने खाते में जमा कराई थी। मरीन से रकम क्यों जमा कराई? इसके जवाब जांच एजेंसियां तलाश रही हैं।

जिले के मरीन को जमा कराई थी।

पुलिस सूत्रों के मुताबिक डॉ. रिजवान ने खाते में जमा कराई थी। मरीन से रकम क्यों जमा कराई? इसके जवाब जांच एजेंसियां तलाश रही हैं।

जिले के मरीन को जमा कराई थी।



स्वतंत्र वार्ता, हैदराबाद

गुरुवार, 12 जनवरी, 2023 9

किसी के अचानक घर आने पर ना केवल स्वागत में बोले गए शब्द बल्कि हाव-भाव भी मायने रखते हैं



जगा सोचिए, आप दफतर के लिए तैयार ही हो रहे हैं और दरवाजे की बांटी बजती है। मालूम पड़ता है कि अचानक कुछ रिश्तेदार आ पहुंचे हैं। या अदाजा लगाइए कि इस रवावार, बड़ी मुश्किल से आपने बाहर जाना तय किया था, और अभी-अभी कुछ मेहमान आने को है।

कई मर्तबा ऐसे अजीब हालात सामने आ खड़े होते हैं, जब आप असमजस में पड़ जाते हैं कि क्या करें और क्या नहीं? ऐसा क्या करेंगे और उनके अपेक्षाकारन आ पहुंचे हैं, और आपको सभी के लिए खाना बनाना है, तो अकेले सारी जिम्मेदारी ना उठा तो मेहमानों से भी छोटी-मोटी मदद लेने में कोई बुराई नहीं है। खाने में कुछ ऐसा ही बुराई, जो जटी और आसानी से बन जाए। प्रभावित करने के फैर में परेशानी मोल नहीं लें।

सहज महसूस कराएं यदि वे कुछ दिन रुके वाले हैं और आपके काम भी नहीं अटके और घर में बदलना काम करने को कुछ अच्छा कहें। तारीफ करने में आपको कुछ खींच नहीं होता, लेकिन सामने वाले को सुनकर यकीनन बहुत अच्छा महसूस होता है।

घर आका, कायदे एकपके वे घर में ना आए हैं, तो उन्हें आजमाने पर किसी को बुरा नहीं लगाया, ना आपको, ना ही घर आप मेहमान को।

छोटी बातें, बड़े मायने

आगर मेहमान दरवाजे पर हैं और आप रसोई में हैं, या दूसरे

छोटे उपाय बड़े काम के हैं, जिन्हें आजमाने पर किसी को बुरा नहीं लगाया, ना आपको, ना ही घर आपकी छोटी बातें बड़े मायने हैं।

अगर आपको शरीर में रहते हैं, तो सूर्य नमस्कार आपके तानाव में बचे रहते हैं। अगर घर का कोई नियम है, जैसे, रसोई में जुते पहनकर नहीं आना है, तो ऐसा करने का आग्रह करें। आप सधे हुए शब्दों में प्रेस से अपनी

बात रखेंगे, तो वे बुरा नहीं मानेंगे।

मदद में बुराई कैसी

है।

अगर जयादा मेहमान आ पहुंचे हैं, और आपको सभी के लिए खाना बनाना है, तो अकेले सारी जिम्मेदारी ना उठा तो मेहमानों से भी छोटी-मोटी मदद लेने में कोई बुराई नहीं है। खाने में कुछ ऐसा ही बुराई, जो जटी और आसानी से बन जाए।

प्रभावित करने के लिए खाना बनाना है, तो उनके अपेक्षाकारन आ पहुंचे हैं, और आपको घर फैला पड़ा है। आपके पास घर करने या सजाने का बक्तव्य नहीं है। ऐसे में बुरा या असहज बिल्कुल महसूस नहीं होता। इसलिए परेशान ना हों। यदि रखें, वे आपसे मिलने आए हैं, वर देखने नहीं।

ये ना भूलें...

अगर समय नहीं दे पा रहे हैं तो उन्हें विनम्र शब्दों में बताएं कि आप उन्हें अभी समय नहीं दे सकेंगे। लेकिन शाम को उनसे भोजन पर मिलेंगे या अगले दिन उनके साथ कहीं धूमने जरूर चलेंगे।

जब वे जाएं, तो मुस्करा कर दिखाएं। उन्हें बताएं कि उनके आने से आपको कितना अच्छा महसूस हुआ, या आपको घर बाहर नहीं होना चाहिए।

कुछ तरीकोंमें अपाएं

अगर आप कहीं जाने वाले हैं और आपके पास खाना या नाशा आना आपको पसंद आया इसका बाने का समय नहीं है, तो

उन्हें रखने के लिए खाना बाहर नहीं होना चाहिए। अगर उनके बाहर नहीं होना चाहिए, तो उनके बाहर नहीं होना चाहिए।

अब हथेलियों को जमीन पर रखें और पेट को पीछे आसानी से बढ़ावा दें। यह अपेक्षाकारन आपको धीर-धीरे सांस लेनी है।

अधोमुख शावासन

इसके लिए अपने पैरों को जमीन पर सीधे और कुर्कुल से उत्पादन को उत्पादन की ओर उठाएं। आपको सांस छोड़ते हुए कंधों को सीधा रखना होगा और सिर को अंदर की तरफ झुकाना होगा।

अध्यात्म सचालनासन

इसके लिए अपने पैरों को जमीन पर सीधे और कुर्कुल से उत्पादन को उत्पादन की ओर उठाएं। आपको सांस छोड़ते हुए कंधों को सीधा रखना होगा और ध्यान रखें कि सिर को आसान की ओर रखना है और फिर धीर-धीरे सांस लेनी है।

पादहस्तासन

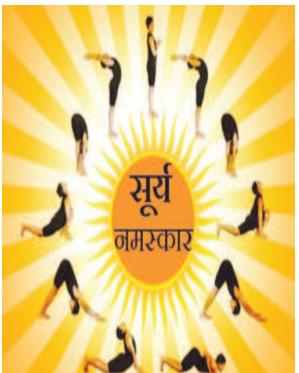
अब धीर-धीरे सांस छोड़ और आगे की उपलियों को छोड़ और ध्यान रखें कि इस समय आपका सिर घुटनों से मिल होना जरूरी है।

हस्तउत्तरासन

अब धीर-धीरे सांस छोड़ और आगे की उपलियों को छोड़ और ध्यान रखें कि इस समय आपका सिर घुटनों से मिल होना जरूरी है।

ज्योंग वर्कआउट : क्या आप किसी कॉन्सर्ट में नाचते समय खुश थे? या अपनी पर्सनली

सूर्य नमस्कार से कम होता है वजन और डिप्रेशन



पेजिशन में रहें।

भूजगासन

अब हथेलियों को जमीन पर रखें और पेट को पीछे आसानी से बढ़ावा दें।

कर्माण आपको धीर-धीरे सांस लेनी है।

अधोमुख शावासन

इसके लिए अपने पैरों को जमीन पर सीधे और कुर्कुल से उत्पादन को उत्पादन की ओर उठाएं। आपको सांस छोड़ते हुए कंधों को सीधा रखना होगा और ध्यान रखें कि सिर को आसान की ओर रखना है और फिर धीर-धीरे सांस लेनी है।

अधोमुख शावासन

अब धीर-धीरे सांस छोड़ और आगे की उपलियों को छोड़ और ध्यान रखें कि इस समय आपका सिर घुटनों से मिल होना जरूरी है।

हस्तपादासन

अब धीर-धीरे सांस छोड़ और आगे की उपलियों को छोड़ और ध्यान रखें कि आपकी पादों को सीधा रखना होगा और सिर को अंदर की तरफ झुकाना होगा।

हस्तसचालनासन

अब धीर-धीरे सांस छोड़ और आगे की उपलियों को छोड़ और ध्यान रखें कि इस समय आपका सिर घुटनों से मिल होना जरूरी है।

पादहस्तासन

अब धीर-धीरे सांस छोड़ और आगे की उपलियों को छोड़ और ध्यान रखें कि इस समय आपका सिर घुटनों से मिल होना जरूरी है।

हस्तउत्तरासन

अब धीर-धीरे सांस छोड़ और आगे की उपलियों को छोड़ और ध्यान रखें कि इस समय आपका सिर घुटनों से मिल होना जरूरी है।

ज्योंग वर्कआउट : क्या आप किसी कॉन्सर्ट में नाचते समय खुश थे? या अपनी पर्सनली

हस्तपादासन

अब धीर-धीरे सांस छोड़ और आगे की उपलियों को छोड़ और ध्यान रखें कि इस समय आपका सिर घुटनों से मिल होना जरूरी है।

हस्तसचालनासन

अब धीर-धीरे सांस छोड़ और आगे की उपलियों को छोड़ और ध्यान रखें कि इस समय आपका सिर घुटनों से मिल होना जरूरी है।

पादहस्तासन

अब धीर-धीरे सांस छोड़ और आगे की उपलियों को छोड़ और ध्यान रखें कि इस समय आपका सिर घुटनों से मिल होना जरूरी है।

हस्तउत्तरासन

अब धीर-धीरे सांस छोड़ और आगे की उपलियों को छोड़ और ध्यान रखें कि इस समय आपका सिर घुटनों से मिल होना जरूरी है।

ज्योंग वर्कआउट : क्या आप किसी कॉन्सर्ट में नाचते समय खुश थे? या अपनी पर्सनली

हस्तपादासन

अब धीर-धीरे सांस छोड़ और आगे की उपलियों को छोड़ और ध्यान रखें कि इस समय आपका सिर घुटनों से मिल होना जरूरी है।

हस्तसचालनासन

अब धीर-धीरे सांस छोड़ और आगे की उपलियों को छोड़ और ध्यान रखें कि इस समय आपका सिर घुटनों से मिल होना जरूरी है।

पादहस्तासन

अब धीर-धीरे सांस छोड़ और आगे की उपलियों को छोड़ और ध्यान रखें कि इस समय आपका सिर घुटनों से मिल होना जरूरी है।

हस्तउत्तरासन

अब धीर-धीरे सांस छोड़ और आगे की उपलियों को छोड़ और ध्यान रखें कि इस समय आपका सिर घुटनों से मिल होना जरूरी है।

ज्योंग वर्कआउट : क्या आप किसी कॉन्सर्ट में नाचते समय खुश थे? या अपनी पर्सनली

हस्तपादासन

अब धीर-धीरे सांस छोड़ और आगे की उपलियों को छोड़ और ध्यान रखें

भारत में 15% फूड सप्लीमेंट्स खतरनाक

नई दिल्ली(एक्सक्लूसिव डेस्क), 11 जनवरी। फूड सप्ली स्टैंडर्ड अर्थात् आई ऑफ इंडिया (एफएसएआई) ने सोमवार का आई अपीली प्रिपोर्ट में बताया कि देश में करीब 15 फीसदी प्रोटीन पाउडर और फूड सप्लीमेंट्स सुरक्षित नहीं हैं।

2021-22 के दौरान एकत्रित किए गए 1.5 लाख डायटरी सप्लीमेंट्स में से करीब 4890 सैम्प्लेस सहत के लिए सही नहीं पाए गए।

खाने में जो कमी रह जाए, वो पूरी करते हैं फूड सप्लीमेंट्स

मन में एक सवाल हमेशा उठता है कि आखिर फूड सप्लीमेंट्स हैं क्या? 'द ट्रूथ एवाटर डायटरी सप्लीमेंट्स' की लेखिका माहत्मा जाफरी बताती है कि जो फूड सप्लीमेंट्स या न्यूट्रिटंस हम अपनी डाइट में नहीं ले पाते उन्हें पूरा करने के लिए डायटरी सप्लीमेंट्स लिए जाते हैं, जो शरीर में पोषक तत्वों की कमी को पूरा करने का काम करते हैं।

ये सप्लीमेंट्स विटामिन, मिनरल्स, जड़ी-बटी, एंजाइम्स, एमिनो एसिड्स ही सकते हैं। ये अलग-अलग शक्ति में मिलते हैं जैसे- टैक्लेट्स, कैप्सूल्स, पाउडर, एन्जी बार और हल्दी डिंक। इनमें सबसे कामन विटामिन सप्लीमेंट्स है। जिम जाने वाले युवा या एथलीट्स इन्हें लेते हैं।

बच्चों को हेल्दी और एनजी ड्रिंक्स डॉक्टर से पूछे बिना न दें। वहीं बच्चों की हाइट और सहत को लेकर कुछ ज्यादा भी किक्रोड में पैरेंट्स ही हैं जो बिना डॉक्टर के प्रिसक्रियान के

मसल्स बनाने में हार्ट, किडनी, लिवर को खतरा, विज्ञापन देखने दें बच्चों को हेल्थ ड्रिंक

लेते।

भारतीय अपनी डाइट में अनाज तो खुब खाते हैं लेकिन उनकी थाली में दाल, हरी सब्जियां और फल, डाई फूड्स और डेयरी प्रोडक्ट्स शामिल नहीं होती हैं।

खाब न्यूट्रिशन के असर से गर्भ में पल रहा शिशु भी कुण्डण का शिकार होता है। दुधांशुपूर्ण यह है कि न्यूट्रिशन की कमी का डाइट से पूरी करने के बजाए, सप्लीमेंट्स का सहारा लिया जाता है।

जब तक शरीर में न्यूट्रिएंट्स

की कमी न हो, सप्लीमेंट्स लेने से बचना चाहिए। पैथोलॉजिकल

जंच से न्यूट्रिएंट्स की कमी की

जानकारी भिलती है। शरीर में

अगर किसी पोषक तत्व की कमी

भिलती है तो उसके लक्षण भी

दिखाई देते हैं। तब डॉक्टर की

सलाह हो जाती है कि फूड सप्लीमेंट्स लेने चाहिए। इसे ग्रीनों से समझते हैं। डॉ. हेमलता के मुताबिक आमतौर पर शरीर में प्रोटीन की उस तरह से कमी नहीं होती जैसे दूसरे न्यूट्रिएंट्स की होती है। अगर आप फिर भी प्रोटीन (एनआइएन) की डायरेटर डॉ. हेमलता आर ने दैनिक भास्कर को बताया कि एक हेल्दी डाइट में हर दिन कम से कम 500 ग्राम सूजी और फल मिलता है।

बच्चों को हेल्दी और एनजी

ड्रिंक्स डॉक्टर से पूछे बिना न दें।

वहीं बच्चों की हाइट और सहत को लेकर कुछ ज्यादा भी कहीं हैं जो बिना डॉक्टर के प्रिसक्रियान के

80% भारतीय हेल्दी डाइट नहीं लेते।

नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ न्यूट्रिशन (एनआइएन) की डायरेटर डॉ. हेमलता आर ने दैनिक भास्कर को बताया कि एक हेल्दी डाइट में हर दिन कम से कम 500 ग्राम सूजी और फल मिलता है।

याती में जौगूद इन चीजों से

कि फिजिकल एक्टिविटी के साथ

डायटरी प्रोटीन ही हैं, पाउडर के

रूप में ही हैं। हर दिन 300 ग्राम दूध, पनीर, दाल, अड़े, सप्लाइ

में 700 ग्राम मीट लेने से ही

हमारे शरीर को पर्याप्त प्रोटीन

मिल जाता है।

अधिक प्रोटीन से किडनी

होती है।

अधिकवित अपेक्षित रहता है।

यह व्यक्ति अथवा लेने से

जिसी व्यक्ति को एक साल तक

हिरासत में रख सकती है।

इसमें जमानत भी मुश्किल होती है। बताया जा रहा है कि नाशपानपुर में हुई साप्लीडायिकिता हिस्सा के बाद सरकार को पूरे प्रदेश में बीता थी और जामिनों की साजिश के इनपुट मिलते हैं।

यह विभाग ने पिछले दिनों

असाधारण राजपत्र में एक

अधिसूचना जारी की। इसके

जरिये जिला कलेक्टरों को साप्लीडाय

सुरक्षा कोनून-रासुका लगाने के

लिए अधिकृत किया गया है। इस

साप्लीडायिकिता के बाद सरकार को

पूरे प्रदेश में बीता थी और जामिनों की

साजिश के इनपुट मिलते हैं।

इसमें कहा गया है कि केंद्र

अथवा राज्य सरकार किसी व्यक्ति

संबंधित नहीं है। इसके

लिए बाद विभाग की अधिकारी

को एक बड़ी भीड़ लेती है।

विभाग की अधिकारी ने अपीली

को एक बड़ी भीड़ लेती है।

विभाग की अधिकारी ने अपीली

को एक बड़ी भीड़ लेती है।

विभाग की अधिकारी ने अपीली

को एक बड़ी भीड़ लेती है।

विभाग की अधिकारी ने अपीली

को एक बड़ी भीड़ लेती है।

विभाग की अधिकारी ने अपीली

को एक बड़ी भीड़ लेती है।

विभाग की अधिकारी ने अपीली

को एक बड़ी भीड़ लेती है।

विभाग की अधिकारी ने अपीली

को एक बड़ी भीड़ लेती है।

विभाग की अधिकारी ने अपीली

को एक बड़ी भीड़ लेती है।

विभाग की अधिकारी ने अपीली

को एक बड़ी भीड़ लेती है।

विभाग की अधिकारी ने अपीली

को एक बड़ी भीड़ लेती है।

विभाग की अधिकारी ने अपीली

को एक बड़ी भीड़ लेती है।

विभाग की अधिकारी ने अपीली

को एक बड़ी भीड़ लेती है।

विभाग की अधिकारी ने अपीली

को एक बड़ी भीड़ लेती है।

विभाग की अधिकारी ने अपीली

को एक बड़ी भीड़ लेती है।

विभाग की अधिकारी ने अपीली

को एक बड़ी भीड़ लेती है।

विभाग की अधिकारी ने अपीली

को एक बड़ी भीड़ लेती है।

विभाग की अधिकारी ने अपीली

को एक बड़ी भीड़ लेती है।

विभाग की अधिकारी ने अपीली

को एक बड़ी भीड़ लेती है।

विभाग की अधिकारी ने अपीली

को एक बड़ी भीड़ लेती है।

विभाग की अधिकारी ने अपीली

को एक बड़ी भीड़ लेती है।

विभाग की अधिकारी ने अपीली

को एक बड़ी भीड़ लेती है।

विभाग की अधिकारी ने अपीली

को एक बड़ी भीड़ लेती है।

विभाग की अधिकारी ने अपीली

को एक बड़ी भीड़ लेती है।

विभाग की अधिकारी ने अपीली

