

सावधान: सेहत का दुर्मन हैं फ्रोजन फूड आइटम्स बढ़ा देते हैं इन जानलेवा बीमारियों का जोखिम

हम सभी लगातार स्वास्थ आहार के सेवन की आवश्यकताओं और इसके लाभ के बारे में सुनते और पढ़ते आ रहे हैं। पर क्या आप जानते हैं कि आहार के साथ उसके संरक्षण का तरीका भी सेहत को प्रभावित कर सकता है? जैसे कि अध्ययनों में प्रोसेस्ड और फ्रोजन फूड आइटम्स से परहेज करने की सलाह दी जाती है। बै-मौसम मिलने वाली कई चीजों को अवसर लेवे समय पर फ्रेश बनाए रखने के लिए कुछ स्टायलों के साथ फ्रीज में रख दिया जाता है। गर्मियों में मटर, सदियों में आम, सोया चाप, फ्रोजन मटर, फ्रोजन पाठा आदि ऐसे ही कुछ खाद्य पदार्थ हैं जिनका आप लगातार सेवन किया जाए है। अध्ययनों से पता चलता है कि फ्रोजन फूड आइटम्स दीर्घकालिक तरफ पर कई जानलेवा बीमारियों का भी कारण बन सकते हैं। ऐसे में ये चीजें आपके लिए किसी भी रूप में स्वास्थ्याद विकल्प बिल्कुल नहीं हो सकती हैं। स्वास्थ्य विशेषज्ञों के मुताबिक हमेशा ताजी चीजों के ही सेवन को प्राथमिकता देनी चाहिए। आइए जानते हैं कि फ्रोजन खाद्य पदार्थों का अधिक सेवन आपकी सेहत को किस तरह से नुकसान पहुंचा सकता है?

बढ़ सकता है ब्लड शुगर का लेवल

फ्रोजन फूड आइटम्स से सबसे अधिक जाखिम डायबिटीज रोगियों के लिए होता है। फ्रीजिंग के समय खाद्य पदार्थों के लिए स्टार्टर का उपयोग किया जाता है। स्टार्टर भोजन में स्वाद और खाद्य पदार्थों को फ्रेश बनाए रखने में मदद करते हैं। पाचन के दौरान स्टार्टर, शुगर में परिवर्तित हो जाता है। ऐसे में फ्रोजन फूड्स ब्लड शुगर लेवल को बढ़ाकर मध्यमेर रोगियों की समस्या को बढ़ा सकते हैं।

हृदय रोग का खतरा

पैकेट या फ्रोजन खाद्य पदार्थों में ट्रांस फैट होता है जो हृदय रोगों के जोखिम को बढ़ाते हैं। इस प्रकार के फैट धमनियों में जमा होने लगते हैं जिससे रक्त का संचयन प्रभावित हो सकता है। अध्ययनों से पता चलता है कि फ्रोजन खाद्य पदार्थों का अधिक सेवन करना बैड लोलेस्ट्रॉल (एलडीएल) को भी बढ़ा देता है, जिसे हृदय रोगों का कारक माना जाता है। फ्रोजन आइटम्स में वसा की मात्रा अधिक होती है। यही वजह है कि ये कैलोरी में अधिक होते हैं और मोटापा बढ़ा देते हैं। इसके



बढ़ सकता है वजन

बढ़ते वजन को कई तरह की गंभीर बीमारियों का कारण माना जाता है। स्वास्थ्य विशेषज्ञ प्रोसेस्ड और फ्रोजन फूड आइटम्स के अधिक सेवन को वजन बढ़ाने वाला कारक मानते हैं। फ्रोजन आइटम्स में वसा की मात्रा अधिक होती है। यही वजह है कि ये कैलोरी में अधिक होते हैं और मोटापा बढ़ा देते हैं। इसके

अलावा भोजन को लंबे समय तक प्रीज करने से वस्तुओं में पौजूद कुछ महत्वपूर्ण विटामिन्स और खनिज भी नष्ट हो सकते हैं। इसलिए इन्हें पौष्टिक नहीं माना जाता है।

कैंसर का बन सकते हैं कारक

कई शोध में इस बात का भी जिक्र मिलता है कि फ्रोजन फूड आइटम्स अन्मासीय

कैंसर का जोखिम बढ़ा देते हैं। आमतौर पर फ्रोजन खाद्य पदार्थों में उपयोग किए जाने वाले प्रीजर्वेटेस के कारण कैंसर का जोखिम बढ़ सकता है। हालांकि इस तथ्य की पुष्टि के लिए और विस्तृत अध्ययन की आवश्यकता है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों के मुताबिक ऐसे खाद्य पदार्थों का सेवन बहुत कम करें, और इन्हें उपयोग में लाने से पहले अच्छी तरह से पानी से धोएं जरूर।

स्ट्रेंजर थिंग्स पहले से कहीं ज्यादा डरावना होने वाला है चौथा सीजन

स्ट्रेंजर थिंग्स नेटफिलक्स की बेहद चार्चित सीजन है। फैंस इसके चौथे सीजन का बेसबी से इंतजार कर रहे थे। नेटफिलक्स ने इसके चौथे सीजन का ट्रेलर मंगलवार को रिलीज कर दिया है और इसकी रिलीज डेट के बारे में भी जानकारी दी है। स्ट्रेंजर थिंग्स का चौथा सीजन दो पार्ट में रिलीज किया जाएगा। चौथे सीजन में कुल 9 एपिसोड होने वाले हैं। ट्रेलर रिलीज होने के बाद फैंस काफी उत्साहित हैं। चौथे सीजन का वॉल्यूम दो 1 जुलाई को अंग्रेजी, तमिल, तेलुगु और हिन्दी में रिलीज होगा।

सोलांग मीडिया पर शेयर किए गए ट्रेलर के बारे में नेटफिलक्स ने लिखा है- क्या आप इसे सुन सकते हैं? ये हमारे चिल्लों का आवाज है। नेटफिलक्स ने आगे लिखा- स्ट्रेंजर थिंग्स सीजन 4 वॉल्यूम वन 27 मई को आ रहा है। चौथे सीजन के ट्रेलर को शुरूआत एक डारवान का आवाज के साथ शुरूआत है। इसमें कहा गया है- आपने सब तोड़ दिया है...आपका दर्द लाभगा खत्म होने वाला है। इसके बाद ट्रेलर तोड़े खेड़ हो गए। दूसरे ने कहा- ऐसा ट्रेलर जिसका मैंने कामी लंबे समय से इंतजार किया। अब ने लिखा- ये सीजन सारे रिकॉर्ड टोड़ देगा।

बता दें कि स्ट्रेंजर थिंग्स की शुरूआत 2016 में हुई थी। इस साल इसका पहला सीजन आया था। पहले सीजन में आठ, दूसरे ने आठ, तीसरे सीजन में नीं और तीसरे सीजन में भी एपिसोड हैं। इसके सभी सीजन फैंस ने खूब पसंद किए हैं और अब उन्हें चौथे पार्ट का अलावा ट्रेलर में कहानी को कई

हाथ-पैर दबाने से निकलती है डकार तो यह गैस नहीं, मानसिक स्वास्थ्य की है समस्या

पेट में गैस बनने की समस्या लोगों में काफी सामान्य है। इसे मुख्यरूप से जीवनशैली में गड़बड़ी और कुछ स्थितियों में अंतर्निहित स्वास्थ्य समस्याओं के कारण होने वाली दिक्षितों के तौर पर जाना जाता है। कई स्थितियां, जैसे अधिक शराब पीना, पाचन की दिक्षित, मसालेदार भोजन या धूम्रपान करने के कारण लोगों में यह समस्या हो सकती है। पर कई लोगों को आपने देखा होगा कि जब वह हाथ-पैर या सिर दबाने हैं तो इसके प्रतिक्रिया के रूप में उन्हें तेज आवाज के साथ डकार आती है। आमतौर पर इसे गैस निकलना माना जाता है, जिसके लिए वह तरह-तरह की दबाविन्दी खोता है। यह एक बहुत असरदार रुक्का है। इसके कारण लोगों में गैस के उपचार की जरूरत होती है।



यह दावा चौंकाने वाला जरूर हो सकता है, पर वास्तविकता यही है कि जिसे अब तक हम गैरिस्ट्रिक की समस्या मानते आरे रहे थे, असल में उसका गैस से कोई संबंध नहीं है, यह मानसिक विकारों के कारण होने वाली दिक्षित है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों का मानना है कि ज्यादातर लोग इस तरह की समस्याओं से परेशान होते हैं, पर उनके रोग का सही निदान हो नहीं पाता है। हाथ-पैर दबाने से निकलने वाली डकार का मानसिक स्वास्थ्य से क्या संबंध है? इस बारे में जानने के लिए हमने न्यूरोलॉजी विभाग के प्रोफेसर और मनोरोगी विशेषज्ञ से बातचीत की। आइए इसे विस्तार से समझते हैं।

फॉर्मल न्यूरोलॉजिकल डिसऑर्डर की समस्या

शरीर के अंगों को दबाने से डकार की जरूरत है।

यह दावा चौंकाने वाला जरूर हो सकता है, पर वास्तविकता यही है कि जिसे अब तक हम गैरिस्ट्रिक की समस्या मानते आरे रहे थे, असल में उसका गैस से कोई संबंध नहीं है, यह मानसिक विकारों के कारण होने वाली दिक्षित है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों का मानना है कि ज्यादातर लोग इस तरह की समस्याओं से परेशान होते हैं, पर उनके रोग का सही निदान हो नहीं पाता है। हाथ-पैर दबाने से निकलने वाली डकार का मानसिक स्वास्थ्य से क्या संबंध है? इस बारे में जानने के लिए हमने न्यूरोलॉजी विभाग के प्रोफेसर और मनोरोगी विशेषज्ञ से बातचीत की। आइए इसे विस्तार से समझते हैं।

फॉर्मल न्यूरोलॉजिकल डिसऑर्डर की समस्या

शरीर के अंगों को दबाने से डकार की जरूरत है।

यह दावा चौंकाने वाला जरूर हो सकता है, पर वास्तविकता यही है कि जिसे अब तक हम गैरिस्ट्रिक की समस्या मानते आरे रहे थे, असल में उसका गैस से कोई संबंध नहीं है, यह मानसिक विकारों के कारण होने वाली दिक्षित है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों का मानना है कि ज्यादातर लोग इस तरह की समस्याओं से परेशान होते हैं, पर उनके रोग का सही निदान हो नहीं पाता है। हाथ-पैर या सिर दबाने से निकलने वाली डकार को हम गैस मान रहे होते हैं, वह बस खुद की दिमाग से उपजा एक गैस के उपचार की जरूरत है। जिसका असल में गैस की परेशानी से कोई वास्तवा ही नहीं है। यह एक प्रकार के बातचीत की जरूरत है। इसके कारण लोग गैस के उपचार की जरूरत होती है।

यह एक बहुत असरदार रुक्का है। इसके कारण लोग गैस की परेशानी से डकार की जरूरत होती है।

यह दावा चौंकाने वाला जरूर हो सकता है, पर वास्तविकता यही है कि जिसे अब तक हम गैरिस्ट्रिक की समस्या मानते आरे रहे थे, असल में उसका गैस से कोई संबंध नहीं है, यह मानसिक विकारों के कारण होने वाली दिक्षित है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों का मानना है कि ज्यादातर लोग इस तरह की समस्याओं से परेशान होते हैं, पर उनके रोग का सही निदान हो नहीं पाता है। हाथ-पैर या सिर दबाने से निकलने वाली डकार को हम गैस मान रहे होते हैं, वह बस खुद की दिमाग से उपजा एक गैस के उपचार की जरूरत है। जिसका असल में गैस की परेशानी से कोई वास्तवा ही नहीं है। यह एक प्रकार के बातचीत की जरूरत है। इसके कारण लोग गैस की परेशानी से डकार की जर

खास खबर

सुरक्षा साकाह का
समाज समरोह सम्पन्न

भिलाई। सेल-भिलाई इस्पात संयंत्र के कोक औवन एवं कोल कमिकल विभाग के सभागार में मुख्य महाप्रबंधक (सीओ एवं सीसीडी) जी ए राव के नेतृत्व में सुरक्षा समाह का आयोजन किया गया। सुरक्षा समाह आयोजन 31 मार्च 2022 से प्रारंभ हुआ तथा प्रतिदिन विभिन्न प्रकार के कार्यक्रम जैसे नुक़्ક़ सभा, ड्राइंग, पेटिंग, भाषण प्रतियोगिता, 5-एस कार्यशाला, क्रिकेट, गोर्ब, कविता एवं प्रदर्शनी के माध्यम से लोगों में सुरक्षा के प्रति जागरूकता लाने का सफ्ट प्रयास किया गया। इन सभी प्रतियोगिताओं के विजेताओं को दिनांक 06 अप्रैल, 2022 को पुरस्कार वितरण तथा सुरक्षा समाह का समापन समरोह भी आयोजित किया गया। सुरक्षा समाह में अन्य विभाग ईमेडी, बीई तथा सेफटी विभाग के प्रशिक्षक के द्वारा अलग अलग विषयों पर कार्यशाला आयोजित किया गया। सुरक्षा के साथ-साथ स्वास्थ्य संबंधी जानकारी भी कर्मचारियों व अधिकारियों तथा ठेका विभिन्नों को दी गयी। कार्यक्रम का संचालन के साथ-साथ गोर्बों एवं अशोक जैन ने शमा बांधा जिसमें देवब्रत यात्रा एवं डॉ चंद्रा का विशेष सहयोग रहा। समापन समरोह में मुख्य महाप्रबंधक प्रभारी (मिस्स) एम एम गढ़े एवं कार्यकारी मुख्य महाप्रबंधक (सुरक्षा एवं अग्निशमन सेवाएं) जी पी सिंह विशेष रूप से उपस्थित रहे। इन सभी कार्यक्रमों में सुख्खा महाप्रबंधक (सीओ एवं सीसीडी) जी ए राव विशेष रूप से सहभागी बने तथा अपने उद्बोधन के माध्यम से सभी साथियों को सुख्ख के प्रति प्रेरित किया। बी सी मंडल एवं प्रकाश बोधेश्वर विभागीय सुख्खा अधिकारियों ने सभी कार्यक्रमों का सुचारा रूप से संचालन किया। कार्यक्रम में कर्मचारी युनियन के सदस्य संजय साहू तथा एस. पी. डे विशेष रूप से उपस्थित रहे।

शेष बचे हितगाहियों
का बनवाये राशन कार्ड
- क्लेक्टरउद्योग मंत्री लखमा ने 10.8
करोड़ के विकास कार्यों का किया
लोकार्पण व भूमिपूजन

श्रीकंचनपथ न्यूज

रायगढ़। जिले में निवासरत ओवोटी वर्ग के शेष बचे सभी हितगाहियों का बनवाये जाने हैं। इसके तिऱ्ये खाड़ी विभाग के साथ सभी सीईओ जनपद व नारीय निकाय के अधिकारी समव्यक्त करके कार्ड बनाने का कार्य तेजी से पूर्ण करें। उक्त निर्देश क्लेक्टर थीम सिंह ने अज टासाहिक समय-सीमा की बैंक में दिए। क्लेक्टर सिंह ने अस्पतालों में स्थापित किए जा रहे ब्लड बैंक तथा हमर लैब स्थिति की निर्माण कार्य के अद्यतन स्थिति की जानकारी ली। उन्होंने निर्माण कार्य की धीमी प्राप्ति पर गहरी नारजी जतायी। क्लेक्टर सिंह ने हाट-बाजार क्लीनिक में रोस्टर बनाना एवं शेल्स लैपटॉप को भेजे के लिए कहा। साथ ही डॉक्टरों के रोस्टर का पहले से ही संवैधंत हाट-बाजार में व्यापक प्रचार-प्रसार करने के लिए कहा।

रायगढ़। जिले में निवासरत ओवोटी वर्ग के शेष बचे सभी हितगाहियों का बनवाये जाने हैं। इसके तिऱ्ये खाड़ी विभाग के साथ सभी सीईओ जनपद व नारीय निकाय के अधिकारी समव्यक्त करके कार्ड बनाने का कार्य तेजी से पूर्ण करें। उक्त निर्देश क्लेक्टर थीम सिंह ने अज टासाहिक समय-सीमा की बैंक में दिए। क्लेक्टर सिंह ने अस्पतालों में स्थापित किए जा रहे ब्लड बैंक तथा हमर लैब स्थिति की निर्माण कार्य के अद्यतन स्थिति की जानकारी ली। उन्होंने निर्माण कार्य की धीमी प्राप्ति पर गहरी नारजी जतायी। क्लेक्टर सिंह ने हाट-बाजार क्लीनिक में रोस्टर बनाना एवं शेल्स लैपटॉप को भेजे के लिए कहा। साथ ही डॉक्टरों के रोस्टर का पहले से ही संवैधंत हाट-बाजार में व्यापक प्रचार-प्रसार करने के लिए कहा।

YOGESH COMPUTER
Sales & Service
All Computer Peripherals & Repairing
Hardware
CCTV Camera
Networking
Software
Azad Chowk, Muktidham Road
Rammagar, Supela, Bhilai
Email : sirameyogesh@gmail.com

CAR DECOR
House Of Exclusive
Seat Cover,
Car Stereos Matting &
Sun Control Film &
Other Accessories
Shop No.3 Nafish Tower.
Opp. Indian Coffee House,
Akashganga, Bhilai
Mo.9300771925, 0788-4030919
K. Satyanarayana

GREEN COMPUTER
Sales, Services, Repairs
Laptop Repairing
Printer
Desktop
7/2, Dakshin Gangotri,
Supela, Bhilai
0788-4083385

FY Fitness
Gym Servicing
Gym Equipment &
Accessories Available
Home Treadmill &
Gym Service Available
Bajaj Finance Available
Shop No. 10, 14, Block, Street No.-7
Dakshin Gangotri, Supela, Bhilai
Chhattisgarh
Facebook id - Protein Planet Bhilai
9098981555

मथुरावासी
चाट सेंटर
शादी एवं पार्टीयों के
आर्डल एजेंट्स
9893283525
जैन पान टेला के सामने आकाश गंगा सुपोला

Jauvar Roca
Shri Vijay Enterprises
Sanitarywares, Tiles,
CPVC Pipes &
Bathroom Fittings etc.
Supela Market, Bhilai
PH. 0788-4030909, 2295573

ॐ SAIRAM
Mobile Accessories
कपर ही कपर
I-PHone, Samsung, MI,
Oppo, Vivo, Nokia, HTC,
Blue tooth Charger,
Power Bank, Ear Phone,
BT. Speaker
7000415602
Shop No. 78, Himalaya Complex, Supela, Bhilai

ROCKY INDUSTRIES
FURNITURE PALACE
Deals in: (Steel & Wooden)
Luxury & Imported Furniture
Akash Ganga, Supela, Bhilai Ph. 2296430

दास गार्मन्दस
जीस, शट, टी-शर्ट, फ्रांक सूट,
फ्रांक, फैसी सलवार सूट
एवं किट्स वियर, अंडर गारमेन्ट्स,
गाउन के लेटर्ट कलेक्शन
एक बार अवश्य पढ़ें
गोपेश मार्केट, गुरुद्वारा, रोड सुपेला, भिलाई, 7828248067

Ashok
JEWELLERY
Gifts•Toys•Cosmetics
Perfumes•Sia Jewellery
Beside Parakh
Jewellers,
Akash Ganga,
Supela, Bhilai
Hello: 0788-4052727
Mukesh Jain 9009959111
Rishabh Jain 8103831329

टैक्स संग्रहण में उल्लेखनीय कार्य करने वाले अधिकारी-कर्मचारी होंगे पुरस्कृत

टैक्स डिफल्टर वाहन स्वामियों के विरुद्ध 'भू-राजस्व संहिता' के तहत वाहनों की कुर्की की होगी कार्रवाई।



एकमुश्त निपटान योजना तहत 7 महीने में 2 हजार 135 वाहनों से 20.50 करोड़ रुपए बकाया कर की वसूली

श्रीकंचनपथ न्यूज

रायपुर। जिलों के ऐसे परिवहन अधिकारियों एवं कर्मचारियों जिन्होंने टैक्स संग्रहण में उल्लेखनीय कार्य किया है, उन्हें परिवहन आयुक्त के द्वारा अधिकारी-कर्मचारी एवं प्रदर्शनी के माध्यम से लोगों में सुरक्षा के प्रति जागरूकता लाने का सफ्ट प्रयास किया गया। सुरक्षा समाह आयोजन 31 मार्च 2022 से प्रारंभ हुआ तथा प्रतिदिन विभिन्न प्रकार के कार्यक्रम जैसे नुक़्क़ सभा, ड्राइंग, पेटिंग, भाषण प्रतियोगिता, 5-एस कार्यशाला, क्रिकेट, गोर्ब, कविता एवं प्रदर्शनी जैसे निर्देशन में परिवहन सचिव एवं परिवहन आयुक्त के निर्देशन में परिवहन आयुक्त के लिए लगातार प्रार्थना की जाएगी।

एवं प्रवर्तन अधिकारियों के द्वारा लगातार प्रयास एवं मेहनत से राजस्व की प्राप्ति की जा रही है।

परिवहन विभाग से प्राप्त जानकारी के अनुसार राजस्व नुक़्क़ की रोकने के लिए टैक्स डिफल्टर की सूची जिलों के लिए लगातार विभिन्न अधिकारियों द्वारा लगातार प्रयास एवं परिवहन आयुक्त की जाएगी।

का कार्य किया जा रहा है। यदि उसके बाद भी उल्लेखनीय कार्य किया जाती है, तो उन टैक्स डिफल्टर वाहन स्वामियों द्वारा टैक्स जमा करने में रुचि नहीं दिखाई जाती है, तो उन टैक्स डिफल्टर वाहन स्वामियों के विरुद्ध 'भू-राजस्व संहिता' के तहत वाहनों की कुर्की की विधिवत कार्यवाही प्रारंभ की जा रही है।

उल्लेखनीय है कि नान मालिकों को सुविधा उपलब्ध कराया के ऊंचे विवरण वाहन स्वामियों द्वारा टैक्स जमा करने में रुचि नहीं दिखाई जाती है, तो उन टैक्स डिफल्टर वाहन स्वामियों के विरुद्ध 'भू-राजस्व संहिता' के तहत वाहनों की कुर्की की विधिवत कार्यवाही प्रारंभ की जा रही है।

इसी तरह वर्ष 2020-21 में इन महीनों से 1147.92 करोड़ रुपए का राजस्व अर्जित किया। जिसमें शुल्क 196.64 करोड़ रुपए, बैंक-जी-मासिक कर 893.66 करोड़ रुपए का राजस्व अर्जित किया गया है।

इसी तरह वर्ष 2020-21 में इन महीनों से 1147.92 करोड़ रुपए का राजस्व अर्जित किया गया है। जिसकी तुलना में वित्तीय वर्ष 2021-22 में 31 मार्च 2022 तक लगातार 588 वाहनों से 3.55 करोड़ रुपए एवं बैंक-जी-मासिक कर 12.12 करोड़ रुपए का राजस्व अर्जित किया गया है।

लाख 26 हजार 605 ओवरलोड मालयान वाहनों तथा विविध अपराधों के तहत चालानी कार्यवाही कर 165.60 करोड़ रुपये का राजस्व अर्जित किया गया।

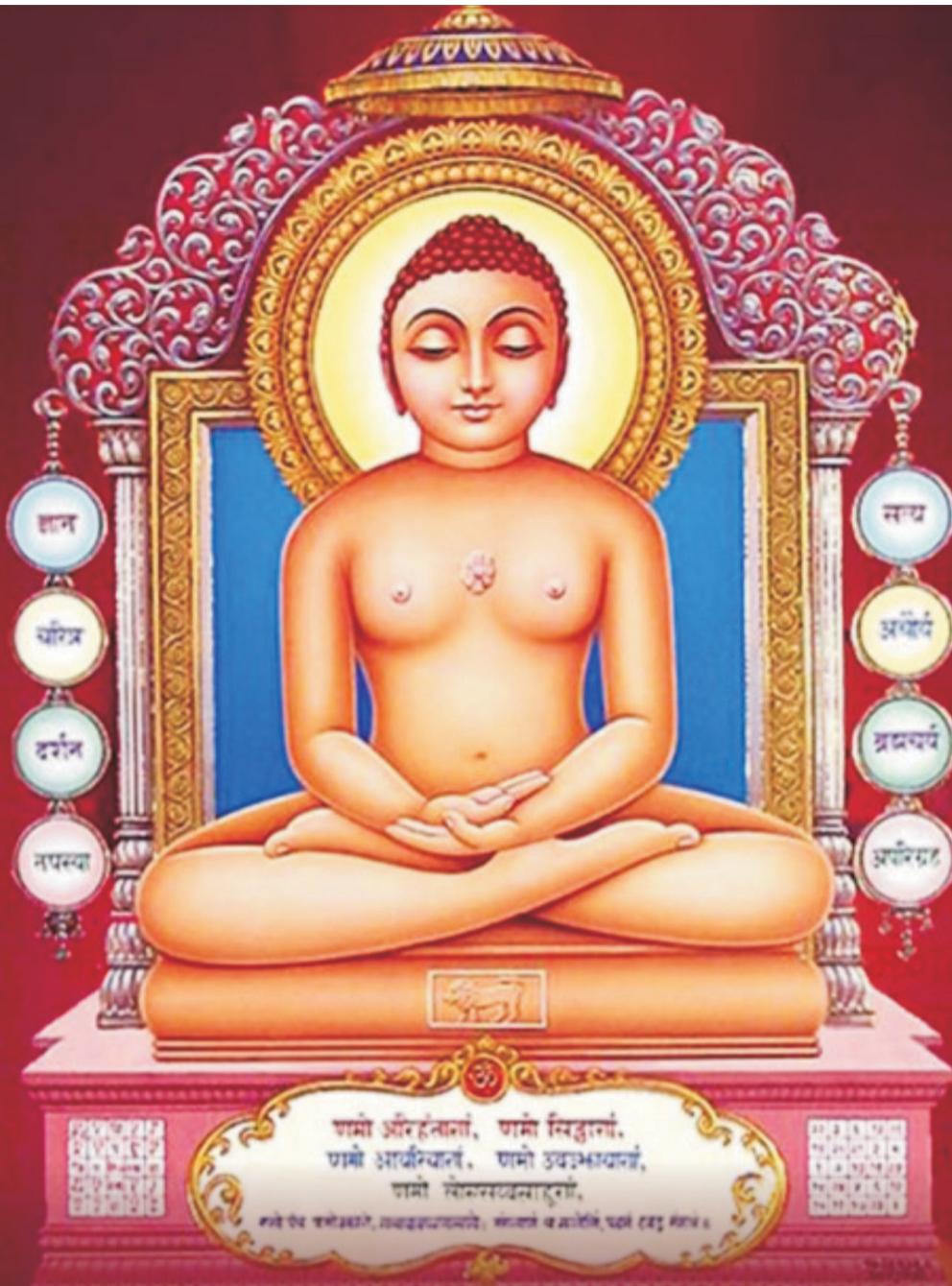
राज्य में कई पुराने मासिक, ट्रै-मासिक कर बकाया है। जिलों के परिवहन अधिकारियों द्वारा वर्ष 2021-22 में 22.04 वाहनों से 22.04 करोड़ रुपए एवं बैंक-जी-मासिक कर 12.12 करोड़ रुपए का राजस्व अर्जित किया गया है।

इसी तरह वर्ष 2020-21 में इन महीनों से 1147.92 करोड़ रुपए का राजस्व अर्जित किया गया है। जिसकी तुलना में वित्तीय वर्ष 2021-22 में 31 मार्च 2022 तक अभियान चलाकर 588 वाहनों से 3.55 करोड़ रुपए एवं बैंक-जी-मासिक कर 12.12 करोड़ रुपए का राजस्व अर्जित किया गया है।

इसी तरह वर्ष 2020-21 में इन महीनों से 1147.92 करोड़ रुपए का राजस्व अर्जित किया गया है। जिसकी तुलना में वित्तीय वर्ष 2021-22 में 31 मार्च 2022 तक अभियान चलाकर 588 वाहनों से 3.55 करोड़ रुपए एवं बैंक-जी-मासिक कर 12.12 करोड़ रुपए का राजस्व अर्जित किया गया है। विभाग से प्राप्त जानकारी के अनुसार जायसव



अरिहंत की बोली, सिद्धो का सार
आचार्या का साथ, साधुओं का साथ
अहिंसा का प्रचार, मुवारक हो आपको
महावीर जंयती का त्यौहार



महावीर जिनका नाम है,
पालीताना जिनका धाम है,
अहिंसा जिनका नारा है,
ऐसे त्रिशला नंदन को
लाख प्रणाम हमारा है।

नाईटी ब्रोकेट	प्रेटी ब्रिंग	अस्टर कैमरिक	
प्रेस मटेरियल		कॉटन दुपटा	
पापलीन पेटीकोट		द्व्यव ज्ञान	
लटकन स्मार्टा		खाटिंग	
सिफोन दुपटा			
साटन पेटीकोट मैट		लैंगिंग प्लाज़ो पेट	
ब्लॉज सिलाई			
फॉन्ट पॉलिरा		कृती सिलाई	
रफ डाइ			

साटन सांतुन

श्री 1008
मंगलम भगवान वीर, मंगलम गैतसे प्रभु
भगवान महावीर के 2621वें
जन्म कल्याणक महोत्सव
की हार्दिक शुभकामनाएं...

