

सुबह-सुबह सूर्य नमस्कार करना सेहत के लिए होता है फायदेमंद, ऐसे डालें इसकी आदत

सुबह के समय सूर्य नमस्कार करना स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होता है। यह न केवल शरीर को ताजगी देता है, बल्कि मानसिक शांति भी प्रदान करता है। इस लेख में हम आपको बताएंगे कि कैसे आप सुबह के समय सूर्य नमस्कार करने की आदत डाल सकते हैं और इसके वया-वया फायदे होते हैं। यह लेख सभी उम्र के लोगों के लिए उपयोगी होगा, खासकर उन लोगों के लिए, जो अपनी दिनचर्या में थोड़ा बदलाव लाना चाहते हैं।

सही तरीके से शुरुआत करें

सूर्य नमस्कार की शुरुआत करने से पहले अपने शरीर को हल्का गर्म कर लें। इससे मांसपेशियों में खिंचाव नहीं होगा और चोट लगने का खतरा कम रहेगा। शुरुआत में धीरे-धीरे यह एक्सरसाइज करें और हर आसन पर ध्यान दें। अगर आप पहली बार कर रहे हैं, तो किसी विशेषज्ञ की सलाह लेना बेहतर होगा, ताकि आप सही तरीके से इसे सीख सकें। इससे आपको सही तकनीक का ज्ञान होगा, जिससे अभ्यास अधिक प्रभावी होगा और शरीर का लचीलापन बढ़ेगा।

नियमितता बनाए रखें

सूर्य नमस्कार का फायदा तभी मिलता है, जब इसे नियमित रूप से किया जाए। इसे रोजाना एक ही समय पर करने की कोशिश करें, ताकि यह आपकी दिनचर्या का हिस्सा बन सके। इससे आपके शरीर को इसकी आदत हो जाएगी और आप ज्यादा ऊर्जावान महसूस करेंगे। नियमित अभ्यास से न केवल आपका शरीर लचीला बनेगा, बल्कि मानसिक शांति भी मिलेगी। यह आदत आपको दिनभर तरोताजा और सक्रिय बनाए

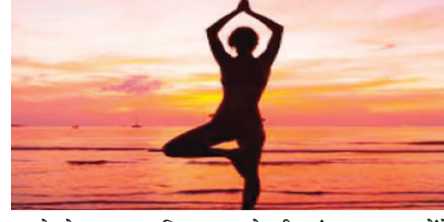
रखेगी, जिससे आपके काम करने की क्षमता भी बढ़ेगी।

सांसों पर ध्यान दें

सूर्य नमस्कार करते समय सांसों पर ध्यान देना बेहद जरूरी होता है। हर आसन के साथ धीरे-धीरे और सही तरीके से सांस लें और छोड़ें। इससे आपको श्वसन प्रणाली मजबूत होगी और मानसिक शांति मिलेगी। गहरी सांस लेने से तनाव कम होता है और मन शांत रहता है, जिससे आप बेहतर तरीके से ध्यान केंद्रित कर पाते हैं। यह प्रक्रिया शरीर को ऊर्जा देती है और आपको दिनभर तरोताजा महसूस करवाती है।

धीरे-धीरे अभ्यास का समय बढ़ाएं

शुरुआत में 5-10 मिनट तक सूर्य नमस्कार करें, ताकि आपका शरीर इस अभ्यास का आदी हो सके। धीरे-धीरे इसका समय बढ़ाएं और ध्यान दें कि आपका शरीर कैसे प्रतिक्रिया करता है। जैसे-जैसे आप इसे नियमित रूप से करते रहेंगे, आपकी मांसपेशियां मजबूत होंगी। इससे आपको बेहतर संतुलन और शारीरिक शक्ति मिलेगी। अधिक समय तक अभ्यास



करने से आप मानसिक रूप से भी शांत महसूस करेंगे और दिनभर ऊर्जावान रहेंगे। यह प्रक्रिया आपके स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद साबित होगी।

खुद को प्रेरित रखें

खुद को प्रेरित रखने के लिए अपने अनुभवों को लिखें और दोस्तों के साथ साझा करें, जो इस प्रक्रिया में आपकी मदद कर सकते हैं। इससे आपको नई दृष्टि मिलेगी और आप अपने लक्ष्य पर ध्यान केंद्रित कर पाएंगे। सकारात्मक सोच बनाए रखें और अपनी प्रगति को मापने के लिए छोटे-छोटे लक्ष्यों का निर्धारण करें। यह आदत आपको लंबे समय तक प्रेरित रखेगी और सूर्य नमस्कार का अभ्यास जारी रखने में मदद करेगी।



सूर्या और पूजा हेगड़े की अगली फिल्म के शीर्षक से उठा पर्दा, रेट्रो का टीजर भी आया सामने

सूर्या और निर्देशक कार्तिक सुब्बराज की बहुप्रतीक्षित फिल्म का आखिरकार नाम सामने आ गया है। इस फिल्म का नाम रेट्रो रखा गया है। इसके साथ ही निर्माताओं ने क्रिसमस के मौके पर एक रोमांचक टाइल प्रोमो भी जारी किया। रेट्रो एक गैंगस्टर ड्रामा है, जिसमें पूजा हेगड़े भी एक महत्वपूर्ण भूमिका में नजर आएंगी।

सूर्या ने अपने आधिकारिक एक्स हेंडल पर टाइल टीजर का लिंक साझा करते हुए लिखा,

सभी को मेरी क्रिसमस रेट्रो 2025 की गर्मियों में आ रही है...जल्द मिलते हैं...। वहीं, पूजा हेगड़े ने भी फिल्म की झलक अपने सोशल मीडिया हेंडल से शेयर की है।

दो मिनट और पांच सेकंड का यह टीजर सूर्या और पूजा हेगड़े के किरदार को बनारस के घाट के किनारे बैठे हुए दिखाता है। पूजा हेगड़े गुलाबी रंग की साड़ी में हैं, जबकि सूर्या इसमें काले कुर्ते में नजर आ रहे हैं। पूजा उनके हाथ में एक पवित्र धागा बांधती हैं। सूर्या उनकी आंखों में देखकर तमिल में कहते हैं, मैं अपने गुस्से पर काबू पाऊंगा। मैं अपने पिता के साथ काम करना छोड़ दूंगा। हिंसा,

गुंडागर्दी, लाठी-गोली—अब सब कुछ छोड़ दूंगा। मैं मुस्कराने की कोशिश करूंगा और खुश रहने की कोशिश करूंगा। मेरे जीवन का उद्देश्य तुम्हारे शब्दों में प्रेम है। शुद्ध प्रेम। बस यही। मैं सब कुछ सीधे और ईमानदारी से कह रहा हूँ। अब बताओ क्या हमें शादी कर लेनी चाहिए?

सूर्या को आखिरी बार कंगुवा फिल्म में देखा गया था। इस फिल्म में बांबी देओल ने विलेन का रोल निभाया था। फिल्म को बड़े बजट में तैयार किया गया था। हालांकि, दर्शकों को यह फिल्म बिल्कुल भी पसंद नहीं आई थी। बॉक्स ऑफिस पर यह फिल्म बुरी तरह फ्लॉप रही थी।



थाई रिलेट इस पहने श्रद्धा दास ने बिखेरा हुस का जलवा

साउथ एक्ट्रेस श्रद्धा दास हमेशा अपने लेटेस्ट लुक्स की तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट कर अक्सर फैंस के होश उड़ाती रहती हैं। उनका कातिलाना अवतार इंटरनेट पर आते ही तेजी से वायरल होने लगता है। अब हाल ही में एक्ट्रेस ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें फैंस के बीच साझा की हैं। इन तस्वीरों में उनका सेक्सी और हॉट अवतार देखकर लोग दीवाने हो गए हैं।

अपनी एक्टिंग से ज्यादा फैशन स्टेटमेंट्स के कारण लाइमलाइट में रहने वाली एक्ट्रेस श्रद्धा दास लोगों के बीच काफी पॉपुलर हैं। वो जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो फैंस उनके हर एक लुक पर अपनी प्रतिक्रियाएं देते हैं। अब हाल ही में एक्ट्रेस श्रद्धा दास ने अपने लेटेस्ट बोल्ट फोटोशूट की तस्वीरें इंस्टाग्राम पर शेयर की हैं। इन तस्वीरों में उनका हॉट एंड सेक्सी अंदाज देखकर फैंस बेकाबू हो गए हैं।

फोटोज में आप देख सकते हैं एक्ट्रेस श्रद्धा दास ने ब्लू कलर की थाई रिलेट इस पहनी हुई है, जिसमें वो बेहद ही स्टीमिंग और किलर पोज

देती हुई नजर आ रही हैं। बालों का हाई बन बनाकर और कानों में इयररिंग्स पहनकर एक्ट्रेस श्रद्धा दास ने अपने आउटलुक को बेहद ही शानदार तरीके से निखाया है।

श्रद्धा दास सोशल मीडिया लवर हैं और आए दिन अपनी पर्सनल और प्रोफेशनल लाइफ से जुड़े अपडेट्स फैंस के बीच शेयर करती रहती हैं। श्रद्धा दास सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं। उनकी इंस्टाग्राम पर फैन फॉलोइंग लिस्ट भी काफी जबरदस्त है। ये ही नहीं एक्ट्रेस का हर एक लुक इंटरनेट पर पोस्ट होते ही बवाल मचाने लगता है।



अद्रिजा ने अनुपमा में ली एंट्री, अलीशा परवीन को किया रिप्लेस, निभाएंगी राही का रोल

अनुपमा में इन दिनों काफी फेरबदल दिख रहा है। शो में राही का रोल निभाने वाली एक्ट्रेस अलीशा परवीन को मेकर्स ने निकाल दिया। उनकी जगह मेकर्स ने एक्ट्रेस अद्रिजा रॉय को कास्ट किया है।

अद्रिजा रॉय के साथ शूटिंग शुरू हो गई है। अद्रिजा को शिवम खजूरिया के अपोजिट रोल में देखा जाएगा। मेकर्स ने ऑफिशियल अनाउंसमेंट कर दी है।

अद्रिजा रॉय का जन्म कोलकाता में हुआ था और उन्होंने बंगाली सीरीज से ही टीवी डेब्यू किया था। वो 2016 में शो बेदिनी मोलुआर कोटा में नजर आई थीं।

इस शो से उन्हें बहुत तारीफ मिली थी। उनकी एक्टिंग को पसंद किया गया था। इसके बाद

उन्होंने और भी बंगाली शो में काम किया।

वो दुर्गा दुर्गेश्वरी, पोडोल कुमार गाणवाला, जय काली कलकत्तेवाली, बिक्रम बेताल और मौड एर बारी जैसे शो में नजर आई थीं।

2023 में अद्रिजा ने हिंदी टीवी इंडस्ट्री में एंट्री ली और खुद को प्रॉमिनेंट फिगर के तौर पर स्टेब्लिश किया। उन्होंने इमली में काम किया।

उन्होंने पॉपुलर शो कुंडली भाग्य में भी काम किया। इस शो में डॉक्टर पालकी खुराना का रोल प्ले किया था।

उन्होंने बंगाली फिल्म परिणीता और गोल्डन मायाजाल में भी काम किया है। अब उन्हें अनुपमा में देखा जाएगा। अद्रिजा सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव हैं।

डकैत में मृणाल टाकुर ने श्रुति हासन को किया रिप्लेस

फिल्म के नए पोस्टर में अदिति शेष के साथ एक्शन मोड में आई नजर

टॉलीवुड अभिनेता आदिति शेष का आज जन्मदिन है। ऐसे में निर्माताओं ने फिल्म डकैत का पोस्टर जारी किया है। उनकी आगामी बहुप्रतीक्षित फिल्मों में से एक डकैत है, जिसका निर्देशन शैनियल देव कर रहे हैं। यह एक प्रेम कहानी है। निर्माताओं ने फिल्म डकैत का पोस्टर जारी किया, जिसमें श्रुति हासन की जगह मृणाल टाकुर नजर आईं।

निर्माताओं ने मृणाल के दो पोस्टर जारी किए हैं। एक पोस्टर में, आदिति शेष सीरियस दिखाई दे रहे हैं, जबकि मृणाल उन्हें दुख से देखती नजर आ रही हैं। दूसरे पोस्टर में मृणाल हाथ में बंदूक लिए गुस्से में दिखाई दे रही हैं। दोनों ही स्टायर्स स्टाइलिश तरीके से कार में बैठे हुए नजर आ रहे हैं। डकैत के दोनों पोस्टर काफी शानदार हैं।

यह फिल्म दो पूर्व प्रेमियों की कहानी है, जिन्हें कई साहसिक डकैतियों के लिए फिर से एकजुट होने के



लिए मजबूर किया जाता है, जो आखिर में उनके जीवन की दिशा बदल देती है। फिल्म का निर्माण



सुप्रिया यारलागड्डा ने किया है, सह-निर्माता सुनील नारांग हैं और अनूपूर्णा स्टूडियो द्वारा प्रस्तुत किया गया है। फिल्म की शूटिंग हिंदी और तेलुगु में एक साथ की जा रही है, जिसकी कहानी और पटकथा अदिति शेष और शैनियल देव ने मिलकर तैयार की है। फिल्म की

शूटिंग फिलहाल हैदराबाद में हो रही है। इसके बाद महाराष्ट्र में एक और शेड्यूल की शूटिंग होनी बाकी है।

फिल्म डकैत में पहले श्रुति हासन को लिया गया था। लेकिन आज पोस्टर रिलीज के बाद यह साफ हो गया है कि इस फिल्म में श्रुति की जगह मृणाल ने ले ली है। यह फिल्म एक गुस्सेल अपराधी के सफर पर आधारित है, जो अपनी पूर्व प्रेमिका से धोखा खाने के बाद उससे बदला लेने का प्लान बनाता है। डकैत में मृणाल का एक ऐसा रूप दिखाई देगा, जिसे आपने पहले कभी नहीं देखा होगा।

फिल्म के बारे में बात करते हुए मृणाल ने कहा, डकैत की कहानी अपने सार में सच्ची है, देहाती कहानी कहने का एक बेहतरीन तरीका, जो अदिति और शैनियल देव दोनों के विचारों से और भी बेहतर हो गया है। मैं जिस किरदार को फिल्म में निभाने जा रही हूँ, वह मुझे एक ऐसे किरदार को निभाने का मौका देगा, जो मैंने एक अभिनेता के तौर पर पहले कभी नहीं निभाया है। मैं शैनियल द्वारा कल्पना की गई दुनिया में गहराई से उतरने का इंतजार नहीं कर सकती।

चाय पीने के शौकीन हो जाएं सावधान, ज्यादा पीने से शरीर में होते ये नुकसान



सर्दियों में चाय की चुस्की लेना भला किसे पसंद नहीं होता है। गर्मियों में जो लोग चाय अवॉइड करते हैं, वे लोग भी सर्दियों में चाय पीना खूब पसंद करते हैं। भारत में अधिकांश लोगों को दूध वाली मीठी चाय पीना पसंद होता है। कई लोग तो पूरे दिन भर में 5-10 चाय तक पी जाते हैं। अगर आप भी इतनी चाय पीने के शौकीन हैं तो जरा सावधान हो जाइए। क्योंकि ज्यादा चाय पीने से कई तरह की स्वास्थ्य परेशानियां हो सकती हैं। खासतौर से गर्भवती महिलाओं को चाय पीने से बचना चाहिए, क्योंकि इसमें कैफीन होता है।

बढ़ सकती है दिल की धड़कन

जो लोग ज्यादा चाय पीते हैं उनका दिल की धड़कन बढ़ सकती है। चाय में कैफीन मौजूद होता है, जो सीमित मात्रा में एनर्जी और मेडिटेशन करने में मदद करता है। लेकिन अधिक मात्रा में कैफीन का सेवन अनिद्रा, बेचैनी और दिल की धड़कन बढ़ने का कारण बन सकता है।

पेट दर्द या एसिडिटी की समस्या

कभी भी खाली पेट चाय नहीं पीनी चाहिए। जो लोग खाली पेट चाय पीते हैं या बार-बार चाय पीने से पेट में एसिड बढ़ सकता है। जिससे पेट दर्द, एसिडिटी और गैस की समस्या हो सकती है। कुछ मामलों में, यह अल्सर का कारण भी बन सकता है।

हो सकती है खून की कमी

जो लोग ज्यादा चाय पीते हैं उनमें खून की कमी हो सकती है। चाय में टैनिन एसिड पाया जाता है, जो शरीर में आयरन के अवशोषण को कम कर देता है। खासकर जो लोग पहले से एनीमिया यानी खून की कमी से जूझ रहे हैं, उनके लिए ज्यादा चाय पीना खतरनाक साबित हो सकता है।

चाय पीने का सही तरीका

विशेषज्ञों का मानना है कि दिन में 2-3 कप चाय पीना उचित है। इसके अलावा, चाय पीने का समय भी मायने रखता है। खाली पेट चाय पीने से बचें और खाने के तुरंत बाद चाय न पिएं।

सर्दियों के मौसम में परिवार के साथ करें... छत्तीसगढ़ के शिमला 'मैनपाट' की सैर

**यहां ठहरना
भी हो गया है
आसान...**

श्रीकंचनपथ न्यूज डेस्क

जशपुर। सर्दियों के मौसम में कहीं घूमने का प्लान बना रहे हैं तो छत्तीसगढ़ का शिमला कहे जाने वाला मैनपाट बेहतर विकल्प हो सकता है। सर्दियों के मौसम में यहां की खूबसूरती में चार चांद लग जाते हैं। प्राकृतिक सम्पदा से भरपूर यह एक सुन्दर स्थान है। यहां सरभंजा जल प्रपात, स्पंजी जमीन, टाईगर प्वाइंट, उल्टा पानी तथा मछली प्वाइंट प्रमुख दर्शनीय स्थल हैं। मैनपाट में ही रिहन्द एवं मांड नदी का उद्गम स्थल भी है जो देखने में काफ़ी आकर्षक लगता है।

मैनपाट जिला मुख्यालय अम्बिकापुर से लगभग 75 किलोमीटर की दूरी पर है। इसे छत्तीसगढ़ का शिमला भी कहा जाता है। मैनपाट विन्ध पर्वत माला पर स्थित है जिसकी समुद्र सतह से ऊंचाई 3781 फीट है। इसकी लम्बाई 28 किलोमीटर और चौड़ाई 10 से 13 किलोमीटर है। अम्बिकापुर से मैनपाट जाने के लिए दो रास्ते हैं। पहला रास्ता अम्बिकापुर-सीतापुर रोड से होकर जाता और दूसरा ग्राम दरिमा होते हुए मैनपाट तक जाता है।

मैनपाट को छत्तीसगढ़ का तिब्बत भी कहा जाता है। यहां तिब्बती लोगों का जीवन एवं बौद्ध मंदिर आकर्षण का केन्द्र है। यह कालीन और फामेरियन कुत्तों के लिये भी प्रसिद्ध है। मैनपाट की अद्भुत छटा बड़ी संख्या में देशी विदेशी सैलानियों को आकर्षित करती है। इसके लिए यहां ठहरने की व्यवस्था एक बड़ी चुनौती थी। छत्तीसगढ़ पर्यटन विभाग ने इस कमी को पूरा करने का बीड़ा उठाया है। अब पास ही कमलेश्वरपुर में पर्यटकों को बड़ी सुविधा देने के साथ ही सीतापुरके सोनतराई में भी एक मोटल खोल दिया गया है।



**करमा एथनिक रिसॉर्ट
व सोनतराई मोटल रहने
के लिए उपयुक्त**

कमलेश्वरपुर का करमा एथनिक रिसॉर्ट और सीतापुर के सोनतराई मोटल का निर्माण ट्राइबल टूरिज्म सर्किट परियोजना के तहत किया गया। 'ट्राइबल टूरिज्म सर्किट' के तहत मैनपाट के कमलेश्वरपुर में 'ईको एथनिक टूरिस्ट डेस्टीनेशन' के रूप में 'करमा एथनिक रिसॉर्ट' विकसित किया गया है। यह रिसॉर्ट सरगुजा क्षेत्र के ग्रामीण परिवेश की थीम पर 21 करोड़ 37 लाख रुपए की लागत से तैयार किया गया है। राज्य सरकार ने इस परियोजना के लिए कमलेश्वरपुर में 46 एकड़ जमीन दी है। इस रिसॉर्ट में टूरिस्ट रिसोप्शन एवं सुविधा केंद्र, 20 कमरे (क्राफ्ट एवं हर्बल हाट डू आर्टिसन सेंटर), कैफेटेरिया, ओपन एम्प्रीथिएटर, सोवेनियर शॉप, ट्राइबल इंटरप्रिटेशन सेंटर, ट्राइबल वर्कशॉप सेंटर, 2 इलेक्ट्रिक व्हीकल (8 सीटर), इलेक्ट्रिक चार्जिंग स्टेशन, सायकल ट्रैक समेत उच्च स्तरीय सुविधाएं स्थापित की गयी हैं जो पर्यटकों के आकर्षण का केंद्र बनेगी। सीतापुर के सोनतराई में पर्यटन विभाग ने एक हाइवे मोटल का भी निर्माण किया है। इसमें पांच कमरे हैं। इसके अलावा डारमेटरी हॉल, लान, कैफेटेरिया (डायनिंग हॉल), स्टोर रूम और पार्किंग जैसी सुविधाओं का निर्माण किया गया है। पर्यटन विभाग का कहना है, यह हाइवे से गुजरने वाले यात्रियों को विश्राम के लिए विश्व स्तरीय सुविधा प्रदान करने के उद्देश्य से शुरू हुआ है।

पर्यटकों को रुकने के लिये बेहतर विकल्प

पर्यटन अधिकारियों का कहना है, इस योजना मैनपाट में पर्यटकों को रुकने के लिये बेहतर विकल्प मिल रहा है। पहले यहां आने वाले पर्यटक तंबुओं में रहते थे। अब उनके पास रिसॉर्ट और मोटल के अलावा ग्रामीण परिवेश में रुकने का अतिरिक्त विकल्प भी उपलब्ध होगा। यहां पर्यटक रुकेंगे तो स्थानीय लोगों को रोजगार एवं आय के अतिरिक्त स्रोत उपलब्ध होंगे। स्थानीय लोगों एवं हस्तशिल्प कलाकारों के साथ पर्यटकों को हस्तशिल्प प्रशिक्षण दिया जा सकेगा। तिब्बती संस्कृति से भी पर्यटक परिचित होंगे जिससे उनके द्वारा निर्मित सामान का विक्रय बढ़ेगा। स्थानीय हस्तशिल्प, वनउपज/हर्बल प्रोडक्ट का विक्रय के लिये सोवेनियर शॉप्स में स्थान उपलब्ध होगा। व्यावसायिक दृष्टि से काफ़ैस सुविधा उपलब्ध हो सकेगी।



छत्तीसगढ़ में बनेगा फार्मास्यूटिकल एवं मेडिकल डिवाइसेस हब : स्वास्थ्य मंत्री

श्रीकंचनपथ न्यूज

रायपुर। स्वास्थ्य मंत्री श्याम बिहारी जायसवाल के मुख्य आतिथ्य में आज रायपुर के सिविल लाइन सर्किट हाउस में खाद्य एवं औषधि प्रशासन विभाग के सहायक औषधि नियंत्रक, औषधि निरीक्षक एवं खाद्य सुरक्षा अधिकारियों की दो दिवसीय प्रशिक्षण कार्यशाला का शुभारंभ किया गया। प्रशिक्षण कार्यशाला में प्रदेश के 100 औषधि निवामकों को उपस्थित रही।

स्वास्थ्य मंत्री श्याम बिहारी जायसवाल ने दो दिवसीय प्रशिक्षण कार्यशाला को संबोधित करते हुए कहा देश के 30 लाख करोड़ के मेडिकल व्यापार का आधार आप सब हैं। उन्होंने औषधि निरीक्षकों के कार्यों के संबंध में कहा कि आप लोगों के द्वारा दवा एवं



मेडिकल डिवाइसेस की गुणवत्ता का निर्धारण सुनिश्चित किया जाता है और आपके कार्यों पर विश्वास कर पूरा देश मेडिकल प्रोडक्ट्स का उपयोग कर रहा है। इस परिस्थितियों में आपको अपने दायित्वों का निर्वहन करते हुए उस विश्वास को बनाये रखना है। श्री जायसवाल ने प्रशिक्षण की

संबोधित करते हुए छत्तीसगढ़ शासन के खाद्य एवं औषधि विभाग के नियंत्रक श्री चंदन कुमार ने कहा कि औषधि एवं मेडिकल डिवाइसेस के व्यापार में लगातार वृद्धि हो रही है। उन्होंने भारत के संबंध में बात करते हुए कहा कि पूरे विश्व में ऐसा कोई देश नहीं है जहां पर भारतीय दवा अथवा मेडिकल डिवाइसेस की आपूर्ति नहीं की जाती। चंदन कुमार ने खाद्य नियंत्रक और खाद्य सुरक्षा अधिकारियों की भूमिका के बारे में बात करते हुए कहा कि आपके अच्छे कार्यों की वजह से ही लोगों को सुविधा मिल पाती है और उन्हें बेहतर मेडिकल संसाधन उपलब्ध हो पाते हैं।

प्रशिक्षण कार्यशाला में खाद्य एवं औषधि प्रशासन के राज्य नियंत्रण प्राधिकारी श्री बंसत कुमार कौशिक ने कार्यशाला में

होने वाले प्रशिक्षण के विषय में प्रशिक्षण की रूपरेखा एवं विस्तृत तकनीकी जानकारी उपलब्ध कराई। प्रशिक्षण कार्यशाला का आरंभ बिहार राज्य के औषधि नियंत्रण अधिकारी डॉ. अमल कुमार के व्याख्यान से प्रारंभ हुआ जिसमें उनके द्वारा विस्तृत जानकारी के साथ ही अपने अनुभव को कार्यशाला में उपस्थित अधिकारियों के साथ साझा किया गया। कार्यशाला में हरियाणा के प्रबंधक-क्वालिटी एवं रेगुलेटरी एक्सपर्ट डॉ. श्रीकांत नामा द्वारा मेडिकल डिवाइसेस रूल्स 2017 के विषय में आवश्यक एवं महत्वपूर्ण सावधानियों के बारे में बताया गया। प्रशिक्षण कार्यशाला में ब्लड सेंटर (ब्लड बैंक) के उत्थान, प्रोत्साहन एवं सफल संचालन से संबंधित नियम के बारे में विस्तार से चर्चा की गयी।

मातृभूमि की रक्षा के लिए बलिदानी हमेशा रहेंगे प्रेरणा स्रोत: टंकराम वर्मा

श्रीकंचनपथ न्यूज

रायपुर। राजस्व मंत्री टंकराम वर्मा गुरुवार को बलौदाबाजार के पण्डित चक्रपाणि शुक्ल स्वामी आत्मानंद उल्कृष्ट विद्यालय बलौदाबाजार में आयोजित वीर बाल दिवस कार्यक्रम में शामिल हुए। उन्होंने गुरु गोविंद सिंह के साहिबजादों बाबा जोरावर सिंह एवं बाबा फतेह सिंह के बलिदान को नमन करते हुए श्रद्धांजलि अर्पित की।

राजस्व मंत्री श्री टंकराम वर्मा ने अपने संबोधन में कहा कि बाबा जोरावर सिंह और बाबा फतेह सिंह ने धर्म और मातृभूमि की रक्षा के लिए अपने प्राण न्योछावर कर दिए। मातृभूमि और धर्म रक्षा के लिए उनकी शहादत अमर रहेगा।



उन्होंने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा 2022 से शुरू किए गए वीर बाल दिवस को ऐतिहासिक पहल बताते हुए कहा कि यह दिवस हमें अपने कर्तव्यों और समर्पण की प्रेरणा देता है। इस अवसर पर बाबा जोरावर सिंह और बाबा फतेह सिंह के जीवन पर आधारित चलचित्र का प्रदर्शन भी किया गया, ताकि बच्चे उनसे प्रेरणा लेकर अपने जीवन में अच्छे मूल्य अपनाएं। नगर पालिका अध्यक्ष श्री चित्तार जायसवाल एवं पूर्व विधायक डॉ. सनम जांगड़े ने भी अपने विचार व्यक्त करते हुए वीर बाल दिवस को प्रेरणादायक बताया।

कलेक्टर ने किसानों से उनके खेतों में पहुंचकर की मुलाकात

श्रीकंचनपथ न्यूज

बालोद। कलेक्टर चन्द्रवाल जिले में जल के संरक्षण एवं संवर्धन के उपायों के अंतर्गत जिले के किसानों को ग्रीष्मकालीन धान के बदले अन्य फसलों के पैदावार के लिए प्रोत्साहित करने आज किसानों से उनके खेतों में पहुंचकर उनसे मुलाकात की। इसके अंतर्गत चन्द्रवाल आज जिले के बालोद विकासखण्ड के ग्राम मटिया में पहुंचकर किसानों द्वारा अपने खेतों

में लगाए गए रबी फसलों का अवलोकन किया। इस दौरान उन्होंने ग्राम मटिया से भेड़िया नवागांव तक किसानों के खेतों में पैदल चलकर रबी फसलों का मुआयना किया। श्री चन्द्रवाल किसानों द्वारा अपने खेतों में लगाए गए ग्रीष्मकालीन धान के बदले चना, गेहूँ, सरसों, लाखड़ी आदि फसल को देखकर बहुत ही प्रसन्नचित हुए।

उन्होंने कृषि विभाग के अधिकारियों को ग्राम मटिया एवं आसपास के गांवों में चना एवं

गेहूँ आदि फसलों का क्षेत्राच्छादन बढ़ाने के निर्देश भी दिए। इसके अलावा उन्होंने किसानों को इन फसलों का अधिक से अधिक उत्पादन के लिए प्रेरित करने तथा बिक्री आदि की भी समुचित व्यवस्था करने के निर्देश दिए। जिससे किसानों को अपने उत्पाद का वाजिब दाम मिल सके। इस दौरान कृषि विभाग के उप संचालक जीएस धूर्ते, सहायक संचालक एस एन ताम्रकार सहित अन्य अधिकारियोंगण उपस्थित थे।

चौरसिया ज्वेलर्स

आकर्षक सोने चांदी के आभूषणों के निर्माता एवं विक्रेता

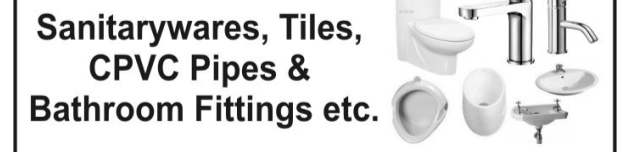
वेनेटस एवं ग्रहल उपलब्ध यहां
उचित व्याज दर पर धरवी रखी जाती है

मुक्तिधाम रोड, रामनगर, सुपेला, भिलाई
9827938211, 9827171332



Shri Vijay Enterprises

Sanitarywares, Tiles, CPVC Pipes & Bathroom Fittings etc.



Supela Market, Bhillai
PH. 0788-4030909, 2295573

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, Bhillai
Mo.9300771925, 0788-4030919 K. Satyanarayan

SAIRAM
Mobile Accessories
मोबाईल शॉप में कार्य करने हेतु लड़कों की आवश्यकता है
7000415602
Shop No. 78, Himalaya Complex, Supela, Bhillai

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

दास गार्मेन्ट्स
जॉस, शर्ट, टी-शर्ट, फ्राक सूट, फ्राक, फैंसी सलवार सूट एवं किट्स विवर, अंडर गार्मेन्ट्स, गाउन के लेटेस्ट कलेक्शन
एक बार अवश्य पधारें
गणेश मार्केट, गुरुद्वारा, रोड सुपेला, भिलाई, 7828248067

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

