



Happy Diwali

FESTIVAL OF LIGHTS



SINCE 1961



जनाब आपको **QUALITY** चाहिये तो सिर्फ **WEMBLEY** ही लगाइये

WEMBLEY PAINTS & CHEMICALS

PIONEER & LEADER IN WOOD & WALL COATINGS - SINCE 1961

Range of Products:

- ▶ Sanding Sealer
- ▶ T.T. Clear
- ▶ Red Oxide Primer
- ▶ N.C. Paints
- ▶ Cement Primer
- ▶ Synthetic Enamel
- ▶ Universal Stainer
- ▶ Emulsions for Wall Coatings
- ▶ Melamine
- ▶ P.U. for Automotive Industries
- ▶ P.U. for Wood Coatings
- ▶ Wood Fillers



For Complete Range of Products Please Visit Our Website: www.wembleypaints.com

Phone No. 011- 45002279, 42463449 • E-mail: info@wembleypaints.com



दीपावली एवं भैया दूज की हार्दिक शुभकामनाएं



Pure Desi Ghee Preparations

**Sweets • Namkeens • Chaat • Bakers
Restaurant • Outdoor Catering**

**Kaju Barfi • Mix Sweets • Soan Papdi • Chocolate Hampers
Dry Fruits & Boxes • Cookies Gift Boxes • Sun Dried Fruits**

12, Inder Enclave, Main Rohtak Road, Opp. Udyog Nagar, (Nr. Metro Pillar No. 311) New Delhi-87

74288 50009, 74287 50009

E-mail: rbi@rajbhog.co.in • Website: www.rajbhog.co.in

ALSO AVAILABLE ON: **SWIGGY** **zomato**

FREE HOME DELIVERY UPTO 5 KM. (Minimum Order ₹300/-)

VARDHMAN JEWELLERS
A Unit of JMR Jewellers Pvt. Ltd.
YOUR FAMILY JEWELLER

Hallmark & Certified **DIAMOND JEWELLERY** with 100% BUYBACK CASH OR EXCHANGE (After 3 year no deduction, Before 3 years 10% deduction only)

7% MAKING CHARGES ON HALLMARK **GOLD JEWELLERY**

MMTC SILVER COIN 10 gm (700/- onwards only) Hallmark Silver Utensils, Coin Available

Moments Jewellery 1 YEAR JEWELLERY INSURANCE FREE Buy Jewellery online.....

GOLD COIN & BAR AVAILABLE WHOLESALE PRICE

Shalni Bhatia, Mrs. India 2019
Make-up By Sangeeta Panthari "ADHIRA Salon"

REGD. OFF. :
• Y-315, Bhagwan Mahavir Swami Marg, Nangloi, Delhi-110041
• B-13 Subham Enclave Paschim Vihar, Delhi-110063

9811270847, 9811370847 www.vardhmanjewellers.in vardhmanjewellers@yahoo.com

JK LAKSHMI CEMENT LTD.

इंडिया, अब सोच करो बुलंद.

बुलंद सोच ही इंसानों को हकीकत में बदलने का हौसला रखती है, और इसी बुलंद सोच को आकार देता है जे के लक्ष्मी सीमेंट.

JK LAKSHMI PRO+ CEMENT

www.jklakshmicement.com facebook.com/JKLakshmiCementLtd twitter.com/JKLCoOfficial Customer Care: 1800 102 5097

मज़बूती की बात ख़ूबसूरती के साथ

सकरनी
व्हाइट सीमेंट

IS: 8042
सकरनी
व्हाइट सीमेंट
WHITE PORTLAND CEMENT
Net Quantity 50kg.

अंतर्राष्ट्रीय स्तर का
सकरनी व्हाइट सीमेंट

Office: D Mall 405, Netaji Subhash Place, New Delhi - 110034 | E-mail: info@sakarni.com | Contact: 011-47908032
Work: Sakarni Plaster (India) Private Limited, G 138, Industrial Area Phase II Nirman, District Alwar, Rajasthan

Happy Diwali
The Festival of Lights

चेयरमैन : श्री बालाजी शरणम परिवार
वाइस चेयरमैन : नवश्री केशव रामलीला कमेटी, रोहिणी
: श्री कृष्ण कथा सेवा ट्रस्ट
: शब्द शिला न्यूजपेपर
पूर्व प्रधान : दिल्ली वैलिंग्ग डीलर एण्ड मैनुफ़ैक्चरिंग एसोसिएशन
उपाध्यक्ष : समर्पण परिवार, रोहिणी
मुख्य संरक्षक : अग्रवाल सेवा संगठन (रजि.)
संस्थापक ट्रस्टी : समर्पण हॉस्पिटल हार्ट एण्ड कैंसर हॉस्पिटल
संरक्षक : धार्मिक रामलीला कमेटी, केशवपुरम
: नव युवक रामलीला कमेटी
: वैश्य आभा पत्रिका
: वैश्य पैनोरमा पत्रिका
: अपनी दिल्ली न्यूज पेपर
: सद्भावना संदेश न्यूज पेपर
: श्री अग्रसेन इंटरनेशनल हॉस्पिटल, रोहिणी
: अग्रवाल समाज, त्रिनगर
: श्री कृष्ण जन्माष्टमी महोत्सव समिति, पंजाबी बाग
: गिरिराज सेवा समिति
: कामधेनु मंगल परिवार
: शिव मंदिर राजधानी एन्क्लेव
: अग्रवाल समाज, रोहिणी
: लालबाग का राजा ट्रस्ट, दिल्ली
: दादी नानी सती मंदिर, हरियाणा
: श्रीखादू श्याम विशाल मंदिर (निर्माणाधीन)
: राधा माधव गोसेवा समिति
: इंटरनेशनल अग्रसेन, दिल्ली
: दिल्ली सेवा धाम, अयोध्या
: गुड मॉर्निंग क्लब
संयुक्त सचिव : लॉयंस क्लब फुड बैंक आफ व्हील्स
फाउंडर ट्रस्टी : श्रीराम धार्मिक रामलीला कमेटी
पेटर्न ट्रस्टी : सम्पूर्ण रामायण, नेताजी सुभाष प्लेस
सलाहकार : नव दृष्टि टाईम्स
: पावन संसार, न्यूज पेपर
आजीवन सदस्य : गोपी रसोई, वृंदावन
: इस्कॉन मंदिर
: राजस्थानी अकादमी
: श्री वैष्णो सेवा मण्डल चेरिटेबल ट्रस्ट
: डीडी क्लब रोहिणी
: नॉर्थ एक्स ब्लाइंड आश्रम
सदस्य : अखिल भारतीय अग्रवाल सम्मेलन
: आर.एम.सी. क्लब
: जनसेवा फाउंडेशन
: भारत विकास परिषद
: एलिट वैश्य परिवार
: दिल्ली पैनोरमा क्लब

लॉयन सुभाष जिन्दल
चेयरमैन, प्राइमा ग्रुप
संस्थापक अध्यक्ष, प्राइमा केयर फाउंडेशन
प्रधान, लॉयंस क्लब दिल्ली मैट्रो गोल्ड

Regn No. 253/2020
PRIMA CARE FOUNDATION
Manufacturers of Welding & Safety Products

nns एप्लिकेशन
अब बिल्कुल नए रूप में...
क्या खरीदें-क्या बेचें कब खरीदें-कब बेचें

अनाज-दाल
मसाले-सूखे मेवे
तेल-तिलहन

मंदी-तेजी सहित
जानकारी आपके मोबाइल पर
बिल्कुल फ्री
तीन दिन तक

9899632000 8447732401

08882-500-400

Royal Pepper
banquets

PEERAGARHI
WAZIRPUR
ROHINI

बदलते भारत की सभ्य तस्वीर
सप्ताहांत

मेरीदिल्ली

Mob.: 08447732401 www.meridelhi.com www.nnsmediagroup.com

08882-500-400

THE MAIDENS CROWN
BANQUETS

PEERAGARHI
WAZIRPUR
ROHINI

uniwhite
PRIDE OF WALLS

PAINTS | WALL-PUTTY | P.O.P.

95 99 98 05 75 -- 77

संस्थापक : स्वर्गीय नेकीराम गुप्ता • प्रेरणास्रोत : स्व. केसर सिंह गुप्ता • संपादक : राजेश गुप्ता • संवाददाता : अक्षय गुप्ता • कार्यालय : मेरी दिल्ली हाउस, 25/10, ईस्ट पंजाबी बाग, नई दिल्ली-26 • मूल्य ₹ 3:00/-

सुभाष जिंदल लॉयंस क्लब दिल्ली मेट्रो गोल्ड के प्रधान नियुक्त



पीतमपुरा। जाने-माने समाजसेवी व प्राइमा केयर फाउंडेशन के

संस्थापक प्रधान लॉयंस सुभाष जिंदल को समाज में उनके द्वारा किए जा रहे समाज सेवा के कार्यों को देखते हुए लॉयंस क्लब दिल्ली मेट्रो गोल्ड का प्रधान नियुक्त किया गया है। पीतमपुरा में हुई इंस्टॉलेशन सेरेमनी कार्यक्रम में मुख्य अतिथि लॉयंस रमन गुप्ता (डिस्ट्रिक्ट गवर्नर), विशिष्ट अतिथि राजेश गुप्ता (विधायक वजीरपुर विधानसभा), लॉयंस विनय गर्ग (इन्फ्रेशन ऑफिसर), लॉयंस चमन गुप्ता सहित अन्य

गणमान्य व्यक्ति मौजूद थे। इस अवसर पर नवनियुक्त प्रधान लॉयंस सुभाष जिंदल ने कहा कि मैं पूरी निष्ठा के साथ यह विश्वास दिलाना चाहता हूँ कि मैं लॉयंस क्लब दिल्ली मेट्रो गोल्ड में समाज सेवा के कार्यों के जरिए तेजी से कार्य करूंगा। यह क्लब निश्चित रूप से दिन दूनी - रात चौगुनी तरक्की करेगा, इसके लिए मैं भरसक प्रयास करूंगा। श्री जिंदल ने बताया कि उन्होंने कुछ माह पूर्व एक सामाजिक संस्था प्राइमा केयर

फाउंडेशन का भी गठन किया है, जिसके जरिए अनेक सामाजिक एवं धार्मिक कार्यक्रमों का आयोजन किया जा रहा है। हमने दिल्ली के विभिन्न थानों में भारक का वितरण, वृक्षारोपण समारोह सहित अनेक कार्यक्रम किए हैं व आने वाले दिनों में भी हमारी संस्था एक बड़ा सामाजिक कार्यक्रम करने जा रही है। हमारी संस्था व लॉयंस क्लब दिल्ली मेट्रो गोल्ड मिलकर सामाजिक दायित्वों के कार्यों का बखूबी निर्वहन करेगी।



Hotel city park

Wishing You A Very Happy Deepawali

HOTEL CITY PARK

Pitampura, New Delhi - 110034 • Tel: 011 - 423 10 101 • Mob: 93112 112 38 • E-mail: bqttsales@cityparkhotel.in • Website: www.cityparkhotel.in

सुप्रसिद्ध समाज सेविका मीना गुप्ता जी की माताजी गुलकंदी देवी पंचतत्व में विलीन

रस्म पगड़ी महाराजा बैक्वेट, पंजाबी बाग में 22 नवंबर को

पश्चिम विहार। जानी-मानी समाजसेविका एवं महिला मंडल पंजाबी बाग की अध्यक्ष श्रीमती मीना गुप्ता जी की माताजी श्रीमती गुलकंदी देवी जी का गत बुधवार, 11 नवंबर को आकस्मिक निधन हो गया। 85 वर्षीया स्वर्गीय गुलकंदी देवी जी धार्मिक विचारों से ओतप्रोत एक परोपकारी महिला थीं, जिनका संपूर्ण जीवन समाजसेवा, धार्मिक गतिविधियों को बढ़ाने व परिवार को एकता के सूत्र में पिरोये रखने में बीता। उन्होंने अपने बच्चों में समाज सेवा की भावना को जगाया। आज उनकी सुपुत्री श्रीमती मीना गुप्ता समाज में अपने सामाजिक कार्यों के लिए जानी जाती हैं। स्वर्गीय नागरमल चांदवासिया की धर्मपत्नी स्वर्गीय गुलकंदी देवी की रस्म पगड़ी 22 नवंबर को दोपहर 2 से 3 बजे तक महाराजा बैक्वेट, पंजाबी बाग में होगी। स्वर्गीय गुलकंदी देवी जी अपने पीछे भरा-पूरा परिवार छोड़ गई हैं। उनके शोक संतप्त



1935 - 11 Nov. 2020

परिवार में पुत्र एवं पुत्रवधू जय प्रकाश - राज बाला सिंगल, जोगेंद्र - सरोज सिंगल, विनोद - मधु सिंगल, पुत्री एवं दामाद माया - राजेंद्र बंसल, विनीता - विनोद गोयल, मीना - सुभाष चंद गुप्ता, सुशीला - मदन लाल बंसल, पोत्री एवं दामाद सुनीता - अमित बंसल, रेणू - मनोज गर्ग, पलक - आशीष गोयल, पौत्र एवं पौत्रवधू अजय - मधु सिंगल, संदीप - पूनम सिंगल, पीयूष - नेहा सिंगल, विजय - मोनिका सिंगल, राकेश - निकिता सिंगल, निशांत सिंगल व पोत्री शालू सिंगल, डॉ. कंचन सिंगल एवं समस्त चांदवासिया परिवार हैं। आप सभी से विनम्र निवेदन है कि कोरोना महामारी को देखते हुए सभी शुभचिन्तक व मित्रगण अपने घर से ही उनकी आत्मिक शांति व शोक संतप्त परिवार के लिए प्रार्थना करें आप सभी जूम एप के माध्यम से शोक संतप्त परिवार से जुड़ सकते हैं।

Happy Diwali

KPH TECHNOLOGIES

Sunil Mahajan Complete Solution Providers For All Industries Rashi Mahajan

Automobile Industry • Electronic Industry • Oil Industry • Aviation Industry • IT Industry • Paper Industry
Biotechnology Industry • LED Industry • Paint Industry • CCTV Industry • Mobile Industry • Telecom Industry

KPH TECHNOLOGIES PTY LTD

Head Office: Caves Grove, Victoria, Melbourne, 3168, Australia
E-mail: mailto:mahajanraghav04@gmail.com
mailto:skphsunil@yahoo.in

Regd. Off: Regent Mall, Hardhyan Singh Road, Karol Bagh, New Delhi-110005, India
E-mail: mailto:skphsunil@rediffmail.com

Sales & Mktg. Off: Old Lajpat Rai Market, Old Delhi-110006; Udyog Nagar, Peeragarhi, Industrial Area, Rohtak Road, New Delhi INDIA-110041

ONE STOP SHOP FOR ALL YOUR NEEDS
Now buy online at http://www.kphstore.com • Trust Website: http://http://www.kphtechnologies.com

BRANCHES: CHINA • HONGKONG • AUSTRALIA • DELHI • BAHADURGARH • KUNDLI

॥ योगयुक्तो विशुद्धात्मा विजितात्मा जितेन्द्रियः, सर्वभूतात्मभूतात्मा कुर्वन्नापि न लिप्यते ॥
-श्रीमद्भगवद्गीता

श्रद्धांजलि सभा एवं रस्म पगड़ी

स्व. श्रीमती गुलकंदी देवी जी
1935 - 11 Nov. 2020
(धर्मपत्नी स्व. श्री नागरमल चांदवासिया जी)

अत्यंत दुःख के साथ सूचित किया जाता है कि हमारी पूज्यनीय माताजी श्रीमती गुलकंदी देवी जी का स्वर्गवास दिनांक 11 नवम्बर 2020 को हो गया है। उनकी आत्मिक शांति हेतु श्रद्धांजलि सभा एवं रस्म पगड़ी निम्न कार्यक्रमानुसार होगी:

श्रद्धांजलि सभा एवं रस्म पगड़ी
दिन: रविवार 22 नवम्बर, 2020 • समय: दोपहर 2 से 3 बजे
स्थान: महाराजा बैक्वेट, पंजाबी बाग, नई दिल्ली-110026

आप सभी से विनम्र निवेदन है कि कोरोना महामारी को देखते हुए सभी शुभचिन्तक व मित्रगण अपने घर से ही उनकी आत्मिक शांति व शोक संतप्त परिवार के लिए प्रार्थना करें आप सभी जूम एप के माध्यम से शोक संतप्त परिवार से जुड़ सकते हैं।

शोक संतप्त परिवार

पुत्र एवं पुत्रवधू जय प्रकाश - राज बाला सिंगल जोगेंद्र - सरोज सिंगल विनोद - मधु सिंगल	पुत्री एवं दामाद माया - राजेंद्र बंसल विनीता - विनोद गोयल मीना - सुभाष चंद गुप्ता सुशीला - मदन लाल बंसल	पोत्री एवं दामाद सुनीता - अमित बंसल रेणू - मनोज गर्ग पलक - आशीष गोयल शालू सिंगल एवं डॉ. कंचन सिंगल	पौत्र एवं पौत्रवधू अजय - मधु सिंगल संदीप - पूनम सिंगल पीयूष - नेहा सिंगल विजय - मोनिका सिंगल राकेश - निकिता सिंगल एवं निशांत सिंगल	समस्त पड़पौत्र, पड़पौत्री, दोहला एवं दोहली सहित समस्त चांदवासिया परिवार
---	--	--	---	--

निवास: B-4/1, तृतीय फ्लोर, पश्चिम विहार, नई दिल्ली-110063
सम्पर्क सूत्र: 9868062650, 9871713989, 9313685212

Happy Diwali

AARSHI'S MATRIMONIAL

"INDIA'S MOST PREFERRED MATRIMONIAL SERVICE ENTERPRISE"

Smt. Aarshi Jain
Founder & Promoter
Aarshi's Matrimonial

Contact: +91 - 97110 03024, 97110 03027, 97183 37788
M-78, 1st Floor, M Block Market, Greater Kailash - II, New Delhi - 110048
E-mail: ams@aarshimatrimonial.com • Web: www.aarshimatrimonialsolutions.com

मोदी मैजिक



राजेश गुप्ता

बिहार विधानसभा के चुनाव परिणामों ने एक बार पुनः इस बात को प्रमाणित कर दिया कि मोदी का जादू देश की जनता के सिर पर चढ़कर बोल रहा है एवं तमाम कठिन इंतजारों एवं परेशानियों को झेलने के बावजूद देश की जनता का विश्वास मोदी पर पहले से भी ज्यादा बढा हुआ है। कोरोना संक्रमण का सबसे बुरा प्रभाव यदि किसी राज्य में पड़ा तो वह बिहार था, बेरोजगारी की समस्या से किसी राज्य की जनता यदि सबसे ज्यादा परेशान है तो वह बिहार है, बिहार ही वह राज्य है जहां सुशासन बाबू के 15 साल के शासन के बावजूद बिहार के लोगों को बाढ़ से बचाने की दिशा में कोई ठोस प्रयास नहीं किया जा सका। इन तमाम स्थितियों के कारण इस बार बिहार की जनता ने नीतीश कुमार के प्रति गहरा असंतोष था एवं चुनाव प्रचार के दौरान तेजस्वी यादव की सभाओं में जो उस्ताहएवं भीड़ उमड़ रही थी उसे देखकर लगता था कि जनता इस बार बदलाव का मन बना चुकी है। मतदान समाप्त होने के दिन तमाम टीवी चैनलों में प्रसारित किए गए एग्रिजट पोल के परिणामों में तेजस्वी यादव को पूर्ण बहुमत के साथ मुख्यमंत्री की कुर्सी पर बैठा दिया गया था लेकिन दो दिन बाद जब वास्तविक चुनाव परिणाम सामने आए तो पता चला कि 'रेंडर मोदी' के जादू ने तेजस्वी यादव एवं मुख्यमंत्री की कुर्सी के बीच में अंतर पैदा कर दिया है एवं तमाम जनक्रोध के बावजूद नीतीश कुमार लगातार चौथी बार मुख्यमंत्री पद की शपथ लेने की तैयारी कर रहे हैं। यदि चुनाव तेजस्वी एवं नीतीश कुमार के बीच में होता तो जनता ने तेजस्वी को अवसर देने का मन बना लिया था लेकिन प्रधानमंत्री मोदी की रैलियों ने कब जनता को अपना मन बदलने को प्रेरित कर दिया इसका अंदाजा लगाने में संधि चूक गए। इस परिणाम को देखकर यह कहना पड़ेगा कि जिस प्रकार भक्तगण भगवान में आस्था रखकर काम करते हैं उसी प्रकार देश के एक बहुत बड़े वर्ग की मोदी में भगवान जैसी आस्था बनी हुई है। उसे मोदी के नेतृत्व में इतना भरोसा है कि वह देश एवं समाज के हित में सारे निर्णय कर रहे हैं। इसलिए उनके निर्णयों से यदि उनको थोड़ी तकलीफ उठनी पड़ रही है तो भी उसका समर्थन उनके प्रति बना रहता है। जिस प्रकार भगवान में आस्था रखने वाला व्यक्ति अपने तमाम दुखों के बावजूद यह मानता है कि ईश्वर की कृपा है। उदाहरण के लिए यदि किसी भक्त को सड़क दुर्घटना में गंभीर चोट लग जाती है तो भी यदि जान बच जाती है तो वह ईश्वर का धन्यवाद करता है कि उसकी कृपा से जान बच गई। उसे इस बात का दुख नहीं होता कि भगवान का भक्त होने के बावजूद उसे इतनी शारीरिक पीड़ा का सामना करना पड़ रहा है, बल्कि इस बात की प्रसन्नता होती है कि ईश्वर की कृपा से उसकी जान बच गई। लगभग यही हाल इस समय इस देश की जनता का भी है। जिन लोगों का कारोबार नोटबंदी में बर्बाद हो गया एवं काफी आर्थिक नुकसान उठाना पड़ा उनसे भी पूछें तो कहते हैं कि नोटबंदी से देश को फायदा हुआ है, काला धन को कम करने में सफलता मिली है एवं मोदी द्वारा उठाए गए इस कदम से देश में भ्रष्टाचार को कम करने में मदद मिलेगी। हालांकि आज तक भ्रष्टाचार कम होने के लक्षण दिखाई नहीं दे रहे हैं, लेकिन मोदी भक्तों का विश्वास मोदी जी में बना हुआ है।

इसी तरह ही जीएसटी लागू होने के बाद देश के कारोबार पर काफी प्रतिकूल प्रभाव पड़ा। करोड़ों की गणना करना पहले से और ज्यादा कठिन हो गया। लघु एवं मध्यम दर्जे के कारोबारी जीएसटी के कारण परेशान नजर आने लगे एवं सीए को किया जाने वाला उनका भुगतान कई गुना बढ़ गया। इसके कारण जिन भक्त व्यापारियों से पूछें तो वह कहते हैं कि जीएसटी के कारण परेशानियां तो थोड़ी बढ़ी हैं, लेकिन इससे आगे चलकर देश को फायदा होगा एवं करोड़ों की चोरी रोकने में जरूर सफलता मिलेगी। भारत को कोरोना से संक्रमित लोगों की संख्या की दृष्टि से पूरी दुनिया में अमेरिका के बाद दूसरे स्थान पर है। कोरोना को नियंत्रित करने में भारत सरकार पूरी तरह असफल रही है, लेकिन यदि भक्तों से पूछें तो उनके द्वारा तमाम ऐसे तर्क दिए जाएंगे जिससे स्पष्ट होगा कि मोदी ने तत्काल निर्णय लेकर भारत को कोरोना से बचा लिया अन्यथा देश का बहुत बुरा हाल होता। भक्तगण भारत में कोरोना से होने वाली मौतों की तुलना अपने पड़ोसी देशों पाकिस्तान, नेपाल, चीन, बांग्लादेश, वर्मा, श्रीलंका, रूस इत्यादि देशों से करने की बजाय अमेरिका, इंग्लैंड, यूरोप के देशों से करते हुए कहते हैं कि भारत में प्रति लाख कोरोना संक्रमितों एवं मरने वाले लोगों की संख्या दुनिया के विकसित देशों से भी कम है। इसलिए जब तक देश की एक बहुत बड़ी जनसंख्या में मोदी जी के प्रति भक्तिभाव बना रहेगा तब तक दूसरे राजनीतिक दलों के लिए किसी भी चुनाव में सफलता प्राप्त करना अत्यंत कठिन है। मोदी मंत्रिमंडल में सम्मिलित तमाम मंत्रीगण भी मोदी जी के गुणों का गान उसी प्रकार करते रहते हैं जैसे भक्त भगवान का गुणगान करते हैं। इसलिए फिल्हाल भारतीय राजनीति में भक्तिकाल चल रहा है एवं मोदी जी को पार्टी के अंदर एवं बाहर से कोई चुनौती मिलती हुई दिखाई नहीं दे रही है।

दिल्ली में 7 से 10 दिन में कोरोना की स्थिति नियंत्रण में आ जानी चाहिए : केजरीवाल



नयी दिल्ली। दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल ने शुक्रवार को कहा कि राष्ट्रीय राजधानी दिल्ली में

सरकार महामारी को रोकथाम के लिए कई कदम उठा रही है और सात से 10 दिन के भीतर स्थिति नियंत्रण में आ जानी चाहिए। केजरीवाल ने कहा कि शहर में कोरोना के बढ़ते मामलों के पीछे सबसे बड़ा कारण प्रदूषण है। उन्होंने एक संवाददाता सम्मेलन के दौरान कहा कि पिछले कुछ दिनों से कोविड-19 के मामले बढ़ रहे हैं। मैं इसको लेकर चिंतित हूँ। हमने इसे नियंत्रण में करने के लिए सभी उचित कदम उठाए हैं। अगले सप्ताह हम इस संबंध में और कदम उठाने पर विचार कर रहे हैं। मेरा मानना है कि स्थिति सात से 10 दिन के भीतर नियंत्रण में आ जानी चाहिए और मामले कम होने लगेंगे।

मेरी दिल्ली सप्ताहांत

मेरी दिल्ली हाउस, 25/10
इंटर पंजाबी बाग, नई दिल्ली-26
आर.एन.आई. नं. : 49326 / 89
रजि. नं. : DL/(W)05/2065/18-2020
लाइसेंस नं. : U/(W)-8/2018-2020
संस्थापक : स्व. नैकी गंगा गुप्ता
प्रेरणालोक : स्व. कैसर सिंह गुप्ता
संपादक : राजेश गुप्ता
वार्षिक शुल्क
साधारण डाक नं. : 200 रु.
विज्ञापन व प्रशासन
मो.- 8447732401, 9899632000
इंटरनेट साइट : www.nnsmediagroup.com
ई-मेल : nnsnsonline@nnsnsonline.com
स्वतंत्रतापंजीयन नं. 20/2019-2020
स्वतंत्रतापंजीयन नं. 20/2019-2020
लाइसेंस नं. : U/(W)-8/2018-2020
संस्थापक : स्व. नैकी गंगा गुप्ता
प्रेरणालोक : स्व. कैसर सिंह गुप्ता

मुख्यमंत्री ने कहा कि दिल्ली में कोरोना के बढ़ते मामलों के पीछे सबसे बड़ा कारण प्रदूषण है। यहां 20 अक्टूबर तक स्थिति नियंत्रण में थी। एक रिपोर्ट का हवाला देते हुए मुख्यमंत्री ने कहा कि भारतीय कृषि अनुसंधान संस्थान, पुरासा द्वारा पराली को गलाने के लिए तैयार किए गए मिश्रण से दिल्ली के 24 गांवों में 70 से 95 फीसदी पराली विघटित हो चुकी है। उन्होंने कहा कि दिल्ली सरकार राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र और आसपास के क्षेत्रों के लिए गठित वायु गुणवत्ता प्रबंधन आयोग के पास एक याचिका दाखिल करेगी और इसमें इस रिपोर्ट को शामिल करेगी और अपील करेगी कि सभी राज्य सरकारों को इसे लागू करने के निर्देश जारी किए जाएं।



नंदगांव, मथुरा के श्रीकृष्ण मंदिर का किया गया शुद्धिकरण

मथुरा। नंदगांव, मथुरा के प्रसिद्ध भगवान श्री कृष्ण मंदिर का पूरे विधि-विधान के साथ बड़े ही सुचारू रूप से शुद्धिकरण किया गया। शुद्धिकरण के लिए सर्व ब्राह्मण महासभा के राष्ट्रीय मुख्य सलाहकार व लामा राइस के मैनेजिंग डायरेक्टर डॉ. अजय शर्मा ने पूजा-हवन किया। पूरे मंदिर को पंचामृत से धोया गया।



मंदिर में अनेकों ब्राह्मणों के साथ महासभा के राष्ट्रीय महामंत्री आचार्य पं. रामकुमार शर्मा तथा

आचार्य पं. अशोक कुमार पाण्डेय, पं. दीपक गोस्वामी सहित जिला मथुरा के सम्मानित गणमान्य व्यक्ति उपस्थित थे। मंदिर के शुद्धिकरण व हवन के पश्चात् समारोह में सम्मिलित सभी लोगों ने डॉ. अजय शर्मा के साथ मिलकर देश में आर्यो कोरोना महामारी के खाल्टे और सबके स्वस्थ रहने की ईश्वर से प्रार्थना की। नंदगांव के निवासियों के लिए मंदिर प्रशासन के साथ मिलकर भंडारे व प्रसाद वितरण की व्यवस्था की।

सुप्रसिद्ध समाजसेवी संजय मित्तल के आवास पर दिवाली स्नेह मिलन का भव्य आयोजन



नई दिल्ली। प्रसिद्ध समाजसेवी एवं कैलाश चंद वर्क वाला के डायरेक्टर संजय मित्तल के आवास पर भाजपा मलका गंज मंडल के पदाधिकारियों की बैठक व दिवाली स्नेह मिलन का आयोजन किया गया।



इस कार्यक्रम में गौडा विधानसभा के विधायक अजय महावर, भाजपा उत्तर पूर्वी जिला के अध्यक्ष मोहन गोपाल, सिविल लाइन्ज जोंन के चेयरमैन राजा इकबाल सिंह, दिल्ली प्रदेश भाजपा युवा मोर्चा के अध्यक्ष वासुदेव सिंह, पूर्व विधायक सुरेंद्र पाल बिट्टु, भाजपा मलका गंज मंडल के अध्यक्ष सुरेंद्र कुमार, समाजसेवी प्रदीप कर्मा, साई कटुवब के अध्यक्ष ललित आनंद और मलका गंज मंडल के सभी पदाधिकारी उपस्थित रहे। इस अवसर पर संजय मित्तल ने सभी को दीपावली की शुभकामनाएं दी और कहा कि त्योहारों की खुशी में हमें कोरोना वायरस को नजरअंदाज नहीं करना है। प्रधानमंत्री मोदी जी का संदेश सबको देना रखकर उत्सव मनाना है। उन्होंने कहा है कि जब तक दवाई नहीं, तब तक डिलाई नहीं। इस अवसर पर संजय मित्तल ने भाजपा के नयुक्त पदाधिकारियों को शुभकामनाएं दी।

स्व. सीताराम गुप्ता को समाज ने दी भावभीनी श्रद्धांजलि

कोरोना संक्रमण के बावजूद दुख की इस घड़ी में गुप्ता परिवार के साथ खड़ा हुआ समाज



पीतमपुरा। आज के दौर में प्रतिदिन संपूर्ण देश में लाखों लोग मृत्यु का वर्ण करते हैं किंतु समाज एवं देश में कर दो लोगों को ही याद किया जाता है। पुराणों में कहा गया है कि चौरासी लाख योनियों से गुजरने के पश्चात् ही मानव योनि प्राप्त होती है। इसलिए मानव जीवन को सबसे श्रेष्ठ माना गया है। कोई भी मानव तभी श्रेष्ठ बनता है जब उसके अंतर्मन एवं कार्यों से समाज, देश एवं पीड़ित-वंचितों को लाभ हो। ऐसा व्यक्ति मृत्यु के उपरांत भी सदैव ही सभी लोगों की यादों में रहता है। जोगिया यह जग है एक सराय सदा रहा है कौन यहां पर इक आइ इक जाय छोड़ के अपनों का मेल हस अकेला जाय। गौरतलब है कि मृत्यु ही जीवन का अंतिम पड़ाव है, किंतु वह व्यक्ति मर कर भी नहीं मरते जो अपने जीते जी ऐसे ऐसे आदर्श स्थापित कर जाते हैं, जिन पर हजारों लोग अनुकरण करते हुए अपने-अपने जीवन के लिए मार्ग प्रशस्त करते हैं। ऐसी ही बहुमुखी प्रतिभा के धनी व्यक्ति स्व. राजधानी दिल्ली की सैकड़ों धार्मिक, सामाजिक संस्थाओं में



मुख्य भूमिका निभाने वाले श्री अग्रसेन इंटरनेशनल हास्पिटल रोहिणी के संस्थापक प्रधान एवं विश्वविख्यात चराना महात्सव सीमित के प्रधान स्व. सीताराम गुप्ता जी ने गुप्त 31 अक्टूबर को अपने जीवन की अंतिम सांस ली। उन्हें श्रद्धांजलि देने के लिए ब्रुवंध, 11 नवंबर को दि हेरिटेज 31 वैंक्वेट, लॉरंस रोड में कोरोना संकट के बावजूद जिस संख्या में लोग एकत्र हुए वह अपने आप में इस परिवार के प्रति समाज के स्नेह का प्रत्यक्ष प्रमाण है। स्व. सीताराम गुप्ता की श्रद्धांजलि सभा में राजधानी दिल्ली की अनेकों सामाजिक, धार्मिक, राजनीतिक संस्थाओं के प्रतिनिधि विशेष रूप से उपस्थित हुए,

जिनमें मुख्य रूप से विश्व हिन्दू परिषद के ओम प्रकाश सिंघल, पूर्व विधायक श्याम लाल गर्ग, श्री अग्रसेन इंटरनेशनल हास्पिटल रोहिणी के मुख्य संरक्षक घनश्याम गुप्ता, चेरमैन ज्ञान अग्रवाल, महामंत्री ए.एल. गर्ग, निनाम पार्षद नीरज गुप्ता, विनीत बोहरा, मीनाक्षी वेणीवाल, पूर्व निगम पार्षद ताराचंद बंसल, राजकुमार पोहरा, सुप्रसिद्ध समाजसेवी बिजेन्द्र गुप्ता नरेला वाले, राजधानी एन्क्लेव वैलफेयर एसोसिएशन के प्रधान रामविलास गोयल, महाराजा अग्रसेन हास्पिटल पंजाबी बाग के प्रधान अशोक गुप्ता, महामंत्री नरेश ऐरण, जगदीश मित्तल, राम अवतार अग्रवाल, सुभाष किठानिया सहित अनेकों सामाजिक, धार्मिक एवं राजनैतिक संस्थाओं ने शोक संदेश के माध्यम से अपनी श्रद्धांजलि अर्पित की।

स्व. सीताराम गुप्ता जी पिछले कुछ समय से अस्वस्थ चल रहे थे और शुनिवार 31 अक्टूबर को उन्होंने अपने जीवन की अंतिम सांस ली। स्व. सीताराम गुप्ता जी का अंतिम संस्कार 1 नवंबर को सुबह 11 बजे निगमबोध घाट पर हुआ। धार्मिक एवं मिलनसार प्रवृत्ति के धनी स्व. सीताराम गुप्ता जी गौसेवा एवं ईश्वर में गहरी आस्था रखते थे। अपने से बड़ों एवं छोड़ों का आदर करना उनके व्यवहार में शामिल था। स्व. सीताराम गुप्ता जी की कमी हमेशा अग्रवाल समाज को खलती रहेगी। उनके द्वारा धार्मिक एवं सामाजिक क्षेत्र में किए गए योगदान का समस्त अग्रवाल समाज सदैव ऋणी रहेगा। स्व. सीताराम गुप्ता जी अपने पीछे एक भरा-पूरा परिवार छोड़ कर गए हैं, जिनमें पत्नी लक्ष्मी गुप्ता, पुत्र एवं पुत्रवधु संजय गुप्ता-रुचिका गुप्ता, पौत्र एवं पौत्री हितेश, सुरभि, बेटी एवं दामाद मीतू-श्याम सुन्दर गोयल, मीनाक्षी-मुकेश गुप्ता, रचिता-राजेश गुप्ता, सोनिया-अमित गुप्ता, अंशुल-अनिरुद्ध सिंघल, भाई एवं भाभी राधेश्याम गुप्ता-शकुंतला गुप्ता, अनिल गुप्ता-सुनीता गुप्ता एवं समस्त तालय परिवार सम्मिलित है। 'मेरी दिल्ली' समाचार पत्र परिवार भी परमपिता परमात्मा से प्रार्थना करता है कि गुप्ता परिवार को यह दुख सहन करने की क्षमता प्रदान करें एवं ऐसी महान विभूति को अपने श्री चरणों में स्थान दें।



मेरी दिल्ली - मेरी शान

अपना-अपना न्याय



अक्षय गुप्ता

रिपब्लिक टीवी के मुख्य संपादक अनंभ गोस्वामी को सर्वोच्च न्यायालय द्वारा जमानत में जमानत दी गई है उसे देखते हुए यह निष्कर्ष निकालना गलत नहीं होगा कि इस देश में पद की गरिमा एवं प्रभाव को ध्यान में रखते हुए न्यायिक प्रक्रिया निर्धारित की जाती है। सर्वोच्च न्यायालय ने अनंभ गोस्वामी को अंतरिम जमानत पर रिहा करने का आदेश जारी करते हुए न्यायिक स्वतंत्रता को महत्वपूर्ण माना है एवं स्पष्ट किया है कि यदि उसके द्वारा इस मामले में हस्तक्षेप नहीं किया गया तो संविधान में प्रदत्त न्यायिक स्वतंत्रता के अधिकार को गंभीर नुकसान हो सकता है। सवाल यह उभरता है कि जिस तत्परता के साथ सर्वोच्च न्यायालय में अनंभ गोस्वामी की जमानत याचिका पर सुनवाई की जाती है। सुप्रीम कोर्ट बार एसोसिएशन के अध्यक्ष दुष्यंत दवे ने भी सर्वोच्च न्यायालय के महासचिव को पत्र लिखकर अनंभ गोस्वामी की याचिका को तत्काल सुनवाई के लिए सूचीबद्ध किए जाने पर सवाल खड़ा करते हुए स्पष्ट करने का अनुरोध किया था कि क्या अनंभ गोस्वामी की जमानत याचिका को तत्काल सुनवाई के लिए सूचीबद्ध करने के लिए मुख्य न्यायाधीश की ओर से कोई औपचारिक अथवा अनौपचारिक निर्देश जारी किया गया है। सवाल यह है कि क्या एक प्रकरण जिसके पास अपना टीवी चैनल है, जिसके पास 24 घंटे अपनी बात पूरी दुनिया के सामने रखने का साधन उपलब्ध है, जिसकी सरकार में काफी ऊंचे स्तर तक पहुंच है उसको तो न्यायालय द्वारा तत्काल न्याय प्रदान करने के लिए कांफ्रंट कर लिया जाए? देश की विभिन्न अदालतों में अपनी जमानत याचिकाओं पर सुनवाई का इंतजार करने वाले लोगों को जेलों में सड़ना पड़ेगा। हो सकता है कि अनंभ गोस्वामी को परेशान करने के लिए महाराष्ट्र सरकार के दबाव में महाराष्ट्र पुलिस ने दो साल पुराने एक मुकदमे को खोलते हुए बिना किसी नोटिस के गिरफ्तार कर लिया एवं अपनी ताकत का एहसास करने का प्रयास कर रही हो। क्या अनंभ गोस्वामी अकेले ऐसे व्यक्ति हैं जिनको राज्य सरकार के दबाव में पुलिस द्वारा परेशान किया जा रहा है। अनंभ गोस्वामी की जमानत याचिका पर सुनवाई में बांती गई तत्परता पर सवाल खड़ा करते हुए वरिष्ठ अधिवक्ता सुनील फर्नांडीस ने कहा कि 29 सितंबर को ही सर्वोच्च न्यायालय द्वारा 81 वर्षीय तेलुगु कवि एवं लेखक बारवा राव की जमानत याचिका खारिज कर दी गई, जो पिछले 22 महीनों से जेल में बंद है एवं कई प्रकरणों की स्वास्थ्य समस्याओं का सामना कर रहे हैं। पिछले 22 महीनों के दौरान उनकी अनेकों जमानत याचिकाएं सर्वोच्च न्यायालय एवं उच्च न्यायालय द्वारा खारिज की जा चुकी हैं। सामाजिक कार्यकर्ता सुधा भारद्वाज भी पिछले 28 महीने से जेल में बंद हैं एवं जमानत मिलने का इंतजार कर रही हैं। बारबारा राव एवं सुधा भारद्वाज को तत्कालीन महाराष्ट्र सरकार द्वारा एलार्य परिषद मामले में अभियुक्त बनाकर जेल में बंद किया गया है। वरिष्ठ अधिवक्ता कपिल सिब्बल ने भी न्यायिक स्वतंत्रता पर न्यायालयों द्वारा अलग-अलग मानदंड अपनाए जाने पर सवाल खड़े करते हुए केल के एक प्रकरण का मामला सामने रखा जो हाथरस हत्या एवं बलात्कार मामले में पीड़ित परिवार से मिलने के लिए हाथरस जा रहा था। जिसमें तीन सदस्यों के साथ गिरफ्तार कर लिया गया एवं उसको पॉपुलर फ्रंट ऑफ इंडिया संगठन का सदस्य बताया गया। आज तक उस प्रकरण को जमानत नहीं मिल सका है। देश के गृहमंत्री एवं वित्तमंत्री का दायित्व वहन कर चुके वरिष्ठ अधिवक्ता एवं नेता पी. चिदंबरम को जमानत मिलने के लिए कितने समय तक इंतजार करना पड़ा इसको पूरा देश जानता है।

इसलिए समय आ गया है कि सर्वोच्च न्यायालय द्वारा स्वयं न्यायिकों को बिना अपराध सिद्ध हुए जेल में बंद रखने की प्रवृत्ति को समाप्त करने की दिशा में आवश्यक दिशा-निर्देश जारी किए जाएं। सर्वोच्च न्यायालय द्वारा अनंभ गोस्वामी की जमानत याचिका को खारिज करते हुए मुंबई उच्च न्यायालय के रवैए पर भी नाराजगी व्यक्त की गई एवं यह संदेश देना का प्रयास किया गया कि मुंबई उच्च न्यायालय द्वारा अपने कर्तव्य का पालन सही तरीके से नहीं किया गया। अनंभ गोस्वामी जैसे बहुत सारे लोग हैं जो उन एवं संसाधनों के अभाव में वर्षों से जेल के अंदर सड़ रहे हैं एवं उनके मुकदमों की सुनवाई भी प्रारंभ नहीं हो सकी है। न्यायालयों का रवैया लोगों को जेल में बंद करने की बजाय तब तक बाहर रहने की इजाजत देने की होनी चाहिए जब तक उनके विरुद्ध किसी न्यायालय द्वारा अपराधों का प्रमाण नहीं सुना दी जाती। आज स्थिति यह है कि बहुत सारे कैदी विचाराधीन हैं एवं सजायापना कैदियों की तुलना में उनकी संख्या काफी ज्यादा है। न्यायालय द्वारा यदि न्याय में शीघ्रता नहीं की जा सकती तो कम से कम निरपराध एवं निर्दोष लोगों को मगरुह्त मामलों में जेल में बंद करके सबक सिखाने की सरकार एवं दबंग लोगों की प्रवृत्ति पर अंकुश लगाया ही जा सकता है। उम्मीद की जानी चाहिए कि अनंभ गोस्वामी मामले में सर्वोच्च न्यायालय द्वारा की गई दिप्पणियों को ध्यान में रखकर न्यायालयों द्वारा कम से कम लोगों को जेल में बंद रखने की बजाय जमानत पर रिहा करने को प्राथमिकता प्रदान की जाएगी।

E-Mail : akshaynns@gmail.com

घुटनों के दर्द का कारण व निवारण पर गोष्ठी

नई दिल्ली। केन्द्रीय आर्य युवक परिषद के तत्वावधान में 10 नवम्बर को घुटनों के दर्द का कारण व निवारण विषय पर ऑनलाइन गोष्ठी का आयोजन गूगल मीट पर किया गया। यह परिषद का 117वां वैचलन था। मुख्य वक्ता डॉ. रमाकान्त गुप्ता (सोनियर ऑर्थोपैडिक सर्जन) ने कहा कि घुटनों में दर्द की समस्या आज केवल बड़े-बड़ों तक ही सीमित नहीं रह गई अपितु किसी भी आयु के व्यक्ति में ये समस्या देखने को मिल रही है। घुटने का दर्द कई कारणों से हो सकता है जैसे सिकागैट मोच और मांसपेशियों में खिंचाव, गति्या, लम्बे समय तक लगातार खड़े होने के कारण, थाइरोइड, अधिक वजन, यूरिक एसिड के बढ़ने के कारण, पानी का कम उपयोग या कैल्शियम की कमी। घुटने के दर्द को आसानी से कुछ घरेलू उपाय से ठीक किया जा सकता है। सौखी का प्रयोग धीरे धीरे करें, दूध, दही, पनीर आदि का सेवन बढ़ायें, गर्म ठण्डे कपड़े से सिकाई करें, सूक्ष्म व्यायाम, वजन को कम करना व भारतीय पद्धति के शौचालय का प्रयोग करने से बचाव हो सकता है। उन्होंने कहा कि दैनिक हल्का व्यायाम, सैर करने व संतुलित भोजन से घुटने ठीक रहेंगे। केन्द्रीय आर्य युवक परिषद के राष्ट्रीय अध्यक्ष अनिल आर्य ने कहा कि स्वास्थ्य एक व्यक्ति की शारीरिक, मानसिक और सामाजिक बेहतरीन को संदर्भित करता है। एक व्यक्ति को अच्छे स्वास्थ्य का आनंद लेते हुए तब कहा जाता है जब वह किसी भी शारीरिक बीमारियों, मानसिक तनाव से रहित होता है और अच्छे पारस्परिक संबंधों का आनंद उठाता है। वैदिक संस्कृति अपना ने से जीवन शैली में

विकास होता है और लंबी आयु तक जीवन को स्वस्थ रहकर जिया जा सकता है। वेद भी जीवेम शरद शतम यानी 100 वर्ष तक स्वस्थ रह कर जीने की कामना करते हैं। गोष्ठी अध्यक्ष आर्य नेता विजय आर्य (मंत्री आर्य समाज नवबाना) ने सभी का आभार व्यक्त करते हुए स्वस्थ रहने के लिए योग, प्राणायाम, खराब खानपान और शारीरिक श्रम करने के कारण कई समस्याओं का सामना करना पड़ता है। घुटनों के दर्द में सामान्य व्यायाम व योग जैसे मकरासन, गरुडसन, वीरासन आदि से लाभ सम्भव है। प्रधान शिक्षक सौरभ गुप्ता ने कहा कि प्रतिदिन 20 से 25 मिनट तक चलने का अभ्यास सभी को करना चाहिए साथ ही सुखासन में बैठे घुटनों के दर्द में लाभ मिलेगा। गायिका दीप्ति सपर्रा, पुष्पा शास्त्री, रविन्द्र गुप्ता, किर्ति सहाल, संध्या पाण्डेय, आचार्या धर्मरक्षिता शास्त्री, रजनी गोयल, सुषमा बुद्धिराजा, सुषमा गुगलानी, जनक ओरुड आदि ने मधुर गीतों से सभी को मंत्रमुग्ध कर दिया। मुख्य रूप से अतिथी मेहन्दे, अंडू, देवन्द गुप्ता, अचारायल, अर्जुन बजाज, राजश्री यादव, प्रकाशवीर शास्त्री, सुरेश आर्य, यज्ञवीर चौहान, सुरेन्द्र शास्त्री आदि उपस्थित थे।



A COURIER with CARE a name of Trust
AGC Akash Ganga
 Courier Limited
 MORE THAN 3000 DESTINATION
 Regd. Off. :
 Opp. Railway Station, Loonkarnsar, Distt. Bikaner (Raj.)
 Corporate Office
 1310-11-12, D.B. Gupta Road (Naiwala), Kari Bagh, New Delhi-05
 Ph. : 011-28752881
 E-mail : delhi@akashganga.info, Website : www.akashganga.info

ललित एण्ड पार्टी
 ★ भगवती जागरण
 ★ चौकी
 ★ भजन संध्या
 ★ लेडीज़ संगीत
 ★ संगीत कार्यक्रम
 दूरभाष : 9899193399, 25218278, 25216338
 304, पॉकेट-1, परिवाम पुरी, शक्ति मार्केट रोड, नई दिल्ली-63

WISH YOU A VERY
Happy Diwali



Jasbir Singh Sachdeva
Director



Manjeet Singh Sachdeva
Chairman



Satbir Singh Sachdeva
Director



HARJASE GROUP

Head Office: 11/12, West Patel Nagar, New Delhi-110008

Mob: 9899911555, 9811444777

E-mail: satbir.singh@harjase.com

सभी देशवासियों को दीपावली की हार्दिक शुभकामनाएं



डॉ. राम गोपाल गोयल (एम.जे.एफ.)

संयोजक	: निवेशक प्रकोष्ठ भाजपा जिला, केशवपुरम (दिल्ली प्रदेश)
प्रधान	: पश्चिम विहार रामलीला कमेटी (रजि.)
प्रधान	: न्यू मुस्कान (रजि.), पश्चिम विहार
प्रधान	: ऑल इंडिया वैश्य फेडरेशन (नार्थ वेस्ट)
अध्यक्ष	: विवाह समिति ग्लोबल फाउंडेशन
उपप्रधान	: लॉयन्स क्लब ब्लड बैंक शालीमार बाग, दिल्ली
चीफ पैट्रन	: लॉयन्स क्लब दिल्ली पश्चिम विहार ग्रेटर
सदस्य कंट्रोल बोर्ड	: महाराजा अग्रसेन हॉस्पिटल चैरिटेबल ट्रस्ट, पंजाबी बाग
मुख्य संरक्षक	: श्री वैष्णो सेवा मंडल चैरिटेबल ट्रस्ट (रजि.) शाहदरा
मुख्य संरक्षक	: कृति स्पेशल स्कूल फॉर स्पेस्टिक चिल्ड्रन
पैट्रन ट्रस्टी	: श्री अग्रसेन इंटरनेशनल हॉस्पिटल, रोहिणी
मुख्य प्रधान सचिव	: लॉयन्स क्लब दिल्ली कैबिनेट (डिस्ट्रिक्ट 321-ए-2)
संयोजक	: प्रधानमंत्री जनकल्याणकारी योजना प्रचार-प्रसार अभियान दिल्ली प्रदेश
संरक्षक	: श्री केशव धार्मिक रामलीला कमेटी
कार्यकारिणी सदस्य	: दिल्ली प्रदेश वैश्य महासम्मेलन
ट्रस्टी	: श्रीकृष्ण जन्माष्टमी महोत्सव समिति, पंजाबी बाग
ट्रस्टी	: लॉयन्स क्लब आई रिसर्च सेंटर, पानीपत (हरियाणा)
ट्रस्टी	: कामधेनु मंगल परिवार
ट्रस्टी	: हरियाणा मैत्री संघ
ट्रस्टी	: सुखधाम रिजार्ट, धर्मशाला, सालासर
ट्रस्टी	: श्री अग्रसेन अन्ध एवं वृद्ध आश्रम, सावदा, दिल्ली
ट्रस्टी	: श्री अन्नक्षेत्र आश्रम ट्रस्ट, कुरुक्षेत्र, हरियाणा
ट्रस्टी	: अग्रवाल सभा, पश्चिम विहार
ट्रस्टी	: श्री कुंज बिहारी निष्काम सेवा समिति
ट्रस्टी	: राधा माधव गौ सेवा समिति, पश्चिम विहार
ट्रस्टी	: शनि आराधना सेवा समिति (रजि.)
ट्रस्टी	: माँ सरस्वती पॉलीटेक्निक कॉलेज, भावदीन, जिला-सिरसा (हरियाणा)
ट्रस्टी	: श्री कृष्णा गौशाला ट्रस्ट, शेरपुरा, जिला-सिरसा (हरियाणा)
ट्रस्टी	: शिव मंदिर, शेरपुरा, जिला-सिरसा (हरियाणा)
ट्रस्टी	: श्री सिद्धि विनायक मंदिर, रोहिणी
ट्रस्टी	: मित्र मंडल, सुखधाम रिसोर्ट (सालासर)
ट्रस्टी	: हनुमान धाम, रामनगर (उत्तराखण्ड)
सदस्य	: श्री लक्ष्मी नारायण मंदिर, ज्वालाहेड़ी, पश्चिम विहार
ट्रस्टी	: श्री महालक्ष्मी चैरिटेबल ट्रस्ट
सदस्य	: मेरी दिल्ली समाचार पत्र / दिल्ली पैनोरमा क्लब
सलाहकार बोर्ड सदस्य	: स्वतंत्र दिशा पत्र / वैश्य पैनोरमा

bgcc | BRIJ GOPAL CONSTRUCTION CO. (P) LTD.

4th Floor, Vikas Surya Shopping Mall, Plot No. 18, Manglam Palace, Sector-3, Rohini, New Delhi-85

Telephone: 011-27940111, 27940222, 27999999 • E-mail: bgccpl@yahoo.com

Resi: 144, Bhera Enclave, Paschim Vihar, New Delhi-87 • T: 011-25262727 • M: 9310154540, 9310254540, 9810154540

अग्रवाल सभा (पंजी.) पश्चिम विहार

**की ओर से आप सभी को दीपावली, गोवर्धन पूजा
एवं भैया दूज की हार्दिक शुभकामनाएं**



पदाधिकारी



राजेन्द्र प्रसाद गोयल
मुख्य सलाहकार



सतीश अग्रवाल
प्रधान



मधुसूदन मि्तल
वरिष्ठ उप-प्रधान



श्रीनिवास गर्ग
महामंत्री



नरेश गर्ग
कोषाध्यक्ष



स्वदेश भूषण मि्तल
उप-प्रधान



सुलेख अग्रवाल
उप-प्रधान



अशोक सिंगला
उप-प्रधान



वेद प्रकाश गर्ग
उप-प्रधान



महेन्द्र पाल मि्तल
संगठन मंत्री



सत नारायण गोयल
मंत्री



तरसेम लाल जैन
मंत्री



संजय जिंदल
सह - कोषाध्यक्ष

अग्रवाल सभा (पंजी.) पश्चिम विहार

नजदीक महाराजा अग्रसेन चौक, चौधरी बलबीर सिंह मार्ग, पश्चिम विहार, नई दिल्ली-110063

फोन: 011-25284262, 25272566



घटना चाहते हैं वजन? अपनी डाइट में शामिल करें अमरूद

क्या आपको पता है कि यह वजन घटाने में भी अहम भूमिका निभाता है। आइए आपको बताते हैं जो 6 कारण जो अमरूद को वजन कम करने में मददगार साबित करते हैं...

सर्दियों का मौसम है और अमरूद इस दौरान बेस्ट फ्रूट्स में से एक माना जाता है। अमरूद शरीर को कई तरीकों से फायदे पहुंचाता है। बता दें कि अमरूद में एंटीऑक्सीडेंट्स और मिनरल्स होते हैं, जो शरीर के लिए जरूरी होते हैं। इतना ही नहीं अमरूद विटामिन सी से भी भरपूर होता है जो इम्युनिटी को तो बढ़ाता ही है, साथ ही स्कीन को भी फायदा पहुंचाता है। इसमें मैंगनीज भी होता है, जो शरीर की अवशोषण शक्ति को बढ़ाता है ताकि खाए जाने वाले भोजन से महत्वपूर्ण पोषक तत्व मिल सकें।

दरअसल, अमरूद में फोलेट भी होता है जो फर्टिलिटी को बढ़ाने में मदद करता है। रिसर्च के मुताबिक अमरूद हाई ब्लड प्रेशर मरीजों के लिए काफी लाभदायक माना जाता है, क्योंकि यह सोडियम के नकारात्मक प्रभावों को कम करता है,

लेकिन क्या आपको पता है कि यह वजन घटाने में भी अहम भूमिका निभाता है।

1. अमरूद में काफी मात्रा में फाइबर होता है। दरअसल, वजन घटना है तो पाचन क्षमता का ठीक होना बेहद जरूरी है और फाइबर पाचन शक्ति को बढ़ाने में अहम रोल निभाता है।

2. अमरूद में कार्बोहाइड्रेट की मात्रा काफी कम होती है। देखा जाए तो 100 अमरूद में महज 14 ग्राम कार्बोहाइड्रेट पाया जाता है। कई अध्ययनों की माने तो जिन चीजों में कार्बोहाइड्रेट की मात्रा कम होती है वह वजन घटाने में मददगार साबित होते हैं।

3. यह सलाह दी जाती है कि जिन फलों में कैलोरी की मात्रा कम हो उन्हें वजन घटाने का अहम स्रोत माना जाता है और अमरूद उन फलों में से एक है।

4. अमरूद को प्रोटीन का भी अच्छा स्रोत माना गया है। दरअसल, प्रोटीन भूख से जुड़े हार्मोन 'ग्रेलिन' को नियंत्रित करता है, जिससे वजन घटाने में मदद मिलती है।

5. अमरूद में बी विटामिन जैसे बी1, बी3, बी6 और फोलेट मौजूद होते हैं और यह सभी शरीर को तंदुरुस्त रखने के लिए काफी अहम हैं।

गुर्दे में पथरी न करें नजरअंदाज

किडनी स्टोन : गलत खान-पान

व जरूरत से कम पानी पीना किडनी की पथरी का अहम कारण है। आमतौर पर ये पथरियां मूत्र के रास्ते शरीर से बाहर निकाल दी जाती हैं। कई लोगों में पथरियां बचती हैं और बिना अधिक तकलीफ के निकल भी जाती हैं, लेकिन यदि पथरी बड़ी हो जाए तो मूत्रवाहिनी में अवरोध उत्पन्न कर देती है। इस स्थिति में मूत्रांगों के आसपास असहनीय दर्द होता है। इस समस्या से बचने के लिए सबसे जरूरी होता है, इन संकेतों को पहचानना और समय से इसका उपचार करना। तो चलिए जानते हैं क्या हैं किडनी स्टोन के प्रारंभिक चेतावनी संकेत। गुर्दे की पथरी से पीठ या पेट के निचले हिस्से में तेज दर्द हो सकता है, जो कुछ मिनटों या घंटों तक बना रह सकता है। इसमें दर्द के साथ जी मिचलाने तथा उल्टी की शिकायत भी हो सकती है। यदि मूत्र संबंधी प्रणाली के किसी भाग में संक्रमण है तो इसके लक्षणों में बुखार, कफपी, पसीना आना, पेशाब आने के साथ-साथ दर्द होना आदि भी शामिल हो सकते हैं मूत्र में रक्त भी आ सकता है।

भारी नाश्ता करें : अगर नाश्ता भारी होगा तो जल्दी भूख नहीं लगी और दिनभर आप सक्रिय रहते हैं। नाश्ते में भारी चीजें जैसे अनाज, दही, फल, जूस, अंडे और मल्टीग्रेन ब्रेड आदि खाने चाहिए। ब्रेड में आप पीनट बटर लगा के खा सकते हैं।

खाने के बाद थोड़ा टहलने जाय करें : आप कुछ हल्की-फुल्की एक्सरसाइज जैसे स्टेचिंग वगैरह भी कर सकते हैं। ऑफिस में लिफ्ट की जगह सीढ़ियों का प्रयोग करें।

फास्ट फूड से रहें दूर : बाजार में मिलने वाले खाने से बचें क्योंकि बाजार में ज्यादातर पैकड फूड मिलता है जिसमें अधिक मात्रा में फैट होता है। इसके अलावा इसमें प्रिजर्वेटिव और स्वाद बढ़ाने के लिए

भारी नाश्ता एवं दिन का हल्का भोजन नींद को भगाएं दूर

दिन में भोजन करने के बाद अक्सर नींद आने लगती है। अगर लंच में दाल, पनीर, आलू, नमकीन आदि लेते हैं तो हमें नींद आती है। इन चीजों को 'स्लीपर' कहा जाता है। इन्हें खाने से शरीर की नसों में खिंचाव नहीं हो पाता जिस वजह से नींद आती है तो आज हम आपको बताने जा रहे हैं कि ऑफिस में नींद को किस तरह से अवांइड कर सकते हैं।

भारी नाश्ता करें : अगर नाश्ता भारी होगा तो जल्दी भूख नहीं लगी और दिनभर आप सक्रिय रहते हैं। नाश्ते में भारी चीजें जैसे अनाज, दही, फल, जूस, अंडे और मल्टीग्रेन ब्रेड आदि खाने चाहिए। ब्रेड में आप पीनट बटर लगा के खा सकते हैं।

खाने के बाद थोड़ा टहलने जाय करें : आप कुछ हल्की-फुल्की एक्सरसाइज जैसे स्टेचिंग वगैरह भी कर सकते हैं। ऑफिस में लिफ्ट की जगह सीढ़ियों का प्रयोग करें।

फास्ट फूड से रहें दूर : बाजार में मिलने वाले खाने से बचें क्योंकि बाजार में ज्यादातर पैकड फूड मिलता है जिसमें अधिक मात्रा में फैट होता है। इसके अलावा इसमें प्रिजर्वेटिव और स्वाद बढ़ाने के लिए

प्लेवर का इस्तेमाल किया जाता है जो हमारे लिए हानिकारक होता है। अगर बाहर खाना पड़ भी रहा है तो कोशिश करें कि भुनी हुई या बेक की हुई चीजें ही खाएं।

मीठा खाने से बचे : ऑफिस में लंच करते समय मीठे से दूर रहें। बिस्कुट, दूध, केक, पेस्ट्री, पास्ता, बन आदि चीजें नहीं खानी चाहिए। दिन में चावल की जगह रोटी खाने की आदत डालें। चावल के सेवन से नींद आती है।

हरी सब्जियों का करें सेवन : लंच में फलियां, मशरूम, गोभी, खीरा, सलाद, ब्रोकली, हरी सब्जियां आदि खानी चाहिए। ऑफिस में लंच के समय आलू के सेवन से बचें। आलू शरीर में शर्करा लेवल बढ़ा देता है जिस कारण नींद आती है।

कम खाएं : ज्यादा खाना पचने में समय लगाता है। इसलिए कोशिश करें कि दिन में कम खाएं। वैसे भी अगर आप सुबह

भारी नाश्ता करके ऑफिस जाएंगे तो भूख भी कम लगेगी।



पसंद करके ऑफिस जाएंगे तो भूख भी कम लगेगी।

पसंद करके ऑफिस जाएंगे तो भूख भी कम लगेगी।

पसंद करके ऑफिस जाएंगे तो भूख भी कम लगेगी।

तरीके से पानी पीना स्वास्थ्य के लिए लाभदायक

सभी जानते हैं कि पानी हमारे

शरीर के लिए बहुत उपयोगी होता है। लोग पानी कभी भी कैसे भी पी लेते हैं, लेकिन ये जानकर आपको हैरानी होगी कि पानी पीने का भी सही समय और तरीका होता है। तो आइए जानते हैं कि पानी पीने का सही समय और तरीका क्या है।

सभी जानते हैं कि पानी हमारे शरीर के लिए बहुत उपयोगी होता है। लोग पानी कभी भी कैसे भी पी लेते हैं, लेकिन ये जानकर आपको हैरानी होगी कि पानी पीने का भी सही समय और तरीका क्या है। तो आइए जानते हैं कि पानी पीने का सही समय और तरीका क्या है।

पानी पीने के सही तरीके : आयुर्वेद में बताया गया है कि पानी, शरीर के तापमान से ठंडा नहीं होना चाहिए। गर्मियों में बहुत से लोग घर पहुंचते ही पानी पी लेते हैं जो शरीर को नुकसान

पहुंचाता है।

- बहुत ज्यादा ठंडा पानी पीने से शरीर में कमजोरी आ जाती है। साथ ही हार्ट अटैक, किडनी फेल आदि का खतरा बढ़ जाता है।

- रात को पानी तांबे के बर्तन में रख दीजिए और सुबह होने पर इसे पीएं। 90 दिन तक ऐसा करें। ये शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। साथ ही अगर आप मुंहासों, दादों या त्वचा संबंधी किसी भी रोग से निजात दिलाता है।

- एक ही समय में ज्यादा पानी पीने से बचें। पेट पानी से ना भरें।

पानी पीने का सही समय : नहाने से आधा घंटा पहले पानी पीने से ब्लड प्रेशर की समस्या नहीं होती।

- सोने से पहले पानी पीएं। ऐसा करने से हार्ट अटैक का खतरा कम होता है।

होती। साथ ही कसरत के बाद जो पसीना आता है पानी उसकी कमी पूरी करता है।

- घर से बाहर निकलते समय पानी पीकर निकलें। हो सके तो बाहर के पानी को पीने से बचें।

होती। साथ ही कसरत के बाद जो पसीना आता है पानी उसकी कमी पूरी करता है।

- घर से बाहर निकलते समय पानी पीकर निकलें। हो सके तो बाहर के पानी को पीने से बचें।

होती। साथ ही कसरत के बाद जो पसीना आता है पानी उसकी कमी पूरी करता है।

- घर से बाहर निकलते समय पानी पीकर निकलें। हो सके तो बाहर के पानी को पीने से बचें।

हाथों की हड्डियों के कैंसर के लक्षण

शरीर के किसी भी हिस्से में होने वाली असामान्य गांठ को ट्यूमर माना जाता है। लेकिन यह जरूरी नहीं है कि किसी भी ट्यूमर का मतलब कैंसर की शुरुआत हो। हाथों व कलाईयों में होने वाले ट्यूमर 'बेनाइन' होते हैं और यह कैंसर नहीं होता है। हाथों में होने वाले ट्यूमर तिल व मससे की तरह त्वचा पर हो सकते हैं या त्वचा के अंदर मुलायम ऊतकों या हड्डियों में भी हो सकते हैं। हाथों में कई तरह के ऊतक होते हैं जैसे त्वचा, स्नायुबंधन, नर्वस, रक्त धमनियां, हड्डियां आदि। इसलिए हाथों में कई तरह के ट्यूमर हो सकते हैं। उसमें से केवल कुछ ही दिखाई देते हैं।

लक्षण : ज्यादातर हाथों में होने वाले ट्यूमर को हम देख सकते हैं क्योंकि ट्यूमर वाली जगह की त्वचा पर थोड़ा सा उभार आ जाता है जो आसानी से दिखाई देता है। अगर ट्यूमर त्वचा के अंदर हड्डियों पर या नर्व के पास हो तो यह दिखाई नहीं देता, लेकिन इसमें अक्सर दर्द की शिकायत होती है। छोटे ट्यूमर के लक्षण कम दिखाई देते हैं, जैसे-जैसे ट्यूमर का आकार बढ़ने लगता है उसके लक्षण भी बढ़ने लगते हैं।

ट्यूमर की पहचान : ट्यूमर या सिस्ट में कैंसर के सेल्स हैं या

नहीं इसकी पहचान के लिए डॉक्टर रोगी का

उसकी वृद्धि को सावधानीपूर्वक देखता है और ट्यूमर को छूकर देखता है कि उसमें दर्द है या नहीं।

सिस्ट की जांच : कई मामलों में डॉक्टर सिस्ट के अंदर भर तरल पदार्थ की जांच करते हैं जिससे यह पता लगे कि यह किस तरह का सिस्ट है। इसमें डॉक्टर सिस्ट के अंदर सिरिज डालकर तरल पदार्थ निकालता है और उसकी जांच करता है कि वह किस प्रकार का ट्यूमर है।

आकार की जांच : इसमें डॉक्टर सिस्ट के आकार की जांच करता है कि उसके दिन-प्रतिदिन बढ़ते आकार के बारे में पता करता है। सिस्ट की जांच के लिए वह एमआरआई भी करा सकता है। एक्स-रे के जरिए भी किसी भी ट्यूमर में कैंसर के सेल्स है या नहीं इसका पता लगाया जा सकता है।

न करें इन लक्षणों की अनदेखी : सामान्य लक्षण भी कैंसर के लक्षण हो सकते हैं, इसलिए

इनकी अनदेखी करना ठीक नहीं है। लेकिन लोग कैंसर के इन लक्षणों को सामान्य लक्षण समझकर नजरअंदाज कर देते हैं।

इसके कारण जब तक इसका निदान होता है समस्या गंभीर हो जाती है। यूनाइटेड किंगडम के कैंसर रिसर्च एवं चैरिटी संस्थान की मानें तो आधे से ज्यादा वयस्क ऐसे लक्षणों से गुजरते हैं जो कैंसर से संबंधित हो सकते हैं, लेकिन वे इन्हें नजरअंदाज कर देते हैं। ऐसे में समस्या गंभीर हो जाती है।

प्राचन में समस्या : हम रोज ऐसा कुछ न कुछ खाते हैं जिसके कारण खाना आसानी से पच नहीं पाता है और पेट की समस्या हो जाती है। लेकिन अगर पाचन क्रिया की ये समस्या कई दिनों तक लगातार बनी रहे और खाना आसानी से न पचे तो इसे बिनाकूल भी नजरअंदाज न करें।

प्राचन में समस्या : हम रोज ऐसा कुछ न कुछ खाते हैं जिसके कारण खाना आसानी से पच नहीं पाता है और पेट की समस्या हो जाती है। लेकिन अगर पाचन क्रिया की ये

समस्या कई दिनों तक लगातार बनी रहे और खाना आसानी से न पचे तो इसे बिनाकूल भी नजरअंदाज न करें।

प्राचन में समस्या : हम रोज ऐसा कुछ न कुछ खाते हैं जिसके कारण खाना आसानी से पच नहीं पाता है और पेट की समस्या हो जाती है। लेकिन अगर पाचन क्रिया की ये

समस्या कई दिनों तक लगातार बनी रहे और खाना आसानी से न पचे तो इसे बिनाकूल भी नजरअंदाज न करें।

कैल्शियम की कमी से हो सकता है ऑस्टियोपोरोसिस

महिलाओं में होने वाली बीमारी ऑस्टियोपोरोसिस आज भारी चिंता का विषय बन गयी है। यह बीमारी मूक बीमारी के नाम से जानी जाती है क्योंकि इसके लक्षण तब तक प्रदर्शित नहीं होते जब तक कि फ्रैक्चर या तेज दर्द नहीं होता। ऑस्टियो का अर्थ है हड्डियां और पोरोसिस का अर्थ है मुलायम हो जाना। विशेषज्ञों का मानना है कि पुरुष और स्त्रियों दोनों में ही ऑस्टियोपोरोसिस का मुख्य कारण है प्रौढ़वस्था। वो महिलाएं जो कि मेनोपाज के करीब होती हैं, उनमें इस समस्या के होने की संभावना बढ़ जाती है। विशेषज्ञों का मानना है कि मेनोपाज के दौरान महिलाओं का निकलना, अस्थमा या दवाइयों का अधिक प्रयोग और धूम्रपान।

हड्डियों की क्षति की संभावना बढ़ जाती है।

ऑस्टियोपोरोसिस के दूसरे कारण हो सकते हैं, प्रिमेच्योर मेनोपाज, मेनोपाज से पहले ओवरीज या यूटेरस का निकलना, अस्थमा या दवाइयों का अधिक प्रयोग और धूम्रपान।

को एक-दूसरे से संबंधी माना है। बहुत से प्रकाशित अध्ययन से ऐसा पता चला है कि कम मात्रा में कैल्शियम लेने से हड्डियों में फ्रैक्चर का खतरा बढ़ जाता है। सही मात्रा में कैल्शियम और विटामिन डी लेने से ऑस्टियोपोरोसिस का खतरा कम हो जाता है।

ऐसे आहार जिनमें पर्याप्त मात्रा में कैल्शियम होता है :

- दूध का सेवन प्रतिदिन करें। पोषण विशेषज्ञ ऐसी सलाह देते हैं कि प्रतिदिन दूध के सेवन से शरीर में कैल्शियम की आपूर्ति होती है।

- प्रतिदिन दही लेना भी एक अच्छा विकल्प है क्योंकि दही में वसा की मात्रा भी कम होती है।

- मछली, चीज, टोफू और ब्रोकली का सेवन करें।

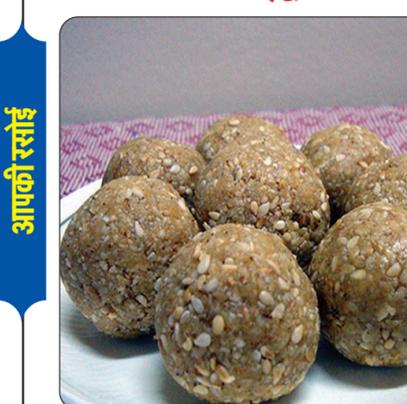
4. इसके सख्त होने से पहले इसमें कैंसर वाला दूध डालें और मिलाएं। फिर इसमें मुलायम खोया और तिल डालकर चम्मच की मदद से अच्छी तरह मिक्स करें।

5. अब अपने हाथ में थोड़ा सा तेल लगाएं और तैयार किए गए मिश्रण से मीडियम आकार के लड्डू बनाएं।

6. इसे सर्व करें और घर पर होने वाली पार्टी के दौरान आप इसे स्वीट स्नैक के रूप में भी सर्व कर सकते हैं।

7. आप चाहे तो इसमें डाई फ्रूट्स जैसे बादाम हेजनुट्स और अखरोट भी डाल सकते हैं। लेकिन इन्हें हल्का भून लें और क्रश करके मिश्रण में डालें। इसके बाद आप लड्डू बना सकते हैं।

तिल के लड्डू रेसिपी



तिल के लड्डू की सामग्री : 1 कप सफेद तिल, 1/2 कप खोया, 1/2 कप गुड़, एक चूटकी केसर, 2 टी स्पून कनोला ऑयल, 2 टेबल स्पून फुल क्रीम दूध।

तिल के लड्डू बनाने की विधि :

1. एक पैन लें उसमें तेल डालें फिर इसमें तिल डालें।

2. इसे लगातार चलाते रहे जब तक तिल हल्के गोल्डन ब्राउन न हो जाए। पैन को आंच से हटा लें और भूने हुए तिल को एक प्लेट में निकाल लें।

3. केसर को गर्म दूध में भिगों दें। जिस पैन में तिल भूने थे उसमें गुड़ को डालकर पिघालें, इसे लगातार तब तक चलाते रहें जब तक वह आधा न रह जाए। इसे आंच से हटा लें।

टमाटर सूप का लें स्वाद



आवश्यक सामग्री : टोमैटो प्यूरी-सांस .1ध2 कप, मैदा .04 बड़े चम्मच, क्रीम-दूध मलाई.03 बड़े चम्मच, मक्खन-02 बड़े चम्मच, शक्कर-02 छोटे चम्मच, काली मिर्च पाउडर-1/4 छोटा चम्मच, नमक-स्वादानुसार।

टमाटर सूप बनाने की विधि : झटपट टमाटर सूप रेसिपी के लिए सबसे पहले टोमैटो प्यूरी/सांस में 2 कप पानी मिलाकर उसे घोल लें। फिर सूप के घोल में शक्कर, काली मिर्च का पाउडर और स्वादानुसार नमक मिला लें। एक फ्राई पैन में मक्खन डालकर उसे गर्म करें। गर्म होने पर उसमें मैदा डालें और थोड़ा सा भून लें। इसके बाद उसमें प्यूरी/सांस का घोल डाल दें और चम्मच से चलाते हुए मीडियम आंच पर पकाएं।

टमाटर का सूप जब पर्याप्त मात्रा में गाढ़ा हो जाए, तो गैस बंद कर दें। अब आपका टोमैटो सूप तैयार है। इसे कप में निकालें, ऊपर से क्रीम/मलाई डालकर सजाएं और गर्मा-गर्म सर्व करें।

टमाटर का सूप जब पर्याप्त मात्रा में गाढ़ा हो जाए, तो गैस बंद कर दें। अब आपका टोमैटो सूप तैयार है। इसे कप में निकालें, ऊपर से क्रीम/मलाई डालकर सजाएं और गर्मा-गर्म सर्व करें।

टमाटर का सूप जब पर्याप्त मात्रा में गाढ़ा हो जाए, तो गैस बंद कर दें। अब आपका टोमैटो सूप तैयार है। इसे कप में निकालें, ऊपर से क्रीम/मलाई डालकर सजाएं और गर्मा-गर्म सर्व करें।

विधायक शिवचरण गोयल ने की प्रेस कॉन्फ्रेंस



मोती नगर। बृहस्पतिवार, 12 नवंबर को मोती नगर विधानसभा क्षेत्र से विधायक शिवचरण गोयल ने प्रेस वार्ता का आयोजन किया। इस कॉन्फ्रेंस में उन्होंने अपने क्षेत्र में किए

कहा- मोती नगर क्षेत्र का हो रहा है तेजी से विकास

हूए कार्यों का जिक्र करते हुए बताया कि मोती नगर क्षेत्र में योजना निर्माण कार्य चल रहा है। साथ ही आचार्य भिक्षु अस्पताल के 60 बेड को कोविड-19 के लिए सुरक्षित रख दिया गया है। इस अस्पताल में कोरोना पॉजिटिव लोगों की फर्स्ट और सेकंड ट्रेज का ट्रीटमेंट चल रहा है जहां पर उनकी हर छोटी से छोटी जरूरत का बखूबी ध्यान रखने के साथ-साथ उनके ऑक्सीजन लेवल का भी ध्यान रखा जा रहा है। इसी क्रम में क्षेत्रवासियों की स्वास्थ्य सुविधाओं को देखते हुए मोती नगर विधानसभा में चार महोदय क्लिनिक

का निर्माण किया जा चुका है जोकि वर्तमान में कार्यरत है। इसमें सभी प्रकार के टेस्ट भी उपलब्ध है। उन्होंने बताया कि विधानसभा क्षेत्र में कई स्कूलों में पांच बिल्डिंग बनाई गई है ताकि दिल्ली सरकार द्वारा शिक्षा के स्तर को और अधिक बेहतर बनाया जा सके।

आगे उन्होंने कहा कि 3 ब्रिज बनाये जा रहे हैं जिसमें तीनों ब्रिज का 60 प्रतिशत कार्य हो चुका है। पहला अशोक पार्क के लिबर्टी से पंजाबी बाग की ओर जाएगा। दूसरा पंजाबी बाग से मोती नगर को कनेक्ट करेगा और तीसरा पंजाबी बाग से ईएसआई

दीपावली पर कोरोना का व्यापक असर

ग्राहकों का इंतजार कर रहे हैं दुकानदार

नई दिल्ली। दीपावली से पहले आमतौर पर राजधानी की सड़कों पर खरीददारों की भारी भीड़ देखने को मिलती थी, पर इस साल व्यापार पर कोरोना का

तक कम हो गयी है। यही हाल स्वीट एंड रेस्टोरेंट का भी है। इंदर एन्क्लेव, पश्चिम बिहार में राजभोग स्वीट्स एंड रेस्टोरेंट चलाने वाले संजय

सुदेश छाबड़ा बताते हैं कि पहले दीपावली के समय काफी बिक्री होती थी, लेकिन इस बार बिक्री काफी ज्यादा प्रभावित हुई है। हालांकि वेडिंग ड्रेस शॉप होने से

व्यापक असर देखने को मिल रहा है। पहली बार विक्रेता ग्राहकों का इंतजार करते नजर आ रहे हैं। पश्चिम बिहार एवं नागलैंड स्थित वर्धमान ज्वैलर्स के एमडी राजेश जैन ने बताया कि ज्वैलरी का कारोबार साल-दर-साल कम होता जा रहा है। पहले त्रौहारी सीजन में अच्छी बिक्री हो जाती थी, लेकिन इस बार बिक्री काफी प्रभावित हुई है। इस बार भी हमारे यहां उच्च क्वालिटी के आकर्षक ज्वैलरी उपलब्ध हैं। लेकिन इस साल कोरोना के चलते काफी कम ग्राहक आ रहे हैं। जिससे खरीदारी 30 फीसदी

अग्रवाल ने कहा कि इस साल व्यापार मंदा है। दीपावली पर पहले जहां ग्राहकों की भीड़ लगी रहती थी, वहीं इस बार कोरोना के चलते ग्राहक नदारद हैं। हालांकि उन्होंने मिठाई, नमकीन आदि की कई अच्छी वैरायटियां एवं ड्राई फ्रूट्स गिफ्ट पैक हैं पर बनवाया है। लेकिन काम आधा रह गया है। कोरोना के दर से कस्टमर रेस्टोरेंट के टेबल पर बैठने नहीं आ रहा। हालांकि स्विगी, जैमैटो आदि के माध्यम से थोड़ी बहुत होम डिलीवरी हो रही है। नजफगढ़ रोड, मोतीनगर स्थित सीटीसी मॉल के एमडी

थोड़ी बहुत बिक्री हो रही है। इस बार कोरोना महामारी तो है ही, ऊपर से प्रदूषण का भी स्तर काफी बढ़ा हुआ है। ऐसे में दोनों मिलकर जनस्वास्थ्य के लिए काफी घातक सिद्ध होने वाले हैं। ऊपर से प्रमुख बाजारों में ग्राहकों की बेतरतीब भीड़ दिल्लीवासियों के लिए काफी खतरनाक साबित हो सकती है। व्यापार तो प्रभावित हो ही रहा है, लेकिन जनस्वास्थ्य की रक्षा हमारी प्राथमिकता होनी चाहिए। केंद्र एवं राज्य सरकारों को चाहिए कि वे सिनेमा हाल आदि सेवाएं जो अभी टाली जा सकती हैं, उनपर फिर से लॉक डाउन लगाए।



राजेश जैन



संजय अग्रवाल



सुदेश छाबड़ा

जीवन संरक्षण ढाल है 'कोरोना किलर मशीन' : श्रेय गोयल

नई दिल्ली। दिल्ली-पुणे की कंपनी इंडोटेक इंडस्ट्रियल सॉल्यूशंस लिमिटेड ने गहन अध्ययन, परीक्षण और सत्यापन के बाद कोरोना किलर उपकरण का आविष्कार किया। इसका परीक्षण आई.सी.एम.आर. नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ वायरोलॉजी (एन.आई.वी.) ने किया एवं नायडू अस्पताल पुणे तथा चिकित्सा शिक्षा निदेशालय द्वारा इसका समर्थन किया गया है।



कंपनी के संचालक भाऊ साहेब जंजीरे ने माध्यम प्रतिनिधि से बोलते हुए कहा कि कोरोना किलर मशीन बिजली पर काम करती है ताकि किसी को साबुन या सैनिटाइजर की आवश्यकता न हो। इस उपकरण का उपयोग किसी भी बंद वातावरण

उपकरण के अंदर बिठाए गये एक पंखे द्वारा हवा में फैल जाता है। जब ये अत्यधिक प्रतिक्रियाशील आयन वायरस की खाल के संपर्क में आते हैं, तो यह बाहरी प्रोटीन परत को तोड़ता है और कोरोना वायरस के आरएनए को उजागर करता है और

वर्तमान में कोविड-19, सार्स कोवी-2, वायरस खतरनाक रूप से फैल रहा है। मरीजों की संख्या दिन प्रतिदिन बढ़ती जा रही है। आजकल सामुदायिक स्तर पर भी महामारी फैल रही है। यहाँ तक कि डॉक्टर, नर्स, वाई बाॅय, पुलिस,

स्टेशन, आवश्यक सेवा, गुरुद्वारा एवं प्रार्थना स्थल, सरकारी कार्यालय, मेडिकल स्टोर, रेल, रेलवे स्टेशन, किराना दुकान, जिम, कारंटाइन सेंटर में इस्तेमाल किया जा सकता है। श्रेय गोयल (Director of E&cel Waves Labs



में किया जा सकता है। इस उपकरण की आपूर्ति भारत के साथ साथ दूसरे देश में भी की जायेगी। आज की तारीख में कंपनी प्रतिदिन 200 मशीनों का उत्पादन कर रही है जो निकट भविष्य में 700 का आंकड़ा पार कर जायेगी। यह मशीन जहाँ स्थापित की गई है वहाँ की हवा वह अंदर खींचती है और परिवर्तित हवा को पॉजिटिव और नेगेटिव आयंस के मिश्रण में रूपांतरित करती है। आयनीकरण (विद्युत द्वारा कणों को अविद्युत करने की क्रिया) के दौरान आयनों का मिश्रण

इसकी विकास दर पूरी तरह से बंद हो जाती है। कोरोना वायरस को निष्क्रिय करने वाले इन आयनों की प्रभावकारिता आई.सी.एम.आर.के नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ वायरोलॉजी (एन.आई.वी.) द्वारा प्रमाणित है। कोरोना वायरस के अलावा आयन अन्य बैक्टीरिया और कवक को भी नष्ट कर देते हैं, जिससे यह उन जगहों पर सतह कीटाणु शोधन के लिए अधिक उपयोगी होता है, जहाँ रसायनों का उपयोग करके संकरण संभव नहीं

सामाजिक कार्यकर्ता आदि भी बुरी तरह से पीड़ित है। किसी भी सतह को हम साबुन या सैनिटाइजर से कीटाणु रहित कर सकते हैं, लेकिन रसोई, फर्नीचर, कम्प्यूटर कमरे, फाइलें, महत्वपूर्ण कागजात और दस्तावेजों आदि जैसी जगहों पर हम इन उपायों का उपयोग नहीं कर सकते हैं। ऐसे अनुप्रयोगों में कोरोना किलर डिवाइस उपयोगी और प्रभावी है। यह संपर्क रहित कीटाणुनाशक उपकरण स्कूल, विश्वविद्यालय, क्लीनिक, हॉस्पिटल, पुलिस

Pvt. Ltd.) का कहना है, कि दिल्ली में कोरोना की दूसरी वेव को हराने में यह उत्पादक बेहद उपयोगी होगा। कोरोना किलर डिवाइस 230 वॉट, सिंगल फेस इलेक्ट्रिक सर्प्लाई पर काम करता है। यह डिवाइस प्लग एण्ड प्ले डिवाइस है, जिसे किसी भी रसायन की आवश्यकता नहीं होती है। बिजली की खपत टीवी की तुलना में कम और तुलनीय है। इसमें जीरो ऑपरेशनल कॉस्ट है। इस कंपनी का प्रोडक्शन यूनिट भारत के महाराष्ट्र राज्य में पुणे के शिवणे में स्थित है।

दिल्ली की हवा 'बेहद खराब', दिवाली की रात हो सकती है 'गंभीर'

नयी दिल्ली। राष्ट्रीय राजधानी दिल्ली में शुक्रवार सुबह वायु गुणवत्ता 'बेहद खराब' श्रेणी में दर्ज की गई। दिवाली की रात इसके 'गंभीर' श्रेणी में पहुँचने की आशंका है। शहर में वायु गुणवत्ता सूचकांक सुबह 9 बजे 330 दर्ज किया गया। बृहस्पतिवार को 24 घंटे का औसत वायु गुणवत्ता सूचकांक 314 रहा था। राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र में आने वाले दिल्ली के पड़ोसी शहरों में वायु गुणवत्ता सूचकांक फरीदाबाद में 327, गाजियाबाद में 360, नोएडा

में 331, ग्रेटर नोएडा में 329, गुरुग्राम में 328 दर्ज किया गया। ये सूचकांक 'खराब' और 'बेहद खराब' श्रेणी में आते हैं। भारत मौसम विज्ञान विभाग (आईएमडी) के एक अधिकारी ने बताया कि दिन में वायु गुणवत्ता में आंशिक गिरावट की आशंका है। आईएमडी ने बताया कि ताजा पश्चिमी विक्षोभ की वजह से हवा की गति बढ़ने की संभावना है और इससे दिवाली के बाद दिल्ली-एनसीआर में वायु गुणवत्ता में सुधार देखा जा

सकता है। आईएमडी के क्षेत्रीय पूर्वानुमान केंद्र के प्रमुख कुलदीप श्रीवास्तव ने कहा कि पश्चिमी विक्षोभ के प्रभाव की वजह से रिवार को हल्की बारिश भी होने की संभावना है। हालांकि, यह देखने वाली बात होगी कि यह प्रदूषकों के धुलकर बेट जाने के लिए पर्याप्त है या नहीं। उन्होंने कहा कि हवा की गति बढ़ने से दिल्ली-एनसीआर में दिवाली के बाद वायु गुणवत्ता में सुधार होने की संभावना है। रिवार को हवा की अधिकतम गति 12 से 15 किलोमीटर प्रति घंटा रहने की संभावना है।

मेरीदिल्ली Our Ambassadors

सभी शुभचिंतको एवं मित्रों को दीपावली की हार्दिक शुभकामनाएं

खुशखबरी... खुशखबरी... खुशखबरी...

माननीय उच्च न्यायालय की डबल बेंच में भी अभिनंदन वाटिका की हुई ऐतिहासिक जीत

सभी प्रकार के कार्यक्रमों के आयोजन हेतु बुकिंग ओपन

श्री अविनाश बंसल
चेयरमैन, अभिनंदन वाटिका

श्रीमती विमला बंसल
चेयरपर्सन, अभिनंदन वाटिका

निवेदक

अभिनंदन वाटिका

Main Rohtak Road, Mundka, Delhi-110041 Opp. Metro Pillar No. 559
9810010420, 9910010420, 9811139878, 9811195791

मध्यम वर्गीय महिलाओं की पहचान है मेहनत



मध्यम वर्ग की कामकाजी महिलाएं अपना सपोर्ट सिस्टम बनाने के लिए कितना कुछ खर्च कर देती हैं। बच्चे के रखरखाव के लिए फुल टाइम मेड रखना बहुत मंहगा है। बच्चे को क्रेच छोड़ना भी अच्छी खासी मशकत है। उसे लाना ले जाना तो भारी पड़ता ही है। इस सेवा का भुगतान करना भी कोई कम मंहगा नहीं। उस पर ट्यूशन का भी खर्च है। इसके साथ ही कपड़ों की धुलाई, ट्रांसपोर्ट और अन्य ढेर सारे खर्च ऐसे हैं जिन्हें महिलाएं घर में रहने पर बचा सकती हैं। फिर अपनी मेंटीनेंस भी तो है। बाहर निकलने के लिए अच्छे कपड़े, फुटवियर और कॉस्मेटिक्स भी चाहिए। जितनी तनख्वाह है कमोबेश बाहर आने की लागत में ही खर्च हो जाती है। ऐसे में प्रश्न उठता है कि वे अपनी भागदौड़ किसलिए बनाए हुए हैं? ऐसी कोई संतुष्टि तो है जो उन्हें इतना कुछ करने का हौसला देती है। दुनियाभर की मुश्किलों का सामना करने का साहस देती है।

बढ़ जाती है अहमियत

एक सैटिसफेक्शन है कि सोसाइटी को कुछ दे रहे हैं। बारह महीने में अगर 120 बच्चों को भी अच्छी तरह से पढ़ा दूँ तो लगता है कि कुछ प्राप्त किया है। बेहतर

समाज के निर्माण में कोई भूमिका निभाई है। कहती हैं अध्यापिका सरिता दास। वह ग्यारह साल तक हाउसवाइफ रहीं, सभी कुछ ठीक था, लेकिन अपनी पहचान बनाने और समाज को अपनी सेवाएं देने के उद्देश्य से उन्होंने आखिर जाँब करने की ठान ली। वह मानती हैं कि जब घर में थीं तब भी उनका खर्चा अच्छा चलता था और बाहर निकलने पर अब उनके खर्च बढ़ गए हैं, लेकिन अपनी जिंदगी में आए बदलावों से वह खुश हैं। वह कहती हैं, मैंने देर से नौकरी शुरू की। जब बच्चा चार साल का हो गया तब जाँब करने के बाद मुझे ऐसा लगा जैसे मेरी अहमियत बढ़ गई है। समाज में हाउसवाइफ को इतनी इज्जत नहीं मिलती जितनी मिलनी चाहिए। दूसरे, अब मेरे पास गॉसिप्स के लिए टाइम ही नहीं है। घर में किचकिच, पति से आरयूमेंट और इनलॉज के साथ बहस करने का तो अब समय ही नहीं होता। काम करने का सैटिसफेक्शन भी है और घर में शांति का सुकून भी।

अपनी आइडेंटिटी के लिए

सरिता दास के बेटे ने फोटोग्राफी को अपना प्रोफेशन चुना है। बेटे के कैमरे और अन्य सामानों पर उन्हें लाखों खर्च करना पड़ा। इस खर्च को वह मैनेज कर पाई, कहीं से लोन नहीं लेना पड़ा, इसकी खुशी है उन्हें। बच्चों को अच्छी से अच्छी शिक्षा दिलवाना हर माता-पिता की ख्वाहिश होती है। आमतौर पर घर के लाइफस्टाइल में बदलाव लाने और बच्चों के लिए ज्यादा से ज्यादा सुविधाएं जुटाना भी महिलाओं की जाँब का सबब बनता है। इसके लिए उन्हें कई तकलीफों का सामना करना पड़ता है, खर्चा भी बढ़ता है, लेकिन वे अपनी जाँब को रोलर रखती हैं। हाँ, जब उन्हें लगता है कि नन्हें बच्चे को उनकी ज्यादा जरूरत है तो वे ब्रेक लेने से भी परहेज नहीं करतीं। पुणे की एक कंपनी की



महिलाएं अब पहले के मुकाबले कहीं ज्यादा आत्मविश्वास से खरीददारी करती हैं। उनकी खरीददारी महज अपने लिए नहीं, परिवार की जरूरतें पूरी करने के लिए भी होती है। समझदारी से खर्च करने का यह गुण भी उनमें पुरुषों के मुकाबले कहीं ज्यादा है। सरिता कहती भी हैं, जाँब में आने के बाद इकोनॉमिक इंडिपेंडेंस तो आई ही है।

रिक्रूटमेंट स्पेशलिस्ट ऋचा पटनायक कहती हैं, मुझे अपने छोटे बच्चे को क्रेच में छोड़ना पड़ता था। पास में कोई फैमिली मेंबर नहीं था उसकी देखभाल के लिए। बच्चे की मुश्किलें देखकर मुझे जाँब छोड़नी पड़ी, लेकिन घर पर मुझे अपनी जिंदगी अनार्थक लगने लगी। मुझे महसूस होने लगा कि ज्यादा अनं करोगे तभी तो बच्चे को अच्छी शिक्षा दिलावा संकेगी। उन्हें अच्छे स्तर की परवरिश दे संकेगी। जब दिल्ली से मम्मी मेरे पास रहने के लिए आ गईं, तब फिर से मैंने नौकरी जॉइन कर ली। नो डबल्ट मुश्किलें बहुत हैं, लेकिन अपनी आइडेंटिटी भी तो है, जो दिल को खुशी देती है।

आर्थिक आजादी है मुद्दा

आर्थिक आजादी की चाहत भी महिलाओं को घर से बाहर निकलकर नौकरी के विकल्प ढूँढ़ने के लिए प्रेरित करती है। एक मार्केट रिसर्च फर्म के मुताबिक शहरी महिलाओं की आमदनी में वृद्धि हुई है। यह तकरीबन दोगुनी हो गई है। रिसर्च के मुताबिक इस बदलाव का सीधा असर महिलाओं की हैसियत और घर के रखरखाव पर पड़ता दिख रहा है। महिलाएं अब पहले के मुकाबले कहीं ज्यादा आत्मविश्वास से खरीददारी करती हैं।

उनकी खरीददारी महज अपने लिए नहीं, परिवार की जरूरतें पूरी करने के लिए भी होती है। समझदारी से खर्च करने का यह गुण भी उनमें पुरुषों के मुकाबले कहीं ज्यादा है। सरिता कहती भी हैं, जाँब में आने के बाद इकोनॉमिक इंडिपेंडेंस तो आई ही है। पहले हर छोटी से छोटी चीज के लिए पति से पैसे मांगने पड़ते थे। छोटी-छोटी बात के लिए भी पूछना पड़ता था। अब खुद भी खरीद सकती हूँ। कुछ ऐसा ही ऋचा भी कहती हैं, खर्च बढ़े हैं तो माइन्स-प्लस करेंगे, लेकिन जाँब करते हैं तो हाथ खुला रहता है। जब मन करे तब जो चाहे खरीद लो।

डायबिटीज उपचार के लिए आयुर्वेदिक उपाय

विजयसार

विजयसार पेड़ की छाल मधुमेह रोगियों के लिए किसी वरदान से कम नहीं है। यह न केवल रक्त में शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करती है, बल्कि इंसुलिन के स्त्राव को बढ़ावा देने और शरीर से अतिरिक्त वसा को बाहर निकालने में प्रभावी है। यह रक्त में स्वस्थ लिपिड स्तर को बनाए रखती है और मधुमेह के साथ जुड़ी विभिन्न जटिलताओं से भी बचाती है। आयुर्वेदिक ग्रंथों और आधुनिक वैज्ञानिक शोध के अनुसार विजयसार मधुमेह के लिए एक उत्कृष्ट जड़ी बूटी है। आप पानी के साथ इसकी छाल के चूर्ण या पाउडर का उपयोग कर सकते हैं। आप हर्बल छाल गिलास भी पी सकते हैं। बस बिस्तर पर जाने से पहले हर्बल छाल गिलास में पानी भरें और इसे रात भर छोड़ दें। अगली सुबह यह पानी पिंपें जिसका रंग अब तक भूरे रंग में बदल चुका होगा। यह मधुमेह रोगियों के लिए एक विशेष उपाय है।

गुडुमार

हिंदी में गुडुमार का मतलब है 'चीनी का नाश' और पारंपरिक रूप से गुडुमार मधुमेह के इलाज के लिए आयुर्वेद में इस्तेमाल किया जाता है। यह रक्त में शर्करा के स्तर को कम करने और शरीर में इंसुलिन बढ़ाने में सहायक होता है। यह अवशोषण और वसा में चीनी के रूपांतरण की प्रक्रिया को धीमा कर देता है। यह शरीर की चयापचय गतिविधियों का समर्थन करता है, वजन का संतुलन बनाए रखने में सहायक होता है और रक्त में कोलेस्ट्रॉल के सही स्तर को भी बनाए रखता है। दैनिक रूप से गुडुमार की कुछ पत्तियों को चबाना या 400 मिलीग्राम गुडुमार चूर्ण से चाय बनाकर पीना आपके रक्त प्रवाह में चीनी मारने के लिए काफी है।

त्रिफला

त्रिफला रोगों के इलाज के लिए आयुर्वेद में सबसे व्यापक रूप से इस्तेमाल की जाने वाली जड़ी बूटियों में से एक है। जैसा की इसके नाम से पता चलता है कि यह तीन फलों का एक संयोजन है। ये सभी तीन शक्तिशाली जड़ी बूटी हैं और त्रिफला इन

तीनों के बहुमूल्य औषधीय गुणों को मिलाती है। यह अग्न्याशय के कामकाज का समर्थन करती है और इंसुलिन के स्त्राव को बढ़ावा देती है। आप गर्म पानी के साथ 1-2 चम्मच त्रिफला चूर्ण का उपभोग कर सकते हैं या यह बेहतर होगा अगर आप इसे लेने से पहले एक विशेषज्ञ या डॉक्टर से परामर्श करें।

जामुन

जामुन या काले बेर में ग्लाइकोसाइड होता है जो रक्त शर्करा के स्तर पर रोक लगाने में मदद करता है। यह मधुमेह के लिए एक शक्तिशाली जड़ी बूटी

में कार्य करता है और चीनी को ऊर्जा में परिवर्तित करके मधुमेह के प्रभाव को खत्म करता है। तो जल्दी से अपने रसोई घर की ओर जाएँ और जामुन के बीजों को पीसकर एक महीने पाउडर बनाएँ और दैनिक रूप से 3 ग्राम पाउडर मूँठे के साथ दो बार लें।

करेले का रस

हर सुबह खाली पेट एक कप करेला का रस पीने से शर्करा के स्तर को कम करने में मदद मिलती है और लगातार पेशाब से राहत भी मिलती है। इसमें एक सक्रिय घटक है जिसे चरन्तिन (charantin) कहते हैं जो सबसे अधिक प्रभावी रूप से रक्त में

शर्करा के स्तर को कम करने में मदद करता है। आप इसके बीज को बाहर निकालकर एक महीने करेला पाउडर बनाकर दैनिक रूप से इसका उपभोग भी कर सकते हैं।

शिलाजीत

शिलाजीत रक्त में ग्लूकोज को जमा होने से रोकता है और स्वस्थ रक्त शर्करा के स्तर को बनाए रखने में मदद करता है। यही कारण है कि यह 'मधुमेह विनाशक' के रूप में भी जाना जाता है। यह अग्न्याशय के कामकाज और इंसुलिन के स्त्राव को बढ़ावा देने में मदद करता है और बाहरी इंसुलिन पर निर्भरता कम करने में भी सहायक है। यह मधुमेह तंत्रिकाविकृति (neuropathy) में उपयोगी है और यह मधुमेह की वजह से थकान पर काबू पाने में भी मदद करता है। आप दैनिक रूप से 100mg शिलाजीत चूर्ण का उपभोग कर सकते हैं।

हल्दी

हल्दी अ प न शक्तिशाली चिकित्सा शक्तियों के लिए जानी जाती है और हर किसी के रसोई घर में इसका अपना विशेष स्थान है। यह रक्त में शर्करा के स्तर को कम करती है और मधुमेह के मूल कारणों को हल करने में भी मदद करती है। प्रभावी और जल्दी परिणाम के लिए आँवला और हल्दी को मिला सकते हैं। बस आप अपने आहार में हल्दी की 2-3 ग्राम खुराक शामिल करें और इसके लाभ का आनंद लें।

नीम के पत्ते

नीम के पत्ते औषधीय मूल्य से भरे हुए हैं और ये आसानी से उपलब्ध भी हो जाते हैं। नीम कफ दोष का संतुलन बनाए रखता है और इंसुलिन अर्क पर निर्भरता को कम करता है। वैदिक और पारंपरिक

स्वास्थ्य से संबंधित शास्त्रों में उल्लेख किया गया है कि नीम मधुमेह की हालत में सुधार करता है। यह न केवल शरीर में शर्करा के स्तर को कम करता है, बल्कि रक्त के प्रवाह को सामान्य बनाकर हृदय विकार जैसी जटिलताओं को रोकने में भी मदद करता है। आप नीम के 4-5 पत्ते चबा सकते हैं या इनका रस भी पी सकते हैं। (और पढ़ें: डू नीम के फायदे और नुकसान)

मेथी के बीज

मेथी के बीज में ट्राइगोनैलिन (trigonelline) और अल्कालॉयड (alkaloid) होते हैं जो रक्त से अधिक मूत्र बाहर कर रक्त शर्करा के स्तर को कम करने में सहायक हैं। यह पाचन और कार्बोहाइड्रेट के अवशोषण की प्रक्रिया को भी धीमा करते हैं और शरीर के शर्करा या ग्लूकोज के इस्तेमाल करने के तरीके में सुधार लाते हैं। मेथी के बीजों को पीसकर एक महीने पाउडर बनाएँ और रोज सुबह एक चम्मच का सेवन करें। आप इसकी चाय भी पी सकते हैं या इसे अपने भोजन में शामिल कर सकते हैं। लेकिन आपको इसके उपयोग से बचना चाहिए जब आप गर्भ धारण करने की कोशिश कर रहे हों, गर्भवती हों या बच्चे को जन्म दिया हो। दूसरों के लिए जैसे यह सुरक्षित है पर 6 महीने से अधिक इसके उपयोग से बचना चाहिए।

उच्च शर्करा से लड़ने में करेंगे मदद बेल के पत्ते अगर आप अपने उच्च रक्त शर्करा के स्तर के बारे में चिंतित हैं, तो जल्दी से बेल के कुछ पत्ते तोड़ें और उन्हें पीसकर उनका रस निकालें (लगभग 20 ml)। इसमें काली मिर्च की एक चुटकी मिलाएँ और यह आपके रक्त में उच्च शर्करा से लड़ने में मदद करेगा।

जड़ी बूटियाँ मधुमेह के उपचार के लिए एक शक्तिशाली उपाय हैं। इन जड़ी बूटियों के नियमित रूप से उपयोग और साथ ही व्यायाम या योग करने से आप एक स्वस्थ और सुखी जीवन व्यतीत कर सकते हैं। परंतु इनमें से किसी को भी आजमाने से पहले अपने चिकित्सक से राय अवश्य लें और रक्त में शुगर की जांच नियमित कराते रहना चाहिए।

खाना-खजाना

चाइनीज पनीर

दो लोगों के लिए



बनाने की सामग्री:

100 ग्राम पनीर, 1 टे.स्पून हरी मिर्च (कटी हुई), 1 टे.स्पून लहसुन (कटा हुआ), 1 टे.स्पून अदरक (कटा हुआ), 1 टे.स्पून कॉर्न फ्लौर, 4 टे.स्पून सोया सॉस, 2 टी स्पून चिली गार्लिक सॉस,

2 चुटकी चीनी, 1 टे.स्पून रिफाईंड ऑयल।

बनाने की विधि

पनीर को तेल में हल्का सा तल लें। एक बर्तन में तेल गर्म करें उसमें हरी मिर्च, लहसुन और अदरक डालकर कुछ देर तक पकाये। सोया सॉस, चिली-गार्लिक सॉस और चीनी डालकर मिश्रण को गाढ़ा होने तक पकाये। पनीर डालकर 1 मिनट तक और पकाये। गर्मागर्म सर्व करें।

मूली मकई की रोटी

दो लोगों के लिए

बनाने की सामग्री: 1 कप मक्की का आटा, 1/2 कप कसी हुई मूली, 1 टी स्पून अदरक-लहसुन का पेस्ट, 1 टी स्पून लाल मिर्च पाउडर, नमक स्वादानुसार, तलने के लिए तेल।

बनाने की विधि: सभी सामग्रियों को मिलाकर गरम पानी डालकर मुलायम आटा गूंध लें। अब इस मिश्रण की लोईयां बनाकर बेल लें और गरम तवे पर दोनों तरफ से करारा सेक लें। गर्मागर्म मूली मकई रोटी देसी धी लगाकर साग या मनपसंद अचार या चटनी के साथ सर्व करें। आप चाहे तो इसके दोनों तरफ घी या तेल लगाकर इसके परांठे भी बना सकते हैं।

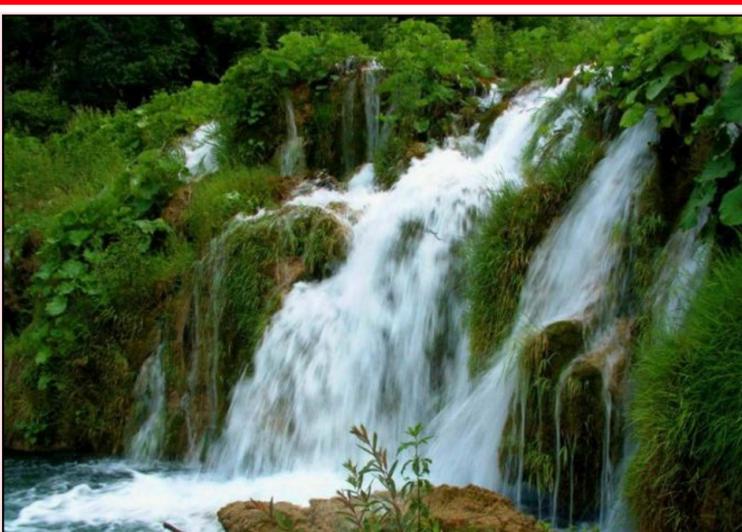


पूर्व का स्कॉटलैंड माना जाता है शिलांग

ईशा

गुवाहाटी से सौ किलोमीटर की दूरी पर है मेघालय की राजधानी शिलांग। 1500 मीटर की ऊंचाई पर बसा यह शहर ५०% पूर्व का स्कॉटलैंड% माना जाता है। खासी पहाड़ों में बसा यह शहर खुद में प्रकृति का अद्भुत सौंदर्य समेटे हुए है। असम में अलग होने के बावजूद आज भी लोग इसे असम की राजधानी समझते हैं। गुवाहाटी से शिलांग के रास्ते में अनानास और पान के पेड़ अद्भुत दृश्य प्रस्तुत करते हैं। शिलांग में पाइन के जंगल हैं। पहाड़ों पर घनी झाड़ियाँ भी ध्यान खींचती हैं। शिलांग को प्रकृति का वरदान मिला हुआ है। यहाँ की खूबसूरत झील और झरने प्रकृति का बेहतरीन खजाना है। बर्फ से ढकी पहाड़ियाँ ऐसी लगती हैं मानो सफेद चादर बिछी हो। यह अंग्रेजों का पसंदीदा हिल स्टेशन रहा है। यहाँ गोल्फ कोर्स और एक पोलो मैदान भी है। यहाँ का गोल्फ कोर्स पूरे भारत में सबसे बेहतरीन माना जाता है। शिलांग में देखने के लिए कई जगह हैं, जो बेहद मनोहारी हैं। जैसे यूनिवर्स लेक, वार्डस लेक, लेडी हैदरी पार्क, पोलो ग्राउंड, मिनी चिड़ियाघर, एलिफेंट फॉल्स, शिलांग पीक और गोल्फ कोर्स। यहाँ कई वाटर फॉल्स देखने लायक हैं जैसे बिशांप और बिर्डन फॉल्स, गुनर फॉल्स।

वार्ड लेक- यह एक आर्टिफिशियल झील राजभवन



के नजदीक है। घोड़े की नाल के आकार की इस झील पर खूबसूरत पुल बना है। यह झील बोटिंग के लिए प्रसिद्ध है। बोटानिकल गार्डन और म्यूजियम भी इसके

पास ही है। **लेडी हैदरी-** वार्ड लेक से एक किलोमीटर की दूरी पर है लेडी हैदरी पार्क। इस पार्क को जापानी गार्डन की

तर्ज पर डिजाइन किया गया है।

बटरफ्लाई म्यूजियम- यहाँ तितलियों को पाला जाता है। यहाँ पर माउटेड बटरफ्लाईस और बीटल भी देखे जा सकते हैं। ये बटरफ्लाईस भारत और विदेश में पाई जाती है।

बड़ा बाजार- बड़ा बाजार यहाँ के आम निवासियों के रंग में रंगा रहता है। रंग बिरंगे कपड़े पहने यहाँ के लोग इस बाजार में समान खरीदते और बेचते देखे जा सकते हैं।

शिलांग पीक- शिलांग से करीब दस किलोमीटर की दूरी पर है- शिलांग पीक। इसे भगवान का स्थान भी कहा जाता है। 1960 मीटर की ऊंचाई से बेहतरीन दृश्य प्रस्तुत करता है। हालाँकि यह क्षेत्र वायुसेना के अधीन है। इसलिए इजाजत लेना और अपनी जानकारी देना जरूरी है।

क्रीनोलाइन फॉल्स- यह स्वीमिंग पूल जैसा है, जो चारों तरफ से आर्किड, बोनसाई, रॉकपूल और वाटर फिली से घिरा है। यहाँ स्वीमिंग करने का मजा ही अलग है।

एलिफेंट फॉल्स- शहर से 12 किलोमीटर दूर यह दर्शनीय स्थल है। यहाँ पर चट्टानों के बची बहते दो झरने पर्यटकों का मन मोह लेते हैं। नवम्बर से मई के बीच में

ये झरने सूखे पड़े होते हैं पर जून से लेकर अक्टूबर तक यह नजारा देखने लायक होता है।

गोल्फ क्लब- इस क्लब में 18 होल गोल्फ कोर्स और एक पोलो ग्राउंड है। 1898 में इस क्लब की स्थापना की गई। यह विश्व का सबसे बेहतरीन गोल्फ क्लब में से एक है। आसपास मौजूद पाइन और रोडोडेडोन के पेड़ और मखमली घास इसे और भी खूबसूरती बनाती है।

शिलांग के आसपास कई ऐसी जगह हैं जहाँ आप जा सकते हैं। शिलांग से लगभग 64 किलोमीटर दूर है जैकेरम। यहाँ मशहूर हेल्थ रिजॉर्ट के साथ-साथ गर्म सल्फर झील भी है। शिलांग से 55 किलोमीटर दूर मसयंरम से चेरपुंजी से भी ज्यादा बारिश होती है। यहाँ का मुख्य आकर्षण है प्राकृतिक शिवलिंग। गुफा में मौजूद इस शिवलिंग पर प्राकृतिक रूप से पानी टपकता रहता है। यह हिंदुओं का मुख्य धार्मिक स्थल है। यहाँ का प्राकृतिक दृश्य दर्शनीय है। चेरपुंजी शिलांग से 56 किलोमीटर दूर है। गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रिकार्ड के मुताबिक यह धरती की सबसे नम जगह है। यहाँ सबसे ज्यादा बारिश का रिकार्ड है। अब यह रिकार्ड मसयंरम के खाते में चला गया है। शिलांग जाने का सबसे बेहतरीन समय है अक्टूबर से मई के बीच। यहाँ जाने के लिए किसी भी यातायात माध्यम का इस्तेमाल किया जा सकता है। ●●●

रॉयल पेपर क्वींस क्लब ने धूमधाम से मनाया वर्चुअल करवा चौथ



पीतम पुरा। रॉयल पेपर क्वींस क्लब ने इस बार अपने सदस्यों के लिये ऑनलाइन करवा चौथ मेले का आयोजन किया। क्लब की एक्सक्यूटिव मेंबर्स सरिता गुप्ता, कोमल गुप्ता, ज्योति क्वाना, प्रीति गर्ग और रेणु खुराना ने ऐसा तरीका अपनाया जिसमें सभी दूर होकर भी एक साथ त्योहार की खुशियों मना पाए। रॉयल पेपर क्वींस क्लब ने इस बार ऑनलाइन करवा चौथ सेलिब्रेशन किया। क्लब के सभी सदस्यों को एक साथ जोड़ने के लिये कई प्रतियोगिताएं हुईं। फेसबुक पर सदस्यों से उनके मेहंदी लगे हाथों की तस्वीर भेजने को कहा गया और सबसे सुंदर मेहंदी को सम्मानित भी किया गया। सभी सदस्यों ने मेहंदी प्रतियोगिता में बढ़-चढ़ कर हिस्सा लिया। प्रतियोगिता में नेहा गर्ग को बेस्ट मेहंदी का विजेता चुना गया जबकि शालू गर्ग, रुचिका अग्रवाल, प्रीती और मनीषा कालरा रनर अप रही। करवा चौथ की रौनक यही नहीं थी, करवा क्वीन जैसी कई प्रतियोगिताओं में महिलाओं ने बढ़-चढ़ भाग तो लिया ही साथ अनेको उपहार भी जीते।



Ananda
GHEE
Anandkaro!

दाने दाने में आनंद

For more details contact :
H-112, Sector-63, Noida-201301, U.P.
Toll Free No. ☎ 1800-102-8397
customercare@ananda.in

www.ananda.in



GANGA RAM GOEL
9811054571

E-mail: gangasales111@gmail.com, gangaplastic69@gmail.com

Wish you a very happy diwali



HAPPY DIWALI

NNS
Media Group Since 1950

Rajesh Gupta
CMD, NNS Media Group

Akshay Gupta
Director, NNS Media Group

aap
AAM AADMI PARTY

आप एव आपके परिवार को
दीपावली
भैया दूज एवं
छठ महापर्व की
हार्दिक शुभकामनाएं

सतीश सिंघल
अध्यक्ष - विधान सभा नांगलोई

--- निवेदक ---

निकुंज ASSOCIATES
Mianwali Nagar - 93116 01425, 98116 01425

रघुविन्दर शौकीन
(विधायक, नांगलोई जाट)

22^{वां}
हुनर हाट
क्राफ्ट, क्यूजीन और कल्चर का मिशन
दिल्ली हाट, पीतमपुरा, दिल्ली
11 से 22 नवम्बर 2020 | सुबह 11 बजे से रात्रि 10 बजे तक

मुख्य आकर्षण

- विभिन्न राज्यों के शिल्पकारों, दस्तकारों के शानदार उत्पादों की प्रदर्शनी एवं बिक्री पारंपरिक पकवानों का बावर्चीखाना
- सुप्रसिद्ध कलाकारों द्वारा सांस्कृतिक एवं संगीतमय कार्यक्रम (सायं 6:00 बजे से)

प्रवेश नि:शुल्क

सांस्कृतिक एवं संगीत कार्यक्रम

पाप सिंगर भूपी	प्रेम भाटिया	रेखा राज	हमसर हयात निज़ामी
साधना भाटिया	देबू मुखर्जी	डॉ. ताहिर हुसैन	शर्मा सिस्टर्स
नेहा खान	मास्टर स्वास्तिक	श्वेता त्यागी	श्रेया बासु
अमनदीप सिंह	नौशाद मलिक	अलवीना कुर्देशी	विनोद बजाज

Online Live Shopping Experience
www.hunarhaat.org

कोरोना से बचें : • हाथ धोएं बार-बार • सही से मास्क पहनें • निभाएं दो गज की दूरी


asian

*mera tashan
mera asian*



SNEAKER-03



BOUNCER-01



ELASTO-02

Buy now:
amazon Flipkart 

For Trade Enquiries:
Mr. Rajesh - +91-9871470000