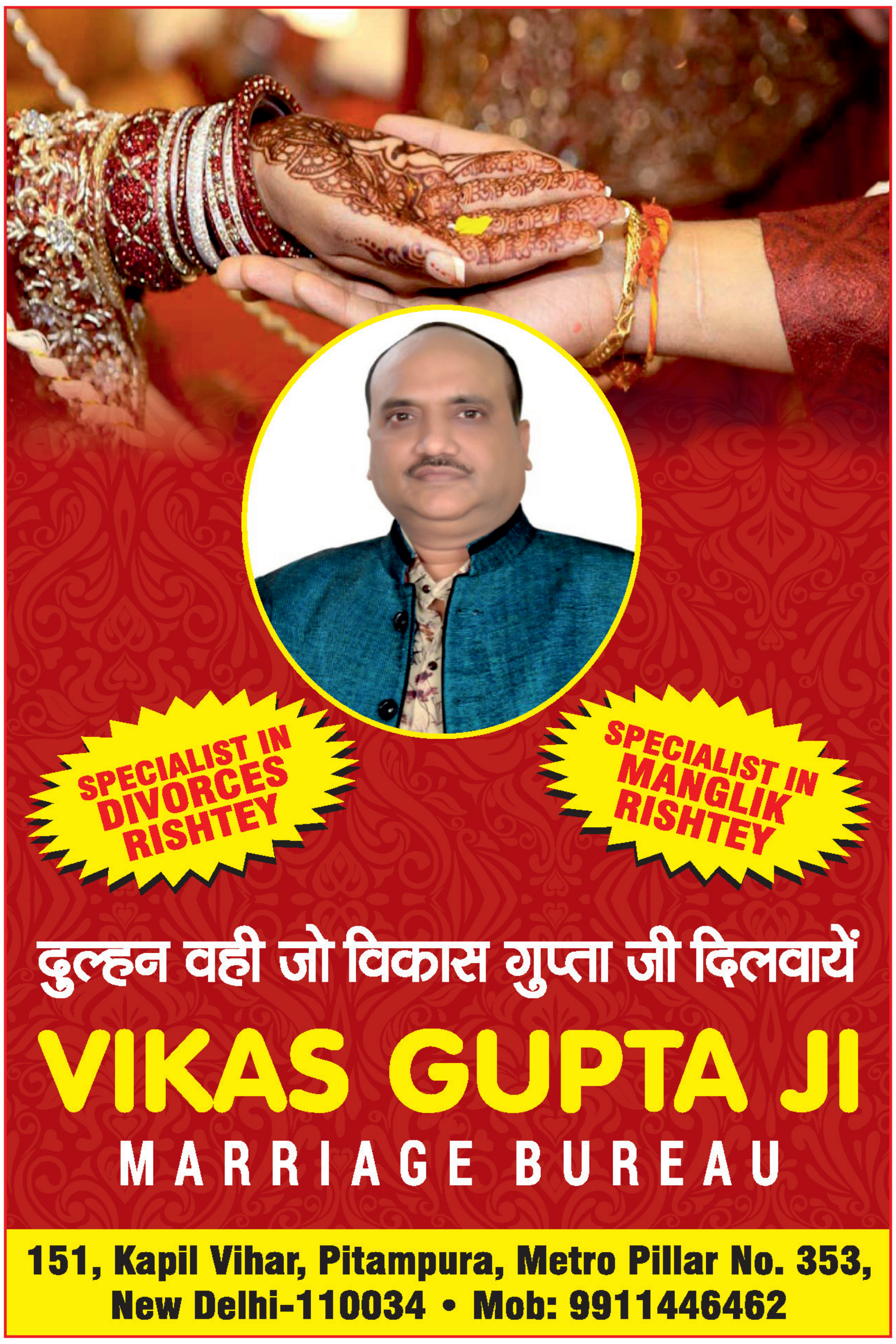
NNS
Media Group Since 1950
प्रकाशन
बदलते भारत की सभ्य तस्वीर
सप्ताहांत
मेरी दिल्ली
Mob. : 08447732401 www.meridelhi.com www.nnsmediagroup.com
वर्ष - 32 अंक - 09 नई दिल्ली, 01 - 07 मार्च, 2020 कुल पृष्ठ - 12 वार्षिक शुल्क 200/- (डाक द्वारा)


SPECIALIST IN DIVORCES RISHTEY
SPECIALIST IN MANGLIK RISHTEY
दुल्हन वही जो विकास गुप्ता जी दिलवायें
VIKAS GUPTA JI
MARRIAGE BUREAU
151, Kapil Vihar, Pitampura, Metro Pillar No. 353,
New Delhi-110034 • Mob: 9911446462

WEMBLEY PAINTS & CHEMICALS
(An ISO 9001-2008 Certified Co.)
Winner of IDIR AWARDS
Winner of Golden Peacock Award
WEMBLEY®
• SANDING SEALER
• T.T. CLEAR / THINNERS
• AUTO PAINTS
• WATER BASE EMULSIONS
• ACRYLIC DISTEMPERS
SOLUTION TO ALL WOOD AND WALLS COATINGS
Website : www.wembleypaints.com
MDW/01

JK LAKSHMI CEMENT Ltd.
इंडिया, अब सोच करो बुलंद.
बुलंद सोच ही इरादों को हकीकत में बदलने का हौसला रखती है,
और इसी बुलंद सोच को आकार देता है जे के लक्ष्मी सीमेंट.
www.jklakshmicement.com
facebook.com/JKLakshmiCementLtd
twitter.com/JKLCofficial
Customer Care: 1800 102 5097

BIKANERVALA
EXPERIENCE THE GREAT NEW AMBIANCE
AT OUR FULLY RENOVATED OUTLET
ITL TWIN TOWER
SHOP NO - 01, NETAJI SUBASH PALACE
PITAMPURA, NEW DELHI
TEL.: 011 - 42470215, 9810790790, 9971660660
VISIT BIKANERVALA OUTLETS IN INDIA AND ABROAD
DELHI: Chandni Chowk • Karol Bagh • Rajouri Garden • Lajpat Nagar • Greater Kailash - II • Preet Vihar • Punjabi Bagh • Pitampura • Naraina • Ring Road- Mall, Rohini Unityone Mall - Metro Station Rohini West • Chanakya Puri • Connaught Place • GT Karnal Road • Kamla Nagar • Worldmark 1, Aerocity • Dilshad Garden • Saket • Kirti Nagar • Dwarka Krishna Nagar • Janakpuri HARYANA: Gurgaon - Sector 29 • Gurgaon - Sector 12 A • Sohna Road, Gurgaon • Golf Course Rd., Gurgaon • Faridabad • Kundli • Panch Gaon, Manesar Murthal U.P.: Ambedkar Road, Ghaziabad • Raj Nagar, Ghaziabad • Lal Qua, Ghaziabad • Vaishali, Sahibabad • Rajendra Nagar, Sahibabad • Noida-Sector-18 • Noida-Sector-62, iThum Greater Noida - Pari Chowk • Greater Noida - Knowledge Park III • Agra, Bye - Pass Road • Agra, Fatehabad • Lucknow • Meerut • Allahabad • Varanasi • Gajraula • Indirapuram • Aligarh Modinagar • Jhansi • Kanpur • Govindpuram • Khatauli Bypass UTTARAKHAND: Dehradun – Rajpura Road • Times Square Mall • Haldwani GUJARAT: Ahmedabad – Nehru Nagar Circle Prahlad Nagar • Chandkheda MAHARASHTRA: Mumbai - Palm Beach Rd, Vashi RAJASTHAN: Neemrana-Behror • Neemrana-Japanese Zone • Jaipur, Tonk Road PUNJAB: Jalandhar Chandigarh • Zirakpur - Global Business Park • Zirakpur - Dhillon Plaza • Mohali • Ludhiana • Amritsar TELANGANA, HYDERABAD: Banjara Hills • Hyderguda Kondapur NEPAL: Kathmandu • Biratnagar • Pokhara U.A.E.: Dubai • Sharjah NEW ZEALAND: Auckland SINGAPORE: Changi Airport USA: New Jersey
*Conditions Apply
Khao Gujia, Khelo Holi
666 Ki Toli,
Layi 10 Lakh Vali Holi
SHOP FOR ₹666/-*
(Including 1 pack of Bikano Namkeen 400g / 1 Bikano Syrup)
GST as Applicable
AND GET ASSURED GIFT* ON EVERY PURCHASE
Offer valid from 03/03/2020 to 10/03/2020
JOIN HOLI LUCKY DRAW NOW
& GET CHANCE TO WIN GIFT VOUCHERS*
UP TO ₹10 Lakh
Enjoy Our Delicious Gujia
Kesar Gujia • Pista Gujia • Kaju Gujia • Badam Gujia • Gulkand Gujia • Thandai Gujia
Butter Scotch Gujia • Chocolate Gujia • Cranberry Gujia • Roasted Gujia • Sugar Free Gujia

EXOTIC INVITES®
LUXURY WEDDING INVITATIONS
Mob: 9911778522
WEDDING CARDS, BOXES & GIFTS
Wholesaler of All Type of Dry Fruits Sweets & Chocolates
230, Tarun Enclave, Pitampura, Delhi-34
Website: www.exoticdesignercards.com

NNS Media Group Since 1950
प्रकाशन
बदलते भारत की सभ्य तस्वीर
सप्ताहांत
मेरी दिल्ली
Mob.: 08447732401 www.meridelhi.com www.nnsmediagroup.com

uniwhite
PRIDE OF WALLS
PAINTS | WALL-PUTTY | P.O.P.
95 99 98 05 75 -- 77

एनएनएस मीडिया ग्रुप / मेरी दिल्ली से संबंधित किसी भी जानकारी के लिए फोन व WhatsApp करें 8588849250, 9899632000

संस्थापक : स्वर्गीय नेकीराम गुप्ता ● प्रेरणास्त्रोत : 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/- /MeriDelhiNews ई-मेल:nnsonline@nnsonline.com

पंजाबी बाग में शूटिंग रेंज का शुभारम्भ आज

गुरिंदर पाल सिंह 'राजू'

सतीश जिंदल

पंकज अरोड़ा

साहिब चन्द सिंघल

मोहित गुप्ता

जगमोहन सहगल

पंजाबी बाग। राजधानी के प्रतिष्ठित क्लबों में शुमार किए जाने वाले पंजाबी बाग क्लब में शूटिंग रेंज का शुभारम्भ आज एक मार्च से होने जा रहा है। उल्लेखनीय है कि दो महीने पहले संपन्न हुए चुनाव के दौरान वर्तमान टीम ने अपने चुनाव घोषणा पत्र में वायदा किया था कि वह क्लब में शूटिंग रेंज की स्थापना करेगी एवं उसने अपने इस वायदे को अत्यंत सीमित समय में पूरा कर दिया है। क्लब के प्रधान गुरिंदर पाल सिंह राजू, महामंत्री सतीश जिंदल, कोषाध्यक्ष पंकज अरोड़ा, निशानेबाजी कमेटी के संयोजक साहिब चन्द सिंघल, सह-संयोजक मोहित गुप्ता एवं मीडिया समिति के संयोजक जगमोहन सहगल के अनुसार क्लब में ओलम्पिक मापण्डों के अनुरूप अत्याधुनिक उपकरणों से सुसज्जित शूटिंग रेंज विकसित की गई है तथा राष्ट्रीय स्तर पर निशानेबाजी प्रतियोगिताओं में खिलाड़ी तथा निशानेबाज शुभम गुप्ता को प्रशिक्षण का दायित्व प्रदान किया गया है। शुभम गुप्ता का दावा है कि जो भी खिलाड़ी उनके मार्गदर्शन में कम से कम एक साल का प्रशिक्षण प्राप्त करेगा उसे वे इस योग्य अवश्य बना देंगे कि वह राष्ट्रीय प्रतियोगिता में भाग ले सके। शुभम पिछले 7 साल से निशानेबाजी का प्रशिक्षण प्रदान कर रहे हैं। उनकी एक निशानेबाजी एकेडमी इस समय बहादुरगढ़ में सफलतापूर्वक चल रही है। श्री गुप्ता के अनुसार पंजाबी बाग क्लब में प्रातः 8 बजे से 10 बजे तक निशानेबाजी का प्रशिक्षण प्राप्त करने की सुविधा उपलब्ध रहेगी। किसी भी आयु

शेष पृष्ठ 4 पर...

अग्रवाल बगीची ट्रस्ट का होली मिलन समारोह 8 मार्च को

दयालचंद गर्ग
मुख्य संरक्षक

वेदप्रकाश जैन
अध्यक्ष

विनोद गोयल
महामंत्री

अशोक गर्ग
कोषाध्यक्ष

सत्यदेव गोयल
संयोजक

पंजाबी बाग। दिल्ली की सबसे पुरानी अग्रवाल संस्थाओं में एक अग्रवाल बगीची ट्रस्ट का होली मिलन समारोह रविवार 8 मार्च को सायंकाल 7.30 बजे से अग्रवाल भवन रोड नं. 10 ईस्ट पंजाबी बाग में धूमधाम से मनाया जाएगा। इस अवसर पर अन्तर्राष्ट्रीय ख्याति प्राप्त कलाकार राजबाला एवं झण्डू जी तथा साथियों द्वारा रंगारंग हरियाणवी कार्यक्रम प्रस्तुत किया जाएगा। समारोह के अंत में सभी के लिए स्वादिष्ट प्रीति भोज की व्यवस्था की गई है। प्रतिष्ठित समाजसेवी धर्मपाल गर्ग के सानिध्य में आयोजित होने वाले इस कार्यक्रम का शुभारम्भ हरिकृष्ण गुप्ता द्वारा दीप प्रज्ज्वलन के साथ किया जाएगा। समारोह के मुख्य अतिथि राज्यसभा सदस्य डॉ. सुशील गुप्ता हैं। समारोह में प्रतिष्ठित समाजसेवी जगदीश राय गोयल को मूर्खाधिराज की उपाधि से विभूषित किया जाएगा। समारोह के संयोजक सत्यदेव गोयल हैं। समारोह में आमंत्रित विशिष्ट अतिथियों में शिवचरण गोयल, सुनीता मिश्रा, सुभाष सचदेवा, कृष्ण लाल बंसल, चन्दरभान गर्ग, जय प्रकाश अग्रवाल, राम कुमार गुप्ता, गोपाल कृष्ण गुप्ता, कंवर भान गोयल, डॉ. विरेन्द्र कुमार गर्ग, सुभाष गुप्ता एवं किशोरी लाल गोयल सम्मिलित हैं।

ट्रस्ट के मुख्य संरक्षक दयाल चन्द गर्ग, प्रधान वेद प्रकाश जैन, महामंत्री विनोद गोयल, कोषाध्यक्ष अशोक गर्ग एवं संयोजक सत्यदेव गोयल ने सभी ट्रस्टी भाइयों से सपरिवार समारोह में सम्मिलित होकर एक-दूसरे को होली के पावन पर्व की बधाई देने का अनुरोध किया है। (29)

ॐ भूर्भवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो योनः प्रचोदयात्।

पूज्य माता आको देवी
10 मई, 1930 : 24 फरवरी, 2020

रस्म पगड़ी एवं श्रद्धांजलि सभा
शुक्रवार 06 मार्च, 2020 • सायं 3 से 4 बजे तक
बावा नत्था सिंह वाटिका
वेस्ट पंजाबी बाग, (पंजाबी बाग क्लब के पास) नई दिल्ली-110026

शोकाकुल

पुत्र-पुत्रवधू
मेघराज-आशा गोयल, अशोक-पुष्पा गोयल
श्रवण-सुषमा गोयल, विजय-सुनीता गोयल
रीना गोयल

पौत्र-पौत्रवधू
वरुण-निशा गोयल, समीर-हिना गोयल
निखिल-शालिनी गोयल, पराग-अदिति गोयल
मोहित-देबजानी गोयल, वासु गोयल

प्रपौत्र
निलाक्ष
ओजस
प्रपौत्री - नीतिक्षा

तथा समस्त मित्र, संबन्धी एवं कर्मचारी

एम. आर. गोयल स्टील, गंगा मोती इस्पात उद्योग, जी. एम. गोयल स्टील इम्पेक्स
वी जय स्टील्स प्रा.लि., गोयल बियरिंग ट्रेडर्स, सुशील स्टील सिंडिकेट

निवास स्थान : डब्ल्यू जेड-4, पंजाब गार्डन, ईस्ट पंजाबी बाग, नई दिल्ली-110026
सम्पर्क : 9811173877, 9810049378, 9810041973, 9810007336

पिटती पुलिस

राजेश गुप्ता

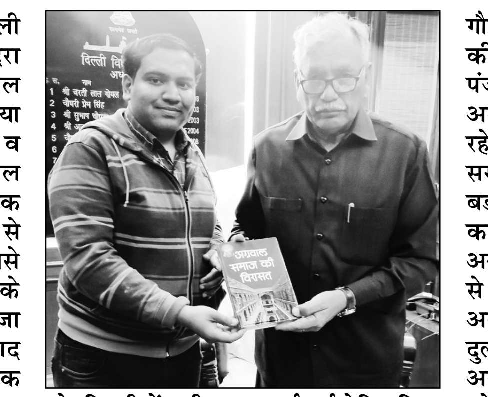
दिल्ली में लगातार तीन दिनों तक अमेरिकी राष्ट्रपति की मौजूदगी में हिंसा का जो नंगा नाच हुआ है उससे हमारे देश की सरकार की पोल-पट्टी पूरी तरह खुल गई है। हमारे देश की न्यायपालिका, मीडिया एवं सरकारी दखलंदाजी ने पुलिस को इतना लाचार एवं निकम्मा बना दिया है कि वह किसी काम की नहीं रह गई है। उस पुलिस का क्या मतलब रह जाता है जिसकी उपस्थिति में भीड़ सड़क पर बांस-बल्ली गाड़कर टैंट लगा लेती है एवं आने-जाने का रास्ता रोक देती है। राजनैतिक इच्छा शक्ति की कमी एवं लाभ-हानि के गुणा गणित में शाहीन बाग के धरने-प्रदर्शन को 70 दिनों से अधिक समय से फलने-फूलने दिया गया जिसके परिणामस्वरूप रास्ता रुकने से परेशान लोगों को अदालत का दरवाजा खटखटाना पड़ा और जब मामला अदालत में चला जाता है तो कभी उससे पीड़ित लोगों को न्याय नहीं मिलता केवल तारीख पर तारीख मिलती रहती है। अदालत यह कह रही है कि सरकार की नीतियों, कानूनों का विरोध करने का अधिकार जनता को है लेकिन विरोध प्रदर्शन का तरीका ऐसा होना चाहिए जिससे आम आदमी को किसी प्रकार की तकलीफ न हो। शहीन बाग में धरने पर बैठे लोग सर्वोच्च न्यायालय की बात को नहीं मान रहे हैं लेकिन सर्वोच्च न्यायालय को गुस्सा नहीं आ रहा है। सर्वोच्च न्यायालय को गुस्सा आ रहा है उन पुलिस कर्मियों पर जिन्होंने जामिया मिलिया इस्लामिया की लाइब्रेरी में घुसकर विद्यार्थी की वेशभूषा में छिपे पत्थरबाजों की लाठी, डंडों से पिटाई कर दी जिससे तथाकथित छात्रों को बहुत ज्यादा चोट आ गई। न्यायालय को गुस्सा उन लोगों पर नहीं आ रहा है जो खुलेआम दिन-दहाड़े लोगों पर पत्थर बरसा रहे हैं, पेट्रोल बम फेंक रहे हैं, पुलिस के माथे पर पिस्तौल की नोक रख रहे हैं। आईबी इंस्पेक्टर की हत्या करके नाले में डाल रहे हैं, पेट्रोल पम्प, स्कूल, कॉलेज, मकान एवं दुकान जला रहे हैं, न्यायालय एवं मीडिया को गुस्सा नेताओं द्वारा दिए गए भड़काऊ बयानों पर आ रहा है। यदि देश की जनता चंद नेताओं द्वारा दिए गए बयानों से प्रेरित होकर इसी प्रकार एक-दूसरे को मारने-मरने पर उतारू होती रही तो उनको देश की कोई भी सरकार, कोई भी पुलिस, कोई भी न्यायालय दु:ख भोगने से नहीं बचा सकती। दंगों के शांत होने के बाद मिल रही चोटों से स्पष्ट है कि दंगे भड़काने की पूरी साजिश रची गई थी। जिन कॉलोनियों में लोगों की आंखों के आगे भीड़ के रूप में बाहरी लोगों द्वारा उत्पात मचाया जा रहा था वे लोग चीख-चीख कर कह रहे हैं कि दंगे भड़काने के लिए लोग बाहर से बुलाए गए थे एवं उनमें पास-पड़ोस का कोई भी आदमी नहीं था। भारत सरकार इंटेलिजेंस ब्यूरो, खुफिया पुलिस, दिल्ली पुलिस जैसी सभी संस्थाओं के मुंह पर इससे बड़ा कोई दूसरा तमाचा हो नहीं सकता। जिस समय पूरी दुनिया की मीडिया दिल्ली में अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प की भारत यात्रा की रिपोर्टिंग करने के लिए उपस्थित थी, उस समय दिल्ली में दंगे फैलाने की साजिश को यदि देश विरोधी संस्थाएं सफलतापूर्वक क्रियान्वित करने में सफल हो जाती हैं तो सरकार की इससे बड़ी कोई दूसरी नाकामयाबी हो नहीं सकती।

दिल्ली के दंगों की कहानी बड़ी बेबाकी से इस बात को बयान कर रही है कि इस देश में धरने, प्रदर्शन एवं विरोध के नाम पर लोगों के जीवन को कठिनाई में डालने वाले लोगों से निबटने के लिए पुलिस को कुछ अधिकार प्रदान किए जाएं। सीएए, एनपीआर एवं एनसीआर को लेकर देश के विभिन्न भागों में दंगे, प्रदर्शन, धरने, रैली इत्यादि का आयोजन शांतिपूर्ण तरीके से किया गया लेकिन कहीं भी आंदोलनकारियों ने सड़क को घेरने की कोशिश नहीं की एवं यदि कहीं ऐसा प्रयास किया भी गया तो उससे राज्य सरकारों ने सख्ती से निबटा, जिससे छिटपुट हिंसा तो हुई लेकिन कहीं भी दंगे एवं कर्फ्यू लगाने की स्थिति उत्पन्न नहीं हुई। दिल्ली पुलिस की समस्या यह है कि उसकी कमान केन्द्र सरकार के गृह मंत्रालय एवं दिल्ली के उपराज्यपाल के हाथों में है। दिल्ली का उपराज्यपाल चाहे जो भी हो जाए वह कभी भी दिल्ली पुलिस के कामकाज की निगरानी उस अंदाज में नहीं कर सकता जिस अंदाज में जनता द्वारा चुना गया कोई मुख्यमंत्री कर सकता है। जहां तक गृह मंत्रालय का सवाल है तो गृहमंत्री के पास इतनी ज्यादा जिम्मेदारियां होती है कि वह दिल्ली जैसे राजनैतिक रूप से महत्वहीन राज्य पर अपनी ऊर्जा बर्बाद करने के लिए तैयार नहीं होता। इस समय दिल्ली पुलिस की हालत धोबी के कुत्ते वाली हो चुकी है जो न तो घर का होता है न घाट का। इसलिए दिल्ली को एक सुरक्षित शहर बनाने के लिए इसके प्रशासन तंत्र पर पुनर्विचार करना आवश्यक हो गया है। या तो दिल्ली सरकार को पूर्ण राज्य के समान भूमि, सेवा, पुलिस जैसे तमाम विभागों की जिम्मेदारी प्रदान की जाए अथवा दिल्ली की राज्य सरकार को भंग करके एक बार पुन: केन्द्र शासित राज्य का दर्जा प्रदान कर दिया जाए। दिल्ली जल रही है एवं दिल्ली का मुख्यमंत्री दिल्ली की जनता से शांति बनाए रखने की अपील करने, गांधी समाधि पर जाकर प्रार्थना करने के अलावा कुछ नहीं कर पा रहा है। किसी भी सरकार एवं शासक के लिए इससे बड़ी निराशाजनक कोई दूसरी स्थिति हो नहीं सकती।

E-mail : rgupta@nnsonline.com

अग्रवाल समाज की विरासत पुस्तक का लोकार्पण

नई दिल्ली। लगातार दूसरी बार दिल्ली विधानसभा के स्पीकर बनने के बाद शाहदरा से विधायक राम निवास गोयल द्वारा अग्रवाल समाज की विरासत पुस्तक का विमोचन किया गया। इस पुस्तक के अंदर दिल्ली, हरियाणा व पंजाब में विभिन्न क्षेत्रों में फैली अग्रवाल विरासत की जानकारी है। पुस्तक के लेखक मोहित अग्रवाल के अनुसार, दिल्ली में आज से करीब 850 वर्ष पूर्व से अब तक सबसे ऐतिहासिक उल्लेख आता है। दिल्ली के तत्कालीन नगरसेठ नट्टल साहु राजा अनंगपाल तोमर के मंत्री रहे। उसके बाद मुगलकाल से लेकर वर्तमान समय तक अग्रवालों की दिल्ली राजधानी में अग्रिम भूमिका रही है। राजाओं के मंत्री, खजांची व बड़े-बडे अधिकारी अग्रवाल समाज के लोग



रहे। दिल्ली में करीब 850 वर्ष पूर्व ऐतिहासिक विरासत के रूप में कनॉट प्लेस में अग्रसेन बावड़ी है। पंजाब के अंदर भी अग्रवालों का गौरवशाली इतिहास रहा है क्योंकि पंजाब देश की पश्चिमी सीमा पर स्थित था, तो इसीलिये पंजाब का लाहौर, रावलपिंडी, सियालकोट, अमृतसर, कराची इसके प्रमुख व्यापार केन्द्र रहे। आधुनिक लाहौर के पिता कहे जाने वाले सर गंगाराम का लाहौर नगर की सेवाओं में बड़ा योगदान है। उनकी बनाई इमारतें हमें गौरव का अनुभव कराती हैं। पश्चिमी पंजाब में अग्रवालों के योगदान की जानकारी इस कारण से भी रोचक और महत्वपूर्ण है क्योंकि वो क्षेत्र अब पाकिस्तान में है और सब जानकारियां दुर्लभ हैं। इस विषय पर आगे बताते हुए मोहित अग्रवाल ने कहा कि यह पुस्तक समाज के लोगों को अपने गौरवशाली इतिहास की जानकारी तो देगी ही, साथ ही भावी पीढ़ियों के लिये यह प्रेरणादायक होगी। (9)

राजस्थान रत्नाकर द्वारा होली मंगल मिलन समारोह 8 मार्च को

पीतमपुरा। राजस्थान रत्नाकर द्वारा अपने सदस्यों के साथ होली मंगल मिलन समारोह रविवार 8 मार्च को सायंकाल 6 बजे से शाह ऑडिटोरियम, सिविल लाइन्स, दिल्ली में धूमधाम से मनाया जाएगा।

इस अवसर पर सभी का चंदन से स्वागत किया जाएगा और फूलों की होली खेली जाएगी। साथ ही होली का रंगारंग कार्यक्रम होली लोक गीत एवं गायन व नृत्य प्रस्तुत किए जाएंगे और राधा-कृष्ण की भव्य झांकी प्रदर्शित की जाएगी। संस्था द्वारा सभी के लिए स्वादिष्ट चाट-पकौड़ी की व्यवस्था की गई है। संस्था के चेयरमैन राजेन्द्र गुप्ता, प्रधान रमेश कानोड़िया, उप प्रधान शंकर जयपुरिया-सतीश गुप्ता, महामंत्री सुमित गुप्ता, कोषाध्यक्ष मुकेश गुप्ता (पेपर), के.बी. हरलालका (मंत्री), हरीश नारसरिया (उपमंत्री), रतन पोद्दार (निवर्तमान प्रधान), समारोह के मुख्य संयोजक पुष्पेन्द्र गोयल, सुभाष शोरेवाला एवं राकेश मोहन कसेरा एवं संयोजक अनिल गुप्ता (पेपर), भारत भूषण लील्हा, सुनील कंसल, आलोक शाह एवं तरुण गुप्ता की आयोजन में अहम भूमिका है। (28)

तीर्थ विकास ट्रस्ट द्वारा सांस्कृतिक कार्यक्रम एवं रात्रि भोज का आयोजन

गोवर्धन। तीर्थ विकास ट्रस्ट (पंजी.) के तत्वावधान में बुधवार 4 मार्च को ट्रस्ट भवन, श्री गोवर्धन धाम में सायं 6 बजे से रात्रि 8 बजे तक सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन किया जा रहा है। तत्पश्चात पूज्य भाई श्री रमेश ओझा जी के आशीर्वचन होगा। सामूहिक रात्रि भोज का भी इस अवसर पर आयोजन किया गया है।

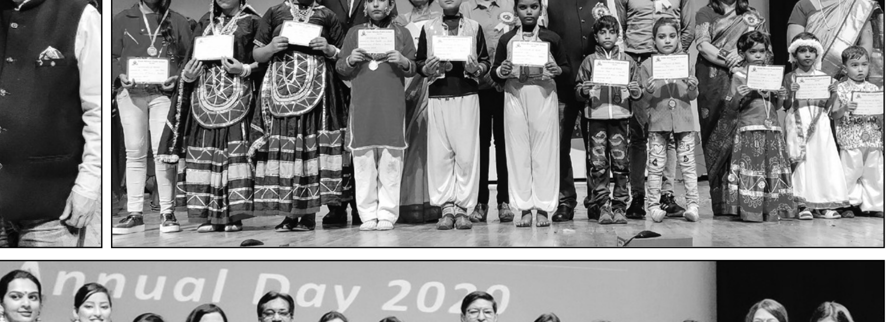
वीरवार 5 मार्च को ट्रस्ट पार्किंग स्थल, सौंख रोड, गोवर्धन में प्रात: 11 बजे पार्किंक स्थल का शिलान्यास एवं दोपहर 1 बजे सहभोज का आयोजन किया गया है। ट्रस्ट की कार्यकारिणी पदाधिकारियों में डॉ. नन्द किशोर गर्ग (अध्यक्ष), मांगेराम अग्रवाल, टेकचन्द गुप्ता, नरेश चन्द गोयल (सदस्य सलाहकार समिति), अशोक बंसल (वरि. उपाध्यक्ष), विनोद गुप्ता, गिरीश चंद गुप्ता, हरि नारायण सिंघल एवं ओम प्रकाश सर्राफ (उपाध्यक्ष),सतीश गर्ग (उप-महासचिव), राम करण गुप्ता, संजीव सिंघल, नरेश मित्तल, राजेश बंसल एवं अनिल कुमार मोदी (सचिव), हरि मोहन अग्रवाल (कोषाध्यक्ष) हैं। (7)

अंदरुनी तनाव से बचने के लिए परीक्षा की करें तैयारी : दिव्या जैन

कोई भी कार्य न टाले इससे आपको अंदरुनी तनाव होगा। आपको कोई भी समस्या आने पर, आप अपनी अध्यापिका के पास जाकर आपकी समस्या पर चर्चा कर सकते हैं और आप जिस विषय पर पढ़ाई कर रहे हैं, आप उस विषय का निबंध बनाएं जिससे आपको उस निबंध दोहराने की सरलता भी बनेगी ताकि आपको निबंध या वह विषय सरल लगने लगेगा। हर दिन आप 2-3 घंटे का समय अपनी पढ़ाई पर लगाए और बीच-बीच में थोड़ा समय कुछ खाने-पीने पर दें, ताकि आपका दिमागी संतुलन बना रहेगा। आप जिस विषय की तैयारी कर रहे है उस विषय का टैस्ट देते रहें ताकि आपको पता चलेगा कि आपकी गलतियां क्या हैं और हमें किस विषय के ऊपर काम करना है। आपको लिखने की आदत भी बनानी है, जिससे आपको समय का अंदाजा भी लगा रहे ताकि समय में आप परीक्षा में पूरा पेपर कर सकते हैं। पिछले साल की परीक्षा के प्रश्न-पत्रों को देखें और उसके अनुसार परीक्षा की तैयारी करें। प्रश्नों का जवाब मार्गदर्शित निर्देशों के अनुसार करें। कम नम्बर के प्रश्नों का शार्ट में और अधिक नम्बरों के प्रश्नों का उत्तर विस्तार से दें। परीक्षा में सारे प्रश्नों के उत्तर दें, कोई प्रश्न न छोड़े, जितना आप उसके बारे में जानते हैं लिखें। पहले अच्छी तरह आने वाले प्रश्नों को, उसके पश्चात अन्य को करें। प्रश्न-पत्र के प्रश्नों को शीघ्रताशीघ्र पूरा करने की कोशिश करें, ताकि अंतिम चरण में आप अपने प्रश्नों के उत्तर ठीक से जांच सकते हैं। आप अपने विषय का पूरा फार्मेट समझ लिजिये और उसे याद रखें, यह बहुत महत्वपूर्ण हैं। परीक्षा के दौरान थोड़ा व्यायाम अवश्य करें, जिससे सोचने की क्षमता बढ़ सकती है। आपका जितना अधिक

संर्घष होगा, जीत भी उतनी ही शानदार रहेगी। अंत: संघर्ष करिये, पढ़िये और समझिये, यही आपका कैरियर बनेगा। (32)

ग्रेट मिशन पब्लिक स्कूल एवं ग्रेट मिशन टीचर ट्रेनिंग इंस्टीट्यूट द्वारका का वार्षिकोत्सव संपन्न



द्वारका। ग्रेट मिशन पब्लिक स्कूल एवं ग्रेट मिशन टीचर ट्रेनिंग इंस्टीट्यूट द्वारका सेक्टर-5 के वार्षिकोत्सव सर्वपल्ली डॉ. राधाकृष्णन ऑडिटोरियम, एपीएस कॉलोनी, दिल्ली कैंट में धूमधाम से संपन्न हुआ। भारत सरकार के सांस्कृतिक स्रोत एवं प्रशिक्षण केंद्र, सीसीआरटी के निदेशक ऋषि कुमार वशिष्ठ समारोह में मुख्य अतिथि थे। शिक्षाविद् दयानंद वत्स, पूर्व उप-शिक्षा निदेशक डॉ. के.एस यादव, अंतर्राष्ट्रीय एथलीट ललित माथुर, एथलेटिक्स कोच सुनीता राय, डाईट आर.के पुरम के पूर्व प्राचार्य डॉ. संजीव कुमार विशिष्ठ अतिथि के रूप में उपस्थित थे। अपने संबोधन में मुख्य अतिथि ऋषि कुमार वशिष्ठ ने कहा कि विद्यार्थियों को शिक्षा के

साथ-साथ भारतीय कला एवं संस्कृति से भी रूबरू होना चाहिए। सीसीआरटी विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिए साल भर प्रशिक्षण कार्यक्रमों का आयोजन करता है। इसमें सैंकड़ों छात्र-छात्राओं को सरकार छात्रवृत्ति भी प्रदान करती है।

शिक्षाविद् दयानंद वत्स ने विद्यार्थियों और अभिभावकों को संबोधित करते हुए कहा कि बच्चों में सकारात्मक ऊर्जा के संवर्धन के लिए घर में ही बच्चों को प्रोत्साहित करें। बच्चों पर अपनी मनमर्जी कतई न थोपें। बच्चों के नैसर्गिक विकास के लिए उसे कला और संस्कृति से परिचित कराएं। प्रबंधक राधा घई ने अतिथियों का स्वागत किया। समारोह का संचालन प्रभाष घई ने किया। मेधावी विद्यार्थियों को पुरस्कृत किया गया। इस अवसर पर मनोहारी सांस्कृतिक कार्यक्रमों की प्रस्तुति की गई। (28)

श्री अग्रसेन जन सेवा सभा का होली मिलन समारोह 5 मार्च को

पीतमपुरा। दिल्ली की जानी-मानी संस्था श्री अग्रसेन जन सेवा सभा का होली मिलन समारोह वीरवार 5 मार्च को सायंकाल 6.30 बजे से श्री अग्रसेन भवन नॉर्थ एक्स, पीतमपुरा में धूमधाम से मनाया जाएगा। इस अवसर पर सायं 6.30 से 7.30 बजे तक सभी सपरिवार एवं अपने ईष्ट-मित्रों सहित स्वादिष्ट चाट-पकोड़ी का आनन्द लेंगे। 7.30 बजे से रात्रि 10 बजे तक भजन संध्या होगी जिसमें सुप्रसिद्ध भजन गायक राहुल चौधरी अपनी सुमधुर भजनों से भक्तों को मंत्रमुग्ध कर देंगे। तत्पश्चात फूलों की होली खेली जाएगी। रात्रि 10 बजे आरती की जाएगी उसके पश्चात रात्रि 10.15 बजे से प्रसाद के रूप में रात्रि भोजन की व्यवस्था संस्था द्वारा की गई है। आयोजन में मुख्य संरक्षक प्रेम गर्ग, मुख्य सलाहकार पुरूषोत्तम दास अग्रवाल, चेयरमैन प्रदीप जिंदल एवं चेयरमैन कंट्रोल बोर्ड श्रीमत कमला देवी अग्रवाल की प्रमुख भूमिका हैं। सेवा सभा का पीतमपुरा में श्री अग्रसेन भवन एवं वृन्दावन धाम में दिल्ली श्री धाम के नाम से अपने भवन हैं तथा वृन्दावन धाम में दिल्ली श्री धाम द्वितीया निर्माणाधीन है। (7)

मेरी दिल्ली सप्ताहांत

मेरी दिल्ली हाउस, 25/10
ईस्ट 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. नेकी राम गुप्ता
प्रेरणास्त्रोत : स्व. केसर सिंह गुप्ता
संपादक : राजेश गुप्ता
वार्षिक शुल्क
साधारण डाक से : 200 रु.
विज्ञापन व प्रशासन
मो.-8447732401, 9899632000
इंटरनेट सर्विस: www.nnsmediagroup.com
ई-मेल : nnsonline@.nnsonline.com

स्वत्वाधिकारी एन.एन.एस. ऑनलाइन प्रा. लि. के लिए प्रकाशक, मुद्रक एवं संपादक राजेश गुप्ता द्वारा 25/10, ईस्ट पंजाबी बाग, नई दिल्ली-110026 से प्रकाशित तथा विभा पब्लिकेशन प्रा. लि., डी-160 बी, सेक्टर-7, नोएडा से मुद्रित लिखित अनुमति के बिना सम्पूर्ण या आंशिक पुनर्प्रकाशन पूर्णत: प्रतिबंधित।

नोट : 'मेरी दिल्ली' में प्रकाशित सभी लेखों आदि से संपादक का सहमत होना अनिवार्य नहीं है। किसी भी कानूनी वाद-विवाद का निपटारा दिल्ली न्यायालय में ही किया जाएगा।

आवश्यक सलाह : विज्ञापन में किए गए दावों के संबंध में किसी निर्णय से पहले पाठक सभी तथ्यों की समुचित जांच स्वयं कर ले। किसी भी प्रकार के लेन-देन / दावे के लिए समाचारपत्र जिम्मेवार नहीं है।

सूचना- वस्तु उपयोग व स्वास्थ्य संबंधी जानकारी की प्रामाणिकता के लिए अपने स्वास्थ्य सलाहकार या डॉक्टर की सलाह पर ही अमल करें। 'मेरी दिल्ली' प्रबंधन इसके लिए उत्तरदायी नहीं है।

पंजाबी बाग में शूटिंग रेंज का शुभारम्भ...

(प्रथम पृष्ठ का शेष)

वर्ग की महिला या पुरुष खिलाड़ी इस प्रशिक्षण को प्राप्त कर सकता है। एक खिलाड़ी को प्रतिदिन 90 मिनट निशानेबाजी का प्रशिक्षण प्राप्त करने का अवसर मिलेगा। इसके साथ ही निशानेबाजी का प्रशिक्षण प्राप्त करने वाली बालिकाओं को सेल्फ डिफेंस का भी प्रशिक्षण प्रदान किया जाएगा। जिसके बाद वे एक ऐसी पिस्टल अपने साथ सुरक्षा की दृष्टि से रख सकती हैं जिसके लिए किसी प्रकार के लाइसेंस की भी आवश्यकता नहीं पड़ती। क्लब के मेम्बरों के लिए निशानेबाजी का प्रशिक्षण शुल्क 5000 रुपये महीना एवं नॉन मेम्बर के लिए 8000 रुपये महीना निर्धारित किया गया है। इस संबंध में विस्तृत जानकारी शुभम गुप्ता से निम्नलिखित नम्बर पर प्राप्त की जा सकती है - 9811568195

महर्षि दयानंद जी ने विश्व को नई दिशा दी : स्वामी सम्पूर्णानन्द सरस्वती

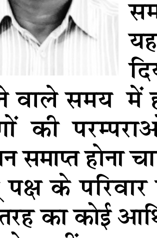
नई दिल्ली। महर्षि दयानंद सरस्वती को शिवरात्रि पर सच्चे शिव का ज्ञान मिला, जिससे प्रेरित होकर उन्होंने बौद्धिक वैचारिक क्रांति की। आज भी इसे जन-जन तक पहुंचाने की आवश्यकता है- ये उद्गार आर्य संन्यासी स्वामी सम्पूर्णानंद सरस्वती ने आर्य केन्द्रीय सभा, दिल्ली राज्य द्वारा रामलीला मैदान, नई दिल्ली के महर्षि दयानंद बोधोत्सव कार्यक्रम में कहे। मुख्य अतिथि डॉ. रूप किशोर शास्त्री, कुलपति, गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार ने कहा-मनुष्य में सबसे बड़ी शक्ति विवेक है, जो विद्या-अविद्या, अंधेरे-उजाले का परिचय देती है। समाज में फैले अंधविश्वासों, कुरीतियों को दूर करने वाले सार्थक प्रयास होने चाहिए। दिल्ली आर्य

प्रतिनिधि सभा प्रधान धर्मपाल आर्य ने कहा-यह शिव संकल्प जगाने का पर्व है, युवा पीढ़ी तथा अशिक्षित लोगों को जगाना जरूरी है।

हॉलैण्ड से पधारी पण्डिता शामा ने कहा हमें गर्व है कि हम विदेश में रहकर भारतीय संस्कृति, संस्कारों को पोषित कर रहे हैं। सभा महामंत्री, सतीश चड्ढा के अनुसार श्रीमती हर्ष आर्या, अनीता कुमार, आचार्य आयुषी राणा, मनोज कुमार, राकेश कुमार आर्य, सूर्य नारायण को कर्मठता पुरस्कार से सम्मानित किया गया। ऋषि मेले में आराधना शर्मा, कुलदीप आर्य, नाटिका हकीकत राय व सांस्कृतिक कार्यक्रम भी हुए। सभाध्यक्ष सुरेन्द्र रैली, अरुण प्रकाश वर्मा, कीर्ति शर्मा, एस.पी. सिंह, उषा किरण, राजेन्द्र दुर्गा, जय प्रकाश शास्त्री के सहयोग से कार्यक्रम सफल रहा। (7)

सराहनीय पहल

नई दिल्ली। मारवाड़ी समाज से बलवंत राय ने 25 फरवरी को रेडिसन ब्ल्यू में अपने पोते के प्रोजन सेरेमनी में भात न लेकर समाज को यह संदेश दिया है कि आने वाले समय में हर वर्ग के लोगों की परम्पराओं से यह चलन समाप्त होना चाहिए ताकि वधू पक्ष के परिवार पर किसी भी तरह का कोई आर्थिक दबाव न पड़े। वहीं समाज के अनेक गणमान्य व्यक्तियों ने उनकी इस सोच की सराहना की।



मेरी दिल्ली -मेरी शान

जीएसटी ने चार गुना बढ़ाई चार्टर्ड एकाउंटेंट की कमाई

अक्षय गुप्ता

नोटबंदी एवं जीएसटी के संयुक्त प्रभाव ने देश की अर्थव्यवस्था को किस कदर चौपट कर दिया है उसके दुष्परिणाम अब उभरकर सामने आने लगे हैं। जीडीपी दर वर्तमान वित्त वर्ष की तीसरी तिमाही में भी 5 प्रतिशत से नीचे दर्ज की गई है जो देश की अर्थव्यवस्था की चिंताजनक तस्वीर को प्रस्तुत कर रही है। दिसम्बर 2019 को समाप्त हुई तिमाही के दौरान देश के सकल घरेलू उत्पाद की वृद्धि दर 4.7 प्रतिशत दर्ज की गई है। पिछले वित्त वर्ष यानी 2018-19 की पहली तिमाही में जीडीपी ग्रोथ 8 प्रतिशत थी जो दूसरी तिमाही में 7 प्रतिशत रह गई। तीसरी तिमाही में यह 6.6 प्रतिशत एवं चौथी तिमाही में 5.8 प्रतिशत रही। 2019-20 की पहली तिमाही में यह 5 प्रतिशत, दूसरी तिमाही में 4.5 प्रतिशत एवं तीसरी तिमाही में 4.7 प्रतिशत दर्ज की गई है। यानी लगभग 21 महीने में पहली बार जीडीपी में गिरावट की बजाय मामूली सुधार देखा गया है। वर्तमान वित्त वर्ष में जीडीपी विकास दर 5 प्रतिशत रहने का अनुमान व्यक्त किया गया है। हालांकि सरकार एवं उसके प्रवक्ता आज भी यह मानने को तैयार नहीं है कि आर्थिक विकास दर में गिरावट का मुख्य कारण जीएसटी कर प्रणाली है। सरकार 'एक देश एक कर' के आकर्षक नारे के साथ इस कर प्रणाली को लेकर आई है, लेकिन इस कर प्रणाली से लघु एवं मध्यम वर्ग के व्यापारी के लिए काम करना कठिन होता चला जा रहा है। नई कर प्रणाली लागू होने के बाद लघु एवं मध्यम वर्ग के व्यापारियों द्वारा चार्टर्ड एकाउंटेंट (सी.ए.) को दी जाने वाली फीस करीब चार गुना हो गई है। कर प्रणाली ऐसी है कि एक सामान्य व्यापारी बिना सी.ए. की सलाह के अपना कर जमा करवा ही नहीं सकता। व्यापारिक प्रतिष्ठानों में काम करने वाले एकाउण्टेंट इस कार्य को सीए की सलाह के बगैर कर ही नहीं सकते। सी.ए. प्रत्येक महीने जीएसटी कैलकुलेट करने, रिटर्न फाइल करने की फीस अलग लेता है एवं वार्षिक ऑडिट फीस अलग से लेता है। यदि ईश्वर के प्रकोपवश व्यापारी की फाइल स्क्रूटनी में आ गई तो उसका हिसाब-किताब क्लीयर करवाने के लिए अलग से फीस ले रहा है। व्यापारी अपने व्यापार से जितनी कमाई नहीं कर पाता सीए बंधु उससे ज्यादा अपनी फीस ले लेते हैं। यदि व्यापारी कभी अपने आप ही जीएसटी रिटर्न दाखिल करने की हिम्मत करे तो सी.ए. पहले ही उसकी हिम्मत तोड़ देता है कि तुम और तुम्हारा एकाउण्टेंट कभी भी ऐसा करेंगे तो बुरी तरह से फंसेंगे क्योंकि जीएसटी नियमों में हर रोज कोई न कोई बदलाव हो रहा है जिसे समझना किसी सामान्य एकाउण्टेंट के बस की बात नहीं है। इस कर प्रणाली की उलझन की वजह से तंग आकर कई लोग अपना कारोबार ही बंद करने की सोचने लगे हैं क्योंकि उनको अपने कारोबार बढ़ाने के बारे में सोचने का समय ही नहीं मिल पाता एवं इस मकड़जाल में उलझे रहते हैं। अगर सरकार की नीयत साफ होती तो वह एक ऐसा सॉफ्टवेयर बनाकर हर व्यापारी को दे दे जिससे वह अपनी दैनिक सेल/परचेज उसमें डाले और शाम को उसका जीएसटी कैलकुलेट होकर निकल जाए और वह अगले दिन बैंक में जमा करवा दे। न कैलकुलेशन का झगड़ा, न रिटर्न का झगड़ा और नही ऑडिट का झगड़ा और दैनिक रूप से सरकार को टैक्स भी मिल जाए।

सरकार द्वारा कर प्रणाली को जब तक इतना सहज नहीं बनाया जाएगा कि कोई लघु एवं मध्यम वर्ग का व्यापारी अपनी जीएसटी की स्वयं गणना करके बैंक में जमा करवा दे तब तक अर्थव्यवस्था को गति नहीं मिल सकती। इस देश में प्रत्येक कारोबारी व्यक्ति ईमानदारी से अपना कर जमा करना चाहता है, नियमों का पालन करते हुए शुकून भरी जिंदगी जीना चाहता है। लेकिन जीएसटी की उधेड़बुन ने उसका जीना हराम कर दिया है। उसे बार-बार सी.ए. के शरण में जाना पड़ता है। जिस प्रकार आयकर कानून इतना आसान हो गया है कि बहुत सारे लोगों द्वारा अपना आयकर रिटर्न स्वयं भर लिया जाता है एवं किसी सी.ए. के पास जाने की आवश्यकता नहीं पड़ती। इसी प्रकार प्रत्येक व्यापारी को यह पता होना चाहिए कि आज की खरीद पर कितना टैक्स अदा करना है एवं माल की बिक्री पर उसे कितना टैक्स वसूल करना है, जिससे वह प्रत्येक महीने स्वयं अपना जीएसटी रिटर्न एवं जीएसटी की धनराशि जमा करवा सके। इससे इंस्पेक्टर राज एवं भ्रष्टाचार पर बड़े पैमाने पर अंकुश लगाया जा सकेगा। मोदी सरकार भले ही इस बात के लिए अपनी पीठ थपथपा रही हो कि उसकी सरकार पर अभी तक भ्रष्टाचार का एक भी आरोप विपक्ष भी नहीं लगा सका है लेकिन इस देश में रहने वाले सामान्य आदमी को भ्रष्टाचार से रंचमात्र भी मुक्ति नहीं मिल सकी है। सभी विभागों में रिश्वत खुलेआम चल रही है एवं किसी को भी रिश्वत लेने या देने में रंचमात्र भी डर या संकोच नहीं है। सरकार जब तक आम आदमी के जीवन से भ्रष्टाचार को समाप्त करने की दृष्टि से पारदर्शी व्यवस्था विकसित नहीं करेगी तब तक इस देश की अर्थव्यवस्था को गति नहीं मिल सकती। तीन साल के बाद भी जीएसटी प्रक्रिया को पारदर्शी तरीके से क्रियान्वित करने में सरकार पूरी तरह विफल रही है। जिस कारण अर्थव्यवस्था में उत्साह का माहौल विकसित नहीं हो पा रहा है। आज व्यापारी को व्यापार में घाटा होने का डर नहीं लगता लेकिन टैक्स की गणना में कहीं गलती न हो जाए इसका डर उसको 24 घंटे सताता रहता है।

E- Mail : akshaynns@gmail.com

फार्म IV

(देखें नियम 8)

मेरी दिल्ली

1. प्रकाशन स्थान	: मेरी दिल्ली हाउस ,25/10, पूर्वी पंजाबी बाग, नई दिल्ली - 110026
2. प्रकाशन अवधि	: साप्ताहिक
3. मुद्रक एवं प्रकाशक का नाम	: राजेश गुप्ता
क्या भारत का नागरिक है	: हां
पता	: मेरी दिल्ली हाउस, 25/10, पूर्वी पंजाबी बाग, नई दिल्ली - 110026
4. सम्पादक का नाम	: राजेश गुप्ता
पता	: मेरी दिल्ली हाउस 25/10, पूर्वी पंजाबी बाग, नई दिल्ली - 110026
5. उन व्यक्तियों के नाम पते जो समाचार पत्र के स्वामी हो तथा पूंजी के 1 प्रतिशत से अधिक के साझेदार या हिस्सेदार हो	: राजेश गुप्ता
पता	: एन.एन.एस.ऑनलाइन प्रा. लि., मेरी दिल्ली हाउस, 25/10 पूर्वी पंजाबी बाग, नई दिल्ली - 110026

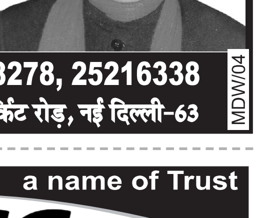
मैं राजेश गुप्ता एतद् द्वारा घोषणा करता हूं कि मेरी अधिकतम जानकारी एवं विश्वास के अनुसार ऊपर दिए गए विवरण सत्य हैं।

दिनांक: 01 मार्च, 2020

राजेश गुप्ता
प्रकाशक के हस्ताक्षर

ललित एण्ड पार्टी

★ भगवती जागरण
★ चौकी
★ भजन संध्या
★ लेडीज़ संगीत
★ संगीत कार्यक्रम



दूरभाष : 9899193399, 25218278, 25216338
304, पॉकेट-1, पश्चिम पुरी, शक्ति मार्किट रोड़, नई दिल्ली-63
MDW/04

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

महाराजा अग्रसेन नर्सिंग कॉलेज बहादुरगढ़ का वार्षिकोत्सव संपन्न

पंजाबी बाग। महाराजा अग्रसेन हॉस्पिटल चैरिटेबल ट्रस्ट द्वारा संचालित महाराजा अग्रसेन नर्सिंग कॉलेज का वार्षिकोत्सव एवं नए विद्यार्थियों का स्वागत समारोह बहादुरगढ़ स्थित कॉलेज परिसर में धूमधाम के साथ आयोजित किया गया। समारोह की अध्यक्षता ट्रस्ट के प्रधान अशोक गुप्ता द्वारा की गई।

इस अवसर पर ट्रस्ट के पूर्व प्रधान एवं राज्यसभा सांसद डॉ. सुशील गुप्ता ने अपने संबोधन में महाराजा अग्रसेन के आदर्श जीवन की चर्चा करते हुए कहा कि उनके द्वारा दिए गए 'एक रुपये एवं एक ईंट' के सिद्धांत पर चलते हुए ही इस ट्रस्ट की स्थापना की गई जो आज पूरी दुनिया के सामने एक आदर्श स्थापित कर रहा है। उन्होंने विश्वास व्यक्त किया कि समाज के सहयोग से महाराजा अग्रसेन मेडिकल विश्वविद्यालय का निर्माण कार्य पूरा करने में भी हमें निश्चित रूप से सफलता मिलेगी। ट्रस्ट के प्रधान अशोक गुप्ता ने अपने सम्बोधन में इस वर्ष जीएनएम नर्सिंग की उपाधि ग्रहण करने वाले विद्यार्थियों को शुभकामनाएं प्रदान करते हुए विश्वास व्यक्त किया कि वे समाज के सामने नर्सिंग का एक आदर्श उपस्थित करेगी जिससे इस कॉलेज का नाम होगा। उन्होंने कॉलेज में इस वर्ष बीएससी नर्सिंग में प्रवेश प्राप्त करने वाले 100 विद्यार्थियों का स्वागत करते हुए कहा कि कॉलेज में आपकी शिक्षा के लिए आदर्श संरचनात्मक ढांचा एवं फैकल्टी मेम्बर उपस्थित हैं एवं आपको इनका भरपूर लाभ प्राप्त करते हुए अपनी योग्यता को विकसित करने का प्रयास करना चाहिए। ट्रस्ट के वरिष्ठ उप प्रधान एवं बहादुरगढ़ प्रोजेक्ट को सम्भालने वाले दरवेश बंसल ने समारोह में उपस्थित सभी लोगों के प्रति आभार व्यक्त करते हुए नर्सिंग कॉलेज के स्टॉफ एवं विद्यार्थियों की प्रशंसा की जिनके द्वारा रंगारंग सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किया गया।

समारोह में अनेक गणमान्य नागरिक उपस्थित थे जिसमें स्थानीय विधायक राजेन्द्र सिंह जून, पूर्व प्रधान गंगाबिशन गुप्ता, कृष्ण लाल बंसल, वरिष्ठ उपप्रधान नरेश अग्रवाल, विरेन्द्र गर्ग, पूर्व वरिष्ठ उपप्रधान अमृत सिंगला, महामंत्री नरेश ऐरन, राजकुमार गुप्ता, कोषाध्यक्ष सुंदरलाल गोयल, कंट्रोल बोर्ड सदस्य प्रवीण गुप्ता, उपाध्यक्ष संतराम गोयल, मंत्री मंगल गोयल, संयुक्त कोषाध्यक्ष रमेश गोयल प्रमुख थे। (29)

सांझी चौपाल द्वारा कैन्सर अवेयरनैस हेतु मैराथन वॉक का आयोजन

सिविल लाइन्स। आज हमारे देश में कैन्सर की बीमारी एक भयानक रूप धारण करती जा रही है जिसके लिए जागृत किए जाने की आवश्यकता है। सरकार द्वारा इस दिशा में जागृति के लिए उठाए जा रहे कदम काफी नहीं हैं, क्योंकि सरकारी डॉक्टर प्रत्येक जगह पर उपलब्ध नहीं हो सकते। आज हमारी सामाजिक, धार्मिक एवं सांस्कृतिक संस्थाओं ने भी कैंसर जागृति अभियान की जिम्मेदारी लेते हुए आगे बढ़ने का फैसला लिया है, ताकि जब तक यह बीमारी भयानक रूप धारण करे उससे पहले ही लोग इसके प्रति जागरूक होकर समय रहते इस बीमारी का बचाव कर सकें।

कैंसर उन्मूलन हेतु सांझी चौपाल द्वारा संत परमानंद हॉस्पीटल से मेयर हाउस तक लगभग दो किलोमीटर लम्बी कैंसर अवेयरनेस मैराथन वाक का आयोजन किया गया। इस मैराथन वॉक में दिल्ली सकरार के मंत्री राजेन्द्र पाल गौतम, जोगी राम जैन एवं विजय गोयल सहित निगम के अनेक अधिकारियों के साथ-साथ महापौर अवतार सिंह भी शामिल हुए। कार्यक्रम के आयोजन में इनरव्हील, रोटरी एवं दिल्ली कैपिटल सहित अन्य संस्थाओं का भी योगदान रहा। इस अवसर पर विशेष रूप से उपस्थित दिल्ली सरकार के मंत्री राजेन्द्र पाल गौतम ने भी उपस्थित सभी लोगों से आह्वान किया कि इस प्रकार के आयोजनों में बढ़-चढ़कर भाग लें। इन्होंने कैंसर अवेयरनैस पर दिल्ली सरकार द्वारा किए जा रहे कार्यों के विषय से भी लोगों को अवगत कराया। उन्होंने कहा कि महिलाओं एवं बच्चियों के सरवाइकल कैन्सर के लिए दिल्ली सरकार द्वारा नि:शुल्क वैक्सीनेशनल की सुविधा है। इस कार्यक्रम में योग को समर्पित संस्था वाईएसएस, मारवाड़ी युवा मंच द्वारा भी दौड़ एवं विन्टर कार्निवल का आयोजन किया गया जिसमें इनरव्हील संस्था ने भी सहयोग किया। इस अवसर पर यह निष्कर्ष निकाला कि कैंसर का मुख्य कारण आज का हमारा रहन-सहन, खान-पान एवं जीवनशैली है यदि इसमें बदलाव कर दिया जाए तो काफी हद तक इससे बचा जा सकता है।

बैन्ड बाजे के साथ निकाली गई कैंसर अवेयरनैस मैराथन में हजारों लोगों ने भाग लिया। कैंसर अवेयरनैस मैराथन वाक के समापन अवसर पर मेयर हॉउस में बच्चों के एन्टरटेनमेंट हेतु एक विन्टर कार्निवल का भी आयोजन किया गया।

सांझी चौपाल के प्रमुख आयोजक नीरज जालान, शुभ गुप्ता एवं सोनल गर्ग ने बताया कि इस मैराथन वाक में लगभग 300 ऐसे बच्चों ने भाग लिया, जो पूर्व में कैन्सर से पीड़ित थे और जिन्होंने इस बीमारी पर विजय पाई है और अब वह स्वस्थ जीवन जी रहे हैं।

यदि हम पहले से ही जागरूक रहेंगे और अपना खान-पान ठीक-ठाक रखेंगे तो यह बीमारी होगी ही नहीं। आपको बता दें कि यह कार्यक्रम दो दिन तक चला जिसमें दिल्ली सरकार के मंत्री राजेन्द्र पाल गौतम ने भी आयोजकों और भाग लेने वालों को बधाई दी। पान, बीड़ी, गुटखा, जर्दा, जंक फूड एवं फास्ट फूड कैन्सर के मुख्य कारण हैं जिनसे परहेज करके कैन्सर मुक्त देश बनाया जा सकता है। इस प्रकार के जागृति अभियानों के माध्यम से निश्चित तौर पर हजारों लोगों को कैन्सर से बचाया जा सकता है। कार्यक्रम के दौरान विन्टर कार्निवल में बच्चों के मनोरंजन हेतु विभिन्न प्रकार के खेल जैसे बाउंसी, टैटू एवं भोजन का विशेष रूप से प्रबंध किया गया था। कार्यक्रम के समापन पर राजेन्द्र पाल गौतम एवं सांझी चौपाल के सोनल गर्ग ने सभी लोगों का धन्यवाद किया और भविष्य में भी ऐसे जागरूकता लाने वाले कार्यक्रमों के आयोजन के प्रति अपना संकल्प बरकरार रखने की बात कही।

गौरतलब है कि सांझी चौपाल संस्था के सोनल गर्ग एक युवा समाजसेवी भी हैं जो शक्तिनगर क्षेत्र में निवास करते हैं और इस प्रकार के अवेयरनैस ड्राइव से संबंधित कार्यक्रमों के आयोजन में सदैव अग्रणी भूमिका निभाते हैं। सोनल गर्ग राजधानी दिल्ली की अनेक सामाजिक एवं धार्मिक संस्थाओं से जुड़े हुए हैं। जिनके जीवन का आदर्श 'नर सेवा नारायण सेवा' है। (3)

गोयल परिवार की प्रेरणास्रोत श्रीमती आको देवी का स्वर्गवास

पंजाबी बाग। सामाजिक, धार्मिक कार्यों में सदैव अग्रणी रहने वाले गोयल परिवार की प्रेरणास्त्रोत श्रीमती आको देवी का स्वर्गवास सोमवार 24 फरवरी को हो गया। 90 वर्षीया आको देवी का अंतिम संस्कार उसी दिन पंजाबी बाग श्मशान भूमि पर किया गया जिसमें बड़ी संख्या में गोयल परिवार के मित्र, संबंधी एवं सामाजिक संगठनों के प्रतिनिधि सम्मिलित हुए। रस्म पगड़ी एवं श्रद्धांजलि सभा शुक्रवार 6 मार्च को सायंकाल 3 से 4 बजे तक बावा नत्था सिंह वाटिका वेस्ट पंजाबी बाग में संपन्न होगी। उल्लेखनीय है कि श्रीमती गोयल अपने पीछे एक भरापूरा परिवार छोड़कर गई हैं जो विभिन्न सामाजिक, धार्मिक कार्यों में अग्रणी भूमिका अदा कर रहा है।

उल्लेखनीय है कि आको देवी जी का जन्म 10 मई 1930 को संगरूर जिले की मुनक तहसील के एक छोटे से गांव माण्डवी में हुआ। तीन वर्ष की आयु में ही उनके माता-पिता का स्वर्गवास हो गया था लेकिन उनके नानाजी के छोटे भाई ने स्वयं अविवाहित रहने का निर्णय करते हुए न केवल आको देवी वरन सभी 4 बहनों के पालन-पोषण का दायित्व वहन किया। आपके नाना प्रभुदयाल जी भी ईश्वर भक्त एवं परोपकारी व्यक्ति थे एवं चारों बहनों को कभी माता-पिता की कमी महसूस नहीं होने दी।

आको देवी जी का विवाह 1944 में मोतीराम गोयल के साथ हुआ एवं कामकाज की तलाश में पति के साथ वह भी 1946 में दिल्ली आ गई। धीरे-धीरे सारा परिवार ही दिल्ली आ गया एवं उन्होंने पूरे परिवार की देखभाल का दायित्व समर्पण भावना के साथ वहन किया। कठोर परिश्रम एवं माता-पिता के दिखाए रास्तों पर चलते हुए पूरे परिवार ने जहां उद्योग-व्यापार में अपने आप को भलीभांति स्थापित किया वहीं सामाजिक, धार्मिक कार्यों में भी अपनी भूमिका का बखूबी निर्वाह किया। परिवार द्वारा जब अपने पैतृक निवास स्थान जलमाना में विद्यालय बनाने का निर्णय किया गया तो जमीन खरीदने के लिए आको देवी जी ने स्वयं अपनी एफडी तोड़कर बच्चों का उत्साहवर्द्धन किया। परिवार की प्रेरणा से स्थापित गंगा सेवा संस्थान आज 9 राज्यों के 22 गांवों में 37 सेवा के प्रोजेक्ट संचालित कर रहा है। पूरा परिवार राष्ट्रीयता एवं देश प्रेम की भावना से ओतप्रोत होकर न केवल स्वयं के लिए वरन समाज के लिए भी अपने जीवन का कुछ समय देना अपना कर्त्तव्य समझता है। आपके परिवार में 6 बेटे, 3 बेटियां, 6 पौत्र, 2 प्रपौत्र, 1 प्रपौत्री, 13 पौत्रियां, 7 दोहित एवं 4 दोहिती सम्मिलित हैं। पूरे परिवार को एकता के सूत्र में बांधने वाली आको देवी की कमी लम्बे समय तक महसूस होगी। (29)

वेद प्रकाश गुप्ता पंचतत्व में विलीन

पीतमपुरा। राजनगर इन्क्लेव पीतमपुरा निवासी एवं राजधानी दिल्ली के प्रतिष्ठित समाजसेवी सोहन लाल गुप्ता के भाई वेद प्रकाश गुप्ता जी का गत 27 फरवरी को आकस्मिक निधन हो गया था। स्व. श्री वेद प्रकाश गुप्ता की अन्तिम यात्रा 27 फरवरी को सायं 5.30 बजे उनके निवास स्थान 57 राजनगर इन्क्लेव से चलकर पंजाबी बाग शमशान भूमि पर संपन्न हुई। जहां सैकड़ों की संख्या में उपस्थित समस्त पारिवारिक सदस्यों, मित्रों एवं सगे-संबंधियों ने अपनी नम आंखों से विदाई दी और अपने श्रद्धा सुमन अर्पित किए। राजधानी दिल्ली की सैकड़ों सामाजिक, धार्मिक संस्थाओं से संबंध रखने वाले वेद प्रकाश गुप्ता जी एक सफल व्यवसायी होने के साथ-साथ समाजसेवा की जानी-मानी विभूति भी थे। उनके आकस्मिक निधन से समस्त अग्रवाल समाज एवं परिवार में शोक की लहर व्यापक है। किन्तु जैसा कि विधि का विधान है और श्रीमद् भागवत गीता में कहा भी गया है उसकी सद्गति भी आवश्यक है। वेद प्रकाश गुप्ता जी ऐसे व्यक्तित्व थे जो अपने पीछे ऐसे कई आदर्श स्थापित करके गए हैं जिनकी भरपाई हो पाना असंभव है। स्व. वेद प्रकाश गुप्ता जी के आदर्शों पर पारिवारिक सदस्य को ही नहीं बल्कि समाज को भी अनुसरण करना चाहिए। इसलिए ऐसे आदर्श व्यक्तित्व के लिए किसी शायर ने भी बड़ी ही खूबसूरत पंक्तियां कहीं हैं।

किश्तियां बह जाती हैं--तूफान चले जाते हैं,
यादें रह जाती हैं--इन्सान चले जाते हैं।

आज यद्यपि वेद प्रकाश गुप्ता जी हमारे बीच नहीं हैं किन्तु उनके अच्छे कार्य और विचार सदैव उनके परिवार ओर समाज को प्रेरणा देते रहेंगे। स्व. श्री वेद प्रकाश गुप्ता जी अपने पीछे एक भरी-पूरी पारिवारिक बगिया छोड़कर गए हैं जिनमें उनके पिता किशन लाल जी, भाई सोहन लाल गुप्ता, मनोहर लाल गुप्ता, धर्मवीर गुप्ता, भतीजा अशोक गुप्ता, पुत्र प्रवीण गुप्ता, अरविन्द गुप्ता सहित समस्त परिवार शामिल है।

मेरी दिल्ली समाचार पत्र परिवार भी परम पिता परमात्मा से कामना करता है कि उनके पारिवारिक सदस्यों को यह दुख सहन करने की क्षमता प्रदान करते हुए ईश्वर एवं गौ माता उन्हें अपने श्री चरणों में स्थान दे। (3)

अनमोल मोती महिला सोसायटी ने खेली फूलों की होली

रंगों की वर्षा, गुलाल की फुहार सूरज की किरणें, खुशियों की बौछार

पंजाबी बाग। अनमोल मोती महिला सोसायटी ने शनिवार, 29 फरवरी को दोपहर 11.30 बजे डूडल्स गार्डन पंजाबी बाग में होली मंगल मिलन आयोजित किया। इस अवसर पर मेरी दिल्ली संवाददाता से बातचीत के दौरान सोसायटी की अध्यक्षा स्नेहलता गर्ग ने बताया कि हमारे देश में हर त्यौहार को हर्षोल्लास के साथ मनाया जाता है, जिसमें होली भी प्रमुख है। यहां भी सभी महिलाओं ने जमकर फूलों की होली खेली जिसमें महिलाओं का ड्रेस कोड सफेद कुर्ती, किसी भी रंग की पैंट, पायजामा या सलवार रखा गया। इस अवसर पर पंक्चुअलिटी, डीजे, गेम के तोहफे रखे गए। समय पर आने वाली महिलाओं को तोहफे से नवाजा गया। अनमोल मोती महिला सोसायटी जो कि अपने नाम के अनुसार ही समाजसेवी कार्य में माला की मोती की भांति मिल-जुलकर जरूरतमंदों को शिक्षा, कन्याओं के विवाह, स्वास्थ्य हेतु नि:शुल्क कैम्प का आयोजन समय-समय पर करती रहती है। जिसमें नि:शुल्क आंखों के चश्में और भी स्वास्थ्य सामग्री देती रहती है।

यह संस्था समाजसेवी कार्यों में महिलाओं की सबसे अग्रणी संस्थाओं में से एक है।

विश्वविख्यात श्रीकृष्ण जन्माष्टमी महोत्सव समिति द्वारा संचालित श्रीकृष्ण जन्माष्टमी आश्रम वृंदावन के प्रांगण में अत्याधुनिक सुविधाओं से युक्त

विश्वस्तरीय सेठ विलायती राम शांति देवी सिंगला ऑडिटोरियम

मैपस्को समूह के निदेशक सिंगला बंधुओं के कर-कमलों से हुआ भव्य उद्घाटन

मथुरा-वृंदावन की पावन धरा पर 625 सीटों का विशाल वातानुकूलित ऑडिटोरियम

पंजाबी बाग। विश्वविख्यात श्रीकृष्ण जन्माष्टमी महोत्सव समिति पंजाबी बाग द्वारा निर्मित अत्याधुनिक सुविधाओं से सुसज्जित 625 सीटों की क्षमता वाले सेठ विलायती राम शांति देवी सिंगला ऑडिटोरियम का उद्घाटन समारोह शनिवार 22 फरवरी को धूम-धाम से आयोजित किया गया। उद्घाटन समारोह से पहले महाशिवरात्रि के अवसर पर आश्रम में शिव विवाह नृत्य नाटिका एवं शिव बारात में भी सम्मिलित होने का अवसर ट्रस्टी बन्धुओं एवं गणमान्य अतिथियों को प्राप्त हुआ। वृन्दावन में बनाया गया यह पहला ऑडिटोरियम है जिसमें किसी मल्टीप्लेक्स सिनेमा हॉल जैसी सुविधाएं उपलब्ध हैं एवं इसके निर्माण से वृन्दावन में किसी भी कार्यक्रम का आयोजन करना अत्यंत आसान हो जाएगा। इस तरह के ऑडिटोरियम की कमी वृन्दावन में लम्बे समय से महसूस की जा रही थी जिसे पूरा करने का काम पंजाबी बाग की संस्था द्वारा किया गया है। उल्लेखनीय है कि इस संस्था द्वारा श्रीकृष्ण जन्माष्टमी आश्रम का उद्घाटन 2014 में ही कर दिया गया था, जिसमें 66 वातानुकूलित कमरे, 34 शुइट रूम एवं 14 फेमिली रूम उपलब्ध हैं। वृन्दावन की सबसे विशाल धर्मशाला के रूप में श्रीकृष्ण जन्माष्टमी आश्रम देश-विदेश से आने वाले तीर्थयात्रियों की पहली पसंद बन चुका है एवं इसकी आक्यूपेंसी 70 प्रतिशत से अधिक है। इसके अलावा वृन्दावन में अपने वैवाहिक कार्यक्रम, जन्मदिन, वैवाहिक वर्षगांठ इत्यादि मनाने के इच्छुक लोगों की भी यह धर्मशाला पहली पसंद बन चुकी है। इस ऑडिटोरियम के बनने के बाद श्रीकृष्ण जन्माष्टमी आश्रम वृन्दावन के सबसे लोकप्रिय सांस्कृतिक केन्द्र के रूप में विकसित होने की संभावना है।

इस ऑडिटोरियम का उद्घाटन मैपस्को समूह के मक्खन लाल सिंगला (पूर्व विधायक, सिरसा) अमृत सिंगला (अध्यक्ष श्रीकृष्ण जन्माष्टमी महोत्सव समिति), प्रेम सिंगला, मोहन लाल सिंगला, श्रीकृष्ण सिंगला एवं ओम प्रकाश सिंगला भाइयों द्वारा संयुक्त रूप से किया गया। इस ऑडिटोरियम के निर्माण में मैपस्को समूह द्वारा विशेष योगदान दिया गया है। इस अवसर पर सुप्रसिद्ध भजन गायक नंद किशोर नंदुजी एवं राज्यसभा सदस्य डॉ. सुशील गुप्ता की उपस्थिति ने समारोह में चार चांद लगा दिया।

- वृंदावन में अब रासलीला, रामलीला, श्रीमद्भागवत कथा, श्री राम कथा, भजन संध्या, कॉन्फ्रेंस, सेमिनार संस्था वार्षिकोत्सव, आम सभा, फिल्म शो, सांस्कृतिक कार्यक्रम इत्यादि के लिए अब आदर्श स्थान उपलब्ध।
- एक ही स्थान पर 625 सीटों के ऑडिटोरियम एवं 114 कमरों की सुविधा उपलब्ध होने से बड़े से बड़ा कार्यक्रम आयोजित करने में किसी प्रकार की कठिनाई नहीं।
- ऑडिटोरियम की सीटें, लाइट एण्ड साउण्ड व्यवस्था, कैफेटेरिया की सुविधाएं किसी मल्टीप्लेक्स सिनेमा हॉल के समकक्ष।
- 200 गाड़ियों की पार्किंग की शानदार व्यवस्था एवं वृन्दावन छटीकरा मार्ग पर स्थित निर्माणाधीन विशाल चन्द्र मंदिर के सामने स्थित होने के कारण आदर्श लोकेशन।
- 600 से अधिक लोगों के आवास, भोजन एवं नाश्ते की शानदार व्यवस्था किसी फाइव स्टार होटल के समकक्ष।
- ड्राइवर एवं अन्य सहयोगी स्टॉफ के रहने की उत्तम व्यवस्था।
- आश्रम के अन्दर सत्संग, संकीर्तन, भण्डारा, वैवाहिक कार्यक्रम, वर्षगांठ इत्यादि के लिए दो सत्संग हॉल पहले से ही लोकप्रिय।
- देश के कोने-कोने से आने वाले श्रद्धालु भक्तों द्वारा अपने पारिवारिक कार्यक्रम आयोजित करने के लिए पहली पसंद बन चुके आश्रम की आक्यूपेंसी पहले से ही 75 प्रतिशत से अधिक।
- 24 घंटे की निर्बाध विद्युत आपूर्ति के लिए अत्याधुनिक पावर जेनेरेटर की सुविधा।

समारोह की मुख्य अतिथि दीनानाथ मेमोरियल स्कूल, नरवाना जींद की श्रीमती विमलेश राजेश गोयल थीं। समारोह के विशिष्ट अतिथियों में भारत रसायन लि. की सविता महावीर प्रसाद गुप्ता एवं गोयल टिम्बर ट्रेडिंग कम्पनी की रंजना रमेश गोयल सम्मिलित थीं। दिल्ली इंस्टिट्यूट ऑफ फायर इंजीनियरिंग की शशि डॉ. विरेंद्र कुमार गर्ग द्वारा समारोह के स्वागताध्यक्ष का दायित्व वहन किया गया। एल्प्रीको ऑर्गेनिक लि. की निर्मला कमलेश कुमार गुप्ता के कर-कमलों द्वारा दीप प्रज्ज्वलन के साथ समारोह का शुभारम्भ किया गया। उपरोक्त सभी महानुभावों द्वारा ऑडिटोरियम के निर्माण में उल्लेखनीय योगदान दिया गया है। प्रतिष्ठित समाजसेवी एवं आभूषण निर्माता मधुसूदन मित्तल द्वारा ऑडिटोरियम के स्वागत हॉल के निर्माण में विशेष सहयोग प्रदान किया गया है।

उल्लेखनीय है कि श्रीकृष्ण जन्माष्टमी आश्रम का निर्माण एवं संचालन 41 सदस्यीय कंट्रोलबोर्ड द्वारा किया जा रहा है। जिसमें गंगाबिशन गुप्ता, शिव कुमार गर्ग, डॉ. सुशील गुप्ता, अमृत सिंगला, संजीव टेकड़ीवाल, डॉ. राम बाबू सिंघल, राज कुमार गर्ग, प्रवीण गर्ग, अनिल गुप्ता, एस.के. गुप्ता, विजेंद्र जैन, प्रेम सिंगला, प्रदीप मित्तल, तीर्थ राज सिंघल, आनन्द प्रकाश गोयल, वेद प्रकाश गर्ग, जगमिन्दर गर्ग, मंगल गोयल, रोहताश गर्ग, सुशील कुमार मित्तल, विजय मित्तल, चेतन स्वरूप गुप्ता, मोहन सिंगला, मधुसूदन मित्तल, कमलेश गुप्ता, विनोद मित्तल, जगदीश गोयल, कमल गुप्ता, हरिराम गर्ग, अनिल गुप्ता, पवन डालमिया, सतपाल गर्ग, साहिब चन्द सिंघल, आई.सी. बंसल, बिहारी दास मंगला, कृष्णा सिंगला, रघुवीर चन्द गर्ग, जय नारायण गोयल, डॉ. विरेन्द्र गर्ग, ओम प्रकाश सिंगला एवं राजकुमार गुप्ता सम्मिलित हैं।

एक नि :स्वार्थ प्रेम है 'मां'

नीरू नागी
(एस्ट्रोलॉजर, टैरो रीडर और वास्तु विशेषज्ञ)

यह लेख एक मां को समर्पित है। मां का प्रेम नि:स्वार्थ ही नहीं अपितु एक गुरु की तरह आध्यात्मिक भी है। जिस तरह गुरु हमेशा अपने शिष्य की रक्षा करता है, ठीक उसी तरह एक मां भी अपने बच्चों के लिए हमेशा सोचती है। इस संसार में हर रिश्ता स्वार्थ का हो सकता है, चाहे रिश्तेदार हो, भाई-बहिन हो या फिर आपके मित्र हो, लेकिन एक मां गुरु की तरह नि:स्वार्थ भाव से आपका मार्गदर्शन करती है। इसलिए जन्मपत्री का चतुर्थ भाव मां को समर्पित किया गया है क्योंकि चतुर्थ भाव आपके मन का है और मन का सबसे गहरा और निस्वार्थ प्रेम मां के साथ ही हो सकता है। चतुर्थ भाव में आपका मन, आपका बचपन, बचपन का प्यार और मां इन सभी बातों को ध्यान में रखा गया है। जब एक बच्चा अपनी मां के गर्भ में होता है तो सबसे पहले वो मां की आवाज को पहचानने लगता है या सबसे पहले एक मां ही उसे महसूस करती है। इसलिए इस भाव को हमारे ऋषि-मुनियों ने एक ही भाव मां को और एक ही भाव 'मन' को समर्पित किया है। आप से दूर रहकर भी हमेशा आपके हित में सोचे वो एक मां ही हो सकती है। मां अपने बच्चों को लेकर हमेशा चिंतित रहती है कि हमारे बच्चों ने खाना खाया या नहीं, बच्चे के स्वास्थ्य को लेकर मां हमेशा चिंतित रहती है। इसलिये मां को एक सच्चा मित्र भी कहा गया है।

हमारे ग्रहों में चन्द्रमा को मां कहा गया है क्योंकि चन्द्रमा हमेशा एक मां की भांति शीतलता प्रदान करता है क्योंकि बच्चे कितनी भी गलती करें मां माफ कर देती है। मां के प्यार में समर्पण और विश्वास का कोई मूल्य नहीं है। इसीलिए यह कहना सही भी है कि मां आपका प्यार निस्वार्थ और आध्यात्मिक है, आध्यात्मिक इसलिए क्योंकि आपको मां से ही शरीर मिला है और साथ ही उससे एक ऐसा रिश्ता भी मिला है जो इस संसार के आडम्बरों और स्वार्थ से ऊपर है और इस संसार में जिस व्यक्ति ने गुरु और मां का आशीर्वाद प्राप्त किया है तो उस व्यक्ति से बड़ा धनी कोई नहीं होता। इस पृथ्वी पर जन्म लेने के बाद मां ईश्वर की तरह आपका पालन-पोषण करती है वह हर दुख-दर्द में आपका ध्यान रखती है और रक्षा करती है। मां गुरु की तरह सहायक होती है, मां का प्रेम एक सागर की तरह है।

इस लेख के माध्यम से ये छोटी सी कोशिश उस मां के प्रति जो अपना आजीवन अपने बच्चों की देखरेख और प्यार में न्यौछावर कर देती है और बदले में सिर्फ अपने बच्चों की खुशी चाहती है। ज्योतिष में सही ढंग से वर्णित है कि मन और मां का रिश्ता गहरा है। प्रकृति की इस अनमोल शक्ति को नमन। (32)

रॉयल पेपर क्वींस क्लब की सदस्याओं ने कॉलेज गर्ल बन उठाया फिल्म का लुत्फ

नई दिल्ली। कॉलेज का समय हमारी जिंदगी का सबसे खास समय होता है, एक बार बीत जाने के बाद वो दिन वापस नहीं आते लेकिन रोहिणी के सबसे मशहूर लेडिज सोशल क्लब रॉयल पेपर क्वींस क्लब ने एक बार फिर अपने सदस्यों को कॉलेज में पहुंचा दिया। साल 2020 के अपने पहले ईवेंट में रॉयल पेपर क्वींस क्लब ने अपने सदस्यों को फिल्म शुभ मंगल ज्यादा सावधान दिखाई। फिल्म का मजा तो सदस्यों ने खूब लिया लेकिन उससे ज्यादा मनोरंजक कॉलेज वाला पूरा माहौल था। क्लब की तरफ से कॉलेज थीम को पूरी तरह सार्थक बनाने के लिये कई सफल आयोजन हुए।

सभी सदस्य कॉलेज की लड़कियों की तरह कपड़े पहनकर खुद एक बार फिर कॉलेज में होने का अनुभव कर रही थी। रॉयल पेपर क्वींस क्लब की एग्जिक्यूटिव मेंबर्स सरिता गुप्ता, कोमल गुप्ता, प्रीती गर्ग, ज्योति क्वात्रा और रेनू खुराना ने पूरी मेहनत से सब इंतजाम किए। यहां कॉलेज ग्रेजुएशन की ड्रेस में सभी सदस्यों की तस्वीरें ली गई। साथ ही काफी सारे रोचक प्रोप्स थे जिस पर लिखे स्लोगन सदस्यों को काफी पसंद आये। कॉलेज का माहौल और किताबों के साथ कॉलेज को फिर जीने का एहसास कुछ अलग सा था। सभी सदस्यों ने क्लब की जमकर तारीफ की और इसे खूब इंजॉय किया। ये सारा इंतजाम उत्तरी दिल्ली के प्रशांत विहार पीवीआर में किया गया। यहां सभी सदस्यों को फिल्म दिखाने के साथ-साथ ब्रेकफास्ट कॉम्बो दिया गया।

आपको बता दे कि रॉयल पेपर क्वींस क्लब दिल्ली के सबसे पापुलर क्लब में से एक है। रोहिणी स्थित इस क्लब को यहां की महिलाएं बहुत पसंद करती है और उनके हर कार्यक्रम में बढ़-चढ़कर हिस्सा लेती हैं। क्लब की शुरुआत इसी मकसद से की गई थी कि महिलाएं घर से बाहर निकले और अपने समय का सही उपयोग करें। जहां मनोरंजन के साथ-साथ वो समाज में अपनी अलग जगह बनाने के लिये प्रेरित हो सके। क्लब की तरफ से साल में पांच ऐसे आयोजन किये जाते हैं जिनमें सांस्कृतिक कार्यक्रमों के साथ-साथ मेला, फिल्म और पिकनिक भी शामिल है। साथ ही कई समाज कल्याण के कार्यक्रमों को भी पूरे उत्साह के साथ किया जाता हैं। जिससे समाज को संदेश मिल सके कि हम सब साथ मिलकर समाज को आगे बढ़ा सकते हैं। इस काम में रॉयल पेपर क्वींस क्लब को इलाके के सामाजिक कार्यकर्ताओं का सहयोग मिलता है खासतौर से रॉयल पेपर बैंक्वेट्स और द मेडेंस क्राउन के एमडी पंकज अग्रवाल का साथ उनके हौसले को कई गुना बढ़ा देता है। महिलाओं को आगे लाने और उनकी आवाज को समाज में उठाने के लिये पंकज अग्रवाल और रॉयल पेपर बैंक्वेट्स लगातार रॉयल पेपर क्वींस क्लब का सहयोग कर रहे हैं। रोहिणी के लोग इनके प्रयासों की लंबे समय से सराहना कर रहे हैं। इतना ही नहीं सोशल मीडिया पर भी रॉयल पेपर क्वींस क्लब एक जाना-माना नाम है। फेसबुक, इंस्टाग्राम और ट्विटर के जरिये हजारों लोग इस क्लब से जुडे है। क्लब का सोशल मीडिया संभाल रही मल्टी स्ट्रीम ब्रॉडकास्ट का मानना है कि रॉयल पेपर क्वींस क्लब और रॉयल पेपर बैंक्वेट महिलाओं को आगे बढ़ाने के लिये काफी मेहनत कर रहे हैं इनके पोस्ट और वीडियो लोगों को काफी प्रभावित कर रहे हैं।

महिलाएं अब इस ट्रेंड का हिस्सा बनकर खुद अपनी एक नई पहचान बनाना चाहती हैं। दिल्ली जैसे शहर में ऐसे प्रयास होना ये दिखाता है कि हम एक नये भारत का निर्माण कर रहे हैं जहां महिलाएं सिर्फ घर के रसोईघर तक सीमित नहीं है वो समाज का एक अहम हिस्सा है और अपने दम पर बदलाव लाने के लिये सक्षम है। (23)

अहेली लेडीज क्लब ने किया कसिनो रॉयल पार्टी का आयोजन

पंजाबी बाग। अहेली लेडीज क्लब ने गत 19 फरवरी वेस्ट पंजाबी बाग स्थित ठत्मज्भ कैफे में कसिनो पार्टी का आयोजन किया। अहेली क्लब की संचालिका शालू गुप्ता ने मेरी दिल्ली संवाददाता को बताया कि इस तरह की पार्टी का आयोजन हम वर्ष के शुरुआत में करते हैं। ताकि सभी महिलाओं को एक साथ बुला सके और उन्हें हमेशा याद रख सकें। अहेली क्लब की सभी सदस्य इस पार्टी में उपस्थित रही तथा सभी ने जमकर डांस किया। साथ ही साथ खाने-पीने का भी लुत्फ उठाया। इस पार्टी की खास बात यह भी रही कि सभी महिलाएं ब्लैक एण्ड रेड ड्रेस में दिखाई दी। साथ ही शालू गुप्ता जी ने यह भी बताया कि अहेली कई वर्षों से इस तरह की पार्टी व एग्जिबिशन करते आई है और आगे भी करती रहेगी। (32)

मंगलम वूमेन एसोसिएशन एवं यूनीवर्सल ग्रीन अम्ब्रेला द्वारा हॉट बाजार का भव्य आयोजन

पश्चिम विहार। मंगलम वूमेन एसोसिएशन द्वारा बीते दिनों मियांवाली नगर में हॉट बाजार का आयोजन किया गया। जिसमें लगाए गए विभिन्न प्रकार के स्टॉलों पर लोगों ने जमकर खरीददारी की। यूनीवर्सल ग्रीन अम्ब्रेला के सौजन्य से आयोजित इस हॉट का शुभारंभ क्षेत्रीय विधायक रघुविंदर शौकीन एवं निगम पार्षद विनय रावत ने रिबन काटकर एवं दीप प्रज्जवलन कर किया। कार्यक्रम में दिल्ली के विभिन्न क्लबों के पदाधिकारी भी शामिल हुए।

इस अवसर पर विधायक रघुविंदर शौकीन ने कहा कि अभी तक आमतौर पर ऐसे आयोजन बड़े-बड़े होटलों में किये जाते रहे हैं। लेकिन 'मंगलम' ने एक नयी पहल करते हुए किसी कॉलोनी में ऐसा आयोजन किया है। इसके लिए सभी पदाधिकारी एवं सदस्याएं बधाई की पात्र हैं। मेरी अभिलाषा है कि वे आगे भी इसी तरह के कार्य करती रहें। निगम पार्षद विनय रावत ने कहा कि मंगलम वूमेन एसोसिएशन निरंतर सामाजिक-धार्मिक कार्यों में संलग्न रहता है। एसोसिएशन की सदस्याएं अन्य विभिन्न प्रकार के कार्यक्रमों के द्वारा भी खासतौर पर महिलाओं में जागरूकता फैलाती रहती हैं। इनके द्वारा लगाया गया हॉट बाजार काफी सराहनीय प्रयास है। उम्मीद है आगे भी वे इसी प्रकार के कार्यक्रम आयोजित करती रहेंगी।

मंगलम वूमेन एसोसिएशन की अध्यक्षा एवं यूनीवर्सल ग्रीन अम्ब्रेला की पार्टनर अंजू बंसल ने बताया कि वर्ष 2012 में स्वच्छता एवं साफ-सफाई के उद्देश्य से मंगलम वूमेन एसोसिएशन की स्थापना की गयी। हमने लोगों को जागरूक करना शुरू किया कि हमें कूड़ा-कचरा इधर-उधर नहीं फेकना चाहिए, टॉयलेट बनवाना चाहिए एवं हरियाली पर विशेष ध्यान देना चाहिए।

हमें खुशी है और लगता है जैसे प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी हमारे सपनों को आगे बढ़ा रहे हैं क्योंकि जब कोई नामचीन व्यक्ति ऐसा करता है तो स्पष्ट होता है कि हम सही दिशा में आगे बढ़ रहे हैं। हमारी कोशिश है कि मियांवाली नगर कॉलोनी की छतों पर हरियाली हो। इसके लिए हम छत पर बागवानी से जुड़े लोगों से बातचीत कर रहे हैं। कॉलोनी की महिलाओं को रसोई घर के कचरे से कम्पोस्ट बनाने की विधि भी बता रहे हैं। हमारी कोशिश है कि देश के लघु-कुटीर उद्योगों एवं हस्तशिल्प को बढ़ावा मिले। इसी के मद्देनजर हमने इस हॉट बाजार का आयोजन किया है। इसमें दिल्ली सहित दूर-दराज के क्षेत्रों से आये लोगों ने अपने स्टॉल लगाए हैं। इससे प्राप्त पैसे पैसे को हम हरियाली को बढ़ावा देने में लगाएंगे।

आयोजन में जया बांका, उपासना सहोटा, रश्मि सोनी, पूजा मित्तल नीतू सिंघल एवं रितु बंसल सहित मंगलम वूमेन एसोसिएशन एवं यूनीवर्सल ग्रीन अम्ब्रेला की सभी पदाधिकारियों एवं सदस्यों की महत्वपूर्ण भूमिका रही। (9)

ये सावधानी है न कि अंधविश्वास : प्रमोद जी महाराज

त्रिनगर। सिद्ध शक्तिपीठ श्री बालाजी हनुमान मंदिर समिति ट्रस्ट त्रिनगर (इंदरलोक और अशोक पार्क मेट्रो स्टेशन के बीच में स्थित) के संचालक महंत पीठाधीश्वर सतगुरु श्री प्रमोद जी महाराज ने अपने श्री वचनों में कहा : - तंत्र-मंत्र तथा काले जादू की प्रक्रिया देखने में जितनी जटिल होती है, करने में उतनी ही सरल होती है। अक्सर लोग जिस पर भी तांत्रिक शक्तियों का इस्तेमाल करते हैं, उसे फंसाने के लए खाने की वस्तुओं का प्रयोग करते हैं। ऐसे लोग जिससे भी अपना काम निकलवाना चाहते हैं तो खाने की मिठाई पर अपने मंत्रों का प्रयोग कर सामने वाले व्यक्ति को खिला देते हैं। कुछ लोग दूध के जरिए भी इस प्रयोग को करते हैं।

- इस तरह के तांत्रिक प्रयोगों से बचने का सबसे अच्छा तरीका यही है कि आप किसी अन्य की दी गई मिठाई को कभी भूलकर भी न खाएं। यदि सामने वाला व्यक्ति ऐसा है जिसे आप मना नहीं कर सकते तो बेहतर होगा कि मिठाई का एक छोटा सा पीस तोड़ कर पहले उसी व्यक्ति को खिला दें। यदि वह सहज ही इसे खा लेता है तो इसका अर्थ है कि वह तांत्रिक प्रयोग नहीं कर रहा है। परन्तु यदि सामने वाला व्यक्ति खाने में हिचकिचाएं या ना-नुकूर करें तो समझ जाए कि दाल में कुछ काला है।

- खाने की मिठाई के अतिरिक्त लोग अन्य चीजों के माध्यम से भी टोटके करते हैं। इन चीजों में फूल, इत्र,पान, इलायची, लौंग, उड़द, लोबान आदि के जरिए किया जाता है। कुछ लोग पहनने के कपड़ों पर भी इसका प्रयोग करते हैं। अगर कोई व्यक्ति अचानक ही ऐसी कोई भी चीज आपको दें तो आपको उससे बचना चाहिए। ये सभी चीजें ऐसी हैं जो प्रचंड वशीकरण करने में काम ली जाती है। इसके अतिरिक्त भी अगर किसी भी दिन आपको अपने घर में ऐसी कोई भी चीज मिले जो आप या आपके परिवार में किसी ने नहीं रखी हो तो भी यह तंत्र प्रयोग होने का संकेत हो सकता है। (28)

मानवता की सेवा के लिए आगे आई दिल्ली गुरुद्वारा कमेटी

हिंसा प्रभावित क्षेत्रों में कमेटी द्वारा लंगर व राहत सामग्री भेजी गई

नई दिल्ली। दिल्ली सिख गुरुद्वारा प्रबंधक कमेटी द्वारा हिंसा प्रभावित क्षेत्रों में लंगर व मेडिकल सुविधाएं मुहैया करवाईं गई। दिल्ली सिख गुरुद्वारा प्रबंधक कमेटी के अध्यक्ष मनजिंदर सिंह सिरसा ने बताया कि कमेटी ने दिल्ली के उन इलाकों में जहां हिंसा हुई व लोग बेघर हो गये, सड़कों पर आ गये उन जरूरतमंदों को लंगर व मेडिकल सेवाएं देने के लिए कमेटी आगे आई। उन्होंने कहा कि गुरु नानक साहिब का संदेश जो पूरी मानवता के लिए है उसी पर चलते हुए दिल्ली गुरुद्वारा कमेटी ने पीड़ितों को राहत प्रदान करने का फैसला लिया है और बिना किसी का धर्म पूछे सभी को लंगर दिया जा रहा है। स. सिरसा ने कहा कि हमनें 1984 में इस तरह के दर्द को झेला है इसलिए पीड़ितों के दर्द को अच्छी तरह समझ सकते हैं।

स. सिरसा ने बताया कि डी.एम. संजीव कुमार की निगरानी में सिविल डिफैंस की टीम के साथ हमारे वालंटियरों ने मुस्तफाबाद, जाफराबाद, करावल नगर, मौजपुर, चांदबाग, यमुना विहार, घोंडा, ब्रहमपुरी, नूर इल्लाही, राजपूत मोहल्ला, श्री राम कालोनी आदि जगहों पर जहां लोगों को खाने की जरूरत थी उन्हें लंगर प्रसादि, दूध, ब्रेड और दवाईयों की सेवा पहुंचाई। उन्होंने बताया कि सुबह तकरीबन 5000 लोगों के लिए लंगर भेजा गया और शाम को 10000 लोगों के लिए लंगर भेजा जा रहा है। यह सेवा आने वाले दिनों में भी जारी रहेगी। इसके साथ ही कमेटी के गुरुद्वारों में कैंप भी लगाये जा रहे हैं।

दिल्ली कमेटी अध्यक्ष ने कहा कि मृतकों को भी अस्पताल से लेकर उनके परिवारों तक पहुंचाने की सेवा भी कमेटी द्वारा की जा रही है। श्री सिरसा ने डी.एम. संजीव कुमार, एस.डी.एम शाहदरा, एस.डी.एम विवेक विहार, एस.डी.एम मौजपुर का धन्यवाद किया जिनके सहयोग से राहत सेवा के काम को किया गया। इस मौके पर स. सिरसा के साथ कमेटी के महासचिव हरमीत सिंह कालका, जतिंदर सिंह शंटी, भुपिंदर सिंह भुल्लर, सुखविंदर सिंह बब्बर आदि भी मौजूद रहे। (3)

एपीजे स्कूल ऑफ़ मैनेजमेंट के दीक्षांत समारोह में 315 छात्रों को मिले मैनेजमेंट के डिग्री

केंद्रीय मंत्री मुख्तार अब्बास नक़वी ने छात्रों को नये भारत के साथ आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया

नई दिल्ली। द्वारिका सेक्टर 8 स्थित एपीजे स्कूल ऑफ़ मैनेजमेंट में आज 20वीं दीक्षांत समारोह का समापन हुआ। केंद्रीय मंत्री मुख़्तार अब्बास नक़वी के उपस्थिति में कुल 315 छात्रों को पोस्ट ग्रेजुएट डिप्लोमा इन मैनेजमेंट के डिग्री मिले जिनमे 11 वैसे प्रतिभाशाली छात्र भी मौजूद थे जिन्हे अपने शैक्षणिक उपलब्धियों के लिए गोल्ड और सिल्वर मेडल्स मिलें।

यह दीक्षांत समारोह में एपीजे सत्य एवं स्वरान समूह के सह-प्रवर्तक आदित्य बर्लिआ ने अध्यक्षता की जिसमें संसथान के एक्सेक्यूटिव डायरेक्टर ओ. पी. खंडूजा ने अगुवाई की। एपीजे स्कूल ऑफ़ मैनेजमेंट के इस दीक्षांत समारोह में सेशन 2016-2018 और 2017-2019 के उत्तीर्ण सभी छात्रों को डिग्री के सर्टिफिकेट्स मिलें। बच्चों के हौसला अफजाही के लिए उनके परिवार जनों ने उनका साथ दिए था। कुल 11 मेधावी छात्रों को मार्केटिंग, फाइनेंस, ऑपरेशनल मैनेजमेंट, ह्यूमन रिसोर्स मैनेजमेंट और इन्तेर्नतिओन बिज़नेस आदि विषयों पर उनके विशेष उपलब्धिओं के लिए गोल्ड और सिल्वर मैडल से सम्मानित किया गया। मुख़्तार अव्वास नक़वी, जो इस समारोह के मुख्य अतिथि भी थे, बच्चों को सम्बोधित करते हुए कहा की छात्रों अपने संस्थान के यादों के साथ आने वाले समय के चुनौतयों के लिए तैयार हो रहे हैं और उनके सामने और कई इम्तेहान ज़िन्दगी के सफर में होंगे। यह दीक्षांत समारोह एक छोटी पड़ाव मात्र है। आज के नै भारत के सफर में हम सब हम सफर हैं और आपको नै भारत के इस सफर को अपने कंधे पे जिम्मेदारी के साथ ले के आगे बड़हन होगा, केंद्रीय मंत्री नक़वी ने बात रखी । आदित्य बार्लिआ ने निरंतर शिक्षा के उपयोगिता के बारे में ज़ोर देते हुए छात्रों को कहा के वे मौजूदा समय के ज़रूरतों को देखते हुए अपने शिक्षा को सिर्फ यहाँ तक सिमित न रखते हुए हमेशा अपने आप को नयी व्यवस्था और तकनीक के बारे में अपने आप को अपडेट रखें औ अपने सीखने के प्रक्रिया को हमेशा ज़ारी रखें। इस दीक्षांत समारोह में भविष्य में आदर्श मैनेजमेंट पेशेवर बनने के लिए मौजूद डिग्री धारियों को नैतिकता सम्बन्ध सत्यपाठ भी करवाया गया।

ग्रुप ऑफ होम शेफ में दिखा स्वाद का जादू

पश्चिम विहार। शनिवार 29 फरवरी को पश्चिम विहार स्थित बैक्वेंट में ग्रुप ऑफ होम शेफ का आयोजन किया गया, जिसमें लोगों द्वारा विभिन्न प्रणाली बनाये गए व्यंजनों के स्वाद का जादू चखने को मिला।

इस अवसर पर मेरी दिल्ली संवाददाता से बातचीत के दौरान इस ग्रुप से राजबाला गोयल ने बताया कि हमारे देश की महिलाओं में काफी हुनर है बस जरूरत है तो उन्हे प्रदर्शित करने की। इसी सोच के साथ हमने ग्रुप ऑफ होम शेफ की शुरुआत की जिसमें सभी घरेलू महिलाएं घर से निर्मित विभिन्न खाद्य पदार्थ लेकर आई थी जिन्हें नामचीन शेफो द्वारा जज किया गया और विजेता को पुरस्कार से भी सम्मानित किया गया। उन्होंने बताया कि वह भविष्य में भी इसी प्रकार के कार्यक्रम आयोजित करके महिलाओं के हुनर से लोगों को अवगत करायेंगी। (23)

हमारा स्वास्थ्य

ऊर्जा उत्पादन, शारीरिक वृद्धि एवं टूट-फूट की मरम्मत के लिए जरूरी है पोषक तत्वों का सेवन

सजीवों (मनुष्य समेत सभी जीव जंतु) के शरीर में जैविक क्रियाओं के संचालन के लिए ऊर्जा की आवश्यकता होती है। यह ऊर्जा भोजन से प्राप्त होती है। सजीवों द्वारा भोजन (पोषक पदार्थों) का अन्तर्ग्रहण (भोजन को शरीर में पहुंचाने की क्रिया), पाचन, अवशोषण और स्वांगीकरण करने एवं अपच पदार्थ का परित्याग करने की सम्पूर्ण प्रक्रिया को पोषण कहते हैं। ऊर्जा उत्पादन, शारीरिक वृद्धि और टूट-फूट की मरम्मत के लिए आवश्यक पदार्थों को पोषक पदार्थ कहते हैं।

पोषक तत्वों के प्रकार : हमारे आहार में ऐसे फूड शामिल होने चाहिए जो सही मात्रा में पोषक तत्वों की आपूर्ति कर सके। इस तरह के आहार को संतुलित आहार कहा जाता है। ऊर्जा, ऊतकों के रख-रखाव और शारीरिक क्रियाओं के लिए हर व्यक्ति को 6 पोषक तत्वों की जरूरत होती है। जिसमें प्रोटीन, विटामिन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, पानी और खनिज शामिल है।

प्रोटीन : शरीर के पोषण लिए प्रोटीन एक बहुत जरूरी न्यूट्रिएंट्स है जिसका सेवन हर किसी को करना चाहिए। हमारे शरीर की अच्छे तरह काम करने के लिए, मांसपेशियों के निर्माण तथा हमारे शरीर की कोशिकाओं को बनाने और सुधारने के लिए प्रोटीन अत्यंत जरूरी है। साथ में प्रोटीन हमारे शरीर की ऊर्जा का स्रोत भी है। प्रोटीन के समृद्ध स्रोत में अंडा, मछली, मीट और बीन्स शामिल है। प्रोटीन शरीर को अमीनो एसिड प्रदान करता है।

विटामिन : हमारे शरीर को विटामिन्स की बहुत ही जरूरत है। यदि किसी भी कारण कोई विटामिन हमारे शरीर को न मिल पाए तो हमारा शरीर विटामिन जनित रोगों से ग्रसित हो सकता है। विटामिन वह पदार्थ होते हैं, जो आपके शरीर को ग्रो करने में सहायता करते हैं। यह आपके इम्यून सिस्टम को मजबूत करते हैं तथा कई बीमारियों से दूर रखते हैं। ज्यादातर विटामिन हमें फल और सब्जी से प्राप्त होता है।

मिनरल्स : मिनरल्स एक अच्छा न्यूट्रिशन है। कुछ महत्वपूर्ण मिनरल या खनिज हमारे शरीर के ठीक ढंग से काम करने के लिए जरूरी होते हैं। यह न केवल शरीर के मेटाबॉल्जिम को सही करता है बल्कि आपके स्वास्थ्य को भी अच्छा रखता है। इसके स्रोत में फल, सब्जी, डेयरी उत्पाद, मांस और मछली शामिल है।

कार्बोहाइड्रेट : कार्बोहाइड्रेट के रूप में स्टार्च या मंड प्रमुख भोज्य पदार्थ हैं जो कई तरह के खाद्य पदार्थ में पाया जाता है। आलू, साबूदाना, चावल, साबूत अनाज, पास्ता, रोटी, मक्का आदि में पर्याप्त मात्रा में कार्बोहाइड्रेट पाया जाता है। इसे खाने से शरीर को ऊर्जा मिलती है तथा यह पाचन में भी महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है।

वसा : वसा या फैट हमारे आहार का मुख्य घटक है और शरीर में कई काम करता है। इसके आवश्यक स्रोत में डेयरी प्रोडक्ट, मांस, बीज, और नट तथा वनस्पति तेल जैसे खाद्य पदार्थ शामिल है। फैट, फैटी एसिड में पच जाता है, जिसका उपयोग ऊर्जा स्रोत के रूप में किया जाता है।

पानी : पानी को भी हम न्यूट्रिशन में शामिल करते हैं। शरीर का लगभग 60 प्रतिशत हिस्सा पानी से बना है। यह पर्याप्त एच2ओ पीने से शरीर में तरल संतुलन को बनाए रखने में सहायता मिलती है, जो शरीर में पोषक तत्वों के परिवहन में मदद करता है, शरीर के तापमान को नियंत्रित करता है और भोजन को पचाने में सहायता करता है। इसलिए कभी अपने शरीर में पानी की कमी न होने दें।

शरीर के लिए पोषण की उपयोगिता : किसी भी सजीव के लिए पोषण जरूरी है, इसके लिए शरीर क्रियाएं संभव नहीं है। जिस प्रकार से किसी वाहन के लिए ईंधन की जरूरत पड़ती है उसी प्रकार हमारे शरीर को पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। पोषक तत्वों की आवश्यकता के बारे में जानना आवश्यक है।

ऊर्जा : शरीर के विभिन्न कार्यों के संचालन हेतु आवश्यक ऊर्जा के विभिन्न अवयवों मुख्यतः कार्बोहाइड्रेट एवं वसा के ऑक्सीकरण से प्राप्त होती है।

शारीरिक मरम्मत : भोजन शरीर की वृद्धि एवं क्षतिग्रस्त अंगों एवं ऊतकों की मरम्मत में योगदान करता है। इस कार्य को प्रोटीन, खनिज, लवण, विटामिन्स आदि सम्पन्न करने में योगदन करते हैं।

उपापचयी नियन्त्रण : भोजन शरीर के विभिन्न अंगों एवं जन्तुओं को उचित दशा में बनाए रखता है और उनका उचित संचालन कर उपापचयी क्रियाओं पर नियन्त्रण रखने में योगदान करता है। इस कार्य में विटामिन्स, खनिज, लवण एवं जल की महत्त्वपूर्ण भूमिका होती है।

इम्यूनिटी : सन्तुलित भोजन शरीर में रोग प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाता है। प्रोटीन, खनिज लवण, विटामिन आदि इस कार्य के लिए महत्वपूर्ण पदार्थ हैं। इस प्रकार भोजन शरीर की रोगों से रक्षा करता है।

मानव शरीर को प्रतिदिन कितने पोषण की होती है जरूरत : आमतौर एक ह्यूमन बॉडी को उसकी उम्र और जैविक क्रियाओं के अनुसार पोषक तत्वों की जरूरत होती है। बच्चों, गर्भवती महिलाओं और वयस्कों के लिए अलग-अलग मानक तय किए गए हैं और इन्हीं मानकों के अनुसार व्यक्ति को अपने भोजन में पोषक तत्वों को सम्मिलित करना चाहिए। अगर भारतीयों की बात करें तो भारत सरकार के सर्वे भी यही कहते हैं कि प्रति व्यक्ति पोषण उसकी उम्र के अनुसार होने चाहिए। 2012 के सर्वे में ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों के लिए अलग-अलग पोषण के मानक दिए गए हैं। हालांकि हम आपको न्यूट्रिशनिस्ट (आहार विशेषज्ञ) द्वारा बताई गई पोषण जरूरतों के बारे में बता रहे हैं। आप भी किसी आहार विशेषज्ञ से सलाह लेकर शरीर की जरूरत के हिसाब से पोषक तत्व ले सकते हैं।

हमारे शरीर में प्रतिदिन पोषण की जरूरत प्रोटीन 64 ग्राम, तरल पदार्थ (पानी, दूध और अन्य पेय पदार्थ) 2.5 से 3 लीटर, फाइबर 30 ग्राम, विटामिन । 900 माइक्रोग्राम, थाइमिन 1.2 मिलीग्राम, राइबोप्लेविन 1.3 मिलीग्राम, नियासिन 16 मिलीग्राम, विटामिन बी6 1.3 मिलीग्राम, विटामिन बी12 2.4 माइक्रोग्राम फोलेट 400, माइक्रोग्राम विटामिन सी45 मिलीग्राम, कैल्शियम 1000 मिलीग्राम, आयोडीन 150 माइक्रोग्राम, आयरन 8 मिलीग्राम मैग्नीशियम 400 मिलीग्राम, पोटैशियम 3800 मिलीग्राम, सोडियम 460-920 मिलीग्राम, जिंग 14 मिलीग्राम होती है।

क्या स्तन कैंसर को रोका जा सकता है?

हुनर वर्मा (डाइटीशियन)

यह एक मिथक है कि स्तन कैंसर मुख्य रूप से जेनेटिक अर्थात आनुवंशिक है और लगभग 5-10 प्रतिशत मामले जन्मजात कारकों से संबंधित है। इसका मतलब यह हुआ कि स्तन कैंसर के अधिकांश मामले अन्य जोखिम कारकों के कारण होते हैं।

हमें इसके प्रमुख कारणों को समझना चाहिए :

जीवनशैली : बदलती जीवनशैली के कारण हमारे महानगरीय शहरों में महिलाओं में स्तन कैंसर का खतरा बढ़ रहा है। विशेषकर शहरी भारतीय महिलाओं के पश्चिमीकरण के फलस्वरूप देर से विवाह और गर्भकाल तथा प्रसूति संबंधी समस्या, बच्चे के जन्म के बाद स्तनपान की कमी, उच्च वसा वाले आहार लेना और तनावपूर्ण जीवनशैली जैसे कारणों से महिलाओं में स्तन कैंसर का खतरा तेजी से बढ़ने लगा है। लेकिन लगभग 30-40 प्रतिशत कैंसर मामलों का पता बाद के चरण में लगता है, जहां उपचार करना कठिन हो जाता है। इसकी वजह यह है कि महिलाएं जागरूकता की कमी, शर्मिन्दगी तथा वैवाहिक जीवन और परिवार के व्यस्तता के कारण आवश्यक जांच कराने में देरी करती है।

खराब लसीका तंत्र और क्षयकरण : स्तन के उत्तकों में पाए जाने वाले अधिकांश लिम्फोमास और कार्सिनोमा कोशिका के ऊर्जा संतुलन और डीएनए को प्रभावित करने वाले विषाक्त अवशेष होते हैं, जो धीरे-धीरे लसीका तंत्र में एक गांठ का रूप ले लेते हैं जिसे खराब लसीका तंत्र के रूप में जाना जाता है। जो न केवल डीएनए के संतुलन का क्षय करते हैं, बल्कि गलत जीन को भी पैदा करते हैं। इसके मुख्य कारण है :

निष्क्रियता : लसीका प्रणाली में दिल की तरह स्वयं का पंप सिस्टम नहीं होता है। यह स्वयं के सर्क्यूलेशन के लिए हमारे मूवमेंट पर निर्भर करता है। यहां तक कि टहलने या चलने जैसा सामान्य मूवमेंट भी लसीका तंत्र को उत्तेजित करने के लिए पर्याप्त होता है। शारीरिक गतिविधि भी पसीने का कारण बनती है, जो विषाक्त पदार्थों को खत्म करने का एक और बेहतर तरीका है।

गलत प्रकार के अंडरगारमेंट्स अधिकांश अंडरवियर, ब्रा बगल से बहुत तंग होते हैं जहां लिम्फ नोड्स मौजूद होते हैं। यह नोड्स पर बहुत अधिक दबाव डालते हैं और इस तरह लसीका का सर्क्यूलेशन प्रभावित होता है और विषाक्त अवशेष पैदा होने की सम्भावना बढ़ जाती है।

एंटीपर्सपिरेंट्स और रोल : ऑन जब हम अपनी बगल पर एंटीपर्सपिरेंट्स का उपयोग करते हैं, तो हम पसीने से लिम्फ नोड को निष्क्रिय कर देते हैं और जो बाद में लसीका तंत्र के भीतर विषाक्त पदार्थों के जमा होने का कारण बनता है, जो म्यूटेशन, लिम्फोमा और कार्सिनोमास से सीधा संबंध रखता है।

ओवर एक्सपोजन टू जेनो एस्ट्रोजेन : जेनो एस्ट्रोजेन एक प्रकार का जेनो हार्मोन है जो महिलाओं में एस्ट्रोजेन हार्मोन की नकल करता है। जेनो एस्ट्रोजेन हर जगह प्रच्छन्न रूप से मिल सकते हैं, लेकिन विशेष रूप से क्रीम, डिओडोरेंट, लिपस्टिक, आई शेडो, हेयर कलर और स्ट्रेटनेस, प्लास्टिक की पानी की बोतलों और प्लास्टिक -नॉनस्टिक वास्कवेयर आदि से बने अन्य घरेलू सामान के लिए सौंदर्य प्रसाधनों में बड़ी मात्रा में जेनो एस्ट्रोजेन होता है। इनका इस्तेमाल शरीर में जेना एस्ट्रोजेन पैदा करता है जो विशेषकर महिला के शरीर में एस्ट्रोजेन की नकल करता है, जो बाद में लीवर पर काफी दबाव डालता है। वास्तव में एस्ट्रोजेन स्तन कैंसर होने का एक प्रमुख कारण है।

पुरानी कब्ज : हमारी आंत न केवल शरीर से विषाक्त अपशिष्टों को बाहर निकालती है, बल्कि संतुलन को बनाए रखने के लिए अतिरिक्त एस्ट्रोजेन को भी बाहर निकालती है। लेकिन पुरानी कब्ज के कारण न केवल शरीर में मल जमा हो जाता है, बल्कि सभी अतिरिक्त एस्ट्रोजेन एक बार फिर से लसीका तंत्र में वापस आ जाते हैं, जहां एस्ट्रोजेन की प्रभावशीलता और गहरी हो जाती है।

गर्भनिरोधक गोलियां : जो महिलाएं गर्भनिरोधक गोलियां लेती हैं। उन्हें गर्भाशय, लीवर और स्तन का अधिक खतरा होता है। ऐसा इसलिए है क्योंकि विषाक्त जमघट के अलावा, गर्भनिरोधक गोलियों से कुछ हार्मोन अवरुद्ध हो जाते है और एस्ट्रोजेन का स्तर भी बढ़ जाता है, जिसे स्तन कैंसर के एक प्रमुख कारण के रूप में जाना जाता है।

अत्यधिक तनाव : जब हम अत्यधिक तनाव में होते हैं, तो हमारे कॉर्टिकल स्तर ऊपर उठ जाता हैं। जब कार्टिकल का स्तर ऊपर उठता है, तो थायरोक्सिन, डीएचईए, टेस्टोस्टेरोन का स्तर गिरता है। थायरोक्सिन हार्मोन इम्युनिटी अर्थात प्रतिरक्षा सहित हमारे शरीर की हर चयापचय प्रतिक्रिया अर्थात मेटाबॉलिक रिएक्शन को नियंत्रित करता है। डीएचईए वास्तव में इम्यूनिटी के लिए एक पूर्ववर्ती स्थिति है और इम्यूनिटी के लिए भी टेस्टोस्टेरोन की भी आवश्यकता होती है। इसलिए जब कॉर्टिकल का स्तर बहुत अधिक होता है, इम्यूनिटी बहुत कम हो जाती है और ये स्वयं को व्यक्त करने के लिए एक उत्परिवर्तन अर्थात म्यूटेशन का रूप ले लेता है या पहले से उत्परिवर्तित जीन को आमंत्रित करता है।

इसके अलावा, स्तन कैंसर के अन्य सामान्य कारणों में क्रोनिक एक्सिडिटी, भावनात्मक आंतरिककरण, अच्छी नींद न ले पाना, कम पानी का सेवन, अधिक रिफाइंड, चीनी का सेवन, ड्रिंकिंग या स्मॉकिंग करना, ईएमएफ रेडिएशन के लगातार संपर्क में आना, और कुछ मामलों में पीसीओएस और वंशानुगत जैसी अंतर्निहित प्रजनन समस्याएं स्तन कैंसर का कारण होती है। (32)

कोरोना वायरस के एन्टीफूड

नेहा अग्रवाल (डाइटीशियन)

हमारे शरीर में एक स्वस्थ प्रतिरक्षा प्रणाली संक्रमण जैसी संभावना को कम करती है। मेरी दिल्ली संवाददाता से बातचीत के दौरान डाइटिशियन नेहा अग्रवाल ने जानकारी दी कि प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देने के लिए हम कुछ प्राकृतिक तरीके अपनाकर एक स्वस्थ प्रतिरक्षा प्रणाली प्राप्त कर सकते हैं, जो सुपर फूड से शरीर में इम्युनिटी बढ़ाते हैं जैसे :

लहसुन : लहसुन में एन्टीइनफ्लामेन्ट्री तत्व पाया जाता है। एन्टी-वायरल, इसको सुबह खाली पेट ले सकते हैं। इसे आप सब्जियों और सूप में डालकर खा सकते हैं। लहसुन शरीर में मैटाबोलिज्म बढ़ाता है।

अदरक : इसे खाने से गला साफ रहता है और इसे आप शहद के साथ भी ले सकते हैं। इससे आपके फेफड़े साफ होते हैं। मूंगफली, बादाम, रेड व्हाइन, अंगूर, ब्लूबेरीज, डार्क चॉकलेट इत्यादि में फिनौल एन्टीऑक्सीडेंट होता है। यह सभी फंगल इनफेक्शन से लड़ते हैं।

नारियल तेल : इसमें लॉरिक एसिड होता है जो इम्युनिटी को बढ़ाता है।

विटामिन सी : पौष्टिक आहार जैसे रस भरे फल और सब्जियों का ज्यादा सेवन करना चाहिए। सन्तरा, लाल-पीली शिमला मिर्च, मौसमी, अमरूद, आंवला यह सभी इम्युनिटी बढ़ाते हैं। दहीं, पनीर, दूध, सोयाबीन और ड्रायफ्रूट्स का सेवन करते रहना चाहिए। यह वायरस से लड़ने के लिए सक्षम होता है। जंक फूड का उपयोग न करें इससे वजन भी बढ़ता है और साथ ही साथ शरीर की इम्युनिटी दूर होती है। अंडा, मांस, मछली का उपयोग न करें इससे वायरस फैलता है। (32)

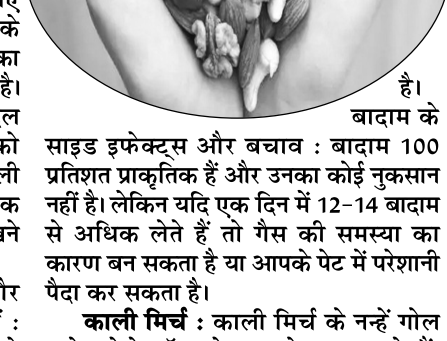
हेल्दी हार्ट एवं कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम करने के लिए खाएं नट्स एवं कुछ खास मसालें

भोजन में मसाले मिलाने से उसका स्वाद और पौष्टिकता दोनों बढ़ाने में सहायता होती है। लेकिन, इसके साथ ही ये मसाले हमारी कई हेल्थ प्रॉब्लम्स को कम करने और कुछ बड़ी बीमारियों से बचाने में भी मदद करते हैं। खासकर, भारतीय रसोइयों में इस्तेमाल होने वाले मसाले औषधिय गुणों से भरपूर होते हैं। इसीलिए, आयुर्वेद से लेकर मॉडर्न मेडिसिन्स बनाने में भी इनको प्रयोग किया जाता है। कुछ फ्लेवर से भरपूर और आम मसाले ऐसे भी हैं जो दिल की बीमारियों का खतरा भी कम करते हैं। जिनके सेवन से आपको एक हेल्दी हार्ट मिलता है।

डाइट की मदद से दिल को हेल्दी रखने में भी सहायता मिल सकती है। जी हां, अगर, डाइट में कुछ खास बातों का ध्यान रखा जाएं और ऐसी चीजें शामिल की जाएं जो, दिल के लिए फायदेमंद हैं। तो, दिल की बीमारियों का खतरा काफी हद तक कम किया जा सकता है। ऐसा ही एक फूड है नट्स और सूखे मेवे। दिल की बीमारियों का खतरा एशियाई लोगों को अक्सर होता है क्योंकि, हमारी जीवनशैली और खान-पान इसकी वजह बनता है। ठीक वैसे ही डाइट की मदद से दिल को हेल्दी रखने में भी सहायता मिल सकती है।

बादाम के फायदे : त्वचा, बालों और स्वास्थ्य के लिए बादाम के कई फायदे हैं : बालों की जड़ों में रूसी और खुजली होने से रोकता है। विभाजित होने वाले बालों के सिरों से और बाल गिरने से बचाता है। त्वचा में मेलेनिन का बनना कम करता है। त्वचा को नम रखता है। कोलेस्ट्रॉल और ब्लड शुगर के स्तर को कम करता है। वजन घटाने में मदद करता है। कार्डियोवैस्कुलर बीमारियों से बचाव करता है।

बादाम के उपयोग नाश्ते में कच्चा खा सकते हैं। व्यंजनों पर सजा सकते हैं। रात को सोने जाने से पहले बादाम का दूध पियें। सादे दही में बादाम मिलाकर खाएं। सभी मांसाहारी व्यंजनों को बादाम से सजाए। बादाम का सेवन शरीर को हर प्रकार की बीमारी से मुक्त करता है। दिन में दो बार 4-5 बादाम लेना स्वास्थ्य लाभ के लिए काफी है।



बादाम के साइड इफेक्ट्स और बचाव : बादाम 100 प्रतिशत प्राकृतिक हैं और उनका कोई नुकसान नहीं है। लेकिन यदि एक दिन में 12-14 बादाम से अधिक लेते हैं तो गैस की समस्या का कारण बन सकता है या आपके पेट में परेशानी पैदा कर सकता है।

काली मिर्च : काली मिर्च के नन्हें गोल दाने कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम करते हैं। पैपरिन जो सभी प्रकार की मिर्चियों में पाया जाने वाला मुख्य तत्व है, वह काली मिर्च में मौजूद अन्य तत्वों के साथ मिलकर कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम करता है। काली मिर्च में वैनैडियम नामक कम्पाउंड भी होता है। जो, कार्डियाक फंक्शन को बढ़ाता है।

अजवायन : खुश्बूदार अजवायन न केवल ब्लड प्रेशर को कम करती है। बल्कि, यह हायपरटेंशन की समस्या का खतरा भी कम करती है। लेकिन, हमेशा अजवायन का सेवन करते समय इसकी मात्रा सीमित ही रहने दें।

मेथी के दाने : हरी मेथी की पत्तियों के साथ-साथ मेथी के बीज भी दिल से जुड़ी समस्याओं को कम करते हैं। ये बीज ब्लड शुगर और कोलेस्ट्रॉल लेवल भी कम करते हैं। जिससे, कोरोनरी आर्टरी डिजिज के मरीजों को फायदा मिलता है। ये नन्हें बीज हेयर फॉल जैसी प्रॉब्लम्स से भी राहत दिलाएंगे।

दालचीनी : मीठे फ्लेवर वाली दालचीनी ब्लड कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम रखती है। इससे, गुड कोलेस्ट्रॉल का स्तर भी बढ़ता है। इसे साधारण तरीके से अपनी चाय में मिलाकर भी सेवन किया जा सकता है। साथ ही गुनगुने पानी में आधा चम्मच दालचीनी का पाउडर घोलकर पीने से भी कोलेस्ट्रॉल लेवल को मैनेज करना आसान हो जाता है। पतले होना है तो दालचीनी का पानी पीएं, जिसे घर में आसानी से तैयार किया जा सकता है।

डायबिटीज को जड़ से खत्म करने के कुछ घरेलू नुस्खे

रितु अरोड़ा (डाइटीशियन)

गुडहल के पत्ते : यह आपको गार्डन या नर्सरी में आसानी से उपलब्ध हो सकता है। इस नुस्खे को बनाने के लिए गुडहल के 8 से 10 पत्तों को पीसकर एक चटनी बना लें। फिर एक गिलास पानी में 3 से 4 चम्मच चटनी मिलाकर रातभर के लिए रख दें और सुबह उठकर खाली पेट इस ड्रिंक का सेवन करें। गुडहल के पत्तों में फरुलिक एसिड पाया जाता है जो डायबिटीज की बीमारी में ज्यादा कारगर साबित होता है। अगर आप इस नुस्खे का 15 दिन तक इस्तेमाल करते हैं तो आप देखेंगे कि शुरुआत के केवल 10 दिन में ही आपका शुगर लेवल अच्छी तरह इम्प्रुव हो जायेगा और 15 दिन में पूरी तरह कन्ट्रोल हो जायेगा।

मोरिंगा के पेड़ के पत्ते : यह भी बहुत आसानी से मिल जाने वाला पेड़ है। इस पेड़ में एक तरह की फली लगती है इसे बनाने के लिये एक गिलास पानी के साथ एक कटोरी पत्ते सहजन के डाले और इसे मिक्सचर में चलाकर एक जूस तैयार कर लें। फिर इस जूस का सेवन रोजाना सुबह या शाम खाना खाने के आधा घण्टे पहले करें साथ ही इस ड्रिंक के लेने के एक घंटे तक किसी भी दवाई का सेवन न करें। सहजन के पत्तों के अन्दर एसकोरबिक एसिड पाया जाता है, जो शरीर में इन्सुलिन की मात्रा को प्राकृतिक रूप से तेजी से बढ़ाता है, जिससे हमारा ब्लड शुगर लेवन कम होता है और जो लोग रोजाना इन्सुलिन के लिये दवा या इन्जेक्शन ले रहे है यह प्राकृतिक इन्सुलिन की तरह है। इसमें फाइबर की मात्रा अधिक होती है। जिससे यह हमारा मेटाबोलिज्म इम्युन सिस्टम मजबूत करता है और हमारे शरीर से कमजोरी दूर करके ताकत प्रदान करता है। इस ड्रिंक को नियमित सेवन करके टाइप 2 डायबिटीज को जड़ से खत्म किया जा सकता है।

तेज पत्ता, बेल पत्र, जामुन, मेथी दाना : इस नुस्खे को बनाने के लिए बेल के पत्तों और जामुन के बीजों को धूप में रखकर अच्छी तरह सुखा लें और पूरी तरह सूख जाने के बाद इन्हें मिक्सर में चलाकर दोनों का पाउडर बना ले, इसके बाद 100 ग्राम जामुन के बीज में 150 ग्राम बेलपत्र का पाउडर मिला लें फिर इसमें 50 ग्राम सूखे हुए तेज पत्तों का पाउडर डालकर 50 ग्राम मेथी दाना पाउडर डालकर इस तरह इन सारी चीजों को मिलाकर एक चूर्ण तैयार हो जायेगा।

इस चूर्ण को रोजाना सुबह-शाम खाली पेट 2 से 1.5 चम्मच खाना खाने में एक घण्टा पहले गरम पानी के साथ पिये। जामुन के अन्दर एन्टीऑक्सीडेन्ट प्रोपर्टीज पाई जाती है। साथ ही इसमें अधिक मात्रा में फाइबर भी पाया जाता है। (32)

दिन में दो गिलास गरम पानी का सेवन रखता है कई बीमारियों से दूर

आप गर्म पानी ही पीना पसंद करते होंगे, लेकिन इसे सुबह के समय पिएंगे, तो आप कई शारीरिक समस्याओं से बचे रह सकते हैं। जो लोग वजन कम करने की कोशिशों में लगे हुए हैं, उन्हें भी गर्म पानी पीने से फायदा होता है। यदि आपका वजन बढ़ गया है, तो गर्म पानी पीना शुरु कर दें। गर्म पानी पीकर आप अपना मोटापा कम करने के साथ ही पेट और कमर के पास जमी चर्बी को भी आसानी से कम कर सकते हैं। पानी पीने से शरीर हाइड्रेट रहता है, जिससे वजन कम होता है। बाहर का अधिक तेल-मसाले वाला भोजन करने से शरीर में विषाक्त पदार्थ जमने लगते हैं। ऐसे में पर्याप्त मात्रा में पानी पीने से शरीर हाइड्रेट रहता है, जिससे किडनी भी स्वस्थ रहती है। विषाक्त पदार्थ भी आसानी से शरीर से बाहर निकल जाते हैं। दिनभर में दो गिलास गर्म पानी पीना अधिक फायदेमंद होता है।

बदलते मौसम में सर्दी : जुकाम, खांसी और गले में खराश, टॉन्सिल जैसी समस्याओं से बचे रहना है, तो गर्म पानी पिएं। छाती में जकड़न को भी गर्म पानी पीकर खोल सकते हैं।

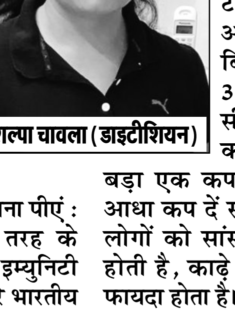
पीरियड्स के दर्द को करे कम : पीरियड्स के दर्द में जितना हॉट वाटर बैग से पेट व कमर की सिकाई करना फायदेमंद होता है, उतना ही गर्म पानी पीना भी दर्द से राहत पाने के लिए कारगर उपाय है। पेट में होने वाली ऐंठन भी दूर होती है।

...अपने ही ऊपर जुल्म ढाने चला है

आदमी आदमी को खाने चला है,
अपने ही ऊपर जुल्म ढाने चला है।
है मजहब की दीवार उसने बनाई,
और मजहब की हस्ती मिटाने चला है।
मां भी है अपनी और भाई भी अपना,
मगर गोली उन पर चलाने चला है।
कहीं मंदिर फूंके कहीं मस्जिद तोड़े,
अब तो खंडहर सी दुनियां बसाने चला है।
है तू भी नादान और मैं भी 'अंजान',
फिर से गलती पुरानी दोहराने चला है।

- मनीष 'अंजान'

कोरोना वायरस से लड़ने के डाइटरी तरीके



शिल्पा चावला (डाइटीशियन)

कोरोना वायरस एक ऐसा वायरस है जो कि हमारे रेस्पिरेट्री सिस्टम को अटैक करता है। इसमें हमें सांस लेने में परेशानी होती है कॉमन फ्लू की तरह खांसी-जुकाम भी होता है। इसकी कोई दवाई इजाद नहीं हुई है। अभी यह वायरस ज्यादा चीन में भुहान शहर में है। पर आशंका है कि यह सब जगह फैल सकता है। वायरस जनरल उन लोगों को ज्यादा इफेक्ट करता है जिनकी इम्यूनिटी वीक होती है तो मैं आपको इस आर्टिकल में अपनी इम्यूनिटी बढ़ाने के तरीके बताऊंगी।

1. हाइड्रेशन : कोशिश करके अपनी बॉडी को हाइड्रेट रखें। कम से कम 10 से 14 ग्लास पानी रोज पिऐं। जब बॉडी हाइड्रेटेड रहती है तब हमारी बॉडी न्यूट्रिएंट्स एप्सोरप्शंस मैक्सिमम होती है जिससे बीमार होने के चांसेज कम हो जाते हैं।

2. मेथी दाने का सेवन करें : मेथी दाने का पानी सुबह उठकर पीए, भीगे हुए मेथी दाने भी खा लें। मेथी दानों को तड़के में डालें, मेथी का स्प्राउट्स बनाकर खा लें, सलाद में, सूप में, डालकर इसका सेवन करें।

3. हर्बल टी को रोजाना पीएं : हमारी किचन में सब तरह के हर्बल्स होते हैं जो हमारी इम्युनिटी को बढ़ाते हैं। यही है हमारे भारतीय खाने की सुंदरता की हम तरह-तरह के हर्बल्स अपनी सब्जियों में इस्तेमाल करते हैं। निम्नलिखित हर्बल्स का काढा या decoct बनाएं

1. दालचीनी 1 स्टीक। 2. लौंग 1। 3. इलायची 1। 4. तुलसी 5। 5. अदरक आधा। 6. अजवायन आधा टी स्पून। 7. जीरा आधा टी स्पून। 8. ओरिगनो लिटिल बिट। 9. कड़ी पत्ता 3-4 पत्ते। 10. थोड़ी सी मुलेठी। इस काढ़े को दिन में एक बार बड़ा एक कप और बच्चों को आधा कप दें सकते हैं। इसे जिन लोगों को सांस लेने में दिक्कत होती है, काढ़े को लेने से उसमें फायदा होता है। 4. वेजिटेबल जूस : टमाटर, आमला, चुकंदर, गाजर, पुदीना, अदरक, का वेजिटेबल जूस रोजाना पीए यह बेस्ट इम्यूनिटी बूस्टर है। 5. बाहर की चीजों का सेवन न करें प्रोसेस्ड़ फूड न खाएं ताजा खाना खाएं। 6. चिकन मीट अवॉयड करें पर अगर आप खाना चाहते हैं तो अच्छे से पकाकर खाएं। 7.प्लास्टिक में रखी हुई चीजों का सेवन न करें या कम से कम करें क्योंकि प्लास्टिक में एक्स्पोजर से खाद्य पदार्थों में टॉक्सिन जेनेरेट होते हैं जो कि हमारी इम्यूनिटी को कमजोर करते हैं। 8. नींद कम से कम 6 से 7 घंटे की लें। 9. भीड़भाड़ वाली जगहों पर अगर बहुत जरूरत हो तो जाए। 10. अपने हाथ को दिन में चार-पांच बार धोए और दो से तीन बार सैनिटाइजर भी इस्तेमाल कर सकते हैं। 11.डीप ब्रैडिंब्रीथिंग की एक्सरसाइज करते रहें इससे हमारे लंग्स क्लीन रहेंगे और स्ट्रेंथ बढ़ेगी। अगर आप ये टिप्स फॉलो करते हैं तो भगवान ना करें अगर यह वायरस इंडिया में आता है तो आप उससे लड़ने के लिए तैयार होंगे। (32)

स्कूलों एवं अभिभावकों की भारी उपस्थिति से 'प्ले स्कूल फेयर' को मिली शानदार सफलता

द्वीप प्रज्जवलन से कार्यक्रम का शुभारम्भ करते डॉ. (सी.ए.) राजीव गुप्ता, फाउंडर डायरेक्टर, गोल्डन बैल्स (अशोक विहार) एवं श्री राजेश गुप्ता, सी.एम.डी., एनएनएस मीडिया ग्रुप

नई दिल्ली। प्रत्येक माता-पिता की यही इच्छा होती है कि उनका लाडला पढ़-लिखकर परिवार, समाज एवं देश का नाम रोशन करे। इसके लिए वे शुरू से ही उसे ऐसी शिक्षा देना चाहते हैं, जिससे उसका सर्वांगीण विकास सुनिश्चित हो सके। ऐसे में एक बेहतर प्ले स्कूल का चयन बेहद ही महत्वपूर्ण हो जाता है। पेरेंट्स की इसी दुविधा को सुलझाने के लिए प्रतिष्ठित 'एनएनएस मीडिया ग्रुप' ने एक नई पहल करते हुए दिल्ली में पहली बार 'प्ले स्कूल फेयर' का सफलतापूर्वक आयोजन किया। 23 फरवरी को दिल्ली हाट, पीतमपुरा में आयोजित यह फेयर अपने लाडले के लिए बेहतर प्ले स्कूल की तलाश कर रहे पेरेंट्स के लिए काफी बेहतर प्लेटफार्म साबित हुआ, जहां उन्होंने एक ही जगह दर्जनों बेहतरीन प्ले स्कूलों के संबंध में समुचित जानकारी प्राप्त की।

'प्ले स्कूल फेयर' में आये बड़ी संख्या में अभिभावकों एवं प्ले स्कूल संचालकों ने आयोजन की जमकर सराहना करते हुए आगे भी इसके आयोजन की अत्यधिक जरुरत बतलायी। उन्होंने कहा कि इससे जहां अभिभावकों को बेहतर प्ले स्कूल के चयन में सहूलियत होती है, वहीं स्कूलों को भी अभिभावकों से जुड़ने एवं अपनी विशेषताओं से अवगत कराने में मदद मिलती है। जिससे वे अपनी पसंद के स्कूल में अपने लाडले का एडमिशन करा सकें।

इस फेयर के दौरान तमाम प्ले स्कूलों के नन्हे-मुन्ने बच्चों की ओर से विविध आकर्षक कार्यक्रम भी प्रस्तुत किए गए। साथ ही 'किड्स फन पैराडाइज प्लेटोरियम जोन' में विभिन्न प्रकार के खेल से जुड़े एडवेंचर का बच्चों और अभिभावकों ने भरपूर आनंद उठाया। इस फेयर में बच्चों के बीच विभिन्न प्रकार के कंपटीशन भी आयोजित किए गए। जिनके विजेताओं को आकर्षक पुरस्कार प्रदान किये गए। 'गोल्डन बेल्स-द प्री स्कूल' इस इस प्ले स्कूल फेयर के डायमंड पार्टनर एवं 'लिटिल प्लेनेट-एन आइडियल प्री स्कूल' गोल्ड पार्टनर रहे। जबकि आकाशवाणी का एफएम रेडियो इस फेयर का रेडियो पार्टनर था।

Organized By: NNS Media Group Since 1950

Media Partner: मेरी दिल्ली

डॉयमड पार्टनर, गोल्डन बैल्स प्री स्कूल, के फाउंडर डॉयरेक्टर, डॉ. (सी.ए.) राजीव गुप्ता जी को स्मृति चिन्ह से सम्मानित करते हुए श्री राजेश गुप्ता, श्री शिव चरण गोयल, माननीय एम.एल.ए., दिल्ली

गोल्ड पार्टनर, लिटल प्लैनट प्री स्कूल की डायरेक्टर श्रीमती शैलजा गोयल को स्मृति चिन्ह से सम्मानित करते हुए श्री गिरिश सोनी, माननीय एम.एल.ए. दिल्ली एवं श्री राजेश गुप्ता

श्री शिव चरण गोयल को स्मृति चिन्ह से सम्मानित करते हुए श्री राजेश गुप्ता

श्री राजेश गुप्ता, माननीय एम.एल.ए., दिल्ली को स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए श्री राजेश गुप्ता

श्री गिरिश सोनी, माननीय एम.एल.ए., दिल्ली को स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए श्री राजेश गुप्ता

श्रीमती रश्मी सचदेवा, मिसेज यूनिवर्स, जी.टीवी. फेम को सम्मानित करते हुए श्री गिरिश सोनी

मिस रुपाली सिंह कुकरेजा, प्रीसिंपल, श्री राम ग्लोबल प्री स्कूल (पंजाबी बाग) को स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए श्री राजेश गुप्ता

विशिष्ट अतिथि (सी.ए.) श्री जगन्नाथ सिंगला, डायरेक्टर, जे.एन. इंटरनेशनल को सम्मानित करते हुए श्री राजेश गुप्ता

प्ले स्कूल फेयर में आए कुछ विशिष्ट अतिथिगण के साथ श्री राजेश गुप्ता एवं श्रीमती मंजू गुप्ता, डायरेक्टर, एनएनएस मीडिया ग्रुप

गोल्डन बैल्स प्री स्कूल (अशोक विहार) का स्टॉल

गोल्डन बैल्स प्री स्कूल को 'एक्सीलेन्ट प्ले स्कूल अवार्ड' प्रदान करते हुए श्री राजेश गुप्ता व श्री शिव चरण गोयल

वासूदेवम स्कूल (प्रशान्त विहार) का स्टॉल

श्रीमती अंजू मित्तल, चेयरपर्सन, वासूदेवम स्कूल 'एक्सीलेन्ट प्ले स्कूल अवार्ड' प्राप्त करते हुए

दी मिरेकल माइन्डस मोन्टेसरी (पंजाबी बाग) का स्टॉल

दी मिरेकल माइन्डस मोन्टेसरी के बच्चों का स्टेज़ परफार्मेंस

मिसेज मीना मेहरा, डायरेक्टर, दी मिरेकल माइन्डस मोन्टेसरी 'एक्सीलेन्ट प्ले स्कूल अवार्ड' प्राप्त करते हुए

मदर्स ब्लैसिंग्स स्कूल (पीतमपुरा) का स्टॉल

मदर्स ब्लैसिंग्स स्कूल के बच्चों का शानदार परफार्मेंस

मिस बबीता अग्रवाल, डायरेक्टर, मदर्स ब्लैसिंग्स स्कूल 'एक्सीलेंट प्ले स्कूल अवॉर्ड' प्राप्त करते हुए

शाइनिंग स्टार किड्स (पंजाबी बाग) का स्टॉल

शाइनिंग स्टार किड्स के बच्चों का मंच पर नृत्य प्रदर्शन

मिस अरवीना, डायरेक्टर, शाइनिंग स्टार किड्स 'एक्सीलेंट प्ले स्कूल अवॉर्ड' प्राप्त करते हुए

'हॉप स्किप रन' का स्टॉल

श्रीमती पूजा गुप्ता, सीईओ, 'हॉप स्किप रन' को 'एक्सीलेंट फिटनेस एक्टिविटी फोर किड्स' अवार्ड प्रदान करते हुए एमएलए श्री शिवरचण गोयल

लिटिल प्लैनट प्री स्कूल (एम.पी. एन्क्लेव, पीतमपुरा) का स्टॉल

लिटिल प्लैनट प्री स्कूल के बच्चों का शानदार प्रदर्शन तथा 'एक्सीलेन्ट प्ले स्कूल अवार्ड' प्राप्त करते हुए

बिंदु बत्रा'स, मदर्स माउण्ट प्री स्कूल (ईस्ट पंजाबी बाग) का स्टाल

बिंदु बत्रा'स, मदर्स माउण्ट प्री स्कूल की पूरी टीम का अद्‌भुत प्रदर्शन एवं समूह चित्र

श्रीमती बिंदु बत्रा, एजूकेशन डायरेक्टर, बिंदु बत्रा'स मदर्स माउण्ट प्री स्कूल 'एक्सीलेन्ट प्ले स्कूल अवार्ड' प्राप्त करते हुए

किड्ल-डिड्ल प्री-स्कूल (वेस्ट पंजाबी बाग) का स्टॉल

किड्ल-डिड्ल प्री-स्कूल के बच्चों का मंच पर अद्‌भुत प्रदर्शन

मिसेज प्रियंका, डायरेक्टर, किड्ल-डिड्ल प्री-स्कूल, 'एक्सीलेंट प्ले स्कूल अवॉर्ड' प्राप्त करते हुए

जी.डी. गोयनका इंटरनेशनल स्कूल (सोनीपत) का स्टॉल

मिस रितु अनेजा, पीआरओ, जी.डी. गोयनका इंटरनेशनल स्कूल, 'एक्सीलेंट प्ले स्कूल अवॉर्ड' प्राप्त करते हुए

टॉट्स एण्ड टिआराज़ प्रि-स्कूल एण्ड डे-केयर (पीतमपुरा) का स्टॉल

मिस रेनु अरोड़ा, डायरेक्टर, टॉट्स एण्ड टिआराज़ प्रि-स्कूल 'एक्सीलेंट प्ले स्कूल अवॉर्ड' प्राप्त करते हुए

श्री राम ग्लोबल प्रि-स्कूल, (रोहिणी सेक्टर-16) का स्टॉल

मिस गिताजंली वर्मा अहूजा, प्रीसिंपल, श्री राम ग्लोबल प्रि-स्कूल, के स्थान पर मिस महिमा, 'एक्सीलेंट प्ले स्कूल अवॉर्ड' प्राप्त करते हुए

कशिश प्ले स्कूल (सेक्टर-7 रोहिणी) का स्टॉल

मिसेज तनूजा गोयल, डायरेक्टर, कशिश प्ले स्कूल 'एक्सीलेंट प्ले स्कूल अवॉर्ड' प्राप्त करते हुए

कशिश प्ले स्कूल द्वारा आयोजित सुन्दर लेख एवं चित्रकला प्रतियोगिता के मेडल से सम्मानित विजेता बच्चों का सामूहिक चित्र

नन्हे तारे प्ले-वे एण्ड डे-केयर (कन्हैया नगर) का स्टॉल

मिस जसविन्दर कौर, डायरेक्टर, नन्हे तारे प्ले-वे एण्ड डे-केयर 'एक्सीलेंट प्ले स्कूल अवॉर्ड' प्राप्त करते हुए

मॉम्स स्टार डे-केयर एण्ड प्ले-वे (शालीमार बाग) का स्टॉल

मिस माल्विका साहनी, प्रेसीडेंट, मॉम्स स्टार डे-केयर एण्ड प्ले-वे 'एक्सीलेंट प्ले स्कूल अवॉर्ड' प्राप्त करते हुए

अच्छे पालन पोषण के साथ-साथ कौशल विकास पर अभिभवाकों के साथ बातचीत करते हुए 'ग्रोलियर इंटरनेशनल' का स्टॉल

प्लेटोरियम प्रिमियम प्ले टाइम का स्टॉल

प्लेटोरियम प्रिमियम (प्ले टाइम) से मिस आरती प्ले स्कूल फेयर में 'एक्सीलेंट प्ले जोन फोर किड्स अवॉर्ड्स' प्राप्त करते हुए

शानदार स्टेज़ परफार्मेंस के लिए सेंट मैरी प्राइमरी स्कूल की छात्रा अर्णिका झा अवॉर्ड प्राप्त करते हुए

बच्चों के मनोरंजन के लिए जादू का प्रदर्शन करते हुए जादूगर अमर

जादूगर अमर के सम्मोहन में बंधकर जादू का मजा लेते अभिभावक

मिक्की माउस, छोटा भीम जैसे सुप्रसिद्ध करैक्टर्स के साथ डांस करते हुए बच्चे

प्ले स्कूल स्टॉल विजिट करते तथा स्टेज परफॉरमेन्स का लुत्फ लेते हुए अभिभावक

Date of Publication- : 01 /03 / 2020
Posted at Delhi R.M.S. on- : 02 / 03 / 03 / 2020
Postal Regn. : DL (W) 05/2065/2018-2020 RNI No. 49326/89
Licence to Post Without Prepayment : U (W) - 08/2018-2020

सुखधाम भवन वृन्दावन में शिव परिवार की प्राण प्रतिष्ठा

पश्चिम विहार। राजधानी की प्रतिष्ठित धार्मिक संस्था श्री कुंज बिहारी निष्काम सेवा ट्रस्ट पश्चिम विहार द्वारा वृन्दावन में संचालित पूर्णतः वातानुकूलित धर्मशाला सुखधाम भवन में शिव परिवार, हनुमान जी एवं मां शेरावाली की मूर्तियों की प्राण प्रतिष्ठा कार्यक्रम 16 से 22 फरवरी तक विधिवत हवन-पूजन के साथ संपन्न हो गया। इस अवसर पर विश्वविख्यात संत परम पूज्य संजीव कृष्ण ठाकुर जी का सान्निध्य भी श्रद्धालु भक्तों को प्राप्त हुआ। ट्रस्ट के प्रधान दरवेश बंसल के अनुसार सात-दिवसीय इस भक्तिमय कार्यक्रम में बड़ी संख्या में ट्रस्टी बंधु एवं पदाधिकारी सम्मिलित हुए जिसमें मुख्य संरक्षक अशोक गुप्ता, वरिष्ठ उप प्रधान सुभाष गर्ग, महामंत्री स्वदेश भूषण मित्तल एवं कोषाध्यक्ष कृष्ण कुमार गुप्ता प्रमुख थे। उल्लेखनीय है कि सुखधाम भवन में राधाकृष्ण का मंदिर पहले से ही विद्यमान था लेकिन शिव परिवार की कमी श्रद्धालुभक्तों को लम्बे समय से महसूस हो रही थी क्योंकि नियमित रूप से भगवान शिव का जलाभिषेक करने वालों को असुविधा का सामना करना पड़ता था। संस्था के ट्रस्टियों की संख्या इस समय 389 है एवं इसके द्वारा वृन्दावन में ही यमुना नदी के किनारे पानी गांव के पास सुखधाम रिसॉर्ट आश्रम एवं सुखधाम गोसेवा सदन का भी संचालन सफलतापूर्वक किया जा रहा है। संस्था द्वारा पश्चिम विहार में श्री कुंज बिहारी धर्मार्थ डिस्पेंसरी का संचालन सफलतापूर्वक किया जा रहा है जिससे समाज के कमजोर वर्ग के लोगों को नाममात्र के शुल्क पर इलाज की सुविधा प्राप्त हो रही है। श्री बंसल ने मेरी दिल्ली को बताया कि संस्था द्वारा अपना स्थापना दिवस समारोह एवं श्री रामनवमी महोत्सव इस वर्ष 2 अप्रैल को महाराजा अग्रसेन भवन पश्चिम विहार में आयोजित किया जाएगा। (29)

निष्काम धाम खाटू श्याम जी में फाल्गुन मेले में यात्रियों की सेवा का विशेष प्रबंध

पंजाबी बाग। श्री धार्मिक निष्काम सेवा ट्रस्ट पंजाबी बाग द्वारा खाटू श्याम जी में संचालित अत्याधुनिक धर्मशाला निष्काम धाम में फाल्गुन मेले के दौरान खाटू श्याम जी की यात्रा करने वाले पदयात्रियों के लिए एक मार्च से 7 मार्च तक व्यापक प्रबंध किए गए हैं। इस दौरान देश के कोने-कोने से लाखों की संख्या में श्रद्धालु भक्त खाटू श्याम जी का दर्शन करने के लिए पहुंचते हैं। पिछले कई वर्षों से यह संस्था 'निष्काम धाम' में फाल्गुन मेले के दौरान यात्रियों की सेवा के लिए प्रबंध कर रही है। जिसमें बड़ी संख्या में लोग लाभान्वित होते हैं। इस दौरान पदयात्रियों के लिए जलपान, प्राथमिक उपचार एवं पैरों की मसाज की निःशुल्क व्यवस्था की गई है। उल्लेखनीय है कि निष्काम धाम का शुभारम्भ स्वतंत्रता दिवस की पूर्व संध्या पर 14 अगस्त 2016 को किया गया था। पिछले वर्षों के दौरान यह अत्याधुनिक धर्मशाला खाटूश्याम जी जाने वाले यात्रियों की पहली पसंद बन चुकी है। इस धर्मशाला में 40 वातानुकूलित कमरे, दो डोरमेट्री, दो बड़े सत्संग हॉल, मंदिर एवं भोजनालय का निर्माण किया गया है।

ट्रस्ट द्वारा प्रत्येक महीने की

146वां विशाल द्वादशी संकीर्तन 7 मार्च को

श्रीमती एवं श्री जोगिन्द्र अग्रवाल जी के सौजन्य से

शुक्ल पक्ष की द्वादशी को आयोजित किया जाने वाला श्याम संकीर्तन इस महीने 7 मार्च को अग्रवाल भवन ईस्ट पंजाबी बाग में आयोजित किया जाएगा। इस बार 146वां संकीर्तन जोगिन्द्र अग्रवाल परिवार 38/6, पूर्वी पंजाबी बाग के सौजन्य से सम्पन्न होगा। इस अवसर पर सुप्रसिद्ध भजन गायक शीतल पाण्डेय द्वारा भजन प्रस्तुत किए जायेंगे। इस अवसर पर खाटू श्याम जी के अनुपम श्रृंगार का दर्शन करने का सौभाग्य श्रद्धालु भक्तों को प्राप्त होगा। आरती के पश्चात भक्तों के लिए छप्पन भोग प्रसाद एवं भण्डारे की भी व्यवस्था है। उल्लेखनीय है कि पंजाबी बाग की युवा पीढ़ी द्वारा इस संस्था का गठन 2008 में किया गया था एवं तब से लगातार यह संकीर्तन किया जा रहा है। पिछले 12 वर्षों से इस आयोजन में कभी बाधा उत्पन्न नहीं हुई जिसे प्रभु श्याम की कृपा के अलावा कुछ भी नहीं कहा जा सकता। संस्था के सभी सदस्य खाटू श्याम के प्रति समर्पित अनन्य भक्त हैं। (29)

प्रतीक स्पेशल स्कूल द्वारा अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस व होली महोत्सव

पीतमपुरा। प्रतीक स्पेशल स्कूल ने 29 फरवरी को श्री सनातन धर्म कपिलेश्वर मंदिर, कपिल विहार पीतमपुरा में अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस व होली महोत्सव का आयोजन किया। इस अवसर पर महिलाओं द्वारा विभिन्न क्षेत्रों किए गए सराहनीय योगदान के लिए वीमेन आइकॉन अवॉर्ड से सम्मानित किया गया।

इस अवसर पर प्रतीक स्पेशल स्कूल की संस्थापिका अध्यक्ष रीटा सक्सेना ने बताया कि आज हमारे देश में नारी किसी भी क्षेत्र में किसी से कम आंकी जा सकती हैं और जब उन्हें ऐसे मंचों से सम्मानित

किया जाता है तो उन्हें देखकर समाज की और महिलाएं भी प्रेरित होती हैं और समाज के विकास में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। वहीं प्रसिद्ध सिंगर एवं ह्यूमेन एक्टिविस्ट अर्पिता बंसल ने कहा कि उन्हें यह देखकर बहुत अच्छा लगता है कि जब महिलाएं इस तरीके से समाज कार्यों में बढ़-चढ़कर आगे आती हैं। उन्होंने प्रतीक स्पेशल स्कूल का आभार प्रकट करते हुए कहा कि उन्हें काफी खुशी है कि महिलाओं द्वारा किए गए सराहनीय कार्यों के लिए ऐसे मंच बनाए जाते हैं जहां उन्हें सम्मानित किया जाता है। (23)

Harsh Properties

Twenty Years Experience

Joginder Singh (JD)
9873069119

- एक्सटेन्डिड लाल डोरा प्लॉट, कंझावला (100 से 2100 गज)
- इण्डस्ट्रीयल फ्री होल्ड प्लॉट्स, कंझावला (300 स्क्वेयर यार्ड, 41 फुटा रोड पर)
- एग्रीकल्चर R Zone व ग्रीन बेल्ट की जमीन, कंझावला

CONTACT: 9873069119

142/676, Main Ghevra Road, Near DTC Depot, Kanjhawala, Delhi-110081

Seminar - Exhibition - Awards

पूरे भारत के मसाला निर्माताओं एवं सप्लायरों के लिए बिजनेस नेटवर्किंग का सशक्त मंच

एजेंडा

- विभिन्न मसालों के उत्पादन अनुमान।
- मसालों की मांग एवं आपूर्ति पर विशेषज्ञों की राय।
- मसालों के भावचक्र पर विशेषज्ञों द्वारा जानकारी।
- हल्दी में हैवी मैटल्स के विवाद पर चर्चा।
- ऑर्गेनिक मसालों की बढ़ती मांग पर चर्चा।
- ब्रांडिड मसालों के लगातार बढ़ते मार्केट शेयर पर विशेषज्ञों की राय।
- फूड सेफ्टी तथा लेबलिंग मुद्दों पर चर्चा।
- मसालों का निर्यात बढ़ाने की रणनीति।
- मिलावट एवं गुणवत्ता मुद्दों पर चर्चा।
- मसाला उद्योग व व्यापार के समक्ष पेश आ रही चुनौतियां एवं उनके समाधान।
- पैकेजिंग टैक्नोलॉजी तथा शैल्फ लाइफ बढ़ाने पर विशेषज्ञों द्वारा चर्चा।

Organized By: NNS Media Group Since 1950
Media Partner: કોમોડિટીવર્લ્ડ | व्यापार केसरी | BUSINESS STAR | मेरी दिल्ली

स्टॉल एवं डेलिगेट बुकिंग के लिए सम्पर्क करें :

NNS EVENTS & EXHIBITIONS PVT. LTD., Meri Delhi House, 25/10, East Punjabi Bagh, New Delhi-110026
Kamal Joshi - 9910168988 • Rakesh Goel - 9871412391 • Anil Rana - 9810213597 • D. P. Singh - 9810977208
Anuj Sharma - 9899292878 • Munindra Kumar - 9311335162 • R. N. Pandey - 8377068270
Office: 8447733909, 011-46867520 • E-mail: nnsevents@nnsevents.com • Website: www.nnsevents.com

WINNERS OF 'SPICE ICON OF THE YEAR AWARD- 2019'

Thursday 30th April, 2020
India International Centre (IIC) • 40, Max Mueller Marg, Lodhi Estate, New Delhi-03

'Rashtriya Icon Awards' reward those who have worked tirelessly to achieve their goals. These awards are designed to identify and honor the most devoted & dedicated officials.

Instituted by the NNS Media Group - the most diversified media group since 1950 - **'Rashtriya Icon Awards'** will be presented to the eminent officials holding high responsible position to felicitate them for their exemplary achievements in their respective work area and to motivate them to achieve higher levels of performance.

WINNERS OF 'RASHTRIYA ICON AWARDS 2019'

Instituted By: NNS Media Group Since 1950
Organized By: JANMAT MEDIA P. LTD.
Media Partner: BUSINESS STAR | व्यापार केसरी | मेरी दिल्ली

NNS Online Pvt. Ltd.
Meri Delhi House, 25/10, East Punjabi Bagh, New Delhi-110026 • M: 9810890701, 9818200030, 9999761000
E-mail: nnsonline@nnsonline.com, nnsexpo@gmail.com • Web: www.nnsmediagroup.com