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 - 10 नई दिल्ली, 08 - 14 मार्च, 2020 कुल पृष्ठ - 10 वार्षिक शुल्क 200/- (डाक द्वारा)

श्रीराम ग्लोबल प्री-स्कूल द्वारका के वार्षिकोत्सव कैडेन्स 2019-20 में दिखी बच्चों की प्रतिभा की अद्भुत झलक

द्वारका। किसी भी राष्ट्र के निर्माण अथवा प्रगति में उसके विद्यालयों का बहुत बड़ा योगदान होता है, इसीलिए आज के प्रतियोगिता भरे दौर में प्रत्येक माता-पिता अपने बच्चे के जन्म के साथ ही उसके बेहतरीन एवं स्वर्णिम भविष्य के प्रति जागरूक हो जाते हैं। वैसे तो बच्चे की प्रथम पाठशाला घर से ही माता-पिता एवं दादा-दादी के पास से आरम्भ हो जाती है, उसके पश्चात माता-पिता को इस बात का चुनाव करना होता है कि वह अपने नन्हे-मुन्ने नौनिहाल का दाखिला कौन से प्री-स्कूल में करवाएं। आज हमारे आसपास अनेक प्री-स्कूलों का जाल फैला हुआ है, जो बेहतरीन शिक्षा के साथ-साथ तमाम सुविधाओं का दावा भी करते हैं, किन्तु इसके विपरीत आज बहुत ही कम ऐसे प्री-स्कूल हैं जो गुणवतापूर्वक क्वालिटी एजुकेशन के साथ संस्कारपूर्ण नैतिक शिक्षा के मानक स्थापित कर पा रहे हो।

आज हम आपको राजधानी दिल्ली के एक ऐसे ही प्री-स्कूल के बारे में बताने जा रहे हैं जो कि शिक्षा के उच्च मानकों को स्थापित करते हुए नैतिकता एवं संस्कारपूर्ण शिक्षा उपलब्ध कराने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है। यदि आपके घर में भी कोई नन्हा-मुन्ना नौनिहाल है तो अब आपको किसी भी प्रकार की चिंता करने की कोई आवश्यकता नहीं है क्योंकि दिल्ली के द्वारका स्थित श्रीराम ग्लोबल प्री-स्कूल राजधानी दिल्ली का एक ऐसा ही प्री-स्कूल है जो अन्तर्राष्ट्रीय मानकों के अनुरूप आधुनिक व नैतिक गुणवत्तापरक शिक्षा प्रदान करने के लिए अग्रसर है।

गत 29 फरवरी, शनिवार को प्रातः 11 बजे श्रीराम ग्लोबल प्री-स्कूल द्वारका का वार्षिकोत्सव फेस्टिवल कैडेन्स 2019-20 का आयोजन सुब्रोतो पार्क स्थित एयरफोर्स ऑडिटोरियम में किया गया। वार्षिकोत्सव कैडेन्स 2019-20 का शुभारम्भ दीप प्रज्ज्वलित करते हुए राष्ट्रीय गान एवं स्वागत भाषण के साथ हुआ, तत्पश्चात स्कूल की स्मारिका का भी विमोचन किया गया।

कार्यक्रम के मुख्य अतिथि सांसद प्रवेश वर्मा समय की व्यस्तता के कारण स्कूल के वार्षिकोत्सव में उपस्थित तो नहीं हो सके लेकिन उन्होंने अपने संदेश के तहत बच्चों, मैनेजमेंट कमेटी के सदस्यों तथा अभिभावकों को अपनी शुभकामनाएं प्रेषित की और कहा कि श्रीराम ग्लोबल प्री-स्कूल राजधानी दिल्ली के नौनिहालों के बीच आदर्श शिक्षा देने का कार्य कर रहा है, जहां बच्चों को खेल-खेल में शिक्षा ग्रहण करते हुए घर जैसा माहौल मिलता है। यहां की सभी टीचर्स एवं अन्य स्टॉफ भी बच्चों से पारिवारिक सदस्यों की तरह व्यवहार करते हैं। सबसे बड़ी बात यह है कि श्रीराम ग्लोबल प्री-स्कूल में बच्चे मात्र 18 माह की आयु में प्रवेश लेते हैं तथा जब वे बच्चे 5 वर्ष की आयु के हो जाते हैं तो उन बच्चों का प्रवेश राजधानी के प्रतिष्ठित स्कूलों में होता है। यह उपलब्धि स्कूल के मैनेजमेंट, स्टाफ सदस्यों तथा अभिभावकों के लिए अत्यंत प्रशंसनीय है। इस अवसर पर स्कूल की वार्षिक रिपोर्ट, ग्रान्ड फिनाले की प्रस्तुति तथा रंगारंगा सांस्कृतिक कार्यक्रमों ने सभी अतिथियों एवं अभिभावकों का मन मोह लिया। दिल्ली के द्वारका स्थित श्रीराम ग्लोबल प्री-स्कूल को दिल्ली के बेस्ट प्ले स्कूलों में टॉर्च बीयर्र ऑफ द्वारका अवॉर्ड-2019-20 से भी नवाजा जा चुका है। स्कूल को यह सम्मान द्वारका सिटी समाचार पत्र के मैनेजिंग एडीटर मुकेश सिन्हा एवं संपादक सुधा सिन्हा द्वारा वैलकम होटल में सैकड़ों गणमान्य लोगों की उपस्थिति में प्रदान किया गया है। आपको यहां पर यह बता देना आवश्यक है कि श्रीराम ग्लोबल प्री-स्कूल द्वारका दिल्ली के सर्वश्रेष्ठ प्री-स्कूलों में शुमार होता है।

स्कूल के चेयरमैन पंजाबी बाग निवासी एवं शिक्षाविद डॉ. अनिल प्रकाश अग्रवाल राजधानी दिल्ली के सुप्रसिद्ध उद्योगपति एवं समाजसेवी हैं, जिन्हें हाल ही में डाक्टरेट की मानद उपाधि से भी सम्मानित किया जा चुका है। अनिल प्रकाश अग्रवाल का आरम्भ से ही मानना रहा है कि यदि किसी देश की नींव को मजबूत बनाना है तो इसके नौनिहालों (नन्हें-मुन्ने) बच्चों की नींव को मजबूत किया जाए।

शिक्षा के प्रति श्रीराम ग्लोबल प्री-स्कूल द्वारका की प्रिंसिपल ज्योति खुराना का दृष्टिकोण है कि सभी बच्चों को एक समुदाय के रूप में जोड़ा जाए, ताकि आत्मविश्वास से लबरेज आज के बच्चे स्कूल के नाम के अनुरूप ही आने वाले कल में भारत के ग्लोबल नागरिक बन सके। प्रिंसिपल ज्योति खुराना के अनुसार हमारा उद्देश्य बच्चों को मिशन एवं विजन के साथ शिक्षा उपलब्ध कराना है, उनके लिए शिक्षा महज एक औपचारिकता न होकर जुनून हो, हम इसी दिशा में आगे बढ़ रहे हैं। हमारा प्रयास रहता है कि ऐसी शिक्षा का सृजन किया जाए ताकि उन्हें जीवन में आगे बढ़ने की प्रेरणा एवं प्रोत्साहन मिले और वे फ्यूचर लीडर्स के रूप में स्वयं को स्थापित करते हुए अपने जीवन की गुणवत्ता को कायम रखते हुए आगे बढ़ सकें।

स्कूल के युवा डायरेक्टर अक्षय एवं सृष्टि अग्रवाल के साथ-साथ के. के. गर्ग ने इस अवसर पर कहा कि श्रीराम ग्लोबल प्री-स्कूल का यह भी प्रयास रहता है कि पढ़ाई के साथ-साथ बच्चे सभी गतिविधियों में मील के पत्थर स्थापित हो। हमारा यह लक्ष्य है कि आने वाली पीढ़ी भविष्य के लिए ऐसे नागरिकों का निर्माण करे जो न सिर्फ अपनी प्रगति के विषय में सोचे बल्कि राष्ट्र को सबल बनाने की दिशा में भी अपनी महत्वपूर्ण भागीदारी निभा सकें।

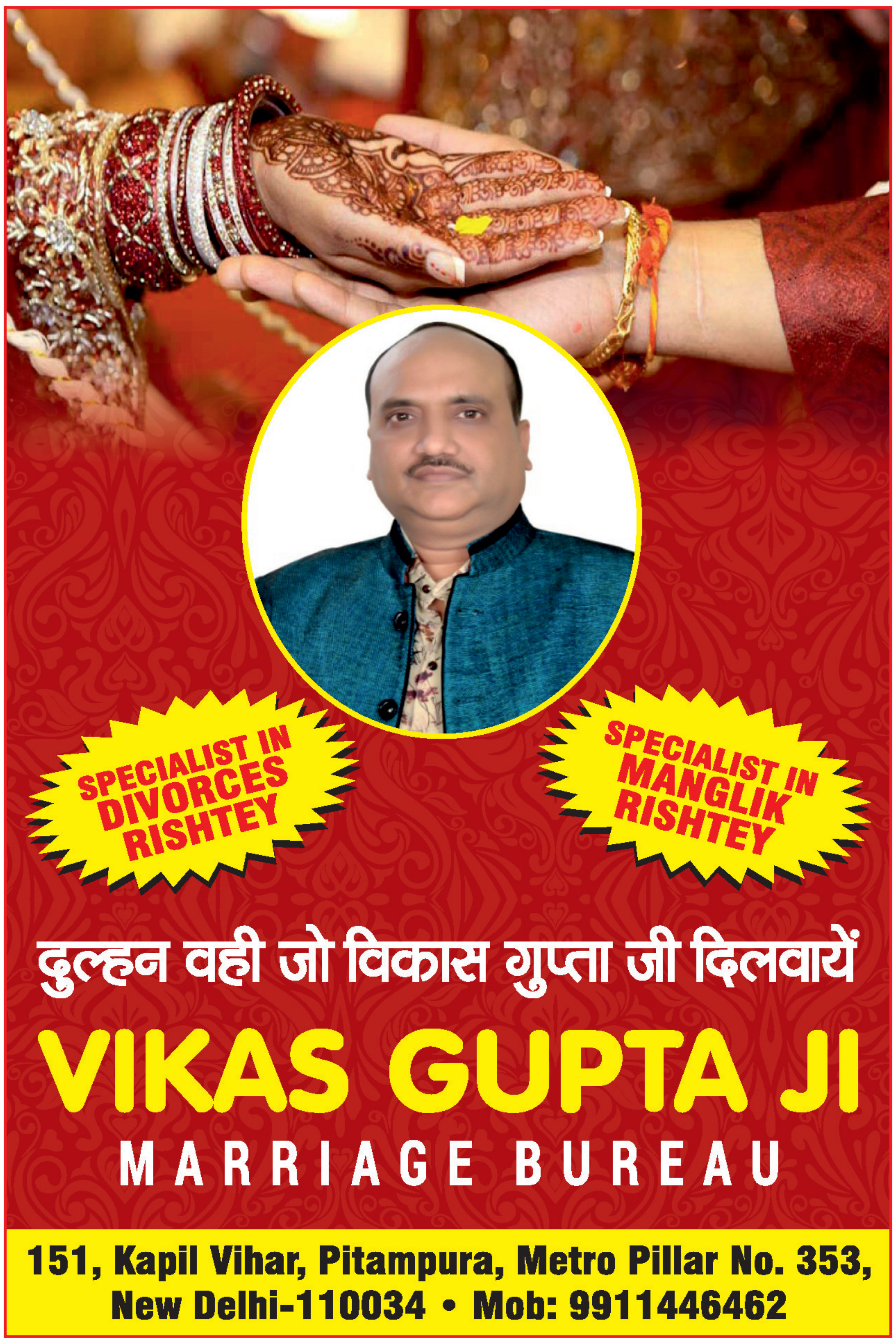
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें:
9311002002 - 9312002002 - 011-43587327

Happy Holi
FESTIVAL OF COLORS
Raj Bhog®
Sweet Bite, Sweet Mission
Pure Desi Ghee Preparations
Sweets • Namkeens • Chaat • Bakers
Restaurant • Outdoor Catering
GET ASSURED GIFT
WORTH ₹80/-
On Minimum Purchase of ₹1000/-
12, Inder Enclave, Main Rohtak Road, Opp. Udyog Nagar, (Nr. Metro Pillar No. 311) New Delhi-87
74288 50009, 74287 50009
E-mail: rbi@rajbhog.co.in • Website: www.rajbhog.co.in
ALSO AVAILABLE ON: SWIGGY zomato
FREE HOME DELIVERY UPTO 5 KM. (Minimum Order ₹300/-)

WEMBLEY PAINTS & CHEMICALS
(An ISO 9001-2008 Certified Co.)
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

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

सभी देशवासियों को होली के पावन
पर हार्दिक शुभकामनाएँ
1620x3240 mm
1200x3600 mm
1200x2600 mm
1000x3000 mm
KORE 3+®
The World Lightest, Thinnest and
Largest Porcelain Slab.....
MAXIMUM INTERNATIONAL BRANDS UNDER ONE ROOF
StoneageConcepts
WZ 31, Raja Garden, Metro Pillar No. 375, New Delhi-110015, Mobile : +91-9871950360, 9810022329
www.facebook.com/stoneageconcepts | info@stoneageconcepts.in | www.stoneageconcepts.in


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

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

राजस्थान रत्नाकर का होली मंगल मिलन कार्यक्रम रद्द

पीतमपुरा। दिल्ली की जानी-मानी संस्था राजस्थान रत्नाकर का 8 मार्च को होने वाला होली मंगल मिलन कार्यक्रम कोरोना वायरस फैलने की संभावना को देखते हुए रद्द कर दिया गया है।

संस्था के प्रधान रमेश कनोडिया ने बताया कि कोरोना वायरस के फैलते प्रकोप की वजह से सभी व्यक्ति व संस्थाएं सावधानी बरतें।

ओ.पी. बागला एंड कंपनी एलएलपी के नए कार्यालय का हुआ शुभारम्भ

ओखला। देश की प्रतिष्ठित सीए फर्मो में से एक ओ.पी. बागला एंड कंपनी एलएलपी के नए कार्यालय का उद्घाटन 5 मार्च को बी-225, पांचवे फ्लोर, ओखला औद्योगिक क्षेत्र, फेज-1, नई दिल्ली में हुआ। नए कार्यालय को हाल ही में निर्मित नई इमारत में स्थानांतरित कर दिया गया है, जिसमें पूरी 5वीं मंजिल, ओ.पी.बागला और उनके परिवार के स्वामित्व में है। कार्यालय लगभग 5800 वर्ग फुट में फैला हुआ है, इसके अतिरिक्त 2000 वर्ग फीट में टेरिस गार्डन हैं, जिसका मुख केबिनों की ओर किया गया है। कार्यालय को अंदर और बाहर से अच्छी तरह से डिजाइन और सुसज्जित किया गया है। नए कार्यालय के शुभारम्भ के अवसर पर मेसर्स ओ.पी. बागला एंड कंपनी एलएलपी के चुनिंदा शीर्ष ग्राहकों के साथ अन्य वरिष्ठ गणमान्य व्यक्तियों ने भी शिरकत की, जिनमें शामिल प्रमुख रूप से अशोक कजारिया (एम.डी., कजारिया सिरेमिक्स), महेंद्र धानुका (एम.डी., धानुका एग्रीटेक), वेद जैन (पूर्व अध्यक्ष, भारत के चार्टर्ड एकाउंटेंट्स संस्थान), डी.के. अग्रवाल (अध्यक्ष, पीएचडी चैम्बर ऑफ कॉमर्स) और चैम्बर के अन्य पदाधिकारीगण, सुनील गोयल (गेंगीज ग्रुप), मिस्टर बत्रा (इम्पीरिया ग्रुप), एस.के. जयपुरिया (प्रसिद्ध उद्योगपति) और अजय जैन (पीपीएपी), साथ ही बीएसईएस, पीटीसी, आरईसी के वरिष्ठ अधिकारी भी उपस्थित थे। इसके अलावा राजेश गुप्ता (सीएमडी, एनएनएस मीडिया ग्रुप) सहित अन्य गणमान्य व्यक्ति भी मौजूद थे। सभी मेहमानों ने कार्यालय के लेआउट और सजावट की प्रशंसा की और इस उपलब्धि के लिए ओ.पी.बागला को बधाई दी। (28)

होली के कार्यक्रम रद्द

कोरोना वायरस के बढ़ते प्रकोप के चलते विभिन्न सामाजिक संस्थाओं द्वारा आयोजित किये जाने वाले होली मिलन कार्यक्रम रद्द कर दिए गए हैं -

अग्रवाल बगीची ट्रस्ट

अग्रवाल भवन, रोड नम्बर-10, ईस्ट पंजाबी बाग में 8 मार्च को आयोजित किया जाने वाला कार्यक्रम अब नही होगा।

अग्रवाल सभा पश्चिम विहार

महाराजा अग्रसेन भवन पश्चिम विहार में 10 मार्च को आयोजित किया जाने वाला कार्यक्रम अब नहीं होगा।

ॐ भूर्भवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो योनः प्रचोदयात्।

स्व. श्रीमती कान्ता देवी
14 अगस्त 1945 – 3 मार्च 2020

रस्म पगड़ी एवं श्रद्धांजलि सभा
रविवार 15 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	पुत्री-दामाद	पौत्र-पौत्रवधू	दौहित्र-दौहित्र वधू	दौहित्री-दामाद
प्रवीण-राज गर्ग	मंजू-विजय गुप्ता	गोविन्द-तरंग गर्ग	गौरव-प्रियंका गोयल	प्रियंका-संदीप अग्रवाल
	सरिता	सौरभ-पूजा गर्ग	अनुज-शगुन गोयल	राधिका-अजय सिंघल
	मीनू- विनय बंसल	वैभव-दीक्षा गर्ग	भरत-ऋचा गोयल	
			हिमांशु-निधि बंसल	
	प्रपौत्र	प्रपौत्री	शुभम बंसल	
	अव्यान, कृषिव	अनाइशा, कायरा		

तथा समस्त मित्र, संबन्धी एवं कर्मचारी
जी.एस.वी. प्रोडक्ट्स • अव्यान एन्टरप्राइजेस
गर्ग रोड लाइंस • ट्रिपोलेक्स इंडिया
निवास स्थान : 3/26, ईस्ट पंजाबी बाग, नई दिल्ली–110026
सम्पर्क : 9811086940, 9312281002, 9212635080

देश को योगी आदित्यनाथ जैसे मुख्यमंत्री की जरूरत : राजेन्द्र अग्रवाल

पंजाबी बाग। जाने-माने समाजसेवी व पंजाबी बाग निवासी राजेन्द्र अग्रवाल ने कहा कि आज देश को उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ जैसे व्यक्ति की जरूरत है। जिन्होंने अपने राज्य में दंगा होने पर सभी सरकारी व गैर-सरकारी नुकसान की भरपाई दंगाईयों से ही वसूल करवाई।

योगी जी ने एक कड़ा कदम उठाते हुए सभी दंगाईयों को न केवल एक संदेश दिया बल्कि यह भी दिखाया कि अब राज्य में किसी भी प्रकार का कोई दंगा या नुकसान होने पर उसकापूरा मुआवजा उनसे सख्ताई से वसूला जाएगा। उनके इस फैसले को दूसरे राज्यों के मुख्यमंत्रियों को भी लागू करना चाहिए, ताकि कोई भी दंगाई इस तरीके से सरकारी व गैर-सरकारी सम्पत्ति को नुकसान पहुंचाने से पहले कई बार सोचे। श्री अग्रवाल ने कहा कि राज्य की सभी सरकारों को यह नहीं सोचना चाहिए कि वह बीजेपी के मुख्यमंत्री हैं अपितु यह सोचना चाहिए कि इससे दंगा करने वालों पर न केवल लगाम लगेगी व भविष्य के लिए भी उन्हें एक सबक मिलेगा। (28)

श्री राम कृष्ण सेवा संस्थान एवं ग्लोब कैपिटल फाउंडेशन द्वारा आयोजित हैल्थ कैम्प एवं रक्तदान शिविर की झलकियां।

जिद्दी बच्चों के लिये ज्योतिष उपाय

आचार्य डॉ. संध्या

हर माता-पिता चिंतित रहते हैं कि अपने बच्चों के भविष्य को लेकर, उनके अच्छे जीवन ओर उनकी पढ़ाई को लेकर। कुछ बच्चे परीक्षा के समय में बीमार हो जाते हैं, जिसकी वजह से पढ़ाई करने में अड़चने आती है, तो कुछ बच्चे इतने जिद्दी होते है कि माता-पिता का कहना तक नहीं मानते और पढ़ाई पर ध्यानन हीं देते। इसी के साथ बच्चे बहुत ही भावुक तथा कोमल होते हैं। इसलिये आपको अपने बच्चों की फिक्र लगी रहती है। आज इसी विषय पर आचार्य डॉ. संध्या जी से मेरी दिल्ली संवाददाता की खास बात हुइ है, उन्होंने बताया कि आपको कुछ ऐसे अचूक उपाय बताऊंगी जिससे आपके बच्चे हमेशा महफूज रहेंगे तथा आपका कहना मानेंगे और तरक्की कर और आगे बढ़ेंगे। जिसके उपाय इस प्रकार है :

– हर रोज हनुमान जी के दाएं कंधे को सिंदूर से अपने बच्चों के मस्तक पर तिलक लगाए। इससे बच्चे अंधेरे से डरना छोड़ देंगे। यह उपाय मंगलवार से करना शुरु करें और प्रतिदिन करें। – बच्चे पढ़ने से जी चुराते हैं या बहुत जिद्द करते हैं, माता-पिता के साथ जुबान चलाए और कहना न माने तो बच्चे के

सिरहाने दो मोर पंख रखें। – रविवार को छोड़कर बच्चे के खाने में तुलसी पत्ता डालकर बच्चे को खिलाएं। – अगर आपका बच्चा बहुत ज्यादा गुस्सा करता है तो रोज रात को अपने बच्चे की नाभी में देसी घी में केसर मिलाकर लगाएं। – अगर बच्चा गुस्सा करता है तो लोग अपनी समझ से उसे मोती धारण करा देते हैं। मैं आचार्य डॉ. संध्या आपको यह बताना चाहती हूं कि मोती हमें बिना ज्योतिश परामर्श के ना ही खुद धारण करना चाहिए और न ही अपने बच्चे को करवाना चाहिए। – पंच मुखी रुद्राक्ष ले आए। नेपाली सुच्चे रूद्राक्ष उसे एक पानी की बोतल में डाल दें और उस पानी को बच्चे को पिलाए इससे बच्चे का गुस्सा बहुत कंट्रोल होगा। (32)

9873125630
www.starzdivination.in

बच्चों के समग्र विकास के लिए उनको पोषक तत्वों का रखें विशेष ध्यान

सृष्टि अरोड़ा
(प्रबंध निदेशक Nutrivarcity)

21वीं सदी में बच्चे का स्वास्थ्य हर माता-पिता के लिए चिंता का कारण है। अच्छी तरह से भोजन करना बच्चे की स्वस्थ वृद्धि और विकास का समर्थन कर सकता है समग्र विकास एक बच्चे की प्लेट में है और यह बात इस पर निर्भर करती है कि वे इसे कैसे खाते हैं। क्या आप जानते हैं कि बच्चों के समग्र विकास के लिए उनको पोषक तत्वों की अधिक आवश्यकता होती हैं। बच्चों को खाने के लिए उपलब्ध भोजन होने के बावजूद सत्यता यह है कि उन्हें कोला सोडा, चिप्स आदि जैसे गैर-पोषक उत्पादों के लिए आकर्षित किया जाता है, जो आसानी से उपलब्ध हैं और किफायती भी हैं।

भारत विकासशील देश है और विभिन्न गैर-पोषक उत्पाद यहां आसानी से उपलब्ध है, जो आज के युग में बच्चे की सेहत पर हानिकारक प्रभाव डालते हैं। भोजन करना ही नहीं बल्कि उसे आप कैसे खाते हैं यह उतना ही महत्वपूर्ण है। बच्चों के पोषण पर ध्यान दें। उन्हें फल, सब्जियां, अनाज, प्रोटीन खाद्य पदार्थ और डेयरी सहित सभी खाद्य समूहों से स्वस्थ भोजन और पेय का सेवन करवाएं। ताकि उनको आवश्यक पोषक तत्व मिल सकें। विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ महत्वपूर्ण हैं।

स्वस्थ भोजन की आदत बनाने से बच्चों को अधिक वजन और मोटापे से बचा सकते हैं और उनके विकास, असामाजिक आदतों की चिंता जैसे जोखिम को कम कर सकते हैं। संतृप्त वसा, सोडियम, और अतिरिक्त शर्करा में खाने की शैली कम चुनें। खाने-पीने के ऐसे विकल्पों की तलाश करें जो गैर-पोषक पेय में न हों। विभिन्न प्रकार के पोषक तत्वों को शामिल करने के साथ-साथ पेय भी चुनना चाहिए जैसे नारियल पानी, फ्रूट जूस एवं दूध तथा ठोस आहार रस, मक्खन आदि। स्वस्थ रहने के लिए कोला सोडा जैसे अतिरिक्त चीनी पेय से बचने की आवश्यकता है।

एक स्वस्थ खाने की शैली बनाने के लिए छोटे बदलाव करें। प्रत्येक छोटे परिवर्तन से एक स्वस्थ बच्चा बन सकता है। इन छोटे परिवर्तनों में से कुछ के साथ शुरू करें। अपनी प्लेट में फल और सब्जियां जरूर रखें। सभी फलों पर ध्यान दें। कम वसा वाले या वसा रहित दूध या दही का उपयोग करें। अपने दैनिक खानपान में प्रोटीन की मात्रा पर अधिक जोर दें। टीवी, लैपटॉप, फोन को कम इस्तेमाल करें। कैलोरी बर्न करने के लिए आउटडोर एक्टिविटी टाइम बढ़ाएं। (32)

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

Medical Association:

Nutrivarcity Medical Association, Founded in the mission is "to promote the art and science of medicine and the betterment of public health. "Nutrivarcity Health it's the highest and biggest platform of health professionals who joint together from various medical and health professionals to work for community health and well being.
It's an extra advantage for the medical health professionals we facilitate with various programs, conferences, talk shows, health camps and a lot more.

Register now at- +91-8130085574, 011-41504450
E-mail : nutrivarcity@outlook.com, Website: www.nutrivarcity.com
Nutrivarcity® Medical Association Professional Courses

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/-*
GST as Applicable
(Including 1 pack of Bikano Namkeen 400g / 1 Bikano Syrup)
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

हमारा स्वास्थ्य

रंगों के त्यौहार होली पर विशेष : रंगों को छुड़ाने के नुस्खे

माईका, लेड जैसे कैमिकल वाले रंगों को कैसे करें साफ

वसंत ऋतु के आरम्भ होते ही रंगों का त्योहार होली का बेसब्री से इंतजार रहता है। लेकिन इस त्योहार में पिचकारी, गुब्बारों, डाई और गुलाल में प्रयोग किए जाने वाले रंग क्या आपकी त्वचा एवं बालों के लिए सुरक्षित हैं? इस ओर एक दृष्टि डालते की अत्यंत आवश्यकता हैं। होली में इस्तेमाल किया जाने वाला सूखा गुलाल तथा गीले रंगों को प्राकृतिक उत्पादों से नहीं बनाया जाता है। इन सभी रंगों में माईका, लेड जैसे कैमिकल पाए जाते हैं, जिससे स्किन में न केवल जलन पैदा होती है, बल्कि सिर में भी ये रंग जमा हो जाते हैं। होली खुले में खेली जाती है, ऐसे में सूर्य की गर्मी से भी त्वचा को नुकसान पहुंचता है। सूर्य की किरण में मौजूद यूवी किरणें स्किन को ड्राई कर रंगों को काला करती हैं। ऐसे में आप कुछ घरेलू उपचार कर होली के त्योहार को बिना किसी टेंशन के माना सकते हैं।

होली खेलने से करीब 20 मिनट पहले त्वचा पर 20 एसपीएफ सनस्क्रीन लगाएं। अगर आपकी स्किन एलर्जिक है, तो आप 20 एसपीएफ से ज्यादा वाली सनस्क्रीन का इस्तेमाल करें। ज्यादातर सनस्क्रीन में मॉइश्चराइजर मौजूद होते हैं। अगर आपकी स्किन शुष्क है, तो पहले सनस्क्रीन लगाएं, फिर कुछ समय के बाद मॉइश्चराइजर का प्रयोग करें। होली खेलने से पहले बालों पर हेयर सीरम या कंडीशनर का उपयोग करें। इससे बालों को गुलाल से पहुंचने वाले सूखेपन से सुरक्षा मिलेगी तथा सूर्य की किरणों से होने वाले नुकसान से भी बचाव होगा।

आजकल मार्किट में सनस्क्रीन के साथ हेयर क्रीम काफी आसानी से मिल जाती है, थोड़ी-सी हेयर क्रीम लेकर अपनी दोनों हथेलियों पर फैला लें और बालों की हल्की-हल्की मालिश करें। इसके अलावा आप विशुद्ध नारियल तेल की मालिश भी कर सकते हैं।

होली खेलते समय रंग हमारे नाखूनों में भी भर जाते हैं। इससे बचने के लिए नाखूनों पर नेल वार्निश की मालिश करें। होली खेलने के बाद स्किन और बालों से जमे रंग निकालना काफी मुश्किल का काम होता है। इसके लिए फेस को पहले साफ पानी से धोएं, इसके बाद क्लीजिंग क्रीम या लोशन का लेप लगाएं। कुछ समय के बाद कॉटन को गीला करके उससे साफ करें। क्लींजिंग जेल चेहरे पर जमे रंगों को हटाने में काफी मददगार है।

होली के बाद त्वचा पर खुजली से परेशान हो तो आप चिंता न करें। अगर होली खेलने के बाद आपको खुजली हो रही हो, तो पानी के मग में दो चम्मच सिरका मिलाकर स्किन पर लगाएं, इससे खुजली खत्म हो जाएगी। अगर ऐसा करने के बाद भी आपको इचिंग रहती है, तो डॉक्टर की सलाह लें। बालों से रंग निकालने के लिए पहले ताजा पानी से सिर धोएं, इसके बाद हल्के हर्बल शैम्पू का उपयोग करें। सबसे आखिर में आप बीयर का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। बीयर में नींबू का रस मिलाकर, शैम्पू के बाद इसका प्रयोग करें। इसे कुछ मिनट तक बालों पर लगा रहने दें। इसके बाद दोबारा साफ पानी से धो लें।

त्वचा को ऐसे बनाएं मुलायम

होली के रंगों से हमारी स्किन रूखी हो जाती है। इसे मुलायम बनाने के लिए होली के अगले दिन दो चम्मच शहद को आधा कप दही में मिला लें। इसके बाद इसमें थोड़ी-सी हल्दी मिक्स करें। इस मिश्रण को चेहरे समेत शरीर के हर उस हिस्से पर लगाएं, जहां स्किन रूखी है। 20 मिनट तक लगाने के बाद इसे ताजा पानी से धो लें। इससे त्वचा में मौजूद कालापन हट जाएगा और स्किन मुलायम हो जाएगी। वहीं, बालों के लिए एक चम्मच शुद्ध नारियल तेल और एक चम्मच अरण्डी का तेल मिक्स करके गर्म कर लें और बालों पर लगा लें। एक तौलिए को गर्म पानी में भिगोकर निचोड़ लें और बालों पर लपेट लें। इस प्रक्रिया को चार से पांच बार पांच-पांच मिनट के लिए दोहराइए। ये सिर में तेल जमाते हुए रंगों को निकालने में मदद करेगा। एक घंटा के बाद बालों को साफ पानी से धो लें। ऐसा करने से आपके सिर में खुश्की नहीं आएगी।

लाइफ स्टाइल बदल कर ऑफिस में ऐसे रहें फिट

गरिमा (डाइटीशियन)

लाइप स्टाइल बदलने से वर्किंग कल्चर भी बदल गया है जिसका असर हमारी डाइट और हैल्थ पर पड़ रहा है। जरा सोचिये कि 9-10 घण्टे की ऑफिस ड्यूटी करने के बाद जब आप थके-हारे घर पहुंचते हैं तो आराम करने के सिवाय कुछ नहीं सूझता। इस तरह से न तो आप अपनी डाइट पर और न ही आप अपनी एक्सरसाइज पर ध्यान दे पाते हैं। कहा जाता है कि एक अच्छी पर्सनैलिटी की पहचान स्वस्थ शरीर से होती है। आप अपने काम में तभी परफेक्ट हो पायेंगे जब आपका स्वास्थ्य अच्छा होगा और आप फिट होंगे। यह तभी संभव हो पाएगा जब आप काम के दौरान ही (ऑफिस में) अपने आप पर थोड़ा सा ध्यान दें, जिससे आप स्वयं भी फिट रहेंगे और बिना थकान के तरोताजा रहकर अपने सभी कार्य कर सकते हैं। आपको ऑफिस टाइम में फॉलो करने लायक डाइट और एक्सरसाइज बताऊंगी जिन्हें अपनाकर आप एक स्वस्थ जीवन व्यतीत कर सकते हैं और समय से पूर्व लगने वाली बीमारियों से भी बचे रह सकेंगे।

सबसे पहले मैं बात करती हूं खाने की जिसमें आप इस प्रकार के खाद्य को ही चुने :

प्रोटीन युक्त ब्रेकफास्ट : दिनभर एक्टिव रहना चाहते हो तो ब्रेकफास्ट को स्किप बिल्कुन न करें। ब्रेकफास्ट हमेशा प्रोटीन युक्त होना चाहिए। ब्रेकफास्ट में अण्डा, पनीर आदि का सेवन करना चाहिए। इसमें प्रोटीन के साथ-साथ विटामिन तथा मिनरल्स भी पाये जाते हैं, जो दिनभर आपके शरीर को एनर्जी देंगे।

घर का खाना : ऑफिस में अपने साथ घर का खाना जरूर लेकर जाये। इससे न सिर्फ धन और समय बचता है बल्कि आप कई तरह की बीमारियों से भी बचे रह सकते हैं।

पानी की बोतल रखें साथ : शरीर को डिहाइड्रेशन होने से बचाने के लिए जरूरी है कि आप पर्याप्त मात्रा में पानी पिये। इसके लिए आप पानी की एक बोतल हमेशा अपने साथ रखें। दिन भर में लगभग 8-10 गिलास पानी पीना अच्छी सेहत के लिए जरूरी होता है।

फलों का सेवन : फल मिनरल्स और विटामिन का खजाना होता है इनसे शरीर को सबसे ज्यादा ऊर्जा मिलती है। ऐसे में अपने टिफिन में फलों को भी शामिल करना न भूले। दिनभर में कम से कम दो तरह के फलों का सेवन करें।

जंक फूड से बनाये रखे दूरी : जंक फूड मोटापा और डायबिटीज जैसी बीमारियों के लिये जिम्मेदार हो सकते हैं। ऐसे में इस बात का ध्यान रखें कि ज्यादा मात्रा में जंक फूड का सेवन न करें यह खतरनाक हो सकता है।

अब मैं बात करती हूं एक्सरसाइज की। ऑफिस में छोटा-मोटा व्यायाम करके तनाव को कम किया जा सकता है। इस तरह की एक्सरसाइज को वर्कप्लेस एक्सरसाइज कहा जाता है। अगर आप ऐसा करते हैं तो न तो आपको जिम जाने की आवश्यकता पड़ेगी और न ही समय से पूर्व किसी प्रकार की बीमारी का शिकार होना पड़ेगा साथ ही आपका मोटापा भी नहीं बढ़ेगा।

ऑफिस में करें ये काम : घर या ऑफिस में लिफ्ट की जगह सीढ़ियों का प्रयोग करें इससे शरीर एटिक्व रहेगा। बीच-बीच में उठकर टहलकदमी करते रहें। पानी की बोतल स्वयं भरकर लाएं और फोन में बातें कर रहे हों तो टहलकदमी करते हुए बातें करें। चाय पीने के लिए चाय की स्टॉल तक चलकर जाए। ऑफिस में ही बैठकर चाय न पीये। आंखों को आराम देने के लिए ठण्डे पानी से आंखों को धोये। ये ऐसी छोटी-छोटी आदतें हैं जो आपके शरीर को जीवनभर स्वस्थ रखेंगी और आपकी जीवनशैली को भी बाधित नहीं करेंगी। (32)

दिल की बीमारियों के साथ-साथ किडनी की सेहत के लिए भी फायदेमंद होती है आयुर्वेदिक चाय और कॉफी

आयुर्वेदिक चाय और कॉफी दिल की बीमारियों, बुखार, ब्लड प्रेशर, ब्लड प्यूरिफिकेशन और किडनी की सेहत के लिए बेहद फायदेमंद है। इतना ही नहीं आयुर्वेदिक चाय और कॉफी अथरोसक्लेरोसिस और पार्किनसंस डिजीज का खतरा भी घटाती है और दिमाग को अलर्ट रखने में मदद करती है। हालांकि आयुर्वेदिक चाय और कॉफी से ये सारे फायदे केवल तब ही लिए जा सकते हैं, जब इसे बिना मीठे और दूध के बनाया जाए और पिया जाए। चाय और कॉफी दोनों ही हार्ट रेट और ब्लड प्रेशर बढ़ा सकते हैं। जब हार्ट रेट बढ़ती है तो दिल में खून का फ्लो बढ़ जाता है और दिमाग में खून का फ्लो कम हो जाता है। इसके चलते चाय या कॉफी पीने के कुछ ही देर बाद आपको चक्कर आना, आखों के आगे अंधेरा और थकान महसूस हो सकती है। वहीं कैफीन शरीर में स्ट्रेस हॉर्मोन्स को बढ़ाने का काम करती है। इसके अलावा कैफीन से ब्लड शुगर बढ़ सकता है और ब्लड शुगर में आने वाला यह बदलाव डायबिटीज के मरीज के लिए घातक हो सकता है। कैफीन से शरीर में कैल्शियम की मात्रा भी कम होने लगती है।

आयुर्वेदिक टी और कॉफी है फायदेमंद : आयुर्वेद के अनुसार हर्बल टी और कॉफी में कैफीन नहीं होता और यह दिल, दिमाग और खून से जुड़ी कई बीमारियों में राहत पहुंचाने का काम करती है। आयुर्वेदिक टी और कॉफी से स्किन एलर्जीस और नर्वस वीकनेस को भी ठीक किया जा सकता है।

कॉफी का ये नया हेल्दी ट्रेंड वजन घटाने के लिए ट्राई करें मिलेंगे ढेर सारे और भी फायदे : यदि आप वेट लॉस के लिए कोई हेल्दी-टेस्टी टी या कॉफी की तलाश में हैं, तो ब्रोकली से बनी कॉफी ट्राई करें। यह ब्रोकली कॉफी एक हेल्दी कॉफी है, जो आपको वजन घटाने में मदद करेगी। ब्रोकोली कॉफी की अवधारणा कॉमनवेल्थ साइंटिफिक एंड इंडस्ट्रियल रिसर्च आर्गेनाइजेशन एण्ड हॉर्ट इनोवेशन इन ऑस्ट्रेलिया द्वारा विकसित की गई थी। एक अध्ययन के अनुसार, ऑस्ट्रेलिया में एक औसत व्यक्ति हर दिन पर्याप्त सब्जियां नहीं खाता है और ब्रोकोली पाउडर इस समस्या को दूर करने में मदद करने के साथ-साथ वजन घटाने की समस्या के लिए एक बेहतरीन तरीका साबित हो सकता है।

वजन घटाने में कैसे मददगार है ब्रोकली कॉफी? : ब्रोकली कॉफी आपके वजन को घटाने में मदद कर सकती है क्योंकि यह कैलोरी में कम और हाई फाइबर से भरपूर है। ब्रोकली में वजन घटाने के लिए सभी आवश्यक पोषक तत्व होते हैं, आपका पूर्ण व तृप्त महसूस करवाते हैं। इस ब्रोकली कॉफी में मौजूद माइक्रोन्यूट्रिएंट्स फैट को तोड़कर वजन घटाने में मदद करते हैं।

अपनी दिनचर्या में अपनाएं स्वास्थ्य उपाय

आरती (डाइटीशियन)

कहते हैं कि जल्दी सोना चाहिए और सुबह जल्दी उठना चाहिए। इसी विषय पर मेरी दिल्ली संवाददाता की डाइटिशियन आरती से खास बात हुई। उन्होंने बताया कि सबसे पहले सुबह उठकर पहले एक गुनगुना पानी का गिलास पिएं।

जो आपको अंदर से डिटाक्सीफाई, मेटाबोलिज्म बढ़ाएगा और टॉक्सिन्स फ्लश आउट करेगा। सुबह उठकर पहले हम एक फल खाएं, जो आपको एनर्जी देगा और डाइजेस्टिव सिक्रेशन्स में मदद करेगा। नाश्ते में आप प्रोटीन्स ले सकते हैं, जिससे आपको ज्यादा देर तक भूख नहीं लगेगी, जैसे अण्डा, पनीर, बेसन चिला, अंकुरित दाल आदि। विटामिन डी का भी हमें खास ध्यान रखना चाहिए।

इसके लिए धूप में बैठ सकते हैं। साथ ही साथ व्यायाम का भी विशेष ध्यान रखना जरूरी है जैसे योगा, अराबिक्स, वॉक, साइक्लिनिंग, जॉगिंग इत्यादि। अगर कोई व्यक्ति सुबह देर से उठता है है तो सबसे पहले गरम पानी तो ले ही साथ ही साथ ग्रीन टी भी लेना चाहिए। इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं, जो आपके शरीर के लिये लाभदायक हैं। (32)

शरीर में ऊर्जा (एनर्जी) के असंतुलन को ठीक करना है एक्यूपंक्चर

एक्यूपंक्चर पद्धति लोग तब ही अपनाते हैं, जब दर्द हद से गुजरने लगता है। दर्द से निजात दिलाने वाले तमाम तरह के इंजेक्शन-दवाइयां फेल हो जाती हैं। एक्यूपंक्चर पारंपरिक चीनी चिकित्सा का एक रूप है। इसका उद्देश्य शरीर में ऊर्जा या एनर्जी के असंतुलन को ठीक करना है। ऐसा करने के लिए, चिकित्सक शरीर के 14 प्रमुख ऊर्जा-ले जाने वाले चैनलों, या विलयकर्ताओं को प्रोत्साहित करने के लिए स्टेनलेस स्टील की सुइयों का उपयोग करते हैं। एक्यूपंक्चर आपके शरीर द्वारा बनाए जाने वाले प्राकृतिक दर्द की मात्रा को बढ़ाकर दर्द को रोक सकता है, जिसे एंडोर्फिन कहा जाता है।

दरअसल शरीर के विभिन्न अंगों में खास बिंदु होते हैं। एक्यूपंक्चरिस्ट बाल के समान पतली पिनों को इन्हीं बिंदुओं में चुभाते हैं। अनुभवी डॉक्टर इस प्रक्रिया को इतनी कुशलता के साथ करते हैं कि मरीज को जरा भी दर्द नहीं होता। सुई चुभोने की इस प्रक्रिया को शरीर में ऊर्जा के संतुलन से जोड़कर देखा जाता है। एक्यूपंक्चर पद्धति से शरीर के न्यूरो ट्रांसमीटर संतुलित होते हैं। इसी के साथ ये हार्मोन लेवल और रोग प्रतिरोधक सिस्टम भी सही रखता है। ऐसे में आपको घुटने या शरीर के किसी भी अंग में पुरानी बीमारी है, तो एक्यूपंक्चर पद्धति इसके इलाज में मदद कर सकती है। यहां तक की पुराने ऑस्टियोआर्थराइटिस पुराने घुटने के दर्द के सबसे सामान्य कारणों में से एक है। यह दर्द, सूजन और मांसपेशियों के कठोरता का कारण बनता है, जिससे फ्लेक्स और आपके घुटने का विस्तार करना मुश्किल हो जाता है। देश भर में, डॉक्टर पुराने दर्द के लिए, विशेष रूप से ओपिओइड की दवा देने से बचने का प्रयास कर रहे हैं। ऐसे में शोध से पता चलता है कि एक्यूपंक्चर रोगी के लिए बहुत कम जोखिम के साथ एक सफल और किफायती इलाज का तरीका हो सकता है। वास्तव में, चिकित्सकों के लिए राष्ट्रीय दिशा-निर्देशों में पुराने ऑस्टियोआर्थराइटिस से घुटने के दर्द के लिए अनुशासित उपचार में से एक एक्यूपंक्चर है।

एक्यूपंक्चर से किन स्थितियों में मदद मिल सकती है?

पुराने दर्द के लिए एक्यूपंक्चर उपचार का हिस्सा हो सकता है, जैसे : - गठिया (अर्थराइटिस), - पीठ के निचले हिस्से, 7 गर्दन या मांसपेशियों में दर्द पर बिना डॉक्टर को दिखाए आपको किसी पुरानी या गंभीर बीमारी के इलाज के लिए एक्यूपंक्चर पर निर्भर नहीं होना चाहिए। एक्यूपंक्चर आपकी स्थिति में सुधार करने का सबसे अच्छा तरीका नहीं हो सकता है। या यह आपके लिए ठीक हो सकता है, लेकिन यह अन्य चिकित्सा देखभाल, जैसे भौतिक चिकित्सा या दवा को रिप्लेस नहीं करता है।

अर्थराइटिस में एक्यूपंक्चर के दौरान क्या होता है :

- एक्यूपंक्चर चिकित्सक पहले तो आपके दर्द वाली हड्डियों और ज्वाइंट्स की जांच करता है। साइट में बहुत पतली सुई टैप करने से पहले उसने प्रत्येक क्षेत्र में चुभाकर देखा जाता है। आपको कितनी सुइयां लगाई जाएंगी, वे कहां लगाई जाएंगी और वे कितनी गहराई तक डाली जाएंगी, यह सभी आपके विशेष मामले पर निर्भर करता है। - सुइयों को एक जगह पर कई मिनट से एक घंटे तक रहने दिया जाता है।

एक्यूपंक्चर चिकित्सक प्रभाव को तीव्र करने के लिए उन्हें समायोजित, गर्म या विद्युत रूप से सक्रिय कर सकता है। अगर वो बिजली का उपयोग कर रहे हैं, तो आप कुछ झुनझुनी महसूस कर सकते हैं। यह हल्का होना चाहिए और आप किसी भी समय इसे बंद करने के लिए अपने एक्यूपंक्चर चिकित्सक से पूछ सकते हैं। - वहीं असर के हिसाब से या बीमारी कितनी पुरानी है, इस हिसाब से डॉक्टर आपको एक से अधिक सत्र लेने की आवश्यकता बता सकता है।

एक्यूपंक्चर अर्थराइटिस में सुरक्षित है? : जी हां, सुई डालने पर आपको हल्की चुभन महसूस हो सकती है, लेकिन यह एक शॉट के दौरान आपको महसूस होने वाली चुभन से बहुत कम है, क्योंकि सुई बहुत पतली होती है। सुइयों को अंदर डालने के बाद आपको भारीपन, सुन्नता, झुनझुनी या हल्की खराश महसूस हो सकती है। वहीं कई बार बीमारियों की गंभीरता पर ये निर्भर करता है। इसके साथ ही अगर ये डिस्पोजेबल सुइयों के साथ किया जाता है, तो जटिलताओं की संभावना बहुत कम हो जाती हैं।

एक्यूपंक्चर के फायदे : - यह दर्द को कम करने का एक दवा-मुक्त तरीका है। - आप इसके आदी नहीं हो सकते जैसे की लोग अर्थराइटिस की दवाईयों के आदि हो जाते हैं। - एक्यूपंक्चर चिकित्सक तुरंत देख सकता है कि आप पर इसकी प्रतिक्रिया कैसी हो रही है। - डॉक्टर असर के हिसाब से इलाज के तरीकों में आवश्यकतानुसार बदलाव भी कर सकते हैं। - वास्तव में इससे व्यक्ति को आराम महसूस होता है क्योंकि एक्यूपंक्चर बहुत शांत प्रक्रिया है।

डायबिटीज रोगी ब्लड शुगर कम करने वाले फ्रूट्स एवं सब्जियों का सेवन कर इंसुलिन इंजेक्शन को कम कर सकते हैं

जो लोग हाई ब्लड शुगर के शिकार होते हैं, उनके लिए इंसुलिन का इंजेक्शन जरूरी होता है। अतः डायबिटीज की बीमारी में इंसुलिन का इंजेक्शन बहुद दर्द भरा एहसास है। अगर आप भी डायबिटीज रोगी हैं, तो आपको अपनी डाइट में कुछ ऐसे फल और सब्जियों को शामिल करना चाहिए, जो ब्लड शुगर लेवल को कम करते हैं। डायबिटीज की बीमारी में खान-पान का असर सबसे ज्यादा होता है। सुबह का नाश्ता और दोपहर का भोजन ऐसा हो जो ब्लड शुगर को कम करने वाला हो। हम यहां पर ऐसे ही कुछ फल और सब्जियों के बारे में बता रहे हैं जो शुगर लेवल कम करने वाले डाइट प्लान का हिस्सा हैं। अगर आप इंसुलिन इंजेक्शन लेना कम करना चाहते हैं तो कुछ डायबिटीज डाइट टिप्स को अपना सकते हैं।

शहद और कोकोनट शुगर : डायबिटीज रोगियों की सबसे बड़ी समस्या होती है, मीठा खाने का परहेज, लेकिन कुछ डाइट ऐसी होती हैं जो बिना मीठे के नहीं खा सकते हैं. इसके लिए डायबिटीज के मरीज शहद और कोकोनट शुगर का इस्तेमाल कर सकते हैं।

करेला और पालक : शुगर लेवल अगर आपका बहुत तेजी से बढ़ता है, तो आपको अपनी डाइट में करेला और पालक जरूर शामिल करना चाहिए। करेला खाने से शरीर का ब्लड शुगर लेवन कंट्रोल में रहता है। अगर आप अपनी डाइट में रोजाना करेले का सेवन करते हैं, तो इंसुलिन का इंजेक्शन लगाने की जरूरत बहुत कम पड़ती है।

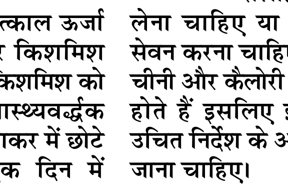
ब्रोकली की सब्जी : शरीर को पोषक तत्वों की जरूरत होती है। अगर आप मधुमेह के शिकार हैं तो अपनी डाइट में ऐसी सब्जियों को शामिल करना चाहिए जो पोषक तत्व से भरपूर हों लेकिन कार्ब बहुत कम हो। ऐसे में ब्रोकली की सब्जी बहुत फायदेमंद होती है। अपनी डाइट में ब्रोकली की सब्जी जरूर शामिल करें।

संतरा और नींबू : हाई ब्लड शुगर की परेशानी अगर आपको हमेशा रहती है, तो आपको अपनी डाइट में खट्टे फलों को भी शामिल करना चाहिए। खट्टे फलों में आप संतरा और नींबू को शामिल कर सकते हैं। संतरे और नींबू में विटामिन सी के साथ ब्लड शुगर को कंट्रोल करने का गुण भी पाया जाता है।

लौकी का जूस : टाइप 2 डायबिटीज रोगियों के लिए लौकी जूस बहुत फायदेमंद होता है। लौकी के जूस में शरीर को हाइड्रेट रखने का गुण पाया जाता है। रोजाना लौकी के जूस का सेवन मेटाबॉलिक रेट को तेज करता है। मेटाबॉलिक रेट तेज होने पर इंसुलिन इंजेक्शन की जरूरत कम पड़ती है।

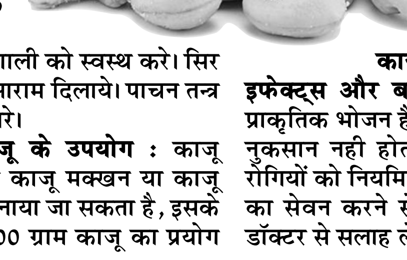
किशमिश आंखों, दांत एवं हड्डियों के लिए फायदेमंद

किशमिश कब्ज से आराम देता है। वजन बढ़ाने में मदद करता है। स्वस्थ पाचन प्रणाली बनाए रखता है। उच्च रक्तचाप कम कर देता है। दांतों और हड्डियों को स्वस्थ रखता है। सर्दी और बुखार का इलाज करता है। आंखों की रोशनी में सुधार करता है। किशमिश का उपयोग दलिए में किशमिश मिलाएं। बेक्ड चीजों में मिलाएं। सुबह के सलाद में मिलाएं। तत्काल ऊर्जा की जरूरत पड़ने पर किशमिश को कच्चा ही खाएं। किशमिश को भिगोकर खाना स्वास्थ्यवर्द्धक होता हैं। किशमिश आकर में छोटे होते हैं इसलिए एक दिन में लगभग 30-40 दाने किशमिश विभाजित करके ले सकते हैं। उनको अपने नाश्ते, दोपहर के भोजन या रात के खाने में लें। किशमिश प्राकृतिक रूप से शुष्क मेवे हैं इसलिए इनका कोई नुकसान नहीं है। यदि आप मधुमेह रोगी हैं या ब्लड ग्लूकोस के स्तर को बढ़ा चुके हैं, तो आपको गंभीरता से अपने डॉक्टर से सलाह लेकर ही इसे लेना चाहिए या इसका सीमित सेवन करना चाहिए। किशमिश में चीनी और कैलोरी अधिक मात्रा में होते हैं इसलिए इसे डॉक्टर के उचित निर्देश के अनुसार ही लिया जाना चाहिए।



मधुमेह ठीक करने के साथ-साथ ब्लड शुगर स्तर को कम करता है काजू

काजू के कई लाभ हैं। अपने दैनिक आहार में इस सूखे मेवे को शामिल जरूर करना चाहिए। काजू मधुमेह ठीक करने में सहायक होता है। शरीर में ब्लड शुगर के स्तर को नियंत्रित करे। हड्डियों और दांतों को मजबूत बनाए। मस्तिष्क की कार्यप्रणाली को स्वस्थ करे। सिर दर्द में आराम दिलाये। पाचन तन्त्र को सुधारे।



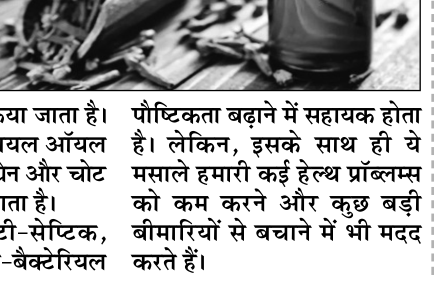
काजू के उपयोग : काजू पीसकर काजू मक्खन या काजू पनीर बनाया जा सकता है, इसके लिए 500 ग्राम काजू का प्रयोग करें। दिन में दो बार 4-5 काजू कच्चे खाएं। मीठा व्यंजन बनाते समय उसमें काजू डालें। काजू बर्फी, काजू से 'हलवा' सजाएं।

काजू की खुराक : दिन में केवल 10-12 काजू ही लेने चाहिए क्योंकि यह ब्लड शुगर के स्तर को कम कर देते हैं।

काजू के साइड इफेक्ट्स और बचाव : काजू प्राकृतिक भोजन है जिसका कोई नुकसान नही होता। मधुमेह के रोगियों को नियमित रूप से काजू का सेवन करने से पहले अपने डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए।

लौंग तेल के कई हेल्दी फायदे

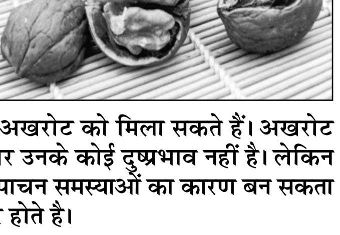
आयुर्वेद में बताया गया है कि लौंग का तेल कई तकलीफों से निजात दिलाता है। क्लोव ऑयल के कई हेल्दी फायदे हैं। आयुर्वेदिक नुस्खों में इसे एक अच्छी दवा के तौर पर प्रयोग किया जाता है। लौंग के तेल से मौसमी बीमारियों से राहत मिलती है तो वहीं इसे पेट की परेशानियों को ठीक करने के लिए भी इस्तेमाल किया जाता है। इसी तरह, यह इंसेंशियल ऑयल फंगल इंफेक्शन, माइग्रेन और चोट लगने पर भी काम आता है।



लौंग का तेल एंटी-सेप्टिक, एंटी-फंगल और एंटी-बैक्टेरियल गुणों से भरपूर होता है। इसीलिए, आयुर्वेदिक नुस्खों में इसे एक अच्छी दवा के तौर पर प्रयोग किया जाता है। लौंग का तेल पौष्टिकता बढ़ाने में सहायक होता 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।

अनेको स्वास्थ्य लाभ से भरपूर अखरोट

अखरोट के सेवन से मधुमेह को नियंत्रित रखा जा सकता है। अखरोट शरीर से सूजन को कम करता है। यह शरीर के वजन को नियंत्रित करके त्वचा की देखभाल करता है और बालों को रेशमी और चमकदार बनाता है। अनाज में कटा हुआ अखरोट मिलाकर उसका सेवन किया जा सकता है। अखरोट में शहद और दालचीनी मिलाकर एक स्वादिष्ट अखरोट का मक्खन बनता है। सुबह कच्चे अखरोट खाए। शरीर को स्वस्थ रखने के लिए दिन में 4-5 अखरोट का सेवन करें। अपनी पसंद के हिसाब से किसी भी व्यंजन में अखरोट को मिला सकते हैं। अखरोट एक प्राकृतिक सूखा मेवा है और उनके कोई दुष्प्रभाव नहीं है। लेकिन इनका जरूरत से अधिक सेवन पाचन समस्याओं का कारण बन सकता है क्योंकि यह फाइबर से भरपूर होते हैं।



जाति आधारित जनगणना का दबाव

राजेश गुप्ता

बिहार एवं महाराष्ट्र की विधानसभाओं द्वारा इस आशय का प्रस्ताव पारित करके केन्द्र सरकार के पास भेजा गया है कि 2021 में पूरे देश में जो जनगणना होने जा रही है उसमें जाति संबंधी आंकड़े भी जुटाए जाने चाहिए जिससे अधिकारिक रूप से इस बात की पुष्टि हो सके कि देश में किस जाति के लोगों की संख्या कितनी है। वास्तव में इस प्रकार की मांग उन क्षेत्रीय दलों की ओर से की जा रही है जिनके द्वारा अपनी जाति के आधार पर अपनी-अपनी पार्टियां खड़ी की गई है एवं उन नेताओं को अपनी जाति के मतदाताओं का समर्थन तमाम मुद्दों एवं चुनौतियों को दरकिनार रखकर मिलता भी रहा है। मीडिया कर्मियों द्वारा भी किसी चुनाव क्षेत्र में हार-जीत की संभावनाओं का आंकलन किया जाता है तो बार-बार इसी तथ्य को रेखांकित करने का प्रयास किया जाता है कि अमुक क्षेत्र में इस जाति के लोगों की संख्या इतनी है इसलिए इस प्रत्याशी की जीत की संभावना काफी अधिक है। हालांकि भारतीय मतदाताओं ने अनेक अवसरों पर जाति एवं धर्म के विभाजन को परे रखकर समय एवं परिस्थिति के आधार पर अपने फैसले से तमाम राजनैतिक पंडितों को गलत साबित किया है। इसके बावजूद जिन पार्टियों का भविष्य ही जातीय वोट बैंक के आधार पर टिका है उनके द्वारा बार-बार जाति केन्द्रित राजनीति को बढ़ावा देने का हरसंभव प्रयास किया जाता रहा है। यही कारण है कि अपने जातीय दबाव को बनाए रखने के लिए उनके द्वारा जाति आधारित जनगणना करवाने का दबाव बनाया जा रहा है। यह देखना दिलचस्प होगा कि जिस नितीश कुमार के साथ मिलकर भाजपा बिहार में सरकार चला रही है एवं अगले चुनाव में उन्हीं को मुख्यमंत्री पद का दावेदार मानकर पुन: चुनाव लड़ने की तैयारी कर रही है, उनकी बात को किस प्रकार दरकिनार कर पाती है। इस देश में जब मंडल आंदोलन चलाया गया एवं पिछड़े वर्ग को 27 प्रतिशत आरक्षण देने का निर्णय 1991 में तत्कालीन प्रधानमंत्री विश्वनाथ प्रताप सिंह द्वारा किया गया तब से लेकर आज तक पिछले 30 वर्ष से इस देश की राजनीति में जाति के आधार पर निर्मित दलों का वर्चस्व बरकरार रहा है। उस वर्चस्व का ही परिणाम था कि लालू यादव ने 15 वर्ष तक बिहार पर प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष रूप से शासन किया। मुलायम, मायावती, अखिलेश ने उत्तर प्रदेश में 15 वर्षों तक शासन किया। कर्नाटक में देवगौड़ा ने इसी जातिय वोट बैंक के आधार पर मुख्यमंत्री एवं देश के प्रधानमंत्री पद को सुशोभित किया। डीएमके के करुणा निधि एवं अन्ना डीएमके के जयललिता द्वारा भी जाति आधारित राजनीति करते हुए बारी-बारी से सत्ता का सुख भोगा गया।

इस देश में केवल दो राजनैतिक पार्टियां भाजपा एवं कांग्रेस ही है जिनके लिए जाति की राजनीति नुकसानदायक सिद्ध होती है एवं इनके लिए किसी एक जाति के बल पर देश की राजनीति करना संभव भी नहीं है। यही कारण है कि इन दोनों दलों ने जाति आधारित जनगणना का सदैव विरोध किया है। आजाद भारत में जाति आधारित जनगणना कभी भी नहीं करवाई गई क्योंकि मुख्य रूप से इन्हीं दोनों पार्टियों का शासन देश में रहा है। यदि चुनाव हार-जीत को परे रखकर विचार किया जाए तो भारत की एकता में जातियों का अस्तित्व सबसे बड़ी बाधा है। जाति के आधार पर आरक्षण मांगने वालों की संख्या दिन-प्रतिदिन बढ़ती चली जा रही है। कभी आरक्षण की आग में हरियाणा जलता है तो कभी महाराष्ट्र को उसकी कीमत चुकानी पड़ती है। आरक्षण के नाम पर देश को कई बार कठिन परिस्थितियों का सामना करना पड़ा। गुजरात जैसे भारत के सबसे विकसित राज्य में भी पटेल जैसी समृद्ध जाति के लोग अपने लिए आरक्षण मांगने हेतु सड़क पर उतर आए। हरियाणा में जाटों ने आरक्षण की मांग को लेकर राष्ट्रीय सम्पत्ति को भारी नुकसान पहुंचाया। गुजरात में भी हिंसक प्रदर्शन हुए एवं पुलिस को गोलिया चलानी पड़ी। यदि देश में एक बार पुन: जाति के आधार पर जनगणना करवा दी गई तो जाति की राजनीति करने वाले दलों द्वारा आरक्षण में वृद्धि को लेकर आंदोलन खड़ा करने का अवसर मिल जाएगा एवं पूरा समाज बाहर से भले ही धर्म के नाम पर एक दिखाई दे लेकिन अंदर से बुरी तरह टूटा हुआ होगा। इसलिए इस देश को समृद्ध एवं शक्तिशाली बनाना है तो सबसे पहले जाति के आधार पर समाज के बंटवारे को समाप्त करना ही पड़ेगा। भारत में रहने वाला कोई भी नागरिक सबसे पहले भारतीय होना चाहिए उसकी एकमात्र पहचान भारतीय की होनी चाहिए, जाति एवं धर्म के आधार पर किसी भी सरकारी योजना का क्रियान्वयन नहीं होना चाहिए। भारत की सेना में जाति के आधार पर किसी प्रकार का भेदभाव नहीं है तो समाज में भी उसे समाप्त करने का प्रयास होना चाहिए, न कि बढ़ाने का।

E-mail : rgupta@nnsonline.com

दिल्ली वालों को 100 वातानुकूलित बसों का तोहफा

दिल्ली में गर्मी दस्तक दे, इससे पहले दिल्ली सरकार ने दिल्ली वालों के लिए 100 वातानुकूलित बसों को लाने का काम शुरू कर दिया है। 6 मार्च शुक्रवार को दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल और परिवहन मंत्री कैलाश गहलोत ने नये बसों को राजघाट डिपों से हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। हालांकि ये नई बसें दिल्ली वालों को 10 सालों के बाद मिलने जा रही है।

दिल्ली में नई सरकार आते ही काम शुरू हो चुका है। वहीं इस मौके पर अरविंद केजरीवाल ने कहा कि दिल्ली के परिवहन सिस्टम में बड़ा बदलाव किया जाएगा। इसके लिए अधिकारियों के साथ बैठकें भी की जा रही है। मुख्यमंत्री ने कहा कि जल्द ही दिल्ली में इलेक्ट्रॉनिक बसों को भी लाया जाएगा। जिससे प्रदूषण रोकने में भी मदद मिलेगी। वहीं ये बसें मार्च के अंत तक आ जाएंगी।

हमेशा विपक्षी पार्टी ने यह कहा कि आप की सरकार केवल चुनाव के दौरान ही बसों को लाने की बात कर रही है। लेकिन चुनाव के तुंरत बाद दिल्ली सरकार ने काम शुरू करके लोगों के मुंह पर ताला तो लगा दिया है, साथ ही अब इन 100 बसों को लाकर सबको चौंका भी दिया है। सीएम ने बताया कि सरकार एक साल के अंदर 9 हजार बसों का बेड़ा तैयार करेगी, जिसेस लोगों को फायदा हो और आराम भी हो।

क्या है बसों में खासियत :

इन बसों की खासियत पर ध्यान दें तो अच्छी बात इसमें ये है कि इस बसों में 37 सीटें होंगी। वहीं महिलाओं के लिए गुलाबी रंग की सीट होंगी। बसों में जीपीएस सिस्टम लगा होगा। जिससे इसपर निगरानी रखी जाएगी। इसके अलावा आपात स्थिति होने पर हूटर बजेगा। दिव्यांगों के लिए हाइड्रोलिक लिफ्ट होंगे। इन बसों में 14 पैनिक बटन लगाए गए हैं। वहीं बसों में सीसीटीवी भी लगाए गए हैं। मिली जानकारी के अनुसार आपात स्थिति में लाइव वीडियो की सुविधा भी दी गई है।

कोरोना वायरस से बचाव –स्नेह लता गर्ग

पीतमपुरा। कोरोना वायरस हमारे देश में दस्तक दे चुका है कि हम सबका कर्त्तव्य बनता है कि हम कोरोना वायरस से कैसे निबटे (बचे) : हाथों से साबुन से धोये, धोने के बाद सेनेटाइजर का उपयोग करें। भोजन से पहले गर्म पानी से गरारे करें, हो सके तो हींग या लौंग के पानी से गरारे करें। कपड़ों को रोज धोए, हो सके तो गर्म पानी व डिटोल से धोये और उनको धूप में सुखाएं। ठंडी चीजों से परहेज करें। तुलसी, अदरक, लौंग, हींग का प्रयोग किसी न किसी रूप से करें। सर्दी, जुकाम और खांसी वाले व्यक्ति से दूरी बनाकर रखें। हाथ मिलाना सख्त मना है, दूर से ही नमस्कार करें। सार्वजनिक स्थलों में जाने से बचे, संभव हो तो घर पर ही रहे। जितना हो सके गुनगुने पानी में नींबू निचोड़कर पिये। आंवले का सेवन अधिक करें यानी विटामिन सी का प्रयोग अधिक से अधिक करें। घर में गाय के गोबर के उपले पर कपूर, गूगल, लोबियान जलाकर पूरे घर में धूप की तरह दिखाएं। नकारात्मक कभी न सोचे कि हाय मुझे कोरोना संक्रमण तो नहीं हो गया। हमेशा सकारात्मक सोच बनाकर रखें कि हमारे देश में कोरोना वायरस आ तो गया है लेकिन हमारे देशवासी जल्द ही इससे छुटकारा पायेंगे। (23)

नारियों का सम्मान एवं उन्हें आत्मनिर्भर बनाना ही समाज की पहली प्राथमिकता : सोनाली चोपड़ा

रोहिणी। 1910 में महिलाओं की समस्याओं के समाधान हेतु बीजिंग में एक विश्व सभा बुलाई गई थी। उसी दिन की स्मृति में प्रति वर्ष 8 मार्च को अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस मनाया जाता है। इसका उद्देश्य महिलाओं को आत्मनिर्भर बनाना था। इस दिन को मनाने की अधिकारिक मान्यता 1975 में दी गई जब संयुक्त राष्ट्र ने इसे वार्षिक तौर पर एक थीम के साथ मनाना शुरु किया। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस की पहली थीम थी 'सेलीब्रेटिंग द पास्ट, प्लानिंग फॉर द फ्यूचर।' अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस 2019 का थीम है 'Balance for Better' हमारे देश में नारियों ने सदैव अपने साहस और बलिदान से अपनी अद्‌मय शक्ति और क्षमता का परिचय दिया है, हालांकि फिर भी आज हमारे देश में महिलाओं की जमकर उपेक्षा हो रही है, उन्हें अपने ही हक के लिए ही लड़ना पड़ रहा है।

वहीं महिलाओं की स्थिति भारत में हमेशा से ही बदलती रही है, लेकिन महिलाओं ने हर परिस्थिति में खुद को साबित किया और परिवार, समाज और राष्ट्र के विकास में अपनी अहम भूमिका निभाई है। इस दिवस को मनाने का मूल मकसद महिलाओं के लिए लैंगिक समानता के लिए आवाज उठाना है। इस दिन उन महिलाओं को सम्मान के साथ याद किया जाता है जिन्होंने दुनिया भर में मानवता के लिए बेहतरीन काम किया है उन महिलाओं में मदर टेरेजा, किरण बेदी, कल्पना चावला इत्यादि प्रमुख हैं। 'नारी जब अपने ऊपर थोपी हुई बेड़ियों एवं कड़ियों को तोड़ने लगेगी तो विश्व की कोई शक्ति उसे नहीं रोक पायेगी। इसलिए नारियों का सम्मान और विकास जरूरी है। अर्थात हम सभी को महिलाओं के उत्थान के लिए काम करने चाहिए और सभी को महिलाओं के प्रति सोच को बदलना होगा, तभी हम सही मायने में तरक्की कर सकेंगे और हमारा देश शक्तिशाली और विकसित देश में शुमार होगा।

यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते रमन्ते तत्र देवत: यत्रे तास्तु न पूज्यन्ते सर्वास्तत्र फला:

अर्थात जिस कुल में नारियों का सम्मान होता है और उनकी पूजा होती है वहां देवाताओं का वास होता है, वहीं जिस कुल में महिलाओं का आदर-सत्कार नहीं होता, उस कुल का विनाश होता है अर्थात कोई भी काम सफल नहीं होता। नारियों के सम्मान में हिंदी साहित्य के महान कवि जयशंकर प्रसाद ने भी लिखा है : 'नारी तुम केवल श्रद्धा हो संकल्प आज तो जल से अपने तुम दान कर चुकी पहले ही जीवन के सोने से सपने नारी तुम केवल श्रद्धा हो विश्वास रजत नग पग तल में पीयूष स्रोत सी बहा करो जीवन के सुंदर समतल में।' (32)

मेरी दिल्ली –मेरी शान

कोरोना के हौवे से ज्यादा नुकसान

अक्षय गुप्ता

भारत में 6 मार्च तक कोरोना संक्रमण के कुल 31 मामले पहचान में आए हैं एवं अभी तक इस बीमारी के कारण ईश्वर की कृपा से एक भी व्यक्ति की जान नहीं गई है। इसके बावजूद जिस प्रकार पूरे देश में इस वायरस को लेकर जरूरत से ज्यादा भय पैदा करने की कोशिश सरकार, मीडिया एवं सोशल मीडिया के माध्यम से की जा रही है वह भारत के लोगों, उनकी रोजी-रोटी एवं भारतीय अर्थव्यवस्था के लिए काफी नुकसानदेह सिद्ध होने वाले हैं। जिस देश में करोड़ों लोगों को दो वक्त का भोजन नहीं मिलने से अपनी जिंदगी व्यतीत करना कठिन सिद्ध हो रहा हो उस देश में कोरोना को लेकर चल रहा अभियान लोगों के बीच में जरूरत से ज्यादा भय पैदा कर रहा है जिससे सड़कों एवं बाजारों में चहल-पहल दिन-प्रतिदिन कम होती जा रही है। होली के उपलक्ष्य में होने वाले लगभग सभी कार्यक्रम रद्द घोषित किए जा चुके हैं। भारतीय पर्वों एवं त्योहारों की भूमिका अर्थव्यवस्था को गतिशील बनाने में रोजगार के अवसर पैदा करने में कितनी महत्वपूर्ण भूमिका अदा करते हैं इस तथ्य को बड़े से बड़ा अर्थशास्त्री भी बड़ी अच्छी तरह समझता है। वरिष्ठ एवं अनुभवी डॉक्टरों द्वारा यह स्पष्ट किया जा चुका है कि कोरोना वायरस से सबसे ज्यादा प्रभावित होने की आशंका 60 वर्ष से ऊपर के लोगों की है एवं बच्चों में इसके संक्रमण से किसी प्रकार की अनहोनी की आशंका सबसे कम है। इसके बावजूद सबसे पहले दिल्ली सरकार द्वारा आंगनबाड़ी केन्द्र एवं प्राइमरी स्कूल बंद करने की घोषणा की गई। स्कूलों के बंद होने से पूरे समाज में एक डर का माहौल पैदा होता है। वैज्ञानिक शोध एवं आंकड़ों से प्राप्त जानकारी के अनुसार पूरी दुनिया में कोरोना वायरस के संक्रमण के बाद 96-97 प्रतिशत लोग इलाज के बाद पूरी तरह स्वस्थ हो जाते हैं। इससे ज्यादा मृत्यु दर तो भारत में किसी भी रोग में है। यहां तक कि निमोनिया एवं मलेरिया जैसे बुखार में भी भारत में मरने वालों की संख्या ज्यादा होगी। इस भय का परिणाम है कि बाजार में सर्दी-जुकाम, खांसी-बुखार जैसी सामान्य बीमारियों से इलाज के लिए आवश्यक दवाइयों की कालाबाजारी प्रारम्भ हो चुकी है एवं सरकार को इनके निर्यात पर प्रतिबंध लगाने की आवश्यकता पड़ गई है। टी.वी. चैनलों से भी ज्यादा डॉक्टर एवं कोरोना संक्रमण का इलाज बनाने वाले विशेषज्ञ सोशल मीडिया पर उपलब्ध हैं। इस प्रकार के संदेशों से मोबाइल फोन भरे पड़े हैं। लोग इन संदेशों को फारवर्ड करने में भी अपने आपको रोमांचित अनुभव कर रहे हैं। यह काम कोई अनपढ़ गंवार लोग नहीं बल्कि पढ़े-लिखे सुशिक्षित एवं साधन संपन्न लोगों द्वारा बिना सोचे-विचारे किया जा रहा है। अभी जिन बातों को लोग गम्भीरता से नहीं ले रहे हैं एवं बिना सोचे-विचारे कोरोना से जुड़े अधकचरी जानकारी को एक-दूसरे के साथ सांझा कर रहे हैं उनको अपनी गलती का अंदाजा तब लगेगा जब पांव के नीचे से जमीन खिसकी हुई नजर आएगी। कोरोना की बीमारी से तो तापमान में वृद्धि के साथ ही निबटना आसान होता चला जाएगा लेकिन इसके कारण अर्थव्यवस्था को होने वाले नुकसान की भरपाई करना काफी कठिन होने वाला है। भारतीय अर्थव्यवस्था पहले से ही नाजुक दौर से गुजर रही है, लोगों के पास काम-धंधा नहीं है, एक-एक करके नौकरी छिन रही है। इस स्थिति में कोरोना को लेकर देश में जिस प्रकार का हौव्वा खड़ा करने की कोशिश की जा रही है, उसे नकारने के लिए युवा पीढ़ी को आगे आना होगा।

राष्ट्रपति, प्रधानमंत्री जैसे बड़े-बड़े पदों पर बैठे लोगों द्वारा होली मिलन समारोहों में भाग न लेने की घोषणा ने पूरे देश में इस प्रकार का आयोजन करने वालों के उत्साह को समाप्त कर दिया है। कोई भी व्यक्ति जान-बूझकर अपने सिर पर किसी प्रकार का खतरा मोल नहीं लेना चाहता है। यही कारण है कि होली मिलन के तमाम कार्यक्रमों के रद्द होने की सूचनाएं मिल रही हैं, जबकि कार्ड छप चुके हैं, कलाकार तय हो चुके हैं। अगर यही हाल रहा तो इसका प्रभाव हर प्रकार के आयोजनों पर दिखाई पड़ने लगेगा। कोरोना वायरस का प्रसार कैसे होता है उसके बारे में प्रचार अवश्य किया जाना चाहिए जिससे लोग सावधान रहें लेकिन ऐसा माहौल कभी नहीं बनाना चाहिए कि लोग बाजार जाने एवं अपनी दुकान खोलने से भी डरने लगें।

E-Mail : akshaynns@gmail.com

होली एवं आगामी नववर्ष 2077 एवं नवरात्रों की शुभकामनायें

त्योहार सभ्यता और संस्कृति के प्रतीक होते हैं। भारतीय ज्योतिष के अनुसार चैत्र शुदी प्रतिपदा के दिन से नववर्ष का भी आरंभ माना जाता है। इस उत्सव के बाद ही चैत्र महीने का आरंभ होता है। अत: यह पर्व नवसंवत् नव वर्ष नवरात्रों का आरंभ तथा वसंतागमन का प्रतीक भी है।

फाल्गुन माह में मनाए जाने के कारण इसे फाल्गुनी भी कहते हैं। होली का त्योहार वसंत पंचमी से ही आरंभ हो जाता है। उसी दिन कई प्रदेशों में पहली बार गुलाल उड़ाया जाता है। बसन्त ॠतु में इस दिन से फाग का गाना प्रारंभ हो जाता है। इस मौसम में पेड़-पौधों, पशु-पक्षी और मनुष्य सब उल्लास से परिपूर्ण हो जाते हैं। खेतों में गेहूं की बालियां इठलाने लगती हैं। मस्ती, राग-रंग का यह लोकप्रिय पर्व वसंत के आगमन का संदेशवाहक भी है। बाग-बगीचों में फूलों की आकर्षक छटा छा जाती है। किसानों का मन खुशी से नाच उठता है। इस समय सर्दी अपने समापन पर होती है। प्रकृति भी इस समय रंग-बिरंगे यौवन के साथ अपनी चरम अवस्था पर होती है।

मध्य युगीन हिन्दी साहित्य में कृष्ण की लीलाओं में भी होली का विस्तृत वर्णन मिलता है। इनमें प्रमुख हैं, जैमिनी के पूर्व मीमांसा-सूत्र और कथा ग्राह्य-सूत्र। भक्तिकाल और रीतिकाल के हिन्दी साहित्य में होली और फाल्गुन माह का विशिष्ट महत्व रहा है। ये अपने कंधों पर संस्कृति ढोते हुए उसे जीवित और सुरक्षित रखने की भूमिका निभाते हैं। इनके कारण पूर्वजों की संचित साधना सुरक्षित रहती है। इतना ही नहीं, मानव इनके द्वारा अपनी प्राचीन संस्कृति व सभ्यता से जुड़े रहते हैं। त्योहार हमारे प्राचीन गौरव के स्मृति-चिह्न हैं तथा संस्कृति-परंपरा को अक्षुण्य बनाए रखने के साधन हैं। इनसे जीवन में प्रेमामृत की वर्षा होती है और जीवन में नवीन स्फूर्ति का संचार होता है।

होली रंगों का, वसन्त ॠतु का त्यौहार है। यह वसंत ॠतु और प्रकृति की तरह ही रंगीन होता है। पौराणिक कथा के अनुसार हिरण्यकश्यप के बेटे प्रह्लाद ने जब अपने पिता को भगवान मानने से इनकार कर दिया, तो उसे अनेक प्रकार के कष्ट देते हुए हिरण्यकश्यप ने फाल्गुन मास की पूर्णिमा को उसे अपनी बहन होलिका की गोद में बिठाकर आग के हवाले कर दिया। भगवान की कृपा से होलिका जल गई और प्रह्लाद बच गया। रंग खेलने से पहले होली जलाने का सम्बन्ध इसी घटना से जुड़ा हुआ है। होली से अगला दिन धुलैंडी कहलाता है। इस दिन लोग रंगों से खेलते हैं। सुबह होते ही सब अपने मित्रों और रिश्तेदारों से मिलने निकल पड़ते हैं। गुलाल और रंगों से सबका स्वागत किया जाता है। लोग अपनी ईर्ष्या-द्वेष की भावना भुलाकर प्रेमपूर्वक गले मिलते हैं तथा एक-दूसरे को रंग लगाते हैं।

अगले दिन लोग आपस में मिलकर एक-दूसरे को तरह-तरह के रंगों से सराबोर कर दिया करते हैं। अब कुछ कुरीतियों के प्रभाव से बच्चे, युवक होली से कई-कई दिन पहले से गुब्बारों में रंग भरकर जाने-अनजाने में इस ढंग से लोगों को मारते हैं कि कई बार वे ऐसे स्थान पर लग जाते हैं कि आँख, कान, मुंह आदि अंगों में रंग तथा अन्य वस्तुएं चली जाएं तो बहुत खतरनाक सिद्ध हो जाती हैं।

होली प्रेम और पवित्रता का त्यौहार है, इस दिन हम आपस में मिलें, एक-दूसरे के माथे पर गुलाल लगाएं और प्रेम प्रदर्शित करें। पुराने समय में जिन्हें रंग खेलने होते थे, वे ताजे फूलों और टेसू के फूलों से स्वयं घरों में रंग तैयार करते थे। इससे चेचक और दूसरी बीमारियां नहीं होतीं। ऐसा रंग, एकदम निर्दोष होता है और किसी को किसी भी तरह की हानि को नहीं पहुंचाता, बल्कि बीमारियों से बचाता है। आवश्यकता तो इस बात की है कि रंग केवल जान-पहचान वाले लोगों पर ही डालें, अनजाने लोगों पर कभी नहीं। उत्साहित लोगों की लठमार होली ने इस त्योहार की प्रेम और पवित्रता को भंग कर दिया है। दूसरे, कीचड़, तारकोल या दूसरे प्रकार के हानिकारक तत्वों का प्रयोग बिल्कुल न करें।

होली प्रकृति से संबंधित त्यौहार है। भारत कृषि प्रधान देश है। किसान अपनी फसल पकती देख आनन्द मनाता है और प्रकृतिमय हो जाना चाहता है। प्रकृति का स्वभाव बड़ा शान्त, कोमल और सुन्दर होता है। अत: उससे संबंधित होली मनाते समय उसके गुण-स्वभाव आदि का ध्यान रखकर ही सच्चा आनंद पाया जा सकता है। हम एक-दूसरे से प्रेम और स्नेह से मिलकर होली मनाएं मिष्ठान खायें और खिलायें।

त्योहार हर्ष और आनंद के पर्याय होते हैं। वे अपने साथ हर्ष, आनंद और समरसता लाते हैं। त्योहार जब आते हैं तब दीनों की दीनता और आकुलों की आकुलता भाग जाती है। चारों ओर उमंगों का सागर उमड़ता है। त्योहारों के अवसर पर तरह-तरह के खेल-कूद होते हैं जिनसे स्वास्थ्य और पौरुष में वृद्धि होती है। अत: त्योहार हमें महान पुरुषों के आदर्शों पर चलने की प्रेरणा देते हैं। निराशा के अंधकार में भी हमें आशा का दामन न छोड़ने का संदेश देते हैं। वे प्राचीन संस्कृति, सभ्यता, आदर्शों और परंपराओं को सुरक्षित रखते हैं और हमारे जीवन में प्रेम, उल्लास, आनंद और सरसता तथा नई चेतना का संचार करते हैं। आशा है कि यह वर्ष आपके और आपके परिवार के लिये शुभ हो। इस पावन पर्व पर अधिक से अधिक राष्ट्रभाषा हिन्दी में कार्य करने का संकल्प लें। (11)

दिल्ली, देश, दुनिया

सत पाल

जख्म हरे न रहें

कहते हैं कि मौत का कोई वक्त मुकर्रर नहीं होता लेकिन एक के बाद एक परतें खुलने से मालूम हुआ कि दंगों का समय निश्चित किया जा सकता है। दंगे का समय तय था, तभी तो यह न जाने कितने जख्म दे गया। अगर किसी ने दंगे के लिये सोची-समझी तैयारी की है तो कहना होगा कि उसने इंसानियत के साथ अपराध किया है, ऐसा अपराध जिसका कोई प्रायश्चित नहीं हो सकता। पूर्व से सूरज निकलता है तो चारों दिशाओं में प्रकाश फैलाता है, मगर इस बार दिल्ली में पूर्व दिशा से इंसानियत के बीच दीवार और दरार पैदा करने वाला काला अंधकार निकला जिसने दिल्ली के दामन पर दाग लगा दिये, हमारी मिली-जुली तहजीब को तार-तार कर दिया, हमारे खुलुस के साथ ऐसी दरिंदगी की जिसकी कोई मिसाल नहीं मिलती। यह तो अच्छा हुआ कि पूर्व से निकला काला अंधकार वहां की चीखों और मातमपुरसी में सिमट कर रह गया और यह बाकी दिशाओं को अपना निशाना नहीं बना सका। इसने बहुत गहरे जख्म दिये, इसने बेइंतिहा दर्द दिया, इतना दर्द दिया जिसे सहन करने की दिल्ली में कुव्वत नहीं थी। अब अगर हम दंगों के दर्द की तफसील बतायें तो हमारे खुलुस को और ज्यादा नुकसान पहुंचेगा। एक तसकीन का सबब है कि दंगों के नंगे नाच के बाद दोनों मजहब के लोग खुलकर एक-दूसरे के जख्मों पर मरहम लगाने की दौड़ में एक-दूसरे को पछाड़ने की कोशिश में जुटे हैं। काश कि दंगों के वक्त लोगों के दिलो-दिमाग पर शैतान के अरकान हावी नहीं हुये होते तो इंसानियत बदनाम होने से बच जाती। इन दिनों अखबार में छप रहीं खबरों की तारीफ की जानी चाहिये क्योंकि इनमें लिखा जा रहा है कि किस तरह दूसरे मजहब के लोग मंदिर को जलाये जाने से बचाने के लिये रात भर पहरा देते रहे और किस तरह एक मस्जिद पर लगे एक झंडे को हटाने के लिये दूसरे मजहब के एक नौजवान ने हिम्मत दिखाते हुये एक पल में जादुई छलांग लगाई। कहते हैं, कई बार लुट जाने, फना हो जाने और बर्बाद हो जाने के बाद इंसानियत आदमी को झकझोरती है और उसके जहन में ईमान और भाईचारे के जज्बात की शीतल हवा का झोंका देती है। अब यही हो रहा है दोनों मजहब के लोग अमन और चैन की राह तलाश रहे हैं। अगर ऐसा चलता रहा तो दिल्ली के जख्म भर जायेंगे, हरे नहीं रहेंगे। इस तबाही से एक सबक लिया जाना चाहिये कि लीडरों के मंसूबे पूरे करने के लिये उनके बिछाये जाल में कोई आदमी परिंदे की तरह फंसे नहीं।

केरल का सांसद

देश की राजधानी दिल्ली संसार में सबसे अधिक प्रदूषित है। वर्ष में कुछ ही ऐसे दिन होते हैं जब दिल्लीवासी शुद्ध वायु में सांस ले सकते हैं। प्रदूषण के एक नही अनेक कारण हैं, सबसे ज्यादा वाहन, नजदीकी राज्यों में जलाई जाने वाली पराली का कहर, लबालब लैंडफिल साइट से निकलती जहरीली हवा, विशाल भवनों और अंधाधुंध निर्माण और शहर के अंदर दौड़ती एसी बसें, निजी वाहन। इन पर लगाम लगाने के लिये अदालतें और ग्रीन ट्रिब्यूनल तथा सुप्रीम कोर्ट द्वारा नियुक्त निगरानी समिति की कोशिशें वांछित परिणाम नहीं दे पा रहीं। नतीजन बच्चे और बुजुर्ग घर से निकलते हैं तो मॉस्क लगाकर। संपन्न परिवारों ने एअर प्युरिफायर ले लिये हैं। केरल से लोकसभा सदस्य शशि थरूर तो पोर्टेबल एअर प्युरिफायर ले कर निकलते हैं।

स्कीइंग का शौक

किसी शौक का जुनून कुछ भी करने के लिये मजबूर कर देता है। फ्रांस में स्कीइंग के दीवानों को शौक पूरा करने के लिये 50 टन बर्फ हेलिकॉप्टर से मंगवानी पड़ी। (9)

दिल्ली पुलिस परिवर्तन सेल कैम्प में सिखाए गए आत्मरक्षा के नए-नए गुण

रोहिणी। दिल्ली पुलिस परिवर्तन सेल की ओर से नगर निगम विद्यालय सैक्टर-4 (आई) की प्रधानाचार्या श्रीमती सुमन अरोड़ा की देखरेख में यह कैम्प दिल्ली पुलिस परिवर्तन सेल के कोच कु. सिमरन सिंह व राष्ट्रीय कोच तेजवीर सिंह के तत्वावधान में चौथी एवं पांचवी कक्षा के लगभग 250 छात्रों ने ओ-स्पोट्स आत्मरक्षा के नए-नए गुण सिखाए। यह कैम्प 22 फरवरी से 3 मार्च तक नि:शुल्क चला। जिसका सभी विद्यार्थियों ने जमकर लाभ उठाया। (23)

पत्रकार होली मिलन समारोह आयोजित

सफदरजंग लेन। इन्द्रप्रस्थ विश्व संवाद केन्द्र द्वारा आयोजित पत्रकार होली मिलन समारोह शनिवार, 7 मार्च को सफदरजंग लेन में प्रात: 11 बजे से दोपहर 2 बजे तक आयोजित किया गया। जिसमें राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के अखिल भारतीय अधिकारियों की गरिमामयी उपस्थिति रही। इन्द्रप्रस्थ विश्व संवाद केन्द्र के अशोक सचदेवा (अध्यक्ष) एवं सुमित मलूजा (सचिव) ने कार्यक्रम के आयोजन में प्रमुख भूमिका निभाई। (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।

कविता

कान्हा की पिचकारी से प्रेम रस बरसता है। भीग लो इस रस से जीवन महकता है।
कान्हा की पिचकारी से...

कान्हा पर बरसाओ गुलाल। राधा रानी हो जाएगी निहाल। नागे गाओं खुशी मनाओ। होली खेलो नंदलाल से। कान्हा की पिचकारी से...

लड्डू पेडे बांओ जो। मिठाई का ढेर लगाओ। नंदलाल को भोग लगाओ। बलिहारी तुम उसकी जाओ। कान्हो की पिचकारी से...

राधा संग कान्हा नावें। गोपियों संग रास रचाएं। मुरली की धुन मोहक है। होली है, होली है, ब्रज गलियो में शोर है। कान्हो की पिचकारी से प्रेम रस बरसता है।

– विम्मी भाटिया

फ्री होल्ड
डी.डी.ए. या किसी भी प्रकार की प्रोपर्टी को फ्री होल्ड/कागजी कार्यवाही कराने व खरीद बेच हेतू सम्पर्क करें।
ललित एसोसिएटस
9899193399- 011-25218278
304, पॉकेट-1, पश्चिम पुरी, शक्ति मार्किट रोड़ नई दिल्ली-63

A COURIER with CARE | a name of Trust
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

WISH YOU A VERY

Happy

Manjeet Singh Sachdeva
Chairman

Jasbir Singh Sachdeva
Director

Satbir Singh Sachdeva
Director

HARJASE GROUP

HARJASE GROUP

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

Mob: 9899911555, 9811444777

E-mail: satbir.singh@harjase.com

राधे राधे जपो चले आयेंगे बिहारी।
आयेंगे बिहारी, चले आयेंगे बिहारी, श्री राधे राधे।।

सभी दिल्लीवासियों को होली के पावन पर्व पर

हार्दिक शुभकामनाएं

श्री ओ.पी. बागला

चेयरमैन: श्रीराम कृष्ण सेवा संस्थान (पंजी.)

आओ हम सब भारतवासी प्रतिज्ञा करें

भोजन झूठा न छोड़े

इस संसार में परम पिता परमेश्वर ने हम सबको सम्पन्न बनाया है। हम सब सुबह का नाश्ता, दोपहर का भोजन व रात्रि का भोजन क्रमशः समय पर करते हैं। भगवान हमें उपरोक्त सभी अवसरों पर अच्छे से अच्छे व स्वादिष्ट पदार्थ उपलब्ध कराते हैं। कभी-कभी हम सभी को महत्वपूर्ण अवसरों पर घर से बाहर होटल, रेस्टोरेंट, बैंकेट हॉल इत्यादि में भोजन करने का अवसर प्राप्त होता है। हम कई बार जाने-अनजाने में अन्न को झूठा छोड़कर उसका निरादर कर देते हैं। अधिकतर स्थानों पर भोजन हेतु उपलब्ध पदार्थ की संख्या सैकड़ों में होती है। यह देखा गया है कि इन अवसरों पर खाद्य पदार्थों की बर्बादी बहुत अधिक होती है। भगवान का दिया गया भोजन चाहे घर पर करें या बाहर उत्सव में करें, उसे भगवान का प्रसाद मानकर करेंगे तो और अधिक स्वादिष्ट लगेगा साथ ही प्लेट में केवल उतना ही सामान लें जितना आप खा सकें। कृपया झूठा छोड़कर अन्न व भगवान के प्रसाद का निरादर करके पाप के भागी न बनें। आप सभी से आग्रह है कि आप आज से ही इस पर अमल करना प्रारंभ कर देंगे।

शादी-विवाह, जन्मदिन व अन्य अवसरों पर भोजन में पदार्थों की संख्या सीमित रखें।
इन अवसरों पर फिजूलखर्ची न करें। निमंत्रण-पत्र सुन्दर व आडम्बर रहित बनवायें।

O.P. BAGLA CHARITABLE TRUST

8/12, Kalkaji Extn., New Delhi-110019 • Tel: 011-26412939, 26436190

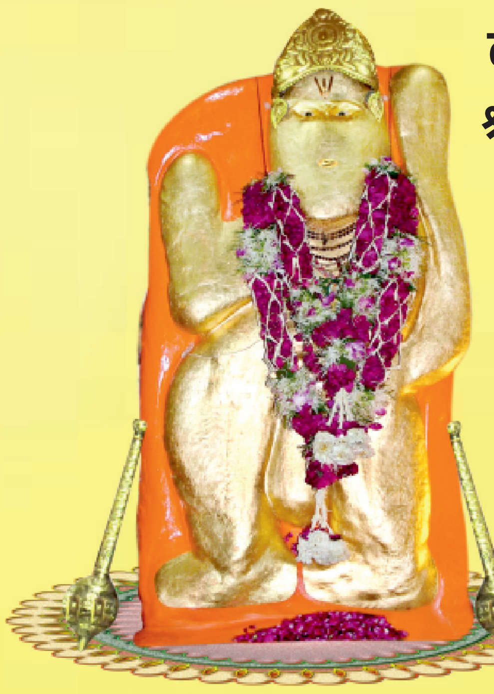
हमारे बालाजी महाराज सभी के कष्ट मिटाते हैं, पिलाते हैं राम नाम की बूटी सभी को मस्त बनाते हैं।

नर सेवा, नारायण सेवा • बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओं • पेड़ बचाओ, पृथ्वी बचाओ

सिद्ध शक्तिपीठ श्री बालाजी धाम (त्रिनगर)

के तत्वाधान में विश्व शान्ति दिवस के रूप में

25वां होली महोत्सव 2020



के शुभअवसर पर सभी प्रभु भक्तों को
श्री बालाजी महाराज का शुभ आशीर्वाद

सोमवार 9 मार्च, 2020

मुख्य आकर्षण

अलौकिक श्रृंगार | अखण्ड ज्योत | छप्पन भोग

हार्दिक शुभकामनाएं
श्री बालाजी जन्मोत्सव
बुधवार 8 अप्रैल, 2020

कार्यक्रम

बालरूप के दर्शन एवं मंगल आरती: प्रातः 7 बजे से
संकटमोचन महायज्ञ: प्रातः 9 बजे से
विशाल भण्डारा: दोपहर 1 बजे से

सर्वाइकल माईग्रेन का धागा

सिरदर्द, गर्दन दर्द, चक्कर आना, कंधे का दर्द आदि में लाभकारी
यह सर्वाइकल माईग्रेन का धागा मंगलवार व शनिवार को मंदिर में दिया जाता है।

महंत पीठाधीश्वर आध्यात्मिक गुरू
श्री प्रमोद महाराज जी

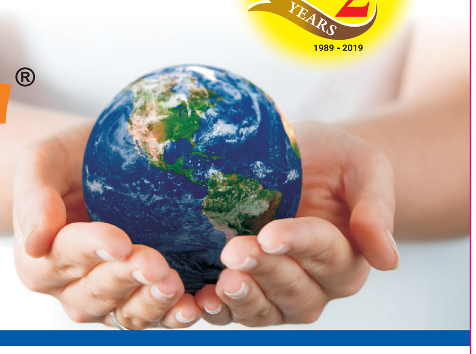
प्रत्येक मंगलवार व शनिवार को शारीरिक, मानसिक एवं सांसारिक कष्टों का निवारण श्री बाला जी महाराज की प्रेरणा से होता है!

आयोजक: श्री बालाजी हनुमान मन्दिर समिति ट्रस्ट (पंजी)

969, श्री बालाजी हनुमान मन्दिर मार्ग, त्रिनगर, दिल्ली-110035 • Phone: 011-27381234
Mobile: +91 92120 23688 • Website: www.sidhpeethshribalajidham.com

Celebrating 32 YEARS 1989 - 2019

AGC
Akash Ganga®
Integrity at work



WE PROUD TO LAUNCH A INTERNATIONAL SERVICES

SERVICES OFFERED

- International Documents
- Freight Forwarding
- Import & Export
- International Packages
- Commercial Cargo

AGC International

AKASH GANGA COURIER LIMITED

OFFICES

Corp. Off: 1310-11-12, D.B. Gupta Road (Naiwala), Karol Bagh, New Delhi-110005
Tel: 011-28752881 • **E-mail:** delhi@akashganga.info

25, Reshamwala Market, Ring Road, Surat • **Tel:** 0261-2338114 • **E-mail:** surat@akashganga.info

44, Adarsh Nagar, Industrial Estate, Chakala, Andheri (E), Mumbai-400099
Tel: 022-28322122-132 • **E-mail:** mumbai@akashganga.info

Regd. Off: Lunkaransar, Opp. Railway Station, Distt. Bikaner, Rajasthan

www.akashganga.info

डॉ.एस.सी. वत्स ने किया शकूरबस्ती विधानसभा के भाजपा कार्यकर्ताओं और मतदाताओं का आभार व्यक्त

शकूरबस्ती। प्राय: देखा जाता है कि किसी भी चुनाव के पश्चात प्रत्याशी चाहे हारे अथवा जीते अपने मतदाताओं एवं कार्यकर्ताओं को भूल जाते हैं। बस क्षेत्र में स्नेह समर्थन के पोस्टर चिपका कर अपने कर्त्तव्य की इतिश्री कर लेते हैं। शकूरबस्ती विधानसभा क्षेत्र से भाजपा प्रत्याशी डॉ. एस.सी. वत्स ने इस दिशा में एक मील का पत्थर स्थापित करते हुए समस्त कार्यकर्ताओं, निगम पार्षदों, मण्डल अध्यक्षों, जिला अध्यक्षों सहित शकूरबस्ती विधानसभा क्षेत्र के सभी मतदाताओं के सम्मान में एक आभार समारोह का आयोजन शारदा निकेतन चौक स्थित रजवाड़ा पैलेस में किया, इस अवसर पर हजारों की संख्या में भाजपा कार्यकर्ताओं एवं क्षेत्रीय मतदाताओं की उपस्थिति के बीच डॉ. एस.सी. वत्स ने सभी का चुनाव में सहयोग, स्नेह एवं आशीर्वाद देने के लिए आभार व्यक्त किया। डॉ. एस.सी. वत्स ने कहा कि दिल्ली विधानसभा चुनाव में आप सभी भाजपा

कार्यकर्ताओं, सम्मानित मतदाताओं एवं चुनाव प्रचार में दिन-रात लगे सभी भाईयों का तहेदिल से आभार व्यक्त करता हूं। मैं भाजपा के राष्ट्रीय नेताओं को भी हृदय की गहराइयों से धन्यवाद देता हूं जिन्होंने शकूरबस्ती विधानसभा में विभिन्न चुनावी सभाओं एवं नुक्कड़ मीटिंगों को सम्बोधित करने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करते हुए भाजपा के हित में वोट देने की अपील की। विशेष तौर पर उन सभी क्षेत्रीय मतदाताओं का जिन्होंने न केवल अपना अमूल्य वोट दिया बल्कि भाजपा कार्यकर्ताओं के साथ विराट चुनावी जनसभाओं में भी अपनी गरिमामयी उपस्थिति दर्ज कराई। शकूरबस्ती विधानसभा क्षेत्र के सभी जिलाध्यक्षों, मण्डल अध्यक्षों, निगम पार्षदों, भूतपूर्व पार्षदों, महिला मोर्चा की महिला कार्यकर्ताओं एवं भाजपा कार्यकर्ताओं सहित शकूरपुर भाजपा के समस्त प्रकोष्ठों के कार्यकर्ताओं का भी मैं विशेष रूप से आभार व्यक्त करता हूं। डॉ. एस. सी. वत्स ने कहा कि आप सभी ने दिन-रात एक करके बहुत प्रयास किया है, इसके बावजूद भी हम चन्द वोटों से विजयश्री हासिल करने से वंचित रह गए। इसके लिए आप सभी को निराश एवं हताश होने की आवश्यकता नहीं है क्योंकि हार और जीत तो सिक्के के दो पहलू हैं। भले ही हम जीत नहीं सके किन्तु आपकी और हमारी छवि प्रत्येक मतदाता के हृदय में अंकित हो चुकी है। मैं पूर्व की भांति सदैव आपके प्रत्येक सुख-दुख में आपके साथ खड़ा हूं।

आपकी समस्त प्रकार की समस्याओं के समाधान के लिए मैं सदैव तत्पर रहूंगा। किसी भी प्रकार की समस्या के समाधान के लिए आप पूर्व की भांति मुझ से कभी भी मिल सकते हैं मैं चौबीस घंटे सातों दिन आपके लिए तैयार मिलूंगा। वहीं भाजपा की केन्द्र सरकार की नीतियों के प्रचार-प्रसार के साथ क्षेत्रीय समस्याओं का समाधान ही हमेशा मेरी प्राथमिकता रहेगी। समारोह के अन्त में डॉ.एस.सी. वत्स ने समस्त शकूरबस्ती विधानसभा क्षेत्र के मतदाताओं एवं भाजपा कार्यकर्ताओं को सामूहिक भोज के लिए आमंत्रित किया। (3)

पांखी क्लब के संयोजन से होली के रंग हास्य कवि सम्मेलन के संग

प्रशान्त विहार। मंगलवार, 3 मार्च को प्रशान्त विहार स्थित अग्रवाल भवन में पांखी क्लब के संयोजन से होली के रंग हास्य कवि सम्मेलन के संग आयोजित किया गया। इस अवसर पर क्लब से राधा जैन ने बताया कि यह कार्यक्रम सायं 7 बजे से रात्रि 9. 30 बजे तक आयोजित किया गया था। जिसमें क्लब की सभी सदस्याएं अपने कपल के साथ उपस्थित हुई। उन्होंने बताया कि इस तरह के कार्यक्रमों से महिलाओं में आपसी मेलजोल तो बढ़ता ही है साथ ही पारिवारिक मेल-मिलाप भी बढ़ता है। इस कार्यक्रम में कवि दिनेश रघुवंशी, कवि राजेश चेतन एवं कवयित्री श्रीमती बलजीत कौर ने अपनी हास्य कविताओं से श्रोताओं का मन मोह लिया। कार्यक्रम के अंत में भोजन की भी व्यवस्था की गई थी। (23)

विश्वविख्यात नवरात्रा महोत्सव में भक्ति के साथ बॉलीवुड एवं हास्य कार्यक्रमों का भी लगेगा जोरदार तड़का

बाबू राम गुप्ता (मुख्य संयोजक)

के.एल. गर्ग (चेयरमैन)

सीता राम गुप्ता (प्रधान)

विनोद बंसल सीए (महासचिव)

राम विलास गोयल (कोषाध्यक्ष)

पीतमपुरा। राजधानी दिल्ली में नवरात्रों की तैयारियां पूरे जोरों पर हैं, जगह-जगह अभी से नवरात्रों के पण्डाल सजने की तैयारियां भी चल रही हैं। देश की राजधानी दिल्ली में मां भगवती के अनन्य भक्तों की संस्था विश्वविख्यात नवरात्रा महोत्सव समिति ने भी गत वर्षों की भांति इस वर्ष भी नवरात्रा महोत्सव को राजधानी दिल्ली का सर्वोत्तम नवरात्रा महोत्सव बनाने हेतु कदम बढ़ा दिया है। विश्वविख्यात नवरात्रा महोत्सव के मुख्य संयोजक बाबू राम गुप्ता, चेयरमैन के.एल. गर्ग, प्रधान सीता राम गुप्ता, महासचिव सी.ए. विनोद बंसल एवं कोषाध्यक्ष राम विलास गोयल ने मेरी दिल्ली संवाददाता को बताया कि आगामी 25 मार्च बुधवार से नवरात्रों का शुभ आगमन होने जा रहा है। इस दिन महामायी के विधिवत पूजन-अर्चन के पश्चात विश्वविख्यात जादूगर सम्राट शंकर के जादुई करिश्मे भक्तिमय कार्यक्रमों में उपस्थित मां भगवती के हजारों प्रेमियों को आश्चर्यचकित कर देंगे। वहीं दूसरी नवरात्रे 26 मार्च को सोनी लिव के सुप्रसिद्ध धारावाहिक जीजा जी छत पर हैं की इलायची हिबा नवाब एवं इंडियन आइडल फेम मोहित चोपड़ा द्वारा मां भगवती के भजनों की अमृत वर्षा की जाएगी जिससे सम्पूर्ण वातावरण पूरी तरह भक्तिमय हो जाएगा। तीसरे नवरात्रे 27 मार्च को कलर्स के सुप्रसिद्ध धारावाहिक शुभारम्भ की रानी (महिमा मकवाना) एवं इंडियन आइडल फेम चेतना भारद्वाज द्वारा मां भगवती के भजनों की अमृत वर्षा भी सभी का मन मोह लेगी। इसी कड़ी में 28 मार्च को हाल ही में बिग बॉस का चर्चित चेहरा रही शहनाज गिल की ग्लैमरस उपस्थिति जहां सम्पूर्ण वातावरण को ग्लैमरयुक्त बनाएगी वहीं 29 मार्च को हरवंश पंडित द्वारा आदिशक्ति मां वैष्णों देवी का नाट्य मंचन सम्पूर्ण वातावरण को पूरी तरह से भक्तिमय कर देगा और इस अवसर पर उपस्थित भक्तगण भक्तिरस से सराबोर हो जायेंगे।

छठे एवं सातवें नवरात्रे के दिन 30 एवं 31 मार्च को सम्पूर्ण रामायण एवं हरवंश पंडित जी द्वारा आदिशक्ति मां वैष्णों देवी का नाट्य मंचन सभी के आकर्षण का प्रमुख केन्द्र रहेगा। बुधवार 1 अप्रैल को सुप्रसिद्ध धारावाहिक हप्पू की उलटन-पल्टन के कलाकारों की प्रस्तुति के उपरान्त दिल्ली के सुप्रसिद्ध पार्श्वगायक भजन सम्राट भगवत किशोर द्वारा मां भगवती के भजनों की अमृत वर्षा की जाएगी। 2 अप्रैल को हास्य हंगामा कवि सम्मेलन का आयोजन किया जाएगा जिसमें भारत की चोटी के हास्य कवि अपनी रचनाओं से हजारों भक्तों को लोटपोट कर देंगे। हास्य कवि अरुण जैमिनी, विजय गुरदासपुरी, अनिल अग्रवंशी, सुदीप भोला, श्रीमती अनामिका अम्बर,बलजीत कौर तन्हा अपनी चुटकीली कविताओं के माध्यम से सम्पूर्ण वातावरण को हास्यमय बना देंगे। इस नवरात्रा महोत्सव में प्रतिदिन माता का भव्य श्रृंगार झूले एवं आकर्षक व्यंजनों के स्टॉल विशेष आकर्षण का केन्द्र रहेंगे, जहां आप पुरानी दिल्ली की चटपटी चाट-पकौड़ी का भी आनन्द ले सकेंगे। इसके साथ ही प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी के स्वच्छ भारत अभियान को बनाए रखने का सन्देश भी इस नवरात्रा महोत्सव के माध्यम से दिया जाएगा।

गौरतलब है कि दिल्ली की सुविख्यात धार्मिक नवरात्रा महोत्सव समिति द्वारा पिछले कई वर्षों से इस धार्मिक कार्यक्रम का आयोजन किया जा रहा है। दिल्लीवासियों के बीच आयोजित किया जाने वाला यह विश्वविख्यात नवरात्रा महोत्सव दिल्ली के नम्बर वन नवरात्रा महोत्सवों में शुमार होता है। इस दौरान आदिशक्ति के नौ रूपों का पूजन किया जाता है। प्रत्येक वर्ष यहां धार्मिक आयोजनों के साथ मनोरंजक कार्यक्रमों में फिल्म एवं टेलीविजन जगत की हस्तियों की उपस्थिति भी इस कार्यक्रम को विराट स्वरूप प्रदान करती है। कार्यक्रम के आयोजन में संस्था के सदस्यों के साथ मुख्य संयोजक बाबूराम गुप्ता, चेयरमैन के.एल. गर्ग, प्रधान सीताराम गुप्ता, महासचिव विनोद बंसल, कोषाध्यक्ष राम विलास गोयल सहित विश्वविख्यात नवरात्रा महोत्सव समिति के सभी ट्रस्टीगणों एवं सहयोगी सदस्यगणों का महत्वपूर्ण योगदान रहता है।

संस्था के पदाधिकारीगणों के मुताबिक 25 मार्च से 2 अप्रैल के मध्य आयोजित किए जाने वाले नवरात्रा महोत्सव में भक्तगणों के बैठने की शानदार व्यवस्था की जा रही है। जहां से बैठकर सभी भक्तगण माता के दर्शन करते हुए प्रतिदिन आयोजित किए जाने वाले धार्मिक कार्यक्रमों के साथ मनोरंजक वॉलीवुड कार्यक्रमों का भी आनन्द ले सकेंगे। विश्वविख्यात नवरात्रा महोत्सव समिति से जुड़ने एवं सहयोग हेतु नीचे दिए गए नम्बरों पर सम्पर्क किया जा सकता है - 9811022025, 9810131587, 98111008205, 9810022828 (3)

दिल्ली सिख गुरुद्वारा प्रबंधक कमेटी व शिरोमणी अकाली दल द्वारा ट्रांजिस्टर बम धमाका केस में बरी हुए सिंहों का सम्मान

नई दिल्ली। दिल्ली सिख गुरुद्वारा प्रबंधक कमेटी व शिरोमणी अकाली दल की दिल्ली ईकाई द्वारा आज बहुचर्चित ट्रांजिस्टर बम धमाका केस में बरी हुए सिंहों को सम्मानित किया गया। इस मौके पर गुरुद्वारा रकाबगंज साहिब कॉप्लैक्स में हुए समागम को संबोधित करते हुए दिल्ली गुरुद्वारा कमेटी के अध्यक्ष मनजिंदर सिंह सिरसा ने कहा कि दिल्ली कमेटी व शिरोमणी अकाली दल इन परिवारों के आभारी हैं व इन पर फक्र महसूस करते हैं जिन्होंने 35 वर्ष तक लंबी लड़ाई लड़ी और अब इन्हें इन्साफ मिला है। उन्होंने कहा कि 1980 से 1997 तक सिख कौम ने काले दौर का सामना किया है जिस दौरान कभी निरंकारी साके, कभी 1984 के सिख कत्लेआम, कभी साका ब्लू स्टार व कभी श्री अकाल तख्त साहिब पर हमले के नाम पर सिखों का कत्लेआम किया गया और खत्म करने की साजिश रची गई। उन्होंने कहा कि उस वक्त की कांग्रेस सरकारों व एजेंसियों ने सिखों को आतंकवादी करार देने का पुरजोर प्रयास किया जो कि सिख कौम के लिए बहुत ही मुश्किल भरा दौर रहा।

श्री सिरसा ने कहा कि सिख कौम ने इस संकट भरे दौर में कभी हिम्मत नहीं हारी व गुरु साहिबान के दर्शाये हुए मार्ग पर चलते हुए चढ़दीकला में रहते हुए आवाज बुलंद रखी। आज दिल्ली सहित सारे देश ही नहीं बल्कि अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर सिखों का नाम चमक रहा है जो गुरु साहिब की बख्शिश है। उन्होंने कहा कि सिखों के खिलाफ जो साजिशें रची गई उनका अंदरुनी सच हम बेनकाब जरूर करेंगे। ट्रांजिस्टर बम धमाका केस लड़ने वाले इन परिवारों की सिख कौम हमेशा कर्जदार रहेगी जिन्होंने जुल्म झेला पर सिखी का नाम बुलंद रखा।

इस मौके पर दिल्ली गुरुद्वारा कमेटी के महासचिव व शिरोमणी अकाली दल दिल्ली ईकाई के अध्यक्ष हरमीत सिंह कालका ने सिख कौम को बधाई देते हुए कहा कि इन परिवारों को 35 वर्षों लंबी लड़ाई लड़ने के बाद आखिरकार इंसाफ मिला। उन्होंने कहा कि यह इंसाफ इस बात का प्रतीक है कि सिखों को इस देश की न्यायपालिका पर पूरा विश्वास है। इस लंबी लड़ाई के दौरान 15 सिंह दुनिया को अलविदा भी कह गये जो बहुत दुखदायी है।

इस प्रेस कॉन्फ्रेंस के दौरान दिल्ली गुरुद्वारा कमेटी के सदस्य व लीगल सैल के चेयरमैन स. जगदीप सिंह काहलों, दिल्ली कमेटी सदस्य हरजीत सिंह पप्पा, गुरमीत सिंह भाटिया, मनमोहन सिंह सहित अन्य दिल्ली कमेटी सदस्य व अकाली दल के नेता मौजूद रहे। (3)

महिला मंडल पंजाबी बाग का होली मेशअप 2020

जी.टी. करनाल रोड। आज महिला मंडल पंजाबी बाग को हर कोई जानता है। यह किसी परिचय की मोहताज नहीं है, बात चाहे धर्म से संबंधित हो या मनोरंजन से संबंधित यह मंडल सदैव ही हर त्योहार को बढ़-चढ़कर मनाता है और कुछ ऐसा ही नजारा मंडल द्वारा होली मेशअप 2020 बुधवार 4 मार्च को जी.टी. करनाल रोड स्थित अजीजा बैंक्वेट में देखने को मिला। इस अवसर पर मंडल की संस्थापिका अध्यक्ष मीना गुप्ता ने बताया कि प्रातः 11 बजे अतिथि आगमन एवं स्वागत, 11.30 बजे गणेश वंदना, 1 बजे द्वीप प्रज्ज्वलन, अध्यक्षा स्वागत भाषण, बॉबी यश द्वारा रंगारंग कार्यक्रम की प्रस्तुति, होली की हास्य गोष्ठी, एंकर द्वारा गेम शो का आयोजन, होली मेशअप (राधा-कृष्ण संग फूलों की होली) खेली गई। जिसमें सभी महिला सदस्यों ने बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया। (23)

सिद्ध शक्तिपीठ श्री बालाजी धाम त्रिनगर में 25वां होली महोत्सव कल

त्रिनगर। सिद्ध शक्तिपीठ श्री बालाजी धाम त्रिनगर के तत्वावधान में विश्व शान्ति दिवस के रूप में 25वें होली महोत्सव एवं विशाल संकटमोचन महायज्ञ का आयोजन सोमवार 9 मार्च को मंदिर परिसर में किया जाएगा। महंत पीठाधीश्वर आध्यात्मिक गुरु श्री प्रमोद जी महाराज ने बताया कि इस शुभ अवसर पर सभी भक्तों को श्री बालाजी महाराज के दिव्य दर्शन प्राप्त होंगे। प्रातः 7 बजे बालरूप के दर्शन तथा मंगल आरती, प्रातः 9 बजे मंदिर परिसर के विशाल यज्ञ कुंड में संकट मोचन महायज्ञ तथा दोपहर एक बजे विशाल भण्डारे का आयोजन किया जाएगा।

प्रमोद जी महाराज ने बताया कि हर वर्ष यह होली महोत्सव सहित अन्य कार्यक्रमों का आयोजन मंदिर परिसर में किया जाता है जिसमें भक्त बड़ी संख्या में सम्मिलित होकर कार्यलम में हिस्सा लेते हैं। यहां पर संकटमोचन महायज्ञ के लिए वर्ष में नववर्ष, दशहरा, दीपावली तथा होली पर्व का विशेष महत्व है। इस दिन आयोजित संकट मोचन महायज्ञ में जो भी भक्त अपनी आहूति डालते हैं, उनके शारीरिक, मानसिक तथा सांसारिक कष्टों का निवारण श्री बालाजी महाराज की कृपा से होता है। महाराज प्रमोद जी ने बताया कि होली पर्व भी इन्हीं दिनों में से एक महत्वपूर्ण दिन है। इसमें पूरे देश से भक्त आहूति डालने आते हैं। उन्होंने बताया कि देश में सुख, शांति एवं समृद्धि के लिए भी यह संकटमोचन महायज्ञ लाभदायी है। इससे न केवल आपसी भाईचारा बढ़ता है वरन पर्यावरण की भी शुद्धि होती है।

यहां पर कष्टों के निवारण के साथ अनेक बीमारियों का इलाज भी किया जाता है। जिसमें प्रमुख रूप से सर्वाइकल, माइग्रेन का धागा प्रत्येक मंगलवार और शनिवार को सिद्ध शक्तिपीठ श्री बालाजी धाम त्रिनगर मंदिर में दिया जाता है। (28)

बिन्दु बत्रा मदर्स माउन्ट प्ले स्कूल ने मनाया एनुवल डे

जनकपुरी। जनकपुरी दिल्ली हाट में बिन्दु बत्रा मदर्स माउन्ट प्रि-स्कूल ने शनिवार, 22 फरवरी को अपना एनुअल डे मनाया। इस एनुअल डे के अवसर पर आम आदमी के एमएलए शिवचरण गोयल जी एवं डॉ. पुनीत जी भी उपस्थित रहे। बिन्दु बत्रा मदर्स माउन्ट प्रि-स्कूल ने हर वर्ष की भांति इस वर्ष भी अपना एनुअल डे बड़े ही हर्षोल्लास के साथ मनाया। स्कूल के सभी बच्चों ने डांस किया तथा स्कूल प्रशासन की तरफ से सभी को रिफ्रेशमेंट भी दिया गया। (32)

विवाह के पवित्र बंधन में बंधे रितु एवं रविंद्रा

नई दिल्ली। मानव जीवन 16 पवित्र संस्कारों से बना है। इन्हीं संस्कारों में से सबसे महत्वपूर्ण संस्कार है विवाह संस्कार, जिसके माध्यम से इंसान गृहस्थ जीवन में प्रवेश करता है। 23 फरवरी को विख्यात इंटीरियर डिजाइनर रितु सिंह एवं विख्यात हार्ट स्पेशलिस्ट डॉ. रविंद्र ने अग्नि के समक्ष फेरे लगाकर जन्म-जन्मांतर तक साथ निभाने के संकल्प के साथ पवित्र बंधन में बंध गए। एक ओर जहां रितु किसी अप्सरा से कम नहीं दिख रही थीं तो वहीं दूसरी ओर रविंद्र भी दूल्हे के सेहरे में सुहाने लग रहे थे। यह विवाह समारोह पीरागढ़ी स्थित सिम्फनी बैंक्वेट में आयोजित हुआ, जिसे इस शुभ अवसर पर भव्य रूप से सजाया गया था। इस समारोह में सभी पारिवारिक सदस्यों, सगे-संबंधी एवं इष्ट-मित्रों ने उपस्थित होकर नवयुगल को मंगलमयी गृहस्थ जीवन का आशिर्वाद दिया। उल्लेखनीय है कि प्रशांत विहार निवासी रितु सिंह ने अपनी प्रतिभा एवं कड़ी मेहनत की बदौलत इंटीरियर डिजाइनिंग को एक नया आयाम दिया है। देश ही नहीं विदेशों में भी इनके द्वारा किए गए इंटीरियर डिजाइनिंग को काफी सराहा गया है।

वहीं डॉ. रविंद्रा हार्ट स्पेशलिस्ट हैं साथ ही इनका इंटरनेशनल बिजनेस भी है। डॉ. रविंद्रा जी का पीतमपुरा में रिट्रा के नाम से क्लिनिक भी है। इस नाम के पीछे एक रहस्य है यक नाम भी इन दोनों पति-पत्नी के प्रेम का जीता-जागता उदाहरण है, रितु और रविन्द्रा नाम से ही रिट्रा बना है। (32)

स्व. वेद प्रकाश गुप्ता को सैकड़ों नम आंखों ने दी भावभीनी श्रद्धांजलि

पीतमपुरा। गत 4 मार्च को महाराजा अग्रसेन भवन, पीतमपुरा में सुप्रसिद्ध समाजसेवी सोहन लाल गुप्ता के भाई वेद प्रकाश गुप्ता जी की रस्म पगड़ी एवं श्रद्धांजलि सभा सायं 3 से 4 बजे के बीच संपन्न हुई। इस अवसर पर वेद प्रकाश गुप्ता के समस्त पारिवारिक सदस्यों के साथ उद्योग, व्यापार एवं सामाजिक व धार्मिक हस्तियों ने अपनी अन्तिम विदाई देते हुए श्रद्धासुमन अर्पित किए।

इस अवसर पर समाज के प्रतिष्ठित लोगों द्वारा स्व. वेद प्रकाश गुप्ता जी के सामाजिक व धार्मिक क्षेत्र में उनके द्वारा दिए गए योगदान की भी चर्चा की गई। आपको बता दें कि दिल्ली की दर्जनों सामाजिक, धार्मिक, सांस्कृतिक व व्यापारिक संस्थाओं से संबंध रखने वाले वेद प्रकाश गुप्ता जी समाजसेवा की प्रतिमूर्ति थे जो सदैव ही सामाजिक, धार्मिक कार्यों में योगदान करने हेतु अग्रणी रहते थे। स्व. वेद प्रकाश गुप्ता को यह समस्त गुण अपने परिवार से विरासत में मिले थे, यही संस्कार अब उनके बच्चों एवं पारिवारिक सदस्यों में भी देखने को मिल रहे हैं। स्व. वेद प्रकाश गुप्ता जी धार्मिक विचारों के व्यक्तित्व थे जो सदैव ही अपनी दानवीरता एवं गौ सेवा के साथ-साथ दीन-दुखियों एवं नेत्रहीनों की सहायता करने हेतु जाने जाते थे।

आज यद्यपि वेद प्रकाश गुप्ता जी हमारे बीच नहीं है किन्तु उनके द्वारा समाजसेवा के क्षेत्र में किए गए कार्य और उनके आदर्श समाज एवं व्यापार जगत का मार्गदर्शन करते रहेंगे। स्व. 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 प्रवीन गुप्ता, अरविन्द गुप्ता, सहित नाती-पोतों से परिपूर्ण पारिवार है।

'मेरी दिल्ली' समाचार पत्र परिवार परम पिता परमात्मा से कामना करता है कि समस्त परिवार को स्व. वेद प्रकाश गुप्ता के रूप में हुई क्षति को सहन करने की क्षमता प्रदान करें और ईश्वर उन्हें अपने श्री चरणों में स्थान दे। (3)

गुरु नानक पब्लिक स्कूल, पंजाबी बाग में शैक्षिक योग्यता पुरस्कार वितरण समारोह

पंजाबी बाग। गुरु नानक पब्लिक स्कूल, पंजाबी बाग में कक्षा नर्सरी से लेकर बारहवीं तक के विद्यार्थियों को पूरे वर्ष अथक परिश्रम व सफलता के कारण कक्षा में अव्वल आने पर शैक्षिक योग्यता पुरस्कार दिए गए।

कक्षा में सर्वोत्तम प्रदर्शन के लिए उन्हें ट्रॉफी व सर्टिफिकेट दिए गए। इस कार्यक्रम का शुभारम्भ चेयरमैन स. गुरिंदरपाल सिंह राजू, मैनेजर स. कुलदीप सिंह लायलपुरी, फाईनेन्स सैक्रेटरी स. गुरविंदर सिंह सभरवाल, प्रिंसिपल रीमा पुंज एवं अभिभावकों के द्वारा 'लैम्प लाइटिंग सेरेमनी' के साथ किया गया। तत्पश्चात गुरबाणी कीर्तन करते हुए वाहेगुरु का शुक्रिया किया गया। मैनेजमेंट के सदस्यों एवं प्रिंसिपल रीमा पुंज द्वारा बच्चों को हमेशा सच्चाई, मेहनत और लगन से आगे बढ़ने के लिए प्रोत्साहित किया गया एवं प्रथम आए सभी विद्यार्थियों को पुरस्कार व ट्रॉफी प्रदान की गई। इस अवसर पर प्रथम आने वाले सभी विद्यार्थियों के अभिभावक भी उपस्थित थे। वास्तव में यह कार्यक्रम उनके लिए भी गौरव का कारण था। सभी अभिभावक संतुष्ट थे कि गुरुनानक देव जी के नाम पर रखे स्कूल के नाम 'गुरु नानक पब्लिक स्कूल' में उनके बच्चे अच्छी शिक्षा के साथ-साथ नैतिक मूल्यों को भी सीख रहे हैं। स्कूल के चेयरमैन स. गुरिंदरपाल सिंह 'राजू' ने बताया कि स्कूल के अन्तर्गत सभी आधुनिक सुविधाओं से लैस प्रयोगशालाएं, आधुनिक शिक्षा प्रणाली एवं अति सुन्दर इंफ्रास्ट्रक्चर है जो कि विद्यार्थियों को आज आधुनिक युग की जरूरतों के अनुसार नई दिशा में अग्रसर होने के लिए कारगर साबित हो रहा है एवं स्कूल के बच्चे आज ऊंचे ओहदों पर नियुक्त हैं व समाज में अपनी अलग पहचान बनाने में कामयाब हुए हैं। स्कूल के मैनेजर स. कुलदीप सिंह लायलपुरी ने कहा कि स्कूल का मुख्य उद्देश्य आज की पीढ़ी को आधुनिक तकनीकी ज्ञान के साथ-साथ मानवीय गुणों से भी युक्त कराना है। इस अवसर पर स्कूल के चेयरमैन स. गुरिंदर पाल सिंह 'राजू', मैनेजर स. कुलदीप सिंह लायलपुरी, फाईनेन्स सैक्रेटरी स. गुरविन्दर सिंह सभरवाल एवं आरडब्ल्यू के पावर लिफ्टिंग वर्ल्ड कम्पिटिशन के विजेता स. जसप्रीत सिंह ने प्रिंसीपल श्रीमती रीमा पुंज को उनके स्कूल की बेहतरी के लिए अथक परिश्रम एवं सफलता के लिए विशेष रूप से ट्रॉफी प्रदान कर उन्हें सम्मानित किया। (29)

शाम्भवी- एक आशा एक विश्वास ने होली धमाका उत्सव धूमधाम से मनाया

नई दिल्ली। गत दिनों शाम्भवी, एक आशा एक विश्वास द्वारा होली धमाका उत्सव धूमधाम से मनाया गया। इस उत्सव की विशेषता बॉलीवुड होली थीम थी। सभी शाम्भवी की सदस्याएं तथा अतिथिगण हिन्दी फिल्मों के होली के गानों की वेशभूषा से सुसज्जित थीं। राधा-कृष्ण प्रतियोगिता, फैशन रैम्प वॉक, होली के व्यंजन आदि इस उत्सव के विभिन्न रंग थे। रंग-बिरंगे पंखों से सजा फोटो बूथ बना हुआ था। मानो स्वर्ग से कृष्ण भगवान राधा जी के साथ धरती पर रास रचाने आएं हों। होली उत्सव में प्रसिद्ध मॉडल श्रबोनी चटर्जी, मिसेज इंडिया यूनिवर्स 2017, सना मुराब, डायरेक्टर एंड फाउंडर मि. एंड मिसेज एक्सलुसिव एंड एक्सट्रा आर्डिनरी, प्राची भारद्वाज, प्रसिद्ध समाज सेविका, उपासना मारवाह, फैशन स्टाइलिस्ट, सीमा अग्रवाल, एम डी निराकारा ज्वैलर्स इत्यादि मुख्य अतिथि रहे। सभी सदस्याओं ने बहुत ही सुन्दर नृत्य करके होली के उत्सव के रंगों को उड़ाकर चारों ओर प्रेम के रंग बरसाए। कार्यक्रम में ठंडाई एवं गुंजिया की मिठास का स्वाद लिया। (23)

स्व. शिवानन्द गुप्ता की रस्म पगड़ी में समाज के प्रतिष्ठित गणमान्यों ने दी भावभीनी श्रद्धांजलि

लोधी रोड। राजस्थान रत्नाकर संस्था के संरक्षक सत्यपाल गुप्ता व चेयरमैन राजेन्द्र गुप्ता के छोटे भाई शिवानन्द गुप्ता का स्वर्गवास 24 फरवरी को हुआ था, जिनकी रस्म पगड़ी शुक्रवार 6 मार्च को चिन्मय मिशन ऑडिटोरियम लोधी रोड में संपन्न हुई। इस रस्म पगड़ी एवं श्रद्धांजलि सभा में समाज के अनेक प्रतिष्ठित गणमान्य हस्तियों ने सम्मिलित होकर स्व. शिवानन्द गुप्ता को भावभीनी श्रद्धांजलि दी। इस अवसर पर पूर्व केन्द्रीय मंत्री पी.पी. चौधरी, पूर्व मंत्री दिल्ली सरकार मंगत राम सिंघल, रमाकांत गोस्वामी इत्यादि ने भी पहुंचकर परिवार के प्रति अपनी संवेदना व्यक्त की। स्व. शिवानन्द गुप्ता के शोक संतप्त परिवार में निर्मल गुप्ता (पत्नी), अभिनव-श्वेता (पुत्र एवं पुत्रवधू), सत्यपाल गुप्ता-गीता (भाई-भाभी), राजेन्द्र गुप्ता-सुमित्रा (भाई-भाभी), राम अवतार गुप्ता (भाई), अशोक गुप्ता-मधु (भाई-भाभी) एवं अन्य गुप्ता परिवार हैं। आपकी नरसिंह दास एण्ड कम्पनी प्रा. लि. (दिल्ली) तथा इंडिया पेपर प्रोडक्ट्स (बैंगलुरू) के नाम से फर्म है। (28)

होली मंगल मिलन व अभिनंदन समारोह आयोजित

बुद्ध विहार। अग्रवाल समाज बुद्ध विहार द्वारा होली मंगल मिलन समारोह एवं महेन्द्र गोयल जी के पुनः विधायक बनने पर अभिनन्दन समारोह आयोजित किया गया।

संस्था के चेयरमैन कंवर सैन गुप्ता व प्रधान दया किशन अग्रवाल ने बताया कि हर साल की भांति इस साल भी होली मंगल मिलन समारोह बड़ी धूमधाम के साथ आयोजित किया गया। इस बार आम आदमी पार्टी के लोकप्रिय विधायक महेन्द्र गोयल जी के पुनः विधायक बनने का समारोह भी आयोजित किया गया। कार्यक्रम में बड़ी संख्या में समाज के गणमान्य व्यक्तियों सहित क्षेत्रवासियों ने शिरकत की। कार्यक्रम में पवन डागर व दीपा चौधरी एण्ड पार्टी द्वारा सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किया गया। संस्था की कार्यकारिणी के अन्य पदाधिकारियों में जियालाल बंसल (प्रेरणास्त्रोत), श्याम सुंदर सिंगला, जय प्रकाश सिंगला व सुरेश गोयल (वाईस चेयरमैन), विनोद जैन (बॉबी) (महामंत्री), अशोक गुप्ता (कोषाध्यक्ष), भूषण मित्तल (वरिष्ठ उप-प्रधान) व जयभगवान गर्ग (मुख्य संरक्षक) है। (28)

टिप्स द्वारका ने डीएसएलएसए के साथ मिलकर किया पैरा लीगल वालंटियर ट्रेनिंग का आयोजन

द्वारका। ट्रिनिटी इंस्टीट्यूट ऑफ प्रोफेशनल स्टडीज (टीआईपीएस) ने आईक्यूएसी के तत्वावधान में पहल की और दिल्ली स्टेट लीगल सर्विसेज अथॉरिटी (डीएसएलएसए) के साथ मिलकर दो-दिवसीय पैरा-लीगल वालंटियर ट्रेनिंग का आयोजन किया। कार्यक्रम का उद्घाटन मुख्य अतिथि माननीय न्यायाधीश सुश्री नमृता अग्रवाल और माननीय न्यायाधीश सुश्री मनु गोयल खरब के साथ डॉ. आर.के. टंडन (चेयरमैन, टिप्स), डॉ. एच. पी. गर्ग, (महानिदेशक, टिप्स), डॉ. बरखा बहल (निदेशक, टिप्स) और डॉ. के.के. गीता (डायरेक्टर-कम-प्रिंसिपल, कानून विभाग टिप्स) द्वारा दीप प्रज्ज्वलित कर मां सरस्वती को पुष्प अर्पित कर किया गया।

तत्पश्चात मुख्य अतिथि, माननीय न्यायाधीश, सुश्री नम्रता अग्रवाल (अपर सचिव, डीएसएलएसए) और माननीय न्यायाधीश सुश्री मनु गोयल खरब (सचिव, डीएलएसए, दक्षिण-पश्चिम) को डॉ. आर.के. टंडन, डॉ. एच.पी. गर्ग, डॉ. बरखा बहल एवं डॉ. के.के. गीता द्वारा स्मृति चिन्ह और पौधा देकर सम्मानित किया गया। इसके बाद, डॉ.के.के. गीता ने श्रोताओं को संबोधित करते हुए संस्थान में कानून विभाग की स्थापना एवं अल्पावधि के भीतर हुई कानून विभाग की जबरदस्त वृद्धि पर प्रकाश डाला गया और न्यायमूर्ति पी.एन. भगवती और न्यायमूर्ति वी. आर. कृष्णा अय्यर द्वारा भारत में कानूनी सहायता आंदोलन के विकास में किए गए योगदान पर भी प्रकाश डाला। इसके बाद डॉ. आर.के. टंडन ने मंच पर आकर अतिथियों का आभार व्यक्त किया और डीएसएलएसए की ऐसी पहल की सराहना की जो छात्रों को वंचितों की मदद करने और कानूनी जागरूकता पैदा करके समाज की सेवा करने में सक्षम बनाती है।

सत्र की शुरुआत माननीय न्यायाधीश सुश्री नमृता अग्रवाल, अपर सचिव, दिल्ली राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण ने विधिक सेवा प्राधिकरण अधिनियम और पीएलवी की भूमिकाओं और जिम्मेदारियों के बारे में बताते हुए सभी प्रतिभागियों को प्रशिक्षण के विभिन्न पहलुओं से अवगत कराया। दूसरा सत्र माननीय न्यायाधीश पवन कुमार द्वारा लिया गया। सत्र में, उन्होंने आपराधिक न्याय प्रणाली और डीएसएलएसए की योजनाओं का अवलोकन किया। दिन का तीसरा सत्र चंचल कुमार द्वारा लिया गया जो जुवेनाइल होम के प्रभारी रह चुके हैं और फिलहाल 'यूथ सोसायटी फॉर प्रमोशन ऑफ यूथ एंड मास) के साथ काम कर रहे हैं। उन्होंने बच्चों के बीच नशीली दवाओं के दुरूपयोग, सीएनसीपी के संकेत और पुनर्वास पर प्रकाश डाला। इसके बाद, बाद के सत्र को माननीय न्यायाधीश सुश्री मनु गोयल (सचिव, डी एस एल एस ए ए) द्वारा लिया गया। अपने सत्र के माध्यम से उन्होंने वैवाहिक कानूनों पर प्रकाश डाला और दर्शकों को जागरूक करने के विभिन्न पहलुओं पर भी बात की। दूसरे दिन मुख्य अतिथि माननीय न्यायाधीश सुश्री श्रेया अरोड़ा मेहता (सचिव, डीएलएसए, दक्षिण जिला) के सत्कार के साथ शुरु हुआ। अपने सत्र के माध्यम से उन्होंने प्रतिभागियों को साइबर अपराध पर विशेष जोर देने वाले कानून से परिचित कराया।

इसके बाद माननीय न्यायाधीश सुश्री शीतल चौधरी (सचिव दक्षिण पूर्व डीएलएसए) द्वारा महिलाओं से संबंधित कानूनों पर एक सत्र लिया गया। बाद के सत्र में माननीय न्यायाधीश चंदर जीत सिंह (सचिव, डीएलएसए, नई दिल्ली) द्वारा वरिष्ठ नागरिकों से संबंधित ट्रांसजेंडर के अधिकारों और कानूनों पर ध्यान केंद्रित किया गया था। । दिन का अंतिम सत्र संचार और अंतर-व्यक्तिगत कौशल पर विकास चंदवानी द्वारा लिया गया, जो अत्यधिक संवादात्मक निकला। तत्पश्चात, छात्रों ने विभिन्न सत्रों की अपनी प्रतिक्रिया प्रदान की और आयोजन का समापन विधि विभाग के मुख्य समन्वयक डॉ. शशि बाला द्वारा धन्यवाद ज्ञापन के साथ हुआ।

दो-दिवसीय पीएलवी प्रशिक्षण कार्यक्रम प्रमाणित पैरा-कानूनी स्वयंसेवकों के रूप में समाज में सेवा करने के लिए छात्रों को महत्वपूर्ण ज्ञान प्रदान करने में अत्यधिक सफल रहा। (28)

पंजाबी बाग में हुआ शानदार शूटिंग रेंज का प्रारम्भ

पंजाबी बाग। राजधानी के प्रतिष्ठित क्लबों में शुमार किए जाने वाले पंजाबी बाग क्लब में शूटिंग रेंज का शुभारम्भ 1 मार्च से हो गया 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 एवं मीडिया समिति के संयोजक जगमोहन सहगल के अनुसार क्लब में ओलम्पिक मापदण्डों 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 है। किसी भी आयु 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। यदि कोई व्यक्ति केवल 12 सत्र प्रशिक्षण प्राप्त करना चाहता है तो सदस्यों से 3000 रुपये एवं नॉन मेम्बर के लिए 5000 रुपये का शुल्क निर्धारित किया गया है। यदि कोई व्यक्ति केवल वीकेंड में प्रशिक्षण प्राप्त करना चाहता है तो मेंबर के लिए 2500 रुपये एवं नॉन मेंबर के लिए 4500 रुपये शुल्क रखा गया है। यदि कोई व्यक्ति केवल एक दिन प्रयोग के तौर पर प्रशिक्षण प्राप्त करना चाहता है तो 20 शॉट के लिए 300 रुपये, 30 शॉट के लिए 400 रुपये एवं 40 शॉट के लिए 500 रुपये शुल्क अदा करना होगा। इस संबंध में विस्तृत जानकारी निम्नलिखित नम्बर पर प्राप्त की जा सकती है - 9811568195, 981843155

महिलाओं के प्रति जगाएं समानता का भाव : मंजू सिंघल

नई दिल्ली। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर सभी महिलाओं को शुभकामनाएं देती हुई पीतमपुरा निवासी, अखिल भारतीय अग्रवाल संगठन की महिला चेयरपर्सन, सुविख्यात समाजसेविका श्रीमती मंजू सिंघल ने कहा कि वर्तमान में महिलाएं हर क्षेत्र में अपनी अहम् भागीदारी निभा रही हैं। आज की नारी इतनी सशक्त हो चुकी है कि वह देश की उन्नति में अपना भरपूर योगदान दे रही है। हमें महिलाओं के प्रति समानता का भाव जागृत कर सिर्फ विशेष दिन ही नहीं बल्कि प्रत्येक दिन उन्हें पूरा मान-सम्मान देना होगा।

उन्होंने अफसोस जाहिर करते हुए कहा कि यह घोर विडंबना है कि नारी को शक्ति के रूप में पूजने वाले देश भारत में बड़ी संख्या में महिलाएं शोषण और दमन का शिकार बनती रहती हैं। ऐसी बहनों से मेरा आह्वान है कि वे बहादुर बनें एवं अन्याय के खिलाफ आवाज बुलंद करें। साथ ही समाज को भी चाहिए की वे उन्हें पूर्ण सहयोग दें।

श्रीमती मंजू सिंघल ने कहा कि महिला विरोधी हिंसा पर रोक लगाने के लिए कड़े कानून एवं कठोर दंड से ही स्थिति में आशातीत परिवर्तन की उम्मीद कम ही है। इसके लिए सामाजिक मानसिकता में परिवर्तन कर मानवीय संवेदना, मान-मर्यादा एवं जीवन मूल्यों की पुर्नस्थापना भी जरुरी है। उन्होंने कहा कि किसी भी समस्या के मूल को भूलकर उसका समाधान नहीं किया जा सकता है। समाज को निर्भय और निर्मल बनाने के लिए संस्कारों को प्राथमिकता देनी होगी जो परिवार से शुरू होती है।

सभ्यता लेडीज क्लब ने मनाई रंग-लीला

पीतमपुरा। शनिवार 7 मार्च को सभ्यता लेडीज क्लब ने पीतमपुरा स्थित बैंक्वेट में प्रातः 11.30 बजे से सायं 4.30 बजे तक होली उत्सव को ध्यान में रखते हुए रंग-लीला मनाई। इस अवसर पर मेरी दिल्ली संवाददाता से बातचीत के दौरान क्लब की मैनेजिंग डायरेक्टर विभा गोयल ने बताया कि हमारे देश में हर त्योहार को बहुत ही धूमधाम के साथ मनाया जाता है और ऐसे में बात जब होली पर्व की की जाए तो इसे रंगों का तो त्योहार तो कहा ही जाता है साथ ही यह पर्व जीवन में खुशियों के रंग का भी संदेश देकर जाता है। यह पर्व प्यार और सौहार्द्ध के साथ हर्षोल्लास से मनाते हैं। बस यही सोच के साथ हमने भी अपने क्लब की महिला सदस्यों के साथ मिलकर फूलों की होली खेली ताकि हमारे जीवन में भी खुशियां की अपार बौछार रहे। इस कार्यक्रम को सफल बनाने में प्रीति गोयल एवं दीपिका गर्ग ने अहम भूमिका निभाई। (23)

प्रतिकूल मौसम के बावजूद स्व. आको देवी को श्रद्धांजलि अर्पित करने के लिए उमड़ा जनसमूह

पंजाबी बाग। सामाजिक, धार्मिक कार्यों में सदैव अग्रणी रहने वाली गोयल परिवार की प्रेरणास्त्रोत स्व. श्रीमती आको देवी को श्रद्धांजलि देने के लिए अनपेक्षित बारिश के बावजूद बाबा नत्था सिंह वाटिका में जनसमूह उमड़ पड़ा। 6 मार्च को स्व. आको देवी को श्रद्धांजलि अर्पित करने के लिए उपस्थित गणमान्य नागरिकों में राष्ट्रीय स्वयं सेवक संघ के क्षेत्रीय संघ चालक बजरंग लाल गुप्ता, वरिष्ठ प्रचारक प्रेम गोयल, पूर्व विधायक डॉ. नन्द किशोर गर्ग, विधायक शिवचरण गोयल, पूर्व निगम पार्षद वेद प्रकाश गुप्ता, उत्तरी दिल्ली नगर निगम के उपमहापौर योगेश वर्मा, करोल बाग जोन के चेयरमैन छैल बिहारी गोस्वामी प्रमुख थे।

श्रद्धांजलि सभा की सबसे प्रमुख विशेषता यह रही कि इसमें परिवार के सदस्यों ने आको देवी जी के जीवन से जुड़े अपने प्रेरक संस्मरणों को याद करते हुए उनके व्यक्तित्व के विविध रूपों से उपस्थित जनसमुदाय को अवगत करवाया। पुत्रवधू पुष्पा गोयल, पौत्रवधू निशा गोयल, प्रपौत्र नीलाक्ष एवं संगरूर पंजाब से आए श्यामजी योगाचार्य विनोद मित्तल ने बताया कि उनका व्यक्तित्व कितना उदार एवं दृढ़ संकल्प की चेतना से भरपूर था। उन्होंने 68 वर्ष की आयु में पढ़ना-लिखना सीखा। मरते समय भी अपनी आंखे दान देकर गई जिससे दो लोगों के जीवन में प्रकाश फैल गया है। उन्होंने विद्यालय बनाने के लिए अपनी सावधि जमा तुड़वाकर अपने बच्चों को उत्साहित किया। पूरे परिवार को एकता एवं प्रेम की डोर में बांधकर रखने में उनकी प्रमुख भूमिका थी।

बजरंग लाल गुप्ता ने बताया कि इस परिवार को मैं पिछले 30-35 वर्षों से अत्यंत निकट से जानता हूं एवं किसी परिवार के निर्माण एवं विकास में मां की भूमिका कितनी महत्वपूर्ण होती है यह किसी को बताने के लिए आको देवी जी का जीवन आदर्श उदाहरण है। उन्होंने विश्वास व्यक्त किया कि पूरा परिवार भविष्य में भी मां द्वारा दिखाए गए रास्ते पर चलते हुए राष्ट्र एवं समाज निर्माण में अपनी भूमिका का निर्वाह करता रहेगा। इस अवसर पर बड़ी संख्या में सामाजिक, धार्मिक, शैक्षिक संस्थाओं की ओर से शोक संदेश भेजे गए थे जिनमें नाम का उल्लेख किया गया। प्रतिकूलता के बावजूद कार्यक्रम का संयोजन एवं गरिमामय व्यवस्था अनुकरणीय थी। स्व. आको देवी जी अपने पीछे एक भरा-पूरा परिवार छोड़कर गई हैं जिनमें पुत्र मेघराज गोयल, अशोक गोयल, श्रवण गोयल, विजय गोयल एवं पुत्री राजदुलारी गर्ग, शीला गर्ग एवं उषा रानी बंसल का हंसता-खेलता परिवार सम्मिलित है। (29)