MEERUT RISING

आर.आर. पाक्षिक

RR बुलेटिन

आवाज आप की

जन–जन के विकास और शांति की एकलव्य भावधारा

वर्ष 34 अंक 21
विक्रम संवत् 2082,
कार्तिक शुक्ल दशमी से
मार्गशीर्ष कृष्ण एकादशी
01 से 15 नवम्बर 2025
कुल पृष्ठ-08 (यह अंक निःशुल्क)

श्रीकृष्ण भवन (गली अपोजिट शिवलोक कॉम्प्लेक्स), 283 वैस्टर्न कचहरी रोड, मेरठ । फोन न. 0121-2641338

ई-पेपर पायें अपना नाम, फोन न. पता, ई-मेल के माध्यम हमें भेजें या व्हॉटसएेप करें। मो. 9690331338 E-mail : rrbulletin@gmail.com

RR Estd. 1979

विज्ञापन से फीड़बैक तक

अधिक जानकारी के लिये नये, QR कोड को स्कैन करें।

दैनिक जागरण, हिन्दुस्तान, अमर उजाला, टाइम्स् ऑफ इण्डिया, i-Next, दैनिक जनवाणी, हिन्दुस्तान टाइम्स्, राष्ट्रीय सहारा, पंजाब केसरी, दैनिक भास्कर, द् इण्डियन एक्सप्रेस

R.R. ADVERTISING SERVICES

नाम परिवर्तन, व्यवसायिक, अपॉइंटमेंट, श्रद्धांजलि, आवश्यकता, अदालती नोटिस जन सूचना, मोटर वाहन, खोया-पाया, जमीन/जायदाद सभी प्रकार के क्लासिफाइड

(शिवलोक कॉम्पलैक्स के सामने वाली गली में)
श्रीकृष्ण भवन, 283, वैस्टर्न कचहरी रोड, मेरठ

Ph. 0121-2641338, 9219660359/60, 9690331338

इनडोर, आॅउटडोर मीडिया, समाचार पत्र, मैग्जीन, फिल्म, इवेंट, होर्डिंग, फ्लैक्स बोर्ड

Pathkind Labs

PREM HOSPITAL

Inspiring Healing, Empowering Lives

एडवांस मल्टी स्पेशलिटी लैप्रोस्कॉपी, यूरोलॉजी, लेजर सेंटर

पित्त की थैली | बवासीर/भगंदर | हर्निया | गुर्दे की पथरी
अपेन्डिक्स प्रोस्टेट | कॉस्मेटिक सर्जरी | कैंसर सर्जरी

- बांझपन (आईवीएफ)
- रेडियोलॉजी
- एनआईसीयू-आईसीयू
- प्रसूति एवं स्त्री रोग
- त्वचा
- कॉस्मेटिक सर्जरी
- स्त्री रोग सर्जरी
- फिजिशियन
- ऑर्थोपेडिक

आयुष्मान एवं समस्त इंश्योरेंस पैनल में कैशलेस सुविधा उपलब्ध*

Scan now!

निकट शॉपरिक्स मॉल, बिजली बम्बा बाईपास, मेरठ।
हेल्पलाइन न॰ – 7080908010

Domestic & International

FRIZZON

TRAVEL | EVENTS | FILMS

Flight, Hotel
Car-Rental, Cruise

0121-2641338, 8266023450

www. frizzontravel.com booking@frizzontravel.com

SADBHAVNA SAMITI (REG) Our work for every citizen

सद्भावना समिति (पंजी.)

कार्यालय - श्रीकृष्ण भवन, 283, वैस्टर्न कचहरी रोड, मेरठ

Ph. 9675834737, 9219660360 | Email: sadbhavnasmaitimeerut@gmail.com

सद्भावना समिति (पंजी०)

के द्वारा दी जा रही महत्वपूर्ण जानकारियाँ

मेरठ राइजिंग

संदेश-पत्र

सर्वांगीण विकास के विभिन्न रूपों में, विकसित दृष्टिकोण की जरूरत है। **सद्भावना समिति द्वारा मेरठ विकास के लिए किये जा रहे प्रयासः–** <u>प्रेरणापूर्वक कार्य</u>–समाजिक एवं राष्ट्र विकास के लिए जन–जन सहयोग, सुझाव, भागीदारी आवश्यक है। सामाजिक व राष्ट्र के विकास के लिए आप हमें सुझाव मन की बात संभावनाओं की विडियो बनाकर भेज सकते हैं, जिससे राष्ट्र, समाज के विकास में आप, अपनी भूमिका निभा सकें।

मेरठ विकास (मेरठ राइजिंग) हेतु जनपद में सर्वप्रथम बनने वाले खेल विश्वविद्यालय के रुके हुए निर्माण कार्य को प्रारम्भ करने के संबंध में–

सद्भावना समिति वर्षों से जनहित एवं सामुदायिक विकास के साथ–साथ नगर के विकास हेतु निरन्तर प्रयासरत है। इसके पश्चात तीन वर्षों से बन्द पड़े खेल विश्वविद्यालय के निर्माण कार्य हेतु हमारे द्वारा किए गए प्रयासों एवं उपलब्धियों की सराहना की गई। मेजर ध्यानचंद खेल विश्वविद्यालय के शिलान्यास के पश्चात् रुके हुए निर्माण कार्य के संबंध में, सद्भावना समिति द्वारा दिनांक 06–03–2024 को कार्य प्रारम्भ करने हेतु एक पत्र दिया गया था, जो केन्द्र सरकार एवं राज्य सरकार के साथ–साथ संबंधित प्रशासनिक अधिकारी को भी दिया गया था। दिनांक 04–05–2024 को प्रशासन की ओर से एक उत्तर पत्र आया, जिसमें निर्माण कार्य प्रारम्भ न होने का कारण बताया गया तथा जिला पंचायत को भी अवगत कराया गया। दिनांक 02–06–2024 को कृषि विभाग में लोक निर्माण विभाग से कार्य प्रारंभ करने के संबंध में पत्र प्राप्त हुआ, जिसमें ठेकेदार मेसर्स दीपांशु प्रमोटर एंड बिल्डर प्राइवेट लिमिटेड, रांची, झारखंड को कार्य हेतु चयनित बताया गया। साथ ही यह भी बताया गया कि दोनों विभागों के बीच मतभेद दूर कर लिए जाएँगे।

कचहरी कोर्ट परिसर, मेरठ के विकास हेतु सद्भावना समिति द्वारा किए जा रहे प्रयास एवं उपलब्धियाँ :–

सद्भावना समिति जनहित एवं सामुदायिक विकास के लिए निरंतर कार्यरत है। इस संबंध में कचहरी मेरठ के विकास हेतु किए गए प्रयासों का विवरण। सर्वप्रथम दिनांक 20–09–2023 को कचहरी चौराहा पश्चिम स्थित शीद चौक पर स्थित ट्रेंगुलर पार्क की साफ–सफाई एवं विकास के लिए एमडीए को पत्र लिखा गया था। एमडीए द्वारा दिनांक 30–09–2023 को उत्तर में बताया गया कि शहर के पार्को की व्यवस्था का दायित्व नगर निगम का है, अतः आपका पत्र नगर निगम को प्रेषित किया जा रहा है। खैर अब यह पार्क विकसित हो चुका है। इसी क्रम में दिनांक 15–02–2024 को कचहरी के विकास का उल्लेख किया गया जिसमें 50 से 100 स्टोर्ड बिल्डिंग पार्किंग एवं वकीलों के बैठने की व्यवस्था का उल्लेख किया गया। यहां तक कि दिनांक 12–03–2024 को कचहरी के विकास के लिए केंद्र सरकार एवं राज्य सरकार को पत्र लिखा गया। दिनांक 15–04–2024 को विशेष सचिव का पत्र मुख्यमंत्री कार्यालय को प्राप्त हुआ जिसमें नगर आयुक्त को जांच कर कार्यवाही करने के लिए कहा गया। दिनांक 21–05–2024 को जिलाधिकारी महोदय का पत्र प्राप्त हुआ जिसमें एडीएम ब्लॉक में शौचालयों के जीर्णोद्वार और बचत भवन के सामने सड़क को चौड़ा करने के लिए कार्य करने को कहा गया था। दिनांक 18–06–2024 को कचहरी परिसर में बीस हजार वकीलों के लिए कमरे, 50 हजार वाहनों की पार्किंग और कचहरी नाले के पुल को चौड़ा करने के लिए पत्र लिखा गया था। जिसका अभी तक हमें कोई जवाब नहीं मिला है।

– रवि कुमार एडवोकेट
संयोजक–सद्भावना समिति
मो० 9675834737

हमारे प्रयास व उपलब्धियों की अधिक जानकारी हमारी वेबसाइट पर देखें।

sadbhavnasamiti.in

दिये गये QR कोड के माध्यम से स्कैन करके देख सकते है।

घर–घर में बागवानी (आर्गेनिक, हाइड्रोपोनिक्स)

- ★ पार्को में, घर/परिवार/संबन्धियों/मित्रों के नाम के पौधे लगाइये।
- ★ बोतलों, डिब्बों को गमले के रूप में प्रयोग करें। इन्हें पेंटिग क्राफ्ट के उपयोग से और भी सुन्दरता दे सकते है।
- ★ दीवारो, छत, खुली जमीन, हैगिंग स्थिति का प्रयोग करें।
- ★ प्रकृति से जुड़े। ★ पौधे परिवारजन को गिफ्ट दें।
- ★ इसके फोटो/विडियों भेजें, इन्हें डिजिटल प्लेटफार्म पर प्रसारित किया जा सकता है। इससे आपको पहचान, अनुभव मिलेगा।

दीवारों, छतों पर खेती

- ★ किचन फार्मिंग
- ★ सुन्दरता
- ★ प्रकृति की नजदीकी
- ★ ऑक्सीजन बढ़ायें
- ★ सब्जियां उगायें
- ★ वर्टिकल गार्डन (आर्गेनिक खेती)
- ★ हाइड्रोपोनिक्स (पानी की खेती)
- ★ इन्डोर फार्मिंग

श्री धनीराम (संरक्षक एवं मार्गदर्शक)
अवकाश प्राप्त वरिष्ठ उद्यान अधिकारी
वरिष्ठ योग शिक्षक, योग विज्ञान संस्थान
मो. 7817080979

हर्ष गर्ग (छात्र बी.एससी. एग्रीकल्चर)
शोभित विश्वविद्यालय
मो. 9259666580

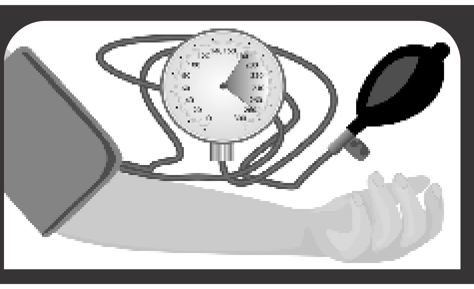
सम्पर्क– स्वामी आत्मोकामरान
मो0 9412843670
सद्भावना समिति (पंजी.)
कार्यालय- श्रीकृष्ण भवन, 283, वैस्टर्न कचहरी रोड, मेरठ

इच्छाओं और जरूरतों का समाधान

आर.आर. RR बुलेटिन पाक्षिक

CITY MEERUT CLASSIFIED

rrbulletin@gmail.com | www.rradvertisingmeerut.com | www.shramshikhar.in | sadbhavnasamiti.in



+HEALTH+

स्वास्थ्य संबन्धित जानकारियां और विभिन्न रोगों के उपचार विज्ञापन के हेतु आवश्यकता/उपलब्धता

वृद्ध माता-पिता एवं बुजुर्गों की देखभाल - हमारा कर्तव्य, हमारी जिम्मेदारी

'प्रोफेसर (डॉ.) अनिल नौसरान'
संस्थापक- साइक्लोमेड फिट इंडिया

आज की भाग-दौड़ भरी जिंदगी में हम अक्सर अपने माता-पिता और परिवार के बुजुर्गों की देखभाल को लेकर लापरवाह हो जाते हैं। लेकिन सच्चाई यह है कि जब वे सत्तर वर्ष या उससे अधिक आयु में पहुँचते हैं, तब उन्हें हमारी सबसे अधिक आवश्यकता होती है। इस आयु में माता-पिता और बुजुर्ग रिश्तेदार बच्चों जैसे हो जाते हैं उन्हें वही प्यार, धैर्य और देखभाल चाहिए जो हम अपने छोटे बच्चों को देते हैं।

स्वास्थ्य पर ध्यान

1. **नियमित स्वास्थ्य परीक्षण** – हर छह महीने में ब्लड टेस्ट अवश्य करवाएँ ताकि बीमारियों का समय रहते पता लगाया जा सके।
2. **दवाइयों का सेवन** – यदि बुजुर्ग दवाइयाँ ले रहे हैं तो उन्हें अपने हाथों से दें, ताकि वे समय पर और सही मात्रा में सेवन कर सकें।
3. **हेल्थ ड्रिंक और फल** – बीच-बीच में उन्हें ताजे फल, हेल्थ ड्रिंक या कोई हल्का पौष्टिक आहार देते रहें।

आहार एवं पोषण

1. **ताजा मौसमी फल-सब्जियाँ** – बुजुर्गों को हमेशा मौसमी फल और ताजी सब्जियाँ दें।
2. **होममेड फूड** – घर का बना हुआ खाना ही खिलाएँ, बाहर का और ऑनलाइन उपलब्ध फूड से बचाएँ, क्योंकि इनमें ज्यादातर हानिकारक रसायन मिलाए जाते हैं।
3. **मेन्टेनेंस डाइट**
 वृद्धावस्था में शरीर को 'बॉडी बिल्डिंग डाइट' नहीं, बल्कि मेंटेनेंस डाइट चाहिए। इसमें पानी, खनिज और विटामिन से भरपूर संतुलित भोजन होना आवश्यक है।
4. **कुपोषण की समस्या**
 मेरे 30 वर्षों के अनुभव से यह पाया गया है कि समाज के सम्पन्न परिवारों में भी बुजुर्ग पोषण की कमी से जूझ रहे हैं। इसलिए भोजन की गुणवत्ता और संतुलन पर विशेष ध्यान दें।

व्यवहार एवं भावनात्मक सहयोग

1. **बच्चों जैसा व्यवहार** – सत्तर वर्ष के बाद माता-पिता को बच्चों की तरह समझें और उसी प्रेम से व्यवहार करें।
2. **पैसे की सहायता** – बिना पूछे समय-समय पर उन्हें पैसे दें ताकि वे आत्मनिर्भर और सुरक्षित महसूस करें।
3. **खाने की पसंद** – भोजन का चयन करने का अधिकार उन्हें दें।
4. **गुणवत्ता समय** – रोज कुछ समय उनके साथ बैठें, बातें करें, टीवी पर धार्मिक चौनल देखें और उनकी बातों को गंभीरता से सुनें।
5. **परिजनों से मिलाना** – समय-समय पर उन्हें उन रिश्तेदारों से मिलाएँ जिनसे मिलना चाहते हैं
6. **महत्व का एहसास** – उन्हें हमेशा यह महसूस कराएँ कि वे हमारे जीवन में अत्यंत महत्वपूर्ण हैं : क्योंकि यह सच है।

स्वच्छता एवं सुविधा

1. **बिस्तर की सफाई** – हर रविवार उनके बिस्तर और कमरे की सफाई अवश्य करें।
2. **भोजन की आदतें** – उनसे यह न पूछें कि क्या वे भूखे हैं, बल्कि उनके सामने हल्का भोजन और फल रख दें।
3. **नियमित देखभाल** – उनके रहने की जगह को साफ-सुथरा और आरामदायक बनाएँ।

निष्कर्ष – बुजुर्गों की देखभाल सिर्फ एक 'कर्तव्य' नहीं बल्कि 'आशीर्वाद' है। जब हम उन्हें सम्मान और स्नेह देते हैं, तो वे हमें अनुभव और जीवन के अमूल्य संस्कार लौटाते हैं। उनका स्वास्थ्य, पोषण और मानसिक शांति हमारी जिम्मेदारी है।

याद रखें – "रोकथाम इलाज से बेहतर है।"
यदि हम समय रहते अपने बुजुर्गों की देखभाल करेंगे तो वे लंबी आयु तक स्वस्थ और प्रसन्न रहेंगे।

रवि कुमार एडवोकेट
संयोजक - सद्भावना समिति (पंजी०)
मो. 9675834737

आर.आर. RR बुलेटिन पाक्षिक
City Classifieds
(Solution of Desire & Needs)

Small Classified	6 Point	Free
Normal Classified Min. 6 Word	7 Point	Rs. 10 /Per Word Max. 50 Word
Bold Classified Min 6 Word	10 Point	Rs. 30/Per Word Max. 50 Word

Display Classified	Display Classified
40/P.S.C.M.	50/P.S.C.M.
(5cm x 3cm =Rs. 600/-)	(5cm x 3cm =Rs. 750/-)

For More Details Contact
CLASSIFIEDS
rrbulletin@gmail.com
9690331338
9219660359
Shri Krishan Bhawan
283, Westurn Kutchery Road, Meerut

हर उम्र के जन-जन को आमन्त्रण -विकास में सहभागी बनयें

प्रजातंत्र में जनता शासक है,अधिकारो के साथ कर्तव्य निभाइयें।
स्वमं विकसित हो, सेवक जन-प्रतिनिधियों को विकास के लिए नियमित मार्गदर्शन दीजिये ।
यक्तिगत/ सामूहिक (शिक्षण, संस्थान, प्रोफेशनल कॉलिज आदि) निम्न /विभिन्न विषयों पर अपने विचार अभिव्यक्त करें ।

- मंहगाई विकास के लिए आवश्यक है ।
- सेवक जनप्रतिनिधियो का कैसे सहयोग करें ।
- अपने क्षेत्र में विकास की संभावनाएं ।
- अपनी विशेषताएं एंव समाजिक योगदान ।

हर गाँव-शहर में पत्रकार,चिकित्सा केन्द्र में पंच करना, नचरोपैथी, वर्कर, डॉक्टर अपना बायोडाटा भेजें

➡ वार्षिक सदस्यता खुली है ➡ वॉलटिंयर, मीडिया सैल्स पर्सन

मेरठ में अपने निकटवर्ती निः शुल्क योग केन्द्र में आयें- योग विज्ञान - 9412208038, भारतीय योग - 9412802511

सद्भावना समिति (पंजी०)

श्रीकृष्ण भवन 283, वैस्टर्न कचहरी रोड, मेरठ

@Shram Shikhar, @Sadbhavna Waves | 9219660359 | 9675834737

सद्भावना समिति (पंजी.) गैर सरकारी संगठन

"बेरोजगार युवक व युवतियों को निः शुल्क प्रशिक्षण एंव रोजगार पाने का सुनहरा अवसर" केनरा बैंक ग्रामीण स्वरोजगार प्रशिक्षण मेरठ
(अर्न्तगत ग्रामीण विकास मंत्रालय, भारत सरकार)
केनरा बैंक द्वारा प्रायोजित

रोजगारपरक लघु अवधि कौशल प्रशिक्षण कार्यक्रम
आयु सीमा– 18 से 45 वर्ष प्रशिक्षण के दौरान
नास्ता और लंच की निः शुल्क सुविधा प्रशिक्षण कार्यक्रम

उपलब्ध प्रशिक्षण कोर्स व समय अवधि

पशु मित्र	– 60 दिन	कम्प्यूटर हाडवेयर नेटवर्किगं	– 45 दिन
मत्सय मित्र	– 60 दिन	फॉस्ट फूड स्टॉल उद्यमी	– 10 दिन
ब्यूटी पार्लर मैनेजमेन्ट	– 30 दिन	फोटोग्राफी व विडियोग्राफी	– 30 दिन
कास्ट्रिम ज्वैलरी उद्यमी	– 13 दिन	पेपर कवर, लिफाफे व फाइल मेकिंग	– 10 दिन
पापड़ मसाला पाउडर मेकिंग	– 30 दिन	डेरी फार्मिगं एंव वर्मीकम्पोस्ट	– 10 दिन
फेशन डिजाईनिंग/वुमैन ट्रेलर	– 30 दिन	रेफिजरेशन एंव ए.सी.	– 30 दिन
टू-विलर मकैनिक	– 30 दिन	एल्यूमिनियम फेब्रिकेशन	– 30 दिन
जनरल ई.डी.पी.	– 06 दिन	मोमबत्ती मेकिंग	– 10 दिन
सेलकोन रिपेयरिंग	– 30 दिन	घरेलू विद्युत उपकरण सेवा उद्यमी	– 30 दिन
कम्प्यूटर एकाउटिंग	– 30 दिन	कृषि उद्यमी	– 30 दिन

अधिक जानकारी एंव प्रवेश सहायता के लिए शीघ्र सम्पर्क करें।

श्रीकृष्ण भवन, 283 वैस्टर्न कचहरी रोड, मेरठ । सम्पर्क सूत्र- 0121-2341338, 9675834737

इच्छाओं और जरूरतों का समाधान
आर.आर. RR बुलेटिन पाक्षिक
CITY MEERUT CLASSIFIED
rrbulletin@gmail.com | www.rradvertisingmeerut.com | www.shramshikhar.in | sadbhavnasamiti.in

EDUCATION
शिक्षा कार्य- शिक्षा संबन्धित जानकारियों और विभिन्न कोर्सो के विज्ञापन हेतु आवश्यकता/उपलब्धता

R.R. Bulletin CLASSIFIED

बाजार गाइड

R.R. ADVERTISING SERVICES

Estd. 1979

सभी समाचार पत्रों में विज्ञापन बुक कराने हेतु

- दैनिक जागरण
- अमर उजाला
- हिन्दुस्तान
- जनवाणी
- Times Of India
- i-Next

क्लीसीफाइड एड फोन पर घर बैठे बुक करायें

- नोटिस
- बेदखल
- खोया-पाया
- शोक संदेश
- आवश्यकता
- नाम-परिवर्तन
- खरीदना-बेचना

— Helpline No. — 0121-2641338, 9690331338

For More Information: Website- www. rradvertisingmeerut.com E-mail - rradvertisingmeerut@gmail.com

SHRI KRISHAN BHAWAN, 283, WESTERN KUTCHERY ROAD, MEERUT- 250001

RR Bulletin Classifieds

Wish To Place An Advt. With Us

Email or Call Us

9219660359

rrbulletin@gmail.com

क्लासीफाइड एड फोन पर घर बैठे बुक करायें

आर.आर. RR बुलेटिन पाक्षिक

9690331338 STAY SAFE STAY HOME

उपलब्ध शीर्षक अपने बाजार या कॉम्पलैक्स का नाम लिखें

अपनी वस्तु के अनुसार उत्पाद/वस्तु के अन्तर्गत अपना शीर्षक चुनें।

सम्पर्क वर्गीकृत

INTER ACT समाधान उपलब्ध

- उत्पाद/वस्तु
- हियरिंग ऐड
- आर.ओ.
- इनवर्टर
- सी.सी.टी.वी.
- फर्नीचर
- किचन-उपकरण
- इलैक्ट्रोनिक-गुडस
- ज्वैलरी
- गारमेन्टस्
- बैट्री
- आटा-चक्की
- कम्प्यूटर
- स्टेशनरी
- मोबाइल
- पानी

टूर एण्ड ट्रैवल्स

FRIZZON TRAVELS

0121-2641338 8266023450

booking@frizzontravel.com www.frizzontravel.com

हॉस्पिटल

PREM HOSPITAL Inspiring Healing, Empowering Lives

Helpline No. — 7080908010

Near Shopprix Mall Bijili Bamba Bypass, Meerut

एडवरटाइजिंग

R.R. ADVERTISING SERVICES

We are Advertising Agency

0121-2641338 9219660359, 9690331338

rradvertisingmeerut@gmail.com www.rradvertisingmeerut.com

प्रकाशन

भारत भारती प्रकाशन एण्ड कं० (प्रमुख पाठ्य-पुस्तक प्रकाशक)

वैस्टर्न कचहरी रोड, मेरठ- 250001 उ0प्र0

फोन न.- 2663698, 2654567, 2664000, 2668000

E-mail- info@bbpc.in | web- www.bbpc.in

ARVIND Prakashan Pvt. Ltd

Sports Complex Enclave, Delhi Road, Meerut- 250002

0121-2521607, 2533607

हियरिंग ऐड

मूर्ति हियरिंग ऐड सेंटर

★सुनने की मशीन ★ब्रिकी ★रिपेयर एवं पार्टस

9837169137, 8126143194

जिला सहकारी बैंक के बराबर (प्याऊ वाली गली के अन्दर) 283, वैस्टर्न कचहरी रोड, मेरठ

ज्वैलर्स

SERVING SINCE 1918

RAGHUNANDAN JEWELLERS

G-17-22 ABU PLAZA, MEERUT

Helpline No. — 0121-2657125

BHAGAT JEWELLERS Since 1955

For Trust 'n' Elegance

Abu Plaza, Abulane, Meerut Cantt

ORAM JEWELLERS

A collection that reflects your rich heritage with pride.

ORAM JEWELLERS

140C, Garh Road, Near Nai Sarak Meerut +91-9412046132, 0121-4002211

किले वाले KJ 7906716330 9972842632

कमला ज्वैलर्स

गाँधी आश्रम के सामने, निकट नन्दन सिनेमा, गढ़ रोड, मेरठ

ज्योतिष

ज्योतिषाचार्य मोहित जी सरधना 9897573188

ज्योतिषाचार्य मनोज जी मेरठ 9837028526

फर्निशिंग

OM FURNISHING & HOME DECOR

C-140, Garh Road, Meerut Ph. 0121-4000087

वार्षिक उत्सव लघु वर्गीकृत 2025 ऑफर

अपनी आवश्यकतायें, खरीदना-बेचना, शुभ कार्य, मैट्रिमोनियल, व्यक्तिगत भी, व्यावसायिक भी, जॉब चाहिए, कुछ भी चाहिए, प्रकाशित करायें, अपना विवरण rrbulletin@gmail.com पर अपना परिचय के साथ भेजें। इच्छानुसार, स्वयं निर्धारित राशि। आप अपना विज्ञापन प्रकाशित करायें और इस सेवा का अत्याधिक लाभ उठायें।

आर.आर. RR बुलेटिन पाक्षिक Inter Act

वैवाहिक साथ-साथ

4 हफ्ते (1+3) 5 से 10 शब्दों तक Rs. 50/- अतिरिक्त 10 Rs /PW } 5x3=15 सेमी 50 Rs /वर्ग सेमी Rs. 750/-

Book at Email: rrbulletin@gmail.com | Mobile No. 9690331338

Shri Krishan Bhawan, 283, Western Kutchery Road, Meerut

आर.आर. RR बुलेटिन पाक्षिक

आवश्यकता

सेल्स एग्जीक्यूटिव

कार्य हेतु लड़के/लड़कियां

बायोडाटा साथ लायें

(समय- 11 से 12 बजे दोपहर)

शिक्षाः इण्टर/ग्रेजुएट/एम.बी.ए.

पार्ट टाइम/फूल टाइम मीडिया जॉब

सैलरीः कार्य, समय अनुसार + इंसेंटिव

फोन, वाहन आवश्यक है।

श्रीकृष्ण भवन, (शिवलोक कॉम्पलैक्स के सामने वाली गली) 283, वैस्टर्न कचहरी रोड, मेरठ - 250001 मो. 9219660359

RR बुलेटिन पाक्षिक Inter Act

आवश्यकता/रोजगार

4 हफ्ते (2+2)

5 से 10 शब्दों तक Rs. 50/- अतिरिक्त 10 Rs /PW] 5x3=15 सेमी 50 Rs /वर्ग सेमी Rs. 750/-

JOB

Book at https://www.rrbulletin.page

Email: rrbulletin@gmail.com

Mobile No. 9690331338

Shri Krishan Bhawan, 283, Western Kutchery Road, Meerut

RR बुलेटिन पाक्षिक Inter Act

स्मृति फोटो सहित छपवायें

साइज सेमी. में

8x5 = 100/-

8x8= 200/-

8x15= 500/-

अन्य साइज 25/- /वर्ग सेमी

Book at https://www.rrbulletin.page

Email: rrbulletin@gmail.com

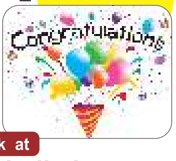
Mobile No. 9690331338

Shri Krishan Bhawan, 283, Western Kutchery Road, Meerut

RR बुलेटिन पाक्षिक Inter Act

बधाई /जन्मदिन/वर्षगाँठ

5 से 10 शब्दों तक Rs. 50/- अतिरिक्त 10 Rs /PW फोटो 100 Rs] फोटो सहित छपवायें स्पेशल ऑफर पायें



Book at https://www.rrbulletin.page

Email: rrbulletin@gmail.com

Mobile No. 9690331338

Shri Krishan Bhawan, 283, Western Kutchery Road, Meerut

आर.आर. RR बुलेटिन पाक्षिक

YOU CAN BOOK NOW OVER PHONE IN MEERUT

CLASSIFIED ADVERTISEMENT

Minimum Price ₹ 100

FOR MORE DETAILS CONTACT

0121-2641338

9690331338

rrbulletin@gmail.com

YouTube Channel inspiring hearts, uniting minds

@Sadbhavna Waves

@Shram Shikhar

@RR Advertising Services

SUBSCRIBE LIKE SHARE COMMENT

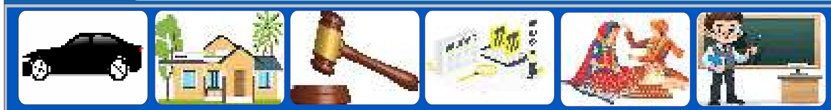
आनन्द रामायण के भाग देखने के लिए, जो अब तक कुल-37 पूरे हो चुके है। वरिष्ठ नागरिक, छात्र/छात्राओं जनचर्चा के लिए आमन्त्रित है, - अनुभव,, काव्य, कविता शेयर कर सकते है।

निवास गाइड

उपलब्ध शीर्षक

अपने मौहल्ले आवास का नाम/ सोसाइटी का नाम लिखें

वैस्टर्न कचहरी रोड, मेरठ-250001	पल्लवपुरम , मोदीपुरम मेरठ-250110
अपना नाम, पता सम्पर्क छपवाने हेतू सम्पर्क करें	अपना नाम, पता सम्पर्क प्रकाशित करायें



अवसर ढुंढ़ रहे है   जरूरत पूरी करें   पायें समाधान!

आर.आर. RR बुलेटिन पाक्षिक SERVICES

चुनिये उन्हें, जिन्हें, ढुंढ रहे हैं, जरूरत पूरी करे।

आवश्यकता

Trained staff required for Labour Room and NICU. B.Sc. Nursing / GNM & relevant exp in maternity or neonatal care. Prem Hospital, near Shopprix mall, Meerut mail CV at : premhospitalss@gmail.com, Helpline No. – 7080908010

आवश्यकता है – फीमेल रिसेप्शनिस्ट (फ्रेशर/पार्ट टाइम भी) PRO, घरेलू कार्य के लिए महिला आया की, अरोरा अल्ट्रासाउण्ड, ईव्ज चौराहा क्रासिंग के पास, मेरठ 9897280698

Required— An accountant for a trading firm at Sardhana, who can work on Tally and file GST returns, Salary 16000/- Interested candidates can send their resume on Email - saurabhg6@yahoo.in

The Cake Factory -Meerut looking for Experienced & Enthusiastic graduates for Accountant & Sales Person, Sales Manager,Barista ,Salary 12000-22000 as per exp. Send resume :9837077202

फिल्म संबंधी

वीडियों, एडीटर, सेल्स स्टॉफ, लेखक, एन्कर, पत्रकार, कलाकार, वैब डिजिटल मार्केटिंग बी०सी०ए० अनुभवी एग्ज्यूटिव पोर्ट फोलियो भेजें। 283 वैस्टर्न कचहरी रोड, मेरठ ई-मेल rras2012@gmail.com

पत्रकारिता

10 वी./12 वीं हैं हिन्दी/अंग्रेजी अच्छी है तो, पत्रकार बनिएं, कैरियर बनाइए, फ्री टेनिंग लीजिए, रोजगार पाइए, बायोडाटा भेजें- श्रीकृष्ण भवन, 281 शिवलोक कॉम्पलैक्स के सामने, वैस्टर्न कचहरी रोड, मेरठ

खरीदना-बेचना

प्रवेश बिहार में मकान बिकाऊ है ढाई मंजिल चार कमरे, चार बाथरूम, एक ड्राइंग/डाइनिंग, पूजा रूम, दो किचन गाड़ी पोर्च वास्तविक खरीदार ही संपर्क करें 7453069 547

आवश्यकता— हीरो बाईक शोरूम हेतु दो सेल्स एक्जीक्यूटिव, दो टेलीकॉलर— सैलरी 10k—20k (M/F) की। अनुभवी को वरीयता। निकट कैलाशी हास्पिटल, कंकरखेडा, बाईपास, मेरठ मो. 9897970462, 9119764577

प्लैसमेंट पाइएं

अपना बायोडाटा भेजें अवसर ही अवसर आपके दरवाजे पर

व्यापार संबंधी

अपने व्यापार का फिल्मांकन करें।

जुडियें हमारे साथ ले जायें अपने व्यापार को नई ऊंचाईयों तक

RRAdvertisingservices

M. 0121-2641338, 9219660359

नाम-परिवर्तन

मेरे पुत्र Rajeev Sharma आर्मी नंबर 15712692L रैंक L/NK, 211 NSC के आर्मी रिकॉर्ड में मेरा नाम उषा शर्मा तथा DOB 01.01.1962 दर्ज है जो कि गलत है मेरा सही नाम ऊषा व मेरी सही D O B 01.01.1973 तथा पता आधार कार्ड नंबर 970741091267 के अनुसार सही है

मैं अनुपम कन्हैया पुत्र स्व. सुरेन्द्र मोहन जेतली नि- 40डी , प्रह्लाद नगर , लिसाड़ी गेट ,मेरठ मैं अपने दोनों भाइयों प्रशांत जेतली एवं पुनीत जेतली से अपने सभी पारिवारिक सम्बन्ध बिच्छेद करता हु। उनके किसी भी कृत्या का मैं जिम्मेदार नहीं होऊंगा।

मैं ब्रहमकौर पत्नी राजकुमार 164 /40 लाला मोहम्मदपुर , कंकरखेड़ा ,मेरठ मैं अपने मंझले पुत्र अजय कुमार उर्फ़ अज्जू व पुत्रबधु रेखा से अपने सभी पारिवारिक सम्बन्ध बिच्छेद कर अपनी समस्त चल अचल संपत्ति से बेदखल करती हुं।

वर/वधू चाहिए

B'ful PQM 4 H'some Gupta Boy 34/5 '7"/ 2+ Cr MBA, Own film contant Production Business, well settled in Mumbai. NCR affulant Family. Share BHP 9219660359, 897373736

आर.आर. RR बुलेटिन पाक्षिक Mini CLASSIFIED

अपने प्रोपर्टीज, मकान, दुकान, प्लॉट आदि के मुफ्त विज्ञापन प्रकाशित तथा डायरेक्ट पार्टी से

सम्पर्क सूत्र
मो. 9219660359

R.R. ADVERTISING SERVICES MEERUT

YOUR CONVENIENCE IS OUR PRIORITY

We value your time and Book Advertisement at

For More Details Contact

E-mail & Call Us

rradvertisingmeerut.com
rradvertisingmeerut@gmail.com

9690331338
9219660359

आर.आर. RR बुलेटिन पाक्षिक

विज्ञापन बुकिंग हेतु विभिन्न प्रकार

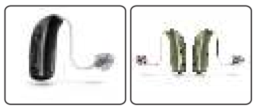
- बुटीक
- एकेडमिक
- हॉबी क्लासेस
- मोटर ड्राइविंग
- बवासीर/फिशर
- चिकित्सा
- नशा छुडवायें
- गैर रिहायशी
- भूमि/भूखण्ड
- वाहन संबंधी
- मशीनरी
- पालतू जानवर
- बालों का झड़ना
- कद बढाएं
- व्यक्तिगत सूचना
- इन्वर्टर/बैट्री
- मोबाइन/सेलफोन
- वैवाहिक सेवाएं
- लघु उद्योग
- टीचर्स/शिक्षक
- वर्कर/रोजगार
- सेल्स/मार्केटिंग
- ऑफिस जॉब्स
- सिक्योरिटी
- कम्प्यूटर ऑपरेटर
- कॉल सेंटर
- फिल्म इंडस्ट्री
- तकनीकी
- मेडिकल
- होटल/रेस्त्रां
- अकाउंटेंट
- हाउसकीपिंग
- ड्राइवर

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
M. 92196 60359

हियरिंग सर्विस

मूर्ति हियरिंग ऐड सेंटर

100% Computerized Digital Hearing Aid



निकट कचहरी पुल, 229, वैस्टर्न कचहरी रोड, मेरठ (जिला सहकारी बैंक के बराबर वाली गली के अन्दर)

7017397893, 9837169137

ब्यूटी पार्लर

ब्यूटी पार्लर

विशेषताओं के साथ उपभोक्ताओं तक पहुंचे

योग संबंधी

YOGA CLASSES

For more information Helpline No. M. 8449345555

स्पोर्टस संबंधी

PALLAV GARG
9910075517
9897203612

SKT SHRI KRISHNA TRADERS

Baijnath Complex Bansipura Suraj Kund Road, Meerut

टूर एण्ड ट्रैवल्स्

FRIZZON

TRAVEL | EVENTS | FILMS

Worldwide Travel

BOOKING NOW!

Flight, Hotel Car, Cruise Booking

DOMESTIC ALL INDIA & INTERNATIONAL TOURS AND TRAVELS

Meerut | Mumbai | Delhi
0121-2641338, 8266023450
www.frizzontravel.com
booking@frizzontravel.com

व्यक्तिगत-सूचना

INTER ACT समाधान उपलब्ध

100 रु प्रति दस शब्दों में छपवायें अतिरिक्त 10 रु प्रति शब्द जैसे- नाम परिवर्तन बेदखल सूचना खोया-पाया नोटिस विज्ञापन आदि.......

To Place an adv. in this section Contact us more information please call Book Now! 9690331338

विज्ञापन सेवाएं

सभी समाचार-पत्रों में विज्ञापन बुकिंग हेतु

R.R. ADVERTISING SERVICES

All India & International All Media Agency

Outdoor | Print
Signage | Magazine
Event Promotion
Newspaper | Film
Point Of Purchase
Digital Media
Awareness Program

rradvertisingmeerut.com
rradvertisingmeerut@gmail.com
Mob. 0121-2641338, 9690331338, 9219660359

SHRI KRISHAN BHAWAN, 283, WESTERN KUTCHERY ROAD, MEERUT

मेडिकल सुविधाएं

शकुन डेन्टल हैल्थ क्लीनिक

डॉ. विवेक मित्तल (Mob. 9997153212)

ज्वालापुरी नाला रोड निकट माधवपुरम क्रासिंग हनुमान मन्दिर दिल्ली रोड, मेरठ

आर.आर. RR बुलेटिन पाक्षिक **पाठक प्रीविलेज**

इच्छाओं और जरूरतों का समाधान उपलब्ध

जाँच शुल्क मे 50% लाभ

पूरे विज्ञापन की कटिंग लाने पर दो माह तक प्रभावी

टीचर्स/शिक्षक

टीचर्स, टूटर्स उपलब्ध है। आप अपना विज्ञापन छपवायें, और लोगो तक अपनी पहचान पहुँचाए और लाभ पाएं।

आर.आर. RR बुलेटिन पाक्षिक औद्योगिक गाइड

रहे ग्राहक के पास

We Are Open 24/7 Always Support

पहुँचिए ग्राहक तक

RR Bulletin Solution

पेस्ट कन्ट्रोल

इंश्योरेंस सेवाएं

लक्ष्मी चन्द त्यागी वरिष्ठ इंश्योरेन्स सलाहाकर 172 नन्दन गार्ड गली न. 1 वैस्टर्न कचहरी रोड़ , मेरठ-250001
9719034677, 8077856156
ictyagi007@gmail.com

Ashwani M. 9358402356, 9897540136 For LIC, Health Insurance, Post Office, RD TD, NSC, KVP, MIS Vehicle Insurance etc....

TM ट्रेड मार्क

इस अंक में प्रकाशित समस्त विज्ञापन समाचारो एवं लेख के वचन एवं संपादन हेतु पी.आर.बी. एक्ट के अन्तर्गत उत्तरदायी समस्त विवाद मेरठ न्यायलय के अधीन ही होगें।

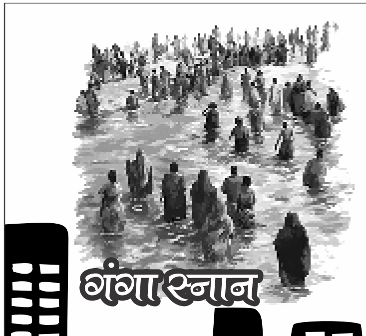
इच्छाओं और जरूरतों का समाधान

आर.आर. RR बुलेटिन पाक्षिक CITY MEERUT CLASSIFIED

rrbulletin@gmail.com | www.rradvertisingmeerut.com | www.shramshikhar.in | sadbhavnasamiti.in

business

व्यापार परिचय: व्यापारिक विज्ञापन के हेतु आवश्यकता/उपलब्धता



आर.आर. RR बुलेटिन पाक्षिक

सिटी गाइड

556 वीं जयन्ती

गुरु नानक देव जी

"गुरु नानक जी की जीवन शैली"

एक ज्योति, अनंत प्रकाश शान्ति, सद्भाव का प्रतीक

जन्मः– गुरु नानक जी

(पंजाबीः ਨਾਨਕ) (15 अप्रैल 1469 राय भोई की तलवंडी में 22 सितंबर 1539) सिखों के प्रथम गुरु हैं। नानक अपने व्यक्तित्व में दार्शनिक, योगी, गृहस्थ, धर्मसुधारक, समाजसुधारक, कवि, देशभक्त और विश्वबन्धु – सभी के गुण समेटे हुए थे। इनका जन्म स्थान गुरुद्वारा ननकाना साहिब पाकिस्तान में और समाधि स्थल करतारपुर साहिब पाकिस्तान में स्थित है।

परिचय

गुरुद्वारा ननकाना साहिब

इनका जन्म रावी नदी के किनारे स्थित तलवण्डी नामक गाँव में कार्तिकी पूर्णिमा को खत्री कुल में हुआ था। धर्म सिख धर्म

जीवनसाथी–सुलक्खनी देवी

पिता–लाला कल्याण राय (मेहता कालू जी), माता तृप्ता देवी जी के यहां हिन्दू परिवार में गुरुद्वारा दरबार साहिब, तलवण्डी करतारपुर, पाकिस्तान में पंजाब प्रान्त का एक नगर है।

कुछ विद्वान इनकी जन्मतिथि 29 अक्तूबर, 1469 मानते हैं। किन्तु प्रचलित तिथि कार्तिक पूर्णिमा ही है, जो अक्टूबर – नवम्बर में दीवाली के 15 दिन बाद पड़ती है। इनके पिता का नाम मेहता कालूचन्द खत्री ब्राह्मण तथा माता का नाम तृप्ता देवी था। तलवण्डी का नाम आगे चलकर नानक के नाम पर ननकाना पड़ गया। इनकी बहन का नाम नानकी था।

विद्यालय जाते हुए बालक नानक बचपन से इनमें प्रखर बुद्धि के लक्षण दिखाई देने लगे थे। लड़कपन ही से ये सांसारिक विषयों से उदासीन रहा करते थे। पढ़ने–लिखने में इनका मन नहीं लगा। 7–8 साल की उम्र में स्कूल छूट गया क्योंकि भगवत्प्राप्ति के सम्बन्ध में इनके प्रश्नों के आगे अध्यापक ने हार मान ली तथा वे इन्हें ससम्मान घर छोड़ने आ गए। तत्पश्चात् सारा समय वे आध्यात्मिक चिन्तन और सत्संग में व्यतीत करने लगे। बचपन के समय में कई चमत्कारिक घटनाएँ घटीं जिन्हें देखकर गाँव के लोग इन्हें दिव्य व्यक्तित्व मानने लगे। बचपन के समय से ही इनमें श्रद्धा रखने वालों में इनकी बहन नानकी तथा गाँव के शासक राय बुलार प्रमुख थे।

नानक के सिर पर सर्प द्वारा छाया करने का दृश्य देखकर राय बुलार का नतमस्तक होना, इनका विवाह बालपन मे सोलह वर्ष की आयु में गुरदासपुर जिले के अन्तर्गत लाखौकी नामक स्थान के रहनेवाले मूला की कन्या सुलक्खनी से हुआ था। 32 वर्ष की अवस्था में इनके प्रथम पुत्र श्रीचन्द का जन्म हुआ। चार वर्ष पश्चात् दूसरे पुत्र लखमीदास का जन्म हुआ। दोनों लड़कों के जन्म के उपरान्त 1507 में नानक अपने परिवार का भार अपने श्वसुर पर छोड़कर मरदाना, लहना, बाला और रामदास इन चार साथियों को लेकर तीर्थयात्रा के लिये निकल पड़े। उन पुत्रों में से श्रीचन्द आगे चलकर उदासी सम्प्रदाय के प्रवर्तक हुए।

अन्तिम क्षण

जीवन के अन्तिम दिनों में इनकी ख्याति बहुत बढ़ गई और इनके विचारों में भी परिवर्तन हुआ। स्वयं ये अपने परिवार वर्ग के साथ रहने लगे और मानवता कि सेवा में समय व्यतीत करने लगे। उन्होंने करतारपुर नामक एक नगर बसाया, जो कि अब पाकिस्तान में है और एक बड़ी धर्मशाला उसमें बनवाई। इसी स्थान पर (22 सितम्बर 1539 ईस्वी) को इनका परलोक वास हुआ। मृत्यु से पहले उन्होंने अपने शिष्य भाई लहना को अपना उत्तराधिकारी घोषित किया जो बाद में गुरु अंगद देव के नाम से जाने गए। जो बाद में गुरु अंगद देव के नाम से जाने गए।

रचनाएं

गुरु ग्रन्थ साहिब में सम्मिलित 974 शब्द (19 रागों में), गुरबाणी में शामिल है– सोहिला, दखनी ओंकार, आसा दीवार, बारह माह

कविताएं

नानक भेदाभेद वादी कवि थे और साथ ही अच्छे सूफी कवि भी। उनके भावुक और कोमल हृदय ने प्रकृति से एकात्म होकर जो अभिव्यक्ति की है, वह निराली है। उनकी भाषा ष्बहता नीरष् थी जिसमें फारसी, मुल्तानी, पंजाबी, सिंधी, खड़ी बोली, अरबी के शब्द समा गए थे।

संदेशकर्त्ता-

https://hi.wikipedia.org

श्रमिकों की पुत्रियों के विवाह हेतु आर्थिक सहायता में की गई बढोतरी

सहायक श्रमायुक्त मेरठ अवधेश कुमार वर्मा ने बताया कि भवन एवं अन्य सन्निर्माण कर्मकार कल्याण बोर्ड द्वारा पंजीकृत निर्माण श्रमिकों की पुत्रियों के विवाह हेतु कन्या विवाह सहायता योजना संचालित की जा रही है। बोर्ड द्वारा अपनी अधिसूचना दिनांक 13 अक्टूबर 2025 द्वारा कन्या विवाह सहायता योजना की धनराशि बढ़ा दी गयी है। पूर्व में पंजीकृत एवं पात्र निर्माण श्रमिकों को उनकी पुत्री अथवा पंजीकृत महिला निर्माण श्रमिक के स्वयं के विवाह हेतु रू0 55000/–की धनराशि बोर्ड द्वारा दी जाती थी जिसे बढ़ाकर रू० 65000/–कर दिया गया है। इसी प्रकार पूर्व में अन्तर्जातीय विवाह हेतु 61000/– की धनराशि प्रदान की जाती थी जिसे बढाकर रू0 75000/–कर दी गयी है। सामूहिक विवाह हेतु पूर्व में रू0 65000/– की धनराशि के साथ वर एवं वधु की पोशाक कय हेतु रू० 10000/– दिये जाते थे जिसके स्थान पर धनराशि को बढाकर रू० 85000/–कर दिया गया है। इसके अतिरिक्त रू० 15000/– प्रति जोडे की दर से सामूहिक विवाह के आयोजन पर व्यय की अनुमति दी गयी है। उपरोक्त लाभ पंजीकृत निर्माण श्रमिक की दो पुत्रियों हेतु अनुमन्य है।

उन्होने बताया कि पंजीकृत निर्माण श्रमिक को विवाह सम्पन्न होने के छः माह के भीतर समस्त आवश्यक अभिलेखों सहित जनसेवा केन्द्र/बोर्ड की वेबसाइट से ऑनलाइन आवेदन करना होगा। सामूहिक विवाह हेतु निर्धारित तिथि से 15 दिन पूर्व आवेदन ऑनलाइन किया जा सकेगा। उपरोक्त हितलाभ के लिये पंजीकृत निर्माण श्रमिक की पुत्री का आधार प्रमाणीकरण कराया जाना आवश्यक होगा तथा सामूहिक विवाह के अतिरिक्त अन्य प्रकार के विवाह प्रकरणों में सम्बन्धित रजिस्ट्री कार्यालय से विवाह पंजीकरण प्रमाण पत्र की स्व–प्रमाणित छायाप्रति प्रस्तुत करनी होगी। पंजीकृत श्रमिक द्वारा इस आशय का शपथ पत्र दिया जाना अनिवार्य होगा, कि वह योजना की पात्रता की शर्तों को पूरा करता है तथा उसके द्वारा तथ्यों को दुर्व्यपदेशन द्वारा या उन्हें छिपाकर या कूटरचित दस्तावेजों के आधार पर योजना का लाभ प्राप्त नहीं किया जा रहा है एवं पंजीकृत श्रमिक द्वारा राज्य अथवा केन्द्र सरकार के अधीन संचालित समान प्रकार की योजना में हितलाभ प्राप्त नहीं किया गया है। प्राप्त आवेदन पत्रों की जांच में पात्र पाये जाने पर निर्माण श्रमिक को उपरोक्तानुसार लाभ दिया जायेगा। योजना के अन्तर्गत उक्त संशोधन अधिसूचना की दिनांक 13 अक्टूबर 2025 से प्रभावी है।

-सहायक श्रमायुक्त मेरठ

मेरठ (सू0वि0) 17.10.2025

इच्छाओं और जरूरतों का समाधान

आर.आर. RR बुलेटिन पाक्षिक

CITY MEERUT CLASSIFIED

rrbulletin@gmail.com | www.rradvertisingmeerut.com | www.shramshikhar.in | sadbhavnasamiti.in

MATROMONIAL

वैवाहिक परिचयः- वैवाहिक विज्ञापन में कार्य समूह और यह जन्मपत्री के साथ विज्ञानिक दृष्टि से महत्वपूर्ण मिलान है

100% Natural | 100% BEST | आरोग्यम् रहिता | fssai

वैदिक चक्की का बिल्कुल ताजा पीसा हुआ
25 तरह का ठंडा आटा उपलब्ध

गेहूं का आटा
शरबती गेहूं का आटा
मिस्सा (गेहूं, चना, जो)

मुंगफली, तिल, चना आदि से तैयार
बच्चों का प्रोटीन आटा,
जवान का प्रोटीन आटा,
बुढ़ों का प्रोटीन आटा

चना आटा
रागी आटा
जो आटा
मक्का आटा
Oats आटा
बाजरा आटा
ज्वार आटा
दलिया

Kodo, Little, Foxtail, Barnyard, Browntop (Millets) का आटा

बिभिन्न बिमारियों
पाचन रोग, स्नायु तंत्र
प्रोस्टेट, गुर्दा / मूत्र, श्वसन रोग
Diabetes, Constipation
Fat, Heart Problem
आदि के लिए मोटे अनाज
(Millet) का गेहु रहित
विशेष आटे उपलब्ध

आरोग्यं रहिता के
सभी कच्ची घानी तेल
इमामदस्ते के कुटे मसाले
सभी जैविक (Organic) दालें
गुड़, खांड, शक्कर, अचार, मुरब्बे,
मिठाई, खाद्य बीज आदि
150 से ज्यादा उत्पाद उपलब्ध

All India Home Delivery Avaliable

100% शुद्धता
आपका अधिकार
हमारी ज़िम्मेदारी

Now 10 Centers in Meerut

आओ और सारा Production स्वयं देखो

" स्वस्थ रसोई केंद्र " Free Frenchissee खोलने के लिए संपर्क करें

आरोग्य मित्र : Sanjeev Sharma 9412108616
C-3, Sainik Vihar, Nangla TASHI, Meerut,UP

यात्रा बहुत छोटी है

यात्रा बहुत छोटी है एक स्त्री बस में चढ़ी और एक पुरुष के बगल में बैठते समय उसके बैग से उसे चोट लग गई... लेकिन वह पुरुष चुप रहा, कुछ नहीं बोला। जब वह व्यक्ति गुमसुम बैठा रहा, तो उस महिला ने पूछा – "मैने आपको बैग से मारा, फिर आपने शिकायत क्यों नहीं की?" उस पुरुष ने मुस्कुराकर उत्तर दिया– "इतनी छोटी–सी बात पर नाराज होने की जरूरत नहीं, क्योंकि हमारी साथ की यात्रा बहुत छोटी है... मैं अगले स्टॉप पर ही उतर रहा हूँ...!" इस उत्तर से महिला बहुत भावुक हुई। उसने उस पुरुष से माफी माँगी और मन ही मन सोचा कि "यात्रा बहुत छोटी है" – ये शब्द सोने से लिखे जाने चाहिए। हमें यह समझना चाहिए कि इस संसार में हमारा समय इतना कम है कि बेकार की बहस, जलन, दूसरों को माफ न करना, असंतोष और नकारात्मक भावनाओं में उलझना वास्तव में समय और ऊर्जा की मूर्खतापूर्ण बर्बादी है। किसी ने आपका दिल तोड़ा है? शांत रहिए... यात्रा बहुत छोटी है...! किसी ने धोखा दिया, धमकाया, अपमान किया? आराम कीजिए, तनाव मत लीजिए, यात्रा बहुत छोटी है! किसी ने बेवजह आपका अपमान किया? शांत रहिए.. . नजरअंदाज कीजिए... यात्रा बहुत छोटी है...! किसी ने अप्रिय टिप्पणी की? माफ कर दीजिए, नजरअंदाज कीजिए, उन्हें अपनी दुआओं में रखिए और निःस्वार्थ प्रेम कीजिए... यात्रा बहुत छोटी है...! समस्याएँ तभी समस्या बनती हैं जब हम उन्हें मन में जगह देते हैं। याद रखिए, हमारा "साथ का सफर बहुत छोटा है"। इस यात्रा की लंबाई किसी को नहीं पता... कल किसने देखा है? यह सफर कब रुक जाएगा, कोई नहीं जानता। तो आइए, अपने मित्रों, रिश्तेदारों और परिवार का सम्मान करें... उनका आदर करें... हम दयालु, प्रेमपूर्ण और क्षमाशील बनें। कृतज्ञता और आनंद से भरा जीवन जिएँ। क्योंकि सचमुच हमारा साथ का सफर बहुत छोटा है. ..! अपनी मुस्कान सभी के साथ बाँटिए... अपनी जिंदगी को सुंदर और आनंदमय बनाइए... क्योंकि चाहे समूह कितना ही बड़ा क्यों न हो, हमारी यात्रा बहुत छोटी है... ! किसे कहाँ उतरना है, यह तो किसी को भी मालूम नहीं। इसलिए हमेशा प्रसन्न रहें, मुस्कुराते रहें, और जीवन का आनंद लें। महत्वपूर्ण हैं । क्योंकि यह सच है।

स्वच्छता एवं सुविधा।

1. हर रविवार अपने बिस्तर, कमरे की सफाई अवश्य करें।

2.भोजन की आदतें' उनसे यह न पूछें कि क्या वे भूखे हैं, बल्कि उनके सामने हल्का भोजन और फल रख दें।

3. नियमित देखभाल रहने की जगह को साफ–सुथरा, आरामदायक बनाएँ।

निष्कर्ष– बुजुर्गों की देखभाल सिर्फ एक 'कर्तव्य' नहीं बल्कि 'आशीर्वाद' है। जब हम उन्हें सम्मान और स्नेह देते हैं, तो वे हमें अनुभव और जीवन के अमूल्य संस्कार लौटाते हैं। उनका स्वास्थ्य, पोषण और मानसिक शांति हमारी जिम्मेदारी है।

याद रखें– रोकथाम इलाज से बेहतर है। "यदि हम समय रहते अपने बुजुर्गों की देखभाल करेंगे तो वे लंबी आयु तक स्वस्थ और प्रसन्न रहेंगे।

प्रोफेसर डॉ. अनिल नौसरान
संस्थापक
साइक्लोमैड फिट इंडिया

RNI No. 58466/1993

मालिक, प्रकाशक राकेश गुप्ता ने मुद्रक प्रिंटिंग :- इम्प्रेशन्स प्रिंटिंग & पैकेजिंग लिमिटेड,164/1, मोहकमपुर, दिल्ली रोड मेरठ- 250002, से मुद्रित कराकर **श्रीकृष्ण भवन** (गली अपोजिट शिवलोक कॉम्पलैक्स) 283/1, वैस्टर्न कचहरी रोड, मेरठ

सम्पादक - मेघा अग्रवाल
प्रबन्धक - अभिलाष गुप्ता

इस अंक में प्रकाशित समस्त समाचारों एवं लेख के चयन एवं संपादन हेतु जी.टी.वी. एक्ट के अन्तर्गत उत्तरदायी /समस्त विवाद मेरठ न्यायलय के अधीन ही होगें।

समाचार पत्र प्रिंटिंग प्रेस

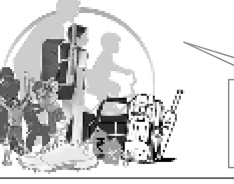
आर.आर. बुलेटिन

सप्तरंग आप भी आमन्त्रित है

मानवता के विकास हेतु जन-जन एवं छात्र-छात्राओं का विकास

सभी स्कूलों/अभिभावको से निवेदन है कि, छात्र-छात्राओं के स्वलिखित काव्य, लेख प्रकाशनार्थ भेजें। हम आपके द्वारा भेजे गये काव्य, लेख को अपने यूट्यूब चैनल के माध्यम वीडियों के लिए भी आप आमन्त्रित करते है।

आर.आर. बुलेटिन टीम



धार्विक दीवान
यूनिवर्सल एकेडमी
कक्षा-5

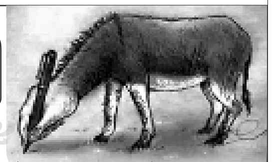
हमारे यहां पर ऑनलाइन, ऑफलाइन कार्यक्रम कवरेज लाईव रिकॉर्डिंग सेवा उपलब्ध है।

Sadbhavna Waves
WATCH, SHARE & SUBSCRIBE
M. 9219660359

चुटकुले, क्या बोलते है, और इशारा भी करते है

अगर आरबीआई वाले नये नोटो पर सिर्फ इतना लिख देते कि,
" कश्मीर भारत का है "
तो कसम से, पाकिस्तान वाले नकली नोट नही छाप पाते.....
पर हमसे कोई पूछता कहा है !
छाप देते है बिना पूछे....

लेख आमंत्रित



इस चित्र पर अपने विचार, प्रस्तुति भेजियें । इस प्रकार के लेख पर आपको पुरस्कार द्वारा सम्मानित किया जायेगा। अवसर से शिखर तक

अपना फोटो, नाम, पता अवश्य लिखें।

rrbulletin@gmail.com 9219660359
आर. आर. बुलेटिन - श्रीकृष्ण भवन, 283, वैस्टर्न कचहरी रोड, मेरठ - 250001

आर.आर. बुलेटिन टीम

इच्छाओं और जरूरतों का समाधान

आर.आर. RR बुलेटिन पाक्षिक
CITY MEERUT CLASSIFIED

rrbulletin@gmail.com | www.rradvertisingmeerut.com | www.shramshikhar.in | sadbhavnasamiti.in

OBITUARY

प्रियजनों को श्रद्धांजलि देने का एक सादगीपूर्ण माध्यम,
हम आपकी भावनाओं को शब्दों में प्रकाशित करते है l

ORAM
JEWELLERS

ORAM JEWELLERS

A collection that reflects your rich heritage with pride.

GOLD | DIAMOND | PLATINUM | SILVER

140C, GARH ROAD, NEAR NAI SARAK, MEERUT PH. 9412046132

डॉ. शिवाली गोयल

20 Year EXPERIENCE

M.B.B.S., M.S. (Obst. Gynae), Gold Medalist

गायनी लेप्रोस्कोपी सर्जन

उपलब्ध सुविधाएं

- पूर्णतया दूरबीन विधि के द्वारा बच्चेदानी निकालना (TLH)
- बच्चेदानी के रोगों से सम्बन्धित सभी तरह के ऑपरेशन
- गर्भाशय व नलों की रसौली का उपचार (FIBROID & OVARIAN CYST)
- दूरबीन द्वारा बच्चेदानी के अन्दर की जाँच एवं उससे सम्बन्धित ऑपरेशन (OPERATIVE HYSTEROSCOPY)

YOUR HEALTH IS OUR PRIORITY

हमारे यहाँ पर टीपीए की सुविधा भी उपलब्ध है

यशलोक हॉस्पिटल एण्ड नर्सिंग होम प्रा. लि.

ईस्टर्न कचहरी रोड़, शिवाजी मार्ग, मेरठ 0121-4026000, 6397444742

gitamanishi

श्री कृष्ण कृपा

दिव्यांगता मुक्त भारत

परमार्थ निकेतन, ऋषिकेश और
महावीर सेवा सदन, कोलकाता की एक परियोजना

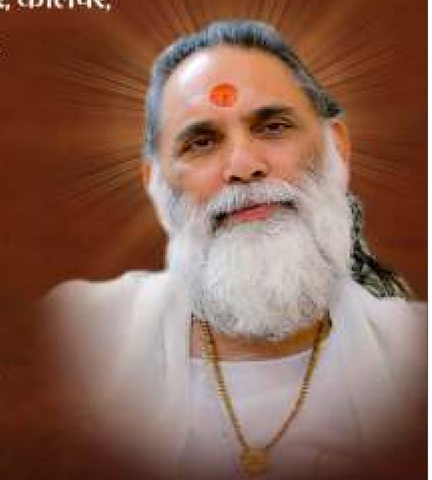
शारीरिक रूप से विकलांगों को कृत्रिम पैर, कैलिपर,
हाथ के निःशुल्क वितरण हेतु

शिविर

24 से 29 नवंबर, 2025

गीता ज्ञान संस्थानम, ब्रह्म सरोवर,
कुरुक्षेत्र

नाम/ मोबाइल सहित शीघ्र ही रजिस्ट्रेशन करवाएं...
7027101899, 7027001891
9811075333



कोलकाता सेंटर महावीर सेवा सदन -के सहयोग से | गीता ज्ञान संस्थानम-द्वारा आयोजित

आर.आर. पाक्षिक बुलेटिन

साप्ताहिक अखबार श्रम शिखर डी.ए.वी.पी. से मान्यता प्राप्त

सद्भावना समिति (पंजी.)

RR GROUP

SUBSCRIBE LIKE & SHARE

RR Bulletin
Shram Shikhar
Sadbhavna Waves
RR Advertising Services

देखियें, जुडियें- अपने कार्यक्रम रिकार्ड करके भेजें

नियम व शर्तें लागू।

Print | Outdoor | Signage | Film | Event | Magazine | Digital Media | Media International | Awareness Program | All News Paper

R- Reliable R-Reas on able

Estd. 1979

ADVERTISING SERVICES

Ph. 0121-2641338, 9412203620, 9219660360 | Email: rradvertisingmeerut@gmail.com