MEERUT RISING

आर.आर.
RR बुलेटिन
पाक्षिक
आवाज आप की
जन-जन के विकास और शांति की एकलव्य भावधारा

वर्ष 34, अंक 24,
विक्रम संवत् 2082,
पौष कृष्ण द्वदशी से
पौष शुक्ल द्वदशी तक
16 से 31 दिसम्बर 2025
कुल पृष्ठ-16 (यह अंक नि: शुल्क)

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

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

आई.वी.एफ.
है तो मुमकिन है

PREM HOSPITAL
Inspiring Healing, Empowering Lives

सभी नये आईवीएफ रजिस्ट्रेशन पर 20,000/-* तक की छूट
*(31 दिसम्बर तक)

निःशुल्क निःसंतानता परामर्श प्रतिदिन
सायं 3:00 से 6:00 बजे तक (पूर्व अपॉइंटमेंट आवश्यक है)

मॉड्यूलर टेस्ट ट्यूब बेबी सेंटर
First Fully Modular Test Tube Baby Centre at Meerut

पुरूष एवं महिला बाझपन परामर्श | लेप्रोस्कोपी | हिस्टेरोस्कोपी | इनफर्टिलिटी सर्जरी | एग डोनर

प्रेम हॉस्पिटल – एल–5, मेन रोड़, शास्त्री नगर, मेरठ ।
निकट शॉपरिक्स मॉल, बिजली बम्बा बाईपास, मेरठ ।
9456667777, 9627887955 हेल्पलाइन – 7080908010

YASHLOK
GYNAE SURGERY & WELLNESS
Surgical Expertise, For Every Woman's Need.

yashlokhospitalmeerut.com
GYNAE & WELLNESS
महिलाओं की देखभाल,
हर जीवन चरण में

डॉ. शिवाली गोयल को महिलाओं की लेप्रोस्कोपी सर्जरी और जटिल बिमारियो का खास अनुभव है। वे इस क्षेत्र में भरोसेमंद और अनुभवी डॉक्टर के रूप में जानी जाती हैं।

गर्भावस्था की देखभाल | बिना दर्द की सामान्य डिलीवरी | लेप्रोस्कोपी
प्रजनन (फर्टिलिटी) की जांच | हिस्टेरोस्कोपी | आई.यू.आई. (IUI)

क्यों महिलाएँ हम पर भरोसा करती हैं
हमारी पहचान सिर्फ़ अच्छे इलाज से नहीं, बल्कि अपनापन और देखभाल से भी है। हर मरीज को डॉ. शिवाली गोयल से खास ध्यान और सही मार्गदर्शन मिलता है। महिलाओं की सेहत के प्रति उनकी लगन और अच्छे नतीजों की वजह से उन पर मेरठ और आसपास के लोग पूरा भरोसा करते हैं।

डॉ. शिवाली गोयल
M.B.B.S., M.S. (Obst & Gynae)
Gold Medalist
Gynae Laparoscopic Surgeon

ईस्टर्न कचहरी रोड, मेरठ.
फोन: 0121-4026000 | मोबाइल: 63974 44742

Print | Outdoor | Signage | Film | Event | Magazine | Digital Media | Media International | Awareness Program | All Newspaper
R- Reliable R-Reasonable
Estd. 1979
ADVERTISING SERVICES
Ph. 0121-2641338, 9412203620, 9690331338 | Email: rradvertisingmeerut@gmail.com | www.rradvertisingmeerut.com

विकसित भारत के लिए चाहिए विकसित जन-जन

जन-जन सहयोग कार्यक्रम

भारत के उत्थान को
जन-जन को गतिशील होना हैं,
जिम्मेदार, जवाब देह होना है।
आप के विजन सक्षम,
स्मृति, शासन
विजन 2047 के माध्यम से
भविष्य का अनावरण

सद्भावना समिति

पंजीकृत

JOIN NOW Website

JOIN NOW Facebook

JOIN NOW Instgram

JOIN NOW Twitter

JOIN NOW YouTube

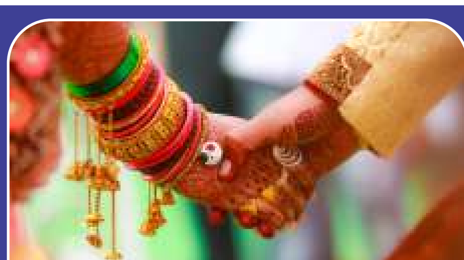
JOIN NOW Whatsaap

इच्छाओं और जरूरतों का समाधान

आर.आर. RR बुलेटिन पाक्षिक

CITY MEERUT CLASSIFIED

rrbulletin@gmail.com | www.rradvertisingmeerut.com | www.sadhavnasamiti.in



MATROMONIAL

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

सिटी गाइड

मैरी क्रिसमस

सेंट्रल मार्केट प्रकरण

SADBHAVNA SAMITI
our work for every citizen

इसमें मूल मुद्दे से हटकर अवमानना कारण से व्यापारियों की मरने-जीने की घटना हो गई है। सद्भावना समिति इस प्रकरण में घटना के पीछे के प्राकृतिक कारण/भाव क्रियायों की ओर ध्यान आकर्षित करते हैं।

जन-जन का विकास ही मानवता/राष्ट्र/समाज को सम्बल देता हैं। क्या इस प्रकरण में शासन की नाक के बाल के कारण कुछ व्यापारियों का व्यक्तिगत हानि एवं राष्ट्र हानि का क्या समाधान सही है ? समाधान क्या होना चाहिए ? हर भारतीय नागरिक संविधान अनुसार कार्य कर रहा है इस प्रकरण में आवासीय स्थल में व्यवसाय करने पर सभी व्यवसाईक कर संबंधित विभागों को व्यापारीगण दे रहे हैं।

स्पष्ट है कि उसे प्रॉपर्टी का आवासीय-व्यवसाईक कर लेने वाले विभागों की क्या भूमिका है ? क्या होनी चाहिए ?

यह समस्या पूरे देश में है अर्थात शासन व्यवस्था में विकास की आवश्यकता है ? जन-जन को विशेष रूप से क्रांति भूमि मेरठी व्यापारियों को चिंतन/चनचर्चा करके समाधान शासन को प्रस्तुत करना चाहिए |

क्यूंकि प्रजातंत्र में जन जन ही शासक हैं शासन तंत्र,जन सेवा- सुरक्षा- विकास के लिए जिम्मेदार एवं समाज में समरस होना चाहिए। समस्या में ही समाधान निहित होता है जरूरत है उसे पहचान करके क्रिया का रूप देना है

सहज ही परिणाम दिखता है प्रजातंत्र में तन मन धन के साथ स्वयं विकसित हों समाज एवं राजतंत्र को विकसित करने में सहयोगी हों |

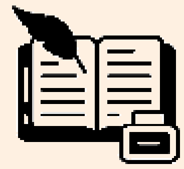
मेरठ का सेंट्रल मार्केट प्रकरण ऑनलाइन चौपाल देखें

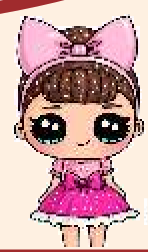
यदि आपके विचार चुने गए तो आपको कीमत 5000/–रुपये विज्ञापन आकार 10x10 (100 वर्ग सेंटीमीटर) व्यवसायिक या व्यक्तिगत (शुभकामना, स्मृति अन्य) कूपन मिलने का मौका मिलेगा इसे आर.आर. बुलेटिन सद्भावना पृष्ठ पर प्रकाशित एवं सद्भावना वेव्स यूटयूब चैनल पर प्रसारित किया जाएगा। (यह कूपन तीन माह के अंदर इस्तेमाल करना आवश्यक है।)

रामकृष्ण परमहंस, माँ शारदा, स्वामी विवेकानन्द

भावधारा से स्वयं का सद्भावना विकास कार्यक्रम

– फैन्सी ड्रेस – ड्राइंग
– अपने विचार प्रस्तुत करें।
(अपना फोटो/वीडियों बनाकर भेजें)





सम्मान समारोह – 10 जनवरी, 19 फरवरी प्रातः 10 से 11:15 तक
स्थल – रामकृष्ण आश्रम, तिलक रोड, मेरठ

* वीडियों/फोटो भेजने के लिए लिंक पर क्लिक करें

https://forms.gle/BoVNdfdJ55UuwLw79

www.sadbhavnasamiti.in | Sadbhavna Waves

सद्भावना समिति पंजीकृत गैर सरकारी संगठन

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

**रोजगारपरक लघु अवधि कौशल प्रशिक्षण कार्यक्रम
आयु सीमा– 18 से 45 वर्ष प्रशिक्षण के दौरान
नाश्ता और लंच की निःशुल्क सुविधा प्रशिक्षण कार्यक्रम**

उपलब्ध प्रशिक्षण कोर्स व समय अवधि

पशु मित्र	– 60 दिन	कम्प्यूटर हाडवेयर नेटवर्किंग	– 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 फार्मिंग एंव वर्मीकम्पोस्ट	– 10 दिन
फेशन डिजाईनिंग/वुमैन ट्रेलर	– 30 दिन	रेफ्जिरेशन 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. पाक्षिक RR बुलेटिन | CITY MEERUT CLASSIFIED

rrbulletin@gmail.com | www.rradvertisingmeerut.com | www.sadhavnasamiti.in

MATROMONIAL

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

ट्रेड गाइड
Trade Guide

उपलब्ध शीर्षक अपनी ट्रेड के अनुसार अपने संस्थान का नाम लिखें।

टूर एण्ड ट्रैवल्स
FRIZZON TRAVEL
☎ 0121-2641338
8266023450
booking@frizzontravel.com
www.frizzontravel.com

एडवरटाइजिंग
R.R. ADVERTISING SERVICES
☎ 0121-2641338
9690331338
www.rradvertisingmeerut.com

हियरिंग ऐड
मूर्ति हियरिंग ऐड सेंटर
सुनने की मशीन
ब्रिकी, रिपेयर एवं पार्टस
9837169137, 8126143194

हॉस्पिटल
PREM HOSPITAL
Inspiring Healing, Empowering Lives
☎ 7080908010

ज्योतिष
ज्योतिषचार्य मोहित, सरधना
M. 9897573188
ज्योतिषचार्य मनोज, मेरठ
M. 9837028526

YASHLOK
GYNAE SURGERY & WELLNESS
Surgical Expertise. For Every Woman's Need.
ईस्टर्न कचहरी रोड, मेरठ.
फोन: 0121-4026000 | मोबाइल: 63974 44742

फर्निशिंग
ॐ
OM FURNISHING & HOME DECOR
☎ 0121-4000087

प्रकाशन
भारत भारती प्रकाशन एण्ड कं.
(प्रमुख पाठ्य-पुस्तक प्रकाशक)
☎ 2663698, 2654567
2664000, 2668000
info@bbpc.in | www.bbpc.in

सोलर पैनल
Systellar™ INNOVATIONS
☎ 9568004455

अरविन्द प्रकाशन प्रा.लि.
(पाठ्य-पुस्तक प्रकाशक)
☎ 0121-2521607
0121-2533607

आर.आर. RRबुलेटिन पाक्षिक
आवश्यकता
सेल्स एग्जीक्यूटिव
कार्य हेतु लड़के/लड़कियां
बायोडाटा साथ लायें
(समय- 11 से 12 बजे दोपहर)
शिक्षा: इण्टर/ग्रेजुएट/एम.बी.ए.
पार्ट टाइम/फुल टाइम मीडिया जॉब
सैलरी: कार्य, समय अनुसार + इंसेंटिव
फोन, वाहन आवश्यक है।
श्रीकृष्ण भवन,
(शिवलोक कॉम्प्लैक्स के सामने वाली गली)
283, वैस्टर्न कचहरी रोड, मेरठ - 250001
मो. 9219660359

ELECTRONIC SIGNAGE
Now Available
भारतीय जन-जन के विकास के लिए
भारतीय जन-जन के विकास के लिए हम श्रेष्ठता उत्सव बना रहे हैं, 1979 से लगातार 46 वर्षों से व्यवसाय एवं व्यक्तिगत जन-जन के विकास के लिए मीडिया समाधान कर रहे है। हमें विभिन्न मीडिया संस्थान से पुरस्कृत होने का सौभाग्य भी प्राप्त हुआ है।
आपका हम पर विश्वास बनाए रखने के लिए धन्यवाद्!
व्यवसाय श्रेष्ठता जन-जन सेवा समर्पण के साथ करते हुए परमात्मा को नमन है।
Affiliate Marketing Person Required
www.rradvertisingmeerut.com
Estd. 1979
R.R. ADVERTISING SERVICES
(MEDIA SOLUTION PROVIDER)
283, SHRI KRISHAN BHAWAN, WESTERN KUTCHERY ROAD, OPP. SHIVLOK COMPLEX, MEERUT (U.P.)

आर. आर. बुलेटिन निवास गाइड

उपलब्ध शीर्षक अपने मौहल्ले आवास, सोसाइटी का नाम लिखें।

- वैस्टर्न कचहरी रोड, मेरठ
- ईस्टर्न कचहरी रोड, मेरठ
- पल्लवपुरम, मोदीपुरम
- सैनिक विहार, कंकरखेड़ा

अपना आवास, नाम, पता प्रकाशित कराने हेतु सम्पर्क करें।

SADBHAVNA SAMITI (REG.) Our work for every citizen

सद्भावना जन-जन सहयोग कार्यक्रम

अपने क्षेत्र के विकास संभावनाओं समाधान हेतु।
मेरठ में हाईकोर्ट बेंच के आन्दोलन अवधि में अनेक प्रश्न खड़े होते है। यही संभावनाओं के अवसर भी हैं?
ऑनलाइन चौपाल की दिनांक समय और लिंक पाने के लिए QR कोड स्कैन करें, फार्म भरें।
वॉलंटियर चाहिए
www.sadbhavnasamiti.in
@sadbhavna Waves | sadbhavnasamiti | sadbhavnasamiti.meerut

इच्छाओं और जरूरतों का समाधान
आर.आर. RRबुलेटिन पाक्षिक
CITY MEERUT CLASSIFIED
rrbulletin@gmail.com | www.rradvertisingmeerut.com | www.sadhavnasamiti.in

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

बाजार गाइड Market Guide

उपलब्ध शीर्षक अपने बाजार के अनुसार अपने संस्थान का नाम लिखें।

आबूलेन

BHAGAT JEWELLERS Since 1955
For Trust 'n' Elegance
Abu Plaza, Abulane, Meerut

SERVING SINCE 1918
RAGHUNANDAN JEWELLERS
G-17-22 ABU PLAZA, MEERUT
☎ 0121-2657125

गढ़ रोड

ORAM JEWELLERS
ORAM JEWELLERS
140C, Garh Road, Meerut
+91-9412046132, 0121-4002211

KJ किले वाले
कमला ज्वैलर्स
☎ 7906716330, 9972842632
निकट नन्दन सिनेमा, गढ़ रोड, मेरठ

Shine Lights
☎ 9897203423
9639888444
गढ़ रोड, मेरठ

वैस्टर्न कचहरी रोड

डेन्टल केयर सेंटर
जिला सहाकरी बैंक के बराबर में वैस्टर्न कचहरी रोड़, मेरठ
M. 8899293720

आर.आर. एडवरटाइजिंग सर्विस
Estd. 1979
श्रीकृष्ण भवन, 283/1, वैस्टर्न कचहरी रोड़, मेरठ
0121-2641338, 9690331338

FRIZZON
TRAVEL | EVENTS | FILMS
वैस्टर्न कचहरी रोड़, मेरठ
0121-2641338, 8266023450

सूरजकुण्ड

SKT
श्री कृष्णा ट्रैडर्स
बैजनाथ कॉम्पलेक्स बंशीपुरा सूरजकुण्ड रोड, मेरठ
M. 9910075517, 9897203612

दिल्ली रोड

शकुन डेन्टल हैल्थ क्लीनिक
615, ज्वालापुरी, नाला रोड़, माधवपुरम क्रासिंग हनुमान मंदिर, दिल्ली रोड़, मेरठ
M. 9997153212

जुड़ियें हमारे साथ कहें अपने मन की बात! व्यक्तिगत भी व्यवसाय भी
YouTube
@Sadbhavna Waves
पर लाइव रहें!
Like
Share
Comment
Subscribe

आर. आर. बुलेटिन
औद्योगिक गाइड

उपलब्ध शीर्षक औद्योगिक क्षेत्र के अनुसार अपने संस्थान का नाम लिखें।

परतापुर

भल्ला स्पोर्टस प्रा.लि.
बी–16,17 परतापुर II एस्टेट, दिल्ली रोड, मेरठ।
मो. 9720472062,
www.vixenindia.in

सन्स पर्सिलस ग्रीनलैण्ड
एयरपोर्ट गंगोल रोड के सामने परतापुर मेरठ।
M. 8001800123

सरधना रोड

सारू कॉनकास्ट एलोएस प्रा.लि.
सारू नगर, सरधना रोड, मेरठ– 250001
मो. – 0121–2555734

सारू कॉनकास्ट एलोएस सिमेस प्रा.लि.
सारू नगर, कंकरखेडा, मेरठ– 25000
www.sarucopper.com

BUILD YOURSELF TO MISSION BHARATIYATA
sadbhavnasamitimeerut@gmail.com

सीखें / समझें / ऑनलाइन
SOCIOLOGY
FOR
• UGC– NET
• B.A.
• M.A.
BY - RAVI KUMAR
M.A., L.L.B., NET & PH.D. (PURSUING)

तो आइये, आज ही फार्म भरें –
https://forms.gle/PpPACFaErQBxhDNS7
सद्भावना समिति (पंजी०)
फेसबुक - https://www.facebook.com/sadbhavnasamitimrt/
इंस्टाग्राम -https://www.instagram.com/sadbhavnasamiti/
ट्विटर - https://x.com/sadbhavnasamiti
यूट्यूब - https://www.youtube.com/@SadbhavnaWaves
वेबसाइट - https://sadbhavnasamiti.in/
व्हाट्सएप -https://wa.me/919690331338

Build Yourself to Mission Bharatiyata
sadbhavnasamitimeerut@gmail.com
SEEN
TANVI THE GREAT?
SHARE — SELF PREPARE VIDEO FOR FEEDBACK
WIN OPPORTUNITIES.
TO CARING AUTISM
JOIN US
SHARE - SELF PREPARE VIDEO FOR FEEDBACK WIN OPPORTUNITIES TO CARING AUTISM.
SADBHAVNA SAMITI (REG.), MEERUT
Website- sadbhavnasamiti.in Mob. 9219668359

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

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

आर.आर. बुलेटिन आवाज आप की — SERVICES

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

- इनवर्टर
- सी.सी.टी.वी.
- फर्नीचर
- किचन-उपकरण
- इलेक्ट्रोनिक-गुडस
- ज्वैलरी
- गारमेन्टस्
- बैट्री
- कम्प्यूटर
- स्टेशनरी
- मोबाइल

PARENTS' PRIDE
INTERNATIONAL PLAY SCHOOL
PRE NURSERY to 2nd
English Medium ICSE/CBSE Pattern
(A Mordern Excellent Play and Prepatory School)
- Co-Education
- Play-Method of Learning
- Etiquette & Manners
- Home Environment
- Positive Parenting
- Counseling
- Self Learning
- Personality Development
- Activities Based Learning
- Personality Attitude Development

SURAJ KUND ROAD, MAIN SPORTS MARKET, OPP. ANIMAL HOSPITAL, NEAR BASANT HOTEL, MEERUT
M. 9368287220 8791608036

आर.आर. RRबुलेटिन पाक्षिक Inter Act
स्मृति फोटो सहित छपवायें
साइज सेमी. में
8x5 = 100/-
8x8= 200/-
8x15= 500/-
अन्य साइज 25/- /वर्ग सेमी
Book at
Email: rrbulletin@gmail.com
9690331338
Shri Krishan Bhawan, 283, Western Kutchery Road, Meerut

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. RRबुलेटिन पाक्षिक
पाठक प्रीविलेज
इच्छाओं और जरूरतों का समाधान उपलब्ध
जाँच शुल्क में 50% लाभ
पूरे विज्ञापन की कटिंग लाने पर दो माह तक प्रभावी

टीचर्स/शिक्षक

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

आर.आर. RRबुलेटिन 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 इंश्योरेंस सलाहकार 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....

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 से प्रकाशित किया।
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 होंगे।

The Vaastu Zone By Rajan Swami
श्री राजन स्वामी
वास्तु शास्त्र एवं रेमेडियल वास्तु सलाहकार

- वास्तु दोष से उत्पन्न समस्याएँ ?
- नव निर्माण हेतु वास्तु सम्मत मानचित्र ?
- वास्तु यंत्र एवं वास्तु पूजन ?
- बिना तोड़-फोड़ वास्तु समाधान ?
- वास्तु संबंधी स्थल निरीक्षण ?

सी-7, पांडव नगर, मेरठ
सम्पर्क सूत्र
7017589577, 9897101938

इच्छाओं और जरूरतों का समाधान
आर.आर. RRबुलेटिन पाक्षिक CITY MEERUT CLASSIFIED
rrbulletin@gmail.com | www.rradvertisingmeerut.com | www.sadhavnasamiti.in

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

आर.आर. RR बुलेटिन पाक्षिक Mini CLASSIFIED

अवसर ढूंढ रहे है जरुरत पूरी करें पायें समाधान!

Classified inter ACT

समाधान उपलब्ध

आवश्यकता

Vinex bhalla international

REQUIRED

1. SUPERVISOR (NICKLE, ZINC & PAINTSHOP) B. Tech/B.sc in chemical with 2-5 yrs. relevant exp. in a Mfg. unit.

2. STORE-KEEPER Graduation with 3-5 yrs exp. in a Mfg. unit.

3. GUNMAN Having license of double barrel gun, (Ex-Ser.man will be prefer)

BHALLA INTERNATIONAL
A-1/1, UDYOG PURAM, PARTAPUR, MEERUT
PH: 0121-7196667, 2441111
Email: jobs@vinex.co.in

आवश्यकता है— स्थानीय युवकों की वेल्डर, मशीनों पर कार्य एवं हैल्पर, टी टेबल के कारीगर, संपर्क दिल्ली रोड, मेरठ # 9219562423

female receptionist cum assistant, आया, सफाई कर्मचारिनी, गार्ड, P R O / marketing की अरोड़ा अल्ट्रासाउंड Near Eves Crossing मेरठ 9897280968

उपलब्धता

आर.आर. RR बुलेटिन पाक्षिक
क्या आप भी ढूढ़ रहे है या आपके पास उपलब्ध हैं, आपनी आवश्यकता के अनुसार आज ही अपना विज्ञापन प्रकाशित करायें। अधिक जानकारी कॉल करें।
9690331338
9219660359

सूचना आवासीय मकान म्युनिसिपल नं० 424 रकबई 104 वर्गगज यानि 86.95 वर्गमीटर खसरा नं० 1453मि० स्थित आदर्शनगर, बेगमाबाद बुदाना तहसील मोदीनगर जिला गाजियाबाद की सह स्वामी है। इस सम्पत्ति की बावत असल पुराना बैनामा इकरारी श्री चन्द्रपाल सिंह आदि बहक श्रीमती शीला देवी, जो दिनांक 21.05.1978ई० क्रमांक 2913 पर सबरजिस्ट्रार, गाजियाबाद में पंजीकृत हुआ था, असल मूल बैनामा खो गया। इस सम्पत्ति को वर्तमान स्वामियों श्रीमती माधुरी त्यागी, कंचन त्यागी व समीर त्यागी से खरीदने के लिये श्रीमती रेनु मित्तल द्वारा पीएनबी हाउसिंग फाईनेंस लिमिटेड, पिनेक्ल टॉवर निकट वैशाली कॉर्नर, प्रथम तल, गढ़ रोड, मेरठ में बंधक रख लोन ले रही है। आपत्तिकर्ता 07 दिन में बैंक/विरेन्द्र सिंह सिरोही एडवोकेट, चैम्बर नं० 155, प्याऊ चौपला निकट निर्वाचन कार्यालय, कचहरी, मेरठ 9837401328 को सूचित करे।

नाम-परिवर्तन

मैंने अपना नाम ओम बीरी देवी के स्थान पर ओम बीरी कर लिया है भविष्य में मुझे ओम बीरी पत्नी श्री मदन पाल के नाम से जाना जाए। नि. ग्रा. बदनोली जिला हापुड़ (उ० प्र०)

I Ayekansh S/O Late Pawan Kumar Tyagi R/O 1020/3 Shastri Nagar,Meerut,U.P-250004 have changed my name to Ayekansh Tyagi for all future purposes

मेरे पति स्व. लिविन कुमार सर्विस नं. 155 70018 H के रिकॉर्ड त्रुटिवश मेरी जन्म तिथि 01/04/1984 अंकित है जो कि गलत है सही जन्म तिथि 19/10 /1988 है। मोनिका उपाध्याय w/o स्व. लिविन कुमार खसरा नं.-19, इशापुरम, मवाना रोड मेरठ उ० प्र०, शपथ पत्र नंबर IN- UP 654548 904 38974 X

सम्बन्ध-विच्छेद

मैं अपने पुत्र कपिल सैनी को अपनी चल अचल संपत्ति से बेदखल कर सभी सम्बन्ध विच्छेद करता हु। उमेश कुमार पुत्र रामशरण निवासी ग्राम पंचगॉव, भावनपुर, मेरठ

वैवाहिक

आर.आर. RR बुलेटिन पाक्षिक
वैवाहिक के लिए आप भी वर/वधू ढूढ़ रहें, तो आज ही अपना विज्ञापन प्रकाशित करायें। अधिक जानकारी कॉल करें।
9690331338
9219660359

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

खरीदना-बेचना

कॉर्नर,121 वर्गमीटर (145 वर्गगज) प्लॉट, अपोजिट ग्रेटरगंगा पॉश कॉलोनी, गंगानगर,मेरठ । गेटेड चार दीवारी, 51'*25'-7", नेगोशिएबल, सम्पर्क- 8533921601

पत्रकारिता

जागरण शिक्षा- पत्रकारिता की फ्री प्रैक्टिकल ट्रैनिंग प्राप्त कीजिए, सरकारी/प्राइवेट सर्विस पाइए। हिन्दी ग्रेजुएट युवजन (दोनों) सम्पर्क करें। थाना टी.पी. नगर, मेरठ मो. 8279 33 2112

खोया-पाया

मेरी हाई स्कूल वर्ष 2016 अनुक्रमांक 0607415 व इंटर 2018 अनुक्रमांक 0488882 की मार्कशीट व सनद वास्तव में खो गए हैं शिवानी पुत्री श्री पुष्पेंद्र कुमार शिवपुरम, मेरठ।

मेरी हाईस्कूल वर्ष 1980, 81, अनुक्रमांक 099148 की मार्कशीट व सनद खो गई है नसरीन फात्मा पुत्री श्री सैय्यद गुलाम मुजतबा नि0, 148/ ए, फ्रेंड्स कॉलोनी ब्रह्मपुरी मेरठ।

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

अपने अनुसार किसी भी उत्पाद, वस्तु के लिए अपना शीर्षक चुनें।

आर.आर. RR बुलेटिन पाक्षिक
विज्ञापन बुकिंग हेतु विभिन्न प्रकार

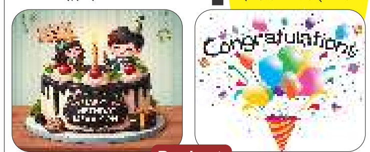
- बुटीक
- एकेडमिक
- हॉबी क्लासेस
- मोटर ड्राइविंग
- बवासीर/फिशर
- चिकित्सा
- नशा छुड़वायें
- गैर रिहायशी
- भूमि/भूखण्ड
- वाहन संबंधी
- मशीनरी
- पालतू जानवर
- बालों का झड़ना
- कद बढ़ाएं
- व्यक्तिगत सूचना
- इन्वर्टर/बैट्री
- मोबाइल/सेलफोन
- वैवाहिक सेवाएं
- लघु उद्योग
- टीचर्स/शिक्षक
- वर्कर/रोजगार
- सेल्स/मार्केटिंग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

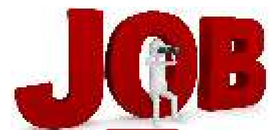
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें
M. 92196 60359

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 /P.W. Max. 50 Word
Bold Classified Min. 6 Word	7 Point	Rs. 30 /P.W. Max. 50 Word
Display Classified 40/P.S.C.M. (5cm x 3cm =Rs. 600/-)		Display Classified 50/P.S.C.M. (5cm x 3cm =Rs. 750/-)

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

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/-

Book at
Email: rrbulletin@gmail.com
9690331338
Shri Krishan Bhawan, 283, Western Kutchery Road, Meerut

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 9690331338
Shri Krishan Bhawan, 283, Western Kutchery Road, Meerut

क्लासीफाइड ऐड फोन पर घर बैठे बुक करायें।

आर.आर. RR बुलेटिन पाक्षिक
Classifieds
9690331338 rrbulletin@gmail.com

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

व्यापार परिचय :- अपने व्यापार का विज्ञापन प्रकाशित कराने हेतु आवश्यकता / उपलब्धता

सद्भावना समिति (पंजी०)

के द्वारा दी जा रही महत्वपूर्ण जानकारियाँ

मेरठ राइजिंग

ब्लू पेज (नीला पृष्ठ)

शासकीय जानकारियां एवं संदेश-पत्र

चेक के पीछे क्यों कराए जाते हैं साइन

नहीं किया तो क्या बिगड़ेगा, हर दूसरे दिन बैंक जाने वाले भी नहीं जानते!

इसमें सबसे पहली बात तो यह ध्यान देने वाली है कि साइन केवल उसी चेक के पीछे कराया जाता जो बियरर्स चेक होता है. जबकि ऑर्डर चेक के पीछे हस्ताक्षर करना अनिवार्य नहीं होता है. बियरर्स चेक वह होता है जिसे बैंक में ले जाकर कोई भी कैश करा सकता है. यह जरूरी नहीं कि जिसका नाम उस पर लिखा है वही उस चेक के पैसे निकाल पाएगा. ऑर्डर चेक में पैसा केवल उसी शख्स को दिया जाता है जिसका नाम वहां लिखा है. उस शख्स का बैंक में मौजूद होना जरूरी है. इसलिए ऑर्डर चेक पर हस्ताक्षर की जरूरत नहीं होती है. ऑर्डर चेक पर पैसा देने से पहले बैंक कर्मचारी खुद से ही पूरी छानबीन करते हैं और तब पैसा देते हैं, चूंकि बियरर्स चेक कोई भी ले जाकर पैसा निकाल सकता है तो ऐसे में इस बात का खतरा बना रहता है कि अगर किसी को यह चेक रास्ते में मिला हो या फिर उसने चोरी किया हो तो भी उसे पैसा दे दिया जाएगा. ऐसे में बैंक के ऊपर सवाल खड़े हो सकते हैं. इससे बचने का एक तरीका यह है कि चेक के पीछे साइन करवा लिए जाएं. जो कोई भी पैसा निकालने आया है उसके हस्ताक्षर लेकर यह सुनिश्चित कर दिया जाता है कि बैंक की ओर से पैसा दे दिया गया है और अब पैसा किसी गलत शख्स के पास भी गया है तो भी इसमें बैंक की कोई जवाबदेही नहीं होगी. हालांकि, अगर रकम 50,000 रुपये से ज्यादा है तो बैंक कैश लेने आए शख्स से एडरेस प्रूफ जरूर मांगता है और तभी पैसा देता है. इसके अलावा एक और कारण यह भी होता है कि कई बार चेक में आगे किये गए साइन को लेकर डबल श्योर होने के लिए भी पीछे साइन लिए जाते हैं. अगर कोई साइन करने से मना करता है को फिर उसे एक पेपर पर अपनी पूरी जानकारी के साथ कैश निकालने के लिए आवेदन देना होगा.

जैसा कि हमने ऊपर बताया कि ऑर्डर या पेयी चेक पर पीछे हस्ताक्षर की जरूरत नहीं होती है. इसके अलावा बियरर्स चेक पर भी तब हस्ताक्षर की जरूरत नहीं होती जब कोई शख्स खुद के अकाउंट से ही चेक के जरिए पैसे निकालने गया होता है. साइन की जरूरत तब ही होती है जब कोई थर्ड पार्टी यानी तीसरा शख्स बियरर्स चेक के लेकर किसी और कहने पर उसका पैसा निकालने आया होता है.

शोक संदेश

श्री आर. के गोयल

03.10.1926 — 10.12.2025

एक सफल व्यावसयिक उद्यमी, प्रभावशाली कलाकार और निष्ठावान प्रधानाचार्य उनका सरल व विनोदी स्वभाव और प्रेम लोगों को सदैव याद रहेगा। उनकी कमी हम सब महसूस करेंगे।

श्रद्धावनत

मुरारका, सूरी और गोयल

रचना, स्वप्ना, तरु,मनोज, सुमित

पौत्र–पौत्री और प्रपौत्र–प्रपौत्रियां

सौजन्य से पूर्व छात्रगण- आर.के. एकेडमी, मेरठ

हादसे रोकने के लिए गंभीर हैं प्रदेश के सांसद

हालात मेरठ, मुख्य संवाददाता

सड़क हादसे को लेकर शासन के आदेश के बावजूद सांसदों की अध्यक्षता में सड़क सुरक्षा समिति की बैठकें नहीं हो रही हैं. शासन ने नाराजगी जताते हुए परिवहन विभाग को सख्त निर्देश जारी किया है कि हर जिले में सांसद सड़क सुरक्षा समिति की त्रैमासिक बैठक आयोजित कराई इनको जल्द कम किया जा सके

मुख्यमंत्री ने सड़क हादसों को नियंत्रित करने के लिए दो मार्च को राज्य सड़क सुरक्षा समिति की बैठक की थी. बैठक में सभी जिलों में सांसद की अध्यक्षता में सड़क सुरक्षा समिति की त्रैमासिक बैठक करने के निर्देश दिए थे. अब शासन की ओर से सूचना जारी कर नाराजगी जताई गई है कि फर्रुखाबाद में तीन, कानपुर में दो, आजमगढ़, कानपुर देहात/शहर, जालौन, गौतमबुद्धनगर में मात्र एक–एक बैठक आयोजित की. शेष अन्य किसी जिले में बैठक की सूचना उपलब्ध नहीं कराई.

मेरठ समेत 20 जिले हैं अधिक हादसे वाले

मुख्यमंत्री की समीक्षा बैठक में बताया गया था कि मेरठ समेत 20 जिले सर्वाधिक हादसे वाले हैं. रिपोर्ट के अनुसार हरदोई, मथुरा, आगरा, लखनऊ, बुलंदशहर, कानपुर नगर, प्रयागराज, सीतापुर, उन्नाव, बाराबंकी, लखीमपुर–खीरी, बरेली, अलीगढ़, गौतमबुद्धनगर, शाहजहांपुर, गोरखपुर, कुशीनगर, बदायूं, मेरठ और बिजनौर में हादसे अधिक होते रहे हैं. हादसों में मरने वालों की कुल संख्या का 42 प्रतिशत इन 20 जिलों के लोग हैं

परीक्षा पे चर्चा के लिए 11 जनवरी तक कर सकेगें पंजीकरण

registration portal

जिला विद्यालय निरीक्षक कार्यालय ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के कार्यक्रम परीक्षा पे चर्चा के नौवें संस्करण के लिए सभी राजकीय, अशासकीय सहायता प्राप्त, स्ववित्त पोषित, सीबीएसई और आईसीएसई स्कूलों को निर्देश जारी किए हैं।

स्कूलों में इस कार्यक्रम के तहत 11 जनवरी तक http:// innvateindia1.mygov.in पर ऑनलाइन एमसीक्यू प्रतियोगिता की जा रही है। इसमें कक्षा छह से 12 तक के छात्र, शिक्षक और अभिभावक भाग ले सकेंगे। सभी प्रतिभागियों को डिजिटल प्रमाण–पत्र मिलेगा और चुनिंदा प्रश्नों को प्रधानमंत्री के साथ लाइव चर्चा में शामिल किया जाएगा।

जिला विद्यालय निरीक्षक राजेश कुमार ने बताया कि सोशल मीडिया पर #PPC2026 हैशटैग के साथ स्कूल अपनी गतिविधियां, पोस्टर, क्रिएटिव और वीडियो पोस्ट करेंगे। बेहतरीन क्रिएटिव को माईगॉव प्लेटफॉर्म पर प्रदर्शित किया जाएगा।

जनपदों में ब्लॉकवार नोडल अधिकारी भी नामित किए गए हैं। नगर क्षेत्र में उपेंद्र सिंह (प्रधानाचार्य, पीएमश्री राजकीय इंटर कॉलेज), मेरठ ब्लॉक में हेमलता, जानी में उत्पला, खरखौदा में राजेंद्र कुमार, माछरा में रवि प्रकाश और नीतू सिंह सहित 12 ब्लॉकों के लिए विभिन्न नोडल अधिकारी नियुक्त हुए हैं।

जनपद स्तरीय सह–नोडल के रूप में डॉ. पारूल वर्मा (सह जिला विद्यालय निरीक्षक–द्वितीय) और प्रशांत चौधरी (उप प्रधानाचार्य, राजकीय इंटर कॉलेज) जिम्मेदारी संभालेंगे। जिले में लगभग डेढ़ लाख से अधिक पंजीकरण का लक्ष्य रखा गया है।

इच्छाओं और जरूरतों का समाधान

आर.आर. RR बुलेटिन पाक्षिक

CITY MEERUT CLASSIFIED

rrbulletin@gmail.com | www.rradvertisingmeerut.com | www.sadhavnasamiti.in

JOBS

अवसरो की दुनिया- जॉब संबन्धित जानकारियों और सभी श्रेणी के विज्ञापन हेतु उपलब्धता

सद्भावना शिक्षा/स्कूल

आर.आर. RR बुलेटिन पाक्षिक | सद्भावना समिति (पंजी.) स्कूल/कॉलिज | मेरठ राइजिंग

स्कूलों से संबन्धित विभिन्न कार्यक्रम यहाँ प्रकाशित किये जाते है। स्कूलों से निवेदन है अपने स्कूल की विशेषताएं और कार्यक्रम की विडियों अपने मोबाइल से बनाकर हमें अपना नाम, पता, कक्षा, और अपने स्कूल का नाम आदि के साथ हमें भेजे। इन्हें डिजिटल प्लेटफार्म पर प्रसारित किया जा सकता है, और बच्चों एवं अभिभावको को भी अभियान से परिचित कराएं।

मौका है, अवसर है– छात्र एवं अभिभावक

विषयः– वरिष्ठ छात्र रूप में अपने विद्यालय में क्या विकास करना चाहते है? कैसे करेगें? – पुरातन छात्र संवाद/स्पोटर्स संवाद कराने का अवसर मिलें तो अपने टैलेन्ट का प्रयोग करते हुये यह कार्य कैसे करेंगे।

भविष्य की तैयारी और अनुभव

बच्चों के सोचने, दुनिया को देखने और राय देने का तरीका, आशाओं, सपनों और भविष्य को लेकर उनके ``विजन'' को सुनने/सहभागिता उनके अधिकारो को बढावा देने के लिए अपने मोबाइल से उनका वीडियों बनायें। अभिभावक, बच्चें और स्कूल के अनुभव, मोबाइल से वीडियों बनाकर शेयर करें।

परमहंस रामकृष्ण, माँ शारदा देवी एवं स्वामी विवेकानन्द का रूप बनायें, और उनके उदेदश्य आज के परिवेश में महत्व पर अपने विचारो का विडियों बनाकर भेजें

www.sadbavnasamiti.in | Sadbhavna Waves | 9219660359

बुलेटिन सुलेख — लिखें मन की बात, देखेंगी दुनिया

लिखावट आपको दिशा देती है, मन की बात सुलेख करें।
आर.आर. बुलेटिन अखबार में जगह मिलेगीं। साथ ही प्रशस्ति-पत्र भी मिलेगा

नाम............ उम्र......... पिता का नाम............
मोबाइल न............ पता............
स्कूल का नाम............ विषय............

यह करना आवश्यक होगा

1. आपको किसी भी विषय पर साफ-सुथरे अक्षरों में खाली हिस्से पर लिखना है।
2. लिखने के बाद इस हिस्से को हमारे पते पर भेज दें या फोटो खींचकर व्हाट्सऐप करे दें।

अपने लेख हमें सोमवार तक भेज दें

ध्यान योग्य मुख्य बातें

1. हाथ से ही लिखें। हम इसकी जांच कर सकते है।
2. सामान्य नीले या काले पेन का उपयोग करें।
3. फोटो क्वालिटी अच्छी होनी चाहिए।
4. खबर के साथ अपना नाम, मोबा. पता, जरूर लिखें।
5. इसमें कोई भी हिस्सा लें सकता है।
6. सुलेख पर आखिरी फैसला हमारे सम्पादकों का होगा।

इस कटिंग की फोटो लेकर निम्न मोबाइल पर व्हाटसऐप कर दें। 9219660359, 9675834737

पोस्ट के माध्यम से भी इस पतें पर भेज सकते है आर.आर. बुलेटिन कार्यालय- श्रीकृष्ण भवन, 283, वैस्टर्न कचहरी रोड, मेरठ - 250001

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 भेजें गये काव्य, लेख को अपने यूट्यूब चैनल सद्भावना वेव्स के माध्यम वीडियों के लिए भी आप आमन्त्रित करते है।

गुनगुन, जे.पी. एकेडमी (कक्षा-3)

आर.आर. बुलेटिन टीम

जन–जन के लिए अवसर

रखें ख्याल, अपने दांतो का

- दिन में दो बार ब्रश करें, सोने से पूर्व एवं उठने पर । • पानी पीते रहें।
- कुछ भी खाने के बाद कुल्ला अवश्य करें। • समय–समय पर डॉक्टर से जांच करवायें।
- दांतो से स्वास्थ्य प्रभावित होता है। प्रत्येक बृहस्पतिवार को फोन पर पूर्व निर्धारित समय पर मिलें। • 2025 में प्रभावित है।
- छात्र/छात्राओं एंव अध्यापकों को फीस में 75 प्रतिशत की छूट ।
- अभिभावक परिवारजन को फीस में 50 प्रतिशत की छूट।
- सभी छूट आर.आर. बुलेटिन में प्रकाशित विज्ञापन या विद्यालय के आईडी कार्ड पर

(आधार कार्ड या स्कूल का आईडी कार्ड की फोटो कॉपी साथ लेकर आयें)

सद्भावना वैलनेस की ओर से ऑफर ....

डॉ. विवेक मित्तल
बी.डी.एस., एस. आई. एम. एस.
शकुन डेन्टल हैल्थ क्लीनिक
समय पूर्व निर्धारित के लिए मो. 9997153212
615, ज्वालापुरी, नाला रोड़, माधवपुरम क्रांसिग हनुमान मंदिर, दिल्ली रोड़, मेरठ

डॉ. नीरजा सिंह
Dental Surgeon, Ex President I.D.A. Meerut
डेन्टल केयर सैन्टर
समय पूर्व निर्धारित के लिए मो. 8899293720
जिला सहाकरी बैंक के बराबर में, वैस्टर्न कचहरी रोड़, मेरठ

नोटः अपने दांतो का महत्व उपयोग अनुभव पर लेख लिखें । गुणवत्ता के आधार पर सभी को पुरस्कृत किया जायेगा। www.sadbhavnasamitimeerut@gmail.com

इच्छाओं और जरूरतों का समाधान

आर.आर. RR बुलेटिन पाक्षिक | CITY MEERUT CLASSIFIED

rrbulletin@gmail.com | www.rradvertisingmeerut.com | www.sadhavnasamiti.in

JOBS

अवसरो की दुनिया- जॉब संबन्धित जानकारियों और सभी श्रेणी के विज्ञापन हेतु उपलब्धता

ओशो...

आज और अभी से

नए मनुष्य का युग-दर्शन

भगवान रजनीश.....

सुख में अहंकार फूलता है, दुःख में वह टूटता है जिन्दगी के यही दो पहलू

यूनान में ऐसा हुआ, एक ज्योतिषी रात आकाश के तारों का अध्ययन करता हुआ चला जा रहा था, एक कुएं में गिर पड़ा। पाट नहीं थी कुएं पर। आंखें आकाश में अटकी थीं। चांद–तारों का अध्ययन हो रहा था। कुएं में गिर पड़ा तो चिल्लाया। पास के ही झोपड़े से एक गरीब बुढ़िया ने उसे बामुश्किल निकाला। वह यूनान का सबसे बड़ा ज्योतिषी था। सम्राट भी उसके द्वार पर आते थे।

उसने बुढ़िया का बहुत–बहुत धन्यवाद किया और कहा कि देख, तुझे पता नहीं कि तुझे सौभाग्य से किसको बचाने का अवसर मिला है! मैं यूनान का सबसे बड़ा ज्योतिषी हूं। तारों, नक्षत्रों, उनकी गतिविधियों, मनुष्य के भाग्य से उनके संबंध में मुझसे बड़ा कोई जानकार पृथ्वी पर नहीं है। बड़े से बड़े सम्राटः मेरे पास आते हैं। मेरी फीस भी बहुत ज्यादा है। लेकिन तूने मुझे बचाया है तो तेरा भाग्य मैं बिना फीस के देख दूंगा, तू कल आ जाना।

वह बुढ़िया हंसने लगी। उस ज्योतिषी ने कहा रू तू हंसती क्यों है? उसने कहा. मैं इसलिए हंसती हूं कि जिसे अपने सामने का कुआं नहीं दिखाई पड़ता, उसे चांद–तारों की गतिविधि, नक्षत्र और भविष्य... ।

तुझ से अपने पैर सम्भालते नहीं हैं, तू मेरा भविष्य बतायेगा?

होश में आ! और कहते हैं यह घटना उस ज्योतिषी के जीवन में क्रांति का कारण बन गयी। उसने ज्योतिष छोड़ दी। यह चोट भारी थी! यह बात भी इतनी सच थी! सामने पैर के कुआं है, नहीं दिखाई पड़ा! मगर उसे क्यों कुआं नहीं दिखाई पड़ा था? नहीं कि उसके पास आंख नहीं थीय आंख थी, मगर आंख दूर के तारों पर अटकी थी!

यही आदर्शवादी की भ्रांति है, उसकी आंख दूर के तारों पर अटकी है। आदर्शवादी कहता है मोक्ष पायेंगे! अभी यह सड़ा–गला क्रोध, इससे छुटकारा नहीं हो रहा है। यह सड़ाकृगला काम, इससे छुटकारा नहीं हो रहा है। मोक्ष पायेंगे! बैकुंठ जायेंगे! निर्वाण होगा! आंखें बड़े दूर के आकाश पर लगी हैं। और उसकी वजह से रोजकृरोज गड्ढों में गिर रहे हो। गड्ढे–क्रोध के, काम के, वैमनस्य के, ईर्ष्या के, घृणा के! मैं तुमसे कहता हूं रू आंखें लौटा लाओ जमीन पर। जहां चलना है वहीं आंखें होनी चाहिए। इस क्षण में ही आंखें होनी चाहिए, क्योंकि गड्ढे यहां हैं। और सारे गड्ढों से तुम बच जाओ, तो उसी बचाव का नाम मोक्ष है।

मोक्ष कहीं दूर आकाश में नहीं है। जिसके जीवन में गिरने की संभावना न रही, वही मुक्त है। सुख और दुःख एक ही सिक्के के दो पहलू हैं। जिस क्षण तुम सुख को पकड़ने की कोशिश करते हो, उसी क्षण दुःख की छाया साथ आ जाती है। यह ऐसे है जैसे दिन के साथ रात भी आती है –

तुम केवल दिन को चुन नहीं सकते।

जीवन में जो आता है, उसे आने दोय जो जाता है, उसे जाने दो। सुख आए, स्वागत करोय दुःख आए, उसे भी प्रेम से देखो। क्योंकि जब तुम अनुभवों को अच्छा–बुरा कहकर बाँटना बंद कर देते हो, तभी भीतर शांति का द्वार खुलता है।

सुख में अहंकार फूलता है, दुःख में वह टूटता है। दोनों ही तुम्हें सीख देते हैं। सुख बताता है कि जीवन सुंदर हैय दुःख याद दिलाता है कि यह क्षणिक है। जो इन दोनों को खेल की तरह जी लेता है, वही मुक्त हो जाता है।

जब तुम यह समझ जाते हो कि सुख और दुःख तुम्हारे बाहर की लहरें हैं कृ और तुम सागर हो कृ तब कोई भी लहर तुम्हें डुबो नहीं सकती। तब जीवन न सुख है, न दुःखय वह सिर्फ अस्तित्व का आनंद है।

...ओशो

जीवन बीतता है बूंद–बूंद रिक्त होता है रोज

हाथ से जैसे रेत सरकती जाए वैसे ही पैर के नीचे की भूमि सरकती जाती है। दिखाई नहीं पड़ता क्योंकि देखने के लिए बड़ी सजगता चाहिए। और इतने धीमे–धीमे बीतता है जीवन, कि पता नहीं चलता कि हर घड़ी मौत निकट आ रही है। जब भी कोई मरता है तो मन सोचता है, मौत सदा दूसरे की होती है। मैं तो कभी मर सकता नहींय जबकि हर मौत तुम्हारी मौत की खबर लाती है। जो पड़ोसी को हुआ है, वही हाल तुम्हारा भी होने वाला है।

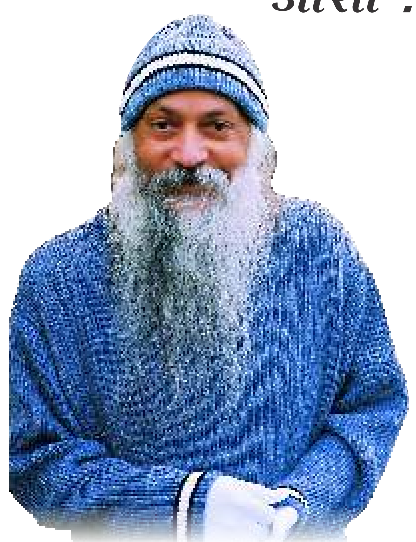
आखिरी क्षण तक भी होश नहीं आता। गफलत में, बेहोशी मेंय अपने ही हाथ से आदमी अपने को समाप्त कर लेता है। कितना ही धन कमाओ, कितनी ही पद–प्रतिष्ठा मिले, मौत सभी कुछ साफ कर देती है। मौत सब मिटा देती है, तुम्हारे बनाए सब घर ताश के पत्तों के घर सिद्ध होते हैं। और तुम्हारे द्वार तैराई गई सभी नावें कागज सिद्ध होती हैं। सब डूब जाता है। जिसे यह होश आना शुरू हो गया कि मौत है, उसी के जीवन में धर्म की किरण उतरती है। मौत का स्मरण धर्म की प्राथमिक भूमिका है। अगर मृत्यु न होती तो संसार में धर्म भी न होता। मृत्यु है, इसलिए धर्म की संभावना है। और जब तक तुम मृत्यु को झुठलाओगे तब तक तुम्हारे जीवन में धर्म की किरण नहीं उतरेगी।

मृत्यु को ठीक से समझो। क्योंकि उसके आधार पर ही जीवन मे क्रांति आएगी। तुम्हें अगर पता चल जाए कि आज सांझ ही मर जाना है, तो क्या तुम सोचते हो, तुम्हारे दिन का व्यवहार वही रहेगा जो इस पता न चलने पर रहता? क्या तुम उसी भांति दुकान जाओगे? उसी भांति ग्राहकों का शोषण करोगे? क्या उसी भांति व्यवहार करोगे, जैसा कल किया था? क्या पैसे पर तुम्हारी पकड़ वैसे ही होगी, जैसे एक क्षण पहले तक थी? क्या मन में वासना उठेगी, काम जगेगा? सुंदर स्त्रियां आकर्षित करेंगी? राह से गुजरती कार मोहित करेगी? किसी का भवन देखकर ईर्ष्या होगी? नहीं, सब बदल जाएगा। अगर मौत का पता चल जाए कि आज ही सांझ हो जाने वाली है, तुम्हारे जीवन का सारा अर्थ, तुम्हारे जीवन का सारा प्रयोजन, तुम्हारे जीवन का सारा ढंग और शैली बदल जाएगी। मौत का जरा– सा भी स्मरण तुम्हें वही न रहने देगा जो तुम हो। और तुम जो हो, बिलकुल गलत हो।

क्योंकि सिवाय दुःख के और तुम्हारे होने से कुछ भी फल नहीं आता। फल लगते हैं निश्चितय केवल दुःख के लगते हैं। फल लगते हैं निश्चित। तुम्हारी आशाओं के अनुकूल नहीं, न तुम्हारे स्वप्नों के अनुसार। फल लगते हैं तुम्हारी आशाओं के विपरीत। तुम्हारे सपनों से बिलकुल उलटे।

जीवन के अंत में सिर्फ राख छूट जाती है हाथ में। और एक विषाद और एक गहन पीड़ा, कि एक और अवसर खो गया। इसीलिए तो मरते वक्त लोग इतने दुखी और पीड़ित मरते हैं। अन्यथा अगर जीवन की चरितार्थता उपलब्ध हुई हो और जीवन की धन्यता को जाना हो और जीवन एक गीत बन गया हो, जिसे कबीर कहते हैं, सुमिरन बन गया होय एक याददाश्त, कि मैं कौन हूं, तो मृत्यु तो एक महोत्सव हो जाएगी।

ओशो .....



सद्भावना समिति (पंजी.)
कार्यालय - श्रीकृष्ण भवन, 283, वेस्टर्न कचहरी रोड, मेरठ
Ph. 9675834737, 9219660360 | Email: sadbhavnasmaitimeerut@gmail.com

ओशो...

आज और अभी से

नए मनुष्य का युग-दर्शन

भगवान रजनीश.....

जिस पर आपकी श्रद्धा, वह पूरा पात्र

एक पत्थर की मूर्ति में आप श्रद्धा करते हैं। अगर यह श्रद्धा आपके भीतर नए फूलों को खिलने में सहयोगी होती है, तो मैं कहूंगा सम्यक श्रद्धा है। और खुद भगवान ही आपके सामने खड़े हों और आप उनमें श्रद्धा रखते हों, लेकिन वह आपको अंधेरे की तरफ ले जाती हो, तो मैं कहूंगा वह अंधविश्वास है।

मेरा फर्क समझ लें। किस पर आपका विश्वास है, यह महत्वपूर्ण नहीं है, निर्णायक नहीं है। आपका विश्वास आपके लिए क्या करता है, यही महत्वपूर्ण है और निर्णायक है। तब हर आदमी तौल सकता है कि उसकी श्रद्धा श्रद्धा है या अंधविश्वास है। अगर आपके विश्वास आपको कहीं भी नहीं ले जाते और आप जहां थे वहीं सड़ते रहते हैं, तो वे अंधविश्वास हैं। क्योंकि श्रद्धा तो एक आग है। वह आपको जला देगी और बदल डालेगी। आग में हम डालते हैं सोने कोय तो जो कचरा है वह जल जाता है, सोना बच जाता है। आग सच्ची है या झूठी, इसका और क्या सवाल सोना पूछ सकता है? सोना यही देख ले कि उसके भीतर जो कचरा था वह जल गया, वह निखर कर स्वर्ण होकर बाहर आ गया, तो आग सच्ची थी। आग को जानने का सोने के लिए और उपाय भी क्या है? और अगर कचरा सब बचा हुआ साथ रह गया है तो आग झूठी थी।

आप इसकी फिक्र मत करना कि किस पर आपकी श्रद्धा है, आप इसकी फिक्र करना कि आपको जो श्रद्धा है वह आग है या नहीं, वह आपको बदलती है या नहीं बदलती है। यह बड़े मजे की बात है। और इसलिए कई बार ऐसा होता है कि श्रद्धा जिस पर आपकी है, वह शायद पात्र न भी होय लेकिन आप पात्र हो जाते हैं श्रद्धा के कारण। और रोज ऐसा होता है कि जिस पर आपकी श्रद्धा है, वह पूरा पात्र हैय लेकिन आपकी जिंदगी में कोई अंतर नहीं पड़ता, कोई क्रांति घटित नहीं होती। आप अपात्र ही रह जाते हैं। मगर हम सब यही सोचते हैं कि जिसमें हमारी श्रद्धा है, वह ठीक है या नहीं। आप सोचें दूसरे छोर से, जिसकी श्रद्धा है, वह ठीक है या नहीं। आपकी श्रद्धा आपको भयभीत करती हो, अंधविश्वास हैय आपकी श्रद्धा आपको अभय करती हो, श्रद्धा है। आपकी श्रद्धा आपको घृणा और क्रोध और वैमनस्य से भरती हो, अंधविश्वास है। आपकी श्रद्धा करुणा बन जाती हो, श्रद्धा है। अपने से तौलना। और कोई दूसरा उपाय नहीं है। जो दूसरे से तौलने चलेगा, उसे कभी भी कोई पात्र मिलने वाला नहीं है जिस पर वह श्रद्धा कर सके। कभी भी कोई पात्र मिलने वाला नहीं है जिस पर वह श्रद्धा कर सके। और जो अपने से सोचना शुरू करेगा, उसे चारों तरफ पात्र ही पात्र मिल जाएंगे जिन पर श्रद्धा की जा सके। श्रद्धा ही चुकाती है। किस पर की है, यह महत्वपूर्ण नहीं हैय की है, इसलिए क्रांति घटित होती है।..

इसको अगर इस तरह से देखेंगे तो सारी दृष्टि और। श्रद्धा मूल्यवान है। पत्थर पर है या परमात्मा पर, यह गौण है। पत्थर पर भी हो सकती है। और तब पत्थर भी परमात्मा का काम देने लगता है।

.... ओशो

ताओ उपनिषद (भाग : 3)
प्रवचन – 57
श्रद्धा, संस्कार, पुनर्जन्म, कीर्तन व भगवत्ता

अंश कभी अंशी को नहीं जान सकता

झलकें मिलेंगी, लेकिन पूर्णता कभी न होगी। हम इस विराट के अंश हैं, इसलिए कठिनाई है। अगर हम अलग होते परमात्मा से, तो हम उसे जान लेते। हम अगर भिन्न होते, तो हम उसे पकड़ लेते। हम अगर पृथक होते, तो हम उसके चारों ओर चक्कर लगा कर परिक्रमा कर लेते। लेकिन हम उसके ही हिस्से हैं। उसकी ही धड़कन हैं हम। उसकी ही श्वास–प्रश्वास हैं। कैसे उसका चक्कर लगाएं? कैसे उसकी परिक्रमा करें? कैसे उसे पकड़ें?

मनुष्य एक कण है उस विराट में। एक बूंद है उस सागर में। तो यह छोटी सी बूंद कैसे सागर को पकड़ ले? यह छोटी सी बूंद कैसे पूरे सागर को जान ले?यह बड़े मजे की बात है। यह बूंद सागर में है। और यह बूंद सागर ही है। तो एक अर्थ में तो सागर को जानती है। बड़े गहन अर्थ में सागर को जानती है। क्योंकि सागर इससे भिन्न नहीं है। लेकिन फिर भी एक अर्थ में सागर को नहीं जान सकती, क्योंकि सागर अभिन्न है। यह धार्मिक जीवन का सबसे बड़ा पैराडाक्स है, सबसे बड़ा विरोधाभास है। परमात्मा को हम जानते भी हैं एक अर्थ में, क्योंकि हम कैसे बिना जाने रहेंगे? वह हममें धड़कता है, हम उसमें धड़कते हैं। हम उससे दूर नहीं हैं। इंच भर का फासला नहीं है। इसलिए हम उसे जानते भी हैं एक अर्थ में, पहचानते भी भलीभांति हैं। और फिर भी बिलकुल नहीं जानते। क्योंकि हम तो अंश हैं। अंश पूर्ण को कैसे जान सकेगा?

हम उसमें डूबते हैं, तैरते हैं। हम उसमें रह कर कभी उसे विस्मरण भी करते हैं, कभी उसका स्मरण भी करते हैं। कभी हम पास लगते हैं, कभी दूर लगते हैं। और कभी–कभी किन्हीं स्पष्टता के क्षणों में ऐसा लगता है, जान लिया। हृदय आपूर हो जाता है, पहचान लिया। रिकग्निशन हो गया। आ गयी प्रज्ञा, बोध हुआ। फिर बोध खो जाता है। फिर गहन अंधकार हो जाता है। फिर हम डगमगाने लगते हैं। लेकिन जानने और न जानने के मध्य का यह जो क्षण है, यही धार्मिक व्यक्ति की स्थिति है

. ... **ओशो**

ईश्वर का शुक्राना करने के 10 नायाब कारण

'1. 'टायर चलने पर घिसते हैं, लेकिन पैर के तलवे जीवनभर दौड़ने के बाद भी नए जैसे रहते हैं।'

2. 'शरीर 75: पानी से बना है, फिर भी लाखों रोमकूपों के बावजूद एक बूंद भी लीक नहीं होती।'

3. 'कोई भी वस्तु बिना सहारे नहीं खड़ी रह सकती, लेकिन यह शरीर खुद को संतुलित रखता है।'

4. 'कोई बैटरी बिना चार्जिंग के नहीं चलती, लेकिन हृदय जन्म से लेकर मृत्यु तक बिना रुके धड़कता है।'

5. 'कोई पंप हमेशा नहीं चल सकता, लेकिन रक्त पूरे जीवनभर बिना रुके शरीर में बहता रहता है।'

6. 'दुनिया के सबसे महंगे कैमरे भी सीमित हैं, लेकिन आंखें हजारों मेगापिक्सल की गुणवत्ता में हर दृश्य कैद कर सकती हैं।'

7. 'कोई लैब हर स्वाद टेस्ट नहीं कर सकती, लेकिन जीभ बिना किसी उपकरण के हजारों स्वाद पहचान सकती है।'

8. 'सबसे एडवांस्ड सेंसर भी सीमित होते हैं, लेकिन त्वचा हर हल्की–से–हल्की संवेदना को महसूस कर सकती है।'

9. 'कोई भी यंत्र हर ध्वनि नहीं निकाल सकता, लेकिन कंठ से हजारों फ्रीक्वेंसी की आवाजें पैदा हो सकती हैं।'

10. 'कोई डिवाइस पूरी तरह ध्वनियों को डिकोड नहीं कर सकती, लेकिन कान हर ध्वनि को समझकर अर्थ निकाल लेते हैं।'

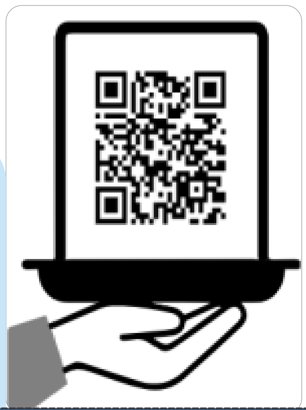
'ईश्वर ने हमें जो अमूल्य वस्तुएं दी हैं, उनके लिए उसका आभार मानिए और उससे शिकायत करने का हमें कोई अधिकार नहीं है।'

.... **ईश्वर एक मूल्य**

SADBHAVNA SAMITI (REG) our work for every citizen
सद्भावना समिति (पंजी.)
कार्यालय - श्रीकृष्ण भवन, 283, वेस्टर्न कचहरी रोड, मेरठ
Ph. 9675834737, 9219660360 | Email: sadbhavnasmaitimeerut@gmail.com

सद्भावना अर्थ सहयोग अभियान

* प्रियजनों के जन्मदिन, पुण्यतिथि, वैवाहिक वर्षगांठ या हर खास मौके की तिथि विशेष पर अपनी इच्छानुसार सहयोग राशि दें सकते हैं, प्राप्त राशि आपके विवरण के साथ प्रकाशित की जायेगी। अपना फोटो विवरण प्रकाशनार्थ भेज सकते हैं।
* यूनियन बैंक ऑफ इण्डिया- सद्भावना समिति खाता संख्या- 396502010065233, IFSC Code— UBIN0539651 में कही से भी जमा की जा सकती हैं, राशि जमा कराने के बाद अपना नाम, पता, ईमेल, मोबाइल, पैन नम्बर सूचित करें, जिस पर रसीद भेजी जायेगी यह राशि आयकर 12A, 80-G के अंतर्गत छूट प्राप्त है।
* अपनी राशि ड्राफ्ट/चैक/मनीऑर्डर से भी भेंज सकते है।



सद्भावना समिति (पंजी.)

श्रीकृष्ण भवन 283, वैस्टर्न कचहरी रोड, मेरठ

@Sadbhavna Waves | @Shram Shikhar

9219660359 9675834737

www.sadbhavnasamiti.in

अधिक जानकारी के लिए दिये गये, QR कोड को स्कैन करें।

स्वयं का विकास सहयोग कार्यक्रम

वंदे मातरम सम्पूर्ण

सुंदर गायन का अवसर

ऑनलाइन चौपाल में, भाग लेने के लिए स्कैन करें।

- www.sadbhavnasamiti.in
- Sadbhavna Waves
- sadbhavnasamiti
- sadbhavnasamiti.meerut
- sadbhavnasamiti

स्कैन करें

प्रधानाचार्यगण अपने विद्यालय में छात्रों को प्रेरित करें।

पुनः उपयोग अभियान

पुनः उपयोग हेतु- दवायें, जूते-चप्पल, कपड़े तथा ताजा खाने के पैकेट, किताबें आदि कुछ भी हो ।

संवेदना के साथ किसी अन्य के लिए उपयोगी हो सकता है। स्वयं वितरित करें, फोटो भेजें ।

वर्तमान समय में हमारे 62 केन्द्र कार्यरत् है। क्या आप भी अपनी कॉलोनी में लगवाना चाहते है

www.sadbhavnasamaiti.in अपना विवरण हमें भेजें

विवरण देखने के लिए यहाँ क्लिक करें

अपनी कलम को दें, नया मंच!

जन-जन आमन्त्रित है

अगर आपके पास है।
शानदार विचार, अनुभव या
कोई प्रेरक कहानी तो,
हमारा ब्लॉग आपका स्वागत करता है।

∘ ब्लॉग लिखें ∘हमें भेजें।

और बने हमारे ब्लॉग का हिस्सा!

∘ सभी आयु वर्ग के लिए आमन्त्रण।

आपका लेख किसी की सोच बदल सकता है, आज ही अपना लेख साझा करें।

https://sadbhavnasamiti.in/Blog.html

सद्भावना समिति पंजीकृत

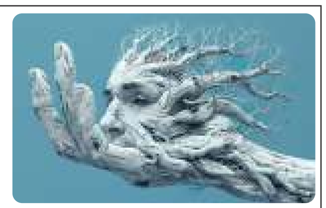
अधिक जानकारी के लिए विजिट करें।
www.sadbhavnasamiti.in

चुटकुले, क्या बोलते है, और इशारा भी करते है

पापा - बेटा तुम्हारे रिजल्ट का क्या हुआ...?.
पप्पू - पापा 80 फीसदी आये हैं...!.
पापा - लेकिन मार्कशीट पर 40 फीसदी लिखा है...?
पप्पू - बाकी के 40 फीसदी
आधार कार्ड लिंक होने पर
सीधे अकाउंट में आएंगे...!

विवेक रस्तौगी

लेख आमंत्रित



इस चित्र पर अपने विचार, प्रस्तुति भेजें 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

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

वरिष्ठ नागरिक सद्भावना फोरम

हमारे बुजुर्ग- हमारी सम्पदा (मार्ग-दर्शक हमारे वरिष्ठ नागरिक)

हमारे बुजुर्ग-हमारी सम्पदा (मार्ग -दर्शक हमारे वरिष्ठ नागरिक)

वरिष्ठ नागरिक परिचय पुष्प है जिसकी सुगंध से समाज को उनके अनुभवों द्वारा लाभन्वित किया जा सकता हैं। क्योकि प्रत्येक वरिष्ठ नागरिक एक स्वयं संस्थान है। जिसके द्वारा युवा पीढ़ी मार्गदर्शन प्राप्त कर विकास के पथ पर अग्रसर होगी। वरिष्ठ नागरिक फोरम सद्भावनाा समिति मेरठ का मिशन है। कि मेरठ के सभी वरिष्ठ नागरिकों की रचनात्मकता का सदुपयोग हो इसके लिए प्रत्येक वरिष्ठ नागरिक का परिचय पत्र बनायें जायेगा तथा प्रत्येक वरिष्ठ नागरिक को आर.आर. बुलेटिन समाचार पत्र (सा.) की वर्षिक सदस्यता प्रदान की जायेगी। जिससे वे अपने अनुभव, रचनाएं (कविता, कहानी, लेख आदि) आर आर बुलेटिन में प्रकाशन हेतू भेज सके।

ऊषा महेन्द्रा जी

अपने अनुभव, रचनाएं (कविता, कहानी, लेख आदि)
आर. आर. बुलेटिन टीम के साथ निवेदिका एक बहन

उदगार मेरे अपने मन के (लेख)

उदगार मेरे अपने मन के, भरे पड़े है,
समुन्द्र से गहरें, जितना निकालता हूँ, उनको
बाहर में नही होती इतिश्री उनकी कभी भी।
बीता समय और वर्तमान में, अब भी आते है।
उदगार नये–नये जीवन में मेरे।
मेरे उदगारों को नही समझ सकता है, कोई
धार्मिक, समाजिक और पारिवारिक है।
सभी तरह से खुश रहती हूँ, स्वयं में ही में,
बस और सुनाऊं भी किसको उदगार अपने
दिल के में। इस युग के हर जन को।
नही–भाते ऐसे उदगार जीवन में।
तड़क–भड़क, ऐशोराम में डूबते रहते है,
जन–जन की अपने जीवन में बीत जाती है,
जब जिन्दगी समय–समय के साथ,
तब याद आती है, संस्कारों वाली बातें,
हर जन के मन में।
समय रहते नही सीखा संस्कारों को,
अब पछतायें क्या होता है,
जब चिड़िया चुग गई खेत,
हाथ मलते रह जाओगें सब,
चली जायेगी जिन्दगी पलभर में ही।
जैसे आये थे कोरे कागज,
चले जाओगें बस वैसे ही।
उदगारों का ज्ञान रह जायेगा अधूरा,
अच्छे उदगारों को दूसरों तक पहुंचाना
रह जायेगा, कोरे पन्नों ही में।
बस–संतुष्टी है अपने ही मन में।
मैनें लिखकर कागज़ पर,
कर लिया पूरा उनको
खुश होती रहती हूं, मैं अपने ही मन में, मैं।
परोपकार, दया, त्याग, सेवा
जैसे– संस्कारों वाले भाव रह जायेगें।
केवल इस धरती पर।
इतिश्री अपने इन उदगारो की करती हूँ,
मैं अब धन्यवाद्............

निवेदिका एक बहन.....

वरिष्ठ नागरिक सद्भावना फोरम
" अनुभवों की सुगंध "

यह आयु जीवन की परिपक्वता की अवधि हैं।

बचपन, युवा एवं पारिवारिक अनुभवो के साथ अब सामाजिक जिम्मेदारियां भी साथ हो जाती है समय स्थान के साथ परिस्थितियां हर क्षण नया-पन लेकर आती है अनुभवों की सुगंध समाज को दिशा देती है।

इसलिए यूट्यूब पर "**अनुभवों की सुगंध**" कार्यक्रम में आप आमंत्रित है इसके साथ जुड़ा फार्म भरकर भेजें। आपके व्हाट्सएप नंबर पर लिंक भेजा जाएगा।

ZOOM के माध्यम से जुड़कर आपके मन की बात समाज के लिए उपयोगी होगी।

Sadbhavnasamiti.in

हमारे साथ जुड़ने के लिए दिये गयें पर जायें https://forms.gle/eZ24Sg3Xh64nuRKZ6

सदभावना वरिष्ठ नागरिक फोरम
दादा-दादी, नाना-नानी प्रेरक अभियान

परिवार के विकास में बड़ो/अग्रजो का योगदान है

इसमें वरिष्ठजन अपना अनुभव, संदेश परिचय के साथ यूट्यूब पर प्रसारित करने के लिए आमंत्रित है।

आपका प्रयास भविष्य के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभायेगा।

हमारे साथ जुड़ने के लिए दिये गयें पर जायें https://forms.gle/AMDzm7bokGXPtMPF6

RR GROUP
Estd. 1979
FRIZZON TRAVEL | EVENTS | FILMS
SADBHAVNA SAMITI (REG.) Our work for every citizen
आर.आर. बुलेटिन पाक्षिक
साप्ताहिक अखबार श्रम शिखर डी.ए.वी.पी. से मान्यता प्राप्त
@Sadbhavna Waves | Shram Shikhar | RR Advertising Services
SUBSCRIBE LIKE & SHARE देखियें, जुड़ियें- अपने कार्यक्रम रिकार्ड करके भेजें

SADBHAVNA SAMITI (REG) — our work for every citizen

सद्भावना फार्मिंग

घर-घर, दुकान, उद्योग और शासन भवन आदि सभी में फार्मिंग होनी आवश्यक है।

घर-घर, दुकान-दुकान, उद्योग-उद्योग और शासन भवन आदि सभी में फार्मिंग होनी उपयोगी है।

सहयोग कार्यक्रम

1. यदि आपने बगीचा, वॉल, रूफ़ गार्डनिंग की है, तो अपने यहाँ का वीडियों बनाकर भेजें, अपना नाम,पता, परिचय भी दें। इसके अनुभव, लाभ, संभावनाएं भी बतायें।

सद्भावना समिति के द्वारा संस्था की साहयिका के द्वारा माननीय अजीत कुमार सिंह (जिला प्रोबेशन अधिकारी), माननीय हर्ष अरविन्द जी (परियोजना अधिकारी, डूडा), माननीय दीपक मीणा जी (जिलाधिकारी) को मैडिकेटिड पौधा भेंट किया गया।

सदभावना समिति द्वारा संस्था छतों, दीवारों पर किचन गार्डन/फार्मिंग जिसमें दीवारों पर अधिका से अधिक पौधे लगाएं गये जा सकते है। किचन गार्डन में दोनों तरफ 250 औषधीय गुणों वाले पौधे लगाए गए है। हमारा यह प्रयास है कि इस विधि का प्रयोग आप भी करें। जो देखने में बहुत अच्छे लगते है।

घर-घर में बागवानी (आर्गेनिक, हाइड्रोपोनिक्स)

* पार्कों में, घर/परिवार/संबन्धियों /मित्रों के नाम के पौधे लगाइये।
* बोतलों, डिब्बों को गमले के रूप में प्रयोग करें ।
* इन्हें पेंटिगं क्राफ्ट के उपयोग से और भी सुन्दरता दे सकते है ।
* दीवारो, छत, खुली जमीन, हैंगिंग स्थिति का प्रयोग करें ।
* प्रकृति से जुड़े और पौधे अपने मित्र, संबधी, 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

RR GROUP
Estd. 1979
FRIZZON TRAVEL | EVENTS | FILMS
SADBHAVNA SAMITI (REG) our work for every citizen
आर.आर. पाक्षिक बुलेटिन
साप्ताहिक अखबार श्रम शिखर डी.ए.वी.पी. से मान्यता प्राप्त
@Sadbhavna Waves | Shram Shikhar | RR Advertising Services
SUBSCRIBE LIKE & SHARE
देखियें, जुड़ियें- अपने कार्यक्रम रिकार्ड करके भेजें

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—** **प्रेरणापूर्वक कार्य—**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।

पेट्रोल पम्पों पर काले पाइप के स्थान पर सफेद पारदर्शी पाइप का इस्तेमाल हो

पेट्रोल पम्पों पर गैस डिलीवरी पाइप और गैस सिलेंडर को पारदर्शी बनाना —

सद्भावना समिति ने पेट्रोल पंपों पर एक अभियान शुरू किया है, जिसमें पंपों पर आए दिन होने वाले वाद—विवाद और झगड़े के कारण काले पाइप की जगह सफेद पारदर्शी पाइप का इस्तेमाल करने का अभियान चलाया गया, हर रोज ग्राहक पेट्रोल पंपों पर शिकायत करते हैं कि कम ही लोग इसकी शिकायत करते हैं। यह इस समस्या को खत्म करने का एक प्रयास है। इसके साथ ही घरेलू गैस सिलेंडरों को पारदर्शी सिलेंडर बनाने का भी प्रयास है। पेट्रोल पंपों पर सफेद पारदर्शी पाइप के इस्तेमाल से सुरक्षित और स्वच्छ पेट्रोल की आपूर्ति सुनिश्चित होगी। इस अभियान के तहत पेट्रोल पंपों पर काले पाइपों को सफेद पारदर्शी पाइप से बदलने का काम किया जाएगा।

1. यह बदलाव ग्राहकों को अधिक विश्वसनीयता और सुरक्षा प्रदान करेगा।
2. सद्भावना समिति का यह कदम समाज के लिए एक महत्वपूर्ण संदेश है।

सद्भावना समिति द्वारा अभियान चलाया जा रहा है जिसमें पेट्रोल पंप पर डिलीवरी पाइप जो कि काला है उसे पारदर्शी सफेद किया जाना चाहिए क्योंकि इसके कारण पेट्रोल पंप परिचारकों और ग्राहकों के बीच आए दिन बहस देखने को मिलेगी, और हम घरेलू गैस सिलेंडर को पारदर्शी बनाने के लिए प्रयास कर रहे हैं। 01.09.2023 को , सद्भावना समिति द्वारा संबंधित अधिकारियों को पेट्रोल पंप पर डिलीवरी पाइप को पारदर्शी बनाने के लिए एक पत्र दिया गया था। 02.09.2023 को, हमें जिला पूर्ति अधिकारी मेरठ से एक पत्र प्राप्त हुआ जिसमें जिले के सभी पेट्रोल पंपों पर पारदर्शी पाइप लागू करने का आदेश दिया गया था। जिसकी जानकारी अमर उजाला दिनांक 08.09.2023 के अंक में भी दी गई थी। 20.09. 2023 को , संगठन ने उस आदेश का पालन करने के लिए फिर से एक पत्र जारी किया जो अभी तक लागू नहीं हुआ था। दिनांक 13.10.2023 को जिलाधिकारी के माध्यम से प्रबंधक इंडियन ऑयल आकाश दीप तिवारी को संस्था की ओर से लागू न करने का कारण बताया गया तथा दिनांक 17. 06.2024 को पुनः केंद्र सरकार एवं राज्य सरकार को पत्र दिया गया। दिनांक 10.07.2024 को भारत सरकार से पत्र प्राप्त हुआ जिसमें उत्तर दिया गया कि यह मामला तेल कंपनियों के अंतर्गत आता है, अतः आपका पत्र तेल कंपनियों को भेजा जा रहा है। दिनांक 08.07.2024 को भारत पेट्रोलियम कॉर्पोरेशन लिमिटेड द्वारा भी एक पत्र भेजा गया, जिसमें हमारे सुझाव को अच्छा माना गया तथा हमें भविष्य में इस पर कार्य करने के लिए कहा गया। दिनांक 17—06—2024 को राज्य सरकार एवं केंद्र सरकार को पारदर्शी सिलेंडर भी लागू करने के लिए एक पत्र दिया गया। क्योंकि सरकार अब हर चीज को पारदर्शी बनाने के लिए कदम उठा रही है।

उपभोक्ता को रखना होगा ध्यान...एलपीजी सिलेंडर के द्वारा दिये दिशा—निर्देश

घरेलू गैस सिलेंडर से होने वाली घटना के कारण जान—माल की हानि होने पर एलपीजी बीमा कवर पॉलिसी एलपीजी बीमा कवर पॉलिसी दिशानिर्देश— सिलेंडर से होने वाली दुर्घटना के कारण जान—माल की क्षतिपूर्ति के लिए प्रत्येक व्यक्ति को 10 से 50 लाख रुपये तक का मुआवजा दिया जाता है। 1. परिवार के इलाज के लिए, संपत्ति की क्षति होने पर अधिकतम 15 लाख रुपये के विरुद्ध 2 लाख रुपये का बीमा दावा किया जा सकता है।

2. आप सिलेंडर खरीदते हैं, तो यह स्वचालित रूप से बीमित हो जाता है।

3. सिलेंडर खरीदते समय, अंतिम लिपि को हमेशा ध्यान में रखना चाहिए।

4. जहां नियामक स्थापित है, वहां A, B, C,D लिखा है जहां A का अर्थ जनवरी से मार्च, B का अर्थ अप्रैल से जून, C का अर्थ जुलाई से सितबर और D का अर्थ अक्टूबर से दिसंबर है। प्रत्येक सिलेंडर की समाप्ति तिथि 3 महीने तक होती है।

5. सबसे महत्वपूर्ण तेल कंपनियों 3 महीने की समाप्ति तिथि के बाद आप बीमा का दावा नहीं कर सकते।

6. बीमा का लाभ उठाने के लिए, जिस घर में दुर्घटना होती है, उसकी रजिस्ट्री का गुमनाम होना आवश्यक है क्योंकि केवल उन्हें ही पंजीकृत माना जाता है। ऐसी सभी घटनाओं में, परिवार के सभी सदस्य नियम के दायरे में आते हैं, इन सभी दिशानिर्देशों की जानकारी संबंधित कंपनियों की वेबसाइट पर उपलब्ध है।

बीमा दावा करने की प्रक्रियाः—

1. सबसे पहले नजदीकी पुलिस स्टेशन में एफआईआर दर्ज कराएं।
2. एफआईआर की एक कॉपी अपने गैस वितरक को भेजें। वितरक द्वारा एक कॉपी कंपनी को भेजी जाएगी।
3. बीमा कंपनी की टीम घटना स्थल पर निरीक्षण करेगी।
4. जांच टीम घटना से देय प्रतिपूर्ति के अनुसार बीमा दावा राशि वितरक को भेजेगी, और वितरक वह राशि संबंधित परिवार को देगा।
5. इस एलपीजी बीमा कवर पॉलिसी में कोई प्रीमियम देय नहीं है।

अधिक जानकारी के लिए दिये गये QR कोड को स्कैन करके देख सकते है।

इच्छाओं और जरूरतों का समाधान
आर.आर. RRबुलेटिन पाक्षिक
CITY MEERUT CLASSIFIED
rrbulletin@gmail.com | www.rradvertisingmeerut.com | www.sadhavnasamiti.in

JOBS
अवसरो की दुनिया- जॉब संबन्धित जानकारियों और सभी श्रेणी के विज्ञापन हेतु सम्पर्क करें।

सद्भावना वैलनेस

आज स्वस्थ रहें, कल समृद्ध बनें–स्वास्थ्य ही सबसे बड़ा धन है ।

देसी गाय के शुद्ध घी का प्राकृतिक एवं घरेलू उपयोग...

1. गाय का घी नाक में डालने से पागलपन दूर होता है।
2. गाय का घी नाक में डालने से एलर्जी खत्म हो जाती है।
3. गाय का घी नाक में डालने से लकवा रोग का उपचार होता है।
4. 20–25 ग्राम गाय का घी व मिश्री खिलाने से शराब, भांग व गांजे का नशा कम हो जाता है।
5. गाय का घी नाक में डालने से कान का पर्दा बिना ओपरेशन के ही ठीक हो जाता है।
6. नाक में घी डालने से नाक की खुश्की दूर होती है और दिमाग तरोताजा हो जाता है।
7. गाय का घी नाक में डालने से कोमा से बाहर निकल कर चेतना वापस लोट आती है।
8. गाय का घी नाक में डालने से बाल झडना समाप्त होकर नए बाल भी आने लगते है।
9. गाय के घी को नाक में डालने से मानसिक शांति मिलती है, याददाश्त तेज होती है।
10. हाथ–पाँव मे जलन होने पर गाय के घी को तलवो में मालिश करें जलन ठीक होता है।
11. हिचकी के न रुकने पर खाली गाय का आधा चम्मच घी खाए, हिचकी स्वयं रुक जाएगी।
12. गाय के घी का नियमित सेवन करने से एसिडिटी व कब्ज कम हो जाती है।
13. गाय के घी से बल, वीर्य बढ़ता है और शारीरिक व मानसिक ताकत में भी ठीक होता है।
14. गाय के पुराने घी से बच्चों को छाती और पीठ पर मालिश करने से कफ दूर हो जाती है।
15. अधिक कमजोरी लगे, तो एक गिलास दूध में एक चम्मच गाय का घी और मिश्री डालकर पी लें।
16. हथेली और पांव के तलवो में जलन होने पर गाय के घी की मालिश से जलन में आराम आयेगा।
17. गाय का घी न सिर्फ कैंसर को पैदा होने से रोकता है और इस बीमारी के फैलने को भी आश्चर्यजनक ढंग से रोकता है।
18. जिस व्यक्ति को हार्ट अटैक की तकलीफ है और चिकनाई खाने की मनाही है तो गाय का घी खाएं, इससे ह्रदय मजबूत होता है।
19. देसी गाय के घी में कैंसर से लड़ने की अचूक क्षमता होती है। इसके सेवन से स्तन तथा आंत के खतरनाक कैंसर से बच सकते है।
20. गाय का घी, छिलका सहित पिसा हुआ काला चना और पिसी शक्कर या बूरा या देसी खाण्ड, तीनों को समान मात्रा में मिलाकर लड्डू बाँध लें। प्रतिदिन प्रातः खाली पेट एक लड्डू खूब चबा–चबाकर खायें, एक गिलास मीठा गुनगुना दूध घूँट–घूँट करके पीने से स्त्रियों के प्रदर रोग में आराम होता है, पुरुषों का शरीर मोटा ताजा यानी सुडौल और बलवान बनता है।
21. फफोलों पर गाय का देसी घी लगाने से आराम मिलता है।
22. गाय के घी की छाती पर मालिश करने से बच्चो के बलगम को बाहर निकालने मे सहायता मिलती है।
23. सांप के काटने पर 100 –150 ग्राम गाय का घी पिलायें, उपर से जितना गुनगुना पानी पिला सके पिलायें, जिससे उलटी और दस्त तो लगेंगे ही लेकिन सांप का विष भी कम हो जायेगा।
24. दो बूंद देसी गाय का घी नाक में सुबह शाम डालने से माइग्रेन दर्द ठीक होता है।
25. सिर दर्द होने पर शरीर में गर्मी लगती हो, तो गाय के घी की पैरों के तलवे पर मालिश करे, इससे सिरदर्द दर्द ठीक हो जायेगा।
26.गाय के घी के सेवन से कॉलेस्ट्रॉल नहीं बढ़ता है । वजन भी नही बढ़ता, बल्कि यह वजन को संतुलित करता, कमजोर व्यक्ति का वजन बढ़ता है तथा मोटे व्यक्ति का मोटापा (वजन) कम होता है।
27. एक चम्मच गाय के शुद्ध घी में एक चम्मच बूरा, 1/4 चम्मच पिसी काली मिर्च, तीनों को मिलाकर सुबह खाली पेट और रात को सोते समय चाट कर साथ में गर्म मीठा दूध पीने से आँखों की ज्योति बढ़ती है।
28. गाय के घी को ठन्डे जल में फेंट ले और फिर घी को पानी से अलग कर ले यह प्रक्रिया लगभग सौ बार करे और इसमें थोड़ा सा कपूर डालकर मिला दें। इस विधि द्वारा प्राप्त घी एक असर कारक औषधि में परिवर्तित हो जाता है जिसे जिसे त्वचा सम्बन्धी हर चर्म रोगों में चमत्कारिक कि तरह से इस्तेमाल कर सकते हैं । यह सौराइशिस के लिए भी कारगर है।
29. गाय का घी एक अच्छा (स्क्स्) कोलेस्ट्रॉल है। उच्च कोलेस्ट्रॉल के रोगियों को गाय का घी ही खाना चाहिए। यह एक बहुत अच्छा टॉनिक भी है।
30. अगर आप गाय के घी की कुछ बूंदें दिन में तीन बार, नाक में प्रयोग करेंगे तो यह त्रिदोष (वात पित्त और कफ) को सन्तुलित करता है।

सद्भावना वैलनेस
टीम सकलंन

इन पोषक तत्वों को ठीक करो, ताकत अपने-आप बढ़ेगी फिर किसी भी दवा की जरूरत नही

ये कमी आम है, लेकिन आप इससे बच सकते है।

1. जिंक (20–50 ग्राम/दिन) – जिंक अनिवार्य है।
यह कम होते ही आपकी ऊर्जा, सपइपकव और समग्र "मर्दाना एहसास" भी गिर जाता है। ज्यादातर पुरुष पर्याप्त जिंक वाले खाद्य पदार्थ नहीं खाते।
अधिक खाएँ: अंडे, लाल मांस, ऑयस्टर।

2. बोरॉन (3–12 ग्राम/दिन)
यह चुपचाप एसएमबीएस कम करके आपका फ्री टेस्टोस्टेरोन बढ़ाता है। यह ज्यादा प्रसिद्ध नहीं है, लेकिन काम करता है।
अधिक खाएँ: किशमिश, एवोकाडो, नट्स।

3. मैग्नीशियम (600–1000 ग्राम/दिन)
मैग्नीशियम ठीक करना ऐसा है जैसे शरीर में 'इंजन ऑयल' वार्निंग लाइट बंद हो जाए। बेहतर नींद, बेहतर रिकवरी, शांत दिमाग –यही सब टेस्टोस्टेरोन को अप्रत्यक्ष रूप से बढ़ाते हैं।
अधिक खाएँ: हरी पत्तेदार सब्जियाँ, क्विनोआ, बादाम।

4. पाइन पोलन
इसमें चार प्रमुख एंड्रोजन (पुरुष हार्मोन) पाए जाते हैं– एंड्रोस्टेनडायोन, टेस्टोस्टेरोन, डीएचइऐ और एंड्रोस्टेरोन
एंड्रोजन हार्मोन इसमें मौजूद होते हैं और अवशोषित होने पर यह लगभग तुरंत टेस्टोस्टेरोन बढ़ाता है।

5. पोटैशियम
हर कोई पोटैशियम की कमी से ग्रस्त है, और यह चुपचाप आपके हार्मोन खराब करता है। **अच्छा पोटैशियम** = बेहतर हाइड्रेशन, बेहतर मांसपेशी संकुचन, बेहतर टेस्टोस्टेरोन उत्पादन।
अधिक खाएँ: केले, खजूर, आलू, सार्डिन मछली।

6. मैंगनीज (2.3–10 ग्राम/दिन)
मैंगनीज उन एन्जाइमों में मदद करता है जो हार्मोन उत्पादन और मेटाबॉलिज्म नियंत्रित करते हैं। अगर आप दिनभर जंक खाते हैं, तो निश्चित रूप से इसकी कमी होगी।
अधिक खाएँ: साबुत अनाज, नट्स, पालक।

7. कैल्शियम (1,200–2,500 ग्राम/दिन)
टेस्टोस्टेरोन बूस्टर नहीं है, लेकिन मजबूत हड्डियों, नसों और मांसपेशियों के लिए जरूरी है। मजबूत शरीर – मजबूत हार्मोन।
अधिक खाएँ– डेयरी, काली मिर्च, ऑयस्टर।

8. एंटीऑक्सिडेंट (11,000 ग्राम/दिन)
यह बेहद कम आंका गया पोषक तत्व है। ऑक्सिडेटिव स्ट्रेस टेस्टोस्टेरोन उत्पादन को नष्ट कर देता है। एंटीऑक्सिडेंट उन कोशिकाओं की रक्षा करते हैं जो टेस्टोस्टेरोन बनाती हैं।
अधिक खाएँ– बेरीज, फल, गहरी हरी सब्जियाँ, पाइन पोलन।

............सद्भावना वैलनेस टीम सकलंन

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

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