Happy Diwali

आर.आर. RR बुलेटिन पाक्षिक

जन-जन के विकास, शान्ति के लिए एकलव्य भावधारा

वर्ष 34 अंक 20
विक्रम संवत् 2082,
कार्तिक कृष्ण दशमी से
कार्तिक शुक्ल नवमी
16 से 31 अक्टूबर 2025
कुल पृष्ठ-08 (यह अंक निःशुल्क)

श्रीकृष्ण भवन (गली अपोजिट शिवलोक कॉम्पलेक्स), 283 वैस्टर्न कचहरी रोड, मेरठ । फोन न. 0121-2641338 E-mail : rrbulletin@gmail.com

शुभ दीपावली 2025

हर क्षण मां की कृपा, अपनी पात्रता, कुशलता, अनुभव करें।
अच्छा-बुरा, रात-दिन, दुःख-आनन्द, भूख-भोजन, क्रोध-विनम्रता,
अनुकूल-प्रतिकूल, अन्दर-बाहर, समाज-प्रकृति, सही- गलत,
प्रेम-घृणा आदि आदि एक-दूसरे के प्रेरक, पूरक है
दोनों को स्वीकार करें और एक कदम आगे
अपनी सजगता गुणवत्ता देखें

सद्भावना समिति (पंजी०)

Website- www.sadbhavnasamiti.in | YouTube Channel - @Sadbhavna Wavves
Email- sadbhavnasamitimeerut@gmail.com | Helpline No. 9675834737

दीपावली उपहार :- अपना अनुभव भेजें और उपहार पायें
विकास में सहयोगी बनें। अपना डिजिटल मार्केटिंग पैकेज बनवायें,
और इच्छानुसार राशि भुगतान करें। दीपावली 2025 राशि विज्ञापन
RRBulletin में प्रकाशित कर उपहार पा सकते है।

2025

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

सभी समाचार-पत्रों में विज्ञापन बुकिंग हेतु

Estd. 1979

R.R. ADVERTISING SERVICES

Ph. 0121-2641338,
9219660359/60, 9690331338

श्रीकृष्ण भवन, 283, वैस्टर्न कचहरी रोड, शिवलोक कॉम्पलैक्स के सामने वाली गली, निकट जिला सहकारी बैंक, मेरठ

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

इनडोर, ऑउटडोर मीडिया, समाचार पत्र, मैंगजीन, फिल्म, इवेंट, होर्डिंग, फ्लैक्स बोर्ड

Domestic & International

FRIZZON
TRAVEL | EVENTS | FILMS

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

सद्भावना समिति द्वारा आवश्यक दी जा रही जानकारी

मेरठ राइजिंग

सर्वांगीण विकास के विभिन्न रूपों में, विकसित दृष्टिकोण की जरूरत है। InHkkouk lfefr }kjk ejB fodkl dk fy, fd;k tk jgk i;kl%&

i;j.kkiod dk;&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।

,e-,l-,-b-e=ky; }kjk pyk, tk jgk fu%'kYd Vªfux dkl –

एम.एस.एम.ई. मंत्रालय विभिन्न निःशुल्क कौशल और उद्यमिता प्रशिक्षण कार्यक्रम प्रदान करता है, जैसे उद्यमिता कौशल विकास कार्यक्रम ई.एस.डी.पी. जो युवाओं को स्वरोजगार अपनाने के लिए प्रेरित करते है। मैं इस कार्यक्रम को राष्ट्रीय एम.एस.एम.ई. संस्थानों द्वारा चलाएं जाते है। आप इन कार्यक्रमों के लिए अपने निकटतम प्रशिक्षण केन्द्र या **My Scheme** पोर्टल पर जाकर आवेदन कर सकते है, और अपनी योग्यता और रूचि के आधार पर लाभ उठा सकते है। dkSu&dkSu ls dkl miyC/k g&

एम.एस.ए.ई.मंत्रालय विभिन्न प्रशिक्षण कार्यक्रम प्रदान करता है, जिनमें यह भी शामिल है–

m|ferk dk'ky fodkl dk;Øe **(ESDP- Enterprenurship Skill Development)** & युवाओं को स्वरोजगार के अवसर के लिए तैयार करना।

iz'k{k.k lLFkkuksa dk lgk;rk **(ATI- Administrative Training Institute)** & जिसमें के.वाई.सी. कॉयर बोर्ड जैसे– राष्ट्रीय संस्थानों द्वारा संचालित कार्यक्रम।

m|ferk tkx:drk dk;Øe **(EAP- Employee Assistance Program)** & उद्यमिता के बारे में जागरूकता पैदा करने वाला कार्यक्रम।

izc/ku fodkl dk;Øe **(MDP- Employee Assistance Program)** & प्रंबधन कौशल विकसित करने के लिए एक सप्ताह के कार्यक्रम।

budk ykHk dkSu ys ldrk g&

m|ferk dk'ky fodkl dk;Øe **(ESDP- Enterprenurship Skill Development)** & समाज के विभिन्न वर्गो के युवा (पुरूष एवं महिला वर्ग), जिनमें अनुसूचित जाति/अनुसूचित जनजाति , दिव्यांग, भूतपूर्व सैनिक और गरीब रेखा से नीचे (बीपीएल कार्डधारक) में शामिल लोग है।

iz'k{k.k lLFkkuksa dk lgk;rk **(ATI- Administrative Training Institute)** & 18–35 वर्ष के आयु के इच्छुक प्रतिभागी जो संबन्धित नौकरी की भूमिका के मानदंडो को पूरा कर सकते हो।

budk ykHk dSls ysa\& **My Scheme Portal** पर जाकर उपलब्ध योजनाओं और प्रशिक्षणों के बारे में जानकारी प्राप्त करें।

lcfU/kr osclkbV& **National Institute for Small and Medium Enterprises** वेबसाइट पर जाकर आगामी कार्यक्रमों की जानकारी प्राप्त करें।

fudVre ,e-,l-,e-bZ &Mh vkbZ ls lEidZ djs& अपने क्षेत्र के सुक्ष्म, लघु एवं माध्यम विकास संस्थान एम.एस.एम.ई.–डी.आई. से सम्पर्क करें, और स्थानीय प्रशिक्षण कार्यक्रमों के बारे में पूछताछ करें।

iathdj.k djs& उपलब्ध कार्यक्रमों के लिए ऑनलाइन या केन्द्र पर जाकर पंजीकरण करें।

vkosnu izfØ;k %& इच्छुक प्रतिभागी संबन्धित प्रशिक्षण संस्थानों द्वारा प्रदान की गई आवेदन प्रक्रियाओं का पालन करके पंजीकरण कर सकते है।

ejB esa iz'k{k.k grq dgka lEidZ djs&

1- मेरठ में एम.एस.एम.ई. (सुक्ष्म, लघु और माध्यम उद्यम) द्वारा संचालित निःशुल्क प्रशिक्षण के लिए आप केनरा बैंक ग्रामीण स्वरोजगार प्रशिक्षण संस्थान से सम्पर्क कर सकते है, जो विभिन्न प्रकार पाठ्यक्रमों ट्रेनिंग प्रदान करता है, जो जेल चुंगी मेरठ पर है।

2. आप विशिष्ट प्रशिक्षणों के लिए राजकीय खाद्य विज्ञान प्रशिक्षण केन्द्र, पल्हैड़ा मोदीपुरम (कुकरी और बेकरी) या प्रक्रिया सह उत्पाद केन्द्र मेरठ से भी जानकारी प्राप्त कर सकते है।

gekjs iz;kl o miyfC/k;ksa dh vf/kd tkudkjh gekjh osclkbV ij ns[ksa **sadbhavnasamiti.in** & jfo dqekj ,MoksdsV la;kstd eks- 9675834737

सद्भावना समिति (पंजी.) - श्रीकृष्ण भवन, 283, वैस्टर्न कचहरी रोड, मेरठ-250001 संयोजक : रवि कुमार एडवोकेट - मो. 9675834737

घर-घर में बागवानी (आर्गेनिक, हाइड्रोपोनिक्स)

- ★ 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, हैगिंग स्थिति का प्रयोग करें।
- ★ प्रकृति से जुड़े। ★ इन्हें 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

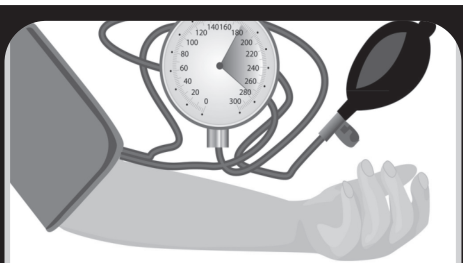
- ★ किचन फार्मिंग
- ★ सुन्दरता
- ★ प्रकृति की नजदीकी
- ★ ऑक्सीजन बढ़ायें
- ★ सब्जियां उगायें
- ★ वर्टिकल गार्डन (आर्गेनिक खेती)
- ★ हाइड्रोपोनिक्स (पानी की खेती)

श्री धनीराम (संरक्षक एवं मार्गदर्शक)
- अवकाश प्राप्त वरिष्ठ उद्यान अधिकारी
- वरिष्ठ योग शिक्षक, योग विज्ञान संस्थान
मो0 7817080979

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

सम्पर्क- स्वामी आत्मोकामरान
मो0 9412843670
सद्भावना समिति
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

विकसित भारत के लिए युवा विजन और युवा सामर्थय 2025 जन चर्चा में जन–जन आमंत्रित है

इस विषय पर अपने मोबाइल से लघु फिल्म बनाइयें अपना परिचय भी दीजियें, और भेज दीजिएं/ डिजिटल प्लेटफार्म पर इसे दिखाया जा सकता है इससे आपको अनुभव व पहचान मिलेगी। sadbhavnasamiti.in Sadbhavna Waves 9675834737 sadbhavnasamitimeerut@gmail.com

1. मेरठ के विकास में बिजली की आवश्यकता के लिए संभावनाएं है आपके विचारणीय एंव सुझाव आमंत्रित है। प्रत्येक ट्रांसफार्मर की क्षमता एवं उससे जुड़े उपभोक्ताओं का लोड का ऑडिट लेना चाहिए। नगर विकास में सराहनीय परिणाम प्राप्त होगें।
2. सभी मंदिरों के लिए सोलर सिस्टम लगाना आवश्यक किया जाना, विचारणीय प्रस्ताव हों। इसके लिए विद्युत सहयोग मंदिर भवनों का भी उपयोग होगा। किसानो की तर्ज पर 90 प्रतिशत सब्सिडी पर मंदिर सोलर प्लान्ट लगाने के दी जानी चाहिए।
3. ग्रामीण क्षेत्रों में बिजली की बड़ी संभावना है। विभागीय स्तर पर उत्पादन, वितरण, संरक्षण की बडी संभावनाएं हैं सभी शिक्षण संस्थाओं में उपलब्ध छातों पर 50 किलो या ज्यादा के सोलर सिस्टम लगाने की उचित व्यवस्था बनायें। इससे शिक्षण संस्थाओं में बिजली उपलब्ध होगी। शिक्षण बेहतर होगा। किसानो को सोलर प्लान्ट 90 प्रतिशत सब्सिडी पर मिल रहे है। इसी सब्सिडी पर स्कूलों में सोलर प्लान्ट लगाये जाने की अनुमति देने की कृप्या करें।
4. कानून बहुसंख्याओं के अनुसार चलेगा– जज शेखर यादव (हिन्दुस्तान में 11–12–2024) इससे अनेक प्रश्न उठ खड़े हुए है गत 1950 बनें संविधान का उपयोग क्या बहुसंख्यों के लिए हो रहा है या कमाऊ जनता के पैसे किस समूह पर खर्च हो रहे है। क्या संविधान अल्प संख्या को पोषित कर रहा है। क्या अंक्रातओं का पोषण मिल रहा है। आजादी के बाद अंक्राताओं का विकास क्या कारण है। न्याय व्यवस्था में भारी विलम्ब देश के विकास में बाधा है। व्यवहारिक, प्राकृतिक व्यवहार कही संविधान में है? यह विचारणीय है। अधिवक्ताओं– प्रसाद भूषण, कपिल सिब्बल आदि एवं असदुदीन औवेसी जैसे अनेक लोग भारतीय राष्ट्र धर्म के लिए कितने आक्राताओं के पक्षधार है और अदालतें, कार्यपालिका इनके प्रति कितनी जिम्मेदार है।
5. मेरठ में 2023 में फर्जी स्टॅाप घोटाले में शासन की जिम्मेदारी है। जनता क्यों पिसी जा रही है। 6. बिजली विभाग निजीकरण आवश्यक है, विकास के लिए इससे क्या संभावनाएं है।
7. सेंट्रल मार्केट भू उपयोग एवं इस प्रकार की व्यवस्था पूरे देश में है। शासन व्यवस्था के कारण जनता क्यों पिस रही है
8. आन्दोलन की तरीके में बदलाव हो, भारत 2047 विजन में, क्या अब शासन में सहयोग अभियान की आवश्यकता है।
9. 26 जनवरी 1950 अंगीकार भारतीय संविधान 75 वर्ष का हो गया है। संविधान का उद्देश्य/मंशा की जनता सर्वोपरी हो आज कितना जन–जन सर्वोपरी अनुभव कर पा रहा है।
10. दुनिया में 828 मीटर तक ऊंची इमारते है चीन में 3320 इमारतें 300 मीटर या इससे भी ऊंची है भारत में भी 300 मीटर तक कुछ ही इमारते है। जनसंख्या समृद्धि के चलते ऊंची इमारते भारत में, मेरठ उत्तर प्रदेश में ऊंची इमारतों के लिए बेहतर नियम–कायदें विकसित करने की जरूरत है। ऊंची इमारतों में पशुओं एवं खेती के लिए भी 25 प्रतिशत मंजिलें बनानी आवश्यक है।
11. जन–जन आमंत्रण अपने मन की बात सड़कें, स्वस्थ, सुगम यातायात भी और मौत भी, राजमार्ग हो या शहर या गांव की सड़के सभी यातायात को सुगम, सुलभ करने के लिए बनाये जाते है। लेकिन रोजना ही मौत/दुर्घटना की खबरे भी आती है। दुर्घटनाओं के लिए जन–जन काफी हद तक यातयात के नियमों का पालन न करना या जानकारी न होना भी है। इस के साथ बड़ा कारण सड़कों का रफ्तार और सामर्थ के अनुसार न बनाया जाना भी है।
12. जन–प्रतिनिधियों, राजनीतिक पार्टियों को शासन हाऊस में बात उठानी चाहिए। सड़को पर आंदोलन करना अपराध घोषित हो?

अपनी समाजिक जिम्मेदारियां निभाने का अवसर

School Of Wellness
समाधान अभियान
9259181149, 9219660359

वरिष्ठ
नागरिक अभियान
9457213164, 9412705969

डायनामिक
मेडिटेशन अभियान
9219228529, 9412843670

वात्सल्य
संवाद/अभीव्यक्ति
9410037963, 9219660362

गोमती
धारा आत्म दर्शन की
9219660359, 9897373736

Sadbhawna Family Grooming with Meditation

I Change My City

पुनः उपयोग अभियान
बचे सामान : दवा, वस्त्र, पुस्तक

सद्भावना प्रकाशन

मनुष्य का रोटी बैंक

कुशल भारत
वैचारिक विकास अभियान

अपने दीपक आप बनें
एकलव्य अभियान

किचन फार्मिंग

गर्भ संस्कार
सद्भावना केंद्र

गीता - सत्संग
मैडिटेशन

सद्भावना लाइब्रेरी

स्टॉप वेस्टेज प्रोग्राम

सहयोग अभियान
गांधी जी का

सद्भावना समिति (पंजी0) मेरठ

E- sadbhavnasamitimeerut@gmail.com, W- 9219660359/9219660360

श्रीकृष्ण भवन, 283 वैस्टर्न कचहरी रोड, मेरठ- 250001

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. 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

For More Information
0121-2641338, 9690331338
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

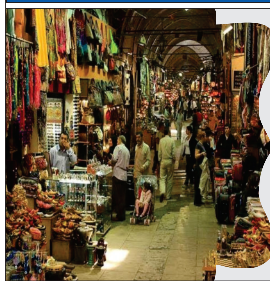
www.rrbulletin.page
rrbulletin@gmail.com

क्लासीफाइड एड फोन पर घर बैठे बुक करायें

आर.आर. RR बुलेटिन पाक्षिक

9690331338 STAY SAFE STAY HOME

बाजार गाइड



उपलब्ध शीर्षक अपने बाजार या कॉम्पलैक्स का नाम लिखें

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

सम्पर्क वर्गीकृत

INTERACT समाधान उपलब्ध

- उत्पाद/वस्तु
- हियरिंग ऐड
- आर.ओ.
- इनवर्टर
- सी.सी.टी.वी.
- फर्नीचर
- किचन-उपकरण
- इलैक्ट्रोनिक-गुडस
- ज्वैलरी
- गारमेन्ट्स्
- 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 MEERUT
0121-2641338
9219660359, 9690331338
rradvertisingmeerut@gmail.com
www.rradvertisingmeerut.com
We are All Type Advertising Agency

प्रकाशन
भारत भारती प्रकाशन एण्ड कं०
(प्रमुख पाठ्य-पुस्तक प्रकाशक)
वेस्टर्न कचहरी रोड, मेरठ- 250001 उ०प्र०
फोन नं.- 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 ★ बिक्री
★ रिपेयर ★ पार्टस
9837169137, 8126143194
जिला सहकारी बैंक के बराबर
(प्याऊ वाली गली के अन्दर)
283, वैस्टर्न कचहरी रोड, मेरठ

ज्वैलर्स
RAGHUNANDAN JEWELLERS
Serving Since 1918
G-17-22 ABU PLAZA, MEERUT
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

ज्योतिष
ज्योतिषाचार्य मोहित जी सरधना
9897573188
ज्योतिषाचार्य मनोज जी मेरठ
9837028526

फर्निशिंग
OM FURNISHING & HOME DECOR
C-140, Garh Road, Meerut
Ph. 0121-4000087

किले वाले
कमला ज्वैलर्स
गांधी आश्रम के सामने, निकट नन्दन सिनेमा, गढ़ रोड, मेरठ
7906716330, 9972842632

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

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 कॉम्पलेक्स के सामने वाली गली)
283, वैस्टर्न कचहरी रोड, मेरठ - 250001
मो. 9219660359

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

प्रजातंत्र में जनता शासक है, अधिकारो के साथ कर्तव्य निभाइयें स्वम 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।

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

सद्भावना समिति (पंजी०)
@Sadbhavna Waves
@Shram Shikhar
श्रीकृष्ण भवन 283, वैस्टर्न कचहरी रोड, मेरठ
9219660359
9675834737

- वार्षिक सदस्यता खुली है
- वॉलटिंयर, मीडिया सैल्स पर्सन

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

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

दीपावली उत्सव लघु वर्गीकृत 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

आर.आर. RR बुलेटिन पाक्षिक

YOU CAN BOOK CLASSIFIED ADVERTISEMENT OVER PHONE IN MEERUT

Minimum Price ₹ 100

FOR MORE DETAILS CONTACT
0121-2641338
9690331338
rrbulletin@gmail.com
www.rrbulletin.page

R.R. ADVERTISING SERVICES
आर.आर. एडवरटाईजिंग सर्विस
9690331338, 0121-2641338
www.rradvertisingmeerut.com

पायें समाधान! अवसर ढूंढ रहे है जरूरत पूरी करें

आर.आर. RR बुलेटिन पाक्षिक SERVICES

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

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, #7080908010

Vinex bhalla international
REQUIRED
1. Supervisor (Nickle, Zinc & Paintshop) B. Tech in chemical with 2-5 yrs. relevant exp. in a Mfg. unit.
2. Supervisor Fabrication B. Tech / B.A. with 2-5 yrs. relevant 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

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

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
Mob- 0121-2641338, 9219660359

नाम-परिवर्तन

मैं Meenakshi W/o Vivek Kumar निवासी–JG-366, गंगानगर, मेरठ पिन–250001 अब मैंने अपना नाम बदलकर Meenakshi से Minakshi रख लिया है।भविष्य में मुझे इसी नाम से जाना व पहचाना जाए।

मैने पुत्री का नाम AANYA से बदलकर JIVIKA कर लिया है भविष्य में पुत्री को जीविका नाम से जाना जाए, जन्मतिथि 09-09-2020 है। रीनाक्षी पत्नि अरुण कुमार –लिसाड़ी मेरठ।

My name is Anju Narang alias Tanu Narang W/o Vinod Kumar Narang R/o 39/A, II- Floor, Phase-1, Mansarovar Garden, Meerut UP. Anju Narang and Tanu Narang are the names of the same person.

I Ashish Jain S/O of pawan kumar Jain R/O 158 western colony , Baghpat Road, near Delhi public school Meerut. Have changed my name from Ashish Jain to Ashish Kumar Jain. Henceforth I would be known by the name of ASHISH Kumar Jain for all future purposes.

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

स्पोर्टर्स संबंधी

Pallav Garg
9910075517, 9897203612
SKT
SHRI KRISHNA TRADERS

Baijnath Complex Bansipura Suraj Kund Road, Meerut

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 झडना
- 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

आर.आर. RR बुलेटिन पाक्षिक Mini CLASSIFIED

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

हियरिंग सर्विस

मूर्ति हियरिंग एड 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

inter ACT समाधान उपलब्ध

व्यक्तिगत-सूचना

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

टूर एण्ड ट्रैवल्स्

FRIZZON TRAVEL | EVENTS | FILMS
Worldwide Travel as you wish
Flight, Hotel Car, Cruise Booking
DOMESTIC ALL INDIA & INTERNATIONAL TOURS AND TRAVELS
BOOKING NOW !
Meerut | Mumbai | Delhi
0121-2641338, 8266023450
www.frizzontravel.com
E-mail- booking@frizzontravel.com

To Place an adv. in this section please call contact No. 9690331338

योग संबंधी

YOGA CLASSES
8449345555

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 माधवपुरम् क्रासिंग हनुमान मन्दिर दिल्ली रोड, मेरठ

आर.आर. RR बुलेटिन 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, टूटर्स उपलब्ध है। आप अपना विज्ञापन छपवायें, और लोगो तक अपनी पहचान पहुँचाएं और लाभ पाएं

आर.आर. RR बुलेटिन पाक्षिक

औद्योगिक गाइड

रहे ग्राहक के पास
We Are Open 24/7 Always Support
पहुँचिएं ग्राहक तक
RR Bulletin Solution

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।

पेस्ट कन्ट्रोल

इंश्योरेंस सेवाएं

लक्ष्मी चन्द त्यागी वरिष्ठ इंश्योरेंस सलाहकार 172 नन्दन गार्ड गली न. 1 वैस्टर्न कचहरी रोड , 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....

आर.आर. पाक्षिक
RR बुलेटिन

सिटी गाइड

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

सद्भावना समिति (पंजी.) श्रीकृष्ण भवन, 283, वैस्टर्न कचहरी रोड, मेरठ-250001 | संयोजक - रवि कुमार एडवोकेट मो. 9675834737

शुभ, स्वच्छता और सुरक्षा के इन नियमों का पालन करें। आपकी दीपावली बने सुख, समृद्धि और सद्भाव की प्रतीक।

खुशियों की रोशनी फैलाएँ, नियमों का पालन करें, साफ-सुथरा घर, सुरक्षित त्यौहार

nhikoyh dk bfrgkl& 'kCn dk vFk Þnhikoyhß 'kCn lL—r l cuk g nhi ¾ nhid ;k çdk'k vkoyh ¾ ifä ;k J.kh bl çdkj Þnhikoyhß dk vFk gA nhik dh ifäA ;g R;kgkj v/kdkj ij çdk'k] cjkb ij vPNkb vkj vKku ij Kku dh fot; dk çrhd gA

ikjkf.kd vkj /kkfed egRo&

Hkkjr d fofHkUu Hkkxk e nhikoyh dk vyx&vyx dkj.kk l euk;k tkrk g]ijr bldk ey ln'k ,d gh gA lnHkkouk] çdk'k vkj fot;A

1- Hkxoku Jhjke dk v;k/;k ykVuk ¼mÙkj Hkkjr½
lcl çfl) dFkk jkek;.k l tMh gA tc Hkxoku jke] jko.k dk o/k djd lhrk vkj y{e.k lfgr 14 o"k d ouokl d ckn v;k/;k ykV] rk v;k/;kokfl;k u mud Lokxr e nhik dh ifä;k tykbA rHkh l bl fnu dk nhikoyh d :i e euk;k tkrk gA ;g vPNkb dh cjkb ij fot; dk çrhd gA

2- Hkxoku —".k }kjk ujdklj o/k ¼nf{k.k Hkkjr½
nf{k.k Hkkjr e nhikoyh dk lc/k Hkxoku Jh—".k l ekuk tkrk gA mUgku ujdklj ued jk{kl dk o/k fd;k] ftlu gtkjk fL=;k dk cnh cuk fy;k FkkA bl fnu dk ujd prn'kh dgk tkrk g ¼nhikoyh d ,d fnu igy½] tk ujd ij fot; dk çrhd gA

3- ekrk y{eh dk çkdVî ¼if'pe Hkkjr½
ikjkf.kd dFkk d vulkj] leæ eFku d le; ekrk y{eh th dk çkdVî dkfrd vekoL;k d fnu gvk FkkA blfy, bl fnu y{eh th dh itk dh tkrh gA ?kj e /ku] lef) vkj lkHkkX; dk vkxeu gkA

4- Hkxoku fo".k vkj jktk cfy dh dFkk ¼o".ko ijijk½
,d vU; dFkk d vulkj] Hkxoku fo".k u jktk cfy dk ikrky ykd Hkt vkj y{eh th dk eä djk;kA blfy, ;g fnu /ku vkj /ke dh j{kk dk çrhd ekuk tkrk gA — ✦ nhikoyh dk ln'k

Classifieds
RR Bulletin
For More Details Contact
E-mail & Call Us
www.rrbulletin.page
rrbulletin@gmail.com
☎ 9690331338
9219660359

R.R. ADV. SERVICES
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. पाक्षिक RR बुलेटिन
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 40/P.S.C.M. (5cm x 3cm =Rs. 600/-)		Display Classified 50/P.S.C.M. (5cm x 3cm =Rs. 750/-)

Shri Krishan Bhawan 283/1
Westurn Kutchery Road, Meerut 250001
☎ 9690331338
9219660359

जल है,
तो कल है

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

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

योगाहार क्या है?

योगाहार, आयुर्वेद और योग दर्शन से जुड़ा एक अनुशासन है। यह किसी "डाइट" की तरह प्रतिबंध नहीं करता, बल्कि हमें सचेत और संतुलित भोजन करना सिखाता है।

योगाहार के प्रमुख सिद्धांत

- सात्विक भोजन – ताज़ा, पौष्टिक और पौधों पर आधारित आहार।
- सचेत भोजन – मोबाइल और टीवी से दूर बैठकर ध्यानपूर्वक खाना।
- सही समय और मात्रा – 75-80% पेट भरने तक खाना।
- स्थानीय व मौसमी – मौसम और क्षेत्र अनुसार भोजन।
- अहिंसा – प्रकृति और जीव-जंतु के प्रति दयालु आहार।

भोजन के प्रकार :

योग और आयुर्वेद के अनुसार भोजन तीन प्रकार का होता है

सात्विक भोजन – शुद्ध विकल्प

- फल, सब्ज़ियाँ, अनाज, दालें, दूध, शहद।
- शांति, एकाग्रता और दीर्घायु बढ़ाता है।
- उदाहरण: खिचड़ी, नारियल पानी।

राजसिक भोजन – उत्तेजक विकल्प

- मसालेदार, तला-भुना, कॉफ़ी, एनर्जी ड्रिंक।
- बेचैनी, अधीरता और अधिक महत्वाकांक्षा बढ़ाता है।
- उदाहरण: स्ट्रीट चाट, तैलीय स्नैक्स।

तामसिक भोजन – भारी विकल्प

- बासी, प्रोसेस्ड, फ्रोज़न व तैलीय खाना।
- आलस्य, सुस्ती और नकारात्मकता बढ़ाता है।
- उदाहरण: पिज़्ज़ा, पैकेज्ड चिप्स।

योगाहार हमें सात्विक भोजन को प्राथमिकता देने की सलाह देता है। साथ में, भोजन के योगाहार के अनुसार चार प्रकार के होने चाहिए।

शक्ति देनेवाला (कैलरी), रिपेरिंग करने वाला (पोषक तत्व), सफाई करनेवाला (बोडी डीटोक्स), पंच तत्व मेनेज करने वाला।

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 – "मैंने 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

सम्पादकः- मेघा अग्रवाल
प्रबन्धकः- 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 होगे।

समाचार पत्र प्रिंटिंग प्रेस

चुटकुले बोलते हैं

पिंटू के रोने पर उसका पापा बोला...
पिंटू के पापा- अजी सुनते हो, पप्पू रो रहा है।
मां-मैं खाना बनाऊं, या काम करूं, मैं दहेज में नहीं लाई थी।
जैसे चुप कराना है, कराओं
पिंटू के पापा मैंने भी कौन सा बारात में लाया था ।
रहने दो, खुद ही चुप हो जाएगा ।

मैडम: पप्पू, मैंने तुम्हें थप्पड मारा,
इसका भविष्य काल बताओ?
पप्पू : मैडम, छुट्टी के बाद आपकी ऐक्टिवा पंचर मिलेगी।
दे थप्पड़ ! दे थप्पड़ !

लेख आमंत्रित

इस चित्र पर अपने विचार, प्रस्तुति, भेजियें इस लेख पर पुरस्कार सम्मान दिया जायेगा। अपना फोटो, नाम, पता अवश्य लिखें।

Email- rrbulletin@gmail.com, Whatsaap - 9219660359
आर. आर. बुलेटिन, श्रीकृष्ण भवन, 283/1, वैस्टर्न कचहरी रोड, मेरठ- 250001

सद्भावना समिति (पंजी.) गैर सरकारी संगठन

"बेरोजगार युवक व युवतियों को निःशुल्क 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 निःशुल्क 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	एल्युमिनियम फेब्रिकेशन	– 30 दिन
जनरल ई.डी.पी.	– 06 दिन	कैन्डिल मेकिंग	– 10 दिन
सेलकोन रिपेयरिंग	– 30 दिन	घरेलू विद्युत उपकरण सेवा उद्यमी	– 30 दिन
कम्प्यूटर एकाउटिंग	– 30 दिन	कृषि उद्यमी	– 30 दिन

सम्पर्क जानकारी एंव प्रवेश के लिए शीघ्र सम्पर्क करें।
श्रीकृष्ण भवन, 283/1 वैस्टर्न कचहरी रोड, मेरठ–250001
मो. 9219660359, 9675834737, 0121–2341338

आर.आर. RR बुलेटिन पाक्षिक

Advertising with
is just a call away!!
Make your brand visible through highly impactful

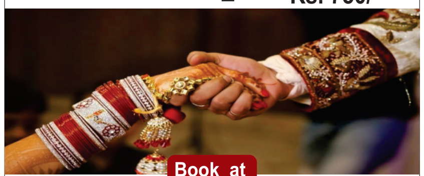
Print Classified Ads

* T&C Apply

OBITUARY | EMPLOYMENT
PROPERTY | AUTOMOBILE
EDUCATION | BUSINESS
MATRIMONIAL | RETAIL

Call Us Now at
9690331338
— ALL DAYS —
9:00 AM TO 7:00 PM

क्लासीफाइड एड फोन पर घर बैठे बुक करायें

RR बुलेटिन 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
https://www.rrbulletin.page
Email: rrbulletin@gmail.com
Mobile No. 9690331338
Shri Krishan Bhawan, 283, Western Kutchery Road, Meerut

RR बुलेटिन 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

RR Groups For
Advertising (All Media)
Tour & Travels
Film & Event
Social Work (NGO)
Contact Us
0121-2641338
9219660359

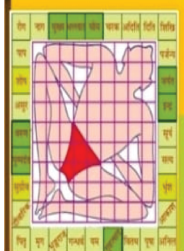
RR बुलेटिन Inter Act
आवश्यकता/रोजगार
4 हफ्ते (2+2)
5 से 10 शब्दों तक Rs. 50/- अतिरिक्त 10 Rs /PW
5x3=15 सेमी 50 Rs /वर्ग सेमी Rs. 750/-

Book at
https://www.rrbulletin.page
Email: rrbulletin@gmail.com
Mobile No. 9690331338
Shri Krishan Bhawan, 283, Western Kutchery Road, Meerut

RR बुलेटिन 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

आर. आर. बुलेटिन
ई-पेपर पायें
9690331338
अपना नाम, पता व्हॉट्सएप करें।

The Vaastu Zone by Rajan Swami
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?

सम्पर्क करें -
श्री राजन स्वामी
वास्तु शास्त्र एवं
रेमेडियल वास्तु सलाहकार

सी-7, पांडव नगर, मेरठ फोन : 7017589577, 9897101938
e-mail : superbghazals@gmail.com

हमारे यहां पर ऑनलाइन,ऑफलाइन कार्यक्रम कवरेज लाईव रिकॉर्डिंग सेवा उपलब्ध है।
Sadbhavna Waves WATCH, SHARE & SUBSCRIBE M. 9219660359

ORAM JEWELLERS
MEERUT FIRST MULTIBRANDED JEWELLERY SHOWROOM

Luxury, Shine & Elegance
ORAM JEWELLERS
A collection that reflects your rich heritage with pride.
GOLD | DAIMOND | PLATINUM | SILVER
140C, GARH ROAD, NEAR NAI SARAK, MEERUT PH. +9412046132

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

BUSINESS
व्यापार परिचय: व्यापारिक विज्ञापन के हेतु
आवश्यकता/उपलब्धता