Carpenter's monthly newspaper

कारपेंटर्स न्यूज़

www.carpentersnews.com

R.N.I.No.MAHHIN/2005/16460 | Postel Regd. No. MCW/321/2025-27
Posted at Delisle Road, Mumbai-400013. On 20th of Every month | Published on Every 10 th day of the month

मासिक समाचार पत्र

मुंबई | नवंबर 2025 | वर्ष : 20 | अंक : 12 | पृष्ठ : 16 | मूल्य : 2 रुपए

जियो वर्ल्ड कन्वेंशन सेंटर में फर्नीचर प्रदर्शनी .... पेज - 4

7 दिसंबर को मुंबई में कारपेंटरों का महासम्मेलन

फर्नीचर निर्माण उत्पादों की होगी प्रदर्शनी

मुंबई। भवन निर्माण व आंतरिक साज-सज्जा से जुड़े कारीगरों की सामाजिक संस्था कारपेंटर्स वेलफेयर एसोसिएशन का वार्षिक कारपेंटर महासम्मेलन एक शाम कारपेंटरों के नाम का आयोजन रविवार, 7 दिसंबर 2025, समय - दोपहर 4 बजे से रात 9 बजे तक मालाड (पश्चिम) स्थित दुर्गादेवी सर्राफ हॉल, बजाज हॉल के सामने, सर्वोदय बालिका विद्यालय, एस. वी. रोड में किया गया है। कारपेंटर्स वेलफेयर एसोसिएशन के अध्यक्ष वशिष्ठ नारायण विश्वकर्मा ने कहा कि गत कई वर्षों से संस्था की ओर से कारपेंटरों का वार्षिक स्नेह सम्मेलन एक शाम कारपेंटरों के नाम का आयोजन किया जाता रहा है जिसमें मुंबई, ठाणे, नवी मुंबई, पालघर के अलावा देश के विभिन्न राज्यों से सामाजिक संस्थाओं के प्रतिनिधि शामिल होते हैं। उन्होंने बताया कि इस वर्ष कार्यक्रम के मुख्य प्रायोजक ओजोन किचन और फर्नीचर फिटिंग्स और सह प्रायोजक अरिस्टो और यूरो एडहेसिव प्रायोजित इस समारोह में कारपेंटर भाइयों को भवन निर्माण व आंतरिक साज-सज्जा से जुड़े उत्पादों के बारे में जानकारी दी जाएगी। उन्होंने बताया कि कारपेंटरों को समय-समय पर फर्नीचर निर्माण क्षेत्र में आ रहे नए उत्पादों की जानकारी देकर उन्हें प्रशिक्षित करने का काम संस्था कर रही है। संस्था के महासचिव दिनेश विश्वकर्मा ने कहा कि हमें फर्नीचर निर्माण क्षेत्र में मजबूत प्रतियोगी बने रहने के लिए कारपेंटरों को सामयिक मार्गदर्शक के साथ ट्रेनिंग भी देनी होगी। उन्होंने बताया कि भवन निर्माण व आंतरिक साज सज्जा से जुड़े कारीगरों के इस समारोह में सभी के लिए प्रवेश निः शुल्क है। कारपेंटर महासम्मेलन में गीत-संगीत का कार्यक्रम लोकरंग का आयोजन किया गया है, जिसमें लोकगायक सुरेश शुक्ला एंड ग्रुप सम-सामयिक गीत प्रस्तुत करेंगे।

इस कार्यक्रम की जोरों से तैयारियां चल रही हैं। कारपेंटर महासम्मेलन समारोह को सफल बनाने में योगेश विश्वकर्मा, रामलाल विश्वकर्मा, गुलाब विश्वकर्मा, मोतीलाल विश्वकर्मा, हेमंत विश्वकर्मा, वकील विश्वकर्मा, प्रेमनाथ विश्वकर्मा, रामजी विश्वकर्मा, दीनानाथ विश्वकर्मा, अनिल विश्वकर्मा, कन्हैयालाल विश्वकर्मा, जनार्दन विश्वकर्मा, महेंद्र यादव, संजय विश्वकर्मा, दिनेश विश्वकर्मा, राम बहादुर विश्वकर्मा, शैलेश विश्वकर्मा, अनिल विश्वकर्मा हार्डवेयर, संतोष विश्वकर्मा, मिथलेश विश्वकर्मा, बंशीधर मौर्य, चंद्रशेखर विश्वकर्मा, राम शर्मा, रमेश विश्वकर्मा, कैलाश विश्वकर्मा, रामरोहित विश्वकर्मा, कृष्णा महाराणा, कंचन विश्वकर्मा, दिलावर खान, रामबली विश्वकर्मा, नारायण नन्दलाल विश्वकर्मा, राजू राणा, प्रेम राणा,राजमणि विश्वकर्मा, राकेश विश्वकर्मा, भरत राठौड़ आदि भरपूर सहयोग कर रहे हैं।

विश्वकर्मा की पूजा कर औजारों को दिया विश्राम

कुल्लू। जिला मुख्यालय ढालपुर में विश्वकर्मा वेलफेयर सोसायटी ने विश्वकर्मा दिवस मनाया। इस दौरान शिल्पकारों और कारीगरों ने मिलकर भगवान विश्वकर्मा का पूजन किया और अपने कारीगरी में नई कुशलता लाने का भी आग्रह किया। विश्वकर्मा वेलफेयर सोसायटी के अध्यक्ष बॉबी ने बताया कि हर साल गोवर्धन पूजा के साथ विश्वकर्मा दिवस मनाया जाता है। इस दिन भगवान विश्वकर्मा का पूजन किया जाता है। इस दिन कारीगरों की ओर से कोई भी काम नहीं किया गया। सभी कारीगरों और शिल्पकारों ने अपने-अपने औजारों का पूजन किया। एक दिन के लिए उन्हें भी विश्राम दिया।

कारपेंटर की बेटी ने बुलेट की रफ्तार से वर्ल्ड कप में उड़ाई गिल्ली

चंडीगढ़। भारतीय महिला क्रिकेट टीम ने वर्ल्ड कप का फाइनल मैच जीता जिसके बाद पूरे देश में जश्न का माहौल है। इस जीत के पीछे एक वजह पंजाब के मोहाली की बेटी अमनजोत कौर भी रही जो एक कारपेंटर की बेटी हैं और जिन्होंने अपनी शानदार फील्डिंग से ना सिर्फ दर्शकों का दिल लूट लिया बल्कि पूरे मैच का रुख ही बदल डाला। मोहाली की गलियों से निकलकर वर्ल्ड कप की ट्रॉफी तक पहुंची ये बेटी आज करोड़ों दिलों में बस गई है। अमनजोत कौर ने जिस तरह से फील्डिंग की, उसकी चर्चा आज पूरे देश में है। मैच में कैच के दौरान हाथों से फिसल रही बॉल को जमीन से उन्होंने टच नहीं करने दिया और बुलेट की रफ्तार से थ्रो कर विकेट की गिल्ली उड़ाई। फाइनल मुकाबले में अमनजोत ने दीप्ति शर्मा की गेंद पर दक्षिण अफ्रीकी कप्तान लौरा वोल्वाड्र्ट का शानदार कैच पकड़ा जो मैच का टर्निंग पॉइंट साबित हुआ। वोल्वाड्र्ट उस समय अपना शतक पूरा कर चुकी थीं, लेकिन अमनजोत के उस कैच ने भारतीय टीम को जीत दिलाने में अहम भूमिका निभाई। इस कैच ने मैच का पासा ही पलट दिया। ये विकेट भारतीय टीम के लिए बेहद जरूरी था। इसके बाद साउथ अफ्रीका की पारी लड़खड़ाई और पूरी टीम 246 रन पर आउट हो गई।

अमनजोत कौर ने ना सिर्फ मैच में शानदार कैच लिया बल्कि शानदार फील्डिंग के जरिए साउथ अफ्रीकी टीम को पहला झटका भी उन्होंने दिया था। अमनजोत ने गेंद को विकेट पर डायरेक्ट हिट कर दूर से ही ताजमिन ब्रिट्स को रन आउट कर दिया जिसे देख सभी हैरान रह गए। 10वें ओवर के दौरान जब रेणुका सिंह ठाकुर की तीसरी गेंद को ताजमिन ब्रिट्स ने खेला तो ताजमिन रन लेने के लिए दौड़ पड़ी। अमनजोत ने बुलेट की रफ्तार से तेजी से गेंद उठाई और स्टम्प पर सीधा निशाना लगा दिया। वर्ल्ड कप क्रिकेट के फाइनल मुकाबले में उनके शानदार प्रदर्शन के बाद अब मोहाली में उनके घर के सामने जमकर भांगड़ा हुआ है और परिजनों ने नाचते-गाते जोरदार जश्न मनाया है। मोहाली के फेज 5 में रहने वाले अमनजोत के परिवार ने शानदार खेल पर खुशी जाहिर करते हुए मिठाइयां भी बांटी। अमनजोत के पिता भूपिंदर सिंह मोहाली के बलोंगी में कारपेंटर का काम करते हैं।

कौन बनेगा करोड़पति में कारपेंटर ने जीता 50 लाख

जालंधर। लांबड़ा के हुसैनपुर गांव के निवासी कारपेंटर छिंदरपाल का जीवन चुनौतियों से भरा रहा है। उन्होंने कड़ी मेहनत और ज्ञान के बल पर अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। परिवार की खुशियां, बच्चों की पढ़ाई और पत्नी की ख्वाहिशें पूरा करने की ललक ने छिंदरपाल को लखपति बना दिया। उन्होंने बहुत ही अच्छे सवालों के जवाब दिए और 50 लाख रुपये जीत लिए। उन्होंने एक करोड़ के सवाल पर खेल छोड़ दिया और 50 लाख रुपये लेकर घर लौट आए। छिंदरपाल के कुछ सपने थे और उन्हें पूरा करने की चाहत उन्हें कौन बनेगा करोड़पति के मंच पर ले आई। अमिताभ बच्चन भी उनसे काफी प्रभावित हुए। उन्होंने कहा कि

आपकी जो सोच है हमेशा हमारे दिलों में रहेगी। अमिताभ बच्चन ने एपिसोड की शुरूआत छिन्दरपाल से 7.50 लाख रुपये का 11वां सवाल पूछकर की। सवाल था कि भारतीय भिक्षु बोधिधर्म के इतिहास से जुड़ी इनमें से कौन सी चीजें 2025 में नरेंद्र मोदी की जापान यात्रा के दौरान भेंट की गई। छिन्दरपाल ने इसका सही जवाब दिया। इसके बाद उन्होंने बिना किसी लाइफ लाइन का इस्तेमाल किए 12.50 लाख रुपये का भी सही जवाब दिया।

25 लाख की इनामी राशि के लिए पूछे गए सवाल पर छिन्दरपाल को दो लाइफ लाइन का इस्तेमाल करना पड़ा। खुशकिस्मती से, उन्होंने सही जवाब देने में उसकी मदद की। फिर 50 लाख के सवाल के लिए छिन्दरपाल ने बिना किसी लाइफ लाइन का इस्तेमाल किए सही जवाब दिया। एक करोड़ जीतने के लिए सवाल था। भारत के महान त्रिकोणमितीय सर्वेक्षण के प्रमुख बनने से पहले, जॉर्ज एवरेस्ट ने 1814 से 1816 तक इनमें से किस द्वीप का सर्वेक्षण किया था। इसके चार विकल्प थे - जेजू, जमैका, जर्सी और जावा। छिन्दरपाल इस सवाल का जवाब काफी देर तक सोचते रहे। अंत में उन्होंने खेल छोड़ दिया।

छिंदर पाल ने बताया कि उसकी हालत ठीक नहीं थी। 600 से 700 रुपये मजदूरी मिलती थी। जिससे ना तो ठीक से बच्चों को पढ़ा पा रहा था और ना ही पत्नी की ख्वाहिशों को पूरा कर पा रहा था। लेकिन पत्नी ने कभी साथ नहीं छोड़ा। वह तीन पीढ़ी से कारपेंटर का काम कर रहे हैं। एक दिन किसी के घर में काम के लिए गया तो वहां पानी मांगा। उसे टूटी से पानी पीने के लिए कहा गया जहां वह बर्तन धोते थे, तब बहुत बुरा लगा। शादियों में डीजे फ्लोर पर गिरने वाले पैसे भी उठाए पर जिंदगी का स्तर कैसे उठाऊं, यह समझ नहीं आ रहा था। उसने केबीसी देखना शुरू किया और धीरे-धीरे सामान्य ज्ञान और पढ़ाई पर फोकस किया। वह बच्चों के लिए कुछ भी कर सकता था। आखिरकार पत्नी रेनू बाला का विश्वास केबीसी के सेट तक ले आया। जब पहले दिन 5 लाख रुपये जीता तो बच्चों का भविष्य सुरक्षित दिखाई दिया। उसका बड़ा बेटा विराट कौल क्रिकेट और छोटा बेटा आरव कौल फुटबॉल खेलना चाहता है। अब वह उन्हें अच्छी अकादमी में डाल देगा। छिन्दरपाल ने कहा कि ये मेरी पत्नी का विश्वास है जो मैं सब कुछ कर पाया।

कारपेंटर्स न्यूज़

RNI NO. MAHHIN/2005/16460

कारपेंटर्स न्यूज में विज्ञापन या प्रतियों के लिए 9320566633 पर संपर्क करें।
Email: carpentersnews@gmail.com

मुंबई	नवंबर 2025	वर्ष : 20	अंक : 12	पृष्ठ : 16	मूल्य : 2 रुपए

सेजल ग्लास का मुनाफा तीन गुना बढ़ा

मुंबई। आर्किटेक्चरल ग्लास निर्माता कंपनी सेजल ग्लास लिमिटेड ने वित्त वर्ष 2026 की दूसरी तिमाही में अपनी आय में 70 प्रतिशत और शुद्ध लाभ में 3 गुना से अधिक की अच्छी वृद्धि दर्ज की है।

EVERY DOOR DESERVES A
dorsët
MORE SAFE. MORE SECURE.
dorsët MITRON
Saath Umar Bhar Ka!

डोरसेट के साथ सबका फ़ायदा !

डोरसेट ड्रॉअर सिस्टम:

* लगाना आसान
* कमाई भी आसान!

जीते हर स्कैन पर इनाम!

आज ही रजिस्टर करें और पहले स्कैन के साथ
250
बोनस अंक सुनिश्चित करें

PAN/ AADHAR से लॉयल्टी प्रोग्राम जॉइन करें।

डोरसेट मित्रों ऐप डाउनलोड करने के लिए स्कैन करें

पुरस्कार जीतने हेतु मित्रों वीडियो देखने के लिए स्कैन करें

हमें फॉलो करें:

Dorset India

MITRON HELPDESK SUPPORT
1800 2022 434
mitronsupport@dorsetindia.com

प्रधानमंत्री धन-धान्य कृषि योजना, राष्ट्रीय दलहन मिशन की शुरूआत

मुंबई। प्रधानमंत्री धन-धान्य कृषि योजना, राष्ट्रीय दलहन मिशन एवं अन्य योजनाओं का शुभारंभ अंधेरी (पश्चिम) स्थित यारी रोड स्थित भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद, केंद्रीय मात्स्यिकी शिक्षा संस्थान में किया गया। यह कार्यक्रम नई दिल्ली स्थित एनएएससी परिसर से प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के लाइव प्रसारण से जुड़ा रहा।

कार्यक्रम की अध्यक्षता निदेशक डॉ. एन. पी. साहू ने की, जबकि बतौर मुख्य अतिथि महाराष्ट्र सरकार के मत्स्य एवं बंदरगाह विकास मंत्री नितेश राणे उपस्थित रहे। डॉ. साहू ने संस्थान की भूमिका, मत्स्य क्षेत्र में नवाचार, अनुसंधान व क्षमता निर्माण पर प्रकाश डाला और महाराष्ट्र सरकार की योजनाओं की सराहना की। नितेश राणे ने इस अवसर पर कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का लक्ष्य है कि भारत का मत्स्य क्षेत्र आत्मनिर्भर, सशक्त और आधुनिक बने। उन्होंने मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस के दूरदर्शी नेतृत्व की भी प्रशंसा करते हुए कहा कि राज्य सरकार ने मत्स्य, जल परिवहन और तटीय विकास के क्षेत्र में जो ठोस पहल की हैं, वे प्रधानमंत्री के विजन को धरातल पर उतारने में मील का पत्थर साबित हो रही हैं। उन्होंने मात्स्यिकी को कृषि के समकक्ष दर्जा मिलने को ऐतिहासिक कदम बताया और केंद्र व राज्य सरकारों के समन्वित प्रयासों की प्रशंसा की। उन्होंने कहा कि मछली पकड़ना केवल एक व्यवसाय नहीं, बल्कि कौशल, धैर्य और नवाचार का संगम है और महाराष्ट्र सरकार मछुआरों की आय और सम्मान बढ़ाने के लिए निरंतर कार्य कर रही है।

भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद व केंद्रीय मात्स्यिकी शिक्षा संस्थान के वैज्ञानिकों ने नई योजनाओं के प्रमुख उद्देश्यों पर जोर दिया, जिनमें उत्पादकता वृद्धि, डिजिटल साक्षरता, महिला सशक्तिकरण और क्षमता निर्माण प्रशिक्षण शामिल हैं। एक विशेष संवाद सत्र मन की बात मछुआरों और मत्स्य कृषकों के साथ किया गया, जिसमें किसानों और मछुआरों ने अपने अनुभव साझा किए। राष्ट्रीय स्तर पर आरंभ की गई योजनाओं में प्रधानमंत्री धन-धान्य कृषि योजना एवं दलहन आत्मनिर्भर मिशन प्रमुख हैं, जिनका कुल बजट 42,000 करोड़ है। समापन पर डॉ. स्वदेश प्रकाश, प्रधान वैज्ञानिक एवं कार्यक्रम समन्वयक ने धन्यवाद ज्ञापन प्रस्तुत करते हुए संस्थान की प्रतिबद्धता दोहराई कि भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद, केंद्रीय मात्स्यिकी शिक्षा संस्थान नवाचार, समावेशिता और उत्कृष्टता के माध्यम से भारत के मत्स्य क्षेत्र की प्रगति हेतु सतत प्रयासरत रहेगा।

बनारस में शुरू होगा हस्तशिल्प कारीगरों के लिए टूल रूम का निर्माण

वाराणसी। जिले में हस्तकला कारीगरों, उद्यमियों और तकनीकी छात्रों के लिए टूल रूम का निर्माण जल्द शुरू होगा। केंद्रीय सूक्ष्म, लघु एवं मध्यम उद्यम राज्य मंत्री शोभा करंदलाजे ने नई दिल्ली में लघु उद्योग भारती के पदाधिकारियों के साथ बैठक में इसका आश्वासन दिया है। बैठक में लघु उद्योग भारती के प्रदेश सचिव राजेश कुमार सिंह ने वाराणसी सहित पूर्वांचल क्षेत्र के औद्योगिक विकास से जुड़े कई मुद्दों को मंत्री जी के समक्ष विस्तार से रखा।

राजेश कुमार सिंह ने वाराणसी में वर्ष 2016 से लंबित टूल रूम निर्माण परियोजना की देरी पर चिंता व्यक्त की। उन्होंने कहा कि यह परियोजना वाराणसी और आसपास के जनपदों के सूक्ष्म एवं लघु उद्यमों के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है, क्योंकि इससे स्थानीय कारीगरों, उद्यमियों और तकनीकी छात्रों को आधुनिक प्रशिक्षण एवं रोजगार के अवसर मिलेंगे। उन्होंने मंत्री से अनुरोध किया कि टूल रूम में कार्पेट और बनारसी साड़ी निर्माण से संबंधित विशेष प्रशिक्षण पाठ्यक्रम प्रारंभ किए जाएं।

इस पहल से वाराणसी के पारंपरिक हस्तशिल्प और वस्त्र उद्योग को नई दिशा मिलेगी और स्थानीय युवाओं को स्वरोजगार और रोजगार दोनों के नए अवसर प्राप्त होंगे।

पत्थर चिपकाकर बनाया विश्व रिकॉर्ड

लंदन। आर्टिस्ट होली मरे ने अपने पूरे शरीर पर 74,880 चमकदार पत्थर चिपका कर गिनीज विश्व रिकॉर्ड बना डाला। उसने ये काम 15 घंटे में किया और उसके साथ एक बड़ी टीम थी जो अलग-अलग हिस्सों पर पत्थर चिपका रही थी। उसने सिर को भी ढकने के लिए नकली गंजा कवर पहना, ताकि सिर पर भी राइनस्टोन लगाए जा सकें।

जब वह टीवी शो पर आई, तो उसकी चमक देखकर सब हैरान रह गए। इससे पहले का रिकॉर्ड 33,139 राइनस्टोन का था जो 2010 में फेडेरिका ने बनाया था।

इंजीनियर ने लकड़ी का 1.1 मिमी चम्मच बनाया

ब्रह्मपुर। ओडिशा के गंजाम जिले के लघु शिल्प बनाने वाले 23 वर्षीय कलाकार ने लकड़ी का सबसे छोटा चम्मच तैयार कर गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड बनाया है। इलेक्ट्रिकल इंजीनियर के. विजय कुमार रेड्डी ने लकड़ी का एक चम्मच बनाया है जिसकी लंबाई सिर्फ 1.13 मिलीमीटर है और यह सुई के छेद से होकर गुजर सकता है। इससे पहले दुनिया के सबसे छोटे लकड़ी के चम्मच का रिकॉर्ड बिहार के एक कलाकार के नाम पर था जिन्होंने 1.64 मिलीमीटर लंबा चम्मच बनाया था।

रेड्डी ने कहा कि मुझे हाल में मेरी कला के लिए नया विश्व रिकॉर्ड स्थापित करने के बारे में संदेश मिला। उन्होंने बताया कि इस छोटे से चम्मच को बनाने में उन्हें करीब तीन महीने का समय लगा और जनवरी में इसे गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड को भेज दिया गया। रेड्डी ने कहा कि मैं दुनिया को दिखाना चाहता हूं कि कला की कोई सीमा नहीं होती और यहां तक कि सबसे छोटी रचना भी बड़ा संदेश दे सकती है।

जियो वर्ल्ड कन्वेंशन सेंटर में फर्नीचर प्रदर्शनी

कारपेंटर्स न्यूज @ मुंबई। फर्नीचर और टेक्नोलॉजी के लिए प्रमुख प्रदर्शनी ऑरगाटेक इंडिया की ओर से ऑरगाटेक इंडिया 2025 का तीन दिवसीय पहला संस्करण मुंबई के जियो वर्ल्ड कन्वेंशन सेंटर में आयोजित की गई। 4 से 6 नवंबर 2025 तक आयोजित इस प्रदर्शनी में 10 देशों के 103 प्रदर्शक और 8,000 से अधिक इंडस्ट्री से जुड़े लोग शामिल हुए।

कोलनमेस्से इंडिया के प्रबंध निदेशक मिलिंद दीक्षित ने इस अवसर पर कहा कि भारत में ऑरगाटेक का पहला संस्करण इसलिए लाया गया क्योंकि देश अब लागत आधारित कार्यालय विकास से मूल्य आधारित कार्यस्थल निवेश की ओर बढ़ रहा है। भारत का कार्यालय फर्नीचर बाजार तेजी से बढ़ रहा है। वर्तमान 4.8 बिलियन अमरीकी डॉलर से बढ़कर 2030 तक 7 बिलियन डॉलर से अधिक होने की उम्मीद है। ऑरगाटेक इंडिया व्यावसायिक अवसरों का शोध लगाने, व्यावसायिक संबंधों को बढ़ावा देने

और कार्यस्थलों के भविष्य को आकार देने वाले नवाचारों का प्रदर्शन करने के लिए वैश्विक और स्थानीय नेताओं को एक साथ लाएगा। ऑरगाटेक इंडिया कार्यस्थल डिजाइन में परिवर्तनकारी नवाचारों पर प्रकाश डालता है, जिसमें स्थायी निर्माण प्रौद्योगिकियां, अनुकूली कार्यस्थल और उन्नत डिजाइन समाधान शामिल हैं। यह आयोजन वास्तुकारों, डिजाइनरों और कॉर्पोरेट नेताओं के लिए एक महत्वपूर्ण मंच के रूप में कार्य करता है, जो एगोनॉमिक फर्नीचर, स्मार्ट सिस्टम और स्थायी समाधानों का अनावरण करते हुए सहयोग को मजबूत करता है और भारत में कार्य वातावरण के भविष्य के लिए मंच तैयार करता है। उद्घाटन समारोह में कोएलनमेस्से के सीओओ ओलिवर फ्रेज, नैसकॉम के निदेशक निरुपम चौधरी और इंडियन ग्रीन बिल्डिंग काउंसिल मुंबई चैप्टर की चेयरपर्सन डॉ. माला सिंह सहित कई उद्योग विशेषज्ञ मौजूद थे। ऑरगाटेक इंडिया कार्यस्थल डिजाइन में परिवर्तनकारी नवाचारों पर प्रकाश डालता है, जिसमें स्थायी निर्माण प्रौद्योगिकियां, अनुकूली कार्यस्थल और उन्नत डिजाइन समाधान शामिल हैं। यह आयोजन वास्तुकारों, डिजाइनरों और कॉर्पोरेट नेताओं के लिए एक महत्वपूर्ण मंच के रूप में कार्य करता है, जो एगोनॉमिक फर्नीचर, स्मार्ट सिस्टम और स्थायी समाधानों का अनावरण करते हुए सहयोग को मजबूत करता है और भारत में कार्य वातावरण के भविष्य के लिए मंच तैयार करता है।

पीयूष पांडे : शब्दों से दिलों में उतरने वाला जादूगर

पीयूष पांडे संसार से चले गए, लेकिन संसार की सांसों में रहेंगे, आने वाली कई पीढ़ियों तक। क्योंकि जब भी कोई विज्ञापन दिल को छू जाएगा, वहां कहीं न कहीं पीयूष पांडे की आत्मा जरूर महसूस होगी। भारतीय विज्ञापन जगत का नाम लेते ही, जो चेहरा सबसे पहले सामने आता है, वह है पीयूष पांडे। वह शख्स जिसने विज्ञापन की दुनिया को महज प्रोडक्ट बेचने का जरिया नहीं, उसके प्रचार का साधन भी नहीं, बल्कि भावनाओं की भाषा बना दिया। उनके बनाए विज्ञापनों ने न सिर्फ. ब्रांड्स को ऊंचाई दी, बल्कि लोगों के दिलों में भी सदा के लिए जगह बनाई। पीयूष पांडे की जिंदगी की कहानी सिर्फ.एक सफल करियर की नहीं, बल्कि शब्दों से भावनाएं गढ़ने वाले कलाकार की है। उनकी बनाई दुनिया में हर विज्ञापन एक ख्वाब रचता रहा — जो मुस्कान देता है, यादें बनाता है और कहीं न कहीं हमें अपने भीतर झांकने पर मजबूर करता है। पंद्रह बरस पहले की बात है, जब उनके ऑफिस में मिलने जाना हुआ, तो वहां कोई कागज नहीं दिख रहा था और न ही पेन थी। पूछा कि लिखते कैसे हैं, तो बोले शब्द जादू होते हैं, वे दिमाग में उपजते हैं, और दिल पर अंकित हो जाते हैं, बस...। वे वन लाइनर के शहंशाह थे।

पीयूष पांडे के कई विज्ञापन यादगार के रूप में हर जुबान पर हैं। लूना मोपेड स्कूटर के चल मेरी लूना के विज्ञापन से पीयूष ने पहली बार अपनी राष्ट्रीय पहचान बनाई, और विडंबना देखिए कि उन्होंने अपना यह पहला विज्ञापन पहली बार देखा भी तो, अपने पड़ोसी के घर में चल रहे ब्लैक एंड वाइट टीवी सेट पर, और वह भी गली में बाहर खड़े होकर खिड़की से। उनके एशियन पेंट्स के हर घर कुछ कहता है, विज्ञापन ने घर को सिर्फ दीवारों से नहीं, भावनाओं से जोड़ा। फेविकोल का जोड़, ऐसा जो टूटे ना ने साधारण एडहेसिव के विज्ञापन को हास्य और संवेदना से उन्होंने इतना ताकतवर बना दिया कि ब्रांड अमर हो गया। केडबरी का कुछ खास है जिंदगी में, ने भारतीय उपभोक्ता के जीवन में मिठास और भावनाओं को एक नया अर्थ दिया। इसी तरह मिले सुर मेरा तुम्हारा ने देश की एकता और विविधता को सुरों में पिरोकर सदा के लिए दिलों में बसा दिया। मोबाइल कंपनी हच के लिए लिखा - जहां तुम, वहां हम। फेवीक्विक के तोड़ो नहीं, जोड़ो और पॉन्ड्स के लिए। गूगली वूगली वूश सहित बजाज स्कूटर के लिए हमारा बजाज जैसे उनके हर कैंपेन में एक बात समान रही भारतीयता, सहजता और भावनात्मक जुड़ाव।

राजस्थान की गुलाबी जयपुर में एक ब्राह्मण साधारण परिवार में 5 सितंबर 1955 को जन्मे पीयूष पांडे की परवरिश ऐसे माहौल में हुई, जहां भाषा, भावना और संवेदना का परस्पर गहरा असर था। ये फेविकोल को जोड़ है, टूटेगा नहीं, लिखने वाले पीयूष पांडे की सांसें 24 अक्टूबर की सुबह 5.50 बजे टूट गईं। परिवार का माहौल सांस्कृतिक था, सो बचपन से ही शब्दों के साथ उनका रिश्ता बड़ा गहरा था, शायद यही कारण है कि आगे चलकर उन्होंने शब्दों की जादूगरी का रहस्य जान लिया। पीयूष पांडे कहते थे कि उनका जन्म एक क्रिएटिव फैक्ट्री में हुआ था, जो कि सच भी था। जयपुर में पले - बढ़े पीयूष पांडे नौ भाई-बहनों वाले एक बड़े परिवार से थे, जिनमें कुल सात बहनें और दो भाई थे। छोटे भाई प्रसून पांडे फिल्म निमार्ता हैं। बहन इला अरुण जानी मानी अभिनेत्री और गायिका, तृप्ति पांडे नामी लेखिका और रमा पांडे बीबीसी की चर्चित अनाउंसर हैं। सेंट स्टीफेंस कॉलेज, दिल्ली से उन्होंने पढ़ाई की और क्रिकेटर के रूप में वे राजस्थान रणजी टीम के कप्तान भी रहे।

पीयूष पांडे के शब्द कभी भारी-भरकम नहीं रहे, बल्कि सहज, सरल होने के बावजूद बेहद असरदार रहे। उनकी भाषा बोलचाल की और शैली जीवंत है। वे जानते थे कि अच्छा विज्ञापन वही है, जो सीधे दिल में उतर जाए। उनका लेखन किसी कवि की तरह भावनात्मक और बाजार की तरह शुद्ध व्यावहारिक था, और यही संतुलन उन्हें अद्वितीय बनाती है। उनके शब्दों में विक्रय नहीं, संवाद था। उनके विज्ञापन इंसान की तरह सोचते थे, मशीन की तरह नहीं। उनकी इसी सोच ने उन्हें बाकी क्रिएटिव लोगों से सदा ऊपर रखा। चाहे हर घर कुछ कहता है हो या कुछ खास है और या फिर भले ही हो गीत मिले सुर मेरा तुम्हारा, पांडे का हर कैंपेन भारतीयता की मिट्टी से सना हुआ लगता है। अबकी बार मोदी सरकार का नारा उन्होंने लिखा तो सारा देश मोदी मोदी कर उठा।

पांडे ने अपने करियर की शुरूआत 1980 के दशक में ओ एंड एम के नाम से मशहूर विज्ञापन कंपनी ऑगिल्वी एंड मैदर से की। उस दौर में भारतीय विज्ञापन उद्योग पश्चिमी प्रभावों से भरा हुआ था, लेकिन पीयूष पांडे ने उसे भारतीय भावनाओं की जमीन पर उतारा। जीवन के शुरूआती वर्षों में उन्होंने अर्थशास्त्र और मानव मन दोनों को गहराई से समझा, जिसने आगे उनके विज्ञापन लेखन को एक विशेष गहराई दी। उनका मानना था कि अगर भारतीयों से जुड़ना है, तो भारत के दिल की भाषा बोलनी होगी। उन्होंने सिखाया कि विज्ञापन सिर्फ. सामान बिकवाने का नहीं, लोगों को उससे जोड़ने का माध्यम होते है। इसी सोच ने उन्हें विज्ञापन की दुनिया का एड गुरू बना दिया। ओगिल्वी ने उनके निधन पर श्रद्धांजलि स्वरूप जो विज्ञापन दिया, वह भी कमाल का है।

पीयूष पांडे को न केवल भारत में बल्कि अंतरराष्ट्रीय मंचों पर भी सराहा गया। वे ओगिल्वी वर्ल्डवाइड के चीफ क्रिएटिव ऑफिसर बने, यह पद पाने वाले वे पहले भारतीय थे। उन्होंने कई बार कांस लॉयंस जैसे प्रतिष्ठित विज्ञापन पुरस्कार जीते। उन्हें पद्मश्री से भी सम्मानित किया गया, जो इस क्षेत्र में उनके योगदान की आधिकारिक मान्यता रही। दुनिया पीयूष पांडे को केवल एक विज्ञापन विशेषज्ञ के रूप में नहीं, बल्कि उस व्यक्ति के रूप में याद रखेगी जिसने भारत की आत्मा को ब्रांड्स के जरिए दुनिया तक पहुंचाया। वे कहते थे कि ब्रांड्स को इंसान की तरह पेश करो, तभी लोग उनसे जुड़ेंगे। आज जब वे इस दुनिया में नहीं है, तो कह सकते हैं कि वे प्रेरणा बनकर उन तमाम युवाओं के दिलों में रहेंगे जो रचनात्मक सोच से समाज में बदलाव लाना चाहते हैं। आज और आने वाले कल में, जब भी कोई विज्ञापन दिल को छू जाएगा, वहां कहीं न कहीं पीयूष पांडे की आत्मा जरूर महसूस होगी।

- निरंजन परिहार

हर किसी के लिए फायदेमंद नहीं सिंघाड़े

सिंघाड़े कई विटामिन, मिनरल्स और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होते हैं। साथ ही, इसका स्वाद भी काफी अच्छा होता है, जिसके कारण लोग इसे खाना खूब पसंद करते है। हालांकि हर किसी के लिए सिंघाड़े फायदेमंद नहीं होते। कुछ लोगों को सिंघाड़े खाने से परेशानी हो सकती है। इसलिए इन लोगों को इसे खाने से बचना चाहिए। हालांकि ऐसा कम होता है, लेकिन कुछ लोगों को सिंघाड़े से एलर्जी हो सकती है।

एलर्जी के लक्षणों में त्वचा पर चकत्ते, खुजली, सूजन, पेट दर्द, उल्टी, दस्त या सांस लेने में तकलीफ शामिल हो सकते हैं। इसलिए अगर सिंघाड़ा खाने के बाद ऐसे कोई भी लक्षण महसूस हों, तो तुरंत इसे खाना बंद कर दें और डॉक्टर से सलाह लें। अगर किसी अन्य फल या मेवे से एलर्जी है, तो पहली बार सिंघाड़ा थोड़ी मात्रा में ही खाएं। सिंघाड़ा एक काबोहाइड्रेट का बेहतरीन सोर्स है और इसमें प्राकृतिक शुगर भी होती है। हालांकि, इसका ग्लाइसेमिक इंडेक्स मीडियम माना जाता है, लेकिन ज्यादा मात्रा में इसे खाना ब्लड शुगर के लेवल को बढ़ा सकता है। सिंघाड़े के आटे की भी यही स्थिति है। सिंघाड़ा फाइबर से भरपूर होता है, जो आमतौर पर पाचन के लिए अच्छा माना जाता है। लेकिन जिन लोगों को इरिटेबल बॉवेल सिंड्रोम या पाचन तंत्र की अन्य समस्याएं जैसे कि ब्लोटिंग, गैस या ऐंठन होती है, उनके लिए यह समस्या बढ़ा सकता है। सिंघाड़ा विटामिन-के का एक अच्छा सोर्स है। शरीर में खून के थक्के बनाने की प्रक्रिया के लिए विटामिन-के आवश्यक होता है। ब्लड थिनर दवाएं विटामिन-के की इस क्रिया को रोकने का काम करती है ताकि खून पतला रहे और थक्का न जमे। अचानक से ज्यादा मात्रा में विटामिन-के से भरपूर चीजें खाने से ये दवाएं अपना प्रभाव खो सकती हैं, जिससे क्लॉट बनने का खतरा बढ़ सकता है।

औषधीय गुणों से भरपूर रागी

रागी को प्राचीन आयुर्वेदिक ग्रंथों में कई बीमारियों जैसे हाई ब्लड प्रेशर, डिप्रेशन, कैंसर और लिवर जैसी कई बीमारियों से लड़ने वाली फसल के रूप में बताया गया है। इसलिए इसे सुपर फूड कहा जाता है। रागी में कई विटामिन और प्रोटीन पाए जाते हैं। संयुक्त राष्ट्र संघ ने वर्ष 2023 को अंतरराष्ट्रीय मोटे अनाज वर्ष घोषित किया था। यह पहल भारत की ओर से की गयी थी ताकि मोटे अनाजों को एक बार फिर खाने की थाली में स्थान मिल सके। ऐसे में मोटे अनाजों की मांग ना सिर्फ देश बल्कि विदेशों में भी बढ़ने लगी है। लोग मोटे अनाजों में मौजूद पोषक तत्वों को देखते हुए एक बार फिर इसकी ओर अपना रुख कर रहे हैं। मोटे अनाजों की सूची में ज्वार, रागी (मडुआ), जौ, कोदो, बाजरा, सांवा, लघु धान्य या कुटकी, कांगनी और चीना जैसे अनाज शामिल है। रागी यानि मडुआ को कई अलग-अलग नामों से जाना जाता है।

रागी को भारत में कई अलग-अलग नामों से बुलाया जाता है। जैसे नाचनी, मडुआ, मारवा, नागली, मंडल नाचनी आदि। रागी

की खेती अफ्रीका और एशिया के शुष्क इलाकों में तिलहन फसलों के साथ की जाती है। रागी की गिनती पौष्टिक भोजन में की जाती है। रागी के फायदों को देखते हुए इसे अधिकतर लोग सुपर फूड भी कहते हैं। रागी का आटा जिसे मडुआ का आटा भी कहा जाता है वह रागी को पीस कर तैयार किया जाता है। रागी को अच्छा काबोर्हाइड्रेट का स्रोत भी माना जाता है।

रागी खाने के फायदे - रागी में अन्य अनाजों की तुलना में 5 से 30 गुना अधिक कैल्शियम होता है। राष्ट्रीय पोषण संस्थान के अनुसार 100 ग्राम रागी में 344 मिलीग्राम कैल्शियम होता है, जो पूरे दिन की कैल्शियम की आवश्यकता को पूरा करने के लिए काफी है। रागी में कैल्शियम भरपूर मात्रा अधिक होने के कारण हड्डियां, दांत मजबूत रहते हैं और ऑस्टियोपोरोसिस (हड्डियों से जुड़ी बीमारी) से बचाव मिलता है।

कैल्शियम-विटामिन का स्रोत - कैल्शियम से भरपूर होने के कारण बढ़ते बच्चे और गर्भवती महिलाओं के लिए रागी के फायदे बढ़ जाते हैं। कैल्शियम के अलावा, रागी में विटामिन डी की मात्रा भरपूर होती है। विटामिन डी होने से कैल्शियम आसानी से अवशोषित हो जाता है। अगर भोजन से विटामिन डी नहीं मिल रहा है, तो रागी को आहार में शामिल करना चाहिए। रागी खाने से शुगर लेवल कम रहता है, वजन कम होता है, एंटी एजिंग की भी समस्या से छुटकारा मिलता है।

पावन गुरु ग्रंथ साहिब सांप्रदायिक सौहार्द के प्रतीक

कामां। कार्तिक पूर्णिमा के दिन गुरु नानक जयंती के अवसर पर गुरुद्वारा द्वारा नगर में निकाली गई प्रभात फेरी श्री हरि कृपा आश्रम में पहुंचीं। जहाँ आश्रम की ओर से भव्य स्वागत एवं सम्मान किया गया। लोगों ने पावन गुरु ग्रंथ साहिब के शब्द गाए व गुरु महिमा का बखान किया। इस अवसर पर बड़ी संख्या में उपस्थित भक्तों को संबोधित करते हुए स्वामी श्री हरि चैतन्य पुरी महाराज ने कहा कि वर्तमान परिपेक्ष में पावन गुरु ग्रंथ साहिब व उन महान गुरुओं की वाणी सर्वधर्म समभाव व सांप्रदायिक सौहार्द का संदेश देती है। सिख पंथ के उन महान गुरुओं का बलिदान भारत के जनमानस द्वारा कभी भुलाया नहीं जा सकता।

स्वामी श्री हरि चैतन्य पुरी महाराज

पावन गुरु ग्रंथ साहिब साझी वाणी है जिसमें सभी वर्गों एवं समुदायों के भक्तों व संतों को बिना किसी भेदभाव के सम्मान पूर्वक स्थान दिया गया है। उन्होंने कहा कि आज धर्म के अनुष्ठान बहुत अधिक बढ़े हैं लेकिन आचरण अपेक्षाकृत उतना नहीं बढ़ा है। जबकि धर्म मात्र अनुष्ठान का नहीं अपितु आचरण का विषय है। धर्म के लिए लोग आज अल्पज्ञता वश मरने और मारने को तैयार है। लड़ने व लड़ाने को तैयार हैं लेकिन धर्म पर चलने को तैयार नहीं हैं। जबकि धर्म तो हमारे हर क्रियाकलाप व जीवन के आचरण में उतारना चाहिए। यदि धर्म हमारे जीवन का अभिन्न अंग बन जाए तो संसार में व्याप्त बुराइयां, कुरीतियां व विकृतियाँ हमारे जीवन में प्रवेश नहीं कर पाएँगी। कथा, प्रवचन, योग, आयुर्वेद, शिक्षा व चिकित्सा आदि का व्यवसायीकरण अत्यधिक चिंता का विषय है। उन्होंने कहा कि परमात्मा का इस सृष्टि में सबसे एक ही नाता है भक्ति का। उसके यहाँ ऊँचनीच, जातिपात आदि का कोई भेद नहीं है। परमात्मा के लिए तो एक मात्र प्रेमपूर्ण भक्ति ही सर्वस्व है। भक्तिहीन मनुष्य ठीक उसी प्रकार है जैसे बिना जल के बादल, चाहे वह कितने ही उज्जवल क्यों न हो, मगर किसी के काम के नहीं होते। भक्तिहीन जीवन कितनी ही विशेषताओं से पूर्ण होने पर भी बेकार है। भक्तिमय मनुष्य परमात्मा को अत्यंत प्रिय होते हैं और वही विशेष कृपा के अधिकारी होते हैं। हमें जगत की यथासामर्थ्य सेवा करनी चाहिए। सेवा का अवसर मिलने पर स्वयं को भाग्यशाली समझना चाहिए व सेवा के आये इस अवसर को हाथ से न जाने देने पर स्वयं को परम सौभाग्यशाली समझना चाहिए। हमें जगत में जब भी संत, गुरु, परमात्मा, बुजुर्ग, माता पिता व धर्म एवं संस्कृति की सेवा का अवसर मिले तो सेवा अवश्य करनी चाहिए। महाराज जी व उनके साथ देशभर से आए हजारों भक्तों ने भी प्रभात फेरी में भाग लिया। कार्यक्रम के बाद सभी को प्रसाद वितरित भी किया गया।

जायका इंडिया का

आमतौर पर चटपटे स्नैक्स हैवी और अनहेल्दी होते हैं। लेकिन कुछ ऐसी चटपटी डिशेज की रेसिपी बता रहे है, जो लाइट और हेल्दी है।

बेक्ड काला चना वडा

सामग्री – रात भर भीगा काला चना-1 कप, बारीक कटा प्याज - 1/4 कप, बारीक कटी हरी मिर्च-2, बारीक कटा हरा धनिया-2 बड़े चम्मच, अदरक पेस्ट-1/2 छोटा चम्मच, नींबू का रस-1 छोटा चम्मच, कुटी लाल मिर्च - 1/2 छोटा चम्मच, हल्दी पाउडर - 1/2 छोटा चम्मच, जीरा-1/2 छोटा चम्मच, कुटा धनिया-1 छोटा चम्मच, हींग-चुटकी भर, चाट मसाला छोटा चम्मच, नमक स्वादानुसार और तेल-2 बड़े चम्मच - 1/2

विधि – भीगे काले चने को 1 गिलास पानी के साथ कुकर में डालकर 4 सीटी आने तक उबालें। पैन में 2 बड़े चम्मच तेल गर्म करें। जीरा, हींग, कटी हरी मिर्च, कटा प्याज और अदरक पेस्ट पैन में डालकर भूनें। उबले चने डालकर अच्छी तरह मिलाएं। लाल मिर्च, कुटा धनिया और चाट मसाला मिलाकर गैस बंद करके नींबू का रस मिला लें। चने ठंडे होने पर मिक्सी में डालकर दरदरा पीस लें। मिश्रण को एक बाउल में निकालें। इसमें बारीक कटा हरा धनिया और नमक अच्छी तरह मिला लें। हथेली पर तेल लगाकर 1-1 कलछी मिश्रण लेकर बड़े बना लें। इन पर तेल लगाकर 180 डिग्री सेंटीग्रेड पर प्रिहीटिड ओवन में 25-30 मिनट के लिए रखें। गोल्डन ब्राउन होने तक बेक करें। हरी चटनी के साथ सर्व करें।

अरबी पत्ता पोटैटो स्पायरल

सामग्री- अरबी के पत्ते-2, उबालकर मैश किए आलू-1 कप, बेसन-1/2 कप, नमक स्वादानुसार, बारीक कटा अदरक-1 छोटा चम्मच, बारीक कटी हरी मिर्च-1 छोटा चम्मच, लाल मिर्च पाउडर-1/4 छोटी चम्मच, धनिया पाउडर-1 छोटा चम्मच, दरदरी सौंफ-1 छोटा चम्मच, नींबू का रस-1 छोटा चम्मच, गरम मसाला-1/2 छोटा चम्मच और दरदरा अनारदाना - 1/2 छोटा चम्मच

विधि – बेसन में स्वादानुसार नमक और नींबू का रस मिलाएं। आवश्यकतानुसार पानी मिलाते हुए गाढ़ा घोल बना लें। आलू में अदरक, हरी मिर्च, नमक और सभी मसाले मिला लें। अरबी के पत्तों के डंठल काट दें। एक पत्ते पर बेसन फैलाकर आलू मसाला फैलाएं। उसके ऊपर दूसरा पत्ता रखकर फिर से बेसन और आलू मसाला फैलाएं। अब पत्तों को रोल करके भाप में पकाएं। पत्ते नरम हो जाने पर आंच से हटाकर ठंडा कर लें और मनचाहे नाप के टुकड़ों में काट लें। टोमेटो सॉस डालकर सर्व करें।

सेहत

फास्ट फूड को मिलेट्स से करें रिप्लेस

खाना हमारे जीवन का सबसे अहम हिस्सा है। जिससे हम न सिर्फ अपना पेट भरते हैं बल्कि स्वस्थ जीवन भी जीते हैं। खाने का पौष्टिक होना बहुत जरूरी है, लेकिन आजकल फास्ट फूड के चलन से लोग लगातार बीमारियों की जद में आ रहे हैं। हालात ये हैं कि बच्चे, युवा सभी फास्ट फूड का सेवन करते हैं, लेकिन यही उनके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक साबित हो रहा है।

इसके लिए जरूरी है कि खाने में हानिकारक चीजों की जगह पौष्टिक चीजों को स्थान दें जैसे मिलेट्स यानी मोटा अनाज। आजकल बाजार में भी ऐसे फास्ट फूड तैयार किए जा रहे हैं, जिनमें मिलेट्स का प्रयोग किया जा रहा है।

मिलेट्स से बनाएं फास्ट फूड –

सभी को अपने भोजन में मिलेट्स भोजन में जरूर शामिल करना चाहिए, वहीं अगर बच्चों के फास्ट फूड में मिलेट्स का इस्तेमाल किया जाए तो वे इसे आसानी से खा सकेंगे, बाजार में मिलेट्स से बनी ब्रेड व अन्य चीजें मौजूद हैं। जैसे बर्गर आदि के लिए इससे बने ब्रेड का इस्तेमाल किया जा सकता है। साथ ही ऐसे व्यंजन में ज्यादा से ज्यादा सब्जियों का प्रयोग करना चाहिए, जिससे अन्य जरूरी विटामिन्स भी बच्चों को मिल सकते हैं।

दिल का रखें ख्याल –

मिलेट्स का नियमित सेवन करने से हृदय संबंधी बीमारियों से छुटकारा पाया जा सकता है। यह हृदय के लिए बेहद फायदेमंद होता है, जो धमनियों को स्वस्थ रखने के साथ फेफड़े को भी मजबूत बनाता है। साथ ही हार्ट अटैक से भी बचाता है। यदि आप अस्थमा या सांस संबंधी बीमारी से पीड़ित हैं, तो भी इसे अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं।

ये अनाज हैं मिलेट्स –

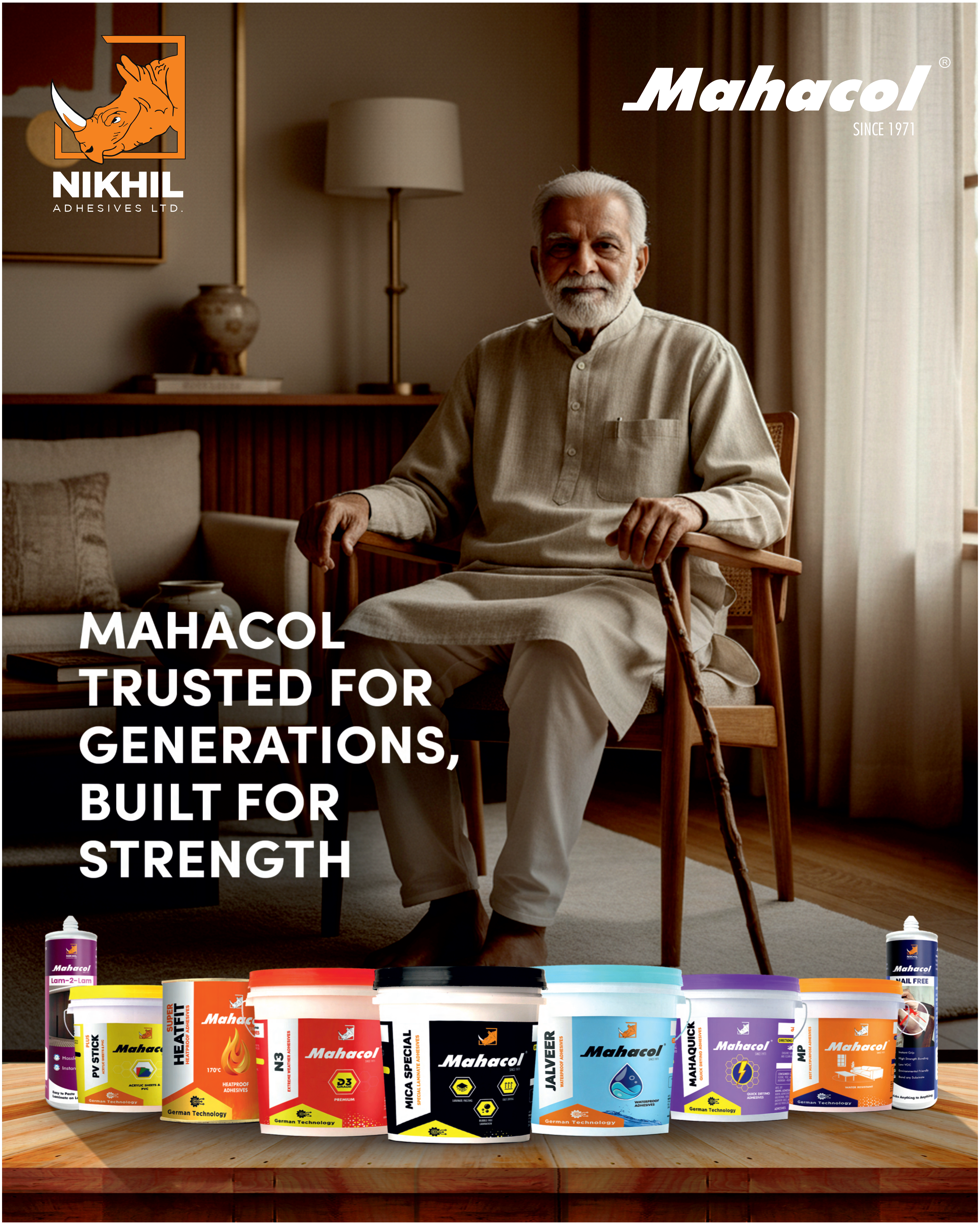
जंक फूड में मौजूद मैदा पेट में कई दिनों तक रह जाता है। इसलिए अगर आप खुद को स्वस्थ रखना चाहते हैं तो सप्ताह में एक बार ही जंक फूड का सेवन करें और बाकि छह दिन पौष्टिक आहार ही खाएं। जैसे मिलेट्स के बने आहार, डेयरी प्रोडक्ट्स, फल, हरी सब्जियां आदि। ऐसा करने से फास्ट फूड का प्रभाव शरीर पर बहुत कम पड़ता है। मिलेट्स के अंतर्गत ज्वार, बाजरा, रागी (मडुआ), कंगनी, कुटकी, कोदो, सांवा और जौ जैसे अनाज आते हैं। इसमें प्रोटीन, कैल्शियम, मैग्नीशियम, आयरन आदि भरपूर मात्रा में मौजूद होते हैं।

मिलेट्स के फायदे –

- **शरीर में कैल्शियम की पूर्ति का अच्छा स्त्रोत**
- **पाचन क्रिया होती है मजबूत**
- **वजन नियंत्रित करने में सहायक**
- **रक्त की कमी होने की समस्या कम करने में मददगार**
- **डायबिटीज रोगियों के लिए फायदेमंद**
- **हार्ट के लिए बहुत लाभदायक**
- **हड्डियां होती हैं मजबूत**

पाचन को रखता है दुरुस्त –

कई रिसर्च में पाया गया है कि फास्ट फूड के सेवन से वजन बढ़ता है। ऐसे में मिलेट्स खाना बेहद मददगार साबित होता है। जो लोग नियमित और सही मात्रा में मिलेट्स का सेवन करते हैं उनका वजन नियंत्रित रहता है। मिलेट्स में फाइबर की मात्रा ज्यादा होती है, जिससे पाचन तंत्र ठीक रहता है, तो वजन कम करने के लिए सबसे जरूरी फैक्टर है।


NIKHIL
ADHESIVES LTD.
Mahacol®
SINCE 1971
MAHACOL
TRUSTED FOR
GENERATIONS,
BUILT FOR
STRENGTH
Mahacol
Lam-2-Lam
PV STICK
SUPER HEATFIT
HEATPROOF ADHESIVES
German Technology
N3
EXTREME WEATHER ADHESIVES
D3 GRADE
PREMIUM
MICA SPECIAL
SPECIAL LAMINATE ADHESIVES
JALVEER
WATERPROOF ADHESIVES
MAHAQUICK
QUICK DRYING ADHESIVES
MP
NAIL FREE

HARRISON
HARRISON®
Glorious 75+ Years
कारपेंटर भाईयों के लिए सुनहरा मौका
Harrison की हर खरीद पर खुशियों का तोहफ़ा!
बनो हरीसन का
Mr. आनंद
रहो हमेशा आनंद में
नॉटः- ऊपर दर्शायी गई फोटो सिर्फ उपहार को दर्शाने हेतु है मिलने वाला उपहार इनमे से भिन्न हो सकता है : रंग मॉडल इत्यादि।
टोल फ्री नम्बर : 1-800-572-5795
अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें:-
www.harrisonlocks.com | email : Info@harrisonlocks.com
9599281937

HARRISON®

Glorious 75+ Years

हरीसन प्रोडक्ट पॉइंट अर्जित करने का तरीका किया और भी आसान
मात्र क्यू आर कॉड को स्कैन करने पर पाए उपहार

उपहार जीतने की प्रक्रिया

स्टेप 1 मोबाइल मे हरीसन सुविधा एप्लीकेशन डाउनलोड करे, और अपनी ID बनाकर लॉगिन करे।

स्टेप 2 प्रोडक्ट पैक के अंदर लगे QR CODE को सुविधा एप्लीकेशन मे स्कैन करे और MRP के बराबर पॉइंट इकट्ठा करे।

स्टेप 3 दिये गये 7 उपहार के आधार पर अपने पॉइंट REDEEM करे, और उपहार जीते

Suvidha
iSoftCare Technology

प्ले स्टोर पर (HARRISON SUVIDHA APP) सर्च कर के हरीसन लोगो एप्लीकेशन अपने फ़ोन मे इनस्टॉल करे।

हरीसन का नया QR स्कैनिंग फीचर – कारपेंटर्स के लिए आसान इनाम!

देश के भरोसेमंद ब्रांड हरीसन ने कारपेंटर्स के लिए QR स्कैनिंग फीचर लॉन्च किया है, जिससे उपहार जीतना अब और भी आसान हो गया है।

कारपेंटर्स को हरीसन प्रोडक्ट की पैकिंग में दिए गए QR कोड को स्कैन करना है, और उनके रजिस्टर्ड प्रोफाइल पर पॉइंट्स अपने आप जुड़ जाएंगे। अब प्रोडक्ट की कटिंग संभालने की जरूरत नहीं, बस स्कैन करें और इनाम पाएं।

यह पहल कारपेंटर्स की सहूलियत और प्रोत्साहन के लिए की गई है। हरीसन हमेशा अपने कारीगरों के साथ खड़ा है!

आपकी मेहनत के लिए, नया सहारा
कारपेंटर भाइयों के लिए नई सौगातें!

हरीसन कारपेंटर्स महासम्मेलन

विजेता

हरीसन ग्रुप ऑफ इंडस्ट्रीज़ द्वारा आयोजित "हरीसन कारपेंटर्स महासम्मेलन" का भव्य आयोजन संपन्न हुआ, जिसमें सैकड़ों दक्ष कारपेंटर्स ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। यह कार्यक्रम कारीगरों के समर्पण, मेहनत और उत्कृष्ट शिल्पकला को सम्मानित करने हेतु आयोजित किया गया था। आयोजन में हरीसन के वरिष्ठ अधिकारियों ने प्रतिभागियों को प्रशस्ति पत्र, उपहार व विशेष सम्मान प्रदान किए। मंच पर डिज़ाइन इनोवेशन, आधुनिक उपकरणों के उपयोग और क्वालिटी वर्क पर संवाद हुआ। साथ ही, कंपनी ने अपने आगामी उत्पादों की झलक भी प्रस्तुत की। यह महासम्मेलन हरीसन की उस भावना को दर्शाता है जिसमें वह अपने कारपेंटर्स को केवल भागीदार नहीं, बल्कि अपने परिवार का अहम हिस्सा मानता है। यह आयोजन हर वर्ष नई प्रेरणा लेकर आता है।

विजेता

Advt

स्वामीनारायण मंदिर में अन्नकूट उत्सव व गोवर्धन पूजा

मुंबई। दादर (पूर्व) स्थित बी.ए.पी. एस. स्वामीनारायण मंदिर में अन्नकूट उत्सव और गोवर्धन पूजा का भव्य आयोजन किया गया। पूज्य महामहंत स्वामी महाराज के आशीर्वाद से आयोजित अन्नकूट महोत्सव में 2500 से अधिक शुद्ध शाकाहारी व सात्विक व्यंजन भगवान स्वामीनारायण को अर्पित किए गए। दीवाली के अगले दिन कार्तिक सुद प्रतिपदा को अन्नकूट पर्व मनाया जाता है। इसी दिन भगवान श्रीकृष्ण ने गोवर्धन पर्वत उठाकर गोकुल वासियों की रक्षा की थी, इसलिए इसे गोवर्धन पूजा भी कहा जाता है। बी.ए.पी.एस. मंदिरों में यह पर्व भक्ति, कृतज्ञता और समर्पण के भाव से मनाया जाता है। इस अवसर पर बीएपीएस स्वामीनारायण मंदिर को भव्य रूप से सजाया गया। भगवान स्वामीनारायण का विधिवत अनुष्ठान से पूजन के बाद महाश्रृंगार किया गया। अन्नकूट महोत्सव में भगवान को चावल, दाल, कई प्रकार की पूरियां, विविध प्रकार की सब्जियां, अचार, मेवा, मिठाई, मुरब्बा, भुजिया, मूंग दाल, मिक्कर, पापड़, तिलौड़ी, कढ़ी-बड़ी, पान, इलाइची, लौंग, दही, चीनी, खीर, कई प्रकार के फल, मेवे, अचार आदि विविध प्रकार के व्यंजनों का भोग लगाने के बाद महाआरती की गई। ततपश्चात भक्तों के बीच महाप्रसाद वितरित किया गया। स्वामीनारायण संस्थान एक सामाजिक आध्यात्मिक संगठन है जो जीवन के सभी क्षेत्रों में मानव जाति के उत्थान के लिए काम कर रहा है। भारतीय उपमहाद्वीप और विभिन्न देशों में 162 से अधिक सामाजिक, सांस्कृतिक, शैक्षिक, चिकित्सा और आध्यात्मिक गतिविधियां इस संस्थान के माध्यम से किये जा रहे हैं।

बाल विद्वानों ने किया संस्कृत श्लोकों का मुखपाठ

मुंबई। श्री स्वामीनारायण मंदिर बीएपीएस की ओर से दादर (पश्चिम) स्थित मंदिर में पूज्य महंत स्वामी महाराज द्वारा रचित सत्संग दीक्षा ग्रंथ के 315 संस्कृत श्लोकों का संपूर्ण मुखपाठ करने वाले बालक-बालिकाओं का अभिनंदन किया गया। स्वामिनारायण मंदिर की ओर इस अवसर पर ऑनलाइन माध्यम से मिशन राजीपो अभिनंदन महोत्सव का आयोजन किया गया, जिसमें 15,666 से अधिक बालक-बालिकाओं ने भाग लिया। महंत स्वामी महाराज ने ऑनलाइन उपस्थित रहकर सभी बालविद्वानों का अभिनंदन किया और आशीर्वाद बरसाए।

पिछले वर्ष दीपावली के समय महंत स्वामी महाराज के संकल्प से प्रेरित होकर मिशन राजीपो के अंतर्गत 10,000 से भी ज्यादा बच्चों को संपूर्ण संस्कृत मुखपाठ कराना लक्ष्य निर्धारित किया गया था। मात्र एक वर्ष बाद 3 से 13 वर्ष आयु के 15,666 बालकों ने यह लक्ष्य पार कर लिया। आज के युग में जब बच्चों का ध्यान मोबाइल और सोशल मीडिया की ओर आकर्षित होता जा रहा है, तब यह उपलब्धि बच्चों की अद्भुत अनुशासनशीलता और उनके पालकों, बी.ए.पी.एस. के स्वयंसेवकों और संतों के समर्पण की सजीव मिसाल है। बाल मंडल प्रमुख मुंबई मंदिर के श्रेय सेतु स्वामी ने कहा कि महंत स्वामी महाराज द्वारा रचित सत्संग दीक्षा ग्रंथ सनातन धर्म के मूलभूत श्रुति स्मृति शास्त्रों से संकलित समस्त हिंदू ग्रंथों का सार प्रस्तुत करता है। दीक्षा शब्द का अर्थ दृढ़ संकल्प, अचल निश्चय और समर्पित साधना है। यह ग्रंथ आधुनिक युग में सामाजिक सद्भाव, एकता, समानता, परस्पर सम्मान, तत्वज्ञान, आंतरिक साधना और भक्ति भाव जैसे जीवन के शैक्षणिक, सांस्कृतिक व आध्यात्मिक मूल्यों का पोषण करता है। आज लाखों भक्त अपने नित्य प्रातः क्रम में सत्संग दीक्षा ग्रंथ का पाठ करते हैं। इस ऑनलाइन अभिनंदन समारोह में हजारों परिवार अपने घर से ही इस आयोजन से जुड़े थे। संस्था द्वारा पूर्व में दिए गए निर्देशों के अनुसार प्रत्येक बालविद्वान के घर में उत्सव का वातावरण साकार किया गया था। पालकों ने अपने घरों को दीपों और कलात्मक सजावट से सजाया था। बाल विद्वान के लिए विशेष आसन की व्यवस्था की थी और ठाकुर जी की मूर्ति की प्रतिष्ठा की थी। सभी परिवार ने पारंपरिक वेशभूषा में सुसज्जित होकर हलवे का प्रसाद बनाकर इस दिव्य उत्सव का लाभ ले रहे थे। समारोह की शुरूआत मंगलाचरण और अभिनंदन वीडियो से हुई। पूरा कार्यक्रम बी.ए.पी.एस. के प्रशिक्षित बालकों ने ही संचालित किया। सत्संग दीक्षा ग्रंथ का संस्कृत में मुखपाठ न केवल बच्चों में संस्कृत भाषा और संस्कृति के संस्कारों का सिंचन करेगा, बल्कि उनकी एकाग्रता, स्मरण शक्ति और शैक्षणिक श्रेष्ठता को भी विकसित करेगा।

धूमधाम से मनाया गया विश्वकर्मा दिवस समारोह

कारपेंटर्स न्यूज @ जम्मू। अखनूर रोड स्थित मिश्रीवाला में श्री विश्वकर्मा दिवस भक्तिभाव के साथ मनाया गया। श्री विश्वकर्मा मंदिर में आयोजित कार्यक्रम में मढ़, बटेरा, बरनाई, काहना चक, भलवाल, तेरशा तालाब और पुरखू जैसे आसपास के गाँवों से बड़ी संख्या में लोग भगवान विश्वकर्मा का आशीर्वाद लेने के लिए एकत्रित हुए। विश्वकर्मा दिवस की पूर्व संध्या पर मंदिर को विशेष रूप से सजाया गया था।

सुबह हवन और सत्संग का आयोजन हुआ, जिसके बाद सांस्कृतिक कार्यक्रम और भाषण हुए। बच्चों ने विश्वकर्मा भजन गाए, जबकि कुछ अन्य ने मनोरंजन के लिए प्रस्तुतियां दीं। इस अवसर पर बतौर मुख्य अतिथि पूर्व मंत्री अजय सदोत्रा ने कहा कि हमारा दिन तकनीक से शुरू होता है और शाम को तकनीक के साथ ही समाप्त होता है। इस तरह अधिक से अधिक लोग श्री विश्वकर्मा की पूजा कर रहे हैं और मानसिक शांति और समृद्धि प्राप्त कर रहे हैं। मंदिर के चेयरमैन व संस्थापक सदस्य मंगलदास वर्मा ने कहा कि इस तरह का उत्सव हर साल एक परंपरा के रूप में आयोजित किया जाता है। उन्होंने विश्वकर्मा दिवस पर राजपत्रित अवकाश की मांग दोहराते हुए कहा कि यह विश्वकर्मा समाज ही नहीं बल्कि निर्माण कार्य से जुड़े लोगों के लिए सम्मान की बात होगी। वर्मा ने बताया कि एक लाइब्रेरी हॉल का निर्माण भी किया गया है और बहुत जल्द विश्वकर्मा लाइब्रेरी गरीब छात्रों के लिए काम करना शुरू कर देगी। मंगलदास वर्मा ने हवन और लंगर का खर्च अपनी आय से वहन किया। गोपाल वर्मा और विशाल वर्मा ने खानपान और टेंट की व्यवस्था की। बलवंत कटारिया ने समारोह का संचालन किया। दोमाना के रतन लाल ने भगवान विश्वकर्मा की मूर्ति के पीछे सुदर्शन चक्र प्रदान किया। श्री विश्वकर्मा लाइब्रेरी न्यू प्लाट जम्मू और मंदिर समिति की ओर से भाग लेने वाले बच्चों को भगवान विश्वकर्मा के कैलेंडर और कॉपियां वितरित की गईं। रशपाल सिंह वर्मा ने लोगों को विश्वकर्मा दिवस की बधाई देते हुए कहा कि भगवान विश्वकर्मा ने ही इस ब्रह्मांड की इतनी सुंदर व्यवस्था का निर्माण किया है। शंभू नाथ, रशपाल सिंह वर्मा, गोपालदास, करनैल सिंह वर्मा, रविकुमार वर्मा, लखविंदर सिंह, श्यामलाल वर्मा, सतपाल को सम्मानित किया गया। इस अवसर पर बलवंत कटारिया द्वारा लिखित विश्वकर्मा भजन भी जारी किया गया, जिसे जम्मू-कश्मीर के कठुआ जिले की सविता वर्मा द्वारा निर्मित और गाया गया है। वीडियो का निर्देशन राहुल दत्ता और तरुण शर्मा ने किया है। इसकी अधिकांश शूटिंग विश्वकर्मा मंदिर, अखनूर रोड, मिश्रीवाला व गुढ़ा बक्शी नगर जम्मू में की गई है। सविता वर्मा ने सभा को संबोधित करते हुए भजन के गीतकार बलवंत कटारिया और मंदिर समिति, मिश्रीवाला और गुढ़ा बख्शी नगर, जम्मू के सदस्यों की भूमिका की सराहना की। आयोजक टीम में पूरन वर्मा, सोम दत्त, नीटू वर्मा, सतपाल वर्मा ओम कटारिया, विजय चरगोत्रा, केवल कृष्ण, नायब सरपंच पवन वर्मा, अशोक सलारिया, मास्टर बोध राज सलगोत्रा, कमल पुजारी, रमेश लाल, सरपंच बचन सिंह, केवल कृष्ण व उपसरपंच पवन कुमार शामिल थे।

भगवान विश्वकर्मा सृष्टि के निमार्ता

रादौर। विश्वकर्मा दिवस क्षेत्र में धूमधाम से मनाया गया। इस दौरान शहर के विश्वकर्मा मंदिर में विश्वकर्मा सभा की ओर से भंडारा करवाया गया। इससे पहले विश्वकर्मा सभा के प्रधान संजीव धीमान व पुजारी अवध बिहारी पांडे के नेतृत्व में हवन कर विश्व शांति व भाईचारे की कामना की। इस दौरान प्रधान संजीव धीमान ने बताया कि भगवान विश्वकर्मा को सृष्टि का निमार्ता माना गया है। उन्होंने सृष्टि का निर्माण कर यहां जीवन संपन्न किया है। उन्हें शिल्प व इंजीनियरिंग के स्वामी कहा जाता है। विश्वकर्मा सभा की ओर से भगवान विश्वकर्मा मंदिर में हर साल कार्यक्रम होता है।

विश्वकर्मा दिवस पर की गई उपकरणों की पूजा

जगाधरी। जिले में भगवान विश्वकर्मा दिवस धूमधाम व श्रद्धा से मनाया गया। विश्वकर्मा दिवस पर जिले की सभी फैक्ट्रियां, कारखाने, मिस्त्री की दुकान, फर्नीचर की दुकान व शोरूम सहित तमाम औजारों से किए जाने वाले काम बंद रहे। इस दौरान सभी मिस्त्रियों व कारीगरों ने औजारों व भगवान विश्वकर्मा की पूजा की। जिले की सभी औद्योगिक इकाइयों में अवकाश रहा और धार्मिक कार्यक्रम किए गए। इसके अलावा सरकारी विभागों के कारखानों में भी छुट्टी रही। रोडवेज, रेलवे वर्कशॉप, बिजली निगम सहित अन्य इंजीनियरिंग वर्क्स वाले विभागों में औजारों व भगवान विश्वकर्मा की पूजा हुई। जगह-जगह भंडारे लगाए गए। विश्वकर्मा दिवस पर औजारों से काम करने वाले तमाम कारीगरों व मिस्त्रियों की शहर सहित जिले भर में दुकानें बंद रही। मिस्त्रियों व कारीगरों ने सुबह दुकानों व कारखानों पर पहुंचकर सफाई की। उन्होंने अपने औजार व उपकरण पेट्रोल व अन्य तेल से साफ कर चमकाए। कारीगरों ने औजार भगवान विश्वकर्मा की प्रतिमा के सम्मुख रखकर धूप दीप प्रज्ज्वलित कर पूजा की। इस दौरान कैंप की पटेल नगर कॉलोनी स्थित विश्वकर्मा मंदिर में हवन किया गया। कमेटी की ओर से सुबह कीर्तन और उसके बाद हवन करवाया गया। इसके बाद मंदिर में भंडारा लगाया। रोडवेज की कर्मशाला में भी विश्वकर्मा दिवस पर कार्यक्रम करवाया गया। इस दौरान रोडवेज कर्मशाला कर्मियों ने औजारों व भगवान विश्वकर्मा की पूजा की। वाहनों के मिस्त्री रोहित, बिट्टू, कुलदीप, हरीश, सुरेश ने बताया कि इस दिन भगवान विश्वकर्मा व औजारों की पूजा का विधान हैं। इन औजारों से ही एक कारीगर का घर चलता है। इनका सम्मान और इन्हें इस्तेमाल करने का हुनर भगवान विश्वकर्मा की देन है। इसके चलते इस दिन भगवान विश्वकर्मा की पूजा की जाती है। उन्हें सृष्टि का शिल्पकार कहा जाता है। पुराणों के अनुसार सृष्टि की संरचना के बाद भगवान ब्रह्मा ने विश्वकर्मा जी को इसके निर्माण का दायित्व सौंपा था।

बिजली कर्मियों ने हवन कर मांगी सुख-शांति

रादौर। बिजली निगम के कर्मचारियों की ओर से विश्वकर्मा दिवस मनाया गया। इस दौरान बिजली कर्मचारियों ने भगवान विश्वकर्मा की पूजा की और हवन में आहुतियां डालकर सभी के लिए सुख-शांति की कामना की। एसएससी नितिन कांबोज, जेई राजेश कुमार, जेई धर्मपाल शर्मा, सुरजीत सिंह ने कहा कि देव शिल्पी भगवान विश्वकर्मा ने सभी देवताओं के लिए अस्त्र शस्त्रों व रथों का निर्माण किया है। इस दिन सभी रिपेयरिंग से संबंधित दुकानदार अपनी दुकानों व औजारों की सफाई करते हैं। इस दिन कोई भी दुकानदार किसी भी प्रकार की रिपेयरिंग नहीं करता है।

हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने भगवान विश्वकर्मा दिवस के अवसर पर अपने निवास स्थान संत कबीर कुटीर पर भगवान विश्वकर्मा की पूजा-अर्चना की।

भगवान विश्वकर्मा सृष्टि के सृजनकर्ता

गुहला चीका। श्री विश्वकर्मा मंदिर चीका में विश्वकर्मा समाज सभा ने धूमधाम से विश्वकर्मा दिवस मनाया। कार्यक्रम का शुभारंभ प्रमुख समाजसेवी कृष्ण जिंदल (बलबेहड़ा, देवराज फूड्स) और नगर पालिका अध्यक्ष रेखा रानी ने पूजन कर किया। झंडे की रस्म पूर्व इंस्पेक्टर रविंद्र जांगड़ा ने निभाई। प्रधान रामदिया जांगड़ा ने मुख्यातिथि कृष्ण जिंदल को पगड़ी पहनाकर स्वागत किया। कृष्ण जिंदल ने कहा कि भगवान विश्वकर्मा सृष्टि के सृजनकर्ता हैं और उन्होंने सृष्टि का निर्माण कर यह संदेश दिया कि जैसे कोई शिल्पकार मूर्ति बनाता है, वैसे ही हमें अपने जीवन में श्रेष्ठ गुणों और संस्कारों का निर्माण करना चाहिए। कार्यक्रम के बाद मंदिर परिसर में भंडारे का आयोजन किया गया।

भगवान विश्वकर्मा की पूजा

मोहाली। विश्वकर्मा दिवस के अवसर पर औद्योगिक क्षेत्रों से लेकर निजी प्रतिष्ठानों और धार्मिक स्थलों में भगवान विश्वकर्मा की पूजा-अर्चना की गई। श्रद्धालुओं ने भगवान विश्वकर्मा से सुख-समृद्धि, सुरक्षित कार्यस्थल और उन्नति की कामना की। विभिन्न इलाकों में सुबह से ही पूजा की तैयारियां शुरू हो गई थीं। उद्योगपतियों, मजदूरों, इंजीनियरों और तकनीकी कर्मचारियों ने अपने-अपने कार्यस्थलों पर विशेष रूप से भगवान विश्वकर्मा की प्रतिमा स्थापित की और पूजा-अर्चना के बाद प्रसाद वितरण किया। कई स्थानों पर भंडारे और लंगर का भी आयोजन किया गया।

इंडस्ट्रियल एरिया फेज-7 और 8 में भी विश्वकर्मा पूजा धूमधाम से मनाई गई। कई फैक्ट्रियों और वर्कशॉप में कामकाज बंद रखकर कर्मचारियों ने भगवान विश्वकर्मा की पूजा की। मशीनों की सफाई कर उन पर फूल-माला चढ़ाई गई और पूजा के बाद ही कार्य प्रारंभ किया गया। रामगढ़िया भवन फेज-3बी1 में प्राइवेट कंस्ट्रक्शन लेबर एसोसिएशन की ओर से विशेष हवन यज्ञ का आयोजन किया गया। इस मौके पर यूनियन के अध्यक्ष और पदाधिकारियों ने भगवान विश्वकर्मा से निर्माण कार्यों में सुरक्षा, समृद्धि और आपसी एकता की प्रार्थना की। हवन यज्ञ में बड़ी संख्या में ठेकेदार, मजदूर, इंजीनियर और शहरवासी शामिल हुए। इस मौके पर धार्मिक समागम भी करवाया गया जिसमें रागी व कीर्तनी जत्थों ने संगतों को अपने कीर्तन से निहाल किया। समागम में शहर के कई राजनेता, उद्योगपति शामिल हुई जिन्हें एसोसिएशन की ओर से सम्मानित किया गया।

रानी बनकर हुमा कुरैशी पहुंची बिहार

बिहार में पहले चरण की वोटिंग के दौरान अभिनेत्री हुमा कुरैशी अपनी लोकप्रिय वेब सीरीज महारानी के चौथे सीजन के सिलसिले में पटना पहुंचीं। इस सीरीज में बिहार की राजनीति को अलग तरीके से दिखाया गया है। वेब सीरीज में दर्शकों को हुमा का रानी भारती का किरदार बहुत पसंद आया था। बिहार की धरती पर लौटकर हुमा ने कहा कि रानी भारती वापस आ गई है। मैं बहुत लंबे समय के बाद बिहार आई हूं। मुझे ऐसा लग रहा है जैसे मैं अपने ही किरदार की दुनिया में लौट आई हूं। पटना में घूमते समय विधानसभा का दौरा करने और स्थानीय लोगों से मिलने पर एहसास हुआ कि लोग रानी भारती से कितना जुड़ाव महसूस करते हैं। जब मैं रानी के लुक में बाहर निकलीं तो लोगों की आंखों में अपनापन और उत्साह साफ झलक रहा था।

उन्होंने कहा कि बिहार में आकर ऐसा लगा जैसे मैं रानी की कहानी को असल जिंदगी में जी रही हूं। मैं यहां के लोगों के प्यार और सम्मान के लिए सच में आभारी हूं। पटना दौरे

के दौरान हुमा कुरैशी ने बिहार विधानसभा का भ्रमण किया, पटना वीमेंस कॉलेज की छात्राओं से मुलाकात की और स्थानीय व्यंजनों का स्वाद भी चखा। उन्होंने कहा कि पटना की गर्मजोशी और लोगों का स्नेह मुझे बार-बार यहां आने के लिए प्रेरित करता है। यह यहां घर वापसी जैसा महसूस हो रहा है। महारानी सिर्फ एक राजनीतिक कहानी नहीं है, बल्कि यह एक ऐसी महिला की यात्रा है जो चुनौतियों के बीच खुद को साबित करती है।

महारानी सीरीज की कहानी 1990 के दशक के बिहार की पृष्ठभूमि पर आधारित है। इसमें रानी भारती एक साधारण गृहिणी होती हैं, जिनका राजनीति से कोई सीधा संबंध नहीं होता, लेकिन जब उनके पति और बिहार के मुख्यमंत्री भीमा भारती पर हमला होता है तो राजनीतिक परिस्थितियां अचानक बदल जाती हैं। रानी भारती को मुख्यमंत्री की कुर्सी संभालनी पड़ती है। शुरू में राजनीति उनके लिए बिल्कुल नई और जटिल लगती है, लेकिन धीरे-धीरे वह सत्ता के गलियारों में अपनी जगह बनाती हैं। यह सफर उन्हें एक साधारण गृहिणी से एक दृढ़ और समझदार नेता में बदल देता है। महारानी के पहले सीजन ने रानी भारती के संघर्ष और राजनीति की अनजानी दुनिया में उनके कदमों को दिखाया था। दूसरे और तीसरे सीजन में उन्होंने एक मजबूत और आत्मविश्वासी नेता के रूप में अपनी पहचान बनाई। अब आने वाले सीजन 4 में कहानी बिहार से आगे बढ़कर राष्ट्रीय राजनीति तक पहुंचने की कहानी है। इस बार रानी भारती को न सिर्फ राज्य के विरोधियों से बल्कि देश की राजनीति में मौजूद ताकतवर चेहरों से भी मुकाबला करना होगा।

सोच के विपरीत किरदार को निभाने में है असली मजा

अभिनेता इमरान हाशमी अपने बेहतरीन अभिनय और अलग-अलग तरह के किरदारों के लिए जाने जाते हैं। रोमांटिक और ग्रे शेड वाले रोल्स से लेकर सस्पेंस और थ्रिलर फिल्मों तक उन्होंने हमेशा दर्शकों को किसी न किसी नई झलक से चौंकाया है। इस कड़ी में एक बार फिर इमरान अपनी आने वाली फिल्म हक के जरिए प्रशंसकों के बीच लौटने के लिए पूरी तरह तैयार हैं। इस फिल्म में वह एक वकील का किरदार निभा रहे हैं, जो मशहूर वकील मोहम्मद अहमद खान से प्रेरित है। दिलचस्प बात यह है कि यह किरदार इमरान की निजी सोच से बिल्कुल अलग है, लेकिन यही बात उन्हें इस भूमिका के प्रति आकर्षित करती है। फिल्म के प्रचार के दौरान इमरान हाशमी ने कहा कि कलाकारों को अक्सर ऐसे

किरदार निभाने में मजा आता है, जो उनकी अपनी मान्यताओं और विचारों से काफी दूर होते हैं। अगर कोई रोल मेरे अपने नजरिए से मेल नहीं खाता, तो वह एक बड़ी चुनौती बन जाता है और एक कलाकार के लिए चुनौती ही असली प्रेरणा होती है। आप कभी-कभी ऐसे किरदार निभाते हैं, जो आपकी सोच के करीब होते हैं, लेकिन एक कलाकार होने का असली मजा तब आता है जब आप किसी ऐसे व्यक्ति को पर्दे पर जिंदा करते हैं।

इक कुड़ी देखकर निकले आरती के आंसू

शहनाज गिल की फिल्म इक कुड़ी सिनेमाघरों में रिलीज हुई। इससे पहले फिल्म की स्क्रीनिंग रखी गई थी, जहां टीवी से लेकर बॉलीवुड स्टार्स तक को देखा गया। शहनाज की फिल्म को टीवी एक्टर और कमीडियन कृष्णा अभिषेक की बहन आरती सिंह ने भी देखा और शहनाज गिल की एक्टिंग को सराहा। आरती सिंह ने शहनाज गिल के नाम एक पोस्ट शेयर किया, जिसमें उन्होंने फिल्म इक कुड़ी की जमकर प्रशंसा की। उन्होंने लिखा कि जितना सोचा था फिल्म इक कुड़ी उससे कहीं ज्यादा अच्छी फिल्म है। सभी का प्रदर्शन शानदार है, लेकिन शहनाज गिल ने बहुत ही परिपक्वता से अपने किरदार को निभाया।

आरती ने आगे लिखा कि फिल्म के सेकेंड हाफ ने मुझे रूला दिया। भगवान खूब चले ये फिल्म और मैं दिल से चाहती हूं कि आप दोनों निमार्ता के रूप में नई सफल शुरूआत करें। आरती सिंह ने अपने पोस्ट में फिल्म के कुछ खास सीन्स का भी जिक्र किया और फैंस से फिल्म को देखने की भी अपील की है। उन्होंने बताया कि ये फिल्म पहले दर्शकों को हंसाएगी और फिर रुलाएगी। फिल्म की स्क्रीनिंग में अवनीत कौर, हिना खान, रॉकी जायसवाल और चिंकी मिंकी समेत कई सेलेब्स को देखा गया था। इक कुड़ी फिल्म शहनाज गिल के लिए बहुत खास है क्योंकि उन्होंने फिल्म में एक्टिंग करने के साथ-साथ फिल्म का निर्माण भी किया है। बतौर निमार्ता फिल्म बनाने के दौरान उन्होंने कई चीजों का ध्यान रखा। उन्होंने कहा कि ये फिल्म मेरे लिए सिर्फ फिल्म नहीं बल्कि भावना है, जो मेरी खुद की जिंदगी से जुड़ी है। फिल्म बनाने के दौरान कई जिम्मेदारियों का अहसास हुआ, फिल्म की कहानी चुनना, टीम को साथ लेकर चलना आसान नहीं था, लेकिन हर नया अनुभव कुछ न कुछ सिखाकर जाता है।

शाहरुख खान ने फैंस को दिया एक खास तोहफा

बॉलीवुड स्टार शाहरुख खान ने अपने जन्मदिन से पहले फैंस को एक खास तोहफा दिया। उन्होंने एक्स पर एक सरप्राइज आस्क मी एनीथिंग सेशन रखा। इसमें शाहरुख खान ने अपने जन्मदिन और उससे जुड़ी कई बातें शेयर कीं। इस दौरान किंग खान ने फैंस के सवालों के जवाब दिए और बताया कि इस साल उनके बर्थडे सेलिब्रेशन में उनकी कई सुपरहिट फिल्में दोबारा रिलीज होने जा रही हैं। एक फैन ने पूछा कि वह

अपने बेटे के निर्देशन में कब काम करेंगे। इसके जवाब में शाहरुख ने दो शर्तें रख दीं। शाहरुख खान के एक फैन ने उनसे पूछा कि क्या हम आपके बेटे को एक पूरी फिल्म में आपको निर्देशित करते हुए देख सकते हैं। किंग खान ने मजाकिया अंदाज में जवाब दिया अगर वह मुझे और मेरे नखरे बर्दाशत कर सके तो ऐसा हो सकता है। एक अन्य प्रशंसक शाहरुख से उनके बेटे आर्यन खान की पहली निर्देशित फिल्म, बैड्स ऑफ बॉलीवुड के दूसरे भाग के लिए अनुरोध करता नजर आया। प्रशंसक ने लिखा सर, आर्यन से कहिए कि हमें बैड्स ऑफ बॉलीवुड का दूसरा भाग चाहिए। शाहरुख ने जवाब दिया अपने बच्चों को यह बताना बहुत मुश्किल है कि उन्हें क्या करना है, लेकिन मुझे यकीन है कि वह इस पर काम कर रहे होंगे। इसके साथ ही शाहरुख खान ने अपने बच्चों के साथ काम करने के अनुभव के बारे में भी बताया। उन्होंने कहा कि वह सेट पर उनकी दूसरे साथियों की तरह ही रिस्पेक्ट करते हैं और उनकी कड़ी मेहनत का फल उन्हें मिले यह दुआ करते हैं।

पंजाब के खाने के दीवाने हुए संजय कपूर

साल 1995 में फिल्म प्रेम से बॉलीवुड में डेब्यू करने वाले अभिनेता संजय कपूर इन दिनों पंजाब की वादियों में देसी खाने का लुत्फ उठा रहे हैं। एक्टर ने इंस्टाग्राम पर तस्वीरें और वीडियो पोस्ट किए, जिसमें वे गरमागरम मक्के की रोटी को देसी घी में डुबोकर सरसों के साग के

साथ चाव से खाते दिख रहे हैं। उन्होंने इस डिश को दुनिया का सबसे बेहतरीन भोजन करार दिया। इसी के साथ ही अभिनेता ने मक्के की रोटी, सरसों का साग, घी और गुड़ की तस्वीरें शेयर की। संजय ने लिखा, मक्के की रोटी, सरसों का साग, देसी घी के साथ और गुड़। आई लव पंजाब। पंजाबी डिश सरसों का साग और मक्के की रोटी सर्दियों की शान हैं। इसके साथ ही यह सेहत के लिए भी बहुत फायदेमंद हैं। संजय कपूर को पिछली बार फिल्म परम सुंदरी में देखा गया था। फिल्म में सिद्धार्थ मल्होत्रा और जान्हवी मुख्य भूमिका में हैं। वहीं संजय कपूर, मनजोत सिंह और इनायत वर्मा जैसे कलाकार भी हैं।

स्वामी, मुद्रक एवं प्रकाशक-गंगाराम श्रीराम विश्वकर्मा द्वारा 306, दिघे नगर को आप हाउसिंग सोसायटी, फितवाला रोड, एलफिन्स्टन (वेस्ट), मुंबई-40013 से प्रकाशित एवं एस आर पब्लिकेशन, मोहन अर्जुन कम्पाउंड, गाला नम्बर-8, 9, 10, घर्टनपाढा, वैशाली नगर लास्ट बस स्टॉप, नियर भारत गैस गोडाउन, दहिसर (ईस्ट), मुंबई- 400068 से मुद्रित। संपादक - गंगाराम श्रीराम विश्वकर्मा* RNI NO. MAHHIN/2005/16460 मो. 09320566633. (सभी विवादों का निपटारा न्यायक्षेत्र केवल मुंबई न्यायालय के अधीन होगा. *पी. आर. बी. अधिनियम के तहत खबरों के चयन के लिए जिम्मेदार)

जम्मू कश्मीर में लोहार वंश का 150 वर्षों तक रहा शासन

विश्वकर्मा समाज को एकजुट होने की जरुरत

शिव प्रकाश विश्वकर्मा/ बदायूं।

यूपी के पूर्व शिक्षा मंत्री रामआसरे विश्वकर्मा ने कहा कि विश्वकर्मा समाज का गौरवशाली इतिहास रहा है। भगवान विश्वकर्मा ने सृष्टि का निर्माण और विकास किया है। कारीगरी विज्ञान और तकनीक निर्माण में विश्वकर्मा लोगों ने देश को बनाया है। दातागंज स्थित श्यामलाल चिरौंजीलाल इंटर कॉलेज में आयोजित विश्वकर्मा मैथिल समाज के पीडीए सम्मेलन को संबोधित करते हुए उन्होंने कहा कि कश्मीर में लोहार वंश का 150 वर्षों तक शासन रहा। अमेरिका के राष्ट्रपति अब्राहम लिंकन और देश के राष्ट्रपति ज्ञानी जैल सिंह विश्वकर्मा समाज के थे।

संचार क्रांति लाने वाले सैम पित्रोदा और मूर्तिकार राम सुथार भी विश्वकर्मा समाज के हैं। देश दुनिया के निर्माण और विकास में विश्वकर्मा समाज का बहुत बड़ा योगदान रहा, लेकिन देश में विश्वकर्मा समाज की सबसे ज्यादा उपेक्षा हुई है। हमारी राजनैतिक हिस्सेदारी शून्य है। हमारे समाज के एमपी, एमएलए विधानसभा लोकसभा में नहीं है। विश्वकर्मा समाज के उत्पीड़न की आवाज सदन में नहीं उठाया जा सकता, क्योंकि विश्वकर्मा समाज के एमएलए नहीं है। भाजपा सरकार में विश्वकर्मा समाज का मंत्री नहीं है। जिस समाज का सरकार में मंत्री नहीं होता है और सरकार में उसकी हिस्सेदारी नही होती है उस समाज का विकास नहीं हो सकता है। विश्वकर्मा समाज की जनसंख्या 7 प्रतिशत है। प्रत्येक विधानसभा में हमारी वोट संख्या 10 हजार से 15 हजार है लेकिन संगठित नहीं होने के कारण हमारी ताकत दिखायी नहीं देती। अगर हम एकजुट होकर निर्णय ले लें और एक साथ वोट करें तो हम सरकार बना सकते हैं। पूर्व मंत्री ने कहा कि सपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष अखिलेश यादव की पीडीए देश की सबसे उत्तम विचार धारा है। इसी विचारधारा पर चलकर 2027 में यूपी में सपा की सरकार बनेगी। कार्यक्रम का आयोजन हरीश मैथिल व संचालन गुड्डू ने किया। कार्यक्रम को सपा जिलाध्यक्ष आशीष यादव, पूर्व विधायक प्रेमपाल यादव, सुरेश पाल चौहान, रचित गुप्ता, ,सतीश यादव, नरेश प्रसाद विश्वकर्मा, संजय शर्मा, राधेश्याम शर्मा, नवल किशोर शर्मा, मोहित विश्वकर्मा, अवनीश यादव, सतीश मैथिल, नत्थूलाल कश्यप, सुनीता पाल, अशोक यादव, प्रमोद शर्मा, वेदप्रकाश शर्मा सहित आदि ने संबोधित किया।

जम्मू में चिकित्सा शिविर का आयोजन

जम्मू। सामाजिक उत्तरदायित्व और सामुदायिक सेवा की परंपरा को कायम रखते हुए विश्वकर्मा मंदिर परिसर, न्यू प्लॉट्स, जम्मू में निःशुल्क चिकित्सा शिविर का आयोजन किया गया। जिला आयुष अधिकारी जम्मू के नेतृत्व में डॉ. मंजू भट्ट, डॉ. शालिनी रंजन, डॉ. सुशील भट्ट और विजय कुमार भट्ट की एक टीम ने मरीजों की जांच की और निशुल्क दवाइयां प्रदान कीं। इस चिकित्सा शिविर में लगभग 200 मरीजों का इलाज किया गया और उन्हें अच्छे स्वास्थ्य के बारे में जागरूक किया गया। डॉक्टरों की टीम की ओर से निःशुल्क आयुर्वेदिक दवाइयां भी प्रदान की गई।

डॉक्टरों की टीम का स्वागत करते हुए रमेश अंगोत्रा ने चिकित्सा टीम की भागीदारी के लिए आभार व्यक्त किया और गरीब जनता को चिकित्सा सुविधा प्रदान करने के उनके सराहनीय प्रयासों की सराहना की। आयोजकों में पूर्व युवा विंग अध्यक्ष, पीवीएस रमन चलोत्रा शामिल थे। इस शिविर का आयोजन करने वालों में प्रमुख रूप से मंदिर समिति के अध्यक्ष मोहिंदर लाल, रमन चलोत्रा, बलवंत कटारिया, ओम प्रकाश कटारिया, रतन लाल, भूषण विरधी, अशोक सलगोत्रा, राम पाल चरगोत्रा, ओंकार सिंह और जोगिंदर अंगोत्रा शामिल थे। रमन चलोत्रा ने कहा कि युवा शाखा को अभी लंबा सफर तय करना है क्योंकि सामाजिक कार्यों की अपार संभावनाएं हैं। उन्होंने कहा कि उनकी टीम मानवता की सेवा के लिए सभी गतिविधियों के लिए प्रतिबद्ध है। उन्होंने सभी युवाओं से बुरी संगति व नशीली दवाओं के दुरुपयोग से दूर रहने की अपील करते हुए सामाजिक गतिविधियों में बढ़ चढ़कर भाग लेने का आवाहन किया।

नहीं रहीं वृक्ष माता थिमक्का

बेंगलुरु। पद्मश्री पुरस्कार से सम्मानित और पर्यावरणविद् सालूमरदा (वृक्ष माता) थिमक्का का यहां एक निजी अस्पताल में निधन हो गया। 114 वर्षीय थिमक्का काफी समय से बीमार थीं और अस्पताल में भर्ती थीं, जहां उन्होंने अंतिम सांस ली। 30 जून, 1911 को जन्मीं थिमक्का को बेंगलुरु दक्षिण जिला मुख्यालय रामनगर में हुलिकल व कुदुर के बीच 4.5 किलोमीटर के क्षेत्र में 385 बरगद के पेड़ लगाने के लिए वृक्ष माता की उपाधि दी गई। बिना किसी औपचारिक शिक्षा के थिमक्का ने वृक्षारोपण अभियान शुरू किया। वह पेड़ों को अपने बच्चों की तरह मानती थीं ताकि जीवन में निःसंतानता के कारण आए खालीपन को भर सकें।

रामेश्वर तीर्थ के लोटा भंटा मेले में लगी श्रद्धालुओं की भीड़

वाराणसी। वरुणा नदी के किनारे रामेश्वर तीर्थ पर अगहन की षष्ठी तिथि को लगने वाले मेले में श्रद्धालुओं की भीड़ उमड़ पड़ी। 10 नवंबर को जंसा, रामेश्वर, पांचों शिवाला हरहुआ के बीच वरुणा नदी के कछार पर मेला दूर तक लगा था। इसकी गवाही जगह-जगह लगे अहरों से उठता धुआं दे रहा था। मेले में काशी वासियों ने भगवान भोलेनाथ को बाटी चोखा का भोग लगाया।

मेले में आए श्रद्धालुओं ने पौराणिक मान्यता में आस्था जताते हुए वरुणा में स्नान किया। पंचक्रोशी परिक्रमा के तीसरे पड़ाव रामेश्वर तीर्थ पर रामेश्वर महादेव सहित अन्य देवालयों में दर्शन पूजन किया। इसके बाद प्रसाद स्वरूप बाटी चोखा परिजनों और स्वजनों संग ग्रहण किया। सुख-दुःख बांटे, गले मिलकर गिले-शिकवे दूर कर मेला देखने के साथ खरीदारी संग घरों को रवाना हुए। रामेश्वर में लगने वाले इस प्रसिद्ध मेले में शामिल होने के लिए अलसुबह से ही श्रद्धालुओं के आने का क्रम प्रारंभ हुआ जो देर शाम तक चलता रहा। हजारों श्रद्धालुओं के आवागमन से रामेश्वर, पांचों शिवाला, रसूलपुर, चक्का सहित आसपास के कई गांव के बगीचे में भीड़ रही। रामेश्वर तीर्थ स्थल की सभी धर्मशालाएं देर रात ही भर गई थीं। मेले में पहुंचने वालों ने झूलों का आनंद लिया। महिलाओं और युवतियों ने दैनिक जीवन में उपयोगी सामानों की खरीदारी की। मेले में मिट्टी के बर्तन, आलू, भंटा, गोहरी आदि ऊंचे दामों पर बेची गई। स्वास्थ्य विभाग ने कैंप लगाया।

खोया- पाया की सेवा रामेश्वर सेवा समिति द्वारा की गई। लोटा-भंटा मेले का महात्म्य कहा जाता है कि भगवान राम ने दो बार काशी में 84 कोस परिक्रमा की थी। पहली बार पिता राजा दशरथ को श्रवण कुमार के श्राप से मुक्त कराने के लिए लक्ष्मण, भरत और शत्रुघ्न के साथ यह परिक्रमा की थी। दूसरी बार रावण वध के बाद ब्रह्महत्या के दोष से मुक्ति के लिए मां सीता और लक्ष्मण के साथ। श्रीराम ने यहां एक मुट्ठी रेत से शिवलिंग की स्थापना करने के बाद एक लोटा जल और बाटी चोखा का भोग अर्पित किया था।

मान्यता है कि अगहन की षष्ठी तिथि पर काशी पंचक्रोशी परिक्रमा के तीसरे पड़ाव स्थल रामेश्वर तीर्थ पर स्नान और दर्शन-पूजन के बाद रात्रि प्रवास से निसंतान दंपतियों को पुत्र की प्राप्ति होती है। संतान प्राप्ति की कामना से वाराणसी समेत पूर्वांचल के कई जनपदों के साथ ही बिहार, मध्य प्रदेश और झारखंड आदि राज्यों से भी आस्थावान यहां जुटते हैं।

Dwaraka Heights
PALGHAR

FOR BOOKING CONTACT
9819717371
9870703051
9892904987

SITE OFFICE ADDRESS:-
Shop No - 05,
Sai-Darshan Building,
Kamare Road, Naval
Nagar, Navali Village,
Palghar East.
Pin Code-401404

OFFICE -
A/1, VRINDAVAN,UMEDA
ASHRAM ROAD,
BEHIND PANTALOON
SHOWROOM, BORIVALI
WEST, MUMBAI - 400 092

email:
vivekpandey70378@
gmail.com

A PROJECT BY
FAMILY REALTY

MAHA RERA
P99000080520

उम्र के हिसाब से हो सुबह शाम की सैर

सुबह या शाम की सैर के अपने अलग-अलग फायदे हैं, पैदल चलना हेल्थ के लिए बेहद प्रभावी तरीका होता है। चाहे वह सुबह की ताजा हवा में चलना हो या फिर शाम की शांत वेला में टहलना, चलने से हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक असर पड़ता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि अलग-अलग उम्र के लोगों को कितने कदम चलने चाहिए, ताकि आप स्वस्थ रह सकें। पैदल चलने की लिमिट आपकी उम्र और स्वास्थ्य पर निर्भर करती है कि आपको कितने कदम चलने की जरूरत है।

5-12 से साल - बच्चों को रोजाना कम से कम 10,000 से 15,000 कदम चलना चाहिए, इससे उनके शरीर को सक्रिय रखने और मोटापे जैसी समस्याओं से बचने में मदद मिलेगी।

13-19 वर्ष - किशोरावस्था में शारीरिक गतिविधि बहुत जरूरी है। किशोरों को रोजाना कम से कम 10,000 से 12,000 कदम चलना चाहिए, इससे उनके शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार होगा और तनाव कम होगा।

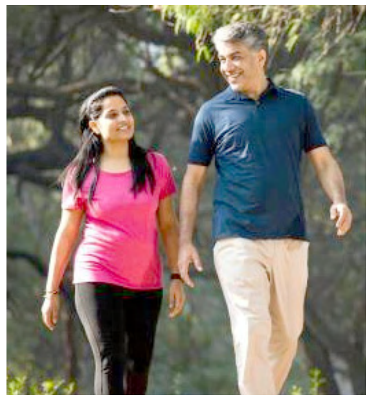
20-30 - इस उम्र में, शरीर ऊर्जा से भरपूर होता है, इसलिए आप तेज गति से चल सकते हैं। प्रतिदिन 10,000-12,000 कदम चलना फायदेमंद हो सकता है। यह हृदय स्वास्थ्य, वजन नियंत्रण और मानसिक स्वास्थ्य के लिए अच्छा है।

31-60 - इस उम्र में, शरीर में बदलाव आने लगते हैं। इसलिए मध्यम गति से चलना बेहतर होता है। प्रतिदिन 8,000-10,000 कदम चलना फायदेमंद हो सकता है। यह हृदय स्वास्थ्य, हड्डियों की मजबूती और तनाव कम करने में मदद करता है।

60 वर्ष से अधिक - इस उम्र में शरीर कमजोर हो जाता है, इसलिए धीरे-धीरे चलना चाहिए, प्रतिदिन 5,000-7,000 कदम चलना फायदेमंद हो सकता है, यह जोड़ों के दर्द को कम करने, संतुलन बनाए रखने और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद करता है।

इन बातों पर दें ध्यान

- अपनी शारीरिक क्षमता के अनुसार ही चलें।
- यदि आपको कोई स्वास्थ्य समस्या है तो डॉक्टर की सलाह अवश्य लें।
- धीरे-धीरे अपनी चलने की दूरी और गति बढ़ाएं।
- अपने शरीर को हमेशा हाइड्रेटेड रखें।



फायदे

- हृदय स्वास्थ्य में सुधार
- वजन कंट्रोल करने में मिलती है
- हड्डियों की मजबूती
- डायबिटीज कंट्रोल
- रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि
- तनाव कम करने में मदद
- मेटाबॉलिज्म को बढ़ावा मिलना
- पाचन में सुधार

सर्दियों का अमृत है त्रिफला

त्रिफला शब्द संस्कृत के दो शब्दों से त्रि और फला यानी तीन फलों का संयोजन है। वास्तव में त्रिफला तीन फलों से मिलकर बनता है। वे तीन फल हैं आंवला, हरड़ और बहेड़ा। इन तीनों फलों को सुखाकर बारीक पीस लिया जाता है और इनका अनुपात सामान्यतः त्रिफला में इस प्रकार होता है - एक हरड़, दो बहेड़ा और चार आंवले का मिश्रण आदर्श त्रिफला के रूप में हमारे सामने आता है।

सुखाकर बारीक पीस लिए गए इन तीनों फलों का मिश्रण यानी त्रिफला आजकल टैबलेट और काढ़े के रूप में भी बाजार में उपलब्ध है। त्रिफला को आयुर्वेद में त्रिदोषनाशक कहा जाता है यानी शरीर के तीनों दोष-वात (गैस और जोड़ों की गति से जुड़ा हुआ), पित्त (पाचन और गर्मी से जुड़ा हुआ) और कफ (बलगम और ठंड से जुड़ा हुआ)। त्रिफला इन तीनों दोषों को दूर करके हमारे शरीर को संतुलित करता है।

कई समस्याओं से दिलाए राहत -

जैसे ही सर्दी दस्तक देती है, हमारे शरीर की प्राकृतिक क्रियाएं धीमी पड़ने लगती है। सुबह को ठंडी हवा, कम पानी पीने, गरिष्ठ भोजन और शारीरिक गतिविधियों को कम करने के कारण इन दिनों पाचन में गड़बड़ी, त्वचा में रूखापन, जोड़ों में दर्द और नींद से जुड़ी अनेक परेशानियां सिर उठाने लगती हैं, ऐसे में त्रिफला बहुत काम आता है। आंवला, हरड़ और बहेड़े का यह मिश्रण इस मौसम के लिए वरदान है। सर्दियों में यह शरीर को अंदर से शुद्ध, संतुलित और ऊर्जावान बनाए रखता है। दरअसल सर्दियां बढ़ते ही हम लोग कम पानी पीने लगते हैं और तला, भुना भोजन ज्यादा खाने लगते हैं, इसलिए हमारा पाचन कमजोर हो जाता है और कब्ज की समस्या बढ़ जाती है। इसी तरह इन दिनों ठंडी हवाएं चलने के कारण हमारे शरीर की नमी कम हो जाती है और त्वचा फटने लगती है, होंठ भी सूखने लगते हैं और चेहरा बेजान नजर आने लगता है।

जोड़ों के दर्द में मिले आराम -

ठंड के कारण रक्त प्रवाह धीमा हो जाता है। इसलिए जोड़ों में दर्द और जकड़न बढ़ जाती है। सर्दियों में हम बाकी मौसमों के मुकाबले कुछ ज्यादा खाने लगते है, इसलिए इस मौसम में हमारा वजन भी बढ़ जाता है और जोड़ों में दर्द, जकड़न महसूस होती है। शरीर कम सक्रिय होने के कारण इन दिनों हमारे शरीर में फैट जमा हो जाता है जिससे कोलेस्ट्रॉल भी बढ़ जाता है और ठंडी रातें लंबी होने के कारण हमारी नींद आमतौर पर असंतुलित हो जाती है।

जब ग्रुप में घूमने के लिए जाएं

अक्सर लोग अपनी फैमिली, दोस्तों या फिर जानने वाले लोगों के साथ ट्रिप पर जाते हैं। ऐसा माना जाता है कि ग्रुप टूर पर जाने का अपना एक अलग ही मजा होता है। जब आप ग्रुप में घूमने जाते हैं, तो इससे आप पूरा टाइम ढेर सारी मस्ती कर सकते हैं। इतना ही नहीं, कई लोगों के साथ बाहर जाने से आपकी बहुत सारी मुश्किलें खुद-ब-खुद दूर हो जाती है। लेकिन, ग्रुप टूर पर जाने के अपने कई चैलेंजेस भी हैं। कई बार एक साथ पूरा ग्रुप किसी न किसी तरह की मुसीबत में फंस जाता है। इसलिए, हमेशा यह सलाह दी जाती है कि आपको पूरी प्लानिंग के साथ ही ग्रुप टूर पर जाना चाहिए। इसलिए यह कुछ छोटे-छोटे टिप्स है, जिन्हें आपको ग्रुप टूर पर जाते समय ध्यान रखना चाहिए।

- अपनी यात्रा की योजना पहले से ही बना लें, खासकर अगर यह पहली बार यात्रा करने वाला समूह है।
- अपने समूह के लिए सबसे अच्छा यात्रा कार्यक्रम तय करें और सभी सदस्यों से राय लें।
- यात्रा से जुड़ी सभी जानकारी जैसे कि यात्रा की तारीख, समय, स्थान और परिवहन की जानकारी सभी सदस्यों को बताएं।
- यात्रा के लिए एक बजट तय करें और सभी सदस्यों को बताएं कि वे कितना खर्च कर सकते हैं।
- होटल और परिवहन पहले से ही बुक कर लें, खासकर अगर आप भीड़भाड़ वाले मौसम में यात्रा कर रहे है।
- यात्रा में एक ग्रुप लीडर बनाएं, जो यात्रा संबंधी सभी जानकारी को इकट्ठा करेगा और सभी सदस्यों को बताएगा।
- सभी सदस्यों को अलग-अलग जिम्मेदारियां दें, जैसे कि होटल बुकिंग, परिवहन, भोजन, आदि। सभी के साथ संचार बनाए रखें, ताकि किसी को कोई परेशानी न हो।
- यात्रा बीमा लेना बहुत जरूरी है, ताकि किसी भी अप्रत्याशित स्थिति से निपटा जा सके।
- स्वास्थ्य संबंधी सावधानियां बरतें, जैसे कि पर्याप्त पानी पीना, स्वस्थ भोजन करना और साफ-सफाई का ध्यान रखना।
- यात्रा के दौरान कच्चा खाना व स्ट्रीट फूड खाने से बचें, इससे फूड पॉइजनिंग हो सकता है।
- हमेशा तरल पदार्थ ज्यादा लें, जैसे कि पानी, नारियल पानी, फलों का जूस वगैरह।
- चाय या कॉफी का सेवन कम करें, क्योंकि इसमें कैफीन की मात्रा अधिक होती है।
- सभी सदस्यों की आईडी की सॉफ्ट कॉपी रखें, ताकि कभी भी जरूरत पड़ने पर उनका इस्तेमाल किया जा सके।
- कैंसिलेशन पॉलिसी के बारे में विस्तार से जानकारी लें, ताकि अगर यात्रा रद्द करनी पड़े, तो आपकी कोई परेशानी न हो।
- यात्रा से पहले ट्रेवल ग्रुप से बात करें और उनसे सभी सवालों के जवाब लें।

Zubaan Ke पक्के Rewards
कारपेंटर भाइयो के लिए ऑफर
EURO 7000 Wood Adhesive
15 Rs/- टोकन / पाउच + 1 पॉइंट / पाउच
25 Rs/- टोकन / पाउच + 2 पॉइंट्स / पाउच
सिर्फ 210 Points पर पाइये
American Tourister Trolley Bag Worth ₹ 8,800/- अथवा Cutter Machine अथवा Drill Machine
अथवा
अथवा
American Tourister Trolley Bag worth Rs. 8,800/-
Cutter Machine Or Drill Machine
पाइए Duffle Bag
worth ₹3,800/-
सिर्फ 70 Points में।
पाइए Bag + Water Bottle
worth ₹3,350/-
सिर्फ 100 Points में।
100 POINTS
REDEEM करो और पाओ
Noise Colorfit Pulse Grand 3 Smart Watch
Worth Rs. 6,999/-
पाइए Symphony Tower Fan
worth ₹8,799/-
सिर्फ 300 Points में।
SURROUND
Bladeless Turbo Throw TM (BLTT) Technology
Powerful 20ft Air Throw*
Swivel Action for Surround Air
Consumes 135 watts* only
स्कन करें और पाओ
GET IT ON Google Play
Available on the App Store
TERMS & CONDITIONS
* इस Offer का लाभ उठान क लिए "EURO7000 DIGITAL" Application Download करें और Points Scan करें।.
* यह ऑफर Limited Time क लिए ह।
* कपनी इस स्कीम को कभी भी बदलन या बद करन का अधिकार रखती है।
www.euroadhesives.com