











# थोड़ा-सा बदलाव कर खुद को करें अपडेट

आप घर से ऑफिस और ऑफिस से घर तक ही सीमित रह गई हैं? अगर जवाब 'हाँ' में है तो कुछ बातों को जीवन में उतारकर अपनी पुरानी-सी और एक ही ढर्म पर चलने वाली जिंदगी को बाय-बाय करना होगा। वक्तके अनुसार खुद को अपडेट करना जरूरी है, वर्ना जमाना आगे निकल जाएगा और आप सोचती ही रह जाएंगी। सकारात्मक सोच और रोजाना की दिनचर्या में थोड़ा-सा बदलाव करके आप मॉर्डन दिखने के साथ ही समय के साथ भी चल सकेंगी।

**1** कामकाजी स्त्री के लिए मॉर्निंग बॉक पर जाना थोड़ा कठिन जरूर होता है लेकिन अपने आप को फिट रखने के लिए एक्सरसाइज जरूरी है। दिनभर में कम से कम 30-35 मिनट अपने लिए जरूर निकालें। सुबह की सरे करने से मन में ताजगी आती है और दिनभर काम करने की ऊर्जा मिलती है। यदि मॉर्निंग बॉक पर न जा सके तो योग और व्यायाम से भी चेहरे की चमक और रैनक हासिल की जा सकती है।

**2** भड़कीले रोगों या ज्यादा एंब्रोयडी वाले कपड़ों को पार्टी या इवेंट्स के लिए ही रखें। अपने

बॉर्डरों में रोज में पहनने वाले सिपल और कंफर्टेबल ऑफिस की संख्या बढ़ाएं।

फैशन ट्रैडेस को फॉलो करना सही है, लेकिन वही पहनने जिसमें सहज रह सकें।

**3** घर हो या ऑफिस, दोनों जगह जो बात जीवंत और प्रसन्ना बनाए रख सकती है, वह है- ज्ञान या नॉलेज। खुद को समय के साथ चलने लायक बनाना है तो रोज कम से कम एक समाचार पत्र पढ़ें, पत्रिकाएं लें, साथ ही सोशल गैरिग का विस्ता बनें।

नौकरी करती हों या होम मैनेजर हों, खुद को हमेशा



सीखने के लिए तैयार रहें।

**4** चेहरे की रैनक बनाए रखने के लिए भरपूर मात्रा में यानी और तरल पदार्थ लें। ऐसीन यैक्षिक हो। इसके अलावा 6 से 8 घंटे की नीद लें, ताकि चेहरा थका-थका सा न लगे।

**5** अगर मानसिक थकान हो तो बच्चों के साथ खेलें, उनसे बात करें, सीपीत सुनें या पिर बागवानी जैसे काम करें। इन कारों से थकान गायब होती है और कुछ क्रिएटिव करने का सुकून भी मिलता है।

## सा

रा काम खत्त हो गया, डिनर के लिए बाहर जाने का मन नहीं है, समझ नहीं आ रहा क्या करें, कहाँ जाए? अपनको भी अपने आसपास अक्सर ऐसी बातें सुनें को मिलती होंगी। ऐसा सोचो या कहने का सोधा मतलब यही है कि व्यक्ति अपनी वर्तमान मनस्थिति से खुश ही है और इसी बजह से उसे बोरियत महसूस हो रही है।

समस्या की जड़ें

जब कभी जीवन में ठहराव आने लगता है तो इसमें बोरियत पैदा होती है। आज की तेज रफता जिंदगी ने इसान को काफी हात वक्तोंहालिक बना दिया है। अब लोग दिन-रात मशीन की तरह काम में जुटे रहते हैं। जैसे ही उनका कार्य पूरा हो जाता है, उन्हें खालीपन महसूस होने लगता है।

अज लोगों के सामने मनोरंजन के विकल्पों का अंबार है, फिर भी वे बोरियत से परेशन रहते हैं। सीमित साधनों के बीच संतुष्ट और खुश होना आसान है, लेकिन डेर सारे विकल्प हमें केवल भ्रमित करते हैं और अंतत इनकी बजह से बोरियत पैदा होने लगती है।

बोर होते बच्चे

आजकल बच्चों को भी बहुत जल्दी बोरियत महसूस होती है। पुराने समय में बच्चे एक ही खिलौने से महानों तक खेलते थे, पर आज के बच्चे दो ही दिनों के बाद



अपने लिए नए खिलौने की मांग करने लगते हैं। इसकी स्थिति में बच्चों की फस्टेशन टॉलरेंस खत्त हो रही है। अगर माहौल उनकी पसंद के प्रतिकूल हो तो वे पांच मिनट में ही ऊबने लगते हैं।

इस समस्या से बचने के लिए वे छोटी उम्र से ही बच्चों को उनकी मनमज़ी का काम करने की छूट दे देते हैं। ऐसी

स्थिति में बच्चों को फस्टेशन टॉलरेंस खत्त हो रही है। अगर माहौल उनकी पसंद के प्रतिकूल हो तो वे पांच मिनट में ही ऊबने लगते हैं।

कभी-कभी बोरियत होना स्वाभाविक है, लेकिन जब यह स्थायी मनोदशा बन जाए तो चिंताजनक है। बोरियत को उनकी ताजगी का काम करने की छूट दे देते हैं। ऐसी

## दिल बाग-बाग हो जाए

घर की बालकनी में पौधे लगाने का एक दिलचस्प तरीका है हैंगिंग गार्डेन। घर के इस छोटे से हिस्से में लटकते हुए गमलों से घर को हरियाली और सुंदरता दोनों ही मिलती है।

### क

हते हैं आवश्यकता ही आविष्कार की जननी है। महानगरों में जहाँ कंक्रीट के जंगल खड़े होते जा रहे हैं, वहाँ अपने चारों ओर हरियाली देखना एक सपने जैसा है, लेकिन यह सपना पूरा हो सकता है। हैंगिंग गार्डेन के रूप में। हर घर में बालकनी तो होती ही है, इस बालकनी का इस्तेमाल हरियाली के अपने शैक के लिए किया जा सकता है।

### हैंगिंग गार्डेन

इस तरह के बगीचे में आपको पौधे लगाने के लिए जिम्मा के इस्तेमाल की जरूरत नहीं पड़ती। इसमें छोटे-छोटे गमलों को छत पर हुक बनाकर लटकाया जा सकता है। यही नहीं ग्रिल का इस्तेमाल भी हैंगिंग पाट्स के लिए जिया जा सकता है।

रंग-बिरंगे पाट्स

आजकल खासतौर पर प्लास्टिक के पाट्स आते हैं। ये बेहद हल्के होते हैं और इनका खरखात भी काफी पसंद किया जाता है।

हैंगिंग- पाट्स के बीच-बीच में लगाने के लिए बेहद खुबसूरत हैंगिंग और दूसरी तरह के शो पीस का इस्तेमाल करके भी गार्डेन की खूबसूरती में चार चांद लगा सकते हैं।

आपको इस तरह के बगीचे में आपको पौधे लगाने के लिए जिम्मा के इस्तेमाल की जरूरत नहीं पड़ती। इसमें छोटे-छोटे गमलों को छत पर हुक बनाकर लटकाया जा सकता है। यही नहीं ग्रिल का इस्तेमाल भी हैंगिंग पाट्स के लिए जिया जा सकता है।

इससे बालकनी का पलोर एरिया बच जाता है, जिसका इस्तेमाल आप दूसरे कामों में कर सकते हैं। इसके साथ ही घर का यह कोना हरियाली और खूबसूरती से भर जाता है।

सजावट भी है जस्ती

पौधों को एक क्रम में लगाने के लिए हुक, चेन और तरह-तरह के आकार बाले गमले तो आते ही हैं। आजकल हैंगिंग गार्डेन को खूबसूरत बनाने के लिए छोटे-छोटे गमलों से अपेक्षित हैं,

जिनमें हैंगिंग गार्डेन का ध्यान रखना अपेक्षाकृत सुविधाजनक होता है।

प्लाट कंटेनर- आजकल बाजार में रंग-बिरंगे प्लाट कंटेनर

इसमें कहा गया है कि बुजुओं, किशोरों, बच्चों व किसी रोग से पीड़ित लोगों को अखबारों में खाना देना खतरनाक हो सकता है। एकप्रयोग अपने राजीनामों से कहा है कि वे

इसके साथ ही घर का यह कोना हरियाली और खूबसूरती से भर जाता है।

इसमें कहा गया है कि बुजुओं, किशोरों, बच्चों व किसी रोग से पीड़ित लोगों को अखबारों में खाना देना खतरनाक हो सकता है। एकप्रयोग अपने राजीनामों से कहा है कि वे

इसके साथ ही घर का यह कोना हरियाली और खूबसूरती से भर जाता है।

प्लाट कंटेनर- आजकल बाजार में रंग-बिरंगे प्लाट कंटेनर

इसमें कहा गया है कि बुजुओं, किशोरों, बच्चों व किसी रोग से पीड़ित लोगों को अखबारों में खाना देना खतरनाक हो सकता है। एकप्रयोग अपने राजीनामों से कहा है कि वे

इसके साथ ही घर का यह कोना हरियाली और खूबसूरती से भर जाता है।

प्लाट कंटेनर- आजकल बाजार में रंग-बिरंगे प्लाट कंटेनर

इसमें कहा गया है कि बुजुओं, किशोरों, बच्चों व किसी रोग से पीड़ित लोगों को अखबारों में खाना देना खतरनाक हो सकता है। एकप्रयोग अपने राजीनामों से कहा है कि वे

इसके साथ ही घर का यह कोना हरियाली और खूबसूरती से भर जाता है।

प्लाट कंटेनर- आजकल बाजार में रंग-बिरंगे प्लाट कंटेनर

इसमें कहा गया है कि बुजुओं, किशोरों, बच्चों व किसी रोग से पीड़ित लोगों को अखबारों में खाना देना खतरनाक हो सकता है। एकप्रयोग अपने राजीनामों से कहा है कि वे

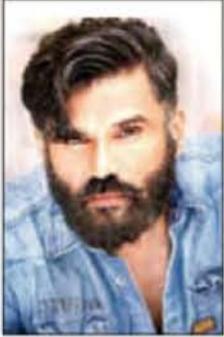
इसके साथ ही घर का यह कोना हरियाली और खूबसूरती से भर जाता है।

प्लाट कंटेनर- आजकल बाजार में रंग-बिरंगे प्लाट कंटेनर

इसमें कहा गया है कि बुजुओं, किशोरों, बच्चों व किसी रोग से पीड़ित लोगों को अखबारों में खान



लायंसगेट के नए प्रोजेक्ट में सुनील शेट्टी के साथ स्क्रीन साझा करेंगी पूजा भट्ट



अभिनेत्री पूजा भट्ट हाल ही में जल्द ही लायंसगेट इंडिया के नए प्रोजेक्ट में नजर आएंगी। इसे लेकर वह बहुत उत्सुक है। इसमें पूजा भट्ट के साथ सुनील शेट्टी अहम भूमिका में नजर आएंगे। इसमें दोनों एक बार फिर से साथ में स्क्रीन साझा करेंगे। इससे पहले दोनों साथ में मल्टीस्टार फिल्म बैंडर में साथ दिखाई दिए थे। पूजा ने अपने नए प्रोजेक्ट की झलक साझा करते हुए फेस को इसकी जानकारी दी है।

**अभिनेत्री ने साझा की झलक**  
पूजा भट्ट ने सोशल मीडिया पर अपनी एक तस्वीर साझा की है। अभिनेत्री ने इंस्टाग्राम पर तस्वीर साझा करते हुए लिखा, लायंसगेट इंडिया के साथ मेरे अगले प्रोजेक्ट की एक झलक। उन्होंने सुनील शेट्टी को टैग करते हुए आगे लिखा, लायंसगेट के साथ अपने आगामी प्रोजेक्ट से ये तस्वीर साझा की है। इस तस्वीर में पूजा काले रंग की साड़ी में कैमरे के सामने खड़ी हुई नजर आ रही है।

**आयरन लेडी के किरदार में आएंगी नजर!**

वहीं सुनील के मुताबिक, लायंसगेट की धमाकेदार नई एक्शन थिलर में पूजा भट्ट आयरन लेडी के किरदार में नजर आ सकती है। वह इसमें एक मजबूत महिला भूमिका का किरदार निभाएंगी। लायंसगेट के साथ अपने आगामी प्रोजेक्ट और सुनील शेट्टी के साथ फिर साथ काम करने के लिए उत्सुक हूं। अभिनेत्री ने लायंसगेट के साथ अपने आगामी प्रोजेक्ट से ये तस्वीर साझा की है।

**आगामी प्रोजेक्ट को लेकर उत्साहित हैं पूजा**

उन्होंने कहा, मुझे हमेशा सशक्त महिलाओं को रखीन पर निभाने का सौभाग्य मिला है। मैंने इसे चुना है। मैं इस किरदार की शिक्षा, गहराई और सहानुभूति के कारण तुरंत इसकी ओर आकर्षित हो गई। वह जिस चीज़ में विश्वास करती है, उसके लिए स्टैंड लेने और सुनौरियों का डटकर सामना करने की उसकी क्षमता एक ऐसी चीज़ है, जिससे मैं व्यक्तिगत तरफ पर जुड़ी हूं। दर्शकों द्वारा इस नए अवतार को देखने का अब और इंतजार नहीं किया जा सकता है।

## स्टारडम और निजी जिंदगी में संतुलन बनाना जानती हैं दीपिका

बॉलीवुड अभिनेत्री दीपिका पादुकोण अपने काम के साथ-साथ अपनी निजी जिंदगी को लेकर भी सुनियों में छाँई रहती है। मगर अभिनेत्री को अपनी प्रसन्नता और प्रोफेशनल लाइफ को बेलेस करना बहुत अच्छे से आता है। निंदेशक शकुन बत्रा ने हाल ही में दीपिका को लेकर बात की है। उन्होंने इंडस्ट्री में दीपिका की सफलता पर भी बात की। उन्होंने कहा कि वह जीवन से जुड़ी हुई है। शकुन बत्रा ने दीपिका पादुकोण के साथ फिल्म गहराइयां में काम किया था। इसमें सिद्धांत चतुर्वेदी अन्यथा पांडे और वीर्य करवा भी मुख्य भूमिकाओं में हैं। वहीं रणवीर और दीपिका इन दिनों अपने पहले बच्चे को लेकर सुनियों में बने हुए हैं। कपल जल्द ही अपने पहले बच्चे का स्वागत करेगा। उन्होंने प्रेग्नेंसी की घोषणा करते हुए बताया था कि उनका बच्चा आने वाला है। इसके साथ ही रणवीर सिंह ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट से शादी की तस्वीर डिलीट कर दी है। इसे लेकर भी दोनों सुनियों में बने हुए हैं।

इंडस्ट्री को देखा जाता है, फिल्मों को देखा जाता है। वे आपको एक पायदान पर बिठाते हैं। अपको किसी स्तर पर यह विश्वास करते हुए शुरूआत करनी होगी कि आप उससे बेतत हैं। साथ ही यह इस पर निर्भर करता है कि आप कितना वास्तविक रहना चाहते हैं या फिर आप आत्म-सम्मान की भावना से कितना देना चाहते हैं। शकुन बत्रा ने दीपिका पादुकोण के साथ फिल्म गहराइयां में काम किया था। इसमें सिद्धांत चतुर्वेदी अन्यथा पांडे और वीर्य करवा भी मुख्य भूमिकाओं में हैं। वहीं रणवीर और दीपिका इन दिनों अपने पहले बच्चे को लेकर सुनियों में बने हुए हैं। कपल जल्द ही अपने पहले बच्चे का स्वागत करेगा। उन्होंने प्रेग्नेंसी की घोषणा करते हुए बताया था कि उनका बच्चा आने वाला है। इसके साथ ही रणवीर सिंह ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट से शादी की तस्वीर डिलीट कर दी है। इसे लेकर भी दोनों सुनियों में बने हुए हैं।

## खुद को देसी अभिनेता मानते हैं मनोज

अभिनेता मनोज बाजपेहरी बॉलीवुड में आज किसी पहचान के मोहताज नहीं हैं। उन्होंने फिल्म इंडस्ट्री को एक से बढ़कर एक हिट फिल्म दी है। इन दिनों वे अपनी आगामी फिल्म भेया जी के प्रमोशन में व्यस्त हैं। अब हाल ही में, अभिनेता ने फिल्म में अपने काम को लेकर कई दिलचस्प खुलासे हैं और बताया है कि फिल्म में अपने किरदार के लिए प्रेरणा दी है। अभिनेता का कहना है कि उन्होंने अपनी आगामी फिल्म भेया जी में एक बड़े नायक की भूमिका निभाने के लिए मगर स्टार अभिनेत्र बच्चन के साथ-साथ बच्चन की भूमिका की भूमिका निभाने की घोषणा की थी। अभिनेता ने कहा, मैं एक देसी अभिनेता हूं। येरी इच्छा है कि हमारी सरकृति, गाव और हमारी मिट्टी की कहानी सिनेमा में आनी चाहिए। हमारे नायकों को हमारे जैसा दिखाना चाहिए, किसी पाईंसी देश से नहीं। हमें अच्छी कहानियों वाली अच्छी फिल्में बनाने की जरूरत है और इसी हमारी संरक्षित में दिखाने की जरूरत है।



नयनतारा भारत की उन प्रमुख अभिनेत्रियों में से एक हैं, जिनको हर कोई पसंद करता है। लेडी सुपरस्टार के नाम से फेमस नयनतारा तमिल, तेलुगु, मलयालम और हिन्दी फिल्मों का हिस्सा रही है। नयनतारा इस समय कई हुए शुरूआती कामों में एक साथ काम कर रही है। उन्होंने काम की ओर अग्रणी फिल्म मनागांगी सिंस 1960 की शूटिंग खत्म हो चुकी है। अब फेस को इस फिल्म की रीलीज का बेस्ट्री से बदला रही है। इस बात की जानकारी नहीं आई है। नयनतारा जल्द ही फिल्म ट्रेटर में नजर आएंगी। निर्माता शशिकाळा द्वारा निर्देशित यह एक रेटर्स ड्रामा फिल्म है। इसमें नयनतारा, आर माधवन और सिद्धांत मुख्य भूमिकाएं नजर आएंगी। फिल्म की शूटिंग अब खत्म हो चुकी है। इस बात की जानकारी फिल्म के निर्माता ने दी है। नवोदय डिग्डुल विकी द्वारा निर्देशित इस फिल्म में नयनतारा, योगी बाबू, देवदर्शनी और गोरी किशन मुख्य भूमिका में नजर आएंगी। फिल्म की शूटिंग खत्म होने का एलान केक कटिंग के साथ किया गया।

फिल्म की शूटिंग पिछले साल शुरू हुई थी और अब जारी कर सिर्फ खत्म हो चुकी है। फिल्म का मध्य सीरीज लोलन, छायाकार आरडी राजशेखर और सापाक क मदन मिलकर तेवर किया है। यह फिल्म सिनेमाघरों में कब बच्चे होंगी। इस बात की कोई आधिकारिक जानकारी नहीं आई है। नयनतारा जल्द ही प्रदर्शन कर रही है। प्रशंसकों को पता है कि पूर्वीराज सुकुमारन जल्द ही फिल्म गुरुवायूर अंबाला नदायिल को लेकर रहे हैं। पूर्वीराज सुकुमारन की गुरुवायूर अंबाला नदायिल 16 मई को निर्माता शूलिज होने के लिए तैयार है। शूलिज को इसका ट्रेलर रिलीज किया गया था, जिसे फेस काकी योजना बना रही है, जिसे सज्जय लीला भसाली निर्देशित करेंगे।

आमिर खान और सोनाली बेंद्रे की सरफरोश 2 बनाई जानी चाहिए और मुझे भी ऐसा लगता है। स्क्रीनिंग पर आमिर गहरे नीले रंग की टी-शर्ट के साथ रिलीज जीस अफनकर कैजुअल ड्रेस में पहुंचे। सरफरोश 2 को सीरीजस शॉट देने के बारे में जानकारी साझा की। बातचीत के दौरान आमिर से सरफरोश 2 को लेकर उनकी योजनाओं के बारे में पूछताछ की गई। उन्होंने कहा, अपने वही कहा जो हम सभी ने अपने दिल में महसुस किया है। मैं कई सालों से जॉन मैथू मेथन (फिल्म के निर्देशक) को पीछे पड़ा हूं कि उन्हें इसका सीधाल बनाना चाहिए। मैं एक चीज़ के बारे में प्रतिबद्धता जता सकता हूं कि हम बनाएंगे। निर्धारण से इसे इक्सीट कर रहे हैं।

गर्भीता से लेते हुए सरफरोश 2 बनाई जानी चाहिए और मुझे भी ऐसा लगता है। स्क्रीनिंग पर आमिर गहरे नीले रंग की टी-शर्ट के साथ रिलीज जीस अफनकर कैजुअल ड्रेस में पहुंचे। सरफरोश 2 में उनकी सह-कलाकार सोनाली बेंद्रे ने शनदार लाल गाढ़ पहनकर आधिकारी की शोभा बढ़ावा। उनके निर्माता शूलिज होने के लिए तैयार हैं। यह एक पारिवारिक ड्रामा फिल्म है। पूर्वीराज को उमीद है कि उनकी यह फिल्म भी अच्छा प्रदर्शन करेगी और लोग इसे पसंद करेंगे।

शानदार काम कराने में आगे हैं। यही बात हीरामंडी को इतना खास बनाती है। हीरामंडी में बताने के लिए बहुत सारी कहानीयां हैं और हर एक बहुत ही बहुत अच्छी कहानी है। संजय लीला भास्तवी की यह खासियत है कि वे मध्ये रिलीज जीस अफनकर के लिए तेवर कियाराणी और उनकी कहानीयों को काफी समान देते हैं। अदिति राव ने कहा, संजय लीला भास्तवी मानते हैं कि वे मध्ये रिलीज जीस अफनकर को बानी बनाना चाहिए, फिर चाहे वह कहीं से हो। उनकी कहानी बहुत गरिमा, गर्व और साहस के साथ बताने लायक है। इसलिए, हीरामंडी का दिलाजन और संजय सर को साथ काम करना, उनसे व्यवसायी संस्कृति के साथ अपने दिलाजन के लिए बहुत चाहिए। उनकी स्ट्रिक्ट, उनका विजय, हर चीज़ के सामने। मुझे अपनी भाषा पर काम करना चाहिए। मुझे उर्दू बोलनी थी, वह भी इस रात कि बिल्कुल सहज लगे और सामान्य लगे।

# भूड़ा में भू-माफियाओं पर चला 'बाबा का बुल्डोजर'

6 करोड़ रुपये कीमत की 1500 वर्गमीटर जमीन मुक्त कराई



नोएडा (चेतना मंच)। माफिया  
नोएडा प्राधिकरण के अधिसूचित  
की।  
क्षेत्र में अतिक्रमण पर प्रभावी नोए

के खिलाफ बड़ी कार्यवाही	माफियाओं द्वारा किये जा रहे अतिक्रमणों के उन्मूलन के लिए
उडा प्राधिकरण के सीईओ	प्राधिकरण द्वारा विभिन्न स्थानों पर

81 में पड़ने वाले ग्राम भूड़ा के खसरा संख्या-100, 101 एवं ग्राम सलारपुर के खसरा संख्या 200 पर किये जा रहे अतिक्रमण को प्राधिकरण के बर्क सर्किल-7 के द्वारा पुलिस बल के साथ प्रभावी



गांधिकरण को उक्त भूमि पर वारदावारी एवं कमरों का निर्माण किया जा रहा था, जिसको गांधिकरण द्वारा मौके पर पहुँच कर व्यवस्था किया गया। कबज्ञामुक्त करायी गई उक्त भूमि का क्षेत्रफल

सृष्टि शर्मा ने दसवीं में हासिल  
किये 93 प्रतिशत अंक

**नोएडा (चेतना मंच)। सेक्टर-22 स्थित चौड़ा रघुनाथपुर गांव की रहने वाली सृष्टि शमन ने सीबीएसई की दसवीं की परीक्षा में 93**



हनुमान समिति ने रोजा जलालपुर में किया हनुमान चालीसा का पाठ



नोएडा के समाजसेवी डी.पी.  
गोयल के पोते ने गाड़े झंडे



उनके दादा डी.पी. गोयल, पिता मुकेश गोयल व माता सोनिया गोयल आयुष पर गर्व कर रहे हैं।।  
आपको पता है कि सीबीएसई बोर्ड के 10वीं, 12वीं के नवींजों में नोएडा शहर के छात्र-छात्राओं ने बड़े झंडे गाए हैं। इसी कड़ी में नोएडा के प्रसिद्ध सामाजिक कार्यकर्ता डी.पी. गोयल के पेते आयुष गोयल का नाम भी शामिल है। आयुष गोयल ने नोएडा के समरविला स्कूल में 12वीं की पद्धाई की है। आयुष का परिवार नोएडा के सेक्टर-53 में रहता है। बात नोएडा के इस बेटे के 12वीं में आये नम्बरों की करें तो यह नम्बर बेहद शानदार है। आयुष के अंग्रेजी में 100 में से 95, फिजिक्स में 100 में से 90, कैमिस्ट्री में 100 में 96, मैथ्स में 100 में से 99 तथा कम्प्यूटर साइंस में 100 में से 95 नम्बर प्राप्त किए हैं। आयुष गोयल की इस उपलब्धि पर डी.पी. गोयल के परिवार के साथ-साथ पूरे नोएडा शहर को गर्व है। आयुष बताते हैं कि इस सफलता में उनके दादा जी डी.पी. गोयल का महत्वपूर्ण हाथ है। उनके दादा ने हमेशा नंबर-1 बनने के लिए उन्हें पोत्पादित किया है।

# **GRV** **BUILDCON**

*Concept to reality*

# ARCHITECTURE/ CONSTRUCTION / INTERIORS

## WE DON'T DESIGN HOME/ OFFICE WE DESIGN DREAMS!



Certified by



Startup India



**Contact Us : 9999472324, 9999082512**  
[www.grybuildcon.com](http://www.grybuildcon.com)