

जयपुर

माहेश्वरी पत्रिका

वर्ष 12 ❖ अंक 06 ❖ नवम्बर 2021 ❖ मूल्य 10 रु.

पं. विजयरांकर मेहता द्वारा
युवा भागवत-21
17 से 19 दिसम्बर, 2021

जनगणना फॉर्म
31 दिसम्बर, 2021
तक अवश्य भरें।

सुखद हों ये सर्दियां



**MPS बगरु में
9312 वर्गमीटर स्पोर्ट्स एरिना
का लोकार्पण
26 दिसम्बर, 2021 को**

60 वर्षों से आपके विश्वास पर खरा...



माहेश्वरी चाय

आपके कप की चाय

हर दिन ताजगी लायें

आसाम के
बागानों की
चुनिंदा चाय



प्रत्येक 5 किलो
माहेश्वरी चाय की खरीद पर
पायें एक स्क्रैच कार्ड और जीतिये
रु. 10 से 10,000 तक
नकद ईनाम*

योजना 1 अक्टूबर से 30 नवम्बर 2021 तक
*शर्त लागू

VOCAL
FOR
LOCAL

स्थापित 1961

माहेश्वरी टी कम्पनी प्रा. लि.

नाहरगढ़ रोड, चांदपोल बाजार, जयपुर (राज.) फोन : 0141-2740919, 2312723
E-mail : contact@maheshwaritea.com • www.maheshwaritea.com

माहेश्वरी चाय
के अलावा
अन्य कोई उत्पाद
हमारी कम्पनी का
नहीं है।

SIDDHI

नकली पैकिंग एवं मिलते-जुलते नाम से सावधान !!!

मौसम के अनुसार बदलता है खान-पान



प्रदीप बाहेती

सर्दी का अर्थ मात्र ठिठुरन ही नहीं है। सर्दी स्वास्थ्य बनाने का मौसम भी है।



कोई

भी मौसम सदा एक सा नहीं रहता। बदलना यानी परिवर्तन उसका स्वभाव होता है। गर्मी, सर्दी, बरसात, तीनों ही मौसम महत्वपूर्ण होते हैं। इनमें सर्दियां यानी शीत ऋतु लोगों को काफी भाती है। इसे ऋतुओं का राजा भी कहा जाता है। इसका कारण यह है कि इस ऋतु में खान-पान और पहनावा, दोनों में ही आनंद आता है। भारतीय ऋतुओं की विशेषता है कि यहां उनके अनुसार खान-पान होता है। गर्मियों में हल्के सुपाच्य भोजन व शीतल पेयों की बहार रहती है, वहीं वर्षा ऋतु में गरम-गरम पकौड़े-समोसे खाने को मन करता है। शीत ऋतु इस सबमें अलग है। इसमें गरिष्ठ भोजन भी पच जाता है, क्योंकि यह सुस्वादु तो होते ही हैं, साथ ही शरीर को भी गर्म रखते हैं। इन दिनों मोटे अनाज ज्वार, बाजरा, मक्के का भी उपयोग बढ़ जाता है। इनकी रोटियों के साथ-साथ इनके तरह-तरह के स्वादिष्ट व्यंजन भी बनाए जाते हैं।

मौसम की तरह मनुष्य के दिन भी बदलते रहते हैं। कभी खुशी, कभी गम, कभी मिलन, कभी विरह। इस बार की सर्दियां हमारे लिए विशेष खुशियां लेकर आई हैं। पिछले साल कोरोना काल में हम मौसम की खुशियां तक भूल गए थे, क्योंकि हमारा सारा ध्यान इस महामारी से बचाव में था। ऐसे में मौसम का आनंद कोई भला कैसे उठाता? हर आदमी एक दहशत में जी रहा था। इस बार पहले की अपेक्षा वह मुक्त हवा में सांस ले रहा है। हालांकि कोरोना का खतरा अभी पूरी तरह टल नहीं है, लेकिन फिर भी स्थितियां नियंत्रण में हैं। हमने पर्व-त्यौहार भी उल्लासपूर्वक मनाए, इन दिनों शादियों का सीजन भी चल रहा है, जिसमें भी लोग खान-पान का आनंद उठा रहे हैं।

ऐसे में माहेश्वरी पत्रिका सर्दी जैसे महत्वपूर्ण विषय पर विशेषांक लेकर आई है। इस विशेषांक में सर्दियों से सम्बन्धित विशेष सामग्री प्रस्तुत की गई है। सर्दियों के नाम पर लोगों को ठिठुरन और सिहरन याद आ जाती है। पर सर्दी का अर्थ मात्र ठिठुरन ही नहीं है। सर्दी स्वास्थ्य बनाने का मौसम भी है। इस विशेषांक के उपयोगी लेखों में सर्दी के उपयोगी व्यंजनों का जिक्र तो है ही, साथ ही स्वस्थ रहने के तरीके भी बताए गए हैं। व्यायाम, योग, प्रातः भ्रमण का जितना लाभ सर्दियों में होता है, उतना किसी अन्य मौसम में नहीं। पर इसके लिए ब्रह्म मुहूर्त में उठने की हिम्मत करनी पड़ती है। जो यह हिम्मत कर लेते हैं, वह अपने को 'फिट' रखने में आगे रहते हैं।

सर्दियों में अलाव तापने का अलग ही आनंद है। आज सोशल मीडिया व इंटरनेट के मोहजाल में फंसा व्यक्ति इनसे दूर हो गया है। डेढ़ दो दशक पहले तक यह दृश्य आम थे। मूंगफली, गजक, रेवड़ियां खाते हुए अलाव के सहारे आधी-आधी रात निकल जाती थी। इसलिए हमें हमेशा घरों में भी कैद नहीं रहना चाहिए। अलाव के सहारे हमें एक साथ मिल-जुलकर बैठने का मौका मिलता है। इससे आपस में प्रेम बढ़ता है।

सर्दियों में जगह-जगह अलाव लगवाना, रैन बसेरे बनवाना व असहायों को कम्बल-कपड़े बांटना पुण्य का काम माना जाता है। अनेक संस्थाएं व व्यक्ति इस नेक काम में लगे रहते हैं। ऐसे लोगों को साधुवाद!



अब जोड़ों के दर्द को सहने की जरूरत नहीं

Fast Track Knee Replacement

अन्य सेवाएं: हिप रिप्लेसमेंट
पोस्ट कोविड हिप बोन डेथ (AVN)
आर्थोस्कोपिक घुटने एवं कंधे की लिगामेंट सर्जरी

- ☑ डबल चेक टेक्नीक
- ☑ छोटा सर्जरी प्रोसेस
- ☑ कम दर्द टांके रहित
- ☑ जल्द वॉकिंग
- ☑ बेहतरीन परिणाम
- ☑ सर्जरी के बाद न्यूनतम देखभाल

डॉ. अरुण परतानी

Senior Consultant
Joint Replacement, Arthroscopic
& Sports Injury Surgeon
C.K, Birla Hospital



For Patient Stories - [practo.com/jaipur/arun partani](https://practo.com/jaipur/arun%20partani) & [google/partani clinic](https://google.com/partani%20clinic)



Quality Dental Care

- ☑ Dental Implants
- ☑ Composite Filings
- ☑ Teeth Whitening
- ☑ Ceramic or Porcelain Crowns
- ☑ Root Canal
- ☑ And many more.....

*Eat What you want
Not What you can*

डॉ.भारती परतानी

BDS, MDS
Prosthodontist & Implantologist



 **PARTANICLINIC**

M-21, Mahesh Colony, Tonk Phatak, Jaipur

For Queries ☎ 9783788887, 8742067974, 9887302501



जयपुर माहेश्वरी पत्रिका

JAIPUR MAHESHWARI PATRIKA

प्रशासनिक कार्यालय : सुनील तल, एम.पी.एस. इंटरनेशनल स्कूल, निलक नगर, जयपुर
पंजीकृत कार्यालय : श्री माहेश्वरी समाज, सिंधी जी का रास्ता, चौड़ा रास्ता, जयपुर
Email : shrimaheshwarisamaj.jaipur@gmail.com
jmpatrika@gmail.com
Website : www.maheshwarisamajjaipur.com

जीने का अंदाज बदल देता है सर्दी का मौसम

विशेषांक प्रस्तुति :

चन्द्रमोहन शारदा

सलाहकार :

रमेश चन्द जाखोटा

(संगठन धर्मी)

बृजमोहन वाहेती

संध्या चितलांग्या

राजेन्द्र गट्टानी

जयकृष्ण पटवारी

प्रबन्ध सम्पादक :

सुनील अजमेरा (संयोजक)

सह-प्रबन्ध सम्पादक :

विनाद अजमेरा

सह-सम्पादक :

सी.ए. राजकुमार गट्टानी

सी.ए. दिलीप सारडा

निरंजन राठी

सतीश नागौरी (संयोजक)

किशन स्वरूप कालानी

पंकज काबरा

प्रवीण भूतडा

पंकज चितलांग्या

सम्पादकीय टीम :

सुनील कुमार नीगजा

सुभाष काबरा

द्वारका प्रसाद तापड़िया

कमल किशोर मूंदडा

बालकृष्ण जाजू 'बालक'

सी.ए. चरुण धूत

महेश अजमेरा

विज्ञापन समन्वयक :

श्रीकिशन अजमेरा

रामकृष्ण बागला

विज्ञापन सह-संयोजक :

नवलकिशोर माहेश्वरी (संयोजक)

अंकुर बल्लभ चितलांग्या

विज्ञापन संकलन टीम :

देवेन्द्र इंचर, गोपाल तामडी

जयकुमार चांडक

सी.ए. योगेश जाजू

अमित चांडक

डॉ. रमेश मालू

साज-सज्जा

कैलाश प्रजापत

आभार : पत्रिका, भास्कर।



गोपाल लाल मालपानी

महामंत्री



सतीश कुमार सारडा

प्रचार मंत्री



रामदास कोह्यारी

संपादक

प्र

कृति की हर देन मनुष्य के लिए किसी वरदान से कम नहीं होती। जल, धूप, वायु, पेड़-पौधे, सब इसी की देन हैं। यह सब हमारे जीवन के लिए उपयोगी और जरूरी हैं। इनमें से एक है सर्दी का मौसम! हर मौसम की तरह सर्दी के भी दो रंग देखने में आते हैं। सर्दी किसी को डराती है, किसी को आनंदित करती है। कुछ लोगों का मानना है कि सर्दी समर्थवानों का मौसम है। गरीबों को सर्दी बहुत सताती है।

पर ऐसा नहीं है। सर्दी का अमीर-गरीब से कोई लेना-देना नहीं है। वह व्यक्तियों की परीक्षा लेती है। स्वस्थ व्यक्ति का सर्दी कुछ नहीं बिगाड़ पाती, चाहे वह अमीर हो या गरीब। इसी तरह अशक्त व दुर्बल व्यक्ति सर्दी को सहन नहीं कर पाता, चाहे वह अमीर ही क्यों न हो? कुछ भी हो, सर्दी लोगों के जीवन का अंदाज बदल देती है, गर्मी और बरसात के बाद सर्दी सभी को एक खुशनुमा अहसास कराती है।

कहा जाता है कि बच्चों और बुजुर्गों को सर्दी ज्यादा लगती है, क्योंकि दोनों में ही सर्दी को सहन करने की क्षमता कफी कम होती है। सर्दी में छोटे बच्चों की मांओं की परेशानियां बढ़ जाती हैं। बच्चों को जरा भी ठंडी हवा नहीं लगे, इसके लिए वह सतर्क रहती हैं। सर्दी, जुकाम जैसी बीमारियां भी बच्चों और बुजुर्गों को जल्दी लगती हैं, इनसे भी बचाव जरूरी होता है।

देखा जाए तो सर्दी एक ऐसा मौसम है, जिसमें सतर्कता बरतना बेहद जरूरी है। जरा भी लापरवाही करने पर लोग सर्दी की चपेट में आ सकते हैं। सर्दियों में खान-पान में भी बहुत बदलाव आ जाता है। बाजरा, मक्के की रोटी इस मौसम में बड़ी स्वादिष्ट लगती है। कुछ लोग तो पूरी सर्दी बाजरे की रोटी ही खाते हैं। घी-मसालों की खपत भी सर्दियों में बढ़ जाती है।

सर्दी में क्या उपयोगी है और क्या नहीं, इसी को लेकर जयपुर माहेश्वरी पत्रिका में इस बार सर्दियों पर विशेष सामग्री दी गई है। इन दिनों क्या खाएं, क्या पिएं, क्या पहनें, क्या नहीं, पत्रिका में इस पर बहुत ही उपयोगी सामग्री संकलित की गई है। भोजन में इस बात का ध्यान रखें कि वह ताजा और गर्म हो। ठंडे व बासी भोजन से बचना चाहिए। चाय व काफी तो वर्ष भर चलती है। सर्दियों में सूप का उपयोग शुरू कर देना चाहिए। यह स्वादिष्ट होने के साथ-साथ बहुत उपयोग होता है।

इसी तरह अन्य कई बातें हैं, जो पत्रिका में बताई गई हैं। एक बात यह भी है कि पिछले कुछ वर्षों से मौसम तंत्र बिल्कुल बदल चुका है। इसी का असर है कि अब पहले की तरह कड़ाके की सर्दी नहीं पड़ती। पहले दस-दस दिन तक सूरज के दर्शन नहीं होते थे, अब ऐसा बहुत कम होता है।

कुल मिलाकर व्यक्ति को सभी ऋतुओं में प्रसन्न रहना चाहिए, चाहे वह सर्दी हो या गर्मी या फिर बरसात हो।

अगले अंक में विशेष सामग्री के साथ फिर मिलेंगे।

रामदास कोह्यारी

- संपादक



श्री माहेश्वरी महिला परिषद्, जयपुर

(अन्तर्गत श्री माहेश्वरी समाज, जयपुर)

द्वारा आयोजित

निःशुल्क
प्रवेश

नवरंग 2021

समय:
प्रातः 10 बजे से
रात्रि 8.00 बजे
तक

(Exhibition cum Sale)

दिनांक: 24, 25 एवं 26 दिसम्बर 2021

स्थान: "उत्सव", सेक्टर नं. 2, विद्याधर नगर, जयपुर

★ -: स्टॉल बुकिंग हेतु सम्पर्क सूत्र:- ★

अध्यक्ष रजनी माहेश्वरी 98284-10711	सचिव स्नेहलता साबू 98287-85881	कार्यक्रम चेयरपर्सन बिमला मालपानी 99293-92786	कार्यक्रम संयोजक ज्योति बिड़ला 94145-37862
कार्यक्रम समन्वयक इन्द्रा अजमेरा 99298-71189	कार्यक्रम सह-संयोजक वर्षा खटोड रचना डागा 99280-67511 70140-18161	संगठन एवं प्रचार मंत्री शशि बिजय लखोटिया 93142-48403	कोषाध्यक्ष अल्पना सारड़ा 93140-11656

NO
MASK

कोविड-19 के कारण राज्य सरकार/केन्द्र सरकार द्वारा जारी गाईड लाईन की पालना करते हुए नवरंग-2021 का आयोजन किया जावेगा।

NO
ENTRY

नोट: नवरंग-2021 में प्रवेश के लिए वैक्सीन की कम से कम एक डोज का सर्टिफिकेट दिखाना अनिवार्य है।



श्री मुरलीधर जी राठी

समाज सेवा के क्षेत्र में अग्रसर होकर तन-मन एवं धन से सेवा करने वाले श्री मुरलीधर जी राठी ने जो मुकाम हासिल किया है वह हम सभी को प्रेरणा प्रदान करता है। उनके सहज, सरल स्वभाव का ही परिणाम है कि समाज का हर वर्ग उनके द्वारा किये गये अथक परिश्रम की कला को अपने जीवन में उतारना चाहता है। राठी जी का सामाजिक क्षेत्र में सफर की शुरुआत सन् 1990 में हुई थी, जब महेश नवमी का चन्दा मण्डी एवं आसपास की जगह से इकट्ठा किया करते थे।

सामाजिक सफर में निस्वार्थ भाव से सेवा करना ही उनका प्रथम लक्ष्य है। गुटबाजी के स्थान पर अपने कार्य को प्राथमिकता देने का ही परिणाम है उन्होंने इस सफर में सभी समाज अध्यक्षाओं के साथ काम कर अपनी क्षमता का परिचय दिया। श्री सीताराम जी मालपानी के कार्यकाल में परिचय सम्मेलन के संयोजक, श्री बालकिशन जी सोमानी के कार्यकाल में संगठन मंत्री के रूप में टेलीफोन निर्देशिका का प्रकाश, श्री रामस्वरूप जी कोट्यारी के कार्यकाल में वित्तमंत्री रहे। श्री ओमप्रकाश जी दरगड़ से 51 लाख रु. का सहयोग 'अभिनन्दन' के लिये स्वीकृत करवाना उनकी विशेष उपलब्धि रही।

उनके व्यक्तित्व का ही प्रभाव था कि आर.एस. फलोड़ (चेन्नई) से फोन पर ही 51 लाख की स्वीकृति प्राप्त कर ली। उनकी क्षमता एवं कार्यशैली को देखते हुए सत्यनारायण जी काबरा (मा.न.) ने राठी जी को 'अभिनन्दन' की अर्थ समिति का चैयरमैन बनाया।

समाज की बड़ी-बड़ी कार्ययोजना को धरातल पर उतारने का श्रेय वैसे तो समाज के मुखिया को जाता है लेकिन किसी भी कार्ययोजना या प्रोजेक्ट को पूर्ण करने के लिए आर्थिक सहयोग प्राप्त करना जरूरी है। श्री मुरलीधर जी राठी ने इन सभी कार्ययोजनाओं के लिये धन संग्रह कर न केवल समाज कल्याण का कार्य किया है वरन् आगत पीढ़ी को संदेश भी दिया है।



श्री नटवर गोपाल जी मालपानी

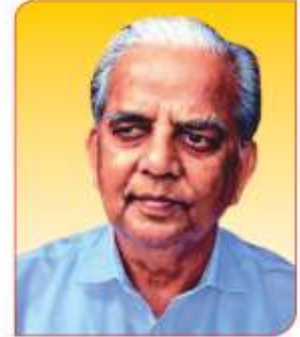
समाज सेवा में सतत कार्यरत श्री नटवर गोपाल जी मालपानी बहुमुखी प्रतिभा के धनी हैं।

मानव जन्म से लेकर प्रयाण स्थल की सेवा को जिन्होंने अपने जीवन का ध्येय बनाकर सदैव अग्रणी रहे हैं। राजस्थान विश्वविद्यालय से अर्थशास्त्र में स्नातकोत्तर की उपाधि प्राप्त की तथा अपेक्स काउंसिल के मेम्बर रहे।

आपने लोकप्रिय संगठनकर्ता के रूप में अपनी विशेष पहचान बनाई है। सामाजिक गतिविधियों में सक्रियता की बदौलत ही आप सन् 2006 से 2012 तक केन्द्रीय क्रय समिति के समन्वयक, 2012 से 2015 तक ई.सी.एम.एस. के महासचिव (शिक्षा) तथा श्री माहेश्वरी समाज चुनाव समिति के संयोजक रहे। सन् 2015 से 2018 तक महिला परिषद् के चुनाव समन्वयक एवं एम.पी.एस. प्रताप नगर के भवन मन्त्री पद पर आसीन रहने वाले श्री मालपानी जी ने विद्याधर नगर स्थित 'उत्सव' में प्रथम तल, हरिद्वार स्थित माहेश्वरी धर्मशाला में एक अपार्टमेंट बनवाकर अनुकरणीय उदाहरण प्रस्तुत किया है। इसके अतिरिक्त नाथद्वारा, हरिद्वार, मथुरा, जतिपुरा, गोकुल, चम्पारण, गंगोत्री में भी यात्रियों के उठरने हेतु निवास बनवाये हैं। आप अखिल भारतीय माहेश्वरी सेवा सदन के मेम्बर भी हैं।

धर्मपरायण श्री मालपानी जी मथुरा स्थित श्री तुलसी विहार ट्रस्ट तथा जयपुरिया धर्मशाला ट्रस्ट के अध्यक्ष पद को सुशोभित कर चुके हैं। आप जयपुर की प्रसिद्ध पिंजरापोल गौशाला के भूतपूर्व अध्यक्ष भी रह चुके हैं।

मालपानी जी ने श्री माहेश्वरी डायलिसिस डायग्नोस्टिक सेन्टर हेतु निर्माण नगर में अपनी धर्मपत्नी स्व. श्रीमती भगवती देवी की पुण्य स्मृति में एक बेशकीमती भूखण्ड समाज हित में समर्पित कर एवं निर्माण में भी आर्थिक सहयोग प्रदान कर भामाशाहों की सूची में अग्रणी स्थान प्राप्त किया है।



श्री प्रभुदास जी मांधना

हंसमुख व मिलनसार व्यक्तित्व के धनी प्रभुदास मांधना समाज के किसी भी काम में पीछे नहीं रहते। उनका जीवन मंत्र है कि हमेशा अपने को व्यस्त रखना चाहिए। मांधना अनेक संस्थाओं से जुड़े हुए हैं। स्व. श्री रामस्वरूप मांधना के सुपुत्र श्री प्रभुदास मांधना का जन्म 19 मई 1948 को हुआ। बचपन से ही मेधावी रहे मांधना ने 1969 में अजमेर पॉलीटेक्निक कॉलेज, अजमेर से मेकेनिकल इंजीनियरिंग से डिप्लोमा किया।

शिक्षा पूर्ण होने के बाद उन्होंने 1969-70 में एसबीबीजे और एनबीसी में नौकरी भी की। इसके बाद मांधना ने जवाहरात का पुश्तैनी व्यवसाय प्रारंभ कर दिया। राधा मांधना के साथ वह परिणय सूत्र में बंधे। श्री माहेश्वरी समाज की गतिविधियों में 1980 से सक्रिय होने के बाद उन्होंने महेश हॉस्पिटल एवं मोनीलेक हॉस्पिटल की स्थापना एवं संचालन किया। वर्तमान में वे जवाहरात व्यवसाय, होटल व्यवसाय (चाणक्य रेस्टोरेंट-1983) एवं टेंट व्यवसाय से जुड़े हुए हैं।

खेलकूद एवं सांस्कृतिक गतिविधियों में विशेष रुचि रखने वाले मांधना राज्य सरकार द्वारा आयोजित जयपुर समारोह 1992 में सेक्रेटरी रहे, गणेश शोभा यात्रा (1992) को शुरू करने वाले, केशव विद्यापीठ के आजीवन सदस्य, आदर्श विद्या मंदिर से जुड़े, उत्सव, अभिनन्दन जनोपयोगी भवन एवं चांदपोल मोक्षधाम, जयपुर की गतिविधियों से जुड़े हुए हैं। वर्तमान में वे रोटरी क्लब, जयपुर राउंड टाउन के चार्टर प्रेसीडेंट हैं। मांधना जी जयपुर क्लब, रामबाग गोल्फ क्लब, अशोक क्लब के आजीवन सदस्य हैं। होटल एंड रेस्टोरेंट एसोसिएशन, राजस्थान के फाउंडर मेम्बर रहते हुए अध्यक्ष बने। जयपुर के प्रथम मेयर श्री मोहनलाल गुप्ता के नेतृत्व में इंटरनेशनल मेयर कॉन्फ्रेंस के आयोजन में भी आपने सक्रिय भागीदारी निभाई। इसमें 54 देशों के मेयर्स ने भाग लिया था। उल्लेखनीय है कि आप जयपुर के संयुक्त मांधना परिवार के सक्रिय सदस्य हैं।

सुखद हों ये सर्दियां!

जाड़े के मौसम के साथ जुड़ी है गुनगुनी धूप, अदरक वाली चाय और गर्माहट भरी रजाई में दुबकने जैसे सुख, जो अमूमन सबको सुलभ हैं।

लेकिन सर्दियां कुछ लोगों के लिए चिंता का सबब भी होती हैं और अगर लापरवाही बरती जाए, तो अच्छे खासे स्वस्थ लोग भी बीमार पड़ सकते हैं।

बचाव के लिए जरूरत है बस आहार-विहार का ध्यान रखने की।

सर्दियों

के मौसम के साथ सामान्य सर्दी-जुकाम और खांसी जैसी दिक्कतें भी दस्तक देती हैं। फिर जैसे-जैसे ठंड बढ़ती जाती है, समस्याओं का ढेर भी बढ़ता जाता है। जो डायबिटीज, रक्तचाप, जोड़ों में दर्द, हृदय रोग, अस्थमा आदि जैसी किसी बीमारी से ग्रस्त हैं, खासतौर पर उनके लिए ठंड एक बड़ी मुसीबत बन जाती है। ऐसे में एहतियात जरूरी है। अगर आप या आपके करीबी इन रोगों से ग्रस्त हैं, तो उन्हें ठंड में अपना स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए कुछ बातों का ध्यान रखना होगा और विशेष जतन करने होंगे।



- बीपी को नियंत्रित करने के लिए रोज 30 से 45 मिनट सैर करें। महामारी के चलते घर से बाहर नहीं जा सकते हैं, तो घर के अंदर ही या छत पर सैर करें।
- बहुत अधिक ठंड में बाहर न निकलें। आवश्यक काम हो, तो ठंड से बचने की पूरी तैयारी करके निकलें।
- संतुलित आहार लें जिसमें फल और सब्जियां, विभिन्न प्रकार के अनाज शामिल हों। यदि मांसाहारी हैं तो मछली और हेल्दी फैट जैसे कि मोनो-अनसैचुरेटेड और पॉली-अनसैचुरेटेड फैट हफ्ते में दो बार खाएं।
- कम-कम मात्रा में खाएं। तले-धुने और मसालेदार खाने से परहेज करें। अधिक मीठी या नमकीन से बचें।

जीवनशैली जनित रोग

खानपान का रहे ख्याल

म धुमेह, रक्तचाप, कोलेस्ट्रॉल और हृदय रोग अधिकांश मामलों में जीवनशैली से जुड़े होते हैं और मोटापा उनमें कॉमन फैक्टर होता है। सर्दियां इन रोगों के लिहाज से दोहरा असर डालती हैं। ठंडे मौसम में गर्म खाने की बहार होती है और उनमें से ज्यादातर चीजें तली हुई होती हैं। पकौड़े, खूब घी वाले व्यंजन, चटपटी, मसालेदार, तली-धुनी चीजों का सेवन बढ़ जाता है, जो इन बीमारियों की गंभीरता और मोटापा बढ़ने का कारण बनता है। आलू, चावल, मीठी चीजों से शुरुआत लेवल बढ़ता है। दूसरी तरफ, ठंड के कारण शरीर की धमनियां सिकुड़ने लगती हैं। ऐसे में रक्त प्रवाह धीमा हो सकता है और उच्च रक्तचाप की समस्या बढ़ सकती है। इससे हृदय रोग से ग्रस्त मरीज के दिल पर अतिरिक्त दबाव पड़ सकता है।

बरतें सावधानी

- समय-समय पर जरूरी जांचे करवाते रहें। नियमित व्यायाम करें और साथ ही वजन को नियंत्रित रखें।

सांस की समस्याएं

बनी रहे गर्माहट

अ स्थमा जैसे श्वास रोगों में फेफड़े और सांस की नली संवेदनशील हो जाती है। ज्यादा ठंड और उसके साथ होने वाले कोहरे के कारण रोगियों को सांस लेने में मुश्किल होती है। कोहरे के कारण खांसी की समस्या होती है, जो घातक भी साबित हो सकती है।

बरतें सावधानी

- खांसी, जुकाम, बुखार से बचें। नियमित जांच कराएं।
- खुद को गर्म रखें और गर्म कपड़े पहनकर रहें।
- घर और बाहर इनहेलर हमेशा साथ रखें। दवाइयों का नियमित और सही समय पर सेवन करें।
- काढ़े का सेवन करें। यह सर्दी-जुकाम और खांसी से बचाएगा, जिनकी वजह से सांस की तकलीफ बढ़ सकती है। हल्दी, दालचीनी और शहद का प्रयोग भी लाभप्रद होगा।
- नियमित व्यायाम करना भी जरूरी है लेकिन इसके लिए विशेषज्ञ से परामर्श जरूर करें, ताकि वो सही व्यायाम और उसकी उचित विधि की जानकारी दे सके।

जुड़ाव का मौसम होता है जाड़ा



जीने के रंग-ढंग भी बदलते दिखते हैं इस ऋतु में

मौसम का बदलाव मन का माहौल भी बदल देता है। यों भी हर ऋतु अपने साथ कुछ न कुछ खास लेकर आती है। मौसम के मुताबिक जीने के रंग-ढंग भी बदलते हैं और साथ ही बदलता है खान-पान और रिश्ते-नातों संग मिल-बैठने का अंदाज भी। कहा भी जाता है कि मौसम के मामले में भारत की कोई बराबरी नहीं, जहां हर चंद्र माह में नए रंग में नई ऋतु दस्तक दे देती है। शरद ऋतु में भी हरियाली का एक छत्र राज होता है। रंगबिरंगे फूल हर ओर खिले रहते हैं। प्रकृति की यह सौम्यता मन और जीवन को उत्साहित और उल्लासित करती है। मौसम तो मिजाज भी बदल देता है।

ब्लूमबर्ग की रिपोर्ट

भारत में पीष्टिक शाकाहार और इम्यून सिस्टम को मजबूत करने वाली खाद्य सामग्रियों का इस्तेमाल कई गुणा बढ़ा है। घरों में परंपरागत नुस्खे फिर लौट आए हैं।



संभालने व संवारने का समय

सर्दी का मौसम सेहत के लिए वरदान है। हां, यह कुछ चिंताएं भी साथ लाता है। खासकर बच्चों और बुजुर्गों को इस ऋतु में एहतियात रखने होते हैं। देखा जाए तो इस मौसम का खाया-पिया शरीर को साल भर ऊर्जा देता है। सभी मौसमों में शरद ऋतु को मनोहारी और स्वस्थ ऋतु भी माना गया है। लड्डू, मेवे और ताजी सब्जियों-फलों का यह मौसम सबको भाता है। इन का सेवन शरीर को भीतर से मजबूत बनाता है। इतना ही नहीं ठंड का मौसम शरीर की बाहरी रौनक निखारने के लिए भी मुफ़ीद माना जाता है। इस मौसम में मालिश और व्यायाम का फायदा भी कई गुणा अधिक मिलता है। कहते हैं कि अच्छा खाने और सेहत संवारने का असर तन ही नहीं मन पर भी पड़ता है।

इस रूत में हमारे पास तमाम विकल्प होते हैं जो अच्छी सेहत के लिए वरदान साबित हो सकते हैं। जैसे धूप, जो सेहत के लिए प्रकृति का वरदान है और कुदरती

ढंग से शरीर को विटामिन डी की भरपूर खुराक देती है। सब्जियां हों या सर्दी की गुनगुनी धूप, ये स्वास्थ्य के लिए अनमोल हैं। आंवला, अदरक, गुड़ और मूंगफली जैसी चीजें स्वाद और सेहत दोनों में अब्बल हैं। गुड़ मैग्नीशियम, कैल्शियम और फास्फोरस का अच्छा स्रोत है। शरीर को गर्मा भी देता है। बुजुर्ग सर्दियों में गुड़ खाने की सलाह देते हैं।

मिल-बैठ बतियाने का मौसम

इस रूत में हमारी दिनचर्या ही बदल जाती है। आज की भागमभाग से कुछ पल चुराकर अपनों का साथ मिलता है। प्रकृति ही नहीं पारिवारिक माहौल भी बदल जाता है इस मौसम में। इस ऋतु को कोमलता और माधुर्य का संगम कहा जाता है।

मौसमी खान-पान का आनंद

हमारे देश में तो ठंड के मौसम में हर प्रदेश का अपना एक खास जायका दिखता है। पंजाब में पिनियां तो राजस्थान में गोंद के लड्डू, देश के पश्चिमी राज्यों में तिल-गुड़ की रोटी बनने लगती है। इसे गेहूँ के आटे में घी, कद्दूकस किया हुआ गुड़ और तिल को मिलाकर गूंधा जाता है और इससे रोटियां बनाई जाती हैं। कितनी अच्छी बात है हमारे यहां खान-पान की चीजें मौसम के हिसाब से ही तय की गई हैं जो कि वैज्ञानिक रूप से सटीक और सेहतमंद निर्देश हैं।

कोरोना में समझ आई अहमियत

ठंड का मौसम इम्युनिटी बढ़ाने वाले खान-पान का मौसम होता है। हमारे ऐसे ही देसी खान-पान की अहमियत कोरोना संकट ने समझाई है। भोजन से जुड़ी दादी-नानी के जमाने से चली आ रही अच्छी आदतों से अब हम फिर मिल रहे हैं। गूगल सर्च की रिपोर्ट्स के मुताबिक इन दिनों में भारतीयों ने साफ-सफाई से जुड़ी सतर्कता और खानपान की पीष्टिकता से जुड़ी जानकारियां खूब सर्च की हैं।

लंबे समय तक इस्तेमाल नहीं करें ब्लोअर और हीटर्स



आ जकल ठंड से बचाव के लिए ब्लोअर और हीटर्स का इस्तेमाल बढ़ रहा है। कुछ घंटे या रातभर गर्म हवा में रहने से होने वाले नुकसान के बारे में ज्यादातर लोग अन्जान हैं। लंबे समय तक गर्म हवा से ना सिर्फ लंग्स डैमेज होते हैं बल्कि स्किन व आंखें ड्राय हो सकती है।

आंखें ड्राय होने से विजन लॉस का खतरा बढ़ता है। एक्सपर्ट्स हमें बता रहे हैं, हीटर का इस्तेमाल करते वक्त क्या-क्या सावधानियां बरती जाएं। किस बीमारी के पेशेंट्स को इनका इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। ताकि उनकी स्थिति ज्यादा नहीं बिगड़ पाए।

ठंड से त्वचा की नमी कम हो जाती है। ऐसे में, गर्म हवा के संपर्क में रहने से स्किन और ज्यादा ड्राय होती है। जिन्हें एग्जिमा की बीमारी है और वे गर्म हवा के संपर्क में आते हैं। उनमें खुजली शुरू होकर त्वचा ज्यादा ड्राय हो सकती है। इसलिए इस बीमारी से ग्रसित लोगों को हीटर और ब्लोअर की गर्म हवा के प्रभाव से बचना चाहिए। यदि वे इस्तेमाल कर भी रहे हैं तो त्वचा पर नमी बनाए रखें।

इसके लिए पानी भरकर रखें ताकि जो हवा आ रही है वो मोश्चरयुक्त हो जाए। यही नहीं, स्वस्थ व्यक्ति

की त्वचा भी सर्दियों में गर्मी की तुलना में ड्राय हो जाती है। गर्म पानी से नहाने पर त्वचा की नमी खत्म होने से खुजली महसूस होती है। सावधानी से ड्रायर का इस्तेमाल करें। ज्यादा गर्म पानी भी त्वचा को नुकसान पहुंचा सकता है।

ड्राई स्किन के लिए क्या करें

साबुन व गर्म पानी का उपयोग कम से कम करें। साबुन से बार-बार हाथ नहीं धोएं। फेशवॉश का इस्तेमाल बार-बार नहीं करें। इसके बजाय क्लिंजर से स्किन साफ करें। बालों को जल्दी-जल्दी धोएं और ज्यादा गर्म पानी का इस्तेमाल नहीं करें। ऑलिव ऑयल लगाने से डेंड्रफ उतर जाता है, जिन्हें पिंपल्स होते हैं, वे ज्यादा ऑयलिंग नहीं करें। सरसों के तेल से कई बार चमड़ी पर कालापन आ सकता है।

रगड़कर नहीं लगाएं वैसलीन

नवजात शिशुओं की त्वचा इन्फ्लेमेटरी होती है। यह तापमान कंट्रोल करने में सक्षम नहीं हो पाती है। यदि नवजात शिशुओं को हीटर में रखा जा रहा है तो लिक्विड पैराफिन लगाएं। इससे त्वचा में नमी बनी रहेगी। व्हाइट जैली युक्त वैसलीन भी फायदेमंद है।

स्किन और आंखें ड्राय, अस्थमा पेशेंट्स को सांस लेने में रुकावट आने का खतरा

इन्हें रगड़कर नहीं लगाएं। हल्का गर्म नारियल तेल लगाने से भी रिलीफ मिलेगा। ग्लिसरीन में गुलाब जल, नींबू मिलाकर लगाएं। जिनकी त्वचा ड्राय है। जिन्हें, ट्रांफी डर्मेटाइटिस और एग्जिमा रहता है। वे बिल्कुल भी हीटर और ब्लोअर का इस्तेमाल नहीं करें।

ड्राइनेस से धुंधली हो सकती है रोशनी

कमरे में वार्मर और हीटर लगाने से आंखें ड्राय हो सकती है। ड्राय आई में खुजली, इन्फ्लेमेशन और पानी आना शुरू हो जाता है। यह आंखों के लिए अच्छा नहीं है। ज्यादा ड्राय होने से कॉर्निया में इन्फ्लेमेशन की संभावना बढ़ती है। रोशनी कमजोर और धुंधली पड़ सकती है। इसलिए हीटर का ज्यादा इस्तेमाल नहीं करें। यदि घर में ज्यादा रहते हैं तो स्क्रीन के ज्यादा इस्तेमाल से बचें।

कमरे में कार्बन मोनो-ऑक्साइड

बढ़ने से लंग्स को पहुंचता है नुकसान

ड्राय एयर से सांस की नलियों की वाष्प उड़ जाती है। इससे नलियों में रुकावट आने से सांस लेने में तकलीफ महसूस होती है। गर्म से ठंडी हवा श्वास की बीमारी के पेशेंट्स सहन नहीं कर पाते हैं। तापमान में अंतर आने की वजह से सांस लेने में उन्हें तकलीफ होती है। विशेषकर साइनस पेशेंट्स में यह परेशानी बढ़ सकती है। बंद कमरे में लंबे समय तक ड्राय हवा में रहने से ऑक्सीजन खत्म हो जाती है। कार्बन मोनो-ऑक्साइड का स्तर बढ़ने से सांस लेने में परेशानी होती है। पेशेंट की सांस रुक सकती है। जिसके चलते वह बेहोश हो सकता है। समय पर नहीं संभालने पर लंग्स तक डैमेज हो सकते हैं।

सर्दी में रखे जोड़ों का विशेष ध्यान

सर्दियों में जोड़ों का दर्द प्रायः बढ़ जाता है इसके उपचार हेतु रखें इन बातों का ध्यान- नियमित व्यायाम करें, नी केप पहनें, ड्राई फूड्स में अखरोट आदि लें, नियमित रूप से डेरी प्रोडक्ट यूज करें, नियमित धूप का सेवन करें, जमीन में आलती पालती मारना, ज्यादा सीढ़ियां चढ़ना उतरना कम करें, मॉर्निंग वॉक के समय स्पोर्ट्स शूज पहनें, जरूरत होने पर डॉक्टर से परामर्श जरूर लें।



धूप वरदान है!!

एक वक्त था जब छत पर बैठकर लोग धूप सेंका करते थे और अब धूप से बचने के लिए हम चेहरे पर कपड़ा बांधकर बाहर निकलते हैं। विशेषज्ञों की मानें तो धूप की सही खुराक हमारे लिए फायदेमंद ही नहीं जरूरी भी है।

सूर्य की किरणों में अनेक बीमारियों के कीटाणुओं को नष्ट करने की शक्ति को विटामिन-डी उपलब्ध कराता है, इसलिए इसे सनशाइन विटामिन भी कहा जाता है। यह विटामिन फॉस्फोरस और कैल्शियम अवशोषण करने में शरीर की मदद करता है। इसी कारण दांतों और हड्डियों को स्वस्थ बनाए रखने में विटामिन डी सहायक होता है।

धूप के अभाव में त्वचा पर हानिकारक विजातीय तत्वों की एक परत सी जम जाती है, जो शरीर में कई तरह के रोग उत्पन्न करने का कारण बनती है। खासकर एक्जिमा, जो एक प्रकार का त्वचा रोग है। यही नहीं, अल्बामा में हुए एक शोध के मुताबिक जो लोग धूप की कम खुराक लेते हैं, उनका ब्लडप्रेसर भी सामान्य से अधिक रहता है। इस प्रकार शरीर को स्वस्थ रखने के लिए धूप का सेवन जरूरी है। हम सभी को नियमित रूप से कुछ समय सूर्य की रोशनी के सम्पर्क में बिताना चाहिए।

शर्त यह है कि....

खासतौर पर सर्दियों के मौसम में धूप स्नान करना ही चाहिए। धूप स्नान की पहली शर्त है- पिगमेंट प्राप्त करना। पिगमेंट दरअसल एक ऐसी हल्की सी परत है, जो नियमित रूप से धूप सेवन करने से त्वचा पर स्वतः चढ़ जाती है। ऐसी अवस्था में त्वचा का रंग हल्का बादामी सा हो जाता है। यह रंग धीरे-धीरे गहरा होता जाता है। त्वचा पर पिगमेंट जितना गहरा होगा शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता उतनी ही अधिक होती जाएगी। सर्दी के मौसम में प्रतिदिन सहनशक्ति व समय की

उपलब्धता के मुताबिक सुबह से दोपहर बाद तक की धूप का सेवन करना उचित रहता है।

ठंडी हवा और गुनगुनी धूप...



मैदानी इलाकों में गर्मियों की धूप बहुत ज्यादा तेज होती है, लेकिन सर्दियों में सूर्य के दर्शन तक दुर्लभ हो जाते हैं, जबकि पहाड़ों पर सुबह ही धूप अवतरित हो जाती है। कुदरत का यही तोहफा हर साल अनगिनत पर्यटकों को पहाड़ों पर आमंत्रित करता है। पहाड़ी इलाकों में घर ऐसे बनाए जाते हैं, जिनमें भरपूर सूर्य की प्रकाश प्रवेश कर सके। इन ठंडे इलाकों के रहवासियों की अहम जरूरत है धूप। खासकर सर्दियों में, जब धूप के लिए घंटों इंतजार में बिता दिए जाते हैं। सामने बर्फ से लकड़म पहाड़ और उस पर गुनगुनी धूप का आनंद उठाने का मजा ही अलग है। वैसे, आप भी पहाड़ों पर जाकर इस अनूठे आनंद का अनुभव ले सकते हैं। तो देर किस बात की, आज ही सफर में जाने की तैयारी शुरू कर दीजिए।

कारगर है सेहतमंद खुराक

बच्चों के रोग रिक्टेस, पाचन रोग, रक्ताल्पता

(एनीमिया) आदि रोगों में धूप स्नान अत्यंत उपयोग है। धूप स्नान से रक्त सम्बन्धी रोगों में भी पर्याप्त लाभ मिलता है। खासतौर पर रक्ताल्पता (एनीमिया) के रोगियों के लिए तो धूप स्नान वरदान है। गठिया, वायु रोग व जोड़ों के दर्द आदि बीमारियों में धूप चिकित्सा खासी उपयोगी सिद्ध हुई है। स्नायु सम्बन्धी मानसिक रोगों के उपचार में धूप चिकित्सा अनुपम योगदान दे सकती है। टीबी जैसे भयानक रोग के कीटाणुओं को भी सूर्य की प्रखर किरणें नष्ट करने की क्षमता रखती हैं। इसके अतिरिक्त भगंदर (पाइल्स) हड्डियों का शैथिल्य (ऑस्टियोपोरोसिस) आदि की शिकायत होने पर भी धूप स्नान काफी राहत पहुंचा सकता है। धूप के सेवन से शरीर की रक्त कोशिकाओं में वृद्धि होने के साथ-साथ वजन भी बढ़ता है। सूर्य की रोशनी में मल विकार दुर्गंध और विष (टॉक्सिन) दूर करने की अनोखी क्षमता मौजूद होती है। कुछ वैज्ञानिक शोध में यह भी सामने आया है कि सूरज की रोशनी कैसर जैसी घातक बीमारी के इलाज में भी कारगर साबित हुई है।

जरा सम्भलकर

- सूर्य की एक-एक किरण में सेहत की रोशनी भरी है, लेकिन ये रोशनी हमें संयमित तरीके से लेनी चाहिए। ज्यादा धूप सेंकनी हो, तो त्वचा के कैंसर से बचने के लिए सनस्क्रीन का इस्तेमाल जरूरी होगा।
- धूप से आने के बाद प्यास लगना स्वभाविक है, लेकिन तुरंत पानी पीने के बजाए कम से कम 10-15 मिनट रुकने के बाद ही पानी पिएं।

बच्चों को बार-बार हो सर्दी-जुकाम व बुखार तो अपने मन से न दें दवाएं

बीमारी का कारण हर बार अलग, इसलिए पहले की दवाएं नहीं दें

किड्स केयर

मौसम बदल रहा है। दिन में तेज धूप तो रात में सर्दी बच्चों की सेहत के लिए नुकसानदायक है। तापमान में उतार-चढ़ाव का बच्चों की रोग प्रतिरोधकता पर भी असर पड़ता है। इससे उन्हें बार-बार सर्दी, जुकाम और बुखार होता है।



27-30

डिग्री सेल्सियस होना चाहिए बच्चे के कमरे का तापमान, इससे शरीर का तापमान सामान्य स्तर पर रहता है।

80-90

प्रतिशत बीमारियों से बचाव संभव है यदि बच्चों की रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत रहे व समय पर टीकाकरण हो

पहले कारण जानें

सर्दी, जुकाम और बुखार का कारण हर बार अलग होता है। इसलिए समस्या के लक्षण भी अलग दिखते हैं। इन्हें जानना व पहचानना जरूरी होता है। कई बार बच्चे को सर्दी, जुकाम और बुखार होते ही माता-पिता खुद इलाज करने लग जाते हैं। पहले बुखार में बताई गई दवा देने लगते हैं जो सही नहीं है। इससे बच्चे की स्थिति बिगड़ सकती है। संक्रमण का कारण जाने बिना दवा नुकसान कर सकती है। बेवजह एंटी बायोटिक दवाएं देने से बचना चाहिए।

इसलिए बच्चों की पसलियां चलती

सर्दी-जुकाम के बाद एक साल से पांच साल तक के बच्चों को सांस संबंधी समस्या ज्यादा होती है क्योंकि उनके सांस की नली बड़ों की तुलना में कमजोर होती है। समय पर इलाज नहीं मिलने पर बच्चे की पसलियां चलने लगती हैं।

इन गलतियों के कारण भी बच्चे बार-बार होते हैं बीमार

- **कमरे का तापमान का कम-ज्यादा** : बच्चे के कमरे का तापमान 27 से 30 डिग्री सेल्सियस के बीच होना चाहिए। यदि कमरा ज्यादा गरम-ठंडा होगा तो नमी व ऑक्सीजन की कमी होगी। सांस लेने में तकलीफ, उल्टी व दस्त हो सकता है।
- **टीकाकरण समय से न कराना** : मौसमी बीमारियों से बचाने के लिए बच्चे का समय से टीकाकरण जरूरी है। इससे बच्चे को 80 से 90 प्रतिशत संक्रमण से होने वाली बीमारियों से बचाया जा सकता है। हालांकि 10 से 20 प्रतिशत बच्चों को टीकाकरण के बाद भी परेशानी हो सकती है लेकिन समय पर इलाज से वे ठीक हो जाते हैं।
- **पोषण व रखरखाव में लापरवाही** : ऐसे में उम्र के अनुसार बच्चे के खानपान और जरूरी एहतियात बरतना चाहिए। बच्चे को

खाने में दूध, फल व दाल का पानी देना चाहिए। बच्चे की रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत रहेगी तो बीमारियां होने का खतरा भी घटेगा क्योंकि बार-बार बीमार होने से बच्चे का शारीरिक विकास प्रभावित होता है।

ये औषधियां हैं कारगर

वसंत ऋतु में कफ का प्रकोप बढ़ता है। इस कारण सर्दी-जुकाम की समस्या बढ़ती है। जिनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होती है उन्हें यह समस्या बार-बार होती है। इसके लिए बाल चतुर्वद्रिका चूर्ण लेकर शहद के साथ छोटे बच्चों को चटा सकते हैं। इसके अलावा बाल सुधा औषधि एक से दो रत्ती शहद में मिलाकर या गरम पानी के साथ दे सकते हैं। यदि बाल सुधा न मिले तो शुद्ध सुहागा एक से दो रत्ती शहद के साथ दे सकते हैं। पांच साल तक के बच्चों को एक ग्राम, यदि इससे छोटे बच्चे हैं तो एक रत्ती शीतोपलादि चूर्ण दे सकते हैं।

ऐसे बढ़ाएं रोग प्रतिरोधक क्षमता

- ▶ बच्चों को सुबह-शाम दूध में एक चुटकी हल्दी डालकर पिलाएं।
- ▶ एक साल से बड़े बच्चे को दूध के साथ च्यवनप्राश दे सकते हैं।
- ▶ छोटे बच्चों को सर्दी के सीजन में सूर्योदय के तीन घंटे बाद तक की धूप दिखानी चाहिए।
- ▶ दूध में एक पत्ती केसर डालकर दें।
- ▶ जायफल घिसकर उसको गरम पानी में मिलाकर पिलाएं।
- ▶ नवजात को समय पर स्वर्ण प्रासन कराना चाहिए। इससे उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और बीमारियों से भी बचते हैं।

बीमारी में ये नुस्खे आजमाएं

एक चौथाई अदरक का रस, एक चम्मच शहद, दो चम्मच पानी मिलाकर सिरप तैयार कर बच्चे को दिन में दो बार दें। बच्चे को दिन में दो-तीन बार अजवायन का पानी दें, इससे सर्दी में आराम मिलेगा। बच्चे को गरम पानी में गुड़, जीरा व काली मिर्च का मिश्रण दें। गले में खराश से राहत मिलेगी।

■ डॉ. राकेश मिश्रा, शिशु रोग विशेषज्ञ

■ डॉ. श्रीनिवास शर्मा, आयुर्वेद विशेषज्ञ

ज्वार, बाजरा, मक्का और रानी में सूक्ष्म पोषक तत्व अधिक, मांसपेशियों को आराम मिलता

सर्दी के दिनों में वजन बढ़ने की समस्या आम होती है। इस मौसम में पेट की अग्नि यानी पाचन तंत्र ठीक रहने से व्यक्ति न केवल डाइट अधिक लेते बल्कि ठंडक के कारण व्यायाम से भी बचते हैं। इनसे वजन बढ़ने लगता है। जानते हैं उन चार अनाजों के बारे में जो सर्दी में ज्यादा पसंद किए जाते हैं। यह न केवल अधिक पौष्टिक होते हैं बल्कि वजन को भी नियंत्रित रखते हैं।



का होता है, इसे वे लोग भी खा सकते जिनका वजन ज्यादा है। फाइबरस ज्यादा होने से कब्ज और पेट की बीमारियों से बचाव करता है। आंतों को साफ कर शरीर को ऊर्जा देता है। बाजरे को रात में भिगो दें और सुबह उबालकर गुड़ के साथ खाएं। इससे खून बढ़ता है। कैल्शियम हड्डियों-मांसपेशियों के लिए

सर्दी में सेहत संग वजन भी नियंत्रित रखते ये 4 अनाज

मांसपेशियों की कमजोरी व थकान दूर करता ज्वार

इसमें भरपूर नियासिन, राइबोफ्लेविन, थायामीन जैसे विटामिन्स के साथ कैल्शियम, मैग्नीशियम, आयरन, तांबा, फास्फोरस और पोटैशियम होता है। प्रोटीन और फाइबर अधिक होने के साथ ग्लूटेन फ्री भी होता है, जिन्हें गेहूँ से एलर्जी है वे भी खा सकते हैं। कार्ब्स बहुत कम होने से वजन भी नहीं बढ़ता है। मैग्नीशियम और पोटैशियम अधिक होने से मांसपेशियों की दिक्कत, थकान और कड़ापन की समस्या में आराम मिलता है। शरीर में जलन होती है तो उसमें भी राहत देता है। ज्वार के दानों की राख बनाकर मंजन करने से दांत दर्द और मसूड़ों के सूजन और फाइबर से कब्ज और कैल्शियम अधिक होने से जोड़ों और हड्डियों के रोगों में आराम मिलता है।

कैसे खाएं : ज्वार की रोटी, चीला, गुड़ के साथ हलवा या लड्डू बना सकते हैं। राबड़ी पीने से डायबिटीज के रोगियों में थकान दूर होगी।

कौन न खाएं : जिन्हें पथरी की समस्या रहती है उन्हें ज्वार कम खाना चाहिए। सप्ताह में एक बार खाएं।

बड़ों ही नहीं बच्चों के लिए जी सुपर पड है रागी

इसमें फाइबर, कैल्शियम, आयरन, प्रोटीन, विटामिन बी1, बी2 और कई अन्य पोषक तत्व होते हैं। बच्चों और स्तनपान कराने वाले महिलाओं के लिए ज्यादा फायदेमंद है। अन्य अनाजों की तुलना में कैल्शियम और प्रोटीन बहुत ज्यादा होता है। कार्ब्स कम होने से वजन नहीं बढ़ता है। हड्डियों, मांसपेशियों और जोड़ों की समस्याओं में इसे खाना चाहिए। मानसिक समस्याओं जैसे तनाव, अवसाद और ब्लड प्रेशर में रागी काफी फायदेमंद होती है।

कैसे खाएं : इसे रोटी, हलवा, सूप और चीला के रूप में खा सकते हैं।

कौन न खाएं : जिन्हें पथरी और थायरॉइड की समस्या है वे कम खाएं। थायरॉइड रोगी में कैल्शियम वाली चीजें खाने से आयोडीन कम होता है। इससे थायरॉइड का स्तर बढ़ जाता है।

गुड़ के साथ उबला बाजरा खाने से खून बढ़ता

बाजरे में आयरन, कैल्शियम, जस्ता, मैग्नीशियम और पोटैशियम अधिक मात्रा में मिलता है। यह कॉम्प्लेक्स

अच्छ, अनियमित माहवारी में महिलाएं बाजरे की रोटी, घी और गुड़ खाएं।

कैसे खाएं : रोटी, राबड़ी, हलवा, खिचड़ी या उबालकर गुड़ के साथ खा सकते हैं। अंकुरित भी खा सकते हैं।

कौन न खाएं : जिन्हें पाचन संबंधी परेशानी और गर्मी में खाने से बचें।

संक्रमण से बचाता और जल्द घाव भरता है मक्का

इसमें कैरोटीनॉयड्स, मैग्नीशियम, आयरन, फोलिक एसिड, बीटा-कैरोटीन, कार्बोहाइड्रेट्स, बायोफ्लेवोनॉइड्स, कई प्रकार के विटामिन्स और फाइबर होते हैं, जो शरीर के विकास के लिए जरूरी हैं। इसमें ग्लूटेन भी नहीं होता है। ज्यादा कैल्शियम होने से हड्डियों और हार्ट के रोगियों के लिए फायदेमंद है। यह शरीर को संक्रमण से बचाता, हीलिंग में भी मदद करता है। वजन नियंत्रित रखने के साथ डायबिटीज के रोगी भी इसे खा सकते हैं। यह नई कोशिकाओं की मरम्मत करने का काम करता है। गठिया रोग में आराम देता है। यह जोड़ों में यूरिक एसिड को जमा नहीं होने देता है।

कैसे खाएं : रोटी, हलवा, सूप, उबला हवा मक्का भुट्टा, सब्जी भी बनती है। इसमें मैग्नीशियम अधिक होता, इसके भुट्टे के डंठल की राख से मंजन करने से दांतों का पीलापन कम होता है।

कौन न खाएं : यह भारी होता है। जिनको गैस की समस्या है वे कम खाएं। इसे दिन में ही खाना चाहिए।

बच्चों और बुजुर्गों को जाड़े से बचाने की विशेष हिदायत दी जाती है। कोविड के दौर में ऐसा करना और भी जरूरी हो गया है, क्योंकि सामान्य-सी छींक भी चिंता में डाल सकती है। जानिए, किन बातों का ख्याल रखकर सर्दियों को सुखद और सुरक्षित बनाया जा सकता है।

सुरक्षित रहें सर्दियां

वृद्धों को अक्सर बच्चों जैसा कह दिया जाता है। कारण यह कि दोनों के न सिर्फ मन और इच्छाएं एक जैसी होती हैं, बल्कि तन की संवेदनशीलता और भेद्यता के मामले में भी वे समान होते हैं। यही वजह है कि सर्दियां बच्चों और बुजुर्गों, दोनों को परेशान करती हैं। दरअसल, नवजात शिशु एवं बुजुर्ग दोनों में ठंड से बचाने वाला आवश्यक फैट कम होता है। 95 अंश फ़ैरेनहाइट से नीचे तापमान पर वे गंभीर रूप से बीमार पड़ सकते हैं। हाइपोथर्मिया (यानी शरीर का तापमान सामान्य से काफी कम होना) की स्थिति भी पैदा हो सकती है। अतः छोटे बच्चों और वरिष्ठ नागरिकों को सीधे ठंड के संपर्क में न आने दें और साथ ही कुछ अन्य बातों का भी ख्याल रखें।

1 टीके की सुरक्षा

विशेषज्ञ सलाह देते हैं कि छह माह से ऊपर के बच्चों एवं बुजुर्गों को साल में एक बार जून से अक्टूबर के बीच फ्लू शॉट (वैक्सीन) ले लेना चाहिए। ये सामान्य फ्लू एवं स्वाइन फ्लू से सुरक्षा देंगे। साथ ही 50 वर्ष से ऊपर के व्यक्ति न्यूमो कोकल वैक्सीन भी लगवाएं तो बेहतर होगा। साधारण जुकाम कोविड की आशंका के चलते तनाव दे सकता है, इसलिए वैक्सीन के बारे में अपने चिकित्सक से परामर्श करें।

2 आरामदेह गर्माहट

बच्चे और उम्रदराज व्यक्ति, दोनों समुचित गर्म कपड़े पहनें, लेकिन ध्यान रहे कि वे आरामदेह हों। कपड़ों के उपयोग में चुनन, रगड़ और दबाव महसूस नहीं होना चाहिए। कपड़ों की वजह से सांस लेने में तकलीफ न होने लगे। ऊनी कपड़ों के कुंदने, लटकन, डोरी आदि से दोनों को खतरा होता है। बुजुर्ग जहां इनसे फंसकर चोट खा सकते हैं, वहीं छोटे बच्चे चीजों को मुंह में डालने की प्रवृत्ति के चलते गंभीर स्थिति उत्पन्न कर सकते हैं। अतः दोनों ही मामलों में कपड़ों की

गर्माहट, आराम और सुरक्षा को प्राथमिकता दें, बजाय खूबसूरती या फैशन के।

3 हवा बदलती रहे

बंद कमरों में कभी भी सिगड़ी, अलाव इत्यादि न तापें। कमरे में जहरीली कार्बन मोनो ऑक्साइड जमा हो सकती है। नन्हें बच्चों को ठंड से बचाने रूम हीटर का इस्तेमाल यदि करते भी हैं, तो कुछ ही देर कमरा गर्म करें। अन्यथा कमरे की हवा शुष्क हो जाती है, जिससे अन्य दिक्कतें पैदा हो सकती हैं। इसी तरह, रात में कंबल-रजाई सिर से ओढ़कर न सोएं, न ही कमरे को पूरी तरह बंद करें।

4 सूरज से दोस्ती

ठंड से बचाव के नाम पर बच्चों और बुजुर्गों को घर तक सीमित न रखें। सुबह की धूप में बच्चों का खेलना और बड़ी उम्र वालों का टहलना उनकी हड्डियों को विटामिन डी की मात्रा दिलवाएगा। यह जरूरी विटामिन विभिन्न एलर्जी से बचाव एवं रोग प्रतिरोधक क्षमता के लिए भी आवश्यक है। साथ ही धूप नौद के चक्र को संतुलित रखने में भी मददगार होगी। बहरहाल, ध्यान रहे कि शिशुओं को बिना कपड़ों के कभी धूप न दिखाएं। सीधे ठंडी हवा लगने से वे बीमार पड़ सकते हैं।

5 हाथ धोने का ख्याल

जाड़े के मौसम में पानी ठंडा लगने से बच्चे (और वृद्ध भी) कई बार हाथ कम धोने लगते हैं, जिससे फ्लू, कोविड का खतरा बढ़ सकता है। यदि संभव हो, तो उनके हाथ-पैर धोने के लिए भी गुनगुने पानी की व्यवस्था करें। इसी के साथ, समुचित मात्रा में



पानी पीना भी सुनिश्चित करें। कम तापमान खासकर बच्चों में त्वचा की समस्याएं पैदा करता है। कोल्ड क्रोम, वैसलीन, तेल का इस्तेमाल किया जा सकता है।

6 चिकित्सा सहायता

अस्थमा, एलर्जी, आर्थराइटिस, दिल, धमनियों व मांसपेशियों की समस्याओं के मरीजों की तकलीफ ठंड में बढ़ जाती है। अतः नियमित दवाएं और चिकित्सकीय परामर्श लेते रहें।

भारत में जाड़े के मौसम में संक्रामक बीमारियों में काफी कमी आती है, किंतु खासकर बच्चों और बुजुर्गों को कुछ अन्य स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। इन तमाम बातों का ध्यान रखकर आप उनकी सर्दियों को खुशगवार बना सकते हैं।

7 बीमारियों से बचाव

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाला पोषण सुनिश्चित करें। संतुलित, ताजा आहार ठंड में होने वाले संक्रामक फ्लू एवं अन्य वायरस के आक्रमण से बच्चों-बुजुर्गों को बचाएगा। ऐसे आहार में सभी मौसमी फल, सब्जियां, बीन्स, नट्स, गर्म दूध, पनीर, अंडे इत्यादि आते हैं। इन खाद्य पदार्थों से समुचित विटामिंस, फाइबर, प्रोटीन, ऊर्जा, अच्छे फैट की पूर्ति होगी।

च्यवनप्राश : दिव्य औषधि

जीवेम शरदः शतम्-इस वेदमंत्र का अर्थ है हम निरोग रह कर सौ वर्ष तक जीएं

मनुष्य पूर्ण स्वस्थ निरोगी जीवन और लम्बी आयु की सदा से ही कामना करता रहा है। आधुनिक चिकित्सा वैज्ञानिकों ने अनुसंधान में पाया है कि विटामिन सी में ऐसे गुण हैं जो अनेक रोगों को ठीक करते हैं और स्वास्थ्य एवं यौवन की रक्षा करते हुए आयु को बढ़ाते हैं। भारत के प्राचीन चिकित्सकों ने इस रहस्य को हजारों वर्ष पहले ही अपने अनुसंधानों से जान लिया था। वे स्वास्थ्य रक्षक अनेक औषधियों का प्रयोग किया करते थे, च्यवनप्राश भी उन्हीं में से एक है। रोगी और स्वस्थ, शहरी एवं ग्रामीण लोग परम्परागत रूप से इसका प्रयोग कर लाभ उठाते हैं। भले



ही वे इसके सभी गुणों से परिचित न हों पर इतना अवश्य जानते हैं कि इसके खाने से बदन में गर्मी बनी रहती है और कई बीमारियां दूर होती हैं। स्वादिष्ट व मीठा होने के कारण बच्चे इसे बहुत चाव से खाते हैं। डाक्टर की राय से दादा भले ही एक चम्मच लें पर छोटे बच्चे उनके हाथ से जबरदस्ती छीन कर दो-दो चम्मच खा जाते हैं।

इसके निर्माण के पीछे एक प्राचीन इतिहास है। एक बार वृद्ध च्यवन ऋषि वन में तपस्या कर रहे थे। बहुत समय तक एक ही स्थान पर बैठे रहने से दीमक ने उनके ऊपर बांबी बना ली। सारा शरीर मिट्टी से ढक गया, केवल आंखें ही दिखाई देती थीं। सखियों के साथ घूमने आई राजकुमारी सुकन्या ने कुतूहल में तिनके से आंखें छेद दीं। बाद में प्रायश्चित्त रूप में राजकुमारी ने ऋषि से विवाह कर लिया। देवताओं के दो चिकित्सक हैं जिन्हें अश्विनीकुमार कहते हैं। उन्होंने औषधियों को पकाकर ऋषि को खिलाया जिससे उनका कायाकल्प हो गया और वे पुनः पूर्णयुवा हो गए। प्राश का अर्थ है खाना, तभी से यह इसी नाम से प्रसिद्ध हो गया।

लोगों को जिज्ञासा होती है कि आज वैसा लाभ क्यों नहीं होता। इसका कारण यह है कि पूरा लाभ लेने के लिए विशेष विधि अपनानी पड़ती है। चिकित्सीय उपादानों से युक्त एक कुटी बनवा कर रोगी को उसमें एक निश्चित अवधि तक रखा जाता है। बाहरी जगत से उसका सम्बन्ध नहीं रहता। अन्दर रहते हुए ही च्यवनप्राश का प्रयोग किया जाता है। तब पूर्ण कायाकल्प हो जाता है। पंडित मदन मोहन मालवीय ने कुछ समय तक यह प्रयोग किया था। दूसरा कारण यह है कि जड़ी-बूटियों में एक वर्ष के पश्चात् असर कम हो जाता है। इसमें ताजी औषधियां होने से ही पूरा लाभ मिलता है।

च्यवनप्राश बनाने में बहुत परिश्रम एवं समय लगता है। अलग-अलग स्थानों से ताजी जड़ी बूटियां तोड़कर लानी पड़ती हैं। सात-आठ आदमी मिलकर बनाएं तो भी पूरा दिन लग जाता है। आयुर्वेद के प्राचीन ग्रन्थों शार्ङ्गधर संहिता एवं चरक संहिता में इसे बनाने की विधि व गुण बताए गए हैं। यह प्रायः सर्दी के मौसम में ही बनाया जाता है। इस समय आँवले के वृक्ष फलों से लद जाते हैं। अन्य फलों की तुलना में आँवले

में विटामिन सी सबसे अधिक मात्रा में होता है। पके हुए पुष्ट ताजे रसदार आँवलों को जड़ी-बूटियों के साथ कलाईदार कड़ाही में पानी में उबाला जाता है। ये वनस्पतियों हैं- पाटला, अरणी गम्भारी, बेल-विल्व, श्योनाक, गोरवरु, मूंगपर्णी माषपर्णी, शालपर्णी, पृष्ठपर्णी, छोटी एवं बड़ी कटेली पिप्ली, कर्कटशृंगी, मुनक्का, गिलोय हरड़, खैरटी, जीवन्ती, भूमि आमला, वासा-अड्डसा, कचूर, नागरमोथा, पुष्करमूल काकनासा, विदारीकन्द, कमलगट्टा, चन्दन, हरी इलायची, अंगूर, सांठी और अष्टवर्ग। बाजार में इसके डिब्बों पर विशेष अष्टवर्ग युक्त लिखा देखकर

साधारण आदमी अचम्बित रहता है। ऋद्धि-वृद्धि, मेदा, महोमदा, ऋषभक जीवक, काकोली, क्षीरकाकोली इन आठ औषधियों को अष्टवर्ग कहते हैं। ये हिमालय पर्वत के दुर्गम बर्फीले प्रदेशों में उत्पन्न होती हैं। पानी उबलने पर आठवां भाग शेष रहने पर आँवलों की गुठली व रेशे निकाल कर चटनी पीठी बना लेते हैं। धीमी आंच पर शुद्ध घी में इसे लाल भूरा रंग होने तक भूना जाता है। पूरा भुन जाने पर घी अलग हो जाता है। पानी को दोबारा उबाल कर चीनी मिलाकर पकाते हैं। गाढ़ा होने पर आँवलों में मिलाकर हलवे के समान पका लिया जाता है। पिप्ली, बंशलोचन, दालचीनी, इलायची, नागकेशर, तेजपात को बारीक पीसकर मिला देते हैं। ठंडा होने पर शहद मिलाकर डिब्बों में भरा जाता है।

दूध या गर्म पानी से बीस ग्राम च्यवनप्राश नाश्ते से एक घंटा पहले और सोते समय लिया जाता है। रोगों से रक्षा करने वाली हमारे शरीर में मौजूद इम्युनिटी अर्थात् जीवनीय शक्ति को यह बढ़ाता है। यह उच्च कोटि का रसायन टॉनिक है। फेफड़ों, मस्तिष्क, सन्तान उत्पादक अंगों एवं मूत्र प्रणाली को शक्ति देता है। हृदय की धमनियों व नाड़ियों को बल प्रदान करता है। स्मरणशक्ति वर्धक होने से मानसिक श्रम करने वालों व विद्यार्थियों के लिए लाभकर है। आंतों में मल जाने से अनेक रोग पैदा होते हैं। यह उस मल को दूर कर देता है। नियम से लेने से रक्त एवं कान्ति की वृद्धि होती है। बंशलोचन प्राकृतिक कैल्शियम होने से दांतों व हड्डियों की मजबूती व विकास करता है।

इतने गुण होने पर भी कुछ रोगों में इसका प्रयोग हानिकर होता है। पेट की वायु, दस्त, मंदाग्नि कमजोर हाजमे वाले, पुरानी कब्ज के रोगी इसे न लें। जिन्हें स्वप्न की अवस्था में अपने आप वीर्य स्राव हो जाता है व मूत्र का रंग पीला एवं प्रतिक्रिया एसिडिक हो व सोते हुए मूत्र त्याग के लिए बार-बार उठना पड़ता हो वे भी इसे न लें।

अन्य सभी लोगों के लिए व बच्चों के उचित विकास के लिए च्यवनप्राश आयु एवं स्वास्थ्य वर्धक गुणों से युक्त सहज सुलभ एक अद्भुत औषधि है।

सर्दी में गरमा-गरम सूप मिल जाए, तो क्या कहने। ये स्वादिष्ट तो होते ही हैं, फायदेमंद भी होते हैं। इस समय गाजर, मटर, चुकंदर भरपूर मिल रहे हैं। इनसे सेहतमंद सूप बनाइए और स्वाद के साथ सेहत भी पाएं।

सूप से पाएं सर्दी में राहत

गाजर-संतरे का सूप

क्या चाहिए

बड़ी गाजर- 2 कटी हुई, टमाटर- 1 मध्यम आकार का कटा हुआ, प्याज- 1 मध्यम आकार का कटा हुआ, लहसुन-6-7 कलियां कटी हुई, तेजपत्ता- 1, दालचीनी - 2 स्टिक, काली मिर्च- 1/2 बड़ा चम्मच कुटी हुई, तेल- 1/2 छोटा चम्मच, संतरे का रस (गूदा सहित)- 1/2 कप, संतरे की खुरचन (जेस्ट)- 1/4 छोटा चम्मच, नमक- स्वादानुसार, पानी।

ऐसे बनाएं

गहरे बर्तन में तेल गर्म करें। इसमें तेजपत्ता और दालचीनी डालकर तड़काएं। फिर प्याज और लहसुन डालकर चलाते हुए पकाएं। जब प्याज थोड़ा पारदर्शी हो जाए, तो इसमें टमाटर डालकर 2 मिनट तक चलाते हुए पकाएं। फिर गाजर मिलाकर पकाएं। इसमें नमक, कुटी हुई काली मिर्च (थोड़ी ऊपर से डालने के लिए रखें) और थोड़ा-सा पानी मिलाकर ढंककर गाजर नर्म होने तक पकाएं। फिर आंच बंद कर दें। तेजपत्ता और दालचीनी हटाकर मिश्रण को ठंडा कर लें और फिर थोड़ा-सा पानी मिलाकर बारीक पीस लें। अब मिश्रण को पैन में गर्म करें और फिर इसमें संतरे का रस और खुरचन डालकर मिलाएं। जब इसमें उबाल आ जाए, तो आंच से उतार दें।

• गाजर-संतरे का सूप के ऊपर हरा धनिया और काली मिर्च डालकर परोसें।

हरी मटर का सूप



क्या चाहिए

हरी मटर- 1 कप, प्याज-1 मध्यम आकार का कटा हुआ, लहसुन- 5-6 कलियां कटी हुई, हरा धनिया- 1 मुट्ठी कटा हुआ, काली मिर्च- 1 छोटा चम्मच कुटी हुई, तेल- 1/2 छोटा चम्मच, आलू- 1 मध्यम आकार का

उबला और कटा हुआ, नमक- स्वादानुसार, पानी।

ऐसे बनाएं

पैन में तेल गर्म करें। कटा हुआ प्याज और लहसुन डालकर भूनें। जब प्याज पारदर्शी हो जाए, तो हरी मटर डालकर चलाते हुए 2 मिनट तक भूनें। थोड़ीसी मटर सजाने के लिए निकालकर रखें। अब नमक मिलाकर 8-10 मिनट तक ढंककर पकाएं ताकि मटर मुलायम हो जाए। उबले हुए आलू, हरा धनिया और काली मिर्च मिलाएं। 2-3 मिनट तक चलाते हुए पकाएं। पानी डालकर अच्छी तरह से मिलाएं और आंच बंद कर दें। मिश्रण को ठंडा करके मिक्सर में थोड़ा पानी मिलाते हुए गाढ़ा पीस लें। मिश्रण पैन में गर्म करें। आवश्यकतानुसार नमक और गाढ़ापन रख सकते हैं।

• धुनी हुई मटर, काली मिर्च, हरे धनिया से सूप को सजाकर गरमा-गरम परोसें।

मसूर दाल का सूप

क्या चाहिए

मसूर दाल (लाल दाल)- 1/2 कप, गाजर- 1 बड़ी और बारीक कटी हुई, तेजपत्ता- 1, प्याज-1 मध्यम आकार का कटा हुआ, 1 टमाटर का पेस्ट, लहसुन-7-8 कलियां कटी हुई, तेल- 2 छोटे चम्मच, 1 नींबू का रस, काली मिर्च- 1/2 बड़ा चम्मच कुटी हुई, भुना जीरा पाउडर- 1/2 बड़ा चम्मच, पानी- आवश्यकतानुसार, नमक- स्वादानुसार।

ऐसे बनाएं

दाल को एक घंटे पहले पानी में भिगोकर रखें। पानी सहित इसे दो सीटी आने तक कुकर में पकाएं और एक तरफ रख दें। गाजर के चंद टुकड़े भूनकर रख लें। शेष गाजर को उबालकर या भाप में पकाकर बारीक पीस लें। गहरे पैन में तेल गर्म करें। इसमें तेजपत्ता, प्याज और लहसुन डालकर पकाएं। जब प्याज पारदर्शी हो जाए, तो टमाटर का पेस्ट डालकर 2 मिनट तक पकाएं। फिर गाजर का पेस्ट मिलाकर 2-3 मिनट तक पकाएं। अब पकी हुई मसूरदाल, कुटी हुई काली मिर्च, जीरा पाउडर, नमक और थाड़ा-सा पानी मिलाएं और 2 मिनट तक ढंककर पकाएं। जब ये अच्छी तरह से पक जाए, तो तेजपत्ता हटा दें और नींबू का रस मिलाएं।

• मसूरदाल के सूप में धुनी हुई गाजर और हरा धनिया डालकर परोसें।

चुकंदर टमाटर का सूप



क्या चाहिए

चुकंदर-1 मध्यम आकार की कटी हुई, टमाटर-1 मध्यम आकार का कटा हुआ, प्याज-1 मध्यम आकार का कटा हुआ, लहसुन-6-7 कलियां कटी हुई, अदरक-1 इंच कटी हुई, तेजपत्ता-1, लौंग- 4-5, तेल- 2 छोटे चम्मच, काली मिर्च-1/2 बड़ा चम्मच कुटी हुई, नारियल का दूध- 1/2 कप, नमक- स्वादानुसार, पानी- आवश्यकतानुसार।

नारियल का दूध बनाने के लिए- ताजा नारियल- 1/2 कप कद्दूकस किया हुआ और पानी-1 कप।

ऐसे बनाएं

• नारियल दूध बनाने के लिए नारियल को मिक्सर जार में डालें। थोड़ा-थोड़ा पानी डालते हुए बारीक और चिकना पीसें।

• फिर मलमल या पतले कपड़े में नारियल का पेस्ट डालें और इसे निचोड़कर दूध निकालें। निचुड़ा हुआ नारियल एक तरफ रख दें। गहरे पैन में तेल गर्म करें। इसमें तेजपत्ता और लौंग तड़काएं। प्याज, लहसुन और अदरक डालकर चलाते हुए पकाएं।

• फिर टमाटर और चुकंदर डालकर 2 मिनट तक चलाते हुए पकाएं। नमक और थोड़ा-सा पानी मिलाकर 10-15 मिनट तक ढंककर पकाएं।

• जब चुकंदर और टमाटर पक जाएं, तो इसमें कुटी हुई काली मिर्च मिलाएं। अगर पानी सूख गया है, तो थोड़ा-सा पानी मिलाकर चलाते हुए पकाएं और आंच बंद करें।

• तेजपत्ता और लौंग हटाकर ठंडा कर लें। थोड़ा नारियल दूध बचाते हुए शेष को चुकंदर-टमाटर के मिश्रण के साथ मिक्सर में बारीक पीस लें। पैन में सूप को गर्म करें। नमक और गाढ़ापन आवश्यकतानुसार करें।

• गर्म सूप में ऊपर से नारियल दूध डालकर परोसें।

सर्दी में खान-पान के साथ व्यायाम में भी बदलाव लाएं

सर्दी में जिस प्रकार खान-पान बदल जाता है, उसी प्रकार जीवनशैली में भी बदलाव लाना अनिवार्य है।

रोजाना व्यायाम कीजिए और सही जीवनशैली अपनाइए।

डॉ. पूजा शर्मा, योगाचार्य

क इकड़ती ठंड में सुबह-सुबह रजाई से निकलना मुश्किल होता है। सर्दी का मौसम ही ऐसा है कि बिस्तर से उठने की इच्छा भी नहीं होती। कुछ आराम के सामान मिल जाएं, तो शरीर में आलस बढ़ता है और धीरे-धीरे शारीरिक गतिविधियां और व्यायाम भी छूट जाता है। फिलहाल कोरोना के कारण सुबह टहलना और जिम जाना भी लगभग बंद हो चुका है और ऊपर से सर्दी का मौसम भी शुरू हो गया है। पर शरीर को स्वस्थ, दुरुस्त रखने और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में व्यायाम की अहम भूमिका है। ऐसे में घर पर रहकर कुछ आसान और कारगर व्यायाम जरूर करें।

क्रंचेज से चर्बी होगी कम

सर्दियों में लोग ज्यादा खाने लगते हैं इसलिए यह व्यायाम पेट की चर्बी को घटाने में मदद करता है। इसके लिए जमीन पर लेट जाएं। पैरों को मोड़ लें और हाथों को सर के नीचे रख लें। अब पैरों की स्थिति में बिना कोई बदलाव किए धीरे-धीरे ऊपरी शरीर को उठाकर घुटने तक लाने की कोशिश करें। फिर धीरे-धीरे पहले वाली स्थिति में लौटें। अगर सिर घुटनों तक नहीं जा रहा है, तो चिंता नहीं करें क्योंकि शुरुआत में सिर को घुटनों तक लाने में मुश्किल हो सकती है। क्षमतानुसार इसे कई बार दोहरा सकते हैं।



जमीन पर माउंटेन क्लाइंबर

यह व्यायाम कोर मांसपेशियों को मजबूत बनाने के साथ पेट को पतला रखने में भी सहायक है। इसे करने के लिए पेट के बल लेट जाएं और कोहनी को मोड़ते हुए हथेली को सीने के समानांतर रखें। अब शरीर को पुशअप वाली स्थिति में लाएं यानी कि हाथों और पंजों के बल पर शरीर को ऊपर उठाना है। अब घुटने से मोड़ते हुए पैर को अंदर सीने की तरफ इस तरह लाना है, जैसे कि कोई पहाड़े चढ़ रहे हों और फिर जमीन पर रखना है। फिर दूसरा पैर भी इसी तरह लाकर नीचे रखना है। पैरों से बारी-बारी और जल्दी जल्दी गति करें।



मजबूती के लिए करें स्क्वैट्स

इसे करने से शरीर सुडौल बनता है, मांसपेशियां मजबूत होती हैं, ऊर्जा और शरीर की मजबूती बढ़ती है। इसे करने के लिए सीधे खड़े हो जाएं और पैरों को हल्का-सा फैलाएं। अपने दोनों हाथों को अपने सामने की ओर सीधा रखें। घुटनों को इतना मोड़ें ताकि ऐसा लगे कि कुर्सी पर बैठ रहे हैं। तब तक नीचे झुके जब तक जांघे जमीन के समानांतर न हो जाएं। इसके बाद सामान्य स्थिति में आ जाएं। इसे कई बार दोहराएं।



जंपिंग जैक से संपूर्ण व्यायाम

जंपिंग जैक से पूरे शरीर का व्यायाम हो जाता है। इससे वजन कम होता है, शरीर लचीला बनता है, स्फूर्ति मिलती है, तनाव कम होता है। इसे करने के लिए सीधे खड़े हो जाएं। पैरों को जोड़ें और हाथों को पैरों की सीध में रखें। अब हाथों को ऊपर उठाते हुए और पैरों को फैलाते हुए उछलें। जब कूदें तब पैरों को खोलें और उसी समय हाथों को भी पैरों की तरह फैलाते हुए सिर के

ऊपर ले जाएं। फिर कूदते हुए शरीर को सामान्य अवस्था में ले जाते हुए हाथों को नीचे ले आएँ। यही प्रक्रिया दोहराएं। इस व्यायाम को पांच से दस बार करें।



सर्दी में इलायची खाने से खुलेंगे हार्ट के ब्लॉकेज



आजकल इन्फ्लून्जिया वायरस की वजह से गले में खराश, खांसी और बुखार बहुत ही सामान्य प्रॉब्लम है। आयुर्वेद के मुताबिक, इस प्रॉब्लम का मुख्य कारण डाइजेशन का सही नहीं होना है। इस बीमारी से बचने के लिए डाइजेशन सही रखना जरूरी है। डाइजेशन सही रखने के लिए दूध में गुड़ मिलाकर पिएं, गर्म पानी के साथ हरड़ और दूध में लहसुन उबाल कर लें, दूध में 10 ग्राम घी मिलाकर लें और दूध के साथ कच्ची हल्दी भी ले सकते हैं।

दूध में लहसुन डालकर लें
दूध में लहसुन उबाल कर लें। लोगों में धरणा है कि सर्दी के मौसम में इलायची नहीं खानी चाहिए, लेकिन यह गलत है। सर्दियों में दूध में इलायची लें। या अन्य किसी भी तरह से इलायची जरूर खाएं। इसे खाने से कफ नहीं बनता है। कॉलेस्ट्रॉल खत्म होता है और हार्ट के ब्लॉकेज खुलते हैं। इससे हार्ट अटैक आने की रिस्क घटती है।
बाजरा : बाजरे में विटामिन बी 3, आयरन, कैल्शियम होता है। हड्डियां मजबूत बनाने के लिए सप्ताह में एक दिन बाजरे की खिचड़ी या फिर बाजरे से बनी हुई कोई भी चीज लें।

तेल : घरों में आम पाए जाने वाला तिल का तेल और सरसों का तेल भी इन्फ्लून्जिया से बचाता है। क्योंकि तिल खाने से बॉडी का इम्यून सिस्टम मजबूत होता है। इससे वायरस जल्दी से अटैक नहीं कर पाते हैं। ठंड में बाहर निकलते समय नाक पर तिल और सरसों का तेल लगाएं। यह जुकाम से बचाएगा।
स्प्राउट्स ना खाएं : इस मौसम में स्प्राउट्स ना खाएं और ना ही सलाद खाएं। अगर सलाद खाते भी हैं तो इसमें खीरे का सेवन बिल्कुल ना करें। और ना ही इस मौसम में मिश्री और चीनी खाएं।
लक्षण : गला खराब होना, बुखार आना, नाक बहना और सिरदर्द इन्फ्लून्जिया के लक्षण हैं।

दिल की बीमारी से बचाएगा सीताफल

सर्दी के मौसम में सीताफल (शरीफा) आसानी से कहीं भी मिल जाता है। अगर रोज एक या 2 सीताफल खाएं तो इससे हैल्थ को कई तरह के फायदे मिलते हैं। इसमें मौजूद न्यूट्रिएंट्स जैसे एंटीऑक्सीडेंट्स और पोटेशियम हैल्थ के लिए फायदेमंद हैं।



- इसमें पोटेशियम होता है। यह हार्ट प्रॉब्लम से बचाता है।
- इसमें प्रोटीन और कैल्शियम होता है। इससे हड्डियां और मसल्स मजबूत होती हैं।
- इसमें कार्बोहाइड्रेट्स होते हैं। इससे कमजोरी दूर होती है।
- इसमें जिंक, कॉपर होता है। इससे स्किन का ग्लो बढ़ता है। बाल लंबे और घने होते हैं।
- इसमें फॉस्फोरस होता है। इससे दांत मजबूत होते हैं। गम प्रॉब्लम से बचाव होता है।

खांसी, जुकाम में पिएं लौकी का सूप

सर्दियों में जूस की बजाय सूप लेना ज्यादा फायदेमंद है। बाहर का टम्प्रेचर ठंडा होता है। अगर हम सूप लेते हैं तो बॉडी में अच्छी तरह से अब्जॉर्ब हो जाता है। इस मौसम में लौकी का सूप ना सिर्फ हमें हैल्दी रखता है बल्कि यह हमें कई बीमारियों से भी बचाता है। यह सूप वजन कम करने में मदद करता है। कब्ज, गैस्ट्रिक प्रॉब्लम जैसे अल्सर, पेट के छाले, लिवर की बीमारियां, खांसी, जुकाम, पाइल्स में फायदेमंद है। पेन्क्रियाज की बीमारी से ग्रसित पेशेंट्स की रेसिपी में मक्खन नहीं एड करें। इन पेशेंट्स को जोरो फैट देना जरूरी है।

बनाने की विधि

लौकी का छिलका उतार लें। एक कप पानी में उबालें। इसके बाद इसे मिक्सी में पीस लें। मक्खन में कॉर्नफ्लावर मिलाकर भून लें। उसमें लौकी का पीसा हुआ रस डाल कर अच्छी तरह से उबालें। फिर इसमें नमक/काली मिर्च डाल लें। ऊपर से बादाम की कतरन डालें। गरमा गरम सर्व करें। इससे सात बाउल सूप बना सकते हैं।



सूप बनाने की सामग्री

- 250 ग्राम लौकी - 200 एमएल दूध
- मक्खन एक चौथाई चम्मच, करीब डार्ड ग्राम
- 1 चम्मच कॉर्नफ्लावर यानी सात ग्राम - नमक
- स्वादानुसार - काली मिर्च स्वादानुसार

न्यूट्रीशियन वैल्यू : 100 ग्राम लौकी में लगभग 15 कैलोरीज, विटामिन सी, बी, 1 ग्राम फैट, आयरन 10 ग्राम, डाइटरी फाइबर और पानी 96 परसेंट होता है। इसमें माइक्रो न्यूट्रीशियंस भी काफी मात्रा में पाए जाते हैं।



Deepak Bhandari
+91-9829051091
+91-9460951091



Rahul Jajoo
+91-9828112085

Your Trust & Safety is Our Responsibility

Wedding Planner & Event Management (Sangeet, Birthday Parties, Get Togethers)
Outdoor Food Catering, Online Sweets & Food Service's

Off. Add. :- 1156, Nirwan Marg, Jhotwara Road, Jaipur

Workshop Add. :- 21, Dayal Nagar, Gopalpura Bypass, Jaipur

1000/- के ऑर्डर पर

डिलीवरी फ्री

Place Your Order
(Before One Day):

paytm
9024643576 or
Cash on Delivery



श्री माहेश्वरी समाज, जयपुर
श्री माहेश्वरी महिला परिषद । श्री माहेश्वरी नवयुवक मण्डल का आयोजन

युवा भागवत-21

संस्कार द्वारा नई पीढ़ी का नया मार्गदर्शन

17-18-19 दिसम्बर, 2021 • सायं 5:00 से 8 बजे तक

तक्षशिला सभागार, MPS जवाहर नगर

- 17 व 18 दिसम्बर (सुबह एवं दोपहर) : समाज बच्चुओं, छात्रों एवं अध्यापकों के लिए विभिन्न विषयों पर सेमीनार / वर्कशॉप ।
- 19 दिसम्बर (रविवार, प्रातः 10 बजे) पिंजरापोल गौशाला, सांगानेर में 501 हवनकुण्डों पर हनुमत हवन एवं प्रसादी ।

प्रदीप बाहेली—अध्यक्ष | गोपाल लाल मालपानी—महामंत्री | प्रवीण लढ्ढा—सांस्कृतिक मंत्री | दिनेश मालपानी—संयोजक, संस्कार समिति

विवेक लढ्ढा—कार्यक्रम संयोजक, मो. 98280-66621

सह-संयोजक

अंकुर बल्लभ चितलागिया

आशीष चौधरी

भावना इंदर सारडा

गिरिश लढ्ढा, सौरभ नोगजा

रजनी माहेश्वरी, अध्यक्ष, महिला परिषद

सह-संयोजिका

सीए. सुनीता पेड़ीवाल,

सीमा मणिहार, सुलोचना बांगड,

ममता जाखोटिया, जयन्ती साबू

आशीष मंत्री, अध्यक्ष, नवयुवक मण्डल

सह-संयोजक

अमित अजमेरा,

गोविन्द राठी, हेमन्त माच्छर

कृष्णा सोनी, यश मोहला

जीवन प्रबन्धन गुरु

पं. विजयशंकर जी शैलवा द्वारा

सायंकालीन कार्यक्रम के पश्चात् भोजन प्रसादी हेतु कूपन प्राप्त करें।



प्रदीप बाहेती
अध्यक्ष



नटवर लाल अजमेरा
महासचिव शिक्षा



Sanskriti
Pre Primary School

एमपीएस संस्कृति, तुलसी मार्ग, बनीपार्क

करीब दो वर्ष से कोरोना महामारी से मुकाबला करते हुए अब हम विजय की ओर अग्रसर हो रहे हैं। उसकी खुशी से अब सब के चेहरे खिले हुए हैं। वापस सभी का जीवन पूरे जोश से पटरी पर आने लगा है और धीरे-धीरे बच्चों की शिक्षा भी ऑनलाइन से ऑफलाइन की ओर अग्रसर हो रही है। इसी क्रम में एम.पी.एस. संस्कृति ने भी बहुत सोच समझकर नौनिहालों को स्कूल बुलाने का फैसला लिया। कोविड गाइडलाइन की पालना करते हुए संस्कृति ने 50% की क्षमता के साथ बच्चों को स्कूल बुलाना शुरू कर दिया है, जिससे बच्चे ही नहीं अध्यापक व अभिभावक भी बहुत खुश हैं। ऑफलाइन के साथ साथ ऑनलाइन कक्षाएं भी सुचारु रूप से चल रही हैं।



थीम, कलर, शोप और सीजन :

अक्टूबर माह की थीम एनिमल्स, कलर ब्राउन, शोप सेमी सर्कल और सीजन ऑटम रहा। बच्चों को इसी थीम से सम्बंधित एक्टिविटी करवाई गई। बच्चों से पप्पी पेपर बैग, शोप क्राफ्ट, भालू फेस मास्क, फॉक्स क्राफ्ट करवाया गया। ऑटम सीजन से सम्बंधित पेन्सिल शेविंग से एक्टिविटी करवाई गई।

'ग्लैड हैंड डे' 8th व 9th अक्टूबर :

बच्चों को स्कूल बुलाने से पहले बच्चों के लिए 'ग्लैड हैंड डे' कार्यक्रम रखा गया। जिसमें बच्चों के

लिए कई एक्टिविटी जैसे डांस, टैटू कॉर्नर, ड्रॉइंग कॉर्नर व प्ले जोन का आयोजन किया गया। जिसमें बच्चों को बहुत मजा आया व बच्चे स्कूल आने के लिए उत्साहित नजर आए। बच्चे अपने अध्यापक व स्कूल से परिचित हो सके, इसके लिए लेवल वाइज यह कार्यक्रम रखा गया। बच्चों की ऑफलाइन कक्षाएं 18 अक्टूबर से शुरू कर दी गईं।

गाँधी जयंती

बच्चों को गाँधी जी और उनके तीन बंदरों की कहानी बहुत ही रचनात्मक तरीके से सुनाई गई। बच्चों से क्राफ्ट एक्टिविटी करवाई गई।



बुराई पर अच्छाई की विजय : नवरात्रि व दशहरा

बच्चों के लिए डॉडिया का वर्चुअल सेशन रखा गया, जिसमें बच्चों व उनकी मदर्स ने पारंपरिक परिधान पहनकर डॉडिया किया। इस अवसर पर बच्चों से रावण क्राफ्ट बनवाया गया व बच्चों को दशहरा क्यों मनाया जाता है उसकी रुचिकर कहानी सुनाई गई।

हैलोवीन पार्टी

हैलोवीन प्रतिवर्ष 31 अक्टूबर को मनाया जाता है। यह पश्चिमी देशों में मनाया जाता है लेकिन इसके बढ़ते हुए उत्साह को देखते हुए आजकल भारत में इसका प्रचलन बढ़ने लगा है। संस्कृति स्कूल में हैलोवीन पार्टी 29 अक्टूबर को आयोजित की गई। संस्कृति के बच्चे इस पार्टी को लेकर काफी उत्साहित नजर आए तथा बच्चे इस दिन हैलोवीन के कैरेक्टर में स्कूल आए तथा हैलोवीन पार्टी का आनंद लिया।



पेरेंट्स टीचर्स मीट और दिवाली उत्सव

काफी समय के बाद ऑफलाइन पी.टी.एम. का आयोजन किया गया जिसमें बच्चों के अभिभावकों को उनके बच्चों की वर्चुअल परफॉरमेंस की रिपोर्ट दी गई। इसी दिन बच्चों के साथ दिवाली उत्सव मनाया गया। इस अवसर पर संस्कृति के सचिव जी संजय काबरा व कमेटी सदस्य श्रीमती अलका माहेश्वरी, दीपक मालपानी उपस्थित थे। बच्चों व उनके अभिभावकों को स्कूल प्रधानाध्यापिका श्रीमती भावना भाटिया ने दिवाली की शुभकामनाएं दीं।



इस तरह अक्टूबर माह में विभिन्न एक्टिविटी करते हुए उत्साहपूर्वक बीता।

माहेश्वरी गर्ल्स पी.जी. कॉलेज, प्रताप नगर

गांधी-शास्त्री जयंती उत्सव का आयोजन

माहेश्वरी गर्ल्स पी.जी. कॉलेज, प्रताप नगर, जयपुर में 1 अक्टूबर 2021 को गांधी-शास्त्री जयंती उत्सव का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि श्री अमित यादव चरिष्ठ सह आचार्य, विधि विभाग मनपाल विश्वविद्यालय ने छात्राओं को 'गांधी जंतर' को अपने जीवन में उतारने की प्रेरणा देते हुए, बताया कि गांधी और शास्त्री व्यक्ति नहीं, आज एक विचार बन गए हैं, जो हर युग में युवाओं का मार्गदर्शन करते रहेंगे। इस अवसर पर आशुभाषण और स्लोगन लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया।

ऑनलाइन और ऑफलाइन दोनों स्तर पर आयोजित इस प्रतियोगिता में आशा स्वामी प्रथम, नेहा मीना और सरस्वती कुशवाहा द्वितीय, और शुभी बंसल तृतीय रहीं, तथा हेमलता रावल को विशिष्ट पुरस्कार दिया गया। महाविद्यालय की प्राचार्या प्रो. शुभा शर्मा ने गांधी और शास्त्रीजी के चित्र पर माल्यार्पण कर गांधी-शास्त्री जयंती की अग्रिम शुभकामनाएं दीं।

इस अवसर पर महाविद्यालय प्रबंधन के चेयरमैन श्री प्रदीप बाहेती, महासचिव श्री नटवरलाल अजमेरा, मानद सचिव कैलाश चंद अजमेरा, भवनमंत्री श्री सुनील मालपानी और छात्रावास समन्वयक सांवरमल परवाल ने छात्राओं को ऑनलाइन बधाई संदेश दिया। कार्यक्रम का संचालन हिंदी साहित्य क्लब की संयोजिका डॉ. मधुगुप्ता ने किया।

नवरात्रि उत्सव 2021 का आयोजन

माहेश्वरी गर्ल्स पीजी कॉलेज, प्रताप नगर, जयपुर में 12 अक्टूबर 2021 को महाविद्यालय के डांस एवं म्यूजिक क्लब के तत्वाधान में 'नवरात्रि उत्सव' आयोजित किया गया, जिसमें छात्राएं पारंपरिक परिधानों में नगाड़े संग ढोल बाजे '...राधा कैसे न जले.....' जैसे गीतों के साथ ही मां अम्बे के भजनों पर डांडिया नृत्य की मस्ती में डूबती नजर आई। कार्यक्रम की शुरुआत मुख्य अतिथि एवं निर्णायकगण व कॉलेज की प्राचार्या डॉ. शुभा शर्मा ने दीप प्रज्वलित कर की।



मुख्य अतिथि, हर्षिता शर्मा, कथक नृत्यांगना एवं नृत्य गुरु ने छात्राओं को संबोधित कर कहा कि ऐसे उत्सव हमें पारंपरिक कलाओं की ओर ले जाते हैं। देश को जोड़ने में इनका बहुत महत्वपूर्ण स्थान है। कॉलेज की प्राचार्या डॉ. शुभा शर्मा ने बताया कि नवरात्रि उत्सव 'डांडिया व गरबा रास', देवी मां दुर्गा के सम्मान में आयोजित किया गया। कार्यक्रम के सम्माननीय निर्णायक गण में एमसीसी श्रीमती सुलोचना बांगड, श्रीमती मेघा झँवर एवं कविता झँवर रहीं। गरबा एवं डांडिया प्रतियोगिता में प्रथम स्थान- रेशा गुप, द्वितीय स्थान- कविता जांगिड गुप, तृतीय स्थान- हिमांशी गुप रहा।

रंगोली मेकिंग व दिया-मोमबत्ती डेकोरेशन प्रतियोगिता का आयोजन

माहेश्वरी गर्ल्स पीजी कॉलेज दीपावली महोत्सव 2021 के तहत ह्यूमैनिटिज विभाग की डॉ. रीटा शर्मा व मिस नेहा शर्मा के निर्देशन में रंगोली मेकिंग व साइन्स विभाग की डॉ. अनीता शर्मा व मिस हिमानी अग्रवाल के निर्देशन में दिया-मोमबत्ती डेकोरेशन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिताओं के लिए 30 से भी अधिक प्रविष्टिया प्राप्त हुईं और छात्राओं ने अपनी प्रतिभा का परिचय दिया। प्रतियोगिता के निर्णायक प्रोफेसर अल्पना कटेजा, डायरेक्टर, यूजीसी ह्यूमन रिसोर्स डेवलपमेंट सेंटर, राजस्थान विश्वविद्यालय और सीए विदुला सारखा रही।

रंगोली प्रतियोगिता में प्रथम पुरस्कार पायल व सिया (बी.ए. पार्ट.1), दूसरा पुरस्कार- खुशी बीबीए प्रथम वर्ष और प्रियंका बीए प्रथम वर्ष, तीसरा पुरस्कार- शोभना बीए तृतीय वर्ष और दिव्या बीएससी द्वितीय वर्ष को दिया गया। दिया मोमबत्ती प्रतियोगिता में प्रथम स्थान- अनुपमा व पायल मीणा बी.एस.सी. प्रथम वर्ष, द्वितीय स्थान- कंचन मीणा व कोमल चौधरी बी.ए. प्रथम वर्ष, तृतीय स्थान- अंजली व पूजा बैरवा बी.ए. प्रथम वर्ष रहीं।

माहेश्वरी कॉलेज ने फूँका आजादी के अमृत महोत्सव में आत्मनिर्भरता का मंत्र

दिनांक 29 अक्टूबर, 2021 को कॉलेज में छात्राओं में आत्मनिर्भर भारत और उद्यमिता के विकास के लिए आजादी के अमृत महोत्सव का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत मुख्य अतिथि प्रोफेसर अल्पना कटेजा, डायरेक्टर, यूजीसी ह्यूमन रिसोर्स डेवलपमेंट सेंटर, राजस्थान विश्वविद्यालय व कॉलेज की प्राचार्या डॉ. शुभा शर्मा ने दीप प्रज्वलित कर की। महाविद्यालय के ह्यूमैनिटिज एंड सोशल साइंसेज डिपार्टमेंट के तत्वाधान में आयोजित गेस्ट लेक्चर में प्रोफेसर अल्पना कटेजा ने छात्राओं को संबोधित करते हुए, कहा कि आज की सबसे बड़ी आवश्यकता छात्राओं का सर्वांगीण विकास कर उन्हें राष्ट्र विकास की मुख्यधारा से जोड़ना है।

माहेश्वरी कॉलेज में प्रतिभा सम्मान

कॉलेज में 29 अक्टूबर 2021 को महाविद्यालय के कॉमर्स एंड मैनेजमेंट डिपार्टमेंट के तत्वाधान में आयोजित प्रतिभा सम्मान समारोह में सी.ए. विदुला सारखा का सम्मान किया गया। सीए विदुला ने प्रथम प्रयास में ही यह सफलता प्राप्त की है। कॉलेज की प्राचार्या डॉ. शुभा शर्मा ने उन्हें हार्दिक बधाई देते हुए महाविद्यालय की बालिकाओं के साथ उनका ओपन सेशन आयोजित करवाया, जिसमें कॉमर्स की छात्राओं ने उनसे अपनी जिज्ञासाएं शांत कीं।



इस अवसर पर विदुला सारखा ने मीडिया प्रभारी डॉ. मधुगुप्ता द्वारा लिए गए साक्षात्कार में अपनी सक्सेस स्टोरी को शेयर करते हुए, बताया कि टोस प्लानिंग और कठोर अनुशासन ही सफलता के मजबूत पिलर हैं।

अपनों के साथ दूसरों की दिवाली भी रोशन करें : माहेश्वरी प्रशासन

अपनी दीवाली तो सभी मनाते हैं, दूसरों की दीवाली रोशन करना माहेश्वरी गर्ल्स पी.जी. कॉलेज, प्रताप नगर, से कोई सीखे। क्लब की डायरेक्टर डॉ. मधुगुप्ता ने बताया कि माहेश्वरी कॉलेज के सोशल सर्विस एंड वेलफेयर क्लब 'मंगलम' घरों और दुकानों से उन वस्तुओं को संग्रहित करता है, जो उनके लिए तो अनुपयोगी हैं, पर औरों के लिए उपयोगी है। उन पुरानी और नई वस्तुओं को नया रूप देकर जरूरतमंद लोगों तक पहुंचा कर मुस्कराहट बाँट रहा है। 30 अक्टूबर 2021 को क्लब की डिप्टी डायरेक्टर शोफाली मेहंदीरता ने क्लब प्रेजिडेंट मिस शोभना और सेक्रेटरी उर्वशी एवं क्लब सदस्या शायरी, ज्योति महावर, कोमल, कंचन, एवं सुहानी के साथ बस्ती में वस्तुओं के साथ खुशियां बाँटीं।





माहेश्वरी पब्लिक स्कूल, जवाहर नगर

गांधी जयंती व लालबहादुर शास्त्री जयंती के उपलक्ष्य में संदेशप्रद गतिविधियाँ आयोजित

विद्यालय में 2 अक्टूबर को गांधी जयंती और शास्त्री जयंती के उपलक्ष्य में विभिन्न गतिविधियों का आयोजन किया गया, जिसमें कक्षा एक और दो के बच्चों ने गांधी के माध्यम से शिक्षा देने वाले तीनों बंदरों की आकृतियाँ बनाईं जिनमें बुरा न देखो, बुरा न सुनो और बुरा न बोलो की शिक्षा निहित थी। कक्षा तीन में छात्रों ने आत्मनिर्भरता का प्रतीक चरखा बनाया। कक्षा चार में गांधी एवं शास्त्री के जीवन से संबंधित उनके कर्तृत्व और व्यक्तित्व पर प्रकाश डालने हेतु प्रश्नोत्तरी का आयोजन हुआ तथा कक्षा पाँच में गांधीजी के द्वारा प्रेरित स्वच्छ भारत अभियान को छात्रों द्वारा चित्रांकन करके प्रस्तुत किया गया। इसी संदर्भ में प्राचार्य के कुशल निर्देशन में विद्यालय के हिंदी विभाग द्वारा राष्ट्र स्तरीय गांधी ज्ञान ई-प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया जिसमें विदेशों व देश के विभिन्न राज्यों से सात हजार प्रतिभागियों ने प्रतिभागिता की। इस प्रतियोगिता में 40 प्रतिशत अथवा अधिक अंक प्राप्त करने वाले सभी प्रतिभागियों को ई-प्रमाण पत्र से सम्मानित किया गया। इस प्रतियोगिता ने अंतरराष्ट्रीय स्तर प्राप्त कर लिया। ओमान कतर, यूएई, नेपाल, नाइजीरिया, दुबई आदि अनेक देशों से प्रतिभागियों ने भाग लिया।



राष्ट्र स्तरीय नारा लेखन प्रतियोगिता में तृतीय स्थान

विद्यालय के लिए गौरव की बात है कि विद्यालय के कक्षा आठवीं के छात्र चैतन्य सक्सेना ने पर्यावरण मंत्रालय भारत सरकार द्वारा आयोजित वर्ल्ड वाइल्ड लाइफ फंड के सौजन्य से इंटरनेशनल डे फॉर द प्रिजर्वेशन ऑफ ओजोन 2021 के अवसर पर आयोजित राष्ट्र स्तरीय नारा लेखन प्रतियोगिता में पूरे देश में तृतीय स्थान प्राप्त किया। इस अवसर पर ई सी एम एस के अध्यक्ष श्री प्रदीप बाहेती, विद्यालय के मानद सचिव श्री कमल सोमानी, भवनमंत्री श्री संजय बांगड़, प्राचार्य श्री अशोक वैद ने चैतन्य सक्सेना को बधाई देते हुए उसके उज्ज्वल भविष्य की कामना की तथा अन्य छात्रों को भी चैतन्य से प्रेरित होकर इस तरह की प्रतियोगिताओं में भाग लेने का आह्वान किया।

दशहरा पर्व के उपलक्ष्य में छात्र-गतिविधियाँ

बुराई पर अच्छाई की जीत का प्रतीक-पर्व दशहरा

बहुत ही उत्साह के साथ मनाया गया। छात्रों को रामायण पर फिल्म भी दिखाई गई तथा उससे संबंधित प्रश्नोत्तरी का भी आयोजन किया गया जिसमें कक्षा एक से पाँच तक के छात्रों ने बहुत चढ़-चढ़कर भाग लिया। प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में विजयी छात्रों को पुरस्कृत किया गया। विद्यालय के प्राचार्य श्री अशोक वैद ने अग्रिम शुभकामनाएँ देते हुए छात्रों को सच्चाई व अच्छाई की राह पर चलते रहने हेतु प्रेरित किया।

स्वर्ण पदक की उपलब्धि

विद्यालय के छात्र स्वप्निल कालिया ने ओकीनवान शैरीन कराटे इंटरनेशनल एसोसिएशन जयपुर के तत्वावधान में आयोजित जिला स्तरीय कराटे प्रतियोगिता में स्वर्ण पदक हासिल किया। विद्यालय प्रबंध समिति व प्राचार्य ने छात्र स्वप्निल को स्वर्णम उपलब्धि की बधाई दी और उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।



छात्रों ने एक बार पुनः जेईई एडवांस्ड में अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाया

जे.ई.ई. एडवांस्ड की परीक्षा में राष्ट्रीय स्तर पर पहुँचने वाले होनहार छात्र वंश जैन ने 283वीं रैंक, यश अग्रवाल ने 605वीं रैंक, मनन काबरा ने 872वीं रैंक तथा गौरव माहेश्वरी ने 2381वीं रैंक प्राप्त कर विद्यालय, परिवार, समाज और देश का नाम रोशन किया है। ईसीएमएस के अध्यक्ष श्री प्रदीप बाहेती, महासचिव शिक्षा श्री नटवरलाल अजमेरा, मानद सचिव श्री कमल सोमानी, भवनमंत्री श्री संजय बांगड़ एवं प्राचार्य श्री अशोक वैद ने छात्रों की इस उपलब्धि पर हर्ष का अनुभव करते हुए उन्हें बधाई दी तथा उनके उज्ज्वल भविष्य की मंगलकामना की।



राजस्थान राज्य किक बॉक्सिंग चैंपियनशिप प्रतियोगिता में कांस्य पदक हासिल

विद्यालय के कक्षा तीन के छात्र अंगद ने राजस्थान राज्य किक बॉक्सिंग चैंपियनशिप प्रतियोगिता में कांस्य पदक हासिल किया। ई सी एम एस के अध्यक्ष श्री प्रदीप बाहेती ने अत्यंत प्रसन्नता व्यक्त की है कि छोटे-छोटे बच्चों ने भी अपनी प्रतिभा दिखा कर हमारे विद्यालय का नाम रोशन किया है। विद्यालय के



मानद सचिव श्री कमल सोमानी, भवनमंत्री श्री संजय बांगड़ एवं प्राचार्य श्री अशोक वैद ने छात्र अंगद को बहुत-बहुत बधाई दी।

दीपावली पर्व के उपलक्ष्य में गतिविधियाँ आयोजित

विद्यालय में उत्साह एवं जोश के साथ दीपावली पर्व के उपलक्ष्य में विभिन्न गतिविधियों का आयोजन किया गया। कक्षा एक में चॉकलेट लड्डू निर्माण, कक्षा दो के छात्रों ने दीपक की सजावट, कक्षा तीन के छात्रों ने मोमबत्ती की सजावट की। कक्षा चार के छात्र-छात्राओं ने सुंदर-सुंदर रंगोली का निर्माण किया और कक्षा पाँच के छात्रों ने बंदनवार बनाए।

ताइक्वांडो टूर्नामेंट में स्वर्ण पदक

कक्षा 4 के छात्र आदित्य गौतम ने जिला स्तर पर ताइक्वांडो टूर्नामेंट में स्वर्ण पदक हासिल किया। विद्यालय के मानद सचिव श्री कमल सोमानी, भवनमंत्री श्री संजय बांगड़ व प्राचार्य श्री अशोक वैद ने अत्यधिक प्रसन्नता व्यक्त करते हुए छात्र आदित्य गौतम को बधाई देकर उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।



दीपोत्सव के उपलक्ष्य में कार्यक्रम का आयोजन

विद्यालय के तक्षशिला सभागार में 1 नवंबर को दीपावली के पावन पर्व के उपलक्ष्य में शिक्षकों द्वारा भक्तिमय संगीत से ओतप्रोत कार्यक्रम आयोजित किया गया। ईसीएमएस के अध्यक्ष श्री प्रदीप बाहेती, विद्यालय के मानद सचिव श्री कमल सोमानी, भवनमंत्री श्री संजय बांगड़, प्रबंध समिति के सदस्य श्री अशोक कचोलिया तथा विद्यालय के प्राचार्य श्री अशोक वैद ने दीपावली के पावन उद्देश्य व संदेश पर अपना उद्बोधन दिया एवं शिक्षकवर्ग को शुभकामनाएँ और भेंट दी गई। शिक्षकगण द्वारा प्रस्तुत संगीतमय प्रस्तुति से सभी श्रोता भावविभोर हो गए। विद्यालय के आर्ट एंड क्राफ्ट के शिक्षकों द्वारा हस्तनिर्मित श्री राम दरबार का भव्य दर्शन करते हुए सभी ने अपने जीवन को कुतार्थ किया।



माहेश्वरी गर्ल्स पब्लिक स्कूल, विद्याधर नगर



86 वर्ष की सफल यात्रा का उत्सव

अधियारी रात के दामन में एक दीपक
सूरज की रोशनी को समेट लाया
अपनों के मेहनत की बाती ने
हर घर आँगन महकाया ॥
और यह दीपक था ECMS ॥

19 अक्टूबर को माहेश्वरी समाज के द्वारा स्थापित ECMS ने अपना 86वाँ स्थापना दिवस धूम-धाम से मनाया। 1936 से शुरू ECMS की यह यात्रा 2021 में अपने भव्यतम रूप में सभी को आकर्षित कर रही है। इस अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में जयपुर ग्रामीण से सांसद कर्नल राज्यवर्धन सिंह राठी, व विशिष्ट अतिथि के रूप में प्रमुख उद्योगपति व समाज सेवी श्री नटवर लाल शारदा उपस्थित रहे।

कार्यक्रम की शुरुआत दीप प्रज्वलन व अतिथि स्वागत से हुई। सर्वप्रथम अतिथि महोदय ने ECMS की अब तक की यात्रा को दर्शाती हुई एक कला दीर्घा का उद्घाटन किया, जिसमें सभी विद्यालयों के कला शिक्षकों ने केनवास पर ECMS की यात्रा को रंगों से उकेरा। ECMS के अध्यक्ष श्री प्रदीप बाहेती ने अपने स्वागत भाषण में इन पलों को गौरवान्वित करने वाले पल बताते हुए आगामी परियोजनाओं के रूप में चाँदपोल मोक्षधाम के सौन्दर्यीकरण, जयसिंह हाईवे, बानीपार्क में निर्मित हो रहे नवीन विद्यालय के कार्य की रूपरेखा को प्रस्तुत किया। महासचिव शिक्षा श्री नटवर लाल अजमेरा ने ECMS की उपलब्धियों को इंगित करते हुए इसके अंतर्गत संचालित विभिन्न विद्यालयों व कॉलेज के राष्ट्रीय व अंतर्राष्ट्रीय सफल कदमों की जानकारी दी। उन्होंने MPS अजमेर रोड में बन रहे

अंतर्राष्ट्रीय सुविधाओं युक्त स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स, MPS, कालवाड़ रोड के नवीन सभागार जैसी ECMS की परियोजनाओं के बारे में भी बताया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि ने अपने उद्बोधन में ECMS द्वारा प्रदान की जा रही शिक्षा की गुणवत्ता की प्रशंसा की और उनके खेलकूद में दिए जा रहे योगदान को अतुलनीय कहा। नवयुवक मण्डल के अध्यक्ष श्री आशीष मंत्री ने

इस अवसर पर ECMS के द्वारा संचालित एक वेबसाईट को लॉन्च किया। कार्यक्रम में, ECMS की 86 वर्ष की यात्रा को उसके द्वारा संचालित विद्यालयों व कॉलेज के विद्यार्थियों ने रंगारंग कार्यक्रम शीर्षक 'नवप्रबोध' के माध्यम से प्रस्तुत किया। कार्यक्रम के अंत में mgps के मानद सचिव श्री मुरारी लाल बिड़ला ने सभी गणमान्य अतिथि गणों व इस सफल कार्यक्रम के आयोजकों व अभिभावकों को धन्यवाद ज्ञापित किया।

मेहनत को बदला सोने-चाँदी में

mgps की प्रतिभावान छात्राएँ जब स्वयं को साबित करने के जुनून को अपना लेती हैं तो रास्ते की हर बाधा को सफलता के मीठे फल में बदल देती हैं। कोरोना महामारी से उबरते हुए mgps की छात्राओं ने अक्टूबर में आयोजित जिला स्तरीय विभिन्न खेलकूद गतिविधियों में हर प्रतियोगिता को अपने नाम किया, और राज्य स्तर के लिए चयनित खिलाड़ियों की सूची में अपना नाम लिखवाया।

● अंडर 19 हैंडबाल प्रतियोगिता में स्वर्ण पदक जीत कर टीम की चार छात्राओं का चयन राज्य



स्तरीय टीम के लिए हुआ।

- 400 मीटर की दौड़ प्रतियोगिता में स्वर्ण पदक, 4 × 100 रिले दौड़ में 3 रजत पदक और कैंची कूद प्रतियोगिता में रजत पदक को अपने नाम किया। इस प्रतियोगिता की अंडर-19 में कक्षा 10 की छात्रा आर्ची गोयल का चयन राज्य स्तर के लिए हुआ।
- जिला स्तरीय ताइक्वांडो प्रतियोगिता में अंडर-19 श्रेणी के अंतर्गत 2 स्वर्ण पदक, 4 रजत पदक व 4 कांस्य पदक जीत कर विद्यालय का नाम स्वर्णाक्षरों में लिख दिया। इस प्रतियोगिता से 10 छात्राओं का चयन राज्य स्तर हेतु हुआ है।
- बैडमिंटन की प्रतियोगिता में अपने हुनर का प्रदर्शन करते हुए अंडर-19 श्रेणी में कनक कूलवाल ने रजत पदक अपने नाम किया और राज्य स्तर की प्रतियोगिता के लिए अपने चयन को सिद्ध किया।



- अंडर-19 श्रेणी में बोलीबॉल प्रतियोगिता में कांस्य पदक, टेबल टेनिस प्रतियोगिता में कांस्य पदक व कबड्डी में भी कांस्य पदक पर अपनी दावेदारी साबित की। इस प्रतियोगिता में क्रमशः 4, 1, व 2 खिलाड़ियों का चयन राज्य स्तर के लिए हुआ।
- खो-खो व बास्केटबॉल टीम से क्रमशः 1 व 4 खिलाड़ियों का चयन राज्य स्तर के लिए हुआ।



Dr. MEENAKSHI SINGHAL

(Nirman Nagar)

Sonologist

9:00 am to 12:00 pm

आधुनिक मशीनों एवं
उपकरणों द्वारा जाँचें

DIALYSIS

Starts @ ₹850/-

स्वास्थ्य के क्षेत्र में

श्री माहेश्वरी समाज के

बढ़ते कदम

Physiotherapy

Starts @ ₹150/-

श्री माहेश्वरी डायलिसिस डायग्नोस्टिक एण्ड रिसर्च सेन्टर

210-ए, डॉ. राजेन्द्र प्रसाद नगर, गौतम नगर, निर्माण नगर, जयपुर-19 | फोन: 0141-2948761, 2948760 मोबा.: 8306300304



Dr. VIJAYETA SULTANIA

(Vidhyadhar Nagar)

Consultant Radiologist

10:00 am to 1:00 pm

सोनोग्राफी

प्रातः 10 से दोपहर 1 बजे तक

Blood Sugar
30/-

Cholesterol
30/-

Creatinine
40/-

SGOT
40/-

SGPT
40/-

Electrolytes
120/-

PSA
220/-

Hb A1C
200/-

Liver Function
200/-

Thyroid Profile
200/-

Urine R/E
40/-

Uric Acid
50/-

Calcium
50/-

Sodium
50/-

CBC
100/-

Lipid Profile
250/-

RFT
400/-

Vitamin B-12
400/-

Dengue Test
450/-

Vitamin D-3
750/-

जाँचें बहुत किरफायती दरों पर की जाती हैं एवं रिपोर्ट व्हाट्सएप नं. पर भेजी जाती हैं।
नोट: घर से सैम्पल कलेक्शन की सुविधा उचित दरों पर उपलब्ध

ULTRA SONOGRAPHY

• Whole abdomen • Small parts (thyroid, testes, breast etc.) • Obstetrics & gynaecology including Anomaly scan, color Doppler, fetal echocardiography etc.

श्री माहेश्वरी डायग्नोस्टिक सेन्टर

(श्री माहेश्वरी समाज, जयपुर द्वारा संचालित)

पी-10ए, सेक्टर 2, उत्सव भवन के पास, विद्याधर नगर, जयपुर-302039

फोन: 0141-2230511, 6377506355

Email: testreports.smdc@gmail.com, gopal@shrimaheshwaridiagnostic.com

Website: www.shrimaheshwaridiagnostic.com

ब्लड कलेक्शन सेन्टर

श्री माहेश्वरी पब्लिक स्कूल सीनियर सैकण्डरी स्कूल, विजयपथ, तिलक नगर, जयपुर • फोन: 0141-4045927

Email: smddrclab@gmail.com

87, सरतीनगर, जनपथ, श्यामनगर, जयपुर • फोन: 0141-4924112, 9414074134

समय: प्रातः 8 बजे से सायं 4 बजे तक (सोमवार से शनिवार) प्रातः 8 बजे से दोपहर 4 बजे तक (रविवार)

घर से सैम्पल कलेक्शन की सुविधा उचित दरों पर उपलब्ध



समय: प्रातः 8 बजे से सायं 7 बजे तक (सोमवार से शनिवार)

प्रातः 8 बजे से दोपहर 2 बजे तक (रविवार)

ECHO एवं ECG की जाँच भी उपलब्ध।

ब्लड सैम्पल के लिए सम्पर्क करें

9983338803, 6376409567, 8306300304

SONOGRAPHY

DIGITAL X-RAY

2D-EHCO

कलर सोनोग्राफी की सुविधा उपलब्ध



माहेश्वरी पब्लिक स्कूल, प्रताप नगर

Kiddo Fest

An Inter School Fiesta, Kiddo Fest, 2021 was organised on 1st October, 2021 by MPS Pratap Nagar with an objective to extend an opportunity to the students to showcase their latent talent. The theme of the event was 'Folk tales of India.' The enthralling performances by exuberant participants in a wide array of activities viz. Character Parade, Story Enactment, Folk Dance, Folk Song, Movie Making, Folk Art



were lauded by the judges. The eminent personalities from all the walks of life—Ms. Asha Kalani, Ms. Nidhi Sodhani, Ms. Kavita Mundra, Ms. Supriya Bihani, Ms. Princa Rathi, Ms. Poonam Dargar, Ms. Shikha Laddha, Ms. Aarti Asawa, Ms. Shivika Baheti, Ms. Sweety Ajmera, Ms. Shilpi Falod, Dr. Aarti Maheshwari, Shri Ramakant Sharda, Ms. Ritika Ajmera adorned the event as judges with their benign presence.

Investiture Ceremony

*शिक्षा और संस्कार से, योग्य सुशिक्षित पात्र गर्हें ।
कर्त्तव्य, समर्पण, नेतृत्व से, मायी भारत का भार धरें ।।*

'Students of today are the Missionaries and torch bearers of tomorrow.'

With an objective to instill leadership and administrative qualities in students MPS Pratap Nagar held its investiture ceremony on 5th October 2021. Dr. Shailendra Sharma, Celestial Guest and CA Sandeep Jhanwar, Special Guest adorned the occasion with their gracious presence. A newly elected prefectorial team was invested with the duties for the academic session 2021-22. Muskan Pradhan and Sanidhya Sharma of class 12 were appointed as Head Girl and Head Boy respectively. Badges and sashes were conferred on the newly elected Prefectorial team by the distinguished guests. The Principal, Ms. Reeta Bhargava imbibed the spirit of 'soaring high' while administering the oath to newly elected Students' Council. Honorary Secretary Shri Mukesh Ji Rathi



motivated the students by his candid words and encouraged them to take responsibilities entrusted on them with commitment and integrity. The dedication and zeal of the Council was reflected in their confidence and dedication to execute their duties. The ceremony concluded with a vote of thanks.

Dandiya Celebration

*शंख नाद की ध्वनियों गुंजी, ढोलक पर भक्ति की धापपड़ी।
जीवन-वृत्त की सारी आभा, माता के पंडाल सजी।।*

Invoking the blessings of divine deity, Goddess Durga, MPS, Pratap Nagar celebrated Navratri by organising Dandiya Raas for the students of middle wing on 17th October, 2021. The programme began with 'aarti' of Goddess Durga. The songs of Dandiya and Garba were put for the students to sway with the rhythm of the music. The participants dressed in colourful traditional Garba and Dandiya attire performed on rhythmic beats of dandiya songs and enjoyed the mood of festivity. The celebration not only highlighted the importance of embracing one's cultural roots, but also offered an opportunity for the learners to experience immense warmth, uninhibited camaraderie and boundless affection.



Invitation to NCC and Sports Event

It was a moment of immense pleasure and great pride when NCC Cadets of MPS Pratap Nagar, gave a fervorous band performance at a gala Sports and NCC Event on 18th Oct. 2021 at VGU Campus on an invitation from Dr. Ruchi Sharma, Professor, ECE Dept, Training and Placement Incharge VGU and VIT Campus.



Welcome Party

नहीं कोमल कदमताल जब, शिक्षा मंदिर की ओर बढ़ी ।
सुप्त पड़ा उत्साह जग उठा, स्वागत में खुशियों स्वयं खड़ी।।

MPS Pratap Nagar organised a Welcome Party, 'Vaango Freshers' Fiesta' for tiny tots of classes I to IV on 30th October 2021 where in students came decked up in colourful fancy attires. The programme began by invoking the blessings of Goddess Saraswati. A colourful and fun filled amalgamation of celebration and competition comprising of Ramp Walk, Self introduction round, Dance, Singing competition, My talent Round was presented by the little stars. The performance of young artists left the audience spellbound. Our revered special guests Ms. Sunita Maheshwari, Ms. Renu Bang and Ms. Princi Mandorma showered their blessings on the little ones and infused energy and ecstasy in the ambience. The performances of young artists left the audience mesmerized. At the end, a vote of thanks was extended.



Success Saga of mpsites

In the pursuit of excellence, the gifted students of Class 12 (Batch 2019-2020) - Ashi Veerman, Tejas Khandelwal, Vaibhav Jain, Harsh Sharma, Shaurya Sharma, Divyanshi Agarwal, Arpit Pancholi and Aditya Nama wrote a new success saga by qualifying prestigious IIT Entrance Exam, JEE Advanced, exhibiting their diligence and persistence.

Bravo! We are proud of you.

CONGRATULATIONS

mpsites add glory to their Alma Mater by clearing prestigious JEE (ADV.)



Outstanding Accomplishments

In International Olympiad for value system, health and wellness, Yashmit Singh of Class IV, Sana Kapoor of Class VII and Jhanvi Gattani of Class XI were conferred on Certificate of Excellence and Gold Medal.

Heartiest Congratulations to the young achievers!

Ayush Mangal brought glory to its Alma Mater by 5th rank in ISO and 11th rank in IMO at International level.

He added another vibrant feather to the proud cap of MPS, Pratap Nagar by bagging Gold Medal at Zonal level along with a prize, certificate and appreciation letter.

Kudos! We feel ecstatic and proud at this exemplary work.



Magnolious Performance in Inter School Competition

Jhanvi Gattani of Class XI brought laurels to the institution by bagging first prize in Solo Bhajan Singing Competition organised by MHS, Tilak Nagar.

Magnificent Feat in Yoga at State Level

Ankush Jangid from Class 8A3 and Priya Prajapati from 10 A 2 won Gold medal and Bronze Medal respectively in State Yoga competition held at Jodhpur.





गांधीजी एवं शास्त्री जी के सिद्धांतों पर चलने का लिया संकल्प

महात्मा गांधी एवं लाल बहादुर शास्त्री की जयंती के अवसर पर विद्यालय में भजन, काव्य-पाठ, स्लोगन-लेखन, प्रेरक-प्रसंग व भाषण प्रतियोगिताएँ आयोजित की गईं। विद्यार्थियों ने इन प्रतियोगिताओं में बढ़-चढ़ कर भाग लिया। इस अवसर पर विद्यालय सचिव श्री



निर्मल दरगड़ व प्राचार्या श्रीमती अर्चना सिंह ने



विद्यार्थियों को महात्मा गांधी एवं लाल बहादुर शास्त्री जी के द्वारा बताए गए सिद्धांतों को वर्तमान परिस्थितियों में अपनाने के लिए प्रेरित किया।

विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाने का प्रयास

10 अक्टूबर 2021 को विद्यालय में 'विश्व मानसिक स्वास्थ्य' दिवस मनाया गया। इस अवसर पर कक्षा 10, 11 व 12वीं के विद्यार्थियों के लिए ऑनलाइन माध्यम से एक सत्र आयोजित किया गया। इस सत्र की विशेषज्ञ यू.पी.ई.एस. यूनिवर्सिटी की सीनियर कंसलटेंट व क्लिनिकल साइकोलोजिस्ट डॉ. वीना कृष्णन ने किशोरावस्था में होने वाले 'पीयर प्रेशर' को हैंडल करने के बारे में बताया जिससे विद्यार्थी अनावश्यक तनाव व मानसिक दबाव से दूर होकर



अपने अध्ययन पर ध्यान केंद्रित कर पाएँ। उन्होंने बताया कि इस उम्र में बच्चे के मस्तिष्क पर सबसे अधिक दबाव अपने मित्रों को प्रसन्न करने के लिए रहता है। यह दबाव उन पर कभी सकारात्मक और कभी नकारात्मक प्रभाव डालता है जिससे बच्चे में दिखावे व झूठ बोलने की बुरी आदत विकसित होने लगती है। इसका सकारात्मक प्रभाव अक्सर विद्यार्थी को शैक्षणिक व व्यक्तिगत सुधार के लिए प्रेरित करता है। साथ ही बालक मानसिक रूप से भी सुदृढ़ बनता है। अतः माता-पिता व शिक्षक उन्हें समय-समय पर उचित मार्गदर्शन दें व उनके साथ मित्रतापूर्ण व्यवहार करें ताकि वे इस 'पीयर प्रेशर' को सकारात्मक रूप से ग्रहण कर अपने शैक्षणिक प्रदर्शन व व्यवहार में सुधार कर सकें।

धूमधाम के साथ मनाया गया दशहरा

15 अक्टूबर को विद्यालय में ऑनलाइन दशहरा पर्व का आयोजन किया। इस दौरान बच्चों ने अहंकार के प्रतीक 'दशानन' के पौस्टर बनाए व श्रीराम की महिमा के बारे में बताया। कुछ बच्चों ने घर में ही रावण के पुतले बनाए। शिक्षकों ने बच्चों को असत्य पर सत्य की जीत और राम व रावण से जुड़ी पूरी कहानी को बताते हुए सिखाया कि सदा सत्य बोलें व भाईचारे के साथ मिल-जुलकर रहें।



विद्यालय सचिव श्री निर्मल दरगड़ व प्राचार्या श्रीमती अर्चना सिंह ने सभी को दशहरे की शुभकामनाएँ दीं और विद्यार्थियों को बुराई की राह को छोड़कर सत्य की राह पर चलने का संदेश दिया।

डॉडिया कार्यक्रम का आयोजन



28 अक्टूबर को विद्यालय में कक्षा 1 से 5 तक के विद्यार्थियों के लिए डॉडिया कार्यक्रम का आयोजन किया गया। रंग-बिरंगी डॉडिया पोशाक में सजे बच्चों ने कोविड प्रोटोकॉल का पालन करते हुए 'चौगाड़ा' 'मोर बनी तनघट करे' व 'मेंहदी' जैसे गानों पर उत्साह के साथ डॉडिया नृत्य का आनंद लिया।



दीपोत्सव पर विभिन्न अंतरसदनीय प्रतियोगिताएँ

पाँच दिवसीय पर्व 'दीपोत्सव' पर विद्यालय में अनेक प्रतियोगिताएँ आयोजित की गईं। रंगोली, दीपसज्जा, थाली सज्जा, बंदनवार, कार्ड मेकिंग, पोस्टर मेकिंग, लघुनाटिका व नृत्य आदि प्रतियोगिताओं का आयोजन कोविड प्रोटोकॉल के अनुसार किया गया। चारों सदनों के प्रतिभागियों ने इन प्रतियोगिताओं में बढ़-चढ़कर भाग लेकर अपनी रचनात्मकता व कलात्मकता का





प्रदर्शन किया। रंगोली व आकर्षक दीपों द्वारा विद्यालय प्रांगण को सजाया गया। विद्यालय सचिव श्री निर्मल दरगड़ व प्राचार्या श्रीमती अर्चना सिंह ने विद्यार्थियों को दीपावली की शुभकामनाएँ देते हुए उन्हें प्रदूषण-मुक्त दीपावली मनाने का संदेश दिया।

'सतर्कता जागरूकता सप्ताह' के अवसर पर दिलाई गई शपथ

विद्यालय में 'सतर्कता जागरूकता सप्ताह' के अंतर्गत विशेष कार्यक्रम आयोजित किया गया जिसमें मोती डूंगरी पुलिस थाना के एस.एच.ओ. श्री सुरेन्द्र पंचोली द्वारा अध्यापकों व विद्यार्थियों को सत्यनिष्ठा की शपथ दिलवाकर जीवन में उन्हें ईमानदारी व नियमों के पालन करने के लिए प्रेरित किया। इस अवसर पर प्रसिद्ध हास्य कवि एवं सी.आई. श्री प्रवीण कुमार 'मस्त' ने अपने हास्यपूर्ण अंदाज में विद्यार्थियों को ट्रैफिक नियमों का पालन करने व जीवन को बिल्कुल तनाव मुक्त होकर जीने की प्रेरणा दी। साथ ही आमंत्रित हास्य कवि श्री सूरत अजनबी जी ने भी हास्यपूर्ण माहौल में जीवन की कई समस्याओं पर कविता की धार चलाई। बेटे बचाओ के युग में 'बेटे बचाओ' की गुहार लगाते हुए अपनी कविता में कहा कि बेटियाँ बचेंगी तो बेटे भी बचेंगे। विद्यालय प्राचार्या श्रीमती अर्चना सिंह ने सभी का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि हम सब को भी भ्रष्टाचार को मिटाने हेतु संकल्पित होकर प्रयास करने चाहिए।

कराटे प्रतियोगिता में जीता गोल्ड व ब्रॉन्ज मेडल

विद्यालय की कक्षा 4 की छात्रा अक्षिता डागर ने SEIGO-KAI & IKFI ओपन राजस्थान कराटे चैम्पियनशिप 2021 में गोल्ड मेडल व कक्षा 3 के छात्र वेदांशु भार्गव ने ब्रॉन्ज मेडल जीतकर विद्यालय को गौरवान्वित किया। सचिव श्री निर्मल दरगड़ व प्राचार्या श्रीमती अर्चना सिंह ने बच्चों को इस विशेष उपलब्धि के लिए उन्हें बधाई दी व भविष्य में उत्तम प्रदर्शन की कामना की।



सिल्वर मेडल जीत के साथ राज्य स्तर पर खिलाड़ियों का चयन



विद्यालय के विद्यार्थियों ने जिला स्तरीय वॉलीबॉल U-17 महिला व पुरुष वर्ग में सिल्वर मेडल जीतकर राज्य स्तरीय प्रतियोगिताओं में अपनी जगह बनाई। नव्या मीणा व सिद्धांत चौधरी को उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी के सम्मान से सम्मानित किया गया व स्टेट टीम का कैप्टन बनाया गया। इन दोनों विद्यार्थियों के साथ पाँच अन्य विद्यार्थियों का राज्य स्तरीय प्रतियोगिताओं के लिए चयन हुआ। बैडमिंटन अंडर-19 पुरुष वर्ग व कबड्डी अंडर-17 महिला वर्ग में भी विद्यार्थियों ने ब्रॉन्ज मेडल प्राप्त किया। विद्यालय सचिव श्री निर्मल दरगड़ व प्राचार्या श्रीमती अर्चना सिंह ने विद्यार्थियों को बधाई देते हुए



भविष्य में भी श्रेष्ठ प्रदर्शन की उम्मीद जताई।

कबड्डी व बैडमिंटन जिला स्तरीय प्रतियोगिता में विजेता

विद्यालय की अंडर-19 पुरुष बैडमिंटन टीम ने जिला स्तरीय बैडमिंटन प्रतियोगिता में तृतीय स्थान पर किया साथ ही अंडर 17 महिला कबड्डी जिला स्तरीय प्रतियोगिता में ब्रॉन्ज मेडल प्राप्त किया।



विशेष अवसरों पर शुभकामनाएँ

नवरात्रि स्थापना दिवस, वर्ल्ड पोस्ट डे, विश्व दृष्टि दिवस, दुर्गाष्टमी, विश्व विद्यार्थी दिवस, विश्व खाद्य दिवस, बारावफात, पुलिस स्मृति दिवस, संयुक्त राष्ट्र दिवस, राष्ट्रीय एकता दिवस पर शुभकामनाएँ प्रेषित की गईं। ऑनलाइन शिक्षण के दौरान शिक्षकों ने समूह परिचर्चा व वार्तालाप के माध्यम से विद्यार्थियों को इन अवसरों के महत्व के बारे में बताया।





माहेश्वरी पब्लिक स्कूल, कालवाड रोड

नवरात्रि उत्सव

दिनांक 7 अक्टूबर, 2021 को विद्यालय में नवरात्रि उत्सव का आयोजन किया गया। इसके अंतर्गत विद्यार्थियों के लिए कई गतिविधियों का आयोजन किया गया जैसे-रोल प्ले, पेंट दी विजन आदि। विद्यार्थियों ने वीडियो तथा चित्रों के माध्यम से गतिविधि में भाग लिया। मानद सचिव श्री मनोज कुमार बिड़ला तथा प्रधानाचार्य श्री ओ.पी. गुप्ता ने विद्यार्थियों के इस प्रयास की सराहना की।



रही। विद्यार्थियों ने नुक्कड़ नाटक के माध्यम से पटाखे न जलाने तथा चारों ओर खुशियाँ फैलाने का संदेश दिया। नृत्य के माध्यम से राम स्तुति प्रस्तुत कर भगवान श्रीराम की आराधना की। इस अवसर पर मानद सचिव श्री मनोज कुमार बिड़ला, भवनमंत्री श्री मनीष सोमानी तथा प्रधानाचार्य श्री ओ. पी. गुप्ता उपस्थित रहे। प्रधानाचार्य श्री ओ.पी. गुप्ता ने अपने वचनों द्वारा विद्यार्थियों को प्रेरित किया।



आजादी का अमृत महोत्सव



सीबीएसई के निर्देशानुसार आजादी का अमृत महोत्सव के अंतर्गत नेताजी सुभाषचंद्र बोस पर आधारित विभिन्न गतिविधियों का आयोजन किया गया। विद्यार्थियों ने कविता, स्लोगन व पोस्टर के माध्यम से नेताजी को याद किया तथा प्रसिद्ध गीत 'कदम-कदम बढ़ाए जा' भी गाया।

दीपावली सेलिब्रेशन

दिनांक 1 नवंबर, 2021 को विद्यालय में दीपावली सेलिब्रेशन की धूम

राजस्थान साइंस कांग्रेस प्रदर्शनी

दिनांक 22 अक्टूबर, 2021 को राजस्थान साइंस कांग्रेस द्वारा आई आई एस, मानसरोवर में आयोजित राज्य स्तरीय विज्ञान प्रदर्शनी में कक्षा 11 के विद्यार्थियों ने भ्रमण किया तथा विभिन्न विद्यालयों द्वारा प्रदर्शित मॉडल व नई तकनीकों को देखकर प्रेरित हुए।





माहेश्वरी पब्लिक स्कूल, बगरू

द ग्लैड हेंड

दिनांक 09 अक्टूबर 2021 को एम.पी.एस संस्कृति, अजमेर रोड विद्यालय प्रांगण में "द ग्लैड हेंड" कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसमें विद्यालय के मानद सचिव श्री श्यामसुंदर तोतला, भवन सचिव श्री सुरेंद्र काबरा, प्रधानाचार्या श्रीमती दलजीत कौर, उप प्रधानाचार्य आदि गणमान्य जनों ने अभिभावकों के साथ उनके नन्हे-मुन्ने बच्चों के भविष्य को उज्ज्वल बनाने, ऑनलाइन से ऑफ लाइन कक्षाएँ प्रारंभ करने के विषय में वार्तालाप किया। इस बातचीत में अभिभावकों ने पूर्ण सहयोग करते हुए विद्यालय के शिक्षण कार्य की प्रशंसा की। इस अवसर पर ही एम.पी.एस संस्कृति की ई-मैगजीन का भी विमोचन एम.पी.एस संस्कृति के मानद सचिव श्री संजय काबरा के कर कमलों द्वारा किया गया और महोदय ने अपने आशीर्षकों में अभिभावकों का धन्यवाद ज्ञापित करते हुए कहा कि ऑनलाइन कक्षाओं के समय आप अभिभावकों का भी शिक्षण कार्य को सफल बनाने में महत्वपूर्ण योगदान रहा।



वेलकम पार्टी

20 अक्टूबर 2021 को एम.पी.एस संस्कृति अजमेर रोड में ऑफ लाइन कक्षाओं में शिक्षण कार्य प्रारंभ किया गया। इस अवसर पर विद्यालय प्रांगण में नन्हे-मुन्ने बाल गोपालों के लिए वेलकम पार्टी का आयोजन किया गया। उनके लिए मनोरंजनात्मक खेलकूद, नृत्य आदि गतिविधियों का आयोजन किया गया, जिसमें बच्चों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया तथा विद्यालय में आकर अपनी खुशियों को जाहिर किया। बच्चों के स्वागत हेतु शिक्षिकाओं ने एक-एक सुंदर कार्ड उन्हें भेंट स्वरूप प्रदान किया।



क्लेवर फोक्स क्राफ्ट

24 अक्टूबर 2021 को एम.पी.एस अजमेर रोड में शिक्षिकाओं ने बच्चों को जंगली जानवरों के विषय में बताया तथा चालाक लोमड़ी की कहानी सुनाकर उनसे चालाक लोमड़ी का एक क्राफ्ट भी बनवाया, जो कि कागज की प्लेट से बनवाया गया। बच्चों ने उसे बहुत से सुंदर रूपों में सजाया और सँवारा।



सतर्क भारत समृद्ध भारत

29 अक्टूबर 2021 को विद्यालय में सीबीएसई द्वारा आयोजित सतर्कता सप्ताह के अंतर्गत विद्यालय के समस्त कर्मचारियों तथा कक्षा 10 से 12 के विद्यार्थियों ने शपथ ग्रहण की तथा ई-प्रश्नोत्तरी का आयोजन किया गया।



दीपावली महोत्सव

30 अक्टूबर 2021 को विद्यालय में दीपावली पंचमहोत्सव बड़े धूमधाम से मनाया गया, जिसमें बच्चों तथा उनके अभिभावकों दोनों के लिए ही डॉडिया नृत्य का आयोजन किया गया। जिसमें सभी ने आनंदपूर्वक भाग लेते हुए नृत्य किया। साथ ही विद्यालय की छात्राओं द्वारा बाल-गोपालों एवं उनकी माताओं के हाथों पर सुंदर मनमोहक मेंहदी चित्रण किया गया। विद्यार्थियों ने दीपावली महोत्सव के इस शुभावसर पर मिट्टी के दीपों को सुंदर रूप से सजाकर इस पंचमहोत्सव के प्रति अपनी खुशियों को जाहिर किया।



इस अवसर पर विद्यालय भवन सचिव श्री सुरेंद्र काबरा, प्रधानाचार्या श्रीमती दलजीत कौर एवं उपप्रधानाचार्य श्री पवन माहेश्वरी आदि गणमान्यजनों ने माँ दुर्गा के चरणों में दीप प्रज्ज्वलित करके उनको नमन किया। इस शुभावसर पर अभिभावकों व विद्यार्थियों के लिए जलपान व अल्पाहार का प्रबंध भी किया गया।



दी एज्यूकेशन कमेटी ऑव् दी माहेश्वरी समाज (सोसायटी) जयपुर

श्री माहेश्वरी उच्च माध्यमिक विद्यालय, तिलक नगर



माँ आदिशक्ति की आराधना कर मनाया शारदीय नवरात्र पर्व

दिनांक 7 अक्टूबर को माँ दुर्गा की आराधना की गई। शारदीय नवरात्र पर्व के इस अवसर पर प्राइमरी वर्ग के विद्यार्थियों ने अपनी वचुंअल प्रस्तुति के माध्यम से माता के विभिन्न स्वरूपों से संबंधित आकर्षक वीडियो बनाकर शक्ति स्वरूपा माँ दुर्गा के नव रूपों को साकार किया।

किडो फेस्ट में मयंक खुराना को मिला प्रथम पुरस्कार

एम.पी.एस. प्रतापनगर, जयपुर में आयोजित 'किडो फेस्ट' में विद्यालय के छात्र मयंक खुराना ने प्रथम पुरस्कार प्राप्त किया। मयंक ने अकबर-बौरबल थीम पर कुशलतापूर्वक एक लघु फिल्म तैयार की तथा अपनी आवाज के साथ प्रभावी प्रस्तुतिकरण कर प्रथम पुरस्कार प्राप्त किया।

एन.सी.सी. (जूनियर विंग) में कैडेट्स का चयन व गतिविधियों का आरंभ

विद्यालय में प्रथम बार 1 राज आर्म्ड स्कवैडन राष्ट्रीय कैडेट कोर जयपुर की ओर से जूनियर विंग के लिए आवंटित 50 कैडेट्स के लिए वर्तमान सत्र हेतु 25 कैडेट्स का चयन शारीरिक दक्षता परीक्षा, साक्षात्कार एवं लिखित परीक्षा के माध्यम से पूर्ण कर एन.सी.सी. की गतिविधियों का संचालन आरंभ कर दिया गया।

डांडिया और गरबा उत्सव का आयोजन

विद्यालय प्रांगण में दिनांक 27 अक्टूबर, 2021 को डांडिया और गरबा नृत्योत्सव का आयोजन कर माँ आदिशक्ति की आराधना की गई।



समारोह में मुख्य अतिथि श्रीमती शालिनी मालपानी एवं विशिष्ट अतिथि श्रीमती रेखा मोहता, विद्यालय के चेयरमैन श्री प्रदीप बाहेती, उपाध्यक्ष शिक्षा श्री रमेश कुमार सोमानी, महासचिव शिक्षा श्री नटवर लाल अजमेरा, महामंत्री समाज श्री गोपाल लाल मालपानी, मानद् सचिव श्री अशोक कुमार फलोड, भवन मंत्री श्री अजय नोवाल, विद्यालय के कार्यवाहक प्राचार्य श्री अजय कुमार गुप्ता आदि ने माँ सरस्वती की प्रतिमा के समक्ष दीप प्रज्वलन किया तथा फीता काटकर डांडिया उत्सव का विधिवत उद्घाटन किया।

कार्यक्रम में चेयरमैन की धर्मपत्नी श्रीमती प्रीति बाहेती ने मुख्य अतिथि तथा विद्यालय के मानद् सचिव की धर्मपत्नी श्रीमती शोभारानी फलोड के साथ श्रीमती उमा अजमेरा ने विशिष्ट अतिथि को पुष्पगुच्छ भेंट कर उनका स्वागत किया। साथ ही माहेश्वरी महिला परिषद् की अध्यक्ष श्रीमती स्नेहलता साबू, सचिव श्रीमती रजनी माहेश्वरी, श्रीमती सीमा नोवाल एवं श्रीमती चित्रा मंत्री ने समारोह की निर्णायक श्रीमती पिंकू सोमानी एवं श्रीमती संतोष बजाज का पुष्पगुच्छ भेंट कर अभिनंदन किया। विद्यालय के शिक्षक-

शिक्षिकाओं ने भी रंग-बिरंगी वेश-भूषा में गरबा नृत्य की प्रस्तुति दी। विजेताओं को पुरस्कृत कर सम्मानित किया गया। विद्यालय पब्लिक समिति के पदाधिकारियों ने कार्यक्रम की मुख्य अतिथि, विशिष्ट अतिथि एवं निर्णायक मण्डल के सदस्यों को स्मृति चिह्न भेंट कर उनका अभिनंदन किया। अंत में मानद् सचिव श्री अशोक कुमार फलोड ने पधारोह अतिथिगण का धन्यवाद ज्ञापित कर आभार प्रकट किया।

दीपावली पर महालक्ष्मी का किया पूजन



सुख समृद्धि में वृद्धि प्रदायक पर्व दीपावली के शुभ अवसर पर 4 नवंबर को विद्यालय के मानद् सचिव श्री अशोक कुमार फलोड के साथ समस्त गणमान्य जन ने मिलकर विद्यालय में महालक्ष्मी की आराधना की तथा विधि-विधान के साथ श्रीगणेश, माता लक्ष्मी व माँ शारदे का पूजन किया गया। इस अवसर पर विद्यालय भवन को झिलमिलाते दीपों और रंग-बिरंगी रोशनी से सजाया गया।



MPS SANSKRITI, TILAK NAGAR, JAIPUR

Halloween's day

Halloween's day is celebrated on 31-October every year. It marks the end of summer and the start of the winter season. This festival is celebrated to wean away the spirits.

Halloween evolved into a day of activities like trick-or-treating, carving jack-o-lanterns, festive gatherings, donning costumes and eating treats.

At MPS Sanskriti, we organized this day by decorating the school and also children dressed up as witches, vampires, dracula etc. and enjoyed the day and had a dance party.

An invitation for the same was sent a week in advance and all students were invited to school to join this celebration. The entire staff was also dressed up in black with horns as their head gear. The scene was very beautiful with jack-o-lanterns, castle, bats, spider with webs etc....

Children were given take away which consisted of a packet of biscuit and few candies packed in a beautiful pouch.

Children and staff thoroughly enjoyed the day.



अन्तरविद्यालयी प्रतियोगिता में विद्यालय का परचम

1. दिनांक 22 अक्टूबर 2021 को रोटरी क्लब जयपुर में Online v/s Offline Classes विषय पर English Debate Competition का आयोजन किया गया, जिसमें कक्षा XII A-2 की छात्रा तानी सिंह ने प्रथम स्थान प्राप्त कर विद्यालय का नाम गौरवान्वित किया।



2. MPS Intl. School, तिलक नगर में नृत्य प्रतियोगिता में कक्षा I की छात्रा नव्या वाजपेयी ने प्रथम स्थान प्राप्त किया।
3. MPS प्रताप नगर में चित्रकला प्रतियोगिता में परिनिधि शर्मा ने प्रथम स्थान प्राप्त कर विद्यालय का नाम गौरवान्वित किया।



विभिन्न सह-शैक्षणिक गतिविधियाँ

अक्टूबर माह में कक्षा VI से XII में थाली डेकोरेशन प्रतियोगिता तथा भजन गायन प्रतियोगिता तथा कक्षा I से V में दीया डेकोरेशन इत्यादि प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया, जिसमें छात्राओं ने उत्साह से भाग लिया तथा अपनी कल्पनाशीलता व सृजन कौशल का परिचय दिया। ऐसी प्रतियोगिताओं का उद्देश्य छात्राओं में सृजनात्मकता एवं रचनात्मकता का विकास करना रहा।



मूल्यांकन की दिशा में सतत् प्रयास

अक्टूबर माह में छात्राओं के सतत् मूल्यांकन के क्रम में Assessment Test व Google Form Test लिए गये जिसमें छात्राओं ने पूर्ण तैयारी के साथ अपनी उपस्थिति दर्ज करवाई।

दीपों के पर्व 'शुभ दीपावली' का आयोजन



दिनांक 28 अक्टूबर 2021 को विद्यालय के मैत्रीय सभागार में दीपों की जगमगाहट व संगीत लहरियों के साथ दीपावली स्नेह मिलन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में विद्यालय के मानद सचिव एडवोकेट द्वारकादास मालू व भवन मंत्री श्री अनिल कचौलिया व प्रबंध समिति के सदस्य गण भी पधारें।



मानद सचिव ने अपने उद्बोधन में कहा कि हमें दीपावली के इस अवसर पर बुराईयों रूपी रावण का भी नाश करना है तथा हमारी परम्पराओं व मान्यताओं को भी जीवन्त रखना है। विद्यालय की कार्यवाहक प्राचार्या श्रीमती दीपति श्रीवास्तव ने Eco Friendly दीपावली मनाने की बात कही तथा सभी को दीपावली की शुभकामनाएँ दीं।

स्पेशल पेरेन्ट टीचर मीटिंग

दिनांक 28 अक्टूबर 2021 को कक्षा X व XII की बोर्ड छात्राओं का सतत् व नियमित मूल्यांकन करते हुए विद्यालय द्वारा विशेष शिक्षक-अभिभावक मितिग का आयोजन किया गया, जिसमें छात्राओं की विषय वार अतिरिक्त कक्षाओं व रिजल्ट में गुणात्मक वृद्धि हेतु परिचर्चा की गई।

विधान के अनुसार नवीन जनगणना की अनुपालना हेतु सूचना

जय महेश

श्री माहेश्वरी समाज, जयपुर की नियमावली की अनुपालना में नवीन जनगणना का कार्य किया जा रहा है। नियमानुसार नई जनगणना के प्रपत्र पूरे परिवार के विवरण सहित 31 दिसंबर 2021 तक समाज कार्यालय में प्राप्त होना आवश्यक है। 31 दिसम्बर, 2021 को जिनकी आयु 18 वर्ष अथवा 18 वर्ष से अधिक हैं एवं जयपुर नगर निगम की सीमा में निवास करते हैं उन्हें स्वयं द्वारा सत्यापित आधार कार्ड, नवीन मतदाता पत्र एवं नवीन पासपोर्ट (कोई एक) में अंकित पते की छायाप्रति के आधार पर सदस्यता दी जाएगी। कोविड-19 की विषम परिस्थितियों को देखते हुए पूर्व में जनगणना का कार्य ऐप के माध्यम से किया जा रहा था लेकिन अधिकांश बंधुओं द्वारा ऐप के माध्यम से फॉर्म नहीं भरे जाने की वजह से यह कार्य जनगणना प्रपत्र के आधार पर किया जा रहा है।

आपको माहेश्वरी पत्रिका के अगस्त 2021 एवं अक्टूबर 2021 के अंकों के माध्यम से प्रपत्र का प्रारूप तथा क्षेत्रीय बंधुओं के माध्यम से व्यक्तिगत: आपके निवास पर आपके परिवार का भरा हुआ प्रपत्र आपके सत्यापन हेतु भेजने का प्रयास किया गया था फिर भी यदि आपको प्रपत्र नहीं मिला है तो इस पत्र के साथ भी आपको जनगणना प्रपत्र भेजा जा रहा है। यदि आप जनगणना प्रपत्र प्राप्त करना चाहे तो संपर्क सूत्र नम्बर, 0141-2623500 पर संपर्क कर सकते हैं। आपको व्हाट्सएप के माध्यम से प्रपत्र उपलब्ध करा दिया जाएगा। पूर्व में कुछ सदस्यों ने ऑन लाईन लिंक के माध्यम से जनगणना फॉर्म भरा था वह अपूर्ण होने के कारण एवं जिनके फॉर्म अभी तक कार्यालय में प्राप्त नहीं हुये हैं उन सबको यह प्रपत्र भेजा जा रहा है।

आप भरे हुए प्रपत्र के साथ हर सदस्य का आधारकार्ड/नवीन मतदाता पहचान-पत्र/नवीन पासपोर्ट की दोनों तरफ की स्वयं सत्यापित छायाप्रति (कोई एक) तथा उसकी फोटो लगाकर जमा कराने हेतु माहेश्वरी पत्रिका अक्टूबर, 2021 की पत्रिका में क्षेत्रीय बंधु का नाम एवं मोबाइल नंबर दिये गये थे। तो आप उनसे सम्पर्क कर सकते हैं ताकि आपके फोन करने पर क्षेत्रीय बंधु आपके निवास से भरा हुआ प्रपत्र ले जा सकें। समाज कार्यालय में भी भिजवा सकते हैं। समाज के विधान अनुसार अन्तिम तिथि के बाद पुरानी सदस्यता स्वतः ही निरस्त हो जायेगी।

ध्यान रहे नई जनगणना का प्रपत्र जमा कराने की अंतिम तिथि 31 दिसम्बर 2021 है। नई जनगणना के आधार पर ही नवीन फोटो सहित मतदाता सूची तैयार होगी एवं उसी मतदाता सूची के आधार पर चुनाव सम्पन्न होंगे।

अतः विनम्र आग्रह कि उक्त प्रपत्र को अविलम्ब जमा करवाने की कृपा करे।

आपको इस सबन्ध में कोई भी असुविधा न हो इसी को मध्येनजर रखते हुये हर जोन/चौकड़ियों के लिए स्थान व समय निर्धारित किये हैं। आप जनगणना प्रपत्र भरकर समाज कार्यालय/संबंधित जोन केन्द्रों पर जमा करवा सकते हैं। जोन केन्द्र का विवरण निम्नानुसार है :

जोन नं.	केन्द्र का नाम	संयोजक/मोबाइल नं.	केन्द्र प्रभारी/मोबाइल नं.
1	एमबीवी, चौड़ा रास्ता	श्री आशीष चौधरी (9414046602)	श्री राजेश जी (9414447545)
2	एमजीपीएस, विद्याधर नगर	श्री महेश भुराड़िया (9829019522)	श्रीमती आभा खटोड़ (9982148479)
3	कृष्णधाम वृद्धाश्रम	श्री मालवन्द बाहेती (9829461340), श्री गिरिराज राठी (9887173208)	श्री रवि जी (9950692768)
4	माहेश्वरी डाइग्नोस्टिक सेंटर, निर्माण नगर	श्री मनीष मांघना (9414055412)	श्री अंकित मालू (7877721874)
4	एमपीएस संस्कृति, तुलसी मार्ग, बनीपार्क	श्री मनीष मांघना (9414055412)	श्रीमती आभा इंदर (9314924281)
5	माहेश्वरी डायलेसिस सेंटर, निर्माण नगर	श्री लक्ष्मीनारायण मोदानी (9460069917)	श्री अंकित मालू (7877721874)
6	एमएचएस, तिलक नगर	श्री कपूरचन्द तोतला (9828262860)	श्री संदीप इंदर (9460365096)
6	एमपीएस, प्रताप नगर	श्री कपूरचन्द तोतला (9828262860)	श्रीमती पुनीता (9303992229)

समय:- प्रातः 9.00 बजे से सायं 5.00 बजे तक।

संलग्न: जनगणना प्रपत्र

भवदीय

गोपाल लाल मालपानी
(महामंत्री)
9982333103

रमेश चन्द जाखोटिया
(संगठन मंत्री)
9784449950

जनगणना टीम

सुनील अजमेरा संयोजक, 9414049441 **बृजमोहन बाहेती** उप-संयोजक, 8696934095 **सत्यनारायण काबरा (श्रीमधोपुर)** उप संयोजक, 9829019451 **सुमन लद्दा** उप संयोजक, 9314501973 **गोविन्द मालपानी** उप संयोजक, 9829014308

जोन-1

आशीष चौधरी 9414046602	अनिल कचौलिया 9414052160	अमित मालपानी 9829429666	मनीष सोमानी 9414071782	मुकेश कालानी 9982240743	हितेश चांडक 9413752539	अतुल लोहिया 9829213701
सुनील मालपानी 9829069494	अजीत बियानी 9414816927	दीपक भूतड़ा 9829014913	के. के. सारडा 9829330666	प्रदीप सोमानी 7014233599	राजेश बिडला 9414715054	कृष्ण कुमार मालपानी 9828021738
अजय सोनी 9406653512	संजय बाहेती 9887070884	जितेन्द्र मालानी 9414605771	सत्यनारायण कासट 7737477130	अनिल अत्तार 9414077165	लोकेश इंदर 9414249663	अंकित सोदानी 9460870881
गोपेश भण्डारी 7665460046	संजय फोफलिया 9414784743	राघव मनहार 7877724003	मनोज कचौलिया 9414054122	रोहित मंत्री 7821980107	विनोद बिहानी 9829051540	राजरूप मालू 9828165663
राधामोहन कचौलिया 9829067808	महावीर नोवाल 9414322472	रविन्द्र इंदर 9829050637	आशुतोष काबरा 8952883130	अजय नोवाल 9314012380	अक्षय इंदर 9461325238	श्रीकिशन अजमेरा 9414061254
अशोक जाखोटिया 9929177384	सतीश सारडा 9414446117	द्वारकादास मालू 9829153028	परशुराम बागड़ी 9351157609	महेन्द्र लद्दा 8107547985	कमल किशोर साबू मनमोहन अजमेरा 9314482755	विष्णु फलोड़ 9680435001
						महेश मूंदड़ा 9887220463

जोन-2

रमेश परवाल 9314870491	मुरारी लाल बिड़ला 9829054202	संजय काबरा 9829011963	मुरारी सोमानी 9314510631	द्वारका प्रसाद मूंदड़ा 9829188330	संदीप लदड़ा 6350533266	प्रकाश मालानी 9829056624
दीपक तोतला 9829068241	श्याम मालपानी 9829012067	स्नेहलता साबू 9828785881	ज्योति तोतला 9414844444	राजीव बागड़ी 7877792007	निरंजन राठी 9314055839	

जोन-3

मालचन्द बाहेती 9829461340	महेश भुराड़िया 9829019522	सोनू लदड़ा 9252413207	अश्विनी जैथलिया 931452652	मनीष गगरानी 9460633892	विष्णु लदड़ा 9829017635	पवन खटोड 9828075876
अमित मूंदड़ा 9829019715	विजय सारड़ा 9828112198	माधव भूतड़ा 9461373706	अभिषेक मालपानी 8766111634	राजेन्द्र मांधना 9829181444	राजेन्द्र राठी 9784959619	गिर्राज राठी 9251071805
रवि पेडीवाल 9829066819	दीपांशु बाहेती 9828777322	नमन भूतड़ा 8003037716	रामअवतार आगीवाल 9413341614	नवीन मूंदड़ा 9829549999	बालकृष्ण जाजू (बालक) 9829722633	

जोन-4

मनीष मांधना 9414055412	अशोक अजमेरा 9314503752	प्रवीण परवाल 9660045272	श्री सुरेन्द्र काबरा 9414129672	हरीश भुराड़िया 94142071295	ब्रजेश भुराड़िया 7976873635	नवल किशोर नोवाल 9928651925	
विनोद ईनाणी 9887772623	अंकुर चितलांग्या 9414047215	सुनील अजमेरा 94113902331	गिरिराज लदड़ा 9828062736	हरीश मालू 9829013030	दीपक राठी 9653823692	राधेश्याम लाहोटी 9928515285	
विमल सारड़ा 9829152240	द्वारका प्रसाद तापड़िया 9460274412	महेश परवाल 9829018922	ब्रजमोहन बजाज 9950614111	श्रीकान्त आगीवाल 9351347740	विनोद अजमेरा 9314503097	ब्रजमोहन बजाज 9414887930	
प्रमोद मालपानी 9829014770	विकास मोहता 9928082094	विक्रम सोमानी 9799491616	अरविन्द्र आगीवाल 9351365068	अमित सोढानी 9829118370	मंजु सोढानी 9352850227	मयंक मोहता 9672999228	राजकुमार अजमेरा 9414788095
अरविन्द्र मान्धनिया 9460071000	अंकुश शारदा 9928028099	सुभाष काबरा 9352042057	अनिल सारड़ा (सीए.) 9829013486	अमित सोढाणी 9829118370	हरिकिशन बाहेती 9314658078	विष्णु चितलांग्या 9414066318	ए.बी. लखोटिया 9314513003

जोन-5

लक्ष्मीनारायण मोदानी 9460069917	निर्मल दरगड़ 9829092828	गौरव गट्टानी 9950149315	प्रमोद हुरकट 9413841762	अनिल नवाल 9414063289	महेश अजमेरा 9414071279	विष्णु असावा 9829559500	
राजेश नोवाल 9460071324	अरुण सिंधी 9414225345	चन्दशेखर मालपानी 9829496599	बसंत जाजू 9929872247	विकास मंत्री 9829063396	सौरभ नोगजा 7411176677	सतीश तौषनीवाल 9829927716	
अजय झंवर (सत्यनारायण मोदानी) 9351356328	कैलाश चंद हेडा 9829054170	गिरिजेश खटोड (विष्णु) 9828010981	गिरधारी लाल अजमेरा 9829013717	सत्यनारायण मोदानी 9414074134	मुकेश राठी 9829065845	श्याम सारड़ा 8696924232	
शशि लखोटिया 9314248403	सत्यनारायण भण्डारी 9414388622	वरुण धूत 9928009774	संजय राठी 9672202222	विमल नोवाल 9680158060	शुभम मंत्री 9024341732	शिवरतन भुराड़िया 9929026800	
राजेन्द्र चौधरी 8696948895	राजेन्द्र बेली (मंत्री) 9461769714	नटवर सोमानी 9462042251	चन्द्रप्रकाश धूत 9829050167	मनीष जाजू 9414058504	निर्मला राठी 9314969622	रेखा धूत 8107378363	पूजा राठी 9928465845

जोन-6

पूनम चन्द भाला 9828019871	पवन लखोटिया (सीए.) 8329041167	अनिल कोट्यारी 8946803021	अशोक अजमेरा 9414060906	नवरतन झंवर 9414066231	दीपक सारड़ा 9928330444	सीए. शरद काबरा 9314501320	
कपूर चन्द तोतला 9828262860	तुलसी दास जाजू 9414043160	राकेश तोषनीवाल 9001295992	सांवरमल परवाल 9829081160	रामप्रसाद कांकाणी 9828813201	पवन आगीवाल 9829503535	सीए. अमित गट्टानी 9414070608	
चन्द्रप्रकाश लखोटिया 9928010922	केशव सोनी 7727867709	सूर्य प्रकाश गगरानी 9214682000	पूजा राठी 9929620003	सुमित काबरा 9829050219	सी.ए. नटवर सारड़ा 9414053388	दीपक सारड़ा 9829013656	
सीए. गणेश बांगड़ 9829053156	रमेश कुमार सोमानी 9829010632	अनिल कुमार भूतड़ा 9829030536	जुगल कोठारी 9829018884	मुकेश काबरा 9314588184	अविनाश कालानी 9829067755	आशीष गांधी 9414345874	लालचन्द कचौलिया 9413005499



॥ श्री गणेशाय नमः ॥

श्री माहेश्वरी समाज, जयपुर

माहेश्वरी इंटरनेशनल मैरिज ब्यूरो, जयपुर MIMB

-: आवश्यक सूचनाएँ :-

निर्धारित कार्यक्रम

भुगतान चेक/NEFT द्वारा "SHRI MAHESHWARI SAMAJ, JAIPUR" के नाम से बैंक ऑफ बड़ौदा Bank of Baroda, शाखा त्रिपोलिया बाजार, जयपुर में A/c. No. 12860100013762
IFSC Code : BARB0TRIPOL (पांचवां अक्षर जीरो) के नाम से जारी करें।

परिचय सम्मेलन शुभारंभ : 15 जनवरी, 2022 (प्रातः 11 बजे)
सांस्कृतिक कार्यक्रम : 15 जनवरी, 2022 (रात्रि 8 बजे)
परिचय सम्मेलन समापन : 16 जनवरी, 2022 (सायं 5 बजे)

परिचय सम्मेलन में भाग लेने हेतु नियमावली

- कार्यालय पर नगद/ड्राफ्ट या NEFT भुगतान की सूचना प्राप्त होने पर ही फॉर्म स्वीकार किया जावेगा।
- फॉर्म में जन्म दिनांक, जन्म समय, जन्म स्थान व जिला भरना आवश्यक है। जिससे पत्रिका के मिलान में सुविधा हो सकें।
- समस्त जानकारी फॉर्म में साफ अक्षरों में हिन्दी में भरें। जन्म दिनांक, फोन, मोबाइल आदि अंको को अंग्रेजी में ही भरें। फॉर्म में दी गई समस्त जानकारी हेतु प्रत्याशी एवं अभिभावक स्वयं जवाबदार रहेंगे। युवक की न्यूनतम आयु 21 वर्ष एवं युवती की न्यूनतम आयु 18 वर्ष से कम नहीं होनी चाहिए।
- परिचय सम्मेलन की सफलता के लिए अभिभावकों से निवेदन है कि वे प्रत्याशी को अवश्य साथ में लावें।
- फॉर्म उपलब्ध नहीं होने पर फॉर्म की फोटोकॉपी भरकर भेज सकते हैं।
- रिश्ता करने के पूर्व संबंधित पक्ष की पूर्ण जानकारी प्राप्त कर लें, संस्था की इस मामले में कोई जवाबदारी नहीं रहेगी। परिचय सम्मेलन सिर्फ सम्पर्क मंच है।
- 25 दिसम्बर 2021 तक प्राप्त बायोडेटा विवरणों का प्रकाशन किया जायेगा। विलम्ब से प्राप्त विवरणों का प्रकाशन सम्भव नहीं होगा।
- भेजे गये भुगतान की सूचना मैरिज ब्यूरो कार्यालय को अथवा ई-मेल, व्हाट्सएप पर प्रेषित करना आवश्यक है। कार्यालय के व्हाट्सएप नंबर 86195 30451 पर लोकेश शर्मा को (कार्यालय समय 11.30 से 6.30 बजे तक) सूचित करें।
- आवास व्यवस्था के आरक्षण हेतु दिनांक 31 दिसंबर 2021 तक ब्यूरो कार्यालय को सूचित करा दें। प्रत्याशी के साथ होने पर ही आवास व्यवस्था दी जायेगी। व्यवस्था 15 एवं 16 जनवरी 2022 के लिए मान्य है।
- किसी भी तरह का संशोधन, परिवर्तन का अधिकार समिति को होगा। व्यवस्थाओं में सहयोग करने की आपसे आशा रखते हैं।
- पुराने भरे हुए बायोडेटा फार्म सम्मेलन के लिए अनुपयोगी हो गये हैं। ताजा बायोडेटा विवरण भरकर शुल्क सहित जमा करायें। अन्तिम तिथि का इन्तजार नहीं करें।

परिचय सम्मेलन 2022 हेतु निर्धारित शुल्क

बायोडेटा पंजीयन शुल्क	600	डाक खर्च	100
आवास व्यवस्था	500	भोजन कूपन	100
स्मारिका शुल्क	300	नास्ता कूपन	50

परिचय स्मारिका विज्ञापन दरें

अंतिम आवरण	41000	स्मारिका का अंतिम पृष्ठ	25000
स्मारिका का प्रथम पृष्ठ	25000	आर्ट पेपर (रंगीन)	10000
द्वितीय आवरण	25000	आधा आर्ट पेपर (रंगीन)	5000
तृतीय आवरण	25000		

परिचय सम्मेलन : संयोजक सूची

नाम	दायित्व	मोबाइल नं.	नाम	दायित्व	मोबाइल नं.
गोपेश भण्डारी	संयोजक-Zone-1	7665460046	संतोष बजाज	संयोजक-Zone-4	9571322276
अनुराधा कचोलिया	संयोजक-Zone-1	9468964246	सुनील नोगजा	संयोजक-Zone-5	9414204024
श्री नंदन भाला	संयोजक-Zone-2	9314511087	ज्योति हुरकट	संयोजक-Zone-5	9001177555
शोभा खटोड़	संयोजक-Zone-2	9351222708	सुरेश जैथलिया	संयोजक-Zone-6	9828466258
श्याम सुन्दर मूंदड़ा	संयोजक-Zone-3	9414338690	अर्चना कावरा	संयोजक-Zone-6	9314501322
शीला मूंदड़ा	संयोजक-Zone-3	8619130034	श्याम रतन पटवारी	विज्ञापन संयोजक	9829106996
हरीश मालू	संयोजक-Zone-4	9829013030			

निवेदक

प्रदीप बाहेती
अध्यक्ष

गोपाल लाल मालपानी
महामंत्री

नथमल मालू
चेयरमैन-विवाह प्रकोष्ठ
98870-21162

रमेश चन्द परवाल
वाइस चेयरमैन-विवाह प्रकोष्ठ
93148-70491

विष्णु लददा
मंत्री विवाह प्रकोष्ठ
98290-17635

देवेन्द्र इंवर
संयोजक-परिचय सम्मेलन
98290-54556

रामदास कोट्यारी
कोषाध्यक्ष, परिचय सम्मेलन
98280-13838

घनश्याम भण्डारी
कार्यालय समन्वयक
94149-91967

विनम्र अनुरोध : कृपया अधिकतम माहेश्वरी परिवारों तक संदेश पहुँचाने में आप भी सहयोगी बनें।



॥ श्री गणेशाय नमः ॥

श्री माहेश्वरी समाज, जयपुर

माहेश्वरी इंटरनेशनल मैरिज ब्यूरो, जयपुर MIMB

प्रशासनिक कार्यालय : तृतीय मंजिल, एमपीएस इंटरनेशनल स्कूल, तिलक नगर, जयपुर-302004

E-mail : mimbjpr@gmail.com • Website : www.jaipurmaheshwari.com

21 वां अ.भा. माहेश्वरी विवाह योग्य युवक-युवती परिचय सम्मेलन

सम्मेलन स्थल : 'उत्सव' जनोपयोगी भवन, सेक्टर-2, विद्याधर नगर, जयपुर-302039

प्रत्याशी की
साफ-सुथरी
एक फोटो
चिपकायें

शनिवार, 15 जनवरी व रविवार 16 जनवरी 2022 प्रातः 11:00 बजे

प्रत्याशी का नाम _____

पिताजी/माताजी का नाम _____

प्रत्याशी की सांख/गोत्र _____ ननिहाल की सांख/गोत्र _____

जन्म दिनांक जन्म समय जन्म स्थान

शिक्षा एवं योग्यता _____

प्रत्याशी का व्यवसाय / सर्विस _____

लम्बाई : फीट इंच रंग

पिता/अभिभावक का व्यवसाय _____

मोबाइल नं. : _____

पत्राचार का पता :म.नं. _____

राज्य _____ शहर _____ पिनकोड _____

ई-मेल. (capital letter) _____

मोबाइल नं. _____ व्हाट्सएप नं. _____

प्रत्याशी के ननिहाल का स्थान _____ मोबाइल नं. _____

पत्रिका मांगलिक है - मांगलिक नहीं है मिलाना जरूरी है मिलाना जरूरी नहीं है

भाई बहिन

उपरोक्त जानकारी सत्यापित करता हूँ/ करती हूँ।

दिनांक हस्ताक्षर संकलनकर्ता हस्ताक्षर प्रत्याशी अभिभावक

सम्पर्क सूत्र	रमेश चन्द परवाल	विष्णु लद्दा	देवेन्द्र इंदर	रामदास कोठ्यारी	घनश्याम भण्डारी
	वाइस चेंबरमैन-विवाह प्रकोष्ठ	मंत्री विवाह प्रकोष्ठ	संयोजक, परिचय सम्मेलन	कोषाध्यक्ष, परिचय सम्मेलन	कार्यालय समन्वयक
	93148-70491	98290-17635	98290-54556	98280-13838	94149-91967

स्मारिका क्रमांक :

चांदपोल मोक्षधाम का निर्माण कार्य प्रगति पर

आर्थिक सहयोग देकर पुण्य कमाएं

4475 वर्गमीटर में
निर्माण कार्य शुरू,
भारत के आधुनिकतम
शमशान में होगा
शुमार

हिंदू धर्म में परमात्मा का संबंध आत्मा से जोड़ा गया है, लेकिन अगर आत्मा की तृप्ति न हो, तो उसका परमात्मा से मिलन कैसे संभव है? मृत्यु के बाद क्रिया-कर्म और पितृप में पिंडदान ही काफी नहीं है। जहाँ मृत शरीर का अंतिम संस्कार किया जाता है, वह स्थान भी ठीक-ठाक होना चाहिए। इसी सोच के साथ माहेश्वरी समाज, जयपुर ने चांदपोल के शमशान के जीर्णोद्धार का बीड़ा उठाया और उसके कायाकल्प में जुट गए।



निर्माण कार्य का दृश्य

दानदाताओं से प्राप्त आर्थिक सहयोग आश्वासन राशि रु 1,10,02,000 (15 अक्टूबर, 2021 तक)

"सर्वधर्म मोक्षधाम चांदपोल" के जीर्णोद्धार हेतु आर्थिक सहयोग प्रदान करने पर आभार...

उपरोक्त प्रकल्प के लिए दानदाताओं से प्राप्त आश्वासन राशि का विवरण मासिक पत्रिका के सितम्बर, अक्टूबर-21 के अंक में प्रकाशित किया गया था। उसके बाद निम्न दानदाताओं से आर्थिक सहयोग राशि का आश्वासन और प्राप्त हुआ है :-

श्री एस.एन. जी चांडक (रमेश बुक डिपो) श्री राधाकिशन जी अजमेरा की स्मृति में	11,00,000
श्री ओम नारायण जी बियाणी	2,00,000
श्रीमती कमला देवी सारडा द्वारा अपने पति श्री हनुमान प्रसाद जी सारडा की पुण्य स्मृति में (श्री अशोक, दीपक व दिनेश सारडा, सारडा ज्वैलर्स वाले)	1,11,111
श्री नटवर कुमार जी सारडा (सीए.)	1,11,000
श्री सुरेश जी काबरा	1,00,000



श्री एस.एन. चांडक

आपके द्वारा दी गई सहयोग राशि आयकर अधिनियम की धारा 80 जी में छूट के लिए मान्य होगी।

उपरोक्त योजना की लागत लगभग 2.50 करोड़ रुपये होगी अतः इस पुनीत कार्य में अधिक से अधिक सहयोग राशि देकर भागीदार बनें।



मानवता की सेवार्थ नेत्रदान जरूर करें

संसार से विदा होने के पश्चात भी हम यदि इस जहाँ की खुबसूरती को देखना चाहे तो अपने नेत्रदान का संकल्प पत्र भरकर आने वाली पीढ़ियों के जीवन में रंग भर सकते हैं।

वैसे भी मृत्युपरांत कुछ समय बाद तो हमारे नेत्र हमारी पार्थिव देह के साथ राख में तब्दील हो ही जाने हैं तो क्यों नहीं हम अपनी आंखे दान कर अपना नाम इस सृष्टि पर अमर कर जावें।

आप सभी लोग हमारे इस अभियान यात्रा का हिस्सा बन सकते हैं, अपने स्वयं का व अपने परिजनों, मित्रों एवं रिश्तेदारों का इस हेतु संकल्प लेकर व संकल्प पत्र भरकर।

कुछ विशेष तथ्य, जो सभी को जानना जरूरी है-

1. श्रीलंका विश्व का एक ऐसा छोटा सा देश है जो संसारभर में नेत्रदान के लिए सर्वाधिक जागरूक राष्ट्र है और मृत्युपरांत वहाँ के 80 प्रतिशत से 85 प्रतिशत नेत्रदान करते हैं।
2. भारतीय दर्शनशास्त्र के अनुसार प्राणी के नश्वर शरीर से आत्मा का पलायन होते ही वह आत्मा दूसरे शरीर में प्रवेश कर इसी संसार में किसी न किसी योनि में पुनः अस्तित्व में आ जाती है। हिन्दू समाज में नेत्रदान के बारे में कई लोगों में बड़ी भ्रांत धारणा है कि यदि मृत्युपरांत नेत्रदान किया तो अगले जन्म में वो व्यक्ति नेत्रहीन ही पैदा होगा। समझने की बात है कि स्वर्गवासी शरीर से जो आत्मा विलीन हुई है, वह जिस भी योनि में प्राणी को जाना हो वहाँ तुरंत ही प्रकट हो चुकी होती है व नेत्रदान हम मृत्यु के 4-6 घंटे बाद कर रहे हैं अतः अब अगले जन्म में नेत्रहीनता की हमारी सोच बिल्कुल सही नहीं है, क्योंकि उस आत्मा का अवतरण तो पहले ही कही न कही हो चुका है। अतः इस मिथ्या धारणा का हमारे जीवन में कोई अस्तित्व नहीं होना चाहिए।
3. नेत्रदान किसी भी उम्र, लिंग, धर्म, जाति, या समाज का व्यक्ति कर सकता है। नेत्रदान का सारा प्रोसेस 15-20 मिनट में संपन्न हो जाता है व चेहरे पर कोई निशान नहीं छोड़ता है। शुगर, बल्ड प्रेशर से ग्रसित व्यक्ति या जिन व्यक्तियों ने आँखों का ऑपरेशन करवा रखा हो या चश्मा लगा रखा हो उनका भी नेत्रदान किया जा सकता है।

सुरेन्द्र बजाज

कृष्णधाम

1. श्री शंकर लड्डा (महरोली वाले) ने अपने 81वें जन्मदिवस पर आश्रम में नास्ते हेतु सहयोग किया।
2. श्री वैभव बिड़ला (CA) अजयराजपुरा वाले के सहयोग से उनकी संस्था NAVBackoffice ने आश्रम को 2 वाटर डिस्पेन्सर भेंट किये।
3. दिनांक 07/11/2021 को श्री श्याम दास मंत्री ने अपने जन्मदिन के उपलक्ष्य में आश्रम में अन्नकूट प्रसादी हेतु सहयोग दिया।
4. श्री श्रीनारायण गट्टानी ने आश्रम में 12/10/2021 को लंच हेतु सहयोग दिया।
5. श्रीमती सुमनलता धर्मपत्नी श्री एम.डी. बांगड़ ने अपने पुत्र श्री कपिल बांगड़ के जन्मदिन पर आश्रम में डिनर की व्यवस्था एवं प्रत्येक निवासी के लिए फलालेन के शॉल भेंट किये। इन्होंने समय-समय पर आर्गेनिक सब्जी भी उपलब्ध करवाते रहने का आश्वासन दिया।
6. श्रीमती सुमित्रा धूत की प्रेरणा से श्रीमती सीता धर्मपत्नी श्री पंकज धूत ने आश्रम के प्रत्येक निवासी को 250 ग्राम बादाम भेंट किये।

सभी सहयोगियों और दानदातओं का आभार एवं अभिनन्दन।

मालचन्द्र बाहेती

वरिष्ठजन आवास एवं कल्याण मंत्री,

संपर्क : 9829461340, 8078635596

युवा भागवत-21 के पोस्टर का अनावरण



श्री माहेश्वरी समाज जयपुर, श्री माहेश्वरी महिला परिषद एवं श्री माहेश्वरी नवयुवक मंडल के संयुक्त तत्वावधान में होने वाले युवा भागवत-21 का पोस्टर का अनावरण समाज अध्यक्ष श्री प्रदीप बाहेती, महामंत्री श्री गोपाल लाल मालपानी, उपाध्यक्ष श्री मुरलीधर राठी, महिला परिषद की उपाध्यक्ष श्रीमति स्नेहलता साबू द्वारा किया गया।

सदसंस्कार समिति के संयोजक श्री दिनेश मालपानी ने बताया कि विगत 2019 में आयोजित सफल युवा भागवत की तरह इस वर्ष भी युवा भागवत-21 : व्याख्यान

शृंखला का आयोजन 17 से 19 दिसम्बर, 2021 को किया जायेगा।

पंडित विजय शंकर मेहता द्वारा 3 दिवसीय सदसंस्कार शृंखला, व्यावसायिक, पारिवारिक एवं निजी जीवन पर आधारित होगी, जिसका आयोजन प्रतिदिन शाम 5:00 से 8 बजे MPS, जवाहर नगर के तक्षशिला सभागार में होगी एवं सीधा प्रसारण भी किया जायेगा। कार्यक्रम उपरांत कूपन द्वारा भोजन प्रसादी भी उपलब्ध रहेगी।

साथ ही इन तीनों दिनों, प्रातः एवं अपराह्न कालीन सत्रों में समाज बंधुओं, युवा दम्पतियों, छात्रों एवं अध्यापकों के लिए अलग-अलग विषयों पर वर्कशॉप भी आयोजित किए जाएंगे। इस आयोजन का मुख्य आकर्षण सांगानेर स्थित पिंजरापोल गौशाला में रविवार, 19 दिसम्बर को प्रातः 10 बजे से 501 हवन कुंडों में समाज बंधु हनुमत हवन का लाभ ले पाएंगे। हवन के पश्चात् कूपन से प्रसादी ले सकेंगे। समाजसेवी श्री विवेक लड्डा को कार्यक्रम संयोजक नियुक्त किया गया है।

महामंत्री श्री गोपाल लाल मालपानी ने बताया कि कार्यक्रम के सफल आयोजन के लिए कुल 15 सदस्यों की समिति बनायी गई है।



नवदम्पतियों को सुखमय जीवन की शुभकामनाएँ



दिनांक	वर	वर के पिता/माता	वधू	वधू के पिता/माता
14.11.2021	परीक्षित	श्री दिनेश कुमार सारडा	हर्षिता	श्री पुरुषोत्तम चितलांग्या
14.11.2021	गिरधर कुमार (गोविंद)	श्री श्याम सुन्दर बागला	दीपमाला	श्री रामप्रसाद जैथलिया
14.11.2021	अक्षय	श्री नारायण प्रसाद काबरा	अक्षिमा	श्री अशोक
14.11.2021	अभिलाष	श्री गिराज प्रसाद अजमेरा	अदिति	डॉ. आर. पी. माहेश्वरी

श्री माहेश्वरी महिला परिषद् द्वारा शरद पूर्णिमा पर 'शरद चन्द्रिका' का सुंदर आयोजन

श्री माहेश्वरी महिला परिषद्, जयपुर द्वारा प्रथम बार शरद पूर्णिमा के अवसर पर 'शरद चन्द्रिका' कार्यक्रम का आयोजन mps जवाहर नगर के तक्षशिला सभागार में किया गया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि श्रीमती प्रेमलता जी-श्री सुरेन्द्र कुमार जी डाड, सम्माननीय अतिथि श्रीमती इन्दु जी-श्री ज्योति जी माहेश्वरी तथा समाज अध्यक्ष श्री प्रदीप जी बाहेती ने दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया। परिषद् अध्यक्ष रजनी माहेश्वरी एवं सचिव स्नेहलता साबू ने अतिथियों का स्वागत किया। मुंबई से आयी गायिका अनुष्का चड्ढा और जयपुर से अपूर्व शर्मा व प्रमोद गोयल ने चाँद पर आधारित गीतों की एक से बढ़कर एक प्रस्तुतियाँ दे कर अपनी मधुर आवाज से सबको मंत्रमुग्ध कर दिया। परिषद् कार्यकारिणी सदस्याओं ने थीम पर आधारित एकरूप साड़ी पहन कर कार्यक्रम की गरिमा बढ़ाई।

सविता जी राठी एवं सुनीता जी जैथलिया के मंच संचालन से सजे इस कार्यक्रम में महिला परिषद् कार्यकारिणी सदस्याओं द्वारा स्वागत गीत पर भावनृत्य की सुंदर प्रस्तुति के अतिरिक्त परिषद् की सदस्याओं द्वारा शरद पूर्णिमा रास तथा 'आ जा सनम मधुर चांदनी में हम' व 'लुक-छुप ना जाओ जी' जैसे गीतों पर नयनाभिराम नृत्य प्रस्तुतियाँ दी गयीं जिन्हें दर्शकों ने खूब सराहा। समाज संरक्षक श्री ज्योति जी माहेश्वरी की हास्य कविता 'सादा जीवन उच्च विचार' ने भी सबको आनंदित कर दिया। कार्यक्रम में समाज की पत्रिका के 'करवा चौथ विशेषांक' का विमोचन भी किया गया। इस आयोजन में प्रथम बार परिषद् कार्यकारिणी व सभी सक्रिय सदस्यों को जोड़े सहित आमंत्रित किया गया।

सविता जी राठी के संयोजन व सुनीता जी सोमानी के सहसंयोजन में हुए इस कार्यक्रम का परिषद् द्वारा पहली बार यूट्यूब पर लाइव प्रसारण किया गया जिससे हजारों लोगों ने कार्यक्रम का आनलाइन लुत्फ लिया। कार्यक्रम के उपरांत सभी ने खीर प्रसाद सहित सहभोज का आनंद लिया।

कार्यक्रम में सुंदर नृत्य प्रस्तुतियाँ देने वाली समाज की कलाकारों को मारवाड़ी महासभा की ओर से श्री बिट्टल जी चौधरी, अध्यक्ष (जयपुर चैप्टर) एवं श्रीमती शशि-विजय लखोटिया, प्रचार प्रमुख द्वारा सम्मानित एवं पुरस्कृत किया गया।



लोहार्गल धाम स्थित माहेश्वरी भवन में कुलदेवियों की प्रतिमाओं की स्थापना होगी

श्री माहेश्वरी समाज के उत्पत्ति स्थल लोहार्गल धाम में माहेश्वरी भवन का लोकार्पण 16 जून, 2019 को सम्पन्न हुआ था। इस भवन में स्वागत कक्ष, सभागार, कार्यालय, बैठक कक्ष, वाचनालय, भोजन कक्ष, रसोईघर, सहित आधुनिक सुविधायुक्त 22 कमरों, दो डोरमेट्री एवं हेल्थ क्लब की सुविधा भी उपलब्ध है। भवन पूर्णतया वातानुकूलित है।

भवन परिसर में भव्य मंदिर निर्माण का कार्य शीघ्र ही प्रारंभ किया जा रहा है। मंदिर में शिव परिवार एवं माहेश्वरी समाज की समस्त कुलदेवियों की प्रतिमाएं स्थापित की जाएगी। प्रत्येक कुलदेवी की प्रतिमा की स्थापना के लिए सम्बन्धित परिवारों (खांप) से प्रति परिवार न्यूनतम 1,00,000/- रुपये की सहयोग राशि ली जायेगी। सहयोगी परिवार का नाम मंदिर में शिलालेख पर अंकित किया जायेगा। इस कार्य के लिए दिए गए अनुदान पर आयकर की धारा 80जी के अन्तर्गत छूट प्राप्त होगी। मंदिर में कुलदेवी की प्रतिमा स्थापित करने के लिए इच्छुक परिवार मंदिर निर्माण सलाहकार समिति के **श्री प्रदीप बाहेती** (9829055050), **श्री रमेश मनहार** (9829055556) एवं अखिल भारतीय माहेश्वरी युवा संगठन के महामंत्री **श्री आशीष जाखोटिया** (9414052722) से सम्पर्क करें।

अपनों को नमन

-उत्कण्ठा फाउंडेशन की स्तुतीय प्रस्तुति

जाने चले जाते हैं कहां,
दुनिया से जाने वाले,
कैसे ढूँढें कोई उनको
नहीं कदमों के भी निशां।



एक फिल्म के इस गीत में गीतकार ने सच ही लिखा है कि दुनिया से जाने के बाद हमारे परिजन, प्रियजन पता नहीं कहां चले जाते हैं। मृत्यु एक शाश्वत सत्य है, सभी को एक न एक दिन इस नश्वर संसार से विदा होना ही पड़ता है। धन-संपत्ति, जमीन-जायदाद, बंधु-बांधव सब यहाँ छूट जाते हैं। सारी मोह-माया जीवित रहने तक ही रहती है। पर जाने वालों को कोई भुला नहीं पाता। उनकी याद हमारे दिलों में बसी रहती है। दुनिया में कुछ लोग ऐसे होते हैं, जिनकी ख्याति दिग-दिगंत तक फैलती है। समाज उनके योगदान को भुला नहीं पाता। वह अपने जीवन में जो पुण्य, सद्कर्म, समाजसेवा कर गए होते हैं, इसके लिए समाज उनका हमेशा के लिए ऋणी रहता है।

ऐसे लोग कभी नहीं मरते, वह अमर हो जाते हैं। उन्हें याद करना हमारा कर्तव्य है, धर्म है। उत्कण्ठा फाउंडेशन ने यह पावन जिम्मेदारी बड़ी गंभीरता से निभाई है। माहेश्वरी समाज का देश के निर्माण में महान योगदान है। इस समाज में ऐसे-ऐसे रत्न हुए हैं, जिन्हें कभी भी भुलाया नहीं जा सकेगा। पीढ़ियां आएंगी, जाएंगी, पर उनकी ख्याति उसी तरह बनी रहेगी। उत्कण्ठा फाउंडेशन की प्रस्तुति "स्मृति शेष प्रगतिशील माहेश्वरी व्यक्तित्व" में ऐसे ही प्रेरणादायक व्यक्तियों को पुष्पांजलि दी गई है। यह प्रेरणादायी कार्य पुस्तक के प्रधान संपादक शिवरतन मोहता के निर्देशन में किया गया है।

पुस्तक में उन्हें नमन करते हुए उनके जीवन संघर्ष, उद्योग व व्यापार में सफलता, समाजसेवा के कार्यों का विवरण देते हुए उन्हें याद किया गया है। इसमें देश-विदेश के ऐसे दिवंगत माहेश्वरी बंधु शामिल हैं, जिन्होंने सफलता और प्रगति का एक इतिहास रच दिया। पुस्तक में उनके हौसलों को नमन किया गया है। ऐसे लोगों की संख्या जैसे तो बहुत ज्यादा है, इस अंक में 175 विभूतियों की जीवन गाथा दी गई है। यह क्रम आगे भी जारी रहेगा। उत्कण्ठा फाउंडेशन के इस पुनीत प्रयास को नमन!

■ चन्द्रमोहन शारदा

जयपुर माहेश्वरी पत्रिका

42



श्रद्धांजलि

माहेश्वरी समाज के मूर्धन्य हिन्दी सेवी डॉ. हीरालाल माहेश्वरी

-विश्वोई समाज उन्हें मानता था देवतुल्य

सच्चा लेखक व विद्वान वह होता है, जो बिना किसी जाति, धर्म, संप्रदाय के अंतर के लेखन, पठन-पाठन करे। वह इन सीमाओं से परे रहता है। उसके लिए साहित्य सेवा ही सबसे बढ़कर होती है, चाहे वह किसी भी क्षेत्र की हो। डॉ. हीरालाल माहेश्वरी ऐसे ही एक शिक्षाविद् व साहित्यसेवी थे। हाल ही में दिवंगत हुए डॉ. हीरालाल माहेश्वरी जीवनपर्यन्त हिंदी की सेवा में संलग्न रहे। राजस्थानी और हिंदी के मूर्धन्य विद्वान डॉ. माहेश्वरी ने विश्वोई संप्रदाय के महान गुरु जांभोजी महाराज के सिद्धांत व उनकी विचारधारा पर शोध कर अनेक पुस्तकें प्रकाशित करवाईं। डॉ. माहेश्वरी ने गुरु जांभोजी महाराज की विचारधारा के प्रचार-प्रसार में भी मुख्य भूमिका निभाई। राजस्थान विश्वविद्यालय के प्रोफेसर रहे डॉ. माहेश्वरी ने अपने प्रसिद्ध ग्रंथ- 'जांभोजी एवं विश्वोई संप्रदाय' के माध्यम से उनकी शिक्षाओं से सारी दुनिया को अवगत कराया। वह भारतीय प्रशासनिक सेवा के विद्यार्थियों को हिंदी पढ़ाते थे।

राजस्थान विश्वविद्यालय में प्रोफेसर रह चुके डॉ. माहेश्वरी ने जांभोजी की वाणी पर कई वर्षों तक शोध करके कलकत्ता विश्वविद्यालय से 'डॉक्टर ऑफ लिटरेचर' (डी. लिट.) की उपाधि प्राप्त की थी। इस कारण दुनियाभर का विश्वोई समाज माहेश्वरी समाज के इस सपूत को देवतुल्य मानता था। डॉ. माहेश्वरी दस वर्षों तक केंद्रीय साहित्य अकादमी, नई दिल्ली कार्यकारिणी के सदस्य रहे।

कलकत्ता में आयोजित अखिल भारतीय माहेश्वरी महासभा ने 1970-71 के अधिवेशन में उन्हें माहेश्वरी समाज के इतिहास एवं शोध की जिम्मेदारी दी थी, लेकिन पर्याप्त सहयोग न मिलने के कारण यह कार्य अधूरा ही रहा। अ.भा. महासभा उनकी विद्वता का लाभ नहीं उठा सकी। सहज, सरल, सौम्य स्वभाव के धनी डॉ. हीरालाल माहेश्वरी का 93 वर्ष की आयु में 10 नवंबर 2021 को निधन हो गया। वे अपने पीछे भरा-पूरा परिवार छोड़ गए हैं।

श्रद्धा सुमन

हिन्दी के प्रखर विद्वान डॉ. हीरालाल जी माहेश्वरी का देवलोकगमन समाज की अपूरणीय क्षति है। समाज प्रेम की अखिल धारा उनके हृदय में बहती रहती थी। जयपुर माहेश्वरी समाज उन्हें श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए भगवान महेश से प्रार्थना करती है कि शोक संतप्त परिवार को इस दुख को सहन करने की शक्ति प्रदान करें।

प्रदीप बाहेती

अध्यक्ष

श्री माहेश्वरी समाज, जयपुर

15 नवम्बर, 2021

बेटियों को पैतृक संपत्ति में हक दिलाएं

ह मारे जन्म के साथ ही हमें कई अधिकार मिल जाते हैं। यह एक कड़वी सच्चाई है कि बेटा बेटा दोनों एक ही कोख से पैदा होते हैं, एक ही मां-बाप की संतान होते हैं फिर भी अधिकारों में बहुत बड़ा भेदभाव होता है। ज्यादातर घरों में बेटियों के पैदा होते ही उन्हें पराया धन करार दिया जाता है। इसके साथ ही अपने पिता के घर में उसके अधिकार से उसे वंचित कर दिया जाता है, बड़े होने पर उसकी शादी कर दी जाती है। ससुराल में ताउम्र 'पराये घर की' मानी जाती है। किसी वजह से उसके ससुराल वाले उसे निकाल दें तो क्या उसके पास मायके आने का विकल्प बचता है, या मान लीजिए पति की मृत्यु हो जाए और ससुराल वाले बहु को अपना से इनकार कर दें, ऐसे में लड़की के पास मायके की संपत्ति में हिस्सा लेने का हक है या नहीं। बेटा का अपने मायके की संपत्ति में कितना हक होता है, क्या बेटा अपने दादा की संपत्ति में हिस्सेदार होता है, शादीशुदा होने के बाद भी बेटा को हक मिल सकता है या नहीं, आपके लिए ये सब जानना बेहद जरूरी है।

हिंदू उत्तराधिकार (संशोधन) अधिनियम, 2005 में संपत्ति की दो श्रेणियां हैं : पैतृक संपत्ति व स्वअर्जित संपत्ति। पैतृक संपत्ति में पुरुषों की वह अर्जित संपत्तियां आती हैं जिनका चार पीढ़ी पहले तक कभी बंटवारा नहीं हुआ हो। साल 2005 से पहले तक इन पर केवल बेटों का अधिकार होता था, लेकिन उसके बाद से बेटियों को भी बराबरी का अधिकार दे दिया गया। स्वअर्जित संपत्ति वह होती है जो कोई अपने पैसे से खरीदता है, यह संपत्ति जिसे चाहे उसे दी जा सकती है।

2005 में हिंदू उत्तराधिकार कानून में संशोधन हुआ। इसके बाद बेटा को पैतृक संपत्ति में जन्म से ही साझीदार बना दिया गया। साथ ही शादी टूटने की स्थिति में वह पिता के घर जाकर बेटे के समान बराबरी का दर्जा पाते हुए रह सकती है यानी पिता के घर में भी उसका उतना ही अधिकार होगा जितना बेटे को है।

यहां यह उल्लेखनीय है कि बेटा जब बहु बन जाती है तो उसे उसके ससुराल की संपत्ति में किसी भी तरह का उसका स्वयं का हिस्सा नहीं होता है जो भी हिस्सा होता है वह उसके पति का ही होता है। यदि पति से तलाक हो जाए या अन्य किसी कारण से अलग रहने लग जाए तो ऐसी स्थिति में उसके पास कोई सहारा नहीं बचता है। हालांकि तलाक की दशा में उसे पति से

मेंटेनेंस पाने का हक कानून में मिला हुआ है परंतु यह हक पाने के लिए उसे बहुत लंबी कानूनी लड़ाई से गुजरना पड़ता है।

लेकिन 2005 में जो संशोधन हुआ उसके बाद उसे अपने पिता की पैतृक संपत्ति पर जन्म से ही सारे अधिकार प्राप्त हो जाते हैं तथा वह चाहे तो पिता की पैतृक संपत्ति के बंटवारे के लिए भी कह सकती है ताकि वह अलग रह कर के अपना व अपने बच्चों का पालन पोषण कर सके।

हिंदू उत्तराधिकारी कानून में पैतृक संपत्ति का बंटवारे का प्रावधान है। यदि किसी व्यक्ति ने कोई संपत्ति स्वयं अर्जित करी है तो वह उस संपत्ति का बंटवारा अपनी मर्जी से किसी को भी कर सकता है उसकी वसीयत लिख सकता है। हां, यदि उस व्यक्ति की मृत्यु वसीयत लिखे बिना हो जाती है तो वह संपत्ति पैतृक संपत्ति में बदल जाती है तथा उसका बंटवारा हिंदू उत्तराधिकारी अधिनियम के अनुसार ही होता है।

अब हम इसके कुछ व्यावहारिक पहलुओं पर विचार करते हैं। क्या इस बदलाव के उपरांत बेटियों को उसका सही हक मिल पाया या नहीं क्योंकि व्यवहारिक रूप से हम यह देखते हैं कि लड़की के भाई-भाभी विशेषकर माता पिता की मृत्यु होने के उपरांत अमूमन उससे हक त्याग करवाकर सारी संपत्ति भाइयों में ही बांट देते हैं और वह कुछ नहीं कह पाती क्योंकि उसे लगता है कि जिस दिन मैं अपने अधिकारों के बारे में कहूंगी, उसी दिन मेरे लिए कोई मायका नहीं बचेगा। वह अपने मायके को बचाने के चक्कर में यह सब सहन करती रहती है।

आज एक बहुत बड़े सामाजिक परिवर्तन की आवश्यकता है जिसमें हम पुरुष यह संकल्प लें कि हम हमारी पैतृक संपत्ति में हमारी बहन बेटियों का हिस्सा उसे बिना मांगे देंगे, उसे किसी भी तरह का हक त्याग करने के लिए न ही बाध्य करेंगे ना ही प्रेरित करेंगे बल्कि वह स्वयं भी हक त्याग करना चाहे तो उसे हतोत्साहित करेंगे तभी सही मायने में इस कानूनी बदलाव का फायदा मिल सकेगा एवं आज महिलाओं का जो योगदान है उसके अनुरूप महिलाओं को हक भी मिल सकेगा।

सीए नटवर सारडा
9414053388

शरशय्या



कुसुम जाजू
जानी-मानी साहित्यकार

संतानों के असंख्य बाणों से बिद्ध आज एक नहीं अनगिनित भीष्म पितामह, शरशय्या पर सोये हैं।

भीष्म को तो पता था कि उत्तरायण में उनकी इच्छा मृत्यु होगी पर इन्हें तो पता भी नहीं है कि दक्षिणायण या उत्तरायण में कब उनकी मुक्ति होगी।

राज सभायें भरी हुई हैं, और उनके सामने अनेकों द्रौपदियाँ निर्वस्त्र हो रही हैं।

नमक की कीमत चुकाते-चुकाते एक जीवन ही क्या सदियाँ वीत गई लाँछित, अपमानित होते, होते।

चौसर की गोटियाँ बिछी हुई हैं धर्म, कर्म प्राण पांडव व जाने कितनी बार अपनी विवशता में हारते रहे हैं।

पितामह ने तो एक कुरुक्षेत्र लड़ा था आज तो हर जीवित को रोज, अपने-अपने कुरुक्षेत्र लड़ने पड़ते हैं। राम ने लक्ष्मण को एवं कृष्ण ने युधिष्ठिर को भेज दिया था।

रावण एवं भीष्म से अंतिम ज्ञान लेने पर पूछना यह है कि मृत्युशय्या पर पड़े महारथियों से कि कब तक अपहृत, निर्वस्त्र होती सीता, द्रौपदियों को त्रासदी झेलनी पड़ेगी।

पुत्र दिग्गज नहीं बने न सही पर आज के महासमर में विभीषण, युयुत्सु की भूमिका भी कम महत्वपूर्ण नहीं है।

BAHETI OPTICIAN

WHOLESALE DEALERS IN ALL KIND OF OPTICAL FRAMES & GLASSES & GOGGLES.



Mukesh Baheti
+91 98290 48022



M : 9929076022

A-13, Mall Road, Sector-1, Vidhyadhar Nagar, Jaipur-13



Pradeep Somani



NIRMIT PROPERTIES
TO-LET • SALE • PURCHASE

G-43, Dwarika Tower, Vidhyadhar Nagar, Jaipur
E-mail : nirmitt.opticians@gmail.com



9352488758

NIRMIT OPTICIANS



20% Discount



Ghanshyam Birla (Jimmy)
Mob. No. 9829013154
9314501179



Birla
ENTERPRISES

44, Gangori Bazar, Jaipur-302 001
Phone : (O) 91-141-2315324 @ 2322324
Website : www.birlaenterprises.com
Email : birlaenterprises@hotmail.com



भारतीय जीवन बीमा निगम

- Pension Plan
- Income Continuity Plan
- Children Marriage / Education many more attractive plan
- Loan Liability etc....
- Care Health Insurance (Mediclaim) (Free Health Check-up Facility Available)
- Mutual Fund (SIP) Available

Our belief create and save

Free Policy Servicing also Available

Call : 9309337880

आलोक कुमार माहेश्वरी बम्बाला सेक्टर-5, प्रताप नगर, सांगानेर, जयपुर
email: alokkumarmaheshwari@gmail.com



TOPSTAR GRANITES

a Unit of Top Star Elect. (India) PVT. LTD.

F-596, Road No. 6, Vishwakarma Industrial Area, Jaipur-302013 (Raj.)

Ph. +91 9414074924, 0141-2280720
www.topstargranites.com
sanjaytopstar@gmail.com
sales@topstargranites.com
topstareipl@gmail.com

Sanjay Kabra



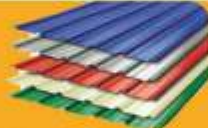
॥ जय श्री कृष्णा ॥



भवानी माहेश्वरी (छापरवाल)
93146-51206

जय श्री कृष्णा प्रोपर्टीज एण्ड बिल्डर्स

सी-11-बी, दादिकी नगर, खाटू श्याम मंदिर के पास, एच.टी. लाईन रोड रोड नं. 5 के सामने, सीकर रोड, जयपुर-302039 Ph.: 8766111100
E-mail : skgroup.jaipur@gmail.com | www.shreekrishnagroupindia.com



Kailash Mimani
+91- 8824118281
Harshit Mimani
+91- 8302003095

RESIDENTIAL | COMMERCIAL | INDUSTRIALS
Colour Coated Sheets | Gutters | Flashings
Corners | Ridges Crimps | Installation Accessories

Road No.9A, VKI Industrial Area, Sikar Road, Jaipur - (Raj.)



Sharad Bagree

+91-9269099995
+91-9214145888



Weddings | Corporate | Photography
Catering | Birthday | Anniversary
Baby Shower & All Type of events

Registered in Utsav Maheshwari Bhawan

Address : F-255, Priyadarshini Marg, Shyam Nagar, Jaipur
E-mail : sparklezaura@gmail.com | https://m.facebook.com/sparklezjaipur/



DEALS IN

EXIDE BATTERY - TWO WHEELER, FOUR WHEELER & HEAVY VEHICLES
EXIDE INVERTORS & INVERTOR BATTERY
UPS BATTERY & SMF BATTERY



PLATINUM HIT DISTRIBUTOR
HEMANT MACHHAR - 9928789449
HARI OM BATTERY

EXIDE POWER BRIGADE
HARI KISHAN MACHHAR - 9414073249
HIND MOTORS (SINCE 1965)

OPP. AGARWAL COLLEGE, AGRA ROAD, JAIPUR 302004

हार्दिक बधाई



काजोल को गोल्ड मेडल

डॉ. डी.एन. जैसलमेरिया की पौत्रवधू काजोल को जयपुर नेशनल यूनिवर्सिटी से बेचलर ऑफ फिजियोथेरेपी में प्रथम स्थान प्राप्त करने पर गोल्ड मेडल से सम्मानित किया गया।

देवेषी विशिष्ट योग्यता प्रमाण पत्र से सम्मानित

देवेषी पुत्री डॉ. आशीष जैसलमेरिया को निरमा यूनिवर्सिटी अहमदाबाद से बीबीए में प्रथम श्रेणी में विशिष्ट योग्यता प्रमाण पत्र से सम्मानित किया गया।



सोमानी को वास्तु शास्त्र में पीएचडी

वास्तुविद् श्री हरिकिशन सोमानी को श्री महर्षि कॉलेज ऑफ वेदिक एस्ट्रोलाजी, उदयपुर द्वारा वास्तु शास्त्र में पीएचडी की उपाधि से सम्मानित किया गया। सोमानी ने अपना शोध कार्य 'वास्तु इन रेजिडेंशियल एंड इंडस्ट्रियल एरिया' विषय पर किया।

श्रीकिशन अजमेरा सचिव नियुक्त

श्री किशन अजमेरा, राजस्थान चेंबर ऑफ कॉमर्स एंड इंडस्ट्री में Honorable Joint Secretary, नियुक्त हुए हैं। इसके अलावा आप अनेकों सोसायटी एवं ट्रस्टों में पदाधिकारी भी हैं।



याशिका होलानी

श्री संजय जी होलानी की सुपौत्री द्वारा राजस्थान सरकार के फोरेस्ट डिपार्टमेंट द्वारा आयोजित Wildlife Conservation Week में क्विज कॉम्पिटिशन में प्रथम स्थान प्राप्त करने पर...

अर्णव होलानी

श्री संजय जी होलानी के सुपुत्र द्वारा राजस्थान सरकार के फोरेस्ट डिपार्टमेंट द्वारा आयोजित Wildlife Conservation Week में पेंटिंग कॉम्पिटिशन में द्वितीय स्थान प्राप्त करने पर...



राजेश-संजय काबरा

केन्द्रीय वाणिज्य और उद्योग राज्य मंत्री अनुप्रिया पटेल द्वारा राघव प्रोडक्टिविटी एन्हांसर्स लि. के निदेशक राजेश काबरा एवं संजय काबरा को एसएमई एम्पायरिंग इण्डिया अवार्ड्स 2021 से सम्मानित करने पर।

मास्टर सिद्धार्थ माहेश्वरी

सिद्धार्थ माहेश्वरी, प्रपौत्र गोपाल तामडी सुपुत्र मनीष-पूनम तामडी ने हांगकांग इन्टर प्राइमरी स्कूल द्वारा आयोजित म्युजिक एवं स्पीच प्रतियोगिता में दूसरा स्थान प्राप्त करने पर।



मनन बल्दवा

श्री मनन बल्दवा द्वारा JEE (Advanced)-2021 परीक्षा में AIR-2947 प्राप्त करने पर।



नववर्ष
की अग्रिम
शुभकामनाएँ

स्नेहलता साबू

श्री माहेश्वरी महिला परिषद

- सचिव (2019-2022)
- सयुक्त सचिव (2013-2015)
- सचिव- (2015-2018)

राजनैतिक दायित्व

- वार्ड अध्यक्ष (2004-2009)
- मंडल अध्यक्ष (2009-2015)
- जिला महामंत्री (2015 से वर्तमान समय तक)

सामाजिक दायित्व

- सचिव- पैरेंट्स वेलफेयर सोसायटी
सचिव- मोक्षधाम समिति, सेक्टर 10,
विधाघर नगर जयपुर

डॉ. नरेश सोमानी

राजस्थान एपीआई की पाली में आयोजित वार्षिक कॉन्फ्रेंस में पिछले 23 वर्षों से कार्यरत वरिष्ठ कैंसर रोग विशेषज्ञ डॉ. नरेश सोमानी को वरिष्ठ फिजिशियन अवार्ड से सम्मानित होने पर।



डॉ. पी.आर. सोढानी

'दी इंटरनेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ नालेज' मैनेजमेंट की ओर से 26-27 नवंबर 2021 को सेकेंड वर्ल्ड कॉन्फ्रेंस का आयोजन किया जा रहा है। पब्लिक हेल्थ पर आधारित यह कॉन्फ्रेंस वर्चुअल होगी। कॉन्फ्रेंस का संयोजन व संचालन एशिया मेट्रोपोलिटन, यूनिवर्सिटी, मलेशिया द्वारा किया जाएगा। कॉन्फ्रेंस की थीम "लीविंग नो वन बिहाइंड: ए फंडामेंटल ट्रांसफॉर्मेशन ऑन ग्लोबल एक्शन फार द सस्टेनेबल डेवलपमेंट गोल्स" है। कॉन्फ्रेंस में IIHMR, जयपुर के प्रेसीडेंट डॉ. पी.आर. सोमानी प्रमुख वक्ता होंगे।



स्मृतिशेष स्वजनों को श्रद्धांजलि एवं श्रद्धासुमन

विगत दिनों हमारे समाज के कुछ बंधु/बहनें हमसे बिछुड़ गए। समाज अध्यक्ष, महामंत्री एवं कार्यकारिणी सदस्यों की ओर से उनके शोक संतप्त परिवारों को हार्दिक संवेदनाएं प्रेषित हैं। ईश्वर से प्रार्थना है कि दिव्यात्माओं को अपने श्रीचरणों में स्थान दे।

तस्मादसक्तः सततं कार्तं कर्म समाचर।

असक्तो ह्याचरन्कर्म परमाप्नोति पूरुषः॥

भावार्थ : तुम अनासक्त होकर सदैव कर्तव्य कर्म का सम्यक् आचरण करो, क्योंकि, अनासक्त पुरुष कर्म करता हुआ परमात्मा को प्राप्त होता है और सांसारिक माया बंधनों से उसे मुक्ति मिलती है।



श्रीमती इन्दिरा सोनी
23.10.2021



श्री मनमोहन लद्दहा
26.10.2021



श्रीमती सीमा माहेश्वरी
26.10.2021



श्रीमती पानादेवी सावू
28.10.2021



श्री विजय कुमार लाहोटी
03.11.2021



श्री गोविन्द प्रसाद मालपानी
08.11.2021



श्री महेश कुमार खटोड
08.11.2021



श्री रामगोपाल सोढानी
10.11.2021



डॉ. हीरालाल माहेश्वरी
10.11.2021

समाज बन्धुओं से आग्रह

कृपया तीये की बैठक की अवधि 30 मिनट ही रखें।

समाज आभारी है उन शोकसंतप्त परिवारों का जिन्होंने तीये की बैठक की सीमा 30 मिनट रखी।

विद्युत चालित एवं पारदर्शी "जागृति अन्तिम दर्शनिका"

अन्तिम संस्कार में देशी की संभावना हो तो, मृत शरीर को ज्यों का त्यों बिना बर्फ आदि के कई दिनों तक 'जागृति अन्तिम दर्शनिका' में अन्तिम दर्शन हेतु यथा स्थिति में आपके घर पर ही रखा जा सकता है। मृत शरीर के डीकमोज होने व इससे होने वाले संक्रमण से परिवार व मित्र बच पाते हैं। यह सुविधा 24 घण्टे पूर्ण रूप से नि:शुल्क उपलब्ध है।

सम्पर्क सूत्र :- जयकृष्ण जाजू-98290 53031, सुदर्शन फोमरा-93140 36672, आनन्द दम्मानी-93145 00979

गणगौर सेवा केन्द्र

"गणगौर हाऊस" प्लॉट नं. 166, सेक्टर-2, गणेश पार्क के पास,
"अम्ब" जूनोपवोगी भवन के पीछे, विद्याधर नगर, जयपुर। फोन : 2235363

मेडिकल इन्विवर्मेन्ट्स व फर्नीचर की सेवाएं नि:शुल्क उपलब्ध

★ मेडिकल पलंग ★ वील चेयर ★ वाकर ★ स्टिक ★ टॉयलेट पॉट
★ टॉयलेट चेयर ★ बैसाखी ★ बैक रेस्ट ★ यूरिन पॉट

सम्पर्क करें :- गणगौर बेसन शॉप, खण्डेला हाऊस, चाँदपोल बाहर,
बस स्टैंड के पास, झोटाडा रोड, जयपुर, फोन : 0141-2283111



कमल डाइग्नोस्टिक एवं रिसर्च सेन्टर

O-5, हॉस्पिटल मार्ग, एस.एम.एस. हॉस्पिटल के सामने, सी-स्कीम, जयपुर-302001

फोन : 0141-6452922, 2374777, 4039727

सुविधाएँ

★ M.R.I. 1-5 Tesla ★ सी.टी. स्केन

★ सोनोग्राफी (3D/4D) ★ कलर डॉपलर ★ डिजिटल एक्सरे

★ ईको ★ ई.सी.जी. ★ ई.ई.जी. ★ सी.टी.एम.टी. ★ एन.सी.वी. ★ बायोप्सी ★ एफ.एन.ए.सी. ★ ऑडियोमेट्री

एम्बुलेंस
सुविधा उपलब्ध

सभी प्रकार के बायोकेमिकल, हेमटोलोजिकल लेबोरेटरी टेस्ट की सुविधा

डॉ. कमल अग्रवाल

98291-59029

निर्मल मूंदड़ा

98290-50202

डॉ. गौतम शर्मा

94140-74005

LOOKING FOR END-TO-END BUILDING MATERIAL SOLUTIONS? LOOK NO FURTHER.

Aquaproof, one of India's most respected brands, is all you need for your building material solutions. Backed by experts who have a great track record of success, Aquaproof brings you a wide range of products. From Tile Care and Building Repair to Paint, Putty and lots more, each one of their products is enriched with in-depth research and development. Aquaproof's building material solutions are not only cost-effective and environment-friendly, but also define new industry standards.



Dr. B. L. Maheshwari
Founder & Managing Director



AQUAPROOF
Quality Building Material Solutions



SCAN YOUR
QR CODE HERE



AN ISO:9001:2015 CERTIFIED COMPANY

Aquaproof Construction Chemicals (I) Pvt. Ltd. | Aquaproof Building Solutions Pvt. Ltd.

601, Corporate Arena, Off Aarey Piramal Cross Rd, Goregaon West, Mumbai, Maharashtra 400104.

☎ 022 - 28782493/95 | ✉ info@aquaproofindia.com | 🌐 www.aquaproofindia.com | 📘 /aquaproofindia



MADHUSUDAN MARBLE

Deals in exquisite Marbles, Granites, Onyx & other stones all over the world.

MADE IN INDIA

LOCATED AT

UDAIPUR | HYDERABAD
KISHANGARH | BENGALURU



+91 970 487 0123



WWW.MADHUSUDANIMPEX.COM



CLASSIQUE[®]
GLAZINGS & CLADDINGS
FRAMELESS GLASSES



Window planet

Engineered System Windows & Doors
aluminium-upvc
Better Living...



Enhance Your
Interiors with Alluring

System
Aluminium Doors
& Windows

-:ORIENTATION CENTRE :-

CLASSIC WINDOW PLANET

267, NEW ATISH MARKET, CLASSIC TOWER, DPP SUNNY MART,
GOPALPURA BYPASS, JAIPUR

0141-2394671, 8947888890, 9982689387

www.teamclassic.in

admin@teamclassic.in, sales@teamclassic.in



स्वत्वाधिकारी श्री माहेश्वरी समाज, जयपुर के लिए
प्रकाशक- मुद्रक गोपाल लाल मालपानी, महामंत्री द्वारा
रेनबो प्रिन्टर्स, जयपुर से मुद्रित एवं श्री माहेश्वरी भवन,
सिंधी जी का रास्ता, चौड़ा रास्ता, जयपुर-302003 से
प्रकाशित। सम्पादक- रामदास कोट्यारी