

जयपुर

माहेश्वरी पत्रिका

श्री माहेश्वरी समाज जयपुर की प्रस्तुति

वर्ष 11 | अंक 6 | नवम्बर 2020 | मूल्य 10 रु.

सिद्धान्त » निदान » औषधि

दिनचर्या
एवं
ऋतुचर्या

आहार और जीवन शक्ति



स्वस्थ रहना, स्वयं है



प्रकृति विरुद्ध आहार



औषधि है सब्जियां





माहेश्वरी चाय

आपके कप की चाय

ताजगी भवा अह्म्याअ...
ह्व कप के साथ



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

योजना 17 अक्टूबर 2020 से 15 जनवरी 2021 तक

हमारा इरादा, आपकी संतुष्टि
ज्यादा से ज्यादा

आसाम के बागानों की चुनिंदा चाय

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

VOCAL
FOR
LOCAL

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

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

जीवन अनमोल, स्वास्थ्य का रखें ध्यान

अच्छा स्वास्थ्य मनुष्य के लिए वरदान होता है। इसके बिना जीवन सारहीन होकर रह जाता है। पिछले कुछ वर्षों से मनुष्य के जीवन में अनेक चुनौतियाँ आ गई हैं। उसकी दिनचर्या इतनी भागम-भाग वाली हो गई है कि उसे अपने लिए समय निकालना ही मुश्किल हो गया है। दिन-रात मेहनत करने से व्यक्ति तनाव में आ जाता है, जिसका असर उसके स्वास्थ्य पर पड़ रहा है। यही कारण है कि आज दुनिया में हृदयरोगियों, डायबिटीज, उच्च रक्तचाप आदि के रोगियों की संख्या बढ़ रही है। ऐसे लोग दवाइयों के सहारे अपना जीवन काट रहे हैं। इसमें उनका काफी पैसा खर्च होता है। चिकित्सकों के चक्कर लगाने में उनका समय भी बरबाद होता है।



प्रदीप बाहेती

इस स्थिति से बचा जा सकता है। इसके लिए उन्हें अपनी दिनचर्या बदलनी पड़ेगी। भारत की जलवायु तो ऐसी है कि यदि हम अपना जीवन, अपनी दिनचर्या संयमित रखें, तो अस्वस्थ होने की नौबत ही न आए। प्रकृति ने हमें सब कुछ दिया है, पर हम उसका उपभोग नहीं कर पा रहे हैं। हमारे जीवन की जरूरतें बढ़ती जा रही हैं, जिन्हें पूरा करने के लिए हमें अधिक से अधिक धन कमाना पड़ रहा है, यदि हम अपनी आवश्यकताएं सीमित कर दें, तो यह बचा हुआ समय अपने स्वास्थ्य की देखभाल में लगा सकते हैं।

अच्छे स्वास्थ्य और खान-पान का एक-दूसरे से घनिष्ठ सम्बन्ध होता है। जैसा हमारा खान-पान होता है, हमारा शरीर वैसा ही बन जाता है। कहा भी गया है कि जैसा खाएं अन्न, वैसा बने मन। अच्छे व संयमित खान-पान से मन तो प्रफुल्लित रहता ही है, शरीर भी स्वस्थ रहता है। संतुलित भोजन स्वास्थ्य के लिए वरदान होता है। ज्यादातर बीमारियाँ उदर से होती हैं, यदि हम अपने भोजन पर ही नियंत्रण नहीं रख पाएंगे, तो बीमारियों से बच नहीं सकते।

इसी को ध्यान में रखते हुए इस बार के अंक में स्वास्थ्य और खान-पान सम्बन्धी जानकारी दी गई है। आहार विशेषज्ञों ने खान-पान सम्बन्धी जो जानकारी प्रदान की है, वह निश्चित ही सबके लिए उपयोगी होगी। इस अंक में खान-पान के हर पक्ष को शामिल करने की कोशिश की गई है। आशा है कि पाठकगण इसका लाभ उठाएंगे।

अच्छे व संयमित
खान-पान से मन
तो प्रफुल्लित रहता
ही है, शरीर भी
स्वस्थ रहता है।
संतुलित भोजन
स्वास्थ्य के लिए
वरदान होता है।

सेहत और सुरक्षा का वादा
घर में पिसे आटा एवं मसाले शुद्ध व ताज़ा

नवदीप

आटा चक्की

जरूरत घर - घर की

35 वर्षों से
लाखों ग्राहकों
का विश्वास
बिना पत्थर की घरेलू
आटा मसाला चक्की



NEO GOLD FLOWER



HGL-GREY



3D DOLPHIN



JASUD GREY FLOWER



NEO DARK BROWN

मात्र ₹1251* की आसान मासिक किश्तों से शुरू

सभी माहेश्वरी बंधुओं के लिए चक्की की खरीद पर आकर्षक डिस्काउंट
के लिए सम्पर्क करें - पुनीत कालानी 9829013369

• Auto Clean Chamber • No Maintenance • Power Saver Technology • Attractive
Wooden Cabinets • Touch switch • Works on Low Voltage • Food Grade
Grinding Chamber • Door Safety Switch • Washable, Long Life and Dust Free Air
Filter • Heavy Duty Main Door Lock & Hinges for Better Safety



बिना ब्याज के
आसान मासिक किश्तों
में उपलब्ध
BAJAJ FINSERV



अपने फोन से SCAN करें
व घर बैठे ही नवदीप
चक्की का डेमों लें

नियम व शर्तें लागू.

SHAKUN

Super Stockist
of Rajasthan



SURYA MARKETING



Near Pital Factory, Jhotwara Road,
Bani Park, Jaipur - 302016.

Available at all
best hopee
brand partners

Shop Online @
ZEBRS.com
Shop on Line



जयपुर माहेश्वरी पत्रिका

JAIPUR MAHESHWARI PATRIKA

प्रशासनिक कार्यालय : कृतीय तल, एम.पी.एस. इंटरनेशनल स्कूल, तिलक नगर, जयपुर
पंजीकृत कार्यालय : श्री माहेश्वरी धवन, सिंगी जी का रास्ता, चौड़ा रास्ता, जयपुर
Email : shrimaheshwarisamajjaipur@gmail.com
jmpatrika@gmail.com
Website : www.maheshwarisamajjaipur.com

विशेषांक सम्पादन :

चन्द्रमोहन शारदा

सलाहकार :

रमेश चन्द जाखोटिया

(संस्करण संयोजी)

युजमोहन बाहेती

संध्या चितलांग्या

राजेन्द्र गट्टानी

जयकृष्ण पटवारी

प्रबन्ध सम्पादक :

सुनील अजमेरा (संस्करण संयोजी)

सह-प्रबन्ध सम्पादक :

विनांद अजमेरा

सह-सम्पादक :

सी.ए. राजकुमार गट्टानी

सी.ए. दिलीप सारडा

निरंजन राठी

सतीश नागौरी (संस्करण संयोजी)

किशन स्वरूप कालानी

रमेश सांडानी

पंकज काबरा

प्रवीण भूतडा

पंकज चितलांग्या

सम्पादकीय टीम :

सुनील कुमार चौगुजा

सुभाष काबरा

द्वारका प्रसाद तापड़िया

कमल किशोर मुंदड़ा

बालकृष्ण जाजू 'बालक'

सी.ए. चरुण धूत

महेश अजमेरा

विज्ञापन समन्वयक :

श्रीकिशन अजमेरा

विज्ञापन संयोजक :

रामकृष्ण बागला

विज्ञापन सह-संयोजक :

नवलकिशोर माहेश्वरी (संस्करण संयोजी)

अंकुर बल्लभ चितलांग्या

विज्ञापन संकलन टीम :

देवेन्द्र झंवर, गोपाल तामड़ी

जयकुमार चांडक

सी.ए. योगेश जाजू

अरविन्द आगीवाल

अमित चांडक, डॉ. रमेश मालू

साज-सज्जा

कैलाश प्रजापत

आभार : दैनिक भास्कर, राजस्थान पत्रिका

गोपाल लाल मालपानी-सहसंयोजी द्वारा श्री माहेश्वरी समाज, जयपुर के लिए प्रकाशक व पदक

स्वास्थ्य की हानि यानि जीवन की सभी खुशियों का नुकसान



गोपाल लाल मालपानी

महामंत्री



सतीश कुमार सारडा

प्रचार मंत्री



रामदास कोह्यारी

संपादक

यह बिल्कुल सत्य कहा गया है कि "स्वास्थ्य ही धन है"। यह कथन उतना ही सच है जितना कि हमारा जीवन। अच्छे स्वास्थ्य को हम बाजार से खरीद नहीं सकते परन्तु अच्छा स्वास्थ्य आपके लिये अत्यन्त मूल्यवान बचत खाता हो सकता है। भगवान के दिए हुए एक वरदान की तरह है अच्छा स्वास्थ्य जो कि जीवनभर कमाई जाने वाली सबसे कीमती आय होती है। स्वास्थ्य खोने का मतलब है जीवन के सभी आकर्षण को खो देना। स्वास्थ्य की हानि यानि जीवन की सभी खुशियों का नुकसान। धन के बिना भी हम जीवन तो जी सकते हैं, पर अच्छे स्वास्थ्य के बिना हम खुशहाल जीवन की कल्पना भी नहीं कर सकते। अच्छा स्वास्थ्य ही हमें अच्छा शरीर और मन प्रदान कर एक अच्छे मानसिक, शारिरिक और सामाजिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है एवं बाद में यही स्वास्थ्य आपमें आन्तरिक शक्ति, शान्त मन, और आत्म विश्वास लाता है।

आज के व्यस्त जीवन एवं प्रदूषित वातावरण में हर किसी के लिये अच्छा स्वास्थ्य बनाए रखना और स्वस्थ जीवन जीना बहुत कठिन है पर हमें यह भी याद रखना चाहिए अच्छे स्वास्थ्य के लेखक हम खुद ही हैं। जीवन में सभी भौतिक सुख प्राप्त होने पर भी यदि आप स्वस्थ नहीं हैं तो समझो आपका जीवन, जीवन नहीं है। यह सिर्फ आलस्य और दुःख की अवस्था है, मृत्यु का प्रतिबिम्ब है। परिस्थितियाँ, मौसम या हवा को बदलने की औकात मनुष्य में नहीं है लेकिन अच्छे स्वास्थ्य के लिये परिस्थितियाँ, मौसम या हवा के अनुकूल खानपान में बदलाव कर आप खुद को बदल सकते हैं।

ऋतु परिवर्तन में आपका आहार बिहार कैसा हो, आपकी दिनचर्या किस तरह की हो इसी को ध्यान में रखते हुए इस अंक में लेकर आये हैं आपके लिये जीवनोपयोगी एवं ज्ञानवर्द्धक विशेष लेख जैसे-प्रकृति विरुद्ध आहार, औषधि है सब्जियाँ, शारिरिक व्यायाम विधि एवं सामान्य रोगों में घरेलू उपचार आदि जोकि आपको स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करेगा ऐसा हमारा मानना है।

हमेशा याद रखिए की दुनिया के लिए आप एक व्यक्ति हैं लेकिन आपके परिवार के लिए आप पूरी दुनिया हैं। अतः कोरोनाकाल विशेषकर ठंड के मौसम, आने वाले त्यौहारों एवं शादी समारोहों में भीड़ से बचे, हमेशा मास्क का उपयोग न केवल करें वरन् दूसरों को भी प्रेरित करते हुये पहले से भी अधिक सावधानियाँ बरतें। सतर्क रहे, सुरक्षित रहें, कोरोना वायरस से सावधान रहे क्योंकि इस महामारी में सावधानी ही बचाव है।

स्वस्थ जीवन के लिए विशेष अनुशासन का पालन कीजिए क्योंकि हम चाहते हैं कि आप हमेशा फूलों की तरह खिलते और महकते रहें। आप सभी के अच्छे स्वास्थ्य की कामना के साथ.....

रामदास कोह्यारी

-सम्पादक

J B Jewellers

Manglam Jewellers

The Name of Divine Jewellery



***Deals in: Mfg. & Wholesaler of
Diamond Jewellery,
Available Certified Diamonds
& Precious Stones***



***Note:- Also Deals in
Kundan Meena Jewellery***

329. F-5, Lalaniyon Ka Chowk, Gopal Ji Ka Rasta, Johari Bazar, Jaipur- 302003
(O) 0141-2560108, (M) 9414042208 E-Mail : jbjewellersjaipur@gmail.com

दिनचर्या एवं ऋतुचर्या



आयुर्वेद शास्त्र रोगों से बचाव तथा उनकी चिकित्सा दोनों को ही महत्व देता है। इसका प्रथम उद्देश्य स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा करना है, किंतु यदि व्यक्ति प्रकृति के सिद्धांतों का उचित पालन नहीं करता है तो उसके रोग से ग्रसित हो जाने पर चिकित्सा की उचित योजना निश्चित करना है। आयुर्वेद में एक विशिष्ट जीवन शैली को प्रयोग में लाने की सलाह दी गई है। इस जीवनशैली को स्वस्थ वृत्त' कहा जाता है और इसके दो महत्वपूर्ण भाग होते हैं- 'दिनचर्या एवं ऋतुचर्या।

दिनचर्या

प्रत्येक दिन हमारे जीवनकाल का अति छोटा हिस्सा मात्र है। स्वस्थ जीवन की प्राप्ति के लिए हमें प्रत्येक दिन को एक विशेष अनुशासन से जीना आवश्यक है। आहार, सेक्स तथा उचित नींद शरीर के आधार स्तंभ माने गए हैं। यह उचित पाचन, आराम तथा क्रियात्मकता को प्रदर्शित करते हैं।

सुबह उठना : प्रतिदिन की स्वास्थ्य से परिपूर्ण शुरुआत प्रातः ब्रह्म मुहूर्त में उठने से होती है। ब्रह्म मुहूर्त का समय सूर्योदय से 2-3 घंटे पूर्व का होता है और पवित्रता का द्योतक है अर्थात् मन निर्मल तथा विचार शुद्ध रहते हैं।

मल निष्कासन : प्रातःकाल मल-मूत्र का सही ढंग से विसर्जन करने से शरीर में हल्कापन रहता है तथा स्फूर्ति बनी रहती है। मलों के वेग नैसर्गिक वेग माने जाते हैं इनको दबाने से विभिन्न प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

सफाई/स्नान : हाथ, पैर, आंखों तथा नाक को सही ढंग से साफ रखने से शरीर की इंद्रियां ठीक तरह से कार्य करती हैं। जमा हुआ क्लेद, स्वेद जल से धोने से साफ हो जाता है और शरीर निर्मल हो जाता है।

दांत : दांतों को ब्रश या दातून से हल्के-हल्के ही साफ करना चाहिए। अन्यथा दांतों की बाहरी परत तथा मसूढ़ों के क्षतिग्रस्त होने की संभावना होती है, यदि उपलब्ध हो सके तो नीम, खदिर, न्यग्रोध, अर्क अथवा मधूक की दातून का प्रयोग करें। इसके लिए मुख्यतः कड़वे, कसैले तथा तीखे रस की वनस्पतियां अधिक उपयुक्त होती हैं।

जीभ : जीभ पर जमी सफेद या पीली परत आम (अपक्व आहार) तथा खराब पाचन प्रणाली की सूचक है। प्रतिदिन जीभ को हल्के-हल्के साफ करना चाहिए। इससे मुख की दुर्गंध भी दूर होती है तथा हल्कापन महसूस होता है।

मुंह : आयुर्वेद में मुख तथा जबड़े के लिए एक विशिष्ट प्रक्रिया बताई गई है इसे 'गंडूष' कहते हैं। इसमें तिल तेल या अन्य किसी निर्दिष्ट द्रव को मुंह में भरकर कुछ देर तक रखा जाता है। ऐसा करने से दांत, जबड़ा तथा मुख मजबूत होते हैं, स्वाद ग्रहण करने की शक्ति अच्छी हो जाती है तथा आवाज मधुर हो जाती है।

चेहरा : प्रत्येक व्यक्ति को चेहरा तथा आंखें नियमित रूप से धोना चाहिए। इसके लिए सादा पानी या आंवले का क्वाथ बनाकर प्रयोग में लाया जा सकता है।

नाक : नाक की अच्छी तरह सफाई करनी चाहिए। प्रत्येक नाक में 22 बूंद अणु तेल डालें। इसको करना नस्य कहलाता है। इसे प्रतिदिन करना चाहिए।

अणु तेल के नस्य का प्रतिदिन प्रयोग करने से गर्दन की जकड़ाहट, साइनोसाइटिस, चेहरे का लकवा, सिर में दर्द, माइग्रेन आदि में लाभ होता है। इससे असमय में बाल सफेद होने तथा गिरने की समस्या से भी मुक्ति मिलती है। अणु तेल नस्य के बाद गुनगुने पानी से गंारे करने चाहिए।

मालिश : मालिश स्वास्थ्य संबर्द्धन हेतु एक उत्तम उपाय है। संपूर्ण शरीर में मालिश करने को अभ्यंग कहा जाता है। मालिश से त्वचा साफ एवं मजबूत होती है। नींद अच्छी आती है। शरीर में शक्ति का संचार होता है और उम्र का प्रभाव हल्का हो जाता है। व्यक्ति को अपनी प्रकृति के अनुसार मालिश के लिए तेल का चयन करना चाहिए। वात प्रकृति वाले व्यक्ति को तिल तेल, पित्त प्रकृति में नारियल तेल तथा कफ प्रकृति के लिए सरसों का तेल अधिक श्रेष्ठ होता है।

कसरत/शारीरिक व्यायाम : शरीर में मालिश करने के बाद शारीरिक व्यायाम करना बहुत अच्छा होता है। नियमित रूप से व्यायाम करने से शरीर की वृद्धि उचित रूप में होती है, त्वचा कांतिमान हो जाती है, मांसपेशियां शक्तिशाली हो जाती हैं, पाचन तंत्र सुचारु रूप से काम करता है, शरीर में स्फूर्ति आ जाती है और हल्कापन प्रतीत होता है, शरीर लचीला हो जाता है। सर्दी-जुकाम का प्रभाव कम हो जाता है, शरीर का वजन नियंत्रित रहता है तथा दीर्घायु की प्राप्ति होती है। आयुर्वेद के अनुसार व्यक्ति को उसकी कुल शक्ति के आधे से व्यायाम करना चाहिए। इसके लिए एक आसान पहचान है कि जब माथे पर पसीना आ जाए तथा सांस मुंह से लेने लगे तब व्यायाम रोक देना चाहिए। सर्दियों के अतिरिक्त अन्य सभी मौसम में हल्का व्यायाम ही रोगी व्यक्तियों, बहुत छोटे बच्चों, अधिक वृद्धों, काम या यात्रा से थके व्यक्तियों, भूख एवं प्यास की स्थिति तथा खाना खाने के तुरंत बाद शारीरिक व्यायाम नहीं करना चाहिए।



ऋतुओं के अनुसार दोषों की स्थिति तीन प्रकार की होती है-संचय, प्रकोप तथा प्रशम। 'संचय' का तात्पर्य है दोषों का शरीर में इकट्ठा होना। प्रकोप के अन्तर्गत एकत्रित दोषों का प्रकुपित होना होता है, जबकि प्रशम दोषों की शांति की स्थिति कहलाती है।

स्नान : स्नान से पूर्व तथा व्यायाम के पश्चात शरीर को विभिन्न प्रकार के द्रव्यों के पाउडर से रगड़ना 'उद्धर्तन' कहलाता है। सामान्यतः त्रिफला चूर्ण अच्छा रहता है। मोटापे में बचा चूर्ण अथवा मुस्ता चूर्ण का प्रयोग करना चाहिए। उद्धर्तन से शरीर का तैलीयांश कम हो जाता है तथा दोषों को सामान्य अवस्था में लाना संभव हो जाता है।

प्रतिदिन सभी को स्नान करना चाहिए। आयुर्वेद के अनुसार सामान्यतः गुणगुना पानी नहाने के लिए अच्छा होता है किंतु सिर, बालों तथा आंखों के लिए सामान्य अथवा ठंडे पानी का प्रयोग करना चाहिए। गर्मियों में ठंडे जल से नहाने से शरीर में ताजगी एवं ऊर्जा मिलती है। प्रतिदिन स्नान करने से पाचन शक्ति ठीक रहती है, काम शक्ति उत्कृष्ट होती है, शारीरिक शक्ति तथा उत्साह की वृद्धि होती है। रक्त का संचार ठीक होता है। त्वचा से पसीना, धूल, तेल साफ हो जाता है। मन हल्का तथा प्रसन्न हो जाता है। नहाने समय मंत्रोच्चारण अथवा भक्ति गीत का पाठ करने से बाह्य शरीर के साथ-साथ आंतरिक शरीर की भी सफाई हो जाती है।

ध्यान (मेडिटेशन) : नहाने के बाद हल्के कपड़े पहन कर घर की किसी शांत जगह पर बैठकर ध्यान करें। इससे मन में एकाग्रता बढ़ती है। मानसिक ऊर्जा की वृद्धि होती है।

ऋतुचर्या

आयुर्वेद के सिद्धांत के अनुसार समान गुणों वाले द्रव्यों के सेवन से शरीर में उन गुणों की वृद्धि होती है तथा असमान गुण वाले द्रव्यों का प्रयोग करने से उन गुणों की शरीर में कमी होती है। इस सिद्धांत को समझने के लिए एक उदाहरण लिया जा सकता है। शरद ऋतु में अत्यधिक शीत होने के कारण शीत गुण वाले वात दोष की वृद्धि होती है, किंतु इसके विपरीत पित्त का उष्ण गुण होने के कारण इसकी शरीर में शांति होती है। इसी प्रकार हम शरीर के आंतरिक वातावरण तथा बाह्य वातावरण में सामंजस्य स्थापित कर सकते हैं। बस यही सिद्धांत ऋतुचर्या का आधार है।

आयुर्वेद में ऋतु के अनुसार जीवन शैली का विस्तृत विवरण मिलता है इसके अनुसार नियमों का पालन करने से ऋतु के दुष्प्रभाव से बचा जा सकता है। ऋतुओं के अनुसार दोषों की स्थिति तीन प्रकार की होती है-संचय, प्रकोप तथा प्रशम। 'संचय' का तात्पर्य है दोषों का शरीर में इकट्ठा होना। 'प्रकोप' के अन्तर्गत एकत्रित दोषों का प्रकुपित होना होता है, जबकि 'प्रशम' दोषों की शांति की स्थिति कहलाती है। ऋतु के अनुसार जीवन शैली अपनाने से दोषों को साम्यावस्था (बैलेंस) में रखा जा सकता है। जब एक ऋतु समाप्त हो रही हो और दूसरी प्रारम्भ हो रही हो वह समय अत्यंत नाजुक होता है। इसे ऋतु-संधि कहते हैं। इस समय रोगों के होने की संभावना बहुत अधिक बढ़ जाती है।

विसर्ग काल तथा आदान काल का प्रभाव : विसर्ग काल के समय सूर्य दक्षिणायन होता है। हवा अधिक शुष्क नहीं होती है। आदान काल में इसके विपरीत होता है। विसर्ग काल में चंद्रमा अधिक प्रभावशाली होता है तथा आसमान में बादल होते हैं, जिससे पृथ्वी के वातावरण में ठंडक तथा नमी धीरे-धीरे बढ़ती जाती है जिसके कारण विसर्ग काल सौम्य (ठंडा तथा हल्का) होता है। आदान काल में सूर्य उत्तरायण रहता है जिससे पृथ्वी पर सूर्य की गर्मी बढ़ती है। ऐसे में पृथ्वी से नमी की कमी हो जाती है और वातावरण में शुष्कता आ जाती है।

विसर्ग एवं आदान काल के प्रारम्भ तथा अंत में क्रमशः लोगों की शारीरिक शक्ति कम, मध्यम काल में मध्यम तथा अंत एवं प्रारंभ में श्रेष्ठ रहती है।

हेमंत ऋतुचर्या : वर्षा एवं शरद ऋतु में बारिश का मौसम समाप्त होकर हेमंत के साथ सर्दी की शुरुआत हो जाती है। यह विसर्ग काल होता है इसमें शारीरिक शक्ति श्रेष्ठ होती है। इस ऋतु में रातें लंबी होती हैं अतः लोगों को सुबह होते ही भूख लगने लगती है। वातावरण में स्निग्धता, शीतता, मृदुता होती है। शरद ऋतु में प्रकुपित हुआ पित्त इस ऋतु में शांत हो जाता है और पित्तजन्य रोग भी हल्के पड़ जाते हैं।

इस समय अग्नि तीव्र होती है जिसके कारण भोजन में मीठे, खट्टे तथा नमकीन पदार्थ, घी-तेल का प्रयोग किया जाना चाहिए।

लगभग इसी समय दीपावली त्योहार आता है इसी कारण इस त्योहार पर मिठाइयों का आनंद लेने में कोई भी नुकसान नहीं होता है। इस ऋतु में जमकर शारीरिक व्यायाम करना चाहिए। संपूर्ण शरीर पर मालिश करनी चाहिए, गुणगुने पानी से नहाकर गर्म कपड़े पहनने चाहिए।

ऋतुओं का वर्गीकरण

अयन	ऋतु	माह	अंग्रेजी माह
उत्तरायण (आदान काल)	शिशिर (सर्दी)	माघ-फाल्गुन	मध्य जनवरी-मध्य मार्च
	वसन्त	चैत्र-वैशाख	मध्य मार्च-मध्य मई
	ग्रीष्म	ज्येष्ठ-आषाढ़	मध्य मई-मध्य जून
दक्षिणायन (विसर्ग काल)	वर्षा	श्रावण-भाद्र	मध्य जुलाई-मध्य सितम्बर
	शरद	आश्विन-कार्तिक	मध्य सितम्बर-मध्य नवम्बर
	हेमन्त (प्रारम्भिक सर्दी)	मार्गशीर्ष-पौष	मध्य नवम्बर-मध्य जनवरी

शिशिर ऋतुचर्या : इस ऋतु में ठंड और अधिक बढ़ जाती है। इससे शरीर में कफ का संचय होने लगता है। यद्यपि इस समय आदान काल का प्रारम्भ हो जाता है, लेकिन शारीरिक शक्ति अब भी ठीक होती है। अन्य दोष संतुलन की स्थिति में रहते हैं। शरीर से अग्नि की स्थिति अच्छी होती है, इसलिए खाना-पीना हेमंत ऋतु के समान ही करना चाहिए लेकिन उष्ण गुण वाले पदार्थों का सेवन अधिक किया जाना चाहिए। इसके लिए भरवां बैंगन, मूंग दाल एवं चावल, तिल बीज एवं गुड़ से बनी मिठाई, भाखरी का सेवन करना चाहिए।

नहाने तथा पीने के लिए गरम पानी का प्रयोग करना चाहिए। अच्छा शारीरिक व्यायाम करना चाहिए। गर्म ऊनी कपड़ों का प्रयोग करें।

वसन्त ऋतु : शिशिर ऋतु के साथ उत्तरायण समाप्त पर होता है। वसंत में दिन-रात की अपेक्षा अधिक लंबे होना प्रारंभ हो जाते हैं। सूर्य की गर्मी से कफ तरल होने लगता है जिसके कारण पाचन शक्ति प्रभावित होने लगती है। पेड़-पौधों पर पुष्प आने से वातावरण में सुगंध बिखरने लगती है।

अधिक भारी आहार द्रव्य कम प्रयोग में लाने चाहिए। चावल की अपेक्षा गेहूं का प्रयोग अधिक मात्रा में करना चाहिए। प्रतिदिन के भोजन में अदरक, काली मिर्च, लहसुन, हॉग, मिर्च तथा सरसों के तेल का प्रयोग करना चाहिए इससे अग्नि की वृद्धि होती है। घी की अपेक्षा तेलों का प्रयोग करना चाहिए। दही के स्थान पर छाछ का

प्रयोग करें। भोजन सामान्य मात्रा में लें। बामार पड़ने पर उपवास किया जा सकता है। पीने के लिए उबाल कर ठंडा किया हुआ पानी उपयोग में लाएं। दिन में न सोएं तथा सामान्य व्यायाम करें।

ऋतुओं के अनुसार शारीरिक शक्ति		
काल (समय)	ऋतु	शक्ति
विसर्गकाल		
आदि (प्रारम्भ)	वर्षा ऋतु	न्यून
मध्य	शरद	मध्यम
अन्त	हेमन्त	श्रेष्ठ
आदानकाल		
प्रारम्भ	शिशिर	श्रेष्ठ
मध्य	वसन्त	मध्यम
अन्त	ग्रीष्म	न्यून

इस मौसम में दमा, फ्लू, साइनोसाइटिस, सर्दी, खांसी जैसे कफ रोग हो जाते हैं। बचाव के लिए वमन कर्म कराया जा सकता है। नाक में अणु तेल की दो-दो बूंदें डालने से साइनोसाइटिस में लाभ मिलता है।

ग्रीष्म ऋतु : इस ऋतु में दिन लंबे तथा रातें छोटी होने लगती हैं। सूर्य की गर्मी बहुत अधिक बढ़ जाती है। वातावरण बहुत अधिक शुष्क तथा गर्म हो जाता है। इससे वात का संचय होने लगता है। इस मौसम में अधिक पसीना आना, प्यास लगना तथा भूख में कमी होना प्रमुख लक्षण होते हैं।

इस ऋतु में भोजन हल्का होना चाहिए तथा कम मात्रा में खाना चाहिए। मीठे, खट्टे तथा कसैले खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए। प्रतिदिन भाखरी, चावल, गेहूं, घी, तेल तथा दूध का उचित मात्रा में सेवन करना चाहिए। दूध के बने पदार्थ भी इस ऋतु में ठीक रहते हैं। खट्टे फलों जैसे-आम, आंवला को खाएं। अचार, जैम तथा स्ववाश का सेवन करें। गरिष्ठ मांस तथा अंडे कम खाएं। मछली का प्रयोग कर सकते हैं। पूरे दिन तरल पदार्थ खूब लेने चाहिए। अनार, तरबूज तथा अंगूर खाएं। लहसुन का प्रयोग न करें किंतु प्याज अधिक मात्रा में खाएं।

ठंडे पानी से नहाएं। तैरना अच्छा रहेगा। ह्विस्की, रम जैसी मदिरा का सेवन न करें। धूप में निकलने पर कैप का प्रयोग करें। इस ऋतु में दिन में सोना अच्छा

रहता है।

वर्षा ऋतु : वर्षा ऋतु से पहले गर्मी का मौसम होता है जिसमें मौसम शुष्क रहता है। वर्षा प्रारंभ होने से नमी एवं ठंड से वात का प्रकोप हो जाता है। शारीरिक अग्नि मंद हो जाती है जिसके कारण भूख अच्छी नहीं लगती है।

इस ऋतु में खाना कम मात्रा में खाना चाहिए तथा भोजन सुपाच्य होना चाहिए। दही का सेवन न करें। छाछ में हींग का छौंक लगाकर पिएं। मीठे, खट्टे तथा नमकीन पदार्थ खाएं। उबले चावल, चपाती, चने का आटा तथा घी का प्रयोग करें। पीने के पानी को छानकर एवं उबाल कर पिएं। रात को देर से सोना तथा दिन में सोना उचित नहीं रहता है। कपड़े गर्म तथा सूखे होने चाहिए। इस समय शारीरिक शक्ति कम होती है अतः अधिक शारीरिक व्यायाम न करें।

वात के शमन के लिए द्राक्षासन का प्रयोग अच्छा होता है। पंचकर्म में बस्ति का प्रयोग करना चाहिए। इससे वात व्याधियां नहीं होती हैं। मंद पाचकाग्नि को ठीक करने के लिए पंचकोल चूर्ण, जीरकाद्यारिष्ट, हिंवाष्टक चूर्ण आदि का प्रयोग अच्छा रहता है। वात विकारों के लिए दशमूलारिष्ट अथवा महारास्नादि क्वाथ उपयोगी होता है।

शरद ऋतु : वर्षा ऋतु के बाद शरद ऋतु आती है। अतः वातावरण में धीरे-धीरे परिवर्तन आते हैं। वर्षा धीरे-धीरे कम होती जाती है तथा बीच-बीच में सूर्य चमकता है। तेज सूर्य के प्रभाव से पित्त का प्रकोप होता है, वात शांत होती है और शारीरिक अग्नि धीरे-धीरे ठीक होने लगती है। इस ऋतु में पित्त के रोग जैसे-अर्श, पीलिया, रक्त पित्त प्रायः होते हैं।

पित्त की शांति के लिए भोज्य पदार्थ कसैले, कटु तथा मीठे होने चाहिए। चावल, गेहूं, ज्वार, मूंग, मक्का, मीठे फल आंवला, अदरक तथा घी का प्रयोग करें। तेज धूप में अधिक काम न करें तथा दिन में भी अधिक न सोएं। नहाने तथा पीने के लिए ठंडे पानी का प्रयोग करें। मदिरा पान बिल्कुल न करें। तैरना इस ऋतु में सबसे अच्छा व्यायाम है। त्रिफला, आरग्वध, दूध, घी आदि का प्रयोग करने से कब्ज दूर रहती है। लहसुन, गर्म मसाले का प्रयोग न करें।

■ वैद्य मीता कोटेचा

विसर्ग काल में चंद्रमा अधिक प्रभावशाली होता है तथा आसमान में बादल होते हैं, जिससे पृथ्वी के वातावरण में ठंडक तथा नमी धीरे-धीरे बढ़ती जाती है जिसके कारण विसर्ग काल सौम्य (ठंडा तथा हल्का) होता है। आदान काल में सूर्य उत्तरायण रहता है जिससे पृथ्वी पर सूर्य की गर्मी बढ़ती है। ऐसे में पृथ्वी से नमी की कमी हो जाती है और वातावरण में शुष्कता आ जाती है।



बजरंगलाल बाहेती

चेयरमैन

'अभिर्नंदन' श्री माहेश्वरी समाज
जनोपयोगी भवन, जयपुर

ट्रस्टी एवं अध्यक्ष

श्री गिरीराज धरण माहेश्वरी सेवा ट्रस्ट,
गोवर्धन (उ.प्र.)

ट्रस्टी एवं उपाध्यक्ष

• अखिल भारतीय माहेश्वरी सेवा ट्रस्ट,
द्वारिका (गुजरात)

• अखिल भारतीय माहेश्वरी सेवा ट्रस्ट,
जगन्नाथपुरी (उड़ीसा)

ट्रस्टी

• श्री राम शंकर गोशाला, छापरा (चूरू)

• श्री माहेश्वरी भवन, छापरा (चूरू)

• शेखावटी विकास परिषद, जयपुर

संरक्षक

महेश हॉस्पिटल, जयपुर

पूर्व उपाध्यक्ष

'उत्सव' श्री माहेश्वरी समाज

जनोपयोगी भवन, जयपुर

भूतपूर्व शिक्षा सचिव

श्री माहेश्वरी समाज, जयपुर (2002-12)

कार्यकारिणी सदस्य

श्री माहेश्वरी समाज, जयपुर (1999-2022)

कार्यकारी मण्डल सदस्य

अखिल भारतवर्षीय माहेश्वरी महासभा

निवर्तमान अध्यक्ष

सुजानगढ तहसील नागरिक परिषद, जयपुर

दूरभाष : 0141-2570415/75,

मो. : 098290-79200

ई-मेल : bajrang@baheti.in

निवास : सी-1/401-402, कमल

अपार्टमेंट-1, बनीपार्क, जयपुर-302006

CA

CA



VIDYA SAGAR®

Leader in CA CAREER INSTITUTE LIMITED

All India 1st Ranks ka Sixer

8 साल में 6 बार ALL INDIA 1st RANK



Nikhili Kumar

ALL INDIA 1st RANK
IPCC MAY 2012



Tantu Garg

ALL INDIA 1st RANK
IPCC MAY 2015



Gaurav Sravagi

ALL INDIA 1st RANK
IPCC MAY 2017



Atul Agarwal

ALL INDIA 1st RANK
CA FINAL MAY 2018



Ajay Agarwal

ALL INDIA 1st RANK
CA FINAL MAY 2019



AISHAT GOYAL

ALL INDIA 1st RANK
CA INTERMEDIATE MAY 2019

JOINING OF VIDYA SAGAR WILL BE TURNING POINT OF YOUR LIFE

HEAD OFFICE & STUDY CENTER :

- K-50, Bhawana Tower, Income Tax Colony, Tonk Road, Near Durgapura Bus Stand, Jaipur
- Ph.: 7 821 821 250, 7 821 821 251, 7 821 821 252, 7 821 821 253, 7 821 821 254 Mobile : 93514-68666
- Email: vsijaipur@yahoo.com, Website: www.vsijaipur.com facebook.com/vsijaipur.official

VIDYADHAR NAGAR :
F-115, Bajrang Bali Tower,
Central Spine, Jaipur.
Phone : 7 821 821 256, 9314327043

VAISHALI NAGAR:
B-138, Nemi Nagar, Opp. DAV School,
Near Amrapali Circle, Jaipur.
Phone : 7 821 821 255, 9352757729

SHASTRI NAGAR
15-16, Balaji Tower, Subhash Nagar
Shopping Center Near T. B. Hospital,
Behind Allen Institute, Jaipur Mob.: 9358900498

MANSAROVAR
VT Road, Near Apex Institute,
Mansarovar, Jaipur
Mob.: 8209462311, 9829018309



कोई भी व्यक्ति खुद के लिए स्वयं जिम्मेदार होता है। सभी को अपने दिमाग और शरीर के लिए स्वधर्म सीखना होता है।

स्वस्थ रहना स्वधर्म है

सनातन धर्म कोई धर्म नहीं है लेकिन जिंदगी का एक ब्रह्मांडीय नजरिया है। यह न केवल ब्रह्मांड विज्ञान की व्याख्या करता है बल्कि यह सृष्टिशास्त्र को भी समझाता है, इसलिए यह भारत की वैज्ञानिक परम्परा समेत हर चीज को अपने अंदर शामिल करता है। वास्तव में आयुर्वेद की चिकित्सा पद्धति इसी तथ्य पर आधारित है कि जो सिद्धांत ब्रह्मांड पर लागू होते हैं वही मानव शरीर पर भी लागू होते हैं।

स्वधर्म

अच्छी सेहत को बरकरार रखने के लिए हर व्यक्ति का कर्तव्य है कि वह शारीरिक और मानसिक स्तर का संतुलन बनाए रखे और आयुर्वेद इसके लिए युक्ति बताता है। इसे स्वधर्म कहते हैं। आयुर्वेद के अनुसार जीवन की पहली प्राथमिकता अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखना है। दूसरी प्राथमिकता जीवन के लिए आवश्यक धन कमाना है और तीसरी प्राथमिकता आध्यात्मिक मार्ग का अनुसरण करना है। यह समझना भी बेहद जरूरी है आयुर्वेद आधुनिक चिकित्सा विज्ञान की तरह केवल चिकित्सा विज्ञान नहीं है। यह जीवन के सभी पहलुओं का विज्ञान है। इस विज्ञान का उद्देश्य केवल लोगों को बीमारी से मुक्त रखना नहीं है, बल्कि उन्हें यह बताना है कि आदर्श जीवन कैसे जिएं, अत्यधिक ऊर्जावान कैसे बनें और बीमारियों या उम्र से कैसे लड़ें? आयुर्वेद जीवन को व्यवस्थित और किसी के अस्तित्व के विभिन्न स्तरों पर समय और स्थान (देस और काल) के अनुसार जीने का मार्ग बताता है। आयुर्वेद सात्विक साधनों के द्वारा जीवन में संकट के दौर (धर्म संकट) से निपटना सिखाता है और मृत्यु के लिए तैयार करता है। ये सभी स्वधर्म का एक हिस्सा हैं और हर व्यक्ति को अपनी सेहत को बरकरार रखने के लिए अपनी स्वयं की जिम्मेदारी लेनी पड़ती है। सेहत साम्य की अवस्था है और प्रारंभिक अवस्था में असंतुलन (विकृति) अस्वस्थ होने की अवस्था है और आगे चलकर जब यह गंभीर हो जाता है व बीमारी का रूप ले लेता है तो वैसाम्या कहलाता है। सुश्रुत के अनुसार एक स्वस्थ व्यक्ति वह होता है जो दोष, अग्नि, धातु और मल का साम्य रखता है (शारीरिक स्तर पर साम्य) और जिसके पास मस्तिष्क, इंद्रियों और सचेतता का व्यवस्थित मिश्रण हो (मानसिक साम्य)। चक्र के अनुसार 'विकृत, नकारात्मक विचार और समय व बुद्धि का अत्यधिक उपयोग मानसिक और शारीरिक परेशानियों के कारण होते हैं।

दिमाग व शरीर दोनों ही बीमारियों के साथ-साथ खुशी का स्थान होते हैं। मात्र स्व (आत्मा) ही बीमारियों से रहित होता है'। कोई भी व्यक्ति खुद के लिए स्वयं जिम्मेदार होता है। सभी को अपने दिमाग और शरीर के लिए स्वधर्म सीखना होता है। आयुर्वेद में वर्णित गंभीर रोगों और बीमारियों का इलाज कुशल चिकित्सकों से करवाना चाहिए और चिकित्सक के धर्म का विवरण भी आयुर्वेद में है।

अधर्म

चक्र के अनुसार सभी अव्यवस्थाओं का मूल कारण अधर्म है और यह प्रजनापर्धा या अविवेकपूर्ण दोष के कारण उत्पन्न होता है। कोई भी अस्वस्थकारी क्रिया उस व्यक्ति के द्वारा संपन्न होती है जिसका ज्ञान (धी) संयम (धृति) और यादृशत (स्मृति) अव्यवस्थित होते हैं जिसे अविवेकपूर्ण दोष (प्रजनापर्धा) कहा जाता है। यह सभी दोषों को दूषित करती है। इच्छाओं का प्रवर्तन और उनका दमन, कामों में संतुष्टि और अत्यधिक कामुकता, अव्यवस्थित व विलंबित काम, कामों की गलत शुरुआत, विनम्रता और अच्छे आचरण का अभाव, सम्मान के बजाय फटकार का उपयोग, जानबूझकर अव्यवस्थित चीजों का इस्तेमाल, उन कारकों का उपयोग जो दिमाग की अव्यवस्था का कारण होते हैं, गलत जगह व समय पर गति, दुष्ट के साथ मित्रता, ईर्ष्या, अहंकार, भय, क्रोध, लोभ, उपेक्षा, आघात, और शंका इंद्रियों के प्रारंभिक विवरण वाले अध्याय में वर्णित नियमों के अनुसार आचरण की उपेक्षा, पीड़ादायक काम जो इनके अंतर्गत किए गए हों, पीड़ादायक शारीरिक कष्ट और इसी प्रकार की अन्य क्रियाएं जो रज और तम से उत्पन्न हुई हों अविवेकपूर्ण दोष कहलाती हैं जो कि बीमारियों का कारण होती हैं।

इस प्रकार सेहत को बरकरार रखने के लिए स्वास्थ्य के बारे में आचरण (स्वधर्म) का ज्ञान (धी) बेहद महत्वपूर्ण है और आचरण के अनुसरण के लिए संयम (धृति) का उपयोग जरूरी है और इन साम्य प्राप्त करने व उसे बरकरार रखने के लिए सेहत के इन सिद्धांतों के अनुसरण के लिए उन्हें याद (स्मृति) रखना बेहद जरूरी है। इनमें से किसी एक में दोष प्रजनापर्धा का कारण होता है और इस प्रकार मानसिक व शारीरिक बीमारियों व पीड़ाओं का कारण बनता है। आयुर्वेद और धर्म दोनों में एक ही ब्रह्मांडीय सिद्धांत लागू होता है। ब्रह्मांड को संचालित करने वाले समान सिद्धांत जीव विज्ञान और चिकित्सा में लागू होते हैं।



**Dr. B. L. Maheshwari
& Vatsal Maheshwari**

AQUAPROOF GROUP

AN ISO 9001: 2015 * ISO 14001: 2004 * OHSAS 18001: 2007 COMPANY

WALL COATING PRODUCTS



HALL MARK



**CEMENT PRIMER
CLASSIC**



**CEMENT PRIMER
PREMIUM**



HALL MARK



PRESTIZ



ELLEGANZA



FORAVER



RAINGARD



KRACK-X



AQUA SOL

- ✦ Waterproofing
- ✦ Concrete Protection
- ✦ Plaster & Putty
- ✦ Tile & Stone Care

- ✦ Repairing Products
- ✦ Sealant
- ✦ Water Repellent
- ✦ Industrial Floors

- ✦ Industrial Grouts
- ✦ Admixture
- ✦ Coatings
- ✦ Epoxy
- ✦ Home Care Products

Manufacturing Plants :

- ★ Kalol (Baroda), Gujarat
- ★ Rajim (Raipur), Chhattisgarh
- ★ Raila (Bhilwara), Rajasthan
- ★ Alwar, Rajasthan
- ★ Ranchi, Jharkhand

AQUAPROOF
Quality Building Material Solutions

Corporate Office: 601, Corporate Arena, Off Aarey Piralal Cross Rd, Goregaon (W), Mumbai - 400062

Tel: 022-28782493/95 **Email:** info@aquaproofindia.com

Website: www.aquaproofindia.com

Facebook: www.facebook.com/aquaproofindia



POINT YOUR MOBILE PHONE CAMERA
& SCAN USING QR CODE SCANNER APP

प्रकृति विरुद्ध आहार

सृष्टि के प्रत्येक पदार्थ में कोई न कोई रस विद्यमान रहता है और रस है तो उसके अनुवर्ती गुण, वीर्य, विपाक और प्रभाव होना भी अवश्यंभावी है। सामान्यतः हमारे आहार में थोड़ी बहुत मात्रा में छहों रस—मधुर, अम्ल, लवण, कटु, तिक्त और कषाय शामिल होते हैं। इन सबके सामंजस्य और समन्वय से ही भोज्य पदार्थ स्वादिष्ट व रुचिकर बनते हैं। भारतीय भोजन में षडरस व्यंजनों का समावेश सदा से प्रसिद्ध रहा है।

आहार में केवल कोई एक रस, चाहे वह सर्वप्रिय मीठा ही क्यों न हो, तुष्टि प्रदान नहीं करता। मिठाई खाने के बाद भी नमकीन की इच्छा होना स्वाभाविक है, इसीलिए हमारा आहार विविध प्रकार के पदार्थों के मिश्रण से तैयार होता है और भिन्न-भिन्न रस एक-दूसरे के पूरक के रूप में उसे रुचिकर बनाते हैं। किंतु कुछ वस्तुएं ऐसी होती हैं जिनका पारस्परिक संयोग, इनके स्वाभाविक गुणों के विपरीत प्रतिक्रिया उत्पन्न करता है। कुछ पदार्थ जो अकेले सेवन करने पर अमृत तुल्य गुणकारी माने जाते हैं, किसी अन्य विजातीय पदार्थ के संयोग से रासायनिक प्रक्रिया के कारण अपने गुण बदल लेते हैं और उनका शरीर पर विषतुल्य प्रभाव पड़ता है। खाद्य पदार्थों के ऐसे विरोधी संयोग को विरुद्ध आहार माना जाता है।

आयुर्वेद के अनुसार विरुद्ध आहार कई प्रकार के हो सकते हैं। कुछ परस्पर गुण विरुद्ध होते हैं तो कुछ अन्य रस तथा प्रकृति विरुद्ध। कुछ को तासीर या वीर्य एक-दूसरे के विपरीत होने के हानिकारक बन जाते हैं। कुछ का सेवन देशकाल के कारण कुप्रभावी हो जाता है जो कुछ पकाने की क्रिया के कारण हानिकारक प्रभाव डालते हैं। परिणाम यह होता है कि जो आहार हमारे शरीर का पोषण और इंद्रियों की कार्यक्षमता बढ़ाने के उद्देश्य से ग्रहण किया जाता है वह विघातक बन जाता है। अतः यह जानकारी आवश्यक है कि कौनसी वस्तु के प्रकृति विरुद्ध प्रयोग से हानि की आशंका हो सकती है।

संयोग विरुद्ध

संयोग विरुद्ध आहार उसे कहा जाता है जहां केवल दो वस्तुओं के संयोग मात्र से ही उसमें विकार पैदा करने की क्षमता पैदा हो जाती है। वैसे ये वस्तुएं परस्पर विरोधी गुण वाली नहीं होतीं। उदाहरण के लिए मछली और दूध दोनों ही आहार की वस्तुएं हैं किंतु दोनों का एक साथ सेवन करना घातक हो सकता है।

आयुर्वेद के अनुसार विरुद्ध आहार कई प्रकार के हो सकते हैं। कुछ परस्पर गुण विरुद्ध होते हैं तो कुछ अन्य रस तथा प्रकृति विरुद्ध।



इसी प्रकार कांजी और दूध का साथ-साथ सेवन भी वर्जित माना गया है। मछली को गुड़-शक्कर आदि गन्ने से उपजी वस्तुओं तथा शहद के साथ भी सेवन नहीं करना चाहिए। 'मत्स्यानिक्षोविकारेण तथा क्षौद्रेण वर्जयेत्।' इसी प्रकार 'रम्भाफलं त्यजेत्कं दधि विल्व फलान्वितम्।'

केले के साथ छाछ और दही के साथ बेल का फल अथवा इसका रस नहीं लेना चाहिए।

प्रकृति विरुद्ध

दूध स्वभाव से ही मधुर होता है। इसके साथ खट्टे पदार्थों का सेवन स्वास्थ्य के लिए हानिकर हो सकता है। नींबू की शिकंजी के तुरंत बाद दूध पीना वर्जित है। इसी प्रकार अनार, संतरा, आंवला, कैथ, कच्चा आम अथवा कैरी, कैर आदि भी दूध के साथ खाना अहितकर माना जाता है। गरम भोजन के साथ ठंडे पदार्थों के सेवन से भी बचना चाहिए।

मात्रा विरुद्ध

घी और शहद दोनों ही आहार के मुख्य उपादान हैं किंतु इन्हें समान मात्रा में लेने पर इनका प्रभाव विषतुल्य माना जाता है।

संस्कार विरुद्ध

कुछ पदार्थों को पकाने अथवा अन्य क्रियाओं के दौरान उनके गुणों में विकृति आ जाती है। चरक संहिता में लिखा है—

'दशाहमुपिते सर्पिं कांस्ये, मधुघृतं समम्'

दस दिन तक घी यदि कांसे के पात्र में पड़ा रहे तो वह सेवन करने योग्य नहीं रहता। इसी प्रकार सरसों के तेल में पकाया गया हरियल या कबूतर जाति के पक्षियों का मांस भक्षणीय नहीं है।

आजकल सुबह का बनाया भोजन फ्रिज में रखकर उसे शाम को गरम करके खाने का प्रचलन बढ़ रहा है। किंतु भावप्रकाश के अनुसार—

'कृतान्नं च कषायं च पुनरुष्णीकृतं त्यजेत्'

अर्थात् पकाया हुआ अन्न, क्वाथ आदि को फिर से गरम करने पर उसमें तत्व नष्ट होकर विकार पैदा हो जाता है अतः उसका सेवन नहीं करना चाहिए।

दही भोजन का आवश्यक अंग माना गया है, किंतु गरम पदार्थों के साथ दही नहीं खाना चाहिए, और ना ही न दही को गरम करके खाना चाहिए। ताजा दही के सेवन का भी विधान नहीं है, न रात को दही लेना उपादेय माना गया है। यदि रात को दही लेना ही हो तो उसमें नमक या शर्करा मिलाकर लेना उपयुक्त रहता है।

काल विरुद्ध

आजकल रात को भोजन के बाद शीतल पेय तथा ठंडी आइसक्रीम लेने का रिवाज चल निकला है। किंतु आहार के तुरंत बाद पाचन क्रिया के साथ शरीर की ऊष्मा भी बढ़ जाती है। उस पर ठंडे पेय या आइसक्रीम जैसे पदार्थ प्रकृति विरुद्ध ही है। अतः इनका दुष्प्रभाव विलम्ब से ही सही स्वास्थ्य पर पड़ना स्वाभाविक है। क्यों न पश्चिम के इस अन्धानुकरण से बचें!'

कई बीमारियों से बचाता है अखरोट

अ खरोट को विटामिनों का राजा कहा जाता है। इसमें प्रोटीन के अलावा कैल्शियम, मैग्नीशियम, आयरन, फास्फोरस, कॉपर, सेलेनियम जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं। ये बालों और त्वचा के लिए फायदेमंद होते हैं। इसमें मौजूद ओमेगा 3 फैट एसिड शरीर को अस्थिमा, आर्थराइटिस, स्किन प्रॉब्लम, एक्जिमा और सोरायमिस जैसी बीमारी से बचाता है। इसके अलावा भी अखरोट खाने से अनेक फायदे होते हैं।

वजन घटाने में मददगार

अखरोट वजन कंट्रोल करने में सहायक है। रोजाना इसका सेवन करने से आसानी से वजन कम किया जा सकता है। जो लोग बढ़ते वजन से परेशान हैं उन्हें हर दिन अखरोट खाने चाहिए। लगातार अखरोट खाने से आपको कुछ दिनों में फर्क दिखाई देगा।

अच्छी नींद

जिन लोगों को पूरा दिन काम करने के बाद भी नींद नहीं आती, उनके लिए अखरोट रामबाण का काम करता है। रात को सोने से पहले 1 या 2 अखरोट खाने से शरीर रिलैक्स होता है। इससे अच्छी नींद आती है।

दिल के लिए बेहतरीन

इसमें पाए जाने वाले एंटी-ऑक्सीडेंट दिल को दुरुस्त करने का काम करता है। अखरोट खाने से दिल से संबंधित समस्याएं नहीं होतीं। डायबिटीज मरीजों को रोजाना अखरोट का नियमित रूप से सेवन करना चाहिए। इसको खाने से डायबिटीज टाइप-2 से आराम मिलता है। इसमें पाई जाने वाले पॉली-अनसेचुरेटेड और मोनो वसा सेहत के लिए अच्छी होती है।



डिप्रेषन से राहत

आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी से 5 में 4 लोग तनाव यानि डिप्रेषन के शिकार हैं। अखरोट का सेवन करने से डिप्रेषन से काफी हद तक राहत मिलती है। हाल ही में हुए एक सर्वे से पता चला है कि अखरोट के सेवन से तनाव का स्तर घट जाता है। इसको खाने से ब्लड प्रेशर नियंत्रित रहता है और शरीर को पर्याप्त ऊर्जा मिलती रहती है।

गुड फॉर ब्रेन

अखरोट को ब्रेन फूड भी कहते हैं। इसका सेवन करने से उनके दिमाग को ऊर्जा मिलती है। याददाश्त कम होने की स्थिति में भी अखरोट का सेवन लाभकारी होता है। स्मरण शक्ति बढ़ाने के लिए अखरोट औषधि की तरह काम करता है। अखरोट खाने से कुछ ही दिनों में फर्क दिखाई देने लगेगा।

मजबूत पाचन तंत्र

इसमें मौजूद पोषक तत्व पेट को साफ करने का काम करते हैं। इससे कब्ज, अपच और एसिडिटी की समस्या दूर होती है। रोज इसका सेवन करके पाचन क्रिया मजबूत होती है।

स्वस्थ जीवन

स्वस्थ और लम्बे जीवन के लिए अखरोट खाना अच्छा रहता है। इसका नियमित सेवन से जीवनकाल बढ़ता है।



जीवन के हर पड़ाव में सही स्वास्थ्य के लिए बेहद जरूरी है संतुलित और पौष्टिक आहार

हमारे जीवन की अमूल्य सच्चाई है- पहला सुख निरोगी काया और एक निरोगी काया के लिए संतुलित आहार बहुत महत्वपूर्ण है।

हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर हमारे खानपान और जीवनशैली का बहुत गहरा असर होता है। कहावत भी है कि जैसा खावे अन्न वैसा होवे मन। रोज़ के खाने में सबसे अधिक मात्रा सब्जियां और दालों की होनी चाहिए क्योंकि उसमें अनेक तरह के पौष्टिक तत्व और प्रोटीन होते हैं जो हमारे शरीर के लिए अनावश्यक हैं। दूध, दही और फलों में अनेक विटामिन और मिनरल होते हैं जो हमारे शरीर के संचालन के लिए बहुत जरूरी हैं। ताजा, घर का बना हुआ खाना सबसे सात्विक होता है। बाहर के खाने में अक्सर मिलावट हो सकती है, घी-तेल और मसाले अधिक मात्रा में होते हैं। ऐसे खानों में प्राणिक शक्ति और सात्विकता बहुत कम होती है। उनका अभाव तामसिक गुण पैदा करता हैं।

मौसम के अनुसार फल और हरी सब्जियां शरीर के लिए सबसे उत्तम होते हैं। अगर हमारी दिनचर्या में ज्यादा समय बैठकर काम करना होता है, तो ये जरूरी है कि हम अपने खाने की मात्रा उतनी ही सीमित रखें जितनी कैलोरी की जरूरत हो। शरीर को चुस्त और निरोगी रखने के लिए नियमित रूप से 30 मिनट का व्यायाम भी अनिवार्य है।

आज के समय में 90 परसेंट बीमारियाँ, सिर्फ खानपान और जीवनशैली बदलने से ठीक हो सकती हैं। इन बीमारियों को लाइफस्टाइल डिजीज़ कहा जाता है। विश्व भर और भारत में मोटापा, डायबिटीज और हृदय रोग से सबसे ज्यादा लोग पीड़ित हैं। इन सब बीमारियों का हल दवाइयों में नहीं बल्कि सही संतुलित आहार में है।

स्वस्थ जीवन शैली और सही आहार से अपनी इम्यूनिटी बढ़ाये और अपना जीवन आनन्दमय बनाएं।

■ **Pramila Mundra**
Nutritionist & Wellness Consultant



औषधि हैं सब्जियां

प्रकृति ने हमें ऋतुओं के अनुसार ऐसी वानस्पतिक शाक-सब्जियां दी हैं, जो न केवल मौसम विशेष में शारीरिक आवश्यकता की पूर्ति करती हैं, बल्कि औषधीय गुणों से भी भरपूर होती हैं। बस, जरूरत है उन्हें पहचानने और उपयोग में लेने की। पादप के मुख्यतः पांच भाग होते हैं-जड़, फूल, पत्ते, फल और छाल। कुछ वनस्पतियां ऐसी हैं जिनके फूलों की सब्जियां पौष्टिक एवं गुणकारी होती हैं तो किसी वनस्पति के फलों की सब्जी बनती है। किसी की पत्तियां तो किसी की कंद गुणकारी होती हैं। इस तरह की शाक-सब्जियां बनाने से एक तो शरीर को आवश्यक खनिज तत्वों की पूर्ति होती है तो दूसरी ओर आज क्या सब्जी बनाएं? का विकल्प भी मिलता है।



फूलों की सब्जियां

फरवरी से अप्रैल के बीच सहजना फूलों से लद जाता है। हल्के पीले और सफेद रंग के ये फूल देखने में सुंदर तथा गुणकारी होते हैं। ये स्वाद में चरपरे, स्वभाव से गर्म और गुण की दृष्टि से तिल्ली की बढत रोकने वाले, सूजन, स्नायु रोग और मांसपेशियों के रोगों को दूर करने वाले होते हैं।

विधि : ताजा खिले हुए फूल एवं कलियां चुनकर उन्हें नमक के पानी में अच्छी तरह धो लें। पानी में उबाल कर अच्छी तरह निचोड़ लें और हींग, जीरे से छौंक दें। यदि लहसुन, प्याज खाते हैं तो पहले प्याज, लहसुन, हींग, जीरा, मिर्च, हल्दी, धनिया पाउडर डालकर मसाले को अच्छी तरह भून लें और जब उसमें जाली पड़ने लगे तो निचोड़े हुए फूल डालकर नमक मिला लें। फिर उसे अच्छी तरह भून लें। पानी नहीं डालें।

फरवरी-मार्च में ही कचनार फूलता है। लाल रंग फूलों वाला कचनार शीतल, भूख बढ़ाने वाला, पेट के कोड़े नष्ट करने तथा रक्त पित्त को दूर करने वाला होता है। कचनार के फूलों की कलियां नमक के पानी में धोकर साफ कर लें। पानी में उबाल कर अच्छी तरह निचोड़ दें और हींग-जीरे से छौंक दें। अच्छी तरह भून लें, पानी नहीं डालें।

सेमल के फूल बड़े-बड़े एवं लाल रंग के होते हैं। जनवरी के अंत से मार्च तक सेमल के फूल आते हैं। आयुर्वेद के अनुसार इसके फूल कड़वे, शीतल, मलरोधक, कफ और पित्त को दूर करने वाले तथा रक्त शोधक होते हैं। ये तिल्ली की बीमारी और श्वेत प्रदर में भी लाभदायक होते हैं।

विधि : सेमल के फूलों की कच्ची कलियां पानी में उबाल लें। निचोड़कर उसे हींग, जीरे से छौंक दें। मसाला स्वाद के अनुसार मिला लें। अच्छी तरह भूनें किंतु पानी नहीं डालें।

अगस्त्य के फूलों की सब्जी भी सहजने के फूलों की भांति बनाई जाती है। अगस्त्य की पत्तियों में प्रोटीन, कैल्शियम, फास्फोरस, लौह और विटामिन ए,बी,सी पाए जाते हैं, जबकि फूलों में विटामिन बी और सी होते हैं।

रेगिस्तान में फोग बहुतायत से मिलता है। उसमें सफेद रंग के फूल आते हैं। फूलों को अच्छी तरह साफ करके उसे पानी में उबाल लें। अच्छी तरह निचोड़कर उसे दही में मिलाकर रायता बनाएं। नमक, मिर्च स्वाद के अनुसार मिलाएं। इसमें हरी मिर्च और हरा धनिया भी काटकर डाल दें।

फलों की सब्जियां

सहजने की फलियां : ताजा कच्ची फलियों को पानी से धो लें। चाकू से छोटे-छोटे टुकड़े कर पानी में उबाल लें। निचोड़कर हींग, जीरे से छौंक दें। लहसुन, प्याज खाते हैं तो पहले लहसुन, प्याज, हींग, जीरा, हल्दी, मिर्च और धनियां डाल कर अच्छी तरह भून लें। जाली पड़ने पर उसमें उबली-निचोड़ी फलियां डाल दें। अच्छी तरह भूनें किंतु पानी नहीं डालें। सहजने की मोटी फलियों का रेशा चाकू से हटाएं फिर उन्हें काटकर आलू के साथ बनाएं



या कढ़ी में डालें। फलियों को अच्छी तरह चबा-चूसकर रेशा फेंक दें।

सांगरी : खेजड़ी की कच्ची फलियों को सांगरी कहते हैं। इसकी सब्जी



अतिसार नाशक, अग्निदीपक एवं रुचिकर होती है।

विधि : कच्ची फलियों को धोकर चाकू से काट लें। पानी में उबाल कर निचोड़ लें, हींग, जीरे से छौंक दें। यदि प्याज लहसुन खाते हैं तो पहले मसाला भूनें और फिर उसमें उबली-निचोड़ी फलियां डालें। अच्छी तरह भूनें, पानी नहीं डालें। सूखी सांगरी की सब्जी भी इसी तरह बनती है। सूखी सांगरी को साबुत ही पानी में उबाला जाता है। बाकी प्रक्रिया वही है।

लेहसुआ : बोलचाल में इसे लिसोड़ा कहते हैं। इसका कच्चा फल शीतल, मधुर, हल्का, कसैला, पित्त को शांत करने वाला, रुचिकर, ग्राही, नेत्र विकार तथा कफ को नष्ट करने वाला होता है।

विधि : अच्छे लिसोड़े लेकर उन्हें धो लें और पानी में उबाल लें। पानी से बाहर निकालकर उनके डंठल, उसके साथ लगी छतरीनुमा टोपी तथा अंदर की गुठली निकाल दें। एक कच्ची कैरी लेकर चाकू से उसका छिल्का उतार दें और गुदे को बारीक काट लें। इस कैरी को हींग, जीरे के साथ कड़ाही में तेल डालकर छौंक दें। मसाला डालकर अच्छी तरह भूनें और उसमें लिसोड़े डालकर पुनः भूनें। पानी नहीं डालें।

बेर : बेर गरीबों का सेब कहा जाता है। इसमें वही गुण होते हैं जो सेब में होते हैं। इसको सब्जी बनाने के लिए पके बेर को अच्छी तरह धो-पोंछ लें। चाकू से काट कर उसकी गुठली निकाल दें। हींग, जीरे से

बथुआ, मेथी, चौलाई जैसी सब्जियां तो आमतौर पर बनाई ही जाती हैं, लेकिन आप ग्वारपाटे और हल्दी की सब्जी का ऋतु के अनुसार प्रयोग कर स्वाद और स्वास्थ्य दोनों में समन्वय बना सकते हैं।

छोंककर उसमें मसाला डाल दें। तश्तरी से ढंक कर मंदी आंच पर पकने दें। पानी नहीं डालें।

आंवला : आयुर्वेद में आंवले को रसायन, कल्याणकारी, अवस्था को कायम रखने वाला और माता के समान रक्षा करने वाला माना गया है। आंवला में विटामिन प्रचुर मात्रा में होता है तथा किसी भी रूप में खाने से नष्ट नहीं होता।

विधि : आंवला पानी में उबाल लें। पानी से बाहर निकालकर उसकी कलियां अलग कर लें और गुठली फेंक दें। कड़ाही में तेल गर्म कर होंग, जीरा, साँफ तथा अजवाइन से छोंक दें। स्वाद के अनुसार नमक, मिर्च, हल्दी और चीनी डाल दें।

कच्ची हल्दी : सर्दी के दिनों में कच्ची हल्दी बाजार में मिलती है। हल्दी कफ, वात, रक्त विकार, प्रमेह और कृमिनाशक तो है ही, गुणकारी भी है।

विधि : कच्ची हल्दी की ताजा-अच्छी गांठ लेकर उसे चाकू से छील लें फिर उसे बारीक कुतर लें। कड़ाही में देशी घी गर्म कर उसे होंग, जीरे से छोंक लें। लहसुन खाते हैं तो लहसुन की कलियां भी छीलकर डाल दें। अच्छी तरह भून लें। नमक, मिर्च डालकर उतार लें। पानी नहीं डालें।



कच्ची हल्दी को छीलकर उसे मिक्सी में पीसकर पेस्ट बनाकर भी उसे उक्त विधि से छोंक सकते हैं। इसे फ्रिज में तीन-चार दिन तक रख सकते हैं। रोज एक-दो चम्मच गर्म कर भोजन के साथ खाएं।

केला, अमरूद, पपीता : ये तीनों ही फल बड़े गुणकारी हैं। इनके कच्चे फलों की सब्जी भी बनाई जाती है। कच्चे फल का छिलका चाकू से उतारकर गूदे को आलू की तरह काट लें। होंग, जीरे के साथ छोंक दें और आवश्यकता के अनुसार मसाला डाल दें। अमरूद की सब्जी में थोड़ी चीनी डाल दें। इन तीनों ही फलों की सूखी एवं पानी डालकर रसेदार सब्जी बनाई जा सकती है। कच्चे फल सब्जी के रूप में अपना संपूर्ण गुण देते हैं।

कचरी : आयुर्वेद के अनुसार कचरी मधुर, रूखी, पित्त एवं कफनाशक होती है। सूखी कचरी कफनाशक, वातनाशक और रुचिकर होती है। कच्ची, पकी हुई तथा सूखी तीन प्रकार की कचरियों की स्वादिष्ट सब्जी बनती है।

विधि : कच्ची एवं पकी हुई कचरी को काटकर होंग, जीरा एवं अजवाइन से छोंक दें। हरी मिर्च भी काटकर डालें। मसाला मिलाकर धीमी आंच में पकाएं, पानी नहीं डालें। सूखी कचरी को उबालें। चलनी में डालकर पानी निकाल दें। होंग, जीरे से छोंक दें। मसाला डालकर अच्छी तरह भून लें। थोड़ा गुड़ डाल लें। पानी नहीं डालें।

खींप की फलियां : राजस्थान के रेगिस्तानी इलाके में खींप की झाड़ी उगती है। उसकी कच्ची फलियों को उबाल कर सब्जी बनाई जाती है। सूखी सब्जियां इसके अलावा सूखी ग्वार फली, कैर, कूमट, सुखाई हुई गाजर, चने की पत्तियां, सुखाए हुए टिंडे, सुखा, हुए काकड़िया आदि अनेक ऐसी सब्जियां हैं जो स्वादिष्ट होने के साथ-साथ पौष्टिक भी हैं।

पत्तियों की सब्जियां

पुनर्नवा : यह जमीन पर फैलने वाली वनस्पति है। बोलचाल की भाषा में इसे साटी कहते हैं। इसके पत्तों का शाक वात, मंदाग्नि तथा शूल को दूर करता है। इसमें दीपन, विरेचन, मूत्र विरेचक, कफ तथा शोथ को दूर करने वाले गुण होते हैं।

विधि : इसके पत्तों को पानी में धो लें। छिलके वाली मूंग की दाल के साथ बनाने के लिए साटी के पत्तों को काटकर दाल में डाल दें। इसके पत्तों से आलण की सब्जी भी बनती है। उसके लिए छल्ल में थोड़ा बेसन घोलकर साटी के पत्ते डाल दें। इसी समय नमक, मिर्च, हल्दी डाल दें। धीमी आंच पर रखकर चम्मच चलाते हुए उबालें। इसे पंद्रह-बीस मिनट तक उबालें। थोड़ी गाढ़ी होने पर उतारें और होंग, जीरे का छोंक लगा दें। इसे गर्म-गर्म खाएं।

बथुआ : आयुर्वेद के अनुसार बथुआ अग्निदीपक, वात पित्त नाशक, मल, मूत्र को शुद्ध करने वाला, नेत्रों के लिए हितकारी, कृमिनाशक और कफ रोग वालों के लिए विशेष हितकारी है। यह त्रिदोष निवारक, रुचिवर्द्धक, दस्तावर, बुद्धिवर्द्धक, बलकारक, जठराग्नि को तेज करने वाला और बवासीर में भी लाभदायक है। यह रक्तवर्द्धक भी है।

विधि : बथुए को साफ कर काट लें। पानी में उबाल कर निचोड़ लें। होंग, जीरे का छोंक लगाकर मसाला मिला दें। रायता बनाने के लिए उबले-निचुड़े बथुए को छल्ल में मिलाकर नमक, मिर्च डाल दें।

पके हुए पपीते को क्षुधावर्द्धक माना जाता है। यदि इसके कच्चे फल की सब्जी बनाई जाए तो उसकी विशेषताएं अतिरिक्त होती हैं।

चौलाई : चौलाई हल्की, शीतल, पित्त एवं कफ नाशक, रक्त विकार नाशक, रुचिकारक, मल, मूत्र निस्सारक है। चौलाई के पत्ते अर्श, रक्त पित्त तथा खाँसी को नष्ट करते हैं और सूजन को समाप्त करते हैं।

विधि : छिलके वाली मूंग दाल के साथ बनाने के लिए चौलाई के पत्ते दाल में डाल दें। मसाला मिला दें। पकने पर होंगजीरे से छोंक लगा दें। आलण की सब्जी बनाने के लिए छल्ल में थोड़ा बेसन घोल लें। उसमें चौलाई एवं पालक के पत्ते काटकर डाल दें। गैस पर धीमी आंच करके उबालें। उबलने तक चम्मच से हिलाते रहें। करीब पंद्रह-बीस मिनट तक उबालें। गाढ़ी होने पर उतार लें और होंग-जीरे का छोंक लगा दें।

मेथी : मेथी की पत्तियों एवं मेथी दाने के गुणों से सभी परिचित हैं। मेथी दाने की सब्जी बनाने के लिए मेथी को उबालें। उसे होंग-जीरे से छोंक दें। खट-मीठी बनाने के लिए उसमें थोड़ी छल्ल डालकर मसाला डालें और अच्छी तरह उबालें। इसी तरह मेथी की पत्तियों की सब्जी अकेले, आलू के साथ भी बनती है। बाजार में सूखी पान मेथी भी मिलती है। उसे भिगोकर धो लें फिर उसे छोंक दें। इसके परांठे भी स्वादिष्ट बनते हैं।

एलोवेरा : इसे बोलचाल में ग्वारपाटा और संस्कृत में घृत कुमारी कहते हैं। इसके सेवन से मल शुद्धि होती है और शरीर से रोग जनक तत्व निकल जाते हैं। इससे जठराग्नि प्रदीप्त होती है तथा वात व्याधि, उदर रोग, लीवर के रोग, अम्ल पित्त तथा कृमि रोग नष्ट हो जाते हैं। यह दो प्रकार का होता है-मीठ और कड़वा।

विधि : मीठे ग्वारपाटे की सब्जी बनाने के लिए किनारों के कांटे चाकू से काट लें। अच्छी तरह धोकर चाकू से छोटे-छोटे टुकड़े कर लें। होंग-जीरे एवं साँफ के साथ छोंक दें। हल्दी, नमक, मिर्च और अमचूर डालकर अच्छी तरह भून लें। थोड़ा गुड़ भी डालें। पानी नहीं डालें। इसमें उबली हुई मेथी दाने मिलाने से और भी गुणकारी हो जाता है।

कड़वा ग्वारपाटा की सब्जी बनाने के लिए चाकू से उसका गूदा निकाल लें और उसे नमक के पानी में दस-पंद्रह मिनट डाल दें। गूदा बड़ा है तो चाकू से टुकड़े कर लें। उसे होंग-जीरे एवं साँफ से छोंक दें। हल्दी, मिर्च, नमक और अमचूर डाल दें। अच्छी तरह भून लें। पानी नहीं मिलाएं।





मेवों द्वारा चिकित्सा

प्रकृति ने जो भी वानस्पतिक वस्तुएँ पैदा की हैं, उनमें सम्पूर्ण गुण विद्यमान हैं। प्रकृति ने हमें मसाले और मेवे दिये हैं। हमें इनकी उपयोगिता का पूरा ज्ञान नहीं है। इनका पर्याप्त मात्रा में सेवन करना ही शरीर के लिए लाभदायक है। यदि हम इनके गुणों को जानकर इनका सेवन करें तो हमें दवाइयों की जरूरत बहुत ही कम पड़ेगी।

पौष्टिक और शक्ति बढ़ाने वाले खाद्यों में मेवे बहुत लाभदायक हैं। सही ढंग और सही मात्रा में अपनी क्षमता के अनुसार मेवे खाने से शरीर तो स्वस्थ होता ही है, साथ ही अनेक रोगों की चिकित्सा भी हो जाती है।

मेवों को भोजन का अंग समझ कर खायें। मेवे दूध से ज्यादा पौष्टिक हैं। मेवे भोजन के साथ भी खा सकते हैं। मेवे शरीर को शक्ति देने के साथ-साथ रोगों को दूर करते हैं। दूध की कमी पूरी करते हैं। मेवे खाकर दूध का लाभ लिया जा सकता है। मेवों में प्रोटीन होता है, बादाम और मूंगफली में प्रोटीन अधिक होता है। मेवों में चिकनाई होती है। घी के अभाव में मेवों का उपयोग कर घी का लाभ लिया जा सकता है। मेवों में विटामिन-बी, कैल्शियम और लोहा पर्याप्त मात्रा में होता है। मेवे कच्चे खाये जा सकते हैं। इसलिए कच्चे भोजन के गुण इनसे प्राप्त हो जाते हैं। मेवे पीसकर, चबाकर, किसी चीज में मिलाकर खाये जा सकते हैं। मेवे स्वादिष्ट होते हैं। इसलिए मेवों की माँग सदा बनी रहेगी। मेवे अपने आप में पूर्ण भोजन हैं।

मेवों में प्रमुख रूप से पिस्ता, काजू, बादाम, खजूर और छुहारे आते हैं। ये जितने बढ़िया एवं उच्च गुणवत्ता वाले होंगे उतने ही अधिक लाभ करेंगे। स्वास्थ्य के लिए ये बहुत लाभदायक हैं। इन्हें थोड़ी मात्रा में भी खाने भूख कम लगती है। कड़ाके की ठण्ड में मेवे खाकर शरीर को गर्म रख सकते हैं। शून्य से भी कम तापमान वाले बर्फीले स्थानों पर भी मेवे खाकर ठण्ड से बच सकते हैं। मेवे खाकर लम्बे समय तक स्वस्थ जीवन व्यतीत कर सकते हैं। मेवे सर्दी के मौसम में ही खाने चाहिए। सर्दी के मौसम में इन्हें खाने से रक्तचाप ठीक रहता है। पिस्ता उच्च रक्तचाप में कभी भी खा सकते हैं। मेवे प्राकृतिक भोजन हैं। इनको खाने से शरीर तरोताजा रहता है।

चिकित्सा जगत में खाद्य पदार्थों में पाये जाने वाले पौष्टिक गुणों को विटामिन्स, मिनरल्स, प्रोटीन आदि नामों से जानकर रोग होने का कारण इनकी कमी माना है। ये सभी तत्व हमारी भोजन सामग्री में मिलते हैं। यहाँ बताये जा रहे औषधीय गुण इन चीजों के खाने से शरीर में चले जायेंगे और हम स्वस्थ हो जायेंगे।

मेवे पानी में भिगोकर खाना अधिक लाभप्रद है। ढलती आयु में मेवे खाते रहने से बुढ़ापे की कमजोरी नहीं सताती।

■ प्रहलाद राय चितलांग्या
— ड्राईफ्रूट विशेषज्ञ

नाक, कान और गले के लिए लाभकारी है मुलेठी

प्रोटीन और वसा से भरपूर होती है



■ **एनबीटी** : अब तक मुलेठी को सिर्फ खांसी ठीक करने के लिए ही जाना जाता था, लेकिन जानते हैं बीमारियों में इसके फायदे के बारे में। स्वाद में मीठी मुलेठी कैल्शियम, ग्लिसराइजिक एसिड, एंटी-ऑक्सिडेंट, एंटीबायोटिक, प्रोटीन और वसा के गुणों से भरपूर होती है। इसका इस्तेमाल आंखों के रोग, मुंह के रोग, गले के रोग, दमा, दिल के रोग में होता है।

■ **होंगे कई फायदे** : मुलेठी कान और नाक के रोग में भी लाभकारी है। मुलेठी और मुनक्का से पकाए हुए दूध को कान में डालने से कान की बीमारियों में लाभ होता है।

■ **आंखों के लिए लाभप्रद** : मुलेठी के पानी से आंखों को धोने से कई नेत्र रोग दूर होते हैं। मुलेठी सौंफ का चूर्ण मिलाकर एक चम्मच शाम को खाने से आंखों की जलन मिटती है।

■ **दिल के रोगों से बचाए** : मुलेठी दिल के रोग में भी लाभकारी है। 3-5 ग्राम और कुटकी चूर्ण को मिलाकर 15-20 ग्राम मिश्री युक्त जल के साथ प्रतिदिन नियमित रूप से सेवन करने से हृदय रोगों में लाभ होता है। दूध के साथ मुलेठी का सेवन करने से ताकत बढ़ती है। साथ ही घी और शहद के साथ मुलेठी का प्रयोग करने से हृदय से संबंधित समस्याएँ नहीं होती।



औषधीय गुणों से भरपूर है तुलसी

भारत में लगभग हर दूसरे-तीसरे घर में तुलसी का पौधा देखने को मिलता है। खासकर हिंदू संस्कृति को मानने वाले परिवारों में तो तुलसी के पौधे का खास महत्व होता है, क्योंकि हिंदू संस्कृति में यह पौधा पूजनीय होता है और यही कारण है कि हर घर में इसकी पूजा भी होती है, लेकिन पौराणिक महत्व के साथ ही इसका औषधीय महत्व भी होता है।

तुलसी के पौधे को स्वास्थ्य के लिहाज से काफी फायदेमंद माना गया है।

■ **तनाव कम करें** : तुलसी पूरे दिन की थकान को झट से दूर कर देती है। अगर आप तनाव से परेशान हैं तो रोजाना रात को दूध में कुछ पत्ते तुलसी के डालकर उबाल लें और फिर इस दूध को पीएं। यह नर्वस सिस्टम को आराम पहुंचाता है और तनाव कम करता है।

■ **इम्यूनिटी बूस्ट करें** : तुलसी में भरपूर मात्रा में एंटीबैक्टीरियल और एंटी-इंफ्लेमेट्री गुण होते हैं, जो इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाते हैं। रोजाना इसके सेवन से फ्लू का खतरा भी दूर होता है।

■ **सर्दी-जुकाम दूर करें** : तुलसी का काढ़ा सर्दी और जुकाम में बहुत कारगर होता है। काढ़ा बनाने के लिए तुलसी पत्ते को पानी में डालकर उसमें काली मिर्च और मिश्री मिलाकर अच्छे से मिला लें और उसका सेवन करें। यह सर्दी में बहुत कारगर होता है।

पानी कितना पीना चाहिए, यह व्यक्ति-व्यक्ति पर निर्भर करता है। फिर भी स्वस्थ किडनियों वाले एक वयस्क व्यक्ति को दिनभर में दो से ढाई लीटर पानी जरूर पीना चाहिए। लेकिन पानी पीने के भी अपने नियम हैं। हमारी अच्छी सेहत बहुत कुछ इन नियमों पर भी निर्भर करती है। आज बात पानी पीने के ऐसे ही 5 प्रमुख नियमों की :

याद रखें पानी पीने के ये 5 नियम, हमेशा रहेंगे हेल्दी



नियम 1 : खाने के एकदम पहले और बाद में न पिएं
खाना खाने के बाद उसे पचाने वाले एंजाइम्स रिलीज होते हैं। ऐसे में अगर तुरंत पानी पी लेंगे तो उनका असर कम हो जाएगा और खाना ठीक से पच नहीं पाएगा। अगर यही आदत लगातार बनी रही तो पेट फूलने की समस्या भी हो सकती है। इसलिए बेहतर होगा कि चाहे ब्रेकफास्ट हो या लंच अथवा डिनरए खाने के बाद कम से कम 45 मिनट तक पानी ना पिएं। इसी तरह खाने से पहले भी मील्स और पानी पीने के बीच करीब 30 मिनट का गैप दें।

नियम 2 : खड़े होकर नहीं, हमेशा बैठकर पिएं

अगर दो बूट भी पानी पीना हो तो भी बैठकर पिएं। आयुर्वेद में भी खड़े होकर पानी पीना निषेध माना गया है। जब हम खड़े होकर पानी पीते हैं तो उससे शरीर में लिक्विड बैलेंस बिगड़ जाता है। इससे हमारे जोड़ों (ज्वाइंट्स) में द्रव्य जमा होने लगता है, जो आर्थराइटिस की आशंका को बढ़ा देता है। जब हम बैठकर पानी पीते हैं तो उससे हमारी नर्क्स रिलैक्सड होती हैं और हमारा पाचन तंत्र भी पोषक तत्वों को कहीं बेहतर ढंग से अवशोषित कर पाता है। इसी तरह किडनियां भी इस तरह से पिए गए पानी को बेहतर तरीके से प्रोसेस कर पाती हैं।

नियम 3 : एक बार में नहीं, थोड़ा-थोड़ा पिएं

जिस तरह एकसाथ बहुत सारा खाने के बजाय उतना ही खाना अलग-अलग हिस्सों में बांटकर खाना फायदेमंद होता है, यही बात पानी पर भी लागू होती है। एक बार में ही बहुत सारा पानी पीने के बजाय कम मात्रा में थोड़े-थोड़े अंतराल पर लगातार पीते रहना बेहतर है। उदाहरण के लिए, आधे लीटर पानी को एकसाथ पीने के बजाय इसी पानी को तीन से चार घंटों में 5 या 6 बार में पिएं। ऐसा करने से पानी में मौजूद पोषक तत्व अच्छे से अवशोषित हो पाएंगे और पेट फूलने, गैस और हाइपरटेंशन की समस्या की आशंका कम रहेगी।

नियम 4 : ऊपर से पानी न पिएं, चुस्कियां लेते हुए पिएं

कई लोगों की आदत होती है, खासकर ऑफिस में कि वे बोतल से आसमान की ओर मुंह कर पानी गटकते जाते हैं। इससे पानी पेट में तेजी से जाता है और वह हमारे पाचन तंत्र को नुकसान पहुंचा सकता है। इसके अलावा ऐसी स्थिति में पानी के साथ कुछ मात्रा में हवा भी पेट में जाती है। इससे पाचन के कमजोर होने और पेट फूलने की समस्या हो सकती है। इसलिए बेहतर होगा कि पानी हमेशा गिलास से सिप लेते हुए वैसे पिएं, जैसे चाय-कॉफी पीते हैं। बोतल से भी पीना हो तो अपनी पर्सनल बोतल रखें और उससे भी मुंह लगाकर ही पिएं।

नियम 5 : ठंडा नहीं, रूम टेम्परेचर वाला पानी ही पिएं

पानी हमेशा वही पिएं जो कमरे के तापमान पर रखा हुआ है, न कि रेफ्रिजरेटर से निकला हुआ एकदम ठंडा पानी। एकदम ठंडा पानी आपकी पाचन प्रणाली को बिगाड़ सकता है और शरीर द्वारा पोषक तत्वों के अवशोषण की प्रक्रिया में भी बाधा उत्पन्न कर सकता है। आयुर्वेद में भी हमेशा गुणगुना पानी पीने की ही सलाह दी जाती है। गुणगुना पानी शरीर के मेटाबॉलिज्म को बढ़ाकर वजन को नियंत्रित रखता है। साथ ही ब्लड सर्कुलेशन को ठीक रखकर दिल को भी हेल्दी बनाए रखता है। गर्मियों में आप मटके में रखा पानी पी सकते



गुणकारी

मूली के बीजों में उड़ुनशील तेल होता है। कन्द में आर्सेनिक 01 मिलीग्राम प्रति 100 ग्राम में रहता है। मूली तथा बीज में स्थिर तेल भी पाया जाता है। मूली दीपन, कृमिघ्न, वातहर अर्बुद अर्श और सब प्रकार की सूजन में उपयोगी है। हृदय रोग, हिचकी, कुष्ठ, विसूचिका और नष्टार्तव में यह उपयोगी है। कच्ची मूली कटु, तिक्त, उष्ण, रुचिकारक, दीपन, हृद्य, तीक्ष्ण पाचन, सारक मधुर, ग्राही बल्य तथा मूत्रविकार, अर्शगुल्म, क्षय, श्वास, कास, नेत्र रोग, नाभिशूल, कफ, वात, पित्त और रुधिर के विकारों को दूर करती है। पुरानी मूली उष्ण वीर्य, शोथ, दाह, पित्त और रुधिर के विकारों को उत्पन्न करती है। पकी हुई मूली चरपरी, गरम और अग्निवर्द्धक है। मूली की फली किंचित गरम और कफ वात नाशक होती है।

औषधीय प्रयोग

- मूली के 5-10 ग्राम बीजों को पीसकर उष्ण जल के साथ दिन में 3-4 बार फांकी लेने से गला साफ होता है।
- मूली के पानी को तिल के तेल में जलाकर कान में 2-2 बूंद डालने से कर्णशूल मिटता है।
- मूली का प्रयोग भोजनोपरांत करना चाहिए, भोजन से पहले यह पाचन में भारी और भोजन के बाद भोजन को पचाती है।
- कोमल मूली को मिश्री मिलाकर खाएं अथवा पत्तों के 10-20 ग्राम रस में मिश्री मिलाकर नियमित प्रयोग करना चाहिए।
- मूली के 25 मिलीग्राम स्वरस में आवश्यकतानुसार नमक और तीन-चार काली मिर्च का चूर्ण डालकर 3-4 बार पिलाने से उदर शूल में लाभ होता है।
- मूली के पत्तों के 10 ग्राम रस में 3 ग्राम अजमोद मिलाकर दिन में तीन बार पीने से पथरी गल जाती है।



मूली

- मूली के ताजे पत्तों को जल के साथ पीसकर उबाल लें दूध की भांति झाग ऊपर आ जाता है। इसको छानकर दिन में तीन बार पीने से कामला रोग मिटता है।
- मूली स्वरस पत्तों सहित निकालें, दिन में तीन बार 20-20 ग्राम पीने से पांडु रोग में लाभ होता है।
- मूली का रस 80 ग्राम सुबह के वक्त लेना जलोदर रोग में लाभदायक है।
- मूली की शाखों का रस 100 ग्राम निकाल के दिन में 3 बार पीने से पथरी के टुकड़े हो जाते हैं।
- मूली के बीजों को 1 से 6 ग्राम तक दिन में तीन से चार बार लेने से मूत्राशय की पथरी गल जाती है।
- इसके बीजों के चूर्ण को 3 ग्राम की मात्रा में देने से मासिक धर्म की रुकावट मिटकर मासिक धर्म साफ होता है।
- बवासीर और उदरशूल को दूर करने के लिए यह एक मशहूर औषधि है। बवासीर में इसकी सब्जी बनाकर खाने से आराम मिलता है।
- मूली का 20 ग्राम रस निकालकर उसमें 50 ग्राम गाय का घी मिलाकर सेवन करने से कुछ ही दिनों में बवासीर नष्ट हो जाता है।
- 5 ग्राम तिलों के साथ मूली के एक से दो ग्राम बीजों का सेवन दिन में दो-तीन बार करने से सब प्रकार की सूजन मिट जाती है।
- मूली का 20-40 मिलीलीटर तेल लकवा रोग में दिन में तीन बार पीने से लाभ होता है।
- मूली के बीजों को नींबू के रस में पीसकर लगाने से दाद में लाभ होता है।
- गुर्दे की खराबी से यदि पेशाब बनना बंद हो जाए तो मूली का 20-40 ग्राम रस दिन में दो-तीन बार पीने से फिर से बनने लगता है।
- मूत्राघात रोग में मूली खाने से बंद पेशाब फिर से जारी हो जाता है।

क्या हल्दी से वाकई वजन कम होता है ?



भा रतीय भोजन में हल्दी का एक महत्वपूर्ण स्थान रहा है। इससे खाद्य सामग्री को रंग तो मिलता ही है, भीना-भीना स्वाद भी मिलता है। लेकिन रंग व स्वाद से भी बढ़कर हल्दी अपने औषधीय गुणों के लिए ज्यादा जानी जाती है। इसका इस्तेमाल वजन कम करने के लिए भी किया जा सकता है। आखिर यह वजन कम करने में किस तरह से मददगार होती है ?

इंसुलिन रेजिस्टेंस को कम करती है हल्दी

हल्दी का सबसे बड़ा गुण है इंसुलिन रेजिस्टेंस की स्थिति को नियंत्रण में रखना। यह वह स्थिति होती है, जब कोशिकाएं इंसुलिन नामक हॉर्मोन पर सही तरीके से प्रतिक्रिया नहीं कर पातीं। इस स्थिति में न केवल डायबिटीज की आशंका बढ़ती है, बल्कि यह मोटापे का भी एक कारण बनती है। हल्दी में मौजूद करक्यूमिन नामक तत्व इंसुलिन रेजिस्टेंस की स्थिति को रोकता है।

शरीर में पित्त के उत्पादन को बढ़ाती है हल्दी

हल्दी का एक और महत्वपूर्ण कार्य है पेट में पित्त के उत्पादन को बढ़ाना। पित्त पाचन में काम आने वाला एक अहम पाचक रस होता है जो शरीर में जमा फैट (वसा) को इमल्सीफाई करता है। इमल्सीफाई करने का मतलब है वसा को तोड़कर ऊर्जा में बदलना। इससे शरीर के मेटाबॉलिज्म में भी सुधार होता है। गौरतलब है कि मेटाबॉलिज्म बेहतर होने पर वजन को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। जिनका मेटाबॉलिज्म धीमा होता है, उनका वजन ज्यादा होता है।

कैसे लें हल्दी ?

यह तय होने के बाद कि हल्दी के समुचित सेवन से वजन को नियंत्रित किया जा सकता है, बात आती है इसको लेने के तरीकों की। अपनी रोजाना की डाइट में इसे शामिल करने के अलावा कुछ आसान तरीकों से भी हल्दी का नियमित सेवन किया जा सकता है।

■ **दूध के साथ** : यह न केवल सबसे आसान तरीका है, बल्कि सबसे प्रभावी भी। दूध को पांच से सात मिनट तक हल्की आंच पर गर्म करें। एक गिलास दूध में आधे से एक चौथाई चम्मच तक हल्दी पाउडर मिलाकर पिएं। इसे सुबह के समय या रात को सोने से पहले कभी भी पिया जा सकता है।

■ **चाय के रूप में** : डेढ़ कप पानी में एक चम्मच हल्दी पाउडर को मिलाकर इतना उबाल लीजिए कि एक कप पानी ही बचा रह जाए। उसे गुनगुना करके उसमें थोड़ासा नींबू का रस और चुटकी भर काली मिर्च का पाउडर मिला लीजिए। अब छानकर पीजिए।

■ **सूप के साथ** : वेजिटेबल सूप या आप जो भी सूप पीना चाहते हैं, उसमें भी हल्दी लेना एक अच्छा तरीका है। एक बाउल सूप में आधा चम्मच हल्दी पाउडर मिला लीजिए। इसमें एक चुटकी भर काली

मिर्च मिलाकर लीजिए।

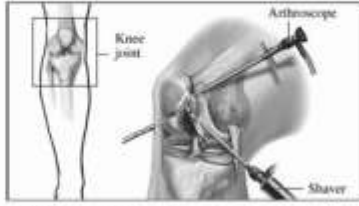
■ **सलाद में डालकर** : समान मात्रा में हल्दी पाउडर, धनिया पाउडर और जीरा पाउडर को मिलाकर इस मिश्रण को नमक रखने वाली डिब्बी (साल्ट शेकर) में भरकर रख लीजिए। जब भी आप सलाद खाएं, नमक के साथ इसे छिड़क लीजिए। इसी मिश्रण को रायते में भी इस्तेमाल किया जा सकता है।

कैसे पता लगाएं कि हल्दी शुद्ध है या मिलावटी ?

बेहतर नतीजे हासिल करने के लिए जरूरी है कि शुद्ध हल्दी का ही सेवन किया जाए। हल्दी की जांच के लिए आप एक आसान टेस्ट कर सकते हैं। कांच के एक गिलास में हल्का गुनगुना पानी लीजिए। उसमें एक छोटा चम्मच हल्दी पाउडर डाल दीजिए और हिलाए बगैर ऐसे ही छोड़ दीजिए। करीब 20 मिनट के बाद उस गिलास को चेक कीजिए। अगर पूरा हल्दी पाउडर तले में बैठ जाए और पानी वैसा ही साफ बना रहे तो इसका मतलब है कि हल्दी शुद्ध है। अगर पानी थोड़ा धुंधला हो जाए तो हल्दी में कुछ मिलावट हो सकती है।

BIHANI ORTHO-SPINE CLINIC

निम्न लक्षणों वाले रोगियों के लिये परामर्श



डॉ. मोहित बिहाणी

स्पाइन, हड्डी एवं जोड़ रोग विशेषज्ञ
(मिक्ट्रोलायनेज, जर्मनी, आंध्रप्रदेश व चंडीगढ़ से प्रशिक्षित)
MBBS, DNB (Ortho), MNAMS Ortho-Spine Surgeon
☎ 9950082342, 9664265165

Sciatica



- + कमर दर्द
- + गर्दन दर्द
- + रीढ़ की हड्डी के फ्रैक्चर
- + रीढ़ की हड्डी में क्यूब
- + कंधे व बॉह में दर्द या झनझनाहट
- + साईटिका, रिलप डिस्क
- + स्पाइन टीबी
- + सरवाईकल स्पोण्डिलोसिस
- + कमर के निचले हिस्से से एक या दोनों पैरों में दर्द या सुन्नपन (झनझनाहट)

Visiting hours : 9 A.M. to 1 P.M.

All Patients visiting our clinic are advised to wear a mask, carry hand sanitizers, download & install "Arogya Setu App" and follow social distancing norms at clinic.

Fix an appointment before visiting only if it is urgent to consult.

सभी प्रकार के Empanellment द्वारा ऑपरेशन की सुविधा उपलब्ध

SPINE SURGERY

- **KEY HOLE Surgery**
- **MINIMALLY INVASIVE**
(सूक्ष्म चीरे से)
- **ENDOSCOPIC DISCECTOMY**
- **INJECTION TECHNIQUE**
For SLIP DISC
(Sciatica Pain Management)
(बिना चीरफाड़ के)

Surgery Facilities for

- **Complex Trauma Surgery**
- **Fracture Surgeries**
- **Joint Replacement**
- **Arthroscopy**
(दूरबीन द्वारा लिगामेन्ट रिपेयर)
- **Hand Surgery**
- **Shoulder Surgery**

📍 **G-33-34 Vijaylaxmi Tower, Central Spine, Vidhyadhar Nagar, Sector-6, Near Dana Pani Restaaurant, Jaipur**

📍 **Shastri Nagar Branch : A-33, Shastri Nagar, Jaipur**



Near Technology Park, Shipra Path, Mansarovar, Jaipur-302020



0141-2780970/71/72/74 ☎ +91 9664265165, +91 9950082342



मिल्खा सिंह

'सेहत को भले 10 मिनट रोज दीजिए, जितनी भूख है उससे आधा खाइए'

'मेरे जमाने में तीन स्पोर्ट्समैन हुए हैं। मैं था, लाला अमरनाथ थे और ध्यानचंद जी थे। एक दिन नेशनल स्टेडियम के अंदर लाला अमरनाथ जी से मेरी बातें हो रही थीं। उन्होंने मुझे बताया कि मैच खेलने के लिए उन्हें दो रुपए मिलते हैं और थर्ड क्लास में उन्हें सफर करना होता है। अब आज आप देख लीजिए कि हालात कितने बदल गए हैं। विराट कोहली के पास इतना पैसा, धोनी के पास इतनी दौलत है, सचिन कितने अमीर हैं। लेकिन तब इतना पैसा नहीं मिलता था।

ध्यानचंद जी जैसा हॉकी प्लेयर आज तक दुनिया में पैदा नहीं हुआ। जब वे 1936 के बर्लिन ओलंपिक में खेल रहे थे तो हिटलर ने उनसे कहा था कि ध्यानचंद आप यहां रह जाइए, आपको जो चाहिए हम देंगे। लेकिन ध्यानचंद जी ने कहा था नहीं, मुझे अपना देश प्यारा है, मुझे वापस जाना है। 1958 कॉमनवेल्थ

गेम्स में जब मैंने पहला गोल्ड मैडल जीता तो क्वीन ने मुझे गोल्ड मैडल पहनाया। स्टेडियम में करीब एक लाख अंग्रेज बैठे थे, भारतीय गिने-चुने ही थे। क्वीन जैसे ही गोल्ड मैडल पहनाकर गईं तो एक साड़ी वाली औरत जो क्वीन के साथ ही बैठी थीं, दौड़ती हुई मेरे पास आई और बोली- मिल्खा जी .. पंडित जी (जवाहरलाल नेहरू) का मैसेज आया है और उन्होंने कहा है कि मिल्खा से पूछो कि उन्हें क्या चाहिए। आपको मालूम है मिल्खा सिंह ने उस दिन क्या मांगा था? सिर्फ एक दिन की छुट्टी। मैं पंडित जी से कुछ भी मांगता तो मिल जाता। लेकिन मांगने में शर्म का भाव आता है। तब मेरी तनख्वाह 39 रुपए आठ आने थी। सेना में मैं सिपाही था। उसी में हम गुजारा किया करते थे।

बच्चों आज इतना पैसा आ गया है खेल में, इतने लेटेस्ट इक्विपमेंट आ गए हैं, इतने स्टेडियम बन गए हैं, मगर मुझे दुख इस बात का है कि 1960 में जो मिल्खा

सिंह ने रिकॉर्ड बनाया था, वहां तक आज तक कोई भारतीय खिलाड़ी नहीं पहुंच सका है। मुझे इस बात की तकलीफ है। आगे बढ़ो... सब कुछ है हमारे पास। ओलंपिक में मैडल जीतना अलग स्तर का काम है। वहां पर 220-230 देशों के खिलाड़ी आते हैं और अपनी पूरी तैयारी करके आते हैं। जोर लगाकर आते हैं कि हमें स्वीमिंग में मैडल जीतना है, फुटबॉल में मैडल जीतना है, हॉकी में मैडल जीतना है। एथलेटिक दुनिया में नंबर वन गेम मानी जाती है। उसमें जो मैडल ले जाता है उसे दुनिया मानती है। उसने बोल्ट को पूरी दुनिया जानती है और कहती है कि जर्मैका का खिलाड़ी है। भारत की आजादी के बाद से केवल पांच-छह खिलाड़ी फाइनल तक पहुंचे हैं लेकिन मैडल नहीं ले पाए। मैं भी उनमें से एक हूँ। जब कोई वहां से मैडल लेकर आया तब मैं मानूंगा कि बदलाव हुआ है।

बदलाव फिटनेस से ही आया। आज मैं जो चल-फिर पा रहा हूँ तो केवल फिजिकल फिटनेस की वजह से। मैं लोगों से कहता हूँ कम खाओ। क्योंकि सारी बीमारी पेट से ही शुरू होती हैं। मेरी राय है कि चार रोटी की भूख है तो दो खाइए। जितना पेट खाली रहेगा आप ठीक रहेंगे। इसके बाद मैं चाहूंगा कि 24 घंटे में से 10 मिनट के लिए खेल के मैदान में जाना बहुत जरूरी है। पार्क हो, सड़क हो .. जाइए और दस मिनट तेज वॉक कीजिए, थोड़ा कूद लीजिए, हाथपैर चला लीजिए। खून शरीर में तेजी से बहेगा तो बीमारियों को भी बहा देगा। आपको मेरी तरह कभी डॉक्टर के पास जाने की जरूरत नहीं होगी। सेहत के लिए दस मिनट निकलना बेहद जरूरी है।

■ स्टार्स टेल के एक इवेंट में 'फ्लाइंग सिख' कहलाने वाले धावक 'मिल्खा सिंह'

आज लोग बहुत जल्दी बूढ़े हो रहे हैं, जल्दी मर रहे हैं। पचास वर्ष की अवस्था में कोई चला जाता है तो कहा जाता है-कोई बात नहीं, पूरी अवस्था पाकर गया है। चालीस-पचास वर्ष के बाद बूढ़ा होना स्वाभाविक माना जा रहा है। यह स्वाभाविक नहीं है। उसे और जीना चाहिए था। धारणाएं गलत बन गईं। व्यक्ति असमय में इसलिए चला गया कि भोजन दीर्घकाल तक जीने के अनुकूल नहीं था। आहार का संयम होना ही चाहिए। ऐसा आहार न लें जिससे कोलेस्ट्रॉल या वसा की मात्रा बढ़े। प्रणीत भोजन का अर्थ है-चर्बीयुक्त भोजन। कहा गया-मुनि को ऐसा भोजन नहीं करना चाहिए, जिसमें घी झरता हो। आहार का संयम करना बहुत कठिन है। वह इतना प्रियकर और स्वादिष्ट होता है कि व्यक्ति खाने का लोभ संवरण नहीं कर पाता। कोई भोज हो, विवाह-शादी का प्रसंग हो और उसमें इस तरह का भोजन न हो, यह आज संभव ही नहीं है। पहले शादी-विवाह के ऐसे आयोजन लगातार चार-पांच दिनों तक चलते थे। अब एक दिन में ही सब संपन्न हो जाते हैं, यह अच्छी बात है, किन्तु आजकल लोग एक दिन में ही कई दिनों की कसर निकाल लेते हैं। शादी-बारातों में तो आयोजकों की तरफसे समय के अनुसार पूरी एक तालिका बनती है। यह निश्चित होता है कि कितने बजे बारातियों को क्या-क्या दिया जाए। वह तालिका इतनी समयबद्ध होती है कि खाने वाले को हाथ धोने की भी फुर्सत नहीं मिलती। खाने में भी होड़ और प्रतिस्पर्धा चलती है। परिणामस्वरूप पाचनतंत्र पर जो गुजरती है, उसकी आप कल्पना भी नहीं कर सकते।

भोजन इतना बड़ा बीमारी का कारण है, किन्तु इसी पर सबसे कम ध्यान दिया गया। आहार-संयम की बात केवल धर्म तक सीमित रही। किन्तु अब यह केवल साधना की बात नहीं है। जो व्यक्ति स्वस्थ रहना चाहता है, हृदयरोग से बचना चाहता है, उसे आहार-संयम पर उतना ही ध्यान देना होगा, जितना एक साधक को। एक हृदय रोग विशेषज्ञ कहता है-आहार का संयम करो, तो ऐसा लगता है जैसे कोई धर्म का व्यक्ति उपदेश की भाषा में किसी गृहस्थ या श्रावक को उपदेश दे रहा है। स्वास्थ्य के लिए आज वे निर्देश दिये जा रहे हैं, जो धर्म करने वाले व्यक्ति को दिये जाते हैं। इसका एक निदर्शन है-आहार-संयम।



आचार्य महाप्रज्ञ

खानपान की इन 6 आदतों से दुरुस्त रहेगी हमारी सेहत

अच्छी सेहत के लिए हेल्दी डाइट अहम भूमिका निभाती है।

यहां हेल्दी डाइट का मतलब केवल इतना भर नहीं है कि

आप खाते-पीते क्या हैं, बल्कि यह भी है कि आप किस तरह से और कब खाते हैं।

यानी खान-पान को लेकर आपकी आदतें किस तरह की हैं।

यहां हम कुछ ऐसी टिप्स बता रहे हैं जो सेहतमंद बनाने में आपकी मदद करेंगी :

**डिनर में प्रोटीन ज्यादा हो
रोटी-चावल कम,
खिचड़ी बेहतर ऑप्शन**



डिनर में कार्बोहाइड्रेट की तुलना में प्रोटीनयुक्त चीजें ज्यादा होनी चाहिए। यानी रोटी और चावल की तुलना में दालें, पनीर, टोफू, उबले हुए चने, अंकुरित मूंग अधिक होने चाहिए। खिचड़ी एक बेहतर विकल्प है। डिनर में यह भी सुनिश्चित करें कि इसका एक तिहाई हिस्सा सलाद हो। मांसाहारी लोग अपेक्षाकृत ज्यादा मात्रा में मछली और चिकन को अपने खाने में शामिल कर सकते हैं।

**थोड़ा-थोड़ा, बार-बार खाएं
दिनभर के भोजन को
पांच-छह हिस्सों में बांटें**



कई लोग दिन में केवल दो बार खाते हैं- लंच और डिनर। बेहतर होगा कि आप दिनभर के अपने भोजन को पांच से छह हिस्सों में बांटकर खाएं। जैसे ब्रेकफास्ट, लंच और डिनर के अलावा तीन छोटे-छोटे स्नैक भी लें। इससे न केवल जंक फूड से बचा जा सकता है, बल्कि मेटाबॉलिज्म को बढ़ाकर मोटापे को भी कम किया जा सकता है।

**फल सुबह के समय खाएं
पोषक तत्वों को एब्जाव
करने में मदद मिलेगी**



फल खाना तो फायदेमंद है ही, लेकिन इन्हें किस समय खाएं, यह भी मायने रखता है। फल खाने का सबसे अच्छा समय सुबह माना जाता है, जब पेट लगभग खाली होता है (हालांकि एकदम खाली पेट भी न खाएं)। फलों में पाचन के लिए जरूरी एंजाइम्स होते हैं। अगर फल सुबह के समय खाएंगे तो वे बाद में लिए जाने वाले भोजन के पोषक तत्वों को एब्जाव करने में मदद करेंगे।

**चाय-कॉफी में शुगर न लें
सबसे ज्यादा शुगर इसी
के जरिए लेते हैं**



मोटापे की सबसे बड़ी वजह शक्कर ही है। चूंकि हममें से अधिकांश लोग दिनभर में कई बार चाय या कॉफी का सेवन करते हैं। ऐसे में चाय या कॉफी के जरिए ही सबसे ज्यादा शक्कर हमारे शरीर में जाती है। इसलिए हम कम से कम चाय या कॉफी में ही शक्कर को पूरी तरह से अर्वाइड कर लें तो एक्स्ट्रा शुगर इनटेक से काफी हद तक बच जाएंगे।

**बदल-बदलकर खाएं तेल
इससे सभी जरूरी फैट
शरीर को मिलते रहेंगे**



तेल में तीन तरह के फैट पाए जाते हैं- पॉली-अनसैचुरेटेड, मोनोअनसैचुरेटेड फैट और सैचुरेटेड फैट। किसी तेल में कोई ज्यादा रहता है तो किसी में कोई कम। तीनों ही फैट की एक निश्चित मात्रा हमारे लिए जरूरी हैं। न एक सीमा से ज्यादा, न ही बहुत कम। इसीलिए तेलों को बदल-बदलकर खाना चाहिए। इससे तीनों फैट हमारे शरीर को मिलते रहते हैं और उनकी अधिकता भी नहीं होती।

**तेल का दोबारा इस्तेमाल न करें
ऐसा तेल दिल को
पहुंचाएगा नुकसान**



एक बार तलने के लिए इस्तेमाल किए गए तेल को दोबारा बिल्कुल इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। ऐसा करने पर यह तेल ट्रांसफैट में बदल जाता है। ट्रांसफैट खासकर हमारे दिल के लिए काफी नुकसानदायक होता है। घर में अक्सर डीप फ्राइड चीजें तलने के लिए छोटी और गहरी कड़ाही का इस्तेमाल करना चाहिए। इससे तेल कम बचेगा।

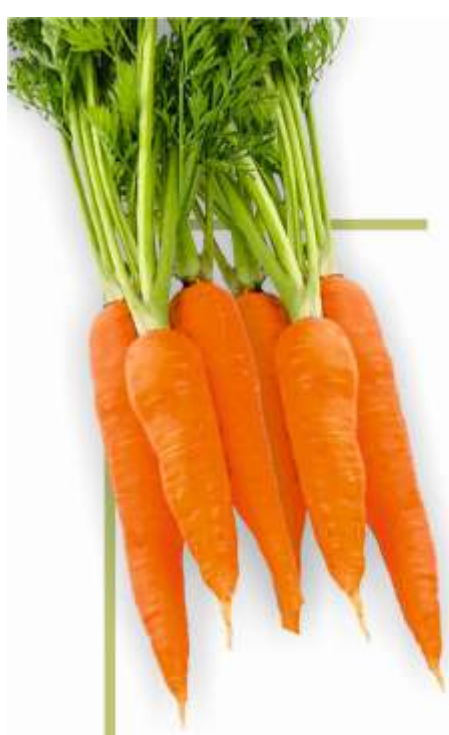


किशमिश खाने से घटेगा ब्लड प्रेशर और हार्ट अटैक का खतरा, बढ़ेगी इम्युनिटी

आयरन की कमी दूर करने और चमकदार स्किन के लिए किशमिश को भिगोकर खाएं किशमिश में मौजूद पोषक तत्व ना सिर्फ हमें बीमारियों से बचाते हैं, बल्कि आयरन की कमी दूर करते हुए स्किन को चमकदार बनाते हैं। यह थकान दूर करेगी। इसे रोजाना पानी में भिगोकर खाएं। जानिए रोजाना किशमिश का पानी पीने के फायदे... -

- टॉक्सिन बाहर निकालेंगे शरीर में ऐसे टॉक्सिन पाए जाते हैं जो कमजोरी बढ़ाते हैं। ऐसे में, खाली पेट किशमिश का पानी पीने से शरीर के टॉक्सिंस दूर होंगे। इसके एंटीऑक्सीडेंट्स पेट की गंदगी को बाहर निकालने में मदद करते हैं।
- त्वचा चमकेगी और मुंहासों का खतरा कम होगा बीमारियों को दूर करने के साथ-साथ किशमिश का पानी चेहरे पर भी चमक लाता है। यह पिंपल्स से बचाएंगे। इस पानी से शरीर के टॉक्सिन बाहर निकालने से स्किन का ग्लो बढ़ेगा।
- हार्ट अटैक से बचाव इन दिनों तनाव के कारण कम उम्र के लोग भी हार्ट अटैक का शिकार हो रहे हैं। ऐसे में किशमिश का पानी फायदेमंद है। इसे रोजाना पीने से ब्लड प्रेशर कम होगा और शरीर की अतिरिक्त चर्बी भी घटेगी। यह रोगों से लड़ने की क्षमता भी बढ़ाएगा।
- आयरन की कमी होगी दूर एनीमिया से ग्रसित लोगों को किशमिश का पानी पीना चाहिए। इसमें मौजूद आयरन की अधिक मात्रा से शरीर में हीमोग्लोबिन का लेवल बढ़ता है। इसके अलावा यह ड्राइजेशन को बेहतर बनाने में मददगार है।

गाजर



गाजर में प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट, रेशे खनिज तत्व, कैल्शियम, फास्फोरस, लोहा इत्यादि पाए जाते हैं। इसमें विटामिन ए, बी, सी तथा विटामिन बी समूह के रीबोफ्लोविन तथा निकोटीनिक अम्ल पाए जाते हैं। इसके बीजों में एक उड़नशील तेल पाया जाता है।

राजनिर्घंटु के मत में गाजर मीठी, रुचिकारक, किंचित चरपरी, अफारा दूर करने वाली कृमिघ्न तथा दाह-शूल पित्त और तृषा शामक है। जंगली गाजर चरपरी, उष्ण, कफ, वात नाशक, दीपन, हृद्य, रुचिकारक, कुष्ठ, अर्श, शूलदाह, दमा और हिचकी में लाभकारी है। इसके बीज स्नायुर्मंडल के लिए पौष्टिक हैं।

औषधीय प्रयोग

- 250 ग्राम सौंफ को साफ करके कांच के पात्र में रखें, इसमें बादामी रंग की गाजरों के रस की तीन भावना दें, जब सूख जाए तो 10 ग्राम रोज रात के वक्त दूध के साथ सेवन करने से नेत्रों की ज्योति बढ़ती है।
- गाजर के पत्तों को घी से चुपड़कर गर्म करके उनका रस निकालकर 2-3 बूंदें नाक और कान में डालें, छींकें आकर आधासीसी की वेदना जाती रहेगी।
- 5-6 गाजर को भूमल में पकाएं या कच्ची ही छीलकर रातभर बाहर ओस में रखी रहने दें। प्रातःकाल केवड़ा, या गुलाब अर्क तथा मिश्री मिलाकर खाने से हृदय की धड़कन सामान्य हो जाती है।
- गाजरों को साफ करके छोटे-छोटे टुकड़े करके शहद मिले जल में उबालें, जब गाजर कुछ नरम हो जाए तो निकालकर कपड़े पर फैलाकर कुछ खुशक कर लें, फिर केवल शहद में उबालकर एकतार चाशनी बनाएं और बर्तन में रखें, इसमें एक किलोग्राम मुरब्बे में 1-2 ग्राम दालचीनी, सौंठ, इलायची, केसर, कस्तूरी, जायफल डाल

दें। ये चीजें न डालें तब भी कुछ नहीं। 40 दिन बाद इस मुरब्बे का सेवन 20 ग्राम से 40 ग्राम तक करें, यह दिल की कमजोरी और उन्माद के लिए अति उत्तम है। यह मुरब्बा अत्यंत कामोत्तेजक है, जलोदर में भी लाभदायक है।

- गाजर को भाप में उबालकर, उसमें 10 ग्राम रस निकालें अब इसमें 20 ग्राम शहद मिलाकर पीने से छाती की पीड़ा दूर होगी। गाजर के स्वरस में मिश्री मिलाकर चटनी सी बना लें, अब इसमें काली मिर्च बुरककर चटाने से खांसी में लाभ होता है। कफ आराम से निकल जाता है।
- अतिसार में गाजर का 10-20 ग्राम तक रस आवश्यकतानुसार पीने से लाभ होता है।
- खूनी बवासीर में रक्त अगर अधिक गिरता हो तो दही की मलाई के साथ गाजर को 10-20 ग्राम तक रस पीने से लाभ होता है।
- प्रसव के समय कष्ट को कम करने के लिए गाजर के 10 ग्राम बीज और उसके 100 ग्राम पत्तों का काढ़ा बनाकर पिलाने से प्रसव कष्ट कम होता है।
- सूजन से पीड़ित रोगी को गाजर की तरकारी खिलानी चाहिए।

गन्ना और गुड़

ईख के रस की नस्य देने से नकसीर में लाभ होता है। केवल रस का सेवन 10-20 ग्राम की मात्रा में करने से हिक्का में लाभ होता है।

- पुराना गुड़ अदरक के साथ सेवन करने से कफ का नाश करता है।
- ईख के शुद्ध ताजे रस के साथ जौ के सत्तू का सेवन करने से पांडु रोग में लाभ होता है।
- ईख के साथ जौ की डांग या जौ की बाल पीसकर पीने से कोष्ठबद्धता में लाभ होता है।
- ईख के रस को पकाकर, ठंडा कर पीने से अफारा मिटता है।
- पुराना गुड़ प्रसूत संबंधी विकारों को भी दूर करता है।
- भोजन से पूर्व ईख के सेवन से पित्त का नाश होता है।
- ईख के रस में शहद मिलाकर पीने से पित्तजन्य दाह दूर होता है।
- एक वर्ष का पुराना गुड़ नवीन गुड़ की अपेक्षा अधिक गुणयुक्त होता है।
- पुराने गुड़ को सौंठ के साथ सेवन करने से यह समस्त वात संबंधी विकारों को दूर करता है।

ईख के रस को धूप में या आग में तपाकर, एक उफान आने पर शीशी या चीनी मिट्टी के बर्तन में भरकर रखें। इक सप्ताह बाद व्यवहार में लाएं। यह उत्तम पाचक होता है।





पके हुए आंवलों का रस निकालकर उसको खरल में डालकर घोटना चाहिए, जब गाढ़ा हो जाए तब उसमें और रस डालकर घोटना चाहिए। इस प्रकार घोटते-घोटते सबको गाढ़ा करके उसका गोला बनाकर चूर्ण कर लेना चाहिए। यह चूर्ण अत्यन्त पित्त शामक है। इसको 2-5 ग्राम की मात्रा में नित्य दिन में दो बार सेवन करने से पित्त की घबराहट, प्यास और पित्त का ज्वर दूर होता है।

आंवला

आंवले के फल में विटामिन 'सी' प्रचुरता से पाया जाता है। इसमें नारंगी के रस से 20 गुना अधिक विटामिन 'सी' पाया जाता है। आंवले में गैलिक एसिड, टैनिन एसिड निर्यास, शर्करा, एल्ब्युमिन, सेल्युलोज तथा कैल्शियम पाया जाता है। यह त्रिदोष हर है। अम्ल से वात, मधुर शीत से पित्त तथा रुक्ष-कषाय होने के कारण कफ का नाश करता है।

औषधीय प्रयोग

- 20-50 ग्राम आंवलों को जौ कूट कर दो घंटे तक आधा किलोग्राम पानी में औटाकर उस जल को छानकर दिन में तीन बार आंखों में डालने से नेत्र रोगों में बहुत लाभ होता है।
- सूखे आंवले 30 ग्राम, बहेड़ा 10 ग्राम आम की गुठली की गिरी 50 ग्राम और लौह चूर्ण 10 ग्राम रातभर कढ़ाही में भिगोकर रखें, बालों पर इसका नित्य प्रति लेप करने से छोटी आयु में श्वेत हुए बाल कुछ ही दिनों में काले पड़ जाते हैं।
- आंवला, रीठा, शिकाकाई तीनों का क्वाथ बनाकर सिर धोने से बाल मुलायम घने और लंबे होते हैं। ब्राह्मी आंवला केश तेल भी बालों के लिए अच्छा होता है। हिचकी तथा उल्टी में आंवले का 10-20 ग्राम मिलीलीटर रस 5-10 ग्राम मिश्री मिलाकर देने से आराम होता है। यह दिन में दो-तीन बार दिया जा सकता है। 10-15 ग्राम चूर्ण पानी के साथ भी दिया जा सकता है।

- ताजा आंवला 1-2 नग मिश्री के साथ या स्वरस 25 ग्राम की मात्रा लेकर समभाग शहद के साथ प्रातः-सायं देने पर खट्टी डकारें अम्लपित्त की शिकायतें दूर हो जाती हैं।
- आंवले के 10 ग्राम बीज रातभर जल में भिगोकर रखने पर वे अगले दिन पीसकर 250 ग्राम गो दूध के साथ देने पर पित्ताधिक्य में लाभ होता है।
- आंवले के फल का चूर्ण यकृत बढ़ाने, सिरदर्द, कब्ज, बवासीर व बदहजमी रोग में त्रिफला चूर्ण रूप में प्रयोग किया जाता है। मात्रा 3 से 6 ग्राम जल के साथ दिन में तीन बार। 3-6 ग्राम त्रिफला चूर्ण की फंकी उष्ण जल के साथ रात में सोते समय लेने से कब्ज मिटता है।
- 5-6 नग आंवलों को जल में पीसकर रोगी की नाभि के आसपास उनकी थाल-बचाकर लेपकर दें और थाल में अदरक का रस भर दें। रस प्रयोग से अत्यंत भयंकर नदी के वेग के समान दुर्जय, अतिसार का भी नाश होता है।
- आंवला और नीम के पत्ते समभाग महीन चूर्ण कर रखें, 2 से 6 ग्राम तक या 10 ग्राम तक नित्य प्रातः काल शहद के साथ चाटने से भयंकर गलित कुष्ठ में भी शीघ्र लाभ होता है। चाकू आदि से कोई स्थान कट जाए और विशेष रक्तस्राव हो तो तत्काल आंवले का ताजा रस निकाल कर लगा देने से लाभ होता है।

आंवले के चूर्ण 3-6 ग्राम को आंवले के स्वरस से भावित करके 2 चम्मच मधु और 1 चम्मच घी के साथ दिन में दो बार चटाकर दूध पिएं। यह प्रसन्नतादायक होता है।



अमरूद

वर्षा ऋतु की अपेक्षा शरद ऋतु के अमरूद फल अधिक मधुर तथा स्वादिष्ट होते हैं। इसकी जड़ व छल में टैनिन एसिड 1 काफी मात्रा में रहता है। इसके अतिरिक्त कैल्शियम आक्जलेट के रवे भी इसमें पाए जाते हैं।

औषधीय प्रयोग

- सूर्योदय के पूर्व ही सवेरे हरे कच्चे अमरूद को पत्थर पर घिसकर जहां दर्द होता है वहां खूब अच्छी तरह लेप कर देने से सिर दर्द नहीं उठने पाता, अगर दर्द शुरू हो गया हो तो शांत हो जाता है। यह प्रयोग दिन में तीन-चार बार करना चाहिए।

- 3-4 पत्तों को चबाने या पत्तों के काढ़े में फिटकरी मिलाकर कुल्ला करने से दांत की पीड़ा दूर होती है।
- इसके कोमल पत्तों में कत्था मिलाकर पान की तरह चबाने से मुंह के छाले ठीक हो जाते हैं।
- यदि जुकाम की साधारण खांसी हो तो अधपके अमरूद को आग में भूनकर उसमें नमक लगाकर खाने से लाभ होता है।
- इसके पत्तों का क्वाथ 10 ग्राम पिलाने से वमन बंद हो जाती है।

फल के ऊपरी छिलके को निकाल कर शेष भाग को आग पर 10 मिनट रखकर भुर्ता बना लें, फिर उसमें शक्कर मिला रोगी को गरम-गरम सुहाता हुआ खिला दें। इस प्रकार प्रातः-सायं करीब 125 ग्राम तक यह भुरता दें। इससे स्नायुगतवात, संधिवात आदि में लाभ होता है। पीड़ास्थान पर फलों के रस को बार-बार प्रलेप करते रहें।

करेले में गन्ध युक्त उड़नशील तेल, केरोटीन, ग्लूकोसाइड, सेपोनिन एवं मामोरिडिसाइन नाम क्षाराभ पाया जाता है। बीजों में 32 प्रतिशत विरेचक तेल पाया जाता है।

औषधीय प्रयोग

- इसके ताजे फल का अथवा पत्तों का रस गरम कर कान में छोड़ने से लाभ होता है।
- सूखे करेले को सिरके में पीसकर गरम करके लेप करने से कंठ की सूजन मिटती है।
- करेले के 20 ग्राम पत्तों को औटाकर पिलाने से प्रसूता स्त्री का दूध बढ़ता है और रुधिर शुद्ध होता है।
- इसके 10-15 मिलीलीटर फल के रस या पत्तों के रस में राई और नमक बुरककर पिलाने से गठिया में लाभ होता है।
- इसके पत्तों के 10-15 मिलीलीटर रस में सोंठ, काली मिर्च और पीपल का चूर्ण बुरक कर दिन में तीन बार पिलाने से मासिक धर्म शुद्ध होने लगता है।
- मधुमेह में यह उत्तम कार्य करता है। यह अग्नाशय को उत्तेजित कर इंसुलिन के स्राव को बढ़ाता है। फलों के छाया शुष्क कर महीन चूर्ण बनाकर रखें। इसे 3-6 ग्राम तक जल या शहद के साथ सेवन करना चाहिए। ताजे फलों का रस 10-12 ग्राम तक पीते रहने से भी लाभ होता है। रोगी को

करेला



इसके पत्तों के 10-15 मि.ली. रस में बड़ी हरड़ को घिसकर पिलाने से कामला रोग में लाभ होता है। इतना ही रस शहद मिलाकर पिलाने से जलोदर में लाभ होता है।

इसका शाक भी खाना चाहिए। यही प्रयोग रक्त शुद्धि के लिए भी करें।

- करेले के हरे पत्तों का रस 30 ग्राम, दही 15 ग्राम, दोनों को मिलाकर पिला दें, ऊपर से 50 ग्राम छछ पिला दें। तीन दिन पिलाकर, फिर तीन दिन दवा बंद कर दें। फिर 4 दिन पिलाकर दवा बंद करें,

इस प्रकार 5 दिन तक बढ़ाएं। पथ्य में केवल खिचड़ी और चावल ही देना चाहिए।

- इसके पत्तों का 10-12 ग्राम रस पिलाने से आंतों के कीड़े मरते हैं।
- इसके पत्तों का रस दाद पर लगाने से लाभ होता है।
- पैर के तलुवों की दाह पर इसके पत्तों के रस का लेप करने से दाह शान्त होती है।
- इसके पत्तों का 10-15 मिलीलीटर ताजा रस थोड़ी हल्दी मिलाकर दिन में तीन बार पिलाने से चेचक, खसरा और अन्य विस्फोटक रोगों में लाभ पहुंचता है।
- नए पैदा हुए बच्चे के मुख में इसके पत्ते का टुकड़ा रखने से उसकी छाती और अंतर्दृश्यों का सब मल और आम निकल जाता है।
- आंख का फूला, जाला और रतौंधी में जंग लगे हुए लोहे के बर्तन में इसके पत्तों का रस और एक काली मिर्च का थोड़ा सा हिस्सा घिसकर अंजन करना चाहिए या आंख की कोटर या आंख की पपड़ियों के आसपास लगाना चाहिए।

हानि

- अधिक मात्रा में करेला रुक्षता कारक है। अतः अतियोग से उपद्रव होने पर चावल और घी खिलाते हैं।



च्यवनप्राश

रसायन के रूप में च्यवनप्राश का नुस्खा स्वर्ग के वैद्यों ने ईजाद किया हो या नहीं लेकिन यह तथ्य है कि इस नुस्खे का उल्लेख आयुर्वेद के प्रथम प्रामाणिक ग्रन्थ चरक संहिता में है। उसके अनुसार यह सर्वश्रेष्ठ रसायन दुर्बल व वृद्धों के लिए विशेष रूप से उपयुक्त है। सांस, खांसी, हृदय रोगों, को दर करता है। बालकों के अंगों के विकास के लिए भी यह लाभदायक है। चरक के अनुसार-

*मेधास्मृतिकान्तिं अनामयत्वं, आयुः प्रकर्षः बलमिन्द्रियाणाम्।
जराकृतं रूपं अपास्य सर्वं, विभर्ति रूपं नवयौवनस्य ॥*

चरक संहिता में च्यवनप्राश रसायन के सेवन की दो विधियां बताई गई हैं- एक कुटी प्रादेशिक विधि और दूसरी वातातपिक विधि। कुटी प्रावेशिक विधि में तीन वर्तुलाकार दीवारों के बीच एक विशेष प्रकार की

कुटी का निर्माण कराया जाता है, जिसमें व्यक्ति इक्कीस दिन या एक महीने तक बाहरी दुनिया से सारा संपर्क तोड़कर निवास करता है और विधि विधान के अनुसार च्यवनप्राश का सेवन करता है। यह विधि विशेष गुणकारी होती है। कहते हैं कि पंडित मदन मोहन मालवीय ने प्रमुख वैद्यों की देखरेख में यह प्रयोग किया था और उन्हें विशेष लाभ भी हुआ था।

दूसरी विधि में वातातपिक अर्थात् हवा धूप आदि के बीच सामान्य नित्य कर्म और क्रियाकलाप करते हुए च्यवनप्राश का सेवन किया जाता है। अधिकतर लोग आजकल यही विधि अपनाते हैं। इसमें आप अपनी दैनिक चर्या सामान्य रूप से निबटाते हुए भी सुबह-शाम उपयुक्त मात्रा में च्यवनप्राश का सेवन कर सकते हैं। इस विधि से भी चाहे च्यवन ऋषि की भांति वृद्धावस्था के लक्षण दूर होकर नवयौवन प्राप्त न हो, पर शरीर की रोग रोधक शक्ति बनी रहती है और आप रोगों से बच सकते हैं। तो फिर क्यों न आजमाएं!

च्यवनप्राश में मुख्य घटक आंवला होता है। फरवरी-मार्च के महीने में, जब आंवला मोटा और

परिपक्व हो जाए तब बेदाग आंवलों को एक कपड़े की पोटली में बांध कर छत्तीस काष्ठादिक औषधियों के काढ़े में पका लेना चाहिए। आंवले जब नरम पड़ जाएं तो उनकी गुठली निकाल कर गूदा अलग कर लें और मिक्सी में पीस कर उसका पेस्ट बना लें। इस पेस्ट को गाढ़े कपड़े या स्टेनलेस स्टील की बारीक छलनी से छान लें, जिससे छूँछ और तंतु अलग हो जाएं। छने हुए पेस्ट को बराबर मात्रा में घी और तिल्ली के तेल में पका लें। जब पेस्ट बादाम का रंग होकर बर्तन छोड़ने लगे तो औषधियों का काढ़ा छानकर उसमें डाल दें और मिश्री या देशी शक्कर मिलाकर गाढ़ा होने तक पकाते रहें। इस मिश्रण को सामान्य आंच पर रखकर बराबर चलाते रहना चाहिए ताकि यह बर्तन के पेंदे से चिपक कर जलने न पाए। जब पेस्ट गाढ़ा अवलेह का रूप धारण कर ले तब उसे चूल्हे से उतार कर ठंडा होने पर उसमें पीपल, बंशलोचन, दालचीनी, छोटी इलायची, तेजपात और नागकेसर का कपड़छन चूर्ण मिला दें। बिल्कुल शीतल होने पर उसमें शहद मिलाकर अच्छी तरह चला दें। बस, तैयार है च्यवनप्राश।

ग्वारपाठा



क्रियात्मक लाभ

- ग्वारपाठा त्वचा में पर्याप्त गहराई तक तुरंत असरकारक है।
- उसके सेवन से मृत कोशिकाओं के स्थान पर नए स्वस्थ कोषों का निर्माण होता है।
- ग्वारपाठा श्रेष्ठ एंटीबायोटिक्स जैसा कार्यकारी है।
- ग्वारपाठा श्रेष्ठ शारीरिक विषनाशक प्राकृतिक औषधि है।
- ग्वारपाठा पाचन संस्थान को प्राकृत रूप से स्वस्थ रखने वाली महौषधि है।
- ग्वारपाठा शरीर को उत्तम पोषण प्रदान करके शक्ति तथा सौंदर्य का सुंदर उपहार प्रदान करता है। यह त्वचा का रूखापन दूर करके नमी लाने वाली उत्तम औषधि है।
- ग्वारपाठा संधिप्रदाह (आर्थराइटिस), गठिया (गाउट), आंत्र प्रदाह (कोलाइटिस), विवरप्रदाह (साइनुसाइटिस), दाद व मंडल/चंबल (सोराएमिस) आदि रोगों को पूर्णतः जड़मूल से दूर करने में सक्षम है।
- ग्वारपाठा का जूस नियमित रूप में प्रतिदिन 3 बार मात्रा 7 दिनों तक सेवन करने से मात्र 2 सप्ताह में ही भयंकर विषजन्य आंत्रगत शोथ (सूजन), संक्रमण दूर हो जाता है। जिन रोगियों को डायरिया, गैस, अफारा इत्यादि कष्ट रहते हैं। उन्हें भी ग्वारपाठा के इस प्रयोग से बहुत लाभ होता है। उदर, गैस, अल्सर, अम्लपित्त (एसोडिटी) आदि कष्टों में तो ग्वारपाठे का रस अचूक रामबाण की भांति लाभकर है।
- ग्वारपाठा के प्रयोग से मधुमेह रोगियों के रक्त में शर्करा का प्रतिशत सरलतापूर्वक कम किया जा सकता है। प्रयोगों के द्वारा सिद्ध हो चुका है कि जिन मधुमेह के रोगियों में इंसुलिन की मात्रा नहीं थी, उनको मात्र आधा-आधा चम्मच ग्वारपाठा का रस सेवन कराकर लाभान्वित किया गया। इस प्रयोग से रोगी के भार में किसी प्रकार की कमी अथवा वृद्धि देखने को नहीं मिली।
- आमवात (गठिया) रोग में ग्वारपाठे का सेवन अथवा प्रयोग बहुत ही लाभकर पाया गया है। गठिया में आने वाली सूजन, ऊतकों का नाश, मवाद होना या हड्डी की कमजोरी आदि में यदि रोगी को प्रतिदिन 4 चम्मच ग्वारपाठा का रस सेवन कराया जाए तो मात्र 3 सप्ताह में ही रोग ठीक हो जाता है। ग्वारपाठा में Anti raquinane नामक तत्व पाया जाता है जो कि गठिया रोग की सूजन को शीघ्र ही नष्ट कर देता है और साथ ही रोगी की रोगप्रतिरोधक शक्ति को भी पूर्णतया व्यवस्थित कर देता है। ग्वारपाठा पाचन शक्ति वृद्धि करने में बेजोड़ है। इसके नियमित प्रयोग से उदर में उत्पन्न अनेकानेक रोग दूर होते हैं। जैसे-पेट दर्द, उदर, वायु, अम्लपित्त आदि।

यह पाचन में भारी, स्निग्ध, पिच्छल, कटु, शीतल, विपाक में तिक्त, प्रभाव में भेदन तथा त्रिदोष हर, अल्प मात्रा में दीपन, पाचन, भेदन, रसायन, यकृत उत्तेजक, कृमिघ्न, रक्तशोधक, चक्षुष्य, दारह, शोथहर, मूत्रल, वेदना स्थापन, व्रण-रोपण, वृष्य, आर्तवजनन, गर्भस्त्रावकर, त्वग्दोषहर, बल्य, बृहण व अग्निमांघ, गुल्म, उदर शूल, प्लीहा-यकृत वृद्धि, विबंध, मूत्रकृच्छ, शुक्रदौर्बल्य, ग्रंथि आदि नाशक है।

सरलतम शब्दों में-

ग्वारपाठा पचने में भारी यानी अपच उत्पन्न करने वाला, चिकना, कटु, शीतल और विपाक में तिक्त है।

एलुआ-लघु, रुक्ष, तीक्ष्ण और उष्ण है। ग्वारपाठा-दस्तावर, शीतल, तिक्त, नेत्रों के लिए हितकर, मधुर, रसायन (आयुवृद्धि करने वाला), पुष्टिकारक, वीर्यवर्द्धक और वायु (वात) विष, गुल्म, प्लीहा, यकृत, अंडवृद्धि, कफ, ज्वर, ग्रंथि, अग्निदाह, विस्फोटक, पित्त-रुधिर विकार और त्वचा रोग नाशक है। अल्प मात्रा में यह दीपन, पाचन, भेदन, यकृत उत्तेजक और बड़ी मात्रा में विरेचन व कृमिघ्न है। यह स्निग्ध, पिच्छल और उष्ण होने के कारण गर्भाशयगत रक्त संवहन को बढ़ा देता है तथा गर्भाशय की पेशियों को उत्तेजित कर उनका संकोचन बढ़ा देता है। इस कारण यह आर्तवजनन और गर्भ स्त्रावकर है। ग्वारपाठे के प्राचीन इतिहास को जानने से पता लगता है कि यह लिलि और प्याज के समुदाय का पौधा है। अब तक वनस्पति आचार्यों द्वारा इसकी 300 से अधिक प्रजातियां खोजी जा चुकी हैं। आजकल ग्वारपाठे का प्रयोग संतुलित पेय पदार्थ, टॉनिक, चर्म विकार रोग

नष्ट करने हेतु बहुतायत से किया जाने लगा है किंतु सभी प्राकृतिक उपचारों की भांति इसका प्रयोग तभी अधिक श्रेष्ठ रहता है जब इसको ताजा रूप में उपयोग में लिया जाए, क्योंकि ग्वारपाठा को काटने तथा वायु के संपर्क में आने पर यह कार्बनयुक्त हो जाता है। डॉ. पीटर एथर्टन कहते हैं कि ग्वारपाठा का प्रयोग प्राकृतिक रूप से ताजा, बिना गर्म किए, बिना सांद्र अवस्था वाला, बिना मिलावट किए, पाउडररहित यानी तुरंत तैयार ताजा प्रयोग करने से परिणाम के प्रतिशत में वृद्धि हो जाती है।

रासायनिक संगठन

ग्वारपाठे का रस कुमारी सार में एलोइन ग्लूकोसाइड समूह होता है। एलोइन का मुख्य घटक बर्बिलोइन नामक हल्के पीले रंग का स्फटिककीय ग्लूकोसाइड है। इसके अतिरिक्त कुछ राल तथा एक सुगंधित तेल होता है।

ग्वारपाठा लाभप्रद तत्वों से भरपूर है। इसमें 20 आवश्यक खनिज लवण, 8 आवश्यक एमिनोएसिड्स तथा विटामिन ए, बी1, बी5, बी6, बी12, विटामिन सी व ई है। इसके अतिरिक्त इसमें लौह, मैग्नीज, मैग्नीशियम, एंटीऑक्सीडेंट, बीटा केरोटिन, कैल्शियम, जिंक, कॉपर, फास्फोरस पोटेशियम, सोडियम खनिज और एंजाइम्स हैं। ग्वारपाठा प्राकृतिक नमी प्रदान करने वाला है। ग्वारपाठा सूजन रोधी, एंटीबायोटिक, ज्वरनाशक, प्रतिजीवाणु, फफूंद नाशक, एंटीमाइक्रोबियल, एंटी एलर्जिक, एंटी टॉक्सिक, एंटी योस्ट, विटामिन बी12 आदि विद्यमान हैं।

यह शरीर के हानिकारक कीटाणुओं को नष्ट करने की क्षमता रखता है। इसमें रेचक गुण भी है।



10 ग्राम धनिया और समभाग चावल रात में भिगोकर प्रातःकाल उनका क्वाथ कर
30 मि.ली. सुबह-शाम पिलाने से अंतर्दाह और पित्त ज्वर मिटता है।

धनिया



धनिये में 0.36 से 1.6 प्रतिशत तक एक उड़नशील तेल तथा 13 प्रतिशत तक स्थिर तेल पाया जाता है। उड़नशील तेल में मुख्यतः कोरिएन्ड्रोल पाया जाता है, धनिये को विशेष तथा चूर्ण को अच्छी तरह मुखबन्द पात्रों में भरकर शीतल स्थान में रखना चाहिए, अन्यथा इसका उड़नशील तेल उड़ जाने से औषधि का असर चला जाता है।

यह त्रिदोषहर, शोथहर वेदना स्थापन, तृष्णा निग्रहण, रोचन, दीपन, पाचन, ग्राही, यकृत, उत्तेजक, रक्तपित्त शामक, हृद्य, कफघ्न, मूत्रविरंजनीय, मूत्रजनन ज्वरघ्न, मस्तिष्क बल्य तथा शुक्रनाशक है।

औषधीय प्रयोग

- 20 ग्राम धनिये को कूटकर एक गिलास पानी में उबालकर पानी को कपड़े से छानकर एक-एक बूंद आंखों में टपकाने से आंखों के दुखने में बहुत लाभ होता है। इससे आंखों की जलन कम होती है, इनमें से पीब और पानी का बहना बन्द हो जाता है।
- धनिये के पत्तों के रस को आंख में एक या दो बूंद दिन में दो बार टपकाने से चेचक का दाना आंख में नहीं निकलता है।
- 20 ग्राम धनिये को 400 ग्राम पानी में औटाकर चतुर्थांश शेष काढ़े से नेत्रों को धोने से आंख की सफेदी पुरानी सूजन और चेचक की वजह से होने वाला आंख का जख्म मिट जाता है। धनिये के बीजों को और जौ समभाग लेकर पीसकर, उनका पुल्टिस बनाकर आंखों पर बांधने से आंखों की सूजन पर लाभ होता है।
- 10-20 ग्राम धनिये को पीसकर जौ के सत्तू में नित्य मिलाकर लगाने से कंटमाला मिटती है।
- समभाग धनिया और आंवलों को रातभर पानी में भिगोकर, प्रातःकाल घोट छानकर मिश्री मिला पिलाने से, गर्मी से होने वाली मस्तक पीड़ा मिटती है।
- धनिये के 20 ग्राम पत्तों को पीसकर उसमें जरा सा कपूर मिलाकर 1-2 बूंद नाक में टपकाने से और सिर पर मलने से नकसीर बन्द हो जाती है। चावलों के पानी में 10-20 ग्राम धनिये को घोटकर शक्कर मिलाकर सुबह-दोपहर-शाम पिलाने से बच्चों की खांसी और दमे में लाभ होता है।
- 10-20 ग्राम धनिये के बीजों को एक गिलास पानी व 10 ग्राम मिश्री के साथ औटाकर पिलाने से बवासीर से बहने वाला खून रुक जाता है।
- 6 ग्राम धनिये के चूर्ण में 10 ग्राम शक्कर मिलाकर सुबह-शाम खाने से गर्मी से होने वाला जोड़ों का दर्द मिट जाता है।
- दस्त के साथ यदि रक्त आता हो तो 20 ग्राम धनिये को एक गिलास पानी में भिगोकर पीस छानकर प्रातः व शाम पिलाना चाहिए।

- अतिसार में 10 ग्राम धुना हुआ धनिया खाने से दस्त फौरन बन्द हो जाते हैं।
- धनिया, सौंठ, मिश्री, नागर मोथा, 5-5 ग्राम, 32 ग्राम जल में क्वाथ बनाकर गर्भवती को पिलाने से अथवा अन्य किसी को भी, किसी कारण से उल्टी होने पर पिलाने से वमन तुरंत बंद हो जाती है।
- श्वास, विषम ज्वर तथा अजीर्ण में धनिया, लौंग, सौंठ तथा निशोथ, सबका समभाग चूर्ण बनाकर उष्ण जल के साथ 2-2 ग्राम सुबह-शाम सेवन करना चाहिए।
- समभाग धनिये और सौंठ का क्वाथ 10-20 ग्राम सुबह-शाम पीने से पाचन शक्ति बढ़ जाती है।
- धनिये के पानी से मधु और मिश्री मिलाकर के पिलाने से पित्त रोग से पैदा हुई प्यास मिटती है।
- 10-20 ग्राम धनिये को या इसकी 20-30 हरी पत्तियों को पीसकर लगाने से चेहरे के तिल और मस्से मिटते हैं।
- गर्मी की सूजन में इसके पत्तों के 10-20 ग्राम रस को 10 ग्राम सिरके में मिलाकर लगाने से सूजन मिट जाती है।
- शरीर में पित्ती उछलने पर धनिये के पत्तों के रस को शहद और रोगन गुल के साथ मिलाकर लगाना चाहिए और साढ़े सत्रह ग्राम शक्कर तथा उन्नाव का पानी मिलाकर पिलाना चाहिए।
- जहरबाद और सख्त सूजन में धनिये के 20-25 ग्राम ताजे पत्तों को पीसकर उसमें चने का आटा और रोगन गुल मिलाकर लेप करने से फायदा होता है।
- अधकुटा धनिया 20 ग्राम जल 120 ग्राम एक मिट्टी के बर्तन में डालकर रात्रि भर पड़ा रहने दें। प्रातःकाल इस शीतकषाय को छानकर 13 ग्राम खांड डालकर थोड़ा-थोड़ा पीने से पित्तज्वर का अत्यंत अर्दाह शान्त हो जाता है। इसे अत्यंत प्यास और कब्ज होने पर पीते हैं।

दोष

- धनिये के पत्ते और बीजों को अधिक मात्रा में सेवन करने से मनुष्य की काम शक्ति कम हो सकती है। मासिक धर्म पर असर पड़ता है और दमे की बीमारी में नुकसान पहुंचाता है।

नींबू

नींबू की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि जहां दूसरे फल पकने पर मीठे हो जाते हैं, वहीं नींबू हर अवस्था में अम्लीय रहता है। यह विटामिन 'सी' का मुख्य स्रोत है अतएव इसमें स्कर्वी निवारक गुण पाया जाता है। दूसरी विशेषता इसमें यह है कि यह अम्लीय होने पर भी पित्तशामक है। नींबू की कई जातियां पाई जाती हैं। कागजी नींबू, बिजौरी नींबू, जम्मीरी नींबू, मीठा नींबू इत्यादि। औषधियार्थ व्यवहार में प्रायः कागजी नींबू का ही प्रयोग करना चाहिए।

नींबू के रस में सिट्रिक एसिड फास्फोरिक एसिड, मेलिक एसिड एवं शर्करा आदि तत्व पाए जाते हैं। कागजी नींबू-खट्टा वातनाशक, दीपक पाचक और हल्का है। नींबू कृमि समूह का नाशक, उदरशूल नाशक, तीक्ष्ण खट्टा, गृह बाधा नाशक, रुचिकारक, वात पित्त, कफ तथा शूल में यह अत्यंत लाभदायक है।

औषधीय प्रयोग

- नींबू के रस को मस्तक पर लेप करने से पागलपन जैसे रोग में भी लाभ मिलता है। इसके बीजों से शांति मिल जाती है।
- स्त्रियों के आवेश रोग से बड़ी हुई हृदय की धड़कन को सामान्य करने के लिए 13 ग्राम नींबू का रस पिलाना चाहिए।
- नींबू की दो फांके कर गरम कर-करके कनपटियों पर एक घंटे तक सेंक करने से मस्तक पीड़ा मिटती है।
- नींबू के रस में आंवल्लों को पीसकर बालों में लगाने से रूसी मिटती है। बालों का झड़ना रुकता है।
- नींबू के रस को लोहे की खरल में लोहे के दस्ते से घोंटते-घोंटते जब रस काला पड़ जाए तब नेत्रांजन या नेत्र के आस-पास पतला-पतला लेप करने से नेत्र पीड़ा मिटती है।
- नींबू के रस को चेहरे पर मलने से कील मुहांसे ठीक हो जाते हैं।
- चेहरे की झुर्रियां मिटाने के लिए नींबू के रस में शहद मिलाकर लगाएं।
- जीभ में छालों व मसूढ़ों पर नींबू का छिलका रगड़ने व नींबू का 20-30 ग्राम रस नियमित पीने से शीघ्र लाभ होता है।
- नींबू का शर्बत तृषा शामक है।
- कच्चे नींबू का 1-1 छिलका दिन में दो-तीन बार खाने से पेट में होने वाला बादी का शूल मिट जाता है।
- भोजन के बाद होने वाले वमन को रोकने के लिए ताजे नींबू का रस 5-10 मिलीलीटर की मात्रा में पीना चाहिए।



नींबू की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि जहां दूसरे फल पकने पर मीठे हो जाते हैं वहीं नींबू हर अवस्था में अम्लीय रहता है। यह अम्लीय होने पर भी पित्तनाशक है।

- एक नींबू के रस में थोड़ी अदरक एवं थोड़ा काला नमक मिलाकर सेवन करने से अजीर्णता, मंदाग्नि, वायु, कफ तथा आमवात का नाश होता है।
- नींबू का रस तीन ग्राम, चूने का पानी 10 ग्राम, मधु 10 ग्राम तीनों को मिलाकर 20-20 बूंद की मात्रा में लेने से दोनों रोग शांत हो जाते हैं।
- सुबह-सुबह खाली पेट 200 ग्राम गुनगुने जल में 2 चम्मच नींबू व शहद 1 चम्मच डालकर पीने से मोटापा घटता है।
- हैजे में प्रतिदिन दो नींबू के रस का सेवन भोजन से पूर्व करने से या रस में मिश्री मिलाकर सेवन करने से हैजा प्रभावहीन हो जाता है।
- एक नींबू के रस में 5 ग्राम मिश्री मिलाकर सेवन करने से पित्त का शमन होता है।
- कागजी नींबू का रस कफ पैदा करने वाले अंगों की विकृति से उत्पन्न अतिसार में दिन में 30 ग्राम की मात्रा में 2-3 बार देने से लाभ होता है।
- नींबू का अचार खाने से बड़ी हुई तिल्ली में लाभ होता है।

मिश्री



मिश्री के टुकड़े के साथ एक छोटा सा कत्थे का टुकड़ा मुंह में रखकर चूसते रहने से मुंह के छाले आदि में लाभ होता है। मिश्री को जल के साथ घिस कर नेत्रों में आंजने से नेत्रों की सफाई होती है तथा दृष्टिमांद्य दूर होता है। मिश्री और घी मिले हुए दूध को पीना ज्वर के वेग को कम करने में अचूक औषध है।

- मच्छर आदि विषैले कीटों के देश पर नींबू का रस लगाना चाहिए। नींबू के बीजों की मॉगी नौ ग्राम, सैंधा नमक 8 ग्राम, दोनों की फांकी देने से बिच्छू का विष उतरता है।
- नींबू के दो भाग कर एक भाग में पिसी हुई काली मिर्च और सैंधा नमक भरकर तथा दूसरे भाग में मिश्री भरकर दोनों को गरम कर चूसने से और वर्षा ऋतु के बाद आने वाला आन्त्रज्वर जिसमें पित्त के वमन आते हैं, छूट जाता है।
- नींबू की चाय (गरम पानी में नींबू रस, मिश्री) फ्लू में बहुत गुणकारी है।
- नींबू के शर्बत में दोगुना पानी, 1-2 नग लॉंग और काली मिर्च मिलाकर पीने से अरुचि मिटती है।
- नींबू को काटकर काला नमक बुरक कर चाटने से भी अरुचि मिटती है।
- इसका रस गर्मी की मंदाग्नि को मिटाता है।
- नींबू के रस का सेवन करने से आंतों के अंदर टायफाइड, अतिसार, हैजा इत्यादि जो भी कीटाणु पैदा हो जाते हैं, वे मर जाते हैं।
- नींबू का रस तेज कहवा में बिना दूध मिलाए हुए पीने से मलेरिया ज्वर शीघ्र दूर हो जाता है।
- इसमें नींबू की चाय (गरम पानी में नींबू रस, मिश्री) बहुत गुणकारी है।
- नींबू के रस में करोंदा की जड़ पीसकर लगाने से तुरंत लाभ होता आमवात में नींबू का रस एक-दो ग्राम चार-चार घंटे बाद सेवन करना चाहिए।
- मच्छर आदि विषैले कीटों के देश पर नींबू का रस लगाना चाहिए।
- नींबू के बीजों की मॉगी नौ ग्राम, सैंधा नामक 8 ग्राम, दोनों की फांकी देने से बिच्छू का विष उतरता है।
- नींबू का अचार खाने से बड़ी हुई तिल्ली में लाभ होता है।

स्कर्वी रोग

- नींबू का ताजा रस 4 औंस, पोटेशियम क्लोरेट 60 ग्रेन, कुनेन 6 ग्रेन, शक्कर 2 औंस की मात्रा में 3-4 बार लेने से स्कर्वी रोग में बहुत लाभ होता है। पथ्य में नींबू, अनार, जामुन, आंवला, टमाटर, संतरा इत्यादि फल और वनस्पतियां विशेष मात्रा में प्रयुक्त करनी चाहिए।

सर्दी में इलायची खाने से खुलेंगे हार्ट के ब्लॉकेज



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।

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 बाँडी 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 सप्राउट्स ना खाएं और ना ही सलाद खाएं। अगर सलाद खाते भी हैं तो इसमें खीरे का सेवन बिलकुल 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।

खांसी, जुकाम में पिएं लौकी का सूप

सर्दियों में जूस की बजाय सूप लेना ज्यादा फायदेमंद है। बाहर का टेम्प्रेचर ठंडा होता है। अगर हम सूप लेते हैं तो बाँडी 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 रेंसिपी में मक्खन नहीं एड करें। इन पेशेंट्स को जीरो फैट देना जरूरी है।



सूप बनाने की सामग्री

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

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।

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।

बनाने की विधि

लौकी का छिलका उतार लें। एक कप पानी में उबालें। इसके बाद इसे मिक्सी में पीस लें। मक्खन में कॉर्न फ्लावर मिलाकर भून लें। उसमें लौकी का पीसा हुआ रस डाल कर अच्छी तरह



प्रदीप बाहेती
अध्यक्ष



नटवर लाल अजमेरा
महासचिव शिक्षा

शिक्षक दिवस कार्यक्रम

ईसीएमएस के 85वें स्थापना दिवस पर ऑनलाइन कार्यक्रम में डॉ. कुमार विश्वास के मुख से प्रवाहित हुई ज्ञान सरिता

परतंत्र भारत की विकट परिस्थितियों में माहेश्वरी समाज, जयपुर के कर्मठ पूर्वजों ने 19 अक्टूबर, 1936 को माहेश्वरी शिक्षा समिति की स्थापना कर देश की स्वतंत्रता के साथ अज्ञानतम से स्वतंत्रता का भी दृढ़ संकल्प लिया था, उन्हीं के उन दृढ़ संकल्पों के फलस्वरूप आज माहेश्वरी समाज 9 विद्यालय व 1 महाविद्यालय की स्थापना के साथ जयपुर नगरी में शिक्षा के क्षेत्र में अपनी प्रभावी भूमिका निर्वाह कर रहा है। इसी कड़ी में दी एज्यूकेशन कमेटी ऑव् दी माहेश्वरी समाज (सोसायटी), जयपुर का 85 वाँ स्थापना दिवस दिनांक 19 अक्टूबर, 2020 को आयोजित किया।

एमपीएस, जवाहर नगर के 'तक्षशिला' सभागार में घाम 6:00 बजे आभासी रूप से आयोजित हुए स्थापना दिवस के इस भव्य व यादगार कार्यक्रम में दी एज्यूकेशन कमेटी ऑव् दी माहेश्वरी समाज (सोसायटी), जयपुर के विशेष निवेदन पर मुख्यवक्ता के रूप में कविश्रेष्ठ डॉ. कुमार विश्वास जी ने जुड़कर स्थापना दिवस की शोभा को द्विगुणित कर दिया। विघ्नहर्ता गणेश जी व विद्या की माता सरस्वती के समक्ष दीप प्रज्वलन कर कार्यक्रम को गति प्रदान की गई।

दीप प्रज्वलन हेतु शिक्षा समिति के अध्यक्ष श्री प्रदीप बाहेती, महासचिव शिक्षा श्री नटवर लाल अजमेरा, कोषाध्यक्ष श्री नटवर कुमार सारड़ा, श्री माहेश्वरी समाज, जयपुर के महामंत्री श्री गोपाल लाल मालपानी, शिक्षा सचिव श्री मुकेश राठी तथा कार्यक्रम संयोजक श्री मनीष मांधना उपस्थित रहे।



शिक्षा समिति के अध्यक्ष श्री प्रदीप बाहेती ने स्वागत उद्बोधन में आमंत्रित अतिथिजन के प्रति शब्द सुमनों से स्वागत भाव प्रकट किये। महासचिव शिक्षा



श्री नटवर लाल अजमेरा ने शिक्षा समिति के पूर्व, वर्तमान के प्रयासों से तथा भविष्य की नव परिवर्तन के साथ लायी जाने वाली योजनाओं से अवगत कराया। श्री प्रदीप बाहेती ने अपनी मंत्र मुग्ध आवाज़ में शिक्षा समिति के समग्र इतिहास को कार्यक्रम की प्रभावी झलकियों के साथ प्रस्तुत किया। कार्यक्रम के संयोजक श्री मनीष मांधना के द्वारा कार्यक्रम के मुख्य वक्ता डॉ. कुमार विश्वास का परिचय करवाया गया।

मुख्य वक्ता डॉ. कुमार विश्वास ने अपने उद्बोधन में ईसीएमएस के 85 वें स्थापना दिवस की समस्त शिक्षा समिति को शुभकामनाएँ दीं व इस सकारात्मक ऊर्जा को बनाए रखने हेतु प्रेरित किया। डॉ. विश्वास ने अपने अनेक प्रेरक वचनों व, मधुर कविताओं की प्रस्तुति देकर समस्त श्रोतासमूह को मंत्रमुग्ध कर दिया। उनके द्वारा शिक्षा-साहित्य-संस्कृति से जुड़े हुए जो प्रभावी विचार रखे गए, वे समस्त विद्यार्थीवर्ग व अभिभावकों को नव आशा एवं चेतना प्रदान करने वाले थे। डॉ. कुमार विश्वास को सुनने हेतु समस्त शिक्षा समिति, माहेश्वरी समाज, जयपुर, ईसीएमएस द्वारा संचालित समस्त विद्यालयों का स्टॉफ व विद्यालयों के 24000 विद्यार्थियों एवं उनके समस्त अभिभावक आभासी रूप से जुड़े हुए थे, इन श्रोताओं के अतिरिक्त देश विदेश से हजारों प्रशंसक भी बढ़-चढ़ कर इस आभासी कार्यक्रम से जुड़े।



समस्त कार्यक्रम का संचालन माहेश्वरी पब्लिक स्कूल, प्रतापनगर के नेतृत्व व श्री मनीष मांधना के संयोजन में हुआ। कार्यक्रम की समाप्ति पर माहेश्वरी पब्लिक स्कूल, प्रतापनगर के मानद सचिव श्री मुकेश राठी ने आमंत्रित अतिथिजन के प्रति आभार भाव की अभिव्यक्ति की।

एमपीएस संस्कृति, तुलसी मार्ग, बनीपार्क

कोविड-19 के बढ़ते संक्रमण को देखते हुए बच्चों की कई महिनों से ऑनलाइन क्लास जारी है ताकि लॉकडाउन की वजह से बच्चों की पढ़ाई प्रभावित ना हो सके तथा उनका अध्ययन सुचारु रूप से चलता रहे।

ऑनलाइन क्लास ने शिक्षा के क्षेत्र में एक नया रास्ता खोल दिया है, बच्चे ऑनलाइन क्लास को बहुत एंजॉय कर रहे हैं तथा उनके अभिभावक भी इससे पूर्णतः संतुष्ट हैं। ऑनलाइन क्लास में शिक्षक बच्चों को शिक्षा के साथ-साथ विभिन्न एक्टिविटीज के द्वारा रचनात्मक कार्यों के साथ भी जोड़ रहे हैं, जिससे बच्चों का उत्साह बना रहे और उनका ध्यान पढ़ाई की तरफ आकर्षित रहे।

अक्टूबर माह की थीम 'शेयरिंग द प्लानेट', कलर 'ऑरेंज' व शेष 'ओवल' थी। बच्चों को थीम, कलर व शेष से संबन्धित अनेक एक्टिविटीज करवाई गयी।

इंडोर एक्टिविटी

बच्चों की फाइन मोटर स्किल डेवलप करने के लिए इस माह में बच्चों से कलर सॉर्टिंग एक्टिविटी, शोप्स प्ले, फ्रूट्स-वेजीटेबल सॉर्टिंग, क्ले-मौल्टिंग ओवल शोप, पास्ता थ्रेडिंग, पेगिंग एक्टिविटी, स्केल्टन क्राफ्ट, शू लेस बांधना, बटन बंद करना व खोलना, पत्तों के द्वारा बंदनवार बनवाना इत्यादि कारवाई गर्यीं, जिसमें सभी बच्चों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया।

लेवेल 3 के बच्चों में रीडिंग स्किल का विकास करने के लिए हिन्दी व अंग्रेजी न्यूज़ पेपर की रीडिंग ऑनलाइन क्लासेस में करवाई जा रही है। बच्चे बड़े ही उत्साह के साथ इन एक्टिविटीज के विडियो व फोटोग्राफ्स भी शेयर कर रहे हैं।



आउटडोर एक्टिविटी - हॉपस्काच

बच्चों के ग्रेस मोटर स्किल डेवलप करने के लिए हॉपस्काच एक्टिविटी करवाई गयी। ग्रेस मोटर डवलपमेंट व बच्चों के शारीरिक विकास को ध्यान में रखते हुए यह आउटडोर एक्टिविटी हॉपस्काच (पहल दूज) बच्चों से करवाई गई। बच्चों के साथ-साथ बच्चों के अभिभावकों ने भी इस खेल को खेला तथा इस एक्टिविटी का बहुत आनंद उठाया।

नवरात्रि सेलीब्रेशन



नवरात्रि हिन्दुओं का एक प्रमुख पर्व है। यह नौ दिन तक मनाया जाता है। इन नौ दिनों के दौरान देवी के नौ रूपों की पूजा की जाती है।



23 अक्टूबर को विद्यालय परिसर में डांडिया कार्यक्रम का आयोजन किया गया। परिसर को 'डांडिया कार्यक्रम' के लिए सजाया गया। सभी टीचर्स व बच्चों ने पारंपरिक डांडिया परिधान पहनकर वर्चुअल डांडिया प्रोग्राम एंजॉय किया।



दशहरा सेलीब्रेशन

'23 अक्टूबर' को ही वर्चुअल कक्षा में बच्चों को दशहरा क्यों मनाया जाता है इसके विषय में पूर्ण जानकारी विडियो क्लिपिंग द्वारा दिखाई गयी, साथ ही इस दिन बच्चों को बताया गया कि कैसे भगवान श्री राम ने रावण का वध किया। बच्चों को बुराई पर अच्छाई की जीत के विषय में बताया गया। उन्हें रावण मेकिंग क्राफ्ट भी करवाया गया। स्कूल की प्रधानाध्यापिका भावना भाटिया द्वारा बच्चों व अभिभावकों को नवरात्रि व दशहरे की शुभकामनाएँ दी गर्यीं।

बच्चों की लर्निंग स्किल को परखने के लिए सभी विषयों का दोहराव बच्चों से विभिन्न वर्कशीट्स के जरिये करवाया जा रहा है। साथ ही बच्चों से विडियो कॉल्स से संपर्क किया जा रहा है। सभी विषयों का सप्ताह में एक बार पुनर्आकलन लिया जा रहा है।

अक्टूबर माह में विभिन्न एक्टिविटीज व सेलीब्रेशन द्वारा बच्चों को ऑनलाइन क्लास में सम्मिलित किया और बच्चों ने भी पूरी तन्मयता के साथ टीचर्स के साथ तालमेल बिठया।

इस तरह नवम्बर माह में आने वाले हमारे प्रमुख त्योहार दीपावली की भी तैयारी ऑनलाइन एक्टिविटी द्वारा चालू कर दी गई है और हम सभी दीपावली त्योहार को इस बार ऑनलाइन मनाने के लिए उत्सुक हैं।



माहेश्वरी गर्ल्स पी.जी. कॉलेज, प्रताप नगर

माहेश्वरी कॉलेज में सत्र 2020-21 हेतु प्रवेश प्रक्रिया प्रारंभ

माहेश्वरी कॉलेज में सत्र 2020-21 हेतु प्रवेश प्रक्रिया प्रारम्भ: माहेश्वरी कॉलेज के द्वारा स्नातक एवं स्नातकोत्तर पाठ्यक्रमों में नवीन सत्र 2020-21 के लिए आवेदन की प्रक्रिया जारी है जिसमें छात्राओं का कॉलेज के प्रति काफी अच्छा रुझान है। माहेश्वरी कॉलेज के द्वारा सत्र 2020-21 से नवीन विषय B.Sc. व अन्य डिप्लोमा पाठ्यक्रम भी शुरू किये जा रहे हैं। कोरोना महामारी को ध्यान में रखते हुए सभी पाठ्यक्रम को विश्वविद्यालय एवं राज्य सरकार के निर्देशानुसार संचालित किया जायेगा। सभी विषयों से संबंधित जानकारी सत्र प्रारम्भ होने से पहले कॉलेज website पर उपलब्ध रहेगी एवं छात्राओं के उज्ज्वल भविष्य को ध्यान में रखते हुए सभी विषयों के E-Notes भी कॉलेज की website पर उपलब्ध होंगे।

Admissions Open for Session 2020-21

Courses Offered:

Apply Online at -
maheshwaricollege.ac.in

B.SC

Physics, Chemistry, Botany,
Zoology, Geography,
Economics, Maths

BBA

MHRM

B.COM

M.COM ABST. EAFM,
BADM

BA

MA English, Sociology,
Geography, Economics

दी एज्यूकेशन कमेटी ऑफ दी माहेश्वरी समाज (सोसायटी), जयपुर के अध्यक्ष श्री प्रदीप जी बाहेती ने कहा कि माहेश्वरी कॉलेज की विशिष्टता के कारण ही कॉलेज को देश में उच्च शिक्षा के क्षेत्र में अग्रणी संस्थाओं में माना जाता है। आपने कहा कि सम्पूर्ण शिक्षा का मतलब सिर्फ किताबी या विषय सम्बन्धी जानकारी ही नहीं होता है। सम्पूर्ण शिक्षा के चार मुख्य पहलू होते हैं - पर्सनल, प्रोफेशनल, वैल्यू बेस्ड व सोशल। माहेश्वरी कॉलेज में छात्राओं को इन सभी तरह कि शिक्षा दी जाती है जिससे वे आगे चलकर समाज व देश कि प्रगति में अपना योगदान दे सकें।

तीन दिवस का ओरिएंटेशन प्रोग्राम का आयोजन

माहेश्वरी कॉलेज में नए सत्र 2020 - 21 का आगाज हुआ एवं छात्राओं के लिए तीन दिवस का ओरिएंटेशन प्रोग्राम का आयोजन किया गया। छात्राओं के लिए ओरिएंटेशन प्रोग्राम की व्यवस्था ऑनलाइन रखी गयी जिसमें सभी छात्राओं ने बड़े ही उत्साह के साथ अपनी उपस्थिति रखी। प्रथम दिन कार्यक्रम की मुख्य अतिथि के रूप में Life Coach & Business Trainer- सुश्री सोनिया माहेश्वरी ने दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम की शुरुआत की।



सुश्री सोनिया माहेश्वरी ने सभी छात्राओं को आत्मविश्वास, संयम एवं संघर्ष के बलबूते जीवन में सफलता प्राप्त करने का महामंत्र समझाया। आपने कहा कि केवल ज्ञान ही ऐसा अक्षर तत्व है जो कही भी किसी अवस्था और किसी काल में भी मनुष्य का साथ नहीं छोड़ता। समय और शिक्षा का सही उपयोग ही व्यक्ति को सफल बनाता है। " ना कभी भागे और ना ही कभी रुके, बस हमेशा चलते रहे ", यही एक विद्यार्थी की सफलता का मूलमंत्र है।

दी एज्यूकेशन कमेटी ऑफ दी माहेश्वरी समाज के अध्यक्ष श्री प्रदीप बाहेती ने छात्राओं को निरंतर अभ्यास व नियमित अध्ययन से अपने लक्ष्य पर सदा ध्यान केंद्रित करने के लिए प्रेरित किया। इस अवसर पर उन्होंने कहा कि हमारे जीवन का प्रारंभ हमारे विचारों से होता है इसलिए सकारात्मक सोच के साथ जीवन कि शुरुआत करे तो जीवन अच्छा होगा।

मानद सचिव श्री कैलाश अजमेरा ने कहा कि शुरुआती समय छात्राओं के लिए चुनौती भरा होता है लेकिन आत्मविश्वास उन्हें हर मोड़ पर आगे बढ़ने का हौसला देता है। उन्होंने कहा कि वर्तमान समय में हर रोज नये नये बदलाव हो रहे हैं जिसके लिए अपने आप को अपडेट रखना जरूरी है। एक विद्यार्थी के लिए जितना जरूरी किताबों को पढ़ना है उतना व्यवहारिक ज्ञान पर नजर रखना भी जरूरी है ताकि वे हर क्षेत्र में सफलता प्राप्त कर सकें।

भवन सचिव श्री सुनील मालपानी ने छात्राओं को सम्पूर्ण व्यक्तित्व विकास की दिशा की ओर बढ़ने हेतु माहेश्वरी कॉलेज का चयन करने के लिए सभी को बधाई दी। आपने कहा कि हम छात्राओं को सर्वोत्तम संभव शिक्षण, संसाधनों, व्यावहारिक अनुभव और प्रशिक्षण विधियों से परिपूर्ण करने में हर संभव प्रयास करेंगे ताकि आप इस चुनौतीपूर्ण संसार में अपने जीवन और कैरियर को आकार दे सकें।

दूसरे दिन की शुरुआत छात्राओं के लिए योगा व मैडिटेशन से करी गयी जिसमें छात्राओं को विभिन्न आसन व प्राणायाम सिखाए गए जिससे न सिर्फ उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़े बल्कि वे प्रत्येक स्थिति का सामना धैर्यपूर्वक कर सकें।

आज के परिपेक्ष को देखते हुए छात्राओं के लिए तीनों दिवस Computer की Classes भी रखी गयी जिसमें छात्राओं ने RSCIT की महत्ता को समझा जो की उनके भविष्य के लिए आवश्यक है।

तीसरे दिन के सत्र में छात्राओं हेतु टैलेंट हंट आयोजित किया गया। जिसमें प्रथम वर्ष की छात्राओं ने उत्साहपूर्वक भाग लेकर अपनी अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया।

माहेश्वरी गर्ल्स हॉस्टल

माहेश्वरी गर्ल्स हॉस्टल में माहेश्वरी कॉलेज में अध्ययनरत छात्रायें, शहर के विभिन्न माहेश्वरी विद्यालयों में अध्ययनरत छात्रायें, अन्य विद्यालयों की छात्रायें एवं अन्य महाविद्यालयों की छात्राओं के लिए रहने की विशेष सुविधा उपलब्ध है। हॉस्टल संयोजक श्री सांवरमल परवाल ने बताया कि वर्तमान सत्र 2020-21 हेतु निर्णय लिया गया है कि हॉस्टल में एक छात्रा को एक रूम ही आवंटित किया जायेगा। हॉस्टल में छात्राओं को घर से बाहर घर जैसा वातावरण एवं सभी सुविधायें बहुत ही न्यूनतम शुल्क में उपलब्ध करवाई जा रही है एवं छात्राओं के लिये विभिन्न प्रकार की गतिविधियों का भी आयोजन किया जाता है। हॉस्टल का संचालन माहेश्वरी कॉलेज द्वारा किया जाता है।

- Ultra Modern Safe & Secured Campus
- SINGLE STUDENT IN EACH ROOM
- Furnished Spacious AC Rooms
- Sports (Indoor/Outdoor) Facilities
- Wi-Fi Enabled Campus
- Affordable Fee Structure
- Reading Room for Group Study
- Recreation Room for Cultural Programs

माहेश्वरी पब्लिक स्कूल, जवाहर नगर

माहेश्वरी पब्लिक स्कूल जवाहर नगर ने लगातार आठवीं बार राजस्थान प्रांत में प्रथम स्थान प्राप्त किया।

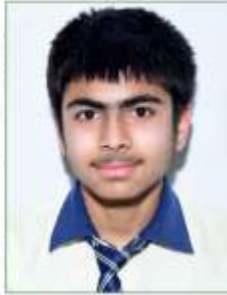
10 नवंबर 2020 का दिन माहेश्वरी पब्लिक स्कूल जवाहर नगर के लिए बहुत ही गौरव का दिन रहा जब 'एज्यूकेशन वर्ल्ड' (इंडिया स्कूल रैंकिंग 2020-21) के द्वारा बालकों की कैटेगरी में लगातार आठवीं बार पूरे राजस्थान प्रांत में **प्रथम स्थान** प्रदान किया गया। इस उपलब्धि के पीछे विद्यालय के प्राचार्य श्रीमान अशोक वैद का दिशा-निर्देशन एवं शिक्षकों द्वारा दी जाने वाली शिक्षा है जो छात्रों में केवल विषय का ज्ञान ही नहीं वरन् संस्कार और संस्कृति से बालकों को सर्वांगीण विकास की ओर ले जाया जाता है। यह उपलब्धि इसी कर्मठता की परिचायक है। ईसीएमएस के अध्यक्ष श्रीमान प्रदीप बाहेती ने अत्यंत हर्ष का अनुभव करते हुए विद्यालय के प्राचार्य, शिक्षकों एवं छात्रों को बधाई दी तथा ऐसे ही भविष्य में विद्यालय का परचम फहराने के लिए शुभकामनाएँ दीं। विद्यालय के मानद सचिव श्रीमान कमल सोमानी ने हर्ष व्यक्त किया कि विद्यालय निरंतर नित नई ऊँचाइयों को छू रहा है जो हमारे लिए बहुत ही प्रसन्नता का विषय है। भवन मंत्री सीए श्री संजय बांगड़ ने अपार प्रसन्नता व्यक्त करते हुए इस उपलब्धि के पीछे विद्यालय के प्राचार्य और इस में कार्यरत शिक्षकों को श्रेय दिया। प्राचार्य श्री अशोक वैद ने इस उपलब्धि पर हर्ष व्यक्त करते हुए विद्यालय को नित नई ऊँचाइयों की ओर ले जाने का संकल्प लिया।

नीट परीक्षा 2020 में एम.पी.एस. जवाहर नगर के छात्रों ने फहराया परचम

माहेश्वरी पब्लिक स्कूल जवाहर नगर के छात्रों ने एक बार फिर विद्यालय का परचम फहराया। नीट 2020 की परीक्षा में विद्यालय के छात्र तोषित विजयवर्गीय, प्रथम शर्मा, जतिन शर्मा, सॉरिश रॉय, गर्वित खण्डेलवाल एवं सागर शेखावत ने नीट परीक्षा में उत्तीर्ण होकर स्वर्णिम उपलब्धि हासिल की। इस प्रसन्नता के अवसर पर ई.सी.एम.एस. के अध्यक्ष माननीय श्री प्रदीप बाहेती, महासचिव शिक्षा श्री नटवरलालजी अजमेरा, मानद सचिव श्री कमल सोमानी, भवन मंत्री सी.ए. श्री संजय बांगड़ एवं विद्यालय के प्राचार्य श्रीमान अशोक वैद ने सफल छात्रों को बधाई दी एवं उनके उज्वल भविष्य की शुभकामनाएँ प्रेषित कीं।

माहेश्वरी पब्लिक स्कूल, जवाहरनगर को मिली एक और उपलब्धि

प्रखर बुद्धि के धनी कक्षा 11वीं के छात्र **प्रखर जैन** ने राष्ट्रीय साइंस ओलम्पियाड में अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर स्वर्ण पदक प्राप्त करके विद्यालय के स्वर्णिम इतिहास में एक नया अध्याय जोड़ दिया। प्रखर जैन की सफलता के लिए एन.एस.ओ. द्वारा 50,000/- रुपये की धनराशि का चैक भी प्रदान किया गया। इस अवसर पर ई.सी.एम.एस. के अध्यक्ष श्री प्रदीप बाहेती, महासचिव शिक्षा श्री नटवरलालजी अजमेरा, विद्यालय के मानद सचिव श्रीमान कमल सोमानी, भवन मंत्री सी.ए. श्री संजय बांगड़ एवं विद्यालय के प्राचार्य श्री अशोक वैद ने अपार प्रसन्नता व्यक्त करते हुए प्रखर जैन को बधाई दी तथा उसके उज्वल भविष्य की कामना की।



माहेश्वरी पब्लिक स्कूल, जवाहर नगर में नवरात्र के उपलक्ष्य में डांडिया प्रतियोगिता आयोजित



24 अक्टूबर को विद्यालय द्वारा डांडिया प्रतियोगिता का आयोजन किया गया जिसमें छात्रों के साथ-साथ अभिभावकों ने भी बढ़-चढ़कर उत्साहपूर्वक भाग लिया। छात्रों का उत्साह देखते ही बनता था। अभिभावकों ने प्रसन्नता व्यक्त की कि लॉकडाउन के कारण कई महीनों से घर में बैठे बच्चों के लिए यह एक आनंददायक समय है जब विद्यालय परिवार और अभिभावक छात्रों के साथ उत्सव का आनंद ले रहे हैं। छात्रों ने गरबा में पहने जाने वाले सुंदर परिधान के साथ हाथों में डांडिया लेकर अपने माता-पिता व भाई-बहन के साथ इस उत्सव में भाग लिया।



माहेश्वरी गर्ल्स पब्लिक स्कूल, विद्याधर नगर

NEET में सफलता प्राप्त कर बढ़ाए चिकित्सा क्षेत्र में कदम

Mgps की छात्राओं ने नीट 2020 में सफलता के नए आयाम रचते हुए भविष्य के चिकित्सक वॉरियर के रूप में अपना पहला कदम बढ़ाया। विद्यालय की 4 छात्राओं, वर्षा वरलानी, प्रेक्षा छजेर, ज्योति सोनी, कृष्णा राणा ने परीक्षा में ऑल इंडिया लेवल पर अच्छी श्रेणी प्राप्त कर विद्यालय को गौरवान्वित किया।



अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर बनाई पहचान

Act Universal द्वारा 2 अक्टूबर 2020 को अंतर्राष्ट्रीय अहिंसा दिवस के अवसर पर आयोजित हिंदी भाषण प्रतियोगिता में कक्षा 9-12 की श्रेणी के अन्तर्गत नयनशिखा शेखावत ने द्वितीय स्थान प्राप्त कर विद्यालय को विश्व स्तर पर पहचान दिलवायी। प्रतियोगिता का आयोजन UAE से ऑनलाइन आयोजित किया गया, जिसमें 22 विद्यालयों के 67 विद्यार्थियों ने भाग लिया। उच्च स्तर की इस प्रतियोगिता के बीच अपना स्थान सुनिश्चित करते हुए नयनशिखा ने स्वयं को साबित किया।



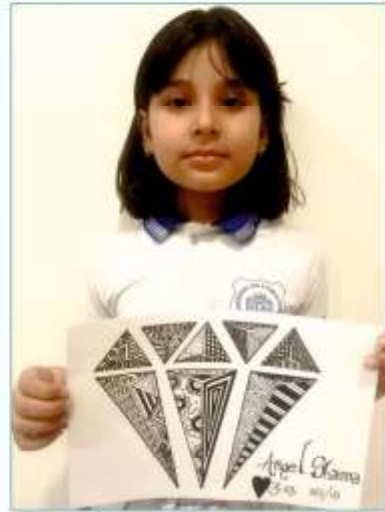
देवी दुर्गा के नौ रूपों के महत्त्व को नए नजरिए से समझाया

माँ दुर्गा के हर रूप में भारतीय संस्कृति की महान परंपरा 'मातृ सम्मान' के भाव के दर्शन होते हैं और शारदीय नवरात्रि, मातृ शक्ति के पावन पर्व का समय है। Mgps की शक्ति स्वरूपा, छात्राओं ने नवरात्रि के शुभ अवसर पर माँ दुर्गा के नौ रूपों का महत्त्व, पूजन विधि, नव रूपों से जुड़ी मान्यताओं को वीडियो के माध्यम से प्रस्तुत किया। साथ ही यह संदेश भी दिया कि-

आसमान की ऊंचाइयों से हम शक्ति ले आएंगे लेकिन जुड़े रहकर अपनी संस्कृति से हम, मील के पत्थर की मानिंद नव राह गढ़ जाएंगे।

डूडल आर्ट में जीते पदक

कूंची और रंगों का तालमेल कर mgps की छात्राओं ने डूडल आर्ट में अपनी कला का उत्कृष्ट प्रदर्शन किया और विजेताओं की लिस्ट में अपना नाम सुनिश्चित किया। The Rajasthan International School, Kotputli द्वारा आयोजित ऑनलाइन डूडल आर्ट प्रतियोगिता में समूह A कक्षा 1-3 में ऐन्जल शर्मा ने द्वितीय स्थान, समूह B (कक्षा 4-6) में देवयांशीराज ने प्रथम स्थान व समूह D (कक्षा 10-12) में मेधा सोनी ने द्वितीय स्थान प्राप्त कर विद्यालय को गौरवान्वित किया।



लय और ताल के क्षेत्र में दिखाया दमखम

जीवन का गीत न सिर्फ सुरों से सजता है बल्कि उसमें थिरकन भी जरूरी है और mgps की छात्राएँ जीवन के हर रंग को बराबर का महत्त्व देते हुए पूर्णता प्रदान करती हैं।



Shri Maheshwari Sr. Sec. School द्वारा आयोजित एकल नृत्य प्रतियोगिता और भजन गायन प्रतियोगिता में mgps की छात्राओं ने अपने हुनर के दम पर सभी को विस्मित कर दिया। 14 अक्टूबर को आयोजित भजन गायन प्रतियोगिता में ईशा चारन ने अपने वर्ग में रनर अप होने का स्थान सुनिश्चित किया। 15 अक्टूबर को एकल नृत्य प्रतियोगिता में प्रथम स्थान पर भव्या लाहोटी ने अपने हुनर की मोहर लगाई। प्रतियोगिता का आयोजन ऑन लाइन किया गया था।

माहेश्वरी पब्लिक स्कूल, प्रताप नगर

विद्यालय की विभिन्न गतिविधियाँ व कार्यक्रम ऑनलाइन सम्पन्न

दिनांक 2 अक्टूबर 2020 को विद्यालय के सभी कक्षाओं के ग्रुप में ऑनलाइन महात्मा गांधी व लाल बहादुर शास्त्री जयंती मनाई गयी। शिक्षकों ने विद्यार्थियों को महात्मा गांधी जी व लाल बहादुर शास्त्री जी के जीवन से सत्य, अहिंसा, अनुशासन, शांति, ईमानदारी इत्यादि गुणों को अपनाकर जीवन में नए समाज का निर्माण करके आगे बढ़ने की प्रेरणा दी। विद्यार्थियों ने विभिन्न गतिविधियों के माध्यम से गांधीजी व शास्त्री जी के जीवन पर आधारित कविताएँ, प्रेरक-प्रसंग व उनके जीवन से संबंधित रोचक तथ्य, गांधीजी का प्रिय भजन आदि सुनाकर देश के महान् व्यक्तित्व को याद किया।

दिनांक 17 अक्टूबर 2020 से 25 अक्टूबर 2020 तक शक्ति की प्रतीक माँ दुर्गा के नौ रूपों को नवरात्रि पर्व के रूप में मनाया गया। नवरात्रि का प्रत्येक दिन देवी के विशिष्ट रूपों को समर्पित होता है और हर देवी की कृपा से अलग अलग मनोरथ पूर्ण होते हैं इसी को दृष्टिगत रखते हुए विद्यार्थियों को ग्रुप में प्रति दिन माँ दुर्गा के प्रत्येक रूप को विडियो के माध्यम से बताया गया प्रत्येक विडियो में बच्चों ने नृत्य प्रस्तुति के साथ माँ भगवती के रूप की आराधना करने की प्रेरणा दी। नवरात्रि के उपरांत दसवें दिन दशहरा पर्व मनाया गया जो बुराई पर अच्छाई, असत्य पर सत्य की जीत का पर्व है। बच्चों को बुराई पर अच्छाई की जीत प्राप्त करने वाले भगवान राम के आदर्श को जीवन में उतारने की सीख दी गयी। इस अवसर पर रामायण प्रश्नोत्तरी हेतु लिंक भेज कर ऑनलाइन प्रतियोगिता आयोजित की गई जिसमें विद्यार्थियों ने बड़ चढ़कर हिस्सा लिया।

विद्यालय में आयोजित विविध गतिविधियाँ व विद्यार्थियों की उपलब्धि

सत्र, 2009 से 2019 तक विद्यालय के विद्यार्थियों द्वारा किए गए साइंस ओलंपियाड में श्रेष्ठतम प्रदर्शन हेतु व इससे संबद्ध उनके साथ प्रभावी संप्रेषण बनाए रखने हेतु विद्यालय प्रधानाचार्या श्रीमती रीटा भार्गव को SOF द्वारा BEST DISTRICT PRINCIPAL AWARD एवं विद्यालय की विज्ञान शिक्षिका श्रीमती रूपम गुप्ता को BEST DISTRICT SCIENCE TEACHER AWARD प्रदान किया गया।



- सत्र, 2019-2020 के बारहवीं कक्षा के वाणिज्य संकाय के छात्र प्रणय अग्रवाल ने ऑल इंडिया CLAT-2020 परीक्षा में ऑल इंडिया स्तर पर 430 वीं रैंक प्राप्त कर विद्यालय का गौरव बढ़ाया।
- अखिल भारतीय NEET EXAM-2020 में विद्यालय के सत्र 2019-2020 के छात्र हर्षित पाठक, श्रेयांशु शर्मा व छात्रा रौनक लोढ़ा ने चयनित होकर विद्यालय परिवार की कीर्ति पताका उन्नत की।



- विद्यालय की बारहवीं कक्षा, मानविकी संकाय-2019-2020 के छात्र वत्सल शर्मा ने योग जगत् के प्रसिद्ध प्रशिक्षण संस्थान कैवल्यधाम योगा कॉलेज, लोनावाला, पुणे में कुल 200



विद्यार्थियों में से चयनित 17 विद्यार्थियों में प्रथम स्थान पर चयनित होकर विद्यालय का मान बढ़ाया।

- सत्र, 2019-2020 के बारहवीं कक्षा के विद्यार्थियों ने देहली यूनिवर्सिटी से संबद्ध सेंट स्टेफन महाविद्यालय में छात्रा अनन्या श्रीवास्तव, मिरंडा हाउस महाविद्यालय में पहल वर्मा, रामजस महाविद्यालय में अनमोल रावत, लविशा प्रती व कनिष्का शर्मा ने एवं किरोड़ीमल महाविद्यालय में रिमि कंसल व रिया अग्रवाल ने प्रवेश पाकर अपनी विशेष प्रतिभा का लोहा मनवाया।
- गुलाबी नगर जयपुर के मशहूर रोडेट क्लब द्वारा आयोजित SOLO ONLINE DANCE VIDEO CONTEST में विद्यालय की छात्रा कृति माहेश्वरी को विजेता घोषित किया गया किया।
- 3 अक्टूबर, 2020 को विद्यालय परिवार द्वारा गांधी व शास्त्री जयंती के अवसर पर 'हब ऑफ लर्निंग' से जुड़े विद्यालयों के लिए 'ज्वैल्स ऑफ इंडिया' ऑनलाइन इंटर स्कूल प्रतियोगिताओं का आयोजन किया, जिसमें काव्य पाठ, पीपीटी व पोस्टर मैकिंग जैसी गतिविधियाँ रखी गईं। प्रत्येक प्रतियोगिता में 12-12 विद्यालयों के विद्यार्थियों ने भाग लिया। प्रथम, द्वितीय व तृतीय स्थान पर रहे विद्यार्थियों को सम्मान पत्र देकर सम्मानित किया गया।
- खेल मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा चलाए जा रहे अभियान 'फिट इंडिया मूवमेंट' में राष्ट्रीय खेल दिवस, 29 अगस्त से गांधी जयंती, 2 अक्टूबर तक विद्यालय के विद्यार्थियों व शिक्षकगण द्वारा योग, प्राणायाम, व्यायाम व दौड़ जैसी गतिविधियों में भाग लिया गया व ई-प्रमाण पत्र प्राप्त किया गया।
- 'कोविड-19' के कारण बनी परिस्थितियों में विद्यालय के शिक्षकगण द्वारा अपने आपको शिक्षण की नवीन प्रविधियों में दक्ष बनाया गया व सीबीएसई द्वारा निर्दिष्ट विविध कार्यशालाओं में सक्रियता के साथ भाग लेकर अध्यापन के क्षेत्र में आगामी काल में आने वाली विविध चुनौतियों के प्रतिकार के लिए अपने आपको तैयार किया गया। 60 से अधिक शिक्षकों ने भाग लिया।
- विद्यालय परिवार ने नवरात्रि के मांगलिक अवसर पर विद्यार्थियों के लिए दशहरा, नवरात्रि व रामायण जैसे संस्कृति संबर्धक विषयों से जुड़ी प्रश्नोत्तरी भेजकर भारतीय संस्कृति के सरोकारों से परिचित कराया। इस अवसर पर विद्यार्थियों की माताओं के लिए भी रामायण में वर्णित मूल्यों व संस्कारों से जुड़ी विशेष प्रश्नोत्तरी भेजी गई, जिसमें सभी माताओं ने सक्रियता के साथ भाग लिया।



महात्मा गांधी व शास्त्री जी की जयंती पर विभिन्न गतिविधियों का आयोजन

अहिंसा के पुजारी बापू व लाल बहादुर शास्त्री जी की जयंती के अवसर पर विभिन्न गतिविधियों का आयोजन किया गया। 3कू मॉडल चरखा, पोस्टर मेकिंग, भजन गायन, कविता वाचन, सामूहिक चर्चा, चूड़ी निर्मित चश्मा व हस्तकला प्रमुख गतिविधियां थीं जिनमें सभी विद्यार्थियों ने बढ़-चढ़ कर भाग लिया। इस अवसर पर ई-प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जिसके प्रतिभागियों को ई-प्रमाण-पत्र प्रेषित किए गए। गांधीजी का एक सुविचार प्रतिदिन कक्षाओं में प्रेषित किया गया।



वरिष्ठ वर्ग के लिए 'राष्ट्रीय शिक्षा नीति' था। निर्णायक मंडल के रूप में श्रीमती वीना आनंद (सेवानिवृत्त उप प्राचार्या एमपीएस जवाहर नगर स्कूल) व श्रीमती प्रीति माथुर (उप प्राचार्या मॉडर्न पब्लिक स्कूल) उपस्थित रहीं।

नवरात्री महोत्सव

विद्यालय में 17 से 25 अक्टूबर तक नवरात्री महोत्सव मनाया गया। विद्यार्थियों ने नौ देवियों की कथा के माध्यम से नवरात्री के महत्व से सबको अवगत करवाया। घर में रहते हुए परिवार के सदस्यों के साथ विद्यार्थियों ने डॉडिया का आनंद लिया।



विद्यार्थियों ने दिखाया पशुओं के लिए प्रेम

विश्व पशु दिवस के अवसर पर विद्यार्थियों ने पशुओं की सुरक्षा व उनके रख-रखाव से संबंधित जानकारियां दीं। विद्यार्थियों ने 'प्रेम से हमको जीने दो' गीत पर मनमोहक नृत्य प्रस्तुत किया। पशुओं के साथ बिताए अपने यादगार पलों को तस्वीरों के माध्यम से साझा किया।



ECMS का 85 वां स्थापना दिवस

दी एज्यूकेशन कमेटी ऑव दी माहेश्वरी समाज जयपुर के 85वें स्थापना दिवस के अवसर पर विद्यालय सचिव श्री निर्मल दरगड़, प्राचार्या श्रीमती अर्चना



सिंह व उप प्राचार्या श्रीमती मंजू शर्मा ने शुभकामनाएँ प्रेषित कीं। विद्यालय संगीत विभाग द्वारा "ये शुभ दिन है आया कितना प्यारा, ईसीएमएस का फाउंडेशन डे हमारा" सुमधुर गीत प्रस्तुत किया गया।

डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम का जन्मदिवस वर्ल्ड स्टूडेंट्स डे के रूप में मनाया गया

डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम का जन्मदिवस वर्ल्ड स्टूडेंट्स डे के रूप में मनाया गया। कलाम जी का प्रेरक ऑडियो विद्यार्थियों को सुनाया गया तथा उनके जीवन व मिसाइल से संबंधित वीडियो भी दिखाया गया। इस अवसर पर विद्यालय सदन के विद्यार्थियों द्वारा एक अन्तर्सदनीय प्रश्नोत्तरी- प्रतियोगिता का आयोजन भी रखा गया।



विद्यार्थियों ने विजयदशमी के पारंपरिक महत्त्व से अवगत करवाया

बुराई पर अच्छाई व असत्य पर सत्य की जीत का पर्व विजयदशमी मनाया गया। विद्यार्थियों ने विजयदशमी के पारंपरिक महत्त्व से सभी को अवगत करवाया तथा रावण पुतला बनाने की रचनात्मक विधि भी साझा की।

विद्यालय पार्लियामेंट का शपथ ग्रहण समारोह



माँ सरस्वती की वंदना के साथ विद्यालय में शपथ ग्रहण समारोह का आरम्भ किया गया जिसमें सीनियर व प्राइमरी विंग से हेड बॉय अनुज सोमानी व शौर्य माहेश्वरी तथा हेड गर्ल दिव्या माहेश्वरी व जाहवी बम्बानी को चुना गया। ई-सी-एम-एस- अध्यक्ष श्री प्रदीप बाहेती व जनरल सेक्रेटरी एजुकेशन श्री नटवर लाल अजमेरा ने पार्लियामेंट के सभी सदस्यों को बधाई दी तथा अपनी जिम्मेदारियों को निभाने की अपेक्षा के साथ ही आशीर्षकन कहे। विद्यालय सचिव श्री निर्मल दरगड़ तथा प्राचार्या श्रीमती अर्चना सिंह ने नव-निर्वाचित विद्यार्थियों को शपथ ग्रहण करवाई।

मेंटल हेल्थ अवेयरनेस वीक

वर्ल्ड मेंटल हेल्थ डे के अवसर पर कक्षा 11 के विद्यार्थियों ने अध्यापिका डॉ. भावना ऊबा के निर्देशन में वीडियो सिरोज बनाई। कक्षा 10-12 के विद्यार्थियों के लिए 'हाउ टू रेंगुलेट आवर इमोशन्स' विषय पर तथा पेरेंट्स व टीचर्स के लिए 'हेल्थी हेबिट्स फोर ए हेल्थी माइंड' विषय पर डॉ. भावना ऊबा द्वारा लाइव सेशन रखे गए।



अन्य गतिविधियाँ:-

विद्यालय में विशेष दिनों के अवसर पर वर्ल्ड टीचर्स डे, वर्ल्ड हैबिटेड डे, पुलिस कममोरेशन डे, वर्ल्ड फूड डे, U.N. डे, बारावफात, शरद पूर्णिमा व राष्ट्रीय एकता दिवस के अवसर पर विद्यार्थियों को शुभकामनाएँ प्रेषित की गईं।



उपलब्धियाँ

» **NIFT एवं नीट में हुआ विद्यार्थियों का चयन:-** विद्यालय के छात्र हेमन्त शर्मा का एनआईएफटी, दिल्ली में बेचलर ऑफ डिजाइन में तथा छात्र देव्यांश चौधरी का नीट 2020 में चयन हुआ है।



» **नृत्य प्रतियोगिता में प्राप्त किया द्वितीय स्थान:-** एम.एच.एस. तिलक नगर में आयोजित अन्तर्विद्यालयी प्रतियोगिताओं में कक्षा 6 के दिव्यांश शहानि ने एकल नृत्य प्रतियोगिता में द्वितीय स्थान प्राप्त किया।



» **ज्वैल्स ऑफ इंडिया अन्तर्विद्यालयी प्रतियोगिता:-** एमपीएस प्रताप नगर में आयोजित ज्वैल्स ऑफ इंडिया अन्तर्विद्यालयी प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया था इसमें कक्षा 7 की मेघांशु शर्मा ने 'महान जीवन से सबक' भाषण प्रतियोगिता में तृतीय स्थान प्राप्त किया।

माहेश्वरी पब्लिक स्कूल, कालवाड़ रोड

गरबा का उत्साह

दिनांक 23 अक्टूबर 2020 को संस्कृति के नन्हे विद्यार्थियों के लिए गरबा तथा 'रावण मेकिंग' गतिविधि का आयोजन किया गया। इन गतिविधियों का आयोजन वचुंअल कक्षाओं के माध्यम से किया गया। पारंपरिक परिधानों में तैयार विद्यार्थियों ने गरबा नृत्य के माध्यम से माँ दुर्गा की आराधना की। रावण मेकिंग गतिविधि के अंतर्गत विद्यार्थियों ने पटाखों का प्रयोग किए बिना घर में ही उपलब्ध वस्तुओं से रावण बनाया। मानद् सचिव श्री मनोज बिड़ला तथा प्रधानाध्यापक श्री ओ. पी. गुप्ता ने नन्हे विद्यार्थियों की सृजनात्मकता की प्रशंसा की।



दशहरा का त्योहार

दिनांक 25 अक्टूबर, 2020 को दशहरा का पर्व संपूर्ण भारत में धूमधाम के साथ मनाया गया। दशहरा बुराई पर अच्छाई की जीत का प्रतीक है। इस अवसर पर विद्यार्थियों ने विडियो के माध्यम से अपने विचारों को अभिव्यक्त किया। विद्यार्थियों ने रामायण के महत्वपूर्ण पात्रों की वेशभूषा धारण कर सन्मार्ग पर चलने को प्रेरित किया। मानद् सचिव श्री मनोज बिड़ला तथा प्रधानाध्यापक श्री ओ. पी. गुप्ता ने सभी को दशहरा की बधाई दी तथा अच्छाई की राह पर चलने की सीख दी।



ओरेंज कलर डे

दिनांक 27 अक्टूबर, 2020 को संस्कृति विद्यार्थियों के लिए 'ओरेंज कलर डे' का आयोजन किया गया। वचुंअल कक्षाओं के माध्यम से इस गतिविधि को संचालित किया गया। इसके अंतर्गत विद्यार्थियों को ओरेंज कलर से परिचित कराया गया। सभी विद्यार्थी ओरेंज कलर के वस्त्रों में नज़र आए। केसरिया रंग त्याग, बलिदान तथा एकता का प्रतीक माना जाता है। इस गतिविधि का उद्देश्य बच्चों में एकता, सद्भाव तथा त्याग की भावना विकसित करना था।



खेल-खेल में सीखना



विद्यार्थी खेल-खेल में कुछ नया सीख सकें, इसी अवधारणा को ध्यान में रखते हुए दिनांक 20 अक्टूबर, 2020 को विद्यालय के विज्ञान विभाग द्वारा कक्षा-3 के लिए 'पेट-रॉक' गतिविधि रखी गई। इसके अंतर्गत विद्यार्थियों ने पत्थर को रंग कर उन्हें विभिन्न पशुओं का रूप दिया। इसके माध्यम से विद्यार्थियों को अपने पालतु पशुओं की देखभाल करने तथा उनके प्रति दया-भाव रखने के लिए प्रेरित किया गया।

माहेश्वरी पब्लिक स्कूल, बगरू

गांधी जयंती उत्सव

अजमेर रोड जयपुर में स्थित एम.पी.एस संस्कृति में राष्ट्रपिता महात्मा गांधी एवं पूर्व प्रधानमंत्री लाल बहादुर शास्त्री जी का जन्मोत्सव 02 अक्टूबर 2020 को ऑनलाइन कक्षाओं के माध्यम से बड़े ही हर्षोल्लास व धूमधाम से मनाया गया। इस शुभावसर पर नन्हे-मुन्ने बच्चों ने शिक्षिकाओं के साथ मिलकर महात्मा गांधी जी के द्वारा गाया जाने वाला गीत 'रघुपति राघव राजा राम' व शास्त्री जी के जीवन से जुड़ी कविताओं का सस्वर वाचन किया। गांधी जी के तीन बंदरों की कहानी को कठपुतलियों के माध्यम से प्रस्तुत किया गया। विद्यार्थियों को चरखे व खादी का महत्त्व बताया गया। इस अवसर पर नन्हे-मुन्ने बाल-गोपालों ने महात्मा गांधी जी व लाल बहादुर शास्त्री जी की वेशभूषा पहनकर उसका वीडियो बनाकर कक्षा समूह पर भेजे तथा समाज को स्वच्छ भारत बनाने का संदेश दिया।

गांधी जयंती पर ऑनलाइन प्रतियोगिता

माहेश्वरी पब्लिक स्कूल, अजमेर रोड, जयपुर में दिनांक 01 अक्टूबर 2020 को महात्मा गांधी जी के जन्मोत्सव पर अंतर्विद्यालय ऑनलाइन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस शुभावसर पर विद्यालय में ऑनलाइन कक्षाओं के माध्यम से कक्षा 3 से 5 तक अंग्रेजी कविता पाठ

प्रतियोगिता, कक्षा 6 से 8 के लिए पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता तथा कक्षा 9 से 12 तक के विद्यार्थियों के लिए भाषण प्रतियोगिता रखी गई। विद्यार्थियों ने इस गतिविधि के माध्यम से राष्ट्रपिता महात्मा गांधी जी के दर्शन के विषय में जाना। इस प्रतियोगिता में जयपुर के अनेक विद्यालयों के विद्यार्थियों ने हिस्सा लिया। प्रतिभागी विद्यार्थियों को ई-प्रमाणपत्र भी प्रदान किए गए। इसी अवसर पर विद्यालय में भी कक्षा 1 से 10 तक के विद्यार्थियों ने भी राष्ट्रपिता महात्मा गांधी व पूर्व प्रधानमंत्री लाल बहादुर शास्त्री के जीवन से जुड़ी सत्य घटनाएँ, पोस्टर मेकिंग, कविताएँ व भारतीय स्वतंत्रता आंदोलन में इनकी भूमिका को लेकर अनेक गतिविधियाँ करवायी गई।

नवरात्रि व दशहरा महोत्सव



एम.पी.एस संस्कृति, अजमेर रोड, जयपुर में 23 अक्टूबर 2020 को नवरात्रि व दशहरा महोत्सव ऑनलाइन कक्षा के माध्यम से हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। इस शुभावसर पर नन्हे-मुन्ने बाल-गोपालों ने पारंपरिक वेशभूषा पहनकर सानंद गरबा व डांडिया नृत्य किया। शिक्षिकाओं के द्वारा शक्ति के नौ रूपों की महिमा व दशहरा मनाने के पीछे पौराणिक कथाओं की जानकारी दी गई। विद्यार्थियों ने राम व रावण की वेशभूषा का सर्वांग कर बुराई पर अच्छाई की जीत का जश्न मनाया।

तरलता से कठोरता की ओर गतिविधि

माहेश्वरी पब्लिक स्कूल, अजमेर रोड, जयपुर में दिनांक 21 अक्टूबर 2020 को कक्षा 3 से 5 तक विद्यार्थियों के लिए विज्ञान संकाय के शिक्षक-शिक्षिकाओं के द्वारा ऑनलाइन कक्षा के माध्यम से तरल पदार्थों को ठोस बनाने की क्रियाविधि की जानकारी देते हुए रूप परिवर्तन करवाया गया। इस गतिविधि में विद्यार्थियों ने शरबत को साँचों में ढालकर कलरफुल लॉलीपाप बनाना सीखा।



श्री माहेश्वरी उच्च माध्यमिक विद्यालय, तिलक नगर

विज्ञान प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता

विज्ञान विभाग के तत्वावधान में विद्यार्थियों के ज्ञानवर्धन एवं विज्ञान विषय के प्रति जागरूकता बढ़ाने के लिए 13 अक्टूबर को विज्ञान प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का वर्चुअल आयोजन किया गया। इस प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में छात्र मनन पथरिया (12A6) विजेता तथा दिव्यांशु शर्मा (12A1) उपविजेता रहे।

अन्तः विद्यालयी प्रतियोगिता का आयोजन

विद्यालय में 13 अक्टूबर से 15 अक्टूबर तक वर्चुअल अन्तः विद्यालयी प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। विद्यार्थी वर्ग की अन्तर्निहित सृजनात्मक क्षमताओं की अभिवृद्धि करने की दिशा में कला एवं संगीत विभाग के तत्वावधान में आयोजित तीन दिवसीय प्रतियोगिताओं का शुभारंभ सरस्वती वंदना के साथ किया गया। जिसमें पोस्टर निर्माण, एकल भजन गायन व एकल नृत्य आदि प्रतियोगिताओं में जयपुर शहर के नामचीन स्कूलों के 60 प्रतिभागियों ने ऑनलाइन

माध्यम से भाग लिया। प्रतियोगिताओं का परिणाम इस प्रकार रहा:-

1. **पोस्टर निर्माण प्रतियोगिता:-** 13 अक्टूबर को आयोजित पोस्टर निर्माण प्रतियोगिता में एम.पी.एस., जवाहर नगर के अनमोल झेंवर ने प्रथम और जयपुरिया विद्यालय की साक्षी आर्य ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया।
2. **एकल भजन गायन प्रतियोगिता:-** 14 अक्टूबर को आयोजित एकल भजन गायन प्रतियोगिता में रुकमणी बिडला मॉडर्न हाई स्कूल की अदिति खण्डेलवाल और एम.पी.एस., जवाहर नगर के देव त्रिवेदी ने प्रथम स्थान तथा एम.जी.पी.एस., विद्याधर नगर की इशा चरण ने द्वितीय स्थान अपने नाम किया।
3. **एकल नृत्य प्रतियोगिता:-** 15 अक्टूबर को आयोजित एकल नृत्य प्रतियोगिता में एम.जी.पी.एस., विद्याधर नगर की भव्या लाहोटी व रुकमणी बिडला मॉडर्न हाई स्कूल की कुशा शर्मा प्रथम स्थान पर और

एम.पी.एस. इन्टरनेशनल के दिव्यांशु शाहनी द्वितीय स्थान पर रहे।

प्रतियोगिताओं के समापन पर विद्यालय के कार्यवाहक प्राचार्य श्री अजय कुमार गुप्ता ने विजेता प्रतिभागियों को बधाई दी। अपने प्रेरणास्पद उद्बोधन में कार्यवाहक प्राचार्य महोदय ने सभी प्रतिभागियों का उत्साह बढ़ाया तथा निर्णायक मंडल, आयोजन मंडल व प्रतिभागियों का धन्यवाद ज्ञापित किया।

राष्ट्रीय सेवा योजना में द्वितीय इकाई की स्वीकृति

विद्यार्थियों में स्वयं सेवा का जज्बा जगाने की दिशा में अग्रसर विद्यालय में संचालित राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई को पूर्व में एकल इकाई की ही मान्यता प्राप्त थी। परन्तु अब द्वितीय इकाई की स्वीकृति मिलने से 50 विद्यार्थियों के स्थान पर 100 विद्यार्थी राष्ट्रीय सेवा योजना कार्यक्रम का लाभ उठा सकेंगे। इस इकाई का भाग बनकर समाज-सेवा व देश-सेवा की दिशा में अपना योगदान देने वाले विद्यार्थियों को उज्ज्वल भविष्य की अग्रिम शुभकामना।

वाणिज्य प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता

तकनीकी युग में वाणिज्य के बदलते स्वरूप एवं उपयोगिता के बारे में विद्यार्थियों के ज्ञानवर्धन एवं वाणिज्य विषय के प्रति जागरूकता बढ़ाने के लिए कॉमर्स विभाग के तत्वावधान में 21 अक्टूबर को वाणिज्य प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का वर्चुअल आयोजन किया गया। इस प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता में टीम बी के छात्र पीयूष शर्मा (12A5) ने प्रथम स्थान तथा शिनोय शर्मा ने टीम सी की ओर से द्वितीय स्थान सुनिश्चित किया।



ग्रांड पैरेंट्स डे

भारतीय संस्कृति की अन्यतम विशेषता है पारिवारिक संबंधों में प्रगाढ़ता और इसकी धुरी होते हैं हमारे ग्रांड पैरेंट्स। अपनों का साथ और सिर पर उनका हाथ जैसे पावन भाव से पूरित ग्रांड पैरेंट्स डे का आयोजन ऑनलाइन दिनांक 31-10-2020 को हर्षोल्लास से किया गया। कार्यक्रम में प्राइमरी कक्षा के विद्यार्थियों के दादा-दादी व नाना-नानी को ससम्मान आमंत्रित किया गया। विद्यालय की नन्हीं छात्राओं ने मनमोहक सांस्कृतिक प्रस्तुतियों द्वारा सभी को मंत्र मुग्ध कर दिया साथ ही ग्रांड पैरेंट्स के सुमधुर गान व वार्तालाप ने कार्यक्रम में चार चाँद लगा दिये।

विद्यालय के मानद सचिव एडवोकेट द्वारकादास जी मालू ने बच्चों को संदेश दिया कि हमारे ग्रांड पैरेंट्स हमारी पहचान है इनके बिना हमारा अस्तित्व नगण्य है, अतः हमें सदैव इनका सम्मान करना चाहिये।



शिक्षक अभिभावक समागम

दिनांक 31-10-2020 को P.T.M का आयोजन ऑनलाइन किया गया जिसमें अभिभावकों ने उपस्थित होकर अपने बच्चों के विषय में अध्यापकों से जानकारी प्राप्त की। विद्यालय द्वारा अभिभावकों को छात्राओं के द्वितीय परख के प्राप्तांकों की जानकारी दी गई। अभिभावकों ने विद्यालय की शिक्षा पद्धति को सराहनीय बताते हुए कहा कि ऑनलाइन कक्षाओं की वजह से हमारे बच्चों की पढ़ाई सुचारू रूप से चल रही है।

प्राइमरी कक्षा प्रबंधन के मंत्र

विद्यालय के मैत्रेयी सभागार में प्राइमरी कक्षा प्रबंधन पर आरियेन्टेशन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्याशाला का उद्देश्य शिक्षकों द्वारा नवीन शिक्षण प्रक्रिया को अपनाते हुए विद्यार्थियों के चहुँमुखी विकास व उनके रचनात्मकता व छुपी प्रतिभा को निखारना है। कार्यक्रम में बताया गया कि विभिन्न युक्तियों व कौशल से कक्षा-कक्ष को रुचिकर बनाया जा सकता है जिसमें प्रमुख है-विद्यार्थियों की मनोदशा को समझ कर अध्यापन कराना, अध्यापन में विभिन्न गतिविधियों का समावेश, कहानी, कविता व नाट्य रूपान्तरण द्वारा कक्षा को रोचक बनाना व चित्रों व चिह्नों द्वारा बाल मन में अध्ययन के प्रति जिज्ञासा में वृद्धि करना। इस प्रकार सभी प्राइमरी शिक्षकों के लिए कार्यक्रम बहुत लाभदायक रहा।

सहशैक्षणिक गतिविधियाँ

ऑनलाइन शिक्षण पद्धति के दौरान शिक्षकों ने छात्राओं को पूर्णरूपेण विद्यालय से जोड़ रखा है। विद्यालय में शैक्षणिक के साथ सहशैक्षणिक गतिविधियों का भी समय-समय पर आयोजन होता रहता है जिसमें छात्राएँ पूर्ण मनोयोग से भाग लेती हैं। अक्टूबर मास की सहशैक्षणिक गतिविधियाँ इस प्रकार रही हैं :-

- प्राइमरी कक्षा की छात्राओं के लिए ऑरिगैमी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया जिसमें नन्हीं छात्राओं ने पूर्ण उत्साह से भाग लिया। पेपर वर्क को छात्राओं ने विभिन्न स्वरूप दिए जैसे- तितली, फूल, नाव, माला व पक्षी और अपनी रचनात्मकता का उत्कृष्ट परिचय दिया।



- कक्षा 6, 7 व 8 के लिये निबंध प्रतियोगिता का आयोजन कर छात्राओं की लेखन क्षमता को परखा गया, छात्राओं ने निबंध प्रतियोगिता में भाग लेकर उत्कृष्ट लेखन क्षमता का परिचय दिया। इन्हीं कक्षाओं की छात्राओं के लिए कोलॉज मेंकिंग प्रतियोगिता भी रखी गई, जिसमें छात्राओं ने बढ़-चढ़ कर भाग लिया।



- कक्षा 9,10,11 व 12 की छात्राओं की कला के प्रति अभिरुचि को जाग्रत रखते हुए थाली सजाओं प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। थाली को पारम्परिक व आधुनिक रूप रोली-मोली, चावल फूल व मोती से सजाकर छात्राओं ने अपनी उत्कृष्ट कला का परिचय दिया।



समाज द्वारा वेबसाइट लांच की गई

वर्तमान डिजिटल युग में सूचनाओं का आदान प्रदान बड़ी तेजी से होता जा रहा है। माहेश्वरी समाज के गतिविधियों का भी आज इतना विस्तार हो गया है कि समाज को अपनी स्वयं की एक वेबसाइट की जरूरत महसूस की गई। इसी को ध्यान में रखते हुए श्री माहेश्वरी समाज जयपुर ने हाल ही में अपनी वेबसाइट www.maheshwarisamajjaipur.com लांच की है। समाज बंधुओं के अलावा अन्य लोग भी इस का लाभ उठा सकते हैं क्योंकि समाज की संपूर्ण गतिविधियों की जानकारी इस वेबसाइट के माध्यम से घर बैठे ही प्राप्त की जा सकेगी।

वेबसाइट में समाज की उत्पत्ति का इतिहास, विधान की विस्तृत जानकारी, मैरिज ब्यूरो, रोजगार ब्यूरो, समाज की मासिक पत्रिका, डायग्नोस्टिक सेन्टर्स की जानकारी उपलब्ध रहेगी। ECMS द्वारा क्रय की जाने वाली वस्तुएं/सामग्री के टैण्डर भी इस साइट पर उपलब्ध करवाए जा रहे हैं। पारिवारिक समारोहों के लिए समाज के अन्तर्गत संचालित जनोपयोगी भवन 'उत्सव' व 'अभिनन्दन' की जानकारी भी वेबसाइट पर मौजूद रहेगी।



यहीं नहीं, वरन् अखिल भारतीय माहेश्वरी महासभा से सम्बन्धित विस्तृत जानकारी एवं गतिविधियों के साथ देशभर में विभिन्न टूटों द्वारा बनवाई गई धर्मशालाओं की जानकारी भी वेबसाइट पर उपलब्ध करवाई गई है। समाज के संरक्षकों व पूर्व अध्यक्षों की जानकारी के साथ ही समाज के प्रमुख ईवेंट (समारोहों) के साथ-साथ डे-बाई-डे के कार्यक्रमों की सूचना भी अपडेट होकर आपकी जानकारी में आती रहेगी। आशा है कि इस वेबसाइट के माध्यम से समाज बंधुओं की सामाजिक गतिविधियों में सक्रियता बढ़ेगी।

वेबसाइट से सम्बन्धित किसी भी सुझाव का हम स्वागत करेंगे।

गोपाल लाल मालपानी
महामंत्री

आवश्यक सूचना

ई मित्र

सामाजिक सुरक्षा पेंशन योजनांतर्गत पेंशन सत्यापन 2020

पेंशन-दिव्यांग वृद्धावस्था, एकल नारी को दी जाने वाली 'सामाजिक सुरक्षा पेंशन' का वार्षिक सत्यापन-2020 दिनांक 1 नवम्बर से 31 दिसम्बर 2020 तक करवाना अनिवार्य है। वार्षिक सत्यापन के अभाव में पेंशन बंद हो सकती है। सत्यापन के लिए निम्न दस्तावेज साथ लेकर जायें-

1. आधार कार्ड
2. बैंक पासबुक
3. जन आधार कार्ड
4. PPO(पेंशन) नंबर

जिन पेंशनर के बायोमेट्रिक (फिंगर) नहीं आ रहा है उनको आधार कार्ड से जुड़े हुए मोबाइल को साथ में लेकर जायें।

अपना वार्षिक सत्यापन समय पर करवा कर पेंशन को बिना किसी व्यवधान के निरन्तर प्राप्त करना सुनिश्चित करें।

माहेश्वरी इन्टरनेशनल मैरिज ब्यूरो

(अन्तर्गत- श्री माहेश्वरी समाज, जयपुर)

संकलित बायोडेटा E-Book के रूप में जारी

श्री माहेश्वरी समाज, जयपुर द्वारा 6 नवम्बर 2020 को माहेश्वरी इन्टरनेशनल मैरिज ब्यूरो द्वारा संकलित बायोडेटा डिजिटल E-Book के रूप में जारी किये गये। इस अवसर पर समाज अध्यक्ष श्री प्रदीप बाहेती, महामंत्री श्री गोपाल लाल मालपानी, उपाध्यक्ष (विवाह प्रकोष्ठ) श्री रमेश चन्द परवाल, मंत्री-विवाह प्रकोष्ठ श्री विष्णु लद्दा, समन्वयक श्री घनश्याम भंडारी, समाज के पदाधिकारीगण एवं अन्य गणमान्य व्यक्ति उपस्थित थे।

पूर्व में 5 जनवरी 2020 को उत्सव भवन में आयोजित परिचय सम्मेलन में 658 युवक युवतियों के बायोडेटा संकलित हुए थे, जिसमें से 54 युवक युवतियों के रिश्ते तय हो गए हैं। लॉक डाउन में मैरिज ब्यूरो द्वारा डिजिटल बायोडेटा आदान-प्रदान कर 18 युवक युवतियों के सम्बन्ध तय कराने में सफलता प्राप्त की है।

इस बार कोरोना महामारी के कारण मूल बायोडेटा को ही शृंखलाबद्ध कर प्रसारित किया गया है। डिजिटल बायोडेटा बुक युवक व युवतियों की अलग-अलग जारी की गयी है। आप सभी से निवेदन है कि डिजिटल बायोडेटा बुक को अधिक से अधिक समाज बन्धुओं तक पहुँचाने में सहयोग करें ताकि अधिकाधिक सजातीय सम्बन्ध स्थापित हो सकें। कृपया रिश्ता तय होने पर माहेश्वरी इन्टरनेशनल मैरिज ब्यूरो को 8619530451 पर सूचना अवश्य दें।

निःशुल्क सहयोग हेतु सदैव तत्पर।



जयपुर जिला माहेश्वरी महिला संगठन द्वारा मास्क वितरण

कोरोना महामारी से बचाव हेतु जिला माहेश्वरी महिला संगठन द्वारा लगभग 6 हजार मास्क जयपुर शहर में जिला महिला संगठन की संरक्षक उमा परवाल, जिला अध्यक्ष- उमा सोमानी, जिला



मंत्री- सविता राठी, उपाध्यक्ष- रजनी पेड़ीवाल एवं रेखा धूत, प्रचार एवं संगठन मंत्री-ममता जाखोटिया एवं कोषाध्यक्ष-गायत्री परवाल की उपस्थिति में बंटवाये गये। इसके अतिरिक्त जिले के सांभरलेक, फुलेरा, रेनवाल, कालाडैरा आदि विभिन्न ग्रामीण क्षेत्रों में भी मास्क वितरित करवाये गए। जयपुर की चारों क्षेत्रीय महिला संगठनों के द्वारा भी मास्क वितरण का कार्य किया जा रहा है।



स्वास्थ्य के क्षेत्र में
श्री माहेश्वरी समाज के
बढ़ते कदम

श्री माहेश्वरी डायग्नोस्टिक सेन्टर

(श्री माहेश्वरी समाज, जयपुर द्वारा संचालित)

87, सरतीनगर, जनपथ, श्यामनगर, जयपुर • फोन: 0141-4924112, 701074559

समय : प्रातः 8 बजे से सायं 4 बजे तक (सोमवार से शनिवार) • प्रातः 8 बजे से दोपहर 2 बजे तक (रविवार)

Blood Sugar 30/-	Cholesterol 30/-	Creatinine 40/-	SGOT 40/-	SGPT 40/-
Urine R/E 40/-	Uric Acid 50/-	Calcium 50/-	Sodium 50/-	CBC 100/-
Electrolytes 120/-	PSA 220/-	Hb A1C 200/-	Liver Function 200/-	Thyroid Profile 200/-
Lipid Profile 250/-	RFT 400/-	Vitamin B-12 400/-	ECG 60/-	Vitamin D-3 750/-

जॉर्चें बहुत कफायती दरों पर की जाती हैं एवं रिपोर्ट व्हाट्सएप नं. 9645044777 से भेजी जाती हैं।
नोट : घर से सेम्पल कलेक्शन की सुविधा उचित दरों पर उपलब्ध

Dr. VISHWAS PRABODH

MD Radio Diagnosis
4:30 pm to 7:00 pm

ULTRA SONOGRAPHY

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

Dr. VIJAYETA SULTANIA

Consultant Radiologist
10:00 am to 1:00 pm

कलर सोनोग्राफी की सुविधा उपलब्ध

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, 6376409567

आधुनिक मशीनों एवं
उपकरणों द्वारा जॉर्चें

समय : प्रातः 8 बजे से सायं 8 बजे तक
(सोमवार से शनिवार)
प्रातः 8 बजे से दोपहर 2 बजे तक (रविवार)

सोनोग्राफी

प्रातः 10 से दोपहर 1 बजे तक
सायं 4:30 बजे से 7:00 बजे

2D-ECHO प्रातः 8 से 9 बजे तक (रविवार को यह दोनों जॉर्चें नहीं होती)

SONOGRAPHY 300/- • DIGITAL X-RAY 150/- • 2D-EHCO 1000/- • ECG 60/-

“पूर्व समाज अध्यक्ष”

श्री बाबूलाल तोतला



श्री माहेश्वरी समाज, जयपुर के यशस्वी, सरल हृदय, जनप्रिय, समाजसेवी व समाज के पूर्व अध्यक्ष श्री बाबूलाल तोतला का दिनांक 23 अक्टूबर, 2020 गोलोकवास होने का समाचार सुनकर सभी हतप्रभ हैं।

श्री तोतला जी का जन्म दिनांक 02 जनवरी, 1941 को जयपुर क्षेत्र के सांभर में समाजसेवी स्व.श्री श्रीनारायण जी तोतला के यहाँ हुआ एवं उनका विवाह जयपुर के ख्याति प्राप्त परिवार स्व.श्री रामगोपाल जी सोमानी की धर्मपरायण सुपुत्री श्रीमती कमलेश जी के साथ सम्पन्न हुआ। आपके दो पुत्र सर्वश्री विपिन एवं मनोज तोतला तथा दो सुपुत्री कुमुद व कनक हैं।

श्री तोतला जी ने समाज सेवा के क्षेत्र में अग्रसर होकर जीवन पर्यन्त सामाजिक संस्थाओं में सक्रिय रूप से कार्य किया। जब भी समाज को किसी भी कार्य के लिए सहयोग की आवश्यकता रही, आपने तथा आपके परिवार ने निःस्वार्थभाव से पूर्ण सहयोग प्रदान किया।

श्री माहेश्वरी समाज, जयपुर में 1994 में कार्यवाहक मुख्यमंत्री के रूप में कार्यभार संभाला था। निःस्वार्थ सेवाओं एवं समाज के प्रति उनकी निष्ठा की बढौलत सत्र 1997-99 में श्री माहेश्वरी समाज, जयपुर के अध्यक्ष पद को सुशोभित किया। जयपुर समाज के अतिरिक्त श्री तोतला जी अ.भा.माहेश्वरी महासभा के भूतपूर्व कार्यकारिणी मंडल सदस्य एवं अखिल भारतीय स्तर के सक्रिय कार्यकर्ता के रूप में जुड़े हुए थे। उनके संपर्क में आने वाला हर व्यक्ति उनके प्रखर व्यक्तित्व से प्रभावित हुए बिना नहीं रहता था।

भारतीय जीवन बीमा निगम के विशेष अभिकर्ता के रूप में आप के द्वारा किये गये अथक परिश्रम के फलस्वरूप आपको राजस्थान के मुख्यमंत्री एवं राज्यपाल द्वारा गोल्ड मेडल से सुशोभित किया गया।

ऐसी निष्पक्षता की प्रतिमूर्ति, कर्मठ, सेवाभावी, नैतिक मूल्यों के धनी, प्रेरणादायी एवं सर्वसुलभ व्यक्तित्व के बिछुड़ने से समाज अपने आपको असहाय महसूस कर रहा है। उन्हें अंतर्मन से भावभीनी एवं अश्रुपूरित श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए भगवान महेश से प्रार्थना करते हैं कि वे दिवंगत पुण्यात्मा को अपने श्री चरणों में स्थान प्रदान करें तथा सभी परिवारजनों को इस गहरे आघात को सहन करने की शक्ति प्रदान करें।

श्री माहेश्वरी समाज, जयपुर सभी भामाशाहों के सहयोग से निर्माण नगर में श्री माहेश्वरी डायलिसिस, डायग्नोस्टिक एण्ड रिसर्च सेंटर का लोकार्पण अतिशीघ्र करने जा रहा है। इस पुनीत कार्य में मात्र 1,00,000 रुपये या इससे अधिक की सहयोग राशि देकर आप भी भागीदार बन सकते हैं।

समाज द्वारा आमजन को न्यूनतम दरों पर उत्तम गुणवत्ता चिकित्सा उपलब्ध कराने हेतु, एक लाख रुपये या उससे अधिक सहयोग देने वाले सभी दानदाताओं के नाम शिलालेख पर अंकित किए जाएंगे।

आपकी सहयोग राशि आयकर अधिनियम की धारा 80 जी में छूट के लिए मान्य होगी।

श्री माहेश्वरी समाज जयपुर उन सभी दानदाताओं का हार्दिक आभार व अभिनंदन करता है, जिन्होंने इस प्रकल्प हेतु अपना आर्थिक सहयोग प्रदान किया है।

सम्माननीय दानदाताओं की सूची :

नाम	राशि
1. श्री विनोद कुमार जी विशाल जी धूत	5,00,000
2. श्री चांद रतन जी राकेश जी बाहेती	2,21,000
3. श्री संजय जी काबरा	1,51,000
4. श्री सुरेन्द्र जी काबरा	1,51,000
5. श्री श्याम सुन्दर जी तोतला	1,51,000
6. श्री देवेन्द्र जी झंवर	1,51,000
7. श्री अनिल जी सावू	1,25,000
8. माहेश्वरी समाज बंधु (जोन 4-5)	1,25,000
9. श्री नन्द किशोर जी कोठारिया	1,11,111
10. श्री नटवर जी अजमेरा	1,11,000
11. श्री रमेश जी सोमानी	1,11,000
12. गुप्त सहयोग	1,11,000
13. श्री अशोक जी फलोड	1,11,000
14. श्री संजय जी बांगड (सीए.)	1,11,000
15. श्री गोपाल लाल जी मालपानी	1,11,000
16. श्री राधा बल्लभ जी अजमेरा	1,11,000
17. श्री सत्यनारायण जी तोषनीवाल	1,00,100

कृपया सहयोग जारी रखें।

COVID-19 के लिए प्राप्त सहयोग राशि

जयपुर माहेश्वरी पत्रिका, अक्टूबर, 2020 के अंक में कोविड-19 के लिए दानदाताओं से प्राप्त सहयोग राशि के नाम प्रकाशित किए गये थे। इसके पश्चात् निम्न दानदाताओं से सहयोग राशि और प्राप्त हुई, जिसके लिए हार्दिक आभार:-

नाम	राशि
1. श्री प्रेम किशोर जी तोषनीवाल	5100
2. श्री नवीन जी-अराधना सोमानी (विद्याधर नगर)	2100
3. श्री विजय-पूर्णमा कचोलिया	1100
4. श्री प्रकाश जी बाहेती	500

समाज के जरूरतमंद महानुभाव कोविड उपचार संबंधी जांचें, दवाईयां एवं आर्थिक सहयोग प्राप्त करने के लिए हेल्पलाइन नं. 90241-77987 पर सम्पर्क करें।

नेत्रदान-देहदान प्रेरणा प्रकल्प

श्री माहेश्वरी समाज, जयपुर द्वारा गठित 'नेत्रदान-देहदान प्रेरणा प्रकल्प' के संयोजक श्री सुरेन्द्र बजाज, (9829026427) के कार्यों से प्रेरणा पाकर मानवता की निस्वार्थ सेवा हेतु मरणोपरान्त निम्न महानुभाव नेत्रदान-देहदान संकल्प करने के लिए आगे आए हैं-

-विनोदकुमार जी, टोंक रोड
-श्रीमती पुनिता, खातीपुरा

प्रेरणा प्रकल्प एवं श्री माहेश्वरी समाज जयपुर आप सभी के प्रति अपना आभार व साधुवाद प्रेषित करता है।

स्वाति मान्धना
(पंजीबद्ध देहदानी)



Pankaj Dhoot
+91 9829050286

AAYUSH ASSOCIATES RASHHI ENTERPRISE

15, Indra Colony, Near Pani Pech
Bani Park, Jaipur, M. : 9829014948

G-3, Venkateshwar Complex
Central Spine, Vidhyadhar Nagar, Jaipur
M.: +91 9929090286
e-mail : pankaj_dhoot@yahoo.com



Deals in Inverter, UPS, Battery, SOLAR.

Manoj Kumar Maheshwari (Tawri)
9521739663

Bhavya Tawri
9119133492



BHAVYASH ENGINEERS & CONTRACTORS

Architectural & Structural work, Interior, Vastu Consultancy, Township Planning, Demarcation, Landscape work, Land Survey, Construction & Elevation 3-D work.

manoj.bhavyash2171@gmail.com • construction.bhavyash2171@gmail.com

Main office : 144, Priya Vihar, Govindpura, Kalwar Road to Niwaru
Link Road, Jaipur - 302012 (Rajasthan) India
Branch Off.: JAI Shree Krishna Properties, C-11-B, Dadhichi Nagar,
HT Line Road, Opp. Road No. 5, Sikar Road, Jaipur



गुरु कृपा

मालपानी मैरिज ब्यूरो

समाज में वैवाहिक सम्बन्ध करवाने का 15 वर्षों का अनुभव

ऑन इण्डिया विवाह योग्य

लड़कें-लड़कियों हेतु सम्पर्क कने

तलाकशुदा (विधुन व विधवा) भी मिलें

राजेन्द्र मालपानी : 6377275813

304, वैशाली नगर, जयपुर

राजेन्द्र मालपानी : 8387064577 (व्हाट्सएप)

अन्जू मालपानी : 8946939394 (व्हाट्सएप)

जयश्री राधे-कृष्णा पोशाक केन्द्र

ठाकुरजी की आकर्षक पोशाक, श्रृंगार सामग्री एवं बन्दनवार हर समय उपलब्ध



शकुन्तला देवी माहेश्वरी (टावरी)
निधि माहेश्वरी नो. 9269478475

Plot No.20, Kalyan Colony, Sikar House, Jaipur, Raj.-16

email : nidhimaheshwari1100@gmail.com • f



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/sparklezjaipur/



Deepak Bhandari

+91-9829051091

+91-9460951091



कोरोना का डर नहीं रोके उत्सव की राह..... क्योंकि सत्कार पूरी करेगा आपकी चाह.....!

Your Trust & Safety is Our Responsibility



Rahul Jajoo

+91-9828112085

: Book Your Order From Home :

- Boondi/Laddu
- Gulab Jamun (Pantua)
- Moongthal
- Rasgulla
- Long Sev Namkeen
- Mathri
- Falahari Namkeen
- Khasta Kachori

On Order :

- Ras Malai
- Kaju Katli
- Moti Paak
- Fruit Cream
- Aam Rabdi
- Shri Khand

Free Home Delivery

Min. Order
1000/-

Payment :

paytm

9024643576

or Cash on Delivery

Place Your Order

(Before One Day):

Dryfruits Also Available

We Provide Your Favorite
Food & Sweets in attractive packing
Made Under Sanitized Atmosphere

We Also Provide Food & Sweets For Small Parties on Order

Book Your
Venue & Marriage Packages
During Covid-19 Era.....

Balaji Paradise

Mangalam City, Kalwad Road, Jaipur

Totla Farm House

Infront of Akshaya Patra, Jagatpura, Jaipur

Off. Add. : 1156, Nirwan Marg, Jhotwara Road, Jaipur • Ph.: 0141-2282229
e-mail : rahul@satkaarevents.com • Web. : www.satkaarevents.com

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

नई जनगणना के लिए आवश्यक सूचना

श्री माहेश्वरी समाज, जयपुर के विधान के अनुसार प्रत्येक तीन सत्र के पश्चात् नई जनगणना करवाना आवश्यक है। विधान की पालना में जनगणना का कार्य प्रारंभ कर दिया गया है। जनगणना से संबंधित मुख्य बिन्दु निम्नानुसार हैं

1. जनगणना हेतु नया मोबाइल ऐप बनाया गया है, जिसमें वर्तमान समाज सदस्यों का डेटा अपलोड किया जा रहा है।
2. दोनों ही नगर निगम (हेरिस्टेज एवं ग्रेटर) की निर्धारित नगर सीमा में दिनांक 1 जनवरी 2020 को निवास कर रहे माहेश्वरी परिवारों को नई जनगणना में शामिल किया जाएगा।
3. विधान के अनुसार निर्धारित छः जोन की कुल 14 चौकड़ियों का विवरण निम्न है:

जोन	चौकड़ियाँ
1	(i) चारदीवारी (दक्षिण) (ii) चारदीवारी (उत्तर) (iii) मोतीडूंगरी
2	(i) विद्याधर नगर (ii) शास्त्री नगर
3	(i) मुरलीपुरा (ii) झोटवाड़ा
4	(i) बनीपार्क (ii) वैशाली नगर
5	(i) श्यामनगर (ii) मानसरोवर
6	(i) बापू नगर (ii) टोंक फाटक (iii) सांगानेर

» सदस्यता हेतु, निर्धारित नगर निगम सीमा में निवास का पता एवं स्वयं की पहचान हेतु आधार कार्ड / नवीन मतदाता पहचान पत्र / पासपोर्ट होना आवश्यक है।

» चौकड़ी का निर्धारण दस्तावेजों में अंकित पते के आधार पर होगा।

» नई जनगणना के पूर्ण होने पर पुरानी सदस्यता स्वतः ही समाप्त हो जाएगी।

रमेश चन्द जाखोटिया

संगठन मंत्री (97844-49950)

“महेश सेवा कोष”

गिर्राज दास मालपानी एवं शकुन्तला देवी मालपानी सेवा कोष की बढ़ोत्तरी हेतु उनके सुपुत्र श्री आशु जी एवं श्री राजा जी मालपानी ने 5,25,000 का चैक प्रदान किया। प्रेरक— जुगल जी कोठारी एवं राजेन्द्र जी साबू।



श्री श्यामदास जी राठी ने 5,00,000 रुपये का चैक नये कोष श्री श्यामदास राठी सेवा कोष स्थापित करने के लिए प्रदान किया। प्रेरक—सत्यनारायण जी काबरा (मा.न.)

श्री लक्ष्मीनारायण जी, शिव भगवान जी एवं श्रीमती मूली देवी आगीवाल (सीगोदकँला वाले) सेवा कोष की स्थापना करने के लिए उनके सुपुत्र श्री प्रहलाद जी, पवन जी एवं परमेश्वर जी आगीवाल ने 3,00,000 रुपये का चैक प्रदान किया। प्रेरक— श्री राधेश्याम जी चितलांग्या एवं श्री राजेन्द्र जी मालू

श्री हरिनारायण बिठ्ठल दास तोषनीवाल सेवा कोष की स्थापना के लिये उनके सुपुत्र श्री कृष्णकिशोर जी एवं प्रेमकिशोर जी तोषनीवाल ने 51,000 रुपये के चैक प्रदान किये। प्रेरक— श्री बैणी प्रसाद जी कचोलिया

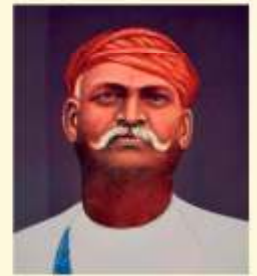
कृष्णधाम

1. श्रीमती रेखा धर्मपत्नी श्री राम गोपाल जाजू, 5, जगदीशपुरी कॉलोनी, जगतपुरा ने आश्रम को लागत अनुसार 3 माह के लिए दूध (प्रतिमाह 20 kg दूध) हेतु सहयोग किया। प्रेरक एवं सहयोग श्री पवन जाजू।
2. श्रीमती किरण देवी बिहाणी धर्मपत्नी स्व. श्री सुशील कुमार बिहाणी द्वारा आश्रम को लागत अनुसार 6 माह के लिए गैस सिलेंडर (प्रतिमाह 8 सिलेंडर) देने की व्यवस्था की गई। प्रेरक सहयोग— श्रीमती नीता धर्मपत्नी श्री मधुसूदन बिहानी (अध्यक्ष-पूर्वोत्तर राजस्थान प्रादेशिक माहेश्वरी सभा)।
3. श्री जुगल किशोर सारडा (किशनगढ़ रेनवाल) प्रवासी मुंबई ने आश्रम को 50000/- का सहयोग दिया। प्रेरक— श्री गोविन्द नारायण सारडा।
4. डॉ. टी. एन. माहेश्वरी चैरिटेबल ट्रस्ट के अन्तर्गत डॉ श्रीमती अंजू काबरा ने आश्रम को 10000/- भेंट किये। प्रेरक—CA श्री शरद काबरा।
5. मूंदड़ा देवा ट्रस्ट जसवंतगढ़ ने लंच हेतु 7500/- रूपए भेंट किये। सेवार्थ श्री गोपीकिशन मूंदड़ा। प्रेरक— श्री विजय कुमार लाहोटी।
6. श्री अभिषेक सुपुत्र श्री अजय कुमार बाहेती (अम्बाबाड़ी ड्राई क्लीनर) ने पुत्र जन्मोत्सव पर 10 लीटर फिनायल भेंट की और आगे भी लागत अनुसार फिनायल देने की घोषणा की एवं श्री राजेश जी बाहेती ने वजन तोलने की एक डिजिटल मशीन भेंट की। प्रेरक— जतिन बाहेती।
7. श्री दिनेश सुपुत्र स्व. श्री हनुमान प्रसाद सारडा (चाय वाले) प्रमुख रत्न व्यवसायी ने आश्रमवासियों हेतु स्वनिर्मित 84 मास्क भेंट किये। प्रेरक— श्री सतीश सारडा, प्रचार मंत्री, श्री माहेश्वरी समाज जयपुर।
8. श्रीमती प्रेम धर्मपत्नी श्री सतीश बाहेती ने अपनी सुपौत्री कुमारी भव्या सुपुत्री श्रीमती पायल धर्मपत्नी CA सचिन बाहेती के जन्मदिन के उपलक्ष्य में आश्रमवासियों सहित समाज की विभिन्न संस्थाओं के कर्मचारियों के लिए 250 ml के 96 (बोटल) Sanatizer भेंट किये। प्रेरक— जतिन बाहेती।
9. श्री शिवलाल भैया निवासी सोडाला ने आश्रम में बुजुर्गों हेतु 4 एल्यूमीनियम की स्टिक भेंट की। प्रेरक— श्री रमेश भैया (मंत्री, क्षेत्रीय माहेश्वरी सभा, सोडाला)।
10. सुश्री हर्षिता सुपुत्री श्री देवी प्रसाद बियानी, निवासी-461, बरकत नगर ने अपने जन्मदिन के उपलक्ष्य में आश्रम को Digital BP मशीन भेंट की।
11. श्रीमती चंद्रकांता झंवर धर्मपत्नी स्व. CA श्री के. एल. झंवर ने प्रत्येक आश्रमवासियों को 500 gm खजूर भेंट किये। प्रेरक— उपजा एवं स्मिता माहेश्वरी।
12. श्री आशीष साबू सुपुत्र श्री प्रकाश चंद्र साबू ने आश्रम को 20,000/- रूपए भेंट किये। प्रेरक— श्रीमती शारदा साबू।
13. श्री सीताराम सत्संग मंडल गुवाहाटी ने श्रीमती सुलोचना नागोरी के जन्मदिन के उपलक्ष्य में आश्रम में 11,000/- का सहयोग दिया। सभी सहयोगियों और दानदाताओं का आभार एवं अभिनन्दन।

मालचंद बाहेती—वरिष्ठजन आवास एवं कल्याण मंत्री

Mob. 9829461340, 807863556

समाज बन्धुओं से संरक्षकों हेतु आए पत्र पर समाज कार्यकारिणी की जानकारी में लाया गया कि स्व.श्री हरिनारायण जी तोषनीवाल एवं सेठ स्व. श्री विशनलाल जी कचोलिया भी पूर्व में समाज संरक्षक बनाये गये थे। लेकिन जानकारी के अभाव में इन महानुभावों को संरक्षकों की सूची में शामिल नहीं किया गया था। पुराने रिकॉर्ड का मिलान करने पर इन महानुभावों को भी संरक्षकों की सूची में शामिल कर लिया गया है एवं इनका चित्र लाहोटी हॉल में लगा दिया गया है।



स्व. श्री हरिनारायण जी तोषनीवाल सेठ **स्व.श्री विशनलाल जी कचोलिया**

ई-मित्र : राज्य सरकार की योजनाएँ

राज्य पेंशन योजनाएँ

क्र. सं.	विवरण	मुख्यमंत्री वृद्धजन सम्मान पेंशन योजना	मुख्यमंत्री एकलवारी सम्मान पेंशन योजना	मुख्यमंत्री विशेष योग्यजन सम्मान पेंशन योजना
1.	पात्रता	<ul style="list-style-type: none"> 55 वर्ष व अधिक आयु की महिला 58 वर्ष व अधिक आयु का पुरुष 	18 वर्ष व अधिक आयु की विधवा/तलाकशुदा/परित्यक्ता महिला	<ul style="list-style-type: none"> किसी भी आयु का विशेष योग्यजन जिसकी निशक्ता 40 प्रतिशत या उससे अधिक प्राकृतिक रूप से बोन-3 फीट 6 इंच से कम
2.	वार्षिक आय सीमा	रु.48000/-	रु.48000/-	रु.60000/-
3.	प्रतिमाह देय वित्तीय लाभ	<ul style="list-style-type: none"> 75 वर्ष से कम को ₹750 75 वर्ष व अधिक को ₹1000 	<ul style="list-style-type: none"> 18 वर्ष या उससे अधिक किंतु 55 वर्ष से कम को ₹500 55 वर्ष या उससे अधिक किंतु 60 वर्ष से कम को ₹750 60 वर्ष या उससे अधिक किंतु 75 वर्ष से कम को ₹1000 75 वर्ष या उससे अधिक को ₹1500 	<ul style="list-style-type: none"> 55 वर्ष से कम की आयु की महिला एवं 58 वर्ष से कम की आयु के पुरुष को ₹750 55 वर्ष एवं उससे अधिक आयु की महिला, 58 वर्ष एवं उससे अधिक आयु का पुरुष किंतु 75 वर्ष से कम आयु के लाभार्थियों को ₹1000 75 वर्ष व उससे अधिक आयु के लाभार्थियों को ₹1250 कुष्ठ रोग मुक्त सभी उम्र के लाभार्थियों को ₹1500

जन-आधार कार्ड के लिए आवश्यक दस्तावेज:-

- परिवार के सभी सदस्यों का आधार कार्ड।
- राशन कार्ड
- मुखिया (महिला) की बैंक पास बुक
- स्वयं सत्यापित आय प्रमाण-पत्र
- परिवार के सभी सदस्यों की एक-एक पासपोर्ट साइज फोटो।
- मुखिया के पति की बैंक पास बुक
- परिवार के सभी सदस्यों के मोबाइल नम्बर
- यदि परिवार में कोई दिव्यांगजन है तो उसकी बैंक पास बुक।

नोट:- जिन परिवार की समस्त स्रोतों से वार्षिक आय एक लाख से कम हो तथा परिवार में कोई भी सदस्य दिव्यांग (21 श्रेणियों में कोई सी भी कम से कम एक श्रेणी में) हो तो परिवार को चाहे कितनी ही आय हो। भारत व राजस्थान सरकार के नियमानुसार आर्थिक लाभ लेने के लिए जन-आधार कार्ड अनिवार्य है।

नये राशन कार्ड बनवाने के लिए आवश्यक दस्तावेज:-

- मुखिया का एक पासपोर्ट साइज फोटो।
- सभी का आधार कार्ड।
- पुराना राशनकार्ड।
- बिजली का बिल।
- किरायानामा यदि घर का मकान न हो तो।
- यदि बिजली का बिल परिवार के नाम का न हो तो मकान की रजिस्ट्री यदि हो तो।
- एन.ओ.सी. यदि हो तो।
- एन.ओ.सी. न होने पर 50/-रु के नॉन-ज्यूडिशियल स्टाम्प पेपर पर राशन कार्ड न होने का शपथ-पत्र नोटरी से तस्दीकशुदा।
- गैस कनेक्शन डायरी
- पैन कार्ड
- बैंक पास बुक

बेरोजगारी भत्ता योजना हेतु पात्रता

- प्रार्थी राजस्थान प्रदेश का मूल निवासी होना चाहिए।
- राजस्थान राज्य में विधि द्वारा स्थापित किसी भी विश्वविद्यालय द्वारा प्रदत्त स्नातक डिग्रीधारी होना चाहिए।
- प्रार्थी राजकीय या निजी क्षेत्र में सेवारत नहीं हो।
- प्रार्थी के पास स्व-रोजगार भी नहीं हो।

- भत्ता प्राप्त करने की पात्रता हेतु कोई न्यूनतम सीमा नहीं होगी। परन्तु अधिकतम आयुसीमा सामान्य आशार्थियों के लिए 30 वर्ष, महिला एवं विशेष योग्यजन (निःशुक्तजन) आशार्थियों के लिये अधिकतम आयु 35 वर्ष होगी।
- प्रार्थी प्रदेश के किसी भी एक रोजगार कार्यालय में आवेदन की तिथि से पूर्व पंजीकृत हो। एक से अधिक रोजगार कार्यालयों पंजीयन होने पर प्रार्थी को अयोग्य घोषित कर दिया जावेगा।
- प्रार्थी केन्द्र या राज्य सरकार की अन्य योजना के अन्तर्गत छात्रवृत्ति, सहायता, भत्ता या लाभ प्राप्त नहीं कर रहा हो।
- प्रार्थी किसी भी राजकीय विभाग या संस्था द्वारा किसी भी पद पर से पदच्युत (बर्खास्त) नहीं किया गया हो।
- ऐसे बेरोजगार स्नातक जिनकी पारिवारिक कुल वार्षिक आय 2 लाख रुपये से अधिक न हो। परिवार की कुल वार्षिक आय में माता-पिता, पति-पत्नी तथा अवयस्क बच्चों की आय सम्मिलित है।
- प्रार्थी (बेरोजगार) स्नातक उपाधि के पश्चात् भी अपनी शिक्षा निरन्तर नहीं रख रहा हो।
- प्रार्थी जिसने पूर्व में बेरोजगारी भत्ते का लाभ प्राप्त नहीं किया हो।

पालनहार योजना 0-18 वर्ष के बालक-बालिकाओं के लिये:-

पात्र बालक/बालिका	श्रेणीवार आवश्यक दस्तावेज
1. निराश्रित पेंशन की पात्र विधवा माता के तीन बच्चे।	विधवा पेंशन योजना (पी.पी.ओ.)/पिता का मृत्यु प्रमाण पत्र।
2. अनाथ सभी बच्चे	माता-पिता के मृत्यु प्रमाण-पत्र की प्रति।
3. विशेष योग्यजन माता/पिता के सभी बच्चे	40 प्रतिशत या अधिक दिव्यांगता (निःशक्ता) के प्रमाण-पत्र की प्रति।
4. तलाकशुदा/परित्यक्ता महिला के सभी बच्चे।	सक्षम प्राधिकारी द्वारा जारी प्रमाण-पत्र की प्रति।

अन्य दस्तावेज:-

- बैंक खाते की प्रति।
- अनाथ बच्चों का पालन-पोषण करने का प्रमाण-पत्र।
- आधार UID/EID की प्रति।
- जन-आधार कार्ड या जन-आधार पंजीयन की प्रति।
- आंगनवाड़ी केन्द्र पर पंजीकरण/विद्यालय अध्ययनरत होने का प्रमाण-पत्र।
- स्वयं सत्यापित आय प्रमाण-पत्र (वार्षिक आय रु. 1.20 लाख से अधिक नहीं होनी चाहिए)
- मूल निवास/राशन कार्ड की प्रति/संबंधित निकाय द्वारा जारी प्रमाण-पत्र। (कम से कम 3 वर्ष से राज्य में निवासरत होने का प्रमाण-पत्र।

देय अनुदान राशि:-

- 0-6 वर्ष तक के बच्चे हेतु 500 रु. प्रतिमाह।
- 6-18 वर्ष तक के बच्चे हेतु 1000 रु. प्रतिमाह।
- वस्त्र, स्वेटर, जूते आदि हेतु 2000 रु. वार्षिक अतिरिक्त एकमुश्त देय।

सहयोग एवं उपहार योजना के अन्तर्गत कन्याओं के विवाह पर देय लाभ:-

क्र. सं.	पात्रता	अनुदान (₹)	प्रोत्साहन राशि (₹)	कुल राशि (₹)
1.	18 वर्ष या इससे अधिक आयु की कन्याओं के विवाह पर सहायता राशि।	20,000/-	-	20,000/-
2.	10वीं (माध्यमिक शिक्षा बोर्ड) उत्तीर्ण कन्याओं के विवाह पर	20,000/-	10,000/-	30,000/-
3.	स्नातक उत्तीर्ण कन्याओं के विवाह पर	20,000/-	20,000/-	40,000/-

पात्रता:-

- राजस्थान की मूल निवासी हो।
- 18 वर्ष या इससे अधिक आयु की किन्ही दो बेटियों को लाभ दिया जाएगा।
- आर्थिक दृष्टि से कमजोर विधवा महिलाओं की पुत्रियों को उनके विवाह पर।
- विधवा महिला जिसकी वार्षिक आय समस्त स्रोतों से 50 हजार रुपये से अधिक नहीं हो।
- परिवार में 25 वर्ष या इससे अधिक उम्र का कोई कमाने वाला सदस्य नहीं हो।



सामान्य रोग व उनके घरेलू उपचार

सामान्य सर्दी-खांसी

- 1. अदरक का रस 1 चम्मच गुड़ आधा चम्मच मिलाकर दिन में 2-3 बार। 2. उबलते पानी में हरी चाय पत्ती, अदरक, पुदीना, लौंग डालकर उसकी बाफ नाक और मुंह से अंदर लें। 3. लोंग सेंककर उसका चूर्ण 1-1 चम्मच भर मुंह में रखकर चूसें। 4. हल्दी पाउडर और गुड़ समप्रमाण में मिलाकर उसके छोटे-छोटे टुकड़े रखें व मुंह में रखकर बारबार चूसें। 5. सौंठ, काली मिर्च और तुलसी पत्ती को उबालकर उसका काढ़ा पिएं। 6. यदि बहुत छींकें आती हों और पानी जैसी सर्दी हो तो अजवाइन को तवे पर गरम करके पोटली बांधकर नाक में सूंघे और कपाल सेंकें। 7. सौंठ पाउडर में छाछ मिलाकर गरम पेस्ट बनाकर सिर-कपाल पर लगाएं। 8. तुलसी के 5-6 पत्ते चबाकर खाएं। 9. बरसात में ज्यादा भीगें तो सौंठ का चूर्ण और गुड़ मिलाकर खाएं।

सामान्य बुखार

- 1. हल्का बुखार आने पर पहले सुदर्शन-धनवटी 33 गोली दिन में 3 बार लें व गरम शाल ओढ़कर आराम करें। 2. बुखार में सिर्फ कुनकुना पानी पिएं भूख लगने पर मूंग या मूंग दाल का पानी लें। 3. यदि बुखार बहुत ज्यादा हो, लक्षण कम न

होए शरीर पर लाल दाग या फुंसी निकले, बहुत सिरदर्द या बदन दर्द हो, पतला जुलाब हो तो डॉक्टर से सलाह लें।

पीलिया

- 1. डॉक्टर/वैद्य से परीक्षण जरूर करा लें। पूर्ण आराम करें। सिर्फ उबाला हुआ पानी लें। 2. फलत्रिकादि काढ़ा 15-15 मिली दो बार लें। 3. काला मुनक्का उबालकर उसका थोड़ा-थोड़ा पानी पिएं।

पेट रोगया मलेरिया

- 1. सिर्फ नींबू का रस 1-1 ड्रॉप पिएं। 2. नींबू को आधा काटकर उस पर सौचल काला नमक छिड़ककर गैस पर गरम करें व उसे चूसें। 3. पेट पर हॉग पाउडर और छाछ का गरम पेस्ट बनाकर लगाएं व आधा-एक घंटा रखें, फिर वापस लगाएं। 4. सौंठ का पाउडर और शक्कर पाउडर समप्रमाण में मिलाएं व एक-चौथाई भाग हर 2-3 घंटे पर लें। 5. सौंठ आधा चम्मच और धनिया 1 चम्मच कूटकर मोटा पीस लें और 2 कप पानी में डालकर उबालें। जब 1 कप पानी बाकी रहे तब छानकर उसमें गुड़ मिलाकर कुनकुना पिएं। 6. खाने में सेब, अनारदाना, छाछ, पतला नर्म चावल या खिचड़ी लें। 7. यदि भूख बिल्कुल न लगती हो तो अदरक का रस एक चम्मच 5-6 बूंद नींबू का रस लें।

फूह पॉइजनिंग

- इसमें उपवास या लंघन करें। जब तक उल्टी-जुलाब होए कुछ न खाएं। 1. नींबू रस की बूंदें लें। सौंठ और शक्कर पाउडर लें। 2. कुरमुरे को शक्कर वाले पानी में भिगोकर रखें फिर हाथ से मसलकर छान लें। यही पानी बार-बार लें। 3. भूख लगने पर हल्काए सुपाच्य खाना लें।

एसीडिटी

- 1. कुरमुरे का पानी पिएं। 2. इसी तरह धनिये का पानी लें। 3. काला मुनक्का पानी में भिगोकर 2020 दाना सुबह-शाम लें। गुलकंद/रात को आंवले का मुरब्बा खाएं। 5. सफेद कढ़ू का रस शक्कर के साथ लें या फिर सफेद पेठा खाएं। 6. दस्त साफ आने पर ध्यान दें। हिमेज (छोटी हरडे) का चूर्ण और मुनक्का मिलाकर रात को सोते समय या सुबह खाली पेट लें।

चमड़ी के रोग

- 1. नीम के पत्ते मसलकर नहाने के पानी में उबालें और उसी से स्नान करें। 2. फुंसी या खुजली वाली जगह सरसों का अथवा नीम बीज का तेल लगाएं। 3. स्वच्छता रखें। 4. अजीर्ण व कब्ज का इलाज कराएं। यह सारे उपचार रोग के लक्षणों के शुरू होते समय करें। यदि लक्षण कम न हो/बढ़ जाएं तो वैद्यकीय सलाह लें।



गुणकारी अनार

त्रिदोषहर, तृप्तिकारक तथा तृष्णा, दाह, ज्वर, हृदय रोग, मुख दुर्गन्ध, कंठरोग और मुख रोग नाशक है। खट्टा अनार-रूक्ष, रक्त पित्तकारक तथा वात कफ नाशक है। खट्टा मीठा अनार-दीपन रुचिकारक वात पित्तनाशक और पाचन में हल्का है। अनारदाना (कच्चा सुखाया हुआ अनार) वातानुलोमन है। पुष्प नासिका से रक्तस्राव को दूर करता है। अनार की जड़ कृमिहर फीता कृमियों को नष्ट करने की उपयुक्त औषधि है।



‘उत्सव’

श्री माहेश्वरी समाज जनोपयोगी भवन

(अन्तर्गत : श्री माहेश्वरी समाज, जयपुर)

पी-10, सेक्टर 2, विद्याधर नगर, जयपुर

फोन नं. 0141-2236743-44

Website : www.utsavjaipur.in | E-mail : utsavjaipur@yahoo.com



क्रिकेट व बर्थ डे पार्टी एवं अन्य आयोजनों के लिये रिराजती दरों पर बैंक्वेट हॉल

Block-A

- ★ 1000 व्यक्तियों के लिए सुसज्जित ए.सी. बैंक्वेट हॉल
- ★ 40 सुसज्जित ए.सी. रुम एवं 4 ए.सी. डोरमेट्री
- ★ डाइनिंग हॉल व इक्विपड रसोई घर
- ★ शादी समारोह व भोजन व्यवस्था के लिए उपयुक्त लॉन
- ★ दो पैसेन्जर एवं एक लोडिंग लिफ्ट

Block-B

- ★ 200 व्यक्तियों के लिए सुसज्जित ए.सी. बैंक्वेट हॉल
- ★ 11 सुसज्जित ए.सी. रुम ★ रसोईघर व पूजा घर
- ★ पैसेन्जर लिफ्ट

अग्रिम बुकिंग का समय

प्रातः 9:00 बजे से सायं 6:30 बजे तक

- ★ सभी शुभ कार्यक्रमों के लिये देवउठनी एकादशी दिनांक 24.11.2020 तक किराया राशि में 50% छूट।
- ★ माहेश्वरी बंधुओं एवं अन्य परिवारों के सभी शुभ कार्यक्रमों के लिए अग्रिम बुकिंग खुली हुई है, किराया राशि में 50% छूट का लाभ उठावें।
- ★ यूनिट III व IV में कमरों, मिनी हॉल, डाईनिंग हॉल व किचन की बुकिंग अलग-अलग भी की जा सकती है।
- ★ यूनिट III व IV में मिनी हॉल के लिए किराया राशि रुपये 5000/- के स्थान पर रुपये 3000/-, डाईनिंग हॉल के लिए रुपये 1500/- व किचन के लिये रुपये 1500/-, मिनी हॉल में खाना रखने के लिये जाने वाले चार्ज रुपये 3000/- की 100% छूट।
- ★ यूनिट II मुख्य हॉल में खाना रखने पर लिये जाने वाले चार्ज को माहेश्वरी बंधुओं के अतिरिक्त अन्य के लिये रुपये 10000/- की 100% छूट।
- ★ माहेश्वरी परिवारों को बर्तन भण्डार, कुसी, सोफा, कार्पेट, इनबिल्ट म्यूजिक सिस्टम व डीप फ्रीज के किराये में 50% की छूट।
- ★ माहेश्वरी परिवारों को धार्मिक आयोजनों हेतु एसी हॉल (भूतल) सहित 4 दिन या उससे अधिक दिनों के लिये आरक्षण करवाने पर 60% की छूट।

लगभग 70 व्यक्तियों की पार्टी के लिये हॉल, 50 कुर्सी, 6 टेबल मात्र रु. 2500/- में (विद्युत खर्च अतिरिक्त) : 6 घण्टे के लिये

मनोहर लाल सारड़ा

चेयरमैन

विनोद कुमार तोतला

सचिव



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

9887896797

अनिता एंड अनिता

Sarees

Exclusive & Primium
Collection:
सिन्थेटिक ऑल ब्राण्ड
सुभाष, लक्ष्मीपति, विद्याल
शॉल, आसन, नेपथीन, टॉवल
काकड़ ड्रेस भी उपलब्ध है।
नाइट्री

Visit Now

TLISHMI MOTI

HELPS TEETHING BABIES

चाटमीनाट- कुमकुम, मोली
हैदराबाद- चीड की फेन्सी टाटवी
मांगलिक एवं शुभ कार्य



Add : G-9-10/103 Anmol Residency, Path No.6,Vijaybari, Sikar Road, Jaipur



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



भारतीय जीवन बीमा निगम

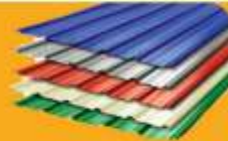
- Pension Plan
- Income Continuity Plan
- Children Marriage / Education many more attractive plan
- Loan Liability etc....
- Religare Health Insurance (Mediclaime) (Free Health Check-up Facility Available)

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



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.)

Pradeep Somani



9552488758

NIRMIT OPTICIANS



20% Discount



NIRMIT PROPERTIES
TO-LET • SALE • PURCHASE

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

Mukesh Baheti +91 98290 48022

Give A Missed Call on
02261883537

& Get an Exclusive Offer

BAHETI OPTICIAN

A-13, Mall Road, Sector-1,
Vidhyadhar Nagar,
Jaipur-13 M : 9929076022



15% OFF

॥ जय श्री कृष्णा ॥



भवानी माहेश्वरी (छापरवाल)
93146-51206

जय श्री कृष्णा प्रोपर्टीज एण्ड बिल्डर्स

सी-11-बी, दाधिची 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

Madho Bihari Kabra

+91-9314800716

K.K. MEDICOS

*Special Discount for
Maheshwari Samaj Members*



OPP. ZANANA HOSPITAL, STATION ROAD, JAIPUR
Tel.: (S) 4919968, 2365229, Mob.: 8890905769

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।



श्री राघेश्याम मंत्री
14.10.2020



श्री हेमन्त कुमार फोफालिया
14.10.2020



श्री देवेन्द्र चांडक
17.10.2020



श्रीमती चंद्रकला देवी जाजू
20.10.2020



श्री हरिनारायण अजमेरा
21.10.2020



श्री बाबू लाल तोतला
23.10.2020



श्रीमती सावित्री देवी तापडिया
27.10.2020



श्रीमती कमला देवी तोतला
28.10.2020



श्री घनश्यामदास तापडिया
31.10.2020



श्री जयप्रकाश काबरा
03.11.2020



श्री प्रताप किशन कोठारी
03.11.2020



श्रीमती रीता डुनाणी
04.11.2020



श्री नवलकिशोर धूत
08.11.2020

समाज बंधुओं 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 देरी 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 डीकम्पोज 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 दम्नानी-93145 00979

गणगौर सेवा केन्द्र

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

मेडिकल इक्विपमेंट्स व फर्नीचर की सेवाएं नि:शुल्क उपलब्ध

★ मेडिकल पलंग ★ व्हील चेयर ★ वाकर ★ स्टिक ★ टॉयलेट पॉट
★ टॉयलेट चेयर ★ बैसाजी ★ बैंक रेस्ट ★ यूरिन पॉट

सम्पर्क करें :- गणगौर बेसन शॉप, खण्डेला हाऊस, चाँदपोल बाहर,
बस स्टैंड के पास, शोर्टवाड़ा 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

माहेश्वरी बंधुओं के लिये विशेष रियायत



श्री माहेश्वरी समाज, जयपुर

जनोपयोगी भवन

“अभिनन्दन”

कृष्णा सागर कॉलोनी, पत्रकार कॉलोनी रोड

वी.टी. रोड के सामने, मानसरोवर, जयपुर-302020

सम्पर्क : फोन : 0141-2980658-60, मो.: 7414038883

अत्याधुनिक सुविधा सम्पन्न

- * 70 कमरे (8 डॉरमेट्री सहित)
- * भव्य बैंक्वेट हॉल (105'x 78'-डबल हाइट)
- * मुख्य डायनिंग हॉल (ग्राउंड फ्लोर पर)
- * 2 मिनी बैंक्वेट हॉल, 2 डायनिंग हॉल
- * 4 किचन (2 बड़े व 2 छोटे)
- * 2 पैसेंजर लिफ्ट, 1 लगेज लिफ्ट
- * सम्पूर्ण 'अभिनन्दन' भवन का किराया 1,68,000/- रु. प्रतिदिन + जीएसटी

ग्राउण्ड फ्लोर : डायनिंग हॉल, लॉन व किचन

द्वितीय तल : 22 कमरे (4 डॉरमेट्री सहित)

चतुर्थ तल : 13 कमरे, 1 मिनी हॉल, 1 डायनिंग हॉल, किचन

प्रथम तल : मुख्य बैंक्वेट हॉल (डबल हाइट)

तृतीय तल : 13 कमरे, 1 मिनी हॉल, 1 डायनिंग हॉल, किचन

पंचम तल : 22 कमरे (4 डॉरमेट्री सहित)

भवन में सभी मांगलिक कार्यक्रमों के लिए दिनांक 20.11.2020 तक किराया राशि में विशेष छूट:-

1. माहेश्वरी एवं अन्य समाज बन्धुओं के मांगलिक व धार्मिक कार्यक्रमों के लिए भवन किराया राशि में 50 प्रतिशत की छूट।
2. Unit-I (Ground Floor) एवं Unit-II (Banquet Hall) की बुकिंग एक साथ करवाने पर किराया मात्र 30,000/- रुपये।
3. Unit-IV व Unit-V का किराया मात्र 13,000/- प्रति यूनिट व Mini Hall में भोजन व्यवस्था करने पर 5000/- रुपये के स्थान पर 3000/- रुपये अतिरिक्त देय होगा।
4. माहेश्वरी परिवारों को बर्तन भण्डार, कुर्सी, कारपेट एवं डीप फ्रीज के किराये में 50 प्रतिशत की छूट।

बजरंग लाल बाहेती

चंयरमैन

98290 79200

बिहारी लाल साबू

सचिव

98290 11181

प्रदीप बाहेती

अध्यक्ष

98290 55050

गोपाल लाल मालपानी

महामंत्री

99823 33103

अभिनन्दन (जनोपयोगी भवन)

श्री माहेश्वरी समाज, जयपुर



श्री माहेश्वरी समाज, जयपुर द्वारा

कोविड-19 हेल्पलाइन

(प्रातः 8 बजे से रात्रि 8 बजे तक) सहयोगकर्ता: APEX HOSPITALS



अनुभवी चिकित्सकों द्वारा टेलीफोन पर निःशुल्क परामर्श

- | | | |
|------------------------|------------------------|-----------------------|
| ◆ डॉ. वी.डी. माहेश्वरी | ◆ डॉ. अवध बिहारी मारू | ◆ डॉ. गणपत देवपुरा |
| ◆ डॉ. बी. के. मालपानी | ◆ डॉ. जी.डी. माहेश्वरी | ◆ डॉ. सुधीर शारदा |
| ◆ डॉ. देवेन्द्र लढ्ढा | ◆ डॉ. सचिन झंवर | ◆ डॉ. मुनीष माहेश्वरी |
| ◆ डॉ. शैलेश झंवर | ◆ डॉ. ललित भराड़िया | ◆ डॉ. नटवर परवाल |
| ◆ डॉ. अभिनव राठी | ◆ डॉ. छवि काबरा | |



रियायती दरों पर संबंधित जांच सुविधाएं एवं दवाइयां



घर से हॉस्पिटल में भर्ती होने के लिए एम्बुलेंस की निःशुल्क सुविधा



यदि कोरोना संक्रमण से मुक्त हुए आपको 14 दिन हो गये हैं तो अपना IgG Antibody (Free of cost, who can and want to donate) करायें और प्लाज्मा बैंक के हिस्सेदार बनें।

अन्य सुविधाएँ

हॉस्पिटल में यथासम्भव भर्ती
चिकित्सकीय परामर्श पर यथा संभव Home Quarantine सुविधा

उपरोक्त सभी सुविधाएं हमारे पैनल ऑफ डॉक्टर्स के द्वारा प्रिस्क्रीप्शन पर ही उपलब्ध होगी।

CALL : 9024177987

निवेदक : TEAM COVID HELPLINE CENTRE

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