

आर.एन.आई. नं. एम.ए.आर./2000/2438
डाक पंजीयन संख्या म.प्र./भोपाल/44/2024-26
“चतुर्वेदी चन्द्रिका” अप्रैल 2026

स्थापना – माघ/शुक्ल पूर्णिमा सम्वत् 1947 सन् 1890

प्रकाशन : 03 तारीख
पृष्ठ संख्या : 36
मूल्य : 20/-



चतुर्वेदी चन्द्रिका



वर्ष -27 | अंक-4 | चैत्र-वैशाख- स.2082 | अप्रैल 2026

सब सुख लहै तुम्हारी सरना, तुम रक्षक काहु को डरना।

हनुमान अंजनीसूनुः वायुपुत्रो महाबलः। रामेष्टः फाल्गुनसखः पिंगाक्षोऽमितविक्रमः॥
उदधिक्रमणश्चैव सीताशोकविनाशनः। लक्ष्मणप्राणदाता च दशग्रीवस्य दर्पहा॥



हनुमान जयंती

की हार्दिक शुभकामनाएं

श्री माधुर चतुर्वेदी महासभा का मुखपत्र

अक्षय तृतीया का पावन दिन,
लाए खुशियों की नई बहार।
सोने सा दमके आपका जीवन,
चाँदी सी खिल उठे हर परिवार।



**माँ लक्ष्मी की कृपा से सदा भरा रहे
धन का भंडार।**



रेखा गैस परिवार
की ओर से



अक्षय तृतीया की
हार्दिक शुभकामनाएँ!

malhar.org

दु.नं. 109, खान्देश मिल शॉपिंग कॉम्प्लेक्स,
जलगांव. 425001

MIDC आउटलेट : X9, MIDC, मेरिको जवळ,
सेठीया ट्रान्सपोर्ट जवळ, जळगाव.

(0257) 2221095 2221195
2225195 | 2228495.

(र.क्र. 3400)



अंक 4

अप्रैल 2026, वर्ष - 27

सभापति
श्रीमती ऊषा चतुर्वेदी

president@chaturvedimahasabha.in

सचिव
श्री शशांक चतुर्वेदी
मोबा. 9826086879कोषाध्यक्ष
श्री ज्ञानेन्द्र चतुर्वेदी
मोबा. 9312242661संपादक सलाहकार मंडल
डॉ. विनीता चौबे, भोपाल
डॉ. कुश चतुर्वेदी, इटावा
श्रीमती चित्रा चतुर्वेदी, भोपालसंपादक
दिलीप सिकन्दरपुरिया, लखनऊ
पत्र व्यवहार का पता:
'चतुर्वेदी चंद्रिका', BM57, नेहरू नगर
करुणाधाम आश्रम के सामने, भोपाल
मोबा. 8707894349
ई-मेल :
sampadak2024.chandrika@gmail.comउपसंपादक
लोकेन्द्रनाथ चतुर्वेदी, गाजियाबादमासिक पत्रिका चतुर्वेदी चंद्रिका में
प्रकाशित लेखकों में व्यक्त विचार संबंधित
लेखक के हैं। उनसे संपादक की सहमति
होना आवश्यक नहीं है। सभी विवादों का
निबटारा भोपाल अदालत में किया जायेगा।

चतुर्वेदी चंद्रिका

अपनों से अपनी बात	5
संपादकीय	6
बैंक केवाईसी : बहुत कठिन है डगर पनघट की	7
आँखों की रोशनी की रक्षा	9
गणित से बढ़ता मानसिक तनाव	11
मसालों का औषधीय प्रयोग	13
निवेश -संभल कर ??	14
हिन्दू कौन है ??	15
सुंदरकांड में वायु विज्ञान	16
प्रार्थना	17
जरा मुस्कराइए	18
नवसंवत्सर एवं प्रकृति	19
प्रधानमंत्री मुद्रा लोन योजना 2021	20
शाखा समाचार	22
खाली पेट गर्म पानी पीने के फायदे	32
समाज समाचार	33
बिछड़े स्वजन	34

श्री माथुर चतुर्वेदी महासभा

: Account No. :

1006238340

: IFSC Code :

CBIN0283533

: Branch :

Central Bank of India
Anand Vihar, Delhi

SHREE MATHUR CHATURVED



10292396@cbi

BHIM → UPI →

पत्रिका पाँच वर्षीय तथा महासभा

आजीवन सदस्यता शुल्क

1000 + 501 = 1501/-

महासभा सत्र + पत्रिका

वार्षिक सदस्यता शुल्क-

101+ 251 = 352/-

प्रकाशक : शशांक चतुर्वेदी, श्री माथुर चतुर्वेदी महासभा के लिए स्पेसिफिक ऑफसेट, भोपाल से मुद्रित, संपादक : दिलीप सिकन्दरपुरिया
वितरण सहयोगी : विश्वास चतुर्वेदी - 8160686094

सभी सदस्यों को पत्रिका डाक द्वारा भेजी जाती है। पत्रिका न मिलने की दशा में पत्रिका कार्यालय की कोई जवाबदेही नहीं होगी।



श्री माथुर चतुर्वेदी महासभा कार्यकारिणी समिति 2024-2027



संरक्षक:- डा० सतीश जी(नागपुर), श्री भरत जी (पूर्व सभापति) भोपाल, श्री आर.आर.जी (पूर्व सभापति) मुम्बई, श्री कमलेश जी पाण्डे(पूर्व सभापति) नोएडा, डॉ. प्रदीप जी (पूर्व सभापति) दिल्ली, ले. जन. विष्णुकांत जी(नोएडा), श्री विकास जी (कानपुर), श्री संतोष जी चौबे (भोपाल), श्री देवेन्द्र जी चौबे (गोंदिया), श्री महेश जी (दिल्ली)।

परामर्शदाता मण्डल:- श्री अविनाश जी (कानपुर), डॉ. ऋषभ जी (देहरादून), श्री उपेन्द्र जी पाण्डे (कोलकाता), श्री भरत कुमार जी (रिषडा), श्री शिव जी (कोटा), श्रीमती बीना जी मिश्रा (मैनपुरी/आगरा), डॉ. निखिल जी (आगरा), दिलीप जी, (फिरोजाबाद).

सभापति:- श्रीमती रुषा जी भोपाल

उप-सभापति:- श्री मुनीन्द्र नाथ जी (नोयडा), श्री पंकज जी (मुम्बई), श्रीमती आभा जी (नागपुर), डॉ. कुश जी (इटावा), श्री विनोद जी (गुरुग्राम), श्री सुमंत जी (आगरा), श्री अंशुमान जी (जयपुर)

सचिव:- श्री शशांक जी (भोपाल)

सह-सचिव:- श्री आशुतोष जी (कानपुर), श्री करुणेश जी (ग्वालियर), श्री गोविन्द जी (जयपुर), श्री अभयराज जी (गुरुग्राम), श्री मनीष जी (कोटा), श्रीमती बबीता जी (लखनऊ), श्री संजय जी (अहमदाबाद)

कोषाध्यक्ष:- श्री ज्ञानेन्द्र जी (साहिबाबाद)

सम्पादक:- श्री दिलीप सिंकरपुरिया (लखनऊ), उप सम्पादक:- श्री लोकेन्द्र जी(गाजियाबाद)

मा. कार्यकारिणी सदस्य गण:- श्री दिलीप सिंकरपुरिया (लखनऊ), डा० राकेश जी (मथुरा), श्री मनीष जी (हरदोई), श्री लोकेन्द्र जी (गाजियाबाद), श्री भुवनेश कुमार जी चौबे (गोंदिया), श्री अजय जी चौबे (भोपाल), श्री राकेश कुमार जी 'चुनचुन' (बरेली), श्री विशाल जी (आगरा), श्री राहुल जी (मैनपुरी) श्री प्रदीप जी 'संजू' (गाजियाबाद), श्री राजीव जी (अहमदाबाद), श्री विवेक जी (मुम्बई), श्री विपिन जी (लखनऊ), श्री मनीष जी (दिल्ली), श्री ललित जी (लखनऊ), श्रीमती विनीता जी (देहरादून), श्री कृष्ण बल्लभ जी (बिलासपुर), श्री संजय जी मिश्रा (कानपुर), श्री अभिषेक जी (ग्वालियर), श्री आशीष जी 'रानू' (आगरा), श्री प्रवेश जी (कानपुर), श्री आशीष सुभाष जी (आगरा), श्री हर्षमोहन जी (आगरा), श्री आलोक जी (कोटा), श्री सतेन्द्र जी (नोयडा), श्रीमती चित्रा जी (भोपाल), श्री नवीन जी (जहांगीरपुर/लखनऊ), श्री सौरभ जी (लखनऊ), श्रीमती अंजू जी (मुम्बई), श्रीमती अर्चना जी (जयपुर), श्रीमती इंदु जी (नोयडा), श्री नवीन जी (चेन्नई), श्री हितेश जी (पुरा), श्री तनुज जी चौबे (नागपुर), श्री अरूण जी (जयपुर), श्री हर्ष कमल जी (बनारस), श्रीमती अलका जी (करनाल), श्री विमल जी (नोयडा), श्री मनोज जी (सागर), श्रीमती क्षमा जी (ग्वालियर), श्री प्रवेश जी (चांपा,छ०ग०), श्री कृष्णकांत जी (हैदराबाद), श्रीमती मीता जी (कानपुर), श्री अनुराग जी 'बब्बल' (आगरा), श्री मधुपम जी (मुम्बई), श्री धनेश जी (साहिबाबाद), डॉ. मीनाक्ष जी (भोपाल), श्री मुकेश गिरीश जी पाण्डे (कोलकाता), श्री गगन जी (पुरा), श्रीमती शिवांगी जी, भोपाल, श्रीमती अनुपमा जी, नोएडा

स्थाई आमंत्रित:- श्री मनोज जी (बैंगलोर), श्री पद्म जी (लखनऊ), श्री अशोक जी (फरीदाबाद), श्री गिरधारी जी (जयपुर), श्री कमलेश जी रावत

(कोटा), श्री विपिन जी पाण्डे (गाजियाबाद), श्री राजेन्द्रनाथ जी (प्रयागराज), डॉ. अपूर्व जी (फिरोजाबाद), डॉ. कपिल जी (आगरा), श्री अनिल जी (भोपाल), श्री अरविंद जी (दिल्ली), श्री दिनकर राव जी (फरौली), श्री योगेन्द्रनाथ जी (ग्वालियर), अतुल जी (फिरोजाबाद).

विशेष आमंत्रित:- श्री मधुकर जी पाठक (आगरा), श्री नीरज जी (चक्रधरपुर), श्री कौशल जी (दिल्ली), श्री अम्बर जी पाण्डे (भोपाल), श्री साकेत जी (मैनपुरी), श्री दीपक जी (लखनऊ), श्रीमती तृप्ति जी (पटना), श्री अंकुर जी (कटनी), श्री शैलेन्द्र जी (उचाड), श्री अनुराग जी 'टिंचू' (कानपुर), श्रीमती शिखा जी पाठक (थाणे), श्रीमती अमिता जी (लखनऊ), श्री ललित जी (जयपुर/नोयडा), श्री श्यामलाल जी (मिण्ड), श्री आलोक जी (जयपुर), श्री संजय जी (लखनऊ), श्रीमती मधु जी (देहरादून), श्री धर्मेन्द्र जी (कानपुर), श्री मनीष जी (इटावा), श्री पीयूष जी (पूना), श्री जितेंद्र जी (पूना), श्री मधुर जी (बैंगलोर), श्री यदुवेश जी (पुरा/लखनऊ), श्री नवीन जी (बैंगलोर), श्री दिलीप जी (हरिद्वार), श्री शैलेन्द्र जी (फिरोजाबाद), श्री प्रवीण जी (हैदराबाद), श्री नीलकमल जी (कलकता), श्री मुकेश जी (तरसोखर/रिसडा), श्री शैलेन्द्र जी (फरीदाबाद), श्री नरेश जी (भोपाल), श्री विश्वास जी (भोपाल), श्रीमती वंदना जी (रिसडा), श्री प्रशांत जी (मथुरा), श्री नरेन्द्र कुमार जी चौबे (ग्वालियर), श्री भूषण जी (साहिबाबाद), श्री दुर्गेश जी (जयपुर), श्री अनुराग जी (गुरुग्राम), श्री विशाल जी (दानपुर) श्री प्रवीण जी 'छैना'(फरौली), श्री लोकेन्द्र (कानपुर), श्री नलिन जी, (नोएडा), श्री हरीश जी, (भोपाल), नमन जी, लखनऊ

मूल निवास प्रकोष्ठ:- श्री गगन जी (पुरा) संयोजक।

शाखा सभा प्रकोष्ठ:- 1) ले. जन. विष्णु कांत जी नोएडा, 2) श्री पंकज जी, मुंबई 3) श्री प्रदीप जी, लखनऊ 4) श्री अजय जी तिवारी, ग्वालियर 5) श्री सुनील जी, जयपुर 6) श्री विनय जी, कोटा 7) श्रीमती नीतिका जी, गुरुग्राम 9) श्री प्रदीप जी, गाजियाबाद 10) श्री सुशील जी, फरीदाबाद 12) श्री मुकेश जी, आगरा (रजि.) 13) श्री संजय जी, अहमदाबाद 14) श्री पंकज जी, हरदोई, 15) श्री भूपेन्द्र जी, जहांगीरपुर सभा 16) श्री गौरी शंकर जी, समाज, फरौली 17) श्री महेश जी, देहली सभा 18) श्री शैलेन्द्र जी, मथुरा सभा 19) श्री ऋषभ जी, देहरादून 20) श्री राजेन्द्र जी, फरुखाबाद सभा, 21) श्री एम. बाबू, मैनपुरी सभा, 22) श्री समीर चतुर्वेदी, पटना सभा, 23) नागपुर सभा, 24) दिलीप चतुर्वेदी, हरिद्वार सभा 24) नृपेंद्र जी, फिरोजाबाद, 25) श्रीमती नीलम पाठक जी, भोपाल सभा

युवा प्रकोष्ठ:- (1) श्री मधुपम जी- मुम्बई (संयोजक) (2) श्री नमन जी (फिरोजाबाद), उपसंयोजक

प्रवासी भारतीय प्रकोष्ठ:- (1) श्री विवेक जी-संयोजक (मुम्बई)

सांस्कृतिक प्रकोष्ठ : अरविंद चतुर्वेदी दिल्ली संयोजक, संजय चतुर्वेदी फरीदाबाद

चिकित्सा प्रकोष्ठ:- (3) डॉ. मीनाक्ष जी-संयोजक (भोपाल)

उद्यमिता प्रकोष्ठ:- अजय चौबे, भोपाल

महिला प्रकोष्ठ:- श्रीमती शिवांगी जी (संयोजक), श्रीमती अनुपमा जी (उप संयोजक)





॥ अपनों से अपनी बात ॥

● ऊषा चतुर्वेदी

Email : president@chaturvedimahasabha.in

आदरणीय बंधुवर एवं भगिनी
सादर पालागन

“तराशिए खुद को इस जहां में
कुछ इस कदर,
कि पाने वाले को नाज हो

और खोने वाले को अफ़सोस हो!”

आप सभी लोग परिवार सहित स्वस्थ एवं प्रसन्न मन होंगे। रंगारंग होली का पर्व हम सभी लोगों के तन और मन दोनों को रंग गया। एक नया उत्साह एवं उमंग जीवन में भर गया। हमारे पूर्वजों द्वारा प्रदान की गई संस्कृति जो एक धरोहर है उसे सुरक्षित रखना हम सभी लोगों का धर्म एवं कर्तव्य है। उस की अनुभूति अभी भी हमारे ग्रामीण क्षेत्रों में देखी जा सकती है। कथन मात्र से कार्य नहीं चलने वाला। अपना कथन सकारात्मक सोच के साथ रचनात्मक कार्य करके ही सुरक्षित किया जा सकता है। इस कार्य में हमारी मातृशक्ति लेखन कार्य के द्वारा सुरक्षित करने की प्रयास में संलग्न है उन सभी बहनों को बहुत-बहुत धन्यवाद।

विभिन्न प्रांतों में जनसाधारण के सहयोग के लिए विभिन्न प्रकार की योजनाएं संचालित हो रही है लेकिन जानकारी के अभाव में हमारे सामाजिक बंधु एवं भगिनी उनका लाभ नहीं ले पा रहे जिसके कारण उनके जीवन में बहुत सी समस्याएं हैं, जो वरिष्ठ जन ग्रामीण क्षेत्रों में निवास करते हैं व सरकारी कार्यालय की दौड़ धूप नहीं कर पाते। इस हेतु मेरा उन बंधुओं से आग्रह है जो कि ग्रामीण क्षेत्रों में स्थाई रूप से निवास करते हैं इस कार्य में उनकी सहायता करें तो समाज की बहुत सी समस्याओं का समाधान हो सकता है। हमारे वृद्ध जन 70 साल के अथवा उसके ऊपर के हैं उनके वरिष्ठ जन कार्ड बन रहे हैं, और यह योजना केंद्रीय सरकार की है। दैनिक जीवन में जिसका लाभ हमारे समाज के लोग उठा सकते हैं। ग्राम पंचायत द्वारा भी यह कार्य किया जा रहा है। विशेष कर मेरा आग्रह मूल निवासी ग्रामीण प्रकोष्ठ के सदस्यों से है जो इस कार्य में पूर्ण सहयोग कर सकते हैं। आशा है कि हमारे अन्य बन्धु भी इस और ध्यान देकर इस कार्य में सहयोग करेंगे। हमारे बीच से बहुत से प्रियजन इस संसार से विदा हुए प्रिय जन का जाना बहुत अधिक कष्टकारी होता है, विशेष कर जब नई पौध जाती है। परिवार का हौसला ही टूट जाता है। ऐसे समय में उनके साथ खड़ा होना एक संबल का कार्य करता है, ताकि वह अपना धैर्य बनाए रखें। मैं स्वयं अपनी तरफ से एवं श्री माथुर चतुर्वेदी महासभा की ओर से उन्हें विनम्र श्रद्धांजलि अर्पित करती हूँ व ईश्वर से प्रार्थना करती हूँ कि उन्हें मोक्ष प्रदान करें एवं परिजनों को धैर्य धारण करने की शक्ति दे।

हमारी महासभा से संब बहुत सी शाखा सभाएं हैं उनसे आग्रह है चतुर्वेदी चंद्रिका के वितरण में सहयोग करें ताकि सभी को पत्रिका उपलब्ध हो सके।

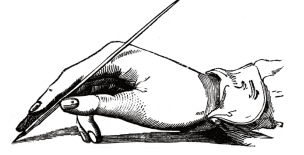
एक बार सभी को फिर सादर
पालालगन सहित





दिलीप सिकंदरपुरिया

संपादकीय



आदरणीय बंधुवर सादर पालागन एवं हार्दिक अभिनंदन।
अभी होली का रंगारंग भाव चल ही रहा था कि विभिन्न शहरों में होली मिलन समारोह होने लगें, लेकिन कुछ वर्षों पूर्व तक हम सब सामूहिक मिलन के साथ ही घर घर भी जाते थे।

अब पारिवारिक एवं सामाजिक समरसता के अभाव में ऐसा संभव नहीं होता।

जीवन के इतने वर्षों में परिवार, समाज और रिश्तों के अनेक उतार-चढ़ाव देखे हैं। अनुभव ने सिखाया है कि पारिवारिक और सामाजिक समरसता के अभाव का मूल कारण अक्सर अहंकार, संवाद की कमी और एक-दूसरे के प्रति असहिष्णुता का भाव होता है।

परिवार समाज की सबसे छोटी इकाई है। यदि परिवार में प्रेम, धैर्य और आपसी समझ बनी रहे, तो बड़े से बड़ा विवाद भी आसानी से सुलझाया जा सकता है। बुजुर्गों की भूमिका यहाँ अत्यंत महत्वपूर्ण होती है, उन्हें अपने अनुभवों से युवा पीढ़ी को अपनी संस्कृति, संस्कार, परम्परा के लिए मार्गदर्शन देना चाहिए, न कि उन पर अपने विचार थोपने चाहिए। यदि जब संवाद खुले मन से होता है, तो गलतफहमियाँ अपने-आप दूर होने लगती हैं।

समाज में भी यही सिद्धांत लागू होता है। हमको परस्पर सम्मान, सहयोग और सहानुभूति की भावना से अपने रीति रिवाजों, उत्सवों को बढ़ावा देना चाहिए। यदि हम युवा पीढ़ी की समस्याओं को समझने और उनके सुख-दुख में सहभागी बनने का प्रयास करें, तो समाज में विश्वास और भाईचारे के साथ ही संस्कार व परम्परा का पालन भी मजबूत होगा।

यदि हर व्यक्ति अपने परिवार में प्रेम और समाज में सद्भाव का संदेश फैलाने का प्रयास करे, तो संस्कार, परम्परा एवं सामंजस्य से धीरे-धीरे सामाजिक समरसता के अभाव समाप्त हो सकते हैं।

अंततः सामाजिक समरसता के लिए अध्यात्मिक नियमों, परम्पराओं के साथ त्योहारों को प्रेम, धैर्य और परस्पर सम्मान के भाव से मिलकर मनाएं तो सामाजिक समरसता फलीभूत होगी। यदि हम इन मूल्यों को अपने जीवन में अपनाकर फिर होली-दीवाली पर घर-घर जाकर मिलने लगे तो परिवार और समाज दोनों ही अधिक शांत, सुखी और समरस बन सकते हैं।

मार्च 26 के अंक में उषा जी का सहयोग, अनामिका जी का लेख 'होली का पर्व और फुलैरा', शिवांगी जी का लेख 'सुहागिन एवं औसान देवी' भरत जी अचल का 'होली-रंग सरस' शैलेन्द्र जी की कविता 'होली में उड़ने लगा अबीर', प्रशंसनीय है।

पुनः सभी से लेख, विज्ञापन एवं प्रतिक्रिया आमंत्रित हैं

वैशाखी, परशुराम जयंती एवं अक्षया तृतीया पर हार्दिक शुभकामनाएं।



बैंक केवाईसी : बहुत कठिन है डगर पनघट की

- संजय चतुर्वेदी

बैंक केवाईसी, जो भी लोग बैंक में खाता रखते हैं उन्हें यह “टर्म” जानी पहचानी प्रतीत होगी, चाहे खाता किसी भी बैंक में हो। ये खाता चाहे बचत खाता हो, चालू खाता जिसे करेंट अकाउंट कहते हैं और या उधार खाता यानी जिसे ओडी अकाउंट या सीसी अकाउंट। जहाँ बचत खाते और चालू खाते में आपके खाते में पैसा जमा रहता ही है, वहीं ओडी(ओवरड्राफ्ट) और सीसी (काश क्रेडिट) के खाते हमेशा नेगेटिव में होते हैं क्योंकि इनमें बैंक ने आपको पैसा उधार दिया होता है। खाता कोई भी हो, सभी के लिए बैंकिंग नियामक रिजर्व बैंक ऑफ इंडिया ने अन्य कार्यों के अलावा केवाईसी (नो योर कस्टमर यानि अपने ग्राहक को जानो) के प्रावधान भी अलग अलग बनाये हैं। हालांकि नियम बदलते रहते हैं परन्तु फ़लिहाल केवाईसी के नियमों के अनुसार बैंकिंग नियामक कहता है कि “हाई रिस्क कस्टमर्स” की केवाईसी प्रत्येक दो वर्षों में आवश्यक है क्योंकि यहाँ बैंक ने बड़ा ऋण दे रखा है या ग्राहक का व्यापार इस प्रकार का है कि बैंक के लिए आवश्यक है कि लगातार इस खाते पर दृष्टि रखी जाये। वहीं जो खाते मध्यम रिस्क के माने जाते हैं उनकी केवाईसी की उम्र आठ साल रखी गई है यानि हर आठ वर्षों में इन खातों का केवाईसी करवाना आवश्यक है। तीसरी श्रेणी में वे लोग आते हैं जो ‘लो रिस्क कस्टमर’ माने जाते हैं। इसमें आम तौर पर वो लोग होंते हैं जिनका पैसा बैंक के पास जमा रहता है फिर चाहे वो बचत खाता हो या चालू खाता। केवाईसी की आवश्यकता क्यों पड़ी अगर इस विषय पर बात करें तो कुछ वर्षों पहले तक ऐसा होता था कि वही पता, फ़ोन नंबर और इमेल खाते में चलता रहता था और बदलाव होने की सूरत में भी ग्राहक बैंक को बताना आवश्यक नहीं समझता था। इसके अलावा जिन ग्राहकों को, विशेषकर कंपनियों को बैंक ने ओडी या सीसी लिमिट के माध्यम से ऋण दिया होता था बैंक को पता था कि जितना ऋण किसी भी ग्राहक को दिया है उसकी उस से अधिक की कोई कोलैटरल जिसमें ज़मीं, कोई और अचल संपत्ति या बैंक फिक्स्ड डिपॉजिट के अलावा कंपनी निदेशकों कि निजी गारंटी भी शामिल होती थी जिसका आंकलन बैंक समय समय पर करता रहता था। वहीं बचत और चालू खाते पर दृष्टि इस नज़रिए से रखनी आवश्यक होती थी क्योंकि बैंक को जहाँ एक ओर बचत खाते में “मिनिमम बैलेंस” रखना आवश्यक होता था, वहीं दूसरी ओर यह भी ध्यान रखना आवश्यक था कि खाते में लेन देन हो भी रहा है कि नहीं।



सब कुछ ठीक चल रहा था और जाने कितने ही खाते ‘निर्जीव प्राय यानि dormant पड़े रहते थे। परन्तु समय बदला जा आये दिन बैंक खातों का प्रयोग धोखाधड़ी के लिए होने लगा। तरह तरह के धोखाधड़ी के मामलों में बैंक खातों का प्रयोग होने लगा। वहीं प्रक्रिया में कमी दूँढकर कुछ बैंक कर्मियों ने भी धोखेबाजों से हाथ मिलाकर सिस्टम की कमजोरी उजागर की। यही से बैंक नियामक को लगा कि समय समय पर हर खाते की निगरानी आवश्यक है। इसी लिए सालों साल बैंक ना जाने वाले या बैंक में लेन देन ना करने वालों को भी नियत समयावधि के अनुसार बैंक में केवाईसी करवाने के लिए बाध्य होना पड़ा। यहाँ पेच यह आ गया कि नियामक ने तो यह नियम बनाया था बैंक के धन की सुरक्षा की दृष्टि से, परन्तु बैंकों ने इसे ग्राहकों को परेशान करने का हथियार बना लिया। जहाँ चालू खाते में बैंक के धन को किसी भी तरह का खतरा नहीं है और पूरी तरह सुरक्षित है, वहाँ भी बैंकों ने रिजर्व बैंक की सिफारिशों का उल्लंघन करते हुए हर दो वर्षों में केवाईसी करना शुरू कर दिया। इसके अलावा ग्राहकों द्वारा केवाईसी के कागज़ों में इतनी नुक्ता चीनी शुरू कर दिया मानों कोई बैंक से ऋण लेने आया हो।

बहुत कम लोग जानते हैं कि बैंकिंग नियामक रिजर्व बैंक ऑफ़ इंडिया ने यह सुविधा दी है कि ग्राहक चाहें तो अपना केवाईसी बैंक के पोर्टल या मोबाइल ऐप से कर सकते हैं। वहीं यह भी प्रावधान है कि यदि खाते में कोई भी बदलाव जैसे पता, मोबाइल नंबर, इमेल या व्यापार के मामले में उसके स्वामित्व में कोई बदलाव नहीं है तो केवल एक डिक्लेरेशन देने मात्र से केवाईसी

पूरी की जा सकती हैं जिसमें यह प्रमाणित किया गया हो कि खाते में कोई भी बदलाव नहीं है और अगर कोई है तो उससे सम्बंधित आवश्यक डाक्यूमेंट्स दे दिए जाएँ। रिज़र्व बैंक ने यह भी नियम बनाया कि यदि ग्राहक या कंपनी के निदेशक 70 वर्ष या इससे अधिक आयु के हों तो उन्हें बैंकिंग सम्बंधित किसी भी काम के लिए बैंक आने के लिए बाध्य ना किया जाए बल्कि उनकी सुविधा देखते हुए कोई भी कार्य, चाहे वो केवाईसी हो उसके लिए उन्हें 'डोर स्टेप बैंकिंग' की सुविधा प्रदान की जाए। यह सुविधा बिना किसी अतिरिक्त शुल्क के बैंक द्वारा प्रदान की जाने के बैंकों को आदेश दिए गए। परन्तु ग्राउंड रियलिटी की बात करें तो बैंकों ने सभी व्यापारिक खातों को 'हाई रिस्क' मानते हुए उन्हें दो साल में केवाईसी की चिट्टियां भेजनी शुरू कर दीं। यहाँ तक कि कुछ बैंकों ने तो आयु का ध्यान ना रखते हुए 70 वर्ष की आयु से बड़े सीनियर सिटीजन्स को भी बैंक में आकर केवाईसी के लिए बाध्य किया। हालाँकि उनके पास आधार, पैन आदि द्वारा सभी विवरण चेक करने का प्रावधान उपलब्ध था। इसके अलावा रिज़र्व बैंक के दिशानिर्देशों को पूरी तरह से अनदेखा करते हुए नए बैंक खाते जैसी पूरी प्रक्रिया करने के लिए ग्राहकों को बाध्य किया। जब नियामक कहता है कि अगर खाते के सञ्चालन में कोई बदलाव

नहीं है तो उसका डिक्लेरेशन ना लेकर नए खाता खोलने जैसी प्रक्रिया क्यों की जा रही है। इसके पीछे दो कारण माने जा रहे हैं। पहला यह कि ग्राहकों को अपने अधिकार पता ही नहीं हैं। दूसरा कारण यह है कि हर व्यक्ति को बैंक से काम पड़ता रहता है और कोई नहीं चाहता कि बैंक की शाखा से किसी तरह का झगडा मोल लिया जाए क्योंकि नियम कुछ भी कहते हों, थाने के हवालदार की ही तरह बैंक का क्लर्क भी अपने आप को भगवान से बड़ा समझने लगता है। साथ ही बैंक में उच्च अधिकारियों की बात तो क्या करें, ब्रांच मेनेजर तक आसानी से किसी ग्राहक को समय नहीं देता। जहाँ एक ओर बैंक के लिए यह आवश्यक है कि सार्वजनिक धन की पूरी तरह से सुरक्षा करने के लिए कर्तव्यनिष्ठ हों, पर वहीं नियामक द्वारा ग्राहकों के लिए उपलब्ध करवाई गई सुविधाएँ तो उसे मिल पायें। यहाँ बात केवल सरकारी बैंकों की नहीं हो रही बल्कि निजी बैंक भी इस कार्यशैली से अलग नहीं हैं। नियामक को चाहिए कि किसी स्वतंत्र एजेंसी द्वारा ग्राहकों से समय समय पर फीडबैक लेता रहे और बैंक की कार्यशैली पर कड़ी नज़र रक्खी जाए। कहीं ऐसा ना हो कि आम आदमी बैंक जाने से बचने लगे और धोखेबाज़ लोग बैंकों को अपने कांड पूरे करने के लिए माध्यम बना कर ऐश करते रहें।

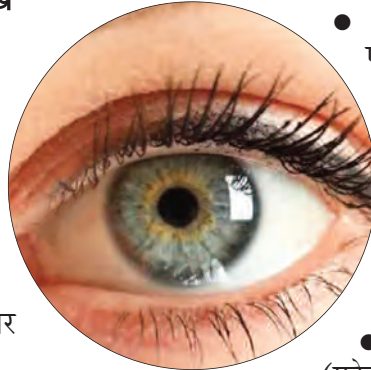
गर्मियों में आँखों का कैसे ख्याल रखें

- शुभांग, सौरभ चतुर्वेदी, लखनऊ

गर्मियों में आँखों को स्वस्थ रखने के लिए धूप में निकलते समय UV-प्रोटेक्शन वाले सनग्लास और टोपी पहनें, खूब पानी पीकर शरीर को हाइड्रेटेड रखें, और दिन में कई बार ठंडे पानी से आँखें धोएं। धूल और गर्म हवा से बचाव के लिए आँखों को बार-बार न छुएं और सूखी आँखों के लिए लुब्रिकेटिंग आई ड्रॉप्स का उपयोग करें।

गर्मियों में आँखों की देखभाल के मुख्य उपाय :

- धूप के चश्मे (Sunglasses) का प्रयोग: ऐसे सनग्लास पहनें जो 99% - 100% UVA और UVB किरणों को ब्लॉक करते हों।
- हाइड्रेशन: दिन में पर्याप्त पानी पिएं (8-10 गिलास)। यह आँखों में नमी बनाए रखने और सूखेपन (dry eye) को कम करने के लिए ज़रूरी है।



- आँखों को धोएं: घर आने पर या जलन महसूस होने पर आँखों को साफ और ठंडे पानी से धोएं।
- सुरक्षात्मक गियर्स: तेरते समय क्लोरीन से आँखों को बचाने के लिए चश्मा (swim goggles) पहनें।
 - डायरेक्ट एसी से बचें: कूलर या एसी (AC) की सीधी हवा चेहरे पर न पड़ने दें, इससे आँखें सूख सकती हैं।
 - पौष्टिक आहार: आँखों के स्वास्थ्य के लिए विटामिन A और एंटीऑक्सीडेंट युक्त फल और सब्जियां, जैसे- तरबूज, खरबूजा, खीरा आदि खाएं।
 - आँखों को आराम दें: स्क्रीन (फोन/लैपटॉप) का इस्तेमाल करते समय लगातार न देखें और ब्रेक लें।
- डॉक्टर से परामर्श: आँखों में लगातार जलन, पानी आना, या धुंधलापन होने पर नेत्र विशेषज्ञ को दिखाएं।



आँखों की रोशनी की रक्षा

- शिवांगी चतुर्वेदी, भोपाल

ये 8 आई एक्सरसाइज अपनी नियमित दिनचर्या में शामिल करें एवं ये निम्न आठ गलतियां न करें। मौजूदा वक्त में मोबाइल, लैपटॉप और टीवी हमारी जिंदगी का अहम हिस्सा हैं। ये चीजें जिंदगी में इस कदर हावी हो गई हैं कि हम अपनी नींद भी पूरी नहीं कर पाते हैं। इसका सीधा असर आँखों पर पड़ता है। नतीजतन आँखों की रोशनी कम हो रही है। उम्र के साथ नजर कमजोर होना कॉमन है, लेकिन बच्चों और युवाओं में ये समस्या चिंता का विषय है। ऐसे में सवाल उठता है कि क्या आँखों की रोशनी फिर से बढ़ सकती है। क्या इसका कोई नेचुरल तरीका हो सकता है। इसलिए आज के समय की आवश्यकता है कि- कौन से व्यायाम करने आँखों की रोशनी बढ़ती है? आँखों की रोशनी बनाए रखने के लिए किन गलतियों से बचना चाहिए?

उम्र के साथ स्वाभाविक ढंग से आँखों की रोशनी कम होती है। लेकिन क्या उम्र के अलावा खराब लाइफस्टाइल और आदतों से भी आँखों की रोशनी कमजोर हो सकती है? एजिंग के अलावा खराब लाइफस्टाइल भी आँखों की रोशनी को प्रभावित करती है। जैसे कि-

- * पोषण की कमी (खासकर विटामिन A, C और ओमेगा-3) से नजर कमजोर हो सकती है।
- * लंबे समय तक मोबाइल, कंप्यूटर या टीवी स्क्रीन देखने से आँखों पर तनाव बढ़ता है।
- * नींद पूरी न होने और लगातार आँखों के बहुत थकने से भी नुकसान हो सकता है।
- * स्मोकिंग, धूल, धुएं और तेज रोशनी के संपर्क में रहने से भी आँखों की सेहत पर बुरा असर पड़ सकता है।
- * कम रोशनी में पढ़ने या बारीक काम करने से नजर कमजोर हो सकती है।
- * अंधेरे कमरे में ब्राइट लाइट वाली स्क्रीन (टीवी, मोबाइल, आईपैड, लैपटॉप) देखने से नजर कमजोर हो सकती है।

क्या आँखों की रोशनी बढ़ाई भी जा सकती है?

आँखों की रोशनी पूरी तरह बढ़ाना संभव नहीं है, लेकिन इसे बेहतर किया जा सकता है। हेल्दी और संतुलित डाइट आँखों को सपोर्ट करती है। साथ सही लाइफस्टाइल से आँखों की रोशनी को लंबे समय तक हेल्दी रखा जा सकता है।

आँखों की रोशनी बढ़ाने के लिए क्या करना चाहिए?

इसके लिए हेल्दी लाइफ स्टाइल अपनाना सबसे जरूरी है, जैसे कि डाइट में विटामिन, मिनरल से भरपूर चीजें जैसे गाजर, पालक, ब्रॉकली और खट्टे फल शामिल करें। लगातार लंबे समय तक मोबाइल या लैपटॉप देखने से बचें। बीच-बीच में आँखों को आराम दें। धूप में बाहर निकलते समय UV (अल्ट्रा वायलेट) प्रोटेक्शन वाले सनग्लासेस पहनें। ये आँखों को नुकसान से बचाते हैं। नियमित एक्सरसाइज करें और वेट मॉटेन रखें।

डायबिटीज कंट्रोल में रखें।

समय-समय पर आई-चेकअप करवाते रहें।

आँखों की रोशनी बढ़ाने के लिए कौन-सी नियमित व्यायाम करनी चाहिए?

- * आँखों की एक्सरसाइज करने से आई-मसल्स रिलैक्स होती हैं और तनाव कम होता है।
- * लंबे समय तक स्क्रीन देखने वालों के लिए नियमित ब्रेक और आई एक्सरसाइज फायदेमंद होती है।
- * पामिंग (आँखों पर हथेली रखकर आराम करना) करने से आँखों को आराम मिलता है और थकान कम होती है।
- * ब्लिंकिंग एक्सरसाइज (जल्दी-जल्दी पलकें झपकाना) से आँखों में नमी बनी रहती है और ड्राईनेस कम होती है।
- * आई-फोकस बदलने की एक्सरसाइज से आँखों की फोकस करने की क्षमता बेहतर होती है। एक्सरसाइज से आँखों की रोशनी पूरी तरह नहीं लौटती, लेकिन आई स्ट्रेन और थकान जरूर कम होती है।

आँखों की रोशनी बढ़ाने के लिए हमारी डाइट कैसी होनी चाहिए?

आई हेल्थ के लिए विटामिन A, C, E, जिंक और ओमेगा-3 फैटी एसिड बेहद महत्वपूर्ण हैं। डिटेल पॉइंट्स से समझें-

- * विटामिन A रेटिना को स्वस्थ रखता है। इससे विजन क्लियर होता है।
- * एंटीऑक्सिडेंट आँखों को उम्र से जुड़ी समस्याओं से बचाता है।
- * ल्यूटिन और जीएक्सैथिन जैसे पोषक तत्व रेटिना को ब्लू लाइट से होने वाले नुकसान से बचाते हैं।
- * डेली डाइट में हरी सब्जियां, रंग-बिरंगे फल, नट्स और हेल्दी

फैट शामिल करना फायदेमंद है।

- * संतुलित और पौष्टिक डाइट से आँखों की रोशनी लंबे समय तक अच्छी बनी रह सकती है।

किन विटामिन्स की कमी से आँखों की रोशनी कमजोर होती है? उन विटामिन्स को फूड में कैसे शामिल करें?

इसके लिए कई विटामिन जरूरी होते हैं जैसे विटामिन A की कमी से 'नाइट ब्लाइंडनेस' और 'ड्राई आई' की समस्या हो सकती है। इसे पूरा करने के लिए गाजर, शकरकंद, पालक और कद्दू खाएं। विटामिन C की कमी से आँखों में ऑक्सिडेटिव डैमेज बढ़ सकता है। इसके लिए डाइट में संतरा, आंवला, नींबू और स्ट्रॉबेरी शामिल करें। विटामिन E की कमी से रेटिना की सेल्स डैमेज हो सकती हैं। इसके लिए बादाम, सूरजमुखी के बीज और मूंगफली अच्छे स्रोत हैं।

जिंक की कमी होने पर रेटिना तक विटामिन A नहीं पहुंच पाता है। इसके लिए कद्दू के बीज, सभी प्रकार की दालें और मोटे अनाज खाएं।

क्या आँखों की रोशनी बढ़ाने के लिए सप्लीमेंट्स लेना सही है?

अगर डाइट संतुलित है, तो आमतौर पर सप्लीमेंट्स की जरूरत नहीं होती है। कुछ मामलों में डॉक्टर विटामिन और मिनरल्स के लिए सप्लीमेंट लेने की सलाह दे सकते हैं। लेकिन याद रखें-

आँखों की बीमारी या पोषक तत्वों की कमी होने पर ही सप्लीमेंट्स फायदेमंद होते हैं। डॉक्टर की सलाह के बिना सप्लीमेंट लेना नुकसानदायक भी हो सकता है। आँखों को हेल्दी रखने के लिए फूड के अलावा दैनिक दिनचर्या में और कौन से बदलाव करने चाहिए? क्या गलतियां नहीं करनी चाहिए?

इसके लिए दैनिक दिनचर्या में ये जरूरी बदलाव करें-

बहुत देर तक स्क्रीन न देखें। आई-हेल्थ के लिए काम के दौरान ब्रेक जरूरी है।

- * रोज 8 घंटे की भरपूर नींद लें, क्योंकि नींद की कमी से आँखों में थकान और ड्राईनेस बढ़ती है।
- * धूप में UV प्रोटेक्शन वाले सनग्लासेस पहनें। स्मोकिंग से बचें। इससे मोतियाबिंद और अन्य आई-डिजीज का रिस्क बढ़ सकता है।
- * आँखों को बार-बार रगड़ने से बचें। इससे संक्रमण का खतरा होता है।
- * कॉन्टेक्ट लेंस की साफ-सफाई का ध्यान रखें। गंदे लेंस से इन्फेक्शन हो सकता है।

नियमित आई-चेकअप कराएं, ताकि कोई भी समस्या समय पर पता चल सके। स्वस्थ रहे अपनी आँखों के स्वास्थ्य का ख्याल रहे। जिंदगी खूबसूरत इसे लंबे समय तक मजे लें।

जय माँ शैलपुत्री

- विद्युत प्रभा चतुर्वेदी, मंजुल

चैत्र शुक्ल तिथि प्रतिपदा, मातु शैलजा ध्यान।
शक्ति स्वरूपा अम्बिके, रखना मेरा मान।।
सजा दिया दरबार है, आन विराजो मातु-
जगमग दीपक जल रहा, आलोकित जग जान।।

लाल रंग की चूनरी, पल्लू गोटेदार।
सुआ पंख चोली बनी, मीने जड़ें हजार।।
लाल लाल हैं चूड़ियाँ, बिंदी का रंग लाल-
हिना लगाई हाथ में, रचनी लालो लाल।।

कर्णफूल ज्यों चंद्रिका, लटकन मीना लाल।
स्वर्णिम नथनी नासिका, करती हमें निहाल।।
कटिप्रदेश में करधनी, शोभित त्रिवली मध्य-
पग पैजनि रुनझुन करे, नूपुर सरस रसाल।।

चंपा बेला गूथ कर, लाई सुन्दर हार।
बीच बीच गुड़हल लगे, करूँ मातु श्रृंगार।।
पौरी चढ़कर आ गई, करती जय जयकार-
शंख नगारे बज रहे, मैया सिंह सवार।।

भवन अनोखा मातु का, आए भक्त हजार।
जय माता की बोलते, लम्बी लगी कतार।।
रोम-रोम पुलकित हुआ, देख सलोना रूप-
जयति जयति जगदम्बिके, महिमा अमित अपार।।

सुन्दर शान्त स्वरूप लख, नयना हुए चकोर।
दृग जल चरण पखारती, होकर भाव विभोर।।
मैया अपने भक्त को, कहीं न जाना भूल-
शरणागति मैं आ गई, बंधी नेह की डोर।।



गणित से बढ़ता मानसिक तनाव

- शिविका चतुर्वेदी, जयपुर

परीक्षा से पहले उसका पेट दर्द करने लगता है। उसका ये गणित का डर कैसे दूर करूं?

मैं मध्यप्रदेश से हूँ। मेरा 10 साल का बेटा पांचवीं क्लास में पढ़ता है। वह पढ़ाई में अच्छा है, लेकिन मैथ्स से बहुत डरता है। कहता है, मैथ्स समझ में नहीं आती है। हमेशा गणित की परीक्षा से पहले उसे पेट दर्द व घबराहट होने लगती है। एक मां के रूप में मैं उसे कैसे समझाऊं, कैसे सपोर्ट करूं कि उसका डर कम हो और आत्मविश्वास बढ़े? अच्छी बात यह है कि आपका बेटा अन्य विषयों में अच्छा है। इसका मतलब है कि उसकी सीखने की क्षमता अच्छी है। समस्या केवल मैथ्स को लेकर बनें डर की है। साइकोलॉजी में इसे 'मैथ एंजाइटी' कहते हैं। दरअसल इस उम्र में बच्चों पर ग्रेड्स, टेस्ट और परफॉर्मेंस का दबाव बढ़ने लगता है। ऐसे में अगर किसी कारण से बच्चे को कोई विषय कठिन लगता है तो ये धीरे-धीरे उसके आत्मविश्वास को भी प्रभावित करता है। यही वजह है कि आपका बेटा परीक्षा से पहले पेट दर्द व घबराहट जैसे लक्षण महसूस कर रहा है।

मैथ एंजाइटी के कारणों की पहचान करें। जब बच्चा पढ़ाई से बचने के लिए बहाने बनाता है तो उसके पीछे कोई-न-कोई कारण छिपा होता है। ऐसे में समस्या का हल जानने से पहले उस कारण की जानकारी जरूरी है। जब तक यह जानकारी नहीं होगी कि उसे किस बात से सबसे ज्यादा डर लग रहा है, तब तक सही समाधान मिलना मुश्किल है। बच्चे की बहाने बाजी या डर के पीछे कई कारण हो सकते हैं।

गणित के प्रति इंटरैस्ट कैसे जगाएं?

बच्चों को अगर कोई भी चीज सिखानी है तो वह पढ़ने व सीखने में मजेदार व रोचक होनी चाहिए। बच्चों को जो चीजें मजेदार व रोचक लगती हैं, उसे वे ध्यान के साथ पढ़ते व समझते हैं। वहीं पर दबाव और जबरदस्ती करने से बच्चों उससे दूर भागते हैं।

गणित को रोचक बनाएं

मैथ्स को बोरिंग बनाने के बजाय एक 'गेम' की तरह प्रस्तुत करें। जब बच्चा इसे टेस्ट का विषय मानता है, तो डर बढ़ता है। लेकिन जब वही चीज गेम, क्विज या चैलेंज बन जाती है तो बच्चे का नजरिया बदलता है।

इसके लिए आप घर पर टाइमर लगाकर 5 सवाल हल करने का छोटा गेम बना सकती हैं या सही जवाब पर स्टार सिस्टम रख सकती हैं। इससे बच्चा गणित को बोझ नहीं, मजेदार रोचक कार्य के रूप में देखेगा।

गणित को दैनिक दिनचर्या से जोड़ें

बच्चा जब तक यह नहीं समझेगा कि वह गणित क्यों पढ़ रहा है, तब तक उसे इसमें दिलचस्पी नहीं आएगी। उसे बताएं कि गणित कैसे हमारे रोजमर्रा के जीवन से जुड़ा हुआ है। इसके लिए उसे साथ बाजार ले जाएं और छोटे-छोटे हिसाब कराएं। इससे बच्चा गणित का महत्व समझेगा।

बच्चा तब तेजी से सीखता है, जब उसे समझ आता है कि गणित रोजमर्रा की जिंदगी में काम आती है। बाजार में खरीदारी करते समय उसे बिल जोड़ने दें, जब खर्च में बचत का हिसाब खुद करने दें। खेल के मैदान में स्कोर, टाइम और डिस्टेंस की काउंटिंग कराएं। जब उसे महसूस होगा कि गणित उसकी जिंदगी का हिस्सा है, तो उसका जुड़ाव अपने-आप बढ़ेगा।

दबाव बिल्कुल न डालें और छोटे गोल सेट करें।

एक साथ पूरे सवाल खत्म करने का दबाव न बनाएं। उसे कहें, आज हम सिर्फ 2 सवाल करेंगे, लेकिन उसे अच्छे से समझेंगे। जब बच्चा छोटा लक्ष्य हासिल करता है, तो उसके ब्रेन में डोपामिन (हैप्पी हॉर्मोन) रिलीज होता है, जिससे उसका आत्मविश्वास बढ़ता है। याद रखें, धीमी लेकिन निरंतर गति पहाड़ जैसे सिलेबस को भी छोटा कर देती है। परिणाम नहीं, प्रयास पर ध्यान केंद्रित करें। अक्सर हम बच्चे की तारीफ तभी करते हैं, जब उसके 10 में से 10 नंबर आते हैं। ऐसा न करके उसकी हर छोटी-छोटी कोशिश की तारीफ करें। अगर उसने एक कठिन सवाल को हल करने में 15 मिनट मेहनत की, भले ही उत्तर गलत आया हो, तो कहें, मुझे खुशी है कि तुमने हार नहीं मानी और इसे हल करने का पूरा प्रयास किया। इससे उसका फेल होने का डर खत्म होगा। गलतियों को सीखने का हिस्सा बताएं। जब वह गलती करे, तो उसे डांटने के बजाय कहें, कोई बात नहीं, हम गलतियों से ही सीखते हैं। जब हम गलतियों को 'नॉर्मलाइज' कर देते हैं, तो बच्चा क्लास में सवाल पूछने से नहीं डरता है।



गणित में तस्वीरों व चित्रों का इस्तेमाल करें

आजकल यूट्यूब पर कई ऐसे कई चैनल्स हैं, जो एनिमेशन के जरिए गणित समझाते व सिखाते हैं। साथ में बैठकर इसे बच्चे को दिखाएं। जो चीज दिखाई जाती है, वह जल्दी समझ में आती है।

टीचर से मिलकर इस विषय पर बात करें

बच्चा क्लास में बैठने से डर रहा है, इसलिए स्कूल का माहौल भी ठीक होना जरूरी है। इसके लिए टीचर से मिलें और उन्हें बताएं कि बच्चा गणित के तनाव से जूझ रहा है। उनसे कहें कि वे क्लास में उसे प्रोत्साहित करें और अचानक सबके सामने सवाल पूछकर उसे असहज न करें। टीचर बच्चे का डर आधा कर सकता है। जरूरत पड़ने पर उसे घर में पढ़ाने की व्यवस्था करें।

कई बार स्कूल टीचर से बच्चे डरते हैं। इसके लिए एक शांत और इंटेलिजेंट ट्यूटर की मदद लें। ट्यूटर ऐसा होना चाहिए, जो सिलेबस पूरा करवाने के बजाय बच्चे के 'बुनियादी शिक्षा' और 'आत्मविश्वास' पर काम करे। कभी-कभी बच्चे अपनों के बजाय किसी तीसरे व्यक्ति से ज्यादा शांति से सीखते हैं।

गणित को बुद्धिमत्ता का पैमाना न बनाएं। अगर आपका बेटा बाकी विषयों में अच्छा है, तो इसका मतलब है कि वह होनहार है। हर बच्चे का दिमाग अलग होता है। कोई साइंस में अच्छा होता है, तो कोई आर्ट में। जरूरी नहीं कि हर बच्चा गणित में ही बुद्धिमान हो। उसे यह भरोसा दिलाएं कि गणित में औसत रहना कोई अपराध नहीं है। जब उसके सिर से उत्तम होने का बोझ उतरेगा तो उसका डर अपने आप कम होने लगेगा और वह तनावमुक्त व शान्ति से सीखना शुरू कर देगा।

अक्षय तृतीया: इतिहास, महत्व

- ममता विपिन, जहांगीरपुर

अक्षय तृतीया हिंदू धर्म का अत्यंत पवित्र और शुभ पर्व माना जाता है। यह पर्व वैशाख मास के शुक्ल पक्ष की तृतीया तिथि को मनाया जाता है। अक्षय शब्द का अर्थ है — जो कभी समाप्त न हो, अर्थात् इस दिन किए गए शुभ कार्य, दान-पुण्य और निवेश का फल अक्षय (कभी खत्म न होने वाला) माना जाता है।

ऐतिहासिक और पौराणिक संदर्भ

अक्षय तृतीया से कई महत्वपूर्ण पौराणिक घटनाएँ जुड़ी हुई हैं। मान्यता है कि इसी दिन भगवान परशुराम का जन्म हुआ था, इसलिए इसे परशुराम जयंती भी कहा जाता है! पौराणिक कथाओं के अनुसार इसी दिन महर्षि वेदव्यास ने भगवान गणेश की सहायता से महाभारत लिखना प्रारंभ किया था।

इसके अलावा यह भी माना जाता है कि इसी दिन भगवान श्रीकृष्ण ने अपने मित्र सुदामा को अपार समृद्धि प्रदान की थी। इसलिए इस दिन को समृद्धि, सौभाग्य और शुभारंभ का प्रतीक माना जाता है। प्राचीन काल से ही इस दिन दान, पूजा, जप-तप और नए कार्यों की शुरुआत करने की परंपरा रही है।

धार्मिक और सामाजिक महत्व

अक्षय तृतीया के दिन लोग गंगा स्नान, भगवान विष्णु और माता लक्ष्मी की पूजा, तथा अन्न, जल, वस्त्र आदि का दान करते

हैं। यह दिन विवाह, गृह प्रवेश, व्यापार आरंभ और भूमि क्रय के लिए अत्यंत शुभ माना जाता है। विशेष बात यह है कि इस दिन किसी भी शुभ कार्य के लिए पंचांग देखकर मुहूर्त निकालने की आवश्यकता नहीं मानी जाती।

आधुनिक काल में अक्षय तृतीया को आर्थिक दृष्टि से भी महत्वपूर्ण माना जाने लगा है। इस दिन सोना, चांदी, संपत्ति या किसी निवेश योजना में धन लगाना शुभ माना जाता है। लोगों का विश्वास है कि इस दिन किया गया निवेश दीर्घकाल में स्थायी और बढ़ने वाला फल देता है।

आजकल लोग सोने के साथ-साथ म्यूचुअल फंड, शेयर बाजार और अन्य वित्तीय योजनाओं में भी निवेश की शुरुआत इस दिन से करते हैं। इसका एक कारण मनोवैज्ञानिक भी है—शुभ अवसर पर निवेश शुरू करने से व्यक्ति में सकारात्मकता और अनुशासन आता है।

इस प्रकार अक्षय तृतीया केवल एक धार्मिक पर्व ही नहीं, बल्कि समृद्धि और शुभारंभ का प्रतीक है। प्राचीन परंपराओं के साथ-साथ आधुनिक आर्थिक सोच ने इसे निवेश के लिए भी एक प्रेरणादायक अवसर बना दिया है। यही कारण है कि आज भी लोग इस दिन को आस्था, परंपरा और आर्थिक उन्नति के संगम के रूप में देखते हैं।



मसालों का औषधीय प्रयोग

- कनक चतुर्वेदी, कोलकाता



भारतीय रसोई में उपयोग होने वाले मसाले केवल भोजन का स्वाद ही नहीं बढ़ाते, बल्कि वे हमारे स्वास्थ्य के लिए भी अत्यंत लाभकारी होते हैं। प्राचीन समय से ही आयुर्वेद में घरेलू मसालों का औषधीय प्रयोग किया जाता रहा है। इन मसालों में प्राकृतिक औषधीय गुण पाए जाते हैं, जो कई सामान्य रोगों से बचाव और उपचार में सहायक होते हैं।

हल्दी भारतीय रसोई का सबसे महत्वपूर्ण मसाला है। इसमें एंटीसेप्टिक और एंटीबायोटिक गुण पाए जाते हैं। चोट लगने पर हल्दी का लेप लगाने से घाव जल्दी भरता है। सर्दी-जुकाम या गले में खराश होने पर हल्दी वाला दूध पीना बहुत लाभकारी माना जाता है। यह शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ाता है। अदरक भी एक महत्वपूर्ण औषधीय मसाला है। अदरक का उपयोग सर्दी-खांसी, गले के दर्द और पाचन संबंधी समस्याओं में किया जाता है। अदरक की चाय पीने से सर्दी-जुकाम में राहत मिलती है और पेट की गैस व अपच में भी लाभ होता है।

लहसुन में एंटीबैक्टीरियल और एंटीफंगल गुण होते हैं।

नियमित रूप से लहसुन का सेवन करने से हृदय स्वस्थ रहता है और रक्तचाप को नियंत्रित रखने में सहायता मिलती है। यह शरीर की रोगों से लड़ने की क्षमता को भी बढ़ाता है। जीरा पाचन के लिए अत्यंत उपयोगी मसाला है। जीरे का पानी पीने से पेट दर्द, गैस और अपच जैसी समस्याओं में राहत मिलती है। वहीं, काली मिर्च सर्दी-खांसी में लाभकारी होती है और यह शरीर के मेटाबॉलिज्म को भी बेहतर बनाती है।

इसके अतिरिक्त दालचीनी, लौंग और इलायची जैसे मसाले भी अनेक औषधीय गुणों से भरपूर होते हैं। दालचीनी मधुमेह नियंत्रण में सहायक मानी जाती है, जबकि लौंग दांत दर्द में राहत देती है और इलायची पाचन तंत्र को मजबूत बनाती है।

इस प्रकार यह स्पष्ट है कि हमारी रसोई में मौजूद मसाले केवल स्वाद बढ़ाने के लिए ही नहीं, बल्कि स्वास्थ्य संरक्षण के लिए भी अत्यंत महत्वपूर्ण हैं। यदि इनका सही मात्रा और सही तरीके से उपयोग किया जाए तो कई छोटी-मोटी बीमारियों का उपचार घर पर ही संभव है। इसलिए हमें घरेलू मसालों के औषधीय महत्व को समझते हुए अपने दैनिक जीवन में उनका संतुलित उपयोग करना चाहिए।

निवेश -संभल कर ??

- निखिल चतुर्वेदी, लखनऊ

ईरान—अमेरिका जैसे संभावित अंतरराष्ट्रीय तनाव या युद्ध की स्थिति का प्रभाव केवल राजनीति तक सीमित नहीं रहता, बल्कि वैश्विक अर्थव्यवस्था और निवेश बाजारों पर भी पड़ता है। भारत में म्यूचुअल फंड निवेशक भी इससे अप्रत्यक्ष रूप से प्रभावित हो सकते हैं। इसलिए भविष्य में म्यूचुअल फंड में निवेश की योजना बनाते समय कुछ सावधानियां और रणनीतियां अपनाना आवश्यक है, ताकि निवेश योजना निर्विघ्न रूप से चल सके। सबसे पहले समझना चाहिए कि जब अंतरराष्ट्रीय स्तर पर तनाव बढ़ता है, तो कच्चे तेल की कीमतों में तेजी आ सकती है। ईरान तेल उत्पादक देशों में महत्वपूर्ण स्थान रखता है, और युद्ध की स्थिति में तेल आपूर्ति प्रभावित हो सकती है। इससे भारत जैसे आयातक देशों की अर्थव्यवस्था पर दबाव पड़ता है, महंगाई बढ़ सकती है और शेयर बाजार में अस्थिरता देखने को मिलती है। ऐसी परिस्थितियों में इक्विटी म्यूचुअल फंड में उतार-चढ़ाव बढ़ जाता है।

ऐसी स्थिति में निवेशकों को घबराकर निवेश बंद करने के बजाय दीर्घकालिक दृष्टिकोण अपनाना चाहिए। म्यूचुअल फंड निवेश का मूल सिद्धांत यह है कि बाजार में उतार-चढ़ाव अस्थायी होते हैं, लेकिन लंबी अवधि में बाजार सामान्य रूप से ऊपर की ओर बढ़ता है। इसलिए यदि कोई व्यक्ति व्यवस्थित निवेश योजना (SIP) के माध्यम से निवेश कर रहा है, तो उसे जारी रखना अधिक लाभदायक होता है।

दूसरा महत्वपूर्ण कदम है निवेश में विविधीकरण—केवल

इक्विटी फंड पर निर्भर रहने के बजाय निवेशकों को डेट फंड, हाइब्रिड फंड और गोल्ड फंड में भी कुछ हिस्सा निवेश करना चाहिए। इससे यदि शेयर बाजार में गिरावट आती है, तो अन्य परिसंपत्तियां पोर्टफोलियो को संतुलित बनाए रखती हैं।

तीसरा, निवेश की योजना अपनी आयु, जोखिम क्षमता और वित्तीय लक्ष्य के अनुसार बनानी चाहिए। वरिष्ठ नागरिकों या कम जोखिम लेने वाले निवेशकों के लिए कम अस्थिरता वाले बैलेंस्ड या डेट म्यूचुअल फंड अधिक उपयुक्त हो सकते हैं। वहीं युवा निवेशक लंबी अवधि के लिए इक्विटी फंड में अधिक निवेश कर



सकते हैं। चौथा, निवेश से पहले आपातकालीन निधि बनाना भी बहुत जरूरी है। सामान्यतः छह महीने के खर्च के बराबर राशि लिक्विड फंड या बैंक खाते में सुरक्षित रखना चाहिए। इससे किसी भी आर्थिक संकट या बाजार की अनिश्चितता के समय निवेश को बीच में तोड़ने की आवश्यकता नहीं पड़ती।

अंततः यह समझना आवश्यक है कि अंतरराष्ट्रीय घटनाएं बाजार में अस्थायी उतार-चढ़ाव जरूर पैदा करती हैं, लेकिन दीर्घकाल में मजबूत अर्थव्यवस्थाएं और व्यवस्थित निवेश योजनाएं निवेशकों को स्थिर लाभ दे सकती हैं।

इसलिए धैर्य, अनुशासन और संतुलित निवेश रणनीति अपनाकर म्यूचुअल फंड में निवेश की योजना को सुरक्षित और सफल बनाया जा सकता है।



हिन्दू कौन है ??

- डॉ मगोज चतुर्वेदी, लखनऊ



“हिन्दू” शब्द की खोज _--

“हीनं दुष्यति इति हिन्दूः से हुई है।” #अर्थात: जो अज्ञानता और हीनता का त्याग करे उसे हिन्दू कहते हैं ।*

#‘हिन्दू’ शब्द, करोड़ों वर्ष प्राचीन, संस्कृत शब्द से है !*

यदि संस्कृत के इस शब्द का सन्धि विच्छेदन करें तो पायेंगे

हीन + दू = हीन भावना + से दूर

अर्थात : जो हीन भावना या दुर्भावना से दूर रहे मुक्त रहे वो हिन्दू है।

हमें बार - बार, सदा झूठ ही बतलाया जाता है कि हिन्दू शब्द मुगलों ने हमें दिया , जो “सिंधु” से “हिन्दू” हुआ।

हिन्दू शब्द की वेद से ही उत्पत्ति है।

हमारे “वेदों” और “पुराणों” में हिन्दू शब्द का उल्लेख मिलता है। आज हम आपको बता रहे हैं कि हमें हिन्दू शब्द कहाँ से मिला है।

“ऋग्वेद” के ब्रह्मस्पति अग्यम में हिन्दू शब्द का उल्लेख इस प्रकार आया है :-

“ हिमालयं समारभ्य यावद् इन्दुसरोवरं

तं देवनिर्मितं देशं हिन्दुस्थानं प्रचक्षते।

अर्थात : हिमालय से इंदु सरोवर तक , देव निर्मित देश को हिन्दुस्तान कहते हैं। केवल “वेद” ही नहीं, बल्कि “शैव” ग्रन्थ में हिन्दू शब्द का उल्लेख इस प्रकार किया गया है :-

“हीनं च दूष्यते हिन्दुरित्युच्च ते प्रिये।”

अर्थात :- जो अज्ञानता और हीनता का त्याग करे उसे हिन्दू कहते हैं !

इससे मिलता जुलता लगभग यही श्लोक ३ कल्पद्रुम ३ में भी दोहराया गया है :

“हीनं दुष्यति इति हिन्दूः ।”

अर्थात : जो अज्ञानता और हीनता का त्याग करे उसे हिन्दू कहते हैं ।

“पारिजात हरण” में हिन्दू को कुछ इस प्रकार कहा गया है :-

हिनस्ति तपसा पापां दैहिकां दुष्टं ।

*हेतिभिः शत्रुवर्गं च स हिन्दुर्भिधियते ।”

अर्थात :- जो अपने तप से शत्रुओं का , दुष्टों का , और पाप का नाश कर देता है , वही हिन्दू है !

“माधव दिग्विजय” में भी हिन्दू शब्द को कुछ इस प्रकार उल्लेखित किया गया है :-

“ओंकारमन्त्रमूलाद्य पुनर्जन्म द्रदाशयः।

गौभक्तो भारतः

गरुर्हिन्दुर्हिसन दूषकः।

अर्थात : वो जो “ओमकार” को ईश्वरीय धुन माने , कर्मों पर विश्वास करे, गौ-पालक रहे , तथा बुराइयों को दूर रखे, वो हिन्दू है !

केवल इतना ही नहीं , हमारे “ऋग्वेद” (8:2:41) में हिन्दू नाम के बहुत ही पराक्रमी और दानी राजा का वर्णन मिलता है , जिन्होंने 46,000 गौमाता दान में दी थी ! और “ऋग्वेद मंडल” में भी उनका वर्णन मिलता है। बुराइयों को दूर करने के लिए सतत प्रयासरत रहने वाले , सनातन धर्म के पोषक व पालन करने वाले हिन्दू हैं। हिनस्तु दुरिताम

सुंदरकांड में वायु विज्ञान

- स्वामी विचारानंद, वैमिष

तुलसीदास जी ने सुन्दर कांड में, जब हनुमान जी ने लंका में आग लगाई थी, उस प्रसंग पर लिखा है -

हरि प्रेरित तेहि अवसर चले मरुत उनचास।

अट्टहास करि गर्जा कपि बढि लाग अकास।।

अर्थात : जब हनुमान जी ने लंका को अग्नि के हवाले कर दिया तो

भगवान की प्रेरणा से उनचासों पवन चलने लगे।

हनुमान जी अट्टहास करके गर्जे और आकार बढ़ाकर आकाश से जा लगे। जब विचार किया कि इन उनचास मरुत का क्या अर्थ है ? यह तुलसी दास जी ने भी नहीं लिखा। फिर सुंदरकांड पूरा करने के बाद समय निकालकर 49 प्रकार की वायु के बारे में जानकारी खोजी और अध्ययन करने पर सनातन धर्म पर अत्यंत गर्व हुआ। तुलसीदासजी के वायु ज्ञान पर सुखद आश्चर्य हुआ, जिससे शायद आधुनिक मौसम विज्ञान भी अनभिज्ञ है।

आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि वेदों में वायु की 7 शाखाओं के बारे में विस्तार से वर्णन मिलता है। अधिकतर लोग यही समझते हैं कि वायु तो एक ही प्रकार की होती है, लेकिन उसका रूप बदलता रहता है, जैसे कि ठंडी वायु, गर्म वायु और समान वायु, लेकिन ऐसा नहीं है।

दरअसल, जल के भीतर जो वायु है उसका वेद-पुराणों में अलग नाम दिया गया है और आकाश में स्थित जो वायु है उसका नाम अलग है। अंतरिक्ष में जो वायु है उसका नाम अलग और पाताल में स्थित वायु का नाम अलग है। नाम अलग होने का मतलब यह कि उसका गुण और व्यवहार भी अलग ही होता है। इस तरह वेदों में 7 प्रकार की वायु का वर्णन मिलता है।

ये 7 प्रकार हैं-

1. प्रवह,
2. आवह,
3. उद्वह,
4. संवह,
5. विवह,
6. परिवह
7. परावह।

1. **प्रवह** : पृथ्वी को लांघकर मेघमंडलपर्यंत जो वायु स्थित है, उसका नाम प्रवह है। इस प्रवह के भी प्रकार हैं। यह वायु अत्यंत शक्तिमान है और वही बादलों को इधर-उधर उड़ाकर

ले जाती है। धूप तथा गर्मी से उत्पन्न होने वाले मेघों को यह प्रवह वायु ही समुद्र जल से परिपूर्ण करती है जिससे ये मेघ काली घटा के रूप में परिणत हो जाते हैं और अतिशय वर्षा करने वाले होते हैं।

2. **आवह** : आवह सूर्यमंडल में बंधी हुई है। उसी के द्वारा ध्रुव से आबद्ध होकर सूर्यमंडल घुमाया जाता है।
3. **उद्वह** : वायु की तीसरी शाखा का नाम उद्वह है, जो चन्द्रलोक में प्रतिष्ठित है। इसी के द्वारा ध्रुव से संबद्ध होकर यह चन्द्र मंडल घुमाया जाता है।
4. **संवह** : वायु की चौथी शाखा का नाम संवह है, जो नक्षत्र मंडल में स्थित है। उसी से ध्रुव से आबद्ध होकर संपूर्ण नक्षत्र मंडल घूमता रहता है।
5. **विवह** : पांचवीं शाखा का नाम विवह है और यह ग्रह मंडल में स्थित है। उसके ही द्वारा यह ग्रह चक्र ध्रुव से संबद्ध होकर घूमता रहता है।
6. **परिवह** : वायु की छठी शाखा का नाम परिवह है, जो सप्तर्षिमंडल में स्थित है। इसी के द्वारा ध्रुव से संबद्ध हो सप्तर्षि आकाश में भ्रमण करते हैं।
7. **परावह** : वायु के सातवें स्कंध का नाम परावह है, जो ध्रुव में आबद्ध है। इसी के द्वारा ध्रुव चक्र तथा अन्यान्य मंडल एक स्थान पर स्थापित रहते हैं।

इन सातों वायु के सात सात गण हैं जो निम्न जगह में विचरण करते हैं

1. ब्रह्मलोक,
2. इंद्रलोक,
3. अंतरिक्ष,
4. भूलोक की पूर्व दिशा,
5. भूलोक की पश्चिम दिशा,
6. भूलोक की उत्तर दिशा
7. भूलोक की दक्षिण दिशा।

इस तरह $7 \times 7 = 49$ । कुल 49 मरुत हो जाते हैं जो देव रूप में विचरण करते रहते हैं।

अद्भुत ज्ञान।

हम अक्सर रामायण, भगवद् गीता पढ़ तो लेते हैं परंतु उनमें लिखी छोटी-छोटी बातों का गहन अध्ययन करने पर अनेक गूढ़ एवं ज्ञानवर्धक बातें ज्ञात होती हैं !



प्रार्थना

- सुनंदा चतुर्वेदी, कोलकाता

एक बेटी ने एक सन्त से आग्रह किया कि वो घर आकर उसके बीमार पिता से मिलें, प्रार्थना करें। बेटी ने ये भी बताया कि उसके बुजुर्ग पिता पलंग से उठ भी नहीं सकते हैं। जब सन्त घर आए तो पिता पलंग पर दो तकियों पर सिर रखकर लेटे हुए थे। एक खाली कुर्सी पलंग के साथ पड़ी थी। सन्त ने सोचा कि शायद मेरे आने की वजह से ये कुर्सी यहाँ पहले से ही रख दी गई।

सन्त बोले—‘मुझे लगता है कि आप मेरी ही प्रतिक्षा कर रहे थे।’

पिता बोले—‘नहीं ! आप कौन हैं ?’

सन्त ने अपना परिचय दिया और फिर कहा—‘मुझे ये खाली कुर्सी देखकर लगा कि आप को मेरे आने का आभास था।’

पिता बोले—‘ओह ! ये बात, खाली कुर्सी, आप, आपको अगर बुरा न लगे तो कृपया कमरे का दरवाजा बन्द करेंगे।’

सन्त को ये सुनकर थोड़ी हैरत हुई, फिर भी दरवाजा बन्द कर दिया।

पिता बोले—‘दरअसल इस खाली कुर्सी का राज मैंने किसी को नहीं बताया। अपनी बेटी को भी नहीं। पूरी जिंदगी, मैं ये जान नहीं सका कि प्रार्थना कैसे की जाती है। मन्दिर जाता था, पुजारी के श्लोक सुनता, वो सिर के ऊपर से निकल जाते थे, कुछ पल्ले नहीं पड़ता था। मैंने फिर प्रार्थना की कोशिश करना छोड़ दिया। लेकिन चार साल पहले मेरा एक दोस्त मिला। उसने मुझे बताया कि प्रार्थना कुछ नहीं भगवान से सीधे संवाद का माध्यम होती है। उसी ने सलाह दी कि एक खाली कुर्सी अपने सामने रखो। फिर विश्वास करो कि वहाँ भगवान खुद ही विराजमान हैं। अब भगवान से ठीक वैसे ही बात करना शुरू करो, जैसे कि अभी तुम मुझसे कर रहे हो। मैंने ऐसा करके देखा, मुझे बहुत अच्छा लगा। फिर तो मैं प्रतिदिन दो-दो घण्टे ऐसा करके देखने लगा। लेकिन ये ध्यान रखता कि मेरी बेटी कभी मुझे ऐसा करते न देख ले। अगर वो देख लेती तो उसका ही नर्वस ब्रेकडाउन हो जाता या वो फिर मुझे साइकाइट्रिस्ट के पास ले जाती।’

ये सब सुनकर सन्त ने बुजुर्ग के लिए प्रार्थना की। सिर पर हाथ



रखा और भगवान से बात करने के क्रम को जारी रखने के लिए कहा। सन्त को उसी दिन दो दिन के लिए शहर से बाहर जाना था। इसलिए विदा लेकर चले गए।

दो दिन बाद बेटी का सन्त को फोन आया कि उसके पिता की उसी दिन कुछ घण्टे बाद मृत्यु हो गई थी, जिस दिन वो आप से मिले थे।

सन्त ने पूछा—‘उन्हें प्राण छोड़ते वक्त कोई परेशानी तो नहीं हुई।’

बेटी ने जवाब दिया—‘नहीं ! मैं जब घर से काम पर जा रही थी तो उन्होंने मुझे बुलाया। मेरा माथा प्यार से चूमा। ये सब करते हुए उनके चेहरे पर ऐसी शान्ति थी, जो मैंने पहले कभी नहीं देखी थी। जब मैं वापस आई तो वो हमेशा के लिए आँखें मूंद चुके थे। लेकिन मैंने एक अजीब सी चीज भी देखी। वो ऐसी मुद्रा में थे जैसे कि खाली कुर्सी पर किसी की गोद में अपना सिर झुकाया हो। सन्त जी ! वो क्या था ?’

ये सुनकर सन्त की आँखों से आँसू बह निकले। बड़ी मुश्किल से बोल पाए—‘काश, मैं भी जब दुनिया से जाऊँ तो ऐसे ही जाऊँ।’

जरा मुस्कराइए

- नीलम चतुर्वेदी, लखनऊ

पति की परेशानी....

सुबह-सुबह जब आँख खुली,
पत्नी बोली — “सुनते हो जी!”

चाय बनाकर रखी हुई है,
बस कप धो देना तुम ही।

पति बोला — “मैं दफ्तर जाऊँ,
काम बहुत है, देर न हो।”

पत्नी बोली — “पहले कचरा,
फिर बच्चों को बस तक छोड़ो।”

पति ने धीरे से पूछा,
“मेरा भी कुछ अधिकार है?”

पत्नी हँसकर बोली —
“हाँ, चुप रहने का अधिकार है!”

शाम को जब घर पहुँचे पति,
थोड़ा सा आराम किया।

पत्नी बोली — “सुनते हो जी,
आज आपने क्या काम किया?”

पति बोला — “दिनभर मेहनत,
थककर अभी मैं आया हूँ।”

पत्नी बोली — “अच्छा! फिर भी
सब्जी लेने तुम ही जाओ।”

पति मुस्काकर सोच रहा था,
जीवन बड़ा अनोखा है,

घर में पत्नी रानी है
और पति बस

*** समझदार पति.....

एक दिन पति-पत्नी में हल्की-सी बहस हो गई।

पत्नी नाराज़ होकर बोली, “मैं दो घंटे तक आपसे बात नहीं
करूँगी!”

पति ने तुरंत कहा, “ठीक है, मैं आपका निर्णय सम्मान से
स्वीकार करता हूँ।”

दो घंटे बाद पत्नी खुद ही बोली,
“आपको मेरी याद नहीं आई?”

पति मुस्कराते हुए बोला,

“आई तो बहुत लेकिन मैं आपकी आज्ञा का पालन कर रहा
था।”

पत्नी बोली, “आप बहुत चालाक हो गए हैं!”

पति बोला,

“नहीं जी, यह सब शादी के बाद का अनुभव है।”

पत्नी हँस पड़ी और बोली,

“चलो अच्छा है, कम से कम अनुभव से कुछ सीखा तो!”

पति ने राहत की साँस ली और मन ही मन बोला —

“शादी के बाद आदमी दो ही चीज़ें सीखता है

पहली — चुप रहना,

दूसरी — सही समय पर हाँ कहना!”

पत्नी: सुनते हो, अगर मैं मर जाऊँ तो तुम क्या करोगे?

पति: शायद मैं भी मर जाऊँ।

पत्नी (खुश होकर): सच में?

पति: हाँ, इतनी खुशी मैं बर्दाश्त नहीं कर पाऊँगा!

पत्नी: आज मैं बहुत सुंदर लग रही हूँ ना?

पति: हाँ, बिल्कुल!

पत्नी: कैसे पता?

पति: आज पड़ोस वाला शर्मा जी तीन बार खिड़की से झाँक
चुके हैं।

एक दिन पत्नी ने गुस्से में पति से कहा,

“आपको मेरी कोई परवाह ही नहीं है!”

पति ने अखबार से नज़र उठाए बिना कहा,

“अरे ऐसा क्यों कहती हो?”

पत्नी बोली, “मैं आधे घंटे से बोल रही हूँ और आप सुन ही
नहीं रहे!”

पति मुस्कराकर बोला,

“अच्छा तो यह शिकायत है या सूचना?”

पत्नी: तुम मुझे कितनी मोहब्बत करते हो?

पति: शाहजहाँ से भी ज्यादा।

पत्नी: तो मेरे लिए ताजमहल क्यों नहीं बनवाते?

पति: प्लॉट तो ले लिया है, बस तुम थोड़ा इंतज़ार करो....

पत्नी: शादी से पहले तुम मुझे होटल, सिनेमा और घूमने ले
जाते थे, अब क्यों नहीं?

पति: क्या तुमने कभी सुना है कि कोई कंपनी इंटरव्यू के बाद
भी उम्मीदवार को घुमाती रहे?



नवसंवत्सर एवं प्रकृति

- विधि-जिगिषा चतुर्वेदी, दिल्ली

हिंदू नववर्ष संवत् 2083 वि का प्रारंभ चैत्र शुक्ल प्रतिपदा (19 मार्च 2026) नवरात्र से हुआ है। हिंदू पंचांग के अनुसार चैत्र नवरात्रि एवं रामनवमी अत्यंत महत्वपूर्ण पर्व हैं, जो न केवल धार्मिक आस्था के प्रतीक हैं, बल्कि जीवन में शक्ति, धर्म और नवचेतना का संदेश भी देते हैं। हिंदू नववर्ष के प्रथम माह चैत्र में ही नवरात्र उत्सव मनाया गया है जिसका आरंभ चैत्र मास के शुक्ल पक्ष की प्रतिपदा से हुआ है। पौराणिक मान्यताओं के अनुसार, इन नौ दिनों में देवी दुर्गा के नौ स्वरूपों की आराधना की जाती है। चैत्र नवरात्र का संबंध वैदिक काल की शक्ति-उपासना परंपरा से माना जाता है, जहाँ प्रकृति, सृजन और स्त्री शक्ति को विशेष महत्व दिया गया।

रामनवमी, चैत्र नवरात्र के नवें दिन 27 मार्च 26 को मनाई गई, यह भगवान श्रीराम के जन्मोत्सव के रूप में प्रसिद्ध है। वाल्मीकि रामायण के अनुसार, अयोध्या के राजा दशरथ के सुपुत्र कुंवर राम विष्णु के सातवें अवतार है, श्रीराम को मर्यादा पुरुषोत्तम भी कहा जाता है, जो सत्य, धर्म, करुणा और कर्तव्य के सर्वोच्च आदर्श हैं।

भारतीय संस्कृति में हिंदू नवसंवत्सर केवल नए वर्ष का आरंभ नहीं है, बल्कि यह प्रकृति और जीवन के गहरे संबंध का प्रतीक भी है। हमारे पारंपरिक पंचांग में वर्ष को बारह महीनों में विभाजित किया गया है—चैत्र, वैशाख, ज्येष्ठ, आषाढ़, श्रावण, भाद्रपद, आश्विन, कार्तिक, मार्गशीर्ष, पौष, माघ और फाल्गुन। ये सभी महीने केवल समय की गणना नहीं करते, बल्कि प्रकृति के बदलते स्वरूप और जीवन की गति को भी दर्शाते हैं।

हिंदू नवसंवत्सर अत्यंत वैज्ञानिक और प्रकृति-संगत है। चैत्र का समय वसंत ऋतु का होता है, जब प्रकृति में नवजीवन का संचार होता है। पेड़ों में नई कोपलें निकलती हैं, खेतों में हरियाली दिखाई देती है और वातावरण में ताजगी और उल्लास का अनुभव होता है। इसलिए यह समय नए आरंभ और सकारात्मकता का प्रतीक माना गया है।

हिंदू पंचांग के बारहों महीने प्रकृति के साथ मनुष्य के सामंजस्य को दर्शाते हैं। वैशाख और ज्येष्ठ में गर्मी बढ़ती है, जो हमें संयम और धैर्य का संदेश देती है।

आषाढ़ और श्रावण में वर्षा ऋतु आती है, जिससे धरती को जीवनदायिनी जल मिलता है और खेती का आधार तैयार होता है। प्राकृतिक हरियाली के साथ जीवन में सुख, शांति और आनंद की अनुभूति बढ़ जाती है।

भाद्रपद और आश्विन में प्रकृति संतुलन की ओर बढ़ती है और अनेक धार्मिक पर्व भी इसी समय मनाए जाते हैं।

श्रीकृष्ण जन्माष्टमी, गणेश जन्मोत्सव के साथ ही शारदीय नवरात्र और भगवान श्री राम और हनुमान की रावण पर विजय को विजयादशमी के रूप में मनाया जाता है। कार्तिक में हिंदू का प्रमुख त्योहार दीपावली मनाया जाता है। दशहरा और दीवाली को असत्य पर सत्य तथा अंधकार पर प्रकाश की विजय के प्रतीक का उत्सव के रूप में मनाया जाता है, दीपावली तो अब अंतरराष्ट्रीय त्योहार हो गया है।

मार्गशीर्ष के महीनों में शरद ऋतु की स्वच्छता और शीतलता मन को शांति प्रदान करती है। इसके बाद पौष और माघ में ठंड का प्रभाव बढ़ता है, जो मनुष्य को

आत्मसंयम, साधना और स्वास्थ्य के प्रति जागरूक रहने की प्रेरणा देता है। अंत में फाल्गुन का महीना आता है, जब सामाजिक समरसता और रंगों का होली त्योहार मनाया जाता है, ब्रज का होलिकात्सव तो दुनिया भर में प्रसिद्ध है। जब प्रकृति फिर से उल्लास और रंगों से भर जाती है, और इसी के साथ वर्ष का चक्र पूर्ण होता है। हिंदू नवसंवत्सर और उसके बारह महीने प्रकृति के साथ मनुष्य के गहरे संबंध को दर्शाते हैं। यह केवल समय की गणना नहीं, बल्कि जीवन को प्रकृति की लय के साथ जीने की प्रेरणा भी है। हिंदू पंचांग हमें सिखाता है कि यदि मनुष्य प्रकृति के नियमों के अनुसार जीवन जीए, तो उसका जीवन अधिक संतुलित, सुखी और समृद्ध हो सकता है।



प्रधानमंत्री मुद्रा लोन योजना 2021 (Mudra Yojana)

- डॉ. अजय चंबे, भोपाल



(A) प्रधानमंत्री मुद्रा लोन योजना का शुभारम्भ हमारे देश के प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी के द्वारा वर्ष 2015 में की गयी थी इस योजना के अंतर्गत देश के लोगों को खुद का छोटा व्यवसाय शुरू करने के लिए 10 लाख रुपये तक का लोन (Up to 10 lakh loan will be given to start small business) प्रदान किया जा रहा है। अगर कोई भी व्यक्ति अपने कारोबार को आगे बढ़ाना चाहते हैं तो वह भी इस योजना के तहत Loan ले सकते हैं। इस प्रधानमंत्री मुद्रा लोन योजना 2021 से जुड़ी जानकारियाँ निम्नानुसार हैं:-

प्रधानमंत्री मुद्रा ऋण योजना 2021 के तहत जो लोग लोन लेना चाहते हैं उनको लोन लेने के लिए कोई प्रोसेसिंग का भी कोई चार्ज भी नहीं (No processing charges) देना होगा। इस योजना के तहत लोन चुकाने की अवधि 5 साल बढ़ा दी गयी है देश के लोगों को इस प्रधानमंत्री मुद्रा लोन योजना 2021 के अंतर्गत मुद्रा लोन लेने के लिए एक मुद्रा कार्ड दिया जाता है। यह लोन मैन्युफैक्चरिंग, व्यापार एवं सेवा क्षेत्र और कृषि क्षेत्र से जुड़ी गतिविधियों के लिए प्रदान किया जाता है।

(B) प्रधानमंत्री मुद्रा लोन योजना 2021 का उद्देश्य : इस योजना का मुख्य उद्देश्य है कि देश के बहुत से ऐसे लोग हैं जो अपना खुद का व्यवसाय शुरू करना चाहते हैं लेकिन पैसे की कमी

के कारण शुरू नहीं कर पाते ऐसे लोगों के लिए केंद्र सरकार ने इस योजना को शुरू किया है प्रधानमंत्री मुद्रा लोन योजना 2021 के अंतर्गत लाभार्थी मुद्रा लोन लेकर अपना खुद का छोटा कारोबार शुरू कर सकते हैं। और इस योजना के तहत लोगों को बड़े ही आसान तरीके से लोन उपलब्ध कराना। Pradhanmantri Mudra Loan Scheme 2021 के जरिये देश के लोगों के सपनों को साकार करना और उन्हें आत्मनिर्भर और सशक्त बनाना है।

प्रधानमंत्री मुद्रा योजना के प्रकार

इस योजना के तहत तीन तरह के लोन दिए जाते हैं।

- शिशु लोन ₹ इस प्रकार के मुद्रा योजना के अंतर्गत 50000 तक का लोन लाभार्थियों को आवंटित किया जाएगा।
- किशोर लोन ₹ इस प्रकार के मुद्रा योजना के अंतर्गत 50000 से लेकर 500000 तक का लोन लाभार्थियों का आवंटित किया जाएगा।
- तरुण लोन ₹ इस प्रकार की मुद्रा योजना के अंतर्गत 500000 से लेकर 1000000 तक का लोन लाभार्थियों को आवंटित किया जाएगा।

(C) प्रधानमंत्री मुद्रा योजना के लाभार्थी :

- सोल प्रोपराइटर
- पार्टनरशिप
- सर्विस सेक्टर की कंपनियां



- माइक्रो उद्योग
- मरम्मत की दुकानें
- ट्रकों के मालिक
- खाने से संबंधित व्यापार
- विक्रेता

माइक्रो मेनूफैक्चरिंग फॉर्म

(d) पीएम मुद्रा लोन योजना के लाभ :

- देश का कोई भी व्यक्ति जो अपना खुद का छोटा व्यवसाय शुरू करना चाहता है, वह PMMY के तहत लोन ले सकता है।
- इस योजना के अंतर्गत देश के नागरिकों अपना व्यवसाय आरम्भ करने के लिए बिना गारंटी के लोन दिया जायेगा। इसके अलावा लोन के लिए कोई प्रोसेसिंग चार्ज भी नहीं लिया जाता है। मुद्रा योजना में लोन चुकाने की अवधि को 5 साल तक बढ़ाया जा सकता है।
- लोन लेने वाले को एक मुद्रा कार्ड मिलता है, जिसकी मदद से कारोबारी जरूरत पर आने वाला खर्च किया जा सकता है।

(E) मुद्रा कार्ड :

- मुद्रा लोन लेने वाले लाभार्थी को मुद्रा कार्ड प्रदान किया जाएगा। यह मुद्रा कार्ड लाभार्थी डेबिट कार्ड की तरह उपयोग कर सकता है। मुद्रा कार्ड के माध्यम से लाभार्थी अपनी जरूरत के हिसाब से एटीएम से पैसे निकाल पाएगा। इस मुद्रा कार्ड के साथ आपको एक पासवर्ड प्रदान किया जाएगा जिससे आपको गोपनीय रखना होगा और आप इस कार्ड का उपयोग अपने व्यापार से संबंधित जरूरत पूरी करने के लिए कर सकते हैं।

(F) मुद्रा ऋण के लिए दस्तावेज (पात्रता)। Documents for Mudra Loan :

- छोटा कारोबार शुरू करने वाले लोग और जो अपना छोटा व्यवसाय आगे बढ़ाना चाहते हैं वह भी इस Pradhanmantri Mudra Loan Scheme 2021 के तहत लोन के लिए आवेदन कर सकते हैं।
- लोन लेने वाले व्यक्ति की आयु 18 वर्ष से कम नहीं होनी चाहिए।
- आवेदक किसी भी बैंक में डिफॉल्टर नहीं होना चाहिए
- आधार कार्ड
- पैन कार्ड
- आवेदन का स्थायी पता
- बिजनेस पता और स्थापना का प्रमाण
- पिछले तीन सालों की Balance Sheet
- Income Tax Returns vkSj Self Tax Re-

turns

- पासपोर्ट साइज फोटो

(G) प्रधानमंत्री मुद्रा लोन योजना कमर्शियल वाहन खरीद : सरकार द्वारा प्रधानमंत्री मुद्रा लोन योजना देश के नागरिकों को अपना व्यवसाय स्थापित करने के लिए लोन मुहैया करवाने के लिए आरंभ की गई है। इस योजना के अंतर्गत अब तक कई लोगों ने लाभ उठाया है। इस योजना के माध्यम से सरकार द्वारा 1000000 तक का लोन मुहैया करवाया जाता है। इस योजना के अंतर्गत सरकार द्वारा कमर्शियल वाहन खरीदने के लिए भी लोन प्रदान किया जाता है। इस योजना के माध्यम से ट्रैक्टर, ऑटो रिक्शा, टैक्सी, ट्रॉली, माल परिवहन वाहन, तीन पहिया वाहन, ई-रिक्शा आदि खरीदने के लिए लोन लिया जा सकता है।

Pradhanmantri Mudra Loan Yojana के माध्यम से कृषि वपशुपालन को के लिए, व्यापारियों के लिए, दुकानदारों के लिए तथा सर्विस सेक्टर के लिए भी लोन प्रदान किया जाता है। लोन की राशि प्रदान करने के लिए लाभार्थियों को मुद्रा कार्ड प्रदान किया जाता है। यह लोन पूरी तरह से बिना गारंटी के मिलता है और इसकी अवधि 5 साल तक बढ़ाई जा सकती है।

(H) शिशु श्रेणी के अंतर्गत आने वाले लाभार्थियों को 2% ब्याज सहायता :

- वर्ष 2020 में कोरोना वायरस महामारी के कारण लॉकडाउन लगाया गया था। अर्थव्यवस्था को दोबारा से बल प्रदान करने के लिए सरकार द्वारा आत्मनिर्भर भारत अभियान आरंभ किया गया था। इस अभियान के अंतर्गत प्रधानमंत्री मुद्रा लोन योजना के अंतर्गत आने वाले शिशु श्रेणी के कर्जदारों को 2% ब्याज सहायता प्रदान करने का निर्णय लिया गया था। वह सभी कर्जदार जिनका बकाया 31 मई 2020 तक है और वह एनपीए श्रेणी (जिनकी किस्त लगातार आ रही है) में नहीं आते हैं उनको ब्याज सहायता योजना का लाभ प्रदान किया जाएगा। पिछले वर्ष रिजर्व बैंक की योजना के अनुसार कर्ज चुकाने में रोक की अनुमति कोरोना वायरस संक्रमण के कारण प्रदान की गई थी। इस योजना के अंतर्गत आने वाले सभी कर्जदारों को रोक अवधि पूरी होने के बाद ब्याज सहायता योजना का लाभ प्रदान किया जाएगा। यह लाभ 12 माह के लिए प्रदान किया जाएगा।

इन विभिन्न चरणों के अंतर्गत प्रधानमंत्री मुद्रा लोन योजना को ऑनलाइन आवेदन करने की प्रक्रिया अगले अंक में प्रेषित करेंगे।

इच्छुक पाठक पूर्ण विवरण के लिए ई-मेल niki-tachaturvedi17@gmail.com पर संपर्क करें।



शाखा समाचार

नोयडा

श्री माथुर चतुर्वेदी शाखा सभा नोएडा एवं दिल्ली का संयुक्त होली मिलन कार्यक्रम १ मार्च २०२६ को कम्युनिटी हॉल विवेक विहार, सेक्टर ८२, नोएडा में भव्यता पूर्वक लगभग 500 से अधिक बांधवों की उपस्थिति में आयोजित किया गया। कार्यक्रम



का प्रारंभ लेजन्ड विष्णु कांत जी के आशीष वचन से हुआ। इस अवसर पर ब्रिगेडियर दीपेंद्र रावत जी नव निर्वाचित अध्यक्ष द्वारा अपनी टीम का परिचय सभागार में उपस्थित जनसमूह से करवाया गया।

श्रीमती इंदु जी - उपाध्यक्ष
श्री पुलकित जी - मंत्री
तथा कोषाध्यक्ष
श्री नलिन जी
श्री ऋषिकेश जी
डॉ. प्रीति जी

इस अवसर पर स्वद्वारिका नाथ जी रंग झर बरसे री नाम से १९५८ में प्रकाशित प्रथम पुस्तक के होलियों के संकलन कर्ता) तथा स्व हरिहर नाथ जी की पुण्य स्मृति में अति सुन्दर शास्त्रीय संगीत आधारित एकल होली गायन के लिए निर्याणक मंडल - डॉ प्रदीप (नोएडा) श्री लोकेंद्र जी (गाज़ियाबाद) तथा श्री मनीष जी (दिल्ली) के निर्णय के अनुसार निम्न प्रतिभागियों को पुरस्कार दिए गए :-

- प्रथम - आदर्श
- द्वितीय- विकास
- तृतीय - तरुण

तत्पश्चात बच्चों ने एक रंगारंग नृत्य कार्यक्रम किया गया। गौरी, अनीशा एवं तविशी ने अपनी प्रतिभा को प्रदर्शित किया।

वृद्धजन सम्मान शृंखला में इस अवसर पर समाज के १४ आधार बिंदुओं का माला, शॉल एवं तुलसी के पौधे देकर सम्मानित किया गया। नीरा मिश्रा जी के सहयोग से श्री आशुतोष चतुर्वेदी (फिरोजाबाद/ देहली) पद्म भूषण पंडित बनारसी दास के पौत्र को चतुर्वेदियों में प्रथम सेंट्रल इनफार्मेशन कमिशन में कमिशनर नियुक्त होने पर नोएडा तथा देहली सभा द्वारा ले.ज. विष्णुकांत जी, डॉ. निशीथ, श्री मुनीन्द्र नाथ उप सभापति श्री माथुर चतुर्वेदी महासभा, श्री ज्ञानेंद्र जी, ब्रिगेडियर दीपेंद्र रावत जी नोएडा शाखा

सभा अध्यक्ष, श्री महेश जी की उपस्थिति में सम्मानित किया गया। इस अवसर पर आशुतोष जी ने समाज द्वारा सम्मानित होने पर अपना आभार व्यक्त किया। कार्यक्रम का संचालन श्रीमती सुरभि जी द्वारा किया गया। इस आयोजन में इंदु जी तथा अनीता जी के नेतृत्व में महिलाओं द्वारा सामूहिक होलियों के गायन का कार्यक्रम समापन तक जारी रहा। श्री मुनीन्द्र नाथ जी द्वारा होली मिलन में पधारे सभी अतिथियों को पधारने के लिए तथा कार्यक्रम की शोभा बढ़ाने के लिए आभार व्यक्त किया। अंत में बढ़िया भोजन और पिनाहट की गुजियों के संग भव्य और अविस्मरणीय समारोह का समापन हुआ। सभी बंधुगण भगिनी और प्रमुख तौर पर बच्चों का भारी संख्या में पधारने के लिए हार्दिक आभार।

- पुलकित चतुर्वेदी, मंत्री एवं कोषाध्यक्ष

राजनगर, गाजियाबाद

कुछ प्रेमी हैं यहां, एक जब फागुन में होली गाता है,
पहला स्वर उसके साथी को, घर से यहां खींच लाता है।



होली गायन की विधा का भी यही रंग है, गाने और सुनने वाले स्वयं को रोक नहीं पाते। बसंत पंचमी से मन में अपने आप ही उमंगों का संचरण शुरू हो जाता है और तब तक बना रहता है, जब तक चैत महीने में दो-चार दिन चैती और विहाग की बैठक न

हो जाए। कहते हैं कि बचपन गुजरने के बाद जीवन की रफ्तार बहुत तेज हो जाती है, लेकिन बचपन की याद पूरे जीवन साथ चलती है। हम सभी लोगों ने होली के आनंदोत्सव का वह माहौल बहुत करीब से देखा है। उन्हीं परम्पराओं का निर्वहन हम सभी कर रहे हैं और विगत कुछ वर्षों से निकटस्थ आगरा, गाजियाबाद, नोएडा, फरीदाबाद, गुरुग्राम में होने वाले कार्यक्रमों में विशेष रूप से होली गायन के सफलतम कार्यक्रम आयोजित हुए हैं और निरन्तर हो रहे हैं।

इसी श्रृंखला में 8 फरवरी 2026 को गुलमोहर गार्डन, राजनगर एक्सटेंशन, गाजियाबाद में हर वर्ष की तरह ही होली गायन का कार्यक्रम आयोजित हुआ। होली गायन के धुरंधर ही इस कार्यक्रम की प्रेरणा हैं और वही इस कार्यक्रम के आकर्षण भी हैं। अगर कुछ अच्छे अंग्रेजी शब्दों का उपयोग किया जाए तो शायद सेलेब्रिटी शब्द भी उपयुक्त होगा। इस पत्र में विशेषकर में ऐसे व्यक्तित्वों की सूची बनाने का प्रयास ही करता हुआ प्रतीत हो रहा हूँ जो होली गायन की परंपरा को अंग्रेषित कर रहे हैं।

सबसे पहले प्रारम्भ मैनपुरी से कर रहा हूँ भाई साहब धर्मेश जी जिन्होंने होली गायन की विधा की नर्सरी और परंपरा को जीवंत रखने में अनुकरणीय योगदान दिया है। हमारा सौभाग्य है कि वे इस कार्यक्रम में हमेशा अपना आशीर्वाद देते रहे हैं। भाई विकास (विक्की) जी भी अपने अंदाज से इस प्रोग्राम की शोभा बढ़ाते हैं। श्री नूतन जी, मोहित जी, रत्नेश जी का गायन भी हमेशा अतुलनीय रहत है और विशेषकर रत्नेश जी का उत्साह देखने और सुनने लायक रहता है। शिवम, माधव, ऋषभ, रितेश नई पीढ़ी के कर्णधार हैं और निरन्तर दिनप्रतिदिन निखर रहे हैं।

होलीपुरा के सभी गायक अपने फनके उस्ताद हैव इस कार्यक्रम की सफलता के आधार स्तंभ है। भाई संजीव जी (संजू बाबा) जिन्हें इस समय होली का उस्ताद भी कहा जाए तो अतिशयोक्ति नहीं है। सुना जाता है कि वे आगरा में हर बैठक की शान है और इस प्रोग्राम में उनकी उपस्थिति सभी आयोजकों को हमेशा कृतार्थ करती है। भाई अनुपम जी एवं गौरव जी की ढोलक की थाप भी इस कार्यक्रम का विशेष आकर्षण रहती है, श्री चंद्रकांत जी भी शोभा बढ़ाते हैं। होलीपुरा के ही कुछ उस्ताद जो दिल्ली एनसीआर की होली गायन के कर्णधार हैं। वह भी इस कार्यक्रम में हमेशा सहभाग करते हैं। जिनकी प्रसिद्धी स्वयं प्रशंसनीय है। भाई मनीष जी जो दिल्ली क्षेत्र के धुरंधर हैं। श्री विपिन जी जिनका गायन सर्वविदित है। यहां भाई समीर जी (भोपाल) की कर्णप्रिय आवाज और होली गायन पर उनका अधिकार आयोजकों को मुग्ध करता है। भाई अभिनव जी जिन्होंने छोटी उम्र में होली गायन और ढोलक वादन पर अपना पूर्ण अधिकार प्राप्त कर लिया है। होली गायन और वादन की परंपरा का भविष्य को सुरक्षित करने का विश्वास देते हैं। पुरा के विवेक

जी (मुक्की) के बिना इस प्रोग्राम की सफलता पर संदेह हो सकता है। ढोलक वादन में संपूर्ण समाज में अग्रणी हैं।

श्री नूतन जी की परिचित अंदाज में मैनपुरी भई लाल का गायन प्रसिद्ध है। लोकेन्द्र जी का ऐसों की होली में खेलूंगी डट के, संजू बाबा का आज नगर में धूम मची है, समीर जी का होरी खेलन आये हो तो खेलो भला एवं पहली बार आए भाई उदय जी का छंद के साथ धमार गायन शशिवदनी मृगनयनी एवं बाद में सभी ने रसिया, लेद आदि गाकर कार्यक्रम को सफल बना दिया।

फरौली के भाईसाहब लोकेन्द्र जी जो रिसड़ा में होने वाली पुरानी गम्मतों के अनुभवी होली गायक हैं और इस कार्यक्रम के आयोजक भी हैं, उनकी होलीयाँ भी इस प्रोग्राम में आकर्षण का केन्द्र होती हैं। दिल्ली NCR में होने वाले अन्य होली गायन के कार्यक्रम भी उनकी अनुपस्थिति में रिक्त से लगते हैं।

सभी की गरिमामयी उपस्थिति सदैव प्रार्थनीय है। कुछ बांधव अपनी निजी व्यस्तताओं के कारण उपस्थित नहीं हो पाए, लेकिन हमारा सदैव प्रयास रहेगा कि सभी धुरंधर एक साथ एकत्रित हों और यह प्रोग्राम होली गायन की विधा को वर्तमान प्रारूप में एक नया आयाम प्रदान करें।

आयोजन में सर्वश्री कमलेश जी, डॉ. प्रदीप जी, महेश जी, मुनीन्द्र जी ने पधारकर इस कार्यक्रम को गरिमा प्रदान किया है। आपकी उपस्थिति हमारे गौरव में श्रीवृद्धि करती है। आप हमारे प्रेरणास्रोत है। आयोजन में पधारे सभी माननीय व्यक्तित्वों को सादर धन्यवाद। दिल्ली क्षेत्र के अग्रणी केटरर श्री गौरव जी, माखनभोग केटरर को भोजन व्यवस्था के लिए बहुत आभार। आयोजन सम्पन्न कराने हेतु आदरणीय ममता दीदी, श्री मनीष जी-निधि जी, सुरभि जी, पंकज- रागिनी, शिवम-विभूति, नेहा, दीपांशु, माधव, सौमित्र, सिद्धि, रघुवर, ईशान, इशिका, प्रशंसा को हार्दिक धन्यवाद।

पालागन सहित

-कमल चतुर्वेदी, गाजियाबाद

होलीपुरा

होलीपुरा में होली पर धमार की गूंज
होली पर होलीपुरा का वास हो,
संग में रंग और गुलाल की बयार हो।
भंग-ठण्डई की तरंग के संग-संग,
गुझिया और पेड़न की मिठास होय।
'अचल' सबके दिलन में प्यार होय,
होलीपुरा की होली सदाबहार हो।

बसन्त पंचमी के आगमन के साथ ही मन होलीपुरा पहुंचने को व्यग्र हो उठता है, क्योंकि होली का जो आनन्द होलीपुरा में मिलता





है वह अन्यत्र नहीं। देश दुनिया की खबरों से बेखबर सिर्फ और सिर्फ होली के उल्लास से वातावरण गुंजायमान हो उठता है। तभी तो दूरस्थ कलकत्ता में बैठकर वयोवृद्ध ददा श्री उपेन्द्रनाथ जी भी अपनी उपस्थिति दर्ज कराते हुए कहते हैं कि-

पालागन उपेन्द्र होरी कौ, अरु टीकौ अबीर-रोरी कौ।
मंगलकारी होय आपकौ, रंग रस रच्यौ होरी कौ।।

वैसे तो यह कार्यक्रम प्रतिवर्ष चार दिवसीय होता है लेकिन इस वर्ष छुट्टी एवं चन्द्र ग्रहण के कारण छः दिवसीय रहा। जिसका



आनन्द शब्दों से परे है। 1 मार्च से बान्धवों का आगमन आरम्भ हो गया तथा 2 मार्च को पुरा सम्मेलन से लौटकर सभी एकत्र हो परम्परागत -

एक सूरा गायो गाय बजायो गाय गाय कैं मगन भये.....

गाते हुए होली बाबा द्वारा स्थापित शिवालय पहुंच कर

ऐ भोला औघड़दानी मेरे दुःख दारिद्र हरोहोली गाकर होलिका दहन हेतु पहुंचे। जहां एक के बाद एक -

शशि बदनी मृगनयनी...

गोरी गोकुल गांव न बसिये

एक मद छकी ग्वालिन जैसी धमारों के स्वर समवेत गुंजने लगे।

उल्लेखनीय है कि होलिका दहन का समापन राष्ट्रगान के साथ होता है। इस बार राष्ट्रगान के साथ वंदेमातरम् का भी गान विशेष रूप से किया गया। होलिका दहन के उपरांत दूसरे दिन प्रातः नौ बजे से होली गायन की बैठक आरम्भ हुई जो अपराह्न एक बजे

तक चली। जहां

जौ तुम श्याम कूबरी सौं राजी....

चुनरि में परि गयो दाग री.... जैसी एक के बाद एक होली गायन का ऐसा समां बांधा कि उपस्थित महिलाओं की मांग पर आनन-फानन में पृथक व्यवस्था हुई और - चहुं ओर नदिया रंग सौं भरी.... जैसी होलियों के बोल गुंजायमान हो उठे। महिलाओं ने ऐसा समां बांधा कि ढोलक की थाप पर होली गायन के साथ नृत्य भी किया गया। होली मिलन समिति के पोर्टल पर यह सब भाई संजय एवं आलोक पोस्ट करते रहे। जिसे देख दूर बैठे भाई मृगेंद्र ने लिखा कि - मन होलीपुरा में है। आदरणीय श्री अविनाश जी ने संदेश दिया कि - दूर दूर से पहुंचने वाले बान्धवों को मेरी बधाई। आशा करता हूं आपका प्रवास आनन्द से भरा होगा। सांय गुफा आरती में सम्मिलित हो तथा रात्रि को विजातीय ठल्लुआ होली गायन की बैठक में होली, जकड़ी और लांगुरिया सुन लोग दिनभर की थकान भूलकर पूरे उत्साह से बैठे रहे। बानगी -

तू निकरी बहुत बुरी है, तू विष की भरी चुरी है।

तू जाइ रही प्रीति छोडि कै, विष दे जा मोय घोरि कै।।

रंग और गुलाल के साथ होली गायन की चौपई प्रातः 9 बजे से शुरू हुई और अपराह्न 3 बजे तक जारी रही।

दौज के दिन खीर-झोर, भात-धोई के सुस्वादिष्ट भोजनोपरान्त लगभग डेढ़ शताब्दी पूर्व से अनवरत जारी मण्डी में डा०प्रदीप जी के आवास पर दौज की बैठक अपराह्न तीन बजे से आरम्भ हुई और अभूतपूर्व उपस्थिति के मध्य होली गायन की अनेक विधाओं के साथ धमार प्रमुख रही। जिसमें डा० सतीश जी, श्री त्रिभुवन नाथ जी, वयोवृद्ध श्री अजीत पाण्डे जी एवं श्रीमती विनीता जी सपरिवार विशेष रूप से उपस्थित रहे। ठण्डाई के साथ स्वल्पाहार ग्रहण कर डा० सतीश चन्द्र जी के आवास पर होली गायन की बैठक हुई। जहां पुरा, तालगांव, पिनाहट एवं होलीपुरा के बान्धवों द्वारा होली गायन में बढ़ चढ़कर भाग लिया तत्पश्चात प्रीति भोज में सभी सम्मिलित हुए। सम्पूर्ण कार्यक्रम के संचालन का भार सर्वश्री नवीन जी, करुणेश जी, कौशल जी, विपिन जी, जितेंद्र जी, भुवन जी, अमित जी एवं अशोक जी ने बखूबी निभाया। तीज को तालगांव सम्मेलन में शामिल होकर सभी नूतन उर्जा एवं मधुर स्मृतियां संजोकर अपनी - अपनी कर्म स्थली की ओर बढ़ चले।

प्रस्तुति- भरत चतुर्वेदी 'अचल'

होलीपुरा

5 मार्च 2026 को दौज के दिन प्रति वर्ष की भाँति डॉ.सतीश जी, पूर्व मंत्री महाराष्ट्र सरकार के होलीपुरा स्थित आवास तथा अतिथि गृह के हाल में होलीपुरा में अति उमंग तथा उत्साह के वातावरण में होली गायन का कार्यक्रम आयोजित किया गया।



श्री माथुर चतुर्वेदी महासभा होलीपुरा
निवेदक -
डॉ. सतीश जी, संरक्षक - श्रीमती आभा जी
श्री विकास जी संरक्षक
श्री त्रिभुवन जी, पूर्व संरक्षक - श्रीमती साधना जी
प्रेषक : मुनीन्द्र नाथ, होलीपुरा/नोएडा

फरौली

ग्राम फरौली में होली उत्सव बहुत धूमधाम से संपन्न हुआ। 3 मार्च को शाम 8 बजे विजय जी के घर पर होली गायन का कार्यक्रम आयोजित हुआ। तत पश्चात रात्रि 10 बजे होली का दहन हुआ। 4 मार्च को सुबह 7 बजे एक क्रिकेट मैच का आयोजन चतुर्वेदी युवाओं द्वारा आयोजित किया गया। इसके उपरांत फरौली



गांव की परंपरा अनुसार होली की चौपाई निकाली गई। इसमें जो भी फरौली में घर खुला हुआ था, वहां पर समस्त समाज मिलजुल कर जाते हैं, और प्रत्येक घर पर दो-तीन होली गई जाती हैं। शाम के समय सभी बांधव एक दूसरे के घर जाकर मिलते हैं, एवं बड़ों से आशीर्वाद लेते हैं। दिनांक 5 मार्च को प्रथम बार महिला होली मिलन का आयोजन हुआ। जिसके उपरांत समस्त ग्राम वासियों का सामूहिक भोजन का आयोजन किया गया। शाम के समय दिनकर जी के निवास पर होली गायन का कार्यक्रम हुआ। 6 मार्च को नीरज चुन्नु के निवास पर होली गायन का कार्यक्रम आयोजित हुआ। इस अवसर पर बाहर से आये प्रवासी बांधव काफी संख्या में फरौली में उपस्थित हुए।

-ज्ञानेंद्र चतुर्वेदी

लखनऊ

रविवार 8 मार्च 26 को श्री माथुर चतुर्वेदी मंडल, लखनऊ का होली मिलन समारोह अपनी पुरानी शानो-शौकत के साथ रविन्द्रालय प्रेक्षागृह में अपराह्न दो बजे से प्रारंभ हुआ। प्रमुख द्वार पर श्री दिलीप गुल्लनजी, स्वर्णेश जी, नवीन जी, अंशुल जी, गौरव

होली गायन का क्रम ऐसा चला कि होलीपुरा तथा पूरा विशेष रूप से पधारे युवकों द्वारा 2 घंटे तक अनवरत जारी रखा।

होली के सभी रागों जैसे काफ़ी, दीपचंदि, धमार, चेती, चलती तथा विहाग आदि की स्वर लहरियों की गूंज बिना किसी मायक के ही दूर दूर तक गुंजायमान हो रही थी। महिलाओं की गायन की व्यवस्था अलग से थी। श्रीमती आभा जी के साथ उनकी पुत्र वधू के साविनय आदर पूर्वक आग्रह अतुलनीय था।

पूरे ग्राम के लिए निमंत्रण, भोजन का प्रबंध तथा स्नेहिल आग्रह पूर्वक सभी अतिथियों को सतीश भाई साहब ने स्वयं व्यवस्थाओं को देख रेख की। इस कार्यक्रम में अनुमानतः 400 से ऊपर होलीपुरा तथा पुरा के बांधव लोग पधारे। इस कार्यक्रम एक नई पहचान देने वाला ग्राम में कई प्रमुख स्थलों पर लगा हुआ बहुत आकर्षक रंगीन पोस्टर था -



जी सबको गुलाल चंदन का लेप लगा कर ठंडाई वितरण में तल्लीन थे।

पालागैँ - पालागैँ, आय गये- आय गये, से प्रांगण गुंजायमान हो गया। समय हो जाने पर मंडल संरक्षक सर्व श्री डा. आशुतोष, डा. अरविंद जी, नवीन जी एवं अजय जी ने दीप प्रज्वलन कर होली मिलन समारोह का शुभारंभ किया। प्रदीप जी (मुन्ना) के संबोधन से कार्यक्रम का औपचारिक उद्घाटन हुआ। सर्वप्रथम आश्वी ने गणेश वंदना से कार्यक्रमों की शुरुआत की। फिर शाल उढ़ा कर और प्रभु फोटो का स्मृति चिन्ह देकर मंडल के संरक्षकों एवं 80 वर्षीय 16 बुजुर्गों का सम्मान किया गया, जो बुजुर्ग कार्यक्रम में उपस्थित नहीं हो सके, उन्हें उनके आवास पर सम्मानित किया गया। फिर इंटरमीडिएट में सर्वाधिक अंक प्राप्त करने पर सोहम पुत्र (अंजली-सौरभ), शुभ पुत्र (दिलीप-गुंजन,) आदित्य पुत्र (रितिका) और श्रेयांस पुत्र (नेहा-समीर) को मंडल द्वारा सम्मानित कर उज्ज्वल भविष्य हेतु प्रोत्साहित किया गया। सम्मान एवं पुरस्कार अजय जी तथा नवीन जी के सौजन्य से दिए गए। तब तक सभागार लगभग भर चुका था। इसके बाद बबिता जी, तनुजा जी और शालिनी जी ने सांस्कृतिक कार्यक्रमों की कमान संभाली, जिसमें यावी, सिंधुजा, अथर्व, याश्वी और इशिका ने होली गीतों पर शानदार नृत्य प्रस्तुत कर जनता को झूमने पर मजबूर कर दिया। फिर मंच संचालन कर रहे दिलीप सिंकंदरपुरिया जी ने राजीव जी के साथ इस कार्यक्रम की पहचान बन चुके टाइटिल पढ़ने शुरू किए और लोगों को ठहाके लगाने पर विवश कर दिया। इसके बाद पुरुषों और महिलाओं का सामूहिक होली गायन प्रारंभ हुआ पुरुषों में श्री नरेन्द्र नाथ जी, शैल जी, नवीन जी, बसंत जी, प्रदीप जी,

अमिताभ जी, सौरभ जी, अर्णव जी, सोहम जी और विनोद जी ने सांवरिया तू वेगि खबर लीजो, कहा बान परी सेंया, ऐ री तेरौ कान्हा, कपोलन कौने मल्यो री गुलाल, की प्रस्तुति से वातावरण को रंगीन कर दिया तो दूसरी तरफ उदिता जी के सानिध्य में महिलाओं अंजली जी, विभा जी, वर्षा जी, मालाजी, नेहा जी, विनी जी और सुप्रिया जी ने ननदिया होरी खेलन दै, ना मोपै रंग डारौ, छाप तिलक सब छीनी रे जैसी मनभावन प्रस्तुति से दर्शकों की तालियों से प्रेक्षागृह गुंजायमान हो गया।

इस प्रस्तुतिकरण के बाद मंच पर पधारे लखनऊ समाज के गौरव सुप्रसिद्ध गायक किशोर जी ने होलियां सुना कर दर्शकों को तालियां बजाते रहने के लिए मजबूर किया। लखनऊ मंडल के इस कार्यक्रम में चार चांद तब लग गये जब अंजुल जी के सौजन्य से दर्शकों ने बड़ी स्क्रीन पर भारत और न्यूजीलैंड के फाइनल मैच का लाइव प्रसारण देखा। कार्यक्रम का सीधा प्रसारण लखनऊ आकाशवाणी और दूरदर्शन पर भाई अंबर जी के विशेष प्रयासों से हुआ। अंत में मंत्री जी ने कार्यक्रम की सफलता हेतु प्रतिवेदन में सभी आगंतुकों तथा लखनऊ समाज से मिले सहयोग एवं समर्थन के लिए धन्यवाद एवं आभार प्रकट किया।

मंत्री ने विशेष रूप से मंडल अध्यक्ष प्रदीप जी, नवीन जी, विनय जी, नमन जी, राजीव जी, हर्ष जी, दिवस जी, तनुजा जी, के साथ ही अपनी संपूर्ण कार्यकारिणी को समारोह के सफल आयोजन हेतु हार्दिक बधाई देने के साथ ही संरक्षक नवीन जी, दिलीप सिंकंदरपुरिया, राजीव वकील, पंकज जी, राकेश जी, शिशिर जी एवं पुत्तन जी का भी सहयोग और समर्थन करने के लिए आभार प्रकट किया। इसके बाद सभी ने स्वादिष्ट भोजन और मैच के लाइव प्रसारण का आनंद लिया।

- सौरभ, मंत्री

फरीदाबाद

हर वर्ष की ही तरह इस वर्ष भी श्री माथुर चतुर्वेदी महासभा से सम्बद्ध फरीदाबाद शाखा सभा ने 15 मार्च 2026 को वार्षिक होली मिलन का शानदार आयोजन किया। इसमें जहाँ एक ओर फरीदाबाद शहर के चतुर्वेदी परिवारों ने बड़ी संख्या में भाग लिया वहीं राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र (एनसीआर) में दिल्ली, नॉएडा, ग्रेटर नॉएडा और लोनी आदि से बड़ी संख्या में चतुर्वेदी बांधवों ने कार्यक्रम में भाग लिया कार्यक्रम का शुभारंभ श्री शैलेन्द्र जी द्वारा पारंपरिक गणपति वंदना के साथ हुआ। शाखा सभा के कार्यकारिणी सदस्यों में अध्यक्ष श्री सुशील जी, श्री अशोक जी, श्री संजय जी और श्री रुचिर जी के अतिरिक्त कार्यकारिणी सदस्य श्री प्रदीप जी, श्री शिवकुमार जी, श्री शैलेन्द्र जी, श्री सुनील जी, श्री प्रवीण जी और श्रीमती मंजुल जी कार्यक्रम में उपस्थित रहे।





एन सी आर के अन्य शहरों से आये अतिथियों ने कार्यक्रम की व्यवस्था की भूरी भूरी प्रशंसा की। दूर दूर से आये अतिथियों को स्वादिष्ट अल्पाहार और ठंडाई पान से कुछ राहत अवश्य मिली होगी। जब ढोलक पर विवेक जी, भाई मनीष जी और श्री अभिनव जी हों तो होरी गायन का माहौल ना बने ऐसा संभव ही नहीं। इसके अलावा जब लोकेन्द्र जी के मधुर स्वरों में होरी गायन सभी को मंत्रमुग्ध कर देता है। एकल होरी गाने वालों में लोकेन्द्र जी का नाम अग्रणी है। जब होली गायन में प्रशस्ति प्राप्त चतुर्वेदी बांधव अपनी कला का प्रदर्शन कर रहे हों होरियों का वेग रोके नहीं रुकता। फिर तो हर व्यक्ति केवल झूमता है और साथ में गाये या गुनगुनाये रह नहीं सकता। ढोलक की धाप पर जब पैर थाप देते हैं, तो हर व्यक्ति मदमस्त हो जाता है, इन संगीत की लहरियों में। इस कार्यक्रम में ना केवल पुरुषों ने बल्कि महिलाओं ने भी अपने गायन कौशल का भी भरपूर प्रदर्शन करते हुए मधुर होरियां द्वारा सभी का मनोरंजन किया। वैसे तो होरी गायन एक ऐसी कला है कि संभवतः केवल चतुर्वेदी बांधव ही इतने मधुर स्वर में इन्हें गा पाते हैं परन्तु ऐसा माना जाता है कि होलीपुरा इसमें विशेष है। इसी के साक्षी बना यह होली मिलन कार्यक्रम जिसमें अधिकतर गायक होलीपुरा से ही थे। इनमें सम्पूर्ण चतुर्वेदी समाज में होली गायन में विख्यात कुछ नाम हैं श्री अशोक जी (होलीपुरा), श्री नलिन जी (होलीपुरा/नॉएडा), श्री मनीष जी (होलीपुरा/दिल्ली) आदि। इसके अलावा गाज़ियाबाद से पधारे श्री विवेक जी (पुरा), श्री लोकेन्द्र जी (फरौली/गाज़ियाबाद), श्री अभिनव जी (होलीपुरा/गुडगाँव) आदि ने भी कार्यक्रम को अभूतपूर्व बनाने में अपना पूर्ण सहयोग दिया। इसके अतिरिक्त जिन बान्धवों ने कार्यक्रम में प्रस्तुत होकर कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई उनमें कुछ नाम हैं सीए श्री त्रिभुवन जी (होलीपुरा/दिल्ली) सपत्नीक, पूर्व अध्यक्ष श्री माथुर चतुर्वेदी महासभा डॉ. प्रदीप (होलीपुरा/ग्रे. नॉएडा) सपत्नीक, श्री मुनीन्द्र जी (होलीपुरा/नॉएडा), श्री नृपेन्द्र जी (मैनपुरी, ग्रे. नॉएडा) सपत्नीक, श्रीमती साधना जी (चंद्रपुर/नॉएडा), श्री विमल जी (होलीपुरा/नॉएडा), श्री चंद्रकांत बबलू (कोलकता) आदि। फरीदाबाद निवासियों में कुछ नए परिवार इस कार्यक्रम में पहली

बार पहुंचे जिनमें श्री सुमित जी (मथुरा) ने कार्यक्रम का आनंद उठाया तो वहीं श्री शोभित जी पत्नी रुचिता और बेटे दक्ष सहित कार्यक्रम में सभी से मेल जोल करते दिखाई दिए। श्री अनुराग चतुर्वेदी (चंद्रपुर) अपनी सासू मां श्रीमती मनोरमा सहित प्रस्तुत रहे। श्री नीरज जी (चंद्रपुर) का कार्यक्रम में पहुंचना एक सुखद आश्चर्य रहा। स्वादिष्ट भोजन के बाद कार्यक्रम अपनी मधुर स्मृतियाँ छोड़ते हुए समापन की ओर अग्रसर हुआ।

- संजय चतुर्वेदी, फरीदाबाद

कानपुर

श्री माथुर चतुर्वेदी समाज, कानपुर के तत्वावधान में 15 मार्च को होली मिलन समारोह सम्पन्न हुआ। अच्छी संख्या में समाज की महिला-पुरुष, बाल- वृद्धजनों ने सहभागिता कर समाज के प्रति अपने भाव- लगाव को व्यक्त किया। कार्यक्रम का शुभारंभ



श्रीमती आभाजी द्वारा प्रस्तुत गणेश वंदना से हुआ। उदघोषक श्री प्रभाषजी ने सभी उपस्थितजनों का स्वागत करते हुए विशिष्ट कलाकारों का परिचय कराया। धर्मशाला में स्थापित बुजुगों की मूर्ति पर माल्यार्पण के साथ कार्यक्रम ने गति पकड़ी। जहां होली गायन में श्रीमती आभाजी की अगुआई में सिद्धी, विराट, प्राची,



गीता, प्रीती, नेहा, रेनु, शशि, मनू, विपिन जी, अंजली, शिवानी जी, अर्चना, दीपा जी, चेतना जी, आदि ने बड़ चढ़कर हिस्सा लिया। वहीं कानपुर के विश्वास जी, मीर जी व लखनऊ से पधारे मंडल के मंत्री सौरभ जी व अन्नूजी ने अपने विशिष्ट होली गायन से कार्यक्रम की शोभा को बढ़ाया। कानपुर समाज की ओर से माला पहनाकर उनका सम्मान किया गया। आगे चलकर परम्परागत फूलों की होली वृंदावन से आये कलाकारों द्वारा अपने नृत्य से कार्यक्रम को अपने चरम पर पहुंचाया। तत्पश्चात उपस्थित बांधवों ने साथ में स्वादिष्ट ठंडाई का सेवन कर आपसी सामंजस्य व प्रेम का परिचय देते हुए कार्यक्रम को सार्थक बनाया। कार्यक्रम में विशिष्ट समाजसेवी सर्वश्री स्वतंत्र प्रकाश जी, ज्ञान जी, राजकुमार जी, लोकेन्द्र जी, प्रवेश जी, अनुराग जी - टिन्चु, संजय मिश्रा जी, अनूप जी, प्रशांत जी, धर्मेन्द्र जी, संजय जी, प्रभात जी, मृदुल जी, धनेश जी, आशुतोष जी 'आशू', अशोक जी, जगदीश जी 'भइयो' शशिकांत जी, धर्मेन्द्र जी, मनोज जी तथा मातृशक्ति श्रीमती कल्पना जी, निशाजी, वीना जी, अंजू जी, रजनी जी, शिखा जी आदि की उपस्थिति उल्लेखनीय रही। सुमधुर भोजन का आनंद लेते हुए समारोह का समापन हुआ।

-अनुराग चतुर्वेदी-टिन्चु

नागपुर

माथुर चतुर्वेदी शाखा सभा, नागपुर द्वारा शहर के फॉर्चून मॉल में होली मिलन कार्यक्रम दिनांक 1 मार्च' 2026, रविवार को

आयोजित किया गया। इस कार्यक्रम में शहर के बांधव बड़ी संख्या में सपरिवार शामिल हुए। कुछ परिवारों ने दूरस्थ शहरों से भी विशेष तौर पर इसमें शामिल होने के लिए आकर समाज के प्रति अपने अगाध प्रेम का परिचय दिया।

होली मिलन कार्यक्रम में सभी बान्धवों ने गुलाल एवं फूलों की पंखुड़ियों से प्रेम पूर्वक होली खेली और बड़ों का आशीर्वाद प्राप्त किया। कार्यक्रम में सभी बान्धवों व बहनों ने मिलकर पारंपरिक होली गायन किया, जिसमें सभी आयुवर्ग के लोगों ने पूरे उत्साह से भाग लिया। विशेष रूप से इसमें आदरणीय ममता जी, आभा जी, सतीश जी, कुमुद जी, अलका जी, प्रमिला जी, मीनू जी, प्रीती जी, ज्ञानेन्द्र जी, रचना आदर्श, सारिका, गीतांजली, रूबी, दीप्ती, साक्षी, रचना आशीष, रचना अनुज, साकार, राधिका आदि ने समाज की होलियां गाकर बृज क्षेत्र वाला माहौल निर्मित कर दिया, जिसमें सभी बान्धवों ने साथ देते हुए पूरा आनंद लिया। गीत-संगीत के साथ सभी ने ठंडाई और गूजों का भी भरपूर आनंद लिया। कार्यक्रम में बड़ों से लेकर बच्चों तक, सभी ने बड़-चढ़कर हिस्सा लिया और सभी का उत्साह देखते ही बनता था।

इस आयोजन की सफलता के लिए सारिका जी, रूबी जी, आदर्श जी एवं कार्यकारिणी समिति के सभी सदस्यों का विशेष योगदान रहा। होली मिलन एवं होली गायन के बाद सभी ने चाट, जलपान एवं स्वरूचि भोज का आनन्द लिया। तत्पश्चात सभी बांधव शीघ्र पुनः मिलने के वादे के साथ विदा हुए।

- रचना चतुर्वेदी



मुंबई

श्री माथुर चतुर्वेदी समुदाय, मुंबई द्वारा होली मिलन समारोह दिनांक 15 मार्च 2026 को भव्य आयोजन बड़े ही हर्षोल्लास एवं सौहार्दपूर्ण वातावरण में सम्पन्न हुआ। कार्यक्रम का शुभारंभ



अध्यक्ष श्री पंकज जी द्वारा सभी बांधवों एवं उनके परिवारजनों का आत्मीय स्वागत करते हुए एवं होली की मंगलकामनाएँ प्रेषित कर किया गया। इस वर्ष का मुख्य आकर्षण रहा पुणे से पधारे सर्वश्री पंकज जी एवं जितेंद्र जी साथ ही प्रसून जी, विनय जी, विकास जी, प्रतीक जी, राखी जी एवं डॉ. रचना जी द्वारा प्रस्तुत मैनपुरी की पारंपरिक होली, जिसने पूरे वातावरण को और भी रंगीन एवं

जीवंत बना दिया। मुंबई की “लेडीज स्पेशल” – श्रीमती शिखा पाठक जी, श्रीमती अंजू जी, श्रीमती शिल्पा जी, श्रीमती रूपम जी एवं श्रीमती दीप्ति जी द्वारा प्रस्तुत मधुर होली गायन ने सभी श्रोताओं का मन मोह लिया। इस वर्ष का होली मिलन कई मायनों में विशेष रहा। एक ओर समाज की वरिष्ठ एवं सम्मानित विभूतियों की गरिमामयी उपस्थिति ने आयोजन को गौरव प्रदान किया, वहीं दूसरी ओर युवा पीढ़ी की उल्लेखनीय भागीदारी ने पूरे कार्यक्रम में नई ऊर्जा और उत्साह का संचार किया। युवाओं ने पूरे जोश और उत्साह के साथ कार्यक्रम में भाग लिया, सांस्कृतिक प्रस्तुतियों का आनंद उठाया और होली के रंगों में पूरी तरह सराबोर हो गए। उनकी सहभागिता ने यह संदेश दिया कि हमारी परंपराएँ और सांस्कृतिक विरासत अब नई पीढ़ी द्वारा भी पूरे हृदय से आत्मसात की जा रही हैं। श्री अभय जी, श्री पीयूष जी ने पूरे कार्यक्रम का वित्तीय प्रबंधन अत्यंत कुशलता एवं संयम के साथ संपन्न किया। गुलाब की पंखुड़ियों की वर्षा के साथ जब सभी ने एक-दूसरे पर फूल बरसाए, तो पूरा वातावरण प्रेम, स्नेह और सौहार्द के रंगों से सराबोर हो गया। यह दृश्य होली के उल्लास और समाज की एकजुटता का सजीव प्रतीक बन गया। अंत में, स्वादिष्ट भोजन के साथ यह भव्य एवं यादगार आयोजन सम्पन्न हुआ। आप सभी की गरिमामयी उपस्थिति ने इस उत्सव को और भी विशेष बना दिया। यह आयोजन इस बात का सुंदर उदाहरण रहा कि परंपरा, प्रेम और विभिन्न पीढ़ियाँ एक मंच पर मिलती हैं, तब हर त्यौहार एक अविस्मरणीय अनुभव बन जाता है। कार्यक्रम को सफल बनाने में समस्त कार्यकारिणी का सप्रेम धन्यवाद।

– मधुपम चतुर्वेदी, सचिव

गुडगाँव

श्री माथुर चतुर्वेदी सभा गुडगाँव द्वारा दिनांक 15 मार्च 2026 दिन रविवार को सफलता पूर्वक होली मिलन समारोह गुरुग्राम में आयोजित किया गया।

इस समारोह में अधिकांश चतुर्वेदी परिवारों ने शामिल हो कर भविष्य में भी आयोजित कार्यक्रमों की सफलता के संकेत दिया। समारोह कि शुरुआत हर वर्ष की तरह आगन्तुकों के लिए नाश्ता के साथ किया गया था। तद उपरांत श्रीमती अनुशी जी, डॉ. ऋचा जी, श्रीमती नीतिका जी, श्रीमती राखी जी, पूर्वा जी, सुरभी जी, अपर्णा जी, अपूर्वा जी, नीता जी (भोपाल) और मनोज जी ने होली फागुन तो ही से मनाऊ गजानन गायन के साथ शुरू की गयी। उसके बाद समाज के वरिष्ठ होली गायक श्री धर्मेश जी ने अपने ही अंदाज से ढोलक की थाप के साथ पूरे परिसर में रंग जमा दिया। कार्यक्रम सुबह निर्धारित समय अनुसार ठीक 11 बजे से शाम 4 बजे तक आनंद माहौल में निरंतर प्रवाह के साथ चलता रहा।





समारोह में गुडगाँव के अतिरिक्त दिल्ली, गाजियाबाद, लोनी, मैनपुरी, भिवानी, फरीदाबाद, मध्य प्रदेश, गुजरात के साथ साथ दुबई के भी चतुर्वेदी परिवारों ने भी अपनी उपस्थिति दर्ज कराई।

मैनपुरी से आए झंकार टीम जिसका प्रतिनिधित्व श्री म्रदुल जी कर रहे थे। उनकी टीम द्वारा होली गायन सभी उपस्थित सदस्यों का आकर्षण का केंद्र रहा। साथ ही दूसरी तरफ से फूलों की होली अपना पूरा रंग ले चुकी थी। समारोह में समाज के बच्चों जिन्होंने सामाजिक या अन्य विशेष उपलब्धि अर्जित की जिसमें कृशा जी, रीजुल जी, आयुष्मान जी और शौर्या जी को श्री माथुर चतुर्वेदी सभा गुरुग्राम ने समाज गौरव और सभा के पूर्व सभापति स्व० मनोरंजन चतुर्वेदी जी की स्मृति में education फोल्डर देकर सम्मानित किया गया। इसके साथ साथ पूर्व सभापति गुरुग्राम स्व० मनोरंजन चतुर्वेदी जी की स्मृति में श्रीमती स्वाति अंकित जी ने परिसर के सभी बच्चों को पेन-पेंसिल किट दे कर उत्साह बर्धन किया गया। इसी क्रम में दिल्ली से पधारे महेश जी और ज्ञानेन्द्र जी ने NCR चतुर्वेदी समाज के डायरेक्टरी सभी सदस्यों को प्रदान की। गुरुग्राम सभा ने समाज के होली गायक को समारोह में श्री धर्मेश जी को होली के राजकुमार के उपनाम से सम्मानित किया गया। परिसर में उपस्थित सभी जनों ने तालियों की गड़गड़ाहट से गुंजायमान कर दिया। सभा द्वारा समाज के नव आगन्तुकों को माल्यापर्ण कर सम्मानित किया गया, जिसमें प्रमुख दुबई/ चन्द्रपुर से श्री मधुकर जी, गुजरात से श्री अतुल चतुर्वेदी (बबली), मथुरा से आए श्री प्रवेश चतुर्वेदी, मैनपुरी से आए सभी गायकों को फूलों की माला पहनाकर सम्मानित किया गया।

सभी आगंतुकों का स्वागत चन्दन,रोली/गुलाल के साथ श्रेयांश जी एवं श्रेयश जी ने किया। स्वादिष्ट नास्ते एवं दोपहर के भोजन की व्यवस्था की गयी थी जिसे माखन भोग द्वारा बनाया गया था। जिसकी सभी ने भूरी-भूरी प्रशंसा की। कार्यक्रम का सफल संचालन अभय राज ने किया। रंगारंग कार्यक्रम में और सभा के कार्य में योगदान बड़ा ही सराहनीय रहा। जिसमें डॉ. शरद जी , डा.निशीथ जी, श्री विनोद जी, डा.संजय जी, प्रताप जी, अनुराग जी, नील कान्त जी, देवेन्द्र जी,विभव जी, राकेश जी, सलिल जी,

प्रिय दर्शन जी, पल्लव जी, अखिल जी, श्रीमती सुनीला जी और समाज के कई अन्य लोग परिवार सहित उपस्थित रहे।

गुडगाँव सभा का उद्देश भविष्य में और भी अनेक सामाजिक कार्यक्रमों के आयोजन के साथ-साथ सभा की सभापति श्रीमती नीतिका जी ने गुडगाँव के सभी चतुर्वेदी परिवारों को एक मंच पर जोड़कर हमेशा एक अच्छी संस्था का समाज के प्रति अपनी निष्ठा, कर्म एवं समर्पण भाव का परिचय देना है। जिसके अंतर्गत समाज का हर व्यक्ति समाज के साथ, दुःख सुख के समय में सम्पूर्ण भाव से जुड़ा रहें।

- अभय राज, गुडगाँव

गाजियाबाद

गत 21 दिसंबर 2025 को शाखा सभा गाजियाबाद की स्थापना के 20 वर्ष पूर्ण होने के उपलक्ष में सम्मान समारोह एवं पिकनिक का आयोजन इंदिरा प्रियदर्शिनी पार्क गाजियाबाद में किया गया। कार्यक्रम में सुबह सुबह गरमा गरम पकोड़े, जलेबी, समोसे, पोहा और चाय का गुणगुनी धूप के साथ आनंद लिया गया।

कार्यक्रम की औपचारिक शुरुआत श्री नूतन जी द्वारा मंगलाचरण गाकर की गई, तत्पश्चात सभा के वरिष्ठ सदस्य एवं ऑडिटर श्री सुधीर जी ने सभा के इतिहास का संक्षिप्त परिचय दिया जिसकी सभी उपस्थित बांधवों ने जोरदार तालियों के साथ सराहना की। श्री वी एन चतुर्वेदी द्वारा सम्मान समारोह का शुभारंभ किया। सभा के संस्थापक संरक्षकों, पूर्व एवं वर्तमान अध्यक्षों, सचिवों, कोषाध्यक्षों और संस्थापक वरिष्ठ सदस्यों का शॉल उद्धा कर तथा स्मृति चिन्ह, डायरी एवं पेन देकर सम्मान किया गया।

पिकनिक में बच्चों की दौड़, और महिलाओं को कुर्सी दौड़ प्रतियोगिता कराई गई। इन प्रतियोगिताओं में जीतने वाले बच्चों और महिलाओं को पुरस्कार स्वरूप भेंट दी गई। सभा द्वारा निशुल्क उपलब्ध कराए गए बच्चों और बड़ों के झूले और बोटिंग का सभी बांधवों ने आनंद लिया। इसके बाद दोपहर के स्वादिष्ट भोजन का रसास्वादन किया गया। इस कार्यक्रम में लगभग 250 लोगों की उपस्थिति रही। सभी बांधवों ने कार्यक्रम के आयोजन की प्रशंसा की और कहा कि ऐसे कार्यक्रम निरंतर होते रहने चाहिए जिसमें सभी आयु वर्ग के लोग भाग ले सकें। अंत में अध्यक्ष जी ने सभी आगंतुकों का धन्यवाद किया।

- अभय चतुर्वेदी, सचिव



ग्वालियर

श्री माथुर चतुर्वेदी शाखा सभा ग्वालियर द्वारा होली मिलन



समारोह का आयोजन स्थानीय लक्ष्मीबाई कॉलोनी स्थित सामुदायिक भवन में दिनांक 07/03/26 को उमंग भरे वातावरण में मनाया गया।

कार्यक्रम का प्रारंभ श्री टीकेन्द्र नाथ जी द्वारा गणेश वंदना से किया गया। इसके उपरांत उनके द्वारा रकहा बान परी सैया, पोरि वृषभान की आदि कई होलियों का गायन अपनी मधुर आवाज में किया, इसी क्रम में डॉ मनोज जी, श्री सुधीर जी, श्री अभिषेक जी, श्री प्रवीण जी आदि ने अत्यंत मनोहारी होली गायन की प्रस्तुति दी। महिलाओं ने भी श्रीमती क्षमा जी, श्रीमती ममता जी की अगुवाई में होलियों का गायन कर उपस्थित सभी बान्धवों को मंत्रमुग्ध कर दिया। होली गायन का मध्य ठंडाई वितरण ने माहौल को खुशनुमा बना दिया, यह कार्यक्रम अनवरत 4 घंटे तक चला, मिलन समारोह में श्री नानक चंद्र जी, श्री योगेंद्र जी, श्री अनिल जी, श्री पुनीत जी, श्री अमरकांत जी, श्री राकेश जी, श्री संदीप जी, श्री मनोज जी, श्री सुनील जी, श्री प्रकाश मिश्र जी, श्रीमती रोली जी, श्रीमती रचना जी, श्रीमती अंजलि जी, श्रीमती ज्योति जी, श्रीमती अनिता जी, श्रीमती सोनाली जी, श्रीमती नीतू जी, श्रीमती मंगला जी, श्रीमती डॉली जी आदि तमाम बान्धवों की उपस्थिति उल्लेखनीय रही। कार्यक्रम के अंत में शाखा सभा के अध्यक्ष अजय जी सचिव आकाश जी व कोषाध्यक्ष डॉ वैभव जी द्वारा सभी बान्धवों का धन्यवाद ज्ञापित किया गया। स्वादिष्ट भोजन के साथ अगले होली मिलन में मिलने का संकल्प लेकर कार्यक्रम की इतिश्री हुई।

- अजय तिवारी, अध्यक्ष

प्रयागराज

श्री माथुर चतुर्वेदी शाखा सभा प्रयागराज के नवनिर्वाचित अध्यक्ष के अथक प्रयासों द्वारा आयोजित होली मिलन दिनांक 7/3/26 को डॉक्टर डॉ. अभिलाषा हॉस्पिटल में संपन्न हुआ। गणेश वंदना से प्रारंभ होकर बच्चों के कार्यक्रम, महिला पुरुषों द्वारा होली गायन के पश्चात वरिष्ठ जन् को सम्मानित करते हुए समाज के



ख्याति प्राप्त बंधु जिन्होंने सेवा काल में अपने कार्यों से समाज का गौरव बढ़ाया तथा सामाजिक कार्यों में निरंतर सहयोग देते रहे हैं, उनको भी सम्मानित किया गया। इनमें सर्वश्री राहुल जी, पूर्व न्यायाधीश उच्च न्यायालय प्रयाग, डॉ. सुनंदा संयुक्त निदेशक शिक्षा विभाग, श्री गोपाल स्वरूप चतुर्वेदी, वरिष्ठ अधिवक्ता उच्च न्यायालय प्रयागराज, डॉ. मीना चतुर्वेदी, वाणिज्य प्रवक्ता डिग्री कॉलेज, श्री राजीव चतुर्वेदी (आई आर एस, रेलवे अवकाश प्राप्त), डॉ. अभिलाषा एवं समाज के उभरते हुए सितारों के रूप में सौम्या चतुर्वेदी अधिवक्ता उच्च न्यायालय प्रयागराज, डॉ. तान्या (सोशल मीडिया पर डॉ. क्यूटेरस के नाम से विख्यात), डॉ. शिवांजलि आदि को स्थानीय बंधावों द्वारा सम्मानित किया गया। शाखा सभा के उपाध्यक्ष श्रीमती गीता पत्नी स्व. प्रदीप जी भैया बाबू ने सभी सम्मानित जनों को फ्लावर पॉट देकर सम्मानित किया। इन कार्यक्रमों के संचालन का दायित्व श्रीमती नीलम जी ने बहुत ही सुंदर ढंग से निभाया। प्रयागराज के सभी चतुर्वेदी बांधवों ने इस होली मिलन में बहुत ही उत्साह से सहयोग देकर इसे सफल बनाया। अंत में स्वादिष्ट भोजन के उपरांत कार्यक्रम का समापन किया गया।

- प्रदीप चतुर्वेदी, सचिव

खाली पेट गर्म पानी पीने के फायदे

- नमन चतुर्वेदी, लखनऊ

बंद नाक खोलने के लिए गर्म पानी

अगर आप सोचते हैं कि गर्म पानी पीने से सिर्फ गले को राहत मिलती है तो ऐसा नहीं है। गर्म पानी भाप बनाता है और जब आप पानी के इस कप को हाथ में पकड़कर उससे निकल रही भाप को सांस के जरिए गहराई से शरीर के अंदर लेते हैं तो आपकी नाक और साइनुसिस वाला हिस्सा जो जाम या बंद हो गया है वह ढीला हो जाता है और इससे साइनस के कारण होने वाले सिर दर्द में भी राहत मिलती है। साल 2008 के एक अध्ययन के अनुसार, गर्म पेय पीने से- फिर चाहे वह चाय हो या गर्म पानी- बहती नाक, खांसी, गले में खराश और थकावट दूर करने में त्वरित और लंबे समय तक राहत मिलती है। गर्म पेय पदार्थ रूम टेम्परेचर वाले समान पेय पदार्थ की तुलना में अधिक प्रभावी था।

पाचन में सुधार के लिए गर्म पानी

जब कोई व्यक्ति पर्याप्त मात्रा में पानी नहीं पीता है, तो छोटी आंत भोजन और पेय पदार्थों के माध्यम से ग्रहण किए गए अधिकांश पानी को अवशोषित कर लेती है। यह निर्जलीकरण या डिहाइड्रेशन का कारण बनता है और लंबे समय तक यह निर्जलीकरण जारी रहे तो कब्ज की समस्या हो सकती है। कब्ज के कारण मल त्याग दर्दनाक हो सकता है और बवासीर और पेट फूलने की समस्याओं का कारण बन सकता है। गर्म पानी पीने से आपका पाचन तंत्र असरदार रूप से सक्रिय हो जाता है जिससे इसे भोजन को तेजी से तोड़ने में मदद मिलती है और भोजन को पचाना भी आसान हो जाता है। नियमित रूप से गर्म पानी का सेवन करने से मल त्याग आसानी से होता है जिससे कब्ज का जोखिम कम हो जाता है।

वजन घटाने के लिए गर्म पानी

इस बारे में लंबे समय तक हुए शोध से पता चलता है कि अधिक पानी पीने से व्यक्ति को अपना वजन कम करने में मदद मिलती है क्योंकि पानी पीने से परिपूर्णता की भावना बढ़ती है और पेट भरा हुआ महसूस होता है।

पानी, पोषक तत्वों को अवशोषित करने में और अपशिष्ट पदार्थों को शरीर से बाहर निकालने में मदद करता है। 2003 में प्रकाशित एक अध्ययन में पाया गया कि ठंडे पानी की तुलना में गर्म पानी पीने से ज्यादा वजन घटाया जा सकता है।

यह तो हम सभी जानते हैं कि हमारा शरीर करीब 70 प्रतिशत पानी से बना हुआ है और शरीर को स्वस्थ रखने, हाइड्रेटेड रखने और शरीर के सभी अंगों के सही तरह से काम करते रहने के लिए पानी पीना कितना जरूरी है। लेकिन कैसा पानी पीना चाहिए- ठंडा या गर्म- इसे लेकर भी कई बार हमारे मन में सवाल उठते हैं। ठंडा पानी पीने की तुलना में गर्म पानी पीने से हमारा पाचन बेहतर होता है, कब्ज की समस्या में आराम मिलता है और शरीर भी रिलैक्स हो जाता है। आयुर्वेद भी गर्म पानी ही पीने की सलाह देता है। डॉक्टरों की मानें तो हमें अपने शरीर की जरूरतों के हिसाब से रोजाना 2 से 4 लीटर पानी पीना चाहिए। पर्याप्त मात्रा में पानी पीने से आपकी त्वचा, मांसपेशियों और जोड़ों की सेहत को बेहतर बनाने में मदद मिलती है। पानी शरीर की कोशिकाओं को पोषक तत्वों को अवशोषित करने और संक्रमण से लड़ने में भी मदद करता है। रोजाना नियमित रूप से गर्म या गुनगुने पानी का सेवन करने से आपके शरीर को और भी अधिक लाभ मिल सकता है। हालांकि गर्म पानी पीने के फायदों के बारे में अब तक बहुत कम वैज्ञानिक शोध हुए हैं, बावजूद इसके ज्यादातर लोगों का यही मानना है कि गर्म पानी स्वास्थ्य को बेहतर बनाने का एक आसान तरीका है, खासकर तब जब सुबह खाली पेट गर्म पानी का सेवन करें। हालांकि गर्म पानी पीते वक्त इस बात का ध्यान रखें कि पानी का तापमान 55 से 70 डिग्री सेल्सियस के बीच ही हो। इससे अधिक तापमान का गर्म पानी पीने से मुंह, जीभ और गले के जलने का खतरा हो सकता है। अगर आप भी गर्म पानी पीना शुरू करने के बारे में सोच रहे हैं तो हम आपको इस आर्टिकल में खाली पेट गर्म पानी पीना चाहिए या नहीं, खाली पेट गर्म पानी पीने के फायदे क्या-क्या हैं और क्या गर्म पानी पीने के कुछ नुकसान भी हो सकते हैं, इसके बारे में जानकारी दे रहे हैं।

खाली पेट गर्म पानी पीने के फायदे

अपनी ओवरऑल सेहत को बनाए रखने के लिए पानी पीना बेहद जरूरी है फिर चाहे वह किसी भी तापमान का हो- गर्म या सामान्य रूम टेम्परेचर वाला। लेकिन गर्म पानी पीने से अतिरिक्त स्वास्थ्य लाभ होते हैं, इसमें कोई शक नहीं। आज से नहीं बल्कि हजारों वर्षों से लोग गर्म पानी का सेवन करते रहे हैं। हमारे प्राचीन चिकित्सा साहित्य में भी अच्छी सेहत के लिए खाली पेट गर्म पानी के फायदों के बारे में बताया गया है।



समाज समाचार

- स्वर्गीय विमलादेवी रमेशचंद्र चौबे के स्मृतार्थ महाराष्ट्र के जलगांव शहर में शीतल जल सुविधा राजनांदगांव टाकापारा वेसलियन चर्च कि गली में एक चौबे परिवार सन १९६६ से रहता आया। प्रमुख स्व. रमेशचंद्र चौबे आबकारी विभाग के गोदाम में मेनेजर थे। परिवार में सबसे बड़ी थी स्व. रेखा जिनका विवाह उज्जैन के श्री नरेंद्र सिंह चतुर्वेदी से १९७५ में हुआ। दुर्भाग्यवश १९७८ को अपनी दूसरी औलाद को जन्म देने के बाद स्वर्ग सिधार गयी। उनके बाद भाई दिलीप, मुकेश, हेमंत, बसंत एवं सबसे छोटी बहन रेनू। दिलीप ने 1970 में स्टेट हाईस्कूल राजनांदगाव से मैट्रिक पास करने के बाद 1975 में रायपुर इंजीनियरिंग कालेज से मेकेनिकल इंजीनियरिंग में प्रथम श्रेणी में डिग्री हासिल की। 1975 से 1979 तक मायको (बॉश) नासिक में बतौर प्लानिंग इंजीनियर काम किया। तत्पश्चात 1979 से अब तक महाराष्ट्र के जलगांव शहर में भारत पेट्रोलियम कार्पोरेशन के एलपीजी गैस वितरक हैं। छोटे भाई मुकेश छत्तीसगढ़ के वनविभाग से डी.एफ.ओ. पद से रिटायर हो, टाकापारा की उसी गली में सहपरिवार रहते हैं, सामाजिक एवं राजनैतिक रूप से सक्रीय हैं।



- दिनांक 16 मार्च 2026 को महाराष्ट्र सरकार के पूर्व मंत्री व महासभा के वरिष्ठ संरक्षक डॉ. सतीश चतुर्वेदी, नागपुर



महासभा के संरक्षक भरत चतुर्वेदी के स्वास्थ्य की जानकारी लेने उनके निवास स्थान पर भोपाल पहुँचे। उन्होंने भरत जी के

शीघ्र स्वस्थ होने की कामना की व उन्हें शुभकामनाएं दी। पूर्व उप संपादक डॉ. दिवाकर नाथ जी ने पूर्व मंत्री एवं संरक्षक श्री सतीश चंद्र चतुर्वेदी जी का शाल एवं श्रीफल से स्वागत किया। उक्त समय सभापति ऊषा चतुर्वेदी जी, वर्तमान कार्य कारिणी सदस्य, महासभा डॉ. अजय चौबे जी, मनीषा जी व सभी परिजन भी उपस्थित थे।



- चि. शुभम पुत्र श्री कौशल किशोर चतुर्वेदी-श्रीमती पूनम चतुर्वेदी (ग्वालियर/ भोपाल)का शुभ विवाह सौ. अदिति सुपुत्री स्व. श्री राजीव-श्रीमती अंजली चौबे (होलीपुरा/ हरदा)के साथ

दिनांक 3 फरवरी 2026 को भोपाल मे सम्पन्न हुआ। इस अवसर पर महासभा अन्नपूर्णा सहायतार्थ 2100/- प्रदान किये। (र.क्र.3397)

- महाकाल सेवा सदन द्वारा 15/03/2026 को दोपहर ग्वालियर पर आयोजित रक्त दान शिविर में श्री मुकेश चतुर्वेदी, ग्वालियर ने 48वीं बार रक्त दान किया। उनके इस मानव सेवी कार्य से प्रभावित हो मध्य प्रदेश के ऊर्जा मंत्री श्री प्रद्युम्न तोमर ने कार्यक्रम में श्री मुकेश चतुर्वेदी (चंद्रपुर/ग्वालियर) को सम्मानित करते हुए उनकी निष्ठा और समर्पण भावना की भूरि भूरि प्रशंसा की। आपके इस अनूठे सेवा भाव से समाज भी गौरवान्वित है। -करुणेश चतुर्वेदी, ग्वालियर

- चि. सुकांत पुत्र संजय चतुर्वेदी (तरसोखर/मुंबई) का शुभ विवाह दिनांक 6 फरवरी 2026 को संपन्न हुआ। इस अवसर पर आपने पत्रिका सहायतार्थ 500/- प्रदान किये व नवदम्पति ने महासभा व पत्रिका की सदस्यता ग्रहण की। (र.क्र.-3395)

- सौ. श्रेया चतुर्वेदी व चि. राहुल चतुर्वेदी पुत्र दीपक चतुर्वेदी (तरसोखर/मुंबई) का शुभ विवाह दिनांक 11 मार्च 2026 को आगरा में संपन्न हुआ। इस अवसर पर आपने पत्रिका सहायतार्थ 500/- प्रदान किये व नवयुगल ने महासभा व पत्रिका की सदस्यता ग्रहण की। (र.क्र.-3398)

- "स्वर्ण सीढ़ी आरोहण समारोह" दिनांक 20 जनवरी 2026, भोपाल नगरी में चतुर्वेदी समाज की विदुषी लेखिका जयपुर



निवासी डॉ. बीना चतुर्वेदी के सम्मान में भव्य 'स्वर्ण सीढ़ी आरोहण' समारोह पूर्ण भव्यता के साथ सम्पन्न हुआ। किसी भी परिवार में चार पीढ़ी का एक साथ आना अभूतपूर्व घटना

होती है। बेटी सृष्टि के पुत्र चि० अमोघ के जन्म के शुभ संयोग से यह उत्सव सानंद सम्पन्न हुआ। डा० प्रकृति चतुर्वेदी एवं श्री पीयूष चतुर्वेदी जी ने इस कार्यक्रम को सम्पन्न कराने में पूर्ण परिश्रम किया। समाज के गणमान्य लोगों ने शिरकत कर कार्यक्रम को भव्य बनाया। बधाई।

- चि. यश चतुर्वेदी पुत्र श्री अरुण चतुर्वेदी बसवा गोविंदपुरा/जयपुर) एवं सौ. दीपाली पुत्री श्री भुवनेश चौबे (गोंदिया/पुरा कन्हैरा) के शुभ विवाह के उपलक्ष में श्री अरुण चतुर्वेदी द्वारा महासभा सहयोगार्थ 1100/- रुपये एवं चतुर्वेदी चंद्रिका सहयोगार्थ 1100/- रुपये की भेंट किये। बधाई। (र.क्र.-3403)



बिछड़े स्वजन

- * श्रीमती कान्ति मिश्रा पत्नी स्व.ओंकार नाथ चतुर्वेदी (मुरादाबाद/कानपुर) का दिनांक 01 मार्च 2026 को कानपुर में अपने पुत्र संजय मिश्रा के पास निधन हो गया।
- * श्रीमती उमा जी पत्नी श्री मुनीन्द्र चतुर्वेदी (करौली/जयपुर) का स्वर्गवास 25 फरवरी 2026 को हो गया।
- * श्रीमती माधुरी चतुर्वेदी पत्नी स्व.श्री ललित किशोर चतुर्वेदी (फिरोजाबाद) का स्वर्गवास दिनांक 3 मार्च 2026 को फिरोजाबाद में हो गया।
- * श्री जयदीप जी सुपुत्र स्व. डॉ. उमेश जी (मैनपुरी/लखनऊ) का स्वर्गवास 52 वर्ष की अवस्था में दिनांक 16 मार्च 26 रात्रि 11 बजे लखनऊ में हो गया।
- * श्री संकेत मिश्रा पुत्र श्री अशोक मिश्रा (चंद्रपुर/भोपाल) का स्वर्गवास दिनांक 5 मार्च 2026 को अल्पायु में भोपाल में हो गया।
- * श्रीमती ऊषा जी पत्नी स्व० नील रतन जी (कमतरी/आगरा/दिल्ली) का स्वर्गवास दिनांक 18 मार्च 2026 की रात में अपने पुत्र श्री नीरज के पास दिल्ली में हो गया।
- * कर्नल आनंद चतुर्वेदी पुत्र स्व. श्री महेश कुमार जी (कमतरी/भोपाल) का स्वर्गवास दिनांक 8 मार्च 26 को भोपाल में हो गया।
- * श्रीमती उर्वशी चतुर्वेदी पत्नी स्व. विश्वनाथ चतुर्वेदी (होलीपुरा/बनारस) का निधन दिनांक 19 मार्च 2026 को बनारस में हो गया।
- * श्रीमती वरदाईका चतुर्वेदी पत्नी स्व. रामनाथ चतुर्वेदी (फिरोजाबाद/आगरा) का निधन दिनांक 11 मार्च 2026 को हो गया।
- * श्री हरेश चतुर्वेदी पुत्र स्व.नागरमल चतुर्वेदी (तरसोखर/भिंड) का 18-03-2026 को भिंड में स्वर्गवास हो गया।
- * श्रीमती आशा चतुर्वेदी पत्नी स्व. कमलेश्वर चतुर्वेदी (टोंक/जयपुर) का दिनांक 11 मार्च 2026 को प्रातः 3 बजे 83 वर्ष की आयु में जयपुर में देहावसान हो गया।
- * श्री राकेश चतुर्वेदी पुत्र स्व. श्री रतन कुमार चतुर्वेदी (कछपुरा/भोपाल) का स्वर्गवास दिनांक 21 मार्च 2026 को लगभग 60 वर्ष की आयु में भोपाल में हो गया।
- * श्रीमती निशा सरजुप्रसाद चौबे (पुरा/गोंदिया) का स्वर्गवास 83 वर्ष की आयु में दिनांक 12 मार्च 2026 को गोंदिया में हो गया।
- * श्रीमती शारदा जी पत्नी स्व. महेश चन्द्र चतुर्वेदी (मैनपुरी/फरीदाबाद) का स्वर्गवास दिनांक 23 मार्च 2026 को फरीदाबाद में अपने पुत्र संजय के पास हो गया।
- * श्री यदुवेश कान्त चतुर्वेदी पुत्र स्व.नरसिंह दास चतुर्वेदी, बड़े कक्का। (बीच का मोहल्ला, होलीपुरा/भोपाल) का निधन दिनांक 13 मार्च 2026 को 76 वर्ष की आयु में भोपाल में हो गया।
- * श्रीमती बीना चतुर्वेदी पत्नी स्व. श्री रमाकांत चतुर्वेदी (होलीपुरा/ मैसूर) का स्वर्गवास आज दिनांक 24 मार्च 2026 को मैसूर में हो गया।
- * श्री यतीश चंद्र चतुर्वेदी (कमतरी/लखनऊ) का निधन कल दिनांक 13 मार्च 2026 को 79 वर्ष की आयु में मुंबई में अपने बेटे के पास हो गया।

महासभा एवं चतुर्वेदी चंद्रिका परिवार दिवंगत आत्माओं की शांति के लिए ईश्वर से प्रार्थना करते हैं।



फरीदाबाद

होली फाग महोत्सव



फरौली



गजियाबाद



होलीपुरा

नोयडा



होलीपुरा



कानपुर



लखनऊ



नागपुर

चतुर्वेदी चन्द्रिका

श्री हनुमान जन्मोत्सव की हार्दिक बधाई



Satish Chaturvedi Chairman
Abha Chaturvedi Secretary

ॐ अंजनी सुताय विद्महे वायु पुत्राय
धीमहि तन्नो हनुमत प्रचोदयात्



Jyotiba College of Physical Education
Digdoh, Hingna Road, Nagpur-19.

BACHELOR OF PHYSICAL EDUCATION (B.P.E.)
BACHELOR OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS (BPES)
MASTER OF PHYSICAL EDUCATION (M.P.E.D.)

