आर.एन.आई. नं. एम.ए.आर./2000/2438
डाक पंजीयन संख्या म.प्र./भोपाल/44/2024–26
"चतुर्वेदी चन्द्रिका" मई 2026

प्रकाशन : 03 तारीख
पृष्ठ संख्या : 28
मूल्य : 20/–

स्थापना – माघ/शुक्ल पूर्णिमा सम्वत् 1947 सन् 1890

चतुर्वेदी चन्द्रिका

वर्ष –27 । अंक–5 । वैशाख–ज्येष्ठ– स.2082 । मई 2026

श्री माथुर चतुर्वेदी महासभा का मुखपत्र

चिरंजीव साकेत चतुर्वेदी

सुपौत्र स्व. धनेश चंद्र - स्व. मनोरमा चतुर्वेदी

सुपुत्र श्रीमती खुशबू चतुर्वेदी एवं श्री नवीन चतुर्वेदी (बैंगलोर)

के उपनयन (जनेऊ) संस्कार दिनाँक 19-20 अप्रैल 2026 के
सुअवसर पर शुभाशीष व आशीर्वाद सहित

शुभकामनाएं-

ताऊ एवं ताई : विजय - सुनीता (रामगढ़ कैंट)
तीरथ -रजनी, (कोलकाता)
ज्ञानेंद्र -प्रीति, (गाजियाबाद)
जितेंद्र -अरुणा (फ़रौली)
चाचा - चाची : संजय एवं हंसा (फ़रौली)
बसंत - संगीता (कोलकाता)
मौसा एवं मौसी : मनीष -पूजा (मैनपुरी)
भाई - भाभी : निखिल- प्रिया, पीयूष -रिंकी,
अंकित - लक्ष्मी, अंशुल-चंचल, सार्थक
एवम समस्त गोविन्द राम परिवार (फरौली)

(र.क्र. 3411)

चतुर्वेदी चंद्रिका

अपनों से अपनी बात	5
संपादकीय	6
भादवा माता-जहाँ आस्था बनती है आरोग्य का आधार	7
गर्मियों में फल खाना फायदेमंद	9
सब्जियों का मठाधीश -आलू	10
आयकर अधिनियम 2025 का जीवन पर वित्तीय प्रभाव	12
रामायण -एक जीवन	13
तनाव से मुक्ति	14
गोंद कतीरा से स्वस्थ के फायदे	15
महिला-एक जादूगर	16
अयोध्या तीर्थ यात्रा	17
तुलनात्मक जीवन से उत्पन्न समस्याएँ एवं समाधान	18
गर्मी में घरेलू पौधों की देखभाल	19
दिल तो बच्चा है	20
प्रॉजेक्ट रिपोर्ट	21
शिक्षा बड़ी या संस्कार?	22
शाखा समाचार	23
समाज समाचार	24
बिछड़े स्वजन	25

अंक 5
मई 2026, वर्ष - 27

सभापति
श्रीमती ऊषा चतुर्वेदी
president@chaturvedimahasabha.in

सचिव
श्री शशांक चतुर्वेदी
मोबा. 9826086879

कोषाध्यक्ष
श्री ज्ञानेन्द्र चतुर्वेदी
मोबा. 9312242661

संपादक सलाहकार मंडल
डॉ. विनीता चौबे, भोपाल
डॉ. कुश चतुर्वेदी, इटावा
श्रीमती चित्रा चतुर्वेदी, भोपाल

संपादक
दिलीप सिकन्दरपुरिया, लखनऊ
पत्र व्यवहार का पता:
'चतुर्वेदी चंद्रिका', BM57, नेहरू नगर
करूणाधाम आश्रम के सामने, भोपाल
मोबा. 8707894349
ई- मेल :
sampadak2024.chandrika@gmail.com

उपसंपादक
लोकेन्द्रनाथ चतुर्वेदी, गाजियाबाद

मासिक 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।

श्री माथुर चतुर्वेदी महासभा
: Account No. :
1006238340
: IFSC Code :
CBIN0283533
: Branch :
Central Bank of India
Anand Vihar, Delhi

SHREE MATHUR CHATURVED
10292296@cbin
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 प्रभारी : 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।

ऋग्वेद
यजुर्वेद
सामवेद
अथर्ववेद

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 (रिषड़ा),श्री शिव जी (कोटा), श्रीमती बीना जी मिश्रा (मैनपुरी/आगरा), डॉ. निखिल जी (आगरा), दिलीप जी, (फिरोजाबाद).

सभापति:- श्रीमती ऊषा जी भोपाल

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

सचिव:- श्री शशांक जी (भोपाल)

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

कोषाध्यक्ष:- श्री ज्ञानेन्द्र जी (साहिबाबाद)

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

मा. कार्यकारिणी सदस्य गण:- श्री दिलीप सिंकदरपुरिया (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 हितेष 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 पदम 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 कोशल 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 (उचाड़), श्री अनुराग जी 'टिंचू' (कानपुर), श्रीमती शिखा जी पाठक (थाणे), श्रीमती अमिता जी (लखनऊ), श्री ललित जी (जयपुर/नोयडा), श्री श्यामलाल जी (भिण्ड), 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 (कलकत्ता), श्री मुकेश जी (तरसोखर/रिसड़ा), श्री शैलेन्द्र जी (फरीदाबाद), श्री नरेश जी (भोपाल), श्री विश्वास जी (भोपाल), श्रीमती वंदना जी (रिसड़ा), श्री प्रशांत जी (मथुरा), श्री नरेन्द्र कुमार जी चौबे (ग्वालियर), श्री भूषण जी (साहिबाबाद), श्री दुर्गेश जी (जयपुर), श्री अनुराग जी (गुरूग्राम), श्री विशाल जी (दानपुर) श्री प्रवीण जी 'छौना'(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 शैलेंद्र जी, मथुरा सभा 19) श्री ऋषभ जी, देहरादून 20) श्री राजेन्द्र जी, फर्रुखाबाद 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 (मम्बई)

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)

महासभा कार्यालय: 405/406, चिरंजीव टावर नेहरू प्लेस, नई दिल्ली 110019

।। अपनों से अपनी बात।।

● ऊषा चतुर्वेदी
Email : president@chaturvedimahasabha.in

श्री माथुर चतुर्वेदी महासभा
आदरणीय बन्धुवर/भगिनी
सादर पालागन

छायादार वृक्षों पर कुल्हाड़ी चलती दिखी, तो समझ आया अच्छे कर्मों की भी सजा मिलती है।

आदरणीय आप लोग आनंद से होंगे तथा अपने कर्तव्य निर्वहन में संलग्न होंगे। सीबीएससी एवं बोर्ड परीक्षाओं के परिणाम भी घोषित हो गए। विभिन्न ग्रुपों के माध्यम से समाज के होनहार और प्रतिभावान बच्चों के परीक्षा परिणाम पढ़ने को मिल रहे हैं। प्रसन्नता हों रही है, साथ ही उन सभी छात्र-छात्राओं को ढेर सारी शुभकामनाएं और उज्ज्वल भविष्य की कामना करती हूँ। बच्चों के परिणाम में माता-पिता का श्रम भी शामिल होता है। परीक्षा के तनाव के दिनों में उन्हें तनाव मुक्त करना सबसे बड़ा कार्य होता है, जो की माता-पिता अभिभावकों के माध्यम से ही होता है, इसलिए माता-पिता भी बधाई के हकदार हैं।

वास्तविक शिक्षक माँ ही होती है, अपनी मातृभाषा रिश्तों की पहचान एवं उन रिश्तों के साथ आचरण के मूल में मां का श्रम है, वर्तमान समय में प्रायः देखा जाता है कि माँ बच्चों के साथ पढ़ाई में सहयोग करती है। पढ़ाई में कठिनाइयों का हल करना ही केवल सहयोग नहीं है, बच्चों को अध्ययन का वातावरण प्रदान करना, उत्साहित करना एवं लगन लगाना इन सबके पीछे माता-पिता ही होते हैं। बच्चों के अवकाश का सदुपयोग कराना यह भी एक बहुत बड़ा कार्य है। जिसकी योजना आप लोगों द्वारा तैयार की गई होगी। अवकाश में परिवार से मिलना, एक नई ऊर्जा प्रदान करता है। साक्षरता हमारे समाज की एक विशेषता है और उस विशेषता का सुखद परिणाम देखने को मिल रहा है प्रतिभाये निखर रही है सभी क्षेत्रो में। नोएडा शाखा सभा का महिला प्रकोष्ठ हमारी सांस्कृतिक धरोहर लोक परंपराएं एवं लोकगीत के प्रचार प्रसार हेतु संलग्न है, मैं उन्हें इस कार्य के लिए बधाई प्रेषित करती हूं। श्रीमती अनुपमा चतुर्वेदी उप संयोजक महिला प्रकोष्ठ एवं कार्यकारिणी सदस्य श्रीमती इंदु, श्रीमती ज्योत्सना एवं उनकी समस्त टीम उत्साह और एकजुटता के साथ विभिन्न कार्यक्रम आयोजित करती रहती है। महिलाओं की सक्रियता समाज की सक्रियता हैं। .

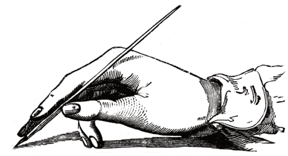
श्री माथुर चतुर्वेदी महासभा की त्रैमासिक बैठक का समय आ गया है लेकिन किसी भी शाखा सभा का प्रस्ताव विचाराधीन नहीं है,अतः शीघ्र ही ऑनलाइन जूम के माध्यम से आयोजित की जाएगी। सूचना आप लोगों तक पहुंच जाएगी। पदाधिकारी एवं कार्यकारिणी सदस्यों का पूर्व की भाँति सहयोग आपेक्षित है। मार्च माह में वित्तीय वर्ष समाप्त हो चुका है। आगामी नए वित्तीय वर्ष के लिए आप लोगों का सहयोग अपेक्षित है ताकि अन्नपूर्णा योजना, विशेष सहायता निधि एवं चतुर्वेदी चंद्रिका का प्रकाशन सुचारू रूप से चलता रहे। विभिन्न शाखा सभाओं की गतिविधियां सुचारू रूप से संपन्न हो रही हैं तथा समाचार भी प्राप्त हो रहे हैं। यह भी प्रसन्नता का विषय है कि शाखा सभा समाज के कार्यक्रमों के अतिरिक्त सेवा कार्य भी कर रही है जो कि हमारे समाज को एक नई पहचान देने में सहायक हो रही है। सभी से आग्रह है चतुर्वेदी चंन्द्रिका में समाचार प्रकाशित कराने हेतु 10 तारीख तक समाचार भेजें।

हमारे बीच से विभिन्न परिवारों से उनके परिजन गोलोक वासी हो गए ईश्वर से प्रार्थना है सभी पवित्र आत्माओं को अपने चरणों में स्थान दें एवं परिवार को धैर्य रखने की प्रदान करें। मैं श्री माथुर चतुर्वेदी महासभा की ओर से उन्हें विनम्र श्रद्धांजलि अर्पित करती हूँ।

सादर धन्यवाद सहित

दिलीप सिकंदरपुरिया

संपादकीय



आदरणीय बंधुवर सादर पालागन एवं हार्दिक अभिनंदन।।

"आमदनी अठन्नी, खर्चा रुपैया" — मध्यम वर्ग के लिए जीवन की एक सच्चाई बन गया है, लेकिन समय एवं परिस्थितियों के साथ ही हमारा ई एम आई आधारित जीवन दर्शन भी इसके लिए जिम्मेदार है। विगत 9 अप्रैल को लखनऊ में एक इण्टर कालेज की अध्यापिका दो सहयोगियों के साथ एक ज्वैलर्स को पांच लाख में नकली सोने की मूर्ति बेचने के प्रयास में गिरफ्तार हुई, उन्होंने बैंक से 50 लाख रुपए का कर्ज लिया था।

यही आदत अधिकांश मध्यम वर्गीय परिवारों की आर्थिक परेशानियों की जड़ है।।

जबकि हमारे जीवन का आधार था – 'जो प्राप्त है वहीं पर्याप्त है₹ यदि समय रहते इस प्रवृत्ति को नहीं अपनाया,तो व्यक्ति हमेशा कर्ज, तनाव और असुरक्षा में ही जीता रहेगा।जितनी आय है, उसी के भीतर जीवन जीने की आदत डालनी चाहिए। आजकल दिखावे और सामाजिक प्रतिस्पर्धा के कारण लोग अपनी क्षमता से अधिक खर्च करने लगते हैं—महंगे मोबाइल, अनावश्यक शॉपिंग, और बिना जरूरत के समारोह धीरे-धीरे आर्थिक संतुलन को बिगाड़ देते है।

वित्तीय वर्ष के आरंभ में सभी पारिवारिक एवं सामाजिक संस्थाओं को कुछ सरल लेकिन प्रभावी उपाय अपनाने चाहिएः-
--

1. 50-30-20 का नियम अपनाएं
   अपनी आय का 50% आवश्यक खर्च (राशन, किराया, दवा), 30% इच्छाओं (मनोरंजन, शौक) और 20% बचत/निवेश में लगाएं। इससे खर्च पर नियंत्रण बना रहता है।।
2. "पहले बचत, फिर खर्च" का सिद्धांत अपनाएं।।
3. उधार और क्रेडिट कार्ड से सावधानी
   "अभी खरीदो, बाद में चुकाओ" की आदत धीरे-धीरे कर्ज के जाल में फंसा देती है।।
4. छोटी बचतों का महत्व समझें
   दैनिक जीवन में छोटी-छोटी बचतें—लंबे समय में बड़ा अंतर लाती हैं।।
5. आपातकालीन निधि बनाएं
   कम से कम 6 महीनों के खर्च के बराबर राशि अलग रखें। इससे अचानक आने वाली समस्याओं में सहारा मिलता है।।
6. परिवार में भी वित्तीय अनुशासन सिखाएं एवं अपनाएं।।
7. नियमित निवेश शुरू करें सिर्फ बचत पर्याप्त नहीं है। पैसा बढ़ाने के लिए सुरक्षित निवेश विकल्पों का सहारा लें।।
   अंततः, "आमदनी अठन्नी, खर्चा रुपैया" से बाहर निकलने का एक ही उपाय है—सोच में बदलाव और अनुशासन। जब हम अपनी इच्छाओं पर नियंत्रण रखना सीख जाते हैं और भविष्य को ध्यान में रखकर निर्णय लेते हैं, तब जीवन में स्थिरता और संतोष दोनों प्राप्त होते हैं।

अप्रैल अंक में शिविका जी लेख "गणित से बढ़ता मानसिक तनाव" विधि जिगिषा का लेख "नवसंवत्सर एवं प्रकृति" निखिल जी का लेख "निवेश-संभल करें" सुनंदा जी का लेख "प्रार्थना" शिवांगी जी का लेख "आंखों की रोशनी की रक्षा" नमन जी का लेख "खाली पेट गर्म पानी पीने के फायदे" उपयोगी एवं व्यवहारिक बन पड़े हैं। प्रति माह पत्रिका न मिलने पर कई फोन आते हैं, लेकिन जिन्हें मिलती है, उनमें से कोई एक भी सुझाव या प्रतिक्रिया नहीं भेजता, शोध का विषय है ??

सभी पाठकों से पुनः लेख, विज्ञापन एवं प्रतिक्रिया आमंत्रित हैं।

बुद्ध पूर्णिमा, गंगा दशहरा एवं बड़े मंगल की हार्दिक शुभकामनाएं।।

भादवा माता-जहाँ आस्था बनती है आरोग्य का आधार

-**श्रीमती चित्रा चतुर्वेदी**, भोपाल

नीमच का वह चमत्कारी धाम, जहाँ विश्वास, परंपरा, लोकमान्यता और उपचार एक साथ जीवित हैं

मध्य प्रदेश के मालवा अंचल की धरती पर आस्था की अनेक धाराएँ बहती हैं, किंतु कुछ स्थान ऐसे होते हैं जहाँ यह आस्था केवल पूजा तक सीमित नहीं रहती, बल्कि जीवन का आधार बन जाती है। भादवा माता मंदिर ऐसा ही एक अद्भुत तीर्थ है, जो नीमच से कुछ दूरी पर स्थित भादवा गाँव के समीप अपनी दिव्यता और चमत्कारिक मान्यताओं के कारण दूर-दूर तक प्रसिद्ध है।

यह मंदिर केवल एक धार्मिक स्थल नहीं, बल्कि एक जीवंत अनुभव है जहाँ पहुँचते ही मन में एक अनकही शांति उतर आती है और ऐसा प्रतीत होता है जैसे कोई अदृश्य शक्ति हर कष्ट को अपने में समेट लेने को तत्पर हो। यहाँ आने वाले श्रद्धालु केवल दर्शन के लिए नहीं, बल्कि अपने दुखों, रोगों और मन की व्याकुलताओं से मुक्ति की आशा लेकर आते हैं। भादवा माता मंदिर का इतिहास गहराई से लोकपरंपराओं और प्राचीन मान्यताओं में रचा-बसा है। माना जाता है कि इस स्थान की प्रतिष्ठा कई शताब्दियों पूर्व हुई थी, किंतु इसकी आध्यात्मिक जड़ें इससे भी अधिक प्राचीन हैं। स्थानीय जनश्रुतियाँ बताती हैं कि इस क्षेत्र के भील समुदाय ने सबसे पहले इस स्थान की दिव्यता को पहचाना और इसे देवी का निवास मानकर पूजा-अर्चना प्रारंभ की। इस प्रकार यह मंदिर केवल स्थापत्य या शासकीय संरक्षण का नहीं, बल्कि जनजातीय आस्था और लोकविश्वास का भी सशक्त केंद्र रहा है।

यहाँ यह स्पष्ट करना आवश्यक है कि "भादवा" नाम को लेकर विभिन्न लोकमान्यताएँ प्रचलित हैं। कुछ लोग इसे "भाद्रपद" (भादो) मास से जोड़ते हैं, जब देवी की विशेष आराधना की जाती थी, जबकि कुछ इसे "भद्र" अर्थात पवित्र या शुभ स्थान से विकसित मानते हैं। हालाँकि, यह धारणा कि "भादवा" किसी भील व्यक्ति का नाम था—ऐसा कोई ठोस ऐतिहासिक प्रमाण उपलब्ध नहीं है। अतः यह अधिक उचित है कि इस नाम को लोकपरंपरा और भाषाई विकास के संदर्भ में समझा जाए, न कि किसी एक व्यक्ति विशेष से जोड़कर। भील समुदाय का इस मंदिर से संबंध अत्यंत गहरा और ऐतिहासिक है। उनकी पूजा-पद्धति प्रकृति के निकट, सरल और निष्कपट रही है। वे देवी को केवल एक मूर्ति के रूप में नहीं, बल्कि जीवनदायिनी शक्ति के रूप में पूजते रहे हैं। यही सहजता आज भी इस मंदिर की आस्था

में झलकती है, जहाँ भव्यता से अधिक महत्व भावनाओं और विश्वास को दिया जाता है।

भादवा माता की कथा रहस्य और श्रद्धा से भरी हुई है। यहाँ स्थापित देवी को स्वयंभू माना जाता है—अर्थात वे स्वयं प्रकट हुई हैं। यह विश्वास इस मंदिर को विशेष शक्ति प्रदान करता है। लोककथाओं में यह भी कहा जाता है कि माता ने इस स्थान को इसलिए चुना ताकि वे अपने भक्तों के कष्टों का निवारण कर सकें। इस धाम की सबसे अद्भुत विशेषता है यहाँ स्थित पवित्र बावड़ी, जिसे श्रद्धालु "आरोग्य तीर्थ" के नाम से जानते हैं। यहाँ आने वाले लोग पहले इस बावड़ी में स्नान करते हैं और फिर माता के दर्शन करते हैं। मान्यता है कि इस जल में स्नान करने से अनेक प्रकार के रोगों से मुक्ति मिलती है।

इसी आस्था के साथ जुड़ी एक अत्यंत महत्वपूर्ण परंपरा है मुण्डन संस्कार। भादवा माता मंदिर में बच्चों का पहला मुण्डन कराना शुभ माना जाता है। दूर-दूर से परिवार अपने शिशुओं को यहाँ लाते हैं, ताकि माता की कृपा उनके जीवन पर प्रारंभ से ही बनी रहे।

यह परंपरा मेरे अपने जीवन से भी भावनात्मक रूप से जुड़ी है। मेरे पति अक्सर स्नेहपूर्वक यह याद करते हैं कि उनका मुण्डन संस्कार भी इसी मंदिर में हुआ था। उनके बचपन की यह स्मृति आज भी उनके मन में एक गहरे अपनत्व और श्रद्धा के रूप में जीवित है। उनके लिए भादवा माता केवल एक मंदिर नहीं, बल्कि जीवन की शुरुआत से जुड़ा एक पवित्र अध्याय है। भादवा माता मंदिर से जुड़ी एक और अनूठी और लोकप्रिय मान्यता है-मंदिर

के आँगन में एक रात विश्राम करना। कहा जाता है कि जो भक्त सच्चे मन से यहाँ आकर एक रात मंदिर परिसर में बिताते हैं, उन्हें स्वास्थ्य लाभ और मानसिक शांति प्राप्त होती है। विशेष रूप से रोगों से पीड़ित लोग इस विश्वास के साथ यहाँ रुकते हैं कि माता की कृपा से उन्हें राहत मिलेगी।

कहा जाता है की रात को माता स्वयं इस प्रांगण में टहलने निकलती हैं, और उस वक़्त प्रांगण में जो भी भक्त सो रहा हो , उसके सर पर अपना आशीष भरा हाथ रखकर जाती हैं। रात्रि के समय मंदिर का वातावरण अत्यंत शांत और आध्यात्मिक होता है। खुले आकाश के नीचे, माता की उपस्थिति के सान्निध्य में विश्राम करन,यह अनुभव भक्तों के लिए एक गहन आत्मिक साधना जैसा होता है। मंदिर के गर्भगृह में प्रवेश करते ही एक अलौकिक शांति का अनुभव होता है। माता की मूर्ति की गहरी आँखें मानो हर भक्त के मन को पढ़ लेती हैं। यह केवल दर्शन नहीं, बल्कि एक मौन संवाद है, जहाँ बिना कहे ही हर प्रार्थना सुनी जाती है।

नवरात्रि के समय यहाँ का वातावरण विशेष रूप से उत्सवमय हो जाता है। दूर-दूर से श्रद्धालु आते हैं, मेला लगता है और पूरा क्षेत्र भक्ति में डूब जाता है। रविवार का दिन भी विशेष माना जाता है, जब माता के दर्शन के लिए लंबी कतारें लगती हैं। भक्तों और पुजारियों के अनुभव इस स्थान की महिमा को और भी सशक्त बनाते हैं। एक पुजारी के शब्दों में, "माता के दरबार में आने वाला कोई भी व्यक्ति खाली नहीं लौटताउसे कुछ न कुछ अवश्य प्राप्त होता है, चाहे वह विश्वास ही क्यों न हो।"

अंततः, भादवा माता मंदिर केवल एक धार्मिक स्थल नहीं, बल्कि एक ऐसा जीवंत अनुभव है जहाँ इतिहास, आदिवासी परंपरा, लोककथाएँ और व्यक्तिगत स्मृतियाँ एक साथ मिलकर आस्था का एक अद्भुत संसार रचती हैं। यहाँ आने वाला हर व्यक्ति अपने भीतर एक नई शक्ति, एक नई आशा और एक गहरा विश्वास लेकर लौटता है—और शायद यही इस धाम की सबसे बड़ी विशेषता है।

जय भादवा माता।

हंसने-हंसाने का महत्व

- श्रीमती सुचित्रा चतुर्वेदी, लखनऊ

मानव जीवन अनेक उतार-चढ़ावों से भरा होता है। कभी सुख, कभी दुःख, कभी सफलता तो कभी असफलता—इन सबके बीच यदि कोई चीज हमें संतुलित और सकारात्मक बनाए रखती है, तो वह है ३हंसना और हंसाना३ केवल एक भाव नहीं, बल्कि जीवन को सहज, सरल और आनंदमय बनाने की कला है। इसी प्रकार दूसरों को हंसाना एक महान गुण है, जो समाज में प्रेम और सौहार्द का वातावरण बनाता है।

सबसे पहले, हंसने का स्वास्थ्य पर अत्यंत सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। वैज्ञानिक दृष्टि से भी यह सिद्ध हो चुका है कि हंसी तनाव को कम करती है, रक्तचाप को नियंत्रित रखती है और शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाती है। जब हम हंसते हैं, तो हमारे शरीर में सकारात्मक हार्मोन का स्राव होता है, जिससे मन प्रसन्न और हल्का महसूस करता है। आज तो ३हास्य योग३ प्राकृतिक चिकित्सा में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में जहां तनाव और चिंता आम हो गए हैं, वहां हंसना एक प्राकृतिक औषधि की तरह कार्य करता है। दूसरी ओर, हंसाना भी उतना ही महत्वपूर्ण है। जो व्यक्ति दूसरों के चेहरे पर मुस्कान लाने का प्रयास करता है, वह न केवल अपने जीवन को सार्थक बनाता है, बल्कि समाज में भी खुशियों का संचार करता है। हंसी-ठिठोली, हल्के-फुल्के मजाक और सकारात्मक संवाद से रिश्तों में मधुरता आती है। परिवार में यदि हंसी का माहौल बना रहे, तो आपसी मतभेद भी आसानी से सुलझ जाते हैं। "हंसने-हंसाने" का एक और महत्वपूर्ण पहलू यह है कि यह हमारे व्यक्तित्व को आकर्षक बनाता है। जो व्यक्ति हमेशा मुस्कुराता रहता है, वह दूसरों को सहज ही अपनी ओर आकर्षित करता है। ऐसे लोग सामाजिक रूप से अधिक प्रिय होते हैं और उनके मित्रों की संख्या भी अधिक होती है। इसके विपरीत, जो लोग हमेशा गंभीर या उदास रहते हैं, वे अक्सर अकेलापन महसूस करते हैं। इसके अलावा, हंसी जीवन की कठिनाइयों से निपटने का एक सशक्त साधन भी है। जब हम किसी समस्या का सामना हंसते हुए करते हैं, तो वह समस्या उतनी कठिन नहीं लगती। हंसी हमें मानसिक रूप से मजबूत बनाती है और सकारात्मक सोच विकसित करती है। हंसी हमें सिखाती है कि हर परिस्थिति में आशा और उत्साह बनाए रखना चाहिए।

अंततः, यह कहा जा सकता है कि ३हंसना और हंसाना३ जीवन को खुशहाल बनाने की कुंजी है। यह न केवल हमारे स्वास्थ्य और व्यक्तित्व को निखारता है, बल्कि हमारे संबंधों को भी मजबूत बनाता है। इसलिए हमें अपने जीवन में हंसी को महत्व देना चाहिए और प्रयास करना चाहिए कि हम स्वयं भी मुस्कुराएं और दूसरों को भी मुस्कुराने का अवसर दें। हंसना - हंसाना हो एक मुस्कान किसी के दिन को सफल बना सकती है और यही जीवन की सच्ची सफलता है, तो..... हंसों और हंसाओ

गर्मियों में फल खाना फायदेमंद

- **शिवांक चतुर्वेदी**, भोपाल

गर्मियों में फल खाने से डिहाइड्रेशन से बचाव होता है व शरीर को थकान व कमजोरी से दूर रखते हैं। धरती का सबसे इंटेलिजेंट ब्रेन है नेचर यानी प्रकृति। यह मौसम के हिसाब से सर्वाइवल के लिए फल-सब्जियां उगाता है। गर्मियों में तापमान अधिक होने कारण शरीर से पसीना ज्यादा निकलता है तो डिहाइड्रेशन का रिस्क बढ़ जाता है। डिहाइड्रेशन से बचाने के लिए प्रकृति इस मौसम में पानी और इलेक्ट्रोलाइट्स से भरपूर फल-सब्जियां उगाती है। ये फल जरूरी विटामिन, मिनरल्स और एंटीऑक्सिडेंट्स से भरपूर होते हैं। इससे इम्यूनिटी मजबूत होती है और शरीर एनर्जेटिक रहता है। गर्मियों में शरीर से पसीने के जरिए पानी, इलेक्ट्रोलाइट्स और जरूरी पोषक तत्व बाहर निकलते हैं। इसदे डिहाइड्रेशन, कमजोरी और थकान हो सकती है। फल नेचुरल सपोर्ट सिस्टम की तरह काम करते हैं।

ज्यादा गर्मी में शरीर जल्दी थकता है। फल शरीर को हाइड्रेट करते हैं और एनर्जी देते हैं। ये गर्मी से बचाने में भी अहम भूमिका निभाते हैं। टेम्परेचर ज्यादा होने पर शरीर को ज्यादा पोषण, पानी और एनर्जी की जरूरत होती है। फल इसकी पूर्ति में मदद करते हैं। ज्यादातर फल पानी से भरपूर होते हैं और शरीर का तापमान बैलेंस रखते हैं। तरबूज, खरबूज और खीरा कूलिंग इफेक्ट देते हैं। इससे हीट स्ट्रेस कम होता है और शरीर तरोताजा महसूस करता है। इनमें 70–90% तक पानी होता है। इनमें मौजूद नेचुरल शुगर और मिनरल्स शरीर में फ्लूइड बैलेंस बनाए रखते हैं। नियमित रूप से फल खाने से–

* हाइड्रेशन में मदद मिलती है।
* स्किन हेल्दी रहती है।
* थकान व सिरदर्द जैसी समस्याएं कम होती हैं।

कई ऐसे हाई वाटर कंटेंट वाले फल हैं, जो हाइड्रेशन में मदद करते हैं।

तरबूज और खरबूज जैसे फलों में भरपूर मात्रा में पानी होता है, लेकिन ये पानी का विकल्प नहीं है। ये फल शरीर को हाइड्रेट रखने में मदद जरूर करते हैं, लेकिन शरीर की रोज की जरूरत पूरी करने के लिए सादा पानी पीना जरूरी है। आमतौर पर एक स्वस्थ्य व्यक्ति को रोजाना 8–10 गिलास (2.5–3 लीटर) पानी पीना चाहिए। फल रिप्लेसमेंट नहीं सप्लीमेंट की तरह काम करते हैं। ऐसे फल सबसे ज्यादा पौष्टिक होते हैं, जिनमें पानी के साथ विटामिन, मिनरल्स और एंटीऑक्सिडेंट्स भी हो। डायबिटिक लोगों को फल संतुलन में खाना चाहिए, क्योंकि आम, केला, अंगूर जैसे फलों में नेचुरल शुगर ज्यादा होती है। इसलिए इन्हें डॉक्टर की सलाह से खाएं। गर्मियों में गेहूं, जौ, चने व गेहूँ चने का सत्तू भी खाया जाता है। यह बहुत गुणवर्धक व पौष्टिक होता है। उपरोक्त मिक्स पाउडर को पानी व शक्कर के साथ मिलाकर व नमकीन के रूप में भी खाया जाता है।

इस मौसम में कम चटपटा भोजन खाना श्रेष्ठकर होता है। अत्यधिक नमक खाने से वह चटपटा भोजन खाने से बचना चाहिए। खाने में नमक अधिक खाने से प्यास अधिक लगती है। जिससे पानी का सेवन अधिक कर होता है। लो ग्लाइसेमिक इंडेक्स (GI) वाले फल जैसे सेब, अमरूद, नाशपाती और संतरा खा सकते हैं। लेकिन इन्हें भी सीमित मात्रा में ही खाएं।

सब्जियों का मठाधीश -आलू

- **श्रीमती उषा चतुर्वेदी**, भोपाल

मैं सब्जियों का राजा कहलाता हूँ, सदा चालू रहता हूँ, मैं ना चलूं तो रसोईघर ठप्प, घर के आधे बच्चों के मुँह फूले हुए रहेंगे कारण जब उनका प्यारा दोस्त ही उन्हें उपलब्ध नहीं होगा तो उनका पेट कैसे भरेगा और मैं भी इन्हें नन्हे मुन्नों के साथ प्रसन्न रहता हूँ कारण जब मैं इनकी थाली में होता हूँ तब इनकी चेहरे की प्रसन्नता देखता रहता हूँ। छोटे मुन्नू की तो फरमाइश हमेशा रहती है मम्मी आलू कचालू बना दो। मुझे आलू का भर्ता खाना है, और मुझे दूसरी सब्जी नहीं चाहिए उस समय मैं फूल कर कुप्पा हो जाता हूँ। अपनी प्रशंसा से सुनकर कौन प्रसन्न नहीं होगा।

जी हाँ, मैं आलू हूँ। वनस्पति विज्ञान के अनुसार मैं एक तना हूँ, लेकिन वास्तविक जीवन में मैं एक कंद हूँ। मैं अपने को बड़ा सौभाग्यशाली मानता हूँ, भारत माता मुझे अपनी कोख में रखती है और मेरा पोषण कर सुरक्षित बाहर निकालती है। मैं शताब्दियों से यहाँ भारत में हूँ और अब तो मैं भारत को ही अपना जन्म भूमि मानता हूँ। आप कहेंगे कैसी बात कर रहा है? सदियों से यहाँ है, भारत वासी का सबसे प्यारा है तो जन्म भूमि कहाँ की होगी?

मेरे बाबा मुझे बताया करते थे

मेरी उत्पत्ति का मूल स्थान दक्षिणी अमेरिका है 16 वीं शताब्दी में पुर्तगाली यूरोप से भारत लाए थे, व्यापार करने हेतु मैं दिन पर दिन बढ़ता गया उसके बाद बादशाह जहांगीर के कार्यकाल में मेरा जम के उपयोग हुआ और मैं फला फूला। आज भी विश्व में कितने देश हैं सारे देशों में मेरा प्राथमिकता से उपयोग होता है। यदि पैदावार की दृष्टि से देखा जाए चीन और रूस के बाद आज भारत विश्व में तीसरा स्थान पर है मेरी उपज के बारे में। सब्जियों का राजा होने के साथ-साथ खाद्य वस्तुओं में सबसे अधिक लोकप्रिय हूॅं। छोटे से बड़े अमीर से गरीब सभी की आवश्यकतायें पूरी करता हूँ। यदि थोड़ा सा मुझ से दूरी बनाने का प्रयत्न करते हैं,तो वह मधुमेह के रोगी। लेकिन बिल्कुल दूरी वह भी मुझसे नहीं बना पाते। आलू के भजिए, आलू के पराठे, आलू की कचौड़ी जब गरमा गरम सामने आती है तो सभी लोग चटनी के साथ चटकारे लेकर खाते है।

जैन बंधु मुझे चौमासे में तो नहीं खाते मगर आजकल की नई पीढ़ी मुझसे लगाव रखने लगी है। जैसे जिन घरों में प्याज लहसुन का प्रयोग नहीं होता और यदि बच्चा खाना चाहता है तो वह खरीद कर लाई हुई अपनी प्रिय वस्तु को छुपा कर रखता है, ताकि लोगों की नजर ना पड़े। मैं अपनी शरीर की रचना के बारे में भी ज्यादा कुछ नहीं बोल सकता कोई सहोदर मेरा लम्बा कोई सहोदर मेरा गोल अनुज के ऊपर छोटी सी कुबढ़ भी निकली होती है। हम जुड़वा भी मिल जाते हैं लेकिन हमारे जुड़वा सहोदर संख्या की थोड़ी कम है। सभी मेरे सहोदर जुड़वा भाइयों से थोड़ी मन में जलन रखते। कारण जुड़वा होते ही वह शंकर जी की शरण में भेज दिए जाते हैं। उनका यह लोक परलोक दोनों सुधर जाता है।

मेरी अपनी एक अलग राम कहानी है। मैं जहाँ पैदा होता हूँ वहाँ के धरती माता मुझे अपने गर्भ में तो रखती है लेकिन मैं ऊपर से बिल्कुल ही नहीं दिखाई देता लोग समझ ही नहीं पाते यह किस चीज के पौधे हैं। धरती के गर्भ में रहकर में पूर्ण रूप से तैयार हो जाता हूँ। उसके बाद ही गर्भ में ही रहता हूँ तो मुझे बहुत ही घुटन महसूस होती। बाहर की दुनियाँ कैसी है। लोग कैसे हैं मैं देखना चाहता हूँ, लेकिन हाय रे नसीब जब घुटन छोड़कर ऊपर आता हूँ शरीर जगह जगह छिला हुआ तथा कभी-कभी तो किसी सहोदर का शरीर का हिस्सा भी कट जाता है । इतने कष्ट सहने के बाद भी जब आता हूँ खेतों में डेरियाँ लगा कर रख दिया जाता हूँ। बहुधा दो से 3 दिन वहीं खुले में पड़ा रहता हूँ, गौ माता का भोजन भी बन जाता हूँ, 2 दिन बाद बोरों में भर दिया जाता हूँ। बोरो के अन्दर छटपटाहट होती है इतने ज्यादा उसमें मेरे बहन भाई रहते हैं कि सांस लेना मुश्किल हो जाता है। भला हो उस वैज्ञानिक का जिसने शीत ग्रह बनाए और हम लोगों को उस ठंडे कमरे के अन्दर रख दिया जाता है। एक कमरे के अंदर लगता है पूरा वंश ही हमारा रख दिया जाता है। गर्मी में तो ठीक है ठंडक में मजा आता है, लेकिन सर्दी के दिनों में ठंड के कारण नीला पड़ जाता हूँ, लेकिन मुझे निकालना ही नहीं जाता जब बाजार में तेजी आएगी तभी हम निकाले जाते हैं।

शीत ग्रह में रहते रहते वही की आदत पड़ जाती है बाहर का कोलाहल प्रदूषण मेरे स्वास्थ्य को भी खराब कर देता है। तब लोग हम लोगों को छोड़कर हमारे दूसरे परिवारों की तरफ चले जाते हैं। मैं स्वास्थ्यवर्धक हूँ, पर मेरा उपयोग करना लोगों को आना चाहिए अधिकतर लोग मुझे उबालकर प्रयोग करते हैं। उबालने पर मुझे बहुत कष्ट होता है। मगर मजबूर हूँ, ईश्वर ने मुझे दूसरे के हित के

लिए ही बनाया है। मेरा आप सभी लोगों से आग्रह है यदि मुझे कच्चे रूप में प्रयोग किया जाए तो स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभ देता हूँ। मेरे छिलके के नीचे सारे तत्व रहते हैं जो हानिकारक नहीं होते हैं। अति हर चीज की बुरी होती है। जो सिर्फ मेरा ही सेवन करते हैं वह बड़े पेट वाले सेठ जी जैसे हो जाते हैं, मैं घरेलू डॉक्टर हूँ सर्वप्रथम तो मैं स्कर्वी जैसे रोग को खत्म करता हूँ। मेरे छिलके के नीचे आंतों में सड़न रोकने की प्रक्रिया तेजी से होती है, क्योंकि मैं पाचन में सहायक हूँ, इसलिए कब्ज, पथरी में लाभदायक हूँ। भोजन करने से पहले यदि दो चम्मच मेरा कच्चा रस निकालकर पी लिया जाए तो बहुत लाभदायक होता है। प्रायः देखा जाता है महिलाएं अधिकतर गठिया रोग से पीड़ित हो जाती उनके घुटने दर्द करते हैं बेचारी हमेशा लंगड़ा लंगड़ा कर घर का काम करती रहती है। मैं उन्हें बताना चाहता हूं मैं गठिया रोग में भी लाभदायक हूं। पर काम एक करना पड़ेगा मेरा कच्चा रस निकालकर आपको निमित्त थोड़ा–थोड़ा पीना पड़ेगा।

आजकल की जीरो कमर वाली

नारीयां मुझे खाना पसंद नहीं करती, वजन बढ़ जाएगा। मगर मैं उनकी भी चिंता करता हूं उनके चेहरे पर जो दाग धब्बे आ जाते हैं उसमें यह मुझे घिसकर लगाया जाए दाग धब्बे तो दूर करूंगा साथ में उनके रंग में भी निखार लाऊंगा। एक उम्र के बाद चेहर पर झुर्रियां आने लगती झुर्रियों को कम करने में भी सहायक हूं शर्त वही घिसकर में मुझे चेहरे पर लगाओ।

उई माँ जल गई – यह आवाज अक्सर रसोई से सुनाई पड़ती है। जले हुए स्थान पर मुझे कच्चा घिस कर लगाओ ठंडक के साथ में कितना आराम देता हूँ। क्योंकि मेरे अन्दर सबसे ज्यादा स्टार्च है। स्टार्च के साथ आयरन का अच्छा स्रोत हूँ विटामिन ए, बी, सी भी उपलब्ध कराता हूँ। मेरे अंदर एंटी ऑक्साइड भी होता है। जिससे मैं शरीर को सुरक्षित रखता हूँ। मेरे अन्दर इतनी खूबियाँ हैं फिर मुझे क्यों ना लोग अपनाये।

यात्रा में जाना हो तो मैं उनके भोजन की प्राथमिकता होता हूँ। जरा सोचिए आपको बहुत तेज भूख लगी सामने वाली सीट पर बैठे व्यक्ति ने अपना टिफिन खोला सुखी सब्जी आलू की और पूरियाँ देखकर क्या आपका मन नहीं ललचायेगा। मैं महीनों खराब नहीं होता मगर मैं अपने से ज्यादा प्याज को सौभाग्यशाली मानता हूँ, उसे इकट्ठा खरीद कर लो फैला कर रखते हैं और बीच–बीच में स्वास्थ्य की खबर लेते रहते हैं लेकिन मुझे तो बोरों में भरकर रख दिया जाता है यदि मेरे साथी की तबीयत खराब हो गई तो सबको वह रोग उड़कर लग जाता है। क्यों देखें वह लोग मुझे जानते हैं आलू इतनी जल्दी खराब नहीं होता। मैं बहु उपयोगी हूँ, मुझे प्रिजर्व करके रखने के लिए, पापड़ के चिप्स बनाकर और मुझे सुखा देते हैं, मैं धूप में सूखता रहता हूँ, लेकिन किसी को मेरे ऊपर दया नहीं आती जितना ज्यादा सुखाए उतना अच्छा मैं सोकर कभी–कभी काला पड़ जाता हूँ। तो गृहणी की उपेक्षा का शिकार हो जाता हूँ। लेकिन मुझे इस बात का संतोष है कि मैं जो लोग व्रत करते हैं उनका पेट भरने के काम आता हूं नहीं तो वह विचारे भूखे ही रहे कहीं ना कहीं थोड़ा सा पुण्य प्राप्त कर लेता हूँ। पाठकों मेरी कई उपजातियां भी हैं जैसे कुफरी गंगा कुफरी मोहन ।

कुफरी मोहन इतनी मजबूत है किसके ऊपर पाले का प्रभाव नहीं पड़ता। कुफरी गंगा में सिर्फ 20 परसेंट पानी की खपत होती है।

मैंने अपनी आत्मकथा आपके सामने रखी अंत में बच्चों के लिए भी कुछ कहना चाहता हूँ। बच्चों को चित्रकला में मुझे बनाना सबसे सरल लगता है। चाहे गोल बनाओ, लंबा बनाओ आड़ा, तिरछा, टेढ़ा मेढ़ा, तिकोना क्योंकि मैं हर प्रकार की शक्ल में उपलब्ध होता हूँ। रंग भी कोई खास नहीं होती।

मैं सभी का हितकारी सभी का हितेषी, सभी का प्यारा आलू हूं। बहुत–बहुत धन्यवाद मेरे अपने वंश के 500 जातियां या गोत्र है क्योंकि मेरा परिवार तेजी से बढ़ रहा है ताकि दुनिया में आया हूं तो कुछ कर सकूं अस्तित्व मेरा समाप्त हो जाए लेकिन लोगों की जरूरत है अवस्थाएं पूरी कर सकूं। मैं वसुदेव कुटुंबकम का अनुयाई हूं।

आपसे मुलाकात आपकी रसोई में होगी।

आयकर अधिनियम 2025 का जीवन पर वित्तीय प्रभाव

- **निखिल चतुर्वेदी**, लखनऊ

वर्तमान समय में आर्थिक योजनाओं और व्यक्तिगत वित्त प्रबंधन में आयकर कानूनों की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण हो गई है। आयकर अधिनियम 2025 के अंतर्गत सरकार ने कर व्यवस्था को सरल, पारदर्शी और अधिक तर्कसंगत बनाने का प्रयास किया है, जिसका सीधा प्रभाव मध्यम वर्गीय परिवारों के दैनिक जीवन और वित्तीय निर्णयों पर पड़ता है। आयकर अधिनियम 2025 की एक प्रमुख विशेषता है—नई कर व्यवस्था (New Tax Regime) को अधिक आकर्षक बनाना। इसमें कर दरों को अपेक्षाकृत कम रखा गया है, लेकिन अधिकांश छूट और कटौतियों को सीमित कर दिया गया है। इससे करदाताओं को यह विकल्प मिलता है कि वे सरल कर प्रणाली अपनाएं या पुरानी व्यवस्था में उपलब्ध छूटों का लाभ उठाएं। व्यावहारिक जीवन में इसका अर्थ है कि अब हर व्यक्ति को अपनी आय, निवेश और खर्च के आधार पर सोच-समझकर कर व्यवस्था का चयन करना होगा।

दूसरा महत्वपूर्ण पहलू है—डिजिटल लेन-देन को बढ़ावा। सरकार ने नकद लेन-देन को कम करने और डिजिटल भुगतान को प्रोत्साहित करने के लिए कई प्रावधान किए हैं। इसका लाभ यह है कि लेन-देन अधिक पारदर्शी हो जाते हैं और कर चोरी की संभावना कम होती है। आम व्यक्ति के लिए यह सुविधा और सुरक्षा दोनों प्रदान करता है, साथ ही वित्तीय अनुशासन को भी मजबूत करता है। आयकर अधिनियम 2025 में मानक कटौती (Standard Deduction) और कुछ विशेष छूटों को बनाए रखते हुए करदाताओं को राहत देने का प्रयास किया गया है। इससे नौकरीपेशा वर्ग को सीधा लाभ मिलता है और उनकी कर देनदारी कम होती है। इसके अतिरिक्त, वरिष्ठ नागरिकों के लिए ब्याज आय पर छूट और स्वास्थ्य संबंधी खर्चों में राहत जैसे प्रावधान भी उनके आर्थिक बोझ को कम करने में सहायक हैं।

इस अधिनियम का एक बड़ा प्रभाव निवेश के व्यवहार में परिवर्तन के रूप में देखा जा सकता है। पहले लोग केवल कर बचाने के उद्देश्य से निवेश करते थे, लेकिन नई व्यवस्था में छूट सीमित होने के कारण अब निवेश का उद्देश्य दीर्घकालिक लाभ और वित्तीय सुरक्षा बनता जा रहा है। इससे लोग अधिक सोच-समझकर और योजनाबद्ध तरीके से निवेश करने लगे हैं।

व्यावहारिक जीवन में इसका एक और महत्वपूर्ण प्रभाव है—वित्तीय योजना बनाने की आवश्यकता। अब केवल आय अर्जित करना पर्याप्त नहीं है, बल्कि उसे सही तरीके से प्रबंधित करना भी जरूरी हो गया है। बजट बनाना, खर्चों पर नियंत्रण रखना और नियमित बचत करना—ये सभी आदतें आयकर कानूनों के प्रभाव से और अधिक महत्वपूर्ण हो गई हैं।

हालांकि, कुछ लोगों के लिए नई कर व्यवस्था में छूटों की कमी प्रारंभ में चुनौतीपूर्ण लग सकती है, विशेषकर उन लोगों के लिए जो पहले विभिन्न योजनाओं में निवेश कर कर लाभ लेते थे। लेकिन दीर्घकाल में यह प्रणाली सरलता और पारदर्शिता को बढ़ावा देती है, जिससे कर प्रणाली अधिक समझने योग्य बनती है। अंततः, आयकर अधिनियम 2025 केवल एक कानूनी दस्तावेज नहीं, बल्कि एक ऐसा मार्गदर्शक है जो हमें बेहतर वित्तीय व्यवहार अपनाने के लिए प्रेरित करता है। यदि हम इसके प्रावधानों को समझकर अपनी आय, बचत और निवेश की सही योजना बनाएं, तो न केवल कर भार को कम कर सकते हैं, बल्कि एक सुरक्षित और संतुलित आर्थिक जीवन भी जी सकते हैं।

रामायण -एक जीवन

- कनक चतुर्वेदी, कोलकाता

रामायण केवल एक धार्मिक ग्रंथ ही नहीं, बल्कि जीवन जीने की एक व्यावहारिक मार्गदर्शिका भी है। इसमें वर्णित चौपाइयाँ और प्रसंग मानव जीवन के हर पहलू—नैतिकता, संबंध, कर्तव्य, नेतृत्व और संयम—को सरल भाषा में समझाते हैं। रामचरितमानस का सबसे बड़ा संदेश है—धर्म और मर्यादा का पालन। भगवान राम का चरित्र हमें सिखाता है कि विपरीत परिस्थितियों में भी अपने कर्तव्यों से विमुख नहीं होना चाहिए। जैसे एक प्रसिद्ध चौपाई है—

"रघुकुल रीति सदा चली आई।
प्राण जाए पर वचन न जाई॥"

इसका अर्थ है कि सत्य और वचन की रक्षा के लिए यदि प्राण भी त्यागने पड़ें तो पीछे नहीं हटना चाहिए। आज के जीवन में यह सिद्धांत हमें ईमानदारी और विश्वास बनाए रखने की प्रेरणा देता है। पारिवारिक जीवन में रामचरितमानस का विशेष महत्व है। इसमें भाई-भाई, पति-पत्नी और माता-पिता के संबंधों का आदर्श चित्रण है। राम और भरत का प्रेम हमें त्याग और समर्पण की भावना सिखाता है। भरत का यह भाव—राजसिंहासन को ठुकराकर राम की खड़ाऊँ को राजगद्दी पर रखना—आज के स्वार्थी युग में निस्वार्थ प्रेम का उदाहरण है।

सामाजिक जीवन में भी यह ग्रंथ मार्गदर्शन करता है। तुलसीदास जी कहते हैं—

"परहित सरिस धर्म नहि भाई।
पर पीड़ा सम नहि अधमाई॥"

अर्थात दूसरों का भला करने से बड़ा कोई धर्म नहीं और दूसरों को कष्ट देने से बड़ा कोई पाप नहीं। यह शिक्षा आज के समाज में सहयोग, सेवा और सहानुभूति की भावना को मजबूत करती है।

रामचरितमानस हमें नेतृत्व और प्रशासन की भी शिक्षा देता है। रामराज्य का वर्णन एक आदर्श शासन प्रणाली का प्रतीक है, जहाँ न्याय, समानता और सुख-शांति का वातावरण होता है। यह आज के नेताओं और प्रशासकों के लिए एक आदर्श मॉडल प्रस्तुत करता है। व्यक्तिगत जीवन में संयम और धैर्य का महत्व भी इस ग्रंथ में बताया गया है। कठिन परिस्थितियों में भी शांत और संतुलित रहना ही सफलता का मार्ग है। सीता जी का धैर्य और हनुमान जी की भक्ति हमें सिखाती है कि विश्वास और समर्पण से हर बाधा पार की जा सकती है।

अंततः, रामचरितमानस हमें यह सिखाता है कि जीवन में सफलता केवल भौतिक साधनों से नहीं, बल्कि नैतिक मूल्यों और अच्छे आचरण से प्राप्त होती है। यदि हम इसकी शिक्षाओं को अपने दैनिक जीवन में अपनाएँ, तो हमारा जीवन अधिक संतुलित, सुखी और सार्थक बन सकता है। इस प्रकार, रामचरितमानस केवल पढ़ने का ग्रंथ नहीं, बल्कि जीवन जीने का मार्ग है, जो हर व्यक्ति को एक श्रेष्ठ इंसान बनने की प्रेरणा देता है।

सार्वजनिक विनम्र अपील* (21.04.2026)

सम्मानीय बन्धुवर/बहिन जी

सादर पालागन

सजातीय बान्धवों को एक सांकेतिक सहयोग राशि रु. 24000/- वार्षिक (रु. 2000/ - प्रति माह के अनुसार) से विगत कई वर्षों से श्री माथुर चतुर्वेदी महासभा द्वारा समाजहित के लिए बांधवों के अमूल्य सहयोग से अन्नपूर्णा एवं छात्रवृत्ति सहायता अपने ही समाज के 46 परिवारों के मध्य प्रदान की जा रही है।

वर्तमान में यह सहायता राशि त्रैमासिक अप्रैल, जुलाई,अक्टूबर तथा जनवरी के प्रथम सप्ताह सीधे उनके बैंक खाते हस्तांतरित की जा रही है। वित्तीय वर्ष 2026-27 की प्रथम किश्त 28 मार्च 2026 (अप्रैल/मई/जून 26) की राशि लाभार्थियों के खाते में प्रेषित की जा चुकी है। सहयोग राशि Rs. 2,56,200/- लाभार्थियों के बैंक खातों में सीधे भेजी जाती है। सहयोग देने वाले बांधवों के नाम तथा उनके द्वारा प्रदत्त सहयोग राशि :- 1.प्रदीप जी, चंडीगढ़ : 5100

कुल प्राप्त सहयोग राशि योग : Rs. 5100=00

इस पुण्य कार्य में सहयोग के लिए सादर आग्रह है। सभी से बांधव तथा बहनों से करबद्ध निवेदन है कि इस पुण्य कार्य में खुले हृदय से सहयोग देने की कृपा करें।

राशि स्थानातंरण के बाद उस राशि की सूचना निम्न नंबर पर अपने दूरभाष तथा email के साथ भेजने की कृपा करें ।

निवेदक

शशांक चतुर्वेदी, मंत्री

श्री माथुर चतुर्वेदी महासभा

9826086879

तनाव से मुक्ति

- डॉ मनोज चतुर्वेदी, लखनऊ

आयुर्वेद में शिरोधारा एक अत्यंत महत्वपूर्ण और प्रभावशाली उपचार विधि मानी जाती है। यह पंचकर्म चिकित्सा की प्रमुख प्रक्रियाओं में से एक है, जिसका उद्देश्य शरीर, मन और आत्मा के संतुलन को बनाए रखना है। "शिरोधारा" शब्द दो भागों से मिलकर बना है—'शिरो' अर्थात सिर और 'धारा' अर्थात निरंतर प्रवाह। इस उपचार में औषधीय तेल, घी, दूध या काढ़े को एक निश्चित ऊँचाई से लगातार रोगी के मस्तक (विशेष रूप से आज्ञा चक्र या ललाट) पर प्रवाहित किया जाता है। शिरोधारा की प्रक्रिया अत्यंत शांतिपूर्ण और आरामदायक होती है। इसमें रोगी को लकड़ी के विशेष द्रोणी (टेबल) पर लिटाया जाता है और उसके माथे पर एक पात्र से नियंत्रित गति में तरल पदार्थ की धारा बहाई जाती है। यह प्रक्रिया लगभग 30 से 45 मिनट तक चलती है। प्रायः एक बार में पांच – सात बैठक होती हैं।उपचार के लिए उपयोग किए जाने वाले द्रव का चयन रोगी की प्रकृति (वात, पित्त, कफ) और रोग के अनुसार किया जाता है। शिरोधारा के अनेक लाभ हैं। यह मानसिक तनाव, चिंता, अनिद्रा, सिरदर्द और माइग्रेन जैसी समस्याओं में अत्यंत प्रभावी माना जाता है। यह मस्तिष्क को शांति प्रदान करता है और तंत्रिका तंत्र को संतुलित करता है। नियमित शिरोधारा से नींद की गुणवत्ता में सुधार होता है और मानसिक स्पष्टता बढ़ती है। इसके अतिरिक्त, यह बालों के स्वास्थ्य के लिए भी लाभकारी है तथा बालों के झड़ने और रूसी की समस्या को कम करने में सहायक होता है।

आधुनिक जीवनशैली में बढ़ते तनाव और मानसिक दबाव के कारण शिरोधारा का महत्व और भी बढ़ गया है। यह न केवल एक उपचार विधि है, बल्कि एक प्रकार की ध्यानात्मक प्रक्रिया भी है, जो व्यक्ति को गहरे स्तर पर विश्राम और संतुलन प्रदान करती है। इसके प्रभाव से शरीर में हार्मोनल संतुलन सुधरता है और संपूर्ण स्वास्थ्य में सकारात्मक परिवर्तन आता है। अंततः, शिरोधारा आयुर्वेद की एक प्राचीन लेकिन अत्यंत प्रासंगिक चिकित्सा पद्धति है, जो प्राकृतिक तरीके से शरीर और मन को स्वस्थ रखने में सहायक है। नियमित और विशेषज्ञ की देखरेख में किया गया शिरोधारा उपचार व्यक्ति के जीवन में नई ऊर्जा और संतुलन ला सकता है।।

अप्रैल फूल

- श्रीमती चित्रा चतुर्वेदी

आज हमें शादी में था जाना
बर्फी लड्डू जी भर था खाना

जरी काम की साड़ी पहनी
ऊंची हिल की सैंडल पहनी

टॉप नॉट का जूड़ा बनाया
बड़े से झुमके कानों में पहने

शादी थी एक खास मित्र की
जो बचपन से साथ थी मेरे

गिफ्ट न कोई सूझ रहा था
लिफाफा आँखों में घूम रहा था

लिफाफे पर लिखी कामनायें
अपना नाम भी लिख ही डाला

शादी में बहुत देर हो रही
जल्दी जल्दी घर से निकले

उसको देकर वही लिफाफा
पार्टी में खूब मजे उड़ाये

घर आकर शांति से बैठे
एक बात याद थी आयी
हमने पैसे ना रखे थे
खाली लिफाफ़ा दे कर आये
जल्दी से मोबाइल घुमाया
दोस्त ने हम से हँस कर पूछा
दिसम्बर में ही तुमने हमको
अप्रैल फूल खूब बनाया

गोंद कतीरा से स्वस्थ के फायदे

- शिविका चतुर्वेदी, जयपुर

बेनिफिट्स गर्मी में इसके लाभ निम्नानुसार हैं यह शरीर को ठंडा रखता है, व फाइबर से भरपूर रखता है। गर्मियों में शरीर को ठंडा और एनर्जेटिक बनाए रखना चैलेंजिंग होता है। इसके लिए लोग तरह-तरह के ड्रिंक्स और फूड का सहारा लेते हैं, लेकिन बाजार के शुगरी और कैफीन युक्त ड्रिंक्स सेहत को नुकसान पहुंचा सकते हैं। हालांकि प्रकृति ने कुछ ऐसी चीजें दी हैं, जो गर्मी के मौसम में हमारे शरीर को ठंडा रखने में मदद करती हैं।

इन्हीं में से एक गोंद कतीरा है। यह एस्ट्रागलस (Astragalus) प्रजाति के पौधों से निकाला जाता है। आयुर्वेद में सदियों से इसका इस्तेमाल शरीर को ठंडा रखने और पाचन सुधारने के लिए किया जाता रहा है। रिसर्च जर्नल ऑफ फार्माकोलॉजी एंड फार्माकोडायनामिक्स (RJPPD) की स्टडी के मुताबिक, गोंद कतीरा गर्मियों में शरीर को नेचुरली कूल रखता है। यह हीट–संबंधी समस्याओं से बचाने में भी कारगर है।

वहीं नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन में पब्लिश स्टडी के मुताबिक, गोंद कतीरा में एंटी– माइक्रोबियल और इम्यून सपोर्टिव गुण होते हैं। इसलिए गोंद कतीरा के स्वस्थ संबंधित लाभ की बात करेंगे व साथ ही जानेंगे कि गोंद कतीरा में कौन–कौन से पोषक तत्व होते हैं? इसे खाने का सही तरीका क्या है?

गोंद कतीरा क्या होता है?

* गोंद कतीरा एक प्राकृतिक गोंद (रेजिन) है।
* एस्ट्रागलस प्रजाति के पौधों की जड़ों और छालों से निकाला जाता है।
* यह सफेद या हल्के पीले क्रिस्टल जैसा होता है।
* पानी में भिगोने पर जेली जैसा बन जाता है।

इसमें सॉल्यूबल फाइबर भरपूर होता है।

इसलिए इसे शरीर को ठंडा रखने और पाचन सुधारने के लिए इस्तेमाल किया जाता है। दुनिया में सबसे ज्यादा गोंद कतीरा ईरान में होता है।

गोंद कतीरा में कौन–कौन से पोषक तत्व होते हैं ?

इसमें डाइटरी फाइबर के अलावा कुछ और भी पोषक तत्व होते हैं।

गोंद कतीरा के स्वास्थ्य संबंधित लाभ क्या हैं?

गोंद कतीरा की तासीर ठंडी होती है, जिससे यह शरीर का तापमान संतुलित रखता है।

यह पानी सोखकर जेली जैसा बन जाता है, जिससे हाइड्रेशन में मदद करता है। इसमें नेचुरल प्रीबायोटिक गुण पाचन तंत्र को सपोर्ट करते हैं।

गोंद कतीरा हमेशा गर्मी के मौसम में ही क्यों खाया जाता है?

गोंद कतीरा पारंपरिक रूप से नेचुरल कूलेंट है। पानी में भिगोने पर यह जेली जैसा बन जाता है और शरीर को ठंडक देता है। इसे शरबत या दूध में मिलाकर लेने से डिहाइड्रेशन, कमजोरी और कब्ज से राहत मिलती है। इसलिए इसे गर्म मौसम में खाया जाता है।

गोंद कतीरा खाने का सही तरीका क्या है?

इसे रात में 1 गिलास पानी में 1 चम्मच गोंद कतीरा डालकर छोड़ दें। सुबह तक यह फूलकर मुलायम जेल जैसा हो जाएगा। इसे शरबत, दूध, दही, नींबू पानी या स्मूदी में मिलाकर ले सकते हैं। लड्डू में भी मिला सकते हैं। गोंद कतीरा बिना भिगोए न खाएं। यह बहुत सख्त होता है। सूखा खाने पर गले में फंस सकता है।

गोंद कतीरा असली है या नहीं, ये कैसे पता करें?

कुछ आसान तरीकों से इसकी पहचान की जा सकती है। यह पारदर्शी या हल्के पीले क्रिस्टल जैसा दिखता है। इसमें कोई स्मेल या स्वाद नहीं होता है। अगर पूरी तरह सफेद या मिट्टी के जैसा है तो मिलावटी हो सकता है। पानी में 6–8 घंटे भिगोने पर यह फूलकर जेली जैसा बन जाता है।

अगर यह न फूले या पानी में घुल जाए तो मिलावट की आशंका है।

बाजार से गोंद कतीरा खरीदते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?

गोंद कतीरा खरीदते समय कुछ बातों का ध्यान रखें

यह पारदर्शी या हल्के पीले रंग का हो। पूरी तरह सफेद और अपारदर्शी न हो। टुकड़े साफ और बिना धूल–मिट्टी के हों। इसमें कोई स्मेल न हो। लेबल, एक्सपायरी डेट और ब्रांड की विश्वसनीयता जांचें।भरोसेमंद विक्रेता से खरीदें। मिलावटी गोंद सही तरह से नहीं फूलता, इसलिए क्वालिटी चेक जरूरी है।

महिला-एक जादूगर

- **निशा चतुर्वेदी**, नोएडा

क्या कभी किसी ने यह अध्ययन किया है कि महिलाओं की बुद्धिमत्ता कितनी होती है ?? भारत के घर-घर में जो सुबह-दोपहर-शाम, सोमवार से रविवार, रोज़-रोज़, सालों-साल बनने वाला रोटी–सब्जी–दाल–चावल–सलाद–चटनी आदि, और लड्डू–चिवड़ा–मिठाइयाँ–पकवान आदि तैयार होते हैं, उन्हें बनाने वाली महिलाओं की बुद्धिमत्ता कितनी होती है—क्या कभी किसी ने इसका अध्ययन किया है ??

सच कहें तो, इस बुद्धिमत्ता को मापने का कोई यंत्र प्रकृति ने बनाया ही नहीं!!

क्योंकि यह इतनी विशाल, इतनी गहरी और इतनी सूक्ष्म होती है कि इसे मापने की क्षमता इंसान में ही नहीं है !!

रसोईघर सिर्फ बर्तन–भांडे नहीं होता] वह तो एक चलती–फिरती प्रयोगशाला है !!

तड़के में तेल कितना? राई कब चटकनी चाहिए? हल्दी कितनी डालनी है?

— यह तो गणित की कला है !!

गैस कम–ज्यादा, किस चीज़ के लिए झारा? किसके लिए कलछी? कहाँ कढ़ाई और कहाँ पतीला?

— यह तो फिजिक्स है! तापमान का खेल!

पकवान तैयार हुआ है या नहीं, यह कैसे पहचानना?

— यह तो observation की उच्चतम कला है!

एक साथ 4 व्यंजन और वह भी समय पर!

— यह तो मैनेजमेंट की डिग्री है!

दूध उबल रहा है, कुकर की सीटी का टाइमिंग, तेल का तापमान, चाय ठंडी न हो इसकी चिंता

— यह तो multitasking की पराकाष्ठा है !!

नमक, मिर्च, चीनी सिर्फ उँगलियों की चुटकी से नापना!!

— यह तो इनबिल्ट AI है !

मौसम के अनुसार खाना कितने दिन टिकेगा इसका अंदाज़

— यह सिर्फ अनुभव नहीं, एक अलग ही विज्ञान है!

खाना बनाना सिर्फ एक कौशल नहीं

यह प्रेम, जिम्मेदारी और समर्पण—इन तीनों का अद्भुत संगम है।

चाहे शिक्षा न हो,

डिग्री न हो,

अंग्रेज़ी न आती हो

फिर भी रसोई संभालने वाली स्त्री दुनिया के किसी भी मैनेजर से कम नहीं शायद उससे भी अधिक है!

एक दिन बस निष्पक्ष होकर देखिए

अपने बनाए हुए खाने को या घर की स्त्री को—

आपको महसूस होगा कि यह कला रोज़ का कौशल,

रोज़ का त्याग,

और रोज़ का चमत्कार है !!

ताज़ा, गरम, स्वादिष्ट भोजन दिन में तीन बार मिलना

सिर्फ "खाना" नहीं

यह हमारे घर का भगवान का प्रसाद है! इसलिए

खाने से पहले एक बार

प्रकृति द्वारा दी गई इस "रसोई की देवी" का

दिल से आभार ज़रूर मानें।

क्योंकि वह बुद्धिमत्ता, वह सहनशीलता, वह प्रेम की शक्ति

किसी भी परीक्षा में नहीं सिखाई जा सकती!

अयोध्या तीर्थ यात्रा

- रेनू चतुर्वेदी, मैनपुरी

विगत माह जीवन की सबसे पावन यात्रा राम जन्मभूमि मंदिर दर्शन की हुई। वर्षों से सुनती आ रही इस पावन नगरी को देखने और प्रभु श्रीराम के दर्शन करने की उत्कंठा मन में गहराई से बसी हुई थी। अयोध्या पहुंचते ही सबसे पहले जिस स्थान की ओर मेरे कदम बढ़े, वह था भव्य और नव्य रूप में निर्मित रामलला मंदिर। मंदिर का दिव्य स्वरूप, ऊँचे शिखर, और भव्य नक्काशी देखते ही मन श्रद्धा से भर उठा। जैसे ही गर्भगृह में पहुंची और रामलला के बाल रूप के दर्शन किए, आँखें स्वतः ही नम हो गईं। ऐसा लगा जैसे वर्षों की साधना आज पूर्ण हो गई हो। वहां की शांति और आध्यात्मिक ऊर्जा ने मन को एक अलग ही सुकून प्रदान किया! मंदिर परिसर में ही बने नवनिर्मित उपमंदिरों ने भी मन को बहुत आकर्षित किया। भगवान शिव, माता सीता, लक्ष्मण जी और हनुमान जी के सुंदर मंदिरों में जाकर पूजा-अर्चना की। हर मंदिर की वास्तुकला और सजावट अत्यंत मनोहारी थी, जो भारतीय संस्कृति की समृद्धता को दर्शाती है!

इसके बाद मैंने अयोध्या के अन्य प्रसिद्ध मंदिरों का भी दर्शन किया। सबसे पहले मैं हनुमान गढ़ी गई। यहां 76 सीढ़ियां चढ़कर जब हनुमान जी के दर्शन किए, तो मन में अद्भुत शक्ति और उत्साह का संचार हुआ। इसके पश्चात कनक भवन पहुंची, जहां श्रीराम और माता सीता के स्वर्णिम आभूषणों से सजे स्वरूप के दर्शन अत्यंत मोहक लगे! शाम के समय मैं सरयू नदी के तट पर पहुंची, जहां भव्य सरयू आरती का आयोजन होता है।

जैसे ही सूर्य अस्त होने लगा, घाट पर दीपों की रोशनी और मंत्रोच्चार की गूंज से पूरा वातावरण भक्तिमय हो गया! आरती के समय की वह अनुभूति शब्दों में व्यक्त करना कठिन है—ऐसा लगा जैसे स्वयं देवता उस क्षण उपस्थित हों। आरती के बाद सरयू जल में दीप प्रवाहित करते हुए मैंने अपने और अपने परिवार के सुख-समृद्धि की कामना की!

अगले दिन मैंने नागेश्वरनाथ मंदिर और त्रेता के ठाकुर के दर्शन भी किए। इन मंदिरों का ऐतिहासिक और धार्मिक महत्व अत्यंत गहरा है, और यहां की शांति ने मन को भीतर तक स्पर्श किया! पूरी यात्रा के दौरान अयोध्या की स्वच्छता, सुव्यवस्था और श्रद्धालुओं की आस्था ने मुझे बहुत प्रभावित किया। स्थानीय लोगों का व्यवहार भी अत्यंत विनम्र और सहयोगपूर्ण था।

इस यात्रा ने मेरे जीवन में एक नई ऊर्जा और सकारात्मकता का संचार किया। प्रभु श्रीराम के चरणों में बिताए ये पल मेरे हृदय में सदैव बसे रहेंगे। अयोध्या की यह यात्रा मेरे लिए केवल एक तीर्थयात्रा नहीं, बल्कि आत्मिक शांति और जीवन के सच्चे अर्थ को समझने का एक दिव्य अवसर रही !!

तुलनात्मक जीवन से उत्पन्न समस्याएँ एवं समाधान

- सुनंदा चतुर्वेदी, कोलकाता

आज के आधुनिक समाज में "तुलनात्मक जीवन" एक सामान्य प्रवृत्ति बन गई है। व्यक्ति अपने जीवन, सफलता, आय, परिवार, और सामाजिक स्थिति की तुलना दूसरों से करता रहता है। विशेष रूप से सोशल मीडिया के दौर में यह प्रवृत्ति और अधिक बढ़ गई है, जिससे कई मानसिक और सामाजिक समस्याएँ जन्म ले रही हैं।

तुलनात्मक जीवन की सबसे बड़ी समस्या असंतोष है। जब व्यक्ति अपने जीवन की तुलना दूसरों से करता है, तो उसे लगता है कि वह पीछे रह गया है। इससे मन में हीन भावना उत्पन्न होती है और आत्मविश्वास कम होने लगता है। उदाहरण के लिए, यदि कोई व्यक्ति अपने पड़ोसी की आर्थिक स्थिति देखकर स्वयं को कमतर समझता है, तो वह अपनी उपलब्धियों का आनंद नहीं ले पाता। ईर्ष्या और द्वेष से तुलना के कारण व्यक्ति दूसरों की सफलता से जलने लगता है। यह भावना न केवल मानसिक शांति को नष्ट करती है, बल्कि रिश्तों में भी दरार डालती है। परिवार और समाज में आपसी सहयोग के बजाय प्रतिस्पर्धा और कटुता बढ़ने लगती है। तुलनात्मक जीवन से मानसिक तनाव और अवसाद भी बढ़ता है। जब व्यक्ति लगातार यह सोचता रहता है कि वह दूसरों से कम है, तो वह मानसिक रूप से परेशान रहने लगता है। इससे उसकी कार्यक्षमता घटती है और जीवन में नकारात्मकता बढ़ती है। अब यदि समाधान की बात करें, तो सबसे पहले आवश्यक है स्वयं की पहचान और आत्मस्वीकृति। हर व्यक्ति की परिस्थितियाँ, क्षमताएँ और जीवन पथ अलग होते हैं। इसलिए तुलना करने के बजाय अपने गुणों और उपलब्धियों को पहचानना चाहिए। "जो है, उसमें संतोष" का भाव अपनाना अत्यंत आवश्यक है।

समाधान के लिए व्यक्ति को अपने जीवन के स्पष्ट लक्ष्य निर्धारित करने चाहिए और उसी दिशा में कार्य करना चाहिए। जब ध्यान अपने विकास पर केंद्रित होता है, तो दूसरों से तुलना की प्रवृत्ति स्वतः कम हो जाती है। सोशल मीडिया का संतुलित उपयोग भी जरूरी है। हमें यह समझना चाहिए कि सोशल मीडिया पर दिखाई देने वाला जीवन पूर्ण सत्य नहीं होता। लोग केवल अपनी खुशियाँ और सफलताएँ दिखाते हैं, संघर्ष नहीं। इस बात को ध्यान में रखते हुए तुलना करने से बचना चाहिए। इसके समाधान हेतु सकारात्मक सोच और कृतज्ञता का भाव होना चाहिए, जो हमारे पास है, उसके लिए आभार व्यक्त करना चाहिए। इससे मन में संतोष और खुशी बनी रहती है। साथ ही दूसरों की सफलता से प्रेरणा लेना चाहिए, न कि ईर्ष्या।

अंततः कहा जा सकता है कि तुलनात्मक जीवन व्यक्ति को कभी भी सच्ची खुशी नहीं दे सकता। जीवन का वास्तविक आनंद तभी है जब हम स्वयं को स्वीकार करते हुए अपने मार्ग पर आगे बढ़ें। यदि हम तुलना के बजाय आत्मविकास पर ध्यान दें, तो जीवन अधिक संतुलित, सुखी और सफल बन सकता है।

सफेद बाल

- चित्रा चतुर्वेदी, भोपाल

पापा के बाल हुए सफेद
बच्चे बोले कर लो काले
पापा बोले काले सफेद में ना अब भेद
    बच्चों ने तरकीब लगाई
    बूढ़े पापा अब ना भाए
काली कढ़ाही में मेहंदी घोली
पापा के तो बाल में लगाई
    सुबह उठे जब सिर से नहाए
    सारे बाल लाल हो गए
पापा ने हमे आंख दिखाई
ये क्या तुमने हाल बनाई
हाथों में मेहंदी है सुहाती
खुशबू तब हमको है भाती
    बच्चों ने फिर माफी मांगी
    पर पापा को एक बात बताई
पी टी एम में जब हम जाते
न्यू टीचर हर बार ये कहती
    बच्चों पापा को नही हो लाते
    दादाजी के संग आ जाते

गर्मी में घरेलू पौधों की देखभाल

- अंजलि मिश्रा, आगरा

गर्मी का मौसम घरेलू पौधों के लिए थोड़ा चुनौतीपूर्ण होता है। तेज धूप, अधिक तापमान और कम नमी के कारण पौधे जल्दी सूख सकते हैं या उनकी वृद्धि रुक सकती है। यदि सही देखभाल की जाए तो पौधे स्वस्थ और हरे-भरे बने रह सकते हैं। नीचे कुछ उपयोगी सुझाव दिए गए हैं:-

1. सही मात्रा में पानी देना--

गर्मी में पौधों को अधिक पानी की जरूरत होती है, लेकिन अधिक पानी देना भी हानिकारक हो सकता है।

सुबह या शाम के समय पानी दें।

मिट्टी सूखी लगे तभी पानी दें।

गमले में पानी निकासी अच्छी होनी चाहिए।

2. तेज धूप से बचाव--

बहुत तेज धूप पौधों की पत्तियों को जला सकती है।

पौधों को ऐसी जगह रखें जहां हल्की धूप या छाया मिले।

जरूरत हो तो शेड नेट या पर्दे का उपयोग करें।

3. नमी बनाए रखें--

पौधों पर हल्का पानी स्प्रे (mist) करें।

पास में पानी से भरा बर्तन रखने से भी नमी बनी रहती है।

यह विशेष रूप से इनडोर पौधों के लिए उपयोगी है।

4. मिट्टी की गुणवत्ता--

मिट्टी में नमी बनाए रखने के लिए कोकोपीट या कम्पोस्ट मिलाएं।

मल्चिंग (सूखी पत्तियां या घास डालना) करने से पानी जल्दी नहीं सूखता।

5. खाद का उपयोग--

गर्मी में बहुत ज्यादा खाद न डालें।

हल्की मात्रा में जैविक खाद का प्रयोग करें।

6. सूखी पत्तियों की सफाई--

पौधों की सूखी या पीली पत्तियों को समय-समय पर हटा दें।

इससे पौधा स्वस्थ रहता है और नई पत्तियां जल्दी निकलती हैं।

7. गमले का चयन--

मिट्टी के गमले गर्मी में बेहतर रहते हैं क्योंकि वे हवा पास करते हैं।

प्लास्टिक के गमलों में पानी जल्दी गर्म हो जाता है।

8. हवा का ध्यान रखें--

पौधों को ऐसी जगह रखें जहां हवा का अच्छा प्रवाह हो।

लेकिन बहुत तेज गर्म हवा (लू) से बचाएं।

गर्मी में पौधों की देखभाल का मुख्य मंत्र है—संतुलित पानी, हल्की धूप और पर्याप्त नमी। थोड़ी सी सावधानी से आपके घरेलू पौधे पूरे मौसम में हरे-भरे और स्वस्थ बने रहेंगे।

दिल तो बच्चा है

- संगीता मंजुल, लखनऊ

बचपन कि ये लाइन्स
जिन्हें हम दिल से गाते
गुनगुनाते थे ..
और खेल खेलते थे ...
मछली जल की रानी है,
जीवन उसका पानी है।
हाथ लगाओ डर जायेगी
बाहर निकालो मर जायेगी।।
पोशम्पा भाई पोशम्पा,
सौ रुपये की घड़ी चुराई।
अब तो जेल में जाना पड़ेगा,
जेल की रोटी खानी पड़ेगी,
जेल का पानी पीना पड़ेगा।
थै थैयाप्पा थुशमदारी बाबा खुश।।
आलू–कचालू बेटा कहाँ गये थे,
बन्दर की झोपड़ी में सो रहे थे।
बन्दर ने लात मारी रो रहे थे,
मम्मी ने पैसे दिये तो हंस रहे थे।
आज सोमवार है,
चूहे को बुखार है।
चूहा गया डाक्टर के पास,
डाक्टर ने लगायी सुई,
चूहा बोला उईईईईई।।
झूठ बोलना पाप है,
नदी किनारे साँप है।
काली माई आयेगी,
तुमको उठा ले जायेगी।
चन्दा मामा दूर के,
पूए पकाये भूर के।
आप खाएं थाली में,
मुन्ने को दे प्याली में।
तितली *उड़ी,
बस में ,चढ़ी।
सीट ना मिली,
तो रोने लगी।
ड्राईवर बोला,
आजा मेरे पास,
तितली बोली हट बदमाश।
मोटू सेठ,
पलंग पर लेट,
गाडी आई,
फट गया पेट

खाना खजाना

- करुणा मिश्रा, मथुरा

खाने के पुराने स्वाद हो गये बेरंग
नए जमाने के खाने उन पर डाल रहे हैं रंग
झोर का अब रसोई से उठ सा रहा है जोर
राजमा छोले मचा रहे हैं अपना पूरा शोर
झोर की चाहत हट कर मटर पनीर में हो गई है लीन
पर ये पारम्परिक खाना झोर ही करता है रसोई को रंगीन
सगुन परम्परा में धोई भात झोर की है अपनी पहचान
और खीर तो रखती है अपना पूरा मान सम्मान
पर अब तो आ गया है मैगी , पिज्जा , बर्गर का जमाना
जो बिना मेहनत के फटाफट मिले
वही है आज का खाना खजाना
खाओ खूब फास्ट फूड, पर मत बनो जान कर अनजान
उस खाने से अपनी पाचन शक्ति को कर रहे हो परेशान
पंजाब का भटूरा, दक्षिण की इडली आज का है रुचिकर खाना
पश्चिम के केक के बिना, असंभव है बर्थ डे मनाना
वो सब तो समय के अनुसार ठीक है, पर हमारा भी तो है अपना खाना खजाना
हम क्यों भूलें अपना वो पुराना जमाना
कतरे के झोर का चौबों की रसोई से है पुराना दोस्ताना
उस झोर पर मंडरा रहा है अब पूरा खतरा
तो भई , हर इतवार बनाओ झोर स्वादिष्ट बढ़िया
और खाओ सिकता हुआ गर्मा गरम कतरा

प्रॉजेक्ट रिपोर्ट

- डॉ. अजय चैबे

सभी बंधुओं को पालगन पूर्व में आपको अपना व्यवसाय/उद्योग स्थापित करने के विभिन्न चरणों के बारे में विस्तार से बताया गया था, आशा है आप सभी उससे लाभान्वित हुए होंगे। आगे के अंकों में आपको उद्योगों के प्रोजेक्ट प्रोफाइल के बारे में जानकारी दी जाएगी जो कि समाज के उद्यमियों के लिए लाभदायक हैं और इनके द्वारा महिलाएं एव पुरुष सभी अपना व्यवसाय शुरू करने में लाभान्वित हो सकते हैं..... क्योंकि प्रोफाइल्स तकनीकी भाषा में होने के कारण अंग्रेजी में देना सुविधाजनक है ,ये प्रोफाइल सरल अंग्रजी भाषा में है जो की समाज के उद्यमी बंधु समझ सकते हैं।

GREEN PEAS DEHYDRATION

Introduction : Green peas are available for around 5 months during winter season only. They are used for making vegetables, as additives in certain vegetables and for making several snack preparations. Hence, if they are made available even during off-season, there is a good market for them.

Capacity of Plant : The plant is expected to operate for around six months due to seasonal availability of green pea pods. The processing capacity of the plant is assumed 310 per annum. It is possible to dehydrate other vegetables during off-season but this note considers only green peas.

Project component and cost : Major components of the projects and their costs are described in the table hereunder:

Land and Building

PARTICULARS	Unit	Qty	Cost/unit	Total
LAND & BUILDING				**17.50**
Land	SqM	500	250.00	1.25
Land Development				
Land Area		500	500.00	2.50
Building				
Production Block				
Buildup Area	SqM	250	5,000.00	12.50
Contingencies		10%		1.25
PLANT & MACHINERY				**18.00**
Plant and Machinery		1	1,500,000.00	15.00
Contingencies		20%		3.00
MISCELLANEOUS FIXED ASSETS				**3.00**
Misc Assets	LS	1	250,000	2.50
Contingencies		20%		0.50
PRE-OPERATIVE EXPENSES				**5.56**
Establishment		1	346,000	3.46
Professional Charges		1	50,000	0.50
Security Deposits		1	160,000	1.60
TOTAL				**44.06**

Means of Finance

EQUITY CAPITAL			25.00%	**13.43**
MOFPI SUBSIDY	25%	50.00	25.00%	**13.43**
TERM LOAN				
FINANANCIAL INSTITUTIONS		10.00%	50.00%	**26.87**
-Payable half yearly Installments	10	2.70		
TOTAL			100%	**53.74**

Profitability

Particulars	Year 1	Year 3	Year 5	Year 7
INCOME	112.84	161.20	161.20	161.20
EXPENDITURE	103.96	142.47	144.28	146.09
VARIABLE	73.69	103.69	103.69	103.69
FIXED	30.27	38.78	40.59	42.40
GROSS PROFIT	8.88	18.73	16.92	15.11
PROFIT BEFORE TAX	(0.38)	9.03	8.31	7.16
RETAINED PROFIT	(0.38)	9.03	8.31	7.16

इच्छुक पाठक पूर्ण विवरण के लिए ई-मेल nikitachaturvedi17@gmail.com पर संपर्क करे।

शिक्षा बड़ी या संस्कार?

- **चित्रा चतुर्वेदी**, बीमाकुंज, भोपाल

शिक्षा दिमाग को धार देती है, परवरिश उसे सही दिशा देती है।

एक विचारपूर्ण दृष्टिकोण

भारतीय समाज में यह प्रश्न सदियों से चर्चा का विषय रहा है कि एक व्यक्ति को महान बनाने में शिक्षा का योगदान बड़ा है या परवरिश का। जब किसी बच्चे के भविष्य की नींव रखी जाती है, तो माता–पिता और समाज दोनों यही सोचते हैं कि उसे अच्छे स्कूल में पढ़ाना पर्याप्त है। परंतु क्या केवल डिग्री और ज्ञान ही एक संपूर्ण इंसान बनाते हैं? या फिर घर की परवरिश और संस्कार उससे भी अधिक महत्वपूर्ण हैं?

हमारे देश में एक कहावत प्रचलित है — पूत कपूत तो क्यों धन संचय, पूत सपूत तो क्यों धन संचय। इसका अर्थ है कि यदि संतान सुसंस्कारित है, तो सब कुछ स्वतः मिल जाता है, और यदि वह दुराचारी है, तो सारी दौलत भी व्यर्थ है। यह लेख इसी विषय पर गहराई से विचार करते हुए यह समझने का प्रयास करता है कि शिक्षा और परवरिश में कौन अधिक मूल्यवान है।

शिक्षा का महत्व : शिक्षा मनुष्य के जीवन का वह प्रकाश है जो अंधकार को दूर करता है। यह न केवल रोजगार दिलाती है, बल्कि सोचने, समझने और तर्क करने की शक्ति भी प्रदान करती है। एक शिक्षित व्यक्ति देश–दुनिया को बेहतर तरीके से समझ सकता है। वह अपने अधिकारों के प्रति जागरूक होता है और समाज में सकारात्मक बदलाव ला सकता है।

शिक्षा के माध्यम से ही विज्ञान, तकनीक, चिकित्सा और कला जैसे क्षेत्रों में प्रगति संभव हुई है। आज का डिजिटल युग पूरी तरह शिक्षित और कुशल मानव संसाधन पर निर्भर है। डॉ. भीमराव अंबेडकर ने कहा था कि शिक्षा शेरनी का दूध है, जो इसे पीएगा वह दहाड़ेगा। उनके इस कथन में शिक्षा की असीमित शक्ति का बोध होता है। इसलिए यह कहना गलत नहीं होगा कि शिक्षा जीवन की अनिवार्य आवश्यकता है।

परवरिश का महत्व : परंतु केवल शिक्षा से ही एक अच्छा इंसान नहीं बनता। परवरिश वह आधार है जिस पर व्यक्तित्व की इमारत खड़ी होती है। बचपन में घर के वातावरण, माता–पिता के व्यवहार और पारिवारिक संस्कारों का प्रभाव बच्चे के मन पर गहरी छाप छोड़ता है। एक बच्चे को जो मूल्य घर में मिलते हैं — जैसे ईमानदारी, सहानुभूति, आदर और सेवाभाव — वे किसी पाठ्यपुस्तक में नहीं मिलते।

मनोविज्ञान के अनुसार एक बच्चे के व्यक्तित्व का लगभग 70 प्रतिशत हिस्सा उसके शुरुआती सात वर्षों में ढल जाता है। इन वर्षों में वह जो देखता है, सुनता है और महसूस करता है, वही उसका स्वभाव बन जाता है। यदि घर में सम्मान की भाषा बोली जाती है, तो बच्चा सम्मानजनक व्यवहार सीखता है। यदि घर में झूठ और छल–कपट का वातावरण हो, तो पाँच सितारा विद्यालय भी उसे सच्चा इंसान नहीं बना सकता।

आपने अक्सर देखा होगा कि उच्च शिक्षित होने के बावजूद कुछ लोग समाज में अनैतिक कार्य करते हैं, भ्रष्टाचार में लिप्त रहते हैं या परिवार व समाज के प्रति अपनी जिम्मेदारी नहीं निभाते। इसका कारण यही है कि उनकी परवरिश में नैतिक संस्कारों की कमी रही। शिक्षा ने उन्हें ज्ञान तो दिया, लेकिन परवरिश ने जो चरित्र देना था, वह नहीं दे पाई।

दोनों एक–दूसरे के पूरक हैं : सच यह है कि शिक्षा और परवरिश एक–दूसरे के विरोधी नहीं, बल्कि पूरक हैं। दोनों मिलकर एक संपूर्ण व्यक्तित्व का निर्माण करते हैं। परवरिश वह जड़ है जो पेड़ को मजबूती देती है और शिक्षा वह शाखाएं हैं जो उसे विस्तार देती हैं। यदि जड़ें कमजोर हों, तो शाखाएं कितनी भी फैलें — पेड़ गिर जाएगा। एक बच्चे की परवरिश जितनी अच्छी होगी, वह शिक्षा को उतनी ही सार्थकता से ग्रहण करेगा। जिस बच्चे को बचपन से अनुशासन, सत्य बोलने और दूसरों का सम्मान करने के संस्कार दिए जाते हैं, वही बच्चा बड़ा होकर अपनी शिक्षा का उपयोग समाज के भले के लिए करता है। महान वैज्ञानिक डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम इसका सुंदर उदाहरण हैं। उनके पिता एक साधारण नाविक थे, किंतु उनकी परवरिश में जो सरलता, ईमानदारी और परिश्रम के संस्कार थे, उन्होंने कलाम को भारत रत्न बनाया।

आज के संदर्भ में: आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में माता–पिता अपने बच्चों को महंगे स्कूलों में पढ़ाते हैं, ट्यूशन और कोचिंग दिलाते हैं, लेकिन उनके साथ बैठकर बात करने का समय नहीं निकाल पाते। मोबाइल और टेलीविजन ने घर के संवाद को छीन लिया है। ऐसे में बच्चा शिक्षित तो होता है, पर संस्कारों से वंचित रह जाता है। यही कारण है कि आज की युवा पीढ़ी में तनाव, अकेलापन, असहिष्णुता और नैतिक पतन की समस्या बढ़ रही

है। कई सर्वेक्षणों में सामने आया है कि उच्च शिक्षा प्राप्त युवाओं में मानसिक स्वास्थ्य की समस्याएं तेजी से बढ़ रही हैं, क्योंकि उन्हें भावनात्मक संबल देने वाली परवरिश नहीं मिली। शिक्षा संस्थान ज्ञान देते हैं, पर परवरिश का काम केवल परिवार ही कर सकता है। इसलिए आवश्यक है कि माता-पिता अपने व्यस्त जीवन में से बच्चों के लिए गुणवत्तापूर्ण समय अवश्य निकालें।

समाज और विद्यालय की भूमिका : परवरिश केवल माता-पिता की जिम्मेदारी नहीं है — इसमें समाज, पड़ोस और विद्यालय सभी की भागीदारी होती है। एक अच्छा शिक्षक अपने विद्यार्थियों के लिए अभिभावक की तरह होता है। जब विद्यालय में नैतिक शिक्षा, सामाजिक जिम्मेदारी और सहयोग की भावना सिखाई जाती है, तो वह भी एक प्रकार की परवरिश ही है। इसीलिए प्राचीन भारत की गुरुकुल प्रणाली में शिक्षा और परवरिश को अलग नहीं किया गया था — गुरु माता-पिता की भाँति शिष्य का सर्वांगीण विकास करते थे। आज आवश्यकता इस बात की है कि हम इस प्राचीन परंपरा से सीख लें और आधुनिक शिक्षा में भी नैतिक और मानवीय मूल्यों को उतना ही स्थान दें जितना विज्ञान और गणित को दिया जाता है। जब तक विद्यालय और परिवार मिलकर बच्चे के चरित्र निर्माण में सहयोग नहीं करेंगे, तब तक एक आदर्श समाज की कल्पना अधूरी रहेगी।

निष्कर्ष : अंत में यही कहा जा सकता है कि शिक्षा और परवरिश दोनों अपनी-अपनी जगह महत्वपूर्ण हैं, लेकिन यदि दोनों में से एक को प्राथमिकता देनी हो, तो परवरिश को वरीयता दी जानी चाहिए। एक अच्छे संस्कार वाला व्यक्ति शिक्षा के बिना भी जीवन में सफल और सुखी हो सकता है, लेकिन बिना संस्कार के शिक्षित व्यक्ति समाज के लिए खतरा बन सकता है।

इसलिए माता-पिता को यह समझना होगा कि स्कूल का काम ज्ञान देना है, लेकिन इंसान बनाने का काम घर से शुरू होता है। बच्चे को केवल किताबी कीड़ा नहीं, बल्कि एक संवेदनशील, जिम्मेदार और ईमानदार नागरिक बनाना हमारा सामूहिक दायित्व है। जब एक बच्चे को अच्छी परवरिश के साथ-साथ उत्तम शिक्षा भी मिलती है, तब वह न केवल अपने परिवार का, बल्कि पूरे राष्ट्र का गौरव बनता है। और यही तो हमारे महान भारत का स्वप्न है — एक ऐसा समाज जहाँ हर व्यक्ति शिक्षित भी हो और सुसंस्कृत भी।

शाखा समाचार

देहरादून

दिनाँक 5 मार्च 2026 को होली की दौज पर देवभूमि देहरादून में बृज की होली के रंगारंग गायन में श्रीमति कविता जी, विनीता जी, मधु जी, तृप्ति जी और मौली जी आदि ने उत्सव को रंगों से सराबोर कर दिया।

– **ऋषभ चतुर्वेदी,** देहरादून

***

आगरा

श्री माथुर चतुर्वेदी सभा, आगरा द्वारा दिनांक 02/04/2026 को ने हनुमान जन्मोत्सव के अवसर पर कैलाश मंदिर के पास में संगीतमई सुंदरकांड का आयोजन किया गया। सुंदरकांड के प्रारंभ में अध्यक्ष मुकेश जी द्वारा दीप प्रज्वलित कर रामदरबार को माला अर्पित कर प्रभु श्री हनुमान जी का आशीर्वाद प्राप्त किया। आश्रम में निवास कर रहे वृद्ध पुरुष एवं महिलाओं ने बड़े ही हर्ष और उल्लास के साथ बजरंग बली का जन्मोत्सव मनाया और बड़े ही

उत्साह के साथ भाग लिया। सभी उपस्थित बंधुओं को केले एवं बूंदी के लड्डुओं का प्रसाद का वितरण किया गया। हनुमान जी को अर्पित कर प्रसाद ग्रहण किया गया। सुंदरकांड की समाप्ती पर भोजन प्रसादी के साथ साथ भंडारे का भी प्रबंध किया गया था सभा द्वारा सभी उपस्थित भक्तों को बूंदी के साथ साथ केलों का प्रसाद वितरित किया गया लगभग 500 भक्तों ने प्रसाद ग्रहण किया। सुंदरकांड का पाठ माननीय राकेश जी के साथ अमित जी, निखिल जी एवं निधि जी द्वारा सभी महिलाओं द्वारा गायन किया गया। अंत में आश्रम के अध्यक्ष एवं 5 कार्यरत मैनेजरों के साथ सबसे बुजुर्ग पुरुष एवं महिला का अभिनंदन पालागन पटका

एवं मोती माला से किया गया। अध्यक्षीय भाषण में मुकेश चतुर्वेदी जी द्वारा भविष्य में भी ऐसे आयोजन किए जाने का आश्वासन दिया गया। कार्यक्रम में उपस्थित सभी स्वजनों को भोजन प्रसादी के लिए आमंत्रित किया गया। कार्यक्रम के अंत में मनोज जी एवं आशीष सुभाष जी ने सभी का धन्यवाद किया।

– **मुकेश चतुर्वेदी,** अध्यक्ष

***

गाज़ियाबाद

दिनांक 22-02-2026 को गाजियाबाद शाखा सभा के तत्वाधान में होली मिलन समारोह का आयोजन स्थानीय सामुदायिक केंद्र साहिबाबाद में किया गया। सुबह से ही कार्यकारिणी के सदस्य व्यवस्था में लग गए थे। सभी लोगों ने व्यवस्था व आयोजन में अपना अमूल्य योगदान दिया। कार्यक्रम में लगभग 350 बांधवों की उपस्थिति रही। फाल्गुन मास का उमंग और उल्लास उपस्थित जनों में देखते ही बनता था। कार्यक्रम का आरंभ श्रीमती कविता जी 'टिंकी' की ढोलक की थाप पर श्री प्रदीप जी संजू द्वारा गाई होली सुमंगल दाहिने होली खेलत रामनरेश से हुआ। तदुपरांत होली गायन का सिलसिला आरंभ हुआ जो 3:00 बजे तक चलता रहा एक होली समाप्त होती तो दूसरी होली उठा दी जाती थी। उपस्थित सभी पुरुष और महिलाओं ने होली गायन में बढ़ चढ़ के भाग लिया।

होली गायन में विशेष तौर पर गोपाल जी, नूतन जी, विकास जी (विक्की), विवेक जी (मुक्की), लोकेंद्र जी, गोकर्ण जी, नीरद जी, तरुण जी, रत्नेश जी, धर्मेश जी, तथा कलकत्ता से पधारे पीयूष जी ने भी मधुर होली गायन किया। बालक अंजनेय जी पुत्र प्रियांशु जी (होलीपुरा) ने बहुत सुंदर होली गाकर सबको मंत्रमुग्ध कर दिया। होली गायन के बीच में फूलों की वर्षा से वातावरण सुगंधित हो गया था। कार्यक्रम में उपस्थित पुरुष व महिलाओं का सचिव अभय जी,कीर्ति जी , शांतनु जी, हर्ष जी द्वारा स्वागत गुलाल एवं चन्दन के द्वारा किया गया। सभा ने छोटे बच्चों को पिचकारी देकर उनके मन में होली का उल्लास और बढ़ा दिया। अंत में सभापति श्री प्रदीप चतुर्वेदी 'संजू' जी द्वारा उपस्थित बांधवों का कार्यक्रम में शामिल होने तथा सभा के मार्गदर्शक श्री वी. एन. जी, धर्मेंद्र जी 'मुन्ना' व मणि जी सहित सभा के पदाधिकारियों एवं सदस्यों विशेषकर गौरव चतुर्वेदी माखन भोग का निरंतर प्रयासों के लिए धन्यवाद दिया गया।

–**अभय चतुर्वेदी,** सचिव

***

ग्लोबल शाखा

चतुर्वेदी महासभा की ग्लोबल शाखा की नियमित बैठक "चैत्र चर्चा" मार्च 26 को Zoom के माध्यम से आयोजित की गई। भारत के बाहर रह रहे चतुर्वेदी परिवार नियमित रूप से Zoom के माध्यम से मिलते हैं। बैठक का आरंभ कोलंबस, यूएसए से श्रीमती सुरभि ने किया। सुरभि के नेतृत्व में युवा सदस्यों द्वारा भारतीय और चतुर्वेदी संस्कृति को भारत के बाहर कैसे संरक्षित किया जाए, इस विषय पर श्रृंखला चल रही है। इस बार की परिचर्चा आने वाली पीढ़ियों को भाषा और विरासत से परिचित रखने में आ रही समस्याओं और उनके निराकरणों पर केंद्रित थी। यह अत्यंत रोचक सत्य है कि कैसे डिजिटल मीडिया ने सभी के जीवन को बदल दिया है, और यह एक भटकाव का बड़ा कारण होने के साथ-साथ भाषाएँ सीखने और लोगों से जुड़ने का एक माध्यम भी हो गया है। अटलांटा, यूएसए से श्रीमती ज्योति ने इसमें माता-पिता के मार्गदर्शन के महत्व पर प्रकाश डाला। फ़ीनिक्स, यूएसए से श्रीमती श्रेया ने बच्चों के उपकरणों पर हिंदी के लिए समर्पित टाइम-ब्लॉकिंग के उपयोग पर चर्चा की। यदि बच्चों के उपकरण प्रतिदिन कुछ समय के लिए केवल हिंदी में प्रयोग हों तो बच्चे स्वाभाविक ही हिंदी प्रयोग करेंगे। अटलांटा, यूएसए से सुश्री चारु ने अपना अनुभव साझा किया कि हिंदी सीखने के कारण उन्हें स्पेनिश जैसी अन्य भाषाओं को सीखने में मदद मिली। लंदन से श्रीमती मोनिका ने स्कूली बच्चों के लिए एक inter-disciplinary पाठ्यक्रम का प्रस्ताव प्रस्तुत किया, जो चतुर्वेदी बच्चों को न केवल आज और भविष्य के लिए कौशल निर्माण में मदद कर सकता है अपितु इस माध्यम से उन्हें अन्य चतुर्वेदी बच्चों से संपर्क बनाने में सहायक होगा।

कोलंबस, यूएसए से श्री शलभ ने हमारी मातृभूमि के साथ संबंध बनाने के महत्वपूर्ण विषय को उठाया। सुरभि और ज्योति ने हमारे पैतृक गांवों के दौरे के अनुभव को बेहतर बनाने की आवश्यकता पर ध्यान दिलाया। सभी ने भारत और दुनिया भर के उन संपन्न गांवों के उदाहरणों पर चर्चा की जो गेस्ट हाउस की सुविधा और अन्य व्यवस्थाएँ प्रदान करके आगंतुकों और निवासियों की सुख-सुविधाएं सुनिश्चित करते हैं। इस तरह की बैठकें हमें अपनी सभ्यता और उस विरासत से गहराई से जुड़ने के लिए प्रेरित करती हैं। NRI चतुर्वेदी परिवार इस लिंक के माध्यम से इस शाखा के सदस्य बन सकते है।

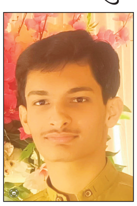
http://chaturvedimahasabha.in/global-shakha/

ज्योति चतुर्वेदी
अटलांटा, यूएसए

समाज समाचार

- 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 जी को सम्मानित करते हुए उनकी निष्ठा और समर्पण भावना की भूरि भूरि प्रशंसा की। आपके इस अनूठे सेवा भाव से समाज भी गौरवान्वित है।

- चि. शुभ चतुर्वेदी पुत्र डॉ. कुश चतुर्वेदी - श्रीमती गुंजन चतुर्वेदी सुपौत्र स्व. शिवदत्त जी - स्व. उत्तम चतुर्वेदी (इटावा) ने सीबीएसई की हाईस्कूल परीक्षा में 95 प्रतिशत अंक अर्जित किए। इस अवसर पर 500/- रुपए पत्रिका तथा 500/- रुपए महासभा को प्रदान किए। बधाई। (र.क्र.-3414)



- चि० कार्तिकेय सुपुत्र श्री दीपक, जम्मू जी (जहांगीरपुर/लखनऊ) ने प्रधानमंत्री मोदी के प्रधान सचिव श्री पी के मिश्र द्वारा अंग्रेजी में रचित पुस्तक वाटर, नेचर एंड प्रोगेस में तीन अध्याय लिखें है,जिनका पुस्तक में उल्लेख है। बधाई।

- सौ. श्रेया पुत्री श्री शशिकांत चतुर्वेदी (होलीपुरा/आगरा) का शुभ विवाह दिनांक 11 मार्च 2026 को चि. राहुल पुत्र दीपक चतुर्वेदी (तरसोखर/मुंबई) के साथ संपन्न हुआ। इस अवसर पर आपने महासभा सहायतार्थ 1100/- प्रदान किये। (र.क्र.3409)

- चि. सानिध्य सुपौत्र स्व. श्री राम कृष्ण- श्रीमती ऊषा चतुर्वेदी सुपुत्र श्री तरुण-श्रीमती शिखा चतुर्वेदी (मैनपुरी/कानपुर) ने सीबीएसई 2026 में दसवीं की परीक्षा में 95 प्रतिशत अंक प्राप्त किये। इस अवसर पर आपने 501/- रुपये अन्नपूर्णा सहायतार्थ प्रदान किये। बधाई। (र.क्र.3413)

- सुश्री तान्या चतुर्वेदी सुपुत्री श्री प्रदीप चतुर्वेदी (बिजकौली/चंडीगढ़) के C.A. की परीक्षा पास करने की अवसर पर महासभा अन्नपूर्णा सहायतार्थ 5100/- व महाविद्या देवी सहायतार्थ 5100/- प्रदान किये। बधाई। (र.क्र.-3410)

- कु० सिध्दी पुत्री श्री अंकुर - प्राची चतुर्वेदी (कानपुर) ने CBSC बोर्ड के अंतर्गत हाईस्कूल परीक्षा में 84% अंक अर्जित कर प्रथम श्रेणी में परीक्षा उत्तीर्ण की। बधाई।

माँ

- श्रीमती मंजू चतुर्वेदी

माँ की रसोई का कहाँ तक करूँ बखान
जब भी माँ रसोई घर में भोजन पकाती थी
महक उठता था घर सारा
सब्ज़ी दाल में ना जाने माँ कौन से स्पेशल मसाले डालती थी
पकवानों का तो कहना ही क्या
हर त्योहार पर बैठ जाती थी लेकर
सूजी मैदा शक्कर ढेर सारा देसी घी मावा सूखे मेवे और भी बहुत कुछ
माँ के भोजन में भरी होती थी
ढेर सारी ममता बहुत सारा लाड दुलार
जब भी माँ परोसती थी खाना मुझे
मैं खाती थी बड़े चाव से
माँ मुझे निहारती रहती बड़े प्यार से
सीखा माँ से भोजन पकाना
मगर आज तक नही आया माँ जैसा स्वादिष्ट भोजन पकाना
कोशिश फिर भी करती हूँ
माँ तुम्हे बहुत याद मैं करती हूँ
माँ की रसोई का कहाँ तक करूँ बखान।

बिछड़े स्वजन

* श्री छबि नाथ चतुर्वेदी सुपुत्र स्व. रोशन लाल जी (चंद्रपुर/इंदौर) का स्वर्गवास दिनाँक 28 मार्च 2026 को 82 वर्ष की आयु में इंदौर में हो गया।

* श्री रामनाथ चतुर्वेदी (तरसोखर/भिंड) का देहावसान 30 मार्च 2026 को भिंड में हो गया।

* श्रीमती उमा चतुर्वेदी पत्नी स्व. श्रीकांत चतुर्वेदी,गुल्लन (तरसोखर/कटनी) का स्वर्गवास दिनाँक 4 अप्रैल 2026 को हैदराबाद में हो गया।

* श्रीमती शारदा पत्नी स्व. श्री महेश चंद्र चतुर्वेदी जी मैनपुरी/ फरीदाबाद का निधन 23/03/2026 को फरीदाबाद अपने सुपुत्र संजय जी के पास लगभग 89 वर्ष की आयु में हो गया।

* श्री प्रदीप चतुर्वेदी पुत्र स्व.उमेश चंद्र चतुर्वेदी (चंद्रपुर/काठगोदाम) का देहावसान दिनाँक 16 अप्रैल 2026 को काठगोदाम में हो गया।

* श्री सुभाष जी चतुर्वेदी (तरसोखर/ठाणे) का दिनाँक 18 अप्रैल 2026 को ठाणे में स्वर्गवास हो गया।

* श्री भरत चतुर्वेदी (मैनपुरी/लखनऊ) का स्वर्गवास दिनाँक 20 अप्रैल 2026 को लखनऊ में हो गया।

* श्रीमती रमा चतुर्वेदी पत्नी स्व. श्री रविंद्र नाथ चतुर्वेदी (कमतरी/ गोरखपुर) रि. आरपीएफ.कमिश्नर, गोरखपुर का देहावसान दिनांक 16 अप्रैल 2026 को हो गया।

* श्रीमती कुसुम जी पत्नी स्व० सचिन्द्र नाथ चतुर्वेदी, सचू (मैनपुरी/दिल्ली) का देहावसान दिनाँक 20 अप्रैल 20026 को दिल्ली में हो गया।

* श्री चेतन चतुर्वेदी सुपुत्र स्व. श्री खगेन्द्रनाथ चतुर्वेदी (मैनपुरी/ नोएडा) का दिनांक 20 अप्रैल 2026 को लगभग 44 वर्ष की अल्पायु में स्वर्गवास हो गया। आप महासभा कार्यकारिणी सदस्य श्री नीरज जी (मैनपुरी) के छोटे भाई थे।

* श्री जागेश्वर नाथ जी पुत्र स्व. श्री शंभू नाथ जी, पूर्व प्रधान, दानपुर का निधन दिनाँक 20 अप्रैल 2026 की सुबह हो गया।

* श्रीमती कुसुम चतुर्वेदी पत्नी स्व मधुसूदन चतुर्वेदी,बड़े घर (होलीपुरा/लखनऊ) का स्वर्गवास 21 अप्रैल 2026 को हो गया।

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

Rekha Gas Since 1981

Bharatgas
Bharat Petroleum
COOK FOOD. SERVE LOVE.

8 सितंबर 1981 को श्री बलदेवचंद, IAS (जिला कलेक्टर, जलगाँव) द्वारा 'रेखा गैस एजेंसी' का उद्‌घाटन किया गया, उनके बाईं ओर श्री फर्नांडिस (इंजीनियरिंग अधिकारी, BPCL), श्री गिडवानी (उप-विभागीय प्रबंधक, BPCL पुणे) एवं संचालक श्री दिलीप चौबे ।

हर बड़ी कहानी...
एक छोटे से सपने से शुरू होती है।

होलिपुरा की मिट्टी से निकला एक सपना, नागपुर की शिक्षा, रायपुर की इंजीनियरिंग और अनुभव ने दिया उसे आकार...

पिताजी श्री रमेशचंद्र चौबे
के हातो रेखा गैस गोडावून के उदघाटन समय बेटी रश्मि एवं श्री एल. एन. नागर (प्लान्ट मैनेजर, जलगाँव) (सन २००६)

'रेखा गैस एजेंसी' की संपूर्ण टीम (सन २०२६)

आज... ये सिर्फ एक व्यवसाय नहीं, बल्कि भरोसे और सेवा की पहचान है।

**1981 से 2026 तक...
एक सफर, जो आज भी जारी है।**

रेखा गॅस
एजन्सी

सपना देखा... मेहनत की... और इतिहास बना।

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

MIDC आउटलेट : X9, MIDC, मेरिको के पास, सेठिया ट्रान्सपोर्ट के पास, जलगांव.

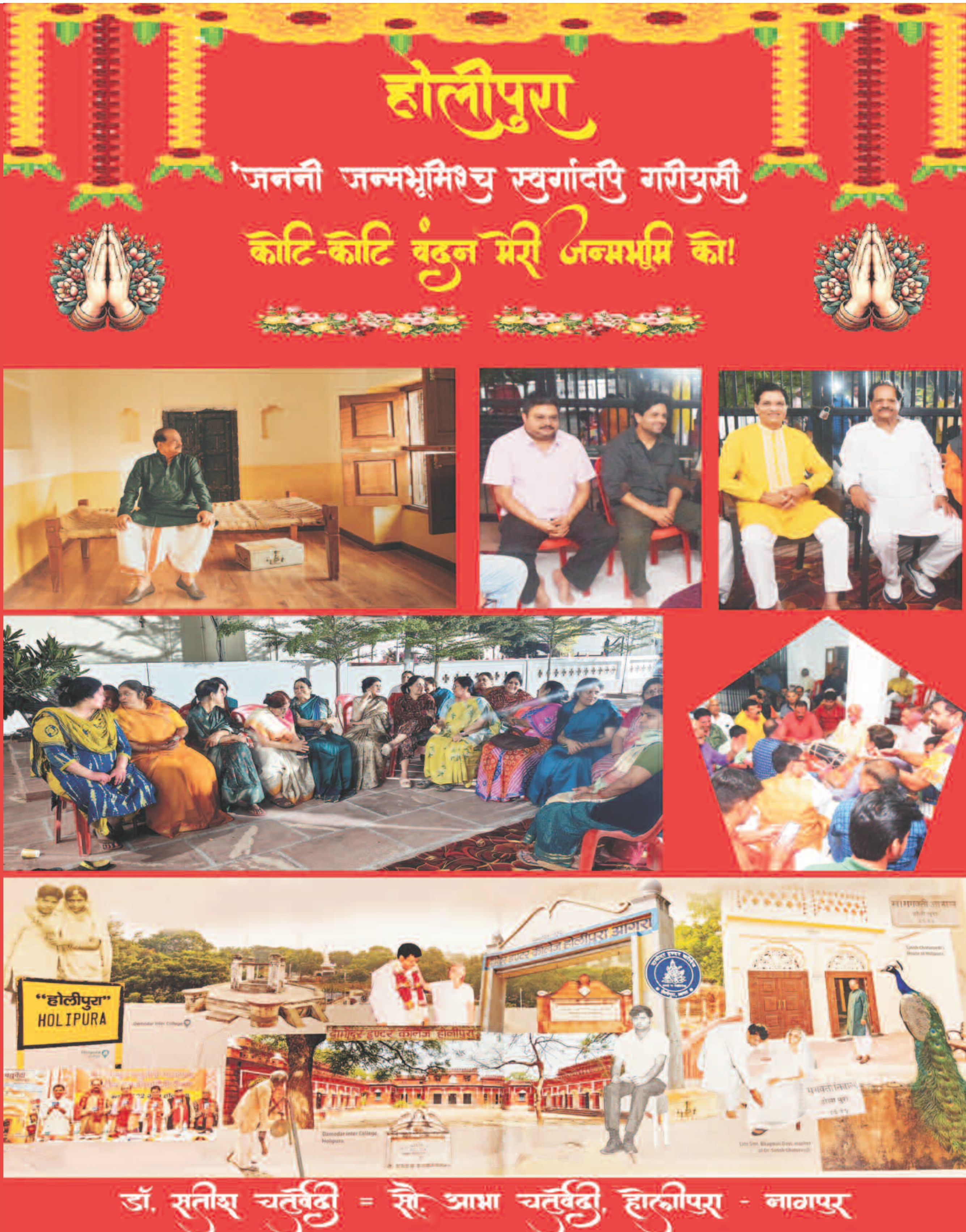
(0257) 2221095 2221195 2225195 | 2228495.

malhar.org

(र.क्र. 3412)

R.N.I. NO. MAR/2000/2438
डाक पंजीयन संख्या म.प्र./भोपाल/44/2024–26
''चतुर्वेदी चन्द्रिका'' मई 2026

पत्र व्यवहार का पता– ''चतुर्वेदी चन्द्रिका'' ई–8/जी–2/255,
गुलमोहर कॉलोनी, अरेरा कॉलोनी, भोपाल–39,
ईमेल –sampadak2024.chandrika@gmail.com



(र.क्र. 3171–12/12)