

स्थापना - माघ/शुक्ल पूर्णिमा सम्वत् 1947 सन् 1890



चतुर्वेदी चन्द्रिका



।वर्ष -26 ।अंक-1 । पौष - माघ स.2081 । जनवरी 2025

सभी सामाजिक बन्धुओं
को नव वर्ष की
हार्दिक - हार्दिक
शुभकामनाएं

श्री माथुर चतुर्वेदी महासभा का मुखपत्र

नव वर्ष

की
हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं



ज्ञानेन्द्र चतुर्वेदी
फ्लैट नंबर एच-502,
स्वर्ण रेसीडेंसी, 132 जीटी रोड
साहिबाबाद गाजियाबाद (उ.प्र.)
मो.: 9312242661



लोकेन्द्र नाथ चतुर्वेदी
301, टॉवर-17, गुलमोहर गार्डन,
राज नगर एक्सटेंशन
गाजियाबाद (उ.प्र.)
मो.: 9312221747

ग्राम पोस्ट – फरौली, जिला – कासगंज – 207245 (उ.प्र.)



शुभ विवाह 17/11/2024 दिन - रविवार

चि. आयुष

संग

सौ. कां. पायल

पुत्र - नीता / मनोज

पुत्री भावना / स्व. प्रवीण चतुर्वेदी

सुपौत्र स्व. शकुन्तला / स्व. प्रहलाद नारायण

सुपौत्री स्व. सुशीला / स्व. बेनी माधो

चंद्रपुर / आगरा / सागर

चंद्रपुर / आगरा

कं शुभ विवाह के अवसर पर हम सब परिजन नवयुगल को उनके उज्ज्वल भविष्य के लिए हार्दिक शुभकामनाएं देते हैं।

नीता - मनोज (माता-पिता)

साधनानाथ - राकेश नाथ (बुआ - फुफा जी)

अनूपा - मयंक (चाचा - चाची)

अंजना - लक्ष्मीनिवास (बुआ - फुफा जी)

हिना - मनीष (चाचा - चाची)

खुशी, पीटू, प्राप्ती (बहन)

पता - 34 हरीश नगर सिकन्दरा आगरा

मो. - 9358641750

प्रथम पुण्यतिथि



जसवंत सिंह चतुर्वेदी 'श्रीनाथ'

5 जून 1936 – 31 जनवरी 2024 (होलीपुरा/कोलकाता/भोपाल)

सुपुत्र – स्व. रामस्वरूप चतुर्वेदी 'सर साहब'

शोकाकुल :-

पत्नी :- श्रीमती जगदम्बा चतुर्वेदी

अनुज भ्राता-बहु :- श्री रवीन्द्र नाथ – श्रीमती मृदुला

पुत्र – श्री जलज (मनीष), श्री खगेश (मोटी)

पुत्रियाँ-दामाद :-

श्रीमती रश्मि – स्व. श्री निशंक (फिरोजाबाद)

श्रीमती मनीशा – श्री पवन चतुर्वेदी (भोपाल)

श्रीमती मीता – श्री संजय (कानपुर)

श्रीमती अदिती – श्री अम्बरीष चतुर्वेदी (सूरत)

श्रीमती रीता – श्री शैलेंद्र चतुर्वेदी, (आसाम)

पौत्र/पौत्री :- ध्रुव, नव्या

धेवता-बहु :- नमन-श्रीमती आकांक्षा, अर्पित, अनमोल

धेवती :- निकिता, मानवी, खुशी, अनुष्का, अम्बिका, मान्या, आरूषी

पत्नी :- नक्ष

निवास :- जी.सी.-43 नारायण तल्ला रोड (पश्चिम), बाबूहट्टी, कोलकाता 700059

मोब. – 9830381167, 9831308755, 9830197340



अंक 1

जनवरी 2025, वर्ष - 26

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

करुणाधाम आश्रम के सामने, भोपाल

मोबा. 8707894349

ई-मेल :

sampadak.chaturvedichandrika@gmail.com

उपसंपादक

लोकेन्द्रनाथ चतुर्वेदी, गाजियाबाद

वेबसाइट : www.chaturvedimahasabha.in

मासिक पत्रिका चतुर्वेदी चंद्रिका में प्रकाशित लेखकों में व्यक्ति विचार संबंधित लेखक के हैं। उनसे संपादक की सहमति होना आवश्यक नहीं है। सभी विवादों का निबटारा भोपाल अदालत में किया जायेगा।

चतुर्वेदी चन्द्रिका

अपनों से अपनी बात	7
संपादकीय	8
“कल्पवास” - एक तपस्या	9
अंग्रेजी से जरा बच के रहे...!	10
कार्यकुशलता : ईट द फ्राग	11
गेहूं की तोंद	12
स्मांग - सेहत को खतरा	13
चरणामृत का महत्व	14
महाकुंभ 2025	15
हमारी सनातन संस्कृति में व्रत और त्योहारों की वैज्ञानिकता	16
मैं डॉ 0 महेश चन्द्र, हृदय रोग विशेषज्ञ	19
शाखा समाचार	24
समाज समाचार	24
बिछड़े स्वजन	28

श्री माथुर चतुर्वेदी महासभा

: Account No. :

1006238340

: IFSC Code :

CBIN0283533

: Branch :

Central Bank of India
Anand Vihar, Delhi

SHREE MATHUR CHATURVED



1029229644chib

BHIMUPI

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

ऋग्वेद
यजुर्वेद
सामवेद
अथर्ववेद

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 (गोदिया), श्री महेश जी (दिल्ली)।

परामर्शदाता मण्डल:- श्री अविनाश जी (कानपुर), श्री कैलाश जी (कासगंज), 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)

सभापति:- श्रीमती ऊषा जी भोपाल

उप-सभापति:- श्री मुनीन्द्र नाथ जी (नोयडा), श्री पंकज जी (मुम्बई), श्रीमती आमा 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 (ववालयर), श्री गोविन्द जी (जयपुर), श्री अमरराज 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 (गोदिया), श्री अजय जी चौबे (भोपाल), श्री राकेश कुमार जी 'चुनचुन' (बरेली), श्री विशाल जी (आगरा), श्री राहुल जी (मैनपुरी) श्री प्रदीप जी 'संजु' (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 बल्लम जी (बिलासपुर), श्री संजय जी मिश्रा (कानपुर), श्री सुदीप जी (फिरोजाबाद), श्री अभिषेक जी (ववालयर), 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 सोरभ 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 अरुण जी (जयपुर), श्री हर्ष कमल जी (बनारस), श्रीमती अलका जी (करनाल), श्री विमल जी (नोयडा), श्री मनोज जी (सागर), श्रीमती क्षमा जी (ववालयर), श्री प्रवेश जी (चांपा, छ०ग०), श्री कृष्णकांत जी (हैदराबाद), श्रीमती मीता जी (कानपुर), श्री अनुराग जी 'बबल' (आगरा), श्री मधुपम जी (मुम्बई), श्री धनेश जी (साहिबाबाद), श्री कैलाश जी (देवास), डॉ. मीनाक्ष जी (भोपाल), श्री मुकेश गिरीश जी पाण्डे (कोलकाता), श्री गगन जी (पुरा)

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 (ववालयर)

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 (उचाड़), श्री अनुराग जी 'टिचू' (कानपुर), श्रीमती शिखा जी पाठक (थाणे), श्रीमती अमिता जी (लखनऊ), श्री उमेश जी (बुलंदशहर), 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 (कलकता), 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 (ववालयर), श्री भूषण जी (साहिबाबाद), श्री दुर्गेश जी (जयपुर), श्री अनुराग जी (गुरुग्राम), श्री विशाल जी (दानपुर) श्री प्रवीण जी 'छोना' (फरौली), श्री लोकेन्द्र (कानपुर)

मूल निवास प्रकोष्ठ:- श्री गगन जी (पुरा) संयोजक, श्री जय चतुर्वेदी नानू फरौली, श्री गोविन्द चतुर्वेदी (जहांगीरपुर), श्री सोरभ "आशू" (पुरा), श्री समर्थ (होलीपुरा), श्री शैलेन्द्र (फरौली), श्री मधुर (पुरा), श्री धर्मेन्द्र चतुर्वेदी (पिनाहट)।

शाखा सभा प्रकोष्ठ:- 1) ले. जन. विष्णु कांत जी नोएडा, 2) श्री विवेक जी, मुंबई 3) श्री अजय जी, लखनऊ 4) श्री अजय जी तिवारी, ववालयर 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) डॉ. अरुण चतुर्वेदी, नागपुर सभा, 24) दिलीप चतुर्वेदी, हरिद्वार सभा

युवा प्रकोष्ठ:- (1) श्री मधुपम जी- मुम्बई (संयोजक) (2) श्री खगेश जी (कोलकाता) सह-संयोजक (3) श्री नवीन जी (मथुरा) (4) श्री प्रमेन्द्र जी (ववालयर) (5) श्री आशीष जी (कोलकाता) (6) श्री नमन जी (फिरोजाबाद) (7) श्री सुनील जी (जयपुर) (8) श्री हेमंत जी (कोलकाता) (9) श्री नमन जी (लखनऊ) (10) श्री दिवस जी (लखनऊ) (11) श्री शशांक जी (जमुआ रामगढ़)

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)

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



॥ अपनों से अपनी बात ॥

● उषा चतुर्वेदी

Email : president@chaturvedimahasabha.in

गलती सिर्फ एक पल की ही होती है परन्तु
उससे होने वाले प्रभाव को
हम सारा जीवन महसूस करते हैं।

आदरणीय बन्धुवर/भगिनी

सादर पालागन

आप सभी लोगों को कैलेंडर वर्ष की हार्दिक शुभकामनाएं एवं बधाई। महासभा की राष्ट्रीय कार्यकारिणी की तृतीय बैठक संपन्न हो गई। बैठक में विभिन्न मुद्दों पर सारगर्भित चर्चा हुई। निश्चित ही भविष्य में सकारात्मक परिणाम आएंगे।

सभी के विचारों एवं सुझावों का स्वागत है। आप सभी लोगों की उपस्थिति तथा विचारों से मुझे एक नई ऊर्जा प्राप्त होती है। प्रकोष्ठों की कार्य योजना की प्राप्त हुई जो इस बात का प्रमाण है की बनाए गए प्रकोष्ठों ने अपना कार्य प्रारंभ कर दिया। आप सभी लोगों का उत्साह समाज के प्रति निष्ठा एवं लगाव इस बात का प्रमाण है सभी लोग समाज में कुछ ना कुछ योगदान देना चाहते हैं।

युवा महोत्सव हमारी अगली कार्य योजना है इसके बारे में भी आशा जनक विचार सम्मुख आये। आप सभी लोगों के सामने एक विचार और रखना चाहती हूँ। **समाज का सामूहिक बीमा**। वर्तमान समय की समस्याओं को देखकर अपने अनुभव से यह विचार रख रही हूँ। महंगाई के कारण मेडिकल सुविधा मध्यम श्रेणी के परिवारों के एक बहुत बड़ी समस्या हो गई। महंगा इलाज परिवार की आर्थिक स्थिति को डावाँडोल कर देता है। उसे समय परिवार की जो स्थिति होती है भंवर में फंसे हुए व्यक्ति के समान होती है। तब वह हमारी महासभा और समाज की ओर सहायता के लिए आशा भरी नजरों से देखता है। एक बार सभी इस बात पर विचार करें ताकि परिवार जनों को कष्ट का सामना न करना पड़े। समाज के सभी लोगों तक मेरी बात पहुंचे इसलिए यह विचार यहाँ प्रस्तुत किया। न्यूनतम अंशदान देने के बाद यदि हमें बड़ी सुविधा मिलती है इस बारे में आप सभी लोगों से आग्रह है अपने सुझाव और विचारों से चतुर्वेदी चन्द्रिका के माध्यम से अवगत अवश्य करायें। ताकि शीघ्रता से ईश्वर हम सब एक साथ मिलकर कदम बढ़ाए। जयपुर युवा सभा द्वारा आयोजित क्रिकेट टूर्नामेंट कि आयोजकों को अग्रिम शुभकामनाएं एवं बधाई। तथा सम्मिलित होने वाली क्रिकेट टीमों के युवकों को अग्रिम शुभकामना। हर एवं जीत का मूल्य कम भागीदारी का मूल्य अधिक है। परिवारजन हम लोगों से सदा के लिए बिछुड गये। उनको भावभीनी श्रद्धांजलि। तथा परिवार जनों को असीम धैर्य रखने की ईश्वर से कामना करती हूँ।

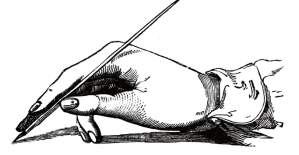
ग्वालियर के वरिष्ठ जनों का सम्मान महासभा द्वारा किए जाने पर हम सभी गौरान्वित हैं। आप सभी के सहयोग व जनसहयोग से सदस्यता अभियान सफल रहा। प्रथम चरण पूर्ण हुआ। कागजी कार्यवाही सम्पूर्ण करने हेतु कुछ समय तक अभियान को विराम दिया जा रहा है, जो शीघ्र ही पुनः आरम्भ होगा।

सादर धन्यवाद सहित



दिलीप सिकंदरपुरिया

संपादकीय



पितु-मातु-सहायक स्वामी सखा की भावना से प्रेरित होकर भगवत प्रार्थना में अलौकिक शक्ति एवं अनन्त सामर्थ्य होती है। प्रभु के सम्मुख विश्वास पूर्वक की गई भावभरी पुकार पर परमात्मा दौड़े चले आते हैं, उन्हें जहां कहीं, जब कभी हार्दिक अभिव्यक्ति मिलती है तो उनकी प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष सहायता अवश्य मिलती हैं। ईश्वर से हृदय का मिलन और उसका एकीकरण ही प्रार्थना का उद्देश्य होता है, उसकी सफलता का उपाय बताते हुए स्वामी रामकृष्ण परमहंस ने कहा है -- जब मन और वाणी एक होकर कोई वस्तु मांगते हैं, तो उस प्रार्थना का उत्तर अवश्य मिलता है। केवल वाणी द्वारा पर्याप्त नहीं, उसमें अंतःकरण की तल्लीनता भी आवश्यक है, ऐसी प्रार्थनाओं में ही सजीवता होती है, चुंबकत्व होता है और वे अपना संदेश परमात्मा तक पहुंचाने में समर्थ होती हैं..... ईश्वर उसे अवश्य पूरी करता है। इसलिए हमारे सामाजिक संस्कार प्रक्रिया एवं हर काम का प्रार्थना के साथ ही शुभारंभ करते हैं, जिससे हम सद्भावना एवं सद्प्रेरणा के साथ ही लक्ष्य प्राप्ति का प्रयास करते हैं, जिससे हमारे पारिवारिक एवं सामाजिक महाकुंभ की सार्थकता सिद्ध कर कह सकते हैं ---

एकता वीर्य, समृद्धि मूलम। संगच्छध्वे सवृद्धि संविजयते।।

अर्थात् एकता ही शक्ति है, समृद्धि का मूल है, साथ में चलने से विकास होता है और विजय प्राप्त होती है।

महासभा हमारे समाज का महाकुंभ है, जैसे महाकुंभ बारह साल बाद होता है, लेकिन एक महाकुंभ के समापन के साथ ही अगले महाकुंभ का मुहूर्त बता दिया जाता है और प्रशासन एवं नागा साधु एवं संतों द्वारा तैयारियां शुरू हो जाती हैं, अतएव महाकुंभ का आयोजन एक सतत विकास प्रक्रिया का प्रतिफल है। कहते हैं -----

कुंभस्नानं पुण्यदं मोक्षद च। कुंभ मेले संतसंग प्राप्तं भवति।।

अर्थात् कुंभ में स्नान करने से पुण्य और मोक्ष प्राप्त होता है, कुंभ मेले में संतों की संगति प्राप्त होती है।

उसी प्रकार हमारी एक सौ पांच वर्षीय महासभा भी हमारे पूर्वजों के सतत लगन, समर्पण, सद्भावना तथा प्रयासों का ही प्रतिफल है, जिससे हमारे समाज के संस्कार, परम्पराएं, प्रथाएं एवं रीति रिवाज आज भी एकनिष्ठ हैं, अतएव हम अपने को गर्व से चतुर्वेदी ब्राह्मण कहते हैं। अब हमारी जिम्मेदारी एवं कर्तव्य है कि महासभा एवं समाज की सतत विकास प्रक्रिया को जारी रखते हुए बदलते समय के अनुसार विकसित समाज आगामी पीढ़ी को हस्तांतरित करें कि वह भी हमारी ही तरह चतुर्वेदी ब्राह्मण होने पर गर्व करें।

तब आगामी पीढ़ी भी गर्व से बोलेंगी ----

समाजे संगच्छध्वे, समृद्धिः समावहेतु, ! सामाजिकं सहयोगं, संवृद्धिम् अवहेतु!!

अर्थात् समाज के साथ मिलकर चलने से समृद्धि आती है, सामाजिक सहयोग से विकास होता है।

आत्मचिंतन के साथ अंतःकरण से की गई प्रार्थना एक सार्वभौम मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया है, तत्त्ववेत्ताओं ने गहन मनन एवं चिंतन के बाद प्रार्थना में अलौकिक शक्ति प्राप्त करने की एक वैज्ञानिक पद्धति माना है। हम सब अपनी अपनी दैनिक प्रार्थना से प्राप्ति अमोघ शक्ति का सदुपयोग समाज सेवा तथा समाज कल्याण में करके महासभा एवं समाज को प्रगति की एक नई दिशा दे सकते हैं। शास्त्रों के अनुसार सनातन धर्म में माना जाता है -- अहम् ब्रह्मास्मि अर्थात् अपने अहम् को ब्रह्म में विलीन कर देना चाहिए, अतएव समाज सेवा एवं समाज कल्याण करके वास्तव में आत्मविश्वास से आत्मकल्याण ही करते हैं, जिससे हमारे कर्मों का फल ही दैनंदिन जीवन में प्रलक्षित होता है। पूर्वजों के पुण्य प्रताप से प्राप्त मानव जीवन में महाकुंभ में पवित्र स्नान करने का सुअवसर मिला है, हमारा विश्वास है कि सभी चतुर्वेदी बांधव प्रयागराज में आयोजित 13 जनवरी से 27 फरवरी 2025 महाकुंभ में स्नान करके आगामी पीढ़ी को अपने पवित्र स्नान के पुण्य लाभ देकर महासभा में अपने सत्कर्मों से लाभान्वित कर सकते हैं। ईश्वर में हमारा विश्वास हमको शक्ति देता है कि समाज सेवा एवं समाज कल्याण के माध्यम से आत्मकल्याण करते हुए अहम् ब्रह्मास्मि का चरितार्थ कर सकते हैं। पुनः आप सभी से आग्रह है कि अन्नपूर्णा योजना एवं गुल्लक योजना में दिल खोलकर सहयोग करते रहें। पत्रिका के लिए सदैव आपके विचार एवं सुझाव आमंत्रित हैं।

नवदिशा, नव उमंगम, नवजीवनम् नवसंकल्पम्।।

मकर संक्रांति एवं गणतंत्र दिवस पर हार्दिक शुभकामनाएं एवं राष्ट्राभिनंदन अभिनन्दन के साथ सादर एवं सप्रेम....

“कल्पवास” - एक तपस्या

- चित्रा दिलीप चतुर्वेदी, भोपाल

इलाहाबाद शहर भारत के मुख्य तीर्थ स्थानों में गिना जाता है। इसे तीर्थों का राजा भी कहते हैं। हिन्दू धर्म की मान्यता के अनुसार यहाँ पर ब्रह्मांड के रचयिता ब्रह्मा ने सृष्टि की रचना के बाद सर्वप्रथम यज्ञ किया था। इसी प्रथम से ‘प्र’ निकला और यज्ञ से ‘याग’ इन्हीं दोनों शब्दों को मिलाकर प्रयाग बना और इस स्थान का नाम प्रयाग पड़ गया।

इलाहाबाद में भारत की सबसे पवित्र नदियाँ गंगा, यमुना और सरस्वती का संगम होता है। इस संगम को त्रिवेणी संगम के नाम से जाता है। ‘इलाहाबाद’ नाम अकबर के द्वारा दिया गया था। इलाहाबाद अरबी शब्द इलाह और फारसी शब्द आबाद से मिल कर बना है। जिसका हिन्दी में अर्थ है ईश्वर का शहर मतलब जहाँ भगवान रहते हैं। यहाँ धार्मिक गतिविधियाँ और आयोजन चलते ही रहते हैं। इनमें से एक है ‘कल्पवास’।

कल्पवास का अर्थ है संगम के तट पर निवास कर वेदाध्ययन और ध्यान करना के इलाहाबाद कुंभ मेले में कल्पवास का अत्यधिक महत्व माना गया है। कल्पवास पौष माह के ग्यारहवें दिन से माघ माह के 12वें दिन तक रहता है।

कल्पवास वेदकालीन अरण्य संस्कृति की देन है। कल्पवास का विधान हजारों वर्षों से चला आ रहा है। जब तीर्थराज प्रयाग में कोई शहर नहीं था तब यह भूमि ऋषि मुनियों की तपोस्थली थी। यहाँ गंगा यमुना के आसपास घना जंगल था। इस जंगल में ऋषि मुनि तप करते थे। ऋषियों ने गृहस्थों के लिए कल्पवास का विधान रखा। उनके अनुसार इस दौरान गृहस्थों को अल्पकाल के लिए शिक्षा और दीक्षा दी जाती थी।

कल्पवास के संदर्भ में माना गया है कि कल्पवासी को इच्छित फल तो मिलता ही है, उसे जन्मजमांतर के बंधन से मुक्ति भी मिल जाती है। नियम के अनुसार तीन मास, छः मास, 12 वर्ष इच्छानुसार जीवन भर भी कल्पवास किया जा सकता है। कहते हैं कल्पवास करने जो लोग जाते हैं उन्हें अपने स्थान पर पहुँच कर मन, क्रम, वचन से शुद्ध रहने का संकल्प लेना पड़ता है। संगम किनारे माघ भर कल्पवास के दौरान व्रत, तप, पूजा अनुष्ठान के साथ नियम संयम का विशेष ध्यान रखा जाता है। कल्पवासी दोनों समय स्नान और सिर्फ एक समय भोजन करते हैं। शयन भूमि पर ही किया जाता है। दिन में समय समय पर संगमतट पर पूजा, भजन, कीर्तन, परती, प्रवचन आदि के कार्यक्रम चलते रहते हैं।

पौष पूर्णिमा पर माघ मेले की पहली डुबकी के साथ माघ मास का कल्पवास आरंभ हो जाता है। यहाँ श्रद्धालू संयमित शैली में साधना का अभ्यास और अनुशासित जीवन शैली में समय बिताते हैं। धर्म, कर्म, दान पुण्य करते हुए भक्तगण मां गंगा, नगर देवता, हनुमानजी और वेणीमाधव के साथ अपने पुरखों का भी आशीर्वाद प्राप्त करते हैं। ऐसा माना जाता है कि, प्रयाग में सूर्य मकर राशि में प्रवेश करने के साथ शुरू होने वाले एक मास के कल्पवास से एक कल्प (ब्रह्मा का एक दिन) का पुण्य मिलता है। कल्पवास के लिए उम्र की कोई, बाध्यता नहीं होती। पर मान्यता है, सांसारिक मोह माया से मुक्त, और जिम्मेदारियाँ पूरी कर चुके व्यक्ति को ही कल्पवास करना चाहिए।

कल्पवास की शुरूआत पहले दिन तुलसी और सालिग्राम की स्थापना और पूजन के साथ होती है। कल्पवासी अपने टेंट के बाहर जौ का बीज रोपित करता है जो जवारा बन जाता है। घर जाते समय श्रद्धालु कुछ जवारा गंगा में प्रवाहित कर देते हैं और कुछ बचा कर अपने घर ले जाते हैं। तुलसी पौधा तो पूरा ही प्रवाहित किया जाता है।

मिथिलावासी मकर संक्रान्ति को बहुत महत्व देते हैं। इसलिए वो मकर संक्रान्ति से ही माघ मेले में पहुँच जाते हैं और माघी पूर्णिमा तक कल्पवास करते हैं। 'महाभारत' के अनुसार एक सौ साल तक बिना अन्न ग्रहण किए तपस्या करने का जो फल है, माघ मास में कल्पवास करने मेरे से प्राप्त हो जाता है। एक प्रसंग में मार्कण्डेय जी युधिष्ठिर से कहते हैं कि तीर्थराज प्रयाग सब पापों का नाश करने वाला है।

इलाबाद में जो भी व्यक्ति नियम, संयम से कल्पवास पूर्ण करता है वो मोक्ष को प्राप्त होता है। कल्पवास माघ-कुंभ और अद्ध कुंभ दोनों में ही होता है। कल्पवास दो प्रकार का होता है। पहला चंद्रमास का कल्प वास, दूसरे शौर्य मास का कल्पवास। पौष पूर्णिमा से माघी पूर्णिमा तक चन्द्रमास का कल्पवास रहता है।

मकर संक्रान्ति से कुंभ संक्रान्ति तक शौर्यमास का मानते हैं। कल्पवास को धैर्य संयम और भक्ति के लिए जाना जाता है। ऐसी मान्यता है जो कल्पवास की प्रतिज्ञा करता है, वह अगले जन्म में राजा होता है। लेकिन जो मोक्ष पाने की अभिलाषा से कल्पवास करता है उसे मोक्ष अवश्य मिलता है। गंगा यमुना व

सरस्वती के संगम पर आयोजित इस पुण्य मेले में वैश्विक स्वरूप देखने को मिलता है, दुनिया के कोने कोने से लोग आकर कल्पवास करते हैं। इन कल्पवासियों की आस्था इस पवित्र एवं पुण्यदायी मेले की रीढ़ बनी हुयी है। देश के सभी कोनों से श्रद्धालू यहाँ आते हैं। कल्पवास करने के 21 मुख्य नियम बताए गए हैं, जैसे झूठ न बोलना, हिंसा, कोध न करना, नशा न करें त्याग, दया धर्म करना, दान-पुण्य करना, सूर्योदय के पूर्व जगना, नित्य प्रातः संगम स्नान, तीन समय संध्यापूजन, हरिकथा श्रवण, एक समय भोजन, भूमि पर शयन आदि जरूरी है। कल्पवास करने आए कल्पवासियों का कहना है यहाँ आकर मन को शुद्धि मिलती है। भक्ति और आस्था के संगम में नियमित डुबकी लगाने का अपना अलग ही महत्व और आनन्द है।

कल्पवास की दिनचर्या पारिवारिक दिनचर्या से बिल्कुल अलग है। एक महीने का कल्पवास किसी कठोर तपस्या से कम नहीं है।

लाखों लोगों का कल्पवास में आना उनकी आस्था को दर्शाता है। कुछ अकेले तो कुछ परिवार सहित भी यहाँ आ कर रहते हैं। कल्पवासी एक दूसरे की मदद भी बहुत करते हैं। समय के साथ कल्पवास के तौर तरीकों में कुछ बदलाव अवश्य हुआ है, परन्तु महत्व कम नहीं हुआ है। बुजुर्गों की कल्पवास में मदद करते करते अब युवा वर्ग भी कल्पवास करने लगा है। कई विदेशी भी अपने गुरुजनों के सान्निध्य में यहाँ कल्पवास करने आते हैं। कल्पवास आत्मशुद्धि, परोपकार आपसी सद्भाव एवं सेवा रूपी तप है।

अंग्रेजी से जरा बच के रहे....!

- मयूख चतुर्वेदी, वेलोर

लड़की वाले : बेटा क्या करते हो .???

लड़का : **I am "Timber Merchant at Con-naught Place Delhi Panchkuia Road"**

लड़की वाले: बेटा वाह!

शादी के बाद पता चला वो

लड़का दातून बेचता है.!!!

ससुर जी कोमा में चले गए .!!!!

लड़की वाले : बेटा क्या करते हो...???

लड़का : **I am "Air diffusion fix and monitoring scientis"**

लड़की वाले : बेटा वाह !

शादी के बाद पता चला

लड़का पंचर बनाता है.!!!

ससुर जी तीसरी मंजिल से 3 बार कूदने की कोशिश कर चुके हैं...!!!

लड़की वाले : बेटा क्या करते हो...???

लड़का **I am ₹chif executive in cleen india initiative and permanent member of स्वच्छ भारत अभियान...!!! ₹₹**

लड़की वाले : बेटा वाह !

शादी के बाद पता चला

लड़का इधर ही दो गली छोड़ के स्वीपर का काम करता है....!!!

ससुर जी को आगरा ले जाने का प्रबंध किया गया है....!!!

लड़की वाले : बेटा क्या करते हो...???

लड़का : **I run a "start up product line includes organic mouth refreshner"**

लड़की वाले : बेटा वाह !

शादी के बाद पता चला नुक्कड़ पे पान की दुकान है!!

ससुरजी के प्राण पखेरू उड़ते उड़ते बचे....!!!

लड़की वाले : बेटा क्या करते हो...???

लड़का : **I am "Metallurgical amalgamation engineer"**

शादी के बाद पता चला लड़का वेल्डर है....!!!

ससुर जी चारों खाने चित्त हो गए....!!!

लड़की वाले : बेटा क्या करते हो...???

लड़का : **I am "senior security and house keeping officer"**

लड़की वाले : बेटा वाह !

शादी के बाद पता चला लड़का बिल्डिंग का चौकीदार है....!!!

ससुर जी गिर पड़े, फिर उठे नहीं....!!!

कार्यकुशलता : ईट द फ्राग

- सुगंधा चतुर्वेदी, लखनऊ

आधुनिक जीवनशैली की आपाधापी में सभी की दिन चर्या बनाने में परेशानी होती है। एक विज्ञापन वो बिचारा, काम का मारा जैसी हालात हम सभी की हो गई है। वर्किंग महिला के सामने तो दोहरी एक तो घर दूसरी दफ्तर से जिम्मेदारियों का पहाड़ होता है। विशेषज्ञों ने जीवनशैली के इस आयाम पर भी शोध किया ताकि आम आदमी अपनी दिनचर्या को योजनाबद्ध ढंग से बनाकर परेशानियां कम कर सके, इसके लिए जो तकनीक बनाई, उसे ईट द फ्राग कहते हैं।

आजकल हम लोग काम के बोझ तले यह निर्णय नहीं कर पाते कि कौन से काम पहले करने चाहिए और कौन से काम बाद में करने चाहिए। इस कम्प्यूजन में कोई भी काम ठीक से नहीं हो पाता, जिससे हमारी उलझनें बढ़ जाती है वो कई बार विफलता का कारण बन सकती है। हम सभी अपनी कार्यक्षमता बढ़ाने के लिए ईट द फ्राग तकनीक का इस्तेमाल कर सकते हैं। यह विधि मनोवैज्ञानिक रूप से काम करती है, जो हमारे मानसिक प्रतिरोध को कम करके कार्यकुशलता को बढ़ाती है। इस तकनीक को व्यवहारिक रूप देने का श्रेय माइक्रोसॉफ्ट के सहसंस्थापक एवं अध्यक्ष बिल गेट्स को है, जिसे लोगों तक पहुंचाने में प्रोडक्टिविटी कंसल्टेंट ब्रायन ट्रेसी ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। यह हमारे लिए घर और ऑफिस, दोनों जगह काम आती है।

यह तकनीक बताती है कि कैसे कम समय में हम अपने काम में पूरा कर सकते हैं। यह विधि बताती है कि यदि हमारे पास कई फ्रांग (मेडक) यानी काम है तो आप सभी को पकड़ने की दोड़ में शामिल न हो, बल्कि सबसे पहले बड़े फ्राग यानी काम को हाथ में लेकर पूरा करें। आमतौर पर लोगों के पास दो से कहीं ज्यादा टास्क होते हैं। ऐसे में आप सभी कामों के पीछे न भागे बल्कि पहले वो काम चुनें, जिसके लिए आपको अधिक फोकस तथा एनर्जी की जरूरत है, उसको पूरा करने के बाद अन्य कार्यों को भी क्रमवार पूरा करें। इससे आप सकारात्मक होकर अपने सारे लक्ष्य पूरे कर पाएंगे।

ईट द फ्राग तकनीक अपनाने से पहले सही फ्राग यानी काम को चुनना सबसे जरूरी है। इसलिए सबसे पहले आप कामों की एक सूची बनाएं और सबसे जरूरी तथा जटिल कार्य को पहले नंबर पर रखें। सोने से पहले ही अगले दिन की कार्यसूची

तैयार कर सकते हैं, जिससे आप अगले दिन के लिए मानसिक रूप से तैयार हो जाते हैं, इसके बाद आवश्यकतानुसार कार्यों की प्राथमिकता तय कर लेंगे। जटिल कार्य को अच्छी तरह से करने के लिए हमेशा उसे छोटे छोटे भागों में बांट लें, यदि काम ज्यादा समय या कंस्ट्रेंशन मांगता है तो बीच बीच में ब्रेक लेकर खुद को भी समय दे और ऊर्जावान होकर अपने लक्ष्य को प्राप्त कर लें। प्रायः सभी को लगता है कि हम तो इसको पहले से ही जानते हैं और अपनाते हैं, जो काफी हद तक सही है, लेकिन अधिकतर लोग इसे ठीक से लागू नहीं कर पाते हैं।

वहीं ईट द फ्राग तकनीक कार्यकुशलता बढ़ाकर लक्ष्य प्राप्ति में सहायक बनती है। काम करने का यह शानदार कान्सेप्ट सिखाता है कि कैसे हम तय किए गए कामों को समय पर पूरी क्षमता के साथ कर सकते हैं। दरअसल जब हम अपना सबसे मुश्किल, महत्वपूर्ण और ऊर्जा लगाने वाले काम को अच्छे से समय पर कम्पलीट कर लेते हैं तो हमारा आत्मविश्वास बढ़ता है, जिससे अन्य कार्यों को भी उत्साह से समय पर पूर्ण कर लेते हैं। परिणामस्वरूप हमारी कार्यक्षमता बढ़ने से प्रोडक्टिविटी भी बढ़ती है।

प्रायः जब हम काम करने लगते हैं तो बीच में ईमेल या आने वाले संदेश और इंस्टेंट मैसेजिंग टूल हमको रिप्लेक्टिव मोड में डाल देते हैं, जैसे ही हम जबाब देना शुरू करते हैं तो अपना समय और ध्यान दूसरे लोगों की इच्छाओं या जरूरतों पर लगा देते हैं। इस तरह की प्रतिक्रिया हमारे कार्य की प्राथमिकता पर हावी हो जाती है। कभी कभी घर में भी टी वी या मोबाइल पर ध्यान लगा रहता है तो ईट द फ्राग तकनीक कहती है -- जब तक काम पूरा न हो जाए, तो ऐसी किसी भी बात पर ध्यान न दें, जो हमारे लक्ष्य को प्रभावित करता हो। यह तकनीक हमको समय प्रबंधन प्रयासों में मदद कर एजेंडे को ईमानदारी एवं कुशलता से सफलतापूर्वक पूर्ण करने को कहती है। प्रायः हम छोटे एवं आसान काम पहले करते हैं, जिससे हमारी मानसिक तथा शारीरिक ऊर्जा कम होने से जरूरी कार्य टालने पड़ सकते हैं। 'ईट द फ्राग' तकनीक हमें बताती है कि पहले जटिल एवं मुश्किल काम प्राथमिकता से करने चाहिए, जिससे हमारी ऊर्जा एवं क्षमता बर्बाद न हो और काम समय पर पूर्ण हो जाए।

गेहूं की तोंद

- डा० प्रशांत पाण्डेय, लखनऊ

लेखक: डा० विलियम डेविस, M.D. प्रसिद्ध हृदय रोग चिकित्सक.....

गेहूं मूलतः भारत की फसल नहीं है अमेरिका के एक हृदय रोग विशेषज्ञ हैं डा० विलियम डेविस...उन्होंने एक पुस्तक लिखी थी 2011 में जिसका नाम था 'Wheat belly गेहूं की तोंद'...यह पुस्तक अब फूड हेबिट पर लिखी सर्वाधिक चर्चित पुस्तक बन गई है...पूरे अमेरिका में इन दिनों गेहूं को त्यागने का अभियान चल रहा है...कल यह अभियान यूरोप होते हुये भारत भी आएगा...यह पुस्तक ऑनलाइन भी उपलब्ध है और कोई फ़्री में पढ़ना चाहे तो भी मिल सकती है.... चौंकाने वाली बात यह है कि डा० डेविस का कहना है कि अमेरिका सहित पूरी दुनिया को अगर मोटापे, डायबिटिज और हृदय रोगों से स्थाई मुक्ति चाहिए तो उन्हें पुराने भारतीयों की तरह ज्वार, बाजरा, रागी, चना, मटर, कोदरा, जो, सावां, कांगनी ही खाना चाहिये गेहूं नहीं*.....जबकि यहां भारत का हाल यह है कि 1980 के बाद से लगातार सुबह शाम गेहूं खा खाकर हम महज 40 वर्षों में मोटापे और डायबिटिज के मामले में दुनिया की राजधानी बन चुके हैं...

गेहूं मूलतः भारत की फसल नहीं है. यह मध्य एशिया और अमेरिका की फसल मानी जाती है और आक्रांताओं के भारत आने के साथ यह अनाज भारत आया था...उससे पहले भारत

में जौ की रोटी बहुत लोकप्रिय थी और मौसम अनुसार मक्का, बाजरा, ज्वार आदि...भारतीयों के मांगलिक कार्यों में भी जौ अथवा चावल (अक्षत) ही चढ़ाए जाते रहे हैं। प्राचीन ग्रंथों में भी इन्हीं दोनों अनाजों का अधिकतम जगहों पर उल्लेख है...

जयपुर निवासी प्रशासनिक अधिकारी नृसिंह जी की बहन विजयकांता भट्ट (81 वर्षीय) अम्मा जी कहती हैं कि 1975-80 तक भी आम भारतीय घरों में बेजड़ (मिक्स अनाज, Multi-grain) की रोटी का प्रचलन था जो धीरे धीरे खतम हो गया। 1980 के पहले आम तौर पर घरों में मेहमान आने या दामाद के आने पर ही गेहूं की रोटी बनती थी और उस पर घी लगाया जाता था, अन्यथा बेजड़ की ही रोटी बनती थी आज घरवाले उसी बेजड़ की रोटी को चोखी ढाणी में खाकर हजारों रुपए खर्च कर देते हैं....

हम अक्सर अपने ही परिवारों में बुजुर्गों के लम्बी दूरी पैदल चल सकने, तैरने, दौड़ने, सुदीर्घ जीने, स्वस्थ रहने के किस्से सुनते हैं। वे सब मोटा अनाज ही खाते थे गेहूं नहीं। एक पीढ़ी पहले किसी का मोटा होना आश्चर्य की बात होती थी, आज 77 प्रतिशत भारतीय ओवरवेट हैं और यह तब है जब इतने ही प्रतिशत भारतीय कुपोषित भी हैं...फ़रि भी 30 पार का हर दूसरा भारतीय अपनी तोंद घटाना चाहता है....

गेहूं की लोच ही उसे आधुनिक भारत में लोकप्रिय बनाये हुये है क्योंकि इसकी रोटी कम समय और कम आग में आसानी से बन जाती है...पर यह अनाज उतनी आसानी से पचता नहीं है...समय आ गया है कि भारतीयों को अपनी रसोई में 80-90 प्रतिशत अनाज जौ, ज्वार, बाजरे, रागी, मटर, चना, रामदाना आदि को रखना चाहिये और 10-20 प्रतिशत गेहूं को... हाल ही कोरोना ने जिन एक लाख लोगों को भारत में लीला है उनमें से डायबिटिज वाले लोगों का प्रतिशत 70 के करीब है...वाकई गेहूं त्यागना ही पड़ेगा.... अन्त में एक बात और भारत के फिटनेस आइकन 54 वर्षीय टॉल डार्क हेंडसम (TDH) मिलिंद सोमन गेहूं नहीं खाते हैं.... मात्र बीते 40 बरसों में यह हाल हो गया है तो अब भी नहीं चेतोगे फ़रि अगली पीढ़ी के बच्चे डायबिटिज लेकर ही पैदा होंगे...।

'न्यू यॉर्क टाइम्स' के सबसे अधिक बिकने वाली किताब "Wheat Belly" (गेहूं की तोंद) में से लिया गया अंश।

स्मांग - सेहत को खतरा

- रुपक चतुर्वेदी, लखनऊ

दस-पंद्रह साल पहले सर्दी के मौसम में दिल्ली के स्मांग (धुंध), वायु प्रदूषण से स्वास्थ्य की हानियां चर्चा में रहती थी, कुछ साल बाद चंडीगढ़, मुंबई, एन सी आर जैसे मेट्रो शहरों में वायु प्रदूषण से सेहत पर नुकसान की चर्चा होने लगी, लेकिन आजकल लगभग हर शहर में स्मांग व वायु गुणवत्ता सूचकांक खतरनाक स्तर से ऊपर निकल कर सेहत को हानिकारक रूप से प्रभावित करने लगा है।

धुंध आमतौर पर सर्दी के मौसम में अधिक देखने को मिलती है। यह वातावरण में जलवाष्प की उच्च सांद्रता और तापमान के परिवर्तन के कारण उत्पन्न होती है। वाहनों के धुएं, पराली जलाने, कूड़ा जलाने या अन्य निर्माण कार्यवाहियों से उड़ते धूल के कण धुंध एवं वायु प्रदूषण को अधिक खतरनाक बना देते हैं। इससे प्रदूषित कण एवं हानिकारक गैसों के कारण श्वसन तंत्र पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है।

जब हम धुंध या वायु प्रदूषण में सांस लेते हैं तो ये कण हमारी नाक, गले,

फेफड़ों में प्रवेश कर जाते हैं, जिससे अस्थमा, ब्रोंकाइटिस, एलर्जी, सांस फूलना तथा खांसी जैसी समस्याएं हो सकती हैं, खासकर बच्चों, बुजुर्गों और पहले से श्वसन तंत्र संबंधी समस्याओं से ग्रसित लोगों को अधिक खतरा होता है।

शोध के अनुसार धुंध के दौरान वातावरण में संक्रमण फैलाने वाले सूक्ष्म जीवों और बैक्टीरिया की संख्या भी बढ़ जाती है, सर्दी, बुखार के साथ ही श्वसन तंत्र एवं अन्य वायरल संक्रमणों को फैलाने का कारण बन सकता है। धुंध के कारण इस संक्रमण से शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित होता है। धुंध के कारण संक्रमण से शारीरिक रोगों के साथ ही मानसिक तनाव, अवसाद और चिंता जैसी समस्याएं भी हो सकती हैं।

स्मांग के दौरान वातावरण में धूल, धुएं और अन्य प्रदूषक तत्वों की अधिकता होती है, जो आंखों में जलन एवं खुजली का कारण बन सकती है। इससे आंखों में लालिमा, सूजन और कभी कभी धुंधलापन भी महसूस हो सकता है यदि प्रदूषण की समस्या गंभीर हो तो धुंध में लंबे समय तक बाहर रहने से आंखों में दर्द सहित संक्रमण के कारण रोशनी में धुंधलापन भी हो सकता है।

कई शोधों के अनुसार धुंध के दौरान वातावरण में हानिकारक तत्व जैसे कार्बनमोनोऑक्साइड और अन्य प्रदूषक



तत्व रक्त संचार तंत्र को प्रभावित कर रक्तचाप बढ़ने और हृदय संबंधी रोगों का खतरा भी बढ़ सकता है। स्मांग में उपस्थित प्रदूषण और धूल के कण त्वचा में जलन, सूजन और खुजली जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इसके अतिरिक्त प्रदूषण के कारण त्वचा पर मुहांसे या दाग धब्बे भी हो सकते हैं। स्मांग या वायु प्रदूषण से मानव शरीर पर अनेक शारीरिक एवं मानसिक दुष्प्रभाव हो सकते हैं। इससे बचने हेतु धुंध के दौरान बाहर निकलने से बचना चाहिए। यदि बाहर निकलना आवश्यक हो तो मास्क और चश्मा जरूर पहने। यदि सावधानी के बावजूद कोई शारीरिक या मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्या हो तो चिकित्सक से तुरन्त परामर्श लेना चाहिए।

चरणामृत का महत्व

- डॉ नूतन अमिताभ, लखनऊ

अक्सर जब हम मंदिर जाते हैं तो पंडित जी हमें भगवान का चरणामृत देते हैं!

क्या कभी हमने ये जानने की कोशिश की---

चरणामृत का क्या महत्व है.

शास्त्रों में कहा गया है

अकालमृत्युहरणं सर्वव्याधिविनाशनम्।

विष्णोः पादोदकं पीत्वा पुनर्जन्म न विद्यते॥

अर्थात् भगवान विष्णु के चरण का अमृत रूपी जल समस्त पाप-व्याधियों का शमन करने वाला है तथा औषधी के समान है।

जो चरणामृत पीता है उसका पुनः जन्म नहीं होता

जल तब तक जल ही रहता है जब तक भगवान के चरणों से नहीं लगता, जैसे ही भगवान के चरणों से लगा तो अमृत रूप हो गया और चरणामृत बन जाता है। जब भगवान का वामन अवतार हुआ, और वे राजा बलि की यज्ञ शाला में दान लेने गए, तब उन्होंने तीन पग में तीन लोक नाप लिए जब उन्होंने पहले पग में नीचे के लोक नाप लिए और दूसरे में ऊपर के लोक नापने लगे तो जैसे ही ब्रह्म लोक में उनका चरण गया तो ब्रह्मा जी ने अपने कमंडल में से जल लेकर भगवान के चरण धोए और फिर चरणामृत को वापस अपने

कमंडल में रख लिया।

वही चरणामृत गंगा जी बन गई, जो आज भी सारी दुनिया के पापों को धोती है, ये शक्ति उनके पास कहाँ से आई ये शक्ति है भगवान के चरणों की, जिस पर ब्रह्मा जी ने साधारण जल चढ़ाया था पर चरणों का स्पर्श होते ही बन गई गंगा जी।

जब हम बाँके बिहारी जी की आरती गाते हैं तो कहते हैं -

चरणों से निकली गंगा प्यारी, जिसने सारी दुनिया तारी धर्म में इसे बहुत ही पवित्र माना जाता है तथा मस्तक से लगाने के बाद इसका सेवन किया जाता है।

चरणामृत का सेवन अमृत के समान माना गया है।

कहते हैं भगवान श्री राम के चरण धोकर उसे चरणामृत के रूप में स्वीकार कर केवट न केवल स्वयं भव-बाधा से पार हो गया बल्कि उसने अपने पूर्वजों को भी तार दिया।

चरणामृत का महत्व सिर्फ धार्मिक ही नहीं चिकित्सकीय भी है। चरणामृत का जल हमेशा तांबे के पात्र में रखा जाता है।



आयुर्वेदिक मतानुसार तांबे के पात्र में अनेक रोगों को नष्ट करने की शक्ति होती है जो उसमें रखे जल में आ जाती है। उस जल का सेवन करने से शरीर में रोगों से लड़ने की प्रतिरोधक क्षमता पैदा हो जाती है, जिससे हमें निरोग रहने में मदद मिलती है।

इसमें तुलसी के पत्ते डालने की परंपरा भी है, जिससे इस जल की रोगनाशक क्षमता और भी बढ़ जाती है। तुलसी के पत्ते पर जल इतने परिमाण में होना चाहिए कि सरसों का दाना उसमें डूब जाए। ऐसा माना जाता है कि तुलसी चरणामृत लेने से मेधा, बुद्धि, स्मरण शक्ति को बढ़ाता है। इसीलिए यह मान्यता है कि भगवान का चरणामृत औषधी के समान है। यदि उसमें तुलसी पत्र भी मिला दिया जाए तो उसके औषधीय गुणों में और भी ज्यादा वृद्धि हो जाती है। कहते हैं सीधे हाथ में तुलसी चरणामृत ग्रहण करने से हर शुभ काम या अच्छे काम का जल्द परिणाम मिलता है। इसीलिए चरणामृत हमेशा सीधे हाथ से लेना चाहिये, लेकिन चरणामृत लेने के बाद अधिकतर लोगों की आदत होती है कि वे अपना हाथ सिर पर फेरते हैं।

चरणामृत लेने के बाद सिर पर हाथ रखना सही है या नहीं यह बहुत कम लोग जानते हैं? दरअसल शास्त्रों के अनुसार चरणामृत लेकर सिर पर हाथ रखना अच्छा नहीं माना जाता है।

कहते हैं इससे विचारों में सकारात्मकता नहीं बल्कि नकारात्मकता बढ़ती है। इसीलिए चरणामृत लेकर कभी भी सिर पर हाथ नहीं फेरना चाहिए।

हर-हर गंगे

महाकुंभ 2025

- मनीष चतुर्वेदी, (लखनऊ)

यानी प्रत्येक 12 वर्ष में लगने वाला सनातन धर्म, संस्कृति व अध्यात्म की सनातनी आस्था का एक विशाल मेला, आस्था और एकता का एक अति विशाल जन समूह.. जिसमें सम्पूर्ण विश्व के सनातनी अपने आप बगैर किसी निमंत्रण के शामिल होने को बेताब रहते हैं।

सितासिते सरिते यत्र सङ्गते तत्राप्लुतासो दिवमुत्पतन्ति।

ये वै तन्वं विसृजन्ति धीरास्ते जनासो अमृतत्वं भजन्ते...।

अनादि तीर्थ संगम में पुण्य स्नान की महिमा ऋग्वेद के खिलसूक्त के इस श्लोक में स्वर्ग के बराबर फल प्राप्ति के रूप में दी गई है। इसका आशय है कि जहां गंगा-यमुना, सरस्वती का मिलन होता है, वहां स्नान करने वालों को स्वर्ग मिलता है। जो श्रद्धालु इस संगम में तन का त्याग करते हैं, उन्हें मोक्षप्राप्ति होती है। धर्म, संस्कृति और अध्यात्म का सबसे बड़ा मेला महाकुंभ 2025 में आयोजित होने वाला है, महाकुंभ हर 12 साल बाद आता है, इसके पीछे धार्मिक और ज्योतिष का गहरा संबंध है। सनातन आस्था के सबसे बड़े आयोजन महाकुंभ 2025 की तैयारियां जोरों पर हैं। उत्तर प्रदेश के प्रयागराज में आयोजित होने वाले महाकुंभ मेले में दुनिया के कोने-कोने से श्रद्धालुओं और पर्यटक आते हैं। सभी प्रकार की सिद्धि प्रदान करने वाला महापर्व कुंभ है। कुंभ चार तीर्थ स्थल प्रयागराज में संगम किनारे, हरिद्वार में गंगा नदी के किनारे, उज्जैन में शिप्रा नदी के तट पर और नासिक में गोदावरी नदी पर आयोजित किया जाता है। क्या आप जानते हैं महाकुंभ हर 12 साल बाद ही क्यों आता है, क्या है इसके पीछे कारण। 2025 में महाकुंभ मेले की शुरुआत 13 जनवरी हो रही है। इसका समापन 26 फरवरी को होगा। महाकुंभ की शुरुआत पौष पूर्णिमा स्नान के साथ होती है और महाशिवरात्रि के दिन अंतिम स्नान के साथ कुंभ पर्व की समाप्ति हो जाती है।

यह मेला चार प्रमुख स्थानों — हरिद्वार, प्रयागराज, नासिक और उज्जैन में आयोजित किया जाता है।

महाकुंभ 12 साल में क्यों मनाया जाता है ? : ज्योतिष वजह - पिछला महाकुंभ 2013 में प्रयागराज में हुआ था और अगला महाकुंभ 2025 में होने वाला है। महाकुंभ का आयोजन 12 साल में एक बार होता है, और इसके पीछे एक खगोलीय कारण है। ज्योतिष के अनुसार, महाकुंभ का आयोजन ग्रहों की स्थिति पर निर्भर करता है, विशेषकर बृहस्पति और सूर्य की राशियों पर। बृहस्पति लगभग 12 वर्षों में अपनी 12 राशियों का पूरा चक्कर लगाते हैं। जब बृहस्पति कुम्भ राशि में और सूर्य मेष

राशि में होते हैं, तब महाकुंभ का आयोजन किया जाता है। यही कारण है कि हर 12 साल में यह महापर्व मनाया जाता है।

धार्मिक वजह - समुद्र मंथन के दौरान अमृत पाने के लिए देवताओं और असुरों के बीच बारह दिव्य दिनों तक युद्ध हुआ था, जो मनुष्यों के बारह वर्षों के बराबर माना जाता है, इसीलिए महाकुंभ मेला बारह साल में एक बार आयोजित होता है और इसे अत्यंत पवित्र माना जाता है। मान्यता है कि महाकुंभ मेले के दौरान संगम किनारे स्नान, दान, जप, तप करने वालों को पापों का नाश होता है और मोक्ष की प्राप्ति होती है।

महाकुंभ 2025 के शाही स्नानों की दिनांक

13 जनवरी: पहला शाही स्नान पौष पूर्णिमा पर होगा।

14 जनवरी: मकर संक्रांति के शुभ अवसर पर भी शाही स्नान होगा।

29 जनवरी: तीसरा शाही स्नान मौनी अमावस्या पर है।

3 फरवरी: चौथा शाही स्नान बसंत पंचमी पर होगा।

12 फरवरी: पांचवा शाही स्नान माघ पूर्णिमा पर होगा।

26 फरवरी: छठा और आखिरी शाही स्नान महाशिवरात्रि पर होगा।

शाही स्नान में सभी नागा अखाड़ों के नागा संत सर्वप्रथम स्नान करते हैं उसके बाद आम जनता को स्नान की अनुमति होती है। प्रांतीय एवं केंद्रीय सरकारें इस आयोजन को सफल मनाने के लिए विशेष व्यवस्थाएं करती हैं और अरबों रुपए खर्च करती हैं जिससे प्रदेश व केंद्र सरकार की अर्थ व्यवस्था को भी लाभ होता है। इस वर्ष के महाकुंभ आयोजन में लगभग 40 करोड़ लोगों के शामिल होने का अनुमान है।

प्रदेश सरकार ने एक नए जिले का गठन भी कर दिया है जिसका नाम महाकुंभ जिला होगा। नासिक और उज्जैन के कुंभ मेले को सिंहस्थ भी कहा जाता है वहीं हरिद्वार के मेले को कुंभ मेला कहते हैं। महाकुंभ सिर्फ प्रयागराज में लगने वाले कुंभ मेले को कहा जाता है। प्रयागराज एवं हरिद्वार में अर्ध कुंभ भी मनाया जाता है। जो 6 वर्ष में होता है। मैने भी उज्जैन, हरिद्वार व प्रयागराज कुम्भ/महाकुंभ का आनंद लिया है। आम जनता को शाही स्नान के दिन इस आयोजन में जाने से बचना चाहिए क्योंकि शाही स्नान के दिन जन सैलाब अपने चरम पर होता है। मौनी अमावस्या के शाही स्नान के दिन तो प्रयागराज शहर विश्व का सर्वाधिक आबादी वाला शहर बन जाता है सरकारी आंकड़ों के अनुसार। महाकुंभ 2025 के सफल आयोजन हेतु हार्दिक शुभकामनाएं।

हमारी सनातन संस्कृति में व्रत और त्योहारों की वैज्ञानिकता

- श्रीमती उषा चतुर्वेदी, भोपाल

सदियों रहा है दुश्मन
दौरे जमां हमारा
यूनान मिस्र रोमा
सब मिट गए जहाँ से
क्या बात है कि हस्ती
मिटती नहीं यहां से

उपरोक्त पंक्तियां हमारी भारतीय संस्कृति एवं भारतीय संस्कृति की

पर आधारित धार्मिक परंपराओं के संबंध में कहीं गई हैं। जो अनादि काल से आज तक भारतीय संस्कृति जीवित है। विश्व की सर्वोत्कृष्ट संस्कृति भारतीय है यह वास्तविकता है गवोक्ति नहीं। हिंदू संस्कृति में पशु पक्षी वनस्पति जीव जंतु प्रकृति नदियां शैल शिखर सभी से आत्मीय संबंध जोड़ने का प्रयास किया था व्रत उपवास और भारतीय त्योहार हमारी संस्कृति के मूल आधार है यही कारण है कि हमारी संस्कृति में अपना महत्वपूर्ण और विशेष स्थान रखते हैं। भारत ही एक ऐसा देश है जिसमें हिंदू धर्म लंबी सबसे अधिक व्रत एवं त्योहार मनाते हैं। कुछ त्योहार है ऐसे हैं जो भारत के सभी प्रदेशों में भिन्न-भिन्न परंपराओं के अंतर्गत मनाए जाते हैं।

ऋषि-मुनियों ने त्योहारों के रूप में जीवन को सरस और सुंदर तथा ऊर्जावान बनाने की योजना के रूप में रखें। प्रत्येक व्रत उत्सव या त्योहार का एक वैज्ञानिक महत्व होता है साथ ही कुछ विशेष विचार

प्रथम विचार ऋतु परिवर्तन का है, जनजीवन प्रकृति से कैसे सहचर और उसके साथ तादात्म्य स्थापित करें तथा प्राकृतिक पर्यावरण को सुरक्षित रखें इस इस दृष्टिकोण को सामने रखकर निश्चित किए गए। ऋतु परिवर्तन का अपना विशेष महत्व तथा संदेश भी होता है कृषि प्रधान देश होने के कारण ऋतु परिवर्तन हंसी-खुशी एवं मनोरंजक रहे इसलिए यह तो निश्चित किए गए उदाहरण बसंत पंचमी का हम ले सकते हैं। जब खेतों में चारों तरफ पीली पीली सरसों फूली होती जो लोगों को प्रकृति से प्रारंभ स्थापित कराती। भारतीय संस्कृति में मनाए जाने वाले व्रत उत्सव और त्योहारों को उन की सार्थकता समझने के लिए

दो भागों में विभाजित कर सकते हैं----

1: वह व्रत, उत्सव, त्योहार जो सांस्कृतिक है। भारतीय संस्कृति के मूल तत्व और विचारों की रक्षा करने साथ इनके वैज्ञानिक कारण भी हैं हैं जैसे होली दीपावली मकर संक्रांति करवा चौथ हरतालिका व्रत आदि।

कोई भी व्रत रखने के पीछे वैज्ञानिक कारण है और इन वैज्ञानिक कारणों को उस समय धर्म के साथ जोड़ दिया गया ताकि लोग मर्यादा के साथ इनका पालन करें। व्रत करने से पाचन क्रिया अच्छी होती है जैसे कि आजकल सावन का महीना है और सावन के महीने में लोग सोमवार का व्रत रखते हैं। व्रत रखने के पीछे का कारण ऋतु परिवर्तन भी है बारिश के मौसम में ज्यादातर लोग गरिष्ठ भोजन करते हैं पाचन क्रिया गड़बड़ होने का डर रहता है इसलिए 1 दिन पेट को आराम करने के लिए सोमवार का व्रत करते हैं सोमवार का दिन भगवान शंकर का दिन है इसलिए भगवान शंकर जी के पूजा अर्चना के साथ धर्म के साथ भी जुड़े रहते हैं। फलाहार से ही टॉक्सिफिकेशन होता है यानी हमारे खराब तत्व बाहर निकलते हैं शोधकर्ताओं का कहना के अनुसार व्रत करने से कैंसर का खतरा कम होता है। वास्तव में व्रत उपवास का संबंध हमारे शरीर एवं मानसिक शुद्धीकरण से है।

प्रासंगिकता: वर्तमान समय में भी व्रत उपवास की सार्थकता है। आज जब चारों तरफ प्रदूषण फैला है कंक्रीट के जंगल बन गए हैं पेड़ जंगल समाप्त किए जा रहे हैं जिसके दुष्परिणाम हमारे सामने आ रहे हैं। नीम बरगद पीपल आमला इनकी पूजा होने के पीछे उद्देश्य थे इनके लाभों को ग्रहण करना। पीपल का वृक्ष 24 घंटे ऑक्सीजन देता है इसलिए लोग लगाते हैं तथा पूजा करते थे नीम एंटीबायोटिक है मुख्य शुद्धि का सर्वोच्च साधन है। बरगद का वृक्ष का फल बहुत पौष्टिक होता है। यह वृक्ष बचे रहें तथा समाज को इनका लाभ मिले इसलिए इन्हें किसी ने किसी व्रत तथा त्योहार के साथ जोड़ दिया गया जो कि उचित था और आज भी उचित है। नाग पंचमी को नागों को दूध पिलाना इससे इसके पीछे का विचार था दुष्ट प्रकृति के व्यक्ति के साथ भी सम्य व्यवहार करना चाहिए आजकल तो सर्पों का जहर भी बेचा

जाने लगा है। सर्प हमेशा किसान का मित्र होता है इसकी फसल को नुकसान करने वाले कीड़े उसका भोजन होता है खासतौर से चूहा जो की फसल को बहुत नुकसान पहुंचाती है।

दीपावली। बरसात बरसात से समाप्त होने तथा सर्दी आने के संधिकाल में होती बारिश में तरह-तरह के कीड़े मकोड़े जीव जंतु पैदा हो जाते हैं जो हमारे स्वास्थ्य के लिए समस्याएं पैदा करते हैं यह जीव जंतु कीड़े मकोड़े कैसे समाप्त हो इसके लिए खास तौर से दिवाली पर सफाई की व्यवस्था का वैज्ञानिक आधार यही है। चूने से पुताई करने से कीटाणु नष्ट होते हैं अमावस की रात को रोशनी करने के लिए हम दीपावली पर दीपक जलाते और दीपक सरसों के तेल से सरसों का तेल हर दृष्टि से स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है दीए की रोशनी से कीड़े मकोड़े नष्ट होते हैं साथ ही दीपावली पर काजल बनाने की एक प्रथा है और सरसों का तेल प्रयोग करने से आंखों की रोशनी बढ़ती है इसलिए काजल दीपावली की रात में बनाया था

नरक चतुर्थी को दिन उबटन लगाने का प्रावधान है उत्तम में हल्दी जो केएनपीवाई ठीक है सरसों का तेल जो हमें चिकनाई देता है उसका प्रयोग होता है। हमारे रूम में थोड़ी बहुत गंदगी रह जाती है और हमारे क्षेत्र भर जाते हैं जिससे कि हमें ऑक्सीजन पूरी तरह से हमारे शरीर में नहीं पहुंच पाती उबटन लगाने से रोम छिद्र खुल जाते जिससे कि हमारे संपूर्ण शरीर को ऑक्सीजन प्राप्त होती

होली का वैज्ञानिक आधार यह है कि होली जगह-जगह होलिका जलाई जाती जिससे तापमान बढ़ता है और तापमान बढ़ने से आसपास वातावरण में जो छोटे-मोटे जुड़े होते हैं वह समाप्त हो जाते हैं रंग खेलने की प्रथा है और हमारे शरीर के लिए यह वैज्ञानिक आधार है हमारे शरीर के लिए रंगों की आवश्यकता भी होती। वह कमी होली पर खेले जाने वाले रंग करते हैं उबटन से रंग छुड़ाने की प्रक्रिया होती है जिसके पास फायदे पूर्व में मैं बता चुके

मकर संक्रांति। हमारी सारी तिथियां चंद्रमा की स्थिति से निश्चित होती है लेकिन मकर संक्रांति एक ऐसा पर्व है जो सूर्य की दशा से तय होता है सूर्य राशियों पर सीधा प्रभाव डालता है। मकर संक्रांति पर सूर्य दक्षिणायन से उत्तरायण की ओर आता है दक्षिणायन के समय प्रकृति का जो वातावरण रहता है वह नकारात्मक विचारों को जन्म देता है और उत्तरायण में सकारात्मकता होती है। मकर संक्रांति पर खिचड़ी और तिल का प्रयोग सबसे अधिक होता है क्योंकि हमारी पाचन शक्ति को

ठीक करने के लिए खिचड़ी का भोजन करते हैं और खास तौर से खिचड़ी मिट्टी के बर्तन में बनाई जाती है जो कि आयुर्वेदिक की दृष्टि से हमारे शरीर के लिए बहुत लाभदायक है तिल का प्रयोग क्योंकि सर्दियों में है हमारे शरीर का ऊर्जा प्रदान करता है साथ ही तिल कफ नाशक होता है ऊर्जा वर्धक होता है यह है इसका वैज्ञानिक कारण मकर संक्रांत के दिन नदियों में वाष्पन की क्रिया होती जो हमारे स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है इसलिए नदियों में स्नान किया जाता है मकर संक्रांति से दिन बड़ा और रात छोटी होने लगती और यह वैज्ञानिक शोधकर्ताओं का किया हुआ शोध है कि प्रकाश में किया गया कार्य की सफलता अधिक



होती है रात्रि में लोगों के शरीर में थकान और अलग से आता है इसलिए शरीर में प्रकाश में अधिक ऊर्जा होती है सौर ऊर्जा देता है ताप देता है। मकर संक्रांति एक खगोलीय घटना और सूर्य की दशा से तय होती है।

अब व्रत की बात करते हैं व्रत हमारी पाचन शक्ति ठीक करती करते हैं। व्रत करने से मेटाबोलिक रेट में 3:00 से 14% तक बढ़ती होती है इससे पाचन क्रिया ठीक होती है क्योंकि कैलोरी बर्न होने में कम समय लगता है।

व्रत करने से रोग प्रतिरोधक कोशिकाएं जल्दी बनती है तथा उनके बनने में मदद मिलती कैलिफोर्निया के विशेषज्ञों ने शोध किया है कैंसर के मरीजों को खासतौर से ऐसे मरीजों को जिनकी कीमोथेरेपी हो रही हो व्रत करने से फायदा होता है। वजन कम हो जाता है क्योंकि कैलोरी बर्न होती है उसकी प्रक्रिया में तेजी आती है जिस से चर्बी गलना प्रारंभ हो जाता। कैलोरी कम होती है व्रत के समय चर्बी की कोशिकाओं में लेप्टिन नाम का हार्मोन का बहाव तेज होता है इससे वजन कम होता है है। दिमाग स्वस्थ रहता है तथा याददाश्त भी बढ़ती है इसका वैज्ञानिक कारण है ब्रेन डिराइड यूरो टॉपिक नाम का प्रोटीन बढ़ता है यह दिमाग की कार्यशैली को नियंत्रित करता है जिससे

दिमाग शांत रहता है। डिप्रेशन कम होता है हृदय के लिए फायदेमंद है डिप्रेशन कम होने का कारण जब दिमाग शांत रहता है तो व्यक्ति विचार भी उसी तरह के करता है कोलेस्ट्रॉल घटता है कब्ज थकान सिरदर्द का खतरा कम हो जाता है

व्रत का प्रभाव : हमारे अनमय कोष पर पड़ता है मनुष्य के शरीर के पांच भागों में बांटा गया पांच प्रकार के कोच ज्योतिष और धर्म के अनुसार होते हैं अन्य में कुछ अन्य खाने से बनता है अनमय कोष में सकारात्मक ऊर्जा ती है।

विषैले पदार्थ शरीर से बाहर हो जाते हैं ऊर्जा मिलती है इसका सीधा कारण है व्रत रखने से पेट खाली रहता है तो हमारे उत्तक और कोशिकाओं को ज्यादा कार नहीं करना पड़ता जिससे ऊर्जा बनी रहती है। एकादशी का व्रत करने वैज्ञानिक कारण यह है माह में दो एकादशी पड़ती है यह एकादशी 11 वे दिन आती है। 40 से 48 दिनों की बीच में हमारा शरीर मंडल नाम के चक्र से गुजरता है इस बीच तीन एकादशी हो जाती है यह 3 दिन हमारे शरीर को ऊर्जा की आवश्यकता अधिक नहीं होती शरीर को कोई नुकसान नहीं होता इसलिए लोकप्रिय एकादशी का व्रत रखते हैं एकादशी के दिन ऐसे नक्षत्रों का प्रभाव होता है जो अन्य पर सीधा प्रभाव डालता है जो हमारे शरीर में विष का प्रभाव करते हैं।

एकादशी के दिन चावल का प्रयोग वर्जित है इसका वैज्ञानिक कारण यह है कि चावल में जल की मात्रा अधिक होती है उसी जल पर चंद्रमा का प्रभाव पड़ता है क्योंकि चंद्रमा मन का कारक होता है इसलिए सीधा प्रभाव पड़ने कारण मन चंचल स्थिर हो जाता है अशांति पैदा होती है इसलिए चावल का प्रयोग नहीं किया जाता। हमारी महिलाएं जो हड़ताल का करवा चौथ

का व्रत करती हैं तो पूर्ण सिंगार करती हैं पूर्ण सिंगार करने के पीछे भी वैज्ञानिक कारण है साथ ही पूजा में लाल कपड़े का प्रयोग किया जाता है रोली और कुमकुम भी लाल रंग की होती है जो ऊर्जा की प्रतीक होती है।

महिलाएं जो आभूषण धारण करती हैं उनका वैज्ञानिक प्रभाव है पैरों में पहनने वाली पायल हड्डियों को मजबूत करती है घुटने दर्द को रोकती है पैर का बिछिया एक्यूंपंचर का कार्य करता है जो है देर से जुड़ा है चूड़ियां रक्त संचार तेज करते हैं सिंदूर शरीर में विद्युत ऊर्जा को नियंत्रित करता है मंगलसूत्र तथा अन्य गले में पहनने वाले आभूषण हृदय की धड़कन को नियंत्रित करते हैं आंखों की रोशनी बढ़ती। करवा चौथ इस दिन जो सरगी प्रातः खाई जाती है उसमें ऐसी वस्तुएं सम्मिलित होती हैं होती हैं जो दिन भर हमारे शरीर को ऊर्जावान रखती

मिट्टी के करवे से पति पत्नी को जल पिलाता है मिट्टी पंचतत्व का द्योतक है तथा आयुर्वेदिक में मिट्टी के बर्तन में रखा हुआ पानी पीने से स्वास्थ्य लाभ होता है। चींटी पक्षियों को दाना डालना पक्षियों को जल रखना यह परंपराएं हमारी अति प्राचीन है मगर आज भी सार्थक हैं आज भी समसामयिक हैं आज ऐसे बहुत से जंगली जानवर एवं पक्षी हैं जो हमें देखे नहीं मिल रहे कहीं ना कहीं यह भी समाज के लिए यदि कष्टदायक थे तो कहीं ना कहीं लाभदायक भी थे। लेकिन कुछ लोग आधुनिकता की अंधी दौड़ में हमारी भारतीय संस्कृति की अनुपयोगी परंपराओं की उपेक्षा करते हैं जो कि उचित नहीं है। हां एक विषय रह गया। हर व्रत तथा त्योहार के पीछे एक कथा होती है कथा के माध्यम से व्रत करने की समस्त विधि ज्ञात होती है।

शहद एक औषधि

- तन्मय चतुर्वेदी, पलवल

* शहद में पाये जाने वाले विटामिन A, B और C, हमें सेहतमंद रखने में कारगर साबित होते हैं।

* छोटे बच्चों को दूध पिलाने से पहले शहद चटा दे , फिर दूध पिलाए। ये रोग निरोधक क्षमता बढ़ाता है।

* बेसन , मलाई में शहद मिलाकर त्वचा पर लगाए। थोड़ी देर बाद धो ले , चेहरा चमक उठेगा।

* प्रतिदिन 25 ग्राम शहद दूध के साथ जरूर लें। इससे शरीर को ताकत मिलती है।

* खुनी खाँसी में शहद ढनीबू का रस समान मात्रा में सेवन करने पर लाभ होता है।

* त्वचा सम्बन्धी रोग हो या कहीं जल - कट गया हो तो शहद लगाए। जादू सा असर दिखाई देगा।

* दूध में शक्कर की जगह शहद लेने से गैस नहीं बनती और पेट के कीड़े भी निकल जाते हैं।

* अदरक का रस और शहद समान मात्रा में लेकर चाटने से श्वास कष्ट दूर होता है और हिचकियाँ बंद हो जाती है।

* नवीन मधु पुष्टिकारक और वात कफ नाशक है। पुराना मधु हल्का , मलरोधक और स्थूलतानाशक हैं।...

सभी सुखी और निरोगी रहे

मैं डॉ० महेश चन्द्र, हृदय रोग विशेषज्ञ

मे यह कह रहा हूँ कि इस भीषण ठंड में जिनकी आयु 30 वर्ष से अधिक है, उन्हें रात में 10 बजे सोने के बाद से जब भी बिस्तर से उठे, तब आप एकदम से ना उठे। क्योंकि ठंड के कारण शरीर का ब्लड गाढ़ा हो जाता है तो वह धीरे धीरे कार्य करने के कारण पूरी तरह हार्ट में नहीं पहुँच पाता और शरीर छूट जाता है। इसी कारण से शर्दी के महीनों में 30 वर्ष से ऊपर के लोगों की हृदयगति रुकने से दुर्घटनाएँ अत्यधिक होती पाई गई हैं, इसलिए हमें सावधानी अत्यधिक बरतने की आवश्यकता है। यही सुझाव मैं भी देता हूँ।*

साढ़े तीन मिनट: मेरी सलाह!

डॉ. एस के अग्रवाल

जनरल फिजीशियन

जिन्हें सुबह या रात में सोते समय पेशाब करने जाना पड़ता है उनके लिए विशेष सूचना!!

हर एक व्यक्ति को इसी साढ़े तीन मिनट में सावधानी बरतनी चाहिए।

यह इतना महत्वपूर्ण क्यों है?

यही साढ़े तीन मिनट अकस्माक होने वाली मौतों की संख्या कम कर सकते हैं। जब जब ऐसी घटना हुई है, परिणाम स्वरूप तंदुरुस्त व्यक्ति भी रात में ही मृत पाया गया है।

ऐसे लोगों के बारे में हम कहते हैं, कि कल ही हमने इनसे बात की थी। ऐसा अचानक क्या हुआ? यह कैसे मर गया? इसका मुख्य कारण यह है कि रात में जब भी हम मूत्र विसर्जन के लिए जाते हैं, तब अचानक या ताबड़तोड़ उठते हैं, परिणाम स्वरूप मस्तिष्क तक रक्त नहीं पहुँचता है।

यह साढ़े तीन मिनट बहुत महत्वपूर्ण होते हैं।

मध्य रात्रि जब हम पेशाब करने उठते हैं तो हमारा ईसीजी का पैटर्न बदल सकता है। इसका कारण यह है, कि अचानक खड़े होने पर मस्तिष्क को रक्त नहीं पहुँच पाता और हमारे हृदय की क्रिया बंद हो जाती है।

साढ़े तीन मिनट का प्रयास एक उत्तम उपाय है।

1. नींद से उठते समय आधा मिनट गद्दे पर लेटे हुए रहिए।
2. अगले आधा मिनट गद्दे पर बैठिये।
3. अगले अर्ध मिनट पैर को गद्दे के नीचे झूलते छोड़िये।

साढ़े तीन मिनट के बाद आपका मस्तिष्क बिना खून का नहीं रहेगा और हृदय की क्रिया भी बंद नहीं होगी! इससे अचानक होने वाली मौतें भी कम होंगी।

आपके प्रियजनों को लाभ हो अतएव सजग करने हेतु अवश्य प्रसारित करें।

धन्यवाद!!

महाकुंभ का पर्व

- प्रीती चतुर्वेदी, आगरा

महाकुंभ का पावन पर्व, देश का गर्व,
जन जन के मन में छाया है गर्व।
जहां खुशियां झिलमिलाती है,
आस्थाएं डुबकियां लगाती है।
साधु संतों का आगमन,
सुंदर वचन प्रवचन का श्रवण।
चारों ओर से उमड़ता,
श्रद्धालुओं का सैलाब।
पवित्र संगम में डुबकी,
लगाने को सभी बेताब।
नदियों की उपासना, पूजा अर्चना,
जन जन के विश्वास का पर्व।

जहां नहीं कोई ऊंच नीच, नहीं कोई भेदभाव,
पहुँचना चाहता है हर कोई बारंबार।
विदेशी भी आते हैं, हमारी संस्कृति को जानते हैं, पहचानते हैं।

कितनी समृद्ध है हमारी परंपराएं,
यह पर्व हमें सम्पूर्ण विश्व का सिरमौर बनाता है,
भारत की समृद्ध विरासत को दर्शाता है।
जहां सिर्फ आस्था और विश्वास है,
यह महाकुंभ बहुत ही भव्य आयोजन है,
यह भरतवंशियों का नंदनकानन है।।

चतुर्वेदी चंद्रिका

चतुर्थ पुण्यतिथि



स्व. प्रदीप चंद्र पाठक (आगरा)

(1944-2021)

सुपुत्र स्व. प्रमोद चंद्र पाठक - स्व. श्रीमती कमला पाठक

आपके आदर्श हमारे जीवन की प्रेरणा हैं

आपको हम सभी का सत सत नमन

पुत्र: निशांत पाठक

पुत्र वधू: निकेता पाठक

पोतियां: निशिका एवम निमरीत पाठक

एवम समस्त पाठक परिवार (गुड़ की मंडी, आगरा)

श्रद्धांजली



श्री धीरेंद्र नाथ चतुर्वेदी (होलीपुरा/कानपुर)

जन्म 14/03/1950 दिवंगत -15/12/24

सुपुत्र स्व० गनपत राय चतुर्वेदी

विशिष्ट समाज सेवी-होलीपुरा ग्राम समिति के संस्थापक
संरक्षक एवं समाज के सर्वांगीण विकास को तत्पर



श्री लक्ष्मीपति चतुर्वेदी

04/10/1940 निधन 30/11/24

सुपुत्र स्व. रामरतन चतुर्वेदी (गुरुजी) (फरौली/कानपुर)

पूर्व कार्यकारिणी सदस्य व वरिष्ठ समाजसेवी

श्रद्धावन्त

सभापति:- श्रीमती ऊषा चतुर्वेदी भोपाल

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

सचिव:- श्री शशांक (भोपाल)

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

कोषाध्यक्ष:- श्री ज्ञानेन्द्र (साहिबाबाद)

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

एवं समस्त कार्यकारिणी सदस्य श्री माथुर चतुर्वेदी महासभा

कुम्भ मेला



'कुम्भ' मूल शब्द 'कुम्भक' (अमृत का पवित्र घड़ा) से आया है। ऋग्वेद में 'कुम्भ' और उससे जुड़े स्नान अनुष्ठान का उल्लेख है। इसमें इस अवधि के दौरान संगम में स्नान करने से लाभ, नकारात्मक प्रभावों के उन्मूलन तथा मन और आत्मा के कायाकल्प की बात कही गई है। अथर्ववेद और यजुर्वेद में भी 'कुम्भ' के लिए प्रार्थना लिखी गई है। इसमें बताया गया है कि कैसे देवताओं और राक्षसों के बीच समुद्र मंथन से निकले अमृत के पवित्र घड़े (कुम्भ) को लेकर युद्ध हुआ। ऐसा माना जाता है कि भगवान विष्णु ने "मोहिनी" का रूप धारण कर कुम्भ को लालची राक्षसों के चंगुल से छुड़ाया था। जब वह इसे स्वर्ग की ओर लेकर भागे तो अमृत की कुछ बूंदें चार पवित्र स्थलों पर गिरीं जिन्हें हम आज हरिद्वार, उज्जैन, नासिक और प्रयागराज के नाम से जानते हैं। इन्हीं चार स्थलों पर प्रत्येक तीन वर्ष पर बारी-बारी से कुम्भ मेले का आयोजन किया जाता है।

कुम्भ मेला दुनिया में कहीं भी होने वाला सबसे बड़ा सार्वजनिक समागम और आस्था का सामूहिक आयोजन है। लगभग 45 दिनों तक चलने वाले इस मेले में लाखों श्रद्धालु गंगा, यमुना और रहस्यमयी सरस्वती के पवित्र संगम पर स्नान करने के लिए आते हैं। मुख्य रूप से इस समागम में तपस्वी, संत, साधु, साध्वियाँ, कल्पवासी और सभी क्षेत्रों के तीर्थयात्री शामिल होते हैं।



Scanned with CamScanner

मुख्य स्नान पर्वों पर प्रतिबंध

कुंभ मेले के दौरान यात्रियों की सुरक्षा और उनकी सुगम निकासी के लिए रेलवे स्टेशनों पर कुछ प्रतिबंध लगाए जाएंगे। प्रतिबंध मुख्य स्नान दिवस के एक दिन पहले से मुख्य स्नान दिवस के दो दिन बाद तक लागू रहेगा।

मुख्य स्नान पर्व	दिनांक	प्रतिबंध अवधि
पौष पूर्णिमा	13.01.2025	12.01.2025(00:00 hrs.) to 16.01.2025 (24:00 hrs.)
मकर संक्रांति	14.01.2025	
मौनी अमावस्या	29.01.2025	28.01.2025(00:00 hrs.) to 31.01.2025 (24:00 hrs.)
बसंत पंचमी	03.02.2025	02.02.2025(00:00 hrs.) to 05.02.2025 (24:00 hrs.)
माघ पूर्णिमा	12.02.2025	11.02.2025(00:00 hrs.) to 14.02.2025 (24:00 hrs.)
महाशिवरात्री	26.02.2025	25.02.2025(00:00 hrs.) to 28.02.2025 (24:00 hrs.)

प्रतिबंध अवधि के दौरान

प्रयागराज जंक्शन

- प्रवेश केवल सिटी साइड (प्लेटफॉर्म नं.-1 की ओर) से दिया जाएगा।
- निकास केवल सिविल लाइंस साइड की ओर से दिया जाएगा।
- अनारक्षित यात्रियों को दिशावार यात्री आश्रय के माध्यम से प्रवेश दिया जाएगा।
- टिकट की व्यवस्था यात्री आश्रयों में अनारक्षित टिकट काउंटर, ए.टी.वी.एम और मोबाइल टिकटिंग के रूप में रहेगी।
- आरक्षित यात्रियों को सिटी साइड से गेट नंबर 5 के माध्यम से अलग से प्रवेश दिया जाएगा।

नैनी जंक्शन

- प्रवेश केवल स्टेशन रोड से दिया जाएगा।
- निकास केवल मालगोदाम की ओर (द्वितीय प्रवेश द्वार) से दिया जाएगा।
- अनारक्षित यात्रियों को दिशावार यात्री आश्रय के माध्यम से प्रवेश दिया जाएगा।
- आरक्षित यात्रियों को गेट नंबर - 2 से प्रवेश दिया जाएगा।
- टिकट की व्यवस्था यात्री आश्रयों में अनारक्षित टिकट काउंटर, ए.टी.वी.एम और मोबाइल टिकटिंग के रूप में रहेगी।

प्रयागराज छिवकी स्टेशन

- प्रवेश केवल प्रयागराज-मिर्जापुर राजमार्ग को जोड़ने वाले सीओडी मार्ग से दिया जाएगा।
- निकास केवल जी.ई.सी नैनी रोड (प्रथम प्रवेश) की ओर से दिया जाएगा।
- अनारक्षित यात्रियों को दिशावार यात्री आश्रय के माध्यम से प्रवेश दिया जाएगा।
- आरक्षित यात्रियों को गेट नंबर - 2 से प्रवेश दिया जाएगा।
- टिकट की व्यवस्था यात्री आश्रयों में अनारक्षित टिकट काउंटर, ए.टी.वी.एम और मोबाइल टिकटिंग के रूप में रहेगी।

शाखा समाचार

फरीदाबाद

श्री माथुर चतुर्वेदी शाखा सभा फरीदाबाद द्वारा हर वर्ष की तरह इस वर्ष भी दीपावली मिलन समारोह धूम धाम से मनाया। दिनांक 10 नवंबर को आयोजित किये गए इस समारोह में बड़ी संख्या में फरीदाबाद के चतुर्वेदी परिवारों ने भाग लिया। कार्यक्रम का शुभारम्भ श्री शैलेन्द्र चतुर्वेदी (फरौली) द्वारा परंपरागत गणपति वंदना के साथ किया गया। इसके उपरांत श्री



प्रवीण चतुर्वेदी (मैनपुरी/मथुरा) द्वारा गणपति जी की आराधना करते हुए सुंदर गायन प्रस्तुत किया गया। इसके उपरांत श्रीमती मीना चतुर्वेदी पत्नी श्री प्रवीण चतुर्वेदी (मैनपुरी/मथुरा) ने सुंदर भजन द्वारा माहौल भक्तिमय बनाते हुए सभी का मनोरंजन किया। श्री राघव चतुर्वेदी (फरौली) ने

स्वरचित कविता द्वारा भगवान श्री राम के अयोध्या लौटने के अवसर का अलौकिक वर्णन किया। श्री राघव पहले भी स्वरचित कविताओं का पाठ करते रहे हैं और यू ट्यूब पर भी उनकी कविताओं के फोलोअर लगातार बढ़ रहे हैं। निश्चित रूप से हम सभी उनकी रचनाओं को बड़े पटल पर देखेंगे ऐसी आशा है। स्वागत कार्यक्रम और गणपति वंदना के बाद अध्यक्ष श्री सुशील कुमार चतुर्वेदी ने स्वागत भाषण में ऐसे सामाजिक कार्यक्रमों में अधिक से अधिक सदस्यों की भागीदारी के लिए आव्हान किया। ग्वालियर से आई श्रीमती विदुषी चतुर्वेदी, पत्नी श्री आनंद चतुर्वेदी (होलीपुरा) ने श्री राम की स्तुति करते हुए सुंदर भजन के साथ साथ कुछ और रचनाएँ भी प्रस्तुत कीं जिससे सारा माहौल कवितामई हो गया। कार्यक्रम में नन्हें मुन्नों का प्रदर्शन भी देखने योग्य रहा। जहाँ एक ओर छः वर्षीय आश्विका सुपुत्री श्री अंकित चतुर्वेदी (फरौली) ने ना केवल तीन कविताएँ गाकर सभी उपस्थित जनों का मन मोह लिया वहीं आश्विका ने अपनी छोटी बहन नीतिका के साथ मिलकर सुंदर नृत्य प्रस्तुत किया। दूसरी ओर भव्या, सुपुत्री श्री राघव चतुर्वेदी और कुमारी सोनल, सुपुत्री श्री संजय चतुर्वेदी (फरौली) ने सुंदर रंगोली द्वारा अवसर की सुन्दरता में चार चाँद लगाए।

कार्यक्रम में रंग जमा जब पुरुषों और स्त्रियों के बीच अन्ताक्षरी का आयोजन शुरू हुआ। इस अन्ताक्षरी में जहाँ पुरुषों की ओर से विशेष प्रदर्शन रहा प्रवीण चतुर्वेदी (फरौली), प्रवीण चतुर्वेदी (मैनपुरी/मथुरा), सीए सुनील मिश्रा (आगरा) एवं राघव चतुर्वेदी (फरौली) का, वहीं महिला वर्ग में सभी ने जोश के साथ इस कार्यक्रम में अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया, जिसमें विशेष रूप से मीना चतुर्वेदी, मंजुल चतुर्वेदी, विदुषी चतुर्वेदी, अर्पिता, सोनल और भव्या ने अधिक उत्साह के साथ कार्यक्रम में ऊर्जा बनाए रखी। महत्वपूर्ण बात यह रही कि जब यह कार्यक्रम चल रहा था उसी के समनान्तर श्री माथुर चतुर्वेदी महासभा द्वारा आयोजित ऑनलाइन गायन का कार्यक्रम भी चल रहा था। जहाँ एक ओर सचिव श्री संजय चतुर्वेदी (होलीपुरा) ने महासभा के कार्यक्रम को एक ओर स्क्रीन पर चला रखा था वहीं इसी कार्यक्रम में फरीदाबाद से श्री शैलेन्द्र चतुर्वेदी (फरौली), श्री प्रवीण चतुर्वेदी (मैनपुरी/मथुरा) और श्री राघव चतुर्वेदी (फरौली) ने ऑनलाइन माध्यम से जुड़कर अपनी गायन प्रस्तुत कि जिसमें श्री राघव की रचना दीपवाली के अवसर पर विशेष रूप से रचित थी। उपाध्यक्ष श्री अशोक चतुर्वेदी (होलीपुरा) द्वारा कार्यक्रम के दौरान सशक्त मार्गदर्शन रहा। मंच संचालन सचिव श्री संजय चतुर्वेदी (होलीपुरा) ने किये तो वहीं फोटोग्राफी का सहयोग कोषाध्यक्ष श्री रुचिर चतुर्वेदी (मथुरा/झाँसी) ने किया। कार्यक्रम का समापन कैटरर श्री गौरव चतुर्वेदी और उनके दल द्वारा बनाए गए स्वादिष्ट भोजन प्रसाद के बाद किया गया। धन्यवाद ज्ञापन श्री संजय चतुर्वेदी सचिव ने प्रेषित किया।

– संजय चतुर्वेदी

मुंबई

दिवाली मिलन समारोह

रविवार, दिनांक 17-11-2024 को श्री माथुर चतुर्वेदी समुदाय मुंबई द्वारा बड़े हर्षोल्लास के साथ दिवाली मिलन समारोह का आयोजन होटल पार्ले इंटरनेशनल में किया गया। कार्यक्रम का मुख्य आकर्षण प्रेरणा स्रोत सम्मान रहा। हमारे अध्यक्ष और सह सचिव ने श्री अम्बुज चतुर्वेदी (पूर्व अध्यक्ष, मुंबई), श्रीमती रेखा चतुर्वेदी (पत्नी स्व. श्री नरेंद्र नाथ चतुर्वेदी, पूर्व अध्यक्ष, मुंबई), और डॉ. रचना चतुर्वेदी को स्मृति चिह्न एवं शाल भेंटकर सम्मानित किया।

समारोह में संगीत ने सभी को मंत्रमुग्ध कर दिया। मुंबई के प्रसिद्ध गायक श्री प्रदीप चतुर्वेदी ने अपने सुरों से न केवल सभी

को भावविभोर किया बल्कि नचाया भी। श्रीमती दीप्ति चतुर्वेदी और विशेष अतिथि, बृज एवं फिल्म जगत के प्रसिद्ध होली गायक श्री अवधेश गोस्वामी ने अपने गायन से समारोह को और भी मधुर और यादगार बना दिया। कार्यक्रम के दौरान, हमारी मुंबई कार्यकारिणी ने अपने तीन वर्ष सफलता पूर्वक पूरे किए और उसके साथ, अध्यक्ष श्री विवेक जी ने अपने तीन वर्षों के कार्यकाल का विस्तृत लेखा-जोखा प्रस्तुत किया और उपस्थित बांधवों व उनके परिवारों को दिवाली की शुभकामनाएँ दीं। साथ ही, उन्होंने मुंबई कार्यकारिणी के सभी सदस्यों को स्मृति चिह्न भेंटकर आभार व्यक्त किया। डॉ. महेंद्र जी ने सभी उपस्थित जनों से मुंबई सभा की सदस्यता को बढ़ाने का आग्रह

किया। इस अवसर पर, अध्यक्ष श्री विवेक जी ने श्री पंकज जी का नाम मुंबई सभा के नए अध्यक्ष के रूप में घोषित किया। उपस्थित जनसमुदाय ने करतल ध्वनि के साथ उनका गर्मजोशी से स्वागत किया और उन्हें शुभकामनाएँ दीं।

श्री पंकज जी ने ज़ूम के माध्यम से कार्यक्रम में उपस्थित होकर पद स्वीकार किया और सभी का धन्यवाद व्यक्त किया। अंत में, स्वादिष्ट भोजन के साथ यह शानदार और यादगार कार्यक्रम संपन्न हुआ। आप सभी की गरिमामयी उपस्थिति ने इस आयोजन को और भी खास बना दिया।

- मधुपम चतुर्वेदी, सचिव - मुंबई सभा

मेरी दादी



- सरोज चतुर्वेदी

गोरा मुखड़ा बिंदी लाल,
हर महफिल की थी वह जान।
मन्नू छन्नू मुझे बुलाती,
मां की डांट से मुझे बचाती।
स्वादिष्ट व्यंजन मुझे खिलाती,
नई कहानी रोज सुनाती।
जब करता मैं मस्ती शरारत,
चश्मे से वह आंख दिखाती।
जन्मदिन पर गले लगा कर,
मुझ पर अपना प्यार लूटाती।
बैठ बरामदे में करती काम,
सबसे होती उनकी राम राम।
अब दादी लौट कर आती नहीं,
दिल से याद उनकी जाती नहीं।

- मितार्थ चतुर्वेदी
कस्तूरबा नगर, भापाल
(र.क्र.-3040)

स्वागत सदी का आना

- वान्या, कक्षा 7.लखनऊ

जाड़े की धूप
टमाटर का सूप ॥
मूंगफली के दाने
छुट्टी के बहाने ॥
तबीयत नरम
पकौड़े गरम ॥
ठंडी हवा
मुँह से धुँआ ॥
फटे हुए गाल
सदी से बेहाल ॥
तन पर पड़
ऊनी कपड़े ॥
दुबले भी लगते
मोटे तगड़े ॥
किटकिटाते दांत
ठिठुरते ये हाथ ॥
जलता अलाव
हाथों का सिकाव ॥
गुदगुदा बिछौना
रजाई में सोना ॥
सुबह का होना
सपनों में खोना ॥
आपको सदी की
शुभकामना ॥

समाज समाचार

- चि.शुभम पुत्र श्रीमती शिवानी-श्री संजय मिश्रा (मैनपुरी/कानपुर) का शुभ विवाह सौ. अपर्णा पुत्री श्रीमती



पुष्पलता- श्री कृष्ण गोपाल चतुर्वेदी (नरवर/गवालियर) के संग दिनांक 2 दिसंबर 2024 को कानपुर में सम्पन्न हुआ। इस अवसर पर आपने महासभा

अन्नपूर्णा सहायतार्थ 1100/-, महाविद्या देवी मन्दिर सहायतार्थ 1100/- व पत्रिका सहायतार्थ 501/- सप्रेम भेंट किए। बधाई। (र.क्र. -3019)

- सौ.अपर्णा सुपुत्री श्रीमती पुष्पलता- श्री कृष्ण गोपाल चतुर्वेदी (नरवर/गवालियर) का शुभ विवाह चि.शुभम सुपुत्र श्रीमती शिवानी-श्री संजय मिश्रा (मैनपुरी/कानपुर) के संग दिनांक 02 दिसंबर 2024 को कानपुर में सम्पन्न हुआ। इस अवसर पर आपने महासभा अन्नपूर्णा सहायतार्थ 1100/- व पत्रिका सहायतार्थ 501/- सप्रेम प्रदान किये। (र.क्र. -3022)

- चि० आयुष सुपुत्र श्रीमती नीता - मनोज चतुर्वेदी सुपौत्र स्व. शकुंतला - स्व. प्रहलाद नारायण चतुर्वेदी (चंद्रपुर/आगरा) का शुभ विवाह सौ० पायल सुपुत्री भावना- स्व० प्रवीन चतुर्वेदी सुपौत्री स्व० सुशीला - स्व.बेनीमाधो चतुर्वेदी (चंद्रपुर/आगरा) के साथ दिनांक 17 नवंबर 2024 को आगरा में संपन्न हुआ। इस उपलक्ष्य पर मनोज चतुर्वेदी जी ने अन्नपूर्णा सहायतार्थ 5000/- प्रदान किये। (र.क्र. 3012)



- कु. अविशी चतुर्वेदी सुपुत्री श्रीमती शुभा एवं श्री अमित चतुर्वेदी सुपौत्री श्रीमती इंदुबाला एवं स्व. श्री हरेश चंद्र चतुर्वेदी निवासी (नाहटोली/आगरा) ने वर्ष 2022 में रीजनल (स्टेट) U.P. में रजत पदक, वर्ष 2023 में रीजनल (स्टेट) U.P. में स्वर्ण पदक प्राप्त किया तथा वर्ष 2024 में 17 वर्ष आयु के तहत राष्ट्रीय

फुटबॉल प्रतियोगिता में सहभागी रही। बहुत बहुत बधाई।

- पार्थ चतुर्वेदी पुत्र श्री कमलेश चतुर्वेदी (मैनपुरी/गुना) ने क्वीन्सलैंड यूनिवर्सिटी, ब्रिस्बेन, ऑस्ट्रेलिया से एम.एस.इंजी.(इलेक्ट्रिकल एंड इलेक्ट्रॉनिक्स) की मास्टर डिग्री प्राप्त की। साथ ही, Acciona NZ/AU, brisbane में इलेक्ट्रिकल इंजीनियर के पद पर नियुक्ति हुई। (र.क्र. -3055)



- आयुष्मान सिद्धार्थ सुपुत्र श्रीमती नीलम -श्री अनिल चतुर्वेदी सुपौत्र स्व. श्रीमती कृष्णा देवी एवं श्री धर्मगोपालजी चतुर्वेदी (भरतपुर) का शुभविवाह आयुष्मती मिताली सुपुत्री श्रीमती अनिता - श्री अनिल चतुर्वेदी सुपौत्री स्व. श्रीमती प्रेमदेवी एवं स्व. श्री वासुदेवजी चतुर्वेदी (छोटीसादड़ी/उदयपुर,राज.) के साथ पूरे उल्लास के साथ दिनांक 22.11.2024 को उदयपुर में सम्पन्न हुआ। इस अवसर पर श्री अनिलजी, भरतपुर ने महासभा को 1100/- रुपये, देवी माँ महाविद्या मन्दिर सहायतार्थ 501/- रुपये प्रदान किये। श्री अनिल जी उदयपुर ने भी 'चतुर्वेदी चन्द्रिका' को 501/- रुपये सहायतार्थ प्रदान किये। बधाई। (र.क्र.3015)



- चि. हिमांशु सुपुत्र श्रीमती रेणु एवं श्री शशि चतुर्वेदी सुपौत्र श्रीमती प्रभा देवी एवं श्री ज्ञानेशचन्द्र चतुर्वेदी भवानी मंडी/कोटा (राज.) का शुभविवाह सौ.कां. राशिका सुपुत्री श्रीमती आभा एवं श्री संदीप चतुर्वेदी सुपौत्री स्व.श्रीमती विमलादेवी एवं श्री महेशप्रसाद चतुर्वेदी (वाराणसी) के साथ पूरे हर्षोल्लास के साथ दिनांक 22 नवम्बर 2024 को रणथम्भौर राष्ट्रीय उद्यान सवाईमाधोपुर (राज.) में सम्पन्न हुआ। इस अवसर पर श्री शशिकुमार चतुर्वेदी कोटा ने महासभा को 1100/- रुपये सहायतार्थ प्रदान किये। बधाई। (र.क्र. -3016)



- प्रिय वेदांश सुपुत्र श्री विशाल चतुर्वेदी - श्रीमती जया चतुर्वेदी (पुरा/आगरा) ने अपने प्रथम प्रयास में ही क्लेट की परीक्षा अच्छे अंकों से उत्तीर्ण की। बधाई।
- शनिवार 14 दिसंबर 24 को लखनऊ में आयोजित भव्य समारोह में श्रीमती शिप्रा चतुर्वेदी द्वारा हिंदी में अनुवादित पुस्तक बर्फ के सभी रंग का विमोचन डॉ सुधाकर अदीब, पूर्व निदेशक उ०प्र० हिंदी संस्थान द्वारा किया गया। बर्फ के सभी रंग पुस्तक जर्मन भाषा में श्रीमती आंगेलिका ओवेराथ की संरचना आले फार्बेन डेयर श्ने का हिंदी अनुवाद है। कार्यक्रम की अध्यक्षता डॉ नीरज चौबे, भारत सरकार द्वारा एस्ट्रॉनमी में लखनऊ विश्वविद्यालय में संचालित परियोजना इंचार्ज ने की।
- श्रीमती नीता - श्री शिशिर मिश्रा (इटावा-लखनऊ/जालंधर) की सुपुत्री श्रीमती मेघना का Amazon India में Software Dev Engineer -2 के पद पर पदोन्नति के साथ गुरुग्राम से Amazon (AWS) Dublin Ireland में स्थानांतरण हुआ है। श्रीमती मेघना ने दिनांक 23.09.2024 को डब्लिन में कार्यभार ग्रहण किया। इस अवसर पर श्री शिशिर जी ने महासभा को 2100/- का सहयोग प्रदान किया। (र.क्र. -3023)
- श्री विश्वतोष चतुर्वेदी - श्रीमती कविता चतुर्वेदी (बिजकौली/कानपुर) की पुत्री सौ. कृति का शुभ विवाह चि. अमन चतुर्वेदी सुपुत्र श्री गिरिराज चतुर्वेदी - श्रीमती आभा चतुर्वेदी (कम्पिल/नाशिक) के साथ दिनांक 12.11.2024 को सानंद संपन्न हुआ। इस अवसर पर आपने महासभा सहायतार्थ 1100/-; व चतुर्वेदी पत्रिका सहायतार्थ 1100/- प्रदान किए। (र.क्र. -3038)
- सौ. दर्शना सुपुत्री श्रीमती विमलेश चतुर्वेदी (उज्जैन) का शुभ विवाह चि. प्रतीक चतुर्वेदी सुपुत्र श्री पंकज चतुर्वेदी (अलीगढ़) के साथ दिनांक 22 नवंबर 2024 को उज्जैन में संपन्न हुआ।
- चि. आकाश चतुर्वेदी श्रीमती राशि चतुर्वेदी सुपुत्र श्री भरत चंद्र-श्रीमती अंजू (होलीपुरा/गोवाहाटी) को पुत्र रत्न की प्राप्ति दिनांक 21 दिसंबर के अवसर पर हार्दिक बधाई।
- श्रीमती शालिनी - श्री राकेश चतुर्वेदी ने पुत्री रत्न प्राप्ति के शुभ अवसर पर महासभा को रु 1100/ सहर्ष प्रदान किए। बधाई। (र.न.-3049)
- श्री लोकेन्द्रनाथ चतुर्वेदी - श्रीमती साधना चतुर्वेदी (जहांगीरपुर/बिजनौर) की सुपुत्री सौ. नेहा का शुभ विवाह चि. शुभांग चतुर्वेदी सुपुत्र श्री शशिकांत चतुर्वेदी - श्रीमती सरिता चतुर्वेदी (होलीपुरा/कानपुर) के साथ दिनांक 22.11.2024 को कानपुर में सानंद संपन्न हुआ। इस अवसर पर आपने महासभा को 1100/ सहर्ष प्रदान किए। (र.क्र.-3054)

बिछड़े स्वजन

- * श्रीमती सुमन चौबे पत्नी स्व. अविनाश चौबे (करहल/आगरा/कोलकाता) का स्वर्गवास लगभग 85 वर्ष की उम्र में दिनांक 26 नवंबर 2024 को कोलकाता में हो गया।
- * श्री अखिलेश चतुर्वेदी, पुत्र स्वर्गीय श्री रामनाथ चतुर्वेदी, खुर्जे वाला मोहल्ला, का देहावसान दिनांक 27 नवंबर को ग्वालियर में हो गया।
- * श्री संजीव चतुर्वेदी पुत्र स्व. श्री बंसीधर चतुर्वेदी का स्वर्गवास दिनांक 30 नवंबर 2024 को 45 वर्ष की अल्प आयु में ज्वालापुर, हरिद्वार में हो गया।
- * श्री लक्ष्मीपति चतुर्वेदी पुत्र स्व. रामरतन चतुर्वेदी (गुरुजी) (फरौली/कानपुर) का स्वर्गवास लगभग 85 वर्ष की आयु में दिनांक 30 नवंबर 2024 को कानपुर में हो गया।
- * श्री मुकेश चतुर्वेदी पुत्र स्व. श्री लक्ष्मीकांत चतुर्वेदी, करंटी/ग्वालियर का निधन दिनांक 05/04/2024 को ग्वालियर में हो गया है
- * श्री उमेश चंद चतुर्वेदी सुपुत्र स्वर्गीय श्री चंपाराम चतुर्वेदी (जहांगीरपुर/आगरा) का स्वर्गवास दिनांक 03 दिसंबर 2024 को स्वर्गवास हो गया।
- * श्रीमती बीना चतुर्वेदी पत्नी श्री त्रिपुरारी चतुर्वेदी (पुरा/गुरुग्राम) व चि. यश चतुर्वेदी पुत्र श्री त्रिपुरारी चतुर्वेदी का स्वर्गवास दुखद सड़क दुर्घटना में सवाई माधोपुर (राज.) में दिनांक 5 दिसंबर 2024 को हो गया।
- * श्री महेश चन्द चतुर्वेदी, साहब (करहल/भोपाल) का स्वर्गवास दिनांक 4 दिसम्बर 2024 को भोपाल में हो गया।
- * श्री लोकेन्द्र नाथ जी चतुर्वेदी, सुबोध सुपुत्र स्व कुन्ज बिहारी लाल चतुर्वेदी (फरौली/प्रयाग राज) का दिनांक 5 दिसंबर 2024 दोपहर लगभग 90 वर्ष की उम्र में इलाहाबाद में निधन हो गया।
- * श्री हृदयनाथ चतुर्वेदी पुत्र स्व. श्री नरसिंहदास चतुर्वेदी (बीच का मोहल्ला होलीपुरा/भोपाल) का स्वर्गवास 91 वर्ष की आयु में दिनांक 6 दिसंबर 2024 को भोपाल में हो गया।
- * श्री मोहित मिश्रा पुत्र श्री नवीन मिश्रा (मैनपुरी/देहरादून) का दिनांक 8 दिसंबर 2024 को ट्रक दुर्घटना में 40 वर्ष की आयु में देहरादून में निधन हो गया। आप मैनपुरी सभा के अध्यक्ष श्री मनोज मिश्रा (एम. बाबू) के भतीजे थे।
- * श्री प्रताप चन्द्र जी (तरसोखर/भोपाल) का स्वर्गवास दिनांक 10 दिसंबर 2024 को अपनी बेटी वसुंधरा के पास देहरादून में हो गया।
- * श्रीमती प्रभाती चौबे पत्नी स्व. नरेंद्रनाथ, नंदू जी (होलीपुरा/लखनऊ) का निधन 13 दिसंबर 24 की शाम को अपनी बेटी के पास पुणे में हो गया।
- * श्री रामदास (शाहाबाद/साहिबाबाद, दिल्ली) में देहावसान दिनांक 14 दिसंबर 2024 को हो गया।
- * श्री वैभव चतुर्वेदी पुत्र स्व. मिथिलेश चतुर्वेदी (बिजकौली/आगरा) का स्वर्गवास अल्पायु में आज मध्य रात्रि 16 दिनांक में हो गया।
- * श्री ध्रुव चतुर्वेदी पुत्र स्व. प्रकाश चतुर्वेदी का निधन आज 15/12/24 को सुबह मैनपुरी में हो गया।
- * श्री धीरेन्द्र चतुर्वेदी सुपुत्र स्व. श्री गणपत राय चतुर्वेदी (होलीपुरा/कानपुर) का स्वर्गवास दिनांक 15 दिसंबर 2024 को गुरुग्राम में हो गया। आप कानपुर सभा के पूर्व अध्यक्ष थे।
- * श्रीमती रीता चतुर्वेदी पत्नी श्री अश्वनी पाठक (बटेश्वर/आगरा) का स्वर्गवास दिनांक 17 दिसंबर 2024 को हो गया।
- * श्री बृजेन्द्र चतुर्वेदी, बिज्जे (मैनपुरी/लखनऊ) का मैक्स हॉस्पिटल, लखनऊ में 20 दिसंबर को देहावसान हो गया।
- * श्रीमती नंदिनी जी पत्नी स्व. जुगल किशोर जी (पिनाहट/लखनऊ) का 25/12/24 को लखनऊ में निधन हो गया।

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

चतुर्थ पुण्यतिथि पर सादर नमन



स्व. श्री देवेन्द्र नाथ चतुर्वेदी

जन्म : 01.07.1938 – निर्वाण : 19.12.2020

पुत्र स्व. श्री लक्ष्मी चंद चतुर्वेदी एवं स्व. श्रीमती मुन्नी देवी
(होलीपुरा / कानपुर)

आपका आशीर्वाद हम सब पर बना रहे। आपके आदर्श, आपकी
सादगी, आपके दिए संस्कार हमें हमेशा प्रेरण देते रहेंगे।

भावपूर्ण श्रद्धांजलि

श्रद्धावचनम्

श्रीमती पुष्पा (पत्नी स्व. श्री लोकेन्द्र चतुर्वेदी भाई)

श्रीमती नीरा (पत्नी स्व. श्री किशोर चतुर्वेदी भाई)

लखनऊ

नीता - शिशिर मिश्रा (पुत्री-दामाद) जालंधार

श्वेता - मनोज (भतीजी-दामाद), दोहा, यूएई

पट्यूष - कोमल (भतीजा-बहू), लखनऊ

प्रयास (भतीजा)

ऋषभ - श्रुति (नाती-बहू), अयान (पुत्र ऋषभ), गुरुग्राम

मेघना - अजय (नातिन-दामाद) Dublin Ireland

राघव, पीहू, मालव्य, ध्रुव, आरव तथा वासुदेव (नाती, नातिन)

2ए/178, आजाद नगर, कानपुर - 208002

मो.: 7814686353 / 8699015479

सस्नेह स्मरण एवं श्रद्धांजलि



मंजु चतुर्वेदी

जन्म : 22 दिसंबर 1941 – निधन : 26 सितम्बर 2024

पत्नी स्वर्गीय डॉक्टर प्रवीण चंद्र चतुर्वेदी, कमतरी

पुत्री स्वर्गीय श्याम नाथ मिश्रा एवं स्वर्गीय पद्मा मिश्रा

वासांसि जीर्णानि यथा विहाय, नवानि गृह्णाति नरोऽपराणि,
तथा शरीराणि विहाय जीर्णा, न्यन्यानि संयाति नवानि देही

शोकाकुल परिवार

शैलेन्द्र आभा, सुहास निधि रोहित, आद्या श्रेया

SN MISRA

D-1402 Laburnum Brigade Millennium

JP Nagar Phase 7

Bengaluru Karnataka - 560078

Phone No. : 8860623023, 8860623006

Best Wishes From			
Mr. Vinod Chaturvedi Chief Human Resources Officer (CHRO) Shree Cement Limited, Cyber City, Gurgaon – 122002 Mobile – 8108158116 Email : vinod.chaturvedi@shreecement.com / vinodc.99@gmail.com		& Mrs. Vatsala Chaturvedi Mobile: 7738223130	
Ms. Aashiree Chaturvedi Lead Digital Marketing Blue Dart - DHL Group Andheri East, Mumbai Mobile: 8879422506		Master Shrey Chaturvedi Sales Associate Tech Mahindra Manchester (UK) Mobile: +44 7947161962	
“Kachpura” Niwasi – “Mumbai” & “Gurgaon” Pravasi ~ In Memory and Blessings from our Parents and Elders ~			
 Father: Late Sh. Pratap Chand Chaturvedi Ji Mother: Late Smt. Urmila Ji (Beto Ji) Grand Father – Late Sh. Dwarka Prasad Ji Grand Mother: Late Smt. Sarbato Ji Maternal Grandfather: Late Sh. Lakshmi Pat Ji Maternal Grandmother: Late Smt. Rama Devi (Neem Mandi, Mainpuri) Uncle & Aunt: Late Sh. Munn Lal Ji & Late Smt. Bimla Devi Ji Late Sh. Haresh Ji & Late Smt. Raj Kumari Ji Late Sh. Devendra Ji (Lalla Ji) & Late. Smt. Shailja Ji Sh. Ramakant Ji & Smt. Vimla Ji (289/9 Moti Ngr, Lucknow) Sh. Krishna Kant Ji & Smt. Rita Ji (206 kanchempearl, Laxmiganga Enclave, Pipeline Road, Hyderabad) Elder Brother: Late Sh. Ashok Ji Bua Ji & Phupha Ji: Late. Smt. Bimla Ji & Late Sh. Harkumar Ji (Bateshwar) Smt. Shobha Ji & Late. Sh. Ajit Ji (Hindaun / Palam, Delhi)		 Father-In-law: Late Sh. Brijnath Ji Mother-In-law: Late Smt. Mohini Ji (Etawah) Grand Father-In-law: Late Sh. Hari Narayan Ji Grand Mother-In-law: Late Smt. Asharphi Ji Grand Maternal Father-In-law: Late Sh. Kailash ji Grand Maternal Mother-In-law: Late Smt. Usha Rani Ji (Late. Smt. Sita Ji) (Mishrana, Mainpuri) Grand Maternal Uncle-In-law: Late Sh. Ashok Ji Sister-In-law: Mrs. Renu Brother-in-law: Sh. Saurabh Nephew: Master Raghav (Holipura / Kanpur)	
Residences			
Mumbai	Gurgaon	Manchester	Lucknow
702, Sea Nymph CHS, Green Field, A.B. Nair Road, Juhu Opposite, Juhu Post Office Mumbai - 400049 (Maharashtra)	MGF Vilas, SA – 406 Tower – J, DLF Phase 2 Akashneem Marg Sector 25 Gurgaon – 122002 (Haryana)	309, South Block Kampus Apartments 59, Chorlton Street M1 3FY Manchester (United Kingdom)	289/9 Moti Nagar Lucknow – 226004



चलिए, गणतंत्र दिन के इस जश्न में
शामिल होकर अपने सपनों को एक नई उड़ान दें।
रेखा गैस एजेंसी - आपकी स्वतंत्रता और
आत्मनिर्भरता की साथी।

रेखा गैस एजेंसी
की तरफ से गणतंत्र दिन
की शुभकामनाएँ!



• दु. नं. 109, खान्देश मिल शॉपिंग कॉम्प्लेक्स, जलगांव. 425001
• (0257) 2221095 | 2221195 | 2225195 | 2228495.
• rekhasgas20032003@rediffmail.com