# एक प्रयास - स्वास्थ्य के नाम

**मा या माँ**

- परिचय
- चमत्कारी नुस्खे
- कविता







महिला समाज सोसायटी का गौरवशाली प्रकाशन

# ए एस जी नेत्र चिकित्सालय

## AIIMS, नई दिल्ली के पूर्व सीनियर सर्जनों द्वारा नेत्र चिकित्सा

### मोतियाबिंद



मोतियाबिंद की शल्यक्रिया
फेको पद्धति द्वारा

ना टांका, ना सुई, ना कोई पट्टी–
मोतियाबिंद की दर्द रहित चिकित्सा, एंव
ऑपरेशन के बाद चश्मे पर निर्भरता में कमी।

### काला मोतियाबिंद



कालापानी का सहज एवं सफल ईलाज
Ologen Implant व Express Value द्वारा।

अनुभवी डॉक्टरों द्वारा ग्लूकोमा की जाँच के
लिये नवीनतम OCT Machine, Humphrey,
Visual Field Analyzar, Yag Laser,
Glaucoma Shunt की सुविधायें उपलब्ध हैं।




**लेसिक मात्र 12,500/-** प्रति नेत्र

ए.एस.जी. नेत्र चिकित्सालय देश की उन चुनिन्दा संस्थानों मे से है, जहां पर ऑप्टिमाईज्ड एवं कस्टमाईज्ड तकनीक से युक्त, सटीक एवं तीव्र परिणाम देने वाली 500 Hz Allegrettp Wave Eye Q Excimer Laser Wave Front क्यू–लेसिक द्वारा चश्में एवं लेन्स से मुक्ति का आसान एवं सफल उपचार प्रदान किया जाता है।



मात्र चन्द मिनटों में ही -15 D से +10 D तक के चश्में व कॉन्टेक्ट लेन्स से
Q-Lasik व Q-Lasik Plus पद्धति द्वारा हटाये जा सकते हैं।

### डायबिटीक रेटिनोपैथी



डायबिटीक रेटिनोपैथी व रेटिना की सर्जरी
बिना टांके के 23/25 G Vitrectomy पद्धति से।

अत्याधुनिक OCT व Angiography मशीन
से डायबिटीक रेटिनोपैथी जैसी गम्भीर
बीमारी का पता लगाया जा सकता हैं।

### पिडियाट्रिक ऑप्थलमोलोजी



बच्चों में होने वाले नेत्र विकारों जैसे भैंगापन,
आँखें ना खुलना, आँखों मे सुस्ती,दोहरी दृष्टि
विकार, इत्यादि समस्याओं का बिना किसी भी
चीर फाड़ के सफल एवं सटीक ईलाज।

भैंगापन की शल्यक्रिया
Fornix पद्धति से।

### ऑक्यूलोप्लास्टी



नेत्र प्लास्टिक सर्जरी जिसमें नेत्र, पलकों
व Orbit के ट्यूमर की सर्जरी एवं सर्जरी के
पश्चात् नेत्र व पलकों का पूनः निर्माण भी
किया जाता है।

सड़क दुर्घटना में अत्याधिक रूप से क्षतिग्रस्त
नेत्र, पलकों व आस–पास की हड्डियों के
फैक्चर के ईलाज की सुविधा भी उपलब्ध हैं।

### कैरेटोकोनस



कैरेटोकोनस का कलोजन
क्रॉस लिंकिंग
तकनीक द्वारा इलाज

कॉर्निया के रोगों का उपचार
नवीनतम लेजर व सर्जिकल
विधियों द्वारा

## Meet our Experts



### डॉ. मयंक शर्मा

एम.बी.बी.एस, एम.एस – (ऑप्थलमॉलोजी)

डॉ.मयंक शर्मा ए एस जी नेत्र चिकित्सालय में फेको पद्धति द्वारा मोतियाबिंद सर्जरी, कॉर्निया ट्रांसप्लांट, रिफ्रेक्टिव व रेटिना (मेडिकल रेटिना) के विशेषज्ञ हैं। डॉ.मयंक शर्मा को 25000 से अधिक फेको पद्धति द्वारा मोतियाबिंद 3000 रिफ्रेक्टिव (लेसिक, ICL, बायोपटिक) सर्जरीज् का अनुभव प्राप्त हैं।



### डॉ. रोहित योगी

एम.बी.बी.एस, एम.डी, FLVP (विट्रो रेटिना)
(AIIMS, नई दिल्ली)–(ऑप्थलमॉलोजी)

डॉ. रोहित कुमार योगी ए एस जी नेत्र चिकित्सालय में UVEA, ROP एवं रेटिना (पर्दा - Sutureless Vitrectomy) सर्जरी में विशेषज्ञता हांसिल हैं । डॉ. रोहित योगी को 5000 से अधिक रेटिना (पर्दा - Sutureless Vitrectomy), डायबीटिक रेटिनोपैथी, एवं रेटिनल लेजर सर्जरीज् का अनुभव प्राप्त हैं। डॉ. योगी को "श्रेष्ठ जूनियर रेजिडेंट" AIIMS, नई दिल्ली से सम्मानित किया जा चुका हैं व इनके कई शोध पत्र व लेख राष्ट्रीय एंव अर्न्तराष्ट्रीय पत्रिकाओं में प्रकाशित हो चुके हैं



### डॉ. आशीष दुबे

एम.बी.बी.एस, एम.डी (AIIMS, नई दिल्ली)
DNB– (ऑप्थलमॉलोजी)

डॉ. आशीष दुबे ए एस जी नेत्र चिकित्सालय में फेको पद्धति द्वारा मोतियाबिंद सर्जरीज व ऑक्युलोप्लास्टी के विशेषज्ञ के रूप में कार्यरत हैं। डॉ. आशीष दुबे को 4000 से अधिक कॉर्निया व पेडीयाट्रिक फेको पद्धति द्वारा मोतियाबिंद एवं 3000 से अधिक नेत्रों की सफल प्लास्टिक सर्जरीज् का अनुभव प्राप्त हैं ।


# ए एस जी नेत्र चिकित्सालय

## AIIMS, नई दिल्ली के पूर्व सीनियर सर्जनों द्वारा नेत्र चिकित्सा


**अधिक जानकारी हेतु सम्पर्क करें**

☎ 1800 1200 111

✉ SMS asg to 56677

उदयपुर : 7C-2, मीरा मार्ग, RSMM ऑफिस के सामने, मधुबन | फोनः 0294.2423428

www.asgeyehospital.com

TARANGSOFT SOLUTIONS LLP




## Our Best Services

Website design & Development
E-commerce websites
Software Development
Mobile Applications
Online Marketing
SEO & SMO




We Build Creative & Professional
Websites at Affordable Price

---------- CONTACT DETAILS ----------

**Address** - G-8, Krishna Plaza , 2-Hazareshwar Colony,
Udaipur, 313001 , Rajasthan, India
**Phone No.** - +91-294 2412275 , +91-294 2431080
**Email** - sales@tarangsoft.com , kshitij@tarangsoft.com

**Website :- www.tarangsoft.com**

Dr. Pandya's
SKINCARE
CLINIC

# चर्म रोग एवं सौन्दर्य सम्बन्धी समस्याओं के बारे में परामर्श एवं निदान

मुँहासे, बालों का झड़ना, एक्जिमा, ऐलर्जी एवं त्वचा का लाल पड़ना, नाखून टूटना, घाव, इन्फेक्शन एवं समस्त चर्म रोगों के बारे में परामर्श एवं निदान

## उपलब्ध सुविधाएँ

### सफेद दाग एवं सोरियासिस

का नैरो बैण्ड यू.वी.बी. फोटो थेरेपी द्वारा सर्वश्रेष्ठ इलाज
सफेद दाग का ऑपरेशन द्वारा इलाज



### अनचाहे बालों से निजात

IPL एवं DIODE लेज़र के उपयोग से-

- शरीर के सभी अंगों से अनचाहे बालों को हटाना
- चेहरे पर काले दाग एवं झुर्रियों का इलाज एवं चेहरे के तेज (Glow) में वृद्धि
- सील मुंहासे, ब्लैकहेड्स का इलाज



### मस्सों एवं तिल

का रेडियोफ्रिक्वेंसी कॉट्री एवं लेजर द्वारा स्थायी इलाज



### Non ablative Radiofrequency

द्वारा मात्र आधे घण्टे में त्वचा में कसाव एवं झुर्रियों में सुधार, आँखों के नीचे कालेपन में सुधार एवं अतिरिक्त चर्बी में कमी



### केमिकल पीलिंग एवं माईक्रोडर्माब्रिजन तथा लेज़र

द्वारा चेहरे पर काले दाग, गड्ढे एवं झुर्रियों का इलाज एवं चेहरे के तेज (Glow) में वृद्धि



### मोटापा घटाने एवं बॉडी शेपिंग (Body Shaping)

केविटेशन एवं रेडियोफ्रिक्वेंसी मशीन द्वारा प्रति सिटिंग 1 से 3 इंच मोटापा घटता है।



### लांछन एवं गोदना

(Birth Mark and Tatto)
को हटाने के लिये
(Q-Switched Nd:Yag) लेज़र



## HIFU

त्वचा में कसाव
झूर्रियों में सुधार



### $Co_2$ लेजर द्वारा

चेहरे पर गड्ढों का इलाज, लांछन का इलाज, तिल, मस्से एवं एक्जिमा का ईलाज, सफेद दाग का ऑपरेशन, चेहरे पर काले दाग एवं झुर्रियों का इलाज



### Breastcare

मशीन द्वारा स्तन के आकार को बढ़ाना एवं उनमें कसाव लाना



### बोटोक्स Botox :

इंजेक्शन द्वारा झुर्रियों का इलाज

# डॉ. पण्ड्या चर्म रोग क्लिनिक, कॉस्मेटॉलोजी एवं लेज़र सेन्टर्स



## डॉ. आशुतोष पण्ड्या

(M.B.B.S., M.D.)
सिविल हॉस्पिटल अहमदाबाद
चर्म एवं गुप्त रोग विशेषज्ञ
तथा कॉस्मेटॉलोजिस्ट



3 क 65, गायत्री भवन, प्रभात नगर, सेक्टर-5
हिरण मगरी, उदयपुर (राजस्थान)
दूरभाष : (0294) 2465334, 7425071556
9413093556
e-mail : ashutosh_1977@yahoo.com
Website : www.drpandyaskincare.com

क्लिनिक का नियमित समय : प्रातः 9 से 1 बजे, दोपहर 3 से सायं 8 बजे - रविवार पूर्ण अवकाश

# श्लोक

कृष्ण वन्दे जगद् गुरुम्

यत्रनार्यस्तु पूज्यन्ते रमन्ते तत्र देवताः

यत्रौतास्तु न पूज्यन्ते सर्वास्तत्राफलाः क्रिया।। 3/56 मनुस्मृति

जहाँ स्त्रियों की पूजा होती है, वहाँ देवता रमण करते हैं। आशय यह है कि जिस घर में स्त्रियों को पूरा आदर–सम्मान दिया जाता है, वहाँ सभी तरह की सुख–शांति रहती है, लेकिन इसके विपरीत जहाँ स्त्रियों की पूजा नहीं होती, वहाँ सभी प्रकार के शुभ और पवित्र कर्म भी कोई सुखद फल नहीं देते।

कृष्ण वन्दे जगद् गुरुम्

शोचान्ति जामयो यत्रविनश्त्याशु तत्कुलम्।

न शोचान्ति तु यत्रैता वर्धते तद्धि सर्वदा।। 3 /57

उस परिवार का नाश शीघ्र हो जाता है, जिसकी स्त्रियाँ दुःख या अभाव के फलस्वरूप रोती कलपती रहती हैं, लेकिन जिस परिवार की नारियाँ सुखी तथा संतुष्ट रहती हैं, उनकी निरन्तर वृद्धि होती रहती है।

## एक पहल जो रास्ता दिखा दे
## एक आइडिया जो ज़िन्दगी बदल दे

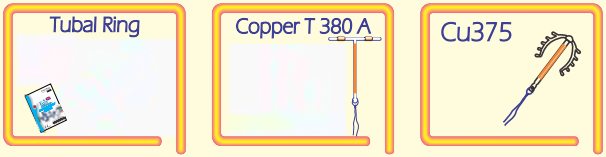
**महाराणा प्रताप घास की रोटी खाकर व जंगल में रहकर संघर्ष कर सकते हैं तो – आप घर परिवार में रहकर व (अनाज) गेहूँ की रोटी खाकर संघर्ष क्यों नही कर सकते?**

**– माया कुम्भट**

# Eve's

## *Contraceptive Choices*

*Creating Happier Families....*




- ❖ Copper T 380A
- ❖ TCu 380A Ultra
- ❖ Cu 375
- ❖ Cu 375 SL
- ❖ Tubal Ring

**OVER 17 MILLION SATISFIED USERS**




CORPORATE CHANNELS INDIA PRIVATE LIMITED
1590 - 1600, Village Paldi, Post Loyara, P.O. Badgaon, Udaipur - 3I300I, Rajasthan, INDIA
Ph:- +91 294 6537067 - 068
Email: corchan@evesworld.com
www.evesworld.com

# अनुक्रमणिका


| क्र.सं. | विवरण | पृष्ठ सं. |
|---|---|---|
| 1. | श्लोक | 3 |
| 2. | प्रार्थना | 7 |
| 3. | सन्देश बधाई | 8 - 9 |
| 4. | आप सभी की शुभकामनाएँ व सहयोग | 11 |
| 5. | प्रमुख सहयोगी | 13 |
| 6. | सम्पादकीय | 15 |
| 7. | संस्था परिचय | 16 - 19 |
| 8. | कार्यकारिणी समिति | 21 |
| 9. | महिला महिमा सदस्य | 23 - 36 |
| 10. | गतिविधियाँ | 27 - 43 |
| 11. | प्रस्तावना | 48 |
| 12. | स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारियाँ | 49 |

- हृदय रोग 49-51
- डायबिटिज 52-57
- ब्लड प्रेशर 57-59
- अस्थमा रोग 60
- सर्दी, जुकाम, खाँसी 61
- किडनी रोग 63
- पथरी, स्टोन 63-65
- कैंसर रोग 65
- फिटएपिलेसी 66
- कान का कम सुनना 67
- आँख की रोशनी के लिए 68
- जोड़ों का दर्द 69
- वायु 70
- भावात्मक अनबैलेंस 71
- माईग्रेन, पाईल्स 72
- फ्रोजन सोलडर, चक्कर आना 73
- दस्त लगने पर 73
- जहरीला जीव काटने व एड़िया फटना 74
- मोटापा, वायरल बुखार 74
- तुलसी, मोनोपाज, दाँत 75
- एसीडिटी, मुँह के छाले 76
- दर्द निवारक, शरीर शुद्धी 78
- प्रेग्नेन्ट लेडी 79
- एक्यूट हेल्प चैलेंज 80
- महिलाओं के बच्चे नहीं होने पर 81
- सर्प काटने पर, जलोन्धर, वाइट स्पॉट 81
- हिचकी का अचूक इलाज 82
- डेंगू बुखार, वार्म पेरेसाइट, स्वाईन फ्लू 82
- शिलाजीत, मोटापा, वजन कम होना 83
- सेहत का साथी नारियल पानी 84

| | | |
|---|---|---|
| 13. | हस्त मुद्रा प्रयोग, सुर्य नमस्कार | 85-87 |
| 14. | कविताएँ | 88 |


**नोट** :– इस पुस्तक में समायोजित विज्ञापन एवं लेख, विज्ञापन दाताओं एवं लेखकों के अपने है। हमें उक्त विज्ञापनों को प्रकाशित करने हेतु आदेश प्राप्त हुआ है। उक्त विज्ञापनों के रेखांकन, आकार एवं प्रकार विज्ञापनदाताओं की इच्छा के अनुरूप किया गया है। इस हेतु 'महिला समाज' जिम्मेदार नहीं रहेगा।

**विशेष आग्रह** : इस स्मारिका में प्रकाशित पाठ्य सामग्री (नुस्खें एवं सरस्वती ज्ञान) को महज संकेत एवं सूचना के रूप में लें, आवश्यकता पड़ने पर विषय विशेषज्ञों से मार्गदर्शन अवश्य लें। साथ ही कोई भी पाठक या बुद्धिजीवी जनहित में पाठ्य सामग्री का उपयोग कर सकता है।

www.dpjewellers.com

DP Kataria

# D.P. Jewellers

A BOND OF TRUST SINCE 1940




**NO CONDITIONS APPLY**

LET'S FLY

RATLAM ▪ INDORE ▪ UDAIPUR ▪ BHOPAL

+91 82680 77777

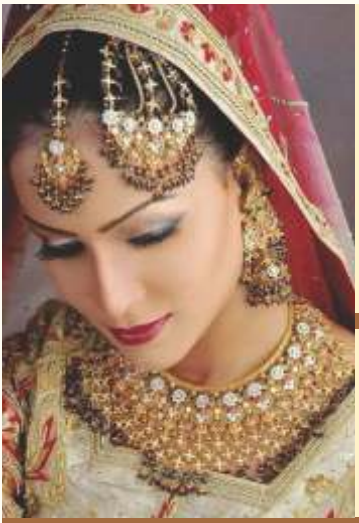
Corporate Enquiry - corporate@dpjewellers.com

DP @ UDAIPUR
17, Nyay Marg Court Circle,
Udaipur - 313001
+91 294 510 44 11 | 22

# प्रार्थना

मैत्री भाव जगत में मेरा सब जीवों पर नित्य रहे,
दीन दुःखी जीवों पर मेरे उर से करुणा स्रोत बहे।।
रहे भावना ऐसी मेरी सरल सत्य व्यवहार करूँ,
बने जहाँ तक इस जीवन में औरों का उपकार करूँ।।

*महिला समाज में हर आयोजन की प्रार्थना*
*के बोल (मेरी भावना से उद्धृत)*

GOV. APPROVE ED VALUER

Shubhlaxmi Jewellers

We Make 91.6% Jewellery

TIRUPATI GEMS & JEWELLERS

*Our Main Objective is to provide Guaranted Jewellery with your personal taste.*

*We try to fully satisfied you to maintain long term relationship.*

23, Moti Chouhatta, Below ICICI Bank, Clock Tower, Udaipur 313001
Phone : (S) 0294-2417636, E-mail : radheyshyam105@yahoo.in

R.S. Soni
9414164634, 9352500293

Tina Soni
9351509912, 9414159634

# सन्देश - बधाई

ज्योत्स्ना शर्मा 'इन्द्रेश'
प्राचार्या
बाल मन्दिर उच्च माध्यमिक विद्यालय
सिरण मण्डी, सेक्टर 4, जयपुर

ज्योत्स्ना 'इन्द्रेश'
(प्रोफेसर)

सिरण
'विश्वनिलय' प्लॉट नं. 81,
सिरण मण्डी, सेक्टर नं. 8,
जयपुर (राज.)
दूरभाष : (0294) 2485007 दि.
2460884 का.
मोबाइल - 9214 618504
विलेख

आदरणीया अम्माजी,

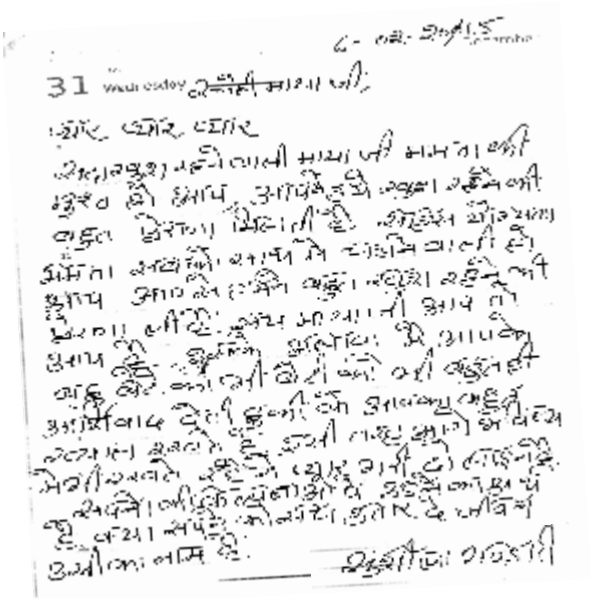
नमस्कार !

आपके सामाजिक सरोकारों के बारे में समाचार पत्रों के माध्यम से जानकारी मिलती रहती है। आपकी जैसी ऊर्जावान महिलाएं ही समाज के हर वर्ग के बारे में प्रगतिशील सोच रखकर उनमें चेतना उत्पन्न करती हैं।

'महिला जौहर कोश' के प्रकाशन हेतु शुभ कामनाएं एवं बधाईयां। छोटा सा परिचय भेज रही हूँ। यदि मुझे किस सहयोग के योग्य समझें तो आदेश दें।

धन्यवाद!

आपकी
ज्योत्स्ना



"अ" ता. २७.१.१७

आदरणीय मायाबेनजी कुम्भट

जयजिनेन्द्र

आपका लेख "महिला वैभवका कोरा हितैषी" में मुझे आपके अपनी जीवन शैली में स्पष्ट दर्पण का आभास हुआ है। अपने जीवन में किसीभी कार्य का लक्ष्य बना कर कुछ निश्चय के साथ चलने से उसमें सफलता अवश्य मिलती है

"लक्ष्य आकाश को छूने की एक छलांग" नामक प्रकरणसे आप अपने स्वप्ने पूरा करने में कोरबी मंजिल तक पहुंच गई हैं। मुझे ऐसा प्रतित होता है।

आपसे वो विद्वत्ता गुण है जो नारीको उसके अन्दर की गुण व शक्ति की पहचान करा सकती है। और वे भी स्वयं के स्वाभिमान को पहचान कर आप जैसी कार्यशील साहसी महिला के सम्पर्क में आकर अपना उज्वल भविष्य बनाने में सक्षम हो सकती है।

मैं कहूं कि आपका नाम "राष्ट्रपिता महात्मा गांधी" के अनुयायीओं में आना चाहिए। ऐसे मेरे विचारोंकी अभिव्यक्तिका या सामने यह मेरा मानसिक विचार है। श्री महात्मा गांधीजी ने भी नारीको अंधविश्वास से बाहर निकाला था उनकी वैसी शक्तियों का आभास कराया था।

मुझे भी आपके सम्पर्क में आने में बड़ा संतोष मिला है उसके लिये मैं आपको धन्यवाद देती हूं।

मेरे इस पत्र में कोई शब्दोंमें किसी प्रकार का अनादर का आभास हुआ हो या कोई त्रुटि रह गई हो तो क्षमाप्रार्थी हूं।

आपके दर्शनाभिलाषी

"महिला समाज सेवा संस्थाकी सदस्या"

रेखा मोठारा

भया साल मुख्तारका हूं.

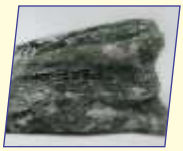
## R.P. Gupta, B.E. (Mining), FMEA, I.E. (India)



**Former National President of Mining Engineers Ass. of India**

# SUDARSHAN
# Group Of Industries





*Mine Owners, Manufacturers &*
*Exporters of Tale, Soapstone*
*Calcite, Dolomite, Feldspar, Quartz*
*& All Kind of Minerals,*
*Sodium Silicate, Industrial Salt*






**Off. : 1-RA 41, Gayatri Nagar, Sec. 5, Udaipur, Factories : Udaipur, Gudli Makrana, Aburoad (Raj.) | Vapi, Himmatnagar (Guj.) Dhule (Maha.) Silvasa**
**E-mail : sudarsh_rpg@yahoo.com**
**Res. Add.: 425/427, Hiran Magri, Sector 11, Udaipur**
**Ph. : 2583275, 2486334, 2461557, 2464627, Mob. : 9352950025, 9352550000, 09320024562**

# आप सभी की शुभकामनाओं व सहयोग से यह प्रकाशन जगमग है।

## आप सभी का धन्यवाद !



श्रीमती कमला मुरलिया



श्रीमती कोशल्या रूंगटा



श्रीमती किरण चौरड़िया

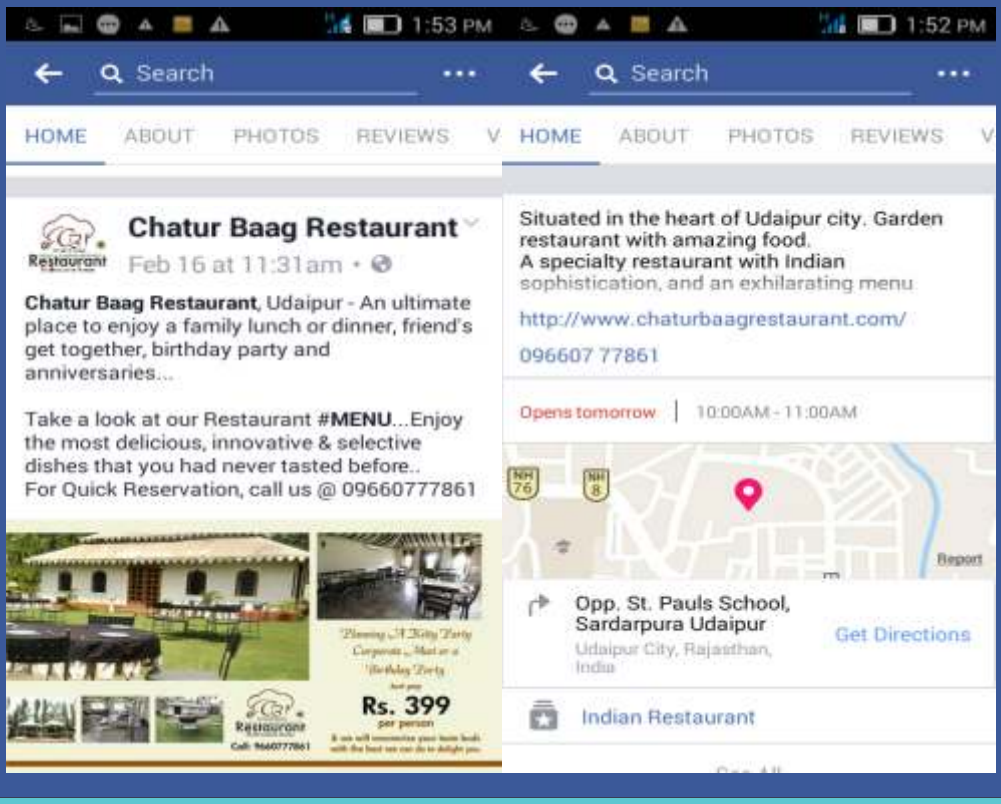


श्रीमती मीनाक्षी लोढ़ा



श्रीमती झंकार मोगरा

श्रीमती सुमित्रा दलाल
श्रीमती स्नेहलता लोढ़ा
श्रीमती शारदा तलेसरा
श्रीमती मीनू कुम्भट
श्रीमती बीना धाबाई
श्रीमती नीना मेहता
श्रीमती लवलीन क्लेयर
श्रीमती रीता महाजन
श्रीमती उषा व्यास
श्रीमती तारा सिसोदिया
श्रीमती मीनाक्षी लोढ़ा
श्रीमती निर्मला सहलोत
श्रीमती कामिनी करण पुरिया
श्रीमती सुन्दरी छतवानी
श्रीमती यशवन्त भंसाली
श्रीमती सुशीला सिंघवी
श्रीमती शकुन्तला रानी गोयल
श्रीमती हेमलता नाहटा
श्रीमती अनिता सुखवाल
श्रीमती सुषमा गोयल
श्रीमती शकुन्तला घोष
श्रीमती रीता बाफना
श्रीमती सुशीला भण्डारी
श्रीमती वीना गौड़
श्रीमती दीप्ती मुरड़िया




अर्थ
डायग्नोस्टिक्स
Meaningful, Authentic & Dedicated

## Arth Diagnostics Unique Services Include:

- International Registration (EU Registration No. 65-072-1645) ISO 9001:2008 certified.
- Whole range pathological tests
- All types of ultrasound with HD Sonography.
- Bone Mineral Density (DEXA) Scan.
- Body Composition Analysis to get individual's "Fitness Score".
- Digital X-Ray and TMT.
- Web reporting.



4C, Apex Chamber, Madhuban, Behind Bhartiya Lok Kala Mandal
Opp. Canara Bank, Udaipur (Raj.) INDIA
Ph. : (0294) 510 2252/510 2253/ 2415235
Customer Care : 07725992990 / 08107753342



**श्रीमती माया कुम्भट**
**अध्यक्ष**

# प्रमुख सहयोगी



**श्रीमती सुशीला जी सावनसुखा**

आप सेवा सहयोग से ओत-प्रोत समाज के कई संगठनों से जुड़ी हैं व तन-मन-धन से सहायता करती हैं।



**श्रीमती रेखा संखलेचा**

धर्म व सेवा दोनों आपके जीवन का मकसद है। इसी के लिए आप समर्पित हैं।



**श्रीमती उषा धाबाई**

आपका कोमल मन हमेशा सेवा कार्यों में लगा रहता है। सेवा सहयोग से आपका मन प्रसन्न रहता है।



**श्रीमती रेखा मोगरा**

महिला समाज सोसायटी की सक्रिय सदस्य हैं। जैन मेरिज ब्यूरो चलाती हैं। आप निकट भविष्य में वृद्धाश्रम खोलकर सेवा व परिवार कल्याण की इच्छा रखती हैं।



**श्रीमती चंद्रकान्ता मेहता**

अध्यक्ष काल में कई कार्यक्रमों को अंजाम दे समाज में धर्म को आगे बढ़ाने में योगदान दिया है।



**श्रीमती कान्ता कानूनगो**

आप सरल हृदय व सेवा सहयोगी महिला हैं, सेवा एवं धार्मिक कार्यों में आपकी विशेष रुचि है।



प्रेरणा पुंज, समाजसेवी,
आत्मनिर्मित प्रेरक व्यक्तित्व
एवं प्रखर वक्ता

# श्री राजेन्द्रमल जी कुम्भट

26 अक्टूबर 1939 - 11 मार्च 2012

एक ज्योति थी रास्ता दिखा गयी, हर सलाह पर लाखों जिन्दगियां बदल गयी,
स्वप्न द्रष्टा ने देखा स्वप्न उज्जवल समाज का, उस दिशा में हम कुछ कर पायें नम द्वारा।


आपके बेहतर स्वास्थ्य के लिए

WORLD'S BEST ORGANIC PRODUCTS

- ऑर्गेनिक आहार पूरक (Supplements)
- ऑर्गेनिक ग्रोसरी
- ऑर्गेनिक तुलसी ग्रीन टी रेंज
- सम्पूर्ण स्वास्थ्य ऑर्गेनिक के साथ

HEALTH
FOREVER

Health Care - Weight Management
Nutritions - Skin Care - Personal Care

Prevention is Better Than Cure

45, Shastri Marg, Ashok
Nagar, Opp. Maya Misthan,
Udaipur-313001

Contact +9414724514
+9414848502
myalovera@gmail.com

# सम्पादकीय

## स्वास्थ्य की उड़ान



सम्मानित महानुभावो! जब मस्तिष्क में चेतना व मन में वेदना जागृत होती है तब समाज में व्याप्त अस्वस्थ्यता से मन व्यथित होता है। ऐसी स्थिति में लगता है छोटे–छोटे नुस्खे से समाज को स्वस्थ बनाने में कैसे सहायक बनें व कैसे जन–जन तक नुस्खे पहुँचें।

यह काम इतना आसान नहीं था। विज्ञापन लाने में मेरे साथ छाया की तरह जुड़ी रही श्रीमती झन्कार मोगरा, ने इन सम्भावनाओं को जन्म दिया है कि वे आने वाले कल की, महिलाओं की ताकत बन उभरेगी। शारदा तलेसरा, चन्द्रकान्ता मेहता, मीनाक्षी लोढ़ा, हेमलता नाहटा आदि को जब–जब याद किया मेरे बायें–दायें नजर आयीं। सचिव कौशल्या जी, रेखा संखलेचा, कमला मुरलियॉ, उषा धाबाई, शारदा तलेसरा जरूरत से ज्यादा जुड़ीं रहीं। विज्ञापनदाताओं ने विज्ञापन दे हमारी हौसला अफजाई की। महिला समाज के सारे सदस्यों ने मेरे में विश्वास जताया, सहमति व सहयोग दिया उसी का परिणाम है कि आज चमत्कारिक नुस्खे आपके पास पहुँचाने में हम सक्षम हुये। कोई त्रुटि रही है तो मेरी जिम्मेदारी है। कुछ अच्छा लगा हो तो सारा श्रेय महिला समाज सोसायटी व मेम्बर को जाता है। जाने अनजाने जिसने भी इसमें सहयोग किया उन सभी को मैं धन्यवाद करती हूँ।

कार्यालय सहयोगी शिवशंकर आमेटा, शंकर लाल चौहान व शिवना की इस त्रिनेत्र जोड़ी की मैं आभारी हूँ। उन्होंने इसे साकार करने में भरपूर सहयोग किया। मेरे पुत्र क्षितिज व बहूरानी मीनू का साथ मुझे हर समय ऊर्जा प्रदान करता रहा है। श्रीमान हंसराज जी चौधरी टाईपिस्ट हीरालाल ने शब्द तिलक कर इसको तैयार किया और डिजाईन व कलर कर जुनैद खान ने इसे इंद्रधनुषी बनाने व आप तक पहुँचाने में महत्वपूर्ण योगदान दिया है।

**– श्रीमती माया कुम्भट**

प्रकाशक

**महिला समाज सोसायटी**

6ए/1, अम्बामाता स्कीम, उदयपुर 313001, मो. 91-95300 75981, 0294-2431937

मुद्रक : चौधरी ऑफसेट प्रा. लि. । सहयोग राशि 150.00 । प्रकाशन : 2017

प्रकाशन – मार्च 2017

# संस्था परिचय

## महिला समाज सोसायटी, उदयपुर
## महिला एवं बाल विकास का केंद्र

हमारी नन्ही सी संस्था है जिसका नाम है 'महिला समाज सोसायटी'। राजस्थान सोसायटीज़ रजिस्ट्रेशन संस्था एक्ट के अन्तर्गत यह एक पंजीकृत संस्था है। 50 से अधिक सक्रिय महिलाएँ इसकी सदस्य हैं। यों तो इसकी स्थापना 1999 में हो गयी थी पर सन् 2004–2005 में इसका पंजीकरण हुआ। महिला व बाल–कल्याण इसका एकमात्र ध्येय है। आज खुशी की बात है कि हम अपनी स्थापना के 15 वर्ष पूरे कर रहे हैं। पीछे मुड़कर देखते हैं तो खुशी होती है। हम स्वयं स्वीकारते हैं कि निर्धारित लक्ष्य को हम पूरा नहीं कर सके । लेकिन उस दिशा की ओर निरन्तर आगे बढ़ रहे हैं। आज मैं उन गतिविधियों का जिक्र करना चाहूँगी जो हमारे विकास की सीढ़ियाँ हैं।

विकी और कुणाल दो बच्चे हैं। ये जब छोटे थे तो इनके माता–पिता का देहान्त हो गया। इनका कोई भी रिश्तेदार इनकी परवरिश करने को तैयार नहीं हुआ। हमने इनको अपनाया व महिला समाज की शुरुआत हो गयी। इनकी रोजाना की परवरिश श्रीमती मीरा बाई व श्री भगवान दास करते हैं इनको कोई भी जरूरत हो तो ये महिला समाज के सामने आती हैं चाहे व साईकिल ही क्यों न हो। संस्था सामाजिक सहयोग से पूरा करती है। इस क्रम में काम करने वाली बाई की लड़कियाँ आकांक्षा अभिलाषा है। ये महिला समाज के सरोकार का लाभ उठा रही हैं। मीरा गर्ल्स मे प्रथम आकर दस हजार रुपये कमा स्वावलम्बन का जीवन जी रही है। डिफ एण्ड डम अंजनी की लड़की सुश्री ज्योति भी ऑपरेशन का लाभ उठा चुकी है। ब्यूटी पार्लर का कोर्स सीख स्वावलम्बन की दिशा में कदम उठा अग्रसर है। शिक्षा बन्द होने के कगार पर हमने RMV की दो छात्राओं सुश्री हिमांगी एवं सुश्री विजय को पढ़ने के लिए सहायता प्रदान की है। हाल ही में एक किशोर विकलांग राजू भी ट्राई साईकिल प्राप्त कर सामाजिक सरोकार का लाभ उठा रहे हैं।

महिला समाज ने पूरे शहर में एक अभिनव प्रयोग किया है, वह यह है कि हमारे महिला समाज मेम्बर के घर में काम करने वाली बाइयों की बच्चियाँ जो कि 18 साल की हो, उसके बाद शादी हो तो शादी का जोड़ा व बर्तन भेंट करते हैं। इसके अलावा अम्बामाता की दूसरी बाइयाँ भी इस योजना का लाभ उठा रही हैं। संस्था की सदस्यायें सदस्यता शुल्क के अलावा अलग से सहायता करती हैं। सभी सदस्य इस प्रोजेक्ट के साथ भावना से जुड़े हैं। समाचार पत्रों में इसकी बड़ी चर्चा है। शादी के

जोड़े व बर्तनों की संयोजक श्रीमती किरण चौरड़िया, सहसंयोजक कमला मुरलिया व सदस्य मीना सिंह तथा सुमित्रा दलाल हैं। वे बखूबी इस काम को कर रही हैं।

पर्यावरण सुरक्षा हमारी दैनिक गतिविधियों में मील का पत्थर है। 'शुचि अभियान' से हमारी पहचान बनी है व 13 साल से हम कचरा निस्तारण का कार्य कर रहे हैं। नगर निगम पर दबाव बना कर हम चुनिन्दा क्षेत्रों में सफाई करवाते हैं। समय–समय पर उनके साथ मीटिंग करते हैं। वृक्षारोपण भी करवाते हैं। मुझे यह बताते हुये खुशी है कि उन पौधों की आज भी देखभाल की जा रही है। हमारी कॉलोनी सफाई के मामले में शहर में प्रथम रही। हर्ष की बात है कि रोटरी क्लब उदयपुर ने इस मोहल्ले को श्रेष्ठ प्रदूषण नियन्त्रण मोहल्ला संस्थान घोषित किया है।

हर मकर संक्रान्ति हम महाकाल मंदिर में जरूरतमन्दों को सहयोग कर मनाते हैं। स्वावलम्बी बनाने हेतु जरूरतमन्दों को उनके अनुरूप मशीनें व सामान दिलाते हैं व बच्चों को नये टी–शर्ट, सलवार सूट, बेट बल्ले, साइकिल व रजाइयाँ, कपड़े व अन्य समान। उस दिन तिल के पकवान व बच्चों को सितोलियां खेलने के लिए गेंदें आदि भेंट करते हैं व जरूरतमन्दों की सहायता कर संक्रान्ति मनाते हैं। सभी महिला संगठनों के अध्यक्ष व सचिव को बुला कर सितोलियाँ खेलते हैं। श्राद्ध पक्ष की अमावस्या को भी हम सेवा कार्य करते हैं।

हमने लड़कियों को स्वावलम्बी बनाने के लिए शिशु निकेतन माध्यमिक विद्यालय गोवर्द्धन विलास व मनवा खेड़ा उदयपुर में सिलाई स्कूल की स्थापना की। उसके लिए सिलाई मशीनें महिला समाज की सदस्य श्रीमती रेखा जैन के सौजन्य से दिलाई गई।

महिला सशक्तीकरण के लिए कार्यशालाएँ, समाज व परिवार में महिलाओं की भूमिका पर वार्ताएँ, महिला विषयक प्रंसगों पर महिला डॉक्टरों की कार्यशालाएँ आयोजित होती हैं। इसमें डा. कमला कवलाणी की सक्रिय भूमिका रही । महिलाओं के लिए एक्यूप्रेशर योग शिविर भी आयोजित करते हैं। भ्रूण हत्या पर गोष्ठियाँ व संकल्प पत्र भरवाना, रजोनिवृत्ति व लेट प्रेग्नेसी पर महिलाओं के स्वास्थ्य पर विषेशज्ञ डॉक्टरों द्वारा जानकारियाँ। स्वाइन फ्लू पर होम्यौपेथिक दवा वितरण हो, योग एक्यूप्रेशर या रैकी शिविर, लिव एण्ड रिलेशनशिप पर विशेषज्ञों की वार्ता समय–समय पर करवाते हैं। दुष्कर्म पीड़िता को सहायता, न्याय के लिए संघर्ष व कानूनी सहायता भी हम निःशुल्क मुहैया कराते हैं। महिलाओं की जानकारी के लिए वास्तु पर वार्ता आदि प्रमुख है।

जिन साहसी महिलाओं ने उदयपुर का नाम राष्ट्रीय व अन्तरराष्ट्रीय स्तर पर रोशन किया है। उनकी हौसला अफजाई कर जरूरत पड़ने पर हम आर्थिक सहयोग भी करते हैं और सम्मान भी करते हैं। इसमें भक्ति शर्मा, माला सुखववाल, उषा सनाढ्य, जादूगर आँचल, मांड गायिका माँगी देवी आदि उल्लेखनीय हैं। इनके साथ उन साहसी तैराकों का भी सम्मान किया जिन्होंने फतहसागर में नाव पलटने पर यात्रियों को बचाया। तैराक छोटू भाई तथा उनकी टीम। व दो भाई बहनों को बचाने वाले छोटी उम्र के साहसी श्री सुनील आर्य का भी सम्मान किया। उस महिला का भी सम्मान किया जिसने पति को लुटने से बचाया व तलवार का सामना किया। व्यवसाय में विषम परिस्थितियों में साहस रख कम पढ़ी लिखी होने पर भी व्यवसाय शुरू कर ऊँचाइयों पर पहुँचाया उसका भी सम्मान किया गया। निःशुल्क साँप पकड़ कर उदयपुर की जनता को भय मुक्त रखने वाले श्री चमन जी व गणपत जी का भी सम्मान किया गया।

राजकीय बाल सुधार गृह में अपराधी बच्चों को सुस्कांरित करने लिए साध्वीवृन्द के प्रवचनों का आयोजन। अन्धविद्यालय में साहस रखने व कर्मों का फल समझा साहस भरने पर वार्ताएँ संस्था की नियमित गतिविधियाँ हैं। भोजन, अल्पाहार की व्यवस्था, आशाधाम, बधिर विद्यालय, अन्धविद्यालय व बाल सुधार गृह हमारे पड़ाव हैं। हमारी सदस्याएँ अनेक मांगलिक अवसर पर उनके लिए कम्बलें, शालें व खाद्य सामग्री की व्यवस्था करती हैं।

आत्महत्यायें आम बात हो गयी है, उदयपुर में हर पाँचवें–छठे दिन एक आत्महत्या होती है, **नैतिक साहस बढ़ाएँ आत्म हत्या से छुटकारा पाएँ हमारा एक नियमित अभियान है।** बच्चे फैल हो जायें, डिप्रेशन में या प्यार आदि में या अन्य मामले में सही मार्ग दर्शन नहीं मिलने पर आत्म हत्या कर लेते हैं। उनको सही मार्ग दर्शन देने के लिए स्कूलों व जन सभाओं के माध्यम से शिक्षित करते हैं। शिक्षा के महत्त्व पर एवं आत्म विश्वास बढ़ाने के लिए वार्तायें भी करते हैं।

ब्रोडगेज पर पोस्ट कार्ड अभियान हो, या हस्ताक्षर अभियान हम सदैव सक्रिय रहे हैं। देवास के लिए हम धरने पर भी बैठे हैं। आरक्षण के लिए महारैली में भागीदारी की। डाकन प्रथा, दहेज प्रथा, भ्रूण हत्या पर समय–समय पर वार्तायें व विरोध जताते आये हैं।

गौरव कोश द्वितीय में विशेष रूप से उल्लेख करना चाहूँगी कि करीब 5 साल पूर्व हमने शहर की विभिन्न क्षेत्रों की ऊर्जावान और प्रतिभावान महिलाओं को महिला गौरव कोश, द्वितीय के जरिए उजागर किया। यह राजस्थान में पहला प्रयास है और इसका

प्रकाशन ऐतिहासिक रहा जो महिलाओं के अप–लिफ्टमेट में सहायक सिद्ध हुआ है। जिन सदस्यों का इसमें परिचय प्रकाशित हुआ है उनमें से एक को फिल्मों में काम, गायन में काम प्राप्त हो चुका है व कई सदस्याएँ वार्ताओं में आमन्त्रित होकर अपनी बात समाज के सामने रख चुकी हैं व आगे बढ़ी हैं।

हमारी इन्हीं सेवाओं को देखते हुए U.I.T. ने रियायती दर पर एक भूखण्ड उपलब्ध कराया है। महिला समाज के सभी सदस्यों ने इसमें जो बन पड़ा अपना योगदान किया है।

पंचायती राजमंत्री श्री गुलाब चन्द जी कटारिया, सांसद रघुवीर जी मीणा स्वतंत्रता सैनानी स्व. हुक्मराज जी मेहता, रानी राठौड़, विधायक, राजसमन्द किरण माहेश्वरी, त्रिलोक जी पूर्बिया, यू.आई.टी. चैयरमेन रूप कुमार जी खुराणा, राजकुमार जी फत्तावत, यू.सी.सी.आई. एडवाइजर व सिटीजन सोसायटी अध्यक्ष श्रीमान एस. मोगरा, महापौर नगर परिषद श्रीमान चन्द्रसिंह जी कोठारी, पूर्व समाज कल्याण मंत्री लाड कुंवर जैन, शहर के स्वास्थ्य की चिन्ता रखने वाले श्रीमान शोभालाल जी औदित्य, महिलाओं को सेल्फ डिफेंस सिखाने आये श्रीमान राजकुमार जी मेनारिया ने सेल्फ डिफेंस की जानकारियाँ दी।

पूर्व सभापति युधिष्ठर जी कुमावत, रवीन्द्र जी श्रीमाली, मेयर रजनी डाँगी, अमेरिकावासी एस.एस. लोढ़ा साहब, पूर्व रोटरी अध्यक्ष श्रीमान् लक्ष्मण कर्नावट व श्री यू.एस. चौहान आदि ने भी हमारा आतिथ्य स्वीकार कर कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई है।

महिला समाज की अध्यक्ष श्रीमती माया कुम्भट, सचिव श्रीमती कौशल्या रूंगटा, कोषाध्यक्ष श्रीमती आशा भार्गव है। इसके अलावा एक महिला बाल कल्याण समिति बनी है। उसकी संयोजिका श्रीमती झंकार मोगरा, उप संयोजिका श्रीमती हेमलता नाहटा व आशा भार्गव हैं। रीता महाजन व रीता बाफना सदस्य हैं।

सास वही जो बहू मन भाये, बहू वही जो सराही जाये।

सास, बहू के रिश्ते जब मजबूत बनेंगे, घर आंगन में खुशियों के तब फूल खिलेंगे।
घर, परिवार में जब शान्ति, खुशियाँ छायेगी।
बहू हमेशा फिर सबके मन को भाएगी, बेटियाँ फिर नहीं जलाई जाएँगी।

एक पेड़ दो माली हैं, जीवन की हरियाली है।
आज करोगे वृक्षारोपण, कल की खुशहाली है।

– माया कुम्भट

Sangeetas venture

Authentic home made food delivered 24x7 in Udaipur
Choose from wide selection of vegeratian offerings



Sangeeta Sharma
+91 8290886808

moms ghar ka khana

www.sangeetasventure.com

3, Darshan Pura, Ishar Nyas Bharat Ghar Gali,Opp. Commerce College, Udaipur
E-mail: enquiry@sangeetasventure.com

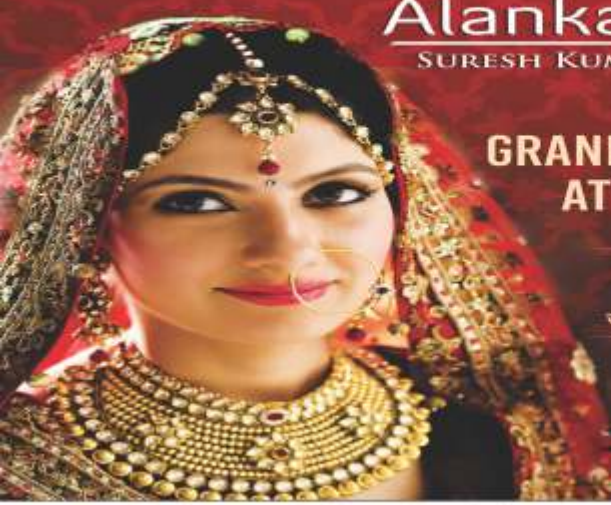
916 हॉलमार्क ज्वेलरी

IGI Certified Diamond Jewellery

Legacy of Trust & Tradition

Alankar Jewellers

SURESH KUMAR RAMCHAND SARAF



GRAND NEW SHOWROOM
AT COURT CHOURAHA

54 वर्षो का विश्वास
गोल्ड, डायमंड, कुंदन, पोल्की और
जडाऊ आभूषणों का विशेष कलेक्शन

अलंकार
गोल्ड फंड योजना
का लाभ उठाये !

Court Circle, Hospital Road, Udaipur (Raj.) www.alankarjewellers.net

TEL: 0294-2421942, 98292 20221, 98291 38337

# कार्यकारिणी समिति

## महिला समाज सोसायटी



श्रीमती माया कुम्भट
अध्यक्ष



श्रीमती कौशल्या रूंगटा
सचिव



श्रीमती आशा भार्गव
कोषाध्यक्ष



डॉ. प्रज्ञा जैन
परामर्श दाता



श्रीमती झन्कार मोगरा
सहयोगी कार्यकर्त्ता



श्रीमती किरण चोरड़िया
संयोजक



श्रीमती कमला मुरलियाँ
उप संयोजक



श्रीमती मीनु कुम्भट
सहयोगी सदस्य



श्रीमती मीनाक्षी लोढ़ा
सहयोगी सदस्य

स्वच्छ उदयपुर स्वरूप उदयपुर सुन्दर उदयपुर

# नगर निगम, उदयपुर (राज.)

## नागरिकों से विनम्र अपील



चन्द्रसिंह कोठारी
सभापति

- निगम की स्वीकृति अनुसार बनायें अपना भवन।
- बहुमंजिला ईमारतो में पार्किंग की समुचित व्यवस्था रखें एवं पार्किंग में किसी प्रकार का निर्माण न करें।
- झीलों के ईद-गिर्द निर्मित भवनों की स्वीकृति हेतु निगम में आवेदन करें।
- नगर निगम की सम्पत्ति पर अतिक्रमण ना करें, न करने दें।
- हेरीटेज लुक देते हुए अपने भवन का निर्माण करें।
- निगम के हरे भरे उद्यानों एवं मुख्य मार्गो पर अवैध होर्डिंग न लगाएँ।
- झीलों के अन्दर एवं आसपास गन्दगी ना करें।
- प्रतिबन्धित पोलिथिन का उपयोग ना करें।
- सड़कों पर कचरा ना फेंकें।
- अपने पालतू पशुओं को सड़कों पर खुला ना छोड़ें।
- कचरा सड़क व नालियों में ना डालें, निगम द्वारा रखें कन्टेनरों में ही डालें।
- जन्म-मृत्यु का पंजीयन 21 दिवस के अन्दर निगम में कराएं।
- निगम की समस्त देय का भुगतान समय पर करें।
- विवाह पंजीयन अवश्य करावें।

## नियमित कार्य

- कम्प्यूटरीकृत आदर्श कार्य प्रणाली पर कार्य।
- जन्म-मृत्यु पंजीयन का कम्प्यूटरीकरण।
- जन समस्याओं के त्वरित निस्तारण के लिए हेल्प लाईन सेन्टर। ( हेल्पलाई नं. 2426262 )

## मुख्य मेले

- दशहरा - दीपावली मेला
- हरियाली अमावस्या मेला
- सुखिया सोमवार मेला

## भावी योजनाएं

- ''स्वच्छ भारत मिशन'' के तहत घर-घर कचरा संग्रहण कार्य।
- ठोस कचरा निस्तारण के लिए शहर से दूर अत्याधुनिक प्रबन्धन केन्द्र।
- वेबसाईट को अप टू डेट किया जाना।
- सिवरेज सिस्टम का पुनर्निर्माण।
- गुलाबबाग में आधुनिक ट्रेन संचालन।
- गुलाबबाग में अप्पूघर निर्माण।

नगर निगम आपका अपना ही है, अतः पूर्ण सहयोग करें।

लोकेश द्विवेदी
उपमहापौर

सिद्धार्थ सिंहाग
आयुक्त

चन्द्रसिंह कोठारी
महापौर

# महिला महिमा सदस्य

*महिला समाज सोसायटी के सदस्य*

## *श्रीमती माया कुम्भट*



**जन्मतिथि : 3 जनवरी 1951**

**पति : स्व. श्री राजेन्द्र मल कुम्भट**

**पिता : स्व. बुद्धमल नाहटा**

**माता : स्व. श्रीमती लक्ष्मी देवी नाहटा**

**शिक्षा : बी. ए., योग में डिप्लोमा**

**पद : अध्यक्ष महिला समाज सोसायटी**

नये विचारों योजनाओं परामर्श के भण्डारण को आगे बढ़ाकर प्रस्तुत करना व उन्हें व्यावहारिक स्तर पर सफलतापूर्वक अपनाना भी आपकी बहुमुखी प्रतिभा में छुपी हुई एक कला है। महिला बाल कल्याण के प्रति आप हमेशा समर्पित रहती हैं।

पता : 6 ए/1, 'राजमाया' अम्बामाता स्कीम, उदयपुर।

फोन : 2431647 (नि.), मो. : 95300 75981

ई–मेल : mayakumbhat@gmail.com

## *श्रीमती कौशल्या देवी रूंगटा*



**जन्मतिथि : 20 मई**

**पति : श्री पुरुषोतम लाला रुंगटा**

**पिता : स्व. बनवारी लाल नेमाणी**

**माता : स्व. पाना बाई नेमाणी**

**शिक्षा : हायर सैकण्डरी**

**पद : गृहिणी**

उपलब्धि : पूर्व अध्यक्ष इनरव्हील क्लब, पूर्व कोषाध्यक्ष इनरव्हील क्लब, पूर्व वरिष्ठ उपाध्यक्ष प्रवासी अग्रवाल महिला समाज अध्यक्ष, इन्जिनीयर महिला क्लब, संस्थापक ट्रस्टी जानकी देवी रूंगटा चेरिटेबल ट्रस्ट उदयपुर, सचिव महिला समाज अम्बामाता, उदयपुर।

पता : 22–ए, अम्बामाता स्कीम, चरक मार्ग, उदयपुर

फोन : 2431937 (नि.), मो. : 9610421212

## *श्रीमती आशा भार्गव*



**जन्मतिथि : 24 मार्च**

**पति : श्री स्व. के. डी. भार्गव**

**पिता : स्व. बी. डी. भार्गव**

**माता : स्व. सावित्री देवी भार्गव**

**शिक्षा : बी. ए., आगरा विश्वविद्यालय।**

पद कोषाध्यक्ष महिला समाज। टेलरिंग डिप्लोमा बैंकिंग एण्ड कुकरी कोर्स।

पता : 784 रानी रोड, जी. डी. हाऊस, उदयपुर।

फोन : 2431353 (ऑ) 7230096334 (मो)

## *श्रीमती सुमन दोशी*



**जन्मतिथि : 01.01.1961**

**पति : श्रीमान अजीत दोशी**

**पिता : श्रीमान उदयसिंह जी भण्डारी**

**माता : श्रीमती गट्टु बाई**

# CITY PRIDE PUBLIC SCHOOL

English Medium Co-educational

(Under aegis of Innovative Education Society)

PLAY GROUP, NURSERY TO VIII

Choosing the right school is one of the precious decision you can make as parent. Give your Child the best possible start of life as CPPS in the heart of city




Having more than 25 years of excellence in establishing innovative teaching concepts at national & international School

## Innovative & Futuristic Vision

Specious building & eco friendly environment, Highly Qualified & affectionate educator, Teaching through interactive digital classes, Transport facility available, Affordable fees

ADMISSION OPEN

## CELEBRATION, EVENTS & ACTIVITIES










ADMISSION OPEN




INDIVIDUAL ATTENTION

1 : 20 Teacher - Student Ratio for Perfect Learning of Every Student

AMBAMATA CHANDPOLE, GHANTAGHAR, JAGADISH CHOWK, NAYON KI TALAI, KALAJI GORAJI, KAILASH PURI, RMV ROAD, SURAJPOLE, SARVRITU VILAS, SHIVAJI NAGAR, JAWAHAR NAGAR, ASTHAL MANDIR, JHAMRET, MUKHARJI CHOWK, KHERADI WADA, GHORI BAZAR, MALGAM STREET

CPPS AT YOUR DOOR STEP

SHIV COLONY, MALI COLONY, GARTAWAS, POLICE LINE, CENTRAL AREA, UDIYAPOLE, AMAL KA KANTA, MAHDI KI NAL, MOCHIWADA, TELIWADA, DELHI GATE, ASHWINI BAZAR, HATHIPOLE, BAPU BAZAR, TOWN HALL, SHAKTI NAGAR, SHASTRI CIRCLE, COURT CHOURAHA, CHETAK CIRCLE

## Learning By Doing

No Cramming Stress Free Play Way Method.






Free

All Co- Curricular Activities

Like Judo Karate, Skating, Dance, Music, Abacus Personality Development, Yoga, English & French Spoken English & Hindi Calligraphy, Vedic Maths etc. Summer Hobby Classes & Remedial Classes in School throughout the year.




NOTE : QUALIFIED TEACHERS REQUIRED, FLUENCY IN ENGLISH ESSENTIAL

Near Police Station, Amal Ka Kanta, Udaipur (Raj.)

Mob.: 09530070333, 09460319250, E-mail : cppsudaipur@yahoo.com





पेश है ऑटोमेटिक कैलण्डर वाशींग मशीन!

जिसमें डबल बेड शीट सिंगल प्रेस होकर निकलती है।

उदयपुर वासीयों के लिए खुश खबरी!

# Hotel Green View International

Near Gulab Bagh, Lake Palace Road, Udaipur - 313 001

Phone : 0294-2421111, 2422222, Fax : 0294-2521444

Website : www.hotelgreenviewinternationa.com | E-mail : info@hotelgreenviewinternational.com

**शिक्षा : 5वीं तक**
**पद : आप जैन संस्था से जुड़ी हुई हैं व महिला समाज की मेम्बर हैं।**
**पता प्रताप नगर, यू.आई.टी. कॉलोनी, उदयपुर**
**मो. : 8963049843**

### श्रीमती सुशीला सिंघवी



**जन्मतिथि : 15.05.1954**

**पति : श्री मनमोहन राज सिंघवी**

**पिता : स्व. अजीत नाथ मोदी**

**माता : श्रीमती अंचल कंवर मोदी**

**शिक्षा : हायर सैकण्डरी**

पता : 222/11, सहेली मार्ग, सहेली पैलेस होटल के पास, उदयपुर–313001 (राज)

फोन : 2413868 (ऑ.) 2427299 (नि.) 94609 22957 (मो.)

### श्रीमती रेखा संखलेचा



**जन्मतिथि : 15.12.1970**

**पति : श्री कैलाश जैन**

**पिता : श्री भंवर लाल जैन**

**माता : श्रीमती शान्ती बाई जैन**

**शिक्षा : बी. कॉम।**

आप की समाज सेवा में रुचि, धर्म के प्रति रूचि है एवं धार्मिक कार्यों में सहयोग रहता है। आपने दो तीन सिलाई स्कूल खुलवाने में सहयोग किया है और भी कई आर्थिक सहयोग देती रहती हैं।

पता : कैलाश जैन 'स्वास्तिक' 63 बी अम्बामाता स्कीम, उदयपुर

फोन : 2440038, 2431229, 9414163224 (मो.)

### श्रीमती सुशीला भण्डारी



**जन्मतिथि : 27.04.1955**

**पति : श्री प्रसन्न राज भण्डारी**

**पिता : स्व. रोशन लाल सुराना**

**माता : स्व. श्रीमती बादाम बाई सुराना**

**शिक्षा : बारहवीं पास।**

पता : करणपुरिया टॉवर, फ्लेट नम्बर 108, तीसरी मंजिल, अम्बामाता स्कीम, उदयपुर

फोन : 3298109 (नि.), 98291 53331 (मो.)

### श्रीमती यशवन्त भंसाली



**जन्मतिथि : 13.12.1957**

**पति : श्री राजेन्द्र भंसाली**

**पिता : श्री रोशन लाल सुराना**

**माता : श्रीमती बादाम देवी सुराना**

**शिक्षा : दसवीं।**

पता : 'जल–विला' राजेन्द्र कुमार भंसाली, 4 अल्कापुरी, महाकालेश्वर रोड, उदयपुर

फोन : 2423969, 2431702

### श्रीमती उषा व्यास



**जन्मतिथि : 21.11.1953**

**पति : श्री दिनेश व्यास**

**पिता : श्रीमान रामप्रसाद व्यास**

UPKAR
naturales



# the UPKAR store

since 1972

*Serving Udaipuries Since 1972*

**A.A. Kanorwala**
**2526143**
**Hathipole, Udaipur (India)**

**AKS Foods**
**2425200**
**Panchwati, Udaipur (India)**


**+91-98289-22222**
**+91-99828-43222**
**Ph. : 0294-5102223**
**0294-5102224**
**Email : udaan.udaipur@gmail.com**

# Udaan

**TOUR & TRAVELS**

**Air Ticket, Train Reservation, Holiday Package**
**Hotel Reservation, Taxi & Group Booking**

JET AIRWAYS THE JOY OF FLYING · spicejet · IndiGo · Emirates · QATAR · BRITISH AIRWAYS · WESTERN UNION MONEY TRANSFER

**माता : श्रीमती शीला व्यास**

**शिक्षा : बी. ए.।**

**पद : गृहिणी (होम मेकर)**

उपलब्धि : मकान बनाने की शौकीन

पता : 58–बी, अम्बामाता स्कीम, उदयपुर।

फोन : 2431477 (नि.) 9414470947 (मो)

## श्रीमती मीनाक्षी लोढ़ा



**जन्मतिथि : 5 जुलाई**

**पति : श्री आजाद लोढ़ा**

**पिता : श्री मनोहर लाल मोदी**

**माता : श्रीमती बादाम बाई मोदी**

**शिक्षा : मैट्रिक**

पैंटिंग, टेबल टेनिस एवं समाज सेवा।

पता : श्री आजाद लोढ़ा, 27 मेहता जी की बाड़ी, मान होटल के पीछे, उदयपुर

फोन : 2525236 2421016 (ऑ), 7742254694 (मो.)

## श्रीमती मदन रेखा मेहता



**जन्मतिथि : 30, नवम्बर**

**पति : स्व. भगवत सिंह मेहता**

**पिता : स्व. रोशन सुराणा**

**माता : स्व. बादाम बाई सुराना**

**शिक्षा : आठवीं**

उपलब्धि : मकान बनाने की शौकीन

पता : मदन रेखा मेहता, 49 बी, अम्बामाता स्कीम, उदयपुर।

फोन : 2432138, 9928417766 (मो.)

## श्रीमती अनिता सुखवाल



**जन्मतिथि : 7 मार्च, 1958**

**पति : श्री कृष्णा सुखवाल**

**पिता : स्व. एम.एम. त्रिपाठी**

**माता : श्रीमती शशि त्रिपाठी**

**शिक्षा : एम. एस. सी. बोटनी मैरिट होल्डर।**

उपलब्धि : काँच पर श्रीनाथ जी की पेंटिंग बनाना। कई तरह की हॉबी क्लासेस लेना।

पता : 5ए, अम्बामाता स्कीम, माधव निवास, उदयपुर।

फोन : 2430489, 2430673, 9950612940 (मो.)
E-mail : anitasukhwal@gmail.com

## श्रीमती निर्मला शाह



**जन्मतिथि : 03.04.1951**

**पति : श्री अशोक कुमार शाह**

**पिता : स्व. श्री सोहन लाल आंचलिया**

**माता : स्व. श्रीमती जतन कंवर आंचालिया**

**शिक्षा : एम. ए. संस्कृत गोल्ड मेडलिस्ट।**

**पद : वरिष्ठ व्याख्याता कॉलेज शिक्षा राजस्थान, जयपुर।**

उपलब्धि : सैकण्डरी कक्षा में उदयपुर में पाँचवाँ स्थान, संस्कृत में स्वर्ण पदक विजेता। प्राकृत एवं जैनोलोजी का विशेष ज्ञान, (सर्टिफिकेट कोर्स में प्रथम स्थान प्राप्त। मीरा कन्या महाविद्यालय की वार्षिक पत्रिका 'साधना' की प्रधान संपादिक 7 वर्ष तक। 31 वर्ष तक कॉलेश शिक्षा में सफल अध्यापन कार्य। सामाजिक कार्य में विशेष रूचि। महावीर इण्टरनेशनल की सदस्या 28 वर्ष से।

पता : श्रीमती निर्मला शाह पत्नी श्री अशोक

कुमार शाह, 32 न्यू पोलो ग्राउन्ड, रोड नं. 6, सहेली नगर, उदयपुर

फोन : 2526767, 2560402, (नि.) 9414164767 (मो)

### श्रीमती मीनू कुम्भट



**जन्मतिथि : 18.05.1973**

**पति : श्री क्षितिज कुम्भट**

**पिता : रणजीत मल लोढ़ा**

**माता : श्रीमती विजय लता लोढ़ा**

**शिक्षा : बी.ए., एम. ए.**

उपलब्धि : डिप्लोमा इन टेक्सटाइल डिजाइनिंग, एम. ए. में गोल्ड मेडल प्राप्त किया। कुकिंग मे दक्ष आप बेस्ट मदर एवॉर्ड से सम्मानित'। विशेष – ज्वैलरी डिजाईनिंग

पता : 6ए/1, 'राजमाया' अम्बामाता स्कीम, रानी पैलेस होटल के सामने, उदयपुर।

फोन : 2431647 (नि.), 2427772 (ऑ.) 9468513302 (मो.)

### श्रीमती किरण चौरड़िया



**शिक्षा : बी. ए.**

**जन्मतिथि : 17.09**

**पति : श्री कमल कुमार चोरड़िया**

**पिता : स्व. पूनम चन्द जैन**

**माता : श्रीमती पदमा जी जैन**

**पता : 'सुभम' 16-ए, अम्बामाता स्कीम, उदयपुर।**

**103 भूपालवाड़ी, उदयपुर**

पद : आप शिव शक्ति मार्बल्स की प्रोपराईटर के पद पर हैं। सामाजिक कार्यों में भी आपकी रुचि है।

फोन : 2432690, 9414167734, 9284764291

### श्रीमती सुषमा गोयल



**जन्मतिथि : 18.01.1941**

**पति : श्री मुनीश गोयल (सेवानिवृत्त आई.ए.एस.)**

**पिता : श्री रमेश चन्द्र गर्ग**

**माता : श्रीमती शान्ति बाई गर्ग**

**शिक्षा : बी. एस. सी. प्रभाकर**

पता : श्री मुनीश गोयल, 68, महाप्रज्ञ विहार, उदयपुर

फोन : 2440466 (नि.), 9414808159 (मो.)

### श्रीमती नीता पंवार



**जन्मतिथि : 05.01.1962**

**पति : स्व. एल. एस. पंवार**

**पिता : श्री स्व. लक्ष्मण सिंह सिसोदिया**

**माता : श्रीमती इन्द्रा सिसोदिया**

**शिक्षा : एम. ए. इतिहास।**

व्यवसाय : होटल यात्री एवं श्री एकलिंगगढ़ मार्बल्स की बिजनेस पार्टनर।

पता : फ्लेट न. 301, ओएसिस पार्क अर्पाटमेन्ट, अम्बामाता, उदयपुर।

फोन : 2421959 (ऑ) 2431033 (नि), 9414167985 (मो)

### श्रीमती शीखा धर्मावत



**जन्मतिथि : 5 जून**

**पति : श्री जयदीप धर्मावत**

**पिता : श्री हरविन्द कजोरिया**

**माता : श्रीमती आशा कजोरिया**

**शिक्षा : बी. एस. सी.**

**पद : आदर्श सास का अवार्ड।**

उपलब्धि : आपके प्रस्ताव से आपकी सास इनरव्हील राजमती आदर्श सास पुरस्कार से सम्मानित।

पता : 89–बी, अम्बामाता, स्कीम, उदयपुर 313001 (राज)

फोन : 2434228 (नि) 9829079279 (मो)

### *श्रीमती कमला मुरलियाँ*



**जन्मतिथि : 9 मई 1945**

**पति : श्री आर. के. मुरलिया**

**पिता : श्री किशनराज धाबाई**

**माता : श्रीमती मोहन कँवर धाबाई**

**शिक्षा : बी. ए.**

पद : भाषण प्रतियोगिता फ्रूट–प्रिजरवेशन में सम्मान प्राप्त किया। समाज सेवा में रुचि।

पता : 51–बी, अम्बामाता, उदयपुर 313001 (राज)

फोन : 2431582, 9024226826 (मो.)

### *श्रीमती रीता महाजन*



**जन्मतिथि : 17 अगस्त**

**पति : श्री एस. के. महाजन**

**पिता : स्व. आर. डी. गुप्ता**

**माता : श्रीमती भँवरी देवी जी**

**शिक्षा : बी. ए.**

ऑयल पेंटिंग प्रदर्शनी में एवार्ड विजेता, इनरव्हील क्लब की बेस्ट सचिव एवं समाज सेविका।

पता : सी–1, श्री स्तम्भ एपार्टमेन्ट, 320, अम्बामाता स्कीम, उदयपुर

फोन : 2433500 (ऑ) 9829417764 (मो)

ई–मेल : ritamahajan17@yahoo.com

### *श्रीमती बीना धाय बाई*



**जन्मतिथि : 14 सितम्बर 1945**

**पति : श्री मनोहर राज सिंह**

**पिता : श्री शंकर लाल धाय बाई**

**माता : श्रीमती चांद कँवर**

**शिक्षा : एम. एड., बी. एड.**

पद : अध्यापिका, 3 – 4 वर्षों से 100 प्रतिशत परिणाम। विचित्र वेश–भूषा एवं मनोएक्टिंग में कई ईनाम प्राप्त किए।

पता : एफ–3/4, कृष्णा कॉम्पलेक्स, हरिदास जी की मगरी, उदयपुर–313001 (राज)

फोन : 2434180 (नि.), 9352584083, 9459991888 (मो.)

### *श्रीमती निर्मला सहलोत*



***जन्मतिथि : 15.12.1952***

***पति : डॉ. प्रकाश चन्द्र सहलोत***

***पिता : श्री माधव सिंह जी मुणोत***

***माता : श्रीमती दाख कुंवर***

**शिक्षा : बी.एस.सी., एल.एल.बी.**

**पद : वकील**

**पता : 15, प्रताप जी की बाड़ी, अम्बामाता, उदयपुर**

**मो. : 9460352246, 7296807746**

### श्रीमती रीता बापना



**जन्मतिथि : 06.06.1959**

**पति : श्री प्रदीप बापना**

**पिता : श्री वाई. एस. मेहता**

**माता : श्रीमती सुशीला मेहता**

**शिक्षा : एम. ए. इतिहास में।**

उपलब्धि : सचिव इनरव्हील क्लब, समाज सेविका महावीर इन्टरनेशनल क्लब, उदयपुर, नमोकार मंत्र की सदस्या।

पता : 76 बी, अम्बामाता स्कीम, उदयपुर।

फोन : 2430586, 9414160586

ई–मेल : reetabanna@gmail.com

### श्रीमती मंगला बापना



**जन्मतिथि : 14.02.1945**

**पति : श्री बाबूलाल बापना**

**पिता : श्री जुगराज राठौड़**

**माता : श्रीमती तक्ता बाई राठौड़**

**शिक्षा : हाई स्कूल**

पता : 36 अम्बावगढ़, उदयपुर 313001 (राज.)

फोन : 2430845, 2431845, 9414166487 (मो.)

### श्रीमती बेला कारवा



**जन्मतिथि : 3 जुलाई 1974**

**पति : श्री निलेश कारवा**

**पिता : श्री महेन्द्र दोशी**

**माता : श्रीमती पदमावती दोशी**

**शिक्षा : बी. ए.**

**उपलब्धि : एन्टिक ज्वैलरी का व्यवसाय सोने चाँदी में।**

**पद : महिला धर्म वर्धनी मण्डल की सदस्या।**

पता : 66, गट्टानी स्कवायर, उदयविलास के पास, हरिदास जी की मगरी, उदयपुर–313001

फोन : 2434474,

मोबाईल : 9950052117

ईमेल: belakarva@yahoo.in

### श्रीमती उषा धाबाई



**जन्मतिथि :**

**पति : श्री महेश कुमार धाबाई**

**पिता : श्री बिशनराज धाबाई**

**माता : श्रीमती मोहन कंवर धाबाई**

**शिक्षा : एम. ए., एल. एल. बी.**

**पद : गृहिणी**

**उपलब्धि :**

पता : डी–3, कृष्णा कॉम्पलेक्स, हरिदास जी की मगरी, उदयपुर–313001

फोन : 2431867

मोबाईल : 8107239011

### श्रीमती ज्योत्सना मिण्डा



**जन्मतिथि : 05.09.1976**

**पति : श्री दिलीप मिण्डा**

**पिता : श्री जवेरिलाल जैन**

**माता : श्रीमती कुसुम जैन**

**शिक्षा : बी. कॉम.**

**पद : गृहिणी**

**उपलब्धि : समाज सेवा में कार्यरत।**

पता : भारत फर्निचर, 138, अश्विनी बाजार, उदयपुर–313001 (राजस्थान)

फोन :

मोबाईल : 9829578205, 9462552695

## श्रीमती झंकार मोगरा



**जन्मतिथि : 13.03.1952**

**पति : श्री मनोहर सिंह मोगरा**

**पिता : स्व. श्री भेरूलाल मेहता**

**माता : श्रीमती कंचन देवी मेहता**

**शिक्षा : दसवीं**

**पद : ब्राह्मी महिला मण्डल के संरक्षक के पद पर कार्यरत। एडिटर महिला गौरव कोश।**

**उपलब्धि : शहर में आदर्श सास के रूप में सम्मानित। कई संस्थाओं से जुड़ाव, समाज सेवा में रुचि।**

पता : 73–74, न्यू अहिंसापुरी, फतेहपुरा, उदयपुर 313001 (राजस्थान)

फोन : 2442189 (ऑ.), 2451452 (नि.), 9461387999 (मो.)

## श्रीमती सुन्दरी छतवानी



**जन्मतिथि : 07.08.1949**

**पति : स्व. श्री लक्ष्मण छतवानी**

**पिता : स्व. श्री चंचल दास तिरथनी**

**माता : स्व. श्रीमती कलावती तिरथनी**

**शिक्षा : बी. ए., शार्टहैण्ड डिप्लोमा उत्तीर्ण**

**पद : ईनरव्हील क्लब के कोषाध्यक्ष पद पर कार्यरत।**

व्यक्तिगत ट्रस्ट (श्री लक्ष्मण पंकज छतवानी मेमोरियल ट्रस्ट) को चला रही हैं।

उपलब्धि : समाज सेवा में रुचि।

पता : 9, मधुवन, मुख्य डाकघर के पीछे, चेटक, उदयपुर–313001 (राजस्थान)

फोन :

मोबाईल : 9414470723, 9829520937
E-mail : sundriehhat49@gmail.com

## श्रीमती हेमलता नाहटा



**जन्मतिथि : 24.08.1971**

**पति : श्री कमल नाहटा**

**पिता : स्व. श्री सोहनलाल पुगलिया**

**माता : स्व. श्रीमती बिखी पुगलिया**

**शिक्षा : एम.एस.सी., पी.एच.डी.**

पद : हेम एक्सपोर्ट संस्थान की प्रोपराइर्टर, अखिल भारतीय महिला मण्डल की विशिष्ट अतिथि, तेरापंथ महिला मण्डल की उपाध्यक्ष, योग व ध्यान की संचालक, वुमन चेम्बर ऑफ कामर्स की सदस्या, पी.एच.डी. में अध्ययनरत।

उपलब्धिः समाज सेवा में रुचि।

पता : 38/39, आदिनाथ कॉलोनी, फतहपुरा, उदयपुर–313001 (राजस्थान)

फोन : 2452253

मोबाईल : 9460916404

ई–मेल : nahatahemlata@gmail.com

## श्रीमती कुशल देवी जैन



**जन्मतिथि : मार्च, 1959**

**पति : श्री प्रेम कुमार जैन**

**पिता : श्री रामचन्द्र जैन**

**माता : श्रीमती सूरज देवी**

**शिक्षा : आठवीं**

पद : वेस्ट मेटेरियल से बैग बनाने का व्यवसाय।

उपलब्धिः कुशल व्यवसायी, समाज सेवा में रुचि।

पता : 22, शान्ति निवास, अमल का कांटा, प्रेमद्वार मार्ग, उदयपुर–313001 (राजस्थान)

फोन : 2414790, 9214465071 (मो.)

## श्रीमती शारदा तलसेरा



**जन्मतिथि : 12.09.1949**

**पति : श्री शिवदान सिंह तलेसरा**

**पिता : श्री फूलचन्द्र जी बोरडिया**

**माता : स्व. श्रीमती करुणा देवी**

**शिक्षा : एम. ए., बी. एड., ई.सी.एडी.**

पद : सन्मति महिला मण्डल की अध्यक्षा। होम साईन्स महाविद्यालय से सेवानिवृत्त सीनियर अध्यापिका, वेस्ट मेटेरियल से बैग बनाने का व्यवसाय। 2007–08 में जैन सोश्यल ग्रुप के सह सचिव पर सम्मानित।

उपलब्धि : पूर्व प्राथमिक की ट्रेनिंग में, प्रारम्भिक शिक्षा में गोल्ड मेडलिस्ट। महावीर विद्या मन्दिर की शुरुआत। किड्जी केम्प स्कूल का आगाज। समाज सेवा में रुचि। नृत्य, गायन, धार्मिक कार्यों आदि में रुचि। उमंग वरिष्ठ नागरिक एवं महाराणा प्रताप वरिष्ठ नागरिक संस्थान की सक्रिय सदस्य, राजस्थान महिला विद्यालय में मोन्टेसरी ईंचार्ज के पद पर 1 वर्ष से कार्यरत।

पता : 474, ओ.टी.सी. स्कीम, उदयपुर–313001 (राजस्थान)

फोन : 2430629, 9460322815 (मो.)

## श्रीमती सुमित्रा दलाल



**जन्मतिथि :**

**पति : श्री पन्नालाल दलाल**

**पिता : श्रीमान धूलचन्द कुदाल**

**माता : श्रीमती जसु देवी कुदाल**

**शिक्षा : मेट्रिक**

**पद : गृहणी**

उपलब्धि : समाज कार्य एवं धार्मिक कार्यों आदि में रुचि एवं सक्रिय योगदान।

पता : 11, प्रताप जी की बाड़ी, अम्बामाता, उदयपुर (राजस्थान)

फोन : 2430379, 9530075797 (मो.)

## श्रीमती नीना मेहता



**जन्मतिथि : 14.07.1962**

**पति : श्री सुरेश मेहता**

**पिता : श्रीमान रतनलाल सिंघवी**

**माता : श्रीमती शान्ता देवी सिघंवी**

**शिक्षा : दसवीं**

**पद : महिला मण्डल में अनुशासन मंत्री के रूप में कार्यरत।**

उपलब्धि : समाज कार्य में सक्रिय योगदान।

पता : 69, न्यू अहिंसापुरी, फतहपुरा, उदयपुर (राजस्थान)

फोन : 2452366, 9460421865 (मो.)

## श्रीमती शकुन्तला घोष



**जन्मतिथि : 07, अगस्त**

**पति : श्री दीपक कुमार घोष**

**पिता : श्रीमान विद्यासागर पारीक**

**माता : श्रीमती दुर्गादेवी पारीक**

**शिक्षा : ए.आई.एम., बी.ए. म्यूजिक शिक्षायतन कलकत्ता। इन्टर नेशनल मान्टेसरी ट्रेनिंग (A.I.M.)**

**पद : गृहिणी**

उपलब्धि : तीन वर्ष की उम्र में राजकपूर द्वारा स्टेज न्यू एम्पायर, कलकत्ता में सम्मानित, राज्य सरकार द्वारा विभिन्न गुरुओं से उत्कृष्ट संगीत का ज्ञान प्राप्त किया, भारत के राष्ट्रपति डॉ. राधाकृष्णन द्वारा गर्ल्स गाईड के सम्मान से प्रेसीडेन्ट गाईड अवार्ड से सम्मानित हुईं, यूथ फेस्टिवेल में सजग कार्यकर्ता के रूप में कार्यरत। 25 वर्ष का अध्यापन का अनुभव।

पता : 491, ओ.टी.सी. स्कीम, चरक छात्रावास के पीछे, उदयपुर (राजस्थान)

फोन : 2432140, 9829597502 (मो.)

## श्रीमती कामिनी करणपुरिया



**जन्मतिथि : 01 नवम्बर, 1957**

**पति : स्व. राकेश करणपुरिया**

**पिता : स्व. आनन्दीलाल जैन**

**माता : श्रीमती चनद्रकान्ता जैन**

**शिक्षा : बी. ए.**

**पद : गृहिणी**

उपलब्धि : रैकी का संचालन, समाज सेवा एवं धार्मिक प्रवृत्ति में सजग कार्यकता।

पता : 'साकार', 36, चरकमार्ग, उदयपुर (राजस्थान)

फोन : 2432742, 9460401793 (मो.)

## श्रीमती सरोज वर्डिया



**जन्मतिथि : 27 जनवरी, 1948**

**पति : श्री प्रकाश वर्डिया**

**पिता : श्रीमान सम्पतलाल चोरड़िया**

**माता : श्रीमती स्नेहलता चोरड़िया**

**शिक्षा : बी. ए.**

**पद : गृहिणी**

**उपलब्धि : समाजसेवा व कई संस्थाओं से जुड़ाव।**

पता : 553, ओ.टी.सी. स्कीम, योग सेवा समिति के सामने, शेरेटेन होटल वाली रोड, चरक छात्रावास के पीछे, उदयपुर (राज.)

फोन : 2431573, 9928362426 (मो.)

## श्रीमती डॉ. स्नेहलता लोढ़ा



**जन्मतिथि : 12, मार्च**

**पति : श्री गजेन्द्र लोढ़ा**

**पिता : श्रीमान फूल चन्द बोर्डिया**

**माता : स्व. श्रीमती करुणा बोर्डिया**

**शिक्षा : पी.एच.डी. (बोटनी)**

**पद : गृहिणी**

उपलब्धि : कविता गायन एवं लेखन, संगीत गायन, योग, नृत्य एवं पेन्टिग से अलंकृत।

पता : 394–बी, रोड नम्बर–8, अशोक नगर, उदयपुर (राजस्थान)

फोन : 2412809, 9829394840 (मो.)

ई–मेल : snehlodha@yahoo.com

## श्रीमती चन्द्रकान्ता मेहता



**जन्मतिथि : 09, अगस्त**

**पति : श्री अशोक मेहता**

**पिता : श्रीमान रोशनलाल सेठ**

**माता : श्रीमती कमला बाई सेठ**

**शिक्षा : एम. ए., बी. एड., एम. एड.**

पद : सरकारी विद्यालय में अध्यापिका, जैन सोश्यल ग्रुप प्रताप, लायन्स क्लब, रेन बो महिला क्लब आदि कई संगठनों में सामाजिक कार्यों में सजग कार्यकर्ता, सन्मति महिला मण्डल में सचिव पद पर कार्यरत, उमंग वरिष्ठ नागरिक की सदस्या।

उपलब्धि : राजकीय शिक्षा विभाग तथा रोटरी क्लब मीरा द्वारा बेस्ट शिक्षक एवं एंकरिग के अवार्ड से सम्मानित। कविता पाठ, गीत संगीत एवं नृत्य में विभिन्न सरोकारों द्वारा सम्मानित।

पता : बी–25, हरिदास जी की मगरी, मल्लातलाई चौराहा, उदयपुर (राजस्थान)

फोन : 2431570, 9413104248 (मो.)

## श्रीमती शकुन्तला रानी गोयल



**जन्मतिथी :**

**पति : श्री रवीन्द्र कुमार गोयल**

**पिता : श्री मदनलाल जी गर्ग**

**माता : श्रीमती रामकन्या बाई**

**शिक्षा : बी.ए., हिन्दी में विशारद।**

कढ़ाई बुनाई का शौक, धार्मिक एवं समाज सेवा में रुचि।

पता : 526–एफ, ओ.टी.सी. स्कीम, उदयपुर (राजस्थान)

फोनः 2430595 (नि.) 9530127614 (मो.)

## श्रीमती स्वाति भार्गव



**जन्मतिथी : 27.05.1975**

**पति : श्री पारुल भार्गव**

**पिता : श्री एन. के. भार्गव**

**माता : श्रीमती ऊषा भार्गव**

**शिक्षा : एम.कॉम., पी.जी.डी.सी.ए., वेबसाईट डिजाईनर**

पी.जी.डी.सी.ए. कोर्स में राजस्थान यूनिवर्सिटी की टॉपर, ई–कॉमर्स (वेबसाइट डिजाईनिंग कोर्स) में राजस्थान एन.आई. आई.टी. की टॉपर।

पता :जी–डी, मकान नम्बर–784, रानी रोड, उदयपुर (राजस्थान)

(मो.) 9251456338, 9462456335

ईमेल : swatibhargava27@gmail.com

## श्रीमती चन्द्रा सिंघल



**जन्मतिथि : 14.04.1952**

**पिताः स्व.श्री मोहन लाल सुखाड़िया (पूर्व मुख्य मंत्री राज. सरकार)**

**माता : श्रीमती इन्दुबाला सुखाड़िया**

**शिक्षा : बी.ए.**

**पद : मेम्बर महिला समाज, उदयपुर**

पता : 41, ए.पी. सिंघल अम्बावगढ़, आयुर्वेदिक चौराया के पास, उदयपुर

फोन : 0294–2432044 (नि.), 9829908302 (मो.)

## श्रीमती तारा सिसोदिया



**जन्मतिथि : 19 नवम्बर**

**पति : श्री दिग्विजय सिंह सिसोदिया**

**पिता : स्व. श्री कान सिंह राठैड़**

**माता : स्व. श्रीमती बृज कुंवर शक्तावत**

**शिक्षा : बी.ए. (आर्ट्स)**

**पद : गृहिणी**

उपलब्धि : हाई स्कूल (लेडी–एल्गीन) में बेडमिन्टन प्लेयर मैट्रिक और ट्वेल्थ में फर्स्ट डिविजन (डिस्ट्रीक्शन मार्क्स) कॉलेज से समाज सेवा में रुचि।

पता : 'उदय–निवास', 14–ए, अंबामाता स्कीम, उदयपुर (राज.) 313001

फोन : 2431493 (नि.), 9602206252 (मो.)

## श्रीमती वीना गौड़



**जन्मतिथि : 25.09.1956**

**शिक्षा : एम.ए. (अंग्रेजी साहित्य)**

**पति : स्व. श्री भुवनेश गौड़**

**माता : श्री प्रीतम दास शर्मा**

**पद : आप यूनिसेफ में स्वैच्छिक सेवाएँ देने के लिए सम्मानित हो चुकी हैं। सद्भावना मंच, महिला अत्याचारी विरोधी मंच अभिव्यक्ति आदि की सक्रिय कार्यकर्ता हैं। इण्डो पाक पीपल्स फोरम पीस एण्ड डेमोके सीवले प्रोसी मिशन ऑफ इण्डिया की सदस्य तथा महिला एवं सुरक्षा केन्द्र की सलाहकार समिति की सदस्य भी हैं।**

पता : 239, कृष्णपुरा, सेंट पॉल्स स्कूल के पास, गली नं. 7, उदयपुर (राज.)

मो. : 2414234 (घर), मो. : 9414160234

## श्रीमती शारदा सिंह



**जन्मतिथि : 20.02.1951**

**शिक्षा : बी.ए.**

**पति : वी.पी. सिंह**

**पिता : चन्दन सिंह जी चौधरी**

**माता : शकुन्तला देवी चौधरी**

**पद : कुंकिग, सब के साथ मिलना जुलना व समाज सेवा करना पसन्द है।**

पता : फ्लेट नं. 203, ऑयसिस पार्क अम्बावगढ़, उदयपुर

फोन : 2430500, मो. : 9413318911



## श्रीमती लवलीन क्लेयर

**जन्मतिथि : 17 फरवरी**

**पति : श्री हरसिमरथ सिंह क्लेयर**

**पिता : श्री लक्ष्मण सिंह सिधु**

**माता : श्रीमती मंजित कौर सिधु**

**शिक्षा : एक.कॉम.**

**आप पहली महिला है जिन्होंने अपनी पहचान हैण्डीक्राफ्ट्स के पत्थर की फैक्ट्री और शोरूम को चलाने में बनाई, आप इसका सफल संचालन कर रही है।**

**पद : यू.डब्ल्यु.सी.सी.आई में एडवाईज़र**

**पता : फ्लेट नं. 604, दी गारनेट अपार्टमेन्ट, 33–बी, न्यू फतहपुरा, उदयपुर (राज.)**

**मो. : 2430022, 9829481450, 9413319940**

**ई–मेल :** loveleenclaire@gmail.com

## श्रीमती प्रेम भार्गव



**जन्मतिथि : 26, अगस्त**

**पति : श्री बी.बी.एल. भार्गव**

**पिता : श्री केशव प्रसाद**

**माता : श्रीमती सेवन्ती बाई**

**शिक्षा : एम.ए. (फिलोसॉफी)**

पता : 16, पंचवटी, उदयपुर

फोन : 2426484, 9460765008 (मो.)

ई–मेल : d7bhargavak@gmail.com



**श्रीमती रेखा मोगरा**

जन्मतिथि : 31.05.1939

पति : स्व. श्री सवाईलाल जी मोगरा

पिता : स्व. श्री रामजी भाई चौहान

माता : स्व. श्रीमती गंगाबाई

शिक्षा : इन्टर मिडियेट

पद : समाज सेविका, मेरिज ब्यूरो का कार्य, महिला समाज सोसायटी की सदस्या। निकट भविष्य में महिला वृद्धाश्रम खोलकर सेवा सहयोग। परिवार कल्याण के लिए समर्पित।

पता : श्री लक्ष्मी अपार्टमेन्ट, फ्लेट नं. 302, झूलेलाल, भवन के सामने, हिरण मगरी से. 4, उदयपुर

मो. : 9413771565

**श्रीमती मीना सिंह**



जन्मतिथि : 10.04.1949

पिता : सुन्दर लाल

माता : कन्चन बेन पारीख

पति : महेश प्रताप सिंह

पद : डायरेक्टर

शिक्षा : बी.ए.

लेक व्यू विला में आप मैनेजिंग डायरेक्टर हैं। आपको होटल मैनेजमेन्ट में महारत हासिल है।

पता : 774, ओ.टी.सी. स्कीम, रानी रोड, उदयपुर

फोन : 9414101515 (मो.)


**Swastik Motors**



**Vinay Mogra**

**9828044404, 9352500776**

**Bandhni EMPORIUM**

Manufacturer of Rajasthan Handicraft's Sarees Dress Material Lehnga Set, Dupatta

**M. Rafeeq**
**94141 66933**

Hathipole, Udaipur 313001 (Raj.) INDIA
Tel. : 0294-241944,
E-mail : bandhniemporium@gmail.com

**'रेकी' प्राकृतिक स्पर्श चिकित्सा**

REIKI..... Science Of Spiritual and Natural Energy Healing

याददाश्त, एकाग्रता एवं परीक्षाओं में आत्मविश्वास तथा आजीवन स्वस्थ रहने और अपना व दूसरे का इलाज स्वयं अपने हाथों द्वारा करने हेतु सिखें रेकी

ग्रान्डमास्टर **डॉ. रेखा अरोड़ा**

( पिछले 20 सालों से पूरे राजस्थान के सभी बड़े शहरों में यह कोर्स करवाया जा रहा है )

उदयपुर - हर माह प्रथम शनिवार व रविवार
अजमेर व जयपुर - हर माह तृतीय शनिवार व रविवार
कोटा - हर माह चतुर्थ शनिवार व रविवार
दिल्ली - प्रत्येक सोमवार से शुक्रवार

**जोधपुर हर माह दूसरा शनिवार, रविवार**

स्थान :- आर्य समाज, पुलिस लाईन के सामने, रातानाड़ा रोड़, जोधपुर

स्नेह रेखा फाउण्डेशन (रजि.) द्वारका, नई दिल्ली - फोन दिल्ली - 09891337758, राजस्थान - 9829138356

दस से अधिक रेकी सीखने के इच्छुक व्यक्तियों के लिए उन ही के स्थान पर शिविर की सुविधा

# गतिविधियाँ




महिला दिवस पर समाज कल्याण विभाग अध्यक्ष, राजस्थान श्रीमती लाड कुमारी जी के मुख्य आतिथ्य में मनाया।



मकर सक्रान्ति पर श्रीमती किरण जी माहेश्वरी एवं अमेरिका प्रवासी श्रीमान् एस.एस. लोढ़ा के आतिथ्य में मकर सक्रान्ति मनाते हुए महिला समाज, उदयपुर

# गतिविधियाँ



महिला गौरव कोष द्वितीय के लोकार्पण समारोह पर शहर के सभी संस्थाओं के अध्यक्ष, सचिवों का सम्मान महिला समाज सोसायटी द्वारा।




अन्तर्राष्ट्रीय खिलाड़ी ऊषा सनाढ्य का स्वागत सम्मान व सहायता।

# गतिविधियाँ



अन्तर्राष्ट्रीय तैराक भक्ति शर्मा व अन्तर्राष्ट्रीय भारतोलक ( पावर लिफ्टिंग ) प्रतियोगिता में रजत विजेता माला सुखवाल का सम्मान।



यू.आई.टी. चेयरमैन श्रीमान् रवीन्द्र जी श्रीमाली का महिला समाज सोसायटी के कोषाध्यक्ष आशा भार्गव द्वारा सम्मान।



# Indra's Delicacy

KERI BESAN GATTA

MANGO CHANA DAL PICKLE

GARLIC PICKLE | GREEN CHILLI PICKLE

GUNDA PICKLE | KER KA ACHAR

KERI KA MURABBA | LEMON PICKLE

TOMATO CHUTNEY | MANGO MINT

KHAS KHAS SHARBAT | LEMON SQUASH

PAN SHARBAT | ROSE | VARIYALI SHARBAT

Manufacture & Marketed by

**SHREE JEE GRAH UDHYOG**

54, Maldas Street, Udaipur (Raj.)-313001

Rkay Mall, Panchwati , Udaipur (Raj.)-313001

Mob.: +91-9001255810, +91-7229900773

We

**WELCOME YOU ALL**

to Celebrate

*Kitty Party, Candle Light Dinner, Birthday Party,*
*Get-Together, Ring Ceremony, DJ Party,*
*Anniversary Party, Fine Dine Restro*







# JAIPUR JUNGLE

The Most Exclusive Restaurant on Jungle Theme

**For Booking**

**7665788999, 9649359000**

3rd Floor, The Celebration Mall, Udaipur

www.jaipurjungle.co.in

# गतिविधियाँ




चीफ जस्टिस कान्ता भटनागर द्वारा सम्मान पाते हुए माया कुम्भट।



# गतिविधियाँ



बच्चों को स्कूल फीस देते हुए महिला समाज सोसायटी सदस्य।



महिला समाज की तरफ से शिशु निकेतन में दरिया व मशीने भेंट।

# गतिविधियाँ



जरूरतमंद को स्कूल ड्रेस भेंट करते हुए।




Shristi Mogra

SHRISTI PRIME
Properties Pvt. Ltd.

M : 9829303610





KALPANA
Silk & Sarees

33, Bapna Street, Nr. Moti Chohatta, Udaipur

Kailash Jain
7727052525
9352403222

ग्लोरियस ग्रुप इन्टरप्राईजेज

# GLORIOUS
## GROUP ENTERPRISES



## Dance Institute

Hip-hop, Contemporary
Bollywood & Hollywood Style
Ladies Sangeet Prepration
Semi-Classical, Salsa
& Many More

## Event Management



All Event Segment With Attractive Theme, Design & New Concept

Sangeet Event, Corporate Event
Wedding Planning
Brand & Promotion Event, School & Collage Events





DOLPHIN HEALTH CLUB

Gym, Aerobic, Cardio
Yoga, Zumba
Electronic Sliming Center
Physiotherapy Facility

Glorious Group Enterprises


Dipesh Paliwal (Director) Mo. 9829065264
68-b, Sarswati Marg, In Front of Hyundai Showroom
B.N. Colleage Road, Udaipur(Raj)-313001

Website :-
www.gloriousdworld.com
www.gloriousworld.in
E-Mail :-
gloriousdworld@yahoo.com
gloriousdworld@gmail.com
Facebook :- gloriousdworld@gmail.com,


# देवज्ञ

पं. एन. एस. शास्त्री मो. 9828229938

## ज्योतिष वास्तु केन्द्र

हस्तरेखा, जन्मपत्री, व्यापार वृद्धि, भृगुसंहिता, सन्तान प्राप्ति, गृहक्लेश, भूमिलाभ, कर्मकाण्ड
वास्तुशास्त्र, पति-पत्नि में अनबन, शादी में रुकावट आदि , सभी समस्या का समाधान !



Since 1999

# PHOENIX TUTORIAL

www.phoenixtutorial.in

## I to X (All Subjects)
## XI & XII (Science & Commerce)

Head Office :- 9-D Mahaveer Nagar, Opp. FCI, Sec. 14, UdaipurPh. : 0294-6502500

Branch :- 370, Hiran Magri, Sec. 11, Nr. Alok School, Below Ceragem ,Sec. 11, Ph.: 0294-6500331

## Mo. 98290-61478, 8233046046

**डॉ. मनु बंसल**
एम.डी.एस. ( ओर्थोडोन्टिक्स )
बी.डी.एस. ( गोल्ड मेडलिस्ट ), एफ.ए.जी.ई., एफ.आई.बी.ए. ( लन्दन )
टेढ़े मेढ़े दाँतों के विशेषज्ञ
प्रोफेसर, पैसेफिक डेन्टल कॉलेज, डबोक, उदयपुर
मोबाईल : 9414343518

**डॉ. रिचा बंसल**
बी.एस.सी., बी.डी.एस., एफ.ए.जी.ई.
दन्त रोग विशेषज्ञ एवं सर्जन
मोबाईल : 9414232974



# बंसल डेन्टल क्लिनिक

## बंसल ओर्थोडोन्टिक सेन्टर एण्ड डेन्टल क्लिनिक

''अनुग्रह'' 53, मोती मगरी स्कीम कॉलोनी
जिंक पार्क कॉलोनी के पास, उदयपुर - 313004
फोन : 0294-2424244, 0294-2424245

परामर्श समय : प्रातः 9 से 1 बजे एवं
सायं 4 से 7 बजे ( रविवार अवकाश )

शाखा : वर्धमान कॉम्पलेक्स, होटल सिद्धि विनायक, नई सड़क, नाथद्वारा, फोन : 94142-32974




*Manufacturers of exclusive*
**Modular Kitchens,**
**Home & Office Furniture**

**N9NE Kitchens**

***Mrs. Swati Bhargava***
**9462456335 / 9251456338**

Bhargava Home Tuitions
Education is Must

# PREPARE
FOR TOMORROW
TAKE ACTION TODAY

**Finding tutor at your home location made easy by our professionals of their subject at an affordable price**

**Speciality in providing other language tutors**

**Contact for enquires at :- Mobile / Whatsapp - 9462456335**

**Meet personally for your wards tuition to attain full satisfaction about the tutor**

**Head Office: Bhargava Home Tuitions, G.D.House, 784, Rani Road, Nr. Mahakaleshwar Mandir, Udaipur**

**Email_id: bhargavahometuitions@gmail.com**

# Green Ventures (Udaipur)

## 9460303000

**Salad Lunch Box Menu**

Contains:-
Boiled Sweet Corn
Badam
Veggies :-Kheera, Shalgam, Tamator, Chukandar
Fruits :- Banana, Papita, Anaar
Decorate with Lemon, Dhania
Pudina, Chat Masala



Price for Single Box:- Rs. 49/- (Free Home Delivery)
Booking close time :- before 10.30 am
Delivery Time :- 1.00 - 4.00 am

**Additional Items with Fruit Lunch Box**



Raab Rs. 10 per glass



Gajar Juice (Beat, Awla, Pudina, Adrak):- Rs. 20

*Also Available*
*Green Veggies, Fruits*
*Gujrati Chakli*
*Kirana Items*

# सरूपरिया केटरर्स

431, मेन रोड़ भोपालपुरा, उदयपुर ( राज. ) । मो. : 9828044371, 8769204371





# सरूपरिया एन्टरप्राईजेज

20, 21, 22, श्रीनाथ मार्ग, उदयपुर ( राज. ) । मो. : 9828504371

'केटरिंग सर्विसेज' एवं 'प्रति प्लेट भोजन व्यवस्था'
के लिए एकमात्र स्थान

# प्रस्तावना

एक कहावत है - **"धन गया तो कुछ गया स्वास्थ्य गया तो सब कुछ गया।"**

आज की भागती दौडती जिन्दगी में स्वास्थ्य पहली शर्त है। कहाँ भी रहें, चाहे अमेरिका या इण्डिया। 'पहला सुख नीरोगी काया' अगर काया नीरोगी नहीं हो तो कितने ही पकवान व कितना ही खुशनुमा माहौल हो बेकार लगता हैं। स्वस्थ रहना व अपने लिए समय निकाल पाना मुश्किल हो रहा है। यह सोच लें कुछ समय अपने लिए निकालों व नुस्खे समय समय पर अपने आजमाये व स्वस्थ्य रहे इसके चमत्कारी प्रभाव शरीर पर डालते हैं। स्वस्थ्य शरीर में ही स्वस्थ्य मन व तेज दिमाग रह सकता है, बीमार बीमार आदमी सारी होशियारी निकल जाती है। इसलिए हर इंसान व बच्चों को स्वस्थ्य रहने का प्रयास करना चाहिए। कहा भी जाता हैं, 'प्रीवेन्शन इज बेटर देन क्योर' यह बहुत सटीक है। आप थोड़ा भी अनइजी महसूस करें, तुरन्त उपचार शुरू कर देना है। यहाँ मे आपको स्वस्थ्य रहने के छोटे–छोटे उपयोगी उपाय बताऊँगी जो हमारे घर की रसोई में उपलब्ध हैं।

बिना दवा कैसे जल्दी ठीक हो जाये, साइड इफेक्ट न रहे। इसमें दादी माँ के जाने पहचाने, गुणीजनों के अभिभूत प्रयोग किये हुये व देश विदेश में प्रयोग किये हुये इन चमत्कारिक नुस्खों का उपयोग कर आप भी लाभान्वित हो सकते हैं। इनको अपना कर हम स्वयं स्वस्थ रह सकते हैं। परिवार को व समाज के लोगों को स्वस्थ्य रहने की प्रेरणा दे सकते हैं। बस इसे अपना कर मेरी माता बहनें व परिवार स्वस्थ्य रहे व स्वस्थ्य बने। शरीर स्वस्थ्य होगा तो समाज की आधी परेशानी खत्म हो जायेगी। सभी के लिए बहुत–बहुत शुभकामनाएँ, आप नुस्खों का प्रयोग जरूर करें।

एक जरूरी तथ्य यह है कि आप सभी परिस्थितियों के प्रति द्रष्टा भाव रखें। मन को तटस्थ बनायें। जैसे सड़क पर दो अनजान लोगों का लड़ते देख कर हम द्रष्टा बने रहते हैं। कैसा भी संघर्ष हो हँसकर उत्साह व उल्लास के भाव से सकारात्मक दृष्टि रखकर पार करें, देखेंगे कि आपका स्वास्थ्य कितना अच्छा रहा है महसूस करेंगे।

पहले समझ लें शरीर क्या हैं? शरीर पंच तत्व से बना है, इसका सन्तुलन रहे तो शरीर स्वस्थ्य माना जाता है। सन्तुलन बिगड़ने को अस्वस्थ्य कहा गया है।

## सन्तुलन कैसे रखें

1. वातावरण
2. खाना
3. पीना
4. आसन
5. सकारात्मक मानसिकता
6. काम, क्रोध, मन, माया, लोभ का शमन
7. हँसना
8. योग, कसरत व भ्रमण।

**"एप्पल ए डे किक डॉक्टर अवे।"**

सभी कार्यों के साथ आप जब भी अस्वस्थ महसूस करें। नुस्खों का प्रयोग करें व इसके बारे में हमें जरूर लिख भेजें।



# स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारियाँ

**हृदय रोग – छाती का दर्द, धड़कन, सोने में परेशानी, रात में स्वप्न आना आदि में कारगर उपाय से उपर्युक्त बातें समाप्त हो जाती हैं।**

- हार्ट रोगी के लिए अनार बहुत अच्छा है।
- केला बचाता है दिल को दौरे को।
- स्वस्थ्य हृदय के लिए 5 पत्ते तुलसी का रोज सेवन करें।
- प्याज का रस आधा कप दो बार लें। कोरेस्टोल कम होगा।
- मुन्नका रोज रात में 20 पीस भीगो कर सवेरे खाना।
- लाल मिर्च ठीक करता है दिल का दौरा, 1 चम्मच लाल मिर्च पानी में डाल कर दे दीजिये 1 मिनट में फायदा हो जायेगा।

**हार्ट – हृदय रोग–छाती का दर्द, धड़कन, सोने में परेशानी, रात में स्वप्न आना आदि में कारगर उपाय है**

इलायची पाउडर – आधा चम्मच सौंठ पाउडर – आधा चम्मच

अर्जुन पाउडर – आधा चम्मच बादाम पाउडर – आधा चम्मच

लेने की विधि – वस्तुओं को सभी समान मात्रा में घी में मिलाकर दिन में एक या दो बार लें।

**हार्ट – सेल्फ कन्ट्रोल खत्म होना, नर्वस, भयभीत हो जाना, धड़कन बढ़ जाना भावनाओं के विषय का असर, हार्ट पम्पिंग न हो या कम हो तो निम्न उपाय कारगर हैं–**

खजूर – 1 पीस एप्रिकोट – 1 पीस बादाम – 3 पीस

बड़ी सौंठ – 3 पीस अजवायन – 1 चम्मच

**हार्ट फार्मूला**

खसखस, ब्राह्मी, इलायची, सौंठ

लेने की विधि – सब वस्तुएँ समान मात्रा में मिला कर कूटकर 1+1 चम्मच लें। (सुबह शाम)

नारी चेतना संस्थान द्वारा संचालित

# परिवार परामर्श केन्द्र

( केन्द्रीय समाज कल्याण बोर्ड द्वारा संचालित )



सुषमा कुमावत
सचिव
94141 65550

- दहेज जैसी 'ज्वलन्त 'सामाजिक समस्या का निराकरण करने हेतु प्रयास करना
- सामाजिक अपराधों के विरुद्ध शिक्षित करना
- विवाह पूर्व वैवाहिक मार्गदर्शक एवं परामर्श देना
- पारिवारिक मुद्दों पर कानूनी सलाह

कार्यालय 103-बी.एन. रोड, भोपालपुरा, लहर अपार्टमेन्ट के पास, उदयपुर ( राज. )
फोन : 0294-2421559
निवास : 97, पंचवटी, उदयपुर - 313001 ( राज. )
E-mail : narichetnasansthan@gmail.com

MAHILA SAMRIDHI BANK

THE UDAIPUR MAHILA SAMRIDHI URBAN CO-OP BANK LTD.

**Attractions**
Account on Net
RTGS/NEFT Facility
SMS alerts
ATM cumDebit Card
E Commerce Facility
Balance on Miss call
POS Balance
Anywhere Banking

**Branches**
Bapu Bazar
Maldas Street
Ashok Nagar
Salumber
Goverdhan Vilas
Sunderwas
Hiran Magri

**Awards**
0% Net NPA Award
Banking Frontier Award
Best CBS Project Award
7th Best Performing Coop Bank in India
1st Best Performing Coop Bank in Raj.
"Best Chairperson & Youth CEO-2016"
"Best IT Head & Head Office-2015"
Four National FCBA Award 2016

**Financials**

| Particulars | March 2015 | March 2016 |
|---|---|---|
| Profit | 131.14 lakh | 105.42 lakh |
| Deposits | 9065.77 lakh | 9717.13 lakh |
| Advances | 4216.95 lakh | 4463.61 lakh |

Dr. Kiran Jain, Chairperson
Vidhyakiran Agrawal, Vice Chairperson
Vinod Chaplot, Chief Executive Officer

Directors
Pranita Talesra, Kanta Lodha, Kamla Lasod, Madhuri Jain
Vimla Mundra, Tinu Jain, Manisha Agrawal, Sunita Mandawat,
Meenakshi Sharimali, Antima Jain, Garima Babel





HO: "SAMRIDHI", 2/7, First Floor, 100 Feet Road, Sector 14, Udaipur (Raj.) Tel: 0294 2641003, 2640704
website: www.samridhibank.com, email: ho@samridhibank.com

**हार्ट – छाती का दर्द, धड़कन, रात में सोने में परेशानी हो तो वे खत्म हो जाती हैं। स्वप्न आते हो तो वह खत्म होते हैं।**

इलायची पाउडर – आधा चम्मच सौंठ पाउडर – आधा चम्मच
अर्जुन छाल पाउडर – आधा चम्मच बादाम पाउडर – एक चम्मच
अजवायन – आधा चम्मच त्रिफला – आधा चम्मच लेना।

**लेने की विधि** – घी में मिक्स कर एक चम्मच लें । ठीक हो जायेगा। मुन्नका रात में 20 पीस भीगो कर सवेरे खाना।

**पालक खाना** – दाल के चीलड़े, धनिया, नीम पत्ते के साथ लेने से कोरोस्ट्रोल कम होता है व खजूर की चटनी के साथ खाने से डायबिटिज में फायदा होता हैं।

**हार्ट** – पेस मेकर लगाते हो – हार्ट 8 फंक्शन रह गया हो। प्रणायाम करना व लौकी का जूस पीना।

**हार्ट चेलेन्ज इमरजेन्सी – मालटीना को पेट भारी लगे घबराहट टीस ऐसा लगे कोई धुरा भोख रहा हो। ट्रेंकिग मास्टर को पूछा वजन उठा नहीं सकती। फोन इमरजेन्सी हो गया आयडिया आया।**

हार्ट भारी लगता है। दर्द होता है भोखने जैसा दर्द पेट फूल रहा है।

अजवायन – आधा चम्मच लहसून – 1 लहसून चटनी
काला नमक – चौथाई चम्मच खसखस – चौथाई चम्मच
हींग – चौथाई चम्मच अर्जुन पाउडर – आधा चम्मच
काली मिर्च पाउडर चुटकीभर

विधि – आधा कप पानी में मिलाकर पिला देना।

**हार्ट, आत्मा व डर के लिए – आतंक बढ़ जाय, नरवसनेस आ जाय, पल्पीसटेनशन बढ़ जाय, ताजमहल के टेरिस्ट आतंक के दौरान यह स्थिति आने पर वहीं के लोगों को दिया गया नुस्खा। विन्ड एनर्जी बढ़ जाने पर पावरफुल नुस्खा।**

खसखस पाउडर – 1 चम्मच ब्राह्मी पाउडर – 1 चम्मच
लहसून पेस्ट – आधा चम्मच गुड़ थोड़ा सा

विधि – सबको मिलाकर दिन में दो बार लेना।

**किसी तरह का हार्ट प्रोबलम के लिए**

पीपल पत्ते, अर्जुन छाल, एन्टी ऑक्सीडेन्ड व औषधीय गुणों से भरपूर है। हृदय से जुड़ी समस्याओं के लिए रामबाण हैं। वृद्धा अवस्था में धड़कन के अनियमित होने व सांस की समस्या में इसे लेने की सलाह देते हैं।

# डायबिटिज

**टमाटर डायबिटिज के लिए अच्छा है। पी.टी.एम. अच्छा रहता है। सेव, पपीता, खीरा, ककड़ी, आलू बुखारा अच्छा है। प्याज ज्यादा खाने से डायबिटिज में फायदा होता है।**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| मैथी दाना | – | आधा चम्मच | हल्दी पाउडर | – | आधा चम्मच |
| पीपल पत्ते | – | 6 पत्ते | पेरू पत्ते | – | 6 पत्ते |
| आवला | – | आधा चम्मच | | | |

**ब्लड शुगर**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| नीम पत्ते | – | ग्यारह या बारह | आम पत्ते | – | 3 पत्ते |
| पीपल पत्ते | – | 6 पत्ते | अमरूद पत्ते | – | 3 पत्ते |
| आंवला पाउडर | – | आधा चम्मच | कालाजीरा | – | आधा चम्मच |
| मैथी पाउडर | – | 1 चम्मच | | | |

विधि – एक बार या दो बार ब्रश के बाद लेवें।

**डायबिटिज**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| काला जीरा | – | 2 चम्मच | मैथी | – | आधा चम्मच |
| हल्दी | – | आधा चम्मच | आंवला पाउडर | – | आधा चम्मच |
| करेले की चटनी | – | डेढ चम्मच | | | |

विधि – सबको चटनी मे मिला रोज सुबह बिना ब्रश करे खाया जाय ठीक होगा।

**डायबिटिज – पीसी हुई दाल चीनी को निरणे कालजे 30 दिन तक लेने से मधुमेह ठीक होता है। आधा चम्मच गरम पानी के साथ।**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| लहसुन छिला हुआ | – | 25 ग्राम | अदरक | – | 50 ग्राम |
| पुदिना फ्रेश | – | 50 ग्राम | आनार दाना खटटा | – | 50 ग्राम |

विधि – इन चारों को पीस कर चटनी बना लें। सुबह, दोपहर और शाम एक–एक चम्मच लें। शुगर खत्म होती है व शुगर के कारण हिस्सा काटने की सलाह दी गयी हो तो उससे भी बहुत फायदा होता है।

## डायबिटीज

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| गेहूँ का आटा | – | 100 ग्राम | वृक्ष से निकली गोंद | – | 100 ग्राम |
| जौ | – | 100 ग्राम | कलुन्जी | – | 100 ग्राम |

निर्माण विधि :– उपर्युक्त सामग्री को 5 कप पानी में रखें व आग पर इन्हें 10 मिनट तक उबालें। इसे ठंडा होने दें। ठंडा होने पर इसे छान कर किसी बोतल या जग में भर दें। सुरक्षित रख दें।

उपयोग – सात दिन तक एक छोटा कप पानी प्रतिदिन सुबह खाली पेट लें।

अगले सप्ताह :– एक दिन छोड़कर इसी प्रकार खाली पेट पानी पीना है। मात्र दो सप्ताह में इस प्रयोग के बाद आश्चर्यजनक रूप से आप पायेगें कि आप सामान्य हो चुके हैं। बिना किसी समस्या के अपना भोजन ले सकते हैं। जिस किसी को शुगर प्रोब्लम हो यह सेवन करें।

## डायबिटिज को जड़ से खत्म करने के लिए

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| मैथी दाना | – | 100 ग्राम | तेजा पत्ता | – | 100 ग्राम |
| जामुन गुढ़ली | – | 150 ग्राम | बेल पत्ता | – | 250 ग्राम |

विधि – इन सबको धूप में सूखा कर पाउडर बना लें। एक से डेढ़ चम्मच सुबह शाम खाना खाने के 1 घण्टे पहले लें।

## डायबिटिज

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| सोंठ | – | चौथाई चम्मच | लहसुन | – | एक कली |
| अजवायन | – | आधा चम्मच | हल्दी | – | आधा चम्मच |
| त्रिफला | – | आधा चम्मच | काली जीरा | – | आधा चम्मच |
| आंवला | – | आधा चम्मच | | | |

विधि – सुबह खायें।

पेनक्रियाज को स्टूमलेट करता है। दिन में दो से तीन बार खायें।

## डायबिटिज

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| बादाम | – | 3 नग | इलाइची | – | 3 नग | सौंफ | – 3 चम्मच |

सौंफ टाइप टू डायबिटिज से लड़ेगा।

विधि – पानी में मिलाकर रखे व सवेरे चटनी बना कर खायें।

**अन्नपूर्णा जैन टिफिन सेन्टर**
ब्रह्मपोल दरवाजे के पास, उदपुर (राज.) । मो. 8766052373
श्रीमती विद्या कच्छारा
शुद्ध, स्वच्छ एवं शाकाहारी भोजन के लिए सम्पर्क करें

## डायबिटिज

1. नियमित तीन महीने तक करेले की सब्जी घी में बनाकर खाने से मधुमेह में निश्चित लाभ होता है।
2. आँवले का चूर्ण भीगोकर रख दीजिये फिर उसे छानकर नीम्बू निचोड़ कर पी लें।
3. मधुमेह की शिकायत होने पर आम व जामुन का रस बराबर मात्रा में मिलाकर दिन में तीन बार लगातार 1 महीने तक सेवन करें।
4. जामुन के कोमल हरे पत्ते पीसकर नियमित 25 दिन प्रातः पानी के साथ पीने से पेशाब में शक्कर आना रुक जाता है।
5. बेलपत्र को काली मिर्च के साथ भी ले सकते हैं।
6. सुबह टमाटर, सन्तरा जामुन का नाश्ता। इसकी मात्रा 300 ग्राम प्रयोग करें, लाभ होगा।
7. पपीता – यह पाचन संस्थान के लिए बहुत उपयोगी है। कब्ज दूर करता है। वह वात और कफनाशक होता है। इसके अन्य लाभ इस प्रकार हैं

– भूख बढ़ाता है।
– अरुचि दूर करता है।
– मूत्रवाहक संस्थान का शुद्धीकरण करता है।
– यकृत व वृक्क की कार्य क्षमता बढ़ाता है।
– बवासीर में फायदा करता है।
– ज्वरनाशक है।
– प्रदर रोग, मुँह के छाले, गले के रोग में बहुत फायदेमन्द है।
– शरीर के सप्त धातुओं की रक्षा करता है।

**वात रोग –**

– पपीता का सेवन आपनवायु को बाहर निकालकर वात शमन करता है। स्त्री रोग, उदर रोग, मूत्राशय शुद्वि रेचक तिल्ली रोग, तीन दोषों का शमन कर शरीर स्वस्थ्य करता है।

## डायबिटीज

एनर्जी कम होना लीवर खराब होना

| | | | |
|---|---|---|---|
| काली जीरो पाउडर | – 1 चम्मच | हल्दी पाउडर | – 1 चम्मच |
| मैथी | – 1 चम्मच | आंवला पाउडर | – 1 चम्मच |
| आम की गुठली | – 1 गुठली | | |

पेनक्रियाज में ताकत आती है।

**डायबिटिज – ब्लॉक आर्टरीज आँखें खराब हो रही हैं।**

विधि – रोज सवेरे चबाकर खाना तुलसी के पत्ते – 11 नग

काली मिर्च – 4 नग आम की गुढली – 1

**डायबिटिज – ब्लॉक आर्टीज आँखें खराब हो रही हैं।**

तुलसी पत्ते काली मिर्च

इलायची क्रम से तीन चार पाँच – पहले दिन, दूसरे दिन, तीसरे दिन, चौथे दिन और पाँचवें दिन इस तरह क्रम से पॉचों दिन लेना है।



**डायबिटिज – अंग काटना पड़े डाक्टर कहे, उसमें भी उपयोग करके देखें व आगे फारवर्ड कर एक डायटिशियन की सलाह।**

लहसुन – 25 ग्राम अदरक – 50 ग्राम पुदिना फ्रेश – 50 ग्राम

अनार दाना– 50 ग्राम

विधि – सबको मिला चटनी बनावें व सवेरे, शाम व दोपहर सेवन करें।

**डायबिटीज**

डायबिटीज की महा खोज सुगर ब्रिटेश के एक सांइटिस्ट ने दावा किया कि गेहूँ को 10 मिनट उबाल कर बाद में अंकुरित किया जाए और जब 1 इंच लम्बे अंकुर निकल ओय तब सिर्फ 2 दिन लगातार सुबह खाली पेट उन्हें खायें तो मधुमेह रोग जीवन भर के लिए चला जायेगा। और दोबारा कभी लोट नहीं आयेगा इतना ही नहीं तीन दिन सेवन करने वालों को कभी हार्ट अटैक नहीं हो सकता हैं इसे दावे को कई वैज्ञानिक ने जांचा है। इस दावे को सही स्वीकारा है।



**डायबिटीज – गेहूँ के आटे को गुलाबी या लाल सेक गूंथे व उसकी रोटी बना खायें डायबिटिज चली जायेगी। आपको डायबिटिज से नहीं घबराना है।**

**डायबिटिज में आसन**

– उतानपाद आसन – नौकासन – कन्धनासन (पेट उठाना पाँव पकडकर)

– पवन मुक्तासन (पेनक्रियाज को एक्टिव करता है) – पादान अनुष्ठासन

– मण्डूक आसन

Ph. : 2462306 (H.O.)
2462338 (Fax)

# THE UDAIPUR MAHILA URBAN CO-OP. BANK LTD.

## दी उदयपुर महिला अरबन को-ऑपरेटिव बैंक लि.

### राज्य के प्रथम महिला अरबन कॉ-ऑपरेटिव बैंक के मुख्य आकर्षण

1. बैंक का निजी भव्य भवन।
2. प्रारंभ से 'अ' श्रेणी में वर्गीकृत बैंक।
3. अमानतों पर राष्ट्रीयकृत बैंकों से अधिक ब्याज।
4. आसान शर्तों पर सभी प्रकार के अग्रिम ऋण की सुविधा।
5. वर्तमान में पाँच शाखाएँ कार्यरत। सभी शाखाएं पूर्णतः वातानुकुलित एवं कम्प्यूटरीकृत
6. शाखाओं में कोर बैंकिंग सेवा उपलब्ध।
7. सदस्यों की अंश पूंजी पर 12 प्रतिशत लाभांश।
8. कुशल एवं त्वरित ग्राहक सेवा।
9. RTGS एवं NEFT की सुविधा उपलब्ध।
10. ATM एवं E-Com की सुविधा उपलब्ध

## हमारी पाँच शाखाएँ

- अश्विनी बाज़ार शाखा 0294-2414357
- झीणी रेत शाखा 0294-2426059
- हिरण मगरी से. 14 शाखा 0294-2641646
- विश्वविद्यालय मार्ग शाखा 0294-2413205
- हिरण मगरी से. 3 शाखा 0294-246236

श्रीमती सविता अजमेरा ( अध्यक्ष )

श्रीमती अनिता शर्मा ( उपाध्यक्ष )

श्री एस. एल. अलावत ( मुख्य कार्यकारी अधिकारी )

21-22, हिरण मगरी, सेक्टर-3, बी.एस.एन.एल. के सामने, उदयपुर - 313002 ( राज. )
Email : mahilaurbanbankudr@yahoo.com

## डायबिटिज से बचाव हेतु कुछ सामान्य उपाय

1. मैथीदाना और सौंठ का बारीक चूर्ण एक चम्मच की मात्रा में प्रातःकाल नाश्ते में 25 मिनट पहले पानी के साथ सेवन करना लाभप्रद रहता है।
2. करेले की सब्जी, करेले का चूर्ण का स्वरस अत्यन्त लाभप्रद है।
3. 10 ग्राम मैथी को रात में भीगोकर रख दें, सुबह निथरे पानी को तो पी जायें तथा मैथी को खूब चबा चबा कर खायें।
4. मैथी को अंकुरित करके सुबह–सुबह खायें अथवा अंकुरित मैथी को सुखाकर पाउडर बनाकर 1–1 चम्मच सुबह–शाम प्रतिदिन सेवन से लाभ होता है।
5. गुड़मार के पत्रों के चूर्ण 5 ग्राम मात्रा लगातार 6 माह तक सुबह–शाम पीयें।
6. सदाबहार की चार पत्तियों को पानी से धोकर सुबह–सुबह खाली पेट चबाएँ तथा ऊपर से आधा गिलास पानी पी लें इससे रक्तगत शर्करा सामान्य हो जाती हैं।
7. बिल्व की ठण्ठल सहित 11 पत्तियाँ 2–3 काली मिर्च लेकर पानी के साथ घोलें तथा सुबह–शाम खाली पेट प्रयोग करें।
8. जामुन की 4–5 हरी पत्तियों का सुबह शाम खाने से लाभ होता है।
9. जामुन की गुठली एवं करेले के बारीक पाउडर एक–एक चम्मच सुबह– शाम लेने से लाभ होता हैं।
10. गिलोय का रस अथवा इसके साथ आँवले का रस मिलाकर पीना लाभप्रद होता है।
11. विजयसार, सप्तरंगी, मामेजक, उदुम्बर का फल, वट का फल, जामुन की गुठली, गुडमार की पत्तियों व करेला इन सबको बराबर मात्रा में लेकर पाउडर बना एक एक चम्मच की मात्रा में सुबह–शाम लेने से आशातीत लाभ होता है।
12. जौ की रोटी, जौ का दलिया, जौ का सत्तू एवं जौ की राबड़ी को सेवन अप्रत्याशित रूप से लाभाकारी होता है।



## ब्लड प्रेशर

एंगर होना, बेटर फिलिंग को दबाकर रखना साइलेन्ट किलर कहते हैं। छोटी खातों पर गुस्सा आना। ब्लैड प्रेशर के पेशेन्ट के साथ क्या किया जाय। गुस्से का कारण पित्त है। वायु ऊपर चढ़ता है तो हाई ब्लैड प्रेशर होता है। आप पित्त प्रदान हो तो एंगर नाक पर रहता हैं। कोई व्यक्ति विरोध की बात करेगा तो पर्सनली लेगा। पित प्रदान दिमाग में वायु बढने लगाता है। गुस्सा कम करने के लिए पित्त कम करना हैं। वायु कम करना हैं। आँखों में सूजन आती है। पैरों में सूजन आती है तो किडनी खराब हो रही है तो ले।

गौखरू पाउडर – 1 चम्मच  पुनरवा – आधा चम्मच

धानिया – आधा चम्मच  जौ पाउडर – आधा चम्मच

विधि – पानी के साथ सेवन करें।

# Mayura
## Jewellers



*The height of Human Creativity and ingenuity in Traditional, Modern & Contemporary Jewellery*

**Moti Chohatta, Clock Tower, Udaipur - 313 001**
**Ph. : 0294-2428211 (S) | 0294-2452217 | 98280 72556, 9829240211**



# Mala's Cakes n Sprinkles



*Mala Motwani*

*Home Made, Home Baked and Home Crafted Cakes*

*We Present You a Variety of Hand Crafted Cakes, Cup Cakes Chocolates & Many More From Mala's Cakes n Sprinkles*

**20%** *Special Discount on Marriage, Anniversary & Birthday*

**A-202, Anant Snesh Apartment, Behind Hotel Rajkamal Bhuwana, Udaipur**
**Contact No. 9414750356**



**ब्लड प्रेशर – आतंक व चिन्ता से ब्लड प्रेशर बढ़ जाता है, पिरियड आने में ब्लड प्रेशर बढ़ जाता है। पित्त बढ़ जाता है। सोचने की शक्ति पर असर होता है तो प्रयोग करें अजमाया हुआ नुस्खा।**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| जीरा | – | एक चम्मच | गुलाब पत्ती | – | एक गुलाब |
| धनिया | – | एक चम्मच | ब्राह्मी पाउडर | – | आधा चम्मच |

विधि – इन सब को एक साथ पीस कर 1–1 चम्मच दिन में हो बार लें या एक बार।

उपाय – घी कनपटी पर लगा कर 6 ब्राहाय की अंगुलियों से मलें व थोड़ा घी सिर के बीच तालवे पर लगावें।

**ब्लैड प्रेशर** – किडनी में सिस्ट हो गया हो या पोली टेनिस डिस आर्डर हो गया हो वायु प्रवेश किडनी में करता है। या तो किडनी सिख हो जाती है या सिस्ट होता है। आँखों को आगे सूजन पेट फूलना ड्राईनेस मुंह में होना इसकी चिकित्सा कैसे की जाय जहां कोई चीज सूख गयी हो तो तर्पण करने से ठीक होता है। सिस्ट में कर्षण की जरूरत होती है। उत्तम वैद से करवायें।

## ब्लड प्रेशर

1. तरबूज के 10 ग्राम भूने बीज प्रातः प्रतिदिन खायें।
2. दोपहर व शाम भोजन के बाद अदरक का 6 माह पुराना मुरब्बा 10 ग्राम, आधा कप सौफ के उबले पानी के साथ लें।
3. आधा कटोरी दही में चार कली लहसुन छिलकर टुकड़े कर रात में रख दें और प्रातः खायें।
4. चौलाई का साग खाने से उच्च रक्त चाप कम होने लगता है तथा बवासीर भी ठीक होता है।
5. एक चम्मच मैथी दाने के चूर्ण की फॉकी सुबह शाम खाली पेट दो सप्ताह तक खायें।
6. राजमा ब्लड प्रेशर कलेस्ट्रोल कम करता है। सोडियम भी कम करता है। राजमा 12 घण्टे भीगो कर काम लेने से वायु निकल जाती है।
7. सुबह खाली पेट डाल का पका हुआ पपीता 30 दिन तक खायें। उसके बाद दो घण्टे तक कुछ नहीं खाये।
8. गेहूँ व चना बराबर मात्रा में मिलाकर आटा पिसाये व चोक रहित रोटी बनाकर खायें। जूस– अंगूर, संतरा, मौसम्बी ज्वारे का जूस हाई ब्लड प्रैशर में लेना है।

### निम्न रक्तचाप में मीठे फलों का रस लें, खट्टों का नहीं।

1. प्याज व लहसुन डालकर आधा कप रस एक से दो बार लें। दिन में लेने से ब्लड प्रेशर खत्म होता है।
2. लौकी का रस पीने से ब्लड प्रेशर ठीक हो जाता है। आंवला ज्यादा होने पर मुक्तावटी का प्रयोग 1 या दो महीने करें। दवा चबाकर खाये व पानी पी लें।
3. चिन्ता आतंक पीरियड आने पर ब्लड प्रेशर बढ़ जाता है पित्त बढ़ जाता है। सोचने की शक्ति पर असर हो तो लें।

## असरदार घरेलू नुस्खा

| | | | |
|---|---|---|---|
| जीरा पाउडर | – एक चम्मच | गुलाब पत्ती | – एक चम्मच |
| धनियॉ पाउडर | – एक चम्मच | ब्राह्मी | – आधा चम्मच |

विधि – पानी या शर्बत के साथ लें।

ब्लैड प्रैशर – अगर वायु को ध्यान में दिया जाय तो सही हो सकता है।

प्याज – उच्च रक्तचाप की औषधि – रक्तचाप सामान्य करता है तथा खराब कोलोस्ट्रोल हटाता है। इसके सेवन से हृदय की धमनियाँ स्वस्थ्य रहती हैं।

मन में रिलेक्स बना व गर्दन लेफ्ट या राइट पर पीछे की तरफ रिलेक्स होकर आंख बन्द कर पोइन्ट दबायें।

ब्लड प्रेशर में स्टोक आ गया तो –

1. डिप ब्रीथिंग
2. टेम्पल पर घी लगाये गाय का
3. क्राउन चक्र पर घी लगायें।
4. नाक व होठ के बीच का पोइन्ट दबाना नर्वसनेस में सिर को पीछे से पकड़कर टाइट प्रेस करना चाहिये।

## अस्थमा

1. दाल चीनी का 4 इंच, 2.टुकडा पानी में उबाल कर सवेरे, शहद के साथ लें कई बिमारियों में फायदेमन्द। गेगरिन भी ठीक होता हैं। अस्थमा तो ठीक होता ही हैं।
2. रात में सोते समय गर्म पानी पीकर सोयें।
3. वाइट पम्पकीन जूस सुबह शाम।
4. ब्रांइकाइटिस अस्थमा खाँसी के लिए तुलसी राम बाण है, 15–20 तुलसी के पत्तों को उबाल कर पानी की मात्रा आधी करें दिन में 3,4 बार इस पानी को सेवन से आराम मिलता है।
5. अस्थमा में 15–20 पत्ते तुलसी के, थोड़ा गुड़ मिलाकर उबाल लें व छानने के बाद नींबू निचोड़ कर पी लें लगातार सवेरे निरने कालजे पीने से व आधे घंटे तक कुछ न लें बहुत आराम होता है।
8. गले की सूजन घटाती है तुलसी – 20 ग्राम को मंजरी और 10 ग्राम सेंधा नमक पीसकर चूर्ण बना लें। इसे दो दो चुटकी सुबह शाम ले सूजन में राहत मिलेगी।
9. नेचुरल एंटी ऑक्सीडेंट होने के कारण यह मौसम में होने वाले बदलाव के कारण होने वाले संक्रमण से बचाती है। अधिक उम्र वालों को सर्दी, जुखाम का जोड़ों का दर्द, पेट का समस्या, अधिक वजन आदि दिक्कतों होती हैं। इसके लिए दाल चीनी का प्रयोग बहुत फायदेमंद है। पानी में सवेरे उबालकर पीये या खानें में इसे शामिल करें।

**अस्थमा –**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| गाय का घी | – | 1 चम्मच | तुलसी पत्ता | – | 5 पत्ते |
| काली मिर्च | – | 1 पींच | सेफरोन | – | 1 पींच |

विधि – सुबह लेना सबको मिलाकर ।

**अस्थमा कफ –**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| अदरक रस | – | 1 चम्मच | तुलसी रस | – | 1 चम्मच |
| पान के पत्ते की चटनी | – | 2 पत्ते | हनी (शहद) | – | 1 चम्मच |
| हल्दी का ताजा रस | – | 1 चम्मच | | | |

**विधि –**

मिलाकर लेने से बहुत आराम होता है व खांसी हो तो बंद हो जाती है।

भूखे पेट सुबह शाम मूंग व वेजिटेबल खाना। दूध व इससे चीजें बंद।

## सर्दी, जुकाम खांसी

**खाँसी – खाँसी हो रही हो तो असली शहद खोजकर प्याज के रस में शहद मिलाकर पिला देना कन्जेक्शन खांसी कितनी ही हो खत्म हो जायेगी।**

अजवायन तिल सेंककर खाने से गला जुकाम व गले से सम्बन्धित परेशानी खत्म होती हैं।

साबूत धनिया, सौंठ, तुलसी पत्ता, लौंग, काली मिर्च, शक्कर या मिश्री मिलाकर उबाले यह उकाली बहुत फायदेमंद है।

गला – लौंग इलायची चबाये रोजाना दस पाँच हठे ।

1. हल्दी एवं काली मिर्च को शहद में मिलाकर खाने से टॉन्सिल्स में फायदा होता है।
2. एक चुटकी हल्दी सोते समय गले में डाले व बाद में पानी न पीकर सो जाये खांसी व गले के लिए अच्छा है।
3. अदरक का रस व शहद मिलाकर चाटने से गला अच्छा होता है व खांसी में फायदा होता है।
4. तुलसी पत्ता, अदरक रस व पान पत्ता पीसकर शहद में मिलाकर लेने से खांसी ठीक हो जाती है।
5. साबूत धनिया, सौंठ, पाउडर, तुलसी पत्ता, लौंग, शक्कर का उकाली बना पीने से फायदा होता है।

### सूखी व तर खांसी

- भूनी हुई फिटकरी 100 ग्राम और देशी खांड 100 ग्राम दोनों को बारीक पीसकर आपस में मिला लें।
- बराबर मात्रा के 14 पुड़ियाँ बना लें। सूखी खांसी में 125 ग्राम दूध के साथ एक पुड़िया नित्य सोते समय ले लें। गीली खांसी में 125 ग्राम गर्म पानी के साथ पुड़िया नित्य लें।

- फिटकरी का फूला बनाने की विधि – फिटकरी को पीसकर लोहे की कढ़ाई में या तवे पर रख कर आग पर चढा दें। फूल कर पानी हो जायेगी व जब सब फिटकरी फूलकर शुष्क होने लगे उस समय आँच तनिक कम कर दें। ताकि इस तरफ नीचे से शुष्क होने लगे फिर उस शुष्क फूली फिटकरी का चूर्ण बनाकर रख लें। इस फूली हुई फिटकरी को कई दिनों तक सफलतापूर्वक बिना किसी हानि के प्रयोग कर सकते हैं।

विशेष – इससे पुरानी से पुरानी खांसी दो सप्ताह के अन्दर दूर हो जाती हैं। साधारण दमा भी दूर हो जाता है, गर्मियों की खांसी के लिए विशेष लाभप्रद बिल्कुल हानि रहित सफल प्रयोग है।

विकल्प –

(अ) काली मिर्च व मिश्री बराबर मात्रा में मिलाकर पीस लें। इसमें इतना देशी घी मिलाए कि गोली बन जाये। झर बेरी के बैर के बराबर गोलियां बना लें। एक–एक गोली दिन में चार बार चूसने से हर तरह की सूखी व तर खांसी दूर होती है। पहली गोली चूसते ही लाभ प्रतीत होने लगता है। खांसी के अतिरिक्त ब्रोंकाइटिस गले की खराश और गले बैठने आदि रोगों में भी लाभदायक है।

(ब) यदि यह सम्भव नहीं तो मुनका के बीज निकालकर व तीन काली मिर्च दिन में लें खांसी में आराम हो जायेगा।

(स) बहुत बारिक पीसी हुई काली मिर्च में चार गुना गुड़ मिलाकर आधा–आधा ग्राम की गोलियाँ बना लें। 2–3 गोलियां चूसने से हर तरह की खांसी ठीक हो जाती है।

**सहायक उपचार** – प्रातः स्नान के समय शरीर पर पानी डालने से पूर्व सरसों के तेल की कुछ बूंदें हथेली पर रख कर एक बूंद अंगुली से नथूने से सूंघे शुष्क से होने वाला सिर दर्द ठीक हो जाता है। इस क्रिया के साथ जोर के साथ उठने वाली खांसी में आशातीत आराम होता है। गुद्वा में तीन चार बार सरसों का तेल चुपड़ने से हर प्रकार की खांसी ठीक होती है।

**नजला जुकाम** – सुहागे को तवे पर फूला कर बारीक पीस लें। शीशी में भर लें नजला जुकाम होने पर चार ग्राम से आधा ग्राम। बच्चों के लिए आधी भीगा गर्म पानी के साथ दिन में तीन बार लेने से, पहले दिन या दूसरे दिन रोग का नामो निशान न रहेगा। सैकड़ों बार अनभूत हानि रहित चमत्कारिक है।

**सुहाग का फूला बनाने की विधि** – सुहागे को फूलाने या खिल के लिए बारिक कूटकर लोहे की स्वच्छ कढ़ाई या तवे पर डाले। तेज आंच पर इतना पकाये की पिघलने के पश्चात सूख जाये अब यह धीरे धीरे फूलने लगेगा। फूलने पर धीरे–धीरे लोहे की छुरी से पलटते उलटते रहे। इस प्रकार सारा सुहागा फूल जायेगा। फिर इसे बारीक पीस कर शीशी में भरकर रख लें।

**गला बैठने का उपचार** – मिश्री तथा सौंठ को बराबर मात्रा में बारीक पीस लें। इस चूर्ण में शहद मिलाकर गोलियां बना लें (छोटी–छोटी) इन गोलियों को चूसने पर गले की शुष्की दूर हो जाती है। तथा बैठा गला खुल जाता है।

**किडनी प्रोब्लम** – क्रियटीन व नौ तक पहुँच गया हैं।

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| पुनरवा पाउडर | – | 2 चम्मच | गोखरू | – | 2 चम्मच |
| बड़ी सौंफ | – | 2 चम्मच | | | |

विधि – पानी के साथ लें।

**किडनी**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| हल्दी पाउडर | – | 3 चम्मच | कान्दा | – | 2 नग |

विधि – इसका पेस्ट बना किडनी पर लगाना।

किडनी खराब हो तो यह पोइन्ट दबाना। यदि ठीक भी है तो यूरीन लो अच्छा होगा।

किडनी खराब होना – अचानक किडनी खराब वायु की वजह से क्रियटीन व 9 तक पहुंच जाये व किडनी स्पेशलिस्ट ने किडनी चेंज करने का कहां कि पड़ेगी अति तीव्र वायु थी पर किडनी में जाने सिकुड गयी।

- भिन्डी ऊपर नीचे का भाग निकाल कर 3 भिन्डी के तीन टुकड़े करना।
- 1 चम्मच शक्कर डालना व रात में भिगो देना, सवेरे पीना यूरीन साफ आयेगा।
- (क्रियटिन भी उसका 9 से 6 हो गया) पानी पीना भिन्डी निकाल कर।

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| पुनरवा | – | 1 चम्मच | जीरा पाउडर | – | 1 चम्मच |
| धनिया | – | 1 चम्मच | छोटी इलायची | – | आधा चम्मच |
| शक्कर | – | आधा चम्मच | पानी | – | आधा कप या एक कप |

विधि – सभी को मिलाकर दिन में तीन बार पीना सुबह, शाम दोपहर।

एशियन सिक्रेट किडनी डायलसिस – 1 टब ले उसमें 4 चम्मच जीरा पाउडर, 4 चम्मच पुनरवा पाउडर। 2 पीस भिन्डी पूरा टब भर लें चार चम्मच नमक डाल दे। पानी थीकर हो जायेगा। अपने पैरों को बाहर रख कर बैठे दिन में एक बार करना है।

थायरेड वाला अजवायन खाने के बाद उदुयनी प्राणायाम करें।

## पथरी (स्टोन) किडनी स्टोन

किडनी स्टोन हो रहा है। बार बार बहुत ही होता हैं। मल्टीपल स्टोन किडनी में हो बार बार हो रहे हो तो –

- तीन टेबल स्पून – जौ लाने का व बारली बना पीने से ठीक होता है।
- भिन्डी 6 भिगोने का काटकर रात भर रखने का व पीना छानकर पीना व मूंग पर रहने का 15 या 20 पत्ते तुलसी के पीसकर उसका पानी 10 या 15 दिन पीने से स्टोन टूटकर यूरीन से बाहर आ जायेगा।
- तीन महिने मूई पत्ते की सब्जी खायें गाल ब्लेडर का स्टोन गायब हो जायेगा।

बनाने की विधि – आधा कप ज्वारे का आटा, अदरक, लहसुन थोड़ी मिर्च, ढिला आटा गूंथ लीजिये व स्टीम कर दीजियें, दूधी मूई डेढ़ कप खामण करनी है। राई जीरा हींग का छौक लगाकर खाईये।

शंकर लाल चौहान
9828072119

# मैसर्स चौहान कन्सट्रक्शन कम्पनी

# जय जगदम्बे बिल्डर्स



मकान, बाउन्ड्री, चुनाई, प्लास्टर, फर्शी, घुटाई, टाईल्स का कार्य मटेरियल सहित व लैबर कॉन्ट्रेक्ट वाजिब दामों पर किया जाता है। मकान व घर के सैनेट्री व रिपेयर का कार्य भी विश्वास व संतोष पूर्वक किया जाता है। उक्त कार्यों का बीस वर्षों का अनुभव है। संपर्क करें-

17, गली नं. 5, गणेशपुरा, हाथीपोल, उदयपुर ( राज. )

## डेन्टल स्पेशलिटी सेन्टर

ट्रोमा एण्ड गम केयर क्लिनिक

डॉ. सुमेर चन्द मीणा
दंत रोग विशेषज्ञ एवं सर्जन
व्याख्याता, दर्शन डेन्टल कॉलेज
एण्ड हॉस्पीटल, लोयरा, उदयपुर
मो. : 93094 83201

डॉ. विनिता मीणा
दंत रोग विशेषज्ञ एवं सर्जन
व्याख्याता, पेसिफिक डेन्टल कॉलेज
एण्ड हॉस्पीटल, देबारी, उदयपुर
मो. : 9352490203

52, अशोक नगर मेन रोड़, जैन सेनेट्री
मार्ट के ऊपर, उदयपुर ( राज. )

## SHARAN OPTICIANS

**Spect, Goggel, Contact Lens & Solution**

Sunil Sharan
+91-98292 41040

Ajnesh Sharan
+91-94141 60385

Rumkutia, Outside Delhi Gate, Behind Toys Shop, Udaipur (Raj.), Tel. : 0294-2418385

## Shivam Nratya Kala Kendra

**Kathak, Semi, Classical, Folk Dance**

A-25/169, Behind Shiksha Niketan School,
Hiran Magri, Udaipur (Raj.) India
M. : 9602025477, 9414657845

एस. एल. परिहार
एल. परिहार

फोन : 2418830 ( नि. )
9214818032 ( मो. )

## परिहार टेलर्स

65, लाल निवास, गजराज होटल के पास,
सरदारपुरा, उदयपुर-313001 ( राज. )

किडनी की प्रोब्लम है तो अजवायन को उबालें। अजवायन का पानी पीते रहें किडनी धो देगा।

यूरिन में जलन – पीत्त बढ़ जाते है तो

गोखरू पाउडर – आधा चम्मच पुनरवा पाउडर – आधा चम्मच

धनिया – एक चम्मच इलाइची – आधा चम्मच

विधि – सब समान पानी में मिलाकर घी डालकर पिये।

पथरी से आराम – मूली की शााखों का रस निकालें सौ ग्राम तीन बार 100 ग्राम पीयें।

**पथरी – होने पर चूना कभी न खाये।**

हौम्योपैथी दवा – बरबे रिस 10 या 15 बूँद 1/4 कप गुनगुने पानी में डालकर दिन में चार बार लेना हैं। साइड इफैक्ट नहीं। तीन महिने में पथरी टूटकर निकल जायेगी।

आयुर्वेदिक औषधि – पाखण्ड वेद काढा बनाकर पीना। जब आप ठीक हो जाय पथरी निकल जाय सोनोग्राफी करावें बाद में भविष्य में पथरी न बने इसके लिए विशेष ध्यान रहे। पथरी निकलने के बाद चाईना 1000 लिक्विड फार्म में ले सीधे जीभ पर दो बून्द डालें।

माइग्रेन की अचूक दवा – तुलसी पत्ते को छाया मे सूखाये। चुर्ण बना लें। इसमें से एक चौथाई चम्मच चूर्ण को सुबह शाम शहद में ले। आधी शीशी माइग्रेन के दर्द में आराम मिलता है।

पुनर्नवा – किडनी और लीवर जैसे प्रमुख अंगों में से यह विषैलें पदार्थों को बाहर निकाल कर रोगों से बचाती है। यह हृदय को सेहत मन्द रखने में लाभकारी हैं। सब्जी व चाय में इसका प्रयोग करने से दमा की शिकायत दूर होती है। 4 ग्राम रस किडनी के संक्रमण से बचाता है।

पथरी – तेज दौड़ना, तेज चलना, कपाल भाँति, कुल्थी का पानी पीना, मूली का प्रयोग जौ का सेवन अच्छा रहता है।

**पथरी**

चट्टा पत्ते – तीन या चार भवन क्षार – 1 ग्राम सवेरे

मली क्षार – 1 ग्राम सवेरे, शाम

**कैंसर रोग**

- देशी बबूल की छाल व उसकी तब्रीकंद का रस देने से।
- ज्वार का रस बहुत फायदेमंद है।

कैंसर – जो दवाई चल रही है चलने दें, साथ में शीशम पेड़ के पत्तों का रस भी दस से पन्द्रह दिन तक लेवे उसके बाद शीशम के पत्तों को राज चबाकर खाना शुरू कर दें। देखते ही देखते कैंसर के मरीज के अन्दर शानदार बदलाव आने लगता हैं।

यह बीमारी ठीक हो जाती है, दोस्तो और बहनो!

कैंसर – तुलसी, पोदिना कैंसर से बचाये।

कैंसर – देशी बबूल की छाल व तब्रीकंद रस

पेनक्रियाटिक कैंसर –

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| जीरा पाउडर | – | आधा चम्मच | धनिया पाउडर | – | आधा चम्मच |
| बड़ी सौंफ | – | आधा चम्मच | ब्लैक रेजीन | – | आधा चम्मच |

विधि – मिक्स कर गर्वा जूस में डालना व 1 चम्मच घी डालना।

कैंसर के लिए –

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| हल्दी | – | डेढ चम्मच | तुलसी | – | एक चम्मच |
| अदरक | – | एक चम्मच | | | |

विधि – भूखे पेट गाय के घी के साथ सेवन करें।

कैंसर टाक्सीन बढ़ जाते हैं।

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| हल्दी | – | डेढ़ चम्मच | तुलसी | – | एक चम्मच |
| अदरक | – | एक चम्मच | पीपल पत्ते ज्यूस | – | एक चम्मच |
| हल्दी | – | एक चम्मच | | | |

विधि गाय के घी के साथ सेवन करने से शक्ति आती है। एम्युनिटी पावर बढ़ता है।

**कैंसर के लिए**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| हल्दी मेजिकल ज्यूस | – | एक चम्मच नीम | – | एक चम्मच | |
| करेला | – | एक चम्मच लहसुन | – | एक चम्मच | |

विधि – सभी मिलाकर लें।

कैंसर नहीं होगा – सवेरे तुलसी 5 या 7 सात पत्ते खाकर पानी पी लेने से।

हरे मटर बचाये कैंसर से – हरी मटर का सेवन शरीर से विषैले तत्वों को निकाल कर हमें कैंसर से बचाता है। इसमें मौजूद एंटी ऑक्सीडेन्ट्स शरीर को स्वस्थ रखने में सहायक होती है। सर्दियों में हरे मटर का सेवन आवश्य करना चाहिये।

## फिटएपिलेसी

16 साल की लड़की अचानक दौरा पड़ गया। मुँह टेढ़ा हो गया, झटके आने शुरू हुये, जीभ दाँत के बीच दबा दिया इमरजेन्सी लेके जाना पड़ेगा। 12 साल से प्रोब्लम है।

- गर्दन के पीछे हाथ रख नाक के नीचे का पोइन्ट दबाना।
- आधा कप पानी का छिटकाव किया।
- खट्टा खाना बन्द करना चाहिये।
- पीना वाइट पम्पकिन ज्यूस चौथाई कप

| | | | |
|---|---|---|---|
| सौंठ | – 1/4 चम्मच | ब्राहमी | – 1/4 चम्मच |
| काली मिर्च | – 2 चुटकी | पीपरी | – 2 से 3 चुटकी |

विधि – गुड़ या शक्कर में मिलाकर दिन में दो या तीन बार दें।

## मूर्छा आ गयी

- तीन से 5 मिनट में बाहर निकाला।
- क्या प्रयोग किया देखें। आप भी आजमायें।

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| प्याज का रस | – | 1 चम्मच | लहसुन चटनी | – | 1 चम्मच |
| तुलसी जूस | – | 1 चम्मच | अदरक ज्यूस | – | 1 चम्मच |
| काली मिर्च | – | चौथाई | | | |

विधि – मिलाकर एक या दो चम्मच पिलाने का व बाकी कपड़े में डालकर उसे सुधाने का दिया। दो दो ड्रॉप नाक में डालने को कहें।

## एपिलेसी

गुस्सा आता था, वाइलेन्ट बिहेवियर करना पेरेन्टस कन्फ्यूज हो गये।

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ब्राह्मी पाउडर | – | आधा चम्मच | अजवायन | – | 1/4 चम्मच |
| काली हिंग | – | एक से दो चुटकी | पीपरी | – | एक से दो चुटकी घी |

विधि – घी में मिला कर सुबह लेना।

**गैंगरिन** – घाव व गैंगरिन के लिए विधारा पत्ते लगा सकते हैं। अंगुलियाँ गलनी शुरू हो जाती हैं, अंग गलना, डायबिटिज इन्फेक्शन के कारण गलना शुरू हो जाता है व अंग काटना पड़ता है। गैंगरिन के लिए चमत्कारिक असर

विधि – 5– सात पत्ते विधारा के कूटकर रस निकालिए व घाव धो दीजिये। पत्ते को धोकर पोछिये व गाय का घी लगाकर गर्म करें, बाँध लें। बेड सोर पर विधारा के पत्ते का रस लगाइये। पुराना घाव है तो दस–बारह घण्टे लगाने के बाद दूसरा पत्ता उसी विधि से लगायें।

सर्दी जुकाम में इसके बीज को पीसकर शहद या गर्म पानी के साथ पीयें तो सर्दी, कफ व जुकाम ठीक हो जाता है। (विधारा के बीज)

## कान का कम सुनना

लिडियान को कान की प्रोब्लम है। 50 साल से बराबर सुनाई नहीं देता। पिताजी को कम सुनाई देता व दादा बहरे थे। उन पर यह घरेलू उपचार किया गया। कारगर रहा आप भी करें।

| | |
|---|---|
| गौ मूत्र | – 500 ग्राम |
| अजवायन | – 100 ग्राम |

**विधि** – इसको एक साथ 3 बाले व 100 ग्राम बना ले उबालते–उबालते।

उपचार विधि – साफ बोतल में भर कर दो दो बून्द दिन में दो बार कान में डालना।

**कान** – इनसेक्ट या कान खजूरा चला जाय कान में तो घी व हल्दी गरम कर निवाया दो तीन बून्द कान में डालें। कान खजूरा बाहर आ जायेगा।

चारों अंगुलियों के बीच का पोइन्ट दबाना।

**कान दर्द** – केस्टर ऑयल 2 या तीन चम्मच लहसुन दो या तीन कुली लेना व तेल में डालकर उबाल कर ठंडा करना व दो–दो बून्द कान में डालना।

## आँख की रोशनी के लिए

रोज रात को सोते समय गुलाब का जल चार या पाँच बूँद आँखों में डालें। साथ ही पैरों के तलवे पर घी की मालिश करें। इससे चश्मे का नम्बर कुछ दिन में कम होने लगता है।

- गरम पानी व बोरिक पाउडर से आँख साफ करें।
- क्लोरिमाईस्टिन आँख की दवा सर्वोतम मानी जाती है।

## आँख का चश्मा उतर जाता है

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| सफेद प्याज का रस | – | 1 चम्मच | अदरक का रस | – | 1 चम्मच |
| नींबू का रस | – | 1 चम्मच | शहद | – | 3 चम्मच |

विधि – सबको मिला साफ काँच की शीशी में रखें व काजल जैसे आँख में लगा लें।

सवेरे मुँह में पानी रख कर आँखों पर ठंडे पानी से छिटने से आँखें अच्छी रहेंगी व रोशनी बढ़ेगी।

नेत्र ज्योति बढ़ाने हेतु – प्रतिदिन स्नान करने से पूर्व पैरों के अंगूठे के नाखून पर शुद्ध सरसों का तेल मले व अंगूठे की भी हल्की सी मालिश करें एक दो मिनट बाद स्नान करे। नेत्र ज्योति बढ़ती है।

## नेत्र ज्योति बढ़ना

- त्रिफला पिट्टरी ग्लेण्ड को एक्टिवेट करती है व आँखो की रोशनी बढ़ जाती है। शाम रोज एक चम्मच लेवें।
- बादाम की गिरी मोटी सौंफ मिश्री तीनों को बराबर भागा में पीस कर पाउडर बनालें।

विधि – तीनों को बराबर मात्रा में पीस लें। इसमें से प्रतिदिन रखा चम्मच की मात्रा में एक गिलास दूध के साथ रात को सोते समय लेने से आँखों की रोशनी तेज होती है।

ज्योतिहीनता – अधिक नमक खाने से चश्मा आ जाता है व ज्योतिहीनता कम हो जाती है।

## जोड़ों का दर्द

50 साल से ज्यादा ऊपर के लोगों के लिए राम बाण कमजोरी लगे चक्कर आना प्रोटिन विटामिन की कमी। गोलिया ले रहा हो। मंदिर जाने में भी डर लगे। कोई ले जाने वाला नहीं डर लगे। उनका भी ठीक हो जायेगा प्रयोग तो करें।

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| अर्जुन पाउडर | – | 1 चम्मच | अजवायन | – | 1 चम्मच |
| गार्लिक | – | 1 कली | गुड़ | – | 1 चम्मच |

विधि – सबको कूट कर मिला कर लड्डू बना कर खा लें। दिन में एक बार खायें। पैरों में बल आ जायेगा। स्नायु बल आ जायेगा। यह अद्‌भुत राम बाण है।

## पित्त

यदि बार–बार पित्त उछलने से परेशान हैं तो चौथाई चम्मच तुलसी के बीजों को आँवले के मुरब्बे पर रख कर खायें। आराम मिलेगा।

जोड़ों के दर्द के लिए रामबाण दवा

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| अजवायन पाउडर | – | आधा चम्मच | सौंठ | – | 1/4 चम्मच |
| मैंथी | – | 1/4 चम्मच | | | |

विधि –

- तीनों को गुड़ के साथ मिलाकर दिन में दो बार।
- आधा चम्मच दूध के साथ 1 चम्मच कैस्टर आयल लेना है।
- दो कुली लहसुन रोज सुबह भूखे पेट लेना।

## घुटने के दर्द से छुटकारा पायें

घुटनों की मांसपेशियों में खून का दौरा सहीं नहीं, खिचांव व तनाव होना, किसी तरह की चोट का प्रभाव वृद्ध अवस्था तो यह उपाय करें।

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| हल्दी | – | एक चम्मच | पीसी चीनी | – | एक चम्मच |
| चूना (पान वाला) | – | एक चुटकी | | | |

विधि – इन सभी को आवश्यकता अनुसार पानी में मिला लीजिये। ये पेस्ट तैयार हो जायेगा। सोने से पहले यह पेस्ट घुटने पर लगा लें, सारी रात घुटने पर लगा रहने दें सुबह साधारण पानी से धो लें व कुछ दिनों तक प्रयोग करें।

## जोड़ों का दर्द

एक चम्मच सौंठ पाउडर – ये इसमें थोड़ा सरसों का तेल मिलाइये। ये इसे अच्छी तरह गाढ़ा पेस्ट बनाइये। इसे अपने घुटनों पर मलिये इसका प्रयोग आप दिन या रात में कर सकते हैं–

कुछ घण्टों बाद निवावा पानी से धो लें। इससे मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं। लाभ मिलता है।

घुटनों के लिए – रोज सुबह

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| अजवायन | – | आधा चम्मच | सौंठ | – | आधा चम्मच |
| अर्जुन पाउडर | – | आधा चम्मच | लहसुन | – | एक कली |

विधि – इन सबको मिला कर खायें।

## घुटनों के लिए

रोजाना सूखे नारियल का दूध पियें, घुटने पर नारियल का तेल लगायें, मालिश से घुटनों में अद्‌भुत लाभ होता है।

जिन्दगी बदल देता है, (5 दिन मूँग के पानी व मूंग के खाने पर रहना।)

ग्वारेपाठे की सब्जी खाओ।

गिलोय का जूस पीओ – प्लेटलेट बढ़ जाता है।

धृत कुमारी – बुढ़िया भी कुमारी हो जाय।

हल्दी, मैथी, सौंठ आधा आधा चम्मच पाउडर गर्म पानी के साथ।

गठिया में सुखा या हरा पोदिने के पत्ते को एक गिलास पानी के साथ उबाले जब तक आधा रह जाये तब छान कर दिन में दो बार लें।

जोड़ों का दर्द 85 साल के भी हल्दी – ज्वायन्त फार्मूला

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| अदरक | – | 1 चम्मच | तुलसी | – | 1 चम्मच |
| हल्दी ज्यूस | – | 1 चम्मच | काली मिर्च | – | 1 चम्मच |

विधि – गाय के घी में मिलाकर देना मूँग व वेजिटेबल पर रहना।

सिद्ध आयुर्वेदिक अजवायन के फायदे – सुबह खाली पेट सप्ताह में एक बार चाय का एक चम्मच अजवायन मुँह में रखें व पानी से निगल लें। चबायें नहीं यह सर्दी जुकाम, खांसी, सर दर्द, कमर दर्द, बिगड़ा घुटनों का दर्द, कब्जियत को दूर रखेगा। 10 साल से नीचे बच्चे को 2 ग्राम व दस से ऊपर सबको एक चम्मच यानी 5 ग्राम लेना है।

## वायु – स्थान छोड़ देता है तो घबराहट होती है। वायु कैसे ठीक करें।

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| जीरा पाउडर | – | 250 ग्राम | अजवायन | – | 50 ग्राम |
| विन्डम | – | 20 ग्राम | काली हींग | – | 10 ग्राम |
| सौंफ | – | 50 ग्राम | काला नमक | – | 10 ग्राम |
| धनिया | – | 30 या 40 ग्राम | | | |

विधि – सब समान को मिलाकर 60 पैकेट बनाना व पानी के साथ तीन महिने तक लेना कितना सही होता है। सुबह – शाम लें।

भावात्मक अनबैलेंस – ब्रेन को स्टूमलेट करने के लिए।

बच्चे, हताश चिड़चिड़ क्रियटिवनेस खत्म है, फोकस नहीं तो करिये–

1 कप चाय बनाईये।

1 चम्मच अदरक का रस

आधा चम्मच काली मिर्च

आधी चम्मच ब्राह्मी का रस

एक चम्मच शहद

विधि – एक बार दिन में पीयें तीन दिन में फर्क महसूस होगा।

## घाटा होने पर डिप्रेशन

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| अश्वगंधा | – | आधा चम्मच | आंवला | – | एक चम्मच |
| गोखरू | – | एक चम्मच | कौची | – | एक चम्मच |

विधि – गाय के शुद्ध घी के साथ मिलाकर दो या तीन बार दिन में चाटना।

सेवन – काला तिल आधा चम्मच गुड व लहसुन मिला कर खाना।

आगरा के पेठे में अदरक ज्यूस व एक चुटकी काली मिर्च डाल कर खाना।

## भावात्मक अनबैलेंस में

पागल जैसा लगे तो

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| सफेद कद्दु का रस | – | आधा कप | बादाम | – | 6 नग |
| तुलसी पत्ता रस | – | 2 चम्मच | अदरक रस | – | 2 चम्मच |
| काली मिर्च | – | 1/4 चम्मच | | | |

विधि – दिन में दो या तीन बार सब गुड़ मिलाकर लें।

बच्चे हाईपर हो जाते हैं (खाना पीना व पेट) फोकस नहीं पा रहे हैं भाग दौड़ में समय नहीं। पास्ता बर्गर खा रहे हैं फोकस नहीं कर पा रहे हैं, भाग दौड़ में एनर्जी खत्म हो रही है। ऐसे में बच्चे पढ़ाई में पिछड़ जाते हैं तो मूंग व वेजीटेबल खाओ।

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| वाइट पम्पकीन ज्यूस | – | 1/4 कप | ब्राह्मी पाउडर | – | 1/2 चम्मच |
| फ्रेश आँवला ज्यूस | – | 1 आंवला | ब्लेक पीपर | – | आधा चम्मच |

विधि – इन सबको मिलाकर दिन में एक बार दें। मेमोरी मर्मा दबाये 6 बार।

मन, दिमाग और बुद्धि को मजबूत बनाने के लिए – कितना सुने असर न हो।

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ब्राहमी | – | 1/2 चम्मच | तुलसी | – | 1/2 चम्मच |
| हिंग | – | 1/8 चम्मच | पीपर लम्बी | – | 2 चम्मच |
| सौंठ पाउडर | – | 1/4 चम्मच | | | |

विधि – बकरी के दूध में सिद्ध करना व लेना।

**आव वायु का प्रकोप** – चिन्ता या फिकर से बार–बार टॉयलेट जाना।

यूरीन आता है। कोई इम्पोर्टेन्ट काम के पहले चिन्ता हो जाती है। यूरीन बार–बार आता है। यह घटना इटली के सर्जन के साथ हुई। कई के साथ होती है।

| | | | |
|---|---|---|---|
| हरड़ सेककर पाउडर | 100 ग्राम | सौंफ पाउडर | 150 ग्राम |
| ईसबगोल | 150 ग्राम | | |

विधि – बड़े लोग 2 चम्मच पानी के साथ 1 व बच्चे आधा चम्मच लेवें।

**वायुपित्त माइग्रेन** – वायु पित्त बिगड़ता है तो अचानक दर्द सिर में होता है व वोमिट जैसा लगता है। वह हो भी जाती हैं पित्त व वायु कम करने के लिए भावना पर कन्ट्रोल करने के लिए।

त्रिफला चूर्ण (50 ग्राम हरड़, 50 ग्राम बेहरड़, 50 ग्राम आंवला)

विधि – तीनों को कूट कर मिला कर एक कर लें व लेना व 1 चम्मच बाद में रात में एक चम्मच केस्टर ऑयल लें।

सावधानी

तली चीजें न खाये पेट साफ रखें।

रोज सुबह उठकर गर्म पानी में एक चम्मच गाय का शुद्ध घी डालकर पीयें वायु कम होगा।

वायु से पेट फूलना व हाथ में सूजन आ जाती है। वायु माथे में जाता है तो याददाश्त डिस्टर्ब करता है तो सेवन रात में – कैस्टर ऑयल चम्मच व त्रिफला पाउडर लेना वायु कम होगी।

### माईग्रेन

पीपल – 15 ग्राम हरी इलायची – 15 ग्राम

पीपलामोल – 15 ग्राम

विधि – तीनों को पीसकर पाउडर करें व ताजे मावे के साथ सवेरे निरने कालजे ले। अभिभूत प्रयोग हैं।

माईग्रेन में– त्रिफला पाउडर लेना गर्म पानी से

### माईग्रेन

हल्दी पाउडर – एक चम्मच अम्बा पाउडर – एक चम्मच

तुलसी पाउडर – आधा चम्मच

विधि – सुबह शाम या तो गरम पानी मे पीना गर्म कर या डेढ़ चम्मच गुड़ के साथ लेना।

### भावात्मक

डिज्जीनेस कोजीनेस गड्डनेस थोडा कम्पन हो रहा था, दुनिया घूम रही है। फिलहाल पता चलता है सब हिल रहा हो, अनबैलेन्स हो रहा हो (धरती का मतलब कफ विचार वायु) आता है, विचार भागने लगते हैं। आँखे कमजोर लगती हैं। सही निर्णय नहीं ले पाते तब प्रयोग करें। (वायु अन्दर से या बाहर के वातावरण से हो)

तरबूज के बीज – 1 चम्मच ककडी – 1 चम्मच

बादाम – 3 पीस सतावरी – 3 चम्मच

आंवला – आधा चम्मच इलायची – चौथाई चम्मच

गाय का घी शुद्ध – एक चम्मच

विधि – सब मिलाकर सुबह लें।

### पाइल्स

- कच्चा दूध के साथ तीन दिन लें।
- एक गिलास गाय का ताजा
- कच्चे दूध के साथ नीम्बू निचोड़ कर पी ले तीन दिन तक।

मीनोपोज – हो रहा हो या गया हो उम्र 35 के ऊपर या 50 तक हो गयी हो बच्चा होने के लिए हारमोन्स बैलेन्स करने के लिए

ओब्यूलेशन के लिए प्रयोग करें।

विधि – सुबह शाम लें हारमोनल बैलेन्स आता है।

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| जीरा पाउडर | – | 2 चम्मच | बड़ी सौंफ | – | 2 चम्मच |
| अजवायन | – | 1 चम्मच | काला नमक | – | चुटकी भर |
| सुआदाना | – | 1 चम्मच | गुड़ | – | 1 चम्मच |

## गर्मी

- शीशम के 5 पत्ते पीला देना। ठीक हो जायेगा।
- प्रेगनेट लेडी को ब्लडिंग में भी शीशम पत्ते 8 से 10 पत्ते पिला दें।
- गोखरू व शीशम – पीने से मूत्र रोग दूर हो जाते हैं गर्मी शरीर से खत्म हो जाती है।

## फ्रोजन सोलडर

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| जिन्जर पाउडर | – | आधा चम्मच | अजवायन | – | आधा चम्मच |
| मैथी | – | आधा चम्मच | गुड़ | – | एक चम्मच |
| घी | – | एक चम्मच | | | |

विधि – सुबह शाम लें। मिला कर रोज सुबह खायें साथ मूंग व सब्जियाँ खूब खायें।

दाल चीनी पीने से गैंगरिन ठीक हो जाता है।

प्रैगनेन्सी में – दाल चीनी व पोदीना व पानी पीलायें।

## चक्कर आना

- तुलसी के 5, 6 पत्ते लेकर रस निकाल लें व इसको एक चम्मच शहद मिला कर सेवन करने से चक्कर आना बन्द हो जाता है।
- 4 या 5 मुनका आधा गिलास पानी में एक घंटे के लिए भिगो दें। अब इन मुनका को मसल कर पानी में मथ ले यह पानी पीने से चक्कर आना बन्द होता है।

## दस्त लगने पर

- नारियल की जटा जलाकर पाउडर बनाये व शीशी में भर दे पानी के साथ ले ठीक हो जायेंगे।
- प्याज का रस निकाल कर दिन में दो बार ले तुरन्त फायदा होगा।
- कच्ची पक्की सौंफ की ठंडे पानी के साथ फाकी लें।
- पेट पर ठंडे पानी की पट्टी लगायें।

जीरा 1 चम्मच, धनिया पाउडर, एक चम्मच सौंठ पाउडर आधा चम्मच, अजवायन 1/8 चम्मच, ताजा दही की छाछ में सारे मिश्रण मिला सेवन करने से लूज मोशन अटक जाता है ठीक हो जाता है।

## जहरीला जीव जब काटता है तब

इचिंग हो लाल हो गया हो तो नीम पत्ता काम करता है।

नीम की चटनी, हल्दी पाउडर

विधि – मिलाकर लगाना 7 मिनट में ठंडा लगने लगेगा व जहर कम होगा।

जहर कम होने पर खाने को

गाय का घी – एक चम्मच काली मिर्च – आधा चम्मच

हल्दी पाउडर – चौथाई चम्मच

विधि – रोज सुबह भूखे पेट लिया जाय।

## एड़ियों का फटना

- सरसों, शहद मिलाकर पका लें और एड़ियों में लगायें। सुबह धो लें।
- मोम को फटी एड़ियों में टपका कर भरें आराम मिलेगा।

## मोटापा

अश्वगंधा के पत्ते व तुलसी के पत्ते तीन–तीन, दो–दो पत्ते, सात–सात पत्ते के क्रम तक खाये व बन्द कर दें। फिर महिने में दोबार खा लें।

## वायरल बुखार

पाँच ग्राम दाल चीनी, दो लौंग व एक चौथाई चम्मच सौंठ को पीस कर एक लीटर पानी में उबाल लें। जब 250 मिली लीटर रह जाय तो छान लें दिन में तीन बार पीये से वायरल बुखार में आराम मिलता है।

## वायु कफ वाला बुखार

घी – 1 चम्मच अरदक – 1 चम्मच

विधि – मिलाकर सिर व ललाट पर लगाये।

चन्द्र नाड़ी श्वसन करिये 9–6 बार तक करें। 6 बार करलें, तब रुकिये नाक के नोडल में दो–दो बूंद गाय का घी डाल दीजिये।

**बुखार 101 से ऊपर हो तो** – ठण्डा पानी का पोटा लगाना, गाय का घी नाभी में डालना, पगथली पर लगाना व चन्दन लगाना।

**बुखार दबाने पर** – फिवर दबाया तो पित्त बिगड़ता है। पित्त बिगड़ता है तो बच्चों को चश्मा लगता है। अलोचक नाम का पित्त अपनी जगह छोड़ देता है। बुखार आता है।

**नींद अच्छी आने के लिए** – गाय का घी कनपटी पर लगाइये व नाभी में लगाइये।

**नाड़ी का बुखार** – गर्म पानी में नींबू मिलाकर पीने से नाड़ी का बुखार ठीक होता है।

**ज्वर नाशक** – पपीते के पत्ते का क्वाथ लेने पर ज्वर का शमन होता है।

काटने से बन्दर के कारण और वजह से भी घाव बुखार 107 हो गया हो –
हल्दी पाउडर सबसे बड़ा एन्टिबायोटिक है।

## तुलसी

बेसिल हो तो एंटिबायोटिक व एंटिबैक्ट्रियल हैं।

लहसुन का रस निकाल लगाना। जहर मारने का काम करता है। कान के चारों ओर लगा ले, खून बहना बन हो जायेगा।

**एन्टी डेनड्रेफलोशन** – 1 चुटकी हल्दी

सुदर्शन धनावटी आयुर्वेदिक औषधि थकावट व कमजोरी के लिए

**खदिरावटी** – गला टॉन्सिल के लिए दूध से बने पदार्थ नहीं खायें।

**सुदर्शन धनावटी** – आयुर्वैदिक औषधि थकावट कमजोरी के लिए जूस दिन में दो बार लें।

**लवण भास्कर चूर्ण** – सेवक्षा चूर्ण गर्म पानी के साथ लेना महिने भर।

**गिलोय** – बार–बार बीमार पड़ने पर लें।

**मधुनाशी** – डायबिटिज के लिए अद्‌भुत।

**मुक्तापटी** – ब्लड प्रैशर के लिए – दो–दो गोली चबा–चबा कर खायें व सुबह लें ले पानी के साथ।

**कमर के लिए** – अर्द्ध उष्ट्रासन, मरकट आसन, एक पाद आसन, उतान आसन, अर्द्ध आसन, कन्हरासन (कमर को बीच से उजनों)

**कौन से आसन किसके लिए फायदेमन्द** – थायराइड (कपाल भ्राति)

**गले के व थ्रोट इन्फेक्शन के लिए** – कपाल भ्राति

उजायनी, प्रणायाम, सिंहासन, गर्दन घुमाना दोनों तरफ, थायराइड पोइन्ट दबाना, थायराइड के लिए, अश्व हलासन, मच्छासन, अर्दचन्दासन, सर्वागसान।

**थायराइड** – आवंला पॉच या दस ग्राम 1 चम्मच शहद में खाली पेट चाटने से थायराइड जैसी गम्भीर बीमारी भी घुटने टेंक देती है।

## मोनोपाज

बच्चे नहीं हैं, उम्र है 58, बच्चा चाहिये तो प्रयोग करें हॉट या कई परेशानियाँ

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| जीरा पाउडर | – | 2 चम्मच | बडी सौंफ | – | 2 चम्मच |
| अजवायन | – | 1 चम्मच | काला नमक | – | थोडा |
| सुआ दाना | – | 1 चम्मच | गुड | – | 1 चम्मच |

विधि – सब मिलाकर सवेरे लें। बच्चे के लिए हारमोन्स बैंलेस आता हैं आव्यूलेशन होने लगता है।

## दाँत

1. दाँत में कीड़े लग जायें तो द्रोण पुष्पी से कीड़े निकल जाते हैं। (गाँव वाले गोमा कहते हैं)
2. नीम के पत्ते का रस पीने से टॉक्सिन निकल जाते हैं।
3. पेट के बल कुछ देर सोने से उठने बैठने व कई समस्याएँ हल हो जाती हैं।

4. सरसों का तेल व सेंधा नकम मिलाकर दाँतों में लगाने से दाँतों में कीड़े नहीं लगते व मसूडे मजबूत होते है।
5. एसिडिटी में एलोविरा नहीं लेना।
6. धनिया, जीरा पाउडर, मिश्री के साथ लेने से अम्ल पित में फायदा व दाँत का मंजन व कीड़े नहीं लगते।

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| त्रिफला | – | 1 भाग | हल्दी | – | 2 भाग |
| काला नमक | – | 1/2 चम्मच | फिटकरी | – | 1/4 चम्मच |
| सोना गेहूँ | – | सम्पूर्ण समान का दुगुना। | | | |

विधि – सभी समान मिला मंजन बना लें दो मिनट रखे व गारगल कर लें।

फूलों से करे दाँत की तकलीफ दूर।

यदि मुँह से दुंगध आती हो मसूड़े संक्रमित हो तो गेंदे के फुल की पखुडियाँ पानी में रात भर भिगोए और उसमें 2 बूंद नींबू का रस मिलाकर रखें। इस पानी से सुबह ब्रश के बाद कुल्ला करें। फूलों के स्थान पर केलेन्द्रला या मदरटिंचर प्रयोग कर सकते हैं।

सरसों के फूल हेल्दी मसूड़ों के लिए – मसूड़ों के पास टार्टर हटाने के लिए सर्दियों में सरसों के फूल चबा कर थूक दीजिये। इसके बाद अंगूली से मसूड़ों का मसाज करें। अन्यथा फूल सूखाकर पाउडर बना उपयोग कर सकते हैं।

## एसीडिटी

अलसर हो गया हो पित्त के रोग बढ़ रहे हों तो पित्त जलन होना क्रोनिक अल्सर एसीडिटी हो गयी यूरीन में एसीड बढ़ गया हो तो

पंच कर्म कराना –

जीरा पाउडर धनिया इलायची अदरक

एसीडिटी – पित्त कम करने के लिए मन की शक्ति बढ़ाने के लिए या पित्त बढ़ गया गर्मी चढ़ गयी।

पित्त कम करने से या उष्णता कम करने से एसिडीटी कम होगी – घी राम बाण इलाज है।

एक चम्मच गाय का घी गरम पानी में लेना।

एसीडिटी – बढ़ गया अपान वायु बढ़ गया वोमिट जैसा फील हो रहा हो –

घी इलायची खड़ी शक्कर

विधि – तीनों मिलाकर लेने से अद्भुत काम करता है।

ऐसिडीटी – मुनक्का भिगोवे व सवेरे पीसकर एक चम्मच घी डालकर लेना पित्त कम होता हैं।

पित्त प्रदान – अग्नि बढ जाती है, यलोनेस वोमिट होती है कभी–कभी ग्रीन वोमिट होती है।

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| त्रिफला | – | एक चम्मच | हरड | – | एक चम्मच |
| बेहरड | – | एक चम्मच | जेष्ठी मधु | – | आधा चम्मच |
| इलायची | – | आधा चम्मच | गुलकन्द | – | आधा चम्मच |
| धनिया पाउडर | – | आधा चम्मच | | | |

विधि – एक चम्मच घी के साथ लेना खाली पेट।

एसिडीटी –

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| जीरा पाउडर | – | एक चम्मच | धनिया पाउडर | – | एक चम्मच |
| गुलकन्द | – | एक चम्मच | काली मिर्च | – | एक चम्मच |

विधि – पानी में भिगो कर रखना व पीस कर पीना।

एसीडिटी – जिन्हें अम्ल पित्त की समस्या है वे प्रतिदिन आधा गिलास कच्चे दूध व आधे गिलास पानी में पीसी हुई छोटी इलायची मिलाकर पीयें लाभ होगा।

एसीडिटी – वीट ग्रास, एलोवेरा ज्यूस, गिलोच, धनवटी, इम्यून, सिस्टम वीक है तो गिलोय गोली लें। लौकी का ज्यूस लें।

## छाले मुँह के

यह करें – पानी ज्यादा पीयें। सूर्यास्त के बाद नहीं खायें। सूर्यास्त से पहले खायें। खाना खाकर 100 कदम टहलना।

छाले –

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| सौंफ | – | 100 ग्राम | धनिया | – | 100 ग्राम |
| जीरा | – | 100 ग्राम | मिश्री | – | 100 ग्राम |
| सितल मिर्च | – | 50 ग्राम | | | |

विधि – इनका पाउडर बना आधा चम्मच रोज खाये खाने के बाद छाछ व सवेरे दूध पानी मिला दूध की लस्सी तीन दिन तक पीओ।

छाले – चमेली के पत्ते चबा रस थूकने से फायदा।

जीरा व इलायची का चूर्ण बना लें। इसमें फिटकरी का पानी गिलाकर कुल्ले करें। छाले में आराम मिलेगा।

## दर्द निवारण

दर्द का इलाज दर्द या दिल में परेशानी थी दिमाग में बॉडी में वायु बढ़ जाता था। सुभाष घई जैसे बड़े हिरो था कहते हैं। राज करेगा हॉलीवुड पर पीठ का दर्द राज करने दें तब ना।

खट्टा खाना बंद करें। इटली डोसा भी।

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| सौंठ पााउडर | – | आधा चम्मच | लौंग | – | एक चुटकी |
| जटा मासी | – | 1/4 चम्मच | अजवायन | – | आधा चम्मच |
| रासना | – | आधा चम्मच | काली मिर्च | – | 1/4 चम्मच |

विधि – सबको मिलाकर सुबह शाम लें।

मासिक पेन – मासिक पेन हो या वायु या सारे बदन में आग लग रही हो एशियन सिक्रेट तीव्र वायु के लिए

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| बड़ी सौंफ | – | तीन चम्मच | अजवायन | – | आधा चम्मच |
| काली हींग | – | दो चम्मच | जीरा पाउडर | – | आधा चम्मच |

विधि – एक गिलास पानी में आधा घण्टे रखे व पानी छान कर पी लें।

अपेण्डेक्स का दर्द – फटने जैसा दर्द हो ऑपरेशन हो गया हो तो दर्द कैसे कम हो सकता है। दर्द इन्सान के जीवन में आता है। भगवत गीता पढ़ने वाला आदमी भी परेशान हो जाता है। यंत्र तंत्र के महारथी भी अघोरी पगलानाथ जैसे भी दर्द से रोने लगे। बड़ा हॉस्पिटल में भर्ती किया अघोरी धोरी विद्या का धनी होता है बोला ऑपरेशन नहीं करने दिया।

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| हींग पाउडर | – | आधा चम्मच | अजवायन | – | आधा चम्मच |
| सौंठ | – | आधा चम्मच | जीरा | – | तीन चम्मच |
| प्याज का रस | – | | | | |

विधि – प्याज के रस में मिलाने से इन्जेकशन का काम करता है मिलाना नाभी व आजूबाजू लगा देना। 10–15 मिनट में कैसा भी दर्द हो कम हो सकता है। अघोरी जी का 75 प्रतिशत कम हुआ।

## दर्द निवारक फार्मूला

अपेण्डेक्स का दर्द – पेट भारी होना, गुड़ गुड़ाना, कोई प्रोब्लम आकाश तत्त्व से दूर नहीं हो सकती चाहे तांत्रिक, मांत्रिक हो या अघोरी हो।

पीने व ड्रिंक लेन की आदत थी।

नाड़ी तीव्र, वायु तीव्र पीत की तीव्र इनफ्लेमेशन की

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| जीरा पाउडर | – | 1 चम्मच | धनिया | – | 1 चम्मच |
| अजवायन | – | 1 चम्मच | काली हींग | – | 1 चम्मच |
| काली मिर्च | – | 1 चम्मच | | | |

विशेष – मुन्नका 10 रोज खायें।

विधि – सबको पानी में भिगोकर रखे व आधे घंटे बाद दिन में तीन बार पी लें।

पेट में दर्द – पेट में दर्द हो जाय तो हींग पानी में मिला टुड़ी में लगाने चाहिये। टुड़ी में सरसों का तेल लगाने से हम कई बीमारियों से बचाव होता है।

खाने के बाद – सौंफ खाने से डायजेशन अच्छा होता है।

## पेट में कीड़े बचाव

1. अजवायन पीस ले इतने भार का गुड़ भी लें । दोनों मिलाकर गोलिया तैयार करे। सफेद चने के समान यह गोलियाँ दिन में तीन बार बच्चे को खिलाये कीड़े मर जायेंगे।

2. एक छोटी कटोरी छाछ लें, खूब बारिक अजवायन की दो चुटकी मिलायें। बच्चे को खिलायें। तीन दिन तक उपचार करें।
3. पेट के कीड़े मारने या शौच के रास्ते निकालने के लिए चम्पा का ताजा रस दो तोले निकाले रोगी को पिलाये।
4. यदि पेट में केंचुए हो तो आधा चम्मच नमक एक कटोरी पानी में घोलकर पीलें तीन दिन रोजाना करें।
5. खाली पेट गुड़ खाकर अजवायन खाने से भी पेट के कृमि मर कर निकलते हैं।
6. पेट के कृमि खत्म करने हो तो नींबू नमक के चूर्ण की एक छोटी चम्मच खाकर गुनगुना पानी पी लें।
7. कृमि खत्म करना कि नहीं, काली जीरी का काढ़ा बनाकर पिला दें। मात्रा आयु का ध्यान रख कर दें।
8. नींबू के पत्तों का रस 1 तोला तथा इतना ही शहद में मिलाकर चटाने से पेट के कृमि नष्ट हो जाते हैं।
9. बाय बिडिंग से इलाज सम्भव है। सहजने व बायबिडिंग का काढा आराम देता है। सेंघी नमक, हरड़ पिसी निशोथा सेंधा नमक, पीपल भूनी हुई तथा हींग तथा बायबिडिग सब एक समान भाग में लेकर कूटे पीस व छान कर चूर्ण बनावें। बडों के लिए छोटा आधा चम्मच, बच्चों के लिए चौथाई चम्मच पिलाये। प्रातः तथा सांय दो खुराक देंवे तीन दिनों में कृमि खत्म हो जायेगा।

ब्राहमी – कब्ज को दूर करने और रक्त शुद्धिकरण में यह कारगर है। शरीर की ऊर्जा बढ़ाकर नर्व टॉनिक दिमाग को मजबूती, त्वचा सम्बन्धी रोगों में भी इसे प्रयोग लेते हैं। ब्राह्मी का रस व पाउडर दोनों फायदेमन्द है।

विष का प्रभाव – मकड़ी के काटने पर छाले हो जाते हैं। ऐसी स्थिति में सौंठ व जीरा पीसकर प्रभावित स्थान पर लगावें। विष का प्रभाव नष्ट हो जाता है।

## शरीर शुद्धि (टॉक्सिन बाहर)

प्रातःकाल पानी पीये छूट–छूट कर बस दो तीन गिलास हर औषधि की दवा का बाप है। 60 ग्राम चिरायता को 1 लीटर पानी में उबालें जब तक चौथाई पानी हो जाये। शेष पानी का छान कर रख लें। सुबह 200 से 500 मि.लीटर 7 दिन तक सेवन करें। किसी भी प्रकार की एलर्जी और अंग्रेजी दवाइयों का प्रभाव दूर होता है।

## प्रेगनेन्ट लेडी

मिरिकल केस ऋचा ने बम्बई में सभी डॉक्टर को बताया। पेट में थी तो पित्त बढ गया कोयला की तरह पित कम हो कि होम रेमेडी दी आज सब ठीक हैं। उसके माँ के तीन बच्चे होते ही मर गये।

गर्मी ज्यादा हो गयी हो तो गला जीभ सूख रहा हो व पेट गर्म लग रहा हो तो सूखा लग रहा हो तो लें –

धनिया पाउडर – एक चम्मच गुलाब पत्ती – एक चम्मच
जीरा पाउडर – एक चम्मच
विधि – पीस ले व पानी के साथ दिन में एक दो चम्मच दो बार लें।
प्रेगनेन्ट लेडी को ब्लडिंग हो रही हो तो –
शीशम के पत्ते व गोखरू पीने से ठीक हो जाता है।
पीरियड गड़बड़ चल रहा है तीन साल से पीरियड नहीं आ रहा है
होम रेमेडी लें।
अजवायन पाउडर – एक चम्मच सूया – एक चम्मच
बडी इलायची – एक चम्मच सौफ – दो चम्मच गुड
विधि – सबको गुड़ में मिलाकर लें दिन में।
पीरियड बराबर नहीं आता तो – सोयाबीन, गाजर का बीज, मूली का बीज दिन में दो बार लें।

## एक्यूट हेल्प चैलेंज

रतबा जानिये पहले पेट में गर्मी से बच्चा जल जाता है। गर्मी बहुत ज्यादा हो जाती है। प्रेगनेन्ट लेडी को व बच्चा डिलीवर होने पर बचता नहीं पित्त कफ बढ़ जाता है।
वायु – चंचल हैं सूखी चमड़ी हो जाती है बाल ड्राई हो जाते है।
पित्त बहुत है डकारें आती है चिड़चिड़ उग्र हो जाता है।
कफ – डल हो जाता है बात–बात में लेजीनेस हो जाती है। कोजीनेस डल बुद्धि कम बाल अच्छे हो जाते हैं।
अग्निशान्त –
धनिया – एक चम्मच लुको रिस्ट – एक चम्मच
मुन्नका – रात को भिगा कर लेना। सेवन करें।
एन्टीएसिडिटी फार्मूला – पित्त बनता है तब लें।
कैस्टर ऑयल – एक चम्मच गुलकन्द – एक चम्मच
विधि – मिलाकर लेना।
प्रिन्सिपल को सम्भालें
1. प्रिंसीपल 2. प्रोसेज 3. रिजल्ट
वात पित्त कफ में आम 80 प्रतिशत पित प्रदान होते हैं। 20 प्रतिशत वायु प्रदान कफ गर्मी है तो ठंडा चाहिये।
वायु जिस व्यक्ति में होगा तो कहेगा
पित्त वाला कहेगा – आई एम राईट यू आर राईट।
कफ वाला कहेगा – आई एम राईट तुम भी राईट हो सकते हैं।
वायु वाला – तुम राईट नहीं हो मैं राईट हूँ।
बेहोशी 6 महिने से डाक्टर जवाब दे चुके वेन्टिलेटर से निकालो। प्राणियों का महत्त्व बहुत

हैं। इससे कैसे मदद हो सकती है। मिडिल इस्ट का बड़ा आदमी था मोहम्मद शेख का लड़का 6 महीने से कोमा के बाहर नहीं निकला लाइफ नहीं देखी तीव्र वायु की थी।

1. गाय का घी कनपटी पर लगाइये।
2. अदरक का ज्यूस व प्याज का ज्यूस निकालकर मिलाकर पाँव के तलवे पर लगाना।
3. नाक के नीचे का व ललाट का मर्मा दबाया कान के पास का मर्मा दबाया इस मर्म को 6 बार करें। आशा है हाथ हिलाने लगा व इम्पूर्वमेन्ट हो गया।

मेमोरी खत्म होने पर –

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ब्राह्मी पाउडर | – | 1 चम्मच सेफरोन | – | 1 चुटकी |
| इलायची | – | 1 चम्मच | | |

## महिलाओं के बच्चें नहीं

उनके पति को पीपल का फल दिन में व रात को खिलाते हैं। फुन्दा होता है वह लड़की को खिलाते हैं। पीपल का फल पक जाता है उसका सेवन करते थे। (स्वामी आचार्य जी का फार्मूला 1977 में जन्मे व 139 आयु हैं।)

किलोइड को दूर करना है व स्कीन नरम करना है –

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| हल्दी पाउडर | – | आधा चम्मच | खबीर | – | आधा चम्मच |
| नीम पाउडर | – | दो चम्मच | गाय का घी | – | |

विधि – गाय के घी में मिलाकर लगा लें।

**सर्प काटने पर** – ऊपर कपड़ा बाँधे कटे स्थान के ब्लड दबाकर निकालें।

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| हल्दी पाउडर | – | एक चम्मच | सौंठ | – | एक चम्मच |
| काली मिर्च | – | आधा चम्मच | ऑनियन जुस | – | डेढ चम्मच |

विधि – सब मिलाकर सर्प काटा है वहाँ लगा दें।

**जलोन्धर** – एशियन सीक्रेट मदद कर सकता है। गोट मिल्क का दूध पानी रहित, गाय का घी एक चम्मच पर रहना।

नाइग्राफल की तरह ब्लिडिंग जा रहा हो तो उपाय करना –

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| धनिया | – | एक चम्मच | जीरा | – | एक चम्मच |
| खसखस | – | एक चम्मच | गुलकंद | – | एक चम्मच |

विधि – मिक्स कर गाय का घी मिलाकर लें। पानी में 11 मुन्नका भिगो कर रात में सवेरे में लें।

## वाइट स्पोट – वाइट स्पोट टॉक्सिन का ब्लड में प्रवेश।

- दूध प्याज, दूध लहसुन, दूध नमक नहीं खायें।

बच्चा दूध में रुचि नहीं रखता हो तो –

6 महीना, एक साल या बड़ा बच्चा माँ का दूध नहीं पीता है तो

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| हरड चूर्ण | – | एक चम्मच | आँवला चूर्ण | – | आधा चम्मच |
| घी | – | आधा चम्मच | | | |

विधि – घी में मिलाइये व चटाइये आपको आश्चर्य होगा 4–5 दिन में दूध पीने लग जायेगा।

**हिचकी का अचूक इलाज** – यदि किसी को हिचकी न रुक रही हो तो एक कप पानी में दो इलायची, दो लौंग डालकर चाय की तरह उबालें तथा छानकर रोगी को पिलायें। यह प्रयोग दिन में दो से तीन बार करें।

**डेंगू बिखार में** – अनार का रस ले व पपीते के 4 पत्ते का पानी पीये ठीक हो जायेगा।

लम्बाई बढ़ाने का उपाय –

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| काले तिल | – | एक चम्मच | सफेद | – | एक चम्मच |
| मृगराज | – | 1/4 चम्मच | गोखरू पाउडर | – | 1/4 चम्मच |

विधि :– घी के साथ मिलाकर खायें।

**वार्म पेरेसाइट निकल गये** – 12–13 साल जवान होने पर गुस्सा आना, जिद्दी स्वभाव हो जाता, भाषा व मारने पर उतारू हो जाता है।

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| विन्डम पाउडर | – | 1/4 चम्मच | हरड बोहरड़ आवला | – | 1/4 चम्मच |
| इंद जौ पाउडर | – | 1/4 चम्मच | | | |

विधि – सबको मिलाकर एक–एक चम्मच खाना।

**डेढ फुट लम्बा कीड़ा निकला पेट से** – आप भी प्रयोग कर सकते हैं नैना नामक लड़की सिर पकड़ती दिवाल पर ठोकती, अमानुष शक्ति उसमें आ जाती, गालियॉ बोलती रिपोर्ट में नार्मल आये।

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| विन्डम पाउडर | – | एक चम्मच | गुड | – | एक चम्मच |

मर्मा दबाना

विधि – रात में दोनो को मिलाकर देना। पानी नहीं पीना खाने के बाद दूसरे दिन पीना।

## स्वायन फ्लू

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| नीम छाल | – | 100 ग्राम | गिलोच | – | 100 ग्राम |
| तुलसी | – | 50 ग्राम | दालचीनी | – | 50 ग्राम |
| लौंग | – | 25 ग्राम | | | |

उपर्युक्त सभी चीजों को कूटकर रखे एक व्यक्ति के लिए एक टेबल चम्मच 400 मीलीलीटर पानी में पकाकर 100 ग्राम पानी कर लें दिन में दो–तीन बार पिलायें इससे स्वायन फ्लु नहीं होता है तो खत्म हो जाता है।

**कौमा में आ जाय वायु माथे में चढ़ जाय तो क्या करना।**

1. कान के पास एक कटोरे में गाय का दूध लेना व घी डाल देना।
2. दूसरे कान के पास एक प्याज काट कर काली मिर्च, नींबू रखना व दो घण्टे में बदलना।
3. 7 दिन में फर्क ट्यूब से खाना दिया जाता था फर्क हो गया आप भी आजमाये।

इनसोमिया (वायु का दिमाग में जाना)

गाय का घी कपाल में लगाना व साइड का पोइन्ट दबाना।

**प्रोस्टेट के लिए**

- प्लेटलेट रेट कम हो तो गिलोय व ऐलोवेरा ले।
- गांठ हो 2 ग्राम हल्दी सवेरे गर्म पानी से लेना व कपाल भान्ति आधा घण्टा करना।

## शिलाजीत

- बढ़ती उम्र के प्रभाव को कम करने के साथ यह शरीर के सभी हार्मोन्स को सुचारु रखता है। इसके प्रयोग से मांसपेशियों को ताकत मिलती है। शारीरिक व मानसिक तनाव दूर होना है।
- वजन कम करने के लिए पुदिने की चटनी, हरी पत्तियों की चटनी बना चपाती के साथ खायें। वजन नियन्त्रित होगा।
- आधा चम्मच सौंठ को खोलते पानी मे डालकर दस मिनट तक ढककर रख दें। ठंडा होने पर इस पानी को छानकर पीयें। ऐसा लगातार करते रहने से वजन कम होता है।

## मोटापा

तीन ग्लास गर्म पानी पर तीन दिन फास्ट में यह पीना –

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| अदरक | – | एक चम्मच | जीरा | – | एक चम्मच |
| धनिया | – | आधा चम्मच | हिंग | – | एक–दो चुटकी |

विधि – 3–4 गिलास पानी में गर्म करें व खाना सम्भाल कर सेवन करें।

इसके बाद 15 दिन मूंग का सेवन करें। म्यूकेश कम होता है।

## वजन कम होना

आधी चम्मच सौंफ एक कप खोलते पानी में डाल दें। दस मिनट ढककर रख दें। ठंडा होने पर इस पानी को पीये, वजन कम होगा।

वजन कम – रोज सुबह उठकर एक चम्मच हरे धनिया का पेस्ट एक गिलास पानी के साथ लें। इससे तीन दिन में बॉडी खराब केमिल्स दूर हो जाते हैं और वजन कम होता है।

सर्वाईकल व कमर दर्द में आसन – मकरासन, सर्वागआसन, उष्ट्रासन, दूध में शिलाजीत व हल्दी डाल कर पीना।

पपीता – पपीता खूब सेवन करें पपीता पाचन व अग्नि अच्छी करता हैं।

## सेहत का साथी नारियल पानी

1. नारियल के पानी में दूध से ज्यादा पोषक तत्त्व होते, क्योंकि इसमें कोलेस्ट्रोल और वसा की मात्रा नहीं हैं।
2. नारियल पानी में बेहद गुण पाए जाते हैं। इसमें बहुत ज्यादा मात्रा में इलेक्ट्रोलाइट और पोटेशियम पाया जाता है, जो ब्लड प्रेशर और दिल की गतिविधियों को दुरस्त करने में सहयोगी होता है।
3. इसके इस्तेमाल से रक्त स्राव तेज गति से काम करता हैं और पाचन क्रिया भी दुरस्त रहती है।
4. नारियल का पानी न केवल शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करता है बल्कि शरीर में मौजूद बहुत से वायरसों से भी लड़ाई करता है।
5. अगर आपको किडनी में पथरी की समस्या हैं तो यह आपके लिए बेहद उपयोगी साबित होगा।
6. नारियल का पानी लगातार सेवन करने से किडनी में मौजूद पथरी अपने आप खत्म हो जाती है। अगर आपको किडनी से सम्बन्धित अन्य कोई समस्या हो तब भी फौरन एक गिलास नारियल पानी पी लीजिए, मिनटों में निजात मिल जाएगी।
7. नशे को कम करने में भी नारियल पानी बहुत भी प्रभावी है।

Lalit Kumawat
Architect
**Kumawat Consultancy**
Kumawat Construction & Consultancy
• Designing • Interior
• Planning • 3-D Plan
Opp. Gurudwara, Behind V-mart, Shastri Circle, Udaipur
Ph. : 0294-5100110, Mob. : 9414165311
Email : kumawat.consultancy@gmail.com

**Ma Vidhya**
Numerologist, Astrologist
MOBILE
9462444985

Tushar Mehta
(Black Belt)
**Director & Chief Instructor**
Spiritual Martial Arts Academy
Call : +91 9571078945, 9887987497
E-mail : tusharmehta338@gmail.com

फोन : 0294-2432847, 0294-5050105
मो. 9413552790
**पं. हरीश नागदा**
लघुरुद्र, नवचण्डी, ग्रहशान्ति, विवाह, वास्तु, नवग्रह जप एवं सभी मांगलिक कार्य हेतु सम्पर्क करें।
महादेव मन्दिर के पास, सिसारमा, उदयपुर

# हस्तमुद्रा प्रयोग

मुद्रा हमारे जीवन को बहुत प्रभावित करती है। कहा भी गया है – जैसी मुद्रा वैसा भाव, भाव वैसा स्वभाव, जैसा स्वभाव वैसा व्यवहार।

हस्तमुद्रा के लिए विशेष जानकारी–

- तत्त्वों का संतुलन बनाएं रखने के लिए दोनो हाथों से मुद्रा करनी चाहिए।
- खाना खाने के बाद 30 मिनट तक मुद्रा नहीं करनी चाहिए।
- तकलीफ ज्यादा हो तो कोई भी मुद्रा दिन में 48 मिनट के लिए करनी चाहिए, नहीं तो सुबह शाम 15 मि. के लिए करनी चाहिए।
- किसी भी आसन में मुद्रा की जा सकती है। साधना या विशेष अनुष्ठान के लिए दिशा, आसन व समय का ध्यान रखना चाहिए।

कुछ महत्त्वपूर्ण मुद्राएँ

1. ज्ञान मुद्रा – तर्जनी व अंगूठे के अग्रभाग को मिलाकर शेष मध्यमा, अनामिका तथा कनिष्ठा सीधी रखने से ज्ञानमुद्रा होती है।



लाभ – मस्तिष्क संबंधी कोई भी रोग, जैसे मूर्च्छा की बीमारी, उन्माद, बेचैनी, निराशा, चिड़चिड़ापन, भय व मानसिक तनाव दूर होता है। ज्ञानमुद्रा, ज्ञान तंतुओं को सक्रिय करके ज्ञान की वृद्धि करती है।

2. प्राण मुद्रा – अनामिका व कनिष्ठिका को अंगूठे के अग्रभाग से हल्के से दबाकर शेष दोनों अंगुलियाँ तर्जनी व मध्यमा को सीधी रखने से प्राणमुद्रा बनती है।



लाभ – प्राण मुद्रा से प्राणशक्ति का विकास होता है। रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति बढ़ती है। रक्तसंचार का अवरोध दूर, रक्तनलिका साफ होती है। शरीर में स्फूर्ति, आशा व उत्साह का संचार होता है। हृदय रोग के लिए लाभदायक है। आँखों की किसी भी बीमारी में फायदा करती है। शरीर का अस्थितंत्र व स्नायुतंत्र सुचारू रूप से कार्य करता है।

3. अपानमुद्रा – मध्यमा, अनामिका व अंगूठे के अग्रभाग को मिलाएं, कनिष्ठिका व तर्जनी को सीधी रखने से अपानमुद्रा बनती है।



लाभ – अपानमुद्रा से शरीर की शुद्धि की जाती है। पसीना विसर्जन, पेट विकार, उल्टी, हिचकी, हाथ–पाँव व पेट की जलन दूर होती है। बंद पेशाब की तकलीफ से राहत मिलती है।

4. पृथ्वीमुद्रा – अनामिका व अंगूठे के अग्रभाग को मिलाकर तर्जनी, मध्यमा, कनिष्ठा को सीधी रखने से पृथ्वी मुद्रा बनती है।



लाभ – शारीरिक शक्ति व क्रांति बढ़ती है। बौद्धिक क्षमता व स्मृति का विकास होता है। आन्तरिक प्रसन्नता, स्फूर्ति, स्वस्थता में लाभप्रद।

5. वायुमुद्रा – तर्जनी के अग्रभाग की अंगूठे के मूल में लगाकर हल्का दबाव दें। शेष तीनों अंगुलियों को सीधा रखने से वायु मुद्रा बनती है।



लाभ – वात रोग, कंपन, सायटिका, लकवा

व घुटनों के दर्द में लाभदायक है। यह एक ऐसी मुद्रा है जो खाने के बाद पेट में गैस होता हो तो वज्रासन में बैठकर खाने के तुरन्त बाद करने से वायुरोग में फायदा होता है।

6. आकाशमुद्रा – मध्यमा व अंगूठे के अग्रभग को मिलाएं, तर्जनी, अनामिका व कनिष्ठिका को सीधा रखने से आकाश मुद्रा बनती है।



लाभ – इस मुद्रा से भाव धारा शुद्ध होती है। हड्डी व दांत के रोगों में लाभदायक। हृदय की किसी भी तकलीफ में फायदा होता है।

7. सूर्य मुद्रा – अनामिका के लगभाग को अंगूठे के मूल पर रखकर उस पर अंगूठे का दबाव, शेष तीनों अंगुलियाँ सीधी रहने से सूर्यमुद्रा बनती है।



लाभ – कफ व सर्दी में राहत, कब्ज दूर, पाचनतंत्र सक्रिय, चर्बी दूर व वजन कम होता है।

8. अपानवायु मुद्रा – तर्जनी के अग्रभाग को अंगूठे के मूल में लगाकर



मध्यमा, अनामिका एवं अंगूठे के अग्रभाग को मिलाकर कनिष्ठिका को सीधी रखने से अपानवायु मुद्रा बनती है।

लाभ – अचानक हृदयाघात, हाई.बी.पी., घबराहट आदि में विशेष फायदा।

9. शंखमुद्रा – बाएं हाथ के अंगूठे को दाएं हाथ की हथेली पर रखकर दाएं हाथ की मुठ्ठी, बाएं हाथ के अंगूठे के साथ बन्द करके बाएं हाथ की तर्जनी के अग्रभाग को दाएं हाथ के अंगूठे के अग्रभाग से मिलाकर व बाएं हाथ की बाकी अंगुलियों से दाएं हाथ की हथेली के पीछे के भाग पर दबाव देने से शंखमुद्रा बनती है।



लाभ – थायराइड संबंधी तकलीफ में उपयोगी, नाभि केन्द्र की नाड़ियों की शुद्धि होती है। तुतलाना, अस्पष्ट आवाज, गला बैठना आदि वाणी संबंधी रोगों में फायदा। नाभि खिसकी हो तो ठीक हो जाती है।

**तन में आये रोग तो मारो डंडा**

*नींद - आराम व काम में बैलेंस - नेपोलियन बहुत जल्दी उठता था।*

*पूर्व व दक्षिण दिशा में सिर रख कर सोयें।*

*सोने के तीन घण्टे पूर्व खाना खाये।*

*उठने का समय निश्चित हो।*

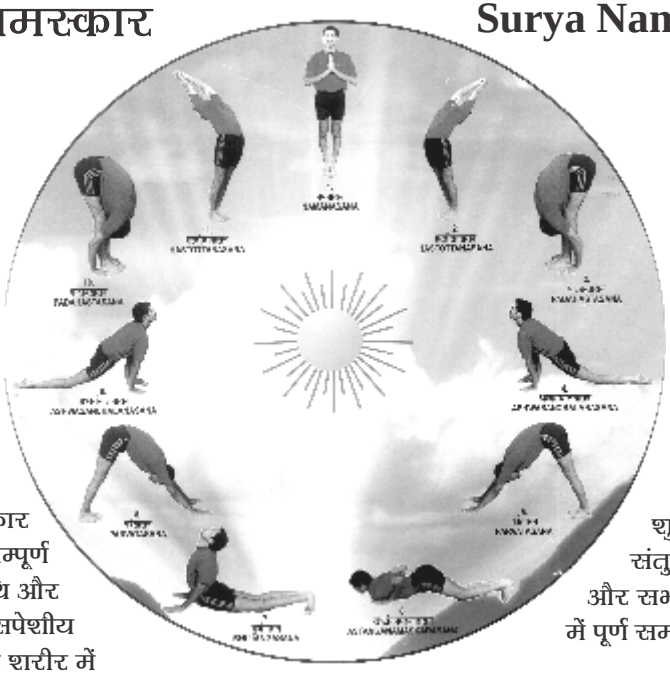
*सीधा बैठना, व शरीर रोज तनाव मुक्त रखें।*

*जल्दीबाजी में काम न करें।*

*सौ दवा एक हवा, तेज चलने से 150 से 200 धीरे चलने से 100 कैलोरी कम होती है।*

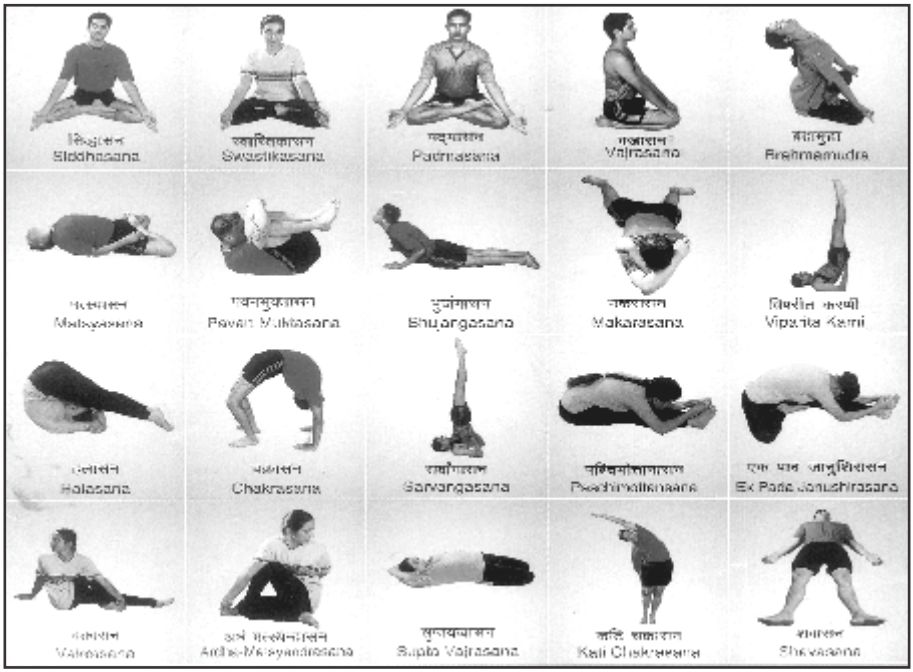
*मालिश कराने से मसलस् मजबूत होती है।*

# सूर्य नमस्कार Surya Namaskar



सूर्य नमस्कार शरीर के सम्पूर्ण तंत्रिका-ग्रंथि और तंत्रिका माँसपेशीय अभ्यास पूरे शरीर में शुद्ध रक्त का संतुलित संचार और सभी प्रणालियों में पूर्ण समन्वय प्रदान करता है।

# योगासन Yogasanas



# कवितायें

## नया साल

नये साल की नई रोशनी
दस्तक देकर आई।
घर आंगन खुशियाँ भर जाये
नये द्वार खुल जाएँ।
सूरज सम चमके सभी की किस्मत
चन्दा सम मन शीतल
सोचे कार्य पूर्णता पायें
हो जाये सब मंगल
नये साल की नई रोशनी से .....

माया कुम्भट

## सत्य

सत्य को कोई हरा नहीं सकता,
सत्य को कोई झुका नहीं सकता।
सत्य के सामने आए अंधेरा कितना,
उसकी उजास को कोई मिटा नहीं सकता।
वह चीर कर अंधेरों को प्रगट हो जाएगा।
अपना परचम व अस्तित्व बतायेगा।
सत्य से बढ़कर कोई असत्य (असत्य बोलने वाले) हो नहीं सकता।
जिस किसी ने पहचाना, हो गया इसका कायल।
इस आनन्द से बढ़कर कोई आनन्द हो नहीं सकता।

माया कुम्भट

## भेद विज्ञान घट जाता है अन्तर

भेद विज्ञान घट जाता है अन्तर, तत्व बात पहचान जाता है नर
फिर मोह का परदा पड़ता नहीं, ममता मन विचलित करती नहीं
मद में आदमी झूलता नहीं
पाप में नर पड़ता नहीं, कथनी करनी एक हो जाती है।
घर का बाहर का अन्दर बाहर सत्य एक हो जाता
पर्दा कोई पड़ता नहीं
पर्दा कोई पड़ता नहीं
तब इन्सान सही इन्सान हो जाता है
निर्णय लेने में गलती नहीं होती
निर्णय देने में गफलत नहीं होती
आँख पारदर्शी हो जाती है।
हाथ में सम्यक्त की बेड़ी पड़ जाती है।
पांव गलत दिशा में उठता ही नहीं।
इन्सान-इन्सान से उठ महान बन जाता है।

## सेवा

सेवा का संकल्प एक लेके तो देखो
एक रोते हुए बच्चे को हंसा के तो देखो
जिस औरत के हाथ में काम नहीं हाथ बढ़ा के तो देखो
एक अनाथ की जिन्दगी संवार के देखो।
मन में प्रसन्नता व सार्थकता का भाव भर जाएगा
दूसरों के दुःख में साथ देने से अपना दुःख घट जायगा।
दूसरों का काम आसान करने पर अपने काम अपने आप आसान हो जायेंगे
रोज एक संकल्प पूरा करने पर आपके सारे संकल्प सिद्ध हो जायेंगे।
इसीलिए
सेवा करने वालों का मान होता है, सेवा करने वालों का सम्मान होता है
सेवा से संवरती है कई जिन्दगियाँ, सेवा के आगे झुकती है दुनिया सारी
सेवा करने वालों का बहुमान होता है।

- माया कुम्भट

## सत्य

सत्य यहाँ पर हारा क्यूं है,
झूठों की पदचाप बहुत है।
प्रजातंत्र है प्रजातंत्र है,
बहुमत हाथ उठे व सच है।
न्याय यहाँ पर मिलता नहीं है।
पैसा झुठे हावी यहाँ पर सच्चे की बात दब जाती है
झूठों की पदचाप बहुत है।
पर
थोड़े बादल आ जाते
बहुत भ्रष्टाचार यहाँ हैं।
झूठों की भरमार यहाँ है
चोरों गुण्डो की भरमार यहाँ है
पर
सच की बारी आ जाने पर
सभी बादल छट जाते है
झुठे दुम दबा कर भागते
भ्रष्टाचारी दुबक जाते है
क्षणिक लाभवंश झुठ बोलते
सारे पर्दे खुल जाते है।
झुठे फिर बगले झांकते
अपनी साख गवा देती है।
पर
सत्य हमेशा जीता जग में
यह हमारे शास्त्र कहते है
धैर्य रखों ओर मेरे भाई
झुठ का पर्दाफाश करो तुम
सत्य हमेशा जीता जग में।
यही हमारे शास्त्र कहते हैं।

- माया कुम्भट

## मेरे पापा

पापा को देखा सपनों में
पापा को देखा अपनों में
पर वो मेरे पापा नहीं थे पर वो मेरे.....
बच्चों के पापा आते थे
ढेरों खेल खिलौनें कपड़े लाते थे
तब मेरी छोटी बहना बोली
मेरे पापा कब आएंगे?
जब भैया दूर देश से आते
मम्मी कहती पापा आए
खुद उदास हो रोकर के वो
कहती बच्चों पापा आए तेरे खेले खिलौने लाए
पापा कवच है पापा छत है
पापा छतरी बच्चों की
पापा बिन तो सूनी-2 सारी बग्गिया बच्चों की
पापा हल है (समस्या का) पापा कल है।
पापा समाधान बच्चों का
पापा हो तो मानो निश्चित
दुनियाँ सारी बच्चों की

पापा हो तो फूली-फूली सारी बगीया बच्चों की
पापा हो तो सारी शकले निखरी-2 बच्चों की
पर
जिनके पापा नही हैं
उनसे पूछो वेल्यु पापा की
फिर क्यों मम्मी पापा को ओल्ड होने पर
बच्चें ओल्ड होम भेजते है।
क्यों नही पापा-मम्मी की आशीष ले आदर
करते हैं
क्यों नहीं उनके अनुभव आनन्द को
अपने बच्चों के संस्कार में भरते है।

जब तुम समझोगें
पापा होना क्या होता है?
तब देर बहुत ही हो जाती है
पापा देर बहुत ही हो जाती है।
पापा दूर लोक चले जाते है।
आज ही समझों आज ही ठानों
पापा मेरे सबसे खास है अपने
ओल्ड होम नहीं भेजुंगा में
चाहे कुछ भी हो जाए
चाहे आधी रोटी खानी पड़ जाए।

- माया कुम्भट

## माँ मत सुनाओ मुझे परी कथाएँ

माँ मत सुनाओं मुझे परी कथाएँ
मत घोलों अपने दूध में
मीठे-मीठे सपनों की खुश्बू
मत बनाओं मुझे छुई-मुई नाजुक
परी कथाओं की परी सी।
मत रोको अपने आँचल से
तपती धूप की आँच को
क्यों कि माँ मेरे
पाँवों में भर दो वह साहस की ताकत कि
ज़माने के सामने डग-मगाऊ नहीं
मेरे हाथों में भर दो माँ निर्माण
हुनर की जमाने को दिखा सकू
मैं सक्षम हूँ हर काम में
माँ मेरी सोच को इतना परिपक्व बना दो
निर्णय लेने व देने में किसी की मोहताज नही रहूं
तुम्हारें अनुभव की धरोहर का साहस भर दो
ताकि मैं तुम्हारे सपनों को सच कर सकूं
मेरे दिमाग में सुन्दर विचार से सशक्त कर दो
कि मैं दुनिया, समाज, परिवार को दिशा दे सकूं
समाज में नयी क्रान्ति ला सकू
इतिहास के पन्नों में सुनहरे अक्षरों में
मैं अपना नाम दर्ज कर सकूं नाम
तो फिर माँ मुझे जीवन जीने का हक मिले
भ्रूण हत्या फिर कोई नहीं करेगा
क्योंकि मैं ही तुम्हारे सुख-दुख में काम आऊंगी
तुम मेरी अच्छी दोस्त बन जाओंगी तो
जिंदगी दोनों की आसान हो जाएगी
तो जिन्दगी गुलिस्तान हो जायेगी।

- माया कुम्भट

## माता-पिता

जिसने अपना सारा जीवन होम किया अपने बच्चों पर
दिन न देखा रात न देखी चलते रहे पूरे करने सपनों पर
दिन भर चलते रहने पर भी नहीं थकते उनके अपने पांव
एक काम है देखते रहना बच्चों का, उन्हें मिले मुकाम
रात न देखे दिन न देखे चिन्तन करते रहते है।
बच्चों का भविष्य हो सुन्दर यही सोचते रहते हैं।
ऐसे माता-पिता को जब बच्चें बुढ़ापे में
दूसरों के भरोसे छोड़ते है, या ओल्ड होम भेजते है।
आश्चर्य मन में होता है, मन चीख कर कहता है
कैसे हो तुम बच्चे अपनी जड़ों को काटते हो।
बिना जड़ों का पेड़ कभी हरा नहीं रह सकता
आज ही जानों अभी है मानो बाद में देर हो जायेगी
पिता माता दूर लोक चले जाऐंगे
चाहे कुछ भी हो जाये, साथ रहूँगा माता-पिता के
चाहे सब कुछ खो जाए।

माया कुम्भट

## माँ और क्षमा

माँ और क्षमा दोनों एक हैं।
माफ करने में दोनों नेक हैं।
माँ ने भ्रुण हत्या करा माँ की ममता को
कलंकित किया है।
समाज के सामने प्रश्न चिन्ह उपस्थित किया है,
इसकी सजा इतनी कठोर हो कि रुह काँप जाय।
दहेज वेदी पर फिर बहु नहीं चढ़ाई जाय,
दहेश वेदी पर फिर बहुत नहीं जलाई जाय।
माँ व उसका परिवार भ्रुण हत्या नहीं कर।
जन्म कल्याणक (जन्म-दिन) मनाये।
बेटी होने पर छत पर चढ़ दाद थाली बजावे,
बेटी बड़ी हो नाम कमाये,
इन्द्रागाँधी, कल्पना चावला, किरण बेदी,
प्रतिभा पाटिल व सुनीता सुमीत्रा बन जाय।

- माया कुम्भट

## माँ का नाम बड़ा चमत्कारी

माँ का नाम बड़ा चमत्कारी
मिट जाती विपदा सारी
कही जाओं डर नहीं लगता
लगता है माँ साथ हमारी
कहीं गाँवा नगरा जाओं
साथ चलती है आशीष (उनकी) उन्हारी।

- माया कुम्भट

## माँ

माँ होती है छांव
माँ होती है, पूरा गाँव
माँ होती है, ममता
माँ सिखाती है समता
माँ खुश्बू है गुलाब
माँ खुश्बू है चम्पा
माँ होती है, सुगन्ध
माँ देती है बच्चों को आनन्द
माँ होती है बच्चों की सुरक्षा
माँ होती है बच्चों का कवच
माँ करती है बच्चों की प्रगति
माँ हर लेती है बच्चों की हर समस्या
माँ होती है बच्चों की हरियाली
माँ होती है बच्चों की खुशहाली
माँ क्या नहीं है?
उसकी आशीष में पूरा ब्रह्माण्ड है।

- माया कुम्भट

## सासू माँ, साँस है।

सास परिवार की साँस है,
घर परिवार की आस है
घर परिवार में छोटी-मोटी बात हो जाती
पति पुत्र व बहुरानी के तार जुोड़ती है
परिवार टुटने न देकर सँवारती है
बेहतर व अच्छी ज़िन्दगी जीने का रास्ता दिखाती है।
भटकने वाले सदस्यों को काँच दिखाती है।
परिवार रूपी जड़ों को सिंचती है
बच्चों रूपी फलों को सँवारती है अन्त में,
बहू को सास बना कर
अपनी साँस (धड़कन)
उसी (बहू) को विरासत में सौंप देती है
कि बहू
अब तुम परिवार की साँस हो,
क्योंकि तुम अब सास हो।

-माया कुम्भट

## जीवन को सरल बनाओ

जीवन को सरल बनाओ, रेखा को सीधी लाओं
टेढ़ी मेढ़ी रेखा में फँस कर मानव रह जाता
ढूंढ़ रास्ता स्वयं ही वह भूल भुलैया में खोता।
मद मोह ममता की भूल भूलैया में खोता,
खूब मेहनत करता फिर भी रास्ता नहीं है पाता
आग लगे तो ताप भी न हो, ऐसा कैसे होगा
वर्षा हो भीगे भी नहीं हम, यह भी तो नहीं होगा
रिश्ते टूटे टूटन भी न हो, यह भी कैसे सम्भव
स्थितियों को समझो और जीवन सरल बनाओ
टेढ मेढ़ी रेखाओं में खुद को मत उलझाओ
आग को दो तुम पानी ठण्डा पूरी ठण्डक पाओ
वर्षा में भिगो तो तुम, छतरी ला बच जाओ
रिश्तें टूटें उन्हें सहज कर, नये रिश्तों का मान बढ़ाओ,
नये रिश्तों में बैलेन्स लाओ, तुम जीवन सरल बनाओ,
फिर देखो तुम जीवन सुन्दर और हुआ खुशहाली
सरल मन से भेद विज्ञान पार कर, तुम रेखा सरल बनाओ
मानव जीवन में तीर जाओ, जीवन को सफल बनाओ
बड़ों को देकर आदर तुम ममता प्यार है पूरा पाओ
आशीषों में है नहाओ, जीवन को सरल बनाओ।

– माया कुम्भट


| माना राम जी लोयरा | स्केटिंग सर | स्नेक स्केचर |
|---|---|---|
| ( दर्द व मोच के लिये ) | मनजीत सिंह गहलोत | गणपतसिंह – मो. 9829327446 |
| मो. 9828166163 | मो. 9214466682 | चमन सिंह – मो. 9828058158 |

## न्याय यहाँ नही मिलता

गलती किसकी कौन भुगताना, न्याय यहाँ नहीं मिलता
करे कोई भुगते कोई, दुःख उसका जाने ना कोई
भेद विज्ञान घटे नहीं मन में, तब यह स्थिति आवे
भ्रम जाल में फँस कर मानव, सत्य से दूर हो जाता
सत्य झूठ का पता न लगता, स्थिति जटिल बनाता
भ्रम का पर्दा हट जाता है, सच्चाई सामने आती
सत्य सामने आने पर, जिन्दगी सरल बन जाती
जिन्दगी आज है कल नहीं है, सत्य हमेशा देखो
जीवन की सच्चाई समझो, मत अन्धेरों में भटको
फिर देखो जीवन है कितना सुन्दर और इन्द्रधनुषी
मानव जीवन रोज न मिलता, इसको सफल बनाओ
इसको उन्नत बनाओ, काम तुम ऐसा कर जाओ
दुनियां में नाम कमाओ।

माया कुम्भट

## सुबह का भुला

मानवता की बलिवेदी पर हर बार नारी छली जाती है।
कभी माता बन छली जाती है, कभी ममता में छली जाती है।
कभी पत्नि बन छली जाती है, कभी प्यार में छली जाती है।
मानवता की बली बेदी पर हर बार नारी छली जाती है।
माता ने जब बच्चे को यू हाथ पकड़ जमीन से उठाया था।
उसे चलना भी सिखाया था, उसे खाना भी सिखाया था।
हर बात में उसको शिक्षा दे, उसे संस्कारित भी किया था।
बात-बात में गुस्से पर काबू करना भी सिखाया था।
साथ रह परिवार में सआस्तित्व पाठ पढाया था।
पिता के पास जब पैसे न हों, तब भी इच्छाये पूरी की।

बच्चे मन अवसार में न डूबे, तब परेशानियाँ भी हँस कर झेली।
कुलदीपक है कुल उजियारा है, हर खुशी उस पर न्योछावर की।
मानवता की बलीवेदी पर हर बार नारी छली जाती है।
कुछ बड़ा हुआ वह पढ़ा लिखा, माता का मन भी हर्षाया।
डिग्रीया लाया मेडल लाया दिखा, पिता मन गर्वाया।
वह बड़ा हुआ, चाँद सी बहू लाया, सारा घर हर्षाया।
बहन ने बलैया ली साखियाँ पूरी, सारा घर खुशियों में डूबा।
मानवता की बलीवेदी पर हर बार नारी छली जाती है।
एक दिन आया बेटे ने कहाँ, मैं जो चाहू वही होगा।
सामाजिकता वगैरह कुछ भी नहीं, मैं जो चाहू वही होगा।
माँ! पहिनावे की यूं बातों में, आप समाज-समाज न किया करो।
जीन्स पेन्ट शर्ट, सलवार सूट जो बहु चाहे, पहिनने दिया करो।
मानवता की बलीवेदी पर हर बार नारी छली जाती है।
बहू इज्जत करे, सम्मान करे, और ध्यान रखे परिवार का
माँ ने कहा हम पुराने हैं संस्कृति संस्कार के पुजारी है,
एकाएक न बदल सकेंगे जो नींव पूर्वजों ने डाली है।
कुछ तुम बदलो कुछ हम बदले समाज की किरकिरी न बनें।
समाज है तो परिवार है, व्यक्ति की इकाई है।
मानवता की बलीवेदी पर हर बार नारी छली जाती है।
न मालूम ऐसा क्यों होता है?
जिसे रक्त दिया, साँसें दी, जीना सिखाया,
हथेलियों पर पाला, पलकों पर पल्लवित किया।
सुबह का भूला, अब शाम हो गई है, घर लौट आओ।
मानवता की बलिवेदी पर हर बार नारी ऐसे ही छली जाएगी।

- माया कुम्भट

रेखा अग्रवाल फोन : 0294-5122822, मोबाईल : 9829795122

**महेन्दी सज्जा व मेरिज पैकिंग**

शादी एवं त्योहारों पर बुकिंग की व्यवस्था हैं।

स्पेशलिस्ट मोर्डन मेहन्दी, अरेबिक मेहन्दी, राजस्थानी मेहन्दी, बोम्बे स्टाइल मेहन्दी, दुल्हा-दूल्हन स्पेशल फींगर मेहन्दी सम्बन्धित सभी सामग्री एवं तैयार कोण उपलब्ध हैं।

7, अग्रसेन नगर, उदियापोल अन्दर, उदयपुर ( राज. )

## जिन्दगी एक झरना है

जिन्दगी एक झरना है, निश्चल बहता है,
कल कल करता है। मन मोहता है।
जब हर्डल आते हैं। उस पर पीठ टिका
रास्ता बनाता है सौंदर्य कायम रखता है,
दूसरी तरफ बहता हे।।
अबाध गति से बहता है।
जिन्दगी झरना हैं बहते जाओ रुको मत
हर हर्डल पर पीठ टिका
नया रास्ता बनाओं रुको मत,
हर्डल हटाने में जिन्दगी बीत जायेगी।
वह जिस काम के लिए जीवन में आये हो
पीछे छूट जायेगा।
अपनो व अपने 'लक्ष्य' पर नजर रखो।
चलते जाओ रास्ते खुद बखुद बन जायेंगे।
साइड के हर्डल अपने आप मिट जायेंगे।
जिन्दगी में आये हैं उसका अर्थ मिल जायेगा।
झरना अबाध गति से बहता जायेगा।
अपना सौंदर्य अपने में अपनो में रख
सबका मन मोहता जायेगा
झरना बहता जायेगा।
झरने को रोकने की जो भी
कोशिश करेगा वह मुँह की खायेगा।
झरना सामर्थ्य के साथ सबक सिखायेगा।
उसको अपनी जगह बतायेगा।
पूरे सौन्दर्य के साथ बहता जायेगा।
सबके मन को मोहता जायेगा।
दुनिया को रास्ता बतायेगा
झरना अबाध गति से बहता जायेगा।

-माया कुम्भट

## औरत है महान्

जन्म दिया औरत ने मर्दों को
औरत ने क्या गुनाह किया ?
अपने लहू का उसने दान दिया
और मर्द ने औरत को क्या दिया ?
उसको बंधन उपहार दिया।
घर में बंधन, बाहर बंधन
जीना बंधन, मरना बंधन
ना माना बंधन औरत ने
कुलटा का उसको ईनाम दिया।
मर मिट गयी घर की आन पे
लूट गयी बाहर जाकर के
ना तख्त दिया ना ताज दिया
फाँसी पर उसको टांग दिया
और जिन्दा उसको जला दिया।
अरे जुल्म करने वालो सम्भलो जरा
ढूंढो इनमें अपनी माँ, बहिन और बेटी को
फख्र होगा औरत को
जन्म देकर मर्दो को
तस्वीर ही बदल जायेगी
और 'वह' सुखी हो जायेगी।

- चन्द्रकान्ता मेहता

## अमेरिका व इण्डिया

अमेरिका में आकर हमने इण्डिया को जाना।
इण्डिया को जान हमने नजदीक से पहचाना।
छोटे थे तब अमेरिकन साहब पेन पंसिल अमेरिका से लाये
उसे पाकर हम छोटे बच्चे बड़े खुश हो हर्षाये।
अमेरिका का नाम बड़ा था हमने सुना व जाना
एक सपना बचपन का था कभी अमेरिका जाना
यह सपना पूरा हुआ जब पच्चपन में आये
देखा उसकी गम्भीर टेक्नोलोजी और व्यवस्था सफाई
शान्त धीर गम्भीर लोग वहाँ के, कभी न करते जल्दी
चाहे अस्पताल हो एयरपोर्ट और दार्शनिक स्थल हो
सभी जगह व्यवस्था पूरी, और अनुशासन देखा
बच्चों बूढ़ों को तो वहाँ पर स्वर्ग का सुख व सुविधा
क्यों न आगे बढ़े देश व रखता ध्यान बडे बूढ़ों का
कारें चमके होटल चमके माल वहाँ के
सुख सुविधा सम्मानों से भरे पड़े बाजार वहाँ के
खूब खाओ खूब हैं पहनो घूमो खूब वहाँ पर
भूल जाओ दू:ख दर्द है हँसते जाओ वहाँ पर पर
इन सब के बीच वहाँ पर एक खालीपन देखा
अपनापन व अपनों पर मिटने का जनून वहा नहीं देखा
परिवार खातिर मर मिट जाये ऐसा वहाँ नहीं होता
अपनेपन में सब कुछ न्यौछावर भाव वहाँ नहीं देखा
मान मुन्नवार अतिथि देवो भव ऐसा नहीं भाव वहाँ नहीं होता।
यह भारत में देखा।
खाओ पीओ मोज मनाओ केवल यही ही होता।
मेटेरियलिस्ट कन्ट्री है पैसो से सब कुछ तुलता।
पूर्व का अपना अतिथि देवो भव, अपनो पर मिट जाना, यह भारी हैं पश्चिम पर
बस इसके कारण ही इण्डिया सबसे भारी पडता है
जहाँ जाता वहाँ नाम कमाता, अपना कमाल दिखाता

-माया कुम्भट

## माँ का ऋण चुका नहीं सकते

माँ होना क्या होता हैं मैंने जाना, माँ बच्चे का पहला कदम है।
माँ बच्चों की पहली पाठशाला है।
माँ बच्चों के जीवन की खुशहाली है।
माँ सिखाती है संस्कार। , माँ संस्कारों का पुलिन्दा है।
माँ देती हैं जीवन अपने बच्चों को जीवनदाता है।
माँ हर लेती है हर दुःख बच्चे का
माँ हर मुसीबत में डटे रहना सिखाती है।
माँ बना देती है प्रार्थना का कवच
माँ जला देती है, ज्योति का दिया,
माँ पथ प्रदर्शक हैं जिसने जीना सिखाया है।
माँ समर्पित भाव से जीवन जीना सिखती है।
राम कृष्ण परमहंस शिवाजी शिक्षा से बनाती है।
जब देश पर आती है मुसीबत तो, माँ मर मिटना भी सीखती है।
देश पर बलिदान कर अपने प्रिय पुत्र का पन्नाधाय बन जाती है
माँ मिट जाती हैं बच्चों की सुरक्षा व जीवन के लिए
ऐसी माँ को मेरा शत शत प्रणाम!

-माया कुम्भट

## नव वर्ष से चाहत

नया जोश नई उमंग हो
नव वर्ष का अभिनन्दन हो
भारत माता पर नत मस्तक हो
मेरा शत शत वंदन हो।।
नव वर्ष का शुभ आरम्भ हो
खुशियों की बस चाहत हो।
जीवन निर्भय पावन हो।
पावन शीतलता मधुरिम हो,
नव वर्ष का अभिनंदन हो।
सभी खुश हों इस धरती पर
हर आँखों में खुशहाली हो
खुशियों की बरसात हो।
मधुमास सदा धरती पर हो।
नव वर्ष का अभिनंदन हो।
नई उमंग और नई तरंग हो।
सबका जीवन ज्योतिर्मय हो।
नई आशा की नई किरण हो।
महावीर प्रभु का वास हो।
सारे जग में उजियारा हो।
नव वर्ष का अभिनंदन हो।

शारदा तलेसरा

## मानव कहीं तू भटक न जाना

विहड़ विपिन सर तिमिर घनेरा
आद्रि घाट और तिक्तरत लहरें
निज विश्वास ही सम्बल तेरा
भाव हृदय में पावन विचरें
अपने पथ पर बढते जाना
मानव कहीं तू भटक न जाना।।
पग पग ठोकर तुझे मिलेगी,
स्वावंलबन के बल पर आशा
अर्क अंशु सम कभी वरेगी
निश्चित निर्भय न हो निराशा
नव जग तुझको शीघ्र रचाना
मानव कहीं तू भटक न जाना।
बहे चन्द्रिका राम प्रंभजन
मधुप कुसुम ज्यों सबको माना
अमर आशा ही जीवन माना
सिंचित इसको करते जाना
उच्च आदर्श सदा अपनाना
मानव कहीं तू भटक न जाना।।

स्नेहलता 'स्नेह'

## आज के स्वयंवर

दुल्हन स्वयंवर से करने चली,
भूलने को है अब तो बाबुल गली
कहीं कितनी रातें बताते-बताते
कि हम तुमको चाहते
कि हम तुमको चाहते।
उगे दिन तो बातें
ढले शाम तो बातें
बातों की बातें
बिना बात बातें।
बरसती जो आँखे
तो समझाती बातें
हँसी और ठहाकों से
थम जाती बातें।
कभी प्रेमिका है, कभी माँ बने हैं
प्रेमी कभी भाई सा
दुख सहे है।
तुम्ही दिल दुखाते
तुम्हीं दिल का मरहम
अब तो मिटेंगे
तेरे संग हरदम।
सोने के दिन हैं
और चाँदी की रातें
अब थम गई हैं
बिना बात बातें
नदिया समंदर से मिलने चली है,
तभी तो सूनी आज बाबुल गली है।

वीना भवनेश गौड़

# धरा की धरोहर





**चिराग एक घर के नहीं**
**तुम अब दिवाकर प्यारे हो।**
**गौरव एक वंश के नहीं।**
**सबकी आँखों के तारे हो।**
**जनमानस के अधिप्रेरण तुम,**
**'अभिनव' जगत के दुलारे हो।**

राष्ट्र धर्म से बड़ा कोई धर्म नहीं और राष्ट्र सेवा से बड़ी कोई सेवा नहीं। जब कभी तुम्हारा मन विचलित हो तुम उन वीर शहीदों के त्याग एवं बलिदान का स्मरण करना जिन्होंने देश रक्षार्थ अपने प्राणों की आहुति दे दी। जरा सोचो ! हमारा भी तो कोई कर्तव्य है। आओ हम सब मिलकर राष्ट्र निर्माण के लिए अपने कदम बढ़ाऐं, भारत माँ की जय-जय गाऐं।

**आओ कदम बढ़ाएँ, मातृ भूमि का कर्ज चुकाएँ।**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| नाम | : | अभिवन नागोरी | सेवा | : | भारतीय नौ सेना, हंसा, गोवा |
| पिता | : | श्री धर्मचन्द नागोरी | रेंक | : | लेफ्टिनेन्ट |
| माता | : | श्रीमती सुशीला नागोरी | जन्म दिनांक | : | 30.07.1990 |
| जन्म स्थान | : | कानोड़ | शहीद दिवस | : | 27.03.2015 |
| शिक्षा | : | बी.ई. ( ई. एण्ड सी. ) | महाप्रयाण | : | 29.03.2015 |

सौजन्य

## शहीद लेफ्टिनेन्ट अभिनव नागोरी (पायलट) चेरिटेबल ट्रस्ट

क्यू-26, गोल्ड लीफ, एन.आर.आई. कॉलोनी, भुवाणा, उदयपुर ( राज. ) - 313001 । मो. 09887113555



दक्षिणी राजस्थान का सर्वप्रथम NABH प्रमाणित हॉस्पीटल

PATIENT SAFETY & QUALITY OF CARE
NABH
ACCREDITED

10 वर्षों की पारदर्शी एवं उत्कृष्ट सेवाएं

## मल्टी सुपर स्पेशियलिटी चिकित्सा सुविधाएं

- इन्टरवेशनल कार्डियोलॉजी
- न्यूरोलॉजी
- न्यूरोसर्जरी
- नेफ्रोलॉजी
- स्पाईन सर्जरी
- वेरीयाट्रीक सर्जरी
- लेप्रोस्कॉपीक सर्जरी
- जनरल सर्जरी
- एंडोक्राईनोलॉजी
- गेस्ट्रोलॉजी
- बर्न, प्लास्टिक
- गायनोकोलॉजी
- चर्म रोग
- जनरल मेडिसन
- आईसीयू
- इमरजेंसी
- फिजियोथेरेपी
- यूरोलॉजी
- दंत रोग
- क्रिटिकल केयर
- ऑर्थो एवं जोईन्ट रिप्लेसमेन्ट

**24x7** इमरजेन्सी फार्मेसी । कैथ लेब

Trauma Helpline : 9352304050

सरकारी कर्मचारी, **ESI**, मेडिक्लेम, बीमा कार्डधारी व पेंशनर्स के लिए मान्यता प्राप्त।

## जी.बी.एच. अमेरिकन हॉस्पीटल

**101**, कोठी बाग, भट्ट जी की बाड़ी, उदयपुर, (राज.) **Ph : 0294-3056000**

# AMERICAN INTERNATIONAL INSTITUTE OF MEDICAL SCIENCES

AIIMS

www.aiimsudr.ac.in

*To provide global leadership in human development, excellence in medical education and healthcare.*




**Near Transport Nagar, Airport Road, Bedwas, Udaipur - 313001 (Rajasthan) Ph. 0294-3060600, Toll Free : 1800 123 3600 Email: contact@gbhmch.org**

## 300 शैय्याओं वाला अत्याधुनिक हॉस्पीटल

*आम जन को समर्पित, सबसे न्यूनतम दरों में*



भामाशाह स्वास्थ्य बीमा योजना से अधिकृत हॉस्पीटल

### न्यूनतम पैकेज दरों पर सभी प्रकार की सर्जरी सुविधाएं

- जनरल सर्जरी
- जनरल मेडिसिन
- अस्थि रोग
- दन्त रोग
- ई एन टी
- चर्म रोग
- दमा रोग (अस्थमा)
- शिशु रोग
- नेत्र रोग
- मानसिक रोग
- स्त्री एवं प्रसुति रोग

पेथोलॉजी– सी.बी.सी., ब्लड–शुगर थायरॉइड, HbA1c, टाईफाइड, यूरिन क्रिएटिनिन, यूरिन कल्चर
रेडियोलॉजी – एक्स–रे, सी.टी. स्केन, एम.आर.आई., सोनोग्राफी, मेमोग्राफी सुविधा।

*पैकेज व दरों लागू

परामर्श समय प्रातः 10.00 से 3.00 बजे तक

## जी.बी.एच. जनरल हॉस्पीटल

एयरपोर्ट रोड़, ट्रांसपोर्ट नगर के पास, बेड़वास, उदयपुर (राज) **Ph: 294-3060600**

**LINAC** रेडियेशन मशीन द्वारा कैंसर का उपचार



अंतरराष्ट्रीय कैंसर रोग विशेषज्ञ एवं अमेरिका में चिकित्सारत डॉ. कीर्ति जैन के नेतृत्व में संचालित

*दक्षिण राजस्थान का प्रथम संपूर्ण कैंसर हॉस्पीटल*



## सर्जिकल रेडियेशन मेडिकल ऑन्कोलाजी

सभी प्रकार के कैंसर जैसे- मुँह, थाइराइड, स्तन, बच्चेदानी, मस्तिष्क, लीवर, पेट, आंत, गुर्दे, प्रोस्टेट कैंसर के उपचार की सुविधा

आइये, मिलकर कैंसर को हरायें।

## जी.बी.एच. मेमोरियल कैंसर हॉस्पीटल

ट्रांसपोर्ट नगर के पास, एयरपोर्ट रोड, बेड़वास, उदयपुर **Ph: 0294-3060600**

Star Add Media Pvt. Ltd.

A UNIT OF AMERICAN INTERNATIONAL HEALTH MANAGEMENT LTD.