

# मैथिल ब्राह्मण संदेश

मिथिला के ब्रजस्थ ब्राह्मणों की  
प्रमुख मासिक पत्रिका

कार्यालय: गली नं 4, ज्वालापुरी, अलीगढ़-202001 (उप्र0) मोबाईल नं0:9760689055

Whatsapp: 9259647216 (मैथिल ब्राह्मण संदेश ग्रुप), Paytm Account: 9259647216

Regd.: U.P.H.W. 23124/24-01-06 T.C. Dated: 30-08-1996

वर्ष-9, अंक-83, www.maithilbrahminmahasabha.in जनवरी-2021

## संरक्षक

1. रघुवीर सहाय शर्मा "मैथिलेन्दु" एम0ए0बी0एड0 साहित्य रत्न  
राष्ट्रीय संयोजक, राष्ट्रीय ब्राह्मण महासभा (Mob) 9411212100
2. श्रीमती गायत्री देवी शर्मा, अलीगढ़ (Mob) 9058532152
3. रमेश चन्द्र शर्मा, दिल्ली, (Mob) 9312942251
4. सत्यप्रकाश शर्मा, आगरा, (Mob) 9219636927

## प्रधान सम्पादक

1. जयप्रकाश शर्मा, अलीगढ़, (Mob) 6395577830  
एम0एस-सी0(वाटनी), एम0ए0(राज0), पूर्व प्रधानाचार्य

## प्रबन्ध सम्पादक

1. चन्द्रदत्त वैद्य, आयुर्वेदाचार्य, (Mob) 9760689055  
स्वर्ण पदक प्राप्त (पंचगव्य चिकित्सा) (अलीगढ़)

## सम्पादक मण्डल

1. रमेश चन्द्र शर्मा (झाँसी) (Mob) 9936526677
2. राजेन्द्र प्रसाद शास्त्री (आगरा) (Mob) 9760746099
3. के0एस0 शर्मा (मथुरा) (Mob) 8630285841
4. पं0 पूरन चन्द्र शास्त्री (अलीगढ़) (Mob) 9412442343
5. डा.उपेन्द्र झा 'मैथिल' (हाथरस) (Mob) 9837484645
6. कोमल प्रसाद शर्मा (बिसावर) (Mob) 9719247433
7. राजेन्द्र प्रसाद शर्मा (फ0बाद) (Mob) 9810195234
8. हरीशंकर मिश्र (फि0बाद) (Mob) 9927383141
9. अशर्फी लाल शर्मा (अवागढ़) (Mob)
10. डा0 शिवशंकर मैथिल (कासगंज) (Mob) 7906476964

## मुद्रक एवं प्रकाशक

स्वामी मैथिल ब्राह्मण सेवा-शिक्षा-संस्कार ट्रस्ट अलीगढ़  
की ओर से प्रकाशक एवं सम्पादक जयप्रकाश शर्मा,  
1/567-एच, गंगा बिहार, सुरेन्द्र नगर, अलीगढ़ द्वारा  
लिथो कलर प्रैस, अचल तालाब, जी0टी0 रोड, अलीगढ़  
से मुद्रित एवं प्रकाशित।

कम्प्यूटर ग्राफिक्स- राहुल मिश्र, अलीगढ़



MAITHIL  
BRAHMIN YouTube

## ●●● - अनुक्रमणिका - ●●●

विषय	पेज नं.
मिथिला वन्दना	2
सम्पादकीय	3
मिथिला संस्कृति का प्रतीक पाग	4
मिथिला के ब्राह्मणों का ब्रज में प्रवास...	5
ब्राह्मण गौरव- पं0 फूल बिहारी शर्मा	7
मैथिल ब्राह्मण आर्थिक कमजोर .....	8
जन्म से शूद्र पर कर्म से ब्राह्मण बना	10
शादी के लिए 25 से ज्यादा.....	11
कोरोना महामारी- एक अवसर....	13
धार्मिक क्रियायें और विज्ञान	14
योगासनों द्वारा- कुण्डलिनी जागरण	16
दिल को छू लेने वाली कुछ पंक्तियाँ	18
फूलगोबी का अचार	19
सविनय-अनुरोध 'मेरे मन की बात'	20
यत्र पूज्यते नारीणां. तत्र रमन्ते देवता	21
रत्न द्वारा भाग्य निर्माण	22
ब्रैस्ट कैंसर का जिम्मेदार-ब्यूटी...	24
शादी होने के बाद वर-वधू.....	26
हिन्दू संस्कृति में जन्मदिवस.....	27
वास्तु अनुसार वृक्षों का रोपण	29
सर्दियों में हड्डियों का रखें ख्याल	30
वर कन्या सूची	31
मैथिल ब्राह्मण संदेश पत्रिका वितरण.....	32



## —:वंदना:—

शारदा शरदाम्भोजवदना वदनाम्बुजे।  
सर्वदा सर्वदासमाकमं सन्निधं सन्निधं क्रियात।।  
सरस्वती च तां नौमि वागधिष्ठातृदेवतां।  
देवत्व प्रतिपद्यन्ते यदनुग्रहतो जनाः।।



## —:मिथिला वंदना:—

नित्यस्थलि नित्यलीले नित्यसधाम नमोअस्तु ते।  
धन्या त्वं मिथिले देवि ज्ञानदे मुक्तिदायिनि।।  
राम स्वरूपे वैदेहि सीताजन्मप्रदायिनि।  
पापविध्वंसिके मातार्भवन्धविमोचनि।।  
यज्ञदानतपोध्यानस्वाध्यायफलदे शुभे।  
कामिनां कामदे तुभ्यं नमस्यामों वयं वदा।।

## —:पत्रिका सम्बन्धी नियम:—

- पत्रिका की एक प्रति का शुल्क 10/-रु, वार्षिक शुल्क 120/- है। बुक पोस्ट द्वारा पत्रिका मंगाने के लिए 60 रुपये अतिरिक्त भेजने होंगे।
- पत्रिका के विविध स्तम्भों में सहयोग करने के अतिरिक्त सम्पादक मण्डल के सदस्यों को अपने क्षेत्र में पत्रिका के कम से कम 25 सदस्य बनाना आवश्यक है।
- व्यक्तिगत अथवा किसी संगठन सम्बन्धी आलोचनात्मक लेख नहीं छापे जा सकेंगे। केवल रचनात्मक, सकारात्मक एवं समाजोत्थान सम्बन्धी लेख ही छापे जायेंगे।
- जो लेख नहीं छापे जा सकेंगे, उनको लौटाने की जिम्मेदारी सम्पादक मण्डल की नहीं होगी। लेखक की राय सम्पादक मण्डल की राय से मिलना आवश्यक नहीं है।
- पत्रिका के सम्बन्ध में सुझाव एवं समीक्षा सादर आमंत्रित हैं।
- पत्रिका में विज्ञापन के लिये कवर पेज चार कलर में तीन माह के लिए 2 हजार रुपये तथा अन्दर का आधा पेज एक माह के लिए 500/- देय होगा।
- वर-कन्या की सूचियाँ एवं लेख कार्यालय के पते अथवा मैथिल ब्राह्मण संदेश के व्हाट्सएप नं. 9259647216 पर ही स्वीकार किये जायेंगे।
- पत्रिका में प्रकाशित लेख-लेखक के अपने व्यक्तिगत विचार होते हैं। पत्रिका के सम्पादक मण्डल का उन विचारों से सहमत होना आवश्यक नहीं है।
- आप अपने लेख (स्वास्थ्य सम्बन्धी, विवाह सम्बन्धी, सवाल-जबाब, समाज से सम्बन्धित लेख, कहानी इत्यादि) हमें व्हाट्सअप कर सकते हैं।
- आप लेख, जन्मदिन या शादी की वर्षगांठ इत्यादि के साथ-साथ अपना मोबाईल नम्बर अवश्य भेजें, बिना मोबाईल नम्बर के लेख इत्यादि अस्वीकार कर दिये जायेंगे।



## संपादकीय



पत्रिका परिवार की ओर से सुधी पाठकों को नववर्ष २०२१ की हार्दिक शुभकामनायें, बधाई! यह वर्ष आप और आपके परिवार के लिये सुख, समृद्धि, उत्तम स्वास्थ्य और सम्मान लेकर आये। बन्धुवर पत्रिका में किसी समाज के बौद्धिक विकास की प्रतीक होती है। विचारधाराओं एवं संवाद के आवागमन से बौद्धिक वृद्धि होती है जो समाज के लिये अति आवश्यक है। सबकुछ होते हुये भी यदि समाज बौद्धिक रूप से किसी प्रकार भी पीछे है तो वह न तो अन्य समाजों से प्रतिस्पर्द्धा में आ सकता है और ना ही अग्रिम पंक्ति में। मेरा विश्वास है कि पत्रिका के अधिक से अधिक सदस्य बनने एवं संवाद एवं विचारों के आवागमन से हमारा समाज निश्चय रूप से दृढ़ एवं प्रगतिशील बनेगा।

मिथिला से मैथिल ब्राह्मण सर्वाधिक मुगलकाल में आये, चार सौ वर्ष तक बृज, दिल्ली, आगरा, अजमेर आदि नगरों में सम्मानपूर्वक रहे। इनमें अनेक राज्याश्रय में रहे। पं० रघुनाथ झा को तो सम्राट अकबर ने मिथिला का राज्य तक दिया। मुगल सल्तनत में औरंगजेब द्वारा उथल पुथल करने हिन्दू और ब्राह्मणों की निर्मम हत्या करने से सर्वाधिक विपत्ति मैथिल ब्राह्मणों पर आई। इसलिये यह गाँव कस्बों तथा जंगलों में छिपे और उसी समय जिस जाति ने हमें संरक्षण दिया था, इससे घुल मिल गये। परन्तु अपना अस्तित्व सुरक्षित रखा, यहीं से हमारे अद्यःपतन की कहानी प्रारम्भ हुई और हम मिथिला के ब्राह्मण अन्य जातियों के वैमनस्य एवं पाण्डित्य प्रतिस्पर्द्धा के कारण उसी श्रेणी में कहे जाने लगे। जिसका हमने सदैव डटकर विरोध किया। सारी कठिनाईयाँ झेली, मुकदमें लड़े और कई मुकदमों में विजयी भी हुये। हम गाँवों से निकलकर शहरों में आ गये, यहाँ हमने आर्थिक उन्नति की, परन्तु शिक्षा एवं सामाजिक स्थिति लगभग जैसी की तैसी बनी रही। यह बात मैं इसलिये लिख रहा हूँ कि हम कौन थे, क्या हो गये और क्या होंगे अभी। हम अब किस प्रकार इस दर्द से मुक्ति पा सकते हैं, इस पर विचार करने की गम्भीर आवश्यकता है।

निश्चय ही इसका उपाय संगठन, एकता, शिक्षा, संघर्ष, संवाद एवं संवेदना है जिसकी हमारे समाज में कमी स्पष्ट दिखाई देती है। समाज में कई संगठन कार्यरत हैं, परन्तु सामाजिक चेतना के लिये जिस गति से कार्य करना चाहिए, ऐसी स्थिति अभी नहीं है। शिक्षा के क्षेत्र में बहुत पीछे है। समाज में आई०पी०एस०, आई०ए०एस० के बराबर है, उच्च पदों पर गिनी के लोग हैं जबकि मिथिलांचल के ब्राह्मण सभी उच्च पदों पर भरे पड़े हैं, एकता की यहाँ विशेष कमी है। जो थोड़ी सी प्रगति कर गया, वह बाकी को अलग दृष्टि से देखने लगता है, संघर्ष करना नई पीढ़ी नहीं जानती, पुरानी पीढ़ी ने गाँवों में रहकर संघर्ष किया, परन्तु ब्राह्मणत्व नहीं छोड़ा, संवेदना भी समाज में बहुत पीछे छूट गई है एक आदमी पर अत्याचार होता रहता है और हम सब मूकदर्शक बने रहते हैं। इन सब कारणों से समाज की राजनीतिक पूंछ नहीं होती है और राजनीति में पूरे उत्तर प्रदेश में सबसे पीछे हैं मेरा विश्वास है कि यदि भ्रंखला की तरह प्रत्येक विप्रबन्धु से सम्पर्क बढ़ाये, उनके दुख-सुख में सम्मिलित हों। जिससे हम सब संगठित हों, एक हो। यही एक उपाय है, जिसके द्वारा हम अपने ब्राह्मणत्व की रक्षा कर सकते हैं और सम्मान जीवन जी सकते हैं।

- जयप्रकाश शर्मा

प्रधान सम्पादक

# मिथिला संस्कृति का प्रतीक पाग

- महेन्द्रपाल शास्त्री, कासगंज

पाग मिथिलाक परंपरा के एकटा प्रतीक अछि। पाग मिथिला में सम्मानक प्रतीक अछि।

मिथिला की संस्कृति की पहचान पाग का चलन काफी पुराना है। पाग मिथिला की सम्यता, संस्कृति से आदिकाल से जुड़ा है। वेद में पाग को सिर वस्त्रम कहते हैं। पहले लोग पेड़ के पत्ते के बने पाग पहनते थे कालान्तर में पाग को कपड़े का बनाया जाने लगा जो आजतक जारी है, अब पाग विभिन्न आकार एवं रंगों में बनाया जाने लगा है। मिथिला क्षेत्र के मैथिल लोग बड़े गर्व के साथ पहनते हैं। मिथिला में सदियों एवं कर्ण कायस्य जाति में है। जिस प्रकार हिमांचल में पहाड़ी टोपी का एवं राजस्थान है। उसी प्रकार मिथिला क्षेत्र में पाग का महत्व एवं धरोहर है। मिथिलाचल में मांगलिक, सांस्कृतिक, धार्मिक आयोजन में अलग-अलग रंग का पाग पहनने की परम्परा है। उपनयन संस्कार के अवसर पर लाल रंग का पाग पहनने की परम्परा है। मुझे भी वर पक्ष की ओर से मिथिलावासी मैथिल ब्राह्मण सज्जन जो न्यू जलपाईगुड़ी में सरकारी सेवा में थे, के यहाँ जाने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। बारात चढ़ने के बाद जब बाराती दरवाजे पर पहुँचे, कन्या पक्ष के सम्भ्रान्त व्यक्तियों द्वारा वर पक्ष के समधी स्तर के व्यक्तियों को पाग पहनाकर अलग-अलग रूप से गले मिलकर सम्मानित किया इससे स्पष्ट होता है कि मिथिलाचल में अपने अतिथि को ससम्मान एवं आदर के साथ पाग पहनाने की परम्परा है। पाग मिथिलाचल में आन, बान, शान का प्रतीक है। मिथिला के ब्राह्मण पाग पहनकर अपने को गौरवान्वित महसूस करते हैं।



“मिथिलांचल में अपन अतिथि के सम्मान देबाक लेल हुनका पाग पहिराब छथि कति कोकील विद्यापति सँल के आजुक महानुभाव केर बीच सम्मानक रूप में प्रचलित पाग के अपन विशिष्ट महन्ता अछि”

पाग को राष्ट्रीय एवं अन्तराष्ट्रीय स्तर पर पहचान दिलाने के लिए मिथिलालोक फाउन्डेशन के चेयरमैन डा० वीरबल झा की अध्यक्षता में पाग बचाऊ अभियान चलाया गया। डा० वीरबल झा ने पाग को जातीय व्यवस्था से हटाकर ‘पाग फौर आल’ की वकालत करते हुए हरवर्ग को आन्दोलन में शामिल किया। फरवरी २०१६ में मिथिला लोक फाउन्डेशन के बैनर तले बिहार, दिल्ली में पाग पहनकर हरवर्ग के हजारों लोगों का पाग मार्च निकाला। आन्दोलन को सक्रियता देने के लिए जून २०१६ में रामलखन ‘रमन’ के नेतृत्व में विहार विधानसभा में पहलीबार कई विधायक पाग पहनकर गये। डा० वीरबल झा द्वारा लिखित गीत “आऊ हम सब मिलिक पाग बचाबी” सुफर हित रहा। पाग बचाऊ अभियान में लगभग एक करोड़ मिथिलावासी शामिल हुए। मिथिला में पाग आन, मान, शान का प्रतीक है। मिथिला की प्रतिष्ठा पाग से है। आन्दोलन की सक्रियता एवं लोगों की सहभागिता को देखते हुए वर्तमान मोदी सरकार ने मिथिला पाग को राष्ट्रीय स्तर पर महत्ता दी है। दिनांक १७ अगस्त २०१७ को मिथिला की सांस्कृतिक पहचान एवं धरोहर ‘मिथिला पाग’ पर डाक टिकट जारी किया है। मिथिला की संस्कृति को राष्ट्रीय स्तर पर महत्व दिया गया। मिथिला की सांस्कृतिक धरोहर को राष्ट्रीय स्तर पर महत्व दिलाने के लिए मिथिलालोक फाउन्डेशन के चेयरमैन, सहयोगी मैथिल बन्धुओं एवं भारत सरकार को कोटि कोटि अभिनन्दन बन्दन।

\*\*\*\*\*

# मिथिला के ब्राह्मणों का बृज में प्रवास कब? क्यों? कैसे?



कर्मकाण्डी, धर्मोपदेशक, ज्योतिष मीमांसा के ज्ञाता एवं नीति के मर्मज्ञ मिथिला के ब्राह्मणों का देश के विभिन्न राजाओं के राजदरबार में आना-जाना रहता था, लम्बे समय तक राज दरबारों में परामर्श एवं धर्मानुष्ठान हेतु रहते थे, इनमें से कुछ स्थाई बस भी गये थे, लेकिन सामूहिक रूप से बड़ी संख्या में मिथिला के ब्राह्मण गयासुद्दीन तुगलक (सम्वत् 1382) व अकबर के शासन काल (संवत् 1613से1630 के मध्य) के समय आए, जो फतेहपुर सीकरी, आगरा, मथुरा और इनके आस-पास के क्षेत्रों में आकर बस गए, और अभी तक इन क्षेत्रों में निवास कर रहे हैं।

## गयासुद्दीन तुगलक के समय ब्रज में सामूहिक प्रवास

इतिहास बताता है कि सम्वत् 1381 में मिथिला पर कर्णाट वंशीय राजा हरी सिंह जी का शासन था, उसी समय दिल्ली में गयासुद्दीन तुगलक का शासन था। गयासुद्दीन तुगलक विजय प्राप्त करने के बाद तिरहुत मार्ग से दिल्ली को आ रहा था। रास्ते में उसे मिथिल के वैभव की जानकारी हुयी, मुगल बादशाह ने विशाल सेना के साथ मिथिला पर आक्रमण कर दिया। कई दिनों के युद्ध के बाद महाराजा हरी सिंह ने अपनी सेना के पैर उखड़ते देख हार स्वीकार कर ली। परिणामतः मिथिला मुगलों के अधीन हो गयी। मिथिला पर अपने आधिपत्य के बाद गयासुद्दीन ने हिन्दुओं विशेषकर मिथिला के ब्राह्मण पर अत्याचार शुरू कर दिये। मिथिला के सभी देवालयों पर देव पूजा पर प्रतिबन्ध लगा दिया, ब्राह्मणों को चन्दन लगाना, यज्ञोपवीत

धारण करना, सार्वजनिक धर्मानुष्ठानों पर प्रतिबन्ध लगा दिया। गौमांस भक्षण व बलात इस्लाम धर्म ग्रहण करने को अथवा मृत्यु दण्ड को बाध्य किया जाने लगा। मुगल शासक की इस अत्याचारी नीति के कारण जब मिथिला के ब्राह्मणों ने देखा कि मिथिला में रहकर अब धर्म पालन सम्भव नहीं, तब प्राणों की रक्षार्थ व स्वधर्म पालन हेतु मिथिला छोड़ इधर-उधर प्रस्थान किया। आर्थिक दृष्टि से कमजोर मैथिल ब्राह्मण वेश बदल मिथिला के आस पास क्षेत्रों में छिप गये व आर्थिक दृष्टि से मजबूत 9 गोत्रों के 75 परिवार मिथिला छोड़कर तीर्थाटन करते हुए लगभग 3 वर्ष बाद (सम्वत् 1385 में) मथुरा पहुंचे, मथुरा भ्रमण के बाद मथुरा के निकट विश्वावली गाँव में पड़ाव डाला और विचार विमर्श किया कि जब तक मिथिला की स्थिति सामान्य नहीं हो जाती, तब तक हमें बृज क्षेत्र में ही प्रवास करना चाहिये। इस प्रकार मिथिला के ब्राह्मणों का मिथिला से पलायन कर बृज क्षेत्र में यह प्रथम प्रवास कहा जाता है।

## अकबर काल में सामूहिक प्रवास

मिथिला के ब्राह्मणों का बृज में सामूहिक प्रवास अकबर के शासन काल में हुआ। इतिहास बताता है जब अकबर (सन् 1556) में दिल्ली के सिंहासन पर बैठा तो उसने देखा कि विद्वता के क्षेत्र में मिथिला का ब्राह्मण सर्वोच्च हैं, बड़े-बड़े धर्मानुष्ठान भी इन ब्राह्मणों के नेतृत्व में होते हैं। धार्मिक विषयों के विवादास्पद होने पर मिथिला के ब्राह्मणों का निर्णय सर्वमान्य होता है। तब अकबर ने देश के यत्र-तत्र फैले मैथिल ब्राह्मणों को मिथिला में स्थापित किया। अकबर ने अपने दरबार में



धर्मशास्त्र, नीतिशास्त्र, दर्शन, व्याकरण, ज्योतिष, सामुद्रिक शास्त्र के सर्वोच्च विद्वान राजकीय कार्यों के सहयोग के लिए नियुक्त किया था, जिन्हें नवरत्न कहा जाता था। इन नवरत्नों में 5 मैथिल ब्राह्मण थे, यथा पं० पुरुषोत्तम झा, पं० देवी मिश्र, पं० रघुनन्दन झा, पं० जीवन नाथ मिश्र, पं० शिवराम झा।

एक बार सम्राट अकबर को पटना में कई दिन रुकना पड़ा था। पटना में ही अकबर को अपने सलाहकारों में मिथिला के ब्राह्मणों की प्रशंसा व विद्वता के बारे में जानकारी हुयी। प्रशंसा सुनकर अकबर ने शीर्षस्थ मैथिल ब्राह्मण, जो उस समय आगरा, अलीगढ़, मथुरा आदि बृज मण्डल में फैले हुए थे, उन्हें आमंत्रित कर हिन्दू धर्म के विभिन्न विषयों पर गहन चर्चा की, मिथिला के इन ब्राह्मणों से प्रभावित होकर पं० रघुनन्दन झा, पं० जीवननाथ मिश्र व पं० शिवनारायण झा को सपरिवार अपने साथ आगरा राजदरबार में लाकर इन तीन मैथिल पण्डितों से नित्य ज्योतिष, वेद, उपनिषद, स्मृतियों आदि हिन्दू ग्रन्थों पर चर्चा करता था, कुछ समय पश्चात अकबर ने उक्त पण्डितों के परामर्श देने पर मिथिला से 71 मैथिल ब्राह्मण को राजा टोडरमल द्वारा सपरिवार आगरा बुलवाया। पं० राधामोहन मिश्र पंजीकार ने मिथिला पुत्र स्मारिका में बताया है कि इन 71 परिवारों में 17 परिवार बृज के प्रवासी मैथिल ब्राह्मण थे। अकबर को हिन्दू संस्कृति, रीति-रिवाज व हिन्दू साहित्य पर बहुत विश्वास हो गया था, इसलिए उसने वेद-पुराण, महाभारत, रामायण आदि ग्रन्थों का फारसी में अनुवाद कराने हेतु फारसी विद्वानों के साथ मैथिल ब्राह्मणों को नियुक्त किया था। इसके अतिरिक्त विभिन्न शासकों के समय में भी मिथिला के यह ब्राह्मण दिल्ली व

अजमेर आदि विविध प्रान्त व बृज क्षेत्र में आते रहे। पं० फूल बिहारी मिश्र ने "हमारे प्रवास का इतिहास" में 61 नामों की सूची प्रकाशित की है व पं० डोरीलाल श्रोत्रीय ने ब्राह्मण वंशों के इतिहास में 106 मैथिल ब्राह्मणों की सूची प्रकाशित की है। जहाँगीर के शासन काल में पं० श्याम मिश्र भी 100 परिवार लेकर आगरा आए थे। दाराशिकोह ने भी 20 मैथिल ब्राह्मण परिवार को मिथिला से लाकर बनारस में व बनारस से बृज क्षेत्र बसाया था, क्योंकि दाराशिकोह अलीगढ़ का फौजदार था।

### ब्रजस्थ मैथिल ब्राह्मणों की बैवसाइट

[www.maithilbrahminmahasabha.in](http://www.maithilbrahminmahasabha.in)

पर अपना रजिस्ट्रेशन शीघ्र करायें, जिससे कि ब्रज में रहने वाले ब्रजस्थ मैथिल ब्राह्मणों की सूची उपरोक्त बैवसाइट पर अपलोड हो सके।

### बैवसाइट पर रजिस्ट्रेशन के फायदे

- 1- कभी भी, कहीं भी अपने स्मार्टफोन में ब्रजस्थ मैथिल ब्राह्मणों की सूची देख सकते हैं।
- 2- शादी विवाह में उपरोक्त सूची की सहायता ले सकते हैं।

**Paytm**

**9259647216**

आप पत्रिका का वार्षिक शुल्क हमको पे-टीम के माध्यम से भी भेज सकते हैं।

## ब्राह्मण गौरव - डा. फूल बिहारी शर्मा



डा. फूल बिहारी शर्मा का जन्म अलीगढ़ के एक प्रतिष्ठित परिवार में सन् १९३६ में हुआ। पाराशर गोत्रीय डा० शर्मा नरओन मलखाम मूल ग्राम के हैं। आपके पूर्वज मध्यकाल में ब्रज में आये। अठारहवीं शताब्दी के अंतिम चरण में आपके एक पूर्वज श्री मानिक ठक्कुर हाथरस के राजा दयाराम के आश्रय में पत्राचार के कार्य में नियुक्त थे। आपने हिन्दी में विश्वविद्यालय में उच्च स्थान प्राप्त किया। अंग्रेजी में एम०ए० तथा एल०एल०बी० की उपाधि प्राप्त की। पी-एच०डी० की उपाधि प्राप्त करने के उपरान्त आप अलीगढ़ विश्वविद्यालय में व्याख्याता नियुक्त हुए। कुछ वर्षों बाद के बाद आपने आलोचना शास्त्र में डी०लिट० की उपाधि प्राप्त की। इस बीच आपने रीडर तथा उसके बाद प्रोफेसर का पद प्राप्त किया। आपके निर्देशन में अनेक छात्र-छात्राओं ने पी-एच०डी० की उपाधियाँ प्राप्त की और वे देश-विदेश के विश्वविद्यालयों में शिक्षणरत रहे। आप साहित्य, इतिहास और संस्कृत के गम्भीर विद्वान हैं। आपने अनेक ग्रन्थों की रचना की है। समाज सम्बन्धी पुस्तकों में 'हमारे प्रवास का इतिहास' पुस्तक में मैथिल ब्राह्मणों के केन्द्रीय ब्रज में निवास का प्रामाणिक विवरण है। आप मिथिला के अनेक मनीषियों के सम्पर्क में रहे।

\*\*\*\*\*

### आवश्यक सूचना

- मैथिल ब्राह्मण सन्देश पत्रिका का वर्ष जनवरी से दिसम्बर तक रहेगा, अतः आप पत्रिका का शुल्क दिसम्बर मास में पत्रिका कार्यालय अथवा क्षेत्रीय प्रतिनिधि के पास जमा करा दें।
- पत्रिका यदि आपको समाज के संगठन में उपयोगी दिखाई देती हो तो इसके प्रचार-प्रसार में सहयोग करें। पत्रिका को और अधिक उपयोगी बनाने में क्या हो सकता है, इसके सुझाव आमन्त्रित हैं।
- पत्रिका के केवल वार्षिक सदस्य ही बनाये जाते हैं, आजीवन नहीं। पत्रिका की एक प्रति 10/- व वार्षिक शुल्क मात्र 120/- है। जो बन्धु पत्रिका को बुक पोस्ट (डाक द्वारा) से मंगाना चाहते हैं तो उन्हें 60/-रु० अतिरिक्त जमा कराने होंगे।
- बन्धुओं आज पत्रिका आर्थिक संकट से गुजर रही है। एक तो कोरोना महामारी के कारण पत्रिका प्रदेश व देश के अन्य भागों तक पहुंचाने में कठिनाई के कारण प्रसार संख्या कम होती जा रही है। दूसरी पत्रिका का प्रकाशन का व्यय एकदम बढ़ गया है। पत्रिका लगभग 16 रुपये में तैयार होती है, जो कि आपको 10 रु० में दी जाती है।
- पत्रिका संगठन 6 रुपये का यह आर्थिक घाटा इसलिए उठा रहा है कि पत्रिका समाज के अधिकाधिक बन्धुओं तक पहुंचे, यह घाटा आपके थोड़े से प्रयास से पूर्ण हो सकता है। इस हेतु आप अपने माध्यम से पत्रिका के अधिकाधिक वार्षिक सदस्य बनाने, शादी विवाह एवं शुभ अवसरों पर पत्रिका को दान दे, व पत्रिका में विज्ञापन देकर सहयोग कर सकते हैं।

- चन्द्रदत्त वैद्य (प्रबन्ध सम्पादक)

# मैथिल ब्राह्मण E.W.S. (आर्थिक कमजोर सवर्ण) के लिये पात्र



मैथिल ब्राह्मण जाति के लोग आर्थिक रूप से कमजोर सवर्ण वर्ग की छात्रवृत्ति पाने के पात्र हैं। उन्हें सरकारी गजट के अनुसार अपने प्रार्थना पत्रों में केवल ब्राह्मण शब्द लिखना है, क्योंकि सारस्वती, सनाढ्य, गौड़ एवं अन्य ब्राह्मण केवल ब्राह्मण लिखते हैं उपजाति सहित नहीं। अतः जाति प्रमाण बनवाते समय केवल ब्राह्मण ही लिखना चाहिए उपजाति नहीं।

मैंने पिछड़ा वर्ग आयोग की दिनांक १८.०८.१९६८ की सुनवाई में स्वयं उस पत्र का भारी विरोध किया था, जिसमें मैथिल ब्राह्मण जाति के लिये आरक्षण की मांग की गई थी। सर्वमत के आधार पर पिछड़ा वर्ग आयोग ने उस आरक्षण पत्र को निरस्त कर दिया अतः मैथिल ब्राह्मण आरक्षित वर्ग में नहीं आता। आदेश निम्नवत है:-

प्रेषक:

पत्रांक १६६६/११-सम्मि.-७२-६४/रा.पि.व.आ./६४

रामबहादुर

सचिव

राज्य पिछड़ा वर्ग आयोग उ०प्र०

तृतीय तल, इन्दिरा भवन,

अशोक मार्ग, लखनऊ।

सेवा में,

श्री जयप्रकाश शर्मा

महामंत्री

मैथिल ब्राह्मण महासभा उ०प्र०

१/५६७ एच, गंगा विहार, सुरेन्द्र नगर,

अलीगढ़।

महोदय,

कृपया उपर्युक्त विषयक अपने पत्र का का संदर्भ ग्रहण करें। उक्त के सम्बन्ध में आयोग का निर्णय निम्नवत है-

## आदेश

चूंकि मैथिल ब्राह्मण को पिछड़े वर्ग की सूची में सम्मिलित करने के पक्ष में कोई भी उपस्थिति नहीं है। अतः मैथिल ब्राह्मण को आरक्षण की सूची में सम्मिलित करने का प्रार्थना पत्र निरस्त किया जाता है।

ह०

परमदेव यादव

सदस्य

ह०

उमेश चन्द

सदस्य

ह०

रामसूरत सिंह

अध्यक्ष

भवदीय

रामबहादुर

सचिव



दूसर पत्र मैने प्रशासनिक अधिकारी रा०पि०व०आ० उ०प्र० को दिनांक २५.११.२०२० को लिखा, जिसका उत्तर निम्नवत् आया है-

पत्रसं.५७२४/१६८२-सू०अधि०-२०२०/रा०पि०व०आ०/२०२० लखनऊ दि. २१.१२.२०२०

प्रेषक: जन सूचना अधिकारी  
राज्य पिछडा वर्ग आयोग उ०प्र०  
तृतीय तल, इन्दिरा भवन,  
अशोक मार्ग, लखनऊ।

सेवा में,  
श्री जयप्रकाश शर्मा  
१/५६७ एच, गंगा विहार, सुरेन्द्र नगर,  
अलीगढ़।

महोदय,  
कृपया सूचना का अधिकार अधिनियम २००५ के अधीन सूचना उपलब्ध कराये जाने के सम्बन्ध में अपने आवेदन पत्र दिनांक २५.११.२०२० जो आयोग कार्यालय को दिनांक ०१.१२.२०२० को प्राप्त हुआ है, का संदभ ग्रहण करने का कष्ट करें। आपके द्वारा मांगी गई सूचना आयोग कार्यालय में उपलब्ध अभिलेखों के अनुसार दी जा रही जो निम्नवत् है-

१. मैथिल ब्राह्मण जाति अन्य पिछड़े वर्ग की सूची में सम्मिलित नहीं है। अन्य किसी संवर्ग का विवरण पत्रावली में उपलब्ध नहीं है।
२. मैथिल ब्राह्मण जाति का कोई विवरण / प्रमाणिक संवर्ग पत्रावली में उपलब्ध नहीं है। तदनुसार आयोग कार्यालय में उपलब्ध सूचना आपको प्रेषित की जा रही है।

भवदीय  
(हस्ताक्षर)  
(प्रशासनिक अधिकारी / जन सूचना अधिकारी)  
राज्य पिछडा वर्ग आयोग उ०प्र०

\*\*\*\*\*

अब आप अपना पत्रिका का वार्षिक शुल्क हमको पे-टीएम के माध्यम से भी जमा कर सकते हैं। शुल्क जमा करने के बाद जमा स्लिप का स्क्रीन शॉट, अपना नाम पता सहित हमें इसी नम्बर पर व्हाट्सअप करें।



Whatsapp:9259647216

**paytm**

**9259647216**

# जन्म से शूद्र पर कर्म से ब्राह्मण बना



संकलनकर्ता- राहुल मिश्र  
अलीगढ़

इतरा यों तो शूद्रकुल में उत्पन्न हुई थी, पर उसे महर्षि शाल्विन की धर्मपत्नी बनने का सौभाग्य मिल गया। उसके एक पुत्र भी था। एक बार राजा ने बड़े यज्ञ का आयोजन किया, उसमें सभी ब्राह्मणों और ब्रह्मकुमारों का सत्कार हुआ। सभी को दक्षिणा मिली, किन्तु इतरा के पुत्र को शूद्र कहकर उस सम्मान से वंचित कर दिया गया। शाल्विन बहुत दुःखी हुए। इतरा को भी चोट लगी एवं उनका पुत्र ऐतरेय भी उदास था। इस असमंजस ने एक नया प्रकाश दिया। तीनों ने मिलकर निश्चय किया कि वे जन्म से बढ़कर कर्म की महत्ता सिद्ध करेंगे। शिक्षण का नया दौर आरम्भ हुआ। इतरा पुत्र ऐतरेय को धर्मशास्त्रों की शिक्षा में प्रवीण-पारंगत कराया गया। देखते-देखते वह अपनी प्रतिभा का अद्भुत परिचय देने लगा।

एक बार वेद ऋचाओं के अर्थ की प्रतिस्पर्धा हुई। दूर देश के विद्वान और राजा एकत्रित हुए। प्रतियोगिता में सभी पाण्डुलिपियां जांची गईं। सर्वश्रेष्ठ ऐतरेय घोषित किए गए। इतरा शूद्र थी, उनके पुत्र ने पिता के नाम पर नहीं, माता की कुल-परम्परा प्रकट करने के लिए, अपना नाम ऐतरेय घोषित किया। ऐतरेय ब्राह्मण वेद ऋचाओं का प्रकट करने वाला अद्भुत ग्रन्थ है। उसका सृजेता जन्म से शूद्र होते हुए भी कर्म से ब्राह्मण बना। \*\*\*\*\*

## एल्युमिनियम और रेफ्रिजरेटर का उपयोग घातक

एल्युमिनियम के बर्तन लगभग 100-150 वर्ष पहले ही आये हैं, उससे पहले पीतल, काँसा, चाँदी आदि के बर्तन ही चला करते थे। अंग्रेजों ने जेलों में कैदियों के लिए एल्युमिनियम के बर्तन शुरू किए क्योंकि उसमें से धीरे-धीरे जहर शरीर में जाता है। एल्युमिनियम के बर्तनों से अस्थमा, वात रोग, टी0बी0, शुगर, दमा आदि गम्भीर रोग होते हैं। हमारे पुराने वैज्ञानिकों को पता था कि एल्युमिनियम बाँक्साइट से बनता है और भारत में इसकी बहुत खदानें हैं, फिर भी उन्होंने एल्युमिनियम के बर्तन नहीं बनाये, क्योंकि उन्हें पता है इनका उपयोग करने से बीमारियों को बुलावा देना है। प्रेशर कुकर का प्रयोग बन्द करें, प्रेशर कुकर में सब्जी दाल आदि पकती नहीं है बल्कि भाप के प्रेशर से फट जाती है।

रेफ्रिजरेटर का उपयोग कम तापमान पर रहने वाली दवाओं के लिए किया जाता था। लेकिन आज ये रसोई का हिस्सा बन गया है। इसमें से कई जहरीली गैसें निकलती हैं। जैसे CFC के अन्तर्गत CFC-2, CFC-3, CFC-4 से लेकर CFC-12 तक क्लोरीन, फ्लोरीन, कार्बन डाई ऑक्साईड जैसी जहरीली गैसों के उपयोग से बना यह रेफ्रिजरेटर मूलतः ठंडे देशों के लिए हैं। जहाँ का तापमान - अंश में चलता है। हमारे यहाँ तो सूर्य का प्रकाश बारह महीने रहता है। इसलिए यहाँ की समशीतोष्ण जलवायु के कारण हमेशा ताजा और गर्म खाने का चलन है। इसके अलावा, रेफ्रिजरेटर में सूर्य का प्रकाश और पवन का स्पर्श भी नहीं हो सकता इसलिए इसमें रखा हुआ भोजन भी जहर के समान हो जाता है।

# शादी के लिए 25 से ज्यादा उम्र का ना होने दें

- देवकीनन्दन पाठक, हाथरस

इस तथ्य को थोड़ा गहराई से पढ़िये। बिखरते परिवार, टूटता समाज और दम तोड़ते रिश्ते! जरा सोचिए आज ये सब क्यों हो रहा है ? आजकल माँ-बाप भी जरूरत से ज्यादा लड़कियों के घर में हस्तक्षेप करके उसका घर खराब करते हैं! यह मत भूलो कि शादी के बाद से असली माँ-बाप उस के सास ससुर होते हैं। आज जो हालात हैं उसके जिम्मेदार कौन हैं..... ? सर्वाधिक ये आधुनिक शिक्षा के नाम पर संस्कारविहीन बच्चे। रिश्ते तो पहले होते थे। अब रिश्ते नहीं सौदे होते हैं। किसी भी माँ बाप में अब इतनी हिम्मत शेष नहीं बची कि बच्चों का रिश्ता अपनी मर्जी से कर सकें। पहले खानदान देखते थे। सामाजिक पकड़ और संस्कार देखते थे और अब ....

मन की नहीं तन की सुन्दरता, नौकरी, दौलत, कार, बँगला। लड़के वालों को लड़की बड़े घर की चाहिए, ताकि भरपूर दहेज मिल सके और लड़की वालों को पैसे वाला लड़का ताकि बेटी को काम करना न पड़े। नौकर चाकर हो। परिवार छोटा ही हो ताकि काम न करना पड़े और इस छोटे के चक्कर में परिवार कुछ ज्यादा ही छोटा हो गया है। दादा-दादी तो छोड़ो, माँ बाप भी बोझ बन गये हैं। आज परिवार सिर्फ मतलब के लिए रह गया! परिवार मतलब पति, पत्नी और बच्चे बस। जब परिवार इतना छोटा है तो फिर समाज को कौन पूछता है...? लड़का चाहे २० हजार महीने ही कमाता हो। व्यापारी लड़का भले ही दो लाख महीने कमाता हो पहली पसंद नौकरी पेशा ही होगा। इसका कारण केवल ये है कि नौकरी वाला दूर और अलग रहेगा। नौकरी के नाम पर फुल आजादी मिलेगी, काम का बोझ भी कम। आये दिन होटल में खाना, घूमना। नौकरीपेशा वालों का समाज से सम्बन्ध भी कम ही मिलेगा, ऐसे में समाज का डर भी नहीं। संयुक्त और बड़ा परिवार सदैव अच्छा होता है। पाँच में तीन गलत होंगे तो दो तो सही होंगे क्योंकि पाँचों उँगलियाँ बराबर नहीं होती। लेकिन एक ही है तो सही हो या गलत भुगतो। पहले रिश्तों में लोग कहते थे कि मेरी बेटी घर के सारे काम जानती है और अब.....।

हमने बेटी से कभी घर का काम नहीं कराया, यह कहने में शान समझते हैं। आये दिन बायोडाटा ग्रुप खुल रहे हैं। उम्र मात्र ३० से ४० साल। एजुकेशन भी ऐसी कि क्या कहना .....कई डिग्री धारक रोज सैकड़ों लड़के और लड़कियों के बायोडाटा आ रहे हैं लेकिन रिश्ते नहीं हो रहे हैं। इसका कारण एक ही है.....इन्हें रिश्ता नहीं बेहतर की तलाश है। रिश्तों का बाजार सजा है गाड़ियों की तरह। शायद और कोई नयी गाड़ी लांच हो जाये। इसी चक्कर में उम्र बढ़ रही है। अब तो और भी बायोडाटा ग्रुप बन रहे हैं।

तलाकशुदा ग्रुप विधवा विधुर ग्रुप अजीब सा तमाशा हो रहा है। अच्छे की तलाश में सब अधेड़ हो रहे हैं। अब इनको कौन समझाये कि एक उम्र में जो चेहरे में चमक होती है वो अधेड़ होने पर कायम नहीं रहती, भले ही लाख रंगरोगन करवा लो ब्युटीपार्लर में जाकर। एक चीज और संक्रमण की तरह फैल रही है। नौकरी वाले लड़के को नौकरी वाली ही लड़की चाहिये। अब जब वो खुद ही कमायेगी तो क्यों तुम्हारी या तुम्हारे माँ बाप की इज्जत करेगी.....? खाना होटल से मँगाओ या खुद बनाओ बस यही सब कारण है आजकल अधिकांश तनाव के एक दूसरे पर अधिकार तो बिल्कुल ही नहीं रहा। ऊपर से सहनशीलता तो बिल्कुल भी नहीं। इसका अंत आत्महत्या और तलाक। घर परिवार झुकने से चलता है, अकड़ने से नहीं।

## समाज के लिए विचारणीय

१- आज काफी लड़कियों के माँ बाप अपनी बेटियों की शादी में बहुत विलंब कर रहे हैं, उनको अपने बराबरी के रिश्ते पसंद नहीं आते जो बड़े घर पसंद आते हैं उनको लड़की पसंद नहीं आती, शादी की सही उम्र १८ से २२ तक है पर आज माँ बाप ने और अच्छा करते करते उम्र २८ से ३६ कर दी है। जिससे उनकी बेटियों के चेहरे की चमक भी कम होती जाती है और अधिक उम्र में शादी होने के उपरांत वो लड़का उस लड़की को वो प्यार नहीं दे पाता जिसकी हकदार वो लड़की है। किसी भी समाज में ३० प्रतिशत डिवोर्स की वजह यहीं दिखाई दे रही है। आज जीने की उम्र छोटी हो चुकी है पहले की तरह १००+ या ८०+ नहीं होती, अब तो केवल ६५+ तक जीने को मिल पायेगा इसी वजह से आज लड़के उम्र से पहले ही बूढ़े नजर आते हैं सर गंजा हो जाता है।

२- आज लड़की और लड़के वाले दोनों पक्ष खर्चों के पैकेज पर ध्यान दे रहे हैं बजाए संस्कारों के ... अगर पैकेज बराबर का नहीं मिलता तो हम माँ-बाप उसको Inferiority का नाम दे देते हैं...अगर बच्चा संस्कारी है....शिक्षित हैं.... आपके बच्चे के अनुरूप है तो पैसा तो भविष्य में वो कमा ही लेंगे...हमें अच्छा जीवनसाथी तलाशना है जो हमारे बच्चे को मान सम्मान दे।

३- कुंडली मिला के जिन्होंने भी रिश्ते किये आज उनके भी रिश्ते टूटे हैं, फिर आप लोग क्यों कुंडली का जिक्र कर के रिश्ता टुकरा देते हैं। इतिहास गवाह है हमारे पूर्वजो ने शायद कभी कुंडली नहीं मिलायी और सकुशल अपनी शादी की ७५ वीं सालगिरह तक मनाई, आप कुंडली को माध्यम बनाके बच्चों को घर में बिठा के रखे हैं उमर बढ़ती जा रही है, आता जाता हर यार दोस्त रिश्तेदार सवाल कर जाता है कब

कर रहे हो शादी? आपसे १० वर्ष कम आयु के लोगों को ८ साल के बच्चे भी हो गए आप ३२-३५ में शादी करेंगे तो आपके बच्चों की शादी के वक्त आप अपने ही बच्चों के दादा-दादी नजर आएंगे।

४- आप घर कैसा भी चयन करे लड़की का भाग्य उसके पैदा होने से पहले ही उसके कर्मों ने लिख दिया है, भाग्य में सुख लिखे हैं तो अंधेरे घर में भी रोशनी कर देगी दुख लिखे हैं तो पैसे वाले भी डूब जाते हैं।

५- अंतिम में बस इतना ही कहना है कि अपने बच्चों की उम्र बर्बाद ना करें, गयी उम्र लौट कर नहीं आती, दूसरों को देख कर अपने लिए वैसा रिश्ता देखना मूर्खता है आप अपने बच्चों की बढ़ती उम्र के दुख को समझिए। रिश्ता वो करिये, जिस लड़के में लालच ना हो, लड़का संस्कारी हो, जो आपकी बेटी को प्यार करे, उसकी इज्जत करे, उम्र बहुत छोटी है आप इतने जमीन जायदाद देख कर क्या लेंगे? कौन अपने साथ एक तिनका भी ले जाया पाया है ? बच्चों की उम्र उनके जीवन साथी के साथ जीने दीजिये। समय बहुत वलवान है आज की लड़कियां पढ़ी लिखी है वो अपने परिवार के साथ कुछ अच्छा तो कर ही सकती है।

६- अपनी लड़कियों के लिए साधन सम्पन्न घर में रिश्ता तलाशने की बजाय संस्कारी घर में तलाश करें, योग्यता होगी तो साधन सम्पन्न वे खुद हो जायेंगे, और सही मायने में तभी उसकी कद्र करेंगे।

७- यदि कन्या वाले मध्यमवर्गीय परिवार से हैं तो अपने बीच के परिवार से ही रिश्ता करिये, आपकी लड़की अपना भाग्य खुद संवार लेगी, योग्यता और संस्कार के बूते पर।

८- गहरे मन से विचार करें, जरूर आपको एक उम्मीद की रोशनी दिखेगी, और रिश्तों की राह आसान हो जायेगी।

\*\*\*\*\*

# कोरोना महामारी- एक अवसर के रूप में



चन्द्रदत्त वैद्य  
अलीगढ़

बदलाव जीवन का अभिन्न हिस्सा है। जब तक जीवन है परिवर्तन है अभी कोरोना काल बहुत बड़े बदलाव का समय है ऐसा बदलाव बहुत लंबे समय के बाद हो रहा है और ये पूर्व में हुए विश्व युद्ध से भी बड़ा है। आपने कभी नहीं सुना होगा कि ट्रेन जैसी आवश्यक सेवा कभी बंद हुई होगी। लोगों की जीवन शैली कार्य करने का तरीका शिक्षा व्यवस्था सरकारी कामकाज के तरीके सब बदल रहे हैं। इसमें कुछ परिवर्तन अस्थायी होंगे तो कुछ स्थायी होंगे। समय है इस विपदा को अवसर में बदलने का।

जी हाँ जिस प्रकार इस समय प्रकृति अपने को स्वच्छ कर रही है वायु जल सब साफ हो रहे हैं तो क्यों ना हम भी कुछ सामाजिक कुरीतियों को भी दूर करें। अभी शासन के निर्देश के अनुसार शादी ब्याह मृत्यु आदि में सीमित संख्या में ही लोग सम्मिलित हो सकते हैं तो क्यों न अब आडंबर रहित सामाजिक कार्यक्रमों की नई परंपरा की शुरुआत की जाए। पूर्व काल में शादी ब्याह जैसे बड़े आयोजन में परिवार के प्रमुख सदस्यों को शामिल किया जाता था और पंडित नाई जैसे प्रमुख लोगों को बुलाया जाता था जिनकी शादी में आवश्यकता होती थी वे लोग जाकर शादी ब्याह जैसे कार्यक्रम संपन्न कराते थे ना तो बारात में बहुत अधिक लोगों की आवश्यकता होती थी आजकल रिवाज चलाए जा रहे हैं घर की औरतें भी बारात में शामिल होंगी डीजे, बैंड, पटाखे जैसे आडंबर किए जाते हैं क्या इनके बगैर शादी नहीं हो सकती? पूर्व में भी महिलाएं बारात में शामिल नहीं हुआ करती थी और उस समय ना डीजे हुआ करता था, ना बैंड भोजन की व्यवस्था भी महिलाएं स्वयं करती थी। क्या हम आज भी उन परंपराओं को जीवित रखते हुए समाज में जिन बच्चों की शादियां तय हो चुकी है उसे समय पर ही सुंदर रूप से शासकीय नियमों का पालन करते हुए करवा सकते हैं। लॉकडाउन की वजह से वे जिनकी शादियां तय हो चुकी थी और घर में खुशी का माहौल था कई घरों की तैयारियां शुरू हो चुकी थी सब शांत हो गया, जिनकी शादी तय हुई वर तथा कन्या दोनों ही के मन में शादी को लेकर उत्साह था। एक दूसरे के प्रति प्रीति का एहसास था। लॉकडाउन की वजह से सब कार्य रूक गए थे। मेरे ख्याल से क्योंकि वायरस कभी खत्म नहीं होते। हमें उसके साथ जीना सीखना होगा पुराने वायरस जैसे पोलियो टीबी, एच०आई०बी० इतने सालों बाद आज भी खत्म नहीं हुए। इसलिए अब हमको जिन भी बच्चों की शादियां लम्बित हैं शीघ्र या मुहुर्त के अनुसार घर परिवार के साथ (शासकीय नियम अनुसार) सम्पन्न करवाएं। क्योंकि कोरोना विपदा की वजह से आर्थिक तंगी निकट भविष्य में दिखाई जान पड़ रही है इसलिए भी इस तरह से शादी करने पर सीमित खर्च में आयोजन को निपटाया जा सकता है बजट कम होने की स्थिति में दिखावे के लिए खर्च ना करते हुए आवश्यक वस्तुओं पर खर्च करके। अभी कोरोना विपदा की वजह से सोशल डिस्टेंसिंग का पालन करना भी अनिवार्य है इस स्थिति में लोगों का आना जाना भी कम रहेगा अतः भोजन और व्यंजन की व्यवस्था भी सीमित रखें। सीमित खर्च में आयोजन को निपटाया जाए। वर पक्ष भी कन्या पक्ष को अनावश्यक मांग ना करें अत्यधिक लोगों को बारात में शामिल ना करें तथा कन्या पक्ष भी बेवजह के खर्च को प्राथमिकता न दे। यदि भविष्य में स्थितियां सुधर जाती है तो पार्टी रख दें। जो रकम बच रही है उसे जरूरतमंद को सहायता के लिए खर्च कर सकते हैं।

\*\*\*\*\*



# धार्मिक क्रियाएँ और विज्ञान



शिवशंकर मैथिल  
कासगंज

मानव स्वाभावतः दैहिक, दैविक या भौतिक तापों से मुक्त होने के प्रयास में धार्मिक अनुष्ठानों के प्रति उत्सुक रहता है। आइये धार्मिक क्रियाओं की वैज्ञानिकता पर विचार करते हैं। हम पूजा ध्यान पद्धति में आसन को विशेष महत्व देते हैं। ये आमतौर पर विद्युत कुचालक होते हैं। इसके मूल में उपासना पद्धति द्वारा संग्रहीत ऊर्जा को क्षरण से रोकना होता है। लकड़ी की खड़ाऊ पहनने के मूल में भी यही उद्देश्य था और इसे धारण करना भी साधकों को ही निर्देशित किया गया, ग्रहस्थों को नहीं, ऊर्जा का आवाहन, संग्रहीत करना तथा क्षरण से रोकना एक दूसरे की पूरक हैं।

नवरात्रि में व्रत विशुद्ध चिकित्सकीय दृष्टि पर आधारित है। ये अनुष्ठान हमारे शरीर को परिपक्व बनाता है। साथ ही ने नैतिकता की दुहाई देकर संयमित की ओर अग्रसर करता है। कलुषित भावना को दूर करने का समुचित प्रयास करता है। पड़ोस के छोटे-छोटे बच्चों को अपने यहाँ भोजन पर सम्मानपूर्वक बुलाना सहअस्तित्व के भाव को जाग्रत कर अहं की भावना को तिलांजलि देता है। व्रत द्वारा हम लोग शरीरिक प्रक्रिया को 'रिचार्ज' कर लेते हैं। सच तो ये है खाते रहने से हम प्रमादी बनते हैं, जबकि संयमित अल्पहार वह भी 'गैप' देकर हमको गतिशील बनाता है।

विवाहोत्सव पर बधू की माँग में सिन्दूर डालना एक ऐसी क्रिया के रूप में जानी जाती है। सिन्दूर लैड आक्साइड का प्रसंस्करित रूप है। लैड यानी सीसा धातु जिसका सूत्र पी.वी. है, एक अनोखी धातु है, यही एकमात्र धातु जो अदृश्य खतरनाक किरणों को रोकने में सक्षम है। बदलते परिवेश में वधू का नवीन घर में प्रस्थान उसकी मानसिकता को उद्वेलित करता है।

अवसाद घर कर जाता है। हीन भावना आ जाती है। आत्म विश्वास डगमगा जाता है। उस सकारात्मक वलय को बनाने में इसकी महत्वपूर्ण भूमिका होती है साथ ही वायुमण्डल प्रसारित अदृश्य क्षय कारक तरंगों का दुष्प्रभाव नहीं होता, इसे और स्पष्ट समझ लें। एक्सरे फोटो से निकलने वाली 'क्ष' (एक्स) किरणों से बचाव के लिए टैक्नीशियम जो 'एपरन्' पहनते हैं उसमें सीसा की ही परत होती है। एक्स किरणों 'स्क्रीनिंग' करते समय लोहा, लकड़ी सभी में पार चली जाती है केवल सीसा (लैड) को छोड़कर ज्ञातव्य है कि एक्स किरणें बहुत खतरनाक होती हैं गर्भावस्था वाली महिला को इसका एकाध बार से अधिक प्रयोग गर्भस्थ शिशु को विकलांग या असाध्य बीमारियों से ग्रसित कर सकता है।

महावली हनुमान जी के बारे में हमारी मान्यता है कि इनको इष्टमान लेने पर अदृश्य घातक शक्तियों से निजात पाई जा सकती है तथाकथित भूत पिशाच आदि से छुटकारा पाया जा सकता है। रहस्योदघाटन करने पर आप पायेंगे कि महावली का चोला (आवरण) सिन्दूर, कपूर तथा घृत का संयोजन है। उसमें सिन्दूर निश्चित रूप से कारक तत्व है जो पूजन करते समय कुछ देर वहाँ समीप में ध्यानस्थ होने पर हमको प्रभावित करता है। हाथ कंगन को आरसी क्या? मैं किसी भी नास्तिक से आग्रह करूँगा वह जब अवसाद ग्रस्त हो महावली जिनका कंकाली सिन्दूर से सप्ताह में एक बार चोला चढ़ाया जाता है, वहाँ दो फीट की दूरी

पर मात्र १५ मिनट एक माह तक बैठ लें- आश्चर्य जनक परिवर्तन परिलक्षित होगा। श्रद्धा और विश्वास तो प्रभाव को कई गुना बड़ा देता है। लेकिन जिस प्रकार अग्नि आस्तिक या नास्तिक में कोई भेद नहीं करती अपनी तपन देती है उसी प्रकार प्रकृति से रहस्यात्मक प्रभाव अपना असर करते हैं। आस्तिक उसे धार्मिक भाव से समझते हैं और नास्तिक नकारने में असफल होकर वैज्ञानिक सहारा ले लेते हैं।

प्रकृति अति रहस्यमय है। नकारना या स्वीकार करना अपने दृष्टिकोण पर निर्भर करता है। हमारे यहाँ इस प्रकार के क्रियाकलाप या अनुष्ठान देश काल परिवेश ताँगी हमारी आवश्यकता को ध्यान में रखकर उसके फलित प्रभाव के परिप्रेक्ष्य में समायोजित किए गए ताँकि हम अनुकरण कर सामंजस्य बिठाते रहें।

\*\*\*\*\*

## मिथिला हमर महान

मिथिला के मैथिल सँ आशा।  
सदखिन बजियौ मैथिल भाषा॥

मिथिला, माईटक अछि गुण अपरम्पार।  
स्वम माँ लक्ष्मी सिता बैन लेलक अवतार॥

धोती, पाग, माछ, पान, मखान।  
येह सब अछि मिथिला कँ पहिचान॥

स्वर्ग सँ सुन्दर अपन मिथिला माहान।  
अहिठाम बैन पाहुन टोल स्वयं भगवान॥

नितदिन सदखिन मैथिली गाबू।  
अपन बौबा बुच्ची कँ मैथिली पढ़ाबु॥

(मैथिली साहित्य)

\*\*\*\*\*

## आश्चर्यजनक

१. दुनिया का सबसे छोटा संविधान चीन का है जहाँ कोई अपराधी बचता नहीं है। जबकि सबसे भारी भरकम संविधान भारत का है, जहाँ कोई अपराधी फंसता नहीं है।

२. सरकार की राशन की दुकान पर भीड़ देखिये। हाथ में १० हजार रुपये का मोबाईल लिये ७० हजार की बाईक पर बैठकर लोग २ रुपये किलो का चावल लेने जाते हैं ये गरीब लोग।

३. नसबंदी कराने वाले को १५०० रुपये तथा बच्चा पैदा होने पर ६००० रुपये मिलता है। यहाँ जनसंख्या नियंत्रण कैसे होगा।

४. एक विदेशी ने वृन्दावन की एक दुकान से गोपी चन्दन खरीदा और १० रुपये देने के बाद दुकानदार से पूछा- भैया, इस चंदन की कोई एक्सपायरी डेट है क्या? दुकानदार ने कहा कि इसकी कोई एक्सपायरी डेट नहीं है पर चंदन का तिलक माथे पर लगाने वाले की एक्सपायरी डेट बढ़ जाती है।

# योगासनो द्वारा- कुण्डलिनी जागरण



योगाचार्य पं. भूपेश झा  
बेगम बाग, अलीगढ़

यह शरीर प्रभु की तरफ से दिया हुआ एक महत्वपूर्ण वरदान है। शरीर के अन्दर कई ऐसे केन्द्र हैं, जहां नाड़ियों के गुच्छे हैं, उन्ही नाड़ियों के स्थान पर जो ग्रन्थियां हैं, उनमें से एक विशेष प्रकार का स्राव निकलता है, जिसमें शरीर एक विशेष चेतना से दिव्य बनता है, साधक उन स्थानों को चक्र स्थान कहते हैं, और शरीर विज्ञानी उन्हें ग्रन्थियों के नाम से पुकारते हैं, परंतु दोनों ही इस बात को स्वीकारते हैं कि ये चक्र या ग्रन्थियां अत्यधिक महत्वपूर्ण हैं और यदि इन चक्रों या ग्रन्थियों को किसी प्रकार खोल दिया जाए अथवा ये जो चक्र परस्पर गुंथे हुये हैं, उन्हें सुलझा दिया जाए तो मानव को कुछ ऐसी उपलब्धियां प्राप्त हो सकती है, जो कि आश्चर्यजनक कही जा सकती है, ये चक्र स्थान कमल पुष्प के समान या खिले हुए फूल की पंखुड़ियों के समान होते हैं, ये सारे चक्र एक ही सीध में हैं, जो कि रीढ़ की हड्डी से सम्बन्धित हैं, साधक उन्हें मूलाधार चक्र, स्वाधिष्ठान चक्र आदि कहते हैं।

ध्यान के द्वारा इन चक्रों में स्पन्दन पैदा किया जा सकता है, फलस्वरूप उनमें एक विशेष शक्ति उत्पन्न होती है, और यही शक्ति व्यक्ति की प्रतिभा, सृजन शक्ति, ऊर्ध्वमुखी चेतना और अज्ञात रहस्यों को स्पष्ट देखने की क्षमता प्रदान करती है, ऐसा देखने में आया है कि महत्वपूर्ण कवियों, लेखकों, वैज्ञानिकों, संगीतज्ञों आदि की कुण्डलिनी शक्ति स्वतः ही थोड़े बहुत रूप में जागृत होती हैं, जिसकी वजह से वे अपने क्षेत्र में विशेष उन्नति प्राप्त करते हैं, हठ योगियों ने चक्रों की इसी श्रृंखला को कुण्डलिनी कहा है, कहते हैं, कि आइन्स्टीन की कुण्डलिनी नैसर्गिक रूप से खुली थी, फलस्वरूप वे कम समय में विशेष उन्नति कर सके। कुण्डलिनी जागृत करने और इन चक्रों को स्पन्दन देने की कई विधियां हैं, योग के माध्यम से भी यह क्रिया सम्पन्न की जा सकती है। और यह विधि आसान होने के साथ-साथ प्रत्येक गृहस्थ स्त्री-पुरुष के लिये सुविधाजनक भी है, उच्चकोटि के सन्यासियों के मतानुसार मूलाधार में कुण्डलिनी (ईडा, पिंगला, सुषुम्ना) सुप्तावस्था में रहती है, और जब तक यह सुप्तावस्था में होती है, तब तक आदमी अविद्या दुःख और अज्ञान के अंधकार में डूबा रहता है, उसकी प्रतिभा का उत्थान नहीं हो पाता और न वह किसी विशेष क्षेत्र में प्रगति ही कर पाता है। जब कुण्डलिनी में स्पन्दन प्रारम्भ होता है, तो यह स्पन्दन धीरे-धीरे ऊपर उठता है और मस्तिष्क (सहस्रार) में जातक शिव से मिल जाता है, इसी को तुरीयावस्था या समाधि अवस्था कहते हैं, इसी से व्यक्ति को परमानन्द की प्राप्ति होती है।

योगियों ने इन सभी चक्रों के रंग रूप, आकार, स्वाद, तत्व, फल आदि निर्धारित किये हैं, और उनके अनुसार इन चक्रों पर ध्यान करने से या अपनी चेतना इन केन्द्रों पर स्थापित करने से ये केन्द्र उत्तेजित होते हैं, फलस्वरूप ये चक्र जागृत हो जाते हैं, और मूलाधार में जो कुण्डलिनी सुप्तावस्था में होती है, वह जागृत होकर सुषुम्ना के रास्ते से रीढ़ की हड्डी के अन्दर इन चक्रों को पार करती हुई ऊपर उठकर सहस्रार में जाकर मिल जाती है, इसी को पूर्णत्व कहा जाता है।

वास्तव में कुण्डलिनी जागृत होने से जो आनन्द अनुभव होता है, उसे शब्दों में व्यक्त करना संभव नहीं है, इसका आनन्द तो वही समझ सकता है, जो इस क्षेत्र में आगे रहा है और जिसने अपनी कुण्डलिनी जागृत की है। परंतु सभी गृहस्थ स्त्री-पुरुष के लिये यह संभव नहीं है कि वे अपने गुरु या महत्वपूर्ण योगी अथवा सन्यासी के पास जावे और काफी समय तक रहकर अभ्यास के द्वारा कुण्डलिनी जागृत करे। ऐसे लोगों के लिये मैं नीचे आसनों का प्रयोग समझा रहा हूँ, जिनके करने से धीरे-धीरे कुण्डलिनी शक्ति जागृत होने लगती है और यदि नियमित रूप से इन आसनों का प्रयोग किया जाए और साथ ही, खान-पान, आचार-विचार पर भी अनिवार्य रूप से ध्यान दिया जाए तो कुछ समय बाद निश्चय ही कुण्डलिनी जागृत होने लगती है।

9. धनुरासन- पेट के बल लेट जाना चाहिए तथा दोनों घुटनों को मोड़कर दोनों हाथ पीछे ले

जाकर दोनों पैरों को टखने के पास से मजबूती से पकड़ लीजिए, फिर दोनों जांघों, सिर व सीने को जमीन से ऊपर उठाइए ऐसे आसपास का हिस्सा ही जमीन हाथों से पैरों को मजबूती से की ओर तथा हाथों को पीछे कीजिए, ऐसा करने पर पूरे शरीर हो जाता है, इसलिये इसको ध में स्थित चक्रों को खोलने में प्रकार के रोगों को भी इस सकता है, लीवर की कमजोरी, किड़नी के रोग आदि इस आसन आसन स्त्रियों के लिये विशेष

**२. शलभासन-** पेट के बल दोनों जांघों के नीचे सहारा देने कंधे पीठ और पैरों को जांघों उठाइए, इसमें इस बात का ध एकदम सीधे हो। यह आसन को दूर करने में सहायक है, इससे मूलाधार चक्र जागृत होता है और व्यक्ति ठीक होने लगती है।

**३. उष्ट्रासन-** इसमें दोनों पैरों को पीछे मोड़कर घुटनों के बल बैठ जाइये तथा दोनों एड़ियों के बीच में नितम्ब भाग रखिये, पैर का ऊपरी हिस्सा जमीन पर रहेगा और दोनों हाथों को दोनों जांघों पर रख लीजिये, रीढ़ की हड्डी बिल्कुल सीधी रहनी चाहिए, ऐसा करने के बाद धीरे-धीरे कमर, पीठ और गर्दन को पीछे झुकाइये, गर्दन जितनी ही नीचे झुकेगी। यह आसन उतना ही ज्यादा अच्छा रहेगा। यह आसन कई चक्रों को खोलने में सहायक है, इस आसन से फेफड़े, हृदय और कमर से सम्बन्धित सभी रोग दूर हो जाते हैं, किशोरों के लिए यह आसन विशेष रूप से उपयोगी है, क्योंकि इससे शरीर का विकास पूरी क्षमता के साथ होता है।

**४. सर्वांगासन-** पीठ के बल लेट जाइये, दोनों हाथ बगल में रखिये, दोनों पैर सीधे रखिये, फिर दोनों पैरों को ऊपर उठाकर दोनों हाथों से कमर को थाम लीजिए, ऐसा करने पर कमर और पीठ का हिस्सा भी ऊपर उठ जाएगा, केवल कहानियां जमीन पर टिकी रहेगी, यह आसन अत्यधिक महत्वपूर्ण है स्त्री और पुरुष दोनों ही समान रूपा से इस आसन को कर सकते हैं, इस आसन से कई प्रकार के चक्र स्वतः ही खुल जाते हैं।

उपरोक्त चारों आसन अत्यधिक महत्वपूर्ण हैं और प्रत्येक आसन मात्र दो मिनट के लिए कीजिये, इस प्रकार नित्य आठ या दस मिनट व्यय करने पर आप इन चारों आसनो को सुविधाजनक कर सकते हैं, इन आसनो के करने से जहां आपका स्वास्थ्य उन्नत होगा, चेहरे पर ओज और चमक आएगी वहीं आपके शरीर स्थित चक्र और ग्रन्थियां स्वतः ही खुलने लग जाएगी तथा कुछ समय बाद कुण्डलिनी शक्ति जागृत होने लगेगी और ध्यान स्वतः ही लगने लग जाएगा, इससे आपकी मेधा शक्ति बढ़ेगी, सहन शक्ति में वृद्धि होगी, मानसिक दृढ़ता और संकल्प शक्ति पुष्ट होगी और मानव के चेतन औ अचेतन दोनों ही पक्ष सबल होंगे। वस्तुतः ये चारों आसन इसी क्रम से करने चाहिए, जिस क्रम से यहां स्पष्ट किए गए हैं, कुछ ही दिनों के बाद आप अपने आपको पहले की अपेक्षा ज्यादा स्वस्थ सबल सुदृढ़ अनुभव करने लगेगे।

\*\*\*\*\*

**प्रत्येक आसन मात्र दो मिनट के लिए कीजिए, इस प्रकार नित्य आठ या दस मिनट व्यय करने पर आप इन चारों आसनो को सुविधाजनक कर सकते हैं, इन आसनो के करने से जहां आपका स्वास्थ्य उन्नत होगा, चेहरे पर ओज और चमक आएगी वहीं आपके शरीर स्थित चक्र और ग्रन्थियां स्वतः ही खुलने लग जाएगी तथा कुछ समय बाद कुण्डलिनी जागृत हो जाने से ध्यान स्वतः ही लगने लग जाएगा, इससे आपकी मेधा शक्ति बढ़ेगी, सहन शक्ति में वृद्धि होगी, मानसिक दृढ़ता और संकल्प शक्ति पुष्ट होगी और मानव के चेतन और अचेतन दोनों की पक्ष सबल हों।**

स्थिति में केवल नाभि के पर टिका रहेगा। इसके बाद पकड़ कर पैरों को आगे की ओर खींचने का प्रयत्न का आकार धनुष की तरह नुरासन कहते हैं। यह शरीर तो सहायक है ही, कई आसन से दूर किया जा डिसेन्ट्री, आंतों की दुर्बलता, से दूर हो जाते हैं, यह रूप से उपयोगी है।

लेटकर दोनों हथेलियों को, के लिए रखिए फिर सिर के साथ जमीन से ऊपर यान रखिये कि घुटने सभी प्रकार के उदर विकारों की पाचन शक्ति स्वतः ही

# दिल को छू लेने वाली कुछ पंक्तियाँ

- भारती मिश्रा, अलीगढ़

तन्हा बैठा था एक दिन मैं अपने मकान में। चिड़िया बना रही थी घोंसला रोशनदान में।।

पल भर में आती पल भर में जाती थी वो,  
छोटे-छोटे तिनके चोंच में भर लाती थी वो।  
बना रही थी वो अपना घर एक न्यारा,  
कोई तिनका था, ना ईंट उसकी कोई गारा।

कुछ दिन बाद.....

मौसम बदला, हवा के झोंके आने लगे,  
नन्हें से दो बच्चे घोंसले में चहचहाने लगे।

पाल रही थी चिड़िया उन्हें,  
पंख निकल रहे थे दोनों के  
पैरों पर करती थी खड़ा उन्हें।

देखता था मैं हर रोज उन्हें,  
जज्बात मेरे उनसे कुछ जुड़ गए,  
पंख निकलने पर दोनों बच्चे,  
मां को छोड़ अकेला उड़ गए।

चिड़िया से पूछा मैंने...

तेरे बच्चे तुझे अकेला क्यों छोड़ गए?  
तू तो थी मां उनकी,  
फिर ये रिश्ता क्यों तोड़ गए।

चिड़िया बोली...

परिदे और इंसान के बच्चे में यही तो फर्क है

इंसान का बच्चा.....

पैदा होते ही अपना हक जमाता है,  
न मिलने पर वो मां बाप को  
कोर्ट कचहरी तक भी ले जाता है।

मैंने बच्चों को जन्म दिया,  
पर करता कोई मुझे याद नहीं।  
मेरे बच्चे क्यों रहेंगे साथ मेरे,  
क्योंकि मेरी कोई जायदाद नहीं।

\*\*\*\*\*

## कोरोना का एक साल

एक साल ऐसा भी.....

ना अचारों की खुशबू,  
ना बर्फ की चुस्की,  
ना गन्ने का रस,  
ना मटके की कुल्फी।

एक साल ऐसा भी....

ना शादियों के कार्ड,  
ना लिफाफों पर नाम,  
ना चतुर्थी का अस्ति संचय,  
ना दशगात्र का नहाना।

एक साल ऐसा भी..

ना साड़ी की खरीदारी,  
ना मेकअप का सामान,  
ना जूतों की फरमाइश,  
ना गहनों की लिस्ट।

एक साल ऐसा भी....

ना ट्रेन की टिकट,  
ना बस का किराया,  
ना फ्लाइट की बुकिंग,  
ना टैक्सी का भाड़ा।

एक साल ऐसा भी....

ना नानी का घर,  
ना मामा की मस्ती,  
ना दादी का प्यार,  
ना दादा का दुलार।

एक साल ऐसा भी....

ना मंदिर की घंटी,  
ना पूजा के लिये कतार  
ना माता का दरबार  
ना भगवान का प्रसाद

\*\*\*\*\*



# फूलगोबी- अचार बनाने की विधि

- चन्द्रकान्ता शर्मा, अलीगढ़

## आवश्यक सामग्री-

फूलगोभी- 1 किलोग्राम	अदरख- 30 ग्राम	नमक- 150 ग्राम	लहसुन- 5 ग्राम
प्याज - 30 ग्राम	लाल मिर्च- 10 ग्राम	राई- 25 ग्राम	हल्दी- 10 ग्राम
दालचीनी- 5 ग्राम	काली मिर्च- 5 ग्राम	इमली- 50 ग्राम	लौंग - 1 ग्राम
गुड़ - 100 ग्राम	सरसों तेल - 200 ग्राम		

## बनाने की विधि-

1. ताजा तथा गठी हुई फूलगोभी लेकर धो लीजिए।
2. टुकड़ों में काटकर उसे एक-दो घण्टे धूप में सुखा दीजिए।
3. कटे हुए अदरख, प्याज तथा लहसुन थोड़े से तेल में लाल होने तक भून लीजिए। अब उसमें अन्य पीसे हुए मसाले तथा गोभी के टुकड़ों को डालकर अच्छी तरह मिला लें।
4. जब गोभी के टुकड़े नरम हो जाये तो मसाले को आग से उतारकर ठण्डा कर दें।
5. गुड़ व इमली को सिरके में भिगोकर लुग्दी बना लें तथा छलनी में छानकर अचार में मिला लें।
6. अचार को जार में दबा-दबाकर भर दीजिए। जार को 5-6 दिन तक धूप में रखिए।
7. इसमें सिरका तथा तेल मिलाकर फिर तीन-चार दिन धूप में रखिए। लगभग 15 दिन बाद यह खाने लायके हो जायेगा।

## अचार बनाने के दौरान सावधानियाँ-

1. लोहे, ताँबे तथा पीतल के बरतनों में कभी भी अचार नहीं बनाना चाहिए।
2. नमक, सिरका, तेल तथा अम्ल हमेशा बतायी गयी मात्रा में ही डालना चाहिए।
3. अचार के बर्तन का ढक्कर हमेशा कसकर लगाना चाहिए ताकि हवा नहीं लग सके। धूप में हमेशा दिखाते रहना चाहिए।
4. अचार निकालते समय हमेशा सूखा हाथ अथवा चम्मच डालिए। गीला हाथ डालने से अचार में नमी प्रवेश कर जाने से फफूँदी लग जाती है।
5. अचार में प्रायः एक परत सफेदी परत जम जाती है। ऐसी अवस्था में इसे हटाकर इसमें एक प्रतिशत एसिटिक एसिड डाल देना चाहिए।
6. अचार बनाने के लिए हमेशा ताजे फल अथवा सब्जी प्रयोग में लाना चाहिए।
7. अचार को शुष्क तथा ठण्डे भण्डार में रखना चाहिए। नम तथा ऊँचे तापमान वाले भण्डार में रखने में इनमें फफूँदी लग जाती है तथा इनका रंग खराब हो जाता है।



MAITHIL  
BRAHMIN



YouTube

# सविनय-अनुरोध 'मेरे मन की बात'

सीमा शर्मा,  
शाहगंज, आगरा

कोरोना वैश्विक महामारी की वजह से पूरे विश्व में उत्पन्न हुई इस विकट परिस्थिति ने समस्त व्यापारी वर्ग को झकझोर कर रख दिया है, जिससे उबरने में शायद सालों लग जायेंगे। लाखों नौकरी पेशा व्यक्तियों की नौकरियां चली जायेगी। मैथिल ब्राह्मण समाज अपने मूल रहन-सहन के सिद्धान्तों से बहुत दूर हो चुका है।

अतः समाज के सभी सूक्ष्म, प्रभावशाली, शक्तिशाली और संपन्न वर्ग से करबद्ध अनुरोध है कि वो आगे बढ़ कर अपने पूर्वजों के द्वारा स्थापित सामाजिक नियमों को पुनः मजबूती के साथ अपनाने के लिए आगे आएँ और पूरे समाज को इन्हें अपनाने के लिये प्रेरित करें। समाज सुधार एवं परिवर्तन का इससे बेहतर अवसर शायद भविष्य में कभी नहीं आयेगा। समाज के साधन-सम्पन्न वर्ग को स्वयं इन सिद्धांतों का पूरी तरह से पालन करके एक आदर्श उदाहरण प्रस्तुत करना चाहिए।

समाजकी मजबूत नींव हमारे पूर्वजों की ही रखी हुई है। उन लोगों द्वारा स्थापित कुछ सिद्धांतों की सूची इस प्रकार है-

१. मोटाखाना एवं मोटा पहनना।
२. ब्याह-शादियों में सीमित खर्च।
३. भोग, विलास और वैभवपूर्ण सामग्रियों से परहेज।
४. अपने व्यापार की कमाई के लगभग आधे हिस्से को खर्च एवं आधे हिस्से की भविष्य निधि के रूप में बचत करनी।
५. तन-मन-धन से समाज सेवा में सामर्थ्य अनुसार योगदान एवं समर्पण।
६. अन्नखाद्यान को साक्षात् भगवान का स्वरूप समझते हुए इसका पूर्ण सम्मान करना तथा अनावश्यक या झूठन बिल्कुल न छोड़ना।
७. पूर्ण निरामिष एवं सात्विक भोजन करना।
८. सभी प्रकार की नशीली वस्तुओं के सेवन से पूर्ण परहेज करना (पान मसाला, जर्दा, शराब, अंडा, सिगरेट आदि)।
९. परिवार एवं समाज के बुजुर्गों की निस्वार्थ सेवा सुश्रुवा करना।
१०. अपने परिवार को ज्यादा से ज्यादा समय देना।
११. जरूरत के अनुसार ही वस्त्र, जूते और सौंदर्य प्रसाधन का संग्रह करना।
१२. सामाजिक संगठन में अपनी सक्रिय हिस्सेदारी निभाना।
१३. ईश्वर में आस्था एवं विश्वास रखना।
१४. पारिवारिक सदस्यों को एकसाथ बैठकर सामूहिक भगवत संकीर्तन, प्रार्थना एवं भजन सत्संग करना।
१५. मन में देशप्रेम की सच्ची भावना जागृत रखना।
१६. देश एवं समाज के सच्चे सैनानियों (सैनिक, पुलिस, डॉक्टर, सेवाव्रती कर्मचारीगण, देशभक्त कवि, रोजमर्रा जीवन से जुड़े सेवाकर्मी आदि) को समुचित सम्मान एवं प्रोत्साहन देना।
१७. सप्ताह में एक दिन अपने सभी पारिवारिक सदस्यों को एक साथ लेकर आपसी परिचर्चा के लिए अवश्य बैठना।
१८. सप्ताह के और भी कई नियम हो सकते हैं।

अंततः समाज के मार्गदर्शन का दायित्व समाज के शीर्ष गणमान्य व्यक्तियों का ही है।

यही आज के वक्त का तकाजा है कि वे स्वयं आगे आकर समाज को समुचित नेतृत्व कर सही दिशा प्रदान करें, तभी अपना ये समाज अपनी प्रतिभा, अनुशासन एवं कठिन परिश्रम से एक बार पुनः अपनी जाति, समाज और देश की नयी ऊंचाईयों पर पहुंचाने में अवश्य सफल होगा। \*\*\*\*\*

# यत्र पूज्यते नारीणां- तत्र रमन्ते देवता

संकलन- बिन्दु बाला शर्मा, एडवोकेट, अलीगढ़

सन्तुष्टो भार्यया भर्ता भर्त्रा भार्या तथैव च, यस्मिन्नेव कुले नित्यं कल्याणं तत्र वै ध्रुवम्।  
यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते रमन्ते तत्र देवताः, यत्रैतास्तु न पूज्यन्ते सर्वाऋतत्राफलाः क्रियाः॥  
शोचन्ति जामयो यत्र विनश्यत्याशु तत्कुलम्, न शोचन्ति जामयो तु यत्रैता वर्द्धते तद्धि सर्वदा।  
तस्मादेताः सदा पूज्या भूषणाच्छादनाशनैः, भूतिकामैर्नरैर्नित्यं सत्कारेषूत्सवेषु च॥  
(मनुस्मृति)

**अर्थ-** जिस कुल में पत्नी से प्रसन्न पति और पति से पत्नी सदा प्रसन्न रहती है, उस कुल में निश्चित कल्याण होता है। यदि दोनों आपस में अप्रसन्न रहें तो उस कुल में नित्य लड़ाई झगड़ा रहता है। जिस घर में नारियों का सत्कार होता है, उस घर में उत्तम गुण, उत्तम पदार्थ तथा उत्तम सन्तान होते हैं और जिस घर में स्त्रियों का सम्मान नहीं होता उस घर में चाहे कुछ भी यत्न करो सुख की प्राप्ति नहीं होती। जिस घर या कुल में स्त्रियां शोकातुर हो दुःख पाती हैं वह कुल शीघ्र ही नष्ट-भ्रष्ट हो जाता है और जिस घर या कुल में स्त्रियां आनन्द, उत्साह और प्रसन्नता से भरी रहती हैं वह कुल सदा बढ़ता रहता है। इस कारण से ऐश्वर्य की इच्छा रखने वाले पुरुषों को चाहिये कि इन स्त्रियों को सत्कार के अवसरों और उत्सवों में भूषण, वस्त्र, खान, पान आदि से सदा प्रसन्न रखें।

समाज के निर्माण में पुरुष और स्त्री का दोनों का बराबर का स्थान है। पुरुष और स्त्री गृहस्थ की गाड़ी के दो बराबर के पहिये हैं। गृहस्थ की उन्नति के लिए आवश्यक है कि ये दोनों ठीक प्रकार से एक दूसरे को सहयोग देते चलें। पुरुष और स्त्री दोनों के अपने अपने गुण हैं, अपने अपने क्षेत्र तथा अधिकार हैं। दोनों एक दूसरे के प्रतिद्वन्दी नहीं हैं अपितु सहयोगी तथा पूरक हैं। पुरुष इसलिए पुरुष है कि उसमें पौरुष अर्थात् बल पराक्रम है, दुष्ट का दमन तथा श्रेष्ठ

की रक्षा में समर्थ है। माता निर्मात्री भवति 'माता' इसलिए इसका नाम है क्योंकि वह सन्तानों का निर्माण करती हैं। उन्हें जन्म देकर पालन पोषण करती है तथा उत्तम शिक्षा देती है। लज्जा तथा शालीनता नारी के स्वाभाविक गुण हैं। परन्तु आवश्यकता पड़ने पर नारी भी पुरुष का पौरुष धारण कर सकती है जैसे झांसी की रानी लक्ष्मीबाई ने किया था।

मानवता के सिद्धान्त पुरुष तथा स्त्री दोनों के लिए बराबर के हैं। दोनों ही को एक विवाह करने की आज्ञा है। अगर पुरुष विधुर होने पर दूसरा विवाह कर सकता है तो स्त्री भी विधवा होने पर दूसरा विवाह कर सकती है। परन्तु यह नियम होना चाहिये कि विधुर पुरुष का विवाह विधवा स्त्री से ही हो। सती प्रथा, बाल विवाह, अनमेल विवाह तथा पर्दा प्रथा वेद और वैदिक संस्कृति के विपरीत हैं। दहेज प्रथा समाज पर लानत है और कालाधन इसके लिए जिम्मेदार है।

नारी को भोग विलास की वस्तु समझना, उसके शरीर का प्रदर्शन विज्ञापनों में करना, सिनेमाओं में तस्वीरों द्वारा उसके शरीर तथा हाव भाव के प्रदर्शन से पुरुषों का घटिया किस्म का मनोरंजन करके उनकी जेब से पैसे ऐंठना भारतीय सभ्यता और वैदिक संस्कृति के विरुद्ध है।

\*\*\*\*\*

# रत्न धारण द्वारा भाग्य निर्माण



— आचार्य पूरन चन्द्र शास्त्री, अलीगढ़

**मूंगा—** मूंगा धारण करने से मंगल ग्रह जनित समस्त दोष शांत होते हैं। रक्त (खून) साफ करता है व उसमें वृद्धि करता है। खून से सम्बन्धित रोग ठीक हो जाते हैं। हृदय रोग में लाभ पहुँचाता है। हाई ब्लड प्रेशर (उच्च रक्तचाप) के लिए भूत-प्रतादि से बचाव के लिए धारण करते हैं। प्रायः इसलिए छोटे बच्चों के गले में मूंगे के दान डाल दिए जाते हैं।

**हीरा—** इसे धारण करने से शुक्र ग्रह जनित समस्त दोष शांत होते हैं। धन-धान्य की वृद्धि व अटूट लक्ष्मी बनी रहती है। वीर्य दोष को दूर करता है। वंश को बढ़ाता है। इसे पहनने से जादू-टोना नहीं लगता। बुद्धि, सम्मान, बल व शरीर की पुष्टता सदैव बनी रहती है।

**पन्ना—** इसे पहनने से बुध ग्रह जनित समस्त दोष शांत होते हैं। धारक की चंचल चित्त वृत्तियाँ शांत व संयमित रहती हैं तथा धारक को मानसिक शांति प्राप्त होती है। इसे धारण करने से मन एकाग्र होता है। यह काम-क्रोध आदि विकारों को शांत कर धारक को असीम सुख व शांति प्रदान करता है बुद्धि तथा स्मरण शक्ति की वृद्धि के लिए विद्वार्थी यदि पन्ना पहनें तो बुद्धि तीक्ष्ण होती है। सरस्वती माता की कृपा रहती है। भाग्य को बढ़ाता है।

**मोती—** इसे धारण करने से चन्द्र ग्रह जनित दोष शांत होते हैं। इसकी तासीर ठंडी होने के कारण यह क्रोध शांत करता है तथा मानसिक तनाव भी दूर करता है। बुखार में लाभ पहुँचाता है। शरीर में गर्मी ज्यादा हो तो मोती पहनना उत्तम होता है।

**माणिक—** इसे धारण करने से सूर्य ग्रह के सभी दुष्प्रभाव नष्ट हो जाते हैं। भय व्याधि तथा दुख क्लेश आदि सभी कष्ट दूर होते हैं। धारक को सुख सम्पत्ति, धन-धान्य व रत्न आदि की प्राप्ति होती है। स्त्रियों के गर्भपात होन से रोकता है। वंश की वृद्धि करता है।

**पुखराज—** इसे धारण करने से बृहस्पति (गुरु) ग्रह जनित दोष शांत होते हैं। सामाजिक प्रतिष्ठा व व्यापार व्यवसाय आदि में वृद्धि करता है। अध्ययन व पढ़ाई लिखाई के क्षेत्र में भी यह उन्नति का कारक माना गया है। यह कुष्ठ व चर्मरोग नाशक माना गया है स्त्रियों को पति, संतान व गृहस्थ सुख के लिए इससे बढ़कर कोई रत्न नहीं है। वैवाहिक सम्बन्धों में दृढ़ता प्रदान करता है। यदि किसी कन्या की शादी में अनावश्यक विलम्ब हो रहा है तो पुखराज का इस्तेमाल करना चाहिये।

**नीलम—** शनि ग्रह के समस्त दुष्प्रभाव को समाप्त कर धारक की सभी विपरीत परिस्थितियों को उसके अनुकूल बनाता है। शनि की साढ़े साती के दुष्प्रभाव को करने में अति लाभदायक है। आयु को बढ़ाने वाला है। बल, बुद्धि व वंश की वृद्धि करता है। मुख की कांति को बढ़ाता है। सुख सन्तोष देने वाला व बील वीर्य व नेत्र ज्योति को बढ़ाता है। धन, धान्य, यश, मान सम्मान को बढ़ाने में सहायक है।

**गोमेद—** इसे धारण करने से राहु ग्रह के अनिष्ट प्रभाव शांत होते हैं। नकसीर, ज्वर, वायुगोला, प्लीहा तथा समस्त प्रकार के उदर (पेट) रोगों में इसे लाभदायक माना गया है। शत्रुओं का भय नहीं रहता तथा उन पर विजय प्राप्त होती है। इसी गुण के कारण कोर्ट कचहरी तथा मामले मुकदमें आदि के विषय में लाभदायक माना गया है। जिन बच्चों का पढ़ाई में मन न लगता हो, उन्हें गोमेद धारण करना चाहिये।

**लहसुनिया—** इसे केतु ग्रह की शान्ति के लिए धारण करते हैं। दुःख दरिद्रता व्याधि भूत बाधा आदि के बचाव के लिए उपयुक्त है। युद्ध के क्षणों में यह रत्न प्रबल शत्रु संहारक माना जाता है।

## Semi Precious

जो व्यक्ति रत्नों को उनके कीमती होने के कारण उन्हें पहनने में असमर्थ हैं वो रत्नों के स्थान पर उनके उपरत्न धारण करके कुछ लाभ प्राप्त कर सकते हैं। रत्नों के उपरत्नों का वर्णन चार्ट में दिया है। कुछ प्रमुख उपरत्नों की उपयोगिता व उनके महत्व का वर्णन नीचे दिया गया है—

**सुनहैला—** बृहस्पति ग्रह की शांति के लिए इसे पुखराज का उपरत्न माना गया है। इसे धारण करने से अस्थमा समेत सांस की तकलीफों से राहत मिलती है।

**कटैला—** शनि ग्रह की शांति के लिए कटैला को उपरत्न के रूप में धारण करते हैं। शराब छुड़ाने के लिए रामबाण है। जादू, टोना, टोटके को बेअसर करता है। अनिद्रा रोग दूर करता है। आध्यात्मिक उन्नति में सहायक है। यह साहस व शांति का प्रतीक है। बुधवार को धारण करना अत्यन्त शुभ है।

**संगेमरियम—** यह बवासीर की बीमारी में लाभदायक है।

मानसिक अस्वस्थता के लिए

बुद्धि व स्मरण शक्ति की वृद्धि के लिए

क्रोध शांति के लिए

भूत प्रेतादि से बचाव

कैंसर

दुर्घटना से रक्षा

शत्रु पर विजय

वीर्य दोष

वंश में वृद्धि

पेट की बीमारी या गैस्टिक

नपुंसकता

एलर्जी

आत्मविश्वास में कमी

फुलवैहरी

शुगर

ब्लड प्रेशर

हार्ट अटैक

दिल की धड़कन

जिन बच्चों का पढ़ाई में मन न लगता हो

— पन्ना + पुखराज + मून स्टोन

— पन्ना या तुरमली या गोमेद

— (पन्ना + मोती) या स्फटिक माला या मोती की माला

— मूंगा या लहसुनिया

— मूंगा + नीलम

— मूंगा + मोती

— मूंगा + गोमेद

— हीरा या सफेद पुखराज

— नीलम या माणिक या हीरा

— लहसुनिया या गोमेद

— मूंगा + पीला पुखराज सोने में

— लहसुनिया या गोमेद

— मूंगा या पन्ना या कारलेनियन

— सफेद मूंगा + लाजवर्त

— सफेद मूंगा + सफेद पुखराज

— मैग्नेटिक या गनमैटल या ब्लड स्टोन

— कहरवा य यशव व रूद्राक्ष

— संग येशव की नादली

— पन्ना या गोमेद या तुरमली

\*\*\*\*\*

अब आप अपना पत्रिका का वार्षिक शुल्क हमको पे-टीएम के माध्यम से भी जमा कर सकते हैं। शुल्क जमा करने के बाद जमा स्लिप का स्क्रीन शॉट, अपना नाम पता सहित हमें इसी नम्बर पर व्हाट्सअप करें।



Whatsapp:9259647216

Paytm

9259647216



# ब्रेस्ट कैंसर में जिम्मेदार- ब्यूटी प्रोडक्ट्स भी



साधना मिश्रा- अजमेर  
वरिष्ठ ब्यूटीशियन

आज से दस साल पहले तक स्तन कैंसर के बारे में इतनी चर्चा नहीं होती थी, जितने अब इसके मामले बढ़ गये हैं। नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ कैंसर प्रिवेंशन एंड रिसर्च के अनुसार भारत में स्तन कैंसर से पीड़ित हर दो महिलाओं में एक महिला की मृत्यु हो जाती है। यह महिलाओं को होने वाला एक व्यापक कैंसर भी है। भारत में २८ प्रतिशत महिलाएं स्तन कैंसर से पीड़ित हैं। हर महिला में स्तन कैंसर होने का २ से ३ प्रतिशत खतरा होता है, जो तब ८ से १० प्रतिशत तक बढ़ जाता है, अगर कैंसर परिवार में किसी को पहले भी हो चुका हो। इसीलिए डाक्टर से लगातार स्तन की खुद समय-समय पर जांच करने की सलाह देते हैं ताकि अगर कोई गांठहोतो उसका पता तुरंत चल सके।

हाल में ही हुए एक शोध से यह बात सामने आई है कि जिन सौंदर्य उत्पादों का प्रयोग आमतौर पर हर महिलाएं करती हैं, उनकी वजह से भी स्तन कैंसर हो सकता है। इनमें कुछ विषाक्त पदार्थ होते हैं, जो कैंसर का कारक बनते हैं। ये स्तन कैंसर के मामले काफी हद तक एस्ट्रोजन के उच्चस्तर के संपर्क में आने से बढ़ रहे हैं। हमारा शरीर स्वाभाविक रूप से एस्ट्रोजन का निर्माण करता है। पर, जेनोएस्ट्रोजन एक तरह का रसायन होता है जो शरीर में प्राकृतिक एस्ट्रोजन की नकल करता है। जब इन दोनों की मात्रा बहुत अधिक हो जाती है तो कैंसर की कोशिकाएं बढ़ती हैं। ये जेनोएस्ट्रोजन साबुन से लेकर शैंपू, कंडीशनर, फेस क्रीम, डियोडरेंट आदि के माध्यम से हमारे शरीर के अंदर प्रवेश करते हैं। एक-तिहाई सौंदर्य उत्पादों में कम-से-कम एक ऐसा पदार्थ तो होता है जो स्तन कैंसर का कारक बनता है। ब्यूटी प्रोडक्ट खरीदते वक्त कौन-सी सामग्री पर रखें खास नजर, आइए जानें:-

**पैराबीन-** ब्रेस्ट कैंसर से पीड़ित ६६ फीसदी महिलाओं के शरीर में पैराबीन पाया जाता है। सौंदर्य उत्पादों में जिन रसायनों का इस्तेमाल होता है, वे पूरी तरह से शरीर के बाहर नहीं निकल पाते हैं। वे रक्त में मिलकर धीरे-धीरे जहर बन जाते हैं। डियोडरेंट सहित अधिकांश सौंदर्य प्रसाधनों में एल्यूमीनियम सॉल्ट होता है। अधिकांश स्किन केयर प्रोडक्ट्स में पैराबीन होते हैं, जो एस्ट्रोजेन की तरह अतिरिक्त वसा जमा करने और असामान्य ट्यूमर वृद्धि को जन्म दे सकते हैं। असल में पैराबीन उत्पाद की शेल्फ लाइफ बढ़ाने में मदद करते हैं और प्रोडक्ट को खराब होने से बचाते हैं। ये शैंपू, कंडीशनर, लोशन, चेहरे के स्क्रब आदि में सबसे ज्यादा होते हैं। इनके उपयोग से त्वचा का कैंसर हो सकता है और गर्भावस्था के दौरान भी समस्या हो सकती है क्योंकि वे त्वचा, रक्तप्रवाह और अंगों में जाकर घुल जाते हैं। यदि सौंदर्य उत्पाद पर पैराबीन का उल्लेख नहीं किया गया है, तो अन्य नामों जैसे- एथिलपैराबीन, आइसोब्यूटिलपैराबीन लिखे हो सकते हैं।

**थैलेट-** यह पदार्थ हर उस चीज में पाया जाता है, जिसे खुशबू के नाम से बेचा जाता है। अधिकांश शैंपू, बाडी वाश लोशन और नेल पॉलिश में यह होता है। इससे न केवल स्तन कैंसर होता है, बल्कि गर्भधारण में भी दिक्कत आ सकती है। यदि उत्पाद के लेबल पर थैलेट (phthalates) लिखा दिखाई न दे तो गौर करें कहीं संक्षिप्त अक्षरों में तो कुछ नहीं लिखा है

जैसे डीबीपी, डीईपी, बीजेडपीपी, डीएमपी आदि।

**ट्राइक्लोसन-** क्या आपने कभी अपने सौंदर्य उत्पाद के लेबल पर एंटीबैक्टीरियल शब्द पढ़ा है? यह ट्राइक्लोसन होता है जो वास्तव में एक कीटनाशक है और जीवाणुओं को मारने का काम करता है। यदि यह पदार्थ बहुत अधिक मात्रा में आपके रोमछिद्रों में फंस जाता है तो स्तन कैंसर होने की आशंका बढ़ जाती है या थाइरॉइड हो सकता है। आकाश सुपर स्पेशलिटी हास्पिटल, द्वारका की डर्मटोलॉजिस्ट डॉ. पूजा चोपड़ा का मानना है कि टूथपेस्ट और हाथ धोने वाले साबुन में यह मुख्य रूप से पाया जाता है, जो कैंसर का कारण बन सकता है। इन दोनों में पाया जाने वाला एंटीबैक्टीरियल और एंटीफंगल तत्व ट्राइक्लोसन के इस्तेमाल से कोलन (बड़ी आंत) में सूजन हो सकती है और कैंसर हो सकता है।

**रेसोर्सिनॉल-** अगर आप ब्लिच का उपयोग करती हैं, तो थोड़ा सावधान हो जाएं। इसे लगाने से त्वचा में खुजली हो सकती है या चकत्ते उभर कर आ सकते हैं। खुजली होने का कारण है इसमें मौजूद रेसोर्सिनॉल। रेसोर्सिनॉल का लंबे समय तक उपयोग स्तन कैंसर की वजह बन सकता है।

**पेट्रोलियम-** यदि आप पेट्रोलियम जेली को एक बहुत ही प्रतिष्ठित ब्रांड से नहीं खरीदते हैं, तो आपको सावधान रहना चाहिए। वैसलीन जो आमतौर पर घर में हर कोई त्वचा के फटने या रूखे होने पर इस्तेमाल करता है, उसमें पाए जाने वाला पेट्रोलियम विषाक्त भी हो सकता है और स्तन कैंसर की वजह बन सकता है। पर्यावरणीय कार्य समूह (ईडब्ल्यूजी), एक अमेरिकी गैर-लाभकारी संगठन जो पर्यावरणीय और सुरक्षा अध्ययन करता है, कहता है कि बाजार में हर 98 कॉस्मेटिक उत्पादों में से एक में पेट्रोलियम जेली है, जिसमें 95 प्रतिशत लिपस्टिक और 80 प्रतिशत बच्चों के लोशन और तेल शामिल हैं।

**ऑक्सीबेजोन-** सनस्क्रीन में ऐसे तत्व होते हैं, जो स्तन कैंसर का कारण बनते हैं। ऑक्सीबेजोन सनस्क्रीन में पाया जाने वाला सबसे आम पदार्थ है। इससे स्किन कैंसर हो सकता है। होमोसैलेट नामक एक और घटक जो सनस्क्रीन में पाया जाता है, वह भी कैंसर का कारण बन सकता है। दिलचस्प बात तो यह है कि सनस्क्रीन लगाकर समुद्र में डुबकी लगाने से उसका समुद्र और सभी जलीय जीवों पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है तो अपने साथ साथ पर्यावरण की रक्षा करना भी आपका दायित्व है।

\*\*\*\*\*



**ब्रजस्थ मैथिल ब्राह्मणों की बैवसाइट**  
**www.maithilbrahminmahasabha.in**

पर अपना वंशावली (वंश वृक्ष-900 वर्ष का) मय फोटो अपलोड करायें। ताकि ब्रज में रहने वाले ब्रजस्थ मिथिला के ब्राह्मणों की सूची बन सके। अधिक जानकारी हेतु आप व्हाट्सअप के माध्यम से पूछ सकते हैं- 9259647216

# शादी होने के बाद वर-वधू को सुखी दाम्पत्य जीवन के लिए निम्न प्रतिज्ञाएं हर माह एकादशी के दिन अवश्य पढ़नी चाहिए

संकलक— श्रीमती गुन्जन मिश्रा, बालूगंज, आगरा

## वर की प्रतिज्ञाएं

मैं प्रतिज्ञा करता हूँ कि—

- धर्मपत्नी अर्धांगिनी के साथ अपने व्यक्तित्व को मिलाकर सुखमय जीवन की सृष्टि करता हूँ। अपने शरीर के अंगों की तरह धर्मपत्नी का ध्यान रखूँगा।
- धर्मपत्नी को गृहलक्ष्मी का महान अधिकार सौंपता हूँ। जीवन की गतिविधियों के निर्धारण में इनके परामर्श को महत्व दूँगा।
- अर्धांगिनी के रूप, स्वास्थ्य, स्वभाव, गुण—दोष एवं अज्ञानजनित विकारों को चित्त में नहीं रखूँगा, उनके कारण असंतोष नहीं व्यक्त करूँगा, स्नेहपूर्वक सुधारने या सहन करते हुए आत्मीयता बनाये रखूँगा।
- पत्नी को मित्र बनकर रहूँगा और पूरा-पूरा स्नेह देता रहूँगा, साथ ही सहनशील और मधुरभाषी बनकर रहूँगा।
- पत्नी के लिए जिस प्रकार पतिव्रत की मर्यादा कही गयी है, उसी दृढ़ता से स्वयं पत्नी—व्रत धर्म का पालन करूँगा। अपने विचार एवं आचरण इसी मर्यादा के अनुरूप विकसित करूँगा।
- गृह व्यवस्था में धर्मपत्नी को प्रधानता दूँगा। आमदनी और खर्च में, अपनी शक्ति और साधन आदि को पूरी ईमानदारी से लगाता रहूँगा।
- अपनी ओर से श्रेष्ठ व्यवहार बनाए रखने का पूरा-पूरा प्रयत्न करूँगा। मतभेदों और भूलों का सुधार शान्ति के साथ कहूँगा। किसी के सामने पत्नी को अपमानित नहीं करूँगा।
- पत्नी के असमर्थ हो जाने पर भी, अपने सहयोग और कर्तव्यपालन में रत्तीभर भी कमी न रखूँगा, ऐसा विश्वास दिलाता हूँ।

## वधू की प्रतिज्ञाएं

मैं प्रतिज्ञा करती हूँ कि—

- अपने जीवन को पति के साथ मिलाकर सुखी जीवन का निर्माण करूँगी। इस प्रकार हमेशा सच्चे अर्थों में धर्मपत्नी बनकर रहूँगी।
- पति के परिवार के परिजनों को एक ही शरीर के अंग मानकर चलूँगी। सभी के साथ शिष्टाचार बरतूँगी। बड़ों को सम्मान और छोटों को स्नेह देने में प्रमाद न होने दूँगी।
- पति की प्रगति में समुचित योगदान देती रहूँगी। साधना—सेवा जैसे कार्यों में पति के लिए बाधक नहीं सहायक बनूँगी। आलस्य को छोड़कर परिश्रमी स्वभाव बनाऊँगी। स्वच्छता व्यवस्था एवं अन्य कार्यों को पूरी तत्परता से सम्भालूँगी।
- पतिव्रत धर्म का पालन करूँगी। अपने विचार एवं आचरण इसी मर्यादा के अनुरूप विकसित करूँगी। पति के पति श्रद्धाभाव बनाए रखकर सदैव उनके अनुकूल रहूँगी। छल—कपट न करूँगी।
- सेवा, स्वच्छता, प्रिय भाषण जैसे अभ्यास बढ़ाती रहूँगी। इस प्रकार सदा सबको प्रसन्नता देने वाली बनकर रहूँगी। ईर्ष्या, द्वेष, चुगली, अनावश्यक वार्तालाप जैसे दोषों से बचकर रहूँगी।
- कम खर्च में घर का संचालन करूँगी, फैशन एवं फिजूलखर्ची से बचूँगी। पति के असमर्थ हो जाने पर भी प्रसन्नतापूर्वक सद्गृहस्थ के अनुशासन का पालन करूँगी।
- मतभेद भुलाकर सेवा—साधना करते हुए जीवन भर सक्रिय रहूँगी। कभी भी पति का अपमान न करूँगी।
- प्रतिफल की आशा किये बिना हमेशा अपने कर्तव्यों का पालन करूँगी।

\*\*\*\*\*

# हिन्दू संस्कृति में जन्मदिवस कब? क्यों? कैसे?



- पं० मदनमोहन शास्त्री, हाथरस

मानव शरीर परमात्मा का अनुपम प्रसाद है, इसमें दैविक गुणों की अभिवृद्धि करते रहना चाहिए। यह कार्य हम प्रतिवर्ष जन्मदिवस मनाकर करते हैं। इस दिन पिछले वर्ष की भूलों का प्रायश्चित्त करें और आगामी वर्ष के लिए नवीन शुभ विचार धारण करें। जन्मदिन बच्चों का ही नहीं बल्कि किशोर, तरुण, वृद्ध, कन्या व युवती का भी मनाना चाहिए। जिसका जन्मदिन हो, उसे जन्मदिन वाले दिन उसे पिछले वर्ष के कार्यों का निरीक्षण व आगामी वर्ष के लिए नवीन शुभ विचार धारण करने का संकल्प लेना चाहिए। जन्मदिन तो हम सभी मनाते हैं, लेकिन उसे मनमाने तरीके से मनाने के कारण हम उसे उद्देश्यपूर्ण नहीं कर पाते। आज जन्मदिन मनाने का जो तरीका चल रहा है, उसमें उस दिन परिवार के निकटस्थ सम्बन्धी व इष्ट मित्र एकत्रित होकर कुछ मांगलिक व मनोरंजक कार्यक्रम, जलपान व भोजन के बाद या पहले रात्रि में जन्मोत्सव का मुख्य कार्यक्रम करते हैं। इस हेतु खाद्य पदार्थों से एक आकर्षक आकृति (केक) बना, उस पर जन्मदिन मनाने वाले का नाम अंकित कर, चाकू से उसे कटवाकर आगन्तुकों में वितरित कर वहाँ पहले से जल रही मोमबत्ती को बुझाते हैं।

जन्मदिन मनाने की उपरोक्त विधि पश्चिमी देशों की एक नकल है, केक पर नाम लिखकर काटना एकदम अनुचित है। जन्मदिन जैसे पवित्र अवसर पर मोमबत्ती

बुझाना और भी ज्यादा अनुचित है। क्योंकि हिन्दू संस्कृति में मोमबत्ती (प्रकाश) बुझाना नहीं, जलाने का प्रावधान है। वेदों में भी कहा है “तमसो मा ज्योतिर्गमय”

## जन्मदिन कैसे मनाये ?

जिसका जन्मदिन मनाना है, वह अथवा उसके अभिभावक सभी स्वजन सम्बन्धियों को आमन्त्रित करे, जिससे कार्यक्रम प्रभावी हो। जन्मदिन मनाने की शास्त्रीय विधि से लगभग एक घंटे का समय लग जाता है। एक घंटे का यह कार्य थोड़े से अभ्यास से परिवार के कोई वरिष्ठजन अथवा समाज के किसी माननीय पुरोहित से इस लेख के आधार पर करा सकते हैं। जिस परिवार में जन्मदिन मनाना है, उस परिवार के घर के आँगन अथवा ऐसे स्थान पर जो खुला हो, अर्थात् अधिक बन्धु बैठ सके, उस स्थान को कलात्मक व धार्मिक बनाने हेतु दरवाजों पर आम के पत्तों की वन्दनवार, झण्डी, पुष्पमाला, गुब्बारे आदि से सुसज्जित करें। पश्चात् एक किनारे पर चौकी स्थापित करें। चौकी के बायीं ओर यजमान जिनका जन्मदिन मनाया जा रहा है, का आसन स्थापित करें। पूजा की चौकी पर एक ओर जल से भरा छोटा कलश (लोटा) और दूसरी ओर सुन्दर सुसज्जित दीपक स्थापित करे, जिसका जन्मदिन मनाया जा रहा है। उन्हें आसन पर बिठाकर पवित्रीकरण, आचमन, शिखा बन्धन, प्राणायाम, न्यास व पृथ्वी पूजन करावें, पश्चात् उपस्थित

बन्धुओं के मस्तिष्क पर तिलक दाहिने हाथ में संकल्प सूत्र (कलावा) बांधे। पश्चात देव व पितरजनों के आशीर्वाद हेतु संक्षिप्त यज्ञ (अधिकतम समय ३० मिनट) करें। जिनका जन्मदिन है, उन्हें यजमान के आसन पर बिठावें, यदि छोटे बच्चे का जन्मदिन है तो उसे गोद में लेकर बैठ जावें।

**दीपदान:-** जन्मोत्सव का एक बड़ा कार्यक्रम है दीपदान, जन्मदिन मनाने वाले की जितनी आयु आज पूर्ण हो गयी हो उतने दीपक सुसज्जित चौकी पर जलाकर रखें, नये वर्ष में प्रवेश का प्रतीक एक बड़ा दीपक सुसज्जित कर थोड़ा अलग रखें। इस दीपक को जन्मदिन मनाने वाले के हाथ से प्रज्वलित कराके सभी जलते हुये दीपकों के मध्य रख दें, सभी दीपक व यज्ञ में गाय के घी का ही उपयोग करें। पश्चात परिवार के कोई वरिष्ठजन/पोरोहित्य जन्मदिन मनाने वाले से आग्रह करें कि पिछले वर्षों में उनसे जो-जो भूल, गलती हुई हो, उनका मन ही मन स्मरण कर प्रायश्चित्त कर संकल्प करें कि उन्हें आगामी वर्षों में दुहराया नहीं जावेगा। इस हेतु ५ मिनट का समय यजमान मौन धारण कर हाथ जोड़ आत्म अवलोकन करें, सभी उपस्थित जन भी हाथ जोड़कर मौन धारण कर उनका साथ दें। पश्चात उपस्थितजनों के हाथ में पीलें अक्षत व पुष्प देकर आशीर्वाद स्वरूप यजमान (जिनका जन्मदिन है) पर आशीर्वाद मन्त्र बोलकर पुष्प वर्षा करें। पश्चात यजमान अपने बड़ों के चरण स्पर्श व बराबर वालों का अभिवादन कर यथायोग दान करें। अन्त में शान्ति पाठ के बाद जन्मदिन कार्यक्रम पूर्ण हुआ।

\*\*\*\*\*

# paytm

## 9259647216

[www.maithilbrahminmahasabha.in](http://www.maithilbrahminmahasabha.in)

उपरोक्त बेवसाइट पर आप अपना वंश वृक्ष अपलोड करायें। जिसमें कि आपका १०० वर्ष का वंश परिचय मय फोटो, बीजी पुरुष, आस्पद, मूलग्राम, खेड़ा, प्रवर, पाद, शिखा इत्यादि के अपलोड किया जायेगा। जिसके माध्यम से आप कभी भी, कहीं भी अपना वंश परिचय देख सकते हैं।

SUBSCRIBE



YouTube

MAITHIL BRAHMIN

# वास्तु अनुसार वृक्षों का रोपण



पं० महेश शर्मा  
कृष्णापुरी, अलीगढ़

- ऐसे पौधे जिनमें किसी प्रकार दूध संचित होता हो जैसे कि 'आंकड़ा' (आर्क, श्वेतार्क, रक्तार्क आदि अन्य नाम) गृह सीमा में अशुभत्व देने वाला होता है किंतु ये ही पौधे घर की सीमा से बाहर होने पर सुखदायी होते हैं।
- गृह सीमा में, सब्जी (पवित्र तुलसी), सुदर्शन, महुआ पनस और युकेलिप्टस के वृक्षों में से जो उपयुक्त प्रतीत हो, उसको लगाना चाहिये।
- किसी भी रहवासी भवन अथवा फैक्ट्री में उद्यान अथवा वृक्षों का उसकी सीमा में उत्तर अथवा पश्चिम में होना शुभ है।
- आग्नेय कोण तथा नैऋत्य कोण पर वृक्षों का रोपण शुभ नहीं होता अतः इन कोणों पर वृक्षों का रोपण न करें।
- मरुस्थलीय पौधे का रोपण एवं पोषण भूखण्ड की सीमा में न हो। क्योंकि मरुस्थलीय अर्थात् बंजर जमीन के पौधे का हरे-भरे घर में क्या काम? इसी प्रकार अन्य कांटेदार पौधे भी घर की सीमा में नहीं होने चाहिये।
- उपरोक्त वृक्षारोपण पूर्व या पश्चिम दिशाओं में बढ़ने पर प्रतिकूलता लाता है। इसी प्रकार पौधों को भूखण्ड सीमा में मात्र दक्षिण अथवा पूर्व या पूर्व तथा दक्षिण दिशाओं में लगाना भी प्रतिकूल प्रभाव देता है।
- कोई भी पौधा घर के मुख्य द्वारा के समक्ष न रोपें। यह 'द्वार-बेध' का निर्माण करता है, अतः प्रतिकूलता दर्शाता है।
- घर के द्वार और पिछवाड़े को मिलाने वाले घर के माध्यमिक अक्ष तथा उसके समकोणीय अक्ष की ठीक सीध में भी किसी पौधे का रोपण न करें। ऐसे पौधे प्रतिकूलता देते हैं।
- तुलसी का पौधा घर की सीमा में शुभ होता है।
- जो ब्राह्मण हो अथवा जिनका कार्य क्षेत्र शिक्षा से संबंधित हो उन्हें आंवला, पाकड़, पारस पीपल एवं गूलर के वृक्षों में से एक या अधिक का रोपण एवं पोषण अपनी गृह सीमा में अवश्य ही करना चाहिये। यह रोपण उस दिशा में हो, जिसे ऊपर शुभ कहा है।
- वाणिज्यिक कर्मों से जुड़े हुए व्यक्ति अर्थात् व्यापारी वर्ग के व्यक्तियों को नीम एवं बिल्व वृक्षों का पालन पोषण करना चाहिये। ये भी शुभ दिशाओं में हों।
- किसी भी भूखण्ड की सीमा में पश्चिम दिशा की ओर रोपा गया एवं पोषण किया गया बिल्व वृक्ष वहां के रहवासियों के लिए सुखदायक होता है।

\*\*\*\*\*



# सर्दियों में हड्डियों का रखें ख्याल



डॉ० अनिल कुमार शर्मा  
अलीगढ़

सर्दी भले ही खुशनुमा मौसम माना जाता हो, लेकिन जोड़ों में दर्द का सामना कर रहे लोगों के लिए यह बेहद कठिन समय होता है। पर सवाल यहाँ यह है कि ठंड बढ़ते ही जोड़ों का दर्द क्यों सताने लगता है? हालांकि सर्द हवाओं और दर्द के रिश्ते का कोई वैज्ञानिक सबूत नहीं मिला है। जनरल रूमेटोलॉजी इंटरनेशनल की एक शोध रिपोर्ट में भी बताया गया है कि तापमान घटने का दर्द से कोई सीधा रिश्ता नहीं है। लेकिन फिर भी लोग सर्दी में जोड़ों से जुड़े दर्द महसूस करते हैं, तो इसके लिए पीछे कोई वजह तो होगी, जो तापमान कम होते ही दर्द बढ़ने का कारण बन जाती है।

दरअसल हड्डियों के दर्द के पीछे बायोमेट्रिक दबाव होता है। इसको बारिश में फूल जाने वाले लकड़ी के दरवाजों के तौर पर समझा जा सकता है। जैसे बारिश आते ही दरवाजे फूल से जाते हैं, ठीक वैसे ही सर्दी में मसल्स, लिगामेंट्स और नसें में सूजन आ जाती है। और ऐसा बायोमेट्रिक प्रेशर के कम हो जाने की वजह से होता है। इस वजह से जोड़ों के बीच वाला स्पेस बढ़ जाता है, जो दर्द का कारण बनता है। हालांकि इन दिनों कुछ एहतियात बरतकर इस दर्द को कुछ हद तक कम किया जा सकता है।

## कार्टिलेज का फटना

शरीर में जोड़ों के बीच में कार्टिलेज होता है। ये एक तरह का जैल है, जो दो हड्डियों को रगड़न से बचाता रहता है। लेकिन ये कई कारणों से फट भी जाता है। इन्हीं में से एक कारण बायोमेट्रिक प्रेशर भी है, जो मसल्स और लिगामेंट्स के साथ कार्टिलेज पर भी असर डालता है। सर्दियों में जब इसका दबाव कम होता है, तो कार्टिलेज फट जाते हैं और इससे निकलने वाले नर्व्स रूट बाहर आ जाते हैं और इन्हीं खुली हुई नर्व्स में सेन्सेशन होने लगता है, जिससे दर्द का एहसास होता है।

## आलस को कहिए 'ना'

सर्दी का मौसम अपने साथ बहुत सारा आलस लेकर भी आता है, जिसकी वजह से एक्सरसाइज पर से ध्यान तो मानो हट ही जाता है। जबकि इन जोड़ों के दर्द का इलाज एक्सरसाइज और स्ट्रेचिंग में ही है। इसलिए एक्सरसाइज या अन्य शारीरिक गतिविधियों से जी न चुराएं। कंबल से बाहर निकलें और खुद को एक्टिव रखें। इससे मसल्स और जोड़ भी स्वस्थ रहत हैं।

## बचाव पर दें ध्यान

ठंड से बचें और गर्म कपड़े पहनकर रहें। जोड़ों को खासतौर पर ढककर रखें। एक्सरसाइज ऐसे करें कि जोड़ों पर अलग से दबाव न पड़े। वजन न बढ़ने दें। स्ट्रेचिंग करें। गर्म पानी से सिंकाई करें। जोड़ों के लिए हॉट पैड्स, का भी इस्तेमाल किया जा सकता है। डॉक्टर की सलाह पर विटामिन्स की दवाइयां ली जा सकती हैं।

\*\*\*\*\*

## वर-कन्या सूची

- 1- चेतन (विक्रम) पुत्र श्री महेन्द्रकुमार, जन्मतिथि: 27.12.1990, शिक्षा-12, जॉब-प्राइवेट कम्पनी, तालानगरी, अलीगढ़। निवासी- माली नगला, धनीपुर मण्डी, अलीगढ़। मो: 7417302188  
पिता का गोत्र- अरौठिया, माता का गोत्र- जलेशरिया, ऋषि गोत्र- भारद्वाज।
- 2- हिमांशु मिश्रा पुत्र श्री राजकुमार मैथिल, जन्मतिथि: 01.07.1994, शिक्षा: 9, जॉब: प्राइवेट वर्क  
पता- मठिया, कृष्णापुरी, गली नं. 3, अलीगढ़। सम्पर्क मो: 8433047195, 9319548545  
(पिता का ऋषि गोत्र- काश्यप, माता का ऋषि गोत्र-पाराशर)
- 3- कमल पुत्र श्री कीर्तिपाल शर्मा, जन्मतिथि: 05.03.1992 शिक्षा: ग्रेजुएट, जॉब: नगर निगम, पता- सती नगर, आगरा। मो: 9719095555 (पिता का खेडा- दुनैठियावार, माता का खेडा- विसावलीवार)
- 4- नरेन्द्र शर्मा पुत्र श्री एफ.एल. शर्मा, जन्मतिथि: 10.10.1989, शिक्षा:बी-एस.सी. ( 3डी एनीमेशन),  
जॉब: 3डी डिजाइनर पता- सिकन्दरा आगरा। सम्पर्क मो: 9411083249  
(पिता का खेडा- सुसानिया, माता का खेडा- बारौलिया)
- 5- कु. निकिता पुत्री श्री ऋषि कुमार शर्मा, जन्मतिथि: 26.02.1989, शिक्षा: बी.कॉम, एम.बी.ए.  
जॉब: कोचिंग सेक्टर, पता- नागलोई, दिल्ली। सम्पर्क मो: 9990119290  
(पिता का खेडा- सुसानिया, माता का खेडा- जलेशरिया)
- 6- पीयूष मिश्रा (आंशिक मंगली) पुत्र श्री जितेन्द्र मिश्रा, जन्मतिथि: 16.06.1983, शिक्षा: बी0ए, जॉब:  
टेलीकॉम इन्जीनियर चंडीगढ़ पता- शिवनगर, जेल रोड, नई दिल्ली। सम्पर्क मो: 9414329491  
(पिता का खेडा- माठवार, माता का खेडा- जलेशरिया)
- 7- आशीष शर्मा (मांगलिक) पुत्र श्री सतीश मिश्रा, जन्मतिथि: 02.11.1997, शिक्षा: 9, जॉब-प्राइवेट  
नौकरी, पता-अजमेर। मो: 8290301791 (खेडा राजौरिया)
- 8- प्रियंका शर्मा पुत्री श्री शशिकान्त शर्मा, जन्मतिथि: 13.02.1990, शिक्षा: एम.कॉम, जॉब: कम्प्यूटर जॉब,  
पता-अजमेर। मो: 9829400449 (खेडा बरमानिया)

### -:वर-कन्या सूची हेतु आवश्यक निर्देश:-

- वर-कन्या सूची में आप भी अपना बच्चों के नाम प्रकाशित करवा सकते हैं, इसके लिए आपको “विवाह विवरण फॉर्म” पूर्ण भरकर हमको **9259647216** पर व्हाटसएप करना होगा।
- पत्रिका में छपे “विवाह विवरण फॉर्म” पर भरी जानकारियाँ ही स्वीकार की जायेंगी, अलग से कुछ भी जानकारी न भेजें।
- उपरोक्त वर कन्या सूची में आये नामों में से किसी का विवाह तय हो जाता है तो उसकी जानकारी आप उपरोक्त व्हाटसएप पर अवश्य दें, ताकि उस नाम को वर कन्या सूची से हटा सकें।
- उपरोक्त सूची में से शादी-सम्बन्ध करने से पहले आप स्वयं पूर्णतया छानबीन भी कर लें।

जिनके प्रयास से, पत्रिका आप तक पहुँचती है, ऐसे सम्मानीय विप्र बन्धु  
महानगर—अलीगढ़



कृष्णापुरी  
राजकुमार शर्मा  
9528925156



भगवान नगर  
विजय प्रकाश शर्मा  
9058841900



ज्वालापुरी  
वेदप्रकाश शर्मा  
9358256932



सरोज नगर  
पूरन चन्द्र शास्त्री  
9412442343



सुदामापुरी  
देवकौनन्दन पाठक  
9458408006



रावण टीला  
प्रवेश कुमार शर्मा  
9897671421



माली नगला  
विक्रम पाण्डेय  
7417302188



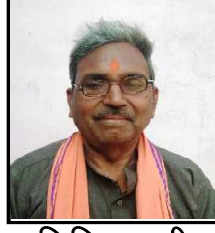
पला साहिबा.  
डा0नवनीत शर्मा  
9219205356



कुंवर नगर  
महेश चंद्र शर्मा  
9258427346



बाबा कॉलोनी  
विनोद शर्मा  
9412819228



मिथिलापुरी  
पं0 महेश चंद्र झा  
9897686401



विकास नगर  
जगदीश प्रसाद शर्मा  
8923124025



न.डालचन्द्र  
रविनन्दन शर्मा  
9457006045



SUBSCRIBE

MAITHIL BRAHMIN  
YouTube

विभिन्न जनपद



आगरा पूर्वी  
राजेन्द्र पाल शास्त्री  
9760746099



मथुरा  
के0एस0 शर्मा  
8630285841



आगरा पश्चिमी  
मुनीश कुमार शर्मा  
9358528703



फरीदाबाद  
राजेन्द्र प्रसाद शर्मा  
9810195234



दिल्ली  
रमेश चन्द्र शर्मा  
9312942251



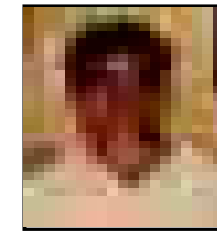
एटा (विशाबर)  
कोमल प्रसाद  
9719247433



हाथरस  
उपेन्द्र झा 'मैथिल'  
9837484645



फिरोजाबाद  
हरीशंकर मिश्रा  
9927383141



एटा (अवागढ़)  
अशर्फी लाल शर्मा  
6396959575



MAITHIL  
BRAHMIN  
YouTube

SUBSCRIBE