

सरसवाणी

वर्ष: 52

अंक : 09

सितम्बर 2022

विक्रम संवत् 2079

भाद्रपद

लागत मूल्य : ₹ 6



सर्व मंगल मांगल्ये शिवे सर्वार्थ साधिके ।
शरण्ये त्र्यंबके गौरी नारायणी नमोस्तुते ।।

**नवरात्रि एवं विजयादशमी की
हार्दिक शुभकामनाएँ**



🪔🪔🪔🪔 विभिन्न क्षेत्रों में आयोजित दीपावली र्वेह सम्मेलन 🪔🪔🪔🪔

क्षेत्र	दिनांक व समय	स्थान	कार्यक्रम
अंधेरी	शनिवार, 29-10-2022 सायं 6.30 बजे	माहेश्वरी भवन, अंधेरी	मेधावी विद्यार्थियों का अभिनन्दन समारोह, दीपावली स्नेहमिलन एवं सांस्कृतिक कार्यक्रम P-6
बोरीवली	रविवार, 30-10-2022 सायं 6 बजे	बोरीवली प्लॉट	दीपावली स्नेहमिलन, अन्नकूट प्रसाद, छप्पन भोग एवं भजन संध्या
गोरेगांव	रविवार, 30-10-2022 सायं 6 बजे	माहेश्वरी भवन, अंधेरी	मेधावी विद्यार्थियों का अभिनन्दन समारोह, दीपावली स्नेहमिलन, अन्नकूट प्रसाद एवं सांस्कृतिक कार्यक्रम P-7
मुलुण्ड	रविवार, 30-10-2022 सायं 7 से 10 बजे तक	कुकरेजा कॉम्पलेक्स, एल.बी.एस. मार्ग, भाण्डुप (प.)	दीपावली स्नेहमिलन, अन्नकूट एवं भजन संध्या
मध्य मुम्बई	रविवार, 30-10-2022 सायं 6 बजे	पार्टी हॉल-पोडियम, लोटस एनपार रेसीडेन्सी, 45 हनुमान लेन, लोअर परेल (प.)	दीपावली स्नेहमिलन एवं अन्नकूट प्रसाद
दक्षिण मुम्बई	गुरुवार, 03-11-2022 सायं 6 बजे	माहेश्वरी भवन, गिरगांव	दीपावली स्नेहमिलन, अन्नकूट एवं भजन संध्या
घाटकोपर	रविवार, 13-11-2022 प्रातः 9.30 बजे से	श्रीमती भूरीबेन गोलावाला सभागृह, एस.एन.डी.टी. कॉलेज, घाटकोपर (प.)	वार्षिक कार्यक्रम एवं दीपावली स्नेहमिलन मेधावी विद्यार्थियों का अभिनन्दन समारोह P-11
मालाड	रविवार, 13-11-2022 सायं 5.31 बजे	पावटे ग्राऊण्ड, वैष्णोदेवी माता मंदिर के पास, मालाड (पू.)	मेधावी विद्यार्थियों का अभिनन्दन समारोह, दीपावली स्नेहमिलन एवं मालाड उत्सव P-11

वार्षिक साधारण सभा

माहेश्वरी प्रगति मण्डल की 63वीं वार्षिक साधारण सभा शनिवार, दि. 24 सितम्बर 2022 को सायं 6 बजे माहेश्वरी भवन, 603, गिरगांव रोड, मुम्बई - 400002 में होगी, जिसकी सूचना अगस्त 2022 सरसवाणी में प्रकाशित की गई है।

क्र.	कार्यक्रम विवरण	आयोजक	दिनांक	पृष्ठ क्र.
1.	रक्त दान शिविर	दक्षिण मुम्बई क्षेत्रीय समिति	18 सितम्बर	4
2.	Sounds of Future	मालाड क्षेत्रीय समितियाँ	25 सितम्बर	4
3.	Dandiya Night 22	मुलुण्ड युवा समिति	8 अक्टूबर	5
4.	डांडिया गरबा रास	घाटकोपर युवा समिति	8 अक्टूबर	5
5.	डांडिया एवं गरबा रास	मध्य मुम्बई महिला एवं युवा समिति	9 अक्टूबर	5
6.	मेधावी विद्यार्थियों का अभिनन्दन एवं दीपावली स्नेहमिलन	अंधेरी क्षेत्रीय समितियाँ	29 अक्टूबर	6
7.	दीपावली स्नेहमिलन एवं मेधावी विद्यार्थियों का अभिनन्दन	गोरेगांव क्षेत्रीय समितियाँ	30 अक्टूबर	7
8.	ओमकारेश्वर यात्रा	केन्द्रीय महिला समिति	1-3 नवम्बर	4
9.	वार्षिकोत्सव, विद्यार्थी अभिनन्दन एवं दीपावली स्नेहमिलन	घाटकोपर क्षेत्रीय समितियाँ	13 नवम्बर	
10.	मालाड उत्सव एवं दीपावली स्नेहमिलन	मालाड क्षेत्रीय समितियाँ	13 नवम्बर	11
11.	Indoor Games 2022	केन्द्रीय युवा समिति एवम् गोरेगांव युवा समिति	20 नवम्बर	7
12.	तीन दिवसीय तीर्थ स्थल यात्रा	मध्य मुम्बई महिला समिति	13-15 दिसम्बर	14

चिकित्सा सहायता कोष

(माहेश्वरी प्रगति मण्डल, मुम्बई के अन्तर्गत)

चिकित्सा हेतु आर्थिक सहायता दी जाती है।

आवेदन, पूर्ण विगत के साथ, मंत्री, चिकित्सा सहायता कोष के नाम निम्न पते पर प्रेषित करें।

माहेश्वरी भवन, 603, जगन्नाथ शंकरशेठ रोड,

गिरगांव, मुम्बई - 400 002.

दूरध्वनि : 22005026 / 27 / 28

Email : info@mpmmumbai.in Website : www.mumbaimaheshwari.com

प्रिय स्वजनों,
जय श्री कृष्ण।

श्रावण माह में हमारे आराध्य भगवान महादेव की पूजा अर्चना के पश्चात् भाद्रपद माह में बुद्धि की देवता श्री गणेशजी की आराधना करते हुए हम सभी ने गणेशोत्सव बड़ी धूमधाम से मनाया। साथ ही आजादी के अमृत महोत्सव पर्व राष्ट्रभक्ति गीत व ध्वजारोहण कर भारत माता को नमन किया। चौमासा रो वनभोजन का आनन्द भी एक दिवसीय पिकनिक, Treking व River Rafting के माध्यम से लिया।

कजली तीज माहेश्वरी समाज का सबसे महत्वपूर्ण त्यौहार है। इस अवसर पर हमारी केन्द्रीय महिला समिति एवं सभी क्षेत्रीय महिला समितियों ने मिलकर सम्पूर्ण मुम्बई में तीज के पर्व पर सातुचूर्ण एवं अन्य सामग्री का वितरण किया। इस हेतु खरीद, ट्रान्सपोर्ट व अन्य व्यवस्थाओं का दायित्व बहनों ने ही सुचारु रूप से सम्भाला तथा नन्दोत्सव का भव्य आयोजन किया जिसमें कृष्ण लीलाओं पर विविध क्षेत्रों की सभी बहनों ने मनमोहक नृत्यनाटिकाएँ प्रस्तुत की। इसके लिये सभी बहनों एवं मातृशक्ति को धन्यवाद देता हूँ।

साथियों, माता, पिता, गुरु व समाज का ऋण हमेशा याद रखते हुए कार्य करना अर्थात् अपने जीवन में इनका सदैव सम्मान करना, इनके प्रति आदर व कृतज्ञता के भाव रखना हमारी संस्कृति में बताया है। माता अर्थात् 'माँ' ही है, जो हमेशा हमारे अच्छे व बुरे समय में साथ रहती है। उसकी पहली प्राथमिकता उसका बच्चा ही होता है चाहे वह छोटा बालक हो या बड़ा अफसर।

कोई भी माँ अपने बच्चे की परवरिश में कमी नहीं रखती पर अफसोस कई बार हम जाने अनजाने में बूढ़ी माँ को कहते हैं माँ तुझे कुछ समझता नहीं! वास्तविकता यह है, हमारे जीवन के पहले क्षण से वह हमें बोलना, चलना, खाना, पढ़ना-लिखना सिखाती है, वह हमारा पहला प्यार, पहला शिक्षक और सबसे पहला दोस्त होती है। दुनिया में कोई भी उसकी जगह नहीं ले सकता।

ये तो सच है के भगवान है, है मगर फिर भी अनजान है।

धरती पे रूप माँ-बाप का, उस विधाता की पहचान है।

पाश्चात्य जीवन में Mother's Day मनाते हैं हम भी आज-कल मनाते हैं, अवश्य मनाना चाहिये पर हमारी संस्कृति में तो 'मातृ देवो भव' अर्थात् माता को ईश्वर का स्थान दिया है, इस ईश्वर की रोज पूजा अर्चना अर्थात् उसके बुढ़ापे में उसकी अच्छी देखभाल करना, कम से कम उसका दिल न दुखे इसका ख्याल करना हमारा परम कर्तव्य है यही सबसे बड़ी ईश्वर की आराधना है।

साथियो, अपनी संस्कृति में राष्ट्र को भी माता का स्वरूप मानते हैं। अनेक देश भक्तों ने भारत की आजादी के लिये 'भारत माता की जय' एवं 'वन्दे मातरम्' का नारा लगाकर अपने प्राणों की आहुति दी है। अपने परिवार के बजाय देश की जनता के परिवार को प्राथमिकता दी है और राष्ट्र विरोधी तत्वों का संहार किया है। आज भी हमारे देश की सेना के जवान भारत माता की सुरक्षा के लिये, जनता की सुरक्षा के लिये अपना बलिदान दे रहे हैं। इसीलिये कहा है, 'जननी जन्मभूमिश्च स्वर्गादपि गरियसी' अर्थात् हमारी अपनी 'माँ' व जन्मभूमि 'भारतमाता' का स्थान स्वर्ग से भी ऊँचा है।

बन्धुओं 26 सितम्बर से नवरात्रि का प्रारम्भ होगा। जगत् की माता मां दुर्गा की आराधना हम सब भक्तिभाव से करेंगे और 5 अक्टूबर विजयादशमी यानि दशहरे के दिन रावण का अन्त कर रामविजय मनायेंगे अर्थात् जगत्माता की पूजा अर्चना से हमारे भीतर की बुराईयां नष्ट कर सद्विचार व सदाचार को अपनायेंगे यही नवरात्री व विजयादशमी का भावार्थ है।

नवरात्रि एवं विजयादशमी की शुभकामनाओं के साथ,

जय महेश।

मुम्बई
दिनांक : 15 सितम्बर 2022

विनम्र
Prasad Kumar Devpura
प्रमोदकुमार देवपुरा (अध्यक्ष)

Malad Kshetriya Samiti Invites Teenagers for a programme

SOUNDS of FUTURE

to help Teenagers to discover their skillsets, strengths
and weakness to chisel out Best Career Path for themselves

Speaker : **Shri Sanjayji Gouda**
(Deputy Director, Amity University, Pune)

Sunday, 25th September 2022 3 pm to 6.30 pm

VENUE : MAHESHWARI BHAVAN, ANDHERI



For more details please contact

Saurabh Chandak - Program Co-ordinator - 98696 52536

Nikhil Chandak - Sanyojak - 99300 70116

दक्षिण मुम्बई क्षेत्रीय समिति द्वारा आयोजित

रक्त दान शिविर

Sir H.N.RELIANCE Foundation Hospital
& Research Centre के सहयोग से

स्थल : माहेश्वरी भवन, गिरगांव

इस पूनित कार्य में अधिकाधिक युवा अपना सहयोग प्रदान करें।

निवेदक

गिरिराज लखोटिया - कार्यक्रम संयोजक - 98690 13182

रामअवतार चाण्डक - संयोजक - 93234 50502



रविवार

18 सितम्बर 2022

प्रातः 9 बजे से

केन्द्रीय महिला समिति द्वारा आयोजित

तीन दिवसीय तीर्थ स्थल यात्रा

प्रस्थान : मंगलवार, दि. 1 नवम्बर 2022 (by Air)

आगमन : गुरुवार, दि. 3 नवम्बर 2022 (by Air)

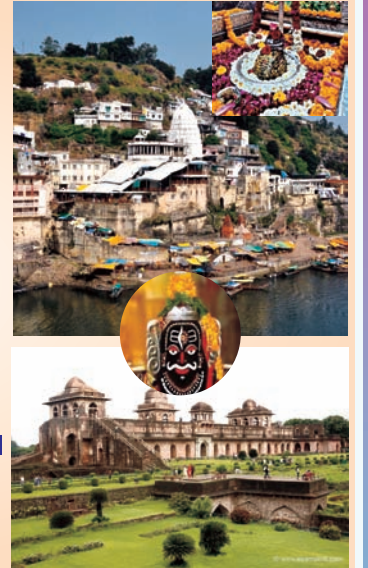
ओमकारेश्वर - माण्डु - महाकालेश्वर

समाजबन्धु सपरिवार सादर आमंत्रित हैं।

यात्रा में सम्मिलित होने हेतु नाम लिखवाने की अन्तिम तिथि 30 सितम्बर 2022 है।
कृपया यथाशीघ्र अपने नाम रजिस्टर करें। अधिक जानकारी के लिये कृपया सम्पर्क करें।

कल्पना लढ्ढा - कार्यक्रम संयोजिका - 98204 43537

सुमन मुन्दडा - संयोजिका - 98191 29900



Mulund Kshetriya Yuva Samiti presents

Saturday, 8th October • 7pm - 10pm

Venue

Shree Gurjar Kshatriya Kadiya Samaj Hall
Guru Govind Singh Marg,
Mulund Colony, Mulund (West)

- * Delicious Food * Dandiya with DJ
- * 30+ Exciting Prizes in Different Categories
- * Lots of Fun * Special Attraction for Kids
- * Selfie Point

Vinay Somani - Sanyojak - 99306 40648

DANDIYA NIGHT '22

Dandiya Ki Raat, Apno Ke Saath!



रविवार,

दि. 9 अक्टूबर 2022,
सायं. 6 बजे से

मध्य मुम्बई क्षेत्रीय महिला एवं युवा समितियों द्वारा
शरद पूर्णिमा के पर्व पर डांडिया एवं गरबा रास

स्थल : बेंकवेट ट्रिवाडिया, व्यु पॉइंट,

28, दत्ता राऊळ मार्ग, पुरुषोत्तम टॉवर के पास, प्रभादेवी

समाजबन्धु सपरिवार सादर आमंत्रित हैं।

प्रवेश पत्र के लिये कृपया सम्पर्क करें।

प्रतिक्षा झंवर - कार्यक्रम संयोजिका - 98339 86133
मंजु तोषनीवाल - महिला समिति संयोजिका - 93225 98143
प्राची जाजू - युवा समिति संयोजिका - 94227 03488



घाटकोपर क्षेत्रीय युवा समिति द्वारा आयोजित

नवरात्रि पर्व पर

डांडिया गरबा रास

स्थल : माहेश्वरी भवन, घाटकोपर

शनिवार

दि. 8 अक्टूबर 2022

सायं 7 बजे से

रात्रि 10 बजे तक



समाजबन्धु सपरिवार सादर आमंत्रित हैं।

कृपया प्रवेश पत्र के लिये सम्पर्क करें।

सीमा मालानी - कार्यक्रम संयोजिका - 93246 38256

विनीत बियानी - संयोजक - 98335 13191

अंधेरी क्षेत्रीय समितियों द्वारा आयोजित

मेधावी विद्यार्थियों का अभिनन्दन,

दीपावली स्नेहमिलन एवं समाज के कलाकारों द्वारा सांस्कृतिक कार्यक्रम
अंधेरी से बान्द्रा क्षेत्र के मेधावी विद्यार्थियों का अभिनन्दन निम्नलिखित नियमों के अन्तर्गत किया जायेगा।

1ST to 4th Std. – A+ Grade & above

5th to 10th Std. (SSC/ICSE/CBSE & Equivalent) – 85% and above

आपसे निवेदन है कि वर्ष 2019-20, 2020-21 एवं 2021-22 की मार्कशीट की Xerox copy, सम्पूर्ण नाम, मो.नं के साथ निम्नलिखित कार्यकर्ता के पास अन्तिम तिथि दि. 21/10/2022 तक भिजवा दें।

श्रीमती बसन्ती करवा : 98216 95758 • श्रीमती प्रेमा बिहानी : 98213 34271

श्रीमती सुप्रिया दरक : 99690 89300

समाजबन्धु सपरिवार सादर आमंत्रित है।

निवेदक	अध्यक्ष /अध्यक्षा	संयोजक / संयोजिका
अंधेरी क्षेत्रीय समिति	संदीप दम्माणी - 98200 08875	ओमप्रकाश गांधी - 98200 41494
अंधेरी महिला समिति	कांता मालपाणी - 93227 33821	सविता माहेश्वरी - 98195 44050
अंधेरी युवा समिति	गौरी डागा - 93237 13534	व्योम बिनानी - 90224 71505



माहेश्वरी प्रगति मण्डल द्वारा रियायती दरों पर
PULSE HITECH HEALTH SERVICES PVT. LTD. के
RADIOLOGY (MRI) TEST & PATHOLOGY TEST

उपलब्ध करवायें गये हैं, जिनके Centres की जानकारी निम्नानुसार है।

- **Pulse Hitech Health Services Pvt. Ltd. - Borivali (W.)**
 - 1. Mob.: 77770 07526, Tel.: 022 2898 5560/ 61/ 62/ 63/ 64
 - 2. Mob.: 99879 56586 Tel.: 022 2898 1242/ 46/ 48
- **Pulse Imaging Centre Pvt. Ltd.** Mira Road Tel.: 022 6907 1000
- **Pulse Imaging Dahisar Pvt. Ltd.** Dahisar (E) Tel.: 022 2828 0195/ 96/ 97
- **Pulse Hitech Imaging Centre LLP** Goregaon (W) Tel.: 022 6807 8100/ 101/ 102
- **Pulse Hitech Diagnostic Center LLP** Andheri (E) Tel.: 022 26841140/41/42
- **Pulse Hitech Medical Center Pvt. Ltd.** Kurla (W) Tel.: 022 6901 6100/ 03/ 04/ 05
- **Pulse Hitech Healthcare Imaging Centre LLP** Bhandup (W) Tel.: 022 6876 7100/ 102/ 103
- **Magnum Diagnostic Centre** Sion (W) Tel.: 022 2409 9700/
3228 0101 /2402 2299
- **Maxis Healthcare Imaging (India)** Prabhadevi Tel.: 022 4882 2333.
- **Pulse Advance Scan Centre** Thane (W) Tel : 022 2172 2242/ 43

उपरोक्त जाँच करवाने के लिये मण्डल का कार्यालय-गिरगांव, सभी भवन, प्लॉट तथा मण्डल की

Website - www.mumbaimaheshwani.com पर मण्डल का पत्र उपलब्ध है।

उपरोक्त पॅकेज का लाभ लेने के लिये यह पत्र अनिवार्य है।

गोरेगांव क्षेत्रीय समितियों द्वारा आयोजित दीपावली स्नेहमिलन, विद्यार्थियों का अभिनन्दन अन्नकूट प्रसाद एवं सांस्कृतिक कार्यक्रम

रविवार 30 अक्टूबर 2022
सायं 5 बजे
स्थान : माहेश्वरी भवन, अंधेरी

वर्ष 2021-22 के मेधावी विद्यार्थियों का अभिनन्दन निम्नलिखित नियमों के अन्तर्गत किया जायेगा।

1ST to 4th Std. – Grade A+ & above

5th to 10th Std. (SSC/ICSE/CBSE & Equivalent) – 85% & above

कृपया वर्ष 2021-22 की मार्कशीट की Self Attested Xerox Copy निम्नलिखित कार्यकर्ता के पास
दि. 15 अक्टूबर 2022 के पूर्व भिजवा दें या Whatsapp / Email पर भेज सकते हैं।

नारायण सोनी	-	93216 16453	-	prem2soni@yahoo.com
हेमन्त बियानी	-	98690 86370	-	hemantbiyani@yahoo.com
सुनील बियानी	-	98197 88989	-	sunilnbiyani@gmail.com
पंकज गग्गड़	-	90225 76501	-	pankajgaggar@gmail.com
सत्यनारायण मुन्दड़ा	-	93222 49591	-	snmoondra@hotmail.com
विनोद नत्थानी	-	93221 12532	-	nathani.vinod@gmail.com
शिवप्रकाश सारड़ा	-	93222 65674	-	ranjana.sarda@gmail.com

समाजबन्धु सपरिवार सादर आमंत्रित है।

सुधीर कासट - कार्यक्रम संयोजक – 93214 00107

निवेदक	अध्यक्ष / अध्यक्षा	संयोजक / संयोजिका
गोरेगांव क्षेत्रीय समिति	गोपालकृष्ण मालपानी - 92232 61506	विनय बियानी - 93244 21240
गोरेगांव महिला समिति	सुनिता भट्टड - 98199 95116	संगीता तोतला - 99695 45441
गोरेगांव युवा समिति	आदित्य कासट - 88980 27988	नन्दकिशोर दरक - 77100 41324

केन्द्रीय युवा समिति एवं गोरेगांव क्षेत्रीय युवा समिति के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित

INDOOR GAMES 2022

Carrom / Chess / Badminton / Table Tennis

रविवार दि. 20 नवम्बर 2022 प्रातः 10.30 बजे से

स्थल : गोरेगांव स्पोर्ट्स क्लब



- उपरोक्त प्रतियोगिताओं में मुम्बई के सभी समाजबन्धु (Age group 9 years & above) सादर आमंत्रित हैं।
- इन प्रतियोगिताओं के विजेताओं को अखिल भारतवर्षीय माहेश्वरी युवा संगठन द्वारा आयोजित प्रतियोगिताओं में मुम्बई को प्रतिनिधित्व करने का अवसर मिलेगा।

अधिक जानकारी एवं रजिस्ट्रेशन के लिये कृपया सम्पर्क करें।

सौम्य तापड़िया	-	कार्यक्रम संयोजक	-	97681 18900
नन्दकिशोर दरक	-	गोरेगांव युवा समिति संयोजक	-	77100 41324
गौरव चिचाणी	-	केन्द्रीय युवा समिति संयोजक	-	90222 40892

चर्बी कम करने के सर्वोत्तम आसन

- डॉ. हंसा जे. योगेंद्र, BSc., LLB

Indian yoga guru, Author and Researcher

हम स्मार्टफोन पर स्क्रोल करते समय, सब्जियां काटते, खाना बनाते, बागवानी करते और कंप्यूटर पर टाइप करने जैसे कामों के समय हाथों का बहुत उपयोग करते हैं। आपने ध्यान दिया हो, तो इन गतिविधियों के दौरान हम हथेलियों और उंगलियों का बहुत अधिक उपयोग करते हैं, लेकिन बाहों की हरकत कम से कम करवाते हैं। इस निष्क्रियता के कारण हाथ की मांसपेशियां काम नहीं करती हैं और इस क्षेत्र में अतिरिक्त फॅट जमा होने लगता है। मांसपेशियों के विकास और चर्बी घटाने में मददगार हैं ये ५ आसन :

पूर्वोत्तानासन : यह एक उत्कृष्ट मुद्रा है, जो बाहों की मांसपेशियों पर प्रभावी ढंग से काम करती है।

- ◆ पैरों को फर्श पर फैलाकर बैठें। हथेलियों को नितंबों के किनारों पर फर्श पर रखें और उन्हें नीचे दबाएं।
- ◆ सुनिश्चित करें कि उंगलियां पैर की उंगलियों की दिशा में इंगित की गई हैं।
- ◆ घुटनों को थोड़ा मोड़ें और प्रत्येक पैर को अपनी ओर तब तक खींचें, जब तक कि पैरों के तलवे फर्श के संपर्क में न आ जाएं।
- ◆ ऊपर उठाने के लिए हथेलियों और तलवों पर धीरे से दबाएं। अब हाथों को इस तरह अडजस्ट करें कि ये सीधे कंधों के नीचे हों।
- ◆ कोर को संलग्न करें और धड़ को जमीन के समानांतर रखने का लक्ष्य रखें। अब हथेलियों और एड़ियों को धक्का देकर श्रेणि को ऊपर उठाने की कोशिश करें।
- ◆ श्रेणि को ऊपर रखते हुए धीरे से एक पैर को सीधा करें और फिर दूसरे को। धीरे-धीरे पैर की उंगलियों को इंगित करें, ताकि पैरों के तलवे जमीन को छू सकें।
- ◆ फर्श पर बैठकर इस मुद्रा से बाहर निकल सकते हैं। इसे ३ बार दोहराएं।



चतुरंगदंडासन : यह आसन ट्राइसेप्स और बाइसेप्स जैसी बांह की मांसपेशियों को लक्षित करता है।

- ◆ अधो मुख श्वानासन मुद्रा से प्लैंक पोज में आएं।



बाहों को पूरी तरह से फैलाकर रखें और रीढ़ को पूरी तरह से सीधा रखें।

- ◆ सांस छोड़ें, कोहनियों को मोड़ें और निचले शरीर को जमीन की ओर रखें, लेकिन उसे छूएं नहीं, ऐसे बिंदु पर रुकें जब फर्श या जमीन से कुछ इंच की दूरी पर हो।
- ◆ शरीर को जमीन के समानांतर रखें और हिप्स सीधे होने चाहिए।
- ◆ सुनिश्चित करें कि गर्दन शरीर के बाकी हिस्सों के साथ सीधे समायोजित हो गई है और तर्जनी के आधार को जमीन पर दबाएं।
- ◆ लगभग १०-३० सेकेंड तक इसी स्थिति में रहें और उसके बाद सांस छोड़ें और धीरे से फर्श पर आराम करें। इस ३ बार दोहराएं।

भुजंगासन : यह एक शक्तिशाली पीठ के खिंचाव वाला अभ्यास है, जो रीढ़ की हड्डी के स्तंभ को मजबूत करने के साथ-साथ हाथ की मांसपेशियों को टोन करता है।

- ◆ पेट के बल लेट जाएं और हाथों को शरीर के किनारों पर रखें। कोहनियों को मोड़ते हुए हथेलियों को छाती पास नीचे की ओर रखें।



DR. VRIJESH N KABRA
(M. D. PATHOLOGY)

DR. KABRA'S PATHOLOGY LABORATORIES

(Since 2001)

GOREGAON (EAST) • GOREGAON (WEST) • MALAD (EAST) • MALAD (WEST) • KANDIVLI (EAST) • ANDHERI (WEST)

AUTHORISED COLLECTION CENTRES AT:-

AMBOLI (ANDHERI WEST) • DINDOSHI (GOREGAON EAST) • KURAR (MALAD EAST)

PATHOLOGY INVESTIGATIONS AT A

FLAT 40% DISCOUNT

FOR ALL MAHESHWARI MEMBERS.

PACKAGE OF THE MONTH AT Rs 3500/-

CBC | LFT | RFT | LIPID PROFILE | BSF | THYROID PROFILE | VITAMIN B12 | VITAMIN D3 | HBA1C | URINE

FREE HOME COLLECTION FOR MEMBERS

(GET 4 FAMILY MEMBERS TESTED FOR PACKAGE OF THE MONTH AT Rs 10500/-)

FOR APPOINTMENTS OR WALK IN AT ANY CENTRE WITH APPOINTMENT CONTACT NO:-

CALL: 9769099325 / 9967211312

FOR CORPORATE | INSTITUTIONAL | CAMPS | CHARITABLE ORGANIZATIONS EVENTS

CONTACT OR WHATSAPP :- DR. VRIJESH N KABRA (9820255691)

DR. APARNA V KABRA (BDS)

Family Dental Clinic

Services offered.

- Cosmetic Dental fillings
- Advanced Root Canal Treatment
- Aligners and Braces (Orthodontics)
- Painless Dental Extractions
- Preventive Dental Care for Children
- Dental Implants
- Smile Designing

AT A SPECIAL DISCOUNTED RATES FOR OUR ESTEEMED MANDAL MEMBERS

CONTACT SUDARSHAN DENTAL CLINIC
FOR APPOINTMENT: **9820164241** (DR APARNA KABRA)

BEST PLACE
TO CARE FOR
YOUR SMILE

घाटकोपर क्षेत्रीय समितियों

द्वारा आयोजित

वार्षिकोत्सव, विद्यार्थी अभिनन्दन**एवम् दीपावली स्नेह मिलन**

इस अवसर पर निम्नलिखित नियमों के अन्तर्गत वर्ष 2021-22 के मेधावी विद्यार्थियों का अभिनन्दन किया जायेगा।

Jr. KG to 4th Std. Grade A & above**5th Std to 10th Std. (SSC/ICSE/CBSE & Equivalent) - 85% and above**

कृपया वर्ष 2021-22 की मार्कशीट की Self Attested Copy अपना नाम, मोबाईल नं व फोटो सहित दि. 3 नवम्बर तक निम्नलिखित कार्यकर्ता के WhatsApp पर जमा करें।

मनोज बजाज - 98215 19700 • रचना फाफट - 98211 05464

समाजबन्धु सपरिवार सादर आमंत्रित है।

निवेदक	अध्यक्ष /अध्यक्षा	संयोजक / संयोजिका
घाटकोपर क्षेत्रीय समिति	स्वप्नेषु बसेर - 98211 83231	नवनीत लोया - 9821065471
घाटकोपर महिला समिति	राजेश्वरी मोहता - 99697 29115	मंजु गग्गड - 98334 81415
घाटकोपर युवा समिति	पार्थ नावंदर - 98198 73691	विनीत बियानी - 98335 13191
	सीमा मालानी - कार्यक्रम संयोजिका - 93246 38256	

मालाड क्षेत्रीय समितियों

द्वारा आयोजित

मालाड उत्सव एवं दीपावली स्नेहमिलन

मेधावी विद्यार्थियों का अभिनन्दन एवं सांस्कृतिक कार्यक्रम (समाज के कलाकारों द्वारा प्रस्तुति)

वर्ष 2021-22 के मेधावी विद्यार्थियों का अभिनन्दन निम्नलिखित नियमों के अन्तर्गत किया जायेगा।

Jr. KG to 9th Std. - Grade A/75% & above**10th Std. (SSC/ICSE/CBSE & Equivalent) - 85% & above**

आपसे निवेदन है कि वर्ष 2021-22 की मार्कशीट की Xerox copy, अपना नाम, मो.नं. व फोटो निम्नलिखित कार्यकर्ता के पास दि. 5 नवम्बर 2022 तक जमा करें। या whatsapp पर भेजे।

निवेदक	अध्यक्ष /अध्यक्षा	संयोजक / संयोजिका
मालाड क्षेत्रीय समिति	बजरंगलाल असावा - 93246 16732	निखिल चाण्डक - 99300 70116
मालाड महिला समिति	मीनू सोनी - 93242 33820	ज्योत्सना सारडा - 93203 09630
मालाड युवा समिति	राहुल हेडा - 99688 55475	दिपिका टावरी - 99201 45200

समाजबन्धु सपरिवार सादर आमंत्रित है।

रवि भट्ट - कार्यक्रम संयोजक - 98331 84392

रविवार दि. 13 नवम्बर 2022

सायं 5.30 बजे

स्थल : पावटे ग्राऊण्ड, बि एल मुरारका मार्ग, वैष्णोदेवी माता मंदिर के पास, मालाड (पू.)

शिक्षा सहयोग समिति द्वारा वर्ष 2019-20 एवम् 2020-21 के मेधावी विद्यार्थियों का अभिनन्दन समारोह दि. 21 अगस्त 2022 को अंधेरी भवन में लगभग 300 समाजबन्धुओं की उपस्थिति में हर्षोल्लास से सम्पन्न हुआ। मुख्य अतिथि के रूप में R.R. Global के Director श्री सुमितजी काबरा तथा Assistant Secretary-Ministry of Rural Development Haryana के (IAS) श्री दीपकजी करवा Motivational Speaker के रूप में पधारे थे। वर्ष 2019-20 के विद्यार्थियों को (17 रजत पदक एवम् 56 स्वर्ण पदक) तथा वर्ष 2020-21 के विद्यार्थियों को (27 रजत पदक एवम् 71 स्वर्ण पदक) तथा प्रशस्ति पत्र एवम् नकद पुरस्कार देकर सम्मानित किया गया। इस अवसर पर श्री सुमितजी काबरा एवम् श्री दीपकजी करवा का उद्बोधन बहुत ही उपयुक्त एवम् सराहनीय रहा।

बसन्तकुमार चाण्डक - संयोजक

विवाह सहयोग समिति द्वारा दि. 28 अगस्त 2022 को Digital Biodata Collection Seminar श्रीमती ज्योती नन्दकिशोरजी राठी के कार्यालय मुलुण्ड (प.) में सम्पन्न हुआ। लगभग 46 बायोडाटा का संकलन / रजिस्ट्रेशन किया गया।

कल्पना लोहिया - संयोजिका

मालाड क्षेत्रीय समिति द्वारा दि. 17 जुलाई 2022 को Royal Garden Resort, में एक दिवसीय पिकनिक का आयोजन हर्षोल्लास से सम्पन्न हुआ। लगभग 110 समाजबन्धुओं ने इस पिकनिक का आनन्द लिया।

दि. 15 अगस्त 2022 को माहेश्वरी भवन अंधेरी में आजादी के अमृत महोत्सव के अवसर पर गोरेगांव, अंधेरी एवं मालाड क्षेत्रीय समितियों के संयुक्त तत्वावधान में ध्वजारोहण का कार्यक्रम सम्पन्न हुआ। उपस्थिति लगभग 100 समाजबन्धुओं की रही।

निखिल चाण्डक - संयोजक

मालाड क्षेत्रीय महिला समिति द्वारा दि. 27 जुलाई 2022 को तीज सिंझारा का आयोजन हर्षोल्लास से सम्पन्न हुआ जिसका 160 बहनों ने आनन्द लिया।

ज्योत्स्ना सारडा - संयोजिका

मालाड क्षेत्रीय युवा समिति द्वारा दि. 21 अगस्त 2022 को आयोजित Self Defence पर कार्यक्रम सम्पन्न हुआ। श्री गणेशजी यादव ने बहुत ही उपयुक्त मार्गदर्शन किया। लगभग 40 बच्चों ने इस आयोजन का लाभ लिया।

दीपिका टावरी - संयोजिका

दक्षिण मुम्बई क्षेत्रीय समिति द्वारा दि. 15 अगस्त 2022 को, गिरगांव भवन के प्रांगण में आजादी के अमृत महोत्सव के पर्व पर नायर अस्पताल के डीन, डॉ. प्रवीणजी राठी के कर कमलों से ध्वजारोहण सम्पन्न हुआ। लगभग 70 समाजबन्धुओं की उपस्थिति रही।

समिति द्वारा दि. 9 सितम्बर 2022 को गणेश विसर्जन के अवसर पर गिरगांव भवन के प्रवेश द्वार पर गणेश भक्तों के लिए कचौड़ी वितरण एवम् शीतल जल सेवा का आयोजन सुचारु रूप से सम्पन्न हुआ। लगभग 21000 कचौड़ियां वितरित की गयी।

रामअवतार चाण्डक - संयोजक

बोरीवली क्षेत्रीय समिति द्वारा दि. 15 अगस्त 2022 को आजादी के अमृत महोत्सव पर्व पर ध्वजारोहण व देशभक्ति गीतों का कार्यक्रम हर्षोल्लास से सम्पन्न हुआ। लगभग 250 समाजबन्धुओं की उपस्थिति रही।

सुनिल नुवाल - संयोजक

बोरीवली क्षेत्रीय युवा समिति द्वारा दि. 15 अगस्त 2022 को आयोजित अमृत खेल महोत्सव सुचारु रूप से सम्पन्न हुआ। लगभग 175 बच्चों व युवाओं ने इस आयोजन का लाभ लिया।

नेहा चिचाणी - संयोजिका

बोरीवली क्षेत्रीय महिला समिति द्वारा दि. 17 अगस्त 2022 को दानी रिसोर्ट में आयोजित एक दिवसीय पिकनिक सुचारु रूप से सम्पन्न हुई। 132 बहनों ने इस पिकनिक में भाग लिया।

संगीता माहेश्वरी - संयोजिका

घाटकोपर क्षेत्रीय समिति द्वारा दि. 7 अगस्त 2022 को घाटकोपर भवन में आयोजित Life Lessons and Business Lessons from SHOLAY पर आधारित Power Point Presentation का आयोजन सुचारु रूप से सम्पन्न हुआ। इस अवसर पर Consultant Pediatric Surgen & Motivational Trainer & Counselor डॉ. लकीजी कासट का मार्गदर्शन बहुत ही उपयुक्त व सराहनीय रहा। लगभग 50 समाजबन्धुओं ने इस आयोजन का लाभ लिया।

समिति द्वारा दि. 15 अगस्त 2022 को आजादी के अमृत महोत्सव पर आयोजित ध्वजारोहण का कार्यक्रम घाटकोपर भवन में लगभग 45 समाजबन्धुओं की उपस्थिति में सम्पन्न हुआ।

घाटकोपर क्षेत्र की तीनों समितियों द्वारा दि. 19 अगस्त 2022 को घाटकोपर भवन में आयोजित जन्माष्टमी महोत्सव हर्षोल्लास से सम्पन्न हुआ। इस आयोजन का लगभग 75 समाजबन्धुओं ने आनन्द लिया।

नवनीत लोया - संयोजक

घाटकोपर क्षेत्रीय महिला समिति द्वारा दि. 10 अगस्त 2022 को घाटकोपर भवन में 8 बहनों का बछबारस उजवना सम्पन्न हुआ। लगभग 100 बहनों की उपस्थिति रही।

मंजु गगड - संयोजिका

अंधेरी क्षेत्रीय समिति द्वारा नित्यानन्द म्युनिसिपल स्कूल में ध्वजारोहण का कार्यक्रम सम्पन्न हुआ। स्कूल के लगभग 175 बच्चों को शालोपयोगी वस्तुओं का वितरण किया गया।

ओमप्रकाश गांधी - संयोजक

मुलुण्ड क्षेत्रीय महिला समिति द्वारा दि. 14 जुलाई 2022 को आयोजित एक दिवसीय पिकनिक सृष्टी फार्म्स वासिंद में हर्षोल्लास से सम्पन्न हुई। 25 बहनों ने इसका आनन्द लिया। समिति द्वारा दि. 9 अगस्त 2022 को आयोजित तीज सिंझारा का आयोजन हर्षोल्लास से सम्पन्न हुआ। लगभग 75 बहनों ने इस आयोजन का लाभ लिया।

वैशाली नावन्दर - संयोजिका

मुलुण्ड क्षेत्र की तीनों समितियों द्वारा दि. 18 अगस्त 2022 को आयोजित जन्माष्टमी उत्सव बड़े धूमधाम से एल. एल. मुन्दड़ा छात्रावास में सम्पन्न हुआ। लगभग 90 समाजबन्धुओं की उपस्थिति रही।

पंकज परवाल - संयोजक

मध्य मुम्बई क्षेत्रीय समितियों द्वारा दि. 15 अगस्त 2022 को आजादी के अमृत महोत्सव के उपलक्ष्य में आयोजित 'ऐ वतन तेरे लिये' देशभक्ति गीतों पर आधारित गीत संगीत का कार्यक्रम, रॉयल हॉल, क्लब एमराल्ड स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स स्वस्तिक पार्क, चेम्बूर में हर्षोल्लास से सम्पन्न हुआ। लगभग 150 की उपस्थिति रही।

राजेश लोया-संयोजक

बोरीवली क्षेत्रीय महिला समिति द्वारा दि. 10 सितम्बर 2022 को आयोजित स्वास्थ्य परिचर्या सुचारु रूप से सम्पन्न हुई। नैचुरोपैथ, श्रीमती सरोजजी निष्ठा ने प्राकृतिक चिकित्सा के आसान तरीके बताये जो बहुत ही उपयुक्त है। उपस्थिति लगभग 55 बहनों की रही।

संगीता माहेश्वरी-संयोजिका

केन्द्रीय महिला समिति एवं सभी क्षेत्रीय महिला समितियों के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित नन्दोत्सव का आयोजन हर्षोल्लास से अंधेरी भवन में सम्पन्न हुआ। इस अवसर पर सभी क्षेत्रीय महिला समितियों ने 'कृष्ण एक, स्वरूप अनेक' पर आधारित कृष्ण की लीलाओं का नृत्यनाटिका द्वारा मनमोहक प्रस्तुति की। उपस्थिति लगभग 250 बहनों की रही।

सुमन मुन्दडा - संयोजिका

विज्ञापन





हर फसल की सभी अवस्था के लिए सम्पूर्ण पोषण

मिट्टी की उर्वरकता में सुधार के लिए प्रभावी उत्पाद

100% सेंद्रिय उत्पाद

**स्वस्थ शरीर
Healthy Body**

**पोषणयुक्त
आहार
Nutritious Food**

**तंदुरुस्त फसल
Healthy Crop**

**स्वस्थ मृदा
Healthy Soil**






जियोर्लॉईफ एपीटेक इंडिया प्रा. लि.
कृषि क्षेत्र में नैनो टेक्नोलॉजी देनेवाली भारत की अग्रसर कंपनी

कस्टमर केयर नं. ९९३०६०६०६
website: www.geolife.com



मध्य मुम्बई क्षेत्रीय महिला समिति द्वारा आयोजित

तीन दिवसीय तीर्थ स्थल (वाराणसी-प्रयाग) यात्रा

मंगलवार 13 से गुरुवार 15 दिसम्बर 2022

समाज की सभी बहनें सादर आमंत्रित हैं ।
अधिक जानकारी व आरक्षण हेतु कृपया सम्पर्क करें ।

अलका काबरा - कार्यक्रम संयोजिका - 98196 89639
मंजु तोषनीवाल - संयोजिका - 93225 98143



घाटकोपर क्षेत्रीय समितियों द्वारा आयोजित विजयादशमी के पावन पर्व पर सामुहिक सुन्दरकाण्ड पाठ

बुधवार, दि. 5 अक्टूबर 2022 सायं. 4 बजे से
घाटकोपर भवन

समाजबन्धु सपरिवार सादर आमंत्रित हैं ।
नवनीत लोया - संयोजक - 98210 65471

Prevention is better than cure इस बात को ध्यान में रखते हुए मण्डल द्वारा रियायती दरों पर

- ◆ कोकिलाबेन धीरुभाई अम्बानी अस्पताल - अंधेरी ◆ लीलावती अस्पताल - बान्द्रा
- ◆ गोदरेज मेमोरियल अस्पताल - विक्रोली ◆ बॉम्बे अस्पताल - न्यू मरीन लाईन्स
- ◆ मेट्रोपोलिस एवं पल्स हाईटेक हेल्थ सर्विसेस प्रा.लि. के

Radiology (MRI) & Pathology Tests

उपलब्ध करवाएंगे है। समय समय पर इनकी सम्पूर्ण जानकारी सरसवाणी द्वारा प्रकाशित की जा रही है। यह जानकारी मण्डल की वेबसाइट www.mumbaimaheshwari.com पर भी उपलब्ध करवाये गये है। स्वास्थ्य के प्रति सजग रहें एवम् इन सुविधाओं का लाभ लें।

बारिश की बूँदें भले ही छोटी हो, लेकिन उनका लगातार बरसना बड़ी नदियों का बहाव बन जाता है।
वैसे ही हमारे छोटे छोटे प्रयास भी जिन्दगी में बड़ा परिवर्तन ला सकते हैं।

kolorsworld.com



Brilliance that blends
with every theme.



Cosmo Electro Industries Pvt Ltd

401, Vastu Prestige, Sundarban Complex, Link Road, Andheri (W), Mumbai - 400 053

Toll-free : 1800 221 470 | E : sales@kolorsworld.com | Follow kolorsswitches on:    



Post Reg.No. MCS / 047 / 2022-24 RNI No. 22705 / 72 Posted at Mumbai Patrika Channel Sorting Office, GPO.Mumbai 400 001.Published on 15th of every month & posting on 16th / 17th of every month.

Dakshin Mumbai Yuva Samiti
invites you for

भावी कार्यक्रम

Most awaited unique & exciting event...

MONSOON TURF CRICKET TOURNAMENT

Sunday, 25th September 2022 - 8 am to 2 pm

*Turn your Sunday into a
fun filled thrilling crazy Sunday*

**Venue : Catholic Gymkhana, Marine Drive,
Near Taraporewala Aquarium,
Marine Lines Station (W)**

*So put on your gloves and pads,
but before that do register your team with us.*

For more details & registration please contact...

Puneet Bang - Project Co-ordinator - 99205 44336

Padmini Malpani - Sanyojika - 90040 39085

Registration of the team on first come first served.

अभिनन्दन ! अभिनन्दन !! अभिनन्दन !!!

ओजस माहेश्वरी ने JEE Advance परीक्षा में PWD केटिगरी में सम्पूर्ण भारत में प्रथम स्थान हासिल किया । ओजस माहेश्वरी की सुनने की क्षमता 66% कम होने के बावजूद आपने यह सुयश प्राप्त किया है । कम सुनने की वजह से वह शिक्षकों की बात समझने के लिये Lip Reading का सहारा लेते है । आपने 10 वीं में 97.4% तथा 12वीं में 97.6% अंक प्राप्त किये थे । मण्डल परिवार आपकी इस उपलब्धि पर गर्व महसूस करता है एवम् आपका हार्दिक अभिनन्दन करते हुए भविष्य में उज्ज्वल यश की कामना करता है ।

नारायण मालपानी - मंत्री

Printed, published & edited by Vishnu Madanlal Malpani on behalf of Maheshwari Pragati Mandal, printed at Sundaram Art Printing Press, 12, Wadala Udyog Bhawan, Naigaum X road, Wadala, Mumbai - 400 031 & published from Maheshwari Bhawan, 603, J.S.S. Road, Girgaum, Mumbai - 400 002 टै.: 022 - 2200 5026 / 27 / 28
website.www.mumbaimaheshwari.com Email:info@mpmmumbai.in Editor:Vishnu Madanlal Malpani

सरसवाणी