एक प्रति का मूल्य 3/-

भार्गव समाचार दर्शिका

वर्ष 50 जनवरी, 2022 अंक 8

ॐ 卐 ॐ 卐 ॐ

Over 50 Years

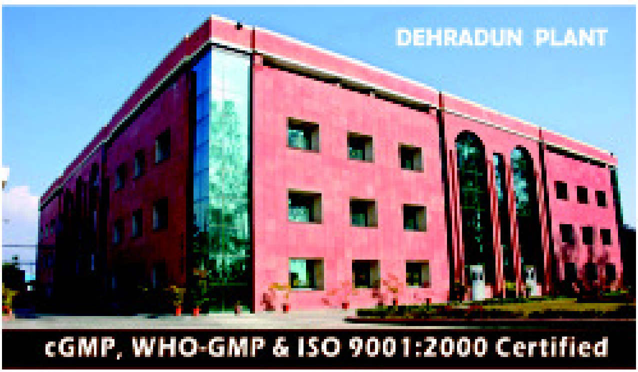
Quality Healthcare

Cooper Pharma Limited

Rakesh Bhargava
Managing Director
09810348149

Lata Bhargava
Director
09910045970

Abhishek Bhargava
09958677899



Regd. Office: 12/12, Shakti Nagar, Delhi - 110 007 (INDIA)
Tel.: (011) 26841442
Head Office: Plot no-5, Nidhi Plaza IInd floor, L.S.C., Gulabi Bagh, Shakti Nagar, Delhi - 52
Tel.: (011) 23653404, 23653537, 23653405
Works at : C-3, Industrial Area, Selaqui, Chakrata Road, Dehradun - 248197 (Uttarakhand)
Tel.: (0135) 2698730, 2698686
E-mail : cooperpharma@hotmail.com Visit us at : www.cooperpharma.com

MAHARAJA HEMU BHARGAVA THE VICTOR OF TWENTY TWO PITCHED BATTLES
PRIDE OF 22 CRORE HINDUS & THE LAST HINDU EMPEROR OF HINDUSTAN
हेमूनृप भार्गव सरनामा। जिन जीते बाइस संग्रामा॥
"Hemu entered Delhi, raised the imperial canopy over his own head & exercised the most cherished privilege of sovereignty by striking coin in his own name. He assumed the style of Raja Vikramaditya which had been borne by several of the most renowned Hindu monarchs in ancient times, and so entered the field as a competitor for the throne of Hindustan against both Akbar and Sikandar Suri."
Vincent Smith "Akbar" (Biography)
"A man of genious a great warrior & a great administrator the Victor of 22 pitched battles etc."
Imperial gazetteer of India.
Hemu Maharaj Biography "Hemu Veer" in Devnagri or Urdu may be had for Two Annas.
Apply to Hemchander Bhargava Picture Merchant,
Chandni Chowk—DELHI.
MAHARAJA HEMU
महाराजा हेमू

Perfact | Group

TOTAL ENVIRONMENTAL SOLUTIONS

CONSULTANCY WING

- Environmental Clearances
- Designing, Operation & Maintenance of Pollution Control Devices (APCS, ETP & STP)
- Environmental Audit
- Consultancy for Compliances of Environmental Laws
- NBWL / Forest / Ground Water Clearances

ENVIRONMENT LABORATORY

- Testing Laboratory
- Air Quality
- Water Quality
- Soil Quality
- Noise level
- Indoor Air Quality
- Work zone Monitoring
- Metal Testing

WASTE MANAGEMENT

- Electrical & Electronics Waste Management
- Plastic Waste Management
- Approved recycler of Plastic Waste under Plastic waste Rules 2016.
- Solid Waste Management
- Liquid waste Management

PERFACT SOLUTIONS

PERFACT GROUP

Total Environmental Solutions

5th Floor, NN Mall,

Sector - 3, Rohini, Delhi – 110 085

Phone : +91-11-49281360/61

Website : www.perfactgroup.com

Email : info@perfactgroup.in

POLYGAMMA RECYCLING LLP

Factory Address :

C-15, DSIIDC, Industrial Complex,

Nangloi, Rohtak, Road,

New Delhi – 110 041

Phone : +91-9818424364

Email : polygamma.recycling@gmail.com

Perfact Services

PolyGamma

Total No. of Pages 44 (including title).

卐 *सर्व भूतहिते रताः* 卐

भार्गव समाचार दर्शिका

संस्थापक : श्री नवीन चन्द्र भार्गव

वर्ष 50 | जनवरी, 2022 | अंक 8

प्रबन्ध सम्पादक	*मुख्य संरक्षक*	*सम्पादक*
श्रीमती नीरा भार्गव	***श्री योगेश भार्गव***	***श्री संजीव भार्गव***
मैसर्स कनु एस्टेट्स (प्रा.) लि.	*मैसर्स भृगु प्रिंटर्स*	*घौंडा, दिल्ली*
दूरभाष : 9811066272	*दूरभाष : 9312243182*	*दूरभाष : 9136229066*

वसंत पंचमी एवं महाशिवरात्रि

की हार्दिक शुभकामनाओं के साथ

आपके स्वस्थ एवं खुशहाल जीवन

की मंगल कामना

प्रबन्ध सम्पादक	*मुख्य संरक्षक*	*सम्पादक*
श्रीमती नीरा भार्गव	***श्री योगेश भार्गव***	***श्री संजीव भार्गव***

कार्यालय व पत्र व्यवहार का पता

संजीव भार्गव, सम्पादक भार्गव समाचार दर्शिका

मानव धर्म भवन, 67/3, मद्रास हाउस, दरियागंज, नई दिल्ली–110002

मोबाइल : 9136229066 ई–मेल : bhargavasamachar@gmail.com

संरक्षक :

श्री सुरेश भार्गव कनु एस्टेट्स (प्रा.) लि. मो.: 9811127126	**श्री ए. एस. भार्गव** ग्रेक्योर फार्मेसियुटिकल्स लि. मो.: 9810069471	**श्री अशोक भार्गव** एक्स. एल. लेबोरेट्रीज मो.: 9810069472
श्री आर.एस. भार्गव भार्गव पैथलैब प्रा. लि. मो.: 9650594400	**श्री विजय नारायण भार्गव** न्यू फ्रैंड्स कॉलोनी मो.: 9811022664	**श्री राकेश भार्गव** कूपर फार्मा, दिल्ली मो.: 9810348149

संयोजक :

श्री देवेन्द्र कुमार भार्गव किशोरी लाल एजेन्सीज़ मो.: 9871222158	**श्रीमती मंजू भार्गव** नोएडा मो.: 9310950999	**श्री सर्वेश भार्गव** सिरी फोर्ट रोड, दिल्ली मो.: 9350959732

सह सम्पादक :

श्री बाल कृष्ण भार्गव राजौरी गार्डन मो.: 9891910968	**श्री मयंक भार्गव** डी.एल.एफ. मो.: 9718011810	**श्रीमती अनु भार्गव** घौंडा, मौजपुर मो. : 9212944101

सदस्य :

श्रीमती मीना भार्गव पांडव नगर, दिल्ली मो.: 9953367990	**श्रीमती अंजू भार्गव** अनुपम अपार्टमेंट्स, दिल्ली मो.: 9810759448	**श्रीमती मीनाक्षी भार्गव** डी.एल.एफ. मो.: 8882954428
श्री हरिकांत भार्गव भृगु अपार्टमेंट्स, द्वारका मो.: 8287357679	**श्री सुधाकर भार्गव** आनन्द विहार मो. : 9810042132	**श्री दीपक भार्गव** रोहिणी मो.: 9899895534
श्री दीपक भार्गव कृष्णा नगर मो.: 9310665696	**श्री राजेश भार्गव** प्रशान्त विहार मो.: 9810130726	**श्री अजय भार्गव** पटपड़गंज मो.: 9810380343
श्रीमती आरती भार्गव रोहिणी मो. : 9818884535	**श्रीमती नीता भार्गव** कौशाम्बी मो. : 9910288633	**श्रीमती ऋचा भार्गव** कौशाम्बी मो. : 9910188633

इस अंक में...

रंगीन विज्ञापन	3, 4, 21, 22, 23, 24, 41, 42
विज्ञापन	8, 10, 14, 17, 18, 20
सम्पादकीय	9
स्व. श्रीमती सरला भार्गव – श्रद्धा सुमन	11–13
श्रद्धांजलि – श्री अशोक भार्गव, जयपुर	15–16
दिल्ली भार्गव सभा (पंजी.) : कार्यवाही कार्यकारिणी बैठक	19
वैवाहिक विज्ञापन	25
विज्ञापन	26, 29, 30, 32, 38, 40
भार्गव महिला सभा दिल्ली (पंजी.) : कार्यवाही कार्यकारिणी बैठक	27–28
व्रत–पर्व–त्योहार	31
वेदों की उपयोगी जानकारी	33–37
जानिये मैदे के दुष्प्रभाव	39

भार्गव समाचार दर्शिका में प्रकाशित लेख आदि लेखकों के अपने विचार होते हैं। इन विचारों के लिये भार्गव समाचार दर्शिका के सम्पादक मण्डल का उत्तरदायित्व अथवा सहमत होना आवश्यक नहीं है। – **सम्पादक**

Fax : 91-11-25920193
Mobile : 9810363235
E-mail : abcapd@live.com

25120193 (O)
25130548 (R)

Ashok Bhargava

August Pharmaceuticals (Delhi)

PHARMACEUTICALS RAW-MATERIALS &
EXCIPIENTS INDENTOR & SUPPLIER

WZ-414, NANAKPURA, HARI NAGAR,
NEW DELHI-110064

RES. : C-2A, MIG FLATS, MAYAPURI, DELHI-110064

Mahindra
GENUINE SPARES

शान से बेचो ● सुकून से खरीदो

Authorised Distributor

BHARGAVA MOTORS

2597/1, 1st Floor, Ram Singh Motor Market, Hamilton Road,
Kashmere Gate, Delhi-110006
Kashmere Gate : 011-23968091, 23935259, 9560697255
Noida : 0120-4299498, 9650697233
Gurgaon : 0124-4387258, 9560697232

सम्पादकीय

बसन्त पेचमी एवं महाशिवरात्रि की हार्दिक शुभकामनाओं के साथ आप सभी के स्वस्थ जीवन की मंगल कामना।

कोरोना (ओमीक्रोन) अपने तीसरे चरण में पहुंच रहा है हसमें हमें बहुत सावधानी रखनी होगी मास्क का नियमित प्रयोग करें। विटामिन सी युक्त सन्तरा या लिम्सी टेबलेट का सेवन करें। जिंक हफ्ते में दो बार अवश्य लें। जहां तक आवश्यक ना हो, घर से बाहर ना निकलें। अनावश्यक ट्रेन या प्लेन की यात्रा से बचें। समय-समय पर हाथ धोते रहें व बच्चों का विशेषतौर पर ध्यान रखा जाये। जिन लोगों ने टीकाकरण नहीं करवाया है वह अपना टीका अवश्य लगवायें।

समाचार दर्शिका का नियमित प्रकाशन आप सभी के सहयोग हो रहा है यह प्रत्येक माह की 28-29 तारीख को पुरानी दिल्ली रेलवे स्टेशन के डाक खाने में पोस्ट की जाती है। साथ ही मेरे द्वारा WhatsApp Broadcast Group के माध्यम से लगभग 900 परिवारों को और बहुत सारे ग्रुपों में समाचार दर्शिका पोस्ट की जाती है। इसके लिये जिनको WhatsApp के माध्यम से दर्शिका नहीं मिलती है वो मेरा मोबाइल नं. 9136229066 अपने फोन में सेव कर लें तो आपको दर्शिका WhatsApp से मिलनी शुरू हो जाएगी। मेरा नं. सेव करने के बाद मुझे Message भी कर देवें। बहुत सारे लोगों का सुझाव आया कि डाक से भेजने की जगह Social Media को अपनाया जाए लेकिन बहुत से बुजुर्ग लोग जिन्हें WhatsApp पढ़ना नहीं आता, वे डाक से ही मंगाना चाहते हैं। कुछ लोगों की यह समस्या रहती है कि उनको समाचार दर्शिका डाक से ही चाहिए लेकिन उनको डाक से नहीं मिल पा रही है, उनके लिए हम Courier से भेजने की व्यवस्था कर रहे हैं जिसके लिए उनको सालाना 300/- का कोरियर चार्ज मोबाइल न. 9136229066 पर Paytm करना होगा, चार्ज भेजने के बाद पेमेंट का Screen Shot पते के साथ Whatsapp पर मोबाइल न. 9136229066 पर Message कर दें जिसके बाद उनको समाचार दर्शिका कोरियर से भेज दी जाएगी। समाचार दर्शिका को ओर भी उपयोगी बनाने के लिए आपके सुझाव आमंत्रित हैं।

धन्यवाद।

—संजीव भार्गव

In Memory of

Shri Nihal Chand Bhargava

Smt. Kanti Devi Bhargava

Shri Ramesh Chand Bhargava

Smt. Sandhya Bhargava

Eyetec Opticians

200, KATRA BARYAN, FATEHPURI,
DELHI - 110 006 (INDIA)
Phone Off. : 011-23939670, 23919811

Eyetec Optics

211, SOUTHEX TOWER, 2nd FLOOR
389, MASJID MOTH, SOUTH EXTN. PART - 2
NEW DELHI-110049 (INDIA)

G-14, SOUTHEX PLAZA-I, NEAR MASJID MOTH,
NDSE-II, NEW DELHI-110049 (INDIA)
Phone : 011-26259670, 26259811
E-mail : eyetecoptics@hotmail.com

Lokesh Bhargava **Neeraj Bhargava**

स्व. श्रीमती सरला भार्गव की 100वीं जन्म जयन्ती पर श्रद्धा-सुमन

अर्थशास्त्र में एम. ए., हिंदी में विशारद, रूसी भाषा में निपुण सरला जी का जन्म 1 जनवरी, 1922 को अजमेर के सम्भ्रान्त परिवार श्री बैदी शरण भार्गव के हुआ। आपकी आरम्भिक शिक्षा मथुरा के किशोरी रमण संस्थान में करने के पश्चात् सोफिया गर्ल्स कालेज अजमेर में हुई। आपका शुरू से ड्रामा, डिबेट, एवं हॉकी के प्रति रूझान रहा। आपका विवाह 16 वर्ष की आयु में समाज के प्रतिष्ठित वकील श्री कृष्ण चन्द्र भार्गव से हुआ। जब आप 18 वर्ष की आयु में अपनी एकमात्र पुत्री को जन्म देने वाली थी आपके पति का स्वर्गवास हो गया। अपने पति की इच्छानुसार आपने अपनी पढाई जारी रखी। I.P. College से बी. ए. करने के बाद St. Stephens College से अर्थशास्त्र में एम.ए.. कर रूसी भाषा सीखी। इसमें उनका साथ दिया उनकी सहेली सुशीला भार्गव जी एवं तारा शहजाद बहादुर जी ने। 1948 में भारत सरकार द्वारा सरला जी यूनाईटिड नेशन्स इन्टरनेशनल Interne प्रोग्राम में तीन माह के लिए भाग लेने के लिए चुनी गयीं।

ब्रिटिश कौंसिल लंदन द्वारा ब्रिटेन में समाजिक सेवा करने वाली अनेक संस्थाओं के दौरे में वातावरण व सामाजिक कार्य संबंधी जानकारी हेतु 1960 में आपको बुलाया। अनेक देशों का व्यापक भ्रमण किया। दिल्ली कारर्पोशन के सोशल एजूकेशनल विभाग व केन्द्रीय समाज सुधार बोर्ड में सहायक निदेशक के पद पर रहीं।

1959 में स्व. मोती लाल जी के सुझाव पर स्व. द्रोपदी जी की अध्यक्षता और स्वयं संस्थापक सचिव की भूमिका में भार्गव महिला सभा दिल्ली की नींव रखी व 1968 में उसकी प्रधान बनीं व 1975 तक इस पद पर रहीं । बाद में भी इसकी गतिविधियों में सहयोग देती रहीं। दो साल अ.भा.भा. महिला सभा की अध्यक्ष रहीं व अर्चिका नामक रोचक पत्रिका आप के कार्यकाल में प्रारम्भ हुई जो अब भी फल फूल रही है।

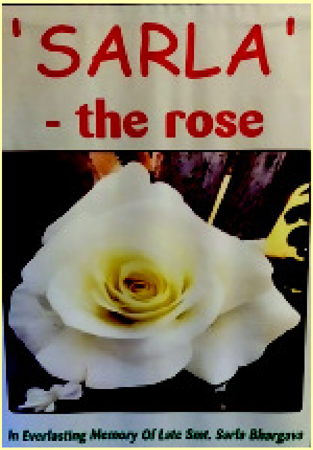
दिल्ली भार्गव सभा के समाज कल्याण कोष में आप आजीवन सहयोग देती रहीं। वर्ष 2006 में श्रीमती सरला भार्गव द्वारा **श्रीमती सरला कृष्णचन्द्र भार्गव पुरस्कार** 21000/- की निधि बनाकर उसके ब्याज से प्राप्त राशि से स्थापित किया गया था यह उस छात्र को दिया जाता है जिसने 12वीं कक्षा में इकॉनामिक्स में 85 प्रतिशत अंक प्राप्त किये हैं। सरला जी के निधन के बाद उनकी पुत्री श्रीमती प्रतिमा झिंगन सहयोग करती हैं। उन्होंने स्व. सरला भार्गव निधि का गठन कर हर वर्ष उसमें राशि बढाती हैं अब यह निधि रू 1,10,000 की हो गयी है जिसके ब्याज से समाज के कमजोर वर्ग को सहायता प्रदान की जाती है।

सरला जी ने 1967 में आल इंडिया किचन गार्डन एसोसिएशन का गठन किया और अपनी अद्‌भुत क्षमता, लगन, कठोर परिश्रम और जानकारी के बल पर इस संस्था को पर्यावरण और स्वच्छ वातावरण के क्षेत्र में एक उच्च श्रेणी में ला खड़ा किया।

अनेक शिक्षा और सामाजिक संस्थाओं, रेड क्रास सोसाइटी, दिल्ली विमेन लीग से आप जुड़ी रही। सम्प्रति दिल्ली-एग्रो सोसाईटी एवं बागेनविल्या (Bougainvillea) सोसाइटी की आप उप-प्रधान रही। सरला जी को गार्डन में 1990 में रोटरी वोकेशनल सर्विस अवार्ड, 1995 में वुमेन एचीवर्स अवार्ड, 1996

दयावती वीरा मैडल, 1997 में नेहरू बाल समिति अवार्ड, 1998 United Nations Internees and Fellow से Certificate of Appriciation मिला, 2001 में Bougainvillea में द्रोपदी ईश्वरी प्रसाद भार्गव मेमोरियल ट्रस्ट अवार्ड, AIKGA अवार्ड जैसे अनेक सम्मान मिले।

समाज का विश्व स्तर पर इतना नाम रोशन करने वाली सरला जी ने 85 वर्ष की आयु में 30 नवम्बर 2007 को इस नश्वर समाज से विदा ली लेकिन अपने पर्यावरण के क्षेत्र में करे गए कार्यो से आज भी याद की जाती हैं।



सरला जी की जन्मशताब्दी पर 1 जनवरी, 2022 को सरला जी को श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए भारत के प्रख्यात Rosarian श्री संजय मुखर्जी कोलकाता ने सफेद गुलाब की एक ब्रीड का नाम 'सरला द रोज' रखा है। यह पीले रंग की हाइब्रिड टी के साथ एक हरा सफेद गुलाब है। यह 30-35 बड़े और 4 इंच डायमीटर के पत्तों के साथ नुकीले और उच्च केंद्रित फूलों के साथ खिलता है। यह फूल कई दिनों तक रहता है। इस फूल की पत्तियां मध्यम हरे रंग की और ब्रौंज मार्जिन के साथ होती हैं। तथा इसका मजबूत विकास होता है।

यह गुलाब Monalisa और Amma के हाइब्रिड क्रॉस से मिला है। यह सरला जी को उनके कार्य की सच्ची श्रद्धांजलि है।

-संजीव भार्गव

मोबाइल : 9136229066

सम्पादक भार्गव समाचार दर्शिका
भूतपूर्व प्रधान, दिल्ली भार्गव सभा

पत्रिका में प्रकाशनार्थ सामग्री भेजने की अन्तिम तिथि हर माह की 10 तरीख है।
सम्पादक

With Best Compliments From :

Late Shri J.N. Bhargava (M.A.)

Founder

JOLLY ENGINEERING WORKS

Manufacturers of :

QUALITY HINGES & HARDWARE GOODS

1/3, ROOP NAGAR, DELHI-110007

Phones : Factory cum Office : 23911688

Fax : 23916512

Resi. : 23950878, 23916807

e-mail : jollyenggworks@usa.net

श्रद्धांजलि : श्री अशोक भार्गव, जयपुर

मेरा लगाता ध्यान कहता ॐ अक्षर ब्रह्म ही।
तन त्याग जाता जीव जो पाता परम गति है वही॥

अशोक भार्गव का जन्म 2 सितम्बर, 1949 को अलवर के सुप्रसिद्ध परिवार श्री श्यामलाल भार्गव एवं श्रीमती सूर्यकान्ति भार्गव के यहां हुआ। प्रारम्भिक शिक्षा प्राप्त करने के पश्चात् आपने बी.एस.सी. (नर्सिंग) की परीक्षा उत्तीर्ण करने के पश्चात् एस.एम.एस. हॉस्पिटल, जयपुर में कार्यरत हुए। आप बहुत ही ईमानदार, कर्तव्यनिष्ठावान व्यक्तित्व के धनी थे। आपके अन्दर सेवा भाव कूट-कूट कर भरा हुआ था। चाहे कोई रिश्तेदार हो या कोई भी व्यक्ति उनके पास पहुंच जाता था तो वह नि:स्वार्थ भाव से उसकी सहायता करना अपना धर्म समझते थे। ईश्वर भक्ति में आप तत्पर रहते थे। हर माह जयपुर से मथुरा गिरिराज जी की परिक्रमा करना उनके जीवन की एक धरोहर थी। कृष्ण भक्ति का कोई भी भजन हो उनके पास मिल जाता था और प्रतिदिन कोई न कोई भजन वाट्सएप पर भेजते रहते थे। भगवान का वही सर्वश्रेष्ठ कार्यकर्ता होता है और वह उनके हृदय में बैठकर सबका जीवन आलोकित करते हैं। गीता में भी कहा है-

उनके हृदय में बेठ पार्थ! कृपार्थ अपने ज्ञान का।
दीपक जला कर नाश करता तम सभी अज्ञान का॥

आप 2009 में इंचार्ज प्लास्टिक सर्जरी वार्ड (नर्सिंग), एस.एम.एस. हॉस्पिटल जयपुर से रिटायर हुए। आपके रिटायरमेंट के पश्चात् आज भी

हॉस्पिटल का स्टॉफ आपकी ईमानदारी व सेवाभाव की प्रशंसा करता है। आपका विवाह श्रीमती मीना भार्गव सुपुत्री स्व. श्रीराम प्रसाद भार्गव एवं श्रीमती राजेश्वरी भार्गव, झुनझुनू निवासी के साथ हुआ। आपकी दो पुत्रियां रुचि एवं प्राची हैं। पुत्री प्राची का विवाह दुर्गेश व रुचि का विवाह आशीष से हुआ। दुहिति पीहू व दुहिता आर्यन हैं। आप अपने पीछे पत्नी मीना, भाई अजय-ऋतु, ऊषा (पत्नी स्व. श्री अनिल), अनूप-आकांक्षा, बहन अरुणप्रभा, सरिता-राज को सदैव के लिए छोड़कर आपने 13 जनवरी, 2022 की रात्रि को ब्रह्मलोक को गमन किया। 16 जनवरी, 2022 को आपकी उठावनी पर अ.भा. भार्गव सभा, भार्गव सभा जयपुर, भार्गव युवा संघ जयपुर व अन्य कई संस्थाओं ने शोक सन्देश प्रेषित किये।

श्री गिरिराज जी महाराज से प्रार्थना है कि वह आपको अपने चरणों में स्थान प्रदान करें व हम सब परिवार जनों को यह महान दुख सहन करने की शक्ति प्रदान करें। समस्त ननिहाल पक्ष की ओर से भावभीनी श्रद्धांजलि।

ॐ शान्ति! शान्ति!! शान्ति!!!

9312243182

योगेश भार्गव, मुख्य संरक्षक,
भार्गव समाचार दर्शिका

दिल्ली भार्गव सभा कल्याण निधि

कल्याण निधि के अन्तर्गत निम्न अनुदान पदक दिये जाते हैं। कृपया सम्बन्धित पात्र की जानकारी देकर सहयोग करें।

(1) निराश्रित अनुदान, (2) विवाह अनुदान, (3) चिकित्सा अनुदान, (4) शिक्षा अनुदान, (5) विज्ञान वर्ग में 75 प्रतिशत व कला वर्ग में 65 प्रतिशत या अधिक अंक बोर्ड या विश्वविद्यालय की फाइनल परीक्षा में प्राप्त करने वाले छात्र व छात्राओं को सम्मानित किया जाता है। अधिक जानकारी के लिए **श्री संजीव भार्गव,** वी-182/3, अरविन्द नगर, घौंडा, दिल्ली-110053 दूरभाष: 9136229066 से सम्पर्क करें।

112-बी, सरस्वती कुंज, प्लाट नं. 25,
आई.पी. एक्सटेंशन, दिल्ली-110092
दूरभाष: 22723488, 9810380343

अजय भार्गव
मुख्य सचिव

ARYAN CLASSES

INNOVATIVE LEARNING • PROVEN RESULTS

A HIGHLY SPECIALISED PREPARATORY INSTITUTE

FOR IIT-JEE, DTU, BITS & NTSE

Our students achieved highest success percentage
in IIT JEE, BIT SAT, AIEEE for the last five years

PROGRAMME SCHEDULE

For VIII, IX, X, XI and XII students (1 / 2 / 3 / 4 Year Programme)

Special Courses for weak and average students and for genius also.

Special Classes for Board and school sylabus

For Admission cum Scholarship Test Contact : **9711086251**

ARYAN CLASSES. Mahesh Bhargav

500/7, Lane No.5, Vishwas Nagar, Delhi 110032 Tel: 011-22387553, 22305075
Email: maheshbhargava97@rediffmail.com, harishkharbanda@rediffmail.com
Visit us at www.aryanclassesonline.com and follow us on

With Best Compliments from:

KISHORI LAL AGENCIES

Wholesale Paper and Board Merchants

Wiro, Spiral, Diary, Calendar,
Wedding Card and Boxes

❖❖❖

SUNDRAM CARDS

Specialists in:
Designer Wedding Cards

73, Chawri Bazar, Delhi-110006

❖❖❖

Davender Bhargava	***9312973134***
Arvind Bhargava	***9810228863***
Pravin Bhargava	***9810019290***

E-mail : kishorilal73@gmail.com
sundramcards@gmail.com

दिल्ली भार्गव सभा (पंजीकृत)

राजेश भार्गव	**सुधाकर भार्गव**	**अजय भार्गव**
प्रधान	कोषाध्यक्ष	मुख्य सचिव
9810130726	9810042132	9810380343

कार्यवाही कार्यकारिणी बैठक

दिल्ली भार्गव सभा की 12वीं कार्यकारिणी बैठक दिनांक 5 दिसम्बर, 2021 को प्रधान श्री राजेश जी की अध्यक्षता में उनके निवास ई-161-162, प्रशान्त विहार, दिल्ली में हुई। उपस्थिति 16 रही। ईश वंदना के पश्चात सभा की कार्यवाही शुरू हुई। शोक प्रस्ताव पारित हुआ—1) श्रीमती रूपरानी भार्गव, सफदरजंग एन्क्लेव, 2) श्रीमती कीर्ति भार्गव, गाजियाबाद, 3) श्री ओम प्रकाश, जगतपुरी, 4) श्री प्रेम भार्गव। सभा ने दिवंगत आत्माओं को भावभीनी श्रद्धांजलि दी। 2 मिनट का मौन रखा गया तथा सभा 5 मिनट के लिए स्थगित की गई।

सचिव द्वारा गत बैठक की कार्यवाही की रिपोर्ट प्रस्तुत की गई जिसे सर्वसम्मति से पास किया गया। स्नेह सम्मलेन पर विचार हुआ तथा तय किया गया कि यदि परिस्थिति ठीक रही तो जनवरी माह के अन्त या फरवरी माह के प्रथम सप्ताह में आइपेक्स भवन, पटपड़गंज में किया जा सकता है तथा प्रधान, सचिव, उप-प्रधान श्री दीपक एवं श्री सौरभ की समीक्षा समिति निर्णय करेगी।

चरणदास प्रश्नोत्तरी का रिजल्ट ड्रा द्वारा निकाला गया जिसमें श्री योगेश जी एवं श्रीमती रश्मि जी विजयी घोषित हुये। चंदा एकत्रित करने पर विचार हुआ तथा प्रत्येक VP 20,000 एकत्र करेंगे। प्रधान जी की पौत्री सुश्री ख्याती द्वारा सुन्दर भजन व नृत्य प्रस्तुत किया गया जिसे सभी ने सराहा। श्री सुरेश भार्गव (झील निवासी) के लिए मेडिकल कोष से आवश्यकतानुसार सहायता राशि पास की गई। एक राउंड तम्बोला खेला गया जिसमें सभी सदस्यों ने भाग लिया। बैठक में भाग लेने के लिए सचिव ने सभी का धन्यवाद किया तथा प्रधान श्री राजेश जी, श्रीमती मधु जी, मोहित जी तथा मधुलिका जी को स्वादिष्ट भोजन के लिए धन्यवाद किया।

अजय भार्गव
मुख्य सचिव

112-बी, सरस्वती कुंज, प्लाट नं. 25,
आई.पी. एक्सटेंशन, दिल्ली-110092
दूरभाष: 22723488, 9810380343

In Memory of Our Father

SHRI GYAN BHARGAVA

MADHUR & COMPANY

Authorised Distributors :

Reid & Taylor

425-426, Ist Floor, Katra Choban,
Chandni Chowk, Delhi-110006
Phones : 23269173, 23257543
Resi. : 26947140, 26944932

Prop. Madhur Bhargava

IN MEMORY OF

LATE SHRI RAJ NARAIN BHARGAVA

J. NORAIN & SON
GASKETS & MATERIALS

Dealers of Asbestos Jointing Sheets
Aromatic Chemicals and Compounds

A-55/1, G.T. Karnal Road Indl. Area, Delhi-110033
Phone : 27428587, 47065521
E-mail : paras1966@hotmail.com
Mobile : 9810158418
Resi. : 011-27020222

With Best Compliments:
Mr. Suresh Bhargava and Mr. Arshad Usmani

ANANTHAM EPIC HOMES
(Builders & Developers)

Corporate Office:
'A' 511-512, "Bonanza", Sahar Plaza, Andheri Kurla Road, Andheri East, Mumbai 400059
Tel: 022 66916851/2/3 Mob: 8828115822 | E: md@aehomes.co.in | W: www.aehomes.co.in

Site Address:
Opp. Taki Mata Mandir, Near L & T Training Centre Off Mumbai Pune Highway,
Rees, Panvel Division - 410206
(Mumbai Metropolitan Region)

Tel. : 27465607, Mob. : 8828115812

With Best Compliments from

PREMIER PAPER PACKAGING

(A Unit of Raja Ispat Pvt. Ltd.)

I-42, 43, Kasna Village, Surajpur Industrial Area,
Site-V, Greater Noida (U.P.) - 201306
Mob:+ 91 9910097768, 9310117768, 9891917769
E-mail : sanjeevpremier@gmail.com

With Best Compliments From:

Chairman : Vijai Narain Bhargava
Managing Director : Rajiv Bhargava
Director : Neeraj Bhargava

HBD Packaging Pvt. Limited

An ISO 9001 : 2015 ; ISO 22000 : 2018 & HACCP Company
FSMS (Food Safety Management System) Company

Works:
19, Udhyog Kendra Industrial Area, Ecotech III,
Greater Noida (U.P.) - 201306;
Email : info@hbdpackaging.com
Ph.: 9971392396

Manufacturers of :
Folding Cartons, Litho Laminated (3 ply) Cartons, Blister Cards, 4/6 Corner boxes, Tray, Sleeves, Liner Cartons, Food Packaging Cartons, Point of Sale Dispenser, Catch Cover, Labels & Literature Sheets (Leaflets) etc.
Capabilities : UV printing on Met-pet & Plastic Sheets, Texture Coating (Drip off), Thermal, Window and Normal Film Lamination on Automatic Machine, Window Patching, Screen Printing & Coating Effects on Automatic Machine etc.

Wanted a suitable match for SURBHI BHARGAVA (MANGLIK)

DOB	-	21 January, 1995
TIME & PLACE	-	02:05 pm, Jaipur
Vivah Paramarsh Reg. No.	-	G95S06
GOTRA - Kashyap; KULDEVI	-	Archat
HEIGHT - 5.4 ft; WEIGHT	-	65 kg
COLOUR	-	Wheatish
QUALIFICATION	-	M.A. in Public Adminstration, Pursuing B.Lis
HOBBIES	-	Cooking, Dancing
PROFESSION	-	Choreographer

Family Details:

FATHER	-	Sh. Anil Bhargava Retd. from Panchayati Raj Department as Assistant Officer
MOTHER	-	Late Smt. Kavita Bhargava
SISTER	-	Karishma Bhargava married with Sh. Udit Gupta working in Jaipur Dental College as Hospital Administrator
DADI & DADA JI	-	Lt. Smt. Maya Devi Bhargava & Lt. Sh. Raja Ram Bhargava
TAI & TAU JI	-	Dr. Prakash Mohini Bhargava & Dr. Vinod Bhargava (Kota)
CHACHA JI	-	Dr. Arun Bhargava (Jaipur) Sh. Sunil Bhargava (Kota)
BUA & FUFA JI	-	Smt. Sangeeta Bhargava & Sh. Sunil Dutt Bhargava, Central Govt. (Intelligence Bureau) Mathura Smt. Alka Bhargava & Sh. Alok Bhargava (Furniture Business in Muzaffar Nagar)
NANI & NANA JI	-	Lt. Smt. Pushpa Bhargava & Lt. Sh. Naveen Chand Bhargava (Delhi)
MAMI & MAMA JI	-	Smt. Annu Bhargava & Sh. Sanjeev Bhargava (Delhi) Business, Past Secretary, All India Bhargava Sabha & Past President Delhi Bhargava Sabha
MAUSI &MAUSA JI	-	Smt. Savita Bhargava & Sh. Anup Bhargava (Alwar).

Communication Address:

2/138 Malviya Nagar Jaipur-302017, Phone: 9829762622, 9461361006, E-Mail : anilb1961@gmail.com

With Best Compliments from :

Anil Bhargava : 9810024116
Rajat Bhargava : 9873434821

Deals in :

Paper • Paper Board • Kraft Paper
• Waste Paper • Polyster Film
• ITC Make Paper Board
• Sakata Make Offset Inks
• Management Consultancy

PRINCIPALS :

- **Siddharth Papers Pvt. Ltd.**
- **Siddheshwari Paper Udyog Pvt. Ltd.**
- **N S Papers Ltd**
- **Polyplex Corporation Ltd.**
- **Sakata Inx (India) Pvt. Ltd.**
- **Anand Duplex Ltd.**

ABBA CONSULTANTS PVT. LTD.

107, Siddhartha Chambers, 55-A,
Kalu Sarai, Hauz Khas, New Delhi-110016
Email Id: ***anilbhargava@gmail.com,***
rajat14@gmail.com

भार्गव महिला सभा दिल्ली (पंजीकृत)

आरती भार्गव	मनीषा भार्गव	नीता भार्गव
प्रधान	कोषाध्यक्ष	सचिव
9818884535	8826980607	9910288633

कार्यवाही कार्यकारिणी बैठक

भार्गव महिला सभा दिल्ली की कार्यकारिणी की बैठक 21 माह के पश्चात प्रधान श्रीमती आरती जी की अध्यक्षता में बुधवार दिनांक 22.12.21 सायं 3.00 बजे भूतपूर्व प्रधान श्रीमती प्रतिमा जी के निवास स्थान ए-25, फ्रैंड्स कॉलोनी ईस्ट, दिल्ली पर हुई। उपस्थिति 22 रही। ईश वंदना और 108 नाम की माला का उच्चारण सदस्यों द्वारा किया गया। तत्पश्चात दिवंगत आत्माओं श्रीमती रूप रानी जी, शारदा जी एवं बिमला जी को 2 मिनट का मौन रखकर श्रद्धांजलि दी गई। बैठक 5 मिनट के लिए स्थगित की गई। सर्वप्रथम प्रधान श्रीमती आरती जी द्वारा सभा को संबोधित किया गया। कोरोना काल में ऑनलाइन खिलाए गए तंबोला, प्रतियोगिता तथा गेम में सदस्यों द्वारा जीती गई धनराशि दी गई। कोषाध्यक्षा श्रीमती मनीषा जी द्वारा सभी उपस्थित सदस्यों से वार्षिक सदस्यता शुल्क लिया गया। श्रीमती मीरा जी द्वारा 11000/- की राशि मेडिकल कोष में दी गई। श्रीमती मीरा जी द्वारा 2100/- अपने विवाह की स्वर्ण जयंती एवं 75 वें जन्मदिन के उपलक्ष्य, श्रीमती प्रतिमा जी द्वारा 1100/- अपनी 80वीं जन्मदिन के उपलक्ष्य, श्रीमती मानसी जी द्वारा 1100/- अपने विवाह की रजत जयंती के उपलक्ष्य, श्रीमती मीना जी (पांडव नगर) द्वारा 1100/- अपने पुत्र के विवाह के उपलक्ष्य में तथा पौत्र होने के उपलक्ष्य में 1100/- सभा को अनुदान राशि प्राप्त हुई। सभा की ओर से आप सबको शुभकामनाएं व धन्यवाद। स्व. श्रीमती संध्या जी एवं शिल्पा जी के निधन के पश्चात रिक्त हुए स्थान को भरने पर विचार किया गया। प्रधान श्रीमती आरती जी द्वारा श्रीमती रचना जी का नाम सुझाया गया जिसे सर्वसम्मति से पास किया गया। वर्ष 2022-2024 के चुनाव के विषय में न्यायाधिकरण सदस्यों श्रीमती बीना जी, नीलम जी एवं प्रतिमा जी को सभा द्वारा मार्गदर्शन के लिए पत्र

भेजा गया था, जिसका उत्तर श्रीमती प्रतिमा जी ने पत्र द्वारा पढ़ कर सभी उपस्थित सदस्यों को अवगत कराया कि वैश्विक महामारी कोरोना के कारण वर्ष 2020 और 2022 में सभा में कोई भी कार्य संचालित नहीं हुआ है एवं चुनाव प्रक्रिया कराना भी संभव नहीं होगा, अतः वर्तमान कार्यकारिणी को ही कार्य करने दिया जाए। तत्पश्चात सभी सदस्यों को तंबोला खिलाया गया जिसकी राशि श्रीमती अंजू जी द्वारा प्रायोजित की गई। सभा इसके लिए आपका धन्यवाद करती है। सभा में आगामी बैठक पर विचार किया गया, जिसमें सर्वसम्मति से परिस्थिति अनुकूल होने पर बैठक कराने का निश्चय किया गया। आगामी बैठक फरवरी माह में श्रीमती अंजू जी के निवास स्थान सी 101, अनुपम अपार्टमेंट्स पर होना निश्चित किया गया। बैठक के अंत में शांति पाठ हुआ। श्रीमती प्रतिमा जी को स्वादिष्ट जलपान के लिए धन्यवाद दिया गया।

बी–53, राधाकृष्ण लेन, कौशाम्बी — नीता भार्गव
गाजियाबाद, दूरभाष : 9910288633 — सचिव

Rajender Nath Bhargava
Narender Bhargava *Gunjan Bhargava*

UMA UNIFORMS

Mfrs. of : All kinds of Uniforms

Specialists in :
School, Hospital, Staff, Workshop Uniforms

C-18, GALI NO. 3, VILLAGE KOTLA,
MAYUR VIHAR, PHASE-1, DELHI-110091
Ph. : 9868222734

With Best Compliments From

SURESH BHARGAVA

FOR BEST DEALS

ORIGINAL BOOKING & BUY/SELL

PLOTS

AGRA, FARIDABAD, JAIPUR, ROHTAK, MOHALI

FLATS

FARIDABAD, CHANDIGARH, KARNAL, BHIWARI

KANU ESTATES (PVT.) LTD.

G-24, SIDDHARTHA ENCLAVE, NEW DELHI-110014

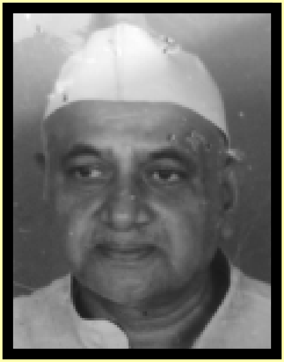
Ph. : 91-11-26344142, 26347664, 26342775, 26341413

Fax : 00-91-11-26346049

Website : sureshb@kannuestate.com

In memory of

Shri Shankar Lal Bhargava



Raj Shree
ठंडाई पाउडर

SHAMBHU NATH SURESH KUMAR
S
DELHI-6

श्री
मिल्क मसाला
केसर पिस्ता, बादाम

SHAMBHU NATH SURESH KUMAR

DRY FRUITS, SPICES & DRIED FRUITS

SHANKAR LAL VED PRAKASH
SHANKAR LAL KAMAL CHAND

6701, KHARI BAOLI, DELHI-110006
Mobile : 9810105818, 9818521507, 9212111074

Suresh Bhargava

व्रत-पर्व तथा त्यौहारों की सूची (सम्वत् 2078)

वार	सन् 2022	व्रत-पर्व
		माघ (शुक्ल पक्ष)
शनि.	5 फरवरी	**बसंत पंचमी**
शनि.	12 फरवरी	एकादशी (जया)
सोम.	14 फरवरी	सोम प्रदोष
बुध.	16 फरवरी	**माघी पूर्णिमा (व्रत एवं स्नान)**
		फाल्गुन (कृष्ण पक्ष)
शनि.	26 फरवरी	एकादशी (विजया)
सोम.	28 फरवरी	सोम प्रदोष
मंगल.	1 मार्च	**महाशिवरात्रि**
बुध.	2 मार्च	अमावस्या

With best compliments from Om Prakash Bhargava

BHARGAVA PLASTICS

Manufacturers of :

POLYTHLENE TUBES, BAGS & SHEETS

Sales Office
1/9804, West Gorakh Park, Gali No.1, Babarpur Road,
Opp Hanuman Mandir, Shahdara, Delhi-110032
Phone : 22824533

Factory
L-97, Sector-1, Udyog Vihar, Bawana Industrial Area
Bawana, Delhi-110039 • Phone : 27750458
Phone : 9312280965 Mobile : 9810447989

With best compliments from

PRAVIN PAPER PRODUCTS

Manufacturers of :
Cloth Lined Paper, Cloth Centred Paper,
File Covers, File Boards and All Types of Envelopes

28-A, Vidhan Sabha Marg,
Lucknow-226001
Phone : (0522) 2221375, 2223535, 2227733

Associates :

Pradeep Bhargava

P. KUMAR & CO.

40 Cantt Road Lucknow
Phone : (0522) 2221375

Pramod Bhargava / Prabhat Bhargava

PRAVIN PAPER INDUSTRIES

B-34, Site IV Industrial Area,
Sahibabad (Ghaziabad) U.P.
Phone : (95120) 2895476
Resi. : (95120) 2641357
Mobile : 9810644984

Head Office :
58, Chand Ganj Garden, Lucknow
Phone : (0522) 2374733

वेदों की उपयोगी जानकारी

प्र. 1-वेद किसे कहते है ?

उत्तर-ईश्वरीय ज्ञान की पुस्तक को वेद कहते है।

प्र. 2-वेद-ज्ञान किसने दिया ?

उत्तर-ईश्वर ने दिया।

प्र. 3-ईश्वर ने वेद-ज्ञान कब दिया ?

उत्तर-ईश्वर ने सृष्टि के आरंभ में वेद-ज्ञान दिया।

प्र. 4-ईश्वर ने वेद ज्ञान क्यों दिया ?

उत्तर-मनुष्य-मात्र के कल्याण के लिए।

प्र. 5-वेद कितने है ?

उत्तर-चार प्रकार के।

1- ऋग्वेद

2- यजुर्वेद

3- सामवेद

4- अथर्ववेद

प्र. 6-वेदों के ब्राह्मण।

वेद ब्राह्मण

1- ऋग्वेद-ऐतरेय

2- यजुर्वेद-शतपथ

3- सामवेद-तांडव

4- अथर्ववेद-गोपथ

प्र. 7-वेदों के उपवेद कितने है।

उत्तर-वेदों के चार उप वेद है।

वेद उपवेद

1- ऋग्वेद-आयुर्वेद

2- यजुर्वेद-धनुर्वेद

3- सामवेद-गंधर्ववेद

4- अथर्ववेद-अर्थवेद

प्र. 8-वेदों के अंग हैं कितने होते है।

उत्तर-वेदों के छः अंग होते है।

1- शिक्षा

2- कल्प

3- निरूक्ति

4- व्याकरण

5- छंद

6- ज्योतिष

प्र. 9-वेदों का ज्ञान ईश्वर ने किन किन ऋषियो को दिया ?

उत्तर-वेदों का ज्ञान चार ऋषियों को दिया।

वेद ऋषि

1- ऋग्वेद-अग्नि

2- यजुर्वेद-वायु

3- सामवेद-आदित्य

4- अथर्ववेद-अंगिरा

प्र. 10-वेदों का ज्ञान ईश्वर ने ऋषियों को कैसे दिया ?

उत्तर-वेदों का ज्ञान ऋषियों को समाधि की अवस्था में दिया।

प्र. 11-वेदों में कैसे ज्ञान है ?

उत्तर-वेदों मै सब सत्य विद्याओं का ज्ञान-विज्ञान है।

प्र. 12-वेदो के विषय कौन-कौन से हैं ?

उत्तर-वेदों के चार विषय है।

ऋषि विषय

1- ऋग्वेद-ज्ञान

2- यजुर्वेद-कर्म

3- सामवेद-उपासना

4- अथर्ववेद-विज्ञान

प्र. 13-किस वेद में क्या है।

ऋग्वेद में।

1- मंडल-10

2- अष्टक-08

3- सूक्ति-1028

4- अनुवाक-85

5- ऋचाएं-10589

यजुर्वेद में।

1- अध्याय-40

2- मंत्र-1975

सामवेद में।

1- आरचिक-06

2- अध्याय-06

3- ऋचाएं-1875

अथर्ववेद में।

1- कांड-20

2- सूक्ति-731

3- मंत्र-5977

प्र. 14-वेद पढ़ने का अधिकार किसको है ?

उत्तर-मनुष्य-मात्र को वेद पढ़ने का अधिकार है।

प्र. 15-क्या वेदों में मूर्तिपूजा का विधान है ?

उत्तर-वेदों में मूर्ति पूजा का विधान बिलकुल भी नहीं।

प्र. 16-क्या वेदों में अवतारवाद का प्रमाण है ?

उत्तर-वेदों में अवतारवाद का प्रमाण नहीं है।

प्र. 17-सबसे बड़ा वेद कौन-सा है?

उत्तर-सबसे बड़ा वेद ऋग्वेद है।

प्र. 18-वेदों की उत्पत्ति कब हुई?

उत्तर-वेदो की उत्पत्ति सृष्टि के आदि से परमात्मा द्वारा हुई। अर्थात 1 अरब 96 करोड़ 8 लाख 53 हजार वर्ष पूर्व।

प्र. 19-वेद-ज्ञान के सहायक दर्शन-शास्त्र (उपअंग) कितने हैं और उनके लेखकों का क्या नाम है ?

उत्तर-

1- न्याय दर्शन-गौतम मुनि।

2- वैशेषिक दर्शन-कणाद मुनि।

3- योगदर्शन-पतंजलि मुनि।

4- मीमांसा दर्शन-जैमिनी मुनि।

5- सांख्य दर्शन-कपिल मुनि।

6- वेदांत दर्शन-व्यास मुनि।

प्र. 20-शास्त्रों के विषय क्या है?

उत्तर-आत्मा, परमात्मा, प्रख्रति, जगत की उत्पत्ति, मुक्ति अर्थात सब प्रकार का भौतिक व आध्यात्मिक ज्ञान-विज्ञान आदि।

प्र. 21-प्रामाणिक उपनिषदे कितनी है?

उत्तर-प्रामाणिक उपनिषदे केवल ग्यारह है।

प्र. 22-उपनिषदों के नाम बतावे?

उत्तर-1-ईश (ईशावास्य) 2-केन 3-कठ 4-प्रश्न 5-मुंडक 6-मांडू 7-ऐतरेय 8-तैत्तिरीय 9-छांदोग्य 10-वश्हदारण्यक 11-श्वेताश्वतर।

प्र. 23-उपनिषदों के विषय कहाँ से लिए गए है?

उत्तर-उपनिषदों के विषय वेदों से लिए गए है।

प्र. 24-चार वर्ण कोन कोन से होते हैं?

उत्तर-

1- ब्राह्मण

2- क्षत्रिय

3- वैश्य

4- शूद्र

प्र. 25-चार युग कोन-कोन से होते है और कितने वर्षों के?

उत्तर-

1- सतयुग-17, 28000 वर्षों का नाम (सतयुग) रखा है।

2- त्रेतायुग-12, 96000 वर्षों का नाम (त्रेतायुग) रखा है।

3- द्वापरयुग-8, 64000 वर्षों का नाम है।

4- कलयुग-4, 32000 वर्षों का नाम है।

कलयुग के 4, 976 वर्षों का भोग हो चुका है अभी तक।

4, 27024 वर्षों का भोग होना बाकी है।

प्र. पंच महायज्ञ कोन-कोन से होते है?

उत्तर-

1- ब्रह्मयज्ञ

2- देवयज्ञ

3- पितृयज्ञ

4- बलिवैश्वदेवयज्ञ

5- अतिथियज्ञ

स्वर्ग-जहाँ सुख है।

नरक-जहाँ दु:ख है।

मोबाइल : 9212944101 संकलनकर्ता : श्रीमती अनु भार्गव

SMT. TRIVENI DEVI BHARGAVA DHARMARTH TRUST

Regd. Office :

Flat No. C-103, Bhrigu Appt., Plot No. 4, Sector-9, Dwarka Phase-1, New Delhi-110075

Phone : 32930553 Mobile: 9871292072

In Memory of

SHRI KRISHAN KUMAR — SMT. SARLA BHARGAVA

1924-2009 **1928-2005**

Raymond

SHOP

MOHAN LAL BHARGAVA & CO.

SINCE 1920

1845, FOUNTAIN, CHANDNI CHOWK
DELHI-110006

PHONE : 23269599 · FAX : 23254821

E-mail : mlb1845@gmail.com

जानिये मैदे के दुष्प्रभाव

1. जैसे ही मैदा से बने चीजें–समोसे, कचौरी, ब्रेड, पास्ता, बर्गर, पिज्जा, पाव, नूडल्स, नान्न आदि खाते हैं, शरीर में शर्करा (शुगर) का लेवल बढ जाता है। क्योंकि मैदा में ग्लाइसेमिक इंडेक्स ज्यादा होता है। इसलिए अग्न्याशय (Pancreas) को पर्याप्त मात्र में इंसुलिन छोड़ने के लिए जरूरत से ज्यादा सक्रिय होना पड़ता है। लेकिन मैदा का बहुत अधिक सेवन हो तो इंसुलिन का बनना धीरे–धीरे कम हो जाता है और डायबिटीज हो जाती है।

2. मैदा में अलोक्जल केमिकल होता है जो Pancreas की इंसुलिन बनाने वाली बीटा कोशिकाओं को मारकर टाइप 2 डायबिटीज पैदा करता है।

3. मैदा कब्ज करता है क्योंकि इसके कण बहुत ही बारीक हैं, डाइजेसिटिव जूस इसमें मिक्स ना होने से पूरा डाइजेसन नहीं हो पाता है।

4. मैदा को 'सफेद जहर' और "आंत का गोंद' भी कहते हैं।

5. मैदा से बने ढेरों चीजें एसिडिटी बढाती हैं व इसको बेलेन्स करने के लिए हड्डियों से कैल्शियम सोख लेती है जिससे हड्डियां कमजोर हो जाती हैं और लम्बे समय तक इनके सेवन से स्थायी सूजन, गठिया आदि कष्टसाध्य बीमारियां हो जाती हैं।

6. अधिक मात्र में मैदे के सेवन से हानिकारक कोलेस्ट्रॉल (एलडीएल) का बढ़ जाता है। इसके कारण वजन बढ़ने, हाई ब्लड प्रेशर और चित्त में अस्थिरता (मूड स्विंग) की शिकायत हो जाती है।

7. मैदा और इससे बनी चीजों का अधिक मात्र में सेवन आपको मोटापे की ओर ले जाता है। इसके अलावा, इसके सेवन से आपको अधिक भूख महसूस होती है और मीठा खाने की तलब बढ़ जाती है।

8. मैदा से एलर्जी भी हो सकती है क्योंकि इसमें ग्लूटेन भी ज्यादा होता है।

9. मैदा और इससे बनी चीजें आंतों में चिपक जाते हैं। इसमें पोषक तत्व व फाइबर नहीं होता जिससे पाचन प्रक्रिया धीमी हो जाती है और फलस्वरूप मेटाबोलिज्म सुस्त पड़ जाता है जिससे अपच की समस्या होने लगती है। इसके अलावा यह तनाव, सिरदर्द और माइग्रेन का कारण भी बन जाता है।

मोबाइल : 7291860789 संकलनकर्ता : अदिति (रिया) भार्गव

With best compliments from

Diwakar 9810003713
Sudhakar 9810042132
Kunal 9891091010
Rishabh 9990000225

BHARGAVA
COMMERCIAL PVT. LTD.

(WHOLESALE PAPER & BOARD MERCHANTS)

21/12, Darya Ganj, Dev Niwas, New Delhi-110 002

Ph.: 23269990, 23280556, 23254041 Fax : 91-11-23280557

BHAI PAPERS PVT. LTD.

PAPER & WIRO IMPORTERS & INDENTORS

C-93, D.D.A. SHEDS, OKHLA INDUSTRIAL AREA
PHASE-I, NEW DELHI-110020
PHONES : 26811616, 26813939

RESI. : 22151617, 22141617

WE MAKE YOUR FIRST IMPRESSION

KUMAR LABELS

ideas@kumarlabels.com | +91-99101 61978

E-6/2 Surajpur Site V Kasna, Greater Noida, Uttar Pradesh, India-201308

BHARGAVA PHYTOLAB
SINCE 1920
A Leading Homoeopathic Company
BHARGAVA PHYTOLAB
Clinically proven for acute and chronic
Cervical Spondylitis
and
Cervical Spondylosis
Doctor's Most Trusted Brand for
Cervical Spondylosis
Available at all the nearest
Homoeopathy
& Allopathy stores
SPONDIN
BUY ONLINE AT
www.doctorbhargava.com
SPONDIN®
Drops
India's No.1 Selling Brand for
NECK & SHOULDER PAIN
BHARGAVA PHYTOLAB PVT. LTD.
A Leading Homoeopathy Company
Help Line No.
99-1008-1920

GRACURE
EU GMP cerification from Belgium's FAMHP
Certified for tablets, capsules, liquid syrups, ointments and dry syrups
Believes in "Quality On Time & In Full"
PRIMARY PACKING AREA
EU-GMP Certified Co.
Gracure Pharmaceuticals Ltd.

Total No. of Pages 44 (Including Title)
Regd. No. DL(C)-01/1255/2021-23
Date of Publishing 25 & 26-01-2022
Posted at Delhi PSO, 28 & 29 Every Month
जनवरी, 2022 RNI No. 19737/70

श्री संजीव भार्गव स्वामी, सम्पादक, मुद्रक तथा प्रकाशक के प्रबन्ध से भृगु प्रिंटर्स, डी-6/29ए, दयालपुर, दिल्ली-94 में छपा एवं मानवधर्म भवन, 67/3 मद्रास हाउस, दरियागंज, नई दिल्ली-110002 से प्रकाशित हुआ। दूरभाष : 9136229066