R.N.I.No. 22705 / 72

सरस्वाणी

वर्ष: 55 | अंक : 04 | अप्रैल 2025 | विक्रम सम्वत् 2082 | चैत्र | पृष्ठ 16 | लागत मूल्य : ₹ 6

माहेश्वरी प्रगति मण्डल, मुम्बई

स्थापना १९५७
अविरत समाज सेवा

हार्दिक आमंत्रण

गोरेगांव युवा समिति

द्वारा आयोजित

GOLD CUP 2025

300+ PLAYERS

12 MEN | 5 WOMEN | 4 KIDS | 4 VETERANS TEAMS

25TH, 26TH, 27TH

APRIL 2025

Venue: Laxmi Park,
Bangur Nagar
Goregaon (West),
Mumbai

Aditya Kasat
88980 27988
Adhyaksh

Poonam Bhattad
98190 08677
Sanyojika

Rajesh Balduwa
97693 68120

Anshu Hurkat
98332 81139

Karyakram Sanyojak

माहेश्वरी प्रगति मण्डल द्वारा आयोजित

महेश नवमी उत्सव

समाज के कलाकारों द्वारा नृत्य नाटिका की मनमोहक प्रस्तुति
विशिष्ट उपलब्धि प्राप्त समाजबन्धुओं का अभिनन्दन
(अभिनन्दन हेतु नियमावली शीघ्र ही प्रेषित की जायेगी।)

स्थल : दीनानाथ मंगेशकर नाट्यगृह, विलेपार्ले (पू.)

समाजबन्धु सपरिवार सादर आमंत्रित हैं।

रविवार
8 जून 2025
प्रात: 10 से
1 बजे तक

निवेदक

नारायण मालपानी - अध्यक्ष

अशोक भराड़िया - मंत्री

भावी कार्यक्रम एक नजर में. . .

क्र.	कार्यक्रम विवरण	आयोजक	दिनांक	पृष्ठ क्र.
01.	Nature Trail at Malabar Hill	घाटकोपर महिला समिति	22 अप्रैल	4
02.	Medical Camp	दक्षिण मुम्बई महिला समिति	24-25 अप्रैल	2
03.	Gold Cup 2025 - Cricket Tournament	गोरेगांव युवा समिति	25, 26, 27 अप्रैल	1
04.	मंदिर दर्शन	संस्कार एवं सत्संग समिति	27 अप्रैल	6
05.	Everyday AI - Simple & Smart	प्रशिक्षण एवं पर्यावरण सन्तुलन समिति	27 अप्रैल	8
06.	Summer Splash	गोरेगांव क्षेत्रीय समितियां	30 अप्रैल से 4 मई	4
07.	Career Planning	अंधेरी युवा समिति	3 मई	9
08.	Advance Excel - Webinar	IT समिति	10 मई	9
09.	Mulund MPL	मुलुण्ड युवा समिति	17 मई	7
10.	Workshop on Sound Bath	अंधेरी महिला समिति	17 मई	8
11.	यात्रा	संस्कार एवं सत्संग समिति	7-13 सितम्बर	6
12.	Azerbaijan & Georgia Tour	केन्द्रीय महिला समिति	7-15 सितम्बर	7
13.	Spain Tour	मध्य मुम्बई क्षेत्रीय समिति	10-19 सितम्बर	9

अभिनन्दन. . . अभिनन्दन. . . अभिनन्दन !!

माहेश्वरी विद्या प्रचारक मण्डल,पुणे (MVPM) गत 75 वर्षों से छात्रावास, स्कूल एवं कॉलेज के संचालन द्वारा समाजसेवा के कार्य अविरत रूप से कर रही है ।

इस संस्था के पदाधिकारियों के रूप में श्री सुभाषजी मुंदडा (मुलुंड) उपाध्यक्ष तथा श्री वृजेंद्रजी मालू (मध्य मुम्बई) गवर्निंग काउन्सिल सदस्य के रूप में वर्ष 2025-28 के लिये निर्वाचित हुए हैं। मण्डल परिवार आपका हार्दिक अभिनंदन एवम उज्ज्वल कार्यकाल हेतु मंगल कामना प्रदान करता है।

अशोक भराडिया- मंत्री

Dakshin Mumbai Kshetriya Mahila Samiti presents

A special initiative forWomen's Health & Early Detection Awareness Drive

"Swasth Naari, Sukhi Ghar Parivaar"

Let's come together to prioritize our health with a MEDICAL CAMP focused on early detection and preventive care for women.

Thursday 24th and Friday 25th April 2025 • Time: 9:00 AM to 5:00 PM

Venue: Maheshwari Bhawan, Girgaum

Key Screenings * AI-led-Mammography – for early breast cancer detection
* Pap Smear Test – to prevent cervical cancer

Your Health is Your Power!

Take this step not just for yourself, but for your family and community.

For Registration please contact : Sunita Kabra - 93232 04750

Registration Mandatory

President	Secretary	Karyakram Sanyojika
Pushpa ji Bisani	Rama Kela	Suman kamalji Kothari
93202 07699	99877 66664	9322595881

Let's join hands to make a wellness Impact.

प्रिय स्वजनों,

जय श्रीकृष्ण।

एक अच्छे जीवनसाथी का चुनाव करते वक्त आपके अपने मुद्दे हो सकते है, जैसे :- प्यार, रूप, रंग, qualification, job अथवा profession आदि। इन मुद्दों के साथ साथ एक और महत्त्वपूर्ण मुद्दा है, जीवन साथी की परिवार के अन्य सदस्यों के साथ adjustment करने की क्षमता एवं उसका स्वभाव।

विवाह के दो चार माह के पश्चात इसी योग्यता की सर्वाधिक आवश्यकता होती है कि आपका जीवनसाथी आपके परिवार के साथ कैसा व्यवहार रखता है। यदि आपका साथी आपसे बहुत प्रेम करता है और वह आपके घर के अन्य सदस्यों से अच्छा व्यवहार नहीं रखता है तो धीरे धीरे इसका प्रभाव आपके प्रेम पर पड़ेगा और सम्भवत: आपके आपसी सम्बन्ध में खटास होगी आपसी रिश्तों में दूरियां बढ़ने लगेगी। अपने साथी के प्रति सर्वस्व प्रेम और परिवार के सदस्यों से बात बात में खटपट होती रहने से घर में प्रवाहित होने वाली उर्जा को नीरस करने लगती है। अत: जीवनसाथी का चयन करते समय उसके स्वभाव के प्रति सजगता रखना एक महत्वपूर्ण बात है।

कभी कभी यह भी देखने में आता है कि जीवन साथी के चयन करते वक्त एक नजर में प्रेम हो जाता है! यहाँ दिल और दिमाग से एक ही आवाज आती है। यह बात दोनों की तरफ से होने पर बात बन जाती है।

अच्छा जीवनसाथी कोई वस्तु नहीं है जो दुकानों में मिलता हो। अच्छा जीवनसाथी मिलता नहीं है बल्कि बनाना पडता है। इस साधना का नाम है विवाह और दो परिवारों का मिलन। वैवाहिक जीवन सुख शान्ति व समृद्धि के साथ सम्पन्न होने के लिये अपने जीवनसाथी के गुण दोषों को एक पैकेज के रूप में लेकर सुखी रहना सीखना पड़ता है। और यदि हम इसमें कमजोर पडते हैं तो दाम्पत्य जीवन दु:खी हो जाता है।

कुछ महत्वपूर्ण बाते बिन्दू रूप में -

1) सर्वप्रथम जानिए कि आपको क्या चाहिए। सौंदर्य, पढ़ाई-लिखाई, कैरियर आदि।
2) चुने हुए गुणों में कौन से अधिक महत्वपूर्ण है और कौनसे कम महत्वपूर्ण।
3) यह समझिए कि एक व्यक्ति में सारे गुण मिल ही नहीं सकते। ढूंढ़िये भी नहीं - समय बरबाद होगा व निराशा होगी।
4) असमंजस/अनिर्णय की स्थिति से बचिए। निर्णय लीजिए और अपने निर्णय पर विश्वास कीजिये।
5) पारस्परिक भावनात्मक प्रेम, सम्मान, आपसी बौद्धिक समझ तथा अंत:प्रेरणा के अतिरिक्त कोई और मापदंड नहीं है जिसके आधार पर दाम्पत्य जीवन अच्छा बन सके। अपने भीतरी तत्वों का ख्याल कीजिए, बस वही महत्वपूर्ण है।
6) जन्मकुंडली, हस्तरेखाएं, गृह-नक्षत्र, आदि बाते विवादास्पद है इसको कितना महत्व देना अपने अपने विचार व सूझबूझ की बात है।

वैसे तो हम भारतीयों का यह मानना है कि जोडियां तो ऊपरवाला बनाता है, तो स्वाभाविक है कि वह हमारे लिये ऐसा जीवनसाथी देगा जो हमारे लिए उपयुक्त हो, अब हम पर निर्भर करता है कि हम उसे किस रूप में स्वीकार करें। आज के समय में यह देखा जा रहा है कि अधिकांश नवविवाहितों के बीच तकरार होती है जिसके कई सारे कारण हो सकते हैं...। मैं उन कारणों में जाना नहीं चाहता हूँ। परन्तु इसका मुख्य कारण एक दूसरे के साथ तालमेल न बैठना या फिर दोनों में किसी एक का या दोनों का अहम्, जो उन्हें आपसी समझौता स्थापित करने नहीं देता है...

वैसे तो किसी से एक या दो-तीन मुलाकात से सब कुछ पता नहीं चलता। जीवन सफर में साथ साथ चलते वक्त अपनी व उसकी अपेक्षाएं पूरी न होने पर आपसी मतभेद उभरकर आते है व ऐसे समय धैर्य व समझदारी से ही काम लेना पड़ता है।

मंगल कामनाओं सहित, जय महेश।

विनम्र

Narayan Malpani

मुम्बई
दिनांक : 15 अप्रैल 2025

नारायण मालपानी (अध्यक्ष)
98198 09211

गोरेगांव क्षेत्रीय समितियों द्वारा आयोजित

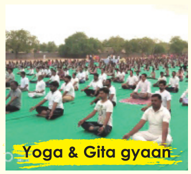
SUMMER SPLASH 2025

Age 9-16 Years

Art And Craft, Music, Drama, Sports, And Much More

30th April To 4th May 2025

@Keshav Srushti, Uttan Road, Bhayander (W)



FOR INFORMATION, PLEASE CONTACT

निवेदक	अध्यक्ष / अध्यक्षा		संयोजक / संयोजिका	
गोरेगांव क्षेत्रीय समिति	हेमंत बियानी	- 9869086370	वेंकटेश बजाज	- 7718877742
गोरेगांव महिला समिति	संगीता तोतला	- 9969545441	लता परवाल	- 9930842853
गोरेगांव युवा समिति	आदित्य कासट	- 8898027988	पूनम भट्टड	- 9819008677

कार्यक्रम संयोजक - नारायण सोनी - 9321616453

Link for registration - https://bit.ly/MPMGS summercamp2025 / Scan QR Code

---

यूं तो यह है जोग संजोग की बात, पर चलिए यहीं से करें शुरुआत...

विवाह सहयोग समिति द्वारा आयोजित

MAHESHWARI BIO-DATA COLLECTION DRIVE

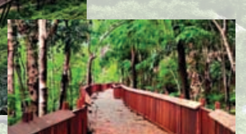
Register yourself on : https://matrimony.mumbaimaheshwari.com

OR WhatsApp your bio-data to

Adhyaksha - Kalpana Lohiya : 93230 08960 Sanyojika - Kanta Malpani : 93227 33821

घाटकोपर क्षेत्रीय महिला समिति द्वारा आयोजित

NATURE TRAIL AT MALABAR HILL (नया ट्रैक)



आइए और अनुभव कीजिए प्रकृति, वनस्पति, और समुद्र के मनोरम दृश्य। साथ ही दर्शन कीजिए बाबुलनाथ और ईसकॉन मंदिरों का।

मंगलवार दि. 22 अप्रैल प्रातः 5 बजे

(प्रस्थान बस द्वारा घाटकोपर भवन से ।)

6 बजे से यात्रा (Trekking) प्रारंभ।

आशा है आप इस यात्रा का हिस्सा बनेंगे और हमारे साथ आनंद लेंगे।

अधिक जानकारी के लिए कृपया सम्पर्क करें ।

मंजू गग्गड - अध्यक्षा	उर्मिला सिंगी - संयोजिका	अनिता माहेश्वरी- कार्यक्रम संयोजिका
98334 81415	99209 20173	98202 43297

Mumbai Pradesh Maheshwari Sabha organises

Special Guidence Programme for
MISSION IAS AND CIVIL SERVICES

- This program is Golden Opportunity for your Bright Future & Build a successful career in Civil Services (IAS/IRS & other Government Services).
- This Event will feature Motivational lectures & Interactive Sessions led by Senior IAS Officers & Retired IAS Officers from our community.
- They will share insights on Exam Preparation Strategies for Success & Career Opportunities in the Civil Services Sector.

Gain From this Program

- In-depth Knowledge of IAS/IRS exam preparation
- Success Stories & Experience from Toppers.
- Q & A Session and Personalized Mentoring.

This could be the first step toward your Dream Career!
Don't miss this opportunity to gain valuable insights & Turn Your Aspirations into Reality
Register your interest now and be a part of this Golden Opportunity!
For more details & query, please contact

Ramesh Kabra - 90826 60061
rkabra1@yahoo.co.in

Ramavtar Chandak - 93234 50502
gssbpl101@gmail.com

मुंबई प्रदेश माहेश्वरी सभा - सर्वाइकल कैंसर टीकाकरण अभियान
बालिकाओं और महिलाओं के स्वास्थ्य की रक्षा हेतु महत्वपूर्ण पहल

बालिकाओं और महिलाओं में तेजी से बढ़ रही सर्वाइकल कैंसर की गंभीरता को ध्यान में रखते हुए, मुंबई प्रदेश माहेश्वरी सभा ने 9 से 26 वर्ष की बालिकाओं एवम् महिलाओं के लिए टीकाकरण अभियान शुरू किया है। इस पहल का उद्देश्य समाज में जागरूकता बढ़ाना और कैंसर से बचाव हेतु समय रहते आवश्यक कदम उठाना है।

टीकाकरण से जुड़ी महत्वपूर्ण जानकारी :

- 9 से 14 वर्ष की बालिकाओं को 2 टीके लगवाने होंगे।
- 15 से 26 वर्ष की बालिकाओं एवं महिलाओं के लिए 3 टीके अनिवार्य हैं।
- यह टीकाकरण स्वास्थ्य विभाग द्वारा पंजीकृत अस्पतालों के अनुभवी चिकित्सकों एवं नर्सिंग स्टाफ द्वारा किया जाएगा।
- टीकाकरण आयोजन हेतु कॉर्पोरेट अस्पताल से संपर्क कर, मुंबई प्रदेश माहेश्वरी सभा आवश्यक सहायता एवं व्यवस्था करने में मदद करेगी, साथ ही 50% शुल्क भी वहन करेगी।
- न्यूनतम 10 बालिकाओं के एक साथ होने पर ही टीकाकरण संभव होगा।
- पहला टीका लगने के बाद 6 या 12 महीने में दूसरा टीका अनिवार्य रूप से लेना होगा।
- स्थान एवं समय की सूचना मुंबई प्रदेश माहेश्वरी सभा द्वारा अस्पताल से समन्वय के बाद दी जाएगी।

सर्वाइकल कैंसर से बचाव का यह एक प्रभावी उपाय

आज के समय में सर्वाइकल कैंसर एक गंभीर समस्या बनता जा रहा है, लेकिन सही समय पर टीकाकरण करवाकर इससे बचाव किया जा सकता है। मुंबई प्रदेश माहेश्वरी सभा इस जागरूकता अभियान के माध्यम से समाज को स्वास्थ्य-सुरक्षा के प्रति सचेत कर रही है। आप सभी से अनुरोध है कि इस अभियान का हिस्सा बनें।

अपनी बेटियों, बहनों एवं प्रियजनों को सुरक्षित भविष्य प्रदान करने के लिए उनका टीकाकरण अवश्य करवाएं।

संपर्क सूत्र रमेश काबरा : 90826 60061 (संगठन मंत्री) दिलीप भुतड़ा : 98202 55692 (सदस्य)
दिलीप काबरा : 98210 35724 (महासभा कार्य समिति सदस्य)

बिहारीलाल मालपानी - अध्यक्ष सुनील लावटी - मंत्री
मुंबई प्रदेश माहेश्वरी सभा

संस्कार एवं सत्संग समिति

द्वारा आयोजित

मंदिर दर्शन

ISKCON Temple
(खारघर)

तिरुपति बालाजी मंदिर
(नेरुल)

प्रस्थान

रविवार, दि. 27 अप्रैल 2025, प्रात: 8 बजे

AC बस द्वारा

समाजबन्धु सपरिवार सादर आमंत्रित हैं।

अधिक जानकारी के लिये कृपया सम्पर्क करें।

नाम लिखवाने की अन्तिम तिथि 21 अप्रैल 2025

निवेदक

हर्षद केला (अध्यक्ष) 98198 32445

गजानन्द गग्गड़ (संयोजक) 93209 69649

नारायण भूरा (कार्यक्रम संयोजक) 93202 75581

संस्कार एवं सत्संग समिति द्वारा आयोजित यात्रा

माँ कामाख्या * गुवाहाटी * शिलाँग * चेरापूँजी

7 Days & 6 Nights

प्रस्थान (By Air)
रविवार, 7 सितम्बर 2025

आगमन (By Air)
शनिवार, 13 सितम्बर 2025

नाम लिखवाने की अन्तिम तिथि 15 मई 2025

First Come First Serve basis से आरक्षण किया जायेगा।

अधिक जानकारी के लिये कृपया सम्पर्क करें।

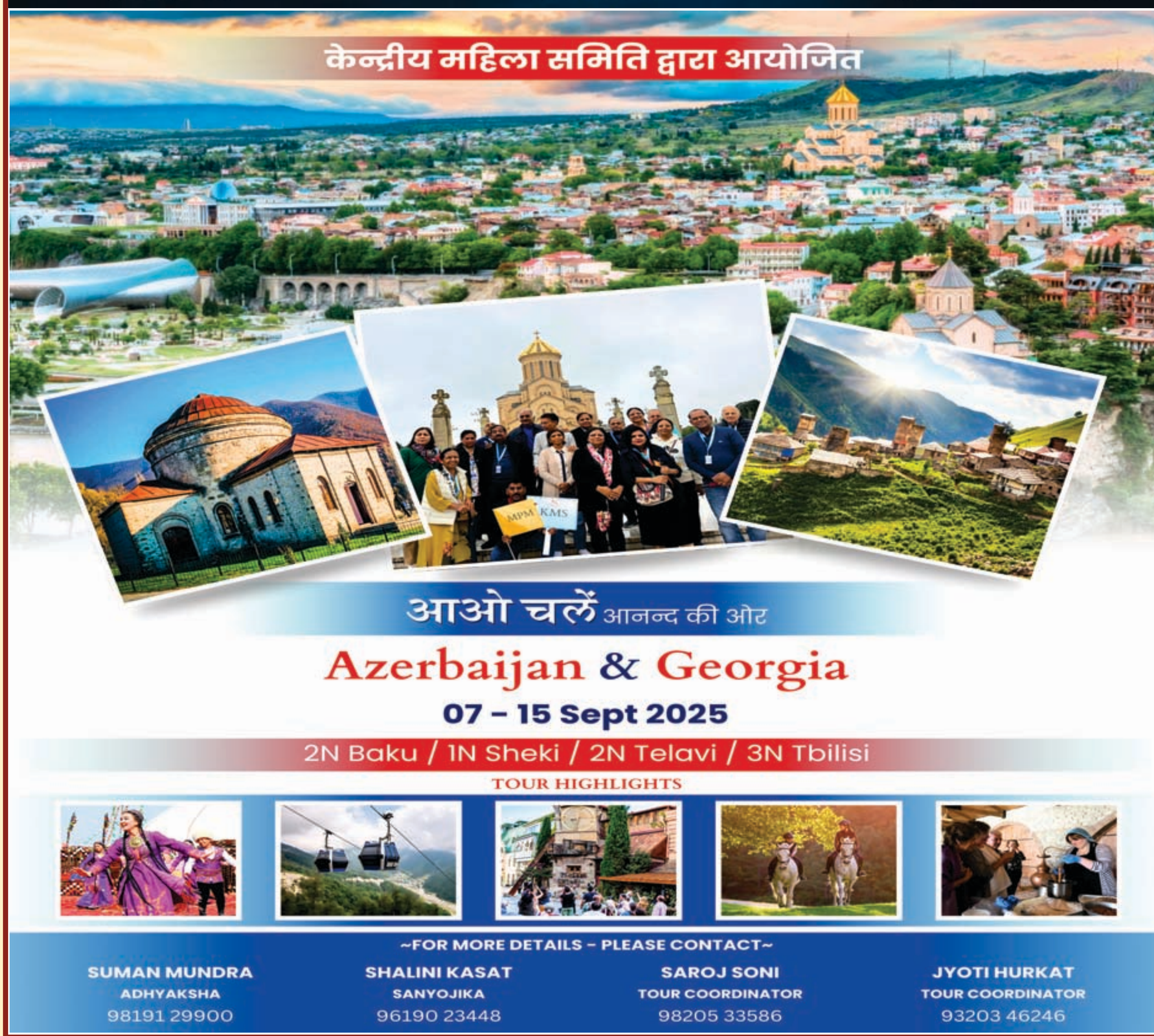
निवेदक

हर्षद केला (अध्यक्ष) 98198 32445

गजानन्द गग्गड़ (संयोजक) 93209 69649

ओमप्रकाश चितलांगिया (यात्रा संयोजक) 93245 14418

Mulund Kshetriya Yuva Samiti
Mulund Maheshwari Premier League
Box Cricket Tournament
Date: 17th May 2025 | Time: 3:30 pm onwards
Location: BPS Turf, Rajiv Gandhi High School, Mulund West, Mumbai.
Vinay Somani - 9930640648 (Adhyaksh)
Shailendra Rathi - 9819816594 (Sanyojak)
Manish Maniyar - 7715822922 (Event co-ordinator)


केन्द्रीय महिला समिति द्वारा आयोजित
MPM KMS
आओ चलें आनन्द की ओर
Azerbaijan & Georgia
07 – 15 Sept 2025
2N Baku / 1N Sheki / 2N Telavi / 3N Tbilisi
TOUR HIGHLIGHTS
~FOR MORE DETAILS – PLEASE CONTACT~
SUMAN MUNDRA ADHYAKSHA 98191 29900
SHALINI KASAT SANYOJIKA 96190 23448
SAROJ SONI TOUR COORDINATOR 98205 33586
JYOTI HURKAT TOUR COORDINATOR 93203 46246

प्रशिक्षण एवं पर्यावरण सन्तुलन समिति द्वारा आयोजित

Everyday AI - Simple & Smart

AI AI Sab Kare,
AI Na Samjhe Koi,
Jo Yeh Training Lele,
To Life Asaan Hoi.

रविवार दि. 27 अप्रैल 2025, प्रातः 10 बजे से

स्थल : माहेश्वरी भवन अंधेरी, श्रीराम तापड़िया मार्ग, माहेश्वरी भवन चौक, अंधेरी (प.)

अधिक जानकारी हेतु कृपया सम्पर्क करे।

सुशील माहेश्वरी - अध्यक्ष - 96193 91444 डॉ. बजरंगलाल माहेश्वरी - संयोजक - 93222 33166

गिरिधारी बियानी - कार्यक्रम संयोजक - 98194 42550

अंधेरी क्षेत्रीय महिला समिति द्वारा आयोजित

Workshop on Sound Bath

प्रशिक्षक : योगाचार्या सुश्री किरणजी मुन्धडा

शनिवार दि. 17 मई 2025, अपराह्न 3 से 5

स्थल : माहेश्वरी भवन अंधेरी, श्रीराम तापड़िया मार्ग, माहेश्वरी भवन चौक, अंधेरी (प.)

सभी बहनें सादर आमंत्रित हैं।

सुरेखा बिहाणी - अध्यक्षा 93213 34231

सुनिता मुन्दडा - संयोजिका 93242 53096

अनुपमा अजमेरा - 91679 60196

विज्ञापन

+91 9699944544
jhaversmriti980@gmail.com

SMRITI JHAVER
Business Partner

TATA AIA LIFE INSURANCE · ManipalCigna Health Insurance · TATA AIG INSURANCE WITH YOU ALWAYS

FINANCIAL PLANNERS · HEALTH · HOME · MOTOR · TRAVEL · 2 WHEELER · OFFICE · MARINE

Plans Starts From New Born Till Retirement

FINANCIAL & LIFE PLANNER FOR NEW BORN BABIES,
STUDENT'S EDUCATION, PROTECTION & SAVING PLANS,
RETIREMENT & PENSION PLANS,
HEALTH & MEDICLAIN PLANNER

Co - Partner with
ICICI, KOTAK, BAJAJ, HDFC, NIVA BHUPA

15th Floor, Tower A, Pennisula Business Park,
Gk Marg, Lower Parel, Mumbai - 400 013

Andheri Yuva Samiti

GenAdvance
Innovate | Educate | Inspire

Brings its second talk show of the series

For School and College Students

CAREER COMPASS

Finding your direction

SPEAKER: MS. NEHA THAKRAR & MS. MOHINI MAJITHIA

FROM NEHA THAKRAR CONSULTANCY

Saturday, 03rd May, 2025
6 pm onwards

Maheshwari Bhavan, Shriram Taparia Road, Andheri (W)

Scan to Register

Series powered by Narayandas Damodar Bhandari Foundation

FOR DETAILS, PLEASE CONTACT:

Aditya Maheshwari	Kavita Taparia	Raghav Mandhana
President	Secretary	Project Coordinator
98192 39759	98201 03531	87418 60701

IT Samiti Presents

An Online Workshop on

Advance Excel

Saturday 10th May 2025
06:00 pm
Venue : Online

Program Coordinator :
Umesh Rathi
93220 41042

Contents

- Working with formulas
- Using named ranges
- Managing data ranges
- Data validation techniques
- Conditional formatting
- Sorting and filtering data (Normal Filter Advance Filter)
- Database Function
- Creating and formatting simple charts
- Introduction to conditional formatting
- Working with Formulas
- Lookup & Reference Function: VLOOKUP HLOOKUP XLOOKUP
- IF Logical Function: IF IFS IF (AND IF (OR IF (AND (OR IF (NOT
- ASAP-Utilities (A powerful Excel add-in that provides a vast collection of tools and features designed to enhance productivity and streamline common tasks)

Adhyaksh : Sujay Jaju (98208 94443)
Sanyojak : Satya Narayan Somani (98210 81143)

MADHYA MUMBAI KSHETRIYA SAMITI

अन्तर्राष्ट्रीय यात्रा 2025

Hola Espana

Spain एक कहानी

10th Sept - 19th Sept 2025

Barcelona/Valencia/Madrid/Costa Del Sol

FOR MORE DETAILS

Adhyaksh	Sanyojak	Co-ordinator
Vrajendra Maloo	Nilay Rathi	Suresh Jaju
98200 07302	98195 14099	96199 50044

सफल वक्ता कैसे बने !!

'वाणी' प्रकृति की अनुपम देन है। बोलना सचमुच एक कला है । सामाजिक कार्यकर्ता यदि अच्छा वक्ता भी हो तो, 'सोने में सुगन्ध' की कहावत चरितार्थ हो जाती है ।

'वक्तव्य कला' निरन्तर अभ्यास, अध्ययन व मानसिक चिन्तन पर निर्भर करती है । कुछ गुणों का समावेश प्रत्येक व्यक्ति में होता है, आवश्यकता इन गुणों को पहचाने व विकसित करने की होती है । एक अच्छे वक्ता को चार बातों पर विशेष ध्यान देना चाहिये :-

... 1. विषय ...

वक्ता को विषय के संदर्भ में कोई भ्रम नही होना चाहिए। अर्थात विषय क्या है इसका खुलासा होना चाहिए। विषय से सम्बन्धित सामग्री चार सूत्रों से प्राप्त की जा सकती है :-

अ. स्वयं का चिन्तन

ब. पत्रिकाएं व पुस्तकें

स. सोशल मीडिया

द. अनुभवी महानुभावों का मार्गदर्शन

उपरोक्त सूत्रों से प्राप्त जानकारी को लिखित रूप में तैयार करना चाहिए ।

... 2. समय सीमा ...

वक्ता को समय सीमा का अवश्य ध्यान रखना चाहिए। समय सीमा के अनुसार ही अपना भाषण तैयार करना चाहिए। समय सीमा सीमित होने पर निम्न बातों को ध्यान में रखना चाहिए :-

अ. मंच पर आसीन महानुभावों का विस्तृत सम्बोधन व विषय की भूमिका नहीं बनानी चाहिए।

ब. पूर्व वक्ता ने कोई उल्लेखनिय बात कही हो तो उससे सहमति या असहमति ही बतानी चाहिए। उस बात को वापस नहीं दोहराना चाहिए।

स. विषय को बिन्दुओं के रूप में रखना चाहिए।

द. किसी एक बिन्दु पर जिसे आप अत्यन्त महत्वपूर्ण मानते हैं उस पर ही प्रकाश डालना चाहिए।

य. कोई भी विशेष घटना का उल्लेख नहीं करना चाहिए क्योंकि सीमित समय में घटना सुनाकर विषय को पुनः उससे जोड़ना मुश्किल हो जाता है ।

... समय सीमा पर्याप्त रूप में उपलब्ध होने पर ...

क. विषय को भूमिका, विस्तार व उपसंहार (निष्कर्ष) के साथ प्रस्तुत करना चाहिए।

ख. विषय से सम्बन्धित तथ्य व ऐतिहासिक उदाहरण भी दिये जा सकते हैं ।

ग. विषय को रोचक बनाने हेतु कोई कविता, बोध कथा या घटना का समावेश भी किया जा सकता है ।

... 3. भाषा ...

अ. वक्ता को सदैव उसी भाषा में अपना भाषण देना चाहिए । जिस भाषा में वो सरलता से बोल सकता हो । भावना में बहकर अपनी भाषा नही बदलनी चाहिए । जैसे हम राजस्थानी है हमें मारवाड़ी में बोलना चाहिए, और आपको मारवाड़ी अच्छी तरह बोलनी नहीं आती फिर भी आप प्रयास करते हैं अपनी बात ठीक से नहीं कह पाते । ऐसा प्रयोग

किसी के कहने से, भावना में आकर, पूर्व वक्ता मारवाड़ी में बोलकर गया, इत्यादि कारणों से अचानक नहीं करना चाहिए ।

ब. भाषा सीधी व सरल होनी चाहिए । कठिन शब्दों या मुहावरों व कहावतों का प्रयोग नही करना चाहिए ।

स. भाषा में अशिष्टता, व्यंग व कटाक्ष नही होना चाहिए । कई बार व्यंगात्मक बातें सुनने पर सभागार में लोगों की हंसी तो सुनाई देती है लेकिन भाषण का कोई असर नहीं पड़ता ।

... 4. श्रोता (दर्शक) ...

वक्ता को इस बात का ज्ञान अवश्य रखना चाहिए की उसके सामने किस तरह के श्रोता उपस्थित है ।

अ. सर्व साधारण समाज श्रोता रूप में उपस्थित होने पर भाषण भी साधारण व सहज रूप में प्रस्तुत करना चाहिए । भाषण में रोचकता बनी रहे इस बात का ध्यान रखना चाहिए ।

ब. किसी विशेष विषय पर आयोजित सभा, गोष्ठी या सेमिनार में भाषण करना हो तो भाषण में कुछ गंभीरता होनी चाहिए व विषय पर विशेष ध्यान रखना चाहिए ।

स. यदि श्रोता अधिक शिक्षित एवम् उच्च वर्ग के हो तो भाषण संक्षिप्त व बिन्दुओं पर आधारित होना चाहिए । क्योंकि इस वर्ग के श्रोता संक्षेप में बात सुनना अधिक पसन्द करते हैं ।

... अन्य ध्यान देने योग्य बातें ...

1. वक्ता की वेशभूषा ‘आयोजन’ के अनुरूप होनी चाहिए । महिला वक्ताओं को भारतीय परिधान ही पहननी चाहिए । परिधान, आभूषण व मेकअप सादगीपूर्ण व सोम्य होने चाहिए । अन्यथा श्रोताओं का ध्यान इन पर अधिक और भाषण पर कम रहेगा ।
2. वक्ता की याददास्त कितनी भी अच्छी हो, अपना पूरा भाषण या बिन्दु रूप में, लिखकर अपने सामने रखना चाहिए ।
3. बहुत अच्छी तैयारी के बाद भी यदि भाषण ठीक से नहीं कर पा रहे हो तो संक्षेप में बात करके बैठ जाना चाहिए।
4. बात कितनी भी वजनदार क्यों न हो, उसे बार बार नहीं बोलना चाहिए ।
5. भाषण करते समय सहज रूप से खड़ा होना चाहिए। हाथ पाँव हिलाना, मुख मुद्रा बनाना श्रोताओं को अरूचिकर लगता है।
6. भाषण करते समय चारों तरफ देखना चाहिए। किसी एक ही व्यक्ति पर नजरें केन्द्रीत नहीं करनी चाहिए।
7. सब तैयारी पूर्ण होने के बाद भी अगर कहीं अटक जाये और आगे बात नही कर पाये तो ‘कृपया क्षमा करें मैं इससे अधिक नहीं बोल पा रहा हूँ’ इस वाक्य के साथ अपना स्थान ग्रहण कर लेना चाहिए । इस बात से श्रोताओं में सहानुभूति उत्पन्न होती है जो वक्ता की अच्छी छवि बनाती है।

... अति महत्वपूर्ण ...

.. अच्छा वक्ता बनने के लिए एक अच्छा श्रोता बनना भी अति आवश्यक है ।

.. अच्छा वक्ता बनने के लिए समयानुसार अध्ययन, चिन्तन व मनन भी करना चाहिए ।

.. स्वयं को जो बातें पढ़ने व सुनने में अच्छी लगे । उन्हें लिख कर रखना चाहिए व आवश्यकतानुसार उनका उपयोग अपने भाषण में करना चाहिए ।

। इति शुभम् ।

रमेश मरदा, मुम्बई (सामाजिक व मोटिवेशनल चिन्तक) मो. 98210 98196

NM Medical Health Check up Package
for Maheshwari Pragati Mandal

NM MEDICAL

Description	MP1	MP2
1 Pathology		
CBC + ESR	✓	✓
Stool routine	✓	✓
PSA Total (Male)	✓	✓
2 Tests for Diabetes		
Blood Sugar Fasting	✓	✓
Blood Sugar Post Prandial	✓	✓
Hba1c	✓	✓
3 Tests for Liver Disease		
Bilirubin (Total, Direct, Indirect)	✓	✓
SGOT	✓	✓
SGPT	✓	✓
GGTP	✓	✓
Proteins (Albumin, Globulin, A/G Ratio)	✓	✓
Alkaline Phosphatase	✓	✓
4 Tests for Heart Disease		
Triglycerides	✓	✓
Cholesterol	✓	✓
HDL Cholesterol	✓	✓
LDL Cholesterol	✓	✓
VLDL Cholesterol	✓	✓
LDL/HDL Ratio	✓	✓
5 Tests for Kidney Disease		
Urea	✓	✓
Creatinine	✓	✓
Uric Acid	✓	✓
Calcium	✓	✓
Thyroid Hormone (T3+T4+TSH)	✓	✓
Urine Routine	✓	✓
6 Diagnostic Tests		
Chest X-Ray	✓	✓
ECG	✓	✓
Sonography Abdomen & Pelvis	✓	✓
Stress Test OR 2D Echo	✓	✓
Pap Smear (For Women)	✓	✓
Mammography (For Women)	×	✓
Vitamin D3 & B12	×	✓
Bone Densitometery	×	✓
7 Consultations		
Physical Examination	✓	✓
Eye Checkup	✓	✓
Diet Consultation	✓	✓
Gynaecological (For Women)	✓	✓
Dental Check up	✓	✓
Including Breakfast Rs.	5000	8500

Health 360, Marine Lines - Darya Nagar House, Next to ICICI Bank, Maharshi Karve Rd. (Queens Rd/) East Marine Lines, Mumbai–400 002.
Centre Head – Mrs. Urvi ✆ : 4342 9999
Email ID: Info@health360.in / nm.marinelines@gmail.com
(Open from Monday – Saturday)

NM Medical, Parel (West) - Parel Premises, Gokhale Rd. South, Opp. Motilal Oswal Tower, Lower Parel (West), Mumbai -400 025.
Centre Head – Ms. Vinita Tel. No: 49662222
Email ID: / nmparelreports@gmail.com
(Open From Monday - Saturday)

NM Medical, Andheri (West) - Aver Plaza, In lane Opp. Citi Mall, Behind Maruti Showroom Off New Link Rd. Andheri (W), Mumbai – 400053
Centre Head – Mrs. Riya Tel. No: 4613 2222
Email ID: nmmedical.andheri@gmail.com/riya.nmandheri@gmail.com
(Open from Monday – Saturday)

NM Medical, Borivali (West) - Swastik Bldg. 18/6,R C Patel Road, Chandavarkar Cr. Rd. no. 2, Next to ICICI Bank, Borivali (W) – 400 092
Centre Head – Dr Dolly Tel. No: 4342 4444
Email ID: nm.borivali@gmail.com /drdolly86@gmail.com
(Open From Monday - Sunday)

NM Medical, Mulund (West) - 8th Floor, Corporate Centre, Nirmal Lifestyles Mall, LBS Rd., Mulund (W.), Mumbai - 400 080
Centre Head – Mrs. Kashish Tel. No: 4342 7777
(Open from Tuesday – Sunday)
Email ID: nmmedicalmulund@gmail.com

NM Medical, Chowpatty - 36, Mehta House, Pandita Ramabai Road, Chowpatty, Mumbai - 400 007
Centre Head – Mrs. DrMitali Tel. No: 4342 5555
Email ID: nm.chowpatty@gmail.com
(Open from Monday – Saturday)

NM Medical, Khar (West) - Junction of 14th & 33rd Road, Off Linking Road, Khar (West), Mumbai - 400 052.
Centre Head – Mrs. Anu Tel. No: 4342 8888
Email ID: info@nmmedical.com / AAPOINTMENTSKHAR@gmail.com
(Open from Monday – Saturday)

NM Medical, Malad (West) - Sez Plaza, Near Nutan Vidya Mandir School, Marve road, Off S.V Rd., Malad (W.), Mumbai - 400064
Centre Head – Ms. Minakshi Tel. No: 4613 3333
Email ID: reports.nmmalad@gmail.com / minakshi.nmmedical@gmail.com
(Open From Monday - Saturday)

NM Medical - Mumbai Central (Wockhardht Hospital) -
13th Floor, Police Station, 1877, Dr Anandrao Nair Marg,
Near Agripada, Mumbai Central, Mumbai, Maharashtra 400011
Centre Head - Mrs. Shraddha Phone Number - 6178 4311
Email ID - shraddhak.nmmedical@gmail.com
(Open From Monday - Saturday)

TO AVAIL THIS FACILITY

1. Member have to call to respective centre for booking an appointment.
2. Member will present Letter issued by Maheshwari Pragati Mandal at the time of health checkup.
3. Payment will be made by the members directly at the centre on the day of the Check-up.
4. Member has to collect the report from the centre.
5. All Members will be entitled to a 10% discount on any additional diagnostic tests for themselves through the course of the year.

Valid up to March 2027

स्थापना १९५७
अविरत समाज सेवा

Maheshwari Pragati Mandal Mumbai

NURA offers Ai Health Screening

Sustained Health with Active-Ai Screening

at Special discounted rates ₹12000/- per person

NURA IS MODELLED AFTER **THE JAPANESE WAY OF ANNUAL SCREENING**

EXPERIENCE THE **Ai BASED HEALTH SCREENING SERVICES** AT **NURA** IN JUST **120* MINUTES!**

ACCURATE Ai technology
SAFE Super low radiation
QUICK 120* minutes

NURA Ai Screening Package Cover 25 Plus Health Parameter's

	Test Plan	M	F
1	**Digital Automatic Blood Pressure Check**	✓	✓
2	**Digital Automatic Body Measurement**	✓	✓
3	**Ai-based Ultra-Low-Dose CT**	✓	✓
➢	Lung Cancer	✓	✓
➢	Liver Cancer	✓	✓
➢	Kidney Cancer	✓	✓
➢	Pancreatic Cancer	✓	✓
➢	Coronary Heart Disease	✓	✓
➢	COPD	✓	✓
➢	Visceral Fat Analysis	✓	✓
➢	Kidney / Gall Bladder Stone	✓	✓
➢	Fatty Liver / Hepatomegaly Analysis	✓	✓
4	**Dual Energy X-ray Absorptiometry (DEXA)**		
➢	Osteoporosis / Bone Mineral Density	✓	✓
➢	Sarcopenia	✓	✓
➢	Full Body Composition	✓	✓
5	**Ai-based 3D Digital Mammography (with Fit Sweet Paddle)**		
➢	Breast Cancer	✗	✓
6	**Ai-based Colposcopy**		
➢	Cervical Cancer	✗	✓
➢	HPV DNA PCR Test	✗	✓

	Test Plan	M	F
7	**Japanese-Style Fecal Immunochemical Test (FIT)**		
➢	Colon Cancer	✓	✓
8	**Ai-based Dual Fluorescence Oral Imaging System**		
➢	Oral Cancer	✓	✓
9	**High Sensitivity Blood Test - Non Fasting**		
➢	Prostate Cancer - Prostate Specific Antigen	✓	✗
➢	Diabetes - HbA1c✓✓➢Metabolic Syndrome	✓	✓
➢	Heart & Brain Vessel Health (Hyperlipidemia)	✓	✓
➢	Lipid Profile (TCHO/TGL/HDL/LDL/Non-HDL)	✓	✓
➢	Liver Health-TP, ALB, AST (SGOT), ALT (SGPT), GGT	✓	✓
➢	Kidney Health - BUN, Creatinine, eGFR	✓	✓
➢	Gout - UA (Uric Acid)	✓	✓
➢	Thyroid Profile	✓	✓
➢	Anemia & General Well-being - Complete Blood Count (RBC/WBC/PLT)	✓	✓
➢	H.pylori.lgG	✓	✓
➢	Pancreatic - (CA 19-9)	✗	✓
➢	Ovarian Cancer CA 125	✗	✓
10	**ECG**	✓	✓
11	**Vision & Eye Retinopathy Test**	✓	✓
12	**Audiometry**	✓	✓
13	**Dentist Consultation**	✓	✓
14	**Doctors Consultation**	✓	✓

For Booking Appointment
ravikumar@nura.in
98677 56949
62350 00708
254D, Dr Annie Besant Rd, Worli, Mumbai, Maharashtra - 400030

FUJIFILM Dr Kutty's Alliance

EXPLORE NURA
www.nura.in

इस सुविधा का लाभ लेने हेतु अपने नाम का निर्धारित पत्र मण्डल से प्राप्त करना होगा।
मो. 75067 17803 पर मेसेज भेजकर पत्र की E-copy प्राप्त कर सकते है।

- बोरिवली क्षेत्रीय समितियों द्वारा रविवार दिनांक 2 मार्च 2025 को बोरिवली प्लॉट पर आयोजित आनन्द मेला हर्षोल्लास से सम्पन्न हुआ। समाज के कलाकारों द्वारा डिजिटल दुनिया की मनमोहक प्रस्तुति हुई। मेधावी विद्यार्थियों का अभिनन्दन किया गया। स्वादिष्ट खानपान के स्टॉल्स एवम लकी ड्रॉ का समाजबन्धुओं ने आनन्द लिया। उपस्थिति लगभग 1500 समाज बन्धुओं की रही। धनेश बंग- संयोजक
- केन्द्रीय महिला समिति एवम् सभी क्षेत्रीय महिला समितियों के संयुक्त तत्वावधान में शनिवार, दिनांक 8 मार्च 2025 को बिरला मातुश्री सभागार में आयोजित गणगौर महोत्सव- गवरजा महारानी का कार्यक्रम हर्षोल्लास से सम्पन्न हुआ। श्रीमती माधुरीजी मधुसूदनजी केला मुख्य अतिथि के रूप में पधारी थी। महिला दिवस के अवसर पर आयोजित इस सांस्कृतिक कार्यक्रम में लगभग 125 कलाकारों ने अपनी नृत्यकला का प्रदर्शन करते हुए भारत के विभिन्न प्रान्तो की रानियों की ऐतिहासिक झलकियां प्रस्तुत की। उपस्थिति लगभग 850 समाजबन्धुओं की रही। शालिनी कासट- संयोजिका
- घाटकोपर क्षेत्रीय समितियों द्वारा शुक्रवार दि. 14 मार्च 2025 को होली स्नेहमिलन का कार्यक्रम माहेश्वरी भवन घाटकोपर में हर्षोल्लास से सम्पन्न हुआ। समाज के कलाकारों द्वारा प्रस्तुत अन्ताक्षरी एवम् गीत-संगीत का सभी ने आनन्द लिया। लगभग 90 समाजबन्धुओं की उपस्थिति रही। नवनीत लोया - संयोजक
- मुलुण्ड क्षेत्रीय समितियों द्वारा शुक्रवार, दि. 14 मार्च 2025 को होली स्नेहमिलन का कार्यक्रम कुकरेजा कॉम्प्लेक्स, भाण्डुप (प.) में हर्षोल्लास से सम्पन्न हुआ। लगभग 180 समाजबन्धुओं की उपस्थिति रही। प्रशान्त तोषनीवाल - संयोजक
- गोरेगांव क्षेत्रीय समितियों द्वारा शनिवार दि. 15 मार्च 2025 को माहेश्वरी भवन अन्धेरी में आयोजित होली स्नेहमिलन का कार्यक्रम एवं हास्य कवि सम्मेलन हर्षोल्लास से सम्पन्न हुआ। कविवर्य श्री सुभाषजी काबरा द्वारा संचालित काव्यपाठ का सभी ने आनन्द लिया। उपस्थिति लगभग 375 समाजबन्धुओं की रही। वेंकटेश बजाज - संयोजक
- दक्षिण मुम्बई क्षेत्रीय समितियों द्वारा दि. 14 मार्च 2025 को माहेश्वरी भवन गिरगांव में आयोजित होली स्नेहमिलन का कार्यक्रम हर्षोल्लास से सम्पन्न हुआ। चिन्मय मिशन के स्वामी श्री युक्तानन्दजी का सनातन धर्म पर प्रवचन का लाभ सभी ने लिया। उपस्थिति लगभग 125 समाजबन्धुओं की रही। किशन सोमानी - संयोजक
- मध्य मुम्बई क्षेत्रीय समितियों द्वारा रविवार, दि. 16 मार्च 2025 को लोटस एनपार रेजिडेन्सी बैंक्वेट हॉल में होली स्नेहमिलन का कार्यक्रम हर्षोल्लास से सम्पन्न हुआ। लगभग 250 समाजबन्धुओं की उपस्थिति रही। निलय राठी - संयोजक
- अन्धेरी क्षेत्रीय समितियों द्वारा रविवार, दि. 16 मार्च 2025 को माहेश्वरी भवन अन्धेरी में होली स्नेहमिलन का आयोजन हर्षोल्लास से सम्पन्न हुआ। समाज के कलाकारों द्वारा नृत्य नाटिका 'अपना टाईम आएगा' की मनमोहक प्रस्तुति हुई। लगभग 325 समाजबन्धुओं की उपस्थिति रही। श्रीनिवास बाहेती - संयोजक
- बोरीवली क्षेत्रीय महिला समिति द्वारा बुधवार, दि. 19 मार्च 2025 को बोरीवली प्लॉट पर गणगौर महोत्सव का कार्यक्रम हर्षोल्लास से सम्पन्न हुआ। समाज के कलाकारों द्वारा सांस्कृतिक कार्यक्रम 'नवरस' की मनमोहक प्रस्तुति हुई। लगभग 650 समाजबन्धुओं की उपस्थिति रही। सुनिता लोया - संयोजिका
- IT समिति द्वारा शनिवार, दि. 22 मार्च 2025 को Cyber Frauds & Digital Arrest पर Online workshop सुचारू रूप से सम्पन्न हुआ। 81 समाजबन्धुओं ने इस आयोजन का लाभ लिया। सत्यनारायण सोमानी - संयोजक
- मालाड क्षेत्रीय समितियों द्वारा रविवार, दि. 23 मार्च 2025 को माहेश्वरी भवन अन्धेरी में होली-गणगौर महोत्सव हर्षोल्लास से सम्पन्न हुआ। समाज के 32 कलाकारों द्वारा गणगौर नृत्य नाटिका एवं 7 कलाकारों द्वारा काव्य प्रस्तुति की गई। लगभग 400 समाजबन्धुओं की उपस्थिति रही। गौतम मानधनिया - संयोजक
- मुलुण्ड महिला समिति द्वारा मंगलवार, दि. 25 मार्च 2025 को कल्पतरू क्रेस्ट क्लब हाऊस, भाण्डुप (प.) में गणगौर सिंझारा का कार्यक्रम हर्षोल्लास से सम्पन्न हुआ। लगभग 95 बहनों की उपस्थिति रही। पारुल माहेश्वरी - संयोजिका
- घाटकोपर क्षेत्रीय महिला समिति द्वारा रविवार, दि. 30 मार्च 2025 को माहेश्वरी भवन घाटकोपर में गणगौर सिंझारा का कार्यक्रम हर्षोल्लास से सम्पन्न हुआ। लगभग 50 बहनों की उपस्थिति रही। समिति द्वारा दि. 31 मार्च को गणगौर पूजन की व्यवस्था घाटकोपर भवन में की गयी जिसका 40 बहनों ने लाभ लिया। उर्मिला सिंगी - संयोजिका
- अन्धेरी क्षेत्रीय महिला समिति द्वारा रविवार, दि. 30 मार्च 2025 को माहेश्वरी भवन अन्धेरी में गणगौर सिंझारा का कार्यक्रम हर्षोल्लास से सम्पन्न हुआ। लगभग 75 बहनों की उपस्थिति रही। सुनीता मुन्दडा - संयोजिका

- गोरेगांव क्षेत्रीय महिला समिति द्वारा सोमवार, दि. 31 मार्च 2025 को माहेश्वरी भवन अंधेरी में 24 बहनों के गणगौर उद्यापन का आयोजन हर्षोल्लास से सम्पन्न हुआ। लगभग 500 बहनों ने इस आयोजन का लाभ लिया। लता परवाल-संयोजिका
- दक्षिण मुम्बई क्षेत्रीय महिला समिति द्वारा सोमवार, दि. 24 मार्च 2025 को ISKCON मंदिर खारघर में गणगौर सिंझारा हर्षोल्लास से सम्पन्न हुआ। 46 बहनों की उपस्थिति रही। रमा केला - संयोजिका
- केन्द्रीय एवं सभी क्षेत्रीय युवा समितियों के संयुक्त तत्त्वावधान में रविवार, दि. 9 फरवरी 2025 को आयोजित Maheshwari Mumbai Marathon 2025 का आयोजन माहेश्वरी भवन अन्धेरी के परिसर में हर्षोल्लास से सम्पन्न हुआ। मुख्य अतिथि Deputy Commissioner of Income Tax श्री राकेशजी राठी (IRS) के करकमलों से विजेताओं को पुरस्कृत किया गया। लगभग 850 समाजबन्धुओं ने इस आयोजन में भाग लिया। गौरव चेचानी - संयोजक

विज्ञापन

श्रीराम श्रीराम

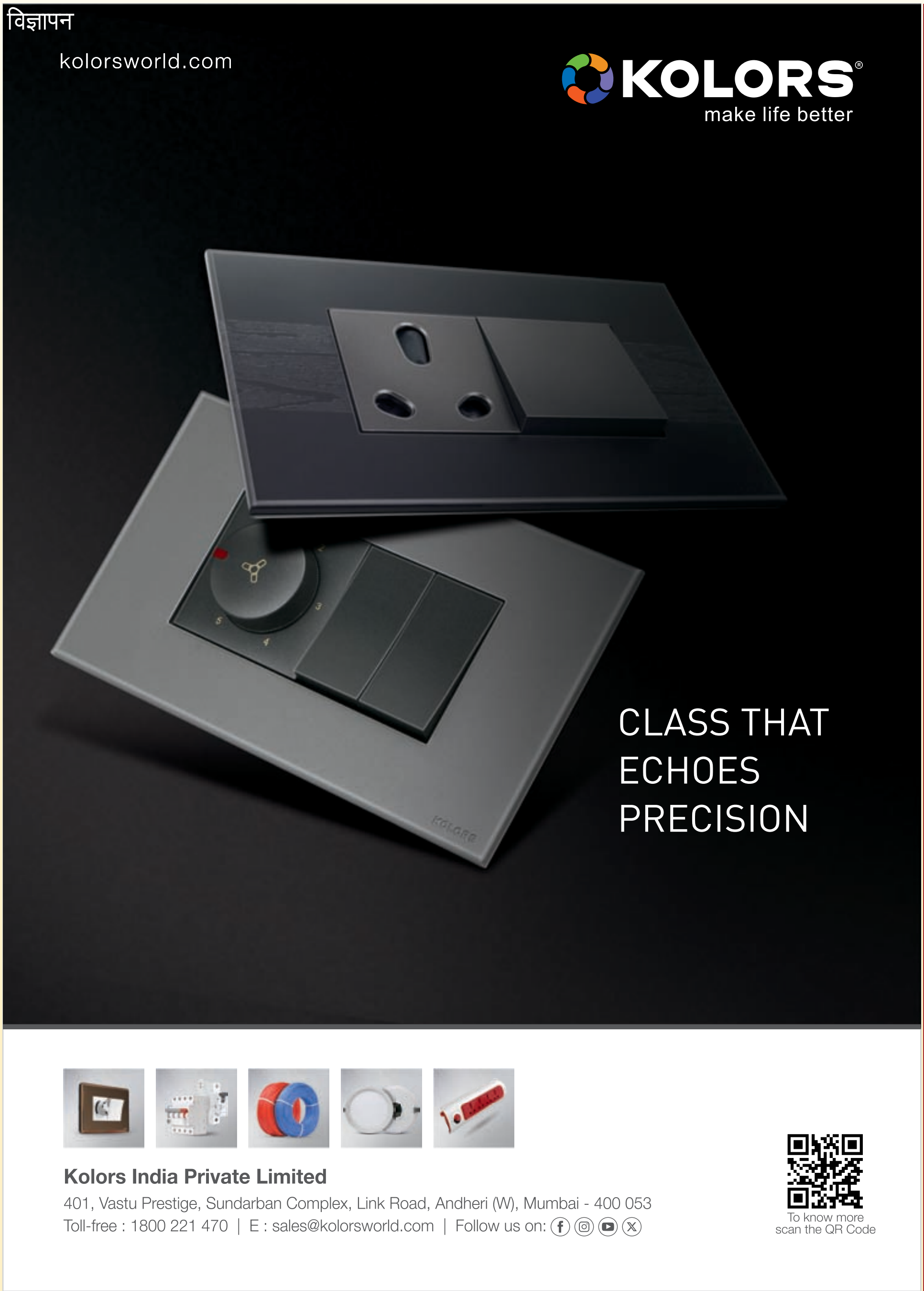
- मालाड क्षेत्रीय समिति के पूर्व अध्यक्ष श्री बजरंगलालजी असावा की धर्मपत्नी एवं मण्डल के आजीवन सदस्य श्री दीपकजी असावा की पूजनीय माताजी श्रीमती कान्ताजी असावा का वैकुण्ठवास शुक्रवार, दि. 4 अप्रैल 2025 को 73 वर्ष की आयु में मालाड में हो गया।
- गोरेगांव क्षेत्रीय समिति के पूर्व अध्यक्ष श्री सुरेशजी मारु के पूजनीय पिताजी श्री बेनीशंकरजी मारु (मण्डल सदस्य) का वैकुण्ठवास शनिवार, दि. 22 मार्च 2025 को 87 वर्ष की आयु में गोरेगांव में हो गया।

दिवंगत आत्मा को चिरशांति हेतु भगवान महेश के चरणों में प्रार्थना। - मंत्री

श्रीराम श्रीराम

स्थापना १९५७
अविरत समाज सेवा

Post Reg.No. MCS / 047 / 2025-27 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.



सरसवाणी

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 **टे.: 022 - 2200 5026 / 27 /28**
website.www.mumbaimaheshwari.com **Email:**info@mpmmumbai.in **Editor:**Vishnu Madanlal Malpani

 if not delivered please return at : Maheshwari Bhawan, 603, J.S.S. Road, Girgaum, Mumbai – 400 002