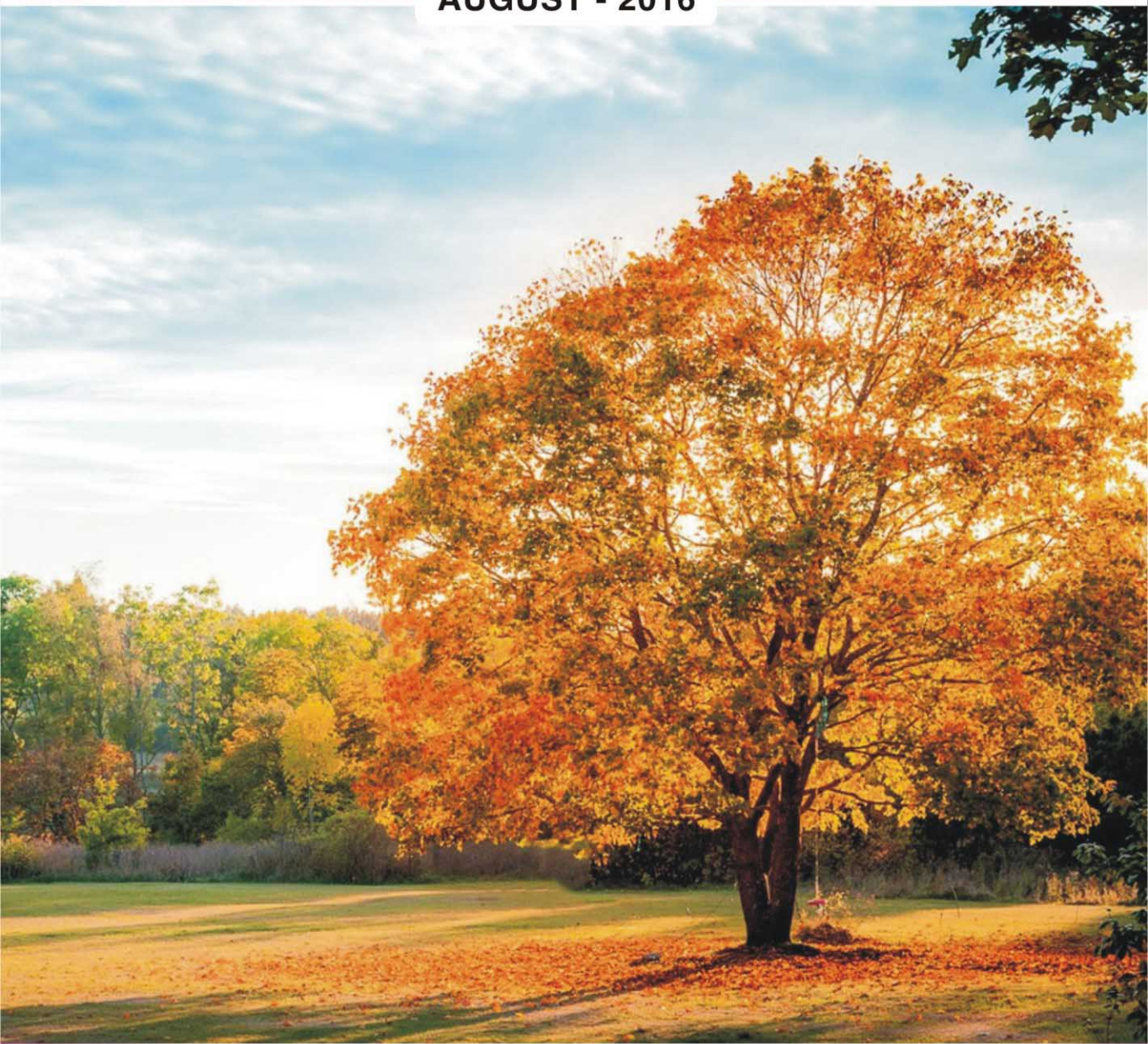


DERAWAL PATRIKA

— डेरावाल पत्रिका —

AUGUST - 2016



ALL INDIA DERAawal SAHAYAK SABHA (Regd.)

F/27-28, KIRTI NAGAR, NEW DELHI-110015, TEL. : 011-25936132, 9250810522

E-mail : info@derawalsahayaksabha.com, Web : www.derawalsahayaksabha.com

With Best Compliments From:



Suresh Kumar Nangia

(S/o LATE SHRI PURAN CHAND NANGIA)

- **NANGIA CONSTRUCTIONS INDIA PVT. LTD.**
- **VANG INFRASTRUCTURES PVT. LTD.**
- **ANANDA EXPORTS**
- **GSS EXPORTS**
- **STATIONERY STATION**

C-6, East Of Kailash, New Delhi 110065

Tel: 9582704859

Tel. : 011-26840491 Fax : 011-26840493

**e-mail : suresh@nangiagroup.com
sknangia10@gmail.com**

DERAWAL PATRIKA

MONTHLY

सम्पादक मण्डल

चेयरमैन एम.एम. मेहता	मुख्य संरक्षक रवि खेड़ा	प्रकाशक एम.एम. मेहता	सम्पादक एल.एन. मेहता	प्रधान सुरेन्द्र कुमार मेहता
-------------------------	----------------------------	-------------------------	-------------------------	---------------------------------

R. No. DL(W)10/2082/15-17

Vol. : 55

No. : 08

AUGUST - 2016

PRICE :

₹ 20.00 (Per Copy)

Annual : ₹ 200.00 only

Owner :



ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

Derawal Bhawan, F-27 & 28,
Kirti Nagar, New Delhi-110015
Ph. : 25936132, 9250810522

Branch Office :

DERAWAL BHAWAN

Bhalla Road, Haridwar

Ph. : 01334-227221, 9359946520

Printer, Publisher & Place of Publication :

M. M. MEHTA

D-57, Kirti Nagar, New Delhi-110015

Ph.: (O) 25100716, (R) 25195776

Editor :

L.N. MEHTA

C-109, Kirti Nagar, New Delhi-15

Ph. : 9891422416, 9810626787

Proof Reader :

SITA RAM BHUTANI

F-36, Kirti Nagar, New Delhi-15

Phone : 25460381

Printed at :

EMKAY PRINTERS

F- 75, Kirti Nagar, New Delhi-15

Ph.: 41425446, 9312241788

IN THIS ISSUE

After 69 Years of Independence !	Editor	05
Curd Decoded	Shikha Shrama	08
Nicest Way to Go Ahead : Forgiveness	Ms. Kushal Gogia	09
How to Boost Your Energy Level?	Prof. Sudesh Gogia	11
Take a Rain Check	Shradha Shahni	13
Respect the Dignity of Women!	Prof. Sudesh Gogia	15
Matrimonial Service, Kirti Nagar	M.L. Bhutani & Y.K. Bhutani	19
मृत्यु तो केवल उसकी होती है जिसका....	श्रीमती कुशल गोगिया	20
देश भक्ति पंजाबी गीत	प्रकाश अरोड़ा	20
भगवान “श्री राधा कृष्ण” की कृपा....	पं. चौलेश शर्मा (गौतम)	21
आप अपने जीवन की हर परिस्थिति को....	श्रीमती रितु गोगिया	23
मानस - मन्त्र	—	25
आफिस की नींद से कैसे छुटकारा पायें।	श्रीमती कुशल गोगिया	27
और मैं कवि - लेखक बन गया...	प्रो. सुदेश गोगिया	29
मानवता अभी मरी नहीं...	सुमित गोगिया	31
ऐ भारत वीर तेरे नाम	चतुर्भुज अरोड़ा	33
शेरो शायरी	चतुर्भुज अरोड़ा	33
कवर पेज	1-2 & 35-36	

लेखक के विचारों से सम्पादक का सहमत होना अनिवार्य नहीं है। रचनाओं में अभिव्यक्त विचार लेखकों के अपने हैं। उन पर सम्पादक मण्डल का सहमत होना आवश्यक नहीं है। इन विचारों पर किसी प्रकार के आक्षेप का दायित्व भी लेखकों का ही है।
— सम्पादक



ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

F-27 & 28, KIRTI NAGAR, New Delhi-15, T. : 011-25936132, 9250810522

E-mail : info@derawalsahayaksabha.com, delhi@derawalsahayaksabha.com

Web : www.derawalsahayaksabha.com

"APPEAL FOR DONATION"

To All Derawal Brethren & Others

Our Sabha has taken unanimous decision to
start-another charitable activity

at **Derawal Bhawan,**

F-27, -28, Kirti Nagar,

New Delhi-110015.

by opening shortly

EYE CARE CENTRE

at 1st Floor

Renovation of

1st & 2nd Floor Rooms with Installing the Lift

at DERAVAL BHAWAN

Kirti Nagar, New Delhi-110015

&

RENOVATION OF 1st FLOOR

at DERAVAL BHAWAN, HARIDWAR

WILL ALSO BE UNDERTAKEN BY THE SABHA

YOU MAY DONATE GENEROUSLY FOR GOOD CAUSE.

INCOME TAX REBATE ELIGIBLES U/S 80-G



ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

Editorial



After 69 Years of Independence !

Sixty nine years ago, we freed ourselves from the British Raj and have now entered the 70th year of Independence. The journey has been long, tedious and cheerful as well. There is no doubt that there has been progress all round on various fronts. There has been advancement in science and technology , economy as well as industrial development. We are transformed into one of the advanced nations of the world. Yet this is not all and there are miles to go. There are areas which need our urgent attention so that the Independence achieved after sacrifices made by innumerable freedom fighters of the Era, is preserved as a valuable asset with dignity and honour.

Day after day increasing instances of discrimination based on gender, caste, religion , region and even mental and physical disabilities generally taking violent turn, tend to spoil the social fabric of the nation. In addition, cases of sexual harassment all over the country sometimes over-publicised in the media , are working as sugar coated pills and are helping enemies of the nation to mar the image of our country. Political leaders at all levels do not hesitate to play vote-bank politics taking advantages out of various such instances. This is very dirty game which tends to damage the very roots of democratic system and fruits of Independence getting sour.

While many problems need political solutions, there are many things which are required to be taken care of by common citizens which can help maintain bright image of our independence. There are small matters but have larger than life consequences if and when properly taken care of. Have we ever assessed our contribution to the Swachh Bharat campaign? The fact is that we do try to keep our house or work-place clean but do not bother to notice the litter spread all around in our neighbourhood. Similarly we do not bother to follow traffic regulations religiously. We do not bother to ensure that footpaths on roadsides are kept free of all types of encroachments so that these are used by the pedestrians for whom they have been provided. This simple act of public co-operation can save thousands of lives which are lost every year in road accidents caused due to non-availability of space for those walking on the roads as the space meant for them had been snatched by our own people.. Have we ever thought why we spit where ever we want, on the road or elsewhere? No body gave us any freedom for doing this. Similarly, we do not know the art of getting anything done systematically and we do not have patience to wait for our turn at a window in a bank, post office or any other place providing public service. But to the surprise of everyone, almost all of us change dramatically when they go abroad even for a short stay. These are some of the minor things, if taken care of sincerely, can build the image of our nation.

MEERA BHARAT MAHAAN

— EDITOR

THOUGHT OF THE MONTH

"The best thing about the worst time of your life is that you get to see the true colours of everyone,"

— ANONYMOUS

CHARITABLE PHYSIOTHERAPY

With Latest Digital Equipments
at



Derawal
Health Care Centre

in Affiliation with **DERAWAL SEWA SANGH (Regd.)**



Under Supervision of Dr. HARMINDER SINGH

B.P.T., M.I.A.P., M.P.T. (ORTHOPAEDIC), 9818609701

Apr. to Sep. 4 to 6 PM & Oct. to Mar. 3:30 to 5:30 PM (Monday to Saturday)

Following Facilities are Available

SPECIALIZED PHYSIOTHERAPY TREATMENT WITH MODERN EQUIPMENTS FOR

- | | | |
|---------------------|---------------------------|-----------------------------------|
| ☞ Joint Pain | ☞ Sprains & Strains | ☞ Sports Injuries |
| ☞ Backaches | ☞ Arthritis | ☞ Osteoporosis |
| ☞ Sciatica | ☞ Post Fracture Stiffness | ☞ Cardio-Pulmonary Rehabilitation |
| ☞ Neck Pain | ☞ Stress | ☞ Hemiplegia/Stroke |
| ☞ Torticollis | ☞ Obesity | ☞ Slipped Disc. |
| ☞ Spondylitis | ☞ Heal Pain | ☞ Carpal Tunnel Syndrome |
| ☞ Spondylolisthesis | ☞ Pre Natal Cases | ☞ Tarsal Tunnel Syndrome |
| ☞ Frozen Shoulder | ☞ Post Natal Cases | ☞ Flat Foot, High Arch Foot |

HOMEOPATHY

Under Supervision of Dr. (Mrs.) RITA WAHI
BHMS, MD (HOMEOPATH)

Monday to Saturday : Timing : 4:30 to 6:00 PM

**OPENING SHORTLY
EYE CARE CENTRE**



ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

DERAWAL BHAWAN, F/27-28, KIRTI NAGAR, NEW DELHI-110015

Phones : 011-25936132, 9250810522



NEWLY OPENED CHARITABLE DENTAL UNIT



Derawal
Health Care Centre

DERAWAL BHAWAN

F/27-28, Kirti Nagar, New Delhi-110015

Ph. : 011-25936132, 9250810522



- **COMPLETE FAMILY DENTISTRY WITH FINEST EQUIPMENTS**
- **MULTY SPECIALITY DENTAL & IMPLANT CENTER**
- **HIGHEST STANDARD OF STERILISATION WITH DIGITAL AUTOCLAVE**

DR. NEERAJ SHARMA

B.D.S., M.B.A., PGDHHM, 9811178938

MON., WED. & FRI. TIME : 3.30 pm to 5.30 pm

Following Facilities are Available with Modern Equipments

- | | | |
|--------------------------|----------------------------|---------------------------------|
| ➤ SINGLE SITTING | ➤ COSMETIC BRACES | ➤ FLEXIBLE DENTURES |
| ➤ PAINLESS R.C.T. | ➤ COSMETIC FILLINGS | ➤ PARTIAL DENTURES |
| ➤ IMPLANTS | ➤ FIXED TEETH | ➤ CERAMIC CAPS |
| ➤ BLEACHING | ➤ DENTURES | ➤ METAL FREE CAPS |
| ➤ VENEERS | | ➤ DIGITAL X-RAY (R.V.G.) |



ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (REGD.)



Equipments Donated by

Rotary
Club of New Delhi

CURD DECODED

*We're brought up to believe dahi
is good for us. How far is that true?*

IT'S GOOD for our stomachs, or so we're told. But appar-ently it's bad for our respiration - sometimes. But when? Here's all you need to know about curd.

What is curd?

Curd is milk that has been acted upon by a particular kind of healthy bacteria. It is a probi-otic food, meaning it improves the balance of healthy bacteria in the gut.

Is yoghurt curd?

Yoghurt is similar to curd, but made using a different strain of bacteria. Some varieties of yoghurt may even have a greater amount of 'good' bacteria than homemade curd.

What does modern science say about curd?

Curd is rich in calcium, phos-phorus, potassium, magnesium and sodium, and is a significant source of vitamin B12 as well as a certain amount of folic acid.

Curd made from full cream milk is mostly saturated dairy fat and cholesterol. The oppo-site holds true for curd made with low fat milk.

Curd also has a reasonable amount of protein, and is low in carbohydrates.

What does Vedic science say about curd?

The sourness of curd fulfils the needs of taste, and since it is also sour after digestion, it improves the appetite of un-derweight children and

adults, especially if eaten with sugar or jaggery.

Curd prevents excessive water loss from the intestine, which makes it useful if you have loose motions. However, for this purpose, you need to drink a thin and light lassi.

If you have liver problems, you should avoid curd because it is heavy to digest. Similarly, if you have acidity or gastritis, avoid curd.

While curd is useful if you have problems passing urine (dysuria), or a prolonged case of stress-created intestinal disorder, it should not be eaten if you have pitta (heat) disorders, such as skin infections, swellings due to infection, or inflammation of any tissue or joint (for example, rheumatic arthritis).

If you are a man with fertility problems, curd is highly recommended. But since it increases kapha (phlegm), it must not be eaten at night

Curd increases kapha, hence it should not be eaten at night, as it can lead to respiratory problems and increased cough and congestion.

A BOWL A DAY

***Yoghurt is made using a
different strain of bacteria***

Courtesy : Shikha Sharma

NICEST WAY TO GO AHEAD : FORGIVENESS

- Ms. Kushal Gogia

The world today is turmoiled by terror. Innocent people are being massacred by the terrorists. Rapists are having a free hand in society. Is **forgiveness** an easy? How can the parents of Rawalpindi school children forgive the killers?

To be unforgiving would tantamount to becoming like those terrorists. **Is it not intransigent, cruel and unfeeling?** Do you want to show negative reaction? Do you want to behave **tit for tat**? Do you think that will work? Do you think hostilities would cease altogether? **Forgiveness turns hostility into heart warming, touches the conscience.** Now you'll change his heart! It's a scientific 'mantra' and a psychological compulsion. **No one can afford to go against his/her conscience! This is unilateral ethics!**

Forgiveness releases you from the fetters of hatred. How to get relief from continuous pain? Humiliation of the past is continuously taxing the brain-cells. To be harmed is nothing, unless you continue to remember. Is forgiveness mean exoneration, excusing or condoning evil action of others?

Forgiving is a heinous offender like a terrorist, unethical and unjust? In families, we see when reconciliation is not possible, either of the member can play significant role by forgiveness! 'Forgiveness' immediately instantly changeth the heart of the other.

Forgiveness is the greatest gift and divine blessing. It's a choice between 'love' and 'hatred'. It's a choice between 'punish' and 'paradon'. Between 'peace'- 'reconciliation' - 'ecstasy' rather than 'succumbing to bitterness." Yet majority believe 'forgiveness' is the prerogative of 'sant' 'mahatma' or only for 'evolved souls'. But forgiveness is never a feat of supernatural powers!

It's a nice way to loose and move forward, treating past as 'dead. It's a progressive way to looking at life from a new perspective. Do you want to continue to be full of tension, bitterness and remain angry for the rest of your life?

Today's world is so dominated by negative forces. It seems impractical, impossible, unsustainable and unworkable. How can any human imagine to function sustainably! Contemplating the social structure and living in a world driven by terror, fear and uncertainty one imagines when it would be living with '**love, compassion and peace**'.

‘मैंने ज़िंदगी को खूबसूरत और नायाब बना दिया,
किसी से माफ़ी मांग ली, किसी को माफ़ कर दिया।’

"I made my life blessed and full of cheerfulness by forgiving others and sought their forgiveness."

Do you want to 'break this bridge'? If you don't forgive, how can you expect to be forgiven? Why do you want to live in a world full of rage, chaos and revenge? The world is developing into terror, mistrust and hatred. 71% of marriages end in divorce within 3 years of marriage in the west.

Can you call them a progressive, spiritual and kind hearted people? The fight between blood-relatives e.g., brothers and brother, son and father, mother and daughter husband and wife and between sisters running in ruinous litigations, are a common phenomenon in Indian courts. The disputes are on petty issues. **Without forgiveness, no relationship can survive. This is a universal principle of all spiritual 'rishis' and 'munis' of all paths. Lord says in Srimad Bhagwad Gita :**

‘सर्वधर्मान्परित्यज्य मामेकं शरणं व्रज।
अहं त्वां सर्वपापेभ्यो मोक्षयिष्यामि मा शुचः’ (18.66)

सर्वधर्मान् - समस्त प्रकार के धर्म; परित्यज्य - त्याग कर; माम् - मेरी; एकम् - एक मात्र; शरणम् - शरण में; व्रज - जाओ; अहम् - मैं; त्वाम् - तुमको; सर्व - समस्त; पापेभ्यः - पापों से; मोक्षयिष्यामि - उद्धार करूंगा; मा - मत; शुचः - चिंता न करो।

‘संपूर्ण धर्मों को अर्थात् संपूर्ण कर्तव्य कर्मों को मुझमें त्याग कर तू केवल एक मुझ सर्वशक्तिमान सर्वधार परमेश्वर की शरण में आ जा। मैं तुझे संपूर्ण पापों से मुक्त कर दूंगा, तू शोक मत कर।’

‘यहां शरण से अभिप्राय है लज्जा, भय, मान, बड़ाई औश्र आसक्ति को त्यागकर एवं शरीर और संसार में अहंता, ममता से रहित होकर केवल एक परमात्मा को ही परम आश्रय, परमगति और सर्वस्व समझना तथा अनन्यभाव से अतिशय श्रद्धा, भक्ति और प्रेम पूर्वक रहकर निःस्वार्थ भाव से आचरण करना ही ‘शरण’ होना है’

"Abandon all varieties of religion and lust surrender unto Me. I shall absolve you from all sinful reactions..Do not fear"

Truth is all 'forgiving' This is a distinctive direction by none other than the Supreme Power. Are we not the part of the Supreme?

"My Lord, please forgive me as I forgive others who have trespassed me." is what New Testament Jesus Christ taught the world.

In 'forgiving' others, we are 'forgiven. The bridge between the two should not be broken.

Christ prayed to God before being crucified :

"Please forgive them, for they don't know what they're doing?"

This is a great Universal Spiritual Message to humanity for all times!

HOW TO BOOST YOUR ENERGY LEVEL?

(9 MOST EFFECTIVE WAYS)

- Prof. Sudesh Gogia

I. SUN BATH:

Come out from your A.C. corridors, which you've been putting up for long. Studies at Toronto University have confirmed people spend very little time in the sun and spend more time indoors. They're thus prone to various allergies and more fatigued than those who spend and enjoy the sun bath in the vicinity of greenery, trees, plants and flowers ! Come and enjoy a quick walk in the sun for 30-45 minutes daily! You may slide the window curtains or open blinds to allow the bright sun light to enter in your rooms!

II. QUICK BRISK WALK :

If you want to boost your energy level immediately and combat fatigue, come out in fresh air and take a brisk walk! You may have deep breathings. 'Pranayam' does fill the lungs with O₂, soak up beneficial vitamin 'D' which is good for your bones and zaps fat and build strength. Scientific studies at California, have found that 15 minutes walk will boost your heart rate and circulation and will ward off fatigue. After the walk, lot of happy hormones are secreted and these help tremendously in battling stress in an effective manner!

III. MELODIOUS MUSIC :

When driving a car to work, commuting or held up in agonizing traffic jams, sing to your favourite numbers. Singing utilizes your muscles from the diaphragm in your abdomen to the tiny muscles in your larynx, leaving you fully relaxed! It may be classics of Lata, Asha, Hemant, Rafi, Mukesh or Sehgal etc. One U.S. expert says, "Oxytocin known as 'love hormone' is released, which's responsible for orgasm, promotes your well-being and calmness of brain-cells.

IV. SMILE BROADLY :

The more authentic your smile, the longer you'll live and boost your energy level in no time. 'Smile' reflects your positive emotion which has been linked to physical and mental well-being.

V. MASSAGE :

There're various pressure points on your body, which when properly massaged relieve stress and boost energy level. Massaging the adrenal reflexology points, can help solve your fatigue and exhaustion.

VI. HAVE GOOD GOSSIP WITH HUMOUR AND LAUGH :

A good refreshing gossip with your friends boosts levels of the hormone progesterone, reducing anxiety, stress and boost energy according to researchers at the University of Michigan. Why people have stopped living and enjoying in the present moment? Humour and laugh help mood cognitive function and quality of life. They too help discover your 'true nature'. A hearty laugh drastically makes to fall in cortisol — the stress hormone.

VII. DON'T SUPPRESS YOUR ANGER :

You may argue with your partner. Don't bottle it up! Researchers have found that those who suppressed their anger were 25 percent more likely to die early. Mind it, over time — suppressed anger can cause high BP, insomnia, heart problems and even could increase risk of cancer.

VIII. AVOID COLD DRINKS, ALCOHOL AND DRINKING :

Get rid of the habit of getting quick energy boost by caffeinated beverages. Smoking, gutkac drinking and other substance abuses have long run repercussions. Instead go for effective natural scientific versions!

IX. GARDENING AND INDULGE IN AROMA THERAPY :

Gardening helps you to energize besides burning upto 250 calories per hour. Nature has given us plenty of colourful flowers full of fragrance which are joy and energy boosters. Raat-ki-raani, 'rose', 'motia', 'mongra', 'dehlia' and many more are not only pleasing to eyes but boost energy, when you see them growing in your garden! The brain which is responsible for anxiety and stress can be bypassed with the fragrance and delight of flowers. Burning some aroma therapy oils e.g. sandalwood, rose, lavender, jasmine or lighting incense sticks work a lot. Wearing perfume help a lot to de-stress.

TAKE A RAIN CHECK

The monsoon is going on and here's a list of foods that will prevent you from making trips to the doctor's clinic

The monsoon is just around the corner, and we can't wait for it to give us respite from the heat, but it also brings with it a number of illnesses. "The fluctuating temperature creates the perfect breeding ground for bacteria and germs. This leads to water-borne diseases, and weakens the immune system," says Dr Riddhesh Jani, nutritionist. According to him and a few other nutritionists, including herbs and other beneficial food items in your diet is the best way to build your immunity. "Herbs contain antioxidants, essential oils, vitamins and phytosterols derived from plants. They help the body fight against germs and toxins, and also boost one's immunity levels. Herbs, in fact, play the role of medicines," says Kanchan Patwardhian, nutritionist.

Here's a list of food items that'll keep the doctor at bay.

FOOD THAT HEALS

FOODS RICH IN VITAMIN C : Raw fruits like grapes, oranges, pomegranates and kiwis have a high concentration of vitamin C and flavonoids, which improve the body's white blood cell count and immune system. Peppers also help boost immunity as they are rich in vitamin C.

CORN : Found in abundance in this season, corn is not only tasty, but healthy as well. It helps reduce water retention. It also keeps the stomach healthy. Corn is a good source of vitamins such as B6, thiamin, niacin, folate and riboflavin. It also has traces of vitamin A and E.

HONEY : it has antimicrobial and antibacterial properties. Hence, honey prevents many infections that one can get during the monsoon.

ONIONS : They help in relieving a sore throat, and cough.

APPLES : The fruit cures diarrhoea, a problem people commonly suffer from during the monsoon due to the contamination of water.

SWEET POTATOES : They are a great source of vitamin A, which helps maintain the health of mucosal surfaces like the nose, gastrointestinal tract and also your skin

MUSHROOMS : They increase the production of antiviral proteins that fight microbes.

TOMATOES : Raw tomatoes contain lycopene, a nutrient that is essential for the body's lymphatic system. Tomatoes are also a great source of vitamin C. They, help boost immunity.

AVOCADOS : They are a rich source of vitamin E, and help protect against the common cold and flu. They also increase the absorption of nutrients.

YOGHURT : This is a rich probiotic. 80% of our immune system resides in the gut. So, to keep it strong, we need to keep our intestinal system healthy with probiotics.

DO'S AND DON'TS

- To avoid catching a cold or flu, wash your hands frequently, drink plenty of fluids, take probiotics, and avoid eating outside food. Also avoid eating seafood during the monsoon.
- Additional care must be taken while washing green leafy vegetables. It would be best to wash them with salt water or potassium permanganate.
- Stay away from stagnated water, as it breeds mosquitoes that are carriers of malaria and dengue.
- Boil water before drinking
- Exercise in order to build your immunity.

Courtesy : **SHRADHA SHAHNI**

RESPECT THE DIGNITY OF WOMEN!

I've been a poet-writer since I was a primary school boy. I won the first prize in poetry while studying in school! I won a scholarship to study Engineering.

Presently, I'm hoping for some more creative work as I'm not into just the everyday writing kinds' stuff. I'm always on the lookout for more meaningful write-ups where I may have the golden opportunity for a manuscript as a creative progressive writer! I'm glad today's publishing industry is changing at a fast speed and an IITIAN Engineer like Chetan Bhagat are doing well as a writer!

I was a toddler when my parents moved out of 'Pak' due to partition of India. So I did not really have any memories of it! All know of khanewal' (Pak) is what is passed on to me by parents and grand parents. And I'll always regret that I didn't get to experience of my fore-father's land. After Chandni Chowk, Delhi now at Safdarjung Enclave, New Delhi where I feel many authors, poets, artists, buddings writers, old students come and I share with them many of happy-inspiring exciting moments. Nature has blessed my home with lush green lawn with many plants, trees and flowers!

No matter what part of the world I'm in I always miss the other world! The home is my temple. To be honest I'm technologically challenged and not well versed with computer. Of course my children and grand-ones are! I still believe in the ancient orthodox ways to write. I have a great passion to write and learn a lot while writing. With Lord's blessings, I possess beautiful handwriting in English and Hindi. Normally I write down in the wee hours of morning in the vicinity of greenery where birds chirp and the whole atmosphere is charged with '*brahmmahurat*' energy of Nature!

I love Nature and I am a romantic person who's in love with life again. I'm appreciative of my closely guarded space. After all life is celebration. Why not to rejoice and celebrate its every present moment?

With a witty humourous persona, yes, I do get a lot of compliments, but who keeps a count? Men in the modern era are atrophying while the gentler sex has never been more awesome! Olympic swimmer "Ye Shiwen" frequently clocks times 'faster than those achieved by men! It goes-without saying that women are smarter than men!

All exam results, at all age groups show that girls do better than boys! Women are coming the fore in all sorts of areas traditionally thought of as the sole and rightful domain of men. Yet surprisingly men are ahead than women as 'chefs in hotel industry? More girls, than boys are taking their friends to date!

The good news is that this tale of affairs is something to be 'celebrated' not feared!

Most of our dads and grand dads were by and large, expected to single-handedly support their families financially. Now men are not the 'sole-bread winners'!

The last few years the world over, have seen a 80 per cent rise in the number of families in which the 'female' is the bigger earner? In Sweden, the Govt. gives every family a 'gender-neutral' leave allowance that pays 90 percent of the household income for 180 days per child!

The parents are free to divvy up those days between them! It's a brave progressive new world where we're living! In a way, lot of my Indian friends take a pledge not to let the ladies down and learn how to respect the dignity of women!

- Prof. Sudesh Gogia



ALL INDIA DERAawal SAHAYAK SABHA (REGD.)

Wishes

A VERY HAPPY & JOIFUL BIRTHDAY
TO FOLLOWING DERAawal LIFE MEMBERS

FOR THE MONTH OF SEPTEMBER

Sh. Vijay Kumar Choudhary	3 Sept.	Sh. Om Parkash Dhingra	15 Sept.
Sh. Notan Seth	8 Sept.	Sh. Rakesh Kumar Ahuja	16 Sept.
Sh. Dharmbir Bhutani	9 Sept.	Sh. Vivek Bhatia	23 Sept.
Sh. Surender Kumar Mehta	11 Sept.	Sh. Rattan Lal Sardana	28 Sept.
Sh. Mahender Parkash Sachdeva	12 Sept.	Sh. Anil Kathuria	30 Sept.
Smt. Savitri Rani	13 Sept.		

आजीवन सदस्यता (LIFE MEMBERSHIP)

बहुत समय से चल रहे अनुरोध पर ऑल इण्डिया डेरावाल सहायक सभा (रजि.) कीर्तिनगर ने आजीवन सदस्यता देने का निश्चय किया है। जो पहले से ही सामान्य सदस्य हैं वह सिर्फ 2100 रुपये देकर आजीवन सदस्यता प्राप्त कर सकते हैं। जिन व्यक्तियों की उम्र 80 वर्ष से अधिक है वह सिर्फ फार्म भर कर दें उनसे कोई सदस्य शुल्क नहीं लिया जायेगा। सभा उन सब लोगों से अनुरोध करती है जो अभी तक सदस्य नहीं हैं खासकर Young Generation से वह भी बिरादरी से जुड़ें और आजीवन सदस्यता प्राप्त करें और अपनी बिरादरी की सेवा करें।

यहां पर हम उन सदस्यों से भी अनुरोध करते हैं जिनकी वार्षिक सदस्यता किन्हीं कारणों से जमा नहीं हो पायी। वह नीचे लिखे फोन पर श्री विनोद सेठी, मैनेजर - डेरावाल भवन, कीर्ति नगर, नई दिल्ली - 110015 (फोन 2593 613 2, 9250810522) पर बात करके जमा करने का कष्ट करें।

- सुरेन्द्र बुद्धिराजा, सचिव
9810254630

OBITUARY

1. SMT. KAUSHALYA RANI BHUTANI, R/o Vikrant Enclave, Heavenly abode on 22.07.2016
2. SH. SURENDER MEHTA, R/o Punjabi Bagh, Heavenly abode on 3.08.2016



ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

DONATIONS RECEIVED - JULY, 2016

No.	Name	Rs.	No.	Name	Rs.
DONATION			LIFE MEMBER- SHIP		
38205	Sh, Mohit ahuja in Memory of his Father Sh. Ramesh Ahuja	250/-	38231	Dr. M. L. Manchanda	2100/-
38206	Sh. K.N.Nagpal In Memorary of Smt. Shyama Bhutani	500/-	38233	Sh. Loku Ram Arora	2100/-
38209	Sh. L. D. Gauba	500/-	38244	Sh. Ved Vrat Arora	2100/-
38214	Sh. Swantantra Kumar Ratan	5300/-	DENTAL COLLECTION 21,300/-		
38222	Smt. Monalisa Sen	26500/-	PHYSIOTHERAPY COLLECTION 13,020/-		
38225	Smt. Monalisa Sen	5300/-	HOMEOPATHY COLLECTION		
38227	Smt. Monalisa Sen	15900/-	38212		5000/-
38229	Sh. Gobind Lal Mehta	5000/-	38226		6000/-
38230	Smt. Kanta Mehta	25000/-	38237		6000/-
38250	Smt. Pamila Bhutani	1100/-	38248		6000/-
38252	Sh. Cholesh Sharma	300/-	38255		6500/-
38257	Sh. Ajit Bhutani	500/-	38266		8000/-
38265	Sh. Gopal Das	2500/-	37355	Muskan	100/-
HOMEOPATHY DONATION			37356	Smt. Tripti	100/-
38208		450/-	37357	M/s Mashal Caterers	100/-
PHYSIOTHERAPY DONATION			37358	M/s Krishan Caterers	100/-
38263	Mrs. Kanan	500/-	PATRIKA MEMBERSHIP		
			38239	Dr. Rakesh Mehta	200/-
			38243	Sh. Rajpal Kharbanda	200/-
			38409	Sh. Subash Sindwani	300/-

—VINOD KUMAR SETHI, Manager



DERAWAL SEWA SANGH

Donations Received July, 2016

No.	Name	Rs.	No.	Name	Rs.
1.	Sh. I. C. Khera	100/-	8.	Smt. Laj Dhingra	200/-
2.	Sh. M.L. Bhutani	100/-	9.	Sh. G. L. .Mehta (in memory of his wife)	5000/-
3.	Sh. Mohit Ahuja (in memory his father Sh. Ramesh Ahuja)	250/-	10.	Sh. D. P. Minocha	100/-
4.	Dr. Rahul Mehta (U.S.A)	100/-	11.	Sh. Radhey Sham Lal	1100/-
5.	Aryav Mehta (U.S.A.)	100/-	12.	M/s. Krishan Caterers	100/-
6.	Smt. Dimple Nangia (U.S.A)	100/-	13.	Sh. Ajit Bhutani (in memory his mother in law)	500/-
7.	Sh. K. N. Nagpal	200/-	14.	Sh. Gopal Das	2500/-

With best compliments from :

Yogesh Bhutani

9213479878

8285009878



Jatinder Bhutani

9891011990

9711515195

KRISHAN CATERERS

(PURE VEGETARIAN)

SPL. ARRANGEMENT FOR OUT DOOR CATERING

**N-63, CORNER SIDE, KIRTI NAGAR,
NEW DELHI-15, PH. : 011-41424977
E-MAIL : krishnacaterers@gmail.com**

शुभ कामनाओं सहित दूरभाष : 2593 613 2

रिश्ते ही रिश्ते



विवाह सम्बन्धी सेवा के लिए सम्पर्क करें :

M.L. BHUTANI & Y.K. BHUTANI

“डेरावाल भवन”

एफ – 27 एवं 28, कीर्ति नगर, नई दिल्ली – 110015

प्रत्येक शनिवार व रविवार प्रातः 11 बजे से दोपहर 2 बजे

एवं सोमवार, बुधवार, शुक्रवार सायं 4 से 5 बजे तक



ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

Derawal Bhawan, F-27 & 28, Kirti Nagar, New Delhi-110015 | Phone : 25936132

FREE MATRIMONIAL SERVICES

Every Saturday & Sunday 11 AM to 2 PM

PROFESSIONALS/PVT./GOVT. SERVICE GIRL :



1. Age 32 years (02.10.1984 at 04:05 pm, Delhi), Height : 5'-4", B.A. Pass + Computer. Honey Girl, Contact her Father Mr. M. K. Malhotra on Tel. : 9868238065, 9968294720. (R. No. 38410)

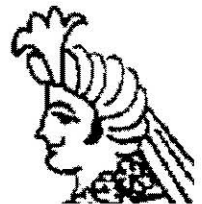
DIVORCEE GIRL :

2. Age 33 years (06.06.1982 at 03:02 pm, New Delhi), Height : 5'-4", Working in TATA Communication, Mumbai, Salary Rs. 10 Lac P.A., Contact her Mother on Tel. : 9899100050. (R. No. 38408)
3. Age 33 years (23.01.1982 at 05:27 am, Ghaziabad), Height : 5'-3", B.ed, B.SC, Teaching, Salary Rs. 10,000 P.M. Contact her Father Mr. Suresh Sindhwani on Tel. : 0120-4129632, 8826025204. (R. No. 38409)

ANSHIK MANGLIK GIRL :

4. Age 32 years (11.04.1984 at 00:28 am, Delhi), Height : 5'-2½", B.Com. + MBA (Finance). Contact her Father Mr. Ashok Kumar Batra on Tel. : 9213146379, 9211111784 (Mother). (R. No. 38411)
5. Age 30 years (27.07.1986 at 11:45 am, Delhi), Height : 5'-5", BA (Pass) + Computer, Contact her Father Mr. M. K. Malhotra on Tel. : 9868238065, 9969294720. (R. No. 38410)

PROFESSIONALS/PVT./GOVT. SERVICE BOY :



1. 44 years + (01.12.1972 at 5:00 pm), Height- 5'-8", B.Sc., B.Ed., MEd., Shop Keeper, Income NOT Fixed, Contact his mother Smt. Santosh Kumari Arora, Tel. : 9268673374. (R. No. 36789)

- M.L. Bhutani
- Y.K. Bhutani

मृत्यु तो केवल उसकी होती है जिसका जन्म होता है।

मृत्यु तो उसकी होती है जिसका 'जन्म' होता है। मौत नहीं है जीवन का अंत। सांसों का रूकना मृत्यु नहीं। असल में वह व्यक्ति मरा नहीं, जिसकी सांसों का चलना बंद हो गया। सदियों पहले भारत में संतों के पार्थिव शरीर को जलाया नहीं जाता रहा। मृत्यु एक द्वार है। मृत्यु रूकावट नहीं, चेतना आगे बढ़ती रहती है जबकि शरीर दरवाजे पर रहता है। शरीर तो मंदिर के बाहर छूट गया, चेतना ने मंदिर के भीतर प्रवेश किया वह एक बहुत subtlest of the subtle सूक्ष्मतम घटना है।

वास्तव में 'जीवन' मौत की तैयारी करना है। सुबुद्ध पुरुष जीवन के दौरान 'मृत्यु का रहस्य' जान लेते हैं। लोग कैसे और क्यों मरते हैं, जान लेते हैं। अब प्रश्न है, क्या मौत 'जीवन' का अन्त है? यह तो एक discipline है। एक आर्ट है जो 'जीने की कला' सिखाती है। और आप मृत्यु से डरे हुए हैं, सहमे हुए हैं, कापे हुए हैं, भयभीत हुए हैं। सीधा सा मतलब है आप ने 'जीवन' को जाना नहीं 'जीवन' जिआ नहीं। 'Art of living' जाना नहीं।

क्या जीवन कभी मर सकता है? जीवन तो एक continuous process है। जन्म से पहले आप कहाँ थे? मृत्यु के पश्चात कहाँ होंगे? क्या कभी सोचा, विचारा आपने? जन्म से पहले भी जीवन था। मृत्यु के पश्चात भी जीवन रहेगा। रोना, कल्पना, दुःख के आंसू बहाना बेमाने हैं। जो चला गया, उसको क्यों परेशां करते हो? हाँ एक उसका पार्थिव शरीर देखने को नहीं मिलेगा।

भगवान श्रीकृष्ण भी गीता में मानवता को यही दिव्य आलौकिक संदेश दे रहे हैं कि 'ज्ञानी' मृत्यु पर शोक नहीं करते। फिर आप क्यों मृत्यु से खफा हैं? सामान्यतः हमारी पहचान शरीर या तंत्र से होती है। तंत्र मर जाता है फिर तंत्र कैसे अविनाशी हो सकता है? तंत्र कई चीजों पर निर्भर करता है। यह एक शांतिपूर्ण घटना है। चेतना किसी से बंधी नहीं। यह बोध पूर्ण, शांति पूर्ण एवं शर्त पूर्ण घटना है। क्या चेतना कभी किसी शर्तों से बंधा है? क्या कभी चेतना किसी पर निर्भर करता है? चेतन की कोई जड़ नहीं।

मृत्यु तो केवल उसकी होती है जिसका जन्म होता है....
— श्रीमती कुशल गोगिया

देश भक्ति पंजाबी गीत

बल्ले - 2 मेरे देश दे जवाना - 2

कि कौन करे रिसाँ तेरियाँ - 2

तेरे बिन देश दिया सूनियाँ हवेलियाँ
हर थाह दिखामिआ ने तू ते दलेरियाँ
जंग जीत के तू घर विच आया
कि कौन करे रिसाँ तेरियाँ।

बल्ले - 2 मेरे देश दे जवाना... कि कौन....

सुटया जहाजाँ नू तू ऐवे मरोडियाँ
वैरीयाँ दे अड्डे उत्ते करव नहियो छोड़ियाँ
ऐसा मारिया तू खिंच के निशाना
कि कौन करे रिसाँ तेरियाँ... बल्ले बल्ले मेरे देश दे जवाना
कि कौन करे रिसाँ तेरियाँ

देश नू सजाया अज तेरे अधिकारा ने
तेरे नाल आइयाँ इस बाग विच बहारा ने
तू ते वीर मेरे देश का खजाना - 2

कि कौन करे रिसाँ तेरियाँ।

बल्ले - 2 मेरे देश दे जवाना... कि कौन....

नज़र ना लगे तेरे इस कारनामा नू
रखा सदा दूर तैथो ततियाँ हवावे नू
तेरे कम है देश नू बचाना
कि कौन करे रिसाँ तेरियाँ।

बल्ले - 2 मेरे देश दे जवाना...

कि कौन करे रिसाँ तेरियाँ.....

जंग विच जीत के तू आई मेरे वीर वे
कंडियाँ विचो लंघ के ते पत्थरा नू चीर के
तेरे हथ बना रखड़ी दा गाण
कि कौन करे रिसाँ तेरियाँ।
बल्ले - 2 मेरे देश दे जवाना...
कि कौन करे रिसाँ तेरियाँ.....

— प्रकाश अरोड़ा, 60/11, अशोक नगर

भगवान “श्री राधा कृष्ण” की कृपा का एक सप्ताह

हम बड़भागी अपने भाग्यों के विषय में क्या कहें। अपने जन्म को सफल मानते हैं। जिन्होंने इस आनन्द को प्रत्यक्ष रूप में देखा है। हम अपने माता और पिता के दिए हुए संस्कारों का धन्यवाद करते हैं जिनकी कृपा से हमें इस पूरे त्रिलोकी के रचयिता इस भूमण्डल के स्वामी भगवान श्री कृष्ण एवं उनकी भी अराध्य शक्ति कृपामय, दयामय, श्री राधा-रानी की सुन्दर, आलौकिक और आनन्द रस से परिपूर्ण रासलीलाओं का आयोजन भाग्यशाली कीर्तिनगर के डेरावाल भवन के प्रांगण में 13 जुलाई से 19 जुलाई तक हुआ।

परम पावन लीलाओं का कीर्तिनगर के डेरावाल भवन में आज से 35 वर्ष पूर्व परमपूज्य गोलोकवासी पं. जगदीश शर्मा जी ने इस रासमंडल को ब्रज से बुलाकर रासलीला करवाई थी। लीला के दर्शन के लिए आदरणीय स्व. श्री बृजरत्न मेहता जी भी आए हुए थे। श्री ठाकुर जी की आलौकिक लीला के दर्शन करते ही उनके मन में अपने बेटी नीता के जन्मदिन पर रासलीला कराने की इच्छा प्रगट हुई और श्री ठाकुर जी की कृपा से आज 34 वर्षों से लीला निर्विघ्न रूप से हो रही है। श्री बृजरत्न मेहता जी के श्री ठाकुर जी की लीला में जाने के बाद यह दायित्व उनकी धर्मपत्नी श्रीमति कान्ता मेहता और उनकी सुपुत्री श्रीमति नीता पराशर के कन्धो पर आ गया। वही क्रम निरन्तर चलता रहा। इस वर्ष श्री ठाकुर जी का चमत्कार उनकी कृपा श्रीमति कान्ता मेहता पर हुई कि इतना स्वस्थय खराब था कि उठने की हिम्मत भी नहीं थी और लीला से 10 दिन पहले ऑपरेशन भी हुआ। पर जिसके उपर उसकी कृपा होती है तो बिना पैर का व्यक्ति भी पहाड़ पर चढ़ जाता है। श्रीमति मेहता को यही ताकत श्री ठाकुर जी ने प्रदान की और लीला सम्पन्न हो सकी।

श्री राधा रानी के बरसाना धाम से पधारे श्री पुष्टिमार्ग की लीलाओं के मंचन में विश्व प्रसिद्ध स्वामी श्री कन्हैया लाल जी एवं उनके साथ पधारे समस्त कलाकारों ने जिस प्रकार श्री राधा कृष्ण जी की मधुर, आनन्द रस भरी हुई लीलाओं का आनन्द सभी धर्मप्रेमी वैष्णवों को कराया मानो डेरावाल भवन एक सप्ताह के लिए ब्रजभूमि बन गया और रसिकजनों को साक्षात् दर्शन करने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। इस सप्ताह “श्री माखन चोरी लीला”, “मुद्गीका चोरी लीला”, “गऊ चारन लीला” और श्री गोवर्धन में “श्री नाथ जी के प्राकट्य लीला” श्री महाप्रभु जी द्वारा, इन सब लीलाओं के दर्शन करके भक्त भाव विभोर हो गए और आनन्द रस में गोते लगाने लगे। 6 दिन तक लीला के पश्चात् प्रसाद वितरण किया जाता था। सावन का महीना होने के कारण मालपूड़ा और खीर का प्रसाद बाँटा गया।

अन्तिम दिन लीला के पश्चात् भण्डारे का वितरण किया गया। दिल्ली के भिन्न-भिन्न जगहों से भक्त लोग पधारे। हमारा परम सौभाग्य लीला के दर्शन करने के लिए पुष्टिमार्ग के स्तम्भ श्री नाथ द्वारा से पधारे वयोवृद्ध संत शिरोमणी श्री सागरीया बाबा भी पधारे यह हमारे

भक्त का भी सौभाग्य है कि गुरु और गोविन्द दोनो ही भक्तों के बीच में विराजमान थे, मैं अपने भाग्य को भी नमन करता हूँ कि मेरे निवास में भी संत के चरण पड़े। और गौड़ सम्प्रदाय के परम विद्वान आदरणीय श्री अरविन्द लोचन दास जी महाराज भी रासलीला में पधारे। इस पूरे आयोजन में सभी भक्तों का सहयोग रहा। मुख्यतः श्री जी संकीर्तन मंडल कीर्ति नगर के सभी सदस्यों ने भरपूर सहयोग किया।

अंत में सभी ऑल इण्डिया डेरावाल सहायक सभा (पंजी.) के समस्त पदाधिकारियों का जिनके अथक प्रयासों से यह कार्यक्रम पूर्ण हो सका। श्री मदन मोहन मेहता, श्री रवि खेरा, श्री सुरेन्द्र मेहता, इन सभी का धन्यवाद करते हुए, श्री राधाकृष्ण जी की युगल जोड़ी, श्री नाथ जी, श्री महाप्रभुजी, श्री यमुना महारानी, इनके चरणों में नमन करता हुआ प्रार्थना करता हूँ कि हे प्रभु जब तक श्वास चलती रहे यह आनन्दरस यूँ ही प्राप्त होता रहे और सेवा करने का अवसर मिलता रहे। प्रभुकृपा इन सब वैष्णव भक्तों पर सदैव बनी रहे। तथा यह सब धर्म के कार्यों में बढ़ चढ़ कर भाग लें और पूण्य के भागी बने।

धन्यवाद।

श्री युगल चरण अनुरागी पं. चौलेश शर्मा (गौतम)

सुपुत्र पं. जगदीश शर्मा जी

एफ-25, कीर्ति नगर, 9971710278

नेत्रदान-महादान

अगर आप नेत्रदान, देहदान, अंगदान के बारे में किसी भी प्रकार की जानकारी व सहायता चाहते हैं या आप नियमित रक्तदाता बनना चाहते हैं तो हमसे सम्पर्क कर सकते हैं।



मियांवाली वॉलन्टरी ब्लड डोनर्स एसोसिएशन

11-डी, एस.एफ.एस., पॉकेट-बी, विकासपुरी एक्सटेंशन, नई दिल्ली-110018

दूरभाष : 25998970

संस्थापक अध्यक्ष : अशोक आहूजा-9555722489

आप अपने जीवन की हर परिस्थिति को बदल सकते हैं

Quantum Physics कहती है समूचा ब्रह्मांड 'विचार' से उत्पन्न हुआ है। आप अपने विचारों और आकर्षण के नियमों द्वारा अपने जीवन का सृजन कर सकते हैं। क्या आप ऐसा कर रहे हैं?

आप इस तथ्य को जाने या न जाने पर यह नियम सत्य और यह हमेशा सक्रिय हैं। गीता में श्रीकृष्ण भी यही कह रहे हैं कि हर व्यक्ति अपने-अपने कर्म में संलग्न है। यह जरूरी नहीं वह शारीरिक हो, मानसिक विचार सदा चलते रहते हैं।

इस प्रकार आप, अविश्वसनीय रूप से इन विचारों से कितने शक्तिशाली बन सकते हैं और आप सिर्फ सोचकर अपने और औरों के जीवन के कितनी सारी नियामतें ला सकते हैं। विचारों की अंतहीन प्रक्रिया घटती-बढ़ती रहती है। इसका न कोई 'pause' बटन और न ही 'stop' बटन है। आपके विचारों का सिलसिला हमेशा सक्रिय रहता है। चाहे आपको इसका एहसास हो या न हो, आप ज्यादातर समय सोचते हैं। जब आप किसी से बोलते हैं, या किसी की बात सुनते हैं, TV देखते समय योगा करते हुए इत्यादि सभी समय आप कुछ-न-कुछ 'सोच' रहे होते हैं।

अखबार पढ़ते हुए, कार चलाते हुए, आफिस का कार्य करते हुए या कोई भी कर्म करते हुए, आप सोच रहे होते हैं। अतीत की घटनाओं को याद करते हुए, आप सोच रहे होते हैं। भविष्य के बारे में विचार करते हुए, आप सोच रहे होते हैं। सुबह आफिस जाते हुए आपकी सोचने की प्रक्रिया प्रायः सतत चल रही होती है। हां जब आप सो जाते हैं, बहारहाल नींद में भी आकर्षण की शक्तियां सोने से पहले की हमारे विचारों पर काम करती हैं। इसलिए श्रुति यह कहती है 'सोने से पहले प्रभु का धन्यवाद दें और stress-free, tension-free पॉजिटिव विचारों से सोयें।

याद रखिए, प्रकृति के साथ-साथ पूरा ब्रह्माण्ड फैल रहा है। 'सृजन' हमेशा हो रहा है। जब भी किसी व्यक्ति के मन में कोई विचार आता है या उसके पास सोचने का दीर्घकालीन नज़रिया होता है, तो वह भी सृजन कर रहा है।

उन विचारों से यकीनन कोई creative चीज़ प्रकट होने वाली है। *बादशाह शाहजहां* की पत्नी *मुमताज* की मौत हुई तो कई दिनों तक उन्होंने अपने आपको एक कमरे में कैद कर लिया। जब वहां से बाहर आये 'ताजमहल' की रूप-रेखा 'मस्तिष्क' में बन चुकी थी। बाकी सब इतिहास का हिस्सा है।

याद रखें किसी भी creation से पहले, पहले विचार आता है।

आप इस समय जो सोच रहे हैं, उससे आप अपने भावी जीवन की रचना कर रहे हैं। आप

अपने इन विचारों से अपने जीवन का निर्माण कर रहे हैं। आप जिसके बारे में सबसे ज्यादा सोचते हैं या जिस पर सबसे ज्यादा ध्यान केंद्रित करते हैं, वही आपके जीवन में 'प्रकट' होगा। प्रकृति के सभी नियमों की तरह यह नियम भी बिल्कुल 'सटीक' है और आप इस प्रकार अपने जीवन की रचना करते हैं।

आप जो बोएंगे वही काटेंगे। आपके विचार 'बीज' हैं और आप जो फसल काटेंगे, वह आपके बोए चीजों पर निर्भर करेंगी। प्रायः आपको शिकायत रहती है, जिन्दगी आपको वह नहीं दे रही, जिसकी आपको अपेक्षा है, और आप शिकायत करते हैं।

इसको आप ऐसे समझिए : अगर आप किसी का दुखड़ा एकाग्रता से सुन रहे हैं और उसके साथ पूरी सहानुभूति रख रहे हैं तथा सहमत भी पूरे हो रहे हैं, तो उस पल आप अपनी और ऐसी स्थितियों को आकर्षित कर रहे हैं, जिनके बारे में आप भी अपना दुखड़ा व्यक्त करेंगे। आपके विचार जिस चीज़ पर केंद्रित होते हैं, यह नियम आपकी और ठीक वही चीज़ प्रसारित और प्रकट करता हो। इस 'सशक्त ज्ञान' से आप अपने 'सोचने का नज़रिया' बदल सकते हैं।

इस तरह अपने जीवन की हर परिस्थिति को आप यकीनन पूरी तरह बदल सकते हैं।

—श्रीमती रितु गोगिया



SERVICE WITH A SMILE



Mahinder Budhiraja

District Governor (2016-17)

Alliance Clubs International, District-139

Region Chairperson (2015-16) :

— Lions Clubs International, District-321-A3

President :

— DELHI PRINTERS' CLUB

Vice President :

— DELHI PRINTERS' ASSOCIATION (Regd.)

Gen. Secretary :

— THE INDIAN BROTHERHOOD OF MAGICIANS (Regd.)
(Guinness Book of World Record Holder Magic Society)

— ALL INDIA ANTI CORRUPTION MORCHA (Regd.)

● EMKAY PRINTERS

● ROYAL ART PRESS

● BUDHIRAJA ENTERPRISES ● ABM EVENTS

F-75, KIRTI NAGAR, NEW DELHI - 110 015 (INDIA)

Tel. : 011-4142 5446, 2546 5897 (M) : 93122 41788

E-mail : anujf75@gmail.com, info.budhiraja@gmail.com

Officially Amazing :



Guinness World Record Holder

मानस-मन्त्र

1. संकट नाश के लिए

जो प्रभु दीनदयाल कहावा।
आरति हरन वेद जस गावा।।
जपहिं नाम जन आरत भारी।
मिटहिं कुसंकट होहिं सुखारी।।
दीनदयाल विरुद संभारी।
हरहु नाथ मम संकट भारी।।

2. अकाल मृत्यु निवारण के लिए

नाम पाहरू दिवस निसि,
ध्यान तुम्हार कपाट।
लोचन निज पद जन्वित,
जाहिं प्राण केहि बांट।।

3. भूतबाधा दूर करने के लिए

प्रवनउ पवन कुमार,
खल वन पावक ज्ञान घन।
जासु हृदय आंगार,
बसहिं राम सर चाप धर।।

4. नजर झाड़ने के लिए

स्याम और सुन्दर दोउ जोरी।
निरखहिं छवि जननी तृन तोरीं।

5. खोई हुई वस्तु को पुनः प्राप्त करने के लिए

गई बहोर गरीब नेवाजू।
सरल सबल साहिब रघुराजू।।

6. आजीविका प्राप्ति के लिए

विश्व भरन पोषन कर जोई।
ताकर नाम भरत अस होई।

7. दरिद्रता दूर करने के लिए

अतिथि पूज्य प्रियतम पुरारि के।
कामद धन दारिद दवारि के।।

8. लक्ष्मी प्राप्ति के लिए

जिमि सरिता सागर महुं जाहि।
जद्यपि ताही कामना नाहीं।।
तिमि सुख संपत्ति बिनहिं बुलाए।
धरमसील पहुँ जाहिं सुभाएं।

9. पुत्र प्राप्ति के लिए

प्रेम मगन कौसल्या,
निसि दिन जात न जान।
सुत सनेह बस माता,
बालचरित कर गान।

10. मुकदमा जीतने के लिए

पवन तनय बल पवन समान।
बुद्धि विवेक विज्ञान निधान।।

11. विवाह के लिए

तब जनक पाय वसिष्ठ आयसु
साज संवारि कै।
मांडवी श्रुतिकीरति उरमिला
कुंअरि लई हँकारि कै।।

12. यात्रा की सफलता के लिए
प्रतिसि नगर कीजे सब काजा।
हृदय राखि कौसलपुर राजा।।

13. उत्सव की सफलता के लिए
सिय रघुवर विवाहू,
जे नर सुनहिं जे गावहिं।
तिन्ह कहूँ सदा उछाहु,
मंगलायतन राम जसुं।

14. भगवतस्मरण करते हुए आराम से
मरने के लिए
राम चरण दृढ़, प्रीति करि,
बालि कीन्ह तनु त्याग।
सुमन माल जिमि कण्ठ तें,
गिरत न जानइ नाग।।

15. विचारों में पवित्रता लाने के लिए
जनक सुता जग जननि जानकी।
अतिसय प्रिय करुना निधान की।
ताके जुग पद कमन मनावउं।
जासु कृपा निरमल मति पावउं।

16. प्रभु के सहज स्वरूप दर्शन के लिए
भगतबछल प्रभु कृपानिधाना।
विश्वास प्रकटे भगवाना।।

यह 'मानस-मन्त्र' है। इस मंत्र के
विधिवत् अनुष्ठान से कार्य सिद्धि अवश्य
होगी। किन्तु, यदि कोई विद्यार्थी बिना
किताबें पढ़े इस मंत्र के अनुष्ठान के बल पर
ही परीक्षा में पास होने का स्वप्न देखे तो यह
भ्रम है।

WITH BEST COMPLIMENTS FROM :

Vijay Bhutani
Ved Parkash



9811698148
9711230172

MADHAV
Caterers

Special Arrangement for Outdoor Catering

N-63, Kirti Nagar, New Delhi-110015

आफिस की नींद से कैसे छुटकारा पायें।

आज का जीवन टेंशन, आपा-धापी से भरा हुआ है। झुलझुलाती गर्मी ने हालात और खराब कर रखे हैं। धरती का तापमान 0.8 से एक डिग्री सेल्सियस बढ़ गया है। साइंटिस्ट्स हीट वेव के और बढ़ने की सम्भावनाओं की ओर चेतावनी दे रहे हैं। रात की नींद पूरी नहीं हो पाती। मोबाईल, आई-पैड, आई-पॉट, लैपटॉप, टीवी, वाई-फाई इत्यादि से नींद का बहुत हिस्सा छीन लिया है। किसी जमाने में छत पर पानी की बौछारों से कुदरती तरीके से ठंडक की जाती थी और चारपाईयों पर तारों एवं चन्द्रमा की छां में भरपूर निद्रा का आनंद लिया जाता था।

लेकिन आजकल कृत्रिम तरीकों ए.सी. से ठंडक कर अंदरूनी प्रदूषित माहौल में टीवी, मोबाईल इत्यादि के साथे में कहां deep sound un-interrupted नींद का आनंद लिया जा सकता है। नतीजा आप के सामने है, ऑफिस में काम करते समय नींद और जम्हाई आने लगती है। और बॉस की नज़रों से बचने के लिए ना जाने कितनी चाय और कॉफी पी जाती है ताकि खुद को तरोताज़ा रखा जा सकें। चाय और कॉफी में मौजूद 'निकोटीन' थोड़ी देर के लिए राहत तो दे सकता है लेकिन ये कोई सुदृढ़ सामाधान तो नहीं है। इसके कई सारे नुकसान सामने आते हैं। बहुत ज्यादा चाय और कॉफी का सेवन बहुत सारी बीमारियाँ देता है। तो जानिए ऐसे तरीके जिससे असमय आने वाली नींद से खुद को दूर रखा जा सके।

काम के बीच-बीच में उठें और थोड़ी देर के लिए अकेले टहलने जाएं। बाहर का खुला

स्वच्छंद वातावरण, हरियाली, पेड़-पौधे, फूल पत्तियां, खुली हवा में जाकर अच्छा महसूस करेंगे। चलने से खून का दौरा बढ़ेगा जिससे सुस्ती दूर होगी।

काम करते समय अगर जम्हाई आए और नींद पीछा ना छोड़े तो एक अच्छा तरीका है मुंह पर पानी की छींटे मारे या फिर ठंडे पानी से मुंह धो लें। इससे भी तरोताज़ा महसूस करेंगे। काम पर जाने से पहले थोड़ा योगा करें। अगर इसके लिए समय ना हो तो थोड़ी देर के लिए खुली स्वच्छ हवा में प्राणायाम करें।

शोध बताते हैं कि संगीत सुनने से दिमाग का एक हिस्सा 'एलर्ट' रहता है जिससे काम में ध्यान लगाना आसान है और नींद भी नहीं आती। ज्यादा चाय कॉफी से निजात पाइये। हां एक आध कप चाय और कॉफी नींद को छूमंतर कर सकती है। बहुत ज्यादा मीठी चीजें खाने से भी नींद आती है तो काम के समय कम से कम मीठा खाएं। इसका सबसे सेहतमंद तरीका है कि आप ताजे मौसम के फ्रूट खाएं, सलाद लें, मेवे खाएं। चाय या कॉफी पीने की मज़बूरी हो तो चीनी का प्रयोग न करें। इसके बदले कोक या अन्य पेय की जगह नींबू-पानी लें।

भरपूर गहरी नींद :

सकून, शांति, सुख, चैन एवं आराम इन सबके लिये भरपूर गहरी नींद परम आवश्यक है। सात-आठ घंटे की गहरी नींद एक सामान्य व्यक्ति के लिए जरूरी है। कैलिफोर्निया युनिवर्सिटी के प्रोफेसर और

नींद विज्ञान के विशेषज्ञ डा. साइमन के अनुसार ऐसी सामान्य नींद लेने वाले व्यक्ति हंसमुख, ऊर्जावान, आशावादी, आत्मविश्वासी, हर काम में चुस्त दुरुस्त और कुशल पॉजिटिव होते हैं। जबकि इसके विपरीत कम सोने वाले, देर तक टीवी, मोबाइल, लेपटॉप या फ़िज़ूल की बातों में मशगूर व्यक्ति depression, inferior complex और तरह-तरह की शारीरिक, मानसिक बीमारियों से जूझते नज़र आते हैं। ऋग्वेद के अनुसार योगी को ब्रह्ममूर्त से पहले उठ जाना चाहिए। हमारे पूर्व के ऋषि इन लम्हों में उठकर 'ध्यान' द्वारा दूर-सुदूर तारों तक की ख़बर ले आते थे। ख़ैर, अब 21वीं सदी का ज़माना है, और कई निजी, सामाजिक आवश्यकताएँ हैं और फिर भी अगर आप तीव्र-स्मरण-शक्ति, साहस, कार्य के प्रति लगन एवं जीवन में स्वस्थमय आनंदमय तरीके से जीना चाहते हैं, सुबह-सुबह उठ जाइये। प्रकृति के मध्य आ जाइये। ग्रीनरी, पेड़-पौधे, फूलों खुला प्रदूषण रहित वातावरण आप की एक-एक सैल को, एक-एक रोम को ऊर्जा से भर देगा और rejuvenate हो जायेंगे। और रात को भरपूर गहरी नींद का भी आनंद लेंगे। Wi-fi, mobile, laptop सब silent mode में रखिए। 7-8 घंटे uninterrupted भरपूर नींद का आनंद लें। फिर दफ्तर में भी खिले-खिले ऊर्जावान, Active सदा हंसते मुस्कराते रहियेगा। अब क्लींग आप पर किसी 'जादू की छड़ी' का आप पर असर हो गया है, कहेंगे।

नींद की कमी से कई समस्याएं एवं बीमारियाँ :

शरीर ही नहीं मन भी बीमार हो जाता है। मोटापे की प्रवृत्ति बढ़ती है। अगर नींद की कमी लगातार हो जाये तो उसके भीषण दुष्परिणाम देखे जाते हैं। High B.P., Diabetes, Heart, insomnia, manic depressive psychosis से Cancer तक की बीमारियाँ घेर लेती हैं।

पार्टियों का कल्चर :

आजकल पार्टियों का चलन रात को चल पड़ा है। वहाँ पहुँचने और आने में ट्रैफिक की वजह से बहुत वक्त बरबाद होता है। रात देर तक जागने से नींद पर प्रभाव पड़ना स्वाभाविक है और भी कई बार ऐसे में लोग देर तक जागने से 'अनिद्रा' के शिकार हो जाते हैं। और कई प्रकार के रोगों से ग्रस्त हो जाते हैं और असमय मृत्यु के ग्रास हो जाते हैं। Time Management बहुत आवश्यक है।

गहरी नींद कैसे ?

- नींद का cycle disturb ना करें।
- सुबह-सुबह सूर्य निकलने से पहले प्रकृति के वातावरण में योग अवश्य करें। A.C. Corridors में योग न करें।
- डिनर हल्का, ज्यादा तेल-मसाले वाला न लें।
- बिस्तर पर मोबाइल, लेपटॉप इत्यादि न रखें।
- तम्बाकू, शराब इत्यादि व्यसनों की गिरफ्त में हैं, जल्द से जल्द निजात पायें।
- सोने से पहले हाथ, पांव, शरीर जल से धोयें। गुनगुना दूध भी ले सकते हैं, मांसपेशियाँ तनाव रहित हो जायेंगी, नींद अच्छी आयेगी।
- अगर लगातार 3 हफ्तों तक नींद सही न आ रही है, मनोचिकित्सक डाक्टर से अवश्य मिलें।

- श्रीमती कुशल गोगिया

और मैं कवि-लेखक बन गया...

मैंने जीवन में हर व्यक्ति से, जो भी मेरे संपर्क में आया, कुछ-न-कुछ सीखा। घर पर हर विधा के लोगों का जमावड़ा लगा रहता है। इनमें मेरे पुराने विद्यार्थी, साहित्यकार, आर्टिस्ट, लेखक, कवि, फोटोग्राफर, क्लिंग इत्यादि हैं।

घर तो किताबों से भरा, और लॉन हरी-हरी घास, फुलवाड़ी रंग-बिरंगे फूलों से महकता मंदिर-नुमा है। प्रकृति के आलम की खुशबू सदा सराबोर करती रहती है। मैंने कभी भी अपने-आप को ऊंचा नहीं माना। कुछ नया सीखने के लिए सतत् बेकरार रहता हूँ। बच्चों, युवाओं से विशेषकर गुफ्तगू करता हूँ और उनकी जिज्ञासा से भरे भोलेपन एवं सलोनेपन का मेरे ऊपर विशेष असर होता है।

एक दिन मेरे 50 वर्षीय क्लास-फैलो सपत्नी घर आए और पूछा, 'आपके पास दुनिया के एक से बढ़कर एक विद्वान अपनी जिज्ञासाएं लेकर आते हैं और आप उनके अनसुलझे सवालों के मार्मिक-वितर्क देकर उनकी जिज्ञासाओं को मुस्कराते हुए शांत कर देते हैं।' आगे उनकी पत्नी ने भी एक सवाल दाग दिया, 'किन्तु मेरी समझ में नहीं आता, आप लेक्चरर-इंजीनियर के साथ-साथ लेखन एवं दार्शनिकता में कैसे आ गये?'

मैं मंद-मंद मुस्कराया बोला, 'मैं कुछ नया सीखने के लिये हमेशा उत्सुक रहता हूँ और हमेशा अपने-आपको 'स्टुडेंट' मानता हूँ। हर व्यक्ति में, कुछ-न-कुछ प्रभु ने ऐसा बनाया है, ऐसी चीज है, जो दूसरों के पास नहीं है। मैं समझता हूँ हर किसी के भीतर हर किसी से सीखने की 'जिज्ञासा' होनी चाहिए।'

दोनों तनिक मुस्कराये और इतनी देर में मेरी पत्नी कुशल चाय की ट्रे लेकर आ गई।

'आवश्यक है आज के टेंशन से भरे जीवन की मुश्कलातों एवं जद्दोजहद् के बीच रहते हुए आप जिंदगी में मिठास का रस कैसे उड़ेलते हैं। शायद हम सबके जीवन के सफरनामा का यही ध्येय है।'

चाय की चुस्की लेते हुए वार्तालाप आगे बढ़ाते हुए 'शेर-ओर-शायरी' भी खूब होती रही। कॉलिज के बीते हुए युग की कई खूबसूरत भूली बिसरी यादें ताज़ी हो गईं। किस प्रकार Theodolite के टेलीस्कोप से हम eye piece से उस खूबसूरत लड़की को focus करते थे जो फैक्टरी 42 में रिशेप्सनिस्ट पद पर आसीन थी। प्रायः सभी लड़कों की attention यहीं रहती थी। हमारे 'सर्वे के लेक्चरर' हमारी फील्ड बुक पर कोई entry ना पा कर खूब डांट

लगाते थे। क्या खूबसूरत - मस्ती से भरे सदाबहार दिन थे। गर्मागर्म पनीर - आलू के पकोड़े खाते हुए हम सब खूब खिलखिला रहे थे। उस जमाने में इंजीनियरिंग कॉलिजस में co-ed नहीं थीं। LSRC तथा देहली युनिवर्सिटी में अमिताभ बच्चन की तरह, लड़कियों को देखने जाते थे। घंटों बस स्टेण्ड पर बैठे रहते थे। अमिताभ बच्चन जब कॉलिज में थे, वो भी इसी तरह मॉरिस नगर के बस स्टेण्ड पर लड़कियों को देखने के लिए बेकरार रहते थे।

जीवन दर्शन : 'आप कवि और लेखक भी हैं। मेरे पति तो केवल इंजीनियर हैं।' मित्र की पत्नी फिर उत्साह एवं जिज्ञासा से फिर पूछ बैठी। मैं बोला, 'लिखने का जुनून तो बचपन से था। पहली कविता तो मेरी नवभारत टाईम्स मेरी फोटो के साथ जब छपी, हमारे घर उस समय के सुप्रसिद्ध लेखक विष्णु प्रभाकर मुबारकवाद देने आये थे। हां यह सब गोपनीय था, घर वालों से छिपा कर।' जीवन के रहस्यों और संभावनाओं को खोजता हूं, खोजी हूं। श्रुति कहती है, '*राही मनवः दुःख की चिंता क्यों सताती है, दुःख तो अपना साथी है।*' खोजी मन की वेदना की एक गहरी अभिव्यक्ति है। मानव की चेतना का सबसे बड़ा शत्रु मन है और सबसे बड़ा मित्र भी मन है। मन की प्यास बुझती नहीं, जिज्ञासाएं बढ़ती रहती हैं। जुस्तज्जु निरंतर बनी रहती है। मौन और निःशब्द राह का एक दिव्य प्रकाश - पुंज बनकर उभरा, लगा प्यास बुझाने दरिया मिल गया। बस, अब घूंट भरकर प्यास बुझाना बाकी है।'

ऐसा ही जीवन का सिलसिला बढ़ता रहा। आगे मेरे मित्र कहने लगे, '*हमारा परिवार तो कई वर्षों से दिल्ली में बसा है, आप तो पंजाबी हैं, आजादी के बाद 1947 में यहां कहां आ बसे और बचपन कैसा बीता ?*'

मैं थोड़ा भावुक हो उठा। लेकिन स्वस्थ पॉजिटिव विचारों से गंभीर होकर कहने लगा, 'हां, हम refugee बनकर 1947 में चांदनी चौक दिल्ली में आ बसे। और बचपन में आर्थिक एवं अन्य कठिनाइयों का सामना करना पड़ा। इन्हीं मुश्कलातों के दरम्यान भारत जैसे लोकतांत्रिक देश में जब - जब यथार्थ की चोट मेरी रूह को बैचेन करती थी, अकुलाहट से छटपटाता हृदय, जब आंसुओं के आवेग को रोक नहीं पाता था, तब कोई अज्ञात देवीय - शक्ति अपना हाथ मेरे सिर पर रख देती, तब मेरी लेखनी जीवन के गृह्णतम तथ्यों एवं रहस्यों को सरल एवं सुपाठ्य भाषा में शब्द अंकित करने लगी।

मेरा शिशु सा हृदय शांत हो जाता था और मैं कवि - लेखक बन गया...

— प्रो० सुदेश गोगिया

मानवता अभी मरी नहीं...

दुर्योधन बहुत ही क्रोधी एवं अहंकारी था। महाभारत युद्ध हुआ। महाविनाश हुआ लेकिन मानवता का अंत तब भी नहीं हुआ। क्योंकि नीति एवं रिश्तों के पुल बनाने वाले आज से 5151 वर्ष पहले, महाभारत के युग में श्रीकृष्ण जैसे सरीखे महापुरुष तब भी थे, और आज भी हैं।

क्रोध आज के संदर्भ में : आज गुस्सा एक मानसिक रोग के रूप में उभर चुका है। लोग छोटी-छोटी बात पर अपना संतुलन खो बैठते हैं। मरने-मारने पर उतारू हो जाते हैं। बड़े-बड़े शहरों को तो छोड़िए, छोटे-छोटे शहरों-कस्बों में भी इसका विकृत रूप देखने को मिलने लगा है। चौराहे पर ट्रैफिक सिग्नल की लाइट्स जब तक सुचारू रूप से चल रही थी ट्रैफिक भी ठीक चल रहा था। अचानक लाइट्स बन्द हो गई, लोग अपना नियंत्रण खो बैठे। संस्कृति एवं संस्कार भी भूल गये। आपा-धापी मच गई। सबको पहले जाने की जल्दी। गुस्सा कठोर लफ्जों में हिंसक हो गया। अगर किसी की कार पर किसी अन्य की गाड़ी से जरा-सी-भी खरोंच लग गई मानों आसमां से काले बादलों से ईंट पत्थर बरसने लगे। तू-तू, मैं-मैं, गाली-गलोच आम बात हो गई। अनपढ़ों की तो छोड़िए, पढ़े-लिखे भी अपना आपा खो बैठते देखे जा सकते हैं। क्रोध काम कर रहा है।

आज विश्व में आतंक फैलाने वालों के ऊपर भी यही बात लागू होती है। इनका डा0 प्रोफेसर एलेक्जंडर मनोवैज्ञानिक ने जब इसका पूर्ण रूप से विश्लेषण किया तो पाया कि ये लोग पारिवारिक तौर पर असंतुष्ट थे। घरेलू हिंसा के शिकार थे। ऐसे लोग क्रोध से अपने मानसिक विकारों की अभिव्यक्ति करने में हमेशा तत्पर रहा करते हैं।

विवेक नष्ट : क्रोध से भरे इंसान का 'विवेक' नष्ट हो जाता है। वह शूद्र और गलत काम को तो भी सठी ठहराता है। अच्छे और बुरे का अहसास खो देता है। दुर्योधन की तरह अविवेक से भर युद्ध के लिए हमेशा आमादा रहता है।

क्रोध का समाधान क्या? पिछले दिनों में अपनी कार बैक गियर लगा कर पीछे निकाल रहा था। अचानक पीछे से आई एक गाड़ी से टक्कर हो गई। कार से जैसे ही नीचे उतरा। गाड़ी मालिक सज्जन नीचे उतरते ही आग बबूला हो उठे और पुलिस की धमकी देते हुए गाली देने लगे। मैं शांत भाव से केवल सुनता रहा और सॉरी के बावजूद लड़ने पर आमादा था। मैंने उनको अपना विजिटिंग कार्ड दिया और उनके कार की नम्बर प्लेट बदलने के लिए अपनी आफर के साथ और निवेदन पूर्वक माफी मांगी।

मेरे इस व्यवहार से कुछ 'कूल' हुए और जब मैंने आग्रह किया चलिए अभी ग्रीन पार्क चलते हैं और आपकी कार में नई नम्बर प्लेट लगवाते हैं।

वे सज्जन थोड़ी देर चुप रहे, तब तक उनके क्रोध का उफान कम हो चुका था बोले, 'सर, यह गलती तो किसी से भी हो सकती है आपने जानबूझ कर तो हिट नहीं किया।'

उन्होंने भी अपने पर्स से कार्ड मुझे थमाते हुए, हाथ मिलाया। गाड़ी में बैठे और चल दिये।

प्रेमपूर्ण शब्द : दूसरे के गुस्से की आग को प्रेमपूर्ण शब्दों के छींटों से शांत करिए। कई बार अपने इष्ट देवता एवं ईश्वर का नाम लेना मददगार साबित होता है। लेकिन जो अल्लाह - ईश्वर का नाम लेकर हिंसा करते हैं उनके लिए नए उपाय सोचने पड़ेंगे। ताकि अमन शांति से यह दुनिया बेहतर बन सके। जो मजहब के नाम पर आतंक द्वारा बेगुनाहों का कत्ल करते हैं, मासूम अबोध स्कूल के बच्चों तक को अपनी हवस हिंसा का शिकार बनाते हैं, उनका क्या करिएगा? मानवता पर यह कलंक का टीका कब मिटेगा? ऐसे आतताईयों को अहसास होना चाहिए 740 करोड़ की जनसंख्या की धरती पर अभी भी मानवता मरी नहीं है।

आतंक से भरी दुनियां, आधुनिकता और भौतिकता की अंधी दौड़ से दूर फक्कड़ स्वभाव के 'लच्छू महाराज' जैसी महान विभूति एवं 'महाश्वेता देवी' जैसी महान लेखिका केवल बंगाल की ही नहीं थी, पूरे विश्व की धरोहर थी। महाश्वेता की कलम की ताकत ने बखूबी 'रुदाली' 'संघर्ष' और 'माटी माय' जैसी बेमिसाल फिल्में एवं असंख्य काव्य दिये, वो धरती मानवता से कैसे महरूम हो सकती है?

- सुमित गोगिया



शुभ कामनाओं सहित

रिश्ते ही रिश्ते



विवाह सम्बन्धी सेवा के लिए सम्पर्क करें :

Prabhu Dayal Satija चेयरमैन (9871053202)	Vasdev Tuteja प्रधान (9899113436)	Ashutosh Sharma महामंत्री (9312105617)
-------------------------------------------------------	------------------------------------------------	-----------------------------------------------------



डेरावाल सहायक समिति (रजि०)

साउथ दिल्ली, पहली मंजिल प्रचीन
शिव शक्ति मंदिर, लोधी होटल के सामने निजामुददीन, नई दिल्ली- 110013

प्रत्येक रविवार प्रातः 11 बजे से दोपहर 2 बजे

ऐ भारत वीर तेरे नाम

ऐ भारत वीर तेरे नाम इक सदेश लाया हूँ
तू किन वीरों का वंशज है बताने तुझको आया हूँ
ऐ भारत वीर.....

हुए थे राम और लक्ष्मण, हुए थे कृष्ण और अर्जुन
उन्हीं की वीर गाथायें सुनाने तुमको आया हूँ
ऐ भारत वीर.....

वो अफसाना हकीकत का अगर तुम भूल बैठे हो
धर्म पर शीश कटवाना सिखाने तुमको आया हूँ
ऐ भारत वीर.....

भगत सिंह, राजगुरु, सुखदेव से वो परवाने
मिटायी अपनी हस्ती को यही पैगाम लाया हूँ
ऐ भारत वीर.....

थे चिनवाए गए दो लाल गोबिन्द के - 2
उन्हीं की दास्ताने गम सुनाने तुझको आया हूँ
ऐ भारत वीर.....

हजारों देवियाँ तेरी चिता में जल मरी जिन्दा - 2
उन्हीं की राजपूती शान बताने तुझको आया हूँ
ऐ भारत वीर.....

लड़ा लो बाज से चिड़िया, अगर बाजू में ताकत हो
गुरु गोबिन्द का नारा बताने तुझको आया हूँ
ऐ भारत वीर तेरे नाम एक सदेश लाया हूँ।

— चतुर्भुज अरोड़ा

रिटा. अधिशासी अभि.

9312372216

अशोक नगर, नई दिल्ली - 18

शेरो शायरी

पत्थर समझते हैं मेरे चाहने वाले मुझे।
पर मोम हूँ मैं किसी ने छू कर नहीं देखा।।

दिल में तुम्हारे प्यार के जलते तो हैं चिराग।
माना कि इनकी रोशनी तुम पर आयन नहीं।
ना तुम बेवफा हो ना हम बेवफा हैं।
मगर क्या करें अपनी राहें जुदा हैं।।

यूं तो हर जवानी पे हुस्न नहीं होता।
हर फूल पर भंवरा तो आता है।
पर हर फूल गुलाब नहीं होता।।

फूलों की तारीफ तो हर कोई करता है।
बड़ी मुश्किल से कांटों पे गौर करते हैं।
माली तो सिर्फ नाम का होता है।
फूलों की हिफाजत तो काटे ही करते हैं।।

मत देना कन्धा मेरी अर्थी को।
वर्ना कहीं मैं जिन्दा ना हो जाऊँ।
फिर से तेरा सहारा लेकर।।

बुझी हुई शमाँ फिर से जल सकती है।
तूफानों से घिरी किस्ती किनारे लग सकती है।
मायूस ना होना कभी जिन्दगी में ऐ बन्दे।
जिन्दगी तो कभी भी बदल सकती है।।

— चतुर्भुज अरोड़ा

रिटा. अधिशासी अभि.

9312372216

अशोक नगर, नई दिल्ली - 18

INDIAN BOOK DEPOT (MAP HOUSE)[®]



2937, Bahadurgarh Road, Near Sadar Bazar, Delhi-110006.

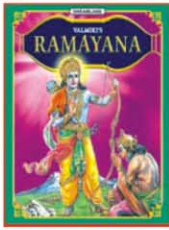
B.O. : WH-78, Mayapuri Industrial Area, Ph-I, New Delhi-110064

Tel. : 011-28115454

Educational Publisher of :-
Children Books, Maps, Charts & Geographical Atlases



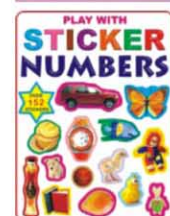
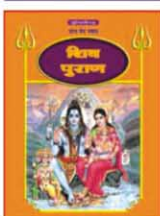
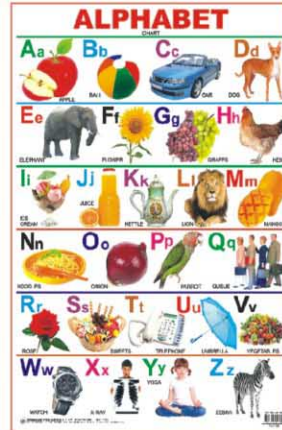
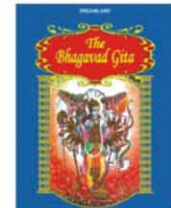
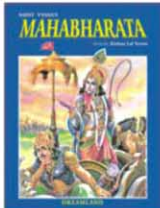
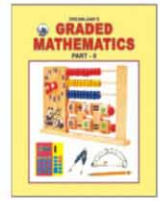
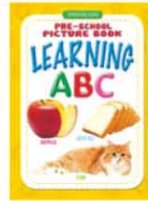
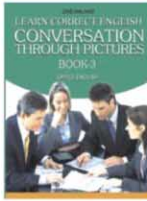
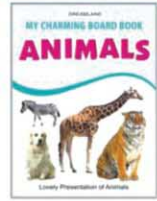
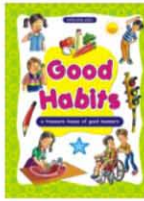
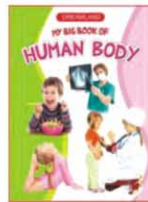
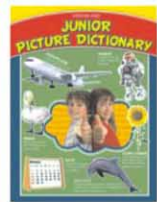
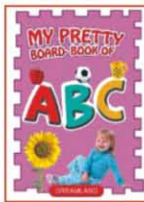
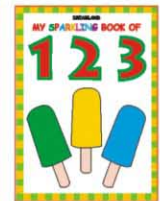
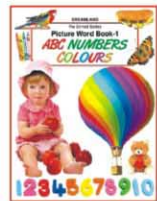
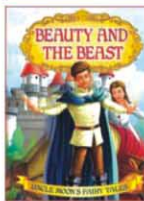
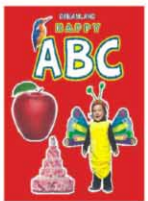
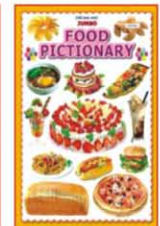
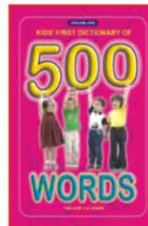
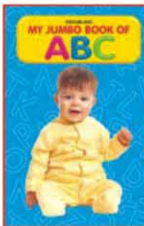
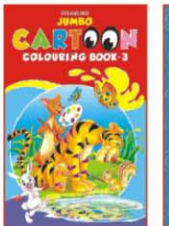
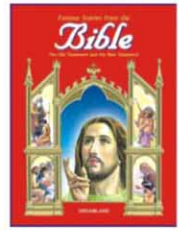
Tel.: (011) 23673927, 23523635 Fax : 011-23552096
Website :- www.ibdmaphouse.com, Email :- info@ibdmaphouse.com



DREAMLAND

QUALITY BOOKS & CHARTS

FOR QUALITY EDUCATION



Published by
DREAMLAND PUBLICATIONS
J-128, Kirti Nagar, New Delhi -110 015 (India)

Phone : 011-2510 6050 Fax : 011-2543 8283
e-mail : dreamland@vsnl.com
Shop online at www.dreamlandpublications.com

DERAWAL PATRIKA

Registered with Registrar of News Paper
For India under Registration No. 7046/62

Postal Regn. No. DL(W)10/2082/15-17

Posted at Naraina Indl.Area, N.D.-28

Date of Printing : 18th AUG. 2016

Date of Posting : 20/21 AUG. 2016

India's First Jewellery Showroom where it's



*Guaranteed 916 Hallmarked
or you get it for
FREE*



Gold | Diamond | Birthstone

PURITY CARAT									
958	23	916	22	875	21	750	18	708	17
CARAT		CARAT		CARAT		CARAT		CARAT	

With best Compliments from :

BAWA
jewellers pvt. ltd.
Since 1928

A-24, Tagore Market, Kirti Nagar, Najafgarh Road,
New Delhi-15 (Opp. Metro Pillar No.331) Tel.: 2593 8567, 2546 6210 (Friday Closed)

If undelivered, please return to :

ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (REGD.) F/27-28, Kirti Nagar, New Delhi-110015
TEL. : 011-25936132, 9250810522