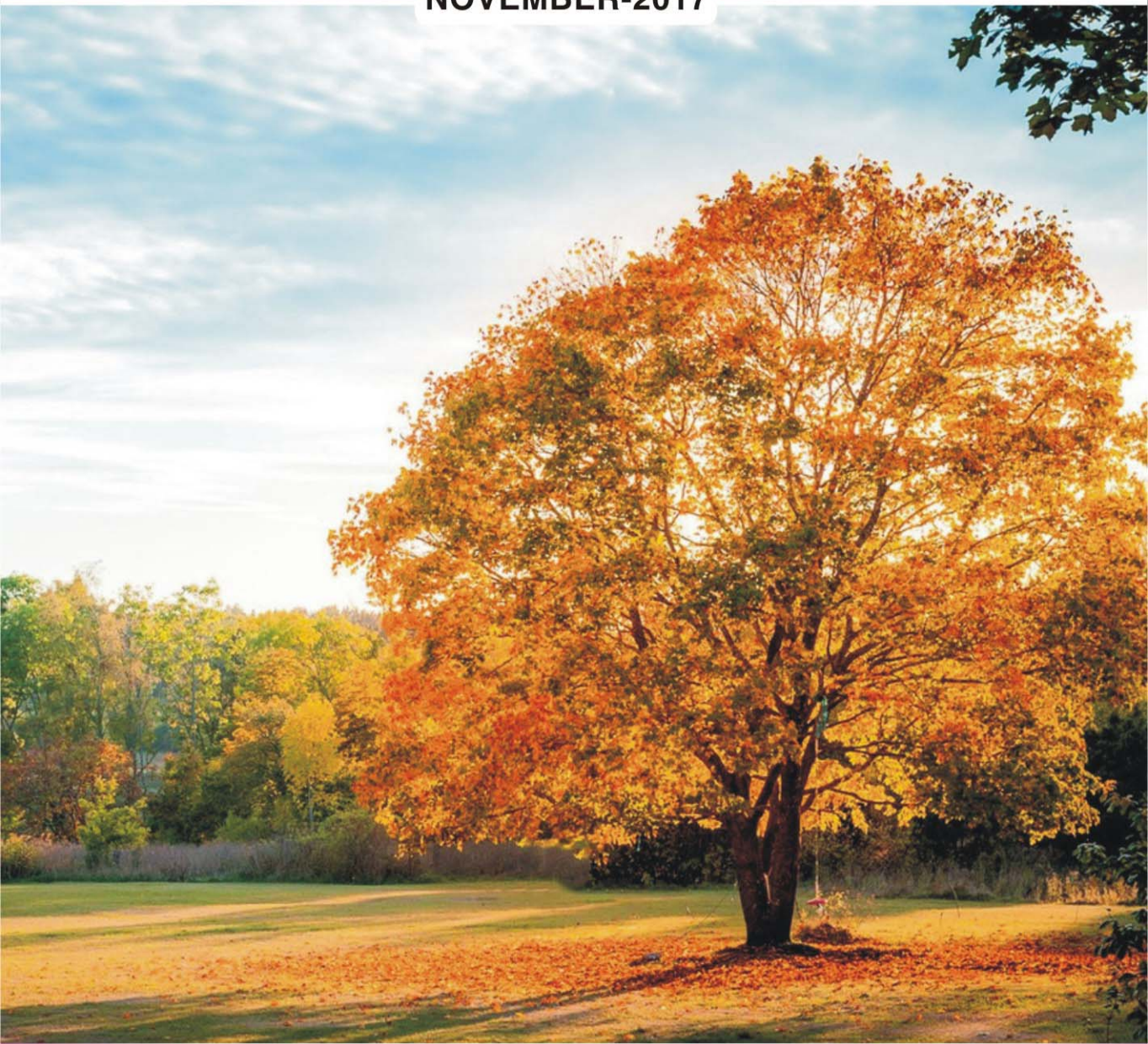


# DERAWAL PATRIKA

— डेरावाल पत्रिका —

NOVEMBER-2017



**ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (Regd.)**

F/27-28, KIRTI NAGAR, NEW DELHI-110015, TEL. : 011-25936132, 9250810522  
E-mail : [info@derawalsahayaksabha.com](mailto:info@derawalsahayaksabha.com), Web : [www.derawalsahayaksabha.com](http://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](mailto:suresh@nangiagroup.com)  
[sknangia10@gmail.com](mailto: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 विजय हूरिया
-------------------------	----------------------------	-------------------------	-------------------------	-----------------------

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

Vol. : 56

No. : 11

NOVEMBER - 2017

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-29, Vikasपुरी, New Delhi-18  
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

BREAKING NEWS	EDITOR	05
Wishes a very happy & joyful birthday	—	06
To Top up Vitamin D in winter.....	Hindustan Times	07
Elevation at Death	Beyond Birth & Death Book	08
List of Sub-Committees	—	13
How to Sleep Better	H.T.	15
Importance Words for Life	—	15
Do you want stronger teeth?	Dr. Steven LIN	17
Obituary	—	17
Donations Derawal Sewa Sangh	October, 2017	19
Donations All India Derawal Sahayak Sabha	October, 2017	19
Matrimonial Service, Kirti Nagar	M.L. Bhutani & Y.K. Bhutani	20
Matrimonial Service, South Delhi	Ashutosh Sharma	21
बिना विचारे जो करे	प्रभु दयाल सतीजा	23
स्लिड डिस्क - लाईफस्टाईल बीमारी या....	प्रभु दयाल सतीजा	23
मनन कर मन मेरे	मनन कर मन... (पुस्तिका)	25
किचन कॉर्नर	मेरी दिल्ली	26
कृपा का उदय	मेरी साई (पुस्तिका)	27
दवाएं लेने के लिए जरूरी बातें	डा. आर. पसरिचा	29
शेरो शायरी (संकलित)	चतुर्भुज अरोड़ा	33
उम्र चक्र	आकंक्षा तनेजा	33
Cover Page	01-02 & 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

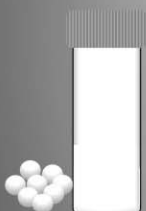


# Derawal Health Care Centre

*Devoted to the health Care of the Needy*



## *Charitable Services*



### **HOMEOPATHY**

Mon. to Sat.

Timing :

04:30 pm to 06:00 pm

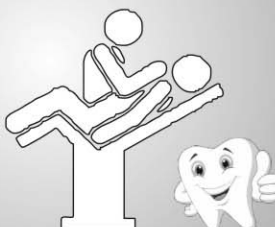


### **PHYSIOTHERAPY**

Mon. to Sat.

Timing :

04:00 pm to 06:00 pm



### **DENTAL CARE**

Mon. to Sat.

Timing :

03:30 pm to 05:30 pm



### **EYE CARE CENTRE**

Mon., Wed. & Sat.

Timing :

03:30 pm to 05:30 pm

**(DONATION CONTRIBUTIONS TO ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.)  
ARE ELIGIBLE FOR INCOME TAX REBATE UNDER SECTION 80 G.)**

<b>Bank</b>	<b>Name</b>	: All India Derawal Sahayak Sabha (Regd.)
<b>Details :</b>	<b>Name of Bank</b>	: Corporation Bank
	<b>Branch</b>	: Kirti Nagar, New Delhi-110015
	<b>Account No.</b>	: 520401000076469
	<b>IFSC Code</b>	: CORP0000573

**Under the Aegis of All India Derawal Sahayak Sabha (Regd.)**

F-27&28, Kirti Nagar, New Delhi-110015 • Tel : (Delhi) 011 2593 6132 (Haridwar) 0133-227221  
Email: info@derawalsahayaksabha.com, health@derawalsahayaksabha.com • Web: www.derawalsahayaksabha.com



# Editorial

## BREAKING NEWS



Our people are known for many vices and virtues. We hear of calamities, murders in road-rage or otherwise, ghastly accidents on roads and rail-tracks resulting in unaccountable deaths, old buildings as also the bridges under constructions falling down, rapes etc and news relating to many other subjects which we tend to consider as part of our day to day life.

But once in a while we come across good News also which do touch our hearts. One such News item which many of us must have read or heard is about an individual who instead of spending lakhs on the marriage of his daughter, decided not to go in for a lavish wedding and instead made arrangements for construction of as many as ninety one room tenements for the poor at a cost of Rs. one and a half crores. The project was completed in two months and the houses were distributed to the poor on the day of the marriage of his daughter. Three cheers for the person who took a practical step towards "Garibi Hatao". Unfortunately, this type of News item is not considered by our media, print as also the TV, a suitable one to be high-lighted as Breaking News.

Instead, the Media in our country does not consider such news items as sensational enough to be broad-cast as Breaking News. Nor the print media gives such news any space on the front pages or elsewhere. For them stories about Ram-Rahim and Honipreet enjoying VIP facilities in different Jails and talking to each other on mobile phones allegedly given to them by Police and Jail authorities or getting food and clothings from outside. A lot of prime time on the channels is devoted to discussing varacity or otherwise of such news items picked up from the social media and bringing out Viral Such or otherwise. Perhaps such items are considered as sensational for increasing TRP of their channels. All this looks rather shameful. God alone knows when we will get mature enough to behave as responsible citizens.

**MEERA BHARAT MAHAAN**

**— EDITOR**

### THOUGHT OF THE MONTH

"USE YOUR VOICE FOR KINDNESS, YOUR EARS FOR COMPASSION,  
YOUR HANDS FOR CHARITY, YOUR MIND FOR TRUTH AND  
YOUR HEART FOR LOVE,

— ANONYMOUS



## ALL INDIA DERAawal SAHAYAK SABHA (REGD.)

*Wishes*



A VERY HAPPY & JOYFUL BIRTHDAY  
TO FOLLOWING DERAawal LIFE MEMBERS  
**FOR THE MONTH OF DECEMBER**



Sh. Satya Paul Grover	1st	Sh. Vijay Kumar Bhutani	14th
Sh. Mohender Kumar Khera	6th	Sh. Praveen Kumar Nangia	14th
Sh. Ajay Khera	7th	Sh. Yogesh Bhutani	21st
Sh. Vinod Kumar Malik	11th	Sh. Rakesh Minocha	27th
Sh. Vishal Huria	12th	Sh. Vinod Kumar Sethi	28th

**ALL OTHER VALUABLE DERAawal AND BRETHREN BORN IN THE MONTH OF DEC.**

WITH BEST COMPLIMENTS FROM :

**Colour Solutions**



# SATIJA BUILDING MATERIAL STORE

**DEALS IN :**

**PAINTS, HARDWARE & SANITARY GOODS**

21-A, Corner Market, Malviya Nagar, New Delhi-110017  
Ph. : 26682351, 26680126 E-mail : sanjaysatija@hotmail.com

## TO TOP UP VITAMIN D IN WINTER, EAT OILY FISH, CHEESE, AND TOFU

The season of short days has descended and some of them are certain to be more grey than sunny which means getting enough Vitamin D can be a challenge for us. But it's essential that we do, because our bone health depends on it.

Rhiannon Lambert, nutritionist and author, says, "Vitamin D is a fat-soluble vitamin that is key for the maintenance of minerals such as calcium and phosphorus. It also helps absorb calcium, which plays a vital role in forming and maintaining strong bones."

The main source of Vitamin D is the sun ultraviolet B radiation from sunlight can be synthesised by Vitamin D3, the active form of Vitamin D, when the skin is exposed to daylight.

### **FOUR MAIN BENEFITS :**

- It helps the absorption of calcium and phosphorus.
- It strengthens bones.
- It improves brain development and function.
- It can reduce inflammation.

### **RISKS OF DEFICIENCY :**

- Rickets in children and osteomalacia in adults.
- Common health problems such as constant cough and cold, tiredness, poor bone and tooth health, and low mood.

### **DAILY REQUIREMENT :**

A previous study said that everyone should get 10mcg (micrograms) of vitamin D per day. However, Lambert points out that "every person is unique, therefore, this number can vary slightly per person due to biologically how much your body needs and how much it absorbs".

### **KEY FOOD SOURCES :**

When there's not enough sunlight, you can get Vitamin D from the following food sources: oily fish (salmon, sardines); fresh orange juice; breakfast cereals; red meat; egg yolk; cheese; and tofu.

Vitamin supplements can also help, when, taken after consulting a doctor.

*Courtesy : Hindustan Times*

## ऑल इंडिया डेरावाल सहायक सभा

कीर्ति नगर, नई दिल्ली – 110015

आपको जानकर हर्ष होगा कि डेरावाल भवन, एफ 27-28, कीर्ति नगर में प्रति मंगलवार को श्री सुंदर काण्ड पाठ का आयोजन किया जा रहा है। आप सभी इसमें सम्मिलित होकर प्रभु का आशीर्वाद प्राप्त करें।

**समय : सांयकाल 4.30 बजे से 6.00 बजे तक**

धन्यवाद।

— विजय हरिया  
प्रधान



# ELEVATION AT DEATH

There are different kinds of transcendentalists who are called yogis—hatha-yogis, jnana-yogis, dhyana-yogis, and bhakti-yogis—and all of them are eligible to be transferred to the spiritual world. The word yoga means "to link up," and the yoga systems are meant to enable us to link with the transcendental world. Originally we are all connected to the Supreme Lord, but now we have been affected by material contamination. The process is that we have to return to the spiritual world, and that process of linking up is called yoga. Another meaning of the word yoga is "plus." At the present moment we are minus God, or minus the Supreme. When we add Kṛṣṇa or God to our lives, this human form of life becomes perfect.

At the time of death we have to finish that process of perfection. During our lifetime we have to practice the method of approaching that perfection so that at the time of death, when we have to give up this material body, that perfection can be realized.

*prayana-kale manasacalena  
bhaktia yukto yoga-balena caiva  
bhruvor madhye pranam avesya samyak  
sa tarh param purusam upaiti divyam*

"One who, at the time of death, fixes his life air between the eyebrows and in full devotion engages himself in remembering the Supreme Lord, will certainly attain to the Supreme Personality of Godhead."

Just as a student studies a subject for four or five years and then takes his examination and receives a degree, similarly, with the subject of life, if we practice during our lives for the examination at the time of death, and if we pass the examination, we are transferred to the spiritual world. Our whole life is examined at the time of death.

*yam yam vapi smaran bhavam  
tyajaty ante kalevaram  
tam tam evaiti kaunteya  
sada tad-bhava-bhavitah*

"Whatever state of being one remembers when he quits his body, that state he will attain without fail."

There is a Bengali proverb that says that whatever one does for perfection will be tested at the time of his death. In Bhagavad-gita Kṛṣṇa describes what one should do when giving up the body. For the dhyānāyogi (meditator) Śrī Kṛṣṇa speaks the following verses:

*yad aksaram veda-vido vadanti  
vganti yad yatayo vita-ragah  
yad icchanto brahmacaryam caranti  
tat te padam sangraheṇa pravaksye  
sarva-dvarāṇi samyamya  
mano hr̥dī nirudhya ca  
murdhny adhayatmanah pranam  
asthito yoga-dharaṇam*

"Persons learned in the Vedas, who utter oṅkāra and who are great sages in the renounced order, enter into Brahman. Desiring such perfection, one practices celibacy. I shall now explain to you this process by which one may attain salvation. The yogic situation is that of detachment from all sensual engagements. Closing all the doors of the senses and fixing the mind on the heart and the life air at the top of the head, one establishes himself in yoga."

In the yoga system this process is called pratyāhara, which means "just the opposite." Although during life the eyes are engaged in seeing worldly beauty, at death one has to retract the senses from their objects and see the beauty within.

Similarly, the ears are accustomed to hearing so many sounds in the world, but at the moment of death one has to hear the transcendental omkāra from within.

*om ity ekciksaram brahma  
vyaharaṇam anusmaran  
yah prayati tyajan dehath  
sa yati paramam gatim*

"After being situated in this yoga practice and vibrating the sacred syllable om, the

supreme combination of letters, if one thinks of the Supreme Personality of Godhead and quits his body, he will certainly reach the spiritual planets." In this way, all the senses have to be stopped in their external activities and concentrated on the form of Visnu murti, the form of God. The mind is very turbulent, but it has to be fixed on the Lord in the heart. When the mind is fixed within the heart and the life air is transferred to the top of the head, one can attain perfection of yoga.

At this point the yogi determines where he is to go. In the material universe there are innumerable planets, and beyond this universe there is the spiritual universe. The yogis have information of these places from Vedic literatures. Just as one going to America can get some idea what the country is like by reading books, one can also have knowledge of the spiritual planets by reading Vedic literatures. The yogi knows all these descriptions, and he can transfer himself to any planet he likes, without the help of spaceships. Space travel by mechanical means is not the accepted process for elevation to other planets. Perhaps with a great deal of time, effort, and money a few men may be able to reach other planets by material means- spaceships, space suits, etc. but this is a very cumbersome and impractical method. In any case, it is not possible to go beyond the material universe by mechanical means.

The generally accepted method for transferral to higher planets is the practice of the meditational yoga system or jnana system. The bhakti-yoga system, however, is not to be practiced for transferral to any material planet, for those who are servants of Krsna, the Supreme Lord, are not interested in any planets in this material world because they know that on whatever planet one enters in the material sky, the four principles of birth, old age, disease, and death are present. On higher planets, the duration of life may be longer than on this earth, but death is there nonetheless. By "material universe" we refer to those planets where there is no birth, old age, disease, and death. Those who are intelligent do not try to elevate themselves to any planet within the

material universe.

If one tries to enter higher planets by mechanical means, instant death is assured, for the body cannot stand the radical changes in atmosphere. But if one attempts to go to higher planets by means of the yoga system, he will acquire a suitable body for entrance. We can see this demonstrated on this earth, for we know it is not possible for us to live in the sea, in a watery atmosphere, nor is it possible for aquatics to live on the earth. As we understand that even on this planet one has to have a particular type of body to live in a particular place, so a particular type of body is required for other planets. On the higher planets, bodies live much longer than on earth, for six months on earth is equal to one day on the higher planets. Thus the Vedas describe that those who live on higher planets live upward to ten thousand earth years. Yet despite such a long life span, death awaits everyone. Even if one lives twenty thousand or fifty thousand or even millions of years, in the material world the years are all counted, and death is there. How can we escape this subjugation by death? That is the lesson of Bhagwad-gita.

*na jayate mriyate va kadacin  
nayam bhatva bhavita va na bhuyah  
ajo nityah sasvato 'yam purano  
na hanyate hanyamane sarire*

"For the soul there is never birth nor death. Nor, once having been, does he ever cease to be. He is unborn, eternal, ever-existing, undying, and primeval. He is not slain when the body is slain."

We are spirit soul, and as such we are eternal. Why, then, should we subject ourselves to birth and death? One who asks this question is to be considered intelligent. Those who are Krsna conscious are very intelligent, because they are not interested in gaining entrance to any planet where there is death. They will reject a long duration of life in order to attain a body like God's. Isvarah paramah krsnah sac-cidananda vigraha. Sat means "eternal," cit means "full of knowledge," and ananda means "full of pleasure." Krsna is the reservoir of all pleasure. If we transfer

ourselves from this body into the spiritual world—either to Krsnaloka (Krsna's planet) or any other spiritual planet—we will receive a similar sac-cid-ananda body. Thus the aim of those who are in Krsna consciousness is different from those who are trying to promote themselves to higher planets within this material world.

The self, or soul, of the individual is a minute spiritual spark. The perfection of yoga lies in the transferral of this spiritual spark to the top of the head. Having attained this, the yogi can transfer himself to any planet in the material world, according to his desire. If the yogi is curious to know what the moon is like, he can transfer himself there, or if he is interested in higher planets, he can transfer himself there, just as travelers go to New York, Canada, or other cities on the earth. Wherever one goes on earth, he finds the same visa and customs systems operating, and on all the material planets one can similarly see the principles of birth, old age, disease, and death operating.

**Om ity eaksaram brahma :** at the point of death the yogi can pronounce om, omkara, the concise form of transcendental sound vibration. If the yogi can vibrate this sound and at the same time remember Krsna, or Visnu (mam anusmaran), he attains the highest goal. It is the process of yoga to concentrate the mind on Vishnu. The impersonalists imagine some form of the Supreme Lord, but the personalists do not imagine this; they actually see. Whether one imagines Him or actually sees Him, one has to concentrate his mind on the personal form of Krsna.

*ananya-cetah satatam  
yo mam smarati nityasah  
tasyetham sulabhah partha  
nitya-yuktasya yoginah*

"For one who remembers Me without deviation, I am easy to obtain, O son of Prtha, because of his constant engagement in devotional service."

Those who are satisfied with temporary life, temporary pleasure, and temporary facilities are not to be considered intelligent, at least not according to Bhagavad-gita. According to the Gita, one whose brain substance is very small is interested in temporary things. We are eternal, so why should we be interested in temporary things? No one wants a nonpermanent situation. If we are living in an apartment and the landlord asks us to vacate, we are sorry, but we are not sorry if we move into a better apartment. It is our nature, because we are permanent, to want permanent residence. We don't wish to die, because in actuality we are permanent. Nor do we want to grow old or be diseased, because these are all external or nonpermanent states. Although we are not meant to suffer from fever, sometimes fever comes, and we have to take precautions and remedies to get well again. The fourfold miseries are like a fever, and they are all due to the material body. If somehow we can get out of the material body, we can escape the miseries that are integral with it.

For the impersonalists to get out of this temporary body, Krsna here advises that they vibrate the syllable om. In this way they can be assured of transmigration into the spiritual world. However, although they may enter the spiritual world, they cannot enter into any of the planets there. They remain outside, in the brahmajyoti. The brahmajyoti may be compared to the sunshine, and the spiritual planets may be compared to the sun itself. In the spiritual sky the impersonalists remain in the effulgence of the Supreme Lord, the brahmajyoti. The impersonalists are placed in the brahmajyoti as spiritual sparks, and in this way the brahmajyoti is filled with spiritual sparks. This is what is meant by merging into the spiritual existence. It should not be considered that one merges into the brahmajyoti in the sense of becoming one with it; the individuality of the spiritual spark is retained, but because the impersonalist does not want to take a personal form, he is found as a spiritual spark in that effulgence. Just as the sunshine is composed of so many



atomic particles, so the brahmajyoti is composed of so many spiritual sparks.

However, as living entities we want enjoyment. Being, in itself, is not enough. We want bliss (ananda) as well as being (sat). In his entirety, the living entity is composed of three qualities-eternality, knowledge, and bliss. Those who enter impersonally into the brahmajyoti can remain there for some time in full knowledge that they are now merged homogeneously with Brahman, but they cannot have that eternal ananda, bliss, because that part is wanting. One may remain alone in a room for some time and may enjoy himself by reading a book or engaging in some thought, but it is not possible to remain in that room for years and years at a time, and certainly not for all eternity. Therefore, for one who merges impersonally into the existence of the Supreme, there is every chance of falling down again into the material world in order to acquire some association. This is the verdict of Srimad Bhagavatam. Astronauts may travel thousands and thousands of miles, but if they do not find rest on some planet, they have to return again to earth. In any case, rest is required. In the impersonal form, rest is uncertain. Therefore Srimad-Bhagavatam says that even after so much endeavor, if the impersonalist enters into the spiritual world and acquires an impersonal form, he returns again into the material world because of neglecting to serve the Supreme Lord in love and devotion. As long as we are here on earth, we must learn to practice to love and serve Kṛṣṇa, the Supreme Lord. If we learn this, we can enter into those spiritual planets. The impersonalist's position in the spiritual world is nonpermanent, for out of loneliness he will attempt to acquire some association. Because he does not associate personally with the Supreme Lord, he has to return again to the world and associate with conditioned living entities there.

It is of utmost importance, therefore, that we know the nature of our constitutional position: we want eternity, complete knowledge, and also pleasure. When we are

left alone for a long time in the impersonal brahmajyoti, we cannot have pleasure, and therefore we accept the pleasure given by the material world. But in Kṛṣṇa consciousness, real pleasure is enjoyed. In the material world it is generally accepted that the highest pleasure is sex. This is a perverted reflection of the sex pleasure in the spiritual world, the pleasure of association with Kṛṣṇa. But we should not think that the pleasure there is like the sex pleasure in the material world. No, it is different. But unless sex life is there in the spiritual world, it cannot be reflected here. Here it is simply a perverted reflection, but the actual life is there in Kṛṣṇa, who is full of all pleasure. Therefore, the best process is to train ourselves now, so that at the time of death we may transfer ourselves to the spiritual universe, to Kṛṣṇaloka, and there associate with Kṛṣṇa. In Brahma-samhita Sri Kṛṣṇa and His abode are described thus:

*cintamani-prakara-sadmasu kalpa-vṛkṣa-  
laksavṛtesu surabhir abhipalayantam  
lakṣmi-sahasra-sata-sambhrama-  
sevyamanath  
govindam adi-purusam tam aham bhajami*

"I worship Govinda, the primeval Lord, the first progenitor, who is tending the cows, fulfilling all desire, in abodes built with spiritual gems, surrounded by millions of wish-fulfilling trees, always served with great reverence and affection by hundreds and thousands of lakṣmis, or gopis." This is a description of Kṛṣṇaloka. The houses are made of what is called "touchstone." Whatever touchstone touches immediately turns into gold. The trees are wish-fulfilling trees, or "desire trees," for one can receive from them whatever he wishes. In this world we get mangoes from mango trees and apples from apple trees, but there from any tree one can get whatever he desires. Similarly, the cows are called surabhi, and they yield an endless supply of milk. These are descriptions of the spiritual planets found in Vedic scriptures.

In this material world we have become

acclimatized to birth, death, and all sorts of suffering. Material scientists have discovered many facilities for sense enjoyment and destruction, but they have discovered no solution to the problems of old age, disease, and death. They cannot make any machine that will check death, old age, or disease. We can manufacture something that will accelerate death, but nothing that will stop death. Those who are intelligent, however, are not concerned with the fourfold miseries of material life, but with elevation to the spiritual planets. One who is continuously in trance (nitya-yuktasya yoginah) does not divert his attention to anything else. He is always situated in trance. His mind is always filled with the thought of Krsna, without deviation (ananya-cetah satatam). Satatam refers to anywhere and any time.

In India I lived in Vrndavana, and now I am in America, but this does not mean that I

am out of Vrndavana, because if I think of Krsna always, then I'm always in Vrndavana, regardless of the material designation. Krsna consciousness means that one always lives with Krsna on that spiritual planet, Goloka Vrndavana, and that one is simply waiting to give up this material body. Smarati nityasah means "continuously remembering," and for one who is continuously remembering Krsna, the Lord becomes tasyahatit sulabhah easily purchased. Krsna Himself says that He is easily purchased by this bhakti-yoga process. Then why should we take to any other process? We can chant Hare Krsna, Hare Krsna, Krsna Krsna, Hare Hare / Hare Rama, Hare Rama, Rama Rama, Hare Hare twenty-four hours daily. There are no rules and regulations. One can chant in the street, in the subway, or at his home or office. There is no tax and no expense. So why not take to it?

Courtesy : **Beyond Birth & Death Book**



Yogesh Bhutani  
9213479878, 8285009878



Jatinder Bhutani  
9891011990

# KRISHAN CATERERS

(PURE VEGETARIAN)

**Spl. Arrangement for**

**BIRTHDAY PARTIES, KITTI PARTIES, PRE-WEDDING FUNCTIONS,  
RELIGIOUS FUNCTIONS, CORPORATE PARTIES.**

**N-63, Corner Side, Shop No. 1, Kirti Nagar, New Delhi-110015  
PHONE : 011-41424977 | E-MAIL : Krishancaterers@gmail.com**



# India Derawal Sahayak Sabha (Regd.)

58th Annual Derawal Day, on Sunday, 24th Dec. 2017

## List of Sub-Committees

### **Duty on Stage**

*under supervision of :*

SH.INDER DHINGRA

1. Sh. Gian Chand Mehta
2. Sh. Surinder Budhiraja
3. Sh. D.P. Minocha
4. Sh. B.R. Pullyani
5. Sh. Anurag Chawla
6. Sh. Vijay Huria

Youth Team :

1. Sh. Rakesh Minocha
2. Sh. Umesh Khera
3. Sh. Vivek Khera
4. Sh. Kamal Tuteja

### **Distribution of Badges & Strolls**

*under supervision of:*

SH. DHARAMVEER BHUTANI

1. Sh. Ramesh Ahuja
2. Sh. M.P. Dawar
3. Sh. J.R. Mehndiratta
4. Sh. Prabhu Dayal Satija
5. Sh. Umesh Khera
6. Some members of youth team

### **Collection of Donation / Life**

### **Membership / Matrimonial :**

SH. B.B. AHUJA

1. Sh. K. N. Nagpal
2. Sh. Sita Ram Bhutani
3. Sh. Madan Bhutani
4. Sh. Y.K. Bhutani
5. Sh. Sagar Sethi

Youth Team :

1. Sh. Sanjay Rajpal
2. Sh. Munish Nagpaul
3. Sh. Mohit Ahuja

### **Lucky-Draw for Punctuality**

*under supervision of :*

SH. K.N. NAGPAL

Sh. Umesh Khera

*(Distribution of Lucky Draw Coupons up to 11 am and to make arrangements for Lucky Draw & Gifts*

1. Sh. Ravi Khera
2. Sh. Vijay Huria
3. Sh. Inder Dhingra
4. Sh. B.B. Ahuja

Youth Team :

1. Sh. Rakesh Minocha
2. Sh. Vivek Khera

### **Sitting arrangements of VIPs :**

1. Sh. B.R. Pullyani
2. Sh. Surender K. Mehta
3. Sh. C.B. Arora
4. Sh. J.R. Mehndiratta
5. Sh. Prabhu Dayal Satija
6. Sh. Naresh Minocha

Youth Team :

1. Sh. Amit Khera
2. Sh. Lokesh Chawla
3. Sh. Mukesh Chhabra
4. Sh. Hitesh Mehta
5. Sh. Sharad Sharma
6. Sh. Harshit Sharma
7. Sh. Sachit

### **To make arrangements of security guards, Tent and Electricity, Music & Flowers**

*under supervision of*

SH. ANURAG CHAWLA

1. Sh. Surender K. Mehta
2. Sh. B.B. Ahuja

3. Sh. Inder Dhingra
- Youth Team :

1. Sh. Sanjay Rajpal & Team Members

### **To make arrangements for Langer**

*under supervision of*

SH. SUDERSHAN PAHWA

1. Sh. Subhash Guglani
2. Sh. I.C. Khera
3. Sh. Inder Chhabra
4. Sh. Yogesh Bhutani

Youth Team :

1. Sh. Naresh Minocha
2. Ajay Khera
3. Sh. Hitesh Mehta
4. Kishan Lal
5. Om Parkash
6. Deepak Taneja

### **Jalpan arrangement for VIP & Lunch/Langar**

*under supervision of :*

SH. SUDERSHAN PAHWA

1. Sh. B.B. Ahuja
2. Sh. Surinder K. Mehta
3. Sh. Madan Chawla
4. Sh. O.P. Rajpal
5. Sh. Inder Dhingra

Youth Team :

1. Sh. Cholesh Sharma
2. Sh. Rakesh Bhutani
3. Sh. Manish Minocha
4. Sh. Gaurav Khera
5. Sh. Vikas Chhabra

### **Jalpan arrangement for Artists & Children**

*under supervision of :*

SH. VIJAY HURIA

1. Sh. Anurag Chawla
2. Sh. D.P. Minocha
3. Sh. Inder Dhingra



Youth Team :

1. Sh. Umesh Khera
2. Sh. Ajay Ahuja

**Handling of Store Items at School**

*under supervision of :*

SH. SAGAR SETHI

1. Sh. Subhash Guglani
2. Sh. Inder Chhabra

Youth Team :

1. Sh. Hitesh Mehta  
Two workers at Night  
through Sh. Vijay Huria

**To arrange Cultural programme**

*under supervision of :*

SH. D.P. MINOCHA

1. Sh. Vijay Huria
2. Sh. Anurag Chawla
3. Sh. Vivek Khera
4. Sh. Surender K. Mehta
5. Sh. Madan Chawla

**Collecting Advt. for Publication in Patrika**

*under supervision of :*

**SH. DHARAMVEER BHUTANI**

1. Sh. Surinder Budhiraja
2. Sh. Mahinder Budhiraja
3. Sh. Rakesh Minocha
4. Sh. B.R. Pullyani

**Collection of Advt.**

*under supervision of :*

SH. ANURAG CHAWLA

1. Sh. K.N. Nagpal
2. Sh. Madan Chawla
3. Inder Dhingra
4. Surinder Budhiraja
5. Sh. Rakesh Minocha

**Committee for Collection of donation**

*under supervision of :*

SH. M.M. MEHTA

1. Sh. Ravi Khera
2. Sh. Surender K. Mehta

3. Sh. Inder Dhingra
4. Sh. B.B. Ahuja
5. Sh. Surinder Budhiraja
6. Sh. A.S. Chaudhary
7. Sh. Girish Mehta
8. Sh. K.N. Nagpal  
for Kirti Nagar area

**Committee for Collection of donation for Faridabad**

*under supervision of :*

SH. B.R. PULLYANI

1. Sh. M.P. Dawar
2. Sh. K.N. Nagpal
3. Sh. Ramesh Ahuja

**Distribution of Invitation Cards**

*under supervision of :*

SH. D.P. MINOCHA

1. Sh. K.N. Nagpal
2. Sh. Vinod Sethi
3. Sh. Naresh Minocha
4. Sh. I.C. Khera
5. Sh. Inder Chhabra
6. Sh. Munish Nagpal &
7. Some members of youth team

**Various types of purchases**

*under supervision of :*

SH. B.B. AHUJA

1. Sh. D.P. Minocha  
for purchase of Prizes & Shawls
2. Sh. Vijay Huria  
for purchase of Prizes & Shawls
3. Sh. Sagar Sethi  
for Disposal & other Items

**Reception Committee for VIPS & Leaders**

*under supervision of :*

SH. RAVI KHERA

1. Sh. M.M. Mehta
2. Sh. Anurag Chawla
3. Sh. Surender K. Mehta
4. Sh. Ramesh Ahuja

5. Sh. A.S. Chaudhary
6. Sh. M.P. Dawar
7. Sh. B.R. Pullyani
8. Sh. Dharam Vir Bhutani
9. Sh. Harish Chhabra
10. Sh. Girish Mehta
11. Sh. Madan Chawla
12. Sh. Vivek Khera

**Mementoes, Trophies & Certificates**

*under supervision of :*

SH. RAVI KHERA

1. Sh. D.P. Minocha
2. Sh. Vijay Huria
3. Sh. Surender K. Mehta
4. Sh. Vinai Mehta

**For inviting Political Leaders**

*under supervision of :*

SH. RAVI KHERA

1. Sh. Anurag Chawla
2. Sh. Surender K. Mehta
3. Sh. M.M. Mehta
4. Sh. Madan Chawla

**To make arrangements for Photography :**

1. Sh. Lokesh Sachdeva
2. Sh. Rakesh Minocha

**Sankirtan Team :**

1. Mrs. Laj Dhingra
2. Sh. D.P. Minocha
3. Sh. O.P. Rajpal
4. Sh. D.P. Rajpal

**To make arrangements for Safai at S.D. Public School**

*under supervision of :*

SH. MADAN CHAWLA

SH. SAGAR SETHI

1. Staff of Derawal Bhawan
2. Staff of S.D. Pub. School  
& MCD Staff

# HOW TO SLEEP BETTER

Feeling tired and sleepy all the time? Experts offer tips on how to get more and better sleep in the winter

As we move towards darker nights that will take us into winter, now is a great time to head to bed earlier and set a new sleep schedule. Sleep expert Matthew Walker, a UC Berkeley professor and author of the recently released, *Why We Sleep*, says that getting sufficient amount of shut-eye can do wonders for our health, helping to prevent a variety of health conditions including cancer, Alzheimer's, diabetes, and heart attacks as well as boost memory, mood, and our immune system.

Baylor College of Medicine's Dr Philip Alapat is also currently trying to stress the need for sleep, adding that, "It is important to recognise that your body's need for sleep is non-negotiable."

Both Walker and Alapat advise

**WIND DOWN AN HOUR BEFORE BEDTIME  
BY DIMMING ALL LIGHTS AND TURNING  
OFF ALL SCREENS. – SAY EXPERTS**

setting a regular sleep schedule. Walker also recommends going to bed and waking up at the same time every day, even after a bad night's sleep or on the weekend, with Alapat advising that we should also be aiming for between seven and eight hours of sleep a night. Both recommend keeping your bedroom cool, dark, and quiet. If your feet are cold, wear socks. Try blackout curtains to keep out the light and ear plugs if you need them. Alapat also adds that we should try to minimise our activities in the bedroom, reserving this space for sleep only.

Avoid caffeine after 1 pm and never go to bed tipsy, warns Walker, as it blocks your REM dream sleep, an important part of the sleep cycle.

**Courtesy : H.T.**

## IMPORTANCE OF WORDS FOR LIFE

*"Be honest when in trouble  
Be simple when in wealth  
Be polite when in authority  
Be silent when in anger"  
This called the Life Management*

*Each moment brings HOPE  
Morning brings FAITH  
Evening brings LOVE  
Night brings REST  
Hope you will all  
of them everyday*

*Days slip into weeks, weeks turn into months  
month turn into year, calendars are also  
changing but what about your change*

*आपकी बुराई कोई बक्शेगा नहीं  
आपके गुण कोई देखेगा नहीं  
यहीं संसार है।*

*उस दिन हमारी सारी परेशानियाँ खत्म हो जाएंगी  
जिस दिन हमें यह यकीन हो जाएगा कि हमारा  
हर काम ईश्वर की मर्जी से होता है।*

# REQUEST

I request all my Derawal Brethren to persuade their young children to join us by taking membership of the All India Derawal Sahayak Sabha. Young generation is the backbone of a Nation/Organisation. The Sabha genuinely needs the co-operation and active participation of our younger Derawal Brethren who will infuse their ideas and new blood for a healthy and wider growth of the Society/humanity. No institution can survive long without the participation of youngsters. Please come forward, join us and help in keeping alive our old civilization.

**VIJAY HURIA**

President

9810248610

**ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (REGD.), NEW DELHI IS CELEBRATING "58th ANNUAL DERAVAL DAY FUNCTION" ON SUNDAY, THE 24th DECEMBER 2017 AT S.D. PUBLIC SCHOOL (NEAR G-BLOCK), KIRTI NAGAR, NEW DELHI-110015.**

Cultural programmes by children upto 11 years of age shall be the special attraction of the Function. Gifts shall be given to all children. Children giving their best performance shall be awarded suitably.

The Sabha requests all Derawal Brethren to join us with their families, friends relations nearers/dearers children on the **Annual Derawal Day** on **24th December 2017** and make the function a Grand Success.

You may kindly get registered the name of your child with tentative detail/brief of programme or act to be performed by him/her, on or before 18.12.2017 with Shri Sagar Sethi, Manager, All India Derawal Sahayak Sabha (Regd.), F-27-28, Kirti Nagar, New Delhi-110015 at 25936132 / 9250810522.

**VIJAY HURIA**

President



# Do you want stronger teeth? Here's what you should be eating

Good oral health is essential to our lives. Apart from brushing twice a day and flossing, what we eat also plays a big role in keeping our teeth healthy. Australian dentist Dr Steven Lin, has revealed which foods we should be consuming to do so. You may be surprised by the suggestions as butter, salami and soft cheeses make it to the list.

Writing on his website, Dr Lin explains that many people who brush and floss regularly still end up with regular dental cavities, whereas those who seem to take worse care never seem to have dental problems. "Teeth are living organs and require proper nutrition to regenerate and maintain healthy levels of enamel and dentin," Dr Lin explains. "And without proper nutrition, your teeth will struggle to stay intact."

If you're consuming enough vitamins and minerals, your teeth will naturally regenerate, staying strong and healthy. But if you're not feeding your body with the right nutrients, the bacteria and acid in your mouth hinder

this natural process, causing your teeth to break down faster than they can regenerate. "It's not just sugar alone that causes cavities, it's the lack of nutrients that strengthen teeth," Dr Lin

says. "Malnutrition has become prevalent with the modern Western diet."

So what should you be eating? Essentially it all comes down to four fat-soluble vitamins: A, D, K2, and E. Here are good sources of each:

**Vitamin A:** Beef liver, fish, milk and eggs. **Vitamin D:** Fatty fish, mushrooms and grass-fed dairy products (but sunshine is the best source). **Vitamin K2:** Soft cheeses, eggs, butter, liver and salami. **Vitamin E:** Spinach, broccoli and nuts.

With a balanced, nutritious diet, you'll keep your teeth in check

— Dr. Steven LIN, Dentist

It's not just sugar that causes cavities. Lack of nutrients that can strengthen teeth are also at fault

## OBITUARY

1. **SHRI MADAN LAL MAKHIJA**, Resident of East Patel Nagar, New Delhi-110008, Left for Heavenly Abode on 27-10-2017.

## सूचना

सभी वरिष्ठ डेरावाल वृद्धजन जो 85 वर्ष की आयु के या अधिक हैं, उनसे निवेदन है कि वह अपने और परिवार का संक्षिप्त विवरण अपनी एक पासपोर्ट साइज फोटो सहित सभा के दिल्ली कार्यालय में 05 दिसम्बर, 2017 तक भेजने का कष्ट करें। उस विवरण को डेरावाल पत्रिका के अगले अंक में प्रकाशित किये जाने की सम्भावना के साथ उन सभी वृद्धजनों को आगामी 58वें वार्षिक सम्मेलन जिसका 24 दिसम्बर, 2017 को आयोजन होने जा रहा है पर सम्मानित किया जायेगा। अधिक जानकारी हेतु कोई भी परिवार का सदस्य / स्वयं मिले या श्री सागर सेठी, मैनेजर - डेरावाल भवन, कीर्ति नगर, नई दिल्ली - 15 से फोन नं. 25936132, 9250810522 पर सम्पर्क करें। जिन भाई - बहिनों को पहले सम्मानित किया जा चुका है, कृप्या इस वर्ष अपना विवरण न भेजें। डेरावाल भाई / बहिन जो 90 वर्ष या अधिक आयु के हैं उनको विशेष सम्मान दिया जायेगा।

—सुरेन्द्र बुद्धिराजा, सचिव

## REQUEST

All senior Derawals, who are of the age of 85 and above years are requested to please send their brief bio-data and family details alongwith one Passport size photograph to Sabha's Delhi Office by 05-12-2017. Besides possibility of publishing said details in the next issue of Derawal Patrika, the Sabha has also decided to honour them, at the next **Annual Derawal Day Function** scheduled to be held on **24th Dec. 2017 (Sunday)**. For more details, any of the family member may visit personally or contact Sh. Sagar Sethi, Manager - Derawal Bhawan, Kirti Nagar, New Delhi-110015 on Tel. : 25936132, 9250810522. **Those who were honoured at earlier functions may please need not send their details.**

*\* Derawal Brethren, who are 90 years and above shall be specially honoured.*

—Surinder Budhiraja  
Secretary



# ALL INDIA DERA WAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

DONATIONS RECEIVED - OCTOBER, 2017

R.No.	Name	Amount (Rs.)	R.No.	Name	Amount (Rs.)
<b>DISPENSARY COLLECTION :</b>			<b>DONATION :</b>		
40045		7000/-	40050	Sh. Mohit Ahuja	250/-
40059		9000/-		(In memory of his father	
40075		8000/-		Late Sh. Ramesh Ahuja)	
40085		8000/-	40052	Sh. Neeraj Patyal	500/-
40100		8000/-	40053	Sh. S. K. Grover	500/-
40112		9000/-	40060	Sh. K. N. Nagpal	1100/-
<b>EYE CARE COLLECTION :</b>				(In memory of his Mother)	
<b>DENTAL COLLECTION :</b>			40062	Mrs. Suman Khera	2000/-
<b>PHYSIOTHERAPY COLLECTION :</b>			40067	Shri. Suresh Kumar Nangia	20000/-
<b>DISPENSARY DONATION :</b>			40070	Smt. Kamla Sachdeva	2100/-
39536	Miss Muskan	100/-	<b>DONATION FOR EYE CARE</b>		
39537	Smt. Tripti	100/-	40069	M/s. Rahat Continental	21,000/-
39538	Smt. Jyoti	100/-	40063	Saria Charitable Trust	6000/-
39539	Sh. Keshav	100/-	<b>DONATION FOR ADVERTISEMENT</b>		
39540	M/s. Krishan Caterers	100/-	40104	Sh. Ashok Kumar Ahuja	1,000/-
39541	M/s. Madhav Caterers	100/-	<b>—SAGAR SETHI, Manager</b>		



## DERA WAL SEWA SANGH

Donations Received — October 2017

S.No.	Name	Amount (Rs.)	S.No.	Name	Amount (Rs.)
1.	Sh. I.C. Khera	100/-	8.	Sh. K.N. Nagpal	200/-
2.	Sh. M.L. Bhutani	100/-	9.	Sh. Kailash Chandra Mehta	200/-
3.	Smt. Laj Dhingra	200/-	10.	Sh. K.N. Nagpal	1100/-
4.	Sh. Mohit Ahuja	250/-		(In memory of his mother)	
	(In memory of his father		11.	Smt. Suman Khera	2000/-
	Sh. Ramesh Ahuja)			(In memory of her husband	
5.	Dr. Rahul Mehta (USA)	100/-		Sh. Vijay Khera)	
6.	Aryav Mehta (USA)	100/-	12.	M/s. Krishan Caterers	100/-
7.	Smt. Dimple Nangia (USA)	100/-	13.	Sh. D.V. Bhutani	5000/-
			14.	Sh. D.P. Minocha	100/-



# ALL INDIA DERAWAL 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 BOY :

1. Age 30 years (D.O.B. 18.12.1987, 07.05 PM, Delhi), Height-5-6", B.Tech., M.Tech., Service Petroleum Engineer in Weather Ford Oil & Tools M.E. Ltd., Salary 1.5 Lac PM, Contact his father Mr. Surender Narang on Tel. : 9871358518. (R. No.-38459)



- M.L. Bhutani

- Y.K. Bhutani

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

**एक्वाप्रेशर की फ्री सेवा सोमवार, बुधवार, शुक्रवार सायं 4 से 5 बजे तक**



---

# DERAWAL SAHAYAK SAMITI (REGD.) SOUTH DELHI

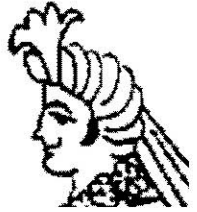
1st Floor, Prachin Shiv Shakti Mandir, Opp. Lodhi Hotel, Nizamuddin, New Delhi-110013

## FREE MATRIMONIAL SERVICES

Every Saturday & Sunday 11 AM to 2 PM

### **PROFESSIONALS/PVT. SERVICE/GOVT. SERVICE BOYS:**

01. 29(+) Years (18.12.87, 07.05 PM, Delhi), Height 5'-6", Fair, Average Built, B.Tech., M.Tech., Multan family boy, Working as Sr. Petroleum Engineer with Weatherford M.E. Tools Ltd., Earning Rs. 1.5 Lacs PM, Contact his father Sh. Tanuj Narang at Ph. 9871358518, Suitable working girl required.
02. 29(+) Years (03.02.88, 05.58 PM, Delhi), Height 5'-8", Fair, Normal Built, B.Com., Dera Ghazi Khan family girl, Working as Accountant with a Pvt. Co. at Nehru Place, Earning Rs. 30,000/- PM, Contact his mother Smt. Arora at Ph. 9990333704, 26331813, Suitable working/homely girl required.



### **BUSINESS BOYS:**

01. 26(+) Years (25.11.90, 01.55 PM, Delhi), Height 5'-11", Fair, Normal Built, BBA, B.Tech., Dera Ghazi Khan family boy, Doing family business of developing and selling flats, Earning Rs. 15.00 Lacs plus PA, Contact his father Sh. Rajpal Papreja at Ph. 97177779494, Suitable homely / working girl from respected family required.
02. 31(+) Years (18.08.86, 02.06 PM, Delhi), Height 5'-4", Fair, Slim, B.B.A., Lalpur family boy, Doing business, Earning Rs. 50,000/- PM, Contact his father Sh. Somnath Arora at Ph. 9818294806, 9213587723, Suitable girl required.

### **MANGLIK BOYS:**

01. 29(+) Years (30.05.88, 10.03 AM, Delhi), Height 5'-6", Fair, Normal Built, B.Com., MA in Sports Journalism, Faizalpur family boy, Anshik Manglik, Working as a Sports Editor with Indian Express at Delhi, Earning Rs. 7.00 Lacs PA, Contact his father Sh. Tanuj Lakhina at Ph. 41625832, 45699591, Suitable working / homely girl required.

### **PROFESSIONALS/PVT. SERVICE / GOVT. SERVICE / TEACHER GIRLS:**

01. 25(+) Years (31.03.92, 04.02 AM, Delhi), Height 5'-3", Fair, Slim, BA, NTT and Computer courses, Using specs, Punjab family girl, Working with Bajaj Capital Insurance Co at Nehru Place, Earning Rs. 21,000/- PM, Contact her father Sh Raj Kapoor at Ph. 7503790670, 9868963177, Suitable service boy required.



02. 27(+) Years (30.03.90, Delhi), Height 5'-1", Wheatish, Slim, M.Sc., Ph.D. in Dairy, Working in mother Dairy at Patparganj, Earning Rs. 50,000/- PM, Contact her father Dr. Bhandari at Ph. 9210695403, Suitable boy in service required.
03. 27(+) Years (11.05.90, 09.37 PM, Delhi), Height 5'-4", Fair, Normal Built, C.A., Bahawalpur family girl, Working with EY at Gurgaon, Earning Rs. 1,00,000/- PM, Contact her father Sh. Ashok Dhuria at Ph. 9811409759, 9873334104, Professionally qualified boy in service / business required.

### **MANGLIK GIRL:**

01. 28(+) Years (13.08.89, 12.45 AM, Delhi), Height 5', B.Tech., MBA From IIM Indore, Manglik, Working with Z. S. Associates at Gurgaon, Earning Rs. 1.25 Lacs PM, Contact her father Sh. J. P. Arora at Ph. 9971554480, 9071389244, 41024144, Suitable educated boy required.

### **DIVORCEE GIRL:**

01. 39(+) Years (03.10.78, 05.15 PM, Lucknow), Height 5'-3", Fair, 12th Pass, Divorcee, No issue, Working with Reliance Life Insurance Co., Earning Rs. 12,000/- PM, Contact on Tel. : 9213831714, Suitable boy required.

—ASHUTOSH SHARMA, 9312105617



# शुभ कामनाओं सहित

# रिश्ते ह्री रिश्ते





**विवाह सम्बन्धी सेवा के लिए सम्पर्क करें :**

<b>Prabhu Dayal Satija</b> चेयरमैन (9871053202)	<b>Vasdev Tuteja</b> प्रधान (9899113436)	<b>Ashutosh Sharma</b> 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

## बिना विचारे जो करे

एक समय एक नगर में माधव नाम का एक ब्राह्मण रहता था। उसकी ब्राह्मणी को एक बालक हुआ। एक बार ब्राह्मण को किसी कार्य से बाहर जाना पड़ा तो उसने ब्राह्मणी से कहा, यह जंगल है तथा जानवरों का यहां आना होता रहता है। तुम्हें हमारे पुत्र की रक्षा करनी है। कुछ भी हो जाए तुम हमारे पुत्र को कभी अकेला मत छोड़ना। ब्राह्मणी ने ऐसा ही करने का वादा किया।

एक दिन ब्राह्मणी को रानी की तरफ से भोज का निमंत्रण आया। ब्राह्मणी का परिवार दरिद्र था। एक तरफ अच्छी दक्षिणा का लालच तथा दूसरी तरफ रानी का निमंत्रण अस्वीकार करने पर दंड का भय। ब्राह्मणी दुविधा में थी। उनके घर में एक पालतू नेवला था। ब्राह्मणी ने सोचा कि इतने वर्षों से यह नेवला उनके साथ है, क्यों ना इस नेवले को ही पुत्र की रक्षा के लिए बिठा दूं।

पुत्र को नेवले के सुपुर्द कर ब्राह्मणी भोज के लिए चली गई। अचानक एक काला सांप उनके घर में घुस आया। नेवले ने अपना धर्म निभाते हुए सांप को मार दिया। जब ब्राह्मणी घर लौटी तो दरवाजे पर ही उसने लहू से भरे मुख और पैर किए हुए नेवले को देखा। उसने सोचा कि हो न हो इसने मेरे पुत्र को ही मार दिया होगा। क्रोध के आवेश में उसने नेवले को मार डाला जब उसने अंदर आकर अपने बालक को स्वस्थ देखा तथा पास ही मरा हुआ सांप खून से लथपथ देखा तो उसे सारी कहानी समझ आ गई। उसे अपनी गलती का अहसास हुआ। उस उपकारी नेवले को देखकर ब्राह्मणी का मन बहुत दुःखी हुआ। कुछ समय बाद ब्राह्मण वापस आया तो उसने सारी व्यथा रोते-रोते कह सुनाई।

ब्राह्मण को इन बात से बहुत आहत हुआ कि पहले तो ब्राह्मणी लोभ वश पुत्र को छोड़ चली गई। फिर उसने बिना पूरी बात जाने क्रोध आवेश में कर्त्तव्यनिष्ठ नेवले को भी मार डाला।

हमें भी इस वृत्तांत से यह शिक्षा लेनी चाहिए कि काम, क्रोध, मोह, लोभ, अहंकार तथा मद इस बातों से सदैव दूर ही रहना चाहिए। ये हमारे दुःख का कारण बनती है। इन्हीं की बदौलत मनुष्य सत्कर्म छोड़कर गलत कार्य करने लगता है।

## स्लिप डिस्क - लाईफस्टाईल बीमारी या फिर कुछ और?

आजकल दस में से छः लोगों को कमर से जुड़ी परेशानियाँ हैं। गौर करने लायक बात है कि इस परेशानी की अब कोई उम्र भी नहीं है, मतलब हर आयुवर्ग के लोगों की कमर दर्द की शिकायत हो सकती है। कमर से लेकर पैरों में जाता हुआ दर्द जिसके साथ पैरों का सुन्न या भारी होना या चीटियाँ चलने जैसा अहसास भी हो सकता है। आगे चलकर दर्द के मारे चलने में असमर्थ और कई बार लेटे-लेटे भी कमर से पैर तक असहनीय दर्द होता रहता है।

कई विशेषज्ञ इसे इनेक्टिव लाईफस्टाईल से जोड़ कर भी देखते हैं। आज के दौर में जहां हम न तो पौष्टिक भोजन ठीक से करते हैं तथा व्यायाम पर भी खासा ध्यान नहीं देते। जंक फूड और गेजेट्स ने हमारी दिनचर्या पर पूर्णतः कब्जा सा कर लिया है।

पर यदि हम ध्यान दें तो काफी हद तक हम इस परेशानी से बच सकते हैं। उठने-बैठने के ढंग में परिवर्तन करें। बैठते समय सीधे तन कर बैठें। कमर झुकाकर या कूबड़ निकाल कर न बैठें न ही चलें। यदि बैठे-बैठे ही अलमारी के रैक से कुछ उठाना है तो आगे की ओर झुककर वस्तु को उठाएँ। अपनी क्षमता से ज्यादा वजन न उठाएँ।

नरम या गुदगुदे बिस्तर पर न सोएं बल्कि सपाट पलंग या तरवत पर सोएं ताकि पीठ की मांसपेशियों को पूर्ण विश्राम मिले। अपने वजन पर नियंत्रण रखने का प्रयास करें। इसके लिए आप नियमित व्यायाम तथा खान-पान में सजगता बरतें। तनाव की स्थितियों से बचें। मानसिक तनाव का हमारे शारीरिक तनाव पर गहरा असर पड़ता है। चिंता दूर करने के लिए खुली हवा में टहलें। कोई भी मनोरंजक क्रिया-कलाप करें जिससे ध्यान दूसरी ओर बटें। नियमित व्यायाम की आदत डालें ताकि शरीर चुस्त दुरुस्त व फुर्तीला रहे और शरीर के सभी अंग क्रियाशील रहें। इसमें पैदल चलना या जॉगिंग सर्वश्रेष्ठ है।

— प्रभु दयाल सतीजा

## 58वाँ डेरावाल वार्षिकोत्सव 58th ANNUAL DERAVAL DAY

ऑल इण्डिया डेरावाल सहायक सभा (रजि.) कीर्तिनगर द्वारा प्रत्येक वर्ष की भांति इस वर्ष भी 24 दिसम्बर 2017 में 58वाँ डेरावाल वार्षिकोत्सव (58th ANNUAL DERAVAL DAY) का आयोजन सनातन धर्म पब्लिक स्कूल (नजदीक जी - ब्लॉक), कीर्ति नगर, नई दिल्ली - 110015 में किया जा रहा है।

इस तरह के उत्सव बिरादरी को एक सूत्र में बांधने का कार्य करते हैं। इस वार्षिक उत्सव को सफल बनाने हेतु आप सभी परिवार व मित्रों सहित सादर आमन्त्रित हैं एवं सभा आप के सहयोग की आपेक्षा करती है।

भवदीय

सुरेन्द्र बुद्धिराजा, सचिव  
9810254630

विजय हरिया, प्रधान  
9810248610

## 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 2100 रुपये देकर आजीवन सदस्यता प्राप्त कर सकते हैं। सभा उन सब लोगों से अनुरोध करती है जो अभी तक सदस्य नहीं हैं। केवल विशेषकर युवा वर्ग से अनुरोध है कि 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 सागर सेठी, मैनेजर - डेरावाल भवन, कीर्ति नगर, नई दिल्ली (फोन 2593 6132, 9250810522) पर सम्पर्क करके बकाया राशि जमा करने का कष्ट करें।

सुरेन्द्र बुद्धिराजा  
सचिव  
9810254630



## मनन कर मन मेरे

पूजा की योग्य माताओं और देवियों! इस संसार में सुख-दुःख, लाभ हानि, मान-अपमान, जीवन-मरण, का चक्र निरन्तर चलता रहता है। जिन्दगी की रेल सुख-दुःख रूपी दो पटरियों पर ही चलती है। 'सु' अर्थात् अच्छा, 'ख' - इन्द्रिय। इन्द्रिय को जो अच्छा लगे वही सुख है। भोजन अच्छा मिला तो, यह शरीर का सुख है। आत्मा का नहीं। सुख का रिश्ता शरीर से है आत्मा से नहीं। आत्मा का रिश्ता आनन्द से है। जीवन में दुःख आये तो व्यक्ति को घबराना नहीं चाहिए :-

दुःख आता है सुख देने को मन मूरख क्यों घबराता है। जब जोर की गर्मी पड़ती है तब बादल मेघ बरसाता है।

सच्चा ज्ञान तथा सच्ची समझ जिसमें है, वह हर हाल में हर काल में प्रसन्नचित रहता है। संसार में जितने भी महापुरुष हुए हैं, उनके जीवन में दुःख परेशानियां बहुत आयीं, परन्तु वे घबराये नहीं। सबसे ज्यादा कष्ट योगीराज कृष्ण के जीवन में देखने को मिलता है। फिर भी वे कभी रोये नहीं सदा मुस्कराते रहे। क्योंकि उन्हें पता था कि कष्ट शरीर को हो रहा है, आत्मा को नहीं। जब कृष्ण माँ के गर्भ में थे, तब से ही उनके मारने की योजना बनाई जा रही थी। उनका जन्म ही कारागार में हुआ। जन्मदात्री माँ को उन्होंने जन्म से ही नहीं देखा। जब वे जवान हुए तो अनेक राक्षस उन्हें मारने के लिए तत्पर रहने लगे। कष्ट भरी जिन्दगी में भी वे मुस्कराते रहे। क्योंकि किसी ने कहा भी है :-

गम को सहकर भी मुस्कराओ जिन्दगी में,  
यहाँ बुजदिलों की गुजर नहीं होती।  
हंसना भी जरूरी है जीने के लिए,  
रोकर जिन्दगी बसर नहीं होती।

पुष्प की तरह खिलो, मुस्कराओ क्योंकि रिलीजन इज ए फ्लॉवरिंग, धर्म पुष्प की तरह स्वयं खिलना है।

हारता वही है जो हिम्मत गंवा बैठता है। रणभूमि में वानर ही सहायक थे फिर भी अकेले राम ने समस्त राक्षसकुल का संहार कर डाला। क्योंकि 'क्रियासिद्धिः सत्त्वे भवति महतां नोपकरणे' महापुरुषों की कार्यसिद्धि साधनों पर नहीं, उनके आत्मबल पर निर्भर करती है। आत्मिकबल से युक्त पुरुष विघ्न आने पर भी घबराता नहीं, वह सदा मुस्कराता है।

एक बगीचे में एक गुलाब का सुन्दर फूल खिला हुआ था। रो-धोकर जीवन व्यतीत करने वाले मनुष्य ने जब फूल को देखा तो सोचने लगा कि फूल इतना खिलकर क्यों हंस रहा है, यह फूल तो थोड़े-थोड़े समय के पश्चात् मुरझा जायेगा। इसकी मृत्यु याद करानी चाहिए। ऐसा सोच उसने फूल को संबोधित करते हुए कहा :-

ओ बेखबरा, बेहोशा फुल्ला तू हस्स न चायीं-चायी।  
इस हासे विच मौत गले की एह खबर न तेरे तायीं।।

यह सुन कर फूल ने जो उत्तर दिया उसे दिल की डायरी में नोट कर लेना चाहिए।

ओ राहिया तू राह लग अपने तू सानूं न समझायीं।  
जिन्ना चिर है जीवन साडा सानूं हसनो ने अटकायी।

माना कि दिन के बार रात होती है।  
पर रात के बाद-दिन भी तो होता है।  
तो-हे, भले मानुष फिर क्यों तू रोता है?  
सौजन्य : मनन कर मन मेरे (पुस्तिका)

## किचन कॉर्नर

### मेथी-मक्का की मिस्सी रोटी

**सामग्री :** 250 ग्राम मक्का आटा, 1 हरी मिर्च बारीक कटी हुई, 1 कप मेथी बारीक कटी हुई, 1 चम्मच लाल मिर्च पावडर, स्वादानुसार नमक, घी अथवा तेल।

**विधि :** मक्का आटा छान लें। अब मेथी को अच्छी तरह से धो लें। आटे में मेथी, लाल मिर्च पावडर, हरी मिर्च और नमक डालकर आटे को मिला लें। अब गुनगुने नरम पानी से नरम आटा गूथें। गूथे हुए आटे से आवश्यकतानुसार लोई बनाएं और हाथ की सहायता से थपथपाकर बेल लें। अगर ज्यादा जरूरत हो तो बेलन का प्रयोग करें। तवा गरम करके रोटी डालें और दोनों तरफ से सेकें। सेंकते समय दोनों तरफ से घी या तेल लगाएं और कुरकुरी होने तक सेंक लें, तत्पश्चात् साग, कढ़ी या चटनी के साथ गरमागरम मेथी-मक्का की मिस्सी रोटी पेश करें।

### स्वादिष्ट गुड़-लहसुन की चटनी

**सामग्री :** एक हरे धनिया का गुच्छा, 2-3 हरी मिर्च बड़े टुकड़ों में कटी हुई, 5-7 लहसुन की कलियां, छोटा पाव चम्मच पिसी मिर्च पावडर, आधा

छोटा चम्मच जीरा, एक छोटी डली गुड़, चुटकीभर हींग, सादा नमक स्वादानुसार, एक नींबू का रस, पाव छोटा चम्मच काला नमक।

**विधि :** हरे धनिया के डंठल साफ करके नरम-नरम डंडी वाला धनिया बारीक काटकर अच्छी तरह धो लें, लहसुन छीन लें। उपरोक्त सभी सामग्री को मिलाकर मिक्सी में चटनी पीस लें। तत्पश्चात् इसमें नींबू निचोड़ दें। गुड़-लहसुन की स्वादिष्ट चटनी गरमा-गरम भोजन के साथ सर्व करें।

### स्वादिष्ट ग्रीन अचारी मिर्च

**सामग्री :** 150 ग्राम साबुत हरी मिर्च, बेसन आधा कप, नमक स्वाद के हिसाब से, अचार का मसाला 1/4 कप, रिफाइंड तेल 2 बड़े चम्मच।

**विधि :** बेसन भूनकर अचार के मसाले में मिला लें। उसमें जरूरत के हिसाब से नमक भी मिला दें। मिर्च को बीच में से चीर कर मसाला भर लें। अब कड़ाही में रिफाइंड तेल डालकर धीमी आंच पर अचारी मिर्चों को भून लें।

सौजन्य : मेरी दिल्ली

**SPACE AVAILABLE**

**COMFORTABLE, AIR-CONDITIONED SPACE**

(Party Hall with One Room at Ground Floor and Two Rooms with Party Hall and Dinning Hall at 1st Floor)

**Available for Social Functions, Small Parties and for Stay of Small Groups/Guests.**

**Contact**

**Manager, DERAWAL BHAWAN**

F/27-28, Kirti Nagar, New Delhi - 110015 Ph. : 011-25936132, 9250810522

e-mail : info@derawalsahayaksabha.com | delhi@derawalsahayaksabha.com

Web : www.derawalsahayaksabha.com

# कृपा का उदय

पुरानी कथाओं में विकासशील शक्तिमान को अंधेरी गुफा के तले में गहन निद्रा में फैल कर सोए हुए वर्णित किया गया है। उसकी निद्रा के दौरान उसके शरीर से ज्योति की सतरंगी किरणें निकलीं जो कि धीरे-धीरे इस अज्ञानी संसार में फैल गई और जिन्होंने इस अज्ञानी संसार के हर तत्व को आवृत्त कर लिया ताकि वे अपने जागृति के कार्य को आरम्भ कर सकें।

अगर कोई जानबूझकर इस अज्ञान में प्रवेश करता है तब भी वह इस अद्भुत शक्ति को देख सकता है, जोकि अभी तक बाहर से देखने में गहरी निद्रा में लीन है, परन्तु लगातार अपनी ज्योति बिखेरते हुए अपनी उत्पत्ति का कार्य जारी कर रही है और वह इसे तब तक जारी रखेगी जब तक अज्ञान नहीं रह जाएगा, जब तक अंधकार इस संसार से समाप्त नहीं होगा और जब तक सम्पूर्ण सृष्टि अनन्त ज्ञान की अवस्था तक नहीं जागृत होती। यह ध्यान देने योग्य विषय है कि यह शानदार देह अद्भुत रूप से दूसरे छोर पर आकार और निराकार की सीमा पर स्थित देह के समरूप है।

वास्तव में, यह शक्ति ही सभी अवतारों की बुनियाद है। अगर कहा जाए तो यह ऐसे प्रथम सर्वव्यापी अवतार हैं जिन्होंने धीरे-धीरे अधिकाधिक जीवित शरीरों को प्राप्त किया और अन्त में एक प्रकार की मान्यता प्राप्त श्रेणी की उन देहों में जाहिर किया जोकि परमात्मा के पास से सीधे इस विश्वनिर्माण के कार्य को निर्दोष रूप से पूर्ण करने के लिए अवतरित हुई ताकि निरन्तर प्रयत्नों द्वारा यह सर्वत्र उस दिव्यात्मा की ज्योति को फैलाने के लिए तैयार हो जाए।

हर देश में, हर परम्परा में, इस घटना को विशेष ढंग से, भिन्न सीमाओं विभिन्न विवरणों एवं विशेष लक्षणों द्वारा दर्शाया गया, परन्तु यदि वास्तव में कहा जाए तो इन सभी कथाओं की बुनियाद एक ही है।

इसे हम उस महान शक्ति की महानतम तत्त्व में बिना किसी मध्यस्थता में जाते हुए सीधी, जानबूझकर दरखलअंदाजी कह सकते हैं ताकि इस तत्व की दिव्य ताकतों के लिए ग्रहण क्षमता जागृत की जाए।

इन अवतारों के बीच का अन्तराल छोटे से छोटा होता लग रहा है, इतना कि अगर यह तत्व अधिक से अधिक तैयार हो जायें तो कार्य अपनी हलचल में तीव्रता लाकर अत्यधिक तीव्र, अत्यधिक गतिशील, अधिक गुणकारी व निश्चित हो सकता है। और यह तब तक गुणा व तीव्र होता जाएगा जब तक कि सारा संसार इस परमशक्ति का अवतार न बन जाए। हाँ, जब तक हम शिरडी के साई बाबा के जीवन व शिक्षाओं को देखते हैं तो इसमें कोई शंका नहीं रहती कि वह परमशक्ति के पूर्ण अवतार हैं। एक दिन दोपहर में, आरती के बाद, भक्त अपने डेरों में लौट रहे थे, जब बाबा ने निम्नांकित सलाह दी :-

“जहाँ तुम्हारी इच्छा हो वहाँ रहो, जो तुम चाहो वह करो, यह अच्छी तरह याद रखो कि सभी कुछ जो तुम करते हो वह मैं जानता हूँ। मैं सभी का अन्तःशक्तिक हूँ और तुम्हारे हृदयों में रहता हूँ। मैं सभी प्राणियों को भाँपने वाला हूँ, चल और अचल जगत का मैं ही नियन्त्रणकर्ता हूँ, मैं इस संसारिक प्रदर्शन का राजनैतिक चालक हूँ, मैं माँ हूँ, सभी मनुष्यों की बुनियाद हूँ, तीनों गुणों का सामंजस्य हूँ, सभी इन्द्रियों को आगे बढ़ाने वाला यन्त्र हूँ। मैं सृष्टा, रक्षक और नाशक हूँ। जो अपना ध्यान मेरी ओर लगाता है उसको कुछ भी नुकसान नहीं पहुँचेगा।

परन्तु जो मुझे भूल जाता है माया उसे कोड़ें और चाबुकों से मारेगी। सभी कीड़े, चींटे, दृश्य, अदृश्य, चल और अचल विश्व मेरा ही शरीर रूप है।

अवतारों का अर्थ बहुत कम हो जाता अगर वे विकास से सम्बन्धित नहीं होते। हिन्दुओं के दस अवतारों की श्रृंखला अपने आपमें ऐसी ही है मानो विकास की धर्म कथाओं की कड़ियाँ। सर्वप्रथम मत्स्य

अवतार, उसके बाद धरती और जल के बीच का जलचर जन्तु उसके बाद थलचर (धरती का प्राणी), उसके बाद मनुष्य और जन्तु के बीच का सेतु बनाता हुआ नरसिंह अवतार है, उसके बाद बौना, छोटे और अविकसित शरीर वाला परन्तु ईश्वर द्वारा प्रदत्त मनुष्य, उसके बाद राजसिक, सात्विक और निर्गुण अवतार जोकि मनुष्य के विकास में महत्त्वपूर्ण राजसिक से सात्विक बुद्धि के मनुष्य और पुनः अत्यधिक बुद्धि वाले परम मानव तक की राह दिखाते हैं।

यह मनुष्यात्मा दिव्य गुणों से युक्त होने पर तीन गुणों वाली होती है अर्थात् सात्विक, राजसिक और निर्गुण, परन्तु माया के द्वारा फुसलाने पर वह अपने स्वभाव जोकि 'जीवन-ज्ञान-पूर्ण सुख है' को भूल जाता है और सोचता है कि वह ही कर्त्ता है एवं आनन्द लेने वाला है और इस तरह स्वयं को अन्तहीन दुखों में फंसा लेता है और मुक्ति की राह को नहीं जानता है। मुक्ति की एकमात्र राह है गुरु के चरणों की ओर प्यारी सेवा। महान खिलाड़ी व अभिनेता भगवान साई ने अपने मनुष्यों को आनन्दित किया और उन्हें अपने ही स्वभाव में परिवर्तित कर लिया।

इस सम्पूर्ण विश्व में एक असीमित कृपा है। लगातार संसार के जिन दुःखों, अंधेरे और बेवकूफियों में यह रहती है उनसे बाहर लाने के लिए लगातार कार्यरत है।

प्रारम्भ से ही यह कृपा (शक्ति) अपने प्रयासों को अनवरत रूप से जारी रखे हुए है और इस विश्व को जागृत करके कुछ महान, अधिक शाश्वत और अधिक सुन्दर बनाना कितने ही सहस्रों वर्षों से आवश्यक था।

प्रत्येक व्यक्ति अपने भीतर जिस विरोध का सामना करता है, उससे संसार के अत्यधिक विरोध को नाप सकता है।

भगवान साई आरम्भ में निराकार थे। उन्होंने लोगों को भद्दे समतल से छुटकारा दिलाकर ऊँचे धार्मिक समतल तक लाने के लिए शरीर धारण किया। माया की मदद से उन्होंने विश्व के इस महान नाटक में अभिनेता की भूमिका निभाई।

सौजन्य : साई (पुस्तिका)



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**



# दवाएं लेने के लिए जरूरी बातें

लोग आमतौर पर पूछते हैं, “मैं दवा खाना खाने के पहले लूँ या खाना खाने के बाद”, दवा किसके साथ लूँ पानी, दूध, चाय या कॉफी, मैं रोजाना की तरह शराब पीते हुए भी दवा ले सकता हूँ क्या?”

**दवाएं कैसे लें?**

- हर रोगी को दवाएं खड़े होकर या बैठे हुए गरदन और कमर सीधी रखते हुए लेनी चाहिए।
- बच्चों या बड़ों को लेते होने पर, दवा की गोलियां, कैप्सूल कभी मत दीजिए, वर्ना दवा सांस नली में जाकर सांस के आने-जाने का रास्ता बंद कर सकती है, यदि कोई बच्चा या बड़ा बहुत बीमार है तो उसे सहारा देकर सीधा बैठाकर दवा खिलाएँ।

**दूध चाय या कॉफी से?**

- बेहतर तो यह होगा कि सभी दवाएं पानी से ली जाएं। बहुत से लोग आमतौर पर चाय या दूध से दवा लेते हैं। याद रखिए दूध कुछ दवाओं को घुलने से रोकता है।
  - दवा लेने के बाद एक घंटे तक दूध न पीएं। यदि सुबह को नाश्ते में या रात को सोते समय आप दूध लेते हैं तो उसके एक घंटे के भीतर आट्रिन (Atratin), रेरिकैप (Raricap), हेम्फर (Hemfer) जैसे आयरन टॉनिक और टैट्रासाइक्लिन और डाइजीन जैलुसिन आदि कोई एन्टासिड न लें।
  - हमेशा दवा दूध पीने से एक घंटा पहले या दूध पीने के दो घंटे बाद लें।
  - हर बार दवा लेते समय खूब पानी पीएं भरपूर मात्रा में पानी पीएं। इससे दवा शरीर में जल्दी घुलकर फैल जाती है। साथ ही पेट के भीतर की नाजुक झिल्लियों पर गाढ़ी दवा का नुकसान भी नहीं होता।
- विशेष :** कुछ लोगों को पानी के बिना ही गोली या कैप्सूल गटक लेने की आदत होती है। वे थूक या राल की मदद से खासकर दफ्तर या सफर में पानी बिना दवा खा लेते हैं, ये आदत अच्छी नहीं है। इससे शरीर में दवा देर से घुलती है और देर में असर करती है। कुछ जिलेटिन कैप्सूल भोजन नली में चिपक जाते हैं और उसकी भीतरी झिल्ली को नुकसान

पहुंचाते हैं।

**बोतल को क्यों हिलाएं?**

- कोई भी तरल दवा पीने से पहले बोतल को कम से कम पांच से छः बार हिलाएं ताकि मुख्य दवा और तरल पदार्थ एक दूसरे में मिल जाएं। बोतल न हिलाने से कभी दवा तली में जमा हो जाती है तो कभी ऊपर तैरती रहती है जिसमें या तो कम दवा शरीर में पहुंचती है या ज्यादा पहुंचती है।

- दवा का स्वाद-सुगंध अच्छी न लगे खासतौर से बच्चों को तो दवा के बाद कुछ घूंट ताजे पानी, कोई भी शरबत या शहद पिला दें।
- बहुत से लोग सीरप या तरल दवा ठीक माप के बिना अंदाज से या बोतल से सीधे उड़ेलते हैं। ये तरीका भी गलत है इस तरह दवा खुराक से कम या ज्यादा ले ली जाती है, जिसकी वजह से फायदा कम व नुकसान अधिक हो जाता है और कई तरह के साइड इफेक्ट पैदा हो जाते हैं।
- दवा की खुराक ठीक तरह से नाप कर ही ली जानी चाहिए। खुराक नापने के लिए बोतल का ढक्कन कभी इस्तेमान न करें। दवाओं के माप व अन्य इकाइयों की जानकारी जरूरी होनी चाहिए।
- दवाओं के पैकेटों और बोतलों के साथ उसके आम वजन और माप दिये गये होते हैं। इसके अलावा डाक्टर भी दवा की निर्धारित खुराक बता देता है। दवा लेने में मनमानी न करें।

लोगों में आम धारणा है कि विटामिन और दूसरे टॉनिक दूध के साथ लेने चाहिए। वे सोचते हैं कि यह योग (कम्बिनेशन) ज्यादा फायदा करेगा। पर शायद वे नहीं जानते कि इन गोलियों में आयरन (लौहत्व) भी हो सकता है या वे केवल आयरन की गोलियां भी हो सकती हैं। दूध आयरन के शरीर में घुलने-मिलने में बाधा डालता है इसलिए आयरन टॉनिक या गोलियों का पूरा फायदा नहीं हो पाता।

बहुत से लोग दवाएं लेने-देने में गलतियां कर जाते हैं। न तो वे ही इनके बारे में अपने डाक्टर से ठीक ठाक जानकारी प्राप्त करते हैं और न ही व्यस्त डाक्टर के पास इतना समय होता है कि वह हर बात बताए, हर सवाल का जवाब दे। इस वजह से दवा की खुराक लेने में अक्सर गलती हो जाती है, जिसके कारण बहुत से साइड इफ़ैक्ट हो जाते हैं।

#### दवा कब - कब लें :

- मरीज की हालत ज्यादा गम्भीर हो, तो डाक्टर के बताए समय का बिना भूल-चूक के पालन करें।
- अपने डाक्टर से साफ-साफ पूछ लें कि रोगी को दवा देने के लिए रात में सोते से भी उठाया जाए या नहीं क्योंकि बहुत अधिक इन्फेक्शन के रोगी को हर छः या आठ घंटे के बाद एन्टीबायोटिक दवा देना जरूरी होता है। इसलिए सोते से जगाना मजबूरी बन जाता है।
- यदि आप दवाइयां ले रहे हैं या दे रहे हैं तो नीचे दिये गये कार्यक्रम का पालन करने की कोशिश करें :-
- सुबह के नाश्ते की खुराक 9 बजे से पहले, दोपहर के भोजन की खुराक 1 से 2 बजे के बीच, शाम की खुराक 4-5 बजे के बीच, रात के भोजन की खुराक 8-10 बजे के बीच।

- अपने डाक्टर के द्वारा बताई गयी बातों पर अमल करें। डाक्टर से यह साफ-साफ पूछ लें कि दवा खाली पेट खानी है या खाने के साथ अथवा खाना खाने के बाद खानी है।
- कुछ दवाएं भोजन के बीच में ही ली जाती है, ताकि वे अच्छी तरह मिल जाएं, जैसे हाजमे वाली एन्जाइम की गोलियां और सीरप भोजन के बीच में लेना बेहतर होता है।
- अधिकतर दवाएं खाना खाने के बाद ही ली जानी चाहिए। इसलिए इनको लेने का समय भोजन करने के समय से आराम से मेल खा जाता है।
- दवा लेने में तय समय से एक आध घंटा इधर-उधर होने से कोई अंतर नहीं पड़ता। यदि कोई दवा दिन में दो बार लेनी है तो उनके बीच में 12 घंटे का अंतर होना चाहिए। अर्थात् एक खुराक दिन में नाश्ते के साथ और दूसरी रात को 9 बजे भोजन के बाद।

## 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**

● यदि कोई दवा खाली पेट ली जानी है खासतौर से टीबी की एक दवा तो वह भोजन से एक घंटा पहले ली जानी चाहिए, ताकि वह दवा शरीर में ठीक तरह से घुलमिल जाए।

**दवाएँ भोजन के बाद ही क्यों?**

● **एस्पिरिन, कोर्टिकोस्टिराईड और कुछ अन्य** तेज दवाएँ अगर खाली पेट ली जाती हैं तो पेट में जलन पैदा हो जाती है, मतली, उल्टी और अल्सर की शिकायत हो सकती है।

● आप दवाएँ कोलडूँक्स, लिमका, थम्सअप आदि और फलों के रस के साथ भी न लें। ये चीजें भी दवाओं को शरीर में घुलने मिलने में रोक लगाती हैं।

**शराब के साथ दवाएं न लें :**

● सबसे अच्छा तो यह है कि दवाइयों के साथ शराब पी ही न जाए किन्तु कुछ दवाएं तो शराब के साथ लेने से बेहद नुकसान पहुंचाता है।

● यदि आप रोज ही शराब पीते हैं, तो इस बारे में डाक्टर को अवश्य बता दें, ताकि वह यह तय कर सके कि शराब के साथ दवाएं लेनी हैं या नहीं।

● रोज शराब पीने वाले यह प्रश्न अक्सर पूछते हैं क्योंकि वह यह नहीं जानते कि शराब किन-किन दवाओं के साथ नुकसान करती है।

**शराब के साथ बिल्कुल ही न ली जाने वाली दवाएं :**

1. एण्टीएमिबिक दवाएं (Antiamoebic drugs), मेट्रोनिडाजोल (Metronidazole), मेट्रोजिल, फ्लेजिल (Metrogyl-Flagyl), टिनडाजोल, टिनी, ट्रैग (Tinidazole, Tini, Trag), वोटिनैक्स (Wotinox) ल्यूमिजिल (Lumigyl), क्यूजिल (Qugyl), एरिस्टोजिल (Aristogyl) आदि, यदि आपको दस्त या पेचिस की शिकायत है तो इनमें से कोई भी दवा दी जा सकती है। अपने डाक्टर से इनसे हो सकने वाले रिएक्शन (नुकसान) के बारे में अवश्य पूछें।

● बहुत से लोग यह नहीं जानते कि शराब कुछ दवाओं का असर जरूरत से ज्यादा बढ़ा देती है, जिससे भयानक साइड इफेक्ट हो सकता है और दवा जहर का भी काम कर सकती है, इसके

अलावा इससे दिल दिमाग में बेचैनी और शरीर में खारिश पैदा हो जाती है। चेहरा लाल होकर फूल जाता है और दम घुटने लगता है।

**ध्यान रखें :** यदि आप ये हिदायतें भूल जाएं और एंटी एमिबिक दवाओं के साथ शराब पी लें, आपको परेशानी होने लगे या त्वचा पर दाने दिखाई दें तो फौरन शराब पीना बंद कर दें और एविल, इंसीडल, टरफेड, फोरिस्टल, एक्टीफैड, मैब्रिल आदि (Avil, Incidal, Terfed, Foristal, Actifed, Mebryl etc.) एण्टीहिस्टामिनिक की दो गोलियां ले लें।

2. एण्टीडायबिटिक गोलियां : डायबिटीज के मरीज को दी जाने वाली गोलियां जैसे डाओनिल, ग्लाइनेज, डायबिनीज युग्लूकोन (Daonil, Glynase, Diabenese, Euglucon) जैसी गोलियां शराब के साथ रिएक्ट कर सकती हैं, वहीं दूसरी ओर इन्सुलिन शराब के साथ नुकसान नहीं कर सकती है।

● यदि आप शाम को शराब पीते हैं तो इन गोलियों को सुबह नाश्ते के बाद या दोपहर के भोजन के समय, अपने डाक्टर की सलाह से लें।

● यदि आपको डायबिटीज की बीमारी है और आप सल्फा दवाएं जैसे सेप्ट्रान, सिप्लिन, सल्फ्यूनो, सुप्रीस्टाल और एंटीमा (Septran, Bactrim, Ciplin, Sulfuno, Supristol, Antrema) जैसी दवाएं ले रहे हैं तो शराब मत पीएं क्योंकि इससे हाइपोग्लाइसीमिया यानी खून में शक्कर की मात्रा कम हो सकती है।

3. ट्रांक्वीलइजर्स और एण्टीडिप्रेशन दवाएं : इन दवाओं के साथ शराब नहीं पीनी चाहिए। शराब के साथ ये बहुत ज्यादा नुकसान कर सकती हैं। ये दवाएं हैं : काम्पोज, लार्पोज, एटिवान, निट्रावेट, हिपनोटैक्स, सरेपेक्स, ट्रिप्टोनोल, एमिट्रिन, एमिट्रोल, सेरिनेस (Calmpose, Ativan, Nitratet, Hypnotex, Serepex, Tryptonol, Amitryn, Amitrol, Serenace) आदि हैं।

4. एण्टीहिस्टामिनिक : जुकाम, पुरानी एलर्जियो और दमा के लिए ये दवाएं खाई जाती हैं। शराब के साथ इन्हें लेने से बहुत अधिक डिप्रेशन पैदा हो जाता है।

— डा. आर. पसरिचा



## स्व. कृष्णावंती मिनोचा

(1928 - 2012)

की पुण्य स्मृति पर परिवार का शत्-शत् नमन्

धर्मपाल एवं रेनु मिनोचा

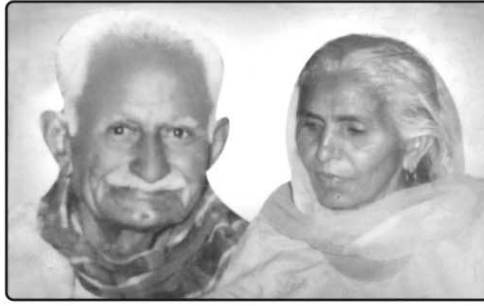
नरेश कुमार एवं अनिता मिनोचा

जितेन्द्र एवं कविता मिनोचा

राज खुराना

सुषमा नैयर

## पुण्य स्मृति



## मास्टर रोशन चुट्टानी एवं श्रीमती सुहागवती

(1910-1989) (रांझे की बस्ती डेरागाजी खाँ) (1917-1987)

पिता श्री

प्यारी माता श्री

आपका आत्मविश्वास, आदर्श जीवन एवं उच्च विचार सदा हमारा मार्ग दर्शन करते रहेंगे।  
आपकी पुण्यतिथि के अवसर पर हम सब आपके उच्च आदर्शों के प्रति समर्पित हैं :-

सी.बी. अरोड़ा एवं प्रकाशरानी (पुत्र/पुत्रवधु)  
सुभाषचन्द्र एवं शकुन्तला (पुत्र/पुत्रवधु)  
चंचल धर्मपत्नी स्व. रामकिशन (पुत्रवधु)  
क्रान्ति - एकता तनेजा, नितिन - दिपीका,  
दिनेश - पूनम, धीरज - कविता  
एवं अंशुल - ममता

विक्रमजीत एवं मधु (पुत्र/पुत्रवधु)  
मदन गांधी एवं वेद गांधी (दामाद/पुत्री)  
दिनेश अरोड़ा एवं सोनिया (पौत्र/पौत्रवधु)  
अक्षिता, रक्षिता, वंशिका, मनन,  
सुमित, पूजा, चारू, रोहित, आर्ष, हिमांशी  
एवं पूर्वाची



## रोये शायरी (संकलित)

1. अन्धेरों में चिराग जलाते ही रहेंगे,  
तेरे दामन को यूँ सजाते ही रहेंगे।  
खुद भले बचें ना बचें, फौजी हैं हम,  
पर वतन को सदा बचाते ही रहेंगे।
2. जेब भर के सलाम लेते हो,  
विदेशी माल का इनाम देते हो,  
तुम्हारी साजिश से वाकिफ है हम,  
गुलामी को नया नाम देते हो।
3. जहरीली हवाओं के झरोखे बन्द कर लो,  
मुल्क को उठाना है तो इरादे बुलन्द कर लो,  
बाहरी दुश्मनो को तो कई बार पछाड़ा है,  
अन्दरूनी गद्दारों से भी बाते चन्द कर लो।
4. अब तो दर्द में भी मजा आने लगा है,  
खौफ दिल से गमों का जाने लगा है,  
समझा है जब से खुद की फितरत को,  
इक नशा और ही है जो छाने लगा है।
5. उम्र भर साथ रहने से तो कोई मीत नहीं बनता,  
अल्फाज के सिर्फ जोड़ने से कोई गीत नहीं बनता  
परवाना खुद को फना करके शमा जलाता है,  
दर्द जब तक उभरता नहीं कोई संगीत नहीं बनता।
6. तेज भागने से कभी मंजिल नहीं मिलती,  
डूबते को कभी मौजे - साहिल नहीं मिलती,  
यहाँ तो सब उसकी रहमत का करिश्मा है,  
जिन्दगी में फिर कोई मुश्किल नहीं मिलती।

## उम्र चक्र

गुजरती उम्र से मुलाकात हो गई,  
मैंने कहा जरा ठहरो थक गई होगी।  
तो उसने मुस्करा कर कहा,  
मैं उम्र हूँ ठहरती नहीं हूँ  
भोगना चाहते हो उम्र को खुशियों के साथ,  
मैंने मुस्कराते हुए कहा,  
जो चलूंगा तेरे तेज कदमों के संग  
मुझे छोड़ना पड़ेगा अपना बचपन और भोलापन।  
अब तू ही बता कैसे समझाऊँ  
इस दुनिया को आज  
जहाँ है नफरत, दूरियाँ और शिकायतों का राज  
नहीं समझता कोई उम्र का राज  
बचपन तो गुजर गया भोलेपन के साथ  
जवानी लड़खड़ा गई है उम्र के साथ  
बुढ़ापा आ धमका फिर उम्र के साथ  
काटे से नहीं कटती उम्र इस बुढ़ापे के साथ  
उम्र भी कहती है भोग मुझे दुःखों के साथ  
अगर निभाता उम्र नियमानुसार  
ना आते कष्ट उम्र गुजरने के साथ  
इस बुढ़ापे में क्यों रोक दी है तूने अपनी चाल  
काटी थी जो उम्र खुशियों के साथ  
अब क्यों सता रही है इस बुढ़ापे के साथ

- Er चतुर्भुज अरोड़ा, अशोक नगर, नई दिल्ली



## CHARITABLE DENTAL UNIT



**Derawal**  
Health Care Centre

DERAWAL BHAWAN, F/27-28, Kirti Nagar, New Delhi - 110015 Ph. : 011-25936132, 9250810522

**NOW OPEN 6 DAYS A WEEK**

**Daily (Monday to Saturday) Time : 3.30 pm to 5.30 pm**

**Dr. NEERAJ SHARMA**

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

(Monday, Wednesday & Friday)

**Dr. GAGANPREET KAPOOR**

B.D.S., FWCLI (U.S.A.), FRCS (Scotland), DIP (Aesth),  
9899373660, 9810491106

(Tuesday, Thursday & Saturday)

# INDIAN BOOK DEPOT (MAP HOUSE)<sup>®</sup>



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

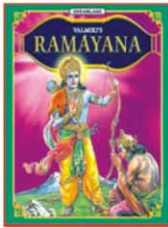
B.O. : WH-78, Mayapuri Industrial Area, Ph-I, New Delhi-110064

Tel. : 011-28115454

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



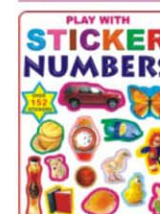
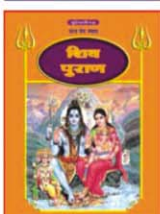
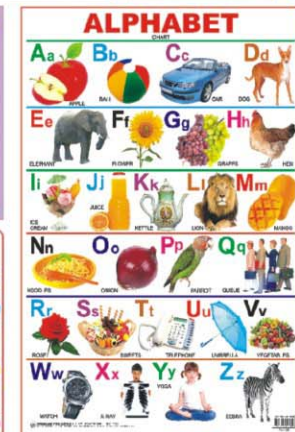
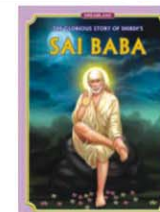
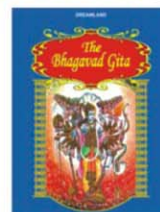
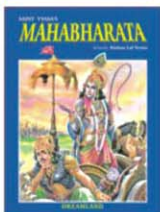
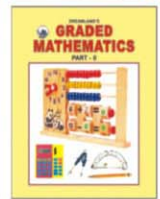
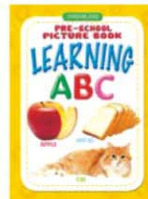
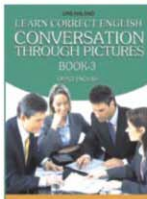
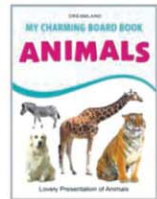
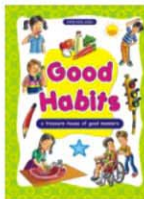
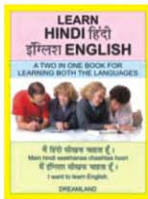
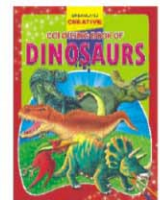
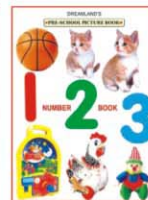
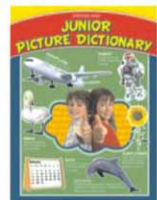
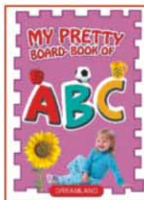
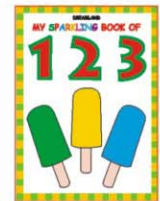
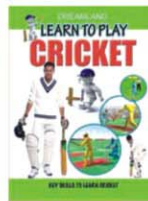
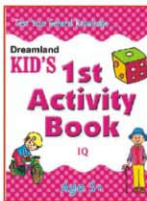
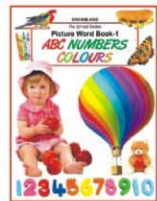
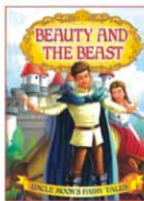
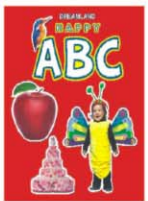
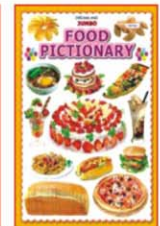
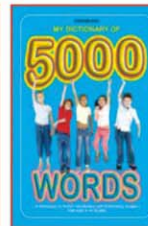
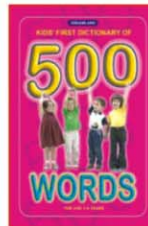
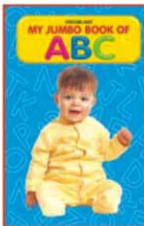
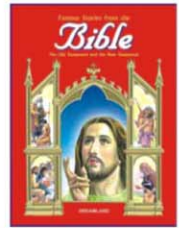
Tel.: (011) 23673927, 23523635 Fax : 011-23552096  
Website :- [www.ibdmaphouse.com](http://www.ibdmaphouse.com), Email :- [info@ibdmaphouse.com](mailto:info@ibdmaphouse.com)



# 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](http://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 : 18<sup>th</sup> OCT. 2017  
Date of Posting : 20/21 OCT. 2017

*India's First Jewellery Showroom where it's*



*Guaranteed 916 Hallmarked  
or you get it for  
**FREE***



Gold | Diamond | Birthstone

PURITY CARAT					
958	23 CARAT	916	22 CARAT	875	21 CARAT
750	18 CARAT	708	17 CARAT	585	14 CARAT
375	9 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)

**Printer, Publisher & Place :** Sh. M. M. Mehta, D-57, Kirti Nagar for All India Derawal Sahayak Sabha (Regd.)  
F/27-28, Kirti Nagar, New Delhi-110015 **Edited by :** Sh. L. N. Mehta, C-109, Kirti Nagar, New Delhi-15  
**Printed at :** Emkay Printers, F-75, Kirti Nagar, New Delhi- 110015