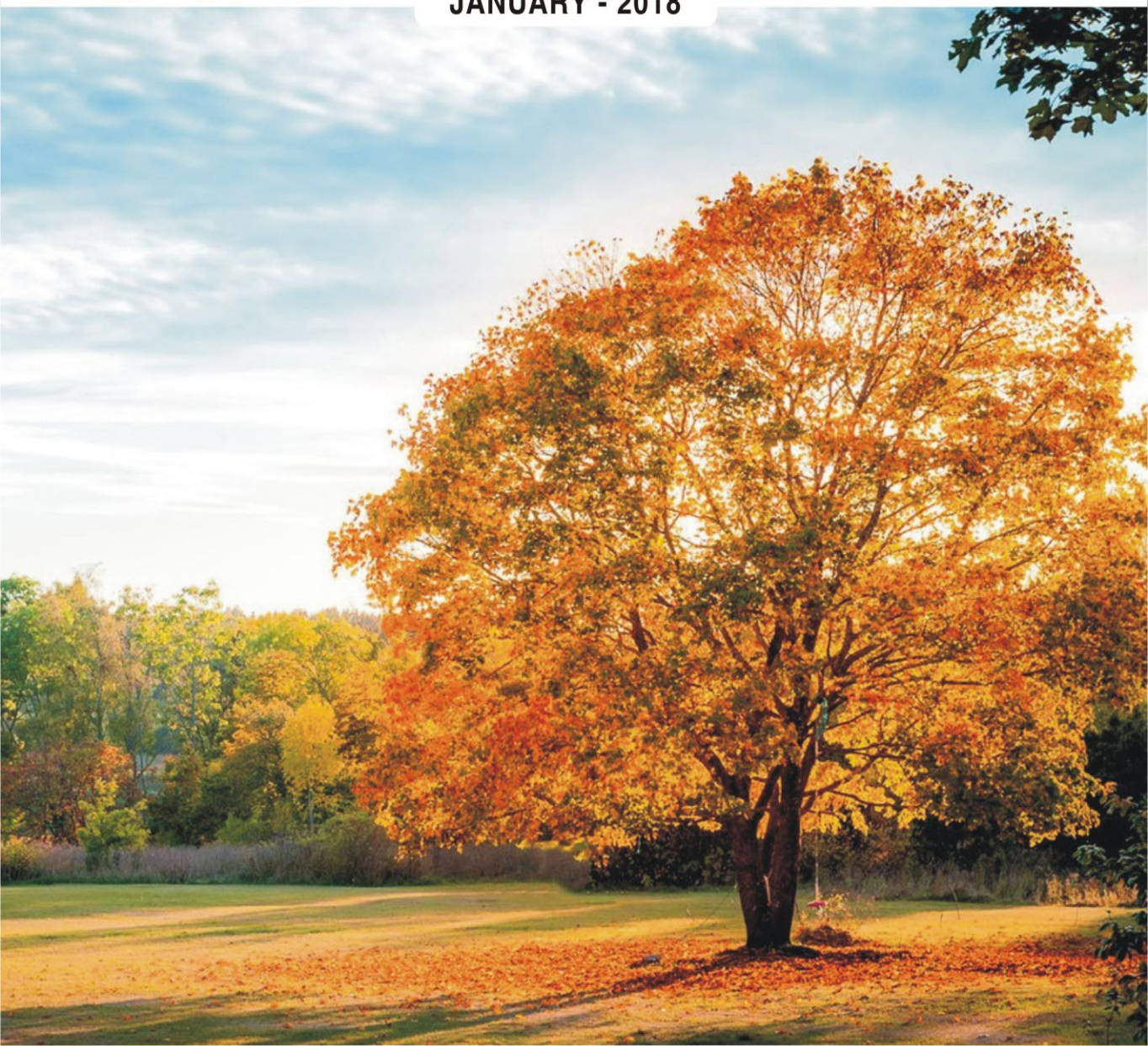


DERAWAL PATRIKA

डेरावाल पत्रिका

JANUARY - 2018



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 विजय हूरिया |
|-------------------------|----------------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------|

R. No. DL(W)10/2082/18-20

Vol. : 57

No. : 01

JANUARY - 2018

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, Vikaspuri, New Delhi-18

Ph. : 9891422416, 9810626787

Proof Reader :

SITA RAM BHUTANI

F-36, Kirti Nagar, New Delhi-15

Phone : 25460381

DHARM VIR BHUTANI

B-113, D.S., Ramesh Nagar, N.D.-15

Mob. : 9811169025

Printed at :

EMKAY PRINTERS

F- 75, Kirti Nagar, New Delhi-15

Ph.: 41425446, 9312241788

IN THIS ISSUE

| | | |
|--|-----------------------------|---------------|
| Statement about Ownership... | — | 04 |
| All Work and no Play..... | EDITOR | 05 |
| List of Joyful Birthday - February | — | 06 |
| As Good as Gold | Shikha Sharma | 07 |
| Breathe Easier - Walnuts | Hindustan Times | 08 |
| Get through your 'Heart & Head' to... | Sumit Gogia | 09 |
| Obituary | — | 10 |
| Donations Derawal Sewa Sangh | December, 2017 | 11 |
| Matrimonial Collection | December, 2017 | 11 |
| Donations All India Derawal Sahayak Sabha | December, 2017 | 12 |
| Matrimonial Service, Kirti Nagar | M.L. Bhutani & Y.K. Bhutani | 14 |
| Remembrances - Late Sh. Puran Chand Nangia | — | 17 |
| Appeal-Generous Donations for Noble Cause | — | 17 |
| Matrimonial Service, South Delhi | Ashutosh Sharma | 21 |
| कैलेशी वाला भोजन खाएं पर संभल के | — | 23 |
| अयोध्या विवाद | चतुर्भुज अरोड़ा | 24 |
| मैं क्या करूं? | डी. एन. मदान | 25 |
| औषधीय गुणों से भरपूर है आंवला | — | 27 |
| अपच को ठीक करने के घरेलू नुस्खे | — | 27 |
| घर के बुजुर्गों के आहार का रखे खास ख्याल | प्रभु दयाल सतीजा | 28 |
| निष्काम कर्म योग | डी. एन. मदान | 29 |
| केले में हैं कमाल के गुण | — | 30 |
| शरणागति | डी. एन. मदान | 31 |
| हवा प्रदूषण से बचने के घरेलू उपाय | प्रभु दयाल सतीजा | 32 |
| कुल भूषण जाधव/ शैरो - शायरी | चतुर्भुज अरोड़ा | 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

**STATEMENT ABOUT OWNERSHIP AND OTHER
PARTICULARS ABOUT NEWSPAPER “DERAWAL
PATRIKA” TO BE PUBLISHED IN THE FIRST ISSUE OF
EVERY YEAR BEFORE THE LAST DATE OF FEBRUARY.**

FORM IV (See Rule No. 8 of PRB Act)

Place of Publication : D-57, Kirti Nagar, New Delhi – 110 015

Publisher's Name : Sh. M.M. Mehta
For All India Derawal
Sahayak Sabha (Regd.)
Kirti Nagar, New Delhi – 110 015

Whether Citizen of India : Yes

If foreigner, state the
country of origin : Not applicable

Address : D-57, Kirti Nagar, New Delhi – 110 015

Editor's Name : L.N. MEHTA

Whether Citizen of India : Yes

If Foreigner, State the country
of origin : Not applicable

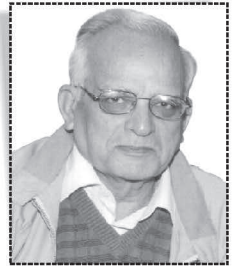
Address : C-29, Vikas Puri, New Delhi-110 018

Name and Address of Individuals : Wholly owned by All India Derawal
Who own the newspaper or Sahayak Sabha (Regd.)
Holding more than 1% of F/27-28, Kirti Nagar, New Delhi -110015
total capital

I, L.N. MEHTA, hereby declare that particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

L.N. MEHTA

Editorial



ALL WORK AND NO PLAY.....

There is an old saying that "All work and no play, makes Jack a dull boy," Probably keeping this in view and also the feeling that efficiency of working class in general had been going down, the late Prime Minister Rajiv Gandhi took a decision to introduce 5 days week in Offices. This he thought would help the working class to find some time to relax during week-ends which in turn help increase their efficiency. This somehow did not help much as we Indians believe in taking CHHUTTI on one pretext or other irrespective of any restrictions on the working hours/days in a week. Even otherwise, the concept of 5 days' week had more or less has been counter productive as many of the employees virtually habitually made it into a 4 days' week. On the last working day, some of them skipped office early as they desired to go to their home-town and had a right to return to duty on the next working day of the week, quite late as they had to come back from their far away home. No body had thought how a 5 days' week concept could result in increase in any working efficiency in the absence of infra-structure for any recreational facilities. The system had merely been copied from the Western World where the work culture is totally different. Unfortunately, we in India have hardly any work-culture. For example, your maid/-servant considers a cup of tea atleast twice daily with snacks her/his right as a part of job. Similarly, we have seen daily-wage workers usually laying condition for tea and biscuits during the day. Such a concept is missing in the work culture of the Western World.

There is also a saying that "all play and no work, makes Jack a mere toy," It seems we in India like to live in a toyland of no work and all play. We are happy to hear the phrase Long week-end, very often when banks and commercial establishments are shut due to string of holidays. By and large, we Indians love holidays which perhaps has its origin from HOLIDAY, when we are supposed to refrain from all work other than religious or social festivities. Thanks to our being multi-religious society, we do enjoy long week-ends from time to time. In addition birthday and death anniversaries of prominent personalities and sometimes "strikes and bunds" add to our pleasures of enjoying holidays.

Indeed our lawmakers have themselves become role models for stoppage of work by resorting to tactics like staging walkouts from Parliament and Assemblies. This is our work culture. There is one notable exception which has now been reported. In response to an RTI query, the Prime Minister Modi's office has stated that the Prime Minister has not taken any off day from work ever since he took over the job of running the country. The critics, however, feel that he may be doing good work but his foreign tours are nothing but Holidays. Such criticism only reflects the true mind-set of the Indian work-culture.

MEERA BHARAT MAHAAN

— EDITOR

THOUGHT OF THE MONTH

How to learn wisdom?

By three methods we may learn wisdom; First, by reflection, which is noblest; second, by imitation, which is easiest; and third, by experience, which is the bitterest.

—CONFUCIUS



ALL INDIA DERAawal SAHAYAK SABHA (REGD.)

Wishes



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

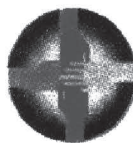


| | | | |
|-----------------------|-----------------|-----------------------|-----------------|
| Sh. Desh Mittar | 2nd Feb., 1933 | Sh. Ram Krishan | 10th Feb., 1938 |
| Sh. Ish Kumar Makkar | 2nd Feb., 1954 | Sh. Rajesh Mehta | 12th Feb., 1972 |
| Sh. Mohit Ahuja | 2nd Feb., 1971 | Sh. S.L.Sharma | 20th Feb., 1948 |
| Sh. Ved Parkash Kumar | 3rd Feb., 1957 | Smt. Kamla Bhutani | 22nd Feb., 1953 |
| Sh. Ramesh Kathuria | 3rd Feb., 1956 | Sh. Sanjay Kr. Pahuja | 22nd Feb., 1974 |
| Sh. S.D. Nasa | 5th Feb., 1934 | Sh. Bhushan Nangia | 23rd Feb., 1961 |
| Sh. Samir Bhutani | 6th Feb., 1981 | Sh. M.P.Dawar | 24th Feb., 1942 |
| Sh. K.L.Grover | 10th Feb., 1948 | Sh. Rajive Nangia | 25th Feb., 1964 |
| | | Sh. Vir Bhan Thakur | 27th Feb., 1936 |

ALL OTHER VALUABLE DERAawal AND BRETHREN BORN IN THE MONTH OF FEBRUARY

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

AS GOOD AS GOLD

THERE'S A LOT MORE TO HALDI THAN ITS PROPERTIES AS A SPICE



We are all so used to turmeric (haldi), that by now we've taken it for granted. Yet, haldi has such tremendous medicinal value, that this Indian spice narrowly escaped being patented outside India.

Turmeric is a root that is as popular as ginger in Ayurveda. Many of its beneficial aspects are due to its active compound, curcumin. Curcumin has a profoundly anti-inflammatory effect on the body, and provides a good defence system against diseases.

Inflammation is the body's reaction to toxic elements in our environment, such as water with heavy chlorine, air pollution, unhealthy oil (trans fats), stress, lack of sleep, and overuse of chemical aromas, deodorants, cleaning agents, etc.

This reaction can damage the skin and blood vessels, causing liver problems, arthritis, cholesterol blocks and various other issues. Haldi, therefore, makes a good preventive medicine. Here's how :

For A Healthy Liver : A decoction of crushed and boiled turmeric and

ginger root manages fatty liver, poor liver function and gall stones. Also, take milk thistle capsules twice a day for one month.

For arthritis : Rheumatic knee pain responds best to a vegetable soup with added haldi at dinner time. Also fast intermittently, taking only haldi-based vegetable soups at dinner. Avoid processed cheese; pickles and fermented and packaged foods.

Also use a topical paste made of haldi in a few drops of TIL oil, plus eucalyptus oil, with a pinch each of sendha namak and camphor. Apply on the joint and leave on for a few hours.

For your skin : To the age-old haldi and chandan paste, add a teaspoon of gram powder and a capsule of sea buckthorn oil.

For general well-being : A glass of haldi cooked in hot milk taken every night will take care of internal infections and inflammations.

NOTE: For true therapeutic benefits, only use organic turmeric root, and grind or crush it at home.

– Shikha Sharma

THE ALMIGHTY may save you from MAN MADE problems of Pollution, Diseases, Uncleanliness, Road Jams, Greedy, persons, Negative thinkers as climate changes in 2018.

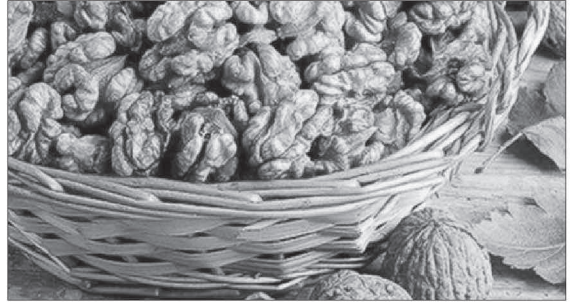
from : INDRESH NANGIA, Faridabad

BREATHE EASIER : A HANDFUL OF WALNUTS DAILY CUTS RISK OF ASTHMA

Numerous studies have emphasised the many health benefits of walnuts. Here's another reason why you must include these nuts in your daily diet. According to researchers, a type of vitamin E found in these nuts may prevent the risk of asthma attacks.

Gamma-tocopherol is a major form of vitamin E, which is abundant in nuts like walnuts and pecans and in the legume peanut, as well as seed oils such as corn, soybean and sesame. This type has drawn little attention compared with alpha-tocopherol, the form most commonly found in vitamin E supplements. Professor Michelle Hernandez from the University of North's Carolina school of medicine said epidemiologic data suggested that people with high amounts of vitamin E in their diet were less prone to asthma.

The team analysed participants into



two groups, one that received gamma tocopherol supplement and other that received a placebo for two weeks. They also underwent an lipo-poly-saccharide (LPS) challenge, which involves inhaling a substance that causes inflammation and then coughing up more sputum.

After a three-week period break, findings indicated that when people were taking the vitamin E supplement, they had less eosinophilic inflammation. And those who were taking vitamin E were also found to have lower levels of proteins called mucins. Mucins are often elevated in asthmatics.

—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 हुरिया
प्रधान

GET THROUGH YOUR 'HEART AND HEAD' TO YOUR INNER-CORE...

To be beautiful means to be yourself. Why do you expect others should accept you? **Accept yourself what you're** in life. Never give up your affirmations! Life is an endless struggle. It is a suffering and reward simultaneously, why then one should give up during suffering? Discipline is your attitude. Don't let the odds get to you. People will give you negative comments. Remember inner strength comes from your positive affirmations. The source is inner Joy and high comes from inside. Follow your greater aims. Dreams are your ecstatic desires. Spend quality time with your family. Nurture celebrate life and live its every small moments! Today and every new day you have 86,400 seconds to celebrate life. Every second will help you to walk the long path of your sweet dreams. Describe 'yourself' in your personal dairy. Write to yourself. This has a Therapeutic Effect in your personality.

Ours is a cut-throat world. Learn to adapt accordingly. Think hard before you lend your hard-earned money to others. Learn to recognize double faced people around you. Be yourself even if you're to stand alone! Never allow negativity to block your shine. Always choose to be dignified and graceful. Never allow 'ego' and 'anger' to let you down. 'Emotions' should not get the better of you. Keep moving ahead! Spend more time with children and grand-ones.

Live in the moment. Learn to 'let go' of things. Balance and manage 'love', 'work' and 'pulls' of life with attitude and wisdom. Life is never $2 \times 2 = 4$ learn to bring it 4. Life's ways are to mess-up in your 'best-laid plans! The old proverb

goes : "What can't be cured must be endured!" The sleepless nights and the tears, are the part and parcel of everyone's life, then why are you so scared?

Learn to go with the pleasantaries of life, the ecstasy and flow of life. Focus on your 'aptitude' Focus on what makes 'you' happy! Your 'happiness' is your own. No one has the 'right to snatch' it from you! It comes from unexpected adventures or random moments. Sometimes it knocks at your door steps! Never ever miss on them. Be humble in all odds, it's a part of everyone's life. Afterall the journey of life has to be completed by you. You have to make your own 'destiny' Be honest with 'yourself! Be straight with your straight-edged person!

REMEMBER :

This is a 21st century and a digitalized age. Shyness gets you nowhere. Can you even lift yourself off the road? Keep a book in the bathroom to 'retreat to' when odd guest has come. Never allow yourself to 'weep' for others. Crying more for others may get you having bypass so early. Over-thinking too may get you into a mess.

Why can't you just enjoy your fun and hobbies as 'gardening', 'painting', penning lyrics' or 'humming' an old classic song. Forget these heartless faceless people who indulge in their life's ecstasies.

Live life intelligently and passionately. Never indulge or over-control things. Don't lose your temper so often nothing is worth it. Live life to the fullest. Live in the 'present'. This movement is the most 'sacred', 'divine' and 'sublime'. Stay

away from negativity. Never think of hurting anyone! You can only be sexy with the amalgamation of 'attitude', 'life style' and 'bubbling heart'. Live life with a considered choice and intellect logic. Even well-fitted innerwear, a pair of nude high heels or wedges take your spirits to higher levels. Ask yourself occasionally : "Am I committed to honesty and integrity?" "Or am I fine with some compromises and juggling or side stepping?"

Enquire from your self.

"Am I rigid about my old fashioned principles?" "Or else am I flexible or allow time and circumstance to give myself some breathing space?"

Get through your 'heart and head' to your inner core, to define a set of values that you're committed or will always adhere too! —Sumit Gogia

OBITUARY

1. **SH. SEWAK RAM BHUTANI** (Known as Krishan Bhutani), Resident of Keshav Puram, New Delhi Left for Heavenly Abode on 22-12-2017.
2. **SMT. SUSHEELA BAJAJ**, Resident of Kirti Nagar, New Delhi Left for Heavenly Abode on 03-01-2018.
3. **SH. RADHEY SHYAM LAL**, Resident of Kirti Nagar, New Delhi-15. Presently residing at USA Left for Heavenly Abode on 12-01-2018.



Yogesh Bhutani

9213479878, 8285009878 



Jatinder Bhutani

9891011990

KRISHAN CATERERS

(PURE VEGETARIAN)

Spl. Arrangement for

**BIRTHDAY PARTIES, KITI 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**



DERAWAL SEWA SANGH

Donations Received — December 2017

| S.No. | Name | Amount (Rs.) | S.No. | Name | Amount (Rs.) |
|-------|---------------------------------|--------------|-------|--------------------|--------------|
| 1. | Sh. M.L. Bhutani | 100/- | 16. | Sh. D.V. Bhutani | 200/- |
| 2. | Sh. D.P. Minocha | 100/- | 17. | Sh. Gaurav Khera | 200/- |
| 3. | Sh. Jatin Budhiraja | 200/- | 18. | Sh. Girish Mehta | 200/- |
| 4. | Smt. Laj Dhirgra | 200/- | 19. | Sh. Madan Mehta | 200/- |
| 5. | Dr. Rahul Mehta (USA) | 100/- | 20. | Sh. Pankaj Mehta | 200/- |
| 6. | Aryav Mehta (USA) | 100/- | 21. | Sh. Pardeep Kalra | 200/- |
| 7. | Smt. Dimple Nangia (USA) | 100/- | 22. | Sh. Rahul Kapoor | 200/- |
| 8. | Sh. Kailash Chandra Mehta | 200/- | 23. | Sh. Rajeev Mehta | 200/- |
| 9. | Sh. K.N. Nagpal | 200/- | 24. | Sh. Rajinder Mehta | 200/- |
| 10. | Sh. I.C. Khera | 100/- | 25. | Sh. Rakesh Ahuja | 200/- |
| 11. | Sh. Mohit Ahuja | 250/- | 26. | Sh. R.P. Mehta | 200/- |
| | (In memory of his father | | 27. | Sh. Ravi Kapoor | 200/- |
| | Sh. Ramesh Ahuja) | | 28. | Sh. Ravi Khera | 200/- |
| 12. | Sh. Pramod & Sh. Vinay Khanijow | 5000/- | 29. | Sh. Sandeep Mehta | 200/- |
| | (In memory of their father | | 30. | Sh. Sanjay Mehta | 200/- |
| | Sh. Kewal Krishan Khanijow) | | 31. | Sh. S.K. Mehta | 200/- |
| 13. | M/s. Krishan Caterers | 100/- | 32. | Sh. Vivek Khera | 200/- |
| 14. | Sh. Prem Sagar Nagia | 200/- | 33. | Smt. Mona Singhal | 200/- |
| 15. | Sh. Anuj Mehta | 200/- | 34. | Smt. Bindu Kapoor | 200/- |

MATRIMONIAL COLLECTION FOR MONTH OF DECEMBER-2017

| DATE | R.No. | NAME | AMOUNT (Rs.) |
|------------|-------|------------------------|--------------|
| 3.12.2017 | 38469 | Sh. Chetan Dass | 300/- |
| 9.12.2017 | 38470 | Sh. Dharamvir Madan | 300/- |
| 9.12.2017 | 38471 | Smt. Usha Katyal | 300/- |
| 9.12.2017 | 38472 | Sh. Kishore Sainani | 100/- |
| 10.12.2017 | 38473 | Sh. Om Prakash Bhatla | 100/- |
| 24.12.2017 | 38474 | Sh. Uttam Kumar Ahuja | 100/- |
| 24.12.2017 | 38475 | Smt. Saroj Popli | 300/- |
| 24.12.2017 | 38476 | Sh. Lal Chand Sharma | 100/- |
| 24.12.2017 | 38477 | Sh. Lal Chand Sharma | 100/- |
| 24.12.2017 | 38478 | Sh. Sanjay Malik Arora | 100/- |
| 24.12.2017 | 38479 | Sh. L.R. Madan | 100/- |
| 24.12.2017 | 38480 | Smt. Raj Chawla | 100/- |
| 24.12.2017 | 38481 | Sh. Prithvi Raj Arora | 100/- |
| 24.12.2017 | 38482 | Sh. Prithvi Raj Arora | 100/- |
| 24.12.2017 | 38483 | Sh. Prithvi Raj Arora | 200/- |
| 24.12.2017 | 38484 | Sh. V.P. Sadana | 300/- |
| 24.12.2017 | 38485 | Sh. Kasturi Lal Saluja | 300/- |



ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

DONATIONS RECEIVED - DECEMBER, 2017

| R.No. | Name | Amount (Rs.) | R.No. | Name | Amount (Rs.) |
|---------------------------------------|--|--------------|------------------------------|---|--------------|
| DISPENSARY COLLECTION : | | | 40312 | Sh. Dharm Vir Bhutani | 21,000/- |
| 40222 | | 7,500/- | 40415 | Sh. Krishan Swaroop Makhija | 5,000/- |
| 40245 | | 8,000/- | 40416 | Sh. Megh Raj Khera & Sh. Ravi Khera | 21,000/- |
| 40261 | | 8,000/- | 40431 | Sh. Sukhdev Gogia | 11,000/- |
| 40280 | | 8,000/- | 40507 | Sh. Jitender Grover | 5,100/- |
| 40289 | | 7,500/- | DONATION FOR LANGAR : | | |
| 40300 | | 8,500/- | 40302 | Sh. M. L. Luthra | 1,100/- |
| 40515 | | 8,000/- | 40303 | Sh. M. L. Bhutani | 1,100/- |
| EYE CARE COLLECTION : | | | 40304 | Sh. Subhash Guglani | 2,100/- |
| DENTAL COLLECTION : | | | 40305 | Sh. Inder Dhingra | 3,100/- |
| PHYSIOTHERAPY COLLECTION : | | | 40306 | Sh. Baldev Raj Pulyani | 1,100/- |
| DONATION : | | | 40307 | Sh. Surya Kathpalia | 2,100/- |
| 40224 | Mr. Adarsh Rakheja | 200/- | 40308 | Sh. Y. K. Bhutani | 2,100/- |
| 40239 | Mr. Pramod Khanijow & Mr. Vinod Khanijow (in memory of their father Late Sh. Kewal Kishan Khanijow) | 2,500/- | 40309 | Sh. Vijay Huria | 1,100/- |
| 40248 | Sh. Mohit Ahuja (In memory of his father Late Sh. Ramesh Ahuja) | 250/- | 40310 | Sh. C. B. Arora | 2,100/- |
| 40281 | Sh. Inder Dhingra | 250/- | 40313 | Dr. Maneesh Singh & Dr. Leena Singh | 2,100/- |
| DONATION FOR LIFE MAMBERSHIP : | | | 40314 | Sh. Ajay Chadha & Smt. Hema Chadha | 2,100/- |
| 40249 | Sh. Jagdish Lal Ahuja | 2,100/- | 40315 | Sh. Mohit Agarwal & Smt. Medha Bhutani Agarwal | 2,100/- |
| 40418 | Sh. Gulshan Ahuja | 2,100/- | 40316 | Sh. Hans Raj Kalra | 1,100/- |
| 40419 | Sh. Rajpal Papreja | 2,100/- | 40317 | Sh. I. C. Khera | 500/- |
| 40420 | Sh. Pawan Kalra | 2,100/- | 40318 | Sh. Sita Ram Bhutani | 2,000/- |
| 40421 | Sh. Rakesh Grover | 2,100/- | 40319 | Sh. Ravi Kumar Lal | 1,100/- |
| 40422 | Sh. Ajay Ahuja | 2,100/- | 40320 | Sh. Rakesh Ahuja | 2,100/- |
| 40423 | Sh. Sumit Gogia | 2,100/- | 40321 | Sh. L. N. Mehta | 2,100/- |
| 40424 | Sh. Rajive Nangia | 2,100/- | 40322 | Sh. Om Prakash Rajpal & Smt. Raj Rajpal | 2,100/- |
| 40425 | PT. Mahesh Kumar Sharma | 2,100/- | 40323 | Sh. Ramesh Kathuria | 2,100/- |
| 40430 | Sh. Sanjay Rajpal | 2,100/- | 40324 | Sh. S. K. Gulati | 2,100/- |
| DONATION FOR DESPANSARY : | | | 40325 | Sh. Vikram Sharma | 2,100/- |
| 39548 | Miss. Muskan | 100/- | 40326 | Sh. Jitender Minocha | 1,100/- |
| 39549 | M/s. Krishan Caterers | 100/- | 40327 | Smt. Kiran Bassi | 1,500/- |
| 39550 | M/s. Madhav Caterers | 100/- | 40328 | Sh. Upender Popli | 1,500/- |
| 39551 | Smt. Usha | 100/- | 40329 | Sh. Harish Chhabra | 2,100/- |
| 40221 | Sh. Ravinder Budhiraja | 500/- | 40330 | Sh. Rajeev Mehta | 1,100/- |
| 40516 | Sh. Devraj Taneja | 500/- | 40331 | Smt. Anita Minocha | 1,100/- |
| DONATION FOR HEALTHCARE : | | | 40333 | Sh. Manish Diwan | 2,100/- |
| 40271 | Mr. Laksh Bhambhani | 1,00,000/- | 40334 | Sh. D. P. Rajpal | 2,100/- |
| 40284 | Sh. Suresh Kumar Nangia | 75,000/- | | | |

| | | | | | |
|-------|----------------------------|----------|-------------------------------------|---------------------------------------|----------|
| 40335 | Sh. Surinder Kr. Budhiraja | 2,100/- | 40396 | Smt. Saneh Sachdeva | 500/- |
| 40336 | Sh. Surender Kumar Mehta | 3,100/- | 40401 | M/s. Bajaj Sweets & Restaurant (Fbd.) | 2,100/- |
| 40337 | Sh. Harish Chawla | 3,100/- | 40402 | M/s. Ishar Dass Amir Chand (Fbd.) | 5,100/- |
| 40340 | M/s Space Organics | 12,500/- | 40403 | M/s. Dwarka Dass Fine work (FBD) | 2,100/- |
| 40342 | Sh. K. N. Nagpal | 5,100/- | 40404 | Sh. Tej Bhan Guglani (FBD) | 1,100/- |
| 40343 | Sh. Tarun Chaudhary | 5,100/- | 40405 | Sh. Bhagwan Dass Chawla (FBD) | 501/- |
| 40344 | Sh. Ajay Ahuja | 2,100/- | 40406 | Sh. Satish Sethi (FBD) | 2,100/- |
| 40346 | Sh. Rakesh Minocha | 2,100/- | 40407 | Sh. Manish Ahuja (FBD) | 500/- |
| 40347 | Sh. Manish Minocha | 2,100/- | 40408 | Sh. Dharam Paul Grover (FBD) | 3,100/- |
| 40350 | Sh. J. C. Khera | 1,000/- | 40409 | Smt. Lajwanti Narula (FBD) | 1,100/- |
| 40351 | Sh. Dharam Pal Minocha | 2,100/- | 40410 | Sh. R. K. Ahuja (FBD) | 5,100/- |
| 40353 | Sh. R. K. Tarneja | 1,100/- | 40411 | Sh. S. D. Sethi (FBD) | 5,100/- |
| 40354 | M/s. Home & Health Care | 501/- | 40412 | Sh. Mahinder Kumar (FBD) | 1,100/- |
| 40355 | M/s. APH Publishing Corpn. | 2,100/- | 40413 | Sh. Om Prakash (FBD) | 1,100/- |
| 40356 | Mr. Sudershan Pahwa | 2,100/- | 40414 | Sh. Pankaj Gala (FBD) | 250/- |
| 40357 | Sh. C. K. Talwar | 500/- | 40417 | Sh. Arun Kumar | 500/- |
| 40358 | Sh. Ashray Nagia | 100/- | 40426 | Sh. Rahul Bhutani | 1,100/- |
| 40359 | Ms. Aavya Nagia | 100/- | 40427 | Sh. Rajkumar Minocha | 11,000/- |
| 40360 | Sarnsh Madan | 100/- | 40428 | Sh. V. V. Arora | 2,100/- |
| 40361 | Ms. Renu Huria | 1,100/- | 40429 | Sh. Narinder Kumar | 201/- |
| 40362 | Sh. Jagdish Manchanda | 500/- | 40432 | Sh. Charan Dass Bangia | 2,100/- |
| 40363 | Sh. Bhuvneshwar Chhabra | 500/- | 40433 | Dr. R. S. Verma | 5,100/- |
| 40364 | Sh. Madan Chawla | 1,100/- | 40434 | Sh. R. S. Bhatia | 5,100/- |
| 40365 | Sh. G. P. Kalra | 500/- | 40435 | Derawal Sewa Sangh (Regd.) | 3,500/- |
| 40366 | Sh. Anil Sehgal | 250/- | 40436 | Sh. Girish Kumar Mehta | 5,100/- |
| 40367 | Sh. Dinesh Pilani | 1,100/- | DONATION FOR ADVERTISEMENT : | | |
| 40368 | Mahila Satsang Sabha | 11,000/- | 40311 | M/s. Goodwill Books International | 15,000/- |
| 40370 | Sewa Sangh | 2,500/- | 40332 | M/s. Book Cheap Fare Flights P. Ltd. | 7,500/- |
| 40371 | Sh. Ved Prakash Kathuria | 500/- | 40338 | Sh. Suresh Kumar Nangia | 11,000/- |
| 40372 | Smt. Bindu Popli | 500/- | 40339 | M/s. Marwah Associates | 5,000/- |
| 40373 | Sh. K. S. Lal Raheja | 500/- | 40341 | M/s. Datta Industries | 12,500/- |
| 40374 | Sh. Rajpal | 500/- | 40345 | M/s. Reliable Holidays (P) Ltd. | 5,100/- |
| 40375 | Sh. Guru Dutt Rakheja | 11,000/- | 40348 | M/s. Dreamland Publications | 15,000/- |
| 40376 | Sh. Rakesh Grover | 3,000/- | 40349 | M/s. S. D. Offset Printers | 3,000/- |
| 40381 | Sh. Satish Chawla | 500/- | 40352 | M/s. Rahat Continental (P) Ltd. | 5,000/- |
| 40382 | Sh. Ramesh Kumar Ahuja | 2,100/- | 40437 | M/s. Swamam Jewellers | 7,500/- |
| 40385 | Derawal Sahayak Samiti | 2,100/- | 40438 | Dr. Gagan Preet Kapoor | 7,500/- |
| 40386 | Smt. Usha Malhotra | 500/- | 40439 | M/s. Supas Restaurant | 5,000/- |
| 40387 | Sh. Yogesh Bhutani | 2,100/- | 40440 | M/s. Advance Dynamics | 7,500/- |
| 40388 | Sh. R. S. Mehta | 200/- | 40441 | M/s. Primasonic Spectrum (P) Ltd. | 11,000/- |
| 40389 | Smt. Shashi Indresh Nangia | 1,100/- | 40442 | M/s. Handa Medical Store | 7,500/- |
| 40390 | Sh. Virendra Kumar Nagpaul | 12,500/- | 40444 | M/s. The Friends Industrial Corp. | 3,100/- |
| 40391 | Sh. A. S. Anand | 5,100/- | 40445 | M/s. Bawa Jewellers (P) Ltd. | 36,000 |
| 40392 | Smt. P. K. Verma | 1,500/- | | | |
| 40393 | Sh. Sushil Mehta | 3,100/- | | | |
| 40394 | Sh. Vasudev Tuteja | 500/- | | | |
| 40395 | Sh. Raj Kumar | 502/- | | | |



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 GIRLS:

01. 31 years (D.O.B. 17.01.1986, 6:45 PM, Delhi), Height-5'-3", B.Com, MBA, Service salary Rs.60,000/- PM, Contact her father Mr.Mahinder Sehgal on Tel. : 9811600867, 9810000808 (R-38460)
02. 32 years (D.O.B. 23.08.1985, 13:17 PM, Delhi), Height-5'-7", B.E., MBA, Service in MNC Noida, Salary Rs.11 Lacs PA, Contact her father Mr. Sudhir Sardana on Tel. : 9811032081, 22463676 (R-38466)
03. 24 years (D.O.B. 15.02.1994, 07:31 PM, Delhi), Height-5'-8", B.A., B.Ed., Homely Girl, Contact her father Mr. Dharamvir Madan on Tel. : 9310611176 (R-38470)
04. 25 years (D.O.B. 23.11.1992, 08:35 AM, Delhi), Height-5'-1", B.A. (Phycology) Hons, Doing MA, Working in MNC gurgaon, Salary Rs.20,000/- PM, Contact her father Mr. Om Prakash Bhatla on Tel. : 9971232156 (R-38473)
05. 25 years (D.O.B. 25.11.1992, 12:20 Noon, Gurgaon), Height-5', B.Tech. (Computer Sc.), Software Engineer in MNC Gurgaon, Salary Rs.9 Lacs PA, Contact her father Mr. Harish Arora on Tel. : 8368072284, 9899867945 (R-38468)
06. 32 years (D.O.B. 21.01.1985, 13:02 PM, Delhi), Height-5'-2", MA (Eng.), MBA (International Business & Marketing), Service in Noida as a (Communication Specialist), Salary Rs.1.5 Lacs PM, Contact her mother Mrs. Popli (Saroj) on Tel. : 011-22716564, 9868500973 (R-38475)
07. 36 years (D.O.B. 01.11.1981, 10:55 PM, Rohtak), Height-5'-4", MBA, Branch Manager in Reputed Bank, Faridabad, Salary Rs.10 Lacs PA, Contact her father Mr. Lal Chand Sharma on Tel. : 01262-271341, 9729398089 (R-38476)
08. 38 years (D.O.B. 14.10.1979, 05:25 AM, Gurgaon), Height-5'-3", Highly Educated, Z. Manager in MNC, NCR Delhi, Rs. 20 Lacs PA, Contact her father Mr. L. R. Madan on Tel. : 09818454550 (R-38479)
09. 45 years (D.O.B. 27.04.1971, 02:10 PM, Chandigarh), Height-5'-6", MA Med., Teacher in Govt. School Chandigarh, Salary Rs. 50,000/- PM. Contact her mother Mrs. Raj Chawla on Tel. : 09810959596 (R-38480)



-
10. 28 years (D.O.B. 05.12.1989, 06:00 PM, Delhi), Height-5'-2", BA, Diet, B.Ed Spl. Edu., MA Pursuing, CTET (Qualified) Special Educator in Public School Rohini, Salary Rs.16,000/- PM, Contact her father Mr. Prithvi Raj Arora on Tel. : 011-27026502, 9999456023 (R-38481)
 11. 24 years (D.O.B. 22.12.1993, 12:08 Noon, Delhi), Height-5'-3", B.Tech., MBA, Diploma in German Language, Working as a Engineer in PSU, Noida, Salary Rs.25,000/- PM, Contact her father Mr. V.P. Sadana on Tel. : 9871468287 (R-38484)

MANGLIK GIRLS :

01. 25 years (D.O.B. 16.06.1992, 12:15 Noon, Delhi), Height-5', M.Com (NTT), Working as a Teacher in DAV School, Vikas Puri, Salary Rs. 25,000/- PM, Contact her father Mr. Ravinder Ghulani on Tel. : 9873983908, 9910036300 (R-38467)
02. 31 years (D.O.B. 18.05.1985, 19:20 PM, Delhi), Height-5'-3", B.Com (Pass), Regular from Gargi Collage, Lean Six Sigma (Certified), Service in Times of India, Noida, Contact her mother, Mrs. Usha Katyal on Tel.: 011-65869164, 9818852469, Salary Rs.50,000/- PM (R-38471)
03. 34 years (D.O.B. 24.11.1983, 15:15 PM, Faridabad), Height-5'-4", Chartered Accountants, Credit Manager in Jaipur, Salary Rs.7Lacs PA, Contact her father Mr. Lal Chand Sharma on Tel. : 012-62271341, 9729398089 (R-38477)

PROFESSIONALS/PVT./GOVT. SERVICE BOYS :

01. 24 years (D.O.B. 18.08.1993, 10:40 PM, Delhi), Height-5'-10", B.Tech, Service Engg. In Gurgaon, Salary Rs.40,000/- PM, Contact his father Mr. Shyam Mehta on Tel. : 7053519107 (R-38465)
02. 34 years (D.O.B. 12.04.1983, 04:30 AM, Delhi), Height-5'-7", B.Com (P), MBA, Service as a Manager in Delhi, Salary Rs.9.35 Lac PA, Contact his father Mr. Prithvi Raj Arya on Tel. : 9873595878 (R-38482)
03. 26.5 years (D.O.B. 09.05.1991, 03:31 PM, Delhi), Height-5'-10", MBA (Finance), Working in Amiry Prise, Gurgaon, Salary Rs.40,000/- PM, Contact his father Mr. Kasturi Lal Saluja on Tel. : 011-25374290, 9313752247, 9213044933 (R-38485)
04. 29 years (D.O.B. 19.01.1988, 01:30 AM, Delhi), Height-5'-6", B.Com., Business in JanakPuri, Income Rs.70,000/- PM, Contact his mother Mrs. Pushpa Thukal on Tel. : 9810557979, 9999184665 (R-38469)
05. 34 years (D.O.B. 05.05.1984, 06:35 AM, Delhi), Height-5'-11", Higher Secondary, Shop Keeper (Lajpat Nagar), Income Rs. 35000/- PM, Contact his father Mr. Uttam Kumar Ahuja on Tel. : 8377948392, 9810407869 (R-38474)



06. 30 years (D.O.B. 07.11.1987, 10:45 PM, Delhi), Height-6'-1", B.Com, Computer from N.I.I.T., Own business, Income Rs. 80,000/- PM, Contact his father Mr. Sanjay Malik on Tel. : 8178984644, 9911274715 (R-38478)

MANGLIK BOYS:

01. 28 years (D.O.B. 21.09.1989, 9:45 AM, Delhi), Height-5'-7", BBA, Asstt. Manager in State Bank of India, Dwarka, Salary Rs.50,000/- PM, Contact his father Mr. Rajnish Gambhir on Tel. : 011-27015523, 9897073706 (R-38434)
02. 28 years (D.O.B. 05.08.1989, 9:35 AM, Delhi), Height-5'-10", B.Tech. from NSIT, Asstt. Manager, Indian Oil Corporation Ltd. (Mathura Refinery). Likely to Transfer to Delhi in March-2018, Salary Rs.1,25,000/- PM, Contact his father Mr. Mahinder Kr. Khanna on Tel. : 9899104074, 9717013838 (R-38461)
03. 30 years (D.O.B. 29.12.1987, 4.53 AM, Delhi), Height-5'-9", B.Com, MBA, Service in YES Bank, Dwarka as a Sales Manager, Salary Rs. 3 Lacs PA. Contact his father Mr. Kishore Sainani on Tel. : 9911182293, 9899406229 (R-38472)

DIVORCEE BOYS:

01. 44 years (D.O.B. 22.08.1973, 2.25 PM, Delhi), Height-5'-6", B.A., Govt. Job in Delhi Courts, Salary Rs.90,000/- PM, Contact his mother Mrs. Usha Diwan on Tel. : 9811753271 (R-38463)
- M.L. Bhutani
- Y.K. Bhutani

शुभ कामनाओं सहित दूरभाष : 2593 6132

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

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

**Remembrances In Everlasting &
LOVING MEMORY of our beloved
PITA JI**



(25.05.1924 - 05.01.2004)

SHRI PURAN CHAND NANGIA

Ex-Patron

ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

Your Presence & Blessings will always be with us

Deeply Missed and Fondly Remembered by :

SURESH, RAJAY, SAROJ, VANITA, PRIYA, AJAY

ALL GRAND CHILDREN AND NANGIA FAMILY

APPEAL GENEROUS DONATIONS FOR NOBLE CAUSE

Dear All,

Many years back, in an effort towards social well-being of the society especially the weaker sections, All India Derawal Sahayak Sabha, set up an Homeopathy Dispensary in Derawal Bhawan, Kirti Nagar. It was a humble beginning and the Dispensary was established under the patronage of Late Shri Sham Lal Ji Mehta. Later on Homoeopathy Clinic got renovated in the memory of Late Sh. Ram Kishan Chawla by Mrs. Santosh Chawla & his family. The service was quite popular and was running well. Further on, there had been an era of alternate medicine and the Sabha keeping in view the needs of the people, introduced facilities for Ayurvedic treatment. Homeopathic Dispensary in Derawal Bhawan, Kirti Nagar under Dr. Rita Wahi has acquired popular reputation in the area for the last 20 years.

Over the years, **All India Derawal Sahayak Sabha (Regd.)** has been considering various options for proper utilisation of idle space available in the Bhawan at Kirti Nagar. Free Health Check Up Camps were being organised every year by Late Shri G.D. NANGIA and Shri RAKESH AHUJA in co-ordination with the Sabha. Shri Rakesh Ahuja, the back-bone of the Health Care Project had been promoting the Noble Cause for the last five years but the project could not take shape till May, 2015 due to various reasons.

इंसान कहता है अगर पैसा हो तो मैं
कुछ कर के दिखाऊँ, और पैसा कहता
है कि तू कुछ कर के दिखा तो मैं आऊँ

कोई भी व्यक्ति
बान देकर कभी
गरीब नहीं बना है

Meanwhile, Derawal Sewa Sangh came forward to make available funds, earlier contributed for Old Age Home by S/Shri Ravi Khera and Girish Mehta for setting up of Physiotherapy Centre. Furniture for the centre too was provided by S/Shri Ravi Khera and Girish Mehta.

Accordingly, the space in the Bhawan was renovated and fully air-conditioned to give it a decent look of a modern Health Care Centre. As a first step along with the Homeopathy facility already available, the physiotherapy facilities with the Latest Digital Equipment and well-qualified medical faculty have been provided. It was finally on 10th May, 2015 that Derawal Health Care Centre became functional in Derawal Bhawan, Kirti Nagar, New Delhi-15.

In addition, Dental Care Project was initiated by **Shri Girish Mehta** with **Rotary Club** of New Delhi, and the Club donated the **Dental Chair** with ultra modern latest equipment and medical accessories, to AIDSS, to run it as a charitable clinic for the needy in the community. Dental Unit was inaugurated on 26th March, 2016 by RTN Sudhir Mangla District Governor 3011, Rotary International. S/Shri Ravi Khera and Girish Mehta were given responsibility for successful operation of the project.

“StrengtH, exErcise, eAt, Live, fiTness, cHallenge, enjoY.”

Initially we opted for 3 working days only. But due to persistent demand, effective 16th Nov.2017, Dental Care is now operational for six working days.

EYE CARE CENTRE, a proposal again initiated by Shri Rakesh Ahuja and Mrs. Vinod Ahuja. They donated all the equipment's with latest technology. A dream project of theirs - was inaugurated on 15th January 2017 by Dr. Archika Sudhanshu at 1st floor of Derawal Bhawan, Kirti Nagar. Responsibilities for this too have been given to S/Shri Ravi Khera, Girish Mehta and Rajender Mehta under the guidance of Shri Rakesh Ahuja the Founder of **EYE CARE FOUNDATION**, New Delhi.

For the convenience of patient a new branded Lift has been installed at Derawal Bhawan, Kirti Nagar, New Delhi-110015

Recently as proposed and initiated by Shri Ravi Khera, the 3AC Rooms with bath rooms, small pantry and lobby duly renovated at 1st floor, are now available to the community members to facilitate their needs for small family functions and also for short stay of their Guests on charitable rates.

"It is health that is real wealth and not pieces of gold and silver."

Donations, fund-raising and charity are Important aspects or rather backbone of any social and welfare activity. We have to keep us bound with people supporting and helping such causes. The projects launched by the Sabha have been possible only with the generous funding from members and others. **For all this, your further support, good wishes and generous contributions are solicited.**

All of you with your friends and families are welcome to avail and Utilize our facilities at Derawal Charitable Health Care Centre. The transformation done at Derawal Bhawan, Kirti Nagar, is one of the finest in vicinity to ensure that your assistance would be well worth and for genuine noble cause.

"It's not how much we give but how much love we put into giving."

(CONTRIBUTIONS TO ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA ARE ELIGIBLE FOR INCOME TAX REBATE UNDER SECTION 80 G.)

Bank Details

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

All India Derawal Sahayak Sabha (Regd.)

DERAWAL BHAWAN, F-27 & 28, Kirti Nagar, New Delhi-110 015

Phone : 011-25936132, Mobile : 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.

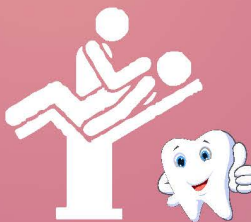
Timing : 04:30 pm to 06:00 pm



PHYSIOTHERAPY

Mon. to Sat.

Timing : 03:30 pm to 5:30 pm



DENTAL CARE

Mon. to Sat.

Timing : 03:30 pm to 05:30 pm



EYE CARE CENTRE

Monday & Wednesday

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.)

| | | | |
|-----------------------|---------------------|----------|--|
| Bank Details : | Name | : | All India Derawal Sahayak Sabha (Regd.) |
| | Name of Bank | : | Corporation Bank |
| | Branch | : | Kirti Nagar, New Delhi-110015 |
| | Account No. | : | 520401000076469 |
| | IFSC Code | : | 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
E-mail : info@derawalsahayaksabha.com, delhi@derawalsahayaksabha.com • Web : www.derawalsahayaksabha.com

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. 26(+) years(26.04.91, 06:50 AM, Delhi), Height 5'-7", Wheatish, Slim, B.Com., Software Engineering Course, Working as Business Head at Recruitment Agency which deals in MNC and it sector, Earning Rs. 80,000/- to Rs.1 lac PM, Contact his father Sh. Mukesh Arora at Ph. : 9810877456, Suitable girl in teacher/banking profession required.
02. 48(+) years(08.09.69, Delhi), Height 5'-6", Fair, Slim, 12th pass, Dera Ghazi Khan family boy, Using specs, Working with Mahalaxmi Steel Ltd. at Sec-9, Noida, Earning rs.18,000/- PM, Contact his father Sh. Leela Krishan Sharma at Ph. : 9953017154, 0120-2532725, Suitable girl required.
03. 32(+) years(18.09.85, 11:57 PM, Delhi), Height 5'-7", Fair, B.Com., Three year course in Animation 3D, Earning Rs. 5.50 Lacs PA, Contact his father Sh. Madan Lal Gandhi at Ph. : 8802511538, 9891108666, Suitable girl required.



BUSINESS BOYS :

01. 38(+) years(19.08.79, 02:25 AM, Delhi), Height 5'-4", Fair, Slim, 12th pass, Multan family boy, Doing business of AR Sale/Purchase at Sant Nagar, Earning Rs.40,000/- PM, Contact Mr. Hatish Chugh at Ph. : 9899511582, 9891248553, 6926221, Suitable girl required.
02. 35(+) years(19.02.82, 11:01 AM, Delhi), Height 5'-6", Fair, Slim, B.A, Multan family boy, Doing business of Refrigeration at Sri Niwas Puri, Earning Rs. 40,000/- PM, Contact Mr. Yogesh Kumar Chugh at Ph. : 9811457500, 9891248553, Suitable girl required.
03. 37(+) years(18.07.90, 05:50 AM, Delhi), Height 5'-6", Fair, Medium Built, Optometrist, Using specs, Multan family boy, Doing business at Sri Niwas Puri, Earning Rs. 60,000/- pm, Contact his father Sh. G.K. Puri at Ph. : 9953070790, Suitable working/non working girl required.

MANGLIK BOYS:

01. 30(+) years(09.01.87, 07:07 AM, Delhi), Height 5'-11", Very Fair, Slim, M.Com, PGDFM, Using specs, Peshawar family boy, Working as Senior Level Analyst in American Exp. at Gurgaon, Earning Rs. 5 lacs PA, Contact his mother at Ph. : 9873414164, Suitable working/non working girl required.

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

01. 26(+) years(15.01.91, 08:40 PM, Delhi), Height 5'-5", Fair, Slim, B.Com., B.Ed., Dera Ghazi Khan family girl, working as a Teacher in Amity International School at Saket, Earning Rs.25,000/- PM, Contact her father Sh. Dalip Kumar Mehta at Ph. : 9711364519, Suitable boy in service/business from good family required.



—ASHUTOSH SHARMA, 9312105617

**नित्यलीलालीन
श्रीमती राधा बाई**

(धर्मपत्नी स्व. श्री फतेहचन्द भुटानी)

की

पुण्य-स्मृति

में उनकी

सैंतालीसवीं पुण्य-तिथि

पर

शत्-शत् सादर प्रणाम

धर्मवीर भुटानी, सुदेश भुटानी

एवं समस्त परिवार

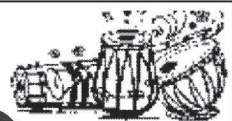
7 जनवरी, 2018



(1912 - 7 जनवरी, 1971)



शुभ कामनाओं सहित



रिश्ते ह्री 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)

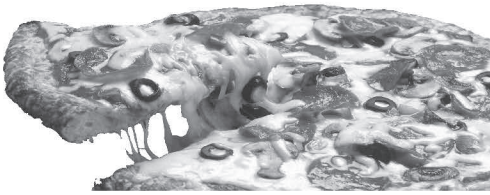


साउथ दिल्ली, पहली मंजिल प्रचीन

शिव शक्ति मंदिर, लोधी होटल के सामने निजामुददीन, नई दिल्ली- 110013

प्रत्येक रविवार प्रातः 11 बजे से दोपहर 2 बजे

कैलोरी वाला भोजन खाएं पर संभल के



भोजन में तेल या वसायुक्त चीजें शामिल होने से पाचनतंत्र पर पड़ता है बुरा असर, जो सेहत के लिए ठीक नहीं।

कामकाजी दिनचर्या में दिनभर की कड़ी मेहनत के बाद हमारा शरीर अपने दैनिक काम से थोड़ी देर के लिए आराम चाहता है। हमारा पाचनतंत्र भी इसका अपवाद नहीं है, लेकिन अधिकतर लोग अपने कामकाज की भागदौड़ में दिन में ठीक से नहीं खा पाते। इसलिए ये रात को ठीक से भोजन करते हैं और अनजाने ही अपने पाचनतंत्र को आराम करने का मौका नहीं देते। यदि रात के भोजन में तेल या वसायुक्त चीजें शामिल हों तो पाचनतंत्र का काम और बढ़ जाता है। विशेषज्ञों के मुताबिक रात का भोजन हल्का हो और उसे भी सोने से दो-तीन घंटे पहले खा लेना चाहिए।

पिज्जा : पिज्जा देखकर किसी के भी मुंह में पानी आ सकता है। मगर यह बात भी सभी जानते हैं कि यह कोई हल्का भोजन नहीं है। ऐसे में आपको समझना चाहिए कि दिनभर जमकर मेहनत कर चुका आपका पाचनतंत्र रात में पिज्जा को पचाने में निश्चित रूप से आनाकानी करेगा। उसमें ऐसी चीजें मिली होती हैं जिनमें उच्च स्तर की अम्लीयता होती है, जो जलन पैदा कर सकती है।

चीजबर्गर : किसी भी अन्य वसायुक्त खाद्य की तरह चीजबर्गर भी प्राकृतिक तौर पर पेट में अम्ल के उत्पादन की गति बढ़ा देता है इसलिए रात में सेवन करने से कलेजे में जलन हो सकती है।

चिली सॉस : सोने के पहले चिली सॉस खाने से बचना ही बेहतर है क्योंकि इसमें काफी मात्रा में

मिर्च होती है। चिली सॉस में काफी कैलोरी होती है। इसमें प्रोटीन और धीरे-धीरे पचने वाला कार्बोहाइड्रेट भी होता है।

कैंडी : कहावत है आप जैसा खाते हैं वैसा ही बन जाते हैं, लेकिन क्या आपको पता है कि भोजन आपको सपने भी दिखा सकता है। विशेषज्ञों के अनुसार कैंडी व इसके जैसे अन्य चीनीयुक्त उत्पाद मस्तिष्क की तरंगों पर प्रभाव डालते हैं। अच्छी नींद के लिए जंक फूड से बचें और हल्के और कम कैलोरी वाले खाद्य अपनाएं।

चॉकलेट : डार्क चॉकलेट दिमाग और याददाश्त के लिए काफी अच्छा होता है, लेकिन इसी के साथ वह कमर के लिए बुरा होता है। रात में सेवन करने से तमाम कैलोरी वसा के रूप में जमा होती है। इसमें कैफीन बहुत होता है जो हृदय को सक्रिय और दिमाग को सजग बनाए रखता है, जबकि नींद के लिए इन दोनों का शिथिल होना जरूरी है।

सब्जियां : सब्जियां स्वादिष्ट और पौष्टिक होती हैं, लेकिन प्याज, बंदगोभी, ब्रोकली आदि सब्जियों में बड़ी मात्रा में अघुलनशील फाइबर होते हैं। रात में सोते वक्त ये आपको पेट के भरे-भरे होने का अहसास कराएंगे, जिससे नींद प्रभावित होगी। इससे पेट फूलना या अपच जैसी समस्या हो सकती है।

स्नैक्स और चिप्स : स्नैक्स से हर समय बचने की कोशिश करनी चाहिए। इनमें मोनेसोडियम ग्लुटामेट नामक तत्व होता है जिससे नींद संबंधी विकृति पैदा होने का खतरा है।

पास्ता : पास्ता सबसे ज्यादा वसा वाले खाद्यों में से एक है जिसे सोने से पहले नहीं खाना चाहिए। पास्ता कार्बोहाइड्रेट सोने के बाद वसा में बदल जाते हैं। इससे अपच की समस्या हो सकती है।

मटन : मटन या लाल मांस पौष्टिक होता है, लेकिन सोने से पहले इसको खाना आपको गहरी नींद से दूर कर सकता है।

अयोध्या विवाद

अयोध्या है हिन्दुओं की आस्था का स्थान
कब से नेता बना रहे हिन्दुओं को बेवकूफ
आज़ादी के बाद भी नेहरू करता रहा
मन्दिरों के पुनर्त्थान का विरोध
गांधी तो शीघ्र चल बसा
नेहरू का हो गया वर्चस्व
नेहरू में नहीं था हिन्दू धर्म से लगाव
उसने किया प्रबल विरोध
धर्म निरपेक्षता के नाम पर
करता रहा हिन्दुओं का अहित
जबकि देश बंटा था हिन्दू - मुस्लिम के आधार
अपने ही देश में अब तक हिन्दू हैं लाचार
उसके उल्ट देश में विदेशी धन से
हुआ हजारों मस्जिदों का निर्माण
सरकारों ने भी नहीं किए धर्म परिवर्तित लोगों को
वापस हिन्दू धर्म में लाने के काम

इसके विपरीत हिन्दू मन्दिरों की आय से
सरकारें करती रहीं मुस्लिमों की
हज यात्रा का इन्तजाम
इस तरह मुस्लिमों के तुष्टीकरण
का होता रहा काम
अब राम मन्दिर के निर्माण पर
कैसा मचा है कोहराम
अब भी हिन्दू आपस में लड़ रहे
लेने को अपने सिर समझौते का श्रेय
टीवी पर देखकर मन्दिर के आस पास का दृश्य
मन्दिर के आस - पास गंदगी और अनाधिकृत निर्माण
राम तालाब तो दिखा लबालब कीचड़ का भंडार
हर हिन्दू को चाहिए पहले चलाये सफाई अभियान
और करे सर्वोच्च न्यायालय के फैसले का इन्तजार
फिर हो अयोध्या में भव्य राम मन्दिर निर्माण

- Er चतुर्भुज अरोड़ा
अशोक नगर



CHARITABLE DENTAL UNIT



Derawal
Health Care Centre

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

NOW OPEN 5 DAYS A WEEK

Daily (Mon. to Tue. & Thu. to Sat.) Time : 3.30 pm to 5.30 pm

Dr. NEERAJ SHARMA

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

(Monday & Friday)

Dr. GAGANPREET KAPOOR

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

(Tuesday, Thursday & Saturday)

में क्या करूं?

श्रीमद् भागवत् गीताजी के 679 श्लोकों का श्रवण करने के बाद अर्जुन भगवान से पूछते हैं, “में क्या करूं?” इस प्रश्न का उत्तर भगवान 18वें अध्याय के 57वें श्लोक में देते हैं :-

“चेतसा सर्वकर्माणि मयि सन्यस्य, मत्परः।

बुद्धियोगम् उपाश्रित्य, सतत् मच्चित्तः
भवः॥”

1. पहला पद : “चेतसा सर्वकर्माणि मयि सन्यस्य” का मतलब क्या है?

इस प्रश्न का उत्तर भगवान वास्तव में पहले ही श्लोक 9/27 में दे चुके हैं, अर्थात् तू जो करता है, जो खाता है, जो हवन करता है, जो दान करता है, जो तज करता है, सब मेरे को अर्पण कर।

अपने मन को, शरीर को, संसार की समस्त वस्तुओं को भगवान की ही समझकर, उन सब में आसक्ति, ममता और कामना का सर्वथा त्याग कर देना और यह कहना कि मुझमें कुछ भी करने की शक्ति नहीं है। शक्ति तो शक्तिमान के पास है। भगवान ही अपनी शक्ति को दूसरे को देकर (प्रेरणा देकर) जैसे काम वह करवाना चाहते हैं वह काम वैसा ही करवा लेते हैं। मैं कुछ नहीं करता। यही सम्पूर्ण कर्मों को मुझ में अर्पण करना है।

इसका राजा बलि का उदाहरण सबसे बढ़िया है। दो पदों में वामन भगवान ने पृथ्वीलोक एवं ब्रह्मलोक नाप लिये। तीसरा पद जब राजा बलि के माथे पर रखा तो ब्रह्माजी प्रकट हो गये, और कहा! भगवन् जो भक्त केवल पुष्प, पत्र, जल आपके चरणों में चढ़ाते हैं, आप उनका उद्धार कर देते हैं। राजा बलि ने तो अपना सर्वस्व शरीर ही

आपको अर्पण कर दिया है। भगवान प्रसन्न हुये और कहा, “जो अपने आपको मुझे दे देते हैं, मैं भी अपने आपको उसे दे देता हूँ। राजा बलि को सुतल का राज्य दे दिया। सुतल की महिमा स्वर्गलोक से भी अधिक है। भगवान स्वयं उसका पहरा देते हैं।

2. दूसरा पद : “मत्परः”-मेरे परायण होना क्या होता है?

भगवान को ही अपना परम पिता, परम हितैषी, परम स्वामी, परम आश्रय, परम गति मानना/समझना। उसके विधान में सदा सन्तुष्ट रहना। भगवत् प्राप्ति के साधन जैसे नवधा भक्ति आदि में तत्परता, तीव्रता, तड़पन, उत्कंठा, व्याकुलता एवं सम्पूर्णता से भाग लेना। यही भगवान के परायण होना है। यहाँ नवधा भक्ति एवं उनके दो-दो उदाहरण देना उचित रहेगा।

(1) श्रवण :- रुक्मणि, राजा परीक्षित

(2) कीर्तन :- मीरा बाई, चैतन्य महाप्रभु

(3) स्मरण :- प्रहलाद, ध्रुव

(4) पादसेवन :- लक्ष्मी, भीष्म पितामह

(5) अर्चना :- नामदेव, सद्गुरु कसाई

(6) वन्दना :- सूरदास, स्वामी रामकृष्ण परमहंस

(7) दास्य :- भरत जी, हनुमान जी

(8) साख्य :- अर्जुन, उद्धव जी

(9) आत्म निवेदन :- राजा शिवि, राजा हरिश्चन्द्र

3. तीसरा पद : बुद्धियोगम् उपाश्रित्य - कर्मयोग का आश्रय लेना क्या होता है?

पहली बात तो यह है कि बुद्धि योग, कर्म योग, समत्व योग, तदर्थ कर्म, मदर्थ कर्म, मत्कर्म आदि नामों का एक ही मतलब है। कर्मयोग में

“कर्म” पर हित के लिये, और “योग” (ईश्वर से मिलन) अपने लिये होता है। अपने शरीर और कुटुम्ब का समुचित पालन पोषण करना, ईमानदारी से कामना एवं स्वर्च करना, मर्यादाओं को निभाना भी “परहित” की परिभाषा में आता है, क्योंकि शरीर भी तो आत्मा से “पर” है।

कर्म और कर्मफल की असक्ति, ममता, कामना, का सर्वथा त्याग करना। फल की इच्छा किये बिना कर्त्तव्य का पालन करना, यही बुद्धियोग का आश्रय लेना है। इसका सबसे बड़ा उदाहरण ‘अर्जुन’ है।

4. चौथा पद : सतत् मच्चित्तः भवः - निरंतर मुझमें चित्त लगाना क्या होता है?

यह विषय तो बहुत विशाल है। संक्षेप में यही कहूंगा 24 घंटे तैलधारवत्, चलते-फिरते, उठते-बैठते, खाते-पीते, सोते-जागते हर

परिस्थिति में ईश्वर के मानस दर्शन करते रहना। भक्तिसूत्र में नारदजी ने कहा है कि “भगवन्, मेरा एक नन्हा सा क्षण भी भगवत् नाम के बिना व्यर्थ ना जाने पाये।” एकाग्रचित्त होकर भगवान का स्मरण करना। स्वामी शरणानन्दजी कहते हैं यह अजपा-जाप भी तब तक सिद्ध नहीं होगा, जब तक साधक हर व्यक्ति-विषय, प्राणी-पदार्थ में अपने ईष्ट देव के दर्शन न करें।

निरंतर भगवान में चित्त लगाने वालों में उत्तम उदाहरण है-श्री नामदेव जी। वह हर व्यक्ति में भगवान को ही देखते थे। एक बार खाना पका रहे थे, एक कुत्ता रोटी लेकर भाग गया। नामदेव जी उस कुत्ते के पीछे भागे और कहा-भगवन् रोटी को थाड़ा घी तो लगाने दो, उस कुत्ते के शरीर से ही भगवान प्रकट हो गये।

-डी.एन. मदान

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

औषधीय गुणों से भरपूर है आंवला



आंवला हजारों औषधीय गुणों से युक्त है, यह जानना जरूरी है कि इसके कौन से गुण हैं। लोग इसके गुणों से अनभिज्ञ हैं।

पथरी : पथरी रोग में आंवला अत्यंत गुणकारी है। जिसे पेट में पथरी की शिकायत हो वह आंवला के चूर्ण को मूली के साथ सेवन करें।

कब्ज : यदि कब्जियत की शिकायत है, खट्टी डकारें आती हैं तो एक चम्मच पिसा हुआ आंवला रात को दूध के साथ प्रयोग करें। कब्ज दूर हो जाएगी।

पायरिया : दांतों का क्षय करने वाला पायरिया हो जाने पर मुख में से तेज बदबू आती है। श्वासों के साथ इसके वायरस वायुमंडल में उड़ते हैं। अतः जिस व्यक्ति को पायरिया हुआ हो उसके मुख के निकट अपना मुख न करें। इस रोग से निजात पाने के लिए आंवले को आग में भूनकर चूर्ण बनाकर सेंधा नमक मिला लें तथा 2 - 3 बूंदें सरसों का तेल मिलाकर नियमित मंजन करें। पायरिया रोग समाप्त हो जाएगा।

दस्त : अत्याधिक पतली दस्त और पेट में मरोड़ होने पर काला नमक और सूखे आंवले का चूर्ण बना लें। रोगी को आधा चम्मच चूर्ण दिन में तीन-चार बार ठंडे पानी के साथ दें।

बवासीर : बवासीर रोग के लिए आंवला बहुत फायदेमंद है। आंवले का चूर्ण दही के साथ इस्तेमाल करें।

पीलिया : पीलिया एक खतरनाक रोग बन चुका है। यदि किसी व्यक्ति को यह रोग हो गया है तो तीन भाग ताजे आंवले के रस में एक भाग शहद मिलाकर सेवन करें। जल्दी लाभ होगा।

बालों का गंजापन : पके व सूखे आंवले के चूर्ण को नारियल और चमेली तेल में मिलाये फिर उस तेल से सिर को रगड़ कर धोएं। गंजेपन की शिकायत निश्चित रूप से दूर होगी।

तुतलाना (रूक-रूक कर बोलना) : तुतलाने या हकलाने वाले बच्चे को आंवला खिलाएं, रोग ठीक हो जाएगा।

अपच को ठीक करने के घरेलू नुस्खे

अपच पाचन तंत्र की अनियमितता के कारण होती हैं जो बहुत ही असुविधाजनक होती है। गैस बनना, पेट में जलन, एसिडिटी ये सभी अपच के लक्षण होते हैं। इन्हें दूर करने के लिए कई घरेलू नुस्खों को अपना सकते हैं।

♦ खाने के बाद आधा गिलास अन्नानास का रस या कुछ टुकड़े लेने से अपच दूर होती है। अंगूर और संतरे जैसे फलों से भी पाचन संबंधी गड़बड़ाई दूर होती है।

♦ एसिडिटी और अपच की समस्या में खाने से 15 - 20 मिनट पहले एक कप गुनगुने पानी में नीबू का रस और काला नमक मिलाकर पीयें।

♦ एक कप गुनगुने पानी में आधा चम्मच जीरा और एक चौथाई चम्मच सौंफ का पाउडर मिलाकर पीयें।

घर के बुजुर्गों के आहार का रखें खास ख्याल

जैसे-जैसे आयु बढ़ने लगती है व्यक्ति के शारीरिक और मानसिक गतिविधियाँ धीमी पड़ने लगती हैं। शारीरिक कार्य करने की क्षमता कम होती जाती है तथा पाचन क्रिया, मांसपेशीयाँ व हड्डियाँ भी कमजोर हो जाती हैं। दांत गिरने लगते हैं व भूख कम हो जाती है, जिस कारण भोजन कम खाया जाता है। इस कारण पौष्टिक तत्वों की कमी हो जाती है तथा बीमारियों से लड़ने की क्षमता भी क्षीण हो जाती है।

शारीरिक कार्य कम हो जाने के कारण कैलोरीज़ की आवश्यकता भी कम हो जाती है। ऐसे में घर का बना सादा, नरम, भली प्रकार पका हुआ, कम नमक व मसालों वाला आहार बच्चों की तरह थोड़ी-थोड़ी मात्रा में दिन में 5-6 बार खिलाना चाहिए।

कुछ बातें जो विशेष रूप से ध्यान में रखी जानी चाहिए वे हैं कि ताज़े फल व ताजी सब्जियाँ प्रयोग की जाएं, तेल व मिर्च मसाले कम से कम इस्तेमाल हों व हर तरह की पौष्टिकता उन्हें मिल सके।

जहाँ तक हो सके बाहर के बने खानो से परहेज़ बरतें। खाना ज्यादा देर तक बना कर न रखें, मतलब ताजा बना कर खिलाने से अपच की परेशानी से बचा जा सकता है।

व्यक्ति के अच्छे स्वास्थ्य के लिए पौष्टिक आहार के साथ-साथ कुछ अन्य बातें भी अत्यंत महत्वपूर्ण होती हैं। बुजुर्गों की दिनचर्या में हलका-फुलका व्यायाम या सैर जरूरी है। इससे न सिर्फ़ उनका तन बल्कि मन भी स्वस्थ रहता है।

अपने परिवार के साथ बिताए हुए हंसी-खुशी के पल बुजुर्गों के लिये किसी टॉनिक से कम नहीं है। इस उम्र में कोई साथ बैठ कर आपके मन की बात कह-सुन लें तो आधी बीमारियाँ तो स्वतः ही ठीक हो जाती हैं।

जिन हाथों ने हमारे बचपन में हमारा इतना ध्यान रखा हो, उन्हें हमेशा प्यार व अपनेपन के अहसास से पकड़ कर रखना चाहिए।

— प्रभु दयाल सतीजा

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

निष्काम कर्म योग

निष्काम कर्म योग के विषय में श्रीमद् भागवत् गीता के एक महत्वपूर्ण श्लोक से आरम्भ करना उचित होगा।

“त्यक्त्वा कर्मफल संगम, नित्य तृप्तो, निराश्रय।
कर्मण्य भिप्रवृत्तोऽपि, नैव किंचित् करोति सः”॥

(4/20)

शब्दार्थ : जो पुरुष समस्त कर्मों में और उनके फल में आसक्ति का सर्वथा त्याग करके संसार के आश्रय से रहित हो गया है और परमात्मा में नित्य-तृप्त है, वह कर्मों में भली भाँति बर्तता हुआ भी वास्तव में कुछ भी नहीं करता।

किसी गम्भीर विषय को समझने के लिये उससे संबंधित गूढ़ शब्दावली की परिभाषा समझना आवश्यक होता है। अतः कुछ परिभाषाएँ सेवा में प्रस्तुत हैं :-

1. आसक्ति एवं असक्तः की परिभाषा :

आत्मा और जीवात्मा सजातीय है, जीवात्मा और शरीर विजातीय है। अपने जीवात्मा का जब विजातीय जड़ स्वरूप शरीर/संसार के प्रति लगाव/आकर्षण होता है, उसे “आसक्ति कहते हैं। आसक्ति इच्छा/कामना को उत्पन्न करती है। जिस व्यक्ति में आसक्ति, कामना, पक्षपात, स्वार्थ आदि समाप्त हो जाते हैं, उस महापुरुष को ‘असक्तः’ कहते हैं।

2. कर्म योग की परिभाषा :

अपने स्वार्थ का त्याग कर परहित के लिए कार्य करना।। कर्मयोगी अपने लिए कुछ करता नहीं, अपने लिए कुछ चाहता नहीं, अपने लिए कुछ और जानना नहीं चाहता। इसलिए कर्मयोगी कृत-कृत्य, प्राप्त-प्राप्तव्य और ज्ञात-ज्ञातव्य हो जाता है।

3. निष्काम कर्मयोग एवं निष्कर्मता की परिभाषा :

कर्म और फल की आसक्ति, ममता, कामना, अपेक्षा का पूर्णतया त्याग कर ‘कर्म’ दूसरों के हित के लिए और ‘योग’ (ईश्वर से मिलन) अपने लिए करना “निष्काम कर्मयोग” कहलाता है। जिस

अवस्था को प्राप्त हुए पुरुष के कर्म अकर्म हो जाते हैं अर्थात् अच्छे या बुरे फल देने वाले नहीं रहते (जैसे भूने हुए चन्ने उगाने पर अंकुरित नहीं होते) इस अवस्था का नाम ‘निष्कर्मता’ है।

निष्काम भाव की महत्ता/लाभ :

निष्काम भाव से कर्म करने से योगी के कार्य करने का वेग, कर्मों के साथ चला जाता है और साधक निर्मल एवं निर्विकार रह जाता है। कर्म बन्धन में नहीं फँसता। भगवान भी अपनी शक्ति निष्काम योगी के कर्म के साथ जोड़ देते हैं, जिससे कर्तव्य कर्म करना सरल हो जाता है। कर्म योगी का जीवन भी सरलता से बीतता है।

निष्काम भाव से यदि भगवान का स्मरण होता रहे तो फिर बात ही क्या है। वह तो सोने में सुगन्धी की तरह अत्यन्त महत्व की चीज हो जाती है। अन्तःकरण शुद्ध होकर निष्काम कर्मयोगी परब्रह्म परमेश्वर को शीघ्र ही प्राप्त हो जाता है।

निष्काम कर्मयोग के पालन में कठिनाईयों क्या है?

निष्काम कर्मयोगी को संयमित जीवन शैली अपनानी होती है। अपने मन, इन्द्रियाँ, बुद्धि चित, अहंकार पर नियंत्रण रखना होता है। माया एवं उसके अनेक रूपों जैसे काम, क्रोध, मोह, लोभ अहंकार, मद, मत्सर पर काबू पाना होता है जो आसान नहीं है पर श्री गीता जी (6/35) भगवान कृष्ण अर्जुन से कहते हैं, वैराग्य और अभ्यास से ये मन कन्ट्रोल में आ जाता है।

राम चरित मानस में आया है :-

‘जीव माया बस भयो गोसई,
बन्ध्यो कीर मरकट की नाई’ (7.117.2)

‘अस संयोग ईस जब करई,
तबहुँ कदाचित छूटन होई’ (7.117.4)

—डी.एन. मदान

केले में हैं कमाल के गुण

केला ऐसा फल है, जो सस्ता होने के बावजूद पौष्टिक गुणों के मामले में किसी अन्य महंगे फल से कमतर नहीं है। इस फल के कुछ प्रमुख गुण इस प्रकार हैं :-



- केला में पोटैशियम पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। पोटैशियम हृदय की सेहत के लिए लाभप्रद है। हाई ब्लडप्रेसर के रोगियों को एक केला सुबह और एक केला शाम को लेना लाभप्रद है।
- केला में कॉपर, मैग्नीशियम और बिटामिन 'बी कॉम्प्लेक्स' जैसे पोषक तत्व पाये जाते हैं, जो आपके स्वास्थ्य को उम्दा बनाये रखते हैं।
- केले में आयरन भी होता है जो लोक रक्त की कमी एनीमिया से ग्रस्त हैं, उन्हें प्रतिदिन दो

केलों को जरूर ग्रहण करना चाहिए।

- इस फल में फॉस्फोरस भी मिलता है, जो मस्तिष्क को तरोताजगी प्रदान करता है।
- केले में एक खास किस्म का एमीनो एसिड 'ट्रिप्टोफान' पाया जाता है। यह एमीनो एसिड आपके मूड को खुशनुमा बनाने में सहायक है।
- आयुर्वेद के अनुसार पेट में अल्सर होना और डायरिया रोग में भी केला लाभप्रद है।

Mahinder Budhiraja

District Governor (2017-18) :

Association of Alliance Clubs International, District-139

PRO North Multiple : Asso. of Alliance Clubs International

President : Delhi Printers' Club

Gen. Secretary : The Indian Brotherhood of Magicians (Regd.)

Region Chairperson (2015-16) :

Lions Clubs International, District-321-A3

Treasurer (2017-18) : Lions Club Delhi West, District-321-A3

Treasurer (2017-18) : Delhi Printers' Association (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

शरणागति

शरणागति के संबंध में भगवान कृष्ण श्रीमद् भगवत गीता में एक अति महत्वपूर्ण श्लोक कहते हैं जिसका सरल अनुवाद निम्न प्रकार है :-

सम्पूर्ण धर्मों को अर्थात् सम्पूर्ण कर्त्तव्य कर्मों को मुझ में त्याग कर तू केवल एक मुझ सर्व शक्तिमान, सर्वाधार, परमेश्वर की ही शरण में आ जा। मैं तुझे सम्पूर्ण पापों से मुक्त कर दूंगा। तू चिन्ता मत कर। (18/66)

शरणागति की परिभाषा :

‘भगवान ही मेरे हैं, मैं भगवान ही का हूँ’ ब्रह्माण्ड में जितने लोक हैं—सूतल से लेकर वैकुण्ठधाम तक, उनमें मेरा कोई नहीं है, सिवाये भगवान के। अतः मेरी किसी से कोई अपेक्षा, आसक्ति, कामना, ममता एवं द्वेष नहीं है। 24 घंटे निष्काम भाव से कर्त्तव्य का पालन धर्मानुसार करते हुए, अनन्य भाव से अतिशय श्रद्धा, भक्ति और प्रेम पूर्वक निरंतर भगवान के नाम, गुण, प्रभाव स्वरूप का चिन्तन करते रहना है और ये कहना है कि “शक्ति तो शक्तिमान में है। वह अपनी इच्छानुसार जो काम जैसे करवाना चाहते हैं करवा लेते हैं। मैं कुछ नहीं करता हूँ।

अब श्लोक 18/66 की तात्त्विक व्याख्या का प्रयास किया जाता है।

“सर्व धर्माब्धिपरित्यज्य” (सब धर्मों को छोड़कर)

कुछ लोग इस श्लोक का गलत मतलब निकालते हैं कि गीता उपदेश का अनुसरण किया जाए तो हाथों पर हाथ रखकर ही घर बैठे रहें या पहाड़ों में जाके ध्यान समाधी लगाई जाए। परंतु यह धारणा अत्यंत गलत है। यदि भगवान का मतलब काम सब छोड़ने से होता, तो अर्जुन युद्ध नहीं करता। अर्जुन तो भगवान के कहने पर युद्ध करने के लिए तैयार हो गया। श्लोक 18/73 में अर्जुन ने कहा

“करिष्य वचनं तव” अर्थात् आपकी आज्ञा का पालन करूंगा। भगवान ने गीता में अनेक जगहों पर कर्त्तव्य पालन पर जोर दिया है। ‘तू युद्ध कर’ जैसे श्लोक 2/18, 2/38, 3/30, 4/42, 8/7, 11/33, 18/59. भगवान 18/46 में कहते हैं ‘परमेश्वर की अपने स्वाभाविक कर्मों द्वारा पूजा करके मनुष्य परमसिद्धि को प्राप्त होता है अर्थात् कर्म ही पूजा है।

मामेकं शरणं ब्रज (मुझ अकेले की शरण आजा)

श्री गीता उपदेश पढ़ने/सुनने के बाद यह बात स्पष्ट हो जाती है कि सम्पूर्ण साधनों का सार और शिरोमणी साधन भगवान की ‘अनन्य शरणागति है’

अहं त्वा सर्वपापेभ्यो मोक्षयिष्यामि- (मैं तुम्हें सब पापों से मुक्त कर दूंगा)

भगवान कहते हैं अगर तुम अन्य साधनों का पूरा पालन नहीं भी कर सकता तो भी तुम मेरी शरण में आ जा। तुम्हारी कमी का सुधार करना मेरा काम है। “धर्मो रक्षित रक्षतः” जो धर्म की रक्षा करता है भगवान उसकी रक्षा स्वयं करते हैं।

तुम्हारा जो कर्त्तव्य कर्म है वो कर। निर्भय, निशंक और निशोक होकर, मेरे चरणों में पड़, परन्तु यदि तुम भय, चिन्ता बहम आदि में पड़ जाओगे तो वे शरणागति में बाधक हो जाएंगे, सब भार तेरे पर आ जाएगा। परंतु शरणागत होने पर इन दोषों की जड़ कट जाती है।

मां शुचः (तू चिन्ता मत कर)

शरणागति की निशानी है चिन्ता का न होना। चिन्ता है, तो शरणागति नहीं है, शरणागति है तो चिन्ता नहीं हो सकती। शरणागत होकर चिन्ता करना शरणागति में कलंक है। शरणागत होकर अपने बाहुबल पर विश्वास करना भगवान के प्रति

अपराध है, क्योंकि श्लोक 9/22 में भगवान आश्वसन दे चुके हैं जो मेरी शरणागति में आएगा उसके योग और क्षेम का वहन मैं स्वयं करता हूँ।

पराधीनता : किसी बात को लेकर अपने में कुछ भी विशेषता दिखती है तो वास्तव में पराधीनता है, जैसे कोई अपने धन, विद्या आदि की विशेषता मानता है, तो वास्तव में विशेषता धन की, विद्या की हुई, उसकी नहीं। वह तो उनका गुलाम हो गया। परंतु जो भगवान के आश्रित होकर सदा भगवान पर निर्भर रहता है उसको ऐसी कोई विशेषता दिखती ही नहीं।

उपसंहार :

सेवक सेष्य भाव बिनु, भव न तरिय उरगारि।

भजहु रामपद पंकज, अस सिद्धांत विचारि॥

(मानस 7.119क)

कबीर मन निर्मल भयो, जैसे गंगा नीर।

आगे पीछे हरि फिरे, कहत कबीर कबीर॥

— डी.एन. मदान

हवा प्रदूषण से बचने के घरेलू उपाय

गुड़ एक ऐसा पदार्थ होता है, जो रोग-प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। गुड़ हमारे शरीर से प्रदूषण के होने वाले दुष्प्रभाव को कम करता है।

बढ़ते प्रदूषण से बार-बार जुखाम संबंधित बीमारियां होती हैं, जिससे अदरक का सेवन करने से बहुत ही लाभ पहुंचाता है।

लहसुन एक प्राकृतिक एंटीबायोटिक है। वह प्रदूषण से होने वाले कफ को बनने से रोकती है।

काली मिर्च सबसे अच्छा घरेलू उपाय है, जो प्रदूषण से होने वाले कफ, जो छाती में जम जाते हैं, उसे निकालने में मदद करता है।

सर्दियों में विटामिन सी एवं ओमेगा थ्री का सेवन भी करना चाहिए। यह रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाती है।

शहद का सेवन भी हमें इस समय इन बीमारियों से बचाने में अहम योगदान निभाता है।

— प्रभु दयाल सतीजा

With best compliments from

DEW DROPS
AN ULTIMATE WATER SOLUTIONS



ISO 9001:2008
Certified Company



also deals in : Bisleri 20 Ltr. Jar & McDowell's No. : 250 ml. Bottles
Eggs : Wholesaler & Suppliers : direct from Poultry farm (R M Group) Panchkula.

F-104, Kirti Nagar, New Delhi-110015 | Customers Care No. : +91-9891473850

Note : 50% discount on 20Ltr. Jar (Dew Drops) for Senior Citizens

कुल भूषण जाधव

25 दिस. 2017 को पाकिस्तान ने
खेला गन्दा खेल
कुल भूषण की पत्नी एवं माता का
पाक ने किया बहुत ज्यादा अपमान
मुलाकात के नाम पर खड़ी कर दी
बीच में शीशे की दीवार
मराठी में बातचीत को नहीं किया स्वीकार
वस्त्र बदलवा कर, बिन्दिया व मंगलसूत्र
उतरवा कर
भारतीय संस्कृति का किया बहुत बड़ा उपहास
यहाँ तक जाधव की पत्नी की चप्पले रख कर
सोच रहा कोई नई चाल
बेचारी माँ और पत्नी का हुआ
इस मुलाकात से मन हुआ दुःखी और अशान्त
भारत की जनता में उपजा काफी रोष
सरकार और विपक्ष ने भी लिया इसे गम्भीर
पाक है कि सुधरता नहीं, करता नित
नई करतूत
अमेरिका भी अब समझ गया पाकिस्तानी खेल
कैसे है वो खेलता आतंक का खेल
क्यों अफगानिस्तान अब तक अशान्त है
जिसका अब तक अमेरिका नहीं कर
सका समाधान
अब अमेरिकी राष्ट्रपति ने खुलकर कर
दिया ऐलान
अब आतंक खत्म करो, नहीं तो हम करेंगे वार

- Er चतुर्भुज अरोड़ा
अशोक नगर

शेरो-शायरी (संकलित)

1. अशक वो भी गिराने लगे हैं
पैगाम उनके भी आने लगे हैं
करीब आये भी वो, तो आये उस वक्त
जब उन्हें लगा हम उनके बिना
मुस्कराने लगे हैं
2. किस पल तुम को याद ना किया हमने
मेरे रोम - रोम से पूछ
मैंने अपने आप को कहाँ नहीं जलाया
मोम - मोम से पूछ
तुझसे रूठ जाने के बाद खुद को
कहाँ नहीं जलाया मुझ से पूछ
3. ये खुशबू ये हवा तुम्हारे नाम कर दी
मौसम की हर अदा तुम्हारे नाम कर दी
मेरे दिल ने कहा कुछ खास तोहफा
तुमको दू
इसलिए दिल से निकली हर अदा तुम्हारे
नाम कर दी
4. भले दूर तुम रहो, हम जिन्दा रह लेंगे
दुःख जिन्दगी के सारे सह हम लेंगे
तुम खुश रहो गैरों के संग
हम खुद को बेवफा कह लेंगे
5. अपनो ने जहर का जाम दे दिया
गैरों ने बेवफा का नाम दे दिया
वो जो कहते थे भूल ना जाना हमें
आज उन्होंने ही भरी महफिल में
अनजान कह दिया

- Er चतुर्भुज अरोड़ा
अशोक नगर

INDIAN BOOK DEPOT (MAP HOUSE)[®]

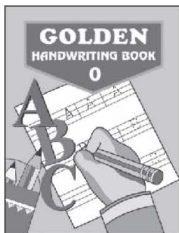
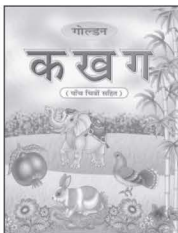
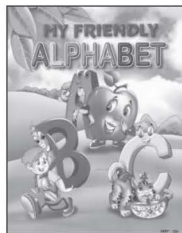
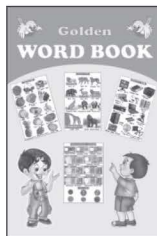
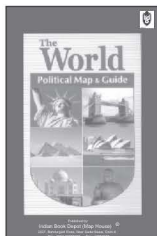
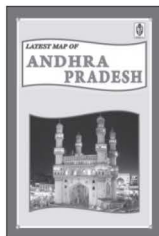
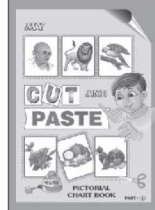
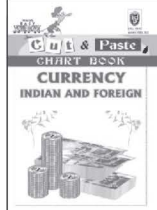
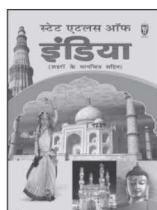
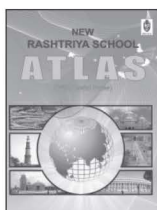
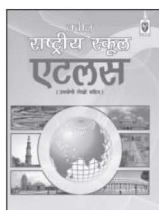
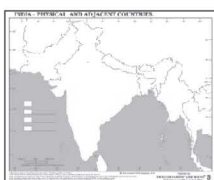


2937, Bahadurgarh Road, Near Sadar Bazar, Delhi-110006.

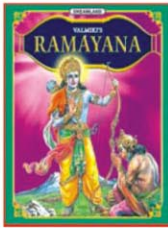
B.O. : WH-78, Mayapuri Industrial Area, Ph-I, New Delhi-110064

Tel. : 011-28115454

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



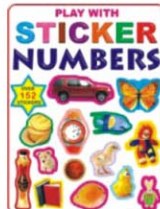
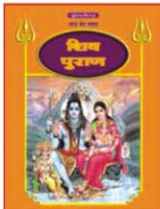
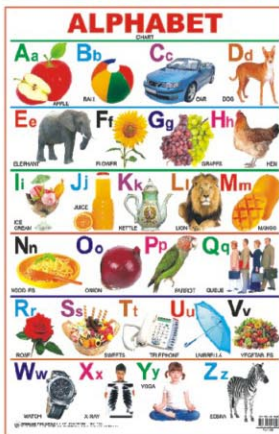
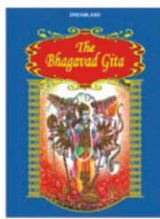
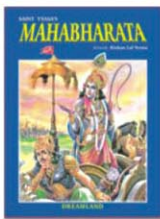
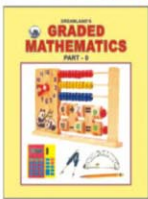
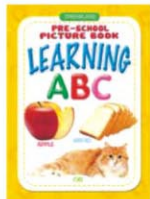
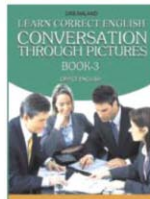
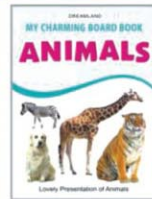
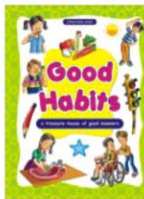
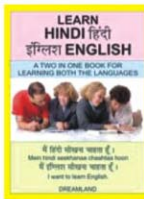
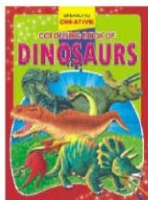
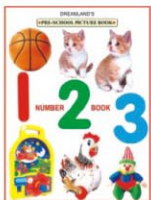
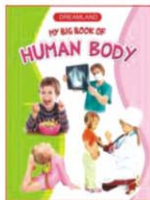
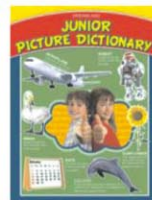
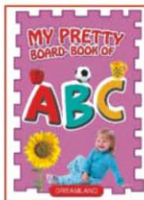
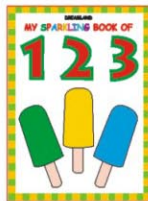
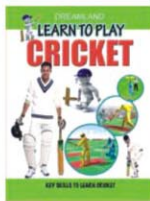
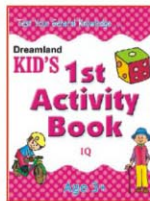
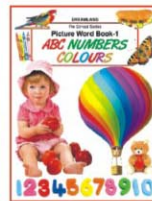
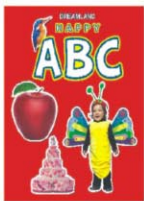
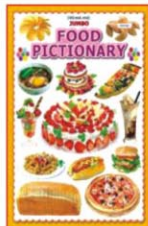
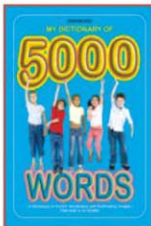
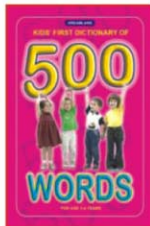
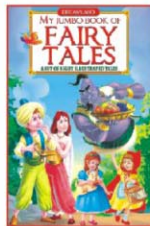
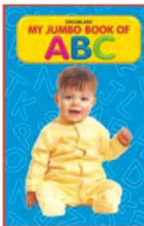
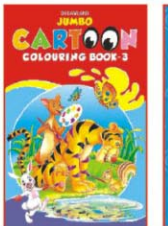
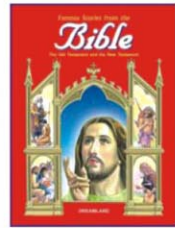
Tel.: (011) 23673927, 23523635 Fax : 011-23552096
Website :- www.ibdmaphouse.com, Email :- info@ibdmaphouse.com



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)10/2082/18-20
Posted at Naraina Indl.Area, N.D.-28
Date of Printing : 18th JAN. 2018
Date of Posting : 20/21 JAN. 2018

India's First Jewellery Showroom where it's



*Guaranteed 916 Hallmarked
or you get it for
FREE*

Gold | Diamond | Birthstone

| | | | | |
|---|--|---|---|---|
|  B.S. Standard Mark |  Purity/ Fineness grade |  Assaying & Hallmarking Centre's Mark |  Year of Marking e.g. R for 2013 S for 2014 |  Jeweller's Identification Mark |
| 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)

If undelivered, please return to :

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