

# DERAWAL PATRIKA

— डेरावाल पत्रिका —

FEBRUARY - 2018



**DEDICATED TO CHARITABLE SERVICES**

*Only memories remains,  
in the minds of those people  
that we helped !*



**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)10/2082/18-20

Vol. : 57

No. : 02

FEBRUARY - 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, Vikasपुरी, 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...	—	03
Our increasing anger and rashness	EDITOR	05
List of Joyful Birthday - March	—	06
Go Slow	—	07
Forever Young	Shikha Sharma	08
Respect the Dignity of Women!	Prof. Sudesh Gogia	09
Diet tips for Moms to be...	Shikha Sharma	11
Haridwar Yatra	—	12
Yoga in this 21st century	Prof. Sudesh Gogia	13
Under Pressure	Veenu Singh	15
Sweet Remembrance - Late Shri R.S. Lal	D.P. Minocha	17
Power of Silence	Dharm Vir Bhutani	18
Donations All India Derawal Sahayak Sabha	Jan., 2018	19
Donations Derawal Sewa Sangh	Jan., 2018	19
Matrimonial Service, AIDSS Kirti Nagar	M.L. Bhutani & Y.K. Bhutani	20
वार्षिक उत्सव	—	22
मामूली न समझिए जायकेदार गुड़ को	—	23
एक सोच	चतुर्भुज अरोड़ा	24
21वीं सदी में केवल श्रीकृष्ण की अनन्य...	प्रो. सुदेश गोगिया	25
गाजर पाचन तंत्र को मजबूत बनाता है	—	27
अनमोल विचार	धर्म वीर भुटानी	27
प्रभाव - कण्ठ	साभार : योग दृष्टि	28
संतोष अमृत की रसधार है!	कुशल गोगिया	29
जीटबल जालफ्रेजी	—	30
आपको न सताए 'माइग्रेन'	प्रभु दयाल सतीजा	31
पोटैटो कॉर्न करी	—	32
नापाक पाकिस्तान / शेरों - 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



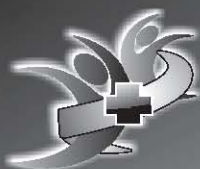
**ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (Regd.)**

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

E-mail : [info@derawalsahayaksabha.com](mailto:info@derawalsahayaksabha.com), [delhi@derawalsahayaksabha.com](mailto:delhi@derawalsahayaksabha.com)

Web : [www.derawalsahayaksabha.com](http://www.derawalsahayaksabha.com)





# Derawal Health Care Centre

*Devoted to the health Care of the Needy*



## *Charitable Services*

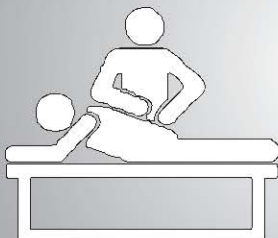


### **HOMEOPATHY**

Monday to Saturday

Timing :

04:30 pm to 06:00 pm

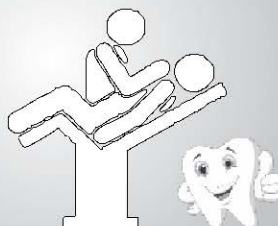


### **PHYSIOTHERAPY**

Monday to Saturday

Timing :

03:30 pm to 05:30 pm



### **DENTAL CARE**

Monday to Saturday

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 DERAVAL SAHAYAK SABHA (REGD.)  
ARE ELIGIBLE FOR INCOME TAX REBATE UNDER SECTION 80 G.)**

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

**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



## OUR INCREASING ANGER AND RASHNESS

Day after day, month after month and year after year, we have been observing that the anger and rashness in our behaviour have increased manifold. During my first visit to the city of Calcutta (now Kolkatta) in the year 1963, I was shocked to see a roadway's bus set ablaze on the road by the mob after it had killed a man walking on the road. It was an example of people taking up law in their own hands and punishing the guilty instantly unmindful of the consequences in the form of loss of public property apart from inconvenience caused to those travelling in the bus as their destinations are cut short. Besides, such instances do cause fear in the minds of fellow citizens who drive their vehicles because accidents on the roads are not always the result of rash or negligent driving.

Since then much water has flown in the Ganga River from Gangotri to Gangasagar. What I saw in Calcutta in 1963 has more or less become a pattern almost through out India. We hear news and see on the TV media, truck-loads being put on flames on roads and national highways whenever and wherever some one gets crushed by these vehicles by accident or otherwise. Even public transport buses or even buses carrying school children are not spared from mob fury. Most of the time, the police, other travellers on the passing vehicles and local authorities either feel help-less or become mook spectators. We only tend to blame the Government for deteriorating law and order position every where. The cases of road-rage have become order of the day. Murders in broad day-light for flimsy reasons such as parking spaces have been on the increase in housing complexes in not only big towns and cities but are also reported from small towns and elsewhere. Anger and rash-ness is not restricted to younger age-group only. All of us seem to be suffering from the disease of anger and rash-ness in our behaviour. Unfortunately, the disease has spread to younger group including minors. The recent instances are of murdering school children by class-mates for unimaginable reasons such as for postponement of examination etc. What a pathetic state of social degradation in our society? Let the social activists, religious big-wigs, political reformists and others put their heads together to find the solution instead of blaming law enforcing agencies and the Government.

**MEERA BHARAT MAHAAN**

**— EDITOR**

### THOUGHT OF THE MONTH

**"Every little smile can touch somebody's heart.  
No one is born happy, but all of us born with the  
ability to create happiness."**

**—ANONYMOUS**



## ALL INDIA DERAawal SAHAYAK SABHA (REGD.)

*Wishes*



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



Mrs. Medha Bhutani Agarwal	1st Mar. 1980	Sh. Narain Manchanda	16th Mar. 1945
Sh. Vas Dev Tuteja	4th Mar. 1933	Sh. Vijay Huria	16th Mar. 1943
Sh. C. P. Narula	7th Mar. 1954	Sh. Guru Dutt Rakhija	16th Mar. 1937
Sh. Satish Kumar Grover	7th Mar. 1951	Sh. Sudhir Grover	27th Mar. 1961
Sh. Suresh Kumar Nangia	10th Mar. 1944	Sh. Virender Kr. Hasija	31st Mar. 1961
Sh. Anil Kr. Sachdeva	13th Mar. 1955	Sh. Gopal Das Ahuja	31st Mar. 1929
Sh. D. C. Ahuja	13th Mar. 1949		

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

**WITH BEST COMPLIMENTS FROM :**

**Colour Solutions**



**NEROLAC**  
YOUNG ACHIEVER'S CLUB

# 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

---

# GO SLOW

- ❑ To ease hypertension
- ❑ To control your blood sugar levels
- ❑ To free yourself of tension headaches, hyperacidity, insomnia, ulcers and other lifestyle diseases
- ❑ To tackle erectile dysfunction among men and hormonal imbalances among women.

Concerned about the impact her 16-hour workday would have on her health, agrees that what takes her half an hour to complete in the morning, would take her over an hour to do in the evening at her old workplace because her mind was so tired, it just would not cooperate.

Mathur has also made 'alone time' for herself. Instead of going out every weekend with friends, she stays home once in a while to read, which she says is a big way to de-stress.

"After a break, the mind is refreshed and you come back with clarity of thought and efficiency," says psychotherapist Khursheed Kanga.

Breaks don't mean holidays. "If you make time every day for yoga and breathing exercises, meditation, a power nap, you will be much more relaxed and productive through the day and week," says Kanga.

A point endorsed by software consultant Anshul Sharma who took up yoga five years ago and attends classes thrice a week. "There are days when I just don't feel like going for my yoga class because I am so tired. But when I force myself to go, I feel good because I return feeling relaxed and refreshed."

Though exercise boosts the production of feel-good hormones or endorphins, not everyone is inclined to make the time for it

regularly. Leena Mogre, director of LM Fitness, dismisses the 'I have no time' excuse. "It is not difficult to manage half an hour of exercise thrice a week. Make the gym part of your life," she says.

Others have the time, but not the inclination, and Kalloo has a theory about this. "In India, people who think of themselves are branded as selfish," he says. During the course of his work, says Kalloo, he has met a lot of corporates who would like half an hour for themselves but feel guilty because they feel they are depriving their family of their time. This is a big reason why 43 per cent of corporate India is stressed out, he says.

## **CHEW ON THIS :**

Many of us grab breakfast on our way out of the home, wolf down lunch while working and eat dinner while channel surfing or reading. That is the worst thing to do, says nutritionist Anju Venkat.

The act of eating should be leisurely, says Venkat, because when people are stressed, they don't concentrate on their food so their brain is not activated. Because of that, the brain doesn't release the enzymes needed to break down the food.

"That is why so many people suffer from indigestion and degenerative diseases. And they don't get proper nutrition either because the food is just not properly digested," says Venkat. One should not only make time for meals but should chew slowly too. "The process of digestion starts with the act of chewing itself. Chewing slowly helps release an enzyme that encourages the production of other enzymes that aid digestion," she says.

So all those things that you were taught when you were young are not just grandmothers' tales.



# FOREVER YOUNG

For those of us who want to look young forever, there are many products and therapies that can help. The basis of anti-ageing includes the following : detoxification, therapies for body and skin and rejuvenating nutrition and skin care. All these steps are most essential for slowing down the ageing process, because without detoxification the other two treatments do not work.

Ageing takes place due to many processes happening in our bodies. The first is a person's genetic clock: deficiencies created over time deprive the cells in our bodies of essential nutrition and they begin to die out earlier or they begin to underperform, leading to ageing. The areas of the body that first begin to reflect signs of ageing are high-exposure or high-function areas like the skin (especially the skin on the face and hands), hair, muscles and the functioning of the liver.

As we go through life, the build-up of toxins in the body and the effects of stress on one's system accelerate ageing. Early graying of hair, loose muscles, dry and pigmented skin, weak bones and low reserves of energy make their presence felt. Ageing depends on one's genes,

environmental stress and proper nutrition. Since we cannot change our genes, anyone looking to reverse the ageing process must focus on lowering stress levels, improving nutrition and altering one's lifestyle.

Detoxification is the first and most important step because before beginning any rejuvenation programme, one has to remove all existing toxins from one's system. Toxins are accumulated in a person's body over a period of time. The many chemicals we consume over a period of time begin to slow down the super cleaner of the body - the liver. As the liver slows down, typical symptoms begin to appear: baggy eyes, skin pigmentation, loose skin, reduced facial glow, water retention, cellulite and fluctuations in energy levels.

Cleaning out the liver involves following a particular diet plan along with certain body therapies. The eating plan rests the liver while simultaneously nourishing it. The therapies give the skin an opportunity to flush out toxins (the skin is one of the largest organs of excretion), while the kidneys assist the process by eliminating toxins via the route of urine. The intestines also assist in flushing out toxins.

—SHIKHA SHARMA



**ऑल इंडिया डेरावाल सहायक सभा (पंजि०)**

**डेरावाल हेल्थ केयर सेन्टर**

कीर्ति नगर, नई दिल्ली द्वारा

**निःशुल्क स्वास्थ्य जाँच शिविर**

रविवार, दिनांक 18 मार्च, 2018

समय - प्रातः 10 बजे से दोपहर 1.30 बजे तक

**स्थान : डेरावाल भवन**

एफ/27-28, कीर्ति नगर, नई दिल्ली-110015, दूरभाष : 2593 613 2, 9250810522

इस शिविर में हड्डी रोग, नेत्र रोग, हृदय रोग, कान-नाक-गला, दन्त रोग, इ.सी.जी., ब्लड शुगर व सामान्य जाँच आदि सुविधाएँ।

---

# RESPECT THE DIGNITY OF WOMEN!

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

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

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

No matter what part-of-the-work I'm in I always miss the other world!

The home is my temple. To be honest I'm technologically challenged and not well versed with computer. Of course my children and grand-ones are! I still believe in the ancient orthodox ways to write. I have a great passion to write and learn a lot while writing. With Lord's blessings, I possess beautiful handwriting in English and Hindi. Normally I write down in the wee hours of morning in the vicinity of greenery where birds chirp and the whole atmosphere is charged with 'brahmahurat' energy of Nature!

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

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

All exam results, at all age groups show that girls do better than boys! Women are coming the fore in all sorts of areas traditionally thought of as the sole and rightful domain of men. Yet surprisingly men are ahead than

women as 'cheff's in hotel industry? More girls, than boys are taking their friends to date!

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

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

The last few years the world over, have seen a 80 per cent rise in the

number of families in which the 'female' is the bigger earner? In Sweden, the Govt. gives every family a "gender-neutral" leave allowance that pays 90 perent of the household income for 180 days per child!

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

## **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)

**Space available for Social / Religious Functions  
Small Parties and Stay of Small Groups on  
CHARITABLE BASIS**

**Contact**

**Manager, DERAVAL BHAWAN**

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

e-mail : [info@derawalsahayaksabha.com](mailto:info@derawalsahayaksabha.com) | [delhi@derawalsahayaksabha.com](mailto:delhi@derawalsahayaksabha.com)

Web : [www.derawalsahayaksabha.com](http://www.derawalsahayaksabha.com)





# DIET TIPS FOR MOMS TO BE...

*When women are pregnant, the word 'diet' goes beyond weight loss and into nourishment. Since pregnancy is a natural phenomenon, there isn't much to worry about. However, here are some useful tips :-*

1. Check with your doctor about the kind of vaccinations you have had and what may be required.
2. Increase your intake of multi-vitamins through natural means. Eat more fruit and drink vegetable juices. Eat five small meals a day instead of three heavy ones.
3. Get your haemoglobin checked, and if you are diabetic or hypertensive, bring your condition under control by regulating the amount of salt / sugar you consume.
4. Walk for at least 30 minutes a day. It has been proved that active women suffer far less difficulty during labour.
5. Stop dieting, but don't go ballistic on sweets. Do make the most of fresh and healthy food.
6. To control constipation, eat foods with natural fibre, such as whole wheat dalia and atta, dais with their skins and brown rice idlis.
7. Strictly avoid junk food, artificial sweeteners and foods with preservatives and chemicals.
8. Avoid pickles and sugary foods as they make the system acidic and also lead to water retention.
9. Eat porridge (minerals and natural fibre); dairy (calcium); red vegetables like carrots and tomatoes (carotene); red and orange fruit like apples and oranges (vitamin B complex); walnuts, almonds and raisins (vitamins and minerals); leafy vegetables like cabbage, bathua and methi (calcium and iron); brown rice, kamal kakdi or lotus stem and jaggery (iron); sprouts, lentils and pulses (protein). If you are non-vegetarian, eat eggs and chicken, but avoid fish because of its possible heavy metals toxins.
10. Avoid alcohol, diet drinks, too much tea and coffee, over the counter and strong medication, and creams that contain steroids.
11. To avoid cramps in your third trimester, increase calcium and vitamin E (nuts and oilseeds), and vitamin B (oranges and keenu). If you have back pain, rub with chamomile or lavender oil. To avoid swollen feet, raise your feet whenever you can or rotate your ankles, go low on salt, walk, massage your feet and calves with lavender oil to improve the venous flow back to the centre.
12. High blood sugar and high blood pressure are conditions that pregnant women are prone to, so go for regular check ups.





## **ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.)**

**F-27 & 28, Kirti Nagar, New Delhi-110015**

**Phone : 011-25936132, 9250810522**

### **HARIDWAR YATRA**

Our Derawal Brethren will be glad to know that alike previous years, your Sabha has decided to arrange **JYOT YATRA** this year also by Bus to the **Holi City of Haridwar**. The bus is scheduled to start **on Friday, the 06th April, 2018 at 10.00 P.M.** from Derawal Bhawan, Kirti Nagar, New Delhi. At Haridwar, there will be arrangements for stay, Breakfast, Lunch & Dinner for all the Yatri's. Return journey will commence at 1.00 P.M. sharp on Sunday, the 8th April, 2018.

The **JYOT PROCESSION** as usual will start from Derawal Bhawan, Haridwar at about **4.30 P.M. on Saturday, the 7th, April 2018** for **HAR KI PAURI** where **GANGA MATA AARTI** will be performed.

All our Derawal Brethren and their families are cordially invited to participate in the Yatra. They may kindly contact Manager, **Sagar Sethi** at Derawal Bhawan, Kirti Nagar, New Delhi for obtaining ticket and other details positively by 25th, March 2018 so that necessary arrangements may be made accordingly.

Members going on their own may kindly inform Sabha so that arrangements for their stay etc. at Derawal Bhawan or nearby Dharamshala, can also be ensured. Sabha should not be held responsible for any arrangement issue in case of any member going without informing the Sabha.

**VIJAY HURIA**

President

9810248610

**SURINDER BUDHIRAJA**

Secretary

9810254630



---

## YOGA IN THIS 21<sup>st</sup> CENTURY

Man has stepped into the third millennium. Medical men are working with many technologists to offer better health care. WHO World Health Organization is engaged in taking stock of global health status and taking necessary steps to raise the health standards.

Scientific aptitude that entered medical profession in the beginning of 20th century made rapid strides in eradicating epidemics and pandemics, through invention of antibiotics and vaccines. Although nutritional deficiencies and infections continue to be the major problem in the under developed and developing countries, the scenario in developed countries is totally different. Hi-tech medical facilities with fascinating advances in spare part surgeries, although has made life more comfortable, with a life expectancy of greater than a hundred years, the expected quality of life, with harmony and peace seems to be far from reality. Problems of stress, stress related ailments, student unrest, breaking up families, are all on an exponential rise. The frustrated patients are moving towards alternative so called non-scientific therapies, the holistic one.

Deep thinkers, have raised questions as to why this way? What went wrong in our health delivery system? Why the mental and social health problems are on the increase? What should we do to prevent such problems? Can we raise the basic health level to

greater heights as a preventive programme rather than do fire fighting after ailments have shown up? What are the markers of positive and holistic health? Is this health a single state? What are the measures of holistic health at the physical, mental, social and spiritual levels? What are the tools for achieving states of this health?

Health professionals who started by giving relief to their suffering sick fellow beings, through medicines and surgeries, are now faced with such newer questions because of the need of the hour! Most of the common health and social problems can't be solved through 'germ theories', 'antibiotics' or 'surgeries'. The advent of fascinating diagnostic tools have started pointing to the role of mind on matter. Biochemical, psycho-neuro-physiological, immunological researchers are all recognizing the role of mind. The life style, the suppressed emotions, stress tension etc. in the causation of many of these challenges of the millennium. Several research publications on the value of thoughts, prayer, spiritual healing, body-mind-spirits, yoga, acupuncture, Qigong therapy, Energy medicine are being poured into medical journals in spite of the resistance from hard core matter based pharmaceutical and surgery oriented researchers.

Now in the turn of the millennium, health professionals are forced to accept the paradigm shift in our approach to understanding 'human health problems'.



Mental health is being studied in all its facets. A large research team is at work in WHO, to find out methods or promoting the mental, social and spiritual well-being of the human race at large.

Yoga, an ancient science 5000 years old has addressed normal men and women to move towards higher states of harmony and peace both as an individual level and also as a social being. Through years of introspection, practice and dialogue a huge knowledge base is available on Indian soil of spiritual seekers who meditated in the caves of Himalayas. The fund of knowledge that has been handed over from one generation to the generation of these keen researchers is gaining recognition by the Health Scientists as valuable tool to raise the Basic Human Consciousness towards a harmonious life style of Happiness, contentment and peaceful living.

Maharishi Patanjali with his spiritual scientific base used many techniques of yoga lore and demonstrated its value in promotion of mental and physical health in several areas.

Health in the form of improved muscle strength, stamina, dexterity, immune stability have been achieved after the integrated approach of yoga for better physical health. Improved perceptual sharpness, intelligence, memory, emotional stability that are indicators of mental health have been achieved after yoga practices. 21st June has been declared as World Yoga Day by UN by consistent efforts of PM Modi.

Use of yoga in rehabilitation of socially sick persons from remand homes, prisons etc. have since been achieved. The crime rate reduced in many cities of USA when one percent of the population practiced transcendental meditation. Prevention of many of the stress related health problems are possible through yoga practices. Large number of general public, professionals, executive etc. are drawn towards these PPH programmes to not only prevent the dreaded diseases like depression, BP, heart attack and cancers, but also to promote their own well-being, family harmony and peace.

#### **Prayer :**

Sit in any comfortable meditative posture and adopt Namaskara Mudra. Close the eyes. Observe your whole body and breathing. Turn your mind inwards. Begin your yoga session with chanting the following verse from Upanisads praying for the welfare of all habituating this earth :

ॐ सहनाववतु सहनौ भुनक्तु सहवीर्यं करवावहै।  
तेजस्विनावधीतमस्तु मा विद्विषावहै।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥

**Om sahanavavatu, Sahanou bhunaktu,  
Saha viryam karavavahai,  
Jejasvinavadhitamastu, ma Vidvisavahai  
Om Santih, Santih, Santih**

May He protect us both. May He nourish us both. May we both work together with great Energy. May We be Enlightened and fruitful May we not hate each other Om Peace!, Peace!, Peace!

**—Prof. Sudesh Gogia**

# UNDER PRESSURE

*You don't have to be stressed to have high B.P. check yourself now!*

Marketing Executive Vinay Jain (35) was the envy of his stressed out & friends and colleagues who envied him for his ability to handle pressure without breaking into the slightest sweat. But one morning Vinay woke up with severe chest pain. He was taken to hospital where he was told he had suffered a mild heart attack caused by high blood pressure (BP).

Vinay was flummoxed. How could he suffer from high BP? He was young and energetic and not stressed out in the least.

That's when the doctor shed light on a common myth. "It is a complete myth to say that only people with high stress levels are prone to high BP. Even a very cool and calm person could easily suffer from it," says Dr H K Chopra, senior consultant cardiologist at Moolchand Medicity Hospital, Delhi.

He adds that since there are no tell-tale signs for high BP, also known as hypertension, it is not easy to detect the condition and in most cases it is usually diagnosed very late. "This is why hypertension is known as a silent killer that affects your heart, kidney, brain and eyes too," adds Dr Chopra.

So what is blood pressure and when does it become a problem?

In simple terms, blood pressure is the pressure of the blood against the walls of the arteries. It results from two forces. The first is created by the heart as it pumps blood into the arteries and through the circulatory system and the second is the force of the arteries as they resist the flow of blood. The higher number (systolic) represents the pressure while the heart contracts to pump blood to the body. The lower number

(diastolic) represents the pressure when the heart relaxes between beats.

"While 120/80 or slightly lower than that is considered normal, anything above 120/80 needs to be monitored. If your BP is over 140/90, you definitely need to be cautious and have to make

lifestyle modifications to take care of it," explains Dr Sandeep Budhiraja, head, internal medicine, Max Healthcare, Delhi.

There is no permanent cure for the condition. "Regular health checkups after the age of 25 are essential because you can keep an eye on your BP which you can then control with diet and lifestyle modifications. But if these modifications don't help you, it's best to be on regular medication to avoid serious damage to your vital organs," says Dr. C.V Vanjani, consultant cardiologist, Hinduja Hospital, Mumbai.

Here are a few simple ways to prevent and/or manage hypertension.

## HEALTHY EATING :

- ♦ Reduce consumption of foods containing cholesterol, sugar and fat. Sugar results in easy weight gain, a major cause of high BP
- ♦ It is also important to reduce your intake

## LOW BP

Hypotension is the medical term for low BP (less than 90/60 with no symptoms).

In healthy people, especially athletes, it is a sign of good cardiovascular health. But in elders, low BP could be a sign of an underlying problem where it may cause inadequate blood flow to vital organs.

of salt. Aim for less than 1 teaspoon of salt (1500 mg of sodium) a day. If you suffer from high BP, have even less. Avoid junk and processed foods that contain a lot of salt. Avoid pickle, papal, soya sauce, tomato sauce and potato chips that are all high in salt.

- ♦ Eat more fruits, vegetables and low fat dairy foods and foods rich in potassium like bananas, potatoes, citrus fruits, wheat grass and barley grass.

#### MAINTAIN HEALTHY WEIGHT :

- ♦ Being overweight increases your risk of developing high BP heart disease, diabetes, and high cholesterol. Losing weight can help you lower your blood pressure.

#### PHYSICAL ACTIVITY :

- ♦ Increasing levels of physical exercise can help control or prevent high BP as it helps you manage your weight. Start at a rate you are comfortable with and be regular. Pranayam, especially bhambri pranayam, is considered to be very helpful in managing BP

#### LIMIT ALCOHOL AND DON'T SMOKE :

- ♦ Excessive alcohol can increase BP and harm the liver, brain, and heart. Smoking injures blood vessel walls and speeds up the hardening of arteries.

**"HYPERTENSION IS KNOWN AS A SILENT KILLER THAT AFFECTS YOUR VITAL ORGANS"**

– Veenu Singh

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

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



## SWEET REMEMBRANCE



**LATE SH. R.S. LAL**  
**LIFE TIME ACHIEVEMENT AWARDEE**  
**(25-12-1926 - 12-01-2018)**

The Sabha extends its heartfelt condolences for a scion of one of famous families of Dera Ghazi Khan Shri Radhey Sham Lal (one of the Patrons and Administrative Trustees of the Sabha) son of Late Sh. Kanwar Bhan Lal. He had breathed his last on 12-01-2017 in United States of America at the age of 91 years without any distress and his last rites were also performed there by his sons. The Sabha had passed Condolence Resolution which has already been sent through his sons.

Shri Lal Sahib was a personality of self made person. He had to face very hard circumstances at the age of about 10 years when he had to leave his study in lurch on account of unfortunate demise of his father. He joined his hands in family business and on account of his hard labour and keen interest family business flourished and acquired goodwill. Interest in wrestling was also one of his hobbies and he won in all contests there in D.G.Khan.

After partition of the country he alongwith his wife Smt Vishan Devi and eldest son Shri Kedar Nath came to India and settled at Delhi. After doing small cycle repairs work for several years, he started his own business of Gasket manufacturing in partnership with his friend Sh. Chetan Dass Ahuja, which gained success to heights with hard labour and earnest efforts.

He alongwith his other nearers had been proved to be the best media and source to get settled most of the displaced Derawal families of West Pakistan in Kirti Nagar, during the period 1955 to 1960. Further more he had played an important role amongst other eminent Derawal personalities particularly Late S/Shri Amar Nath Mehta, Ram Nath Sachdeva, Megh Raj Khara, Hira Nand Mehta and Sunder Dass Sachdeva & others, initially in forming a Derawal Welfare Association and thereafter after getting purchased suitable land and construction raised thereon the building now well known in the vicinity as Derawal Bhawan, Managed and run by All India Derawal Sahayak Sabha (Regd).

Getting inspired with the thoughts and social deeds of his other close friends S/Shri Bhagwan Dass Mehta (Founder of Derawal Sewa Sangh) and Ghanshyam Dass Tuteja he got attached himself with the Sabha and shouldered responsibilities whole heartedly with his full cooperation in all kinds of its activities.

He was God fearing, pious, religious minded personality and led his whole life with courage and zeal. He has earned remarkable goodwill in all fields of his social and philanthropic activities. Till the time he remained in Delhi all his suggestions and guidelines towards longer preparations for any marriage functions and/or social and religious functions proved as well founded and of much importance..

His presence was noteworthy in almost all the get-togethers of Sukh-Dukh occasions of Derawal Community. His yeomens' services, association with day to day activities not only towards Derawal community as a whole but for other charitable and religious institutions, such as Derawal Sewa Sangh Regd. and for the good of other needy persons have been regarded as much appreciable and as guiding factor to young community generation.

With grace of God he had been blessed with very loyal children (sons & daughters), all are married and well settled. One of the sons Sudhir Lal is settled at Ethiopia whereas three grand sons and daughter Mrs Neelam Tuteja are permanent residents of USA. He had a set back on account of demise of his life partner Smt. Vishan Devi and facing such a vowed situation he decided to stay in USA with his family members though he had number of occasions to visit Delhi during short and long intervals.

Keeping in view his commendable services for the noble causes the Sabha had honored him with **LIFE TIME ACHIEVEMENT AWARD** on its Annual Derawal Day celebrated on 11-12-2016 through his sons S/Sh. Kidar Nath Lal and Ravi Lal. When he was apprised of such an precious award in States he in over joy of immense happiness had immediately thanked a lot to all the committee members of the sabha while talking personally on phone with S/Sh. D.P. Minocha, Vijay Huria and Inder Dhingra.

With above short life sketch history of Shri Lal Sahib we all community as a whole may express our feeling that it has lost a Gem and Guiding Star which loss cannot be compensated.

- D. P. MINOCHA

## POWER OF SILENCE

- ♦ **SILENCE** is Simplicity
- ♦ **SILENCE** is Sweetness
- ♦ **SILENCE** is Sprituality
- ♦ **SILENCE** c....eots Solution
- ♦ **SILENCE** make us Stress Free
- ♦ **SILENCE** creates inner Strength
- ♦ **SILENCE** brings Safety
- ♦ **SILENCE** is Solitude
- ♦ **SILENCE** brings Serenity
- ♦ **SILENCE** has self Respect
- ♦ **SILENCE** enables you to know all secrets of life.

## A PRAYER FOR ALL TIMES

- Believe I am always Divinity Guided
- Believe I will always take rifle turn of the road.
- Believe God will always make a way where there is no way.
- Believe with God all things are possible. How is succeed.

## ABCD IN LIFE

**A**lways **B**e **C**ool, **D**on't have **E**go with  
**F**riends & **G**ive up **H**urting Individuals,  
**J**ust **K**eeP **L**oving **M**ankind, **N**ever  
**O**mit **P**rayers, **Q**uietly **R**emember  
God, **S**peak **T**ruth, **U**se **V**alid **W**ords,  
**E**xpress **Y**our **Z**eal

–Dharm Vir Bhutani



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**





# ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

DONATIONS RECEIVED - JANUARY, 2018

R.No.	Name	Amount (Rs.)	R.No.	Name	Amount (Rs.)
<b>DISPENSARY COLLECTION :</b>		47,500/-	39554	M/s. Madhav Caterers	100/-
<b>EYE CARE COLLECTION :</b>		1,380/-	39555	M/s. Krishan Caterers	100/-
<b>DENTAL COLLECTION :</b>		53,920/-	39556	Smt. Tripti	100/-
<b>PHYSIOTHERAPY COLLECTION :</b>		10,570/-	39557	Smt. Jyoti	100/-
<b>DONATION :</b>			39558	Sh. Keshav	100/-
40536	Sh. Mohit Ahuja (In memory of his father Late Sh. Ramesh Ahuja)	250/-	<b>DONATION FOR HEALTHCARE :</b>		
40546	Sh. Dharm Vir Bhutani	2,000/-	40533	Sh. Satya Pal Grover (HUF)	3,100/-
40581	Sh. Dharm Vir Bhutani (Both of above in loving memory of his mother Smt. Radha Bai Bhutani)	3,000/-	40537	M/s. Bawa Jewellers Pvt. Ltd.	1,51,000/-
40582	Sh. Dharm Vir Bhutani	1,100/-	40540	Bajaj Family (In loving memory of late Smt. Sushila Bajaj)	3,000/-
40596	Sh. Gagan Madaan	500/-	40305	Smt. Lajwanti Dhingra & Sh. Inder Dhingra	3,100/-
40456	Sh. M. P. Dawar	3,300/-	<b>DONATION FOR ADVERTISEMENT :</b>		
<b>DONATION FOR LIFE MEMBERSHIP :</b>			40446	M/s. Chandra Lakshmi Chit Fund (P) Ltd.	7,500/-
40520	Sh. Vishal Handa	2,100/-	40447	M/s. A. R. Associates	7,500/-
40554	Sh. Shiv Kumar Manocha	2,100/-	40448	Sh. Vikram Sharma	5,100/-
40595	Sh. Devki Nandan Bhutani	2,100/-	40449	M/s. Above & Beyond	7,500/-
40602	Sh. Sunil Kumar Guglani	2,100/-	40450	M/s. Chopra Properties	7,500/-
40606	Sh. Satish Kumar Grover	2,100/-	40451	M/s. Vivek Travels P. Ltd.	11,000/-
<b>DONATION FOR DISPENSARY :</b>			40452	M/s. Indian Book Depot	11,000/-
39552	Miss Muskan	100/-	40453	M/s. Jyoti Book Shop	3,100/-
39553	Dr. Madan Arora	100/-	40454	M/s. Krishan Caterers	3,000/-
			40455	M/s. Noddys Play School	7,500/-

—SAGAR SETHI, Manager



## DERAWAL SEWA SANGH

Donations Received — January 2018

S.No.	Name	Amount (Rs.)	S.No.	Name	Amount (Rs.)
1.	Sh. M.L. Bhutani	100/-	10.	Sh. Mohit Ahuja (In memory of his father Sh. Ramesh Ahuja)	250/-
2.	Dr. Rahul Mehta (USA)	100/-	11.	Sh. Radhey Shyam Lal	1,100/-
3.	Aryav Mehta (USA)	100/-	12.	Sh. Ravi Kumar Lal (Smt. Vishan Devi Lal Memorial Fund)	5,000/-
4.	Smt. Dimple Nangia (USA)	100/-	13.	Sh. D.V. Bhutani (Smt. Radha Bai-Fateh Chand Bhutani Memorial Fund)	5,000/-
5.	Sh. K.N. Nagpal	200/-	14.	M/s. Krishan Caterers	100/-
6.	Sh. Kailash Chandra Mehta	200/-	15.	Sh. D.V. Bhutani (Smt. Sudesh-Shri Dharm Vir Bhutani Sewa Fund)	5,100/-
7.	Smt. Laj Dhingra	200/-			
8.	Sh. I.C. Khera	100/-			
9.	Sh. D.P. Minocha	100/-			





# ALL INDIA DERAawal 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. 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)
02. 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)
03. 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. Saroj Popli on Tel. : 011-22716564, 9868500973 (R-38475)
04. 36 years (D.O.B. 01.11.1981, 10:55 PM, Rohtak), Height-5'-4", MBA, Branch Manager in Reputed Bank in Faridabad, Salary Rs.10 Lacs PA, Contact her father Mr. Lal Chand Sharma on Tel. : 01262-271341, 9729398089 (R-38476)
05. 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)
06. 45 years (D.O.B. 27.04.1972, 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)
07. 28 years (D.O.B. 05.12.1989, 06:00 PM, Delhi), Height-5'-2", BA, Diet, B.Ed Spl. Edu., CTET (Qualified), Pursuing MA, 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)
08. 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)
09. 32 years (D.O.B. 08.02.1985, 12:20 AM, Sonipat Haryana), Height-5'-6", MBA from I.M.T. Ghaziabad, Accounts Manager, Salary Rs. 60,000/- PM, Contact her father Mr. Suresh Sharma on Tel. : 9958117673 (R-38481)



### MANGLIK GIRLS :

01. 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)

02. 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. 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)
02. 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)
03. 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 Thukral on Tel. : 9810557979, 9999184665 (R-38469)
04. 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)
05. 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)
06. 34 years (D.O.B. 01.01.1984, 04:17 PM, Delhi), Height-5'-6", BCA, IT, Network Engineer Sisco Co. Salary Rs. 9,00,000/- PA, Contact his father Mr. S. K. Matta on Tel. : 8447779348, 8587068005 (R-38486)
07. 28 years (D.O.B. 11.11.1988, 02:45 PM, Delhi), Height-5'-9", B.Com, MBA Finance, System Engineer, Gurugram, Salary Rs. 35,000/- PM, Contact Mr. D. R. Kataria (Maternal Uncle) on Tel. :9312243623 (R-38488)

### **MANGLIK BOYS:**

01. 30 years (D.O.B. 29.12.1987, 4.53 AM, Delhi), Height-5'-9", B.Com, MBA, Service in YES Bank, Dwarka, Delhi as a Sales Manager, Salary Rs. 3 Lacs PA. Contact his father Mr. Kishore Sainani on Tel. : 9911182293, 9899406229 (R-38472)
02. 30 years (D.O.B. 28.11.1986, 9.05 PM, Faridabad (Haryana), Height-5'-11", B.Com (DU), Salaried & Own Business, Income 60,000/- PM. Contact his father Mr. Suresh Sharma on Tel. : 9958117673 (R-38487)

- **M.L. Bhutani**

- **Y.K. Bhutani**



## वार्षिक उत्सव

ऑल इंडिया डेरावाल सहायक सभा का 58वाँ वार्षिक उत्सव दिनांक 24 दिसम्बर 2017 को हर्षोउल्लास से मनाया गया। कार्यक्रम का शुभारम्भ महिला सत्संग मंडल द्वारा प्रभु भक्ति भजनों द्वारा हुआ। इसके पश्चात् पंडित श्री महेश शर्मा द्वारा मंगलाचरण, दीप प्रज्वलित करके पारम्परिक श्री गणेश हुआ।

उपस्थित जनसमूह का मनोरंजन के लिए रंगारंग कार्यक्रम प्रस्तुत किये गये तथा विशेषकर श्री राजकुमार चाँद व उनकी धर्मपत्नी ने मुलतानी में गीत गाकर सबका मन मोह लिया।

गणमान्य विशिष्ट व्यक्तियों में श्री गौरव बावा Bawa Jewellers के मुख्य प्रबन्धक, श्रीमती शकुन्तला भमभानी ने अपने परिवार व मित्रों सहित कार्यक्रम में पधारे तथा सभा ने उनको उचित सम्मान दे कर उनके पधारने के लिए हार्दिक धन्यवाद किया। इसके अतिरिक्त अनेक गणमान्य अतिथियों ने भी कार्यक्रम में सम्मिलित होकर सभा को अनुग्रहीत किया। सभा ने सभी को शाल सरोपा भेंट करके उनका स्वागत किया।

सभा के साथ विशेष सहयोग तथा बहुमूल्य

सेवाओं के लिए श्री मदन मोहन मेहता जी को Dera Rattan से, श्री सुखदेव गोगिया एवं श्री आनन्द स्वरूप आनन्द जी को Life Time Achievement Award से, श्री अनुराग चावला को Dera Vibhushan, श्री सुरेश कुमार नागिया को Dera Bhushan, श्रीमती चन्द्रप्रभा चावला को Dera Shradha Summan, श्री कंवल नैन नागपाल व श्री सुभाष गुगलानी को Dera Karamveer तथा श्री सुभाष सचदेवा को Karam Yogi के पुरस्कार से सम्मानित किया गया।

सदा की भांति इस वर्ष भी व्यवृद्ध दम्पति को तथा सबसे नवयुवक दम्पति को भी पुरस्कृत किया गया तथा 85-90 वर्ष के सभी डेरावाल भाई-बहनों को भी शाल सरोपा से सम्मानित किया गया तथा उनकी दीर्घायु व उत्तम स्वास्थ्य की कामना की गई।

सभी बच्चों को आकर्षक उपहार भेंट किये गये।

अन्त में सभी उपस्थित लोगों ने स्वादिष्ट भोजन ग्रहण किया तथा सभा के सभापति जी ने सभी का धन्यवाद किया।

## ऑल इंडिया डेरावाल सहायक सभा (पंजी.)

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



## मामूली न समझिए जायकेदार गुड़ को

सर्वप्रथम ईख की खेती भारत में ही शुरू हुई थी। यहां वैदिक काल से ही ईख की खेती चली आ रही है। भारत से ही धीरे-धीरे फैल कर दूसरे देशों में भी इसकी खेती की जाने लगी। ई.पू.27 में जब सिकंदर ने भारत पर आक्रमण किया तब उसे यह जानकर बहुत आश्चर्य हुआ कि इस देश के लोग एक प्रकार की बेंट चबाते हैं जिसके अन्दर मधु जमा हुआ है।

ईख की उत्पत्ति के संबंध में धार्मिक ग्रंथों में यह उल्लेख मिलता है। “एक बार जब भगवान भुवन भास्कर अमृत पीने के लिये चले तो उनके मुख से कुछ बूंदें गिर पड़ी थीं जिसमें ईख, शालिचावल और मंग की उत्पत्ति हुई।” विद्वानों के संत के अनुसार ईख का मूल स्थान भारत वर्ष ही है। अरब निवासियों ने ईख को भारत से ले जाकर स्पेन तथा मिश्र में इसका प्रचार किया। इसकी खेती ईसा से आठ सौ वर्ष पहले चीन में की गई थी, लेकिन अभी स्थिति यह है कि इसकी खेती संसार के बहुत से भागों में की जाने लगी है, लेकिन सबसे अधिक इसकी उत्पत्ति भारत में होती है।

आयुर्वेद में गुड़ का बहुत महत्व बताया गया है। कोई भी आसव, अरिष्ट बिना गुड़ के नहीं बनाए जा सकते हैं। संस्कृत में गुड़ को गुड़क, शिशुप्रिय, रसाल आदि कहा जाता है। आयुर्वेद में इसे भारी स्निग्ध, बातनाशक, मूत्रशोधक, मेघाववर्द्धक आदि बताया गया है। एक वर्ष के बाद गुड़ पुराना हो जाता है। नए गुड़ की अपेक्षा पुराने गुड़ की अधिक प्रशंसा बताई गई है। एक श्लोक में नए गुड़ के संबंध में कहा गया है कि नया गुड़ अग्निकारक होते हुए भी इसके सेवन से कफ, श्वास, खांसी और कृमि रोग उत्पन्न होते हैं।

यूनान के लोग गुड़ को ऊष्ण बताते हैं और गर्म

मिजाज वाले लोगों के लिए हानिकारक बताते हैं। यह उदर को स्वच्छ करने वाला, आंत और गर्भाशय को शीतलता पहुंचाने वाला कफ शोधक, पाचक, श्वास, कास-ढांस को लाभ पहुंचाने वाला तथा वक्षस्थल की पीड़ा में लाभकारी है। आम रोग में गुड़ सोंठ के साथ, अजीर्ण में पिपली के साथ, मूत्रकच्छ में जीरा मिलाकर और बवासीर में हरड़ के साथ लाभदायक है।

पश्चिमी चिकित्सकों का कहना है कि गुड़ में जल, प्रोटीन, बसा, खनिज पदार्थ, कार्बोहाइड्रेट, कैल्शियम, फास्फोरस, लोहा, विटामिन तथा कैलोरी काफी मात्रा में पाई जाती है।

रासायनिक विशेषण से देखा गया है कि गुड़ के अन्दर 0.4 भाग प्रोटीन, 0.1 भाग चिकनाई, 0.6 भाग घातकवलवणा, 65.0 भाग शर्करा, 0.08 भाग कैल्शियम और 0.04 भाग फास्फोरस पाए जाते हैं। इसके प्रति 100 ग्राम का तापमूल्य है 383 उष्णांक। इसमें विटामिन ‘ए’ भी मौजूद है और प्रति 100 ग्राम में 250 यूनिट विटामिन ‘ए’ मिलता है।

जिन सब प्राकृतिक खाद्य पदार्थों में यथेष्ट रूप से लौह पाया जाता है उनमें गुड़ का एक विशेष स्थान है।

गुड़ हर प्रकार के बी विटामिन से भी समृद्ध है। इसीलिए स्नायविक शक्ति कायम रखने में, खाद्य के ठीक-ठीक परिपाक कराने में, यौवन क्षमता अक्षुण्ण रखने में और साधारण स्वास्थ्य तथा दीर्घ जीवन लाभ करने में यह यथेष्ट रूप से सहायता पहुंचाता है। जो बच्चे रिकेट्स, दांत के क्षय या कैल्शियम हीनता की दूसरी बीमारी को भाग रहे हैं, उनको हमेशा ही चीनी की जगह पर्याप्त गुड़ देना चाहिए। बढ़ते हुए बच्चों के लिए भी यह एक अति उत्तम खाद्य है। चूंकि वह कैल्शियम से समृद्ध है।

## एक सोच

एक दिन बैठा - बैठा सोच रहा था।  
क्या है दुनिया और कौन है रचैया।।  
जिसने बनाये मनुष्य, पक्षी और कीट पतंगे।  
फिर बांटा उनको विभिन्न धर्मों में।  
कोई हिन्दू, कोई मुस्लिम, कोई  
ईसाई कहलाये।।  
क्या इन्हें बनाने वाले, अलग - अलग  
कोई कारीगर है।।

इतने में पक्षियों ने तोड़ी मेरी मुद्रा।  
मैंने देखा एक झुंड उड़ा तारो से उपर।  
था नेता उनके आगे - आगे।  
बाकी उड़ रहे थे, पीछे बना कतारे।  
मैंने सोचा देखूं पीछे से कोई  
निकलता आगे।।

पर पक्षी उड़ते रहे उसी तरह से।  
कोई ना निकला किसी से आगे।।  
इस पर मेरा माथा ठनका।  
मैं ये देख हैरान हुआ।  
कितने सयाने हैं ये पक्षी।।

साथ - साथ में उड़ते सारे।  
कोई किसी से ना टकराये।  
ना कोई किसी से आगे निकले।  
यह देख मैंने निष्कर्ष निकाला।।

मनुष्य भी अगर ये पथ अपना ले।  
तो फिर दुनिया में ना हो झंझट।।

- 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)

## 21वीं सदी में केवल श्रीकृष्ण की अनन्य भाव से शरणगति ही उचित मार्ग

हजारों मीलों सफ़र का आगाज़ भी पहले कदम से होता है। श्रुति में कहा गया : “मानव जीवन का मूल सिद्धांत है, जो जरूरतमंद हैं, असहाय हैं, उनकी किसी-न-किसी रूप में सेवा करना....

।” एक शिक्षक शिक्षा के रूप में, एक जमींदार अपने खेतों में उपजे अन्न, सब्जी, फल से, बिजनेसमेन अपने धन से, डॉक्टर अपनी डाक्टररी सलाह एवं औषधि इत्यादि से अपनी भरपूर इमदाद कर सकते हैं। जीवीको- पार्जन में सहयोग देना, एक पॉलिटिशियन, जिस के हाथ में सत्ता है, अपना भरपूर सामर्थ्य का सही उपयोग, कर सकता है। कभी भी इंसान को अपनी सत्ता पॉवर या रूपये पैसे का अभिमान नहीं करना चाहिए।

श्रुति में आगे कहा गया : “जल में तेल, दुष्ट व्यक्ति के पास रहस्य, सुपात्र को दिया गया दान तथा बुद्धिमान को उपदेश के रूप में दिया गया ज्ञान, थोड़ा होने पर भी स्वयं ‘विस्तार’ का रूप ले लेता है।” कभी आप ने किसी और जीवन को आदमी के अलावा, रोते बिलखते देखा है। सिर्फ़ इंसान ही रोते हुए पैदा होता है। कभी किसी अन्य जानवर या पक्षी को आपने रोते हुए पैदा होते देखा है? जीवन भर, ईर्ष्या, द्वेष, अहंकार, क्रोध में अपने आप को बीमारियों के हवाले करता हुआ, उम्र के आखिरी पड़ाव में जीवन रूग्ण बना कर, सुपर स्पेशलिटी हस्पताल या डाक्टरों या मेडिकल लैब्स में अपने शरीर के अंगों का टेस्टिंग में निराश होर मर जाता है।

बिजनेस में लाभ-हानि होते रहते हैं। पर किसी ‘तत्त्वज्ञानी’ सद्गुरु के साथ बिताये कुछ लम्हों में लाभ-ही-लाभ होता है। लेकिन, किसी मूर्ख अज्ञानी तर्कवादी तथा कथित पंडित, ग्रंथी के साथ बिताया समय बाद में कष्ट-ही-कष्ट देता है। ‘भक्ति’ को किसी मेथेमेटिक्स के तराजू पर मत तोलिये। भक्ति का

मैथ्स तो ‘भाव’ से चलता है। दो दूनी चार हमेशा नहीं होते। ‘अनासक्त भक्ति’ हृदय में प्रेम, करुण एवं दया की गंगा बहा देती है। प्रेम-युक्त मानव समाज में सर्वत्र प्रेम एवं आदर का ही स्थान पाता है। यश की सुगन्ध दसों दिशाओं में फैल जाती है। कबीर एक गरीब जुलाहा थे। उनके समकालीन लोगों ने उन्हें कभी आदर की दृष्टि से नहीं देखा। ‘यह गरीब अशिक्षित अज्ञानी जुलाहा क्या लिखता होगा?’ तुलसी दास को तो गंगा के तट से वहां के पंडितों, ब्राह्मणों ने, जो अपने आप को संस्कृत के विद्वान समझते थे, कहीं टिकने नहीं देते थे। टैगोर को जब ‘गीतांजलि’ पर नोबल प्राइज़ मिला, उनके रिश्तेदार एवं पड़ोसी जब फूलों के गुलदस्ते लेकर उन्हें मुबारकबाद देने आये, उन्होंने गुलदस्ते लेने से इंकार कर दिया।

“यही वो लोग थे जो हमेशा मेरी भर्त्सना करते थे”, टैगोर ने अपनी मर्मस्पर्शी स्मरण में लिखा : “अपने-अपने घर जाइये। मेरी लिखी कविताओं को पढ़िए, आत्मसात करिए, यही आप का मेरे प्रति सबसे बड़ा सम्मान होगा।” स्वामी विवेकानन्द World Religious Conference, Chicago, USA से जब कलकत्ता के ऐयरपोर्ट पर उतरे उनके साथी भी यही हर्ष हुआ। “ये कायस्थ का बेटा धर्म के बारे में क्या ज्ञान जानता है? संस्कृत तक कभी नहीं पढ़ी बड़े-बड़े व्याख्यान दे कर क्या आया है!” उनके रिश्तेदारों ने भी वही किया जो प्रायः हर एक समकालीन तत्त्व पुरुष के साथ होता है।

वास्व में किसी की हृदय से प्रशंसा करना एक बहुत बड़े सत् साहस का काम है। जो पुरुष अहंकार-रहित हैं और निःस्वार्थ भाव से, इस 21वीं शताब्दी में ऐसा करते हैं, वे सचमुच देव-स्वरूप हैं। वास्तव में वे देवता हैं। कबीर, नानक जैसे संत सदियों में कभी-कभी आते हैं वास्तविक संत हमेशा स्वयं को साधारण ही मानते हैं, केवल मूर्ख अज्ञानी ही स्वयं को बुद्धिमान समझते हैं।



फिर प्रार्थना क्या है?

प्रेम की पराकाष्ठा ही prayer बंदगी एवं प्रार्थना है। प्रार्थना तोरूह की पुकार है। अहंकार-शून्य होते ही समझिए अब प्रार्थना में उतरने में कोई वक्त नहीं लगेगा। अहंकार सब विकारों की जननी है। बाकी विकार काम, क्रोध इत्यादि सब उसके छोटे भाई-बहन हैं। सच्चे हृदय से की हुई प्रार्थना चमत्कार कर सकती है, परन्तु शर्त है कि केवल प्रार्थना ही होनी चाहिए। 'याचना' 'मांग' या 'भीख' नहीं। याचना ता भिखारियों की भाषा है। आप तो आनंद स्वरूप, सर्वशक्तिमान, पूर्व ऐश्वर्यवान् ईश्वर की संतान हैं। आप कैसे भिखारी हो सकते हैं? और आपको परमात्मा ने भिखारी बना कर तो नहीं भेजा। सर्वगुणों से सम्पन्न आपके पास सब अंग हैं। 'मन' हैं। याद रखिए : ईश्वर का सच्चा भक्त केवल 'प्रार्थना' करता है। मांग नहीं करता। अपने आप को पूर्ण रूप से समर्पित करता है। केवल इस 21वीं शताब्दी में भगवान् श्रीकृष्ण की शरणगति ही 21वीं सदी के मान की शरण में आ जाइये। गीता में भगवान् श्रीकृष्ण के आगे नतमस्तक होकर अर्जुन पूरी तरह से समर्पित करते हैं :

“सर्वधर्मान्परित्यज्य मामेकं शरणं व्रज।  
अहं त्वां सर्वपापेभ्यो मोक्षयिष्यामिमा शुचः”  
(गीता 18/66)

(Abandon all varieties of religion and just surrender unto 'Me', I shall deliver you from all sinful reaction. Do not fear)

(सम्पूर्ण धर्मों को अर्थात् सम्पूर्ण कर्तव्यकर्मों को मुझ में त्यागकर तू केवल एक मुझ सर्वशक्तिमान सर्वाधार परमेश्वर की शरण में आ जा। मैं तुझे सम्पूर्ण पापों से मुक्त कर दूंगा, तू शोक मत कर)

यहां भगवान् श्रीकृष्ण पूरे प्राणी मात्र को 'शरण' का भाव इस प्रकार समझाते हैं :

“लज्जा, भय, मान बड़ाई और आसक्ति को त्याग कर एवं शरीर और संसार में 'अहंता' एवं 'ममता' से रहित होकर केवल

एक परमात्मा को ही परम आश्रय, परमगति और सर्वस्य समझना तथा अनन्य भाव से अतिशय श्रद्धा, भक्ति एवं प्रेमपूर्वक निरन्तर भगवान् के नाम, गुण प्रभाव एवं स्वरूप का चिन्तन करते रहना एवं भगवान् का भजन, स्मरण रखते हुए ही उनके आज्ञानुसार कर्तव्यकर्मों का निःस्वार्थ भाव से केवल परमेश्वर के लिये आचरण करना यह सब प्रकार से परमात्मा के ही शरण होना है।”

अंत में अर्जुन कहते हैं :

“नष्टो मोहः स्मृतिर्लब्धा त्वत्प्रसादान्मयाच्युत स्थितोऽस्मि गत सन्देहः करिष्ये वचनं तव।”

Arjuna said : "My dear Krishna, O infallible, my illusion' is now gone! I have regained my memory' by your mercy. I am now firm and free from doubt and am prepared to act according to your instructions!

(“अर्जुन बोले - हे अच्युत! आपकी कृपा से मेरा मोह नष्ट हो गया मैंने 'स्मृति' प्राप्त कर ली है, अब मैं संशय रहित होकर स्थित हूँ। अतः आपकी आज्ञा का पालन करूंगा।”)

और अंत में शत्रुपक्ष के संजय, धृतराष्ट्र को क्या कहते हैं?

“यत्र योगेश्वर कृष्णो यत्र पार्थो धनुर्धरः  
तत्र श्रीर्विजयो भूतिधुर्वा नीतिमर्तिर्मम।”

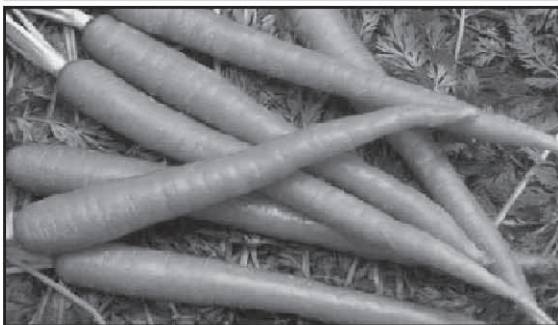
(गीता 18/73)

(Wherever there is Krishna, he master of all mystics' and wherever there is Arjuna, the supreme archer, there will also certainly be 'opulence', 'victory', 'extraordinary power' and 'mortality' that is my opinion!"

(हे राजन! जहाँ योगेश्वर भगवान् श्रीकृष्ण हैं और जहाँ गाण्डीव - धनुषधारी अर्जुन हैं, वहीं पर 'श्री', 'विजय' और 'अचल नीति' हैं - ऐसा मेरा मत है!)"

— प्रो० सुदेश गोगिया

## गाजर पाचन तंत्र को मजबूत बनाता है



गाजर में बिटामिन बी काम्पलेक्स होता है, जो पाचन संस्थान को मजबूत बनाता है, इससे भूख लगती है तथा मुँह की बदबू दूर होती है। भोजन न पचना, पेट की वायु, आँतों में गैस, घाव आदि दूर करके दस्त साफ लाती है।

गाजर रक्त शुद्ध करके, पेट ठीक रखकर कईरोगों से बचाती है। यह शरीर की सभी क्रियाओं को सामान्य करती है तथा अल्सर में फायदा करती है।

कच्ची गाजर खाने से कब्ज दूर होती है तथा आँतों की सड़न व गंदगी तथा वायु दोष मिट जाते हैं। गाजर का रस मुत्रावरोध दूर करता है, पेशाब साफ आता है। कच्ची गाजर चबाने या उसका रस पीने से बवासीर के रोगियों को आराम मिलता है बच्चों को नियमित रूप से गाजर का रस पिलाने से

वे हृष्ट-पुष्ट बनते हैं। गाजर यकृत को ताकत देती है। यकृत के रोगी को गाजर का नियमित सेवन करना चाहिए।

गाजर का रस पीलिया में लाभदायक रहता है। गाजर का रस प्रतिदिन पीने से मएूदे और दांतों के रोगों में फायदा होता है। गाजर के रस में उससे आधा पालक का रस मिलाकर, जीरा-नमक डालकर पीने से उदर रोग में फायदा मिलता है तथा नेत्र-ज्योति भी बढ़ती है। छोटे बच्चों को अतिसार, सूखा रोग, रक्ताल्पता आदि होने पर कुछ दिन गाजर का रस पिलाने से फायदा होगा।

गाजर गर्भाशय से दूषित पदार्थ निकालने में सहायक है। गर्भपात के बाद गाजर का रस पीने से गर्भाशय के दूषित पदार्थ निकल जाते हैं। रोज सुबह बादाम खाकर, एक कप गाजर का रस पीकर दूध पीने से शरीर में खून की वृद्धि होती है तथा मस्तिष्क को शक्ति मिलती है, स्मरण शक्ति तेज होती है। इससे-आँख, गले, श्वास नली के रोगों से बचाव होता है। गाजर के रस में शहद मिलाकर पीने से छाती का दर्द दूर होता है। गाजर के रस में मिश्री व काली मिर्च मिलाकर सेवन करने से खाँसी ठीक हो जाती है तथा कफ दूर होता है।

## अनमोल विचार

- स्वच्छता ही सेवा है, सेवा में ही आनन्द है।
- बाधा आपको जगाने के लिये जरूरी है।
- परेशानी को चुनौती समझें।
- 'मैं-मेरा' ही दुःख का कारण है।
- हर परेशानी का हल परेशानी के भीतर है।
- सुख दुःख को समान भाव से लो।
- सुख बांटने से ही सुख मिलता है।
- मुझे ऐसा शान्त मन चाहिए जो अकम्प हो।

- सोचें, शान्ति, प्रेम और आनन्द मेरे भीतर बढ़ रहा है।
- स्वार्थ पाप का पोषक है।
- कल को नहीं, आज को समझें और आज ही समझें।
- औरों को नहीं स्वयं को बदलें।
- वर्तमान का सत्य यही पल है, उसे जीयो।
- आप धरती पर ईश्वर के मेहमान हैं।
- मुझे लजिली बुद्धि चाहिए, जो नए विचार को स्थान दे।

— धर्मवीर भुटानी

## प्रभाव-कण्ठ

लाभ : स्वर मधुर बनता है। हृदय की मसाज होती है और वह पुष्ट होता है। कंठ में धमनियां प्राण ग्रहण करती हैं। कंठ में धमनियां प्राण ग्रहण करती हैं तथा फेफड़ों में ऑक्सिजन ग्रहण करने की क्षमता शत-प्रतिशत बढ़ जाती है।, मस्तिष्क की गर्मी शान्त होती है।

- टॉन्सिल, खांसी, मन्दाग्नि, मिर्गी आदि रोगों में लाभकारी।
- भावनात्मक संतुलन बनता है।
- ध्यान की अवस्था प्रगाढ़ बनाने में सहायक।

विशेष : अभ्यास की परिपक्वता में कुछ बातें जोड़ी जा सकती हैं। :-

- ध्वनि के साथ मन का एकाकार।
- श्वास के साथ मन का एकाकार।
- मार्ग (रीढ़) के साथ मन का एकाकार।
- केन्द्र (चक्र) के साथ मन का एकाकार।

- खर्राटा मधुर हो।
- मूलाधार के दायीं ओर से पिंगला तृणि बायीं ओर से ईडा सभी चक्रों से घूमती हुई आज्ञा चक्र पर जाकर समाप्त हो जाती है। मधुर खर्राटों के साथ चेतना मूलाधार से पिंगला के मार्ग से आज्ञा चक्र तक जाये और आज्ञा चक्र से ईडा के मार्ग से मूलाधार तक वापस लायें।
- प्रारम्भ पांच आवृत्ति से करें और धीरे-धीरे बढ़ायें।
- आज्ञा एवं मूलाधार चक्र पर कुछक्षण के लिए कुंभक करें।
- यह प्राण ऊर्ध्वगमन की प्रभावशाली क्रिया है।

इस प्राणायाम की महत्वपूर्ण बात यह है कि कंठ में ऑट्टीज द्वारा प्राण ग्रहण करने की प्रक्रिया होने लगती है।

साभार : योग दृष्टि

## 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**



# संतोष अमृत की रसधार है!

हर कोई नाना प्रकार की सुविधाएं चाहता है। आज का इंसा बहुत धन चाहता है। वैभव की आकांक्षा करता रहता है। क्षणिक सुख के पीछे मारा-मारा दौड़ता रहता है। मन तो बेकाबू होकर छलांगें लगाता रहता है। भांति-भांति के वस्तुओं materialistic की ओर ललचाता रहता है। यही हमारे सब दुःखों के कारण हैं। इसी से असंतोष और तनाव पनपता है। 'सिकंदर' और 'डायोजनिस' की कहानी आपने सुनी होगी। 'डायोजनिस' संतोष का प्रतीक है, जबकि 'सिकंदर' लोभ का प्रतीक है। एक छोटा सा झोपड़ा भी डायोजनिस के लिए बहुत था। परंतु सिकंदर सम्राट होकर भी हमेशा असंतुष्ट रहता था। विशाल साम्राज्य भी उसे संतुष्ट नहीं कर सका। वह पूरी दुनिया पर हुकूमत करना चाहता था। क्या पूरी दुनिया मिल जाने पर वह संतुष्ट हो जाता? बिल्कुल नहीं। फिर उसकी आकांक्षा कोई नई छलांग लगाती!

ऐसे सोच कि क्या सुखी होने के लिए सारे संसार पर हुक्म चलाना जरूरी है? क्या समस्त सुख की ऐसी कोई शर्त होती? हां, 'लोभ' की ऐसी शर्त अवश्य है। लोभ जरूर कहता है कि पहले संसार को जीतो, तब सुख मिलेगा। पर सच यह है कि तब भी सुख नहीं मिल पाता है। 'गरीबी की गरिमा', 'सादगी का सौंदर्य', 'संघर्ष का हर्ष', 'समता का स्वाद' और 'आस्था का आनंद'—ये सब हमारे आचरण में पतझर के पत्तों की भांति झर गए हैं। लगता है इस 21वीं शताब्दी में मानवीय मूल्यों में तीव्र गति से ह्रास हो गया है। मानवीय—प्रेम या करुणा का संवेदनशील

स्वर, नैतिक चिंतन की अवधारणा और सम्यक आचरण का संकल्प कहीं खो गए हैं?

जीवन में एक है 'आवश्यकता' और दूसरी है 'वासना'। आपको जीवन की वास्तविकता आवश्यकताएं तो पूरी करनी ही होगी। मूल आवश्यकताएं खाने को रोटी, पहनने को वस्त्र और रहने को एक छोटा सा मकान ही है। इससे आगे जो कुछ भी है वह 'वासना' है। वासना अर्थात् 'अहंकार', 'महत्वाकांक्षा', 'लोलुपता'। उसे पूरा करने का कोई उपाय नहीं है।

आवश्यकताएं पूरी न हो तो जीवन जड़ हो जाएगा। भोजन शरीर का ईंधन है। पर वासना ऐसी वस्तु नहीं है। वासना तो अवरोध उठाती है क्योंकि वह स्वयं का अवरोध है। वही आपको भगाती है, दौड़ाती है। आवश्यकता कहती है मुझे 'रोटी' चाहिए। वासना कहती है मुझे 'गोल्डन थाल में रोटी' चाहिए। आवश्यकता कहती है मुझे 'वस्त्र' चाहिए, वासना कहती है मुझे अन्य लोगों से ज्यादा 'सुंदर वस्त्र' चाहिए।

आवश्यकता 'शरीर की तृप्ति चाहती है। वासना 'अहंकार की तृप्ति' का प्रयास करना चाहती है। परंतु अहंकार तो कभी किसी का तृप्त हुआ ही नहीं है। अपनी सोच को पॉजिटिव रचनात्मक बनाइए। सुंदर सोच से ही संतोष का जन्म होता है। यह आपको जहां है वहीं शहंशाह बना देती है।

संतोष से सुख नहीं उपजता, बल्कि संतोष स्वयं सुख है। संतोष स्वयं एक परितृप्ति है। एक अमृत की रसधार है!

—कुशल गोगिया

# वैजीटेबल जालफ्रेजी



**सामग्री :** पत्तागोभी 1 छोटा, बींस 8-10, गाजर 1 बड़ी, शिमला मिर्च 1, बड़ी प्याज, 1 हरीमिर्च, 2 लहसुन 5 कलियां, कटा हुआ

अदरक, 1 टी स्पून, तेल 2 टेबल स्पून, लालमिर्च पावडर 2 टी स्पून, धनिया-जीरा पावडर 2 टी स्पून, हल्दी आधा टी स्पून, गरम मसाला आधा टी स्पून, दूध की ताजी मलाई आधा कप, नमक-शक्कर स्वादानुसार, बेकड बींस आधा कप, टमाटर का कैचप चार टेबल स्पून।

**सजाने के लिए :**

मीठे पाईन ऐपल स्लाइसेस, चेरी

**विधि :** पत्तागोभी, बींस, गाजर और शिमला

मिर्च को पतली लंबी काटकर उबाल लें। प्याज और हरीमिर्च को भी लंबा काट लें। प्याज, लहसुन और अदरक मिलाकर बारीक पीस लें। अब तेल गरम करके उसमें पिसा हुआ मसाला डालकर भूनें। जब मसाला तेल छोड़ने लगे तब उसमें लंबी कटी प्याज और हरीमिर्च डालकर थोड़ा और भूनें। फिर मिर्ची पावडर, हल्दी, धनिया, जीरा, गरम मसाला, मलाई, नमक और शक्कर मिलाकर थोड़ा भूनें। अब इस मसाले में सभी उबली हुई सब्जियाँ और बेकड बींस या टमाटर केचप मिलाकर 3-4 मिनट तक पकाएँ। ध्यान रहे इस सब्जी में पानी डालने की आवश्यकता नहीं है, अंदरूनी पानी से ही सब्जी में अच्छी ग्रेवी बन जाती है। फिर पाईन ऐपल और चेरी से सजाकर सब्जी गरमा-गरम पेश करें।



## ***Mahinder Budhiraja***

**District Governor (2017-18) :**

Association of Alliance Clubs International, District-139

**PRO North Multiple :** Asso. of Alliance Clubs International

**Chief Patron :** Kirti Nagar Residents Welfare Association

**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**

# आपको न सताए 'माइग्रेन'

आज के बदलते परिदृश्य में हर व्यक्ति के जीवन में भागदौड़ है। इस वजह से जीवनशैली में बदलाव आना स्वाभाविक है। हर किसी को कभी न कभी, किसी न किसी दर्द से जूझना पड़ता है। इन्हीं दर्दों में से एक है 'माइग्रेन', जो मौसमी सिरदर्द है और बदलते मौसम में ज्यादा प्रभावित करता है।

माइग्रेन एक प्रकार का मस्तिष्क विकार है, जिसमें सिरदर्द होता है। यह प्रायः शाम के समय प्रारंभ होता है। इसमें दर्द 2 से 72 घंटे तक हो सकता है। माइग्रेन दो प्रकार के होते हैं :-

1. एपिसॉडिक माइग्रेन (प्रासंगिक माइग्रेन)
2. क्रॉनिक माइग्रेन (दीर्घकालिन माइग्रेन)

इसमें सिर में एकतरफा दर्द होता है। इसलिए आम बोलचाल की भाषा में इसे अधकपारी भी कहा जाता है।

माइग्रेन में जीभ का मिचलाना, वोमिटिंग, फोटोफोबिया (प्रकाश वृद्धिदर सवेदनशील होना), फोनोफोबिया (ध्वनि वृद्धि में सवेदनशीलता) और शारीरिक गतिविधियों का बढ़ जाना प्रमुख है।

मौसम में बदलाव, खासकर मानसून में इसके मरीजों की संख्या कई गुना बढ़ जाती है। वातावरण में होने वाला शोर शराबा, गाड़ियों की आवाज़ शरीर में होने वाले हार्मोनल बदलाव, रोशनी का अधिक व कम होना, तनाव, कम सोना, धूम्रपान समेत कई

कारणों से माइग्रेन के रोगी प्रभावित होते हैं।

माइग्रेन किशोरावस्था से पहले लड़कियों की तुलना में लड़कों को अधिक प्रभावित करता है। लेकिन महिलाओं में पुरुषों की तुलना में माइग्रेन होने की आशंका अधिक होती है।

**इससे बचाव के उपाय :-**

- अधिक से अधिक पानी पिएं।
- सूर्य की रोशनी से दूर रहें।
- नियमित समय पर खाना खाएं और सोएं।
- अनजान दवाओं का सेवन न करें।
- काले चश्मे का प्रयोग करें, जो आपको धूप से बचाए।
- भीड़-भाड़ वाले स्थान पर जाने से बचें।
- अपनी कार्य क्षमता को जाने व तनाव मुक्त रहें।
- रात में अच्छी नींद लें।
- सोते समय कमरे की बत्ती बुझा दें।
- हार्मोन की नियमित जाँच कराएँ।
- सिरदर्द अधिक होने पर बर्फ के गोले से सेक करें।
- कॉफी का सेवन लाभदायक होता है लेकिन सीमित मात्रा में।
- अधिकतर लोग जानकारी के अभाव में दर्द निवारक दवाओं का प्रयोग करते हैं, जो स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डालते हैं।

**- प्रभु दयाल सतीजा**



# पोटेटो कॉर्न करी



**सामग्री :** उबले हुए 2 बड़े आलू, स्वीट कॉर्न के दाने एक कप, तेल 2 टेबल स्पून, मक्खन 2 टेबल स्पून, बारीक कटी प्याज 3 टेबल स्पून, बारीक कटी हरीमिर्च एक टी स्पून, मैदा डेढ़ टेबल स्पून, दूध डेढ़ कप, टोमेटो केचप 3 टेबल स्पून, लालमिर्च पावडर 1 टी स्पून, नमक-शक्कर स्वादानुसार, क्रीम या मलाई 2 टेबल स्पून, हरा

धनिया कटा एक टेबल स्पून, कसा हुआ चीज़ चार टेबल स्पून।

**विधि :** आलू छीलकर उसे बड़े टुकड़े में काटें, तेल गरम करके उसमें ये टुकड़े डालकर थोड़े लाल होने तक भूनें। मक्खन को गरम करके उसमें प्याज नरम होने तक भूलिए। उसमें मैदा डालकर और थोड़ा-सा भूनें तथा दूध डालकर चम्मच से लगातार चलाते हुए गाढ़ा होने तक पकाएँ। फिर उसमें टोमेटो केचप, कालीमिर्च पावडर, नमक, शक्कर तथा क्रीम डालकर और थोड़ा पकाएँ। अब तले हुए आलू और स्वीट कॉर्न के दाने डालकर करी को थोड़ा पकने दें। फिर हरा धनिया और चीज़ से सजाकर पेश करें।

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**

## नापाक पाकिस्तान

देश झेल रहा चुनौतियां चीन-पाकिस्तान की,  
दोनों मिल कर रहे, परेशान हिन्दुस्तान को,  
पूर्व में चीन रच रहा षड्यन्त्र भारतीय  
भू-भाग पर  
पाकिस्तान मचा रहा उधम उत्तर-पश्चिम  
भाग में।।

भारतीय नेता कह रहे देंगे मुंह तोड़-  
जवाब पाकिस्तान को,  
पाकिस्तान सुनता नहीं, हो गम्भीर इनकी  
बात को,  
रोज कर रहा उल्लंघन युद्ध विराम का,  
बरसा रहा है गोलियाँ व मोर्टार रात दिन,  
अब तो उसने तोड़ दी मानवता की सब हदें,  
रिहायशी इलाकों में बरसा रहा है कहर अब,  
बच्चे, बूढ़े और महिलाओं को मार कर।।

नेता अभी भी अपनी पुरानी बोली बोल कर,  
देशवासियों के दिलों में रोष पैदा कर रहे,  
कहाँ गई उनकी वो बातें कहते थे बांट देंगे  
पाक को  
जिस की आस कर रहे हैं, बलूच और  
सिन्ध के लोग।।

शेर अब तक सो रहा है, चादर तानकर,  
चूहा उस पर चढ़कर, कर रहा अठखेलियां,  
शेर कब जागेगा, बस इसका अब  
इन्तजार है।।

- Er चतुर्भुज अरोड़ा  
अशोक नगर

## शेरो-शायरी (सकलित)

1. क्यों मरते हो बेवफा सनम के लिए,  
ऐसे तो दो गज़ जमीन भी नहीं मिलेगी -  
दफन के लिए,  
देश के लिए मरोगे तो हसीना भी,  
दुपट्टा उतार देगी कफन के लिए।
2. दिल के सागर में लहरे उठाया ना करो,  
ख्वाब बन कर नींद चुराया ना करो,  
बहुत चोट लगती है मेरे दिल को,  
तुम ख्वाबों में आकर यूँ तड़पाया ना करो।
3. अब आसुओं को आंखों में सजाना होगा,  
चिराग बुझ गए, खुद को जलाना होगा,  
ना समझना की तुमसे बिछड़ के खुश हैं हम,  
हमें लोगों की खातिर मुस्कराना होगा।
4. लोग कहते हैं कि....  
हाथों की लकीरों में कमी हो तो  
तकदीर में मोहब्बत नहीं होती  
पर सच्चाई तो ये है कि  
जो हाथों में हो अगर अपने प्यार का हाथ तो  
लकीरों की भी जरूरत नहीं होती
5. मेरी चाहतें तुमसे अलग कब हैं,  
दिल की बातें तुमसे छुपी कब हैं,  
तुम साथ रहो दिल में धड़कन की जगह,  
सांसों की जरूरत कब है।
6. जब से देखा है तेरी आंखों में झांक के,  
आइना अच्छा नहीं लगता,  
मोहब्बत में ऐसे हुए हैं दीवाने,  
तुम्हें कोई देखे तो अच्छा नहीं लगता।

- Er चतुर्भुज अरोड़ा  
रिटा. अधिशासी अभियन्ता, दि.वि.बोर्ड

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

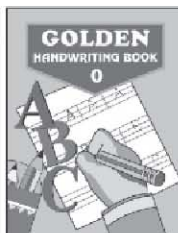
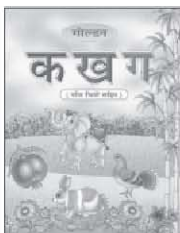
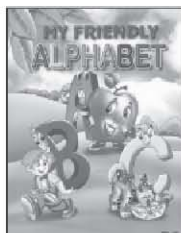
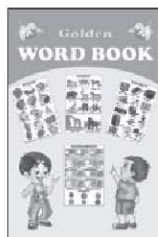
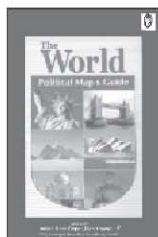
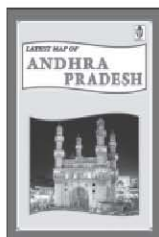
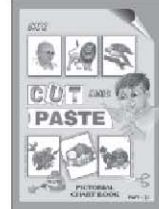
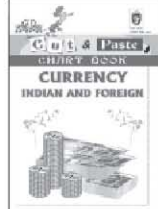
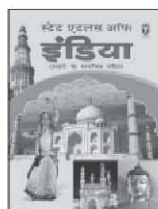
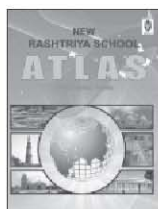
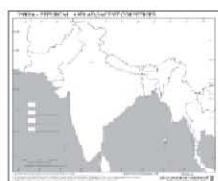


2937, Bahadurgarh Road, Near Sadar Bazar, Delhi-110006.

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

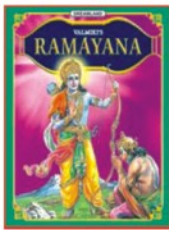
Tel. : 011-28115454

**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)

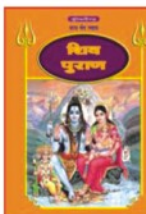
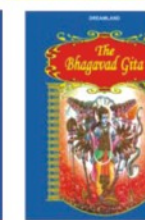
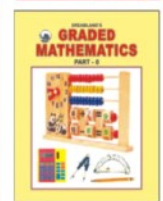
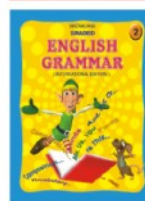
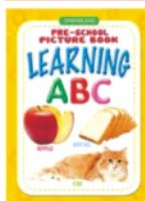
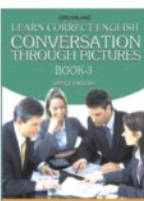
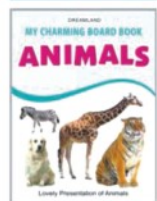
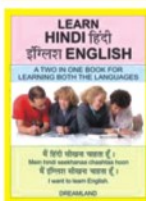
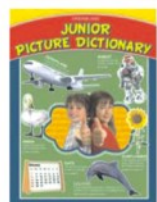
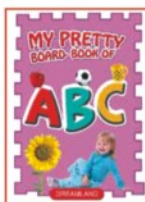
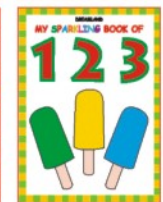
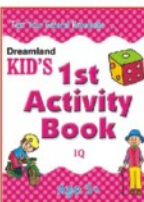
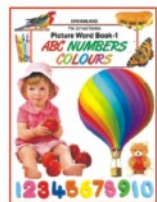
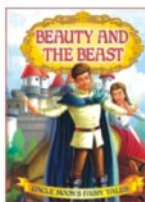
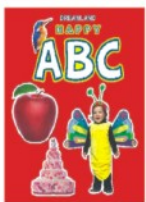
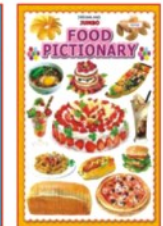
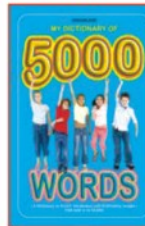
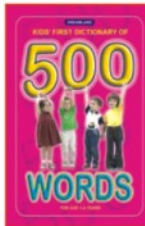
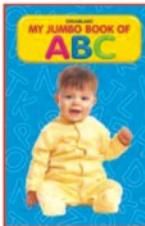
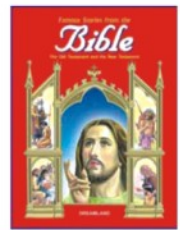




# DREAMLAND

## 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)10/2082/18-20

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

Date of Printing : 18<sup>th</sup> FEB. 2018

Date of Posting : 20/21 FEB. 2018

INSIST ON BUYING



Transparent Tagging



100% Certified



30 Days Money Back



1 Year Warranty on all products



Save over 45% from Big Brands  
& Online Stores



Lifetime Exchange



Transparent Billing

**B AWA**  
jewellers pvt. ltd.

SINCE 1928

A-24, Tagore Market, Kirti Nagar,  
Najafgarh Road, New Delhi-110015  
(Opp. Metro Pillar No. 331)  
TEL. : 011-2593 8567, 2546 6210  
Mob. : 78470 04700  
(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