

DERAWAL PATRIKA

— डेरावाल पत्रिका —

MARCH - 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, 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 हूटिया
-------------------------	----------------------------	-------------------------	-------------------------	-----------------------

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

Vol. : 57

No. : 03

MARCH - 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	—	03
Breaking News	EDITOR	05
List of Joyful Birthday - April	—	06
The Man of 21st century will fly on...	Pranav Gogia	07
Ek Madhur si Shyam- RETREAT ke Naam	—	09
Haridwar Yatra	—	14
Do You have Dry Eye?	—	15
Spend and Live-life King-size!	Prof. Sudesh Gogia	16
Sweet Remembrance - Late Smt. Kanta Rani Mehta	—	17
Donations All India Derawal Sahayak Sabha	Feb., 2018	18
Donations Derawal Sewa Sangh	Feb., 2018	19
Matrimonial Service, AIDSS Kirti Nagar	M.L. Bhutani & Y.K. Bhutani	20
Matrimonial Service, Derawal Sahayak Samiti	Ashutosh Sharma	22
स्वास्थ्य वर्धक जूस/भगवान कब याद आता है	आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री	24
संसार के चौदह सत्य/अधिक आयु जीने की कला	आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री	25
स्वास्थ्य रहने के लिए क्या करें?	आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री	25
घरेलू नुस्खे	ममता सिंह	26
क्रोध हमारा मानसिक संतुलन बिगाड़ देता है।	प्रभु दयाल सतीजा	26
मस्कुुरा कर जिन्दादिली के साथ जिओ	अमित गोगिया	27
नौद की गोली लेने की आदत ठीक नहीं	—	28
मांसपेशियों के दर्द से परेशान तो नहीं हैं?	—	29
एक और नया साल	सुमित्रा मखीजा	30
'सेहत से भरपूर अमरूद'	प्रभु दयाल सतीजा	30
आनंद की सुदोबहार बयार में प्रसन्नता बोनस में...	प्रो. सुदेश गोगिया	31
वास्तु और फेंगशुई से जुड़ी कुछ उपयोगी बातें	—	33
"होली" उत्सव की नई परिभाषा एवं राखी पर	सुमित्रा मखीजा	34
वक्त बदला / शेरों - शायरी	चतुर्भुज अरोड़ा	35
वास्तु दोष निवारण हेतु चमत्कारी उपाय	धर्म वीर भुटानी	36
भवन-निर्माण के दौरान बरतने वाली कुछ...	—	37
आशीर्वाद	प्रो. सुदेश गोगिया	37
Cover Page	01-02 & 39-40	

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

— सम्पादक



ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

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

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

Web : www.derawalsahayaksabha.com

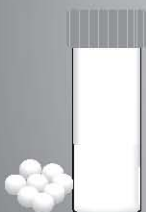


Derawal Health Care Centre

Devoted to the health Care of the Needy



Charitable Services

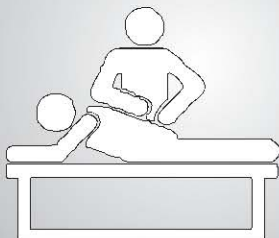


HOMEOPATHY

Monday to Saturday

Timing :

04:30 pm to 06:00 pm

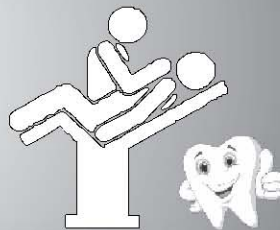


PHYSIOTHERAPY

Monday to Saturday

Timing :

04:00 pm to 06:00 pm



DENTAL CARE

Monday to Saturday

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	Name	:	All India Derawal Sahayak Sabha (Regd.)
Details :	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

Email: info@derawalsahayaksabha.com, health@derawalsahayaksabha.com • Web: www.derawalsahayaksabha.com

Editorial

BREAKING NEWS



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

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

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

MEERA BHARAT MAHAAN

— EDITOR

THOUGHT OF THE MONTH

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

— ANONYMOUS



ALL INDIA DERAawal SAHAYAK SABHA (REGD.)

Wishes

A VERY HAPPY & JOYFUL BIRTHDAY
TO FOLLOWING DERAawal LIFE MEMBERS

FOR THE MONTH OF APRIL



Sh. Ram Parkash Mehta	1 Apr. 1934	Smt. Santosh Hasija	13 Apr. 1937
Sh. Naresh Kalra	1 Apr. 1948	Sh. Narender Ahuja	13 Apr. 1952
Sh. Harish Kumar Sachdeva	1 Apr. 1951	Sh. R.K.Budhiraja	16 Apr. 1950
Sh. D.P.Minocha	2 Apr. 1948	Smt. Meena Bhutani	18 Apr. 1956
Sh. Ramesh Kr. Dhingra	2 Apr. 1952	Sh. Chuni Lal Malik	19 Apr. 1958
Sh. J.C Khanna	3 Apr. 1929	Smt. Bhagwati Khera	19 Apr. 1936
Sh. Rajinder Kumar Mehta	5 Apr. 1936	Sh. Harish Chander Arora	19 Apr. 1954
Sh. Bansi Lal Chhabra	10 Apr. 1941	Sh.Chander Kumar Arora	22 Apr. 1955
Sh. Ramesh Kumar Wadhwa	12 Apr. 1950	Sh. Amit Khera	27 Apr. 1977

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

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

THE MAN OF 21 ST CENTURY WILL FLY ON GOLDEN WINGS!

PRANAV GOGIA

Some people grumble why roses have thorns
I'm grateful 'thorns' have 'roses'!
Maintain a high degree of self-esteem
avoid self-pity.

You've a divine beauty
Love thyself

Accept yourself the way you're
How can you make others happy
if you've not happy deep-inside?

How can you spread peace
if you're not peaceful and full of ecstasy with yourself?
Love and believe thyself
the greatest ever gift you will give to others.

First know yourself
before rushing into relationships!
Priorities and brings order' in your own life
For healthy and long-term relationship,
know thyself!

You've no right to criticize others
look inside at who you're
Never find faults in others
Judge others, if you've judged yourself!

Why do you want to 'change' others
Have you '**changed**' yourself?
Ignorance is no bliss,
because you've not identified yourself

Develop '**sense of self**'
to be psychologically '**healthy and balanced**'
you're a part of all pervading '**Brahm in God head**'
I am God!

How can you love others,
if you don't love yourself?
You mirror '**divine beauty**'
Love yourself as you are!
Appreciate and praise yourself the way you are!

Only healthy in body mind & spirits can enjoy love...
To enjoy wondrous things of life

maintain your healthy body.

Your body is the divine temple the '**abode of God**'.
Keep it healthy '**positive life style**'.
yoga nutritious diet are the nicest ways
Nurture progressive constructive thoughts!

Be a generous person
'**Laughter**' gives you health and longevity,
a cure of many diseases!

Sigmund freud says :

"**Laughter is a release of tremendous energy!**"
Laughter releases CO₂, CO, and many toxic gases!

Laughter as a safety valve
for your sexual desires and negative thoughts
Laughter is the best medicine
Good hearty laughs promotes '**secretion of endorphins**'
dangerous poisonous chemicals are gone!

Laughing a great exercise of your body and mind.
Facial muscles get fully charged and energized!
Inexpensive way to gain glamour & beautiful looks!
Laugh whole heartedly
You become more courageous,
full of confidence, wit and humour!

Your smile promotes good will and service to society
You develop into comfortable relationships!
You overcome lot of inhibitions

Williams Fry of Stand ford University's research concludes:

"Laughter aids digestion
stimulates the heart and strengthens muscles.
activates the brains' creative functions."

You're now an alert individual
Hearty guffaw does wonders in life!
Never be hesitated or feel slame in laughing
Start laughing any second of 86400 seconds
available today?

Put this 'peom' aside for-a-while!
and 'laugh loudly' from the 'bottom of your navel'
You're a poet, sculptor and a great comedian

Never mind others, rather ignore them,
If they still consider laughing as 'bad social etiquette'!

Your heart really wants to laugh
then why you're shy?

In many societies and cultures
around the world, 'laughing loud is
still seen as bad manners?'

What are your programme & ambitions in NEW YEAR?

A piece of humble advise :

There're 'laughing clubs the world over!

'You must not laugh at another
misery or sufferings!'

'overwhelmed by jealousy; 'hatred' and 'pride'
is not healthy, avoid these!

Why to be shy

Have a Loud Healthy Hearty laugh right now!

Don't wait for 'funny' things
rather 'create' your own

'hearty laughter!'

Crimson light is torching the sky
the dawn is breaking in the east
there's sparking rainbow in the sky
and you're idling your time and energy !

Awake, rise and laugh to welcome the
marvellous happenings in NATURE!

Dark nights will cease
golden wings will fly
the crimson sun will reveal the sky
peace will prevail with peals of laughter!

Bells ring in the day
drums of peace awaken the earth
Golden youth upon the Master's road
opening up the humourous way!

Castle of peace will prevail
Joyful faith of 'love and laughter'
will ignite the sun, moon and stars

**And the man of 21st century
will fly on Golden wings!**



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

Ek Madhur si Shyam- *RETREAT* ke Naam

All India Derawal Sahayak Sabha (Regd.) Kirti Nagar, New Delhi, celebrated, the Grand Success of its 58th Annual Derawal Day, on 25th Feb., 2018, at ABOVE & BEYOND RESTAURANT, A-22/23, Tagore Market, Kirti Nagar, New Delhi, in the garb of **RETREAT**, particularly for the purpose to greet, honour and to thank our special Guests, Donors, Awardees and members who had shouldered their respective responsibilities and discharged selfless services, to achieve goal of success.

S/Sh. M.M. Mehta, Ravi Khera, Chairman & Chief Patron respectively, number of patrons, office bearers, Executive members of the Sabha, some members of Yuva Team/youngsters and some other special invitees of other societies of our community, celebrities, number of donors, Presidents & Guests of Honour of present and previous Annual Derawal Day Functions were present. Besides said respectable, amongst others, number of Awardees including S/Shri M.M.Mehta, Anurag Chawla, K.N.Nagpal, Subhash Guglani, Subhash Sachdeva, who were honoured with the awards of **Dera Rattan, Dera Vibhushan, Dera Karamvirs & Karamyogi**, respectively, on 58th Annual Derawal Day celebrated on 24th December, 2017, were also present.

S/Shri Sukhdev Gogia, Anand Swaroop Anand, K.S. Makhija (**Life Time Achievement Awardees**) Suresh Nangia (**Dera Bhushan Awardee**) & Smt. Prabha Chawla (**Shradha Samman Awardee**) who were heartily honoured in the aforesaid 58th Annual Derawal Day with Shawl-saropas & mementoes of award, could not grace this occasion on account of some reasonable excuses.

Our utmost seniors visited the residence of our Patrons S/Shri Sukhdev Gogia & K. S. Makhija, and gracefully presented the collages of **Life Time Achievement Awards** to them, which was well appreciated by their families. Shri Anand Swaroop Jee's Collage of **Life Time Achievement Award**, shall be delivered in person at Dehradun.

Shri Gaurav Bawa, the President of Annual Derawal Day-2017 (along with his life partner, his younger brother Shri. Nitin Bawa & his wife. Shri Kamal Bhambhani (son of Smt. Shakuntala Bhambhani, Chief Guest of the said Function) along with his wife were present and graced the Retreat get together. The occasion was further graced with the participation of good number of ladies including Mrs. Laj Mehta, Mitu Mehta, Sudesh Mehta, SudeshBhutani, Madhulika Chawla, Renu Minocha, Vimal Budhiraja and few others.

All the participants, after being served with tasty snacks, soups, soft drinks etc., happily enjoyed chatting & dinning. Shri D.P. Minocha, one of the patrons of the Sabha, after sometime, anchored the occasion entertaining the audience with his usual and special enjoyable tit-bits, jokes and Shayari. In a very decent and systematically manner, the guests were called and presented their respective collages etc.

Shri Gaurav Bawa & Nitin Bawa with their family members were called and were honoured with Garlands/Bouquets before they were presented a DVD of 58th Annual Derawal Day, a beautiful Collage with his Father late Shri Mangal Sen Bawa - Hall of Fame, and Replica of Trophy highlighting Shri Gaurav Bawa with other stalwarts of the Sabha.

On behalf of Smt. Shakuntala Bhambhani her son Sh. Kamal Bhambhani and his wife were also warmly welcomed with garlands/bouquet and presented a DVD, attractive collage and Replica of Trophy highlighting Mrs. Shakuntla Bhambhani with other stalwarts of the Sabha. Every one present clapped for Kavita path/Shayri of Kamal Bhambhani, which really was appreciated.

S/Shri M.M. Mehta with Smt. Mitu Mehta, Anurag Chawla with Smt. Madhulika Chawla, S/Shri Subhash Sachdeva (Ex. MLA), K. N. Nagpal, Subhash Guglani, (aforesaid Awardees) were invited, welcomed, garlanded & presented Bouquets with decent & memorable Collages of Memories, specially Shri Anurag Chawla's one with Hall Fame memories of his Father Late Shri Surinder Mohan Chawla (Patron) who served our Sabha with valuable devotion.

This tradition of presentation of collages & replica of Trophy with stalwarts of Sabha with prominent personality in the center is a new creation of our Chief Patron Shri Ravi Khara. The appreciable act of his efforts and great labour in getting them prepared was very much applauded by all.

Since Oct. 2017, our Chief Patron, Shri Ravi Khara has initiated a new concept of memorizing our former Presidents & Guests of Honour of Annual Derawal Day by presenting them a memorable Collage (as BHULEE BISREE YADEN) at their residence by senior members of the Sabha, to name a few, 1st among the recipients are Mrs. Bala Ahuja, & Mrs. Meetu Mehta, President & Guest of Honor of 45th Annual Day, respectively in 2004. and also Shri Harish Chawla, President of 47th Annual Day in 2006.

This year the Sabha, Honoured Shri Dharm Vir Bhutani, guest of honour of 49th annual Derawal Day 2008 with Smt. Sudesh Bhutani, & Sushil Kumar Mehta, President of 50th, Annual Day, were also welcomed, garlanded & presented bouquet with attractive & memorable Collages of exceptional Recollections.

Shri Manish Dewan, President of the 48th, Annual Day 2007 & Shri Manoj Huria (Guest of Honour of 49th Annual Day 2008), who could not attend this function their collages are being delevered shortly at their respective houses. Shri Sunil Ahuja (Donor) and Sh. D. N. Madan Guest of honour of Annual Derawal Day 2015 / Donor, could not attend to grace this occasion. Their letter of appreciation have already been given to them on 58th Annual Derawal Day.

On behalf of Shri Suresh Nangia (Dera Bhushan awardee) Shri Harish Chhabra, Executive Member of our Sabha received his lovely collage. Shri Anurag Chawla also received very attractive collage on behalf of her awardee mother Smt. Chandar Prabha Chawla.

Besides above presence of representatives of other Biradaries, our valuable donors such as Shri VikasSehra, Shri Guru Dutt Rakhija, Shri Harish Chawla and Shri Ved Chawla, Shri Harish Chhabra, Shri Shashi Bhushan Nangia, Shri B.K. Nagpal & brothers, Shri P.D. Satija, Shri Ranjan Mehta from Dubai was also given regards and not only these personalities were thanked for their generosity but all others present were welcomed and thanked by Shri D. P. Minocha.

The get together ended with lot of thanks and cheers to the Sabha executive committee for organising the said occasion.





GLIMPSES OF RETREAT HELD ON 25TH FEBRUARY 2018





GLIMPSES OF RETREAT HELD ON 25TH FEBRUARY 2018





GLIMPSES OF RETREAT HELD ON 25TH FEBRUARY 2018





ALL INDIA DERAVAL 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

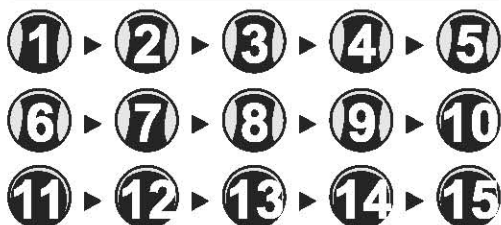
Secretary

9810254630

DO YOU HAVE DRY EYE?

If you think you may suffer from **DRY EYE** you can use a simple indicator test.

1. Stare at the numbers
2. Blink twice and start counting immediately after the second blink
3. Read a number per second
4. Avoid blinking for as long as possible
5. Stop when you feel discomfort
6. If you stop counting before number 10, you may have dry eye
7. Consult your doctor for proper diagnosis and treatment.



What is dry eye?

Tears help your eyes to stay moist, healthy and comfortable. **Dry eye is an eye condition that affects the quantity or quality** of your tears causing your eyes to feel dry and irritated.

What your eyes may feel dry?

The layer of tear film on your eyes constantly thinning out and evaporating, known as **tear film break-up**, isn't a problem: new tears are continually being produced to maintain your tear film. When you blink, that's just your body's automatic reflex to spread new tear film across your eyes.

Problems arise, however, when the quantity or quality of your tear film changes. If you're producing an insufficient amount or inadequate quality of tears you may begin to develop dry spots on the surface of your eye. These dry spots may make your eyes feel uncomfortable.

Burning, dry eye making your life miserable?

Grittiness, scratchiness, stinging, burning and foreign body sensation: these symptoms can be the result of inadequate wetting and lubrication of the eye.

What causes dry eye?

There are many reasons why dry eye can occur. It may be **age-related**, due to decreased tear production as we age. It can even be a result of **work habits** such as spending too much time staring at a computer screen. Dry eye also can develop from your **environment**.

For women, sometimes the cause is **hormonal**. Whatever the cause, remember that dry eye is a treatable condition for most patients.

OBITUARY

1. **SH. GOPAL DASS HURIA**, Resident of Jang Pura, New Delhi Left for Heavenly Abode on 6th February 2018.
2. **SMT. SUSHEELA DEVI KHERA**, Resident of Vasant Kunj, New Delhi Left for Heavenly Abode on 23rd February 2018.
3. **SMT. KANTA RANI MEHTA**, Resident of Kirti Nagar, New Delhi-15. Left for Heavenly Abode on 23rd February 2018.

SPEND AND LIVE-LIFE KING-SIZE!

PROF. SUDESH GOGIA

Why to store money in lockers?
Is it not useless for yourself and for society?
Why to accumulate and hoard wealth more and more?
You have been taught so since childhood this maxim
"Simple living & High thinking makes you more health wealthy..."

It's simply ridiculous
The truth is : **"High-living-high-thinking!"**

Enjoy the wealth
Why to become and show to the world that you're a pauper?

Why do you condemn wealth?
You become invariably dishonest
why money is useless?
why money is simply dirt?
Truly money is very meaningful

In life money is a great medium
of bringing 'change' in life?
A sadhu in India opposes money,
but interestingly nurtures through wealthy businessmen!

The rich only accumulate,
hoards wealth;
He does not enjoy the wealth!
Spend money, spread money NOT HOARD MONEY
He's actually a criminal a dangerous

Your money like blood circulates
all the corners of your body!
You'll remain young, energetic and
live long with health happiness and ecstasy!
No blockage of blood!
don't ever be paralysed!

Your every rupee is alive when it is money running.
society nation will become
automatically richer and richer...
Exercise your wisdom

You'll become more spiritual
Your mind will be liberated
You will shed black-marketing,
You will become honett, deligthful.
Spend and live-life king-size!



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

SWEET REMEMBRANCE



LATE SMT. KANTA RANI MEHTA
(13.01.1934 - 25.02.2018)

LATE SMT. KANTA RANI MEHTA, r/o. N-66, Kirti Nagar, New Delhi was born in Dera Ghazi Khan on 13 January, 1934. After partition in 1947, her family migrated to Delhi. She was the wife of late Sh Brij Rattan Mehta, who was the PATRON of our Sabha. Late Sh Brij Rattan Mehta retired as CEO in 1994 from Orissa Cement India Ltd., New Delhi.

By virtue of her husband's 47 years long service career with DALMIAS at RAJGANGPUR (ORISSA), CALCUTTA and DELHI and his travel throughout India and to many places in South East Asia, Europe & USA. she acquired vast knowledge and experience in dealing with different situations. She was also benefitted and joined hands with her husband for active interest and particularly in social, culture, lionistic and religious activities besides organizing KAVI SAMELANS, QAWALIS, BHAJAN SANDHYA and SHRI KRISHAN RASLEELA. Besides in Rajgangpur RATTAN'S continued to be a popular couple in the adjoining areas and in the towns of KANSBAHL,ROURKELA, SUNDERGARH and SAMBALPUR (Orissa). She was affectionately called BHABHIJEE even by the commonfolk.

Behind the popularity of Late Smt. Kanta Rani Mehta she also had her own contribution towards the welfare of various societies. Being the President of LADIES CLUB in Rajgungpur, she had conducted several cultural, religious and charitable programmes / activities. She was also CHAIRPERSON of ORISSA SOCIAL WELFARE BOARD, GOVT OF ORISSA, who had provided all the facilities for conducting and supervising Adult Education and various welfare programmes for AADI-VASI WOMEN.

It will be, therefore, no exaggerations to say that she was all-rounder and an accomplished lady. Talking with her, she strongly believe in discipline, punctuality and perfection whether, it is in house, office or any other organization, she disliked wastage of time and materials such as electricity, water, fuel, paper and other consumables.

For the last over 25 years in Kirti Nagar, New Delhi, besides being a successful house wife, she had devoted considerable time in lending her hand to various SEVA activities of famous KATYANI TEMPLE at CHHATARPUR in South Delhi and organizing SHRI KRISHAN RASLEELA in DELHI, in Orissa, Haryana and UP.

For all the above activities, she gave the entire credit to her Shiksha Guru, Seth Jaideyal Dalmia, the father of Dalmia organization. He and wife of DALMIJEE treated Kanta Rani as their daughter-in-law and provided her full guidance on Dharmik activities. Later on Late Sh. Brij Rattan Mehta and Smt. Kanta Mehta received affectionate support and patronage from Smt. Abha Dalmia and Sh. M. H. Dalmia and this enabled the couple to undertake various social activities, besides professional duties.

Due to above activities, Late Sh Brij Rattan Mehta was honoured as the PRESIDENT of our Annual Derawal Day Functions of our Sabha held in the year 1966 and in 1993. Besides this Smt. Kanta Rani Mehta was also honoured as the PRESIDENT of 37th Annual Derawal Day Function held on 22nd December, 1996. Thus our Sabha is immensely proud of her distinguished achievements and prays to GOD for giving great success to all her family members i.e. Mrs. NEETA PARASHAR (daughter), Mr. LOKESH PARASHAR (Son-in law) her grand sons i.e. BHUVAN and HEMANG PARASHAR and all her other family members may



ALL INDIA DERAawal SAHAYAK SABHA (REGD.)

DONATIONS RECEIVED - FEBRUARY, 2018

R.No.	Name	Amount (Rs.)	R.No.	Name	Amount (Rs.)
DISPENSARY COLLECTION :		43,500/-	DONATION FOR LIFE MEMBERSHIP :		
EYE CARE COLLECTION :		600/-	40672	Sh. Chander Prakash Arora	2,100/-
DENTAL COLLECTION :		35,450/-	40677	Dr. Ashok Kumar Taneja	2,100/-
PHYSIOTHERAPY COLLECTION :		12,460/-	DONATION FOR DISPENSARY :		
DONATION :			39559	Miss Muskan	100/-
40633	Sh. Mohit Ahuja (In memory of his father Late Sh. Ramesh Ahuja)	250/-	39560	M/s. Madhav Caterers	100/-
40642	Sh. M.L. Bhutani	500/-	3956	M/s. Krishan Caterers	100/-
40650	Smt. Bhagwati Khera (In loving memory of Late. Shri. Gopal Krishan Khera)	2,100/-	3957	Smt. Tripti	100/-
40,653	Mrs. Kapoor	500/-	3958	Smt. Jyoti	100/-
40661	Lal Family (In Loving memory of Late. Shri. Radhey Shyam Lal)	1,100/-	3959	Sh. Keshav	100/-
40662	Smt. Vimal Huria (In loving momery of her husband Late Shri. Gopal Dass Huria)	500/-	40624	Sh. Dev Raj Taneja	500/-
40678	Sh. O.P. Rajpal	500/-	40625	Smt. Sushila Bajaj	2,000/-
40682	Khera Family (Vasant Kunj)	3000/-	40687	Sh. Ved Prakash Kathuria	500/-
40683	Khera Family (Vasant Kunj) (In loving memory of their mother Late Smt. Sushila Devi Khera)	1,100/-	DONATION FOR HEALTHCARE :		
			40617	Sh. Gurudutt Rakheja	500/-
			40639	M/s. Saria Charitable Trust	6,000/-
			40675	Sh. Prem Sagar Nagia	1,500/-
			DONATION FOR ADVERTISEMENT :		
			40457	Sh. Ved Prakash Mehta	5,000/-
			40458	M/s Unicom Denmart	5,000/-
			40459	Narayan Gramudhyog Sewa samiti	3,000/-
			40460	Gopal Manav Sewa Sansthan	3,000/-
			40461	Diamond Soap & Chemicals	5,000/-

—SAGAR SETHI, Manager

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



DERAWAL SEWA SANGH

Donations Received — February 2018

S.No.	Name	Amount (Rs.)	S.No.	Name	Amount (Rs.)
1.	Sh. D.P. Minocha	100/-	19.	Sh. D.V. Bhutani	400/-
2.	Sh. M.L. Bhutani	100/-	20.	Sh. Gaurav Khera	400/-
3.	Smt. Laj Dhingra	200/-	21.	Sh. Girish Mehta	400/-
4.	Sh. Jatin Budhiraja	200/-	22.	Sh. Madan Mehta	400/-
5.	Dr. Rahul Mehta (USA)	100/-	23.	Sh. Pankaj Mehta	400/-
6.	Aryav Mehta (USA)	100/-	24.	Sh. Pradeep Kalra	400/-
7.	Smt. Dimple Nangia (USA)	100/-	25.	Sh. Ravi Kapoor	400/-
8.	Sh. K.N. Nagpal	200/-	26.	Sh. Rajeev Mehta	400/-
9.	Sh. Kailash Chandra Mehta	200/-	27.	Sh. Rajinder Mehta	400/-
10.	Sh. I.C. Khera	100/-	28.	Sh. Rakesh Ahuja	400/-
11.	Sh. Mohit Ahuja	250/-	29.	Sh. R.P. Mehta	400/-
	(In memory of his father Sh. Ramesh Ahuja)		30.	Sh. Ravi Kapoor	400/-
12.	Sh. Bharat Bhushan Lal	500/-	31.	Sh. Ravi Khera	400/-
13.	M/s. Krishan Caterers	100/-	32.	Sh. Sandeep Mehta	400/-
14.	M/s. Lal Family	1100/-	33.	Sh. Sanjay Mehta	400/-
	(In memory of Sh. R.S. Lal)		34.	Sh. S.K. Mehta	400/-
15.	Sh. Prem Sagar Nagia	1500/-	35.	Sh. Vivek Khera	400/-
16.	Sh. Harish Chhabra	100/-	36.	Smt. Mona Singhal	400/-
17.	M/s. Khera Family	1000/-	37.	Smt. Bindu Kapoor	400/-
	(In memory of their mother Smt. Sushila Devi)				
18.	Sh. Anuj Mehta	400/-			

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 | delhi@derawalsahayaksabha.com

Web : www.derawalsahayaksabha.com



ALL INDIA DERA WAL 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. 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-38487)
02. 38 years (D.O.B. 07.03.1980, 08:40 AM, Delhi), Height-5'-5", B.Com, B.Ed, MA Teacher in Govt. School, Salary Rs. 70,000/- PM, Contact her father Mr. D. C. Ahuja on Tel. : 25288779, 9868922712 (R-38494)
03. 24 years (D.O.B. 22.12.1993, 12:08 PM, Delhi), Height-5'-3", B.Tech. Pursuing MBA, Service in Ltd. Co., Salary Rs. 28,000/- PM, Contact her father Mr. V. P. Sadana on Tel. : 9871468287, 9810889848 (R-38493)



ANSHIK MANGLIK GIRLS :

01. 30 years (D.O.B. 16.07.1987, 07:30 AM, Delhi), Height 5'-6", BA (Eng.) Hons from Janaki Devi Memorial College, M.A. in English, Service Editor in Publication Company, Salary Rs. 7 Lac PA. Contact her Father Mr. Panna Lal Malhotra on Tel. : 47049244, 9953641402 (R-38491)

PROFESSIONALS/PVT./GOVT. SERVICE BOYS :

01. 27 year+ (D.O.B. 19.09.1990, 06:05 AM, Delhi), Height-5'-8", B.Tech, Service in Pvt. Co. (American Express) Salary Rs. 2.5 Lac PM, Contact his father Mr. Vijay Billa on Tel. : 22744814, 9811137389 (R-38492)
02. 30 years (D.O.B. 05.02.1987, 11:30 PM, Delhi), Height-5'-4", B.Com, CA (inter) Business (Builders, Share Broker), Income Rs.50,000 PM, Contact his father Mr. Kulbhushan Gulyani on Tel. : 9810392413 (R-38489)
03. 28 years (D.O.B. 11.11.1988, 02:45 PM, Delhi), Height-5'-9", B.Com, MBA (Finance), Service - System Engineer, Gurugram, Salary Rs. 35,000/- PM, Contact his (Maternal Uncle) Mr. D. R. Kataria on Tel. : 9312243623 (R-38488)



04. 34 years (D.O.B. 01.01.1984, 04:17 PM, Delhi), Height-5'-6", BCA, IT, Network Engineer in Sisco Co. Gurugram, Salary Rs. 9,00,000/- PA, Contact his father Mr. S. K. Matta on Tel. : 8447779348, 8587068005 (R-38486)

MANGLIK BOYS:

01. 32 years (D.O.B. 25.08.1985, 5.30 AM, Delhi), Height-5'-11", Eco Hons From D.U., MBA From I.C.F.A.I. Hydrabad, Service - Team Captain in MNC American Express, Salary Rs. 11 Lacs PA. Contact his father Mr. Panna Lal Malhotra on Tel. : 47049244, 9953641402 (R-38490)

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 Kumar Sharma on Tel. : 9958117673 (R-38487)

DIVORCEE BOYS:

01. 43 years (D.O.B. 28.09.1974, 4.55 AM, Delhi), Height-5'-11", B.Com, Private Service, Salary Rs. 65,000 PM. Contact his father Shri. Vinod Kumar Sethi on Tel. : 9654141584

- M.L. Bhutani

- Y.K. Bhutani

शुभ कामनाओं सहित दूरभाष : 2593 613 2

रिश्ते ही रिश्ते



विवाह सम्बन्धी सेवा के लिए सम्पर्क करें :

M.L. BHUTANI & Y.K. BHUTANI

“डेरावाल भवन”

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

प्रत्येक शनिवार व रविवार प्रातः 11 बजे से दोपहर 2 बजे

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

DERAWAL SAHAYAK SAMITI (REGD.) SOUTH DELHI

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

FREE MATRIMONIAL SERVICES

Every Saturday & Sunday 11 AM to 2 PM

PROFESSIONALS/PVT. SERVICE/GOVT. SERVICE BOYS:

01. 30(+) Years (01.02.88, 05.30 PM, Delhi), Height 5'-5", Fair, Slim, 12th Pass, IIT, Computer Course, Working as a Supervisor in a Media Co. at Mumbai, Earning Rs. 25,000/- PM, Contact his father Sh. Harish Kumar Datta at phone : 9310789718, 9313293217, Suitable working girl required.



MANGLIK BOYS:

01. 29(+) Years (28.01.89, 09.45 PM, Delhi), Height 5'-7", Fair, Medium Built, MBA in Finance, Dera Ghazi Khan family girl, Working as a Team Leader in Home Credit Company at Gurgaon, Earning Rs.4.25 Lacs PA, Contact his father Shri Amar Dev Arora at Ph. : 9871496678, 9654185440 (mother), Suitable working girl required.
02. 35(+) Years (11.07.82, 12.55 PM, Delhi), Height 5'-10", Fair, Medium Built, 12th pass, Gujrawalan family boy, Working in a Pvt. Company, Earning Rs.45000/- PM, Contact his father Sh. Sudesh Bhatia at Ph. : 9212332858, 9821603095, Suitable girl required.

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

01. 23(+) Years (22.01.95, 06.50 AM, Delhi), Height 5'-1", Fair, Slim, Graduate, Using specs, working as Nursery Teacher in Andhra Public School at R.K. Puram, Earning Rs.12,000/- PM, Contact Ms. Gogna at Ph. : 9810903212, Suitable boy required.
02. 30(+) Years (01.04.87, 07.50 AM, Delhi), Height 5'-6", Fair, Slim, B.Com (P) from DU, Diploma in Architect, Rawalpindi Family girl, Working as Senior Designer with a Architect Co., Earning Rs.7.00 Lacs PA, Contact her mother Smt. Kapoor at Ph. : 9582730370, Suitable boy in service required.
03. 21(+) Years (27.08.96, 04.53, Delhi), Height 5'-8", Fair, Normal Built, B Com., Working as HR Professional in a Pvt. Co., Earning Rs.15000/- PM, Contact her father Sh. Rajesh Chouhan at Ph. : 9313741216, 8076399686, Suitable boy required.
04. 28(+) Years (18.09.89, 03.58 AM, Delhi), Height 5'-2", Fair, Slim, B Com., MBA in HR, Dera Ghazi Khan family girl, Working as HR Professional in a Pvt. Co., Earning Rs.25000/- PM, Contact her mother Smt. Kapoor Ph. : 9999458239, Suitable boy required.



MANGLIK GIRL :

01. 27(+) Years (01.03.90, 04.45 AM, Delhi), Height 5'-1", Fair, Normal Built, BBA, MBA, Manglik, Working as Importer Coordination (Logistics) at Patel Nagar, Earning Rs.16,000/- PM, Contact her mother Smt. Gogna at Ph. : 9899068346, Suitable boy required.

HOMELY GIRL :

01. 26(+) Years (11.08.91, 11.45 PM, Bhiwani), Height 5'-5", Fair, Normal Built, BA, Diploma in Electronics, Multan Family girl, Homely, Contact her father Sh. Vinod Kumar Verma at Ph. : 9250530758, Suitable boy required.

—ASHUTOSH SHARMA, 9312105617



ऑल इंडिया डेरावाल सहायक सभा (पंजी.)

एफ/27-28, कीर्ति नगर, नई दिल्ली-110015

की तरफ से

सभी बिरादरी सदस्यों को सपरिवार

नवसम्बत् 2075,

नवरात्रे, राम नवमी

एवम्

वैशाखी

की

हार्दिक शुभकामनाएँ

चेयरमैन, मुख्य संरक्षक, संरक्षक, प्रधान
एवं समस्त कार्यकारिणी

स्वास्थ्य वर्धक जूस

1. पथरी रोग में : ककड़ी का रस लाभप्रद है अथवा सेब, घीया का जूस उपयोगी माना गया है।
2. बवासीर में : मूली का रस गुणकारी है।
3. दमा रोग में : चुकन्दर, गाजर, गोभी का सूप लेना चाहिए।
4. अनिद्रा में : सेब और अंगूर का रस मिला कर पीये।
5. सिरदर्द में : नारियल पानी में गाजर, गोभी का रस मिला कर लें।
6. मोटापा घटाने में : अनानास, तरबूज, नींबू का रस मिला कर लें।
7. भूख बढ़ाने में : टमाटर का रस व अदरक का रस लाभदायक है।
8. अल्परक्तचाप में : अंगूर, मौसमी का जूस पीना चाहिए।
9. कैंसर में : गेहूँ, ज्वार, अंगूर का रस पीना लाभकारी है।

भगवान कब याद आता है।

1. विद्यार्थी को परीक्षा के दिनों में।
2. गरीब को भूख लगने पर।
3. दुकानदार को एक भी ग्राहक न आने पर।
4. कंजूस को पैसे खो जाने पर।
5. मित्र को मित्रता नष्ट हो जाने पर।
6. राजा को प्रजा बिगड़ जाने पर।
7. राजनीतिज्ञों को चुनाव के समय।
8. अफसरों को रिश्तत लेते समय पकड़े जाने पर।
9. चोर को पकड़े जाने पर।
10. नेताओं को चुनाव में हार जाने पर।
11. पापी को मृत्यु के समय।
12. किसान को खेती के नष्ट होने पर।
13. शिष्यों को गुरु के रूष्ट होने पर।
14. किन्तु परमज्ञानी को हर समय।
15. वास्तव में भगवान तब याद आता है जब कोई मर जाता है।

आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री



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)

संसार के चौदह सत्य

1. सर्वोत्तम दिन - आज
2. सबसे उपयुक्त समय - अभी
3. सबसे बड़ा पाप - भय
4. सबसे खतरनाक वस्तु - घृणा
5. सबसे बड़ी आवश्यकता - सामान्य ज्ञान
6. सबसे बड़ी बाधा - अधिक बोलना
7. सबसे बड़ी भूल - समय की बर्बादी
8. सबसे विश्वसनीय मित्र - आपका अपना हाथ
9. सबसे बड़ा शिक्षक - जो आपको सीखने की प्रेरणा दे
10. सबसे बुद्धिमान मनुष्य - जो वह करे जिसे ठीक समझे
11. सबसे सरल काम - दूसरों की त्रुटि निकालना
12. सबसे बड़ा दिवालिया - जिससे अपना उत्साह खो दिया हो।
13. सबसे भाग्यशाली व्यक्ति - जो अपने काम में संलग्न रहे।
14. सब धर्मों का निचोड़ - सच्चाई, ईमानदारी और विनम्रता।

अधिक आयु जीने की कला

खाने को आधा करें, पानी को दो गुणा करें।
कसरत को तीन गुणा करें, हंसने को चार गुणा करें।।

सुक्तयः

यशो गृहीत्वा पृथिवीमनु संचरेम। (अथर्ववेद)
हम जीवन में यशस्वी होकर पृथ्वी पर विचरण करें।

सह ओजो यजमानाय धेहि

बल और ओज यजमान भक्त के लिए दो।

देवा यज्ञं नयन्तु नः (ऋग्वेद)

विद्वान लोग हमारे यज्ञ का संचालन करें।

31 नील, 10 खरब, 40 अरब इतना समय मुक्ति में सुख भोगने का है।

स्वस्थ रहने के लिए क्या करें?

बैड टी में ऊषः पान, ब्रेक फास्ट में दुग्ध पान।
लन्च में हो अमृतान्न, डीनर में फल मेवा जान।।
ना हो चाय-सिगरेट-पान, शहद नींबू का हो जलपान।
चाय समोसे को फटकार, दही, शहद से हो सत्कार।।
ताजी सब्जी फल खायें, दवा नहीं फिर घर लायें।
परिवार हंसने वाला हो, और यज्ञ करने वाला हो।।

1. रात्रि, समय पर सोना और प्रातःकाल समय पर जागना।
2. प्रातः और सायंकाल दोनों समय नियमपूर्वक व्यायाम करना।
3. गर्मियों में दोनों समय प्रातः सायं स्नान करें।
4. हर अवस्था में प्रातः समय दोनों समय नियमपूर्वक संध्या-उपासना करना।
5. दिन में दो ही बार भोजन करना। भोजन के एक घण्टे बाद पानी पीना या भोजन से पहले पानी पी लेना चाहिए। प्यास में भोजन व भूख में पानी, ऐसा करने से होती है बड़ी हानि।
6. भोजन के बाद वज्रासन में बैठने से कब्ज नहीं होता।
7. क्वार में करेला, भादो में मूली, चैत्र में गुड़ नहीं खाना चाहिए। अगर यह खायें तो पीलिया रोग हो जाता है।

आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री

1. गाजर को कच्चा तथा उबालकर सेवन करने से शरीर पूष्ट होता है। इसमें विटामिन 'ई' और 'सी' प्रचुर मात्रा में हाती है। गाजर का जूस पीने से खाँसी, दमा, पेशाब की जल तथा पथरी पीड़ित व्यक्तियों को लाभ मिलता है। गर्भवती स्त्री को गाजर का जूस सेवन करना चाहिए इससे गर्भस्राव नहीं होता है।
2. जिसके बाल काफी गिर रहे हैं या गंजे भी है वह अगर प्याज का रस लगाकर 1 घण्टा छोड़ देते हैं और ये प्रक्रिया सप्ताह में एक बार कर लेते हैं तो उनके एक महिने के अन्दर ही बाल दिखने लगेंगे।
3. जिसका ब्लड प्रेशर हमेशा बढ़ा रहता है उनको 3 पत्ता नीम का और पाँच पत्ता तुलसी का पीसकर सुबह सेवन करने से एक महिने के अन्दर ब्लडप्रेशर समान्य हो जाएगा।
4. चेहरे पर मुहाँसे का काला दाग है तो ऑरेंज के छीलके को पीस कर शहद के साथ लगाकर 15 मिनट छोड़ दें। धीरे-धीरे निशान कम हो जाएंगे।
5. दाँत में दर्द हो तो उस जगह पर प्याज को पीसकर उस दाँत पर रखे थोड़ी देर में दर्द समाप्त

- हो जाएगा। दाँत में अगर कीड़ा लगा हो तो उस दाँत से कच्चा प्याज खाएँ। सारे कीड़े निकल जाएंगे।
6. जिसे दिल की बिमारी हो या स्टंट लगा हो, ब्लॉकेज हो, वाईपास सर्जरी की गई हो, उनके लिए ये उपाय :-
15 पीपल के कोमल पत्ते लें, उस पत्ते को दोनो तरफ से काटकर बीच के भाग को एक गिलास पानी में डालकर उबालें, जब तक एक कप रह जाए। उस पानी को मरीज 3 बार नाश्ता के बाद, सुबह दोपहर एवं शाम को लें। इससे ब्लॉकेज दूर होगी और दिल मजबूत होगा।
 7. किसी प्रकार की खाँसी ठंड या गरमी का, सूखी खाँसी, काली खाँसी सभी में प्रयोग की जानेवाली नुस्खे :-
लोहे के बरतन (तवा) में फिटकीरी के एक टुकड़ा को गरम कर अच्छी तरह से भुरभुरा हो जाएगा तो निकालें और शहद के साथ सेवन करें। खाँसी दूर हो जाएगी।
 8. खाँसी में शहद अदरक और तुलसी का जूस बराबर मात्रा में मिलाकर पीएं, ठीक हो जाएगी।

क्रोध हमारा मानसिक संतुलन बिगाड़ देता है।

प्रभु दयाल सतीजा

क्रोध दुखदाता एवं पापकर्ता है। पहले यह व्यक्ति के मस्तिष्क को जलाता है फिर इसकी हानि आग की भाँति दूसरों तक पहुँच जाती है।

एक गुस्साया आदमी अपनी शांति व खुशी खो बैठता है। साथही अपने स्वास्थ्य को भी बहुत नुकसान पहुँचाता है। अत्याधिक क्रोध करने से व्यक्ति अपने बहुत दुश्मन पैदा कर देता है तथा धीरे-धीरे अपने मित्रों से भी दूर होने लगता है। जो

व्यक्ति अनायास ही गुस्से या द्वेष के काबू में आ जाता है वह किसी अन्य से ज्यादा अपना ही नुकसान कर बैठता है। विशेषज्ञों के अनुसार क्रोध बुद्धि, कार्यक्षमता, शिराओं तथा आंतड़ियों, पाचन प्रणाली, कॉलेस्ट्रॉल स्तर की नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है। इसके अतिरिक्त हृदय रोगों का भी कारण बनता है।

हमें यह समझना चाहिए कि हर समय हर कार्य

हमारी इच्छानुसार हो पाना संभव नहीं है। और न ही हम हर चीज नियंत्रित कर सकते हैं। कभी-कभी कुछ चीजें हमारे अनुसार गलत हो जाती हैं जो हमारे क्रोध का कारण बनती हैं। परन्तु क्रोध किसी भी समस्या का समाधान कदापि नहीं हो सकता। न ही क्रोध पूर्वक हम किसी भी व्यक्ति को अपना पक्ष ठीक से समझा ही सकते हैं। क्रोध करने का एकमात्र परिणाम है दुःख व पछतावा। कई बार क्रोधित व्यक्ति आवेश में गलत शब्दों का प्रयोग कर बैठता है। न सिर्फ अपना अपितु साथ में दूसरों का भी मानसिक तनाव बढ़ा देता है। बाद में शांति से सोचने के बाद पछतावे के सिवा कुछ हाथ नहीं लगता। कहते हैं कि शारीरिक चोट तो समय के साथ भर जाती है परन्तु कटु वचनों द्वारा लगी मानसिक चोट जीवन भर हरी ही रहती है।

जिन व्यक्तियों को क्रोध जल्दी व बहुत ज्यादा आता हो, उन्हें विचार करने की जरूरत है। स्वयं को ज्यादा से ज्यादा शांत रखने की कोशिश करनी चाहिए। हल्का फुल्का व्यायाम, प्राणायाम, ध्यान, सैर को अपनी जीवनशैली का एक अंग बनाने से हमारी मानसिक दृढ़ता बढ़ती है। जब भी हमें लगे कि हमें गुस्सा आ सकता है, तो हम स्वयं उस स्थान से दूर हो जाएँ। संभव हो तो कुछ क्षण एकांत में चले जाएँ तथा कुछ पल आंखें मूंद कर स्वयं को स्थायी करने का प्रयास करें। अपनी पसंदीदा कार्यों में खुद को व्यस्त रखें तथा क्रोध दिलाने वाले व्यक्तियों अथवा परिस्थितियों से स्वयं को दूर रखने का प्रयास करें।

क्रोध जीवन के मधुर रिश्तों में कटुता भर सकता है। हमें अपने प्रियजनों से दूर कर सकता है। हमारे शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकता है। क्या यह सब जानते हुए भी हम स्वयं पर क्रोध को हावी होने दे सकते हैं। कृपया सोचिए व स्वयं फैसला कीजिए।

मुस्कुरा कर जिन्दादिली के साथ जिओ अमित गोगिया

आईफोन, आईपॉट और आईपैड हम तक पहुंचाने वाले शख्स कोई और नहीं वे थे स्टीव जॉब्स 'एपल' Apple को ऊंचाईयों तक ले गये और विश्व विख्यात हो गये। इस कंपनी के Co-founder, CEO Chairman थे। अगर वे दुनिया में होते तो आज 63 वर्ष के होते। 05.10.2011 को कैंसर से लंबी लड़ाई के बाद स्टीव जॉब्स आज बेशक हमारे बीच नहीं हैं लेकिन उनकी सोच, समझ एवं शोध, प्रसिद्धि और उसके बदले 'अमूल जीवन' गंवा बैठे।

जॉब्स का जन्म 24 फरवरी 1955 सैन फ्रान्सिस्को (अमेरिका) में हुआ था। उनके पैरेंट्स ने शादी नहीं की थी, इसलिए उन्होंने स्टीव को बचपन में ही एक कैलिफोर्नियाई कपल-पॉल और क्लारा ने जॉब्स को गोद ले लिया। स्टीव Silicon Valley में अपने अपने नए पैरेंट्स के साथ पले बढ़े। पापा पॉल जॉब्स एक मकैनिक और क्रफ्टमैन थे और वीकेंड पर कारों की मरम्मत करते थे।

स्टीव का बचपन : स्टीव को 5-6 साल की उम्र में ही एक छोटा सा 'workbench' दे दिया गया। अपने नये पापा को देखकर स्टीव की mechanical skills काफी develop होने लगी। और स्टीव इंजीनियर बन गये। बिना किसी Engineering Diploma/Degree के स्टीव नये-नये आविष्कार करते गये। Digital electronics की दुनिया में छा गये। 300 से ज्यादा अमेरिकी पेटेंट्स उनके नाम हैं। स्टीव जॉब्स के जीवन का motto था!

“अकेले चलो और इतिहास रच दो।”

“अगर जीतना है, सफल होना है तो अकेले ही चलना होगा। दूसरे के सहारे का इंतजार मत करो।”

“जिंदगी को बोझ मत समझिए। मुस्कुरा कर जिन्दादिली के साथ जिओ। फिर देखो, कैसे हर मुश्किल आसान होती जाती है!”

नींद की गोली लेने की आदत ठीक नहीं

आज की भागदौड़ की जिन्दगी में नींद न आना एक आम बात बनकर रह गई है। मानसिक तनाव जैसे पदावनति, लिंबन, तलाक, असफलता, कलह, आदि के दौर से प्रायः हर व्यक्ति गुजरता है। मानव जीवन उलझनों एवं संघर्षों से ही घिरा होता है। ऐसी स्थिति में कुछ घंटों के लिए इन परेशानियों से मुक्त रहना चाहते हैं जिसके लिए नींद की गोलियों का सहारा लेना पड़ता है। यद्यपि नींद लाने में निष्फल होते हैं तो नींद की गोली खानी पड़ती है। इस तरह की ली जाने वाली गोलियां अक्सर लाभ के बदले नुकसान अधिक पहुंचाती है।

आज खुलेआम कई तरह की नींद की गोलियां बाजार में उपलब्ध हैं जो आग में घी का काम करती हैं। वैसे देखा जाए तो अभी तक नींद की कोई भी दवा आदर्श साबित नहीं हो पाई है, फिर भी इनकी बिक्री बहुत होती है। हालांकि चिकित्सक उपरोक्त दवाइयों को लिखने के बाद ए.ओ.एम. लिख देते हैं जिसका अर्थ होता है संकट की घड़ी में या ज्यादा आवश्यकता होने पर दवा लें। इसके बावजूद भी दवा ली जाए तो उपयोग करने से पूर्व यह जान लेना जरूरी है कि उक्त दवा असरकारी है अथवा नहीं। यहां असरकारी कहने का भावार्थ यह है कि दवा लेने के उपरांत स्वाभाविक तौर पर नींद आनी चाहिए। यदि भूलचूक से अधिक गोली लें तो किसी प्रकार का खतरा उत्पन्न न हो परन्तु सौ फीसदी सच है कि नींद की गालियां कभी भी आदर्श नहीं मानी गईं। वर्तमान दवाएं कितनी निरापद हैं, आइए इस पर गौर करें: -

- बार-बार उपयोग करने से इनका असर कम होने लगता है। इनकी मात्रा भी बढ़ने लगती है।

- दिन-प्रतिदिन उपयोगपरान्त इनकी लत बन जाती है।
- इसके इस्तेमाल से चिंतन-प्रक्रिया लगभग शिथिल हो जाती है।
- दवा लेने के दूसरे दिन आलस्य, सुस्ती, थकान और खुमारी छाया रहती है जिससे दिनचर्या पर असर पड़ता है।
- किसी विशेष परिस्थिति या अवस्था में जैसे गर्भवती महिलाएं यदि डॉक्टर की सलाह के बिना ही इन दवाओं का प्रयोग करती हैं तो उनकी भावी संतान पर प्रभाव पड़ता है तथा अंग-भंग की भी आशंका बनी रहती है।
- दिल एवं जिगर के मरीजों के लिए नींद की गोलियां खतरनाक साबित हो सकती हैं, साथ ही उनके लिए भी जो नींद में खरटे भरते हैं, इनको भी इनका सेवन नहीं करना चाहिए क्योंकि खरटों के बीच कभी-कभी सांस रुक जाते हैं जो जानलेवा भी सिद्ध हो सकता है।
- नींद की गालियों का सही प्रयोग किस प्रकार करें, यह जानना लाजमी हो जाता है क्योंकि इन्हें किसी विशेष स्थिति में ही लेने की सलाह दी जाती है जो कुछ हद तक उपयोगी भी सिद्ध हो सकता है।
- यदि व्यक्ति सामान्य स्वस्थ हो, अनिद्रा के लिए कोई शारीरिक कारण न हो, कोई विशेष बात न हो जिसमें नींद की गोली लेना मना हो तो तनाव या सवेग की स्थिति में राहत पाने के लिए इनका प्रयोग करना उपयुक्त सिद्ध होगा।
- नींद की दवाओं का इस्तेमाल प्रतिदिन न करके एक-दो दिन के अंतराल पर करना चाहिए।

● कभी-2 व्यक्ति नींद न आने के भय से इतना संतुष्ट हो जाता है कि उसे बिस्तर पर जाने से ही डर लगता है। जैसे-जैसे रात ढलने लगती है उसकी बेचैनी और तीव्र होने लगती है। ऐसी अवस्था में उन्हें नींद की गोली देकर उनके मन का भय दूर किया जा सकता है व नींद की गोली सोने से आधा घंटा पूर्व लें ताकि सबेरे तक उसका असर रहे अन्यथा दिल पर शिथिलता का आभास

होता रहेगा।

अन्त में यही कहना उचित होगा कि वर्तमान नींद की दवाएं रामबाण तो सिद्ध नहीं हुई हैं, फिर भी कुछ घंटों के लिए अनिद्रा से बचा जा सकता है बशर्ते कि किसी अच्छे चिकित्सक के परामर्श के उपरांत ली गई हों। वैसे बेहतर तो यही होगा कि जहां तक संभव हो सके, नींद की गोलीयों के सेवन से बचे रहें।

मांसपेशियों के दर्द से परेशान तो नहीं हैं?

मांसपेशियों में खिचाव तभी होता है जब उन पर जरूरत से ज्यादा दबाव पड़ता है। आप एक्सरसाइज करने के अभ्यस्त नहीं हैं, दौड़ना भी आपकी दिनचर्या में नहीं है, माउटेन क्लाइंबिंग जैसी गतिविधियों से भी दूर रहते हैं, लेकिन आचानक आपको ऐसा कुछ करना पड़े तो मांसपेशियां जवाब दे जाती हैं। उनमें असहनीय दर्द होने लगता है। कई बार सामान्य दिनचर्या में भी मांसपेशियों में खिचाव हो सकता है। राह चलते हुए टखने का मुड़ जाना इसी का एक उदाहरण कहा जा सकता है। यहां ऐसे कुछ नुस्खे दिए जा रहे हैं जिन्हें आजमा कर आपको दर्द से राहत मिल सकती है।

चहलकदमी करें :

मांसपेशियों में दर्द हो तो बिस्तर से उठने का मन नहीं करता, लेकिन ऐसे में आराम करने से अच्छा होगा कि थोड़ी चहलकदमी की जाए। गहरी सांस ली जाए और दोनों हाथों को सीधा ऊपर उठाएं। यह प्रक्रिया कई बार दोहराएं। ऐसा करने से आपकी मांसपेशियों में रक्त प्रवाह में सुधार होता है जिससे आप रिलैक्स महसूस करेंगे।

मसाज :

मांसपेशियों में खिचाव या झटका लगने से ये सिकुड़ जाती है जिससे उनमें रक्त प्रवाह ठीक से

नहीं हो पाता। सही तरीके से दर्द वाली जगह पर मसाज करने से भी राहत मिलती है। इससे रक्त प्रवाह में सुधार होता है। थकान भीर शारीरिक गतिविधियों के बाद ग्लाइकोजेन के ग्लूकोज में परिवर्तित होने की प्रक्रिया के दौरान बॉडी एनर्जी को बर्न करती है। ऐसे में ऑक्सीजन की कमी से भी मांसपेशियों में खिचाव की समस्या हो सकती है।

स्ट्रेचिंग :

यह सही है कि मांसपेशियों में दर्द हो तो हिलना-डुलना मुश्किल होता है, लेकिन जितना आप सहन कर सकें, मसल्स को आराम से स्ट्रेच करें। ऐसा 30 मिनट करना चाहिए। इससे भी दर्द में राहत मिलती है।

खूब पानी पिएं :

एक्सरसाइज करते वक्त या फिर किसी दूसरी शारीरिक गतिविधि में खूब पसीना निकलता है। कैफीन उत्पादों और अल्कोहल के सेवन से बचना चाहिए, क्योंकि इससे डिहाइड्रेशन हो सकता है।

प्रोटीन :

भारी-भरकम शारीरिक गतिविधियों के बाद मसल्स को प्रोटीन की जरूरत होती है ताकि शरीर में एनर्जी का स्तर बना रहे। ऐसे में प्रोटीनयुक्त नेचुरल खाद्य उत्पादों का सेवन करना चाहिए।

एक और नया साल सुमित्रा मखीजा

कैलेण्डर पर हर बार नया साल आता है,
आता है, और आकर चला भी जाता है।

इस में नया क्या है?

घटनाएँ, दुर्घटनाएँ सभी घट जाती हैं,
कुछ बातें याद रह जाती हैं,
कुछ को हम जल्दी भूल भी जाते हैं।

गलतियों से कोई सबक नहीं,
अच्छी बातें सीखने का कोई सबक नहीं,
हर साल आते हैं, आतंकवाद, भूकम्प और सुनामी,
जगत मिथ्या है, नश्वर है, देख सुनकर भी
हम नहीं करते हैं, कुछ भी नेकनामी।

इस तरह हंस कर, रोकर, उमर गुजार देते हैं
व्यर्थ के कार्य कलापों में पड़ कर
प्रभु की माया को भी बिसार देते हैं
पल की खबर नहीं, पर सौ साल का करते हैं जुगाड़,
हर बार हैपी न्यू ईयर कह कह कर
बस पुराना कैलेण्डर देते हैं हम फाड़।

‘सेहत से भरपूर अमरूद’ प्रभु दयाल सतीजा

अमरूद साल भर मिल जाता है। अपने मीठे
स्वाद और औषधीय गुणों के कारण यह हर किसी
का पसंदीदा फल है। स्वाद से भरपूर अमरूद
स्वास्थ्य के लिहाज से भी बेहतरीन माना गया है।
अमरूद रक्तचाप और कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम
करने में फायदेमंद है। इसमें मौजूद पोटैशियम
उच्च रक्तचाप को ठीक करने में महत्वपूर्ण
भूमिका निभाता है। रोज-रोज अमरूद खाने वाले
व्यक्ति का कोलेस्ट्रॉल दस प्रतिशत तक कम हो
जाता है।

पेट की समस्याओं के लिए कारगर है। अमरूद
पाचन प्रक्रिया में सुधार करता है तथा भूख में
सुधार करने में मदद करता है। अमरूद पेट दर्द
और पेट के कीड़ों के इलाज के लिए उपयोगी है।
विशेषज्ञ पेट दर्द में आराम के लिए शहद और दूध
के साथ अमरूद पल्प मिला कर खाने की सलाह
देते हैं।

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

आनंद की सदाबहार बयार में प्रसन्नता बोनस में...

प्रो. सुदेश गोगिया

सच्चिदानंद आनंदस्वरूप ईश्वर जो स्वयं पूर्ण आनंद एवं ऐश्वर्य से परिपूर्ण हैं वे कैसे अपने जीवन एवं अपने बच्चों को दुखी व संतप्त जीवन दे सकते हैं? 21वीं शताब्दी का हर प्राणी 'प्रसन्नता' की जुस्तज्जू में जुटा हुआ है। उसके संपूर्ण 'लौकिक एवं अलौकिक' कृत्य अंततः प्रसन्नता प्राप्ति के लिए ही दिख रहे हैं। सारे पुरुषार्थ, दिन-रात धन-उपार्जन में, संलग्न है। सारे उपकर्मा के मूल में केवल प्रसन्नता का ही 'भाव' समाया हुआ है। धार्मिक प्रवृत्ति के लोगों में भी संसार से 'आसक्ति' के मूल यही भाव छिपा हुआ है।

साधू, महात्मा, प्रवचनकर्ता, टीवी में दिखने वाले गुरु-उपदेश देने वाले अपने भक्तों एवं अनुयायियों से अधिक-से-अधिक अपनी 'फीस' पा कर प्रसन्नता का भाव व्यक्त करते हैं।

आनंद - अध्यात्म :

प्रायः कई लोग प्रसन्नता का पर्याय 'आनंद' मानते हैं। 'अध्यात्म' एवं 'भक्ति' के जटिलतम मार्गों में अपना 'वक्त' एवं 'उत्साह' खोना नहीं चाहते। आनंद की आभासित तृष्ण जीव में सद्चिंतन एवं सद्कर्म की गति व प्रवाहमयता प्रदान करती है फिर प्रसन्नता सही मायनों में, आनंद का पर्याय कैसे हो सकती है? जहां आनंद पदार्थगत लब्धियों से ऊपर का ज़ब्बा है, जो व्यक्ति को प्रेम व माधुर्य के रसो स्वादों से जगाकर उसकी संपूर्ण शक्तियों को परिश्रमिक के रूप में प्राप्त होती है। हृदय से आनंद चित्त में सदा मस्त रहने वाला व्यक्ति सद्चिंतन से किया गया उसका हर कार्य अनिवार्यतः उसे आनन्द के ही ममंजर में पराश्रय पाता है।

जहां प्रसन्नता टेम्पोरेरी यानि अस्थायी है वहां

आनंद सदाबहार एवं स्थायी रूप से हृदय में बहती हुई आलौकिक बयार है। आनंद से आंछादित व्यक्ति 'मन के विकारों' से अछूता रहता है। उसका अवसाद-डिप्रेशन, मलिन मन एवं नकारात्मकता से कोई रिश्ता नहीं रहता।

जीवन के कुविचारों एवं बीमार मानसिकता का स्थाई इलाज है सदा आनंदित रहिए और प्रसन्नता बोनस में पड़िये!

विचारक स्वेट मॉडर्न कहते हैं:

“आनन्द ईश्वर की दी गई परम दिव्य औषधि है। जहां 'प्रसन्नता का अभाव' जीवन को 'निराशा', 'पश्चाताप' एवं 'पीड़ा' में फंसाकर 'अभिज्ञप्त जीवन' जीने के लिए विवश कर देता है वहीं आनंद से अभिभूत व्यक्ति 'प्रेम', 'सदाचार', 'सहिष्णुता' की क्यारी में सद्गुणों की जड़ें, प्राण व ऊर्जा पाता है।

ईश्वर ने हर व्यक्ति को आनंद रूपी दुर्लभ गुणों का 'उपहार' से नवाज़ा है। लेकिन इंसान अपने अविवेक एवं अज्ञानी मन से या अपने कुछ भ्रमित गुरुओं एवं प्रवचनकर्ताओं से अभिभूत हो, अंध-कर्मकाण्डों एवं कर्म-काण्डों में इतना उलझ गया है कि वह अपने आंतरिक आनंद से नाता तोड़ बैठा है।

ऐसे में श्रीकृष्ण जैसे सरीखे तत्त्वदर्शी सद्गुरु की शरण में जाना होगा। ऐसे व्यवसायी गुरुओं एवं उनके दिखलाए अंध-परम्परागत मार्गों से निज़ात पाना आप का अपने प्रति दायित्व है। 'मन-के-महाभारत' से लड़ने को आप को खुद मार्ग तलाशने होंगे। तभी श्रीकृष्ण जैसे सरीखे सद्गुरु का सानिध्य पा सकेंगे।

गीता में श्रीकृष्ण ऐसी उद्घोषणा 5151 वर्ष पहले कर चुके हैं :

“तद्धिद्धि प्रणिपातेन परिप्रश्नेन सेवया
उपदेक्ष्यन्ति ते ज्ञानं ज्ञानिनस्तत्त्वदर्शिनः”

(गीता 4/34)

(तत्-विभिन्न यज्ञों के उस ज्ञान को; विद्धि-जानने का प्रयास करिए; प्रणिपातेन-सदगुरु/तत्त्वदर्शी गुरु के पास जा करके; परिप्रश्नेन-विनीत जिज्ञासा से; सेवया-सेवा के द्वारा; उपदेक्ष्यन्ति-दीक्षित करेंगे; ते-तुमको; ज्ञानम्-ज्ञान में; ज्ञानिन्ः-स्वरूपसिद्ध; तत्त्व-तत्त्व के; दर्शिनः-दर्शी)

“आंतरिक ज्ञान को तू तत्त्वदर्शी ज्ञानियों के पास जाकर समझ, उनको भलीभाँति दण्डवत प्रणाम करने से, उनकी सेवा करने से, विनीत होकर और कपट छोड़कर सहज, सरलतापूर्वक एवं जिज्ञासा से प्रश्न करने से ये परमात्मतत्त्व को भलीभाँति जानने वाले सम्पूर्ण जागरूक स्वरूपसिद्ध तत्त्वदर्शी तुझे उस तत्त्वज्ञान का उपदेश करेंगे, क्योंकि उन्होंने सत्य का दर्शन किया है।

क्या आप में ऐसी ‘सच्ची लगन’, ‘सच्ची प्यास’, तड़पन, जिज्ञासा है? क्या ऐसे तत्त्वदर्शी महापुरुष की जुस्तुज्जु है? नहीं, बल्कि राह में कोई पड़ित, हाथ देखने वाला, कंठीमाला या मंत्र-जाप कराने वाला गुरु मिला या टीवी पर आने वाले तिलकधारी गेरूये वस्त्रों एवं ऊँचे पदों पर आसीन, स्त्री पुरुषों का अपार भीड़ में घिरे किसी भी व्यक्ति को गुरु बना डाला! धनुर्धारी अर्जुन की तरह श्रीकृष्ण जैसे सरीखे से ‘आत्मशक्ति का स्फुरण’ कराना होगा। अंतर में हो रहे घमासान युद्ध का सामना करना होगा। यह आपकी अपनी ‘महाभारत’ है। केवल स्वयं जूझना होगा। याद रखिए, कोई रिश्तेदार भी आप की कोई मदद नहीं करेगा। इस

युद्ध में आप अकेले हैं। जीतेगे तो आप ही जीतेगे और हारेगे भी आप हारेगे।

इस युद्ध में आपके कई शत्रु हैं। उन्हें ‘मारना’ आसन काम नहीं है। बहुत संघर्ष चुनौती पूर्ण युद्ध है। अपने आप से पूछिए क्या आप इन विषमताओं को वास्तव में मारना चाहते हैं? कहीं ऐसा तो नहीं कि आप इन्हें मारना ही नहीं चाहते! अर्जुन की तरह आप भी विस्मित हैं। कुछ भी सूझता नहीं कि क्या करें और क्या न करें। जीवन की वीणा छोड़े बैठे हैं। याद रखिए, अगर आप अपने कर्त्तव्यों से विमुख होकर सब कुछ छोड़ हिमालय में जाने की सोच रहे हैं या किंकर्त्तव्यविमूढ़ बहुत दूर चले जाने का मन बना रहे हैं तो यह आपके जीवन की सबसे बड़ी गलती होगी। इससे गहन और गहरा अंधकार भला क्या होगा? श्रीकृष्ण जैसे सच्चे तत्त्वज्ञानी की खोज करिए, जो अपने ‘आत्मज्ञान’ द्वारा आपके जीवन की राह रोशन कर दें।

केवल कुचिंतन, ईर्ष्या, अहंकार, क्रोध, कुविचारों एवं कुसंगति के दुष्प्रभावों से अपने आकार एवं दुखों के पश्चाताप में, अपने आनंदस्वरूप मालिक को भुलाकर, जीवन दूभर क्यों बना बैठे हैं। याद रखिए केवल आपके बुरे ईर्ष्या क्रोध से भरे अशुभ कृत्य ही आपके मार्ग में बाधक बन बैठे हैं! बस दूषित कृत्यों की कुठार करती तलवारों को कुठित करिए! श्रीकृष्ण जैसे सरीखे महापुरुष की राह आप का मार्ग रोशन कर रही हैं! किसी को दोष मत दीजिए! बस चल पड़िए!

पूजनीय चिंतक इपीकुरस के सुवचन हैं:

“कोई मनुष्य आनंदहीन एवं अप्रसन्न होना चाहता है तो वह स्वयं उस का दोष है। दूसरों में दोष देखना भी बंद करिए, इस बुराई से बचें। दूसरों में दोष मानने से ही वही दोष आपके अंदर आने शुरू हो जाते हैं।

वास्तु और फेंगशुई से जुड़ी कुछ उपयोगी बातें

- ♦ घर का उत्तर-पूर्व का भाग खुला होना चाहिए क्योंकि ईश्वर का आशीर्वाद और अनुकंपा इसी दिशा से मिलती है।
- ♦ शाम के समय बैठक के विक्षण-पूर्व में प्रतिदिन दीपक जलाने से घर की ज्यादातर समस्याएं हल हो जाएंगी।
- ♦ घर का ठीक-ठाक रखने की जिम्मेदारी आपकी है इसलिए घर के दर्पणों को साफ रखें, रंग-रोगन ताजा रखें, टपकते नल, खराब बल्ब और टूटे शीशे ठीक कराएं क्योंकि वस्तु के अनुसार ऐसी चीजें अशुभ फलदायी मानी जाती हैं।
- ♦ घर के दोनों ओर फूल-पौधे लगाने से सकारात्मक ऊर्जा का स्त्रोत विकसित होता है।
- ♦ रसोईघर में रोशनी व स्थान की सुविधा भली प्रकार होनी चाहिए।
- ♦ जल सकारात्मक का पर्याय है इसलिए उत्तर दिशा में फब्बारा या एक्वेरियम रखें।
- ♦ कैक्टस, रबर का पौधा और बोनमाई पौधों को घर में न रखें। ये पौधे तनाव व बीमारी बढ़ाते हैं।
- ♦ बिगड़े उपकरण घर में न रखें, नकारात्मक शक्ति को बढ़ावा मिलता है।
- ♦ फेंगशुई के अनुसार मुख्यद्वार पर विंडचाइम की मधुर आवाज को शुभ माना जाता है।
- ♦ घर में टूटी टाइल न रहने दें। इससे संबंधों में दरार पड़ती है।
- ♦ बच्चों की अच्छी पढ़ाई के लिए पढ़ने वाली मेज के उत्तर पूर्व कोने में क्रिस्टल बॉल रख दें।
- ♦ स्वस्थ रहने के लिए रसोईघर में दवाएं न रखें।
- ♦ घर के मुख्य द्वार या खिड़की के सामने कोई पेड़ हो तो बाहरी दीवार पर पेड़ की ओर अभिमूख करके एक उत्तल दर्पण लगा दें।
- ♦ घर में चीनी-मिट्टी के जार तथा सुनहरी मछली रखना सौभाग्य को अपने पास समेटे रहने का अच्छा नुस्खा है। आकर्षक डिजाइन वाले जार घर के सौभाग्य तथा तरक्की को अपने अंदर समेटे रहते हैं। तथा मुसीबतों से बचाते हैं।
- ♦ अपने घर की डाइनिंग टेबल पर ताजे फलों से भरी टोकरी रखें। इसके अलावा डाइनिंग रूम में लगा दर्पण स्वास्थ्य के लिए बहुत शुभ माना जाता है।
- ♦ सूर्य येग ऊर्जा का परिचायक है। सूर्य का चित्र घर में लगाने से नए-नए मित्र बनते हैं और सामाजिक दायरा बढ़ता है।
- ♦ फेंगशुई के अनुसार बेडरूम में ड्रेसिंग टेबल या शीशा नहीं रखना चाहिए। बेडरूम में शीश पति-पत्नी के बीच किसी तीसरे के हाने का प्रतीक माना जाता है। और इसका दांपत्य संबंधों पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। अगर बेडरूम में आप शीश रखते भी हैं तो उसे इस तरह रखना चाहिए कि बेड पर सोते समय आप की छाया उस पर न पड़े।
- ♦ घर में तुलसी का पौधा अवश्य लगाएं। यह पौधा सुख-सौभाग्य का सूचक माना जाता है।
- ♦ बेडरूम में कम्प्यूटर, टीवी, फ्रिज जैसे उपकरण भी न रखें क्योंकि अधिक विद्युत ऊर्जा से चलने वाले ये उपकरण अग्नि तत्व को सबल बनाते हैं, जिससे पति-पत्नी के बीच तनाव और कलह की आशंका बनी रहती है।
- ♦ अपने घर में फालतू की चीजों के संग्रह करने की आदत से बचें क्योंकि ऐसी अनुपयोगी चीजें एकत्र होकर कबाड़ का रूप धारण कर लेती हैं, जिससे परिवार की आर्थिक तरक्की रुक जाती है।

“होली” उत्सव की नई परिभाषा

होलिका और प्रहलाद नाम से जुड़ा शब्द होली तो सभी सुनने आए हैं अब देखिए होली का नया रूप :-

बिखरे चारों ओर अबीर गुलाल,
आओ लगाएं प्यार की रोली।
दिल में भर कर, खुशियों के रंग,
आओ खेलें प्यार की होली।
भूल कर वैर भाव सारे हम अपने,
मिल कर एक स्वर से कहें
हम इक दूजे की हो लीं
जी हां - हम इक दूजे की हो लीं
अब ना कहीं कोई बम गिरेगा,
ना चलेगी कहीं नफरत की गोली
ना इन्टरनेट पर जाएंगे, खूनी सन्देशे,

ना कोई खेलेगा, कभी खून की होली
ना बच्चों के खून से रंगेगा, कोई गांव निठारी
ना दहलेगा कोई समझौता रेल अटारी
सच्चे प्यार का रंग चढ़ेगा दिल पर सबके,
ऐसे सदभाव से मनाएंगे सब होली प्यारी

राखी पर

दिल खुश हुआ, भाइयों की कलाई देख कर
अब समझ में आया कि कृष्ण बंधे हुए थे निहाल
द्रोपदी ने भाई का देख कर जख्म
फाड़ कर चुनरी अपनी, बांधा कलाई को
और भरी सभा में लम्बा चीर होगई माला माल
धन्य हुई बहनें, और धन्य हुआ ये त्योहार
मिले उम्र लम्बी भाईयों को, विनती सुनेगा सबका
पालन हार

सुमित्रा मस्वीजा

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

वक्त बदला

वक्त बदला आने वाला जमाना बदला
आज़ादी की जंग का जमाना बदला
आज़ादी के नारे बदले वो नज़ारे बदले
इनक्लाब जिन्दाबाद और बन्दे मातरम के
मायने बदले
लोगों में प्रेम और प्यार के मायने बदले
देश हित से उपर धर्म के नारे उभरे
मौलिक अधिकारों ने देश के हालात बदले
फतवों ने मुस्लिम महिलाओं को बरख्शी बन्दिशें
संविधान ने समान कानूनों में ढीले बरती
शासकों ने अपनी कारगुजारियों से
समाज बदले
रिश्वत खोर और काला बाजारियों ने
भाव बदले
बड़े-बड़े उद्योगपतियों ने कर्जों से बैंकों के
हालात बदले
नेताओं ने सत्ता के दुरुपयोग से देश के
हालात बदले
काला धन बाहर भेजने वालों के नाम बदले
देश में घुसपैठ और कश्मीरी पंडितों की निकासी से
देश और कश्मीर में हालात बदलें
देश के शासकों की असफलता ने लोगों के
विचार बदले
देश में ही गूंजते पाकिस्तानी नारों ने
कुछ लोगों में देश प्रेम के भाव बदले
मोदी के सत्ता में आने पर
विपक्षी दलों के विचार बदले

देश-विदेश में मोदी-2 के गूंजते नारों से
विपक्षी दलों में परेशानी और हैरानी के
भाव उभरे
2019 में मोदी को सत्ता से हटाने के
उनके मन में विचार उभरे

शेरो-शायरी (संकलित)

1. मौसम बदल गए, जमाने बदल गये,
लम्हो में दोस्त पुराने-पुराने बदल गये।
दिन भर रहे जो मेरी मोहब्बत की छांव में,
वो लोग धूप ढलते ही ठिकाने बदल गये।।
2. प्यार की अनदेखी सूरत हो तुम,
ज़िन्दगी की सबसे बड़ी जरूरत हो तुम।
खूबसूरत तो गुलाब के फूल भी होते हैं,
फूलों से भी खूबसूरत हो तूम्।।
3. तुम्हारी अदाओं का क्या जवाब दूं,
अपने दोस्त को क्या उपहार दूं।
कोई अच्छा सा फूल होता तो माली से मंगवाता,
जो खुद गुलाब है, उसको क्या गुलाब दूं।।
4. जो पल-पल चलती रहे, उसे जिन्दगी कहते हैं,
जो हर पल जलती रहे उसे रोशनी कहते हैं।
जो पल-पल खिलती रहे उसे मोहब्बत कहते हैं,
जो साथ ना छोड़े कभी, उसे दोस्ती कहते हैं।।
5. इस जिन्दगी की जिद तो देखो,
उनको भुलाने के लिए भी।
उनको याद करना पड़ता है,
कि हम उनको भूलना चाहते हैं।
6. इश्क के रिश्ते भी बहुत नाजुक होते हैं,
रात को नम्बर बिजी आने पर टूट जाते हैं।

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

वास्तु दोष निवारण हेतु चमत्कारी उपाय

संकलन : धर्म वीर भुटानी

यदि आपका भवन/निवास स्थान वास्तु सिद्धान्त के विपरीत हो तो कुछ निम्न दैनिक दिनचर्या में परिवर्तन कर आप शुभ फल प्राप्त तथा अनिष्ट प्रभाव से बच सकते हैं।

1. भवन में नैऋत्य कोण (दक्षिण-पश्चिम) को भारी रखना चाहिए क्योंकि ऊर्जा का संचय इसी कोण में होता है। यह ऊर्जा भवन के लिए लाभप्रद होती है। घर का भारी समान नैऋत्य दिशा में रखना चाहिए।
2. सदा पूर्व या दक्षिण की तरफ सिर करके सोना चाहिए। उत्तर या पश्चिम की तरफ सिर करके सोने से शरीर में रोग होते हैं तथा आयु क्षीण होती है।
3. दिन में उत्तर की ओर तथा रात्रि में दक्षिण की ओर मुख करके मल-मूत्र का त्याग करना चाहिए। दिन में पूर्व की ओर तथा रात्रि में पश्चिम की ओर मुख करके मल-मूत्र का त्याग करने से आधासीसी रोग होता है।
4. किसी मार्ग या गली का अन्तिम मकान कष्टदायी होता है।
5. दन्तधावन (दातुन), भोजन और क्षौरकर्म सदा पूर्व अथवा उत्तर की ओर मुख करके ही करने चाहिए।
6. पूजा का स्थान यदि ईशान (उत्तर-पूर्व) कोण में नहीं रखा जा सके तो इस स्थान पर तुलसी का पौधा रखकर नित्य जल चढ़ाएं।
7. बेर, केला, अनार, पीपल और नींबू-ये जिस घर में होते हैं, उस घर की वृद्धि नहीं होती।
8. नए मकान, उद्योग या कारखानों को आरम्भ करने से पहले भूमि-पूजन करके उसकी नींव में चाँदी का एक सर्प-जोड़ा बनाकर डाल देने से मकान की नींव मजबूत रहती है। दीवारों में कभी दरार नहीं पड़ती। मकान प्राकृतिक प्रकोपों से भी बचा रहता है और उस घर में सांप, बिच्छु नहीं निकलते।
9. रसोई का दरवाज़ा अन्य दरवाज़ों से बड़ा हो, तो घर के सदस्यों का समय व धन खाने-पीने में अधिक व्यय होता है। अतः दरवाज़ा छोटा रखें।
10. अपने घर में मुख्यद्वार पर सिन्दूर से स्वस्तिक का चिन्ह बनाएं जो नौ अंगुल चौड़ा हो, उससे वास्तु दोष में कमी आती है।
11. भवन निर्माण शुरू कराने से पूर्व मकान की ज़मीन पर ब्राह्मणों को भोजन कराना चाहिए तथा कारीगरों को भी मिष्ठान खिलाएं।

भवन-निर्माण के दौरान बरतने वाली कुछ सावधानियाँ

वास्तुशास्त्र के अनुसार प्रत्येक भवन-निर्माण में निम्न सावधानियाँ रखनी अनिवार्य है :-

1. भूखण्ड में जल स्रोत ईशान, पूर्व अथवा उत्तर दिशा की ओर से आना चाहिए और इन्हीं दिशाओं से बाहर जाना चाहिए।
2. भवन में रसोईघर अग्नेय कोण में होना चाहिए। विद्युत, अग्नि से सम्बन्धित सभी उपकरण आग्नेय कोण में होने से भवन में निवास करने वालों को दुर्घटना का भय नहीं रहता।
3. भवन में वायु का आगमन केवल वायव्य कोण से होना चाहिए। वायु के लिए द्वार एवं खिड़कियाँ सदैव समान संख्या में होने चाहिए।
4. फर्श का ढाल, पूर्व, उत्तर अथवा ईशान में होना उत्तम होता है।
5. भवन के पश्चिमी एवम् दक्षिणी भाग, उत्तरी व पूर्वी भाग से अधिक भारी होना चाहिए तथा दक्षिणी व पश्चिमी भाग (दिवार) उत्तरी एवम् पूर्वी भाग से अधिक ऊँचा होना चाहिए।
6. भवन में खुला भाग (स्थान) दक्षिण एवम् पश्चिमी भाग की अपेक्षा उत्तरी व पूर्वी भाग में अधिक होना चाहिए।

आशीर्वाद

— प्रो. सुदेश गोगिया

यह कैसी विडम्बना है लोग प्रायः कहते सुने जाते हैं : “मुझे आशीर्वाद दीजिए कि मेरा काम बन जाए।” क्या यह श्रेष्ठता या गरिमा को उद्घोषणा करता है? हम तो यह कहेंगे कि आप ऐसे काम करिए कि आपको आशीर्वाद स्वतः ही मिल जाए। याद रखिए जीवन में केवल आशीर्वाद से काम नहीं बना करते, अपितु बुद्धि, सतत् प्रयास एवं परिश्रम से आप जीवन में आगे बढ़ते हैं, यह सबसे बड़ा आशीर्वाद है।

जीवन में सफलता के और भी कई सूत्र होते हैं, लेकिन हम भारतीय परम्परागत आशीर्वाद पर ज्यादा जुड़े हुए हैं। बच्चों को भी बचपन से यही सिखाया जाता रहा है : “जाओ, मन्दिर में भगवान को प्रसाद चढ़ा आओ, और ‘आशीर्वाद’ ले आओ, पास हो

जाओगे” या जो बच्चे पहले से ही पढ़ाई में अच्छे हैं, “उन्हें अक्ल या 90-100 प्रतिशत अंक प्राप्त हो जायेंगे।” किसी दुःख की घड़ी में घर में बुजुर्ग से आशीर्वाद ले आओ, सब ठीक हो जायेगा। अच्छी बात है, अच्छे संस्कार हैं, हम इस में किसी तरह की संशय, रोक-टोक या तर्क में नहीं जाना चाहते।

क्या जीवन में सफलता हमेशा के लिए होती है और असफलता केवल घातक होती है? यह तो सतत् प्रयास एवं लगे रहने की प्रवृत्ति है, जो हमारे मार्ग का पथ प्रदर्शन करती है। विचारों का बहुत महत्व है। जीवन मोटे तौर पर तथ्यों और घटनाओं पर आधारित नहीं है। जीवन तो मुख्य रूप से किसी व्यक्ति के दिल व दिमाग में निरंतर उठने वाले ‘विचारों के तूफानों’ पर आधारित होता है..

INDIAN BOOK DEPOT (MAP HOUSE)[®]

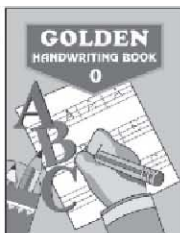
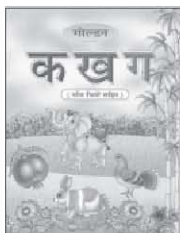
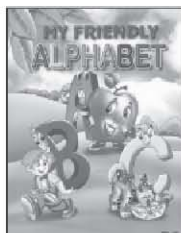
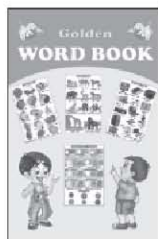
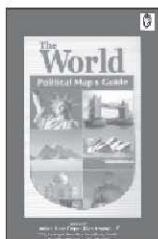
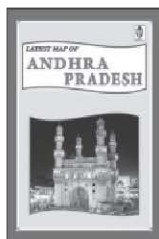
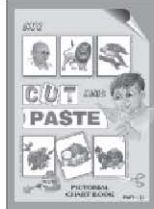
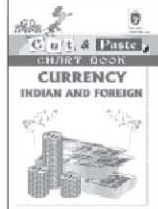
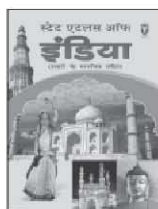
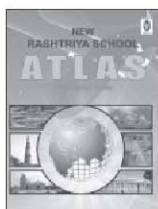
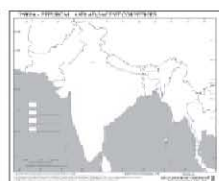


2937, Bahadurgarh Road, Near Sadar Bazar, Delhi-110006.

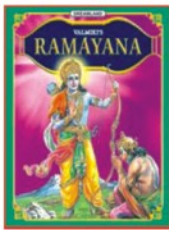
B.O. : WH-78, Mayapuri Industrial Area, Ph-I, New Delhi-110064

Tel. : 011-28115454

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



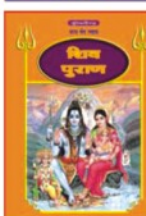
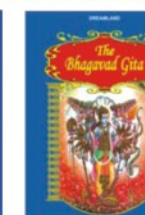
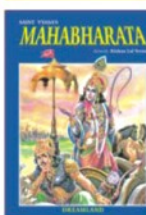
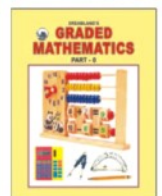
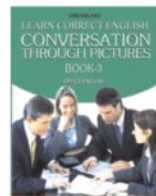
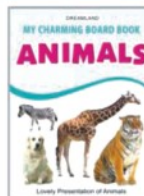
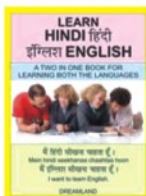
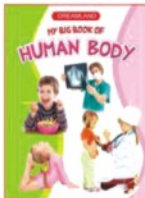
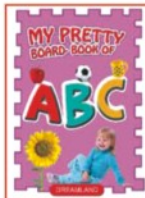
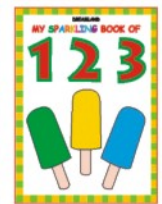
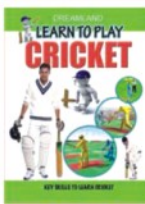
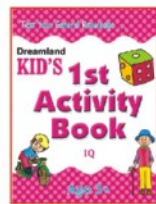
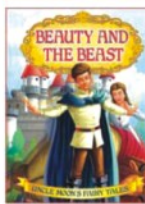
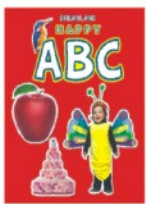
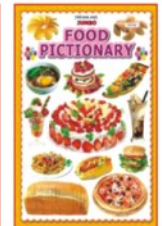
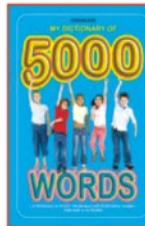
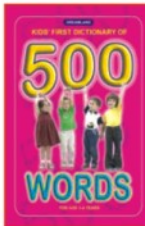
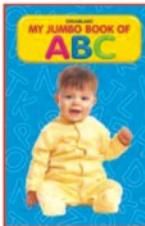
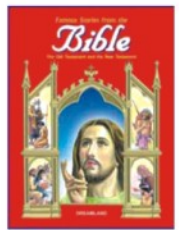
Tel.: (011) 23673927, 23523635 Fax : 011-23552096
Website :- www.ibdmaphouse.com, Email :- info@ibdmaphouse.com



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 MAR. 2018
Date of Posting : 20/21 MAR. 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