# DERAWAL PATRIKA

# डेरावाल पत्रिका

MAY - 2018

## DEDICATED TO CHARITABLE SERVICES

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

**ALL INDIA DERAWAL 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*

# *Gaurav Nangia*

## NANGIA CONSTRUCTIONS INDIA PVT. LTD.

## VANG INFRASTRUCTURES PVT. LTD.

## ANANDA EXPORTS

## GLOBAL PURSUITS

"A unit of Vang Infrastructures Private Limited"

*Importers of fine wines*

## AMALTAS FOUNDATION

Enriching Community

• HEALTH • EDUCATION • CHILD & SKILL DEVELOPMENT • ROAD SAFETY

TRUSTEES : SURESH NANGIA, BHIM KHURANA, RITVIK VIRMANI

BE OUR PARTERNS IN NOBLE GOALS.

C-6, East of Kailash, New Delhi 110065 | Tel : 9582704859, 011-26840491 Fax : 011-26840493

e-mail : sknangia10@gmail.com

# DERAWAL PATRIKA

MONTHLY

## सम्पादक मण्डल

| चेयरमैन | मुख्य संरक्षक | प्रकाशक | सम्पादक | प्रधान |
|---|---|---|---|---|
| एम.एम. मेहता | रवि खेड़ा | एम.एम. मेहता | एल.एन. मेहता | विजय हुरिया |

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

Vol. : 57 No. : 05

MAY - 2018

PRICE :
₹ 20.00 (Per Copy)
Annual : ₹ 200.00 only

Owner :

ALL INDIA DERAWAL 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 |
| Here and There | EDITOR | 05 |
| List of Joyful Birthday - June | — | 06 |
| Personality | Prem Sagar Nagia | 07 |
| Friendship Is Your Chosen Family! | Pranav Gogia | 09 |
| Father's Ten Commandments | Dharm Vir Bhutani | 10 |
| Here are Ten Tips to Improve Your Memory | Dharm Vir Bhutani | 12 |
| Donations All India Derawal Sahayak Sabha | April, 2018 | 13 |
| Donations Derawal Sewa Sangh | April, 2018 | 14 |
| Matrimonial Service, Derawal Sahayak Samiti (Regd.), South Delhi | Ashutosh Sharma | 15 |
| एक्यूप्रैशर करने का तरीका | महेश भार्गव | 18 |
| पानी की सीख | विमल बुद्धिराजा | 21 |
| उस पार जाना है... | प्रो. सुदेश गोगिया | 22 |
| गाय से जुड़ी कुछ रोचक जानकारी | के. एन. नागपाल | 23 |
| हैल्दी व फ्रैश रहने के स्मार्ट आइडियाज | प्रभु दयाल सतीजा | 24 |
| उपवास क्यों और किसलिए? | कुशल गोगिया | 25 |
| गैजेट्स- न बिगाड़ दें सेहत | प्रभु दयाल सतीजा | 26 |
| दूसरों को बदलने की बजाय खुद को बदलिए! | प्रो. सुदेश गोगिया | 27 |
| डेरावाल शिव समिति का 93वाँ शिव पूजन.... | सौजन्य : लक्ष्मी प्रकाशन | 28 |
| मानवता अभी मरी नहीं... | सुमित गोगिया | 29 |
| ऊँ ओंकार का अनहद नाद | प्रो. सुदेश गोगिया | 31 |
| सरलता सहज़ता से मन छू लीजिये | नमन गोगिया | 32 |
| कविता/ मधुशाला/शेरो-शायरी | चतुर्भुज अरोड़ा | 33 |
| Cover Page | | 01-02 & 35-36 |

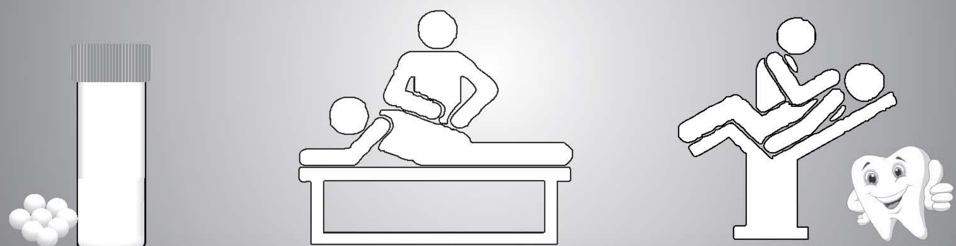

लेखक के विचारों से सम्पादक का सहमत होना अनिवार्य नहीं है। रचनाओं में अभिव्यक्त विचार लेखकों के अपने हैं। उन पर सम्पादक मण्डल का सहमत होना आवश्यक नहीं है। इन विचारों पर किसी प्रकार के आक्षेप का दायित्व भी लेखकों का ही है। **—सम्पादक**

**ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (Regd.)**
F-27 & 28, KIRTI NAGAR, New Delhi-15, T. : 011-25936132, 9250810522
E-mail : delhi@derawalsahayaksabha.com, info@derawalsahayaksabha.com
Web : www.derawalsahayaksabha.com

# Derawal
## Health Care Centre

*Devoted to the health Care of the Needy*

### *Charitable Services*



| HOMEOPATHY | PHYSIOTHERAPY | DENTAL CARE |
|---|---|---|
| Monday to Saturday | Monday to Saturday | Monday to Saturday |
| Timing : | Timing : | Timing : |
| 04:30 pm to 06:00 pm | 04:00 pm to 06:00 pm | 03:30 pm to 05:30 pm |

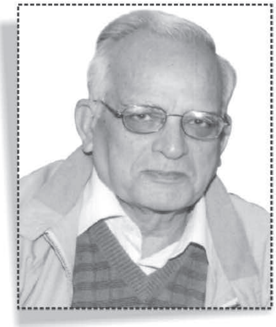
**(DONATION CONTRIBUTIONS TO ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.) ARE ELIGIBLE FOR INCOME TAX REBATE UNDER SECTION 80 G.)**

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

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

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

# Editorial



## HERE AND THERE
### (Part-2)

It was the day of General Election on the 8th of June, 2017 in England.It was one of the usual days of the year. There is no holiday on the day of Election as we have in India. Poling booths are already specified and are known to the voters. One can go and vote any time between 7.00 a.m and 10.00 p.m. So every one is relaxed and can go and vote at one's convenience. At the poling booth, voter's name is checked and ticked in the Electoral Roll. Identity of the voter is not checked at all. Voters can also obtain their balot paper in advance if they wish to vote by post. Such balot papers can also be delivered on the day of the polling, at the polling both by the individual or any one on his or her behalf as it is in a sealed cover. Vote is recorded by putting a cross against the candidate's name, in pencil before it is dropped in the open box. There is no ink mark on the finger and there are neither any stamps needed to register the vote. Similarly, voting machines (EVMs) have not been introduced and immediately, after the voting time is over, counting of votes starts manually. All Election related work is handled by volunteers from the public whose services are asked for well in time. Use of government machinery in this work is kept to the bare minimum. It was very surprising to note that the first result was available at 10.40 p.m ie., within forty minutes after the voting closed. Well before the sun-rise, the final out-come of the result was known. One of the reasons for such an efficiency may be smaller constituencies and very limited number of candidates fighting election.

It will be interesting to note that in Great Britain, voting rights to women of the age of 21 years and above, were granted only when the election was held in 1929. Till the year 1918, women had no voting rights at all, and it was that year when voting rights were given only to those women who had attained the

the age of 30 years and owned some land in the country. This shows how much stronger roots of Democracy are enshrined in Indian Constitution though the Great Britain is considered as the oldest democracy.

The result of the current election was not on the expected lines. The Conservative Party which had absolute majority earlier had decided to go in for mid-term election with the hope of still better performance, could not get even absolute majority. Now it is a hung Parliament. Though the Conservative Party being the largest party stays in command but it has to be a coalition goverment as the party is short of 8 seats. Political Pundits are expecting another election within a year or so. Here there is no horse-trading as we have in our country. The concept of "aaya ram and gya ram" has not so for eroded the political system here. The nation has strong traditions and people stay determined to firmly stand by such traditions.

**MERA BHARAT MAHAAN** — ***EDITOR***

### THOUGHT OF THE MONTH

"DEMOCRACY CANNOT SUCCEED UNLESS THOSE WHO EXPRESS THEIR CHOICE ARE PREPARED TO CHOOSE WISELY. THE REAL SAFE-GUARD OF DEMOCRACY, THEREFORE IS EDUCATION."

— FRANKLIN D. ROOSEVELT

# ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

*Wishes*

A VERY HAPPY & JOYFUL BIRTHDAY

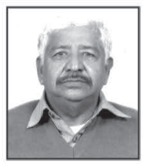
TO FOLLOWING DERAWAL LIFE MEMBERS

**FOR THE MONTH OF JUNE**

| | | | |
|---|---|---|---|
| Dr. M.L. Manchanda | 6 1938 | Sh. Ram Saran Bhatia | 16 1943 |
| Sh. Sunil Kumar Guglani | 10 1957 | Sh. Umesh Khera | 18 1974 |
| Sh. C.B. Arora | 12 1948 | Sh. Ram Saroop Sethi | 20 1955 |
| Sh. Kanwal Nain Nagpal | 15 1945 | Sh. Girish Mehta | 22 1962 |
| Sh. S.P.Bhutani | 15 1935 | Sh. D. Hasija | 27 1969 |
| Sh. L.D. Gauba | 15 1934 | Sh. Iswar Chand khera | 29 1943 |
| Sh. D.B. Ahuja | 15 1928 | Sh. Vinai Kumar Mehta | 29 1944 |
| Sh. Sukh Dev Gogia | 16 1926 | Sh. Amir Chand | 30 1930 |
| Sh. Madan Lal Bhutani | 16 1936 | Sh. Sanjay Rajpal | 30 1977 |

**ALL OTHER VALUABLE DERAWAL AND BRETHREN BORN IN THE MONTH OF JUNE**

WITH BEST COMPLIMENTS FROM :



Colour Solutions

Dulux

asianpaints Colourworld

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

# PERSONALITY

## 9 (NINE) COMMANDANTS

There is very little difference in people but the little difference can make a big difference. This little difference is in our attitude. The big difference is weather our attitude is positive or negative. The good thing is that we are capable of transforming our negative attitude in to positive attitude.

***These nine commandants are :-***

1. **"Focus on the positive of life"** :

Our lives are filled with a lot of positive and a very few negatives and yet we are often harping upon there negatives. It is time that we focus our total attention on the positive aspect of life. Look for what is right and bright in us and others. In every person deep within him there in a big treasure of Gold. Person are like gold mines. Dig in that mine of gold and not for Dirt. Discover the gold in every person. If yarding for Dirt you will be dirty. Focusing on the positive will make you a person of positive attitude.

2. **"Don't Procrastinate"** :

Make a habit of doing it now. Procrastination leads to negative attitude and failure. Develop in yourself a "Do it now attitude".

3. **Develop an attitude of gratitude** :

The more grateful you are the more blessings you will receive. Count your blessings not your troubles. Thank people for the good and bad they give you. A greatful forever is always a successful person.

4. **Build a positive self esteem** :

Enhance your self esteem by appreciating yourself and other. Positive attitude and self esteem are closely related. Think well of yourself. You are full of potentials and strength to transform the world. The world around us may not change but if we are choosing to change ourselves. We will change the world.

5. **Say no to Negative influences :-**

Surround your self with positive and optimistic people. The more you are with positive and optimistic people the more you will became like them. Also read stories and biographies that can inspire you to become positive. Learn to get along with people of all types and learn to adjust to all situation.

6. **Begin your day with positive thinking** :

As your day begins choose a positive attitude. Tell your self "I am going to be successful today". Think

always of wining and if you fail it does not matter at least you tried your best to win. Think win and you will win.

7. **Make fun of the mistakes** :

Never ridicule and fun of the mistakes and failure of other, but learn to laugh at yourself. Be the first one to laugh at your own mistakes and failures. It is said that Angels can fly because they take themselves lightly. Serve humanity with a smile and you will never be forgotten.

8. **Become Humble** :

Humility is the foundation of all successful living. We must learn to become a zero some times if we want to be a hero in life. Never be proud of your talents. Let people know you are dependent on them and that you need them to achieve your goals.

9. **Take responsibility for your attitude** :

Never say "I am made like this", “I can't change", "It is my fate”. You are the master of yourself. You can choose the type of attitude you need. Never blame others and situations and shirk your responsibility to become successful and competent.

**–Prem Sagar Nagia**
Director (Retd.)
J-4, (G.F.), Vikaspuri,
New Delhi - 110018
M : 9810716388

**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)

# FRIENDSHIP IS YOUR CHOSEN FAMILY!

**— Pranav Gogia**

Be kind to ohers
remember everyone has a story
be joyful always
no one in this world is without pain,
really no one!
Everyone has to struggle with demons, however, big or small
shower kindness to others !

Never complain in life
leading to excuses
complaining is vicious
simply waste of time and energy
appreciate more, criticize less
why to develop procrastination ?

Frustration leads to depression
Be you
Be a pretty solid individual
Believe yourself
You've always known who I'm ?

Love does't need any reason
Love has no limits, no conditions
no excuses
Surround yourself with love
and empathy.
**'Love'** must supersede transient gains, personal opinion and ego !

**Friendships are sacred and divine**
**Friendships are your chosen family**
you simply bare-out your heart and soul to your friend !

Read more and more
the day you loose reading
you stop growing
and play dead !

Age is no barrier to live a
complete and fulfilled life
Bring romance into your life
Go for candlelight dinners
Work-out for happiness, healthy life
full of humour !

Walk with Nature
amidst greenery, trees, plants
and colorful flowers
Divinity steps-in
Life becomes full of energy and
health !

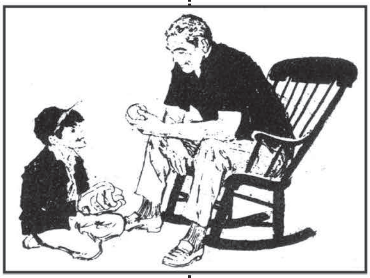
Remember it's your duty
to be happy and healthy.
Happiness multiples in friendship
You're a keeper of joy and
ecstasy in your heart for
family and friends.

***This is the essence of life***
***and your True Religion !***

# FATHER'S TEN COMMANDMENTS

– Dharm Vir Bhutani

1. Your sense of brotherhood installs in your child respect for his fellowman.
2. Your fairness teaches him good sportsmanship in work and play.
3. Your example instils in him an appreciation of the family spirit– the true backbone of society.



4. Your companionship creates a basis for mutual understanding and makes a pal of him.
5. Your teaching imparts a burning desire to love, honour and obey his country's laws.
6. Your encouragement helps him to apply himself to difficult tasks.
7. Your leadership in community affairs teaches the importance of local participation in government.
8. Your self-reliance helps develop an independent spirit, and encourages do-it-yourself activities.
9. Your foresight in preparing for future security develops responsibility in him.
10. Your guidance prepares him for duties and responsibilities of citizenship in a free society. If we want better people to make abetter world, then we have to begin where people are made better in the family.


*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.

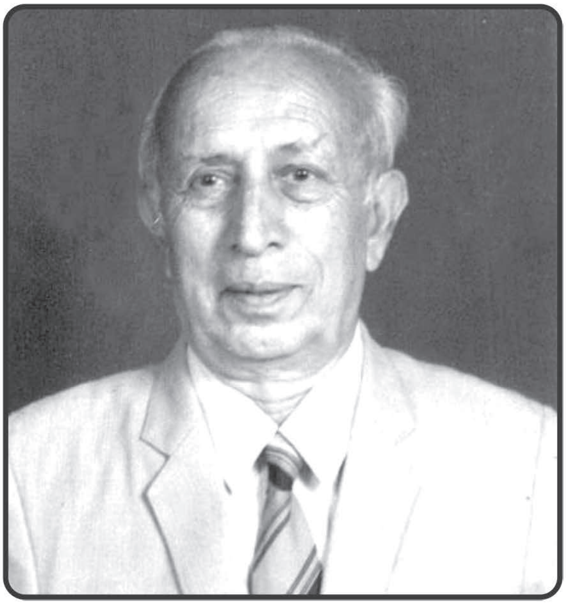
F-104, Kirti Nagar, New Delhi-110015 I Customers Care No. : +91-9891473850

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

*Remembrances in Everlasting and*

# LOVING MEMORY of our beloved

# PITA JI



**24.09.1924 — 24.05.2011**

## LATE SHRI RADHEY SHAM DHINGRA

***Founder Member of :***

**All India Derawal Sahayak Sabha (Regd.)**

***Your presence & Blessing will always be with us***

***Deeply missed and fondly remembered by :***

**LAJWANTI DHINGRA**

**Inder - Kiran Dhingra**
**Hitesh - Jyoti Dhingra**
**Tanayaa, Kimaya**

**Vimal - Ritu Makhija**
**Ravi - Preeti Rajput**
**Aman, Ayush & Naman**

## HERE ARE TEN TIPS TO IMPROVE YOUR MEMORY:

– **Dharm Vir Bhutani**

1. Intend to remember.
2. Understand what you are trying to remember.
3. Organize what you know into meaningful patterns.
4. Become genuinely interested in what you want to remember.
5. Use as many senses as possible.
6. Associate what you want to remember with what you know.
7. If you cannot find a logical association for a new fact, invent your own.
8. If you have a great deal to remember, spread it over a few days.
9. Review what you want to remember as often as possible.
10. The best time to memorize is at night before you go to bed.

## OBITUARY

1. **SMT. VIDYA WATI KHERA,** Resident of East Patel Nagar, New Delhi-110008, Left for Heavenly Abode on 16-04-2018.
2. **SHRI. J. P. SARIA,** Resident of Kirti Nagar, New Delhi Left for Heavenly Abode on 13-05-2018.
3. **SMT. SANTOSH MEHTA,** Resident of Moti Nagar, New Delhi Left for Heavenly Abode on 13-05-2018


**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 ऐसोसिएशन**

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

दूरभाष : 25998970

**संस्थापक अध्यक्ष : अशोक आहूजा – 9555722489**

# ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

## DONATIONS RECEIVED - APRIL, 2018

| R.No. | Name | Amount (Rs.) |
|---|---|---|
| **DISPENSARY COLLECTION** | | 33500/- |
| **DENTAL COLLECTION** | | 31150/- |
| **PHYSIOTHERAPY COLLECTION** | | 14840/- |
| **DONATION FOR JYOT YATRA :** | | |
| 40806 | Mahila Satsang | 2100/- |
| 40810 | Derawal Shiv Samiti | 2100/- |
| 40811 | Sh. Harish Kr. Chhabra | 1100/- |
| 40812 | Derawal Sahayak Samiti South Delhi-Nizamudin | 2100/- |
| 40813 | Sh. Dharm Vir Bhutani | 2100/- |
| 40814 | Mrs. Medha Bhutani Aggarwal (USA) | 2100/- |
| 40815 | Sh. Charan Dass Bangia (Amritsar) | 1500/- |
| 40828 | Sh. Surender Kr. Mehta | 2100/- |
| 40839 | Sh. Gopal Verma | 2100/- |
| 40840 | Smt. Chander Prabha Chawla | 2100/- |
| 40841 | Sh. B.B. Ahuja | 1000/- |
| 40842 | Sh. C.B. Arora | 1100/- |
| 40843 | Sh. Hansraj Kalra | 500/- |
| 40844 | Sh. Chander Arora | 1100/- |
| 40845 | Sh. Subhash Guglani | 500/- |
| 40846 | Sh. I.C. Khera | 500/- |
| 40847 | Sh. Bhim Sen Khera | 2100/- |
| 40848 | Derawal Youth - Jangpura | 1100/- |
| 40849 | Pt. Mahesh Kr. Sharma | 500/- |
| 40850 | Sh. Ramesh Ahuja | 500/- |
| 40851 | Sh. Bittoo Ji | 500/- |
| 40852 | Smt. Sudha Sharma | 500/- |
| 40853 | Sh. B.R. Pulyani | 500/- |
| 40854 | Ms. Himanshi | 500/- |
| 40855 | Sh. Rajpal Kharbanda | 1000/- |
| 40856 | Smt. Veena Ahuja | 500/- |
| 40857 | Smt. Meena Gulati | 500/- |
| 40858 | Sh. Vimal Huria | 500/- |
| 40859 | Sh. C.B. Arora | 500/- |
| 40860 | Sh. Pushpender Taneja | 2100/- |
| 40861 | Gupt Daan | 2700/- |
| 40866 | Bus Yatries | 8325/- |
| **DONATION :** | | |
| 40818 | Sh. Mohit Ahuja (In memory of his father Late Sh. Ramesh Ahuja) | 250/- |
| 40822 | Gupt Daan | 1000/- |
| 40831 | Sh. Harish Chhabra | 100/- |
| 40869 | Smt. Meena Grover<br>Smt. Rekha Mehta<br>Smt. Mamta Mehta<br>(In memory of their mother Late Smt. Vidya Wati Khera) | 5000/- |
| 40874 | Sh. Prem Sagar Nagia | 1500/- |
| **DONATION FOR DISPENSARY :** | | |
| 40808 | Mahila Satsang | 3,100/- |
| Donation for Healthcare : | | |
| 40826 | Sh. Ved Prakash Kathuria | 500/- |
| 40827 | Gupt Daan | 1,200/- |
| 40865 | Sh. O. P. Rajpal | 500/- |
| 40901 | Miss Muskan | 100/- |
| 40902 | M/s. Krishan Caterers | 100/- |
| 40903 | M/s. Madhav Caterers | 100/- |
| **DONATION FOR ADVERTISEMENT :** | | |
| 40876 | M/s. Krishan Caterers | 3000/- |

**— SAGAR SETHI,**
Manager

# DERAWAL SEWA SANGH

## Donations Received — April 2018

| S.No. | Name | Amount (Rs.) |
|---|---|---|
| 1. | Sh. M.L. Bhutani | 100/- |
| 2. | Smt. Laj Dhingra | 200/- |
| 3. | Sh. D.P. Minocha | 100/- |
| 4. | Sh. I.C. Khera | 100/- |
| 5. | Sh. Mohit Ahuja (In memory of his father Sh. Ramesh Ahuja) | 250/- |
| 6. | Dr. Rahul Mehta (USA) | 100/- |
| 7. | Aryav Mehta (USA) | 100/- |
| 8. | Smt. Dimple Nangia (USA) | 100/- |
| 9. | Sh. K.N. Nagpal | 200/- |
| 10. | Sh. Kailash Chandra Mehta | 200/- |
| 11. | M/s. Krishan Caterers | 100/- |
| 12. | Sh. Harish Chhabra | 100/- |
| 13. | Sh. Jatin Budhiraja | 100/- |
| 14. | Smt. Meena Grover, Smt. Rekha Mehta & Smt. Mamta Mehta (In the memory of their mother Smt. Vidya Wati Khera) | 5,000/- |
| 15. | S/Sh. Kumal Mehta & Karan Mehta (In memorial fund of Smt. Asha Rani Mehta) | 5000/- |
| 16. | Sh. Prem Sagar Nagia (In memory of his father Sh. D.R. Nagia) | 1,500/- |

Yogesh Bhutani
9213479878, 8285009878

Jatinder Bhutani
9891011990

**KRISHAN CATERERS**
**(PURE VEGETARIAN)**

**Spl. Arrangement for**

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

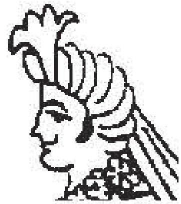
**N-63, Corner Side, Shop No. 1, Kirti Nagar, New Delhi-110015**
**PHONE : 011-41424977 | E-MAIL : Krishancaterers@gmail.com**

# 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 (24.03.87, 02.35 PM, Delhi), Height 5'-9", Wheatish, Normal Built, B.Tech., Using specs, Multan family boy, Working with HCL Technologies at Noida, Earning Rs. 6.00 Lacs PA, Contact his father Sh. Rama Kant Vashishtha at Ph. : 9818560318, Suitable working girl required.

02. 29(+) Years (14.09.88, 06.10 PM, Delhi), Height 5'-9", Fair, Fit body, Graduate, Pursuing LLB, Jhung family boy, Working with Delhi Govt. Eduation Department on contract basis, Earning Rs. 25,000/- PM, Contact his father Sh. Joginder Lal at Ph. : 9891201990, 8800691323, Suitable working girl required. Teacher preferred.

03. 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. 25000/- PM, Contact his father Sh. Harish Kumar Datta at Ph. : 9310789718, 9313293217, Suitable working girl required.

04. 27(+) Years (13.12.90, 02.03 PM, Delhi), Height 5'-10", Fair, Normal built, B.Com., Dera Ghazi Khan family boy, Working with a IT Company in Gargaon, Earning Rs. 5.50 Lacs PA, Contact his father Sh. Prem Munjal at Ph. : 9910922599, 41323915, Suitable working girl / Teacher required.

05. 35(+) Years (13.07.82, 05.45 AM, Delhi), Height 5'-6", Fair, Normal built, Graduate, Diploma in German Language, Working with a Tourism Company at Gurgaon, Earning Rs. 7.50 Lacs PA, Contact his father Sh. Subhash Chand Sharma at Ph. : 8860877664, 46681570, Suitable working girl required, Email : samay.sharma@rediff.com

06. 26(+) Years (03.12.91, 05.30 AM, Delhi), Height 5'-5", Fair, Medium built, B.Com(h) from SRCC, C.A, C.S., Jampur family boy, Using specs, Working with Power Finance Corporation at Connaught Place as a Finance Officer, Earning Rs.16.00 Lacs PA, Contact his father Sh. Sushil Kumar Gandhi at Ph. : 9891577444, Suitable professionally (CA, CS, GOVT. JOB, MNC JOB) working girl required.

## BUSINESS BOYS:

01. 27(+) Years (18.08.90, 09.15 Pm, Delhi), Height 5'-8", Fair, Normal built, Hotel Management, MBA in marketing, Multan family boy, Doing his family business, Shops at Janpath, Gurgaon Mall Etc., Earning Rs. 10-15 Lacs PA, Contact his father Sh. Narender Kumar Arora at Ph. : 9810575540, Suitable Working / non-working girl required.

02. 28(+) Years (24.06.89, 04.02 AM, Delhi), Height 5'-6", Fair, Slim, B.A., Running his General Store at Ashram, Earning Rs. 40,000/- PM, Contact his father Sh. Ashok Kumar Dawar at Ph. : 9958318450, Suitable girl required.

## MANGLIK BOYS:

01. 22(+) Years (20.10.95, 12.05 PM, Delhi), Height 6'-2", Fair, Fit body, Civil Engineers, Anshik Manglik, Jhung family boy, Working as a Civil Engineer, Earning Rs. 40,000/- PM, Contact his father Sh. Joginder Lal at Ph. : 9891201990, 8800691323, Suitable working girl required.

02. 29(+) Years (28.01.89, 09.45 PM, Delhi), Height 5'-7", Fair, Medium built, MBA in finance, Dera Ghazi Khan family boy, 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.

03. 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.

04. 31(+) Years (30.08.86, 09.20 AM, Delhi), Height 5'-7", Fair, Slim, B.Tech. from Delhi College of Engineering, MBA from IIM, Using specs, Dera Ghazi Khan family boy, Working with Grade Rating company at Gurgaon, Earning Rs. 16.5 to 20.00 Las PA, Contact his father Sh. S K Gogia at Ph. : 8800269025, Suitable educated girl required from middle class family with earning above Rs. 10.00 Lacs PA.

05. 30(+) Years (05.03.88, 08.40 PM, Hodal, Haryana), Height 5'-8", Fair, Normal built, Graduate, Miyanwali family boy, Running family business of Jewellery at Hodal, Earning Rs. 1.00 Lac PM, Contact his father Sh. Bhagwan Das Kalra at Ph. : 9820511992 and Uncle : 97177779494, Suitable homely girl required.

06. 31(+) Years (13.08.86, 12.05 AM, Delhi), Height 6', Fair, Medium built, Graduate, Bahawalpur family boy, Running his kirana shop and property dealer business, Earning Rs. 70,000/- PM, Contact his father Sh. Ramesh Chopra at Ph. : 9654191283, Suitable educated girl required.

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

01. 27(+) Years (29.07.90, 08.00 AM, Delhi), Height 5'-7", Fair, Slim, English(h), Diploma in French language, Sialkot family girl, Working as Industrial Info Research Analyst at Gurgaon, Earning Rs. 6.00 Lacs PA, Contact her father Sh. K.L. Jolly at Ph. : 9811395712, Suitable boy in Service / business required.

02. 28(+) Years (14.11.89, 03.54 PM, Delhi), Height 5'-1", Fair, Slim, B.Tech in Electronics and Telecommunications, Multan family girl, Working as Leagal Patent Engineer in a MNC at Gurgaon, Earning Rs. 14.00 Lacs PA, Contact her father Sh. K.D. Mitra at Ph. : 9811050150, 9811603117, Suitable boy in service/business required, Email : mitrarohan3@gmail.com.

03. 33(+) Years (04.05.84, 12.50 Pm, Delhi), Height 5'-2", Wheatish, Slim, M.A. Eng, M.Ed. from Delhi University, Using specs, Dera Ghazi Khan family girl, Working as a Teacher in Govt. MCD School, Earning Rs. 50,000/- PM, Contact her father Sh. S.K. Gogia at Ph. : 8800269025, 9891907592, Suitable educated boy in service/ business required.

–**ASHUTOSH SHARMA**, 9312105617


शुभ कामनाओं सहित

# रिश्ते ही रिश्ते

विवाह सम्बन्धी सेवा के लिए सम्पर्क करें :

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

## डेरावाल सहायक समिति (रजि०)

साउथ दिल्ली, पहली मंजिल प्रचीन

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

प्रत्येक रविवार प्रातः 11 बजे से दोपहर 2 बजे

# एक्यूप्रेशर करने का तरीका

*सौजन्य : श्री महेश भार्गव, दिल्ली*

1. रोग का पता कैसे लगाएँ ।
2. रोग का उपचार कैसे करें।
3. दबाव कैसे दें।
4. कितना दबाव दें।
5. कितने समय दबाव दें और कब दें।

1. **रोग का पता कैसे लगाएँ :** जब किसी रोगी अथवा स्वयं के रोग का पता लगाना हो तो हाथ तथा पैर के तलवों पर स्थित विशेष केन्द्रों (reflex point) को दबाऐं। अगर किसी बिन्दु पर दबाने से असहनीय दर्द महसूस होता है तो उसका अर्थ है कि उससे संबन्धित अंग या अवयव में कोई रोग, तकलीफ अथवा दर्द है इस प्रकार सभी प्वाइंट्स को दबा कर देख लें और सभी असहनीय दर्द करने वाले प्वाइंट्स को नोट कर लें। इससे आपको यह पता लग जाएगा कि आपके किसी-किस अंग में कोई रोग या तकलीफ है।

   **नोट :** विभिन्न प्रकार के रोगों से संबन्धित बिन्दु आगे पृष्ठ संख्या 20 पर लिखे हैं।

2. **रोग का उपचार कैसे करें :** शुरुआत के पहले तीन दिन जिस-जिस बिंदु पर दर्द होता है उस बिन्दु पर एक मिनट तक दबाव दें। बाद में उस समय को 2 मिनट तक बढ़ा सकते हैं। दबाव दिन में तीन बार तक दे सकते हैं।

   शुरुआत के दिनों में अगर रोग ज्यादा बढ़े तो घबराना नहीं चाहिए। रोग के बढ़ने का मतलब है कि वह (रोग) खत्म होना शुरू हो रहा है। जैसे किसी को नज़ला (जुकाम) है तो शुरूआत में उससे संबन्धित बिन्दु (7) पर दबाव देने से नाक से पानी बहने लगता है इसका अर्थ यह नहीं कि रोग बढ़ रहा है बल्कि वह अन्दर स्थित गंदगी को बाहर फेंक रहा है।

   प्रतिदिन हर दर्द करने वाले प्वाइंट पर 2 मिनट तक दबाव देते रहें जब तक उस बिन्दु पर दर्द खत्म न हो जाए। यदि उस बिन्दु पर दर्द खत्म हो गया है तो इसका अर्थ यह है कि रोग खत्म हो गया है।

   यदि रोग से संबन्धित दर्द वाले केन्द्र के अलावा थॉयरोयड (Thyroid) और पैराथॉयरोयड (Parathyroid) वाले केन्द्र पर भी दर्द होता है तो इसका अर्थ है कि रोग 15 दिन से ज्यादा पुराना है।

   **नोट : इस पद्धति का यह लाभ है कि इससे मुफ्त मैडिकल चैकअप हो जाता है और जिस प्रकार हम कुछ विशेष बिन्दुओं पर दबाव देकर रोग का पता लगाते हैं उसी प्रकार दबाव देकर रोग का उपचार भी करते हैं।**

3. **दबाव कैसे दें :** अपने हाथ के अंगूठे, पैन या पैन्सिल के पिछले हिस्से अथवा एक विशेष प्रकार की जिम्मी से दोनों हाथों तथा पैरों के तलवों पर दबा कर छोड़ते हुए (Pumping) दबाव दें। दबाव उतना ही दें जितना रोगी सहन कर सके।

   **नोट : हाथ और पैरों को छोड़कर शरीर के किसी भी हिस्से में (जैसे आँख, नाक, कान, चेहरा इत्यादि) किसी भी उपकरण द्वारा दबाव न दें। केवल अपने हाथ के अंगूठे का इस्तेमाल करें।**

4. **दबाव कितना और किस समय दें :** चूंकि हाथ के प्वाइंट्स पैरों के प्वाइंट्स के मुकाबले

नाजुक और कोमल होते हैं इसलिए हाथ में स्थित हर एक प्वाइंट पर डेढ़ से दो मिनट से ज्यादा दबाव न दें। पैरों पर स्थित प्रत्येक प्वाइंट पर पाँच मिनट तक दबाव दे सकते हैं। अगर किसी व्यक्ति के चार या पाँच केन्द्रों से अधिक पर दर्द होता है तो उसे उपचार एवं आराम की जरूरत है। तब प्रत्येक हथेली में पाँच मिनट तक दबाव दे सकते हैं और प्रत्येक पैर के तलवे में दस मिनट तक दबाव दें। दबाव किसी भी समय दिया जा सकता है परन्तु अगर भोजन कर लिया है तो उस के दो घण्टे बाद दबाव दें।

**नोट : (1) कुछ लोग यह समझते हैं कि ज्यादा दवाई खाने से रोग जल्दी खत्म हो जाता है इसी तरह ज्यादा देर तक दबाव देने से रोगी जल्दी ठीक हो जाएगा परन्तु ऐसा बिल्कुल नहीं है। निर्देशित समय से अधिक दबाव देने पर शरीर (विशेषकर किडनी) को हानि हो सकती है क्योंकि ऐसे में उसे ज्यादा काम करना पड़ता है। इस बात का सदैव ध्यान रखें कि किसी भी बिन्दु पर दबाव देने के बाद किडनी (प्वाइंट नं.24) पर दबाव अवश्य दें।**

**(2) एक्यूप्रैशर (Acupressure) पद्धति अगर आप लोगों के लिए बिल्कुल नई है तो शुरूआत के पहले दो दिन हो सकता है दबाव देने के बावजूद भी आपको कोई दर्द महसूस न हो लेकिन तीसरे दिन से वहाँ असहनीय दर्द महसूस करेंगे और अपने रोग का उपचार कर सकेंगे।**

अन्तः स्रावी ग्रन्थियों (Endocrine Glands) से संबन्धित केन्द्रों (Reflex Points) पर दबाव (Pressure) देने से इनके द्वारा निकलने वाले रस का प्रवाह (Hormonal Secretion) नियंत्रण में रहता है और परिणाम स्वरूप हमारा शरीर स्वस्थ रहता है।

**जाली (Web)** : हाथों और पैरों में अंगूठे व अंगुली और दो अंगुलियों के बीच स्थित चमड़ी का भाग है। इस जाली से ज्ञानतंतु (Nerves) रीढ़ की हड्डी में पहुँचते हुए पूरे शरीर में फैलते हैं अतः प्रत्येक रोगी अन्य केन्द्र बिन्दुओं पर दबाव देने के साथ-साथ इन जालियों पर भी दबाव दें।

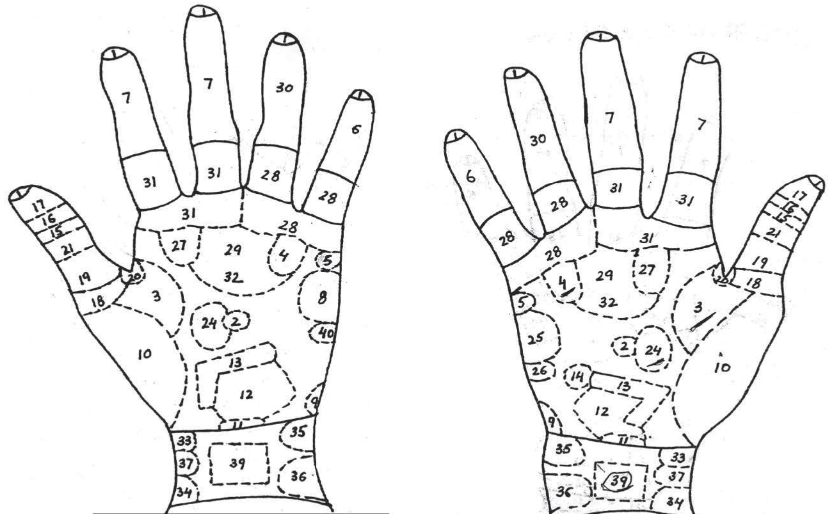
**नोट : शुरुआत में हो सकता है कि आप विभिन्न केन्द्र बिन्दुओं का ठीक से पता नहीं लगा पाएँ, अतः आप केन्द्र बिंदु के आस-पास भी प्रेशर दे सकते हैं।**

**एक्युप्रैशर उपचार केन्द्र (Reflex Points) :**

| | |
|---|---|
| 1. साइनस | 23. अर्श मसे |
| 2. सूर्य केन्द्र | 24. किडनी (गुर्दा) |
| 3. जठर | 25. लिवर (जिगर) |
| 4. पेन्क्रीआस | 26. पित्ताशय |
| 5. कन्धे | 27. एड्रिनल |
| 6. शक्ति केन्द्र | 28. कान |
| 7. नाक | 29. फेफड़े |
| 8. हृदय | 30. कान की नर्ब्ज़ |
| 9. जांघ और घुटना | 31. आँख |
| 10. थायरोइड और पैराथायरोइड | 32. थायमस |
| | 33. प्रोस्ट्रेट |
| 11. ब्लैडर | 34. जननेंद्रिय |
| 12. आंते | 35. अंडाशय |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 13. गुदा | 36. गर्भाशय | 18. गर्दन | 40. प्लीहा |
| 14. ऐपेण्डिक्स | 37. योनीमार्ग | 19. मस्तिष्क की नर्ब्ज़ | 41. नितम्ब |
| 15. पिनियल | 38. कमर और मेरूदण्ड के नीचे का भाग | 20. गला | 42. कोहनी |
| 16. पिट्यूटरी | 39. लिम्फ ग्लैंड | 21. मानसिक नर्ब्ज़ | 43. बाजू |
| 17. मस्तिष्क | | 22. मेरूदण्ड | 44. सायटिका |

## एक्यूपैशर से सम्बन्धित चित्र एवं उपकरण




बायाँ हाथ     दायाँ हाथ


# 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, DERAWAL BHAWAN

F/27-28, Kirti Nagar, New Delhi - 110015 **Ph. :** 011-25936132, 9250810522
**e-mail :** info@derawalsahayaksabha.com | delhi@derawalsahayaksabha.com
**Web :** www.derawalsahayaksabha.com

# पानी की सीख

संकलन : विमल बुद्धिराजा

प्रत्येक प्राणी का पानी के साथ घनिष्ठ सम्बन्ध है। महर्षि पतन्जलि ने तो प्राणी के लिए पानी की अनिवार्यता देखकर प्राणी की परिभाषा पानी के आधार पर ही की है। जो बिना पानी के पीड़ित होने लगता है वह प्राणी है। पानी के अति विशिष्ट गुणों को देख इसे जीवन का आधार ही नहीं अपितु अपना आदर्श गुरु भी मान लें तो हम सब का कल्याण हो जाएगा। प्रस्तुत है पानी के कुछ विशिष्ट गुण :-

**शीतलता** : कितना भी उबाला जाए फिर भी पानी अपने मूल शीतल स्वभाव की ओर ही लौट आता है। मनुष्य आत्मा भी पानी की तरह मूल रूप में शान्त स्वरूप है। वह कितनी भी क्रोध से आक्रान्त हो जाए पुन: अपने शान्त स्वरूप की ओर लौट आती है। जैसे पानी को उबालने के लिए बाहर से गर्मी दी जाती है, उसके पास अपनी गर्मी नहीं है, इसी प्रकार मानव आत्मा के पास अपनी गर्मी अर्थात् क्रोध, हिंसा, झूठ, कपट नहीं है। ये विकार स्वयं की विस्मृति होने पर, आवरण की तरह छाकर उसके मूल गुणों को ढ़क लेते हैं। अत: जब भी पानी के सम्पर्क में आए, याद करें, मैं पानी की तरह शीतल और शान्त स्वरूप आत्मा हूँ।

**गतिशीलता** : पानी निरन्तर गतिशील रहता है, मार्ग में चट्टान आ जाये तो भी अगल-बगल से आगे बढ़ने का रास्ता खोज लेता है। मार्ग को रोकने वाली शिला एक दिन बालू के कण में बदल जाती है। हम भी पानी की तरह निरन्तर बहने वाले बनें। कहा जाता है, पानी बहता भला, योगी रमता भला। जैसे खड़े पानी में काई, कीड़े, सड़ान्ध पैदा हो जाती है इसी प्रकार स्थान और व्यक्तियों के मोह के संकुचित गढ़े में पड़े व्यक्ति में भी कई दुर्गुण पैदा हो जाते हैं। जैसे पानी सबकी प्यास बुझाता, धरती को हरा भरा करता जात है, उसी प्रकार हम भी सबको सुख देते हुए निरन्तर गतिशील रहें।

**पारदर्शिता** : महात्मा बुद्ध ने कहा है, 'मानव जीवन पानी की तरह पारदर्शक होना चाहिए।' पानी में कोई दुराव-छिपाव या पर्दा नहीं, जैसा दिखता है, भीतर भी वैसा ही है। पानी की तरह ही हमें भी अन्दर-बाहर एक जैसा रहना है। जीवन खुली किताब की तरह हो, कोई भी, कभी भी, कहीं से भी पढ़ ले।

**साम्यता का भाव** : पानी के भरे बर्तन में से, चाहे नीचे लगी टूटी से या ऊपर से ढक्कन खोलकर, कहीं से भी पानी निकालें, पानी अपने तल को समतल रखता है। पानी की निकासी होने पर उसकी कमी पूरे तल में समान रूप से बँट जाती है। यदि बर्तन में कहीं से पानी भरा जाता है तो भी उसका समान वितरण तुरन्त हो जाता है। पानी का यह गुण हम भी अपने में धारण करें। जो लाभ हो, प्राप्ति हो उसे सबका लाभ बना दें, सबसे बाँट लें। प्रप्तियों का संग्रह ना करें। जो इस प्रकार बाँट कर चलता है उसको कमी का सामना कभी नहीं करना पड़ता।

**हल्का रहना** : पानी हल्के को सिर पर रखकर ले चलता है। भारी को गिराने में परहेज नहीं करता है। हम भी हल्के रहेंगे तो प्यारे प्रभु पलकों पर बैठाकर ले उड़ेंगे। भारी रहेंगे तो प्रभु की देख-रेख से वंचित रह जाऐंगे। अत: सदा हल्के रहें और सदा उड़ते रहें।

**समायोजन** : पानी को जिस बर्तन में डालो या जिस भी स्थान पर रखो वैसा आकार धारण कर लेता है क्योंकि उसमें लचीलापन बहुत ज्यादा है। हमें भी समय और परिस्थिति के अनुसार ढ़लने की कला आनी चाहिए तभी हम सफल हो सकते हैं। इस प्रकार पानी के गुणों को ग्रहण कर हम और अधिक गुणवान बन जाऐंगे।

# उस पार जाना है... –प्रो. सुदेश गोगिया

प्रशस्त पुण्य पथ पर चलिए
बस! बढ़े चलिए
सृजन का उत्सव मनाइये
प्रेम – करूण से मार्ग बनाइये
अंतर्यात्रा करते हुए अमरत्व प्राप्त करिए
**उस पार जाना है.....**

ख़ूब शोहरत प्राप्त कर ली
समृद्धि पा कर देख ली, कोठी बंगले देख लिये
क्या जीवन बस इतना ही है?
या इसके पार भी कुछ है?
**उस पार जानाा है...**

अहंकार से निज़ात अब पाइये
इस व्याधियों से मुक्त हो जाइये
साक्षी – भाव में स्थिर हो, क्रोध को तिलांजलि दीजिए
**उस पार जाना है....**

प्रेम बरसने दे, करूणा बहने दे
शांति एवं मौन घटने दे
खो जाने दे, तनाव विसर्जित होने दे
तूफां थमने दे
**उस पार जाना है....**

मेरा उद्‌गम कहां, मेरा गंतव्य क्या?
मैं तो स्वयं की खोज़ में कितने युगों से जुस्तज्जु में हूँ
शाश्वत दृष्टि में लघु सी बूंद हूँ
**उस पार जाना है....**

क्या शरीर छोड़ने से मर जाऊंगा
दरिया हूँ, सतत् बहता रहता हूँ
समंदर में उतर जाऊँगा
**उस पार जाना है....**

विचारों से अद्‌भुत शक्ति, सम्यक विचारों से क्रांति
प्रेम की झील में अनुग्रह के पुष्प खिले
अभिलाषा है ईश्वर सम्य विवेक – शक्ति दे
**उस पार जाना है.....**

सागर मचल रहा, लहरा रहा
चेतना में सतत् खोजते रहिए
'सत्य' प्रगट होने को है, ऊपर चढ़िए, उड़ान भरिए
मंजिल – ए – मकसूद आकाश दृष्टि चांद – तारों
हृदय की सुनिए, मन की मत सुनिए
**उस पार जाना है...**

आप खुश मिज़ाज मिलनसार बने रहिए
अंतर्मुखी एकांत प्रिय बनना है
धार्मिक गुत्थियों में क्यों उलझते हों?
क्यों जिंदगी जटिल बनाते हो
**उस पार जाना है...**

जीवन क्या है?
जीने का आखिर मकसद् क्या है
बस क्षण – क्षण जीते चले जाइये!
मुस्कराते चहकते रहिए
**उस पार जाना है....**

दुष्चक्रों में मत फंसिए!
धार्मिक तर्क – वितर्क तो महज़ मन की कसरतें
ऐसी मानसिक कवायदों से ऊपर उठिए
विचारों के पार निकल जाइये
**उस पार जाना है...**

शांत एवं निर्द्वंद हो जाइये
उलझनें स्वत: सुलझ जायेंगी
जीने की कला सीखिए
सभी कार्य समग्रता से करते रहिए
अंतस में प्रस्फुटित शांति सकून
प्रेम पूरी दीवानगी से करिए
**उस पार जाना है...**

# गाय से जुड़ी कुछ रोचक जानकारी

–के.एन. नागपाल

1. गौ माता जिस जगह खड़ी रहकर आनंदपूर्वक चैन की सांस लेती है वहां वास्तु दोष समाप्त हो जाते हैं।
2. जिस जगह गौ माता खुशी से रभांने लगे उस जगह देवी देवता पुष्प वर्षा करते हैं।
3. गौ माता के गले में घंटी जरूर बांधे। गाय के गले में बंधी घंटी बजने से गौ आरती होती है।
4. जो व्यक्ति गौ माता की सेवा पूजा करता है उस पर आने वाली सभी प्रकार की विपदाओं को गौ माता हर लेती है।
5. गौ माता के खुर्र में नागदेवता का वास होता है। जहां गौ माता विचरण करती है उस जगह सांप बिच्छू नहीं आते।
6. गौ माता के गोबर में लक्ष्मी जी का वास होता है।
7. गौ माता कि एक आंख में सूर्य व दूसरी आंख में चन्द्र देव का वास होता है।
8. गौ माता के दूध मे सुवर्ण तत्व पाया जाता है जो रोगों की क्षमता को कम करता है।
9. गौ माता की पूंछ में हनुमानजी का वास होता है। किसी व्यक्ति को बुरी नजर हो जाये तो गौ माता की पूंछ से झाड़ लगाने से नजर उतर जाती है।
10. गौ माता की पीठ पर एक उभरा हुआ कुबड़ होता है, उस कुबड़ में सूर्य केतु नाड़ी होती है। रोजाना सुबह आधा घंटा गौ माता की कुबड़ में हाथ फेरने से रोगों का नाश होता है।
11. एक गौ माता को चारा खिलाने से तैंतीस कोटी देवी–देवताओं को भोग लग जाता है।
12. गौ माता के दूध घी मख्खन दही गोबर गोमुत्र से बने पंचगव्य हजारों रोगों की दवा है। इसके सेवन से असाध्य रोग मिट जाते हैं।
13. जिस व्यक्ति के भाग्य की रेखा सोई हुई हो तो वो व्यक्ति अपनी हथेली में गुड़ को रखकर गौ माता को जीभ से चटाये गौ माता की जीभ हथेली पर रखे गुड़ को चाटने से व्यक्ति की सोई हुई भाग्य रेखा खुल जाती है।
14. गौ माता के चारो चरणों के बीच से निकल कर परिक्रमा करने से इंसान भय मुक्त हो जाता है।
15. गौ माता के गर्भ से ही महान विद्वान धर्म रक्षक गौ कर्ण जी महाराज पैदा हुए थे।
16. गौ माता की सेवा के लिए ही इस धरा पर देवी देवताओं ने अवतार लिये हैं।
17. जब गौ माता बछड़े को जन्म देती तब पहला दूध बांझ स्त्री को पिलाने से उनका बांझपन मिट जाता है।
18. स्वस्थ गौ माता का गौ मूत्र को रोजाना दो तोला सात पट कपड़े में छानकर सेवन करने से सारे रोग मिट जाते हैं।
19. गौ माता वात्सल्य भरी निगाहों से जिसे भी देखती है उनके ऊपर गौ कृपा हो जाती है।
20. काली गाय की पूजा करने से नौ ग्रह शांत रहते हैं। जो ध्यानपूर्वक धर्म के साथ गौ पूजन करता है उनको शत्रु दोषों से छुटकारा मिलता है।
21. गाय एक चलता फिरता मंदिर है। हमारे सनातन धर्म में तैंतीस कोटि देवी देवता है, हम रोजाना तैंतीस कोटि देवी देवताओं के मंदिर में जा कर उनके दर्शन नहीं कर सकते पर गौ माता के दर्शन से सभी देवी देवताओं के दर्शन हो जाते हैं।
22. कोई भी शुभ कार्य अटका हुआ हो बार–बार प्रयत्न करने पर भी सफल नहीं हो रहा हो तो गौ माता के कान में कहिये रूका हुआ काम बन जायेगा !
23. गौ माता सर्व सुखों की दातार है।

हे मां आप अनंत! आपके गुण अनंत! इतना मुझमें सामर्थ्य नहीं कि मैं आपके गुणों का बखान कर सकूं।

# हेल्दी व फ्रेश रहने के स्मार्ट आइडियाज

–प्रभु दयाल सतीजा

जीवन एक अनमोल तोहफा है। सब स्वस्थ रहना चाहते हैं। इसके लिए नियमित दिनचर्या में कुछ बातों का ख्याल रखना जरूरी है :–

- आपके स्वस्थ व फिट रहने के लिए आपका समय से सोना तथा सुबह जल्दी उठाना बहुत महत्त्व रखता है। जहां तक हो सके जल्दी सोने व उठने की आदत बनाएँ।
- आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में अमूमन हम ब्रेकफास्ट को नजर अंदाज कर देते हैं। खासतौर पर महिलाएँ परिवार की जिम्मेदारी की वजह से अपने स्वास्थ्य पर ध्यान नहीं दे पाती। यदि आप स्वस्थ रहना चाहते हैं तो न सिर्फ ब्रेकफास्ट करना जरूरी है। बल्कि पर्याप्त व संतुलित ब्रेकफास्ट करना बहुत जरूरी है। यह न केवल हमें दिन की शुरूवाती उर्जा देता है बल्कि पूरे दिन हमारे मोटाबालिज्म क्षमता को भी बनाए रखता है।
- पौष्टिक तथा संतुलित आहार जितना आवश्यक है, उतना ही जरूरी है नियमित व्यायाम। टहलना, सीढ़ियाँ चढ़ना, स्ट्रचिंग, साइकिलिंग योगा, जिम आदि बहुत सारे विकल्प हैं। अपनी उम्र, क्षमता तथा पसंद के अनुसार हम चुनाव कर सकते हैं।
- शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए 7–8 घंटे की नींद बहुत महत्त्वपूर्ण है। इसमें समझौता न करें।
- तनाव स्वास्थ्य का सबसे बड़ा दुश्मन होता है। इससे न केवल मानसिक अपितु सौंदर्य संबंधी समस्याएँ भी उत्पन्न होती हैं। इससे दूर रहने के लिए योगा, मेडिटेशन का सहारा ले सकते हैं।
- अक्सर महिलाएँ पारिवारिक जिम्मेदारियाँ निभाते हुए खुद के लिए समय ही नहीं निकाल पातीं। बहुत जरूरी है स्वयं के लिए समय निकालें। अपने शौक जिंदा रखें। विपरीत परिस्थितियों से दुःखी होकर किस्मत को कोसने की बजाए विपरीत परिस्थितियों को सुधारने का प्रयास करें। सकारात्मक दृष्टिकोण रखें। अपने अंदर छिपी प्रतिभा को पहचानें और उसे निखारने का मन से प्रयास करें। हर समसया को भुला कर खुशियों से दोस्ती करें। स्वयं को उन लोगों के बीच रखें जहाँ आपके चेहरे पर सदैव मुस्कान बनी रहे। निंदा चुगली से बचे रहें।

शोधकर्त्ताओं के अनुसार खुश रहने वाले लोग अधिक स्वस्थ व फिट रहते हैं। अपना व अपने अपनों का ध्यान रखें।

---

## 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 हुरिया
प्रधान

# उपवास क्यों और किसलिए?

– श्रीमती कुशल गोगिया

पिछले हफ्ते हैदराबाद में 68 दिनों के उपवास ने एक 13 साल की बच्ची की जान ले ली। उसके माता-पिता का कहना था कि धर्मपरायण बेटी ने अपनी मर्जी से वह उपवास रखा था, मगर ज्यादातर लोगों ने यह कहते हुए इस पर ऐतराज जताया कि आखिर उन्होंने इतनी छोटी बेटी को ऐसी कठिन तपस्या की इजाजत ही क्यों दी? लगभग सभी धर्मों में अनुशासन, पश्चाताप या धार्मिक शुद्धि के तौर पर उपवास की व्यवस्था है। लेकिन आस्था से परे जाकर कभी आपने सोचा है कि यह उपवास आपके शरीर व दिमाग पर कितना असर डालता है? **तीन–चार दिनों से अधिक अन्न का त्याग अनेक स्तरों पर आपको नुकसान पहुचाता है!** इरोम शर्मिला 16 वर्षों तक भूख हड़ताल इसलिए कर सकीं, क्योंकि पांच डॉक्टर, 12 नर्स, तीन महिला पुलिस कर्मी सहित 40 लोग इस बात को सुनिश्चित करने के लिए लगातार उनके आसपास मुस्तैद रहे कि नाक की नली के जरिये उन्हे 'जीने लायक पोषक तत्व' दिए जा सकें।

**हमारे दिमाग को भी भूख लगती है।** उसे ग्लूकोज़ की तलब होती है और भोजन से जो ऊर्जा हम अर्जित करते हैं, उसका 20 से 25 प्रतिशत हिस्से का इस्तेमाल अकेले दिमाग कर लेता है। दिमाग के साथ 'दिल', 'किडनी' व लीवर मिलकर इस ऊर्जा के करीब 60 फीसदी का उपयोग करते हैं। जाहिर है, जब आप खाना-पीना छोड़ते हैं, तो सबसे पहले इन अंगों पर बुरा असर पड़ता है। दिमाग **'ग्लाइकोजेन'** के रूप में बहुत कम एनर्जी रखता है और वह ईंधन के लिए प्रवाहमान ग्लूकोज़ पर ही निर्भर करता है।

एक सेहतमंद आदमी सिर्फ पानी पीकर तीन से चार हफ्ते तक जिंदा रह सकता है, लेकिन बगैर पानी के तीन-दिन से ज्यादा जिंदा रहना मुश्किल है। कई बार तो उससे भी कम, यह संबंधित व्यक्ति के शरीर के टेम्परेचर पर निर्भर है, क्योंकि **'किडनी को नुकसान'** पहुंचने लगता है। एक स्वस्थ लीवर में संचित ग्लूकोज़ शरीर और दिमाग को 18 से 24 घंटे तक सक्रिय रख सकता है, लेकिन दूसरे दिन से खून में ग्लूकोज़ का स्तर गिरना शुरू हो जाता है। तीन-चार दिनों के बाद भूखे व्यक्ति की मांसपेशियों में जमा प्रोटीन व अमीनों एसिड ऊर्जा का मुख्य स्रोत बनते हैं, फिर उसके बाद वसा यह भूमिका निभाती है। खाना छोड़ने के पहले व दूसरे हफ्ते में ही संबंधित इंसान के भीतर उल्टी, बेचैनी, नब्ज धीमा पड़ने, लो बीपी, पेशाव कम होने या बेहोशी जैसी समस्याएं पैदा होने लगती हैं। शरीर में तेजी से खून की कमी पैदा होती है और फिर उसके अंग खराब होने लगते हैं, अंतत: विभिन्न अंग काम करना पूरी तरह से बंद कर देते हैं और वह मौत की ओर अग्रसर हो जाता है।

लंबे उपवास के बाद, अगर बगैर मेडिकल निगरानी में खाना दिया गया, तो उसे भी बड़े खतरे हैं। यह इलेक्ट्रोलाइट असंतुलन पैदा कर सकता है, जिसकी वजह से स्नायु, सांस, हृदय और खून से जुड़ी समस्याएं पैदा हो सकती हैं।

**फिर ऐसा उपवास क्यों और किसलिए?**

# गैजेट्स– न बिगाड़ दें सेहत

प्रभु दयाल सतीजा

इन दिनों हम हर वक्त किसी न किसी गैजेट से खुद को घिरा पाते हैं। ये गैजेट्स भले ही हमारी जिंदगी का हिस्सा बन चुके हैं, लेकिन हम उनकी वजह से कब बिमारियों से घिर जाते हैं, पता ही नहीं चलता।

**अनेक अध्ययनों में यह बात सामने आई है कि**

- वायरलेस उपकरणों जैसे कि मोबाईल फोन आदि से निकलने वाली इलेक्ट्रोमैग्नेटिग तरंगे कैंसर का कारण बनती है तथा हमारे मस्तिष्क को नुकसान पहुँचाती हैं।
- आज कंप्यूटर के सामने बैठ कर काम करना मजबूरी भी है व कहीं–कहीं लत भी। इस पर ज्यादा देर काम करने से कई परेशानियाँ भी हो सकती हैं जैसे–शारिरिक सक्रियता का कम होना, नींद की कमी या स्लीप पैटर्न का गड़बड़ा जाना। गर्दन का दर्द एक बड़ी बिमारी के रूप में उभर कर सामने आ रहा है। की–बोर्ड के नजदीक होने से झुकना पड़ता है जिससे गर्दन में झुकाव पड़ता है। इससे कभी–कभी डिस्क भी खिसक जाती है।
- क्या बच्चे, क्या बड़े, सभी घंटों टी.वी. के सामने बैठ कर समय व्यतीत करते हैं। बच्चों में तो विडियो गेम का जबरदस्त क्रेज़ है। घंटों इससे चिपके रहना सामन्य बात है। इससे न केवल बच्चे आक्रामक हो रहे हैं, बल्कि आँखों व बाकी शरीर पर भी नकारात्मक असर हो रहा है। डॉक्टर तो यह भी कहते हें कि ये गैजेट्स हानिकारक बैक्टीरिया का घर बनते जा रहे हैं। इनकी वजह से पेट संबन्धित गंभीर बिमारियों की आशंका बनी रहती है।
- कंप्यूटर व लैपटॉप पर काम करते समय पीठ सीधी रखें। स्क्रीन आंखों से दूर रखें। अपने पॉश्चर पर ध्यान दें। हर 2 घंटे के बाद ब्रेक लें, उठ कर टहलें तथा हर आधे घंटे में अपनी आँखें स्क्रीन से हटा लें।
- बच्चों को गैजेट्स कम से कम दें, विडियो गेम खेलने का समय व अवधि निर्धारित करें।
- टी.वी. पर्याप्त रोशनी में ही देखें वो भी उचित दूरी से।
- संभव हो तो हमेशा बड़ी स्क्रीन के फोन या लैपटॉप का इस्तेमाल करें। इससे पॉश्चर पर ज्यादा दबाव नहीं आता।

जहाँ तक हो सके स्वयं को अपने पूरे परिवार को प्रकृति से जुड़ा रखें। सक्रीय रहें व इन उपकरणों का इस्तेमाल कम से कम केवल आवश्यकता अनुसार ही करें। बच्चों को अपना समय परिवार के साथ व्यतीत करने को प्रोत्साहित करें। उनके लिए आप स्वयं प्रेरणास्रोत बनें।

# दूसरों को बदलने की बजाय खुद को बदलिए!

प्रो. सुदेश गोगिया

ज़िंदगी में हमेशा खुश मिजाज बने रहिए। ज़िन्दगी का यही फलसफ़ा बनाइये। सोच विचारों को सदा सकारात्मक पॉजिटिव रचनात्मक रखिए। नेगेटेविटी से आप खुद आहत रहेंगे। stressful एवं रूग्ण होंगे। मुश्किलों को 'आत्मविश्वास' से निपटाइये। कौन ऐसा इंसान है जिसके जीवन में कभी कोई मुश्किल न आई हो। 'कमजोर' होना यह केवल आपका निर्णय होगा उसके फल भी आपको ही भुगतने होंगे। याद रखिए, श्रुति में भी यही कहा गया : ''जब आप अपनी क्षमता पर विश्वास करेंगे, दूसरे भी आप पर विश्वास तभी करेंगे।'' अपने काम को 100 परसेंट दीजिए। अपने कृत्यों को पैशन बनाइये। ईमानदार रहते हुए 'अपनी प्रतिभाओं' को भरपूर इस्तेमाल करिए। अगर आप लेखक हैं, इस तीव्र गति से सामाजिक मूल्यों में बदलाव के मद्देनजर आपको अपनी कलम से न्याय करना चाहिए। अब जो हिंदी आ रही है, जिसे आप 'नई हिन्दी' कहते हैं बहुत सुलभ एवं सरल है। उसका मिज़ाज बहुत ख़ूबसूरत बन गया है। इस में इंग्लिश भी आ रही है। बाज़ार के अल्फाज़ भी आ रहे हैं। ऐसा लगता है चलते-चलते अचानक आप किसी हसीना से टकरा गये!

'हिंदी', आप इसे यूं समझिए, अब ठहरेगी नहीं, आगे जाएंगी। लेखक-कवि का आचरण एवं जिम्मेदारी यह होनी चाहिए कि जोश-पैशन के साथ-साथ 'संयम' एवं 'धैर्य' से संतुलित तरीके से आगे बढ़ें।

मेरी एक हिन्दी में पुस्तक 'रेगिसतान लहलहाता हुआ उपवन बनने के लिए बेक़रार है' शैल्फ़ पर आ चुकी है। net के megastores पर 102 देशों में भरपूर नाम कमा रही है। मैं हिंदी के अलावा इंग्लिश में भी चार पुस्तकों पर काम कर रहा हूं। उर्दू के लोग भी अब हिंदी के अल्फ़ाज बख़ूबी इस्तेमाल करने लगे हैं। यह अच्छी बात और भविष्य में संभावनाएं दिख रही हैं। एक उर्दू भाई ने मेरी किताब के दुआएं को बदल कर 'आशीर्वाद' कर दिया। मुझे सुखद अनुभव हुआ।

पहले के लेखक हिंदी में जबरदस्त तरीके से संस्कृत के लफ़्ज लाते रहे हें ओर आज भी चला रहे हैं। आप का लेख, कहानी या कविता जो एक नैचुरल फ्लो से चल रहा होता है, जब ऐसे कठिन शब्दों के लिए आपको डायरेक्ट्री का सहारा लेना पड़े। यह काहे का साहित्य हुआ? क्या केवल मुश्किल शब्दों का इस्तेमाल ही साहित्य है। क्या साहित्य की गरिमा केवल बहुतायत संस्कृत/फारसी शबदों के प्रयोग से बनती है? मेरा मानना है ऐसा नहीं होना चाहिए। गालिब भी शुरूआत में उर्दू के कठिन शब्द फारसी इत्यादि में बहुतायत प्रयोग करते थे। जब उस समय के समकालीन वरिष्ठ शायर आसान शब्दों में अपनी शायरी लिखने के लिए कहा वो सहर्ष मान गये। अधिकाधिक पाठक आम लोग होते हैं। जो न तो कठिन संस्कृतनुमां या फारसीनुमां लफ़्जों को समझते हें। कई लोग इसे 'खिचड़ी' कहते हैं, वहीं लोग भूल जाते हैं 'खिचड़ी' किस के घर में नहीं पकती और जल्दी 'हजम' हो जाती है। आप 'विकास' चाहते हैं या 'टकराव' या 'रूकावट' चाहते हैं?

**<u>नज़रिया पॉजिटिव रखिए :</u>**

आज युवा पीढ़ी 'आगे' बढ़ रही है। घिसे पिटे पारम्परिक वेश-भूषा, अंध कर्मकाण्डों से निज़ात पा कर आगे विकास के मार्ग पर अग्रसर है। रूढ़ियां, जो सदियों पहले इंसा की सामाजिक आवश्यकताऐं रही होगी, आज बेड़ियां बन चुकी हैं, उनसे जल्द निज़ात पाइये।

अभी चंद दिन पहले मैं डीयर पार्क के बैंच पर बैठे एक युवक-युवती के पास से अपनी योग क्लास की ओर जा रहा था । एक बुजुर्ग उधर से गुजर रहे थे। उनको यह सब अश्लील लगा, अपने आप को रोक नहीं पाये और कहने लगे, ''क्या यह संस्कृति है''? युवक संयम से बैंच से उठा और जवाब दिया, ''अंकल जी, यह 'संस्कृति' नहीं है, यह 'नेहा' है जो बी-3 ब्लॉक में रहती है।''

**समय के अनुसार अपना नज़रिया पॉजिटिव प्रोग्रेसिव एटीट्यूड बदलिए! दूसरों को बदलने के बज़ाय खुद को बदलिए! सारा विश्व बदल जायेगा।**

।। जय शिव शंकर ।।

शिव के चरणों की सेवा, विरले जीव ही पाते है । इस अमृत को जिसने पाया, वो जन्म सफल कर जाते है ।।

आरती पूजा शिव की, करे जो मन चित्त लाए । उसको जीवन में कभी, दुख चिंता ना सताए ।।

# डेरावाल शिव समिति

(C-6 ईस्ट ऑफ कैलाश, नई दिल्ली – 110065)

## 93 वाँ शिव पूजन महोत्सव हरिद्वार

मान्यवर,

सभी बहनो-भाइयों को यह जानकर अति प्रसन्नता होगी कि गत वर्षों की भांति इस वर्ष भी ( श्री लेखूराम वाला ) सहस्त्र घट का कार्यक्रम 11,12,13, जून 2018 को डेरावाल भवन में श्री एम.एम. मेहता, श्री के.के. आहूजा व श्री अनुराग चावला की देख रेख में बड़ी धूम-धाम से मनाया जाएगा। प्रेमी सज्जन तन-मन-धन से सहयोग देकर भगवान शंकर का आशीर्वाद प्राप्त करें।

### कार्यक्रम

**रविवार, दिनांक 10 जून 2018**

हरिद्वार के लिए बसों द्वारा प्रस्थान............ रात्रि10.30 बजे

**सोमवार, दिनांक 11 जून 2018**

बिस्कुट,चाय जलपान,डेरावाल भवन पर........सुबह 9.00 बजे

भण्डारा दोपहर..............................दोपहर 1.00 से 2.30 बजे

हर की पोढ़ी पर ज्योति समारोह एवं प्रसाद.......सायं 5.00 बजे

भण्डारा रात्रि..................................रात्रि 9.00 से 10.30 बजे

**मंगलवार, दिनांक 12 जून 2018**

बिस्कुट,चाय जलपान,डेरावाल भवन पर.......सुबह 9.00 बजे

डेरावल भवन से शिव बारात हर की पोढ़ी.......दोपहर 12.00 बजे

शिव पूजन.............................................. दोपहर 2.00 बजे से

भण्डारा दोपहर...............................दोपहर 2.30 से 3.30 बजे

प्रसाद/भण्डारा रात्रि.......................रात्रि 9.00 से 10.30 बजे

**बुधवार, दिनांक 13 जून 2018**

बिस्कुट,चाय जलपान,डेरावाल भवन पर......सुबह 8.30 बजे

हवन..........................................................सुबह 9.15 बजे

वार्षिक जलसा.........................................दोपहर 12.00 बजे

भण्डारा................................................ दोपहर 2.00 बजे

दिल्ली के लिए बसों द्वार प्रस्थान..................सायं 3.30 बजे

नोट : समिति ने अपनी बसों का प्रबन्ध देहली से हरिद्वार आने जाने के लिए किया है किराया प्रति व्यक्ति रू 600/.

**बसों के चलने के स्थान निम्न है : –**

| | | | |
|---|---|---|---|
| श्री राजेन्द्र कुमार | दिलीप कुमार | अजय खेड़ा | श्री इन्दर छाबड़ा, विकास छाबड़ा |
| 9650763201 | 9818014169 | 9999966415 | 9810050339 011-25461204 |
| ( लाजपत नगर ) | | ( जंगपुरा ) | ( कीर्ति नगर ) |

| प्रधान | उप प्रधान | सचिव | उपसचिव/कोषाध्यक्ष | उप कोषाध्यक्ष | सहायक कोषाध्यक्ष |
|---|---|---|---|---|---|
| सुरेश नांगिया | हरीश छाबड़ा<br>दौलत राम गांधी<br>राज कुमार सचदेवा | हेमन्त खुराना<br>सिर्फ : 93 वाँ शिव पूजन महोत्सव | राम प्रकाश चोपड़ा | राजेन्द्र | राजेन्द्र<br>सिर्फ : 93 वाँ शिव पूजन महोत्सव |

**संरक्षक :** सर्वश्री, अमीर चन्द गिरधर, कर्मचन्द लाल, नारायण दास नांगिया, डा.आर.स.वर्मा, मोहन भुटानी, राकेश आहूजा (एडवो.), नरेन्द्र बजाज, रवि खेड़ा, सुरेन्द्र मेहता, धर्मपाल मिनोचा, बी.आर.पुलियानी, सुरेन्द्र वाधवा, विनोद सुनेजा

**कार्य. सदस्य** पूरन चन्द ग्रोवर, कृष्णलाल ( काला ), भारत भूषण लाल, शिव कुमार मेहता, ओम प्रकाश ग्रोवर, महेन्द्र खेडा, हेमन्त खुराना, ईश्वर खेडा, विक्की ग्रोवर, चन्द्र ग्रोवर, अजय खेडा, यशपाल लुथरा, चन्द्र बजाज, इन्द्र छाबड़ा, विनोद कुमार, सुभाष छाबड़ा, राजेन्द्र कुमार, राज कुमार गुजराल, वेद कुमार, अनिल छाबड़ा, दिलीप कुमार, सतीश आहूजा, सतपाल शर्मा, विकास छाबड़ा, सोनू आहूजा, गुलशन सेतिया

**आभार :**

श्री जी संकीर्तन मंडल, N-63, कीर्ति नगर, नई दिल्ली-110015
E-mail: shreejeesankirtanmandal@gmail.com

मन्दिर श्री गोपी नाथ जी ( डेरा गाजी खां ) समिति ( पंजी0 )
माता सुखाँ वाली गली, गौतम पाड़ा, श्री वृन्दावन धाम ( मथुरा )

स्त्री सत्संग सभा, कीर्ति नगर नई दिल्ली

ऑल इण्डिया डेरावाल सहायक सभा ( रजि. ) कीर्ति नगर

**हम आभारी है अपने प्रेरणा स्त्रोत के**

स्व. सर्वश्री पूरणचन्द जी नागीया, भगत जीवन दास, श्री हुक्कमचन्द जी भुटानी, मा.परमानन्द जी मेहता, शिव दयाल छाबड़ा, तेजभान रावल, सुरेन्द्र मोहन चावला, मंगल सेन बावा, लीला राम आहूजा, पूरन चन्द लाल, सीताराम जी खेड़ा, श्री श्याम लाल बजाज, हुकम चन्द सचदेवा, ओम प्रकाश ग्रोवर, श्याम लाल जी हुरिया, अम्मा जी, श्रीमती लिली भाटिया, भवानी दास छाबड़ा, सदानन्द खेड़ा, ईश्वर चन्द वाधवा, किशन लाल भुटानी, पुष्पा देवी नांगिया, बंसी लाल ढीगड़ा, प्रेम लता बजाज, श्री जी. डी. नांगिया, श्री मदन लाल नांगिया, उषा मेहता, पं. चौलेश शर्मा व स्व. शान्ता रानी सचदेवा

# मानवता अभी मरी नहीं... सुमित गोगिया

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

**क्रोध आज के संदर्भ में :**

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

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

**विवेक नष्ट :**

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

**क्रोध का समाधान क्या?**

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

मेरे इस व्यवहार से कुछ 'कूल' हुए और जब मैंने आग्रह किया चलिए अभी ग्रीन पार्क चलते हैं और आपकी कार में नई नम्बर प्लेट लगवाते हैं। वे सज्जन थोड़ी देर चुप रहे, तब

तक उनके क्रोध का उफ़ान कम हो चुका था बोले, *''सर, यह गलती तो किसी से भी हो सकती है आपने जानबूझ कर तो हिट नहीं किया।''* उन्होंने भी अपने पर्स से कार्ड मुझे थमाते हुए, हाथ मिलाया। गाड़ी में बैठे और चल दिये।

**प्रेमपूर्ण शब्द :**

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

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


***Mahinder Budhiraja***

**District Governor (2017-19) :**
Association of Alliance Clubs International, Distt.-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.)
— Delhi Printers' Association (Regd.)
— Lions Clubs Delhi West, Distt. 321-A3
**Region Chairperson (2015-16) :**
Lions Clubs International, Distt. 321-A3

**● 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 : Guiness World Record Holder**

# ॐ ओंकार का अनहद नाद

–प्रो. सुदेश गोगिया

भारतीय दर्शन एवं संस्कृति ने ॐ ओंकार को बहुत महत्व दिया है। यह अनादि काल से चला आ रहा है। यह वह अनहद नाद है, जो अनंत काल से विश्व को अपनी अबोध गति से अद्भुत अनुभूति दे रहा है। इंसान के निर्मित Industrial growth एवं शहरी विकास की सभ्यता से पहले 'आदिम-युग' में जब इंसा अरण्यवासी था तब उसकी इंद्रियां प्रकृति से एकाकार रहा करती थी।

West के philosopher रूसों कहते हैं : ''उस समय प्रकृति एवं मनुष्य के स्वभाव में भी भेद नहीं था। शहरी-नगरीय-सभ्यता के आरंभ होते ही यह 'एकता' टूट-सी गई थी। Industrial revolution एवं मशीनी युग के सूत्रपात में 'प्रकृति' एवं 'मानव' के धर्मनिष्ठ संबंधों को लगभग तोड़ दिया! वह सब मानव की अपनी स्वनिर्मित सभ्यता थी और उसके बाद बैलगाड़ी के युग से निकल कर डीजल-पेट्रोल से चल रहे कार-स्कूटर-ट्रक इत्यादि के धुएं pollution एवं हार्न की ध्वनी ने प्रकृति के स्वनिर्मित 'नाद' को लगभग समाप्त कर दिया। इसका एक और बहुत नुकसान हुआ। मनुष्य संवेदनहीन होता चला गया। संवेदनशीलता कहीं खो गई। वह तर्किक बन गया। 'असीम' से विलग होकर 'ससीम' एवं 'संकुचित' तो होना ही था। प्राकृतिक वृक्षों की सनसनाहट, पक्षियों की मुरली ध्वनियों-प्रतिध्वनियों से महरूम होता चला गया।

ॐ ओंकार की ध्वनि ओट में चली गई। हां अभी भी जो चंद बोध युक्त कवि, शायर, मेडीटेशन में उतरने वाले, सात्विक ऋषि-मुनि जिन्होंने प्रकृति से सामंजस्य बैठा रखा है वो अभी भी अनादि युग से चले आ रहे 'नाद' को आत्मसात कर रहे हैं। लगता है सूर्य सदा के लिए विलीन नहीं हुआ!

कबीर, नानक, गुरु रविदास, मीरा जैसे त्रिकालदर्शी संतों ने उस नाद को आत्मसात किया। यह कारण है कि आज ओंकार साधना के इन महान आत्माओं को विश्व में प्रबुद्ध वर्ग अभी भी पूजता है।

हां ॐ ओंकार की महिमा का गुणगान सभी वेद, उपनिषद और पुराण कर रहे हैं। आज इस तीव्र गति से बदलते सामाजिक मूल्यों में ह्रास हो रहा है ओर 21वीं सदी आतंक, अज्ञानता, प्रदूषण, अनिद्रा इत्यादि बीमारियों में बुरी तरह से जकड़ गई है।

**सर्वव्यापी ध्वनि की अनंत प्रक्रिया जो सतत् रूप से उत्पन्न हो रही है, गूंज रही है, कब इंसान फिर से पूर्णरूपेण संवेदनशील होकर इस ध्वनि के आनंद एवं दिव्यता से आत्मविभोर हो उठेगा?**

# सरलता सहज़ता से मन छू लीजिये

–नमन गोगिया

जापान यात्रा के दौरान जब स्वामी रामतीर्थ टोकियो स्टेशन पर उत्तरे, तब यहां के संभ्रांत नागरिक भगवा वेशधारी इस अनोखे व्यक्तित्व को देखकर चकित हो गए। उनके देश के लिए यह एक अजूबा थे। सब लोग उन्हें आश्चर्य से देख रहे थे। उनमें से एक सज्जन ने साहस करके स्वामी जी के निकट जाकर पूछ लिया, ''महोदय'? आप किसके यहां मेहमान बनकर आए हैं?'' स्वामी जी ने कहा, ''मैं जिनके यहां मेहमान बनकर आया हूं, उसे मैं अच्छी तरह से जानता हूं, पर उसका नाम नहीं जानता।'' प्रश्नकर्ता स्वामी जी का यह उत्तर सुनकर हैरान थे। उन्होंने मन में सोचा–यह कैसा पागलपन?

टोकियो जैसे महानगर में बिना नाम जाने कहां जाऐंगे? कैसे पहुंचेंगे? तत्काल कुछ क्षण के बाद स्वामी जी पुनः बोले, 'जिन्हें मैं जानताहूं, वह मेरे सामने हैं!'' आश्चर्यचकित हो जापानी सज्जन ने जानना चाहता, ''कौन है वह?'' स्वामी जी बेहिचक बोले ''पर वह आप ही हैं?'' मैं, आपका ही मेहमान हूं!'' प्रश्नकर्ता चौंका और सोचने लगा, यह कैसा इंसान है? बिना जान–पहचान उस उक्ति को चरितार्थ कर रहा है 'मान न मान, मैं तेरा मेहमान'। तभी उसकी शंका का समाधान देते हुए सन्यासी रामतीर्थ ने कहा, ''चौंकें नहीं हुजूर। मैं आत्मवत् सर्व भूतेषु में विश्वास रखता हूं। मतलब यह कि इस सृष्टि के सभी प्राणियों को मैं अपना मानता हूं। इस तरह आप भी मेरे स्वजन हैं मित्र हैं।

यह सुनते ही जापानी नागरिक अभिभूत हो गया! स्वामी रामतीर्थ को उसने अपना मित्र मानकर आतिथ्य तो किया ही, इसके अतिरिक्त उनके मिशन के प्रचार–प्रसार हेतु पर्याप्त सहयोग भी प्रदान किया। वह हमेशा के लिए स्वामी का शिष्य बन गया। स्वामी जी के ऐसे ही शिष्यों ने उनके मिशन को शक्तिशाली बनाया।

**वह इसी तरह सरलता और सहज़ता से सबके मन को छू लेते थे!**


शुभ कामनाओं सहित    दूरभाष : 2593 613 2

**रिश्ते ही रिश्ते**

विवाह सम्बन्धी सेवा के लिए सम्पर्क करें :

**M.L. BHUTANI & Y.K. BHUTANI**

**''डेरावाल भवन''**

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

प्रत्येक शनिवार व रविवार प्रातः 11 बजे से दोपहर 2 बजे

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

## कविता (संकलित)

इस नदी की धार में ठंडी हवा आती तो है।
नाव जर्जर ही सही, लहरों से टकराती तो है।।

इक चिन्गारी कही से ढूंढ लाओ दोस्तो।
इस दिए में तेल से भीगी हुई बाती तो है।।

एक खंडहर के हृदय-सी-एक जंगली फूल सी।
आदमी की पीर गूंगी ही सही, गाती तो है।।

निर्वचन मैदान में लेटी हुई है जो नदी।
पत्थरों से ओट में जा जाके बतियाती तो है।।

एक चादर सांझ ने सारे नगर पर डाल दी।
यह अंधेरे की सड़क उस भोर तक जाती तो है।।

दु:ख नहीं कोई कि अब उपलब्धियों के नाम पर।
और कुछ हो ना हो आकाश सी छाती तो है।।

## मधुशाला (हरिवंश राय बच्चन)

मृदभावो के अंगूरो की
आज बना लाया हाला
प्रियतम अपने ही हाथों से
आज पिलाऊंगा प्याला
पहले भोग लगा लू तुझको
फिर प्रशाद जग पायेगा
सबसे पहले तेरा स्वागत
करती मेरी मधुशाला
प्यास तुझे, तो विश्व तथाकर
पूर्ण निकाल लूंगा हां ला
एक पांव से साकी बन के
नाचूंगा लेकर प्याला।
जीवन की मधुरता तो तेरे
उपर कब की वार चुका
आज निछावर कर दूंगा मैं
तुम पर जग की मधुशाला

## शेरो शायरी (संकलित)

1. तमन्ना फिर मचल जाए,
अगर तुम मिलने आ जाओ
यह मौसम ही बदल जाये,
अगर तुम मिलने आ जाओ
मुझे गम है कि मैने,
जिन्दगी में कुछ नहीं पाया
ये गम दिल से निकल जाये,
अगर तुम मिलने आ जाओ।

2. अगर ख्वाबों में आ जाते,
तुम्हारा क्या बिगड़ जाता,
हमें दीदार हो जाता, तुम्हारा परदा रह जाता,
गर नींद आती तो ख्वाब आता,
गर ख्वाब आता तो तुम आते,
तुम्हारी इन्तजारी मे ना नींद आया
ना ख्वाब आया।

3. ये वक्त बेवक्त मेरे ख्यालों में
आने की आदत छोड़ दो तुम
कसूर तुम्हारा होता है और
लोग मुझे आवारा समझते हैं।

4. सुनकर जमाने की बातें,
तू अपनी अदा मत बदल,
यकी़ रख अपने खुदा पर
यू बार-2 खुदा मत बदल।

5. तू होश में थी हमे पहचान ना पाई,
एक हम है कि पी कर भी
तेरा नाम लेते रहते हैं।

6. मोहब्बत में झुकना कोई अजीब बात नहीं,
चमकता सूरज भी तो ढल जाता है
चांद के लिए।

**-चतुर्भुज अरोड़ा**, रिटा.अधिशासी अभियंता

# INDIAN BOOK DEPOT
## (MAP HOUSE)®

DELHI-6

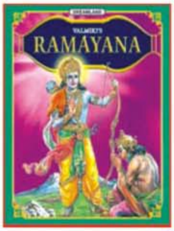
**2937, Bahadurgarh Road, Near Sadar Bazar, Delhi-110006.**

**B.O. : WH-78, Mayapuri Industrial Area, Ph-I, New Delhi-110064**
**Tel. : 011-28115454**

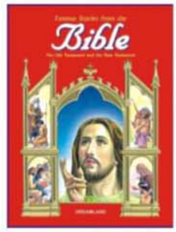
***Educational Publisher of :-***

**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 MAY. 2018
Date of Posting : 20/21 MAY. 2018

*If undelivered, please return to :*

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