

DERAWAL PATRIKA

— डेरावाल पत्रिका —

AUGUST - 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

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 PARTNERS 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 एम.एम. मेहता | मुख्य संरक्षक रवि खेड़ा | प्रकाशक एम.एम. मेहता | सम्पादक एल.एन. मेहता | प्रधान विजय हुस्त्रिया |
|-------------------------|----------------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|
|-------------------------|----------------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|

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

Vol. : 57

No. : 08

AUGUST - 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 |
| Do we over-eat? | Editor | 05 |
| List of Joyful Birthday - September | — | 06 |
| How I start my day | Prof. Sudesh Gogia | 07 |
| Under Pressure | Dr Rushikesh Patil | 09 |
| Geet Govind : Gita | Prof. Sudesh Gogia | 10 |
| When Kumudini Flower unfolds bees.... | Prof. Sudesh Gogia | 12 |
| Have a healthy & blissful life | K.N. Nagpal | 13 |
| Donations-All India Derawal Sahayak Sabha | July, 2018 | 14 |
| Donations - Derawal Sewa Sangh | July, 2018 | 15 |
| Matrimonial Service - AIDSS (Regd.) Kirti Nagar | M.L. Bhutani/Y.K. Bhutani | 16 |
| Matrimonial Service DS Samiti (Regd.), South Delhi | Ashutosh Sharma | 18 |
| पूरी जिंदगी वैसाखी हो जायेगी! | श्रीमती कुशल गोगिया | 20 |
| खुशवंत सिंह के लिखे जिंदगी के दस सूत्र | कमल नयन नागपाल | 21 |
| घर में तुलसी के पौधों को लगाने का वैज्ञानिक.. | पं. जगदीश शर्मा | 22 |
| मन चंचल है : आप पर कृपा है! | प्रो. सुदेश गोगिया | 23 |
| गणेश जी की कहानी | धर्म वीर भुटानी | 24 |
| गरीबी आने के कारण | के.एन. नागपाल | 25 |
| भीष्म पितामह का महाप्रयाण | श्रीमती कुशल गोगिया | 26 |
| तीन रंगों के झंडे की कहानी | सुभाष गुगलानी | 27 |
| एक्यूप्रेसर थेरपी में संवारे करियर | वाई. के. भुटानी | 29 |
| स्वस्थ रहने के लिए क्या करें? / स्वास्थ्य वर्धाक जूस | आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री | 30 |
| मुस्कराये : सफलता की घंटियां आपके द्वार बज उठेंगी! | प्रो. सुदेश गोगिया | 31 |
| हम अकेले रह गए / शेरों - शायरी | चतुर्भुज अरोड़ा | 33 |
| Cover Page | | 01-02 & 35-36 |

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

— सम्पादक



ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

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

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

Web : www.derawalsahayaksabha.com



Derawal Health Care Centre

Devoted to the health Care of the Needy



Charitable Services

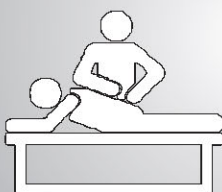


HOMEOPATHY

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

Mon., Tue., Thu., Fri. & Sat.

Timing :

03:30 pm to 05:30 pm



EYE CARE CENTRE

Mon., Tue., Wed. & Fri.

Timing :

04:00 pm to 05:30 pm

**(DONATION CONTRIBUTIONS TO ALL INDIA DERAVAL 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 |

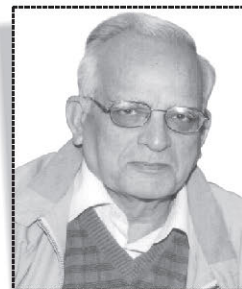
Under the Aegis of All India Derawal Sahayak Sabha (Regd.)

F-27&28, Kirti Nagar, New Delhi-110015 • Tel : (Delhi) 011 2593 6132 (Haridwar) 0133-227221

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

Editorial

DO WE OVER-EAT?



Do we overeat? Yes, ofcourse every one of us overeats. Though every one knows that over-eating is not good for health and is the main cause for many diseases yet we tend to over-eat and it becomes almost impossible to resist. Having resorted to over-eating, most of us do suffer from the resultant ill-effects and look out for solutions in the form of joining gyms and slimming courses. The cost involved in finding solutions including consequent medical expenditure on resultant ailments, if calculated, may work out much more than the cost of extra food which we could have resisted well in time. Yet we talk of the dream world of healthy life-style.

It will make an amazing film if we may have clippings of eating habits of people at social and ceremonial gatherings including marriage functions without any class or caste distinctions. The rich, affluents, poor as also the middle class do over-eat and forget the consequences on such occasions. All of us not only over-eat but also, in the process, over-fill our plates as if the food counters are getting closed soon. The proof can be quite disturbing, if one can peep into dust-bins placed all over the place.

A recent study has revealed that over 20% of food made available to consumers worldwide is lost through overeating or wastage. The world population consumes around 10% more food than it needs while another 10% is thrown away or left to spoil. Efforts to reduce such wastages could improve global food security ensuring many more millions access to a safe, affordable and nutritious diet. Sometimes, we hear talks about steps contemplated to avoid food wastages such as restricting the number of invitees on such gatherings or fixing quantity and number of items to be served. But such limitations even if notified remain on papers only. The real solution lies in creating awareness for self-restraint and inculcating the habits from school or even pre-school level. Children are prone to learn and retain the teachings well to follow in their grown up years in their life. Let us make a beginning.

MEERA BHARAT MAHAAN

— EDITOR

THOUGHT OF THE MONTH

**"IF YOU CANNOT FEED A HUNDRED PEOPLE,
THEN FEED JUST ONE."**

— MOTHER TERESA



ALL INDIA DERAawal SAHAYAK SABHA (REGD.)



Wishes

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

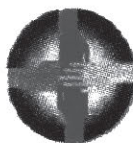
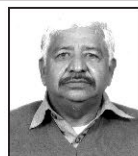


| | | | |
|---------------------------|---------|-----------------------------|---------|
| Sh. Vijay Kumar Choudhary | 3 1954 | Sh. Om Parkash Dhingra | 15 1939 |
| Sh. Notan Seth | 8 1932 | Mr. Parteek Dutt | 15 1986 |
| Sh. Dharam Vir Bhutani | 9 1943 | Sh. Rakesh Kumar Ahuja | 16 1951 |
| Sh. Sushil Kumar Mehta | 10 1957 | Sh. Satish Chawla | 16 1952 |
| Sh. Surender Kumar Mehta | 11 1943 | Sh. Vivek Bhatia | 23 1964 |
| Sh. Rajeshwar Kumar | 11 1953 | Sh. Mohan Lal Mehta | 26 1954 |
| Sh. M. Parkash Sachdeva | 12 1947 | Sh. Subhash Chander Guglani | 27 1946 |
| Smt. Savita Rani | 13 1957 | Sh. Rattan Lal Sardana | 28 1953 |
| | | Sh. Anil Kathuria | 30 1955 |

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

WITH BEST COMPLIMENTS FROM :

Colour Solutions



SATIJA BUILDING MATERIAL STORE

DEALS IN :

PAINTS, HARDWARE & SANITARY GOODS

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

HOW I START MY DAY

- Prof. Sudesh Gogia

God has given each of us a divine and blessed life. Its management has to be done intuitively perceived by our intuition. For me, starting a new day is like filling the trench of your house with dense and strong cement concrete while laying its foundation. It doesn't matter how well your house has been designed by the architect - without a stable and accurate depth, the foundation is likely to crumble. My each morning actually begins, the night before. I follow my grandmother maxim; **"Early to bed and early to rise, makes a man healthy, wealthy and wise!"**

I switch off all my electronics' gadgets including the idiot box by 10.30 p.m. I don't keep mobiles, laptop in my person on the bed. I wrap up my day by brushing my teeth; My prayers include to express my heart-felt gratitude. By doing so, I prepare my mind and body for a deep, sound uninterrupted sleep in tune with the circadian rhythms. Ideally I get up at '**brahmmurhtra**' (dawn no substitute word in English) After brushing, I take three-four glasses of warm water with honey, and lemon juice (nibu-paani). I come out in my lawn which is full of green grass, trees, plants and flowers and have deep breathings. Depending

upon the weather, I wear the clothes and sail through Deer Park. I do brisk walking exercise, yoga and 'pranayaam'. I sit on the grass under a tree. It's a time for stillness and meditation. After sittings still in meditative pose for 15 minutes, now it's time for chatting **sher-o-shayri** and jokes with my peer group in the park. The inter-action charges me instantly with peels of laughter in every event!

This all work on every level - physical mental, emotional and spiritual. Once that all is done, it's time to return to my activities at home and then to office.

Emotions and Stress Management :

A research paper by Yale's center for mental and emotional - intelligence titled : '**How to cope with stress and Depression?**' says : "In this 21st century, we live in a highly exhibitionist society. Social media is a very part of our lives and we're on show in the world and have to cope with stress from our lives on daily basis." "**Judith Orloff in her book 'Emotional Freedom' believes in not comparing yourself to others. Try to live your life as much as you can with Nature!**"

Yoko Ono says, "**Transform jealousy to admiration and what you admire will become part of your**

life!" Deal with emotional and sexual inadequacy, depression handicaps using your will power, humility by stress-free natural life!" Don't ever infect your mind with virus of illusion and delusion. Choice is yours. Never be depressed and stressful. Be energetic and smiling always!

The journey of life during day :

Every day is new with new aspiration, hopes and resolutions to make life better and fulfilling spiritually. The yogage of life's journey is beautiful, full of joy and ecstasy!

How to be always smiling and full of Energy :

Schedule and synchronize time with work, family, friends intelligently and wholesomely. Spend quality time with children to recharge. A positive approach towards work-schedule and with colleagues, staff working under your intellectually and diligently! Travelling to new places gives me immense pleasure, happiness and energizes me!

Micro - Planner :

Be a micro-planner and risk taker individual. Take up new-action packed activities with boldness.

Spirituality in life :

I'm a student of **Srimad Bhagwad Gita**. I go by its doctrines. Do your 'nishkaam karma' and leave the rest to the Lord. I read many books. I read, the chew and digest. I

write and do the editing of my publishing work which give me lot of happiness, joy and ecstasy. I firmly believe **"If you give happiness to others, your inner-self will be happier!"**

What is success and failure :

Both are the sides of one coin. The most successful people in the world had failures before they experienced success. 'Thomas Alva' failed 99 times in his laboratory before he could light a bulb!

Role Model Book, Actor, movie etc. :

My role model is His Holiness The Dalai Lama, Srimad Bhagwad Gita has been very close to my mind. I treat this as a Universal Granth, I fail to understand how only 'Hindus' claim as their sacred book! While this book is Universal. Mughal-e-Azam can any director can portray the ecstatic charming. of Madhu-Bala. Can any new Director create such a emotional romantic scene on the celluloid as being done in Mughal-e-Azam! Suchitra Sen gave inspiring roles in movies like 'Dev Das', 'Bombay-ka-babu', 'Aandhi' 'Mamta' etc. A respectful - divine - aura-diva still ponders around forcing to look at her in respect. After all respect is the outcome of integrity and generosity of spirit in her inner poise beauty and harmony!

UNDER PRESSURE

IN NUMBERS

India defines high blood pressure as anything over

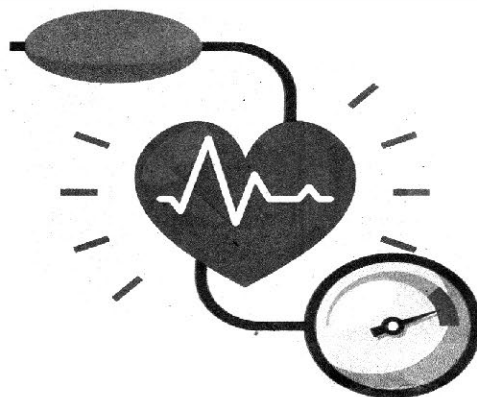
140/90 mms Hg

The US definition changed recently, to anything over

130/80 mms Hg

10 TIPS TO KEEP IT LEVEL

- **Maintain a healthy Body Mass Index (BMI)** of between 18.5 and 24.9
- **Exercise regularly.** If you can't manage 30 minutes a day, try for three sessions of 10 minutes each
- **Increase your fruit and vegetable** intake. Most urban Indians are barely getting 1 small bowl of either per day. The ideal dose is five each
- **Add beetroot to your diet if you** are at risk. Beetroot juice in particular has been found to help lower blood pressure
- **Cut your salt intake.** Packaged savoury snacks, processed foods such as breads, cereals, soups and sauces, and papads and pickles are all very high in salt.
- **Cut down on hydrogenated and** trans fats, and sugars,



including hidden sources such as sucrose, dextrose, fructose and glucose. Read labels carefully before buying.

- **Say no to tobacco.** It can clog your arteries.
 - Reduce caffeine intake and alcohol consumption
 - De-stress. Stress contributes to raising blood pressure
 - Try and make time for offline activities that you enjoy painting, listening to music, gardening
- If you are in your 20s or older and have a family history of high BP, get regular checks and moderate your lifestyle. Regular exercise, lowered stress; enough sleep can keep high BP in check.**

—DR RUSHIKESH PATIL
consultant internntional cardiologist,
Hiranandani Hospital, Mumbai

GEET GOVIND : GITA

– Prof. Sudesh Gogia

The sacred and divine message of *Srimad Bhagwad Gita* remains etched in each heart of all men and women habitating earth of 7.45 billions. The message is '**Universal Everlasting**' 'सार्वभौमिक – सर्वाकालिक'।

It is directly related to the '**human way of life**'. Though message was given by Lord Krishna 5151 years ago, at Kurushetra, the battle-field of Mahabharata to Arjuna. The divine saga of Gita still remains unruffled till day and shall remain so in next 5000 years!

The Lord says :

Why are you a slave of your mind?
Do something differently to taste the abundance of Nature.

Why are you always a victim of your likes and dislikes?

you have become a slave of '**own habits**', '**nature**', '**temperament**' and '**addictions**'!

How can you taste all what '**Nature**' has bestowed upon you!

Why '**condition the mind**' always in many pursuits of life?

Why to always sing a particular song always?

Why not to relish mind-blowing new song?

Change your attitude, '**actions**' will change.

Eventually a change of your nature sprouts from within!

Why are you under the '**sway**' of '**likes and dislikes**'

Lord says : "Don't come under their sway!"

They simply make you stubborn

Adopt a path of, your 'liberation'
If people are helpless about their habits, addictions and stubborn likes & dislikes, but why are you?

Why do you want to continue this bad temperament?

You say, "I'm helpless, 'what can I do?'"
Shed this cowardliness?

You're helpless by '**your own mind**'

No one else is responsible,
Never blame anyone!

Eat in moderation

Act in moderation

Never develop '**intense hatred**' for anyone!

Control your emotions!

Stay firm in the abundance of your duties!

This is what is the True Essence of Dharma!

Why to be always sway of '**desires**'?

Are you addicted of smoking?

Are you still addicted to drugs,

liquor and gutka?
They all come under the sway of
'desires'?

You started 'smoking' when you
were in your school or college
long back.

That action was curious,
simply joy or pleasure
And that action was to have influence
or attract over your girl friends.

But why are you continuing till today?
because you've made this your **'habit'!**
Develop a **"New great message"**,

'LET GO' the best and tried habit!

Once you have **'willed over
your mind'**

you will start singing

'Geet Govind Gita'.

Whole **'chemistry of body changeth'**

many diseases wipe away !

peace, happiness and ecstasy
knocks at your door!

Now shed your 'ego' too

Greed, jealousy, anger and others
will run away! Right **'vision'** right
'attitude' change life...

OBITUARY

- **SMT. KIRAN BALA DHINGRA** Wife of Sh. Inder Dhingra
Resident of D-49, Kirti Nagar, New Delhi-110015 Left for
Heavenly Abode on 27-06-2018, (M) : 9818441412



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

WHEN KUMUDINI FLOWER UNFOLDS BEES COME UNINVITED... - Prof. Sudesh Gogia

Lord says in **Srimad Bhagwad Gita** :

“तद्विद्धि प्रणिपातेन परिप्रश्नेन सेवया।
उपदेक्ष्यन्ति ते ज्ञानं ज्ञानिनस्तत्त्वदर्शिनः॥”

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

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

"Understand the true nature of
that knowledge by approaching
illuminated souls. If you prostrate at
their feet submissively, render
service unto them and question
them with an open & guileless heart.
Those wise self-realized seers of
truth will impart knowledge unto you,

because they have realised the
Truth."

In present scenario, only 'guru',
'pandit' etc. are the preachers. Then
who's the real **Guru**? Only the Lord
alone is '**Guru**' and '**Master of the
Universe**'. Truly life's light comes
from one common reservoir.

Then what's the qualification of
a 'guru', 'granthi', 'maulavi',
'pravachak' etc. in Indian context!
Have they ever obtained a glimpse of
the Lord's **Divine Glory**? Have they
comprehended '**His**' real essence?
Only he who has 'tasted' the mango
can only say what it is like. Similarly,
he alone can describe the
'**attributes of God**', who has
associated with the Lord in different
aspects, may be in the form of a
devotee, lover, friend or a servant.
But each of them should have been
totally absorbed in complete
'**samparpan bhaav**'!

'**Narada**', '**Kabir**', '**Guru
Nanak**', '**Mira**' and many others
took to **bhakti**, the path of devotion
even after gaining knowledge for the
good of humanity. In modern times

many religious preachers, irrespective of their spiritual achievements or knowing anything of the attributes of Almighty nor are realized souls, have made it a business of their religious livelihood. They're now professional preachers and giving lectures to concerts at home and abroad!

They're giving sermons and religious preachings in their honey-tongue to huge religious gatherings in five-star-hotels or under huge pandals, or AC auditoriums booked by their rich devotees!

Scores of such gatherings one can see on religious functions on various channels of T.V. God Himself constantly inspires thought and sentiment in the hearts of 'His' devotees. And in return the 'True Devotees' never fail to acquire the 'Divine Wisdom' and 'Truth' directly revealed to them!

He, who strives to make himself free, is the 'real preacher'.

When a Kumudini flower unfolds, the honey-bees come uninvited and the fragrance is spread in the atmosphere!

HAVE A HEALTHY & BLISSFUL LIFE

- K.N. Nagpal

- If you care for your lungs avoid smoking.
- If you care for your heart, avoid excess salt.
- If you care for your liver, avoid excessive fatty food.
- If you care for your stomach, avoid cold food.
- If you care for your intestine, replace junk food with vegetables.
- If you care for your pancreas, avoid overfeeding.
- If you care for your kidney drink a lot of water during the day; drink less water at night; empty your bladder before going to bed.
- If you care for your brain, sleep for 8hrs between every 16hours.
- If you care for others, tell them these.

Have a healthy & blissful life!!.....



ALL INDIA DERAawal SAHAYAK SABHA (REGD.)

DONATIONS RECEIVED - JULY, 2018

| R.No. | Name | Amount (Rs.) | R.No. | Name | Amount (Rs.) |
|-------|--|--------------|-------|--|--------------|
| | Dispensary Collection | 48500 | | DONATION FOR DISPENSARY : | |
| | Physiotherapy Collection | 13230 | 41251 | Shri Ravinder Budhiraja | 200 |
| | Dental Collection | 22400 | 41252 | Shri Ved Prakash Kathuria | 500 |
| | DONATION : | | 41257 | Shri Devraj Taneja | 500 |
| 41249 | Shri Mohit Ahuja (In memory of his father Late Sh. Ramesh Ahuja) | 250 | 40914 | Shri Aarav Mehta | 200 |
| 41263 | Smt. Savitri Grover In memory of her son Late Shri Parveen Grover | 500 | 40915 | Miss Muskan | 100 |
| 41270 | Shri K.N. Nagpal (In memory of his sister Late Smt. Shama Bhutani) | 500 | 40916 | M/s. Krishan Caterers | 100 |
| 41290 | Shri Virendra Kumar Nagpaul for Blankets (Haridwar Bhawan) | 15000 | 40917 | M/s. Madhav Caterers | 100 |
| 41292 | Shri L.D. Gauba | 500 | 40918 | Smt. Tripti | 100 |
| 41298 | Mrs. Kapoor | 500 | 40919 | Smt. Jyoti | 100 |
| 41303 | Shri Gopal Dass Ahuja | 500 | 40920 | Sh. Keshwav | 100 |
| | | | | DONATION FOR PHYSIOTHERAPY : | |
| | | | 41293 | Shri L. D. Gauba | 500 |
| | | | | DONATION FOR HEALTHCARE : | |
| | | | 41261 | Shri Gurudutt Rakheja | 500 |
| | | | 41283 | Shri Ranjan Kumar Mehta (In memory of his Mother) | 21000 |

— 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 हुरिया
प्रधान



DERAWAL SEWA SANGH

Donations Received — July 2018

| S.No. Name | Amount (Rs.) | S.No. Name | Amount (Rs.) |
|--|--------------|--|--------------|
| 1. Sh. M.L. Bhutani | 100/- | 10. Sh. D.P. Minocha | 100/- |
| 2. Sh. I.C. Khera | 100/- | 11. M/s. Krishan Caterers | 100/- |
| 3. Dr. Rahul Mehta (USA) | 100/- | 12. Sh. Rakesh Ahuja | 10,000/- |
| 4. Aryav Mehta (USA) | 100/- | (Sh. Mohan Lal Ahuja & Sh. Rakesh Ahuja Sewa Fund A/c) | |
| 5. Smt. Dimple Nangia (USA) | 100/- | 13. Smt. Savitri (Bala) Grover | 500/- |
| 6. Sh. K.N. Nagpal | 200/- | (In the memory of her son Sh. Praveen Grover) | |
| 7. Sh. Kailash Chandra Mehta | 200/- | 14. Sh. Gopal Dass Ahuja | 500/- |
| 8. Sh. Mohit Ahuja | 250/- | | |
| (In memory of his father Sh. Ramesh Ahuja) | | | |
| 9. Smt. Laj Dhingra | 200/- | | |

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 : delhi@derawalsahayaksabha.com | info@derawalsahayaksabha.com

Web : www.derawalsahayaksabha.com



ALL INDIA DERAawal SAHAYAK SABHA (REGD.)

Deraawal 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. 29 years (D.O.B. 09.12.1988, 07:45 PM, Delhi), Height-5'-2", BA, DIET (JBT), Homely Girl, Searching for Job, Contact her father Mr. Subhash Chugh on Tel. : 9015181954, 8076197721 (R-41012)
02. 25 years (D.O.B. 07.06.1993, 03:40 PM, Delhi), Height-5'-3", Economic Hons from Delhi University, MBA from I.P.University Regular - in Finance, Pvt. Service in Gurugram, Salary Rs. 45,000 PM, Contact her father Mr. Bal Kishan Nangia on Tel. : 7840040549 (R-41020)
03. 28 years (D.O.B. 15.08.1990, 06:43 AM, Delhi), Height -5'-2", MBA (HR), Private Service in Gurugram, Salary Rs. 8 Lacs PA, Contact her father Mr. Chandra Prakash Setia on Tel. : 9818063401 (R-41021)
04. 38 years (D.O.B. 07.03.1980, 08:40 AM, Delhi), Height-5'-5", B.Com, B ED, B.LIB.SC., MA, Teacher in Govt. School, Delhi, Salary Rs. 70,000 PM, Contact her father Mr. D. C. Ahuja on Tel. : 011-25288779, 9868922712 (R-41022)



MANGLIK GIRLS:

01. 25 years (D.O.B. 29.05.1993, 09:11 AM, Delhi), Height 5'-2", MBA, Asstt Manager Product Operations at Career 360, Haus Khas, New Delhi, Salary Rs.30,000 PM. Contact her Father Mr. Bal Krishan Narula on Tel. : 9968298114 (R-41010)



PROFESSIONALS / PVT. / GOVT. SERVICE BOYS:

01. 25 year+ (D.O.B. 06.01.1993, 02:55 AM, Delhi), Height-5'-7", B.Tech in Computer Science, Engineer in Software Co. (Noida), Salary Rs. 90,000 PM, Contact his father Mr. Sunil Koushal on Tel. : 011-45620677, 9873195022, (R-41005)

-
02. 33 years+(D.O.B. 24.08.1984, 07:41 AM, Bokaro, Jharkhand), Height-5'-3", B.Com, Pvt. Service, Salary Rs. 26,000 PM, Contact his father Mr. Suresh Chand Nair on Tel. : 7903629965, 9470356473 (R-41015)
 03. 35 years (D.O.B. 03.02.1983, 02:50 PM, Mohan Nagar (Ghaziabad), Height-5'-5", Post Graduation in Clinical Research Pharmacovigilance, Dentist - Working in Pvt. Hospital, Gurugram, Salary Rs. 30,000 PM, Contact his father Col. Rtd. Dr. A. K. Dhir, on Tel. : 01244378610, 8010063467, 9971338133 (R-41016)
 04. 33 years (D.O.B. 02.07.1984, 07:30 AM, Gurugram, Height-6'-0", B.Tech (Canada) University of Windsor, Pvt. Service, Salary Rs. 50,000 PM, Contact his father Mr. Ashok Puri on Tel. : 9899192802 (R-41017)
 05. 27 years (D.O.B. 12.04.1991, 07:19 PM, Delhi, Height-5'-6", B.Com, Pvt. Service, Salary Rs. 40,000 PM, Contact his father Mr. Tilak Raj Mehta on Tel. : 9971633929 (R-41008)
 06. 32 years (D.O.B. 08.01.1986, 03:00 PM, Delhi, Height-5'-5", B.Com (Pass) & Librarian Course, Teacher in Govt. School+Coaching Centre in Mangol Puri (Delhi), Salary Rs. 35,000 PM, Contact his father Mr. Subhash Chander Chugh on Tel. : 8076197721 (R-41019)

MANGLIK BOYS:

01. 26 years+ (D.O.B. 25.10.1991, 06.44 PM, Delhi), Height-5'-3", 12th Pass, Business, Income Rs. 6 Lacs PA. Contact his father Mr. Vijay Puri on Tel. : 011-42267056, 8447271083 (R-41009)

ANSHIK MANGLIK BOYS:

01. 26 years (D.O.B. 20.04.1992, 12.20 PM, Delhi), Height-5'-6", B.Com(Hons), MBA Marketing, Pvt. Service, Salary 30,000 PM, Contact his father Mr. Rakesh Kumar on Tel. : 8285250314 (R-41011)
02. 30 years (D.O.B. 16.05.1988, 07.30 PM, Delhi), Height-5'-6", BA, Own Business, Pvt. Co. Tour & Travel, Taxi Operator, Salary 35,000 PM, Contact his mother Mrs. Mangesh Sethi on Tel. : 9268055346 (R-41018)

DIVORCEE BOYS:

01. 37 years (D.O.B. 11.08.1981, 09.20 AM, Delhi), Height-5'-8", B.Com (Delhi University), PGDIP in Management, Private Service, Case Manager (Ministry of Social Development, Govt. of Newzeland, Salary NZD 8000\$ PM. Contact his father Mr. Subhash Sharma on Tel. : 7838610052 (R-41023)

— M.L. Bhutani

— Y.K. Bhutani

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 (01.11.87, 01.52 AM, Delhi), Height 5'-11", Fair, Average built, BA, Multan family boy, Working as Accounts Executive with a Pvt. Ltd. company at East of Kailash, Earning Rs.4.5 Lakhs PA, Contact his mother Smt. Hema Bhuttan at Ph. : 8510005802, 9990132770, Suitable working girl required.
02. 34(+) Years(28.01.84, 12.48 AM, Delhi), Height 5'-8", Fair, Normal built, M.C.A., Delhi family boy, Using specs, Working with MNC, Earning Rs. 10.00 lacs PA, Contact his father Sh. Ramesh Verma at Ph. : 9811051136, Suitable working girl required.
03. 30(+) Years(24.03.88, 08.33 AM, Delhi), Height 5'-8", Fair, Normal built, B.Com., MBA, Multan family boy, Working with HCL at Noida, Earning Rs. 8.75 lacs PA, Contact his father Sh. Girish Kumar Madaan at Ph. : 9873098693, Suitable working girl required.



BUSINESS BOY :

01. 30(+) Years(17.05.88, Jaipur), Height 5'-6", Fair, Slim, 12th Pass, Queta family boy, Using specs, Running family business of shoes in Jaipur, Earning Rs.40000/- PM, Contact his father Sh. Sunder Lal Arora at Ph. : 8386818207, 3696408337, Suitable homely girl required.
02. 26(+) Years(30.10.91, 01.10 PM, Delhi), Height 5'-7", Fair, Normal built, B.Tech., Using specs, Multan family boy, Running his Software business at Nehru Place, Earning Rs. approx 70-80 thousand PM, Contact his father Sh. Virender Kalra at Ph. : 9278424949, 23866049, Suitable working/non -working girl required.
03. 30(+) Years(03.02.88, 08.50 AM, Delhi), Height 5'-7", Fair, Slim, 12th Pass, Lahore family boy, Running a shop of stationery item and gift items at Geeta Colony, Earning Rs. 40000/- PM, Contact his brother Sh. Kapil at Ph. : 9654334838, Suitable working girl required.

MANGLIK BOY :

01. 30(+) Years(12.09.87, 04.15 AM, Delhi), Height 5'-6", Fair, Slim and smart, BBA, Layalpur family boy, Earning Rs.50,000/- PM, Contact his mother Smt. Arora at Ph. : 92137659260, 9818294806, Suitable working girl required.

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

01. 25(+) Years(23.09.92, 11.25 AM, Gurgaon), Height 5'-1", Fair, Slim, B.Com(h) from DU, MBA, B.Ed., Using specs, Delhi family girl, Working as a teacher in Sri Ram Group School, Gurgaon, Earning Rs. 25000/- PM, Contact her mother Smt. Ratra at Ph. : 9999211201, 9810708959, Suitable Educated boy in service/ business required.



HOMELY GIRLS :

01. 29(+) Years(06.07.89, 07.02 AM, Saharanpur), Height 5'-2", Fair, Medium built, B.A., N.T.T., Computer course, Rawalpindi family girl, Having problem in her right hand, Homely, Contact her father Sh. Sanjeev Kumar Chandna at ph : 9871954455, 9897116663, 9997755778, Suitable boy required.

—ASHUTOSH SHARMA,
9312105617



शुभ कामनाओं सहित

रिश्ते ही रिश्ते



विवाह सम्बन्धी सेवा के लिए सम्पर्क करें :

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



डेरावाल सहायक समिति (रजि०)



साउथ दिल्ली, पहली मंजिल प्रचीन
शिव शक्ति मंदिर, लोधी होटल के सामने निजामुददीन, नई दिल्ली- 110013

प्रत्येक रविवार प्रातः 11 बजे से दोपहर 2 बजे

पूरी जिंदगी वैसाखी हो जायेगी!

— श्रीमती कुशल गोगिया

नई कोपलें
पेड़ - पौधे रंग - बिरंगे फूलों का आगमन
नई जिंदगी का आगाज़
जीवन में ऐसी नई कोपले फूटें
पूरी जिंदगी वैसाखी हो जायेगी!
आत्मा चेतना - स्वरूप
ईश्वर से मिलाइये
अंतःकरण से जोड़िये
महा - चेतन घटेगा
तभी आनंद पाइयेगा
पूरी जिंदगी वैसाखी हो जायेगी!
पूर्ण - जागरूक - सद्गुरु की
शरणागत जाते ही
मालिक की दरगाह मिलेगी
प्रेम - भक्ति पाइयेगा
आनंद के सागर में डूबेंगे
पूरी जिंदगी वैसाखी हो जायेगी!
महात्मा बुद्ध भी वैसाख में जन्में
आत्म - ज्ञान से निर्वाण पाया
10वें गुरु श्री गुरु गोविन्द सिंह
ने 13 अप्रैल 1899 खालसा पंथ
की स्थापना की
आप क्यों विचलित बैठे हों?
पूरी जिंदगी वैसाखी हो जायेगी!
आपकी रूह बूंद है
सागर से मिलने को बेकरार है
प्रकृति आनंद है, प्रेम है
फसल कटी पड़ी है

अरे! तू दूर क्यों खड़ा है?
पूरी जिंदगी वैसाखी हो जायेगी!
प्रारब्ध कर्मों के सब अधीन हैं
फिर तू क्यों मोह - जाल में फंसा है?
प्रसन्नता से खुशी से लेना - देना निभाता जा
अहंकार - क्रोध ने तुझे तुझ से बिछोड़ा है
अब तो अपने से अन्याय छोड़ दे
पाखंडों अंध निरर्थक कर्म - काण्डों से निजात पा लें
अंततः तुझे अपने घर जाना है
पूरी जिंदगी वैसाखी हो जायेगी!
उठ जाग देख भला!
सारा विश्व धन - सम्पदा - ऐश्वर्य
से भरा हुआ है
और तू संकुचित सोच में फंसा पड़ा है
स्वयं को इन सम्पदाओं से जोड़ भला
पूरी जिंदगी वैसाखी हो जायेगी!
समय तीव्र गति से बीत रहा है
तू भी साथ - साथ बीत रहा है
समय के हर पल - पल के
मूल्य को जान जरा
पूरी जिंदगी वैसाखी हो जायेगी।
नकारात्मक सोच कषायों से मुक्ति
निगोद से माक्ष नर से नारायण
श्रावक से श्रमण की अमूल्य यात्रा है
तू तभी सही मायनों में 'धार्मिक' कहलायेगा
तेरा मंदिर सार्थक होगा
आध्यात्मिकता की यही पहली पीढ़ी है
पूरी जिंदगी वैसाखी हो जायेगी!

खुशवंत सिंह के लिखे जिंदगी के दस सूत्र

— कमल नयन नागपाल

इन दस सूत्रों को पढ़ने के बाद पता चला कि सचमुच खुशहाल जिंदगी और शानदार मौत के लिए ये सूत्र बहुत जरूरी हैं :—

1. **अच्छा स्वास्थ्य** : अगर आप पूरी तरह स्वस्थ नहीं हैं, तो आप कभी खुश नहीं रह सकते। बीमारी छोटी हो या बड़ी, ये आपकी खुशियां छीन लेती हैं।
2. **ठीक ठाक बैंक बैलेंस** : अच्छी जिंदगी जीने के लिए बहुत अमीर होना जरूरी नहीं। पर इतना पैसा बैंक में हो कि आप जब चाहे बाहर खाना खा पाएं, सिनेमा देख पाएं, समंदर और पहाड़ घूमने जा पाएं, तो आप खुश रह सकते हैं। उधारी में जीना आदमी को खुद की निगाहों में गिरा देता है।
3. **अपना मकान** : मकान चाहे छोटा हो या बड़ा, वो आपका अपना होना चाहिए। अगर उसमें छोटा सा बगीचा हो तो आपकी जिंदगी बेहद खुशहाल हो सकती है।
4. **समझदार जीवन साथी** : जिनकी जिंदगी में समझदार जीवन साथी होते हैं, जो एक-दूसरे को ठीक से समझते हैं, उनकी जिंदगी बेहद खुशहाल होती है, वर्ना जिंदगी में सबकुछ धरा का धरा रह जाता है, सारी खुशियां काफूर हो जाती हैं। हर वक्त कुढ़ते रहने से बेहतर है अपना अलग रास्ता चुन लेना।
5. **दूसरों की उपलब्धियों से न जलना** : कोई आपसे आगे निकल जाए, किसी के पास आपसे ज्यादा पैसा हो जाए, तो उससे जले नहीं। दूसरों से खुद की तुलना करने से आपकी खुशियां खत्म होने लगती हैं।
6. **गप से बचना** : लोगों को गपशप के जरिए अपने पर हावी मत होने दीजिए। जब तक आप उनसे छुटकारा पाएंगे, आप बहुत थक चुके होंगे और दूसरों की चुगली-निंदा से आपके दिमाग में कहीं न कहीं जहर भर चुका होगा।
7. **अच्छी आदत** : कोई न कोई ऐसी हॉबी विकसित करें, जिसे करने में आपको मजा आता हो, मसलन गार्डनिंग, पढ़ना, लिखना। फालतू बातों में समय बर्बाद करना जिंदगी के साथ किया जाने वाला सबसे बड़ा अपराध है। कुछ न कुछ ऐसा करना चाहिए, जिससे आपको खुशी मिले और उसे आप अपनी आदत में शुद्ध करके नियमित रूप से करें।
8. **ध्यान** : रोज सुबह कम से कम दस मिनट ध्यान करना चाहिए। ये दस मिनट आपको अपने ऊपर खर्च करने चाहिए। इसी तरह शाम को भी कुछ वक्त अपने साथ गुजारें। इस तरह आप खुद को जान पाएंगे।
9. **क्रोध से बचना** : कभी अपना गुस्सा जाहिर न करें। जब कभी आपको लगे कि आपका दोस्त आपके साथ तल्लव हो रहा है, तो आप उस वक्त उससे दूर हो जाएं, बजाय इसके कि वहीं उसका हिसाब-किताब करने पर आमदा हो जाएं।
10. **अंतिम समय** : जब यमराज दस्तक दें, तो बिना किसी दुःख, शोक या अफसोस के साथ उनके साथ निकल पड़ना चाहिए अंतिम यात्रा पर, खुशी-खुशी। शोक, मोह के बंधन से मुक्त हो कर जो यहां से निकलता है, उसी का जीवन सफल होता है।

मुझे नहीं पता कि खुशवंत सिंह ने पीएचडी की थी या नहीं। पर इन्हें पढ़ने के बाद मुझे लगने लगा है कि जिंदगी के डॉक्टर भी होते हैं। ऐसे डॉक्टर जिंदगी बेहतर बनाने का फॉर्मूला देते हैं। ये जिंदगी के डॉक्टर की ओर से जिंदगी जीने के लिए दिए गए नुस्खे हैं।

घर में तुलसी के पौधे को लगाने का वैज्ञानिक महत्व

— पं. जगदीश शर्मा

प्राचीन काल से तुलसी के पौधे को आंगन में गमले में या तुलसी चौरा बना कर लगाने की परम्परा चली आ रही है, तथा घर की स्त्रियाँ रोजाना उसकी पूजा एवं पानी अर्पण करती है तथा मन्दिरों में तुलसी युक्त जल चरणामृत के रूप पान कराया जाता है। तुलसी पौधे के अनेक औषधीय गुणों के बारे में अनुसंधान कर उपयोगी निष्कर्ष मिले हैं। तुलसी पौधे की महिमा हजारों वर्षों से अनेक ग्रन्थों में वर्णित है।

तुलसी के पौधे में एक प्रकार का तेल होता है जो वायु मंडल में हवा के बहाव से घर के वातावरण के प्रदूषण को दूर करने में सहायक होता है। तुलसी के पत्तों का सेवन स्वास्थ्य के लिये बहुत उपयोगी है। आयुर्वेद में तुलसी का प्रयोग, वात, कफ, ज्वर खांसी, वमन एवं हृदय रोग में उपयोगी बनाया गया है।

तुलसी पौधे की कई किस्में होती हैं जैसे कृष्णा तुलसी, लक्ष्मी तुलसी, राम तुलसी, श्याम तुलसी, बन तुलसी, शुनक तुलसी एवं श्वेत तुलसी इत्यादि।

श्याम तुलसी विष्णु भगवान को अत्यन्त प्रिय थी, उसकी माला कंठ में धारण करते थे, इसलिये उसका नाम विष्णु-प्रिया भी है। श्याम तुलसी छोटे-छोटे पत्तियों वाली होती है, इसके औषधीय गुण अधिक हैं। तुलसी की मंजरी (बीज) में भी अनुक गुण हैं, इसके सेवन से पुरुषत्व बढ़ता है। London Emperial Institute में अनुसंधान किया गया है, कि तुलसी का “श्यामाल” नामक पदार्थ चर्म रोगों में बहुत सहायक होता है।

हमारे पूर्वजों ने कई बातों को धार्मिक आस्था का विषय बनाया है ताकि जन साधारण उन्हें अपनाते रहे, परन्तु उन सभी के पीछे वैज्ञानिक आधार निहित 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

Distt. Chairman : Lions Clubs Intl., Distt. 321-A3

President : Lions Clubs Delhi West, Distt. 321-A3

President : Delhi Printers' Club

Gen. Secy. : Delhi Printers' Association (Regd.)

Gen. Secy. : The Indian Brotherhood of Magicians (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

मन चंचल है : आप पर कृपा है!

— प्रो. सुदेश गोगिया

मन की सदा कृपा रही है 'वह चंचल है'
मन कहीं नहीं बैठ सकता, मन की कृपा है
धन वाले बहुत प्रसन्न होते, कामुक बहुत खुश होते
कामनाएं वासनाएं शांत हो जातीं
जिस दिन मन जड़ हो गया, बैठ गया चंचल न रहा
फिर कैसे ईश्वर को पाइयेगा?

सदियों से इंसा उलझ रहा : 'मन चंचल है'
मन की चंचलता बुरी बात!

क्या वास्तव में चंचलता बुरी है?
मन की चंचलता 'जीवंतता' का प्रमाण
जीवन वही है जहां गति है, जहां जीवंतता है
जहां जीवन नहीं है वहां जड़ता स्वाभाविक होगी!

क्या आप के मन की चंचलता आपके
जीवित / जीवंत होने के लक्षण नहीं है?
फिर जड़ क्यों बनना चाहते हों?
अर्जुन श्रीकृष्ण से यही कह रहे 'मन
चंचल है'।

श्रीकृष्ण ने अर्जुन को 'जड़' तो नहीं बनाया
फिर आप 'जड़' बनने पर क्यों उतारू हो?
पंडित, धर्म-गुरु, ग्रन्थी तुले हैं तुम्हें जड़
बनाने में!
रहते रहिए - एक लफ़्ज़ को निरंतर पुनरुक्ति से
'मन को जड़ता' की तरफ ले जायेगा।

ईश्वर कभी पुनरुक्ति नहीं करते
मौलिक सृजन करते हैं
आप जैसा न उन्होंने पहले
कभी बनाया है, न कभी बनाएंगे!

नदी के वेग को कौन रोक आया
पानी के वेग को उसकी
चंचलता को क्षीण क्यों करना चाहते हो?
याद रखिए : गहरी मूर्छा में मन की चंचलता
समाप्त हो जाती है

डाक्टरस केवल ECT द्वारा एक डिप्रेशन के
मरीज़ को ऐसी मूर्छा में ले आते हैं
'शांति' के नाम पर चंचलता रोक लेना
क्या बुद्धिमत्ता का कार्य है?

हां मन जो अस्थिर है, इधर-उधर भटकता है,
घातक है उसे सम्भालिये।
लेकिन गति को घातक नहीं
गति रूक गई, मन जड़ हो गया!

मन ऐसा बनाइये जो 'गतिमान' हो
लेकिन 'अस्थिर' न हो
क्या अधिक पैसा इकट्ठा करने से
क्या मन शांत हो जायेगा?

क्या अधिक शानों-शौकत, सुखों, विलासी
जीवन से
किसी को तृप्ति मिली?
ऐसे कितने ही आडम्बर बटोर लीजिए
क्या 'संतोष' से अभिभूत हो पाइयेगा?

मन की 'अतृप्ति' घातक है,
जिनके जीवन में आध्यात्मिक नहीं
घटता!

गणेश जी की कहानी

सौजन्य : धर्म वीर भुटानी

एक बुढ़िया थी। उसका एक बेटा और बहू थे। वे बहुत गरीब थे। बुढ़िया माई हर रोज गणेश जी की पूजा करती। गणेश जी हर रोज बुढ़िया से कहते - बुढ़िया माई! कुछ माँग ले। बुढ़िया कहती - मैं क्या माँगू? तो गणेश जी बोले - अपने बेटे से पूछ ले। तो बेटा बोला - माँ! धन माँग ले। बहू से पूछने लगी तो बहू बोली - सासूजी। पोता माँग लेना। बुढ़िया ने सोचा कि दोनो अपने मतलब की माँग कर रहे हैं। सो पड़ोसन से जा कर पूछूँ। वह पड़ोसन से जाकर बोली कि गणेश जी ने मुझसे कहा है कि कुछ माँग ले। तो पड़ोसन बोली - पगली! क्यों तो धन माँगें? क्यों पोता माँगें? थोड़े दिन की जिंदगी है अपनी सुंदर काया माँग ले।

घर आकर बुढ़िया सोचने लगी कि बेटा - बहू भी राजी हों उनकी भी माननी चाहिए। दूसरे दिन गणेश जी आए और बोले - बुढ़िया माई! कुछ माँग! बुढ़िया ने कहा - मुझे सुंदर काया दे, सोने के कटोरे में पोते को दूध पीता देखूँ, अमर सुहाग दे, भाई दे, भतीजे दे, सारा परिवार दे, सुख दे, मोझ दे। गणेश जी ने कहा बुढ़िया माई! तूने तो मुझे ठग दिया। सब कुछ माँग लिया। अब जैसा बोला है वैसा ही हो जाएगा और गणेश जी अन्तर्ध्यान हो गए। अब बुढ़िया माई के यहाँ सब कुछ वैसा ही हो गया। हे गणेश जी महाराज। जैसा बुढ़िया माई को दिया वैसा सब किसी को दे।

शुभ कामनाओं सहित दूरभाष : 2593 6132

रिश्ते ही रिश्ते



विवाह सम्बन्धी सेवा के लिए सम्पर्क करें :

M.L. BHUTANI & Y.K. BHUTANI

“डेरावाल भवन”

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

प्रत्येक शनिवार व रविवार प्रातः 11 बजे से दोपहर 2 बजे

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

गरीबी आने के कारण

— के.एन. नागपाल

- 1) रसोई घर के पास में पेशाब करना ।
 - 2) टूटी हुई कन्धी से कंगा करना ।
 - 3) टूटा हुआ सामान उपयोग करना।
 - 4) घर में कूड़ा - कचरा रखना।
 - 5) रिश्तेदारों से बदसलूकी करना।
 - 6) बाएं पैर से पैट पहनना।
 - 7) संध्या वेला में सोना।
 - 8) मेहमान आने पर नाराज होना।
 - 9) आमदनी से ज्यादा खर्च करना।
 - 10) दाँत से रोटी काट कर खाना।
 - 11) चालीस दिन से ज्यादा बाल रखना ।
 - 12) दाँत से नाखून काटना।
 - 14) औरतों का खड़े खड़े बाल बांधना।
 - 15) फटे हुए कपड़े पहनना ।
 - 16) सुबह सूरज निकलने तक सोते रहना।
 - 17) पेड़ के नीचे पेशाब करना।
 - 18) उल्टा सोना।
 - 19) श्मशान भूमि में हसना ।
 - 20) पीने का पानी रात में खुला रखना ।
 - 21) रात में मांगने वाले को कुछ ना देना ।
 - 22) बुरे ख्याल लाना।
 - 23) पवित्रता के बगैर धर्मग्रंथ पढ़ना।
 - 24) शौच करते वक्त बातें करना।
 - 25) हाथ धोए बगैर भोजन करना ।
 - 26) अपनी सन्तान को कोसना।
 - 27) दरवाजे पर बैठना।
 - 28) लहसुन प्याज के छिलके जलाना।
 - 29) साधू फकीर को अपमानित करना या फिर और कोई चीज खरीदना।
 - 30) फूक मार के दीपक बुझाना।
 - 31) ईश्वर को धन्यवाद किए बगैर भोजन करना।
 - 32) झूठी कसम खाना।
 - 33) जूते चप्पल उल्टा देख कर उसको सीधा नहीं करना।
 - 34) हालात जनाबत में हजामत करना।
 - 35) मकड़ी का जाला घर में रखना।
 - 36) रात को झाड़ू लगाना।
 - 37) अन्धेरे में भोजन करना ।
 - 38) घड़े में मुँह लगाकर पानी पीना।
 - 39) धर्मग्रंथ न पढ़ना।
 - 40) नदी, तालाब में शौच साफ करना और उसमें पेशाब करना ।
 - 41) गाय , बैल को लात मारना ।
 - 42) माँ - बाप का अपमान करना ।
 - 43) किसी की गरीबी और लाचारी का मजाक उड़ाना ।
 - 44) दाँत गंदे रखना और रोज स्नान न करना ।
 - 45) बिना स्नान किये और संध्या के समय भोजन करना ।
 - 46) पड़ोसियों का अपमान करना, गाली देना ।
 - 47) मध्य रात्रि में भोजन करना ।
 - 48) गंदे बिस्तर में सोना ।
 - 49) वासना और क्रोध से भरे रहना । एवम दूसरे को अपने से हीन समझना आदि ।
- शास्त्रों में है कि जो दूसरो का भला करता है, ईश्वर उसका भला करता है।

भीष्म पितामह का महाप्रयाण

— श्रीमती कुशल गोगिया

महाभारत की कथा है कि कुरुश्रेष्ठ महाभागवत भीष्म उत्तरायण की प्रतीक्षा करते हुए कुरुक्षेत्र की रणस्थली में शरशैया पर लेटे हुए थे। सूर्य के उत्तरायण होने पर ब्रह्मरन्ध्र फोड़कर उनके प्राणों ने महाप्रयाण किया। युधिष्ठिर आदि कुरुवंशी उनका दाह-संस्कार कर उन्हें जलांजलि देने परम पवित्र श्री गंगा जी के तट पर गये। उस समय उनके साथ भगवान् श्रीकृष्ण, महर्षि व्यास, देवर्षि नारद आदि मुनिगण और नगरवासी भी थे। इन सबने जब महात्मा भीष्म को जलांजलि दी तो पुत्र-स्नेह से शोकाकुल गंगाजी जल से प्रकट हो गयीं और विलाप करते हुए कौरवों से कहने लगीं, “निष्पाप पुत्रगण! महान् व्रतधारी भीष्म कुरुकुलवृद्ध पुरुषों का सत्कार करने वाले और अपने पिता के बड़े भक्त थे। परशुराम जी भी अपने दिव्य अस्त्रों द्वारा जिस मेरे

महापराक्रमी पुत्र को पराजित नहीं कर सके, वहीं महाव्रती इस समय शिखण्डी के हाथों मारा गया। यह मेरे लिये कितने कष्ट की बात है।”

तब भगवान् श्रीकृष्ण और व्यासजी ने उन्हें आश्वासन देते हुए कहा, “हे सरिताओं में श्रेष्ठ देवी! सम्पूर्ण देवताओं सहित साक्षात् इन्द्र भी तुम्हारे पुत्र को मार नहीं सकते थे, वे तो अपनी इच्छा से शरीर को छोड़कर उत्तम-लोक को गये हैं। क्षत्रिय धर्म के अनुसार युद्ध करते हुए वे अर्जुन के हाथ से मारे गये हैं, शिखण्डी के हाथ से नहीं।”

इस प्रकार भगवान् श्रीकृष्ण और व्यासजी के समझाने पर नदियों में श्रेष्ठ गंगाजी शोक त्यागकर अपने जल में उतर गयीं।



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., FWCL (U.S.A.), FRCS (Scotland), DIP (Aesth),
9899373660, 9810491106

(Tuesday, Thursday & Saturday)



तीन रंगों के झंडे की कहानी

सौजन्य : दैनिक जागरण, संकलन : सुभाष गुगलानी

सन् 1947 के आरंभ में ही स्पष्ट हो गया था कि भारत को अपनी

रक्षा के लिए विभाजन स्वीकार करना ही होगा। अंग्रेज सरकार ने तो भारत की समस्या से पिंड छुड़ाने का निश्चय कर ही लिया था। फरवरी 1947 में प्रधानमंत्री एटली ने हाउस ऑफ कामंस में यह घोषणा की कि उनकी सरकार ने जून 1948 से पहले-पहले सत्ता भारत को सौंप देने का निश्चय कर लिया था। 14 जून 1947 को अखिल भारतीय कांग्रेस समिति ने नई दिल्ली के अधिवेशन में विभाजन को स्वीकार कर लिया। अंग्रेज सरकार ने भारतीय स्वाधीनता बिल का मसविदा तैयार किया और 12 जुलाई को वह स्वीकृत भी हो गया। भारत की अंतरिम सरकार ने विभाजन समिति नियुक्त की और 15 अगस्त, 1947 तक कुछ ही बातों का फैसला बाकी रह गया।

तिरंगा के लिए जारी हुआ परिपत्र :

इन्हीं सब घटनाओं की पृष्ठभूमि में नई दिल्ली स्थित भारत सरकार के गृह मंत्रालय ने 29 जुलाई 1947 को एक परिपत्र जारी किया। गृह मंत्रालय में उपसचिव जीवी बेडेकर की ओर से हस्ताक्षरित इस परिपत्र का विषय 'भारतीय राष्ट्रीय ध्वज-15 अगस्त 1947 समारोह' था। वह पत्र सिंध, उत्तर पश्चिम सीमांत सूबा और बलूचिस्तान को छोड़कर सभी प्रांतीय सरकारों और चीफ कमिश्नरों को भेजा गया था। पत्र में कहा गया था कि 'भारत सरकार के संविधान

सभा की ओर से स्वीकृत नए राष्ट्रीय ध्वज को अपनाया है। संविधान सभा के 22 जुलाई को अपनाए गए प्रस्ताव के अनुसार, यह प्रस्ताव पारित किया जाता है कि राष्ट्रीय ध्वज क्षैतिज आकार का तिरंग होगा, जिसमें गहरा भगवा (केसरी), सफेद और गहरा हरा रंग समान अनुपात में होंगे। ध्वज के मध्य में सफेद पट्टी होगी, जिसमें गहरे नीले रंग का एक चक्र बना होगा जो कि चरखे का प्रतीक होगा।

सात सदस्यीय समिति गठित हुई :

अगर इतिहास में झांके तो पता चलता है कि संविधान सभा के इस प्रस्ताव तक पहुंचने की कहानी इतनी सीधी नहीं है। भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस की कार्यकारी समिति की कराची में 2 अप्रैल, 1931 को हुई एक बैठक में सात सदस्यों की एक समिति गठित हुई। इस समिति के गठन का उद्देश्य आज के राष्ट्रीय ध्वज को लेकर उठी आपत्तियों सहित तिरंगे झंडे के सांप्रदायिक होने के आरोप को खारिज करने की जांच करना था। साथ ही, इसे कांग्रेस की स्वीकृति के लिए एक ध्वज की सिफारिश भी करनी थी। इस समिति के सदस्यों में सरदार वल्लभभाई पटेल, मौलाना अब्दुल कलाम आजाद, मास्टर तारा सिंह, जवाहर लाल नेहरू, डीबी कालेलकर, डॉ. एन.एस. हार्डिकर और डॉ. पट्टाभी सीतारमैया शामिल थे। इस समिति की आवश्यक साक्ष्य एकत्र करने और 31 जुलाई 1931 से पहले कांग्रेस कार्य समिति को उसकी रिपोर्ट देने के लिए अधिकृत किया गया।

डॉ. पट्टाभी सीतारमैया ने 4 अप्रैल,

1931 को मछलीपट्टनम से समिति की ओर से विभिन्न प्रांतीय कांग्रेस समितियों और जन साधारण को अखबारों के माध्यम से एक प्रश्नावली वितरित की। इसका उद्देश्य राष्ट्रीय ध्वज के आकल्पन (डिजाइन) को लेकर प्रांतों में रहने वाले विभिन्न समुदायों की विचारों को जानना और इस विषय में उनके सुझावों को आमंत्रित करना था। इस प्रश्नावली के उत्तर में कांग्रेस की आठ प्रांतीय समितियों, पचास व्यक्तियों और केंद्रीय सिख लीग की कार्यकारी समिति ने अपने ज्ञापन भेजे। मुंबई में 7 जुलाई को हुई ध्वज समिति की बैठक में सरदार पटेल की उपस्थिति महत्वपूर्ण थी। ध्वज के संबंध में मूल रूप से यह माना गया था कि लाल और हरे रंग क्रमशः हिंदुओं और मुसलमानों तथा सफेद रंग अन्य समुदायों का प्रतिक है।

सिखों ने की अलग रंग की मांग :

इस आशय पर आपत्ति जताते हुए सिखों का एक प्रतिनिधिमंडल दिसंबर 1929 में गांधी से मिला। उनकी मांग थी कि ध्वज में उनके लिए एक रंग शामिल हो अथवा एक गैर-सांप्रदायिक ध्वज तैयार हो। जबकि समिति का मानना था कि वैसे तो ध्वज के इन रंगों के लिए विभिन्न व्याख्याएं दी गई हैं पर जनसाधारण के मन की भावनाएं मौजूद ध्वज के लिए असहयोग आंदोलन मौजूद ध्वज के लिए असहयोग आंदोलन, नागपुर में कांग्रेस के विरोध कार्यक्रमों और 1930-31 के अहिंसक आंदोलन के कारण जुड़ गई है, जिसकी अनदेखी नहीं की जा सकती है।

केसरिया रंग की सिफारिश :

राष्ट्रीय ध्वज के रंगों और रचना (डिजाइन) के प्रश्नों पर एक सर्वसम्मति थी।

इस बात को लेकर एकमत था कि राष्ट्रीय ध्वज में उसकी रचना के मूल रंग से अलग एक ही रंग का होना चाहिए। भारतीयों की प्राचीन परंपरा के अनुरूप अगर कोई एक रंग पूरी तरह से स्वीकार्य हो सकता है तो वह केसरी रंग है। इसलिए यह माना जा सकता है कि ध्वज केसरी रंग का होना चाहिए और उसमें रचना के अनुरूप नीले रंग का चरखा होना चाहिए। यह समिति, राष्ट्रीय ध्वज के लिए केसरी या केसरिया रंग की सिफारिश करती है, जिसमें शीर्ष पर बाएं ओर नीला चरखा और ध्वज डंड की तरह चक्र।

गहन चर्चा के बाद मिली मान्यता :

प्रांतीय समितियों और अखिल भारतीय कांग्रेस समिति के सदस्यों की राय को ध्यान में रखते हुए समिति ने केसरिया रंग के शीर्ष पर कोने में चरखा के चिन्ह वाले राष्ट्रीय ध्वज की अपनी सिफारिश को कार्यकारी समिति को सौंप दिया। लेकिन कार्यकारी समिति को यह अस्वीकार्य था और जो चर्चा के बाद अपने निष्कर्ष पर पहुंची। इस निष्कर्ष को अगस्त 1931 में अखिल भारतीय कांग्रेस समिति के समक्ष रखा गया, जहां गहन चर्चा के बाद तिरंगे को गहरे नीले रंग के साथ स्वीकार किया गया। साहस और बलिदान के लिए भगवा, सत्य और शांति के लिए सफेद और वफादारी और बहादुरी के लिए हरे रंग की सिफारिश की गई। इस तरह, अखिल भारतीय कांग्रेस समिति ने एक प्रस्ताव के माध्यम से राष्ट्रीय ध्वज को अधिकारिक मान्यता प्रदान की।

एक्यूप्रेशर थेरपी में संवारे करियर

सौजन्य : नवभारत टाइम्स, संग्रह : वाई.के. भुटानी

यदि आपकी मेडिकल में रुचि है और आप एमबीबीएस या इस प्रकार की कोई डिग्री लिए बिना इस क्षेत्र में अपना करियर बनाना चाहते हैं, तो एक्यूप्रेशर थेरपी आपके लिए अच्छा विकल्प है। हम आपको बता रहे हैं कि आप इस फील्ड में किस प्रकार करियर शुरू कर सकते हैं :-

यह है एक्यूप्रेशर थेरपी : मेडिकल साइंस के मुताबिक मानव शरीर पैर से लेकर सिर तक आपस में जुड़ा हुआ है। हजारों नसें, रक्त धमनियां, मांसपेशियां, स्नायु और हड्डियों के साथ अन्य कई चीजें आपस में मिलकर इस मशीन को बखूबी चलाती है। किसी एक बिंदु पर दबाव डालने से उससे जुड़ा पूरा भाग प्रभावित होता है। इस थेरपी में शरीर के विभिन्न हिस्सों के महत्वपूर्ण बिंदुओं पर दबाव डालकर रोग का इलाज किया जाता है।

यह छात्र कर सकते हैं कोर्स : स्टूडेंट्स 12वीं कक्षा के बाद एक्यूप्रेशर थेरपी में ग्रेजुएशन कर सकते हैं और उसके बाद पोस्ट ग्रेजुएशन भी कर सकते हैं। इस फील्ड में करियर के लिए स्टूडेंट्स को कोर्स के बाद ट्रेनिंग की काफी जरूरत होती है। जो भी छात्र इसमें अपना भविष्य बनाना चाहते हैं, उनके पास किसी एक्यूप्रेशर प्रोग्राम की मास्टर डिग्री और ग्रेजुएट सर्टिफिकेट होना चाहिए। इस करियर में छात्रों को पूरी ट्रेनिंग और अनुभव की जरूरत पड़ती है।

ऐसे काम करती है थेरपी : इस थेरपी में शरीर की मांसपेशी तंतुओं में लचक पैदा की जाती है। इस दौरान खून का संचार आसानी से होता है और ये अस्थिपंजर तक की बीमारी को दूर कर सकता है। एक्यूप्रेशर के लगभग 669 बिंदुओं की लिस्ट दी गई है और विशेष चार्ट में 1 हजार प्वाइंट्स बताए गए हैं, लेकिन किसी भी इंसान में रोजाना प्रयोग में आने वाले प्वाइंट 100 से 200 ही होते हैं। थेरपी में उंगलियों की मदद से रोगों को बिना किसी दवाई और दर्द के राहत दी जाती है। इस थेरपी में शरीर के कुछ खास बिंदुओं पर प्रेशर करना सिखाया जाता है।

ये खासियतें भी हैं जरूरी : जो भी छात्र इस कोर्स को करना चाहता है, उसमें लगन, ग्राहक को आराम पहुंचाने की क्षमता, देखभाल, ईमानदार, संचार और सुनने का कौशल, समझ और सवेदनशीलता और

भावनात्मक स्थिरता, अच्छा हाथ-आंख समन्वय और एक स्थिर हाथ, रचना व सहानुभूति, जिम्मेदारी लेने में सक्षम होना चाहिए।

इतनी होगी कमाई : इस कोर्स को करने के बाद कौन्डिटेन्स 30 से 40 हजार रुपये प्रति माह कमा सकते हैं। इसी के अगर खुद का क्लीनिक खोलकर ज्यादा इनकम भी की जा सकती है। भविष्य में इनकम में इजाफा होता रहेगा।

इन बीमारियों में एक्यूप्रेशर महत्वपूर्ण

- स्ट्रेस : छोटी उंगली के नीचे कलाई के हिस्से पर दबाने से स्ट्रेस से राहत मिलती है।
- इनडाइजेशन, एग्जाइटी : कलाई पर हथेली से लगभग 3 सेंमी. नीचे बीच वाले हिस्से पर दबाने से इनडाइजेशन, एग्जाइटी जैसी समस्या में राहत मिलती है।
- हिचकी : हिचकी आने पर हथेली के बीच में दबाने से आराम मिलता है।
- गर्दन का दर्द : इडेक्स फिंगर और फिंगर के बीच के निचले हिस्से पर दबाव डालने से गर्दन के दर्द में राहत मिलती है।
- दांत का दर्द : अंगूठे के नाखुन के चारों तरफ प्रेशर देने से दांत दर्द में आराम मिलता है।

यहां से करें कोर्स :

- ♦ सुजोक एक्यूपंचर और एक्यूप्रेशर, दिल्ली।
- ♦ एक्यूप्रेशर हेल्थ मार्ट (एसीएम), नई दिल्ली।
- ♦ नेशनल इंस्टिट्यूट ऑफ एक्यूप्रेशर रिसर्च ट्रेनिंग एंड ट्रीटमेंट, चंडीगढ़।
- ♦ उत्तरांचल इंस्टिट्यूट एक्यूप्रेशर ऑफ अल्टरनेटिव मेडिसिन, देहरादून।
- ♦ एक्यूप्रेशर रिसर्च ट्रेनिंग एंड ट्रीटमेंट संस्थान, इलाहाबाद।
- ♦ एक्यूप्रेशर हेल्थ केयर मार्ट ACM, मुंबई।

स्वस्थ रहने के लिए क्या करें?

स्वास्थ्य वर्धक जूस

— आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री

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 नीबू का हो जलपान।
चाय समोसे को फटकार, दही, शहद से हो सत्कार।
ताजी सब्जी फल खायें, दवा नहीं फिर घर लाये।
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 नियम पूर्वक व्यायाम करना।
3. गर्मियों में दोनों समय प्रातः - सायं स्नान करें।
4. हर अवस्था में प्रातः - सायं 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।

1. पथरी रोग में : ककड़ी का रस लाभप्रद है अथवा सेव, 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 : सेव और अंगूर का रस मिलाकर पीयें।
5. सिरदर्द में : नारियल पानी में गाजर, गोभी का रस मिलाकर लें।
6. मोटापा घटाने में : अनानास, तरबूज, नीबू 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।

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

मुस्कराये : सफलता की घंटियां आपके द्वार बज उठेंगी!

— प्रो. सुदेश गोगिया

21वीं सदी विषाद - स्ट्रेस से भरी
भागदौड़, तनाव, चिंता
रूपया कमाने की अजीबोगरीब ललक
प्रतिस्पर्धा, कृत्रिम जीवन में
आज का इंसान मुस्कुराना भूल गया है....
दर्द को पूरी संवेदनशीलता से समेटिए - एक
उल्लास हंसी के साथ!
“आइये उम्मीद और उजालों की
बात करें!
क्यों मन की मलिनता बढ़ाते हों?
दुःख तो केवल एक आप का ओढ़ा हुआ
व्यवहार है छोड़ो बदलो!
क्यों दुःख, डिप्रेशन को मन में
पालते हो?
उठो, जागो, आगे बढ़ो मुस्कराते भाव से
अभिनंदन करो,
जीवन नामक उत्सव मनाओ।”
झर-झर आंखों से बहते आंसू दुःखों के सैलाब
में गीत गुनगुनाना होता है
होंठ अगर जिद्दी हो तो मुस्कुराना होता है।
“जब आप हृदय से मुस्कराते हो, हंसते हो
यह खिलखिलाहट जीवन में आनंद का
रस घोलती है
उम्र में इजाफा होता है!”
“खुल के मुस्करा ले तू, दर्द को शरमाने दे,
बूंदों को धरती पर साज बजाने दे।”

चित्तचोर मक्खन चोर बोल कृष्ण के चित्र
को निहारिए,
बाल-लीलाओं का दिग्दर्शन करिए, गोपियों
संग रासलीला में डूब जाइये!
निश्छल - निःस्वार्थ प्रेम के कोमल भाव
में उतरिए
इस भाव से ऊपर उठिएगा, गहराई में
डुबकियां लगाइए
मुस्कराते हुए हंसते हुए, आनंद विभोर
हो जाइयेगा।
मासूमियत की भीनी खुशबू जुनून लिए होती है
खिलखिलाहट से अभिनंदन करिए....
मासूम शिशु की मुस्कराहट अपने
पोतों - पोतियों के संग मुस्कराइये,
भाव - विभोर हो जाइये
बरबस आपको मंत्रमुग्ध कर अपनी ओर
खींच लेंगे!
जीवन में मधुरता लाने के लिए फलने - फूलने
के लिए
हृदय के द्वार मुस्कराहट से खोलने ही होंगे,
उन्हें जगह देनी होगी!
मुस्कराते हुए जीवन की नैया आगे बढ़ाते
रहिए।
एक प्रवाह, बहाव संचलन निरंतर बहती नदी
प्रेम के बहाव की सीमाओं को विस्तृत
करना है...!
हंसना मुस्कुराना चहकना महकना तो

नवरसों में शुमार है, क्यों न इन रसों से
अपने व्यक्तित्व को निखारा जाये!
गतिशीलता से आगे बढ़ जाये
मन को इन इसीम भाव से प्रफुल्लित किया जाये!
जीवन के लक्ष्यों को सहजता से पाइये!
देखिए आप की हंसी उन झरोखों से आती
सूरज-की किरणों जैसी कितनी सुंदर
दिखती है!
स्वस्थ, गरिमाय एवं सुचारू बनाइये
आप जब मुस्कराते हैं
सारा आलम आप संग मुस्कराता है!
सतही रूप से मत मुस्कराइये, गहराई में उतर
कर दिल से हंसिए, खिलखिलाइए
शरीर के स्नायु, नसें, मांस-पेशियां सभी सुचारू

रूप से सामान्य क्रिया करने लगती हैं!
खून का प्रवाह ठीक, रक्त का शोधन दुरुस्त
फिर काहे की बीमारियां?
कुमुदिनी के पुष्प नुमां खुशबू फैलाइये
समझदारी से दिलचस्प तरीके से उम्मीदें जगाइये
एक अनूठा 'कनेक्ट' कर पाइयेगा।
यह खुशबू जहां-जहां, वहां-वहां जाएगी
उस आंगन को महकाएगी!
आपकी खूबसूरत हंसी की फुहार, हवा के
झोकों की मानद है
जिसमें मौसम की खुशबू धुली है
फिर जीवन की सुबह में क्यों संध्या को बुलाते हो?
जीवन निखारिए, व्यक्तित्व निखारिए
सफलता की घंटियां आप के द्वार बज उठेंगी!

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

हम अकेले रह गए

— चतुर्भुज अरोड़ा, ER. रिटा.अधिशासी अभियंता, दि.वि. बोर्ड

रोरो शायरी (संकलित)

बच्चे जब बड़े हो गए,
हम फिर अकेले हो गए,
जिनकी उंगली पकड़ कर चलना सिखाया
पढ़ाया लिखाया इस काबिल बनाया
वो अपने- अपने कामों में व्यस्त हो गए,
शादी कराके अलग हो गए,
हम फिर अकेले हो गए।

हम उनकी बचपन की यादों में खो गए,
कन्धे पे उठाना झोली में सुलाना
उनके रोने पे हर तरह से चुप कराना,
कभी घोड़ा बन उनको झुलाना,
हर वक्त उनकी खुशी का ख्याल रखना
उनमें अपने बुढ़ापे के सपने संजोना,
वो जब से अलग हो गए,
हम फिर अकेले हो गए।

सारे संजोये सपने खो गए
हालात जमाने के देख
हम भी अब मस्त हो गए
बीमार लाचार होके भी खुश हो रहे,
उम्मीदों के बन्धन से मुक्त हो गए,
अब हम फिर अकेले हो गए।

अब तो वो भी बच्चों वाले हो गए
फोन पर उनकी प्यारी- 2 सी बातें
और छोटे- 2 वायदे सुनकर
हम फिर से जीने को मजबूर हो गए,
अब किसी नई आस से दूर हो गए,
प्रभु की शरण में लीन हो गए,
अब हम अकेले हो गए।

1. होठों पे उल्फत के फसाने नहीं आते,
जो बीत गए वो जमाने नहीं आते,
दोस्त ही होते हैं, दोस्तों के हमदर्द,
कोई फरिश्ते यहाँ साथ निभाने नहीं आते।
2. हदे शहर से निकली तो गांव- गांव चली,
कुछ यादें मेरे साथ पांव- पांव चली,
सफर जो धूप का हुआ तो तुजुर्बा हुआ,
वो जिन्दगी ही क्या जो छांव- छांव चली।
3. अपनी उलझन में ही अपनी,
मुश्किलों के हल मिले
जैसे टेढ़ी मेढ़ी शाखों पर
भी रसीले फल मिले
उसके खारेपन में भी कोई
तो कशिश जरूर होगा
वर्ना क्यों जाकर सागर
में यूँ गंगा जल मिले।
4. मोहब्बत खुद बताती है
कहाँ किसका ठिकाना है
किसे आंखों में रखना है,
किसे दिल में बसाना है।
5. ना कोई हमदर्द मिला, ना कोई दर्द था,
फिर एक हमदर्द मिला, उसी से सारा दर्द मिला।
6. भरे बाजार में अक्सर खाली हाथ आता हूँ।
पहले पैसे नहीं थे अब ख्वाहिश नहीं।
7. पूछता है जब कोई दुनियाँ में मोहब्बत है कहाँ
मुस्करा देता हूँ, और याद आ जाती है माँ।
8. तेरी नफरत ने ये क्या सिला दिया मुझे,
जहर गमे जुदाई का पिला दिया मुझे।

INDIAN BOOK DEPOT (MAP HOUSE)[®]

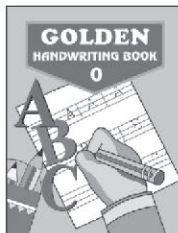
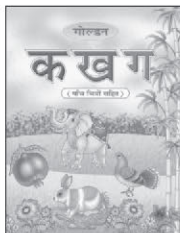
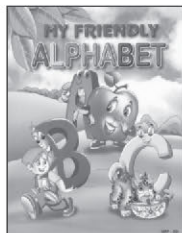
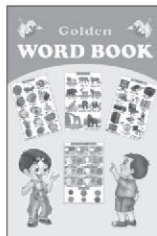
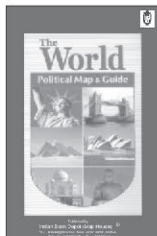
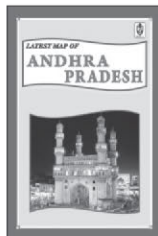
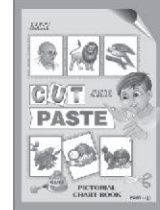
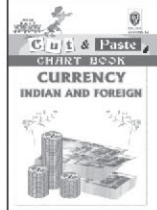
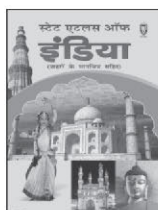
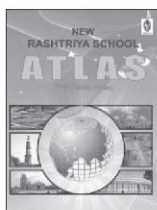


2937, Bahadurgarh Road, Near Sadar Bazar, Delhi-110006.

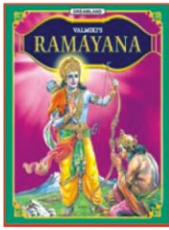
B.O. : WH-78, Mayapuri Industrial Area, Ph-I, New Delhi-110064

Tel. : 011-28115454

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



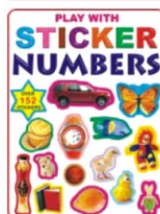
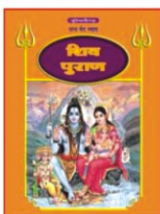
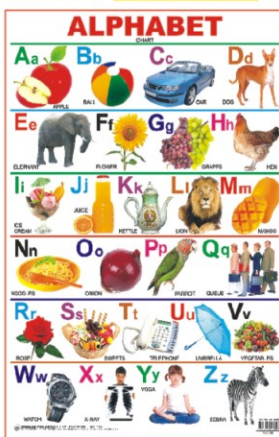
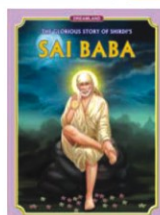
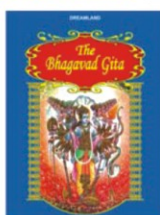
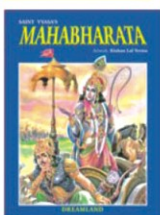
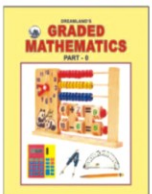
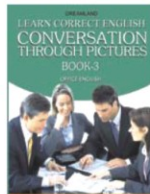
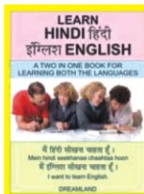
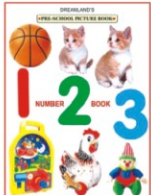
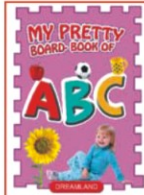
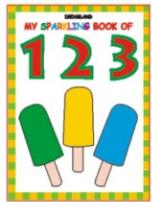
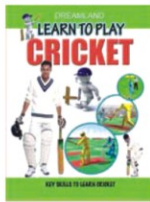
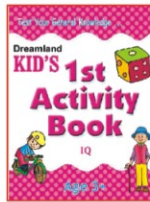
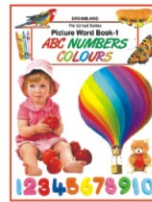
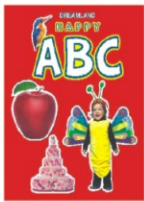
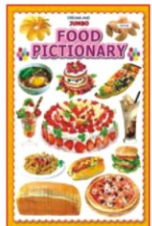
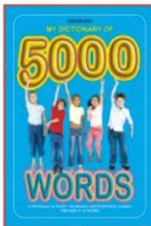
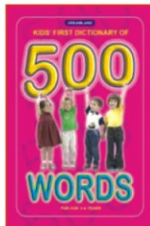
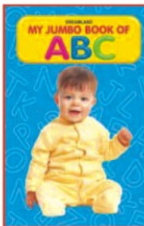
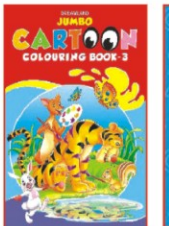
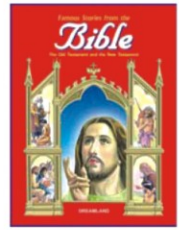
Tel.: (011) 23673927, 23523635 Fax : 011-23552096
Website :- www.ibdmaphouse.com, Email :- info@ibdmaphouse.com



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 AUG. 2018

Date of Posting : 20/21 AUG. 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

BAWA
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