DERAWAL PATRIKA

डेरावाल पत्रिका

NOVEMBER - 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 : delhi@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

LOBAL 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	इन्दर कुमार ढिंगड़ा

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

Vol. : 57 No. : 11

NOVEMBER - 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

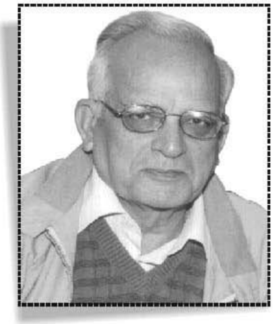
Statement about Ownership	—	03
ALL IS (NOT) WELL !	Editor	05
List of Joyful Birthday - December	—	06
List of Sub Committees	—	07
Kidney-the most Important Organ....	Y.K. Vir	08
United Colours of Health	—	09
Know Your Nutrients	Shikha Sharma	11
Air Supply	Shikha Sharma	11
Donations - AIDSS (Regd.)	October, 2018	14
Donations - Derawal Sewa Sangh	October, 2018	15
Obituary	—	15
Matrimonial - AIDSS (Regd.) Kirti Nagar	M.L. Bhutani/Y.K. Bhutani	16
ज़िंदगी और बता तेरा ईरादा क्या है?	श्रीमति कुशल गोगिया	17
दीपावली–खुशहाली और उपहारों का मौसम	प्रभुदयाल सतीजा	18
मांसाहार–कितना हानिकारक	विनोद राही	19
पुण्य स्मृतियाँ	—	22
भरपूर नींद से बड़ा कोई सुख है भला!	अमित गोगिया	23
पैसा! पैसा!! पैसा!!!	प्रो. सुदेश गोगिया	25
जीवन के हर पहलू को समग्रता से जीना!	श्रीमती कुशल गोगिया	27
अंतर्मन के भावों में पवित्रता	रीतु गोगिया	27
उच्च कोटि के स्वास्थ्य के लिए प्राकृतिक...	सेवक जगवानी	29
पारिवारिक किस्सा/शेरो–शायरी (संकलित)	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**

Publisher, Printer - M.M. Mehta on behalf of All India Derawal Sahayak Sabha (Regd.) published from D-57, Kirti Nagar, New Delhi-110015, Printed at Emkay Printers, F-75, Kirti Nagar, New Delhi-110015 and Edited by L.N. Mehta (Editor).

Derawal
Health Care Centre
Devoted to the health Care of the Needy
ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.)
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 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 • Web: www.derawalsahayaksabha.com

Editorial



ALL IS (NOT) WELL !

It seems we in India are going nowhere. Most of the things are getting out of control. About the law and order situation, through out the country, less said the better. Murders on petty issues, friends killing friends, sons killing mothers, fathers and brothers getting involved in murdering own sisters are becoming common stories of the day. We are all getting intolerant upto the extreme limits. Things have not stopped here. Instances of common people taking law in their own hands and thrashing of police personnels on duty are making News. Burning of public transport vehicles and allegedly errant goods vehicles after accidents also make stories of the day. How can we say then that all is well. Things are surely out of control.

We do get elated to get News of our progress in many fields. Our cricket and hockey teams both men's as well as women's are getting laurels. Ours achievements in other sports are also making great News with medals tally on the increase and in turn the winners getting rewarded with crores of rupees by the Central and State governments. This surely boosts the young boys and girls in the field of sports and is bound to encourage them to increase their participation. Similarly, our progress in the area of science and technology gives us pride as and when Sriharikota and others places get mention of their achievements in the media about the new heights reached in the matter of missiles and out-reach in outer space. We may be aiming at reaching the moon but life seems to be on the reverse gear when we get confronted with upward increase in the statistics of crime, murders and rapes of even minors in our society. Our youngsters are more and more getting tagged to TV programmes like "Crime Patrol" and "Sawdhaan India", which tend to have entertainment value only. Our moral values seem to have reached the lowest points. Obviously, we are not in a position to say that all is well. Things are surely getting out of control.

MERA BHARAT MAHAAN

– EDITOR

THOUGHT OF THE MONTH

"Never think hard about the past. It bring tears...................Do not think more about the future,it brings fears................Live this moment with a smile, it brings cheers." **— ANONYMOUS**

ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

Wishes

A VERY HAPPY & JOYFUL BIRTHDAY

TO FOLLOWING DERAWAL LIFE MEMBERS

FOR THE MONTH OF DECEMBER

Sh. Satya Paul Grover	1	1929	Sh. Praveen Kumar Nangia	14	1960
Sh. Mohender Kumar Khera	6	1955	Sh. Yogesh Bhutani	21	1976
Sh. Ajay Khera	7	1971	Sh. Vishal Huria	23	1969
Sh. Vinod Kumar Malik	11	1962	Sh. Rakesh Minocha	27	1975
Sh. Vijay Kumar Bhutani	14	1953	Sh. Vinod Kumar Sethi	28	1950

ALL OTHER VALUABLE DERAWAL AND BRETHREN BORN IN THE MONTH OF DECEMBER

With best compliments from

DEW DROPS

AN ULTIMATE WATER SOLUTIONS

fssai

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 Citizons

59th ANNUAL DERAWAL DAY
on Sunday, 16th December 2018
LIST OF SUB-COMMITTEES

Duty on Stage :

Anchor : Shri D.P. Minocha

On Dias :

- S/Shri M.M. Mehta, Ravi Khera, Inder Dhingra
- N.K. MInocha, Vijay Huria, Rakesh Minocha and Vivek Khera

Distribution of Badges and Strolls :

S/Shri Ramesh Ahuja, M.P. Dawar and Dharam Veer Bhutani

To make arrangements for Security Guards, Tents, Electricity, Music and Flowers :

S/Shri Anurag Chawla, Madam Mohan Chawla and B B Ahuja

Collection of Donation / Life Membership / Matrimonial :

S/Shri B.B. Ahuja, K.N. Nagpal, Sita Ram Bhutani, Madan Bhutani, Y.K. Bhutani, Sanjay Rajpal, Munish Nagpaul and Mohit Ahuja

Collection of Donation from Faridabad :

S/Shri M.P. Dawar, P.R. Pulyani, Ramesh Ahuja and K.N. Nagpal

Arrangement for Cultural Programme :

S/Shri D P Minocha, Vijay Huria, Anurag Chawla and Madan Chawla

Distribution of Invitation Cards :

S/Shri K.N. Nagpal, Sagar Sethi, Naresh Minocha, I.C. Khera, Munish Nagpaul and Inder Chhabra

Various types of Purchase - Prizes / Trophies :

S/Shri D P Minocha, Vijay Huria, B B Ahuja, Ravi Khera and Dharam Veer Bhutani

Handling of Store Items :

S/Shri Vinod Sethi, Sagar Sethi, Subash Guglani and Inder Chhabra

Sitting Arrangements for VIPs :

S/Shri B R Pulyani, S.K. Mehta, C.B. Arora, J.R. Mehndiratta, Umesh Khera, Lokesh Chawala, Hitesh Mehta, Sachit Chhabra

Welcome / Invitation Committee for VIPs and Leaders :

S/Shri M.M. Mehta, Ravi Khera, A.S. Choudhary, M.P. Dawar, Anurag Chawla and M.M. Chawla

Lucky Draw Coupons for Punctuality (upto 11 am) : Shri K.N. Nagpal

Arrangement for Lucky Draw Gifts :

Shri Vjay Huria and Shri B B Ahuja

Collection of Advertisement & Donations :

- S/Shri Anurag Chawla, Madan Mohan Chawla, Surinder Budhiraja, Mahinder Budhiraja and Rakesh Minocha,
- S/Shri M. M. Mehta, Ravi Khera, A.S. Choudhary, Girish Mehta, S.K. Mehta, Inder Dhingra, Surinder Budhiraja, B.B. Ahuja and K.N. Nagpal

Arrangemnts for VIP Lunch / Jalpan & Langar :

S/Shri B.B. Ahuja, Madan Mohan Chawla, O.P. Rajpal, Manish Minocha, Gaurav Khera, Sudershan Pahwa, Subash Guglani, I.C. Khera, Inder Chhabra and Yogesh Bhutani

Arrangement for Photography :

Shri Lokesh Sachdeva

Arrangements & Cleaning S.D. Pub. School :

Sagar Sethi & Derawal Bhawan Staff

KIDNEY-THE MOST IMPORTANT ORGAN OF THE BODY

– Y.K. Vir

Man's body consists of different organs, which perform their role in a defined manner. One such organ of the body is kidney, which controls the body's toxins execretion. This process is sometime hindered in certain individuals due to the presence of stone in the kidney. The sufferer of this trouble becomes a patient of sudden attack of kidney pain which is ubearable.

Kidney's function is in normal position when there is sufficient fluid intake by the body. Only when the waste produced by the body is much more and there is less of fluid to clear the kidneys, there is possibility of stone formation. Once this process starts, recurrence takes place frequently.

Certain category of foods are more prone to develop kidney stone. One such product is oxalate which is found in peanut oil. In addition to this food certain other products which have the tendency to form crystals in the body should be avoided to delay stone formation in the kidney. In the category of vegetables tamatoes are supposed to develop oxalate this helping stone formation.

Further, it is added that certain

types of proteins accelerates the process of stone formation. Especially animal protein has the tendency to develop kidney stone. It is further added that calcium is another factor to enhance the chances of stone formation.

It has been found that sodium in our foods to accelerate the stone formation. But this tendency is directly related to the way how sodium affects the way your kidney handles calcium.

The good news for those who are sufferer of kidney stone should follow strict dietary chart as advised by the doctor.

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

UNITED COLOURS OF HEALTH

ORANGE : Fruits and vegetables in this colour are rich in beta-carotene, vitamin C and various nutrients that help reduce age-related loss of vision. They are also anti-cancerous. They lower cholesterol and blood pressure, promote collagen formation and help maintain healthy joints.

ORANGES: "Oranges are famous for, vitamin C concentration." says Dr. Shachi Sohal, head, department of dietetics, BL Kapur Memorial Hospital, Delhi. "They have antioxidants, build immunity and are a very good source of fibre."

CARROTS : "They are good for eyesight and have a wide variety of nutrients including vitamins K and C, potassium and fibre, magnesium, phosphorous and others," says Sohal.

PAPAYAS : "These are high in folic acid and other unique protein-digesting enzymes," says Sohal. "Papayas are also a good source of vitamins A and E and potassium besides being a natural laxcative"

WHITE : The whites contain nutrients that provide powerful immune boosting activity. These help maintain cholesterol and blood pressure levels.

ONION AND GARLIC: "Rich in sulfides and a phyto chemical called allicin, they protect against tumours, reduce inflammation and lower blood fats, blood pressure, cholesterol and blood sugar," says Sohal. They also fight infections with their anti-bacterial, anti-fungal, anti-viral and anti-tumour properties. They are immune-boosting foods and great fighters against colds.

RADISH : Very fibrous and rich in moisture, the radish is a great natural laxative. Its high moisture content makes it very good for the skin and eyes.

GREEN : These are perhaps the best fruits and veggies to consume. They contain chlorophyll, fibre, folic acids, calcium, vitamin C and beta-carotene. The nutrients in these reduce cancer risks, lower blood pressure and cholesterol levels, normalise digestion, support retinal health and vision, fight harmful system, say experts.

SPINACH : Very high in iron and folic acids, spinach helps reduce birth defects. Its high calcium and fibre content make it good fo the digestion, skin and eyes.

BROCCOLI : "A cruciferous vegetable, broccoli has anti-cancerous properties, Antioxxidants, minerals and vitamins A and C make it good for health," says Sohal.

KIWI : Rich in vitamin C and potassium, it protects against weak eyesight. Because it is low on calories and high on moisture, it is a good diet food too. It also protects skin against, damage.

REQUEST

I request all my Derawal Brethren to persuade their young children to join us by taking membership of the All India Derawal Sahayak Sabha. Young generation is the backbone of a Nation/Organisation. The Sabha genuinely needs the co-operation and active participation of our younger Derawal Brethren who will infuse their ideas and new blood for a healthy and wider growth of the Society/humanity. No institution can survive long without the participation of youngsters. Please come forward, join us and help in keeping alive our old civilization.

INDER KUMAR DHINGRA
President

NARESH KUMAR MINOCHA
Secretary

आजीवन सदस्यता (LIFE MEMBERSHIP)

बहुत समय से चल रहे अनुरोध पर ऑल इण्डिया डेरावाल सहायक सभा (रजि.) कीर्तिनगर ने आजीवन सदस्यता देने का निश्चय किया है। जो पहले से ही सामान्य सदस्य हैं वह 2100 रुपये देकर आजीवन सदस्यता प्राप्त कर सकते हैं। सभा उन सब लोगों से अनुरोध करती है जो अभी तक सदस्य नहीं हैं। केवल विशेषकर युवा वर्ग से अनुरोध है कि वह भी बिरादरी से जुड़ें और आजीवन सदस्यता प्राप्त करें और अपनी बिरादरी की सेवा करें।

यहां पर हम उन सदस्यों से भी अनुरोध करते हैं जिनकी वार्षिक राशि किन्हीं कारणों से जमा नहीं हो पायी। वह नीचे लिखे फोन पर श्री सागर सेठी, मैनेजर – डेरावाल भवन, कीर्ति नगर, नई दिल्ली (फोन 2593 613 2, 9250810522) पर सम्पर्क करके बकाया राशि जमा करने का कष्ट करें।

इन्दर कुमार ढिंगड़ा
प्रधान

नरेश कुमार मिनोचा
सचिव

KNOW YOUR NUTRIENTS

–SHIKHA SHARMA

Vitamins and minerals are essential for our health. Get to know them better

Vitamins and minerals are often called micro-nutrients because the body needs only tiny amounts of them, but to miss even those small quantities is disastrous.

VITAMINS :

They are either water - or fat-solube. Vitamin C and the B-Complex are water soluble. Here's what they do:

- Release energy to improve digestion and metabolism.
- Produce energy for many body functions.
- Build proteins and cells. And also help cells multiply.
- Make collagen, which knits together wounds supports blood vessel walls, and forms a base for teeth and bones.

Get your B vitamins from green leafy vegetable, citrus fruits, beans, nuts, oats milk, legumes, fish, soya bean and eggs. For Vitamins C, eat more citrus fruits, tomatoes, spinach, potatoes, amla, berries, green and red peppers, and broccoli.

Vitamin K.D.E. and A are fat soluble. They keep our eyes, skin, lungs, gastrointestinal tract and nervous system working.

They also perform these vital functions :

- Build bones and protect vision.
- Interact favourably with other nutrients. Without vitamins E, your body can't absorb and store vitamin A.

Get your fat-solube vitamins from chicken, whole milk and eggs, fish tuna, avocados, nuts, whole grain and exposure to the morning sun.

MINERALS :

The body needs, and stores fairly large amounts of the major minerals, which travel through the body in various ways. Potassium, for example, is quickly absorbed into the bloodstream and is excreted by the kidney, much like a water-soluble vitamin, Trace minerals carry out various tasks :

- Iron is best known for ferrying oxygen through the body.
- Fluoride builds bones and wards off tooth decay.
- Zinc helps blood clot and helps your sense of taste and smell.

Copper helps form many enzymes.

Get your dose of minerals from wholegrains, soy milk, almonds, Walnuts beans, peas and dark green leafy vegetables such as spinach. Food is the best source of vitamins and minerals. But if you take supplements, don't exceed safe levers.

AIR SUPPLY

–SHIKHA SHARMA

Living with pollution has become a sad reality of our lives, especially if we live in the metros. Air pollution is a big part of this scenario. Every day, we breathe in toxic pollutants that lead to coughs, allergies, lowered immunity, upper and lower respiratory infections, sinusitis, headaches and lowered concentration and performance.

If you think that you can escape this by staying indoors. You're wrong. Many studies have demonstrated that "the indoors can be several times more polluted than the external environment."

But do not worry. There are many ways to improve your working and living environment and make it healthy and safe. Here's how :-

- Use fewer carpets and clean then frequently. Carpets are storehouses of dust mites and organisms.
- Use fewer chemicals and sprays in your environment. It is not always necessary to clean with chemical sprays. Simple soap and water will often do just as well.
- Whenever a surface is freshly varnished or painted, ventilate the place throughly before switching on your air conditioning unit.
- Chemical room fresheners may be convenient, but it is preferable to use natural room fresheners.
- Rooms that are completely sealed need to get the air conditioning units cleaned from time to time.
- Smoking in office rooms should be discouraged.
- Particle boards and other smaller materials contributed to air pollution within buildings. Clean the air with plants placed inside the office. Benzene, formaldehyde and trichloroethylene are some of the common pollutants indoors.
- Plants are the green lungs of the earth. Though we may not have the luxury of having large trees, we can get some benefits from bringing some of nature's lungs into our spaces. These include improved oxygen levels, improved concentration, improved productivity and better spirits and a better looking environment. Low maintenance plants include money plant, areca palm, peace lily, Boston fern, bamboo palm, lady palm and rubber plant.

सूचना

सभी वरिष्ठ डेरावाल वृद्धजन जो 85 वर्ष की आयु के या अधिक हैं, उनसे निवेदन है कि वह अपने और परिवार का संक्षिप्त विवरण अपनी एक पासपोर्ट साइज फोटो सहित सभा के दिल्ली कार्यालय में 30 नवम्बर, 2018 तक भेजने का कष्ट करें। उस विवरण को डेरावाल पत्रिका के अगले अंक में प्रकाशित किये जाने की सम्भावना के साथ उन सभी वृद्धजनों को **आगामी 59वें वार्षिक सम्मेलन** जिसका 16 **दिसम्बर, 2018** को आयोजन होने जा रहा है पर सम्मानित किया जायेगा। अधिक जानकारी हेतु कोई भी परिवार का सदस्य/ स्वयं मिले या श्री सागर सेठी, मैनेजर – डेरावाल भवन, कीर्ति नगर, नई दिल्ली–15 से फोन नं. 25936132, 9250810522 पर सम्पर्क करें।

जिन वृद्धजनों को पहले सम्मानित किया जा चुका है, कृप्या इस वर्ष अपना विवरण न भेजें।

–नरेश कुमार मिनोचा
सचिव

REQUEST

All senior Derawals, who are of the age of 85 and above years are requested to please send their brief bio-data and family details alongwith one Passport size photograph to Sabha's Delhi Office by 30-11-2018. Besides possibility of publishing said details in the next issue of Derawal Patrika, the Sabha has also decided to honour them, at the next **Annual Derawal Day Function** scheduled to be held on **16th December 2018 (Sunday)**. For more details, any of the family member may visit personally or contact Sh. Sagar Sethi, Manager - Derawal Bhawan, Kirti Nagar, New Delhi-110015 on Tel. : 25936132, 9250810522. Those who were honoured at earlier functions may please need not send their details.

**** Derawal Brethren, who are 90 years and above shall be specially honoured.***

—Naresh Kumar Minocha
Secretary

ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

DONATIONS RECEIVED - OCTOBER, 2018

R.No.	Name	Amount (Rs.)
	Dispensary Collection	49500
	Physiotherapy Collection	12670
	Dental Collection	19750
	Eye Collection	1530
	DONATION :	
41497	Shri Mohit Ahuja (In memory of his father Late Sh. Ramesh Ahuja)	250
41501	Shri Gopal Dass	500
41511	Shri Ravinder Budhiraja	200
41526	Smt. Rita Mehta (In memory of her husband Late Shri Mohan Lal Mehta)	500
41534	Shri K.N. Nagpal	500
41539	Shri Gopal Krishan Chhabra	500
41544	Shri Lal Chand Sharma	1100
41569	Shri Surender Kumar Mehta	500
	DONATION FOR HEALTHCARE :	
41503	Smt. Darshi Dutta Rakheja	500
41510	Shri Indresh Chander Nangia	21000
	LIFE MEMBERSHIP :	
41509	Shri Indresh Chander Nangia	2100
	DONATION FOR DISPENSARY :	
41531	Smt. Kamla Taneja	500
40934	Miss Muskan	100
40935	M/s. Kishan Caterers	100
40936	M/s. Madhav Caterers	100
40937	Smt. Tripti	100
40938	Smt. Jyoti	100
40939	Sh. Keshav	100

— **SAGAR SETHI**, Manager

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

DERAWAL SEWA SANGH

Donations Received — OCTOBER 2018

S.No.	Name	Amount (Rs.)
1.	Smt. Laj Dhingra	200/-
2.	Dr. Rahul Mehta (USA)	100/-
3.	Aryav Mehta (USA)	100/-
4.	Smt. Dimple Nangia (USA)	100/-
5.	Sh. Kailash Chandra Mehta	200/-
6.	Sh. K.N. Nagpal	200/-
7.	Sh. I.C. Khera	100/-
8.	Sh. D.P. Minocha	100/-
9.	Sh. Mohit Ahuja (In memory of his father Sh. Ramesh Ahuja)	250/-
10.	Sh. M.L. Bhutani	100/-
11.	Sh. Ravi Lal (Smt. Vishan Devi La Memorial Fund A/c)	5000/-
12.	Sh. Gopal Das Ahuja	500/-
13.	Sh. K.N. Nagpal (In memory of his mother)	1100/-
14.	M/s. Krishan Caterers	100/-
15.	Sh. Dalip Guglani (USA) (In memory of his father & mother Sh. Piyarey Lal +Smt. Krishna Guglani, Sewa Fund)	10000/-
16.	Sh. Jatin Bhudhiraja	200/-
17.	Smt. Rita Mehta (In memory of her husband Sh. Mohan Mehta)	500/-
18.	Sh. Anuj Mehta	400/-
19.	Sh. D.V. Bhutani	400/-
20.	Sh. Gaurav Khera	400/-
21.	Sh. Girish Mehta	400/-
22.	Sh. Madan Mehta	400/-
23.	Sh. Pankaj Mehta	400/-
24.	Sh. Pardeep Kalra	400/-
25.	Sh. Rahul Kapoor	400/-
26.	Sh. Rajeev Mehta	400/-
27.	Sh. Rajinder Mehta	400/-
28.	Sh. Rakesh Ahuja	400/-
29.	Sh. R.P. Mehta	400/-
30.	Sh. Ravi Kapoor	400/-
31.	Sh. Ravi Khera	400/-
32.	Sh. Sanjay Mehta	400/-
33.	Sh. S.K. Mehta	400/-
34.	Sh. Vivek Khera	400/-
35.	Smt. Mona Singhal	400/-
36.	Smt. Bindu Kapoor	400/-

OBITUARY

- **SHRI MADAN LAL KHURANA,** Ex Chief Minister of Delhi Left for Heavenly Abode on 27-10-2018
- **SHRI GANPAT RAI KHANNA** of Supa's restaurent Resident of Kirti Nagar, New Delhi Left for Heavenly Abode on 01-11-2018
- **SHRI OM PRAKASH CHAWLA** father of Shri Deepak Chawla & Shri Praveen Chawla Resident of West Patel Nagar, New Delhi - 110008 Left for Heavenly Abode on 30-10-2018
- **SHRI VED PRAKASH KALRA** Resident of F-66, Kirti Nagar, New Delhi-110015 Left for Heavenly Abode on 29-10-2018

ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

Derawal Bhawan, F-27 & 28, Kirti Nagar, New Delhi-110015 | Phone : 25936132

FREE MATRIMONIAL SERVICES

Every Saturday & Sunday 11 AM to 2 PM

PROFESSIONALS/PVT. SERVICE/GOVT. SERVICE GIRL :

01. 38 years+ (D.O.B. 07.03.1980), 08:40 AM, Delhi, Height-5'-5", B.Com, B.Ed., M.A. Govt. School Teacher, Salary Rs. 70,000 PM, Contact her father Mr. D.C. Ahuja : on Tel.: 25288779, 9868922712 (R-41030)

WIDOW GIRLS

01. 45 years (D.O.B. 21.08.1972, 11:00 AM) Delhi, Height-5'-4", BA, Pvt. Service (Part time), Salary Rs. 15,000 PM, Contact her father Mr. Rajinder Gambhir on Tel. : 9910207676 (R-41027)

PROFESSIONALS/PVT. SERVICE/GOVT. SERVICE BOYS :

1. 30 years (D.O.B. 30.11.1987, 06:45 PM) Delhi, Height-6', B.A., Servce, Salary Rs. 28000/- PM. Contact his father Mr. Charanjit Bhutani, on Tel.: 9899565268, 9811738830 (R-41032)

MANGLIK BOY :

1. 32 years (D.O.B. 05.08.1986, 08:05 AM, Delhi), Height-5'-05", 10th Pass Medicine Shop in Mangol Puri, N. Delhi Salary Rs. 40000/- PM. Contact his father Mr. Tilak Raj Banga on Tel.: 9868222567. (R-41025)
02. 29 years (D.O.B. 15.11.1988), 02:47 AM Gurgaon, Height-5'-9", B.Tec, working in MNC Gurgaon, Sarary Rs. 9 Lac PA. Contact his father Mr. R.K. Kharbanda on Tel No.: 9818541385, 9810300152 (R-41031)

ANSHIK MANGLIK BOY :

01. 34 years (D.O.B. 02.09.1984), 08:34 AM Delhi, Height-5'-6", B.com, working with Auscomp Computers (in Australia) as Purchase Manager, Salary $.3250/- PM, Contact his father Mr. Ashok Kumar Jaggi on Tel. No. : 9911223428, 8860789797 (R-41028)

— M.L. Bhutani

— Y.K. Bhutani

ज़िंदगी और बता तेरा ईरादा क्या है?

श्रीमति कुशल गोगिया

जिंदगी तो प्रवाहमान है
बाधित हों क्यों विकृति पैदा करते हो?
नई ऊर्जा–उत्साह से ज़िदंगी को प्रवाहमान बनाइयें
ज़िंदगी और बता तेरा ईरादा क्या है?

मोह–क्रोध–अहंकार है ज़िदंगी के दुश्मन
जो बीत चुका उस का मलाल क्या?
भविष्य तो अनश्चित्तता से भरा, फिर संग्रह क्यों?
ज़िंदगी और बता तेरा ईरादा क्या है?

हर पल जीऐं, आशान्वित बनें रहें
हर लम्हा जीवन्त बनायें रखें,
अधिक संग्रह में ऊर्जा लगा देना विवेक–
सम्मत नहीं
ज़िंदगी और बता तेरा ईरादा क्या हैं?

ब्रह्मांड में जो हो रहा घटित, वही तेरे पिंड शरीर में हो रहा घटित
हम सब 'लघु रूप' में हैं एक ब्रह्मांड
सजृन और क्षरण प्रक्रिया भीतर सतत् चल रही
ज़िंदगी और बता तेरा ईरादा क्या है?

उतावले न बनें
जीवन में कृत्रिमता न लाएं
प्राकृतिक सहज़–सरल बने रहें
ज़िंदगी और बता तेरा ईरादा क्या है?

सुखों से भी 'अधिक दुःख' क्यों पाले बैठे हो?
जरा भीतर झांक कर अपना दीदार करो,
अधीरता त्यागो
'आनंद' और 'प्रेम' का समीर सतत् बह रहा
ज़िंदगी और बता तेरा ईरादा क्या है?

ईश्वर रचित सृष्टि में है कितनी नूतनता
वृक्ष, पौधें, फूल, हरियाली, पहाड़, नदी, समुन्द्र
सभी परमात्मा की झलक, अनुपम् अभिव्यक्ति
सभी स्फूर्ति–उत्साह से भरे–भरे प्रचुरता में
सर्वत्र व्याप्त
ज़िंदगी और बता तेरा ईरादा क्या है।?

ब्रह्ममुर्हुत के बाद सूर्य का निश्चित घड़ी में उगना
लालिमा से जग को रोशन करना
सोते हुए को जगाना, पक्षियों का कलरव चहचहाहट
चारों ओर मंगल–ही–मंगल, आनंद–ही–आनंद
की बयार बह रही!
ज़िंदगी और बता तेरा ईरादा क्या है?

रात्रि हुई गगन में चंद्रमा मुस्कराता खिला
अपनी शीतलता–पावनता–पवित्रता फैलाता
किरणों से 'कुमुदिनी' को खुशबू से सरोबार करता
ज़िंदगी और बता तेरा ईरादा क्या है?

पेड़ों की शाखाएं का लटकते फलों से झुकना
पीले पत्ते झड़कर गिरना, नयीं नयीं कोपलें आना
'तना' वैसे–का–वैसा 'गरीब–भाव' से सदा खड़ा
सृष्टि का 'अनुपम श्रंगार' नहीं तो और क्या है?
ज़िंदगी और बता तेरा ईरादा क्या है?

मृत्यु क्या है?

क्या जीवन का सबसे बड़ा दुःख है? अरे! यह जीवन का अंत नहीं। एक खूबसूरत विलक्षण पड़ाव है। मृत्यु तो एक नए जीवन का मार्ग प्रशस्त करती है। तुम्हारे बूढ़े–बीमार शरीर छोड़, आत्मा नये शरीर में जन्म लेगी। जीवन का फिर नये सिरे से आगाज़ होगा! क्यों मोक्ष के चक्कर में दर–दर भटक रहे हो? टेगौर ने मृत्यु–शैया पर 'मोक्ष' नहीं मांगा। रिश्तेदार–सगें–संबंधी उन्हें समझाते रहे, मोक्ष के लिये आह्वाहन करते रहें। टेगौर ने अंतिम घड़ी में अंर्तयात्रा द्वारा नूतन जीवन की पुकार की, ताकि ज़िंदगी को फिर अवलोकन कर सकें! जीवन सिक्के के दो पहलू। हर दुःख के बाद सुख, हर सुख के बाद दुःख निश्चित है। मनवः फिर दुःख में क्यों विचलित होता है? निराशा के अंधेरे में क्यों गर्क़ होते हो? लक्ष्य याद रखिए।

मुझे तो प्रेम की अनुभूति से एकाकार करना है। जीवन को हर लम्हें जीना है। आनंद एवं सप्रेम से ईश्वरीय तत्त्वों से गीता–ज्ञान से अंतस को जागृत कर मानव जीवन सार्थक बनाना है। फिर 'उस पर जाना है!''

दीपावली-खुशहाली और उपहारों का मौसम

संकलन : प्रभुदयाल सतीजा

दिवाली पर आप अपने परिवार के साथ साथ रिश्तेदारों के लिए भी कुछ न कुछ तो खरीदते ही होंगे। रिश्ते मे नजदीकियों के लिए यह उपयुक्त भी है। आइए कुछ बातों को ध्यान रखें:-

-कितना पैसा खर्च करना है और कौन सी चीज़ें खरीदनी जरूरी हैं, इसके बारे में पहले से ही लिस्ट तैयार करना अच्छा रहेगा।

-इसके बाद बजट तय करें। इसके बाद भी बजट का एक हिस्सा बचाएं रखे, ताकि अंतिम समय में कुछ रह जाए, तो आप तुरंत खरीदारी कर पाएं बिना परेशानी के।

-खरीदारी के लिए जाने से पहले अपने पेबैक आफर्स या गिफ्ट वाउचर्स चैक कर लें।

-ड्रेस गिफ्ट करते समय थोड़ा ध्यान दें। खरीदने से पहले, जिसके लिए खरीद रहे हैं, उसके नाप के अलावा उसकी पसंद व उपयोगिता पर भी पूरा ध्यान दें।

- आजकल ऑनलाइन शॉपिंग की धूम है। आप बेहतर जान सकते है कि क्या चीज़ ऑनलाइन लेना ठीक रहेगा और क्या बाज़ार से खरीदना। ऑनलाइन चीज़े लेने से पहले उनकी पूरी डीटेल पढ़ ले तथा उपभोक्ताओं के रिव्यूज़ भी परख लें।

-वही खरीदें जो आपकी लिस्ट में हो, बाज़ार की चकाचौंध में खोकर शॉपिंग न करें। कीमत व क्वॉलिटी में समझौता न करें।

-त्योहारों के मौसम में कई तरह की स्कीम्स बाज़ार में उपलब्ध हैं। इनके चलते फालतू खरीदारी करने से सावधान रहें।

-इलेक्ट्रॉनिक सामान उपहार का एक अच्छा व पंसदीदा विकल्प है। अच्छी क्वॉलिटी के सामान को अच्छी ई.एम.आई के विकल्प के साथ भी खरीदा जा सकता है।

-सेल में चीज़े खरीदते समय लेबल्स को ध्यान पूर्वक पढ़ें। खाने-पीने की चीज़ों की एक्सपायरी डेट देखना न भूलें।

अपनी सारी शॉपिंग एडवांस में ही खत्म कर लें तो दिवाली के समय आप टेंशन फ्री रहेगी। समझदारी से खरीदारी करने पर त्योहारों का मज़ा दोगुना हो जाता है।

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

-इन्दर ढिंगड़ा
प्रधान

धन्यवाद।

मांसाहार-कितना हानिकारक

संकलन : श्री विनोद राही

1. मांसाहार से लकवा (पक्षघात), गुर्दे में पथरी, प्रोस्टेट कैंसर, गर्भाशय-ग्रीवा में कैंसर, पौष्टिक अल्सर (आमाशय में घाव), डायबिटिज़, हार्निया, गॉलब्लेडर स्टोन (पित्ताशय में पथरी), बड़ी आँत में जलन, हृदय-रोग, कब्ज, हायपरटेंशन (उच्च रक्तचाप), ऑस्टिओपोरोसिस (अस्थियों की विरलता), बड़ी आँत में कैंसर, गुर्दो के रोग, मोटापा, दमा इत्यादि कई रोग हो जाते हैं। सन्तुलित शाकाहारी द्वारा इन रोगों से शत-प्रतिशत बचा जा सकता है।

2. मांसाहारी जलाभाव-जैसी गम्भीर समस्या को जन्म देता है। याद रखें, एक पौण्ड गेहूँ के उत्पादन में जहाँ एक ओर सिर्फ 25 गैलन पानी लगता है, वहीं एक पौण्ड मांस के उत्पादन में 2.500 गैलन पानी खर्च होता है।

3. यह आरोप निराधार है कि शाकाहार के कारण कोई खाद्य-संकट हो सकता है। हम उसे एक उदाहरण से समझें कि अमरीकी पशु जितना अन्न और सोयाबीन खाते हैं, उतने से एक अरब तीन करोड़ लोगों का पेट भरा जा सकता है।

4. मांसाहार के कारण दुनिया के अनके देशों की जमीन बंजर हुई जा रही है। वाशिंगटन स्थित 'वर्ल्डवाच इंस्टीट्यूट' ने चेतावनी दी है कि यदि मांसाहार नहीं घटाया गया तो विश्व को एक बहुत बड़े संकट का सामना करना पड़ेगा।

5. किसी भी प्रकार के मांस में कार्बोहाइड्रेट्स नहीं होते, अत: इनके अभाव में आँतों में तरह-तरह की बीमारियाँ हो जाती है।

6. किसी भी प्रकार के मांसाहार में विटामिन 'सी' (एस्कॉर्बिक एसिड) नहीं होता, जिसके कारण मांसाहारी ग्रास नली के कैंसर से प्राय: ग्रस्त हो जाते हैं। विटामिन 'सी' को सर्वाभौम विषावरोधक (यूनिवर्सल एण्टीटोक्सिन) माना गया है और वह कैंसर-प्रतिरोधक में कवच का कार्य करता है। मांसाहारी इस अद्‌भुत अमृत से वंचित रहता है; जबकि नींबू, आँवला आदि इसके समृद्ध स्त्रोत हैं।

7. 100 ग्राम मांसाहार मे अधिकतम 194 कैलारियाँ प्राप्त की जा सकती हैं, जबकि 100 ग्राम गेहूँ के आटे, सोयाबीन, मूँगफली अथवा नारियल से क्रमश: 353/432/564/444 कैलोरियाँ सहज ही मिल सकती हैं। याद रहे, एक व्यस्क पुरूष को प्रतिदिन 2400 तथा स्त्री को 2000 कैलोरी की जरूरत होती है।

8. अमेरिका के नोबल पुरस्कार-विजेता डॉ. माइकेल ब्राउन और डॉ. जोसेफ गोल्डस्टीन का निष्कर्ष है कि मांस में कोलेस्टेरोल की मात्रा अधिक होती है, अत: इससे हृदयरोग, चर्मरोग, पथरी आदि उत्पन्न हो सकते हैं। किसी भी वानस्पतिक आहार में कोलेस्टेरोल नहीं होता।

9. रॉबर्ट ग्रास ने अपनी लोकप्रिय पुस्तक 'हाउ हेल्दी आर एग्ज़? में लिखा है कि अण्डे की सफेदी में 'एविटिन नामक ज़हर होता है, जो खाज-खुजली, दाद, कोढ़ जैसे रोग उत्पन्न करता है।

10. व्यापारिक दृष्टि से पशुओं का वजन बढ़ाने के लिये उन्हें तरह-तरह के रासायनिक मिश्रण दिये जाते हैं, जिनमें से एक है-डेस (डायथिस्टिलबेस्ट्रॉल) जो गर्भवती स्त्रियाँ डेसयुक्त मांस का भक्षण करती हैं, उनकी सन्तान को आगे चलकर कैंसर की सम्भावना रहती है। कई डेसबेबीज़ युवा होने पर कैंसर का शिकार हुई हैं। पुरूषों में इस तरह का मांस स्त्रैणता का कारण बनता है। यद्यपि इसके उपयोग पर विकसित देशों ने रोक लगा रखी है तथापि विकसित एवं विकासशील दोनों मुल्कों में इसका चोरी-छिपे व्यापक उपयोग होता है।

11. स्थापित तथ्य है कि आहार में जितना अधिक प्रोटिन होगा, कैल्शियम की हानि भी उस अनुपात में उतनी ही अधिक होगी। उच्च प्रोटीनयुक्त आहार–मुख्यत: मांसाहार से हड्डियों की सघनता क्रमश: घटती है और वे कमज़ोर पड़ जाती हैं।

12. मांस, अण्डे, मछली आदि सर्वाधिक अम्लोत्पादक (एसिड फार्मिंग) पदार्थ हैं, अत: इनके सेवन से एसिडिटी होना स्वाभाविक ही है।

13. पशुजनित प्रोटीन (मांसाहार से प्राप्त प्रोटीन) कई समस्याएँ खड़ी करता है, जिसमें से एक गम्भीर समस्या है–गुर्दे मे पथरी का बनना। ध्यान रहे, अतिरिक्त प्रोटिन न केवल केल्शियम के संचित कोष को खाली करता है वरन् गुर्दे (किडनी)–से अधिक श्रम लेकर उसे बुरी तरह क्षतिग्रस्त कर देता है।

14. माँस को पचाने की क्रिया बड़ी आँत में कैंसर कारक पदार्थ उत्पन्न होते हैं, अत: मांसाहारियों में बड़ी आँत के कैंसर की दर ऊँची होती है।

15. तन्तु (रेशा, फाइबर) आँत में बुहारी का काम करते हैं। ये आँत की लगातार सफाई करते रहते हैं। रेशारहित आहार के कारण आँत में चिकना मलबा जमा हो जाता है, यदि किसी व्यक्ति के आहार में पशु–वसा (एनीमल–फैट) है तो उस पर यह बात भरपूर लागू होती है। वसा (फैट)–से आँत रूद्ध हो जाती हैं। आँतों में आहार के अधिक लम्बे समय तक बने रहने से उसमें कई विषाक्त पदार्थ उत्पन्न हो जाते हैं तथा आँतभित्तियाँ अधिक विष सोखने लगती हैं। क्रॉनिक अल्सरेटिव कोलाइटीज (एक प्रकार की संग्रहणी) एक लाइलाज बीमारी है, जो मांसाहारियों को ही अधिक होती है। रेशायुक्त शाकाहारी भोजन करने वाले इस रोग से बचे रहते हैं। रेशायुक्त शाकाहार कई कैंसरकारक विषों को निष्क्रिय करने में मदद करता है, साथ ही दाँतों की सड़न को भी रोकता है।

16. टोकियो के नेशनल कैंसर रिसर्च इंस्टीट्यूट के डॉ. हिरायामा का निष्कर्ष है कि जो महिलाएँ प्रतिदिन मांसाहार करती हैं, वे उन महिलाओं की तुलना में जो मांस नही लेती, कैंसर का चार गुना अधिक खतरा उठाती है। इसीतरह अण्डे खाने का मतलब भी स्तन के कैंसर को बुलावा देना है।

17. एक लड़की जितना अधिक मांस–भक्षण करेगी, वह उतनी ही जल्दी रजस्वला होगी और तद्नुसार स्तन कैंसर का खतरा भी उसे उतना ही अधिक होगा। मांस और अण्डायुक्त आहार मासिक धर्म बन्द होने की स्वाभाविक अवधि को भी बिलम्बित तथा बाधित करता है।

18. जो लोग मांसाहार तथा अन्य उच्च वसायुक्त आहार छोड़ देते हैं, उन्हें 30 प्रतिशत इंसुलिन की कम जरूरत पड़ती है तथा उनका ब्लड–शुगर–लेबल (रक्त में ग्लूकोज़ का स्तर) अधिक स्थिर रहता है।

19. हाइपोग्लाइसीमिआ अमेरिका में व्याप्त एक ऐसी बीमारी है, जिसमें दुर्बलता, चक्कर आना या भ्रान्ति होना–जैसे लक्षण उत्पन्न हो जाते है। रक्त मे ग्लूकोज़ के स्तर में गिरावट के कारण ऐसा होता है। वस्तुत: हाइपोग्लाइसीमिआ बीमारी उन लोगों में होती है; जो मांस, शक्कर और वसा का भरपूर उपभोग करते हैं।

20. प्रोस्टेट ग्लैण्ड (पौरूषग्रन्थि)–के कैंसर का मांसाहार के सीधा सम्बन्ध है। लोमालिण्डा यूनिवर्सिटी (कैलीफोर्निया) में 64,000 व्यक्तियों पर 20 वर्ष तक चले अध्ययन के अनुसार मांस, अण्डे आदि खानेवाले व्यक्तियों में शाकाहारी की तुलना में कैंसर की आशंका 3.6 गुना अधिक होती है।

21. अमेरिका–जैसे विकसित देश में मृत्यु के आठ बड़े कारणों में एक है डायबिटीज़ (मधुमेह)। यह रोग मांसाहार से होता है। इससे नसे इतनी क्षीण और जर्जर हो जाती है कि 80 प्रतिशत मधुमेह–रोगी आँखों की क्षति से पीड़ित रहते है। अमेरिका में अन्धेपन के जा नये केस दर्ज हुए हैं, उनमें मधुमेह–रोगी ही अधिक हैं।

22. मांसाहार किडनी (गुर्दे)–तक रक्त की आपूर्ति में बाधक बनता है। इसमें नसों के अन्तिम छोर तक खून का दौर इतना कम पड़ जाता है कि

पाँव की अँगुलियाँ में जरा-सी छूत भी गंग्रीन का कारण बन जाती है, तब फिर या तो पूरा पाँव कटाना होता है या फिर प्राणों से हाथ धोना पड़ता है।

23. वेने स्टेट यूनिवर्सिटी मेडिकल स्कूल (अमेरिका) में चिकित्सा-सम्बन्धी अनुसन्धान करने वाले छात्रों ने शोध के छ: रोगियों को जब वसारहित शाकाहार दिया, तब उनमें सात हफ्तों में रोग के लक्षण पूरी तरह लुप्त हो गये, किन्तु जब उन्हें पुन: मांसाहार दिया गया तब लक्षण उभर आये।

24. पशुओं को जैसे ही बूचड़ खानों की ओर ले जाया जाता है। वे जो घटित होने जा रहा है उसका आभास पा लेते हैं क्रोधावंश में भयंकर व्यवहार करने लगते हैं तथा पागलों की तरह हो जाते है। उन्हें इस दशा में मारा जाता है और उनका मांस बाजार में बिकने आता है। यह मांस जहरीला हो जाता है, फलस्वरूप उसे खाने वाले मनुष्यों में ऐंठन, तनाव, सन्निपात, मिर्गी एवं आकस्मिक मृत्यु- जैसे अनेक रोग घर कर लेते है।

25. जॉन्स हॉपकिन्स यूनिवर्सिटी के डॉ. एलन वाकरने दाँतों के माइक्रोस्कोपिक विश्लेषण से पता लगाया है कि मनुष्य फल वाले प्राणियों का वंशज है, न कि मांस खाने वालों का।

26. स्टेट यूनिवर्सिटी ऑफ न्यूयॉर्क (बफैलो) में की गयी खोज से यह सामने आया है कि अमेरिका में 47000 से भी अधिक ऐसे बच्चे हर वर्ष जन्म लेते हैं, जिन्हें माता-पिता के मांसाहारी होने के कारण कई बीमारियाँ जन्म से ही लगी होती है और जो बड़े होने पर भी पूर्णत: तन्दुरूस्त नहीं रह पाते।

27. एक रिपोर्ट के अनुसार 'ब्रेनबग' नामक कीट के काटने से पशु पागल हो जाता है, किन्तु पागलपन के रोग को पूरी तरह विकसित होने में दस वर्ष लग जाते है। इस बीच यदि कोई व्यक्ति इस कीड़े द्वारा काटे हुए पशु का मांस खाता है तो पशु में पलने वाला यह रोग उसके शरीर में प्रवेश कर जाता है।

Mahinder Budhiraja

Guiness World Record Holder

District Governor :
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 International, 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

स्व. कृष्णावंती मिनोचा

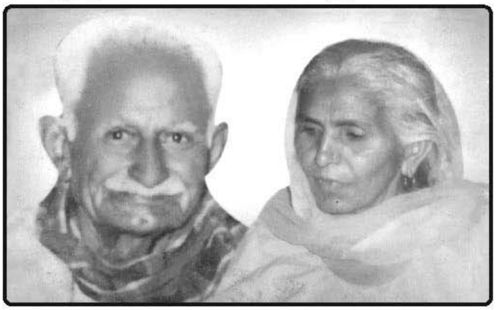
(1928 - 2012)

की पुण्य स्मृति पर परिवार का शत्–शत् नमन्

धर्मपाल एवं रेनु मिनोचा
नरेश कुमार एवं अनिता मिनोचा
जितेन्द्र एवं कविता मिनोचा

राज खुराना
सुषमा नैयर

पुण्य स्मृति



मास्टर रोशन चुट्टानी एवं श्रीमती सुहागवती

(1910-1989) (रांझे की बस्ती डेरागाज़ी खाँ) (1917-1987)

पिता श्री — प्यारी माता श्री

आपका आत्मविश्वास, आदर्श जीवन एवं उच्च विचार सदा हमारा मार्ग दर्शन करते रहेंगे। आपकी पुण्यतिथि के अवसर पर हम सब आपके उच्च आदर्शों के प्रति समर्पित हैं :–

सी.बी. अरोड़ा एवं प्रकाशरानी (पुत्र/पुत्रवधु)
सुभाषचन्द्र एवं शकुन्तला (पुत्र/पुत्रवधु)
चंचल धर्मपत्नी स्व. रामकिशन (पुत्रवधु)
क्रान्ति–एकता तनेजा, नितिन–दिपीका,
दिनेश–पूनम, धीरज–कविता
एवं अंशुल–ममता

विक्रमजीत एवं मधु (पुत्र/पुत्रवधु)
मदन गांधी एवं वेद गांधी (दामाद/पुत्री)
दिनेश अरोड़ा एवं सोनिया (पौत्र/पौत्रवधु)
अक्षिता, रक्षिता, वंशिका, मनन,
सुमित, पूजा, चारू, रोहित, आर्ष, हिमांशी
एवं पूर्वांची

भरपूर नींद से बड़ा कोई सुख है भला!

अमित गोगिया

डा0 पॉवेल नींद के एक्सपर्ट कहते हैं, ''मुझे प्राइम मिनिस्टर के पद से ज्यादा अपनी नींद प्यारी है।'' जो लोग अनिद्रा के शिकार हैं, पूरी रात नींद की झपकी के लिये मेडिसिनस् पर निर्भर हैं, इसमें अमूल्य संकेत छुपे हैं।

नींद नियामत है। प्रकृति का बेमिसाल तोहफ़ा है। आज दुनिया में 40 प्रतिशत लोग अनिद्रा से पीड़ित हैं। अनिद्रा के लिए किसी को दोषी मत मानिये। आप खुद जिम्मेदार हैं। एक प्रसिद्ध मैगज़ीन "Social Psychology and Personality Science" में प्रकाशित एक लेख के अध्ययन में कहा गया, ''अच्छी नींद का सीधा सम्बन्ध आप के अच्छे स्वास्थ्य से जुड़ा है।'' आज की विश्व की कई research laboratories में विशेषज्ञ नींद पर शोध कर रहे हैं, सब एक निष्कर्ष पर सहमति प्रकट की है। वह है ''नींद न आना, आधुनिक युग 21वीं सदी की देन है और यह मनुष्य जाति पर लागू होती है। मनुष्य द्वारा खुद पैदा की गई आफ़त है।''

प्रकृति ने तो रात भरपूर नींद का आनंद लेने के लिए बनाई है। एक हम हैं, रात सोने के बजाय चैटिंग में लगे रहते हैं। देर रात तक डिनर-लिकर में मशगुर रहते हैं। टीवी सीरियल में मशगूर रहते हैं। लेपटाप, वाई-फाई, वाट्स-अप, इंटरनेट से निज़ात नहीं पाते। जरा दूसरे जीवों एवं जानवरों को देखिए। घोड़ा खड़ा-खड़ा भरपूर नींद का आनंद ले लेता है। तोते को घर में पाल कर देखिए। दिन भर आपके साथ 'राम-राम' करता रहेगा। हरी मिर्च, चने की भीगी दाल इत्यादि खूब मज़े से खाता रहेगा। लेकिन ज्यों-ही-अंधेरा हुआ, सब activities समाप्त कर चुप होकर सो जाता है! उसे PM नींद पर पूरा भरोसा है। दिन की नींद AM पर विश्वास नहीं। फिर भला आप रात की मीठी नींद के साथ क्यों खिलवाड़ करते हैं?

वक्त पर निश्चित हो कर सो जाइये और फिर प्रातः 'ब्रह्ममुर्हत' पर उठ जाइये। जब आप भरपूर uninterrupted 7-8 घंटों की नींद लेते हैं, सुबह तरो-ताजा उठते हैं आपके शरीर एवं मस्तिष्क का एक-एक सेल पूरा charged हो जाता है। दिन का आरम्भ Brisk walking व्यायाम, प्राणायाम, योग से करिए। खुले आकाश के नीचे, पेड़ पौधों की छत्र छाया में शुद्ध पवित्र हवा जो ऑक्सीजन से परिपूर्ण है। लम्बे-लम्बे गहरे सांस भरिये। सारा दिन खुशनुमा रहेंगे। खिले-खिले, प्रसन्नचित व्यक्ति को समाज में सब पसन्द करते हैं। मनूसीअत, बीमार, डिप्रेस्ड् व्यक्ति को कौन पसन्द करता है? परिश्रम से पूरे दिन के सभी कार्य करें। हर कार्य आनंद एवं तल्लीनता से करिए। रात जब आप बिस्तर पर जाएं सिराहने रखते ही निद्रा की गोद में चले जायेंगे।

Turkey's Middle East Medical University's Dr. Imre Selyute and his team ने 700 लोगों पर स्ट्डी कर के बतलाया, ''आज का इंसान मन पर बहुत बोझ डाल रहा है, दुनिया भर की ख्वाहिशों के पालने की वज़ह से 30-40 प्रतिशत लोग पूरी नींद नहीं ले पाते। जब सुबह उठते हैं थके-थके बीमार दिखते है।''

आज महानगरों एवं बड़े शहरों के साथ-साथ छोटे-छोटे कस्बों तक यह बीमारी तीव्र गति से फैल रही है। WHO के अनुसार "depression, obesity, anxiety के मूल में अनिद्रा है आने

वाले 10 वर्षों में 50–70 लोग इसके शिकार हो जायेंगे।'' आगे चेतावनी के तौर पर रिर्पोट में कहा गया ''इस वजह से दूसरी बीमारियों तीव्रता से फैल रही हैं।'' वैज्ञानिक कैंसर का कई अनुसंधानों के बावजूद अभी तक कोई अचूक इलाज़ ईज़ाद नहीं कर पा रहें। कैंसर के मूल में भी अनिद्रा महामारी बीमारी है।

आध्यात्मिकता का मार्ग :

देखा गया है अनिद्रा का रोगी तरह–तरह के कर्मकांड एवं अंध–धार्मिक कृत्यों में जुट जाता है। पंडितों, तांत्रिकों, मौलवियों के चक्कर लगाना आरम्भ कर देता है। क्या यह अपने आप में आध्यात्मिकता है? और फिर इन कृत्यों का नींद से क्या रिश्ता है? वास्तव में आध्यात्मिकता क्या है? 'साधना', 'बोध' एवं 'प्रेम' से आध्यात्मिकता का निष्कर्ष निकालते हैं। जब हम अपनी आत्मा अथवा चेतना के स्रोत से एकाकार करते हैं, इसका हमारे पूरे शरीर, मन एवं आत्मा पर भरभूर असर पड़ता है। मन जो बेहद चंचल है, संभलने लगता है, इसका सीधा रिश्ता शरीर से है। स्वस्थ मन से स्वस्थ शरीर उपज़ता है। मन के नियंत्रण तथा इसकी अभयंतर गति द्वारा चेतना से एकाकार होते ही सब कुछ ठीक हो जाता है। मन में व्याप्त घातक नेगेटिव वृत्तियां जब समाप्त होने लगती है हम भरपूर निशिचिंत नींद का आनंद लेने लगते हैं। फिर कोई फ़र्क नहीं पड़ता आप किसी MNC में CEO हैं या 'कबीर' की तरह जुलाहे हैं या 'रविदास' की तरह चमड़े से जूते बनाते हैं या कवि तिरूवल्लुवर की तरह एक गरीब अध्यापक हैं या नामदेव की तरह दर्जी के तौर पर लोगों के कपड़े सीते हैं। निसर्गदत्त महाराज की तरह एक परचून क दुकान चलाते है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी की तरह प्रधानमंत्री का पद संभाले हैं।

SPACE AVAILABLE

COMFORTABLE, AIR-CONDITIONED SPACE

(Hall with One Room at Ground Floor and
Two Rooms with Hall and Dinning Hall at 1st Floor)

For Social / Religious Purpose

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

पैसा! पैसा!! पैसा!!!

–प्रो० सुदेश गोगिया

खलबली मची है
हां खलबली
होने होने दे नशा
खोने खोने दे सकून
इक सांस में पी जी
इस का नशा
पैसा पैसा पैसा!

थिरकने दे कदम
आने दे जाम–पे–जाम
अभी जेब में है

पैसा पैसा पैसा!
फिर किसे परवाह है
क्या उचित है क्या अनुचित है
चित्त में मन में भरा है
पैसा पैसा पैसा!

प्रेम सद्भाव ईश्वर प्रार्थनाओं से
क्या लेना–देना
'पैसे' से खरीद भी तो नहीं सकते!
'शालीनता', 'चरित्र', 'न्याय' तो बहुत असंभव
खरीदे नहीं जा सकते
पैसा पैसा पैसा!

उस पार जाने के लिए नाव चाहिए
अगर नाव में ही पानी भर जाये
नाव डुबों देगी
फिर कैसे पार जाइयेगा?
पैसा पैसा पैसा!

आंखों में मची है खलबली
धन को भीतर मत लाइये
पतन निश्चित है
श्रृति कहती है:**'धन साधन है,साध्य नहीं'**!
धन के हवस ने
कुछ को अरबपति बना दिया
जबकि करोड़ो प्रतिदिन भूखे सोते हैं
पैसा पैसा पैसा!

गरीबी की झोपड़ी में 'दीया' तो जगमगाता है
अधिक पैसे वाले को 'लोलुपता' ने गरीब बना दिया!
मानसिक संकीर्ण मनोदशा, असंतुष्टि अतृप्त वासनाऐं कामनाऐं
समस्त ऊर्जा, एनर्जी, केवल जुट गई
पैसा पैसा पैसा!

वर्तमान के लम्हें खो गये, विलीन हो गये
भविष्य की अनिश्चिता में खोया रहा केवल पैसे के सपनों में
केवल पैसा, पैसा, पैसा!
कल तो कभी आता नहीं
हां मृत्यु द्वार पर दस्तक देने लगी
बाहर सुख–ऐशो आराम, कार, बंगला
भीतर केवल 'रिक्तता', 'दुविधा', 'सूनापन'!
पैसा पैसा पैसा!

अब तो संभल जरा
किसी को बिना कष्ट दिए, बिना छल–कपट
चल पर आध्यात्मिकता की नाव पर
'समझ', 'बोध', 'विवेक', में पैसे की आवश्यता नहीं
लालची, लोभी, गुलाम
कैसे कर सकता है 'प्रेम'?

पैसा पैसा पैसा!

दिन भर के कामों में लीन रहिए
मस्ती से भरे रहिए
चेहरे पर मुस्कुराहट रखिए
मौका मिलते ही मत चूकिए
खूब खिलखिला कर ठहाके मार कर हंसिए,
हल्के हो जाइये
फिर पैसा, पैसा पैसा क्या?

सुख दुःख का ताल्लुक बाहर कम आप के भीतर अंर्तमन में अधिक क्या ब्रांडेड कपड़े आनंद देते हैं
उन्मुक्त हंसी की क्या सीमाएं हैं।
पढ़ा लिखा, गोरा – चिट्टा,
झोपड़ी, महल, देश भाषा
की सीमाओं से बाहर...
पैसा पैसा पैसा!

सब 'मन' के खेल हैं
हर दिन उत्सवनुमां
जीवन को प्रसन्नचित मन से जीएं!
पैसा पैसा पैसा का अहंकार छोड़िए!
यही जीवन जीने की कला है
बाकी सब बेमाने
मन को ऊँचे से ऊँचे, सकारात्मक रचनात्मक विचारों से
रोपित करते रहिए।
पैसा पैसा पैसा सब बेकार!

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

अंतर्मन के भावों में पवित्रता

–रीतु गोगिया

बाह्य दृश्यमय जगत की रचना ईश्वर द्वारा की गई है। इस पृथ्वी पर मनुष्य सहित अनेक जीव–जंतु अपना जीवनयापन करते हैं। अन्यान्य जीवों में मनुष्य विवेक युक्त होने के कारण सबसे श्रेष्ठ प्राणी है। उसे ईश्वर ने बुद्धि के द्वारा विचार करने की शक्ति प्रदान की है। विचारों को पवित्र कर आत्मभाव में जाग्रत होने की युक्ति मात्र मनुष्य के पास है। इस भूमि पर अनेकानेक ऐसे महापुरूष हुए हैं जिन्होंने अपने को पवित्र कर आत्मा का साक्षात्कार प्राप्त किया है। अनेक ऐसे भी महापुरूष जन्में हैं जिन्होंने ईश्वर की अनन्य भक्ति कर उनके प्रकट दर्शन किए हैं। सूक्ष्मावलोकन करने से ऐसा विदित होता है कि पूर्व में मनुष्य के हृदय में अत्यंत पवित्र विचारों में निर्मलता व्याप्त रहती थी। पवित्रता, शुद्धता और मन की सरलता उनके लिए अत्यधिक महत्त्व रखती है। परंपरा से स्थापित मर्यादाओं का पालन उनके द्वारा उत्कृष्ट भाव से किया जाता था। लोग बाह्य दृष्टि से वैभवशाली नहीं थे, पर हृदय से बहुत सम्पन्न हुआ करते थे।

सादा जीवन एवं उच्च विचारों से अपना जीवनयापन करते थे। काल की गति के अनुसार विचारों का अवमूल्य शुरू हुआ। अंतर्मन के भावों में जगत की शुष्कता आने लगी। लोग विचार की उच्चता को छोड़कर मात्र भौतिक जगत की संपन्नता को श्रेष्ठ मानकर उसकी ओर आकर्षित होते चले गए। बाह्य चमक–दमक में भावों की शुद्धता कुम्हलाने लगी। स्वयं के भौतिक रूप से संवारने की होड़ समाज में लग गई, संस्कार क्षीण होने लगे और विचारों में गिरावट आने लगी। लोग बिना सोचे–समझे इस दौड़ में शामिल होते चले गए। प्रेम, सहिष्णुता और यदा परोपकार के स्थान पर बाह्य जगत की संपन्नता का बाजार हावी होता चला गया। घर, समाज, देश और विश्व इससे ग्रसित हो गया। इसके कारण लोगों ने अपने अंतर्मन में झांकना बंद कर दिया। इसका परिणाम सामने आने लगा है। सभी ओर छीना–झपटी मची हैं। लोग अवसादग्रस्त, डिप्रेशन, डिमेनशिया, अनिंद्रा, कैंसर जैसे रोगों में ग्रस्त होते जा रहे हैं। हालांकि मेडिकल सांइस अत्यधिक उन्नत के बावजूद इन बीमार लोगों को परिपूर्ण तरीके से स्वास्थ्यमय एवं आनंदमय बनाने में अभी भी पूर्ण सफलता नहीं पा सकी बल्कि बीमरियाँ तेजी से और बढ़ रही हैं।

अभी भी जनमानस जीवन की अमूल्यता को नहीं समझ पा रहे हैं और अपनी तनावग्रस्त जीवन लीला समाप्त करने मे लग गए हैं। हां जीवन जीने के लिए वैज्ञानिक साधनों की तो आवश्यकता है, पर ''भाव की शुद्धता से मन को सींचते रहने की भी आवश्यकता को नज़र अंदाज नहीं किया जाना चाहिए।'' इन्हें इनका स्थान प्रदान कर अंतर्मन के भावों में पवित्रता लाते हुए पूर्णता की ओर अग्रसर होते जाना ही आज के इंसा की प्राथमिकता होनी चाहिए।

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., Tue., Thu., Fri. & 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)

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।

MVBDA
MIANWALI VOLUNTARY BLOOD DONORS' ASSOCIATION

मियांवाली वॉलन्टरी ब्लड डोनर्स ऐसोसिएशन

11–डी, एस.एफ.एस., पॉकेट–बी, विकासपुरी एक्सटेंशन, नई दिल्ली–110018
दूरभाष : 25998970

संस्थापक अध्यक्ष : अशोक आहूजा – 9555722489

उच्च कोटि के स्वास्थ्य के लिए प्राकृतिक चिकित्सा

–सेवक जगवानी, मायापुरी

रोग के मुख्य कारण हैं- आवश्यकता से अधिक पोषण, भूख से अधिक खाना, बिना भूख के बार–बार खाना, दुर्व्यसनों से लिप्त, दिन भर बैठे रहने की दोषपूर्ण जीवन शैली, मनोवैज्ञानिक तथा सामाजिक व्यवस्थाओं एवं अस्वास्थ्यकारी मानवीय आदतों, अनावश्यक अत्यधिक तनावपूर्ण स्थिति में रहने की आदतों, पूर्ण वसायुक्त आहार, कोई व्यायाम न करना, नशीले पदार्थो का सेवन, मोटापा, आराम पसंद जीवन, एकाकी जीवन, अधिक विषय–वासना में जीना इत्यादि।

आइये, आजीवन निरोग रहने की सद्विद्या सीखने के लिए अपनी दिनचर्या में परिवर्तन/सुधार लाने का यथासंभव प्रयास करें। रोगग्रस्त होना अनिवार्य नहीं है। स्वास्थ्य के लिए हमें सुयोग्य होना चाहिए। कृपया बैठते समय, कार्य करते समय एवं चलते समय अपनी मुद्रा भगवान महावीर एवं भगवान बुद्ध की तरह सिर, गर्दन एवं मेरूदण्ड को यथासंभव एक पंक्ति में रखें। अंग्रेजी में एक कविता है, जो ढाई साल के बच्चे को स्मरण कराई जाती है: –

Early to bed, early to rise makes a man healthy, wealthy and wise.

लेकिन दुर्भाग्यवश जो अध्यापिका इस कविता को सिखाती हैं, छुट्टी का बहाना बनाकर रविवार को प्रात: 9.00 बजे उठती है। कथनी और करनी को एक कर दीजिए। अत: प्रात:कालीन ब्रह्म–वेला में यथाशीघ्र उठें। यह तभी संभव है, जब हम रात्रि को 9.30 या 10.00 बजे तक अपने शयनकक्ष में प्रवेश करें। रात्रि को सोते समय कृपया सख्त पलंग का प्रयोग करें। मोटे गद्दों एवं तकियों का प्रयोग न करें। निवाड़ की खाट का भी प्रयोग न करें, क्योंकि मेरूदण्ड में झोल पड़ जाता है। परिणामस्वरूप रक्त संचरण में बाधा पड़ती है एवं गर्दन, पीठ तथा कमर के दर्द हो जाते है। सुबह ही उठकर अपने बिस्तर पर सीधे बैठकर दोनों नेत्रों को बन्द कर आज्ञा चक्र (जहां बिन्दी लगाई जाती है) अपने इष्ट देवता का ध्यान करें। यह मैं मानता हूं कि मन अत्यंत चंचल है, एक सेकेण्ड भी स्थिर नहीं रहता। इसकी गति वायु से भी अधिक तीव्र है। पलक झपकते ही न जाने कहां से कहां पहुंच जाता है। लेकिन ''करत–करत अभ्यास जड़मत होत सुजान'' न भूत का स्मरण, न भविष्य की चिन्ता। वर्तमान में ईश्वर के साथ एकाकार होना ही योग है। तत्पश्चात ऋतु एवं आवश्यकतानुसार एक या दो गिलास जल पीएं। आजकल प्रचलन हो गया है कि प्रात: उठकर 4 लिटर जल पीजिए। यह कोई फ्लश नहीं है। प्रकृति का नियम हैं, जब भूख लगे तब आहार लें एवं जब प्यास लगे तभी जल सेवन करें। अंतत: गुर्दों के ऊपर अनावश्यक रूपेन बोझ नहीं डालें। तत्पश्चात् तुरंत शौच के लिए प्रस्थान करें। शौच संस्कृत का शब्द है, जिसका अर्थ है–पवित्रता, पुनीतता, पावनता। जिसका वर्णन भगवद्गीता में सविस्तार किया गया है। वहां पर कृपया जोर न लगाएं। जोर लगाने से हृदय, फेफड़ों तथा अन्य सभी अंगों एवं नाड़ी संस्थान पर कुप्रभाव पड़ता है। व्यर्थ में बवासीर हो जाता है। शौचालय में प्राय: लोग समाचार–पत्र, अन्य पत्रिकाएं, उपन्यास आदि का अध्ययन करते हैं, जो उचित नहीं है। शौचालय में 5 मिनट से अधिक न बैठें। कब्ज होने की स्थिति में अहिंसक

मल का त्याग करें। दांतो एवं मुख साफ करते समय दांये हाथ के अंगूठे से मुंह में पानी रखकर तालू को 3 – 4 बार दबाएं, जिससे छाती में रूके हुए बलगम से मुक्ति प्राप्त हो। यदि आप नियमित रूप

से इसका अभ्यास करेंगें, तो निश्चित मानिऐ गला, नाक एवं कान संबंधी रोगों से सदैव मुक्त रहेंगे। फिर मुंह मे पानी रखकर दोंनो गालों को फुलाकर शीतल जल के 50 छीटें दोनों खुले नैत्रों पर मारें। नेत्र सदैव स्वस्थ रहेंगं। मोतियाबिन्द की संभावना कम हो जायेगी।

अवस्थानुसार तथा शारीरिक क्षमतानुसार नियमित रूप से नित्यप्रति प्रातःकालीन भ्रमण, दौड़, शारीरिक व्यायाम, भार उठाना, योगासन, प्राणायाम का अभ्यास करें। योग द्वारा हम अपने भाग्य के निर्माता बन जाते है। निराशा एवं दुःख का हमारे जीवन में लेशमात्रा स्थान नहीं है। योग आत्मा, ईश्वरत्व एवं आत्म–साक्षातकार का सद्‌विज्ञान है। शारीरिक स्वास्थ्य, आत्मोन्नति एवं आध्यात्मिक विकास का योग सिद्धान्त पूर्ण वैज्ञानिक है। मात्र एक मिनट के लिए एक दरी पर पीठ के बल लेटकर एक शिशु की तरह टांगों द्वारा हवा में साइकिल चलाएं। इस अभ्यास द्वारा निश्चित मानिए भयंकर गठिया, जोड़ों का दर्द, टांग, पिंडलियाँ, साईटिका आदि के दर्द से सदैव के लिए मुक्त हो जाएंगे। गर्दन एवं चक्षु व्यायाम करें। दिन में समय प्रबन्ध कर दिन में दो या तीन बार खाली पेट (भोजन के कम से कम एक घण्टे पश्चात) पेट के चारों ओर खादी के कपड़े की चौड़ी गीली पट्‌टी आधे–आधे घंटे के लिए लगायें। सर्दियों में इसके ऊपर गरम ऊनी कपड़े (मफलर, शाल) की पट्‌टी बांध ले। इससे पेट के अन्दर की अनावश्यक उष्मा बाहर आ जाएगी। मन शान्त होगा। यकृत, क्लोम ग्रंथि, गुर्दो की सूजन कभी नहीं होगी। नाड़ी संस्थान सुचारू रूप से कार्य करेगा। बंधा हुआ मल अपना स्थान त्याग करेगा। ऋतु के अनुसार वायु स्नान एवं सूर्य स्नान का पूर्ण लाभ उठाएं। शरीर की मालिश करें। तत्पश्चात् स्नान ध्यान करें। स्नान के पश्चात् योगाभ्यास से अधिक लाभ प्राप्त होगा।

नाश्ते में सुविधानुसार मौसमी फलों का रस (हरा नारियल–डाब, आगरे की मिठाई वाला सफेद पेठे का रस, अनार रस, अनानास रस, केला–डंठल रस, मूली या गाजर रस, करेला रस, कढ़ी पत्ता रस आदि) हरी सब्ज़ियों के सूप (पालक, टमाटर अथवा मिश्रित सब्ज़िया का सूप) चाय के स्थान पर छोटी इलायची, बड़ी इलायची, सौंफ, काली मिर्च, दालचीनी, मुलैठी, जीरा, बनकशाह एवं तुलसी पत्तों का काढ़ा बनाकर आधा चम्मच शहद मिलाकर पीएं। गाय अथवा बकरी का दूध, छाछ, लस्सी, नींबू शहद जल लें अथवा मौसमी फल) तरबूज, खरबूजा, लीची, नाख, नाश्पाती, बग्गूघोशा, अमरूद, अनार, अनानास, सेब, फालसे, जामुनी, बेर, आम, मसालों से पकाएं गए फलों का सेवन यथासंभव न करें) कच्ची सलाद (गाजर, मूली, खीरा, ककड़ी, पत्ता गोभी, चुकन्दर, तुलसी पत्र, बेल–पत्र, ताजा नारियल, हरा धनिया आदि) ध्यान दें कि फलों, सलाद एवं फल–रस मं नमक, काली मिर्च आदि न मिलाएं।

कार्य–स्थल पर कार्य करें, दबाकर भोजन न करें। पेट के चार हिस्सों में दो हिस्से भोजन के लिए है, एक हिस्सा जल के लिए तथा एक हिस्सा वायु के लिए है। दोपहर का हल्का भोजन करें। सायंकाल को पुनः कोई फल–जूस लें। कार्यालय/व्यापार/फैक्टरी से लौटकर घर में शवासन में 5 या 10 मिनट के लिए पूर्ण विश्राम हेतु लेंटे। प्रयास करें कि जैसे जैन धर्म में सूर्यास्त से पूर्व भोजन ग्रहण करना चाहिए। यदि ऐसा संभव न हो तो सुप्तावस्था में प्रवेश होने से कम से कम दो घंटे पूर्व सादा भोजन करें। भोजन में अधिक मिर्च–मसालों, तले–भूने व्यंजनों, भूख बढ़ाने वाले अचार, मुरब्बे, चटपटी चीज़ों का प्रयोग न करें। सदैव पूर्णसात्विक शाकाहारी बनें, क्योंकि वैज्ञानिक एवं आध्यात्मिक रूपेण यही सर्वश्रेष्ठ आहार पद्धति

है। शाकाहार 6 घंटों में पूर्ण रूपेण पच जाता है, जबकि मांसाहार 18 घंटों तक सड़ता – गलता रहता है एवं अनेक प्रकार के कैंसर एवं रोगों का उत्पादक है। व्यापारियों की स्वार्थ – सिद्धि की नीति ने अधिकाधिक धंनोपार्जन हेतु मांसाहार का समाचार – पत्रों, दूरदर्शन आदि पर विज्ञापनों द्वारा प्रचार कर आम जनता को गुमराह किया है। पांच सितारा होटल इसके प्रत्यक्ष प्रमाण है। यदि आप ''फास्ट फूड'' लेंगें तो ''फास्ट डिसीज़'' को निमंत्रण देंगें। कृपया ध्यान दें कि भोजन के आधे घंटे पूर्व डेढ़ घंटे बाद जल पीएं। भोजनोपरांत 5 या 10 मिनट अच्छे पाचन हेतु वज्रासन में बैठें। थोड़ी देर टहलना भी लाभकारी है। रात्रि को सोने से पूर्व एक बार पुन: ईश्वर ध्यान करें एवं दिन भर किसी भी किए हुए अहितकारी कार्य का विश्लेषण करें एवं भविष्य में इसकी पुनरावृत्ति न होने दें। पहले बांई करवट में सोएं, पर यह ध्यान रहे कि सोते समय बांया स्वर चलता रहे, तत्पश्चात् अपनी सुविधा अनुसार करवट बदल दें।

स्वास्थ्य, प्रसन्नता एवं पवित्रता के लिए सदैव थोड़े भूखे रहें। केवल, पथ्याहार करें एवं मितव्ययता का पालन करें। अनुशासित जीवन व्यतीत करें। रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति को बढ़ाएं। दांतों का काम आंतों पर न छोड़ें। कम खाएं और अच्छी तरह चबा – चबाकर खाएं। निस्तब्ध करने वाली औषधियों से दूर रहें। ढीले कपड़े पहनें। सप्ताह में एक बार उपवास रखें। आपका आहार ही आपकी औषधि है, न कि औषधि आपका आहार बन जाए। उपवास एवं विश्राम ही दो सर्वश्रेष्ठ औषधियां हैं।

ईश्वर से प्रार्थना करते हैं कि संपूर्ण विश्व में शान्ति, आनन्द एवं समृद्धि रहे। जिस योग में, जिस भोग में एवं जिस रोग में रहो, राधा रमण, राधा रमण, राधा रमण कहो। ॐ शन्ति!!

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, प्राचीन

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

शनिवार एवं प्रत्येक रविवार प्रातः 11 बजे से दोपहर 2 बजे

59वाँ डेरावाल वार्षिकोत्सव
59th ANNUAL DERAWAL DAY

ऑल इण्डिया डेरावाल सहायक सभा (रजि.) कीर्तिनगर द्वारा प्रत्येक वर्ष की भांति इस वर्ष भी 16 दिसम्बर 2018 में 59वाँ डेरावाल वार्षिकोत्सव (59th ANNUAL DERAWAL DAY) का आयोजन (स्थल एस.डी. पब्लिक स्कूल, कीर्ति नगर में) किया गया है।

इस तरह के उत्सव बिरादरी को एक सूत्र में बांधने का कार्य करते हैं। इस वार्षिक उत्सव को सफल बनाने हेतु आप सभी परिवार व मित्रों सहित सादर आमन्त्रित हैं एवं सभा आप के सहयोग की आपेक्षा करती है।

भवदीय

इन्दर कुमार ढिंगड़ा
प्रधान
9818441412

नरेश कुमार मिनोचा
सचिव
9582780851

ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.), NEW DELHI IS CELEBRATING "59th ANNUAL DERAWAL DAY FUNCTION" ON 16th DECEMBER 2018 AT S.D. PUBLIC SCHOOL, KIRTI NAGAR, NEW DELHI-110015

Cultural programmes by children upto 11 years of age shall be the special attraction of the Function. Gifts shall be given to all children. Children giving their best performance shall be awarded suitably.

The Sabha requests all Derawal Brethren to join us with their families, friends relations nearers/dearers children on the **Annual Derawal Day** on **16th December 2018** and make the function a Grand Success.

You may kindly get registered the name of your child with tentative detail/brief of programme or act to be performed by him/her, on or before 30.11.2018 with Shri Sagar Sethi, Manager, All India Derawal Sahayak Sabha (Regd.), F-27-28, Kirti Nagar, New Delhi-110015 at 25936132 / 9250810522.

INDER KUMAR DHINGRA
President

NARESH KUMAR MINOCHA
Secretary

पारिवारिक किस्सा

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

1. एक परिवार में जन्मा बालक
माता–पिता ने पाला लाड़ प्यार से
बड़ा हुआ, अच्छी शिक्षा दिलवाई
मात पिता ने भी भरे अच्छे संस्कार
2. एक दिन पति ने पत्नी से पूछा
क्यों ना अब ले इसका इम्तिहान
पत्नी ने पूछा कैसे लोगे ये इम्हिान
पति बोला वो में कर लूंगा सब काम
3. एक दिन पत्नी बोली...
मेरा बेटा कुश्ती जीत कर आया है।
पति बोला... क्या इसके बाप ने भी कुश्ती जीती है।
4. इसी तरह फिर एक अवसर आया।
पत्नी बोली मेरा बेटा रेस जीत कर आया है।
पति बोला ...
क्या इसके बाप ने भी कभी रेस जीती है।
5. एक दिन फिर अवसर आया।
पत्नी बोली मेरा बेटा फर्स्ट आया है।
पति ने फिर ऐसा दोहराया..
क्या इसका बाप भी कभी फर्स्ट आया है।
6. ये सब बातें बेटा सुनता रहता था उसके मन में विचार उठा माँ तो करती प्रशंसा मेरी, लेकिन बापू के मन है, ईर्ष्या के भाव
एक दिन उसने बापू को खत्म करने की ली ठान,
और ले आया कहीं से हथियार
7. एक रात को अवसर पा,
कमरे की ली राह
माता पिता कमरें में बन्द थे
कर रहे थे आपस में वार्तालाप
माता कह रही थी
जब भी बेटे की करती हूं प्रशंसा
तुम देते हो उल्टा जवाब
8 पति बोला जब भी तुम करती हो उसकी बात, दिल मेरा भर जाता खुशी के साथ
लेकिन अगर मैं भी लगूं प्रशसा करने
रूक जायेगा उसका विकास
9. इतना सुनते ही बच्चे ने फेंका हथियार
लगा ज़ोर–ज़ोर से खटखटाने किवाड़
माँ ने जैसे ही दरवाज़ा खोला
रोते–रोते गिर गया माता–पिता के पांव
10. फिर उसने अपनी मंशा बतलाई कैसे
मैं करने जा रहा था अपराध।

पिता ने उसे उठाया गले लगाया और समझाया किसी काम को करने से पहले सोचो, फिर से सोचो और करो विचार तभी सफलता होगी तुम्हें प्राप्त। इस तरह हुआ बच्चे का इम्तिहान।

शेरो शायरी (संकलित)

1. वो दिल क्या जो मिलने की दुआ ना करे,
तुम्हें भुला कर जींऊ ये खुदा ना करे,
रहे तेरी दोस्ती मेरी जिन्दगानी बनकर,
यह बात और है, जिन्दगी वफा करे ना करे।
2. दोस्ती वो नहीं जो जान देती है,
दोस्ती वो भी नहीं जो मुस्कान देती है
अरे सच्ची दोस्ती तो वो है,
जो पानी में गिरा हुआ आंसु पहचान लेती है।
3. किस तरह से शुक्रिया कहें आपको,
जमीन से उठा कर दिल में बैठा लिया,
नज़रों में समा कर पलकों में बैठा लिया,
इतना प्यार दिया आपने हमको,
कि मेरे बिखरे शब्दों को कविता बना दिया।
4. .....वहाँ तक तो साथ चलो.....
जहां तक साथ मुमकिन है.....
जब हालात बदलेंगे....
तुम भी बदल जाना....
5. तक़दीर लिखने वाले एक एहसान कर दे,
मेरे दोस्त की तक़दीर में एक और मुस्कान लिख दे।
ना मिलें कभी दर्द उनको,
तू चाहे तो उसकी किस्मत में मेरी जान लिख दे।
6. एक चाहत होती है, दोस्तों के साथ जीने की जनाब,
वरना पता तो हमें भी है कि मरना अकेले ही है।

INDIAN BOOK DEPOT
(MAP HOUSE)®

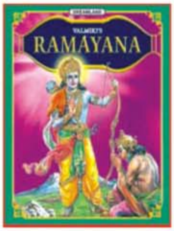
2937, Bahadurgarh Road, Near Sadar Bazar, Delhi-110006.

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

Educational Publisher of :-

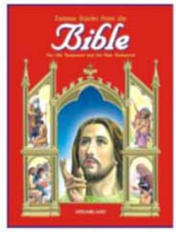
Children Books, Maps, Charts & Geographical Atlases

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



DREAMLAND

QUALITY BOOKS & CHARTS FOR QUALITY EDUCATION



Published by
DREAMLAND PUBLICATIONS
J-128, Kirti Nagar, New Delhi -110 015 (India)

Phone : 011-2510 6050 Fax : 011-2543 8283
e-mail : dreamland@vsnl.com
Shop online at www.dreamlandpublications.com

DERAWAL PATRIKA

Registered with Registrar of News Paper
For India under Registration No. 7046/62

Postal Regn. No. DL(W)10/2082/18-20
Posted at Naraina Indl.Area, N.D.-28

Date of Printing	: 18th NOV. 2018
Date of Posting	: 20/21 NOV. 2018

INSIST ON BUYING IGI

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