

# DERAWAL PATRIKA

— डेरावाल पत्रिका —

FEBRUARY - 2019



**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 : [delhi@derawalsahayaksabha.com](mailto:delhi@derawalsahayaksabha.com), Web : [www.derawalsahayaksabha.com](http://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 इन्दर कुमार ढिंगड़ा
-------------------------	----------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------------

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

## IN THIS ISSUE

Vol. : 58 No. : 02

FEBRUARY - 2019

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

Statement about Ownership	—	03
MAD LOVE FOR MONEY !	Editor	05
List of Joyful Birthday - March	—	06
Deep sound sleep for health & longevity	Prof. Sudesh Gogia	07
True Sadguru सद्गुरु	Prof. Sudesh Gogia	09
The seat of your individual....	Priti Gogia	11
Donations - AIDSS (Regd.)	January, 2019	15
Donations - Derawal Sewa Sangh	January, 2019	16
Matrimonial - AIDSS (Regd.) Kirti Nagar	M.L. Bhutani/Y.K. Bhutani	17
Matrimonial - DSS (Regd.) South Delhi	Ashutosh Sharma	19
अब रोज़े की आवश्यकता न रही....	प्रो. सुदेश गोगिया	21
पौष महीने का अभूतपूर्व महत्त्व	रितु गोगिया	22
परिवार के बिना जीवन नहीं	के.एन. नागपाल	23
ज़िंदगी तेरे क्या कहने....!	प्रो. सुदेश गोगिया	24
पपीते से कैसर उपचार	के.एन. नागपाल	25
Obituary	—	26
जीवन का सौंदर्य : स्वभाव में सुधार	प्रो. सुदेश गोगिया	27
ईश्वर का वास्तविक स्वरूप: क्या वे मंदिरों...	प्रो. सुदेश गोगिया	29
अभिशाप से आनंद की यात्रा	प्रो. सुदेश गोगिया	31
शेरो- शायरी (संकलित) / देश और नेता	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).

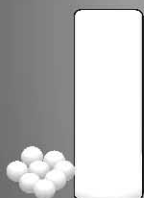


# Derawal Health Care Centre

*Devoted to the health Care of the Needy*



## *Charitable Services*

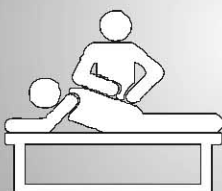


### **HOMEOPATHY**

Monday to Saturday

Timing :

04:30 pm to 06:00 pm

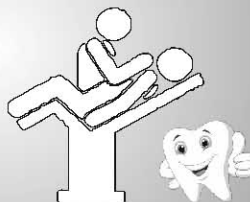


### **PHYSIOTHERAPY**

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.)**

<b>Bank</b>	Name	: All India Derawal Sahayak Sabha (Regd.)
<b>Details :</b>	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, 9250810522 (Haridwar) 0133-227221

Email: [delhi@derawalsahayaksabha.com](mailto:delhi@derawalsahayaksabha.com) • Web: [www.derawalsahayaksabha.com](http://www.derawalsahayaksabha.com)



# Editorial

## MAD LOVE FOR MONEY !

We love money and it seems we live for money only. The instances of sons killing their parents to grab money, brothers resorting to murders of their own blood for the sake of property also make head lines in the media quite often. Accumulation of wealth in our lives has tended to become the sole aim of life. How much money one needs to have has not so far become the subject of any study or research by social scientists and this topic has not been included as a chapter in any book prescribed for the course for primary, secondary or higher classes in our schools and colleges. We do get a shock when we read in the News Papers about the limit-less wealth amassed by someone and start thinking for a few moments about the futility of putting life-long efforts and labour involved towards such an end. The number of these "Someones" is also not limited which sometimes seems to justify the craving for money by one and all. It may be a justifiable proposition for a person to own one house for the family and even a few more for the expanding family but making efforts which result in owning cluster of properties which may include houses, farm lands and commercial establishments etc., in and around various scattered towns in the country as also overseas, may not be considered justifiable from any economic, ethical and moral standards. This can only be termed as lust for money and amassing wealth to such an extent can be possible with ill-gotten money only. This is the reason that these funds are kept un-used stacked in lockers and at undefined places sometimes under-neath the beds etc. This becomes un-productive wealth always fearing the unexpected strong hand of the law. Yet the accumulation of wealth is not necessarily an evil. It is the means through which the wealth is accumulated and its further utilisation which is more important. After-all, it is the money which generates economic and social development. Measurement of progress and development of any society is also based on the quantum of wealth only. By and large, people in any society are law-abiding and earn and save money by their hard-work and efforts. They are not necessarily destined to live hand to mouth. Well known business men, industrialists and entrepreneurs in our country have achieved name and fame nationally and internationally by their untiring efforts and acumen. They did not choose to stack their surplus wealth in underground vaults to idle away. Instead they put this in active use for making it productive and more useful for further development. The country owes a lot to them for the economic and industrial development over the years. We cannot say that they did not love their money. They surely loved money but they were not mad to have lust for wealth.



— EDITOR

### THOUGHT OF THE MONTH

**“TO FORGIVE THE TERRORISTS IS UPTO GOD,  
BUT TO SEND THEM TO HIM IS UPTO ME.”**

**— VLADIMIR. PUTIN**



## ALL INDIA DERAawal SAHAYAK SABHA (REGD.)

*Wishes*

A VERY HAPPY & JOYFUL BIRTHDAY  
TO FOLLOWING DERAawal LIFE MEMBERS

### FOR THE MONTH OF MARCH

Mrs. Medha Bhutani Aggrawal	1 1980	Shri Narain Manchanda	16 1945
Shri Vas Dev Tuteja	4 1933	Shri Vijay Huria	16 1943
Shri Khus Dayal Gulati	5 1939	Shri Guru Dutt Rakhija	16 1937
Shri C.P.Narula	7 1954	Col. Mahesh Kumar Khera	20 1952
Shri Satish Kumar Grover	7 1951	Shri Shashi Bhushan Nangia	24 1948
Shri Suresh Kumar Nangia	10 1944	Shri Sudhir Grover	27 1961
Shri D.C.Ahuja	13 1949	Shri Virender Kumar Hasija	31 1961
Shri Anil Kumar Sachdeva	13 1955	Shri Gopal Das Ahuja	31 1929
Shri Bal Krishan Mehta	13 1946		

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

*With best compliments from*

# DEW DROPS<sup>®</sup>

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 Citizen

---

## DEEP SOUND SLEEP FOR HEALTH AND LONGEVITY

– Prof. Sudesh Gogia

**Indian kids who dread not making it to school before the 7 am assembly bell, may find it comforting that a British Scientist wants to prove that schools deprive children of much-needed sleep by starting early.**

Oxford University Professor Paul Kelly, who is working along with American scientists at Harvard University, told the recently held British Science Fair that children aged eight to ten should start school at 8.30am or later, 16 year olds should start at 10 am and 18 year olds at 11am. Why? Kelly has, in a research paper published last year, calculated that British children lose around 10 hours of sleep every week!

Considering that children across the world are hooked-on to their mobile, phones, laptops and iPads etc. the sleep deprivation state may not differ much in India. As sleep deprivation is emerging as one of the risk factors for diseases ranging from diabetes to obesity to depression. Kelly wants to start trials under the 'Teen Sleep project'.

India, where many children leave home for school even before the sun is up, the new western thought got mixed reactions. Some experts, including Doctors and Principals, agreed that children were sleep-deprived but felt

that changing timings would not be easy!

"I had mooted the idea in medical circles years back, but there was no response," said Mumbai based sleep specialist Dr. Ramanathan Iyer. Meenakshi Walke, Principal of VN Sule School in Mumbai, said, "It will definitely help if students come to class when they have had a deep sound sleep but schools in cities like Delhi and Mumbai run-in double shifts due to lack of space, traffic during peak hours and non-availability of extra-curricular activities in schools." Moreover, if students finish school in the morning, they can enrol! for various other activities, including tutorial classes, in the second half of the day.

Dr. Shashank Joshi, an endocrinologist with Lilavati Hospital said, "The problem in India is that children have a parallel schooling system. They have to go for classes after school, which cuts down on their leisure time. They are addicted to various electronic gadgets, which further cuts into their sleep time," he said, adding that obesity and memory problems, too, are tied up to poor sleep cycles.

A study conducted four years ago by sleep specialist Dr. Preeti Devnani found that eight of ten teenagers suffered from sleep deprivation. **"Children and adolescents stay up**

late due to reasons like working parents coming home late, social lifestyles and biological changes during puberty," she said.

There is growing awareness that poor REM (rapid eye movement) sleep is at the centre of all problems. REM sleep sets in around 90 minutes into sleep, and a person typically experiences four to five REM cycles every night. Various theories exist about the need for REM sleep, including that it's the time for neurons to reboot or consolidate memory or production of certain proteins. Shorter length of sleep means poor REM Sleep.

The reason Professor Kelly's idea may not make sense to Indian's is that

parents want early school, Principal said, "We thought that younger students will benefit if we call them in the afternoon shift and so we proposed. It is to the PTA Parents Teachers Association at the beginning of the academic year. It did not suit the parents' work schedules and it probably interfered with private tuitions that teachers give after classes," said the Principal who did not wished to be named.

**Principals say a later start to school days would help a child's all round development.** "Schools should ideally start around 8.30am and should be like a day boarding when students don't just study," said former school Principal Amita Katyal.

## 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**



# TRUE SADGURU सद्गुरु

The greatness of Sadguru is that he teaches you about your '**true nature**' which is infinite and eternal self. With this realized knowledge we all become complete! A Sadguru is one, who reveals the 'absolute truth'. Such 'tatwadarshi' तत्त्वदर्शी removes the shackles of ignorance. Liberates from the cataract bondage of Karmas. He frees from such bondages in this very life! Such a revered **Sadguru** needs and demands nothing! **Lord Krishna** receives nothing from Arjuna when he says all his विषाद ignorance, attachments are no more.

## **Sadguru of 21st century :**

A true sadguru imparts and bestows worldly prosperity with latest digital electronics gadgets as well as liberates with ecstasy of mind! Truly he does not wait to receive anything in return, not any appreciation. He desires nothing; for he's totally self-contented and fulfilled, satisfied in the self, by the self! **This is true wisdom of our great masters!** Sadguru revels in his own splendours. He's not dependent on world's materialistic things. **He has already attained the Supreme goal of human birth!**

## **God is an Ocean of Love and compassion**

True sadhak comes under his revered feet and follows him, he fills

him with love and compassion. The Sadhak/Sadhika feels liberated, fulfilled and complete. True Sadguru never proclaims, 'I am brahmn'. He emphatically says to his followers, "You are a trivial creature!" Out of his immense kind-heartedness and love, he says, "**You too are Brahmn, but you are not aware of it!**"

Through Sadguru a devotee can experience glimpse of the Almighty, being mirrored. It's like the blazing sunlight becoming cool when transmitted through moon! Life becomes full of joy, peace and tranquility. The glorified genuine guru takes you to reach the 'divine source'. True Sadguru is like a boat to row through the samsara and devotion the path of deliverance!

## **Sadguru is like a Candle-"Vyas Purnima":**

He's like a candle who consumes himself to light your 'path'. His own sadhana benefits a lot to you, making you to evolve spiritually. Guru Puja, in Indian great heritage, is a most auspicious occasion to show your deep respect and gratitude to his magnanimity, compassion and love. It's celebrated all over India as 'Guru Purnima' day. Great Maharishi Ved Vyasa was born on this day. That is how we all Indians celebrate this is 'Vyas Purnima'.

## Renunciation :

सद्गुरु says in the order of renunciation "You're totally free, even I can't give you an order or command! True disciple like Arjuna will always reply, "Lord, I may be free, but I'll do whatever you say!"

## A Day to Purify Mind :

A golden opportunity on this most auspicious occasion is to gain mastery of mind. That is only possible, if we could purify our mind. We clean our bodies by daily bath. Enrich it with nutritious and balanced diet. Regular yoga, pranayaam, and exercises, we rejuvenate body's cells. Deep sleep further gives us longer life with health. But what about the purity of mind? The pollutants of the mind, continue to perturb it. The 'anger', 'ego', 'stress', anxiety and 'jealousy' are always making the mind impure. Besides we take 7-8 hours of sleep at night. But the mind works for 365 days 24x7 always! It's pertinent to say, the mind like body, must be accumulating lot of 'dirt' and 'grima', which we fail to notice. And these impurities are at subtle level and are not 'visible.'

**Guru Purnima** is an opportunity to purify the mind at the revered feet of Sadguru by meditation reading Srimad Bhagwad Gita, practicing mindfulness and chanting the glory of Lord Krishna! Such divine practices not only refine

the mind but charge the mind to gain mastery of the mind. We get rid of its filth. Once we remove its dirt we start feeling refreshed, rejuvenated and creative. All our doubts get cleared. This is what Lord Krishna showed the path of righteousness and wisdom to Arjuna when he was in विषाद possessed of मोह, ignorance.

## This is the Essence of Srimad Bhagwad Gita :

Lord did not ask Arjuna for the rituals or to visit temples, mosques, gurudwaras or churches etc. Why do we humans remain ignorant about the 'Real Truth'. And spend over such रूढ़िवादिता कर्मकाण्ड and other unscientific rituals! Our only holy spiritual submission should be to get the mind out of its impurities whenever we visit a pilgrimage. The only loving devotion is to 'sanitise the mind by purging all its negativities'! The ultimate and spiritual dharmic धार्मिक subject of our life!

I can assure you the restless mind will turn your life to 'subtleness and tranquility'! I can further add that a deep stillness and an unruffled state of mind will prevail to fill your life with joy, cheerfulness and ecstasy!

– Prof. Sudesh Gogia

## THE SEAT OF YOUR INDIVIDUAL CONSCIOUSNESS MANAGE WITH POSITIVE ATTITUDE

*In golden old times, there was little chaos. But in modern times where we live is in the midst of chaos. How to combat? Someone suggested, "become 'still', 'static'; 'stop' and 'wait a while' the same will pass over!" The Lord in Gita says to be 'स्थितप्रज्ञ' Pearson the philosopher suggests be 'स्थिर' '**centred**' and '**meditative**'.*

The only constant in the world is **'change'**. One has to believe, "That too will pass!" Not only the **'bad time'** but the **'good'** one too will pass. This is the essence of life! But the Lord cautions His devotees being 'स्थितप्रज्ञ' does not mean 'lack of action. The action is shifted from 'outside' to 'inside' by focusing more intensely. Never give-in. Be powerful. Power gives you strength and responsibility. Lord leaves this choice on you! The ball is in your court. No star or any god or planet is interested to harm you. Why should they? The 'mangal, tiny 'shani, 'rahu', 'ketu' graha are the creations of your own mind. You're the maker of your own destiny! Only it requires a **'calm focused patient disciplined mind'** to nullify the chaos to target your destiny! In family too, the focus is on head of the family if he is happy, contented focused and a person of tenacity, will create a conducive atmosphere.

He's the centre and focus of all attention. He is always balanced,

thinking right stays positive and does not waste his time regretting. He resolves the issues there and then intelligently. He also does not mind in seeking help advise from his younger family members, whenever deemed fit! He's the seer of his individual consciousness as well as conscience! And so if you too create such sacred and divine space, you'll emanate peace, tranquility and ecstasy all your life!

Thus ultimately you and only you are the centre and this center has to be within you! There can be no better space to retreat to than **'within'**! Now all the questions get answered and all queries and search ends! Never allow this centre to be disturbed, when you otherwise your whole world would be **'crumbling and full of 'chaos'**. Your centre is the charging zone, Keep on charging for enthusiasm. Manage your emotions well and deal with all pressures of life! You emulate a pleasing persona with ever smiling face. **It has now become a seal of your individual consciousness!**

Once the inner chaos is overcome; life becomes a **'celebration of wondrous phase of your life'**, becoming more beautiful and full of joy when you're armed with enough ammunitions in the form of 'lifestyle', 'eating habits', 'exercise in the vicinity

of Nature, 'pranayaam, 'daily brisk walking' and 'staying positive' to the bugbears that threaten to rain on your parade!

You're now brimming with ecstasy and hope to sail through your personal voyage of life with self-discovery! According to a latest survey by WHO, upto 82.5 percent of the world's population is affected by chaos and distress in their lives in one form or the other which's becoming all the dangerous to their health and happiness! Sedentary life style with excessive use of tobacco, gutka, hukkah, alcohol, making them prone to diseases e.g., obesity, diabetes, osteoporosis, heart and hypercholesterolemia, sleep apnea. These all diseases speed up the process of ageing.

### **How to get out from this malady?**

Take an example what happens when we don't use a part of machinery for long? It definitely rusts due to oxidation? So do our mind and the muscles of our bodies. The resulting atrophy can lead to depression and physical injury as they lose their ability to withstand the stress of modern-day chaos and problems. We will have to create an immune system which may be strong to withstand such diseases!

### **How to start your day and combat odds?**

In this chaotic and a world full of terror, where merciless innocent killings are being done daily? We have to live life and rise each morning with

sublime love. Get up early before sun at '**brahmamahurata**' with a sense of humility and enjoy the peace, tranquility and quiet of these moments. The chirping of birds are as soothing as the classical music of Bhimsen Joshi or as if Lata is singing for you with Naushad as music director with soul-stirring melodious music. It is not an extraordinary trait in this chaotic world, wouldn't you make this a regular habit for solace and peace in this chaotic world of ours!

Be on the driver seat rather than a passenger. Sport a '**Smiley Face**' on your mirror on the shower door in steam. Experience this beauty. Set your intention for the day and breathe-in oxygen fresh air as much of possible breathe-out CO<sub>2</sub> slowly and other intoxicants of body. This is known as '**Bhramari Pranayama**'. It has great advantages. Removes mental fickleness and helps to overcome tension, anger, anxiety, frustration, depression, lack of sleep, confusion, laziness and migraine attack. Rejuvenates and charges mind instantly.

Be in Calm and Meditative mood. Outside world may not be so easy. But be easy and effortless. Choice is yours. Go with this tranquil flow to hustle hard for the day. Nature and the Universe will definitely support you in all the important junctions of life. **World will be abundant** and will provide you with what you need 'today: **Live in the**



moment. Today is the greatest 'Present'. Past has gone, future uncertain. Live 'Today'. Each day of the week has a different routine yet celebrate each with more 'innovative, 'rejuvenating' experience! Follow grandmother maxim : "**Early to bed and early to rise**". Life's work-life-balance will come naturally to you. Avoid '**late-night parties with liquor**'. Instead spend quality-smiley time with business associates, friends, family and children! Sometimes, when it becomes unavoidable for odd hours global startups in different time zones or air travels etc., plan ahead judiciously. Sleep well, sleep deep and chalk-out the strategy well in advance. PM Modi sleeps well during travels in his hectic foreign tours. He, too, is living the same life with 24 hours at his disposal as each of us is having. He's facing big challenges and music of life. But his response, set of values, responsibilities are different. He has a strong sense of diagnose wherever he goes in any part of the world and makes speeches. He uses every second of his life extraordinary and chooses well like Mahatma Gandhi what's positive and work for the masses and good for India and for human being. He works with focus and sincerity, thus always looking energetic and fresh. Take some vacations during the year with your friends, family and spend leisure time! Be in the vicinity of Nature. Avoid

continuous A.C. corridors. Be it mountains, deep seas, it's great way to unwind! Cultivate your own garden and plant trees, colorful flowers, '**bonsai**', spectrum of medicinal herbs. President Kalam cultivated many such in 'Mughal Gardens' at Rashtrapati Bhawan. Be a choosy foodie. Homemade food is always fresh and nourishing. Insist fresh seasonal fruits and veggies!

Do simple exercises in greenery in fresh air to keep you mobile. Be flexible in your movement. Avoid complex exercises or difficult yogic poses. Every yoga pose is not suitable for everyone. But 7-8 hours uninterrupted deep sound sleep is a must for rejuvenation of all the cells of your body. Always remember, you may rise in any pedestal of your professional life but in the personal front, your family is the '**immutable source**' of energy high. And the happiness of your spouse, children and grand-children is the upper most thing in life.

Listening of old Hindi classic songs of Lata, Jagjit, Rafi, Asha always refresh and soothe the brain cells. But '**Gayatri Mantra**' playing in back ground is always spiritual and a source of '**Divine Energy**'. And above all your '**positive attitude**' takes you to the '**altitude**'. Whenever you find yourself in the middle of a crisis whether social or profession, manage it with "**Positive Attitude**".

—Priti Gogia

# **DERAWAL SAHAYAK SAMITI (REGD.) South Delhi & DERAVAL SHIV SAMITI**



## **36th ANNUAL FUNCTION**

You are cordially invited with family

**ON SUNDAY, 24TH FEBRUARY, 2019 AT 10 A.M.**

**at Prachin Shiv Shakti Mandir, Nizamuddin, opp. Lodhi Hotel, New Delhi-110013**

Dear Sir,

We are pleased to inform that this Annual Function is being organised under the able guidance of Mr. K.K. Ahuja, Mr. Suresh Nangia and Mr. Anurag Chawla

Chief Guest	: Shri Rajpal Papreja (Builder)
Presided by	: Shri Dharmender Arya (Advocate High Court)
Guest of Honour	: Smt. Kaushalya Devi Chabbra W/o Late Shri Shiv Dayal Chabbra
Special Invitee	: Smt. Prabha Chawla W/o Late Shri Surinder Mohan Chawla

**Chairman : PRABHU DAYAL SATIJA**

**HARISH KUMAR CHABBRA : President**

**VAS DEV TOTEJA, CHAMAN LAL MUKHI : Vice President**

**Mahendra Kumar Khera : General Secretary**

**AJAY KUMAR KHERA, UTTAM KUMAR AHUJA : Joint Secretary**

**ASHUTOSH SHARMA : Cashier**

**RAJENDER KUMAR : Joint Cashier**

## **PROGRAMME**

**SUNDAY, 24TH FEBRUARY, 2019**

**HAVAN : 10.00 A.M.**

**CULTURAL PROGRAMME: 10.30 A.M. to 2.00 P.M.**

**WORK FOR HUMANITY**

**Free Matrimonial Services**

**11.00 A.M. to 2.00 P.M. (SUNDAY ONLY)**

**LUCKY DRAW : 2.00 P.M.**

**LANGER : 2.30 P.M.**



# ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

DONATIONS RECEIVED - JANUARY, 2019

R.No.	Name	Amount (Rs.)	R.No.	Name	Amount (Rs.)
<b>Dispensary Collection</b>		49000	<b><u>DONATION FOR HEALTH CARE</u></b>		
<b>Dental Collection</b>		12500	41983	Shri Dharm Vir Bhutani	2100
<b>Physiotherapy Collection</b>		13020		(In memory of his Mother	
<b>Eye Care Collection</b>		1920		Late Smt. Radha Bai)	
<b><u>DONATION</u></b>			<b><u>DONATION FOR DESPANSARY</u></b>		
41955	Sh. Mohit Ahuja	250	41989	Shri V. P. Singh	200
	(In memory of his father		41990	Chawla's	230
	Late Sh. Ramesh Ahuja)		<b><u>DONATION FOR EYE CARE</u></b>		
41959	Shri Harish Chhabra	100	41991	Smt. Ritu Chawla	200
41972	Smt. Lajwanti Dhingra	500	<b><u>DONATION FOR ADVERTISEMENT</u></b>		
41994	Shri K. N. Nagpal	500	41841	M/s. Reliable Holidays Pvt. Ltd.	5,000
42000	Mrs. Kapoor	500	41842	M/s. Indian Book Depot	11,000
42013	Sehra Family	2000	41843	M/s. Gaganpreet Kapoor	7500
<b><u>DONATION FOR LIFE MAMBERSHIP</u></b>			41844	M/s. Primasonic Spectrum Pvt. Ltd.	11000
41944	Shri Roopak Chawla	2,100	41846	M/s. Jyoti Noddy	7500
42043	Col. Mahesh Kumar Khera	2,100	41847	Shri Suresh Kumar Nangia	11000
			<b>-Sagar Sethi, Manager</b>		

## 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, DERAVAL BHAWAN**

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

E-mail : delhi@derawalsahayaksabha.com | Web : www.derawalsahayaksabha.com



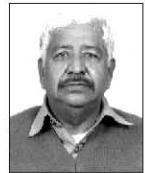
# DERAWAL SEWA SANGH

DONATIONS RECEIVED - JANUARY, 2019

S.No. Name	Amount (Rs.)	S.No. Name	Amount (Rs.)
1. Smt. Laj Dhingra	200/-	11. M/s. Krishan Caterers	100/-
2. Sh. M.L. Bhutani	100/-	12. Sh. Mohit Ahuja	250/-
3. Dr. Rahul Mehta (U.S.A.)	100/-	(In memory his father Sh. Ramesh Ahuja)	
4. Aryav Mehta (U.S.A.)	100/-	13. Sh. Jatin Bhudhiraja	200/-
5. Smt. Dimple Nangia (U.S.A.)	100/-	14. M/s. Ahuja Family, Ballabgarh	200/-
6. Sh. K.N. Nagpal	200/-	(in memory of Smt. Bimla Ahuja)	
7. Sh. Kailash Chandra Mehta	200/-	15. M/s. Sehra Family	2000/-
8. Sh. I. C. Khera	100/-	Raj Nagar, Ghaziabad	
9. Sh. D.P. Minocha	100/-	(in memory of Sh. Chander Parkash Sehra)	
10. Sh. Harish Chhabra	100/-		

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





# ALL INDIA DERAawal SAHAYAK SABHA (REGD.)

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

## FREE MATRIMONIAL SERVICES

Every Saturday & Sunday 11 AM to 2 PM

### PROFESSIONALS/PVT. SERVICE/GOVT. SERVICE GIRL :

01. 25 years (D.O.B. 27.12.1992, 03:00 PM, Delhi), Height-5'-6", B.Com(H) M.Com, B.Ed., Net Cleared, PGT Teacher, Salary Rs. 30,000 PM, Contact her father Mr. Rajesh Logani, on Tel.: 9910492096 (R-41035)
02. 29 years (D.O.B. 02.08.1989, 11:35 AM, Delhi), Height-5'-4", MCA, Lead Asstt. Manager in MNC, Noida, Salary Rs. 10 Lac PA, Contact her father Mr. Sunil Kumar Malhotra, on Tel.: 26349745, 9810668469 (R-40036)
03. 25 years (D.O.B. 24.10.1993, 11:23 AM, Delhi), Height-5'-3", B.Com Pass, Fashion Designer, Service in Noida, Salary Rs. 30,000 PM, Contact her father Mr. Lokesh Narula on Tel.: 8447665700, 9313530303 (R-41037)
04. 26 years (D.O.B. 11.06.1992, 02:40 PM, Delhi), Height- 5'-1", MSC.+BED. (Chemistry), Teacher (PGT Chemistry), Dwarka, Salary Rs. 38,000 PM, Contact her father Mr. Prithvi Raj Verma on Tel.: 9312663535 (R-41044)
05. 29 years (D.O.B. 16.04.1989, 03:36 AM, Delhi), Height-5'-00", MBA (Finance), Service in Paytm as a Team Leader (Business Analytic) in Noida, Salary Rs. 55,000 PM, Contact her father Mr. Pardeep Kumar Mehta on Tel.: 49096550, 9560481212 (R-41046)
06. 26 years (D.O.B. 06.09.1992, 09:25 PM, Delhi), Height-5'-3", B.A. from Delhi University doing MA from IGNOU. Homely Girl, Contact her father Mr. Subhash Bhatia on Tel.: 9871693374, 9868135311 (R-41047)



### ANSHIK MANGLIK GIRL :

01. 30 years (D.O.B. 15.11.1988, 10:11 AM, Delhi), Height-5'-7", B.A., M.A. (PR), M.A. (Mass Com), Creative Artist, Media Entertainment, Mumbai, Salary 80000/- PM, Contact his father Col. Mahesh Khera on Tel. No. : 0120- 4318375, 9310716167 (R-41051)

### PROFESSIONALS/PVT. SERVICE/GOVT. SERVICE BOYS :

1. 28 years (D.O.B. 11.03.1990, 09:39 AM, Delhi), Height-5'5", B.A., Business , Income Rs. 55000/- PM. Contact his father Mr. Anil Kundi on Tel.: 9899276875 (R-41033)



2. 29 years (D.O.B. 24.12.1989, 04:11 PM, Delhi), Height-5'8", C.A. Inter, Business, Income Rs. 50000/- PM. Contact his father Mr. Anil Kumar Arora, on Tel.: 9278883498, 47071210, 9212539019 (R-41045)
3. 34 years (D.O.B. 05.12.1984, 05:35 AM, Delhi), Height-5'5", Xth Pass., Business, Income Rs. 30000/- PM. Contact his father Mr. Surinder Kumar Arora on Tel.: 9999170816, 8586896330 (R-41050)

#### **MANGLIK BOY :**

1. 34 years (D.O.B. 08.10.1984, 11:22 PM, Delhi), Height-5'-11", Chartered Accountants, Finance Adviser in Saraswati Vihar, Income Rs. 1 Lac to 2 Lac PM., Contact his mother Mrs. Bhavnesht Mendiratta on Tel.: 25610629, 9868710101. (R-41049)

#### **ANSHIK MANGLIK BOY :**

1. 32 years (D.O.B. 25.10.1986, 07:54 AM, Delhi), Height-6'", BCA, MBA (Marketing & HR) regular, Job in MNC at Gurugram, Salary 15 - 20 Lacs PA, Contact his father Mr. Dinesh Kumar Sethi on Tel. : 9910792173, 9971140052 (R-41052)

#### **DIVORCEE BOY :**

1. 45 years (D.O.B. 22.08.1973, 14:25 PM, Delhi), Height-5'-5", B.A. from Delhi University, Govt. Job in Delhi Courts, Salary Rs. 1 Lac PM. Contact his mother Mrs. Usha Diwan on Tel.: 9811753271. (R-41048)

— Y.K. BHUTANI

— M.L. BHUTANI

## **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।**

**— इन्दर ढिंगड़ा**  
प्रधान

---

## 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. 34(+) Years (14.08.84, 08.55 AM, Delhi), Height 5'-6", Wheatish, Slim, B.Com., Diploma in Cookry, Hotel Management Course from New Zealand, Doing own business in Auckland, New Zealand, Earning Rs. 60-70/- Newzealand Dollar PM Contact his father Sh. Sham Sunder Batra at Ph. : 9971853944, 892040166, Suitable Girl willing to go to New Zealand, required.
02. 28(+) Years (20.11.90, 11.00 PM, Gurgaon), Height 5'-6", Fair, Slim, B. Arch., Post Graduation from Nicmar, Pune, Using Specs, Dera Ghazi Khan Family boy, running his own Architure Business at Gurgaon, Earning Rs. 70,000/- PM, Contact his father Sh. Rajesh Guglani at Ph. 9999992875, 9818531944, Suitable Service Girl required.
03. 30(+) Years (04.12.88, 09.51 PM, Delhi), Height 5'-10", Fair, Slim, B.Tech., MBA using Specs, Sargoda Family Boy, working with MNC at Gugaon, Earning Rs. 14 Lacs PA, Contact his father Sh. Vijay Kalra at Ph. : 9818993343, 7503335959, Suitable working girl required.
04. 38(+) Years (21.11.80, Lakhimpur Khore, UP), Height 5'-3", Wheatish, Slim, Graduate, Using Specs, UP Family Boy, working as a Food Court Manager in Renukoot, M.P., Earning Rs. 30000/- PM., Contact his Sister Ms. Vandana Malhotra at Ph. 9838075789, Suitable Girl required.

#### **BUSINESS BOYS:**

01. 25(+) Years (25.05.93, 09.30 AM, Delhi), Height 5'-6", Wheatish, Slim, 5th Class Pass ETA, UP Family Boy, running his own General Store at Khora Colony, Earning Rs. 20000/- PA, Contact his father Sh. Prem Chand Gupta at Ph. : 9250242216, 9643692764, Suitable homely girl required.
02. 28(+) Years (07.04.90, 08.30 AM, Delhi), Height 5'-7", Fair, Normal Built, B.SC Hospitality Management from UK University, running his Own Hotels at Joshi Math and Having Rental Income, Earning Rs. 50,00/- Lacs PA, Contact Pahuja at Ph. : 9871212938, Suitable Educated Girl required.

#### **MANGLIK BOYS:**

01. 25(+) Years (24.05.93, 10.40 PM, Delhi), Height 6'-5", Fair, Slim, B.Com(P), Dera Ghazi Khan Family boy, Running General Merchant Shop at Bhogal, Earning Rs. 25,000/- PM, Contact his Mr. Sethi at Ph. : 9911283426, Suitable Educated Girl required.



---

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

01. 29(+) Years (04.10.89, 09.15 PM, Gurgaon), Height 5'-2", Fair, Healthy Boy, M.Com., C.S., LLB, Dera Ghazi Khan Family Girl, working as Team Leader in Gurugram, Earning Rs. 8.4 Lacs PA, Contact her father Sh. Lokesh Gandhi at Ph. : 9811395712, Suitable boy in Service / business required.
02. 26(+) Year (07.07.92, 04.40 AM, Rohtak), Height 5'-1", Fair, Medium Body, MBA, Rohatk family girl, working as a Accountant in Faridabad, Earning RS. 25000/- PM, Contact her father Sh. Surinder Arora at Ph. 9728845633, Suitable Match in Service/Business required.
03. 26(+) Years (30.07.92, 09.40 Delhi), Height 5'-1", Fair, Normal Built, BBA, MBA, Dera Ghazi Khan Family Girl, working in a Pvt.Ltd. Company at Noida, Earning RS. 25,000/-PM, Contact At Ph. 9560517085, suitable boy required.
04. 28(+) Years (15.09.90, 07.44 AM, Delhi), Height 5'-2.5", Dusky Complexion, Slim, using Specs, B.Tech., working as a Software Engineer, Contact her father Sh. Sandhani At Ph. 9811052151, suitable professional boy required.

**MANGLIK :**

01. 29(+) Years (06.12.89, 01.08 PM, Gurgaon), Height 5'-4", Very Fair, Slim, MBA, Dera Ghazi Khan family girl, working with E&Y, Earning Rs. 5.00 lacs PA, Contact her father Sh. Satnam Chaudhary at Ph. 9990077403, 9810400101, Suitable Boy from well to do family required.

**HOMELY :**

01. 27(+) Years (21.09.91, 03.20 AM), Height 5'-6", Fair, Slim, BA Pass and NTT Training, Lahore family girl, Contact her father Sh. K.K. Kandrai at Phone No. 9310963959, 9205643959, suitable boy required.
02. 29(+) Years (28.08.89, 02.12 PM, Delhi), Height 5'-6", fair, heavy body, 90 kg., B.A., Course in Shoe Making and Designing, working with brother at his Shoe Shop, Contact her father Sh. Sharavan Batra At Ph. 8130030133, Suitable boy required.

**DIVORCEE :**

01. 40(+) Years (17.10.78, 12.30 PM, Delhi), Height 5'-6", Wheatish, Medium Built, BA, Divorcee with No Issue, Working as a Bakry Teacher, Earning Rs. 20000/- PM, Contact her brother Sh. Dogra At Ph. 9810253964, Suitable match requird.
02. 25(+) Years (02.08.93, 10.30 AM, Delhi), Height 5'-5", Fair, B.Tech., Contact his father Sh. Kuldeep Suri At Ph. 9690517008, 9627008635, suitable boy required

—Ashutosh Sharma: 9312105617

## अब रोज़े की आवश्यकता न रही....

अब आप को पूरे महीने 'रोज़े' रखने की आवश्यकता न रही, आपका रोज़ा घट गया। जैसे रोज़े की समाप्ति पर 'ईद का चांद' देखे जाने की धार्मिक मज़हबी परम्परा एवं अनुष्ठान है, अब आप का ईद का चांद भी घट गया! याद रखिए 'रोज़े' रखे जाने का मतलब सिर्फ़ भूखे-प्यासे रहना भर ही नहीं बल्कि इस्लाम के बुनियादी उसूल, मज़हब एवं मानवता के नाम पर अगर आप अंहकार, क्रोध पर विजय पा लेते हैं और अपने कार्य निष्ठा पूर्वक तरीकों और उसूलों से करते हैं आप सही मायनों में सच्चे इंसान एवं 'मुस्लिम' हैं। जबकि कर्म-काण्डों एवं ऐसे व्रत-उपवासों से इस्लाम या किसी धर्म का कोई लेना-देना नहीं। आप के अल्ला, परवर-दिगार ईश्वर इन सब बातों से मुतिससर नहीं होते। झूठ, फरेब और तमाम दूसरे गलत एवं गंदे कामों में खुद को शामिल किए हुए ऐसे लोगों के लिए उलेमा का कहना है, "उनका रोज़ा नहीं है।" रोज़ा तो ज़िंदगी में पाबंद बनाता है। Self control आत्म-नियंत्रण सिखाता है। एक School of thought के अनुसार रोज़ा खोलने को जो वक़्त तय है यानि शाम को 'अज़ान' जिसे 'मगरिब का अज़ान' कहा जाता है सुनने के बाद ही उस वक़्त ही खोलता है।

रोज़े का दूसरा concept है कि इसके जरिए, भूख और प्यास का अहसास भी होता है। अगर यह अहसास ही नहीं कि भूख और प्यास क्या होती है तो भूखे और प्यासे की मदद के लिए उत्तनी आतुरता नहीं होगी। तीसरा concept यह है कि जब एक रोज़ेदार तमाम गलत कामों से अपने को अलग करता है उसके अंतर में 'पवित्रता' आती है। यही 'पवित्रता', 'सच्चाई' जीवन का मूल मंत्र है।

इसे 'रहमतों' का महीना कहा जाता है। इस महीने में जो इबादत की जाती है, उसका 'सवाब-फल' बाकी महीनों की तुलना में 70 गुना ज्यादा होता है। यह धार्मिक आस्था का विषय है। इसका सिलां अल्लाह फरिश्तों के जरिए दिलाता है। लेकिन 'रोज़े का बदला' अल्लाह सीधे अपने हाथ से रोज़े रखने वालों को देता है। सारे गुनाहे सगीरा बख़्श दिये जाते हैं। कयामत के दिन

'अर्श' के नीचे 'दस्तरख्वान' लगेगा, उस पर केवल उन लोगों को बुलाया जाएगा, जिन्होंने रोज़े रखे होंगे।

ऐसी भी मान्यता है कि खाने-पीने वालों को नियंत्रण नहीं मिलेगा।

फिर रमज़ान का महीना ही क्या वर्ष के सभी महीने एवं पूर्ण जीवन ही 'पाक' 'बरकत' एवं 'अजमत' का बन जायेगा। अल्लाह की रहमतें तीन अशरों में न बंट कर पूरे जीवन को नियामतें से तब्दील कर देंगीं। मग़फ़िरत का अशरा से क्या अल्लाह के आशीर्वाद एवं अनुकम्पा से आप के सभी गुनाह माफ़ कर दिये जायेंगे। सुबह-सुबह सूरज की पहली किरण उगने से पहले 'सहरी' जो जायेगी। दुआ की कबूलियत, निजात और दुआएं आप पर बरसेंगीं। जहन्नूम की आग अल्ला-ताला की ठंडी-ठंडी फुहारों से शान्त होगी। 'शबे-कदर की रात' 1000 इबादतों में तब तब्दील हो जायेगी। मस्जिदों में हर्ष उल्लास का मौसम हमेशा बना रहेगा।

आज हर व्यक्ति चाहे वो किसी धर्म, आस्था या मज़हब का हो उसके अंदर अविश्वास और आशंकाओं का स्याह अंधेरा छाया है। जीवन में चारों तरफ भयानक खालीपन से जूझ रहा है। 'चिराग तले अंधेरा' जैसी स्थिति उत्पन्न हो रही है। प्रकृति के वातावरण में अगर हम बुद्धि पूर्वक observe करें। वृक्ष पूरे जीव-जगत में अकेला ऐसी जीव है जो जमीं पर ऊपर और नीचे तीनों dimensions में विकसित होता है। वृक्ष के तने से निकली शाखाएं जितनी ऊपर की ओर बढ़ती है, उसकी जड़ें उतनी ही नीचे जमीं में गहरी उतरती जाती है।

आइये इस मुबारक रमज़ान के पाक महीने में इक़रार करें हम सभी वृक्ष के तने और उनसे फूटी शाखाओं से निकली हरी-भरी टहनियों, झूल रही फूल-पत्तियों, एवं मीठे-मीठे रसीले फल आम इत्यादि की तरह हम अपने जीवन को मिठास से भर देंगे। जीवन आस्था समग्रता एवं पवित्रता से भर जायेगा। मानव-जीवन में मज़बूत जड़ पाने के लिए हमें एक पाक-मुक्कमल मुकाम रमज़ान चाहिए, जिसमें हम spirituality में गहरें उतर सकें। फिर बाहर की सुख-सुविधाएं कोई मायने नहीं रखती।

जीवन शबे-बरात में तब्दील हो जाता है।

प्रो० सुदेश गोगिया



## पौष महीने का अभूतपूर्व महत्त्व

विक्रम संवत् का दसवां महीना है 'पौष'। हेमन्त ऋतु होने की वजह से इस माह में ठंड अधिक पड़ती है। ऐसी मान्यता है कि पौष मास में भगवान भास्कर ग्यारह हजार रश्मियों के साथ तपकर सर्दी से राहत देते हैं। सूर्य के इस रूप को 'भग' कहा गया है, जिसकी उपासना श्रद्धालुगण करते हैं। धर्मशास्त्र के अनुसार, 'धर्म', 'यश', 'श्री', 'ज्ञान' एवं 'वैराग्य' को ही भग कहा गया है। इन्हीं सभी गुणों से युक्त होते हैं भगवान।

तभी पौष मास में सूर्य को खास अर्घ्य देने का प्रावधान है। सूर्य साक्षात् देव हैं, परम ब्रह्म के स्वरूप हैं, जिनकी पूजा करने से न केवल मानसिक शांति मिलती है, बल्कि 'शक्ति और ऊर्जा' का भी संचार होता है। मान्यता है कि पौष महीना न सिर्फ

इंद्रिय-निग्रह, बल्कि प्राकृतिक ऊर्जा के संरक्षण में भी सहायक होता है। दौड़-भाग भरी जिंदगी में हमारी ऊर्जा का क्षरण होता रहता है। यह जानते हुए भी हम सांसारिक भोगों के आकर्षण से बच नहीं पाते। पौष मास में हमें संयमी बनाकर आध्यात्मिक ऊर्जा के संचय का सुअवसर प्रदान करता है।

चित्त सांसारिक वैराग्य की ओर सहज ही उन्मुख हो उठता है। वैराग्य 'संयम की शक्ति' से पोषित होता है। भगवान श्रीकृष्ण गीता में मानव को यही सदेश देते हैं, "मन पर विवेक का अंकुश होने पर ही व्यक्ति संयमी हो सकता है।" तभी वह आध्यात्मिक ऊर्जा को अपने में उतार सकता है। ऐसे उपयोगी महीने को खर मास कहकर इसकी उपेक्षा करना उचित नहीं है।

रितु गोगिया



## 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)

# ॥ परिवार के बिना जीवन नहीं ॥

जो 'पिता' के पैरों को छूता है  
 वो कभी 'गरीब' नहीं होता।  
 जो 'माँ' के पैरों को छूता है  
 वो कभी 'बदनसीब' नहीं होता।  
 जो 'भाई' के पैरों को छूता है  
 वो कभी 'गमगीन' नहीं होता।  
 जो 'बहन' के पैरों को छूता है  
 वो कभी 'चरित्रहीन' नहीं होता।  
 'जो गुरु के पैरों को छूता है'  
 'उस जैसा कोई'  
 'खुशनसीब नहीं होता'.....  
 अच्छा 'दिखने' के लिये मत जिओ  
 बल्कि 'अच्छा' बनने के लिए जिओ  
 जो 'झुक' सकता है वह सारी  
 दुनिया को 'झुका' सकता है  
 अगर बुरी आदत 'समय पर न बदली' जाये  
 तो बुरी आदत 'समय बदल देती' है  
 चलते रहने से ही 'सफलता' है,  
 रुका हुआ तो पानी भी 'बेकार' हो जाता है  
 'झूठे दिलासे' से 'स्पष्ट इंकार' बेहतर है  
 अच्छी 'सोच', अच्छी 'भावना',  
 अच्छा 'विचार' मन को हल्का करता है  
 मुसीबत सब पर आती है,  
 कोई 'बिखर' जाता है  
 और कोई 'निखर' जाता है  
 दुनिया की ताकतवर चीज है "लोहा" जो  
 सबको काट डालता है ....  
 लोहे से ताकतवर है "आग"  
 जो लोहे को पिघला देती है....  
 आग से ताकतवर है "पानी"

जो आग को बुझा देता है....  
 और पानी से ताकतवर है "इंसान"  
 जो उसे पी जाता है....  
 इंसान से भी ताकतवर है "मौत"  
 जो उसे खा जाती है....  
 और मौत से भी ताकतवर है "दुआ"  
 जो मौत को भी टाल सकती है...  
 "तेरा मेरा" करते एक दिन चले जाना है...  
 जो भी कमाया यही रह जाना है  
 'कर ले कुछ अच्छे कर्म'  
 'साथ यही तेरे आना है'  
 'मुझे वो रिश्ते पसंद है',  
 'जिनमें "मैं" नहीं "हम" हो'  
**HAPPY WORLD FAMILY DAY**  
 "परिवार" से बड़ा कोई  
 "धन" नहीं!  
 "पिता" से बड़ा कोई  
 "सलाहकार" नहीं!  
 "माँ" की छाव से बड़ी  
 कोई "दुनिया" नहीं!  
 "भाई" से अच्छा कोई  
 "भागीदार" नहीं!  
 "बहन" से बड़ा कोई  
 "शुभचिंतक" नहीं!  
 "पत्नी" से बड़ा कोई  
 "दोस्त" नहीं  
 इसलिए  
 "परिवार" के बिना  
 "जीवन" नहीं!!!

संकलन - के. एन. नागपाल

## जिंदगी तेरे क्या कहने....!

क्या जिंदगी गणित से चलती है  
क्या जिंदगी सदा दो दूनी चार होते हैं  
शास्त्र, धर्म, प्रवचनों में सीधा सा सामान्य  
सा गणित चलता है

वाह, जिंदगी तेरे क्या कहने.....!

फिर अपने विचार दूसरों पर क्यों थोपते हो ?  
क्यों उन्हें अनावश्यक नियंत्रित करते हो ?

हां अपनी राय रखिए

वाह, जिंदगी तेरे क्या कहने...!

आलोचना, निंदा से क्यों घबराते हो ?

निंदक नजदीक रखिए

सुधार का मार्ग प्रशस्त करेगी

जिंदगी तेरे क्या कहने...!

पहले अपने ऊपर शासन करिए

स्वयं को काबू करिए, फिर अनुशासन

की बात करिए तनाव मुक्त रहने

की अचूक मेडिसिन

वाह, जिंदगी तेरे क्या कहने...!

पॉजिटिव लोगों के संपर्क में रहिए

मुस्कराइयें, सकारात्मक माहौल बनेगा

जीवन एक अनुपम खूबसूरत यात्रा है

वाह, जिंदगी तेरे क्या कहने.....!

अरे मानव संभल जरा, रूक भला

तेरी नकारात्मकता ही तेरी बीमारियों की जड़ है

क्यों डाक्टरस को अमीर बनाते हो,

जिंदगी तेरे क्या कहने...!

संकल्प लेना अच्छा है

लेकिन बड़े और अनावश्यक संकल्प क्यों

छोटे - छोटे लक्ष्य तय करिए

जिंदगी तेरे क्या कहने...!

कबीर सटीक कह गये 'टालमटोल' न करिए

कल का काम 'आज' आज का 'अभी'

जीवन के आचरण में उतरिए

जिंदगी तेरे क्या कहने...!

वर्तमान में 'व्यवस्थित जीन' महामंत्र है

बेवजह तनाव क्यों पालते हैं

फिर भविष्य की चिंता क्यों

जिंदगी तेरे क्या कहने...!

जीवन का नाम ही उतार - चढ़ाव है

सुख के बाद दुःख, दुःख के बाद सुख

जीवन के बाद मृत्यु, मृत्यु के बाद जीवन

जिंदगी तेरे क्या कहने...!

व्हाट्स अप, फेस बुक, ब्लॉग, दिवटर,

स्मार्टफोन में आनंद लेते रहिए

डियर पार्क आते रहिए

प्रकृति का आनंद लेते रहिए

जिंदगी तेरे क्या कहने...!

जीवन में अपने दायित्व - कर्तव्य - मंतव्य

निभाते हुए

अलर्ट एंव जागरूक बने रहिए

संयम से जीवन खुशहाल स्वास्थ्यमय बनाते रहिए

जिंदगी तेरे क्या कहने...!

स्वस्थ शरीर शुद्ध धनोपार्जन

स्वस्थ चिंतन स्वाध्याय

अनवरत अक्षुण्ण रूप से

जिंदगी तेरे क्या कहने...!

- प्रो० सुदेश गोगिया

## पपीते से कैंसर उपचार



‘पपीते के पत्तों की चाय किसी भी स्टेज के कैंसर को सिर्फ 60 से 90 दिनों में कर देगी जड़ से खत्म’,

‘पपीते के पत्ते 3rd और 4th स्टेज के कैंसर को सिर्फ 35 से

90 दिन में सही कर सकते हैं।’

‘अभी तक हम लोगों ने सिर्फ पपीते के पत्तों को बहुत ही सीमित तरीके से उपयोग किया होगा, बहरहाल प्लेटलेट्स के कम हो जाने पर या त्वचा सम्बन्धी या कोई और छोटा-मोटा प्रयोग, मगर आज जो हम आपको बताने जा रहे हैं, ये वाकई आपको चौंका देगा, आप सिर्फ 5 हफ्तों में कैंसर जैसे भयंकर रोग को जड़ से खत्म कर सकते हैं।’

‘ये प्रकृत की शक्ति है और बलबीर सिंह शेखावत जी की स्टडी है जो वर्तमान में as a Govt-Pharmacist अपनी सेवाएँ सीकर जिले में दे रहे हैं।’

‘आपके लिए नित नवीन जानकारी कई प्रकार के वैज्ञानिक शोधों से पता लगा है, कि पपीता के सभी भागों जैसे फल, तना, बीज, पत्तियाँ, जड़ सभी के अन्दर कैंसर की कोशिका को नष्ट करने और उसके वृद्धि को रोकने की क्षमता पाई जाती है।’

‘विशेषकर पपीता की पत्तियों के अन्दर कैंसर की कोशिका को नष्ट करने और उसकी वृद्धि को रोकने के अत्याधिक गुण पाए जाते हैं। तो आइये जानते हैं, उन्हीं से :-

\*University of Florida (2010) और International doctors and researchers from US and Japan में हुए शोधों से पता चला

है, की पपीते के पत्तों में कैंसर कोशिका को नष्ट करने की क्षमता पाई जाती है।’

\*Nam Dang MD, Phd जो कि एक शोधकर्ता हैं, के अनुसार पपीते की पत्तियाँ डायरेक्ट कैंसर को खत्म कर सकती हैं, उनके अनुसार पपीते की पत्तियाँ लगभग 10 प्रकार के कैंसर को खत्म कर सकती हैं, जिनमे मुख्य है :-

- (1) Breast cancer
- (2) Lung cancer
- (3) Liver cancer
- (4) Pancreatic cancer
- (5) Cervix cancer

‘इसमें जितनी ज्यादा मात्रा पपीता के पत्तियों की बढ़ाई गई है, उतना ही अच्छा परिणाम मिला है, अगर पपीते की पत्तियाँ कैंसर को खत्म नहीं कर सकती हैं, लेकिन कैंसर की प्रोग्रेस को रोक जरूर देती हैं।’

तो आइये जाने पपीता की पत्तियाँ कैंसर को कैसे खत्म करती है.. :-

1. पपीता कैंसर रोधी अणु Th1 cytokines की उत्पादन को बण्डाता है, जो की इम्यून system को शक्ति प्रदान करता है, जिससे कैंसर कोशिका को खत्म किया जाता है।’
2. पपीता की पत्तियों में papain नमक एक प्रोटीन को तोड़ने (proteolytic) वाला एंजाइम पाया जाता है, जो कैंसर कोशिका पर मौजूद प्रोटीन के आवरण को तोड़ देता है, जिससे कैंसर कोशिका शरीर में बचा रहना मुश्किल हो जाता है।’

\*Papain blood में जाकर macrophages को उत्तेजित करता है जो immune system को उत्तेजित करके कैंसर कोशिका को नष्ट करना शुरू करती है, chemotherapy/ radiotherapy और पपीता की पत्तियों के द्वारा ट्रीटमेंट में ये फर्क है

कि chemotherapy में immune system को दबाया जाता है जबकि पपीता immune system को उत्तेजित करता है, chemotherapy और radiotherapy में नार्मल कोशिका भी प्रभावित होती है पपीता सोर्फ कैंसर कोशिका को नष्ट करता है।'

‘सबसे बड़ी बात है: कैंसर के इलाज में पपीता का कोई Side effect भी नहीं है।।’

### कैंसर में पपीते के सेवन की विधि : -

कैंसर में सबसे बढ़िया है पपीते की चाय। दिन में 3 से 4 बार पपीते की चाय बनायें, ये आपके लिए बहुत फायदेमंद होने वाली है।

अब आइये जान लेते हैं पपीते की चाय बनाने की विधि : -

1. 5 से 7 पपीता के पत्तों को पहले धूप में अच्छी तरह सुखा लें, फिर उसको छोटे - छोटे टुकड़ों में तोड़ लें, फिर 500 मि.ली. पानी में कुछ पपीते के सूखे हुए पत्ते डाल कर अच्छी तरह उबालें। इतना उबालें के ये



आधा रह जाए। इसको आप 125 मि.ली. करके दिन में दो बार पिएं। और अगर ज्यादा बनाया है, तो इसको आप दिन में 3 से 4 बार पियें। बाकी बचे हुए लिक्विड का फ्रीज में स्टोर का दें, जरूरत पड़ने पर इस्तेमाल कर लें। और ध्यान रहे के इसको दोबारा गर्म ना करें।'

2. पपीते के 7 ताजे पत्ते लें इनको अच्छे से - हाथ से मसल लें। और फिर इसको 1 Liter पानी में डालकर उबालें, जब यह 250 मि.ली. रह जाए तो इसको छान कर 125 मि.ली. करके दो बार में अर्थात् सुबह और शाम को पी लें। यही प्रयोग आप दिन में 3 से 4 बार भी कर सकते हैं।

‘पपीते के पत्तों का जितना अधिक प्रयोग आप करेंगे उतना ही जल्दी आपको असर दिखने लगेगा। और ये चाय पीने के आधे से एक घंटे तक आपको कुछ भी खाना पीना नहीं है।’

### कब तक करें ये प्रयोग : -

वैसे तो ये प्रयोग आपको 5 हफ्तों में अपना रिजल्ट दिखा देगा, फिर भी हम आपको इसे 3 महीने तक इस्तेमाल करने की सलाह देंगे। और ये जिन लोगों का अनुभूत किया है, उन लोगों ने, उन लोगों को भी सही किया है, जिनकी कैंसर में तीसरी और चौथी स्टेज थी।'

संकलन - के. एन. नागपाल

## OBITUARY

- **Shri Deepak Madan R/o Chennai.** He was son of Late Shri Nand Kishore Madan & Son-in-law of Shri Mohan Lal Mehta, Left for Heavenly Abode on 07-02-2019 at the age of 65 Years.
- **Shri Chander Prakash Sehra,** Brother-in-law of Shri Rakesh Ahuja & Father-in-law of Shri Ravi Khera R/o Raj Nagar, Ghaziabad, Left for Heavenly Abode on 26-01-2019



## जीवन का सौंदर्य : स्वभाव में सुधार

केवल आप स्वयं ही अपने 'स्वभाव' का सुधार कर सकते हैं। कोई और नहीं। सद्गुरु तो केवल मार्ग दिखा सकते हैं अपनी सहायता तो आप को खुद करनी होगी। यह पूरी वैज्ञानिक प्रक्रिया है। आप कहेंगे ये केवल सिद्धान्तवादी विचार हैं, किताबी बातें हैं। क्या 'स्वभाव' भी कहीं बदलता है? 'स्वभाव' तो हम ले कर आते हैं यह केवल एक मिथ है। जब आप 'स्वभाव' में अंकुश लगाते हैं, सुधार लाते हैं, क्रोध अहंकार से निजात पाते हैं, अपने प्रति 'न्याय' कर पाते हैं। आपनों का भला भी तभी कर पाते हैं।

क्षमा जैसे गुणों को तभी आत्मसात कर पाते हैं। क्षमा वीरों एवं निडरों का आभूषण बन जाता है। भला कोई कायर कभी क्षमा कर सकता है? इतिहास में सभी महान पुरुष केवल इन्हीं गुणों से महान बने हैं। जीवन में रूपांतरण आता है। हृदय में प्रसन्नता छलकती है। जीवन आनंदमय हो जाता है। सोशल दायरा विकसित होता है।

आप की संगति में मित्रों, रिश्तेदारों में आप की प्रतिष्ठा में इजाफ़ा होता है। जब स्वभाव बदलता है, आप गलती स्वीकार करते हैं, सुधारते हैं, आगे बढ़ते हैं।

कषायों से मुक्ति, निगोद से मोक्ष, कंकर से शंकर, नर से नारायण, श्रावक से श्रमण

बनने की अमूल्य यात्रा है। 'धार्मिक' होने की यही पवित्र सही परिभाषा है। अब आप का मंदिर घट गया! यह आध्यात्मिकता की पहली सीढ़ी है।

समय तीव्र गति से बीत रहा है। आप साथ-साथ बीत रहे हैं। समय के मूल्य को जानिए। हर पल कुछ-न-कुछ नवीन सकारात्मक करते रहिए। तभी आप प्रोग्रेसिव होंगे। स्वभाव में शालीनता लायेंगे।

'समय काटना' मुश्किल हो गया। बहुत 'बोर' हो रहा हूँ। जैसे जुमलों से मुक्ति पाइयें। "मरने तक की फुर्सत नहीं, जहर खाने तक का टाइम नहीं" "मैं बहुत व्यस्त हूँ" आदि-आदि न जानें लोगों ने कैसे-कैसे 'स्वभाव' के अंग बना लिये हैं!

हर दिन एक चुनौती के रूप में आता है। कुछ नये अद्भुत अहसास दे जाता है। टाइम का मैनेजमेंट करिए। 'जरूरी' और 'अरजेन्ट' में फर्क समझिए। जीवन को संभालिए, बिखरने मत दीजिए। नये पैशन लाइयें। अगर फोटोग्राफी कभी नहीं की, आज ही रंग बिरेंगें फूलों को, तितलियों भौरे किस प्रकार फूलों पर मंडराते हैं, अपने कैमरे में कैद करिए। और कई कीचड़ में, कूड़े कचरे में मक्खियों में उलझें हैं!

— प्रो. सुदेश गोगिया



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**



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, प्राचीन

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

शनिवार एवं प्रत्येक रविवार प्रातः 11 बजे से दोपहर 2 बजे

# ईश्वर का वास्तविक स्वरूप: क्या वे मंदिरों में बसते हैं?

सदियों से भारत में पंडितों, पुजारियों, प्रवचनकारियों, ग्रंथियों ने ईश्वर को केवल मंदिरों, गुरुद्वारों, तीर्थ स्थानों पर स्थापित किया हुआ है। पीढ़ी-दर-पीढ़ी उनके इन अंध-विश्वासों रूढ़ियों, कर्म-काण्डों एवं परम्पराओं के नाम बेशुमार धन एवं कीमती समय बर्बाद कर रहे हैं। लोगों की अज्ञानता, धन का अभाव, बीमारी की विवशता इत्यादि का पूर्ण फायदा उठा अपने कारोबार को खूब चमका रहे हैं।

ईश्वर क्या हैं?

ईश्वर शब्द को बोध एवं विवेकपूर्ण समझें:

ऐसी शक्ति जो पूर्णतः ऐश्वर्यमय है। वह ईश्वर जो न जन्मता है, न मरता है अर्थात् मन बुद्धि से परे हैं। वस्तुतः इन लोगों ने विभिन्न प्रकार के ईश्वर बनाये हैं। मूर्तियां, विभिन्न प्रकार के फोटो बना कर जन-मानस को परोस दिये ताकि उनके सभी स्वाथों का पोषण हो सकें। मानव की आर्थिक, सामाजिक पोजिशन के अनुसार इन तथाकथित धर्माचार्यों ने धर्म के नाम पर बच्चों के खेलों की तरह, धार्मिक स्थानों पर सजा दिये हैं।

कुछ पुजारी तो अपने भक्तों का अमूल्य समय और पैसा इनके भव्य श्रृंगार पर खर्च करते हैं। उस मूर्ति को हवाई जहाज इत्यादि में सैर कराते हैं, अपने पास सुलाते हैं, भोजन भी खिलाते हैं। जन्मोत्सव के साथ-साथ उन का 'उचित कन्या' के साथ विवाह भी रचाते हैं। शायद कन्या पक्ष वाले 'कन्या-दान' भी करते होंगे।

वैज्ञानिक सोच:

21वीं सदी के महान साइन्डिस्ट जिन्होंने Theory of relativity ( $E=MC^2$ ) देकर पूरी मानवता का कल्याण किया है, उन्हीं के शब्दों में "हमारा यूनिवर्स सतत् 'expanding universe' है।" वह परम शक्ति, जो ऐश्वर्यमय है, अर्थात् ईश्वर सतत्

फैल रहे हैं। क्या आप ऐसी सर्वव्यापी सच्चिदानन्द धन शक्ति को केवल मंदिरों, गुरुद्वारे में सजा कर चराचर शक्ति को सीमित रखेंगे?

पंडितों के बनाये अंध-विश्वास-आडम्बर:

अपने ही हाथों से इन्होंने बनाये विभिन्न प्रकार के ईश्वर, देवता, मंगल, राहू-केतु इत्यादि बना डाले। 'ओबामा' जब गणतंत्र दिवस के मौके पर भारत आये उन्होंने भारतीय मानस को इस धार्मिक fanaticism कट्टर धार्मिक उन्माद में उलझे लोगों पर अचरज प्रकट किया शायद भारत से ज्यादा भ्रूण-हत्या, भ्रष्टाचार, रेप, अव्यस्क कन्याओं का विवाह, दुराचार, दुष्कर्म शायद दुनिया में कहीं देखने को नहीं मिलता।

ईश्वर को एक product व मिथक बना कर लोगों को बखूबी गुमराह कर धर्म, आस्था विश्वास के नाम पर खूब पैसा एंठ रहे हैं और परिवार में कोई progressive and spiritual सोच के युवा युवतियां इनकी बातों में बरगलते नहीं, इनके आडम्बरों का विरोध करते हैं, उन्हें अधार्मिक, पापी, नर्क में गोते खाने वाला, पिछले जन्मों के दुराग्रहों वाला, नास्तिक इत्यादि की संज्ञा दे, चुप करा दिया जाता है। अध्यात्म तो अंतस का विषय है।

हम ईश्वर की असीम सत्ता omnipotence जानते हैं लेकिन अपने जीवनशैली में उसका उपयोग नहीं करते। जिस प्रभु ने 'जीवन' का अनुपम उपहार दिया है, क्या वह ऊपर बैठकर हमारी मृत्यु का इंतजार कर रहा है? बिल्कुल बेमाने सी बात है।

ईश्वर के पास असीम शक्ति है। क्या हम उसे 'अहंकारी' कहना आरम्भ कर दें। या अपनी अमानवीय हरकतों से दोष देना शुरू कर दें। जैसे फिल्मों में हीरो अपनी प्रेमिका से बिछुड़ने के उपरान्त मंदिर की घंटियां बजाते हुए मंदिर में प्रवेश करता है

और उलाहने-पर- उलाहने आरम्भ कर देता है। या कोई हिरोईन अपने प्रियतम के लिये जंगल में ईश्वर को शिकायत का विरह-गीत आरम्भ कर देती है। कितना हृदय-विदारक सीन पेश कर डायरेक्टर महोदय पब्लिक को क्या बताना चाहते हैं कि इन सबका जिम्मेदार ईश्वर है और समाधान भी केवल उसके पास हैं। क्या इस 21वीं सदी में मनुष्य प्रौढ़ बन पायेगा?

**नित्य स्थित ईश्वर का वास्तविक स्वरूप :**

सच्चिदानंद, आनंद स्वरूप ईश्वर तो परम आनंद के स्रोत हैं ऐश्वर्य से परिपूर्ण हैं। प्रेम के स्रोत हैं। पुजारी लोग इनके नाम पर भय दिखाते हैं। और तरह तरह के आडम्बरो, कोरे कर्मकाण्डों, कार्यकलापों द्वारा भगवान को खुश करवाते हैं। जो ईश्वर प्रेम की प्रतिमूर्ति हैं व कैसे हमें 'भय' द्वारा 'रोष' दे सकते हैं? धर्म के पुजारी सदा से यही कहते आ रहे हैं: "ईश्वर से डरो! मौत से डरो!" एक चैतन्य सत्ता ईश्वर से डरना कैसा? जो अनुभव गम्य है उनसे रोष कैसा? जिस की सत्ता कण-कण में मौजूद है, संपूर्ण सृष्टि आनंद से परिपूर्ण आनंद अह्लाद एवं उत्सव से परिपूर्ण है उनसे उलझें नहीं। इन्हें केवल माफ़ कर दें। अपने अपने बोध, समझ एवं आंतरिक मंथन का विषय है। अपने कमेन्ट्स अवश्य भेजियेगा, हमें आनंद और प्रेम का आभास होगा।

**जरा संयम से विचारशील हो विचारें :**

क्यों अपने सिर पर कूड़े का टूक झेल रखा है? क्यों एक ही सोच के प्रतीक बने हुए हों? अपनी कार्य कुशलता अपनी मुस्कराहट अपने मौलिक सकारात्मक विचारों को तज्य कर, दूसरों के प्रभाव में आ कर क्रोध, भय, घृणा, अहंकार एवं नैराश्य का कचरा लादे घूम रहे हों? कई लोगों ने तो अपने दिमाग को कूड़े-दान बना रखा है। ऐसे ही लोग विक्षिप्तता मानसिक रोग के शिकार होते हैं और अपने अहंकार, क्रोध के कारण डिप्रेशन, डाइबिटीज, बीपी, हाईपर टेंशन के होकर जल्दी बूढ़े हो जाते हैं।

हर एक ऐसी बात पर उलझना, तर्क-कुतर्क करना उनकी नियति में शुमार हो जाता है। ऐसे लोगों से भी उलझें नहीं, उन्हें भी माफ़ कर दे। उनसे उलझेंगे तो व्यर्थ की गंदगी ही अपने ऊपर लेंगे।

**“मैंने जिंदगी को खूबसूरत और नायाब बना दिया किसी से माफ़ी मांग ली, किसी को माफ़ कर दिया”**

अमूमन हम हिन्दुस्तानी जीवन की हर अव्यवस्था में परमात्मा का हाथ देखते हैं कि वही करने वाला है। हम अपनी बुरी किस्मत, बीमारी, उदासी, किसी की मौत यहां तक कि सुनामी जैसे प्राकृतिक घटना जो इंसान की अपनी विपदा हैं, केवल परमात्मा का जाल बिछाया मानते हैं। पश्चिम के एक दार्शनिक-मनोवैज्ञानिक-साइंटिस्ट Harold S Kushner कहते हैं, "God doesn't cause our misfortunes. Many of them are caused by bad luck others are caused by people and still others are simply an inevitable consequences of our being human and mortal living in a world of inflexible mystique Natural Laws!"

ईश्वर कोई बहीखाता खोलकर कहीं ऊपर, दूर सुदूर में नहीं बैठा। हमारे प्रत्येक कृत्य को किसी पुस्तक या नोट-बुक पर नहीं लिख रहा! क्या कोई इंसान दुख से मुक्त है? सुख दुख दोनों जीवन के अभिन्न अंग हैं। हर दुख के बाद सुख और सुख के बाद दुख निश्चित है। दुख में ईश्वर का हाथ होना बेमाने है।

हम अपने 'स्वभाव' से कहाँ जीते हैं, हमेशा दूसरों के प्रभाव में जीते हैं। क्या हम अपने 'स्वधर्म' को जानते हैं? जिसे भगवान श्रीकृष्ण ने गीता में विस्तार से कहा है। क्या हम अपने स्वभाव, निज-स्वरूप से पूरी तरह वाकिफ़ हैं? ईर्ष्या, मान-अपमान, क्रोध, अहंकार की कैद से जब हम निकलते हैं, तभी उसके सच्चे स्वरूप का दिगदर्शन कर पाते हैं।

**प्रो० सुदेश गोगिया**

## अभिशाप से आनंद की यात्रा प्रो० सुदेश गोगिया

माताजी की मृत्यु 27 मई 1985 को हुई। पता नहीं पीठ-पीछे क्या-क्या लांछन लगाये। सब संवेदनाविहीन एवं चेतना से विमुख हो कर।

दूसरों के दिये बोझ  
कब तलक कंधों पर लादे चला जाए?  
बोझ सहते-सहते अब तो कंधे भी चरमराने लगे हैं  
अतीत में मिले घाव  
मन कहीं टिकता ही न था।

छले जाने और वंचना का ताप टींस देता रहा  
'गैरों' से नहीं मिले 'अपनों' से मिलेये टीस-के घाव  
कंधे तो अब छिल गये  
मन की दशा पुकार-पुकार  
कर विलाप करने लगी!

मन की दिशा पसीज़ रही  
अंतमन की चेतना  
आग्रह कर रही छोड़ो जाने दो  
मुक्त करो इन बेड़ियों से!

खुले आसमां में पंख फैलाओं  
दूसरों पर 'दोषारोपण' करने वाले ये 'अपराधी'  
चाहे माफ़ करने लायक न हो  
लेकिन मुझे खुद पर अख्तियार है  
ज़हर बुझे वाणों के फ़लक को निकाल फेंकना का!

सुख से आनंद से जीने का  
एक-ही-रास्ता, इन्हें माफ़ कर दें  
ज़िंदगी को खूबसूरत बनाने का  
मेरा अधिकार क्षेत्र है

चोट-का-दर्द हल्का करने का मेरा हक़ है  
इन को माफ़ करने का मेरा जुनून है  
हे मेरा मौला इन्हें माफ़ कर दे  
ये नहीं जानते ये क्या कर रहे हैं?

जीवन में इनकी प्रमुखताएँ अलग हैं  
इनके लिए पैसा, धन, बेशुमार, जायदाद,  
दुकान, लॉकर में जमा सोना-चांदी का  
कितना ढेर है, अहम हैं  
तत्त्वचिंतन का कितना ज्ञान है, इन्हें नहीं सुझाता  
सेवा, समर्पण एवं सद्भाव के क्या आदर्श हैं,  
नहीं मालूम इन्हें!

मन कहता है क्षमा करने में  
कहीं ये लोग मुझे ही दोषी न समझने लगे  
क्या यह मेरी कमजोरी को दर्शाता है  
क्या इनको सबक सिखाने का 'प्रतिशोध' की  
ज़वाला को जलाये रखना जरूरी है!  
क्या घृणा पाले रखना आवश्यक है

मेरे ईश्वर मुझे आशीष दें  
खुद को 'दोषी' से ऊपर उठने का साहस!  
क्या 'दोषी' और 'भोक्ता'  
एक ही धरातल पर रहेंगे?  
फिर दोनों में क्या फ़र्क है?

प्रभु ने आशीष दिये  
"क्षमा संजीवनी रे"  
"कहासुनी दरगुज़र कर ले"  
"भूलना सीख ले"  
"अब भुलक्कड़ होना सार्थक है!"  
"अभिशाप को आनंद में परिवर्तित कर लें!"



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

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



***Mahinder Budhiraja***

**Guinness 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**

## देश और नेता

भारतीय नेताओं की है अजीब दास्तांन  
सत्ता पाने के लिए कर देते देश हित कुर्बान  
आज देश जिन समस्याओं से गुज़र रहा है  
वो सब है इन नेताओं की देन  
भारत का बंटवारा भी था सत्ता का एक खेल  
जिन्ना को खुश किया देकर पाकिस्तान  
कश्मीर सौंप दिया शेख अब्दुल्ला के हाथ  
अब्दुल्ला खेलता रहा पाकिस्तान के हाथ  
इस तरह कश्मीर में पनपाएं अलगाववाद के भाव  
कश्मीरी पंडितों के निष्कासन पर भी नहीं बहे  
केन्द्र सरकार के नीर, आज कश्मीर बन गया है  
हिन्द का नासूर, ऑपेशन इसका करने नहीं देते  
अपने ही देश के विपक्षी लोग, अपने वोटों की  
खातिर, आर्मी पर लगा देते है आरोप।  
अयोध्या मसला भी उलझा रखा है नेताओं ने  
अब तो स्कूली प्रार्थना पर भी उठा दिए सवाल  
72 सालों तक नहीं उठा ये विवाद, अब विनायक  
कहां से आ गया, जिसने डाली याचिका सुप्रीम  
कोर्ट में आज, ये कोई आम बात नहीं, गहरा है इसमें राज  
अब षड्यंत्रकारियों की करनी होगी पहचान  
जो नहीं चलने दे रहे लोकतन्त्र को आज  
और वो रहे विभिन्न धर्म के लोगों में वैर भाव  
उन्हें देश हित की चिन्ता नहीं  
सत्ता के लिए कर रहे गद्दारी के काम  
पहले भी देश गुलाम हुआ  
ऐसे गद्दार लोगों के हाथ  
नेता अब फिर हालात वैसे बना रहें  
कर दुश्मन देशों से प्रेमालाप  
अब जनता समझे ऐसे नेताओं के हालात  
आने वाले चुनावों में करदो इनका बंटाधार  
देश हित नेताओं का करो सम्मान  
ताकि देश बचा रहे इन स्वाभिमानियों के हाथ  
जय हिन्द

## ॥ शेरों-शायरी ॥

हर सुबह का नया नज़ारा  
ठंडी हवा ले के आई पैगाम हमारा  
जागो, उठो तैयार हो जाओ  
खुशियों से भरा रहे आज का दिन तुम्हारा  
आइना देखोगे तो मेरी याद आयेगी,  
साथ गुजरी वो मुलाकात याद आयेगी,  
पल भर के लिए वक्त ठहर जायेगा,  
जब आपको हमारी याद आयेगी।  
दिल के सागर में लहरें उठाया ना करो,  
ख्वाब बन कर नींद चुराया ना करो,  
बहुत चोट लगती है मेरे दिल को  
तुम ख्वाबों में आकर तड़पाया ना करो।  
निकलते हैं तेरे आशियां के आगे से  
सोचते हैं तेरा दीदार हो जायेगा  
खिड़की से तेरी सूरत ना सही  
तेरा साया तो नजर आयेगा।  
प्यार करने वाले मरते नहीं, मार दिए जाते हैं,  
हिन्दु कहते हैं, मार दो इन्हें  
मुस्लिम कहते हैं, दफना दो इन्हें  
ये कोई नहीं कहता कि मिला दो इन्हें  
ऐ खुदा मुहब्बत भी तूने अजीब चीज़ बनाई है,  
तेरे ही बन्दे तेरी मस्जिद में, तेरे सामने रोते हैं,  
लेकिन तुझे नहीं, किसी और को पाने के लिए

Er चतुर्भुज अरोड़ा

रिटा. अधिशासी अभि०

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

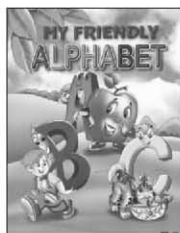
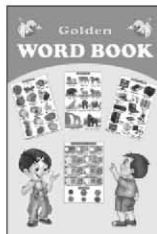
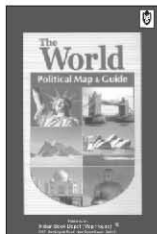
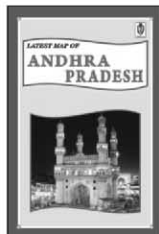
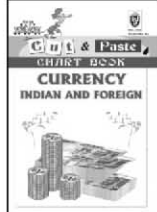
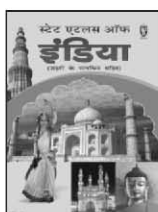
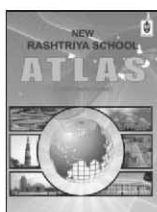


2937, Bahadurgarh Road, Near Sadar Bazar, Delhi-110006.

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

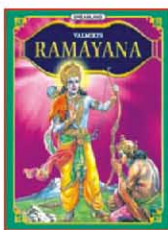
Tel. : 011-28115454

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



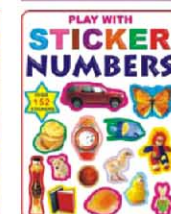
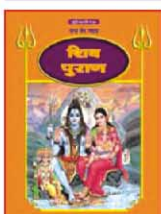
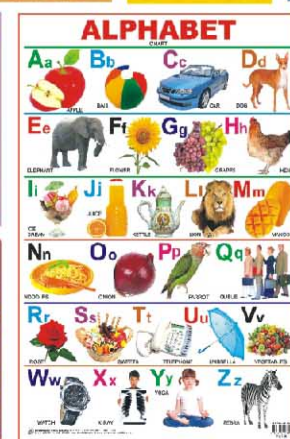
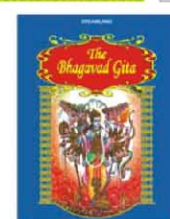
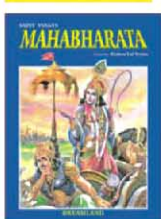
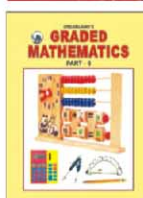
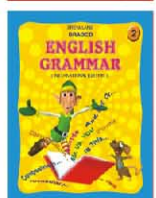
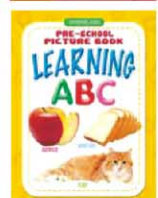
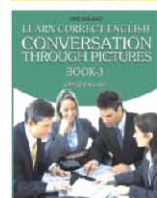
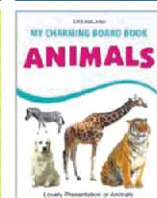
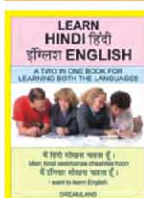
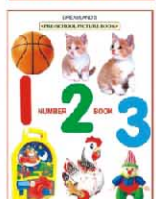
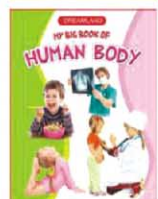
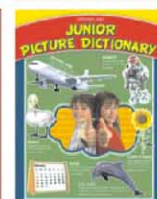
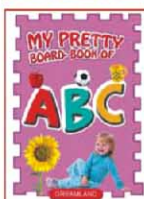
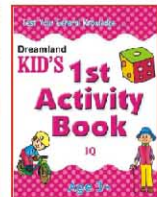
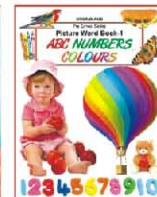
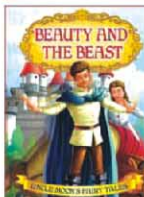
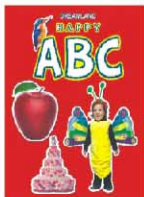
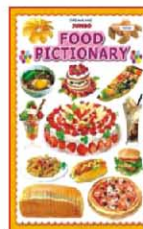
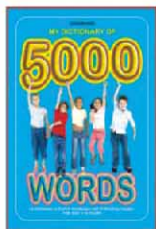
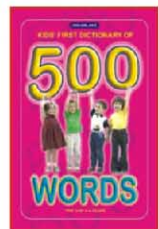
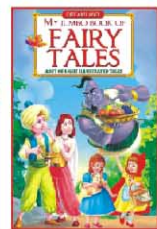
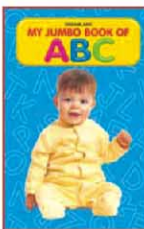
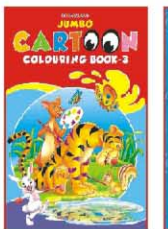
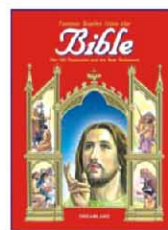
Tel.: (011) 23673927, 23523635 Fax : 011-23552096  
Website :- [www.ibdmaphouse.com](http://www.ibdmaphouse.com), Email :- [info@ibdmaphouse.com](mailto:info@ibdmaphouse.com)





# DREAMLAND

## QUALITY BOOKS & CHARTS FOR QUALITY EDUCATION



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

Phone : 011-2510 6050 Fax : 011-2543 8283  
e-mail : dreamland@vsnl.com  
Shop online at [www.dreamlandpublications.com](http://www.dreamlandpublications.com)



# DERAWAL PATRIKA

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

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

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

Date of Printing : 18<sup>th</sup> FEB. 2019

Date of Posting : 20/21 FEB. 2019

INSIST ON BUYING



Transparent Tagging



100% Certified



30 Days Money Back



1 Year Warranty on all products



Save over 45% from Big Brands  
& Online Stores



Lifetime Exchange



Transparent Billing

**B AWA**  
jewellers pvt. ltd.

SINCE 1928

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

*If undelivered, please return to :*

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