DERAWAL PATRIKA

डेरावाल पत्रिका

OCTOBER-2022

DEDICATED TO CHARITABLE SERVICES

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

ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

Derawal Bhawan, F/27-28, KIRTI NAGAR, NEW DELHI-110015, TEL. : 011-25936132, 9250810522

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

INDIAN BOOK DEPOT

(MAP HOUSE)®

DELHI-6

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

B.O. - WH-78, Mayapuri Industrial Area, Phase-1, New Delhi-110064.

Educational Publisher of

Children Books, Maps, Charts & Geographical Atlases

Tel.: 011- 47551008, 47323635 WhatsApp : 9810079156

Shop Online at www.ibdmaphouse.com, e-mail :- info@ibdmaphouse.com

DERAWAL PATRIKA

QUARTERLY

सम्पादक मण्डल

चेयरमैन	मुख्य संरक्षक	प्रकाशक	सम्पादक	प्रधान
रवि खेड़ा	रमेश आहूजा	रवि खेड़ा	महिन्दर बुद्धिराजा	मदन मोहन चावला

R. No. 7046/62

Vol. : 62 No. : 01

OCTOBER - 2022

PRICE :
Annual : ₹100.00 only

Owner :

ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (Regd.)
Derawal Bhawan, F-27 & 28,
Kirti Nagar, New Delhi-110015
Ph. : 011-25936132, 9250810522

Branch Office :
DERAWAL BHAWAN
Bhalla Road, Haridwar,
Uttrakhand-249401
Ph. : 01334-2272211, 9359946520

Printer, Publisher & Place of Publication :
RAVI KHERA
D-85, Kirti Nagar, New Delhi-110015
Mob. 9811044791

Editor :
MAHINDER BUDHIRAJA
F-75, Kirti Nagar, New Delhi-110015
Ph.: 011-41425446, 9312241788

Printed at :
EMKAY PRINTERS
F- 75, Kirti Nagar, New Delhi-15
Ph.: 011-41425446, 9312241788

IN THIS ISSUE

Statement about Ownership	—	03
Happy Festival	Editor	05
Form (Statement about ownership.....)	Mahinder Budhiraja	06
List of Derawal Members	—	07-08
Kirti Nagar & Haridwar Dharamshala Pic	—	09
बेटे व बेटियाँ – लोहे व हीरे में फर्क	—	10
Obituary / (Healthy Living)	K.N. Nagpal	11
आरोग्य से ही जीवन परिवर्तन	डॉ रीटा खन्ना	12
सुविचार / पीपल का पूजन क्यों	डी. पी. मिनोचा	13
प्रभु समर्पण में देरी क्यों	विमल बुद्धिराजा	14
Derawal Sewa Sangh (Donation)	(Oct. - 2022)	15
वृद्धावस्था में सुखी रहने का उपाय	नरेश कुमार मिनोचा	16
जैविक घड़ी पर आधारित दिनचर्या	—	17
हवा प्रदुषण.... / गजल / Beneefits of Copper	प्रभु दयाल सतीजा / चतुर्भुज अरोड़ा	19
कुछ अनमोल कथानक / ज़रा सोचिये	विजय हुरिया	20
Derawals / Muzzafargarh's people (Surnames)	Indresh Nangia	21
वो ही एक	मदन मोहन चावला	22
चप्पल बाहर क्यों उतारते हैं।	मदन मोहन चावला	23
What do if suddenly you are.....	K.N. Nagpal	24
श्रीमद् भागवत् महापुराण का प्रथम अध्याय	सुर्दशन पाह्वा	25-27
अपना कर्त्तव्य / भ्रष्टाचार की हवा	नरेश कुमार मिनोचा	28
स्वास्थ्य रक्षा	महिन्दर बुद्धिराजा	29-30
मनन कर मन मेरे	—	31
किचन कॉर्नर	—	32
Application Form for Life Member	—	34
Cover Page		01-02 & 35-36

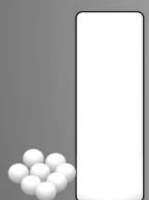
लेखक के विचारों से सम्पादक का सहमत होना अनिवार्य नहीं है। रचनाओं में अभिव्यक्त विचार लेखकों के अपने हैं। उन पर सम्पादक मण्डल का सहमत होना आवश्यक नहीं है। इन विचारों पर किसी प्रकार के आक्षेप का दायित्व भी लेखकों का ही है। – सम्पादक

Publisher, Printer - Ravi Khera on behalf of All India Derawal Sahayak Sabha (Regd.) published from D-85, Kirti Nagar, New Delhi-110015, Printed at Emkay Printers, F-75, Kirti Nagar, New Delhi-110015 and Edited by Mahinder Budhiraja (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

MEDICAL CHECKUP
Monday to Saturday
Timing :
10:00 am to 01:30 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	:	**Union Bank of India**
	Branch	:	**Kirti Nagar, New Delhi-110015**
	Account No.	:	**520401000076469**
	IFS Code	:	**UBIN0905739**

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

F-27&28, Kirti Nagar, New Delhi-110015 • Tel : (Delhi) 011-25936132, 9250810522 (Haridwar), 01334-2272211, 9359946520
Email: delhi@derawalsahayaksabha.com • Web: www.derawalsahayaksabha.com

Editorial

HAPPY FESTIVAL

India, the most ancient continuous civilization in the world, is a melting pot of infinite religions and cultures. No month goes by when this huge mass of humanity does not celebrate a festival or two, traditions which go back thousands of years and all of which bring fore a message humanity should heed. The Hindu lunar month of Ashvin, the third of the four comprising the chaturmasa (four months) is dotted with the festivals which draw out more energy from Indians than any other.This year this auspicious month dawned on us and as is its wont, it has brought in its wake a host of festivals such as Gandhi & Shastri Jayanti, Dussehra, Karva Chouth , Diwali, Goverdhan Puja (Annkoot), Vishkarma Puja along with Bhai Dooj.

Each of these festivals are impregnated with an invaluable message just as they perfectly blend our past and present, the customary and the contemporary.Festivals, or more precisely the festivity associated with their celebration, has a unique way of dispelling stress and strain from our life while infusing it with joy and contentment. Festivals also bring together fractured people into one bond. In the context of today's life when even blood relations do not meet as frequently as they should, festivals prove to be an irresistible force bringing blood to blood.

Wishing all Derawal Brethren and their families a Blissful and Joyous Happy Deepawali

Mahinder Budhiraja
EDITOR

THOUGHT OF THE MONTH

"Just don't give up trying to do what you really want to do.
Where there is love and inspiration, I don't think you can go wrong."

— Ella Fitzgerald

STATEMENT ABOUT OWNERSHIP AND OTHER PARTICULARS ABOUT NEWSPAPER "DERAWAL PATRIKA" TO BE PUBLISHED IN THE FIRST ISSUE OF EVERY YEAR BEFORE THE LAST DATE OF FEBRUARY.

FORM IV (See Rule No. 8 of PRB Act)

Place of Publication	:	D-85, Kirti Nagar, New Delhi-110015
Publisher's Name	:	SHRI RAVI KHERA For All India Derawal Sahayak Sabha (Regd.) Derawal Bhawan, F-27-28,Kirti Nagar, New Delhi-110015
Whether Citizen of India	:	Yes
If Foreigner, State the Country of origin	:	Not applicable
Address	:	D-85, Kirti Nagar, New Delhi-110015
Editor's Name	:	SHRI MAHINDER BHUDHIRAJA
Whether Citizen of India	:	Yes
If Foreigner, State the Country of origin	:	Not applicable
Address	:	F-75, Kirti Nagar, New Delhi-110015
Name and Address of Individuals Who own the newspaper or Holding more than 1% of total capital	:	Wholly owned by All India Derawal Sahayak Sabha (Regd.) Derawal Bhawan, F-27 & 28, Kirti Nagar, New Delhi-110015

I , MAHINDER BUDHIRAJA, hereby declare that particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

MAHINDER BHUDHIRAJA

ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

KNOW YOUR SABHA

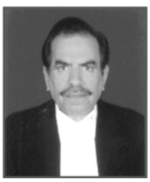
CHAIRMAN, ADMINISTRATIVE TRUSTEES & PATRONS 2020-2021 & 2021-2022

SH. RAVI KHERA
Chairman, Administrative Trustee & Patron
Life Membership No. 060
D.O.B. : 21.05.1948
D-85, Kirti Nagar, New Delhi-110015
(R) : 011-45076262, (M) : 9811044791
E-mail : ravikhera48@gmail.com

SH. SURENDER KUMAR MEHTA
Administrative Trustee & Patron
Life Membership No. 016
D.O.B. : 11.09.1943
N-58, Kirti Nagar, New Delhi-110015
(M) : 9811100683
E-mail : surenderkmehta@gmail.com

SH. RAMESH AHUJA
Chief Patron
Life Membership No. 013
D.O.B. : 22.11.1938
8-A/56, W.E.A., Karol Bagh, New Delhi-110005
(M) : 7838441693
E-mail : nirmalahuja2000@yahoo.com

SH. K. S. MAKHIJA
Patron
Life Membership No. 081
D.O.B. : 30.08.1926
A-34, N.D.S.E., Part-II, New Delhi-110049
(M) : 9999555525

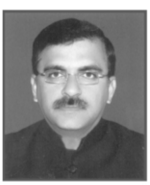


SH. D. P. MINOCHA
Administrative Trustee & Patron
Life Membership No. 085
D.O.B. :01.10.1947
F-10 / B, Kirti Nagar, New Delhi-110015
(M) : 9312215597
E-mail : dpminocha@gmail.com

SH. A. S. ANAND
Patron
Life Membership No. 054
D.O.B. : 10.12.1927
Matri Kunj, Kirasali Gaon,
Opp. Ramtirath Ashram, Old Musoorie Road,
Rajpur, Dehradun-248009 (Uttarakhand)
(R) : 0135-3291053, 2108246

SH. GIRISH MEHTA
Administrative Trustee & Patron
Life Membership No. 074
D.O.B. : 22.06.1962
38/13, East Patel Nagar, New Delhi-110008
(R) :011-25787525 (O) : 28115050
(M) : 9811027331
E-mail : 22girish06@gmail.com

SH. S. D. GOGIA
Patron
Life Membership No. 003
D.O.B. : 16.06.1926
W-13/6, Sainik Farm, New Delhi - 110062
(M) : 9868510609



SH. ANURAG CHAWLA
Administrative Trustee & Patron
Life Membership No. 008
D.O.B. : 19.01.1969
C-85, G. F., Kirti Nagar, New Delhi-110015
(M) : 9810154811, 9910054811
E-mail : anuragchawla@hotmail.com

SH. VIJAY KUMAR HURIA
Patron
Life Membership No. 066
D.O.B. : 16.03.1943
F-21, G. F., Kirti Nagar, New Delhi-110015
(M) : 9810248610
E-mail : vkhuria@hotmail.com

SH. L. N. MEHTA
Administrative Trustee & Patron
Life Membership No. 044
D.O.B. : 18.07.1934
C-29, 3rd Floor, Vikas Puri, New Delhi - 110018
(M) : 9891422416, 9810626787
E-mail : mehtac109@gmail.com

Derawal Bhawan, F-27&28, Kirti Nagar, New Delhi -110015
Tel. : (Delhi) 011-25936132, 9250810522, (Haridwar) 01334-227221, 9359946520
E-mail : delhi@derawalsahayaksabha.com | Web. : www.derawalsahayaksabha.com

ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

CELEBRITIES OF THE SABHA

2020-2021 & 2021-2022

SH. K.N. NAGPAL
Life Membership No. 061
D.O.B. : 15.06.1945
F-37, G.F., Kirti Nagar, New Delhi-110015
Tel. : (R) 25194191, (M) : 9811744480
E-mail : knnagpal37@gmail.com

SH. INDER KUMAR DHINGRA
Life Membership No. 022
D.O.B. : 31.07.1948
D-49, Kirti Nagar, New Delhi-110015
(M) : 9818441412
E-mail : inderdhingra587@gmail.com

MANAGING COMMITTEE MEMBERS OF THE SABHA (2020-21 & 2021-22)

SH. MADAN MOHAN CHAWLA
President
Life Membership No. 098
D.O.B. : 05.07.1954
E-73 Kirti Nagar, New Delhi-110015
(M) : 9868284684, 7683004699
E-mail : madanchawla05@gmail.com

SH. J.R. MEHNDIRATTA
Jt. Secretary
Life Membership No. 009
D.O.B. : 10.08.1959
201, Mukharjee Nagar, Delhi-110009
(M) : 9811242519
E-mail : jr.mehandiratta@gmail.com

SH. SURINDER BUDHIRAJA
Sr. Vice-President
Life Membership No. 019
D.O.B. : 17.11.1947
F-75 Kirti Nagar, New Delhi-110015
(M) : 9810254630
E-mail : surinderbudhiraja@gmail.com

SH. SANJAY RAJPAL
Treasurer
Life Membership No. 067
D.O.B. : 21.10.1968
F-18, Kirti Nagar, New Delhi-110015
(M) : 9811226561
E-mail : san0297@gmail.com

SH. HANS RAJ KALRA
Vice President
Life Membership No. 084
D.O.B. : 03.05.1940
C-3/361, Janak Puri, New Delhi-110058
(M) : 9582829009
E-mail : puneetkalra1981@gmail.com

SH. AJAY AHUJA
Internal Auditor
Life Membership No. 014
D.O.B. : 02.11.1971
7/156, S/F, Ramesh Nagar, New Delhi-110015
(M) : 9810326644
E-mail : ajayahuja69@yahoo.com

SH. RAKESH MINOCHA
Secretary
Life Membership No. 027
D.O.B. : 27.12.1975
F-10 B, Kirti Nagar, New Delhi-110015
(M) : 9312232161
E-mail : minocha.rakesh@gmail.com

SH. SAMEER GROVER
Website & IT Advisor
Life Membership No. 091
D.O.B. : 11.07.1975
13/1, F/F, Old Rajinder Nagar, New Delhi-110060
(M) : 9811111951
E-mail : sameergrover@yahoo.com

Derawal Bhawan, F-27&28, Kirti Nagar, New Delhi -110015
Tel. : (Delhi) 011-25936132, 9250810522, (Haridwar) 01334-227221, 9359946520
E-mail : delhi@derawalsahayaksabha.com | Web. : www.derawalsahayaksabha.com

DERAWAL BHAWAN, KIRTI NAGAR, NEW DELHI

DERAWAL BHAWAN (DHARAMSHALA) HARIDWAR

शुभ कामनाओं सहित

रिश्ते ही रिश्ते

विवाह सम्बन्धी सेवा के लिए सम्पर्क करें :

"डेरावाल भवन"

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

Mob.: 9250810522, 011 - 25936132

सोमवार से शनिवार प्रातः 11 बजे से दोपहर 3 बजे तक

बेटे व बेटियाँ–लोहे व हीरे में फर्क

जरूर पढ़े और सयानी होती बेटियों को भी पढ़ायें। क्यों करता है भारतीय समाज बेटियों की इतनी परवाह?

एक सन्त की कथा में एक बालिका खड़ी हो गई चेहरे पर झलका आक्रोश, सन्त ने पूछा – बोलो क्या बात है? बालिका ने कहा – महाराज! हमारे समाज में लड़कों को हर प्रकार की आज़ादी होती है। वो कुछ भी करे, कहीं भी जाए, उन पर कोई खास टोका टोकी नहीं होती। इसके विपरीत लड़कियों को बात – बात पर टोका जाता है, यह मत करो, यहाँ मत जाओ, घर जल्दी आ जाना आदि आदि। सन्त मुस्कुराए ओर कहा – बेटी! तुमने कभी लोहे की दुकान के बाहर पड़े लोहे के गार्डर देखें हैं? ये गार्डर सर्दी, गर्मी, बरसात, रात – दिन इसी प्रकार पड़े रहते है। इसके बावजूद इनका कुछ नहीं बिगड़ता और इनकी कीमत पर भी कोई अन्तर नहीं पड़ता। लड़कों के लिए कुछ इसी प्रकार की सोच है समाज मे।

अब तुम चलो एक ज्वैलरी शॉप में। एक बड़ी तिजोरी, उसमें एक छोटी तिजोरी, उसमें रखी छोटी सुन्दर सी डिब्बी में रेशम पर नज़ाकत से रखा चमचमाता हीरा। क्योंकि जौहरी जानता है कि अगर हीरे में ज़रा भी खरोच आ गई तो उसकी कोई कीमत नहीं रहेगी। समाज में बेटियों की अहमियत भी कुछ इसी प्रकार की है। पूरे घर को रोशन करती झिलमिलाते हीरे की तरह। ज़रा भी खरोच से उसके और उसके परिवार के पास कुछ नहीं बचता। बस यही अन्तर है लड़कियों और लड़कों में। पूरी सभा में चुप्पी छा गई। उस बेटी के साथ पूरी सभा की आँखों में छाई नमी साफ – साफ बता रही थी, लोहे और हीरे में फर्क।

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

HEALTHY LIVING

Nutmeg's Medicinal Uses

Nutmeg is expensive but has a lot of medicinal values. Here are just a few of them :-

- It helps in digestion and relieves nausea, vomiting, flatulence and diarrhoea.
- Nutmeg should be powdered and mixed with honey. It can even be taken during diarrhoea. It can also be given to small children. You may take one teaspoon twice or thrice a week.
- However, be careful. Large quantity of this spice can have harmful effects, like a miscarriage.

Healing powers of garlic

Garlic, something we use commonly in cooking, has many wonderful medicinal properties.

- It is an anti-viral and anti-bacterial agent.
- Raw garlic helps reduce nasal congestion and symptoms of cold.
- It is also good for high blood pressure and helps lower cholesterol levels.
- Garlic can be used for treating cramps and muscular spasms.

Courtesy : K.N. Nagpal

आरोग्य से ही जीवन परिवर्तन

एक दिन एलोपैथी, आयुर्वेद व होम्योपैथी की आपस में बैठ़क हुई और तीनों में विवाद होने लगा।

एलोपैथी ने कहा –

मैं ऐलैथी हूं। मैं बहुत तीव्र और शाक्तिशाली हूं। मैं कुछ मिनटों में ही रोग पर नियंत्रण पा सकती हूं। इमरजेंसी में मेरा कोई तोड़ नहीं और सर्जरी में कोई ओर छोर नहीं। मेरा तो सारे विश्व पर राज चलता है। क्योंकि मैं एलोपैथी हूं। मैं ऐलोपैथी हूं।

सुनकर आयुर्वेद बोली –

अरे जाओ। तुम तो अपनी प्रशंसा ही किए जा रही हो। मेरी सुनो। मुझे तो भगवान धनवंतरी जैसे वैद्यों ने भारत में जन्म दिया। मुझे प्राचीन काल से ऋषि मुनियों ने जड़ी बूटियों को घोटकर और पीसकर रोगों के इलाज के लिए ढूंढा था। आज भी बड़े – बड़े डॉक्टर मेरा लोहा मानते हैं। हां, माना मैं कड़वी बहुत हूं, परंतु बडी – से – बड़ी बीमारी पर भी मैं नियंत्रण पा लेती हूं। तुम्हें तो मैं पूछती भी नहीं। क्योंकि मैं आयुर्वेद हूं। मैं आयुर्वेद हूं।

सुनकर होम्योपैथी बोली –

अरे जाओ – जाओ, इतना घमंड मत करो। मुझे डॉ. हैनिमैन ने जन्म दिया। जो तुम नहीं ठीक कर सकती हो, उसे मैं ठीक करती हूं। तीव्र रोग क्या, जीर्ण क्या, सबका इलाज है मेरे पास। बच्चों की मैं बहुत प्रिय हूं और मुझे ही पंसद करते हैं। मुझे रोगी के सूक्ष्म लक्षणों से मतलब है रोग से नहीं। मैं धीरे – धीरे काम करती हूं परन्तु रोगी को बिना कष्ट दिए रोग को जड़ से उखाड़ फेंकती हूं। मैं होम्योपैथी हूं। मैं होम्योपैथी हूं।

तीनों को विवाद करता देखकर आरोग्य आता है, और कहता है –

अरे, तुम तीनों विवाद क्यों कर रहे हो? चिकित्सा के क्षेत्र में तो तुम तीनों की ही बहुत प्रसिद्धि है। तुम तीनों ही एक – दूसरे की पूरक हो। जो ऐलोपैथी न कर सके वह आयुर्वेद तुम करती हो। और जो तुम न कर सकी व तुम्हारी सहेली होम्योपैथी करती है। इसलिए

आपस में झगड़ा मत करो। मुझे जानो मैं आरोग्य हूं। प्रकृति मेरी जननी है और योग मेरे पिता हैं। लोग मुझे पाने के लिए कितना धन खर्च कर देते हैं। परंतु कम बुद्धि वाले लोग सोचते हैं कि अधिक धन खर्च करके मुझे अपने अधीन कर लेंगे। जबकि मैं तो केवल शुद्ध वायु, जल, स्वच्छ भोजन और नियमित दिनचर्या से ही प्राप्त हो जाता हूं। मुझे पाने के लिए महंगे जिम जाने की आवश्यकता नहीं है। मैं तो साधारण पेड़ पौधे लगे हुए वातावरण में भ्रमण से ही मिल जाता हूं। मुझे पाने के लिए महंगी और बड़ी – बड़ी गाड़ियों की आवश्यकता नहीं, मैं तो पैदल चलकर ही प्राप्त हो जाता हूं। मुझे पाने के लिए पांच सितारा होटल में जाने की आवश्यकता नहीं, मैं तो मां के हाथ के बनी घर के खाने से ही प्राप्त हो जाता हूं।

मैं महंगे टॉनिक से नहीं, प्राणायाम और सूर्य नमस्कार जैसे व्यायाम से ही प्राप्त हो जाता हूं।

आलस्य, शराब, सिगरेट, तंबाकू मुझे बिल्कुल प्रिय नहीं। मैं तो केवल शुद्ध जल से ही मिल जाता हूं।

मैं आरोग्य हूं। मुझे अपनाने के बाद तो तुम तीनों की आवश्यकता ही नहीं पड़ती।

प्रतिदिन प्रातः तुलसी, नीम, ऐलोवेरो, आंवला, गिलोय, अदरक, हल्दी व दालचीनी का सेवन रोगों को पास भी भटकने नहीं देता। ये सभी मेरे मित्र हैं।

जो लोग मुझे नहीं जानते और समझते – वे मुझे डॉक्टरों के क्लीनिक व बड़े – बड़े अस्पतालों में ढूंढते हैं।

अब भी समय है। सभी संभल जाओ। अपनी आंखों पर पड़ा पर्दा हटाओ। मेरी माता प्रकृति की गोद में आओ। मेरे साथ रहो। मुझे अपना मित्र बनाओ। मैं तुम्हें आनंदित कर दूंगा। मैं तुम्हारा जीवन सुखमय कर दूंगा।

मैं आरोग्य हूं। मैं आरोग्य हूं। मैं आरोग्य हूं।

– डॉ. रीटा खन्ना

एस. एस. मोटा सिंह, सीनियर

सुविचार

1. पुस्तकों का मूल्य रत्नों से भी अधिक है, क्योंकि रत्न बाहरी चमक-दमक दिखाते है, जबकि पुस्तकें अन्तःकरण को उज्जवल करती है।
2. कुछ पुस्तकें चखने मात्र की होती है, दूसरी निगल जाने योग्य, कुछ ही ऐसी होती है जिन्हें चबाया और पचाया जा सके।
3. पुराना कोट पहनो और नई किताब खरीदो।
4. पुस्तक प्रेमी सबसे अधिक धनी और सुखी है।
5. अच्छी पुस्तक महान आत्मा का अमूल्य जीवन-रक्त है।
6. बुरी पुस्तकों का पढ़ना विष के समान है।
7. नरक में भी उत्तम पुस्तकों का स्वागत होता है, क्योंकि इनमें वह शक्ति है कि जहां ये होगीं, वहां आप ही स्वर्ग बन जाएगा।
8. प्रभु है और वह सब जगह है। यह हम सब जानते है, पर अपने दैनिक जीवन में आचरण ऐसे करते हैं, जैसे वह कहीं नहीं है।
9. प्रभुता को सब कोई भजै, प्रभु को भजे ना कोय। कह कबीर प्रभु को भजै, प्रभुता चेरी होय
10. किसी के गुणों की प्रशंसा करने में अपना समय नष्ट मत करो, उसके गुणों को अपनाने का प्रयत्न करो।
11. अपनी बुराईयों को अपने से पहले मर जाने दो।
12. थोड़ा पढ़ना, ज्यादा सोचना, कम बोलना, ज्यादा सुनना बुद्धिमान बनने के उपाय हैं।
13. भाषा विचारों की पोशाक है।
14. एक आचार्य दस अध्यापकों से श्रेष्ठ होता है, पिता सौ आचार्यों तथा माता एक हजार पिताओं से श्रेष्ठ है।
15. माता पिता और मातृभूमि का महत्त्व स्वर्ग से भी अधिक है।
16. भूमि मेरी माता है, और मैं भूमि पुत्र हूं।

संकलन-**डी.पी. मिनोचा**

पीपल का पूजन क्यों?

पद्म पुराण के अनुसार पीपल का वृक्ष भगवान विष्णु का रूप है। इसीलिए इसे धार्मिक क्षेत्र में श्रेष्ठ देव वृक्ष की पद्वी मिली और इसका विधिवत् पूजन आरम्भ हुआ। अनेक अवसरों पर पीपल की पूजा का विधान है। सोमवती अमावस के दिन पीपल के वृक्ष में साक्षात् भगवान विष्णु एवं लक्ष्मी जी का वास होता है। पीपल की जड़ में विष्णु, तने में केशव, शाखाओं में नारायण, पत्तों में भगवान हरि और फल में सब देवताओं से युक्त अच्युत सदा निवास करते है।

पद्म पुराण के अनुसार पीपल को प्रणाम करने और परिक्रमा करने से आयु लम्बी होती है। जो व्यक्ति इस वृक्ष को पानी देता है, वह सभी पापों से छुटकारा पाकर स्वर्ग को जाता है। पीपल की पूजा-अर्चना, परिक्रमा करके, जल चढ़ाने से संतान की प्राप्ति होती है, पुत्र उत्पन्न होता है। कामना पूर्ति के लिए पीपल पर सूत लपेटने की भी परंपरा है। पीपल की जड़ में शनिवार को जल चढ़ाने और दीपक जलने से अनेक प्रकार के कष्टों का निवारण होता है। शनि की जब साढ़ेसाती दशा होती है तो पीपल वृक्ष का पूजन और परिक्रमा करते हैं। पीपल की सात परिक्रमा करनी चाहिए। इस पवित्र वृक्ष को बिना किसी प्रयोजन के व्यर्थ काटना, पितरों को काटने के समान जघन्य अपराध बताया जाता गया है। ऐसा करने से वंश की हानि होती है। श्री मद्भागवत् महापुराण के तृतीय स्कन्ध के चौथे अध्याय के आठवें श्लोक के मत से द्वापर युग में परमधाम जाने से पूर्व योगेश्वर भगवान श्री कृष्ण इस परम पवित्र पीपल के वृक्ष के नीचे बैठकर ही, ध्यानावस्थित हुए थे। कलियुग में भगवान बुद्ध को सम्बोधित की प्राप्ति बोधगया में पीपल के नीचे ही हुई थी, इसी कारण इस वृक्ष को बोधिद्रुम कहा जाता है। इसी प्रकार पीपल की पूजा सिर्फ शनिवार को करें क्योंकि शनिवार को लक्ष्मी का वास होता है। अन्य वारों में दरिद्रता का वास होता है।

संकलन-**डी. पी. मिनोचा**

प्रभु समर्पण में देरी क्यों?

वृद्धावस्था में जो बुजुर्ग भक्ति करते हैं उन्हें वन्दन है। पर ईश्वर को सुगन्धित और ताजा फूल अर्पण करना चाहिए। बिगड़ा हुआ या मुरझाया हुआ फूल ईश्वर को अर्पण नहीं किया जाता। उसी तरह शरीर यौवन से ताजा और सुगन्धित है तो ईश्वर की शरण में जाये। मुरझा गये, वृद्ध हो गये हो तब खलबल गये शरीर को भगवान को अर्पण नहीं किया जाता।

जवानी अर्पण करी होगी तो उसमें भी सुगन्ध होगी। पर खाली वृद्धावस्था में ही गोविन्द गायेंगे तो बड़ी भ्रान्ति है। शमां बुझने से पहले है पतंगा। तू दौड़ जा! यौवन सुधारना चाहिए। यौवन स्वर्ग में जाने की सीढ़ी है। मुक्ति के द्वार पर पहुंचा जा सकता है। पता न रहे तो नरक के द्वार पर पहुंच जाता है।

जब भगवान श्री राम की कृपा होती है तो सब काम होने लगता है अवरोधक नष्ट होने लगता है यही श्रीराम कृपा की निशानी है। सोचिए जब सब रूक जाते हैं। कोई घर के दरवाजे तक आता है तो कोई गांव के किनारे तक आता है। कोई शमशान तक आता है। बाद में सब चले जाते हैं पर लकड़ी ऐसी है जो जीवन पर्यन्त साथ देती है। किसी ने बहुत सुन्दर कहा है –

जीते लकडी बाद में लकड़ी मरते भी लकड़ी

देख तमाशा लकड़ी का।

यौवन में भगवान का भजन करो। अब तो अंत में राम आयेंगे। बाकी तो लकड़ी ही साथ आयेगी। अयोध्या काण्ड तो यौवन का काण्ड है। और संत ऐसा मानते हैं, यौवन का छः प्रकार से नाश होता है। व्यक्ति को अपना यौवन बचाना हो उसे यह छः वस्तुओं पर ध्यान देना चाहिए। बहुत नहीं बोलना चाहिए नहीं तो जवानी का नाश होगा। कई लोग बहुत बोलते हैं। बोलते ही रहते हैं। कोई सुने नहीं तो भी बोलते हैं। कई लोग उन्हें कहते हैं कि आप बहुत बोलते हैं। यहां तो राम के गुणगान गाने के लिए, वाणी को पवित्र करने के लिए, परमार्थ के लिए बोलना वाणी धन्यता है। जो अकारण बोलते हैं वे बेकार में भाषण के अनुकूल होते हैं.....बोलते हैं।

संकलन – **विमल बुद्धिराजा**

DERAWAL SEWA SANGH (Regd.)

38/13, East Patel Nagar, New Delhi-110008

DONATIONS RECEIVED LIST

S.No.	Name	Amount (Rs.)
	DONATIONS RECEIVED - JULY, 2022	
1.	Sh. K. N. Nagpal (Kirti Nagar)	300/-
2.	Sh. Rakesh Bhutani (Kirti Nagar)	500/-
3.	Dinesh Grover (Janak Puri)	1,000/-
	DONATIONS RECEIVED - AUGUST, 2022	
1.	Sh. K. N. Nagpal (Kirti Nagar)	300/-
2.	Girdhar Gopal Chawla (Janak Puri)	500/-
	DONATIONS RECEIVED - SEPTEMBER, 2022	
1.	Sh. K. N. Nagpal (Kirti Nagar)	300/-
2.	Sh. Dinesh Tuteja (U.S.A.)	5,000/-
3.	Sh. Dinesh Tuteja (U.S.A.)	5,000/-
4.	Sh. Ajit Bhutani (Vikrant Enclave, Mayapuri)	500/-

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

वृद्धावस्था में सुखी रहने का उपाय

1. प्रत्येक मनुष्य के जीवन में बुढ़ापा अवश्य ही आता है, इससे कोई मनुष्य बच नहीं सकता,अत: बुढ़ापा आने पर दु:खी नहीं होना चाहिए बल्कि खुशी से स्वागत करना चाहिए, इसी मे भलाई है।
2. कुछ लोग बुढ़ापे में अपने भरोसे वाले अर्थात् विश्वास वाले जरूर होने चाहिए।
3. कुछ पैसा अपने नाम पर सरकारी माध्यम से ज़रूर होना चाहिए।
4. पचास वर्ष के बाद सांसारिक रिश्ते कम कर देने चाहिए।
5. बुढ़ापे में स्वाद से बचना चाहिए।
6. तीन बातें ध्यान में रखें : -
   (1) ज्यादा बोलना नहीं (2) कौन क्या कर रहा हैं? इस बारे में वास्ता कम रखें
   (3) ऊंची आवाज़ में बोलना खतरे से खाली नहीं।
7. बुढ़ापे मे सामाजिक काम ही सहायक होते है।
8. घर के कार्यों में दखल नहीं देना चाहिए, पूछने पर ही सलाह देनी चाहिए।
9. दान देने की इच्छा हो रही हो तो कल पर मत टालो तथा दान सुपात्र को ही देना चाहिए।
10. बुढ़ापे में अकड़ दु:खदायी होती है।
11. जितना हो सके, शांत रहने की कोशिश करनी चाहिए।
12. प्रात: काल और सायंकाल किसी पार्क आदि में घूमने अवश्य जायें, इसमें कभी आलस्य न करें, इससे शरीर चुस्त और स्वस्थ रहता है।
13. किसी धार्मिक स्थान पर अवश्य जायें इससे मस्तिष्क शांत रहता है।
14. अपने छोटों को यथायोग्य सम्मान और प्यार देना चाहिए तभी वृद्ध व्यक्तियों को सम्मान और आदर मिल सकता है।

इन सब उपायों से वृद्धावस्था बड़े सुख और आराम से कट जाती है और घर वाले भी सम्मान करते हैं।

-नरेश कुमार मिनोचा

Mahinder Budhiraja
Guiness World Record Holder

Editor : DERAWAL PATRIKA (Published by: All India Derawal Sahayak Sabha)
President : DELHI PRINTERS' ASSOCIATION (Regd.) 2019-20
President : DELHI PRINTERS' CLUB
Chairman : LIONS CLUBS DELHI WEST, Distt. 321-A3
Chief Patron : Kirti Nagar Residents Welfare Association
Distt. Governor : Asso. of Alliance Clubs Intl., Distt.-139, 2018-19
Vice President : RWA, F-Block, Kirti Nagar
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

जैविक घड़ी पर आधरित दिनचर्या

उत्तम स्वास्थ्य एवं दीर्धायुष्य की प्राप्ति

समय एवं जीवनशक्ति	कार्य
प्रात: 3 से 5 (जीवनीशक्ति विशेष रूप से फेफड़ों में होती है)	थोड़ा गुनगुना पानी पीकर खुली हवा में घूमना एवं प्राणायाम करना। शरीर स्वस्थ व स्फूर्तिमान होते है। ब्रह्ममुहूर्त में उठने वाले लोग बुद्धिमान व उत्साही होते है और सोते रहने वालों का जीवन निस्तेज हो जाता है।
प्रात: 5 से 7 (बड़ी आँत में)	प्रात: जागरण से लेकर सुबह 7 बजे के बीच मल - त्याग एवं स्नान कर लेना चाहिए। सुबह 7 बजे के बाद जो मल - त्याग करते हैं उन्हें अनेक बीमारियाँ होती है।
सुबह 7 से 9 (आमाशय यानी जठर में)	इस समय (भोजन के 2 घंटे पूर्व) दूध अथवा फलों का रस या कोई पेय पदार्थ ले सकते है।
9 से 11 (अग्न्याशय व प्लीहा में)	यह समय भोजन के लिये उपयुक्त हैं। भोजन के बीच - बीच में गुनगुना पानी (अनुकूलता अनुसार) घूँट - घूँट पियें।
दोपहर 11 से 1 (हृदय में)	दोपहर 12 बजे के आस पास मध्याह्न - संध्या करने का हमारी संस्कृति में विधान है। भोजन वर्जित
दोपहर 1 से 3 (छोटी आँत में)	भोजन के करीब 2 घंटे बाद प्यास - अनुरूप पानी पीना चाहिए। इस समय भोजन करने अथवा सोने से पोषक आहार - रस के शोषण में अवरोध उत्पन्न होता है व शरीर रोगी तथा दुर्बल हो जाता है।
दोपहर 3 से 5 (मूत्राशय में)	2 - 4 घंटे पहले पिये पानी से इस समय मूत्र - त्याग की प्रवृत्ति होगी।
शाम 5 से 7 (गुर्दे में)	इस समय हल्का भोजन कर लेना चाहिए। सूर्यास्त के 10 मिनट पहले से 10 मिनट बाद तक (संध्याकाल में) भोजन न करें। शाम को भोजन के तीन घंटे बाद दूध पी सकते हैं।
रात्रि 7 से 9 (मस्तिष्क में)	इस समय मस्तिष्क विशेष रूप से सक्रिय रहता है। अत: प्रात:काल के अलावा इस काल में पढ़ा हुआ पाठ जल्दी याद रह जाता है।
रात्रि 9 से 11 (रीढ़ की हड्डी में स्थित मेरूरज्जु में)	इस समय की नींद सर्वाधिक विश्रांति प्रदान करती है। इस समय का जागरण शरीर व बुद्धि को थका देता है।
रात्रि 11 से 1 (पित्ताशय में)	इस समय का जागरण पित्त - विकार, अनिद्रा, नेत्ररोग उत्पन्न करता है व बुढ़ापा जल्दी लाता है। इस समय नयी कोशिकाएं बनती हैं।
1 से 3 (यकृत में)	इस समय का जागरण यकृतं (लीवर) व पाचन - तंत्र को बिगाड़ देता है।

ऋषियों व आयुर्वेदाचार्यों ने बिना भूख लगे भोजन करना वर्जित बताया है। अत: प्रात: एवं शाम के भोजन की मात्रा ऐसी रखें, जिससे ऊपर बताये भोजन के समय में खुलकर भूख लगे।

Vinod Kumar Arya

॥ ओ३म् ॥

(M) : 9899738499
9250533073

Home & Healthcare Bureau (Regd.)

AN ISO 9001 : 2008 Certified Company

A Complete Home & Patient Care Services

Registerd under Delhi Shop & Establishment Act 1954 Govt. of N.C.T. of Delhi

FOR PATIENTS OLD AGE PEOPLE & BABY CARE AT HOME & HOSPITALS

E-mail : hhnursingbureau@gmail.com / Web. : www.healthcarenursingbureu.com

All Kinds Of Surgical & Medical Equipments

- ★ HOSPITAL BED
- ★ SUCTION MACHINE
- ★ OXYGEN CONCENTRATORS
- ★ MONITOR
- ★ PULSE OXIMETERS
- ★ WHEEL CHAIR
- ★ AIR MATTRESS

HOME CARE MEDICAL EQUIPMENTS
ALSO AVAILABLE ON RENT

We Provide Qualified

- ✳ NURSES
- ✳ ATTENDENTS
- ✳ AYAS
- ✳ WARD BOYS
- ✳ PHYSIOTHERAPISTS
- ✳ YOGA TEACHERS
- ✳ ACCUPRESSURE
- ✳ MEDICAL EQUIPMENT

yoga

Specialises Exercise in Paralyis Cases & Old Ages

H. Office : F-94/1, Kirti Nagar, (Near NDPL) New Delhi-110015

Yogesh Bhutani
9213479878, 8285009878 WhatsApp

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

हवा प्रदूषण से बचने के घरेलू उपाय

- गुड़ एक ऐसा पदार्थ होता है, जो रोग-प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। गुड़ हमारे शरीर से प्रदूषण के होने वाले दुष्प्रभाव को कम करता है।
- बढ़ते प्रदूषण से बार-बार जुखाम सम्बन्धित बीमारियाँ होती है, जिससे अदरक का सेवन करने से बहुत ही लाभ होता है।
- लहसुन एक प्राकृतिक एंटीबायोटिक है। वह प्रदूषण से होने वाले कफ को बनने से रोकता है।
- काली मिर्च सबसे अच्छा घरेलू उपाय है जो प्रदूषण से होने वाले कफ, जो छाती में जम जाते हैं, उसे निकालने में मदद करता है।
- सर्दियों में विटामिन सी एवं ओमेगा थ्री का सेवन भी करना चाहिए। यह रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाती है।
- शहद का सेवन भी हमें इस समय इन बीमारियों से बचाने में अहम योगदान निभाता है।

-प्रभु दयाल सतीजा

गजल

गरीब क्या इश्क करेगा

गरीब क्या इश्क करेगा, क्या इश्क का इजहार करेगा।
क्यों जीना अपना जान बुझ कर दुश्वार करेगा।
गरीब क्या इश्क करेगा............

दो पैसे कमाके प्यार से दाल रोटी खाता है।
इश्क के चक्कर में क्यों खुद को बर्बाद करेगा,
गरीब क्या इश्क करेगा............

मेहनत करके थक हार के अच्छी नींद वो सोता है।
क्यों रातो में तारे गिनकर वो व्यापार करेगा।
गरीब क्या इश्क करेगा............

इश्क की गलियों में दिल उसका अगर टूट जाए तो।
ऐसे बेबस प्रेमी का सहयोग क्या संसार करेगा।
गरीब क्या इश्क करेगा............

पर यह कुदरत का खेल भी देखो निराला है।
इश्क उसे भी हो जाए तो फिर क्या वो लाचार करेगा।।

चतुर्भुज अरोड़ा
अशोक नगर

BENEFITS OF COPPER

Improves Immunity: It helps people who are falling ill frequently with flu and have low immunity.
Anti-Cancer Agent: It reduces risk of cancer as it works risk of cancer as it works as an anti-oxidant and lowers toxins in the body.
Fights Bacteria: It completely destroys common bacteria such as E.coli, salmonella etc. It prevents food-borne infections.
Cuts Doshas: According to Ayurveda, copper vessels should be used to cut down doshas (physical and mental ailments) like acidity, heart burn, congestion, phlegm, cought, mucus, etc.

कुछ अनमोल कथानक

- मां-बाप साक्षात भगवान का रूप हैं क्योंकि मां-बाप के नामों के आगे (पहले) स्त्री का नाम आता है गौरी-शंकर, सीता-राम, राधा-कृष्ण, लक्ष्मी नारायण।
- मुस्कराहट भी एक खुशी है लीजिए ओर दीजिए कुछ भी कम नहीं होता।
- तेरी मंजूरी को समझ पाऊँ यह काबिलियत मुझमें नहीं है, प्रभु जिंदगी आजमाने के बाद बस इतना जाना है कि तू जो भी करता है सबके भले के लिए करता है।
- ना किसी को नाराज करके जियो, न किसी से नाराज होके जीयो, जिन्दगी बस कुछ पल की है सबको खुश रखो और सबसे खुश हो कर जियो।
- सम्बन्ध उसी आत्मा से जुड़ता है जिसका हमसे पिछले जन्म का कोई रिश्ता होता है वरना दुनिया के इस मोड़ में कौन किसको जानता है?
- सुख दुःख भी एक पहेली है जिन्दगी कभी अकेले बैठ करके तो देखो सम्बन्धों के बगैर अधूरी है जिन्दगी।
- मन के आगे न लगाओ तो नमन होता है और यदि मन के पीछे न लगाओ तो मनन हो जाता है। जीवन से नमन और मनन करते रहेंगे तो जीवन की समस्याएं समाप्त हो जायेंगी।
- कितने अनमोल होते हैं अपनों के रिश्ते कोई याद न भी करे तो इन्तजार रहता है।
- हर काम को कल पर टालने से अच्छा है कुछ काम को परसों पर भी टाल दो कल का लोड कम हो जायेगा।
- भलाई करना कर्त्तव्य नहीं आनन्द है क्योंकि यह आपके स्वास्थ और सुख में वृद्धि करता है।
- मन ऐसा रखो कि किसी को बुरा न लगे दिल ऐसा रखो कि किसी को दुःखी न करें। रिश्ता ऐसा रखें कि किसी का अन्त न हो। कोई भी व्यक्ति हमारा शत्रु या मित्र बन कर नहीं आता हमारा व्यवहार और शब्द ही लोगों के मित्र और शत्रु बना देते हैं।
- किसी ने पूछा समाज को आगे बढ़ाने के लिए क्या करना चाहिए एक विद्वान ने जवाब दिया टाँग के बदले हाथ खींचो।

संकलनकर्त्ता : विजय हुरिया

ज़रा सोचिए ?

1. गुस्सा: - अकल को खा जाता है।
2. अंहकार : - मान को खा जाता है।
3. चिन्ता : - आयु को खा जाती है।
4. रिश्वत : - इन्साफ को खा जाती है।
5. लालच: - ईमान को खा जाता है।
6. दुनिया का सबसे बड़ा ज़ेवर आपकी शराफत है।
7. शिष्ठाचार आपका पहिला परिचय है।
8. आपका सच्चा साथी आपका दृढ़ संकल्प व दृढ़ विश्वास है।
9. खुश नसीबी साथ हो तो साथ-साथ आते है लोग।
जब बिगड़ जाती है किस्मत गैर बन जाते है लोग।।
10. Q-What is the most wonderful thing in the world:-
A-We see people dying daily and still we cling to life.

The Spoken Language of Derawals / Muzzafargarh's people in the state of Punjab, Pakistan is **"SARAI KI"** which is Indo - Aryan Language.

SURNAMES

Derawal & Muzzafargarh's People

उपनाम

1. Aneja
2. Ahuja
3. Arora
4. Arya
5. Alreja
6. Bangia
7. Bhutani
8. Baweja
9. Budhiraja
10. Bahl
11. Bajaj
12. Batra
13. Bawa
14. Bhatia
15. Bhambhani
16. Choudhary
17. Chhabra
18. Chawla
19. Chhutani
20. Chugh
21. Chandana
22. Dhingra
23. Dawar
24. Dudeja
25. Diwan
26. Gogia
27. Gureja
28. Gandhi
29. Grover
30. Gosain
31. Guglani
32. Gulati
33. Gauba
34. Gambhir
35. Goswami
36. Huria
37. Huja
38. Hasija
39. Juneja
40. Jaitly
41. Khattar
42. Khera
43. Khanna
44. Kukreja
45. Khaneja
46. Kataria
47. Kalra
48. Khetarpal
49. Kakkar
50. Kathuria
51. Lal
52. Madan
53. Makhija
54. Malhotra
55. Mehta
56. Matta
57. Malik
58. Minocha
59. Mukhi
60. Munjal
61 Mehandiratta
62. Mongia
63. Mittar
64. Muglani
65. Makkar
66. Nangia
67. Nagpaul
68. Narula
69. Narang
70. Nagia
71. Nanwani
72. Pawha
73. Pulyani
74. Popli
75. Pawa
76. Pahuja
77. Rajpal
78. Rakheja
79. Rai
80. Rewari
81. Sachdeva
82. Setia
83. Suneja
84. Satija
85. Seth
86. Sethi
87. Sharma
88. Sahi
89. Sehra
90. Sehgal
91. Sikri
92. Sarna
93. Sindhwani
94. Taneja
95. Tuteja
96. Tarneja
97. Tandon
98. Thukral
99. Thakur
100. Verma
101. Virmani
102. Vinayak
103. Wadhawa
104. Wahi
105. Bhagat
106. Luthra
107. Gorwara
108. Kathpalia
109. Gangotra
110. Sukhija

Compiled by

INDRESH NANGIA

S/o Late Smt. Tara & Late Sh. Arjan Nangia
Paternal Grand S/o Late Mathra &
Late Wasd Nangia

वोही एक

100 करोड़ श्लोकों के रचियता जो कि हमें उच्च एवं महान आदर्श व मूल संस्कृति को याद दिलाते हैं। विश्व के आदिकवि समस्त विद्याओं के श्रोत वेदान्त के मूल कर्ता, एकता के प्रर्वत्तक, ब्रह्माण्ड की मर्यादा के स्थापितकर्त्ता, महारामायण के रचयिता, जगत गुरू, त्रिकालदर्शी, करूणा सागर, दयावाल, लव कुश के विद्या दाता, सीता के रक्षक, उस ब्रह्म आत्मा को हम सबका करोड़ों बार नमस्कार हैं।

भगवान वाल्मीकि जी तमसा नदी के तट पर भ्रमण कर रहे थे। वहाँ क्राँच पक्षी का एक जोड़ा जीवन का आनन्द ले रहा था, तभी शिकारी ने नर पक्षी का वध कर दिया, क्राँच पक्षी की पीड़ा व मादा पक्षी का विलाप देख करूणा भाव आया और भगवान वाल्मीकि जी के मुख से प्रथम श्लोक निकला।

मा निषाद प्रतिष्ठां त्वंगमः शाश्रतीः समाः ।
यत्क्राँचमियुनादेक वद्यीः काममोहितम ।।

अर्थ : हे शिकारी तुमने प्रेम में लीन क्राँच पक्षी का वध किया हैं तुमको भी जीवनकाल में प्रतिष्ठा की प्राप्ति नहीं होगी और तुझे भी इस पक्षी के समान वियोग होगा।

ये ही वो श्लोक हैं जिसके कारण रामायण की रचना हुई और विश्व को प्रथम ग्रंथ मिला। महाकाव्य रामायण के शोधकर्ताओं व रामायण से हमें ब्रह्माण्ड को जानने को मिलता है। सूर्य, चन्द्र नक्षत्र, ग्रहों, ज्योतिष विद्या एवं खगोल विद्या का भी वर्णन भगवान वाल्मीकि जी द्वारा रामायण में किया गया है। रामायण काल के दौरान भगवान वाल्मीकि जी को श्रीराम के जीवन में होने वाली सारी घटनाओं का ज्ञान था। श्रीराम आदिकवि वाल्मीकि के चरणों में दण्डवत प्रणाम करने के लिए ज़मीन पर डंडे की भांति लेट गए थे और उनके मुख से निकला था।

'तुम त्रिकालदर्शी मुनिनाथा, विश्व बदर जिमि तुम्हारे हाथा'

अर्थ : आप तीनों लोकों को जानने वाले स्वयं प्रभु हैं। ये संसार आपके हाथ में एक बेर के समान प्रतीत होता है।

महाभारत काल में जब पांडव, कौरवों से युद्ध जीत पाते हैं तो वह यज्ञ रखते हैं। जिसके सफल होने पर शंख को स्वयं बजना था। श्री कृष्ण के साथ सभी के प्रयत्न करने पर भी शंख नहीं बजा। तब श्री कृष्ण की बात मान कर सभी भगवान वाल्मीकि जी को याद करते हैं। जब भगवान वाल्मीकि जी वहां प्रकट होते हैं, तो शंख खुद बज उठता है। इस प्रकार पांडवों का यज्ञ भी भगवान वाल्मीकि जी ने पूर्ण किया।

'सुपच रूप धार सतगुरू आए।
पांडवों के यज्ञ में शंख बजाए।

इन सब बातों, घटनाओं के आधार पर ये प्रमाण मिलता है कि सतयुग, त्रेतायुग और द्वापरयुग तीनों कालों में भगवान वाल्मीकि जी का वर्णन आता है । इसलिए भगवान वाल्मीकि जी को सृष्टिकर्ता भी कहते हैं।

सकंलन – मदन मोहन चावला

चप्पल बाहर क्यों उतारते हैं

मंदिर में प्रवेश नंगे पैर ही करना पड़ता है, यह नियम दुनिया के हर हिंदू मंदिर में है। इसके पीछे वैज्ञानिक कारण यह है कि मंदिर की फर्शों का निर्माण पुराने समय से अब तक इस प्रकार किया जाता है कि ये इलेक्ट्रिक और मैग्नैटिक तरंगों का सबसे बड़ा स्त्रोत होती हैं। जब इन पर नंगे पैर चला जाता है तो अधिकतम ऊर्जा पैरों के माध्यम से शरीर में प्रवेश कर जाती है।

दीपक के ऊपर हाथ घुमाने का वैज्ञानिक कारण

आरती के बाद सभी लोग दीये पर या कपूर के ऊपर हाथ रखते हैं और उसके बाद सिर से लगाते हैं और आंखों पर स्पर्श करते हैं। ऐसा करने से हल्के गरम हाथों से दृष्टि इन्द्रि सक्रिय हो जाती हैं और बेहतर महसूस होता हैं।

मंदिर में घंटा लगाने का कारण

जब भी मंदिर में प्रवेश किया जाता है तो दरवाजे पर घंटा टंगा होता है जिसे बजाना होता है। मुख्य मंदिर (जहां भगवान की मूर्ति होती है) में भी प्रवेश करते समय घंटा या घंटी बजानी होती है, इसके पीछे कारण यह है कि इसे बजाने से निकलने वाली आवाज से सात सेकंड तक गूंज बनी रहती है जो शरीर के सात हीलिंग सेंटर्स को सक्रिय कर देती है।

भगवान की मूर्ति

मंदिर में भगवान की मूर्ति को गर्भ गृह के बिल्कुल बीच में रखा जाता है। ऐसा माना जाता है कि इस जगह पर सबसे अधिक ऊर्जा होती है जहां सकारात्मक सोच से खड़े होने पर शरीर में सकारात्मक ऊर्जा पहुंचती है और नकारात्मकता दूर भाग जाती है।

परिक्रमा करने के पीछे वैज्ञानिक कारण

हर मुख्य मंदिर में दर्शन करने और पूजा करने के बाद परिक्रमा करनी होती है। परिक्रमा 8 से 9 बार करनी होती है। जब मंदिर में परिक्रमा की जाती है तो सारी सकारात्मक ऊर्जा, शरीर में प्रवेश कर जाती है और मन को शांति मिलती है।

—कृपया सनातन धर्म के मंदिर पूजन के प्रति इन वैज्ञानिक आधारों को ज्यादा से ज्यादा शेयर कीजिए ताकि आम जन मंदिर की इन व्यवस्थाओं को समझ सके....

सकंलन – **मदन मोहन चावला**

WHAT TO DO IF SUDDENLY YOU ARE UNABLE TO PASS URINE ...

This is the experience of a famous allopathy doctor on account of a medical article. He is in his 70's and an ENT specialist. It was astonishing to listen to one of his experiences which he shared.

That morning one day he had a problem on waking up. He had an urge to pass urine but for some reason he was unable to do so. At an advanced age some people face such a problem some times and if they try two or three times they may succeed. He tried repeatedly but nothing happened. His continuous efforts didn't bear any result. Then he realised there is a problem. Although he is a doctor he is no exception to such physical problems as he is also made of flesh and blood like everyone else. Now his lower abdomen became heavy and he was unable to sit or stand and was suffering from the pressure buildup. Immediately he called up a known urologist on the phone and explained his situation. The Urologist replied "I am at present in a hospital in the outskirts and I will be at a clinic in your area in one and a half hours.. Will you be able to withstand it for that long?" He replied "I will try".

At that instant he received an incoming call from another allopathy doctor, a childhood friend. With great difficulty the old doctor explained the situation to his friend. His friend replied "Oh, your bladder is full and you are unable to pass urine. Don't worry, do as I suggest and you will be able to overcome it".

And he gave the instruction:

: "Stand up and jump vigorously … while jumping lift both your hands as though you are plucking mangoes from a tree.. Do that 15 to 20 times".

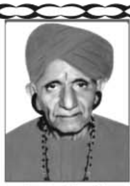
What? ? ?

With a full bladder he wants me to jump?

Though a little sceptical the old doctor tried it. What a relief to him when within 5 to 6 jumps urine started passing. He felt overjoyed and thankful to his childhood friend for solving the issue with such a simple method which otherwise would have required an admission to a hospital where they would have inserted a catheter inside the bladder, injections, anti-biotics etc etc etc etc resulting in a bill over thousands of Dollars in addition to physical and mental stress for him and his near and dear ones.

KINDLY SHARE WITH SENIOR CITIZENS AND ALL WHO MAY NEED THIS VERY SIMPLE REMEDY FOR WHAT COULD BE AN UNBEARABLE EXPERIENCE.

– K. N. NAGPAL



ब्रह्मलीन श्री श्री 108
पीर प्रेम नाथ योगी जी महाराज

हर श्री नाथ जी

श्रीमद् भागवत् महापुराण का प्रथम अध्याय

भक्ति, ज्ञान एवम् वैराग्य की कथा

वर्तमान गद्दीनशीन पीर
किशननाथ योगी जी महाराज

नैमिषारण्य क्षेत्र में शौनकादिक अट्ठासी सहस्त्र ऋषियों ने एक बार श्री सूत जी से निवेदन किया–हे सूत जी! इस समय अधिकांश प्राणी अज्ञानवश सांसारिक मोह माया में फंसकर, अनैतिक कार्यों में लिप्त होकर राक्षसों के समान आचरण करने लगे हैं। जिस कारण वे आठों प्रहर दुखी रहते हैं एवम् असंतुष्ट रहते हैं। हम लोगों की यह इच्छा है उनके उद्धार हेतु आप किसी ऐसे भगवत् चरित्र का वर्णन कीजिए जो भक्ति, ज्ञान एवम् वैराग्य से ओत–प्रोत हो और भगवत् भक्ति को प्राप्त करने में पूर्ण रूप से सहायक सिद्ध हो। यह भी बताइये कि किस प्रकार प्रभु के भक्त इस माया रूप जाल से मुक्त होकर 'कर्म बन्धन' से छूट सकता है।

अट्ठासी हजार ऋषियों की बात सुनकर श्री सूत जी महाराज अत्यन्त प्रफुल्लित हो उठे और बोले–'हे ऋषियों! तुम लोगों की बात धरती पर वास करने वाले जीवों के लिए अत्यन्त ही हितकारी है, आप लोगों ने जो बात पूछी वह अत्यन्त श्रेष्ठ और मंगलकारी है अत: कालरूपी सर्प के मुंह में पड़े, दुखों से कराहते जीवों के उद्धार हेतु श्री मद् भागवत की कथा सुनाता हूं जिसे वेद व्यास जी के पुत्र श्री शुकदेव जी ने राजा परीक्षित को सुनाई थी।' श्रृंगी ऋषि के कठोर शाप के कारण राजा परीक्षित गंगा तट पर निवास करने लगे, उस समय श्री शुकदेव जी ने उन्हें श्रीमद् भागवत् की कथा सुनायी थी। उस शुभ घड़ी में देवताओं ने 'अमृत–कलश' लाकर श्री शुकदेव जी से कहा– 'हे मुनि श्रेष्ठ! इस अमृत–कलश को आप स्वीकार कीजिए और बदले में हमें 'श्रीमद् भागवत' रूपी अमृत रस का पान कराइये।' देवताओं की बात सुनने के पश्चात श्री शुकदेव जी बोले–'हे देवगण! आपके अमृत को पीने से मनुष्यों की आयु केवल देवताओं के समान हो जायेगी किन्तु तुम्हारे अमृत से श्रेष्ठ 'भगवत् कथा' है, जिसके सप्ताह भर पढ़ने और श्रवण करने से जन्म जन्मान्तर के आवागमन रूपी बन्धनों से मुक्त होकर मानव, प्रभु के परमपद को प्राप्त हो जाता है क्योंकि अमृत और कथा मृत में उतना ही अन्तर होता है, जितना कि कांच और मणि में होता है।'

श्री शुकदेव जी के मुख से यह बात सुनकर देवतागण अत्यन्त निराश हो गये और वापस लौट गये। तब सूत जी ऋषियों से बोले–'हे ऋषिगण! सनकादिक ऋषियों ने देवर्षि नारद को श्री मद्भागवत की कथा सुनाने के उपरान्त 'कथा विधि' का वर्णन किया था।'

सूत जी के वचन सुनकर शौनकादि ऋषियों ने प्रश्न किया–'हे सूत जी! देव ऋषि नारद जी किसी स्थान पर दो पल से ज्यादा ठहरते ही नहीं फिर वे 'सप्ताह–पारायण' को सुनने के लिए एक

ही स्थान पर सप्ताह भर कैसे ठहरे रहे? सनकादिक से उनकी भेंट किस प्रकार हुई और 'सप्ताह यज्ञ' किस स्थान पर सम्पन्न हुआ? कृपा करके सब कथा विस्तारपूर्वक बताइये और हमें कृतार्थ कीजिए। हम ऋषिगण को 'श्रीमद् भागवत' का प्रेम पूर्वक रस पान कराइये।'

सूत जी अति प्रसन्न होकर बोले – 'हे ऋषि गण। मेरी बात ध्यानपूर्वक मन लगाकर सुनिये। एक समय सनक, सनन्दन, सनातन एवम् सनत्कुमार चारों भाई घूमते हुए बद्रीनारायण पहुंचे, नारद जी वहां उदास मुद्रा में बैठे हुए उन्हें मिले। नारद जी को उदास बैठे देखकर वे पूछने लगे – 'हे देवर्षि! आप इतने उदास क्यों है? आप की उदासी का कारण क्या है?' तब नारद जी चारों ऋषियों को प्रणाम करके अति क्षीण स्वर में बोले – हे भगवन्! मैं अपनी चिन्ता का कारण आपके सामने प्रकट करता हूं, आप ध्यानपूर्वक सुनो –

'काशी, गोदावरी और गया आदि तीर्थ स्थानों पर मैं भ्रमण करने गया परन्तु सभी पावन स्थलों पर मैंने कलियुग का पूर्ण प्रभाव देखा। कलियुग के प्रभाव से जीव सांसारिक माया में इस तरह लिप्त हो चुका है कि धर्म कर्म, दान, तप करना तक भूल गया है। हर तरफ पाप, दुराचार, झूठ, दंभ, लोभ और पाखंड का बोलबाला है। बच्चे माता – पिता की सेवा नहीं करते, कलियुग के प्रभाव से नीच प्रवृत्तियां इतनी ज्यादा बढ़ गयी है कि धन के लालच में अपनी कन्याओं को नीच कुल में बेच देते हैं। ब्राह्मण और क्षत्रिय अपने 'कर्म – धर्म' से परे हो गये हैं। जहां देखो वहीं म्लेच्छ और शूद्र दिखायी देते हैं। हे ऋषियों! वहां से विचरण करते हुए जब मैं मथुरापुरी यमुना के किनारे पहुंचा तो देखा एक अति रूपवती जवान स्त्री यमुना किनारे बैठी असहाय सी होकर रो रही है। पास में दो वृद्ध पुरूष अचेत अवस्था में पड़े हैं। मुझे देखते ही वह खड़ी होकर अति विनीत भाव से बोली – हे ऋषिराज! आप थोड़ी देर रूक कर मेरा दुख सुन लीजिए। मेरे अहो भाग्य जो आपका दर्शन पाया। मैंने उससे पूछा – 'तू कौन है और ये दोनों वृद्ध पुरूष कौन हैं जो अचेत पड़े हुए हैं?' वह बोली – हे ऋषिराज! मैं 'भक्ति' हूं और अचेतावस्था को प्राप्त ये दोनों मेरे पुत्र 'ज्ञान' और 'वैराग्य' हैं। गंगा, जमुना, सरस्वती आदि नदियां हैं जो स्त्रियों का रूप धारण करके मेरी सेवा में उपस्थित हुई हैं। मैं प्रविण देश में जन्मी, कर्नाटक देश में तरूणी हुई और कुछ दिन तक मैं दक्षिण में रही गुजरात पहुंचने के पश्चात् मैं बूढ़ी हो गयी। अब मैं वृन्दावन आई हूं, यहां पहुंचते ही पुन: मैं तरूणी हो उठी परन्तु मेरे दुर्भाग्य कि मेरे दोनों पुत्र अचेत होकर धरा पर जा गिरे, इनमें बोलने तक की सामर्थ्य शेष न रही। अपने पुत्रों की अवस्था देखकर मैं अत्यन्त दुखी हूं। यह कितने लज्जा की बात है ऋषिराज के पुत्र तो बूढ़े हो गये, परन्तु मैं तरूण ही बनी हुई हूं। इसका क्या कारण है, वह आप मुझे बताने की कृपा करें।

नारद जी बोले – हे भगवन्! जब देवि 'भक्ति' ने मुझसे इस प्रकार कहा तो मैंने उसे समझाया – 'हे देवि! घोर कलियुग के आगमन से ज्ञान और वैराग्य, जीवों के हृदय से निकलकर कोसों दूर जा खड़े हुए, उनकी कोई मर्यादा ही न रही। वृन्दावन में पांव रखते ही तू पुन: तरूणाई को प्राप्त हो गयी, परन्तु कलियुग में तेरे पुत्रों को (ज्ञान और वैराग्य) कोई मानता ही नहीं।

भक्ति पुन: बोली – 'यदि कलियुग ऐसी ही दुष्ट प्रवृत्ति का है तो राजा परीक्षित ने उसे जीवित क्यों छोड़ दिया?' तब मैंने 'भक्ति' को समझाया – 'हे देवी! राजा परीक्षित ने कलियुग को एक विशेष गुण के कारण छोड़ दिया, उसका विशेष गुण यह है कि अन्य युगों में हज़ारों वर्ष की अथक तपस्या, जप, यज्ञ, दान और धर्म – कर्म करने के बाद भी वह फल नहीं प्राप्त हो पाता था जिस फल को प्राप्त करने की कामना जीव के मन में होती थी और वह फल कलियुग में केवल भगवन्नाम के जाप से ही प्राप्त हो जाता है, परन्तु दुख की बात तो यह है कि इतना सहज होते हुए भी प्राणियों से इस कलियुग में यह सहज काम नहीं हो पा रहा है। ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य और शूद्र प्राय: अपने कर्मों को त्याग कर, क्रोध, लोभ और मोह एवं अहंकार रुपी बंधन में जकड़े जा रहे हैं। ब्राह्मण का ब्राह्मणत्व समाप्त होता जा रहा है। क्षत्रिय अपने कर्म से विमुख हो रहे हैं। वैश्यों ने व्यवसाय में ईमानदारी छोड़कर झूठ बेईमानी और अधर्म से धन संचित करने में लिप्त हैं। शूद्रों के मन से 'सेवा – भाव' निकलकर लुप्त हुआ जा रहा है। चारों दिशाओं में पाप और अनाचार का बोल बाला है। ऐसी विकट स्थिति में परम आवश्यक है कि कलियुग के 'मोहपांश' को भंग करने के लिए मनुष्य 'श्री भगवन्नाम' का सुमिरण करें और उनके गुणों का श्रवण करे।' यह सुनकर भक्ति नमन करके बोली – हे महामुनि! आप धन्य हैं। आप सब का कष्ट दूर करते हैं। मुझ पर दया करके मेरा भी दुख दूर करिये। मेरे पुत्रों को पुन: तरूणाई प्राप्त करने में और चैतन्यता वापस लाने का कोई उपाय कीजिए। मैं आपको साष्टाङ्ग प्रणाम करती हूं।'

सौजन्य से :

सुदर्शन पाहवा   अभिषेक पाहवा

श्री प्रेम संकीर्तन मण्डल व श्रीराम महिला मण्डल

गुरूधाम आश्रम, 6 – ब्लॉक, सुभाष नगर, नई दिल्ली – 110027

अपना कर्त्तव्य

एक था फूल, एक था कांटा। दोनों हरे-भरे उद्यान में पास-पास चल रहे थे। मानो प्रकृति ने उन्हें यह सन्देश देने के लिए नियुक्त किया हो कि इस संसार की बनावट उभयनिष्ठ हैं, यहां सब कुछ सुखद और सौन्दर्ययुक्त ही नहीं, दुःखद और कुरूपता भी उसका आवश्यक अंग है।

एक दिन कांटे ने कहा, 'प्यारे दोस्त! तुम्हें भी ईश्वर ने व्यर्थ ही बनाया है। कितने कोमल हो तुम कि शीत और ताप के हल्के झोंके भी नहीं सहन कर सकते। केवल एक या दो दिन खिलकर मुरझा जाने की तुम्हारी क्षणभंगुरता पर तरस आता है। इधर मुझे देखो! मैं कितने दिनों से जी रहा हूं। तुम्हारे कितने पूर्वजों को इसी डाली पर खिलते और मुरझाते देखा है, परन्तु मेरा अब तक कुछ भी नहीं बिगड़ा। जानते हो क्यों। इसलिए कि मैं अपना सब कुछ तुम्हारी तरह लुटाता नहीं। जो भी मेरे पास आता है, काट खाता हूँ। लोग मुझसे भय खाते हैं, हाथ भी नहीं लगाते। और एक तुम हो! जो चाहे तोड़-मरोड़ फेंक दे।

फूल ने कहा, 'बन्धुवर! तुम्हारा कहना यथार्थ है, किन्तु मैं क्या करूं? मुझे मरने-जीने का तो ध्यान नहीं आता। उत्सर्ग ही मेरे जीवन का ध्येय बन गया है। मैं चाहता हूं कि मेरा जीवन एक पल के लिए ही क्यों न हो, पर ऐसा हो कि जो देखे प्यार और प्रसन्नता से गद्‌गद हो जाए। किसी को यह कहने का अवसर न मिले कि ईश्वर ने मेरे संसार को सुखद और सुन्दर न बनाकर दुःखदायी और कुरूप बनाया है।' फूल की बात सुनकर कांटे का घमण्ड चकनाचूर हो गया। उस दिन से उसने अपनी ऐंठ छोड़कर फूलों की रक्षा को ही अपना कर्त्तव्य मान लिया।

संकलन-**नरेश कुमार मिनोचा**

भ्रष्टाचार की हवा

आज हर तरफ फैला तनाव ही तनाव है,
पाप भ्रष्टाचार की हवा का बहाव है।
हर एक के विचार में आपसी टकराव है,
धरती का टुकड़ों में हो रहा बिखराव है।
आज हर तरफ..............

अपनी ही तकलीफों से आज हर एक परेशान है,
फंसता ही जा रहा दलदल में हर एक इन्सान है,
बना कर के रखा हमने दुखों का मकान है,
इस तरह आज चिन्ता से घिरा सारा जहान है।।
आज हर तरफ..............................

यहां पर मेरी ये सलाह शायद काम कर जाये,
आप जो भी चाहें, सब वैसा ही हो जाये।
पूरी तरह से आपको सब तकलीफों से छुड़ाये,
अकाल के गाल से भी सुरक्षा कवच पहनाए।
क्या कहते हैं परमात्मा, बस एक बार सुन जायें।
आकर के उनके सम्मुख, दिव्य वरदान पायें।
सलाह नेक उनकी अपने दिल में उतार जायें,
अनुभव अखुट प्यार का मन-
गागर में भर कर जाएं।
बस इतनी-सी वफ़ा जो आप खुद से निभा पायें,
मजाल क्या जो एक पल भी खुशी,
आपका दामन छोड़ जाये।

स्वास्थ्य रक्षा

जोड़ों का दर्द :

सरसों का तेल उष्ण और वात शामक होता है इसलिए वात प्रकोप जन्य दर्द दूर करने के लिए सरसों के तेल से मालिश करना लाभप्रद सिद्ध होता है। सरसों के एक लिटर तेल में एक लहसुन की कलियां छील कर डाल दें और आग पर गरम करें। जब लहसुन की कलियां काली पड़ जाए तब उतार कर ठण्डा करके छान लें, कलियां फैंक दे और तेल बोतलों में भर लें। दर्दशामक उत्तम तेल तैयार है। इस तेल से शरीर के जिस अंग में वातजन्य दर्द हो उस पर मालिश करने से दर्द दूर होता है। जोड़ों और मांस पेशियों के दर्द, गठिया बाय के दर्द, सीने व पीठ के दर्द और ब्रोंकाइटिस के कष्ट में इस तेल मालिश से राहत मिलता है।

कान दर्द :

कान में दर्द होने पर कुनकुने गरम सरसों के तैल की 2 – 2 बूंद टपकाने से वातजन्य कान दर्द होना बन्द होता है।

खांसी :

कफयुक्त गीली खांसी चलने पर सरसों के दाने शहद के साथ पीस लें और 1 – 1 चम्मच दिन में तीन – चार बार चाटें।

सूजन :

सरसों के दाने और वच को सम भाग ले कर पानी के साथ पीस लें। इसका लेप सूजन पर लगाने से सूजन उतर जाती है।

एलर्जी :

नुस्खा – बड़ी इलायची (जो मसालों में उपयोग में लायी जाती है) के 2 नग लेकर उसके दाने निकाल लें। प्रातः काल निहार मुंह यानी बिना कुछ खाये – पिए इन दानों को फांक लें तथा रात का रखा हुआ ठण्डा दूध – उपर से पी लें। इस प्रयोग को करने से सात दिन में एलर्जी से मुक्ति मिल जाती है।

राई :

1. **अपचन और उदर शूल** : राई का चूर्ण 1 ग्राम और 1 चम्मच शक्कर फांक कर ऊपर से ठण्डा पानी पीने से अपच और उदर शूल में लाभ होता है। अफारा भी दूर होता है।
2. विष का प्रभाव : 10 ग्राम राई पानी के साथ सिल पर पीस कर एक गिलास पानी के साथ लेने से तत्काल उल्टी होती है और उदर का विष निकल जाता है।

तो पिसी हुई राई 4 – 4 रत्ती शहद के साथ सुबह शाम लेने से ये व्याधियां दूर हो जाती है।

4. गोहेरी : आंख की पलक पर फुंसी हो जाती है और बहुत कष्ट देती है। राई का चूर्ण घी में मिला कर फुंसी पर लगाने से तुरन्त लाभ होता है।

नकसीर बन्द करने वाले प्रयोग :

1. हवा के झोंको से जो अनार की कली नीचे गिर पड़ती है उसके रस की 1 – 2 बूंद नाक में टपकाने या सुघाने से खून बहना बंद हो जाता है। यह नकसीर की अक्सीर दवा है।
2. सिरके में भीगे हुए रूई के फाये को खून बहने वाली नासिका में डाट बनाकर लगाने से रक्त बन्द हो जाता है।

जिन लोगों को बार – बार नकसीर फूटने की समस्या रहती हो उन्हें निम्न प्रयोग करना चाहिए : –

मेहंदी, जौ का आटा, धनिया और मुलतानी मिट्‌टी सब समान मात्रा में लेकर बारीक पीस लें और पानी में मिला कर लेप बना लें। मस्तक पर इसका लेप करें और ऊपर से पानी में तर पतला मुलायम सूती कपड़ा डाल दें। पांव के तलवों में रात को मेहंदी लगा कर सोवें। निरन्तर प्रयोग से कुछ ही दिनों में स्थायी लाभ होता है।

प्राथमिक उपचार :

यदि नाक से खून बहने लगे तो घबराने की जरूरत नहीं है। सबसे पहले रोगी को बिठा कर उसका सिर थोड़ा आगे की ओर झुका कर अंगूठे और पहली उंगली से नाक के नरम हिस्से को जोर से दबाकर 5 से 10 मिनिट तक रखें। इस दौरान रोगी को बिलकुल हिलना – डुलना नहीं चाहिए और न ही लेटना चाहिए। लेटने से रक्त गले में पहुंच तेज खांसी कर सकता है या पेट में पहुंच कर वमन करा सकता है। दोनों ही मामलों में नाक में दबाव बढ़ने से नाक से और तेजी से रक्त बहने लगता है।

बर्फ का चूरा कर एक नरम कपड़े में पोटली बना कर इस तरह रखें कि नाक और गालों को वह ढ़क ले सिर पर बर्फ की थैली रखना चाहिए। बर्फ न हो तो प्याज काट कर सुंघाना चाहिए। समान्यत: 5 से 10 मिनट में खून बहना बन्द हो जाता है।

खून निकलना बन्द हो जाए तब रोगी को विश्राम करना चाहिए तथा 24 घण्टे तक कोई भी गरम पदार्थ अथवा पेय नहीं लेना चाहिए। मुंह से सांस लें और ध्यान रखें कि खांसना या खखारना अभी ठीक नहीं होता है।

संकलन : महिन्दर बुद्धिराजा

मनन कर मन मेरे

पूजा की योग्य माताओं और देवियों! इस संसार में सुख-दुःख, लाभ हानि, मान-अपमान, जीवन-मरण, का चक्र निरन्तर चलता रहता है। जिन्दगी की रेल सुख-दुःख रूपी दो पटरियों पर ही चलती है। 'सु' अर्थात् अच्छा, 'ख'-इन्द्रिय। इन्द्रिय को जो अच्छा लगे वही सुख है। भोजन अच्छा मिला तो, यह शरीर का सुख है। आत्मा का नहीं। सुख का रिश्ता शरीर से है आत्मा से नहीं। आत्मा का रिश्ता आनन्द से है। जीवन में दुःख आये तो व्यक्ति को घबराना नहीं चाहिए :-

दुःख आता है सुख देने को मन मूरख क्यों घबराता है।
जब ज़ोर की गर्मी पड़ती है तब बादल मेघ बरसाता है।

सच्चा ज्ञान तथा सच्ची समझ जिसमें है, वह हर हाल में हर काल में प्रसन्नचित रहता है। संसार में जितने भी महापुरुष हुए हैं, उनके जीवन में दुःख परेशानियां बहुत आयीं, परन्तु वे घबराये नहीं। सबसे ज्यादा कष्ट योगीराज कृष्ण के जीवन में देखने को मिलता है। फिर भी वे कभी रोये नहीं सदा मुस्कराते रहे। क्योंकि उन्हें पता था कि कष्ट शरीर को हो रहा है, आत्मा को नहीं। जब कृष्ण माँ के गर्भ में थे, तब से ही उनके मारने की योजना बनाई जा रही थी। उनका जन्म ही कारागार में हुआ। जन्मदात्री माँ को उन्होंने जन्म से ही नहीं देखा। जब वे जवान हुए तो अनेक राक्षस उन्हें मारने के लिए तत्पर रहने लगे। कष्ट भरी जिन्दगी में भी वे मुस्कराते रहे। क्योंकि किसी ने कहा भी है :-

गम को सहकर भी मुस्कराओ जिन्दगी में,
यहाँ बुजदिलों की गुजर नहीं होती।
हंसना भी जरूरी है जीने के लिए,
रोकर जिन्दगी बसर नहीं होती।

पुष्प की तरह खिलो, मुस्कराओ क्योंकि रिलीजन इज ए फ्लॉवरिंग, धर्म पुष्प की तरह स्वयं खिलना है।

हारता वही है जो हिम्मत गंवा बैठता है। रणभूमि में वानर ही सहायक थे फिर भी अकेले राम ने समस्त राक्षसकुल का संहार कर डाला। क्योंकि '**क्रियासिद्धिः सत्वे भवति महतां नोपकरणे**' महापुरुषों की कार्यसिद्धि साधनों पर नहीं, उनके आत्मबल पर निर्भर करती है। आत्मिकबल से युक्त पुरुष विघ्न आने पर भी घबराता नहीं, वह सदा मुस्कराता है।

एक बगीचे में एक गुलाब का सुन्दर फूल खिला हुआ था। रो-धोकर जीवन व्यतीत करने वाले मनुष्य ने जब फूल को देखा तो सोचने लगा कि फूल इतना खिलकर क्यों हंस रहा है, यह फूल तो थोड़े-थोड़े समय के पश्चात् मुरझा जायेगा। इसकी मृत्यु याद करानी चाहिए। ऐसा सोच उसने फूल को संबोधित करते हुए कहा :-

ओ बेखबरा, बेहोशा फुल्ला तूं हस्स न चायीं-चायी।
इस हासे विच मौत गले की एह खबर न तेरे तायीं।।

यह सुन कर फूल ने जो उत्तर दिया उसे दिल की डायरी में नोट कर लेना चाहिए।

ओ राहिया तू राह लग अपने तू सानूं न समझायीं।
जिन्ना चिर है जीवन साडा सानूं हसनों ने अटकायी।

माना कि दिन के बार रात होती है।
पर रात के बाद-दिन भी तो होता है।
तो-हे, भले मानुष फिर क्यों तू रोता है?

किचन कॉर्नर

मेथी-मक्का की मिस्सी रोटी

सामग्री : 250 ग्राम मक्का आटा, 1 हरी मिर्च बारीक कटी हुई, 1 कप मेथी बारीक कटी हुई, 1 चम्मच लाल मिर्च पावडर, स्वादानुसार नमक, घी अथवा तेल।

विधि : मक्का आटा छान लें। अब मेथी को अच्छी तरह से धो लें। आटे में मेथी, लाल मिर्च पावडर, हरी मिर्च और नमक डालकर आटे को मिला लें। अब गुनगुने नरम पानी से नरम आटा गूंथें। गूंथे हुए आटे से आवश्यकतानुसार लोई बनाएं और हाथ की सहायता से थपथपाकर बेल लें। अगर ज्यादा जरूरत हो तो बेलन का प्रयोग करें। तवा गरम करके रोटी डालें और दोनों तरफ से सेकें। सेंकते समय दोनों तरफ से घी या तेल लगाएं और कुरकुरी होने तक सेंक लें, तत्पश्चात साग, कढ़ी या चटनी के साथ गरमागरम मेथी - मक्का की मिस्सी रोटी पेश करें।

स्वादिष्ट गुड़-लहसुन की चटनी

सामग्री : एक हरे धनिया का गुच्छा, 2 - 3 हरी मिर्च बड़े टुकड़ों में कटी हुई, 5 - 7 लहसुन की कलियां, छोटा पाव चम्मच पिसी मिर्च पावडर, आधा छोटा चम्मच जीरा, एक छोटी डली गुड़, चुटकीभर हींग, सादा नमक स्वादानुसार, एक नींबू का रस, पाव छोटा चम्मच काला नमक।

विधि : हरे धनिए के डंठल साफ करके नरम - नरम डंडी वाला धनिया बारीक काटकर अच्छी तरह धो लें, लहसुन छील लें। उपरोक्त सभी सामग्री को मिलाकर मिक्सी में चटनी पीस लें। तत्पश्चात् इसमें नींबू निचोड़ दें। गुड़ - लहसुन की स्वादिष्ट चटनी गरमा - गरम भोजन के साथ सर्व करें।

स्वादिष्ट ग्रीन अचारी मिर्च

सामग्री : 150 ग्राम साबुत हरी मिर्च, बेसन आधा कप, नमक स्वाद के हिसाब से, अचार का मसाला 1/4 कप, रिफाइंड तेल 2 बड़े चम्मच।

विधि : बेसन भूनकर अचार के मसाले में मिला लें। उसमें जरूरत के हिसाब से नमक भी मिला दें। मिर्च को बीच में से चीर कर मसाला भर लें। अब कड़ाही में रिफाइंड तेल डालकर धीमी आंच पर अचारी मिर्ची को भून लें।

ऑल इंडिया डेरावाल सहायक सभा (रजि०)

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।

-मदन मोहन चावला
प्रधान

ESTD. 1989

with best compliments from

JYOTI'S NODDY
Play School

MANAGED BY EX-SPRINGDALIANS

The school was established in 1989 and was formerly known as Noddy's Play School.

The environment at Jyoti's Noddy Play School is designed to make kids feel at home and continue to help them develop into responsible young adults.

F-100, KIRTI NAGAR, NEW DELHI-110015 | PH. : 011-45566339, 9899266339
www.bestplayschool.in

ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

F/27-28, KIRTI NAGAR, New Delhi-15, Ph. : 011-25936132, 9250810522
E-mail : delhi@derawalsahayaksabha.com | Web : www.derawalsahayaksabha.com

APPLICATION FORM

FOR LIFE MEMBERSHIP

PHOTO

Dear Sir,

Please enrol me as a member of the Sabha. My particulars are appended below :-

(i) Name in Full (Capital letters) ....

(ii) Father's Name ....

(iii) Date of Birth / Age ....

(iv) Occupation ....

(v) Residential Address : ....

....

Tel/Mob. No.......................................Email...

....

(v) Office Address : ....

....

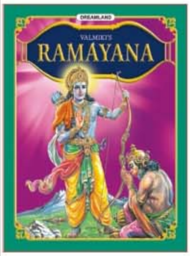
Tel/Mob. No..

Certified that I will abide by the rules and regulations of the Sabha.

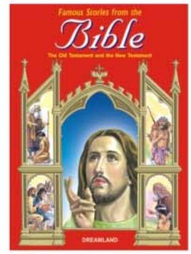
1 Recommendation	2 Recommendation	Yours faithfully,
Member General Body Signatures and Name in Capital Words	Member General Body Signatures and Name in Capital Words	Signature of Applicant

Kindly Send the Payment of Rs.2100/- by Cheque in favour of "**ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (Regd.)**" F/27-28, Kirti Nagar, New Delhi -110015 or Directly deposit in

Union Bank of India A/C No. 520401000076469, IFSC Code : UBIN0905739



DREAMLAND
QUALITY BOOKS & CHARTS FOR QUALITY EDUCATION



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

PHONE : +91-11- 2510 6030, 2510 6050, 2543 5657
E-mail : dreamland@dreamlandpublications.com
Shop online at www.dreamlandpublications.com

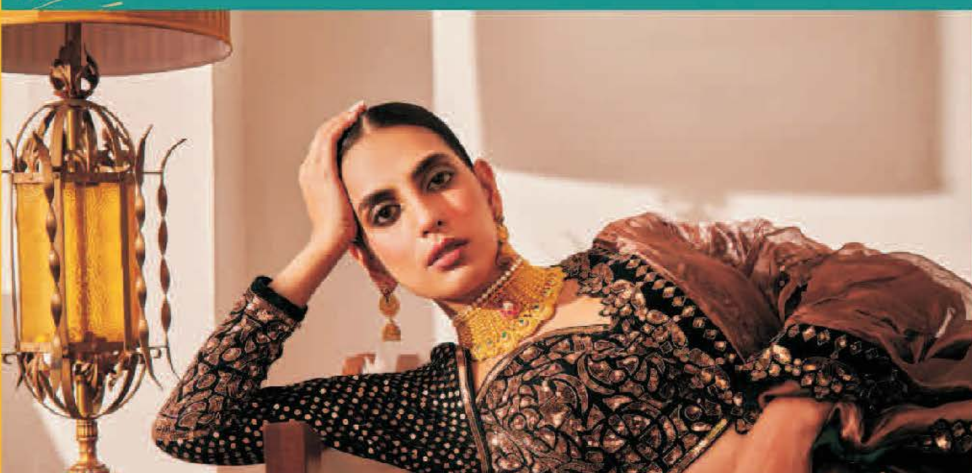
DERAWAL PATRIKA

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

Posted at Naraina Indl.Area, N.D.-28
Date of Printing :
20/21 of Every Quarter

LOWEST
GOLDRATE
IN INDIA

LOWEST
MAKING
IN INDIA



BAWA
JEWELLERS

KIRTI NAGAR | 78 4700 4700

Printer, Publisher & Place : Sh. Ravi Khera, D-85, Kirti Nagar, New Delhi- 110015 for All India Derawal Sahayak Sabha (Regd.)
Derawal Bhawan, F/27-28, Kirti Nagar, New Delhi-110015 Edited by : Sh. Mahinder Budhiraja, F-75, Kirti Nagar, New Delhi-110015
Printed at : Emkay Printers, F-75, Kirti Nagar, New Delhi- 110015