

DERAWAL PATRIKA

डेरावाल पत्रिका

JANUARY to MARCH-2024



DEDICATED TO CHARITABLE SERVICES

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



ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

Derawal Bhawan, F/27-28, KIRTI NAGAR, NEW DELHI-110015, Mobile : 9250810522
E-mail : delhi@derawalsahayaksabha.com, Web : www.derawalsahayaksabha.com

INDIAN BOOK DEPOT

(MAP HOUSE)[®]



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

सम्पादक मण्डल QUARTERLY

चेयरमैन रवि खेड़ा	मुख्य संरक्षक रमेश आहूजा	प्रकाशक रवि खेड़ा	सम्पादक महिन्दर बुद्धिराजा	प्रधान सुरेन्द्र बुद्धिराजा
----------------------	-----------------------------	----------------------	-------------------------------	--------------------------------

R. No. 7046/62

IN THIS ISSUE

Vol. : 64

No. : 01

JANUARY to MARCH - 2024

PRICE :

Annual : ₹ 100.00 only

Owner :



ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

Derawal Bhawan, F-27 & 28,
Kirti Nagar, New Delhi-110015
Mobile : 9250810522

Branch Office :

DERAWAL BHAWAN

Bhalla Road, Haridwar,
Uttarakhand-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

Editorial	Mahinder Budhiraja	05
Know your Sabha	—	07
Three cheers for our youngsters	L. N. Mehta	09
Appreciation	Ravi Khera	10
पारिवारिक मिलन डेरावाल - डे की हार्दिक बधाई!	एस.के. गुलाटी	11
Statement about ownership	—	12
Birthday of Life Members	Ravi Khera	13-17
पूनम कौसर की दो गज़लें	—	19
धर्म योद्धा - केशव परासन	किरन भसीन	19
तालियाँ बजना / तालियाँ कैसे बजायें ?	के.एन. नागपाल	20
मानसिक शान्ति	सुरेन्द्र बुद्धिराजा	21
वार्षिक डेरावाली दिवस	महिन्दर बुद्धिराजा	22
Glimpses of 61st Annual Derawal Day...	Ravi Khera	23-27
नववर्ष में सुन्दरकाण्ड पाठ की झलकियाँ	—	28
डेरावाल भवन में श्री रामलला प्राण प्रतिष्ठा के	—	28
उपलक्ष्य में सुन्दरकाण्ड पाठ एवं भजन संध्या की..	—	28
Remembrance of Late Sh. K.S. Makhija	AIDSS (Regd.)	30
Our Source of Inspiration (Jan-Mar. -24)	Ravi Khera	31-34
प्रेरक विचार	श्री यशपाल आर्य	34
Matrimonial Service (South Delhi)	Ashutosh Sharma	35-36
Donation- AIDSS Regd. (Oct.-Dec. 23)	Sunil Dutt Tripathi	37-38
Donation- DSS Regd. (Oct.-Dec. - 23)	K.N. Nagpal	38
Effective Study Management	Ved Prakash Ahuja	39
Advertisement Tariff	Mahinder Budhiraja	40
जनोपयोगी घरेलू उपाय	के. एन. नागपाल	41-42
इस संसार में आप खिलते रहें फूल की तरह	महिन्दर बुद्धिराजा	43
गुड़ स्वास्थ्य के लिए अमृत है	काल दर्शक पंचांग	45
Maintain Good Health by Eating These...	Hindustan Times	45
अनमोल वचन / मूल्यवान समय	काल दर्शक पंचांग	46
Simple Rules of Health	Veenu Singh	47
ब्लड में मौजूद विषैले तत्वों को ऐसे निकालें	काल दर्शक पंचांग	48
Cover Page		01-02 & 51-52

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 BHAWAN, KIRTI NAGAR, NEW DELHI



DERAWAL BHAWAN (DHARAMSHALA) HARIDWAR



RAM MANDIR AT AYODHYA



1) Life moves in circles, and while some circles are short and are thus travelled around quickly, some others are quite long and thus are travelled around with patience and perseverance.

2) The Islamic invasions in Bharatvarsh began in 711 AD in Sindh, the place which housed the Derawals. It resulted in Bharatvarsh losing Sindh to an Islamic invader, Muhammad Bin Qasim. Till then, Bharatvarsh was the land where only Indic religions, Sanatan, Buddhism and Jainism were preached and practised. All this changed forever after the annexation of a part of Bharatvarsh by the Arab invaders.

3) The wealth of Bharatvarsh attracted more and more invaders from the middle east and western parts of Asia. There were waves and waves of attacks by the rulers from those regions, and unfortunately and tragically, the rulers of Bharatvarsh not being United in their fight against such invaders, and at times, the rulers of Bharatvarsh were betrayed by traitors from their own ranks or the invaders were supported by some rulers from Bharatvarsh, the invaders succeeded in capturing more and more of Bharatvarsh slowly.

4) Apart from plundering (looting) Bharatvarsh, the invaders wanted to enslave the Bhartiya people. One thing they did to achieve this objective was to systematically and cruelly destroy the cultural heritage of Bharatvarsh. They targeted the Bhartiya literature and also the places of worship as those were the nerve centres of the Bhartiya consciousness in order to convert the locals to Islam.

5) This trend was continued shamelessly by the Europeans who followed the Islamic invaders only that they were more interested in converting the Bhartiya people to Christianity. All along this period of more than a thousand years, the centres of reverence like the Ram Janambhoomi Mandir at Ayodhya were demolished and mosques or churches built over the ruins.

6) It was in 1528 AD, the then Mughal king Babur ordered the destruction of the Ram Janambhoomi Mandir at Ayodhya, which was done by one of his generals after which a masjid, the Babri Masjid, was built over it using the same pillars on which had previously stood the mandir proudly for thousands of years.

7) The legal battle for rebuilding the mandir at the same place, where it had stood before its destruction, began in the year 1858 AD, and it continued for over 150 years. Finally, the Supreme Court of Bharat ordered the construction of the mandir in the year 2019 much to the relief and joy of the Sanatanis all over the world.

8) The acquisition of the land and the construction of a majestic mandir on it began soon after, and after more than three years, Maryaadapurushottam Ram is set to return to his abode, the place he was born in human form all those many thousands of years ago at to slay Ravan or the representative of adharam and reestablish dharm, on 22 January 2024. It is the moment when the Sanatanis are to get their just right back, the one that has always been the central part of their life.

9) Many people with illogical and irrational minds have uttered all along this period that the Sanatanis should give up their just claim to the auspicious land where Maryaadapurushottam Ram was born for the sake of maintaining the communal harmony in the country. What such people conveniently ignore is that the responsibility of maintaining communal harmony in the nation does not lie only with the majority and that the minority also has to share this burden especially as this demand of the majority has not only religious but also legal approval.

10) Furthermore, Maryaadapurushottam Ram taught us that the one who puts up with injustice without resisting it is as much, if not more than, guilty as the one who does injustice. He appeared among us to free us from the chains of adharma, and reestablish dharma. Now it is time that we pay our true tribute to Him by following in His footsteps, His ideals of sacrificing everything for the sake of dharma. And we should not forget that this is just the beginning as Kashi - Gyanvapi Masjid where once stood a mandir dedicated to Mahadev Shiv - as well as Mathura - where Yogiraj Shri Krishan was born - awaits our positive, decisive and righteous action.

MAHINDER BUDHIRAJA
EDITOR

THOUGHT OF THE MONTH

**"NOT HAVING THE BEST SITUATION, BUT SEEING THE BEST
IN YOUR SITUATION IS THE KEY TO HAPPINESS."**

— - Winston Churchill



ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (Regd.) KNOW YOUR SABHA

CHAIRMAN, ADMINISTRATIVE TRUSTEES & PATRONS 2022-2023 & 2023-2024



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. 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. 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. 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. 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



Dr. RAM SARUP VERMA
Patron
H. No. 484, Sector 16-A,
Faridabad (Haryana)
(M) : 9311049984



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. GURU DUTT RAKHEJA
Patron
A-103, Vishal Enclave,
New Delhi-110027
(M) : 9711152275



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



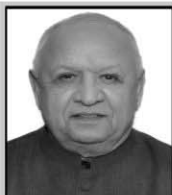
SH. HANS RAJ KALRA
Patron
C-3/361, Janak Puri
New Delhi-110058
(M) : 9582829009



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. HARISH CHHABRA
Patron
3-C/35 New Rohtak Road
New Delhi-110015
Tel. : 9818401848



SH. INDER KUMAR DHINGRA
Patron
 D-49 Kirti Nagar
 New Delhi-110015
 (M) : 9818441412



SH. MANOJ HURIA
Patron
 66, Tarun Enclave,
 Pitampura, Delhi-110034
 (M) : 9999985180



SH. MADAN GOPAL MEHTA
Patron
 C-I/45, Janak Puri,
 New Delhi-110058
 (M) : 9810046862



SH. VED PRAKASH CHAWLA
Patron
 M/s. Dreamland Publications
 J-128, Kirti Nagar,
 New Delhi-110015
 Tel. : 011-25106050, 25435657



SH. MAHINDER BUDHIRAJA
Patron
 F-75, Kirti Nagar, New Delhi-15
 Tel. : 91-11-41425446
 (M) : 9312241788
 E-mail : anujf75@gmail.com



Derawal Bhawan, F-27&28, Kirti Nagar, New Delhi -110015

Mobile : (Delhi) 9250810522, (Haridwar) 01334-227221, 9359946520

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



ऑल इण्डिया डेरावाल सहायक सभा (पंजी.)

की ओर से

आप सभी को

नव वर्ष • लोहड़ी • मकर संक्रान्ति

अयोध्या जी में श्री राम लला जी की प्राण प्रतिष्ठा

वसन्त पंचमी • महाशिवरात्रि • होली

की

हार्दिक शुभकामनाएँ

"THREE CHEERS FOR OUR YOUNGSTERS"



I was amazed to see all of you working selflessly with great vigour which made the 61st Annual Derawal Day Function a great success. Congratulations and keep it up.

You may perhaps be aware that during the year 2012-13 or even prior to that, the activities of the Sabha broadly got limited to holding Annual Derawal Day in December Year after Year and running Homeopathy Dispensary in Derawal Bhawan, Kirtinagar apart from managing Derawal Bhawan Dharamshala in Haridwar.

During the period, I had insisted in my Editorials in Derawal Patrika the need for involvement of youngsters in our families in the activities of the Sabha and also for considering better utilisation of space available in Derawal Bhawan for some social welfare activities.

Unfortunately, some proposals earlier were under active consideration like setting up of Old Age Home in collaboration with Derawal Sewa Sangh as also setting up of a Derawal School in Janakpuri land for which was being offered by Delhi Govt, and setting up of a Library in Derawal Bhawan could not reach logical end due to various reasons primarily being non-availability of manpower available to take responsibility to run the projects, if implemented.

However, the Executive Committee took steps to associate youngsters for taking part in the activities of the Sabha and the positive results were there to observe well in time. Some of the youngsters took sincere interest in the work assigned and functioned like Ministers with Independent Charge when Annual Derawal Day Function 2014 was organised. In my Editorial of Derawal Patrika of June, 2015 I had then appreciated the enthusiasm shown by the youngsters for their active participation. The process of involving younger generation in the activities of the Sabha has to be continued as an on-going policy. Things have also changed drastically since much water has flown in the Ganges. Optimum space utilisation one can see in Kirtinagar Bhawan where well-equipped Health Centre with efficient manpower is there to serve the needy. This is not the end and our efforts to serve the community have to be continued.

Organisations function successfully only under the guidance of long and mature experience of their Seniors as also the active co-operation of the younger generation which is keen to learn and achieve results.

L. N. Mehta

Admin Trustee & patron

APPRECIATION

Respected Shri Lakshmi Narain Mehta Ji,

Thanks for your appreciation to the entire All India Derawal Sahayak Sabha (Regd.) committee members who spared no effort and relentlessly worked very hard to make the 61 st **Annual Derawal Day Function** a Great Success. Not only this, but you also enlightened us in the memory lane of past years, which most of our members weren't aware of.

With the Trust you have revealed in us by giving your sincere guidance, the Sabha will do his best and assure you to keep continuing our efforts to serve the community in a better way by taking the long and mature experience of our Seniors as well the active co-operation of the younger generation which is eager to learn and achieve fruitful results.

Thanks once again.

RAVI KHERA

Chairman & administrative Trustee
A.I.D.S.S.(Regd.)

The Lifetime Achievement Awardee Shri Dina Nath Madan expressed his feelings on the 61 st Annual Derawal Day Function held on 24 th December 2023 in a WhatsApp message on 27 th December 2023, which is as under:-

Quote "Some of the prominent Derawal have expressed their feeling that specific names of all Awardees, may be Dera Rattan, Dera Vibhushan, Lifetime Achievement, etc., should have been mentioned on the last page of the very Invitation Card, which would have led to much more attendance. This can be considered for the next Annual function. The program as such, was well organized. People appreciated it. My grand and great-grandchildren also came from the USA and attended."

Dina Nath Madan

RESPECTFULLY SUBMITTED REPLIED BY SABHA

Respected Shri Dina Nath Madan Ji,

Thanks for your kind gesture for appreciating the well-organized program of the 61 st Annual Derawal Day function held on 24 th December 2023. Sabha is thrilled to know that your grand and great-grandchildren have come from the USA to watch Derawal successfully event and they must be delighted to see their grandfather receiving the Lifetime Achievement Award from Sabha in a huge gathering.

We have noted your valuable suggestions and assure you that your point of view will be tabled in our management committee meeting, and the outcome shall be conveyed to you. Thanks once again.

RAVI KHERA

Chairman & administrative Trustee
A.I.D.S.S.(Regd.)



ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

25th Dec. 2023

Respected All,

I Ravi Khera thank wholeheartedly all the seniors for their guidance and juniors who have always believed in me, discharged their duties with great responsibility, and proved their love and bonding with the A.I.D.S.S. (Regd.) and made the Annual Derawal Day Function of 24th Dec.2023, a great success and memorable.

I am so glad to see the wonderful work done by all subcommittees of function has been a great achievement for the Sabha.

I am grateful for the opportunities you have given me to contribute to the team's success. I can't even explain how much your help means to Sabha. This is exactly what our Sabha needed.

I look forward to continuing to work together and achieve even more.

Once again please accept my humble thanks and heartfelt appreciation.

Special thanks to the Euphoria Mansion management for providing such delicious food which was appreciated by all.

Yours
Ravi Khera

पारिवारिक मिलन डेरावाल डे की हार्दिक बधाई!

यह मेरा सौभाग्य है कि मुझे गौरवशाली डेरावाल बिरादरी के पारिवारिक मिलन डेरावाल दिवस में शामिल होने का मौका मिला, संस्था के चेयरमैन श्री रवि खेड़ा जी, अध्यक्ष श्री सुरिन्दर बुद्धिराजा जी एवं संरक्षक श्री महिन्दर बुद्धिराजा जी के सप्रेम निमंत्रण पर मैंने वहां पर मियावाली बिरादरी का प्रतिनिधित्व किया। यह मेरे लिए परम हर्ष की बात है कि वहां पर उपस्थित सैकड़ों सदस्यों के सामने हमारी बिरादरी को सम्मानित किया गया और मंच पर सबसे परिचय करवाया गया। वहां पर समाज के अन्य विशिष्ट व्यक्तियों को भी सम्मानित किया गया।

इस कार्यक्रम में समाज के जो वरिष्ठ प्रतिनिधि उपस्थित थे जिनसे हर्ष पूर्वक मेल-मिलाप और बातचीत हुई। वृंदावन धाम से आये पूजनीय श्री हरीश गोस्वामी जी के भी दर्शन लाभ हुए। विशेष रूप से सुस्ज्जित समारोह स्थल युफोरिया बैंक्वेट में आये हुए सदस्यों एवं मेहमानों के लिए विशेष रूप से जलपान एवं स्वादिष्ट भोजन की व्यवस्था बड़े ही सुचारू रूप से चल रही थी, हॉल में बजते हुए मधुर संगीत एवं अन्य कार्यक्रमों के साथ जिसका आनंद सभी लोग ले रहे थे।

इस सफल कार्यक्रम के आयोजन के लिए ऑल इंडिया डेरावाल सहायक सभा को मेरी एवं मियावाली बिरादरी संस्था की ओर से हार्दिक बधाई एवं मंगलकामनाएं, भविष्य में भी आप ऐसे सामाजिक एवं परोपकारी कार्य करते रहें।

एस.के. गुलाटी
चेयरमैन, गर्वनिंग बॉडी

‘ऑल इंडिया मियावाली डिस्ट्रिक्ट एसोसिएशन’

**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 BUDHIRAJA

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 : Wholly owned by All India Derawal
Who own the newspaper or Sahayak Sabha (Regd.)
Holding more than 1% of Derawal Bhawan, F-27 & 28, Kirti Nagar,
total capital New Delhi-110015

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

MAHINDER BUDHIRAJA



ALL INDIA DERA WAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

BIRTHDAY OF LIFE MEMBERS

Your life is a gift from the creator.

Your gift back to the creator is what you do with your life.

FOR THE MONTH OF JAN. TO MAR.

FOR THE MONTH OF JANUARY

DATE	NAME, ADDRESS & CONTACT NO.
01-01-1933 MS No.269	SH. GIAN CHANDRA NARANG B-17, Friends Colony West, New Delhi-110058 Mob. : 9871691841 gian.narang@gmail.com
01-01-1947 MS No.17	SH. O.P. RAJPAL F-18, Kirti Nagar, New Delhi-110015 Mob. : 9911542488 rajpal.op@gmail.com
01-01-1949 MS No.49	SH. ISWAR CHAND SETIA E-65, Saket, New Delhi-110017 Mob. : 8800737344 ishwarsetia1949@gmail.com
01-01-1961 MS No.95	SH. JAGDISH LAL THAKUR 240, Tarun Enclave, Pitampura, Delhi-110034 Mob. : 9266468980 jagdishthakur61@gmail.com
04-01-1949 MS No.48	SH. PRABHU DAYAL SATIJA L-77B & 78-A, Malviya Nagar, New Delhi-110017 Mob. : 9871053202 prabhusatija@gmail.com
05-01-1959 MS No.167	SH. MANOHAR LAL LUTHRA A-14, 2nd Floor, Manak Vihar, Near Tihar Village, Tandoor Chowk, New Delhi-110018 Mob. : 9811602281 mlluthra@gmail.com
06-01-1948 MS No.285	SH. VINOD RAJPAL PT62/162, Lower Ground Floor, Kalka Ji, New Delhi-110019 Mob. : 9899106688 / 9810096433 vinodrajpal@gmail.com

FOR THE MONTH OF JANUARY

DATE	NAME, ADDRESS & CONTACT NO.
08-01-1981 MS No.69	SH. GAURAV KHERA D-85, Kirti Nagar, New Delhi-110015 Mob. : 9999035311 gauravkhera@gmail.com
09-01-1950 MS No.58	SH. SHIV HURIA 329-B, Pocket-2, Mayur Vihar, Phase-I, New Delhi-110091, Mob. : 9911336109 huria_s@yahoo.co.in
09-01-1969 MS No.150	SH. MANISH KUMAR ARORA E-30, Greater Kailash-I, New Delhi-110048, Mob. : 9810017863 manisharora@aul.co.in
09-01-1976 MS No.45	SH. VIBHU BHATIA A-801, Sec-82, BPTP Park, Grandeura, Faridabad, Haryana Mob. : 9811008348 / 8527030666 bjpco2006@gmail.com
10-01-1948 MS No.195	SH. VED MEHTA B-1/10 Sector-9, LDA, Colony Kanpur Road, Lucknow-225012 Mob. : 9415023893 manish2405@gmail.com
10-01-1977 MS No.50	SH. MOHIT AHUJA 7/156, Ramesh Nagar, New Delhi-110015 Mob. : 9871022522 mohitahuja_india@yahoo.co.in
11-01-1984 MS No.206	SH. ANKIT MEHTA 13/8, West Patel Nagar, New Delhi-110019 Mob. : 9871468810 mapco.proaudio@gmail.com

FOR THE MONTH OF JANUARY

DATE	NAME, ADDRESS & CONTACT NO.
12-01-1936 MS No.162	MAJ. MAHINDER KUMAR NAGPAUL 248-G, M.I.G.Flats, Rajouri Garden, New Delhi-110027, Mob. : 9871833225
13-01-1955 MS No.82	SH. CHANDER SHEKHAR SHARMA House No.1366 Sec-4, Urban Estate, Gurgaon-122001, Mob. : 9711460166 shekharsharma1955@gmail.com
15-01-1961 MS No.127	SMT. RAJNI JAITLEY E-106/4C, Gali No.7, Krishna Nagar, Sufdarjung Enclave, New Delhi-110029 Mob. : 9868115530 rajnijaitley88@gmail.com
16-01-1938 MS No.34	SH. JAGDISH CHANDER BATRA G-109, Saket, New Delhi-110017 Mob. : 6267603967 jcbatra@gmail.com
17-01-1952	SH. MADAN GOPAL MEHTA C-1/45, Janak Puri, New Delhi-110018 Mob. : 9810046862 madan@mehtaone.com
17-01-1956 MS No.11	SH. SUDERSHAN PAHWA 2/1-7, Front Line 1st Floor, Subhash Nagar, New Delhi-110018 Mob. : 9999091021 pahwasudershan2@gmail.com
19-01-1963 MS No.155	SH. VIKAS SEHRA A 111, 4th Floor, Lok Vihar, Pitampura, New Delhi-110034, Mob. : 9810028790 vikas@printexporia.com
19-01-1969 MS No.08	SH. ANURAG CHAWLA C-85, Ground Floor Kirti Nagar, New Delhi-110015, Mob. : 9810154811 anuragchawla@hotmail.com
19-01-1988 MS No. 196	SH. MANAS MUGLANI 51A krishna Nagar, Kanpur Road, Lucknow-226012, Mob. : 9935161107 sanjaysoap@gmail.com

FOR THE MONTH OF JANUARY

DATE	NAME, ADDRESS & CONTACT NO.
20-01-1958 MS No.240	SH. PAWAN KALRA 1041, Sector-19, Faridabad-121002, Haryana, Mob. : 9812452515 pawankalra57@gmail.com
24-01-1951 MS No.88	SH. HARISH CHANDER SEHGAL House No.62-L, New Colony, Gurgaon-122001, Haryana Mob. : 9811263610 himanshusehgal@2005gmail.com
24-01-1956 MS No.289	SH. VED PARKASH CHAWLA J-128, Kirti Nagar, New Delhi-110015 Mob. : 9810524156 ved@chawla.pw
26-01-1952 MS No.153	SH. MANISH DIWAN F-37, Mansarovar Garden, New Delhi-110015 manish.davar@gmail.com
26-01-1956 MS No.07	SH. HARISH CHHABRA 3C/35, New Rohtak Road, New Delhi-110005 Mob. : 9818401848 harishprinting@yahoo.com
26-01-1976 MS No.191	SMT. RUCHI MEHTA C-4-F/175, Janakpuri, New Delhi-110058 Mob. : 9810907679 aenjumehta19@gmail.com
28-01-1958 MS No.71	SH.OM PARKASH MEHTA B-66, Jangpura-B, New Delhi-110014 Mob. : 9891011897
31-01-1978 MS No.263	MR. ROOPAK CHAWLA H. No. 158, Ist. Floor, A-3 Block, Paschim Vihar, New Delhi-110063 Mob. : 9560255555 roopaq@gmail.com

आज आपके जन्मदिन के शुभ अवसर पर हम तहे दिल से आपको शुभकामनाएँ देते हैं।
आपका साथ और स्नेह हमेशा बना रहे, यही हमारी ईश्वर से दुआएँ हैं।



ALL INDIA DERA WAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

BIRTHDAY OF LIFE MEMBERS

Your life is a gift from the creator.

Your gift back to the creator is what you do with your life.

FOR THE MONTH OF JAN. TO MAR.

FOR THE MONTH OF FEBRUARY

DATE	NAME, ADDRESS & CONTACT NO.
02-02-1933 MS No. 212	SH. DESH MITTTER A/61, Kirti Nagar, New Delhi-110015 Mob. : 9868336332 deshmitter@gmail.com
02-02-1954 MS No. 122	SH. ISH KUMAR MAKKAR H.No. 257 B, Tihar Village, P.O. Tilak Nagar, New Delhi-110018 Mob. : 9312617183 ishmakkar54@gmail.com
02-02-1971 MS No. 205	SH. MOHIT AHUJA Pocket -A-14, H.No. 68-C, Kalka Ji Extn., New Delhi-110019 Mob. : 9811216183 advicepro2014@gmail.com
03-02-1956 MS No. 178	SH. RAMESH KATHURIA F-31, Kirti Nagar, New Delhi-110015 Mob. : 9810039245 rameshkathuria2013@gmail.com
03-02-1957 MS No. 168	SH. VED PARKASH KUMAR H.No. 29, Sec-30, Faridabad-121003 Mob. : 9999993586, 9891952930 nk.22709531@gmail.com
06-02-1981 MS No. 116	SH. SAMEER BHUTANI 120, Vivek Vihar, Phase-1, Delhi-110095 Mob. : 9999211138 sameerbhutani@gmail.com
10-02-1938 MS No. 136	SH. RAM KRISHAN A-2/205, Janakpuri, New Delhi-110058 Phone : 25524556
12-02-1972 MS No. 47	SH. RAJESH MEHTA E-77, 1st Floor (Front Side), Kirti Nagar, New Delhi-110015, Mob. : 9560996894 rajesh.mehta1972@gmail.com

FOR THE MONTH OF FEBRUARY

DATE	NAME, ADDRESS & CONTACT NO.
15-02-1954 MS No. 292	SH. HARISH CHAWLA 13/8, East Patel Nagar, New Delhi-110008 Mob. : 9810015254 info@ibdmaphouse.com
17-02-1984 MS No. 295	SH. RAHUL ARORA H. No. 236P, Sector-5, Gurugram-122006 Mob. : 9810500050 libertychemical@hotmail.com
18-02-1939 MS No. 272	SH. SUBHASH KATHURIA E-5, 1st Floor, Kirti Nagar, New Delhi-110015 Mob. : 9811012233 subhashkathuria@live.com
20-02-1945 MS No. 252	SH. CHANDER PRAKASH ARORA 18/6, Kalka Ji, New Delhi-110019 Mob. : 9958239644 cprakash_45@gmail.com
20-02-1948 MS No. 128	SH. S. L. SHARMA C5A/113, Janak Puri, New Delhi-110058 Mob. : 9810743886 sohanlalsharma48@gmail.com
22-02-1953 MS No. 220	SMT. KAMLA BHUTANI D-46, Kirti Nagar, New Delhi-110015 Mob. : 9650143747
22-02-1974 MS No. 177	SH. SANJAY KUMAR PAHUJA Tower 11/9B, Polo Suits Fairway East, M3M Golf Estate, Sector-65, Gurgaon, Haryana-122001 Mob. : 9212692490 / 9810127144 shreegopalagritco@gmail.com

FOR THE MONTH OF FEBRUARY

DATE	NAME, ADDRESS & CONTACT NO.
23-02-1961 MS No. 28	SH. BHUSHAN NANGIA CW-57, Ground Floor, Grugaon-122018, Haryana Mob. : 9810086567 bhushannangia23@yahoo.com
24-02-1985 MS No. 290	SH. DHURUV MAKHIJA 27/28, East Patel Nagar, New Delhi-110008, Mob. : 9582360717 dhruv.makhija@gmail.com

FOR THE MONTH OF FEBRUARY

DATE	NAME, ADDRESS & CONTACT NO.
25-02-1964 MS No. 244	SH. RAJIVE NANGIA 13/38 A, Tilak Nagar, New Delhi-110018 Mob. : 9811046542 / 9268886668 rajivenangia@yahoo.co.in
27-02-1936 MS No. 94	SH. VIR BHAN THAKUR 240, Tarun Encl., Pitampura, Delhi-110034, Mob. : 9868832224 virbhanthakur27@gmail.com

हमारी दुआ है कि आपको जन्मदिन पर ढेर सारी खुशियाँ और सफलता मिले।
जन्मदिन मुबारक।



ALL INDIA DERAawal SAHAYAK SABHA (Regd.)

BIRTHDAY OF LIFE MEMBERS

*Your life is a gift from the creator.
Your gift back to the creator is what you do with your life.*

FOR THE MONTH OF JAN. TO MAR.

FOR THE MONTH OF MARCH

DATE	NAME, ADDRESS & CONTACT NO.
01-03-1980 MS NO. 226	MRS. MEDHA BHUTANI AGGARWAL USA
01-03-1970 MS NO. 286	SH. ANIL KHERA 2nd Floor, 262 Gujranwala Town, Part-3, Delhi-11009, Mob. : 9810452331 anil.khera@gmail.com
05-03-1939 M S No. 197	SH. KHUS DAYAL GULATI A-14, Krishna Nagar, Kanpur Road, Alam Bagh, Lucknow-226012 Mob. : 8851137399 annugma71@gmail.com
07-03-1951 MS No.251	SH. SATISH KUMAR GROVER D-14, Ajay Enclave, 2nd Floor, New Delhi-110018 Mob. : 9313323620 skgrover1951@gmail.com

FOR THE MONTH OF MARCH

DATE	NAME, ADDRESS & CONTACT NO.
07-03-1954 MS NO. 29	SH. C.P. NARULA B-1A/17A, Janak Puri, New Delhi-110058 Mob. : 9810769375 naruladeep@gmail.com
10-03-1944 MS NO. 147	SH. SURESH KUMAR NANGIA CW - 57, Ground Floor, Gurgaon-122018, Haryana Mob. : 9582704859 sknangia10@gmail.com
10-03-1946 MS NO. 258	SH. BAL KRISHAN MEHTA 12/14, Tilak Nagar, New Delhi-110018 9810734853 balmehta@gmail.com

FOR THE MONTH OF MARCH	
DATE	NAME, ADDRESS & CONTACT NO.
13-03-1949 MS NO. 192	SH. D.C.AHUJA A-2/140, Preetak Appts, Paschim Vihar, New Delhi-110063 Mob. : 9868922712 dcahuja@gmail.com
13-03-1955 MS NO. 218	SH. ANIL KUMAR SACHDEVA 255, Tarun Enclave Pitampura, Delhi-110034, Mob. : 9810961788 aks255te@gmail.com
15-03-1944 MS NO. 266	SH. SUKH DEV MONGIA B-114 Pushpanjali Enclave, Pitampura, Delhi-110034 Mob. : 9899032700 sukhdevmongia@gmail.com
16-03-1942 MS NO. 118	SH. GURU DUTT RAKHEJA A-103, Vishal Enclave, New Delhi-110027 Mob. : 9711152275 guruduttrakhija@gmail.com
16-03-1943 MS NO. 66	SH. VIJAY HURIA F-21, Ground Floor, Kirti Nagar, New Delhi-110015 Mob. : 9711152275 vkhuria@hotmail.com

FOR THE MONTH OF MARCH	
DATE	NAME, ADDRESS & CONTACT NO.
16-03-1945 MS NO. 32	SH. NARAIN MANCHANDA G-66, Kirti Nagar, New Delhi-110015 Mob. : 9212601255 narayanmanchanda3@gmail.com
20-03-1952 MS NO. 264	COL. MAHESH KUMAR KHERA 343, Sector-29, Noida-201303 Mob. : 9310716167 mkhera@yahoo.com
24-03-1948 MS NO. 260	SHRI SHASHI BHUSHAN NANGIA 8/81, Punjabi Bagh, New Delhi-110026 Mob. : 9810136903 aphbooks@gmail.com
27-03-1961 MS NO. 158	SH. SUDHIR GROVER Flat No. 701, Tower 6, Palm Terraces, Select, Sec 66, Glop Course Extension Road, Gurgaon 122018 (Haryana) Mob. : 9811050521 sudhirgrover27@gmail.com
31-03-1961 MS NO. 26	SH. VIRENDER KUMAR HASIJA H.No.2451, Sec,16, Faridabad, Haryana Ph. : 0129-2267674, Mob. : 9213628866 ankit.hasija@gmail.com

**हमारी तरफ से आपको जन्मदिन की बहुत-बहुत मुबारक हो।
भगवान आपको अच्छा स्वास्थ्य और दिर्घायु प्रदान करे।**

**आपके जन्मदिन के शुभ अवसर पर हम तहे दिल से आपको शुभकामनाएं देते हैं।
आपका साथ और स्नेह हमेशा बना रहे, यही हमारी ईश्वर से दुआएं हैं।**



FOR & ON BEHALF OF



RAVI KHERA

Chairman & Admn. Trustee

RAMESH AHUJA

Chief Patron

ADMINISTRATIVE TRUSTEES

Girish Mehta, Dharam Pal Minocha, L.N. Mehta, Surender Kr. Mehta & Anurag Chawla
All Patrons, Celebrities, MCM, Executive, Co-opted, Special Invites & Life Members.



Derawal

Health Care Centre

Devoted to the health Care of the Needy



Charitable Services



EYE CARE CENTRE

Tuesday and Friday
Timing :
05:00 pm to 06:00 pm



DENTAL UNIT

Monday-Wednesday-Saturday
Timing :
11:30 pm to 01:00 pm



ACUPRESSURE

Tuesday and Friday
Timing :
04:00 pm to 06:00 pm



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 DERAVAL SAHAYAK SABHA (REGD.)
ARE ELIGIBLE FOR INCOME TAX REBATE UNDER SECTION 80 G**

Bank Name	:	All India Derawal Sahayak Sabha (Regd.)
Details : Name of Bank	:	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) 9250810522, (Haridwar) 01334-2272211, 9359946520

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

पूनम कौसर की दो गजलें

(1)

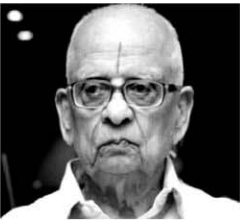
दिल जला, दिल के दाग जलते रहे।
उम्रभर ये चिराग जलते रहे।
थी तमाजिश नई हवाओं में,
दिल, जिगर और दिमाग जलते रहे।
हम पे इल्जाम - ए - खुदकुशी आया,
कत्ल के सब सुराग जलते रहे।
हौसले की न लौली हुई मद्धम।
आंधियों में चिराग जलते रहे।
फिर खिजाओं से क्या गिला 'कौसर'
जब बहारों में बाग जलते रहे।

(2)

इन्कसारी का तो आखिर इम्तिहां होना ही था।
मैं जबां रखती थी, मुझको बेजुबां होना ही था।
कर लिए अब - ए - रवां, ने दीद - ए - तर में जो घर,
दर्द की लपटों को आखिर तो धुआं होना ही था।
वो गुलों के साथ कांटों को न कर पाया कुबूल,
उसके गुलशन की बहारों को खिजां होना ही था।
था कलम जज़्बात का और रौशनाई दिल का खून,
मेरे हर इक लफ़्ज को अतिशिफ़िशां होना ही था।
दर्द जो था रूह - ए - 'कौसर', बन गया
रूह - ए - गजल,
लाज़िमी हर शेर में उसका बयां होना ही था।

1. इन्कसारी : विनम्रता, 2. अब - ए - रवा : घूमता हुआ बादल, 3. दीद - ए - तर : गीली आंखें, 4. रौशनाई : स्याही 5. अतिशिफ़िशां : आग बरसाने वाला

धर्म योद्धा - केशव परासन



अयोध्या में बन रहे राम लला के मन्दिर की नींव में अनेक महापुरुषों का परिश्रम है। ऐसे ही एक महापुरुष हैं 'केशव परासरन' जिनके जीने का उद्देश्य ही बन गया राम लला का मन्दिर।

राममंदिर का केस लड़ने वाले ये ऐसे महान व्यक्ति हैं जो कभी भी सुनवाई के दौरान कोर्ट में जूता पहनकर नहीं गए। लगभग 50 वर्षों तक चले इस मुकदमे में वो केवल 5 घण्टे ही सोते थे। ऐसे में एक समय ऐसा आया जब

इनकी आँखें एक दम खराब हो गईं।

डॉक्टर ने कहा कि आप तुरंत चेन्नई जाकर अपनी आँखों का इलाज करवा लीजिए। लेकिन ये रामलला का मुकदमा बीच में छोड़कर नहीं गए। जब राममंदिर का निर्णय आने वाला था, तो अपने पूरे परिवार के साथ नहा धोकर बिना अन्न-जल ग्रहण किए पूरे दिन टेलीविजन के सामने बैठे रहे। टी.वी. पर जैसे ही राम मंदिर के पक्ष में निर्णय आया पूरे परिवार ने एक साथ 'जय श्री राम' और 'हर हर महादेव' के नारों से वातावरण को 'राममय' कर दिया। धन्य हैं ऐसे माँ भारती के सपूत।

—किरण भसीन

तालियाँ बजाना

आँखों की रोशनी चले जाने के बाद श्रीकृष्ण चन्द्र बजाज के शरीर के अंदर कई बीमारियाँ पैदा होनी शुरू हो गई और उनकी सेहत दिन-व-दिन गिरने लगी। आखिरकार उन्होंने दो साल पहले एक सत्संग में एक महात्माजी का भाषण सुना था जिसमें वे तालियाँ बजाने की अहमियत, खासियत वह फायदों के बारे में लोगों को बता रहे थे कि दोनों हाथों से जोर-जोर से तालियाँ बजाने से सिर से लेकर पैरों तक की बेशुमार बीमारियों से इंसान को छुटकारा मिल जाता है जिनमें सर्जरी की जरूरत नहीं होती और इंसान हमेशा अपनी उम्र के मुताबिक जवान व सेहतमंद रहता है। बजाज जी ने महात्मा जी की बात को सही साबित करने के लिए हर रोज सुबह सूरज चढ़ने से पहले पार्क में ठण्डी व ताज़ा हवा में तालियाँ बजानी शुरू कर दीं और उनकी आँखों की रोशनी डेढ़ साल के बाद वापस आई, उनकी तमाम बीमारियाँ तालियाँ बजाने से ठीक हो गई, आज वह बिल्कुल तंदुरुस्त हैं और अपनी उम्र से 15-20 साल कम नज़र आते हैं, वह लिखते व पढ़ते समय कोई ऐनक इस्तेमाल नहीं करते और हर रोज 70/80 किलोमीटर स्कूटर चलाते हैं।

प्रभाव :

शरीर में तालियाँ बजाने (के विज्ञान) से 4-5 मिनट में ही शरीर का खून गर्म होना शुरू हो जाता है जिसकी वजह से सर्दियों में कम व गर्मियों में ज्यादा पसीना आने लगता है यह गर्म खून शरीर की हर नस, नाड़ियों में सिर से लेकर पैर तक 15000 किलो प्रति घंटे की गति से दौड़ता है, हर प्रकार की रूकावट जैसे खून की जमी हुई गांठों, मवाद, कोलेस्ट्रॉल से टकराते हुये खून की नलियाँ व नसों में फसे हुए मवाद व गन्दगी को धीरे-2 नर्म व पिघलाते हुये, दौड़ने लगता है, इसी गर्म खून के कारण आपके शरीर के रोम, छिद्र खुल जाते हैं और तमाम बन्द खून की नलियाँ साफ होने से हार्ट अटैक का खतरा बिल्कुल खत्म हो जाता है श्वास लेने की ताकत बढ़ जाती है, फेफड़ों के तमाम पम्प व वाल्व ठीक तरीके से काम करने लगते हैं, खून का उठान शुरू कर देते हैं और तमाम किस्म की बीमारियाँ से छुटकारा मिल जाता है, इंसान सेहतमंद हो कर अपना काम करने लगता है बीमारियों के तमाम कीटाणु मर जाते हैं। खून शुद्ध हो जाता है, फेफड़े व दिल मजबूत हो जाते हैं।

तालियाँ कैसे बजायें?

दोनों हाथों को सीधा करके बाजूओं को ढिला व हल्का छोड़ कर आमने-सामने रखकर पहले आप इसका अभ्यास करें और दोनों हाथों के पंजे, दोनों हाथों की उंगलियों के पोटे व हथेलियाँ आपस में टकरानी चाहिए इस तरह टकराने से आपके हाथों के प्रेशर बिन्दु जिस कदर भी हैं आपके अभ्यास के अनुसार कभी दस कभी बीस कभी तमाम दबते रहेंगे, यह व्यायाम धीरे-2 अपनी ताली बजाने की गति को बढ़ाने से आप तालियाँ बजाने की विद्या को जल्द सीख जाएंगे। पहले दिन आप दो तीन सौ ताली बजाएं व फिर दिन प्रतिदिन इस गति को बढ़ाते रहें। अगर आप थक जाएं या आपका सांस फूलने लगे तो घबराने की कोई जरूरत नहीं है थोड़ा-सा विश्राम करके दोबारा ताली बजाएं। इस तरह बजाते रहने से 10/15 दिन में आप बहुत अच्छे तरीके से ताली बजाने लग जायेंगे, आपकी ताली की गूँज में संगीत पैदा हो जायेगा।

सावधानियाँ :

श्रीकृष्ण चन्द्र बजाज बताते हैं कि अगर तालियाँ ठीक ढंग और अंदाज से बजायी जाएं तो इंसान को किसी किस्म की कोई थकावट महसूस नहीं होती न ही सांस फूलता है बल्कि खुश और ताज़ादम, दिन-ब-दिन पहले से तंदुरुस्त और नौजवान नज़र आने लगते हैं, चेहरे पर व आँखों में चमक पैदा हो जाती है।

श्री बजाज जी का कहना है कि इस व्यायाम को शुरू करने से पहले दोनों हाथों पर हल्का-सा सरसों या नारियल का तेल अवश्य लगा लेना चाहिए ताकि आपके हाथों व शरीर की गर्मी तेल में खपत होती रहे। पैरों में चमड़े के तसमेदार जूते व जुराबें जरूर पहने ताकि आप, जोर-जोर से तालियाँ बजाने से अपने शरीर में जो ताकत पैदा करेंगे उसकी विद्युत की लहरें आपके शरीर में ही दौड़ती रहेगी। ताली खत्म करने के बाद 10 मिनट तक हाथ नहीं धोने चाहिए। दोनों हाथों के नारखून कटे हुए होने चाहिए।

श्रीकृष्ण चन्द्र बजाज को पहले जो इंसान, पागल समझते थे अब वे भी हर सुबह उनके साथ चलते हुए जोर-जोर से तालियाँ बजाकर अपनी सेहत को कायम रख रहे हैं और सिर से लेकर पाँव तक की तमाम बीमारियों से छुटकारा पा रहे हैं।

संकलन : के.एन. नागपाल

मानसिक शान्ति

स्वभाविक है कि इस संसार के झंझटों झमेलों में जब मनुष्य की इच्छाओं की पूर्ति नहीं होती, विघ्न आते हैं, कठिनाईयों का सामना करना पड़ता है तो मानव झुंझला जाता है, तब यही स्मरण रखना है कि समय से दुःख के बादल छट जायेंगे, कब धूप निकलेगी और सुख के क्षण भी आयेंगे।

पेशानियां, आर्थिक कठिनाईयां गरीबी होना आवश्यकताओं की पूर्ति न होना उसका उत्साह भंग हो जाता है। यदि ज्ञान की दृष्टि से देखा जाये तो किसी भी परिस्थिति में अशान्त होने का कोई कारण नहीं होता क्योंकि आप सहनशील हो चिन्ताग्रस्त न हो -

स्वभाव से मनुष्य व्यर्थ की बातों में, किसी के कथन से दोष सुनने से चिन्ता करने लगता है। जब किसी को प्रशंसा या मान मिल रहा होता है, तो वह प्रसन्न हो जाता है। जब उसका अपमान होता है तो उसे अशान्ति अनुभव होती है।

माना की सामान्य मनुष्य का जीवन उसकी परिस्थितियों पर निर्भर करता है। उसके जीवन में गृहस्थ जीवन का सामना करने के योग्य हो जाता है।

यह जीवन गति का चक्र तो शीघ्रता से चल रहा है, इसलिये मन को अधीर न करें, दूसरों की आलोचना से अपनी सफलता का माप न करें।

माना कि इन्सान गलतियों का पुतला है इसलिये किसी भी परिस्थिति को मन को अशान्त न कर सहनशीलता, स्नेह, मधुरता से विश्वास करें कि मेरे से जो गलती या किसी का अपमान हुआ उसी का दण्ड मुझे मिलेगा। कभी भी क्रोधित होकर मुख से कटु शब्द और किसी का अपमान न करें। सहनशील होकर अपनी गलती स्वीकार कर दूसरों को मान देते हुए अशान्त न हो। एक बार गौतम बुद्ध को कुछ लोग गाली देकर अपशब्द कह रहे थे, तो उनके शिष्य बहुत क्रोधित होकर महात्मा बुद्ध से कहने लगे कि आप उनका अपमान क्यों नहीं करते तो महात्मा बुद्ध ने उन्हें शान्त स्वर में समझाया कि यदि कोई आपको उपहार देता है और आप उसे स्वीकार नहीं करते तो वह देने वाले के पास ही रह जाता है, इसी प्रकार यह अपशब्द उन्हें अशान्त और क्रोधित कर रहे हैं, मैं तो शान्त हूं, क्योंकि मैंने उन्हें स्वीकार ही नहीं किया।

जीवन में ऐसी परिस्थिति भी आती है कि आप किसी पर बहुत उपकार करते हैं और सोचते हैं कि आज यह व्यक्ति मेरे परिश्रम और त्याग से सफल हुआ है, किन्तु वह आपका सम्मान नहीं करता और समय पर सहायता नहीं करता तो आप मन ही मन में दुःखी होते हैं, किन्तु यह आपकी सबसे बड़ी भूल है कि आप बदले में किसी प्रकार की भी आशा रखते हैं। इसलिये हमारा कर्त्तव्य यही है कि विषम परिस्थितियों में कार्य व्यवहार करते हुए कर्त्तव्य निभाते हुए, व्यर्थ की बातों पर ध्यान न देकर चिन्ताग्रस्त न होकर प्रसन्न रहे।

‘इतनी शक्ति हमें देना दाता, मन का विश्वास कमजोर हो न ।

बैर हो न किसी का किसी से, भावना मन में बदले की हो ना’ ॥

विकट परिस्थितियों में, असफलताओं को निजी कर्मों का परिणाम मानकर दिव्य गुणों को धारण कर ईश्वर पर विश्वास रखे तो शान्ति का अनुभव होगा।

सौजन्य : सुरेन्द्र बुद्धिराजा

प्रधान, ऑल इण्डिया डेरावाल सहायक सभा (पंजी.)

वार्षिक डेरावाल दिवस

24 दिसंबर 2023 को यूफोरिया बैक्विट मेशन, मोती नगर में संपन्न हुए वार्षिक डेरावाल दिवस की शानदार सफलता पर आप सभी को हार्दिक बधाई !

संस्कृति, परंपरा और सामुदायिक के एक उल्लासपूर्ण उत्सव की सफलता एक कर्मठ संगठन और इसमें शामिल सभी लोगों के सामूहिक प्रयास का एक प्रमाण है। इस वार्षिक कार्यक्रम ने न केवल डेरावाल समुदाय को एक साथ लाया, बल्कि इसकी विरासत की समृद्धि को शानदार तरीके से प्रदर्शित किया। डेरावाल दिवस के दौरान विभिन्न गतिविधियों और कार्यक्रमों की सावधानी पूर्वक योजना और त्रुटिहीन निष्पादन ने आयोजकों के समर्पण को दर्शाया। जीवंत सांस्कृतिक प्रदर्शनों से लेकर उत्सव के हर पहलू को सोच-समझकर तैयार किया गया था, जिससे उपस्थित लोगों में गर्व और जुड़ाव की गहरी भावना पैदा हुई। हवा में भरे जीवंत रंग, मधुर धुन और स्वादिष्ट जलपान तथा लंच के स्वाद ने एक खुशी और एकता का माहौल बना दिया। डेरावाल समुदाय को अद्वितीय बनाने वाली विविधता का जश्न मनाते हुए, सभी क्षेत्रों के लोगों को एक साथ बातें करते देखना सुखद था। हम आयोजकों, स्वयंसेवकों और डेरावाल दिवस को एक शानदार सफलता बनाने में शामिल सभी लोगों को हार्दिक बधाई देते हैं। आपकी कड़ी मेहनत और प्रतिबद्धता ने न केवल यादगार यादें बनाई हैं, बल्कि समुदाय के भीतर संबंधों को भी मजबूत किया है।

इस डेरावाल दिवस के मुख्य अतिथि श्री जगदीश मुखी (पूर्व गवर्नर असम) तथा गेस्ट ऑफ ऑनर श्री लक्ष्मी नारायण मेहता तथा श्री विनोद राजपाल जी थे। इस अवसर पर कई सामाजिक और राजनीतिक दिग्गज भी शामिल हुए। कार्यक्रम महिला सत्संग मंडली के भजनों द्वारा प्रारम्भ किया गया तथा पंडित महेश शर्मा द्वारा मंगलाचरण का उच्चारण किया गया।

इस 61वें वार्षिक डेरावाल दिवस पर ऑल इंडिया डेरावाल सहायक सभा द्वारा निम्नलिखित सदस्यों को उनके सेवाकार्यों के लिए अवार्ड से सम्मानित किया गया। लाइफटाइम अचीवमेंट अवार्ड - श्री दीनानाथ मदान, डेरा विभूषण अवार्ड - श्री सुरेंद्र कुमार मेहता, डेरा भूषण अवार्ड - श्री समीर ग्रोवर, डेरा कर्मवीर अवार्ड, श्री नरेश कुमार मिनोचा तथा सभी संरक्षकों को सर्टिफिकेट देकर सम्मानित किया गया। इसके अतिरिक्त बिरादरी के 80 वर्ष से अधिक आयु वाले सभी बुजुर्गों को सम्मानित किया गया तथा उनका आशीर्वाद भी लिया गया।

इस कार्यक्रम में पहली बार दो सदस्यों को मरणोपरांत स्व. श्री बलदेव राज पुलयानी एवं श्रीमती हेमा भुटानी को बिरादरी की विशिष्ट सेवाकार्यों के लिए उनके परिवार वालों को सम्मानित किया गया। सभा द्वारा तीन विद्यार्थियों को स्कॉलरशिप भी दी गई।

श्री सुरेंद्र बुद्धिराजा की अध्यक्षता में इस कार्यक्रम को सफल बनाने के लिए चेयरमैन एंड एडमिनिस्ट्रेटिव ट्रस्टी श्री रवि खेड़ा जी का विशेष सहयोग तथा योगदान रहा। इसके अतिरिक्त सभा की पूरी टीम ने भी इस डेरावाल दिवस को सफल बनाने के लिए बढ़-चढ़कर सहयोग दिया। डेरावाल पत्रिका का स्पेशल अंक भी प्रिंट किया गया है जिसका विमोचन श्री जगदीश मुखी जी के कर कमलों से हुआ। इस अवसर पर श्री डी.एन. मदान जी द्वारा सभी गोसाईयों को 10 - 10 हजार रुपये भी दान दिये गये।

म्यूजिकल प्रोग्राम प्रसिद्ध सिंगर श्री विवेक उपाध्याय तथा उनकी पार्टी द्वारा प्रस्तुत किया गया। बच्चों द्वारा सांस्कृतिक कार्यक्रम भी प्रस्तुत किया गया तथा आए हुए सभी बच्चों को गिफ्ट भी बांटे गए। यूफोरिया बैक्विट मेशन के मालिक श्री गोपाल कुमार को उनकी सेवाओं के लिये भी सम्मानित किया गया। श्री गोपी नाथ मन्दिर, वृन्दावन का प्रशाद श्री हरीश छाबड़ा जी तथा उनकी मंडली ने सभी को दिया। मंच का संचालन श्री धर्मपाल जी मिनोचा द्वारा किया गया तथा श्री विजय हूरिया जी ने मंच संचालन में उनका सहयोग दिया।

इस वार्षिक डेरावाल दिवस की शानदार सफलता के लिए एक बार फिर आप सबको हार्दिक बधाई।

— महिन्दर बुद्धिराजा

Glimpses of 61st Annual Derawal Day Function held on 24th Dec.2023



Glimpses of 61st Annual Derawal Day Function held on 24th Dec.2023



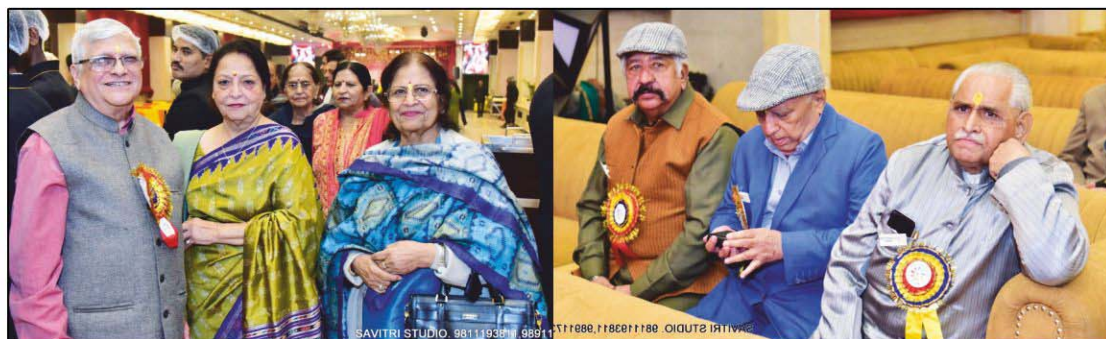
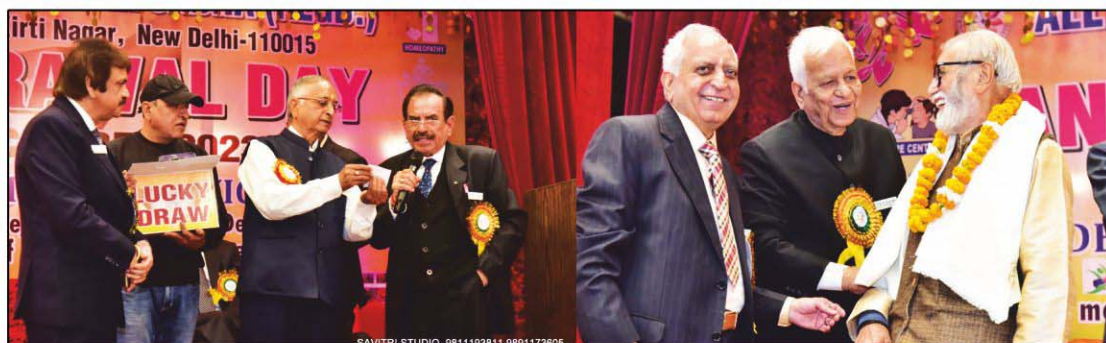
Glimpses of 61st Annual Derawal Day Function held on 24th Dec.2023



Glimpses of 61st Annual Derawal Day Function held on 24th Dec.2023

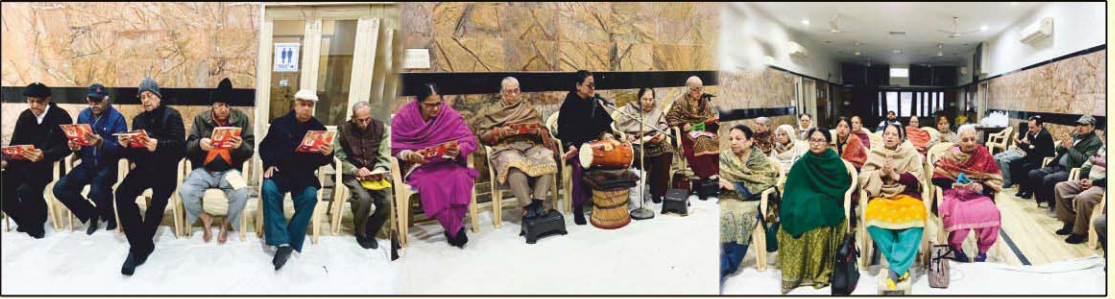


Glimpses of 61st Annual Derawal Day Function held on 24th Dec.2023



नववर्ष के उपलक्ष्य में सुन्दर काण्ड पाठ तथा संकीर्तन

ऑल इंडिया डेरावाल सहायक सभा (रजि.) के सौजन्य से (डेरावाल भवन) कीर्ति नगर में सुन्दरकाण्ड पाठ दिनांक मंगलवार 2 जनवरी 2024 को महिला संकीर्तन मंडल द्वारा आयोजित किया गया। इसमें डेरावाल भवन के सभी पदाधिकारियों और सदस्यों ने भाग लिया और अपना योगदान दिया। इस आयोजन की कुछ झलकियाँ :-



डेरावाल भवन के प्रांगण में श्री रामलला के मन्दिर की प्राण प्रतिष्ठा के उपलक्ष्य में मंगलवार, 23 जनवरी 2024 को सुन्दरकाण्ड पाठ तथा भजन संध्या की झलकियाँ

ऑल इंडिया डेरावाल सहायक सभा (रजि.) के सौजन्य से डेरावाल भवन कीर्ति नगर को सुन्दर और रंग बिरंगी लाइटों तथा जय श्रीराम के झंडों द्वारा सुसज्जित किया गया। मंगलवार, दिनांक 23 जनवरी 2024, सायं 4 से 7 बजे तक सुन्दरकाण्ड पाठ के साथ रामभजन संध्या का आयोजन किया गया। श्री रामलला के प्राण प्रतिष्ठा के उपलक्ष्य में सभी रामभक्तों सहित महिला संकीर्तन मण्डली, कीर्ति नगर और पदाधिकारियों एवं सभी सदस्यों ने मिलकर इस ऐतिहासिक उत्सव में अपना - अपना योगदान देकर इस कार्यक्रम को सफल बनाया। इस कार्यक्रम में श्री रवि खेड़ा जी का विशेष योगदान रहा। इस उत्सव पर श्री मोहित आहूजा, श्रीमती सुदेश मेहता तथा महिला संकीर्तन मण्डली ने श्री राम जी के भजनों द्वारा कार्यक्रम की शोभा को बढ़ाया।



**डेरवाल भवन के प्रांगण में श्री रामलला के मन्दिर की प्राण प्रतिष्ठा के उपलक्ष्य में
मंगलवार, 23 जनवरी 2024 को सुन्दरकाण्ड पाठ तथा भजन संध्या की झलकियाँ**



ॐ
चिरस्थायी और प्रेमपूर्ण स्मृति में स्मरण
REMEMBRANCE IN EVERLASTING AND LOVING MEMORY OF



SHRI KRISHAN SWARUP MAKHIJA

(30-08-1926 TO 17-12-2023)

Shri Krishan Swarup Makhija was born on 30th Aug. 1926 to the Late Shri Bhagwan Dass Makhija. He was the sixth son of his parents. He got married to a very simple and intelligent lady Sumitra who is a good Poet too. He was well settled and established his business of tannery and became an exporter of leather to various countries of the world.

He was closely associated with the day-to-day activities of the Sabha. He was a very learned, religious-minded, God-fearing, person. He had a great personality and was equipped with rare qualities.



In 1981 a ten feet long statue of Hanuman Ji was donated and installed (स्थापित) at the main entrance of Bhagwan Das Dwar of Derawal Bhawan Haridwar by Puranic ceremony. The gleaming statue has clouded glass pieces in the background in different shapes and designs, lending it elegance and grace. Till today all the visitors and passersby at Bhawan respectfully bow their heads at (सम्मानपूर्वक सिर झुकाते हैं) this Hanuman Ji temple and chant the Aarti every Tuesday. He inherited the values of religion from his parents from childhood and has been very religious throughout his life.

Time can never erase Shri Krishan Swarup Makhija's presence in our hearts. He was always in the front row for the cause of service to humanity and will be remembered as a pillar of strength to the entire Derawal community, which lost a noble, hard-working frank personality. A Karmayogi by nature.

Besides being a president, he was a patron of the Sabha. He was recognized for his accomplishments and contributions to social and religious activities during his tenure. **A.I.D.S.S. (Regd.) in the year 2017 honoured and conferred him with Lifetime Achievement Award.**

The Sabha owes a lot to Shri Krishan Swarup Makhija, whose life was a blessing the memory of which will be cherished by all. This would be the true and sincere Shradhanjali to him.

FOR & ON BEHALF OF

RAVI KHERA
Chairman & Admn. Trustee



ADMINISTRATIVE TRUSTEES

RAMESH AHUJA
Chief Patron

S/SH. LAKSHMI NARAIN MEHTA, GIRISH KUMAR MEHTA, DHARAM PAL MINOCHA, SURENDER KUMAR MEHTA, ANURAG CHAWLA
and
ENTIRE COMMITTEES.



ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

OUR SOURCE OF INSPIRATION

सभा उन सदस्यों को भी श्रद्धांजलि दे रही है जिनका डेरावाल पत्रिका के पिछले प्रकाशन (दिसम्बर 2023) के दौरान निधन हो गया था।

DATE	NAME & ADDRESS
Your warmth, kindness and loving nature are etched in our memory	
26.12.2023	LATE SH. NARENDER KR. KUKREJA Mukherjee Nagar, New Delhi, Maternal Uncle of our Patron Sh. Inder Kumar Dhingra.

JANUARY

सभा के पूर्व मार्गदर्शक हमारी प्रेरणा स्रोत

Your contribution to All India Derawal Sahayak Sabha is a great inspiration for all of us.

25.01.1996	LATE SH. PARMANAND MEHTA One of Our Founding Fathers
21.01.1997	LATE SETH GHANSHYAM DAS MAKHIJA Former Patron & President
05.01.2004	LATE SH. PURAN CHAND NANGIA Former Patron & President
31.01.2005	LATE SH. R. C. VERMA Former President & 1st Legal Advisor
24.01.2007	LATE SH. M. L. SETHI President of Annual Derawal Day 1975, Former Patron & President
04.01.2011	LATE SH. SHAM LAL HURIA Former Patron
12.01.2018	LATE SH. R. S. LAL Life Time Achievement Awardee (2016) Former Administrative Trustee & Patron

डेरावाल बिरादरी-समाज सेवी

DATE	NAME & ADDRESS
01-01-1970	LATE SH. MOHAN LAL MEHTA Kirti Nagar
07-01-1971	LATE SMT. RADHA BAI Kirti Nagar
15.01.1993	LATE SHRI BHAGWAN DAS TANEJA Kirti Nagar
20.01.1993	LATE SH. VISHAN DAS KHURANA West Patel Nagar
31.01.1995	LATE SH. B. K. KATHURIA Kirti Nagar
09.01.1998	LATE SH. SURAJ PARKASH GOGIA Rajender Nagar
11.01.1998	LATE SH. BHIM SAIN KATHURIA Kirti Nagar
16.01.1998	LATE SH. PREM SAGAR NANGIA West Patel Nagar
13.01.2002	LATE SH. DINA NATH GUGLANI Kirti Nagar
18.01.2002	LATE SH. VIJAY MALHOTRA East of Kailash
30.01.2002	LATE SH. PARDEEP MAKHIJA East Patel Nagar
23.01.2003	LATE SH. SHIV DAYAL CHHABRA Jangpura-B
30-01-2004	LATE SMT. JANKI DEVI KHERA W/o Late Sh. Megh Raj Khera (One of the Founding Father & Life Time Achievement Awardee -2015)
11-01-2007	LATE SH. VED PARKASH POPLI Kirti Nagar
06-01-2010	LATE SMT. LILLY BHATIA Rajender Nagar
19-01-2010	LATE SMT. LALI BAI MEHTA M/o Sh. Jeevan Lal Mehta, Moti Nagar



ALL INDIA DERAawal SAHAYAK SABHA (Regd.)

OUR SOURCE OF INSPIRATION

डेरावाल बिरादरी-समाज सेवी

DATE	NAME & ADDRESS
11-01-2011	LATE SMT. BHAGWANI DEVI CHAWLA , Kirti Nagar
24-01-2011	LATE SH. MADAN KATHPALIA Kirti Nagar
01-01-2012	LATE SMT. SAVITRI CHAWLA Tagore Garden
04-01-2022	LATE SH. ISHWAR CHAND KHERA Dera Karamveer Awardee 2018, Co-Opeted Exc. Member & Recipient of Shawl Saropa
19-01-2012	LATE SH. L. R. KATARIA Saket
27-01-2022	LATE SHRI SUBHASH GUGLANI Dera Karamveer Awardee (2017) Exec. Member, Recipient of Tropy & Shawl Saropa
06-01-2023	LATE SMT. MEENA GROVER Ajay Enclave
08-01-2023	LATE SMT. VIDYAWATI GROVER Vijay Nagar
13-01-2023	LATE SMT. KANTA AHUJA M/o Sh. Sunil Ahuja, Recipient of Welcome Address (2017) on Annual Deraawal Day.
22-01-2024	MRS. DEEPA NANDA W/o Sh. Dheeraj Nanda, Daughter of Mrs. Asha & Late Sh. Ashok Abbi (HYD) & G.D. of Late Sh. Mohan Lal Mehta, One of the founder Father of A.I.D.S.S.
22-01-2024	LATE SMT. SNEH (LATA) SACHDEVA W/o Late Sh. Jietender Sachdeva, N-67 Kirti Nagar, New Delhi
26-01-2024	LATE SMT. LAJWANTI BANGIA W/o Late Sh. Charan Dass Bangia Sister/o Sh. Vijay Huria, Patron Resi. of Amritsar (Punjab)
31-01-2024	LATE SMT. LEELA BHUTANI M/o Smt. Rajni Lal Paschim Vihar, New Delhi

FEBRUARY

सभा के पूर्व मार्गदर्शक हमारी प्रेरणा स्रोत

You were Noble soul of God. An outstanding Personalities, Educationist & Philanthropis.

18.02.2002	LATE SH. NAVEEN MALHOTRA Former Patron, South Delhi.
20.02.2002	LATE SH. RAM LAL BHUTANI Ex. Ambassoder & Guest of Honour at Annual Deraawal Day 1987
24.02.2013	LATE SH. MANGAL SAIN BAWA Honoured President of Annual Deraawal Day Function, Social Worker, Recipient of Tropy and Shawl Saropa, Generous Donor, Kirti Nagar.
13-02-2015	LATE SH. SUNDER DAS SACHDEVA Former Vice President, Retired IRS Officer from a Senior Post of Central Excise & Customs, Recipient of Shawl Saropa, Palam Vihar, Gurgaon.
04-02-2021	LATE SH. SITA RAM BHUTANI DERA KARAMVEER AWARDEE 2016, Recipient of Trophies & Shawl Saropa
12.02.2021	LATE SH. M. M. MEHTA DERA RATTAN AWARDEE 2017, Former Admn. Trustee, Chairman, Chief Patron & President

डेरावाल बिरादरी-समाज सेवी

DATE	NAME & ADDRESS
06.02.1993	LATE SMT. SUDARSHAN MEHTA W/o Sh. Jeewan Mehta, Dera Karam Veer Awardee (2018), Moti Nagar
21.02.1997	LATE SH. MANOHAR LAL BUDHIRAJA Kirti Nagar
26.02.2000	LATE SH. NARAIN DASS MEHTA Rajouri Garden



ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

OUR SOURCE OF INSPIRATION

डेरावाल बिरादरी-समाज सेवी

DATE	NAME & ADDRESS
07.02.2002	LATE SH. JUGAL KISHORE CHABRA Kirti Nagar
07.02.2002	LATE GOSAIN RAGHUVeer LAL Kirti Nagar
16.02.2002	LATE SMT. SAVITRI GUGLANI Moti Nagar
24.02.2002	LATE SH. RAM KRISHAN GROVER Vijay Nagar
24.02.2005	LATE SH. PURAN CHAND LAL Tarun Enclave
06-02-2008	LATE SMT. SAVITRI DEVI MEHTA Janakpuri
15-02-2008	LATE SH. BHAWANI DASS CHHABRA Kirti Nagar
21-02-2008	LATE SH. ARJAN DEV BHUTANI
23-02-2008	LATE PT. JAGDISH CHANDER SHARMA Recipient of Trophy & Shawl Saropa
16-02-2010	LATE SH. YOG RAJ SACHDEVA Rani Bagh
25.02.2018	LATE SMT. KANTA RANI MEHTA Kirti Nagar
07-02-2019	LATE SH. DEEPAK MADAN Son in Law of Late Sh. Mohan Lal Mehta, One of our Founding Fathers, Chennai

MARCH

सभा के पूर्व मार्गदर्शक हमारी प्रेरणा स्रोत

"Your warmth, kindness and loving nature is etched in our memory.

14.03.1972	LATE SH. BHAGWAN DAS MEHTA ONE OF OUR FOUNDING FATHERS, Former President & Founder of Derawal Sewa Sangh (Regd.)
------------	---

10.03.1987	LATE SH. RAM NATH SACHDEVA ONE OF OUR FOUNDING FATHERS, 1st. President & Author of Dera Phulan Da Sehra.
27.03.2000	LATE SETH MOHAN LAL KHATTAR Former Trustee-Derawal Biradari(M.S.). Bombay Hall was named after them. President of Function at 1985 AIDSS Annual Derawal Day

डेरावाल बिरादरी-समाज सेवी

DATE	NAME & ADDRESS
08.03.1992	LATE SH. KISHAN LAL BHUTANI Kirti Nagar
13.03.1993	LATE SH. R. C. DHINGRA Kirti Nagar
25.03.1993	LATE SH. VISHAN DAS CHABBRA Chandigarh
15.03.1994	LATE SH. J. C. DAWAR Rajouri Garden
04.03.2000	LATE SMT. RAM DEVI DHINGRA Uttam Nagar
14.03.2000	SMT. SHANTI DEVI POPLI Kirti Nagar
16.03.2000	LATE SH. ATAM PARKASH GOGIA East Patel Nagar
08.03.2002	LATE SMT. PARMESHWARI DEVI East Patel Nagar
08-03-2003	LATE SMT. MOHINI MAKHIJA W/o Late Sh. M. L. Makhija, Life Time Achievement Awardee & Patron, East Patel Nagar.
02.-03.2005	LATE SH. JAGAN NATH BUDHIRAJA Kirti Nagar
11-03-2006	LATE SH. GANGA DHAR GUGLANI Former President
04-03-2010	LATE SMT. SHAKUNTALA CHHABRA Kirti Nagar

Your presence is left in our heart's day & night. On this day we pray to God to grant peace to your Noble Soul. Deeply missed by



FOR & ON BEHALF OF

RAVI KHERA

Chairman & Admn. Trustee



RAMESH AHUJA

Chief Patron

ADMINISTRATIVE TRUSTEES

Girish Mehta, Dharam Pal Minocha, L.N. Mehta, Surender Kr. Mehta & Anurag Chawla
All Patrons, Celebrities, MCM, Executive, Co-opted, Special Invites & Life Members.

APPEAL- प्रार्थना

All India Derawal Sahayak Sabha (Regd.) hereby request to every Derawal Brethren to please utilize your own Quarterly published Derawal Patrika services by Paying Tribute - Shardha Suman / Shardhanjali to Divine Soul of family member, beloved ones, near and dears etc. with photograph and Tribute matter on "Punya Tithi"

A nominal Donation to AIDSS will be a significant help in operating our "Charitable Derawal Health Care Centre". Donations and Charity for Noble Cause are important aspects or rather back-bone of any societies and welfare activity.

BANK DETAIL FOR PAY ONLINE :

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

प्रेरक विचार

1. दो बातों से बचकर रहें :-
(1) मुझे किसी की जरूरत नहीं - 'अहम'
(2) सबको मेरी जरूरत है - वहम
2. गुणों के सहारे ही व्यक्ति सफल हो जाता है, मगर विनय और विवेक के साथ हो तो शिखर छू जाता है।
3. ताला कैसे खोलना है - ताला चाबी से भी खुलता है और हथौड़े से भी, लेकिन चाबी से खुला ताला बार-बार काम आता है और हथौड़े से खुला ताला केवल एक ही बार। अतः संबंधों के ताले को क्रोध के हथौड़े से नहीं बल्कि प्रेम की चाबी से खोलें। - श्री यशपाल आर्य जी

DERAWAL SAHAYAK SAMITI (REGD.) SOUTH DELHI

1st Floor, Prachin Shiv Shakti Mandir, Opp. Lodhi Hotel, Nizamudding, New Delhi-110013

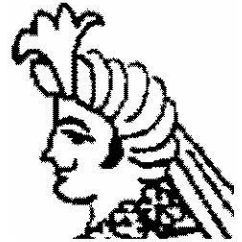
FREE MATRIMONIAL SERVICES

Every Saturday & Sunday 11 AM to 2 PM

BOYS :

PROFESSIONALS/PVT. SERVICE/GOVT. SERVICE :

01. 31(+) years(01.03.92, 08:14 am, Delhi), Height-6', Fair, Slim, B.Com(H), CA, ICAI Certified, Multan family boy, Working as financial controller with UK based MNC, Earning Rs. 42.00 lakhs PA, Contact his father Sh. Pradeep Kapoor at Ph. 9312508350, 9716148350, Suitable educated girl required.
02. 34(+) years(11.01.89, 07:05 am, Nabha, Patiala), Height 5'-5", Fair, Slim, B.Sc.(IT), Diploma in Electronics and Telecommunications, Working as computer operator on contract basis in PSPCL at Nabha, Earning Rs. 5.00 lakhs PA, Contact his mother Smt. Verma at Ph. 9815476140, 9779907948, 9041533479, Suitable educated vegetarian girl willing to go to Nabha required.
03. 31(+) years(02.06.92, 04:32 pm, Delhi), Height 5'-9", Fair, Slim, B.Tech (Computer Science), Dera Ghazi Kahn family boy with Japanies company, Earning Rs.30.00 lakhs PA, Contact his father Sh. Ashok Ahuja at Ph. 9560334580, Suitable working girl required.
04. 30(+) years(15.07.93, 03:20 am, Delhi), Height 5'-9", Fair, Slim, B.Tech, Dera Ghazi Kahn family boy with MNC at Noida, Earning Rs. 28.00 lakhs PA, Contact His father Sh. Ashok Ahuja at Ph. 9560334580, Suitable working girl required.
05. 29(+) years(11.03.94, 03:45 pm, Delhi), Height 5'-7", Fair, Slim, B.Tech., Working with Paytm at Noida, Earning Rs. 25.00 lakhs PA, Contact his father Sh. Tilak Raj Arora at Ph. 9650393202, Suitable girl required.



BUSINESS :

01. 33(+) years(12.01.91, 11:25 am, Delhi), Height 5'-7", Fair, Slim, Smart, BCA, Using specs, Running business of wholesale of bevergares and confectionery products, Own shop in main market, Contact his father Sh. Ashok Bhasin at Ph. 7703861809, 8700123557, Suitable homely/ working girl required.
02. 28(+) years(08.02.95, 11:45 pm), Height 5'-5", Very Fair, Slim body, Doing business of ready-made garments at Meerut, Contact his father Sh. Praveen Gulati at Ph. : 9286641218, Suitable girl required.
03. 28(+) years(09.07.95, 12:55 am, Noida), Height - 6', Fair, B.Tech. In architect from IP University, Running his own architect partnership firm at Noida,

Earning Rs.10-15 lakhs PA, Contact his mother at Ph. 9210065645, Suitable girl required.

MANGLIK :

01. 31(+) years(09.05.92, 04:42 am, Delhi), Height 6'-1", Wheatish Color, Slim, B.Com. from DU, Using specs, Running his own pharma shop, Earning Rs. 50,000 PM, Contact his father Sh. Darshan Kumar Chhabra at Ph. 9958112057, Sister Aditi Jaggi at Ph. 7838920857, Suitable working girl from good family required.

DIVORCEE :

01. 38(+) Years (08.02.86, 04.20 PM, Ghaziabad), Height-6', Fair, Handsome Body, BE from UP Tech. University, Lucknow, Dera Ghazi Khan Family Boy, Legally Divorced, No issue, Working With Ph. 9818550199, Email: karanmehta.km@gmail.com, suitable working girl required.

GIRLS :

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

01. 26(+) years(26.09.97, 09:35 am, Delhi), Height 5'-5", Fair, Slim, M.Com, MBA in finance from Delhi Technical University, B.Ed. from MDU, German Language, Working as a financial analyst with a MNC in Gurugram, Earnings. Rs. 10.00 lakh PA, Contact her father Sh. Tarun Kumar Chhabra at Ph. 9871955300, Mother at Ph. 9818185363, Suitable boy required.
02. 41(+) years(10.06.82, Palwal, Haryana), Height 5'-3", Fair, Slim, Earning Rs. 40,000 PM, Contact her father Sh. Ved Prakash Arora (Christian), Suitable boy required.
03. 44(+) years(01.10.79, 11:22 pm, Delhi), Height 5'-4", Fair, Slim, MA (Eco.), M.Com, B.Ed. from Delhi University, Doing service, Earning Rs.12.00 lakhs PA, Contact her father Sh. P.L. Bhalla at Ph. 9873013365, Suitable boy required.



MANGLIK :

01. 33(+) years(27.08.90), Height 5'-1", B.Com., MBA in finance, Working as project lead with IT company at Noida, Earning Rs.15.00 lakhs PA, Contact her mother Smt. Sunita at Ph. 9815967443, Suitable boy required.

DIVORCEE :

01. 34(+) years(27.04.89, 04:37 pm, Delhi), Height 5'-5", Fair, Slim, B.A. from Delhi University, Mba from Symobsys, Divorcee with no issue, Working in a food supplement company at Delhi, Contact her mother Smt. Sunita Setia at Ph. 9268453004, Suitable boy required.

—ASHUTOSH SHARMA

9312105617



ALL INDIA DERAawal SAHAYAK SABHA (REGD.)

DONATION RECEIVED DETAILS IN DECEMBER 2023

R.No.	Name	Amount (Rs.)	R.No.	Name	Amount (Rs.)
44126	PHYSIOTHERAPY, (DECEMBER' 2023)	6230	44223	SHRI AJAY AHUJA	2100
44130	HOMOEOPATHY (DECEMBER' 2023)	43095	44224	M/S. PRIMASONIC SPECTRUM	15001
44128	ACCUPRESSURE, (DECEMBER'2023)	550	44225	SHRI DAYA NAND TAGR	1000
44129	EYE CARE, (DECEMBER'2023)	1260	44226	SHRI VED PRAKASH	2100
44127	DENTAL, (DECEMBER' 2023)	15370	44227	SMT. SUDESH SACHDEVA	500
MEMBERSHIP :			44228	SHRI SUSHIL & SHRI ANKIT MEHTA	5100
44074	SHRI MADAN GOPAL MEHTA	2100	44229	SHRI SANJAY TANEJA	2100
DONATION FOR LANGAR :			44230	AAVYA NANGIA	200
44099	SMT. SUDESH BHUTANI	5100	44231	AASHRAV NAGIA	200
44108	GULAK, BY SH. SURENDER KUMAR MEHTA	11000	44232	SHRI BHIM SEN KHERA	2100
44109	MRS. SETHI	1100	44233	SHRI PRABHU DAYAL SATIJA	1100
44112	M/S. DERAawal SEWA SANGH	3100	44234	SHRI C.K. TALWAR	500
44116	SHRI INDRESH CHANDER NANGIA	10000	44235	SHRI HARISH CHANDHOK	1100
44119	SHRI VINOD RAJPAL	50000	44236	SMT. MEENA KHATTAR	500
44120	SMT. SAROJ MUKHI	21000	44237	MAHILA SATSANG MANDALI, KIRTI NGR.	5100
44124	SHRI LAKSHMI NARAIN MEHTA JI	100000	44238	SHRI D.N. MADAN	2100
44201	SHRI DINESH PILANI	1100	44239	SMT. LEENA KUMAR	5000
44202	SHRI RAMESH KATHURIA	2100	44240	SMT. LATA SACHDEVA	500
44203	SHRI B.B. AHUJA	2000	44241	SHRI ANAND PRAKASH	500
44204	M/S. THE FRIENDS INDUSTRIAL CORPORATION	1500	44242	SHRI YOGESH BHUTANI	2100
44205	SHRI JIWAN LAL MEHTA	2100	44243	DR. SHANTI SWARUP	1100
44206	SHRI O.P. RAJPAL	1100	44244	SHRI HARISH SEHGAL	1100
44207	SHRI HANS RAJ KALRA	1100	44245	SHRI S.K. GULATI	2100
44208	SHRI SURENDER KUMAR MEHTA	21000	44246	SHRI SURINDER KUMAR BUDHIRAJA	5100
44209	SHRI INDER DHINGRA	21000	44247	SHRI MADAN GOPAL MEHTA	21000
44210	SHRI K.N. NAGPAL	1100	44248	SHRI MOHNISH TARNEJA	2100
44211	SHRI VIR BHAN THAKUR	1100	44249	SHRI VIJAY KUMAR HURIA	2100
44212	SHRI SAMEER GROVER	500	44250	GULAK	8550
44213	SHRI GIRISH KUMAR MEHTA	5100	44251	M/S. DREAMLAND PUBLICATIONS	11000
44214	SHRI UPENDER POPLI	2000	44252	M/S. INDIAN BOOK DEPOT	11000
44215	SHRI GURU DUTTA JI	2000	44253	SHRI VINAI KUMAR MEHTA	11000
44216	SHRI ADARSH DUTTA RAKHEJA	2000	44254	SHRI SUDERSHAN PHWA	1500
44217	SHRI MANISH DUTTA RAKHEJA	1000	44255	SHRI ABHISHEK PAHWA	1500
44218	M/S. DUTTA & DUTTA (INDIA)	11000	44256	SHRI NISHANT GUPTA	1500
44219	SMT. RAM PYARI BHUTANI	1100	44257	SHRI HIMANSHU GUPTA	1500
44220	SHRI SUDHIR SARDANA	1100	44258	M/S. HOTEL JAGEER PALACE	1500
44221	SHRI VIVEK ARORA	1100	44259	SHRI JAGDEEP SINGH	1500
44222	MS. PARIDHI ARORA	200	44260	M/S. DIAMOND FACTORY	1500
			44261	SHRI RAJINDER TANEJA	1500
			44262	M/S. EMKAY PRINTERS	3100

R.No.	Name	Amount (Rs.)	R.No.	Name	Amount (Rs.)
44263	M/S. PHILCO INDUSTRIES	5100	44274	M/S. PRINTEMPORIA CORPN. PVT. LTD.	11000
44264	M/S. SUPA'S	3000	44275	SMT. MEENA KUMARI	11000
44265	M/S. CHANDRA LAKSHMI FRATERNITY	10000	44276	M/S. RAHAT CONTINENTAL P. LTD.	11000
44266	DR. RAM SARUP VERMA	21000	44277	M/S. DUTTA INDUSTRIES	11000
44267	SHRI LALIT S/O. LATE SH. R.K. KHATTAR	2100	44278	M/S. JYOTI NODDY PLAY SCHOOL	5100
44268	M/S. EUPHORIA MANSION	2000	44279	SHRI BHUPINDER KUMAR NAGPAL	5000
44269	M/S. BAWA JEWELLERS	21000	Expenses of Trophies, Certificates & Badges for 61st Annual Derawal Day held on 24th Dec. 2023 by Sh. Ravi Khara.		
44270	SHRI D.P. MINOCHA	2100			
44271	SMT. MEETU MEHTA	11000			
44272	M/S. BABA NARSING TRANSPORT CO.	11000	- Sunil Dutt Tripathi Manager		
44273	M/S. HANDA MEDICAL STORE	3000			



DERAWAL SEWA SANGH (Regd.)

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

DONATIONS RECEIVED LIST



S.No.	Name	Amount (Rs.)	S.No.	Name	Amount (Rs.)
DONATIONS RECEIVED - OCT. 2023					
1.	SH. RAVI KUMAR LAL (Kirti Nagar) (In memory of his parents)	10,000/-	3.	SMT. KOKILA BHUTANI (Ashok Nagar)	200/-
2.	SH. K.N. NAGPAL (Kirti Nagar)	500/-	4.	SH. TARUN KUMAR (Mayur Vihar) (In memory of his mother)	2000/-
3.	SMT. SUSHMA NAGPAL (Kirti Nagar)	300/-	5.	SH. SAURABH CHHABRA (Kirti Nagar) (In memory of his father)	500/-
4.	SMT. KOKILA BHUTANI (Ashok Nagar)	200/-	DONATIONS RECEIVED - DECEMBER, 2023		
5.	SH. K.N. NAGPAL (Kirti Nagar) (In memory of his mother)	2000/-	1.	SH. K.N. NAGPAL (Kirti Nagar)	500/-
DONATIONS RECEIVED - NOVEMBER. 2023			2.	SMT. SUSHMA NAGPAL (Kirti Nagar)	300/-
1.	SH. K.N. NAGPAL (Kirti Nagar)	500/-	3.	SMT. KOKILA BHUTANI (Ashok Nagar)	200/-
2.	SMT. SUSHMA NAGPAL (Kirti Nagar)	300/-	4.	SH. PREM SAGAR NAGIA (Vikas Puri)	500/-

— K.N. NAGPAL

Secretary, Derawal Sewa Sangh (Regd.)
Mobile : 9811744480



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

Effective Study Management

MANAGING YOUR TIME WELL IS THE KEY TO SUCCESS IN THE EXAMINATION

As a component of effective study habits, realistic time management is of paramount importance, especially during the exam season. Individuals have their own ways of managing time, but tips like the following help you get better at it :-

SCHEDULE AND PRIORITIES :

One common mistake is to try and create an overly restrictive schedule. Have a regular study time and a fixed place where you study each day. This will help you to put yourself in the study mode. Make a list of what you have to do in order of their importance. Schedule the most important stuff first.

TAKE PERIODIC BREAKS :

Don't study than 50-60 minutes at a stretch. In the short breaks that you would be taking breaks that you would be taking do anything you love to do, from listening to your favourite number on FM to grabbing a healthy snack to reading a magazine or chatting with your family.

SET TARGETS AND REWARD YOURSELF :

Setting milestones for revision certainly help toe manage your time and tasks better. You can also reward yourself upon reaching these milestones -it can be something small, like treating yourself to some ice cream, or larger, like buying that new dress you've had your eyes on. Rewards may not have to cost money. You can also treat yourself to a game of basketball

with friends at the park.

BE INTERESTED AND AVOID NERVOUSNESS :

You cannot concerate on your studies if you are disinterested in what you are reading or if there is anything that is worrying you. Try to lighten

BRAIN POWER :

200 students at a Twickenham (Middlesex) School were helped through their exams this year by eating bananas at breakfast, break, and lunch in a bid to boost their brain power. Research has shown that the potassium-packed fruit can assist learning by making pupils more alert.

CONSTIPATION :

High in fiber, including bananas in the diet can help restore normal bowel action, helping to overcome the problem without resorting to laxatives.

HEARTBURN :

Bananas have a natural antacid effect in the body, so if you suffer from heartburn, try eating a banana for soothing relief.

MORNING SICKNESS :

Snacking on bananas between meals helps to keep blood sugar levels up and avoid morning sickness.

NERVES :

Bananas are high in B Vitamins that help calm the nervous system.

"EAST & WEST SERIES"

Courtesy : **Late Ved Prakash Ahuja,**
Bangalore

AMOUNT OF DONATIONS PROPOSED FOR GIVING ADVERTISEMENTS/ MESSAGES FOR REMEMBRANCE / SHARDHANJALI IN THE DERAVAL PATRIKA (W.E.F. 01.08.2023) EXCEPT DERAVAL DAY

1. Adv. for Back Cover page - Full Coloured Page (Quarterly) Rs. 15,000/- Per Annum
2. Adv. for Front Inner page - Full Coloured Page (Quarterly)..... Rs. 11,000/- Per Annum
3. Adv. for Back Inner Page - Full Coloured Page (Quarterly)..... Rs. 11,000/- Per Annum
4. Adv. for Full Page - (Black & White) (Quarterly)..... Rs. 5,100/- Per Annum
5. Adv. for Half page - (Black & White) (Quarterly)..... Rs. 3,000/- Per Annum
6. Adv. For inside the Patrika - (Full Page Coloured) Rs. 3,000/- (One Time)
7. Messages For Remembrance / Shardhanjali
Full Coloured Page Rs. 2,000/- (One Time)
8. Messages for Remembrance / Shardhanjali
(Full Black & White Page) Rs. 1,000/- (One Time)
9. Messages For Remembrance/Shardhanjali - Half Page
(Black & White) Rs. 500/- (One Time)

MAHINDER BUDHIRAJA

Editor & Convener of Sub Committee of Derawal Patrika

Mob 9312241788

Mahinder Budhiraja

Guinness & OMG World Record Holder

Patron : ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

Editor : DERAVAL PATRIKA, ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

Dy. District Governor : LIONS CLUBS INTL., Distt. 321 A-3 (2023-24)

Chairman : LIONS CLUBS DELHI WEST, Lions Clubs Intl. 321 A-3

President : DELHI PRINTERS' ASSOCIATION Regd. (2019-20)

President : DELHI PRINTERS' CLUB

Chief Patron : KIRTI NAGAR RESIDENTS WELFARE ASSN.

Patron : RETIRED PERSONS WELFARE ASSN., Kirti Nagar

Vice President : F-BLOCK KIRTI NAGAR RESI. WELFARE ASSN.

Org. Secy. : THE INDIAN BROTHERHOOD OF MAGICIAN. (Regd.)

Distt. Governor : ALLIANCE CLUBS INTL., Distt.-139 (2018-19)

● **EMKAY PRINTERS**

● **ROYAL ART PRESS**

● **BUDHIRAJA ENTERPRISES**

● **ABM EVENTS**

F-75, KIRTI NAGAR, NEW DELHI-110015 (INDIA)

Tel. : 011-41425446 | (M) 9312241788, 9958466777

E-mail : anujf75@gmail.com



जनोपयोगी घरेलू उपाय

1. चावल उबलने के बाद जो माढ़ बचे उसे फेंके नहीं उसमें नींबू का रस मिला के उसे बालों में लगाये बाल चमकदार और मुलायम हो जायेंगे।
2. पनीर बनाने के बाद जो दूध का पानी बचे उससे आटा गूँथे, रोटी परांठे बहुत स्वादिष्ट बनेंगे।
3. अगर मिक्स वेज कटलेट बना रहे हैं तो सब्जी उबलने के बाद जो पानी बचे उसे सूप में या फिर दाल पकाने में डाल दें दाल बहुत ही स्वादिष्ट बनेगी।
4. लौकी का हलवा बनाते समय अगर लौकी में मलाई डाल के भूने तो हलवा स्वादिष्ट बनेगा।
5. मिर्च पाउडर को डिब्बे में भरने से पहले तली में थोड़ा सी हींग डालने से उसमें कीड़े नहीं पड़ते हैं।
6. दही बड़े बनाते समय पिसी हुई दाल में थोड़ा दही मिला के फोटे दही बड़े अधिक स्वादिष्ट और मुलायम बनेंगे।
7. अंकुरित दालों को ज्यादा समय तक ताज़ा रखने के लिए नींबू का रस मिला कर फ्रिज में रखें।
8. कचौड़ियां बनाते समय मैदे में थोड़ा सा दही डाल के गूँथे, कचौड़ियां मुलायम बनेंगे।
9. दही जमाते समय दूध में थोड़ा सा नारियल का टुकड़ा डाल दे दही 2 - 3 दिनों तक ताज़ा रहेगा।
10. मूंगदाल के चीले बनाते समय दाल में 2 बड़े चम्मच चावल का आटा मिला दें, चीले कुरकुरे बनेंगे।
11. देसी घी को ज्यादा दिनों तक ताज़ा रखने के लिए उसमें एक टुकड़ा गुड़ और एक टुकड़ा सेंधा नमक डाल दें, घी ताज़ा बना रहेगा।
12. पेपर डोसा बनाते समय मिश्रण में 2 चम्मच मक्के का आटा मिला दे दोसे करारे बनेंगे।
13. नींबू का रस निचोड़ने के बाद छिल्का फेंके नहीं छिल्के को किसी साफ बरनी में डालती जाये साथ में नमक भी डाल दे बीच बीच में धूप में रख दे कुछ ही दिनों में आचार तैयार हो जायेगा।
14. पनीर या चीज़ कद्दूस करते समय कद्दूस पर थोड़ा तेल लगा लें पनीर और चीज़ चिपकेगा नहीं।
15. सुबह गोभी की सब्जी बनानी है तो गोभी को रात में बड़े टुकड़ों में तोड़ कर नमक के पानी में डाल कर रख दे गोभी के कीड़े निकल जायेंगे तथा गोभी सफ़ेद और खिली खिली बनेगी।
16. दूध या खीर जल जाये तो उसमें 2 - 3 पान के पत्ते डाल के गर्म करें जलने की खुशबू चली जाएगी।
17. केक बनाते समय पैदा और बेकिंग पाउडर ताज़ा ही डाले नहीं तो वह अच्छे से नहीं फूलेगा।
18. चावल में चूने के टुकड़े डाल कर रखने से कीड़े नहीं पड़ेंगे।
19. संतरे के सूखे छिलकों को जलाने से मच्छर भाग जाते हैं।
20. धनियां के पत्तों की चटनी बनाते समय थोड़ा सा खसखस डालने से बहुत स्वादिष्ट चटनी बनती है।
21. बचे हुए ढोकले या इडली को छोटे टुकड़ों में काट कर बेसन के घोल में डुबा कर पकोड़े बना ले।
22. भिन्डी बनाते समय एक चम्मच दही डाल दें तो भिन्डी बर्तन में चिपकेगी नहीं और बहुत स्वादिष्ट बनेगी।
23. इडली दोसे का घोल अगर खट्टा हो गया है तो थोड़ा नारियल का दूध मिला दे खट्टास दूर हो जाएगी।
24. मिर्च के डंठल तोड़ के फ्रिज में रखे बहुत दिनों तक मिर्च खराब नहीं होंगे।
25. हलवा बनाते समय सूजी में गरम पानी डाले तो गांठे नहीं पड़ेंगी।
26. पालक का सूप बनाते समय पालक को उबालते समय लौकी के कुछ टुकड़ों को डाल दें पालक का कसैलापन दूर हो जायेगा।
27. सूजी और दलिया हमेशा भून कर रखे कीड़े भी नहीं पड़ेंगे और बनाते समय भी आसानी होगी।

-
28. दही अगर खट्टा हो गया है तो दही को बड़े बर्तन में डाल के ऊपर से पानी भर दें 4 - 5 घंटे के बाद पानी ऊपर आ जायेगा उसे धीरे से निकाल दें दही का खट्टापन दूर हो जायेगा।
 29. धनिया के डंठल काट के बारीक कपड़े में लपेट कर स्टील के डिब्बे में बंद करके फ्रिज में रखे धनिया बहुत दिनों तक ताज़ी रहेगी।
 30. पनीर को पानी में डाल के रखे पनीर जल्दी खराब नहीं होगा और सॉफ्ट रहेगा।
 31. हरी सब्जियों को पकाते समय अगर एक चौथाई चम्मच चीनी मिला दें तो सब्जियों का रंग अच्छा रहता है।
 32. गोभी बनाते समय उसमें दो चम्मच दूध और नमक मिला दें तो गोभी का रंग सफ़ेद ही रहता है।
 33. प्याज़ काटने से पहले उसे फ्रिज में रख दें तो आँखों में नहीं लगेगा।
 34. आटा गूंधने के बाद उसमें थोड़ा सा तेल लगा दें तो वह मुलायम बना रहता है।
 35. यदि आप डेज़र्ट खीर या कस्टर्ड बना रहे हों तो भारी तले का बर्तन इस्तेमाल करें, इससे बर्तन जलेगा नहीं और डेज़र्ट का स्वाद भी बढ़ेगा।
 36. यदि आप डेज़र्ट में क्रीमी टेक्चर चाहती हैं तो फुल क्रीम दूध का इस्तेमाल करें।
 37. चावल में एक टी स्पून तेल और कुछ बूंद नींबू के रस की मिलाने से वह पकने के बाद खिलाखिला रहेगा।
 38. यदि आप रात को छोला या राजमा भिगोना भूल गए हो तो उबलते पानी में चना या राजमा को भिगोएं, इसे आप एक घंटे बाद एक चम्मच तेल मिला के पका सकती हैं।
 39. सख्त नींबू को अगर गरम पानी में कुछ देर के लिए रख दिया जाये तो उसमें से आसानी से अधिक रस निकाला जा सकता है।
 40. महीने में एक बार मिक्सर ग्राइंडर में नमक डालकर चला दिया जाये तो उसके ब्लेड तेज़ हो जाते हैं।
 41. मेथी की कड़वाहट शक्कर को भूरा होने तक गरम करें, केक के मिश्रण में इस शक्कर को मिला दें ऐसा करने पर केक का रंग अच्छा आयेगा।
 42. एक टीस्पून शक्कर को भूरा होने तक गरम करें, केक के मिश्रण में इस शक्कर को मिला दें ऐसा करने पर केक का रंग अच्छा आयेगा।
 43. आलू के परांठे बनाते समय आलू के मिश्रण में थोड़ी सी कसूरी मेथी मिला दें, परांठे इतने स्वादिष्ट होंगे कि हर कोई ज़्यादा खाना चाहेगा।
 44. आटा गूंथते समय पानी के साथ थोड़ा सा दूध मिलाये इससे रोटी और परांठे का स्वाद बदल जाएगा और वो बहुत मुलायम बनेंगे।
 45. चीनी के डिब्बे में 5 - 6 लौंग डाल दी जाये तो उसमें चींटियां नहीं आयेगी।
 46. कटे हुए सेब पर नींबू का रस लगाने से सेब काला नहीं पड़ेगा।
 47. किचन के कोनों में बोरिक पाउडर छिड़कने से कॉकरोच नहीं आयेगें।
 48. लहसुन के छिलके को हल्का सा गरम करने से वो आसानी से उतर जाते हैं।
 49. हरी मटर को अधिक समय तक ताज़ा रखने के लिए प्लास्टिक की थैली में डालकर फ्रिजर में रख दें।

संकलन - के. एन. नागपाल

इस संसार में आप खिलते रहें फूल की तरह

आप जब सुंदर गुलाब की टहनी पर खिलखिलाते हुए सुंदर महकते फूल की ओर देखें उसके चारों ओर नुकीले चुभने वाले कांटे हैं तीखे कांटों से चारों ओर घिरा हुआ फिर भी गुलाब प्रसन्न रहकर महकता हुआ सब ओर सुगंध ही फैलाता है। वास्तव में यदि आप कभी गंभीरता से सोचें तो इस संसार में भी दो प्रकार के मनुष्य हैं। एक तो कांटों का सजग स्वरूप और दूसरे गुलाब की तरह सुगंधित फूल। क्या यह संभव है कि कांटों की किसी ने प्रशंसा की हो किंतु उस पुष्प से सभी प्रेम करते हैं?

क्या धनी, क्या निर्धन, सभी उस खिलखिलाते फूल की ओर ही निहारते हैं और कांटों का तिरस्कार करते हैं माना कि यह सांसारिक जीवन फूलों की सेज नहीं। प्रत्येक व्यक्ति को परिस्थिति अनुसार सुख दुःख, हानि लाभ, संयोग वियोग आदि कांटों की चुभन तो होती है। किंतु ज्ञानी धैर्यवान् व्यक्ति चिंतित नहीं होते किंतु अज्ञानी दूसरों को दोष देने अपने भाग्य को अपने कर्मों को दोषी मानकर दुःखी चिंतित और निराश रहते हैं।

जो बुराई करते हैं आपकी तो करने दो, आपको ग़म क्या है? अगर कांटे आपके गिर्द में भी हैं तो आप फूल बन के लुभाओ सबको। खिलखिलाकर अपना बनाओ मन से सबको।

किंतु उदासीन व्यक्ति अपने भाग्य को दोष देता है किंतु आपके शुभ - अशुभ कर्मों से ही भाग्य बनता है। बिना पुरुषार्थ और परिश्रम के भाग्य में लिखा भी नहीं पा सकते। नकारात्मक विचार सफलता पाने में भी बाधक बनते हैं। हंसते हंसते आप अपने लक्ष्य तक पहुंचने का प्रयत्न करें। प्रभु पर अटल विश्वास रखें। व्यक्ति सोचता कुछ और है और होता कुछ और है अज्ञानी उस समय भगवान् को भी दोष देने लगता है कि ईश्वर मुझे ही क्यों सब कष्ट दे रहा है और ऐसे भी उसका विश्वास डगमगा जाता है। जैसे कमल का फूल कीचड़ में रहकर उस से ऊपर आ जाता है। इसी तरह मानव को सांसारिक दुविधाओं से ऊपर उठकर मैल से बचना है। वास्तव में देखा जाये तो मनुष्य क्या है? हम वैसे ही हैं जैसे हमारे विचार और भावनाएं हैं। सत्संग जाने का लाभ तभी है जब हमारे दृष्टिकोण में अंतर आये इसलिये निश्चय करें कि विपत्ति में, कष्ट में धैर्य रखकर, विनम्र बने अपनी सहनशक्ति और आत्मबल को बढ़ाने का प्रयास करें।

— महिन्दर बुद्धिराजा

With best compliments from :

K.K. AHUJA

ABISHEK AHUJA



AHUJA IMPEX PVT. LTD.

**18, Arhiant Nagar,
Rothak Road, Punjabi Bagh,
New Delhi-110026**

Phone No. :

9811060959, 9911812430

गुड़ स्वास्थ्य के लिए अमृत है

चीनी को सफेद ज़हर कहा जाता है। जबकि गुड़ स्वास्थ्य के लिए अमृत है। क्योंकि गुड़ खाने के बाद यह शरीर में क्षार पैदा करता है। जो हमारे शरीर के लिए हानिकारक है। गुड़ को पचाने से शरीर को यदि 100 कैलोरी ऊर्जा लगती है तो चीनी को पचाने से 500 कैलोरी खर्च होती है। गुड़ में कैल्शियम के साथ-साथ फास्फोरस भी होता है। जो शरीर के लिए बहुत अच्छा माना जाता है। और अस्थियों को बनाने में सहायक होता है। जबकि चीनी को बनाने की प्रक्रिया में इतना अधिक तापमान होता है कि फास्फोरस जल जाता है। चीनी में कोई प्रोटीन नहीं है, विटामिन नहीं है, कोई सूक्ष्म पोषक तत्व नहीं होता, केवल मीठापन है और वो मीठापन भी शरीर के काम का नहीं। इसलिए अच्छे स्वास्थ्य के लिए गुड़ का प्रयोग करें।

गुड़ में कैल्शियम, फास्फोरस, मैग्नीशियम, पोटेशियम, आयरन और कुछ मात्रा में कॉपर जैसे स्वास्थ्यवर्धक पदार्थ होते हैं। आँकड़ों के अनुसार गुड़ में ब्राउन शूगर की अपेक्षा पाँच गुणा अधिक और शक्कर की अपेक्षा पचास गुणा अधिक मिनिरल्स होते हैं। गुड़ की कमी न्यूट्रीशन वैल्यू शहद के बराबर है। बच्चे के जन्म के बाद माता को गुड़ देने से कई बड़ी बीमारियाँ दूर होती हैं। यह मिनिरल्स की कमी को दूर करता है। बच्चे के जन्म के 40 दिन के अंदर माता के शरीर में बनने वाले सभी ब्लड ब्लॉट्स को खत्म करता है। गुड़ आधे सिर के दर्द से बचाव करता है।

प्रस्तुति : कालदर्शक पंचांग

MAINTAIN GOOD HEALTH BY EATING THESE 5 FOODS DURING WINTER

Winter has come and that means so are the sniffles, the flu and perhaps depression (if you suffer from Seasonal Affective Disorder). But making small changes to your diet, you can see a difference. Here are 5 foods to include in your diet :

- **Turmeric** : Have some turmeric mixed with milk before going to sleep. It will rid you of cough and cold, boost your immunity, reduce inflammation and keep you warm.
- **Sweet potatoes** : Sweet potatoes are good sources of fibre, vitamin A, and potassium. It can relieve constipation that is common in winter, and improve your immunity.
- **Dates** : Dates have low-fat content and are rich in nutrients. They also keep you warm and prevent cold-related illnesses.
- **Ginger** : Slice and squeeze the juice from ginger and take it with honey daily for relief from cough and cold and better digestion.
- **Dry fruits** : Eat dry fruits either as a snack or include it in your food preparation. They generate heat in your body, and are rich in nutrients.

Courtesy : - Hindustan Times

अनमोल वचन

- ❖ नफरत बहुत सोच - समझकर करनी चाहिए, क्योंकि नफरत करते - करते एक दिन हम भी वही बन जाते हैं, जिससे नफरत कर रहे हैं।
अगर आप तेज़ी से चलना चाहते हैं तो अकेले चलिए लेकिन अगर दूर तक चलना चाहते हैं तो साथ मिलकर चलिए।
- ❖ मेरी कोई हानि न करे - यह अपने हाथ की बात नहीं है, पर मैं किसी की हानि न करूँ - यह अपने हाथ की बात है। कोई भी मुझे बुरा न समझे - यह अपने हाथ की बात नहीं है, पर मैं किसी को बुरा न समझूँ - यह अपने हाथ की बात है। जो अपने हाथ की बात है, उसे करना ही धर्म का अनुष्ठान है। ऐसा करने वाला पूरा धर्मात्मा बन जाता है। जो धर्मात्मा होता है, उसे सब चाहते हैं। जो स्वार्थी होता है, मतलबी होता है, दूसरों की हानि करता है, उसे कोई नहीं चाहता। इसके विपरीत जिसके हृदय में सबकी सहायता करने का, सबको सुख पहुँचाने का भाव है, उसे सब लोग चाहते लगते हैं।

मूल्यवान समय

बीत रहा समय आज फिर वापस नहीं मिलेगा। सदुपयोग, उपयोग एवं दुरुपयोग कुछ किया जा सकता है। कहा जाता है कि समय नष्ट हो गया। समय नष्ट नहीं हो सकता, समय तो गति है, बढ़ता, चलता ही जाता है। समय के मूल्यवान होने के बोध के कारण ही अनेकों व्यक्तियों को आज तक याद किया जाता है। जो लोग अपना समय मूल्यवान समझते हैं, वे दूसरों का समय नष्ट नहीं करते। समय का सदुपयोग करने वाले विवेकानंद हो जाते हैं, गाँधी हो जाते हैं, गोखले हो जाते हैं। जो समय के मूल्य को नहीं समझता, समय भी उसे मूल्य नहीं देता। समय रूपी इतनी विशिष्ट सम्पदा को ऐसे ही व्यर्थ कर रहे हैं। कितना कुछ सार्थक, सृजनात्मक किया जा सकता है, इस समय में।

— काल दर्शक पंचांग

शुभ कामनाओं सहित
रिश्ते ही रिश्ते



विवाह सम्बन्धी सेवा के लिए सम्पर्क करें :

“डेरावाल भवन”

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

Mobile : 9250810522

सोमवार से शनिवार प्रातः 11 बजे से दोपहर 3 बजे तक

Simple Rules of Health

ENJOY EATING BANANAS IN FUTURES

This is interesting. After reading this, you'll never look at a banana in the same way again.

BANANAS :

Containing three natural sugars- sucrose, fructose and glucose combined with fiber, a banana gives an instant, sustained and substantial boost of energy.

Research has proven that just two bananas provide enough energy for a strenuous 90-minutes workout. No wonder the banana is the number one fruit with the world's leading athletes. But energy isn't the only way a banana can help us keep fit. It can also help overcome or prevent a substantial number of illnesses and conditions, making it a must to add to our daily diet.

DEPRESSION :

According to a recent survey undertaken by MIND amongst people suffering from depression, many felt much better after eating a banana. This is because bananas contain tryptophan, a type of protein that the body converts into serotonin, known to make you relax, improve your mood and generally make you feel happier.

PMS :

Forget the pills-eat a banana. The vitamin B6 it contains regulates blood glucose levels, which can affect your mood.

ANAEMIA :

High in iron, bananas can stimulate

the production of haemoglobin in the blood and so helps in cases of anaemia.

BLOOD PRESSURE :

This unique tropical fruit is extremely high in potassium yet low in salt, making it the perfect to beat blood pressure. So much so, the US food and Drug Administration has just allowed the banana industry to make official claims for the fruit's ability to reduce the risk of blood pressure and stroke.

EATING RAW CABBAGE LEADS TO WORMS :

True, if the cabbage hasn't been washed well. But this applies to all vegetables, raw or cooked. "Wash them well in normal water," says Dr. Bhasin.

AVOID DAHI IF YOU HAVE A COLD :

No need, says Dr. Bhasin. But to avoid risk, eat your dahi at room temperature, adds Jyoti Arora.

EVERY MORNING, EAT A FEW ALMONDS THAT HAVE BEEN SOAKED OVERNIGHT :

Yes, "Almonds are a source of minerals and vitamins. You can soak them, but eat them with their skins on," says Jyoti Arora.

DO NOT BUY CUT FRUIT FROM A STREET VENDOR :

"You can't be sure how long the vendor has kept the fruit in the open," says Dr. Bhasin. So but whole fruit and cut it yourself.

Courtesy : **Veenu Singh**

ब्लड में मौजूद विषैले तत्वों को ऐसे निकालें

हम जो कुछ खाते-पीते हैं, उसमें मौजूद पौष्टिक तत्व को खून अलग-अलग अंगों तक पहुँचाता है और शरीर के अवशिष्ट पदार्थों को बाहर निकाल कर शरीर की सफाई करता है। साथ ही खून, शरीर के अंगों तक ऑक्सिजन भी पहुँचाता है। गलत और अनहेल्दी आहार खाने से हमारे ब्लड में कुछ ऐसे तत्व भी पहुँच जाते हैं, जो शरीर को नुकसान पहुँचाते हैं। इसी को खून खराब होना कहते हैं। ब्लड में गंदगी से फोड़े-फुंसी, पिंपल और स्किन डिजीज़ हो सकता है। ऐसे में ब्लड में मौजूद विषैले तत्वों को बेहतर जीवनशैली और संयमित खान-पान के जरिए शरीर से बाहर निकाल सकते हैं। जानें कैसे...

खून खराब होने के वजह

पर्याप्त नींद न लेना, रात को देर से सोना और सुबह भी देर से उठना, लीवर का ठीक से कार्य न कर पाना, बिगड़ा हुआ या बासी आहार खाना, तला-भुना आहार लेना, जंक फूड आहार लेना, पानी कम पीना, जरूरत से ज्यादा मोटापा, तनाव लेना, हॉर्मोन्स में बदलाव, डायबिटीज़।

खून खराब होने के लक्षण

चेहरे पर फुँसियाँ और मुहाँसे होना, त्वचा पर दाने और चकते होना, दृष्टि कमज़ोर हो जाना, पीलिया, सिर दर्द एलर्जी जैसी समस्याएँ, चेहरे पर झुर्रियाँ, त्वचा पर खुजली और जलन, चिड़चिड़ापन और अच्छा महसूस न करना, बाल झड़ना, रोग प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाना, हर वक्त थकान महसूस करना।

1. **खूब पानी पियें** : रोज़ाना 3 से 4 लीटर पानी पीने से ब्लड में गंदगी की समस्या कभी नहीं होगी। पानी से शरीर में मौजूद विषैले पदार्थ और हानिकारक बैक्टीरिया यूरिन और मल के माध्यम से शरीर से बाहर निकल जाते हैं।
2. **व्यायाम करें** : नियमित रूप से व्यायाम करने से शरीर से पसीना निकलता है, जिससे शरीर की तमाम गंदगी बाहर निकल जाती है।
3. **ग्रीन टी पियें** : ग्रीन टी पीने से ब्लड प्यूरिफाई होता है। यह मेटाबॉलिज़्म को ठीक करती है और रक्त में मौजूद अशुद्धियाँ बाहर निकालती है।
4. **फाइबर युक्त आहार** : खून को शुद्ध करने के लिए फाइबर और विटामिन सी से भरपूर आहार करना चाहिए। फाइबर के लिए हरी सब्जियाँ, गाजर, मूली, चुकंदर, शलजम, फल, ड्राई फ्रूट्स और मोटा अनाज ले सकते हैं। विटामिन सी के लिए नींबू, संतरा, आँवला और पपीता खा सकते हैं। चुकंदर खाने से ब्लड में हीमोग्लोबिन की मात्रा बढ़ती है।
5. **सौंफ खाएँ** : सौंफ खून की सफाई के लिए सबसे अच्छा विकल्प है। रोज़ाना सौंफ के इस्तेमाल से शरीर का ब्लड डिटॉक्सीफाई होता रहता है और गंदगी शरीर से बाहर निकलती रहती है।

प्रस्तुति : कालदर्शक पंचांग

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 DERAVAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

F/27-28, KIRTI NAGAR, New Delhi-15, Mobile : 9250810522

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

Web : www.derawalsahayaksabha.com

APPLICATION FORM

PHOTO

Reg. No.

FOR LIFE MEMBERSHIP

Dear Sir,

Please enroll 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..... Aadhar No.....
- (iv) Occupation: Service / Business.....
- (v) Residential Address : Pin Code.....
Mob. No..... Tel.No..... Email ID.....
- (vi) Office Name & Address :
Mob. No..... Tel.No..... Email ID.....
- (vii) Is / Were your Father / any of the Family members / Relative, already a Member / Life member of the Sabha, if yes / No. Please give his / her name and membership No.....
Relation..... Shri / Smt.

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

Yours Faithfully.

Signature of the Applicant

RECOMMENDED BY - MEMBER GENERAL BODY

Signature

Signature

Name in Capital

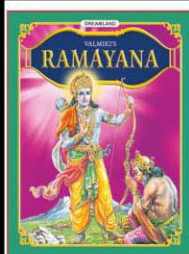
Name in Capital

Membership No.

Membership No.

Kindly send the payment of Rs.2100/- by Cheque in favor of "ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (Regd.)
F/27-28, Kirti Nagar, New Delhi-110015 or Deposit On-Line in.

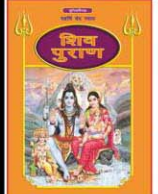
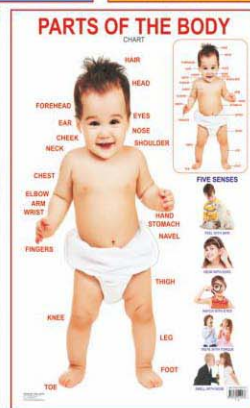
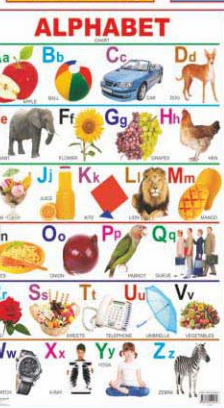
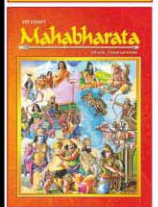
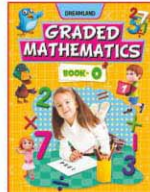
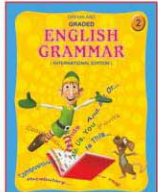
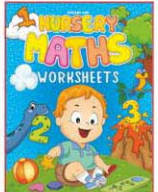
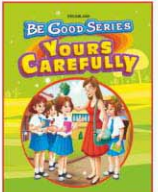
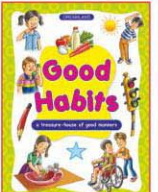
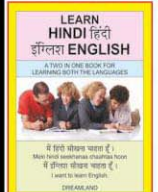
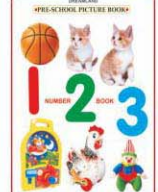
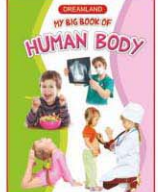
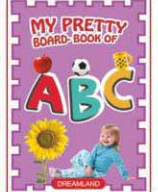
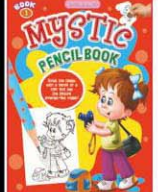
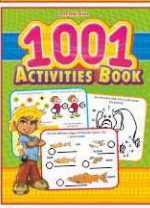
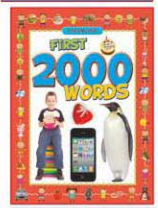
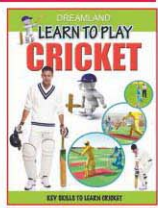
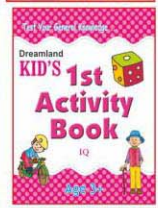
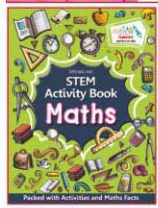
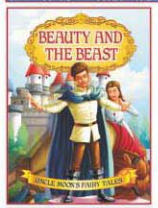
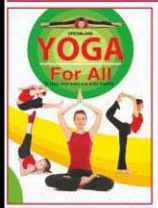
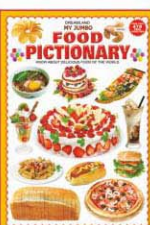
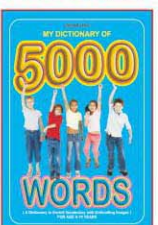
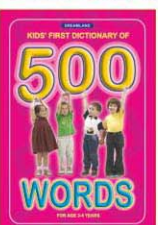
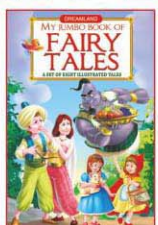
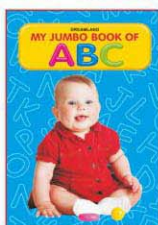
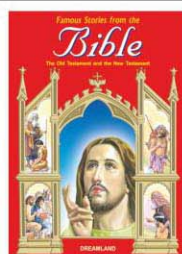
UNION BANK OF INDIA, A/C No. 520401000076469, IFSC Code UBIN0905739



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

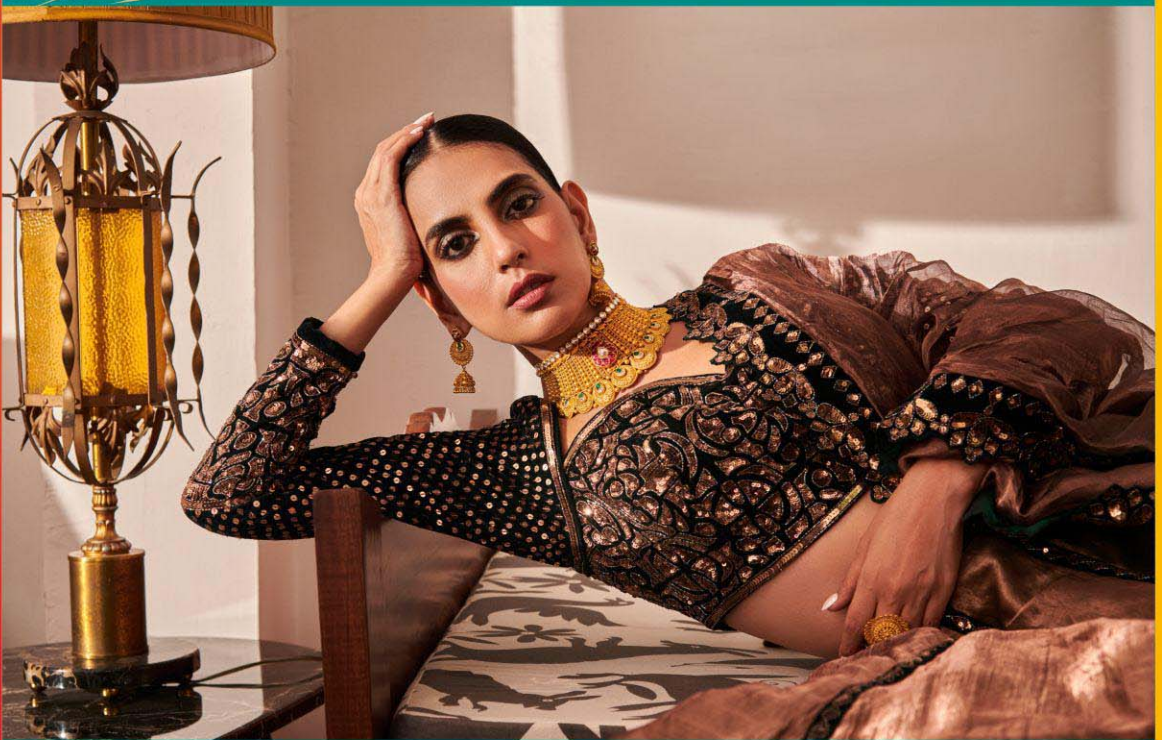
Registered with Registrar of News Papers
For India under Registration No. 7046/62

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

Date of Printing : 20th or 21st of
Every Quarter

LOWEST
GOLD RATE
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