DERAWAL PATRIKA
डेरावाल पत्रिका

JULY TO SEPTEMBER 2026

DEDICATED TO CHARITABLE SERVICES

Only memories remain in the mind
of those people that we helped!

by

ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

DERAWAL BHAWAN, F-27&28, Kirti Nagar, New Delhi -110015
Mob.: 9250810522 | E-mail : delhi@derawalsahayaksabha.com
Web. : www.derawalsahayaksabha.com

INDIAN BOOK DEPOT
(MAP HOUSE)®

DELHI-6

Head Office : WH-78, Mayapuri Industrial Area, Phase-1, New Delhi-110064
Sales Office : Dua Building Bahadurgarh Road, Near Sadar Bazar, Delhi-110006

Educational Publisher of

Children Books, Maps, Charts, Geographical Atlases & Globes

Tel.: 011- 47551008, 47323635 WhatsApp : 9810079156

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

DERAWAL PATRIKA

सम्पादक मण्डल

QUARTERLY

चेयरमैन	मुख्य संरक्षक	प्रकाशक	सम्पादक	प्रधान
रवि खेड़ा	रमेश आहूजा	रवि खेड़ा	महिन्दर बुद्धिराजा	भारत भूषण आहूजा

R. No. 7046/62

Vol. : 66 No. : 03

JULY TO SEPTEMBER - 2026

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,
Uttrakhand-249401
Ph. : 01334-227221, 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

Editorial	Mahinder Budhiraja	5
Know Your Sabha	Ravi Khera	7
Birthday of Life Members	Ravi Khera	9
सन्तोष	उषा हूरिया	15
उदारता	महिन्दर बुद्धिराजा	17
Donation- A.I.D.S.S.	Sunil Dutt Tripathi	19
शब्दों की शक्ति	भारत भूषण आहूजा	21
A Day of Service & Smiles	Derawal Sewa Sangh	22
Glimpses of Ceremony-Donation to Govt. Co-Ed. Sec. School, Saraswati Garden, New Delhi	–	23-25
डेरावाल शिव समिति 106वाँ शिव पूजन हरिद्वार की झलकियाँ	हरीश छाबड़ा	26-27
Glimpses of AIDSS Executive Committee Meeting held...	–	28
योग साधना	सुरेन्द्र बुद्धिराजा	31
ज्ञान वर्धक संदेश	सुदर्शन पाहवा	33
Matrimonial	Ashutosh Sharma	35
जुलाई – अक्टूबर मास की मुख्य व्रत – पर्व त्योहार	–	22
उच्च रक्तचाप (एक खामोश कातिल)	प्रभु दयाल सतिजा	39
अल्जाइमर रोग से ग्रस्त मेरी...	अजित भूतानी	41
उच्च रक्तचाप (एक खामोश कातिल)	प्रभु दयाल सतिजा	39
Our Sources of Inspiration	Ravi Khera	45
Cover Page	–	01-02 & 49-50

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

Editorial

सेवा ही हमारा संकल्प

आप सभी के हाथों में ऑल इंडिया डेरावाल सहायक सभा (पंजी.) की त्रैमासिक पत्रिका 'डेरावाल पत्रिका' का नवीन अंक प्रस्तुत करते हुए मुझे अत्यन्त प्रसन्नता का अनुभव हो रहा है।

हमारी सभा पिछले अनेक वर्षों से समाज सेवा, स्वास्थ्य जागरूकता तथा मानवीय मूल्यों को सुदृढ़ करने के उद्देश्य से निरन्तर कार्य कर रही है। हमारा विश्वास है कि किसी भी समाज की वास्तविक उन्नति उसके सदस्यों के स्वास्थ्य, शिक्षा, संस्कार एवं आपसी सहयोग की भावना पर आधारित होती है। इसी उद्देश्य को लेकर सभा ने अपने सेवा कार्यों को निरन्तर आगे बढ़ाया है।

सभा द्वारा संचालित हेल्थ केयर सेंटर समाज के प्रत्येक वर्ग के लिए अत्यन्त उपयोगी सिद्ध हो रहा है। यहाँ अनुभवी चिकित्सकों द्वारा नेत्र परीक्षण, दंत चिकित्सा, होम्योपैथिक चिकित्सा, फिजियोथेरेपी, एलोपैथिक परामर्श तथा रक्तचाप (बी.पी.) एवं रक्त शर्करा (शुगर) की जाँच जैसी सेवाएँ उपलब्ध कराई जाती हैं। हमारा उद्देश्य केवल उपचार करना नहीं, बल्कि लोगों को स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करना भी है।

इसके अतिरिक्त, डेरावाल भवन में संगीत एवं सांस्कृतिक प्रतिभाओं को प्रोत्साहन देने के उद्देश्य से 'डेरावाल म्यूजिक एकेडमी' की स्थापना की गई है। इस एकेडमी के माध्यम से संगीत, गायन, तबला, हार्मोनियम, गिटार तथा अन्य वाद्य यंत्रों का व्यवस्थित प्रशिक्षण अनुभवी प्रशिक्षकों द्वारा प्रदान किया जा रहा है। इसका उद्देश्य बच्चों, युवाओं एवं संगीत प्रमियों की प्रतिभा को निखारना तथा भारतीय संगीत एवं सांस्कृतिक विरासत को नई पीढ़ी तक पहुँचाना है।

संस्था समय-समय पर निःशुल्क स्वास्थ्य जाँच शिविर, नेत्र परीक्षण शिविर, दंत चिकित्सा शिविर, स्वास्थ्य जागरूकता कार्यक्रम तथा अन्य अनेक सामाजिक एवं जनकल्याणकारी सेवा कार्यों का आयोजन करती रहती है। इन कार्यक्रमों के माध्यम से समाज के प्रत्येक व्यक्ति तक स्वास्थ्य सेवाएँ पहुँचाने का सतत प्रयास किया जाता है। हमें गर्व है कि समाज के अनेक चिकित्सक, समाजसेवी, दानदाता एवं स्वयंसेवक इस सेवा यात्रा में हमारे साथ कंधे से कंधा मिलाकर चल रहे हैं।

आल इंडिया डेरावाल सहायक सभा द्वारा हरिद्वार के पावन तीर्थस्थल पर श्रद्धालुओं एवं यात्रियों की सुविधा के लिए एक डेरावाल धर्मशाला कई बर्ष पहले बनाई गई है जिसमें तीर्थ यात्रियों को स्वच्छ, सुरक्षित एवं आरामदायक आवास उपलब्धता कराने का प्रयास किया जाता है।

यह धर्मशाला सभा की सेवा, सहयोग एवं जनकल्याण के प्रति अटूट प्रतिबद्धता का उत्कृष्ट उदाहरण है।

‘डेरावाल पत्रिका’ केवल समाचारों का संकलन नहीं, बल्कि समाज को जोड़ने वाला एक सशक्त माध्यम है। यह पत्रिका हमारी गतिविधियों, उपलब्धियों, प्रेरणादायक व्यक्तित्वों, सामाजिक सरोकारों तथा सांस्कृतिक विरासत को एक मंच प्रदान करती है। हमें विश्वास है कि यह पत्रिका समाज के प्रत्येक सदस्य को संगठन से और अधिक निकटता से जोड़ने का कार्य करेगी।

आज के बदलते परिवेश में स्वास्थ्य के प्रति जागरूक रहना समय की आवश्यकता है। नियमित स्वास्थ्य परीक्षण, संतुलित आहार, योग, व्यायाम तथा सकारात्मक सोच स्वस्थ जीवन की आधारशिला हैं। यदि हम स्वयं स्वस्थ रहेंगे तो परिवार, समाज और राष्ट्र की सेवा भी अधिक प्रभावी ढंग से कर सकेंगे।

मैं समाज के सभी सम्मानित सदस्यों तथा युवाओं से विनम्र आग्रह करता हूँ कि वे संस्था की सेवा गतिविधियों में सक्रिय सहभागिता निभाएँ। अपने सुझाव, लेख, अनुभव तथा रचनाएँ हमें भेजें, ताकि डेरावाल पत्रिका को और अधिक समृद्ध एवं उपयोगी बनाया जा सके। आपका सहयोग और सहभागिता ही हमारी सबसे बड़ी शक्ति है।

अंत में, मैं सभा के सभी पदाधिकारियों, कार्यकर्ताओं, चिकित्सकों, सहयोगियों, दानदाताओं तथा प्रत्येक शुभचिंतक का हृदय से आभार व्यक्त करता हूँ, जिनके समर्पण एवं सहयोग से संस्था निरंतर सेवा के नए आयाम स्थापित कर रही है। ईश्वर से प्रार्थना है कि हम सभी सेवा, सहयोग एवं सद्भाव की भावना के साथ समाज के उत्थान के लिए निरंतर कार्य करते रहें।

‘नर सेवा ही नारायण सेवा है’

–महिन्दर बुद्धिराजा

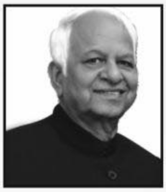
KNOW YOUR SABHA

CHAIRMAN, ADMINISTRATIVE TRUSTEES & PATRONS 2024-2026

SH. RAVI KHERA
Chairman & Administrative Trustee
D-85, Kirti Nagar,
New Delhi-110015
(M) : 9811044791
(R) : 011-45076262

SH. D. P. MINOCHA
Administrative Trustee & Patron
F-10 / B, Kirti Nagar,
New Delhi-110015
(M) : 9312215597

SH. GIRISH MEHTA
Administrative Trustee & Patron
38/13, East Patel Nagar,
New Delhi-110008
Tel. : (R) 25787525 (O) : 28115050
(M) : 9811027331

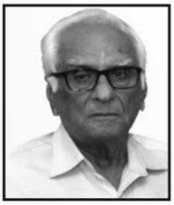


SH. SURENDER KUMAR MEHTA
Administrative Trustee & Patron
N-58, Kirti Nagar,
New Delhi-110015
(M) : 9811100683

SH. L. N. MEHTA
Administrative Trustee & Patron
C-29, Vikas Puri,
New Delhi - 110018
(M) : 9891422416, 9810626787

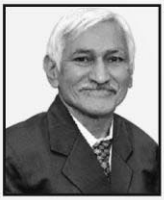
SH. ANURAG CHAWLA
Administrative Trustee & Patron
Noida (U.P.)
(M) : 9810154811, 9910054811

CHIEF PATRON 2022-2024-2026



SH. RAMESH AHUJA
Chief Patron
8-A/56, W.E.A., Karol Bagh,
New Delhi-110005
Tel. : 011-25728276
(M) : 7838441643

PATRONS 2022-2024-2026



SH. VIJAY HURIA
Patron
F-21, Ground Floor,
Kirti Nagar,
New Delhi-110015
(M) : 9810248610

SH. MAHINDER BUDHIRAJA
Patron
F-75, Kirti Nagar,
New Delhi-110015
Tel. : 41425446
(M) : 9312241788

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

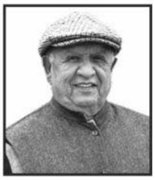
Dr. RAM SARUP VERMA
Patron
H. No. 484, Sector 16-A,
Faridabad (Haryana)
(M) : 9311049984

PATRONS 2024-2026

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

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

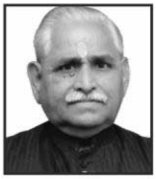
SH. MANOJ HURIA
Patron
66, Tarun Enclave,
Pitampura, Delhi-110034
(M) : 9999985180



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

SH. VED PRAKASH CHAWLA
Patron
M/s. Dreamland Publications
J-128, Kirti Nagar, New Delhi-15
Tel. : 011-25106050, 25435657

SH. HARISH CHAWLA
Patron
13/8, East Patel Nagar
New Delhi-110008
(M) : 9810015254



SH. SUDERSHAN PAHWA
Patron
2/107 (Front Side) Ist Floor
Subhash Nagar, New Delhi-27
Tel. : (R) 25140610
(M) : 9999091021

SH. PRABHU DAYAL SATIJA
Patron
L-77, Malviya Nagar, N.Delhi-17
A-273, Shivalik, Malviya Nagar,
N.Delhi-17
Tel. : (O) 26680126, 26682351
(M) : 9871053202, 8178456956

PATRONS 2025-2026

SH. SUSHIL MEHTA
13/8, West Patel Nagar,
New Delhi-110008
(M) : 9891413788

SH. VINAI MEHTA
KU-10, Vaishakha Enclave,
Pitampura, Delhi -110034
(M) : 9810134332

SH. MANISH DIWAN
F-37, Mansarover Garden,
New Delhi-110015
(M) : 9868156997

SH. VINOD RAJPAL
A-20, Hosery Complex,
Sector-84, Noida
Gautam Budh Nagar
U.P.-201305
(M) : 9810090933, 9899106688

ALL INDIA DERAWAL 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 JULY

DATE	NAME, ADDRESS & CONTACT NO.
01-07-1947 MS No. 164	**Sh. Suresh Kumar Gulati** N-97, Kirti Nagar, New Delhi-110015 Mob: 9810472033 sureshgulatisg@gmail.com
01.07-1941 MS No. 255	**Sh. Jagat Prakash Sachdeva** 228, Tarun Enclave, Pitampura, New Delhi-110034, 9958275522 jaypeesachdeva@gmail.com
01-07-1974 MS No. 324	**Smt. Nikita Ahuja** 448, U.G., Sec. 51, Gurugram, Haryana-122001, Mob: 9811100683 nikita.ahuja1@gmail.com
02-07-1946 MS No. 236	**Sh. Jagdish Lal Ahuja** Australia, Mob: 9818017921 jlashashi@hotmail.com
05-07-1954 MS No. 98	**Sh. Madan Mohan Chawla** E-73, Kirti Nagar, New Delhi-110015 Mob: 9868284684 madanchawla05@gmail.com
06-07-1966 MS No. 241	**Sh. Rakesh Grover** 27/19, East Patel Nagar, New Delhi-110008. Mob: 9810157335 rakeshgrover@gmail.com
08-07-1961 MS No. 157	**Sh. Rakesh Guglani** 35, Panchdeep Apartments, Vikaspuri, New Delhi-110028, Mob; 9910417421 rakesh.gug08@gmail.com
08-07-1980 MS No. 311	**Sh. Abhishek Nagpal** I-743, 1st Floor, Palam Vihar, Gurugram- 122017, Haryana, Mob: 9717289381 abhishek.nagpal@gmail.com
10-07-1976 MS No. 68	**Sh. Vivek Khera** D-85, Kirti Nagar, New Delhi-110015 Mob: 9899808911 vivekkhera76@gmail.com

FOR THE MONTH OF JULY

DATE	NAME, ADDRESS & CONTACT NO.
11-07-1975 MS No. 91	**Sh. Sameer Grover** 13/1, 1st Floor, Old Rajinder Nagar, New Delhi-110060. Mob: 9811111951 sameergrover@yahoo.com
14-07-1976 MS No. 87	**Sh. Gopal Verma** H.No. 57-58 D, Block-15, DDA Flat, Sarai Kale Khan, Nizamuddin East, New Delhi- 110013 Mob: 9818868381 / 9718337655 gopal.verma90@gmail.com
15-07-1973 MS No. 268	**Sh. Dhanesh Kumar Chawla** B-3A/283, Janak Puri, New Delhi-110058, Mob: 9953540013 dhaneshchawla@yahoo.com
17-07-1957 MS No. 198	**Sh. Krishan Gopal Gulati** A-1, Sindhu Nagar, Kanpur Road, Lucknow-226012, U.P. Mob: 9415014799 gopalgulati1957@gmail.com
17-07-1969 MS No. 242	**Sh. Ajay Ahuja** C-115, Pushpanjli Enclave, Outer Ring Road, Pitampura, New Delhi-110034. Mob: 9873876432 ajayahuja69@yahoo.com
17-07-1969 MS No. 262	**Mrs. Sakshi Ahuja** C-115, Pushpanjli Enclave, Outer Ring Road, Pitampura, New Delhi-110034. Mob: 8851657031 bobby.forces@gmail.com
17-07-1973 MS No. 316	**Sh. Parveen Kumar** 2/117, Subhash Nagar, New Delhi-110027 Mob: 9999600581 parveenapple@gmail.com
18-07-1934 MS No. 44	**Sh. Lakshmi Narain Mehta** C-29, Vikash Puri, New Delhi-110018 Mob: 9810626787 / 9891422416 mehtac109@gmail.com

FOR THE MONTH OF JULY

DATE	NAME, ADDRESS & CONTACT NO.
18-07-1962 MS No. 46	**Sh. Jitender Makhija** B-3/455, Paschim Vihar, New Delhi-63 Mob. 9811056595 / 42345892 makhija.jk@gmail.com
18-07-1934 MS No. 219	**Sh. L.N. Rajput** G-17, Gandhi Nagar, Naka Madar, Ajmer- 305007, Rajasthan Mob: 9660823962
19-07-1952 MS No. 329	**Dr. (Mrs.) Nirmala Gera** D-14, Bhagwan Das Nagar, East Punjabi Bagh, New Delhi-110026 Mob: 9871027278
25-07-1953 MS No. 23	**Sh. B.B. Ahuja** N-62, Kirti Nagar, New Delhi-110015 Mob: 9811132949 friends_maestro@yahoo.co.in
25-07-1938 MS No. 121	**Sh. Jeewan Lal Mehta** C/O,Derawal Bhawan, Bhalla Road, Haridwar, Uttarakhand, Mob: 9359946520 mehtajl348@gmail.com
25-07-1952 MS No. 307	**Sh. Jagdish Lal Grover** C-114, Inder Puri, Central Delhi-110012 Mob: 9810023239

FOR THE MONTH OF JULY

DATE	NAME, ADDRESS & CONTACT NO.
26-07-1964 MS No. 325	**Sh. Gajendra Mohan Khera** H-98, Jankipuram Garden, Sector, Jankipuram, Lucknow-220021, U.P. Mob: 8563028156, mkhera@yahoo.com
28-07-1947 MS No. 261	**Sh. Sunder Dass Kamra** 23/29-B, Tilak Nagar, New Delhi-110018 Mob: 9899477738 kamrasd@yahoo.co.in
30-07-1951 MS No. 01	**Sh. K.K.Ahuja** E-122A, Greater kailash -1, New Delhi-110048. Mob: 9811060959 ahujaimpexpvtltd@gmail.com
30-07-1983 MS No. 73	**Sh. Deepak Taneja** B-159, Jangpura-B, New Delhi-110014 Mob: 971114840 / 9999685996 deepaktaneja30783@gmail.com
31-07-1948 MS No. 22	**Sh. Inder Dhingra** D-49, Kirti Nagar, New Delhi-110015 9818441412. inderdhingra587@gmail.com
31-07-1945 MS No. 30	**Sh. L.R. Bhutani** E-42,F.F., Lajpat Nagar-I, New Delhi-110024 Mob: 9811071100. lrbhutani@gmail.com

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

FOR THE MONTH OF AUGUST

DATE	NAME, ADDRESS & CONTACT NO.
04-08-1976 MS No. 320	**Sh. Nitin Makkar** 97, Deluxe Apptt., B-5, Vasundhra Enclave, Near Dharamshhila Cancer Hospital, Delhi-110096, Mob. : 9990005441
07-08-1967 MS No. 120	**Sh. Munish Nagpal** E4-A, Kirti Nagar, New Delhi-110015 Mob: 9810324546 mk.nagpal@gmail.com
08-08-1963 MS No. 217	**Sh. Dinesh Pilani** 3/74, 2nd. Floor, Ramesh Nagar, New Delhi-110015. Mob: 9810324546 dineshpilani@yahoo.co.in

FOR THE MONTH OF AUGUST

DATE	NAME, ADDRESS & CONTACT NO.
10-08-1959 MS No. 009	**Sh. J.R. Mehendirata** 201, Ground Floor, Dr. Mukerjee Nagar, Delhi-110009 Mob: 9811242519 jr.mehndiratta@gmail.com
10-08-1955 MS No. 229	**Sh. Tilak Raj Gawri** 35/2-A, Chander Nagar, Goldhar Alam Basti, Lucknow-226005 Mob: 9451567672 vinaygawri642@gmail.com
11-08-1942 MS No. 230	**Sh. OM Prakash Wadhwa** H. No. 93, Sector-18A, Faridabad-121002, Haryana. Mob: 9911788093/9868665442

FOR THE MONTH OF AUGUST

DATE	NAME, ADDRESS & CONTACT NO.
	ra_wadhwa@yahoo.co.in
11-08-1981 MS No. 243	**Sh. Sumit Gogia** A-21, Kirti Nagar, New Delhi-110015 Mob: 9873184136, gogia.sumit@gmail.com
12-08-1964 MS No. 280	**Sh. Vijay Kumar Khurana** 24/43-44, West Patel Nagar, New Delhi-110008. Mob: 9868339944 vijaykhurana123@gmail.com
13-08-1945 MS No. 129	**Smt. Nirmal Virmani** A-84, Vikaspuri, New Delhi-110018 Mob. : 9818756092 nirmal.banni@gmail.com
13-08-1961 MS No. 245	**Pt. Mahesh Kumar Sharma** H-1/116, Vikas Puri, New Delhi-110018, M: 9818223557 mansi.noddy@gmail.com
14-08-1976 MS No. 315	**Sh. Puneet Munjal** 404, Sector - 19, Faridabad-121002, Haryana, Mob: 9811232706
15-08-1966 MS No.140	**Sh. Shammi Gumbhir** C-3/71, Ashok Vihar, Ph-II, New Delhi-110052, Mob: 9810062366 shammi@unicondenmant.com
16-08-1947 MS No. 141	**Sh. H.K. Nagpal** 263A, Regal Shipra Suncity, Indrapuram Ghaziabad-201014, Mob. : 9990794327 hknagpal@rediffmail.com
16-08-1964 MS No. 291	**Sh. Neeraj Grover** FW01,14B, M3M Golf Estate, Sector 65, Gurugram-122102. Mob: 9811380942 ngrover2003@hotmail.com

FOR THE MONTH OF AUGUST

DATE	NAME, ADDRESS & CONTACT NO.
18-08-1933 MS No. 39	**Sh. J.K.L. Ahuja** E-1059,Sarashwati Vihar, Delhi-110034, Ph.: 11-27023853
21-08-1960 MS No. 62	**Col. Manoj Verma** B-4/10,Bramha Estate Kondwa, NIBM (P.O) Pune-411048, Maharashtra Mob: 8698555222 madhurgeet@gmail.com
21-08-1957 MS No. 200	**Sh. Sudhir Sardana** D-140, Preet Vihar, Delhi-110092 Mob: 9811032081 sudhirsardana@hotmail.com
22-08-1973 MS No. 278	**Sh. Vikas Chhabra** F-9, G.Floor, Kirti Nagar, New Delhi-110015. Mob:9810050339 vikaschhabra22@yahoo.com
23-08-1992 MS No. 313	**Sh. Varun Nagpal** 1st Floor, Greenfields Colony, Fardabad-121010, Haryana, Mob: 8527170737 nagpal.varun23@gmail.com
25-08-1984 MS No. 108	**Sh. Anuj Budhiraja** F-75, Kirti Nagar, New Delhi-110015 Mob: 9958466777, anujf75@gmail.com
28-08-1954 MS No. 172	**Sh. Madan Lal Dhingra** A-4/245, Sector - 4, Rohini, New Delhi-110085, Mob: 9818383929 madandhingra28@gmail.com

हमारी दुआ है कि आपको जन्मदिन पर ढ़ेर सारी खुशियां और सफलता मिलें।

FOR THE MONTH OF SEPTEMBER

DATE	NAME, ADDRESS & CONTACT NO.
03-09-1954 MS No. 169	**Sh. Vijay Kumar Choudhary** 6/7,F.F,Tilak Nagar, New Delhi-110018 Mob: 9868974258 vkumarkumar235@gmail.com
04-09-1992 MS No. 309	**Sh. Abhishek Pahwa** 2/107, Ist Floor, Subhash Nagar, New Delhi-110027 Mob: 9873340610

FOR THE MONTH OF SEPTEMBER

DATE	NAME, ADDRESS & CONTACT NO.
04-09-1944 MS No. 341	**Sh. Davinder Kumar Khattar** 114, Tarun Enclave, Delhi-110034 Mob: 9899194090
05-09-1962 MS No. 275	**Sh. Anil Kumar Grover** 220, Prakash Mohalla, East of Kailash, New Delhi-110065, Mob: 9711663998 readybox@gmail.com

FOR THE MONTH OF SEPTEMBER

DATE	NAME, ADDRESS & CONTACT NO.
06-09-1943 MS No. 124	**Sh. Suresh Chander Chaudhary** C-416, Vikaspuri, New Delhi-110018 Mob: 9818230536
06-09-1958 MS No. 273	**Sh. Vijay Kumar Grover** 220, Prakash Mohalla, East of Kailash, New Delhi-110065, Mob: 9717700818 vijay.grover06@gmail.com
06-09-1958 MS No. 334	**Sh. Vipin Kumar Khera** 17, Bank Enclave, 2nd Floor, Rajouri Garden, Ring Road, New Delhi-110027, Mob : 9811458637 vkhera58@gmail.com
08-09-1957 MS No. 10	**Sh. S.B.Rajpal** B-1/44, Janak Puri, New Delhi-110058 Mob: 9891474636 sbr.rajpal@gmail.com
08-09-1932 MS No. 64	**Sh. Notan Seth** E-69,Mansarover Garden, New Delhi-110015. Mob: 9873688394
08-09-1943 MS No. 223	**Mrs. Sudesh Bhutani** B/113, Double Storey, Ramesh Nagar, New Delhi-110015. Mob: 9811758188
08-09-1955 MS No. 288	**Sh. Rajiv Sachdeva** J-1328, Palam Vihar, Near Mother Dairy Gurugram, (Hr.)-122017 Mob : 9811033655 rajiv@rahatcontinetal.com
08-09-1946 MS No. 314	**Sh. Sudesh Mehta** N-58, Kirti Nagar, New Delhi-110015 Mob: 9811149683
11-09-1943 MS No. 16	**Sh. Surender Kumar Mehta** N-58, Kirti Nagar, New Delhi-110015 Mob: 9811100683 surenderkmehta@gmail.com
11-09-1953 MS No. 210	**Sh. Rajeshwar Kumar** 262, Parmanand Colony, Delhi-110009, Mob: 9868185052 rajeshwar1953@gmail.com
12-09-1947 MS No. 131	**Sh. Mahendera Parkash Sachdeva** B-3/80, Paschim Vihar, New Delhi-110075 Mob: 9811867270/25253730 sachdeva.mp@gmail.com

FOR THE MONTH OF SEPTEMBER

DATE	NAME, ADDRESS & CONTACT NO.
13-09-1957 MS No. 33	**Smt. Savita Rani** 71/70, Prem Nagar, 3rd Floor New Delhi-110018 Mob: 9212477883/7042001139
15-09-1986 MS No. 227	**Sh. Prateek Dutt** H.No. 293-94, LIG Housing Board Colony, Palwal, 121102, Haryana Mob: 9466969249/9015190890 parteek.dutt21@gmail.com
16-9-1962 MS No. 36	**Sh. Anil Kumar Ahuja** B-57, Shakti Apptt., Plot No. 5, Sec. 9, Rohini, New Delhi-110085 Mob. : 9818012808
16-09-1951 MS No. 151	**Sh. Rakesh Kumar Ahuja** 14/60, B.P., 2nd Floor, NIT Faridabad, Haryana. Mob: 9811127576
18-9-1961 MS No. 190	**Sh. Dharam Bir Sachdeva** 39/2, Ashok Nagar, P.O. Tilak Nagar, New Delhi-110018 Mob: 9818270054 dbsachdeva@gmail.com
22-9-1965 MS No. 333	**Sh. Rajender Taneja** F-19, Kirti Nagar, New Delihi-110015 Mob: 9313561975
23-9-1964 MS No. 142	**Sh. Vivek Bhatia** 342, Kohat Enclave, Pitampura, Delhi-110034. Mob: 9811168647 eamd@vivektravels.com
23-09-1950 MS No. 259	**Sh. Girdhar Bhutani** 30 Pushpa Market, Central Market, Lajpat Nagar -IV, New Delhi-110024 Mob: 9899826526 girdharbhutani5@gmail.com
24-09-1966 MS No. 335	**DIG Amit Taneja** D-1/22, Satya Marg, Chanakyapuri, New Delhi-110021, Mob: 9430112196 amit_taneja@rdiffmail.com
25-9-1959 MS No. 194	**Sh. Rajesh Muglani** 51-A, Krishna Nagar, Kanpur Road, Lucknow-225012. Mob: 9415106810 sanjaysoap@gmail.com

FOR THE MONTH OF SEPTEMBER

DATE	NAME, ADDRESS & CONTACT NO.
27-9-1953 MS No. 257	**Mrs. Nisha Madan** Flat No. Prakruthi Apartment (2nd Floor), 26, Victoria Crescent (Cherian) Road, Egmore, Chennai-600018 Mob: 09840860360
28-9-1953 MS No. 20	**Sh. Rattan Lal Sardana** 4/13A, Moti Nagar, New Delhi-110015 Mob: 9818137582/9871666863

FOR THE MONTH OF SEPTEMBER

DATE	NAME, ADDRESS & CONTACT NO.
30-9-1955 MS No. 132	**Sh. Anil Kathuria** A-205 , New Cosmo Polition Society, Plot No.33, Sect.10, Dwarka, New Delhi-110075. Mob: 9899404195 anilkumarkathuria@yahoo.com
30-9-1975 MS No. 225	**Mrs. Hema Chadha** Australia C/o Sudesh Bhutani

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

ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

RAVI KHERA
Chairman & Admn. Trustee

RAMESH AHUJA
Chief Patron

ADMINISTRATIVE TRUSTEES

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

Mahinder Budhiraja
Guiness, OMG & Talent World Record Holder

Patron : ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (Regd.)
Editor : DERAWAL PATRIKA, ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (Regd.)
Dy. District Governor : LIONS INTERNATIONAL, Distt. 321 A-3
Chairman : LIONS CLUB DELHI WEST, Lions Intl., Distt. 321 A-3
President : DELHI PRINTERS' ASSOCIATION Regd. (2019-20)
President : DELHI PRINTERS' CLUB
Chief Patron : KIRTI NAGAR RESIDENTS WELFARE ASSN
Patron : F Block RESIDENTS WELFARE ASSN., Kirti Nagar
Patron : RETIRED PERSONS WELFARE ASSN., Kirti Nagar
Vice President : THE INDIAN BROTHERHOOD OF MAGICIAN. (Regd.)
Past Distt. Governor : ALLIANCE CLUBS INTL.,Distt.-139

- **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

Derawal
Health Care Centre

Devoted to the health Care of the Needy

Charitable Services

EYE CARE CENTRE

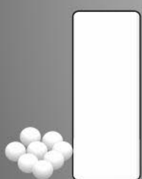
Tuesday and Friday
Timing :
04:30 pm to 05:30 pm

DENTAL UNIT

Monday-Thursday-Saturday
Timing :
10:00 am to 11:30 am

ALLOPATHY

Monday To Saturday
Timing :
04:00 pm to 5:30 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 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) 9250810522, (Haridwar) 01334-2272211, 9359946520
Email: delhi@derawalsahayaksabha.com • Web: www.derawalsahayaksabha.com

सन्तोष

संतोष का शाब्दिक अर्थ है हमारे मन की आन्तरिक शान्ति! ज्ञानी पुरुषों ने कहा हमारे मन की शान्ति और सन्तुष्ट अवस्था का नाम ही सुख है और मानसिक भटकन और अस्थिरता को दु:ख माना गया है। संतकबीर ने प्राणी मात्र को चन्द शब्दों में ही यह संदेश दे दिया।

गो धन, गज धन, बाजिधन और रत्न धनखान।
जब आवै सन्तोष धन सब धन धूरि समान।।

जब मनुष्य के हृदय में सन्तोंष रूपी धन समा जाता है तो शेष सभी सुख और धन धूल के समान हो जाते हैं। प्रश्न यह है कि इस भौतिकवादी युग में मानव दु:खी क्यों है?

नानक दु:खिया सब संसार।

यह सब आपके आन्तरिक मन की धारणाएं और मनोस्थिति ही है जो आपको सन्तोष से दूर रखती है। बहुत लोगों के पास यह सब होते हुए भी वह असन्तुष्ट रहते हैं।

कभी आंसू है और थोड़े गम भी हैं।
पर इसमें हंसी भी है और खुशी भी है।

इसलिये दु:खी वह नहीं कि आपके पास यह वस्तुएं नहीं है या ज्ञान का अभाव है यह सांसारिक रीत को जानते बूझते हुए भी अपने (स्वयं) को नहीं पहिचानते क्योंकि जो व्यक्ति आत्ममय हो जाता है उसके हृदय में संतोष आ जाता है और सन्तुष्ट होकर जीना ही विवेक है।

शिकायत उनको भी है जिन्दगी से।
जिन्हें ईश्वर ने सब कुछ दिया है।

इसलिये जिस व्यक्ति की ईश्वर में श्रद्धा है, विश्वास है उसका मन दु:ख आने पर विचिलित नहीं होता, निराश नहीं होता वह उदासीन चेहरा लेकर नहीं घूमता परन्तु अपने आप में शान्त और तृप्त रहता है।

सन्तोष दो प्रकार से होता है। एक बाहिर से भीतर आता है और एक भीतर से बाहिर। ज्ञानी पुरुष कहते हैं कि मन की शान्ति स्थिर अवस्था का नाम ही सुख है और अस्थिरता मन की इच्छाओं और कामनाओं की पूर्ति की भटकन अस्थिरता को ही दु:ख

कहते हैं। इस संसार का प्रत्येक प्राणी, पदार्थ, यह नाम, धन, ऐश्वर्य, सत्ता अस्थिर चंचल और क्षणभंगुर है। इन सब की इच्छाओं में और सारा जीवन इनको एकत्र करने में लगा रहे तो उसके मन में संतोष कैसे आ सकता है। जैसे एक नन्हा सा बालक एक खम्भे को पकड़ निर्भय हो कर उसके चारों ओर चक्कर लगाते हुए प्रसन्नता का अनुभव करता है और उसके मुख पर हंसी रहती है। वैसे ही माना यदि इन्सान मन में संतोष लाकर उस सर्वशक्तिमान् खम्बे का आश्रय ले लेता है तो उसे कोई भय नहीं रहता वह सांसारिक जीवन जीता हुआ भी प्रसन्न और सन्तुष्ट रह सकता है।

जब आपका मन सांसारिक इच्छाओं को छोड़ने का साहस छोड़ संतोष की चरम सीमा पर पहुंच कर स्वयं ही उस की अन्तर आत्मा उस ईश्वर से कह उठती है : –

जितना प्यार किया इस तन से, तुमसे प्यार किया होता।
सागर में गोते न खाते, भव सागर पार किया होता।।

–उषा हूरिया

शुभ कामनाओं सहित

रिश्ते ही रिश्ते

विवाह सम्बन्धी सेवा के लिए सम्पर्क करें :

Prabhu Dayal Satija
चेयरमैन
(9871053202)

Ashutosh Sharma
महामंत्री
(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

उदारता

उदारता एक आदत ही नहीं शुभ संस्कार है। उसका वास्तविक स्वरूप हमारी भावनाओं, हमारे विचारों, हमारी आंतरिक नीयत जैसे सूक्ष्म विषय से है। मानव यह जानता है भाग्य से अधिक उसे कुछ प्राप्त नहीं हो सकता किंतु मनुष्य की यह स्वाभाविक प्रवृत्ति है कि वह एक दूसरे को पीछे रखने, अपनी हानि और दुःखों के लिये दूसरों को दोषी ठहराते हैं। स्वयं के किये हुए कुकर्मों पर उनका ध्यान ही नहीं जाता इन सब परिस्थितियों से मुक्त होने के लिए व्यक्ति को उदार मन वाला बनकर उपासना, पूजा जप आदि का सहारा लेना पड़ता है। उदारता भी एक तरह से मानसिक रूप में पूजा का स्वरूप है। उदारता और दान देने में अंतर इतना ही है कि मन में उदारता लाने से दान की प्रेरणा बनता हैं और ईश्वर पर विश्वास।

संकुचित हृदय वाले और संकीर्ण विचारों वाले न तो उदार होते हैं और न ही आप आनंद उठाते हैं और न ही दूसरों की सेवा और दान देकर प्रसन्न होते हैं। उदारता का वास्तविक रूप तन मन और धन से सेवा है।

उदारता मानव को परिवर्तन मार्ग भी दिखाती है। उदारमन वाले की तुलना हम एक सुगंधित फूल से कर सकते हैं क्योंकि यह एक पुष्प ही है जो किसी को भी अपनी सुगंध देने से हिचकिचाते नहीं एक छोटा सा भंवरा भी उनका पराग ले सकता है। सामाजिक स्तर पर उदारता आपसी स्नेह परस्पर मेल – जोल और सेवा भाव मन में लाती है पारिवारिक दृष्टि से देखा जाये तो माता पिता का संतान के प्रति उदारता का भाव किसी भी परिस्थिति किसी भी समय में नहीं बदलता। उदारतापूर्वक की गई सेवा से व्यक्ति को संतोष मिलता है उसके मन में भगवान् की अद्भुत शक्तियों पर विश्वास होने लगता है और उसे इस बात का आभास होने लगता है कि इस संसार में कोई भी मित्र और शत्रु हमारे विचारों में ही होते हैं।

एक बार एक राजा ने अपने दरबारी से प्रश्न किया कि उदारता का वास्तविक अर्थ क्या है। क्या मैं उदार नहीं हूं क्योंकि मैं तो अपनी प्रजा की देख रेख करता हूं पीड़ितों की सेवा भी करता हूं दान पुण्य भी करता हूं। परंतु दरबारी बहुत सोच में पड़ गया उसको लगा कि राजा को अपने ऊपर कितना गर्व है, विनम्रता तो उदारता का लक्षण होता है। जैसा कि संत कबीर ने प्राणीजात को स्पष्ट शब्दों में समझा दिया।

कबिरा गर्व न कीजिये ऊंचा देख आवास।
काल परा भुई लेटना ऊपर जमसी घास।।

दरबारी नम्रता से राजा को बोला कि मैं कल आपको उदारता के लक्षण बताऊंगा पर फिर भी वह हिम्मत न जुटा सका और अपने पुत्र को अगले दिन साथ में लेकर आ गया और कहा कि मेरा पुत्र आपके सभी प्रश्नों का उत्तर देगा। पुत्र ने राजा से अनुरोध किया कि मुझे एक कटोरा दूध चाहिए दूध आने पर उसने कटोरे में हाथ डाल कर उसमें कुछ ढूंढने का नाटक करने लगा राजा ने उत्सुकता से पूछा–बेटा इसमें क्या ढूंढ रहे हो। उसने कहा मैं मक्खन ढूंढ रहा था। राजा ने कहा–मूर्ख नादान बालक माखन ऐसे ही थोड़ा मिलेगा पहिले दूध में दही डालकर उसे जमाया जाता है फिर उसकी मलाई से मक्खन निकलता है। लड़के ने नम्रता से उत्तर दिया कि इसी में आपके प्रश्न का उत्तर है। प्राकृतिक रूप से उदारता की भावना सबके मन में अदृश्य रूप से होती है, किंतु उसका उपयोग करके आप यदि अहंकारी और गर्व करे तो उसका कुछ अर्थ नहीं जैसे कच्चे दूध से आप मक्खन नहीं निकाल सकते उदारवादी व्यक्ति अपने अहम् को भूलकर अहंकार से मुक्त होकर हमेशा दूसरों को महत्त्व देता है। प्राणीमात्र को सम्मान देता है सेवा और प्रेम का भाव रखता है और ईश्वर में विश्वास रख शुभ कर्म करता है।

–महेन्द्र बुद्धिराजा

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

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)

Editor & Convener of Sub Committee of Derawal Patrika | Mob 9312241788

ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

DONATION RECEIVED FROM APRIL - JUNE 20256

R.No.	Name	Amount (Rs.)
44974	**PHYSIOTHERAPY** (APRIL, 2026)	3585
44994	**PHYSIOTHERAPY** (MAY, 2026)	2360
45011	**PHYSIOTHERAPY** (JUNE, 2026)	5230
44970	**HOMOEOPATHY** (APRIL, 2026)	42570
44994	**HOMOEOPATHY** (MAY, 2026)	39850
45015	**HOMOEOPATHY** (JUNE, 2026)	30948
44973	**B.P./BLOOD SUGAR** (APRIL, 2026)	690
44992	**B.P./BLOOD SUGAR** (MAY, 2026)	450
45012	**B.P./BLOOD SUGAR** (JUNE, 2026)	940
44972	**EYE CARE** (APRIL, 2026)	400
44995	**EYE CARE** (MAY, 2026)	500
45013	**EYE CARE** (JUNE, 2026)	550
44971	**DENTAL** (APRIL, 2026)	100
44993	**DENTAL** (MAY, 2026)	1600
44975	**ALLOPATHY** (APRIL, 2026)	450
44996	**ALLOPATHY** (MAY, 2026)	100
45014	**ALLOPATHY** (JUNE, 2026)	400

DONATIONS :

R.No.	Name	Amount (Rs.)
44953	SHRI D.P. MINOCHA	1100
44954	MAHILA SATSANG MANDALI	500
44958	SHRI SURESH KUMAR GULATI	1500
44959	SHRI PRAMOD KUMAR BHATIA	1500
44690	SHRI BHARAT BHUSHAN AHUJA	1500
44961	SHRI SURENDER KUMAR MEHTA	1500
44962	SHRI INDER DHINGRA	1500
44963	SHRI RAVI KHERA	1500
44964	SHRI RAMESH KATHURIA	1500
44965	SHRI VINAI KUMAR MEHTA	11000
44966	SHRI MAHINDER BUDHIRAJA	5000
44976	SHRI VIJAY KUMAR HURIA	500
44977	SHRI LOKESH SACHDEVA	6000
44978	SHRI CHANDER PRAKASH SETHI	500
44987	SHRI RAVI KHERA	1100
44999	SHRI PRAMOD KUMAR BHATIA	1100
45001	SHRI JALAJ MEHTA, C/O.SHRI B.K. MEHTA	21000
45005	SHRI ANIL NANGIA	2500

DONATIONS :

R.No.	Name	Amount (Rs.)
44969	GULLAK	500
44979	GULLAK	500
44982	GULLAK	500
44990	GULLAK	1000
45004	GULLAK	1000
45007	GULLAK	1100
45008	GULLAK	1000
45009	GULLAK	1100

MEMBERSHIP :

R.No.	Name	Amount (Rs.)
44955	SHRI HUKUM CHAND KALRA	2100
44956	SHRI VARUN MANCHANDA	2100

ADVT. :

R.No.	Name	Amount (Rs.)
44957	SHRI NAMIT VERMA (ART OF LIVING)	5500
44968	SHRI RAJIV SONKAR	8000
44983	SHRI NAMIT VERMA (ART OF LIVING)	5500
44998	SHRI NAMIT VERMA (ART OF LIVING)	5500
45002	SHRI RAJIV SONKAR	8000

ADVERTISEMENT :

R.No.	Name	Amount (Rs.)
44988	SHRI HARISH KUMAR & CO.	8000

— SUNIL DUTT TRIPATHI
Manager

FANCY CLOTH EMPORIUM

TAILORS & DRAPPERS

Praveen Kataria

- FABRICS
- READYMADE
- HOME COLLECTION
- GIFT PACKS

9311540758, 7011102280

C-4-E, DDA MARKET, JANAK PURI

Near Safal Vegetable Mother Dairy

शब्दों की शक्ति

एक बार की बात है, एक राजा ने रात में एक विचित्र स्वप्न देखा। उसने देखा कि उसके सारे दाँत टूट गए हैं, बस सामने का एक बड़ा दाँत बचा हुआ है। सुबह होते ही राजा चिंतित हो उठा और अपने दरबार में जाकर स्वप्न का फल जानने की इच्छा जताई।

राजा के मंत्रियों ने सुझाव दिया कि राज्य के स्वप्न विशेषज्ञों को बुलाया जाए और स्वप्न का फलादेश पूछा जाए। राज्यभर में घोषणा की गई कि जो भी राजा के स्वप्न का सही फल बताएगा, उसे उचित इनाम दिया जाएगा। कई विद्वान दरबार में आए, लेकिन कोई भी राजा को संतुष्ट नहीं कर सका।

एक दिन, काशी से विद्या प्राप्त एक विद्वान दरबार में आया और राजा से कहा– ''महाराज ! मैं आपके स्वप्न का सही फल बता सकता हूँ।''

राजा ने उत्सुकता से उसे अपना स्वप्न सुनाया। विद्वान ने गहरी सोच के बाद कहा– महाराज! आपका स्वप्न बहुत अशुभ है। इसके फलस्वरूप आपके परिवार के सभी सदस्य आपके सामने ही मर जाएंगे और अंत में आपकी मृत्यु होगी।

राजा यह सुनकर क्रोधित हो गया और विद्वान को तुरंत जेल में डालने का आदेश दिया।

अगले दिन, एक साधारण व्यक्ति दरबार में आया और राजा से कहा– महाराज !! कृप्या मुझे अपना स्वप्न बताइए, मैं उसका फल जानने की कोशिश करूंगा।

राजा ने पुन: अपना स्वप्न सुनाया। व्यक्ति ने थोड़ी देर सोचने के बाद कहा– महाराज, यह स्वप्न बहुत शुभ है। इसका अर्थ है कि हम सभी प्रजाजन पर ईश्वर की विशेष कृपा है कि आप जैसे धर्मात्मा, पुण्यात्मा और प्रजापालक राजा को दीर्घायु ''लंबी आयु'' दी हैं। राजन आपके परिवार में आपकी आयु सबसे लंबी होगी। इस राज्य का यह सौभाग्य है कि आप कई वर्षो तक राज्य करेगें।

राजा इस फलादेश को सुनकर अत्यंत प्रसन्न हुआ और उस साधारण व्यक्ति को विशेष सम्मान के साथ बहुत सारा धन– दौलत इनाम में दिया।

यद्यपि दोनों ही व्यक्तियों ने स्वप्न का एक ही फलादेश दिया था, लेकिन पहले व्यक्ति को बंदी बनाकर जेल में डाल दिया गया, जबकि दूसरे को सम्मानित किया गया। क्यों?

क्योंकि पहले व्यक्ति ने, भले ही वह विद्वान था, अपने शब्दों का चयन ठीक से नहीं किया और अपने उत्तर में कठोर और अशुभ शब्दों का प्रयोग किया। वहीं दूसरा व्यक्ति, जो साधारण था, उसने अपने शब्दों का चयन बहुत सोच– समझकर किया और अपने उत्तर में सकारात्मक और सजीव भाषा का प्रयोग किया।

सीख:– इस कहानी से यह शिक्षा मिलती है कि हमारी बोलचाल, बातचीत और व्यवहार में शब्दों का विशेष महत्व होता है।सही और सम्मानजनक शब्दों के प्रयोग से हमारे संवाद में मिठास आती है, जिससे दुश्मनों के दिलों में भी प्यार जगाया जा सकता है।वहीं, गलत और कठोर शब्दों का प्रयोग हमारे अपनों के दिलों में भी नफरत और दूरी पैदा कर सकता है। इसलिए, हमेशा सोच समझकर और सम्मानजनक शब्दों का प्रयोग करें।

प्रस्तुति– **विमल बुद्धिराजा**

A DAY OF SERVICE & SMILES

A sense of joy and excitement filled the campus of Government Co-Ed Secondary School, Saraswati Garden, 1B Block, Ramesh Nagar, New Delhi – 110015 on Wednesday, 8th July 2026, as the students warmly welcomed the visiting delegation from Derawal Sewa Sangh, East Patel Nagar, New Delhi.

The delegation comprised Shri Ravi Khera (President), Shri Surinder Mehta (Vice President) and Shri Girish Mehta (General Secretary) of Derawal Sewa Sangh. They were accompanied by Shri B. B. Ahuja (President), Shri Pramod Bhatia (Senior Vice President) and Shri Vijay Huria (Patron) of All India Derawal Sahayak Sabha (Regd.), along with noted philanthropist Shri Kamal Bhambhani and eminent social worker Shri Arun Kapoor.

As part of its ongoing commitment to community welfare and educational support, Derawal Sewa Sangh extended assistance to the school by providing:

* 120 new school uniforms to deserving and underprivileged students.
* Two modern sewing machines with accessories to promote skill development and vocational training, enabling students to acquire valuable stitching and tailoring skills for future livelihood opportunities.
* Twelve chairs for the Teachers' Room to strengthen the school's infrastructure.

The joy and happiness on the faces of the students upon receiving their new uniforms made the occasion truly memorable and reaffirmed the Sangh's commitment to serving society.

To promote environmental awareness and contribute towards a greener future, members of the delegation also participated in a tree plantation drive within the school premises.

The Principal and the school management expressed their heartfelt gratitude to Derawal Sewa Sangh for its thoughtful and meaningful contribution towards supporting education, encouraging skill development and enhancing the learning environment for deserving students.

Speaking on the occasion, the representatives of Derawal Sewa Sangh reiterated the Sangh's commitment to serving society through initiatives focused on education, social welfare and community development.

All India Derawal Sahayak Sabha (Regd.) conveyed its warm congratulations to the management and members of Derawal Sewa Sangh for this commendable initiative and their continued dedication to community service.

Serving Society Together

– Derawal Sewa Sangh

Glimpses of Ceremony - Donation of 120 School Uniforms, Sewing Machines for Children & Twelve New Chairs for Staff to Government Co-Ed. Secondary School, Saraswati Garden, 1B-Block, Ramesh Nagar, New Delhi – 110015 on Wednesday, 8th July 2026, by DERAWAL SEWA SANGH

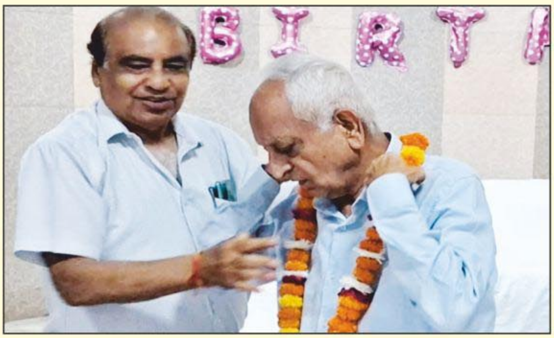
Glimpses of Ceremony - Donation of 120 School Uniforms, Sewing Machines for Children & Twelve New Chairs for Staff to Government Co-Ed. Secondary School, Saraswati Garden, 1B-Block, Ramesh Nagar, New Delhi – 110015 on Wednesday, 8th July 2026, by DERAWAL SEWA SANGH

Glimpses of Ceremony - Donation of 120 School Uniforms, Sewing Machines for Children & Twelve New Chairs for Staff to Government Co-Ed. Secondary School, Saraswati Garden, 1B-Block, Ramesh Nagar, New Delhi – 110015 on Wednesday, 8th July 2026, by DERAWAL SEWA SANGH

डेरावाल शिव समिति द्वारा
106वाँ शिव पूजन महोत्सव, हरिद्वार की झलकियाँ

डेरावाल शिव समिति द्वारा
106वाँ शिव पूजन महोत्सव, हरिद्वार की झलकियाँ

Glimpses of All India Derawal Sahayak Sabha (Regd.) Executive Committee Meeting held on 18th July 2026

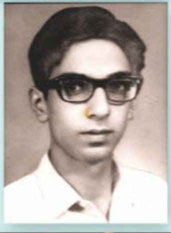


UNITED IN HEAVEN

Pamila/Deepa Bhutani
(07 Dec 1951 – 05 Sep 22),
meets her

Father
Was Dev Bhutani
(17 June 1920 – 01 July 1976),
Mother
Kaushalya Devi
(05 Jan 1927 – 22 July 2016)
and her

long lost brother
Umesh Bhutani
(29 Oct 1950 – 11 July 1974).



She leaves behind her
Husband
Ajit Bhutani,

Son Dheeraj Bhutani,
DIL Nidhi Chadda Bhutani,
grandson Ronit Bhutani,

Daughter Sheetal Bhutani Chawla
Granddaughter Nayesha Chawla,
And

Daughter Namrata Bhutani Kapoor,
SIL Yash Kapoor

And Hosts of relatives from Verma's, Bhutani's, Mehta's, Arora's, Arya's

ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.)
Presents
THE GREEN ROOM
(Derawal Music Academy)
Powered by GMS Gurukul & Sangeet Kala Samman Samiti
CLASSES DAYS
MONDAY
6:30 PM – 8:30 PM
THURSDAY
7:15 PM – 8:45 PM
REGISTER NOW
MASTER INDIAN MUSIC!
(Vocal, Dholak, Piano, Tabla, Harmonium, etc.)
Indian Classical, Haveli Sangeet & Contemporary Music
Open to All Ages!
CALL TO REGISTER!
Mob.: 99716 02588, 92508 10522
DERAWAL BHAWAN, F-27&28, KIRTI NAGAR, NEW DELHI - 110015

योग साधना

21 जून को विश्व भर में "International Yoga Day" घोषित किया गया है इसका हमें गर्व है। यह हमारे देश भारत वर्ष की विश्व को एक महान् देन है। योग विद्या क्या है आप इसे विज्ञान कहें या मनोविज्ञान का प्रारम्भ महर्षि पंतजलि ने किये थे। उनके अनुसार योग वह विद्या है जिससे मनुष्य शारीरिक और मानसिक शक्तियों को पूर्ण वश में करके ईश्वरीय आत्मा में लीन हो सकता है। योग शब्द का शाब्दिक अर्थ है मिलन या जुड़ना। योग का अभ्यास करने वालों का एकमत है कि प्रत्येक अवस्था चाहे बाल्यावस्था से वृद्धावस्था तक शारीरिक और मानसिक शान्ति पाने का यह सरल उपाय है।

योग अभ्यास से दु:ख दर्द को आनन्द में, अशान्ति को शान्ति में, हार को भी जीत में, रोगी को निरोगी होने में सहायता मिलती है।

महर्षि पंतजलि ने योग शिक्षा में यही बताया कि पांच यम और पांच नियमों का पालन करके कोई भी व्यक्ति योग करके अपने उद्देश्य की प्राप्त कर सकता है।

<u>व्यवहार में लाने के लिये यह पांच यम और नियम क्या है</u>?

- **प्रथम है अहिंसा – 'सर्वे भवन्तु सुखिन:'** के माध्यम से मन वचन और कर्म से भी हिंसक न होना किसी का अहित न सोचना और अपने स्वार्थ के लिये किसी को भी हानि न पहुंचाना।
- **दूसरा है सत्य – 'सत्य वचन बोलें,** अच्छे विचार को मन में लायें और उनपर आचरण करें। यदि आपका मन पवित्र होगा तो आप शुभकर्मों में प्रवृत्त रहेंगे।'
- **तीसरा है अस्तेय –** अस्तेय शब्द का अर्थ है चोरी कभी स्वार्थी बनकर जो अपना नहीं है उसे हड़पने का प्रयत्न न करें।
- **चौथा है ब्रह्मचर्य –** वीर्य की रक्षा करते हुए ब्रह्म में संलग्न रहें। वेदों के बतलाये हुए मार्ग पर अपना जीवन व्यतीत करें क्योंकि ब्रह्म पूर्ण और मानव अपूर्ण है। और
- **पांचवा है अपरिग्रह –** सांसारिक वस्तुओं में प्रीति रखकर इनको इकटठे करने की होड़ में व्यस्त रहना क्योंकि आप जितना इन भौतिक पदार्थों को इक्कठा करने इनका उपयोग करने में व्यस्त रहेंगे। इनकी रक्षा करने में समय नष्ट करेंगे तो जीवन की उलझने बढ़ती ही जायेगी।

<u>पांच नियमों का संक्षेप में वर्णन</u> :

(1) **शौच –** यह केवल शारीरिक शुद्धि के लिये ही अनिवार्य नहीं है। इसका संकेत :

तन और मन दोनों से है, मन मैला और तन को धोये।
फूल को चाहे और कांटे बोये। यह तो सम्भव नहीं है।।

(2) **सन्तोष –** यह हमारी मानसिक शान्ति का मुख्य अंग है और जीवन का अमूल्य आभूषण। सन्तोषी व्यक्ति सदैव प्रसन्न रहता है।

(3) **तप –** अपने प्रतिदिन की दिनचर्या को संयमित करना ही तप है। इन इन्द्रियों को विषयों से हटाने का प्रयत्न करना क्योंकि

काम क्रोध – मद लोभ की जब लग घट में खान।
कबीरा मूरख पण्डिता दोनों एक समान।।

यदि मनुष्य में दुर्गुणों का निवास है तो मूर्ख और ज्ञानी एक ही समान है।

(4) **स्वाध्याय –** धार्मिक ग्रन्थों का अध्ययन करना, सत्संग श्रवण करना और उन अच्छे विचारों को जीवन में लाकर उनका पालन करना।

(5) **अन्तर ईश्वर का ध्यान –** प्रत्येक क्षण उस ईश्वर की सत्ता और नियमों में दृढ़ विश्वास इन यम और नियमों को जान कर तो कोई लाभ नहीं जब तक इन्हें क्रियात्मक (Practice) ढंग से जीवन में न उतारा जाये। योग विद्या से जीवन में इन्हें साकार करने के लिये पांच सीढ़िया (Steps) बताये गये हैं :

(*i*) **आसन –** शरीर को स्वस्थ रखने के लिये यह योग के साधन है। जैसे ईश्वर का ध्यान करते हुए एक ही स्थान पर बैठ कर लम्बे श्वास लेना, सुखासन, पद्मासन, स्वस्तिकासन और सिद्धासन।

(*ii*) **प्राणायाम –** किसी भी आसन पर स्थिर बैठकर स्वास प्रश्वास की गति को विधिपूर्वक रोका और निकाला जाये जिससे मन की चंचलता को स्थिर किया जाता है।

(*iii*) **प्रत्याहार –** इससे अपनी इन्द्रियां वश में आने लगती है और एक शब्द या जप जिस पर भी आपकी आस्था है जैसे ओऽम् – नमः शिवायः, साई नाथाय नमः, एक ओंकार आदि पर अपनी वृत्ति लगाना।

(*iv*) **धारणा –** मानसिक चित्त को स्थिर करना धारणा कहलाती है। आंखें बन्द कर, मस्तक, नासिका, कण्ठ, हृदय नाभि आदि को स्थिर करके ईश्वर का ध्यान करना।

(*v*) **ध्यान –** इस अन्तिम स्थिति में मन में शून्यता लाकर उस प्रभु का चिन्तन कि जब ध्यानावस्था तक पहुंच मानव कह उठता है।

इस भावना से मनुष्य शारीरिक और मानसिक विजय प्राप्त कर जीवन सार्थक कर लेता है। योग विद्या को हम जीवात्मा और परमात्मा का मिलन कह सकते हैं और ऐसे आत्मिक एकता में ही जीवन का सुख है। इस दृष्टिकोण को निखारने की ही आवश्यकता है क्योंकि यही वास्तविक सुख शान्ति का आधार यही है।

–सुरेन्द्र बुद्धिराजा

ज्ञानवर्धक सन्देश

भगवान श्रीकृष्ण जी द्वारा उद्धव जी को ज्ञान देते हुए

श्रीमद् भागवद महापुराण में भगवान श्रीकृष्ण जी ने बड़ी महत्त्वपूर्ण बात कही, बड़े ध्यान से सुनियेगा। भगवान श्रीकृष्ण जी ने उद्धव जी से कहा कि मैं हर जीव के साथ साक्षी भाव में रहता हूँ। मैं किसी के कार्य में हस्तक्षेप नहीं करता यह बड़ी गहरी बात भगवान श्रीकृष्ण जी ने कही कि तुम अच्छा करो-बुरा करो मैं उसमें हस्तक्षेप नहीं करूँगा, मैं तुम्हारे साथ रहूँगा उसका साक्षी बनुंगा जो तुम कर रहे हो फिर वे तुम्हारे प्रारब्ध बनेंगे, अच्छे या बुरे उसका फल तुम भोगोगे क्योंकि जो कार्य तुमने किये हैं।

तब उद्धव जी प्रभु से बोले, यह तो बड़ी अद्भुत बात हुई। मतलब आप तो प्रभु जी मजे ले रहे हो, प्रभु आप तो साथ खड़े हो, आप तो देख रहे हो जो अच्छे कर्म कर रहा है उसे कर्म का फल मिल जायेगा, जो बुरे कर्म कर रहा है, जो बुरे कर्म की गठरी बांध रहा है, उसके बुरे कर्म की गठरी बन जायेगी, इसके पाप की गठरी बन जायेगी तो उसे बुरे कर्म का फल मिलेगा। आप उसे रोक नहीं रहे हो तो यह गलत नहीं है। प्रभु आप तो मजे लेने का काम कर रहे हो यह तो ठीक नहीं है।

तब भगवान श्रीकृष्ण जी ने मुस्कराते हुये उद्धव जी से कहा, ''सब को यह पता है कि मैं कण-कण में विद्यमान हूँ। हर जीव के साथ हमेशा हूँ। जिसको यह पता होता है कि मैं हर पल उसके साथ हूँ तो वह जीवन में कभी गलत कर्म नहीं करता। जब कोई गलत कार्य करता है तो वो सबसे पहले मुझे Ignore (अनदेखा) करता है। वो समझता है कि यहां ईश्वर है ही नहीं, यहां भगवान है ही नहीं, वे मुझे Ignore (अनदेखा) करता है तो वो खुद ही Ignore (अनदेखा) हो जाता है, इसलिये वो अपने कर्मों के प्रारब्ध में पड़ जाता है। जो अच्छे कर्म करेगा तो अच्छा फल पायेगा और जो बुरे कर्म करेगा वो बुरा फल पायेगा।

–सुदर्शन पाहवा

पैट्रन, आल इण्डिया डेरावाल सहायक सभा

With best compliments from :

HARISH KR. CHHABRA

HARISH KUMAR & CO.
MANISH ENTERPRISES
S. M. PAKERS

HARISH KR. CHHABRA   MANISH CHHABRA
SHASHI CHHABRA   ISHTA CHHABRA

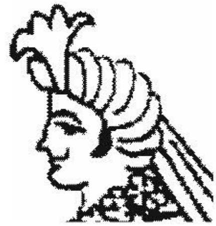
57-F, PLOT NO. 9, GADODIA ROAD, ANAND PARBAT, NEW DELHI-110005
Mobile : 9818401848, 8586093551

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



PROFESSIONALS/PVT. SERVICE/GOVT. SERVICE BOYS :

01. 30(+) years (17.05.96, 02.10 PM, Faridabad), Height 5'-9", Fair, Medium Built, B.Sc., Hotel Management Course, Using specs, Dera Ghazi Khan family boy, Working with ITC Morya Hotel in Chanakya Puri, Earning Rs. 05.00 Lacs PA, Contact his father Sh. Vijay Arora at Ph. 9818391628, 9971245232, Suitable working/non-working girl required.

02. 33(+) years(13.08.92, 09.15 AM, Delhi), Height 5'-8", Fair, Medium Built, Post Graduate, Using Specs, Dera Ghazi Khan family boy, Working with Bandhan Bank at East of Kailash branch, Earning Rs. 15 to 20 Lacs PA, Contact his Father Sh. S.K. Verma at Ph. 9818060696, 9871784853, Suitable working girl required.

03. Pahuja Boy 40(+) Years (23.12.84, 09.15, AM Delhi), Height : 5'-9", Weight : 69 Kg., B.Com from Delhi University & Post Graduate Diploma in 3D Animation and Visual Effects works as Lead Graphic Designer, Package : INR 7,00,000/- at Polygon Media, Noida Owned House : Pitampura & Flat in Noida, Contact : 88848 35654

04. Shivansh Bhatia, 32 years (30.04.1993,18.40 hrs, New Delhi), Height- 6ft, Colour Fair, Education- Graduation- B.A in Operations, Research from Delhi College of Arts & Commence, Post Graduation- MBA in Finance from Dublin Business School, Job Profile - Test Lead with JP Morgan, Dublin, Contact his Mother : 93125 08545, Father : 9810135053.

BUSINESS BOY :

01. 27(+) years(01.02.1999, Bulandshahar, UP), Height 5'-7", Wheatish, Normal built, 8th Pass, Uttar Pradesh family boy, Doing family business of Chat Shops at Sarogani Nagar Market and Devlo Road, Earning Rs. 30,000/- PM, Contact his father Sh. Ram Singh at Ph. 9654509310, 8287739994, Suitable homely girl required.

02. 33 Years (+) 7.11.1991 (Time: 5:58 PM, Delhi), Height 5'-11", MBA, M.Com, CA-INT, Self Employed, Tax Professional, Earning Rs.15 to 17 Lakh PA, Dera Ghazi Khan Simple Family, Looking good, Contact Mrs. Rajpal, Mobile : 9213105067 Understanding & service girl required.

03. ABHISHEK PAHWA, D.O.B. 04.09.1992 (Time:08:31 PM, Delhi), Height : 5'-5", 12th Pass, CBSE, Delhi, Own Business (Kids Wear) Income: 50,000/-PM, Fair, Slim Punjabi Arora Boy, No Drink, No Smoke, Pure Vegetarian, Own House in Subhash Nagar, West Delhi, Father Retired as Section Officer, Mother Retired as Asstt. Section Officer (Govt. Service), 2 Sister Married in New Delhi, Requred Beautiful Fair, Slim Educated, Pure Vegetarian Girl, Homely / Service, Contact: Sh. Sudershan Pahwa (Father), 9999091021

DIVORCEE BOY :

01. 38(+) years (01.01.1988, Sambhal, UP), Height 5'-5", Wheatish, Normal built, 10th pass, Uttar Pradesh family divorcee boy, Doing family business of Halwai Shop and Catering Business, Earning Rs. 40,000/- PM, Contact his father Sh. Yadav at Ph. 9718022336, 7895770765, Suitable homely girl required.

GIRLS

PROFESSIONALS/PVT. SERVICE/GOVT. SERVICE/TEACHER

01. 25(+) years(25.08.2000, 11.31 PM, Faridabad), Height 5'-5", Fair, Medium built, Graduate, MBA. Using specs, Dera Ghazi Khan family girl, Working with J.P. Morgan and Chase Ans Co. at Bangluru, Earning Rs. 28.00 Lacs PA, Contact her father Sh. Anil Guglani at Ph. 9810031141, Suitable working boy required.

02. 27(+) years(16.12.1998, 6.44 AM, Delhi), Height 5'-6", Fair, B.el.ed from Delhi Univercity, Teacher in Delhi, Mother homemaker, One younger sister (Doing graduation from VIPS, Rohini), Residence - Pitampura, New Delhi, Contact her mother Mrs. Seema Sehra, Ph. : 9818639407, Suitable working boy required.

– **Ashutosh Sharma**

9312105617

जुलाई – अक्टूबर मास की मुख्य व्रत-पर्व त्योहार

जुलाई 2026

शुक्रवार 03 गणेश चतुर्थी
शुक्रवार 10 योगिनी एकादशी
रविवार 12 प्रदोष, मासशिवरात्रि
शनिवार 25 देवशयनी एकादशी
बुधवार 29 गुरु पूर्णिमा
वीरवार 30 सावन मास आरम्भ

अगस्त 2026

रविवार 02 गणेश चतुर्थी
सोमवार 03 प्रथम श्रावण सोमवार
रविवार 09 कामिका एकादशी
सोमवार 10 द्वितीय श्रावण सोमवार
मंगलवार 11 महाशिवरात्रि कॉँवड़ जलाभिषेक
बुधवार 12 हरियाली अमावस्या सूर्य ग्रहण
शनिवार 15 हरियाली मधुश्रवा सिंधारा तीज स्वतंत्रता दिवस 80वाँ
रविवार 16 विनायक वरद् चतुर्थी
सोमवार 17 तृतीय श्रावण सोमवार
बुधवार 19 गो. तुलसीदास जयंती
रविवार 23 पवित्रा एकादशी
सोमवार 24 चतुर्थ श्रावण सोमवार
गुरुवार 27 सत्यनारायण व्रत
शुक्रवार 28 पूर्णिमा, रक्षाबन्धन
सोमवार 31 कजली तीज बहुला (गणेश चतुर्थी)

सितम्बर 2026

शुक्रवार 04 श्रीकृष्ण जन्माष्टमी
शनिवार 05 अजा एकादशी
बुधवार 09 श्रीकृष्ण छटी पूजन
गुरुवार 10 पिठौरी – कुशोत्पाटिनी अमावस्या (पितृकार्य)
रविवार 13 वराज जयंती बाबा रामदेव जयंती
सोमवार 14 सिद्धि विनायक गणेशोत्सव प्रारम्भ
शनिवार 19 राधाष्टमी, श्रीचन्द नवमी
मंगलवार 22 पद्मा एकादशी
शुक्रवार 25 अनन्त चतुर्दशी, गणपति विसर्जन
शनिवार 26 पूर्णिमा, सत्यव्रत, श्राद्ध – प्रारंभ, पुर्णिमा का श्राद्ध

अक्टूबर 2026

शुक्रवार 02 गांधी, शास्त्री जयंती
मंगलवार 06 इन्दिरा एकादशी
गुरूवार 08 प्रदोष, मासशिवरात्रि
रविवार 11 शारदीय नवरात्र प्रारम्भ
बुधवार 14 विनायक चतुर्थी
सोमवार 19 अष्टमी / नवमी पूजा
मंगलवार 20 दशहरा
रविवार 25 शरद् – महारास पूर्णिमा सत्यव्रत
सोमवार 26 पूर्णिमा, कार्तिक स्नान प्रा.

With best compliments from :

K.K. AHUJA **ABISHEK AHUJA**

AHUJA IMPEX PVT. LTD.

18, Arihant Nagar,
Rothak Road, Punjabi Bagh,
New Delhi-110026

Phone No. :

9811060959, 9911812430

उच्च रक्तचाप (एक खामोश कातिल)

उच्च रक्तचाप को हम एक खामोश कातिल भी कह सकते हैं। आज भारत में हर पाँचवा व्यक्ति इस रोग से पीड़ित है। अक्सर हाई ब्लड प्रेशर के कोई लक्षण नहीं होते। हमें पता ही नहीं लगता कि हम उच्च रक्तचाप से पीड़ित हैं या नहीं? हम अपनी दिनचर्या में लगे रहते और हम सोचते हैं हमें तो कुछ है ही नहीं और यह खामोश हत्यारा हमारे शरीर में चुपचाप अपना कार्य करता रहता है। कई लोग तो इसकी बिलकुल परवाह नहीं करते और जब सालों तक उच्च रक्तचाप का पता नहीं चलता और रक्त का दबाव हमारी रक्त धमनियों पर लगातार बना रहता है। इससे हमारी रक्त वाहनियाँ कमजोर हो जाती है जो समय के साथ क्षतिग्रस्त होने लगती हैं। नतीजन दिल का दौरा और स्ट्रोक जैसी गंभीर जटिलताएँ पैदा हो सकती हैं। हम लोग सोचते रह जाते हैं कि हमको तो कुछ था ही नहीं। इसलिये अपने रक्तचाप की जांच करवाना ही यह जानने का एकमात्र उपाय है कि आपको उच्च रक्तचाप है कि नहीं। आपको हर दूसरे महीने अपने रक्तचाप की जांच जरूर करवानी चाहिए भले आप अपने आप को कितने भी स्वस्थ महसूस कर रहे हों। यह हमारे गुर्दे, दिल, मस्तिष्क आँखों पर प्रभाव डालता है और इनको आहिस्ता - आहिस्ता कमजोर करता रहता है। अगर समय पर इसका इलाज न किया जाय तो यह हमारे गुर्दे व आँखों को खराब कर सकता है, दिल की बीमारी स्ट्रोक एवं मस्तिष्क के आघात का कारण भी बन सकता है।

रक्तचाप क्या है? रक्तचाप एक प्रकार का दबाव है, जो हमारी हक्तवाहिकाओं की दिवारों पर पड़ता है उसे ही रक्तचाप कहते हैं। उच रक्तचाप को हायपरटेंशन (Hypertension) भी कहा जाता है। यह दबाव हमारा हृदय रक्त को रक्तवाहिकाओं में धकेल कर बनाता है। रक्तचाप दो तरह का होता है पहला दबाव सिस्टॉलिक (Systolic Pressure) यह तब बनता है जब हृदय रक्त को धमनियों में पंप करता है। दूसरा दबाव डायसिस्टॉलिक (Dysystolic Pressure) यह तब होता है जब दो हृदय गतियों के बीच हृदय विश्राम करता है।

सामान्य रक्तचाप 120 / 80 mm Hg के आस - पास होता है इसे ज्यादातर सामान्य रक्तचाप माना जाता है। अगर रक्तचाप 120 / 80 mm Hg से ज्यादा है तो यह रक्तचाप (Hypertension) के संकेत हैं जबकि 90 / 60 mm Hg से नीचे निम्न रक्तचाप (Hypotension) का संकेत है। अगर आपका रक्तचाप 160 / 100 mm Hg है इसे नजर अंदाज बिलकुल नहीं करना चाहिए। क्योंकि उच्च रक्तचाप (Hypertension) के कोई लक्षण नहीं होते। इसलिए इसको साइलेंट किलर (silent killer) का भी नाम दिया गया है। अगर आप का रक्तचाप 180 / 120 या उससे ज्यादा है तो आपको सरदर्द, दिल की धड़कन तेज होना, नाक से खून आना जैसे लक्षण महसूस हो सकते हैं। इसका मतलब है कि आप के ऊपर रक्तचाप सम्बन्धी संकट है जिसके लिए तत्काल आपको इलाज की जरूरत है।

रक्तचाप (ब्लड प्रेशर) बढ़ने के कई मुख्य कारण हो सकते हैं :

(1) नमक का ज्यादा सेवन करना, वसायुक्त या तले हुए पदार्थों का ज्यादा उपयोग करना।

(2) शारिरिक व्यायाम न करना, आलस्यपूर्ण जीवन बिताना।

(3) अत्याधिक शराब व तम्बाकू का सेवन करना।

(4) मोटापा, अधिक वज़न होने पर धमनियों पर दबाव बढ़ता है जिससे रक्तचाप बढ़ जाता है।

(5) आयु बढ़ने के साथ धमनियाँ कठोर हो जाती है, जिसके कारण रक्तचाप बढ़ने की संभावना बढ़ जाती है।

(6) लगातार चिंता व तनाव में रहना, बात-बात पर क्रोध करना।

(7) गरिष्ठ आहार का सेवन करना व लोगों से गलत, व्यवहार करना।

(8) अशांत रहना, लोभ में रहना, अत्यधिक महत्वाकांक्षी होना।

(9) अनुवांशिक यदि परिवार में किसी को उच्च रक्तचाप है तो यह अन्य सदस्यों को भी हो सकता है।

(10) कुछ चिकित्सीय कारण हो सकते हैं, किडनी की कार्यक्षमता में कमी, कुछ हार्मोन विकार से भी बी.पी. बढ़ सकता है।

उच्च रक्तचाप (high blood Pressure) को कम करने के लिए कुछ घरेलू उपचार भी कर सकते हैं :

(1) गहरी लम्बी श्वास लें और 5 मिनिट ँयान करें।

(2) नक की मात्रा भोजन में बहुत कम कर दें।

(3) ठंडा पानी सिर और पैरों पर डाल सकते हैं।

(4) चाय कॉफी बिलकुल बंद कर दें। उच्च रक्तचाप को नियंत्रण करने में योग, प्राणायाम आपकी बहुत सहायता कर सकता है। आप अनुलोम विलोम, भ्रामरी और शव आसन करके चमत्कारी लाभ उठा सकते हैं।

नियमित आधा घंटा प्रतिदिन चलने से भी रक्तचाप पर नियंत्रण लाया जा सकता है। इस प्रकार आप अपनी जीवन शैली में छोटे-छोटे बदलाव करके हाई बी.पी. पर नियंत्रण पा सकते हैं और बड़ी-बड़ी बीमारियों से बच सकते हैं।

गुस्सा एक पहाड़ है जितना बढ़ाओ, बढ़ेगा :

गुस्सा एकम	-	गुस्सा	गुस्सा छक्के	-	बन्दूक
गुस्सा दूने	-	थप्पड़	गुस्सा सत्ते	-	हत्या/कत्ल
गुस्सा तीया	-	लाते	गुस्सा अट्ठे	-	जेल
गुस्सा चौके	-	घूंसा	गुस्सा नम्मा	-	सजा
गुस्सा पंजे	-	लाठी	गुस्सा दस्से	-	बरबादी

गुस्सा बढ़ने न दें, योग-साधना से नियंत्रित करें। चेहरे पर मुस्कान रखें, गुस्सा भाग जायेगा।

-प्रभु दयाल सतीजा

अल्जाइमर रोग से ग्रस्त मेरी पत्नी पामिला (दीपा)

मेरे अनुभव (अजित भूतानी)

अल्जाइमर रोग बुजुर्गों में होने वाली सबसे आम डिमेंशिया का कारण है। यह याददाश्त, सोच और सामाजिक क्षमताओं को प्रभावित करने वाले लक्षणों का समूह है। कई बीमारियां डिमेंशिया का कारण बन सकती हैं। इसके बदलाव मानसिक और मनोवैज्ञानिक हो सकते हैं। मानसिक बदलाव में कठिनाई से संवाद करना, याददाश्त का खोना, तर्क करने या समस्याओं को हल करने में परेशानी और खराब समन्वय शामिल है। मनोवैज्ञानिक बदलाव में डिप्रेशन, चिंता, संदिग्ध होना, पागलपन (यह शक करना कि आप परेशान किये जा रहे हैं) और भ्रामक अनुभव शामिल हैं।

ऐसा क्यों होता है? डिमेंशिया याददाश्त खो जाने की वजह से होता है। यह न्यूरन्स या तंत्रिका कोशिकाओं को नुकसान होने और मस्तिष्क में प्रोटीन जमा होने की वजह से होता है। इससे न्यूरन्स को पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं मिल पाती। वे मर जाते हैं और मस्तिष्क का आकार छोटा हो जाता है। प्रोटीन जमा होने के अलावा, मस्तिष्क को रक्त पहुंचाने वाली रक्त कोशिकाओं को भी नुकसान होता है। रक्त की कमी से स्ट्रोक होता है और मस्तिष्क की सफेद वस्तु में फाइबर को नुकसान पहुंचता है।

साँस की धमनियों से संबंधित (डिमेंशिया) रोग के कारण मुश्किल समस्याओं को हल करने में असमर्थता और सोचने में धीमापन होता है, ध्यान खोने और व्यवस्थित करने में असमर्थता होती है। अन्य कारण हैं, लेवी बॉडी डिमेंशिया, पारिवारिक इतिहास, पोषण की कमी, निमोनिया और किसी करीबी रिश्तेदार की मृत्यु।

यह रोग प्रगतिशील है और पाया गया है कि अल्जाइमर (एडी) रोग की शुरुआत डिमेंशिया की ओर ले जाती है, क्योंकि मस्तिष्क में अतिरिक्त प्रोटीन (एलपी टाइड, एमील इड का एक रूप) प्रवेश कर जाता है।

बुढ़ापे का कहावत 'साठिया गया है' यह दर्शाता है कि जिन व्यक्तियों की उम्र 60 साल से अधिक हो गई है, वे इस भूलने की बीमारी और धीरे-धीरे गिरावट की ओर अधिक संवेदनशील होते हैं। एक बात स्पष्ट है। जब एक चिकित्सक (न्यूरोलॉजिस्ट) द्वारा यह पहचान लिया जाता है कि डिमेंशिया शुरू हो गया है, तो इसके लिए कोई वापसी नहीं है, परिवार और मरीज दोनों के लिए। परिवार के सदस्यों को इस संकट को सहने के लिए मानसिक रूप से तैयार रहना होगा और इसे कैसे संभालना है, इसका तरीका खोजने की जरूरत है।

60 से 64 वर्ष के बीच के व्यक्तियों के लिए 1 प्रतिशत शुरुआत है, 70 वर्ष से अधिक आयु के 10 प्रतिशत व्यक्तियों के लिए, और 85 से 89 वर्ष के बीच के व्यक्तियों के लिए यह 40 प्रतिशत है। ये आंकड़े हैं और किसी व्यक्ति के 90 वर्ष के होने और सक्रिय मस्तिष्क के होने के उदाहरण सामने आए हैं। 2025 तक 50 लाख लोग पीड़ित हैं और 2050 तक यह आंकड़ा दोगुना होने की संभावना है।

मेरी पत्नी दीपा (पामिला) के बारे में – जो वासदेव और कौशल्या भूटानी की दूसरी संतान थी, को प्यार से पमिला कहा जाता था क्योंकि पिछले ब्रिटिश गवर्नर जनरल, लॉर्ड माउंटबेटन और लेडी एडविना की 2 बेटियां थीं, पेट्रीसिया और पामेला। पामिला का दो साल का बड़ा भाई था जिसका नाम उमेश था। पिता के सेना में होने के कारण उन्होंने अलग-अलग स्थानों पर स्कूली शिक्षा शुरू की। पामिला ने अपनी स्कूली शिक्षा बैंगलोर से उत्तीर्ण की और उनके भाई ने MHOW में स्कूली शिक्षा के बाद खड़गपुर में आईआईटी में प्रवेश लिया। उन्होंने देहरादून (Graduation) और एमएससी (मैथ्स) से Post ग्रेजुएशन किया आईआईटी दिल्ली से, और फिर कंप्यूटर में पोस्ट ग्रेजुएशन शादी के बाद। उनके भाई ने अपनी इंजीनियरिंग पूरी की और कोटा में डीसीएम फैक्ट्री में शामिल हो गए।

पमिला की शादी अजित भूतानी से जून 1974 में हुई थी और उन्होंने योजना आयोग और UPSC में सीनियर प्रोग्रामर के रूप में काम शुरू किया। ये सारी जानकारी इस बात को दिखाने के लिए है कि वह एक प्रथम श्रेणी की छात्र थीं, हंसमुख, बुद्धिमान और हास्यबुद्धि से भरपूर थीं। वह डॉली मेहता की करीबी दोस्त थीं, जो महिंद्र मेहता की पत्नी थी, जो एन 59, कीर्ति नगर में रहती थी।

वह मल्टीटास्किंग में बहुत अच्छी थीं, कई काम एक साथ संभालने में। घर का प्रबंधन, बच्चों की PTA गतिविधियों की देखभाल-स्कूल में, बैंक के सवालों का जवाब देना क्योंकि मेरा ऑफिस गाजियाबाद में था। 30 किलोमीटर दूर होने के कारण मैं हर बार घर नहीं आ सकता था। कीर्ति नगर से बच्चों का ध्यान रखने के लिए।

दुर्भाग्य से पमिला ने अपनी शादी के तुरंत बाद जुलाई 1974 में अपने भाई का एक हादसे के कारण दुखद नुकसान सहा और फिर जुलाई 1976 में दिल का दौरा पड़ने के कारण अपने पिता को खो दिया। उसने इन झटकों को खूबसूरती से और साहसपूर्वक संभाला और फिर अपने परिवार का प्रबंधन किया जिसमें एक पुत्र, दो पुत्रियाँ और मैं शामिल थे।

उन्होंने प्रोग्रामर असिस्टेंट के रूप में योजना आयोग में शामिल हुई और बाद में 1985 में यूपीएससी में शामिल हुई और उन्हें मैनेजर ईडीपी के रूप में पदोन्नत किया गया। सेवानिवृत्ति से पहले वह यूपीएससी अधिकारियों के आईएएस, आईपीएस और आईआरएस के परीक्षा पत्रों का मूल्यांकन कर रही थीं। वह दिसंबर 2011 में मैनेजर डेटा प्रोसेसिंग के रूप में सेवानिवृत्त हुई। उन्हें नौकरी में अस्थायी विस्तार की पेशकश की गई थी लेकिन उन्होंने इसे स्वीकार नहीं किया।

मिड 2016 में उन्हें लगा कि वह चीजें भूल रही हैं। हमने इसे हल्के फुल्के अंदाज में लिया और सोचा कि काम न होने के कारण थोड़ी भूल जाना सामान्य है।

हमने जनवरी 2017 से न्यूरोलॉजिस्ट से परामर्श लेना शुरू किया। दूर-दूर तक, गुड़गांव में PARAS अस्पताल, डॉ. रजनीश कुमार VIMHANS में डॉ. नागपाल, गंगा राम अस्पताल में डॉ. सीएस अग्रवाल, शेख सराय में डॉ. एलके मल्होत्रा। साथ ही हमने डॉ सुधीर क्षेत्रपाल, राजौरी गार्डन में भी कोशिश की। इसके अलावा Hope Ek Asha, जिसे डॉ. सुष्मा चावला चलाती हैं में भी कोशिश की।

कोरोना के शुरू होने तक वह सक्रिय थीं लेकिन कुछ भटकाव और अपने खोए हुए भाई को याद करने के साथ-साथ यह कहते रहतीं कि मुझे अपने घर जाना है। घर का पता वह नहीं बता पाती थीं। धीरे-धीरे उन्हें खाना बनाने का शौक खत्म हो गया और हम उन्हें रसोई में अकेले नहीं छोड़ सकते थे। वह कहती थीं

कि वह घर जाना चाहती हैं और जोर-जोर से रोने लगती थीं। कभी-कभी वह चुपचाप दरवाजा खोलकर सीढ़ियों से नीचे उतर जातीं और बाहर निकल जातीं। उन्हें बिना मकसद घूमते देख हम सहम गए थे। जब उन्हें ढूंढकर पूछा जाता कि आप कहां जा रही हैं, तो वह कहती थीं कि मैं घर जा रही हूं। धीरे-धीरे उन्हें संवाद करना और दवा निगलना मुश्किल हो गया। तब मैंने दवाइयां पीसकर और कैप्सूल खोलकर शहद के साथ मिलाकर देना शुरू किया ताकि वह निगल सकें। जैसे-जैसे हालत बढ़ी, उन्हें नहाना मुश्किल लगने लगा और हमने मदद के लिए एक महिला को रखा। उन्हें यह पसंद नहीं आता था और वह जोर-जोर से रोने लगती थीं। यहाँ तक कि शौचालय जाना भी मुश्किल हो गया और कभी-कभी उन्हें पता नहीं होता था कि कहां शौच करें।

हम उसके डायबिटीज और न्यूरोलॉजिस्ट के साथ नियमित परामर्श संभाल रहे थे। पिछले तीन महीनों में मेरा बेटा भी उनसे मिलने आया था और वह उससे एक शब्द में बात करती थी और उसे भी पहचान लेती थी। वह किसी भी घटना के बारे में अनंत समय तक बात करती रहती थी और उसे खाने के लिए मनाना पड़ता था। वह अपने करीब के रिश्तेदारों को भी पहचान नहीं पाती थी। अंत में उसने 5 सितंबर 2022 को 71 वर्ष की उम्र में आखिरी सांस ली।

मरीज के नजरिए से - मरीज नहीं जानता या समझता कि उसे समुद्र में क्यों फेंक दिया गया है, और वह बहुत ही असहाय महसूस करता है। उसे नहीं पता कि वह वहां कैसे पहुंचा और वह खोया हुआ महसूस करता है। उसे लगता है कि उसने क्या किया कि वह इस स्थिति में आया। क्यों उसके स्वतंत्र आंदोलन में हस्तक्षेप किया जा रहा है और इसलिए वह चिल्लाता और रोता है। अगर कुछ भी उसकी पसंद के अनुसार नहीं है, तो वह अपनी नाराजगी व्यक्त करता है। गुस्सा या upset महसूस करें। इसे संभालना मुश्किल हो सकता है।

सोचिए कि एक ऐसा व्यक्ति जो मल्टीटास्किंग में माहिर था, उसे एक साधारण समस्या हल करने में कठिनाई हो रही है। वह यह सोचकर निराश होती है कि उसे क्यों भुगतना पड़ता है, लेकिन अपनी नाराजगी केवल चिल्लाने या रोने के अलावा व्यक्त नहीं कर सकती। उसकी स्वतंत्रता सुरक्षा कारणों से सीमित कर दी गई है, लेकिन वह दुर्भाग्यवश इसे समझ नहीं पाती। इसलिए अगर यह कभी-कभी होता है तो शांत रहना ना भूलें, क्योंकि आप भी इंसान हैं, सुपरहीरो नहीं।

केयरगिवर्स की भूमिका – सफदरजंग, ग्रीन पार्क में एक ऐसा केंद्र था, होप एक आशा, जिसका प्रबंधन डॉक्टर सुष्मा चावला करती थीं। उनके पास ऐसे मरीजों को भर्ती कराने का विकल्प थीं या फिर डे-बोर्डिंग के लिए जा सकते हैं। उन्हें सुबह नर्सिंग होम में छोड़ें और शाम को ले आएं। हमने केयरगिवर बनने का रास्ता चुना। इससे यह महसूस होता है कि आप अपने प्रियजन को छोड़कर जा रहे हैं। क्योंकि किसी प्रियजन को आवासीय अस्पताल में भर्ती कराना पसंद नहीं किया जाता था। अल्जाइमर मरीज की जरूरतों के अनुकूल खुद को ढालना और नाजुकताओं को समझना पड़ता था, मैंने अपनी पूरी कोशिश की।

कोई भी जो अपने प्रियजन या किसी अल्जाइमर मरीज की देखभाल करता है, उसे समझना होगा कि आप अपनी स्वतंत्रता कम कर रहे हैं और मरीज की स्वतंत्रता को भी सीमित कर रहे हैं। मरीज की स्वतंत्रता को उसकी सुरक्षा के लिए सीमित किया गया है। लेकिन यह उससे खतरा भी पैदा कर सकता है। इसके अलावा, नर्सिंग होम का माहौल, जैसे नहाना, चलना, खाना आदि का सख्त शिड्यूल, पसंद नहीं किया जाता।

CARE LEARN SHARE नामक एक किताब में, जो रिटायर्ड विंग कमांडर डी.पी. सबरवाल के कष्ट को बताती है, जिनकी पत्नी अल्जाइमर की रोगी बन गई थीं और 10 साल तक पीड़ित रहीं, उन्होंने बताया कि दूसरों को खुद से पहले रखने का नैतिक सिद्धांत यहाँ लागू नहीं होता, बल्कि एयर होस्टेस की घोषणा लागू होती है। पहले खुद पर ऑक्सीजन मास्क लगाएं और फिर दूसरों की मदद करें, क्योंकि अगर आप सुरक्षित नहीं हैं, तो आप दूसरों की मदद कैसे कर सकते हैं।

यह CAREGIVER की जिम्मेदारी होनी चाहिए। अगर उसे अल्जाइमर मरीज की मदद करनी है, तो उसे पहले अपनी सेहत का ख्याल रखना चाहिए। जैसा कि DODENSKI ने कहा है, दूसरों के लिए रहो लेकिन खुद को पीछे मत छोड़ो।

कैर गिवर को शारीरिक और मानसिक रूप से मजबूत होना चाहिए। खुद को दोष मत दो। एक सामाजिक जीवन बनाए रखो, वरना तुम्हें खुद की care रखने के लिए किसी की जरूरत पड़ेगी। कैर गिवर को प्रेशर कुकर की तरह व्यवहार करना चाहिए और अपनी टेंशन या सुरक्षा वाल्व रिलीज करनी चाहिए वर्ना वह फट सकता है। थोड़ा ब्रेक लो और हमेशा मरीज के बारे में मत सोचो।

उसे याद रखना चाहिए कि एक ही तरीका हर बार काम नहीं करता। देखभाल करना एक चुनौतीपूर्ण काम है। मरीज के साथ झगड़ा टालने के लिए विषय दिशा बदलो। मरीज से बहस मत करो और कभी – कभी उसकी पद्धति से सहमत हो जाओ। ध्यान रहे कि मरीज को अकेला मत छोड़ो।

पुण्य स्मृति

स्व. ईशरदास मिनोचा
(1921 - 1996)

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

ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

OUR SOURCE OF INSPIRATION

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

Your warmth, kindness and loving nature are etched in our memory

DATE	NAME & ADDRESS
08.06.2026	**LATE SMT. ANU BUDHIRAJA** Wife of Late Shri Ramesh Pratap Budhiraja, Janakpuri, New Delhi

JULY

सभा के पूर्व मार्गदर्शक हमारी प्रेरणा स्रोत

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

DATE	NAME & ADDRESS
26-07-1970	**LATE SHRI SOHAN LAL HURIA** One of our Founding Fathers & Former Honrary Secretary, Kirti Nagar
08-07-2020	**LATE SMT. USHA NANGIA** W/o Late Sh. Ganga Dhar Nangia, Dera Rattan Awardee(2015), Former Chairman, & President, Masjid Moth, G.K.Part II
15-07-2022	**LATE SMT. USHA DAWAR** W/o Late Sh. M. P. Dawar, Patron & President, Rajouri Garden, New Delhi

डेरावाल बिरादरी-समाज सेवी

DATE	NAME & ADDRESS
11-07-1994	**LATE SH. SHAM LAL KUKREJA** Kirti Nagar, New Delhi
25.07.1994	**LATE SMT.BHAGWANTI MAKHIJA** W/o Late Sh. Hem Rattan Makhija, Former Patron, Kirti Nagar

डेरावाल बिरादरी-समाज सेवी

DATE	NAME & ADDRESS
12-07-1996	**LATE SHRI ISHAR DASS MINOCHA** F/o Shri D. P. Minocha, Admn. Trustee & Patron, & Dera Vibhushan Awardee 2016, Kirti Nagar, New Delhi
24.07.1996	**LATE SMT. PREM DEVI KATHURIA** Kirti Nagar, New Delhi
18-07-2001	**LATE SH. CHETAN DAS AHUJA** Social Worker & Member Bhajan Mandali, Kirti Nagar,New Delhi
22-07-2004	**LATE SH. P. N. AHUJA** Janakpuri, New Delhi
22-07-2004	**LATE SH. DWARKA DAS CHHABRA** Old Rajender Nagar
11-07-2009	**LATE SH. ASHISH CHAWLA** Recipient of Shawal Saropa (2000), S/o Late Sh. S.M. Chawla, Former President & Patron
12-07-2009	**LATE COL. RAMESH MEHTA** N-66, Kirti Nagar, New Delhi
31-07-2009	**LATE SH. SHYAM LAL BHUTANI** Vivek Vihar, New Delhi
13-07-2012	**LATE SH. SHAM LAL BAJAJ** Gurgaon, Haryana
30-07-2012	**LATE SH. SHAM LAL BAJAJ** (Veg. Trader) Ashok Vihar
09-07-2013	**LATE SMT. LAJWANTI SEHRA** Janakpuri, New Delhi
12-07-2013	**LATE SH. JAGDISH CHANDER KHANIJOW** Dwarka, New Delhi
21-07-2013	**LATE SH. ISHAR DASS BHUTANI** Lajpat Nagar, New Delhi
07-07-2016	**LATE SMT. ASHA MEHTA** W/o Sh. Gobind Lal Mehta, Rajouri Garden, New Delhi
22-07-2016	**LATE SMT. KAUSHALYA DEVI BHUTANI** Pitampura, New Delhi

डेरावाल बिरादरी–समाज सेवी

DATE	NAME & ADDRESS
01-07-2017	**LATE SH. GOVIND RAM KHATRI** Janakpuri, New Delhi
20-07-2017	**LATE SH. NARENDER MEHTA** S/o Late Shri Sham Lal Mehta, Former Patron, West Patel Nagar, New Delhi
12-07-2019	**LATE SH. SURESH KUMAR SHARMA** Jangpura-B, New Delhi.
01-07-2022	**LATE SMT. KAMLA MEHTA** W/o/ Late Sh.Surender Mehta, Former Patron, Punjabi Bagh, New Delhi
06-07-2022	**LATE SMT. HEMA BHUTANI** Social Worker, recipient of Posthumous Award(Certificate) in 2024 & Daughter-in-law of late Sh. Sita Ram Bhuatni, Kirti Nagar, N1ew Delhi
10-07-2022	**LATE SMT. KUSUM GROVER** Janakpuri, New Delhi1
04-07-2024	**LATE SURESH KUMAR NANGIA** Son of Sh. Puran Chand Nangia Malibu Town, Gurugram-122018 (Haryana)
14-07-2024	**LATE SHYAM SUNDER KATHURIA** Father of Sh. Lalit Kathuria 166, Tarun Enclave, Pitampura, Delhi-34
04-07-2024	**LATE SH. SURENDER KUMAR NANGIA** New Delhi
15-07-2025	**LATE SHRI SUBHASH GUGLANI** KG-1/215, Vikas Puri, New Delhi-110018 Husband of Smt. Kiran Guglani
21-07-2025	**LATE SMT. RAJ MEHTA** F-77, Kirti Nagar, New Delhi-110015 W/o Late Shri Om Prakash Mehta
07-07-2026	**LATE SHRI UTTAM KUMAR AHUJA** M-11, Ground Floor, Sriniwaspuri, New Delhi-110065
16-07-2026	**LATE SHRI KABIR** S/o Shri B.B. Huria, Greater Noida

AUGUST

सभा के पूर्व मार्गदर्शक हमारी प्रेरणा स्रोत

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

DATE	NAME & ADDRESS
20-08-1978	**LATE SH. HIRA NAND MEHTA** ONE OF OUR FOUNDING FATHERS & Former Treasurer
30-08-2001	**LATE SH. R. C. VIRMANI** President of the Function 1995 Adarsh Nagar, New Delhi
08-08-2006	**LATE SH. BRIJ RATTAN MEHTA** President of Function 1966, 1993, & Former Patron, Kirti Nagar, New Delhi
31-08-2016	**LATE SH. GANGA DHAR NANGIA** DERA RATTAN AWARDEE (2015) Former Chairman, Admn. Trustee, President & Recipient of Trophy and Shawl Saropa. Masjid Moth, Greater Kailash-2, New Delhi
07-08-2023	**LATE SH. MEGH RAJ KHERA** ONE OF OUR FOUNDING FATHERS, Life Time Achievement Awardee(2015) Former Secretary, & Recipient of Trophies, Shawal Saropa. Father of Sh. Ravi Khera - Chairman & Admn.Trustee, Kirti Nagar, New Delhi

डेरावाल बिरादरी–समाज सेवी

DATE	NAME & ADDRESS
25.08.1985	**LATE SH. RAM KRISHAN CHAWLA** New Delhi.
18-08-1986	**LATE SHRI NARAIN DAS KHERA** Kirti Nagar, New Delhi.
08-08-1988	**LATE SH. YASH PAL MEHTA** Ghazibad U.P.
10-08-1991	**LATE SH. KANHAIYA LAL NAGPAL,** Kirti Nagar, New Delhi
04-08-1993	**LATE SH. OM PARKASH KATHPALIA** Kirti Nagar, New Delhi
05-08-1993	**LATE SMT. BODAL BAI BHUTANI** Kirti Nagar, New Delhi

ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

OUR SOURCE OF INSPIRATION

डेरावाल बिरादरी–समाज सेवी

DATE	NAME & ADDRESS
15-08-1997	**LATE SH. CHANDER MOHAN NAGPAL** S/o Late Sh. Jagan Nath Nagpal, Kirti Nagar, New Delhi
12-08-1999	**LATE SH. PARVEEN MEHTA** Kirti Nagar, New Delhi
01-08-2001	**LATE SH. JESSA RAM MUKHI** Janakpuri, New Delhi
16-08-2001	**LATE SH. BHARTESH RAJPAL** Paschim Vihar, New Delhi
11-08-2002	**LATE SH. PRABHU DAYAL HURIA** S/o Late Sh. Sohan Lal Huria, One Of Our Founding Fathers Tarun Enclave, New Delhi
28-08-2003	**LATE SH. SURAJ PARKASH MAKHIJA** S/o Late Sh. M. L. Makhija, Admn. Trustee , Patron, & Life Time achievment Awardee 2016 West Patel Nagar
29-08-2005	**LATE SH. LEKH RAJ BATRA** Paschim Vihar, New Delhi.
19-08-2006	**LATE SH. R. S. BHUTANI** Kirti Nagar, New Delhi
25-08-2006	**LATE SH. B. D. SACHDEVA** Exc. Member & Recipient of Shawal Saropa, West Patel Nagar, New Delhi.
13-08-2007	**LATE SMT. KAMLA MEHTA** Moti Nagar, New Delhi.
11-08-2009	**LATE SH. ASHOK BATRA** Jankpuri, New Delhi.
03-08-2022	**LATE SMT. SUSHMA MAHAJAN** Moti Nagar, New Delhi.
04-08-2023	**LATE SH. KRISHAN KUMAR KHURANA** 24/43-44, West Patel Nagar, New Delhi
07-08-2023	**LATE SMT. VIDYWATI GIRDHAR** Faridabad, W/o Sh. Amir Chand Girdhar, Patron Jampur Biradari.
07-08-2023	**LATE SH. BHIM SEN NANGIA** Gaziabad - U.P.
11.08.2023	**LATE. SH. RAJENDER CHANANA** Mehrauli, new Delhi.
26.08.2023	**LATE SH. AYYUSH TANEJA,** S/o Sh. Rajiv Taneja, Malviya Nagar, New Delhi.
12.08.2026	**LATE SH. RAVI KUMAR LAL** H/o Smt. Sudha Lal, D-45, Kirti Nagar, New Delhi.

SEPTEMBER

सभा के पूर्व मार्गदर्शक

हमारी प्रेरणा स्रोत

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

29-09-2016	**LATE SH. SURENDER KUMAR MEHTA** Former Patron, Punjabi Bagh, New Delhi.
10-09-2020	**LATE SH. SAT PAL GROVER** President of Annual Derawal Day (1988), New Rajender Nagar.

डेरावाल बिरादरी–समाज सेवी

DATE	NAME & ADDRESS
24.09.1990	**LATE SMT. DHAN DEVI** W/o Late Sh. Sohan Lal Huria, One Of Our Founding Fathers, Paschim Vihar, New Delhi.
11-09-1991	**LATE SMT. LAJWANTI BUDHIRAJA** W/o Late Shri J. N. Budhiraja, and mother of our Editor Sh. Mahinder Budhiraja, Kirti Nagar, New Delhi.
18.09.1993	**LATE SH. MADHO RAM BHUTANI** Uttam Nagar, New Delhi.
20.09.1995	**LATE SMT. KAUSHHALYA DEVI KHERA** Noida, U.P.
12-09-1997	**LATE SH. GANGA DHAR MEHTA**
10-09-1998	**LATE SH. JAI DEV ARYA** Moti Nagar, New Delhi.
11-09-2007	**LATE SH. DEV RAJ BHUTANI** Former Internal Auditor, Kirti Nagar, New Delhi
15-09-2007	**LATE SMT. PRABHA BHUTANI,** Kirti Nagar, New Delhi.
23-09-2010	**LATE SH. JAI DAYAL KHERA** West Patel Nagar, New Delhi
16.09.2016	**LATE SMT. ANANTA NAGPAL** W/o Late Sh. Jagan Nath Nagpal, Kirti Nagar, New Delhi.
23-09-2017	**LATE SH. GOPAL K. BHATIA** Kirti Nagar, New Delhi.

ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

OUR SOURCE OF INSPIRATION

डेरावाल बिरादरी–समाज सेवी

DATE	NAME & ADDRESS
29-09-2017	**LATE SH. CHOLESH SHARMA** Kirti Nagar, New Delhi.
19-09-2020	**LATE SH. OM PARKASH GULATI** Bro-in-law of Former President Sh. Madan Mohan Chawla, (Lucknow) U.P.
05-09-2022	**LATE SMT. PAMILA BHUTANI** Maya Enclave, New Delhi.
15-09-2022	**LATE MS. JYOTI ABBI** Grand Daughter of Late Shri M. L. Mehta, One of Our Founding Fathers, Chennai
28-09-2022	**LATE SMT. SHASHI HURIA** D/o Late Sh. Tirath Das Mehta, One Of Our Founding Fathers, (USA)
01-09-2023	**LATE SH. SUSHIL KUMAR MEHTA** Kirti Nagar, New Delhi
03.09.2023	**LATE. SH. NARENDER KUMAR GROVER** Melbourne, Australia. Brother of Sh. Satish Grover, Ajay Enclave

डेरावाल बिरादरी–समाज सेवी

DATE	NAME & ADDRESS
17.09.2023	**LATE SH. RAM PARKASH BHUTANI (SURAJ)** Maternal Uncle of Sh. Anurag Chawla
13.09.2024	**LATE SH. LALIT GUGLANI** S/o Late Sh. Subhash Guglani 1/16, Ramesh Nagar, New Delhi-110015
20.09.2024	**LATE SH. GOPAL KRISHAN PAHUJA** Brother in law of Sh. Mahinder Budhiraja Lajpat Nagar, New Delhi-110024
22.09.2024	**LATE SH. RAM SARAN BHATIA** Father of Sh. Bunty/Vikas Bhatia Faridabad, Haryana
24.09.2024	**LATE SH. O.P. MADAN** He was elder brother of Nisha Madan's Husband
03.09.2025	**LATE SHRI DESH MITTER MATTA** A/61, Kirti Nagar, New Delhi-110015 Husband of Smt. Usha Rani
18.09.2025	**LATE SHRI RAMESH KUMAR WADHWA** R-656, New Rajinder Nagar, New Delhi-110060

"You all were strong personalities & great soul. Taught us the value of honesty, dedication & reliability. Never let us down. Helped everyone. We missed you all every day".

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, MCM, Executive, Co-Opted Executive Members, Celebrities, Special Invitees & Life Members.

Remembrance details of our Derawal Brethern and others given in the Derawal Patrika are published after stringent verifications. However, the omission would be inadvertent either due to the availability of records or the possibility of delayed information received by the A.I.D.S.S.(REGD.) office from the members. The Sabha is always eager for corrections.

ALL INDIA DERAWAL 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

Reg. No.

FOR LIFE MEMBERSHIP

PHOTO

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 / Husband Name..

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

Name in Capital ....

Membership No. ....

Signature ....

Name in Capital ....

Membership No. ....

Kindly send the payment of Rs.2100/- by Cheque in favor of **"ALL INDIA DERAWAL 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

ESTD. 1989

with best compliments from

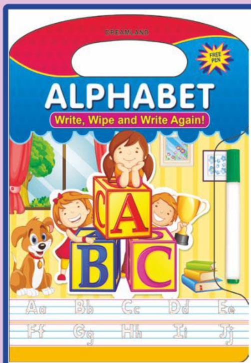
JYOTI'S NODDY
Play School

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

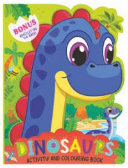


DREAMLAND

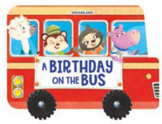
CHILDREN BOOKS

INTERNATIONAL QUALITY BOOKS & CHARTS FOR QUALITY EDUCATION

More than 2500 Titles



DREAMLAND PUBLICATIONS
J-128, KIRTI NAGAR, NEW DELHI-110 015, INDIA
PHONE : +91-11- 2510 6030, 2510 6050, Mob. 9810038847
E-mail : dreamland@dreamlandpublications.com
Shop online at www.dreamlandpublications.com
Follow us on www.instagram.com/dreamland.publications



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

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