

DERAWAL PATRIKA

डेरावाल पत्रिका

APRIL-2015

ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

F-28, KIRTI NAGAR, NEW DELHI-110015

TEL. : (DELHI) 2593-6132, (HARIDWAR) 01334-227221

With Best Compliments From:



Suresh Kumar Nangia

(S/o LATE SHRI PURAN CHAND NANGIA)

- **NANGIA CONSTRUCTIONS INDIA PVT. LTD.**
- **VANG INFRASTRUCTURES PVT. LTD.**
- **ANANDA EXPORTS**
- **GSS EXPORTS**
- **STATIONERY STATION**

C-6, East Of Kailash, New Delhi 110065

Tel: 9582704859

Tel. : 011-26840491 Fax : 011-26840493

**e-mail : suresh@nangiagroup.com
sknangia10@gmail.com**

DERAWAL PATRIKA

MONTHLY

—: सम्पादक मण्डल :—

चेयरमैन जी. डी. नांगिया	प्रकाशक एम.एम. मेहता	सम्पादक एल.एन. मेहता	प्रधान सुरेन्द्र कुमार मेहता
----------------------------	-------------------------	-------------------------	---------------------------------

R. No. DL(W)10/2082/15-17

Vol. : 54

No. : 04

APRIL - 2015

PRICE :

Rs. 10.00 Per Copy
Annual Rs. 100.00 only

Owner :

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

★
**Printer, Publisher & Place
of Publication :**

M. M. MEHTA
D-57, Kirti Nagar, New Delhi-15
Ph.: (O) 25100716, (R) 25195776

★
Editor :
L. N. MEHTA
C-109, Kirti Nagar, New Delhi-15
Ph. : 9891422416, 9810626787

★
Proof Reader :
Sita Ram Bhutani
F-36, Kirti Nagar, New Delhi-15
Phone : 25460381

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

★
Derawal Bhawan
Bhalla Road, Haridwar
Phone : 01334-227221

IN THIS ISSUE

HO - JAMALO	Editor	05
Tips for a Healthy Summer	Vishakha Shivdasani	06
What People Will Say?	Prof. Sudesh Gogia	08
Heel Hysteria	Dr. Nidhi Kumar	11
"How to Recreate Inner Warmth & Smile?"	Ms. Kushal Gogia	13
Dental Experts	Dr. Nipun Dhalla	15
Matrimonial Service, Kirti Nagar	N. D. Nangia / Y.K. Bhutani	20
Matrimonial Service, South Delhi	Ashutosh Sharma	22
Photograph of Jyot Procession at Haridwar	—	28
87वां शिव पूजन महोत्सव, हरिद्वार		26
श्रेष्ठ और सफल ग्रहस्थ जीवन जीने.....	जीवन महता	31
जब नींद न आये		32
वैचारिक मंथन	प्रो. सुदेश गोशिया	33
मजहब अगर न होते	Er. सी.बी. अरोड़ा	34
श्री दुर्गाय नमः	डी. एन. मदान	35
चाहिए क्या था ?	प्रभु दयाल सतीजा	37
महान ब्रह्मचारी	विमल बुद्धिराजा	37

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

— सम्पादक

ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

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

Web : www.derawalsahayaksabha.com

E-mail : info@derawalsahayaksabha.com

With Best Compliments From :

K.K. AHUJA
&
ABISHEK AHUJA

AHUJA IMPEX
PVT. LTD.

18, Arihant Nagar,
Punjai Bagh,
Opp. H.P.C. Depot,
Rohtak Road,
New Delhi-110026

PROMINENCE
GLOBAL FZC

E - LOB Office No.
Hamriyah Free
Zone- Sharjah
United Arab Emirates
(UAE)



Office No. : 011- 25412355, 25463655
Fax : 011-25468749
Mobile : 98110-60959, 98101-12430
e-mail : ahujaimpexpvtltd@gmail.com
Residence : E-122/A, Greater Kailash-I,
New Delhi-110048
Resi. No. : 011-2923 5422, 2923 2722



Editorial

HO - JAMALO

Star attraction of our annual Jyot Yatra in Haridwar from Derawal Bhawan to Har-ki-Pauri has always been Dandiya Dance what we have known in our own tradition as CHHEJ. Band Music played throughout the procession yatra attracts special attention because the lyrics "HO JAMALO" gets as musical as the Dandiya Dance itself. It was quite interesting to resort to some research to find the origin of "HO JAMALO". We all are habituated to listen to the musical tune "Chhor babul ka ghar, mohay pee kay nagar., aaj jana para." Most of us are aware because of our filmy knowledge, that the tune has its origin from one of the Hindi movie many decades back. Even today after so many years, the same tune one can hear always when the bride departs from the parental house after the traditional wedding.

Now wherefrom this rhythm HO JAMALO came up? It seems that the words are from the famous folk legend related to Sindhi Dance/song originated from the story of 18th century warrior JAMAL who defended his home-land against foreign invaders. The same lyrics have travelled to various regions like Punjab, Rajasthan, Gujrat and even adopted in "Raasleelas" in Mathura Vrindaban region. Many of our Derawal Brethren may not be aware that in Dera Ghazikhan, we had trade and commercial links with adjoining Gujrat and Sindh Provinces. As we had no rail or road connections, the trade was through the boats and steamers ferrying through the river Indus. This is how the cultural affinity was developed between those regions. Thus Dandiya and Jhoomar were adopted in our areas as CHHEJ with packs of colourfully decorated wooden sticks which are skillfully played with each other by the participants while dancing. Chhej Dance as we call it, became popular not only in religious and cultural events but also in marriages.. HO JAMALO continues.

MERA BHARAT MAHAAN.

Thought of the Month

"Do'nt worry, God is never blind to your tears,
never deaf to your prayers and
never silent to your pain.
HE SEES, HE HEARS AND HE WILL
DELIVER."

- Anonymous

TIPS FOR A HEALTHY SUMMER

All the abundant sunshine in summer may be a good source of vitamin D, but it can result in dry skin and hair and other ailments. Summer also brings with it dehydration and water-borne diseases.

Some vitamins and minerals, however, can counteract the damage caused by the sun. By choosing the right foods, you can flight the effects of some of the common ailments related to hot weather.

Dry Skin :

Many people like to swim in the summer season. The chlorinated water (even seawater)in swimming pools has a drying effect on the skin.

You can heal dry and parched skin with watermelon, grapes, blueberries and straw-berries. These fruits are rich in antioxidants and vitamin C. Protein, in the form of lean meats, beans, nuts and seeds, can also help in collagen formation, keeping the skin supple. We tend to sweat more during this time of the year, so drink lots of water to stay hydrated. Water is also the most effective "nutrient" for the skin. Since calcium can be lost through sweating, consume dairy products like skimmed milk, yogurt and cottage cheese.

Sunstroke, nose bleeding and dehydration :

Inadequate intake of fluids like water and fresh juices and too much of

outdoor activity can lead to sunstroke, nose bleeding and dehydration.

Avoid aerated drinks which are high in sugar content and caffeine, because these can cause further dehydration. Instead opt for buttermilk, kanji (a fermented drink made from black carrots) and fresh lime water. more importantly, don't wait to drink when you are thirsty; strive to increase your fluid intake as much as possible.

Diarrhoea, dysentery, jaundice, typhoid and worm infestation :

Unhygienic water and food, unpasteurized milk, unclean hands are the reason why water-borne diseases spread. If you eat out often, irrespective of which season it is, get de-wormed every six months. Same goes for the cook or whoever prepares the food.

Eat cooked food that is piping hot, especially when eating outside, Stay away from cold cuts and salads unless you are sure that the place where you are eating maintains temperature control and adequate standards of hygiene. In summers, make sure you do not leave leftovers out overnight.

Yeast infection :

Sitting in a wet bathing suit or sweat-drenched clothes post workout provides the perfect environment for yeast over growth. Sugar increases the chances of yeast overgrowth. So cut down on sugar to prevent yeast infection.

Parched hair :

Too much exposure to sun and chlorine can cause your hair to feel dry and damaged.

To take care of your hair, include protein-rich foods like fish, beans and lentils in your diet. Eating foods rich in vitamin B5 (yogurt), vitamin B8 (eggs), folic acid (beans and green vegetables), calcium (milk products) and zinc (meat and fish) can reduce hair loss and add shine to them.

Muscle cramps :

Exercising in the outdoors, such as

running, attending a boot camp, playing volleyball or tennis can lead to muscle cramps since they are a result of dehydration. Lack of fluid in the system can lead to an electrolyte imbalance, which causes involuntary muscle contractions. Sodium, calcium and potassium are electrolytes that are lost through sweating during exercise.

To replenish electrolytes, have a sports drink. Also eat potassium-rich foods like bananas, raisins, potatoes and spinach.

—VISHAKHA SHIVDASANI

"APPEAL FOR DONATION"

TO ALL DERAVAL BRETHREN & OTHERS

Our Sabha has taken unanimous decision to start-another charitable activity at Derawal Bhawan, F-27,-28, Kirti Nagar, New Delhi-110015.

by opening

PHYSIOTHERAPIC

and

MEDICAL CENTER

You may donate Generously

For Good Cause

अपने हाथों से की गई दान की सेवा होठों से
की गई ईश्वर की प्रार्थना से अधिक पवित्र है।

PRESIDENT
AIDSS (Regd.)

WHAT PEOPLE WILL SAY?

(How to combat depression bravely?)

Germanwings co-pilot Andreas Lubitz, who reportedly crashed a plane into the French Alps killing 150 people, is a case of person suffering from depression. There's a greater need to create awareness about this disorder.

Research at the psychiatry dept. suggests that at least one in five women and one in 10 men suffer from major depressive psychosis at some point in their life time. The symptoms could be subtler or of a lower degree—a sudden habit of rash driving, making means observations or even showing perpetual irritability.

The doctors at the research believe depression is becoming such as epidemic world over that people in high risk jobs may soon be screened or counselled for depression as a rule. "The problem is that very few admit to needing help", said Dr. Smith who heads the psychiatry department at a city Hospital in Manchester. "At present, people with corporate jobs don't take to reveal that they suffer from depression. They worry that may be stigmatized at work or overlooked for promotions."

SYMPTOMS WE IGNORE :

American National Institute of Mental Health lists following as symptoms :

◆ Persistent sad, anxious, or empty

mood

- ◆ Feelings of hopelessness, pessimism, guilt, worthlessness.
- ◆ Loss of interest or pleasure in hobbies and activities.
- ◆ Loss of interest in activities or hobbies once pleasurable.
- ◆ Decreased energy, fatigue
- ◆ Difficulty concentrating, remembering, making decisions.
- ◆ Difficulty sleeping or oversleeping.
- ◆ Appetite and/or weight changes.
- ◆ Thoughts of death or suicide; suicide attempts.
- ◆ Persistent headaches, cramps, digestive problems.

A serious bout of depression leaves anybody feeling isolated and hopeless. Around one in five Britons get depression at some point in their lives. The condition could be chronic, manic or psychotic.

Depression can ruin relationships, cause people to lose their jobs and even self-harm with suicidal tendencies. Dr. Hyphen of the Institute of Theoretical Biology in Berlin puts, in, "The intense negative emotion and self-scrutiny of depression also cuts through your usual muddled collection of thoughts instigating suicidal tendencies."

How to prevent Depression &

achieve longevity?

Depression can happen to anyone at any point of time and even in the developed world, the rich and famous like Hollywood stars are not immune to it. Most importantly, it's perfectly normal to discuss it & seek psychiatric help. Praveen Bobby, a promising famous Bollywood star died of acute Manic Depressive Psychosis. Yet when a serious issue like depression gets a celebrity voice of Hollywood actor Brooke Shields, it instills confidence in others to go for medical treatment as they would have done in case of any other disease.

Why to suffer in silence? Put aside your inhibitions & look at depression as any other ailment. Creating & realizing awareness, you can trash common notions like it's a mark of weakness or one can't lead a normal life post-treatment! The fear of "**what people will say**" will have to be set-aside completely.

Deepika Padukone, suffering from depression, is aptly using her 'celeb' status to help people put aside their inhibitions & look at clinical depression as any other ailment. A celebrity's voice reaches out to the masses & they act swiftly without any grudge or fear. Remove the fear & stereotypes that they will be labelled a '**crazy**' '**mad**' '**psycho**' person if seek help.

Any one suffering from depression

ought to be brave & should be more committed to his/her overall well-being & take mental health as seriously as his/her physical health. One must understand, "Depression happens because of chemical imbalances in the brain, and this imbalance can be restored with the help of proper medication. Contrary to myths, there're not 'sleep inducing' & don't cause any side effects", says psychiatrist Dr. Wilson from California hospital.

Communication with Nature :

Early morning O, deep breathing – pranayaam, brisk walking, yoga, exercises & meditation align & restore the energies lost & bring back confidence & self-esteem. They increase heart beat, which result in chemicals in the endocrine system, thus lifting mood & state of mind.

Spirituality :

If you allow spirituality in your life & become a true spiritualist you're indeed courageous. You have no attachment for your possessions nor you crave for more & more fame & wealth for you've no fear of losing them! Mind set widens. A spiritual person always admires, accepts himself / herself & lives in the moment. When feeling low, he catches positive spiritual thoughts to rejuvenate & re-tunes his / her well-being.

Spouse, family & friends :

In the present world everyone is too

pre-occupied with his list of dos which promise only material gains. No time for sharing emotional thoughts even with near & dear ones, while a clinical depression requires a talking cure. They all play a crucial role in helping the person in depressive psychosis. The emotional attachment help a lot to alleviate suffering.

Signs & Symptoms of Depression :

- ♦ Loss of pleasure in usual activities.
- ♦ Trouble sleeping or sleeping too much.
- ♦ Change in appetite; eating less or more.
- ♦ Fatigue and lack of energy
- ♦ Feeling of worthlessness
- ♦ Difficulty in concentrating
- ♦ Low or Irritable mood
- ♦ Repeated thoughts of death or suicide.
- ♦ Reduced sexual interest.

Healthy, nutritious & wholesome diet :

It's time to rethink your comfort foods because tackling stress and low-moods require switching to a healthy, wholesome diet.

♦ **Walnuts** : When eaten in moderation, most nuts are a good source of heart-healthy fats as well as protein. But walnuts get the edge when it comes to reducing the symptoms of depression because they also are one of the richest plant-based sources of

Omega-3 fatty acids.

Oranges : This Vitamin C powerhouse is full of complex 'Sugars' that are released slowly into your body, not allowing it to 'crash' unlike simple sugars. Experiment with all varieties of citrus fruits - keenu, grapefruit, Clementine's, Sweet Lime and Tangerines.

Fatty Fish : When it comes to Omega-3 fatty acids, no food source is better than fatty fish like mackerel, sardines, wild salmon and tuna. The fatty acids found in these fish have specific brain-boosting properties to fight depression.

Low-Fat Dairy : Skimmed milk, yoghurt, low-fat cheeses and other dairy products are rich in calcium, Vitamin D and protein. These are great for your body for many reasons, including fighting depression. They also have specific peptides (proteins) that are known to induce a sense of well-being.

Garlic : It is packed with powerful anti-oxidants. These chemicals neutralize free radicals and may reduce or even help prevent some of the damage the free radicals cause over time. Among the other beneficial compounds in garlic is 'allicin', which has been linked to fending off heart disease, cancer and even the common cold.

-Prof. SUDESH GOGIA

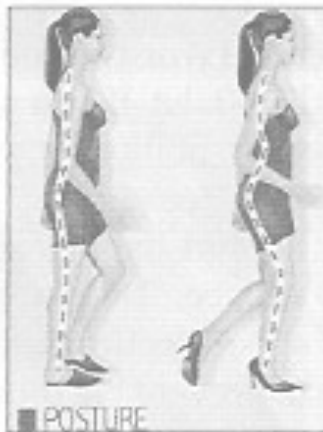
HEEL HYSTERIA



In the world of style, stilettos form a quintessential section of the footwear closet. From a special occasion wear,

high heels are snugly finding their ways into daily life as office wears or shopping companions. High heel trends are ensuring their wear by millions of women without knowing their long term effects. These are;

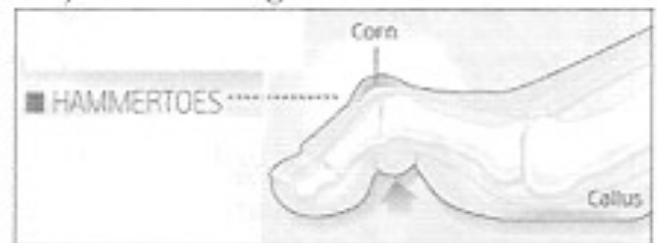
1. Foot pain; Shoes with a heel two inches or higher, slides the foot forward in the shoe, forcing the toes into the unnatural shape of the shoe & redistributing the weight incorrectly, by resting the whole body weight on the balls of your feet.



2. Low back ache; the increased weight on the toes causes the body to tilt forward, and to compensate this, one tends lean backwards, leading to exaggerated low back

arch. This change in position of spine puts pressure on nerves in the back & may cause sciatica (a condition where the nerves get compressed, triggers pain & numbness in the leg).

3. Ankle sprain; There are pot holes, cobblestone roads, air vents, drainage grates, and so many other things that are just waiting to



latch onto the pointy tip of pair of high heel shoes.

4. Foot deformity; beginning as a bunion (bony swelling at base joint of big toe), leading to deformity as big toe angles inwards towards other toes. Hammer toe may also occur.
5. Early arthritis of knee; increased pressure on inside of the knee leads to early degenerative changes.

6. Shortened calf muscle

7. Neuroma; morton's neuroma or nerve



thickening on the underside of the foot due to high heels with narrow toes, leading to toe pain & numbness.

Do you have to give up your Heels?

No, but to avoid the problems that develop over time, few do's and

don'ts have to be followed;

1. **Choose sensible heels;** select shoes with low heels, an inch and half or less-a wide heel base, A

slightly thicker heel will spread the load more evenly. Narrow, Stiletto type heel provide little support. Three inches and higher heels may shorten the achillis tendon.

2. **Wear soft insoles to reduce the impact of heels.**

3. **Make sure that your shoes are the right size,** so the foot doesn't slide forward, putting even more pressure on the toes. pick a shoe with wide enough toe box that allows toes

to spread well.

4. **Wear heels on days that require limited walking or standing.**

5. **Alternate your shoe choice throughout the day or from one day TPO the next;** don't wear high heels all the day. Wear comfortable shoes such as walking or athletic shoes while commuting to & fro from the work. Wearing shoes that allow body to move naturally during walking will allow feet, legs, hips & back to stretch.

6. **Stretch;** take time everyday to stretch the calf muscle & feet. Standing on the edge of the step with shoes off. with the body weight on the balls of toes & heels extending off ht edge. drop the heels down to stretch. You can also put a pencil on the floor & try to pick it up with your toes.

Final word on foot Health

Don't let the sense of style cripple your ability to stand or step pain-free."feet are base of support, If they are not happy, nothing above them will be. Take a closer look at your shoe selection & take small steps now to prevent big foot problems later".

Dr. Nidhi Kumar
BPT, PGD, MPT (ORTHO)

nivaran A-12, Rajouri Garden,
New Delhi-110027
THE PHYSIOTHERAPY CENTRE
Web : www.nivaran.net Tel. : 9312231019

"How to Recreate Inner Warmth & Smile?"

"If you have a garden & a library,
you have everything you need..." -

-CICERO

"Man argues, nature acts"

-VOLTAIRE

It's oftenly said : "You can't change your past but you can change your reaction to the results of your past & thus create a better future". On the contrary, if the reaction is negative, you will spoil the future unnecessarily.

You Attitude is everything. With grace the opportunity is present in every moment to create something very positive & novel ! With this creative energy you'll greet every obstacle with determination.

Attitude is more of a feeling than a thought & reflects your inner-being. Out of your numerous thoughts, you use only those few thoughts which support a natural confidence & help you to take greater responsibility for your life. You will feel empowered & confident! Life thus will react to you accordingly! It's thus imperative to examine your set beliefs & thoughts they evoke so that you can change your 'radio frequency' when it's required!

It is very pertinent how to change the thought process regularly to keep negativities out of your life!

How to be happy & contented always?

Take responsibility of those thoughts which you don't want. Once it's accomplished you will begin to focus instead of what you want. With this positivity you will always be happy & contented what you have been bestowed upon! Contrary to hearts ruled by rigid minds, beset by worries & strife, a content heart adjusts to circumstances & to its ups & downs.

Content minds are always grateful for what they are :

When you turn your attention inwards, you see that "contentment is an Energy". This enormous energy radiates from the heart of who you are & not dependent on outside things.

This always keeps you healthy & happy. You can further this energy by disciplining your life style & recreate inner warmth & smile!

-Ms. Kushal Gogia



With best compliments from :

VIJAY NANGIA

9910255299

JYOTI BOOK DEPOT

**20/4, EAST PUNJABI BAGH MARKET,
NEW DELHI-110026**



DINESH NANGIA

42460188

For Excellent Dry Cleaning & Steam Pressing

WHITE HOUSE DRY CLEANERS

Free Pick up & Delivery Service available

**20/4, EAST PUNJABI BAGH MARKET,
NEW DELHI-110026**

E-mail : vijaynangia2008@yahoo.com

DENTAL EXPERTS

Chapter 2- Pediatric (Children's Dental Care)

Q. When will my infant's primary teeth grow in, and how do you care for them?

A. A baby's first tooth usually erupts into mouth by around six months of age. Some infant's may be early and some may be a few months later. If your baby still has not displayed their first tooth by the time they are 1 year old, then you can bring your child to the dentist for an examination. From day one you should be cleaning your baby's gums, and tongue with a washcloth, rubber finger brush, or cloth finger tender (even though no teeth is present). Clean the gums at least twice each day, after breakfast and after the last feeding of the day. Even better, clean your baby's gums and tongue after every feeding to keep your baby's breath fresh and to get them accustomed to this routine. Once the first tooth erupts, you should be cleaning these teeth, trading in your cloth wipe for an appropriate sized, soft toothbrush. In order to see the teeth more clearing when brushing, you may choose to have your child lay their head on your lap, or lay them down on a bed.

PRIMARY TEETH

Upper Teeth		Erupt	Shed
Central incisor		8-12 mos.	6-7 yrs.
Lateral incisor		9-15 mos.	7-8 yrs.
Canine (cuspid)		16-22 mos.	10-12 yrs.
First molar		12-18 mos.	9-11 yrs.
Second molar		20-30 mos.	10-12 yrs.
Lower Teeth		Erupt	Shed
Second molar		23-31 mos.	10-12 yrs.
First molar		14-18 mos.	9-11 yrs.
Canine (cuspid)		17-23 mos.	9-12 yrs.
Lateral incisor		10-16 mos.	7-8 yrs.
Central incisor		6-10 mos.	6-7 yrs.

Q. What should be done to prevent baby teeth from developing cavities?

A. Parents should realize that a baby's teeth are susceptible to developing cavities from the moment they appear in the mouth. You may begin brushing your child's teeth the moment these teeth emerge. Never let your baby fall asleep with a bottle, unless it contains only pure water and then only after the bottle is rinsed out well before being filled. A bottle containing milk, fruit juices, etc, is likely to cause decay. A pacifier coated with sugary substance is also likely to cause cavities. This condition is referred to as **Baby Bottle Tooth Decay** or **Nursing Bottle Syndrome**. The teeth most likely to be affected are the upper front teeth, but other teeth can become damaged as well.

Q. Why are baby teeth important?

A. Baby teeth hold the space for the permanent teeth, which begin coming in at about 6 years of age. Your baby's teeth, gum and tongue are not important for eating, but aid in the growth pattern of your child's jaws and adult teeth. Note that baby teeth are also a key component in the ability to learn and perfect speech. Of course, a full complement of baby teeth will contribute to having a good self-image as your child grows older.

Q. Is it alright to let my baby sleep with a pacifier, sippy cup or bottle?

A. If your child uses a pacifier, do not dip it in honey or anything that has sugar, as this can cause cavities. Do not put your child to bed with a bottle or sippy cup that

contains milk, supplements, fruit juices or soda, since these contain sugary substances that can cause cavities too. Plain water is the only acceptable fluid to give your child when they go to sleep or nap.

Q. What foods are bad for my child's teeth?

A. Any food or snack that can become trapped within the pits and grooves of your child's teeth or between their teeth can become harmful if not cleaned properly. Chewy candies are among the biggest cavity culprits. However, you may be surprised to know that nuts, raisins and dried fruits can also cause a lot of damage, since they too get readily stuck in and around the teeth. Any food debris left on the tooth creates an acid attack in the mouth, which can break down the tooth's enamel. The longer it takes for food to dissolve or rinse away, the longer the acid attack will be. A chocolate, which is full of sugar, is actually not as bad as dried fruits and nuts, because chocolate dissolves quickly.

Q. What happens if a baby tooth comes out too early?

A. Baby teeth (primary tooth) aren't just for chewing. Each one also acts as a guide for the permanent tooth that replaces it. If a primary tooth is lost too early, the permanent tooth loses its guide and can drift or erupt incorrectly into the mouth. Neighboring tooth can also move or tilt into the space, so the permanent tooth can't come in. So if your child loses the tooth in an early age, **space maintainer** should be used as decided by dentist. Space maintainers are designed to

maintain the open space left behind by the premature loss of a baby tooth, so that the adult tooth will be able to erupt into the space properly.

Q. When should dental care start?

A. Proper dental care begins even before a baby's first tooth appears. Remember that just because you can't see the teeth doesn't mean they aren't there. Teeth actually begin to form in the second trimester of pregnancy. At birth your baby has 20 primary teeth, some of which are fully developed in the jaw. Running a damp washcloth over your baby's gums following feedings can prevent buildup of damaging bacteria. Once your child has a few teeth showing, you can brush them with a soft child's toothbrush or rub them with gauze at the end of the day.

Q. When does first permanent tooth erupts in the oral cavity and what is its importance?

A. First permanent tooth i.e, first permanent molar erupts in the oral cavity at 6 years of age. This tooth is often misunderstood as milk tooth. They think that even if it decays, it will be shed and another tooth will take its place. Due to the presence of deep pits and fissures, food lodgement is common in this tooth resulting in rapid decay. Extraction or removal of this tooth leads to problems in space management, tooth movement, mastication and occlusion. So every attempt should be made to save this tooth in case it gets decayed.

Dr. Nipun Dhalla



Dr. Dhalla Dental Health Care Centre
E- 31/ A, Kirti Nagar, New Delhi-15.
Ph. : 9711152296

DERAWAL SEWA SANGH

Donations Received March, 2015

No.	Name	Rs.	No.	Name	Rs.
1.	Dr. Rahul Mehta (U.S.A.)	100/-	17.	Sh. Harish Chawla	200/-
2.	Aryav Mehta (U.S.A.)	100/-	18.	Sh. J. L. Mehta	200/-
3.	Smt. Dimple Nangia (U.S.A.)	100/-	19.	Sh. Madan Mehta	200/-
4.	Sh. K.N. Nagpal	200/-	20.	Sh. Nitin Mehta	200/-
5.	Shri I.C. Khera	100/-	21.	Sh. Pankaj Mehta	200/-
6.	Sh. D.P. Minocha	100/-	22.	Sh. Pardeep Kalra	200/-
7.	Sh. Mohit Ahuja (in memory of his father Sh. Ramesh Ahuja)	250/-	23.	Sh. R.P. Mehta	200/-
8.	M/s. Krishan Caterers	50/-	24.	Sh. Rajeev Mehta	200/-
9.	Sh. R. S. Lal	500/-	25.	Sh. Rahul Kapoor	200/-
10.	Sh. Rakesh Ahuja	5000/-	26.	Sh. Rajinder Mehta	200/-
11.	Sh. Anil Ahuja	200/-	27.	Sh. Rakesh Ahuja	200/-
12.	Sh. Davinder Nasa	200/-	28.	Sh. Ravi Kapoor	200/-
13.	Sh. D.V. Bhutani	200/-	29.	Sh. Ravi Khera	200/-
14.	Sh. Anuj Mehta	200/-	30.	Sh. Sanjay Mehta	200/-
15.	Sh. Gaurav Khera	200/-	31.	Sh. S.K. Mehta	200/-
16.	Sh. Girish Mehta	200/-	32.	Sh. Vivek Khera	200/-
			33.	Smt. Bindu Kapoor	200/-
			34.	Smt. Mona Singhal	200/-

ऑल इंडिया डेरावाल सहायक सभा (पंजि०)

एफ/27-28 (डेरावाल भवन), कीर्ति नगर, नई दिल्ली-110015 दूरभाष : 2593 613 2

द्वारा

दी जा रही स्वास्थ्य सेवाएँ आपके जीवन को निरोगी व स्वस्थ बनाने के लिए समर्पित हैं :-

होम्योपैथिक डिस्पेन्सरी

हमारे यहाँ जटिल व पुराने रोगों का आधुनिक होम्योपैथिक दवाओं से योग्य एवं अनुभवी डॉ. श्रीमती रीटा वाही, बी.एच.एम.एस. (दिल्ली) एम.डी. द्वारा स्त्री रोग, शिशु रोग, त्वचा, दमा, हृदय रोग, लिवर, पेट व कब्ज, मानसिक रोग व अनिद्रा, उच्च रक्तचाप (ब्लड प्रेशर), शूगर, गले की बिमारियाँ, टॉन्सिल्स, हड्डियों व जोड़ों के दर्द, बुखार, कद बढ़ाना, मोटापा, गुर्दे की पथरी व अन्य कई बिमारियों का सफलता पूर्वक इलाज किया जाता है।

समय

सर्दियों : सांय 4.00 से 5.00 बजे

गर्मियों : सांय 4.30 से 5.30 बजे

प्रतिदिन

रविवार अवकाश

With best compliments from :

nivaran

THE PHYSIOTHERAPY CENTRE

Why Suffer....?

- ◆ Arthritis
- ◆ Joint Pains
- ◆ Muscle Spasm
- ◆ Neck Problem
- ◆ Back Problem
- ◆ Accidental Injuries



Dr NIDHI KUMAR
BPT, PGD (PPHC), MPT (Ortho)

CONSULTANT
PHYSIOTHERAPIST

A-12, RAJOURI GARDEN (Opp. Metro Pillar No. 389),
NEW DELHI-110027, Mob. : 9312231019,

Web : www.nivaran.net, E-mail : nidhikumar.physio@gmail.com

WITH BEST COMPLIMENTS FROM :

Vijay Bhutani
Ved Parkash



9811698148
9711230172

MADHAV
Caterers

Special Arrangement for Outdoor Catering

N-63, Kirti Nagar, New Delhi-110015

All India Derawal Sahayak Sabha (Regd.)

DONATIONS RECEIVED - MARCH, 2015

No. Name	Rs.	No. Name	Rs.
DONATIONS :		DONATION SUBSCRIPTION PATRIKA :	
36858	800/-	36864	Sh. Bhuvnesh Chhiber 100/-
36860	Sh. Yogesh Bhutani 2100/-	36868	Sh. Ram Chand Arora 100/-
36861	Sh. Mohit Ahuja 250/-	36869	Sh. Rajinder Kumar 100/-
36874	2000/-	36873	Sh. Chander Shekher 200/-
36878	750/-	36876	Smt. Kiran Manchanda 100/-
DONATIONS HOMEOPATH DISPENSARY		36712	Mrs. Kamla Batra 120/-
Donations collected by		36713	Sh. N. K. Juneja 120/-
36857	3500/-	36714	Sh. R. P. Dhingra 120/-
36859	3500/-	36715	Sh. Ram Chand Arora 20/-
36863	4000/-	36716	Ms. Rani Ahuja 120/-
36867	3500/-	36717	Sh. Yash Pal Madan 120/-
36871	3500/-	36718	Sh. Chander Parkash Bangia 120/-
36875	4000/-	36719	Sh. Dhiraj Kapila 120/-
Smt. Vishan Devi	50/-	36720	Sh. D.C. Ahuja 20/-
Miss Muskan	50/-	35465	Sh. Surinder Nassa 100/-
M/s. Krishan Caterers	50/-	35466	Sh. Krishan Lal 100/-
M/s. Madhav Sweets & Caterers	50/-	35467	Sh. Kity Papa 100/-
Smt. Madhu	50/-	35468	Sh. Ramesh Chand Matta 100/-
Smt. Usha	100/-	35469	Sh. Puran Lal Mendiratta 100/-
Smt. Chetanya Manchanda	100/-	35470	Sh. Gaurav Chhabra 100/-
SUBSCRIPTION MEMBERSHIP :		35471	Sh. Chander Prakash Luthra 100/-
36865	Sh. Mohinder Chawla 2100/-	MEMBERSHIP :	
36872	Sh. Brijesh Bhutani 2100/-	36862	Sh. Ramesh Kukreja 200/-

Obituary

RADHA RANI KHATTAR W/o Late Shri Sunder Das Khattar, R/o. : Malvia Nagar, New Delhi, Left for her heavenly abode on 10th April 2015

SHRI SUBHASH CHAND ARORA, R/o. : 21, Rajendra Park, New Delhi, Left for his heavenly abode on 13th April 2015

SMT. KRISHNA WANTI MONGIA W/o Late Shri Laxmi Narayan Mongia, R/o. : N-47, Kirti Nagar, New Delhi, Left for her heavenly abode on 15th April 2015

All India Derawal Sahayak Sabha (Regd.)

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

Phone : 25936132

FREE MATRIMONIAL SERVICES

Every Saturday & Sunday 11 AM to 2 PM

SUITABLE MATCH FOR GIRLS :

01. 25 (+) years (01.05.1989), Height - 5'-6", B. Tech. (E and C) at Ghaziabad, Earning Rs. 40,000/- PM, Contact her father R. P. Dhingra at Tel. : 9811715769.
02. 29 (+) years (18.03.1986), Height - 5'-4", B.Com., MBA, Working as Assistant Manager in MNC at Gurgaon, Earning Rs.6.50 Lakh PA, Contact her father Chander Parkash Bangia Tel. : 9968076200.
03. 35 years (07.03.1980), Height - 5'-5", B.Com., B. Lib, B.Ed., Working as Teacher in Govt. School at Paschim Puri, Contact her father S.K. Ahuja Tel. : 25288779, 9868922712.



SUITABLE MATCH FOR MANGLIK GIRLS :

01. 28 (+) years (29.10.1986 at 8.50 in Delhi), Height-5'-6", **Maglik Girl**, M.A, B.Ed., Working as Teacher in Pvt. School at Dwarka, Delhi, Earning Rs. 4 Lakh Per Annum, Contact her mother Rani Ahuja at Tel : 8802165566, 9868621458.
02. 39 (+) years (18.06.1975 at 12.01 PM in Rohtak), M.A., B.Ed., Working as Teacher in Pvt. School at Rohtak, Earning Rs. 10,500/- : PM, Contact her father Narender Kumar, Tel. : 9467871976, 8950077021, **Anshik Manglik girl** from Mianwali Family.
03. 31 (+) years (14.11.1983 at 06.55 AM in Delhi), Height -5'-4", B.Sc., Earning Rs. 20,000/- PM, Contact her Mother Usha Madan at Tel. : 9958822638.

SUITABLE MATCH FOR BOYS :

01. 40 (+) years (07.10.1974), Height - 5'-5", B.A. (Pass), Trading Business at Kalkaji, Earning Rs. 40,000/- PM, Contact his Mother Smt. Krshan Arora, Tel. : 26940482, 9899932325.



02. 27 (+) years (24.6.1987), Height - 5'-10", B.Com (Hons.), Business, Earning Rs. 2,00,000/- PM, Contact his father Ramchand Arora, Tel. : 64505070, 9971455732.

03. 28 (+) years, Height - 5'-4", PGDAM (Finance), Working in MNC at Gurgaon, Earning Rs. 43,000/- PM, Contact his father Vinod Tel. : 9910792441.

– N.D. Nangia
– Y.K. Bhutani

शुभ कामनाओं सहित

दूरभाष : 2593 613 2

रिश्ते ही रिश्ते



विवाह सम्बन्धी सेवा के लिए सम्पर्क करें :

Y. K. BHUTANI

N. D. NANGIA

“डेरवाल भवन”

एफ-28, कीर्ति नगर, नई दिल्ली-110 015, दूरभाष : 2593 613 2

प्रत्येक शनिवार व रविवार

प्रातः 11 बजे से दोपहर 2 बजे

Derawal Sahayak Samiti (Regd.) South Delhi

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

FREE MATRIMONIAL SERVICES

Every Sunday 10AM to 2PM

SUITABLE MATCH FOR BOYS:

PROFESSIONALS/PVT. SERVICE/GOVT. SERVICE :

01. 29(+) YEARS(01.08.85, 11.30 PM, DELHI), HEIGHT 5'-6.5", WHEATISH, NORMAL BUILT, MBA, DERA GHAZI KHAN FAMILY BOY, WORKING WITH BANK OF AMERICA AT GURGAON, EARNING RS. 25,000/- PM, CONTACT HIS FATHER SH. C.S. CHABBRA AT PH. 9818817475, 9654798718, SUITABLE GIRL IN SERVICE REQUIRED.



BUSINESS :

01. 32(+) YEARS(12.08.82, 05.05 PM, FARIDABAD), HEIGHT 5'-8", FAIR, SLIM, 12TH PASS, DERA GHAZI KHAN FAMILY BOY, DOING HIS OWN BUSINESS, EARNING RS. 35,000/- PM, CONTACT HIS FATHER SH. SURESH KHURANA AT PH. : 9958810564, 9717071777, SUITABLE HOMELY/SERVICE GIRL REQUIRED.
02. 30(+) YEARS (25.12.84, 02.30 AM, DELHI), HEIGHT 5'-9", FAIR, SLIM, 10TH PASS, DERA GHAZI KHAN FAMILY BOY, DOING HIS OWN BUSINESS OF SCHOOL VAN, EARNING RS. 20,000/- PM, CONTACT HIS FATHER SH. RAMESH CHANDER KATYAL AT PH. 9818316945, 8800795188, SUITABLE MATCH REQUIRED.
03. 30(+) YEARS(05.04.80, 06.35 AM, DELHI), HEIGHT 5'-11", FAIR, NORMAL BUILT, 10TH PASS, DERA GHAZI KHAN FAMILY BOY, RUNNING OWN SHOP, EARNING RS. 30,000/- TO RS. 40,000/- PM, CONTACT HIS FATHER SH. UTTAM KUMAR AHUJA AT PH. 9810407869, 65936634, SUITABLE WORKING GIRL REQUIRED.

MANGLIK BOYS :

01. 28(+) YEARS(06.10.86, 03.10 PM, AGRA), HEIGHT 5'-11", FAIR, NORMAL BUILT, MBA, DERA GHAZI KHAN FAMILY BOY, ANSHIK MANGLIK, WORKING WITH A LEADING PVT. SECTOR BANK IN DELHI, STAYING IN DELHI SINCE 8 YEARS, EARNING RS. 80,000/- PLUS PM, CONTACT HER MOTHER SMT. SUSHMA ARORA AT PH. 9319926322, 0562-4005816, SUITABLE PROFESSIONAL QUALIFIED WORKING GIRL REQUIRED.

SUITABLE MATCH FOR GIRLS :

PROFESSIONALS/PVT. SERVICE /GOVT. SERVICE/TEACHER

01. 25(+) YEARS(30.10.89, 01.54 PM, GHAZIGABAD), HEIGHT 5'-2", FAIR, MEDIUM BUILT, B.TECH., MULTAN FAMILY GIRL, WORKING AS A TEAM LEADE IN WIPRO TECHNOLOGIES, AT BANGLORE, EARNING RS. 35,000/- PM, CONTACT HER FATHER SH. SURINDER KUMAR KHANNA AT PH. 9013251354, 7838553110, SUITABLE VEGETERIAN PROFESSIONAL BOY REQUIRED.
02. 27(+) YEARS(10.12.87, 07.27 PM, DELHI), HEIGHT 5'-1", WHEATISH, NORMAL BUILT, B.TECH. IN IT, WORKING AS A SOFTWARE ENGINEER WITH A MNC AT GURGAON, EARNING RS. 9.3 LACS PA, CONTACT HER FATHER SH. SURINDER NASSA AT PH. 9810226690, 9582005799, 42445465, SUITABLE BOY REQUIRED.
03. 34(+) YEARS (06.11.80, 04.20 AM, GURGAON), HEIGHT 5'-2", FAIR, SLIM, BSIA FROM DU, LLB/LLM FROM DU, SOME TIME USING SPECS, MUZZAFARGARH FAMILY GIRL, WORKING WITH DELHI UNIVERSITY ON ADHOC BASIS, EARNING RS. 58,000/- PM, CONTACT HER FATHER SH. I.D. ARORA AT PH. 9910327026, PROFESSIONALLY QUALIFIED BOY IN NCR WITH GOOD SERVICE REQUIRED.
04. 28(+) YEARS (08.04.87, 11.59 PM, FARIDABAD), HEIGHT 5'-1", SLIM, B.SC(H), MBA IN MARKETING, DERA GHAZI KHAN FAMILY GIRL,



WORKING WITH A PHARMA COMPANY IN EAST OF KAILASH, NEW DELHI, EARNING RS. 4.50 LACS PA, CONTACT HER FATHER SH. ASHOK KUMAR KUKREJA AT PH. 9911714715, SUITABLE BOY REQUIRED.

05. 28(+) YEARS(05.02.87, 12.23 PM, DELHI), HEIGHT 5'-1", FAIR, SLIM, BACHELORS IN FASHION MARKETING AND PROMOTIONS, PERSUING MBA IA APPAREL MERCHANDISING, DERA GHAZI KHAN FAMILY GIRL, WORKING AS A MANAGER IN BUYING HOUSE AT OKHLA, EARNING RS. 45,000/- PM, SUITABLE BOY IN SERVICE REQUIRED.

MANGLIK GIRLS:

01. 31(+) YEARS(23.09.83, 05.10 PM, DELHI), HEIGHT 5'-4", FAIR, NORMAL BUILT, BA., STAFF NURSING COURSE, DERA GHAZI KHAN FAMILY GIRL, WORKING AS STAFF NURSE WITH BARA HINDU RAO HOSPITAL, EARNING RS. 23,000/- PM, CONTACT HER FATHER SH. RAMESH CHAND MATTA AT PH. 9716350005, SUITABLE BOY IN SERVICE REQUIRED.
02. 25(+) YEARS(01.05.89, 10.30 AM, DELHI), HEIGHT 5'-3", FAIR, NORMAL BUILT, BA, WORKING WITH ADMIN IN A COMPANY, EARNING RS. 13,000/- PM, CONTACT HER FATHER SH. JAGDISH MEHTA AT PH. 9891988280, 7042960418, SUITABLE BOY REQUIRED.
03. 26(+) YEARS(30.11.88, 01.55 AM, AGRA), HEIGHT 5'-3", FAIR, NORMAL BUILT, B.SC. IN BIOTECHNOLOGY, M.SC. IN NUTRITION, USING SPECS, DERA GHAZI KHAN FAMILY GIRL WORKING IN LEADING HOSPITAL IN SOUTH DELHI AS CLINICAL NUTRITIONIEST, EARNING RS. 22,000/- PM, CONTACT HER MOTHER SMT. SUSHMA ARORA AT PH. 9319926322, 0562-4005816, SUITABLE PROFESSIONAL QUALIFIED BOY REQUIRED.

HOMELY :

01. 32(+) YEARS (03.01.83, 03.15 PM), 5'-4", FAIR, SLIM, M.COM. PUNJABI FAMILY GIRL, LOOKING FOR A SUITABLE MATCH IN SOUTH DELHI, CONTACT HER MOTHER MRS. PURI AT PH. 9868170650, BOY IN GOOD SERVICE REQUIRED.

DIVORCEE/WIDOW:

01. 39(+) YEARS(09.07.75), DELHI BORN, HRIGHT 5'-5", FAIR, LITTLE HEALTHY, DIVORCEE GIRL WITH NO ISSUE, RUNNING HER OWN BUSINESS, EARNING RS. 75,000/- PM, CONTACT MR. KITTY PAPA AT PH. 9899405515, 9999087215, SUITABLE BOY REQUIRED.
02. 40(+) YEARS (19.02.74, 06.16 PM, BALLABHGARH), HEIGHT 5'-3", VERY FAIR, MEDIUM BUILT, DERAVAL FAMILY GIRL, WIDOW WITH 5 YEAR OLD DAUGHTER, WORKING WITH ANGAN WADI AT BALLABHGARH, EARNING RS. 6000/- PM, CONTACT HER FATHER SH. PURAN CHAND MENDIRATTA AT PH. 9654208594, 0129-2301562, SUITABLE NON SMOKER, VEGETERIAN, NON DRINKER, EDUCATED BOY WITH GOOD SERVICE/BUSINESS REQUIRED.

ASHUTOSH SHARMA
9312105617

With best compliments from :



DEWAN OFFSET
PRINTERS (P) LTD.

WZ-8/5, Kirti Nagar Indl. Area, New Delhi- 110 015
Tel. : 25934860, 25460005

॥ जय शिव शंकर ॥

शिव के चरणों की सेवा, विरले जीव ही पाते हैं ।
इस अमृत को जिसने पाया, वो जन्म सफल कर जाते हैं ॥
आरती पूजा शिव की, करे जो मन चित्त लाए ।
तिसको जीवन में कभी, दुख चिंता ना सताए ॥



डेरावाल शिव समिति

C-6 ईस्ट ऑफ कैलाश, नई दिल्ली - 110065

87 वॉ शिव पूजन महोत्सव हरिद्वार

मान्यवर,

सभी बहनो-भाइयों को यह जानकर अति प्रसन्नता होगी कि गत वर्षों की भांति इस वर्ष भी (श्री लेखुराम वाला) सहस्र घट का कार्यक्रम 13, 14, 15 जून 2015 को डेरावाल भवन में श्री जी.डी. नागिया, श्री के.के. आहूजा, श्री मदन लाल, नागिया व श्री अनुराग चावला की देख रेख में बड़ी धूम-धाम से मनाया जाएगा ।

प्रेमी सज्जन तन-मन-धन से सहयोग देख भगवान शंकर का आशीर्वाद प्राप्त करें ।

प्रधान	उपप्रधान	सचिव	उपसचिव
सुरेश नागिया	हरीश छाबड़ा दौलत राम गांधी राज कुमार सचदेवा	बंसी लाल दींगड़ा	राम प्रकाश चोपड़ा

संरक्षक

सर्वश्री, अमिर चन्द गिरधर, कर्मचन्द लाल, नारायण दास नागिया, डा.आर.स.वर्मा
मोहन भुटानी, राकेश आहूजा (एडवोकेट), नरेन्द्र बजाज, रवि खंडा, धर्मपाल मिनोचा
बी.आर.पुलियानी, सुरेन्द्र वाघवा, विनोद सुनेजा

कार्यकारणी सदस्य

पूरन चन्द ग्रावर	कृष्णलाल (काला)	भारत भूषण लाल	शिव कुमार मेहता
चन्द्र बजाज	महेन्द्र खंडा	हेमन्त खुराना	ईश्वर खंडा
राजेन्द्र कुमार	चन्द्र ग्रावर	अजय खंडा	यशपाल लुथरा
दिलीप कुमार	इन्द्र छाबड़ा	खुश ग्रावर	सुभाष छाबड़ा अनिल छाबड़ा

आभार : आल इण्डिया डेरावाल सहायक सभा (रजि.) कीर्ति नगर

कार्यक्रम

शुक्रवार, दिनांक 12 जून 2015

हरिद्वार के लिए बसों द्वारा प्रस्थान.....10.30 बजे रात्रि

शनिवार, दिनांक 13 जून 2015

बिस्कूट, चाय जलपान, डेरावाल भवन पर.....9.00 बजे सुबह

भण्डारा दोपहर.....दोपहर 1.00 से 2.30 बजे

हर की पोढ़ी पर ज्योति समारोह एवं प्रसाद.....5.00 बजे सायं

भण्डारा रात्रि.....रात्रि 9.00 से 10.30 बजे

रविवार, दिनांक 14 जून 2015

बिस्कूट, चाय जलपान, डेरावाल भवन पर.....9.00 बजे सुबह

डेरावाल भवन से शिव बारात हर की पोढ़ी.....12.00 बजे

शिव पूजन.....2.00 बजे से

भण्डारा दोपहर.....दोपहर 2.30 से 3.30 बजे

प्रसाद/भण्डारा रात्रि.....रात्रि 9.00 से 10.30 बजे

सोमवार, दिनांक 15 जून 2015

बिस्कूट, चाय जलपान, डेरावाल भवन पर.....8.30 बजे सुबह

हवन.....9.15 बजे सुबह

वार्षिक जलसा.....12.00 बजे दोपहर

भण्डारा दोपहर.....2.00 बजे

देहली के लिए बसों द्वारा प्रस्थान.....3.30 बजे सायं

नोट : समिति ने अपनी बसों का प्रबन्ध देहली से हरिद्वार आने जाने के लिए किया है किराया प्रति व्यक्ति रू 550/-

बसों के चलने के स्थान निम्न है : -

1. श्री राजेन्द्र कुमार दिलीप कुमार अजय खंडा
9350206055 9818014169 9999966415
(लाजपत नगर) (जंगपुरा-बी)
2. श्री इन्दर छाबड़ा, विकास छाबड़ा (9810050339)
कीर्ति नगर (011-25461204)
3. श्री राम प्रकाश चोपड़ा, बी०के.दत्त कालोनी
(011-24620686, 8860903345)

हम आधारी है अपने प्रेरणा स्रोत के

स्व. सर्वश्री पूरणचन्द जी नागीया, भगत जीवन दास, श्री हुक्कमचन्द जी भुटानी, मा.परमानन्द जी मेहता,
शिव दयाल छाबड़ा, तेजभान रावल, सुरेन्द्र मोहन चायला, लीला राम आहूजा, सीतागाम जी खंडा,
श्री श्याम लाल बजाज, हुक्कम चन्द सचदेवा, आम प्रकाश गोंवर, श्याम लाल जी हरिया, अम्मा जी श्रीमती लिली भाटिया,
भवानी दास छाबड़ा, सदानन्द खंडा, ईश्वर चन्द बाथवा, किशन लाल भुटानी, पुष्पा देवी नागीया

PHOTOGRAPHS OF JYOT PROCESSION
GANGA MAA KI AARTI
 AT HARIDWAR, DURING THE MONTH OF APRIL 2015





With best compliments from :
DR. DHALLA DENTAL HEALTH CARE CENTRE

[aegis Dr. G.L. Dhalla Research Institute (Regd.)]

E- 31/ A, Kirti Nagar, New Delhi-110015

E-mail : dhalladentalhealth@yahoo.com



We at our Dental Health Care Centre are committed to assiduously provide proper consultation & appropriate treatment through highly qualified and professionally experienced team of Dentists on ultra advance workstations at affordable cost and congenial environment.

Free Dental Checkup for Senior Citizens, Brothers & Sisters of Derawal Biradari



Dr. Nipun Dhalla

B.D.S., M.D.S., F.C.D.P.
(Periodontist)
(+91) 98110 52296



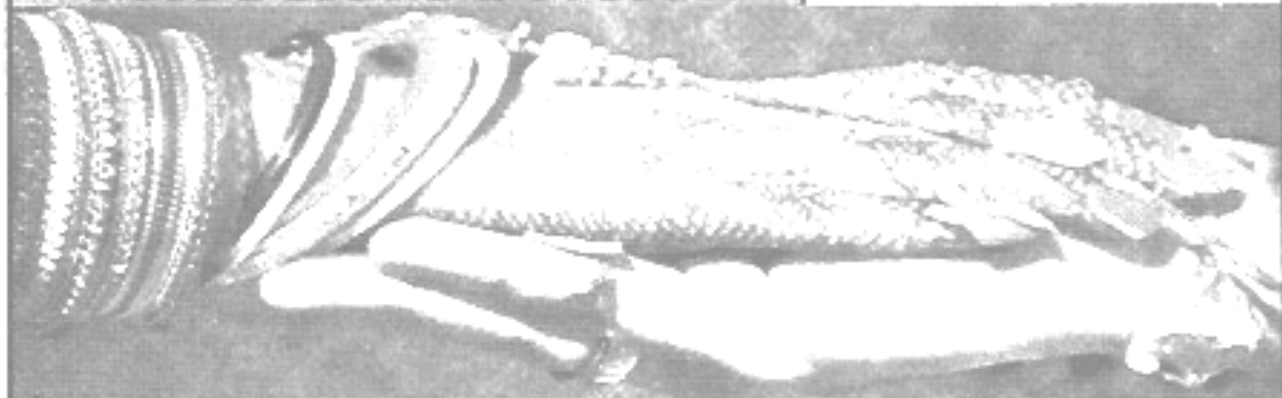
ISO 9001:2000 Certified Clinic

Dr. Niharika Dhalla

B.D.S., F.C.D.P.
(+91) 97111 52296
(011) 45543535

SHUBH LAGAN MATRIMONIAL

ONE STOP FOR
ENTIRE WAY TO
WEDDING BLISS



Punjabi Sikh Agarwal Jain Marwari Rajput Brahmin Arora Khatri Doctor NRI

F-112, Kirti Nagar, New Delhi -110015

9871432727 / 9871352727 / 9818235252

shubhlaganmatrimony@gmail.com

www.shubhlaganmatrimonial.com

श्रेष्ठ और सफल ग्रहस्थ जीवन जीने के लिये क्या करें?

इस संदर्भ में एक प्रसंग याद आता है। बहुत पहले एक जंगल में एक गुरु शिष्य तपस्या करते थे। वह घास पूस की एक कुटिया बनाकर उसमें परमात्मा का भजन करते थे, अचानक एक दिन भयावह तूफान आया और तेज हवाओं में उनकी कुटिया तहस नहस हो गई। छत में मात्र कुछ छपड़ ही रह गये, शिष्य के मन निराशा परमात्मा के भजन करने वालों की ऐसी दशा। हम अब भजन बगैरा नहीं करेंगे। उसने देखा इतना सब होने पर भी गुरुजी मगन होकर जोर जोर से नाच रहे थे भजन कर रहे थे। आश्चर्य चकित शिष्य ने उन से पूछा। सब कुछ तो नष्ट हो गया गुरुजी फिर भी आप आनन्द में कैसे? गुरुजी ने कहा कि बेटा देखो परमात्मा कितना दयालु है, कितना करुणामय है, कितना कृपालू है, उसने हमारी झोपड़ी में अब भी दो तीन छपड़ बचा दिये है। हम इन के नीचे बैठ कर आराम से भजन करेंगे।

ग्रहस्थ प्राश्रम में पहली और मुख्य बात यही है तुम अपनी पूरी शक्ति और सामर्थ्य के अनुसार कार्य करो। पुरषार्थ करो जो कुछ भी परमात्मा की कृपा से तुम्हारे हाथ आये उसे उसकी कृपा का प्रसाद मान कर सन्तोष पूर्वक स्वीकार करो। सन्तोष और सेवा ही सफल ग्रहस्थ जीवन के अटूट स्तम्भ है। संसार में हमें ईश्वर ने अलग-अलग पात्र बना कर भेजा अपने आस-पास व परिवार के लोगों की यथाशक्ति सेवा करते हुये सन्तोष से जीवन जीना चाहिये।

हमारे पास जितना है जैसा है हमें वैसा ही

दिखना चाहिये झूठ-मूठ के दिखावे और अहंकार से सदा बचकर रहना चाहिये। हमारे दुःखों का मुख्य कारण संसार में फैली अच्छी और बुरी शक्तियां मन को आर्कषित करती हैं। हमें भूल कर भी औरो पर जीत की आकांक्षा नहीं रखनी चाहिये। अपना ध्येय सिर्फ निर्मल मन और अहंकार रहित जीवन यापन रहना चाहिये। लोग अपने दुख से दुखी नहीं है जितना दूसरों के सुख से दुखी है। जरूरतमंदों की सेवा सहायता ही अपने परिवार को सन्तोष देती है।

आवश्यकता से अधिक मत बोलो अपनी बढ़ी प्रशंसा भी नहीं करनी चाहिये। याद रखो कि मानव शरीर तुम्हारे प्रारब्ध के किये गये कर्मों के फलस्वरूप और कर्मफल भोगने के लिये मिला है। जीवन में जो भी सुख दुख हमें मिला है वह परमात्मा ने ही हमारे कल्याण के लिये और हमारे अज्ञान को दूर करने के लिये हमें दिया है ऐसा समझ लेने वाले सदा सुखी रहते हैं और किसी भी परिस्थिति में उनका मन शांत रहता है। और जीवन आनन्द में व्यतीत होता है।

हमेशा याद रहे कि मृत्यु के पश्चात स्वर्ग और नरक जैसा कुछ भी नहीं है, इस जीवन में गलत मार्ग पर चलोगे तो अपमानित होना पड़ेगा यही नरक है और सद्गणो व सेवा को आधार मानकर चलोगे तो सम्मान मिलेगा यही स्वर्ग है।

संकलन
जीवन मेहता

जब नींद न आए

आज पूरी दुनिया में अनिद्रा के शिकार लोगों की संख्या तेजी से बढ़ती जा रही है। अनिद्रा को इनसोमनिया भी कहा जाता है। एक नींद विशेषज्ञ कहते हैं कि आज हमारी प्रगति की गति जैसे-जैसे तेज होती जा रही है, हमारा जीवन भी वैसे-वैसे ही व्यस्त होता जा रहा है। ऐसे में अनिद्रा हमें आधुनिक जीवन शैली में उपहार में मिलती है। मनोचिकित्सकों के अनुसार अनिद्रा के कई कारण हो सकते हैं। नई दिल्ली के अपोलो अस्पताल के वरिष्ठ मनोचिकित्सक डा. गौरव गुप्ता के अनुसार अनिद्रा अपने आप में एक आम बीमारी है। इसमें रोगी को नींद नहीं आती। कुछ डाक्टर व मनोवैज्ञानिक इसका सबसे बड़ा कारण मनोवैज्ञानिक तनाव को ही मानते हैं। व्यक्ति दर व्यक्ति इसका लक्षण व प्रभाव अलग-अलग हो सकता है। कुछ लोग जल्दी सो नहीं पाते, तो कुछ लोग जल्दी जाग नहीं पाते तो कुछ लोग इसके लिए दवा का इस्तेमाल प्रारंभ कर देते हैं। डा. गौरव गुप्ता कहते हैं कि जब तक तनाव को स्वतंत्र नहीं किया जाता तब तक किसी भी गोली से समस्या हल नहीं की जा सकती। नींद की गोली केवल अस्थायी आराम पहुंचा सकती है, लेकिन इसे बिना चिकित्सक की सलाह के कभी न खाएँ। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि सामान्य नींद की प्राप्ति के लिए अभी तक ऐसी कोई दवा या विधि नहीं है, जिसमें स्वाभाविक नींद बिना किसी कुप्रभाव के आ सके। अच्छी नींद के लिए हम आप को कुछ टिप्स दे रहे हैं। डा. गौरव गुप्ता के अनुसार सोने से पहले यह सुनिश्चित करें कि आप बहुत थके हुए नहीं हैं। यदि आप दर्द महसूस कर रहे हैं, भूखे हैं, बहुत भारी भोजन ले चुके हैं या फिर पूरे दिन के दौरान सुस्त और आराम में रहे हैं तो आपको सोने में मुश्किल होगी। यदि आप शाम को ही झपकियां लेने लगते हैं

तो रात को आपकी नींद बार-बार टूटेगी।

साधारण व्यायाम (जैसे कि पैदल चाल) आप को तनाव मुक्त और थका हुआ अनुभव करने में मदद करते हैं। गर्म पेय, गर्म स्नान और एक अच्छी किताब (ज्यादा रोमांचक न हो) निद्रा के लिये काफी लाभदायक है। अपने आहार के प्रति सतर्कता बरतें। कॉफी, कोका कोला, चाय और चाकलेट सभी में इद्रियों को उदीप्त करने वाली कैफीन होती है। अतः इनसे बचें। अपने बिस्तर को लेकर यह सुनिश्चित करें कि वह न तो बहुत ज्यादा नरम हो और न ही ज्यादा सख्त। ताजी हवा और बहुत धीमी कर्णप्रिय ध्वनि नींद आने के लिये अच्छा वातावरण तैयार करती है। यदि आपको हफ्तों से अच्छी नींद नहीं आयी है या फिर सुबह उठने के बाद आप थका हुआ महसूस करते हैं तो अपने डॉक्टर को दिखाइये। कुल मिलाकर इस ओर ध्यान दीजिये कि आप कितना अच्छा सोते हैं। अच्छी नींद चाहे पांच घंटे की हो या दस घंटे की, आपके अच्छे स्वास्थ्य के लिये बेहद अच्छी होती है।

इनसोमनिया भी एक बीमारी है

चिकित्सक आजकल हमारे शरीर पर ज्यादा सोने या न सोने से क्या क्या प्रभाव पड़ता है? यह जानने का प्रयास कर रहे हैं। आखिर हम अपनी दिनचर्या के स्वाभाविक अंतराल पर सोने क्यों चले जाते हैं? चिकित्सकों का मानना है कि सोते समय मानव शरीर की बाहरी गतिविधियाँ कम हो जाती हैं, लेकिन नींद विशेषज्ञ कहते हैं कि बिस्तर पर अपने साथ तनाव लेकर न जाएं। बिस्तर सोने के लिए होता है न कि किसी समस्या का समाधान करने के लिए। बिस्तर पर आपको तभी जाना चाहिए जब आप सोने के लिए पूरी तरह तैयार हों।

वैचारिक मंथन

आजादी के समय 1947 में वेस्ट पाकिस्तान से आई जो हमारी जेनरेशन है, वह किसी भी विषय में या तो पक्ष में खड़ी दिखाई देती है या विपक्ष में। कोई भी मसला उनके सामने आए, बड़ी तेजी से उनकी एक राय कायम हो जाती है या तो पूरी तरह से उस मसले के एक पक्ष का समर्थन करते दिखाई देगे या दूसरे पक्ष का।

एक तीसरा पक्ष भी होता है और यह पक्ष होता है उस मुद्दे का 'वैचारिक पहलू' - मुद्दे का मंथन द्वारा विश्लेषण करना। याद रखिए विश्लेषण या वैचारिक बातों को रखने के लिए आपके पास समय, संयम और विचारों में पॉजिटिविटी होना परम आवश्यक है, जिसकी हमारी इस जेनरेशन में कमी सी मालूम लगती है।

पच्चीस सौ वर्ष पहले गौतम बुद्ध ने वह कहा जो आज भी सार्थक मालूम पड़ता है और आने वाली सदियों तक सार्थक रहेगा। बुद्ध ने मुद्दों पर मंथन का विश्लेषण किया और ऐसा सूक्ष्म विश्लेषण किया, कभी किसी ने न किया था। जीवन की समस्या के उत्तर शास्त्र से नहीं दिए, विश्लेषण की प्रक्रिया से दिए।

गौतम बुद्ध की वाणी अनूठी है और विशेषकर उन्हे, जो सोच-विचार, चिंतन-मनन एवं विमर्श के आदी हैं। हृदय से भरे हुए लोग सुगमता से परमात्मा की तरफ चले जाते हैं। लेकिन हृदय से भरे हुए लोग कहाँ हैं? लेकिन जो हैं बहुत थोड़े हैं, और उनकी संख्या रोज थोड़ी होती गई है। उंगलियों पर गिने जा सकें, ऐसे लोग हैं और मैं बुद्ध को समझने को राजी हूँ और उनकी नौका में सवार हो जाता हूँ।

अतिवादी विचारधाराएँ नेगेटिविटी और नफरत से ओतप्रोत भयावह होती हैं। परिवार को खोखला कर देती हैं। कुल मिलाकर यही कहना चाहता हूँ कि किसी मुद्दे पर होलिस्टिक पिक्चर देखने के लिए आपको उसकी गहराई में उतरना होगा। उस पर सब मिल बैठ कर चर्चा करें। प्रेम और सद्भाव के माहौल में कौन सी ऐसी समस्या या मुद्दा है जिसका हल न निकल सकें।

प्रेम हर बड़े से बड़े मुद्दे का अचूक फार्मुला है, तो

देरी किस बात की? भावनात्मक तौर से प्रेम से उसकी गहराई में जुड़ जाइये। इन पॉजिटिव भावों के साथ हर पहलू का मंथन करिए।

आप अल्पन्त सवेदनशील प्राणी हैं। अपना भावनात्मक विकास करिए। जीने की दामता बढ़ेगी। आप में गहरे बदलाव आयेगे। यह विकास आपके शरीर में उपस्थित 'न्यूरो-केमिकल' को 'गहनता से जोड़ता है। जिंदगी में खुशियाँ ही खुशियाँ से आप मालामाल हो जाऐगे। अनिद्रा, तनाव, बीपी, डिप्रेशन इत्यादि आप से कोसो मील दूर रहेगे।

चांदनी चौक के प्राइमरी स्कूल के हेडमास्टर एक दिलचस्प कहानी सुनाया करते थे। प्रतीकात्मक है लेकिन जीवन के सोच को नई दिशा देती है :-

एक बार नंबर 9 मजे - मजे में नंबर 8 को चांटा मार दिया। 8 बहुत जोर-जोर से रोने लगा। रोते-रोते उसने पूछा कि तुमने मुझे चांटा क्यों मारा? नम्बर 9 बोला - मैं तुमसे बड़ा हूँ जो चाहे कर सकता हूँ। इस पर नंबर 8 चुप हो गया और उसने 7 को चांटा जड़ दिया। नंबर 7 ने जब रोते-रोते वजह पूछी तो उसने नंबर 9 वाला जवाब दोहरा दिया। बोला - मैं तुमसे बड़ा हूँ, सो मार सकता हूँ।

“सिलसिला यूँ ही चल पड़ा। 7 ने 6 को, 6 ने 5 को, 5 ने 4 को, 4 ने 3 को, 3 ने 2 को और 2 ने 1 को उसी प्रकार चांटा रसीद कर दिया। जब नंबर 1 की बारी आई तो पहले उसने 0 को थपड़ मारने की सोची। फिर उसे ख्याल आया कि 0 किसको मारेगा? इससे छोटा तो कोई नहीं है। उसने थोड़ी देर सोचा और 0 को मारने की बजाय अपने साथ जोड़ लिया। यानि 1 बन गया 10 ऐसा करते ही उसकी ताकत 10 गुना बढ़ गई।”

फिर हेड-मास्टर साहिब बोले, “बच्चों! यह दिलचस्प कहानी हमें बड़ी सीख दे जाती है। मार-पीट, तोड़-फोड़, मुद्दों पर राजनीति से हमारी ताकत कम हो जाती है, जबकि जोड़कर रखने, वैचारिक मंथन द्वारा साथ चलने से ताकत बढ़ती है।”

—प्रो. सुदेश गोमिया

मजहब अगर ना होते

सवाल :-

गर मजहब ना कोई होता
तो क्या दुनियाँ एक होती
ना लोग यूँ ही बंटते ना कहीं सीमा विवाद होता
आवागमन जहाँ में सुख शान्त होता ॥

ना आतंकी ही होते ना आतंक होता
सारा जहाँ सुख चैन की नींद सोता
क्या इंसानियत भी फलती फूलती
और इंसान खुशहाल होता

क्या सभी की प्रार्थना में समभाव होता
और इंसान एक दूसरे का प्यारा होता
दुःख दर्द भी साजे होते, अगर मजहब ना कोई होता

जवाब :-

मजहब नहीं सिखाता आपस में बैर करना
पर मजहब ने ही है, आज बांटा
इंसान को जातियों में, बंटवारा जातियों को रहने नहीं देता
हमें आपस में मिल - जुल के

ये दोष है फिर किसका
ईश्वर का या अल्लाह का
क्यों दोष दें हम उनको
ये दोष है हमारा

हर मजहब प्यार है सिखाता
इंसान को इंसानियता है सिखाता
भटके हुए लोगों को सच्ची राह है वो दिखाता
सभी हैं भाई - भाई, कोई नहीं पराया

फिर उस मजहब को क्यों हम छोड़ें
जो सन्मार्ग की राह है दिखाता
करना है त्याग हमको
तो करे त्याग उन मजहबियों का
जो मजहब के नाम पर जहर है फैलाते

Er. सी.बी. अरोड़ा

अशोक नगर, नई दिल्ली - 110018

9312372216

With best compliments from :

Yogesh Bhutani

9213479878

8285009878

Jatinder Bhutani

9891011990

9711515195

KRISHAN CATERERS
(PURE VEGETARIAN)

SPL. ARRANGEMENT FOR OUT DOOR CATERING

**N-63, CORNER SIDE, KIRTI NAGAR,
NEW DELHI-15, PH. : 011-41424977**

श्री दुर्गाय नमः

शिवजी महाराज एवं माँ पार्वती से सम्बन्धित कुछ अप्रचलित कथाएँ

प्रस्तावना : श्री शिव पुराण, श्री देवी - भागवत एवं अन्य पुराणों, शास्त्रों, ग्रन्थों में शिवजी महाराज एवं माँ पार्वती सम्बन्धित बहुत सी कथाएँ मिलती हैं पर कुछ अप्रचलित कथाएँ जो इस शरीर को स्वाध्याय में मिलीं, उन्हें सेवा में प्रस्तुत किया जा रहा है।

(1) “सती एवं पती” का क्या मतलब है?

“सती” शब्द का अर्थ है वह आदर्श पत्नी जो चरित्र में पवित्र है और पत्नी के दायित्व को धर्म के अनुसार निभाती है। “पती” शब्द का अर्थ है जो अपनी पत्नी की सत्यनिष्ठा एवं सच्चे प्रेम के साथ रक्षा करता है। पति और पत्नी के दिव्य स्वरूप में शिवजी महाराज एवं माँ पार्वती हैं।

(2) जब शिवजी महाराज समाधि में थे, पार्वती जी ने उनकी आँखें क्यों बन्द की?

एक बार कैलाश में भगवान शिव गहरी समाधि में थे। भगवती उमा देवी ने उनकी आधी खुली हुई आँखों को मजाक में बन्द कर दिया। एक क्षण में समस्त ब्रह्मांड अंधेरे में डूब गया। सारी क्रियाएँ रुक गई। प्रश्न यह उठता है, भगवती माता जो स्वयं शक्ति एवं ज्ञान स्वरूपा हैं ऐसा अज्ञानी कार्य कैसे कर सकती हैं? उत्तर - निःसन्देह भगवती शक्ति स्वयं प्रकाश बिखेर कर समूचे अंधेरे को मिटा सकती थीं, पर वह चाहती थीं कि उनके पति परमेश्वर ही यह कार्य करें। शिवजी महाराज द्वारा तीसरी आँख खुलते ही प्रकाश एवं अग्नि ब्रह्मांड पर पड़े। एक नई उर्जा स्फुटित हुई। नया ज्ञान एवं समृद्धि की वर्षा धरती पर हुई। यही कारण था माता द्वारा शिव जी की आँखें बंद करने का। जैसे वेदों में कहा है “तमसो मा ज्योतिर्गमयः”

(3) शिवजी ने पार्वती को धरती पर क्यों भेजा?

(क) एक महान भक्त की तपस्या, “कि पार्वती को अपनी पुत्री के रूप में प्राप्त करुं” को पूरा करने के लिए।

(ख) संसार में भगवती माता की शक्ति एवं सम्मान को स्थापित करना ताकि सब धन - धान्य हो जायें।

दक्ष प्रजापति ही वही भक्त थे, जो ब्रह्मा जी के अंगूठे से प्रकट किये गये थे। पूर्व वर्षों में महा शिव भक्त थे। उन्होंने हृदय से भगवान शिव से प्रार्थना की, वह एक कन्या का आशीर्वाद दें जो गुणों एवं महानता में उमादेवी के समान हों। वह उसका पालन पोषण एक आदर्श नारी की

समस्त महानता के साथ करेंगे, और उसका विवाह शिव से ही करायेगे। उनकी तपस्या सफल हुई, उमा महेश्वरी ने दक्ष प्रजापति के यहाँ जन्म लिया। दक्ष जी ने अपनी कन्या का नाम "सती देवी" रखा।

4. शिव जी ने दक्ष प्रजापति का निरादर क्यों किया ?

सती देवी का विवाह भगवान शिवजी से करवाने के बाद (जो इस प्रकार अपने दिव्य साथी शिवजी के पास वापिस पहुँच गई), दक्ष ने सोचा समस्त देवता एवं त्रिमूर्ति - ब्रह्मा, विष्णु, महेश उसकी पूजा करेंगे, क्योंकि वह शिव का ससुर था, पर जैसे दक्ष जी चाहते थे वैसा हुआ नहीं। अहंकार एवं अज्ञान के कारण दक्ष अपने आप को सबसे ऊपर समझते थे। भगवान अहंकार किसी भी प्रकार का सहन नहीं करते। इसलिए जब दक्ष प्रजापति एक सभा में आए तो सब लोग उनके आदर में खड़े हुए पर शिव जी खड़े नहीं हुये।

आगे सब सर्वविदित है कैसे दक्ष प्रजापति ने उस निरादर के बंदले में अपने महायज्ञ में शिवजी को आमंत्रित न कर, अपमानित किया और अन्ततः सती ने अपने को यज्ञ कुण्ड में डाल कर पति के चरणों में अपने जीवन की आहूति दी।

- डी.एन. मदान

Your Food Fantasy Comes True!
"Your Place, Your Event, Our Chef"
KitchenPlatter.com



 **QUALITY INGREDIENTS**  **CERTIFIED TOP CHEFS/CATERERS**

Whatever the occasion, our Chefs have menus that encompass it all; breakfast, brunch, lunch, high tea, sit down dinners, cocktails, barbecues, themed and family events.

 **AFFORDABLE PRICES** **Email: cs@kitchenplatter.com** **INDIAN & INTERNATIONAL CUISINES**
Phone: 9958326060

Kitty Parties, Family Dinners, Pre Wedding Parties, Corporate Events or Birthday Parties

“चाहिए क्या था?”

एक गांव में बाढ़ आ गई। घरों में पानी भरने लगा तो गांव के लोग जान बचाने के लिए सुरक्षित स्थानों की ओर चले गये। केवल एक आदमी जो भगवान का बड़ा भक्त था, अपने घर से नहीं गया। जब पानी ज्यादा बढ़ने लगा तो वह छत पर चढ़ गया और भगवान् का स्मरण करने लगा। तभी एक नाव उसके घर के पास से गुज़री। उस पर सवार आदमी ने चिल्ला कर उससे नाव पर आने के लिए कहा पर आदमी ने मना कर दिया और बोला मुझे अपने भगवन् पर पूरा भरोसा है। वह मुझे जरूर बचा लेगा, तुम जाओ।

नाव वाला नाव लेकर चला गया। करीब एक घंटे बाद मोटरबोट सवार ने भी उस आदमी से चलने को कहा पर उसने उसे भी मना कर दिया। बोला ‘तुम जाओ, मेरे प्रभु मुझे बचाने जरूर आएंगे।’ फिर प्रार्थना करने लगा। गुछ देर बार एक हेलिकॉप्टर वहाँ से गुजरा और उसने सीढ़ी लगाकर आदमी से हेलिकॉप्टर में आने को कहा पर उस आदमी ने उसे भी मना कर दिया। बोला ‘आप लोग चिंता न करें, मेरे भगवान् मुझे बचा लेगे।’

अंततः पानी छत पर आ गया और आदमी की डूबकर मौत हो गई। परलोक पहुंचने पर वह सीधा भगवान के सामने गुस्से से फूट पड़ा - ‘भगवान्! यह आपने ठीक नहीं किया। मैंने सच्चे मन से आपकी प्रार्थना की आप पर भरोसा किया, फिर भी आपने मुझे नहीं बचाया, क्यों?’ भगवान आवेश में आकर बोले, ‘अरे मूर्ख! मैंने तुझे बचाने के लिए एक नाव, एक मोटरबोट व एक हेलिकॉप्टर भेजा अब और तुझे क्या चाहिए था...?’

- प्रभुदयाल सतीजा

महान ब्रह्मचारी

वह महामानव दयानन्द उन दिनों गुरुविरजानन्द से विद्याध्ययन कर रहा था। वह नित्य ब्रह्ममूर्त में पद्मासन लगा कर यमुना के तट पर ध्यानावस्थित हो जाता, और सूर्योदय के समय सूर्य के रश्मियाँ उसके ब्रह्मचर्य से प्रदीप्त, मनोहर मुख मण्डल पर छिटककर उसके सौन्दर्य तथा लावण्य को परम कान्तिमय बना देती थी।

एक सुन्दरी थी जिसने सन्तान की प्राप्ति के लिए सब कुछ कर लिया था, पर वह तब भी निःसन्तान थी। वह नित्य यमुना में स्नान करके सूर्योदय के समय अपने गृह को लौटा करती थी तथा उस महामानव के सौन्दर्य पर मुग्ध हो कर मन-ही-मन उसे नमस्कार कर चली जाती। समाधि की समाप्ति पर, उस प्रातः वह महामानव ‘ओं शान्तिः, शान्तिः, शान्तिः’ कह कर अपने नेत्र खोलने ही वाला था कि उस सुन्दरी ने उस महामानव की आसनबद्ध जंघाओं पर अपना सिर टेक दिया, और फिर दोनो हाथ जोड़ कर खड़ी हो गई।

“क्या चाहती हो, देवी!

“आप के जैसा एक पुत्र!” बस इतना ही देवी”, “हाँ महाराज”, “तो छत्तीस वर्ष का यह दयानन्द आज से आपका पुत्र है और आप हैं उसकी माता। उस महिला की आँखें छलछला गयीं। बोली - “धन्य हो यतिराज”! और वह गर्दन झुका कर अपने घर चली गई। उसका जीवन पलट गया। उसने सन्तान की कामना का सर्वथा परित्याग कर दिया क्योंकि अब वह बन गई थी दयानन्द की माता। उसने अपना शेष जीवन परम पवित्रता के साथ व्यतीत किया।

- विमल बुद्धिराजा

INDIAN BOOK DEPOT (MAP HOUSE)[®]



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

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

Tel. : 011-28115454

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



Tel.: (011) 23673927, 23523635 Fax : 011-23552096

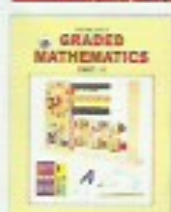
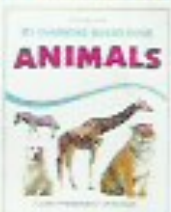
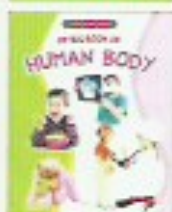
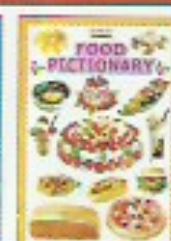
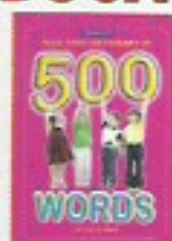
Website :- www.ibdmaphouse.com, Email :- info@ibdmaphouse.com



DREAMLAND

QUALITY BOOKS & CHARTS

FOR QUALITY EDUCATION



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

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

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

Postal Regn. No. DL(W)10/2082/12-14
Posted at Naraina Indl.Area, N.D.-28
Date of Posting : 20-21of Same Month

With best Compliments from :

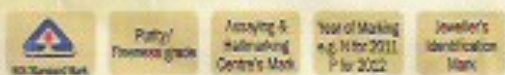
B BAWA
jewellers pvt. ltd.
Since 1928



**Be Sure.
Buy Pure.**

Look for the Hallmark Stamp
of Purity in the gold jewellery

Gold | Diamond | Birthstones



PURITY CARAT

958	22	916	22	875	21	750	18	708	17	685	14	375	9
CARAT		CARAT		CARAT		CARAT		CARAT		CARAT		CARAT	

A-24, Tagore Market, Kirti Nagar, Najafgarh Road,
New Delhi-15 (Opp. Metro Pillar No.331) Tel.: 2593 8567, 2546 6210 (Friday Closed)

Printer, Publisher & Place : Sh. M. M. Mehta, D-57, Kirti Nagar for All India Derawal Sahayak Sabha (Regd.)
F-28, Kirti Nagar, New Delhi-110015 Edited by : Sh. L. N. Mehta, C-109, Kirti Nagar, New Delhi-15
Printed at : Emkay Printers, F-75, Kirti Nagar, New Delhi- 110015