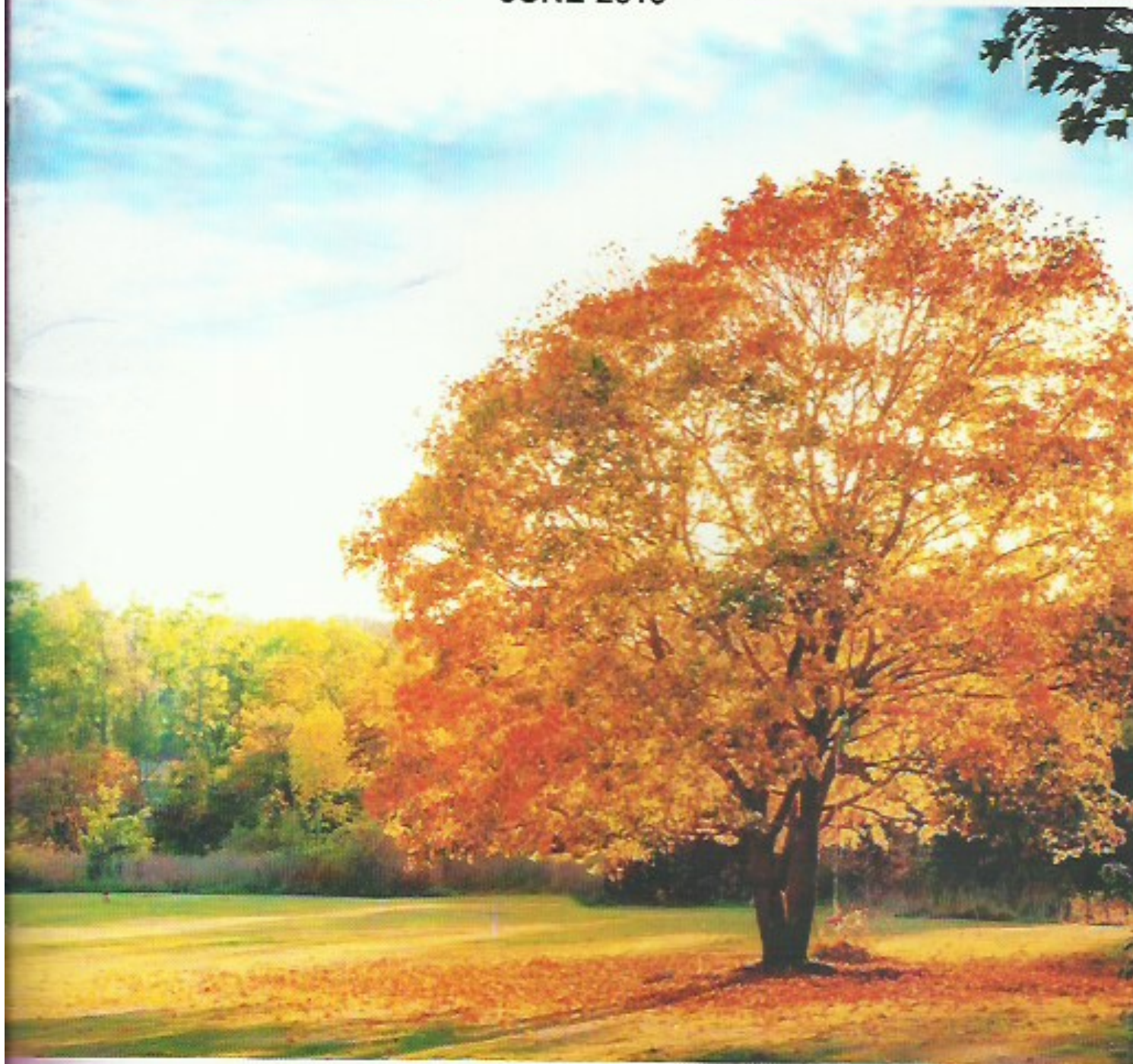


DERAWAL PATRIKA

— डेरावाल पत्रिका —

JUNE-2015



ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

F/27-28, KIRTI NAGAR, NEW DELHI-110015, TEL. : 011-25936132, 9250810525
E-mail : info@derawalsahayaksabha.com, Web : www.derawalsahayaksabha.com

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. नागिया	प्रकाशक एम.एम. मेहता	सम्पादक एम.एम. मेहता	प्रधान सुरेन्द्र कुमार मेहता
---------------------------	-------------------------	-------------------------	---------------------------------

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

Vol. : 54

No. : 06

JUNE - 2015

PRICE :

₹ 10.00 (Per Copy)

Annual : ₹ 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-110015
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

Three Cheers for Our Sabha	Editor	05
Heart Touching Story	—	06
How to be Fit & Healthy?	Prof. Sudesh Gogia	06
A small Get-together	President	07
The Bombay Hall in our Dharamshalla	—	07
Effect of Poor Posture on Neck & Shoulders	Dr. Nidhi Kumar	09
Dental Experts (Ch. 4- Implants Dentistry)	Dr. Nipun Dhalla	11
Matrimonial Service, Kirti Nagar	M.L. Bhutani /	16
	Y.K. Bhutani	
Matrimonial Service, South Delhi	Ashutosh Sharma	17
सुखी जीवन का मूलमंत्र	विमल बुद्धिराजा	20
“संस्थापक दिवस” डेरावाल सेवा संघ (रजि.)	डी.पी. भिनोचा	21
डेरावाल भवन (धर्मशाला) हरीद्वार (उत्तर) की	—	23
सांघो के संसार	तनमय सतीजा	24
नों - बाप को भूलो नहीं	रंजना छिव्वर	24
योग द्वारा मानव की क्रांति का आह्वान	प्रो. सुदेश गोगिया	25
धन का उपयोग	जीवन मेहता	27
स्वभाव एवं सांत्विक आहार	प्रो. सुदेश गोगिया	29
कौटुंबिक सौख्य कालिया	Er. सी.वी. अरोड़ा	31
विस्वरे मोती	सुरेन्द्र बुद्धिराजा	31
शीघ्र ऋतु में पेट के मुख्य रोग	डॉ० वी० डी० अग्रवाल	32
	कवर पेज	1-2 & 35-36

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

— सम्पादक

ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

F/27-28, KIRTI NAGAR, New Delhi-15, T. : 011-25936132, 9250810525

E-mail : info@derawalsahayaksabha.com

Web : www.derawalsahayaksabha.com

ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

in affiliation with

DERAWAL SEWA SANGH (Regd.)

have now opened

DERAWAL HEALTHCARE CENTRE

at

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

Following Facilities are Available

PHYSIOTHERAPY CENTER

4 pm to 6 pm
Monday to Saturday

HOMEOPATHY

4:30 pm to 6:30 pm
Monday to Saturday

MEDICAL CHECKUP

10:00 am to 1:30 pm
Monday to Saturday

"APPEAL FOR DONATION"

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। }

Editorial

THREE CHEERS FOR OUR SABHA



It has been an eventful period for All India Derawal Sahayak Sabha soon after the Annual Function of the Sabha held in December, 2014. The need for inducting younger generation in the activities of the Sabha had been emphasised for quite some time. This was timely realised and we did succeed by involving the youngsters in activities which were part of the festivities at the time of the last Annual Derawal Day. Their enthusiasm was worth appreciation.

Soon after the year ended, Sabha started serious thinking for appropriate utilisation of space available in Derawal Bhawan, Kirti Nagar which had been under consideration for quite some time and evading solution. Finally, Sabha was successful in its plan to re-design the available space and decided to set up DERAVAL HEALTH CARE CENTRE with active collaboration of DERAVAL SEWA SANGH. The Centre has started working from 10th May, 2015 with all the necessary gadgets required for Physiotherapy as also the trained man-power. This is in addition to the medical facilities already existing apart from the well-run Homeopathy Dispensary which were set up by the Sabha many years back. This has indeed been a unique achievement. The whole area including the Hall is now fully Air-conditioned. All this at such a large scale with no time lost, has been the result of thoughtful planning, in-depth study and hard work. This is something the Sabha can really feel proud of. The period till date has been very hectic and we do have words of praise for all those involved who came forward with time, efforts and resources. Very well done and the dream project came through.

To cap it all, the Sabha did arrange a special get-together on the 6th June, 2015 at Derawal Bhawan, Kirtinagar over a High Tea. On this occasion, apart from honouring those who had been President and Guests of honour at the Annual Derawal Day Function, the Sabha rightly thought of honouring all the workers and members of the Executive Committee with laminated photographs relevant to their involvement in various activities of the Sabha. This was rather a very thoughtful innovative idea and was appreciated by all with applaud. Let us keep it up.

— EDITOR

THOUGHT OF THE MONTH

"It is not what you do for your children, but what you have taught them to do for themselves that will make them successful human beings."

- ANN LANDERS

HEART TOUCHING STORY

(Story by : Dr. APJ Abdul Kalam)

"When I was a kid, my mom cooked food for us. One night when she had made dinner after a long hard day's work, mom placed a plate of subzi and extremely burnt roti in front of my Dad. I was waiting to see if anyone noticed the burnt roti but Dad just ate his roti and asked me, how was my day was at school. I don't remember what I told him that night, but I do remember I heard mom apologizing to Dad for the burnt roti. And I'll never forget what he said : "Honey I love burnt roti." Later that night, I went to Daddy and asked him if he really liked his roti burnt. He wrapped me in his arms & said "Your mom put in a long hard day at work today and she was really tired, and besides a burnt roti never hurts anyone but harsh words do".

"You know beta- life is a full of imperfect things and imperfect people. I'm not the best & am hardly good at anything. I forget birthdays & anniversaries just like everyone else. What I've learnt over the years is :

- Accept each other faults & choose to celebrate relationship.
- Life is too short to wake up with regrets!

Appreciate the love you got from your love ones because it has an expiry date!

HOW TO BE FIT & HEALTHY?

Highly polluted environment, junk food & contaminated & calcium carbide baked fruits & vegetables, severely weaken the natural free radical defense system of the body resulting in low immune response!

Your body is not able to fight with common diseases e.g. common bad cold & cough, allergies, headache, fever, too hot or too cold season, mental stress, anxiety, diabetes etc. in your day-today life...

What is the remedy ?

Change of life style which is in close proximity to nature. Exercises, regular Brisk walking in the open greenery amongst trees, plants & flowers.. A.C. corridors for yoga & gym should be avoided! They

simply agrevate the situation in the long run. So Avoid A.Cs.

Incorporate antioxidants e.g. green tea instead of tea, coffee or alcohol. 'Nibu paani' will do wonders. Fresh Seasonal fruits & Vegetables will take care of your body in a wonderful way! Take food which contains low fat & cholesterol-free.

They will, in turn, preserve the natural antioxidants, decrease the production of free radicals, neutralize the Carcinogenic Compounds.

. 30 minutes regular Brisk walking in the open will not only burn sugar & fat but will also show the release of sugar into blood stream!

-Prof. Sudesh Gogia

A SMALL GET-TOGETHER

A small Get-together was arranged at Derawal Bhawan, F-27/28, Kirti Nagar, New Delhi on the evening of 6th June, 2015. The Get-together was presided over by the Chairman of Sabha Shri G.D. Nangia and attended by almost all the dignitaries /members of Executive Committee All India Derawal Sabha (Regd.). The Occasion was to celebrate the success of 55th Annual Derawal Day, held on 21st December 2014 and honour in order to the dedicated workers of the Sabha who contributed significantly their utmost services in successfully organizing the Annual Derawal Day. Our worthy donors were also honoured and presented with memorable mementoes.

— President

THE BOMBAY HALL IN OUR DHARAMSHALLA

The Bombay Hall in our Dharamshalla at Haridwar was inaugurated on 18th May 1969.

On 23rd May this year, with grace of God we organised a Bhagwat Katha (Musical) with patronage from Rakesh Misra family of Durg (Bhilai Steel Plant) from 23rd May to 30th May 2015.

The locals as well as yatee's staying in Dharamshalla enjoyed the programme.

Next Katha programme is to start from 16th June 2015 for 15 days by Sh. Lalji Bhai of Nadiad (Gujrat)

All are Invited



—J.L. Mehta



With best compliments from :

The Great Magician

LION MAHINDER BUDHIRAJA



Zone Chairperson :

- ☐ LIONS CLUB INTERNATIONAL (Distt. 321-A3)

President :

- ☐ DELHI PRINTER'S CLUB
- ☐ LIONS CLUB NEW DELHI GITANJALI (2008-2010)
- ☐ THE INDIAN BROTHERHOOD OF MAGICIANS (Regd.)

Gen. Secretary :

- ☐ ALL INDIA ANTI CORRUPTION MORCHA (Regd.)

Our group of companies :

**EMKAY PRINTERS | ROYAL ART PRESS
ABM EVENTS | BUDHIRAJA ENTERPRISES**

F-75, KIRTI NAGAR, NEW DELHI-15 Tel. : 41425446, (M) : 9312241788, E-mail : info.budhiraja@gmail.com

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

Phone: 9958326060



INDIAN & INTERNATIONAL
CUISINES

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

EFFECT OF POOR POSTURE ON NECK & SHOULDERS

Many people frequently ask me, "Do I have cervical?" let's understand few basics before we proceed further. Our spine is made up of 33 vertebrae (dices used as slang), of which neck has 7 vertebrae called as cervical spine. Thus all of us have cervical spine, but pathological conditions affecting the cervical spine may vary. This article will cover the effects of poor posture on cervical spine & shoulders & few basic steps to curb the small changes transforming into irreversible ones.

The spine as a whole is primarily dependent on muscles for its control. Their misuse, disuse & abuse leads to short term as well as long term effects on posture of neck/ cervical spine.

The most common condition that contributes to neck pain is forward head and shoulder posture. Forward head posture is when the neck slants forward placing the head in front of the shoulders e.g. data entry workers keep looking at computer screen, retailers while making bills, accountants doing accounts, etc. This head position leads to several problems

- This posture causes muscles of the upper back to overwork continuously, so as to counter balance the gravitational pull, thereby leading to fatigue, stress, stiffness & pain.
- The forward pull due to weight of head, adds undue stress on the vertebrae of neck, leading to degenerative disc disorder & other degenerative neck problems.
- This position often pulls the shoulders forward, causing hunching. Thereby leading to stiffness & pain in shoulders & upper back.
- Persistent shearing of the vertebrae due to forward head posture, irritates the small facet joints in the neck as well as the ligaments & soft tissue leading to spondylitic changes leading to pain, stiffness & radiculopathy in neck region.

This irritation can result in neck pain that radiates down to the shoulder blades and upper back, potentially causing a variety of conditions, including:

- Tender points in affected muscles that are painful at touch.
- Reduced range of motion e.g. unable to turn/bend completely.
- Disc degeneration & its associated syndromes i.e. disc prolapse, herniation, radiculopathy, etc.

INTERVENTIONS:

Few changes in daily habits can aid in correction of these problems, cease deterioration & preserve wellness. Though it might take some time to adjust to new habits & postures, yet surely it will turn out fruitful.

NECK & SHOULDER STRETCHES

1. **Shoulder Shrug;** it relieves early symptoms of tightness/tension in the neck & shoulder area. Raise the tip of your shoulders towards your ears until you feel slight tension in your shoulders & neck. Hold this position for 3-5 seconds. Then relax your shoulders down into their normal position. Repeat 8-10 times, twice/thrice daily.
2. **Head Glide;** it helps your head to be positioned optimally on your neck. It also stretches the muscles of neck, chest & shoulders.



Sit or stand upright. Without lifting your chin, glide your head straight back. You know you are doing this exercise rightly, if the double chin appears.

Hold for 20 counts and repeat 5 to 10 times.

3. Neck relaxer; this exercise helps to relax the neck.

Move/drop your head slowly to the left, trying to touch your left ear to your left shoulder. Repeat on the right side. Look up towards the ceiling; bring your head back to



neutral. Turn around to look back from left. Similarly, turn around to look back from right. Repeat 5-10/day.

4. Shoulder Roll; This exercise will help relax the shoulder muscles.

Slowly roll your shoulders backward five times in a circular motion. Next, roll your shoulders forwards.



5. Chest stretches: Pull your hands backward and deep breathe in, expanding your chest.

Bring your hands forward & exhale out.

Stretch your hands overhead and inhale, bring them down as you exhale.



Take frequent breaks. Discontinue stagnating you neck in a monotonous posture & stay fit by adopting a sport. A few interventions pursued before it's too late, can make your job rewarding & not complaining.



—Dr. NIDHI KUMAR
nivaran
THE PHYSIOTHERAPY CENTRE

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

DENTAL EXPERTS

Chapter 4- Implants Dentistry

Q. What are Implants?

A. Let's start from the beginning: A dental implant is actually a replacement for the root or roots of a tooth. Like tooth roots, dental implants are secured in the jawbone and are not visible once surgically placed. They are used to secure crowns (the parts of teeth seen in the mouth), bridgework or dentures by a variety of means. They are made of titanium, which is lightweight, strong and biocompatible, which means that it is not rejected by the body. Titanium and titanium alloys are the most widely used metals in both dental and other bone implants, such as orthopedic joint replacements. Dental implants have the highest success rate of any implanted surgical device. Placing dental implants stabilizes bone, preventing its loss. Along with replacing lost teeth, implants help maintain the jawbone's shape and density. This means they also support the facial skeleton and, indirectly, the soft tissue structures gum tissues, cheeks and lips. Dental implants help you eat, chew, smile,

talk and look completely natural. This functionality imparts social, psychological and physical well-being.

Q. Am I a candidate for dental implants?

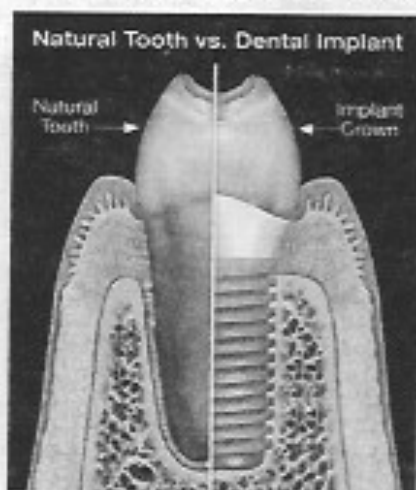
A. Generally speaking, if you have lost teeth you are a candidate for dental implants. It is important that you are in good health, however, as there are some conditions and diseases that can affect whether dental implants are right for you. For example, uncontrolled diabetes, cancer, radiation to the jaws, smoking, alcoholism, or uncontrolled periodontal (gum) disease may affect whether dental implants will fuse to your bone. It is important to let your dental surgeon know all about your medical status (past and present) together with all medications you are taking, whether prescribed, alternative (herbal) or over-the-counter.

Q. Are these implant procedures painful?

A. These procedures are performed without discomfort, under the utilization of local anesthesia. Occasionally general anesthesia may be used depending on the individual and their medical conditions. Post-operatively there may be mild to moderate discomfort and some swelling, but nothing that can't be controlled with the assistance of an oral analgesic that will be prescribed.

Q. how do I care for implants?

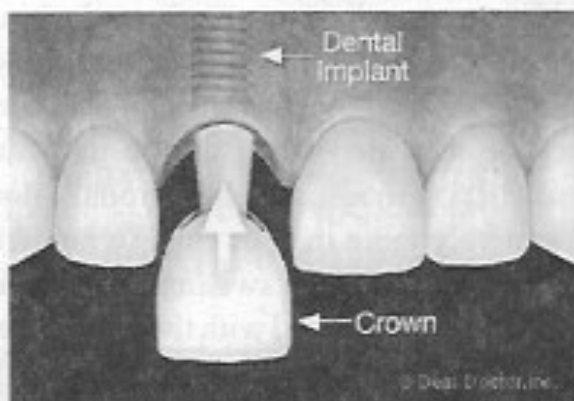
A. The long term success of implant is, in part, determined by meticulous oral hygiene and regular dental visits. Although you



cannot develop cavities or periodontal disease with implants, it is possible to develop what is called peri-implantitis, which is inflammation of the tissues around the implants. To prevent this, keep brushing and flossing as you normally would your own teeth, and don't forget to schedule your regular checkups.

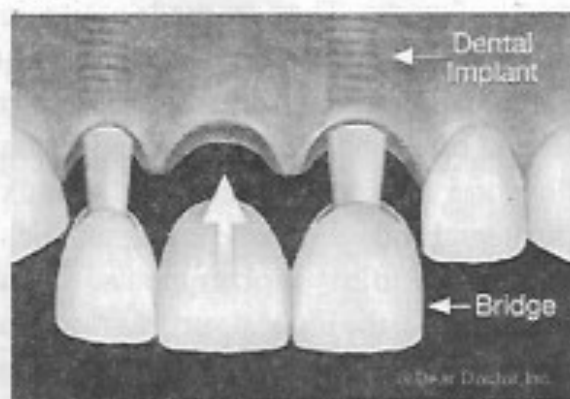
Q. What are the options for implant tooth replacement?

A. Single Tooth Replacement: Immediately (at the same time an implant is placed) or after a period of healing, an abutment is attached to the implant. This is a device that "abuts" or joins the implant to a tooth form called a crown, which replaces the tooth part you see in the mouth. It will hold a custom-made crown that the dental laboratory will fabricate and match to your existing teeth. The custom crown is cemented or screwed onto the abutment to permanently keep it in place. Once the crown is in place, it should be indistinguishable from your natural teeth.



Fixed Multiple Tooth Replacement: As with single tooth replacement, temporary healing caps or abutments may be placed on multiple implants until the healing phase is

complete. After healing, permanent abutments are attached to the implants. They can attach to custom-made crowns or bridgework that a dental laboratory will fabricate to match your existing teeth. In the final step, the custom bridge, which will replace multiple teeth, is cemented or screwed onto the abutments. The teeth have been replaced without disturbing the healthy teeth next to them, and bone loss has been halted.

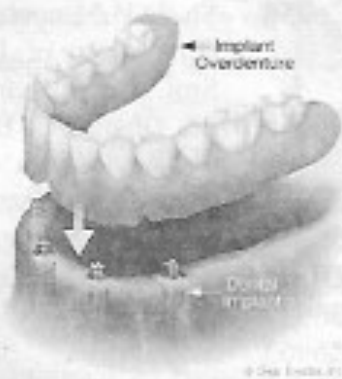


Removable Implant-Supported Tooth Replacement: If all of your lower teeth are missing, depending on the design of the removable restoration, two to six implants may be used to support a lower denture. If all of your upper teeth are missing, a minimum of four implants may be used to support an upper denture. Removable dentures are often used to replace extensive tooth, bone and gum-tissue loss, thus providing support for the facial skeleton, lip and cheeks. A new denture can have attachments that snap or clip it into place on the implants or a custom made, milled bar can be fabricated to create additional strength and support for the restoration. Design variations are often related to your bone density and number of

implants present; your dentist will discuss these options during your consultation. A significant advantage of a removable denture is facilitating the cleaning of the dental implants.

Q. What type of maintenance do dental implants require?

A. Implant crowns and other prosthetic (false) tooth replacements are made to be remarkably failsafe systems. They are removable and replaceable (only by your dentist), so that if damage or wear necessitates replacement, this can be



accomplished without affecting the implant(s) or attachment to the bone.

Nevertheless, implants do require maintenance. It is important to practice good daily oral hygiene, including brushing and flossing to control bacterial biofilm. It is also important to see your dentist and dental hygienist. Special instruments are necessary to clean dental implants that will not damage their metal surface beneath the gum tissues. Your dentist will need to monitor your implants to make sure the integrity of the osseointegration is stable, and that the implant crowns, bridgework or dentures are functioning adequately.



ISO 9001:2008 Certified Clinic

-Dr. Nipun Dhalla

B.D.S., M.D.S., F.C.D.P. (Periodontist)

(+91) 98110 52296

DR. DHALLA DENTAL HEALTH CARE CENTRE

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 9001:2008 Certified Clinic

Dr. Niharika Dhalla

B.D.S., F.C.D.P.

(+91) 97111 52296

(011) 45543535

ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

DONATIONS RECEIVED - MAY, 2015

No.	Name	Rs.	No.	Name	Rs.
DONATIONS :					
36930	Sh. M.M. Mehta	18000/-	36956	Sh. D.P. Minocha (In memory of Late Parents Smt. & Sh. Ishar Minocha)	11000/-
36931	Ms. Mona	17000/-	36958	Sh. Dharamvir Bhutani	2100/-
36932	Smt. Mitu Mehta	15000/-	36961	Sh. Ravi Khera	3000/-
36937	Smt. Santosh Hasija	50000/-	36974	Sh. Anurag Chawla	1000/-
36938	Sh. Sushil Khanna	50000/-	36975	Sh. Munish Nagpal	500/-
36944	Sh. Mohit Ahuja (in memory of his Father)	250/-	DISPENSARY COLLECTION		
	Sh. Ramesh Ahuja		36939		4000/-
36950	Sh. Vinai Kumar Mehta	500/-	36963		4000/-
36957	Sh. M.P. Dawar	2100/-	36964		500/-
36959	M/s. Seth A.C. Nangia Trust	25000/-	36968		4000/-
36960	Sh. I.C. Khera	40000/-	36973		4000/-
36965	Sh. Sanatan Dharam Sabha (Malvia Nagar, New Delhi)	100/-	36977		4000/-
36970	Sh. Rajinder Mehta	10000/-	36981		4000/-
36971	Sh. R. P. Mehta	20000/-		Smt. Vishan Devi	50/-
36972	Sh. Divij Mehta	10000/-		Miss Muskan	50/-
36978	Sh. Bhim Sen Kathpalia	1000/-		Smt. Madhu	50/-
36929	Sh. Subhash Guglani	500/-		M/s. Krishan Caterers	50/-
36940	Sh. Megh Raj Khera	500/-		M/s. Madhav Sweets & Caterers	50/-
36942	Sh. Bhuvnesh Chibber	100/-	LIFE MEMBERSHIP :		
36945	Sh. Inder Dhingra	1000/-	36935	Sh. Shiv Huria	2100/-
36946	Sh. Inder Dhingra	40000/-	36936	Smt. Santosh Hasija	2100/-
36947	Sh. B.B. Ahuja	1500/-	36962	Sh. Ravi Khera	2100/-
36948	Mahila Mandal K. Nagar	3100/-	36966	Sh. K. N. Nagpal	2100/-
36951	Mrs. Rakhi Mehta	5000/-	36967	Col. Manoj Verma	2100/-
36952	Mrs. Vinod Ahuja	5000/-	PHYSIOTHERAPY COLLECTION :		
36953	Sh. Surender K. Mehta	1000/-	36969		2400/-
36954	Sh. Guru Dutt Rakhija	1000/-	36976		3960/-
36955	Sh. D.P. Minocha	20000/-	36983		2080/-

Vinod Kumar Sethi
Manager

OBITUARY

1. **SMT. ASHA MEHTA**, W/o Sh. B.D. Mehta R/o New Delhi, heavenly abode on 16th May-2015.
2. **SH. PREM SAGAR WADHWA** R/o C-102, New Rajinder Nagar, New Delhi-110060, heavenly abode on 1st June 2015

DERAWAL SEWA SANGH

Donations Received May, 2015

No.	Name	Rs.	No.	Name	Rs.
1.	Smt. Neeru & Sh. J.R. Mehendiratta	250/-	22.	Sh. Pankaj Mehta	200/-
2.	Dr. Rahul Mehta (U.S.A.)	100/-	23.	Sh. Pardeep Kalra	200/-
3.	Aryav Mehta (U.S.A.)	100/-	24.	Sh. R.P. Mehta	200/-
4.	Smt. Dimple Nangia (U.S.A.)	100/-	25.	Sh. Rajeev Mehta	200/-
5.	Sh. K.N. Nagpal	200/-	26.	Sh. Rahul Kapoor	200/-
6.	Shri I.C. Khera	100/-	27.	Sh. Rajinder Mehta	200/-
7.	Sh. Mohit Ahuja (in memory of his father Sh. Ramesh Ahuja)	250/-	28.	Sh. Rakesh Ahuja	200/-
8.	Sh. D.P. Minocha	100/-	29.	Sh. Ravi Kapoor	200/-
9.	Sh. Mahesh Sharma	100/-	30.	Sh. Ravi Khera	200/-
10.	M/s. Krishan Caterers	50/-	31.	Sh. Sanjay Mehta	200/-
11.	Sh. Ravinder Budhiraja	100/-	32.	Sh. S.K. Mehta	200/-
12.	Sh. Anil Ahuja	200/-	33.	Sh. Vivek Khera	200/-
13.	Sh. Anuj Mehta	200/-	34.	Smt. Bindu Kapoor	200/-
14.	Sh. Davinder Nasa	200/-	35.	Smt. Mona Singhal	200/-
15.	Sh. D.V. Bhutani	200/-	36.	Sh. Megh Raj Khera	1000/-
16.	Sh. Gaurav Khera	200/-	37.	"do"	1000/-
17.	Sh. Girish Mehta	200/-	38.	Sh. R.K. Tarneja	5000/-
18.	Sh. Harish Chawla	200/-	39.	Sh. Girish Mehta	10000/-
19.	Sh. J.L. Mehta	200/-	40.	Dr. Vinod Bhutani (USA)	11000/-
20.	Sh. Madan Mehta	200/-	41.	Sh. Bhagwan Das Mehta (In memory of his wife Smt. Asha Mehta)	1000/-
21.	Sh. Nitin Mehta	200/-	42.	Sh. Naresh Minocha	100/-

शुभ कामनाओं सहित दूरभाष : 2593 613 2

रिश्ते ही रिश्ते



विवाह सम्बन्धी सेवा के लिए सम्पर्क करें :

M.L. BHUTANI & Y.K. BHUTANI

"डेरावाल भवन"

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

प्रत्येक शनिवार व रविवार प्रातः 11 बजे से दोपहर 2 बजे
एवं सोमवार, बुधवार, शुक्रवार सायं 4 से 5 बजे तक

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 :

1. 28 years (22.07.1987 at 8.21 pm in Delhi), Height : 5'-2", Graduate, Tuition work at home, Contact father Rakesh Khera, Tel. : 9910879990, Manglik girl from Derawal family.
2. 27 years (22.07.1988 at 10.15 in Delhi), Height : 5'-3", B.Com Diploma, NIIT, Pvt. job, Self employed, earning Rs.20,000/- PM, Manglik girl from Derawal family, Contact her mother Smt. Arora, Tel. : 9999786348.
3. 25 years (21.02-1990 at 1:10 in Delhi), Height : 5'-4", B.Sc., MBA, Working as Asstt. Manager in Pvt. Bank, Earning Rs. 55,000/- PM, Contact her father Anil Dewan, Tel. : 9717999182.
4. 34 (+) years (21.08.1980), Height : 5'-1", Computer NPTTC, Contact father C.L. Sharma, Tel. : 65333761, Mobile : 9817967313.
5. 33 years (06.06.1982), Height : 5'-4", Divorcee, MBA, Working in A.T.M. Company Mumbai, Income about 10 Lac P.A., Contact Mother Adarsh Arora or Auntie Prabha Chawla, Tel. : 9899100050.
6. 33 years (04.07.1982 at 9-15 AM, Delhi), Height : 5'-3", Divorcee, Graduate, Running Call Centre, Earning Rs.70,000/-, Contact Subhash Chander Arora, Tel. : 9212071541
7. About 35 years (06.08.1982 at 4:55 AM, Delhi), Height : 5'-3", Working Travel Agency, Earning Rs.50,000 PM, Contact father Subhash Arora, Tel. : 9212071541
8. Age 28 years (05.02.1987 at 1:23 PM, Delhi), Height : 5'-2½", BA (Eng.), MBA from Pune, Contact father Lalit Gulati, Tel. : 25464747.
9. Age 27 years (27.07.1988 at 11:15 AM), Height : 5'-2", B.Com, Present Service, Salary 15,000 PM, Contact father Sahil Arora, Tel. : 9868918348, 9999786348.



SUITABLE MATCH FOR BOY :

1. 32 (+) years (01.12.1982 at 1.20 PM in Delhi), Height : 5'-3", B.com + Computer, MBA, Employed in HDFC Bank, Earning Rs. 25,000/- PM, Anshik Manglik, Boy from Sialkot family, Contact father C.L. Sharma, Tel. : 011-65333761, Mobile : 9811969313.
2. 30 years. (28.08.1985), Height : 5'-4", PCDM (Finance), Working in Private Company as Assistant Manager, Salary Rs.43,000/- PM, Contact father Shri Vinod Kapila, Mobile : 9910792441.
3. Age about 28 years (14.04.1987 at 1.35 AM, Rewari), Height : 5'-5", Mechanical Engineer, Working in Packaging Work Factory, Earning Rs. 35,000/- PM, Contact Sh. Surinder Kumar Mendiratta Tel. : 9999420094



- M.L. Bhutani
- Y.K. Bhutani

ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.) SOUTH DELHI

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

FREE MATRIMONIAL SERVICES

Every Saturday & Sunday 11 AM to 2 PM

PROFESSIONALS/PVT. SERVICE/GOVT. SERVICE :

01. 30 (+) years (16.08.84, 02.42 AM, Sri Ganganagar, Rajasthan), B.com. From DU, MBA in Marketing from IIPM, Working with Raheja Builders at New Delhi, Earning Rs. 18 Lacs PA, Contact his father Sh. A.K. Wadhwa at Ph. 9211933969, Suitable girl required.
02. 31 (+) years (17.04.84, 02.40 PM, Delhi), Height : 5'-11", Fair, Slim, B.Sc. in Nautical Science, Layalpur family boy, Working as a Captain with Merchant Navy, Earning Rs. 25 Lacs Pa, Contact his father Sh. Darshan Sehgal at Ph. 9910561578, Suitable working girl required. Email : itsmedipsy.yahoo.co.in
03. 29 (+) years (28.11.85, 01.03 PM, Delhi), Height : 5'-11½", Fair, Normal built, B.Tech., Karor Pakistan family boy, Working with in a MNC at Connaught Place, Earning Rs. 11.00 Lacs PA, Contact his father Sh. Anand Kumar at Ph. 9868836843, 9868946843, Suitable working girl required.
04. 26 (+) years (26.11.88, 10.35 PM, Delhi), Height : 5'-2", Fair, Slim, B.Sc., MCA, Karoapakka family boy, Using specs, Working as a Software Developer in Team Computer, Earning Rs. 60,000/- PM, Contact her father Sh. Krishan Kumar Mehta at Ph. 9871288971, 26292840, Suitable working girl required.



BUSINESS :

01. 29(+) years (04.01.86, 12.57 PM, Delhi), Height : 5'-7", Fair, Slim, B.Com (Pass), Doing own business, Earning Rs. 80,000/- PM, Contact his father Sh. Naresh Kr at Ph. 8447612166, 7838427875, Suitable girl required.
02. 29(+) years (17.01.86, 09.00 AM, Delhi), Height : 5'-10", Slim, BA Pass, West Pakistan family boy, Doing business of Sales Purchase of Cars, Earning Rs. 35,000/- PM, Contact his Mother Smt. Rita Malhotra at Ph. 9212908308, Suitable girl homely / service required.

MANGLIK :

01. 33(+) years (08.11.81, 02.30 PM, Delhi), Height : 5'-10", Fair, Normal Built, M.Sc., Rajasthan family boy, Working with a IT Company at Delhi, Earning

Rs.10 Lacs PA, Contact his father Sh. Balwant Singh at Ph. 9818530489, 26960991, Suitable girl required.

02. 27(+) years (30.10.88, 04.45 PM, Delhi), Height 5'-6", Wheatish, Slim, M.A. in Mass Communications, Dera Ismile Khan family boy, Working with Zee News as a Assistant Producer at Noida, Earning Rs. 35,000/- PM, Contact his father Sh. C.P. Khera at Ph. 9810177415, Suitable girl required.



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

01. 33(+) years (29.08.81, 00.02 AM, Delhi), Height : 5'-3", Fair, Slim, MBA (HR), Layalpur family girl, Working as a HR Head in MAC at Gurgaon, Earning Rs. 9 Lacs PA, Contact her father Sh. Darshan Sehgal at Ph. 9910561578, Suitable working boy required, Email : ttsmedipsy.yahoo.co.in
02. 27 (+) years (31.07.87, 11.00 AM, Faridabad), Height : 5'-5", Fair, Slim, Using Specs, MBA, Working with a Pvt. Ltd. Company at Gurgaon, Earning Rs. 30,000/- PM, Contact her mother Smt. M.K. Verma at Ph. 9953901292, Suitable boy from Metro City required.
03. 26(+) years (21.11.88, 10.35 PM, Delhi), Height : 5'-2", Fair, Slim, B.Sc.(H) in Maths, M.C.A., Caror Pakka family girl, Working with Hcl Tech at Gurgaon, Earning Rs.7.50 Lacs PA, Contact her father Sh. K.K. Mehta at Ph.9818530489, 26292840, Suitable qualified boy in good service required.
04. 23(+) years (03.05.92, 04.45 PM, Delhi), Height : 5'-4", Fair, Slim, Using Specs, B.Com., Pursuing MBA, West Pakistan family girl, Working at Noida, Earning Rs. 20,000/- PM, Contact her mother Smt. Sudesh Grover at Ph. 9818302707, Suitable boy in service required.
05. 28(+) years (28.01.87,04.08 PM, Jind), Height : 5', Fair, Slim, B.Tech, MBA, Laiya family girl, Working in a MNC at Gurgaon, Staying in PG Accomodation, Earning Rs. 22,000/- PM, Contact her father Sh. Jayant Kumar at Ph. 9868946843, 09416946533, Suitable qualified boy in service from good family required.

MANGLIK :

01. 26 (+) years (26.12.88, 11.45 PM, Delhi), Height : 5'-3", Fair, Using Specs, C.A., Dera Ghazi Khan family girl, Working with ENY at Gurgaon, Earning Rs. 7 Lacs PA, Contact her father Sh. Narinder Gaba at Ph. 9810189325, 26845096, Suitable boy in good service required, C.A. will be preferred.

HOMELY :

01. 23 (+) years (22.03.92, Delhi), Height : 5'-1", Very Fair, Medium Built, MBA, Dera Ghazi Khan family girl, Homely, Contact her father Sh. Gulshan Arora at Ph. : 9811168673, Suitable boy from good family required.

DIVORCEE :

01. 28 (+) Years (21.08.86, 01.10 AM), Height : 5'-3", Fair, Slim, B.Sc., B.Ed., Divorcee in 20 days, No issue, Working as a Teacher, Earning Rs. 10,000/- PM, Contact : her nother Smt. Prabha Malik at Ph. 9650966900, 9810503700, Suitable boy required.
02. 28 (+) years (01.12.86, 11.40 AM, Delhi), Height 5'-2", Slim, Graduate, Degree Diploma in Interior Designing, Muzzafargarh family girl, Divorcee with one child (son), Contact : her father Sh. Susheel Mongia at Ph. 9810744449, Suitable boy required.

—ASHUTOSH SHARMA
9312105617



शुभ कामनाओं सहित

रिश्ते ही रिश्ते



विवाह सम्बन्धी सेवा के लिए सम्पर्क करें :

Prabhu Dayal Satija चेयरमैन (9871053202)	Vasdev Tuteja प्रधान (9899113436)	Ashutosh Sharma महामंत्री (9312105617)
---	--	---

डेरावाल सहायक समिति (रजि०)

साउथ दिल्ली, पहली मंजिल प्रचीन
शिव शक्ति मंदिर, लोधी होटल के सामने निजामुददीन, नई दिल्ली- 110013

प्रत्येक रविवार प्रातः 11 बजे से दोपहर 2 बजे

सुखी जीवन का मूलमंत्र



परम - पिता परमात्मा ने ही जगत का निर्माण किया, जीव - जन्तु आदि बनाए। परमात्मा ही हर व्यक्ति का भाग्य निर्धारित करता है तो ऐसा क्यों है कि कोई अमीर है, तो कोई गरीब है, कोई सुखी है, कोई दुखी है? हमारा सारा ध्यान दूसरों के लिए ही है। हम अपने बारे में नहीं सोचते कभी अपने आपसे प्रश्न नहीं करते, कि मैं कौन हूँ, क्यों हूँ, कैसे मैं सत्य को पा सकता हूँ, हम दूसरों को विभिन्न साधनों से जान लेते हैं। लेकिन अपने बारे में इनसे नहीं जाना जा सकता। खुद को जानने के लिए जरूरी है अनुभव और यह अनुभव आता है जान से।

हम आत्मा, परमात्मा, मोक्ष, सृष्टि, स्वर्ग - नर्क के बारे में दूसरों को उपदेश देना शुरू कर देते हैं, जबकि हमारा यह ज्ञान उधार का ज्ञान है, मिथ्या ज्ञान है। असल में तो हमने अनुभव से कुछ नहीं जाना। स्वयं का अनुभव सर्वोत्तम ज्ञान है। सच्चा ज्ञान व्यक्ति का स्वयं से साक्षात्कार करवाता है। शाब्दिक ज्ञान तो मिथ्या है। कुल मिलाकर सच्चा ज्ञान वह है जो स्वयं के अनुभव से आए।

हम यह नहीं जानते कि हम क्यों जीते हैं और कैसे जीते हैं? यह भी नहीं जानते कि हमारे भीतर कौन सा स्थायी तत्व रहता है, इन सब बातों को न जानना ही अज्ञानता है। शास्त्र - पुराण पढ़कर यह ज्ञान प्राप्त कर लिया कि हमारे भीतर परमात्मा का

अंश यानि आत्मा है परन्तु हमारा स्वयं का अनुभव ऐसा नहीं है। यह अज्ञानता ही सारे दुखों का कारण है। इस अज्ञानता का बोध होते ही व्यक्ति अहंकार रहित होकर प्रकाश की तलाश में आगे बढ़ता है। यहीं से मानव उत्थान की शुरुआत हो जाती है।

इस उत्थान को फलीभूत करने के लिए चार बातों का ध्यान रखना होगा।

1. आहार : हमारा आहार सादा सात्विक समाधानुसार होना चाहिए। यदि विस्तार में कहा जाए तो बहुत बड़ा अध्याय हो जायेगा। संक्षेप में हमें जीने के लिए खाना है ना कि खाने के लिए जीना है।

2. विहार : बेहतर रहन - सहन का संबंध नियमित सैर, प्राणायाम, योग भी हमारे विहार का हिस्सा है। यह नियमित हो तथा अपनी आयु और सेहत के अनुसार हो।

3. विचार : दिन में दो बार 20 मिनट के लिए ध्यान लगाए। नकारात्मक विचारों का त्याग करें रात को साते समय पूरी दिनचर्या को अपने अन्तर्मन में दोहराये और विश्लेषण करें तथा सदमार्ग पर चलने का पुनः संकल्प लें।

4. आचार : यानि कि अपना व्यवहार नियंत्रित रखें। जैसा - जैसा रिश्ता किसी के साथ है उस - उस व्यक्ति के साथ अपना रिश्ता सुखद बनाये फिर चमत्कार देखिए। प्रतिदिन एक बार दो मिनट आइने के सामने खड़े होकर खुद को देखे और स्वयं से प्रश्न करें मैं कौन हूँ, कुछ बदलाव शुरू हो जायेगा।

उपरोक्त विचारों का मंथन कर अनुसरण करें तो जीवन में आवश्यक बदलाव आना शुरू हो जायेगा। जीवन सार्थक और सुखमय लगेगा।

- बिमल बुद्धिराजा

“संस्थापक दिवस” डेरावाल सेवा संघ (रजि.)



श्री भगवान दास मेहता

गत वर्षों की भाँति इस वर्ष भी 13.06.2015 (शनिवार) को “संस्थापक दिवस” (संस्थापक : स्व. श्री भगवान दास मेहता) का आयोजन डेरावाल भवन तीर्ति नगर, नई दिल्ली में हर्षोल्लास से हुआ।

इस दिवस की पूर्व संध्या पर काफी संख्या में आये प्रियजनों ने सत्संग में भजनों के माध्यम से प्रभु नाम की स्मृत वर्षा का रसपान किया। संगीताचार्य डा. सुकृति एवं श्री ऐवरिल माथुर ने अपनी सुरीली आवाज़ व मधुर वरों से ऐसा समा बाँधा कि सभी उपस्थित श्रद्धालुगण आव-विभोर होकर मस्ती में आनन्दित नज़र आये।

डेरावाल सेवा संघ पिछले कई दशकों से निर्धन, असाहाय, बेसहारा विधवाओं की वित्तीय व अन्य सामग्री वितरण हेतु निःशुल्क चिकित्सा व स्कूलों के गरीब बच्चों की शिक्षा व वेषभूषा हेतु सहायता प्रदान करने

जैसी गतिविधियों में संलग्न रहकर अपने बिरादरी व अन्य क्षेत्रों में अहम स्थान बनाये हुये है। संघ की अच्छी साख है, सभी दानवीरों का अच्छा सहयोग है।

आल इण्डिया डेरावाल सहायक सभा व संघ का आपसी गूढ़ समन्वय है। यदा कदा दोनों संस्थाएँ इसी सहयोग से धार्मिक व समाजिक कार्यों में रचनात्मक रवैया अपनाते हुये समाज सेवा का बेखूब परिचय देते हैं।

संस्थापक दिवस के सफल आयोजन के लिये जहाँ आहूजा परिवार, खेड़ा परिवार व मेहता परिवार का पूर्ण योगदान है। वहाँ विशेष तौर पर अधिक श्रेय सर्वश्री गिरीश मेहता, रवि खेड़ा, कंचल नागपाल व सुरेन्द्र कुमार मेहता व सीताराम भुटानी को जाता है।

प्रवक्ता ने जहाँ सभी आये प्रियजनों को संघ की गतिविधियों से अवगत कराया वित्तीय स्रोतों व इस की साख पर हल्का प्रकाश डाला वहाँ सभी का धन्यवाद व आभार प्रकट किया और सभी दान वीरों की व अन्य जुड़े सदस्यों व साथियों की भूरी-भूरी प्रशंसा की।

कार्यक्रम की समाप्ति से पूर्व प्रभु की आरती और सभी आये सज्जनों ने भोजन-प्रसाद को ग्रहण कर अपने अपने निजी स्थानों के लिये प्रस्थान किया।

प्रभु से यही प्रार्थना है कि ऐसी संस्थाएँ दिन रात चौगुनी तरक्की करे तथा समाज सेवा से ओतप्रोत रहें ताकि वर्चस्व बना रहे और इनसे जुड़े सभी सदस्यों को तरक्की करे। ईश्वर शक्ति प्रदान करे जो सभी कार्य सुचारु रूप से करते रहें।

— डी.पी. मिनोचा
प्रवक्ता



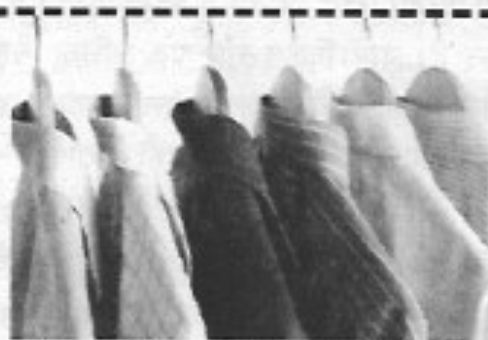
With best compliments from :

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

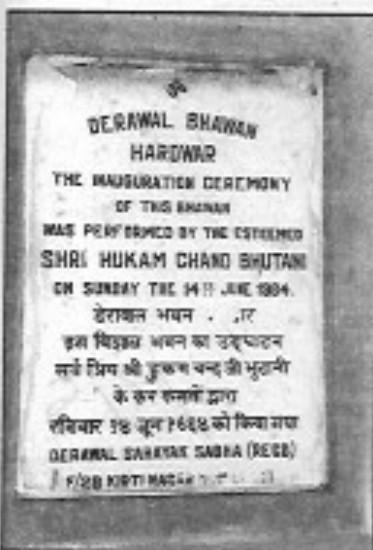
**20/4, EAST PUNJABI BAGH MARKET,
NEW DELHI-110026**

E-mail : vijaynangia2008@yahoo.com

डेरावाल भवन (धर्मशाला) हरीद्वार (उत्तर) की 52वीं वर्षगांठ पर सभी डेरावाल बिरादरी को हार्दिक बधाई

आल इण्डिया डेरावाल सहायक सभा (रजि.) कीर्तिनगर नई दिल्ली द्वारा संचालित उपरोक्त धर्मशाला की वर्षगांठ पर सभा आप सभी को सूचित करते हुये गर्वित व हर्षित महसूस कर रही है कि इस धर्मशाला ने आधे शतक से भी अधिक समय पूरा कर लिया है।

दिनांक 14.06.2015 (रविवार) को इस धर्मशाला ने



अपनी वर्षगांठ अपने ही प्रांगण में काफी संख्या में उपस्थित प्रियजनों की देखरेख में मनाई।

सभी डेरावाल सज्जनों को बता दें कि इस धर्मशाला को उपलब्ध कराने में चाहे क ई सम्माननीय व्यक्तियों/बुजुर्गों का भरपूर सहयोग रहा परन्तु धर्मशाला का श्री गणेश 14.06.1964

(रविवार) को डेरावाल स्व श्री हुकम चन्द भूटानी के कर कमलो द्वारा हुआ।

इस धर्मशाला का सभी दृष्टिकोण हरिद्वार तो क्या भारत के कोने-कोने में अहम स्थान है। यह धर्मशाला पूरी डेरावाल बिरादरी की शान है उसकी आन है और सहायक सभा की विख्यात पहचान है। कोई भी यात्री इस स्वच्छ,



और सभी सुविधाओं से सुसज्जित धर्मशाला में ठहरने पर अपने को भाग्यशाली मानता है

धर्मशाला के प्रांगण में वर्षगांठ के अवसर पर आयोजित समारोह में जहां काफी संख्या में अन्य सम्बन्धित लोग एकत्रित थे उनमें सभा के पदाधिकारी विशेषकर सर्वश्री धर्मपाल भिनोचा, अनुराग चावला, विजय हरिया, प्रभुदयाल सतीजा, गदन चावला, हरीश छाबड़ा, इन्द्र छाबड़ा, चौलेश शर्मा, बलदेव राज पुलयानी एवं सुभाष गुगलानी ने भी अपनी



उपस्थिति दर्ज कराई।

अति सुन्दर केक की प्रस्तुति और तालियों की गड़गड़ाहट के साथ उसे काटने की रस्म अदा की गई। इस आयोजन का सारा श्रेय सम्मान योग धर्मशाला के प्रबन्धक श्री जीवन लाल मेहता को जाता है जिन्होंने अपने अनथक प्रयासों से जहां धर्मशाला की छवि को निस्वारने में अदभुत उदाहरण पेश किया है वहां यदा-कदा धर्मशाला में धार्मिक व सामाजिक आयोजनों में अपना विशेष स्थान रखते हैं।



प्रभु से यही प्रार्थना है कि धर्मशाला की शानो-शौकत में कोई कमी न आये पूर्वजों के आशीर्वाद से धर्मशाला फलती फूलती रहे यदा-कदा आवश्यकतानुसार यात्रियों की सुविधा हेतु बदलाव होते रहें।

सांपो के संसार

सांपों के पूर्वजों के पैर हुआ करते थे जो धीरे-धीरे समाप्त हो गए।

अजगर की पूंछ के पास एक जोड़ी अविकसित पैर अभी भी पाए जाते हैं।

अजगर के पेट में इतने शक्तिशाली पाचक रासायनिक तत्व होते हैं कि वे निगले गए सूअर हिरण आदि की हड्डियां सींग को भी पचा लेते हैं।

दुनिया में कोई भी दो मुंह का सांप नहीं पाया जाता कुछ सांपो की पूंछ जैसे रेड बोआ ऐसी होती है जो मुंह के समान दिखाई पड़ती है।

कुछ सांप अपने शरीर को थोड़ा फुलाकर एक पेड़ की डाल से दूसरे पेड़ की डाल तक या ज्यादा से ज्यादा 6 मीटर तक छलांग लगा लेते हैं। उन्हें ही लोग उड़ने वाले सांप समझ लेते हैं, परंतु वास्तव में दुनिया में कहीं भी उड़ने वाले या पंख वाले सांप नहीं होते हैं।

वाइपर जाति के एक किस्म के सांप के सिर पर एक छोटी सी हड्डी ऊपर उठी हुई रहती है, जो सींग जैसी लगती है। अतः उससे सींग वाले सांप का भ्रम होता है।

विश्व में सांपो की करीब 2500 प्रजातियां पायी जाती हैं, उनमें केवल 150 जाति के सांप ही जहरीले होते हैं।

भारत में 216 जातियों में से मात्र 53 जातियाँ विषैली पाई जाती हैं। इनमें से 4 जातियों ही विषैली होती है।

सांप के बोलने के अंग नहीं होते, वह केवल नाक से सिसकारी भरते हैं।

सांप अपने भोजन को पूरा निगल जाता है। इसके जबड़े इतने लचीले होते हैं कि वह अपने से कई गुना बड़े जानवर को भी आसानी से निगल जाता है।

सर्प-विष से कई जीवन रक्षक दवाईयां बनाई जाती हैं।

सांप का जहर बहुत कीमती होता है।

- तनमय सतीजा

माँ-बाप को भूलो नहीं

भूलो सभी को तुम, मगर माँ-बाप को भूलो नहीं, उपकार अनगिनत हैं, कभी इस बात को भूलो नहीं।

मुख का निवाला दे अरे, जिसने तुम्हें बड़ा किया, अमृत दिया तुमको, जहर उनके लिए उगलो नहीं।

कितने लड़ाए लाड, सब अरमान भी पूरे किए, पूरे करो अरमान उनके, अब बात को बदलो नहीं।

संतान की सेवा मिले, संतान बन सेवा करो, जैसा करो वैसा भरो, इस सत्य को भूलो नहीं।

लाखों कमाते हो भला, माँ-बाप से ज्यादा नहीं, सेवा बिना सब राख है, गद में कभी भूलो नहीं।

जो स्वयं गीले में सो, सुलाती थी तुम्हें सूखी जगह, माँ की बरसती भावना को, तुम कभी कुचलो नहीं।

धन तो मिलेगा फिर, मगर माँ-बाप क्या मिल, उनके चरण की धूल लेना, तुम कभी भूलो नहीं।

दुःख सहना माँ-बाप की खातिर, फर्ज है एहसां नहीं, कर्ज है उनका तेरे सिर, भिक्षा या कोई दान नहीं।

-रंजना छिब्बर

जय श्री कृष्ण

श्री युगल सरकार श्री राधा कृष्ण जी की भव्य रासलीला

का आयोजन श्री ठाकुर जी की कृपा से एवं श्रीमती कान्ता मेहता धर्मपत्नी स्व. श्री बृजरत्न मेहता जी एवं उनकी पुत्री श्रीमती नीता के सहयोग से होने जा रहा है

स्थान डेरावाल भवन

एफ-28, कीर्ति नगर, नई दिल्ली-15

समय सायं 4 से 7 बजे तक

दिनांक 14 जुलाई से 20 जुलाई, 2015 तक

मुख्य सहयोगी संस्था

श्री जी सकीर्तन मंडल, कीर्ति नगर

श्री ठाकुर जी की रासलीला के रसपान हेतु आप सभी भक्तजन सादर आमंत्रित हैं।

योग द्वारा मानव की क्रांति का आह्वान

योग सभी 'धर्मों' से पहले अस्तित्व में आया और मानव के लिए प्रकृति द्वारा तय सभी सीमाओं से ऊपर उठने की संभावनाएं खोली। यदि मानव इस प्रकृति के प्रति संवेदनशील होकर भरपूर लगन से योग करें तो वह इन सीमाओं का अतिक्रमण कर सकता है। 'योग विज्ञान' को इसी शुद्ध रूप में पूरी मानवता को उपलब्ध कराना, आने वाली पीढ़ी के लिये हमारी नैतिक जिम्मेदारी भी है।

ब्रह्ममुहूर्त (प्रातः 3.40 बजे उठना) जो आध्यात्मिक एवं योग साधना के लिए परम अनुकूल समय है, हमारे ऋषि-मुनियों ने सदियों पहले जान लिया था। ब्रह्ममुहूर्त में उठने से आंतरिक विकास, सौंदर्य, बुद्धि एवं स्वास्थ्य पर अनुकूल असर पड़ता है। इसलिए सूर्योदय से पूर्व इस 'ब्रह्मवेला' में जाग जाना चाहिए। ऐसा चिंतन, प्रेक्टिस एवं पालन भावी पीढ़ियों के लिए सबसे बड़ा उपहार है।

21 जून को 'अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस' घोषित करने की प्रक्रिया शुरू करने के लिए माननीय प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी बधाई के पात्र हैं। 125 करोड़ भारत देश एवं विश्व के 7 अरब लोगों के लिए यह विशेष तोहफा है। यह घोषणा पूरे संसार को बताती है कि भारत में विश्वगुरु बनने की अदृश्य शक्ति और ताकत मौजूद है।

प्राचीन भारत की इस योग-परंपरा को वैश्विक मंच मिलने में काफी समय लगा है। योगगुरु बाबा रामदेव ने अपने सत्त प्रयास, निष्ठा एवं ईमानदारी से ने केवल भारत में बल्कि विश्व के पटल पर योग विज्ञान को पहुंचाया। इन्होंने अपना पूरा जीवन इसके प्रचार-प्रसार में लगाया हुआ है। अंतर्राष्ट्रीय पहचान मिलना हम सभी भारतीयों के लिए बड़े गर्व की बात है।

ऐसी सम्भावना देखी जा रही है न केवल भारत में बल्कि पूरे विश्व में योग मेडिकल साइंस के हब के तौर पर विकसित होगा। चिकित्सा के क्षेत्र में नया माहौल

बनेगा। आज भी दुनिया के करोड़ों लोग भारत में शांति खोजने आते हैं। भारत का नैसर्गिक प्राकृतिक सौंदर्य देखेंगे। इससे पर्यटन को नई गति मिलेगी। hypertension, mental depressive, psychosis, diabetes, B.P. जैसी कई बीमारियों से दुनिया भर के लोग परेशान हैं। इन बीमारियों का बेहतर इलाज योग में बखूबी मौजूद है।

पाकिस्तान जो इस अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस को मान्यता नहीं दे रहा क्योंकि इसकी पृष्ठभूमि भारत ने आरम्भ की है। पाकिस्तान अपने आवाम को स्वस्थ नहीं होने देना चाहता। स्वास्थ्य एवं खुशहाली के लिये, योग को अन्ततः अपनाना होगा। शांति युद्ध या आतंक से नहीं, योग से ही आयेगी। दुनिया आगे भाग रही है। तरक्की कर रही है। हम तो यहीं कहेगे। "तुम क्यों पीछे रहना चाहते हो?" स्वस्थ मन में कभी गलत विचार नहीं आते। योग तो सम्पूर्ण जीवन जीने एवं चिकित्सा पद्धति है।

सुबह-सुबह सूर्योदय से पहले ब्रह्मवेला में वायुमंडल प्रदूषण रहित होता है। नीले आकाश के नीचे खुले में हरी-हरी घास, पेड़ पौधों, फूलों के मध्य, ऑक्सीजन (O2) की मात्रा (no AC corridor) में सबसे अधिक होती है। अस्थमा, टीबी, हाइपरटेंशन, डायबिटीज, मोटापा, किडनी संबंधी बीमारियां जैसे रोगों से निजात मिलती है। फेफड़ों की शुद्धि होती है। मन-मस्तिष्क स्वस्थ हो जाता है।

हालांकि धर्म एक अंदरूनी मार्ग के रूप में शुरू हुए, लेकिन समय के साथ-साथ विकृत होते चले गए और धीरे-धीरे कोरी मान्यताओं एवं महज, क्रिया काण्डों में उलझते गए। इससे समाज में टकराव बढ़ा।

धर्म का तो, सही मायनों में, मकसद होता है, इन टकरावों एवं झगड़ों का अंत होना लेकिन आज समाज में दिख रहा है अन्ध धर्मान्धता, मजहब की संकीर्ण दिवारों में आतंकवाद, निर्मम हत्या, बच्चों के प्रति

बर्बरता, पत्रकारों एवं कार्टूनिस्टस पर गोलियाँ बरसाना जैसी निर्मम हत्या इस निर्दयता के जीवन्त उदाहरण हैं।

जबकि योग विज्ञान मजहब/धर्म पर नहीं, बल्कि, खुद के अनुभवों पर आधारित है। योग का मुख्य उद्देश्य है आंतरिक-अनुभव करना। अपने भीतर देखना। जो कुछ भी सत्य है उसका आत्म निरीक्षण करना और आगे बढ़ना। योग के माध्यम से इंसान विकसित होकर उच्चतम स्वरूप को, ईश्वरीय चैतन्य को पहुंच जाता है। अपना विकास करता है। अपने शरीर, मन, भावनाओं एवं अपनी सभी आंतरिक ऊर्जाओं के जरिए जीवन जीने की कला सीखता है।

योग का सार ही यही है "मैं खुद को बदलने के लिए तैयार हूँ" यह दुनिया को बदलने के लिए नहीं - योग खुद को बदलने की तीव्र इच्छा का नाम है। समाज एवं विश्व में असली बदलाव तभी आएगा, जब आप खुद को बदलने के लिए तैयार हो। जब आप कहते हैं कि मैं चाहता हूँ कि दूसरे लोग बदल जायें इस

हालत में केवल 'टकराव', 'आतंक', 'शोषण' ही होगा। मैं यकीन से कह सकता हूँ अगर आप बदलने के लिये तैयार हैं, रूपांतरण तभी होगा।

हम योग द्वारा मानव की क्रांति का आह्वान करते हैं।

यह 'स्व-रूपान्तरण' ही इंसान, समाज एवं पूरे विश्व को सच्ची खुशहाली तक ले जाएगा। यही मानवता की सच्ची आजादी एवं क्रांति सिद्ध होगी।

अंत में मैं फिर से प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी, जो इस समय एक विश्व नेता के रूप में उभर रहे हैं, को मुबारकबाद देना चाहता हूँ। नरेन्द्र मोदी जी बधाई के पात्र जब पूरा विश्व आतंक के साये में जी रहा है और इनके प्रस्तावित अंतर्राष्ट्रीय 21 जून योग दिवस एवं योग विज्ञान को संभावित आशा के रूप में देख रहा है। यही वजह है उनके द्वारा रखे गए प्रस्ताव को संयुक्त राष्ट्र ने इतनी जल्दी से मान्यता दे दी।

- प्रो. सुदेश गोगिया

WITH BEST COMPLIMENTS FROM :

Vijay Bhutani
Ved Parkash



9811698148
9711230172

MADHAV
Caterers

Special Arrangement for Outdoor Catering

N-63, Kirti Nagar, New Delhi-110015

धन का उपयोग

जीवन में धन की आवश्यकता भी है और उपयोगिता भी। धन को सम्पत्ति कहा गया है सम्पत्ति नहीं है जो हमें विपत्ति से पार पहुंचा दे - इसका अर्थ यह हुआ कि जिससे विपत्तियाँ आती हो या पैदा होती हों वह धन नहीं हो सकता रुपये पैसे को धन इसलिये कहा जाता है क्योंकि इससे हम रोटी-कपड़ा और मकान जैसी मूल-भूत आवश्यकताओं की पूर्तिकर के अनेक विपत्तियों से बचते हैं - लेकिन यह मानना कि रुपया पैसा ही धन है यह गलत है क्योंकि मूल-भूत आवश्यकताओं से अधिक धन विपत्ति का कारण बन जाता है उससे चोरी होने का भय उपजे, अधिक कमाने का लालच पैदा हो, भ्रष्टाचार का विचार आये तब वह धन ही कहला सकता। धन सिर्फ रुपया पैसा नहीं है ज्ञान विवेक भी धन है।

संतोष सब से बड़ा धन है इस सन्दर्भ में चीन के प्रसिद्ध दार्शनिक कन्फ्यूशियस की कथा है कि वह एक बार एकान्त में बैठे चिन्तन कर रहे थे कि चीन का सम्राट अपने, लश्कर के साथ उधर से गुजरा। कन्फ्यूशियस ने उस की ओर कोई ध्यान नहीं दिया सम्राट जिस रास्ते से गुजरता था उस की प्रजा उसके सामने नतमस्तक हो जाती थी लेकिन कन्फ्यूशियस को इस तरह देख राजा को बुरा लगा उससे पूछा तुम कौन हो? कन्फ्यूशियस ने कहा मैं शहशाह हूँ सम्राट को यह सुन कर गुस्सा आ गया लेकिन अपने क्रोध को छुपाते हुये उसने कहा सम्राट तो मैं हूँ देखो मेरे पास सेना है सेवक है धन दौलत है मान सम्मान है तुम्हारे पास तो कुछ भी नहीं फिर तुम शहशाह कैसे हो सकते हो।

कन्फ्यूशियस ने विनम्रतापूर्वक कहा - कि सेना तो उसे चाहिए जिसका कोई शत्रु हो, मेरा कोई शत्रु नहीं, सेवक नौकर चाकर उसे चाहिये जो आलसी और कामचोर हो जबकि मैं न तो आलसी हूँ न कामचोर अतः मुझे सेवकों की कोई आवश्यकता ही नहीं, वहीं धन दौलत तो उसे चाहिये जो गरीब हो उसकी बात सुनकर राजा ने आश्चर्य से पूछा पर तुम तो गरीब दिखाई देते हो धन कहाँ है तुम्हारे पास।

कन्फ्यूशियस ने हंसकर कहा कि यह सोना चांदी हीरे जवाहरात मेरे लिये सब बेकार है क्योंकि मेरा धन तो सन्तोष धन है अब तुम ही बताओ कि शहशाह कौन है। यह सुनकर राजा नतमस्तक हो गया

इमानदारी के साथ काम करने वाले सन्तोषी व्यक्ति को किसी चीज की कमी नहीं होती। वह धन केवल जीवन व्यवस्था को सुचारु रूप से चलाने के लिये, अपने कुटुम्भ और समाज के कल्याण के लिये होना चाहिये न कि व्यभिचार और भोग विलास के लिये - धन कितना कमाना चाहिये, समझने की बात तो यह है कि एक ओर एक मजदूर है तो दूसरी ओर धन कुबेर अम्बानी, धनकुबेर अम्बानी सोने चांदी की रोटिया तो नहीं खा सकता। कहने का मतलब है कि पेट भरने के लिये 100/200 ग्राम रोटी दाल सब्जी ही चाहिये। अधिक धन को यदि सदोप्योग किया जाये तो कमाने में कोई गलती नहीं है पर यदि संग्रह कर के दुरुपयोग करना है तो वह दुखों का कारण बनेगा। धन कमाने के साधन को भी शुद्ध रखना चाहिये।

शास्त्रों में माँ लक्ष्मी के दो वाहन बताये गये हैं एक है उल्लू और दूसरा गरुण। उल्लू पर बैठ कर लक्ष्मी अकेली आती है और गरुण पर बैठ कर उसके साथ भगवान विष्णु भी आते हैं। इन प्रतीकों का तात्पर्य है कि धन बेईमानी और भ्रष्टाचार से कमाया जायेगा वह धन व्यभिचार भोग विलास एवं रात्रि के समय जारी दुष्प्रवृत्तियों में ही खर्च होगा। जिस प्रकार उल्लू रात्री के अन्धकार में शिकार के लिये निकलता है उसी प्रकार बेईमान लोग धन को रात्री की कुपवृत्तियों के लिये ही नष्ट करते हैं जो लोग साधन की शुद्धता पर विशेष ध्यान रखते हुये कमाते हैं और उस सुबुद्धि देते हैं जिससे कमाया धन सदमार्ग पर ही खर्च होता है।

- संग्रहकर्ता : जीवन मेहता
हरिद्वार

श्रद्धा सुमन



स्व. पिता श्री गंगा राम आजिज
एवं

स्व. श्री माता श्रीमति टिको देवी चावला
गुडगांव

बने थे जो हमारे रहनुमा इस संसार सागर में
पकड़ उंगली जो इस मजिल तक ले आये
दिखाया रास्ता सत्य व प्यार का हमको
बिछुड़ कर भी ना बिछड़े हैं कभी यादों से हमारी

पुण्य स्मृति के अवसर पर परिवार एवं रिश्तेदारों का शत्-शत् नमन!

प्रकाश एवं सी.बी अरोड़ा - पुत्री एवं दामाद
अनिल एवं जनक चावला - पुत्र एवं पुत्रवधु
यतिन एवं अन्नू चावला - पौत्र एवं पौत्रवधु
कपिल एवं विपिन चावला - पौत्र
भावना एवं गौरव अरोड़ा - पौत्री एवं दामाद

सुनील एवं कमलेश चावला - पुत्र एवं पुत्रवधु
लताशा चावला - पौत्री
मयंक चावला, मनन
एवं
यज्ञ अरोड़ा

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**

स्वभाव एवं सात्विक आहार

चर्चिल ब्रिटेन के जब डिफेंस मिनिस्टर थे, नौ सेना अध्यक्ष एडमिरल लार्ड फिशर से उनकी नहीं बनती थी। इन अनबन के बढ़ते चर्चिल को अपना पद भी छोड़ना पड़ गया। हालांकि चर्चिल के लिए यह गहरा आघात था। फिर भी फिशर के बारे में कहीं भी एक लफ्ज उल्टा-सीधा कभी नहीं कहते थे। कुछ सालों के बाद फिशर की आत्मकथा प्रकाशित हुई, जिसमें उन्होंने चर्चिल की कठोर निन्दा।

लोगों ने इस बारे में जब चर्चिल से पूछा, चर्चिल ने सहजता से कहा, “फिशर अपने स्वभाव के मुताबिक काम करते हैं, मैं अपने स्वभाव से काम कर रहा हूँ किसी और के लिए मैं अपना स्वभाव क्यों बदल लूँ।”

एक युवती विस्की पी रही थी, किसी ने उस पर टिप्पणी कसी “तुम्हें शर्म नहीं आती; एक लड़की हो कर शराब पी रही हो!” युवती ने सहजता से जवाब दिया, “एक दो पेग के लिए, क्या मैं अपना सेक्स चेंज कर लूँ?”

हमारा स्वभाव, आचार, विचार एवं व्यवहार :

हमारे ऋषि मुनियों की धारणा को आज की मेडिकल साइंस ने भी स्वीकार किया है “जैसे हम भोजन ग्रहण करते हैं, वैसा हमारे मस्तिष्क में न्यूट्रोट्रान्समिटर का निर्माण होता है; उसी के अनुसार हमारा स्वभाव, आचार, विचार एवं व्यवहार का निर्माण होता है। इन मनीषियों ने तो आहार को तीन भागों में बांटा हुआ था :

1. राजसिक
2. तामसिक
3. सात्विक

आहार केवल शारीरिक स्वास्थ्य ही नहीं; मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य को भी प्रभावित करता है।

सात्विक आहार :

अध्यात्म पथ पर अग्रसर एवं सीनियर सिटिजन्स के लिए सात्विक आहार ही उचित है। फास्ट फूड, पिजा, बर्गर इत्यादि का न केवल शारीरिक परन्तु मानसिक एवं भावनात्मक दृष्टिकोण से उद्वग्ता लाते हैं।

आजकल होटल, रेस्टोरेन्ट्स में युवा पीढ़ी के साथ-साथ कई बुजुर्ग भी, जो मोडेरनिटी के नाम पर, ये सब कोल्ड ड्रिंक के साथ सिप करते हुए, खाते दिखाई देते हैं यह चलन अब तो बड़े शहरों तक सीमित नहीं रहा। छोटे शहरों, कस्बों, गांवों में भी तेज अग्नि के सामान फैलता चला जा रहा है। हमारे ट्रेडिशनल घर के बने सादे भोजन को नकार रही हैं यही वजह है कि ये बच्चे, युवक एवं युवतियां छोटी उम्र की यह पीढ़ी तरह-तरह की बीमारियों की शिकार हो रही हैं। युवा पीढ़ी के ये कुछ युवा अपनी जिन्दगी को पूरी तरह से विकृत कर बैठे हैं।

आंवला, चीनी एवं नमक का असर :

आंवला खाने में कसैला होने के बावजूद बहुत गुणकारी है विटामिन ‘सी’ का कुदरती खजाना। आयुर्वेद में तो इसे ‘अमृत फल’ कहा गया है। चीनी बड़ी मीठी लगती है लेकिन शरीर में अम्लता पैदा करती है। ज्यादा नमक शरीर में कई बीमारियों को जन्म देता है।

आहार में मात्रा :

आहार में मात्रा का ‘विवेक’ जरूरी है। ‘मित’ अर्थात् मात्रा में अल्प। कई लोग सोचते हैं जो ज्यादा खाता है वह लंबा जीवन जीता है। सही मायनों में ‘जो कम खाता है वह स्वस्थ एवं लंबी उम्र पाता है।’

फास्ट फूड एवं उपवास :

नई युवा पीढ़ी फास्ट फूड कल्चर अपना कर मोटापे की ओर अग्रसर हो रही है। ऐसे में उपवास बड़ा अहम रोल अदा करता है। उपवास से निराहार रहकर, आप आत्मा के निकट निवास करने में सहायक बनते हैं। आवश्यकता से कुछ कम खाना, सात्विक, शाकाहारी जीवन शैली अपनाना कर, आप नाना प्रकार के रोगों से मुक्त हो सकते हैं।

सुबह की हरियाली :

सुबह - सुबह हरी - हरी घास एवं पेड़, पौधों एवं फूलों के मध्य प्राणायाम एवं तेजी से अपना चलना एवं व्यायाम द्वारा जीवन सुंदर, खूबसूरत अफसाना बन जाता है।

सम्पादक की कलम से :

मनुष्य अल्पज्ञ है; उसकी शक्ति सीमित है अतः लेखक के अनुसार उनके प्रयास में त्रुटि रह जाना सहज सम्भाव्य है। आशा है सुधीजन त्रुटियों की ओर इनका ध्यान आकर्षित कर उपकृत करेंगे जिससे भविष्य में उनका भली प्रकार परिमार्जन किया जा सके।

- प्रो. सुदेश गोगिया

बी-4/163, सफदरजंग एन्कलेव,

नई दिल्ली-110029

मो. 9810556765, फोन :011-41613119

e-mail : sudeshgogia@gmail.com

SHUBH LAGAN MATRIMONIAL

ONE STOP FOR
DESTINATION 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

कैप्टेन सौरभ कालिया

बिखरे मोती

कारगिल के युद्ध ने दिया एक ऐसा घाव
पाक ने सौरभ कालिया तथा साथियों से
किया क्रूर व्यवहार
अंग विक्षत करके सौंपे उनके शव
6 जून 1999 को सारा देश हुआ गमगीन
माता - पिता और देश ने झेला ऐसा दंश
पूरे भारत देश में फैल गया आक्रोश
सेना भी इस घटना से हुई अति त्रस्त
लोगों ने आवाज दी मिटा दो पाकिस्तानी आतंक
पर सरकार ने नहीं दिखाया दम
पाकर सत्ता मोदी भी पलट गए अपनी बात
सरकार अब करने लगी अन्तर्राष्ट्रीय न्यायालय की बात
पता नहीं सरकार क्यों अलाप रही ये राग
अरे बदला लेना है तो पकड़ो वो उदण्ड
उनकी ही जमीन पर कर दो उनका अंत
तभी हमारी ताकत का होगा दुश्मन को आभास
अगर पृथ्वीराज की तरह करोगे तुम भूल
एक दिन तुम खो दोगे जनता का विश्वास
ऐसा क्रूर व्यवहार सहकर मत करो तुम पाप
गीता से उपदेश लो कर दो पाप का नाश
सीमा पर अब मिलिट्री को दे दो खुली छूट
गाली का जवाब गोले से देने की हो छूट
कोई राजनीति आड़े आवे नहीं, जो रोके उनकी राह
धन्य वो माता पिता जिन्होंने खो दिए अपने लाल
देश को उन पर गर्व है और लोगों में बदले की आस
करते शत्रु - शत्रु नमन उन वीरों को भारतवासी आज
देश की आन बचाने को जो हो गए कुर्बान

- Er. सी.बी. अरोड़ा

रिटा. अधिशासी अभियन्ता (दि.वि. बोर्ड)

9312372216

1. हमारी जिन्दगी की हर भूल हमारे लिए वरदान बन सकती है, यदि हम उससे कुछ सीखने में सफल होते हैं। यदि हर व्यक्ति जीवन में प्रतिकूलताओं के प्रति यही सोच रखें तो जीवन स्वर्ग बन जाता है।
2. नैतिकता तथा गुण हीरि रत्नों से भी अधिक मूल्यवान हैं। वे मनुष्य को संतुष्टि प्रदान करते हैं।
3. अगर तुम अपने रहस्य को किसी दुश्मन से छिपाये रखना चाहते हो तो किसी मित्र तक से उसका जिक्र न करो।
4. हमारा उद्धार कोई और नहीं कर सकता। हम ही अपने मित्र हैं हम ही अपने शत्रु हैं। एक ही व्यक्ति हमारा उद्धार कर सकता है वह हम स्वयं हैं।
5. दूसरों को सहयोग देना ही उन्हें अपना सहयोगी बनाना है, नम्र बनों तो लोग नमन करते हुए सहयोग देगे।
6. यदि आपको लगता है कि आपका कोई प्रिय आपसे नाराज़ है तो जाइये उससे बात कीजिए, क्योंकि बात करने से ही बात बनती है।
7. किसी का रुपया वापिस किया जा सकता है लेकिन सहानुभूति के दो शब्द वह ऋण है जिसे चुकाना मनुष्य की शक्ति के बाहर है।
8. बुरे विचार ही हमारी सुख शान्ति के दुश्मन हैं। वर्तमान ही सब कुछ है। भविष्य की चिंता हमें कायर बना देती है और भूत का भार हमारी कमर तोड़ देता है।
9. राजनैतिक, सामाजिक, धार्मिक, साम्प्रदायिक, आर्थिक, शारीरिक, कौटुबिक, मानसिक, जितनी भी उलझने हैं, उनका पूरी तरह तब तक निराकरण नहीं हो सकता, जब तक हमारे आचरण पवित्र न हों और जब तक हम सच्चे नागरिक न बनें।

संकलनकर्ता : सुरेन्द्र बुद्धिराजा



स्वास्थ्य चर्चा

ग्रीष्म ऋतु में पेट के मुख्य रोग

आजकल गरमी के मौसम में पीने के स्वच्छ जल की कमी, मक्खी, मच्छरों की बढ़त तेजी से उड़ती धूल, जीवाणुओं तथा अमीबा जैसे परजीवी का आसानी से पनपना, पेट के विभिन्न रोगों के लिए जिम्मेदार होते हैं। इन कारणों से होने वाले पेट के विभिन्न रोग तथा उनसे बचने के उपाय इस प्रकार हैं।

डायरिया : पतले दस्तों का बार-बार होना जीवाणु, वायरस तथा अमीबा एवं जियारडिया परजीवी के संक्रमण से मुख्यतः होता है। रोगी को केवल पतले दस्त हो सकती हैं, या साथ में रक्त, म्यूकस या आंव भी आ सकता है, तब इसे डीसेंट्री या पेचिश कहते हैं। पतले दस्तों के साथ उल्टियां होने पर इसे गेस्ट्रो एंटेराइटिस कहते हैं। जीवाणुओं तथा परजीवी के संक्रमण से बड़ी आंत में उत्पन्न सूजन को कोलाइटिस कहते हैं। छोटी आंत में खास प्रकार के जीवाणु 'कोलेरा विब्रियो' के संक्रमण से पानी जैसे पतले दस्तों की बीमारी को 'कोलेरा' कहते हैं। गेस्ट्रो-एंटेराइटिस: आंत्रशोथ में अमाशय एवं आंत की म्यूकस झिल्ली में जीवाणु अथवा वायरस के संक्रमण से सूजन हो सकती है। यह रोग किसी भी उम्र में हो सकता है, लेकिन बच्चों को आसानी से प्रभावित कर देता है जिनमें बहुत थोड़े ही समय में पानी तथा खनिज लवणों की खतरनाक रूप से कमी हो जाती है जो जानलेवा भी सिद्ध हो सकती है। खानपान में

स्वच्छता रखने से तथा त्वरित और प्रभावी उपचार से इससे बचा जा सकता है। प्रदूषित जल एवं भोजन ग्रहण कर लेने से यह रोग फैलता है। प्रदूषित जल एवं भोजन के शरीर में पहुंचने से कुछ घण्टों बाद ही रोगी को उल्टी, पतले दस्त और पेट दर्द शुरू हो जाता है। दस्तों की संख्या एक दिन में लगभग 5 से 50 तक हो सकती हैं। कुछ रोगी बुखार सिरदर्द तथा चक्कर आने की भी शिकायत करते हैं। उल्टी और दस्तों में शरीर का जल तथा खनिज लवण बहुत अधिक मात्रा में निकल जाने से अनेक जटिलताएं उत्पन्न हो सकती हैं। यदि रोगी को लगातार उल्टियां न हो रही हो तो पानी तथा खनिज लवणों की पूर्ति के लिए मुंह से स्वच्छ पानी, खनिज लवणों (नमक इत्यादि) तथा ग्लूकोस का मिश्रण बहुत लाभदायक माना जाता है। दूरदराज के गांवों में यह उपलब्ध न हो तो चीनी तथा नमक का घोल उबले पानी में तैयार करके नींबू के रस की कुछ बूंदें मिलाकर रोगी को दे सकते हैं। यदि पतले दस्तों के प्रारम्भ होते ही यह घोल दे दिया जाए तो शरीर में जल तथा खनिज लवणों की विशेष कमी नहीं होगी।

पेचिश : डीसेंट्री, शिगेला जीवाणु अथवा अमीबा परजीवी से बड़ी आंत में संक्रमण, सूजन व घाव बनने से होती है। जिसके मुख्य लक्षण बार-बार पहले दस्त आना, पाखाने में आंव, खून

व मवाद निकलना, पेट में मरोड़ के साथ दर्द होना हैं। कुछ रोगी, बुखार जी मिचलाना, चक्कर, सिरदर्द, जोड़ों में दर्द कमजोरी, घबड़ाहट की भी शिकायत करते हैं। शरीर में जल, खनिज लवणों व खून की कमी हो जाने पर कुछ रोगी अत्यधिक कमजोरी भी बताते हैं जिनमें नाड़ी की गति तेज तथा ब्लड प्रेशर कम मिलता है। ऐसी दशा में चिकित्सक से तुरन्त परामर्श करें। इस रोग की पहचान अल्सरेटिव कीलाइटिस, आंत की टी0बी0 तथा कैंसर से करना जरूरी होता है चूंकि कुछ रोगी कैंसर होते हुए भी डीसेन्ट्री समझ कर कई माह तक दवा लेते रहते हैं जबकि कैंसर तेजी से बढ़कर लाइलाज हो जाता है।

टॉयफाइड ज्वर : यह भी छोटी आंत का एक संक्रामक रोग है जिसमें आंत में घाव बन जाते हैं। बुखार चढ़ने के साथ रोगी पहले कब्ज तथा बाद में पतले दस्तों की शिकायत करते हैं। निदान व उपचार के अभाव में घाव फट जाने से मल के रास्ते अत्यधिक मात्रा में ब्लीडिंग होने लगी है। कुछ रोगी बेहोश भी हो जाते हैं। जीभ पर सफेद गाढ़ी पतल एकत्र हो जाती हैं।

कोलेरा : विब्रियो नामक जीवाणु से प्रदूषित जल के ग्रहण कर लेने से छोटी आंत में सूजन वाले रोगी कुछ ही घण्टों में अत्यधिक पतले चावल में माँड जैसे दस्त, अत्यधिक कमजोरी तथा पैरों में दर्द की शिकायत करते हैं। मल के रास्ते जल तथा नमक व अन्य खनिज लवण अत्यधिक मात्रा में निकल जाते हैं जबकि मल की मात्रा बहुत कम होती है। इसलिए इस रोग के उपचार में जल तथा नम की पूर्ति त्वरित रूप से अत्यावश्यक होती है।

अमीबिक कोलाइटिस : अमीबा या ई0एच0 नामक परजीवी जिसे सूक्ष्मदर्शी यंत्र से ही

देखा जा सकता है, से प्रदूषित जल या भोज्य पदार्थ ग्रहण करने पर ये बड़ी आंत में पहुंच कर तथा पनपकर अपनी संख्या में वृद्धि करके अंत में सूजन, घाव (अल्सर), संकरापन, गांठ (अमीबोमा) उत्पन्न कर देते हैं। तीव्र कोलाइटिस के रोगी पतले दस्तों का बार-बार होना, ब्लड म्यूकस या आंव पाखाने के रास्ते निकलना तथा मरोड़ के साथ पेट के निचले भाग में दर्द रहना, गैस का अधिक बनना बताते हैं।

हिपेटाइटिस पीलिया : हिपेटाइटिस (लीवर में सूजन) उत्पन्न करने वाले वायरस (बहुत सूक्ष्म जीव) कई प्रकार की होती हैं जिनमें से मुख्य वायरस 'ए' तथा 'बी' है। 'वायरस ए' मुख्यतः रोगी के मल से फैलती है। इस वायरस से प्रदूषित जल अन्य स्वाद्य पदार्थ ग्रहण कर लेने से स्वस्थ व्यक्ति भी रोगी हो सकता है। वायरस हिपेटाइटिस के मुख्य लक्षण अचानक भूख खत्म हो जाना, जी मिचलाना, उल्टियां होना, थकावट, कमजोरी, बुखार, हाथ पैरों में दर्द, मूत्र, आंखों तथा त्वचा का रंग पीला हो जाना है। बहुत से रोगी पेट के दायें ऊपरी लिवर वाले स्थान में दर्द भी बताते हैं। बचाव : पीने के स्वच्छ पानी की व्यवस्था करके तथा खानपान में स्वच्छता के नियमों का कड़ाई से पालन करके उपरोक्त संक्रामक रोगों से बचा भी जा सकता है। कुछ उपयोगी सुझाव इस प्रकार हैं : पानी सदैव स्वच्छ ही पियें। पेट के उल्लिखित रोग यदि व्यापक रूप से फैले हों और यदि पानी की स्वच्छता के बारे में सन्देह हो तो पानी उबाल कर पियें तो अधिक उत्तम होगा। भोजन सुपाच्य एवं ताजा लें। खाने-पीने की सभी वस्तुओं को धूल, मक्खी, कोंकरोच, चूहों से बचाएं। फलों को सदैव घर पर धोकर ही खाएं। तरकारी पानी से भलीभांति धोएं।

- डॉ० बी० डी० अग्रवाल

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

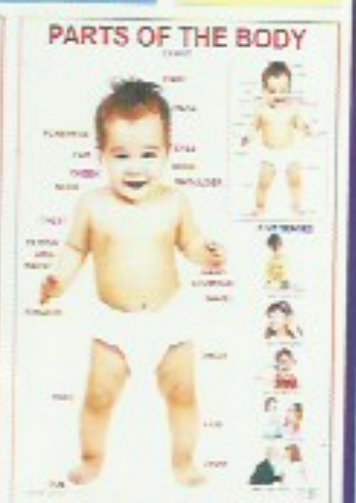
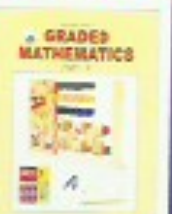
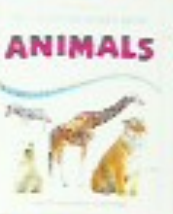
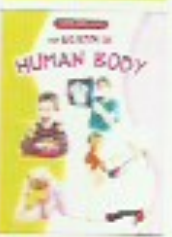
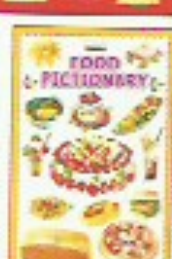
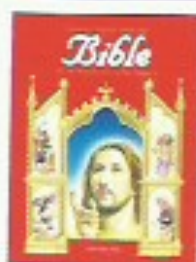
Website :- www.ibdmaphouse.com, Email :- info@ibdmaphouse.com



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)10/2082/15-17

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

Date of Printing : 18th June 2015

Date of Posting : 20/21 June 2015

India's First Jewellery Showroom where it's



*Guaranteed 916 Hallmarked
or you get it for
FREE*



Gold | Diamond | Birthstone

PURITY CARAT

999	24	996	23	992	22	988	21	984	20	980	19	976	18	972	17	968	16	964	15	960	14	956	13	952	12	948	11	944	10	940	9	936	8	932	7	928	6	924	5	920	4	916	3	912	2	908	1
-----	----	-----	----	-----	----	-----	----	-----	----	-----	----	-----	----	-----	----	-----	----	-----	----	-----	----	-----	----	-----	----	-----	----	-----	----	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---

With best Compliments from :

96 BAWA
jewellers pvt. ltd.
Since 1928

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/27-28, 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