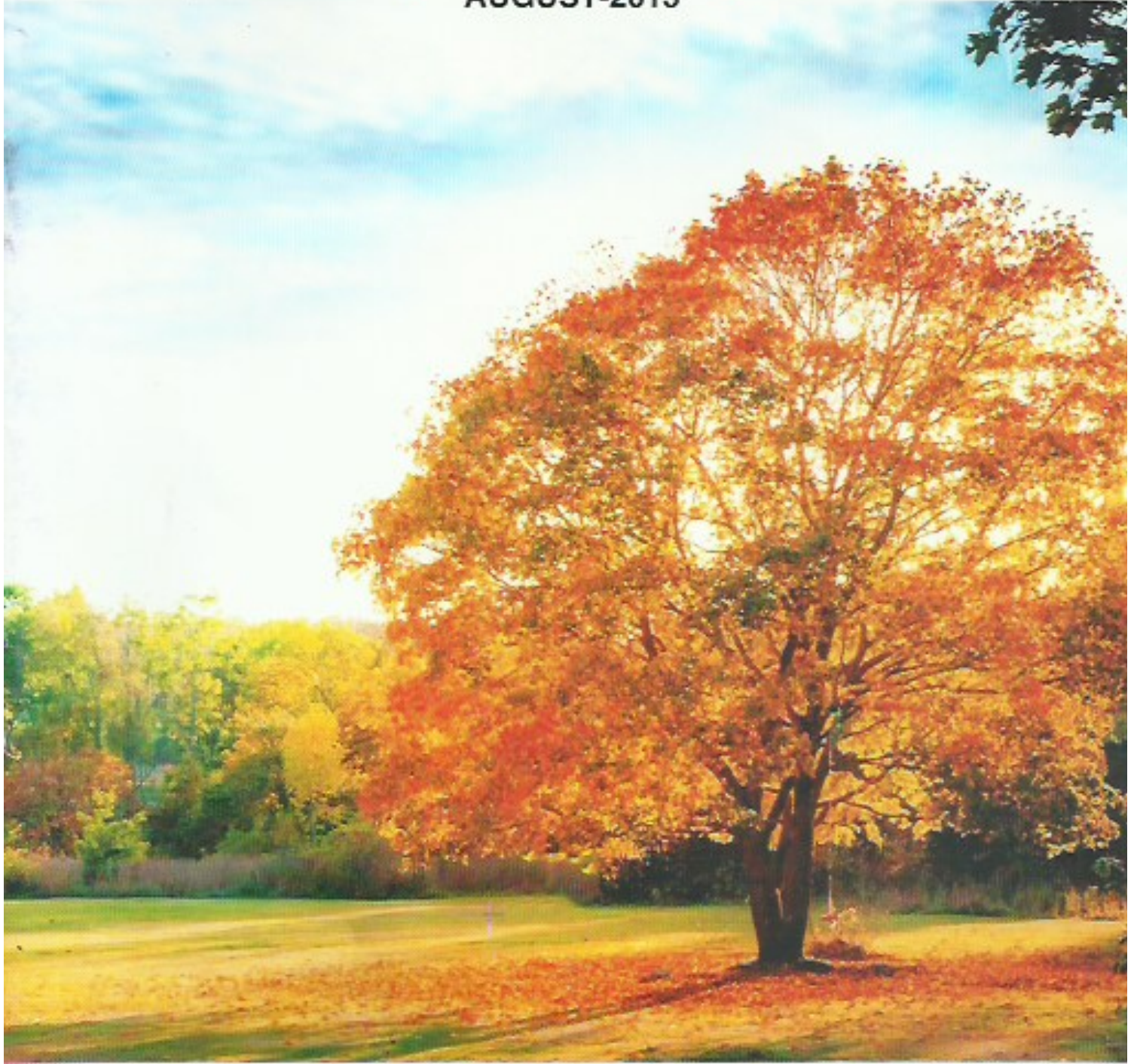


# DERAWAL PATRIKA

डेरावाल पत्रिका

AUGUST-2015



**ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (Regd.)**

F/27-28, KIRTI NAGAR, NEW DELHI-110015, TEL. : 011-25936132, 9250810525  
E-mail : [info@derawalsahayaksabha.com](mailto:info@derawalsahayaksabha.com), Web : [www.derawalsahayaksabha.com](http://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](mailto:suresh@nangiagroup.com)  
[sknangia10@gmail.com](mailto:sknangia10@gmail.com)**

# DERAWAL PATRIKA

MONTHLY

सम्पादक मण्डल

|                           |                         |                         |                                 |
|---------------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------------|
| चेयरमैन<br>जी. डी. नागिया | प्रकाशक<br>एम.एम. मेहता | सम्पादक<br>एल.एन. मेहता | प्रधान<br>सुदेन्द्र कुमार मेहता |
|---------------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------------|

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

Vol. : 54 No. : 08

**AUGUST - 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

|  |                                |             |
|--|--------------------------------|-------------|
| Write a Diary                                  | Editor                         | 05          |
| Tolerance, a no Tolerance Policy               | Dr. Jitender Nagpal            | 06          |
| Advantage China                                | Jug Surajya                    | 09          |
| Spirituality brings Magnanimity in Life!       | Prof. Sudesh Gogia             | 11          |
| APJ Abdul Kalam's Last Lesson for Success      | Vinai Kumar Mehta              | 13          |
| Home Remedies                                  | Dr.CH Murali Manohar           | 15          |
| Turn to Turmeric                               | —                              | 17          |
| Spiritual Quotations                           | R.K. Ahuja                     | 18          |
| Matrimonial Service, Kirti Nagar               | M.L. Bhutani /<br>Y.K. Bhutani | 22          |
| Matrimonial Service, South Delhi               | Ashutosh Sharma                | 23          |
| भारत के प्रथम आविष्कार                         | उदय मेहता                      | 25          |
| कमला की डायरी से                               | कमला मेहता                     | 25          |
| रिश्ते   | Er. सी.बी. अरोड़ा              | 26          |
| 'चोरी', 'अच्छे बच्चे', कुछ गहरी सोच            | जीवन मेहता                     | 27          |
| स्वागत करने के अनोखे तरीके                     | मानसी दत्ता                    | 28          |
| स्वाद और सेहत से भरपूर 'दही'                   | संजय सतीजा                     | 28          |
| भाई - बहन एक खूबसूरत रिश्ते का अहसास!          | प्रो. सुदेश गोगिया             | 29          |
| 'नींद में न पड़े खलल'                          | प्रभु दयाल सतीजा               | 29          |
| सहनशक्ति ने स्वभाव बदला (बोधा कथा)             | विमल बुद्धिराज                 | 30          |
| फोर्ड सपना, चॉंद मुस्कुराता रहा, आईने के सामने | श्रीमती कुशल गोगिया            | 31          |
| कवि, सच बोल लिया कीजिए...                      | श्रीमती कुशल गोगिया            | 31          |
| कुछ नहीं तो गिला कर लिया कीजिए... भूली दास्तान | श्रीमती कुशल गोगिया            | 32          |
| भगवान श्री राधा कृष्ण जी की आलौकिक ...         | पं. चौलेश शर्मा                | 33          |
|  | 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

delhi@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 : 00 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

## Write a Diary



It is an interesting and wonderful habit to maintain and record events connected with one's life. In the olden days almost all our elders had a habit of keeping record of all happenings in the family. This served as an authentic proof of dates of birth etc. in the families. This habit got extended to jotting down one's daily expenses which in a way took the shape of a family budget. There is no doubt that keeping a proper record of expenses helps in proper control of the family budget. In those days the importance of maintaining a diary was well appreciated. As a matter of well-established principle of Accounts keeping writing a diary is considered as a must. I do remember the opening sentence of the preface to a Book of Accounts which read as "pehlay likh aur peechay de, bhool padhe kagaz se lay" This in a way conveys the importance of maintaining a diary.

One may recall, on occasions such as marriages etc, the amount received from friends and relatives as "sagan" or gift was duly recorded in the family diaries. The purpose of keeping such records was to ensure that the friends and relatives are duly kept in view for the return gift as and when there is an occasion in their families. In a way, in the olden times all things were duly recorded and properly accounted for.

Although peeping into the personal diaries of others is considered unethical, yet at times the entries do contain interesting information about those who had written the diary. There have been examples where publication of diaries have created books which received universal recognition. "Diary of Anne Frank" is considered as a well known piece of literature coming out of a daily diary written by a young Jewish girl who recorded all about the tortures to which their community was subjected to during the World War at the hands of the Nazi Army..The instances of other diaries becoming award-winning pieces of literature are numerous.

Similarly, entries in the personal diaries relating to family expenses, apart from giving interesting reading, sometimes turn out to be of great value. The statistics made out of these entries have financial and economic relevance, besides being thrilling and very often unbelievable. It is hard to believe some such figures taken out of my personal diaries:-

### Prices in August, 1963 :-

• Kassels ceiling fan (56") Rs.175.35 • Paid to maid as salary Rs. 8.00 • Times of India monthly bill Rs. 5.25 • Coconut Rs. 0.50 • Eggs 1 doz Rs. 4.20 • Gas cylinder Rs. 19.76 • Match box doz Rs. 0.70 • Cococola Rs. 0.30

It is a great pleasure to recollect the good olden days and indulge in comparing with the present day price index. Children though may not believe in these figures but they too get excited and wonder how their grand parents survived on a meagre weekly pocket money in our school or college days when they are told of the amount we got from our parents.

MERA BHARAT MAHAAN

- EDITOR

### THOUGHT OF THE MONTH

"DEMOCRACY MEANS, NO VOICE HOWEVER SMALL, MUST GO UNHEARD."

-ANAND MAHINDRA

---

## TOLERANCE, A NO TOLERANCE POLICY

With each passing day, the young generation is getting more aggressive and violent. It's important for parents to understand the problem and control it before it gains mammoth proportions

Thirty-two-year-old Shivani (name changed) works with a leading MNC and has been a performer throughout. Be it on the family front, professional scene or rearing the kids and socialising, she always tries to be her best. However of late, she constantly feels tired, has trouble sleeping, suffers from fatigue, problems in controlling weight and low sex drive and so on. She never paid heed to any of these and continued. What she didn't realise that with the desire to perform and perform well, she was slowly losing her 'actual self'.

The last two decades have witnessed unprecedented changes of great complexity and magnitude in our society. These have had very profound impacts on behaviours and thinking of families. And in the bait, the worst affected are the sensitive adolescents and children. The younger generation is nowadays becoming more prone to violence and aggression. Juvenile crimes and delinquencies are definitely on the rise, the figures to reflect the same. Even otherwise we have been reading everyday that how youngsters are behaving and are getting involved in



crime as a fall out of aggressive behaviour. I am often asked that the problem of aggressive behaviour and aggression starts at what level? And, the answer is both at the home and the school. At home it starts with the immediate family members, how the parents and family members behave?

For youngsters their parents are their role models. If the parents are behaving aggressively and use harsh language, then these youngsters get cues and feel that this is the right behaviour and they too need to behave like them. If you notice them next time, in a similar situation they too would behave like this. So, at the first level they get their lessons from home. At the next level they learn things from the schools, where the gangs headed by the so called and self professed dadas who indulge in

---

physical fights. These bullies often take advantage of such situations.

These days the intensity, duration and frequency of the anger vary in each child and they can be differentiated on the basis of factors. They range between normal and problematic aggression. It's ironically, but today breaking television sets, crockery and slashing of wrists have become fashionable amongst young adults. This is a serious problem and needs treatment.

Aggression is classified into two types. The first one is internalised anger, where a person swallows his anger, later leading to hysteria and depression. The second form is externalised anger where a person shows his anger and takes to physical and verbal aggression.

Interestingly, girls are more prone to internalise anger and boys are more likely to experience externalised anger, as girls in our society are taught to keep mum and boys can get away with anything.

The reasons and causes for young adults below 18 years of age are resorting to violent methods could be biological, sociological and physiological in nature. The biological reasons include injury to the brain at the time of birth or during early infancy, which can lead to aggressive behaviour. Next, psycho-social reasons also have a

### What kids want?

- A happy, harmonious and healthy family.
- A family that helps the child to grow physical, mentally, psycho-socially and spiritually.
- Parents as friends, wherein they can help them cope up with different pressures and situations.
- Quality time with the parents and increased interaction and communication at all levels.
- Parents and family as role models. What they teach should be reflected and attributed well in their behaviours as well.

telling effect on a child's mental status. Increasing pressure, over exposure to media, rising expectation of parents and comparison between children at all levels also add to the problems.

Peer pressure has become an overriding consideration for children and they are not deterred from getting involved in aggressive activities. Bullying has increased three-fold in schools where kids show aggression by way of aggression and violence. It is important for families to check such behavioural patterns.

I strongly feel that the parents are also to a large extent responsible for a

child's problem. Children as young as preschooler can show aggression and violent behaviour. Parents and other adults who witness the behaviour may be concerned; however they often hope that the young child will grow out of it.

Aggressions and violent behaviour in a child at any age always needs to be taken seriously. It should not be quickly dismissed as passing phase. With parents expecting their children to become all rounders and excel in every field, the expectations are high. If the expectations are not met, then the frustration sets in. At the same time the lack of communication between the child and the parents also sets up the stage for aggression and frustration to

follow up at later stages.

Various forms of media are also affecting the psyche of the children adversely. They sit and watch violent movies and get utterly confused. The parents should make them understand that what they are watching is make belief world that is different from reality.

Unfortunately, children often don't see the link between their actions today and the consequences tomorrow. They have the mind-set that they are indestructible and immune to the problems that others experience. This leads to several consequent problems at the stages. -Dr. Jitender Nagpal

## 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



---

# ADVANTAGE CHINA

*Everyday corruption is what makes India lag behind the Chinese dragon*

It was an everyday morning in the housing colony and the sabziwalla was doing his rounds. A housewife selected a sizeable quantity of vegetables from him, and, without asking him what she owed him, handed over ₹20, which was clearly inadequate payment for her purchases. The sabziwalla accepted this token payment without protest.

The housewife's tenant—a young man from China—came out and also bought some vegetables, paying the right price for them. The housewife ordered the vendor to return the money and said to her tenant: "Just give him 10 or 20 rupees. I am the wife of a managing committee member and he dare not charge me the full price, or he'll be banned from coming into the colony. As my tenant, you have the same privilege." The tenant waited till the landlady had gone into the house, then he paid the vegetable seller the full amount.

That small incident might help partly to explain a very big question: Why is it that China is so far ahead of India in almost all fields? The most commonly cited reason for China's lead over India is that China as a

totalitarian state is made to march forward to the same drumbeat or face the consequences, whereas India enjoys a chalta-hai democracy. In which for every one step forward we take, we seem to go three steps sideways. Dictatorship tends to be, at least outwardly, single-minded and more disciplined; democracies, being diverse, are often divided as to their goals.

Fair enough. But there could be another, equally fundamental reason why India remains so far behind China. And that reason—illustrated by the anecdote about the wife of the managing committee member taking it as her right to shortchange the sabziwalla—is entrenched and everyday corruption.

All of us express outrage at the corruption of our politicians and bureaucrats. But one way or the other, all of us are implicated in either giving or taking graft, of one form or another. Bribery and corruption have become the lubricants of the wheels and deals of everyday living, from awarding a government contract, buying defence equipment to protect the country, selecting a sports team to represent the

nation, or buying one's daily vegetables.

Of course, China also has its share of corruption, as shown by the recent much-publicised trial of Bo Xilai, an eminent political figure. But perhaps in China corruption hasn't become a routine reflex, performed almost automatically and without thinking, as it seems to have become in India.

It's like breathing. You don't have to think before you breathe; breathing happens naturally. In India bribery has become a fact of nature like breathing. This common air of corruption that we breathe infects us

all, and affects our everyday relationships with others, from the babu we have to bribe to get our work done to the sabziwalla we shortchange through the misuse of authority.

All pervasive corruption corrodes the unwritten contract, the mutual trust on which society is based. By cheating you today, I ensure that you'll cheat me tomorrow, or whenever you have the chance. In the end everyone loses, because today's cheater is tomorrow's cheated, and vice versa.

Advantage China, disadvantage India.

—Jug Surajya

Courtesy : Devyani Chawla



*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

---

# SPIRITUALITY BRINGS MAGNANIMITY IN LIFE!

(HEALTH IS SPIRITUALITY & SPIRITUALITY IS HEALTH)

Health is unpredictable! You can't buy it at any price. But you can achieve it if you could take care of your body which is possible only if you understand its needs, the right nutrition & proper exercises.

## **BODY BASICS :**

In Engineering terms, the human body is perhaps the most sublimely designed machine form and functionality merge seamlessly to produce the complex and complicated system known as the body. A whole range of systems are interlocked into place skeleton muscular, nervous, lymphatic, cardiovascular, endocrinal, digestive and the reproductive. They all function in co-ordination so precisely as to put any most complex machine to shame!

## **YOU ARE WHAT YOU EAT :**

Food is the fuel of life. It's the primary and in real terms the only source of all that our body requires to function; vitamins, minerals, nutrition and energy. A healthy balanced diet is vital for a healthy body. But modern lifestyles have brought a sea change in what we eat and the way we eat! A change in food patterns and a mismatch between the food pattern and the lifestyles being lived is the biggest culprit in the

deterioration of your health. The urban world is a sedentary space. We no longer have the time or the space to burn our calories.

## **THE SOLUTION IS A SIMPLE ONE :**

Watch what you eat. Understand the value and nutrients integral to each food source – lentils in the form of sprouts are near miraculous stores of energy. Opt for whole grains to refined ones. Use cooking oils that're naturally fat and cholesterol-free such as olive oil. Known that the food that you eat could even affect your emotional mood and intelligence level. An awareness of the *pranic* qualities of food may be useful in health and spiritual terms. And finally, sitting down for a healthy family meal may not only keep you off the junk food but also create a special family bond. And remember the basic equation what you eat should not be more than what you burn as body fuel.

## **FIGHTING FIT :**

Along with our lifestyles our options for remaining fit have also changed. Some are our everyday basic variety. Where possible, opt for the stairs rather the elevators. If it's short distance and there's a proper walking path, use two feet instead of four wheels! Your healthy and the environment both will benefit. In body terms research has shown that

---

even as little as 30 minutes of daily proper exercises in the vicinity of greenery under the sky will have a positive impact on your health. As an added bonus, exercise releases endorphins or feel good hormones into your blood stream. So you tend to feel happier and more positive if you exercise regularly. That means a lessening of stress, you are lowering your chance of stress and minimizing your lifestyle related diseases. Pick the right exercise & 'pranayam' that work for you! You may go for Brisk Walk amidst trees, plants & greenery. A regular 30 minute Brisk Walking not only keeps your heart & brain healthy yet diabetes & obesity too are contained. It has also been revealed in a study on 290 patients at AIIMS, New Delhi that men's alcohol & women's high BP are responsible for the stroke. 30% more women are prone to anger than men! Anger is the root cause for women suffering from high BP & stroke! You may opt for ancient technique such as Yoga. Avoid A.C. corridors for exercises. Breath-in deep fresh air, breath-out removing all the toxins of your body. It rejuvenates your body & mind, charges you, energises your cells & retards aging!

#### **LAUGHTER THE BEST MEDICINE :**

Laughter is an internal jogging of your vital organs. It's considered unfailing remedy for hyper-tension,

manic depressive psychosis, headache, B.P., sleep disorder, heart diseases and cancer. A vigorous healthy laughter reduces cholesterol, increased immunity secretions of insulin is optimum. A hearty laugh improves memory, efficiency escalates and the secretions of endorphin is at the highest level.

The laughing exercise makes a person joyful apart from rejuvenating the whole body, improves drastically the digestive system & strengthens the lungs and the heart. It's a powerful antidote to stress pain. Laughter chases the toxins out of your body system, necessary to make you feel greatly refreshed physically, mentally and emotionally!

Everyone likes a cheerful person! He's like the bright sunshine for others. John Masefield has correctly said :  
**"Laugh and be merry!"**

#### **MEDITATION & SPIRITUALITY :**

Meditation is nothing but it introduces you to yourself. Be an enlightened soul & view life as Lord Krishna is singing through you. Follow the doctrines of Srimad Bhagwad Gita. Be spiritual, Spirituality brings magnanimity in life.

Health is spirituality & spirituality is health!

**—Prof. Sudesh Gogia**

---

# APJ Abdul Kalam's Last Lesson for Success

By Anisa Virji

This week we have been flooded with the innumerable achievements of our beloved former President. The papers didn't have enough paper to list his extraordinary accolades.

Here is a man who rose to become a unanimously respected leader of our nation on the wings of an indomitable spirit, a great education, a generosity of spirit and a passion to succeed, he had *jazbah*, as Sakirbhai from our office calls it. With all these wonderful qualities, how could he not be wildly successful?

But the thing that really strikes me is that a man who has already made it who is successful beyond most of our wildest dreams - was out there working when he breathed his last. He literally worked till the minute he passed away, while giving a lecture to students of IIM Shillong.

His passion for hard work rings most significant as a lesson to me.

His last wish, apparently, was that the nation not take any days off to mourn him when he passes, but if we love him, we should work an extra day.

Why would he care that we worked an extra day? And how does one extra day of work really help?

Aren't we working enough already... we bust our brains all day come home dead tired. And we finally get a day off at the end of the week, and here's our beloved former president telling us to work more.

And what about this new mantra of work-life balance - where all sorts of successful people, from Narayan Murthy to Arianna Huffington, are telling us to work less so we can focus on other areas of life?

So what should we do : work less or work more?

And the answer, in fact, lies in another question: what are you working for?

**Are you working to achieve mastery?**

There is a popular theory that you need to work 10,000 hours to become a master of your chosen field. If you wanted to be a genius musician for example, let's see how much you would need to practice that skill to master it ...

If you practiced for 4 hours a day x 5 days a week x 50 weeks (assuming two weeks off) = 1,000 hours, it would take you 10 years to get 10,000 hours.

However, if you practiced 8 hours a day x 6 days a week x 50 weeks = 2,400 hours, it would take you less than 5 years to get in the requisite 10,000 hours of practice.

While the world works for five days of the week, those who are masters work for seven. While the world works for eight hours a day, those who are experts work for twelve. While the world takes days off - the best take no days off.

Michael Phelps, the man who changed the Olympic sport of swimming forever, practiced swimming every

---

single day, 365 days a year, for five years straight after he decided he wanted to swim in the Olympics.

When asked in an interview, did you ever feel like quitting?, he replied, 'Oh, oftentimes'.

No one finds achieving mastery easy - not even the masters. But masters become masters because they simply work that much more to get their success. If you are working to achieve mastery, you will work that extra day.

### **Is your work a labour of love?**

You must have heard by now the story of of Dasharath Manjhi who lived in a village, in Bihar (the story was featured in a Satyamev Jayate episode and is also going to be released as a movie).

Manjhi, now known as the 'Mountain Man', single-handedly carved a road in a mountain using a hammer and chisel over 22 years. His wife died because they couldn't access medical care, so he carved the path so his village could have easier access to medical attention.

Now, this is an example of literally pursuing a labour of love. But whether you are working for love, for passion, for a dream... you won't stop and question, how much do I work? Then you just work and work and don't stop until you have reached your goal.

If your work itself is not your passion, find your reason for doing it - are you doing it for your family? For your reputation? To leave a mark on the world? Whatever it may be, once you discover that, there will be no

stopping you.

### **Are you practicing with purpose?**

I'm a writer. All I do is write. I spend 8 hours a day 6 days a week writing, or at least that's what I used to think.

And then I thought about it some more and I realized I have been rounding up a lot - I spend several hours each week responding to emails, in meetings with my colleagues which often digress into chit chat, taking coffee breaks, even wandering around aimlessly complaining about writers block waiting for inspiration to strike...

And then I read what one brilliant writer said and realized I was doing it wrong... W. Somerset Maugham famously said:

*"I write only when inspiration strikes. Fortunately it strikes every morning at nine o'clock sharp."*

I've heard people say hard work is overrated; we have to die eventually, might as well slow down and smell the roses...

And I agree - do, in fact, slow down and smell the roses. In fact, the wonderful prolific author who wrote countless books and essays, Bertrand Russell, was a big fan of idleness. He said: *"The time you enjoy wasting is not wasted time."*

Do the things that you enjoy, you don't have to be working every second. But don't pretend you're working when you are not. Don't say you work eight hours a day when you've only spent half of that focusing on the thing that matters.

When you sit down to work, really dedicate complete focused attention on your art... or science... or whatever you do.

If you believe that you put in enough effort into the work you're doing - practicing and learning all you can - be honest with yourself and start counting.

If you want to count up to 10,000 hours, each hour matters. And hard work matters.

**"You see, God helps only people who work hard. That principle is very clear."**

- Dr. APJ Abdul Kalam

Source : "Common Sense Living" an Internet Post

Courtesy by : **Vinai Kumar Mehta**

## HOME REMEDIES

- Painful urination may be counteracted by using ash, obtained from burning hay. It is to be mixed with water and taken.
- If children have frequent attacks of cough and cold give them a heated confection of common salt (10 gms), wheat (25 gms), jaggery (25 gms)
- In case of diarrhoea take two to three gms of powdered bark of pomegranate tree twice a day.
- For a mild purgation, rice along with sugar crystals and dried rose petals is to be cooked after adding milk and ghee. it is to be taken internally.

-Dr. C H Murali Manohar

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](http://www.nivaran.net), E-mail : [nidhikumar.physio@gmail.com](mailto:nidhikumar.physio@gmail.com)



**In  
Loving  
Memory**



**Late Mr. Umesh Bhutani**  
(29th Oct., 1950 - 11th July 1974)

**Hony : Lt. W. D. Bhutani**  
(17th June, 1920 -1 July, 1976)

*In everlasting and fond memory of dearest Late Mr. Umesh Bhutani on his 41th Death Anniversary.*

*In your sad and untimely bereavement, your dear Papa also left on crying to join you on 1st July 1976. Remembered every day with tearful eyes and heavy heart.*

***Fondly Remembered by :***

**Smt. Kaushalya Devi Bhutani, Mr. Ajit Bhutani & Mrs. Pamla Bhutani**  
6-B, LIG Flats, Vikrant Enclave (Maya Puri), New Delhi



**In  
Loving  
Memory**



*Everlasting Memory of  
Our Beloved*

**LATE SHRI SHYAM LAL BHUTANI**  
(1.3.1921 - 31.7.2009)  
(Husband of Late Mrs. Shama Bhutani)

**LATE MRS. SHAMA BHUTANI**  
(Former Principal, Derawal Mahella Swing  
School,  
Derawal Bhawan, Kirti Nagar)  
On this 33th Death Anniversary

***Fondly Remembered by :***

**MEHTA FAMILY : 38/13, East Patel Nagar, New Delhi-110008**  
**Kanwal Nagpal : F-37, G.F., Kirti Nagar, New Delhi - 110015**



---

## TURN TO TURMERIC

Thought turmeric only adds colour to your food? Wrong! This wonder spice is a great antidote for various ailments. Rich in potassium, phosphorus, magnesium and calcium, it also has large quantities of iron, sodium, zinc, manganese and selenium. Need we say more? A pinch of turmeric goes a long way....

- Turmeric powder, when taken every morning on an empty stomach, prevents blockage in arteries. A glass of hot milk with turmeric powder manages the cholesterol level in blood and reduces the risk of coronary artery disease.
- Turmeric cleanses the liver, purifies blood and also aids in digestion.
- Rich in anti-inflammatory properties, turmeric has a powerful anti-oxidant action that combats viral infection and arthritis.
- Turmeric has anti-cancer properties. It reduces the growth of cancer cells and the formation of tumors.
- To lower your sugar level, take 10-20 ml of turmeric juice every morning. To prepare the juice, soak some turmeric powder in water overnight. Stir before you consume it.
- Turmeric is a boon for skin diseases. Apply it as a paste to affected areas of skin. It helps you get rid of dark spots, pimples and eczema.

- To get rid of menstrual cramps, take turmeric extract twice a day for two weeks prior to expected date of menstruation. An antispasmodic, it rids you of cramps.

—Expert : Hakim Mohammad Tariq  
Unani medicine

### KITCHEN CURE FENNEL SEEDS

Your kitchen is like a pharmacy. It is stacked with ingredients that can help counter ailments. We tell you how this spice more than just enhances the flavour of your meals....

- Fennel facilitates digestion and keeps bad breath away. It also acts as an antacid and appetiser.
- Consuming powdered fennel seeds also helps you get rid of constipation.
- Fennel seeds cure respiratory disorders such as congestion and bronchitis.
- Consuming fennel eases and regulates menstruation by regulating hormonal action in the body.
- Fennel increases the amount and frequency of urination, thereby removing toxic substances from the body.
- Rich in vitamin C, fennel ups your immunity levels.

---

## SPIRITUAL QUOTATIONS

1. The body and the house we live in, and the wealth we might possess are meant for us for couple of days.
2. Too much discussion will not bear any fruits
3. Do not have any obligation from any one, but if you have them some time, repay them in some form or other
4. Let not the tongue abuse or utter harsh words.
5. Make your heart as large as the sea that you will be able to swallow the insults hurled at you as also the faults of others.
6. Do good even to those who censure you
7. Be happy with happiness of others and miserable when they are in misery
8. Measure your greatness of humility, and your efficiency in terms of non egoism.
9. Have cordial relation with all but do not sacrifice your independence.
10. Egoism can be ended if one compares himself with those who are superior to him
11. Jealousy however is difficult to be rooted out; for it is interested in censuring in others. Himself being crooked. One who is jealous calls the kind hearted as a weak person.
12. First do it and experience, and then preach the others.
13. Try to please all; at least do not displease others.
14. Do not harbor idleness at any time.
15. Always be doing some good to others.
16. Whatever one wishes to achieve must be achieved while he is young.
17. Mind should be free and open.
18. If you come to know what is right, then you must do accordingly.
19. Be always in the company of those, who are superior to you.
20. The leader must himself be above corruption and sin; and then he should try to save others.
21. If you wish to give something to others, give the best what you possess
22. While you speak, use the most appropriate words suitable for the occasion'
23. Keep your mind calm and composed, whatever might be the circumstances.
24. Do not shrink your duties and responsibilities, even if others do so.
25. One should not advertise all his plans expect to the trusted few.
26. Keep yourself away from the greed of money and lust of women.
27. Do not give any piece of advice, to any one unless he requests you to do so.
28. Have you eyed upon your mission without minding what others may say.
29. Do not give false promises'
30. There should be no limit to the desire for acquiring knowledge.

*Courtesy : R.K. Ahuja*

## ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

F-27-28, DERAVAL BHAWAN, Kirti Nagar, New Delhi-110015

Date : 11th August, 2015

### NOTICE

The Annual General Body Meeting of All India Derawal Sahayak Sabha (Regd.) will be held at Derawal Bhawan, F-27-28, Kirti Nagar, New Delhi-110015 on Sunday the **6th September, 2015 at 7.00 p.m.** to transact the following agenda :

1. To observe two minutes silence to pay homage to those expired since the last Annual Meeting of the General Body.
2. To confirm the proceedings of the Annual Meeting of the General body held on Saturday the 13th September 2014.
3. To pass accounts for the year ending 31st March 2015.
4. Annual Report by the Secretary.
5. Any other matter with the permission of the chair.

It adds to the pleasure to be in time. Dinner will be served.

*Surinder Budhiraja*

**Surinder Budhiraja**  
Secretary

#### To : All Members

P.S. : According to the para 5 of the rules and regulations of the Sabha, those members whose subscription is outstanding for three years, shall not be entitled to vote in the meeting. All members are, therefore, requested to clear their arrears of subscription immediately and in any case, before the commencement of the meeting.

### APPEAL

All Derawals are requested to join All India Derawal Sahayak Sabha as a Life Member by paying Rs. 2100/-.

#### For Life Membership

Contact Sh. Vinod Sethi, Manager  
Tel. : 9250810522

*Surinder Budhiraja*  
**Surinder Budhiraja**  
Secretary

# DERAWAL SEWA SANGH

Donations Received July, 2015

| No. | Name   | Rs.   | No. | Name                | Rs.    |
|-----|--|-------|-----|---------------------|--------|
| 1.  | Sh. I.C. Khera   | 100/- | 18. | Sh. J. L. Mehta     | 400/-  |
| 2.  | Sh. Jatin Budhiraja  | 100/- | 19. | Sh. Madan Mehta     | 400/-  |
| 3.  | Dr. Rahul Mehta (U.S.A.)   | 100/- | 20. | Sh. Pankaj Mehta    | 400/-  |
| 4.  | Aryav Mehta (U.S.A.)   | 100/- | 21. | Sh. Pardeep Kalra   | 400/-  |
| 5.  | Smt. Dimple Nangia (U.S.A.)                                      | 100/- | 22. | Sh. R. P. Mehta     | 400/-  |
| 6.  | Sh. K.N. Nagpal  | 200/- | 23. | Sh. Rajeev Mehta    | 400/-  |
| 7.  | Sh. Mohit Ahuja<br>(in memory of his father<br>Sh. Ramesh Ahuja) | 250/- | 24. | Sh. Rahul Kapoor    | 400/-  |
| 8.  | Dr. Rahul Mehta  | 500/- | 25. | Sh. Rajinder Mehta  | 400/-  |
| 9.  | Sh. D.P. Minocha   | 100/- | 26. | Sh. Rakesh Ahuja    | 400/-  |
| 10. | M/s. Krishan Caterers  | 100/- | 27. | Sh. Ravi Kapoor     | 400/-  |
| 11. | Sh. Anil Ahuja   | 400/- | 28. | Sh. Ravi Khera      | 400/-  |
| 12. | Sh. Anuj Mehta   | 400/- | 29. | Sh. Sanjay Mehta    | 400/-  |
| 13. | Sh. Davinder Nasa  | 400/- | 30. | Sh. S.K. Mehta      | 400/-  |
| 14. | Sh. D.V. Bhutani   | 400/- | 31. | Sh. Vivek Khera     | 400/-  |
| 15. | Sh. Gaurav Khera   | 400/- | 32. | Smt. Bindu Kapoor   | 400/-  |
| 16. | Sh. Girish Mehta   | 400/- | 33. | Smt. Mona Singhal   | 400/-  |
| 17. | Sh. Harish Chawla  | 400/- | 34. | Sh. Gopal Das Ahuja | 5000/- |
|     |  |       | 35. | Sh. M. L. Bhutani   | 100/-  |

शुभ कामनाओं सहित दूरभाष : 2593 613 2

## रिश्ते ही रिश्ते



विवाह सम्बन्धी सेवा के लिए सम्पर्क करें :

**M.L. BHUTANI & Y.K. BHUTANI**

“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  
एवं सोमवार, बुधवार, शुक्रवार सायं 4 से 5 बजे तक

# ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

DONATIONS RECEIVED - JULY, 2015

| No.                          | Name  | Rs.      | No.                               | Name                   | Rs.     |
|------------------------------|---|----------|-----------------------------------|------------------------|---------|
| <b>DONATIONS :</b>           |   |          |                                   |                        |         |
| 37044                        | Sh. Rakesh Ahuja                                      | 50,000/- | 37107                             |                        | 4,000/- |
| 37048                        | Sh. Mohit Ahuja                                       | 250/-    | 37110                             |                        | 4,000/- |
|                              | (in memory of his father<br>Sh. Ramesh Ahuja)         |          | 37115                             |                        | 4,000/- |
| 37049                        |   | 500/-    |                                   | Smt. Vishan Devi       | 50/-    |
| 37051                        | Ladies Kitty  | 3,100/-  |                                   | Miss Muskan            | 100/-   |
| 37052                        | Sh. Guru Dutt Rakhija                                 | 1,000/-  |                                   | Smt. Usha Mehta        | 100/-   |
| 37053                        | Sh. L.D. Gauba  | 1,500/-  |                                   | Smt. Anita             | 100/-   |
| 37054                        | Sh. C.B. Arora  | 500/-    |                                   | M/s. Krishan Caterers  | 100/-   |
| 37055                        | Sh K.N. Nagpal  | 500/-    |                                   | M/s. Madhav Caterers   | 50/-    |
|                              | (in memory of his sister<br>Late Smt. Shyama Bhutani) |          |                                   | Sh. Subhash Guglani    | 100/-   |
| 37057                        | Smt. Kaushalya Bhutani                                | 400/-    | <b>PHYSIOTHERAPY COLLECTION :</b> |                        |         |
| 37063                        | Dhingra Family  | 500/-    | 37046                             |                        | 2,160/- |
|                              | (in memory of Sh. B.L. Dhngra)                        |          | 37061                             |                        | 1,860/- |
| 37071                        | Sh. Inder Dhingra                                     | 1,000/-  | 37094                             |                        | 1,620/- |
| 37074                        | Sh. Surender K. Mehta                                 | 1,000/-  | 37099                             |                        | 2,700/- |
| 37080                        | Seth ayaram T.C. Nangia                               | 11,000/- | 37104                             |                        | 1,920/- |
| 37083                        | Sh. A.S. Chaudhary                                    | 5,100/-  | 37109                             |                        | 2,820/- |
| 37084                        | Sh. D.P. Rajpal                                       | 500/-    | 37113                             |                        | 2,520/- |
| 37085                        | Sh. Meghraj Khera                                     | 500/-    | <b>SUBSCRIPTION PATRIKA :</b>     |                        |         |
| 37086                        | Sh. Sudershan Pahwa                                   | 1,000/-  | 37047                             | Dr. Rahul Mehta        | 100/-   |
| 37090                        | Sh. Dharamvir Bhutani                                 | 2,000/-  | 37056                             | Smt. Kaushalya Bhutani | 100/-   |
| 37093                        | Sh. Anurag Chawla                                     | 2,000/-  | 37108                             | Sh. S. P. Bhutani      | 100/-   |
| 37095                        | Gupt Daan   | 500/-    | <b>LIFE MEMBERSHIP :</b>          |                        |         |
| 37097                        | Smt. Kanta Rani                                       | 21,000/- | 37050                             | Sh. C.L. Sharma        | 2,100/- |
| 37098                        | Sh. Pradeep Kalra                                     | 1,500/-  | 37068                             | Sh. Vijay Huria        | 2,100/- |
| 37101                        | Sh. Kapil Bhutani                                     | 500/-    | 37069                             | Sh. Sanjay Rajpal      | 2,100/- |
| 37102                        | Sh. Meghraj Khera                                     | 500/-    | 37072                             | Sh. Vivek Khera        | 2,100/- |
| 37105                        | Smt. Neeta Prasher                                    | 2,000/-  | 37073                             | Sh. Gaurav Khera       | 2,100/- |
| 37112                        | Sh. Munish Nagpal                                     | 1,500/-  | 37076                             | Sh. Mohinder K. khera  | 2,100/- |
| <b>DISPENSARY COLLECTION</b> |   |          |                                   |                        |         |
| 37045                        |   | 4,000/-  | 37077                             | Sh. Deepak Taneja      | 2,100/- |
| 37060                        |   | 4,000/-  | 37078                             | Sh. Om Parkash Mehta   | 2,100/- |
| 37075                        |   | 4,000/-  | 37079                             | Sh. Ajay Khera         | 2,100/- |
| 37096                        |   | 4,000/-  | 37087                             | Sh. Girish Mehta       | 2,100/- |
| 37100                        |   | 4,000/-  | 37088                             | Sh. Rajinder Mehta     | 2,100/- |
| 37106                        |   | 4,000/-  | 37089                             | Sh. Mahinder Budhiraja | 2,100/- |
|                              |   |          | 37092                             | Sh. Sita Ram Bhutani   | 2,100/- |

—Vinod Kumar Sethi  
Manager

---

## ALL INDIA DERAVAL 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. 25 years (21.10.1989 at 10:00 am in Delhi), Height : 5'-4", B.Tech. (Electrical), Post Graduate Diploma in Banking & Finance, Deputy Manager in I.C.I.C. Bank, Rohini, Earning 4.3 Lac PA, Contact her father Sh. Raj Kumar Narula, Tel. : 27601362, 9899119476.



#### DIVORCEE GIRLS :

2. 33 (+) years (06.06.1982), Height : 5'-4", B.Com, MBA, Working in TATA Communication in Mumbai, Income 14 Lakh PA, Contact her mother Smt. Adarsh Arora or Aunty Prabha Chawla at Tel. : 9899100050.
3. 34 (+) years (21.08.1980 at 07:55 am in Delhi), Height : 5'-1", Computer N.T.T.C. + BA, Punjabi Saraswat Brahman, Cast no bar, No issue, Contact her father Sh. C.L. Sharma, Tel. : 9811967313, 65333761.

#### SUITABLE MATCH FOR BOY :

1. 32 years (30.04.1983 at 00.30 hrs. in Delhi), Height : 5'-9", BA, Earning Rs.20,000/- PM, Contact his father Sh. Satish Kumar Luthra, Tel. : 99109 79405
2. 31 years (20.07.1984 at 04.55 am in Delhi), Height : 5'-10", BBA + MBA, Earning Rs.59,000/- pm, Contact his father Satish Kumar Luthra, Tel. : Tel. : 99109 79405



#### MANGLIK BOY :

1. 32 (+) years (01.12.1982 at 1.20 pm in Delhi), Height : 5'-3", Computer, B.Com + MBA, Earning 3 Lac PA, Contact his father Sh. C.L. Sharma, Tel. : 9811967313, 65333761, Punjabi Saraswat Brahman, Cast No-Bar

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

05. 26(+) Years (08.11.88, 01:30 pm, Palwal), Height 5'-3", Fair, Normal Built, B.Com., Palwal family girl, Using specs while reading, Working as french Interpreter with Belgium MNC at Delhi, Earning Rs. 40,000/- PM, Contact her father Sh. Satish Popli at Ph. 9810511158, 8800965319, Well settled boy in service / business required.

**MANGLIK GIRL:**

01. 26(+) Years (21.02.89, 11:06 am, Delhi), Height 5'-2", Fair, Slim, B.Tech., (Computer Science), Using specs, Dera Ghazi Khan family girl, Working with a MNC at Noida, Earning Rs. 8.50 Lacs PA, Contact her father Sh. Rajinder Dawar at Ph. 9910496566, Suitable boy in service required.
02. 29(+) Years (14.07.86, 12:15 pm, Delhi), Height 5'-6", Fair, Heavy Built, Anshik Manglik, Master of Physiotherapy, Running her own clinic, Contact her father Sh. Fateh Chand at Ph. 9868889966, Suitable boy required.

**DIVORCEE GIRL :**

01. 36(+) Years (03.10.78, 05:15 pm, Lucknow), Height 5'-3", Wheatish, Medium Built, 12th pass, Gujrawalan Family girl, Divorcee, working with a Private Firm, Earning Rs. 12,000/- PM, Contact at 9213831714, Suitable boy required.

—ASHUTOSH SHARMA

9312105617

**शुभ कामनाओं सहित**

**रिश्ते ही रिश्ते**

विवाह सम्बन्धी सेवा के लिए सम्पर्क करें :

|   |  |   |
|---|--|---|
| <b>Prabhu Dayal Satija</b><br>चेयरमैन<br>(9871053202) | <b>Vasdev Tuteja</b><br>प्रधान<br>(9899113436) | <b>Ashutosh Sharma</b><br>महामंत्री<br>(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

---

## 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. /GOVT. SERVICE BOY :

01. 26 (+) Years (30.10.88, 09:45 am, Delhi), Height-5'-10", Wheatish, Slim, B.A. from DU, Miawali family boy, Doing business of Auto Cables at Karol Bagh, Earning Rs. 1.00 Lac PM, Contact his father Sh. Rakesh Dua at Ph. 25285237, 9810756096, Suitable girl required.
02. 25 (+) Years (21.12.89, 09:38 am, Delhi), Height 5'-10", Fair, Medium Built, BA(H) In Pil. Science, Diploma in Marketing, Dera Ghazi Khan family boy, Running his own Footwaer Shop in Sarojani Nagar Market, Earning Rs. 1.50 Lacs PM., Contact his father Sh. Atul Kumar Arora at Ph. 9873587495, 9250777887, 24305634, Suitable working girl required.



#### MANGLIK BOY :

01. 27(+) Years (14.03.88, 04:00 am, Delhi), Height- 5'-10", Fair, Slim, BA, Dera Ghazi Khan family boy, Working with Delhi Jal Board as a Computer Operater and doing business of News Papers, Earning Rs. 25,000/- PM, Contact his father Sh. Girdhari Lal Arora at Ph. 9871078036, 9650111740, Suitable girl homely or in service required.

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

01. 34(+) Years (31.12.80), Height 5'-5", Wheatish, Slim, B.A., M. Library, Photoflash, rajput family girl, Working as Librarian, Earning Rs. 20,000/- PM, Contact her sister at Ph. 7838991410, Wants simple marriage in mandir, Suitable boy required.
02. 41(+) Years (06.05.74), Height 5'-2", Fair, Slim, B.Com, M.A., Ph.D, M.Phil, Using specs while reading, rajput family girl, Earning Rs. 30,000/- PM, Contact her sister at Ph. 7838991410, Wants simple marriage in mandir, Suitable boy required.
03. 27(+) Years (05.07.88, 04:24 pm, Delhi), Height 5'-3", Fair, Slim, B.Tech., Dera Ghazi Khan family girl, Working with a MNC at Noida, Earning Rs. 7.15 Lacs PA, Contact her father Sh. Satish Kumar Arora at Ph. 9810416515, Suitable boy in service required.
04. 35 (+) Years (19.01.80, 01:10 am, Gurgaon), Height 5'-3", Fair, Slim, B.Sc.from DU, MBA, PG Diploma in Interior Designing, Dera Ghazi Khan family girl, Working with Interior Designing firm, Earning Rs. 40,000/- PM, Contact her father Sh. R.K. Gogia at Ph. 8130756888, 9717756888 (Mother), Suitable boy in service / business required.





## भारत के प्रथम आविष्कार

एक ग्रुप में बाहर के देशों से आये प्रतिनिधि अपने अपने देशों के आविष्कारों के बारे में बता रहे थे। वहीं पर बैठे एक भारतीय बच्चे को यह पसन्द नहीं आया। उसने उन्हें रोक कर बीच में कहा कि आपलोग जो भी आविष्कार अपने देश का कह रहे हैं वह सभी Originally भारत में ही खोजे। पाये गये थे सुनो :-

विश्व की पहली Fire Lady भारत में हुई थी उसका नाम था 'होलिका' जब उसने प्रहलाद को जलाना चाहा तो भगवान विष्णु ने उसका Short Circuit कर दिया और वह स्वयं ही जल गई।

विश्व का पहली under water building भी भारत में ही बनी थी। नाम था 'शेषनाग' - भगवान विष्णु इसके ऊपर अपने भवन में रहते थे और जब बाहर आते तो यह building भी पानी के ऊपर आ जाती थी।

विश्व का पहिला "दूरदर्शन" भी भारत में था उस का नाम था 'संजय' धृतराष्ट्र को महाभारत के दृश्यों को संजय द्वारा ही सुनाया गया था।

विश्व का पहिला Reporter भी भारत में ही था

उसका नाम था 'नारद' उसके पास पूरे ब्रह्माण्ड व भगवान की ताजा खबर रहती थी। जब कोई खबर भगवान विष्णु को देनी होती थी तो [www.narayannarayan.com](http://www.narayannarayan.com) पर E-mail कर देता था।

भारत में पहिला Transplant सर्जरी भी हुई थी। अमरीकन को जब इस पर विश्वास नहीं आया तो उस बच्चे ने उदाहरण देते हुये कहा कि भगवान गणेश जी का आप्रेशन क्या तेरे बाप ने किया था।

और सुन, दुनिया में कई आतंकी आये और गये भारत में ही पहिला एक आतंकी आया है जिसके Followers आज भी हर राहगीर से पैसा वसूल करते हैं उसका नाम है 'शनि' और लोग हाथ जोड़ कर, सर झुका कर उनको पैसे हर हफ्ते देते हैं। उसके प्रकोप से दूर रहने की प्रार्थना करते हैं।

यह सुनकर अमरीकन व रशियन की बोलती बन्द हो गई। वह वहां से नौ - दो - ग्यारह हो गये और लड़का कहता ही रह गया और गिनवाऊ...

प्रस्तुति : उदय मेहता (कक्षा - 9, दिल्ली)

## कमला की डायरी से

कुछ जिंदगी की सच्चाइयाँ शायरों की जुबानी

1. दिल का झुकना बहुत ज़रूरी है, सर झुकाने से रब नहीं मिलता
2. जो अपने से खुश ही नहीं, उनसे दूसरे खुश नहीं जो दूसरों से खुश नहीं, उनसे रब खुश नहीं
3. बच्चों के साथ रहने की फुर्सत नहीं मिली जब फुर्सत मिली तो बच्चे निकल गए।
4. दौलत की भूख थी तो घर से निकल गए और जब दौलत मिली तो रिश्ते निकल गए
5. जरा सोचो तलाक़ लब्ज़ में हार है किसकी, सुना है जोड़ियां तो बनती है आसमान में
6. डर को भेरे डरों ने इतना डरा दिया कि डरते डरते डर ही भाग गया।
7. खुशियां देने वाले अक्सर खुद गम में मर जाते हैं रेशम बुनने वाले कीड़े रेशम में ही मर जाते हैं
8. तुम्हारे शहर में लोग मय्यत को कन्धा नहीं देते हमारे गांव के लोग छप्पर को भी मिल कर उठा लेते हैं।
9. यूँ तो बुरा होना बुरा होता है दुनियां में लेकिन इतना अच्छा होना भी नहीं होता अच्छा
10. उसके दरबार में झुकते हैं सभी सर लेकिन हर झुके सर का मुकद्दर नहीं सजदा होना

## रिश्ते

रिश्ते बनते खून से  
एक जन्म के साथ  
माता पिता करते पुष्ट इसे  
अपने प्यार के साथ

जब तक माता पिता जीवित रहें  
बने रहे सम्बन्ध  
माता पिता के मरते ही  
झगड़े हो जाय आरम्भ

रिश्ते नाते तुच्छ बने  
सम्पत्ति बने बस इष्ट  
बंटवारा फिर सम्पत्ति का  
खींच दे दिलों में एक लकीर

रिश्ते फिर सब खत्म हो  
भाईचारा और शिष्टाचार हो बन्द  
भाई का भाई दुश्मन बने

पड़ोसी ओर रिश्तेदार उठाये इसका लाभ  
भाइयों की समझ आये नहीं ये बात।  
कुबुद्धि का इन पर राज हों।।  
सुबुद्धि भागे कोसो दूर।  
रिश्ते होते विश्वास के।।

विश्वास जाए जब टूट।  
अपने ही पराए बने।।  
भूल जाए वो सुख और प्यार।  
जो बांटा परिवार में।  
मिल मात - पिता के साथ।।

- Er सी. बी. अरोड़ा  
रिटा. अधिशास्त्री अभियन्ता  
(दि.वि. बोर्ड)  
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**

## ‘चोरी’

बचपन में

मुहल्ले के जो लड़के कचे खेलते थे।  
उनके साथ हमें खड़ा नहीं होने देते थे,  
हमारे चाचा पापा

वह कहते थे, बड़े होकर वे बनेंगे चोर,  
आज देखता हूँ उनमें से कुछ रिक्शा चलाते हैं,  
कोई दोते हैं बोझ

जबकि उनसे दूर रहे हमारे, सहपाठी  
घुस गये हैं, राशन चुंगी जैसे महकमों में,  
और कर रहे हैं चोरी  
वहा अपनी तरह की एक

## ‘अच्छे बच्चे’

कुछ बच्चे बहुत अच्छे होते हैं,  
वह गेंद और गुब्बारे नहीं मांगते,  
मिठाई नहीं मांगते और जिद नहीं करते।  
और मचलते तो है ही नहीं,  
बढ़ो का कहना मानते हैं।

वे छोटे का भी कहना मानते हैं  
इतने अच्छे बच्चों की तलाश में रहते हैं हम  
और मिलते ही  
इन्हें अपने घर ले आते हैं  
अक्सर  
तीस रूपये महीने ओह खाने पर

## कुछ गहरी सोच

यह कैसी पूजा :

दीपू अपने दोस्त के घर एक जरूरी बात करने  
गया। घर पर दोस्त नहीं था बरामदे में ही बैठ गया।  
अन्दर से आवाज आई बूढ़ी मां लेटी थी। उसने  
आवाज लगाई - शाम बेटे! आ गये मेरा गला सूख

रहा है, बहुत देर से प्यास लगी है पानी दे दो। दोस्त  
शाम तो था नहीं। मैंने उन्हे पानी पिला दिया और  
बताया कि मैं शामू का दोस्त हूँ दीपू। बहुत अच्छा  
किया बेटा, शामू तो बहू के साथ मन्दिर गया  
है - अभी तक नहीं आया दो घन्टे हो गये। मन्दिर में  
लाईन में लगे होंगे, हम यहाँ वीगार हैं।

दीपू सोचने लगा यह कैसी पूजा अर्चना।

बड़ेपन की बहस :

एक बार श्री लक्ष्मी जी व शनी देव जी में बहस  
होने लगी कि कौन बड़ा है? इसका फैसला नारायण  
जी के पास होगा और दोनों ने उनसे जा कर पूछा।  
भगवान भी असमंजस में पड़ गये कि यह कैसा  
Comparison, सोच में पड़ गये। यदि लक्ष्मी जी को  
छोटा बताऊं तो वह नाराज हो जायेंगी तो मुशकिल  
और शनी देव तो भारी हैं ही।

कुछ सोचने के बाद उन्होंने दोनों से कहा कि  
सामने के पेड़ को हाथ लगा कर आओ - फिर  
बतायेगे। जब दोनों लौटे तो भगवन ने शनि देव से  
कहा कि आप हमें जाते हुये अच्छे लगे और लक्ष्मी  
जी से कहा कि आप हमें आती हुई अच्छी लगी। इस  
तरह दोनों को अच्छा बता कर खुश कर दिया।

सच्ची लगन :

एक फकीर खुदा की इबादत बीस साल से कर  
रहा था। एक दिन अचानक आकाशवाणी हुई कि  
तेरी इतने दिनों की इबादत खुदा ने कबूल नहीं की।  
इस आवाज पर फकीर खुश हो कर नाचने लगा और  
मस्त हो गया। पास में खड़े अन्य लोगों ने कहा तू  
पागल हो गया है तेरी इबादत तो कबूल हुई नहीं और  
तू नाच रहा है।

उसने जवाब दिया कौन परवाह करता है कि  
कबूल हुई नहीं। उसे मालूम तो है कि वह बीस साल  
से इबादत कर रहा है।

## दिली गुंजाईश :

एक महात्मा झोपड़ी में रहते थे, वह बहुत छोटी थी केवल एक आदमी के लेटने लायक। महात्मा लेटे हुये आराम कर रहे थे। मौसम खराब था एक राहगीर द्वार पर आकर खड़ा हो गया - महात्मा ने उसे अन्दर बुलाया। मुसाफिर कहने लगा अन्दर जगह तो है नहीं। महात्मा ने कहा कि कुटिया में जगह कम है आप अन्दर आ जायें, हम उठ कर बैठ जायेंगे। तब तक एक और राहगीर आ गया - महात्मा बोले आप भी आजाईये, हम खड़े हो जायेंगे, जगह बन जायेगी। तब तक एक और राहगीर आ गया, महात्मा ने कहा आप अन्दर आ जाईये, उस राहगीर ने कहा जगह तो है नहीं। महात्मा ने कहा, आप अन्दर आ जाईये हम बाहर खड़े हो जायेंगे।

- जे. एल. मेहता, हरिद्वार

## स्वागत करने के अनोखे तरीके

- तिब्बत के लोग जीभ निकालकर स्वागत करते हैं।
- जापान के लोग एक - दूसरे से मिलते समय जूते के फीते खोल लेते हैं।
- अरब के लोग मिलते समय एक दूसरे के पाँव चूमते हैं।
- न्यूजीलैण्ड के लोग मिलते समय एक - दूसरे की नाक से नाक रगड़ते हैं।
- नाइजीरिया के लोग मिलते समय एक - दूसरे को मुक्का दिखा कर स्वागत करते हैं।
- इंग्लैण्ड के लोग मिलते समय हाथ मिलाते हैं।
- सबसे निराला और सुन्दर अन्दाज है भारत का जहाँ लोग हाथ जोड़कर स्वागत करते हैं।

- मानसी दत्ता, IX  
पटेल नगर, सहारनपुर

## स्वाद और सेहत से भरपूर 'दही'

दही स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायक है। इसमें कुछ ऐसे रासायनिक पदार्थ पाए जाते हैं जो दूध की अपेक्षा जल्दी पच जाते हैं। दूध की अपेक्षा दही में प्रोटीन, लैक्टोज, कैल्शियम, आयरन, फास्फोरस आदि कई विटामिन होते हैं। इसलिए दही को अधिक पोषक माना जाता है। जिन लोगों को दूध न भाता हो उनके लिए दही एक बेहतर विकल्प है। अमेरिका में हुए एक शोध के दौरान आहार विशेषज्ञों ने पाया कि दही को प्रतिदिन खाने से आंतों के रोग और पेट की बीमारियाँ नहीं होती तथा बहुत से विटामिन बनने लगते हैं। इससे जो बैक्टीरिया होते हैं, वे लैक्टोज बैक्टीरिया उत्पन्न करते हैं।

- दही को प्रतिदिन खाने से आंतों और पेट की बीमारियाँ नहीं होती।
- मोटापे पर नियंत्रण रहता है।
- दही में अत्यधिक मात्रा में कैल्शियम पाया जाता है जिससे हड्डियाँ दांत एवं नाखून मजबूत होते हैं।
- दस्त हो तो दही के साथ ईसेबगोल की भूसी तथा चावल खाने से आराम मिलेगा।

- बवासीर के रोगियों को दोपहर में भोजन करने के उपरांत एक ग्लास छाछ में अजवाइन डालकर पीने से लाभ होता है।
- दही और शहद को मिलाकर छोटे बच्चों को खिलाने से दांत आसानी से निकलने लगते हैं।
- गर्मी के मौसम में लस्सी पीने से शरीर के अंदर का ताप शांत होता है। और लू नहीं लगती।
- वजन बढ़ाना हो तो दही में किशमिश, बादाम, छुहारा मिलाकर खाना लाभदायक है।
- त्वचा का कालापन और खुजली दूर करने के लिए खट्टी दही से शरीर की मालिश करना चाहिए।
- बालों की किसी भी प्रकार की समस्या हो तो दही की मालिश करें।
- दही में जीरे व हींग का छौंक लगाकर खाने से जोड़ों के दर्द में लाभ पहुँचाता है। यह स्वादिष्ट और पौष्टिक होता है।
- दही को मिट्टी के बर्तन में जमाने से उसके गुण बढ़ जाते हैं।

- संजय सतीजा

## भाई-बहन एक खूबसूरत रिश्ते का अहसास!

रक्षा बंधन, भैया दूज जैसे त्योहार मनाने के पीछे भाई-बहन का खूबसूरत एहसास है।

पुरानी प्रसिद्ध कथा है, लेकिन प्रिय लगती है कृष्ण की बहन सुभद्रा ने जब अपने परिवार के विरोध को दरकिनारे कर, अपने बॉय फ्रेंड अर्जुन के साथ विवाह करना चाहा, कृष्ण ने अपनी बहन की भरपूर सहायता की।

यह आख्यान भाई-बहन के रिश्ते को खूबसूरत आयाम देता है। दीर्घकालीन भारतीय संस्कृति में, जब युवतियां अनेक पारिवारिक बंधनों में बंधी हुई थीं, भाई-बहन के वह पौरुष देखती थीं, जिसके सामने वह अपना मन खोल सकती थीं। भाई-बहन के मूल में ही पवित्रता एवं निश्चलता का भाव प्रगट होता है! दोस्ती फ्रेंडशिप का यह सबसे स्वाभाविक रूप है। एक ही छत के नीचे साथ-साथ पलते-पढ़ते भाई-बहनों के सामने नई दुनियां ज्यों-ज्यों खुलती है; नई-नई अंगड़ाइयां लेती है, वे दोनों अपनी-अपनी निश्चल जिज्ञासाएं साझा करते हुए जीवन पथ पर साथ-साथ चलते हैं।

छोटी बहन का शिशु-मन, भाई का कोमल हृदय मिल कर अपने इन प्रश्नों के उत्तर खोजते हैं। लेकिन इस संबंध का एक ही आयाम नहीं रहा है, इसमें दोस्ती भी है; अभिभावकत्व भी है। बड़ा भाई अपनी बहन को वही स्नेह देता आया है जो पिता देते हैं। पिता में तो शासन की भावना होती है; पर भाई में ऐसा बिल्कुल नहीं होता। अमूमन ऐसा होता है जब घर में बहनें छोटी होती हैं, उनके विवाह का दायित्व बड़े भाई संभालते हैं।

इसे वह अपनी सामाजिक-नैतिक-आध्यात्मिक जिम्मेदारी मानते हैं। अगर बहन बड़ी हैं तो वह मां की भूमिका का रोल अदा करती हैं! पर अब बहनें कानूनी तौर से पैतृक संपत्ति में अपना हिस्सा मांग रही हैं। भाई-बहन के इस खूबसूरत रिश्ते में प्रतिस्पर्धा पैदा कर दी है। सवालिया चिन्ह खड़ा कर दिया है।

क्या यह तनाव इस खूबसूरत रिश्ते की परम्परागत गरिमा के लिये घातक होगा? यह वक्त ही बताएगा।  
- प्रो. सुदेश गोगिया

## “नींद में न पड़े खलल”

अच्छी तरह से नींद न लेना तनाव और दूसरी बीमारियों को आमंत्रित करना है। व्यक्ति कितना भी कोशिश कर ले वह तनाव को खुद से दूर नहीं कर पाता। नींद में कमी होने की वजह से उसकी व्यक्तिगत और पारिवारिक जीवन प्रभावित होने लगती है। अगर आजकल आपकी भी नींद खराब हो रही है तो इन बताए तरीकों को अपनाएं :-

**जल्दी सोने की कोशिश कीजिए :** यदि आपको देर से सोने की आदत है तो उसमें सुधार लाइए। क्योंकि आप जितना देर से सोएंगे, नींद पूरी

लेने के बावजूद भी आप थके हुए महसूस करेंगे। यहीं नहीं कोशिश कीजिए कि एक ही समय पर सोएं। छुट्टियों में भी अपने सोने के समय में कोई बदलाव न करें।

**सोने का वातावरण :** यह देख लें कि जिस कमरे में आप नींद ले रहे हैं वहां का वातावरण शांत और सहज है या नहीं। अच्छी नींद के लिए कमरे में अंधेरा होना बहुत जरूरी है। किसी भी तरह की आवाज और लाइट आपकी नींद में खलल डाल सकती है।

**मादक पदार्थों से दूरी :** अगर आप सो रहे हैं तो यह सुनिश्चित कर लीजिए कि आप नशे में तो नहीं हैं। आपने शराब या निकोटीन तो नहीं ले रखी है, क्योंकि यह पदार्थ आपकी नींद में अवरोध पैदा कर सकते हैं।

**बेडरूम में इलेक्ट्रॉनिक सामान न हो :** कई बार लोगों की आदत होती है कि वह टीवी देखते हुए सोए। यह सही आदत नहीं है। अगर आपको पर्याप्त नींद लेनी है तो तमाम इलेक्ट्रॉनिक सामान को अपने बेडरूम से बाहर रखिए जैसे, टीवी, टेलीफोन, कंप्यूटर, गेमिंग सिस्टम आदि।

**दिन में ज्यादा झपकी न लें :** वैसे कई विशेषज्ञों की राय है कि दिन में झपकी लेना सेहत के लिए फायदेमंद रहता है। लेकिन यही झपकी जरूरत से ज्यादा हो जाए, तो रात की नींद में रुकावट पैदा कर सकती है। रात में जब सोने का वक्त आएगा तो आप सो नहीं पाएंगे।

**नियमित व्यायाम कीजिए :** यदि आपका शरीर फिट नहीं है तो हो सकता है कि आपको नींद भी कम आए। आप पूरी रात बेचैन रहें। लेकिन यह ध्यान रहे कि सोने से चार घंटा पहले तक कोई भी व्यायाम न करें।

— प्रभु दयाल सतीजा

## सहनशक्ति ने स्वभाव बदला (बोध कथा)

एक युवती नव-वधू बनकर ससुराल में आई तो जो सास उसको मिली—हे मेरे भगवान्! दुर्वासा का अवतार! दिन में दो-तीन बार जब तक लड़ न लेती, उसे भोजन नहीं पचता था। वधू आई तो उसने सोचा—‘अब घर में ही लड़ लो। बाहर लड़ने के लिए काहे को जाना?’ बहू को वह बात-बात पर ताने देने लगी—‘तुम्हारे बाप ने तुम्हें क्या सिखाया है? तुम्हारी मां ने तुम्हें क्या यही शिक्षा दी है? तेरी जैसी मूर्ख तो मैंने कभी देखी नहीं।’

बहू यह सब—कुछ सुनती और सुनकर भी मौन ही रहती। सास चिल्ला कर कहती—‘अरी! तेरे मुख में जीभ नहीं है?’ बहू फिर भी शान्त बनी रहती। उसके मौन को देखकर सास का जिब्हा रूपी घोड़ा क्रोध की सड़क पर द्रुत-गति से दौड़ने लगता। प्रतिदिन ऐसा ही होता। पास-पड़ोस के सभी लोग इस व्यवहार को देखते, मन-ही-मन सोचते—यह सास है या डायन?

एक दिन वह इसी प्रकार बहू पर बरस रही थी, पर बहू मौन थी। सास कह रही थी—‘अरी, पृथ्वी पर लात मारें तो वह भी शोर करती है और मैं इतना बोल रही हूँ, फिर भी तू चुप है। तू तो मिट्टी से भी गई—बीती है।’

तभी एक पड़ोसिन ने कहा, — ‘बुढ़िया! लड़ने की बहुत इच्छा है, तो आकर हमसे लड़। तेरा चस्का पुरा हो जाएगा। इस बेचारी गायके पीछे क्यों पड़ रही है, जो उत्तर भी नहीं देती?’

वधू ने तुरन्त उठकर कहा—‘नहीं, इन्हें कुछ भी मत कहिये। ये मेरी मां है। मां ही बेटी को नहीं समझाएगी तो फिर कौन समझाएगा।’

सास ने यह बात सुनी तो लज्जित हो गई। फिर कभी उसने क्रोध नहीं किया। बहू की सहनशक्ति ने सास का स्वभाव बदल दिया।

— विमल बुद्धिराजा

### क्रोध का परिवार

|                        |                      |
|------------------------|----------------------|
| क्रोध की लाडली बहन     | - जिद                |
| क्रोध की धर्मपत्नी     | - हिंसा              |
| क्रोध का सबसे बड़ा भाई | - अहंकार             |
| क्रोध के पिता          | - भय                 |
| क्रोध की माँ           | - उपेक्षा            |
| क्रोध का बेटा          | - वैर                |
| क्रोध की बहू           | - ईर्ष्या            |
| क्रोध की तीन बेटियाँ   | - निंदा, घृणा, चुगली |

## कोई सदा...

मेरे तस्सुवर में है रहता कोई सदा  
मेरी पलकों को है चूमता कोई सदा  
सर्द हवाओं में है फौलाता तपिश कोई सदा  
मेरी आँखों में है जागता कोई सदा  
सात पर्दों में है कोई छुपा,  
कपड़े बदलू तो देखता है कोई सदा....

## चाँद मुस्कुराता रहा...

चाँद मुस्कुराता रहा  
चाँदनी गुनगुनाती रही  
रात कविता की पंक्तियाँ रचती रही  
हम रात भर प्रखर चाँदनी में नहाते रहे  
देह - गंध - सुमन एक दूसरे पे लुटाते रहे  
तुम शरमाते रहे  
हवा महकती रहीं  
रात ढलती रहीं  
चाँद मुस्कुराता रहा  
चाँदनी गुनगुनाती रही....

## आईने के सामने

हँसते हैं  
मुस्कुराते हैं  
खिलखिलाते हैं  
होंठ मिलाते हैं  
सलाम करते हैं  
पसंदी का आलम तो देखिए इनका  
आईने के सामने  
घंटों बिताते हैं...

## सच बोल लिया कीजिए...

प्रार्थना और प्रेम  
दो ज़हान की लज़्जते है

इन के रस का - मय का  
आनन्द लीजिए  
रसिक जनों को आनन्द विभोर कीजिए  
हृदय से चलते हैं ये दोनों  
मन के सहारों से अधूरा मत कीजिए  
मोहब्बत हम भी करते हैं मगर मजलूम दुनियां से,  
अच्छी नहीं लगती लब - ओ - रुख़सार की गुफ्तगू  
इक दिन सब को मर जाना है  
ज़िन्दगी को मोहब्बत में तबदील कर लिया कीजिए...  
अभी लगेगी लबों पर पाबंदी  
गर हौसला है तो सच बोल लिया कीजिए...

## कवि

कवि स्वप्नदर्शी होता है  
जुनून की हदों तक सपनों में लीन होता है  
कट्टरतावाद, आतंकवाद, भूमंडलीकरण, हिंसा,  
अन्याय का  
एक मत से विरोध करता है  
राजनीतिक, सामाजिक, आर्थिक भेदभावों से  
ऊपर उठ कर लेखनी चलाता है  
अभावग्रस्त ही सही, अपने निजी कटु अनुभवों से  
लोगों के जज़्बातों से रुबरू रहता है  
समाज को आपस में एक कड़ी में  
पिरो लेना चाहता है  
सर्जक के रूप में चेतना बदलता है,  
कवि नज़रों से इबादत करता है  
जिसे देखता है वह खूबसूरत हो जाता है...  
एक उम्र इंतज़ार कराता है  
एक दिन जरूर नवाज़ता है  
सवेदनशील है,  
पीड़ा से निरंतर जलता रहता है,  
मगर गीत प्यार के, मंगल के  
लेखनी से सदा लिखता रहता है...

## कुछ नहीं तो गिला कर लिया कीजिए...

जब भी मोहब्बत की बात कीजिए  
दिल से ही मशवरा कीजिए  
जब भी गुफ्तगु कीजिए  
मोहब्बत से कीजिए  
वक्त से हारना बुजदिली है  
वक्त का हैसले से सामना कीजिए  
जब भी मोहब्बत की बात कीजिए  
दिल से ही मशवरा कीजिए  
गर मुलाकात मुमकिन नहीं  
एसएमएस कर लिया कीजिए  
ज़िन्दगी के तौर - तरीकें समझ लीजिए  
गर जमीन में चलने का ढंग सीख ना लो,  
आसमानों से बात करने का हुनर जान लीजिए...  
दिलों में बहुत सी इबारतें छुपी हैं  
इन्हें खुल कर जाहिर कर लिया कीजिए  
अब तो स्वामोशी अच्छी नहीं लगती  
कुछ नहीं तो गिला कर लिया कीजिए...

## भूली दास्तान

दास्तान - ए - दिल आँखों से बयां होने लगी  
छवि तुम्हारी उनसे छलकने लगी  
बेमूर्वत आँखों ने पर्दापाश किया  
इक - इक निगाह चेहरें पे अदा होने लगी  
बनके अनज़ान अब तो दुश्मन भी  
मोहब्बत का आलम पूछने लगे  
किताबों के पन्ने, पैगामें मुसरत,  
फ़क्त किस्सें, भूली दास्तां बताने लगे  
वो जख्म फिर से हरे होने लगे...  
ज़िन्दगी हर हाल में खूबसूरत है  
खुशी और ग़म आप के अपने बनाए लगने लगे  
पॉजिटिविटी और सच में तब्दील करते रहिए  
मोहब्बत औ ईमान आपको खूबसूरत बनाते रहें...

- श्रीमती कुशल गोगिया

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.*



**Dr. Nipun Dhalla**

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



**Dr. Niharika Dhalla**

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



ISO 9001:2008 Certified Clinic



## भगवान श्री राधा कृष्ण जी की आलौकिक लीलाओं का मंचन

परम कृपालु सारे संसार के रचयिता संसार की सभी जीवों पर अपनी कृपा का रस बिखेरने वाले भगवान श्री कृष्ण एवं उनकी आराध्य शक्ति श्री राधा रानी के एवं समस्त गोपीयों, ग्वालो के साथ ब्रज की लीलाओं का सुन्दर मंचन बरसाने धाम से पधारे,



देश-विदेश में प्रसिद्ध श्री कन्हैया लाल जी एवं उनकी मंडली द्वारा डेरावाल भवन के सुन्दर प्रांगण में किया गया जो कि स्व. श्री वृजरत्न मेहता की धर्म पत्नी श्रीमति कान्ता मेहता एवं उनकी सुपुत्री श्रीमति नीता पराशर द्वारा लगभग 30 वर्षों से करवाया जा रहा है।

यह सुन्दर आयोजन 14 से 20 जुलाई तक 7



दिन प्रयन्त लगभग 4 घण्टे रोजाना होता रहा। इस सुन्दर लीलाओं के दर्शन के लिए संत समाज जनकपुर धाम (झारखंड), वृन्दावन धाम से भी पधारे एवं दिल्ली के भिन्न-2 जगहों से भक्तजन

पधारे। कीर्ति नगर से हमारे डेरावाल भाईयों और बहनों का खूब सहयोग रहा जिसमें मुख्य रूप से श्री जी संकीर्तन मण्डल कीर्तिनगर के सदस्यों द्वारा भरपूर सहयोग मिला।



अंत में ऑल

इण्डिया डेरावाल सहायक सभा के समस्त सदस्यों का जिन्होंने हर सम्भव प्रयास किए इस धर्मपूर्ण आयोजन को सफल बनाने में। अतः मैं ब्राह्मण होने के नाते श्री राधा कृष्ण जी के चरणों में प्रार्थना करता हूँ ऐसे सुन्दर आयोजन होते रहें और इन सभी सहयोग करने वालों को प्रभु हमेशा प्रसन्न रखें, यही सेवा में लगे रहे।



धन्यवाद।

- पं. चौलेश शर्मा, 9971710278

# INDIAN BOOK DEPOT (MAP HOUSE)<sup>®</sup>



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

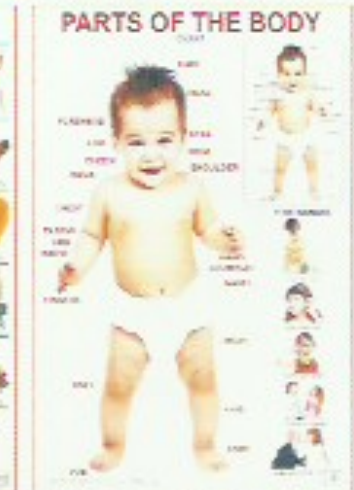
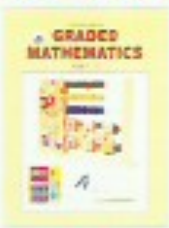
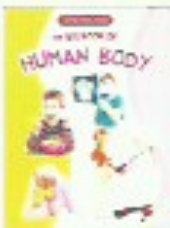
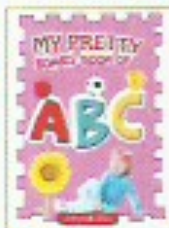
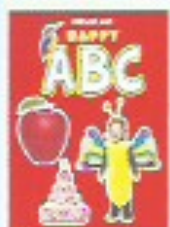
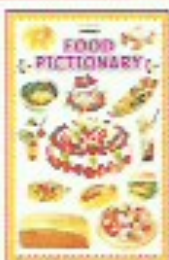
Website :- [www.ibdmaphouse.com](http://www.ibdmaphouse.com), Email :- [info@ibdmaphouse.com](mailto:info@ibdmaphouse.com)



# 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](http://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 : 18<sup>th</sup> Aug. 2015  
Date of Posting : 20/21 Aug. 2015

*India's First Jewellery Showroom where it's*



*Guaranteed 916 Hallmarked  
or you get it for  
**FREE***



Gold | Diamond | Birthstone

PURITY CARAT

|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 158   | 23    | 178   | 27    | 875   | 31    | 750   | 30    | 750   | 27    | 585   | 24    | 375   | 9     |
| CARAT | CARAT | CARAT | CARAT | CARAT | CARAT | CARAT | CARAT | CARAT | CARAT | CARAT | CARAT | CARAT | CARAT |

*With best Compliments from :*

**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