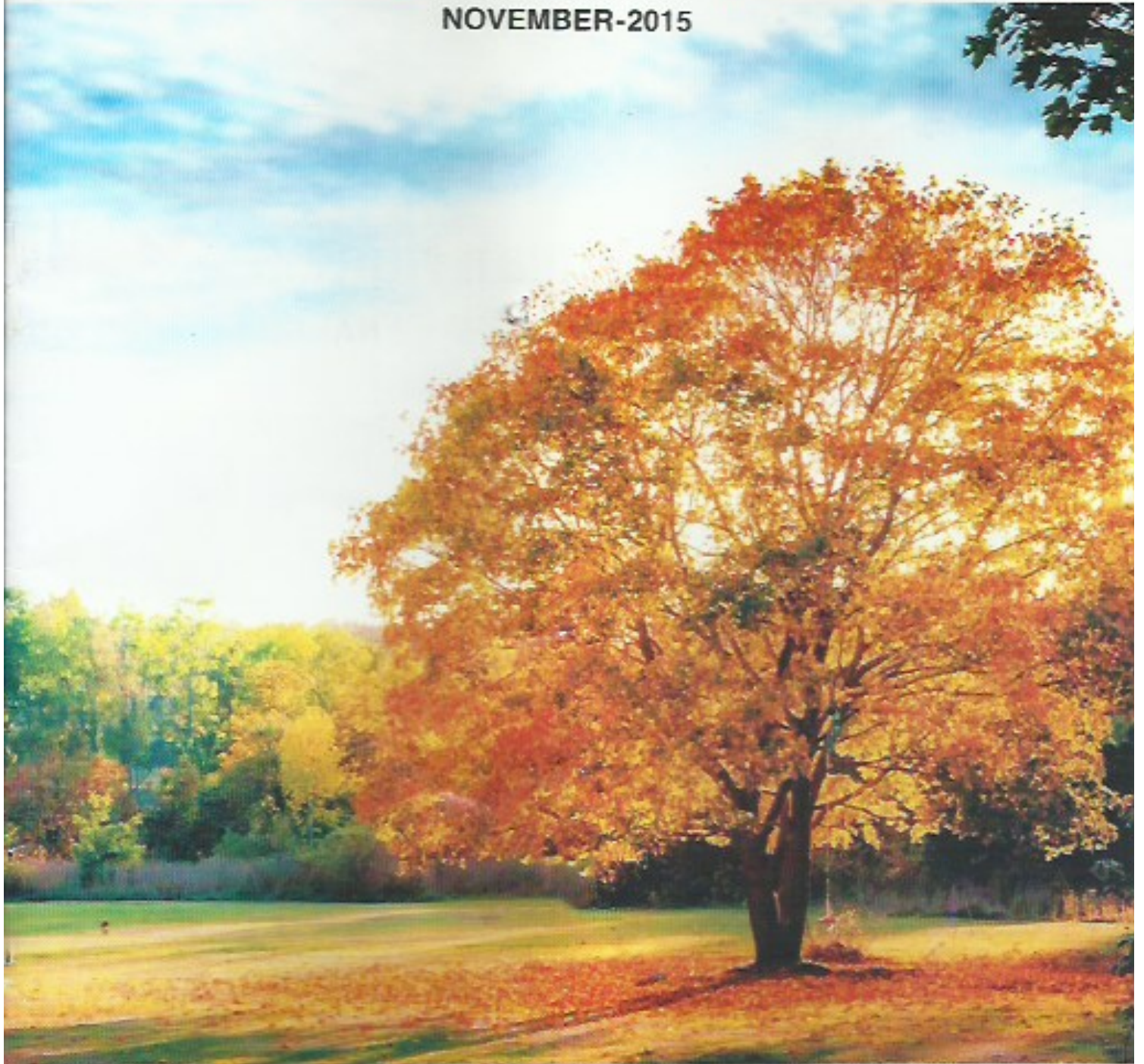


DERAWAL PATRIKA

— डेरावाल पत्रिका —

NOVEMBER-2015



ALL INDIA DERAWAL 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 एल.एन. मेहता	प्रधान सुरेन्द्र कुमार मेहता
---------------------------	-------------------------	-------------------------	---------------------------------

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

IN THIS ISSUE

Vol. : 54 No. : 11

NOVEMBER - 2015

PRICE :
₹ 20.00 (Per Copy)
Annual : ₹ 200.00 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

Achhe Din ????????????	Editor	05
Kamla Mehta ki Diary se.....	Kamla Mehta	09
Mind Body Soul	Shikha Sharma	11
Beauty of Teeth	Yoginder Kumar Vir	13
Ayurvedic Tips and First Aid	Naresh Kr. Minocha	14
Matrimonial Service, Kirti Nagar	M.L. Bhutani /	19
	Y.K. Bhutani	
Matrimonial Service, South Delhi	Ashutosh Sharma	20
प्रेरणा के दीप - स्तम्भ	भूमनशाह सदेश	23
वक्त की मार संस्कृति पर भारी नहीं	जीवन मेहता	28
कर्मयोगी श्रीकृष्ण का निष्काम कर्म सदेश	विमल बुद्धिराजा	30
छोटी - 2 बीमारियों का जल्द उपचार ही हितकारी है	अनामिका सेन गुप्ता	31
मारीशस की यात्रा	चतुर्भुज अरोड़ा	33
पंजाब और फरीदाबाद के बवाल	चतुर्भुज अरोड़ा	33
मालिश एक, गुण अनेक	डॉ. वी. एस. बेदी	35
स्वर्णिम भारत	एम. एल. भुटानी एवं	
	डॉ. वी. सचदेवा	36
सिर्फ उसकी कृपा मांगो	विमल बुद्धिराजा	37
	कवर पेज	1-2 & 39-40

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, 9250810522

E-mail : info@derawalsahayaksabha.com

delhi@derawalsahayaksabha.com

Web : www.derawalsahayaksabha.com



ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

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

in affiliation with **DERAWAL SEWA SANGH (Regd.)**

have now opened



DERAWAL HEALTHCARE CENTRE

Following Facilities are Available

SPECIALIZED PHYSIOTHERAPY TREATMENT WITH MODERN EQUIPMENTS FOR

- | | | |
|---------------------|---------------------------|-----------------------------------|
| ☞ Joint Pain | ☞ Sprains & Strains | ☞ Sports Injuries |
| ☞ Backaches | ☞ Arthritis | ☞ Osteoporosis |
| ☞ Sciatica | ☞ Post Fracture Stiffness | ☞ Cardio-Pulmonary Rehabilitation |
| ☞ Neck Pain | ☞ Stress | ☞ Hemiplegia/Stroke |
| ☞ Torticollis | ☞ Obesity | ☞ Slipped Disc. |
| ☞ Spondylitis | ☞ Heal Pain | ☞ Carpal Tunnel Syndrome |
| ☞ Spondylolisthesis | ☞ Pre Natal Cases | ☞ Tarsal Tunnel Syndrome |
| ☞ Frozen Shoulder | ☞ Post Natal Cases | ☞ Flat Foot, High Arch Foot |

MEDICAL CHECKUP

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

PHYSIOTHERAPY CENTER

3:30 pm to 5:30 pm
Monday to Saturday

HOMEOPATHY

4: 30 pm to 6 : 00 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

Achhe Din ??????????????????

(in lighter vein)



How to define Achhe Din? Initially people thought that the term Achhe Din has some thing to do with the Ram Rajya when it was presumed that the people were by and large happy and prosperous . There was nothing known as GARIBEE and every one loved every one; there was rule of law and cheerfulness all around. Times changed and changed rather rapidly. Till the recent past, Achhe Din vanished suddenly when Onions and Tomattoes suddenly started disappearing from the kitchen as their prices became unaffordable. A few years back, the ruling party had to lose election on this very issue. Now there has been clamour that apart from vegetables, pulses are also vanishing from the common man's kitchen. Whether things of common use disappear from the market due to nature's failure or otherwise, it always becomes foremost duty of the opposition leaders to convince the voters that this is the result of mismanagement as also the corrupt practices being encouraged by the ruling class. So the things go on and every body has no option but to wait for Achhe Din. All of us also lost an opportunity rather an important one when each one of us waited for a simple credit in our bank account a paltry sum of Rs. 1.5 lakh soon after blank money held abroad was brought into the country. This has not materialised so far. An other golden opportunity to see Achhe Din is lost for the present.

For the born Indian Politicians the real Achhe Din are not really far off. An important news item which has not received much attention has been lost sight of. This was after the recent elections in Bihar. While many leaders who claimed vast following could barely retain their own seat , there has been others who successfully made an attempt to regain and re-establish their family's hold on the voters. Not only that ,the result has revealed that one out of every four elected members, happens to be from one community ie., Yadav.. Is it not the right path to bring Achhe Din in our society?

MERA BHARAT MAHAAN

— EDITOR

THOUGHT OF THE MONTH

"True equality means holding every one accountable in the same way, regardless of race, gender, faith or political ideology."

—Anonymous

REQUEST

I request all my Derawal Brethren to persuade their young children to join us by taking membership of the All India Derawal Sahayak Sabha. Young generation is the backbone of a Nation/Organisation. The Sabha genuinely needs the co-operation and active participation of our younger Derawal Brethren who will infuse their ideas and new blood for a healthy and wider growth of the Society/humanity. No institution can survive long without the participation of youngsters. Please come forward, join us and help in keeping alive our old civilization.

SURENDER KUMAR MEHTA

President

9811100683

ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (REGD.), NEW DELHI IS CELEBRATING "56th ANNUAL DERAVAL DAY FUNCTION" ON THE SUNDAY, 20TH DECEMBER 2015 AT S.D. PUBLIC SCHOOL, KIRTI NAGAR, NEW DELHI-110015.

Cultural programmes by children upto 11 years of age shall be the special attraction of the Function. Gifts shall be given to all children upto 10 years of age and children giving their best performance shall be awarded suitably.

The Sabha requests all Derawal Brethren to join us with their children on the **Annual Derawal Day** on the Sunday, 20th December, 2015 and make the function a Grand Success.

You may kindly get registered the name of your child with tentative detail/brief of programme or act to be performed by him/her, on or before 10.12.2015 with Shri Vinod Sethi, Manager, All India Derawal Sahayak Sabha (Regd.), F-27-28, Kirti Nagar, New Delhi-110015 at 25936132 / 9250810522

SURENDER KUMAR MEHTA

President



All India Derawal Sahayak Sabha (Regd.)

56th Annual Derawal Day, on Sunday, 20th Dec. 2015

List of Sub-Committees

Duty on Stage

under supervision of :

SH. INDER DHINGRA

1. Sh. Gian Chand Mehta
2. Sh. Surinder Budhiraja
3. Sh. D.P. Minocha
4. Sh. B.R. Pullyani
5. Sh. Anurag Chawla
6. Sh. Vijay Huria

Youth Team :

1. Sh. Rakesh Minocha
2. Sh. Umesh Khera
3. Sh. Vivek Khera

Distribution of Badges & Strolls

under supervision of:

SH. CHOLESH SHARMA

1. Sh. Ramesh Ahuja
2. Sh. M.P. Dawar
3. Sh. Hans Raj Kalra
4. Sh. J.R. Mehndiratta
5. Sh. Prabhu Dayal Satija
6. Some members of youth team

Collection of Donation / Life Membership / Matrimonial :

SH. B.B. AHUJA

1. Sh. K. N. Nagpal
2. Sh. Sita Ram Bhutani
3. Sh. Madan Bhutani
4. Sh. Y.K. Bhutani
5. Sh. Vinod Sethi

Youth Team :

1. Sh. Sanjay Rajpal
2. Sh. Munish Nagpaul
3. Sh. Mohit Ahuja

Lucky-Draw for Punctuality

under supervision of :

SH. K.N. NAGPAL

(Distribution of Lucky Draw Coupons up to 11 am and to

make arrangements for

Lucky Draw & Gifts

1. Sh. Ravi Khera
2. Sh. Vijay Huria
3. Sh. Inder Dhingra
4. Sh. B.B. Ahuja

Youth Team :

1. Sh. Rakesh Minocha
2. Sh. Vivek Khera

Sitting arrangements of VIPs :

1. Sh. B.R. Pullyani
2. Sh. Hans Raj Kalra
3. Sh. C.B. Arora
4. Sh. Manish Diwan
5. Sh. J.R. Mehndiratta
4. Sh. Prabhu Dayal Satija

Youth Team :

1. Sh. Vijay Bhutani
2. Sh. Kamal Tuteja
3. Sh. Hemant Tuteja
4. Sh. Amit Khera
5. Sh. Lokesh Chawla
6. Sh. Rohit Khurana
7. Sh. Rajender Taneja
8. Sh. Sanjay Taneja
9. Sh. Mukesh Chhabra
10. Sh. Hitesh Mehta
11. Sh. Varun Chawla
12. Sh. Sharad Sharma
13. Sh. Harshit Sharma
14. Sh. Sachit
15. Sh. Mohit Kalra
16. Sh. Dushyant Kalra

To make arrangements of security guards, Tent and Electricity, Music & Flowers

under supervision of

SH. ANURAG CHAWLA

1. Sh. Surender K. Mehta

2. Sh. Surinder Budhiraja

3. Sh. B.B. Ahuja
4. Sh. Inder Dhingra
5. Sh. Vinod Kumar Sethi

Youth Team :

1. Sh. Cholesh Sharma & Team Members

To make arrangements for Langer

under supervision of

SH. SUDERSHAN PAHWA

1. Sh. Subhash Guglani
2. Sh. I.C. Khera
3. Sh. Inder chhabra
4. Sh. Inder Dhingra
4. Sh. Yogesh Bhutani

Youth Team :

1. Sh. Naresh Minocha
2. Sh. Krishan Ahuja
3. Sh. Hitesh Mehta

Jalpan arrangement for VIP & Lunch/Langar

under supervision of :

SH. B.B. AHUJA

1. Sh. L.N. Mehta
2. Sh. Madan Chawla
3. Sh. O.P. Rajpal
4. Sh. Inder Dhingra
5. Sh. Harish Chhabra

Youth Team :

1. Sh. Cholesh Sharma
2. Sh. Rakesh Bhutani
3. Sh. Manish Minocha
4. Sh. Gaurav Khera
5. Sh. Vikas Chhabra

Jalpan arrangement for Artists & Children

under supervision of :

SH. VIJAY HURIA

1. Sh. Anurag Chawla
2. Sh. D.P. Minocha

3. Sh. Inder Dhingra
Youth Team :

1. Sh. Umesh Khera
2. Sh. Ajay Ahuja

Handling of Store Items at School

under supervision of :
SH. VINOD SETHI

1. Sh. Subhash Guglani
2. Sh. Inder Chhabra

Youth Team :

1. Sh. Hitesh Mehta
- Two workers at Night
through Sh. Vijay Huria

To arrange Cultural programme

under supervision of :
SH. D.P. MINOCHA

1. Sh. Vijay Huria
2. Sh. Anurag Chawla
3. Sh. Cholesh Sharma
4. Sh. C.B. Arora

Collecting Advt. for Publication in Patrika

under supervision of :
SH. VIJAY HURIA

1. Sh. Surinder Budhiraja
2. Sh. Mahinder Budhiraja
3. Sh. Rakesh Minocha
4. Sh. B.R. Pullyani

Collection of Advt.

under supervision of :
SH. ANURAG CHAWLA

1. Sh. Madan Chawla
2. Inder Dhingra
3. Surinder Budhiraja
4. Sh. Rakesh Minocha

Committee for Collection of donation

under supervision of :
SH. M.M. MEHTA

1. Sh. Ravi Khera
2. Sh. Surender K. Mehta
3. Sh. Inder Dhingra
4. Sh. B.B. Ahuja
5. Sh. Surinder Budhiraja

6. Sh. A.S. Chaudhary
 7. Sh. Girish Mehta
 8. Sh. Brijesh Nagpal
 9. Sh. K.N. Nagpal
- for Kirti Nagar area

Committee for Collection of donation for Faridabad

under supervision of :
SH. B.R. PULLYANI

1. Sh. M.P. Dawar
2. Sh. K.N. Nagpal
3. Sh. Ramesh Ahuja

Distribution of Invitation Cards

under supervision of :
SH. D.P. MINOCHA

1. Sh. K.N. Nagpal
2. Sh. Vinod Sethi
3. Sh. Naresh Minocha
4. Sh. I.C. Khera
5. Sh. Inder Chhabra
6. Sh. Munish Nagpal &
7. Some members of youth team

Various types of purchases

under supervision of :
SH. B.B. AHUJA

1. Sh. D.P. Minocha
for purchase of Prizes & Shawls
2. Sh. Vijay Huria
for purchase of Prizes & Shawls
3. Sh. Vinod Sethi
for Disposal & other Items

VIP Reception Committee

under supervision of :
SH. RAVI KHERA

1. Sh. G.D. Nangia
2. Sh. M.M. Mehta
3. Sh. Anurag Chawla
4. Sh. Surender K. Mehta
5. Sh. Ramesh Ahuja
6. Sh. A.S. Chaudhary
7. Sh. Inder Dhingra
8. Sh. M.P. Dawar
9. Sh. B.R. Pullyani
10. Sh. Dharam Vir Bhutani

12. Sh. Harish Chhabra
13. Sh. Girish Mehta

Mementoes, Trophies & Certificates

under supervision of :
SH. RAVI KHERA

1. Sh. D.P. Minocha
2. Sh. Vijay Huria
3. Sh. Surender K. Mehta
4. Sh. Vinai Mehta

For inviting Political Leaders

under supervision of :
SH. RAVI KHERA

1. Sh. Anurag Chawla
2. Sh. Surender K. Mehta
3. Sh. M.M. Mehta
4. Sh. Madan Chawla
5. Sh. Cholesh Sharma

To make arrangements for Photography :

1. Sh. Lokesh Sachdeva
2. Sh. Rakesh Minocha

Sankirtan Team :

1. Mrs. Laj Dhingra
2. Sh. D.P. Minocha
3. Sh. O.P. Rajpal
4. Pt. Mahesh Sharma
5. Sh. D.P. Rajpal

To make arrangements for Safai at S.D. Public School

under supervision of :
SH. MADAN CHAWLA

- SH. VINOD SETHI
1. Staff of Derawal Bhawan
 2. Staff of S.D. Pub. School & MCD Staff

Reception Committee for Receiving the Leaders at Gate :

1. Sh. Ravi Khera
2. Sh. M.M. Mehta
3. Sh. Madan Chawla
4. Sh. B.R. Pullyani
5. Sh. M.P. Dawar
6. Sh. Hansraj Kalra

KAMLA MEHTA KI DIARY SE.....

Dr. A P J Abdul Kalam does it again... what he always does best ! Read out his below speech of last month..hats off to this man...we want men like him to be our CM, PM & President!!..but more importantly, citizens like him.

Why is the media here so negative?

Why are we in India so embarrassed to recognize our own strengths, our achievements?

We are such a Great NATION.

We have so many amazing success stories but we refuse to acknowledge them. Why?

We are the first in milk production.

We are number one in Remote sensing satellites.

We are the second largest producer of wheat.

We are the second largest producer of rice.

Look at Dr. Sudarshan , he has transferred the tribal village into a self-sustaining, self-driving unit..

There are millions of such achievements but our media is only obsessed in the bad news and failures and disasters.

I was in Tel Aviv once and I was reading the Israeli newspaper. It was the day after a lot of attacks and bombardments and deaths had taken place. The Hamas had struck. But the front page of the newspaper had the picture of a Jewish gentleman who in five years had transformed his desert into an orchid and a granary. It was this inspiring picture that everyone woke up to. The gory details of killings, bombardments, deaths, were inside in the newspaper, buried among other news.

In India we only read about death, sickness, terrorism, crime.

Why are we so NEGATIVE?

Another question: Why are we, as a nation so obsessed with foreign things?

We want foreign T.Vs,

We want foreign shirts.

We want foreign technology. Why this obsession with everything imported.

Do we not realize that self-respect comes with self-reliance?

I was in Hyderabad giving this lecture, when a 14 year old girl asked me for my autograph. I asked her what her goal in life is..

She replied: I want to live in a developed India.

For her, you and I will have to build this developed India.

You must proclaim.

India is not an under-developed nation;

it is a highly developed nation...

YOU say that our government is inefficient.

YOU say that our laws are too old.

YOU say that the municipality does not pick up the garbage.

YOU say that the phones don't work, the railways are a joke.

The airline is the worst in the world, mails never reach their destination.

YOU say that our country has been fed to the dogs and is the absolute pits.

YOU say, say and say..

What do YOU do about it?

Take a person on his way to Singapore.

Give him a name - 'YOURS'. Give him a face - 'YOURS'. YOU walk out of the airport and you are at your International best.

In Singapore you don't throw cigarette butts on the roads or eat in the stores.

YOU are as proud of their Underground links as they are.. You pay \$5 (approx. Rs.. 60) to drive through Orchard Road (equivalent of Mahim Causeway or Pedder Road) between 5 PM and 8 PM.

YOU come back to the parking lot to punch your parking ticket if you have over stayed in a restaurant or a shopping mall irrespective of your status identity...

In Singapore you don't say anything, DO YOU?

YOU wouldn't dare to eat in public during Ramadan, in Dubai..

YOU would not dare to go out without your head covered in Jeddah.

YOU would not dare to buy an employee of the telephone exchange in London at 10 pounds (Rs..650) a month to, 'see to it that my STD and ISD calls are billed to someone else.

YOU would not dare to speed beyond 55 mph (88 km/h) in Washington and then tell the traffic cop, 'Jaanta hai main kaun hoon (Do you know who I am?). I am so and so's son. Take your two bucks and get lost.'

YOU wouldn't chuck an empty coconut shell anywhere other than the garbage pail on the beaches in Australia and New Zealand..

Why don't YOU spit Paan on the streets of Tokyo?

Why don't YOU use examination jockeys or buy fake certificates in Boston ???

We are still talking of the same YOU.

YOU who can respect and conform to a foreign system in other countries but cannot in your own.

YOU who will throw papers and cigarettes on the road the moment you touch Indian ground.

If you can be an involved and appreciative citizen in an alien country,

Why cannot you be the same here in India ?

In America every dog owner has to clean up after his pet has done the job. Same in Japan ..

Will the Indian citizen do that here?

We go to the polls to choose a government and after that forfeit all responsibility.

We sit back wanting to be pampered and expect the government to do everything for us whilst our contribution is totally negative.

We expect the government to clean up but we are not going to stop chucking garbage all over the place nor are we going to stop to pick a up a stray piece of paper and throw it in the bin.

We expect the railways to provide clean bathrooms but we are not going to learn the proper use of bathrooms.

We want Indian Airlines and Air India to provide the best of food and toiletries but we are not going to stop pilfering at the least opportunity. This applies even to the staff who is known not to pass on the service to the public.

When it comes to burning social issues like those related to women, dowry, girl child and others what do we do?

We make loud drawing room protestations and continue to do the reverse at home.

OUR EXCUSE?

'It's the whole system which has to change, how will it matter if I alone forego my sons' rights to a dowry.'

So who's going to change the system?

What does a system consist of?

Very conveniently for us it consists of our neighbours, other households, other cities, other communities and the government.

But definitely not ME & YOU.

When it comes to us actually making a positive contribution to the system we lock ourselves along with our families into a safe cocoon and look into the distance at countries far away and wait for a Mr. CLEAN to come along & work miracles for us with a majestic sweep of his hand or we leave the country and run away like lazy cowards hounded by our fears we run to America to bask in their glory and praise their system. When New York becomes insecure we run to England. When England experiences unemployment, we take the next flight out to the Gulf. When the Gulf is war struck, we demand to be rescued and brought home by the Indian government.

Everybody is out to abuse and rape the country.

Nobody thinks of feeding the system.

Our conscience is mortgaged to money.

Dear Indians, The article is highly thought inductive, calls for a great deal of introspection and pricks one's conscience too.....

I am echoing J. F. Kennedy's words to his fellow Americans to relate to Indians.....'

ASK WHAT WE CAN DO FOR INDIA AND DO WHAT HAS TO BE DONE TO MAKE INDIA WHAT AMERICA AND OTHER WESTERN COUNTRIES ARE TODAY'

Lets do what India needs from us.

Forward this letter to each Indian for a change instead of sending JUST JOKES.

Thank you ...

Dr. A.P.J. Abdul Kalam

—KAMILA MEHTA

SHUBH LAGAN MATRIMONIAL

ONE STOP FOR
DESTINATION TO
WEDDING BLISS I



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

MIND BODY SOUL

THE HERO OF ALL FRUITS

The poor man's fruit is rich in benefits

Easily available, pocket-friendly and rich in health benefits - bananas sure seem like the heroes of the fruits family. Here are some ways in which they help.

CONTROL ACIDITY, FAST!

What's your favourite antacid? An over-the-counter preparation? Cold milk? Dahi? The next time you get an acid attack, have a banana. It works fast because it's a cool fruit and it coats the lining of the stomach, so the acid cannot attack.

HEAL ULCERS

Ulcers caused by a combination of stress and unhealthy food habits are well managed by the cooling and coating effects of bananas.

GREAT FOR ATHLETES

Bananas provide carbohydrates in a digestible form that does not make blood sugar spike. This makes it the pre-workout food of choice for athletes. Bananas contain magnesium, calcium and potassium; important minerals for active people.

PROTECT YOUR HEART

The potassium in bananas is a heart- and blood vessel-friendly mineral

because it helps regulate blood pressure. Bananas are also a good source of soluble fibre that helps cleanse the body of extra cholesterol and acidic elements. This keeps the blood healthy and helps prevent the development of plaque in the heart.

GOOD FOR THE NERVES

Bananas are a source of the vitamin-B group, essential for good nerve health. This also benefits people with a vata imbalance and sleep problems.

HELP MANAGE PILES

The components of bananas (and aloe vera juice) work like a laxative and decrease the formation of piles over a period of time.

MAKE FOR A QUICK BREAKFAST

Children and people on the run should have a banana shake or banana smoothie or banana with cereal, because it provides almost all the essential elements required for the morning, including complex carbohydrates, natural proteins and fats and essential vitamins.

GET GORGEOUS

Many skin packs and hair packs include bananas because they are a good moisturiser and a sound base for other ingredients. They are good for sensitive skin and hair nourishment.

Courtesy : **Shikha Sharma**

56वाँ डेरावाल वार्षिकोत्सव 56th ANNUAL DERAWAL DAY

ऑल इण्डिया डेरावाल सहायक सभा (रजि.) कीर्तिनगर द्वारा प्रत्येक वर्ष की भांति इस वर्ष भी रविवार, 20 दिसम्बर 2015 को 56वाँ डेरावाल वार्षिकोत्सव (56th ANNUAL DERAWAL DAY) का आयोजन सनातन धर्म पब्लिक स्कूल (नजदीक जी-ब्लॉक) कीर्ति नगर, नई दिल्ली - 110015, में किया जा रहा है।

इस तरह के उत्सव बिरादरी को एक सूत्र में बांधने का कार्य करते हैं। इस वार्षिक उत्सव को सफल बनाने हेतु आप सभी परिवार व मित्रों सहित सादर आमन्त्रित हैं एवं सभा आप के सहयोग की आपेक्षा करती है।

भवदीय,
सुरेन्द्र कुमार मेहता, प्रधान
9811100683

आजीवन सदस्यता (LIFE MEMBERSHIP)

बहुत समय से चल रहे अनुरोध पर ऑल इण्डिया डेरावाल सहायक सभा (रजि.) कीर्तिनगर ने आजीवन सदस्यता देने का निश्चय किया है, जो पहले से ही सामान्य सदस्य हैं वह सिर्फ 2100 रुपये देकर आजीवन सदस्यता प्राप्त कर सकते हैं। सभा उन सब लोगों से अनुरोध करती है जो अभी तक सदस्य नहीं हैं खासकर Young Generation से वह भी बिरादरी से जुड़ें और आजीवन सदस्यता प्राप्त करें और अपनी बिरादरी की सेवा करें।

यहां पर हम उन सदस्यों से भी अनुरोध करते हैं जिनकी वार्षिक सदस्यता किन्हीं कारणों से जमा नहीं हो पायी। वह नीचे लिखे फोन पर श्री विनोद सेठी, मैनेजर - डेरावाल भवन, कीर्ति नगर, नई दिल्ली (फोन 2593 613 2, 9250810522) पर बात करके जमा करने का कष्ट करें।

सुरेन्द्र बुद्धिराजा
सचिव
9810254630

BEAUTY OF TEETH

A man's body consists of many organs which unite together to form a full-fledged personality. Teeth play a major role in giving good look to the face and strong teeth keep stomach fit. Modern technology has gone a long way ahead in maintaining healthy teeth.

History of teeth is as old as the person itself. So, to keep all the teeth well in under hygienic atmosphere is a must for them. When a person takes birth, the child smiles with red gums but as he grows older till the age of two years, he develops milk teeth which are the foundation stone for personal teeth.

The right person to be consulted for teeth care is the qualified dentist. He can be consulted when the child has just started growing milk teeth. As the number of teeth increases which goes up from twenty eight to thirty two, more and more care is necessary. After every meal cleansing of teeth is a must. Brushing of teeth with good toothpaste should be a habit in the morning as well as after the last meal. The paste shouldn't contain tobacco which is hard for delicate teeth. Sometimes tobacco's paste makes a person habitual with its regular use.

The precautions to keep your breath fresh is only through keeping with the instructions of the dentist. Carelessness in cleanliness can lead to dental disease. Once a tooth is infected

it leads to destruction in other teeth. The common disease found in this care is swelling of gums gingivitis, plaque and pyorrhea.

After taking meal, food is normally left in between the teeth which is not cleared immediately are attacked by bacteria. This bacteria produce a product which starts the damage process.

As the decay process starts dentist should be consulted. Cleaning of teeth by dentist and follow up action can control the disease.

It is found that the research carried out in dental care has eased the process of keeping teeth clean with fresh breath. Latest instrument invented in diagnosing the stage of damage to the tooth is 'Pulp vitality tester'. It helps to confirm whether the tooth decay has reached such a stage, if it requires root canal treatment.

Previously, if there was pain in particular tooth an X-Ray Machine it can take the picture of all the teeth in single X-Ray. It helps in the future, whenever there is problem in some other tooth, the old X-Ray can be compared with new one.

In nutshell it can be decided that well maintained hygienic teeth can lead to long and healthy life. Never forget to follow the dentist advice.

Courtesy : **Yoginder Kumar Vir**

AYURVEDIC TIPS AND FIRST AID

BENEFITS OF HONEY :

- **Eyesight :**
Regular use of honey mixed with the carrot juice helps to improve the eyesight. It should be taken one hour before meals in the morning.
- **Cough :**
Mixture of equal quantities of honey and ginger juice is a good expectorant. It gives immediate relief in symptoms like cold, cough, sore throat, congestion of chest and runny nose.
- **Asthma :**
Mix half a gram of black pepper powder with honey and ginger juice mixture (equal quantity). Take this mixture at least three times a day. It helps to cure asthma.
- **Blood Pressure :**
Take one teaspoonful of garlic juice

mixed with two teaspoonful of honey. It can be taken twice a day in the morning and evening. Regular use of this mixture is beneficial for high blood pressure.

- **Blood Purification and Fat Reduction :**
Take one glass of warm water and mix 1-2 teaspoonful of honey and one teaspoonful of lemon juice. Take this preparation daily before evacuation. It helps to purify the blood. It also helps to reduce fat and to clean the bowels.
- **Heart Tonic :**
One teaspoonful of anise powder mixed with one or two teaspoonful of honey acts a very nice tonic for the heart. It strengthens the heart muscles and improves its functions.

— Naresh Kumar Minocha

शुभ कामनाओं सहित दूरभाष : 2593 6132

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 6132

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

सूचना

सभी वरिष्ठ डेरावाल वृद्धजन जो 85 वर्ष की आयु के या अधिक हैं, उनसे निवेदन है कि वह अपने और परिवार का संक्षिप्त विवरण अपनी एक पासपोर्ट साइज फोटो सहित सभा के दिल्ली कार्यालय में 30 नवम्बर, 2015 तक भेजने का कष्ट करें। उस विवरण को डेरावाल पत्रिका के अगले अंक में प्रकाशित किये जाने की सम्भावना के साथ उन सभी वृद्धजनों को आगामी 56वें वार्षिक सम्मेलन जिसका रविवार, 20 दिसम्बर, 2015 में आयोजन होने जा रहा है पर सम्मानित किया जायेगा। अधिक जानकारी हेतु कोई भी परिवार का सदस्य / स्वयं मिले या श्री विनोद सेठी, मैनेजर - डेरावाल भवन, कीर्ति नगर, नई दिल्ली - 15 से फोन नं. 25936132, 9250810522 पर सम्पर्क करें। जिन भाई-बहिनों को पहले सम्मानित किया जा चुका है, कृप्या इस वर्ष अपना विवरण न भेजें।

- सुरेन्द्र बुद्धिराजा, सचिव

REQUEST

All senior Derawals, who are of the age of 85 and above years are requested to please send their brief bio-data and family details alongwith one Passport size photograph to Sabha's Delhi Office by 30-11-2015. Besides possibility of publishing said details in the next issue of Derawal Patrika, the Sabha has also decided to honour them, at the next **Annual Derawal Day Function** scheduled to be held on **20th December, 2015 (Sunday)**. For more details, any of the family member may visit personally or contact Sh. Vinod Sethi, Manager - Derawal Bhawan, Kirti Nagar, New Delhi-110015 on Tel. : 25936132, 9250810522. Those who were honoured at earlier functions may please need not send their details.

**Derawal Brethren, who are 90 years and above shall be specially honoured.*

—Surinder Budhiraja
Secretary

DERAWAL SEWA SANGH

Donations Received October, 2015

No.	Name	Rs.	No.	Name	Rs.
1.	Dr. Rahul Mehta (U.S.A.)	100/-	19.	Sh. Girish Mehta	200/-
2.	Aryav Mehta (U.S.A.)	100/-	20.	Sh. Harish Chawla	200/-
3.	Smt. Dimple Nangia (U.S.A.)	100/-	21.	Sh. J.L. Mehta	200/-
4.	Sh. K.N. Nagpal	200/-	22.	Sh. Madan Mehta	200/-
5.	Smt. Laj Dhingra	200/-	23.	Sh. Pankaj Mehta	200/-
6.	Sh. I.C. Khera	100/-	24.	Sh. Pardeep Kalra	200/-
7.	Sh. Mohit Ahuja (in memory of his father Sh. Ramesh Ahuja)	250/-	25.	Sh. R.P. Mehta	200/-
8.	Sh. Ravi Kumar Lal	1,100/-	26.	Sh. Rajeev Mehta	200/-
9.	Sh. D.P. Minocha	100/-	27.	Sh. Rahul Kapoor	200/-
10.	Sh. K.N. Nagpal (In memory of his mother)	1,100/-	28.	Sh. Rajinder Mehta	200/-
11.	M/s. Krishan Caterers	100/-	29.	Sh. Rakesh Ahuja	200/-
12.	Sh. M.L. Bhutani	100/-	30.	Sh. Ravi Kapoor	200/-
13.	Smt. Shashi Budhiraja	100/-	31.	Sh. Ravi Khera	200/-
14.	Sh. Anil Ahuja	200/-	32.	Sh. Sanjay Mehta	200/-
15.	Sh. Anuj Mehta	200/-	33.	Sh. S.K. Mehta	200/-
16.	Sh. Davinder Nasa	200/-	34.	Sh. Vivek Khera	200/-
18.	Sh. Gaurav Khera	200/-	35.	Smt. Bindu Kapoor	200/-
			36.	Smt. Mona Singhal	200/-
			37.	Sh. D.V. Bhutani	5100/-

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



200 9001/2008 Certified Clinic



ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

DONATIONS RECEIVED - OCTOBER, 2015

No.	Name	Rs.	No.	Name	Rs.
DONATIONS :			37285	Sh. Sudershan Pahwa	500/-
37251	Sh. P.L. Bhatia	1,100/-	PHYSIOTHERAPY COLLECTION :		
37255	Sh. Mohit Ahuja	250/-	37260		2,760/-
	(in memory of his father		37270		3,120/-
	Sh. Ramesh Ahuja)		37281		3,480/-
37252	Sh. Ajit Bhutani	2,500/-	37290		4,080/-
37262	Sh. K.N. Nagpal	500/-	37299		2,880/-
37274		500/-	37401		360/-
37277	Mianwali Voluntary	1,000/-	LIFE MEMBERSHIP :		
DISPENSARY COLLECTION			37257	Sh. Rakesh	2,100/-
37253		4,000/-	37265	Sh. Ajit Bhutani	2,100/-
37261		5,000/-	37266	Smt. Meena Bhutani	2,100/-
37268		4,500/-	37267	Sh. Vijay Kumar Bhutani	2,100/-
37273		4,000/-	37280	Sh. D.P. Rajpal	1,900/-
37284		5,000/-	37282	Sh. Cholesh Sharma	1,600/-
37289		4,500/-	37297	Sh. Sameer Bhutani	2,100/-
37292		4,000/-	MEMBERSHIP :		
37294		4,500/-	37275	Sh. Dharam Vir Nangia	200/-
	Smt. Vishan Devi	50/-	37287	Sh. Jagdish Chand Sehra	200/-
	Miss Muskan	100/-	DONATION PATRIKA :		
	M/s. Krishan Caterers	100/-	37249		460/-
	M/s. Madhav Caterers	50/-	37288	Sh. D.C. Khattar	100/-
	Miss Ananya	50/-	37300		440/-
	Sh. Sudesh Mehta	100/-	—VINOD KUMAR SETH		
PHYSIOTHERAPY DONATION :			Manag		
37250	Sh. Subhash Guglani	500/-			
37264	Sh. Surender Kr. Mehta	1,000/-			

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**

With best compliments from :

nivaran

THE PHYSIOTHERAPY CENTRE

Why Suffer....?

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



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

PROFESSIONALS /PVT. /GOVT. SERVICE GIRL:

MANGLIK GIRL :

1. 24(+) years (17.09.1991), Height : 5'-2", BHMS (Homoeopathic Doctor), Working as Clinical Investigator at UHG Noida, Earning Rs. 25000/- PM, Contact her father Sh. Harish Kumar Makhija on Tel. : 7838049997, 9868118750
2. 26(+) years (10.11.1989 at 06:15, Vishakhapatnam), Height : 5'-00", Graduate, Working in Corporate Associate with "BT", Gurgaon, Earning Rs. 25,000/- PM, Contact her father Commander.. Anil Ahuja, Tel. : 45039190, 9999155378
3. 26(+) years (05.08.1989 at 10:43 AM), Height : 5'-3", B.Tech (EC), MBA, Engineer MNC, Delhi/Gurgaon, Earning Rs. 5 Lacs PA, Contact her father Mr. Sangam Nangia, Tel. : 22590117, 9971065362
4. 26(+) years (01.05.1989 at 07:25 AM), Height : 5'-6", B.Tech (EC), PGDBA, Working in Bank of Baroda, Govt. Bank Officer, Earning Rs. 5 Lacs PA, Contact her father Mr. R.P. Dhingra Tel. : 9990725393, 9811715769.
5. 33 (+) years (06.06.1982), Height : 5'-4", B.Com, MBA, Working in TATA Communication in Mumbai, Income Rs.14 Lakh PA, Contact her mother Smt. Adarsh Arora or aunty Smt. Prabha Chawla at Tel. : 9899100050
6. 30 (+) years (30.10.1985 at 6:45 AM), Height : 5'-3", BCA, MBA, Pvt. Job, Earning Rs. 15,000/- PM, Contact her father Sh. Bharat Bhushan Lal Arora, Tel. : 27029803, 9711700552 (Manglik Girl)



PROFESSIONALS /PVT. /GOVT. SERVICE BOY:

MANGLIK BOY:

1. 27 years (28.11.1987 at 06:35 AM, Delhi), Height : 5'-9", MBA + BBA, Business Associate "Milliman USA Base Company at Gurgaon, Earning 35,000 + Rs.40,000 PM, Contact his father Sh. R.K. Nangia Tel. : 27569576, 9811112950



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

DERAWAL SAHAYAK SAMITI (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. 27(+) years (02.12.87, Time : 08:40 pm, Delhi), Height 5'-7", Fair, Slim, B.Com (H), C.A., Multan family boy, Using specs, Working as Asst. Manager in a MNC at Gurgaon, Earning Rs. 75,000/- PM, Contact his father Sh. Kushal Chand Chandna at Ph. : 9999590204, 9999040810, Working, Slim, Well balanced girl from educated family required.
02. 27(+) Years (28.10.88, Time : 01:30 pm, Palwal), Height 5'-9", Fair, 85 Kg., MBA in HR and Marketing, Rajanpur family boy, Working as a PA to Chairman at Medanta Medical Hospital at Gurgaon, Earning Rs. 30,000/- PM, Contact his father Sh. Lajpat Rai Ahuja at Ph. : 9729954746, Suitable working girl from reputed family required.



BUSINESS BOY :

01. 31(+) years (24.03.84, Time : 10:20 am, Narnaul, Haryana), Height 5'-5", Fair, Normal built, M.Com., LLB, Doing his own business, Earning Rs. 50,000/- PM, Contact his uncle Sh. Vijay at Ph. : 9416065451, Suitable girl required.
02. 28(+) years (05.05.87, Time : 09:38 pm, Delhi), Height 5'-8½", Very handsome, Slim, MBA from London University, Dera Ghazi Khan family boy, Running his own co. at Delhi, Earning Rs. 1,50,000/- PM, Contact his mother Smt. Alreja at Ph. : 9953222400, 41061418, Beautiful working girl from respected family required.

MANGLIK BOY :

01. 28(+) years (14.11.87, Time : 01:30 pm, Delhi), Height 5'-6", Fair, Slim, Software Engineer, Sargodha family boy, Manglik, Running his own business, Earning Rs. 1,00,000/- PM, Contact his father Sh. R.K. Madan at Ph. : 9891927816, 9891748333, Suitable working girl required.

DIVORCEE BOY :

01. 35(+) years (18.05.80, Time : 06:50 am, Delhi), Height 5'-9", Fair, Well built, B.Sc., Using specs, Miyawali family boy, Anshik Manglik, Divorcee, Doing business of Construction, Earning Rs. 1,00,000/- PM, Contact his father Sh. Suresh Kumar Gera at Ph. : 9811126458, 9810552258, Suitable girl required.

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

01. 27(+) Years (18.07.88, Time : 08:14 am, Delhi), Height 5'-2", Fair, Slim, B.Com.(H), MBA, Using specs while reading, Multan family girl, Working with a Pvt. Ltd. Co., Earning Rs. 25,000/- PM, Contact her father Sh. Naresh Malik at Ph. : 9811305978, Vegetarian, Non-smoker, Non-drinker and Spiritual boy required.
02. 30(+) Years (15.08.85, Time : 10:04 am, Delhi), Height 5'-4", Wheatish, Slim, B.Com(H), MBA in finance, Pursuing CA, Sargodha family girl, Working with MNC GENPAC at Gurgaon, Earning Rs. 4.80 Lac PA, Contact her father Sh. R.K. Arora at Ph. : 9810035615, Suitable boy in Service with a repute MNC / Indian Co. required.
03. 31(+) Years (04.05.84, Time : 12:50 PM, Delhi), Height : 5'-2", Wheatish, Slim, MA (Eng.), M.Ed., Using specs while reading, Dera Ghazi Khan family girl, Working as Govt. Teacher in a MCD School at Tuglakabagh Extension, Earning Rs. 36,000/- PM, Contact her father Sh. S.K. Gogia at Ph. : 8800269025, Educated boy service from respected family required.



HOMELY GIRL :

01. 32(+) years (19.06.83, Time : 09:30 am, Delhi), Height 5', Fair, Slim, MA, Degree in Tourism, Dera Ghazi Khan family girl, Homely, Contact her father Sh. Narender Virmani at Ph. 9891579254, Suitable boy required.

MANGLIK GIRL:

01. 25(+) years (27.02.90, Time : 02.30 am, Delhi), Height 5'-3", Fair, Slim, B.Sc. in Interior Designing, Using specs, Dera Ghazi Khan family girl, Anshik Manglik, Working with a Company at Green Park, Earning Rs. 20,000/- PM, Contact her mother Smt. Kukreja at Ph. 9213104039, 24374571, 9250081955, Suitable boy settled in business / service required.
02. 34(+) Years (24.04.81, Time : 06:10 pm, Delhi), Height 5'-4", Fair, Slim, BA, Computer, Jehlam family, Self employed girl, Earning Rs. 15,000/- PM, Contact her father Sh N.K. Sharma at Ph. : 9873282509, 26642227, Suitable boy in service / business required.
03. 28(+) years (21.10.87, Time : 03.25 pm, Delhi), Height : 5'-2", Fair, Slim, B.Com(H), MBA, Multan family girl, Working with AIIMS Doctor at AIIMS, Earning Rs. 10,000/- PM, Contact her father Sh. C.K. Sethi at Ph. 9873479176, Suitable Vegetarian match required.

—ASHUTOSH SHARMA

9312105617

नेत्रदान - महादान

अगर आप नेत्रदान, देहदान, अंगदान के बारे में किसी भी प्रकार की जानकारी व सहायता चाहते हैं या आप नियमित रक्तदाता बनना चाहते हैं तो हमसे सम्पर्क कर सकते हैं।



मियांवाली वॉलन्टरी ब्लड डोनर्स एसोसिएशन

11-डी, एस.एफ.एस., पॉकेट - बी, विकासपुरी एक्सटेंशन, नई दिल्ली - 110018
दूरभाष : 25998970

संस्थापक अध्यक्ष : अशोक आहूजा - 9555722489



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



प्रेरणा के दीप-स्तम्भ

एक स्त्री ने अपनी पड़ोसन के पास हीरों का बड़ा सुन्दर हार देखा। उसके मन में भी वैसा ही हार लेने का लोभ पैदा हुआ। उसने अपने पति से कहा, “मुझे भी वैसा ही हार चाहिए।” पति ने कहा, “हमारे पास इतना धन नहीं है।” परन्तु पत्नी ने हठ पकड़ लिया। घर में झगड़ा होने लगा। आखिर पति ने कहा, “वह हार माँगकर लाओ, बिल्कुल वैसा ही हार खरीद दूँगा, कर्जा ले लूँगा।” पत्नी अपनी पड़ोसन से वह हार दिखाने के वास्ते माँग लाई। उस हार को लेकर पति सुनार के पास गया और कुछ रुपयों में वैसा ही नकली हीरों का हार बनवा लाया और पत्नी को दे दिया। पत्नी बहुत खुश हुई। पत्नी को पति ने कहा हजारों रुपये लग गये इस हार को बनवाने में। अब संभालकर रखना। कुछ समय बाद घर में चोरी हो गयी। वह हार भी चोरी हो गया। पत्नी के तो जैसे प्राण ही निकल गये हों, वह तड़पने लगी। सिर ज़मीन पर पीट-पीटकर बेहाल हो गयी। इतनी देर में पति घर में आया तो देखा, भीड़ लगी है घर में। पत्नी ज़मीन पर लेटी बेहाल सिर पीट-पीटकर रो रही थी। पति ने उसके कान में जाकर कुछ कहा और एकदम हँसने लगी। पति ने कहा, “हार नकली था।”

भावार्थ : जगत् के पदार्थ-परिस्थितियों में सत्य बुद्धि होने से न तो मन कभी स्थिर ही हो सकता है और न शान्त ही। संसार झूठा है, स्वप्नवत है, ऐसा बार-बार मनन करो तो मन शान्त और स्थिर होगा।

●●●●●

एक यहूदी फकीर हसीद ने एक पुस्तक लिखी और एक व्यक्ति को देकर धर्म पुरोहित के पास देने भेजा और कहा - “बस यह पुस्तक उन्हें दे देना और कुछ कहना नहीं। केवल देखते रहना क्या होता है, कुछ कहना या करना नहीं।” उस व्यक्ति ने वह पुस्तक पुरोहित को दे दी। पास में

पुरोहित की पत्नी भी थी। पुरोहित ने पुस्तक ली परन्तु हसीद का नाम सुनते ही पुस्तक दूर फेंक दी और कहा - “मुझे इस पुस्तक से कुछ नहीं सीखना है।” पूरा क्रोध जागा हसीद के विरोध में पुरोहित के हृदय में। परन्तु उसकी पत्नी ने कहा - “नहीं पढ़ना चाहते तो मत पढ़िये परन्तु पुस्तक रखने में क्या हर्ज है। जहाँ इतनी पुस्तकें घर में रखी हैं तो यह भी पढ़ी रहेगी; इतनी ज़ोर से इसे दूर पटकने की क्या आवश्यकता थी। और फिर इसे पटकना भी था तो कम से कम इस आदमी के सामने तो ऐसा नहीं करना चाहिए था।” वह आदमी वहाँ खड़ा होकर सब कुछ सुनता रहा और फिर वापिस आकर हसीद को सब बात बतायी। हसीद ने मुस्कुराकर कहा - “वह पुरोहित तो कभी ज़रूर मुझे सुनेगा, पढ़ेगा, परन्तु पत्नी को सहमत करना बड़ा कठिन है।” फकीर ने दोबारा उस व्यक्ति को पुरोहित के पास भेजा और कहा, “जाकर देखो वह ज़रूर मेरी पुस्तक को पढ़ रहा होगा।” उसने जाकर देखा तो पुरोहित एक कोने में बैठा वही पुस्तक पढ़ रहा था।

भावार्थ : विपरीत प्रतिक्रिया इस बात का संकेत है कि प्रतिक्रियावादी के अन्दर गहराई में उस बात का गुप्त आकर्षण है जिस बात के विपरीत वह क्रिया कर रहा है। विकर्षण के पीछे आकर्षण छिपा रहता है और आकर्षण के पीछे विकर्षण। परन्तु उपेक्षा तो राग और द्वेष दोनों से वित्क्षण गुण है। उपेक्षावादी को विचलित करना अपेक्षाकृत कठिन होता है।

●●●●●

भगवान बुद्ध को किसी ने गाली दी। बुद्धों को गाली देने वाले भी होते हैं। वह व्यक्ति उन्हें गाली देता ही जा रहा था। बुद्ध के साथ में आनन्द थे। गुरु का अपमान उनसे सहन नहीं हुआ। उन्होंने क्रोध में

आकर बुद्ध से कहा, “यह व्यक्ति बहुत बकवास कर रहा है। आप आज्ञा दें तो इसे ठीक कर दूँ।” बुद्ध हँसे और कहा, “अपराध वह कर रहा है और परेशान होकर दण्ड तुम भुगत रहे हो, क्रोध के रूप में।”

भावार्थ : जिस व्यक्ति पर क्रोध किया जाता है उस पर क्रोध का कैसा और कितना प्रभाव होगा यह तो उस व्यक्ति पर निर्भर करेगा। परन्तु क्रोध करने वाले के मन एवं शरीर पर निश्चित ही बुरा प्रभाव पड़ता है। इसमें कोई सन्देह नहीं कि क्रोध करना एक प्रकार की self-punishment है, स्वयं अपने आपको दण्ड देने जैसा है।

●●●●●

बुद्ध एक पहाड़ी प्रदेश में यात्रा कर रहे थे। उनके परम शिष्य आनन्द यात्रा में उनके साथ थे। रास्ते में बुद्ध को प्यास लगी तो उन्होंने अपने प्रिय शिष्य आनन्द को निकट के एक तालाब से पानी लाने के लिए भेजा। आनन्द पानी लेने गये। पानी गंदला था। वे जैसे ही पानी साफ करने की कोशिश करते पानी और गन्दा हो जाता। आनन्द ने बहुत प्रयास किया लेकिन साफ पानी न मिल सका। हार कर वे बिना पानी लाये ही वापस लौट आये और बुद्ध को बताया कि उस तालाब का पानी पीने योग्य नहीं है। बुद्ध ने आनन्द को समझाकर दुबारा भेजते हुए कहा, “पानी को साफ करने की कोशिश मत करना। किनारे बैठकर प्रतीक्षा भर करना। बस इतना ही।” आनन्द ने वैसा ही किया। गन्दगी नीचे बैठ गयी। जल साफ हो गया।

भावार्थ : मन की चंचलता को, मन के विकारों को, काम-क्रोध आदि के भावों को तटस्थ होकर देखें-उनमें न तो प्रवृत्त हों, न ही उनका दमन करें। ऐसा करने से सब चंचलता, विकार आदि दूर हो जायेंगे।

●●●●●

एक लोमड़ी ने अंगूरों से लदी अंगूर की बेल देखी। अंगूर ऊँचे लगे हुए थे। लोमड़ी ने कूदकर

बार-बार प्रयास किया लेकिन अंगूरों तक पहुँच न सकी। तो वह सबसे कहने लगी कि ये अंगूर खट्टे हैं परन्तु अन्दर ही अन्दर अंगूर खाने की उसकी इच्छा और भी प्रबल हो गयी। उसने कुछ दिन व्यायाम किया, खूब अभ्यास किया और बलवान हो गयी। उसने फिर प्रयास किया और गुच्छे को पा लिया। किन्तु वे अंगूर तो वास्तव में खट्टे निकले। तो वह सबसे कहने लगी, “सुनो, ये अंगूर तो बड़ मीठे हैं।”

भावार्थ : अहंकार कभी भी अपनी पराजय स्वीकार नहीं करता। अपने अहंकार को बचाने के वास्तु व्यक्ति क्या नहीं कर सकता। वह झूठ बोलेगा, लड़ाई-झगड़ा भी कर सकता है, हिंसा भी कर सकता है।

●●●●●

कहते हैं नसरूद्दीन ने अपने हाथ में अपनी पहचान के वास्ते एक धागा बाँध रखा था। एक बार वह गाड़ी के प्लेटफार्म पर कुछ लोगों के साथ सोया हुआ था। उस समय एक मित्र ने धागा नसरूद्दीन के हाथ से उतार कर पास में सोये व्यक्ति के हाथ में बाँध दिया। नसरूद्दीन की आँख खुली तो उसने पास लेटे आदमी के हाथ पर बाँधा वह धागा देखा तो बहुत देर तक सोच-सोच कर कहने लगा, “अगर यह आदमी नसरूद्दीन है तो फिर मैं कौन हूँ?”

भावार्थ : आप किसी से पूछो कि आप कौन हो-तो वह अपने सम्बन्धों को बताने लग जाता है। कहेगा-मैं अमुक देश का रहने वाला हूँ, मैं अमुक व्यक्ति का यह लगता हूँ, मैं यह काम करता हूँ आदि-आदि। अर्थात् वह अपना देश के साथ, व्यक्तियों के साथ तथा अपने कार्य के साथ सम्बन्ध बताने लगता है। “मैं कौन हूँ”-यह वह न तो जानता है और न ही बता सकता है। हममें और नसरूद्दीन में इस दृष्टि से क्या कोई भेद है?

●●●●●

एक महात्मा किसी के घर गये। वह सज्जन Buddhist (बौद्ध) थे, वह महात्माजी से बहस करने लगे कि कोई ईश्वर नहीं है, इस सृष्टि की रचना अपने आप हुई - किसी ईश्वर ने नहीं की। वहाँ उस सज्जन का छोटा बच्चा भी बैठा था। उसे महात्माजी ने कहा अपना पेन व कॉपी ले आओ। बच्चा ले आया। महात्मा जी ने बच्चे को किसी बहाने से बाहर भेज दिया और पीछे से बच्चे की कॉपी पर एक चिड़िया पेन से बना दी। जब बच्चा वापस आया तो उसने पूछा - यह चिड़िया की आकृति किसने बनाई? महात्माजी ने कहा - यह अपने आप बन गई। बच्चा कहने लगा - अपने आप कैसे बन गई - किसी ने बनाई होगी। महात्माजी हँसे और उस सज्जन को कहा - आप से ज़्यादा समझदार आपका बच्चा है।

●●●●●

भगवद् उपलब्धि क्यों नहीं हो रही है? "जब हज़रत मूसा ने भगवान से उस बारे में पूछा तो भगवान ने कहा, "यह सच है कि वह फकीर अच्छा साधक है, बहुत इबादत करता है, परन्तु वह अपनी दाढ़ी पर काफी ध्यान/समय देता है।" मूसा ने अपनी यात्रा से लौटते समय उस फकीर को भगवान का उत्तर बता दिया। फकीर ने जब यह सुना तो उसे मन ही मन पश्चाताप हुआ। उसने अपने आपको बहुत कोसा। अब उसने अपनी दाढ़ी के बालों को नोचना शुरू कर दिया। उसके बादबीत गये परन्तु उस फकीर को फिर भी भगवान के दर्शन नहीं हुए। जब दुबारा हज़रत मूसा से भेंट हुई तो फकीर ने फिर प्रार्थना की कि वे भगवान से दुबारा पूछें कि अब उसे भगवान का दर्शन क्यों नहीं होते। तो उस फकीर के बारे में गर्ब्रील (यहूदी धर्म के एक देवदूत) ने मूसा से कहा, "यह फकीर पहले अपनी दाढ़ी को संवारने में बहुत समय देता था, अब यह अपनी दाढ़ी को नोचने में उससे भी अधिक समय देता है। दोनों ही परिस्थितियों में इसका ध्यान दाढ़ी की ओर ही है।"

भावार्थ : क्या नहीं करना चाहिये, यह जानकार भी ज़रूरी नहीं कि मनुष्य यह जान सके कि उसे क्या करना चाहिए।

संसार के पीछे भागना या संसार से दूर भागना, पदार्थ को पकड़ने में लगे रहना या पदार्थ को त्यागने में लगे रहना, एक ही बात है। दोनों स्थितियों में पदार्थ पर ही लगी रहती है।

●●●●●

चीन में दो व्यापारियों ने एक ही बाज़ार में आमने-सामने अपनी-अपनी दुकानें खोलीं। दोनों ही व्यापारियों का काम अच्छा चल निकला। दोनों धनवान हो गये। किन्तु हैरानी की बात यह थी कि धन वैभव बढ़ने के बावजूद भी दोनों अधिक दुःखी और अस्वस्थ हो गये। दोनों ने ही बहुत उपाय किये किन्तु कुछ लाभ नहीं हुआ; दुःख-रोग बढ़ते ही गये। अन्त में उन्हें किसी ने चीन के प्रसिद्ध रहस्यवादी कन्फ्यूशियस के पास जाने की सलाह दी। तो वे अपनी समस्या लेकर कन्फ्यूशियस के पास पहुँचे कन्फ्यूशियस ने उनकी पूरी समस्या, जीवन-शैली आदि सबके बारे में ध्यान से सुना और फिर एक बड़ा विचित्र उपाय बताया। उन्होंने उन दोनों से कहा कि वे अपनी-अपनी दुकानों पर अपने-अपने काउंटर (दुकान पर दुकानदार के बैठने का स्थान) बदल लें। बात यह थी कि दोनों व्यक्तियों की दुकानों के काउंटर एक दूसरे के ठीक सामने थे। इसलिये दोनों ही व्यक्तियों की नज़र हमेशा एक दूसरे की दुकान पर जाने वाले ग्राहकों पर रहती थी। दूसरे की दुकान पर ग्राहकों को जाते देख उन्हें बड़ी ईर्ष्या और तकलीफ होती थी। उन दोनों के दुःख - रोग का कारण इतना भरा था।

भावार्थ : जीवन में आगे बढ़ने की दौड़, आशा, प्रतिस्पर्धा, ईर्ष्या - यही मनुष्य को दुःखी बनाते हैं। अज्ञानी मनुष्य अपने दुःख से उतना दुःखी नहीं होता जितना दूसरे को सुखी देखकर दुःखी होता है।

●●●●●

विश्व-विख्यात वैज्ञानिक आइन्स्टीन को उनके एक मित्र ने अपने घर पर रात्रि-भोज पर आमंत्रित किया। भोजन समाप्त होने पर दोनों मित्र बैठकर आपस में बातचीत करने लगे। गप-शप होने लगी। इधर रात बढ़ती गयी। रात के बारह बजे, फिर एक भी बज गया। गृहस्थी मित्र को नींद भी आने लगी लेकिन आइन्स्टीन जैसे व्यक्ति को वह कैसे कहे कि समय बहुत हो गया है, अब आप जायें। मित्र बड़ा परेशान हो गया। आखिर रात के दो बजे आइन्स्टीन ने अपनी घड़ी की ओर देखकर अपने मित्र से कहा, “क्षमा करना, रात के दो बज चुके हैं; बहुत समय हो गया है, मेरा ख्याल है कि अब आप अपने घर लौट जायें।” मित्र चकित होकर बोला, “क्षमा करें, यह घर तो मेरा है। मैं तो आपके जाने की प्रतीक्षा कर रहा हूँ।”

भावार्थ : जो व्यक्ति यह तक भूल जाता है कि यह मेरा घर है या दूसरे का, उसके जीवन पर वासना की पकड़ नहीं हो सकती।

बुद्धि/विचार प्रधान व्यक्ति को परमार्थ में वासना-इच्छा उतनी बड़ी बाधा नहीं है जितनी कि उसके, मन में सोचने-विचारने की प्रक्रिया का चलते रहना।

लाओत्से सिद्ध संत थे। उनके पास एक व्यक्ति उन्हें आदर-मान देने के लिये आता है। लाओत्से उस व्यक्ति से कहते हैं, “क्षमा करें, मैं अपमान नहीं चाहता।” वह व्यक्ति चकित होकर कहता है, “महाशय, मैं तो आपको आदर-सम्मान देने आया हूँ, न कि आपका अपमान करने।” लाओत्से ने कहा, “सम्मान आ गया तो अपमान बाहर इयोदी के द्वार पर खड़ा इन्तजार कर रहा होगा।”

भावार्थ : जीवन में सम्मान और अपमान, दुःख और सुख आदि या तो इकट्ठे रहते हैं या दोनों ही नहीं रहते। सम्मान की आशा रखेंगे तो अपमान बिना चाहे ही चला आयेगा; फिर उससे बचने का कोई उपाय नहीं है।

●●●●●

एक महात्मा झील के किनारे विचरण कर रहे थे। एक स्थान पर देखा कि एक व्यक्ति झील में कूदता है, गोता लगाता है और बाहर आ जाता है। वह बार-बार ऐसे ही कर रहा है। महात्मा ने उससे पूछा कि वह ऐसे क्यों रहा था। उस व्यक्ति ने कहा, “देखिये उस स्थान पर झील की तलहटी में वह आम पड़ा हुआ है। परन्तु जब मैं उसे लेने गोता लगाता हूँ तो वह आम पता नहीं कहाँ गायब हो जाता है, मिलता ही नहीं है।” महात्मा ने उस व्यक्ति को झील के तट पर लगा आम का वृक्ष दिखाया और समझाया “आम पानी में नहीं वृक्ष पर लगा है, पानी में तो केवल उसका प्रतिबिम्ब पड़ रहा है जिससे वहाँ आम होने का भ्रम हो रहा है। इसलिये आम पाना हो तो उसे प्राप्त करने का सही स्थान वृक्ष है।” इसी प्रकार मनुष्य का मन, भ्रमवश सुख को पदार्थ, परिस्थितियों में, संसार में दिखाता है जबकि सच्चा सुख केवल आत्मा में है।

भावार्थ : यदि मन-इन्द्रियों से सुख मिलता प्रतीत होता है लेकिन मिलता नहीं है तो मन-इन्द्रियों पर शंका करो कि वे जीव को धोखा देते हैं। किसी ज्ञानवान व्यक्ति की शरण में जाकर सच्चे आनन्द की खोज के लिये सद्प्रयत्न करो।

●●●●●

फकीर नसरुद्दीन रोज सीमा पार गधों पर घास लादकर ले जाते थे। कस्टम (सीमा शुल्क) अधिकारियों को सदेह था कि घास में कोई बहुमूल्य वस्तुएँ छिपाकर नसरुद्दीन उनकी तस्करी करते थे। अतः वे लोग उन पर कड़ी निगरानी रखते थे। तथा उन्होंने उन्हें पकड़ने की भी बहुत कोशिश की किन्तु कभी सफल न हो सके।

कई वर्षों बाद एक सेवानिवृत्त इन्स्पेक्टर (निरीक्षक) को फकीर ने बताया कि वे वास्तव में गधों की तस्करी करते थे। इन्स्पेक्टर तो सुनकर हैरान हो गया क्योंकि इस सम्भावना की ओर तो कभी किसी का ख्याल तक नहीं गया।

भावार्थ : पूर्वाग्रहों से ग्रस्त सिद्धान्तों, धारणाओं और बनी बनायी मान्यताओं के कारण स्पष्ट सत्य को देखना भी कठिन हो जाता है।

●●●●●

एक बार एक सम्राट बहुत बीमार पड़ गया। बहुत उपचार कराया लेकिन कोई औषधि काम नहीं आयी। उन्हीं दिनों एक फकीर भी गाँव के बाहर एक वृक्ष के नीचे ठहरे हुए थे। उनसे भी एक मन्त्री ने राजा के जीवन को बचाने की प्रार्थना की। फकीर ने कहा, "एक रास्ता है। यदि राजा किसी ऐसे व्यक्ति की कमीज़ पहनें जो पूरी तरह से

आनन्दपूर्ण हो तो उनकी जान बच सकती है।"

राजा के मन्त्रियों ने कई बार सब स्थानों में तलाश करवायी लेकिन ऐसा व्यक्ति नहीं मिल सका जो पूर्ण रूप से आनन्दित हो। अन्त में एक ऐसा व्यक्ति मिल भी गया जो पूर्ण रूप से आनन्दित था, लेकिन उसके तन पर कमीज़ तक नहीं थी।

भावार्थ : आनन्दित व्यक्ति वह भी हो सकता है जिसके पास कुछ न हो। और सब कुछ होते हुए भी व्यक्ति दुःखी हो सकता है।

साभार : भूमनशाह सदेश

पुण्य स्मृति



मास्टर रोशन चुट्टानी एवं श्रीमती सुहागवती

(1910-1989)

(1917-1987)

पिता श्री (रांझे की बस्ती डेरागाजी रवाँ) प्यारी माता श्री

आपका आत्मविश्वास, आदर्श जीवन एवं उच्च विचार सदा हमारा मार्ग दर्शन करते रहेंगे। आपकी पुण्यतिथि के अवसर पर हम सब आपके उच्च आदर्शों के प्रति समर्पित हैं :-

सी.बी. अरोड़ा एवं प्रकाशरानी (पुत्र/पुत्रवधु)
सुभाषचन्द्र एवं शकुन्तला (पुत्र/पुत्रवधु)
चंचल धर्मपत्नी स्व. रामकिशन (पुत्रवधु)
क्रान्ति - एकता तनेजा, नितिन - दिपीका,
दिनेश - पूनम, धीरज - कविता, अंशुल - ममता

विक्रमजीत एवं मधु (पुत्र/पुत्रवधु)
मदन गांधी एवं वेद गांधी (दामाद/पुत्री)
दिनेश अरोड़ा एवं सोनिया (पौत्र/पौत्रवधु)
अक्षिता, रक्षिता, वंशिका, मनन, सुमित,
पूजा, चारू एवं रोहित

वक्त की मार संस्कृति पर भारी नहीं

यह एक कथा नहीं बल्कि एक व्यथा है उस परिवार की जो कभी अपनी एकता सौहाद्र और संस्कृति के लिये प्रसिद्ध था। देश विभाजन उपरान्त कई ऐसे संयुक्त परिवार माँ-बाप बच्चों के साथ एक सूत्र में बन्ध कर भारत में आये और बस गये। कुछ समय तक तो इनकी एकता व पुरानी संस्कृति की वजह से अन्य परिवारों की तरह इस परिवार को भी मजबूती मिली। भाइयों के एक साथ एक ही व्यापार में मेहनत रंग लाई और पूरा परिवार सन्तोष और प्रसन्नता पूर्वक जीवन यापन करने लगा। अगले 25 वर्ष तक इस छोटे संयुक्त परिवार में एक दो बरस के बच्चों से लेकर 25 बरस तक के बीस बच्चे एक साथ रहते, खाते-पीते खेलते बड़े होते गये। घर की औरतें एक ही किचन से 40-50 आदमीयों का भोजन एक साथ बनाती और बिना किसी भेद भाव के मेहमान व घर के सभी प्राणी उसे ही शेयर करते। न घर की औरतों-मर्दों ही नहीं बल्कि बच्चों के मन में कभी भी यह आया कि कोई चाचे ताऊ या बुआ का लड़का लड़की है सब सगे भाई बहनों की तरह रहते। आस पड़ोस उनकी एकता व सौहाद्र को देख कर पंगा लेने का साहस ही नहीं करता था। समय का चक्र घूमा पड़े लिखे बड़े बच्चों की शादियां हो गई। परिवार और बढ़ा-बच्चों की देस्तीया बर्दों-बाहरी रिश्तों का आना-खर्चे बढ़ने लगे पुराने ढंग की दुकानदारी बड़े बच्चों को पसन्द नहीं आई। समाज में भी एक परिवारों का सिलसिला शुरू हो गया था। बड़े बच्चों में कुछ शहर से बाहर नौकरी पर चले गये। कुछ यही जॉब करने लगे इन सब मिली जुली प्रतिक्रियाओं की वजह से आपसी भेद भाव पनपने लगा।

यह थी तो समय की मजबूरी (कब तक बढ़ता हुआ परिवार अपनी इच्छाओं को दबा कर एक साथ एक ही घर में रह पाता)। बिस्वराव आरम्भ हुआ-छोटी छोटी चिन्मारियां अग्नि रूप लेने लगी। बच्चे और औरतों में चाचा, ताऊ का फर्क महसूस होने लगा। इसी बीच बुजुर्गों की खानी होने से Control

फिसलता गया। उदंडता बढ़ती नजर आई तो बटवारा ही एक रास्ता नजर आया। कुछ सामाजिक बदनामी के डर से कुछ तो कुछ संस्कृति-इज्जत के चलते आपसी सहयोग से बँटवारा तो हो गया सर्वसम्मति से, पर दिलों में दरार आ चुकी थी। धीरे-धीरे समय के साथ यह दरार और बढ़ती गई यहां तक कि कई भाईयों की एक दूसरे से बोलचाल भी बन्द हो गई। अब सबको लगने लगा कि अपना कौन और चाचे ताऊ का कौन। अन्ततोगत्वा, भाईयों में फर्क नजर आने लगा। सब अपना अपना ओहदा बटाने की होड़ में एक दूसरे को नजर अंदाज करने लगे। यहां तक भी ठीक था किन्तु समय का चक्र तो घूम ही रहा था। अब हर कोई इस बँटवारे की जिम्मेदारी एक-दूसरों पर डालने लगे और अपना नफा-नुकसान व दूसरे की गलती ढूँढ़ने और बतियाने लगे।

अविश्वास और बढ़ता गया-लेकिन संस्कृति तो अभी भी खून में थी। नई बहुएं यद्यपि अपनी आजादी तो चाहती थी परन्तु पारिवारिक एकता व सम्बन्ध बनाये रखती रही। इस परिवार की ही एक बहू का उदाहरण आज भी हर कोई देता है। अपने पति से एक बार यह कहकर कि उसकी मां बीमार है 5000 रुपये लिये ओर सीधी अपनी चचेरी छोटी देवरानी जो उस वक्त आर्थिक संकट से विचलित थी उसे दे दिये। देवर व देवरानी लेने से संकोच में आ गये। उन्होंने कुछ कहना चाहा तो यह बोली कि कुछ भी नहीं सुनूंगी मुझे पता है छोटी, इन दिनों तुम एक-एक पैसे के लिये परेशान हो। ऊपर से पेट से हो। बच्चे भी छोटे हैं-मैं चलती हूँ इसका जिक्र भी किसी से न करना। वही बाहर खड़े भाई साहब जो यह सब देख, सन रहे थे। अपनी भावुकता वश लगभग रो पड़े और अपने छोटे भाई से कहा आखिर खून तो अपना ही है। पूरा परिवार इसे बड़े गर्व के साथ शेयर करता है। बड़े भईया ने अपनी आमदनी में से तो काफी समय तक अपनी चाचीयों, बुवा व परिवार के रिश्तों में सारा रख रखाव बनाये रखा-लेकिन कब तक।

समय और चलता रहा, शादी के बाद भाईयों, बहिनों के भी बच्चे बड़े हो गये उनकी भी शादियां हो गई तीसरी पीढ़ी का घर चलाने का समय आ गया। इस पीढ़ी का आपस में मिलना सिर्फ सामाजिक परंपरा पर ही होता और सिर्फ हाथ, हेल्थ तक ही सीमित रह गया था। यह संयुक्त परिवार सिमट कर सिर्फ अपने भाई-बहिन-बेटी तक ही रह गया। वक्त की मार तो इस परिवार पर अभी पड़नी थी।

परिवार के ही एक भाई के लड़के की शादी पर जब निमन्त्रण बांटने की बारी आई तो चचेरे भाई के बच्चों का निमन्त्रण नहीं बना क्योंकि अपने भाई बहिन व उनके बच्चे ही मिलकर काफी हो गये। फिर एक चचेरे भाई के बच्चे को बुलाते तो दूसरे भाईयों व बहिनों के बच्चों को और उनके सास-ससुर को कैसे न बुलाते! ऊपर से होटल में 5000 रुपये प्रति व्यक्ति का खर्चा! तो चचेरे भाई व बहिनों के बच्चों का निमन्त्रण छोड़ना पड़ा। इस मजबूरी व गलती ने भीषण अग्नि का काम किया। संयुक्त परिवार की दोहाई देने वाले भाई बहिनने अपने बच्चों को इस वजह को समझा नहीं सके और उन बच्चों ने अपने मां-बाप को संयुक्त परिवार के लिये मर-मिटने वाली भाषा का खूब मजाक उड़ाया और आगे से चाचा, ताऊ की इज्जत कहा से आती इसके जिम्मेदार वह नहीं, हम हैं। वह कैसे हमारे पुराने रिश्तों और सम्बन्धों व रहन-सहन के तरीकों पर विश्वास करते-सब कुछ बिखर गया-दरार और बड़ी हो गई।

इस बात को भी बीते महीनों और सालों गुजर गये तभी एक दिन मंजले चाचा का एक लड़का जिसे देखे हुये और बात किये हुये ताऊ के लड़को को मुद्दत हो गई थी। उनके घर आया, पांव छुये और ज़ार-ज़ार आँसू, भरी आँखों व भरे गले से कुछ न कहते हुये एक slip तकिये के नीचे रख कर रोता रहा। जाते जाते यही कहता गया कि मैं जानता हूँ कि आपने बंटवारा रोकने की काफी कोशिश की पर हम आपको ही इसका जिम्मेदार मानते हैं क्योंकि आपने अपने बड़े भाई व चाचा का ही साथ दिया। संस्कार

वश उनकी गलत राय को हम पर थोप दिया। हम भी उस समय शायद संस्कार वश ही कुछ बोल न पाये और यह अनहोनी हो गई। हमें अभी भी भरजाई की याद है जिन्होंने हमारे हैंडीकैप्ट भाई जिसे परिवार के बंटवारे से कुछ नहीं मिला, उसके साथ जो व्यवहार किया और उस भाई... मुझे भी अपने पैरों पर खड़ा होना सिखाया-उनका परिवार को बांधे रखने वाला व्यवहार हम नहीं भुला पायेंगे। आज जब आपकी तबियत खराब है और ऑपरेशन की जरूरत है तो यह हमारा प्रायश्चित समझ कर रख लें और जब भी जरूरत समझे अपना हक समझ कर हुकम कर देना।

मेरे लड़के ने Slip पढ़ी तो वह भी अपने चाचा को जाते हुये भीगी आँखों से देखता रहा उस वक्त उसे जिस चीज की जरूरत थी वही 2 लाख की बैंक ट्रांसफर स्लिप थी उसके बैंक खाते में।

क्या यह संस्कृति की जीत नहीं है-समय पर शायद आज भी अन्दर से सभी भाई-बहिन भतीजे भांजे व अन्य सदस्य मिल कर रहना चाहते हैं।

मेरा यह प्रयास शायद कुछ गलतफहमीयों को और जिद को दूर कर दे और परिवार के बूढ़ों की व्यथा में कुछ कमी आ जाये। कुछ लोगों ने ठीक ही कहा है-

न दूर रहने से रिश्ते टूट जाते हैं
न पास रहने से जुड़ जाते हैं
यह तो अहसास के पक्के धागे हैं
जो याद करने से और मजबूत हो जाते हैं

इसलिये

कोई रुठे तुम से अगर
तो उसे फौरन मना लेना
क्योंकि जिद की जंग में
अक्सर दूरियां ही जीत जाती हैं
प्रयास करें

कुछ इस तरह मैंने जिन्दगी को आसान कर लिया किसी से माफी मांग ली, किसी को माफ कर दिया।

- जीवन मेहता

डेरावाल भवन (हरिद्वार)

कर्मयोगी श्रीकृष्ण का निष्काम कर्म संदेश

जीवन में कर्म का विशेष महत्त्व है। मनुष्य चौरासी लाख योनियों में भटकने के बाद मानव-शरीर को प्राप्त करता है। मनुष्य अपने कर्मों के आधार पर ही नर से नरोत्तम की स्थिति तक पहुँचता है, उन्होंने अपने सत्कर्मों और निष्काम कर्म-भावना के आधार पर ही श्रेष्ठता के शिखर को छुआ है।

श्रीकृष्ण को हम सभी सच्चा कर्मयोगी मानते हैं। समस्त प्राणिमात्र के लिए निःस्वार्थ भाव से जो व्यक्ति कर्म में लगा रहता है, वही सच्चा कर्मयोगी है। कृष्ण ने गीता में कहा है कि जो व्यक्ति कर्म में अकर्म में कर्म देखता है, वह योगी है, बुद्धिमान है और उसके लिए कुछ भी करना शेष नहीं है। वे कहते हैं कर्म करते हुए भी कर्मफल में मेरी कोई स्पृहा नहीं है, इसलिए मुझे कर्म बाँधते नहीं हैं। उनके अनुसार जो व्यक्ति कर्तृत्वाभिमान और फलासक्ति से रहित होकर कर्म करता है, वह कर्मों से बंधता नहीं है। इस प्रकार गीता में श्रीकृष्ण कर्मों की दिव्यता का वर्णन करते हैं। जो कर्म सांसारिकता में बाँधने वाले हैं वही कर्म यदि मुक्त करने वाले हो जायें - यही कर्मों की दिव्यता है।

उदाहरण देकर बात स्पष्ट की जा सकती है - विष किसी भी व्यक्ति की मृत्यु का कारण बन सकता है, किन्तु वैद्य लोग विष को शुद्ध करके औषध रूप में देते हैं तब विष भी अमृत की तरह होकर रोग-मुक्ति का कारण बन जाता है। इसी प्रकार कामना, ममता, आसक्ति, अहंकार, स्वार्थ और विषमता आदि सब विष रूप हैं। कर्मों में से इस विष को भाग को निकाल देने से वे कर्म अमृतमय होकर जन्म-मरण रूप महान-रोग से मुक्त करने वाले बन जाते हैं।

गीता में श्रीकृष्ण ने यज्ञ, दान, वेदाध्ययन और क्रिया - इन पाँच शुभ कर्मों का वर्णन किया है।

वास्तव में तो एक यज्ञकर्म के उल्लेख से ही संपूर्ण शुभ कर्मों का उल्लेख हो जाता है। अनेक वर्ण, आश्रम, धर्म, जाति, स्वभाव, देश, काल आदि के अनुसार प्राप्त सभी कर्त्तव्य कर्म यज्ञ के अन्तर्गत ही आ जाते हैं। परोपकार की भावना से किए जाने वाले सभी कर्म भी यज्ञ ही हैं। गीता में श्रीकृष्ण कहते हैं - जहाँ निःस्वार्थ भाव से अपने कर्त्तव्य का पालन किया जाता है, वहाँ परमात्मा का वास होता है। कर्त्तव्य पालन का दायित्व मनुष्य पर ही है। अतः मनुष्य को चाहिए कि वह निष्काम भाव से अपने कर्त्तव्य का पालन करते हुए परमात्मा तत्व को प्राप्त करे। इस प्रकार कर्मयोगी श्रीकृष्ण ने गीता में अनेक प्रकार से निष्काम कर्म के महत्त्व को समझाते हुए कर्म योग की स्थापना की है और कर्म के महत्त्व को प्रतिपादित किया है।

ईर्ष्यालु

1. ईर्ष्या वह करता है जो बड़ा बनने के कार्य तो नहीं करता, पर बड़ा बनने की चाह रखता है। ईर्ष्या अपने से बराबर वाले, या अपने से छोटे, किसी से होती है - चाहे वह विद्या में छोटा हो, या धन में, या बल बुद्धि में, या खानदान में, या आयु में। जिसे बड़ा कहलाने की चाह न होगी - वह ईर्ष्या के रोग से मुक्त रहेगा।

2. ईर्ष्यालु मनुष्य का प्रेम बनावटी होगा, या स्वार्थ से होगा। सच्चा हार्दिक प्रेम नहीं हो सकता।

3. जब कोई किसी की निन्दा से प्रसन्न होता है, तो समझो उसके अन्दर ईर्ष्या का बीज मौजूद है।

- वीतराग महात्मा प्रभुआश्रित जी महाराज

संकलन : विमल बुद्धिराजा

छोटी-छोटी बीमारियों का जल्द उपचार ही हितकारी है

बढ़ते दबाव वाले जीवन में किसी के लिए तनाव मुक्त रहना बहुत मुश्किल है। तनाव से सिर, शरीर में दर्द और चक्कर आने शुरू हो जाते हैं। अगर इस ओर ध्यान न दिया जाए तो गंभीर बीमारियां हो सकती हैं।

29 वर्षीय व्यवसायिक कलाकार अमृता गुप्ता का उदाहरण लेते हैं। उसे पिछले एक दशक से पीठ में भयंकर दर्द होता है। उसकी व्यावसायिक और पारिवारिक जिम्मेदारियों ने उसे चिकित्सीय जांच कराने का अवसर भी नहीं दिया। वास्तव में काफी समय से आधी रात को तेज दर्द के कारण उसकी नींद खुलने लगी थी और दर्द से राहत पाने के लिए वह गोलियां खाने लगी थी। आखिर जब तक वह अपने पारिवारिक डॉक्टर के पास गई तब तक तो उसकी पुरानी समस्या बढ़ चुकी थी। जांच करने के बाद डॉक्टर ने उसे पेशियों को आराम देने वाली दवाई दी। लेकिन उन दवाइयों से कोई लाभ नहीं हुआ और अमृता में महीनों तक वही लक्षण बने रहे। एक दिन शाम को अपने मित्रों के साथ एक रेस्तरां में भोजन करने के बाद उसका पीठ का दर्द फिर लौट आया। वह बताती है कि “मेरे पेट और पीठ में इतना दर्द होने लगा कि मेरे लिए किसी भी चीज पर ध्यान केन्द्रित कर पाना कठिन हो गया।”

अगले दिन एक दूसरे डॉक्टर के पास गई जिसने उससे उस रात के भोजन के विषय में पूछा जिस रात दर्द हुआ था। उसने कहा कि रेस्तरां में अधिक वसा वाला भोजन खाने के बाद दर्द बढ़ गया और उसका जी मिचलाने लगा। तुरंत ही डॉक्टर ने कहा “यह गुर्दे या पित्ते में पत्थरी की समस्या हो सकती है।” अल्ट्रासाउंड कराने पर पित्ते में पत्थरी का पता लगा और शल्य चिकित्सक द्वारा समस्या का समाधान हो सका।

अमृता कहती है कि इस अनुभव ने उसे एक कीमती पाठ पढ़ाया कि हमारा शरीर कुछ ऐसे लक्षण प्रकट कर देता है जिससे हमें समस्या को मिटाने में मदद मिल सकती है।

अपने शरीर की बीमारियों को पहचानने के लिए आपको कुछ सूत्र बताए जा रहे हैं। ये आपको चक्कर आने, सिर दर्द और पेट दर्द जैसे लक्षणों के विषय में मदद करेंगे। यदि आप अपनी सामान्य जीवन शैली में परिवर्तन करके उन्हें ठीक नहीं करेंगे तो ये लक्षण आपको डॉक्टर के पास भेजने के वारंट का कार्य करेंगे।

सिर दर्द : डा. एल.के. लक्ष्मण कहते हैं “50 प्रतिशत सिर दर्द तनाव और चिंता के कारण होता है। सिर दर्द किसी तनावपूर्ण घटना के पहले या बाद में होता है। इसलिए यदि आपको तनाव वाले सप्ताह के समाप्त होने पर शनिवार को सिर दर्द होता है तो आपको ‘तनाव के बाद वाले सिर दर्द’ की बीमारी हो सकती है।”

आपको दैनिकी को प्रभावित करने वाले कुछ निम्न परिवर्तनों के कारण भी आपका सिर दर्द हो सकता है - नई नौकरी या छुट्टियों पर जाना, ज्यादा या बिल्कुल कम सोना, हार्मोन्स में परिवर्तन और एस्ट्रोजेन की कमी, जो विशेषकर महिलाओं में माहवारी के प्रारम्भ में होती है।

सिर दर्द किसी से बिछुड़ने, किसी प्रियजन के मरने या तलाक जैसे आघातों से भी हो सकता है। इसलिए यदि आपको लगातार सिर दर्द रहता है तो स्वयं से यह पूछिए कि क्या आपकी दिनचर्या बदल चुकी है या कार्यालय में आपको सीमा से अधिक कड़ी मेहनत करनी पड़ रही है? यह जानने के बाद आप शायद अपनी भावनात्मक स्थिति की जांच करने की आवश्यकता महसूस करेंगे।

विशेषज्ञ बताते हैं कि भोजन, शीतल पेय और शराब से भी सिर दर्द हो सकता है। चॉकलेट, कैफीन, मोनोसोडियम ग्लूटमेट, शीरा, प्रसंस्कृत भोजन में मिला शीरा, अनेक प्रकार के मक्खन और एल्कोहल भी सिरदर्द के लिए सर्वाधिक जिम्मेदार है। यदि आप स्थायी सिर दर्द से परेशान हैं तो अपने आहार में से उपरोक्त वस्तुओं को निकाल दें। फिर जब तक

आपको कोई परेशानी न हो तब तक प्रति सप्ताह एक वस्तु दोबारा शुरू कर दें। इस विधि को अपना कर लक्षणों के सामने आने में एक दिन का समय भी लग सकता है।

साइनस की समस्या से भी सिर दर्द हो सकता है। एलर्जी, ज्यादा जुकाम और मौसम नसों पर प्रभाव डाल सकते हैं जिससे सिर दर्द पैदा होता है। यह तो सामान्य बात है कि मौसम खराब होने से माइग्रेन होता है जोकि नसों को प्रभावित करता है। दिमागी फोड़ा और स्वोपड़ी के अंदर खून का बहना सिर दर्द के धिरल किन्तु गंभीर कारण हैं। यदि आप निम्न में से किसी भी लक्षण का अनुभव करते हैं तो आपको तुरंत चिकित्सीय जांच करानी चाहिए- सिर में अचानक बहुत तेज दर्द होना, लगातार हो रहे सिर दर्द का तेज होने पर बिगड़ जाना, सिर दर्द से सुन्न या कमजोरी हो जाना, शारीरिक असंतुलन और देखने में कठिनाई होना।

चक्कर आना : न्यूरो विशेषज्ञ डा. सुरेश सुखीजा बताते हैं कि चक्कर आना सामान्य रूप से पाया जाने वाला लक्षण है। हरेक व्यक्ति के लिए चक्कर आने का अर्थ भिन्न होता है। हम आमतौर पर रोगी से पूछते हैं कि वह चक्कर शब्द का प्रयोग किए बिना अपनी समस्या बताएं। हो सकता है कि उन्हें अपना सिर बहुत हल्का तथा धीमा-धीमा नशा सा महसूस हो रहा हो। उन्हें ऐसा भी महसूस हो सकता है जैसे कि वे बोहोश हो कर गिरने वाले हों। उन्हें अपने भीतर एक घुमावदार सनसनाहट सी महसूस होती है। इस प्रकार की हालत में आपको ठीक-ठीक यह बताना चाहिए कि आप कैसा अनुभव कर रहे हैं। यह तकलीफ कान के मध्य के असंतुलन से संबंधित है। नाक अवरूद्ध होना, कान का दर्द या कान का बहना इसमें महत्वपूर्ण बातें हैं। स्वयं को डरा हुआ महसूस करना डी-हाइड्रेशन का संकेत है। यह एक ऐसी तकलीफ है जो कि आम तौर पर दवाओं पर आश्रित उच्च रक्तचाप वाले वृद्ध व्यक्तियों को या कम रक्त शर्करा (मुख्यतः मधुमेह पीड़ित) वाले रोगियों को प्रभावित करती है।

आम तौर पर पानी पीने, खाना खाने और सही दवाई लेने से ये समस्याएं आसानी से ठीक हो जाती है। कमजोरी, शरीर सुन्न होना, ढंग से न बोल पाना और दो-दो चीजें दिखाई देना जैसे लक्षण किसी भावी खतरे को सूचित करते हैं। ऐसे मामलों में तुरंत चिकित्सीय सहायता लें।

छाती की जलन : आमतौर पर 13 प्रतिशत व्यक्ति छाती पर या ऊपरी पेट की जलन को महसूस करते हैं लेकिन बहुत कम इस विषय में अपने चिकित्सक को बताते हैं। मुंह से पेट तक भोजन ले जाने वाली भोजन नालिका में अम्ल के आ जाने के कारण इसके होने की संभावना होती है। लेकिन इसके कारण होने वाला दर्द यह बताता है कि कुछ गंभीर गड़बड़ है।

हृदयघात : आमतौर पर हृदयघात अर्थात् दिन के दौरे का संकेत देने वाला दर्द उस समय होता है जब आप शारीरिक रूप से बिल्कुल स्वस्थ होते हैं जबकी छाती में जलन खाना खाने के बाद होने वाली आम तकलीफ है। लेकिन यदि छाती में अनवरत रूप से दर्द रहता हो तो इसकी सावधानी पूर्वक डाक्टर से जांच करवाई जानी चाहिए।

अल्सर : अल्सर का दर्द आमतौर पर छाती की हड्डी में पेट के ऊपरी हिस्से में और कभी खाने के बाद महसूस किया जा सकता है। यह छाती की जलन को और अधिक बढ़ा देता है।

पित्ते की पत्थरी : पित्ते की थैली का दर्द आमतौर पर पसली के नीचे सीधी ओर होता है लेकिन बीच में भी हो सकता है। कभी यह अधिक वसायुक्त भोजन करने से बढ़ जाता है। पित्ते की थैली की समस्या से जी मिचला सकता है।

लगातार छाती की जलन : सप्ताह में एक या अधिक बार होने वाली जलन होने पर चिकित्सक को दिखाना चाहिए। उपचार न होने पर यह अल्सर जैसी गंभीर समस्या का रूप ले सकती है।

- अनामिका सेन गुप्ता

Courtesy : Dainik, Punjab Kesari, Delhi

मारीशस की यात्रा

सुनते थे कहानियां मारीशस की अनेक
अंग्रेज ले गए थे भारत से मारीशस मजदूर
कामगारों ने बहुत किया मारीशस में काम
आज वंशज उनके करते उन पर नाज
जो अपने लहू से सींच गए मारीशस का बाग
खुद कष्ट सहकर दे गए उन्हें खुशियों की सौगात

चारों तरफ से घिरा मारीशस समुद्र से
है बना विश्व का सुन्दर टूरिस्ट स्पॉट
कुदरत ने है बख्शी इसको सुन्दर बीचों की सौगात
ऐसे सुन्दर बीच देख कर मन होता प्रसन्न
पानी की स्वच्छता देखकर होता मारीशस पर गर्व
कचरा कहीं नजर आता नहीं
दिखते सब जगह सफाई कर्मचारी तैनात

सबसे बढ़ कर जो दिखा
वो था ट्रैफिक नियमों का व्यवहार
सड़क पर कोई पैदल चलता नहीं
चले सड़क पट्टी... के बाहर
सड़क पार करने पर वाहन देते सम्मान
ओवर टेकिंग कहीं नजर आई नहीं
वाहन चालक देखे दूसरे वाहनों को देते सम्मान

मारीशस के लोगो में दिखा भारत के प्रति
अटूट आदर और प्यार
हमने भी देखा मारीशस में
मिनी भारत का ही रूप

मारीशस में बनी हुई है एक शिवमूर्ति विशाल
उसके साथ ही बना हुआ है गंगा तालाब
जिसमें कभी भरा गया था गंगा मैया का जल
हरिद्वार की तर्ज पर बना है मन्दिरों का समूह
इस तरह भारतीयों ने बनाए रखी अपनी पहचान
साथ ही पहाड़ी पर बना हुआ है मन्दिर हनुमान
इससे भी बढ़ कर स्वर्ण मन्दिर की तर्ज पर
बना है समुद्र में मन्दिर एक विशाल

मारीशसवासियों के मन में
स्वामी दयानन्द के प्रति है गूढ़ श्रद्धा और सम्मान
आर्य सभा मारीशस के नेतृत्व में
करते 300 - 400 आर्य समाज है काम
इस तरह लोग जागृत हैं अपनी संस्कृति के साथ
स्व. रामगुलाम ने किया मारीशस का निर्माण
मारीशस के वासी भी कहते उसे राष्ट्रपिता है आज
विकास का मार्ग खुला है मारीशस में आज
आने वाले दिन दिला देगे मारीशस को
दुनिया में एक विशिष्ट स्थान।।

पंजाब और फरीदाबाद के बवाल

पंजाब के कपूरथला से उठा एक बवाल।
मुद्दा बना गुरुग्रंथ साहब का अपमान ॥
पन्ने गुरुग्रंथ साहब के फाड़ कर ।
किया शैतान ने अपना काम ॥

अपना देशवासी कोई कर सकता नहीं ऐसा पाप।
पर शैतान है जानता भारतीय लोगों का मिजाज।
आपस में लड़ मरेगे ये मजहब के नाम इसलिए
तो शैतान समय - 2 पर करता अपना काम

कभी कुरान जला के कभी गीता और ग्रन्थ साहब
पर लोगों की सोच भी है समझ के बाहर
सब को ये पता है पड़ोसी देश
बैठा है पंजाब में उथल पुथल मचाने को तैयार

पंजाब में उथल पुथल मचा कर
होगा उसको कितना लाभ
ये सब समझ आता नहीं इन लोगों को आज
पुराना इतिहास गवाह है आपसी फूट का
होता दुश्मन को लाभ

इश्वर ने बनाए जो इन्सान
श्रेष्ठ बुद्धि देकर भेजा इस संसार

ताकि कर सके अच्छे बुरे का विचार
पर लोग करते नहीं बुद्धि का इस्तेमाल

भीड़ बन कर खो देते अपना आपा आप
सबका फर्ज कहता यहीं
मिल जुल कर खोजे इसका हल
और फिर उस का करें इलाज

आपस में उलझ कर

ना करे देश और सम्पति का नुकसान

आपसी शांति है आज देश की डिमांड

काफी असें से चल रहा पंजाब में

आई.एस.आई. का गड़बड़ फैलाने का प्लान

सभी देशवासी समझे ये प्लान

और आपस में मिल जुल कर दे मुँहतोड़ जवाब

फरीदाबाद

पंजाब अभी शांत हुआ नहीं

उठ खड़ा एक और तूफान

दो मासूमों की जान लेकर
दबंगों ने गिरा दी एक गाज

ऐसे ही दबंग बने देश के कलंक

पहले ही दलित भाई परेशान हैं

अपने दयनीय खस्ता हाल से

अब दबंग भी कर रहे उनपर जुल्मों सितम

इंसान ही गर ना समझे इंसान को इंसान

इससे बड़ा और क्या है अधर्म

धर्म सिखाता हमें मनुर्भव का पाठ

इंसान जन्म तो ले लिया नहीं बने इंसान

फिर हममें और पशुओं में है कितना फर्क

जो सीमित बुद्धि भी चलते अपनी राह

इंसान बुद्धि पाकर भी करता शैतानों का व्यवहार

इन्हीं की करतूतों से होता देश धर्म बदनाम

- चतुर्भुज अरोड़ा

रिटा. अधिशासी अभियन्ता, दि.वि.बोर्ड

9312372216



With best compliments from :

The Great Magician

LION MAHINDER BUDHIRAJA

Region 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

मालिश एक, गुण अनेक

मालिश स्वास्थ्य के लिए गुणकारी है यह सब लोग जानते हैं पर फिर भी कम लोग मालिश करते और करवाते हैं। हमारे ऋषि मुनियों और वैज्ञानिकों ने रोग के अनुसार अलग-अलग औषधियों से युक्त तेलों की मालिश की विधि बताई है। अखाड़े तथा व्यायामशालाओं में व्यायाम करते और तेल से मालिश कर के शरीर की पुष्ट तथा सुदौल बनाने का एक साधारण विधान है।

पशुओं की भी मालिश : पालतु पशुओं की भी मालिश की जाती है। घोड़ा, बैल, भैंस, गाय। हमारे घरों में बहुत सी माताएँ मालिश की विशेष कलाओं को जानती हैं। मानव के जन्म लेते ही मालिश की उपयोगिता अनुभव होने लगती है। मनुष्य के विकास और उसे संसार में योग्य बनाने में मालिश बहुत सहायक सिद्ध हुई है। बच्चे के जन्म लेते ही दूसरे दिन से ही मालिश शुरू हो जाती है। शिशु को थपथपा कर सुलाया जाता है। सहलाया जाता है, ताकि वह तेजी से बढ़ सके।

मालिश के प्रकार : (1) तेल मालिश (2) सूखी मालिश (3) ठंडी मालिश (4) गर्म ठंडी मालिश (4) पाउडर की मालिश (6) बिजली की मालिश। हर मालिश के कुछ नियम होते हैं जिन के पालन करने से लाभ की प्राप्ति होती है। आयुर्वेद में और प्राकृतिक चिकित्सा में मालिश को बड़ा महत्त्व दिया गया है। मनुष्य के विकास में और उसे योग्य बनाने में मालिश बहुत सहायक सिद्ध हुई है।

विशेष तेल से मालिश : साधारण लोग सरसों का तेल या नारियल का तेल प्रयोग करते हैं। नारियल तेल को भिन्न रंगों की बोतलों में सूर्य किरणों से तैयार कर के उस में विशेषता पैदा की जाती है। इसके लिए चार रंग काम में लाये जाते हैं, लाल, हल्का नीला, नीला और हरा। लाल रंग की बोतल में तैयार किया हुआ तेल का प्रभाव गर्म होता है जहाँ गर्मी देने की हरकत पैदा करने की जरूरत हो वहाँ यह तेल लाभदायक होता है। हल्के नीले रंग की बोतल में तैयार किया हुआ तेल ठंडा होता है। सिर की मालिश या जहाँ ठंडक की आवश्यकता हो, व्यवहार में लाया जाता है। नीला रंग ठंडा होता है। पीठ छाती और

गर्दन के रोगों में लाभदायक है। हरे रंग की बोतल में तैयार किया हुआ तेल कृमिनाशक और चर्म रोगों में लाभदायक है।

तेल तैयार करने की विधि : तेल की आप जिस रंग में तैयार करना चाहे उसी रंग की बोतल में तीन भाग भर दें और उसे अच्छी प्रकार डोंट से बन्द कर दें अब उस बोतल को लकड़ी के किसी टुकड़े पर रख कर धूप में रख दें जहाँ बोतल को धूप मिलती रहे। इसके बाद दूसरे दिन या उसी दिन उस तेल की मालिश कर लें। कुछ दिन लगातार रखने से तेल में कई गुण पैदा हो जाते हैं जो स्वास्थ्य के लिए लाभदायक हैं। अगर आप दो या तीन रंगों की बोतलें तैयार कर रहे हैं सबको अलग रखें।

मालिश के कुछ नियम- मालिश का स्थान स्वच्छ और शान्त होना चाहिये और स्थान खुला और प्रकाशवान भी होना चाहिए। मालिश शनैः-शनैः और विधिपूर्वक करनी चाहिए। मालिश नीचे से ऊपर हृदय की ओर होनी चाहिये। मालिश से हम शिशुओं को ताकत देते हैं, तेज चलने पर प्रभावित करते हैं, जिससे दूषित रक्त हृदय से ले कर जायें और वहाँ से स्वच्छ रक्त धमनियों द्वारा शरीर मालिश धीमे और दबाव डाल कर करनी चाहिए। दबाव रोगी की स्थिति की देखकर डालना चाहिये।

स्त्रियों की मालिश के नियम : (1) गर्भावस्था में तथा मासिक धर्म के दिनों में पेट तथा गर्भाशय को छोड़कर मालिश की जा सकती है। (2) स्त्री की मालिश स्त्री द्वारा होनी चाहिए जिससे वह बिना संकोच के तथा शरीर को ढीला रख कर मालिश करवा सके। (3) स्त्रियों की छाती की मालिश विशेष ढंग से करनी चाहिए और स्तनों को चारों तरफ से धीरे-धीरे हाथ से घर्षण करें। (4) स्त्रियों को हिस्टीरिया बन्ध्यापन आदि अनेक रोगों में मालिश अधिक लाभ देती है। (5) स्त्री की बच्चा जनने के बाद मालिश अवश्य करानी चाहिये। किसी योग्य दाई या स्त्री द्वारा मालिश करवानी चाहिए।

— डा. बी.एस. बेदी

स्वर्णिम भारत

अनेकता में एकता का प्रतीक भारत, एक महान देश है। यह देवात्माओं की पावन भूमि है, परमपिता परमात्मा को अवतरण भूमि है, गीता के ज्ञान की धर्मभूमि है, कर्मभूमि है, इसलिए सभी स्वर्णों में यह भारत एक ऊँच स्वर्ण है। यह कहना कि सभी का यह वास्तविक तीर्थ स्थल है - कोई अतिशयोक्ति न होगी। स्वर्णिम आभा से भरपूर, यह श्रेष्ठ धरा किसी समय सोने की चिड़िया कहलाती थी। अनेक विविधताओं से भरा यह महान देश अपने में अनेक धर्मों की, भाषाओं की, संस्कृतियों की ओर सभ्यताओं की पूँजी संजोए हुए है। इसी के तहत हमारी इस महान देश में अनेक त्यौहार, यादगार, जन्मोत्सव आदि मनाए जाते हैं जो कि किसी भी अन्य स्वर्ण में शायद नहीं होंगे।

जरा सोचिए कि अगर यह विभिन्न वार, त्यौहार, उत्सव आदि न होते तो आज के परिपेक्ष में मानव जीवन कैसा होता।

Nuclear family होने के कारण, समय के तीव्र गति से आगे बढ़ने के कारण, बढ़ती प्रतिस्पर्धाओं के कारण, एक दूसरे से आगे निकलने की होड़ में लगे होने के कारण, बढ़ती आकांक्षाओं के कारण, अपनी बढ़ती इच्छाओं के बोझ तले दबे होने के कारण उत्पन्न होने वाली अनेक समस्याओं के कारण, संबंधों में वो प्यार व निःस्वार्थ स्नेह की भावनाओं की कमी होने के कारण, Science and Technology से बढ़ती सुख-सुविधाओं में अति व्यस्त होने के कारण, Social Websites आने के बाद उन्हीं में मस्त रहने के कारण, हर क्षेत्र में अनेकानेक Information ग्रहण करने की चाहना के कारण, ... इन सब में हम जैसे कि खो से गए हैं, अपने से और अपनी से भी जैसे दूर हो गए हैं...

ऐसे में इन त्यौहारों का आना जीवन में वो रंग वो उमंग वो खुशियाँ बिखेर देता है जिसकी चाहना हरेक मनुष्य मात्र को सदा से है और सदा के लिए है। परन्तु आज के इस बदलते परिवेश में एक बार फिर हमें अपने

को टटोलना होगा और स्वयं से यह पूछना होगा कि क्या हम सही अर्थों में वो खुशी, वो उमंग, वो चित की प्रसन्नता अनुभव करते हैं? यदि हाँ तो वो हमारी खुशी सदा क्यों नहीं रह सकती? वो मात्र किसी अवसर पर आधारित क्यों हो गई? और अगर नहीं तो क्या यह त्यौहार केवल एक औपचारिकता बन कर रह गए हैं? परिवर्तन के इस दौर में तीज-त्यौहारों में निहित आस्था व मान्यताएं आज सिर्फ रसम-रिवाज बन कर तो नहीं रह गईं?

किसी भी उत्सव में हम रोज़नी करना नहीं भूलते- चाहे वो मिट्टी के छोटे-दीपक हों या Led Lights, हाँ परन्तु आस्था का दीप, ज्ञान का दीपक, आत्म-स्मृति का दीपक जगाना तो हम भूले ही रहते हैं।

मुख मीठा कराने की परंपरा तो निभा रहे हैं, परन्तु मुख से कट्टु वचन, दुःखदाई, नीचे गिराने, दिल को चोट पहुँचाने के, किसी के आत्म सम्मान को ठेस पहुँचाने के बोल बोलने क्या बंद किये? और मीठे, सुखदाई, प्यार, सम्मान देने वाले बोल बोलना प्रारम्भ कर दिया है?

उपहार लेने व देने की रसम तो इसी पर आधारित रही है कि दूसरे ने क्या दिया था वा आज क्या दे सकता है। हम आज भौतिकता में ही उलझ कर रह गए हैं, यह किसी को याद नहीं है कि दिन की दुआयें, दिल की शुभ भावना व दिन से निकली शुभ कामनाओं के उपहार के आगे बुनियादी भौतिकतावाद की सब वस्तुएं फीकी पड़ जाती है। यह दिल का प्यार स्वतः सभी को आकर्षित करता है एक चुम्बक के समान। सभी को सहयोग देकर हम सबके स्नेह का पात्र बन जाएंगे और यह स्नेह की भावना सबको एक अनोखी खुशी का अनुभव कराएगी जिस खुशी के चैतन्य दीपक हर घर में हर समय उजियारा करते असली दीपावली कर देंगे। घर-घर स्वर्ग समान बन जाए और यही आशा है कि यह हमारा भारत फिर एक बार स्वर्णिम काल की सोने की चिड़िया बन जाए।

- एम.एल भुटानी एवं डा. वी. सचदेवा

सिर्फ उसकी कृपा माँगो

संकलन : विमल बुद्धिराजा

पहाड़ों की वह शाम, ध्यान-साधना करने के बाद, सारे साधक बैठे हुए थे। साधना करने के बाद नियम था कि कुछ देर बैठकर गायें, कोई साधक अपना कोई अनुभव कहे। इतनी देर में एक अंधा व्यक्ति, हाथ में एकतारा लिए हुए आया और साधकों को प्रणाम कर, कुछ गाने की अनुमति माँगी और फिर दर्द भरी आवाज में अपने भजन में उसने गाना शुरू कर दिया कि - सिद्ध शिला पर बैठा हुआ साधक बरसों से साधना कर रहा है। साधना करते-करते तपस्वी के हृदय में हिलोर उठने लगी। अंदर में आवाज आई - ओ तपस्वी। बरसों बीत गए, तपस्या करते हुए आज तेरी तपस्या परवान चढ़ी है जो चाहता है माँग।

साधक कहने लगा भगवान आज तो अधिकार पूर्वक माँगूंगा क्योंकि मैंने बड़ी तपस्या की है, बड़े कष्ट सहे हैं। अंदर से आवाज आई - भक्त, मेरी कृपा माँगना चाहता है या अपनी तपस्या का फल? भक्त कहने लगा, "मुझे तो सिर्फ अपनी तपस्या का फल चाहिये। भगवान देना है तो जो भी मैंने तपस्या की है, उसका बदला दे दो और कुछ नहीं।"

कहते हैं थोड़ी देर बाद जिस चट्टान पर बैठकर उसने तपस्या की थी, उसके अंदर से आवाज आने लगी कि भगवान् बारह साल से यह आदमी हमारे ऊपर बैठकर तपस्या कर रहा है, हमारा भी बदला चुका दो, एक-दो दिन के लिए हमें भी इसके सिर पर बैठने का मौका दे दो। बहती हुई गंगा की धारा में से आवाज आई, उस आदमी ने हमारा पानी पिया, जल गंदा किया तो भगवान् हमें भी बदला चाहिये। पेड़ों से भी आवाज आई कि हमारे फल इसने खाये हैं, हमें भी बदला चाहिये।

चारों तरफ से आवाजें सुनने के बाद तपस्वी घबराया और हाथ जोड़कर बोला, "भगवान् मैंने जो तपस्या की वह तो कुछ भी नहीं। क्योंकि जो भी मैंने संसार से लिया, उसका बदला चुकाना ही बहुत मुश्किल है। अब तो और कुछ नहीं सिर्फ तेरी कृपा चाहिये। आप अपनी कृपा बरसाते हो तो सब कुछ अपने आप मिलता है" और इस तरह वह व्यक्ति एकतारा पर गाते-गाते आगे निकल गया।

तो अहंकार में आकर अधिकार पूर्वक माँगने से भगवान् हमसे दूर हो जाते हैं और फिर हम उसकी कृपा पाने के लायक भी नहीं रह जाते। इसलिए कभी भी अगर भगवान् से कुछ माँगो तो सिर्फ उसकी कृपा माँगना।

"यदि तुम्हारा अहंकार चला गया है तो किसी भी धर्म पुस्तक की एक पंक्ति भी पढ़े बिना व किसी भी देवालय में पैर रखे बिना, तुम जहाँ बैठे हो वहीं तुम्हें मोक्ष प्राप्त हो जायेगा।"

ये कैसी उपासना

कलकत्ता में प्लेग के प्रकोप से हाहाकार मचा हुआ था। स्वामी विवेकानन्द ने अपनी साधना और उपासना तथा प्रवचन और उपदेश आदि छोड़कर लोगों की सेवा-सुश्रूषा करना शुरू कर दिया। एक व्यक्ति ने कहा - महाराज, आपके सत्संग में व्यवधान पड़ गया। स्वामी जी का सहज उत्तर था - मेरे भाई मरते रहें और मैं भगवान् के पुत्रों को न बचा कर, भगवान का नाम जपता रहूँ, तो यह कैसी उपासना और कैसा सत्संग। यह सुनकर उस व्यक्ति की जिज्ञासा शान्त हो गई और वह भी स्वामी जी के सेवा-कार्य में हाथ बंटाने लगा।

- डॉ. माला मिश्र

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

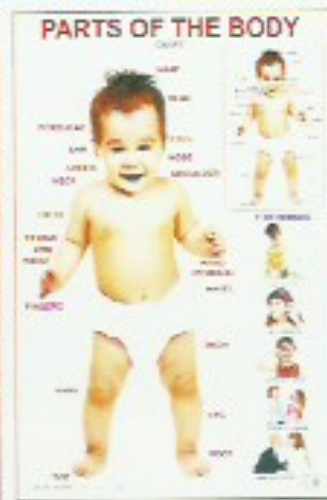
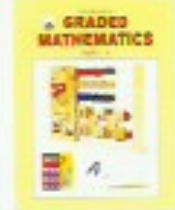
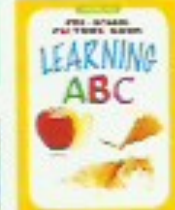
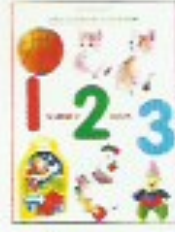
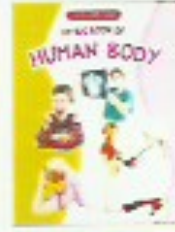
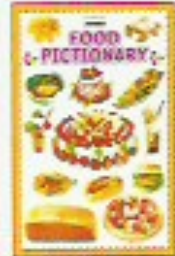
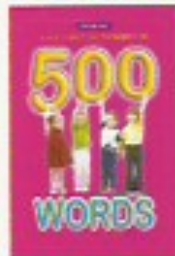
Website :- www.ibdmaphouse.com, Email :- info@ibdmaphouse.com



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

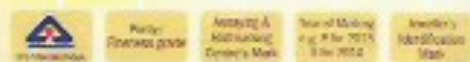
Registered with Registrar of News Paper
For India under Registration No. 7046/62

Postal Regn. No. DL(W)10/2082/15-17
Posted at Naraina Indl.Area, N.D.-28
Date of Printing : 18th Nov. 2015
Date of Posting : 20/21 Nov. 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 CARAT	916	22 CARAT	875	21 CARAT	750	18 CARAT	700	17 CARAT	585	14 CARAT	375	9 CARAT
-----	----------	-----	----------	-----	----------	-----	----------	-----	----------	-----	----------	-----	---------

With best Compliments from :

B 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