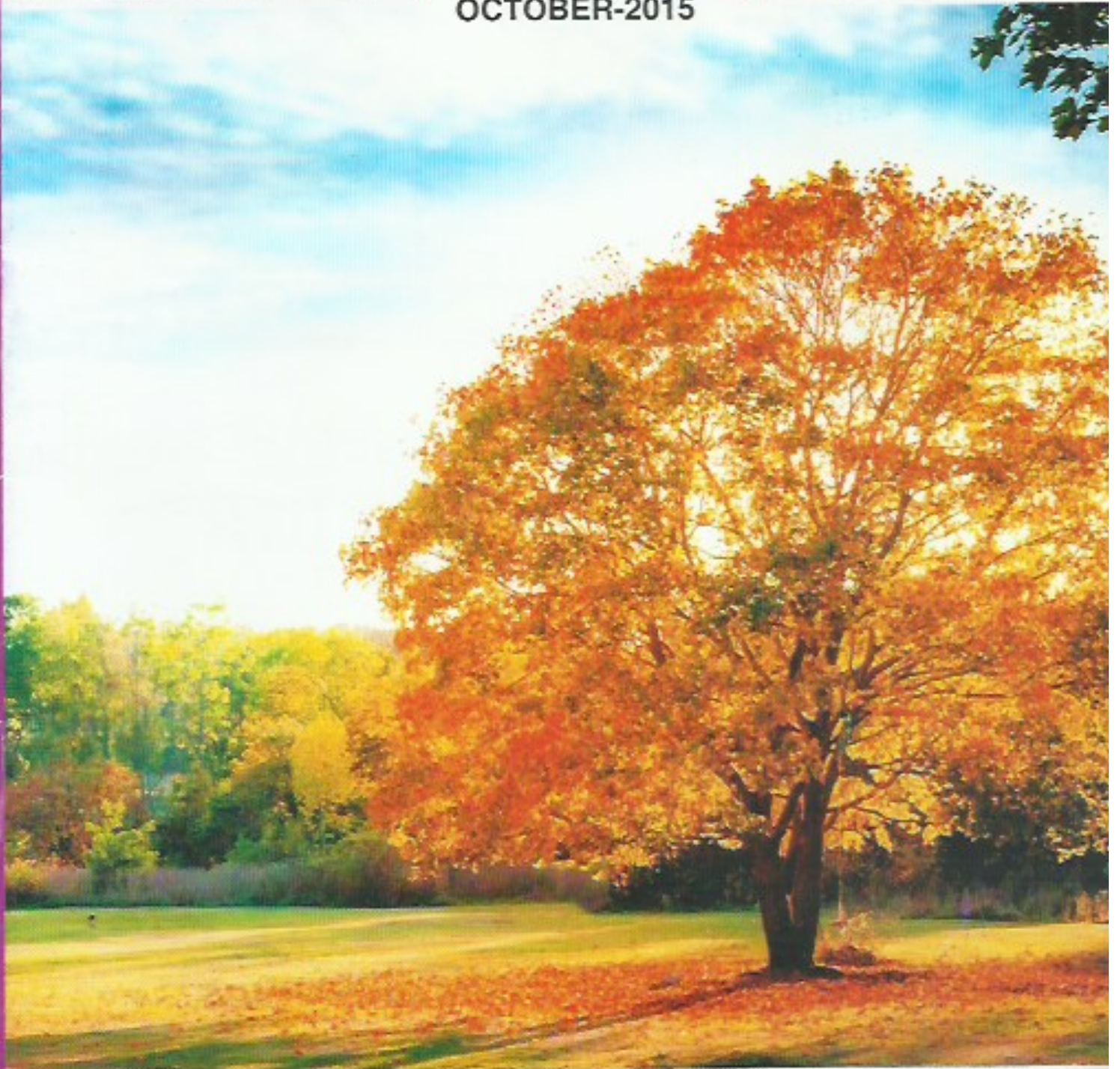


# DERAWAL PATRIKA

## डेरावाल पत्रिका

OCTOBER-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 जी. डी. नागिया	प्रकाशक एम.एम. मेहता	सम्पादक एल.एन. मेहता	प्रधान सुरेन्द्र कुमार मेहता
---------------------------	-------------------------	-------------------------	---------------------------------

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

Vol. : 54

No. : 10

OCTOBER - 2015

PRICE :

₹ 10.00 (Per Copy)

Annual : ₹ 100.00 only

Owner :



**ALL INDIA DERAWAL 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

Festival Gifts	Editor	06
'My son has given me a new lease of life'	Monalisa Das	09
The Truth about Dieting	—	13
The Youth Children	Vanshita Nagpal	13
YOGA and the prevalent misconceptions	Prof. Sudesh Gogia	15
Period of Adolescence	Nikita ("Nikki") Nagpal	16
Remembering "Krishan Kumar Bhutani"	—	19
Matrimonial Service, Kirti Nagar	M.L. Bhutani / Y.K. Bhutani	23
Matrimonial Service, South Delhi	Ashutosh Sharma	25
डेरावाल भवन हरिद्वार में तीसरा गणपति महोत्सव	जीवन मेहता	27
मासिक बजट का सही प्रबंधन	द्रौपदी सतीजा	28
परिवर्तन	Dr. (Miss) Varsha Sachdeva	29
'जब सताए गर्दन दर्द'	प्रभु दयाल सतीजा	30
भूली - बिसरी यादें...	प्रो. सुदेश गोगिया	31
महासंगीत पैदा होगा!	श्रीमती कुशल गोगिया	32
लंघी उग्र का सूत्र	श्रीमती कुशल गोगिया	32
गाँधी बापू	चतुर्भुज अरोड़ा	33
बिना दवा अचूक इलाज	नरेश कुमार मिनोचा	33
कमला मेहता की डायरी से...	कमला मेहता	35
ऐ सुख	दिनेश अरोड़ा	37
विवेकशील जीवन यापन	जीवन मेहता	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 DERAWAL 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.)

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

4 pm to 6 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। }



# ऑल इण्डिया डेरावाल सहायक सभा (पंजी.)

एफ / 27 - 28, डेरावाल भवन, कीर्ति नगर,  
नई दिल्ली - 110015

की ओर से



# दीपावली



की

# हार्दिक शुभकामनाएँ

परमपिता परमात्मा आप सब को  
सुख, समृद्धि एवम् आपके परिवार को  
अच्छा स्वास्थ्य प्रदान करे।

जी. डी. नांगिया  
चेयरमैन एवं  
एडमिनिस्ट्रेटिव ट्रस्टी

रवि खेड़ा  
चीफ पैटर्न एवं  
एडमिनिस्ट्रेटिव ट्रस्टी

एम.एम. मेहता  
पैटर्न एवं  
एडमिनिस्ट्रेटिव ट्रस्टी

सुरेन्द्र मेहता  
प्रधान

सुरेन्द्र बुद्धिराजा  
सचिव

विजय हरिया  
वरिष्ठ उपप्रधान

इन्द्र ढिंगरा  
उपप्रधान

भारत भुषण आहुजा  
कोषाध्यक्ष

मदन मोहन चावला  
सह सचिव

# Editorial

## Festival Gifts IN A LIGHTER VEIN



Festival season in India lingers on even after Diwali and Dussehra, drags on till the X'mass season which is immediately followed by the New Year. However, thanks to Archies, we have festivals like Fathers Day, Mothers Day, friendship day and what not to celebrate. So, every year about half of the year is considered as Festival Season. Jab Jaago Tabhi Savera.

During the festival spell, crores of rupees are spent on manufacturing and sale/purchase of gifts. A look at the market shops depicts great boom in economic activity. During this period, exchange of gifts for every one becomes like a ritual. This exchange of gifts cannot be confined to family friends and relations only. The system gets extended to become business promotion activity and takes the shape of only "GIVING GIFTS" rather than exchanging gifts. Finally we can see involvement of all types and levels of contractors, businessmen, builders and others who tend to get habituated to GIVE all sorts of gifts to authorities, powerful bankers, beaurocrats, police officers, politicians and others who are considered capable of exchanging favours with gifts. All of them are supposed to expect costly gifts from their clients and would be clients. They eagerly wait for the gift season and keen watch for the gift givers. Higher the stakes involved, costlier and heavier are the expected gifts. I can recall incidents where gift recipients narrate and note down carefully the non-arrival of particular individuals with their annual gifts. The system has obviously helped the invent of corruption in public services. As the saying goes "giving something to a Chapraasi can be termed only Bakhshesh, to the higher ups it is Nazraana and when it is given to political masters, it can easily be termed as "Donation to Party Fund". So where is corruption? Yet it has continued to have developed as a "tradition". Some may argue that the gift exchange business after all promotes business activity and economy as huge funds get involved in this exchange business which is also a

---

source of livelihood for lakhs of workers and others involved in manufacturing, packaging and distribution etc of gift items. There are others who do believe that this is all a wasteful activity and whether all this is ethical or not may be another issue. When the Government of the day gets puritan, instructions are issued for non-acceptance of gifts of all sorts during the season from any one. Such dictats are not very easy to implement and if followed strictly, may make social life colourless and dull besides causing huge losses to the industry and economy as a whole.

I do recollect an interesting instance of the period more than 50 years old when I happened to be an Admin Officer in a Government department known to have considerable public dealings. One evening an officer landed at my residence to tell me that he had received a "suit length" from an executive of a company with which the officer was supposed to have official dealings. He came to seek my advice in the matter and wanted to hand over the gift item to the Vigilance Officer of the department. Some how, I told him being a festival season, it was customary for the firms to give such gifts to all and sundry during the season. This fellow was, however, quite sensitive to the issue and was adamant to hand over the item to the Vigilance Officer. I advised him to do so and let us see the outcome. After a fortnight or so, the officer again came to see me and was quite depressed when he told me that he had handed over the "suit length" to the Vigilance Officer as planned. However, he was shocked to note after a week that the Vigilance Officer was himself wearing the same suit. I could do nothing but to laugh at the innocence of an honest man and told him that it may not be the same suit but one of the scores of such Suit Lengths the firm might have given to various officers supposed to be of help in the business including the "Vigilance Officer". This is how life goes on and even after more than 50 years have passed, the whistleblowers as they are called now face the same fate.

## **MERA BHARAT MAHAAN**

— EDITOR

### **THOUGHT OF THE MONTH**

*"The person who reads too much and uses his brain too little, will fall into lazy habits of THINKING."*

—ALBERT EINSTEIN

# 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" IN THE MONTH OF DECEMBER 2015 AT S.D. PUBLIC SCHOOL, KIRTINAGAR, 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** in the 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 / 9250810525

**SURENDER KUMAR MEHTA**

President



---

## 'My son has given me a new lease of life'

*Mustering up the courage to donate an organ is no easy task. We talk to some living donors to find out whether this has affected their health in any way*

IT WAS the unconditional love for his father that led 26-year-old Atinder Singh to take an action that most of us would be terrified to even consider. Atinder donated his liver to his ailing father, Randir Singh who was suffering from multiple health problems. "Randir Singh had a fatty liver that had completely failed. His bilirubin level had shot up, leading to jaundice. He was also a diabetic, which further complicated the situation," says Dr Subhash Gupta, senior consultant, liver transplant surgery, Apollo Hospital. Although the 58-year-old man needed a liver transplant immediately, his condition was too critical for an operation. "We were doubtful about the success of the transplant. Chances of infections were very high and Randir could have even collapsed during the operation," says Dr Gupta.

But these uncertainties didn't affect his son Atinder's decision to donate his liver. What followed was a detailed physical examination and psychiatric counselling and Atinder seemed fit in all aspects. "I had a healthy lifestyle and exercised regularly. These made me an eligible donor," says Atinder. The transplant was conducted successfully and it greatly benefited his father. Atinder was back to office within a month of the operation. "I recovered within 15-20 days. Apart from the regular post-operation pain and stitches that take time to heal, there was no other problem. However, as a precautionary measure

doctors asked me avoid doing heavy weight exercises, driving or eating spicy food for three months," he says.

It's not easy for a healthy person to go for an operation and part with one's organ. More than lack of physical fitness, fear is a major deterrent for living donors. "Not everyone can muster up the courage to donate an organ, even if one shares deep bonding with the patient. Many back out at the last moment out of their fear of operation," says Dr Gupta. Atinder is gratified about having helped his father and feels this has changed his perspective. "Earlier I hesitated to even donate blood. Today I know what difference donation can bring in someone's life," he says.

Donation of most organs is possible only immediately after a person dies or in cases of brain dead individuals. However, the kidney and liver are two organs that can be donated by living individuals as well. This is because the body can function effectively even without one kidney, and the liver, has a regenerative capacity. "Almost 75 per cent of the liver can be removed from a living person without affecting his functionality. Within three months, 90 per cent of the liver gets regenerated and the remaining grows slowly over a year," says Dr Vinay Kumaran, director, liver transplant, Sir Ganga Ram Hospital.

Considering that 1.25 lakh Indians die every year due to non-availability of organs for transplants, living donors can

## DID YOU KNOW

### The risks associated with organ donation are minimal

Unlike common perception, there are minimal risks associated with donating an organ. "A living donor can continue leading a very normal and healthy life and his life expectancy doesn't get affected in anyway by a kidney or liver donation," says Dr Sanjiv Jasuja, senior nephrologist, Apollo Hospital. Like any abdominal surgery, the donor needs to maintain dietary precautions and lifestyle modifications for some time after a transplant. "Care has to be taken for about three months. After this the donor should visit the doctor for yearly check-ups, only if there are any complications, which are quite rare," says Dr Vinay Kumaran, director, liver transplant, Sir Ganga Ram Hospital. But with kidney transplants, more cautions as they have chances of developing high blood pressure problems later. Also they should get their creatinine levels in blood and urine checked annually to ensure that the kidney is functioning well.

give a new lease of life to those who need a kidney or liver. Any healthy individual between 18- 55 years who has no chronic diseases such as diabetes, cardiovascular diseases, lung or kidney problems is eligible to donate his kidney or liver to a family member. Physical fitness of the donor is extremely important. "A fatty liver has higher

**Kidney and liver are the only two organs that can be donated by living individuals**

chances of getting damaged during the transplant. Hence, we look for organs which are in certain proportion to the body weight," says Dr Kumaran.

One of the biggest criteria has been that the donor's and recipient's blood groups should match. Many times, even after finding a living donor, the transplant can't be done because of this constraint. ABO incompatible transplant has emerged as a modality for such cases. Nashik based Fakeer Tikle is a case in point. When the 47- year- old man was diagnosed with renal failure, his family had lost all hopes of his survival as his blood group didn't match with theirs. But thanks to ABO incompatible transplant, his wife Meera, who has AB+ blood could successfully donate her kidney to Fakeer who is B+. "The thought of saving my husband's life gave me courage," says Meera Tikle, 43. "Chances of organ rejection by the recipient are very high in such cases," says Dr Bhupinder Gandhi, director, department of nephrology, Jaslok Hospital, Mumbai who conducted the surgery.

Recipients are put on stronger immunosuppressants, to minimise the chances of rejection. This may affect their immunity, hence increasing the chances of infections. But these risks mostly are for the recipient, not for the donor. "The recovery time and health concerns for a donor in this surgery is similar to those in compatible transplants," says Dr Gandhi. It's a little tricky operation and is also expensive. "While a compatible transplant usually costs ₹3.5-5 lakh, an ABO incompatible transplant costs up to ₹8 lakh," says Dr Sanjiv Jasuja, senior nephrologist, Apollo Hospital. Hence, it

## Swapping a kidney was the only solution

The need for survival brought two families together. Eight months ago Vijay Bhutani, 51, was diagnosed with kidney failure. "He had been a diabetic for the last 17 years, but recently doctors informed us that his kidneys were totally damaged and a transplant was needed immediately," says Vijay's wife, Nisha Bhutani. Vijay was put on dialysis and Nisha's search for a donor began.

"My blood group was match with my husband's A+ve blood group," says 50-year old Nisha. While at the hospital, she came across another couple with a similar problem. Vimla Sharma and had been looking for a kidney donor for her husband Rakesh Sharma for the last two years. Rakesh, 43, needed a kidney transplant but his blood group (A+ve) didn't match with his wife's B+ve group.

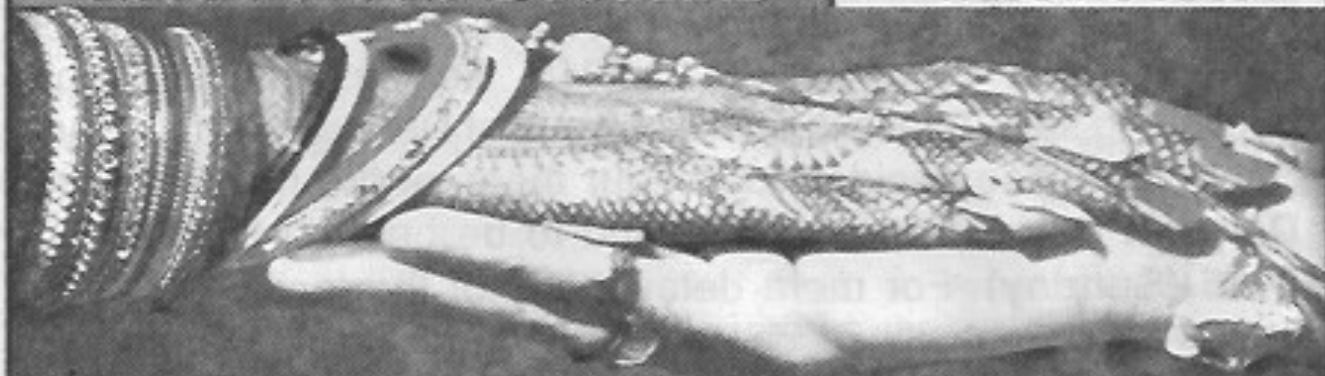
"The doctor advised us to go for a kidney swapping option and we readily agreed," says 39 years old Vimla. "What followed was parallel transplant surgery where Nisha's kidney was transplanted into Rakesh and Vimla's kidney was given to Vijay," informs Dr Sanjiv Jasuja, senior nephrologist, Apollow Hospital, who conducted the surgery.

hasn't become a popular choice yet. Swapping of organs is another option for those with unmatched blood groups. " But this requires both the donor- recipient duos to be operated together so that neither of the donor backs out later," says Dr Jasuja. This makes the operation elaborate and tough. Also the hospital needs to be well quipped to conduct four operations simultaneously.

—By Monalisa Das

### 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

## 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 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, 9250810525 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 **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-15 on Tel. : 25936132, 9250810525. 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

# THE TRUTH ABOUT DIETING

"Experts talk about some common dos and don'ts for dieting"

## FAT-FREE DIET ARE GOOD FOR YOU :

While it's important to reduce your fat intake, if you plan on losing weight, you don't need to cut out fat altogether. Dieticians say you still need to consume a sufficient amount of fat as it's needed for energy, tissue repair and to transport vitamins around the body. Instead, say no to saturated fats like butter and go for healthier options like olive oil.

## EATING LATE AT NIGHT MAKES YOU PUT ON WEIGHT :

You have probably heard a lot of fit people saying they don't eat anything after 7 or 8 pm in the night. When you have dinner is not as important as what you eat. A meal eaten late at night will not necessarily make the body store more fat. Just ensure that you eat a couple of hours before sleeping so that the food gets digested well.

## AVOIDING CERTAIN FOODS :

There are lots of myths that certain foods

are 'good' if you want to lose weight and others are 'bad'. While fruits, vegetables and nuts are a healthier option, it doesn't mean you have to cut out carbs entirely. Eating bread, pasta and rice in moderation is fine.

## SLOW METABOLISM IS THE PROBLEM :

This is a common myth among those striving to shed those extra kilos. Experts say the larger you are, the more calories you need to

keep your body working.

People tend to put on weight, when they eat more than they burn. This is due to our largely sedentary lifestyles.

## CRASH DIETING HELPS :

While a drastic diet, can reduce weight in the short term, it can become a problem later. Doctors agree that this is an unhealthy method as it not only removes fat but also muscle and tissue. Crash dieting can also make you weak. Opt for a slow and sustained weight loss plan that will help you maintain your reduced weight long term.

**EXPERTS SAY A CRASH DIET NOT ONLY REMOVES FAT BUT ALSO MUSCLE AND TISSUE, LEADING TO PHYSICAL WEAKNESS**

## THE YOUTH CHILDREN

The youth children and teen  
Have to make Yamuna clean  
The Yamuna was so clean and green  
But for cruel people so mean  
Yamuna is as dirty as ever  
As if its having a fever  
So this is the time we save Yamuna  
And save all the flora and fauna  
The youth have to take responsibility  
They have the opportunity  
To spread awareness amongst everybody

So government thought of an idea  
To clean the dirtiest river of India  
Parallel to Yamuna government thought  
to make a canal  
Which will not allow to flow any sewage to  
flow in it at all  
May this idea cleans the Yamuna water  
which is black  
And may we revel the Yamuna which was  
fifty years back

—Vanshita Nagpal

Class-VIII, Bal Bharti Bup. School, Pitampura

## 56वाँ डेरावाल वार्षिकोत्सव 56th ANNUAL DERAWAL DAY

ऑल इण्डिया डेरावाल सहायक सभा (रजि.) कीर्तिनगर द्वारा प्रत्येक वर्ष की भांति इस वर्ष भी 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, 9250810525) पर बात करके जमा करने का कष्ट करें।

सुरेन्द्र बुद्धिराजा  
सचिव  
9810254630

---

## YOGA and the prevalent misconceptions

Yoga has today reached all corners of the world. If humans practice yoga with sufficient sensitivity towards nature and full concentration, then they can go beyond the limits prescribed by nature itself. Prime Minister Narendra Modi deserves all accolades for initiating the procedure that led to 21 June being observed as International Yoga Day.

### **SERIOUS MISTAKES :**

Usually when people start practicing yoga they commit serious mistakes, just because they do not know the science behind yoga. Let us review it.

### **Relaxed Mind :**

Always practice yoga with a relaxed and happy mind. Both body and mind are yours and only you have to take care of them. The earth is the only place where you stay with your body. So, keep your aim in life high. Reflect in infinity. Ponder where do I stand in this vast universe? Why am I harbouring so much disturbances in my life? With such thinking, you will experience peace of mind and feel healthier in physical and mental ways to practice yoga.

### **Wake up in brahmamuhurta :**

Our sagacious sages and hermits had known long ago that by waking up in *brahmamuhurta* and coordinating with nature, yoga can be experienced internally. It is introspection of what is inside you and move ahead. With this you ensure your all-round progress.

Evolving with yoga, you can connect your highest form with the higher consciousness and learn the 'Art of Living' with your internal energies.

### **Amid nature :**

Atmosphere is free from all pollution early in the morning before the sunrise during *brahmamuhurta*. Under the open, blue sky, amid green grass and plants, oxygen level is highest.

Our ancestors have called this pranashakti (power of life). Never practice yoga in air-conditioned corridors.

With regular practice of yoga, your mind and brain become fully healthy along with cleansing of your lungs. Ordinarily, we use only 30 per cent use our, to full capacity lungs.

### **Under a yoga guru :**

Learning yoga is the beginning of getting sound health. It is the first step towards spiritual attainment. But learn yoga under the guidance of some trained, experienced yoga guru. Learning and then regular practice of yoga can bring about miraculous changes in life. There are many yoga gurus who did not attain anything but have become gurus and try teaching others. Sometimes, little knowledge can be dangerous.

Never expect quick results in yoga. Don't be disillusioned when desired results are not obtained.

According to a British research conducted on 3,34,000 European people, it was found that those not connected to nature through early morning yoga, were more afflicted with lifestyle diseases like obesity, asthma, TB, hypertension, diabetes, renal ailments and met premature death.

—By Sudesh Gogia

---

## PERIOD OF ADOLESCENCE

Adolescence is the period following the onset of puberty during which a young person develops from a being a child into an adult, as defined by the big Oxford Dictionary at my home. But it is very easy to define adolescence by dictionary, than by experiencing it. And being an adolescent in the 21st century is even more harder.

During adolescence there are many changes, both physical or mental. With those silly hormones, always playing a stupid game, it becomes all the more difficult. But between all the crisis and chaos, there is also a feeling of individuality-- the nice feeling of "Wow !!!! I'm going to be an adult" is the reward of going through these difficult moments.

But sometimes this period instills a feeling of loneliness, the feeling that "no one in this world understands me", is more disturbing than it sounds. During this time, the "to-be-adults" need the support of their parents the most. Parents should always support and encourage their teenagers. As my "Nani" says "As soon as, daughter fits in her mother's clothes and son in his father's shoes, it is the time to treat them as your friends and not as your children. Being a friend doesn't mean one should become "cool dad". No!, being a friend means to be open to your child. Talk to your child about the changes and the new challenges he or she will face in the near future.

In the 21st century, it is even more difficult to maintain the earlier childlike innocence in the teenagers. Social networking sites, provoke children to shed

their innocence behave like grown-ups but before maturing into a responsible individual. Due to the competition of becoming the most popular girl or the heartthrob of girls at school, it is a tedious task to cope up. And as an added burden, there is a tedious task of securing good marks to keep the parents heads high in the social jungle of competitiveness. The growing digital India has access to every information both good and bad. At one hand the growing digital India is a boon, but on the other hand it can be disturbing to the youth. Cyber crimes and porno-graphy are a proof. Adolescence is not only about getting the highest likes on facebook.

Helping today's youth and adolescence is the only way to make them better human beings, because today's youth are tomorrow's adults. At the end I would just like to recite a poem by Shawn Randall, which I once found long back on internet:

Troubled minds with no direction,  
Adolescence without a meaning,  
Gunfights in the streets  
Leaves a young person with no hopes  
Teens in broken houses nobody cares  
Needles & pills Leaving scars for eternity  
Roses on the graves of the fallen through  
the years  
Still they continue to break all the rules

Thinking life is just a test born in the  
streets With a bulletproof vest

— Nikita ("Nikki") Nagpal  
Class-X, Bal Bharti Public School,  
Pitam Pura, Delhi



# DERAWAL SEWA SANGH

Donations Received September, 2015

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

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



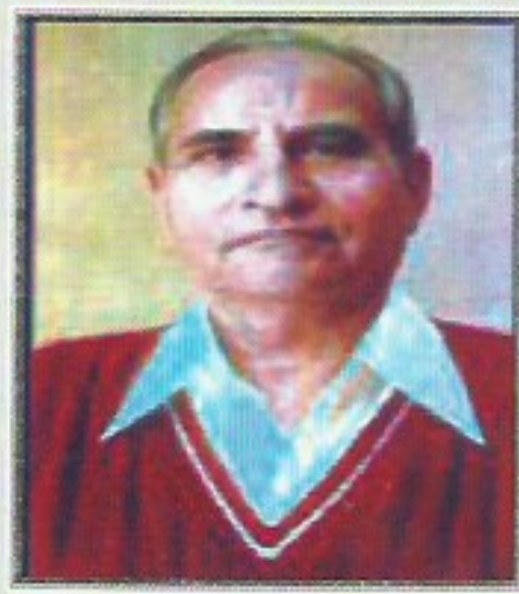
# ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

DONATIONS RECEIVED - September, 2015

No.	Name	Rs.	No.	Name	Rs.
<b>DONATIONS :</b>					
37193	Sh. Mohit Ahuja (in memory of his father Sh. Ramesh Ahuja)	250/-	37216	Sh. Brijesh Nagpal	500/-
37217	Sh. Akhilesh Kumar Jha	31,800/-	37238	Sh. Anurag Chawla	1,000/-
37221	Sh. Rishabh Yadav	5,300/-	37239	Sh. Brijesh Nagpal	500/-
37223		700/-	<b>PHYSIOTHERAPY COLLECTION :</b>		
37224	Smt. Sonia Chhabra	1,500/-	37202		1,680/-
37226	Sh. Rishabh Yadav	1,300/-	37229		2,760/-
37227	Art of Living	8,000/-	37237		2,760/-
37228	Art of Living	1,100/-	37241		2,160/-
37232	Sh. Desh Bandhu Mehta	500/-	37243		3,360/-
37234	Smt. Mamta Dham	1,000/-	37248		1,260/-
<b>DISPENSARY COLLECTION</b>					
37192		4,000/-	<b>LIFE MEMBERSHIP :</b>		
37194		4,000/-	37191	Sh. Yashwant Kr. Bhutani	2,100/-
37219		4,000/-	37197	Sh. Pawan Mehta	2,100/-
37231		4,500/-	37198	Sh. Madan Chawla	2,100/-
37233		4,000/-	37199	Sh. Vinod Kumar Sethi	2,100/-
37235		4,500/-	37203	Sh. C.K. Sachdeva	2,100/-
37242		5,000/-	37208	Sh. C.B. Arora	1,900/-
37244		6,000/-	37210	Sh. Gagan Sahni	2,100/-
	Smt. Vishan Devi	50/-	37212	Sh. K.L. Grover	2,100/-
	Sh. Subash Guglani	100/-	37213	Sh. Ravinder Budhiraja	1,900/-
	Miss Muskan	100/-	37215	Sh. Anuj Bhudhiraja	2,100/-
	M/s. Madhav Caterers	50/-	37245	Sh. Om Prakash Mittra	900/-
	M/s. Krishan Caterers	100/-	37181	Sh. Ram Sarup Khurana	2,100/-
	Sh. Surinder Budhiraja	100/-	<b>MEMBERSHIP :</b>		
<b>PHYSIOTHERAPY DONATION :</b>					
37195	Sh. Surender Kr. Mehta	1,000/-	37204	Sh. Loku Ram Arora	200/-
37196	Sh. Gurudutt Rakhija	1,000/-	37205	Mrs. Ruchi Mehta	200/-
37200	Sh. Inder Dhingra	1,000/-	37209	Sh. P.S. Nangia	200/-
37201	Sh. B.B. Ahuja	1,500/-	37222	Sh. Raj Kumar Bhutani	500/-
<b>DONATION PATRIKA :</b>					
			37206	Sh. Derawal South Delhi	300/-
			37220	Sh. A.K. Raheja	200/-
			37236	Sh. Surender Kumar Satija	220/-
			37240	Sh. Anurag Chawla	100/-

—VINOD KUMAR SETHI  
Manager

## REMEMBERING "PAPAJI"



**KRISHAN KUMAR BHUTANI**

on his

**100<sup>th</sup> BIRTHDAY**

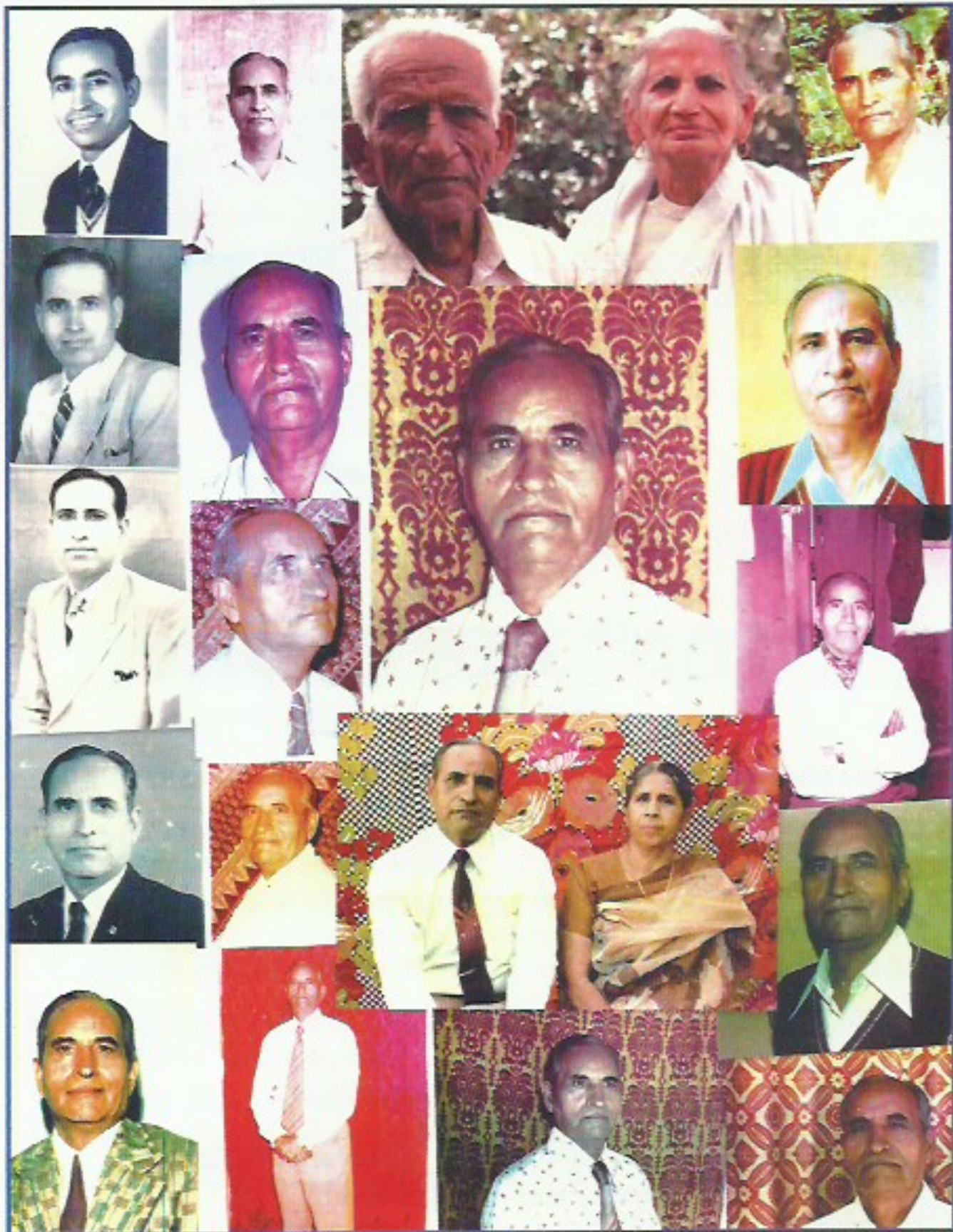
**(15 Oct. 2015)**

We cherish the memories of our papaji and celebrate his life.

A caring son, responsible brother, a doting husband and father, a strict disciplinarian, he always inculcated in his children a sense of hard work and sincerity, simplicity with elatedness. He gave prime importance to education, a sense of responsibility and bestowing respect towards the elders and society at large.

We, his children try to imbibe the positive aspects of his personality and look up to him to always keep smiling and showering his blessings on our entire family

**Raj Verma, Ajit, Vijay, Meena Bhutani  
and Family Members**





- ❖ Born on 15th October 1915 to Sahib Ram Bhutani and Daddi Bai, in Dera Ghazi Khan, now West Pakistan.
- ❖ He was the second child, elder being KRISHNA, later married to Kishori Lal Mehta.
- ❖ Completed his schooling and Intermediate Exam from Sanatan Dharam College, University of Punjab, Lahore in 1934. Also completed Short hand, Typing and Commercial book keeping exam from YMCA in Feb 1936.
- ❖ Joined MT Centre and Records at Lahore as Record Assistant.
- ❖ Married Sushila Devi d/o Rai Sahib Ishar Das Mehta on 13th February, 1940.
- ❖ Migrated to Lucknow in December 1941, as the office was transferred there.
- ❖ Was transferred to Aurangabad and Bangalore during his service tenure and retired as CGO from ASC Records, Bangalore in 1973.
- ❖ Breathed his last at Dehradun on 16th September 1984. Was survived by his wife Sushila Devi, daughters Raj Verma, Meena and sons Ajit, Vijay Bhutani and DILs Pamila and Rajni.
- ❖ Wife SUSHILA DEVI joined him on 3rd March, 2013
- ❖ Grand Children are Meenu Bhutani, Preeti Arora, Navneet Verma, Dheeraj Bhutani, Sheetal Chwla, Namrata Bhutani, Heha Krishnatula & Chaitanya Bhutani.
- ❖ Great Grand Children are Devika and Shreya Bhutani, Viraj Arora, Yash and Ansh Verma, Nayesha Chawla, Aarav Krishnatula and Ronit Bhutani.



## 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:

1. 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



#### MANGLIK GIRL :

1. 23 (+) years (19.07.1987 at 7:42 AM), Height : 5'-4", M.Com, Working as Teacher, TGT, SST, in Govt. School, Earning Rs. 20,000/- PM, Contact her father Sh. Surinder Kumar Satija, Tel. : 9868011796 (Manglik Girl)
2. 30 (+) years (30.10.1985 at 6:45 PM), 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:

1. PQM4 NM Punjabi Khatri Boy, 28 (+) years (12.03.1987 at 7:25 AM in Delhi), Height : 5'-6", B.Tech, MBA, Income 7.3 Lac PA, MNC Noida, Contact Sh. A.K. Raheja, Mobile : 9013291544, 9013815044, E-mail : raheja.ak7829@gmail.com
2. 27½ years (27.06.1988 at 4:30 PM in Delhi), Height : 5'-7½", B.Tech, M.Tech, Asstt. Professor Maharaja Agrasen Institute of Engineering, Earning Rs. 40,000/- PM, Contact his father Sh. Vijay Kumar Nijhawan, Tel. : 27671440, 9212031440.
3. 27 years (04.11.1988 at 6:10 PM in Delhi), Height : 5'-9", BA, Working in Inter Globe as Supervisor in Gurgaon, Contact his father Sh. Rajeev Kumar Mendiratta, Tel. : 9953612658
4. 28 years (07.11.1987 at 10:45 PM in Delhi), Height : 6'-1", B.Com (NIIT), Travel & Tourism, Business Sports Goods, Earning Rs.70,000/- PM, Contact his father Mr. Sanjay Malik Arora, Tel. : 9891439811(Father), 9911274715 (Mother)



- M.L. Bhutani

- Y.K. Bhutani



डी.जी. खान समुदाय सभा (डेरेवाल बिरादरी) गुड़गाँव

द्वारा

विवाह योग्य पंजाबी समुदाय के युवक/युवतियों का

# सातवाँ परिचय सम्मेलन

**रविवार, दिनांक 15.11.2015, प्रातः 10.00 बजे**

सहर्ष सूचित किया जाता है कि सभा विगत कई वर्षों से प्रति रविवार दोपहर 11.00 से 2.00 बजे तक वैवाहिक सेवाएँ (Matrimonial Services) प्रदान कर रही है। 15.11.2015 के लिए भी आवेदन पत्र भरे जायेंगे।

आज के युग की माँग को देखते हुए सभा द्वारा विवाह योग्य पंजाबी समुदाय के युवक/युवतियों के लिए विशाल परिचय सम्मेलन का आयोजन रविवार, दिनांक 15.11.2015, प्रातः 10.00 बजे से सायं 3.00 बजे तक किया जा रहा है। परिचय सम्मेलन प्रत्याशीयों/अभिभावकों को मिलाने तथा नजदीक लाने का एक सशक्त माध्यम है।

अतः इस अवसर का लाभ उठाते हुए पंजीकरण हेतु डेरावाल भवन, विजय पार्क, नजदीक राम मन्दिर, प्रताप नगर, गुड़गाँव में 15 जून 2015 से 30 अक्टूबर 2015 तक प्रतिदिन दोपहर 12.00 बजे से 2.00 बजे तक सम्पर्क कर आवेदन पत्र प्राप्त कर पंजीकरण करायें और इस शुभ अवसर का लाभ उठायें।

**- : सम्पर्क सूत्र :-**

देवी दयाल नागपाल प्रधान 9811986008	विशन दास चुटानी वरिष्ठ उप प्रधान 9868079959	बिहारी लाल गोवर उप प्रधान 0124-2321400	रमेश चुटानी उप प्रधान 9818726726
सुभाष कामरा उप प्रधान 9810734357	पंकज स्वरबन्दा उप प्रधान 9312054445	राम लाल गोवर महासचिव 9868894106	टेक चन्द छाबड़ा कोषाध्यक्ष 9873851699
सतीश आहूजा सचिव 9811034376	जय दयाल कुमार संगठन सचिव 9868802314	राम दयाल स्वराना लेखा परीक्षक संयोजक 9213345566	सुभाष गाँधी कार्यालय सचिव वैवाहिक सेवाएँ 9136148080
के. के. गोसाई वैवाहिक सेवाएँ 9810090402	संदीप बत्रा वैवाहिक सेवाएँ 9810384607	प्रभु दयाल सतीजा 9871053202	



---

## 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. 30(+) years (15.04.85, 01:05 am, Delhi), Height : 5'-3", Fair, Slim, B.H.M.S., Multan family boy, Doing his own Homeopathy Practice at Malviya Nagar, Earning Rs. 45,000/- PM, Contact his mother Smt. Anita Rai at Ph. No. 9818258298, 41029016, 26682602, Suitable girl Teacher or from Medical profession required.



#### BUSINESS BOY :

01. 31(+) years (25.03.84, 02:15 am, Delhi), Height : 5'-10", Fair, Normal built, B.A. with Basic Computer Course, Dera Ghazi Khan family boy, Running own Shop at home, Earning Rs. 45,000/- PM, Contact his brother Sh. Arora at Ph. : 26912686, 9868513453, 9953056899 (Sister), Suitable simple girl required.
02. 32(+) years (17.06.83, 10:30 am, Delhi), Height : 5'-6", Fair, Normal built, 10th pass from Open University, Sargodha Family boy, Slow Lerner, Running his family Shop at Safdarjang Enclave, Family income Rs. 1.00 PM, Contact his father Sh. D.C. Kalra at Ph. : 7503335959, 26714293, Suitable homely girl required.
03. 33(+) years (14.02.82, 08:00 am, Delhi), Height : 5'-6", Fair, Strong built, BA, LLB, Dera Ghazi Khan family, Anshik Manglik Boy, Doing Business of Hardware and Ball Bearings at Faridabad, Earning Rs. 45,000/- PM, Contact his father Sh. Suresh Chaudhary at Ph. : 9811201056, Suitable working / homely girl required.

#### MANGLIK BOY :

01. 28(+) years (16.09.87, 10:50 pm, Delhi), Height : 5'-7", Fair, Normal Built, B.Com, Karor Lalison family boy, Working as Asstt. Engineer with Orion Security Solutions Pvt. Ltd., Earning Rs. 23,000/- PM, Contact his uncle Sh. Vijay Kumar at Ph. : 9811073504, 26495662, Suitable girl required.



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

01. 29(+) years (19.11.85, 01:34 pm, Delhi), Height : 5'-2", Wheatish, Normal built, Pursuing CA Final, Working with

Genpact at Gurgaon in shift 4.30 pm to 2.30 am, Earning Rs. 25,000/- PM, Contact her father Sh. R. S. Gandhi at Ph. : 9899472813, Well settled boy from good family having own house required.

02. 27(+) years (27.07.88, 07:20 pm, Delhi), Height : 5'-3"; Fair, Slim, M.C.A., Daoba Punjab family girl, Working USA MNC at Noida, Earning Rs. 6.50 Lacs PA, Contact her father Sh. Ashok Kumar Sharma at Ph. : 9999884918, Suitable professional boy in service required.

#### **HOMELY GIRL :**

01. 28(+) years (16.11.86, 05:35 pm), Height : 5'-4", Fair, Normal built, B.Com, CA Inter, Contact her father Sh. Girish Kumar Madan at Ph. : 9873098693, Suitable boy having good income and own house, required.

#### **MANGLIK GIRL:**

01. 24(+) years (16.02.91, 11:35 am, Delhi), Height : 5'-2", Fair, Slim, B.Tech(C.S), Rawalpindi family girl, Manglik, Using specs, Working as Senior Software Eng. in Aricent at Gurgaon, Earning Rs. 5.60 Lacs PA, Contact her father Sh. Narender Kumar Bali at Ph. : 8130548074, 8800696668, Suitable boy in service/business required.

—ASHUTOSH SHARMA  
9312105617



## शुभ कामनाओं सहित

# रिश्ते ही रिश्ते



विवाह सम्बन्धी सेवा के लिए सम्पर्क करें :

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

# डेरावाल भवन हरिद्वार में तीसरा गणपति महोत्सव

दिनांक 17.09.2015 वृहस्पतिवार श्री गणेश चतुर्थी के अवसर पर आपके डेरावाल भवन में तीसरे गणेश उत्सव का आयोजन बड़े धूम-धाम से किया गया। मन्त्रोच्चारण के बीच में ही गणपति वप्पा की मूर्ति का स्थापन सुबह 10.30 बजे भवन के प्रांगण में किया गया। 23 सितम्बर तक नित्य सुबह 8 बजे पूजा आरती व सायंकाल

चन्द्रमणि व अन्य कलाकारों ने भजनों में उपस्थित 200 से ज्यादा व्यक्तियों को मन्त्र मुग्ध कर दिया। भवन के कर्मचाहिरियों की ओर से सब उपस्थित सज्जनों को ठंडाई का रसस्वादन कराया गया। इसके उपरान्त सभी जन लंगर में शामिल हुये सायं 4 बजे आरती के बाद विसर्जन की तैयारी में गुलाल से ओत-प्रोत जनसमूह ने 'गणपति वप्पा



7 बजे संध्या आरती व प्रसाद वितरण का प्रायोजित कार्यक्रम चला। 23 तारीख को सामूहिक हवन के उपरान्त 3 घंटे चलने वाला भजन कीर्तन का आयोजन किया गया। इसमें कार्यकर्ताओं का परिवार, भल्ला रोड के निवासी और डेरावाल भवन में ठहरे यात्रियों ने संगीत का लुत्फ उठाया। साई म्यूजिकल ग्रुप के सिंगर श्री

मोरिया - अगले वरस तू जल्दी आना' की उंची स्वर ध्वनी के साथ विदाई दी। इक्यावन आदमी के बैड-बाजे व इक्यावन किलो के मोदक व इक्यावन बक्से फलों के साथ हरिद्वार की 2 किलोमीटर की यात्रा के दौरान नाचते-गाते गणपति को गंगाजी में विसर्जन किया गया।

- जीवन मेहता

## मासिक बजट का सही प्रबंधन

घर को व्यवस्थित रूप से चलाने के लिए प्लानिंग बहुत जरूरी है। सोच-समझ कर की गई फाइनांशियल प्लानिंग वित्तीय रूप से घर के लिए मददगार सिद्ध होती है। घर को चलाना एक सामूहिक प्रयास है जहां तक बचत का सवाल है, यह बहुत जरूरी हो जाता है कि आप अच्छी आर्थिक स्थिति के लिए सभी जरूरी चीजों को लिख लें। इससे आपको मासिक बजट का सही ढंग से प्रबंधन करने में मदद मिलेगी।

**खर्चों की लिस्ट बनाए :** सेलरी के आते ही ए.टी.एम. से पैसे निकालने से पहले महीने के खर्चों की लिस्ट बना लें। होम लोन की ई.एम.आई. या अन्य निवेश से संबंधित सब खर्चों उसमें शामिल करें।

**कुछ पैसे अतिरिक्त रखें :** एक महीने में कुछ राशि अतिरिक्त रखना भी आपके लिए फायदेमंद होगा। इससे इंश्योरेंस प्रीमियम या अन्य खर्चों के लिए आपके पास कुछ अतिरिक्त राशि रहेगी।

**शिक्षा एवं सेहत का भी रखें ध्यान :** परिवार के स्वास्थ्य और बच्चों की शिक्षा से संबंधित खर्चों को भी महत्व दें। इस खर्चों को पहले ही जोड़ लें, जिससे आकस्मिक खर्च आने पर आपका बजट नहीं बिगड़ेगा।

**खरीदारी पर कंट्रोल :** बाजार के लुभावने ऑफर्स पर न जाएं यदि आपको ज्यादा खरीदारी नहीं करनी तो थोड़ी-सी विंडो शॉपिंग ही कर लें, क्योंकि बाजार जाएंगे तो खर्चा ज्यादा ही होगा। खरीदारी पर कंट्रोल रखना एक अच्छी हैबिट मानी जाती है।

**घूमने के प्लान एडवांस में :** कहीं घूमने जाना है, तो उसका प्लान भी पहले ही बना लें ताकि आप हवाई यात्रा के टिकट एडवांस में बुक करा कर किराए में बचत कर सकें। यह वास्तव में एक मोटिवेटर के रूप में काम करता है कि बचत के साथ जिंदगी को मजे से जियो।

— द्रौपदी सतीजा

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)

## परिवर्तन

बंद मुट्ठी में से रेत सा फिसलता लम्हा... और लम्हा लम्हा करते गुजरता वक्त....। दिन, मास, वर्ष, सदियों... समय बीतता जाता है, अपने पीछे कुछ मीठी कुछ खट्टी यादें छोड़ता हुआ - एक तेज रफ्तार से भागती हुई गाड़ी के धुएँ के समान जो कि धीरे-धीरे विलीन होता जाता है..।

इस अविरल चलने वाले काल चक्र में अगर कुछ निश्चित है तो वो है - परिवर्तन (बदलाव / change)। कहा जाता है change is Beauty. परिवर्तन शब्द ही अपने में नवीनता को समाए हुए है जो कि खुशी भी देता है, जीवन में उमंग-उत्साह भी भर देता है और उन्नत भविष्य की तस्वीर भी दिखाता है।

परिवर्तन, तो सभी चाहते हैं। रोज़ एक प्रकार का भोजन खाने, एक ही प्रकार के वस्त्र धारण करने व साज-सज्जा (स्थान की एवं स्वयं की) से तो जीवन ही नीरस बन जाए। अपनी दिनचर्या में भी हम यथासंभव परिवर्तन करना ही चाहते हैं चाहे वो एक-एक दिन की छुट्टी लेकर ही करें।

परिवर्तन की प्रक्रिया अपने साथ कई विषमताएँ भी लेकर चलती है। ऐसा भी नहीं है कि बदलाव-सहज और सहर्ष स्वीकार कर लिया जाता है - नहीं, सदैव नहीं। विज्ञान के एक नियम (Law of Inertia) के अनुरूप मानव मन भी चलता है। मन भी अपनी यथावत् स्थिति (जो आरामदायक है), उसी में ही रहना चाहता है और परिवर्तन चाहते हुए भी उसे सहज एकदम से स्वीकार नहीं करता, वरन् कुछ समय लगता है।

जीवन के हर पड़ाव पर आने वाले परिवर्तन चाहे वो शारीरिक हों व मानसिक हों, सहर्ष स्वीकार्य सदैव सबके लिए नहीं होते। यही कारण है जो कई बच्चे युवावस्था में पदार्पण करने के साथ ही क्षणिक मानसिक अवसाद से घिर जाते हैं। व्यवहार में चिड़चिड़ापन, झुंझलाहट आदि उसके लक्षण हैं। खुशी के साथ-साथ एक अनदेखा, अनजाना सा भय लेकर

एक कन्या अपने नए जीवन (नए घर) की ओर बढ़ती है और ऐसी ही मिश्रित भावनाएं वर की व उसकी परिवार वालों की भी होती है।

शांत नदी के समान बहते बढ़ते हुए जीवन में आने वाली समस्याएं व परिस्थितियाँ उस कंकड़ के समान हैं, जो नदी में समा तो जाता है, परन्तु हलचल उत्पन्न करने के बाद। ऐसे ही शारीरिक रोग व दुर्घटना वश किसी कष्ट का आना, चित्त को अशांत कर देता है, दर्द व पीड़ा सहन करनी पड़ती है, सो अलग। पर इसे हम सहजता से स्वीकार नहीं कर सकते और इससे बाहर जल्दी से जल्दी आने के लिए विभिन्न छोटे मार्ग तलाशते हैं।

जीवन यात्रा का अंतिम चरण भी तो परिवर्तन है - वस्त्र बदलने का (एक शरीर छोड़ आत्मा दूसरे शरीर में प्रवेश करती है) जो हमें स्वीकार करना पड़ता है। एक स्थान पर दुःख, शोक है तो दूसरे परिवार में एक नया मेहमान आने की खुशियाँ हैं।

अब निकट भविष्य में आने वाला है महा-परिवर्तन, जिसके लिए सभी वैज्ञानिक तथा प्रकृति भी संकेत दे रही है। सभी मनुष्यात्माओं को तैयार होना है एक महान विश्व के परिवर्तन के लिए या कहें कि युग के परिवर्तन के लिए।

परन्तु एक परिवर्तन, जो इस परिवर्तन से पूर्व करना होगा, हम सभी को - वो है हमारी वृत्तियों का परिवर्तन, विचारधारा का परिवर्तन...। नकारात्मक से भरपूर विचारों को सकारात्मक बनाना, अपने में नैतिक मूल्यों का समावेश करना - जिससे हम समर्थ, शक्तिशाली बन सकें। हर विषम परिस्थिति का हंसते-हंसते पार करने के लिए दूसरों के बदलने के इंतजार को छोड़ हमें अपने को बदलना होगा। वो बातें, वो समस्याएँ जिनसे हम परेशान होते हैं उन्हें ही आगे बढ़ने की सीढ़ी बनाना होगा। सकारात्मक परिवर्तन स्व में करना यही तो जीवन जीने की कला है।

- Dr. (Miss) Varsha Sachdeva

## ‘जब सताए गर्दन दर्द’

प्रतिदिन होने वाली समस्याओं में गर्दन दर्द या सर्वाइकल स्पोडिलोसिस भी एक है। आजकल घंटों डेस्क के काम करना हमारी मजबूरी बन गई है। वैसे तो यह समस्या सामान्य होती है लेकिन कुछ परिस्थितियों में यह गंभीर रूप ले लेती है। गर्दन दर्द किसी पुरानी चोट के कारण भी हो सकता है।

लंबे समय तक डेस्क का काम, सोने का गलत पोस्टर या कठोर तकिए का इस्तेमाल करने से गर्दन दर्द की समस्या जटिल हो सकती है। किसी प्रकार की चोट के कारण हड्डियों का अपनी जगह से खिसक जाना। ट्यूमर या मांस पेशियों में मोच भारी वस्तुओं को उठाने का काम आदि भी इसका कारण हो सकते हैं।

गर्दन दर्द की स्थिति में प्रभावित स्थान पर अधिक जोर पड़ने से दर्द बढ़ जाता है इसलिए तीव्र दर्द होने पर आराम करें। गर्दन पर गर्म पानी के वाटर बैग से सिंकाई करें।

गर्दन दर्द से बचने के लिए आप एक्ज्यूपेशर, जल चिकित्सा, चुम्बकीय चिकित्सन, योग, मालिश, फीजियोथेरेपी जैसी वैकल्पिक चिकित्साओं को भी अपना सकते हैं।

अगर आपको लंबे समय से गर्दन में दर्द की शिकायत है तो व्यायाम या योगा को अपनी आदत में शामिल करें।

- प्रभु दयाल सतीजा

*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**

## भूली-बिसरी यादें.....

आजकल समाज में फास्ट फूड पिज्जा बर्गर की तरह फैल रहे self styled 'स्वयं-घोषित-गुरु' अपने आपको 'साधक' मानने की बजाय 'सिद्ध' मनवाने में लगे हैं। इससे बड़ा और धोखा क्या हो सकता है? समाज में आध्यात्मिक विकास एवं प्रगति रुक रहा है। श्रीमद्भागवत में विवरण आता है कि भगवानश्रीकृष्ण ही सृजन, पालन एवं संहारकर्ता हैं। मानव के जन्म जन्मान्तर के संशयो एवं आवरणों को दूर करते हैं। मानव के चित्त को निर्विकार बना कर जीवन जीने की कला के सूत्रों से अवगत कराते हैं। भागवत में द्रौपदी का 'चीरहरण का प्रसंग' प्राणी के अज्ञान दूर करता है।

बाहरी प्रदूषण ने तो जिंदगी में जहर घोल रखा है। इंसान नाना प्रकार के शारीरिक बीमारियों से जूझ रहा है। Asthma, bronchitis, BP, Diabetes, Sleep Disorder, Heart Attack, Kidney, Lever इत्यादि बीमारियों ने आज के बच्चों, युवा एवं युवतियों को भी नहीं बख्शा है। मनीषी कहते हैं तीव्र गति से फैल रहे road rages जैसे हादसों से खून खराबा, जो वैचारिक प्रदूषण से आते हैं, उन पर चिंतन अत्यन्त आवश्यक है। कुविचार और नकारात्मक सोच ही इस के मुख्य कारण हैं। जीवन शैली में बदलाव आने से आज के मानव ने आधुनिक सुख सुविधाओं के बावजूद अपना जीवन अशांत और नीरस बना दिया है। इसलिए मानसिक बीमारियों depression, manic depressive psychosis में तीव्र गति से इजाफा हो रहा है। डाक्टर्स असमंजस में है वो इस mass scale से बढ़ते मानसिक रोगियों को कैसे काबू किया जाये? WHO की रिपोर्ट के अनुसार 2020 तक

दुनियां में हर 4 व्यक्ति में से एक व्यक्ति (स्त्री पुरुष) इस चपेट में आ जायेगा।

मैं लेखक और कवि साहित्यिक परिवेश से नहीं, बल्कि परिस्थितियों की वजह से बना। हां मुझे स्टेज पर पर जाना पसंद था। माइक पर बोलते कलाकार मेरे अंदर झुपे कवि को प्रभावित करते थे। यह भी सच है कि कुछ फिल्मों ने जैसे की 'कागज के फूल' और 'प्यासा' ने गुरुदत्त के बेहतरीन डारेक्शन, दिल पिघला देने वाली स्टोरी, म्यूजिक, सिनेमाटोग्राफी और जिन्दगी की सच्चाई ने मुझ पर गहरा प्रभाव डाला। 'प्यासा', 'गाइड', 'स्वामोशी' जैसी फिल्मों ने मुझे वहीदा रहमान की अदाकारी ने मुझे उनका कायल बना दिया। देवानंद आखरी दम तक सदाबहार बने रहे। दिलीप कुमार की 'देवदास' ने मुझे हफ्तों तक सोने नहीं दिया। मैं बचपन से भवुकता से भरा हूँ। बचपन में मुझे फिल्में देखने की इजाजत नहीं थी। दिलीप कुमार की फिल्म 'नया दौर' वैजयन्ती माला के साथ, एक नये अर्थ एवं पैगाम के साथ रिफ्लेसिंग फ्लैवर लेकर आई थी। उन दिनों में राजकपूर-मीना कुमारी की एक फिल्म 'शारदा' ने भी मुझे बहुत भावुक बना दिया था। 'मदर इंडिया' तो नर्गिस के किरदार को लेकर हमेशा जहन में रहेंगी। फिल्म 'अर्थ' में स्मिता पाटिल एवं शबाना आजमी की एकदम नेचुरल एक्टिंग दिल को छूती है। मेरे लिए यह फिल्म हमेशा प्रेरणा का सोर्स रहेगी।

“निराशावादी Pessimistic इंसान को हर अवसर पर एक कठिनाई दिखाई देती है; लेकिन आशावादी positive इंसान को हर कठिनाई में एक 'अवसर' दिखाई देता है... - विस्टर्न चर्चिल”

- प्रो. सुदेश गोगिया

## महासंगीत पैदा होगा!

भागो मत, केवल जागो, अवसर है खोओ मत  
जहां हों, जिस परिस्थिति में हों,  
स्वीकार करो, स्वीकृति बहुत महत्वपूर्ण है  
हर वस्तु को वैसा ही देखिए, जैसी वह है  
किसी चीज़ को इंकार न करें!

हर परिस्थिति में परम संतुष्ट हो जायें  
परमात्मा खोजें नहीं, स्वयं प्रगट होंगे  
आप जैसे खोजी के लिए  
सब परिस्थितियां बराबर है  
नर्क भी स्वर्ग में बदल जायेगा  
अहो - भाव से स्वीकार करिए!

तुम कहां हो? क्या फर्क पड़ता है?  
भीतर से कैसे हो, फर्क पड़ता है!  
बरसात में बहार झलकेगी, रूत खुशगवार होगी  
हसीन फुहार होगी, बागों में रंगत होगी  
इक - इक से हमनवार होगी,  
हर शख्स बेकारार होगा।  
जीवन की बगिया खिल उठेगी,  
जीवन महक उठेगा!  
अब जीवन में महासंगीत पैदा होगा!

## लंबी उम्र का सूत्र

जीवन है अपनी व्यक्तित्व के  
विभिन्न आयामों की तलाश  
उम्र बढ़ना  
प्राकृतिक प्रक्रिया  
सभी को बूढ़ा होना है  
लेकिन अहम है आप बूढ़े कैसे होते हैं?  
आप कितने प्रौढ़ हैं?  
आप कितने परिपक्व हैं?  
जीवन शैली कैसी है?  
आप की मसल मेमोरी कैसी है?  
'इन्फ्रमेशन - तो बहुत है  
ज्ञान कितना है, यह महत्वपूर्ण है  
मस्तिष्क - शरीर सक्रिय हैं  
मन की सोच प्रोग्रेसिव है  
उम्र से कोई फर्क नहीं पड़ता!  
जीवन में पहले खुद  
अपने आपको सम्मान दें,  
दुनिया यकीनन आपको सम्मान देगी!  
आंतरिक आनंद, सुख से सदा  
लबालब भरे रहिये!  
यही लंबी उम्र का सूत्र है....

- श्रीमती कुशल गोगिया

शुभ कामनाओं सहित

दूरभाष : 2593 6132

## रिश्ते ही रिश्ते



विवाह सम्बन्धी सेवा के लिए सम्पर्क करें :

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

**"डेरावाल भवन"**

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

प्रत्येक शनिवार व रविवार प्रातः 11 बजे से दोपहर 2 बजे

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



## गाँधी बापू

गांधी जी पर कुछ सवाल उठे हैं।  
जिसने अहिंसा का मार्ग अपनाया।।  
भारत माता को आजाद कराया।  
जन - जन में उत्साह जगाया ।।

लोगों को असहयोग आन्दोलन का मार्ग दिखाया।  
दाण्डी यात्रा से अंग्रेजों को चेताया।।  
आम आदमी के लिए नमक का महत्व बताया।  
भारत की आजादी का हीरो कहलाया।।

आज उसी गांधी के नेतृत्व पर सवाल उठे हैं।  
क्रान्तिकारियों और अहिंसावादियों में ।  
काटजू और साध्वी प्राची ने गांधी को,  
अंग्रेजों का एजेन्ट कहा है।।

अंग्रेजों ने अपने ही देश में  
गांधी जी का बुत लगवा कर  
आदर और सम्मान दिया है।।  
सारी दुनिया ने गांधी के अहिंसावाद  
को नमन किया है।।

गांधी जी ने सन्तों सा व्यवहार किया है।  
उसने हिन्दू मुस्लिमों में ना भेद किया है।  
गांधी ने क्रान्तिकारियों के कुछ कामों को  
नापसन्द किया है।।

दूसरा पक्ष :

भगत सिंह, सुखदेव व राजगुरु की फाँसी पर।  
गांधी के उपेक्षापूर्ण व्यवहार का प्रश्न उठा है।।  
सुभाष को कांग्रेस अध्यक्ष पद से  
हटवाने का दोष लगा है।  
सरदार पटेल को प्रधानमंत्री अस्वीकार कर  
नेहरू का गुणगान किया है।।

गांधी पर भारत के बंटवारे का भी इल्जाम लगा है  
पाकिस्तान को 85 करोड़ हर्जाना  
भी विवाद बना है।  
हर मसले में गांधी का रुठना  
सरकारी फैसले बदलवाने का गवाह बना है ।।

अन्त में :

आज गांधी जी के नाम पर विवाद खड़ा कर।  
भारत माता के सपूत को बदनाम किया है।।  
अपने ही घर में जयचन्दों का काम किया है।  
देश - विदेश में भारत की प्रतिष्ठा का  
नुकसान किया है।।

- चतुर्भुज अरोड़ा

रिटा. अधिशासी अभियन्ता, दि.वि. बोर्ड

9312372216

## बिना दवा अचूक इलाज

बीमारी का इलाज दवा तो है ही, पर  
कभी-कभी दवा से भी ज्यादा असरदार साबित  
होती है फिजियोथेरेपी।

कभी कमर में दर्द तो कभी पीठ में, कभी  
कंधे में तो कभी गर्दन में, आज की मशीनी  
जिंदगी में ये समस्याएं आम हैं। इनसे आराम

और मुक्ति के लिए आजकल फिजियोथेरेपी  
काफी लोकप्रिय हो रही है। यह थेरेपी लगभग  
हर बीमारी के कारगर साबित होती है। जोड़ों  
और हड्डियों के साथ-साथ हृदय और  
मस्तिष्क को भी स्वस्थ रखती है।

### क्या है फिजियोथेरेपी :

फिजियोथेरेपी ऐसी ही एक थेरेपी है। इसमें उपचार को एक अलग पद्धति होती है। इस थेरेपी का उद्देश्य रोग के कारण को जान कर उससे रोगी को मुक्त कराना होता है। यह थेरेपी एक प्रकार से शरीर को तरोताजा करने का कार्य करती है।

### क्यों है आवश्यक :

आज हमारी जीवन शैली कंप्यूटर, लैपटॉप, मोबाइल जैसे लगजरी और आरामदायक गैजेट्स में सिमट कर रह गई है। इस कारण एक ही स्थिति में कई घंटे तक बैठे रहना पड़ता है। लोगों में यह गलतफहमी है कि जिस प्रकार व्यायाम करना हमेशा फायदेमंद होता है। आपके शरीर के लिए कौन सा व्यायाम उपयुक्त है, यह आपके शरीर की संरचना और स्वास्थ्य की स्थिति पर निर्भर करता है। फिजियोथेरेपी की मानें, तो अपने शरीर के लिए

व्यायाम चुनने से पहले व्यक्ति विशेष को अपने डॉक्टर से राय जरूर लेनी चाहिए। इसलिए शरीर के विभिन्न भागों में होने वाले दर्द और मांसपेशियों का उचित सन्तुलन बनाये रखने के लिए फिजियोथेरेपिस्टों की सहायता लें। इससे सिकाई, व्यायाम और आधुनिक मशीनों के माध्यम से दर्द से छुटकारा पा सकते हैं।

### फिजियोथेरेपी से लाभ :

- दर्द बिल्कुल कम या समाप्त हो जाता है।
- मांसपेशियों का लचीलापन और शक्ति पुनः स्थापित हो जाती है।
- जोड़ों का लचीलापन बढ़ता है और उनकी गति सामान्य हो जाती है।
- शारीरिक सक्रियता बढ़ जाती है।
- ऊर्जा और सहनशीलता भी बढ़ती है।
- मांसपेशियों का सन्तुलन और समन्वय बढ़ता है।

सौजन्य से : नरेश कुमार मिनोचा

## 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

## कमला मेहता की डायरी से....

### सच्चा प्यार.....

प्यार वो है...

जब माँ रात को आती है और कहती है..

“सो जा, बाकी सुबह उठ कर पढ़ लेना”

प्यार वो है...

जब हम Tuition से वापस आये और

पापा कहे -

‘बेटा लेट होने वाले थे तो कॉल कर देते’

प्यार वो है...

जब भाभी कहती है

“ओये हीरो;

लड़की पटी की नहीं”

प्यार वो है...

जब बहन कहती है

“देखूंगी मेरी शादी के बाद तेरा काम

कौन करेगा?

प्यार वो है...

जब हम नाराज हो और भाई आकर कहे

“चल नौटंकी कही घूमने चलते हैं”

प्यार वो है...

जब दोस्त कॉल करके कहे

ओय कमीने जिन्दा है या मर गया”

यह है सच्चा प्यार।

इसे अपने जीवन में बिलकुल भी

ना गवाएं...

प्यार केवल गर्ल फ्रेंड या ब्वॉय फ्रेंड

का होना ही नहीं है

यह प्यार उससे भी ऊपर है।

वक्त अच्छा जरूर आता है;

मगर वक्त पर ही आता है!

कागज अपनी किस्मत से उड़ता है;

लेकिन पतंग अपनी काबिलियत से!

इसलिए किस्मत साथ दे या न दे;

काबिलियत जरूर साथ देती है।

दो अक्षर का होता है लक;

ढाई अक्षर का होता है भाग्य

तीन अक्षर का होता है नसीब;

साढ़े तीन अक्षर की होती है किस्मत!

पर ये चारों के चारों चार अक्षर,

मेहनत से छोटे होते हैं।.....

जिंदगी में दो लोगों का ख्याल रखना

बहुत जरूरी है!

पिता : जिसने तुम्हारी जीत के लिए

सब कुछ हारा हो!

माँ : जिसको तुम ने हर दुःख

में पुकारा हो

काम करो ऐसा कि पहचान बन जाये;

यह जिंदगी तो सब काट लेते हैं;

जिंदगी ऐसे जियो कि मिसाल बन जाये!

भगवान की भक्ति करने से शायद

हमें माँ न मिले;

लेकिन माँ की भक्ति करने से भगवान्

अवश्य मिलेंगे!

अहंकार में तीन गए;  
धन, वैभव और वंश!  
ना मानो तो देख लो;  
रावन, कौरव और कंस!

‘इंसान’ एक दुकान है,  
और जुबान उसका ताला;  
जब ताला खुलता है, तभी  
मालूम पड़ता है; कि दुकान  
‘सोने’ की है या ‘कोयले’ की

एक दिन मैं कॉलेज से घर आने के  
लिये निकला, आसमान में बादल थे...  
लग रहा था कि बारिश होने वाली थी...

इसलिए सोचा कि घर जल्दी पहुँच जाऊँ  
पर रास्ते में ही बारिश शुरू हो गई और  
मैं भीग गया...!!!

घर जाते ही बड़ी बहन ने कहा :  
“थोड़ी देर रुक नहीं सकते थे...??”

बड़े भाई ने कहा :  
“कहीं साइड में खड़े हो जाते...??”

पापा ने कहा :  
“खड़े कैसे हो जाते...!!!  
“जनाब” को बारिश में भीगने का  
शौक जो है...??”

इतने में मम्मी आई और सिर पर  
टावल रखते हुए बोली :  
“ये बारिश भी ना...  
थोड़ी देर रुक जाती तो  
मेरा बेटा घर आ जाता... !!!

‘माँ’ तो ‘माँ’ होती है....

— कमला मेहता

*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

## ऐ सुख

ऐ 'सुख' तू कहाँ मिलता है  
क्या तेरा कोई स्थायी पता है

क्यों बन बैठा है अन्जाना  
आखिर कहाँ है तेरा ठिकाना

कहाँ - कहाँ दूँदा, तुझको  
पर तू न कहीं मिला मुझको

दूँदा ऊँचे मकानों में, बड़ी - बड़ी दुकानों में  
स्वादिष्ट पकवानों में, चोटी के धनवानों में

वो भी तुझ को दूँद रहे थे  
बल्कि मुझसे ही पूछ रहे थे

क्या आपको कुछ पता है  
ये सुख आखिर कहाँ रहता है?

मेरे पास तो दुःख का पता था  
जो सुबह शाम अक्सर मिलता था  
परेशान हो के रपट लिखवाई  
पर ये कोशिश भी काम ना आई

उम्र अब ढलान पे है  
हौसले थकान पे हैं  
ये उसकी तस्वीर है मेरे पास  
अब भी बची हुई है आस

मैं भी हार नहीं मानूंगा  
सुख के रहस्य को जानूंगा  
बचपन में मिला करता था  
मेरे साथ रहा करता था

पर जबसे मैं बड़ा हो गया हूँ  
मेरा सुख मुझसे जुदा हो गया  
मैं फिर भी नहीं हुआ हताश  
एक दिन जब आवाज ये आई  
क्या मुझको दूँद रहा है भाई  
मैं तेरे अन्दर छुपा हुआ हूँ  
तेरे ही घर में बसा हुआ हूँ  
मेरा नहीं है कुछ भी 'मोल'  
सिक्को में मुझको न तोल

- दिनेश अरोड़ा, 11066, पंचकूला

## विवेकशील जीवन यापन

जीवन का महत्व इसी से पता चलता है कि प्रत्येक व्यक्ति या प्रत्येक जीव अपने जीवन से प्यार करता है। प्रत्येक व्यक्ति अपने जीवन को अधिक सुन्दर और सफल बनाना चाहता है। ऐसा इसलिये कि जीवन से बढ़ कर कुछ नहीं होता। अपनी जान सभी को प्यारी होती है - भले ही पशु पक्षियों में विवेक नहीं होते लेकिन जब जान बचाने की बारी आती है तो वह भी भाग खड़ा होता है। मनुष्य विवेकशील प्राणी है इसलिये वह अन्य जीवों से थोड़ा अलग है। उसे जान होता है कि जीवन को कैसे सुन्दर और सुखी बनाया जाये। इसके लिए वह पढ़ाई करता है, धन कमाता है तथा नाम व यश कमाता है।

मनुष्य और पशु में यही अन्तर है कि मनुष्य अपनी भलाई कर सकता है वह जानता है कि अच्छा कर्म करेगा, अच्छी पढ़ाई करेगा, धन वैभव प्राप्त करेगा तो उसे सुख मिलेगा - पशु ऐसा नहीं सोचते। पशु मनुष्यों की तरह रहते अवश्य हैं पर उनकी वृत्ति मनुष्यों वाली नहीं होती। विद्यालयों में, सत्संगों में लोगों को यही बताया जाता है कि अपने जीवन को सुखमय और आनन्दमय बनाने का प्रयास करना चाहिये। हमारा जीवन अक्सर विकारों और बुरी प्रवृत्तियों से भरा रहता है, बुरा काम करने में अच्छा लगता है इसलिये हम बुरा काम करने में अधिक रुचि लेते हैं और उस ओर दौड़ते हैं।

गलत आचरण, नशापान, गलत काम करना यह थोड़ी देर के लिये भले ही अच्छा लगता है लेकिन इसका परिणाम बहुत ही बुरा होता है इसलिये हमें अपने बच्चों को बुरे कामों से बचने के लिए कहते रहना चाहिए।

बचपन में जिसका शरीर स्वस्थ और सुन्दर नहीं रहता उसकी जवानी तो और भी कुरूप बन जाती है। इसलिये हमें बचपन को बचाने का प्रयास करना चाहिए। स्वस्थ बचपन ही सुन्दर जवानी देता है और सुन्दर जवानी में ही बुढ़ापे का फूल खिलता है। जीवन का सुख भी आप का है और दुःख भी आपका है। अगर आप जीवन में सुन्दर बनते हैं, सफल बनते हैं तो इसके लिये, केवल आप ही जिम्मेदार हैं।

जीवन यापन में अपने विवेक और सत्संग के महत्व को समझिये और सामाजिक नियमों का पालन कीजिये।

- जीवन मेहता, डेरावाल भवन हरिद्वार

# 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**

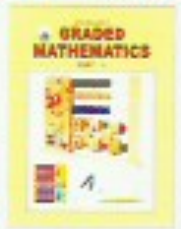
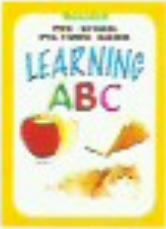
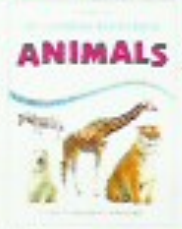
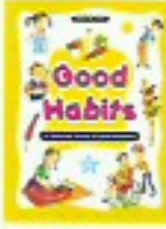
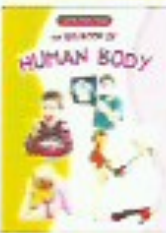
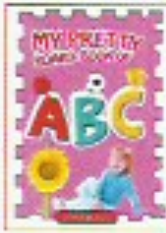


Tel.: (011) 23673927, 23523635 Fax : 011-23552096  
 Website :- [www.ibdmaphouse.com](http://www.ibdmaphouse.com), Email :- [info@ibdmaphouse.com](mailto:info@ibdmaphouse.com)



# 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>

Date of Posting : 20/21

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



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



Pure/  
Finest grade

Assaying &  
Hallmarking  
Centre's Mark

Year of Marking  
e.g. 8 for 2012  
5 for 2014

Jeweller's  
Identification  
Mark

Gold | Diamond | Birthstone

PURITY CARAT

999	24 CARAT	975	23 CARAT	950	22 CARAT	900	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