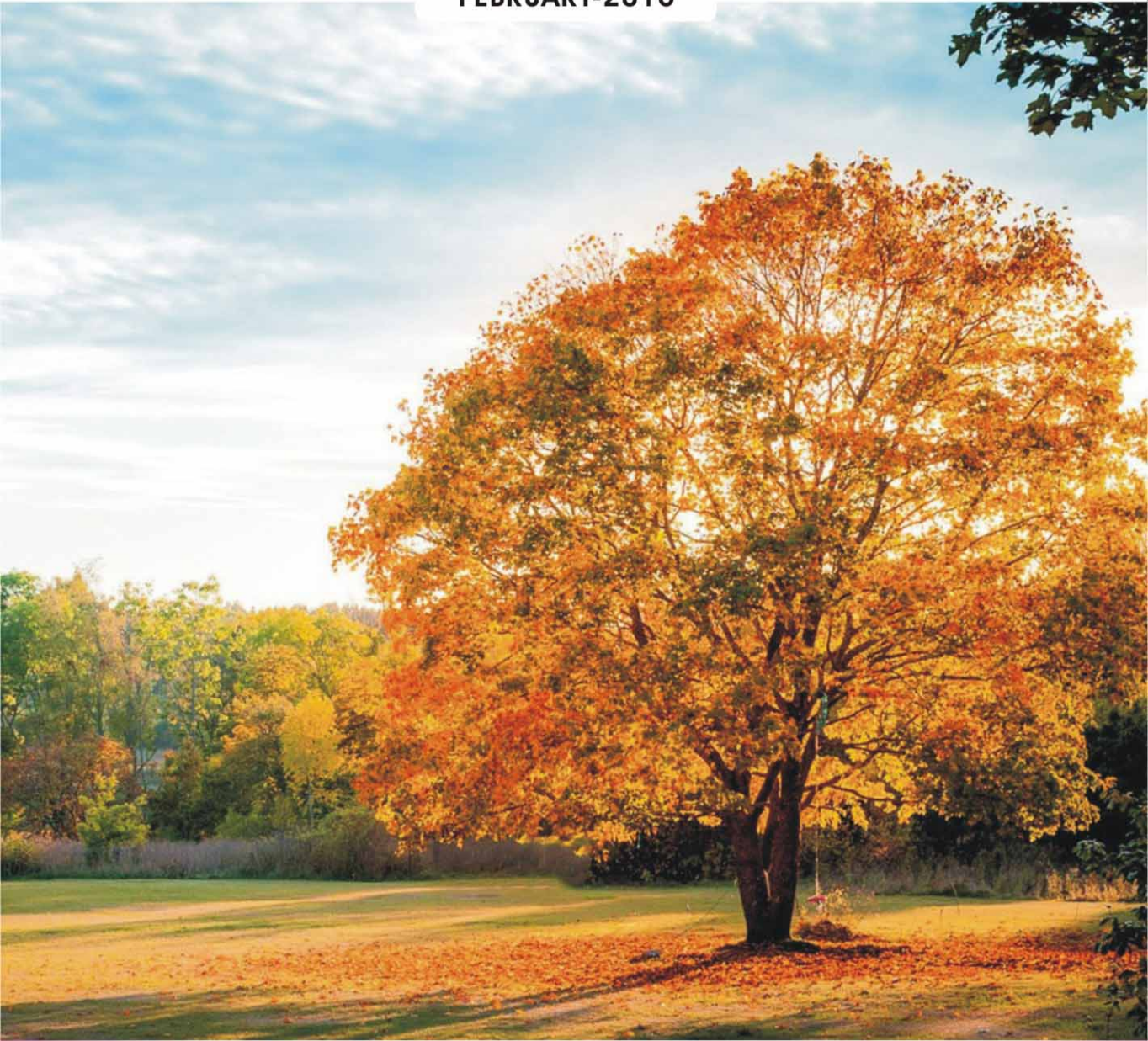


DERAWAL PATRIKA

— डेरावाल पत्रिका —

FEBRUARY-2016



ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

F/27-28, KIRTI NAGAR, NEW DELHI-110015, TEL. : 011-25936132, 9250810522
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

Vol. : 55

No. : 02

FEBRUARY - 2016

PRICE :

₹ 20.00 (Per Copy)

Annual : ₹ 200.00 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

Shameless Political Leadership	Editor	05
How to Boost Your Energy Level?	Prof. Sudesh Gogia	06
Memorable Moments	Vijay Huria/Surinder Budhiraja	09
Five Essentials for Choosing The Right...	Sujata B. Shakeel	10
Eggs & Meat the Cause of Heart Attack...	B.S. Bedi	11
It's All About Expression	A.K. Sarkar	13
Here's Why an Apple a Day Keeps	H.T.	14
Stay Connected with Your Inner-being	Ms. Kushal Gogia	15
Matrimonial Service, Kirti Nagar	M.L. Bhutani / Y.K. Bhutani	18
Matrimonial Service, South Delhi	Ashutosh Sharma	20
प्रेरक गीता, शैरो शायरी	चतुर्भुज अरोड़ा	22
अमृत वाणी	कंवलनैन नागपाल	23
I am Right -You are Right	जीवन मेहता	25
सर्दियों में सेहत - आयुर्वेद के साथ	प्रभु दयाल सतीजा	27
तीन बातें हमेशा याद रखें	द्रोपदी सतीजा	27
अमूल्य निधि	एम.एल. भुटानी	28
घरेलू इलाज	के.एन. नागपाल	29
छोटे - छोटे संकल्प	प्रो. सुदेश गोगिया	31
कार्य क्षमता बढ़ाने व कोलेस्ट्रॉल घटाने का..	नरेश कुमार मिनोचा	32
'हृदय' में बसो तो कोई बात बनें!	रितु गोगिया	33
दो पहलू क्षमा के	विनोद कुमार सेठी	33
	कवर पेज	1-2 & 34-35

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, 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 |

HOMEOPATHY

4: 30 pm to 6 : 00 pm
Monday to Saturday

PHYSIOTHERAPY CENTRE

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

MEDICAL CHECKUP

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

"APPEAL FOR DONATION"

You may donate Generously for Good Cause

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

Editorial



SHAMELESS POLITICAL LEADERSHIP

We are no doubt passing through critical times. During the last few days we have witnessed the happenings in a national University in the Capital. After watching the events on the national TV channels it was difficult to differentiate what happens from time to time in the state of Jammu and Kashmir when the people there come in the open to shout anti-India slogans for one reason or other. Here in the Capital, some elements in the students community on the occasion of the death anniversary of Afzal Guru who was given death penalty for his involvement in terrorist attack on the Parliament House, came out openly to shout slogans against not only the Indian Judicial system but against the Indian Nation itself. They went ahead shouting pro-Pakistan slogans with threats of determination to break the country into pieces. This was clearly an act which smelt of anti-national act which needed not only condemnation but the need for serious action on the part of the government so that the mischief be stopped once for all with an iron hand. A clear message has to be given that such non-sense could not be tolerated.

In similar situation in any other countries of the world, citizens irrespective of political affiliations come out unitedly to condemn any type of anti-national acts and STATES in no time take strict punitive action. In such situations, the ruling as also those on opposition benches do not have different voices and stand united. Unfortunately, in our country different opposition leaders come out with their own Agenda and instead of openly condemning any anti-national acts, do not hesitate to find fault instead with the ruling party. As a result, they make an attempt to divide the nation and the importance of fighting unitedly to save the National Pride and Prestige is lost altogether. This is the dirtiest face of Indian politics. Events are covered live by the Media and live footage which is splashed all over the channels is available, yet the opposition leaders continue to grind their own axe and close their eyes which is shameful. As a matter of fact, we have yet to learn a lot and until we as a nation realise the importance of national pride, our existence as an independent nation will continue to remain at stake. Let us stop fighting with each other and stay united to fight the enemy within as also to face boldly the external threats.

MEERA BHARAT MAHAAN

— EDITOR

THOUGHT OF THE MONTH

"The best thing about the worst time of your life is that you get to see the true colours of everyone."

— ANONYMOUS

HOW TO BOOST YOUR ENERGY LEVEL?

1. SUN BATH :

Come out from your A.C. corridors, which you've been putting up for long. Studies at Toronto University have confirmed people spend very little time in the sun and spend more time indoors. They're thus prone to **various allergies and more fatigued** than those who send and enjoy the sun bath in the vicinity of greenery, trees, plants and flowers! Come and enjoy a quick walk in the sun for 30-45 minutes daily! You may slide the window curtains or open blinds to allow the bright sun light to enter in your rooms!

2. QUICK BRISK WALK :

If you want to boost your energy level immediately and combat fatigue, come out in fresh air and take a brisk walk! You may have deep breathing. '*Pranayaam*' does fill the lungs with O₂, soak up beneficial vitamin 'D' which is good for your bones and zaps fat and build strength. Scientific studies at California, have found that 15 minutes walk will boost your heart rate and circulation and will ward off fatigue. After the walk, lot of happy hormones are secreted and these help tremendously in battling stress in an effective manner!

3. MELODIOUS MUSIC :

When driving a car to work, commuting or held up in agonizing traffic jams, sing to your favourite numbers. Singing utilizes your muscles from the diaphragm in your abdomen to

the tiny muscles in your larynx, leaving you fully relaxed! It may be classics of Lata, "Oxytocin known as '**love hormone**' is released, which's responsible for orgasm, promotes your well-being and calmness of brain-cells.

4. SMILE BROADLY :

The more authentic your smile, the longer you'll live and boost your energy level in no time. 'Smile' reflects your positive emotion which has been linked to physical and mental well-being.

5. MASSAGE :

There're various pressure points on your body, which when properly massaged relieve stress and boost energy level. Massaging the **adrenal reflexology points**, can help solve your **fatigue and exhaustion**.

6. HAVE GOOD GOSSIP WITH HUMOUR AND LAUGH :

A good refreshing gossip with your friends boosts levels of the hormone progesterone, reducing anxiety, stress and boost energy according to researchers at the University of Michigan. Why people have stopped living and enjoying in the present moment? Humour and laugh help mood cognitive function and quality of life. They too help discover your 'true nature'. A hearty laugh drastically makes to fall in cortisol — the stress hormone.

7. DON'T SUPPRESS YOUR ANGER :

You may argue with your partner. Don't bottle it up! Researchers have found that those who suppressed their anger were 25 percent more likely to die early. Mind it. over time — suppressed anger can cause high BP, insomnia, heart problems and even could increase risk of cancer.

8. AVOID COLD DRINKS, ALCOHOL AND DRINKING :

Get rid of the habit of getting quick energy boost by **caffeinated beverages**. Smoking, 'gutka', drinking and other sustance abuses have long run repercussions. Instead go for effective natural scientific versions!

9. GARDENING AND INDULGE IN AROMA THERAPY :

Gardening helps you to energize besides burning upto 250 calories per hour. Natural has given us plenty of colourful flowers full of fragrance which are joy and energy boosters. '*Raat-raani*', '*rose*', '*motia*', '*mongra*', '*dehlia*' and many more are not only pleasing to eyes but boost energy, when you see them growing in your garden! The brain which is responsible for anxiety and stress can be bypassed with the fragrance and delight of flowers. Burning some aroma therapy oils e.g. sandalwood, rose, lavender, jasmine or lighting incense sticks work a lot. **Wearing perfume help a lot to de-stress.**

—Prof. Sudesh Gogia

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
E-MAIL : krishnacaterers@gmail.com**



ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

Wishes

*A Very Happy &
Prosperous Birthday*

to following Derawal Life Members for

THE MONTHS OF MARCH

Sh. C.P. Narula	7th March
Sh. Narain Manchanda	16th March
Sh. Vijay Huria	16th March
Sh. Guru Dutt Rakhija	16th March
Sh. Virender Kumar Hasija	31st March
Sh. Gopal Das Ahuja	31st March

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। जिन व्यक्तियों की उम्र 80 वर्ष से अधिक है वह सिर्फ फार्म भर कर दें उनसे कोई सदस्य शुल्क नहीं लिया जायेगा। 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 - 110015 (फोन 2593 613 2, 9250810522) पर बात करके जमा करने का कष्ट करें।

- सुरेन्द्र बुद्धिराजा, सचिव
9810254630



M.M. MEHTA
Chairman

MEMORABLE MOMENTS



G.D. NANGIA
Ex. Chairman

A meeting of Executive Committee of All India Derawal Sahayak Sabha (Regd.) was held on SATURDAY, the 23rd January 2016 at Derawal Bhavan, F/27-28, Kirti Nagar, New Delhi. The meeting was chaired by Shri G.D. Nangia, Chairman of the Sabha. Besides S/Shri M.M. Mehta, Ravi Khera, many patrons and senior members also attended the meeting.

Secretary read out the minutes of the last meeting and apprised the members about the success of the Sabha in organizing various activities. The Secretary also thanked the members present, in particular the young brigade of the Sabha for putting in their best on the 56th Annual Derawal Day Function. The President also thanked all the valued donors and Derawal Brethren for their active co-operation and support for the development of the society without which the projects could not have been materialized.

The Secretary highlighted the accounts of the Annual Derawal Day Function which were very encouraging. All the members applauded the results and assured of their continued co-operation in future also.

After the discussion on agenda items was over. Shri G.D. Nangia appreciated and thanked the members for their active participation in various activities and developmental projects taken up by the Sabha. Shri G.D. Nangia further stated that due to advance age and falling health, he would love to step down and vacate the position.

All the members present requested Shri G.D. Nangia to reconsider his decision and lead the Sabha to achieve higher and higher goals. But Shri G.D. Nangia wished someone else to take over. The committee accepted with heavy heart the request of Shri G.D. Nangia.

Shri G.D. Nangia suggested the name of Shri M.M. Mehta for the new Chairman. He apprised the members of the capability, sincerity and loyalty of Shri M.M. Mehta and the very long association with the Sabha in the capacity of Chief Patron, Patron, Administrative Trustee as well as Publisher of our monthly magazine DERAWAL PATRIKA. He has always been very closely connected and associated with various activities of the Sabha. He has been instrumental in collection of donations for new projects of the Sabha. Whole house seconded the name of Shri M.M. Mehta for the coveted post of Chairman of Sabha. Shri M.,M. Mehta thus became the new Chairman of our Sabha.

Shri M.M. Mehta thanked the house and in particular thanked Shri G.D. Nangia, the outgoing Chairman for his long association with Sabha in various capacity. Shri G.D. Nangia was not only holding the position of Chairman but in fact he has always been a guiding source for everyone. Despite his age, he made his presence on every occasion and contributed on all fronts like a young man. Shri M.M. Mehta assured that Sabha shall continue to receive the valuable advice and support of Shri G.D. Nangia in future too. Shri M.M. Mehta said though it was a happy moment for him but he wished Shri G.D. Nangia should have continued for some more time and guided us. Shri Ravi Khera, Chief Patron and Shri Surinder Mehta, President of Sabha also acknowledge the contribution and guidance of Shri G.D. Nangia during his tenure as Chairman. Shri G.D. Nangia was praised by all the members by garlanding him and wished him a long, healthy life so that he continues to render his active support.

All the members congratulated and welcomed Shri M.M. Mehta and showed their happiness by garlanding him. Shri M.M. Mehta thanked the Executive Committee for reposing their confidence by electing him as Chairman. He assured that he will fully justify the confidence and do his best to serve the Sabha in future and will always be in the front row alike in the past on all occasions.

The meeting terminated with a vote of thanks to Chair. The Secretary thanked the members for their support and cooperation.

VIJAY HURIA
Sr. Vice President

SURINDER BUDHIRAJA
Secretary

Five Essentials for Choosing The Right Toothpaste & Brush

- 1. TOOTHBRUSH FOR ROUTINE USE :** Soft, multitufted brushes with nylon bristles are ideal for routine use.
- 2. SPECIAL TOOTHBRUSH :** These cater to individual requirements-electrically or solar powered for handicapped individuals and orthodontic brush as for children wearing braces.
- 3. TOOTHPASTE FOR DAILY USE :** Your ideal toothpaste should be replete with water, flavouring agent, colour, fluoride, preservative and a dash of abrasive. Herbal pastes are also an option.
- 4. MEDICATED PASTES :** Always consult a dental surgeon before going in for pastes containing strontium chloride, potassium nitrate and sodium citrate. These are for sensitive teeth but must be used under a doctor's advice.
- 5. HOW TO BRUSH :** The correct way is to brush vertically and for a minimum of five minutes. Avoid exerting excessive force, it won't clean your teeth any better but will damage the enamel. Always replace your brush after three months.

— Sujata B. Shakeel

EGGS & MEAT-THE CAUSE OF HEART ATTACK SAYS NOBLE - LAUREATE (1985)

U.S. Heart researchers Dr. Michael Brown and Dr. Joseph Goldstein congratulate each other at a news conference in Massachusetts after winning the 1985 Noble prize in medicine. They were honoured for their cholesterol research, which has revolutionized treatment and prevention of heart disease. The two doctors shared a cash award of 225,00 dollars, the highest in the 84 year history of the Noble Prizes.

Two American scientists have been awarded the 1985 Noble Prize in medicine for explaining how high cholesterol levels cause heart disease and how heart attacks may be prevented.

The 'Noble committee at Stockholm's karolinska Institute announced October 14 that the discoveries of physicians Michael S. Brown and Joseph L. Goldstein, of the University of Taxes, "revolutionized our knowledge" of cholesterol metabolism and the treatment of disease caused by high cholesterol levels in the blood.

Heart disease, a major cause of death in the United States and in most industrialized countries, can be traced to environmental factors, including diets high in saturated and cholesterol. It can also result from hereditary factors that disrupt the normal handling of cholesterol in the body and cause heart disease to run in the families.

The winners of the Nobel Medicine Prize, Drs, Brown, 44, and Goldstein, 45, are both molecular geneticists who first met during medical training 1966 and

have worked closely together for more than a decade at the University of Taxes Health Science Center in Dollars.

The Noble committee said the two doctors provided "a milestone in cholesterol research" with their discovery in 1973 that specific sites on cell surfaces, called receptors, absorb particles in the body's bloodstream that contain cholesterol.

Cholesterol, produced in the body as well consumed in foods, is essential to life. It is needed for the manufacturer of cell membranes. It is transported through blood by particles known as low density lipoprotein, or LDL.

LDL is also absorbed by cells of the liver, where cholesterol can be eliminated from the body so that it does not accumulate in the bloodstream and collect in the arteries.

Brown and Goldstein discovered that there is a limit on how much cholesterol a cell can take in and that excessive fats and cholesterol in the blood can slowly accumulate to clog-human arteries, causing arteries, causing strokes and heart attacks.

The researchers also discovered that some people, due to a genetic flow, are predisposed toward high blood cholesterol. They found that cells from people with inherited high cholesterol either lacked or were deficient in LDL receptors.

Brown and Goldstein also reported that normal individuals who consume large amounts of cholesterol,

particularly through red meats and dairy products, may reduce the number of LDL receptors on the cell surface. Fewer receptors mean that more cholesterol-bearing products remain in the bloodstream, with the risk of deposit build up on the artery walls.

Goldstein told reporters that their research could lead to development of new drugs that increase the number or receptors and thus lower cholesterol levels in the bloodstream.

"Our work has pointed to the importance of this receptor in control of blood cholesterol and how the receptor can be raised through drugs and a low-cholesterol, lowfat diet," Goldstein told reporters at a news conference.

Dr. Brown said, "all I can say is I'm very surprised and honoured.

Dr. Goldstein said "It's very exciting, I am still trying to believe it's true. I hope physicians and patients will

become more aware the problem of cholesterol and atherosclerotic erosion."

Dr. Brown and Dr. Goldstein learned that the mechanism underlying severe hereditary familial hypercholesterolemia which can cause heart attacks even in children, is a complete or partial lack of functional LDL receptors, the noble committee said.

Born in 1940 in Sumter, South Carolina, Goldstein received a bachelor of science degree from Washington and Lee University in Lexington, Virginia. He received his doctorate of medicine in 1966 from the University of Texas.

Brown was born in New York City in 1941. He received his bachelor of arts degree from the University of Pennsylvania. He also attended the university's School of medicine, where he received his medical degree and was awarded the Frederic Packard Prize in Internal Medicine.

Collected by : B.S. BEDI

OBITUARY

1. **SMT. PADMA GULATI**, resident of Kirti Nagar, New Delhi-110015, left for her Heavenly Abode on 08th January, 2016.
2. **SH. SHYAM SUNDER CHHABRA**, resident of Faridabad, Haryana, left for his Heavenly Abode on 15th January, 2016.
3. **SH. LOVLESH KALRA**, resident of Rohini, Delhi-110085 left for his Heavenly Abode on 21st January, 2016.
4. **SMT. SARLA BATRA**, W/o Shri Radhey Shyam Batra, resident of B-1/513, Janakpuri, New Delhi, left for her Heavenly Abode on 06th January, 2016.

-Manager

IT'S ALL ABOUT EXPRESSION

SET THE TONE : Writing regularly helps you develop your capability to express ideas clearly and explicitly in the English paper

The countdown has begun. By this date, next month, you will be through with your English paper.

The English paper sets the tone for the remaining subjects so it is important to do well in this exam.

HERE ARE SOME TIPS FOR A HIGH SCORE :

How to prepare for the examination :

- ◆ As the paper, in general, is considered lengthy, time management is critical to be able to complete it.
- ◆ Solve papers of the previous years or CBSE sample papers to practice time management.
- ◆ Try to finish both section A and section B in about one and half hours.
- ◆ Practice reading and comprehension skills on a regular basis. Newspapers are good source.
- ◆ Work on your writing skills (take up contemporary issues for essays), adhering to the prescribed word limits. Go through old papers to see how comfortable you are while dealing with unseen passages (at least two) and two separate passages for note making. Get these evaluated by your teacher.
- ◆ Writing regularly helps you express ideas clearly and explicitly.
- ◆ Solve at least one three-hour test paper every week.
- ◆ While writing, try to relate to the lessons from your text books with issues/topics.
- ◆ Revise formats for writing skills.
- ◆ Themes, plots, incidents and character

sketches of the prescribed novel must be practised on a regular basis.

- ◆ The long answer type and value-based questions need to be differentiated properly. Both are six markers to be answered in about 120-150 words and need extrapolation beyond the prescribed text. Avoid writing the text summary while answering the long answer questions.
- ◆ A good presentation is much better than shabby content. The language requires clarity and legibility more than confused content. So write neatly and clearly. Nothing touches a teacher's heart more than a clear, cogent and concise picture for a student's pen. If cutting scratching and overwriting can be avoided the paper not only appeals to the eyes but also makes better impact on the evaluator.
- ◆ The English papers are invariably divided into three major sections. Reading, writing and literature. Reading magazines on current affairs and interesting articles would not only enhance better vocabulary but also give a better perspective to the world order. Focused reading and analysis of the core meaning of the passage is the easy mantra to crack the code.

IN THE EXAMINATION HALL :

- ◆ Utilise the reading time of 15 minutes judiciously. This time is allotted to you for reading and comprehension. Do not try to search for answers during

this period but rather try to understand what you are expected to write.

- ◆ Leave space between answers and underline the value points.
- ◆ Try to attempt the question paper in a sequence.
- ◆ Be aware that the questions framed in the reading section (Section-A) are always in sequence i.e. the answer to the first question will always be in the sentences before the answer to the second question.
- ◆ If a student lifts a portion of the given passage/extract from the question paper as an answer to a question, no mark will be deducted as long as it is relevant.
- ◆ Be creative but logical in expressing yourself while attempting questions of

Section-B (writing skills).

- ◆ This section analyses the writing skills and abilities (knowledge/understanding/application) grammatical accuracy, appropriate use of words, style, spelling, organisation and presentation of relevant matter in a coherent and logical way.
- ◆ If a student, in response to a short-answer-type question, writes a single word/phrase answer which constitute the core of the answer, it is likely to be accepted and awarded marks.
- ◆ Remember that unlike other subjects, English requires a certain amount of creativity in framing and formulating words, sentences and stories.

Courtesy : A.K. Sarkar

HERE'S WHY AN APPLE A DAY KEEPS THE DOCTOR AWAY....

Bite into a succulent apple this winter, not just for the taste but the many health benefits the fruit has. Here are a few of them :-

- Apples are low in calories, fat and sodium and rich in vitamins, minerals and fibre. An apple a day can help reduce the risk of lung and bladder cancer.
- In a recent study, flavonoid-rich apples were found to be one of three foods (along with red wine and pears) that decrease the risk of mortality for both coronary heart disease (CHD) and cardiovascular disease (CVD) among post-menopausal women.
- Apples can also keep Alzheimer's away. According to a research, a

group of chemicals found in apple can protect the brain from the type of damage that triggers neurodegenerative diseases.

- Apples help increase health and vitality to keep the body active throughout the day. The phytochemicals present in the fruit lower the risk of diabetes and asthma.
- The skin of the apple contains pectin, that can help remove toxic substances from the system by supplying galacturonic acid. Pectin helps prevent protein matter in the intestine from spoiling.
- Apple contains malic acid and tartaric acid, that prevent liver and digestive disorders.

Courtesy : HTC

STAY CONNECTED WITH YOUR INNER-BEING

Unique light lies within your inner core
Stay connected with this ecstasy
Bring this outside; your people need it.

Be flexible in life; peace will come
Lead an honest life; tranquility will prevail
Be always tolerant; tranquility will prevail
Be always tolerant; difficulties will run away

Smile broadly, it will boost your energy instantly!

Be spiritual for introspection
Create happy moments to live in the present
Learn from your past mistakes
Remember no one is perfect

So, never hassle for seeking help from others, if needed.

I'am a human and fail at times, to reach at right perspective of life!

Always stay connected to your inner-core
Be happy always and full of smiles
Maintain your health and shine on your face
Bounce back after some time after a hectic day!

Remember always RSVP :

R : Rehydrate – maintain 70% H₂O to cope up to maintain your body system as alkaline as possible. But avoid caffeinated drinks too much spicy food to avoid obesity and extra inches around your waist! Even in winter, rehydrate with few glasses of warm water daily!

S : Sleep – Remember there's strong link between '**sleep and weight loss**' and '**sleep and aging**'. Get your quota of '**beauty sleep**' to get up fresh with rejuvenated glowing face the next morning!

When you sleep well; your body repairs and renews wear and tear from the previous days' activities. You function well and feel your best. Not only the children, the grown up and even elders all over the world are hooked up in their mobiles and I-pad etc. The '**sleep depravation**' is snatching deep sound sleep! '**sleep depravation**' is emerging as one of the root risk factor for diseases ranging from 'diabetes to obesity' to 'Manic Depressive Psychosis' and 'Cardiovascular diseases'. Have 7-8 hrs deep regular sleep to avoid any heart disease. Put your mobiles and other electronics' gadgets etc. on silent mode, other-wise they will affect your '**Glucose Metabolism Hormones**', **BP**. And to lie in bed for 10 hrs. or more to compensate sleep at week ends' it is too bad for heart and other diseases!

V : Vitamins – Instead of synthetic vitamins, resort to fresh leafy veggies and seasonal fruits. a 'natural source' of antioxidants which help eradicate the fesh-redicals and toxins that cause aging! Take daily 5 deep coloured fresh fruits, supplement with dry fruits instead for junk fast foods! Go for regular fresh air exercises. You'll have wonderful healthy skin to match the shine of the season!

P : Protein – Manage your sugar cravings by raising 'protein intake' by different pulses, fish and natural ingredients!

—Ms. Kushal Gogia

DERAWAL SEWA SANGH

Donations Received January, 2016

No.	Name	Rs.	No.	Name	Rs.
1.	Sh. Vijay Huria	11,000/-	22.	Sh. Davinder Nasa	200/-
2.	Dr. Rahul Mehta (U.S.A.)	100/-	23.	Sh. D.V. Bhutani	200/-
3.	Aryav Mehta (U.S.A.)	100/-	24.	Sh. Gaurav Khera	200/-
4.	Smt. Dimple Nangia (U.S.A.)	100/-	25.	Sh. Girish Mehta	200/-
5.	Sh. K.N. Nagpal	300/-	26.	Sh. Harish Chawla	200/-
6.	Sh. M.L. Bhutani	100/-	27.	Sh. J.L. Mehta	200/-
7.	Sh. B.B. Ahuja	1100/-	28.	Sh. Madan Mehta	200/-
8.	Sh. Vinod Bassi	1100/-	29.	Sh. Pankaj Mehta	200/-
9.	Sh. M.R. Khera	1000/-	30.	Sh. Pradeep Kalra	200/-
10.	Sh. M.R. Khera	1000/-	31.	Sh. R.P. Mehta	200/-
11.	Sh. D.P. Minocha	5000/-	32.	Sh. Rajeev Mehta	200/-
12.	Sh. Girish Mehta	10000/-	33.	Sh. Rahul Kapoor	200/-
13.	Sh. I.C. Khera	100/-	34.	Sh. Rajinder Mehta	200/-
14.	Sh. Mohit Ahuja (in memory of his father Sh. Ramesh Ahuja)	250/-	35.	Sh. Rakesh Ahuja	200/-
15.	Sh. D.P. Minocha	100/-	36.	Sh. Ravi Kapoor	200/-
16.	Smt. Laj Dhingra	200/-	37.	Sh. Ravi Khera	200/-
17.	M/s. Krishan Caterers	100/-	38.	Sh. Sanjay Mehta	200/-
18.	Smt. Divya Budhiraja	200/-	39.	Sh. S.K. Mehta	200/-
19.	Sh. S.R. Bhutani	500/-	40.	Sh. Vivek Khera	200/-
20.	Sh. Anil Ahuja	200/-	41.	Smt. Bindu Kapoor	200/-
21.	Sh. Anuj Mehta	200/-	42.	Smt. Mona Singhal	200/-

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



ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

DONATIONS RECEIVED - JANUARY, 2016

No.	Name	Rs.	No.	Name	Rs.
DONATIONS :			37479		7000/-
DONATION (CORRIGENDUM)			37486		6000/-
37594	Dt.20/12/2015 (Received from Sh. Inder Dhingra) D-49, Kirti Nagar, New Delhi-110015, Rs. 21000/- in place of Rs.11000/- Printed in Patrika for the Month of January-2016		37489		6000/-
			37491		5500/-
			37495		5000/-
37501	Lion Vikram Sharma	21000/-		Miss Muskan	100/-
37502	M/s. Aadvance Dynamics	7500/-		Smt. Vishan Devi	50/-
37503	Sh. D.N. Madan	21000/-		Miss Ananya	50/-
37504	Smt. Shakuntla Bhatia	18000/-		M/s. Krishan Caterers	100/-
37505	Sh. Vivek Bhatia	17000/-		M/s. Madhav Caterers	50/-
37506	Sh. Vistrit Bhatia	16000/-	PHYSIOTHERAPY COLLECTION :		
37507	M/s. Datta Industries	7500/-	37478		1920/-
37508	M/s. Satvik Bazar	3000/-	37485		2280/-
37509	M/s. S.K.S.Trade (India) P. Ltd.	11000/-	37488		2460/-
37510	Sh. Mukesh Pahuja	5000/-	37492		2460/-
37511	Myraa	5100/-	37499		2100/-
37512	Sh. Rohit	2100/-	37500		300/-
37513	Megavision	5000/-	PHYSIOTHERAPY DONATION :		
37514	Sh. L.N.Mehta	1100/-	37493	Sh. Surender Kumar Mehta	1000/-
37480	Sh. Yogesh Bhutani	15000/-	37494	Sh. Gurudutt Rakhija	1000/-
37481	Sh. Atul Gulati	2100/-	37496	Sh. Inder Dhingra	1000/-
37482	Miss. Renu Huria	1100/-	DONATION MATRIMONIAL :		
37484	Sh. Mohit Ahuja	250/-	37498		560/-
37490	All 'F' Block, Kirti Nagar Welfare Association	1100/-	LIFE MEMBERSHIP :		
			37476	Sh. M.P. Dawar	2100/-
DISPENSARY COLLECTION :					
37477		5000/-			

—VINOD KUMAR SETHI

Manager



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. 26 years (01.05.1989 at 7.25 a.m., New Delhi), Height : 5'-4", PGDBA, as Govt. Bank (Bank of Baroda), Earning Rs. 5 Lac PA, Contact her father Mr. R. P. Dhingra, Tel. : 9990725393, 9811715715769.
2. 28 years (22.07.1987 at 7.21 p.m., Delhi), Height : 5'-2", B.Sc., Tutor Home + Coaching, Earning Rs. 3 Lac PA, Contact her father Sh. Rakesh Khera on Tel. : 9910879990
3. 40 years (25.03.1976 at 6.45 p.m., Delhi), Height : 5'-2½", B.Com from Delhi University, LDC in Central Vigilance Commission, INA, Delhi, Earning Rs. 25,000/- PM, Contact her mother Mrs. Saroj Arora, Tel. : 9210603478, 011-22415902



INDUSTRIAL BUSINESS HOUSE :

4. 30 years (04.07.1985 at 9.50 a.m., New Delhi), Height : 5'-1", Slim, Graduate from D.U., Fair Complexion, Contact her mother Tel. : 011-45012981, 9717170998, Family income Rs. 5 Lacks PM.

MANGLIK GIRL :

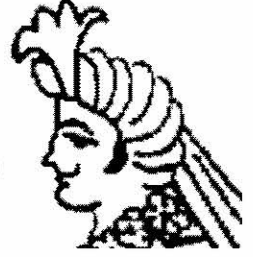
5. 29 (+) years (07.09.1986 at 03.07 p.m., Delhi), Height : 5'-4", MBA, MIS, VBA, Working in Advance Technologist in Gurgaon, Earning Rs.2.5 Lac PA, Contact her father Mr. A.P. Handa on Tel. No. : 9868117070, 011-22540958
6. 26 years (05.08.1986 at 10.43 a.m., New Delhi), Height : 5'-3", B.Tech. (Ec), MBA, Working as Engineer in MNC Gurgaon, Earning Rs. 5 Lac PA, Contact her father Mr. Sangam Nangia on Tel. No. : 225900117, 9971065362

DIVORCEE GIRL :

7. 33 (+) years (06.06.1982 at 15.02 hrs., Delhi), Height : 5'-4", B.Com, MBA, Working in TATA Communication, Mumbai, Income Rs.14 Lac PA, Contact her mother Smt. Adarsh Arora or Aunty Smt. Prabha Chawla at Tel. : 9899100050

PROFESSIONALS/PVT. /GOVT. SERVICE BOY :

1. 29 years (09.04.1986 at 4.40 PM, Delhi), Height : 5'-7", 10+2, Business (S.S. Wares & Kitchen Wares), Earning Rs.40,000/- PM, Contact his father Mr. Ish Kumar Makkar Tel. : 28122218, 9312617183
2. 32 years (30.02.1983 at 0.45 a.m., Delhi), Height : 5'-8", 12th Pass, Business Mobile Shop in Jungpura, New Delhi, Earning Rs.4 Lac PA, Contact his father Sh. M.K. Taneja, Tel. : 011-24376432, 8586847373.
3. 26 years (13.08.1989 at 00.09 hrs., Delhi), Height : 6', B.Tech. (Doing), Working in Engineer Soft, Earning Rs.1 Lac PM, Contact his father Sh. Chander Mohan Grover, Tel. : 9013203141.
4. 44 years (01.12.1971 at 5.00 p.m., Delhi), Height : 5'-8", Shop Keeper, Salary no fix, contact his mother Smt. Santosh Kumar Tel. : 9268673374



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

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 - 27 एवं 28, कीर्ति नगर, नई दिल्ली - 110015

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

DERAWAL SAHAYAK SAMITI (REGD.) SOUTH DELHI

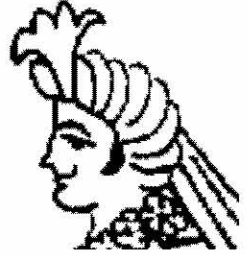
1st Floor, Prachin Shiv Shakti Mandir, Opp. Lodhi Hotel, Nizamuddin, New Delhi-110013

FREE MATRIMONIAL SERVICES

Every Saturday & Sunday 11 AM to 2 PM

PROFESSIONALS /PVT. /GOVT. SERVICE BOY :

01. 33(+) Years (29.08.82, 04.40 p.m., Delhi), Height 5'-5", Fair, Slim, Using specs, B.I.T., (Information and Technology), Dera Ismile Khan family boy, Working as a Business Analyst with Barkley's at Noida, Earning Rs. 4.00 Lacs + Rs. 1.2 Lacs, Rental income, Contact his father Sh. Gobind Gopal Chandna at Ph. 98181638093, 29831484, Suitable working girl required. Teacher will be preferred. Email : ggchandna@gmail.com
02. 30(+) Years (03.06.85, 05.00 p.m., Palwal), Height 5'-8", Fair, Normal Built, B.Com., 3 years diploma from NIIT, Working as a Manager in Times of India Group at Noida, Earning Rs. 6.00 Lacs PA, Contact his father Sh. Inder Kumar Kamra at Ph. : 9210305184, 9350256323, Suitable girl required.



BUSINESS BOY :

01. 26(+) years (07.10.89, 06.40 a.m., Delhi), Height 5'-6", Wheatish, Slim, Graduate, Pursuing MBA, Sargodha family boy, Running his Wholesale Business of Mobile Phone Accessories, Earning Rs. 25000/- PM, Contact his father Sh. Anil Sharma on Ph. 9873685454, Suitable girl required.
02. 26(+) years (14.08.89, 06.00 a.m., Delhi), Height 5'-6", Fair, Slim, 10th Pass, Dera Ismile Khan family boy, Running his shop at Janta Market, Sewa Nagar, Earning Rs. 50,000/-, Contact his father Sh. Jagdish Lal Makhija at Phone : 9718640692, 9718967090, Suitable girl required.

MANGLIK BOY :

01. 39(+) years (28.12.76, 07.25 a.m., Delhi), Height 5'-7", Fair, Slim, B.Com (P), Diploma from ITI Subzi Mandi in Instrumentation, Gujrawalan family

boy, Wearing Specs, Working at Khan Market in Batra Group Company, Earning Rs. 27000/- PM, Contact his father Sh. Vijay Chawla at Ph. : 9210370465, Suitable Manglik / non-manglik girl required.

DIVORCEE BOY :

01. 33(+) years (06.01.83 at 08.30 a.m., Delhi), Height 5'-10", Wheatish, Slim, 2nd Yr, Divorcee with no child, Govt. Contractor, Earning Rs. 80,000/- PM, Contact his father Sh. Hansraj Chawla at Ph. : 9560258012, Suitable girl required.

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

01. 24(+) Years (12.10.91 at 06.14 p.m., Delhi), Height 5'-4½", Fair, Slim, MA(Eng.), German Language, Bahawalpur family girl, Serving INA MNC as a Voice and Accent Trainer at Gurgaon, Earning Rs. 40,000/- PM, Contact her father Sh. Pramod Baweja at Ph. : 9868800756, 41038222, 26347921, Suitable match required.



02. 29(+) Years (05.04.86 at 02.07 p.m., Delhi), Height 5', Wheatish, Medium built, BBA, MBA (HR), Dera Ismile Khan family girl, Using contact lens of minor number, Working as Office Manager in a reputed company at Saket, Earning Rs. 3.00 Lacs + Bonus / Medical / LTA, Contact her father Sh. Gobind Gopal Chandna at Ph. : 29831484, 9818638093, Well settled working boy required. Email : matrimonial92@yahoo.co.in

MANGLIK GIRL :

01. 28(+) Years (16.08.87 at 07.00 a.m., Delhi), Height 5'-5", Wheatish, Normal built, Chartered Accountant, Wearing specs, Lahore family girl, Anshik Manglik, Working with Deloitte at Gurgaon, Earning Rs. 8.50 Lacs PA, Contact her father Sh. Pradeep Malhotra at Ph. 9810825700, 29813417, Suitable educated boy Required.

—ASHUTOSH SHARMA
9312105617

प्रेरक गीता

धर्म जीवन का मूल आधार है
धर्माचरण से ही होता मानव का कल्याण है
पाप चोरी और अधर्म से
मनुष्य होता बेचैन और अशान्त है।

कठिन होता है मार्ग सत्य, धर्म और न्याय का
इसमें आती कठिनाइयां भी अनेक हैं
दुनियाँ भी अक्सर छोड़ जाती साथ है
मगर गीता का ये अटल विश्वास है
अन्त होती जीत धर्म और न्याय की

गीता ने है दिया कर्म को महत्त्व है
धर्म पूर्वक कर्म से होता प्राप्त सुख है
कर्म जैसा जो करेगा फल उसे वैसे मिलेगा
इस नियम को सब समझ ले जान ले

आज के इस युग में मनुष्य करता कर्म
अधर्म, पाप और विनाश के
पर चाहता है फल सुख और आराम के
जब बोता है पेड़ बबूल के
फिर आमों की क्यों रखता आस है।

गीता हम से कह रही : -
सुख, शान्त और प्रसन्न रहना सीख लो
जो दिया है ईश ने
सन्तोष उसमें करना सीख लो

पैर उतने ही पसारो जितनी लम्बी तान हो
समझदारी से जीवन गुजारो
यही सुखी जीवन का आधार है
गीता का यही प्रेरक ज्ञान है।।

शेरो शायरी

मैंने मौत से जाकर कहा
कि तू थोड़े दिन टल जा ,
मौत ने कहा तेरी किसी को
जरूरत नहीं, तू चला आ ।

मैंने कहा कोई है जो सिर्फ
मेरे लिए जीता है,
मौत ने कहा इसलिए तू रोज
पानी की जगह आंसू पीता है ॥

तेरी महफिल से उठे तो
किसी को खबर ना थी,
तेरा मुड़ - मुड़ कर देखना
हमें बदनाम कर गया ॥

हम नफरत के काबिल थे,
तो नफरत से मार देते ।
क्यों अपनी महफिल में बुलाकर
कह दिया तुम कौन हो ॥

हमारी रूह में समाये होते
तो भूल जाते तुम्हे
इतना करीब ना आये होते
तो भूल जाते तुम्हें।

ये कहते हुए कि मेरे
ताल्लुक नहीं तुमसे कोई
आंखों में आंसू ना होते
तो भूल जाते तुम्हें ॥

मेरा हर दिन तेरी रात में अच्छा होगा
मेरा हर शेर तेरे जज़्बात से अच्छा होगा ।
इन्हीं निगाहों से देखना बेवफा
मेरा जनाज़ा तेरी बारात से अच्छा होगा ॥

- चतुर्भुज अरोड़ा

रिटा. अधिशासी अभि. - दि.वि. बोर्ड

अमृत वाणी

- ♦ प्रेम समान उपचार नहीं - ईर्ष्या समान दुराचार नहीं।
- ♦ त्याग समान मर्म नहीं - मोह समान भ्रम नहीं।
- ♦ दशरथ समान पिता नहीं - श्रवण कुमार समान पुत्र नहीं।
- ♦ भरत समान भाई नहीं - मदालसा समान माँ नहीं।
- ♦ शुक्राचार्य समान गुरु नहीं - अनुसूया समान सती नहीं।
- ♦ गंगा समान नदी नहीं - काशी समान तीर्थ नहीं।
- ♦ स्वास्थ्य समान सौभाग्य नहीं - कुपुत्र समान दुर्भाग्य नहीं।
- ♦ जो बच्चों को सिखाते हैं उन पर बड़े खुद अमल करें, तो यह संसार स्वर्ग बन जाए।
- ♦ मुखौं के साथ स्वर्ग में रहने से अच्छा है कि ज्ञानवान के साथ कारागार में रहें।
- ♦ सब संतो व महापुरुषों के चरण पकड़ते हैं, परन्तु आचरण कोई नहीं पकड़ता।
- ♦ बच्चों को शिष्टाचार सिखाना बहुत जरूरी है, शिष्टाचार से उनकी शोभा दस गुना बढ़ जाती है।
- ♦ जो किसी का ताला तोड़ता है वो तो बुरा इंसान है ही, लेकिन जो किसी का विश्वास तोड़ता है वो इंसान ही नहीं है।
- ♦ जो पैसे का हिसाब नहीं रखेगा वह खत्म हो जाएगा।
- ♦ जो अपने सेवक को अपना भेद देता है वह अपने सेवक को अपना स्वामी बना लेता है।
- ♦ जो व्यक्ति सदैव सतर्क रहते हैं, समय से पूर्व आने वाले कष्टों का उपाय कर लेते हैं, वे सुखी रहते हैं।
- ♦ 'वहम' से बड़ा भूत नहीं, 'शंका' से बड़ी बीमारी नहीं और 'अनुमान' से बड़ा जहर नहीं। यदि ये तीनों ही इंसान के जीवन में प्रवेश कर जाएँ, तो किसी हरे-भरे वृक्ष के एकाएक सूख जाने की तरह जीवन भी सूख कर समाप्त हो जायेगा।
- ♦ सुख बाँटने से बढ़ता है और दुःख बाँटने से घटता है।
- ♦ मन वह सफेद कपड़ा है इसे जिस रंग में डुबो दो इस पर वही रंग चढ़ जाएगा।
- ♦ न जन्म कुछ, न मृत्यु कुछ, बस सिर्फ इतनी बात है किसी की आँख खुल गई, किसी को नींद आ गई।
- ♦ मित्र बनाने में सदा कंजूसी करें। पुराने परखे हुए मित्रों को ज़रा-सी बात से मत ठुकराएँ। दोस्त बढ़ाने की अपेक्षा दोस्ती कम करना ज्यादा बेहतर है।
- ♦ बिना खुद चले मंज़िल तक पहुँच जाओ ऐसा सम्भव नहीं, आपको प्रयास करना पड़ेगा। गुरु आपको दिशा देगा, गति देगा, कहीं भटक रहे होंगे तो संभाल लेगा परन्तु चलना स्वयं को पड़ता है।
- ♦ बच्चे का मन चंचल है, जवान का रोम-रोम चंचल है, बूढ़े की जीभ चंचल है।
- ♦ विज्ञान कहता है - जीभ पे लगी चोट सबसे जल्दी ठीक होगी।
- ♦ ज्ञान कहता है - जीभ पे लगी चोट कभी ठीक नहीं होगी।
- ♦ मानव का दानव होना उसकी हार है। मानव का महामानव होना चमत्कार है और मनुष्य का मानव होना उसकी जीत है।
- ♦ गाय को घास खिलाने से ग्रह पीड़ा (कष्ट) दूर होती है।
- ♦ पक्षियों को दाना डालने से व्यापार अच्छा चलता है।

- ♦ कुत्ते को रोटी डालने से दुश्मन भाग जाते हैं।
- ♦ चींटी (कीड़ी) को आटा चीनी डालने से कर्ज कम हो जाता है।
- ♦ मछली को आटे की गोली खिलाने से गई हुई समृद्धि वापस आ जाती है।
- ♦ धर्म के कार्य के लिए हाथ लम्बा करें, आपके हाथ कल्पवृक्ष के समान बन जाएँगे। तुमको सिर्फ दो हाथ से दान करना है, तुमको देने वाला हजारों हाथ वाला है।
- ♦ बहुत अधिक देने से ही उदारता सिद्ध नहीं होती। आवश्यकता के समय सहायता देना ही उदारता है।
- ♦ सफल जीवन का मार्ग कर्म है तथा उन्नति का मार्ग ज्ञान है। कर्म से वातावरण मिलता है, ज्ञान से संस्कार बनते हैं, इसलिए दोनों

- का अनुकरण साथ-साथ करें।
- ♦ जो विद्या केवल पुस्तक में रहती है और जो सम्पत्ति दूसरे की मुट्ठी में रहती है वह समय पड़ने पर निरर्थक होती है, न वह विद्या काम आती है और न वह सम्पत्ति।
- ♦ दूसरों के प्रति द्वेष से उनकी हानि नहीं होगी आपका मन अवश्य दूषित हो जाएगा।
- ♦ बुद्धिमान मनुष्य अपने अनुभवों से सीखता है, अधिक बुद्धिमान दूसरों के अनुभवों से सीखता है।
- ♦ हमारा सबसे बड़ा सौभाग्य तब आता है, जब पराये अपने हो जाते हैं और सबसे बड़ा दुर्भाग्य या संकट तब आता है, जब अपने पराये हो जाते हैं।

संकलन : कंवलनैन नागपाल



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

I am Right - You are Right

हर एक वाद विवाद, लड़ाई झगड़े - मनमुटाव चाहे वह परिवार के सदस्यों में हो, पड़ोसी से हो, व्यापारिक सम्बन्धों में हो या दो राष्ट्रों के बीच हो, होते हैं वह बिना सोचे। जल्दबाज़ी में लिये गये फैसलों या फिर क्रोध में बोले गये वाक्यों के प्रत्योत्तर में या फिर प्रतिक्रिया स्वरूप Intolerance की वजह से, अधिकतर यह परिस्थिति वश होते हैं। दोनों पक्ष किस स्थिति Situation में थे इसको जाने बगैर या अन्दाज न लगाने के कारण communication में आपत्ति जनक शब्दों का प्रयोग क्रोधवश हो जाता है। काफी हद तक इसमें भी पिछले कटू अनुभव जिसका निवारण आप की संवाद हीनता की वजह से clear नहीं हो पाया ही एक बड़ी वजह होती है। अक्सर एक दूसरे की व्यस्तता उन की मजबूरी, जरूरत को न समझते हुये अपनी बात मनवाने की चेष्टा लड़ाई - मनमुटाव का कारण बनती है :-

- यदि दोनो ही पक्ष Egoistic हो, एक दूसरे को प्यार से भी कही हुई बात भी गुस्से जैसी लगती है तो लड़ाई पर ही बात पहुंच जाती है।
- How dare you, निकल जाओ यहां से, बुला लो अपने मां-बाप को, मुझे पता है कौन तुम्हें भड़का रहा है मेरे विरुद्ध यह शब्द अक्सर वाद विवाद को permanent झगड़े का रूप देते हैं।
- बच्चों की पढ़ाई को लेकर शुरू हुई बात लेकर झगड़ा न सिर्फ मां-बाप का खाना हराम कर देता है, बेटा भी बिगड़ जाता है।
- सोचिये wife ने प्यार से खाना बनाया और जनाब बाहर से दोस्तों के साथ खा पी के आ गये - नाराज़गी तो होनी लाजिमी है।
- जनाब बाहर से थक कर या किसी से नाराज़ हो कर घर आये - बीवी कहीं दोस्तों के बुलावे पर पड़ोस में गई हुई है - या फिर अपने या

आपके परिवार वालों से फोन पर उलझी है, आपको immediate जवाब न दे पाई तो होगी न लड़ाई।

- सास बहू से अनबन हुई - स्वाभाविक है लेकिन थका हारा पति घर आया। सिर्फ एक तरफा माँ की सुनी और पत्नी को डांटा फिर जब पत्नी रोने धोने लगी तो मां को डांटा, अन्त में बिना खाये पिये निराश हो एक तरफ सो गया। बात बढ़ती गई।
- TV, Mobile, Smart Phone, आने से आपसी Communication बहुत कम हो गई है, समय ही नहीं है किसी के पास सिवाय लड़ने के या एक दूसरे के फोन पटकने से।
- अनेको अनेक ऐसे बिना सिर पैर के Reasons आयेगे जो आपसी वाद विवाद को हवा देते हैं। शान्ती से बैठ कर एकान्त में यदि आप सोचोगे तो आपके मन में आयेगा।
- He/she was wrong I was right : उसने ही गलत शुरुआत की थी मैंने तो कुछ कहा ही नहीं - थोड़ा और सोचने पर मन में आयेगा
- He/she was wrong - She/He annoyed me : उसे सोच समझकर, समय को ध्यान में रख कर बात करनी चाहिये थी - थोड़ी और सोचने पर लगेगा।
- He/she was wrong I also acted in haste : वह तो गलत थी ही मैं भी थोड़ा जल्दी React कर गया। मुझे पूरी बात सुननी चाहिये थी - और सोचने पर लगेगा।
- He/she was wrong - I also reacted in negative : चलो उसने गलती की मुझे भी control रखना चाहिये था। मैं भी काफी गलत बोल गया। जब इतने तक आपकी सोच पहुंच जायेगी तब फिर भी ग्लानीवश आप के मन में आयेगा।

● He/she was wrong I was also wrong : यदि मैं जवाब में गलत शब्द न कहता तो बात बढ़ती नहीं मुझे patience रखनी थी - गलती हो गई। अब आप अपने आपको उसकी position में रखते हैं और उसकी मजबूरी - व्यस्तता या मनोस्थिति पर ध्यान देते हैं तो लगता है।

● He/she was right - I was wrong : मेरी वजह से बात बढ़ गई - मैं गलत react कर गया, पर चूँकि अपनी गलती मानना आसान नहीं तो यही मन में आता है।

He/she was right, I was also right असल में हम दोनों की परिस्थित ऐसी थी कि दोनों को एक दूसरे की भाषा ठीक से समझ नहीं आयी और दोनों ही बेवकूफी कर बैठे, इसी को communication gap भी कह सकते हैं पर बात अभी भी बन सकती है यदि दोनों में से एक इस समय की स्थिति को समझते हुये थोड़ा झुक जाये क्योंकि No body can control you, You have to control yourself.

(इस स्थिति को भांपने के लिए एक छोटा सा टोटका मैं आपको बताना चाहता हूँ - अपने पास दो रूमाल रखिये एक अपने use के लिए दूसरा हरे रंग का, जब से जब गुस्से में हो मुँह पोंछने के लिये - हरा रूमाल अपने मुट्ठी में भींच लें और उसकी तरफ देखें। आप अपने गुस्से को control करने के लिये आकर्षित होंगे। यही समय है थोड़ी देर के लिये चुप हो जाने का और अपने आपको दूसरे की मनोस्थिति में सोचने का)

जब आप थोड़ा control कर लेंगे तो समय आता है संवाद का Communication का। यदि आप सामाजिक या व्यवहारिक जीवन में संवाद कला में परांगत हैं तो वहीं व्यवहार से दूसरे पक्ष को समझे समझायें।

संवाद हीनता सन्देह की खाई है, वह बढ़ती

ही जाती है। इसे पाटने के लिए किसी न किसी को छोटा बनना पड़ता है, झुकना पड़ता है। झुकने वाला बड़ा बन जाता है। बड़े का झुकना क्षमादान का दूसरा नाम है। सच तो यह है कि सम्बन्ध का सूत्रपात संवाद से होता है - संवाद सुख दुःख मजबूरी की सार्थकता की पड़ताल करके उचित मार्ग दर्शन करता है।

संवाद के लिये जब आप थोड़ा झुकते हैं तो इसे देख कर सामने वाले के मन में विनम्रता स्वभाविक रूप से आ जाती है। संवाद हीनता प्रतिशोध की आग भड़काती है। संवाद हीनता के कारण कोई भी मुद्दा तिल का ताड़ बन सकता है। संवाद हीनता परस्पर दोष खोजने के लिये विवश करती है। जबकि संवाद दोषमुक्त व विनम्र रखता है। संवाद यथार्थ से मुँह न चुरा कर वास्तविकता का ज्ञान कराता है। संघर्ष, लड़ाई होने पर समस्या का निदान निकालता है। संवाद गुरुत्वाकर्षण है। संवाद करने से निरन्तर आपकी आंखे अपलक निहारती है जो दूसरे की मनःस्थिति समझने में मदद देती है। संवाद हीनता पीठ दिखा कर दूसरे की बात दूसरों पर लादना चाहती है। सच तो यह है कि व्यक्तियों से ले कर राष्ट्रों तक में भी संघर्ष की जो स्थिति है उसका प्रमुख कारण संवाद हीनता ही है। संवाद कायम रखने से मतभेद खत्म होते हैं, प्यार बढ़ता है, एक दूसरे के भाव समझ आते हैं - संवाद की पहल से कोई छोटा नहीं हो जाता बल्कि यह एक तरह से बड़प्पन की निशानी है।

संवाद करने के लिए अपनी Tone पर Control करना जरूरी है। दिल से नफरत निकालनी पड़ती है। यदि आप गुस्से से बात करेंगे सामने वाला चुप हो जायेगा पर मन ही मन नफरत होने से बात सुलझेगी नहीं Taunt मार कर कभी संवाद नहीं होता।

- जीवन मेहता, डेरावाल भवन, हरिद्वार

सर्दियों में सेहत - आयुर्वेद के साथ

सेहत का ध्यान तो हमें 12 महीनों रखना ही चाहिए। परंतु सर्दियों में हमें इस पर ज्यादा ध्यान देने की आवश्यकता होती है।

सर्दियों से मुकाबले के लिए समान भाग में निशीध, धमासा, नागरमोथा, श्वेत चंदन व मुलेठी को पीसकर मुनक्के में मिला कर गोलियाँ बना लें। दो गोली रात को सोते समय लेने से हमें शरीर में हलकापन लगता है। इस औषधी से हर उम्र के लोग अपना पेट साफ कर सकते हैं।

आयुर्वेद के अनुसार ब्रह्म मुहूर्त में बिस्तर छोड़कर हमें उषापान करना चाहिए। नित्य कर्मों से निवृत्त होकर व्यायाम करना चाहिए। इसके पश्चात् तेल मालिश करनी चाहिए। नहाने के लिए गुनगुना पानी उपयुक्त है। आयुर्वेद की जड़ी बूटियों का स्टीम बाथ बहुत फायदेमंद होता है। जाड़ों में रात बड़ी होने से सुबह भूख जल्दी लग जाती है। सुबह का नाश्ता तदरूस्त मन व तन के लिए अति आवश्यक होता है। इसलिए सुबह के नाश्ते में हमें पौष्टिक एवं गरिष्ठ पदार्थों का सेवन करना चाहिए। शक्कर की अपेक्षा सर्दी में गुड़ ज्यादा लाभकारी है। शहद का उपयोग भी स्वास्थ्य वर्द्धक

होता है। जाड़े में ऊष्णता के लिए शुद्ध देसी घी का इस्तेमाल बरसों से किया जाता रहा है।

मूँग, तुवर, उड़द की दालों का उपयोग अच्छा रहता है। ध्यान रखें कि दालें छिलके वाली तथा पॉलिश रहित ही हो। सूखे मेवों का सेवन भी उष्णता के लिए अच्छा है। परंतु इन्हें उबालना नहीं चाहिए। मेवों की मिठाई गरिष्ठ एवं हानिकारक हो सकती है जबकि मेवे अपने आप में तृप्तिकर होते हैं।

बुजुर्गों को हल्के भोजन का ही सेवन करना चाहिए जो उनके लिए सुपाच्य हो। इस मौसम में जुकाम व इन्फ्लूएंजा की शिकायत आम होती है। ऐसी हालत में दालचीनी का तेल मिश्री के साथ थोड़ा खाने से तथा रूमाल पर कुछ बूँदें छिड़ककर सूँघने से लाभ मिलता है। नए जुकाम में दाल चीनी का छाल का चूर्ण डेढ़ माशा को गरम चाय से लेने से लाभ होता है।

आयुर्वेद हमें जीवन व्यापन करने की एक बेहतर दिशा दे सकता है। हमें इस का भरपूर लाभ ले सुखद जीवन जीने का प्रयास करना चाहिए।

- प्रभु दयाल सतीजा

तीन बातें हमेशा याद रखें

- तीन चीजें किसी का इंतजार नहीं करती :- समय, मौत, ग्राहक
- तीन चीजें जीवन में एक बार मिलती हैं :- माँ, बाप, जवानी
- तीन चीजें पर्दे योग्य हैं - धन, स्त्री और भोजन
- तीन चीजों से बचने की कोशिश करनी चाहिए :- बुरी संगत, स्वार्थ और निंदा
- तीन चीजों में मन लगाने से उन्नति होती है :- ईश्वर, परिश्रम और विद्या
- तीन चीजों का सम्मान करो :- माता, पिता और गुरू।
- तीन चीजें कभी नहीं भूलनी चाहिए :- कर्ज, फर्ज और मर्ज।
- तीनों को वश में रखो :- काम, लोभ और मद।
- तीनों पर सदा दया करो :- बालक, भूखे और पागल।
- तीन चीजें सदा याद रखें :- सच्चाई, कर्तव्य, मौत।
- तीन चीजें कमजोर बना देती हैं :- बदचलनी, गुस्सा और लालच।
- तीन चीजें दूसरा नहीं चुरा सकता :- अक्ल, चरित्र और हुनर।
- तीन चीजें वक्त पर पहचानी जाती है :- स्त्री, दोस्त और भाई।

- द्रौपदी सतीजा

अमूल्य निधि

अपनी इस सुन्दर जीवन यात्रा में हम सभी ने बहुत कुछ प्राप्त किया है व कर रहे हैं...। जन्मते ही एक अच्छा सुन्दर परिवार मिला, फिर पढ़ाई; धन उपार्जन करने के साधन-व्यवसाय आदि; सुख-सुविधाओं के साधन और इन सबके आधार पर समाज में मिली-माल और प्रतिष्ठा। एक कर्मठ मनुष्य अपनी लगन व मेहनत से जो भी पद प्राप्त करना चाहता है वह कर लेता है। हम में से कुछ यह सब प्राप्त कर चुके हैं व अन्य अभी इसमें लगे हुए हैं, प्रयासरत हैं।

इस भौतिकवाद (Materialism) की दुनिया में, सब संबंधों का सुख प्राप्त होते भी, सभी भौतिक सुख-सुविधाओं के होते हुए भी क्या हम सब संतुष्ट हैं? सुखी हैं? आंतरिक खुशी का अनुभव करते हैं? यही तो वह अमूल्य निधियाँ हैं जो हम पाना चाहते हैं और यह आज की दुनिया में दुर्लभ हो गई हैं।

हम सभी यह सब पाने की चाह में, इस होड़ में, दूसरों के साथ प्रतिस्पर्धा में सिर्फ भाग रहे हैं और यह सोचने का भी समय नहीं है कि यह सब हम क्यों कर रहे हैं? क्या है वो वास्तविक लक्ष्य जो हम पाना चाहते हैं?

अपने इस जीवनकाल को थोड़ा ध्यान से देखें तो पायेंगे कि जीवन के हर पड़ाव में हमने जो भी किया, वो सिर्फ और सिर्फ अपनी खुशी के लिए। बचपन को याद करें। छोटे बच्चे को जो खिलौना वा कुछ भी अन्य चीज़ जो उसे लेनी है तो लेनी है। नहीं मिली तो रोना शुरू... और मिल गई तो खुशी की किलकारियों से घर चहकने लगा। थोड़े बड़े हुए तो साइकल चाहिए - मिल गई तो इतनी खुशी कि जैसे जहान् मिल गया, नहीं तो... नाराज़, ज़िद, उदास... आदि - आदि।

कमाने लायक हुए तो गाड़ी की आवश्यकता अनुभव हुई... आ गई... तो पाँव ज़मीन पर नहीं... इतनी खुशी। धीरे-धीरे परिवार बढ़ गया, Status बढ़ गया, अब और चाहिए, बड़ी गाड़ी भी तो चाहिए... ज़रूरत है भाई!... नहीं तो यह असंतुष्टता, यह मायूसी

कि फलां, फलां के पास तो यह है वह है - हमारे पास क्या है?... खुशी गायब।

परन्तु यह क्या...? यह इच्छाएं तो बढ़ती चली जाती हैं और हमारी खुशी वा सुख, इन पर आधारित हो गया है! आज इतने व्यस्त हो गए कि दिन में मुस्कुराना भी याद नहीं रहता जो कि सिर्फ मनुष्य को ही यह उपहार मिला है कुदरत से, कि वो मुस्कुरा सकता है। आज हँसने, खुश होने के लिए हमें अनेक उपाय करने पड़ते हैं, कहीं laughing club join करना पड़ता है, कोई Kitty Parties में जाकर कुछ पल जी खोल कर हंस सकते हैं जब यह जानते हैं कि अन्य सभी भी हम जैसे ही हैं व कोई - कोई हमसे भी अधिक उलझे हुए हैं व भटक रहे हैं खुशी की तलाश में...। कोई स्थान परिवर्तन करते हैं कि कुछ दिन दूर रहेंगे इस hustle - bustle से तो शायद सुकुन व खुशी मिलेगी, कोई समाज सेवा से जुड़कर खुशी तलाश रहे हैं, कोई अन्य साधनों का सहारा लेते हैं - जैसे सिगरेट, शराब आदि और इन्हीं व्यसनों के आदि हो जाते हैं। आज तो Social Media, Parties, Get-togethers आदि सब खुशी के पर्याय बन गए हैं।

आप सोच रहे होंगे कि इसमें गलत क्या है? यही तो सच्चाई है, जीवन जीने का मज़ा है। जी हाँ, इसमें कुछ भी गलत नहीं है। परन्तु विचारणीय बात यह है कि हम अपनी खुशी जो कि हमारी पूँजी है, एक अमूल्य निधि है, उसे इन सब अल्पकाल के आधारों पर आधारित बना दें? यह सब नहीं हों तो क्या हम खुश न होंगे?

आज से कुछ समय पूर्व जब यह सब साधन नहीं थे तो क्या कोई खुश नहीं था? परन्तु हम सब जानते हैं और अपने बुजुर्गों के मुख से सुनते आए हैं कि तब, आज से विपरीत स्थिति थी, सभी बहुत खुश थे, कोई भेदभाव न थी, आपस में प्यार, भाईचारा था। एक - दूसरे के सुख-दुःख के साथी थे। ... तो क्या आज ऐसा नहीं है?... है, बिल्कुल है परन्तु आज यह सब भावनाएं भी स्वार्थ से भर गई हैं।

- एम.एल. भुटानी

घरेलू इलाज

दिल की कमजोरी :

सेब का मुर्ब्बा 50 ग्राम चाँदी के दो वर्क लगाकर सुबह के वक्त सेवन करें। दिल की कमजोरी, दिल का बैठना ठीक करेगा। 15 दिन तक खायें।

दिमाग की कमजोरी :

खाना खाने से 10 मिनट पहले एक मीठा बिना छिला सेब 10 दिन तक खाएँ, दिल दिमाग को ताकत देता है।

स्त्रियों के लिए :

अंगूर का ताज़ा रस 50 ग्राम रोज़ाना पिलाने से हाज़में की खराबी, पेट का फूलना, कब्ज़, सिर दर्द, गशी दौरै, चक्कर आना, अफारा आदि में आराम देता है।

दाद के लिए :

सुबह उठकर पहले अपने मुँह से बासी थूक को हाथ से दाद पर मल लें। इससे दाद 2 दिन में ठीक हो जाता है। यह आजमाई हुई तथा मुफ्त की दवा है।

गुर्दे की पथरी :

6 ग्राम पपीते की जड़ को पीसकर 50 ग्राम पानी मिलाकर 21 दिन तक प्रातः और सायं पीने से पथरी गल जाती है।

निम्न रक्तचाप :

सोते समय रात में 7-8 बादाम की गिरी को पानी में भिगोकर प्रातःकाल पानी से बादाम को निकालकर महीन पीसकर गुनगुने दूध में मिलाकर पीते रहने से कुछ दिनों में निम्न रक्तचाप रोग दूर हो जाता है।

दाद खाज के लिए :

नीम के पत्तों को दही के साथ पीसकर दाद वाले स्थानों पर लगाने से दाद मिट जाते हैं।

दाद को साफ करके नींबू रगड़कर तुलसी की

पत्तियों को पीसकर लेप करें। निरन्तर कुछ दिनों तक प्रयोग करने पर दाद ठीक हो जाते हैं।

पाचन शक्ति :

तुलसी की पत्तियों को पीसकर पीने से मनुष्य की पाचन शक्ति तीव्र होती है। खुराक 2 चम्मच।

ताकत के लिए :

मीठे आम का रस सवा सौ ग्राम, दूध 250 ग्राम चीनी मिलाकर लस्सी की तरह बनाकर 2 महीने तक शाम को पीएँ। मर्दाना ताकत और शरीर की कमजोरी को ठीक करने के लिए बहुत बढ़िया है। बर्फ डालकर पी सकते हैं।

पथरी :

कच्चे पालक के रस को पीते रहने पर कुछ दिनों में मूत्र मार्ग से पथरी गलकर बाहर आ जाती है।

बुरी लत :

एक कप प्याज का रस पीने पर नशा उतर जाता है।

सिगरेट पीने के समय पर छोटी इलायची और सौंफ मिलाकर खाने से सिगरेट व बीड़ी पीने की इच्छा नहीं होती।

मस्से :

तिल और मस्सों पर सूखा धनिया पीसकर लेप करने से लाभ होता है। मस्से दब जाते हैं।

बिवाइयाँ :

कच्चे दूध में पिसी हल्दी को घोलकर मलने से त्वचा का खुदरापन ठीक होता है। हाथ-पैर नहीं फटते और फटे हो तो हल्दी भरने से शीघ्र ही ठीक हो जाते हैं।

टॉन्सिल :

चाय की पत्तियों को पानी में उबालकर गरारे करते रहने पर कुछ दिनों में टॉन्सिल रोग ठीक हो जाता है।

हृदय रोग :

सर्दियों के ताजी लाल गाजरो का रस 300 ग्राम और पालक का 120 ग्राम रस दोनों को

मिलाकर नित्य पीते रहने पर कुछ दिनों में रक्तचाप ठीक हो जाता है।

कान का बहना :

लहसुन को सरसों के तेल में उबाल कर कुछ बूँदें कान में डालने से कान का दर्द, जख्म, पीव बहना ठीक हो जाता है।

नाप सरकना :

यदि नाप हट जाए तो सरसों के तेल की दो-तीन बूँदें नाभि पर डालकर लेट जाएँ या रुई का फाहा तेल में भिगोकर नाभि पर रखने से कुछ देर बाद नाप अपने स्थान पर आ जाती है। यह प्रयोग खाली पेट करें।

पेट में कीड़े होना :

25 ग्राम आँवले का रस सात दिनों तक नियमित पीते रहने से कुछ दिनों में खान-पान की गड़बड़ी के कारण उत्पन्न कीड़े मर जाते हैं।

अधिक डकारें आना :

प्याज को गर्म राख में रखकर सिक जाने पर खाने से डकारों में लाभ होता है।

एक चम्मच सौंफ एक गिलास पानी में उबालकर ठण्डा करने छानकर मिश्री मिलाकर सेवन करने पर डकारें आने की शिकायत दूर हो जाती है।

नेत्रों के रोग :

आँखों की पलक पर गुहेरी निकलने पर लौंग को पानी के साथ घिसकर 2-3 दिन तक कई बार गुहेरी पर लगाने से गुहेरी बैठ जाती है और सूजन कम हो जाती है।

दस्त - अतिसार :

तुलसी के पत्तों का काढ़ा बनाकर पीते रहने से दस्त बन्द हो जाते हैं। 10 ग्राम तुलसी के पत्तों का रस पीते रहने पर मरोड़ और अजीर्ण रोग में लाभ होता है।

संकलन : के.एन. नागपाल

WITH BEST COMPLIMENTS FROM :

**Vijay Bhutani
Ved Parkash**



**9811698148
9711230172**

**MADHAV
Caterers**

Special Arrangement for Outdoor Catering

N-63, Kirti Nagar, New Delhi-110015

छोटे-छोटे संकल्प

एक पंडित जी प्रवचन कर रहे थे, मैं ध्यानमग्न उनको सुन रहा था। “केवल भगवान से प्रेम करो, संसार से प्रेम करोगे, नर्क भोगना पड़ेगा। मनुष्य पशु से भी नीचा है, पशु अपने पूर्व के पाप-कर्मों के फल भोग रहे हैं। मनुष्य जीवन का एक मात्र लक्ष्य पाठ, पूजा, व्रत करना और केवल भगवान के दर्शन करना है इत्यादि। मैंने उनकी तत्त्वरूप से ध्यान से बातें सुनी। घर आया। चिंतन द्वारा उनकी हर बात का विवेकपूर्ण ढंग से विश्लेषण करने लगा।

वो पूरी मानव जाति को अप्रत्यक्ष ढंग से कोस रहे थे। जानवर से तुलना कर इस जगत में प्रेम की बजाय केवल मानव का लक्ष्य भगवान के दर्शन हैं। पंडित जी आगे कह रहे थे, “जब दर्शन होंगे; भगवान की प्राप्ति हो जायेगी; तो फिर कुछ भी करना, जानना और पाना शेष नहीं रह जाता। इसी में मनुष्य जीवन पूर्णता और सफलता है।”

मैं विश्वास पूर्वक आपको कह सकता हूँ आप ‘पापी’ नहीं है और आप का ‘जीवन पशु समान नहीं है।’ बहुत बड़े-बड़े संकल्प resolution जिन्हें आप पूरा करने में असमर्थ हैं न लें! ध्येय ठीक हैं। हम उनके पाण्डित्य पर टिप्पणी नहीं कर रहें। हम तो केवल यह कह रहे हैं ‘छोटे-छोटे संकल्प लीजिए’, जो आपकी सीमा शक्ति में हैं, उन्हें पूर्ण करिए। जीवन मत नकारिए। रोज़मर्रा के जीवन के हर क्षेत्र में जीवन्त रहें! सुबह-सुबह

उठते ही इस ‘संकल्प’ के साथ प्रभु का अभिवादन करें। धन्यवाद करें। जीवन की हर सुबह का, आज के मंगलमय दिन का, ‘शांतिमय’ एवं प्रसन्नचित्त रहने का संकल्प लें। आज मुझे जो कुछ भी मुझे मिलेगा, केवल मुस्कराहट और कृतज्ञता के साथ उसका इस्तक़बाल करूंगा!

हमेशा अंदरूनी प्रसन्नचित्त, संतोषपूर्वक एवं आनंदित रहने के बहाने तलाशने से बेहतर है कि आप इनकी आदत डालिये। जीवन की आपाधापी एवं जद्दोजहद भरी जिंदगी के दरम्यान हम भूल जाते हैं कि “‘प्रसन्न रहना’” और स्वभाव वश आस पास के लोगों को भी खुश नहीं रख पाते।

मुझे ‘किशोर दा’ की पंक्ति याद आ रही है। “प्यार बांटते चलो, क्या हिन्दू क्या मुसलमां हम सब हैं भाई-भाई-प्यार बांटते चलो....!” “जो भी प्यार से मिला, हम उसी के हो लिये....!” जब आप इसे दैनिक जीवन की प्रक्रिया में अपना लेंगे। आपकी आदत हो जायेगी। फिर देखिए, जीवन में कमाल घटेगा। रूपांतरण होगा। हर दिन एक नवीन ऊर्जा, नयी चेतना, नयी energy से भरे-भरे रहेंगे। तनाव, स्ट्रेस आपके पास आने में शरमायेंगे। भागवत घटेगा। अब आप को मंदिर जाने की आवश्यकता नहीं।

ऐसे छोटे-छोटे संकल्प लीजिए और उन्हें पूरा कीजिए। अगला संकल्प क्या होगा? अगले सूत्र में....

— प्रो. सुदेश गोगिया

कार्य क्षमता बढ़ाने व कोलेस्ट्रॉल घटाने का अचूक आयुर्वेदिक नुस्खा

मिश्रण : 50 ग्राम मेथी दाना, 20 ग्राम अजवायन, 10 ग्राम काली जीरी तीनों को अच्छी तरह साफ कर लो। प्रत्येक वस्तु को धीमी आँच में तवे के उपर हल्का सेकें। तीनों को मिक्सर ग्राइंडर में पीस कर पाउडर बना लें। आपकी अमूल्य दवा तैयार है।

दवाई लेने की विधि : इस दवाई को रात्रि को खाना खाने के दो घण्टे बाद एक चम्मच गर्म पानी के साथ लें। यह दवा 30 दिन से 90 दिन तक लेनी होगी। इस दवाई को रोज लेने से शरीर के किसी भी भाग में अनावश्यक चर्बी। गंदा मल-मूत्र के साथ शरीर से बाहर निकल जाता है।

लाभ :

- शरीर में रक्त का परिसंचरण तीव्र होता है। हृदय रोग से बचाव होता है। कोलेस्ट्रॉल घटता है।
- पुरानी कब्ज से होने वाले रोग दूर होते हैं।

- गठिया वादी रोग दूर होते हैं।
- दांत और हड्डियां मजबूत होंगी।
- शरीर में अनावश्यक कफ नहीं बनता
- कार्य क्षमता बढ़ती है।
- स्मरण शक्ति बढ़ती है।
- एलोपैथिक दवाइयों के साइड इफेक्ट को कम करती है।
- शुगर (डायाबिटीज) नियंत्रित रहती है।
- शरीर रोग मुक्त बनता है।

परहेज :

- इस दवाई को लेने के बाद कोई दूसरी खाद्य सामग्री नहीं खाएं।
- मांसाहारी, धूम्रपान करने वाले लोगों को दवाई का असर कम होता है।

- नरेश कुमार मिनोचा



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

‘हृदय’ में बसो तो कोई बात बनें!

एक बार श्रीकृष्ण से उनके किसी भक्त ने पूछा, “भगवन्, ऐसी क्या बात है, हर किसी की जुबां पर हरदम ‘राधा-कृष्ण, राधा-कृष्ण’ चढ़ा रहता है। इस परम सत्य का रहस्य क्या है?” श्रीकृष्ण तनिक मुस्कराये और गुदगुदाते हुए बोले, “राधा कृष्ण का पहला अक्षर ‘र’ हटा दीजिए, मैं ‘आधा-कृष्ण’ रह जाता हूँ।”

एक दिन रूक्मणी ने भोजन के बाद, कृष्ण को दूध पीने को दिया। दूध ज्यादा गरम होने के कारण कृष्ण की जुबां तनिक जल गई। और उनके श्रीमुख से निकला, “हे राधे!” सुनते ही रूक्मणी बोली, “प्रभु! ऐसा क्या है राधा में, जो आपकी जुबां पर उसका ही नाम होता है?”

“हम आपकी ब्याहता हैं और आपसे अपार प्रेम करते हैं फिर भी, आप हमें नहीं पुकारते।” श्रीकृष्ण ने कहा, “देवी! आप कभी राधा से मिली हैं?” और मंद मंद मुस्कराने लगे। अगले दिन रूक्मणी राधा से मिलने उनके महल में पहुंची। राधा के कक्ष के बाहर एक अत्यन्त रूपवती स्त्री को देखा और उनके मुख पर तेज होने के कारण रूक्मणी ने सोचा कि यह ही राधा होगी। तभी सामने खड़ी स्त्री बोली, “आप कौन हैं?”

रूक्मणी ने अपना परिचय दिया और आने का कारण बताया। वह स्त्री बोली, “मैं तो श्रीराधा की दासी हूँ। वह तो सात द्वारों को पार करने के बाद आपको मिलेगीं।” रूक्मणी ने सातों द्वार पार किए। हर द्वार पर एक से एक सुन्दर और तेजवान दासी को देख सोच रही थीं कि अगर उनकी दासियां इतनी रूपवान हैं तो, श्रीराधा स्वयं कैसी होंगी? सोचते हुए श्रीराधा के कक्ष में पहुंची। कक्ष में श्रीराधा को देखा : “अत्यन्त रूपवान तेजस्वी जिनका मुख सूर्य से भी तेज चमक रहा था पर उनके पूरे शरीर पर छालें पड़े हुए थे।”

रूक्मणी ने पूछा, “देवी! आपके शरीर पर यह छालें कैसे? श्रीराधा ने उत्तर दिया, “कल आपने श्रीकृष्ण को जो दूध दिया, वो ज्यादा गरम था, जिससे उनके ‘हृदय’ समेत सारे शरीर पर छालें पड़ गयीं।”

रूक्मणी श्रीराधा के चरणों में गिर पड़ी और बोली, “मैं समझ गई कि क्यूं आप श्रीकृष्ण की सांसों में बसी हैं।”

“बसना हो तो ‘हृदय’ में बसों।

‘माइण्ड’ में तो लोग खुद ही बसा बसा लेते हैं।

— रितु गोगिया

दो पहलू क्षमा के

यदि कोई तुम्हे गाली दे तो उसका उत्तर 24 घंटे बाद देना क्योंकि फिर क्रोध की भावना हट जाएगी। वाणी की कठोरता से जो घाव लगता है, वह जीवनभर नहीं भरता। अतः बोलने से पहले सोचो कि तुम क्या बोलने जा रहे हो? क्षमा मांगने वाला और क्षमा करने वाला दोनों बड़े होते हैं।

मन, वचन, कर्म तीनों से सरल बनो, प्रामाणिक बनो, तभी मुक्ति का द्वार खुलेगा। मरघट पर पहुंचना प्रत्येक व्यक्ति की नियति है। मरघट जीवन का अंतिम सत्य है। इस सत्य को नकारा नहीं जा सकता और नकारने का कोई उपाय भी नहीं है। मैं सोचता हूँ कि मृत्यु का भाव जब भी आपके हृदय - द्वार पर दस्तक दे तो उस भाव का स्वागत करो। वह भाव आपका शत्रु नहीं है। वह भाव आपका मित्र है। वह आपकी निद्रा को तोड़ता है। व्यक्ति के भीतर जब इस क्रोध का दीप प्रज्वलित हो जाता है कि वह जहाँ है वहाँ से उसे शीघ्र ही प्रस्थान करना है तो वह वहाँ चिपक नहीं सकता है। आप सदा - शाश्वत और समरूप हैं, अनंत काल के पश्चात भी आप वहीं होंगे, जो आज हैं। अनादिकाल से आप वहीं हैं जो इस क्षण हैं। आप कभी बदलते नहीं हैं। जिन - जिन वस्तुओं को आप सुखद मानते हो वे वस्तुएँ सुखद नहीं हैं।

संकलन : विनोद कुमार सेठी

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

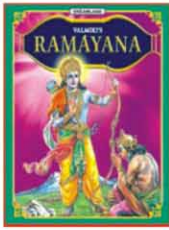
Tel. : 011-28115454

Educational Publisher of :-

Children Books, Maps, Charts & Geographical Atlases



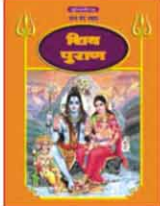
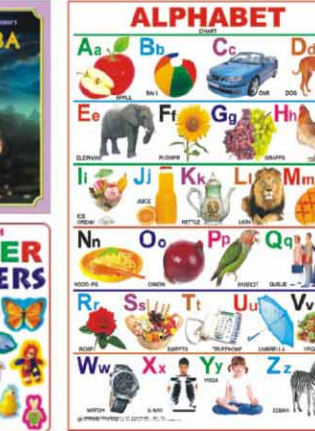
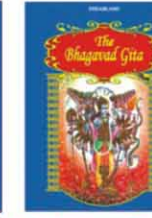
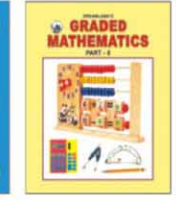
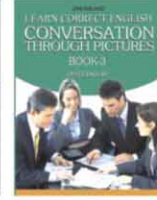
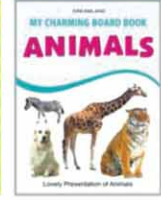
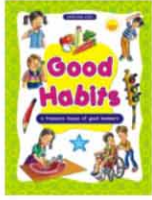
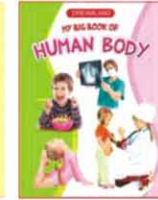
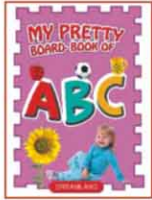
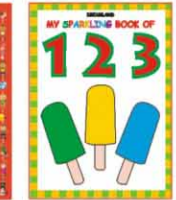
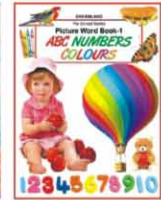
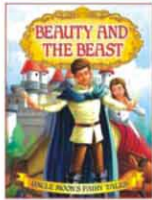
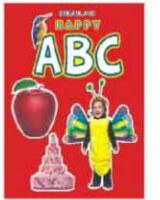
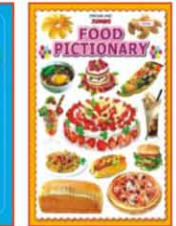
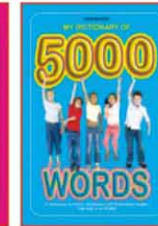
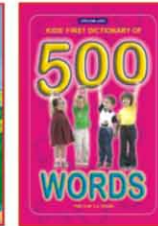
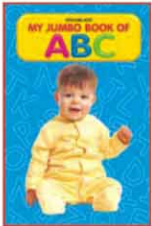
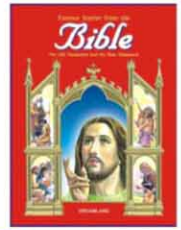
Tel.: (011) 23673927, 23523635 Fax : 011-23552096
Website :- www.ibdmaphouse.com, Email :- info@ibdmaphouse.com



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 Feb. 2016

Date of Posting : 20/21 Feb. 2016

India's First Jewellery Showroom where it's



*Guaranteed 916 Hallmarked
or you get it for
FREE*



Gold | Diamond | Birthstone

PURITY CARAT

958	23	916	22	875	21	750	18	708	17	585	14	375	9
CARAT		CARAT		CARAT		CARAT		CARAT		CARAT		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