

# DERAWAL PATRIKA

— डेरावाल पत्रिका —



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

F/27-28, KIRTI NAGAR, NEW DELHI-110015, TEL. : 011-25936132, 9250810522  
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. : 55

No. : 03

MARCH - 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

Shall we ever become Law-abiding Citizens?	Editor	05
YOGA : A path to longevity	Prof. Sudesh Gogia	07
From Bulletin of Rotary Club New Delhi	—	09
RETREAT	Vijay Huria / Surinder Budhiraja	10
Haridwar Yatra	—	14
Matrimonial Service, Kirti Nagar	M.L. Bhutani / Y.K. Bhutani	18
Matrimonial Service, South Delhi	Ashutosh Sharma	20
हिन्दू मान्यताएँ और उनका वैज्ञानिक आधार	के. ऐन. नागपाल	22
अच्छे कर्म करो भगवान आपका साथ जरूर देगे	अशोक कुमार शर्मा	23
महाभारत युद्ध होने का मुख्य कारण	डी. एन. मदान	25
मोटापा दूर करने के सरल उपाय	के.एन. नागपाल	26
मन शांत रखने के 10 सूत्र	के.एन. नागपाल	26
प्रेम की पराकाष्ठा	प्रो. सुदेश गोगिया	27
आपकी त्वचा : कुछ उपयोगी टिप्स	कवल नैन नागपाल	29
तुलसी के पौधो को घर के आँगन में...	कवल नैन नागपाल	29
मातृत्व का विस्तार	विनोद कुमार सेठी	30
दुनियां जन्मत हो जाए...	प्रो. सुदेश गोगिया	31
सुख और आनंद	रितु गोगिया	32
पैसे की ताकत, गौ के मूत्र को.....	कवल नैन नागपाल	33
	कवर पेज	1-2 & 35-36

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



**ALL INDIA 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

## SHALL WE EVER BECOME LAW-ABIDING CITIZENS?



It was my first visit to the city of Calcutta during the year 1963 and it was a unique experience. It was interesting to notice that the pedestrians on the busy roads like Esplanade, Park Street and many other commercial areas, made it a point to cross the roads only at Zebra Crossings. It gave a feeling that the people in Calcutta were by and large very well-disciplined and had been trained to follow the traffic rules religiously. It was a strange sight to watch people using Zebra crossings unlike in Delhi, the Capital of India where one seems to have a right to cross over roads on any point they like and do not bother to follow any traffic rules and do not care to recognize the need for using Zebra Crossings even during peak hours.

In 1963, during my exchange of views with a few local friends in Calcutta when I probed the matter it came to light that as a routine if some one on the road was struck down by any vehicle, a bus or a cab, no body waited for any action by any police personnel on duty. Instead, public on the road had a free hand not only to take action and thrash the erring driver in addition to burning the vehicle or damage it to the maximum extent possible. As a result the instances of accidents on the roads were claimed to have gone down considerably. Similarly, the pedestrians on the roads had also learned to follow the traffic signals and other rules. This somehow had been developed as a self-imposed discipline during the period when the State was ruled by the party stated to represent the working class. It was rather difficult to accept such arguments as logical and rational. After many years, during my frequent visits to the city, I found the people had forgotten all about the road sense and traffic rules as also the sanctity of ZEBRA CROSSINGS. Instead, the lawlessness taking the form of burning vehicles after the accidents had spread every where in small towns as well as big cities. People in the Capital of India including NCR cannot lag behind. Unfortunately, nothing seems to have changed during the period of more than 60 years or so. We continue to remain a lawless society. We have recently seen a news item which claims that pedestrians not using Zebra crossings will face punishment. We have yet to see the results. Atleast, I have not seen any one being fined for smoking in a public place which is an offence

**MERA BHARAT MAHAAN**

**– EDITOR**

### THOUGHT OF THE MONTH

"The world is filled with willing people, some willing to work,  
the rest willing to let them work."

**- ROBERT FROST**

**STATEMENT ABOUT OWNERSHIP AND OTHER  
PARTICULARS ABOUT NEWSPAPER “DERAWAL  
PATRIKA” TO BE PUBLISHED IN THE FIRST ISSUE OF  
EVERY YEAR BEFORE THE LAST DATE OF FEBRUARY.**

**FORM IV (See Rule No. 8 of PRB Act)**

Place of Publication : D-57, Kirti Nagar, New Delhi – 110 015

Publisher’s Name : Sh. M.M. Mehta  
For All India Derawal  
Sahayak Sabha (Regd.)  
Kirti Nagar, New Delhi – 110 015

Whether Citizen of India : Yes

If foreigner, state the  
country of origin : Not applicable

Address : D-57, Kirti Nagar, New Delhi – 110 015

Editor’s Name : L.N. MEHTA

Whether Citizen of India : Yes

If Foreigner, State the country  
of origin : Not applicable

Address : C-109, Kirti Nagar, New Delhi-110 015

Name and Address of Individuals : Wholly owned by All India Derawal  
Who own the newspaper or Sahayak Sabha (Regd.)  
Holding more than 1% of F/27-28, Kirti Nagar, New Delhi -110015  
total capital

I, L.N. MEHTA, hereby declare that particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

**L.N. MEHTA**

---

# YOGA : A PATH TO LONGEVITY

**"Dedicate one hour daily to yoga, relaxation exercises and naturopathy"**

Dr. Bhavina advised Arvind Kejriwal CM of Delhi from the Jinal Nature Cure Institute, Bengaluru, while discharging him after a 10 days' stay in his rejuvenating nestled in lush green valley in the very cradle of Ashram. Arvind has a long history of chronic cough and increase in diabetes to stress levels and pollution. The environment where CM stayed for 10 days has been a place of spiritual fulfillment since antiquity and a space for peace and tranquility. The doctor of the institute further advised and warned him, **"Not to take too much pressure upon yourself!."** Further the doctors at the Institute contained him to allocate one hour daily out of his work schedule towards himself and follow strictly a regimented diet chart!

Why only Kejriwal in Delhi to follow such steps to keep himself healthy with longevity? Let all the 1.65 crores of Delhities who habitat this polluted city, to keep stress away from their lives and keep healthy for longevity!

## **Delhi's Air Quality Index :**

Delhi in last few days have broken all the records of pollution. The city recorded average pollution level particulate matter PM 2.5 level which is 4 times more. **This is a dangerous situation!** PM 2.5 like extreme minute particulate matter level is 293 microgram per cubit metre which is 4 times more than the normal level.

## **What is the Solution?**

Though the pollution situation in Delhi is dire. But it is not if nothing can be done

about it. Environment Delhi's Green Cover can be Increased! Let every citizen of Delhi plant more and more trees before it's too late. Let Delhi breathe. It will definitely help improve air quality. Delhi's forests and open forests are sparse. By planting more trees in these forest areas, we can increase Delhi's Green Cover which in turn will help in cleaning the air. This is an action that the authorities and the CM should take most immediate note of and implement with utmost urgency!

I Plant many trees of mangoes, guava and jamun at Deer Park in the vicinity of Safdarjung Enclave, Green Park, Hauz Khas Village. I too have developed a wonderful romantic relations with these trees. This romance has been going on since 1981. **Henryk Skolimowski says, "The trees breathe like us, they transform, deteriorate like us. It's pertinent to grow trees, plants and flowers where we live. Contemplating a tree for few minutes can be a revitalizing journey."**

When you sow a seed or a plant when it sprouts and grows gives extreme ecstasy and joy, bringing a message of '**New Dawn**'. In life too, when sprouting of 'love', 'surrender', 'positivity' and 'consciousness' happens always bring a harbinger of New Energy. The life becomes more meaningful and joyful!

## **Choose Friends for Health and Longevity :**

**In life friends are the family we choose.** After all, unlike relatives in blood ties, we have the option of

---

choosing friends! The Scientists at University of California and Yale believe that there's a genetic pattern to our friendship in society." We love those who're like ourselves! The best friendship are between people who share the same '**value system**', stick with each other through thick and thin and don't hesitate to speak the truth, however un-platable it might be!

An Australian University study has vividly revealed that having such friends is a '**Secret to Health and Longevity**'. So, if you want to live for 100-125 years, develop such sincere, honest friendships and enjoy robust health in old age with longevity! The study further found out those with a large network of friends outlive their counterparts by 22 percent!

### **Some tips with caution !**

And yes, like all good things in life, friendships too need constant airing and working on! What works best is one's individual experience. Old and tested along the sheen of the new exciting opposite sex friends you can share naughty indulgence with. True friends impart to stay away from temptations and cushion you in tough times, yet also push you into bettering yourself.

### **Grand-children's Pivotal Role :**

Grand children play a very positive role in augmenting you into health, happiness and long life. Their innocence, smiley faces do add '**life**' in your old age. Spend quality time with them. Be playful always in the joyful company of children that vents out many stresses and strains of your life. Honour them with plenty of gifts, who in turn make you conversant

with latest electronics' gadgets! Learning has no expiry date! Learn the latest what is available in the market. Be always playful with them. Never dictate sermons. Don't impose strict rules and regulations! Just be with them. Nature will bless you health, happiness and longevity. We are Indians and we love people! We don't function in independent silos like people in the west – **we celebrate life** with many festivals like Holi, Dussehra, Deepawali, Lohri, Pongal etc. throughout the year with great pomp and show!

Frank Lloyd Wright the great architect and the builder of great royal buildings in London once said, "**The longer you live, the more beautiful life becomes with health and happiness - the celebration of life to its fullest!**"

Llyod Wright was right. The longer you live, you're in a position to make choices for divinity to step-in and really enjoy life's ecstatic values!

**It is not the years in your life that counts, it is 'the life in your years' that is more important!**

In Indian festivities, friendships are literally blossoming. The modern urban cities people wake up with yoga class or a crisp wake-up game of tennis or badminton. There are impeccable indoor swimming pools in these residential complexes. The young boys and girls in their swimming suits are seen swimming in lush blue water like colorful fishes splashing water. What could be more blissful to combat stress and pollution levels in fresh air with lush green environment?

— Prof. Sudesh Gogia



# FROM BULLETIN OF ROTARY CLUB NEW DELHI

For Private Circulation Only

Website: www.rotaryclubofnewdelhi.in  
E-mail: rotaryclub.newdelhi@gmail.com



## NEW DELHI UPDATE

Rotary  
R.I. District 3011

BULLETIN OF  
ROTARY CLUB OF NEW DELHI

Vol. XI No. 37  
March 07, 2016



Mr. Ravi Khera & Mr. Surender K. Mehta  
Receiving cheques of Rs. 2.50 lacs from DG  
Sudhir Mangla and Mr. Prashan Sahani, in  
the presence of Mr. Girish K. Mehta.

Mr. Ravi Khera and Mr. Surinder Mehta from Derawal Sabha were welcomed to the Meeting. A Cheque for `2.50 Lakhs was presented to them as our Partners-in-Service, where we are setting up our **Rotary Dental Care Centre** in Kirti Nagar. A Health Check-up Camp is being organised at **Derawala Bhawan on Sunday 27th March 2016** when we propose to inaugurate this Rotary Dental Centre also.



## ऑल इंडिया डेरावाल सहायक सभा (पंजि०)



### डेरावाल हेल्थ केयर सेन्टर

कीर्ति नगर, नई दिल्ली द्वारा

## निःशुल्क स्वास्थ्य जाँच शिविर

एवं

## दन्त चिकित्सालय का शुभारम्भ

रविवार, दिनांक 27 मार्च, 2016, समय - प्रातः 10 बजे से दोपहर 1.30 बजे तक

स्थान : डेरावाल भवन

एफ/27-28, कीर्ति नगर, नई दिल्ली - 110015, दूरभाष : 2593 613 2, 9250810522

शिविर में स्त्री रोग, हड्डी रोग, नेत्र रोग, हृदय रोग, कान-नाक-गला,  
दन्त रोग, इ.सी.जी., ब्लड शुगर व सामान्य जाँच आदि सुविधाएँ।

---

# RETREAT

To celebrate the grand success of its 56th ANNUAL DERAWAL DAY FUNCTION, All India Derawal Sahayak Sabha (Regd.), arranged a small get together on the evening of 19th February 2016.

The Get-Together was arranged at DERAWAL BHAWAN, F/27-28, Kirti Nagar, New Delhi. Besides the presence of our valued donors, the occasion was graced with the presence of honourable awardees Shri G.D. Nangia (Dera Ratan), Shri Rakesh Ahuja (Dera Ratan), S/Shri Megh Raj Khera, Girish Mehta, Anad Sagar Choudhary and Smt. Laj Dhingra. The function was further graced with the participation of a good number of ladies.

Shri D.P. Minocha anchored the show and entertained the audience with his enjoyable tit-bits and more particularly his jokes and narrations in our loved mother-tongue DERAWALI. A singer further kept the audience glued to their seats by his melodious songs. Everyone present enjoyed High tea with delicious snacks during the programme.

In a bid that memories of our 56th Derawal Day Function be kept alive in the minds of our valued donors and distinguished guests. Collarge and

Mementoes were presented to Shri B.R. Sikri, Smt. Shakuntala Bhatia, S/Shri D.N. Madan, Vikram Sharma, G.D. Nangia, Rakesh Ahuja, Megh Raj Khera, Mohan Lal Mehta, Girish Mehta, Anand Sagar Choudhary, Jeevan Lal Mehta and Smt. Laj Dhingra.

Our newly elected Chairman Shri M.M. Mehta apprised the audience about the grand success of Sabha's Annual Derawal Day held on 20th December 2015 at New Delhi. He praised the Executive Committee, headed by Shri Surender Mehta and the young brigade of the Sabha for their best efforts in the successful staging of Annual Derawal Day Function.

Our worthy Chief Patron Shri Ravi Khera announced with pleasure that your Sabha is progressing leaps and bound and very shortly starting Charitable Dental Care Service at Derawal Bhawan, New Delhi. Everybody present applauded the news with happiness and thanked Shri Ravi Khera for his sincere and dedicated efforts for the great cause.

The proceedings ended with Shanti Path by all the present which was followed by tasty light dinner.

**SURINDER BUDHIRAJA**

Secretary

**VIJAY HURIA**

Sr. Vice President

# GLIMPSES OF RETREAT



# GLIMPSES OF RETREAT



## GLIMPSSES OF RETREAT



## ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

*Wishes*

**A VERY HAPPY & PROSPEROUS BIRTHDAY  
TO FOLLOWING DERAVAL LIFE MEMBERS FOR  
THE MONTH OF APRIL**

Sh. Ram Parkash Mehta	1st April	Smt. Santosh Hasija	13th April
Sh. Naresh Kalra	1st April	Sh. R. K. Budhiraja	16th April
Sh. D. P. Minocha	2nd April	Smt. Meena Bhutani	18th April
Sh. Cholesh Sharma	11th April	Sh. Chuni Lal Malik	19th April
Sh. Ramesh Kumar Wadhwa	12th April		

## 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



## ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

F-27 & 28, Kirti Nagar, New Delhi-110015

Phone : 011-25936132, 9250810522

### HARIDWAR YATRA

Our Derawal Brethren will be glad to know that alike previous years, your Sabha has decided to arrange **JYOT YATRA** this year also by Bus to the **Holi City of Haridwar**. The bus is scheduled to start **on Friday, the 29th April, 2016 at 10.00 P.M.** from Derawal Bhawan, Kirti Nagar, New Delhi. At Haridwar, there will be arrangements for stay, Breakfast, Lunch & Dinner for all the Yatri's. Return journey will commence at 12.30 P.M. sharp on Sunday, the 1st May, 2016.

The **JYOT PROCESSION** as usual will start from Derawal Bhawan, Haridwar at about **4.30 P.M. on Saturday, the 30th, April 2016** for **HAR KI PAURI** where **GANGA MATA AARTI** will be performed.

All our Derawal Brethren and their families are cordially invited to participate in the Yatra. They may kindly contact Manager, **Vinod Kumar Sethi** at Derawal Bhawan, Kirti Nagar, New Delhi for obtaining ticket and other details positively by 15th, April 2016 so that necessary arrangements may be made accordingly.

Members going on their own may kindly inform Sabha so that arrangements for their stay etc. at Derawal Bhawan or nearby Dharamshala, can also be ensured. Sabha should not be held responsible for any arrangement issue in case of any member going without informing the Sabha.

**Surender Kumar Mehta**

President

9811100683

**Surinder Budhiraja**

Secretary

9810254630

# DERAWAL SEWA SANGH

Donations Received February, 2016

No.	Name	Rs.	No.	Name	Rs.
1.	Sh. M.L. Bhutani	100/-	19.	Sh. Davinder Nasa	200/-
2.	Dr. Rahul Mehta (U.S.A.)	100/-	20.	Sh. D.V. Bhutani	200/-
3.	Aryav Mehta (U.S.A.)	100/-	21.	Sh. Gaurav Khera	200/-
4.	Smt. Dimple Nangia (U.S.A.)	100/-	22.	Sh. Girish Mehta	200/-
5.	Sh. K.N. Nagpal	200/-	23.	Sh. Harish Chawla	200/-
6.	Sh. D.P. Minocha	100/-	24.	Sh. J. L. Mehta	200/-
7.	Sh. I.C. Khera	100/-	25.	Sh. Madan Mehta	200/-
8.	Sh. Mohit Ahuja (In memory of his father Sh. Ramesh Ahuja)	250/-	26.	Sh. Pankaj Mehta	200/-
9.	Smt. Laj Dhingra	200/-	27.	Sh. Pardeep Kalra	200/-
10.	Smt. Kanta Mehta	1100/-	28.	Sh. R.P. Mehta	200/-
11.	Sh. Rakesh Ahuja	5000/-	29.	Sh. Rajeev Mehta	200/-
12.	Sh. Ravi Khera	5000/-	30.	Sh. Rahul Kapoor	200/-
13.	Sh. Ravi Khera	5000/-	31.	Sh. Rajinder Mehta	200/-
14.	Gogia Family (In memory of Smt. Asha Gogia)	2100/-	32.	Sh. Ravi Kapoor	200/-
15.	Sh. P.S. Nagia	1000/-	33.	Sh. Ravi Khera	200/-
16.	M/s. Krishan Caterers	100/-	34.	Sh. Sanjay Mehta	200/-
17.	Sh. Anil Ahuja	200/-	35.	Sh. S.K. Mehta	200/-
18.	Sh. Anuj Mehta	200/-	36.	Sh. Vivek Khera	200/-
			37.	Smt. Bindu Kapoor	200/-
			38.	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।



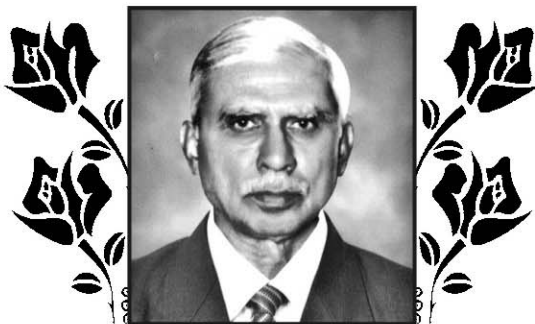
## मियांवाली वॉलन्टरी ब्लड डोनर्स एसोसिएशन

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

दूरभाष : 25998970

संस्थापक अध्यक्ष : अशोक आहूजा - 9555722489

# OBITUARY



**LATE SHRI RAM LAL HURIA**

A calm and quiet, **Late Shri Ram Lal Huria** (Son of Late Shri Khub Chand Huria of Jangpura-B) left for his heavenly abode on 13.02.2016 at the age of 80 years. He retired as Finance Officer in the year 1996 from Housing and Urban Development Corpn. He has left behind his wife Smt. Chander Kanta and two sons (Yash Pal Huria and Sunil Huria). Both of his sons are married and well settled are living with their mother in Yamuna Vihar, New Delhi.

# OBITUARY

1. **SMT. SARLA BATRA**, W/o Late Shri Radhey Shyam Batra, resident of B-1/513, Janakpuri, New Delhi, left for her Heavenly Abode on 06th February, 2016.
2. **SMT. ASHA RANI GOGIA**, W/o Late Shri N.D. Nangia, Ex-Chairman of All India Derawal Sahayak Sabha (Regd.), Kirti Nagar, resident of A-21, Kirti Nagar, New Delhi-110015, left for her Heavenly Abode on 18th February, 2016.
3. **SH. OM PARKASH AHUJA**, resident Greater Kailash-II, New Delhi, left for his Heavenly Abode on 29th February, 2016.
4. **SMT. KALPNA KHURANA**, resident N-61, Kirti Nagar, New Delhi-110015, left for her Heavenly Abode on 05th March, 2016.

**-Manager**





# ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

DONATIONS RECEIVED - FEBRUARY, 2016

No.	Name	Rs.	No.	Name	Rs.
<b>DONATIONS :</b>					
<b>DONATION (CORRIGENDUM)</b>					
37911	M/s. Vivek Travells	6500/-		Smt. Ritu	100/-
37709	Sh. G.S. Walia	6000/-		Miss Manya & Miss Ananya	100/-
37714	M/s. P.S.Paper Products	2100/-		M/s. Krishan Caterers	100/-
37715	Sh. Mohit Ahuja	250/-		M/s. Madhav Caterers	100/-
	(In memory of his father Sh. Ramesh Ahuja)		<b>PHYSIOTHERAPY COLLECTION :</b>		
37724	Sh. Dhiresb Borat	1900/-	37717		2100/-
37725	Sh. Shyam Lal Chhabra	2000/-	37721		2640/-
37733	Sh. Sumit Gogia	2100/-	37726		3360/-
	(In memory of Smt. Asha Rani Gogia)		37731		2760/-
37734	Sh. P.S. Nangia	1000/-	37737		4440/-
	(In memory of his mother)		<b>PHYSIOTHERAPY DONATION :</b>		
<b>DISPENSARY COLLECTION :</b>			37718	Sh. Anurag Chawla	3000/-
37710		5000/-	37739	Sh. Pradeep Kalra	2000/-
37713		4500/-	37740	Sh. Surender Kumar Mehta	1000/-
37714		2100/-	<b>DONATION MATRIMONIAL :</b>		
37719		5500/-	36791		420/-
37723		6000/-	<b>LIFE MEMBERSHIP :</b>		
37727		5000/-	37729	Sh. Ram Kishan	2100/-
37732		5500/-	<b>DONATION PATRIKA :</b>		
37734		4500/-	37716	Sh. D.B. Ahuja	200/-
	Miss Muskan	100/-	37728	Smt. Chander Kanta Huria	500/-
	Smt. Vishan Devi	50/-	37742	Sh. Subhash Dhingra	200/-

—VINOD KUMAR SETHI, Manager

*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 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. 40 years (25.03.1976 at 6.45 p.m., Delhi), Height : 5'-2½", B.Com from Delhi University, Working as LDC JN Central Vigilance Commission INA, Delhi, Earning 25,000/- PM, Contact her mother Smt. Saroj Arora, Tel. : 9210603478, 011-22415902.
2. 23 years (+) (21.07.1992 at 6.35 p.m., Delhi), Height : 4'-10", MCA, Testing Engineer Samsung India Ltd. Noida, Earning Rs. 30,000/- PM, Contact her father Mr. Yashpal Sukhija, Tel. No. : 92131949620.
3. 28 years (12.10.1987 at 21.45 Hrs., Dehradun), Height : 5'-3", MBBS, DNB (Final Year), Resident Doctor at reputed Hospital, Earning (Stipend) Rs.4 Lac PA, Contact her father Col. Ravi Sikri at Tel. : 46548385, 9811903149, 9711993715.
4. 30 years (09.10.1985 at 2.10 p.m., Rewari), Height : 5'-5", B.Com (Hons.) CA, LLB, Sr. Managing MNL Gurgaon, Earning Rs. 27 Lac PA, Contact her father Dr. Vijay Nagpal Tel. : 9414215079.
5. 29 (+) years (13.11.1987 at 08.05 a.m., Faridabad), Height : 5'-2", MBA, (HR) cum Maharishi Dayanand University, Diploma in Fashion & Designing, Diploma in French Language, Earning Rs. 2 Lac PA, Contact her father Mr. Yogesh Arora, Tel. No. : 8447329509, 9810022556
6. 30 (+) years (18.03.1986 at 09.15 a.m., Delhi), Height : 5'-3", B.Com, MBA, Deputy Manager, MNC Gurgaon, Earning Rs.75,000/- PM, Contact her father Mr. Chander Prakash Multani (Punjabi), Tel. No. : 99680676200.



### ANSHIK MANGLIK GIRL :

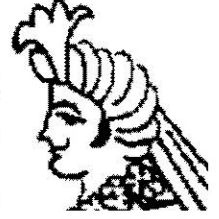
7. 31 (+) years (20.09.1984 at 02.00 p.m., Rohtak), Height : 5'-5", M.Com Regular + Computer Course, Tuition at home, Earning Rs.6 - 7 thousand PM, Contact her father Mr. S.S. Sapra on Tel. No. : 9899144177

### DIVORCEE GIRL :

8. 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 (30.07.1983 at 0.45 a.m., Delhi), Height : 5'-8", 12th Pass, Business Mobile Shop in Jungpura, New Delhi, Earning Rs.7 Lac PA, Contact his father Sh. M.K. Taneja, Tel. : 011-24376432, 8586847373.
3. 29 years(+) (25.07.1985 at 14.30 hrs., Delhi), Height : 5'-9", BA, Service, Earning Rs. 20,000/- PM, Contact his mother Mrs. Sewadesh Sachdeva, Tel. No. 9818822609
4. 29 years(+) (13.03.1987 at 5.20 p.m., Delhi), Height : 5'-9", B.Tech. (Doing), MBA, Business Analysis Reputed, 50 CT Ware Co, Noida, Earning Rs. 8 Lac PA, Contact his father Mr. Shashi Bhushan Rajpal, Tel. No. : 25513201, 9891474636.
5. 28 years (06.06.1987 at 6.05 p.m., Delhi), Height : 5'-10", D. Pharma/MBA, District Manager in Bionet Zimniner India Pvt. Ltd., Gurgaon, Earning 9.5 Lac PA, Contact his father Sh. Subhash Dhingra, Tel. : 25547171, 971805000, 9911715000.
6. 26 years (12.05.1990 at 7.45 a.m., Delhi), Height : 5'-9½", CA Gurgaon, Earning Rs.8 Lac PA, Contact his father Mr. Shashi Bhushan Dang, Tel. : 25842740, 9810457341



- 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

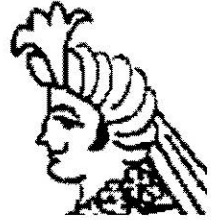
1st Floor, Prachin Shiv Shakti Mandir, Opp. Lodhi Hotel, Nizamuddin, New Delhi-110013

## FREE MATRIMONIAL SERVICES

Every Saturday & Sunday 11 AM to 2 PM

### PROFESSIONALS /PVT. /GOVT. SERVICE BOY :

01. 36(+) Years (29.10.1979, 02.40 AM, Delhi), Height 6'-4", Fair, Slim, B.A., Rawal Pindi family boy, Working with a Call Center in Gurgaon, Earning Rs. 33,000/- PM, Contact his father Sh. Bhupinder Singh Jolly at Ph. 9311116463, Suitable working / non-working girl required.
02. 27(+) Years (11.02.89, 10.20 PM, Delhi), Height 5'-6", Fair, Slim, BBA, MBA in Banking, Lahore family boy, Using Spacs, Working as Deputy Manager in Kotak Mahindra Bank at Okhla, Earning Rs. 40,000/- PM, Contact his father Sh. Ashok Kumar Trehun at Ph. 9990361600, Suitable working girl required.
03. 27(+) Years (03.12.88, 05.30 AM, Palwal), Height 5'-7", Fair, Slim, M.B.B.S., Dera Ghazi Khan family boy, Running his own Nursing Home with father, Earning Rs. 1.00 Lac PM, Contact his father Dr. Surinder Khetrpal at Ph. 9813083839, Suitable educated, cultured girl required.
04. 31(+) Years (01.02.85, 05.30 PM, Delhi), Height 5'-3", Fair, Slim, Inter Pass, Working as a Supervisor at Khopli Mumbai, Earning Rs. 20,000/- PM, Contact his father Sh. Hirish Dutta at Ph. 9313293217, 0120-2657043, Suitable homely girl required.
05. 29(+) Years (02.03.87, 08.10 PM, Palwal), Height 5'-6", Fair, Normal Built, B. Tech. (Electronics & Communications), Dera Ghazi Khan family boy, Working as a Automation Engineer with a Auto Component Manufacturing Co., Earning Rs. 36,000/- PM, Contact his father Sh. Krishan Lal Bhabra at Ph. 9717402525, 9810535656, Suitable boy required.
06. 29(+) Years (27.06.86, 07.15 AM, Faridabad), Height 5'-8", Fair, B.Tech., MBA in Marketing, Dera Ghazi Khan family boy, Earning Rs. 35,000/- PM, Contact his father Sh. Pramod Kumar at Ph. 9717879284, 8285491837, Suitable girl teacher or professional qualified girl required.
07. 39(+) Years (28.07.77, 08.00 AM, Delhi), Height 6 Feet, Fair, Slim, B.Com (P), MBA in Finance from IMT Ghaziabad, Working as Accounts Officer in a Pvt. Firm, Earning Rs. 35,000/- PM, Contact his father Sh. J. L. Puri at Ph. 9891966410, 9891966310, Suitable working girl, Teacher required.



---

## **BUSINESS BOY :**

01. 25(+) Years (07.10.90, 07.30 PM, Delhi), Height 5'-10", Fair, Medium Built, BBA, Dera Ghazi Khan family boy, Running his own business, Earning Rs. 1.00 Lac PM, Contact his father Sh. Krishan Chand Khetrpal at Ph. 9599244376, Suitable educated, cultured girl required.

## **DIVORCEE BOY :**

01. 38(+) Years (30.08.77, 01.15 PM, Faridabar), Height 5'-9", Wheatish, Medium Built, Graduate, Dera Ghazi Khan family boy, Divorcee with no child, Running his Paint & Hardware Store at Faridabad, Earning Rs. 50,000/- PM, Contact him on Ph. 9971796156, Suitable girl required.

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

01. 27(+) Years (24.02.88, 06.30 AM, Allahabad), Height 5'-1", Fair, Slim, CA, Dera Ghazi Khan family girl, Practising CA in Allahabad, Willing to Shift to Delhi, Earning Rs. 30,000/- PM, Contact her father Sh. R. P. Kataria at Ph. 09839447274, Suitable Vegetarian, Non-smoker, Non-drinker boy required.
02. 28(+) Years (21.03.87, 06.55 AM, Delhi), Height 5'-3", Fair, Slim, Graduate from Delhi University, Diploma in Tour & Travels, Mujjafargarh family girl, Working with a Korean Base Company at Nehru Place, Earning Rs. 24,000/- PM, Contact her father Sh. D. C. Batra at Ph. 9868144203, 26684203, Suitable boy required.
03. 26(+) Years (24.06.89, 12.33 Am, Palwal), Height 5 feet, Fair, Slim, B.Com (H) from DU, Pursuing CA (Final Year), Dera Ghazi Khan family girl, Contact her father Sh. Praveen Khetrpal at Ph. 8130036031, Suitable boy in service required.
04. 27(+) Years (30.09.88, 12.50 AM, Delhi), Height 5'-2", Fair, Normal built, BA from Delhi University, Diploma in Retail Management from Indian Retail School, Girl from UP Brahmin Chaturvedi family, Working Snapdeal as H R at Okhla, Contact her father Sh. Dinesh Sharma at Ph. 9718255050, Email : ankushchaturvedi91@gmail.com, Suitable Settled Brahmin boy required.
05. 26(+) Years (21.12.89, 06.30 PM, Ghaziabad), Height 5'-1½", Fair, Slim, B.Tech., Pursuing MBA, Working as Project Engineer with WIPRO, Earning Rs. 28,000/- PM, Contact her father Sh. Hirish Dutta at Ph. 9313293217, 0120-2657043, Suitable boy required.
06. 30(+) Years (29.01.86, 11.34 AM, Delhi), Height 5'-5", Very Fair, Average built, M.A. (English), M.A. (Pol. Science), B.Ed., Dera Ghazi Khan Family Girl, Working as TGT Teacher In Delhi Govt. School, Earning Rs. 4.00 Lacs PA, Contact her father Sh. Ashok Arora at Ph. 8860271855, 26488280, Suitable working boy required.



—ASHUTOSH SHARMA  
9312105617

# हिन्दू मान्यताएँ और उनका वैज्ञानिक आधार

## लोग सूर्य को जल क्यों चढ़ाते हैं?

धार्मिक मान्यताओं के अनुसार सूर्य को जल दिये बिना अन्न ग्रहण करना पाप है। अलंकारिक भाषा में वेदों में कहा है संध्या के समय सूर्य को दिए गये अर्घ्य के जलकण वज्र बनकर असुरों का नाश करते हैं।

विज्ञान की दृष्टि में मनुष्य शरीर के अन्दर - असुर - टाइफाइड, निमोनिया, टी. बी. आदि को कहा गया है। इनको नष्ट करने की दिव्य शक्ति सूर्य की किरणों में होती है। एन्थ्रेक्स के वायरस जो कई वर्षों के शुष्कीकरण से नहीं मिटते, वे सूर्य की किरणों से एक-डेढ़ घंटे में मर जाते हैं। हैजा, निमोनिया, चेचक आदि के कीटाणु

पानी में उबालने पर भी नहीं मरते किन्तु सूर्य की प्रभात कालीन किरणें इन्हें शीघ्र ही नष्ट कर देती हैं। सूर्य को अर्घ्य देते समय साधक के ऊपर सूर्य की किरणें सीधी पड़ती है।

शास्त्रों के अनुसार प्रातः काल सूर्य की ओर मुख करके तथा संध्या के समय पश्चिम की ओर मुख करके जल देना चाहिए। जल के लोटे को छाती के बराबर ऊँचाई रखकर जल गिराएँ और लोटे के उभरे भाग को तब तक देखते रहें जब तक जल समाप्त न हो जाए। ऐसा करने से मोतियाबिन्द नहीं होता।

संकलन : के. ऐन. नागपाल



## 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

# अच्छे कर्म करो भगवान आपका साथ जरूर देंगे



अच्छे काम करो भगवान आपका साथ जरूर देगा। मनुष्यों को भगवान जन्म देता है। बुद्धि देता है ताकि मनुष्य अच्छा सोच सके। मैंने देखा है कि दुनिया में पाप चर्म सीमा पर है। हरेक इंसान दूसरे इंसान को लूट रहा है। इंसानियत मरती जा रही है। हमारे कर्म बुरे होते जा रहे हैं। ज़माने ने बहुत तरक्की की, लेकिन इस तरक्की से हमें फायदा कम और नुकसान ज्यादा हुआ है। रिश्ते नाते सब खत्म हो रहे हैं। सबको नज़र आ रहा है पैसा। कभी आपने सोचा था कि पैसे कमाने के चक्कर में ऐसे फस जायोगे कि न तो पैसा कमाओगे और अपनी सेहत भी खराब कर बैठोगे। आज के समय में हर इंसान परेशान है। कारण क्या हैं। आप जानते हैं कि हमने अपनी आमदनी से ज्यादा खर्चे बढ़ा लिये हैं। कमाई कम है और खर्चा ज्यादा। फिर आप इन खर्चों की पूर्ति के लिए लोन लेते या ब्याज पर पैसा लेते हैं। जिससे आप इन चक्करों में फस जाते हैं।

और आप परेशान हो जाते हैं। जब आदमी परेशान होता है। तो वो अपने दुःख किसी ज्योतिषी, तांत्रिक या किसी बाबा को बताता है। आगे उसके दुःख का पूर्ण समाधान हो जाता है। जो थोड़े बहुत पैसे बचे होते हैं वो पैसे यह लोग लूट लेते हैं और इंसान दुःखी हो जाता है। जिसके कारण वह कोई न कोई गलत रास्ता चुनता है और सोचता है कि वह जल्दी से जल्दी अमीर हो जाए। कोई इंसान बेईमानी करके कभी अमीर नहीं हो सकता। अगर आपने गलत काम करके कुछ पैसे कमा भी लिये हों तो सारे गलत रास्तों से चले जायेंगे। पैसा हमेशा मेहनत का ही फलता है। बेईमानी से कमाया धन औलाद के लिए कष्टदाई होता है। इस पैसे की वजह से हमारी औलाद हमारे वश में नहीं रहती। वह गलत रास्ते इस्तिवार करती है। फिर ऐसे पैसा कमाने का क्या फायदा। आप कमाओं आपकी औलाद उजाड़े। मैंने अपनी जिंदगी में अपनी आँखों से देखा है। कि जो लोग गलत तरीकों से पैसा कमाते हैं। उनका पैसा या तो बीमारियों में या गलत रास्तों से चला जाता है। अगर आप गरीबी को दूर करना चाहते हैं। तो बचत करना सीखो। जिस दिन आप अपनी कमाई से बचत करना शुरू कर दोगे उसी दिन से आप अमीर हो जाओगे। अगर आप अमीर होना चाहते हो तो आप दान करो। दान करने से जो अमीरी आती है वह

लाईफ टाईम के लिए होती है। भूखे को रोटी और प्यासे को पानी और माँ-बाप की सेवा, बुर्जुगों का आदर व सम्मान, जीव-जंतुओं के लिए दान करना, कुष्ठ आश्रम में कुष्ठों का खाना खिलाना, गरीब की लड़की की शादी में सामान देना, वृद्ध आश्रम में दान करना, अपंग इंसानों की सेवा करना। कुत्तों और कौवों को खाना डालना। गऊओं को चारा डालना, बीमार व्यक्ति की सेवा करना ये सब अच्छे कर्म हैं। इन सब अच्छे कर्मों को करने से आपके पास जो पैसा आएगा वह अच्छे कामों में लगेगा। किसी को सता कर कमाया हुआ धन हमें कंगाल कर देता है। और हमारे वंश का नाश कर देता है। कहते हैं कि बेईमानी के महल से ईमानदार की झोपड़ी अच्छी होती है। जो इमानदारी से पैसा कमाते हैं जीवन में हमेशा सुख पाते हैं और जिंदगी में जबरदस्त तरक्की करते हैं। जब आप अपने माँ-बाप की सेवा नहीं करते। उनको खुश नहीं रखते, उनसे आशीर्वाद नहीं लेते। तब तक आपके द्वारा किया गया दान भी व्यर्थ है। बे-मायने है। माँ-बाप जिनका ऋण हम सात क्या सात सौ जन्मों में भी नहीं उतार सकते। उन्होंने हमें पैदा किया, हमारे को चलना सिखाया। हमारे को अच्छे संस्कार दिए, अगर हम उन माँ-बाप की बेकदरी करेगे तो जिंदगी में कभी सुखी नहीं रह सकते। अगर आप चाहते हैं कि आप और आपकी औलाद सुखी रहे। तो सबसे पहले अपने माँ-बाप की सेवा करें और उन्हें सुखी रखें। तभी आप सुखी रह सकते हैं। और अपने पूर्वजों, पित्रों का हमेशा ध्यान रखें।

और घर के दक्षिण-पश्चिम में पूर्वजों पित्रों की तस्वीर जरूर लगाएं। आप जानते हैं कि जैसे हम कर्म करते हैं। वैसा ही फल हमें मिलता है। जो जैसा बोएगा। वैसा ही काटेगा ध्यान रखना। मेरी विनम्र बिनती है कि अपने पाठकों से कि अपने कर्म हमेशा अच्छे करें। सबकी सेवा करें, जिस काम के लिए भगवान ने हमें इस धरती पर भेजा है उस कार्य को पूरा करें। आपको पता है कि तीन तरीकों का हमें फल मिलता है। पहला फल हमारे पूर्व जन्म के कर्मों का फल जिसको हम बदल नहीं सकते। दूसरा फल हमें वो मिलता है जो हम इस जन्म में कर्म करते हैं। इस फल को हम अच्छे कर्म करके बदल सकते हैं। तीसरा फल हमें वास्तु से मिलता है। इस फल को हम किसी अच्छे वास्तु शास्त्री से राय लेकर बदल सकते हैं। एक बार की बात है कि श्री गुरु नानक देव जी और भाई मर्दाना जी में आपस में वार्तालाप हो रही थी। गुरुजी बोले कि कलयुग के समय में हर इंसान दूसरे इंसान को लूटेगा। कोई एक दूसरे को नहीं बख्सेगा। गुरु जी की बात सुनकर भाई मर्दाना बोला कि गुरुजी हर आदमी एक दूजे को लूटेगा तो फिर लुटेगा कौन? श्री गुरु नानक देवी जी हंस कर बोले कि जो इंसान किसी का भरोसा करेगा वही लुटेगा। आपने देखा होगा कि हमें जिस पर भी भरोसा होता है। वही हमें लूटता है। जिस पर विश्वास करते हैं वही विश्वासघात करता है। हरेक आदमी को चोर की निगाह से देखें जाँच-परख कर विश्वास करें, मरता वही है जो विश्वास करता है।

**लेखक : अशोक कुमार शर्मा**



# महाभारत युद्ध होने का मुख्य कारण

वैसे तो, महाभारत युद्ध होने के कई कारण प्रचलित हैं, पर एक मुख्य कारण जिसका विवरण बहुत कम प्रचलित है, आपकी सेवा में प्रस्तुत है :

मां गंगा देवी के रूप में इस पृथ्वी लोक पर प्रगट हुई थीं। राजा शांतनु का विवाह मां गंगा से इस शर्त पर हुआ था, कि जो भी सन्तान होगी उस पर मां गंगा का उन पर पूरा अधिकार होगा, वह जैसे चाहे, वैसे करें। प्रथम सात पुत्र हुए, मां गंगा ने उन्हें जाकर गंगा नदी में प्रवाहित कर दिया। आठवां बालक जब हुआ, तो राजा शांतनु से न रहा गया, उन्होंने मां गंगा से उस नवजात शिशु को छोड़ कर वापिस चली गईं। उस बालक का नाम था देवव्रत, जो बाद में भीष्म के नाम से प्रसिद्ध हुए।

राजा शांतनु का दूसरा प्रेम-विवाह, सत्यवती से इस शर्त पर हुआ, कि जो भी सन्तान होगी, वह ही शांतनु के बाद राजगद्दी पर बैठेगी। शांतनु उदास हो गए कि यह कैसे हो सकता है, मेरा उत्तराधिकारी तो देवव्रत ही हो सकता है। पिताजी को खुश रखने के लिए देवव्रत ने भीषण प्रतिज्ञा की कि मैं आजीवन विवाह नहीं करूंगा और राज्य का उत्तराधिकारी भी नहीं बनूंगा। इस भीषण प्रतिज्ञा के बाद सत्यवती के पिता ने उसका विवाह राजा शांतनु से करना मंजूर किया।

शांतनु एवं सत्यवति से दो पुत्र हुए, एक का नाम था चित्रांगद (जो गंधर्वों से युद्ध में मारा गया था), दूसरे का नाम था विचित्रवीर्य। विचित्रवीर्य राजगद्दी पर बैठा। इस बीच जब काशी नरेश ने अपनी तीन पुत्रियों के स्वयंवर में, हस्तिनापुर को आमंत्रित नहीं किया तो भीष्म वहां पर अकेले ही जाकर तीनों को जीत लाये। ज्येष्ठ पुत्री अम्बा ने भीष्म को सूचित किया कि वह शल्व नरेश को अपना पति मान चुकी है तो भीष्म ने उन्हें छोड़ दिया। बाकी दोनों अम्बिका व अम्बालिका ने

विचित्रवीर्य से विवाह स्वीकार कर लिया। एक शाप से विचित्रवीर्य की युवावस्था में ही मृत्यु हो गई। तो सत्यवती ने महर्षि वेदव्यास से सन्तान उत्पत्ति के लिये प्रार्थना की। महर्षि वेदव्यास जी ने कहा, यदि ये लड़कियां नग्न होकर मेरे सामने से निकलें तो मैं दिव्य दृष्टि से सन्तान दे सकता हूँ। अम्बिका नग्न होकर लज्जा के मारे आंखों पर पट्टी बांध कर वेदव्यास जी के सामने से गुजरी, इस कारण उसकी सन्तान अंधी हुई जिसका नाम धृतराष्ट्र पड़ा। दूसरी लड़की अम्बालिका सारे शरीर पर पीली मिट्टी लगा कर वेदव्यास जी के सामने से गुजरी, उसकी सन्तान पीली उत्पन्न हुई जिसका नाम पाण्डु पड़ा।

धृतराष्ट्र का विवाह गंधारी से हुआ, जिसने अपने नेत्रहीन पति की सेवा में स्वयं को आंखों पर पट्टी बांधे रखी। उन दोनों के 100 पुत्र हुए। सबसे बड़े का नाम दुर्योधन था। विवाह से पूर्व, कुन्ती ने सूर्य भगवान की प्रेरणा से कर्ण को जन्म दिया था, जिसे लज्जा के कारण शिशु को एक टोकरी में रखकर नदी में बहा दिया था। पांच पाण्डु पुत्रों का विवाह भगवान कृष्ण की बुआ कुन्ती से हुआ, जिससे युधिष्ठिर (धर्मराज की प्रेरणा से), भीम (पवन देवता की प्रेरणा से), अर्जुन (इन्द्र देवता की प्रेरणा से) उत्पन्न हुए। पाण्डु का दूसरा विवाह माद्री से हुआ, जिससे नकुल एवं सहदेव (दोनों अश्विनी कुमारों की प्रेरणा से) उत्पन्न हुए।

## उपसंहार :

यदि राजा शांतनु सत्यवती के विवाह की शर्त स्वीकार नहीं करते, तो शांतनु के बाद भीष्म पितामह एवं उनकी सन्तान राजगद्दी पर बैठते। न चित्रांगद होते न विचित्रवीर्य होते न धृतराष्ट्र होता, न पाण्डु होते, न उनकी सन्तान कौरव- पाण्डव होते, और न ही महाभारत का युद्ध होता।

— डी.एन. मदान

# मोटापा दूर करने के सरल उपाय

- भोजन में कार्बोहाइड्रेट्स के तत्वों का समावेश कम से कम करें।
- प्रातः व सायं खुली हवा में अवश्य टहलें।
- मोटापा कम करने के लिए रस्सी कूदना अच्छा व्यायाम है।
- मोटापा कम करने वाली दवाओं के झाँसे में न आएँ। इनसे कोई भी लाभ नहीं।
- क्रीम निकाले हुए दूध का प्रयोग करें।
- पानी में शहद तथा नींबू डालकर पीने से भी वजन कम होने लगता है।
- वसायुक्त पदार्थों को त्याग ही दें तो अच्छा है।
- मोटे व्यक्तियों के लिए मदिरापान करना विषपान के समान है।
- कच्ची सब्जियों एवं सलाद का प्रयोग नियमित करें।
- चीनी रहित भोजन का प्रयोग करें।
- ताजा भोजन ही ग्रहण करें। फ्रिज में रखे भोजन का प्रयोग न करें।
- तले व वसायुक्त पदार्थ न ग्रहण करें।
- फलों का भरपूर सेवन करें।
- दिन में एक बार भोजन में साबुत दालें भी खाएँ।
- मिर्च - मसालेदार भोजन से दूर ही रहें।
- सामान्यतया गरिष्ठ भोजन न खाएँ।
- भोजन में सलाद तथा हरी पत्तेदार सब्जियों का समावेश करें।
- खाने का समय निश्चित कर लें और रोज उसी समय खाना खाने की आदत डालें।
- रात को सोने और खाने में कम से कम दो घण्टे का अन्तर अवश्य रखें।
- भोज्य पदार्थ धीरे - धीरे व खूब चबाकर खाएँ। स्वास्थ्य के लिए लाभदायक सिद्ध होगा।
- भोजन के बीच में कम से कम पाँच घण्टे का अन्तर रखें क्योंकि जल्दी - जल्दी कई बार भोजन लेने पर पाचन क्रिया प्रभावित होगी।
- नाश्ता करने की आदत डालें, उससे पाचन क्रिया सुचारु बनी रहती है।
- नियत समय पर ही भोजन लें। यदि समय के पहले या बाद में भूख का अनुभव हो तो जूस या पानी पिएँ।
- बाजार में मिलने वाले कोल्ड ड्रिंक्स का सेवन कम से कम करें।
- भोजन के कुछ देर पहले हल्का - फुल्का कुछ खा लें। खाते समय अनावश्यक नहीं खा पाएँगे।
- बाजार में मिलने वाले फास्ट फूड भी खाने की आदत न डालें।

संकलन : के. ऐन. नागपाल

## मन शांत रखने के 10 सूत्र

1. किसी के काम में तब तक दखल न दें, जब तक कि आपसे पूछा न जाए।
2. माफ करना और कुछ बातों को भूलना सीखें।
3. पहचान पाने की लालसा न रखें।
4. जलन की भावना से बचें।
5. उतना ही काटें जितना चबा सकें, अर्थात् उतना ही काम हाथ में लें, जितना पूरा करने की क्षमता हो।
6. रोजाना ध्यान करें।
7. खुद को माहौल में ढालने की चेष्टा करें।
8. जो कभी बदल नहीं सकता उसे सहना सीखें।
9. किसी भी काम को टालें नहीं और ऐसा कोई काम न करें जिससे बाद में आपको पछताना पड़े।
10. दिमाग को खाली न रहने दें।

संकलन : के.ऐन. नागपाल

# प्रेम की पराकाष्ठा

प्रेम प्रकटीकरण न होने के बावजूद भी अपने उच्चतम दिव्य स्वरूप को छूता साफ नज़र आता है। प्रेम खूबसूरत अहसास है। 'महाकाव्यात्मक ग्रन्थ' से बढ़कर है। प्रेम अव्यक्त प्यार का बेहतरीन नमूना है। प्रेम में खुद को पूरी तरह मिटा देना होता है। प्रेम करने की बुनियादी शर्त है : 'अकेले रह सकने की क्षमता' ! अगर आप अकेले नहीं रह सकते; आप प्रेम कैसे कर पायेंगे? ईश्वर ने आप की 'मानसिक संरचना' ही ऐसी की है। आप दिमागी रूप से स्वस्थ हैं, होश वाले हैं, दीवाने हैं, पागल हैं, वह आप ही जानें! पूरी कायनात में अस्तित्व के सवालों के प्रति सचेत रहना, उसकी संभावना ईश्वर ने केवल आप को दी है।

दुनियां की हर समस्या का 'संतोषप्रद' और 'समझदार' समाधान केवल 'प्रेम' द्वारा ही प्राप्त किया जा सकता है। बाकी सब उपाय अपर्याप्त हैं। प्रेम का अगर अर्थ जानना चाहते हैं तो बिना किसी गारंटी के अपने आप को 'समर्पित' कर दीजिए। चिंता मत करिए, निःस्वार्थ प्रेम के बदले सामने वाले से प्रेम वापस भी मिलेगा या नहीं!

प्रेम की मूल आस्था 'विश्वास' है। 'आस्था' और 'विश्वास' से आपका प्रेम उत्तना परवान चढ़ता चला जायेगा!

व्यक्ति की जिम्मेदारी :

हर व्यक्ति का कर्त्तव्य और जिम्मेदारी है 'अपने आप को जन्म देना।' आप कहेंगे जन्म तो मिला हुआ है। आपके शरीर का जन्म मां-बाप की देन है। आत्मिक-वास्तविक जन्म आप ने

अपने आप को देना है! हां, लेकिन हर इंसा का जीवन-भर संघर्ष एवं जद्दोजहद चलता रहता है। वह किस तरह खुद को जन्म दें? पूरा जीवन इसी कशमकश में गुज़र जाता है। जब भी जीवन की यदा-कदा 'छलक' सी मिलती है तब बहुत देर हो चुकी होती है। "दवा दर्द की लेकर जिस दम वो पहुचें सफ़र जिंदगी का तय हो चुका था।" अधिकतर लोग मरने से पहले ही मर जाते हैं और फिर अपनी ही लाश कंधे पर रख दोते रहते हैं।

केवल प्रेम ही एक निर्णायक फैसला है। एक फैसला है अपने से इक़रार है, अटूट वायदा है, प्रतिबद्धता है। इसी प्रेम की 'झलक-अनुभूति' 'जीवन' देती है। बेशक क्षणभंगुर ही क्यों न हों, लेकिन जब भी जीवन में उतरती है मद्होश कर देती है! यह अनुभूति जीवन के किसी भी लम्हे में कहीं भी घटित हो सकती है। Time and space की कोई बाधा नहीं।

प्रेम एक आत्ममुग्धता है, अपने प्रेम में ऐसे डूब जाना कि दूसरे किसी के प्रेम की ओर ध्यान ही न जाए। प्रेम में नफ़ा नुक़सान नहीं देखा जाता। जो देखता है वह 'वणिक' होता है, शूद्र होता है, और वणिक प्रेम कर ही नहीं सकता। हां, बचकाना प्यार से बचें। परिपक्व प्यार ही संतोष-आनंद देता है।

प्रेम तो बड़े-बड़े ज्ञान और तोहफ़ों का मुहताज़ नहीं होता। हां गला काटकर अपनी जान देना, प्रेम नहीं बल्कि विकृत रूप है। अपने सबसे प्रिय चीज़ अर्पण करना, सबसे बड़ा अपने आप में एक आनंद है। अमीर वह नहीं जिसके पास अपार

धन है, सब कुछ खजानों में, लॉकरों में जमा है। जो देता है वह अमीर है। याद रखिए, 'देना' सबसे बड़ी शक्ति है। देने से हमारे जीने की क्षमता बढ़ती है। प्रेम में 'दो लोग एक बन' जाते हैं। 'दो जिस्म मगर एक जान है हम।'

गालिब मियां तो खूबसूरत अंदाज में कह गये हैं :

“इश्क ने गालिब निकम्मा कर दिया  
वरना हम भी आदमी थें काम के”

“इश्क पर ज़ोर नहीं है ये वो आतिश गालिब  
जो लगाए न लगे और बुझाए न बने”

जरा! ज़िगर मुरादाबादी के शेर पर मुलाहज्जा  
फरमाइये :

“ये इश्क नहीं आसां बस इतना समझ लीजें  
इक आग का दरिया है और डूब के जाना है”

मोमिन खां मोमिन :

“उम्र तो सारी कटी इश्क - ए - बुर्ता में 'मोमिन'  
आखिरी वक़्त में क्या खाक़ मुसलमां होंगे”

“मरीज़ - ए - इश्क पर रहमत खुदा की  
मर्ज बढ़ता गया जूं जू. दवा की”

“तुम मेरे पास होते हो गोया  
जब कोई दूसरा नहीं होता”

“इब्तिदा - ए - इश्क <sup>इश्क - की - शुरूआत</sup> है रोता है  
क्या, आगे - आगे देखिए होता है क्या”

“क्या कहूं, तुमसे मैं कि क्या है इश्क  
जान का रोग है, बला है इश्क”

अहमद फराज :

“तू खुदा है, न मेरा इश्क परिश्रतों जैसा  
दोनों इंसा हैं तो क्यों इतने हिजाबों में मिलें”

प्रेम में आप का वजूद आप का कहां रहता है? वह तो आप की प्रेमिका में घुल गया! ऐसे में आप सुध - बुध खो बैठें! सिर्फ देते ही देते जाते हों, सब कुछ ही तो दे बैठते हों!

मीरा, राधा - प्रेम में बावरी हो गई!

गोपियाँ कृष्ण प्रेम में दीवानी हो गई!

प्रेम में पड़ना नैसर्गिक खूबसूरत एहसास है। हां प्रकृति ने 'मस्तिष्क - बुद्धि' भी तो नवाज़ी है। इस खूबसूरत एहसास को ताउम्र निभाइये।

प्रेम में पड़ना - आप कितने सौभाग्यशाली हैं! एक वैज्ञानिक की भाषा में 'डोपामाइन' रिलीज़ हुई, सुख का अहसास हुआ। जीवन महक उठा। इसीलिए प्रेम का हर जज़्बा जीवन में रूपांतर लाता है। प्रेमी कह उठता है और रूठ जाने पर कहता है, “मैं अपनी जिंदगी से प्रेम करता हूँ और मेरी जिंदगी तुम हो। तुम मेरी सांसों की जरूरत हो गई हो!” आप आनंद की तरफ मुखातिब हुए, क्या ये दिल और दिमाग का हसीन खूबसूरत मिलन नहीं है?

प्रेमी कह उठता है :

“तुम ने किसी की 'जान' को जाते हुए देखा है  
वो देखों, मुझ से रूठ कर मेरी 'जान' जा रही है”

“तुम से मिलें न थें; तो कोई आरजू न थी  
तुम से मिले, तुम्हारे तलबगार हो गये”

“एक बेजुबां अहसास से नहा रहा हूँ  
मेरी जिंदगी की हर सांस महक रही है”

- प्रो. सुदेश गोगिया

## आपकी त्वचा : कुछ उपयोगी टिप्स

- ♦ प्रातः काल उठते ही कच्चे दूध से चेहरा धोएँ। थोड़ा सूखने पर खाने वाला नमक चेहरे पर रगड़े। इससे चेहरे पर से मैल कटेगी और चेहरे का आकर्षण भी बढ़ेगा।
- ♦ प्रतिदिन कम से कम 8 - 10 गिलास पानी अवश्य पीएँ।
- ♦ सप्ताह में एक बार बेसन, नींबू का रस, पानी और हल्दी का उबटन बनाकर नहाने से पूर्व लगाएँ। यह त्वचा को चिकना और कातिमय बनाए रखती है।
- ♦ केले के छिलके के भीतरी 'स्किन' वाले हिस्से को चेहरे के दाग - धब्बों वाले स्थान पर हल्के से रगड़िये और कुछ देर तक यूँ ही छोड़ दीजिए। फिर साफ पानी से चेहरा धो लीजिए। धीरे - धीरे दाग हल्के पड़ जाएँगे।
- ♦ स्नान करने के आधा घंटे पहले पानी में गुलाब के फूल की पंखुड़ियाँ या नींबू या संतरे के छिलके डाल दें। फिर उस पानी से स्नान करें। आप ताजगी महसूस करेंगी।
- ♦ अधिक देर तक धूप में रहने से आपकी त्वचा में जल्दी झुरियाँ पड़ सकती हैं या सांवलपन आ सकता है। इसलिए धूप में निकलने पर सनक्रीम का इस्तेमान अवश्य करें।
- ♦ रुई को कच्चे दूध में भिगोकर उससे त्वचा की सफाई करें। इससे त्वचा के रोमछिद्र भी साफ हो जाएँगे।
- ♦ त्वचा को स्वस्थ और कातिमय बनाए रखने के लिए 7 - 8 घंटे गहरी नींद सोना बहुत आवश्यक है।

## तुलसी के पौधे को घर के आँगन में लगाने का क्या कारण है?

हिन्दू परिवारों में तुलसी पूजन धार्मिक एवं सात्विक भावना का परिचायक है। हिन्दू महिलाएं तुलसी पूजन को अपने सौभाग्य एवं वंशवृद्धि का साधन मानती हैं।

रामायण में आया है कि राम दूत हनुमान जी सीताजी की खोज में समुद्र को लाँघकर लंका गये तो वहाँ उन्होंने एक घर के आँगन में तुलसी का पौधा दिखाई दिया। वह विभीषण का घर था। कहने का तात्पर्य यह है कि तुलसी पूजन की प्रथा प्राचीन काल से चली आ रही है।

तुलसी के पौधे को आँगन में रोपने का वैज्ञानिक कारण भी है?

तुलसी की पत्तियों में संक्रामक रोगों को रोकने की अद्भुत शक्ति होती है। तुलसी का पौधा एक दिव्य औषधि का वृक्ष है। इसकी पत्तियों को पानी में उबालकर, उस पानी को पीने से सर्दी, जुकाम, खाँसी एवं मलेरिया में तुरन्त लाभ होता है। तुलसी कैंसर जैसे भयानक रोग को भी ठीक करने में सहायक है। इन्हीं सब कारणों से भारतीय घरों के आँगन में तुलसी का पौधा लगाया जाता है।

### उस व्यक्ति ने धरती पर ही स्वर्ग को पा लिया :-

1. जिसका पुत्र आज्ञाकारी है।
2. जिसकी पत्नी उसकी इच्छा के अनुरूप व्यवहार करती है। और
3. जिसे अपने धन पर संतोष है।

— चाणक्य

संकलन : कंवल नैन नागपाल

## मातृत्व का विस्तार

कमरे में बैठे बच्चों ने बाजार से लौटी माँ की तालाशी प्रारम्भ कर दी। वे अपनी प्रिय वस्तुओं को खोजने लगे। ओह, यह क्या हुआ! इसमें तो कुछ भी नहीं निकला। बारी बारी से सब ने प्रश्नों की बौछार लगा दी। “माँ! हमारे लिए मिठाई नहीं लाई।”

“लाई तो थी बेटे, परन्तु....” अभी बात पूरी न हो पाई थी कि जिस बच्चे ने खिलौने की कल्पना की थी वह पुछ बैठा - “माँ मेरे खिलौने का क्या हुआ।”

“खिलौने भी लाई थी, बेटे!”

अब कपड़ों के लिए पूछ की गई। “कपड़े भी लाई तो थी।” इस बार माँ ने अपनी बात पूरी की। परन्तु उनके शब्द तीनों चारों बच्चों द्वारा एक साथ पूछे गए प्रश्न से दब गए। सबने एक स्वर में कहा - “लाई थी तो कहाँ है माँ। थैले में तो एक भी सामान नहीं है। माँ! तुम तो सदा सच बोलने के लिए कहा करती हो और अब स्वयं झूठ बोल रही हो।” झूठ नहीं बोल रही, मेरे बच्चों! यह एक सच्चाई है, मैं तुम्हारी प्रिय वस्तुएँ लाई थी, परन्तु मार्ग में तुम्हारे बहुत से भाई बहन मिल गए, उन्हें सब वस्तुएं बांट देनी पड़ी। माँ के स्पष्टीकरण को सुन कर बच्चे समझ गए कि माँ ने सड़क पर पड़े अनाथ, असहाय, निर्धन बालकों को सब वस्तुएँ दे दी हैं। यह विदुषी महिला थीं - हिन्दी जगत की प्रख्यात कवयित्री श्रीमती सुभद्रा कुमारी चौहान।

संकलन : विनोद कुमार सेठी

WITH BEST COMPLIMENTS FROM :

**Vijay Bhutani**  
**Ved Parkash**



**9811698148**  
**9711230172**

**MADHAV**  
**Caterers**

*Special Arrangement for Outdoor Catering*

**N-63, Kirti Nagar, New Delhi-110015**

# दुनियां जन्त हो जाए...

किसी की मुस्कराहटों पे हो निसार... (कृष्ण-सुदामा का सहज प्रेम)

गीतकार 'शेलेन्द्र' ने बॉलीवुड के माध्यम से बहुत ही सदाबहार गीत मुकेश के स्वर में दिये हैं। यह गीत भी उनमें से एक है जो सहज प्रेम को दर्शाता है। कृष्ण और सुदामा के बीच जो घटा वह बिल्कुल सहज प्यार और मित्रता की मानवता के इतिहास में अद्वितीय घटना है। यह गीत उसी प्यार की सहजता को रेखांकित करता है :-

किसी की मुस्कराहटों पर हो निसार  
किसी का दर्द मिल सके तो ले उधार  
किसी के वास्ते हो तेरे दिल में प्यार,  
जीना इसी का नाम है.....

माना अपनी जेब से फकीर है  
फिर भी यारों दिल के हम अमीर हैं  
मिले जो प्यार के लिए वो जिंदगी  
जले बहार के लिए वो जिंदगी  
किसी को हो न हो हमें तो है ऐतबार  
जीना इसी का नाम है.....

रिश्ता दिल - से - दिल के ऐतबार का  
जिन्दा है हमीं से नाम प्यार का  
कि मर के भी किसी को याद आएं  
किसी के आंसुओं में मुस्करायेगे  
कहेगा फूल हर कली से बार - बार,  
जीना इसी का नाम है.....

गरीब इंसा हमेशा मांगने जाता है। आश्चर्य की बात, सुदामा इतने दीन-दरिद्र हैं लेकिन मांगने नहीं जाते, वे देने जाते हैं। अपनी पत्नी सुशीला के बार-बार आग्रह करने पर जाते हैं। अपने साथ भेंट लेकर जाते हैं। माना कि उनके पास कुछ ज्यादा है नहीं, केवल तीन मुट्ठी चावल, छोटी-सी - पोटली में बांध कर, द्वारका के लिए चल पड़ते हैं अपने मित्र कृष्ण को देने, एक दरिद्र की तरफ से भेंट।

यह दुनिया में एक अद्भुत घटना है... बुद्ध जो राजकुमार थे उनका भी भिक्षा मांगना अद्भुत और महिमा पूर्ण है। ठीक इसी प्रकार सुदामा जैसे दरिद्र का कुछ भेंट ले जाना भी अद्भुत और अनुठा है... आप उनके हृदय के प्रेम को समझिये; देने को कुछ है नहीं फिर भी सब कुछ दे देना चाहते हैं।

माना अपनी जेब से फकीर हैं

फिर भी यारों दिल से हम अमीर हैं.....

कृष्ण कहते हैं, "तुम क्या लेकर आये हो बताओ? भाभी ने क्या भेंट दी है?" सुशीला ने पड़ोसन से मांग कर तीन मुट्ठी चावल सुदामा को दिये थे...

सुदामा छिपाते हैं। प्रेम हमेशा छिपाना चाहता है... इस प्रतीक को इस प्रकार समझिए....

किसी के वास्ते हो तेरे दिल में प्यार,  
जीना इसी का नाम है.....

मेरी माँ ने 8 बच्चों को आर्थिक संकटों के बावजूद पाल-पोस कर बड़ा किया। वो हमेशा ही यही कहती रहती थी, "मैं तो कुछ कर ही नहीं पायी जो मैंने चाहा था वैसा तो कुछ नहीं कर सकती। मेरी क्षमता कहां? मेरी योग्यता कहां? मैं तो इतनी पढ़ी लिखी नहीं। इसके विपरीत किसी नर्स से पूछिए, तुमने इस बच्चे के लिए क्या किया? नर्स पूरी तरह पूरी लिस्ट बता देगी की मैंने कितनी ड्यूटी निभाई है, मैंने कितनी सेवा की है क्योंकि नर्स को उस बच्चे से प्रेम नहीं, सिर्फ ड्यूटी निभाई है। डॉक्टर भी अपने काम की योग्यता की, तारीफें करते थकेंगे नहीं।

माँ का सचमुच में प्रेम है। मां ने कोई ड्यूटी नहीं निभाई वह गिनती नहीं गिना सकती कि क्या-क्या किया है, वह हमेशा कहा करती थी कि मैंने कुछ भी नहीं किया.... हां, पति से प्रताड़ित होने

पर मां अपनी जिन्दगी के आखिरी वर्षों में टूट गई थी और अपनी बहु को आशीर्वाद के रूप में नसीहत दे गयी कि इतने बच्चे पैदा मत करना। जो गलती मैंने की तुम न करना एक और लड़को को पैदा करने की खातिर 6 लड़कियां पैदा हो गयी....

किसी की मुस्कराहटों पे हो निसार  
किसी का दर्द मिल सके तो ले उधार,  
किसी के वास्ते हो तेरे दिल में प्यार,  
जीना इसी का नाम है.....

सुदामा का वह तीन मुट्ठी चावल छिपाना, पोटली का पीछे कर लेना इस बात का प्रतीक है कि प्रेम बहुत गहन है। कैसे बतायें कि मैं आपके लिये क्या लाया हूँ? लेकिन कृष्ण कहते हैं, “नहीं, तुम जरूर मेरे लिए कुछ लाये हो!”

कृष्ण खोजते हैं, सुदामा छिपाते हैं, कृष्ण ढूँढते हैं, अन्त में खोज ही लेते हैं वह तीन मुट्ठी चावल....

और कृष्ण उस तीन मुट्ठी चावल के एवज में सुदामा को तीन लोक का वैभव दान दे डालते हैं..... याद रखिए, कृष्ण के पास बहुत कुछ है।

ईश्वर शब्द का अर्थ ही होता है - ऐश्वर्यवान, महाऐश्वर्यवान और कृष्ण सम्पूर्ण हैं और 16 कलाओं से सम्पन्न हैं।

तीन लोक की संपदा भी दें दे तो भी कुछ खास नहीं! लेकिन सुदामा के लिए तो एक-एक दाना महत्वपूर्ण है, तीन मुट्ठी चावल तो बामुश्किल सुशीला जुटा पाई.....

आप मुझसे पूछेंगे क्या अतर्कयुक्त नहीं है? मैं कहूंगा कि यह बिल्कुल अतर्कयुक्त नहीं है।

यह ठीक सहज - प्रेम की घटना है, ऐसा होना ही चाहिए....

आज के मौजूं युग में घर, परिवार समाज और देश में सहज प्रेम एवं शिद्धत के भाव आ जाएं तो यह दुनियां जो जहन्नुम में तब्दील हो रही है, जन्मत हो जाए।  
- प्रो. सुदेश गोगिया

## सुख और आनंद

धन के बल पर आप सुखों का भण्डार तो बना सकते हैं। क्या यह आनंद है? सुख केवल भोगे जा सकते हैं। जबकि आनंद एक आंतरिक अवस्था है। वह आप के अंदर मौजूद है। क्या उसे कहीं खोजना या लाना पड़ता है? नहीं, वह तो केवल आप के अंतर से प्रकट होता है उसकी अभिव्यक्ति के लिए लफ़्ज भी अपर्याप्त हैं।

सुख अस्थायी है, वह केवल दिखाई देता है। जैसे रात - दिन, धूप - छांव हैं वैसे ही हर सुख के बाद दुःख निश्चित है, और हर दुःख के बाद सुख! दूषित मन के पर्दे हटाइये। आनंद स्वतः फूट पड़ेगा।

हम यह नहीं कह रहे कि आप सांसारिक सुखों से वंचित हो जायें; तभी आनंद फूटेगा। शुद्ध,

सात्विक, पॉजिटिव - रचनात्मक विचारों की छत्रछाया में आनंद उभरता है। प्रेम की निर्मल जल - धारा में आनंद हिलोरे मारता है। आप ईश्वर की अनुपम कृति हैं। जीवन उसकी देन है परन्तु आनंद के मार्ग का चुनाव अपना है। जीवन के हर क्षण अपने 'स्वधर्म' एवं 'कर्त्तव्य' पालन के सात्विक भाव ही आप को सत्य मार्ग की ओर ले जायेंगे।

वस्तुतः आप 'धार्मिक' हो गये! अब आप को किसी बाहरी आडम्बरों, थोथे - कर्मकाण्डों की कोई आवश्यकता न रही। पूजा - व्रत - उपवास के बंधनों से मुक्त हो गये।

आप का मंदिर घट गया!

- रितु गोगिया



## पैसे की ताकत

पैसे से मूर्ति खरीद सकते हैं  
पैसे से बिस्तर खरीद सकते हैं  
पैसे से भोजन खरीद सकते हैं  
पैसे से ऐनक खरीद सकते हैं  
पैसे से आदमी खरीद सकते हैं  
पैसे से दवा खरीद सकते हैं  
पैसे से किताबें खरीद सकते हैं  
पैसे से कलम खरीद सकते हैं  
पैसे से नौकर खरीद सकते हैं  
पैसे से औरत खरीद सकते हैं  
पैसे से शस्त्र खरीद सकते हैं  
पैसे से मजबूरी खरीद सकते हैं  
पैसे से शरीर खरीद सकते हैं  
पैसे से पाउडर खरीद सकते हैं

भगवान नहीं  
नींद नहीं  
भूख नहीं  
आँखें नहीं  
वफादारी नहीं  
स्वास्थ्य नहीं  
ज्ञान नहीं  
विचार नहीं  
सेवक नहीं  
पत्नी नहीं  
हौसला नहीं  
खुद्दारी नहीं  
आत्मा नहीं  
सुन्दरता नहीं

## गौ के मूत्र को हिन्दू पवित्र मानते हैं। क्या वैज्ञानिक दृष्टि से भी गौमूत्र पवित्र है?

हिन्दू धर्म में गाय को माता का स्थान प्रदान किया गया है। गौ माता को पवित्र माना गया है। उनके मुख के भाग को छोड़कर पीठ के पीछे का भाग पवित्र माना गया है। अतः गोमूत्र और गोबर दोनों पवित्र हैं।

गोमूत्र के सेवन से पीलिया और यकृत जैसे भयंकर रोग नष्ट हो जाते हैं। गोमूत्र कैंसर रोग को भी ठीक करने में सहायक है। इसके सेवन से संक्रमण जनित रोग भी ठीक हो जाते हैं। इस तरह वैज्ञानिक दृष्टि से भी गौमूत्र उपयोगी एवं पवित्र है।

संकलन : कंवल नैन नागपाल



*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

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



2937, Bahadurgarh Road, Near Sadar Bazar, Delhi-110006.

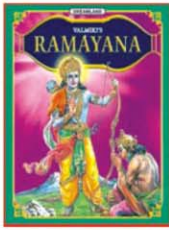
B.O. : WH-78, Mayapuri Industrial Area, Ph-I, New Delhi-110064

Tel. : 011-28115454

*Educational Publisher of :-*  
**Children Books, Maps, Charts & Geographical Atlases**



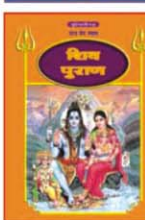
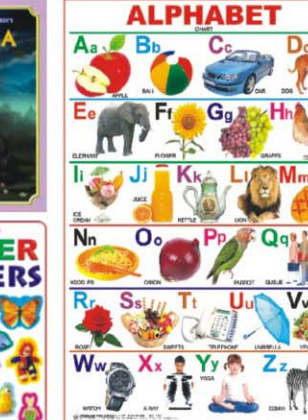
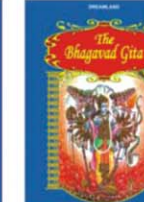
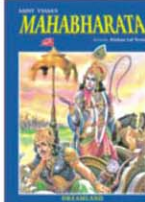
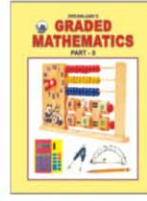
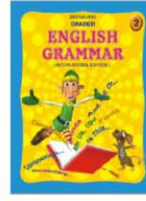
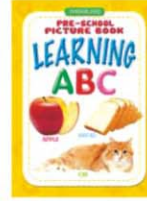
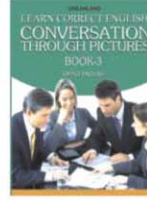
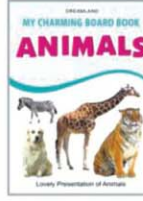
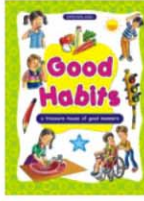
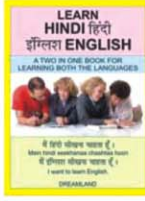
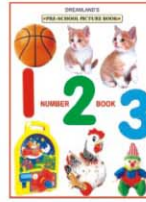
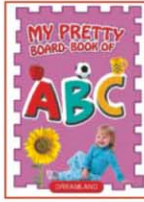
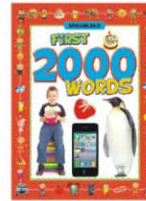
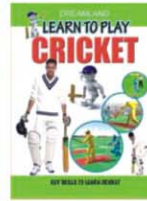
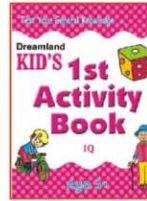
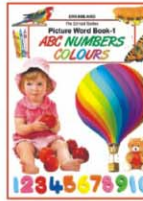
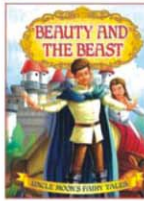
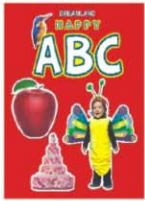
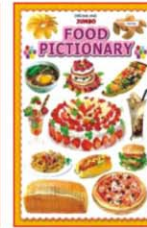
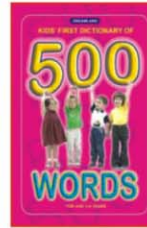
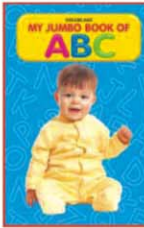
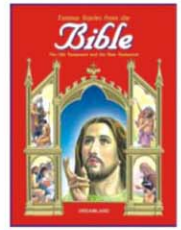
Tel.: (011) 23673927, 23523635 Fax : 011-23552096  
Website :- [www.ibdmaphouse.com](http://www.ibdmaphouse.com), Email :- [info@ibdmaphouse.com](mailto:info@ibdmaphouse.com)



# 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> Mar. 2016

Date of Posting : 20/21 Mar. 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