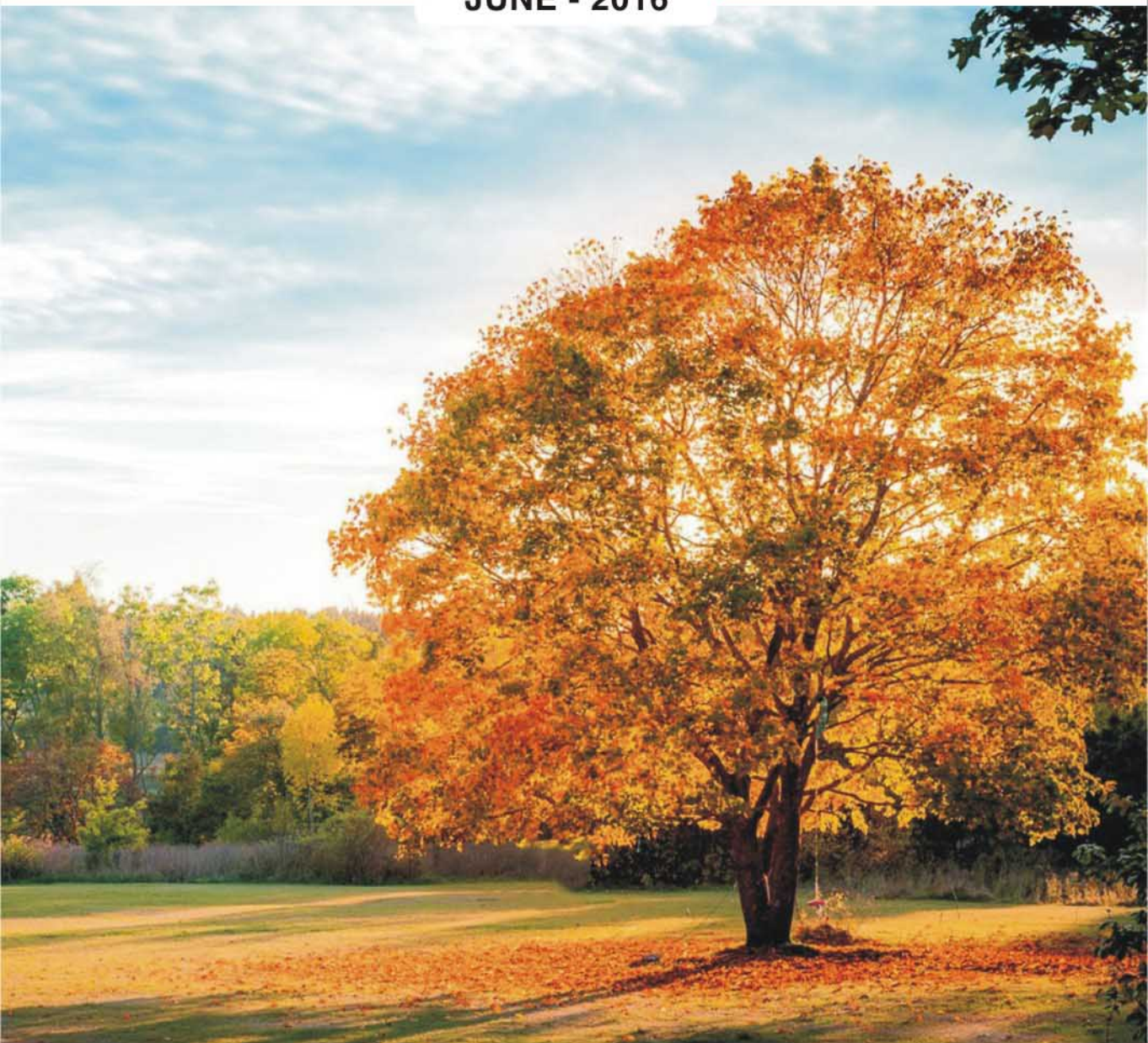


DERAWAL PATRIKA

— डेरावाल पत्रिका —

JUNE - 2016



ALL INDIA DERAawal 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 एम.एम. मेहता	मुख्य संरक्षक रवि खेड़ा	प्रकाशक एम.एम. मेहता	सम्पादक एल.एन. मेहता	प्रधान सुरेन्द्र कुमार मेहता
-------------------------	----------------------------	-------------------------	-------------------------	---------------------------------

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

Vol. : 55

No. : 06

JUNE - 2016

PRICE :

₹ 20.00 (Per Copy)

Annual : ₹ 200.00 only

Owner :



ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

Derawal Bhawan, F-27 & 28,
Kirti Nagar, New Delhi-110015
Ph. : 25936132, 9250810522

Branch Office :

DERAWAL BHAWAN

Bhalla Road, Haridwar

Ph. : 01334-227221, 9359946520

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

IN THIS ISSUE

We Indians are really different	Editor	05
One in three teens lose sleep over....	Anonna Dutt	07
Make your bones stronger	H.T.C.	08
Mantras for Happiness	Pranav Gogia	09
Nature's bounty - untapped	Col (Retd.) O. K. Verma	11
A tree is known by its fruit	—	12
Have fun in the sun	Mridu Chopra	13
Essence of Bhagavad Gita-4	Kushal Gogia	23
डेरावाल शिव समिति 89वाँ शिव पूजन	राम प्रकाश चोपड़ा	16
89वाँ शिव पूजन की मुख्य झलकियाँ	राम प्रकाश चोपड़ा	19
Life is too precious to kill	Pramila Vaid	27
Matrimonial Service, Kirti Nagar	Ashutosh Sharma	28
Matrimonial Service, South Delhi	डी.एन. मदान	30
विचार मंथन	विमल बुद्धिराजा	31
मौसम बदलाव से जब प्रभावित हो आपकी भूख	—	33
तालियां बजाना	प्रो. सुदेश गोगिया	35
संभावनाओं से भरी आज की दुनियां	अमित गोगिया	37
दूसरों को सुख देने में अपनी सुख	भवनेश छिब्वड़	37
काम के नुस्खें	कवर पेज	1-2 & 39-40

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

— सम्पादक



ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

F-27 & 28, KIRTI NAGAR, New Delhi-15, T. : 011-25936132, 9250810522

E-mail : info@derawalsahayaksabha.com, delhi@derawalsahayaksabha.com

Web : www.derawalsahayaksabha.com

CHARITABLE PHYSIOTHERAPY

With Latest Digital Equipments
at



Derawal
Health Care Centre

in Affiliation with DERAWAL SEWA SANGH (Regd.)



Under Supervision of Dr. HARMINDER SINGH

B.P.T., M.I.A.P., M.P.T. (ORTHOPAEDIC), 9818609701

Apr. to Sep. 4 to 6 PM & Oct. to Mar. 3:30 to 5:30 PM (Monday to Saturday)

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

Under Supervision of Dr. (Mrs.) RITA WAHI
BHMS, MD (HOMEOPATH)

Monday to Saturday : Timing : 4:30 to 6:00 PM

**OPENING SHORTLY
EYE CARE CENTRE**



ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

DERAWAL BHAWAN, F/27-28, KIRTI NAGAR, NEW DELHI-110015

Phones : 011-25936132, 9250810522

Editorial



WE INDIANS ARE REALLY DIFFERENT

We Indians are different and as a matter of fact we are indifferent to every thing. Whether Onions or Tomatoes are sold at Rs 10/- a kg or Rs 80/- a kg we as consumers are totally indifferent. So is about the price of gas, petrol or other things which generally which tend to make media headlines. We are habituated to the situation and continue to adjust in the era of "SAB CHALTA HAI " Political leaders of different party affiliations continue to blame each other and never think of finding solutions. Disrupting parliament functioning session after session has become a system and tends to develop as a traditional democratic way of life.

Our Netas are also different altogether. They have their own style of functioning and also believe in more or less aristocratic way of life. They become common men or women only during the election time when they dramatise as if working for the common people. Have we ever seen the President of India or Prime Minister or other so called VIPs finding time to spare to watch a game of cricket or Wimbledon tournament etc.. We have seen many a times American President playing golf or football games and the British Prime Minister spending the whole day watching and enjoying World Cup matches. We can see this in many other countries.. Perhaps this in a way helps leaders to strengthen their bond with the people. Surely, our leaders are too busy are too busy with their political work and are generally indifferent and are least bothered to strengthen their bonds with the common man, the work which they think can be kept pending till the next election time. This is how we are different.

The recent media coverage of our Prime Minister's foreign tour should be an eye-opener. The President of Mexico was himself on the driver's seat when he took our Prime Minister to a city restaurant for a meal. We have repeatedly seen the American President hugging our Prime Minister when they meet. Can our leaders ever think of shedding their aristocratic style and behaviour. The answer surely is "NO". THIS IS BECAUSE WE ARE REALLY DIFFERENT

MEERA BHARAT MAHAAN

— EDITOR

THOUGHT OF THE MONTH

"They say it is better to be poor and happy than to be rich and miserable..But could not some compromise be worked out, like being moderately Wealthy and just a little moody?" — JOHN HENRY



NEWLY OPENED CHARITABLE

DENTAL UNIT



Derawal
Health Care Centre

DERAWAL BHAWAN

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

Ph. : 011-25936132, 9250810522



- **COMPLETE FAMILY DENTISTRY WITH FINEST EQUIPMENTS**
- **MULTY SPECIALITY DENTAL & IMPLANT CENTER**
- **HIGHEST STANDARD OF STERILISATION WITH DIGITAL AUTOCLAVE**

DR. NEERAJ SHARMA

B.D.S., M.B.A., PGDHHM, 9811178938

MON., WED. & FRI. TIME : 3.30 pm to 5.30 pm

Following Facilities are Available with Modern Equipments

- | | | |
|--------------------------|----------------------------|---------------------------------|
| ☞ SINGLE SITTING | ☞ COSMETIC BRACES | ☞ FLEXIBLE DENTURES |
| ☞ PAINLESS R.C.T. | ☞ COSMETIC FILLINGS | ☞ PARTIAL DENTURES |
| ☞ IMPLANTS | ☞ FIXED TEETH | ☞ CERAMIC CAPS |
| ☞ BLEACHING | ☞ DENTURES | ☞ METAL FREE CAPS |
| ☞ VENEERS | | ☞ DIGITAL X-RAY (R.V.G.) |



ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (REGD.)



Equipments Donated by

Rotary
Club of New Delhi

One in three teens lose sleep over gadgets, social media: Study

Social media obsession and technology addiction force one in three teens to sleep for less than five hours a day, shows a study by a private hospital.

Teenagers are at an important stage of their growth and development and should sleep for six to eight hours, say doctors. Their sleep pattern dictates health well being in later life.

Sleeplessness can make a person irritable, depressed and reduce their concentration. It can manifest as physical problems and even weaken the immune system. A late bedtime and the lack of a fixed bedtime were the top reasons for their sleeplessness, said the study of 550 students in NCR by the mental health and behavioral sciences department at Fortis Healthcare.

One in four students had no fixed bedtime. Only 24% went to bed at 10 pm, 33% at 11 pm, and 15% at midnight.

"Unhealthy bedtime behaviour is fed by excessive use of cellphones, the urge to stay connected at all times on smart phones, and watching movies in bed. Parents do the same, so children mimic their behaviour," said Dr Samir Parikh, director (mental health and behavioral sciences) at Fortis Healthcare, who led the study.

Nearly 66% of those surveyed attributed postponing bedtime to chatting with friends and 39% to watching television or movies. Forty eight percent said they had disturbed

sleep because of the urge to check phones even in the middle of the night.

Doctors recommend physical activity for 20 to 40 minutes daily, a light dinner and avoiding caffeine in the evening for a good night's rest.

Owing to a changing lifestyle, they say all gadgets should be shut for half-an-hour before bedtime in favour of reading a book.

HOW TO IMPROVE SLEEP

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 20-40 minutes of exercise daily can improve sleep | <input type="checkbox"/> watching movies or television in bed. |
| <input type="checkbox"/> Eat light at night | <input type="checkbox"/> Shut down all screens 30-45 minutes before bedtime. |
| <input type="checkbox"/> Have a fixed time for going to bed and waking up | <input type="checkbox"/> Establish a night-time relaxing routine like taking a warm shower. |
| <input type="checkbox"/> Do not have coffee or any other drinks containing caffeine the close to the bed time. | <input type="checkbox"/> Slow, calming music might help.. |
| <input type="checkbox"/> Do not do other activities like | <input type="checkbox"/> Switch off mobile phones well before going to bed. |

But the study showed that 54% watched television in bed and 42% used their laptop. More than half the students said they never switched off their cell phones.

"Easy access to technology offers too many distractions for children. Many face peer pressure to chat with their friends late at night and get addicted to social media or online gaming," said Dr Sameer Malhotra, director (mental and

behavioural sciences) at Max Healthcare.

He sees around 15–20 cases of technology addiction every month. “More children are presenting with social media or gaming obsession which makes them irritable, angry, disobedient and neglect personal hygiene,” said Dr Malhotra.

However, the answer may not lie in cutting off internet connections. “A blanket ban does not work, but discretion and control on the part of the parents is necessary. They must give supervised access so that children

EXPERT SPEAK :

- Easy access to technology offers too many distraction for children. Many face peer pressure to chat with their friends late at night and get addicted to social media or online gaming.
- Unhealthy bedtime behaviour is fed by excessive use of mobiles, the urge to stay connected at all times on smart phones, and watching movies in bed. Parents do the same, so children mimic their behaviour.

don't get addicted,” said Dr Achal Bhagat.

Courtesy : Anonna Dutt

HOT TIP

MAKE YOUR BONES STRONGER

1. STOCK UP ON CALCIUM :

99% of the calcium in our bodies is stored in our bones and teeth as it supports their structure. It is recommended that an adult have 1,000 mg of calcium intake daily to make sure the depletion in the bones is not severe. Taking supplements is advisable after 30 years age.

2. SOAK UP THE SUN :

You may have adequate calcium in your diet, but it is not supplemented by vitamin D, which enables the body to absorb calcium. Sunshine is the easiest source of vitamin D. So, spend 10-15 minutes in the sun daily.

3. EXERCISE :

Like most other organs, it is important to make sure your bones remain active and stay strong and healthy.

4. QUIT ALCOHOL :

Though moderate alcohol consumption will not cause any harm, an excess of booze does hamper the functioning of vitamin D and hence can cause a loss in the bone density. Smoking is another factor that speeds up bone loss. So, cut down on smoking and drinking.

— HTC

(Inputs by Dr. Rajeev K. Sharma)
Orthopedic Specialist,
Indraprastha Apollo Hospital

MANTRAS FOR HAPPINESS

Make your life a life of abundance. Keep your life simple by being in the moment. Embrace with full gusto what comes your way. Deal with the situation with your intellect and intuition and move to the next. Present day life is full of noise in the head and chaos in the mind. Don't ever indulge in over-thinking.

Let it pass, it will go. Do what allows you to keep things simple. Use mobile, I-pad, I-Pod, laptop etc, to give them quick instructions. Don't ever be their slaves. Be discreet. They only deserve servant based technology. When going to bed, **switch off your mobiles and Wi-fi connections. Have deep sound uninterrupted sleep at night.** Eat home made food. Always take **seasonal veggies** and fresh natural riped fruits. Never take fruits **ripened by calcium carbide.**

Stay focussed in the present. Never drift between past and present. Keep your conversations short. Never complicate life. Life's phenomenon is **beautiful, full of joy and ecstasy.** Look at its macro aspects. Spend quality time with your family. Indulge in small games with children.

Nothing is simpler than '**pure awareness**'. **Truth is Universal,** Have direct experience. Many conflicts, confusions and stress will be mitigated. Take responsibility. Never escape a troubled inner world. Indulge and resolve them by **love, compassion and spirituality.** This is a happy natural human endeavour. Find simple ways to be happy. Play with your grand children, do gardening with them, play carrom-board. computer games and other games of interest.

Present day life is being complicated by always keeping mobiles near the ears. Keep and use them only for notifications. Pursue a passion, may be photography, dance, salsa, penning a poem, painting, humming old-classic songs. If you've never painted in life, take out brush & color box from the school bag of your grand-daughter and paint a picture!

It will fulfill the aspirations of your soul will make you to smile, laugh, keep your thoughts simple! Do things what you love. Keep your conversations short and simple. **The magic of laughter leads to longevity.** Take long walks in polluted-free atmosphere in the vicinity of greenery, trees, plants and flowers. Brisk walking will keep your heart and head strong.

Share jokes, sher-o-shayri with your friends. **It will charge you instantly.** Continue recharging your being at office, shop, mall or while traveling. **Keep negative people**

and relatives at a distance. 'Boring' word is found in dictionary only NOT in your life. **Life's not a serious phenomenon.** God has sent you in an '**Utsav**' to celebrate life's journey in ecstasy.

When you look at politicians shouting at each other on news channels. Switch off TV or change channel. Consider it public shaming yet a sign of immature people. Why to keep and drive big car, when small is beautiful? Keep a simple mobile phone, why go for branded things when simple can do? It's about reducing scale, maintaining comforts, sporting a natural hearty smile and eliminating complexities of life.

Ponder a little :

You start loving

The moment you give unselfish love,

you start overflowing.

While the emphasis in modern society is totally different,
the emphasis is on how to 'get more'

Yet you indulge in : How to give more and more to others unconditionally,

you get matured.

This is growth, maturity sets-in your persona.

Remember, 'pure love' is not a 'relationship',
it is a '**state**'.

Become a '**master of love**'.

Master is always **flowing, simply flowing majestically** like a river.

Like a kumudini flower always **spreading fragrance.**

And this I call '**mature love**', '**real love**', '**authentic love**', and '**true love**'.

This is the real Mantra.

and Happiness awaits you...

for peaceful, joyful and blissful existence on earth.

Pranav Gogia

NATURE'S BOUNTY - UNTAPPED

Nature has provided enough safe guards to all living things for survival - both against external and internal damaging agents. Humans have the best endowment in terms of strong metabolism, immunity, willpower, intellect and innovation. All these factors, in synergy, have manifested into modern human development which perhaps Darwin could never perceive. However, humans get demoralized easily by numerous new virologies and their impact. This is attributed to our instant reaction for identification of ailment through various pathological tests fraught with risk of invasive contagious contact. We refuse to let our body system deal with the ailment in its own natural process.

It is world-wide observation that infants get indisposed easily, & yet 'they get-well' soon. Perhaps, it is due to effective body immune system- together with intuitive brain function-which is in sublime state. Children frequently get hurt while playing-but their cries and wailing stops immediately, when the condescending mother assures that 'kuch nahin hua',and true enough-'the kid is up and kicking with joy'. What induces this 'well- ness'?! Could it be mother's positive attitude, which directs child's brain to resume healthy functioning and ignore mishap-thereby commencing full throttled healing. Same process does not seem to work in many

adults. Why? Has the body lost its worthy healing powers due to exposure to various drugs/pollution effects? Maybe, as we are well informed about numerous ailments and their derogatory impact, we simply rush to ingest preventive drugs to nip the bud in offing, we have no patience to allow our in-built system to help us. Such weak will-power,carries double whammy of drugs side effects & killing/weakening body immunity. Perhaps, it is high time to revitalise our natural system to recover it's functioning and avoid it's anthropological extinction forever.

We should avoid symptomatic FDC commercial drugs and antibiotics at the drop of hat. Of course, we should augment healing process by supportive role of natural therapy and preventive measures of diet and activities control. Postponing medication for a while would need strong willpower,- which shall prevent disturbing immune system. Synergy of these two agents will positively reduce the stress of ailment. Incase the diagnosis is severe, drugs may be incorporated at minimal required dosage. One could even explore alternate therapy with lesser side effects. but postponement would definitely curtail injurious side-effects. Also, uncontaminated body and mind shall catalyse and enhance healing process.

Col (Retd.) O. K. Verma

A TREE IS KNOWN BY ITS FRUIT AND A MAN BY HIS DEEDS

One morning while I was heading to the market to fetch milk for my four-year-old, I noticed an elderly man sitting on the pavement. He seemed to be in pain. I asked him if he was okay, and he told me that he fell and hurt his knee. I offered him a lift, and after dropping him, I hurried to the market. There I saw a man speaking on his phone requesting help as his car battery was dead. I went past him as I was already pressed for time, but my heart screamed, "No." Eventually, I helped him push start his car.

By the time I reached home my son had already left for school. He doesn't take anything in the morning except milk with cornflakes, and that day, he had to go to school on an empty stomach. Thinking about this, I felt guilty and very peeved with myself. In that moment, my reaction was one of selfishness of whether it was right to

carry out good deeds at the cost of failing to fulfil one's responsibilities.

A few days later, I had gone to collect my son from school and on my way back our car ran out of fuel. We were walking back home in the sweltering sun when a bike stopped by and offered us a ride home. It was the man whom I had helped push his car.

In that moment, I felt satisfied and thought that what one gives to others is what one gets in return, and that each good deed matters as it keeps us going in the right path and makes our lives even more enriched.

In the words of Saint Basil, "A tree is known by its fruit; a man by his deeds. A good deed is never lost; he who sows courtesy reaps friendship; he who plants kindness gathers love."

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

WESTERN HEIGHTS

The sun is at its majestic peak and in such soaring temperature conditions, heat related illnesses are on the rise. The most common health concern during summers is heat stroke. It results from prolonged exposure to high temperatures in combination with dehydration, leading to failure of the body's temperature control system. **Mridu Chopra** give some quick tips to prevent the consequences of heat stroke.

HAVE FUN IN THE SUN

Summers are on our heads and the shiny days are making us prone to heat stroke. The present scorching heat has several health perils but threats can be avoided if you take proper care of your health with some simple health tips. The most deadly effect of this sultry summer is heat stroke.

Heat stroke is an insidious condition, as it commonly reaches an irreversibly fatal level by the time first aid or emergency measures are available. Heat stroke is a global health concern of preventable death, in both athletic and non-athletic circumstances. The condition of heat stroke arises when body cannot control the temperature and it reached to a situation when the body becomes overheated in a relatively short space of time.

**DRINK WATER REGULARLY THROUGHOUT THE DAY.
FRUITS SUCH AS WATER LEMON, WATER MELON, KIWI
AND CHERRIES ARE PERFECT FOR THIS SEASON.**

Generally, body excretes heat through skin or by perspiration but under extreme heated conditions, the

body temperature may rise to an extent that all the heat couldn't be dissipated and this is one of the major causes of heat stroke. Heat stroke also happens due to dehydration. In this state, the body is not able to shed out heat. Some quick tips for its prevention are :

HYDRATE YOURSELF :

The major cause of heat stroke is dehydration so increase the intake of water. Even if you are not feeling thirsty make sure you consume considerable amount of water. Drink water regularly throughout the day. You can also drink cool, non-alcoholic and non-caffeinated beverages. Other than that for beating heat in summers drink a glass of lemon water with honey in it early in the morning.

Fruits such as water melon, cheeku, kiwi and cherries are perfect for the season. Water melon can be the best option as it contains more than 90 per cent water, which is excellent for the body.

AVOID DRINKING CAFFEINATED BEVERAGES OR ALCOHOL :

Dehydration is a major cause of heat exhaustion and these drinks do the same. These can act as a diuretic, which flush out fluids from the body too quickly.

CHOOSE THE RIGHT CLOTHING :

One should always dress according to the weather. In such hot weather conditions it is advisable to wear loose-fitting, light-coloured cotton clothes which breathe and allow your sweat to evaporate. Avoid wearing dark clothing if you're in the sun because we all know that they absorb heat and that can be

harmful for your body. Light-coloured clothing can help keep you cool by reflecting the sun's rays.

STAY OUT OF THE SUN :

In summers, try to stay indoors as much as you can. Direct sun exposure can cause heat exhaustion that is why you need to limit your time outdoors, especially in the afternoon when the day is hottest. Step out only when it is necessary or else avoid going out between 10 am and 4 pm. Keep your environment cool and fresh.

— Mridu Chopra

OBITUARY

1. **SH. BAL KISHAN KUMAR** S/o Sh. Manoharlal Kumar R/o N-100, Kirti Nagar, New Delhi-110015, heavenly abode on 17.05.2016
2. **SH. PUSHP RAJ MEHTA** R/o 5/19, West Patel Nagar, New Delhi-110008 heavenly abode on 17.05.2016
3. **SH. SHYAM LAL BAJAJ** R/o Bhiwani (Haryana) heavenly abode on 14.06.2016

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**

ESSENCE OF BHAGAVAD GITA-4

SCIENCE OF THE SOUL

Introduction: The soul is not made of matter, hence it cannot be seen. Vedic literature says that the soul is one ten thousandth the size of a point ie if you divide the tip of the hair into hundred parts and further divide one of those parts into hundred parts, is the size of the soul, therefore it is not possible to capture the soul. The soul is present in the heart of the living entity and is the spark of life that makes the body appear alive and when the soul leaves the body, we say the person is dead.

Consciousness : The energy of the soul is spread in the body and this is known as consciousness, hence we feel the pain and pleasure. When we pass from a living state to death ,some mysterious changes take place - sudden lack of life or luster in the eyes. They become opaque and lifeless. There is consciousness in a living body which enables us to think, feel, move etc. Consciousness is what distinguishes a dead body from a living one.

The Soul: For the soul there is neither birth nor death at any time, it is eternal. The soul in order to satisfy its unfulfilled desires leaves the material body at death and acquires a new material body depending on his Karma and desires. The process by which the soul transmigrates from one body to another is known as reincarnation. In our life the embodied soul continuously passes in this body from childhood, to youth to old age. Death is nothing but the transfer of the soul from one body to another. Modern man is pampering the material body, and is forgetting the soul within. When people are conscious of the soul, they are aware that the material body is temporary and we are living in a temporary place of suffering. We should therefore cultivate divine qualities like humility, contentment, tolerance , patience, honesty etc, which promote peace and happiness. The Vedas remind us that the human form is obtained after the soul undergoes millions of births in lower species of life. If we do not fully utilize our life for self realization, then we are committing spiritual suicide and are then we are committing spiritual suicide and are risking taking next birth in an animal body.

Sum up: In this life, by our thoughts and actions we prepare our next body, which may be higher or lower. The human form of life is very rare and it is only in the human form that the living entity has the intelligence to understand karma laws which can help to become free from reincarnation .God is the source of everything and has the key to release us from this world of sufferings and take us beyond to the world of everlasting bliss.

— Pramila Vaid, Gurgaon

डेरावाल शिव समिति

(सी-6, ईस्ट ऑफ कैलाश, नई दिल्ली-110065)

द्वारा

89वाँ शिव पूजन (हरिद्वार)

हमारे प्रभु श्री गोपीनाथ जी की कृपा से देवों के देव महादेव की कृपा से एवं गंगा मैया की कृपा से “डेरावाल शिव समिति” के सौजन्य से 89वाँ शिव पूजन समारोह (श्री लेखुराम वाला सहस्त्र घट का) हर ओर हरि के मिलन के द्वार पर यानि हरिद्वार में पतित-पावनी माँ गंगा जी के तट पर बड़ी धूम-धाम से एवं भक्ति भाव के साथ मनाया गया।

इस समारोह का प्रारम्भ हर-हर महादेव के जयकारों से 1 जून, 2016 की रात्री 11 बजे दिल्ली एवं दिल्ली के बाहर से भी बसों द्वारा (जो कि समिति की ओर से की गई थी) शिव परिवार को लेकर 2 जून को प्रातःकाल डेरावाल भवन, हरिद्वार पहुंचने पर सभी भक्तजनों का स्वागत समिति के प्रधान श्री सुरेश नांगीया जी, उपप्रधान श्री हरीश छाबड़ा, सचिव एवं कोषाध्यक्ष श्री आर. पी. चोपड़ा, एवं श्री नरेन्द्र बजाज, श्री चन्द्र ग्रोवर तथा अन्य सभी सदस्यों द्वारा किया गया।

प्रातः आते ही सभी शिव भक्तों का गर्मागर्म चाय-रस द्वारा स्वागत किया गया। तत्पश्चात् सभी शिव भक्तों के ठहरने की यथोचित व्यवस्था डेरावाल भवन, श्री गणेश बहावलपुर भवन, बहावलपुर कम्पलेक्स तथा अन्य कई धर्मशालाओं में (समारोह से दो दिन पहले पहुंचे सर्वश्री हरीश छाबड़ा, आर.पी. चोपड़ा तथा चन्द्र ग्रोवर द्वारा) कर दी गई थी। चार बसों के अतिरिक्त बहुत बड़ी संख्या में शिव भक्तजन रेल, अपनी गाड़ियों में तथा अन्य वाहनों द्वारा हरिद्वार पहुंचे। सुबह 9 बजे

डेरावाल भवन के प्रांगण में नाश्ता दक्षिण भारतीय व्यंजन (इडली, साम्बर बड़ा) तथा चाय परोसी गई जिसका सभी शिव भक्तजनों ने भरपूर आनन्द लिया। गंगा मैया के स्नान के पश्चात् सभी भक्तजनों के लिए सात्विक भोजन की व्यवस्था समिति द्वारा डेरावाल भवन के सामने विद्यालय के प्रांगण में की हुई थी। सर्वप्रथम भगवान को भोग लगाने के पश्चात्, सभी पधारे ब्राह्मण परिवार तथा साधु संतों को भोजन विधि-विधान द्वारा कराया गया। तत्पश्चात् भक्तजनों को भी परोसा गया। भोजन के साथ छाछ का भी आनन्द लिया गया।

पूर्व नियोजित कार्यक्रम के अनुसार सायं 5 बजे चाय-रस उपरान्त पवित्र ज्योत विसर्जन का कार्यक्रम हर-की-पौड़ी पर सैकड़ों शिवभक्तों की उपस्थिति में “श्री जी संकीर्तन मंडल” (कीर्ति नगर) के सदस्यों सर्वश्री आदर्णिय मनोज बाबा तथा हनुमान बाबा, श्याम लाल जी, पं. चौलेश शर्मा, विनोद चौधरी, अनिल भाटिया, सुशील जयसवाल, हर्षित शर्मा एवं हितेश मेहता द्वारा सुन्दर भजनों की अमृत वर्षा बरसाई। वहां उपस्थित सैकड़ों शिवभक्तों को श्रीराधा-कृष्ण के नाम पर नाचने के लिए बाध्य कर दिया। संकीर्तन का कार्यक्रम तीन घंटे तक चला।

पतित पावनी माँ गंगा की आरती के पश्चात् सभी ब्राह्मणों के वेद मन्त्रों के साथ ज्योत प्रज्वलित की गई तथा सर्वश्री सुरेश नांगीया, हरीश छाबड़ा, दौलत राम गांधी, आर.पी. चोपड़ा, नरेन्द्र बजाज,

पं. बालकिशन जी, पं. चौलेश शर्मा, श्यामलाल जी, सर्वश्रीमती प्रभा चावला, कौशल्या देवी छाबड़ा, पूनम चोपड़ा, अंजू आहूजा, सोनिया खुराना, रानि पंडितानी, निशा पंडितानी तथा सर्वश्री हेमन्त खुराना, चन्द्र ग़ोवर, इन्द्रभान आहूजा, राजकुमार सचदेवा (एण्ड पार्टी), पं. पप्पु शर्मा तथा बहुत से डेरावाल शिव भक्तों ने पावन ज्योत को आदर्णिय पं. सुरेश शास्त्री (बाल पंडित) जी, पं. महेश जी तथा पं. चौलेश शर्मा जी द्वारा प्रज्वलित ज्योत को माँ गंगा की पुण्य धारा में प्रवाहित किया गया। तत्पश्चात् हलवे का भरपूर प्रसाद भक्तजनों में वितरित किया गया।

पवित्र ज्योत प्रवाहित करने के बाद सात्विक (रात्रि) भोजन का कार्यक्रम विद्यालय में बड़े सुन्दर एवं व्यवस्थित ढंग से समिति द्वारा किया गया। जिसमें बहुत बड़ी संख्या में भोजन प्रसाद का आनन्द सभी शिवभक्तों ने लिया। तत्पश्चात् गर्म दूध - जलेबी का तो आनन्द कुछ और ही था।

3 जून, 2016 की सुबह चाय-रस के साथ हुई तथा नाश्ते में डेरावाल शिव भक्तों को पारम्परिक मोठ - कचौड़ी तथा चाय परोसी गई। तदोपरान्त सभी शिव भक्तों ने पौराणिक महादेव जी का स्वरूप व ठाकुरजी का स्वरूप अपने शीश पर रख कर गले में “हरि ॐ नमः शिवायः के पीले पटके, हाथ में गाठगे” आगे - आगे बैण्ड - बाजा पिछे पालकी और सभी स्त्री - पुरुष, बच्चे - बुढ़े नाचते गाते तथा “हर हर भोले” के जयकारे लगाते स्कूल में पहुंचे, जहाँ पर स्वागत रूप में समिति की और से शर्बत और मीठे चावल (जरदा) सभी भक्तजनों को भरपूर मात्रा में दिया गया।

सभी भक्तजनों का उत्साह देखते ही बनता था। शिव परिवार का आशिर्वाद लेने के लिए हर कोई उत्साहीत था। बारात हर - की - पौड़ी की

ओर भक्तिभाव, उत्साह एवं उमंग के साथ गाटगे खेलते व झुमर डालते घाट पर पहुंचे। पहले से पहुंचे हुए सर्वश्री हरीश छाबड़ा, नरेन्द्र बजाज, चन्द्र ग़ोवर, हकिम सुरेश, भारत भूषण लाल, इन्द्र छाबड़ा तथा अन्य कई कार्यकर्त्ताओं द्वारा पूजन की व्यवस्था आदर्णिय पं. श्री सुरेश शास्त्री के साथ कर रखी थी। शिव बारात के पहुंचते ही पूजा प्रारम्भ कर दी गई। यजमान के रूप में बहुत से भक्तजनों ने पूजा में भाग लिया। दूसरी तरफ महिलाओं ने भजन - किर्तन द्वारा आनन्द की वर्षा कर दी जिसमें श्री खूश ग़ोवर ने अपनी ढोलक द्वारा सहयोग दिया। हर पूजन के बाद जलाभिषेक के लिए तो हर भक्त की यही कामना थी, मेरे द्वारा जलाभिषेक हो। यह सुन्दर और मनमोहक पूजन देखने के लिए देश के विभिन्न राज्यों से आये घाट पर उपस्थित भक्तजन भी इसमें सामिल हो गये और अपने भाग्य को सराहने लगे। एक तरफ जहाँ पूजन चल रहा था दूसरी तरफ आर.पी. चोपड़ा, हरीश छाबड़ा, इन्द्र छाबड़ा, चन्द्र ग़ोवर, नरेन्द्र बजाज के साथ शिव - बूटी का प्रसाद बनाने में मस्त थे जो कि बाद में सभी को बाँटा गया।

चार पूजन आरती के साथ 1008 कलशों से भगवान शंकर महादेव जी एवं समस्त परिवार को स्नान कराया गया। स्नान के पश्चात् प्रसाद (खीर - मालपूड़े) का वितरण सभी घाट पर उपस्थित डेरावाल शिवभक्तों तथा अन्य को श्री हरीश जी, चोपड़ा जी, हेमन्त खुराना, चन्द्र ग़ोवर, इन्द्र छाबड़ा एवं अन्य कार्यकर्त्ताओं ने किया। पूजन के पश्चात् वापसी “हर - हर महादेव, जय गंगा मैया” के जयकारों सहित शिव परिवार को डेरावाल भवन में लाया गया।

रात्रि 9:30 बजे सर्वप्रथम ब्राह्मणों को भोजन कराने के पश्चात् सर्वश्री दिलीप कुमार, भारत

भूषण लाल, राजकुमार गुजराल, यशपाल, विनोद कुमार, विकास छाबड़ा तथा अन्य कई सेवादारों ने भोजन वितरित करने का आनन्द लिया। भोजन में विशेष रूप से खीर और मालपूड़े का स्वाद तो शब्दों में बयान नहीं किया जा सकता।

4 जून, 2016 की प्रातः काल चाय-रस के साथ हुई। तत्पश्चात् नाश्ते में ब्रेड-पकौड़े तथा चटनी के साथ दिये गये। हवन की तैयारी हो चुकी थी। आचार्य रूप में पं. सुरेश शास्त्री जी, पं. चौलेश शर्मा जी, पं. महेश शर्मा जी व अन्य ब्राह्मणों द्वारा मन्त्रों सहित किया गया जिसमें सभी डेरावाल तथा अन्य कई परिवारों ने पूर्णाहुति में भाग लिया। तदोपरान्त प्रसाद रूप में हलवा-कचौड़ी वितरित की गई।

दोपहर 12 बजे विशेष रूप से डेरावाल शिव समिति के कार्यक्रम में योगदान देने के लिए कीर्ति नगर से पधारे श्रीजी संकीर्तन मंडल द्वारा भजनों की रसधारा बहाई गई, जिसमें संत रूप में मनोज बाबा, व मंडल के सदस्य श्री श्याम कुमार जी, पं. चौलेश शर्मा जी व उनकी धर्मपत्नी, श्री विनोद चौधरी, श्री अनिल भाटिया, श्री सुशील कुमार, हर्षित शर्मा, हितेश मेहता व सभी सदस्यों द्वारा हरिद्वार में राधा नाम की ऐसी रसधारा बहाई कि उपस्थित सारा जनसमुह वृन्दावन में पहुंच गया और आनन्द सागर में गोते लगाने लगा। समय के आभाव में संकीर्तन को तीन घंटे बाद ही विश्राम देना पड़ा और जलसा प्रारम्भ करने का समय हो गया। मंच का संचालन करने का कार्यभार श्री बी. आर. पुलियानी जी को सौंपा गया। सर्वप्रथम समिति के प्रधान श्री सुरेश नांगिया, श्रीमती नांगिया, श्री हरीश छाबड़ा, श्री राजकुमार सचदेवा, श्री आर.पी. चोपड़ा आदि ने पं. सुरेश शास्त्री जी, पं. चौलेश शर्मा व अन्य उपस्थित ब्राह्मणों को

सरोपा भेंट कर सम्मानित किया। इसके बाद सभी दान दाताओं का सम्मान किया गया जिसमें प्रमुख रूप से श्रीमती प्रभा चावला, श्रीमती कौशल्या देवी छाबड़ा, श्रीमती दीपा अरोड़ा, श्रीमती प्रेमलता बजाज, श्रीमती द्रौपती देवी गांधी, श्रीमती अंजू आहूजा, श्रीमती शशी छाबड़ा, श्रीमती पूनम चोपड़ा, सर्वश्री दौलत राम गांधी, अनुराग चावला, नरेन्द्र बजाज, हेमन्त खुराना, चन्द्र ग़ोवर इत्यादि का यथोचित सम्मान करने के साथ-साथ सभी कार्यकर्ताओं का जिनके अथक प्रयासों से दिन-रात की मेहनत से यह विशाल कार्यक्रम बिना किसी रुकावट के सम्पन्न हो सका।

डेरावाल शिव समिति के प्रधान श्री सुरेश नांगिया जी ने विशेष रूप से ऑल इंडिया डेरावाल सहायक सभा के समस्त पदाधिकारियों का भरपूर सहयोग देने के लिए हार्दिक धन्यवाद किया। श्री जीवन लाल मेहता (मैनेजर डेरावाल भवन, हरिद्वार) और भवन के समस्त कर्मचारियों का धन्यवाद किया।

समिति के सचिव श्री राम प्रकाश चोपड़ा ने सभी का तन-मन-धन से सहयोग देने तथा देवों के देव महादेव जी का आशीर्वाद लेने के लिए 89वें शिव पूजन महोत्सव में सम्मिलित होने के लिए डेरावाल बिरादरी के समस्त भक्तजनों का हार्दिक धन्यवाद किया। जलसा पूर्ण होने के उपरान्त दोपहर के भण्डारे का आनन्द लिया और सांय 5 बजे अपनी बसों और अपने वाहनों द्वारा गंतव्य स्थान की ओर प्रस्थान किया। वापसी यात्रा के लिए भी समिति ने भण्डारे की व्यवस्था की थी।

“पुनः अगले वर्ष शिवपूजन के लिए आगमन की प्रतीक्षा में।”

—रामप्रकाश चोपड़ा
सचिव एवं कोषाध्यक्ष

सम्पर्क सूत्र : 8860903345, 9818401848

डेरावाल शिव समिति **मुख्य झलकियाँ, 89वाँ शिव पूजन महोत्सव (हरिद्वार)**









LIFE IS TOO PRECIOUS TO KILL

Life has been bestowed by Almighty
To live with hopelessness is your choice!
Pratyusha Banerjee (24) left this world
unceremoniously
And so other three beautiful girls Komal
(24), Priyanka (26), Shilpa (23) also acted
cowardly.
Madhu Mahanand simply followed the
Balika Vadhu,
because of her suicide
God's intentions are that His love and
compassion flow
through in all humankind.
He gave us also free will. If these girls
have abused that free will, who is then to
blame for?
It's like a 'drunkard' blaming his car crash
on petrol!
All these beautiful girls owe a lot to their
parents, friends and society and human
race!
Were your emotional turmoils
insurmountable?
In life who doesn't suffer?
All the great men have gone through many
failures
Did they commit suicide?
After all what have you achieved
Do you think you have panelized or taught
any one a lesson?
Dear, you're absolutely mistaken!
while the sad truth is that nobody holds on
that guilt or regret forever!
After sometimes people will forget
Humans have short memory!
But where are you?
In life on our planet earth good and bad go
together.
This is the essence of life.
Never, never give up in life what ever life
gives.
why not to overcome these odds?

and come out victorious
Start-a-fresh
and sail through the new voyage of life!
Do you think life is about winning or
losing?
No, you've simply to play your role
Lord Krishna emphasizes to do your
'nishkarma' Leave the results to 'Him'!
It's great responsibility which we all
owe to the Almighty!
No one has the right to snatch
himself/herself 'life'!
Your emotions e.g., happiness, griefs,
triumph helplessness, ecstasy,
depression, hopelessness are the part and
parcel of life!
**all killing one self is an act of the weak
and cowardly.**
Instead my humble submission is to
help others who're suffering from
depression or sitting on the fence,
considering suicide...
Life is too precious to waste
on such trivial petty issues of life.
Remember there's always dark
before **brahm-mahurata**
dawn sets-in the horizon!
It's a 'vedantic' way to remember :
"No body has caused your sufferings
It's sheer memories in your mind that inflict
suffering Instead of being inflicted by the
past memory,
create a "NEW MEMORY....?"
Sufferings will run-over!
Interact with divine, noble men and
women
Follow Lord Krishna's in Srimad Bhagwat
Gita
No crooked relative will stand on your
way!

— Ms. Kushal Gogia



ALL INDIA DERAawal SAHAYAK SABHA (REGD.)

Wishes

A VERY HAPPY & JOIFUL BIRTHDAY
TO FOLLOWING DERAawal LIFE MEMBERS

FOR THE MONTH OF JULY

Sh. Suresh Kumar Gulati	1st July	Sh. L.N. Mehta	18th July
Sh. Kailash Chand Mehta	2nd July	Sh. Jitender Makhija	18th July
Sh. Madan Chawla	5th July	Sh. B.B. Ahuja	25th July
Sh. Rakesh Guglani	8th July	Sh. Jeevan Mehta	25th July
Sh. Charan Das Bangia	8th July	Sh. Deepak Taneja	30th July
Sh. Vivik Khera	10th July	Sh. K.K. Ahuja	30th July
Sh. Baldev Raj Pulyani	10th July	Sh. Inder Dhingra	31st July
Sh. Samir Grover	11th July	Sh. L.R. Bhutani	31st July
Sh. Gopal Verma	14th July	Sh. A.S. Chaudhary	31st July

Donation of Rs.1500/- given by

Sh. BHIM SAIN KATHPALIA

who celebrated his 100th Birthday on 21st April, 2016 at Bhopal

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, कीर्तिनगर, नई दिल्ली - 110015 (फोन 2593 613 2, 9250810522) पर बात करके जमा करने का कष्ट करें।

- सुरेन्द्र बुद्धिराजा, सचिव

9810254630



ALL INDIA DERA WAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

DONATIONS RECEIVED - MAY, 2016

No.	Name	Rs.	No.	Name	Rs.
<u>DONATIONS :</u>			38093	Sh. Virender Kumar Nagpaul	2100/-
38062	Sh. Mohit Ahuja	250/-	38100	Sh. Yas Pal Arya	2100/-
	(in memory of his father		38104	Sh. Suresh Kumar Gulati	2100/-
	SH. Ramesh Ahuja)		38114	Sh. Vinod Dhingra	2100/-
38069	Smt. Kaushalya Devi Chhabra	10,000/-	<u>PHYSIOTHERAPY DONATION :</u>		
38071	Mahila Satsang	10,000/-	38082	Sh. Gurudutt Rakhija	500/-
38076	Sh. Bhim Sain Kathpalia	1500/-	38115	Sh. Ravi Khera	1500/-
<u>DISPENSARY COLLECTION :</u>			38109	Gupt Dan	5000/-
38033		8500/-	<u>PHYSIOTHERAPY COLLECTION :</u>		
38077		5000/-	<u>DENTAL COLLECTION :</u>		
38089		6000/-	<u>MEMBERSHIP :</u>		
38099		5500/-	38097	Sh. Mahinder Mehta	200/-
38107		6000/-	<u>MATRIMONIAL REGISTRATION :</u>		
38120		5000/-	37809 to 37812		200/-
38128		5000/-	37813 to 37816		200/-
37343	Miss Muskan	100/-	<u>SUBSCRIPTION PATRIKA :</u>		
37344	Smt. Usha	100/-	38097	Smt. Nisha Madan	200/-
37345	Smt. Anita	100/-	37810	Sh. Kamal Kathuria	200/-
37346	Smt. Vishan Devi	50/-	37813	Sh. Jagdish Satya	200/-
37347	M/s. Krishan Caterers	100/-	37814	Smt. Geeta Arora	200/-
37348	M/s. Madhav Caterers	100/-	37815	Sh. P.L. Kalra	200/-
37349	Smt. Tripti	100/-	37816	Sh. Bhim Sen Rajpal	200/-
<u>HOMEOPATH DONATION :</u>			37301	Sh. Jagdish Satya	200/-
38034		950/-	37302	Sh. V.K. Arora	200/-
38138		650/-			
<u>LIFE MEMBERSHIP :</u>					
38067	Sh. Manoj Huria	2100/-			
38075	Sh. Rakesh Guglani	2100/-			
38078	Sh. Sudhir Grover	2100/-			
38087	Sh. Ram Parkash Chopra	2100/-			

—VINOD KUMAR SETHI
Manager



DERAWAL SEWA SANGH

Donations Received May, 2016

No.	Name	Rs.	No.	Name	Rs.
1.	Sh. M.L. Bhutani	100/-	23.	Sh. Anil Ahuja	200/-
2.	Smt. Laj Dhingra	200/-	24.	Sh. Davinder Nasa	200/-
3.	Sh. I.C. Khera	100/-	25.	Sh. D.V. Bhutani	200/-
4.	Dr. Rahul Mehta (U.S.A.)	100/-	26.	Sh. Gaurav Khera	200/-
5.	Sh. Aryav Mehta (U.S.A.)	100/-	27.	Sh. Girish Mehta	200/-
6.	Smt. Dimple Nangia (U.S.A.)	100/-	28.	Sh. Harish Chawla	200/-
7.	Sh. K.N. Nagpal	200/-	29.	Sh. Madan Mehta	200/-
8.	Sh. Mohit Ahuja	250/-	30.	Sh. Pankaj Mehta	200/-
	(In memory of his father Sh. Ramesh Ahuja)		31.	Sh. Pardeep Kalra	200/-
9.	M/s. Krishan Caterers	100/-	32.	Sh. R.P. Mehta	200/-
10.	Sh. D.P. Minocha	100/-	33.	Sh. Rajeev Mehta	200/-
11.	S/Sh. Kunal + Karan Mehta	5000/-	34.	Sh. Rahul Kapoor	200/-
	(In memory of their mother Smt. Asha Rani Mehta)		35.	Sh. Rajinder Mehta	200/-
12.	Sh. Ajay & Smt. Hema Chadha (Australia)	2100/-	36.	Sh. Rakesh Ahuja	200/-
13.	Sh. Yogesh Bhutani	2100/-	37.	Sh. Ravi Kapoor	200/-
14.	Sh. B.B. Ahuja	1000/-	38.	Sh. Ravi Khera	200/-
15.	Sh. Meghraj Khera	1000/-	39.	Sh. Sandeep Mehta	200/-
16.	-do-	1000/-	40.	Sh. Sanjay Mehta	200/-
17.	Sh. Inder dhingra	2100/-	41.	Sh. S.K. Mehta	200/-
19.	Sh. R.K. Tarneja	5000/-	42.	Sh. Vivek Khera	200/-
20.	Sh. S.K. Mehta	5,000/-	43.	Smt. Bindu Kapoor	200/-
21.	-do-	5,000/-	44.	Smt. Mona Singhal	200/-
22.	Sh. Girish Mehta	10,000/-			

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



ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

Derawal Bhawan, F-27 & 28, Kirti Nagar, New Delhi-110015 | Phone : 25936132

FREE MATRIMONIAL SERVICES

Every Saturday & Sunday 11 AM to 2 PM

PROFESSIONALS/PVT./GOVT. SERVICE GIRL :

1. 34¼ years (14.01.1981 at 11:02 pm, Faridabad), Height : 5'-5", B.Com, MBA (HR), Assistant Manager HR Jiva Ayurvedic, Faridabad, Salary Rs.32,000/- PM, Contact her father Mr. P.L. Kalra, on Tel. : 0129-4036999, 8010606098.
2. 24 years (10.05.1992 at 9:10 am, Gurgaon), Height : 5'-7", B.Com, MBA, Homely girl, Contact her father Mr. Bhim Sen Rajpal, Tel. : 9654157123.
3. 30 years (18.03.1986 at 9:15 am, Delhi), Height : 5'-3", B.Com, MBA, Service in MNC as Deputy Manager, Earning Rs.75,000/- PM, Contact her father Mr. Chander Mohan Banga, Tel. : 09968076200.



ANSHIK MANGLIK GIRL :

4. 31 years (20.09.1984 at 2:00 pm, 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, Tel. : 09849144177.

MANGLIK GIRL :

5. 28 years (09.08.1997 at 6:07 am, Delhi), Height : 5'-1", BA, Diploma in Computer (Govt. of India), Homely girl, Contact her father Mr. Jagdish Satya, Tel. : 9899160996.
6. 28 years (06.02.1988 at 2:45 am, Delhi), Height : 5'-4", MBA (HR), SCDL Pune, Homely Girl, Contact her mother, Mrs. Geeta Arora, Tel. : 9718101225

DIVORCEE GIRL :

7. 39 (+) years (27.10.1976 at 9:15 am, Gurgaon), Height : 5'-1", MA, B.Ed., Teacher in Municipal Corporation School, Delhi, Salary Rs. 60,000/- PM, Contact her father Mr. J.L. Kapoor on Tel. : 9873735900.

PROFESSIONALS/PVT./GOVT. SERVICE BOY :

1. 44 years + (01.12.1971 at 5:00 pm, Delhi), Height- 5'-8", B.Sc., B.Ed., M.Ed., Shopkeeper, Income NOT Fixed, Contact his mother Mrs. Santosh Arora, Tel. : 926873374.
2. 32 years (30.07.1983 at 10:45 am), Height : 5'-8", 12th Pass, Mobile Shop in Jungpura, New Delhi, Income Rs.7 Lac PA, Contact his father Mr. M.K. Taneja, Tel. : 011-24376432, 8586847373
3. 31 years (30.07.1984 at 3:05 am, Delhi), Height : 5'-11", 12th Pass, Working in Pvt. Co., Salary Rs. 18,000/- PM, Contact his father Mr. S.K. Sehgal, Tel. : 9910668582
4. 30 years (06.12.1985, Gurgaon), Height : 5'-7", Graduate, Business, Earning Rs.60,000/- PM, Contact his father Mr. Bhim Sen Rajpal, Tel. : 09654157123
5. 32 years (22.09.1983 at 4.40 p.m.), Height : 5'-8", **Manglik**, Fair, P.G. Diploma, Business, Income 1.25 Lakh, Own house in Ramesh Nagar, Father demise, Contact mother Smt. Gopi Kathuria, Tel. : 9718189330, 9818766777



WIDOWER BOY :

6. 62 years, Height : 5'-5", B.Com, Vidhur, Real Estate Business New Delhi, Earning Rs.3 to 4 Lac PM, Contact Mr. A.D. Gogia on Tel. : 29054936, 9818139047.

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

DERAWAL SAHAYAK SAMITI (REGD.) SOUTH DELHI

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

FREE MATRIMONIAL SERVICES

Every Saturday & Sunday 11 AM to 2 PM

PROFESSIONALS / PVT. / GOVT. SERVICE BOY :

01. 27(+) YEARS(22.08.88, 04.55 PM, DELHI), HEIGHT 6', WHEATISH, NORMAL BUILT, MBA, LAHORE FAMILY BOY, WORKING AS BACK OFFICE CONSULTANT WITH E4E AT NOIDA, EARNING RS. 6.00 LACS PA, CONTACT HIS FATHER SH. GURUBASH LAL AT PH. 9911210780, 9999871514, SUITABLE WORKING GIRL REQUIRED.
02. 29(+) YEARS(30.09.86, 08.18 PM, DELHI), HEIGHT 6', FAIR, SLIM, MBA IN FINANCE, DERA GHAZI KHAN FAMILY BOY, WORKING WITH DELOIT AT GURGAON, EARNING RS. 8.00 LACS PA, CONTACT HIS FATHER SH. ASHOK KUMAR SATIJA AT PH. 9873020860, SUITABLE WORKING GIRL REQUIRED.
03. 29(+) YEARS(08.12.86, 11.45 PM, DELHI), HEIGHT 5'-10", FAIR, SLIM, B.COM., AMBALA FAMILY BOY, WORKING AS A ACCOUNTANT AND DOING STATIONERY TRADING BUSINESS, CONTACT HIS FATHER SH. K.C. MALHOTRA AT PH. 9311114143, 8750309500, SUITABLE GIRL REQUIRED.



BUSINESS :

01. 26(+) YEARS(20.08.89, 09.30 AM, DELHI), HEIGHT 5'-7", WEATISH, SLIM, GRADUATE, DERA GHAZI KHAN FAMILY BOY, RUNNING HIS OWN CHEMIST SHOP AT MUNIRKA, EARNING RS. 40,000/- PM, CONTACT HIS FATHER SH. UMESH KUMAR DAWAR AT PH. 28525079, 26103178, SUITABLE WORKING GIRL REQUIRED. TEACHER WILL BE PRFERRED.

GIRLS

Professionals/Pvt. Service/Govt. Service/Teacher :

01. 26(+) YEARS(02.08.89, 11.35 AM, DELHI), HEIGHT 5'-4", FAIR, NORMAL BUILT, B.SC. COMPUTER(h) FROM DU, MCA FROM IP UNIVERSITY, DERA GHAZI KHAN FAMILY GIRL, WORKING WITH A MNC AT NOIDA, EARNING RS. 7.00 LACS PA, CONTACT HER FATHER SH. SUNIL KUMAR MALHOTRA AT PH. 9810668469, SUITABLE BOY IN SERVICE REQUIRED.



02. 27(+) YEARS(28.06.88, 02.20 AM, DELHI), HEIGHT 5'-3", VERY FAIR, SLIM, MA, B.ED, AMBALA FAMILY GIRL, WORKING PART TIME AS EXAMINEE IN A PRIVATE INST., AND DOING PREPRATION FOR GOVT. JOB, CONTACT HER FATHER SH. K.C. MALHOTRA AT PH. 9311114143, 8750309500, SUITABLE VEGETARIAN BOY REQUIRED.

MANGLIK :

01. 30(+) YEARS(07.10.85, 09.32 PM, DELHI), HEIGHT 5'-4.5", FAIR, HEALTHY, USING SPECS, B.COM FROM DU, PGDGM FROM IMT, DERA GHAZI KHAN FAMILY GIRL, MANGLIK, HOMELY, CONTACT HER FATHER SH. V.K. ARORA AT PH. 9811477779, WELL EDUCATED SETTLED BOY IN SERVICE/BUSINESS REQUIRED.

—ASHUTOSH SHARMA
9312105617



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

विचार मंथन

इस शरीर द्वारा संकलित पुस्तक “शतश्लोकी श्रीमद्भगवद् गीता एवं रामचरित मानस” में लिखा कि यह हमारा नारा होना चाहिए कि “मुझे तो चेतन स्वरूप तत्त्व का जड़ स्वरूप शरीर/संसार से सम्बन्ध विच्छेद करना है”।

03.11.2015 को 85 वर्ष की आयु प्राप्त करने पर न जाने क्या हुआ कि शारीरिक उपाधियों की लड़ी लग गई। 01.11.2015 भारत विकास परिषद् द्वारा “समाज समर्पित एवार्ड, 03.11.2015 जन्म दिवस पर क्लब के सदस्यों एवं अतिथियों द्वारा उद्गार, 20.12.2015 को ऑल इण्डिया डेरावाल सहायक सभा के 56वें वार्षिक दिवस पर “गेस्ट आफ ऑनर”, 05.01.2016 को लाफ्टर योगा इन्टरनेशनल विश्वविद्यालय द्वारा “लाफ्टर एबेसेडर अवार्ड”, 05.04.2016 को सुपौत्र हितेश मदान जो माइक्रोसाफ्ट कार्पोरेशन में साफ्टवेयर इंजीनियर है” से आमन्त्रित अपने बेटे डा. अरूण मदान एम.डी. के साथ अमरीकी यात्रा पर रवाना। नई दुनिया का अनुभव कर 21.04.2016 को वापिस 01.05.2016 विश्व लाफ्टर दिवस दिल्ली लाफ्टर क्लब (प्रधान डा. उमेश सहगल) द्वारा आयोजित, डा. हर्शवर्धन, साईस एवं टेक्नालॉजी मंत्री मुख्य अतिथि के साथ मनाया। 08.05.2016 को हिन्दुस्तान प्रतिभा रिकशा संस्थान द्वारा “राष्ट्रीय गौरव सम्मान” प्रदान किया गया।

एक दिन एकान्त में बैठकर सोचने लगा, यह क्या हो रहा है? मुझे इस सांसारिक उपाधियों से क्या लेना देना है? क्या यह शरीर अपने रास्ते से भटक तो नहीं गया? अन्दर से आवाज आई, “नहीं-नहीं” ऐसा नहीं हो सकता। 20.12.2015 के विडियों रिकार्डिंग सम्बोधन में मैंने जोर देकर कहा था” तथाकथित तो शक्तिमान के पास ही, वह अपनी शक्ति दूसरे को देकर, जो काम अपनी इच्छानुसार करवाना चाहता है, करवा लेता है, मैंने कुछ नहीं किया”। यह सब अवार्ड/स्तुति या मेरी अपेक्षा या प्रयास से नहीं हुए। प्रभु की ऐसी इच्छा होगी। अतः शरीर से सम्बन्धित उपरोक्त अवार्डों का कोई महत्व नहीं है। यह क्रिया शरीर/संसार में ही होती है, आत्मा स्वरूप में नहीं होती।

08.05.2016 को जरूर अपने लिये भाग्यशाली मानता हूँ कि कुरुक्षेत्र में स्थित गीता उपदेश स्थल के दर्शन किये। उस धर्म भूमि क्रम पर माथा टेका। भगवान् का अर्जुन को उपदेश देते हुए मूर्तियां देखी। यह संयोग भी तो भगवान् ने ही बनाया। मेरा वहां जाना स्वप्न में भी नहीं था।

उमा कहूँ मैं अनुभव अपना ।
सत्य हरि भजन जगत सब सपना ॥
(3.3.9.3 मानस)

— डी.एन. मदान

मौसम बदलाव से जब प्रभावित हो आपकी भूख

मौसम परिवर्तन का प्रभाव हमारे शरीर व स्वास्थ्य पर ही नहीं हमारे स्वाद पर भी पड़ता है, बदलाव से कभी-कभी हमारी आहार के प्रति अरुचि पैदा हो जाती है, अथवा किसी आहार विशेष के प्रति विशेष रुचि बढ़ जाती है। इसके सकारात्मक व नकारात्मक दोनों परिणाम आ सकते हैं।

वैसे भोजन करने से पहले भोजन के प्रति अरुचि, कोई कठिन या जटिल रोग तो नहीं है, लेकिन इस पर ध्यान न देने पर कई रोग उत्पन्न हो सकते हैं। अतः जब ऐसी स्थिति बनने लगे अथवा मौसम परिवर्तन का चक्र हमें प्रभावित करने लगे तो निम्नलिखित प्रयोग पर सबसे अधिक जोर देने की जरूरत है।

- तिक्त रस वाले पदार्थ जैसे करेला अरुचिकर होते हुए भी अरुचि को नष्ट करता है। करेला भूख को बढ़ाने वाला तथा भोजन का पाचक और अरुचिनाशक है। इसकी सब्जी कम तेल और कम मिर्च मसाला डालकर बनाएं। ध्यान रहे इसे अधिक भूना न जाए। करेले की सब्जी ऋतु परिवर्तन के अवसरों पर रोजाना खाने से अरुचि, अफरा, कब्ज आदि उदर विकार दूर होते हैं।
- इसी प्रकार धनिया 60 ग्राम, काली मिर्च 250 ग्राम, नमक 25 ग्राम आपस में मिलाकर बारीक चूर्ण बनाकर सुरक्षित रख लें। भोजन के बाद इसे 3 ग्राम की मात्रा में सेवन करने से अरुचि दूर होती है। वैसे हर किसी के लिए यह अमृत तुल्य है।
- लाल प्याज के रस को थोड़ा सा गरम कर लें व थोड़ा सा नमक डालकर नींबू निचोड़ें

तथा भोजन के साथ प्रयोग करने से अजीर्ण, अरुचि, कब्ज आदि दूर होती है।

- लहसुन की छिली कलियों को पीसकर उसमें कागजी नींबू का रस और थोड़ा सा नमक मिलाकर खाने से अरुचि व अजीर्ण दोनों ही विकार नष्ट होते हैं।
- दालचीनी, सोंठ तथा इलायची सममात्रा में लेकर पीस लें अर्थात् चूर्ण बनाकर रख लें। एक ग्राम चूर्ण भोजन से पूर्व जल के साथ लें। इससे अरुचि की शिकायत दूर होती है।
- अमरूद के पत्तों के 10 ग्राम स्वरस में थोड़ी सी शक्कर (चीनी) मिलाकर प्रतिदिन एक बार पिलाने से भूख बढ़ती है और अरुचि दूर होती है।
- छोटी हरड़ को भूनकर काले नमक के साथ फंकी लगाने से अरुचि का नाश होता है।
- एक चुटकी पिसी हुई राई सब्जी में डालकर खाने से, खाना जल्दी हजम होता है तथा भूख खुलकर लगती है।
- डेढ़ ग्राम लौंग का चूर्ण पानी में बीस मिनट खोलाने के बाद इसे छानकर पी जाएं। दिन में तीन बार 25-25 ग्राम की मात्रा में यह प्रयोग करने से पेट में एकत्र हवा निकलकर अरुचि दूर हो जाती है, इसी प्रकार प्रातःकाल 6 ग्राम धनिया को उबालकर थोड़ा शक्कर व दूध मिलाकर चाय की भांति एक कप में छानकर पिलाने से जठराग्नि प्रदीप्त होकर पाचन शक्ति बढ़ती है तथा अरुचि का नामोनिशान नहीं रहता।

- छाया शुष्क अनार के पत्ते 4 भाग तथा सेंधा नमक 1 ग्राम दोनों को महीन पीसकर कपड़ा छान कर सुरक्षित रख लें। इसे चार ग्राम की मात्रा में प्रातः-सायं प्रतिदिन दो बार जल के साथ सेवन करें। यह अरुचि का नाश करता है और भोजन के प्रति रुचि बढ़ाता है।
- 100 ग्राम की मात्रा में तुलसी के पत्तों का रस कुछ दिनों तक लगातार पीने से अजीर्ण दूर होकर अरुचि मिटती है और पेट के अन्य दोष भी शांत हो जाते हैं।
- नाशपाती के रस में थोड़ा सा पीपल का चूर्ण मिलाकर पिलाने से बदहजमी दूर होती है और भोजन के प्रति रुचि बढ़ती है।
- नींबू के 200 ग्राम स्वरस में 100 ग्राम शक्कर मिलाकर कांच की मजबूत

कॉर्कयुक्त शीशी में भर लें और 15 दिनों तक धूप में रखें। फिर इसे भोजन के साथ चाटने से पाचन शक्ति बढ़ती है, और अरुचि स्वतः मिट जाती है।

- इन भोज्य पदार्थों को लेकर सावधानी भी बरतें जैसे-दूध और बेल फल, दूध और तुरई, दूध और नींबू, छाछ और केला, दूध और तेल, दूध और सूखा साग, दूध और मूली, दूध और बड़हल, दूध और नमक, दही और बड़हल, चावल और नारियल, दूध और जामुन, शहद और गर्म पदार्थ, शहद और बड़हल, शहद और मूली जैसे पदार्थ। साथ-साथ, आगे पीछे न लें, क्योंकि इससे भोजन में अरुचि पैदा होती है तथा पाचन क्रिया भी प्रभावित होती है।

संकलन : विमल बुद्धिराजा

The Great Magician

MAHINDER BUDHIRAJA

Vice District Governor

Alliance Clubs International, District 139

Region Chairperson (2015-16) :

– LIONS CLUB INTERNATIONAL (Distt. 321-A3)

President :

– DELHI PRINTER'S CLUB

Vice President :

– DELHI PRINTERS' ASSOCIATION (Regd.)

Gen. Secretary :

– THE INDIAN BROTHERHOOD OF MAGICIANS (Regd.)

– ALL INDIA ANTI CORRUPTION MORCHA (Regd.)

Our Group of Companies :

• **EMKAY PRINTERS**

• **ROYAL ART PRESS**

• **BUDHIRAJA ENTERPRISES**

• **ABM EVENTS**

F-75, KIRTI NAGAR, NEW DELHI-15 Tel. : 41425446, (M) : 9312241788, E-mail : info.budhiraja@gmail.com

तालियाँ बजाना

आँखों की रोशनी चले जाने के बाद श्रीकृष्ण चन्द्र बजाज के शरीर के अन्दर कई बीमारियाँ पैदा होनी शुरू हो गई और उनकी सेहत दिन-व-दिन गिरने लगी, आखिरकार उन्होंने दो साल पहले एक सत्संग में एक महात्माजी का भाषण सुना था जिसमें वे तालियाँ बजाने की अहमियत, खसुसियत वह फायदों के बारे में लोगों को बता रहे थे कि दोनों हाथों से जोर-जोर से तालियाँ बजाने से सिर से लेकर पैरों तक की बेशुमार बीमारियों से इंसान को छुटकारा मिल जाता है जिनमें सर्जरी की जरूरत नहीं होती और इंसान हमेशा अपनी उम्र के मुताबिक जवान व सेहतमंद रहता है। बजाज जी ने महात्मा जी की बात को सही साबित करने के लिए हर रोज सुबह सूरज चढ़ने से पहले पार्क में ठण्डी व ताजा हवा में तालियाँ बजानी शुरू कर दीं और उनकी आँखों की रोशनी डेढ़ साल के बाद वापस आई, उनकी तमाम बीमारियाँ तालियाँ बजाने से ठीक हो गई, आज वह बिल्कुल तंदुरुस्त हैं और अपनी उम्र से 15-20 साल कम नज़र आते हैं, वह लिखते व पढ़ते समय कोई ऐनक इस्तेमाल नहीं करते और हर रोज 70/80 किलोमीटर स्कूटर चलाते हैं।

प्रभाव :

शरीर में तालियाँ बजाने (के विज्ञान) से 4-5 मिनट में ही शरीर का खून गर्म होना शुरू हो जाता है जिसकी वज़ह से सर्दियों में कम व गर्मियों में ज्यादा पसीना आने लगता है यह गर्म खून शरीर की हर नस, नाड़ियों में सिर से लेकर पैर तक 15000 किलो प्रति घंटे की गति से दौड़ता है, हर प्रकार की रुकावट जैसे खून की जमी हुई गांठों, मवाद, कोलेस्ट्रॉल में टकराते हुये, दौड़ने लगता

है, इसी गर्म खून के कारण आपके शरीर के रोम, छिद्र खुल जाते हैं और तमाम बन्द खून की नालियाँ व नसें अहिस्ता-अहिस्ता खुल जाते हैं, तमाम खून की नालियाँ साफ होने से हार्ट अटैक का खतरा बिल्कुल खत्म हो जाता है श्वास लेने की ताकत बढ़ जाती है, फेफड़ों के तमाम पम्प व वाल ठीक तरीके से काम करने लगते हैं, खून का उठान शुरू कर देते हैं और तमाम किस्म की बीमारियों से छुटकारा मिल जाता है। इंसान सेहतमंद हो कर अपना काम करने लगता है। बीमारियों के तमाम कीटाणु मर जाते हैं। खून शुद्ध हो जाता है, फेफड़े व दिल मजबूत हो जाते हैं।

तालियाँ कैसे बजायें ? :

दोनों हाथों को सीधा करके बाजुओं को ढीला व हल्का छोड़ कर आमने-सामने रखकर पहले आप इसका अभ्यास करें और दोनों हाथों के पंजे, दोनों हाथों की उंगलियों के पोटों व हथेलियाँ आपस में टकरानी चाहिए इस तरह टकराने से आपके दोनों हाथों के प्रेशर बिन्दू जिस कदर भी हैं आपके अभ्यास के अनुसार कभी दस कभी बीस कभी तमाम दबते रहेंगे, यह व्यायाम धीरे-धीरे अपनी ताली बजाने की गति को बढ़ाने से आप तालियाँ बजाने की विद्या को जल्द सीख जाएंगे। पहले दिन आप दो तीन सौ ताली बजाएं व फिर दिन प्रतिदिन इस गति को बढ़ाते रहें। अगर आप थक जाएं या आपका सांस फूलने लगे तो घबराने की कोई जरूरत नहीं है थोड़ा सा विश्राम करके दोबारा ताली बताएं। इस तरह बजाते रहने से 10/15 दिन में आप बहुत अच्छे तरीके से ताली बजाने लग जायेंगे, आपकी ताली की गून्ज में संगीत पैदा हो जायेगा।

सेहतमंद इंसान को कम से कम 1500, बीमार आदमी को 2500 से 3500 तक लगातार ताली प्रति मिनट हो, थक जायें तो आराम करके फिर बजाएं। जिस कदर ज्यादा से ज्यादा तालियाँ बजाएंगे उसी तरह जल्द फायदा होगा।

सावधानियाँ :

श्रीकृष्ण चन्द्र बजाज बताते हैं कि अगर तालियाँ ठीक ढंग और अंदाज से बजायी जाएं तो इंसान को किसी किस्म की कोई थकावट महसूस नहीं होती न ही सांस फूलता है बल्कि खुश और ताजादम, दिन-व-दिन पहले से तंदरुस्त और नौजवान नजर आने लगता है, चेहरे पर व आँखों में चमक पैदा हो जाती है।

श्री बजाज जी का कहना है कि इस व्यायाम को शुरू करने से पहले दोनों हाथों पर हल्का-सा

सरसों या नारियल का तेल अवश्य लगा लेना चाहिए ताकि आपके हाथों व शरीर की गर्मी तेल में खपत होती रहे। पैरों में चमड़े के तसमेदार जूते व जुराबें जरूर पहनें ताकि आप, जोर-जोर से तालियाँ बजाने से अपने शरीर में जो ताकत पैदा करेंगे उसकी विद्युत की लहरे आपके शरीर में ही दौड़ती रहेगी। ताली खत्म करने के बाद 10 मिनट तक हाथ नहीं धोने चाहिए। दोनों हाथों के नाखून कटे हुए होने चाहिए।

श्रीकृष्ण चन्द्र बजाज को पहले जो इंसान, पागल समझते थे अब वे भी हर सुबह उनके साथ चलते हुए जोर-जोर से तालियाँ बजाकर अपनी सेहत को कायम रख रहे हैं और सिर से लेकर पैर तक की तमाम बीमारियों से छुटकारा पा रहे हैं।

WITH BEST COMPLIMENTS FROM :

Vijay Bhutani
Ved Parkash



9811698148
9711230172

MADHAV
Caterers

Special Arrangement for Outdoor Catering

N-63, Kirti Nagar, New Delhi-110015

संभावनाओं से भरी आज की दुनियां

मैं बचपन से हमेशा सकारात्मक एवं रचनात्मकता की ओर आकर्षित होता रहा हूँ। अपने विचार अपनी पर्सनल डायरी में व्यक्त करता था। लिखने की आदत बन गई। जब मेरी पहली कविता DPL की Librarian के प्रोत्साहन से मेरी फोटो के साथ अखबार में छपी, मैं चौथी कक्षा का छात्र था, और हम चांदनी चौक में रहते थे। विभिन्न चीजों को आब्जर्व करने की अंदरूनी शक्ति थी। मैं एक साधारण परिवार से, मुफ़्लिसी में पढ़ा-बड़ा हुआ हूँ। इंजीनियरिंग की पढ़ाई, कॉलेज से स्कारलरशिप से की। मैं जानता हूँ, “हर कोई एक ही बात को अलग-अलग तरीके से कहता है, हमें सबका नज़रिया समझने की कोशिश करनी चाहिए।”

मैं रेगुलर लिखने वालों में हूँ। पढ़ना मेरा जुनून है। मैं समय-समय पर, कभी-कभी तो कार चलाते हुए कार एक साइड रोक कर दिमाग में आने वाले आइडियाज़ को डायरी में लिख लेता हूँ। मौन और निःशब्द राह का एक दिव्य प्रकाश पुंज बन की उभरता रहता है, लगता है प्यास बुझाने दरिया मिल गया। बस, अब घूट भरकर प्यास बुझाना बाकी है। मेरे पास अखबारों की कतरनों से भरी एक स्क़ैपबुक है इसमें आइडियाज़ का भंडार है। जब भावनात्मक रूप से बेहद उत्तेजित होता हूँ और जब भी दिल उदास होता है, जाने कौन आस-पास होता है, जुमला याद आता है और मेरी लेखनी अपने विचारों को लिखने में लग जाती है। तब मन सहज शिशु सा शांत हो जाता है। मैं खुद के लिए लिखता हूँ दूसरों के लिए नहीं। विभिन्न मुद्दों पर मैं अपने विचार व्यक्त करने में कभी संकोच नहीं करता। मानव की चेतना का सबसे बड़ा शत्रु मन है और सबसे बड़ा मित्र भी मन है! मन की प्यास बुझती नहीं, जिज्ञासाएं बढ़ती रहती हैं। जुस्तूज़ू निरंतर है। पश्चिम के लोग जिसे सामान्यतः “माइण्ड” कहते हैं, पूर्व में चित्त के लिये भारतीय

परम्परा में बहुत विलक्षण और अद्भुत शब्द है। अन्तःकरण (अन्तः = भतरी, करण = इन्द्रिय) चित्त, चेतस, हृदय, स्कन्त, हत्, मानस भी मन के पर्याय हैं।

जब लोग मेरी बातों से सहमत होते हैं और मेरी व्यक्त भावनाओं की कद्र करते हैं और उठाई गई आज की सामाजिक, आध्यात्मिक गुत्थियों के समस्याओं के समाधान जब श्रद्धा एवं प्रेम से सुनते हैं, तब मुझे बहुत प्रसन्नता होती है। जब हम जोक्स, शेर-ओ-शायरी द्वारा आज के हालात पर तपस्सा करते हुए खूब खिलखिलाकर हंसते हैं, सारा आलम प्रकृति के मध्य खिल उठता है!

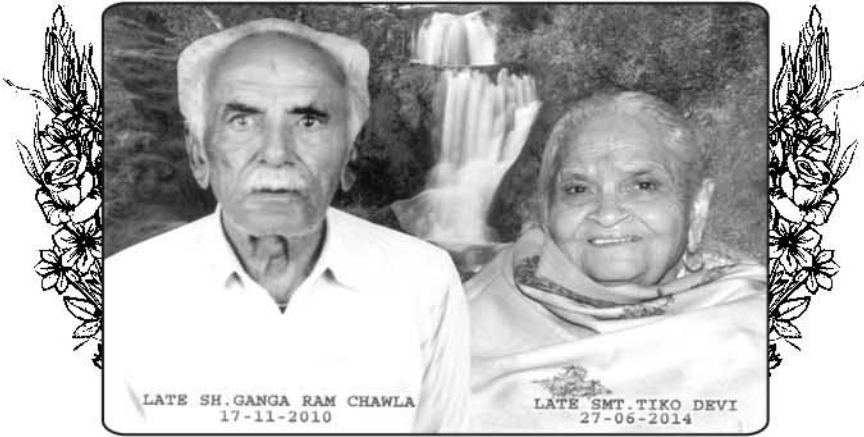
दिन भर सुबह ब्रह्ममुहूर्त से लेकर सारा दिन का शेड्यूल काफी व्यस्त रहता है, ‘बोर’ नाम का समय नहीं है ज़िंदगी में। आलस्य कभी नज़दीक नहीं फटकता। कई लोग दोपहर को सोते हैं, मैं कभी नहीं सोता। मैं पढ़ता, लिखता रहता हूँ या लेपटॉप पर बिज़ी रहने में आनन्द प्राप्त करता हूँ। आशा करता हूँ कि एक दिन इन दो किताबों के अलावा और भी पुस्तकें प्रकाशित होंगी। सिलसिला चलता रहेगा। सुखद अनुभव देता रहेगा।

अभी हाल में छपी मेरी हिन्दी पुस्तक ‘रेगिस्तान लहलहाता हुआ उपवन बनने के लिए बेक़रार है...’ देश के अलावा बाहर 100 देशों में इंगलिश बुक “The Magic of Health, Laughter and Longevity” की तरह यह पुस्तक भी प्रसिद्ध हुई है।

आज के 21वीं सदी में पुरुष प्रधान समाज की बात करना बेमाने है। मैं केवल किसी एक (महिला या पुरुष) के सशक्तिकरण में विश्वास नहीं करता। मैं पूर्ण रूप से समानता में विश्वास करता हूँ। महिलाएं आप बताइये, किस रूप में किस फील्ड में पुरुषों से कम हैं?

— प्रो. सुदेश गोगिया

श्रद्धा सुमन



स्व. पिता श्री गंगा राम आजिज एवं स्व. माता श्रीमति टिको देवी चावला
गुड़गांव

संसार में आना भी महत्त्वपूर्ण है और संसार से जाना भी महत्त्वपूर्ण है। पर संसार में आकर अपने अस्तित्व को पहचानना और भी महत्त्वपूर्ण है।

दुनियाँ की चीजे हैं फानी मत इनसे नेह लगा तू।
कर इस्तेमाल बेशक पर मन को मत फँसा तू।
कर तन से जग के धन्धे और मन को रख न्यारा ॥

पल भर के वास्ते भी आलस कभी ना आए।
उसको मिले सफलता, रूकना जिसे ना आए।
रख हौसला प्रभु पर, किशती लगे किनारे ॥

पर्वत हो रास्ते में या हो कोई समुद्र।
फिर भी हो जोश पैदा इतना तुम्हारे अन्दर।
हर देवता उतर कर तेरी आरती उतारे ॥

आप जैसे कर्मयोगी माता-पिता को पाकर पूरा परिवार धन्य था। आपने हमें जो सत्य एवं धर्म का मार्ग दिखलाया। पूरा परिवार पूर्ण निष्ठा के साथ उस पथ पर अग्रसर है।

इस पुण्य तिथि के अवसर पर पूरा परिवार सम्बन्धी एवं मित्रगण
आपको श्रद्धापूर्वक नमन करते हैं।

प्रकाश एवं सी.बी. अरोड़ा - पुत्री एवं दामाद
अनिल एवं जनक चावला - पुत्र एवं पुत्रवधु
यतिन एवं अन्नु चावला - पौत्र एवं पौत्रवधु
कपिल एवं वंदना चावला - पौत्र एवं पौत्रवधु
भावना एवं गौरव अरोड़ा - पौत्री एवं दामाद

सुनील एवं कमलेश चावला - पुत्र एवं पुत्रवधु
लताशा - चिराग अदलखा - पौत्री एवं दामाद
विपिन चावला (पौत्र)
मयंक चावला, मनन चावला एवं
यज अरोड़ा

दूसरों को सुख देने में अपनी सुख

उस दिन मैं अपनी पत्नी एवं बच्चों के साथ एक सत्संग में एक आचार्य जी के धर्म के प्रवचन सुन रहा था। महाराज जी बार-बार उपस्थित जन समूह को आहवाहन कर रहे थे, “सुख मत भोगो अन्यथा इन सुखों के दास बन दुःख भोगोगे और नर्क में जाओगे।” और आगे कहने लगे “जीवन में सभी प्रकार के सुख - भोगों का त्याग आवश्यक है।”

आज 21वीं सदी में जहां साइंस और टेक्नालॉजी ने मानव को इतनी सुख और सुविधाएं दी हैं। सुख की परिभाषा क्या है? नर्क क्या है? ऐसे कई प्रश्न कथा के दौरान और बाद में कौंधने लगे। स्वर्ग और नर्क इंसानी दिमाग के बनाये अपने-अपने पैमाने के सिवा और क्या है? क्या उन महाराज जी ने electricity द्वारा संचालित मिके त्याग दिया? क्या बिजली द्वारा चल रहा cooler से ठंडी हवा नहीं ली? इस तरह से mobile, I pad, laptop जैसे कितने ही विद्युत उपकरण इस सदी में आ गये हैं। प्रसिद्ध वैज्ञानिक

मारकोनी जिन्होंने टेलीफोन का आविष्कार किया, उन्होंने भी नहीं सोचा होगा, विज्ञान 21वीं सदी में ऐसी खोजें कर लेगा? बुराई क्या है? इन वैज्ञानिकों द्वारा प्रतिपादित सुखों की चीजों को इस्तेमाल करने में?

हां, इनके माध्यम से जीवन की ‘दिशा और दशा’ बदलिए। दूसरों को सुख दे ऐसा करने में वास्तव में हम अपने को सुखी बनाते हैं। इसके विपरीत जो दूसरों का अनिष्ट करता है, वह वास्तव में अपना ही अनिष्ट करता है। अंतर्ध्यान में कुछ लम्हें बिताइये। जीवन को सुखमय आनंदमय बनाइये। पब्लिक लाइफ में किसी को गुमराह मत करिए। घिसी पिटी पुरानी श्रृंखलाओं से राहत पाइये। अंध-परम्पराओं एवं अंध विश्वासों से राहत दिलाना इन संतों का विशेष कार्य होना चाहिए। आज के युग में ऐसी साइंटिफिक सोच, सही मायनों में धार्मिकता है। अध्यात्मिकता का पायदान है।

— अमित गोगिया

काम के नुस्खे

- यदि जामुन ज्यादा खा लिया हो व इससे जी मिचला रहा हो तो आम की एक फाँक खा लेने से तत्काल राहत महसूस होने लगती है।
- मूली ज्यादा खा ली हो तो चौथाई चम्मच अजवायन फाँक लें या मूली का उपरी मुलायम पत्ता खा लेने से गैस या अपच नहीं होती।
- मूली के तीन-चार पत्ते खाने से हिचकी दूर होती है।
- केले ज्यादा खा लिए हों तो एक इलायची चबा लें, केला हजम हो जाएगा।
- बदन में थकावट का दर्द होने पर सरसों के तेल में नमक मिलाकर गुनगुना कर लें व पूरे बदन पर मालिश करके गर्म पानी से नहा लें। इससे

राहत मिलेगी।

- जी मिचला रहा हो और उल्टी हो रही हो तो 4-5 लौंग, एक चम्मच चीनी में बारीक पीसकर चुटकी-चुटकी भर जीभ पर रखकर चाटने से आराम मिलता है।
- मूँग की दाल रात को भिगोकर सुबह उसमें 2 लौंग डालकर बनाया जाए तो ज्यादा पाचक होती है व गैस भी नहीं बनती।
- मेथी को अजवायन के संग बराबर मात्रा में लेकर पीस लें व खाने के बाद गुनगुने पानी के साथ फाँक लें। गैस-अपच नहीं होगी और कब्ज भी नहीं रहेगा।
- साबुत काली मिर्च व मिश्री चबाने से गले की खराश तत्काल दूर हो जाती है।

सौजन्य : भवनेश छिब्ड

INDIAN BOOK DEPOT (MAP HOUSE)[®]

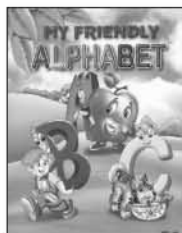
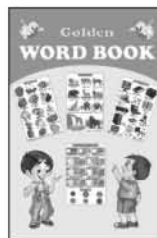
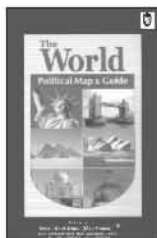
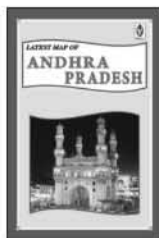
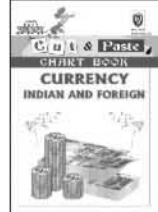
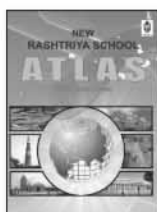


2937, Bahadurgarh Road, Near Sadar Bazar, Delhi-110006.

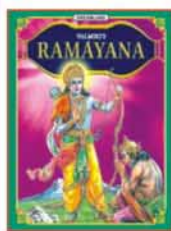
B.O. : WH-78, Mayapuri Industrial Area, Ph-I, New Delhi-110064

Tel. : 011-28115454

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

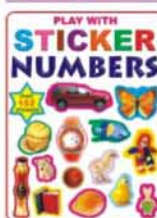
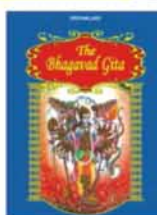
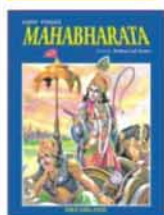
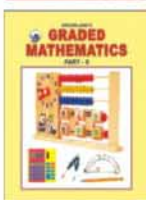
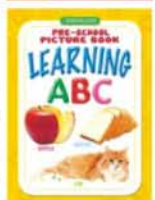
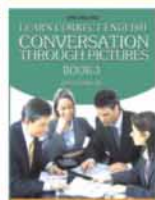
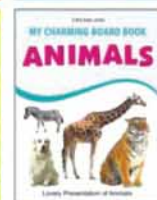
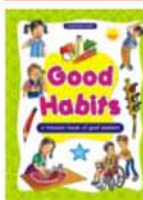
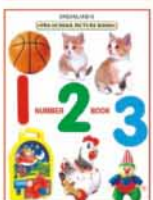
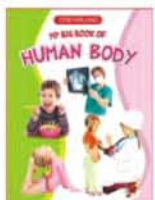
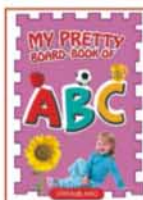
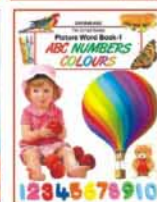
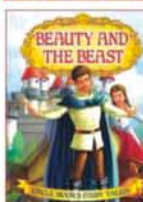
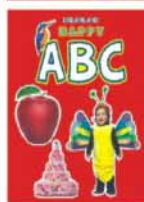
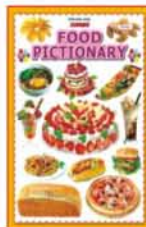
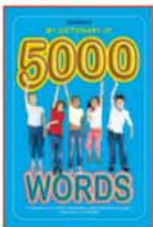
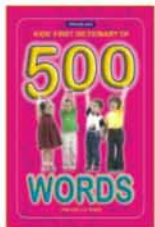
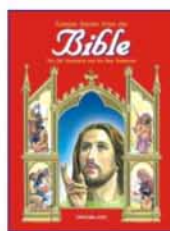


Tel.: (011) 23673927, 23523635 Fax : 011-23552096
Website :- www.ibdmaphouse.com, Email :- info@ibdmaphouse.com



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 JUNE 2015

Date of Posting : 20/21 JUNE 2015

India's First Jewellery Showroom where it's



*Guaranteed 916 Hallmarked
or you get it for
FREE*



Gold | Diamond | Birthstone

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

With best Compliments from :

BAWA
jewellers pvt. ltd.
Since 1928

A-24, Tagore Market, Kirti Nagar, Najafgarh Road,
New Delhi-15 (Opp. Metro Pillar No.331) Tel.: 2593 8567, 2546 6210 (Friday Closed)

If undelivered, please return to :

ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (REGD.) F/27-28, Kirti Nagar, New Delhi-110015
TEL. : 011-25936132, 9250810522