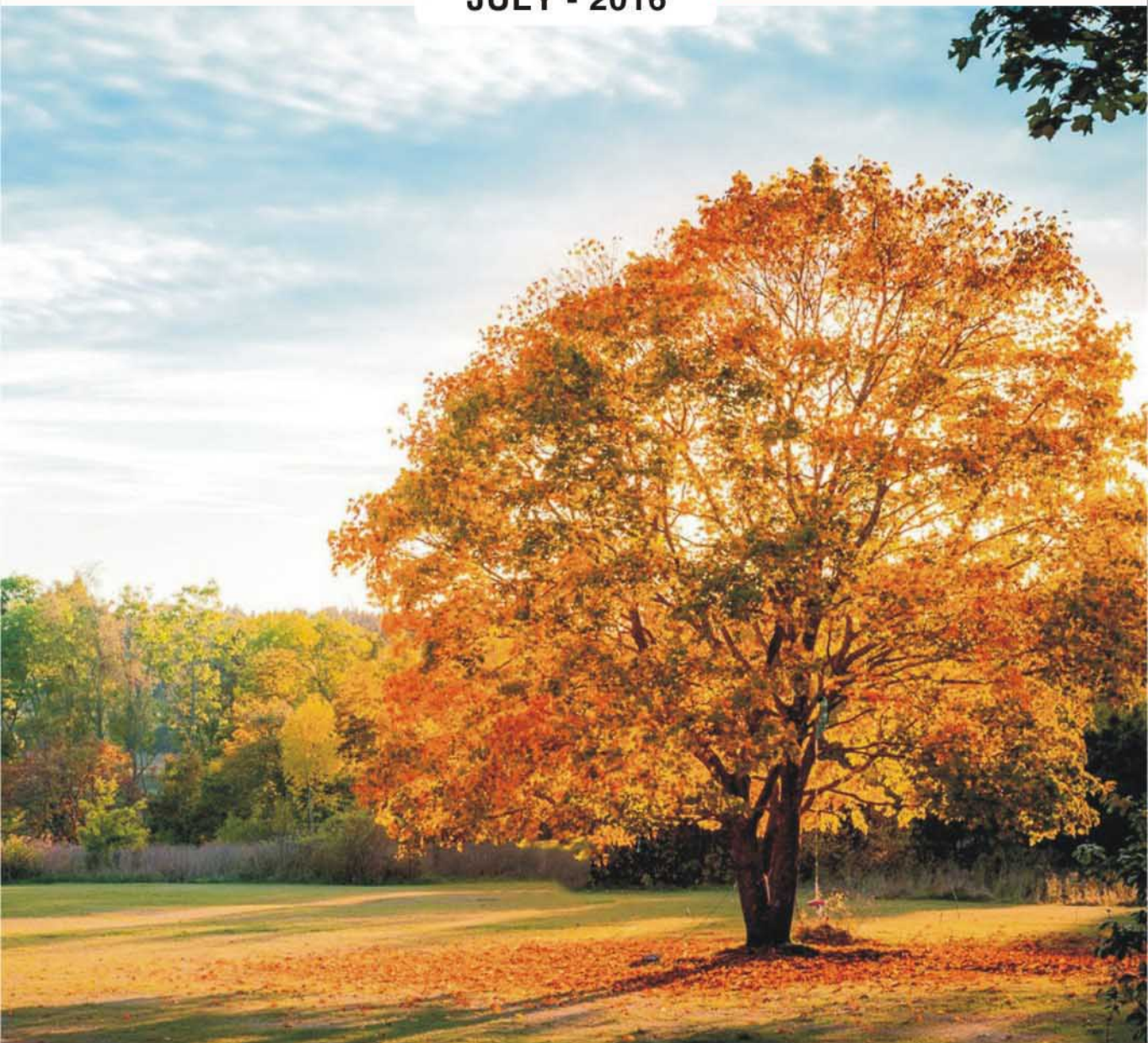


DERAWAL PATRIKA

डेरावाल पत्रिका

JULY - 2016



ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

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

E-mail : info@derawalsahayaksabha.com, Web : www.derawalsahayaksabha.com

With Best Compliments From:



Suresh Kumar Nangia

(S/o LATE SHRI PURAN CHAND NANGIA)

- **NANGIA CONSTRUCTIONS INDIA PVT. LTD.**
- **VANG INFRASTRUCTURES PVT. LTD.**
- **ANANDA EXPORTS**
- **GSS EXPORTS**
- **STATIONERY STATION**

C-6, East Of Kailash, New Delhi 110065

Tel: 9582704859

Tel. : 011-26840491 Fax : 011-26840493

**e-mail : suresh@nangiagroup.com
sknangia10@gmail.com**

DERAWAL PATRIKA

MONTHLY

सम्पादक मण्डल

चेयरमैन 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. : 07

JULY - 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

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

Shall We ever become Law-abiding Citizens? Editor	05
Depressed	Brian O'Reilly 07
You're the most beautiful !	Preeti Gogia 11
“संस्थापक दिवस” डेरावाल सेवा संघ (रजि.)	डी.पी. मिनोचा 13
Make your life a life of abundance!	Prof. Sudesh Gogia 15
Matrimonial Service, Kirti Nagar	M.L. Bhutani & Y.K. Bhutani 20
Matrimonial Service, South Delhi	Ashutosh Sharma 21
गज़ल	चतुर्भुज अरोड़ा 22
स्वयं को जानो	श्रीमती कुशल गोगिया 23
शेरो - शायरी	चतुर्भुज अरोड़ा 25
“रूपांतरण - ही - रूपांतरण होना चाहता है...”	अमित गोगिया 26
आपकी दिनचर्या कैसी हो	विमल बुद्धिराजा 27
मैं जब भी अकेली होती हूँ...	श्रीमती कुशल गोगिया 29
योग - पूर्ण स्वस्थ की ओर	सुदेश गोगिया 31
ईश्वर ने तो आदमी - 2 में कोई अंतर नहीं किया	रितु गोगिया 33
कवर पेज	1-2 & 34-35

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



ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

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

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

Web : www.derawalsahayaksabha.com

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



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



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., PGDHM, 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

DEPRESSED

HERE'S HELP

Millions of people suffer from major depression - and many don't know it. Yet the disease is surprisingly easy to treat.

- BY BRIAN O'REILY

LATELY it's been a colossal effort to drag yourself Out of bed. It's impossible to concentrate on your work. Your headaches and Sleeplessness make it worse. Weekends are no better. Tennis used to be fun, but it turned boring. Even sex is a chore. An alarming thought flashes by: Maybe this misery would end if I never woke up...

Warning signals, pal: you've got more than a case of physical uneasiness. These are signs of a common but serious illness: major depression.

Because it may masquerade as different ailments - backache, stomach problems, anxiety - and because it often gets dismissed as the blues, true depression is far more prevalent than most people realize. Irresponsible people aren't necessarily the ones who get it, either. Abraham Lincoln, and Winston Churchill suffered too. Says Dr Jeffrey Lynn Speller, a US psychiatrist who specializes in depression: "Often it hits the most ambitious, creative and conscientious."

While depression can be a dreadful disease, it is also easily treated. Left untreated, a major depression typically lasts at least six months. But today most depressives can begin recovering within a few weeks, thanks to new therapies and a better understanding of the

disease.

A tendency to depression is not a weakness or a self-indulgence. Scientists theorize that depression is caused by an imbalance of chemicals in the brain. It runs in families: the parents, siblings and children of a depressed person are at higher risk for depression than those who, do not have a depressed person in the family; an identical twin is at even greater risk.

Still, depression can strike anybody. Consider the man in his 50s who took over as chief financial officer at a Texas company at a time when the firm was changing hands. Told to fire a senior officer, the CFO fought to keep him because he knew the company well. The two men became friends. Then the senior officer died of cancer. To the CFO's amazement, his friend's death helped bring on a major depression.

"I'd never been sick a day in my life," he says. "Suddenly I couldn't eat or sleep." His weight dropped rapidly, and he became so anxious that he found himself screaming in the car on the way to work. He barricaded himself at home on weekends and rarely emerged from his office at work. "I could barely think. I'd stare at six pairs of identical white underwear in the morning and not be able to decide which to put on."

After unsuccessful attempts at treatment, the executive attended a special programme at the Men-finger Clinic in Topeka, Kansas, where he received proper medication and attended group therapy. Eventually, he overcame the depression, and it has not been back.

Depression is often triggered by stressful life events, but it can also be touched off by positive news like a promotion, a baby or a new home. Not surprisingly, feeling depressed is one of the two major symptoms. The other is anhedonia, a markedly diminished interest in food, sex, hobbies — just about everything pleasurable.

If you, or people around you, observe either of these mind-sets for two weeks or more, watch out seven other signals: a big increase of loss in weight, sleeplessness oversleeping, fatigue, slowed body movements, feelings of worthlessness or guilt, inability to concentrate or make decisions, and thoughts of death. If you display any four of these symptoms along with anhedonia or depressed mood, you've got a major depression.

Burnout or grief often complicates the diagnosis of depression. - But Dr Donald Rosen, of the Men-inger programme, points out one big difference. "Depression doesn't respond to common sense. A depressed person takes a vacation and doesn't feel better. Or a friend tries to cheer him up and he feels worse."

The biggest problem facing most

new patients is waiting to see the effects of treatment. If the depression is mild to moderate, you will fare well with antidepressant medication or short-term psychotherapy. "Take your choice and try it for several weeks," says Dr Frederick Goodwin, director of the US National Institute of Mental Health (NIMH).

If you decide to go to the family doctor for help, tell him or her explicitly that you think you're depressed. Goodwin says non-psychiatrist doctors spot major depression less frequently than mental-health professionals do. Some primary-care doctors may prescribe an anti-anxiety drug or a sleeping pill, which may act as a depressant and make matters worse.

If the treatment you embark on doesn't begin working within eight weeks, your doctor may start or change medication. If you do not feel therapy is helping, find a more compatible therapist.

For moderate to severe depression, there is a growing consensus: get medicine right away. There is almost no evidence that psychotherapy alone is useful in eliminating severe depression. Says the NIMH's Goodwin: "If the symptoms are relentless, if your thoughts feel as if they're severely hampered, nobody would question using medication."

Antidepressants seem to work by boosting the levels of the two types of neurotransmitters in the brain that are thought to affect mood. Older

antidepressants - tri-cyclics and MAO inhibitors —boost transmitters but cause un-wanted side effects, including dry mouth, lightheadedness when standing and weight gain. Users of MAO inhibitors have to avoid certain foods, such as some cheeses, wines and pickled items.

The newest class of antidepressants, selective serotonin reuptake inhibitors (SSRIs), by comparison, seems to affect only one transmitter, called serotonin. SSRIs are safer and have fewer side effects than older drugs.

One other depression treatment is widely misunderstood: electro-shock, or electroconvulsive therapy (ECT), in which a mild current passing through the scalp induces a seizure. ECT is used only in cases when other treatments have been unsuccessful. The process got a terrible reputation 30 years ago, when it caused memory loss and dangerous convulsions. But using muscle relaxants and new ways of positioning the electrodes has greatly reduced these problems. Doctors say ECT is safe for most patients, and those who are treated usually respond.

The major classes of antidepressants are all equally effective, though sometimes one kind won't work on one person while another will. Doctors usually try easing patients off medication after six months to a year. If symptoms kick up again, the medicine is resumed. If you are unenthusiastic about taking antidepressants, you have company. In one survey, 70 per-cent of

those questioned said they'd use medicine for a head-ache, but only 12 percent would touch an antidepressant.

Antidepressants are not mood elevators or tranquillizers. If you are depressed, they will probably make you well, but if you are not depressed, they won't make you extra happy. They are not known to be addictive and don't require steadily increasing doses.

But don't dismiss psychotherapy. Medicine may help a driven executive, for example, who spent a lifetime pursuing his career, then was laid off and fell victim to depression. But if all that ambition snuffed out relationships with his wife, kids and community, pills won't help enough. Therapy might.

What if you suspect that a spouse or loved one is depressed? Don't be bashful. If you think the sufferer will deny the problem, call a doctor yourself. "About half the calls I get are from wives. They're rarely wrong," says Dr Speller. He asks spouses to contact a friend of the depressed person, preferably one who has been through depression himself. Then Speller, the spouse and the friend decide together on a way to coax the sufferer into treatment.

And if "the black dog," as Winston Churchill called his depressions, starts biting you, don't ignore it. If serious symptoms have lasted a few weeks, or if they include thoughts of suicide, see a doctor. You'll get better faster if you treat it now.



ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

Wishes

**A VERY HAPPY & JOIFUL BIRTHDAY
TO FOLLOWING DERAWAL LIFE MEMBERS
FOR THE MONTH OF AUGUST**

Sh. Munish Nagpal	7th Aug.	Sh. J.K.L. Ahuja	18th Aug.
Sh. J.R. Mehandiratta	10th Aug.	Sh. Col. Manoj Verma	21st Aug.
Smt. Nirmal Virmani	13th Aug.	Sh. Anuj Budhiraja	25th Aug.
Sh. Shammi Gumbhir	15th Aug.	Sh. Madan Lal Dhingra	28th Aug.
Sh. Om Parkash Gulati	17th Aug.	Sh. K.S. Makhija	30th Aug.

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

OBITUARY

1. SH. SHAM LAL BAJAJ R/o Ashok Vihar, Delhi, heavenly abode on 14.06.2016
2. SH. VIJAY KUMAR MAKHIJA R/o Rajendra Park, heavenly abode on 24.06.2016
3. SH. YASH PAL MEHTA heavenly abode on 25.06.2016
4. SMT. LATA GULATI W/o Om Parkash Gulati, R/o Lucknow (Uttar Pradesh) heavenly abode on 20.05.2016
5. SMT. ASHA MEHTA W/o Govind Ram Mehta, R/o Rajouri Garden, heavenly abode on 07.07.2016

YOU'RE THE MOST BEAUTIFUL !

*In this world there's no such thing as 'perfect'
You're the best creation of God
You're unique
You're divine
You're having the most consistent relationship with yourself.
You're the most beautiful!*

*You're comfortable in your skin
You're independent, in your self esteem
You've certain definite traits and qualities
which Hema Malini doesn't possess.
You've flawless glowing skin, shiny bright eyes
You've your perfect **Energy. Aura'**
which Priyanka Chopra doesn't possess
then why do you want to copy either of them
You're the most beautiful!*

*How narrow and limited thinking
you possess about '**beauty'**
Do you think who've 36-26-36 are all beautiful?
What about inner poise, harmony, peace and tranquility
You've preserved your youth
You've well-tuned well-proportioned trim body
You're the most beautiful!*

*Why do you want to look like Salman Khan?
You possess flexible moveable body with shining skin.
You possess lot of wit, humour with intellect
You're doing yoga
in the vicinity of greenery and Nature.
You get up early at 'Brahmamahurta.
You're the most beautiful!*

***It may not be unhealthy to desire
appreciation for looking good like
Amitabh Bachchan***

*You've the confidence to 'appreciate'
Your body regardless of whether
it fits into defined stereotyped or not
you've positive 'relationship' with your body
You've healthy bouncy hair
You're the most beautiful!*

*Every man and woman of the world has diverse physical attractiveness
Love every kind of beautiful people regardless of any established boundaries.
Aishwarya Rai Bachchan still considered beautiful among world beauties!
The Beauty ambassador of India!
Priyanka Chopra chosen in the award ceremony of world's greatest show!
She takes lunch with Obama!
Celebrate life with divine love and compassion
Yet, you're the most beautiful!*

*Celebrate beauty with originality,
sincerity and celebration of life. continue to expand its scope
Love others, soothe others touch with warmth
World will become more beautiful
You're the most beautiful!*

*After all life's a beautiful mystery
To live in the moment and taste the totality of life
Lessen the suffering of others with awareness of 'cause & effect'
Love the voyage of life's journey.
inner composure, youthful and cheerful attitude.
You're the most beautiful!*

*Sail through the scarcities of life bravely
to have the new vision
Welcome the future with genuine smile.
Time is moving fast, keep a pace with time!
You're the most beautiful!*

*The problems give you the
depth and purpose of life.
You develop interaction with self
You become more contented
You're the most beautiful!*

— Priti Gogia

“संस्थापक दिवस” डेरावाल सेवा संघ (रजि.)



श्री भगवान दास मेहता
(10.06.1914-14.03.1972)

गत वर्षों की भाँति इस वर्ष भी 18.06.2016 (शनिवार) को “संस्थापक दिवस” (संस्थापक : स्व. श्री भगवान दास जी मेहता) का आयोजन डेरावाल भवन कीर्ति नगर, नई दिल्ली में हर्षोल्लास से हुआ।

इस दिवस की संध्या पर काफी संख्या में आये प्रियजनों ने सत्संग में भजनों के माध्यम से प्रभु नाम की अमृत वर्षा का रसपान किया।



संगीताचार्य डा. सुकृति एवं श्री ऐवरिल माथुर ने अपने रसीले कंठ व मधुर स्वरों से ऐसा समा बांधा कि सभी उपस्थित श्रद्धालुगण भाव - विभोर होकर मस्ती में आनन्दित नज़र आये।

डेरावाल सेवा संघ पिछले कई दशकों से निर्धन, असहाय, बेसहारा विधवाओं की वित्तीय व अन्य सामग्री वितरण हेतु निःशुल्क



चिकित्सा व स्कूलों के गरीब बच्चों की शिक्षा व वेषभूषा हेतु सहायता प्रदान करने जैसी गतिविधियों में संलग्न रहकर अपनी बिरादरी व अन्य क्षेत्रों में अहम स्थान बनाये हुये है।



डेरावाल सेवा संघ की अच्छी साख है, सभी दानवीरों का अच्छा सहयोग है। दानवीरता की ताजा झलक, आज इस पावन दिवस पर श्रीमती निशा एवं श्री दीपक मदान (चैन्ई) द्वारा श्री नन्द किशोर मदान चैरीटेबल ट्रस्ट की ओर से दी गई एक लाख रूपये की दान राशि के लिये डेरावाल सेवा संघ आभार व धन्यवाद प्रकट करती है। ये संस्था सदैव इनकी ऋणी रहेगी।

आल इण्डिया डेरावाल सहायक सभा व संघ का आपसी गूढ़ समन्वय है। यदा कदा दोनों संस्थाएँ इसी सहयोग से धार्मिक व समाजिक कार्यों में रचनात्मक रवैया अपनाते हुये समाज सेवा का बेखूब परिचय देते हैं। इसी समन्वय का सजीव उदाहरण गत वर्ष मई माह में डेरावाल हेल्थ केयर सेन्टर का डेरावाल भवन में ही शुभारम्भ जिसमें डेरावाल सेवा संघ का सभी आधुनिक उपक्रमों का निजी निवेश व सहयोग जिससे आप सभी परिचित हैं।

हाल ही में इसी उपरोक्त श्रृंखला में डेरावाल सेवा संघ द्वारा आधुनिक नये उपक्रम अल्ट्रा सोनिक का निजी निवेश व हेल्थ सेन्टर में समावेश वास्तव में सराहनीय है।

संस्थापक दिवस के सफल आयोजन के लिये जहाँ आहूजा परिवार, खेड़ा परिवार व मेहता परिवार का पूर्ण योगदान है, विशेष तौर पर अधिक श्रेय सर्वश्री गिरीश मेहता, रवि खेड़ा सुरेन्द्र कुमार मेहता, सीताराम भुटानी व कंवल नागपाल को जाता है।

प्रवक्ता ने जहाँ सभी आये प्रियजनों को संघ की गतिविधियों से अवगत कराया वित्तीय स्रोतों व इस की साख पर हल्का प्रकाश डाला वहाँ सभी का धन्यवाद व आभार प्रकट किया और अन्य सभी दान वीरों की व अन्य जुड़े सदस्यों व साथियों के सहयोग की भी भूरी-भूरी प्रशंसा की।

कार्यक्रम की समाप्ति से पूर्व प्रभु की आरती तत्पश्चात् सभी आये सज्जनों ने भोजन-प्रसाद को ग्रहण कर अपने अपने निजी स्थानों के लिये प्रस्थान किया।

प्रभु से यही प्रार्थना है कि ऐसी संस्थाएँ दिन रात चौगुनी तरक्की करें तथा समाज सेवा से ओतप्रोत रहें ताकि वर्चस्व बना रहे और इनसे जुड़े सभी सदस्यों को ईश्वर शक्ति प्रदान करे जो सभी कार्य सुचारू रूप से करते रहें।

— डी.पी. मिनोचा, प्रवक्ता

MAKE YOUR LIFE A LIFE OF ABUNDANCE!

Neuroscientists around the Globe are on their toes to 'decode' the mystery of mind in this 21st century. Mind has tremendous power. But if awareness comes and individual matures in the journey of life the world around will not appear as full of suffering and problems.

Equanimity 'स्थितप्रज्ञता' comes and you start understanding your 'True Nature'! Once you know your true nature peace, happiness and ecstasy becomes an essential part of your life. 'Patanjali' the great seer and exponent of yoga says that when the mind disappears, then there're no thoughts. But what about the unconscious one? It retains the '**subtle seeds**' of the past lives! The conscious mind is divided in two. First '**mind with purified state**' is just like a fresh *kumudini flower*. It has a beauty of its own. The second one is mind with impurity, the very phenomenon of this mind is impure. Can you purify poison? A man with positive thoughts is '**vitarka**', creates one's own heaven all around with inner peace and poise. While '**kutarka**' keeps always negative attitude and wastes his energy. **Choice is yours**. Your stand point counts. Whatsoever you find around you is your own creation — '**heaven**' or '**hell**'! Heaven means 'yes' the door for the divinity to enter. Hell means 'No' the door for the negativity to enter. If you're fresh, young, alive, full of energy and ecstasy. You're a **kumudini flower**! Again the **Choice is yours**! Always remember your 'thoughts' are like seeds, '**thinking**' is the thread! You've too many millions and millions of thoughts, in fact, more than you need — but "**no inner running thread**". **That inner thread is called by Patanjali, 'thinking'**.

If you continue to possess only thoughts with no thinking. You become obsessive and if this goes on and on, one develops paranoid schizophrenia! On the contrary if there're no thoughts and if thinking is PERFECT, one reaches the perfect highest state known as '**SAMADHI**'.

Contentment follows :

People ask me why there's so much suffering in today's world of ours? I tell them God has not created your suffering. Even 'death' is not the creation of God. Life is Eternal and death is simply a lie! Your fate is not in the hands of any god or stars. No one in the Universe is interested to make or mar your fate! No one except '**You**' is interested to build your fate!. **God's grace is always available to you!**

You're not satisfied with the 'ORDINARY'! You always stress, tax your brain, struggle and lose your normal sleep at night to acquire more and more.

There's no **contentment**. Remember, "**Contentment is the philosopher's stone, who-so-ever touches it, the rich is poor without it and the poor is rich with it.**"

So you're always on your toes for more and more, so remain unsuccessful and dissatisfied and thus always suffer. You know this constant suffering and sleeplessness invite lot of diseases, like diabetes, migraine, depression, heart problems etc.

Is there any remedy?

Yes, there's a remedy for such suffering in life. "**Understand the game of the unpredictable mind of making the 'ordinary' appear 'extraordinary' and upon its acquisition making it appear ordinary, the life will undergo tremendous transformation!**"

Though it looks simple but not so simple! Lord says in Srimad Bhagwad Gita, "**He who does his duty honestly and sincerely and is kind at heart goes far ahead of others.**"

The Lord further explains to humanity through Arjuna in Gita that life is transient, a part of eternal existence. But for the ignorant, **death is a reality. For the Enlightened one life is eternal and transient.**

Yet man becomes ignorant in the face of certain facts of life. He wants to prove to the world how '**special**' and '**unique**' he is!

He wants peace; but doesn't want to give up the cause of restlessness — the 'ego' He wants God, but doesn't want to shed off 'ego' and destroy his 'anger'! He wants 'self — realization', but does not want to 'let go' of his false identity, belief and obsessions!

Nothing is simpler than '**pure awareness**', **Truth is Universal**'. "Have direct experience by '**study**', '**faith**' and '**practice**', says Lord.

Many conflicts, confusions and stress will be mitigated. Solve them with Love, Compassion and Spirituality. This is a happy natural human endeavour.

Once man gives up his 'ego' forever, peace, happiness and tranquility will knock at his door-steps.

Remember your world is just a '**canvas**'. Your beliefs paint '**heaven**' or '**hell**' on it. And your inner state fills-in the color of your choice, the world will look accordingly.

At the end, you make your life a life of abundance according to your choice!

— Prof. Sudesh Gogia



DERAWAL SEWA SANGH

Donations Received June, 2016

No.	Name	Rs.	No.	Name	Rs.
1.	Sh. M.L. Bhutani	100/-	26.	Sh. R.K. Tarneja	500/-
2.	Dr. Rahul Mehta (U.S.A.)	100/-	27.	Sh. Chnna	500/-
3.	Smt. Dimple Nangia (U.S.A.)	100/-	28.	Sh. Harish Chandiook	500/-
4.	Sh. Aryav Mehta (U.S.A.)	100/-	29.	Sh. Satya Paul Grover (H.U.F.)	2100/-
5.	Sh. K.N. Nagpal	200/-	30.	Baby Nikita	1000/-
6.	Sh. Prem Sagar Nagia (In memory of his son Sh. Tushar Nagia)	2000/-	31.	Smt. Shakuntla Bhambhani	5000/-
7.	Sh. Ravi Kumar Lal	5000/-	32.	Sh. Kamal Bhambhani	1000/-
8.	Smt. Laj Dhingra	200/-	33.	Smt. Sheela Grover	5000/-
9.	Sh. D.P. Minocha	100/-	34.	Sh. Rakesh Grover	1000/-
10.	Sh. I.C. Khera	100/-	35.	Sh. Harish Chhabra	500/-
11.	M/s. Krishan Caterers	100/-	36.	Sh. Davinder Grover	500/-
12.	Sh. Mohit Ahuja (In memory of his father Sh. Ramesh Ahuja)	250/-	37.	Sh. B.K. Nagpal	1100/-
13.	Smt. Vidya Khera	250/-	38.	Sh. V.K. Nagpal	1000/-
14.	Sh. Subhash Guglani	500/-	39.	Sh. Pankaj Mehta	5000/-
15.	Sh. Ved Prakash Kathuria	200/-	40.	Sh. Raman Kapoor	1100/-
16.	Mahila Sat Sangh	2100/-	41.	Sh. Satish Grover	1100/-
17.	Sh. K.K. Ahuja	2100/-	42.	Smt. Renuka Grover	500/-
18.	Sh. D.P. Rajpal	500/-	43.	Sh. Rakesh Guglani	500/-
19.	Sh. Pritam Bhatia	500/-	44.	Sh. Dinesh Pilani	500/-
20.	Sh. Bhuvanesh Chhiber	200/-	45.	Sh. H. K. Nagpal	1000/-
21.	Sh. O.P. Rajpal	500/-	46.	Sh. Madan Pilani	2500/-
22.	Sh. S.K. Grover	500/-	47.	Sh. D.V. Bhutani	5000/-
23.	Sh. Bhim Sen Khera	1100/-	48.	Sh. Rajinder Mehta	11000/-
24.	Sh. Shanti Saroop Kharbanda	500/-	49.	Sh. Divij Mehta	11000/-
25.	Sh. Sham Lal Chhabra	500/-	50.	Sh. Vikram Sethi	500/-
			51.	M/s. N.K. Madan Charitable Trust (Chennai)	1,00,000/-



**In
Loving
Memory**



Late Mr. Umesh Bhutani
(29th Oct., 1950 - 11th July 1974)

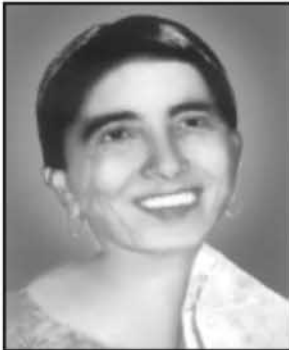
Hony : Lt. W. D. Bhutani
(17th June, 1920 -1 July, 1976)

In everlasting and fond memory of dearest Late Mr. Umesh Bhutani on his 42nd Death Anniversary.

In your sad and untimely bereavement, your dear Papa also left on crying to join you on 1st July 1976. Remembered every day with tearful eyes and heavy heart.

Fondly Remembered by :

Smt. Kaushalya Devi Bhutani, Mr. Ajit Bhutani & Mrs. Pamla Bhutani
6-B, LIG Flats, Vikrant Enclave (Maya Puri), New Delhi



**In
Loving
Memory**



Everlasting Memory of
Our Beloved

LATE MRS. SHAMA BHUTANI
(Former Principal, Derawal Mahella Swing
School,
Derawal Bhawan, Kirti Nagar)
On this 34th Death Anniversary

LATE SHRI SHYAM LAL BHUTANI
(1.3.1921 - 31.7.2009)
(Husband of Late Mrs. Shama Bhutani)

Fondly Remembered by :

MEHTA FAMILY : 38/13, East Patel Nagar, New Delhi-110008
Kanwal Nagpal : F-37, G.F., Kirti Nagar, New Delhi - 110015



ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

DONATIONS RECEIVED - JUNE, 2016

No.	Name	Rs.	No.	Name	Rs.
DONATIONS :			37350	Miss Muskan	100/-
38152	Sh. Prem Sagar Nangia	2000/-	37351	Smt. Tripti	100/-
38154	Sh. C.B. Arora	1100/-	37352	M/s. Krishan Caterers	100/-
38157	Sh. Ved Parkash Kathuria	500/-	37353	M/s. Madhav Caterers	100/-
38163	Sh. Mohit Ahuja	250/-	37354	Smt. Vishan Devi	50/-
	(in memory of his father SH. Ramesh Ahuja)		LIFE MEMBERSHIP :		
38181	Deraawal Sewa Sangh	3100/-	38144	Sh. Chander Kumar Arora	2100/-
DISPENSARY COLLECTION :			38159	Sh. Manohar Lal Luthra	2100/-
38145		6000/-	38168	Sh. Ved Parkash	2100/-
38153		5500/-	38182	Sh. Vijay Kumar Choudhary	2100/-
38166		5500/-	38188	Sh. Harish Chander Arora	2100/-
38174		5000/-	38196	Sh. Madan Lal Dhingra	2100/-
38184		6500/-	PHYSIOTHERAPY COLLECTION : 15,600/-		
38191		5500/-	DENTAL COLLECTION : 15,475/-		
38201		6000/-	MEMBERSHIP :		
			38147	Sh. Nand Lal Bhutani	200/-

—VINOD KUMAR SETHI, Manager

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।



मियावाली वॉलन्टरी ब्लड डोनर्स एसोसिएशन

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

दूरभाष : 25998970

संस्थापक अध्यक्ष : अशोक आहूजा - 9555722489



ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

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

FREE MATRIMONIAL SERVICES

Every Saturday & Sunday 11 AM to 2 PM

DIVORCEE GIRL :

1. 28 years (29.09.1987 at 05:40 am, Delhi), Height : 5'-2", BA Pass, Diploma in Dress Designer, Service, Salary Rs.16,000/- PM, Contact her father Mr. Ramesh Bhutani on Tel. : 45530508, 9953770521.
2. 33(+) years (06.06.1982 at 15:02 pm, Delhi), Height : 5'-4", B.Com, MBA, Working in TATA Communication (Mumbai), Income Rs. 14 Lac PA, Contact her mother or Aunty on Tel. : 9899100050 (Mother).



PROFESSIONALS /PVT./GOVT. SERVICE BOY :

1. 44 years + (01.12.1971 at 5:00 pm, Delhi), Height- 5'-8", B.Sc., B.Ed., MES., Shop Keeper, Income NOT Fixed, Contact his mother Smt. Santosh Kumari Arora, Tel. : 9268673374.
2. 27 years (15.06.1988 at 3:40 pm, Faridabad), Height : 5'-7", Higher Secondary + Diploma Computer, Working as Sales & Service Representation Marketing in Idea Mobile Centre (Okhla), Salary 15,000/- PM + Perks, Contact his Grand Father Mr. D.C. Dhawan on Tel. : 9891527084.
3. 26 years (10.09.1989 at 12:30 Noon (pm), Delhi), Height : 5'-8", B.Com, Business (Property), Earning Rs. 12 Lac PM, Contact his father Mr. Kuldeep Sachdeva on Tel. : 011-25121237, 9811133280.
4. 31 years (08.08.1984 at 6:00 pm), Height : 5'-8", MBA (IT), Service in Noida H.C.L., Salary 5 Lac PA, Contact Mr. Naresh Minocha Tel. : 9873179913, 91-8447155764.
5. 26 years (12.05.1990 at 07:45 am), Height : 5'-9", CA, Working in Ernest Young Co., Salary Rs. 8 Lac PA, Contact Mr. Naresh Minocha Tel. : 25842740, 9810457341.



- 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 :

BUSINESS BOY :

01. 26(+) years (06.03.1990, 04:20 am, Faridabad), Height 6', Fair, Medium Built, B.Com from DU, MBA, Dera Ghazi Khan family boy, Doing business of Real Estate, Earning Rs. 70,000/- PM, Contact his father Sh. Krishan Lal Arora at Ph. 9871121298, 9582151222, Suitable working girl required.
02. 32(+) years (05.05.1984, 06:35 am, Delhi), Height 5'-11", Fair, Normal built, 12th pass, Dera Ghazi Khan family boy, His own shop, Earning Rs. 30 to 40000/- PM, Contact his father Sh. Uttam Kumar Ahuja at Ph. 9810407869, 65936634, Suitable working girl required.



MANGLIK BOY :

01. 26(+) years (06.03.1990, 04:20 am, Faridabad), Height 6', Fair, Medium built, B.Com. from DU, MBA, Dera Ghazi Khan family boy, Anshik Manglik, Doing business of Real Estate, Earning Rs. 70,000/- PM, Contact his father Shri. Krishan Lal Arora at Ph. 9871121298, 9582151222, Suitable working girl required.

GIRLS

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

01. 29(+) Years (26.10.1986, 10:10 am, Delhi), Height 5'-1", Fair, Average built, MDS, Using specs, Dera Ghazi Khan family Dr Girl, Working as Senior Resident in Govt. Hospital in Delhi, Earning Rs. 90,000/- PM, Contact her father Sh. Naveen Kalra at Ph. 9013484748, 29846575, Professional qualified boy required.



MANGLIK GIRL :

01. 29(+) years (26.10.1987, 06:40, Delhi), Height 5'-3", Wheatish, Medium built, 12th pass With Multimidea course, Delhi family girl, Manglik, Homely girl, Contact her father Sh. Suresh Kumar, Ph. 9971059316, Suitable match required.

—ASHUTOSH SHARMA

9312105617

गजल

आज फिर वही शाम का ढलना हुआ।
फिर उन्हीं कुछ यादों का मिलना हुआ ॥
कैसे रोकू ये अशक कोई आ के तो बताए।
फिर बिन कहे अशकों का निकलना हुआ ॥
दिल ने फिर पूछा कि इशक कोई खता तो नहीं।
मेरा आज फिर मेरे सवालों से उलझना हुआ ॥

अब पीता हूँ इतनी कि बस मुझे होश ना रहे।
ये सिलसिला रोज का गिर के संभलना हुआ ॥
शमाँ रात भर जलती रही मेरे आशियाने में।
अब किसको बताऊ क्या - 2 जलना हुआ ॥
सब कहते हैं कि जिन्दा हूँ मगर जिन्दा नहीं मैं।
इसी हाल में हूँ जब से तेरा बदलना हुआ ॥

-चतुर्भुज अरोड़ा

॥ जय शिव शंकर ॥



शिव के चरणों की सेवा, विरले जीव ही पाते है ।
इस अमृत को जिसने पाया, वो जन्म सफल कर जाते है ॥
आरती पूजा शिव की, करे जो मन चित्त लाए ।
उसको जीवन में कभी, दुख चिंता ना सताए ॥



डेरावाल शिव समिति

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

90 वाँ शिव पूजन महोत्सव यमुनाजी

मान्यवर,

सभी बहनो-भाइयों को यह जानकर अति प्रसन्नता होगी कि गत वर्षों की भांति इस वर्ष भी (श्री लेखूराम वाला) सहस्र घट का कार्यक्रम 1 अगस्त 2016 को बड़ी धूम-धाम से मनाया जाएगा ।

प्रेमी सज्जन तन-मन-धन से सहयोग देकर भगवान शंकर का आशीर्वाद प्राप्त करें ।

कार्यक्रम

सोमवार 1 अगस्त 2016

भण्डारा दोपहर 1.00 बजे से 1.30 बजे तक
शिव पूजन..... 2.00 बजे से
प्रसाद भण्डारा रात्रि 8.00 बजे से 9.00 तक

स्थान : प्राचीन राम मन्दिर नजदीक दादा दरबार
जमुना बाजार, दिल्ली 110006

प्रधान
सुरेश नागिया

उपप्रधान
हरीश छबड़ा, दौलत राम गांधी
राज कुमार सचदेवा

उपसचिव/कोषध्यक्ष
राम प्रकाश चोपड़ा

सम्पर्क सूत्र 9818401848, 8860903345

आभार : ऑल इण्डिया डेरावाल सहायक सभा (रजि.) कीर्ति नगर

स्वयं को जानो

(जीवन की मंज़िल आप स्वयं हैं)

क्यों नकल करते हो?

पृथ्वी पर 7 अरब लोग अब हैं, ऐसी अनंत सृष्टियां हैं, अनंत सूर्य हैं।

सूर्य हमारी पृथ्वी से 60000 गुना बड़ा है

असंख्य तारे न जाने कितने - कितने बड़े हैं

हजारों - ख़रबों - अरबों

कोई किसी की Photostat या नकल नहीं

identical twins के भी अंगूठों के निशान अलग - अलग हैं

Hand writing भी अलग - अलग हैं

क्या 'गोभी का फूल' 'बंद गोभी' बन सकता है?

क्या 'सेव' अमरूद बन सकता है?

क्या गुलाब का फूल कुमुदिनी का फूल बन सकता है?

फिर आप क्यों 'नकल' करने में लगे हो?

आप प्रभु की अद्वितीय अनूठी रचना हैं

यकीन मानिए, आप जैसा परवर दिगार ने पहले कभी नहीं बनाया,

न ही आगे बनायेगा!

फिर क्यों नकल की प्रवृत्ति से 'स्वयं' से अपरिचित होते हो?

स्वयं को जानो

जीवन की मंज़िल आप स्वयं हैं!

राम जैसे कृष्ण नहीं, कृष्ण जैसे राम नहीं

बुद्ध जैसी मीरा नहीं, मीरा जैसे कबीर नहीं

ये महापुरुष किसी की नकल से महापुरुष नहीं बने!

फिर क्यों उलझन में हो?

'बोध' एवं 'समझ' से ध्यान दें!

फिर विवेक का अभाव क्यों अखरता है?

स्वयं को जानो
यहां 'अनुसरण' का विरोध नहीं
हम यह नहीं कर रहे
ये युग पुरुष गलत थे,
जब बुद्ध को 'ज्ञान' प्राप्त हुआ
उनके हाथ में कोई ग्रन्थ भी न था!

आप अपने जीवन की 'मंजिल' स्वयं हैं
विवेकहीन - अनुसरण में आप की जिंदगी में
खुलापन स्वतंत्रता नहीं आती
क्यों खोते हो, अपने आनंद को?
भटकाव को जीवन में विसर्जित करिए
'असली राम' तो स्वयं में ही अद्वितीय हो कर बनें
आप 'असली' कब बनियेगा?

— श्रीमती कुशल गोगिया

WITH BEST COMPLIMENTS FROM :

Vijay Bhutani
Ved Parkash



9811698148
9711230172

MADHAV
Caterers

Special Arrangement for Outdoor Catering

N-63, Kirti Nagar, New Delhi-110015

शेरो-थायरी

मैने मौत से कहा कि तू थोड़े दिन टल जा ।
मौत ने कहा तेरी किसी को जरूरत नहीं, तू चला आ।
मैने कहा कोई है जो सिर्फ मेरे लिए जीता है।
मौत ने कहा इसलिए तू रोज, पानी की जगह आंसू पीता है॥

जो आंसू दिल में गिरते हैं, वो आंखों में नहीं रहते।
बहुत से हरफ ऐसे हैं, जो लफ़्जों में नहीं रहते ।
मगर जिनमें हकीकत हो, किताबों में नहीं रहते॥

तेरी महफिल से उठे, तो किसी को खबर ना थी।
तेरा मुड़ - 2 के देखना हमें बदनाम कर गया ॥

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

हमारी रूह में समाये होते तो भूल जाते तुम्हें।
ये कहते हुए कि मेरे तालुक नहीं तुमसे कोई।
आंखों में आंसू ना आए होते तो भूल जाते तुम्हें॥

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

संकलन : चतुर्भुज अरोड़ा
रिटा. अधिशासी अभि. दि. वि. बोर्ड

“रूपांतरण-ही-रूपांतरण होना चाहता है...”

आप प्रायः लोगों को मन्दिरों, गुरुद्वारों में अरदास करते देखते हैं। दीन-हीन भिखारी नौकर-चाकर की तरह भीख मांगते हुए। याचनाओं कामनाओं एवं अपेक्षाओं से भरी केवल मांगें ही मांगें। फिर ये claim करते हैं “हम बड़े भक्त हैं!” “हम ईश्वर को मानने वाले हैं।” “हम धार्मिक हैं” “अपना काम केवल अपने मुताबिक कराना चाह रहे हैं। अपनी बात मनवाना चाह रहे हैं। क्या इसे समर्पण मानिएगा? क्या यह सब धर्म के नाम पर असभ्यता का परिचायक नहीं?

तुम प्रार्थना करते हो, “हे प्रभु ऐसा कर दें।” इसका अर्थ क्या है? तुम उसकी रज़ा में प्रसन्न नहीं हो, आनन्दित नहीं हो? अंतर्चेतना में ऊँ का ‘नाद’ गूँज रहा है, उसमें कभी डुबकी नहीं लगाई। अपने सच्चिदानंद स्वरूप को पहचाना नहीं। जरा साक्षी भाव से अपने कष्टों को निहारिए। उन्हें सहजता एवं सरलता से स्वीकार करिए। द्रष्टा बनिए। देह को पीड़ा पहुंचाना धर्म का अर्थ नहीं। इस भीषण गर्मी में व्रतों, उपवासों एवं रोज़ा से क्यों शरीर को पीड़ा पहुंचाते हो? खुदा ने आपके शरीर को संवेदनशील बनाया है, आप की जागरूकता बनी हुई है। क्यों उसे संवेदन शून्य बनाते हो? तप-संयम का मतलब उत्पीड़न तो नहीं। सहज-प्राकृतिक-सरल जीवन में आनंद है।

ज़िंदगी की किताब पढ़िए। क्यों चूकते हो? क्यों दूसरों पर नज़र गाढ़े बैठे हो? अपनी कमजोरियों की ओर देखो। स्वयं का निरीक्षण करते रहो, यही स्वाध्याय है। यही मनन-चिंतन है। दूसरों को मत सुधारो। केवल अपने को सुधारो। सभी सुधर जायेंगे। तुम्हें क्या लेना देना? वे अपनी ज़िंदगी के मालिक हैं? क्यों गुरु बनना चाहते हो? क्यों पैर छुआना चाहते हो? अहंकार त्यागो। उन्हें अपने ढंग से जीने दो।

क्यों पाखंड में जीते हो? अपने स्वाभाविक-प्राकृतिक स्वरूप में आ जाइये। फिर रूपांतरण-ही रूपांतरण होना चाहता है...

— अमित गोगिया

आपकी दिनचर्या कैसी हो

1. सुबह उठते ही अपने कर्मशील हाथों को देखो और प्रार्थना करो - हे ईश्वर आज इन हाथों से भला हो।
2. ताँबे के बर्तन में रात का रखा पानी पियो ताकि आपकी भीतरी सफाई हो सके। यह शौच में भी सहायक है। कब्ज से बीमारी शुरु होती है।
3. शौच के बाद मंजन ब्रुश जो करना हो वो करे ब्रुश जो करना हो वो करें ब्रुश को करने से पहले उसे आधा घंटा पहले पानी में डाल दें ताकि नरम हो जाए।
4. प्रातः सैर करने जायें, जितना आपके पास समय हो। जिस तरफ जाना चाहें जाये। दिन में एक बार जरूर खुलकर हँसे।
5. प्राणायाम व योग बहुत ही लाभदायक है। उम्र बढ़ाते हैं और निरोग रखते हैं।
6. स्नान से पहले या बाद में अगर आप कुछ खाने के लिए लेना चाहते हैं तो लें। पूजा वगैरा के बाद जैसा आप लेना चाहें लें।
7. फिर आप सोचिए कि आपको आज क्या - क्या काम करने हैं।
8. शान्त स्वभाव से ही दिनचर्या में प्रवेश कीजिए।
9. दोपहर का भोजन 12 या 1 बजे के आसपास हो। उस वक्त पाचन शक्ति बहुत अच्छी होती है। सूर्य सीधा होता है।
10. खाने में तीखा आहार मत लें।
11. खाने में पहले फल जरूर लें, जो कुदरत ने आपके लिए बनाए हैं।
12. व्यसनों से दूर रहें। सिगरेट, तम्बाकू, शराब, माँस से बहुत दूर रहें।
13. अपने पास एक डायरी रखें। जिस दिन जो काम करना है उसे उस तारीख में नोट कर लें।
14. आज जितने काम करने हैं उनको सुबह नोट करें। जो हो जाएँ उनको काट दें। जितने याद आ जाएँ उनको लिखें।
15. कोशिश करें कि आने वाला कल सुखी हो। इसलिए काम पैडिंग न रखें और झगड़े वाला काम पैदा न करें।
16. अपनी जिन्दगी महँगी मत बनायें। जीवन को हल्का रखें।
17. चिन्ता न करें। चिन्तन करें। निपटारा करें।
18. फैसला करें और हर काम वक्त पर करें।
19. हमेशा आगे बढ़ने की कोशिश करें।
20. सत्य और सच्चाई को आगे रखें, इसी में ईश्वर है।
21. मधुर, प्रेम से और थोड़ा बोलना ही ठीक है।
22. सच्चाई आत्मा से बोली जाती है, वह ईश्वर की बोली है।
23. कब्ज का ध्यान रखें, बीमारी कब्ज से होती है।
24. जब भी समय मिले हवन - यज्ञ जरूर करें। अग्नि - देवता को प्रकट करें। घर को शुद्ध करें।
25. ईश्वर लीला को देखें। सूरज, चाँद, पहाड़, नदियाँ, बादल, बर्फ, हवा, फल, फूल, पशु, पक्षी, समुद्र यह सब ईश्वर का दर्शन है।
26. पैसा वही ठीक है जो आपकी रक्षा कर सके। वो पैसा ठीक नहीं जिसकी रक्षा आप को करनी पड़े।
27. ज्यादा संग्रह न करें। ज्यादा चीजें बोझ होती हैं, काम नहीं आती।
28. दान केवल इंसान बन कर ही दिया जा सकता है। दान, विद्यार्थी, विधवा, विधवावन को ही देना चाहिए (शास्त्र) दान लेने वाला सुपात्र हो।

29. इंसान की कर्म योनि है बाकी सब भोग योनि ही हैं।
30. अच्छे और बुरे कर्मों का फल अलग - अलग भोगना होता है।
31. आपके इस्तेमाल की चीजें ठीक हों, देशी हों। तड़क - भड़क से दूर रहें।
32. अपनी समस्याओं को परिवार से मिलकर हल करें, अकेले नहीं।
33. इच्छाओं को सीमित करें, सुखी रहेंगे।
34. जीवन में कुछ सीमित दोस्त जरूर बनाएँ, इससे समाधान होता है।
35. अपनी बुराई को जरूर देखें बुरे लोगों से दूर रहने की कोशिश करें।
36. शाम को सोने से दो तीन घण्टे पहले भोजन करें ताकि पचने में आसानी हो।

37. दवाई का कम प्रयोग करें गर्म पानी पीना सेहत के लिए अच्छा है। इससे काफी रोग कम हो जाते हैं।
38. समय निकाल सकें तो भीड़ - भाड़ से दूर शान्त जगह पर कुछ दिन व्यतीत करें।
39. फिल्टर पानी का इस्तेमाल करें। सफाई का ध्यान रखें, सफाई और सच्चाई ईश्वर के दो मित्र हैं।
40. रात को सोते समय या जब भी समय मिले, अच्छा साहित्य पढ़ें। कुछ ईश्वर भजन करें।
41. सोने से पहले देखें कि आज कोई गलत काम तो नहीं किया। किया हो तो आगे न करने की प्रतिज्ञा लें। क्षमा याचना करें।
42. रात को अपने तीर्थों को याद करें, उनकी जय - जयकार करें।

संकलन : विमल बुद्धिराजा

The Great Magician

MAHINDER BUDHIRAJA

District Governor (2016-17)

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

में जब भी अकेली होती हूँ...

FM रेडियो पर आ रहा किशोर का गाया गीत “कोई लौटा दे मेरे बीते हुए दिन....” जिंदगी को उस अटूट हिस्सा में ले जाते हैं। बचपन भुलाए नहीं भूलता। शायद आखिरी सांस तक जुड़ा रहेगा। मानस पटल पर बचपन की परछाई क्यो अंकित रहती है? कोई चिंता नहीं। मन में छल-कपट नामोनिशान नहीं। खेलकूद, गिल्ली डंडा, कंचे, कबड्डी, पतंग, पिट्ठू, तितलियों के पीछे दौड़ना, कागज़ की नाव बनाकर पानी में खेलना, गुड्डे-गुड़िया का ब्याह रचाना, क्या खूबसूरत सलोनी बचपन की यादें गुदगुदाया करती हैं।

मैं जब भी अकेली होती हूँ, एकांत में आंखें मूंद कर कुछ लम्हें बचपन में लौट जाती हूँ। जिंदगी की सारी उलझनें, टेंशन से कुछ पल के लिए निजात पा लेती हूँ। मुझे मेरे पति बताया करते हैं जब वे आठवीं क्लास में पांचों सेक्शन में उन्होंने टॉप किया, उनके पिताजी ने उन्हें, हायर सकेन्डरी में पढ़ने के बजाय, 9वीं कक्षा में पढ़ने की बजाय, 10वीं में नये स्कूल में दाखिला दिला, मेट्रीकुलेशन में भेज दिया। उन्हें उसका मलाल अभी भी है उसका उन पर शारीरिक, मानसिक तनाव बढ़ने से विकास कम हो गया। इस एक्स्ट्रा बोझ से उनके बचपन का सलोनापन छिन गया।

लेकिन जरा सोचिए, आज के इस टेंशन भरे दौर में आज के बच्चों का बचपन हमारे बचपन की तरह सुरक्षित, लाड़दुलार प्यार व

सुरक्षा से भरपूर है? क्या आजकल के पेरेंट्स एक बच्चे के साथ उसे दे पा रहे हैं, जो हम ग्यारह-भाई-बहनों ने पाया? नहीं, बिल्कुल नहीं। परिवारों में आपसी संबंधों में आई कड़वाहट सौहार्द में कमी क्या बच्चे इस कड़वी सच्चाई को झेल नहीं रहें? शायद निजी लाइफ़ स्टाइल को अपनाने के चक्कर में टेंशन तनाव वाली जिंदगी के आदी हो गए हैं। फिर ऊपर से नौकरी पेशा दंपतियों के पास तो अपने बच्चों को देने के लिए वक्त और लाड़-प्यार, मुहब्बत कहां? नतीजा चिड़चिड़ापन, उदासीनता, मानसिक स्वास्थ्य पर असर। इनमें कुछ अवसाद के शिकार ये बच्चे दिलो दिमाग पर डर inferior complex के शिकार हो जाते हैं।

माता-पिता की अपेक्षाएँ :

बच्चों का बचपन संवारना उनके पेरेंट्स के हाथों में होता है। पहला अहम सूत्र : आपसी रिश्ते मधुर रखिए। बच्चों के सामने अपने तनाव अनबन कभी प्रगट न होने दें। हालांकि आज के प्रगतिशील युवा पेरेंट्स मौडर्न व बिजी लाइफ़स्टाइल में भी जिंदगी को खूबसूरत नायाब बना रहे हैं। बच्चों के रोल मॉडल बन, उनका भविष्य सुधार रहे हैं। ऐसे में दादा-दादी का अहम रोल है। अपने बढ़ते उभरते बच्चों को दादा-दादी का भरपूर स्नेह, दुलार और वक्त पाने दें। रोक-टोक न करें। याद रखिए, पढ़ाई में व्यवधान नहीं होते दादा-दादी। उन्हें भरपूर खेलने दें। उनके

पूर्ण विकास में दादा - दादी, नाना - नानी एवं अन्य बुजुर्ग का सहयोग जरूरी है। ज़िंदगी की अच्छी व खूबसूरत खुशनुमां शुरुआत होती है।

Just ponder over :

If you share and give abundance of love and compassion you create positive energy, 50% of child adult intelligence develops in the first five formative years of his/her life. Give your child a colourful divine spiritually-developing in him/her an instinct for growth and inner transquality of life.

The scientific curriculum in the presence of dedicated loving teachers

and grand-parents for developing social-emotional-intelligence to face future challenge of 21st century. This inculcates sound foundation for adult life! When a child is born in the family, a father, mother grand father and grand mother too are born! This definitely a new emotional training for all of them!

याद रखिए, आखिर आप के बच्चे भी तो प्यार दुलार भरा बचपन बिताने के हकदार हैं। बच्चों से ज्यादा पढ़ाई की आड़ में उनसे 'बचपन' न छीनें। क्योंकि बचपन इंसान की ज़िंदगी में लौट कर कभी नहीं आता!

- श्रीमती कुशल गोगिया

शुभ कामनाओं सहित दूरभाष : 2593 6132

रिश्ते ही रिश्ते



विवाह सम्बन्धी सेवा के लिए सम्पर्क करें :

M.L. BHUTANI & Y.K. BHUTANI

“डेरावाल भवन”

एफ - 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

योग-पूर्ण स्वस्थ की ओर

योग करने के लिए, आपको किसी महंगे उपकरणों की जरूरत नहीं। केवल प्रकृति के मध्य आना होगा। हरियाली, पेड़-पौधे, फूल-पत्तियां, नीला खुला आसमां एवं प्रदूषण रहित वातावरण योग के लिए अनुकूल है। AC कोरिडोरस तथा महंगे gadgets की कोई आवश्यकता नहीं। योग के साथ आयुर्वेद जुड़ा है। 21 जून 'इंटरनेशनल योग डे' मनाया जाता है। दूसरा चंडीगढ़ में मनाया गया इसमें प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने शिरकत की।

इसका नियमित अभ्यास करिए। इसके द्वारा प्राणायाम चंचलता दूर कर शांत बनाता है व्यक्ति स्वावलंबी एवं हंसमुख बनता है। उम्र में इज़ाफा होता है। स्वस्थ-लाभ के साथ साथ 100 वर्ष तक जिंदा रहने के अमूल्य रहस्य छिपे हैं। मानसिक तनाव, अहंकार, क्रोध, चिंता, अवसाद, manic depressive psychosis, चिड़चिड़ापन, अनिद्रा, जल्दबाजी, आलस्य, माइग्रेन जैसे मन-मस्तिष्क के रोगों में लाभ मिलता है। High B.P., हाथों-पैरों में कम्पन, हृदय रोग को दूर कर पूरे तन-बदन एवं मन में ऊर्जा व ताज़गी का संचार करता है। Memory power में इज़ाफा करता है। आज्ञा चक्र में दिव्य ज्योति का जब अनुभव होने लगता है जीवन दिव्यता की आलौकिकता से भर जाता है। Meditation एवं एकाग्रता

में सम्बल के रूप में प्रगट होता है।

वेट मैनेजमेंट के लिए केवल डाइट पर अंकुश लगाना ही काफी नहीं है। आवश्यकता है बेहतर जीवन-शैली कैसी अपनाई जाये? बेहतर एवं स्वस्थ जीवन के लिए ज्यादा-से-ज्यादा कैसे ऐक्टिव रहें, पौष्टिक, संतुलित आहार एवं पर्याप्त निद्रा द्वारा जीवन को कैसे संचालित किया जाये? शरीर में ज्यादा चर्बी इकट्ठी न हो लेकिन साथ-साथ सेक्सी-कर्वी-फिगर भी बनी रहे। बॉडी का मेटाबोलिज्म सुधरे और अपना वज़न कम कर सकें।

आजकल झुलसती गर्मी में भरपूर पानी के साथ नींबू, शहद, नमक का सेवन आवश्यक है। सुबह-सुबह चाय या कॉफी की बजाय, यह पेय आपको दिन भर स्फूर्ति से भर देगा। विशेषकर युवतियों की कमर के आस-पास चर्बी को बढ़ने से रोकने में सहायक होगा। आजकल सब जानते हैं तली अधिक मिर्च मासालों से बना आहार नुकसान दायक है। ताजे सीजनल फ्रूट अधिक मात्रा में लें। खरबूजा, खुमानी, आलू, बुखारा, जामुन, अलीची, फालसे, केला, आम, तरबूज, कोकोनट इत्यादि उचित मात्रा में लें। ड्राई फ्रूट के बारे में भ्रम है कि सर्दियों में लें। आप 12 महीनें बादाम, अखरोट इत्यादि ले सकते हैं।

आहार तब लें जब भूख लगी हो। जब

तक ज्यादा भूख ना लगे तब तक कुछ न खाएँ। अंकुरित अनाज, फ्रूट्स की चाट बना कर खाएँ, सलाद का प्रयोग ज्यादा करें। संतुलित मात्रा में फाइबर, प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट का सेवन आवश्यक है। सॉफ्ट ड्रिंक वेट मैनेजमेन्ट के लिए हानिकारक है।

तम्बाकू :

चौकाने वाले तथ्य सामने आये हैं। WHO की रिपोर्ट के अनुसार 2015 - 16 में जहां पुरुषों का सिगरेट, तम्बाकू एवं गुटका इत्यादि का इस्तेमाल कम हुआ है उससे कहीं अधिक महिलाओं का इनके सेवन में तीव्र गति से इज़ाफा हुआ है।

जरा गौर फरमाईये

Tobacco seriously damages health and unbalances the mental faculties. Many famous International brands owned by multi-national companies like ITC Ltd. claim various qualities e.g., 'signature', 'taste', 'refined taste', blue leaf etc. of their tobacco products to attract their clients world over.

Cigarette contains :

- (a) Tar : 10 mg
- (b) Nicotine : 10 mg
- (c) Carbon monoxide : 10 mg.

(Source : EEC Council Directive 89/622/EEC)

— प्रो. सुदेश गोगिया

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**

ईश्वर ने तो आदमी-2 में कोई अंतर नहीं किया!

तीव्र गति से बदलते आज के दौर में किसी भी व्यक्ति की पहचान उसके ब्रांडेड कपड़े, कार, कोठी, बाप-दादा से मिली जायदाद, पोस्ट इत्यादि से पहचानी जाती है। कौन कह सकता है इन सादे कपड़ों में यह व्यक्ति 'अष्टवक्र' ही हो? दुर्भाग्यवश समाज में 'आदर' का पैमाना भी कैसे बदल गया है। अधिकांश ऐसे 'बड़े' लोगों का विचित्र स्वभाव होता है। वे अपने से नीचे स्तर वाले व्यक्ति को 'हेय दृष्टि' से देखते हैं। ऐसे में उनका मजाक उड़ाने में भी नहीं चूकते। ऐसे गरीब साधारण आम व्यक्ति को अपने अहंकार में भ्रमित ऐसे लोग आभास कराते हैं कि उसका कुछ नहीं हो सकता। वह भविष्य में भी कुछ नहीं कर पायेगा।

परन्तु ऐसे 'ऊंचे लोग' भूल जाते हैं उनमें भी शक्तिशाली कोई 'अस्तित्व' में है। और वह है 'समय'। समय कब पलटा खा जायेगा? 'वक्त' Movie में बलराज साहनी के साथ क्या क्या होता है, आप भली प्रकार वाकिफ़ हैं। चक्र कब बदल लेगा, कोई भविष्यवाणी नहीं कर सकता? समय क्या 'करवट' लेगा कोई बड़े बड़े ज्योतिषी भी नहीं बता पाते? जन्म के वक्त आप की कुंडली कुछ कहती है। आज आप के सतत् संघर्ष, प्रयास, मेहनत, ईमानदारी आपको भविष्य में कहां ले जायेगी, शायद जन्म के वक्त लिखी कुंडली न बतला पाये। आप अपनी कुंडली अपने हाथ लिख रहे होते हैं।

याद रखिए, कोयला भी समय के साथ-साथ हीरे में परिवर्तित हो जाता है। सीप पर पड़ी बूंद कब सच्चे मोती में बदल गई, पता ही नहीं चल पाता। रेड-लाइट के क्रासिंग पर एक बुजुर्ग भिखारी ने एक अमीर BMW ड्राइव कर रही महिला से जब भीख मांगी तो, उसने अपने डेश बोर्ड से एक अठन्नी का सिक्का पकड़ा दिया। भिखारी ने वह सिक्का अपनी जेब में डाल लिया। ऐसा देखकर वह अमीर महिला तिलमिला उठी बोली, "ओ बुड्ढे! आशीर्वाद नहीं

देगा।" उस बुजुर्ग भिखारी ने महिला की ओर देखा और तपाक से जवाब दिया, "इस अठन्नी से BMW में घूम रही हो, तो क्या रॉकेट में उड़ोगी?"

अपने अंतस के नन्हें से दीप को प्रज्वलित करते रहें। उसे दुनियां के मायावी द्वंद से बचाये रखें। यदि चेतना और विवेक का यह दीप बुझ गया तो हम अंधकार में भटक जाएंगे। पूजा में दीपक का प्रयोग अकारण नहीं हैं। वह हम सबकी सिखाता है: हे मानव क्यों कृत्रिम material world में डूबा है। देख मैं केवल माटी का ही दीप हूँ। जिसे तुम सबसे तुच्छ समझते हो तुम भी सही मायने में ईश्वर के बनाये बाकी, माटी के ही हो। प्रकाशित होकर इस धरा पर रहना। हम सब मिट्टी के बने हैं। मिट्टी से बने पदार्थ की सबसे कम उम्र होती है और वह इसलिए अविवेक के कारण तुच्छ माना जाता है। क्या पता, कब किस घड़ी यह जीवन लीला समाप्त हो जाए। इसलिए अमीरी-गरीबी छोड़िए। जब तक जीवन है, दीये की माफिक जलना है औरों को रोशनी फैलानी है। दीपक हमेशा यही कहता है। मेरा जलना सार्थक हो जाए। दीपक हमें अपने कर्तव्य का बोध याद कराता है। अविरल संघर्ष की प्रेरणा ही उसकी जिंदगी का फलसफा है।

ईश्वर ने तो आदमी-2 में कोई अंतर नहीं किया। अंतर तो स्वयं इंसा ने इंसा में पैदा किया है। कम पैसे वाले मेहनत-कश इंसा को 'छोटा' मानना कहां का 'न्याय' है? जीवन में क्यों उस महिला की तरह अभद्रता का परिचय देते रहते हो? क्यों मन आहत करते रहते हो?

कराहते मन का कोई इलाज भी नहीं! क्या ये आधुनिकता के नाम पर 'असभ्यता' के परिचायक नहीं हैं?

क्या आज की भागमभाग तनावपूर्ण जिंदगी में उलझने कम हैं? क्यों नई उलझनें पैदा करते हो?

ईश्वर ने तो आदमी-आदमी में कोई अंतर नहीं किया था!

- रित्तु गोगिया

INDIAN BOOK DEPOT (MAP HOUSE)[®]



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

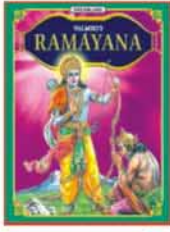
B.O. : WH-78, Mayapuri Industrial Area, Ph-I, New Delhi-110064

Tel. : 011-28115454

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



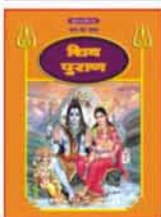
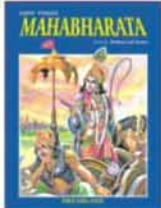
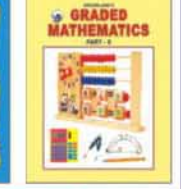
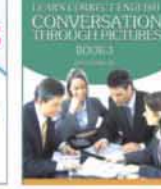
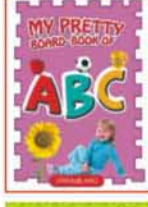
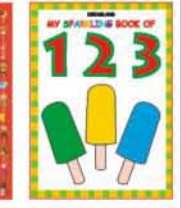
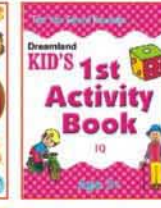
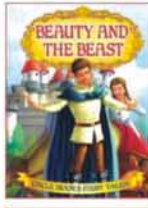
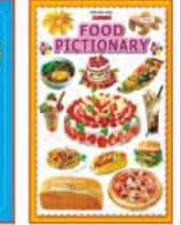
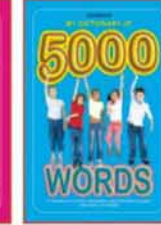
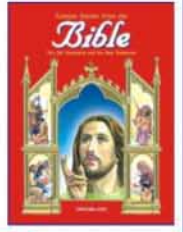
Tel.: (011) 23673927, 23523635 Fax : 011-23552096
Website :- www.ibdmaphouse.com, Email :- info@ibdmaphouse.com



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 JULY 2016

Date of Posting : 20/21 JULY 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)

If undelivered, please return to :

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