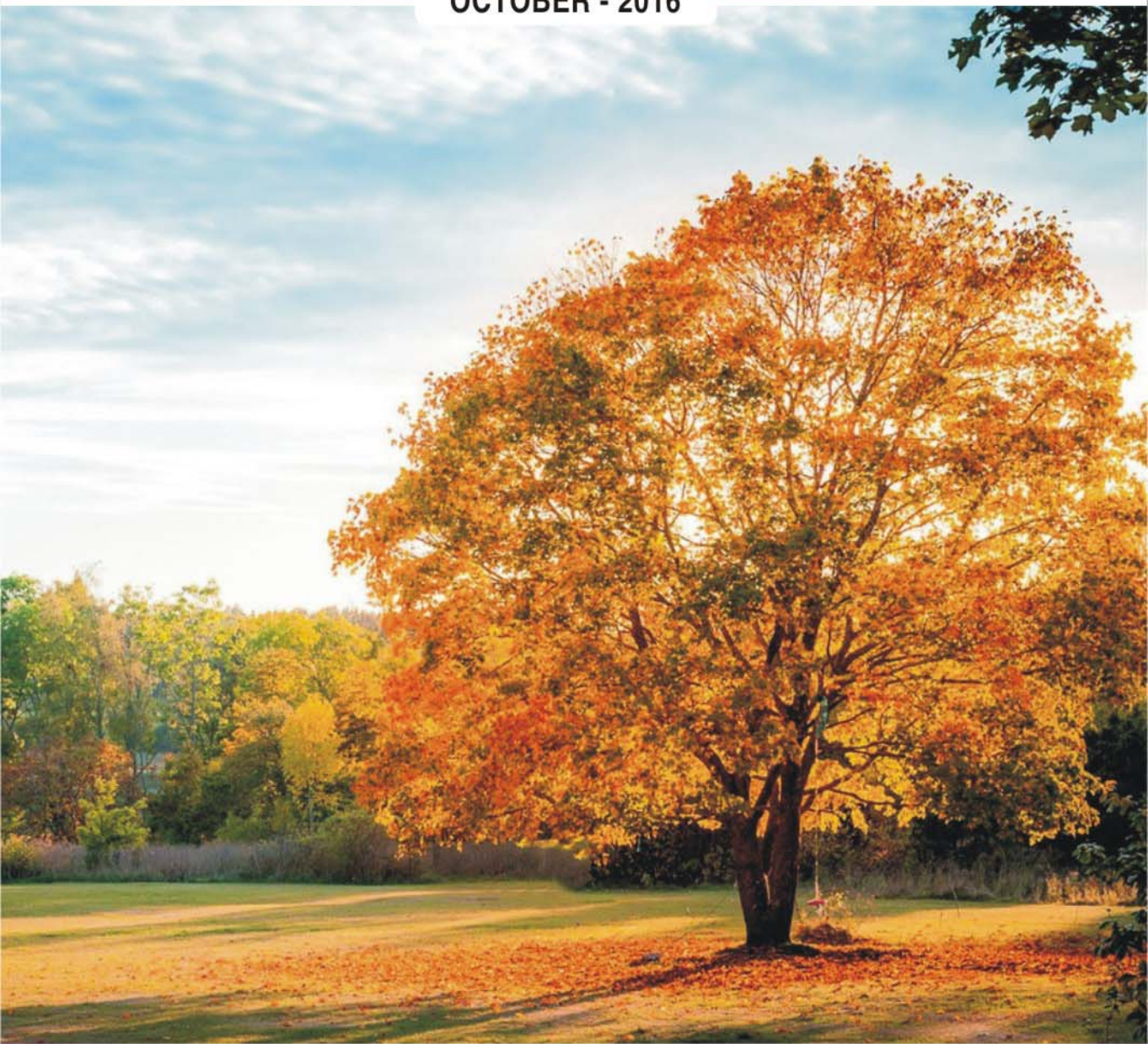


# DERAWAL PATRIKA

डेरावाल पत्रिका

OCTOBER - 2016



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

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

E-mail : [info@derawalsahayaksabha.com](mailto:info@derawalsahayaksabha.com), Web : [www.derawalsahayaksabha.com](http://www.derawalsahayaksabha.com)

*With Best Compliments From:*



**Suresh Kumar Nangia**

(S/o LATE SHRI PURAN CHAND NANGIA)

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

---

C-6, East Of Kailash, New Delhi 110065

Tel: 9582704859

Tel. : 011-26840491 Fax : 011-26840493

e-mail : [suresh@nangiagroup.com](mailto:suresh@nangiagroup.com)  
[sknangia10@gmail.com](mailto:sknangia10@gmail.com)



# DERAWAL PATRIKA

MONTHLY

सम्पादक मण्डल

चेयरमैन 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. : 10

OCTOBER - 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

All Work And No Play	Editor	05
Executive Committee Members	-	08
Co-opted Executive Committee Members	-	10
Annual General Body Meeting 2016	D.P. Minocha	12
Request	Vijay Huria	14
Birthday Wishes	-	15
Request	Surinder Budhiraja	16
Derawal Sewa Sangh Donations	-	17
सेब से भी ज्यादा लाभदायक है टमाटर	श्री प्रभु दयाल सतीजा	17
All India Derawal Sahayak Sabha Donations	-	18
Matrimonial Service, Kirti Nagar	M.L. Bhutani & Y.K. Bhutani	19
Matrimonial Service, South Delhi	Ashutosh Sharma	20
आनंद एवं प्रेम से भरपूर जिएं	श्रीमती रितु गोगिया	22
सोच बढ़ी तो काम बढ़े	श्रीमती प्रीति गोगिया	24
हार्ट को रोगों से बचाएं	प्रो. सुदेश गोगिया	26
श्रीकृष्ण का सखा भाव	प्रो. सुदेश गोगिया	28
नीम से फायदे	आर्यन सतीजा	30
स्वास्थ्य वर्धक आंवला	तनमय सतीजा	31
सरसों का तेल	श्री प्रभु दयाल सतीजा	31
समय चक्र	चतुर्भुज अरोड़ा	33
गजल/शेरो शायरी	चतुर्भुज अरोड़ा	33
	कवर पेज	1-2 & 35-36

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

— सम्पादक



**ALL INDIA 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

# **"APPEAL FOR DONATION"**

**To All Derawal Brethren & Others**

Our Sabha has taken unanimous decision to  
start-another charitable activity

at **Derawal Bhawan,**

F-27,-28, Kirti Nagar,

New Delhi-110015.

by opening shortly

## **EYE CARE CENTRE**

at 1st Floor

**Renovation of**

**1st & 2nd Floor Rooms with Installing the Lift**

at **DERAWAL BHAWAN**

Kirti Nagar, New Delhi-110015

&

**RENOVATION OF 1st FLOOR**

at **DERAWAL BHAWAN, HARIDWAR**

**WILL ALSO BE UNDERTAKEN BY THE SABHA**

**YOU MAY DONATE GENEROUSLY FOR GOOD CAUSE.**

**INCOME TAX REBATE ELIGIBLES U/S 80-G**



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



# Editorial



## ALL WORK AND NO PLAY.....

There is an old saying that "All work and no play, makes Jack a dull boy," Probably keeping this in view and also the feeling that efficiency of working class in general had been going down, the late Prime Minister Rajiv Gandhi took a decision to introduce 5 days week in Offices. This he thought would help the working class to find some time to relax during week-ends which in turn help increase their efficiency. This somehow did not help much as we Indians believe in taking CHHUTTI on one pretext or other irrespective of any restrictions on the working hours/days in a week. Even otherwise, the concept of 5 days' week had more less has been counter productive as many of the employees virtually habitually made it into a 4 days' week. On the last working day, some of them skipped office early as they desired to go to their home-town and had a right to return to duty on the next working day of the week, quite late as they had to come back from their far away home. No body had thought how a 5 days' week concept could result in increase in any working efficiency in the absence of infra-structure for any recreational facilities. The system had merely been copied from the Western World where the work culture is totally different. Unfortunately, we in India have hardly any work-culture. For example, your maid/-servant considers a cup of tea atleast twice daily with snacks her/his right as a part of job. Similarly, we have seen daily-wage workers usually laying condition for tea and biscuits during the day. Such a concept is missing in the work culture of the Western World.

There is also a saying that "all play and no work, makes Jack a mere toy," It seems we in India like to live in a toyland of no work and all play. We are happy to hear the phrase Long week-end, very often when banks and commercial establishments are shut due to string if holidays. By and large, we Indians love holidays which perhaps has its origin from HOLIDAY, when we are supposed to refrain from all work other than religious or social festivities. Thanks to our being multi-religious society, we do enjoy long week-ends from time to time. In addition birthdays and death anniversaries of prominent personalities and sometimes strikes and bunds add to our pleasures of enjoying holidays.

Indeed our lawmakers have themselves become role models for stoppage of work by resorting to tactics like staging walkouts from Parliament and Assemblies. This is our work culture. There is one notable exception which has now been reported. In response to an RTI query, the Prime Minister Modi's office has stated that the Prime Minister has not taken any off day from work ever since he took over the job of running the country. The critics, however, feel that he may be doing good work but his foreign tours are nothing but Holidays. Such criticism only reflects the true mind-set of the Indian work-culture.

**MERA BHARAT MAHAAN**

**- EDITOR**

### THOUGHT OF THE MONTH

How to learn wisdom?

By three methods we may learn wisdom; First, by reflection, which is noblest; second, by imitation, which is easiest; and third, by experience, which is the bitterest.

—CONFUCIUS

# 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



# 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 DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

Equipments Donated by



**Rotary**  
Club of New Delhi



Election of Executive Committee of All India Derawal Sahayak Sabha (Regd.) F/27-28, Kirti Nagar, New Delhi - 110015 was conducted on Saturday, the 29th September, 2016.  
The following members were elected unanimously :-

## Executive Committee Members of the Sabha

(2016-17 & 2017-18)

S. No.	Name & Address	Designation	Phones		
			Residence	Office	Mobile
1	<b>SH VIJAY HURIA</b> F-21 Kirti Nagar New Delhi-15	President	25114482		9810248610
2	<b>SH INDER DHINGRA</b> D-49 Kirti Nagar New Delhi-15	Sr. Vice-President	25118370		9818441412
3	<b>SH M.M. CHAWLA</b> E-73 Kirti Nagar New Delhi-15	Vice-President	25150117		9868284684
4	<b>SH SURINDER BUDHIRAJA</b> F-75 Kirti Nagar New Delhi-15	Secretary	25463006		9810254630
5	<b>SH RAKESH MINOCHA</b> F-10-B, Kirti Nagar New Delhi-15	Jt. Secretary	45583669		9312232161
6	<b>SH BHARAT BHUSHAN AHUJA</b> N-62 Kirti Nagar New Delhi-15	Treasurer			9811132949
7	<b>SH HANS RAJ KALRA</b> C-3/361 Janak Puri New Delhi-58	Executive Member	45502232		9582829009
8	<b>Sh. J.R. MEHNDIRATTA</b> 201, Mukharjee Nagar Delhi-9	-- do --			9811242519
9	<b>SH HARISH CHHABRA</b> 3-C/35 New Rohtak Road New Delhi-5	-- do --			9818401848
10	<b>SH S.R. BHUTANI</b> F-36 Kirti Nagar, New Delhi-15	-- do --	25460381		

S. No.	Name & Address	Designation	Phones		
			Residence	Office	Mobile
11	<b>SH SUBHASH GUGLANI</b> 51-B (FF) Single Storey Ramesh Nagar, New Delhi-15	Executive Member			7838430496
12	<b>SH PRABHU DAYAL SATIJA</b> L-77 Malviya Nagar New Delhi-17	-- do --	26685006 26671560	26687965 26682351 26680126	9871053202
13	<b>SH LOKESH SACHDEVA</b> C-139 West Patel Nagar New Delhi-8	-- do --	42415405	42415404	9811193811
14	<b>SH CHATURBHUJ ARORA</b> 60/11 III-Floor, Ashok Nagar New Delhi-18	-- do --	25149200		9312372216
15	<b>SH NARESH MINOCHA</b> F-10 B, Kirti Nagar, New Delhi-15	-- do --			9868916237
16	<b>SH MAHINDER BUDHIRAJA</b> F-75 Kirti Nagar, New Delhi-15	--do--	41425446	25465897	9312241788
17	<b>SH SUDERSHAN PAWHA</b> 2/107 (Front side) 1st Floor Subhash Nagar- New Delhi-15	-- do --	25140610		9999091021
18	<b>SH CHOLESH SHARMA</b> F-25 Kirti Nagar, New Delhi-15	-- do --	41425750		9971710278
19	<b>SH O.P. RAJPAL</b> F-18 Kirti Nagar, New Delhi-15	-- do --	25462692		9911542488
20	<b>SH SANJAY RAJPAL</b> F-18 Kirti Nagar, New Delhi-15	-- do --			9811226561
21	<b>SH UMESH KHERA</b> D-56 Kirti Nagar, New Delhi-15	-- do --	25431369		9212081181

# Co-opted Executive Committee Members of the Sabha

(2016-17 & 2017-18)

S. No.	Name & Address	Designation	Phones		
			Residence	Office	Mobile
1	<b>SH. MANISH DIWAN</b> F-37, Mansarover Garden New Delhi-15	Co-opt member			9868156997
2	<b>SH I.C. KHERA</b> D-56 Kirti Nagar New Delhi-15	-- do --			8800781508
3	<b>SH ANIL AHUJA</b> C-88 Kirti Nagar New Delhi-15	-- do --	25108279	28315650	9810010940
4	<b>SH Y.K. BHUTANI</b> F-52 (GF) Kirti Nagar New Delhi-15	-- do --	25931664		9868822079
5	<b>SH RAMESH KATHURIA</b> F-31 Kirti Nagar New Delhi-15	-- do --	25939460		9810039245
6	<b>SH INDER CHHABRA</b> F-9 Kirti Nagar New Deli-15	-- do --	41425446	25465897	
7	<b>SH VAS DEV TUTEJA</b> B-56 Daya Nand Colony Lajpat Nagar-IV New Delhi-124	-- do --			9899113436
8	<b>SH YOGESH BHUTANI</b> D-25 ( II-Floor) Saraswati Garden New Delhi-15	-- do --			9213479878
9	<b>SH KAMAL TUTEJA</b> 3/8 (1st Floor) Ramesh Nagar New Delhi-15	-- do --	45510888		9810199249



S. No.	Name & Address	Designation	Phones		
			Residence	Office	Mobile
10	<b>SH AJAY AHUJA</b> 7/156 Ramesh Nagar New Delhi-15.	-- do --			9810326644
11	<b>SH VIVEK KHERA</b> D-85 Kirti Nagar New Delhi-15	-- do --	45076263		9899808911
12	<b>SH JITENDER MINOCHA</b> F-61 Kirti Nagar New Delhi-15	-- do --			9810423633
13	<b>SH BRIJESH NAGPAL</b> D-58 Kirti Nagar New Delhi-15	-- do --	25103441	25465287	9811510344
14	<b>SH MUNISH NAGPAUL</b> E-4-A , Kirti Nagar New Delhi-15	-- do --	25930346		9810324546
15	<b>SH VINAY KUMR MEHTA</b> KU-10 Vaisakha Enclave Pitamputa- Delhi-34	-- do --	27345789		9810134332
16	<b>SH MOHIT AHUJA</b> 7/156 Ramesh Nagar New Delhi-15	-- do --			9871022522
17	<b>SH VEER BHAN THAKKAR</b> 240, Tarun Enclave, Pitampura, Delhi-34	-- do --	27018322		9868832224
18	<b>SH ASHUTOSH SHARMA</b> B024, Dayanad Colony, Lajpat Nagar-4, New Delhi-24	-- do --			9312105617
19	<b>SH SURESH KUMAR GULATI</b> N-97, GF, Kirti Nagar, New Delhi-110015	-- do --			9810472033
20	<b>SH VISHAL HURIA</b> F-21, Kirti Nagar, New Delhi-110015	-- do --			9718375535 45056735

---

# ANNUAL GENERAL BODY MEETING 2016

ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.) KIRTI NAGAR

Annual General Body Meeting of All India Derawal Sahayak Sabha (Regd.) Kirti Nagar, new Delhi was held at Derawal Bhavan, F-28, Kirti Nagar, New Delhi., on 29th September 2016 to transact the various items of Agenda, detailed in Meeting Notice, issued and sent to all the members.

The quorum of members to hold the meeting was complete and their presence has been recorded in the Minute Book meant for A.G.M.

Amongst other items of Agenda, one of the important items was Election of New Executive Committee, for the next two years i.e. 2016-17 and 2017-18.

S/Shri Mgh Raj Khara, Rakesh Ahuja, A.S.Chaudhary, M.M.Mehta, Ravi Khara and Surinder Kumar Mehta, were given honour to occupy their seats on the dias. Shri A.S. Chaudhary, one of the patrons of Sabha was given the responsibility as Election Officer, to supervise and organize the process of election.

The proceedings of the Meeting started with recitation of Gayatri Mantra and thereafter all the items of the Agenda (except the election of new committee) were taken up and discussed one by one.

Having regards to the respect and other remarkable services rendered by late Shri Ganga Dhar ji Nangia, Chairman of our Sabha, at the request of Shri D.P. Minocha, one of the patrons of the Sabha, Special tributes were given separately by all present to the departed soul, who left for heavenly abode on 31.08.2016.

Before election process for formation of new executive committee could be taken up, Shri Surinder Kumar Mehta, President of the Sabha thanked all members of his existing team particularly the senior patrons and other senior members for their full co-operation and self devotions in all the activities of the Sabha. Everybody gave a big hand for the excellent honorary services towards completion of new projects undertaken in the intervening period and for other social and religious services rendered to general public and Derawal Community in particular.

As per directions, Shri Mehta sought permission to dissolve the old body of Executive Committee which accordingly was dissolved and the election process for selection of new executive committee started in very cool atmosphere. The election officer apprised all present that election for only six posts of office bearers shall take place during this process in the meeting and the newly elected President and the Secretary shall be fully authorized to elect/select other executive and co-opted members of their own choice.

For the post of President name of Shri Vijay Kumar Huria, Sr. Vice President was proposed, which was seconded by number of senior members and others. Similarly, the name of Vice President Shri Inder Dhingra was proposed for Sr. Vice President and his selection was seconded by number of other seniors present. Thus Shri Vijay Kumar Huria and Shri Inder Dhingra were unanimously elected as President and Sr. Vice President respectively.

Since S/Shri Surinder Kumar Budhiraja and Bharat Bhushan Ahuja, already holding portfolios of Secretary and Treasurer respectively , were requested to shoulder responsibility of their same designated portfolios for the next term of two years and they without any reservation accepted the humble request, were unanimously elected as such without any controversy from any corner.

Now only the selection/election of two more office bearers as Vice President and Joint Secretary was to take place. So far post of Vice President was concerned, name of Shri Madan Mohan Chawla, the Joint Secretary was proposed to be given promotion, which was seconded by many members. Accordingly Shri Madan Mohan Chawla was unanimously elected as Vice President.

When the occasion came for election to the post of Joint Secretary, proposal came from number of persons that some young chap amongst young team of members already attached with the Sabha, must be given preference to hold the responsibility as such. Name of Shri Rakesh Minocha son of Shri D.P.Minocha was proposed and seconded , Shri Rakesh Minocha was unanimously elected as Joint Secretary.

All the newly elected members of committee, at the time of their respective election were given big hand by clapping by all present and were garlanded profusely turn by turn by number of seniors and others.

The process of election/selection of aforesaid office bearers of new executive committee was conducted in a very dignified and pleasant environment without any controversy under the above guidance/supervision and control of Election Officer Shri A.S. Chaudhary, for which he was thanked. Shri A.S.Chaudhary also congratulated all present for their full co-operation.

Shri Vijay Huria, new elected President on behalf of his team thanked all present and assured that the team will justify fully the confidence reposed by the members.

– D.P. Minocha

## HAPPY BIRTHDAY



On 2nd October 2016, **SHRI MEGH RAJ KHERA**, popularly known as "**PAPAJEE**" celebrated his 90th Birthday. The Birthday was celebrated in a very special way by organizing a BHAJAN SANDHYA performed by the learned artists of Art of Living organization. Bhajan Sandhya was attended by family members, relatives, friends and members of Derawal Biradari. All the present congratulated Shri Khera ji a Very Happy Birthday and sought his blessings.

Shri Megh Raj Khera, is the father of Shri Ravi Khera, Chief Patron of our Sabha, and is also a founder member of All India Derawal Sahayak Sabha. He has always been a symbol of Guidance, Pillar of Strength and Source of Inspiration for the Sabha. All India Derawal Sahayak Sabha wishes him **MANY MANY HAPPY, HEALTHY AND CHEERFUL RETURNS** so that we continue getting his Ashirwad and Blessings in future also.



# REQUEST

I request all my Derawal Brethren to persuade their young children to join us by taking membership of the All India Derawal Sahayak Sabha. Young generation is the backbone of a Nation/Organisation. The Sabha genuinely needs the co-operation and active participation of our younger Derawal Brethren who will infuse their ideas and new blood for a healthy and wider growth of the Society/humanity. No institution can survive long without the participation of youngsters. Please come forward, join us and help in keeping alive our old civilization.

**VIJAY HURIA**

President

9810248610

**ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (REGD.), NEW DELHI IS CELEBRATING "57th ANNUAL DERAVAL DAY FUNCTION" IN THE MONTH OF DECEMBER 2016.**

Cultural programmes by children upto 11 years of age shall be the special attraction of the Function. Gifts shall be given to all children upto 10 years of age and children giving their best performance shall be awarded suitably.

The Sabha requests all Derawal Brethren to join us with their children on the **Annual Derawal Day** in month of the December 2016 and make the function a Grand Success.

You may kindly get registered the name of your child with tentative detail/brief of programme or act to be performed by him/her, on or before 10.12.2016 with Shri Vinod Sethi, Manager, All India Derawal Sahayak Sabha (Regd.), F-27-28, Kirti Nagar, New Delhi-110015 at 25936132 / 9250810525

**VIJAY HURIA**

President



## ALL INDIA DERAawal SAHAYAK SABHA (REGD.)

*Wishes*

**A VERY HAPPY & JOIFUL BIRTHDAY  
TO FOLLOWING DERAawal LIFE MEMBERS**

### **FOR THE MONTH OF NOVEMBER**

Sh. Ajay Kumar Ahuja	2st Nov.	Sh. Surinder Budhiraja	17th Nov.
Sh. C. L. Sharma	3st Nov.	Sh. Gagan Sahni	18th Nov.
Sh. D. N. Madan	6st Nov.	Sh. Lokesh Sachdeva	18th Nov.
Sh. Rakesh Madan	7th Nov.	Sh. Virender Kumar Nagpal	20th Nov.
Sh. Vinod Dhingra	12th Nov.	Sh. Ramesh Ahuja	22th Nov.
Sh. Daya Nand Chawla	13th Nov.	Sh. Anil Kumar Sachdeva	22th Nov.
Sh. Sanjay Kumar	14th Nov.	Sh. Rakesh Ahuja	23th Nov.
Sh. Yashwant Kumar Bhutani	16th Nov.	Sh. Brijesh Bhutani	25th Nov.
Sh. Mohinder Budhiraja	16th Nov.	Sh. L. R. Bahel	25th Nov.
Sh. Mohinder Chawla	16th Nov.		

WITH BEST COMPLIMENTS FROM :

**Vijay Bhutani  
Ved Parkash**



**9811698148  
9711230172**

# **MADHAV**

## **Caterers**

*Special Arrangement for Outdoor Catering*

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

## सूचना

सभी वरिष्ठ डेरावाल वृद्धजन जो 85 वर्ष की आयु के या अधिक हैं, उनसे निवेदन है कि वह अपने और परिवार का संक्षिप्त विवरण अपनी एक पासपोर्ट साइज फोटो सहित सभा के दिल्ली कार्यालय में 30 नवम्बर, 2016 तक भेजने का कष्ट करें। उस विवरण को डेरावाल पत्रिका के अगले अंक में प्रकाशित किये जाने की सम्भावना के साथ उन सभी वृद्धजनों को आगामी 57वें वार्षिक सम्मेलन जिसका दिसम्बर, 2016 में आयोजन होने जा रहा है पर सम्मानित किया जायेगा। अधिक जानकारी हेतु कोई भी परिवार का सदस्य/ स्वयं मिले या श्री विनोद सेठी, मैनेजर - डेरावाल भवन, कीर्ति नगर, नई दिल्ली - 15 से फोन नं. 25936132, 9250810525 पर सम्पर्क करें। जिन भाई-बहिनों को पहले सम्मानित किया जा चुका है, कृप्या इस वर्ष अपना विवरण न भेजें।

-सुरेन्द्र बुद्धिराजा, सचिव

## REQUEST

All senior Derawals, who are of the age of 85 and above years are requested to please send their brief bio-data and family details alongwith one Passport size photograph to Sabha's Delhi Office by 30-11-2016. Besides possibility of publishing said details in the next issue of Derawal Patrika, the Sabha has also decided to honour them, at the next **Annual Derawal Day Function** scheduled to be held on **December 2016 (Sunday)**. For more details, any of the family member may visit personally or contact Sh. Vinod Sethi, Manager - Derawal Bhawan, Kirti Nagar, New Delhi-15 on Tel. : 25936132, 9250810522. Those who were honoured at earlier functions may please need not send their details.

*\* Derawal Brethren, who are 90 years and above shall be specially honoured.*

—Surinder Budhiraja  
Secretary





# DERAWAL SEWA SANGH

Donations Received September, 2016

No.	Name	Rs.	No.	Name	Rs.
1.	Sh. M.L. Bhutani	Rs.100	17.	Sh. Girish Mehta	Rs.200
2.	Dr. Rahul Mehta (USA)	Rs.100	18.	Sh. Harish Chawla	Rs.200
3.	Aryav Mehta (USA)	Rs.100	19.	Sh. Madan Mehta	Rs.200
4.	Smt. Dimple Nangia (USA)	Rs.100	20.	Sh. Pankaj Mehta	Rs.200
5.	Sh. K.N. Nagpal	Rs.200	21.	Sh. Pradeep Kalra	Rs.200
6.	Sh. I.C. Khera	Rs.100	22.	Sh. R.P. Mehta	Rs.200
7.	Sh. Mohit Ahuja (in memory of his father Sh. Ramesh Ahuja)	Rs.250	23.	Sh. Rajeev Mehta	Rs.200
8.	Sh. Jatin Budhiraja	Rs.200	24.	Sh. Rahul Kapoor	Rs.200
9.	Sh. D.P. Minocha	Rs.100	25.	Sh. Rajinder Mehta	Rs.200
10.	Smt. Laj Dhingra	Rs.200	26.	Sh. Rakesh Ahuja	Rs.200
11.	M/s. Krishan Caterers	Rs.100	27.	Sh. Ravi Kapoor	Rs.200
12.	Sh. Anil Ahuja	Rs.200	28.	Sh. Ravi Khera	Rs.200
13.	Sh. Anuj Mehta	Rs.200	29.	Sh. Sandeep Mehta	Rs.200
14.	Sh. Davinder Nasa	Rs.200	30.	Sh. Sanjay Mehta	Rs.200
15.	Sh. D.V. Bhutani	Rs.200	31.	Sh. S.K. Mehta	Rs.200
16.	Sh. Gaurav Khera	Rs.200	32.	Sh. Vivek Khera	Rs.200
			33.	Smt. Bindu Kapoor	Rs.200
			34.	Smt. Mona Singhal	Rs.200

## सेब से भी ज्यादा लाभदायक है टमाटर

सब्जी का स्वाद बढ़ाना हो या दाल में तड़का लगाना हो टमाटर ही काम आता है। स्वाद के साथ साथ टमाटर सेहत के लिए भी लाभदायक है। इसमें लाइकोपीन नामक तत्व मौजूद होता है। यह तत्व शरीर के किसी भी भाग में कैंसर होने खासकर प्रोस्टेट कैंसर की संभावना को काफी हद तक नष्ट कर देता है। लाइकोपीन एक एंटीऑक्सीडेंट है जो शरीर के अंदर संचित नुकसानदेह पदार्थों को नष्ट कर देता है। यही नहीं टमाटर के सेवन से शरीर का रोग प्रतिरोधक तंत्र भी मजबूत होता है। शोधकर्ताओं के अनुसार कैंसर की रोकथाम में उबाले गए टमाटरों की तुलना में कच्चे टमाटर का सेवन कहीं ज्यादा लाभदायक है। कैंसर से बचाव में टमाटर सेब से भी ज्यादा असरकारक है।

—श्री प्रभु दयाल सतीजा



# ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

DONATIONS RECEIVED - SEPTEMBER, 2016

No.	Name	Rs.	No.	Name	Rs.
<b><u>DONATION</u></b>			37368	Dr. Puneet	100/-
38543	Sh. Ved Parkash Kathuria	500/-	37369	M/s. Madhav Caterers	100/-
38547	Sh. Mohit Ahuja	250/-	37370	Smt. Usha	100/-
38558	Sh. Munish Nagpal	1000/-	<b><u>HOMEOPATHY DONATION</u></b>		
38561	Sh. Dharamvir Bhutani	5100/-	38611		600/-
38566	Sh. Surinder Kumar Mehta	2100/-	<b><u>PHYSIOTHERAPY COLLECTION</u></b>		
38576	M/s. Pummy Electricals	2100/-	13060/-		
38292	Sh. S. B. Rajpal	500/-	<b><u>DENTAL COLLECTION</u></b>		
<b><u>DISPENSARY COLLECTION</u></b>			11650/-		
38544		9000/-	<b><u>LIFE MEMBERSHIP</u></b>		
38552		8000/-	38551	Sh. Mohan Mehta	2100/-
38564		8500/-	38560	Sh. Hans Raj Arora	2100/-
38570		8000/-	38587	Sh. A. K. Sachdeva	2100/-
38578		9000/-	38600	Sh. P.S. Nangia	2100/-
38583		9000/-	38601	Smt. Ruchi Mehta	2100/-
38592		9000/-	38602	Sh. Dharam Bir Sachdeva	2100/-
37365	Smt. Tripti	100/-	38603	Sh. Gurudutt Kakhija	2100/-
37356	Miss. Muskan	100/-	<b><u>MATRIMONIAL COLLECTION</u></b>		
37367	M/s. Krishan Caterers	100/-	38414	Sh. Kewal Saluja	250/-

—VINOD KUMAR SETHI  
Manager



# ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

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

## FREE MATRIMONIAL SERVICES

Every Saturday & Sunday 11 AM to 2 PM

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

1. Age 27 years (D.O.B. 04.11.1989, Morning, Delhi), Height-5'-5½", Study in Toronto University (Canada) Working in Big Hotel on Senior Post, Contact Mr. B. Chhiber on Tel. : 25931880, 9971965049, 001-9054594869 (Canada) (R. No. 38415)



### DIVORCE GIRL :

2. Age 33 years (D.O.B. 6.6.1982, 03.02 pm, Delhi), Height-5'-4", B.Com, MBA (Working in Tata Communication Bombay), Salary Rs. 14 Lac PA Contact her Mother or Aunty Mrs. Prabha Chawla on Tel. : 9899100050 (R. No. 38408)
3. Age 45 years (D.O.B. 24.10.1971, 10.20 pm, Chhata (Mathura), Height-5'-5", MA, M.Ed, in Math, Working in Govt. School as Teacher, Income Rs. 60,000 PM, Contact her father Mr. Manohar Lal Chandna on Tel. : 9810419250 (R. No. 38417)

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

4. Age 37 years (D.O.B. 27.02.1989, 02.45 noon, Meerut), Height-5'-4", Working as Accounts Executive in Delhi, Salary Rs. 25,000/- PM, Contact his father Mr. Mangat Ram Chhabra on Tel. : 09457055660 (R. No. 38413)
5. Age 39 years (D.O.B. 28.10.1976, 12.00 pm., Faridabad), Height-5'-10", M. Tech. in Electrical Engg. Working as Sub Divisional Officer (SDO) in UPPCL (Govt.) Salary Rs. 60,000/- PM, Contact his father Mr. Manohar Lal Chandna on Tel. : 9810419250 (R. No. 38417)



### MANGLIK BOY :

4. Age 32 years (D.O.B. 19.10.1983, 04.00 am, Delhi), Height-5'-8", 12th Pass. Property Dealer Income Rs. 50,000/- PM, Contact his father Mr. Kewal Saluja on Tel. : 9899860349, 9953624811 (R. No. 38414)

- 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

### BOYS

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

#### BUSINESS:

01. 28(+) YEARS(24.12.87, 10.50 PM, DELHI), HEIGHT 5'-10", FAIR, SLIM, BA PASS, HARYANA FAMILY BOY, RUNNING HIS OWN BUSINESS, EARNING RS. 60000/- PM, CONTACT HIS FATHER SH. SATYAWAN RANGA AT PH. 9910661059, SUITABLE GIRL REQUIRED.
02. 29(+) YEARS(12.06.87, 08.20 PM, DELHI), HEIGHT 5'-9", FAIR, NORMAL BUILT, B.COM 2ND YEAR, DERA GHAZI KHAN FAMILY BOY, HIS OWN BUSINESS, EARNING RS. 25,000/-, CONTACT HIS FATHER SH. N.K. SHARMA AT PH. 9711511350, 9899098429, SUITABLE GIRL REQUIRED.



#### MANGLIK:

01. 27(+) YEARS(12.10.88, 11.30 AM, MIRZAPUR, UP), HEIGHT 5'-8", FAIR, NORMAL BUILT, B.TECH(MECH), DISTT. MUZZAFARNAGAR FAMILY BOY, MANGLIK, WORKING WITH SRI CEMENT LTD., EARNING RS. 47000/- PM, CONTACT HIS FATHER SH. SUBHASH CHAND AT PH. 9871617778, 9650991124, SUITABLE GIRL REQUIRED.

### GIRLS

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

01. 26(+) YEARS(10.09.90, 11.30 AM, DELHI), HEIGHT 5'-3", FAIR, SLIM, BA, BPED IN PHYSICAL TEACHER TRAINING, GORAKHPUR FAMILY GIRL, WORKING AS PHYSICAL TEACHER IN A GOVT. SCHOOL IN DARYA GANJ, EARNING RS. 15000/- PM, CONTACT HER FATHER SH. KIRORI LAL GUPTA AT PH. 9213766536, 9873983714, SUITABLE BOY IN SERVICE/BUSINESS REQUIRED.
02. 29(+) YEARS(04.10.86, 10.20 AM, DELHI), HEIGHT 5'-2", FAIR, SLIM, MA(POL. SCI), DISTT. GUJRAT(PAKISTAN) FAMILY GIRL, TAKING HOME TUTORIALS, EARNING RS. 10000/- PM, CONTACT HER FATHER S.K. HANDA AT PH. 9958825563, SUITABLE KHATRI/ARORA BOY IN SERVICE/BUSINESS REQUIRED.



03. 29(+) YEARS(17.01.87, 05.50 PM, DELHI), HEIGHT 5', WHEATISH, SLIM, BBA, MBA, DELHI MANGLIK GIRL, WORKING IN HR DEPARTMENT WITH A PVT. COMPANY, EARNING RS. 4.50 LACS PA, CONTACT HER FATHER SH. RAM VILAS GUPTA AT PH. 9899149371, 8860903158, SUITABLE BOY REQUIRED.

**MANGLIK:**

01. 25(+) YEARS(23.11.90, 04.12 AM, DELHI), HEIGHT 5'-3", FAIR, BCA, DBA, DERA GHAZI KHAN FAMILY GIRL, WORKING AS SR. ENGINEER IN A COMPANY, EARNING RS. 20,000/- PM, CONTACT HER FATHER SH. BALDEV RAJ MANCHANDA AT PH. 9910230136, 26235610, SUITABLE BOY REQUIRED.

**DIVORCEE:**

01. 29(+) YEARS(01.12.86, 11.40 AM, DELHI), HEIGHT 5'-2", VERY FAIR, NORMAL BUILT, DIPLOMA IN INTERIOR DESIGNING, MUZZAFARGARH FAMILY GIRL, DIVORCEE WITH ONE 4 YEAR OLD CHILD, HOMELY, CONTACT HER FATHER SH. SUSHIL KUMAR MONYRA AT PH. 8585941593, 26674255, 9910518449, SUITABLE BOY REQUIRED.

—ASHUTOSH SHARMA

9312105617



## शुभ कामनाओं सहित



# रिश्ते ही रिश्ते



**विवाह सम्बन्धी सेवा के लिए सम्पर्क करें :**

<b>Prabhu Dayal Satija</b> चेयरमैन (9871053202)	<b>Vasdev Tuteja</b> प्रधान (9899113436)	<b>Ashutosh Sharma</b> महामंत्री (9312105617)
---	--	---



## डेरावाल सहायक समिति (रजि०)



साउथ दिल्ली, पहली मंजिल प्रचीन  
शिव शक्ति मंदिर, लोधी होटल के सामने निजामुददीन, नई दिल्ली- 110013

**प्रत्येक रविवार प्रातः 11 बजे से दोपहर 2 बजे**



# आनंद एवं प्रेम से भरपूर जिएं

पेड़-पौधे, रंग-बिरंगे फूल आसमां के नीचे प्रकृति के साये में सूर्य, चांद, सितारों के सानिध्य में पल्लवित होते हैं। अपनी छटा, सौंदर्य एवं शांति से सब को आनंद देते हैं। इन्हें देखकर हम नई-नई संभावनाओं की ओर अग्रसर होते हैं। 'खूबसूरत' लोग हमेशा 'अच्छे' नहीं होते लेकिन 'अच्छे लोग' हमेशा खूबसूरत होते हैं।

माना इस जहान को गुलशन न कर सकें। कुछ काटे ही कम कर गये गुजरे जिधर से हम। माना कि मैं इस पूरी कायनात को हरियाली में तब्दील नहीं कर सकता, मेरे में इतनी क्षमता भी नहीं कि मैं सभी महान कार्य कर सकूँ लेकिन मैं हर कार्य प्रेम-प्यार से अवश्य कर सकता हूँ। प्रभु ऐसी शक्ति प्रदान करें। परवर दिगार हमसे यह उम्मीद नहीं रखते कि हम अपने हर कार्य में सफल हों, वे तो सिर्फ हमसे उम्मीद रखते हैं कि हम अपना हर कार्य मन लगाकर अपनी पूरी क्षमता से करें।

याद रखिए, कुछ लोग आपकी जिंदगी में 'आशीर्वाद' की तरह हैं, तो कुछ लोग एक 'सबक' की तरह! चमत्कार यह नहीं कि हम यह कार्य करते हैं, बल्कि यह है कि ऐसा करने में हमें परम सुख, खुशी और आनंद मिलता है। अगर आप जिंदगी में शांति चाहते हैं इसकी शुरुआत प्रेम और मुस्कराहट से अभी से शुरू करें। प्रेम का शुभारंभ पेड़, पौधों एवं फूलों के सानिध्य से करिए। ज्यादा समय प्रकृति में बिताइयें। बच्चों के साथ समय बिताइये। आप दुनिया में प्रेम बढ़ाने का कार्य अपनी फेमिली, परिवार, मित्रों एवं बच्चों से करिए। फिर देखिए कमाल घटेगा। आप जीवन में हर कार्य प्रेम-करुण-विश्वास एवं लयबद्धता से करने लगेंगे!

बच्चों से आप बहुत कुछ सीखते हैं :

बच्चों एवं अपने पोते-पोतियों के साथ जब आप

प्रकृति के संग किसी पार्क या पर्वतीय स्थल पर जायें तो उन्हें आकाश में उड़ते पक्षियों को धूप में हरे-भरे मैदानों में खेत, खलियानों में रंग-बिरंगे खिले-फूलों पर मंडराती तितलियों को निहारने की कला अवश्य सिखलाएं। किसी फूल पर बैठी तितली के दृश्य को कैमरे में कैसे कैद किया जाता है, यह सिखाएं। वीडियो फिल्म बनाये तो बच्चों के मस्तिष्क पर एक अमिट छाप छप जाएगी।

इस दुनियां में सारे लोग अच्छे और सच्चे नहीं होते। बच्चों में यह भावना पैदा करें कि हर बुरे इंसान के पास भी एक अच्छा दिल होता है। हर दुश्मन के अंदर भी एक अच्छे दोस्त बनने की संभावना देखी जा सकती है। मेहनत से कमाया गया 1 रुपया, सड़क पर मिलने वाले से 100 रुपये के नोट से ज्यादा 'कीमती' होता है। जीवन में 'ईर्ष्या', 'द्वेष', 'क्रोध', 'अहंकार', 'जलन' से दूर रहें। ऐसी भावनाएं अपने मन में न लाएं।

हमेशा मुस्कराते रहें दिन में खूब खिल-खिला कर हसें हृदय की एक जबरदस्त एक्सरसाइज़ है। हार्ट की जॉगिंग है। जीवन में शालीनता का अपना महत्व है। आपसी संबंधों में शालीनता का अहम रोल होता है। यह सब बातें माता-पिता, दादा-दीदी एवं नाना-नानी एवं अन्य बड़े पहले अपने व्यवहार में लायें, तभी इनका असर बच्चों पर पड़ेगा। आज के बच्चे लेक्चर से नहीं सीखते। आपके व्यवहार से सीखते हैं। जैसा व्यवहार देखते हैं, फिर समझते हैं और वैसा करते हैं!

निष्कर्ष :

जीवन का हर लम्हा आनंद से भरा है। आनंद एवं प्रेम से भरपूर जिएं! याद रखिए 'कामयाबी' की सीढ़ी चढ़ने का तरीका यह है कि जीवन में आये 'अवसरों' को एक-एक पायदान को पार किया जाए।

—श्रीमती रितु गोगिया

## 57वाँ डेरावाल वार्षिकोत्सव 57th ANNUAL DERAWAL DAY

ऑल इण्डिया डेरावाल सहायक सभा (रजि.) कीर्तिनगर द्वारा प्रत्येक वर्ष की भांति इस वर्ष भी दिसम्बर 2016 में 57वाँ डेरावाल वार्षिकोत्सव (57th ANNUAL DERAWAL DAY) का आयोजन स्थल एवं तिथि की सूचना शीघ्र दी जायेगी।

इस तरह के उत्सव बिरादरी को एक सूत्र में बांधने का कार्य करते हैं। इस वार्षिक उत्सव को सफल बनाने हेतु आप सभी परिवार व मित्रों सहित सादर आमन्त्रित हैं एवं सभा आप के सहयोग की आपेक्षा करती है।

भवदीय

सुरेन्द्र बुद्धिराजा, सचिव  
9810254630

विजय हरिया, प्रधान  
9810248610

## 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 2100 रुपये देकर आजीवन सदस्यता प्राप्त कर सकते हैं। सभा उन सब लोगों से अनुरोध करती है जो अभी तक सदस्य नहीं हैं। केवल विशेषकर युवा वर्ग से अनुरोध है कि वह भी बिरादरी से जुड़ें और आजीवन सदस्यता प्राप्त करें और अपनी बिरादरी की सेवा करें।

यहां पर हम उन सदस्यों से भी अनुरोध करते हैं जिनकी वार्षिक सदस्यता किन्हीं कारणों से जमा नहीं हो पायी। वह नीचे लिखे फोन पर श्री विनोद सेठी, मैनेजर - डेरावाल भवन, कीर्ति नगर, नई दिल्ली (फोन 25936132, 9250810525) पर सम्पर्क करके बकाया राशि जमा करने का कष्ट करें।

सुरेन्द्र बुद्धिराजा  
सचिव  
9810254630

# सोच बड़ी तो काम बड़े

संजय रोज एक मंदिर में जाता था। मंदिर के बाहर एक फूल बेचने वाले की दुकान थी। संजय उस दुकान से फूल खरीदा करता था। फूल बेचने वाला बड़ा हंसमुख और खुशमिजाज था। उसकी दुकान से फूल की मालाएं लेने के लिए हमेशा ही लोग उत्सुक रहा करते थे। एक बार संजय को कारोबार में घाटा हो गया। वह उदास और परेशान रहने लगा। नुकसान की भरपाई के लिए उसे मकान को गिरवी रख कर छोटे मकान में रहना पड़ गया था। उसकी आर्थिक हालत कमजोर होती जा रही थी।

वह दिन-रात अपने नुकसान के बारे में सोचा करता। उसे समझ नहीं आ रहा था कि वह क्या करे और क्या नहीं। बहुत लोगों ने उससे कहा वह कोई कम पूंजी वाला व्यापार फिर से शुरू करें। लेकिन संजय का मन छोटे-स्तर पर काम करने के लिए मानता ही नहीं था। एक दिन वह अपना दुखड़ा भगवान के आगे रोने के लिए मंदिर पहुंच गया। उसने देखा कि मंदिर के बाहर छोटी सी दुकान पर वह फूलवाला पहले की तरह ही मुस्कराते हुए फूल बेच रहा था। संजय से रहा नहीं गया तो उसने पूछा कि क्या तुम्हें किसी तरह का दुःख नहीं है जो इस तरह सदा हंसमुख रह मुस्कराते रहते हो। फूलवाले ने कहा, “मैं मानता हूँ कि मेरा काम बहुत अच्छा है। मैं एक तरह से फूल बांटता हूँ और कितनी अच्छी बात है कि फूल बांटने वालों के हाथों से हमेशा फूलों की सुगंध उठती रहती है।” संजय को अपनी समस्या का हल मिल गया था कि कोई भी काम छोटा या बड़ा नहीं होता। हमारी सोच उसे छोटा या बड़ा करती है। शरीर की शक्ति और मानसिक ऊर्जा से प्रभावित होती है। जब मन में उथल-पुथल होती है हम चारों ओर उदासीनता से घिर जाते हैं। इस अवधारणा को समाप्त कर हम यदि ‘मनोबल’ से काम ले तो हम स्वतः ही नई ऊर्जा से ओत-प्रोत हो जाते हैं और सफलता की तरफ कदम बढ़ने लगते हैं।

जिंदगी में जरूरी काम है, ‘लक्ष्य निर्धारित करना’। अगर आप कुछ करने के लिए दृढ़ प्रतिज्ञा हैं तो पहाड़ भी हिला सकते हैं। जीवन में अपना नजरिया एटीट्यूट दृष्टिकोण बदलिए, जीने का सबब मिल जाएगा। चेहरे पर खुशी का आलम होगा। यथार्थ का बोध होगा। जिस भी क्षेत्र में आपका दृष्टिकोण पॉजिटिव है उसी क्षेत्र में बाजी मार ले जाएंगे। आप किस नजरिये से अवलोकन करते हैं, महत्त्वपूर्ण है। घटनाओं, स्थितियों एवं व्यक्तियों को आप किस दृष्टि से देखते हैं वही महत्त्वपूर्ण होता है।

आपका शरीर ईश्वर का मंदिर है। इसे स्वस्थ मजबूत रखें। इसे बीमारियों का मंजर मत बनाइए। यह बहुत ही अधार्मिक कृत्य है। मन को राजसी एवं तामसी व्यवहार जैसे क्रोध, ईर्ष्या, अहंकार से बचाए रखें। क्या आलसी व्यक्ति जीवन में सफल हो सकता है? यदि हमारा दृष्टिकोण सकारात्मक है, तभी हम पूर्णतः लाभान्वित हो सकते हैं, अन्यथा नहीं। लोग मंदिरों, गुरुद्वारों में नियमित रूप से जाते हैं लेकिन प्रायः भूल जाते हैं कि ईश्वर हमेशा हृदय में विराजमान रहते हैं वे कहीं मंदिरों, तीर्थ-स्थानों में नहीं रहते। इन स्थानों को तो मानते हैं, लेकिन ईश्वर को नहीं मानते यह कैसी विडम्बना है? संसार प्रतिक्षण बदल रहा है लेकिन अपने-आपको नहीं बदलते।

जिंदगी में, दूसरों के प्रति समान अनुभूति प्रकट करते रहिए। आपका स्वाभिमान, व्यक्तित्व एवं

प्रतीक्षा निखरती चली जाएगी। इंसान का मन एवं चरित्र आसानी से और गुमचुप तरीकों से विकसित नहीं किया जा सकता। बार-बार सतत् अभ्यास एवं निरंतर कोशिशों से ही आपकी रूह शक्ति पाती है और सफलता के नये पैगाम के द्वार खुलते हैं। धैर्य, विवेक एवं उद्यम ही इंसान के सच्चे मित्र हैं। जीवन कर्मशील एवं उद्यमी बनाइये, यशस्वी तभी कहलाएंगे। क्या कभी आलसी समाज में कोई यश पा सकता है? वह तो निंदा का पात्र ही बना रहेगा।

जीवन में उत्थान, विकास एवं प्रगति के लिये स्वस्थ नज़रिया रखें। स्टीव जॉब के दृष्टिकोण ने ही उसे 21वीं सदी का सफलतम व्यक्ति बना दिया। जो टीचर अपने स्टूडेंट्स को हमेशा डांटते रहते हैं कि फलां-फलां बच्चा कमजोर है, ऐसे टीचर के बारे में आप क्या कहियेगा? उसको अपने 'प्रोफेशन' को बेहतर बनाने का चैलेंज मिला। उसने अपने इस नेगेटिव एटीट्यूड से सुअवसर खो दिया। सब नज़रिये का खेल है।

थॉमस एडिसन ने अपने इसी दृष्टिकोण से नये-नये आविष्कारों की झड़ी लगा दी। दुनिया में हो रहे नये-नये कार्यों एवं बदलावों की जानकारी अवश्य रखें। [summary.com](http://summary.com) जैसी कुछ साइट्स हैं जहां पर विषय की किताबें उपलब्ध हैं। यह सुविधा मोबाईल पर भी उपलब्ध है। अपने मित्रों से सीखने की आदत डालिये। अपने विचारों को अंतर्चेतना से संचालित करें। जैसा दृष्टिकोण और वैसी उपलब्धियां। जीवन में दूसरों के दुर्गुण मत देखिए। स्वयं को सुधारिए यही गुरुमंत्र है। प्रोफेसर सुदेश गोगिया द्वारा लिखी दोनों किताबें पढ़ें आप यकीनन ऊर्जा से ओत-प्रोत हो जायेंगे।

— श्रीमती प्रीति 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](mailto:krishnacaterers@gmail.com)**

## हार्ट को रोगों से बचाएं

किसी बिल्डिंग की सबसे ऊंची आखिरी मजिल पर पानी पहुंचाना हो तो बिजली से चलने वाले पंप का इस्तेमाल किया जाता है। क्या आप सोच सकते हैं कि ऐसे पंप लगातार सत्तर साल तक चल सकते हैं? नहीं! ऐसे पंप कुछ ही निश्चित समय तक चलते हैं और उनमें कभी भी कोई खराबी भी आ जाती है और हमें पलम्बर को बुलाना पड़ता है। हमारा दिल या हृदय भी कुछ इसी पानी के पंप के तरह काम करता है। दिनभर में यह 7500 लीटर रक्त खींचता है। इस तरह हमारा हृदय दिन भर में एक लाख बार धड़कते हुए सारी उम्र अपना बिना रुके कार्य करता रहता है। क्या आपको महसूस नहीं होता कि इसे भी आराम की जरूरत होती होगी? तो इसका जवाब है, निश्चित रूप से। जी हां होती है और हमारा हृदय आराम भी करता है। लेकिन कब? तो इसका जवाब है दो स्पंदनों के बीच में। इस तरह हमारा हृदय प्रतिदिन छः घंटे आराम कर लेता है!

पानी के पंप में यह सुविधा नहीं होती कि वह चलते हुए बीच में रुके, इसलिए कुछ देर बाद उसे बंद करना पड़ता है। लेकिन हम हृदय को एक क्षण के लिए भी बंद नहीं कर सकते। शायद इसलिए प्रकृति ने दो स्पंदनों के बीच हृदय को आराम देने का नियम बनाया है। हमारे शरीर का मुख्य अंग हृदय ही है। यदि यह अस्वस्थ होगा तो जीवन दूभर हो जाएगा। हृदय विकार कई कारणों से होते हैं। जिनमें खान-पान की आदतें, मोटापा, डाइबिटीज, नशीले पदार्थों का सेवन,

गलत जीवनशैली, तनाव, हमारा जीवन के प्रति दृष्टिकोण आदि प्रमुख हैं।

स्वस्थ हृदय ही स्वस्थ जीवन का परिचायक है। हमें शुरू से ही नियमित जीवनशैली अपनानी चाहिए। हमें चाहिए कि हम किसी भी रूप में ज्यादा चीनी, नशीले पदार्थ एवं तंबाकू का सेवन न करें। चीनी, वसायुक्त तले भोज्य पदार्थों का सेवन कम से कम करें। सुस्त-जीवनशैली त्यागें। लिफ्ट का प्रयोग करने की बजाय सीढ़ियां चढ़ें। क्रोध, ईर्ष्या, अहंकार, टेंशन, स्ट्रेस जैसे नकारात्मक विचारों को मन में न आने दें। सदा हंसते मुस्कराते रहें, व्यायाम करें, ब्रिस वॉक करें। घरेलू काम में अपनी मेड की बजाय जहां तक हो सके खुद करें। माली की बजाय गार्डिन के कार्य खुद करें। कई क्लोरिज 'बर्न' होंगी। मोटापा नज़दीक नहीं फटकेगा। फ्रिज में रखा पानी का प्रयोग न करें। फल-सब्जियां ज्यादा खाएं, रेशेयुक्त खाद्य पदार्थ का सेवन अधिक करें।

इन बातों का ख्याल शुरू से ही रखने की आदत बनाएं। भविष्य में आप हृदय-विकारों से बचें रह सकते हैं।

### ब्लड प्रेशर की जांच :

हाई ब्लड प्रेशर का होना, हृदय रोगों के जोखिम को बढ़ा देता है। इसलिए ब्लड प्रेशर की जांच करना जरूरी है। हाई ब्लड प्रेशर की शिकायत होने पर मस्तिष्क आघात का जोखिम बढ़ जाता है। हाई ब्लड प्रेशर एवं डाइबिटीज को दवाओं



‘‘जीवनशैली में सकारात्मक परिवर्तन’’ करके नियंत्रित किया जा सकता है।

### शरीर के वजन की जांच

हृदय को स्वस्थ रखने के संदर्भ में शरीर के वजन की जांच का अपना विशेष अहम है, इसलिए समय-समय पर अपने डॉक्टर से संपर्क कर बॉडी मास इंडेक्स (ब.एम.आई.), जांच व कमर के माप का आंकलन करना चाहिए। इन जांचों से पता चल जाता है कि आपका वजन ज्यादा तो नहीं है। इन जांचों से यह भी पता चल जाता है कि आपके शरीर का आदर्श वजन क्या होना चाहिए। नियमित ऐक्सरसाइज, योग, प्राणायाम, ब्रिस्क वॉक एवं लाइफ स्टायल चेंज से बिना दवाइयों के भी नियंत्रण करना परम आवश्यक है। इससे आप दवाइयों के साईड इफैक्ट से निजात पा सकते हैं। कोई भी एलोपैथिक दवाई बिना साईड इफैक्ट के नहीं है या अच्छे आयुर्वेद/होम्योपैथी से इसका उपचार कर इसे नियंत्रित सीमा तक ले आइए। स्त्रियां एवं सीनियर सिटीजन्स इसके शिकार होते हैं।

### ब्लड ग्लूकोज की जांच :

शरीर में ब्लड ग्लूकोज के स्तर को नियंत्रण में रखना जरूरी है। 45 साल की उम्र के बाद डॉक्टर से परामर्श कर साल में कम से कम एक बार ब्लड ग्लूकोज या ब्लड शुगर की जांच अवश्य करना चाहिए। शरीर में ब्लड ग्लूकोज का बढ़ा हुआ स्तर टाइप 2 मधुमेह (डायबिटीज) के जोखिम को बढ़ा देता है। याद रखें अगर मधुमेह को नियंत्रण में नहीं रखा गया तो कालांतर में हृदय रोगों का फिर स्ट्रोक होने का जोखिम बढ़ जाता है।

डाक्टर क्या कहते हैं :

- ❖ हार्ट की बीमारी किसी भी उम्र में हो सकती है, इसका सीधा संबंध लाइफस्टाइल से है।
- ❖ कम फैट वाला खाना और कम नमक खाने से दिल की बीमारी को कंट्रोल किया जा सकता है।
- ❖ स्ट्रेस हार्ट की बीमारी को बढ़ा सकता है, इसलिए खुद को स्ट्रेस से दूर रखें और रूटीन लाइफ जीएं।
- ❖ रेगुलर फिजिकल एक्टिविटी करें, वजन कंट्रोल रखें, बीपी, कोलेस्ट्रॉल के लेवल को कंट्रोल रखें।
- ❖ स्मोकिंग और शराब का सेवन हार्ट को कमजोर करता है और इससे बीमारी बढ़ सकती है।
- ❖ हार्ट की बीमारी लाइफ स्टाइल से जुड़ी होती है। खानपान और रहन-सहन की वजह से यह बीमारी होती है।
- ❖ सैचुरेटेड फैट और ट्रांस फैट का इस्तेमाल नहीं करें, रेड मीट नहीं खाएं, फल और हरी सब्जियां डाइट में शामिल करें।
- ❖ फिजिकली एक्टिव रहें, इससे एक्स्ट्रा फैट खत्म हो जाएगा और आपका वजन और कोलेस्ट्रॉल कंट्रोल में रहेगा।
- ❖ स्ट्रेस से बचें, खुश रहें, स्मोकिंग और शराब का सेवन नहीं करें, ब्लड प्रेशर को कंट्रोल रखें।

—प्रो. सुदेश गोगिया

## श्रीकृष्ण का सखा भाव

धृतराष्ट्र की सभा में द्रोपदी का चीर हरण हो रहा था। द्रोपदी विचलित हो अंत में श्रीकृष्ण को पुकारती है। श्रीकृष्ण भी अपनी सखी कृष्णा-द्रोपदी की लाज बचाने दौड़े चले आते हैं। सुदामा के तो बचपन के सहपाठी एवं सखा-मित्र है। गोप-गोपियों, बाल-सखा-सखियों संग नन्हें से बाल-गोपाल 'नवनीत चोर' बन दही हांडी फोड़ते हैं। माखन चुरा-चुरा गांव की गोपियों की मटकियों को फोड़ते हैं यह सब सखा-भाव के अंतर्गत हो रहा है। शरारत से भरी आंखों में मानों सितारे चमक रहे हों।

'मुरली अधरान धरे' पार्श्व में खड़ी अपनी 'सखी राधा' को किस भाव से निहारते हैं श्रीकृष्ण के नयनों से निश्छल प्रेम का सागर उमड़ पड़ा। और रसिया बन शरद पूनों की दूधिया चांदनी में, जिसकी किरणों से कुमुदिनी के श्वेत फूल भी खिल कर अपना छटा एवं सुगंध फैलाते हैं, इन गोप-गोपियों संग 'महारास' रचाया करते थे। क्या आज की युवा-युवतियां ऐसे प्रेम के उच्चतम स्वरूप का दिग्दर्शन कर सकती हैं?

आनंद-उत्सव एवं लौकिकता की सीमाएं लांगता कृष्ण का सखा-भाव कहीं विश्व के किसी **romantic** अध्याय विश्लेषण में नहीं मिलता। फिर कुरुक्षेत्र के मैदान में हतोत्साहित ग्लानि और द्वंद्व में डूबे अर्जुन ने जब श्रीकृष्ण के चरणों में अपना गाण्डीव धनुष तक रख दिया और कहा "नाकाँक्षे विजयं कृष्ण न च राज्यं सुखानि च" तब श्रीकृष्ण गाण्डीव-धनुर्धरी पाण्डव अर्जुन को उठाते हुए करुणा से अपनी बाहुपाश में भर लेते हैं। ऐसा 'सखा भाव' का चित्रण कहीं देखने को नहीं मिलता और फिर उसी अर्जुन को उसी रणक्षेत्र में फटकार लगाते हुए : समस्त मानवजाति के कल्याण

हेतु "कर्मण्ये वाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन" कहते हुए श्रीमद्भगवद्गीता का अमर दिव्य सदेश देते हैं। तब योगेश्वर श्रीकृष्ण के विराट स्वरूप की साक्षी तपः धूत योगी की सी निर्लिप्त निर्विकार आंखों में मौजूद अपने बाल-सखा अर्जुन ने परम अनासक्ति देखी।

अर्जुन की तरह हम सब जिंदगी में बुरे हालात का सामना करने के लिए विवश हो जाते हैं। छुटकारा कैसे मिले? संकट से निजात कैसे मिले? फिर याद आते हैं 'अपने' कोई मेरे साथ होता जो इस घड़ी में मुझे उभारता। भगवान, खुदा, वाहे-गुरु, लार्ड, **christ** याद आते हैं। हम चाह कर भी अलग नहीं हो पाते। अध्यात्म भाव से अपने 'श्रीकृष्ण का सखा-भाव' को याद करते हैं।

श्रीकृष्ण भले ही सारे संसार के ईश्वर हो, लेकिन अपने गोप-गोपियों-सखियों के लिए केवल 'सखा-भाव' ही रखते हैं।

आज के संदर्भ और 21वीं सदी में जहां साइंस टेक्नालॉजी ने अपनी चरम सीमाएं तक लांघ रखी हैं। ऐसे दिव्य भावों को खो दिया है। हर रोज नए-नए मित्र बनते हैं बनाते हैं। 'दोस्त' बनाने में 'हड़बड़ी' करते हैं। 'दोस्ती' निभाने में 'गड़बड़ी' कर बैठते हैं। निभाने का शहूर खो बैठे हैं।

आज मोबाइल, इंटरनेट, व्हाट्स-अप, फेसबुक, वाई-फाई एवं सोशल मीडिया पर आज जो हो रहा है, वह एक बड़ा सबूत है। मित्रों की संख्या सैकड़ों में लेकिन जरा सी बात क्या हुई, वर्षों का याराना भी गया वाली किदवंती प्रमाण दे बैठती है। फिर घृणा, नफरत, वैमनस्य का दौर तर्क-वितर्क 'ईगो' का टकराव अहम रोल अदा करता है।

'जिम्मेदारी', 'संयम', 'समझ', 'बोध', की

जिम्मेदारी केवल मेरी है, इस भावना से मित्रता में आगे बढ़िए। यह किसी बड़े किसी philosopher की अवधारणा नहीं है यह आपके व्यवहार-कुशलता का परिचायक है। आज जब आप चयन करते हैं तो ताउम्र उसे निभाने की बुक्कत भी रखिए।

मित्र आपका श्रीकृष्ण की तरह होना चाहिए जो रथ में आपका 'सारथी' बन आपके लिए लड़ेगा

नहीं, पर आपके लिए सुनिश्चित करेगा कि केवल आप ही जीत जाएं। हां महाभारत में मित्र के नाम पर एक और किरदार हैं, वह हैं दानवीर कर्ण, कर्ण जैसा मित्र भी आपके लिए जीवन से लड़ता है। जब, आपकी हार सामने उसे दिख रही है। क्या मित्रता का या दोस्ती का इससे बड़ा कोई उदाहरण ढूँढा जा सकता है, ऐसे मित्र के साथ आप यकीनन् कभी निराश नहीं होंगे!

— प्रो. सुदेश गोगिया

## OBITUARY

1. SH. M.M. KHERA, R/o, Lucknow, New Delhi, Heavenly abode on 30.09.2016
2. SMT. ANANTA NAGPAL, R/o Kirti Nagar, New Delhi, Heavenly abode on 16.09.2016
3. SH. KRISHAN LAL NAGPAL, R/o Kirti Nagar, New Delhi, Heavenly abode on 6.09.2016
4. SH. VIVEK MADAN, S/O SH. D. N. MADAN, AIDSS R/o 129, Tarun Enclave, Pitam Pura, Delhi 34, Heavenly abode on 18.09.2016
5. SH. OM PRAKASH DHINGRA, R/o B/410, Nirman Vihar, Heavenly abode on 19.09.2016

## 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

## नीम से फायदे

रासायनिक पदार्थों से भरपूर नीम मानव को विभिन्न रोगों से दूर रखने में सहायक सिद्ध हुआ है। नीम के घरेलु उपयोग जिससे विभिन्न रोगों से मुक्ति मिल सकती है।

- 1) नीम के पेड़ की जड़े गुप्त रोगों को ठीक करती है।
- 2) बिच्छु के डंक मारने के कारण होनेवाली असहनीय पीड़ा व जलन पर नीम की जड़ पीस कर लगाने से आराम मिलता है।
- 3) नीम की छाल को जलाने पर इससे निकलने वाले धुंए से मच्छर आदि भा जाते हैं।
- 4) नीम की छाल को पानी के साथ घिसकर फोड़े फुसियों पर लगाने से जलन नहीं होती जल्द आराम मिलता है।
- 5) नीम की टहनी का उपयोग दातुन के रूप में किया जाता है, इससे हमारे दांतों की जड़े मजबूत होती है।
- 6) नीम के दातुन के लगातार प्रयोग से पायरिया जैसी भयंकर बिमारी से बचा जा सकता है।
- 7) नीम की पतली टहनियों का उपयोग ऊनी रेशमी एवं सूती कपड़ों की सुरक्षा के लिए किया जाता है।
- 8) नीम की लकड़ी से बने फर्नीचर पर कभी भी दीमक नहीं लगती।
- 9) चर्म रोग से बचने के लिए नीम के साबुन का प्रयोग उचित रहता है।

—आर्यन सतीजा



**LT. SH. JAGAN NATH RAJPAL**  
(2-11-1935 to 24-10-2015)

*IN  
LOVING MEMORY  
OF  
LT. SH. JAGAN NATH RAJPAL  
S/O LT. SH. CHIMAN RAM RAJPAL  
TEHSIL TAUNSA  
DISTT. DERA GAZI KHAN  
ON 1ST DEATH ANNIVERSARY  
ON 24-10-2016*

❖  
Remembered by  
**SHASHI BHUSHAN RAJPAL**

**B1/44, JANAK PURI, NEW DELHI 110058  
MOB. : 9891474636**

## स्वास्थ्य वर्धक आंवला

- ❖ बालों को बढ़ाने के लिए प्रयोग होने वाली सभी परंपरागत विधियों में आंवला प्रमुख।
- ❖ स्वाद में खट्टा आंवला हरा हो या सूखा सेहत के लिए काफी लाभकारी होता है।
- ❖ सर्दी के मौसम में अगर आप रोज आंवला खाते हैं, तो नजले और जुकाम से बचे रहेंगे। यदि आंवले के जूस में शहद मिलाकर लें तो जुकाम नहीं होगा।
- ❖ आंवले का मुरब्बे को रोज लेने से मानसिक थकान मिटती है।
- ❖ ताजे आंवले से तैयार शुद्ध तेल शरीर की कमजोरी दूर करने का काम करता है।
- ❖ आंवले के डंठल या तने से दांत साफ करने से दांतों की सभी बीमारियां दूर हो जाती हैं।
- ❖ आंवला, हरड़ तथा बहेड़ा की समान मात्रा से बना त्रिफला चूर्ण रात में सोने से पहले लेने से कब्ज की समस्या खत्म हो जाती है।
- ❖ त्रिफला चूर्ण घी के साथ रोज सुबह खाने से आंखों की ज्योति ठीक हो जाती है।
- ❖ आंवले के तेल से सिर की मालिश करने से नींद गहरी आती है और यह बालों के लिए भी अच्छा होता है। बालों का असमय सफेद होना रोकता है।

—तनमय सतीजा

## सरसों का तेल

- ❖ दांतों को मजबूत और चमकदार बनाने हेतु हल्दी में सरसों का तेल मिलाकर मंजन करें।
- ❖ खुरदरे हाथों को मुलायम बनाने के लिए हाथों पर थोड़ा सा तेल मलें।
- ❖ कान के दर्द में सरसों के तेल में लहसुन पकाकर डालने से आराम मिलता है।
- ❖ सरसों के तेल में कपूर मिलाकर नियमित लगाने से बाल काले और मजबूत होते हैं।
- ❖ नियमित रूप से सरसों के तेल की मालिश करने के बाद नहाने से सेहत अच्छी रहती है।
- ❖ लोहे की वस्तुओं पर सरसों का तेल लगाने से उन पर जंग नहीं लगता।
- ❖ ताजे कटे घाव पर सरसों का तेल लगाने से खून बहना बंद हो जाता है।
- ❖ सर्दी - जुकाम होने पर नाक पर सरसों का तेल मलना चाहिए।
- ❖ दांतों में दर्द होने पर नमक में थोड़ा - सा सरसों का तेल डालकर मंजन करने से आराम मिलता है।
- ❖ पैरों के तलवों पर रात्रि को सरसों का तेल मलने से नेत्र ज्योति तेज होती है और पैरों को आराम भी मिलता है।
- ❖ सर्द हवाओं के कारण गाल या होंठ फटने पर नहाते समय नाभि पर तेल लगाने से आराम मिलता है।
- ❖ बालों पर मेंहदी लगाने से पूर्व मेंहदी में तीन - चार बूंदे सरसों के तेल की डालने से मेंहदी की खुश्की कम होती है।

—श्री प्रभु दयाल सतीजा



शुभ कामनाओं सहित दूरभाष : 2593 613 2

# 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



SERVICE WITH A SMILE



## *Mahinder Budhiraja*

**District Governor (2016-17)**

Alliance Clubs International, District-139

**Region Chairperson (2015-16):**

- Lions Clubs International, District-321-A3

**President :**

- DELHI PRINTERS' CLUB

**Vice President :**

- DELHI PRINTERS' ASSOCIATION (Regd.)

**Gen. Secretary :**

- THE INDIAN BROTHERHOOD OF MAGICIANS (Regd)

(Guinness Book of World Record Holder Magic Society)

- ALL INDIA ANTI CORRUPTION MORCHA (Regd.)

● EMKAY PRINTERS

● ROYAL ART PRESS

● BUDHIRAJA ENTERPRISES

● ABM EVENTS

F-75, KIRTI NAGAR, NEW DELHI - 110 015 (INDIA)

Tel. : 011-4142 5446, 2546 5897 (M) : 93122 41788

E-mail : anujf75@gmail.com, info.budhiraja@gmail.com

**Officially Amazing :**



**Guinness World Record Holder**

## समय चक्र

मैंने उसके जन्म को देखा  
बचपन देखा बढ़ता देखा  
यौवन में उसे मचलते देखा।  
अपनो से पंगा लेते देखा

उसको प्रणयसूत्र में बंधते देखा  
उसके परिवार को बढ़ते देखा  
धीरे - धीरे उसमें आता परिवर्तन देखा  
उसको भक्ति भाव में लीन होते देखा

उसका व्यवहार बदलते देखा  
छोटे बड़े को आदर सम्मान देते देखा  
लोगों से आशीष लेते देखा  
गली मोहल्ले में उसके गुणों का बखान होते देखा

समय चक्र में ढलता उसका यौवन देखा  
कुछ समय के अंतराल में  
उसका बुझा बुझा सा चेहरा देखा  
फिर उसको लट्ठ पकड़ कर चलते देखा  
उसको काल का ग्रास बनते देखा

इस तरह चलते समय चक्र में  
जीवन और मृत्यु के सार को देखा  
उस प्रभु की लीला को देखा  
चलना है जीवन का नाम  
और रुकना है मृत्यु का द्वार।।

- चतुर्भुज अरोड़ा

रिटा. अधिशासी अभियन्ता, दि.वि.बोर्ड

## गजल/शेरे शायरी

### तेरा नाम था

उस जनून में एक राहत थी।  
जो सिर्फ तेरी चाहत थी।।  
उस चाहत में एक अन्दाज था।  
जो मेरी धड़कनों का राज था।  
उस राज में एक खुशबू थी।  
जो मेरी सोच की जुस्तजु थी।।  
उस जुस्तजु में एक हसरत थी।  
जो मेरी खुशियों की शरारत थी।।  
जो हमेशा मेरे पास था।  
उस पास में जो एक आराम था।  
वो बस एक तेरा नाम था।

इस कदर उब्रे है जिन्दगी से, अब खुद से नफरत है  
सब कुछ लुटने के बाद भी दिल को अभी हसरत है  
अभी भी उम्मीद है कि तुझे पा लेगा ये  
मेरी हर आह कहती है मुझे तेरी जरूरत है

तुम्हारे दुःख हम सह नहीं सकते  
भरी महफिल में कुछ कह नहीं सकते  
हमारे गिरते हुए आसुओं को पढ़ कर देखो  
वो भी कहते हैं कि हम आपके बिना रह नहीं सकते

रोना हम भी चाहते हैं तो रो नहीं पाते।  
दिल के जख्मों को आंसुओं से धो नहीं पाते।।  
इस जिन्दगी के खेल भी अजब है यारो।  
होना हम जिनके चाहते हैं, उनके हो नहीं पाते।।

- चतुर्भुज अरोड़ा

रिटा. अधिशासी अभियन्ता, दि.वि.बोर्ड

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



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

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

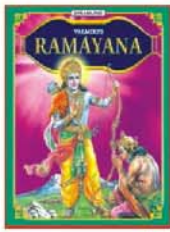
Tel. : 011-28115454

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



Tel.: (011) 23873927, 23523635 Fax : 011-23552096  
Website :- [www.lbdmaphouse.com](http://www.lbdmaphouse.com), Email :- [Info@lbdmaphouse.com](mailto:Info@lbdmaphouse.com)

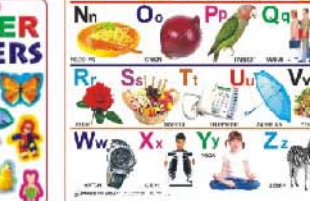
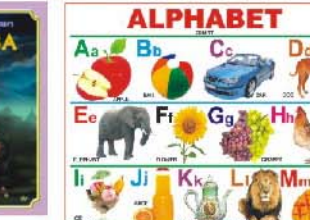
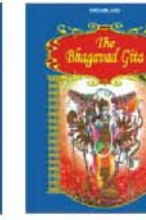
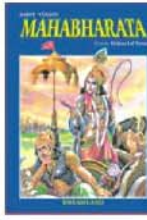
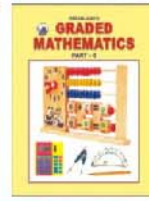
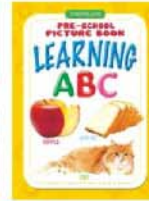
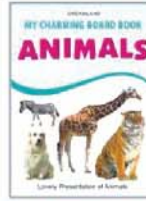
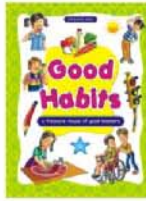
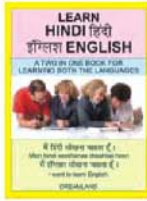
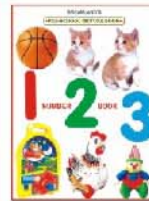
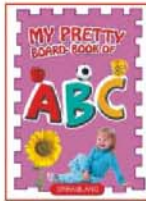
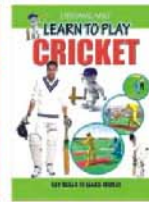
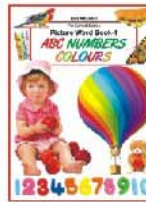
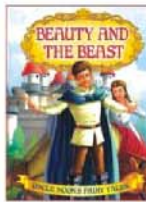
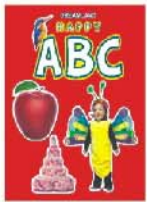
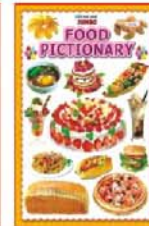
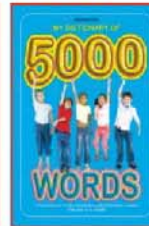
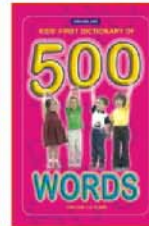
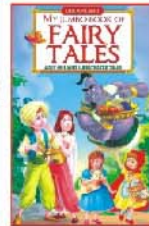
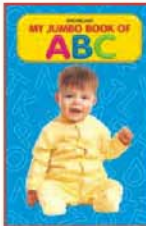
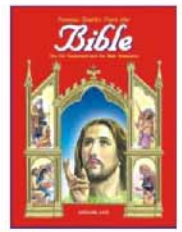




# DREAMLAND

## QUALITY BOOKS & CHARTS

### FOR QUALITY EDUCATION



Published by  
**DREAMLAND PUBLICATIONS**  
 J-128, Kirti Nagar, New Delhi -110 015 ( India )

Phone : 011-2510 6050 Fax : 011-2543 8283  
 e-mail : dreamland@vsnl.com  
 Shop online at [www.dreamlandpublications.com](http://www.dreamlandpublications.com)

# DERAWAL PATRIKA

Registered with Registrar of News Paper  
For India under Registration No. 7046/62

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

Posted at Naraina Indl.Area, N.D.-28

Date of Printing : 18<sup>th</sup> OCT. 2016

Date of Posting : 20/21 OCT. 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