

GLIMPSES OF 56TH ANNUAL DERAWAL DAY HELD ON 20 DECEMBER, 2015



GLIMPSES OF 56TH ANNUAL DERAWAL DAY HELD ON 20 DECEMBER, 2015



Smt. Shakuntla Bhatia (Chief Guest of the Function) being Honoured with Memento by Celebrities at 56th Annual Derawal Day Function on 20th Dec. 2015

GLIMPSES OF 56TH ANNUAL DERAWAL DAY HELD ON 20 DECEMBER, 2015



Shri G. D. Nangia, being Honored with Dera Rattan Award at 56th Annual Derawal day on 20th Dec. 2015

GLIMPSES OF 56TH ANNUAL DERAWAL DAY HELD ON 20 DECEMBER, 2015



Shri Rakesh Ahuja, being Honoured with Dera Rattan Award at 56th. Annual Derawal day on 20th Dec. 2015

GLIMPSES OF RETREAT FUNCTION OF DERAWAL DAY HELD ON 19th FEBRUARY, 2016



**GLIMPSES OF RETREAT FUNCTION OF DERAWAL DAY
HELD ON 19th FEBRUARY, 2016**



GLIMPSES OF INAUGURATION OF DENTAL CLINIC HELD ON 26th MARCH, 2016





GOODWILL BOOKS INTERNATIONAL

A Leading Indian Exporter Representing
Over 300 Indian Publishers

We export books worldwide on various subject —
Children, Engineering, Science & Technology, Library,
Reference, Religion, Medical, etc.

Publishers of more than 1500 paperbacks,
hardbacks and children books

Known for quality packing and prompt execution of
orders at competitive prices

208 Rattan Jyoti building
18 Rajendra Place
new Delhi - 110 008 (inDia)

Tel.: 00 91-11-25755519, 25720209, 25820556

Fax: 00 91-11-25763428, 25764396

Website: www.goodwillpublishinghouse.com

Email: goodwillbooksinternational@gmail.com
goodwillpub@gmail.com
goodwillpub@vsnl.net
ylp@bol.net.in

aSSOCiaTES



CHOWDHRY EXPORT HOUSE



GOODWILL PUBLISHING HOUSE®



YOUNG LEARNER PUBLICATIONS®

GLIMPSES OF FREE HEALTH CHECKUP CAMP HELD ON 27th MARCH, 2016





PHILCO

STAINLESS STEEL

Manufacturers & Exporters of

S.S. Utensils and Kitchenware



PHILCO INDUSTRIES

A-6/2, Mayapuri Ind. Area, Phase -II, New Delhi-110064

Tel : +91-11-28115050, (M) 9313695262

E- Mail : info@philcoind.com, Website : www.philcoind.com

GLIMPSES OF JYOT PROCESSION (GANGA MAI KI AARTI)
HELD ON 30TH APRIL, 2016 AT DERAWAL DHARAMSHALA, HARIDWAR



With Best Compliments From:



Suresh Kumar Nangia

(S/o LATE SHRI PURAN CHAND NANGIA)

Gaurav Nangia

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



GLOBAL PURSUITS

"A unit of Vang Infrastructures Private Limited"

C-6, East Of Kailash, New Delhi 110065

Tel: 9582704859

Tel. : 011-26840491 Fax : 011-26840493

e-mail : suresh@nangiagroup.com

sknangia10@gmail.com

**GLIMPSES OF CELEBRATION OF FOUNDER DAY,
DERAWAL SEWA SANGH (REGD.) HELD ON 10th JUNE, 2016**



SAVITRI STUDIO

Photo Albums & Frames
Prints From Digital Cameras
Color & B&W Enlargements
Portfolios & Studio Portraits
Video Editing & DVD Conversion
Passport & Visa Photo
Outdoor Still Photography
Outdoor Video Photography
Pre-Wedding Photography
Candid Photography



Mug printing, Pillow Printing, Clock Printing, Calenders
Key Chain Printing, Mobile Cover Printing, Rock Printing
Fridge Magnets, Puzzle Printing, Wall Hanging Printing
Photo Collages of 2 photos to 20 photos

C-139, West Patel Nagar, New Delhi-110008
Contact No. : 9811193811, 9891173605
e-mail : savitristudio@gmail.com



**GLIMPSES OF ANNUAL GENERAL BODY MEETING
HELD ON 29TH SEPTEMBER, 2016**



**GLIMPSES OF SPECIAL GENERAL BODY MEETING OF
ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (REGD.) HELD ON 12TH NOV., 2016**





ROYAL VIDEO

SPL : IN WEDDING FILM

PRE WEDDING . CANDID PHOTOGRAPHY CINEMATIC PHOTOGRAPHY

ROYAL VIDEO HAVE BEEN DOING
PHOTOGRAPHY, WEDDING SHOOTS & OTHER EVENTS
FOR THE PAST 21 YEARS.

WE PRIDE OURSELVES ON THE QUALITY WORK
AND SERVICES THAT WE PROVIDE FROM THE FIRST
MINUTE OF CONTACT RIGHT THROUGH
WHEN YOU RECEIVE YOUR PHOTOGRAPHS OR VIDEO
PLEASE BROWSE OUR SITE TO SEE SOME OF OUR WORK AND CALL US TODAY TO
DISCUSS YOUR WEDDING OR OTHER PHOTOGRAPHY NEEDS



CONTACT NO : +91-9811427879 . 9873427879

Email : royalvideo98@gmail.com

www.royalvideo.in

A REAL GEM PROF. JAGDISH MUKHI JI



Prof. Jagdish Mukhi
Lieutenant Governor
Andaman & Nicobar Islands

Born with a silver spoon in the year 1942, in Dajal Distt. Dera Ghazi Khan (now in Pakistan) Shri Jagdish Mukhi Ji, after partition of the country, alongwith his family had to migrate from his native place to Sohna, Gurugram.

He is God gifted with a philanthropic spirit, well educated personality with high caliber and a well known politician since his childhood. With the blessings of God and his parents, he proved himself to be a brilliant and very active person not only in the field of study but for his participation with other social activities. After schooling, he did his graduation in Commerce from Raj Rishi College, Alwar (Raj.) and was elected as President of Students Union as ABVP candidate in 1963-64. He also did his PHD (Finance), M.Com from Shri Ram College, Delhi University and had also the opportunity to teach students as Reader in Shaheed Bhagat Singh College, Delhi.

He married to Ms Prem hailing from a reputed family of Rewari (Haryana) alike him she is also actively involved in social works under the banner of Mahilla Jagriti Sangh and the couple has been blessed with one son Shri Atul Mukhi and a daughter Smt Latika, both married and well settled.

When emergency was declared in June 1975, he became much active in politics. In the year 1980, he was elected member of Metropolitan Council representing Janak Puri constituency and on account of his unblemished record and best performance in providing social and other connected services to the community and the residents, he was elected seven times continuously from the same constituency, as MLA.

While working in different levels/capacities in BJP as President of Janakpuri Mandal, Genl. Secretary and President of BJP West Distt Delhi, BJP Incharge (Prabhari) for J&K and Haryana, his political acumen, on account of his admirable proficiency, was highly appreciated in the Lok Sabha and Vidhan Sabha Election of Haryana, resulting in formation of BJP Government in this State.

He has always been a successful dignitary as Professor, as administrator, politician and other entrusted portfolios while working as Minister of Finance, Planning, Excise and Taxation and Higher Education in Delhi Govt. He has the honour to launch Guru Gobind Singh Indraprastha University in record time of only eight months as Minister of Higher Education. He was awarded twice with best MLA award in Delhi Vidhan Sabha.

Apart from all the above, it is his greatness to always help the needy and helpless people of Derawal Community and others without caring for caste, colour and creed. His attachment with all Derawal Communities, their social and religious institutions, particularly All India Derawal Sahayak Sabha (Regd) Kirti Nagar, New Delhi, is much appreciated. His continuous acceptance and consent to have the honor of Chairman of Reception Committee at almost all the celebrations of Annual Derawal Day of the Sabha for more than three decades is much more admirable.

Recognizing his caliber, Hon'ble President of India, Shri Pranab Mukherjee was pleased to appoint him as Lieutenant Governor of Andaman & Nicobar Islands. He accepted the offer and assumed office on 22.08.2016, and since have been discharging the duties very diligently.

You have always raised the name of Derawal Community to unbelievable heights. Our Sabha has no words to express its heartfelt congratulations and pray to God to give you more courage and healthy life to serve the Nation and people of all communities at large.

With Best Compliments From:



Saria Welfare Trust
Saria Charitable Trust

**301, Harsha Home, Karampura,
New Delhi-110015
Phone : 25920530, 9717791631**

SWEET REMEMBRANCE



DERA RATTAN SHRI G.D. NANGIA
(1927 - 2016)

“खुदी को कर बुलन्द इतना कि हर तदवीर से पहले
खुदा बन्दे से खुद पूछे, बता तेरी रजा क्या है”

The Sabha has no words to extend its heartfelt condolences for a scion of one of the most illustrious Nangia families of Dera Ghazi Khan Shri Ganga Dhar ji Nangia son of late Atam Prakash Nangia. He has left for heavenly abode on 31.08.2016, after a short illness at the age of 89 years and he was given Bhavbhini Vidai in Prarthana Sabha on 3.9.2016 by a large number of his nearer-dearers, many institutions and family relatives.

His yeoman's services sterlingly rendered not only to entire Derawal Community but to poor and needy persons of other culture and society are most appreciable to be written in Golden Words and the new coming young community generation may take a guiding factor for them. It is a matter of great pride for our community that Well known place NANGIA PARK of Delhi and CHARITABLE NURSING HOME BY THE NAME OF NANGIA MATERNITY HOME IN SHAKTI NAGAR, established by forefathers of Nangia ji, may be quoted as an instance for Nangia Family.

Born in the year 1927 the great personality, at the age of 19 years left west Pakistan for Delhi along with his family after partition of the country. Having strong determination and self reliant he started his small business of soap independently in 1949 and with his hard work and honesty he succeeded in developing his own career and achieved the goal of strengthening the said business to a remarkable height. He was God Fearing, pious and religious person who led his life with courage and zeal.

Since the very start of his youth, with the grace of God and blessings of his

parents and instigation of their valuable Sanskars he earned appreciable goodwill in all the fields of his social and philanthropic activities. He became part and parcel of our Sabha in 1985 when he joined his hands as its Vice-president and after a year in 1986 he shouldered his responsibility as its President. On account of his keen interest and his selfless involvement and devotion in various charitable activities of the Sabha it got a fame among other social & charitable institutions and Derawal community as well. Not only this later on he got the rank of one of the **Administrative Trustees** and thereafter **Chairman** of the Sabha and he continued his support with TAN MAN DHAN as such in all the charitable fields of the Sabha despite his involvement and association with various other social and religious institutions including a "Trust SETH AYA RAM TEK CHAND" (meant for poor, needy and downtrodden people) apart from his prominent role in Vyapaar Mandal where he had been running his business.

One more most glaring goodwill added in the history book of his earned goodwill and deeds, was His Selection as a rarest Personality of **DERA RATTAN**, for which he was honoured with great enthusiasm and given award by presenting Memento, at the stage on the Celebration of Annual Day of All India Derawal Sahayak Sabha(Regd)Kirti Nagar, New Delhi, on Sunday, 20th Day of December 2015, in presence of thousand of community people and others, attending the function.

उनके द्वारा कही गई दो पंक्तियाँ मेरे हृदय में घर कर गई :-

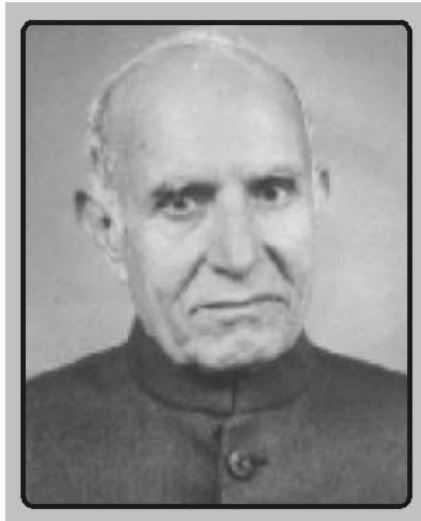
“मेरा जमीर मेरी इन्सानियत में बसता है,
पर क्यों लोभ मुझे दूसरे मजहबों में दूँढते हैं।”

He married to Ms. Usha Nangia, daughter of renowned Sachdeva Derawal Family. With ASEEM KRIPA of their Eisht Shri Gopanji (Gopi Nath Ji) he was blessed with two sons and one daughter, who are highly educated, well settled and even his grand children are leading a happy married life. He had set an example among all his family members with regard to his daily routine activities which made the family environment cool and pleasant and he was enjoying quality time.

With above glorious life history of Shri Nangia ji expressed and worded succinctly, we may say we all community as a whole has missed a Gem of Guiding Star, his best supervision, valuable suggestions / advice, involvement in uncounted charitable services which cannot be compensated.

— D.P. MINOCHA

SWEET REMEMBRANCE



“VIR BHAN JI VIR”
(1911 - 2008)

Probably I would not be able to find suitable and appropriate words from my own dictionary of mind to attribute such a gesture of honour and regards to a known Gem of our community late Vir Bhan ji Vir, as he otherwise deserved.

After his retirement as Principal of a school in 1970 he involved himself actively in social and religious fields to serve the mankind and society as a whole. His full devotion and selfless interest proved instrumental in up-keeping his credibility in every sphere.

He was a personality possessed of other extra ordinary qualities being a renowned writer since 1942, a Poet, Master of Literature, founder President of **“Sakhi Server Biradari”** Great follower of Arya Samaj laying foundation in Tilak Nagar, New Delhi.

Not only these were some of the pages of His Book of Credentials but his caliber allowed him to add few more pages alike in it for which he achieved success to the hilt resulting in getting honour with number of awards including President Award in 1983.

He even at the age of 77 years started serving our Sabha more than a lot as an **Editor of Derawal Patrika** being published every month. Continuously for more than 20 years and his own written various articles on Indian Culture & society and World Affairs etc. which were published in the Patrika, were really of worth and attained much appreciations from the readers.

For his excellent dedicated, selfless and unforgettable services our Sabha shall always remain indebted and our **Shat Shat Naman** is there for such a Great Personality.

— Dharam Pal Minocha

Sanjay Sehgal
(Bittoo)

ॐ
Jai Guru Ji

(M) : 9911500304



Sehgal

PROPERTIES
SALE, PURCHASE, RENTING
& COLLABORATION

68, RAMGARH COLONY, OPP. KIRTI NAGAR, NEW DELHI-110015

With best compliments from :



सात्विक बाजार

स्वास्थ्य, स्वाद और बचत

**EAT WELL
LIVE WELL
BE WELL**

Don't be lazy, visit today :

*Your Diet
is a Bank Account
and
Healthy Products
are Good
Investment"*

Saatvik Bazaar

सात्विक बाजार *Health Bhi, Bachat Bhi*

WZ 590 Tihar Village, Main Road Subhash Nagar
New Delhi-110 018 Tel.: 9911144534, 9312246909

E-mail : saatvikbazaar@gmail.com

मधुर यादें



क्या लिखूँ किस कदर लिखूँ किस कलम से लिखूँ किन लब्जों में बयाँ करूँ, अपने दिल के उद्गार, आपकी रचनात्मक कलाओं की, हँसने हँसाने के लेखों की खुशी में डूबी शेरों शायरी की व अन्य सामग्री की, भूरी-भूरी प्रशंसा के लिये।

आप द्वारा भेजे गये प्यार व सतकार के मोतियों से पिरोया पहला खत करीब 9 वर्ष पूर्व (जब मैं सभा का प्रधान था) छोटी से इल्तजा के साथ कि आपके द्वारा भेजे जाने वाले लगामों को डेरावाल पत्रिका में प्रकाशित किया जाये, आपकी दिल्ली र्खाईश परवान हुई। निरंतर ऑल इण्डिया डेरावाल सहायक सभा द्वारा प्रकाशित मासिक डेरावाल पत्रिका में आपके द्वारा भेजे गये लेख, चुटकले, ज्ञान सम्बन्धी अन्य सामग्री व शेरों शायरी प्रकाशित होती रही और वो सभी लोग जो पत्रिका पढ़ने में रूचि दिखाते हैं, आपके कायल रहे।

आपकी कला का एक नमूना :-

अपनी भाषा विच शेर

“नसीबां दे खेड वी अजीब होदेन

चाहण वालेयाँ कूँ हजूँ ही नसीब होदेन।

कौन थीवणा चाहदे अपणोयाँ कोलूँ दूर

बिछुड वेदेन ओ वी जेडे सबतूँ करीब होदेन।”

देर सारी कोशिशों के बावजूद हम दोनो रूबरू चाहे न हो पाये हों पर एक दूसरे द्वारा लिखी भेजी शायरी खतो किताबत द्वारा बहुत ही दिल के करीब आ गये। (सभी सुरक्षित हैं मेरे पास)। आपका भेजा गया जुमला याद है :-

“खुदा ने मुझसे कहा - भिनोचा जी से दोस्ती मतकर
दीवाना हो जायेगा

मैंने कहा ऐ खुदा थोड़ी देर के लिये
जमीं पर आ,
मेरे दोस्त से तो मिल
तूँ वापस जाना भूल जायेगा”

आहूजा साहिब आप लगभग सभी डेरावाल बिरादरी के लोगों से विशेषकर श्री रमेश आहूजा, श्री आर.के. तरनेजा, श्री कृष्ण (10.01.1935 - 11.04.2014) स्वरूप मखीजा (आपके समधी) से परिचित थे। जैसा आपके बारे में सुना जाना सचमुच आप एक नायाब हीरा थे। आपकी मधुर वाणी, व्यवहार आपसी मेल जोल धर्म परायणता के, कर्त्तव्य परायणता विनोदी आचरण जैसी अलोकिक सम्पदा के मालिक थे आप।

सच कहें आप अचानक जल्दी आँखें मूंद लेगे यकीन नहीं होता। भगवान को भी आप जैसे अच्छे लोग प्रिय है जिनका बुलावा खुद खुदा अपने परिवार में रहने के लिए भेजता है।

आप द्वारा भेजा गया अन्तिम पत्र में वो शेर और वास्तव में संसार से कूच करना पूर्व अन्देश था आपको :-

“न जाने कब जिन्दगी की शाम आ जाये”

न जाने कब ऊपर से पैगाम आ जाये

अब तो यही इक तमन्ना है दिल में बाकी

यह जिन्दगी खुदा के प्यारे अच्छे लोगों के काम आ जाये!

आपने हमारी संस्था को उपरोक्त माध्यम से जिस कदर पूर्ण लगन से सेवाएँ प्रदान की, यह संस्था हमेशा आपकी ऋणी रहेगी।

— धर्मपाल भिनोचा

Ways of Worship

Most religions use for maliced body language when it comes to worship. These may be safely categorised as 'classical dance', because its essence is a codified set of movements conveying a specific message. In Sikhism, it is the humility of "*matha tekna*" when a devotee approaches the Guru Granth Sahib and kneels in worship, forehead to the ground. In Islam, it is the solemn flow of the namaz sequence, which the Natya Shastra would call a 'karana'.

In Christianity, it is the symbolic hand gesture of crossing oneself. Jains have their spin on the Namaste and also wave chauris (flywhisks) in both hand very gracefully before the main shrine of a jain temple. In Hinduism, the open palm is called Pataka Hasta, brought together in the Anjali Mudra, it is Namaste.

—K.N. Nagpal

चेहरे

एक मानव का चेहरा, दूसरे मानव के चेहरे से नहीं मिलता। परमपिता परमात्मा ने ऐसी प्राकृतिक प्रक्रिया का विधान किया है कि एक मानव से दूसरे मानव का न चेहरा मिलता है और न आवाज़।

चेहरे की व्याख्या उसके अंगों से की जायेगी। सबसे ऊपरी भाग को शीर्ष तथा उसको सजाने वाले बाल, उसके साथ जुड़ा मस्तिष्क (माथा) फिर आंखें, नाक और अन्त में गालों से घिरा मुख (मुंह) जिसके द्वार को दो ओष्ठ सम्भाले हुये हैं। मुख में एक जिक्हा (जुबान) दांतों की दीवार के पीछे छिपी रहती है।

जीवन विद्यानुसार (biological) यह व्याख्या चेहरे की बनी।

चेहरे की खूबसूरती की परिभाषा चेहरे के अंगों को सामने रख कर की जाती है। जैसे रेशमी बाल या गंजा सिर, मदमाती आंखें, सुतवां नाक, गुलाबी होंठ, मोतियों जैसी दांतों की बतीसी, तलवार जैसी तेज़ जुबान या मधुरभाषी रसना, गोरे-गोरे गाल आदि। यह परिभाषा साहित्यिक कही जायेगी।

इन व्याख्याओं के अतिरिक्त चेहरे की कई अन्य परिभाषायें भी हैं जैसे 1. व्यावहारिक, 2. सामाजिक, 3. पारिवारिक तथा 4. व्यक्तिगत। आइये ज़रा इन चेहरों को दर्पण दिखायें :-

चेहरा (मुख-मण्डल) चौदह हड्डियों से बना है। यही चेहरा मनुष्य की असली पहचान है।

वैसे पुरुष हो अथवा महिला, कई-कई चेहरे लिये फिरते हैं। हर मानव के न्यूनतम तीन चेहरे अवश्य होते हैं। एक चेहरा समाज के लिये, दूसरा घर की चारदीवारी के लिये अथवा परिवार वालों के लिये और तीसरा चेहरा व्यक्तिगत होता है जिसे केवल चेहरे वाला ही देख सकता है।

किसी का चेहरा परिवार में अति सुन्दर होता है और किसी का समाज में यानी घर की चारदीवारी से बाहर की दुनिया में। इन दोनों परिधियों में एक जैसे सुन्दर मुखड़ों का प्रतिशत बहुत कम होता है। प्रायः पांच से दस प्रतिशत तक। पचासी से नबे प्रतिशत पुरुष अथवा स्त्रीवर्ग का पारिवारिक चेहरा बदरंग होता है, ऐसा लेखक का मानना है।

चेहरों के खूबसूरत अथवा बदरंग बनाने में इसके दो प्रधान अंगों की भूमिका सर्वाधिक होती है वह है नैन और जिक्हा या रसना।

यह एक तथ्य है कि चेहरा मानव की अच्छी या बुरी भावनाओं का दर्पण होता है। चेहरा मेरी दृष्टि में पुस्तक की तरह है और उसके तेवर उसके अध्याय की तरह। भावनाओं को

अच्छी बुरी प्रेरणा देने में मुखड़े पर सजे इन दोनों प्रधान अंगों की मुख्य भूमिका रहती है। आंख ने किसी को अनुचित कार्य करते देखा क्रोधात्मक प्रेरणा हुई, चेहरा बिगड़ गया और जिक्हा अपना संयम खो बैठी। अपना आपा तो खोया ही जुबान ने, चेहरे को भी बदरंग बना डाला। जिसे देख कर समाज वालों ने तीखी आलोचना की। कहा, “लफ़्ज उनकी जुबान से निकला, तीर जैसे कमान से निकला।”

मन में तो बदले की ज्वाला भड़क रही है परन्तु मुख से मधुभरी वाणी मीठे-मीठे शब्दों का उच्चारण कर रही है ताकि शिकार फंस जाये और बदले की राद भावना को शान्ति मिल सके। हरियाणा के प्रसिद्ध कवि राणा गन्नौरी का वास्ता किसी ऐसे बदरंग चेहरे से पड़ा तो वह कह उठे :

“चेहरे पे और चेहरे लगाये हुये हैं लोग,
यूं अपनी असलीयत को छुपाये हुये हैं लोग।
मुंह में तो राम-राम की रट्ट है लगी हुई
लेकिन छुरी बगल में छिपाये हुये हैं लोग”

वाणी का प्रहार छुरी या तलवार से भी बड़ा ज़ख्म कर डालता है, इसीलिये सब शास्त्र और सन्त वाणी के प्रयोग पर अनुशासन का समर्थन करते हैं। वह उपदेश देते हैं “मीठा बोलो, सच्चा बोलो! यदि कड़वा बोल टाला न जा सके तो मौन रहो! मौन कड़वे बोल बोलने से भी अधिक प्रभावशाली प्रमाणित होगा।” रहीम जी ने कहा, “अधर्म की बातों में आकर कोन यश पा सकता है, दुर्जन की संगति ताड़ की बेकार छाया में बैठने जैसी है।”

“अधम वचन से कौ फल्यो? बैठां ताड़ की छांव”
रहमन! काम न आई है यह नीरस जग-माहिं”
वे पुनः कहते हैं :

“रहमन!! जिक्हा बावरी, कहिगे सरग पाताल”
आपु तो कहूं भीतर रही, जूती खात कपाल”

“वाणी पर अंकुश रखना चाहिए, नाप तोल कर बोलना चाहिये। मुख से निकले शब्द बाण न होकर कमल हों। जुबान तो अप-शब्द बोल कर बतीसी से घिरे घर में घुस कर द्वार बन्द कर लेती है, बेचारे गाल थप्पड़ों और जूतों की मार खाते रहते हैं।” सन्त कबीर कहते हैं :-

“जिक्हा जिन बस में करी, तिन बस किया जहान,
नहीं तो औगुण ऊपजे, कहि सब सन्त सुजान।

“जिस ने अपनी जुबान को वश में कर लिया उसने समझो सारे संसार को वश में कर लिया। ऐसा न होने से उलटा-सीधा बोलने का अवगुण पैदा हो जाएगा, ऐसा सब सन्त सुजान कहते हैं :-

एक उर्दू के शायर ने क्या खूब कहा है।

“कुदरत को ना पसन्द है सरव्ती बयान में,
पैदा हुई न इसलिये हड्डी जुबान में।”

जिह्वा का चेहरे को दर्पण का नाम दिलाने में बड़ा हाथ है जैसे “यार! तेरा चेहरा बिगड़ा हुआ है। क्या बात है? बीमार-बीमार से लग रहे हो?”

“हां! डॉक्टर के पास ही जा रहा हूँ, शरीर में प्रातः से ही सुस्ती छाई हुई है और मंद-मंद दर्द भी शरीर में है।”

दोनो मित्र डाक्टर की ओर चल पड़े।

“डाक्टर साहब! मेरे सारे शरीर में मीठा-मीठा दर्द हो रहा है, प्रातः काल से ही सुस्ती छाई हुई है।”

“जरा जुबान दिखाओ।”

“अरे! आपकी जुबान तो बहुत मैली है, ऐसा लगता है तुम्हें कठिन कब्ज है। प्रातःकाल शौच हुआ था क्या?”

“नहीं डाक्टर! कई दिनों से मोशन समय पर नहीं होती, काफी देर तक बैठना पड़ता है। कई दफ् तो सुद्धा बन जाता है और मस्से फूल जाते हैं, पीड़ा भी होती है।”

डाक्टर ने रोगी को औषधि दे दी।

देखा आने! कैसे रोगी की जिह्वा ने मौन रहते हुये भी डाक्टर को रोग का निदान बता दिया। रोगी के मित्र ने उसके चेहरे से ही रोग पढ़ लिया था।

दूसरा प्रधान अंग जो मुखड़े की सुन्दरता में चार चान्द लगा देता है वह है-नैन। इसे आप आंख, नेत्र, नयन, लोचन तथा चश्म भी कह सकते हैं। आप इस अंग को कोई नाम दें, चेहरे को कोई फर्क नहीं पड़ेगा। जिह्वा की तरह यह चेहरे को बदरंग भी बना सकता है, आइये! देखें भला कैसे?

“यार! न तुम उस मृगनयनी पर आंख का वार करते, न उसकी आंखों में लहु उतरता, न भीड़ इकट्ठी होती, न वह तेरा चेहरा पीट-पीट कर बिगाड़ते।”

“नालायक! तेरी आंखों से तो पानी उतर गया है। तुम ने अपना मुखड़ा समाज को दिखाने योग्य नहीं छोड़ा। जब तुम समाज में आंख उठाकर देखने योग्य भी नहीं रहे। ऐसे दुष्कर्म करते ही क्यों हो?

मैनेजर : “फोरमैन! आजकल खरादिया शाम लाल कुछ

खोया-खोया सा रहता है।

फोरमैन : “हां साहब! मैं भी कई दिनों से ऐसा अनुभव कर रहा हूँ उसकी आंख कहीं और, और दिल कहीं और होता है। मैंने उसके ऊपर आंख रखनी शुरू कर दी है, जैसे ही वह कोई गलती करेगा, मैं उसे आपकी आंखों के सामने ले आऊंगा।

महिलाओं की सुन्दरता में परमपिता परमात्मा ने उत्तम रंग भरे हैं। उन्हें मदमाती आंखें, सुतवां नाक, गुलाबी होंठ और सुर्ख सफेद गाल देकर आकर्षक बना दिया है। कहा जाता है कि आदमी अशरफुल मखलूकात है अर्थात् सब जीवों में उत्तम रचना प्रभु जी ने मानव की की है। मानव जाति में सबसे उत्तम अद्भुत रचना प्रभु की ‘महिला’ है। ऐसा विद्वान मानते आये हैं। अब कुछ कवियों के शेर सुनिये :-

1. क्या चेहरा था कि आंखों से देखा हज़ार बार,
फिर भी नज़र को हसरते-दीदार रह गयी।”
2. यह दमकता चेहरा ये नशीली आंखें,
चांदनी रात में मयखाना खुला हो जैसे!”
3. चेहरे पे वही गम, वही आंखों में नमी है,
यह गर्दिशे - दौरां कहीं रोने से थमी है?”
4. चेहरा कंवल है, काल गज़ल है, खुशबू जैसी चंचल है,
तेरा बदन संगमरमर तू इकजिंदा ताजमहल है।”

‘चेहरे को काला कीजिये और एक सौ डालरइनाम पाइये।’ यह एक चुनावी विज्ञापन का शीर्षक है। उन विज्ञापनों का जो एक जर्मन कूटनीतिज्ञ ने वोटों का समर्थन प्राप्त करने को जगह-जगह लगवाये कि - जो मेरे चेहरे को सबसे अधिक बदसूरत बना देगा वह इस इनाम का हकदार होगा। अन्ततः इनाम तो मिला एक को परन्तु उस चाल बाज़ महिला को इतना अधिक प्रचार मिल गया कि वह चुनाव जीत गई।

जर्मन कूट नीतिज्ञ का एक चेहरा आपने देखा। हमारे महान देश के महानतम् कूटनीतिज्ञ राजनीतिबाजों के चेहरे भी असंख्य रंग बदलते रहते हैं। यह तो आप सब भारतीय बुद्धिजीवी साहित्यकार जानते हैं और उनके बदरंग चेहरों से पर्दा हटाकर जनता की अदालत में पेश करते रहते हैं। बुद्धिजीवियों में से भी कईयों के कितने ही चेहरे होते हैं जिनका चिलमन हटाने में उनके लेखों, कविताओं और कहानियों का महत्वपूर्ण सम्बन्ध होता है।

लेख लम्बा हो गया है, यदि अब मैं अपने चेहरे पर परदा डाल दूँ तो आप बोर होने से बच जायेंगे।

सौजन्य से : डी.पी. मिनोचा



ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

DONATIONS RECEIVED - NOVEMBER, 2016

No.	Name	Rs.	No.	Name	Rs.
DONATIONS					
38678	Sh. N.D. Nangia (In memory of his father Sh. Madan Lal Nangia)	1,100/-	38917	M/s. Bablani Aircon	5,000
38679	Smt. Kamla Taneja	100/-	38918	Smt. Renu Minocha	500
38685	Sh. Ravinder Budhiraja	200/-	38919	Sh. Rakesh Minocha	1,100
38686	Sh. Mohit Ahuja (In memory of his father Sh. Ramesh Ahuja)	250/-	38920	Sh. D.P. Minocha	1,100
38690	Sh. Rakesh Minocha	501/-	38921	Sh. Mnanish Minocha	2,100
38706	Smt. Veena Agarwal	1,100/-	38922	Smt. Prathna Mehta	500
38716	M/s. Saria Welfare Trust (Ad.)	5,000/-	38923	Sh. Vishal Huria	1,600
38726	Dream Land Publisher	15,000/-	38924	Sh. Vijay Huria	1,100
38727	Sh. Madan Lal Bhutani	1,100	38925	Smt. Anita Minocha	1,500
38730	M/s. Datta Industries	7,500	38926	Sh. V.K. Nangia	5,000
38731	Sh. Sanjeev Bhayana	2,100	38927	Sh. Kishan Lal Behga	400
38733	Sh. C.B. Arora (Ad.)	500	38928	Sh. Yogesh Bhutani	2,100
38734	Sh. C.B. Arora	2,100	38929	Sh. Yogesh Bhutani	3,000
38713	Sh. Sudhir Sardana	1,900	38930	Smt. Vinod Ahuja	30,000
38722	Sh. Rajesh Kumar Sharma	2,100	38931	Smt. Bindu Kapoor	30,000
38904	Sh. M.L. Luthra	1,100	38932	Sh. Vishal Kapoor	31,000
38905	Sh. Jashpal Singh	1,100	38933	Smt. Mona Sehgal	31,000
38906	Mahila Satsang	10,000	38934	Sh. Vipul Sehgal	31,000
38907	Sh. Tarun Chaudhary	5,000	38935	Sh. Rakesh Ahuja	25,000
38908	Smt. Meetu Mehta	12,000	38936	Smt. Rita Kukreja	11,000
38909	Smt. Mona Mehta	9,000	38937	Sh. Amit Kukreja	11,000
38910	Smt. Reema Arora	9,500	DISPENSARY COLLECTION		41,700/-
38911	Miss. Hina Thapar	11,500	Miss Muskan		100/-
38912	Sh. D.P. Rajpal	1,000	Smt. Tripti		100/-
38913	M/s. Emkay Printers	3,000	M/s. Madhav Caterers		100/-
38914	Sh. Mahinder Budhiraja	2,000	M/s. Krishan Caterers		100/-
38915	Sh. Surinder Budhiraja	2,100	PHYSIOTHERAPY COLLECTION		13,560/-
			LIFE MEMBERSHIP :		4,200/-
			38713	Sh. Sudhir Sardana	2100/-
			38722	Sh. Sh. Rajesh Kumar Sharma	2100/-
			38740	Sh. Mohit Ahuja	2100/-
			DENTAL COLLECTION		15,450/-

— VINOD SETHI, Manager

DERAWAL SEWA SANGH

Donations Received - November, 2016

No.	Name	Rs.	No.	Name	Rs.
1.	Sh. M.L. Bhutani	100/-	7.	Sh. K.N. Nagpal	200/-
2.	Smt. LajDhingra	200/-	8.	Sh. I.C. Khera	100/-
3.	Sh. N.D. Nangia (in memory of his father Sh. Madan Lal Nangia)	1,100/-	9.	Sh. Mohit Ahuja (in memory of his father Sh. Ramesh Ahuja)	250/-
4.	Dr. Rahul Mehta (USA)	100/-	10.	Sh. S.R. Bhutani	500/-
5.	Sh. Aryav Mehta (USA)	100/-	11.	Sh. D.P. Minocha	100/-
6.	Smt. Dimple Nangia (USA)	100/-	12.	M/s. Krishan Caterers	100/-



ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

Derawal Bhawan, F-27 & 28, Kirti Nagar, New Delhi-110015 | Phone : 011-25936132

FREE MATRIMONIAL SERVICES

Every Saturday & Sunday 11 AM to 2 PM

SUITABLE MATCH FOR GIRLS :

01. 28(+) Years (11.09.1988 at 02:05 am, Rohtak), Height 5'-5½", MBBS, DMRT (RT) (Dr.), Working in MAX Hospital as Doctor, Salary Rs.70,000/- PM, Contact her father Dr. O.P. Kalra, Tel. : 26944831, 9958167711, 09810814107 (R.No. 38414)
02. 28(+) Years (10.02.1988 at 01:12 am, Delhi), Height 5'-3", Fair, B.Com (Pass), Professional Qualification : SAP-F1/CO Tally, Computer Software Programming, Software Trainer, Contact Sh. Om Prakash Asija, C-119, 1st Floor, Moti Nagar, New Delhi-110015, Tel. : 9213213921, 9911199287 (R.No. 38425)



ANSHIK MANGLIK GIRL :

03. 25(+) Years (17.09.1991 at 7:30 am, Delhi), Height 5'-2", BHMS (Hon.), Doctor, Studying in Noida, Doing MD (H), Contact her father Mr. Harish Makhija, Tel. : 9868118751, 78380449997 (R. No. 38423)

DIVORCEE GIRL :

04. 33(+) Years (06.06.1982 at 03:02 pm, Delhi), Height 5'-4", BA, MBA, Working in TATA Communication Bombay, Salary 14 Lac PA, Contact her mother Mrs. Prabha Chawla, Tel. : 9899100050 (R. No. 38408)
05. 45(+) Years (24.10.1971 at 10:20 pm, Chhata, Mathura), Height 5'-5", MA (Math), Working as Teacher in Govt. School, Salary Rs.60,000/- PM, Contact her father Mr. Manohar Lal Chandana, Tel. : 9810419250 (R.No. 38417)

SUITABLE MATCH FOR BOYS :

01. 39(+) Years (28.10.1976 at 12:00 pm, Faridabad), Height 5'-10", M.Tech., Electrical Engineer, Working as SDO, UPPCL (Govt.), Salary Rs. 60,000 PM, Contact his father Mr. Manohar Lal Chandana, Tel. : 9810419250 (Rs. 38417)
02. 26(+) Years (01.12.1990 at 09:29 am, Delhi), Height 5'-8½", Course of Business Studies, MBA, Manager in Canada Pvt. Co., Salary 5000 Canadian Dollars, Contact his father Mr. V.K. Malhotra, Tel. : 9810569313, 98689282 (R.No. 38422)



DIVORCEE BOY :

03. 34(+) Years (19.08.1982 at 07:35 am, Delhi), Height 5'-9", BA (Pass), Service in Courier & Cargo Pvt. Co., Salary Rs. 40,000/- PM, Contact his father Sh. Ved Prakash Dudeja on Tel. : 9873735900 (R.No. 38424)

- 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

SUITABLE MATCH FOR BOYS :

BOYS PROFESSIONALS/PVT. SERVICE/GOVT. SERVICE :

01. 30(+) Years (15.10.86, 05.50 pm, Delhi), Height 5'-10", Fair, Slim, M.C.A., Working as Server Administrator in a reputed pvt. firm, Earning Rs. 5 Lacs PA, Contact his mother Smt. Chandere Kala Kochar at Ph. : 9650972737, 29544028, Suitable soft spoken working girl required.
02. 26(+) Years (02.02.90, 03.10 am, Delhi), Height 5'-5", Fair, Slim, 10th Pass, Hoshiarpur family boy, Working in a Photocopy Shop at Palwal, Earning Rs. 20,000/- pm, Contact his father Sh. S. Kapoor at Ph. : 9729681720, Suitable girl required.
03. 32(+) Years (17.03.84, 06.15 am, Delhi), Height 5'-5", Fair, Slim, M.B.A., Dera Ghazi Khan family boy, Earning Rs. 50000/- PM, Contact his father Sh. Ramlal Chhabra at Ph. 9711038513, Suitable girl required.
04. 29(+) Years (09.07.87, 02.37 pm, Delhi), Height 5'-8", Fair, Medium built, Graduate, Using Specs, Siramwali family boy, Working as Sr. Finance Executive (auto loan) with HBL Global Pvt. Ltd., Sister Concern of HDFC Bank, Earning Rs. 4 lacs PA, Contact his father Sh. O.P. Ahuja at : Ph. 9868857170, 9654789853 (mother), Suitable working girl required.



BUSINESS BOYS :

01. 30(+) Years (11.02.86, 05.43 pm, Delhi), Height -6', Fair, Medium built, BA Pass, Dera Ghazi Khan family boy, Doing his own business, Earning Rs. 70 to 80,000/- PM, Contact his mother Smt. Rajini Dawar at Ph. : 9210536400, Suitable girl required.
02. 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. Satyawar Ranga at Ph. : 9910661059, Suitable girl required.

MANGLIK BOYS :

01. 28(+) Years (04.11.88, 10.41 am, Delhi), Height 5'-8", Fair, Slim, B.Tech., C.S. Engineer, Dera Ghazi Khan family Boy, Manglik, Boy is in Germany, Earning 4180.0 Uros PM, Contact his father Sh. Manjit Kumar Nassa at Ph. : 9717137860, 7503548224, Suitable willing to go to Germany required.

SUITABLE MATCH FOR GIRLS :

PROFESSIONAL/SERVICE/TEACHER GIRLS :

01. 28(+) Years (11.09.88, 01.50 am, Rohtak), Height 5'-4½", Very fair, Slim, MBBS, Dmrt, Doing DNB, Multan family girl, Pursuing D.N.B. in Radiation Oncology at Max Hospital in Saket, Earning Rs. 68,000/- PM, Contact Her mother Smt. Dr. Kalra at Ph. : 9958167711, 26944831, Suitable Broad Minded Boy from progressive family, Post Graduate Doctor or a Doctor Parents or well educated boy from upper middle class family required.



MANGLIK GIRLS :

01. 28(+) Years (17.06.88, 09.05 am, Delhi), Height - 5', Wheatish, Slim, M.Com., LLB, C.S., Dera Ghazi Khan family girl, **Manglik**, Working with Fab India, Earning Rs. 45,000/- PM, Contact her father Sh. Raj Kumar Mehta at Ph. : 9999360955, 9968244887, Suitable boy required.

–ASHUTOSH SHARMA
9312105617



शुभ कामनाओं सहित :



नारायण ग्रामोद्योग सेवा समिति, लखनऊ

आधुनिक मशीनों द्वारा उच्च कोटि के
पारदर्शी साबुन के निर्माता

कम गले ज्यादा चले, चमकदार कपड़े, हाथ सुरक्षित

एजेंसी हेतु सम्पर्क करें :-

9415021045, 9415310073

स्वास्थ्य के लिए कुछ प्रयोग

गाजर का रस पियो स्वरस, नींबू अदरक लाये ।

भूख बढ़े आलस भागे, बदहजमी मिट जाये ॥

जो चाहो निरोग तन, रखिए इतना ध्यान ।

सैर प्रातः काल की, तेल मले पर नहान ॥

गर कमजोर दिमाग है, तो कर इतना काम ।

साथ शहद के खाइए, भीगे हुए बादाम ॥

हरड़ बरेड़ा आमला, चौती नीम गिलोय ।

जो व्यक्ति सेवन करे, काया होय निरोग ॥

चाय, तम्बाकू डालडा, जो नहीं करे प्रयोगा ।

फिर उस व्यक्ति से डरे, भाति - भाति के रोग ॥

मांड चालों का पिएं, नमक मिला प्रभात ।

मोटापा कम होयेगा, हल्का रहेगा गात ॥

गाजर बथुआ आमला, जो खाए मन लाए ।

क्षुधा बढ़े, कब्जी मिटे, खून साफ हो जाए ॥

ठण्डा जल सेवन करो, उठकर प्रातः काल ।

उदर रोग मिट जाएंगे, खत्म कब्ज जंजाल ॥

नींबू रस में घोलकर, गन्धक सुहागा राल ।

मलते रहिए दाद पर, जड़ से खत्म बवाल ॥

भिण्डी की जड़ कूटकर, करिये खूब महीन ।

श्वेत प्रदर जड़ से मिटे, करिये आप यकीन ॥

दूध आक का लगा लो, खूब रगड़ के बाद ।

चार - पाँच दिन में खत्म, होय पुराना दाद ॥

लहसुन की दो टुकड़ियाँ, करिये खूब महीन ।

श्वेत प्रदर जड़ से मिटे, करिये आप यकीन ॥

चना चून बिन नून के, जो चौसठ दिन खाए ।

दाद खाज और सेहुआ, जरा मूल से जाए ॥

मूली रस में डालकर, लेओ जलेबी खाए ।

एक सप्ताह तक खाइए, बवासीर मिट जाए ॥

दूध गंधी का चुपड़िए, मुहाँसों पर रोज ।

खत्म हमेशा के लिए, रहे न बिल्कुल खाज ॥

सरसों तेल पकाइये, दूध आक का डाल ।

मालिस करिये छानकर, समझ खाज का काल ॥

जब भी लगती है, तुम्हें भूख कड़ाकेदार ।

भोजन खाने के लिए, हो जाओ तैयार ॥

सदा नाक से श्वास लो, पियो न कॉफी चाय ।

पाचन शक्ति बिगाड़कर, भूख विदा हो जाए ॥

सांप, शेर, कुत्ता, सुअर और मूर्ख इंसान ।

इन्हें न सोते जगाओ, कहते चतुर सुजान ॥

विद्यार्थी भूखा पथिक, द्वारपाल भयभीत ।

इन्हें जागना चाहिए, गर्मी हो या शीत ॥

चोरी और व्यभिचार से, रहो हमेशा दूर ।

प्रभु चिंतन करते रहो, सुख पाओ भरपूर ॥

माता - पिता आचार्य से, करो प्रेम से बात ।

इनके आशीर्वाद से, सुखी रहेगा मात ॥

पागल वृद्ध गरीब की, निंदा करो न आप ।

करो सहायता जो बने, हरो सकल संताप ॥

एक ईश्वर और मौत को, कभी न मन से भूल ।

सत्य वचन विनम्रता, होते सुख के मूल ॥

त्याग दीजिए हृदय से, चिंता शोक तमाम ।

भोजन करने पर तुरंत, करो नहीं व्यायाम ॥

प्रातः काल जो नियम से, भ्रमण करे हर रोज ।

बल - बुद्धि दोनो बढ़े, मिटे कब्ज का रोग ॥

सत्य पथ पर आरुद हो, तज ईष्या - अभिमान ।

हठ - धर्मी का त्यागकर, करो सत्य का मान ॥

ईश्वर धर्म समाज पर, करो आप विश्वास ।

यश पाओगे जगत में, व्यसन न फटके पास ॥

धन संपदा को पाकर, करो नहीं अभिमान ।

यही रखा रह जाएगा, यह सारा सामान ॥

एक कंचन एक कामिनी, मन की लेय लुभाय ।

त्याग तपस्या से मनुज, देता है ठुकराय ॥

दीप ज्ञान का जलाकर, कर हृदय प्रकाश ।

एक क्षण में हो जाएगा, अंधकार का नाश ॥

काया - माया पर कभी, करो नहीं अभिमान ।

तन व मन से तुम रखो, देश धर्म का ध्यान ॥

- प्रभु दयाल सतीजा

तुलसी के कई फायदे



आज कल लोगों को इतनी सारी बीमारियां हो रही हैं कि उनके पैसे डॉक्टर और दवाइयों में ही खर्च हो रहे हैं। पर यदि आपके घर में तुलसी का पौधा लगा हुआ है तो आपको चिंता करने की कोई जरूरत नहीं है। तुलसी केवल हमारी आस्था का प्रतीक भर नहीं है। इस पौधे में पाए जाने वाले औषधीय गुणों के कारण आयुर्वेद में भी तुलसी को महत्वपूर्ण माना गया है। तुलसी जुकाम, खांसी, बुखार, सूखा रोग, पसलियों का चलना, निमोनिया, कब्ज और अतिसार सभी रोगों में चमत्कारी रूप से अपना असर दिखाती है। तुलसी पत्र मिला हुआ पानी पीने से कई रोग दूर हो जाते हैं। इसीलिए चरणामृत में तुलसी का पत्ता डाला जाता है। आइये जानते हैं कि किस तरह से तुलसी बीमारियां को दूर भगाती है।

लिवर संबंधी समस्या : तुलसी की 10-12 पत्तियों को गर्म पानी से धोकर रोज सुबह खाएं। लिवर की समस्याओं में यह बहुत फायदेमंद है।

पेट दर्द : एक चम्मच तुलसी की पिसी हुई पत्तियों को पानी के साथ मिलाकर गाढ़ा पेस्ट बना लें। पेट दर्द होने पर इस लेप को नाभि और पेट के आस-पास लगाने से आराम मिलता है।

डिगेशन संबंधी समस्या : एक ग्लास पानी में 10-15 तुलसी की पत्तियां डालकर उबालें और काढ़ा बना लें। इसमें चुटकी भर सेंधा नमक डालकर पीएं। इससे पाचन संबंधी समस्याओं जैसे दस्त लगना, पेट में गैस बनना आदि दूर होती है।

बुखार : बुखार आने पर दो कप पानी में एक चम्मच तुलसी की पत्तियों का पाउडर और एक चम्मच इलायची पाउडर मिलाकर उबालें और काढ़ा बना लें। दिन में दो से तीन बार यह काढ़ा पीएं। स्वाद के लिए चाहें तो इसमें दूध और चीनी भी मिला सकते हैं।

तुलसी का अर्क तेज बुखार को कम करने में भी कारगर साबित होता है।

खांसी-जुकाम : तुलसी की पत्तियां कफ साफ करने में मदद करती हैं। सभी तरह के कफसीरप बनाने में तुलसी का इस्तेमाल किया जाता है। तुलसी की कोमल पत्तियों को थोड़ी-थोड़ी देर पर अदरक के साथ चबाने से खांसी-जुकाम से राहत मिलती है। चाय की पत्तियों को उबालकर पीने से गले की खराश दूर हो जाती है।

सर्दी से बचाव : सर्दी जुकाम होने पर तुलसी की पत्तियों को चाय में उबालकर पीने से राहत मिलती है। बारिश या ठंड के मौसम में सर्दी से बचाव के लिए तुलसी की लगभग 10-12 पत्तियों को एक कप दूध में उबालकर पीएं। सर्दी की दवा के साथ-साथ यह एक न्यूट्रिटिव ड्रिंक के रूप में भी काम करता है।

ब्रीथिंग प्रोब्लेम्स : श्वास संबंधी समस्याओं का उपचार करने में तुलसी खासी उपयोगी साबित होती है। शहद, अदरक और तुलसी को मिलाकर बनाया गया काढ़ा पीने से ब्रोंकाइटिस, दमा, कफ और सर्दी में राहत मिलती है। नमक, लौंग और तुलसी के पत्तों से बनाया गया काढ़ा इफ्लुएंजा (एक तरह का बुखार) में फौरन राहत देता है।

गुर्दे की पथरी : यदि किसी के गुर्दे में पथरी हो गई हो तो उसे शहद में मिलाकर तुलसी के अर्क का नियमित सेवन करना चाहिए। तुलसी गुर्दे को मजबूत बनाती है।

हार्ट डिजीज : तुलसी खून में कोलेस्ट्रॉल के स्तर को घटाती है। ऐसे में हृदय रोगियों के लिए यह खासी कारगर साबित होती है।

टेंशन : तनाव को खुद से दूर रखने के लिए कोई भी व्यक्ति तुलसी के 12 पत्तों का रोज दो बार सेवन कर

सकता है। तुलसी की पत्तियों में तनाव रोधीगुण भी पाए जाते हैं।

माउथ इन्फेक्शन : अल्सर और मुंह के अन्य इन्फेक्शंस में तुलसी की पत्तियां फायदेमंद साबित होती हैं। रोजाना तुलसी की कुछ पत्तियों को चबाने से माउथ इन्फेक्शन दूर हो जाता है।

रिक्त डिजीज : नैचुरोपैथों द्वारा ल्यूकोडर्मा का इलाज करने में तुलसी के पत्तों को सफाई पूर्वक इस्तेमाल किया गया है। इससे इन्फेक्शन ज्यादा नहीं फैल पाता। दाद, खुजली और त्वचा की अन्य समस्याओं में तुलसी के अर्क को प्रभावित जगह पर लगाने से कुछ ही दिनों में रोग दूर हो जाता है।

सांसों की दुर्गंध : पायरिया जैसी समस्या में भी यह कारगर साबित होती है। तुलसी की सूखी पत्तियों को सरसों के तेल में मिलाकर दांत साफ करने से सांसों की दुर्गंध चली जाती है।

सिर का दर्द : सिर के दर्द में तुलसी एक बढ़िया दवा के तौर पर काम करती है। तुलसी का काढ़ा पीने से सिर के दर्द में आराम मिलता है।

आंखों की समस्या : रात में रोजाना श्यामा तुलसी के अर्क को दो बूंद आंखों में डालना चाहिए। आंखों की जलन में तुलसी का अर्क बहुत फायदेमंद साबित होता है।

कान में दर्द : तुलसी के पत्तों को सरसों के तेल में भून लें और लहसुन का रस मिलाकर कान में डाल लें। दर्द में आराम मिलेगा।

पाइल्स : तुलसी के बीज का चूर्ण दही के साथ लेने से खूनी बवासीर यानि पाइल्स में खून आना बंद हो जाता है।

संकलन : अनुज

अपने बच्चों को जीनियस बनाएँ

हर माँ का सपना होता है कि उसका बच्चा स्मार्ट और तेज दिमाग का हो। क्या आपको पता है कि ये सब माँ के खान-पान पर निर्भर करता है। यदि माँ अपने खाने में फोलिक एसिड, विटामिन डी, आयरन आदि की सही मात्रा नहीं ले रही है तो हो सकता है कि बच्चा मानसिक रूप से कमजोर हो या फिर बच्चे में व्यवहार से संबन्धित समस्या भी हो सकती है। गर्भावस्था के दौरान माँ जो खाती है उस पर बच्चे का शारीरिक और मानसिक विकास निर्भर करता है। आपको भी ऐसा खान-पान लेना चाहिए जिससे का दिमाग सही विकसित हो। गर्भावस्था के दौरान ही नहीं आप जब चाहें इस प्रकार के आहार अपना सकती हैं।

बच्चे के मानसिक विकास के लिहाज से पहले 2 वर्ष बहुत महत्वपूर्ण हैं। आइये देखते हैं ऐसे ही कुछ खाद्य पदार्थ जिनका गर्भावस्था में सेवन करने से आपका बच्चा भी स्मार्ट होगा।

अंडे और चीज:- बच्चे के मानसिक विकास के लिए खाने में विटामिन डी बेहद जरूरी है। एक अध्ययन के अनुसार जिन माताओं ने गर्भावस्था के दौरान विटामिन डी का सेवन कम किया उनके बच्चे का दिमागी विकास कम हुआ। आपको सूरज की धूप के साथ ही विटामिन डी के अन्य सप्लीमेंट लेने चाहिए। आपको अंडे, चीज, बीफ मांस, लिवर आदि का सेवन करना चाहिए।

सी फिश और ओयस्टर:- इनमें आयोडीन की अधिकता होती है। गर्भावस्था के दौरान, खास तौर पर पहले 12 सप्ताह में आयोडीन की कमी होने पर बच्चे का आई क्यू लेवल कम रह सकता है। गर्भावस्था के दौरान आपको आयोडीन नमक का ही सेवन करना चाहिए। इसके अलावा समुद्री मछली, ओयस्टर, अंडे, दही आदि का सेवन भी करना चाहिए जो कि आयोडीन के अच्छे स्रोत हैं।

पालक और मसूर की दाल:- इनमें फोलिक एसिड प्रचूर मात्रा में है। बच्चे के दिमाग की कोशिकाओं के विकास के लिए फोलिक एसिड बहुत आवश्यक है। अध्ययन के अनुसार जिन महिलाओं ने प्रिग्नेंसी के 4 सप्ताह पहले और 8 सप्ताह बाद के दौरान फोलिक एसिड की मात्रा ली उनमें बच्चे के मंदबुद्धि पैदा होने के अवसर 40 प्रतिशत कम जाते हैं। पालक जैसी हरी पत्तेदार सब्जियां फोलिक एसिड का अच्छा स्रोत हैं। आपको विटामिन बी 12 के साथ फोलिक

एसिड के सप्लीमेंट लेने चाहिए।

अंडे:- अंडे में अमीनो एसिड कॉलिन की प्रचूर मात्रा होती है जो कि बच्चे का दिमागी विकास करता है और बच्चे की याददाश्त बढ़ाता है। गर्भवती महिलाओं को दिन में दो अंडों का सेवन जरूर करना चाहिए जिससे कि कोलीन की रोजाना आवश्यक मात्रा की पूर्ति हो। अंडों में प्रोटीन और आयरन की भी अधिकता होती है जिससे की बच्चे का वजन भी सही रहता है। कम वजन वाले बच्चे का आई-क्यू लेवल भी कम होता है।

दही:- गर्भ में बच्चे की दिमाग की कोशिकाओं के विकास के लिए आपके शरीर को ज्यादा मेहनत करनी होती है। इसके लिए आपको ज्यादा प्रोटीन की आवश्यकता होती है। प्रोटीन के अन्य स्रोतों के अलावा आपको दही का भी सेवन करना चाहिए जिसमें की प्रोटीन की अधिकता है।

पालक, लीन चिकन और फलियां:- इनमें आयरन की अधिकता होती है जिससे की बच्चा स्मार्ट होता है। गर्भावस्था के दौरान इनका सेवन बेहद जरूरी है। गर्भावस्था के दौरान आयरन बच्चे की दिमागी कोशिकाओं में ऑक्सीजन पहुंचाने में मददगार है। आप डॉक्टर की सलाह लेकर आयरन सप्लीमेंट भी ले सकते हैं।

ब्लू बेरी :- ब्लूबेरी, आर्टिचोक, टमाटर, और रेड बीन में एंटी-ओक्सीडेंट्स की अधिकता होती है, इनका सेवन भी गर्भावस्था में जरूरी है। ये फल बच्चे के दिमाग की ऊतकों का विकास कर दिमाग का विकास करते हैं।

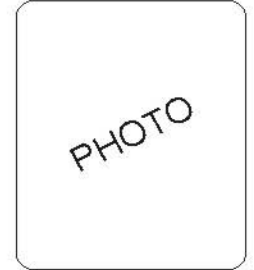
संकलन : प्रियंका



ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

F-27&28, KIRTI NAGAR, New Delhi-15, Ph. : 011-25936132, 9250810522
E-mail : info@derawalsahayaksabha.com, delhi@derawalsahayaksabha.com
Web : www.derawalsahayaksabha.com

APPLICATION FORM FOR LIFE MEMBERSHIP



Dear Sir,

Please enrol me as a member of the Sabha. My particulars are appended below :-

- (i) Name in Full (Capital letters)
- (ii) Father's Name
- (iii) Date of Birth / Age
- (iv) Occupation
- (v) Residential Address :

Tel/Mob. No.....Email.....

- (v) Office Address :

Tel/Mob. No.....

Certified that I will abide by the rules and regulations of the Sabha.

Yours faithfully,

1
Recommendation

2
Recommendation

Signature of Applicant

Member General Body
Signatures and
Name in Capital Words

Member General Body
Signatures and
Name in Capital Words

जाने काली मिर्च के ये फायदे



काली मिर्च का इस्तेमाल ज्यादातर मसालों में किया जाता है। लेकिन काली मिर्च स्वास्थ्य के लिए कई तरीकों से फायदेमंद है। इसका इस्तेमाल आयुर्वेदिक दवा की तरह ही नहीं बल्कि खूबसूरती के लिए भी किया जा सकता है। यहां जानिए काली मिर्च के कुछ और फायदे...

खांसी जुकाम: काली मिर्च इतना फायदा पहुंचाती है कि खांसी जुकाम से राहत दिलाने वाले कफ सिरप में भी इसका इस्तेमाल किया जाता है। रात को सोने से पहले एक चम्मच शहद और अदरक के रस के साथ चुटकी भर काली मिर्च लेने से कफ कम होता है। चाय में मिला कर पीने से भी फायदा मिलता है।

कैंसर से बचाव : यूनिवर्सिटी ऑफ मिशीगन द्वारा की गयी एक स्टडी के अनुसार काली मिर्च में पिपेरीन नाम का रसायन होता है, जो कैंसर से लड़ने में मददगार होता है। रिपोर्ट के अनुसार अगर काली मिर्च को हल्दी के साथ लिया जाए, तो इसका असर और भी ज्यादा होता है। खास कर महिलाओं में यह ब्रेस्ट कैंसर की रोकथाम के लिए अच्छा है।

मांसपेशियों का दर्द : काली मिर्च में मौजूद पिपेरीन के कारण रक्तसंचार बढ़ता है। इससे मांसपेशियों के दर्द से निजात मिलता है। तेल को हल्का गर्म कर के उसमें काली मिर्च मिलाएं और पीठ और कंधों की इससे मालिश करें। गठिया रोग में भी काली मिर्च का फायदेमंद साबित होती है।

हाजमे के लिए: काली मिर्च के कारण पेट में हाइड्रोक्लोरिक एसिड ज्यादा पैदा होता है, जो हाजमे में मददगार होता है। इससे पेट में दर्द, पेट के फूलने और कब्ज में भी राहत मिलती है। अगर आपको एसिडिटी और गैस की समस्या है, तो लाल मिर्च को छोड़ दें और काली मिर्च का इस्तेमाल शुरू करें।

चेहरे पर निखार : मोटी पिसी काली मिर्च को चीनी और तेल के साथ मिला कर, इसे चेहरा पर मलें। इससे ना केवल चेहरे की गंदगी हटेगी, बल्कि काली मिर्च के कारण रक्तसंचार भी तेज होता है और चेहरे पर निखार आता है।

जुकाम से बचने के लिए आयुर्वेदिक उपाय

आयुर्वेद में जुकाम तीन प्रकार के बताए गए हैं।
तीन प्रकार के जुकाम हैं

- जुकाम
- पुराना जुकाम
- नज़ला

जुकाम, पुराना जुकाम, नज़ला। जुकाम कई प्रकार के वायरस आदि के संक्रमण से होता है। आयुर्वेद में इससे बचने के कुछ उपाय सुझाए गए हैं जो इस प्रकार हैं : 1. अधिक ठंड, तेज धूप, लू व बरसात में भीगने से बचें, गीले वस्त्र न पहनें। 2. सर्दी में गरम कपड़े पहनकर रहें तथा सर को हमेशा ढंक कर रखें। 3. जिन चीजों से एलर्जी हो उनसे बचकर रहें। 4. भीड़-भाड़ वाले स्थान पर तथा धूल से बचाव के लिए मुंह व नाक पर रूमाल या मास्क लगा कर रखना चाहिए। 5. किसी भी चीज को खाने से पहले हाथों को अच्छे से धोना चाहिए। 6. जुकाम, खांसी, फ्लू, न्युमोनिया व इन्फ्लुएंजा के रोगी के सीधे संपर्क में आने से बचना चाहिए।

खान-पान का रखें ध्यान :

जुकाम या सर्दी होने पर गरम व कम भोजन के साथ गर्म पानी का प्रयोग करें। चिकनाई रहित तरल पदार्थ जैसे मूंग की दाल के पानी में अदरक, काली मिर्च, लौंग, हींग आदि डालकर पीने से जुकाम में आराम मिलता है। संक्रमण रोकने वाले अनाज नींबू, गोभी, गाजर, प्याज, लहसुन, मसाले, अंकुरित दालें तथा जिंक से भरपूर भोज्य पदार्थ लें।

जुकाम होने पर क्या न करें :

जुकाम होने पर हमें किसी भी तरह की लापरवाही नहीं बरतनी चाहिए। आयुर्वेद में कुछ ऐसे चीजों का जिक्र किया गया है जिनका परहेज जुकाम होने पर करना चाहिए: 1. ठंडी के मौसम में सीधी व तेज हवाओं के संपर्क से बचना चाहिए। 2. गुस्से या मानसिक तनाव से दूर रहें। 3. दूध, दही, मट्ठा, ठंडे पेय पदार्थों आदि से परहेज करना चाहिए। 4. धूम्रपान, धूल, धुंआ आदि से बचना चाहिए। 5. कड़ी धूप से बचना चाहिए। 6. कहीं बाहर से आने के तुरंत बाद पानी नहीं पीना चाहिए।

संकलन : महेन्द्र बुद्धिराजा

महिलाओं के कमर दर्द और घरेलू उपचार



कमर दर्द से अक्सर महिलाएं अधिक परेशान रहती हैं। जिसकी मुख्य वजह है उनका घरेलू काम अधिक करना। इसके अलावा उचित खान-पान न करना और शरीर में कमजोरी आदि मुख्य वजह हैं कमर दर्द के। जो महिलाएं घर से बाहर काम पर जाती हैं वे भी कमर दर्द से अधिक परेशान रहती हैं इसके भी मुख्य कारण हैं। जैसे अधिक देर तक एक सीट पर बैठकर काम करना और अधिक ऊंची हील पहनना।

महिलाओं के कमर दर्द को दूर करने के वैदिक उपाय

एक चम्मच पिसी हुई सौंठ को एक कप दूध में मिलाकर रोज पीने से कमर का दर्द नहीं होता है। इसे रोजाना सुबह और शाम पीएं।

2 चम्मच खस खस और दो चम्मच मिश्री मिलाकर चूर्ण बना लें और 10 ग्राम इस चूर्ण को एक गिलास दूध के साथ मिलाकर पीएं।

सरसों के तेल में पिसी हुई कपूर को डालकर मिलाएं और इसे एक उबाल आने तक गरम कर लें और इसे ठंडा करने के लिए रख दें। अब इस तेल को किसी शिशी में भरकर डाल लें। और सुबह नहाने से पहले और रात को सोने से पहले इस तेल से कमर की मालिश करें। यह उपाय महिलाओं को कमर दर्द से जल्द ही राहत देता है।

महिलाओं को अपने खान-पान पर भी ध्यान देना चाहिए। आप दूध अधिक से अधिक पीएं। दूध हड्डियों को मजबूती देता है। सब्जियों और फलों को अपनी डाइट में शामिल करें।

औषधीय गुणों से भरपूर है।

अंगूर

इसके अजाने सेहत भरे फायदे



अंगूर में पर्याप्त मात्रा में कैलोरी, फाइबर और विटामिन सी, ई पाया जाता है। जानिए कितने रोगों से छुटकारा दिलाता है अंगूर...

1- अंगूर सेहत के लिए काफी फायदेमंद हैं। हरे और काले दोनों रंगों में मिलने वाले अंगूर स्वाद के साथ रोगों को दूर करने में भी अहम भूमिका निभाते हैं। इनको साबुत खाने के अलावा सुखाकर बनने वाली किशमिश एनीमिया, कब्ज, बुखार जैसी तकलीफों में उपयोगी है।

2- अंगूर में भरपूर मात्रा विटामिन-ए होता है जो भूख बढ़ाकर पाचनक्रिया को दुरुस्त रखता है।

3- ये शरीर में एंटीऑक्सीडेंट की तरह काम करते हैं जो कैंसर, हार्ट डिजीज, नसों में सिकुडन, वायरल और बैक्टीरियल इंफेक्शन से बचाते हैं।

4- डायबिटीज के मरीज यदि इसे नियमित खाते हैं। तो शुगर का स्तर कंट्रोल में रहता है।

5- अंगूर में कैलोरी, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, फैट, सोडियम, फाइबर, विटामिन-ए, सी, ई व के, कैल्शियम, कॉपर, मैगनीशियम, मैंगनीज, जिंक और आयरन भी होता है जो आंखों, त्वचा, फेफड़ों व अन्य अंगों की कार्यक्षमता को बेहतर करते हैं।

6- माइग्रेन के दर्द से जूझ रहे लोगों के लिए अंगूर का रस पीना बहुत फायदेमंद होता है। कुछ समय तक अंगूर के रस का नियमित सेवन करने से इस समस्या से निजात पाई जा सकती है।

7- हाल में हुए एक शोध के अनुसार, ब्रेस्ट कैंसर की रोकथाम में अंगूर का सेवन करना बहुत फायदेमंद होता है।

संकलन : विमल बुद्धिराज

SPECIAL THANKS TO ALL DONORS & ADVERTISERS

1. INDIAN BOOK DEPOT
2. DREAM LAND PUBLICATIONS
3. BAWA JEWELLERS
4. ADVANCE DYNAMICS
5. VIVEK TRAVELS PVT. LTD.
6. DERAWAL HEALTH CARE CENTRE
7. BABLANI AIRCON PVT. LTD.
8. HARISH KUMAR & CO.
9. KRISHAN CATERERS
10. JYOTI BOOK DEPOT
11. GOPAL MANAV SEVA SANSTHAN
12. CHOPRA PROPERTIES
13. EMKAY PRINTERS
14. SM ASSOCIATES
15. S.D. OFFSET PRINTERS
16. THE FRIENDS INDUSTRIAL CORPORATION
17. GOODWILL BOOKS INTERNATIONAL
18. PHILCO
19. SURESH KUMAR NANGIA
20. SAVITRI STUDIO
21. ROYAL VIDEO
22. SARIA WELFARE TRUST
23. SEHGAL PROPERTIES
24. SAATWIK BAZAAR
25. NARAYAN GRAMODYOG SEWA SAMITI
26. DUTTA & DUTTA (INDIA)
27. COPPER RESTRO-BAR
28. MASTER FAN CO.
29. SANJAY KHADI GRAMODYOG SANSTHAN
30. MARWAHA ASSOCIATES
31. ABOVE & BEYOND
32. KAMAL BUILDTECH (P) LTD.



ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

WISHES A VERY HAPPY & JOYFUL BIRTHDAY

**TO FOLLOWING DERAWAL LIFE MEMBERS
FOR THE MONTH OF JANUARY :-**

Sh. M.M. Mehta	1 Jan.	Maj. Mahinder Kumar Nagpaul	12 Jan.
Sh. O.P. Rajpal	1 Jan.	Sh. Chander Shekhar Sharma	13 Jan.
Sh. Jagdish Lal Thakur	1 Jan.	Sh. Ramesh Partap Budhiraja	13 Jan.
Sh. G.K. Bhatia	1 Jan.	Smt. Rajni Jaitly	15 Jan.
Sh. Prabhu Dayal Satija	4 Jan.	Sh. Jagdish Chander Batra	16 Jan.
Sh. Manohar Lal Luthra	5 Jan.	Sh. Sudershan Pahwa	17 Jan.
Sh. Suresh Chander Chaudhary	6 Jan.	Sh. Anurag Chawla	19 Jan.
Sh. Gaurav Khera	8 Jan.	Sh. Vikas Sehra	19 Jan.
Sh. Subhash Guglani	8 Jan.	Sh. Harish Chander Sehgal	24 Jan.
Sh. Vibhu Bhatia	9 Jan.	Sh. Manish Diwan	26 Jan.
Sh. Manish Kumar Arora	9 Jan.	Sh. Harish Chhabra	26 Jan.
Sh. Mohit Ahuja	10 Jan.	Sh. Om Parkash Mehta	28 Jan.

ALL OTHER VALUABLE DERAWAL AND BRETHREN BORN IN THE MONTH OF JANUARY

Industrial & Domestic Sewing Machines



Since 1955

AOXUN

JACK

TKING

SIRUBA

PEGASUS

KANSAL

JUKI

Importers & Dealers :

Dutta & Dutta (India)

887 & 1469, 1st Floor, Nai Sarak, Delhi-110006

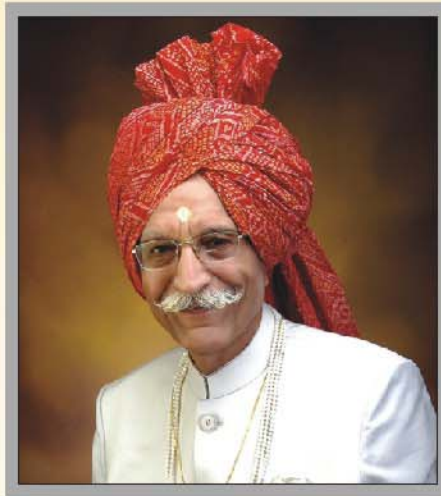
Ph.: 011-23276869, 23266950, 65355224 E-mail : dutta_2000in@yahoo.com

With best compliments from :

COPPER RESTRO-BAR

F-37, KIRTI NAGAR, NEW DELHI-110015
(CENTRAL MARKET)

A RENOWNED SOCIAL PERSONALITY (KARAM YOGI)



MAHASHAY DHARAMPAL
CHAIRMAN - M.D.H. LIMITED

Mahashian Di Hatti Limited is an Indian manufacturer, distributor and exporter of ground spices and spice mixtures under the brand name MDH. The company was founded in 1919 by Mahashay Chuni Lal (Associated with Charitable Trust) as a small shop in Sialkot. It has since grown in popularity all over India, and exports its products to several countries. [1]

Mahashay Dharampal Gulati is more than 93 years of age now and inherited SANSKARS from his father Mahashay Chunnilal and mother Mata Chanan Devi who were Philanthropic, religious minded and followers of Arya Samaj.

Often seen as a religion person for his active and enthusiastic participation in community functions and festivals, Mahashayji is a personality above religions. He is indeed a man of all communities. Hindu, Muslim or Sikh he will be seen at all festivals or religious functions, staying away from politics.

The philosophy of Mahashay Dharampal Ji is "Give to the world the best you can, and the best will come back to you automatically" has virtually been a proverbial come true by the fact that today, MDH is a name that stands synonymous not only for quality spices but also for its contributions towards the welfare of society and upliftment of the needy, by way of establishing Educational Institutions, Hospitals and Trust. MDH today stands as a name in every house hold, trusted & relished all over the world by millions. Not only this he is also a great donor but it is his greatness to donate generously to all social and religious institutions.

Our Sabha had proud privilege of welcoming him at its last year Annual Derawal Day Function and he was honoured for his outstanding and remarkable charitable services as a role model of people at large in the society.

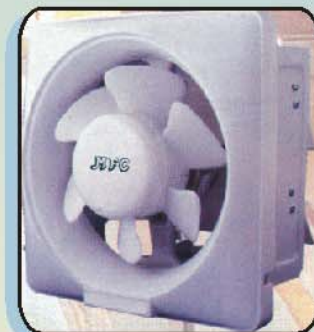


S.S. Kathuria
M.: 9810410459

An ISO 9001: 2008 Certified Company

Master Fan Co.

Deals in : All Type of Fans, Spars & Home Appliance
Govt. , Contractor & Supplier



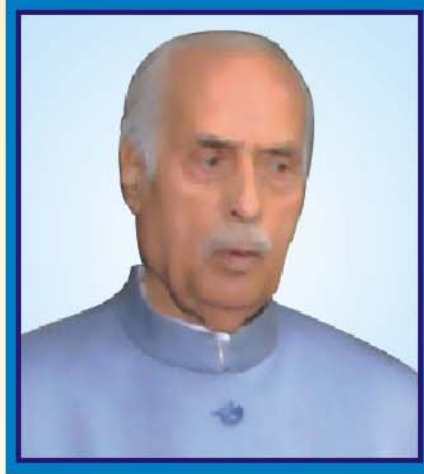
Off .: WZ-69 /8, Ramgarh Colony, Near Basai Dara Pur Road, New Delhi-110015

Workshop : D-3, Kailash Park, Near Fun Cinema, New Delhi-110015

Ph. : 64666467, 25161834, 9212750459, 9212771235, 9213386286

E-mail: masterfancompany@gamil.com

A RENOWNED SOCIAL PERSONALITY (KARAM YOGI)



MANOHAR LAL KUMAR

A Personality leading a simple life, well known for philanthropic activities in social and religious fields. He is the Chairman of Kirti Nagar Shri Sanatan Dharam Sabha (Regd.) Geeta Bhawan and of an Educational Society running S.D. Public School, Kirti Nagar, New Delhi as well. He is also attached with various other charitable institutions and has always been a good source of inspiration.

All Indian Derawal Sahayak Sabha (Regd.), Kirti Nagar, New Delhi owes a great debt of gratitude to Shri Manohar Lal Kumar for his appreciable services rendered by him and normal support to our Sabha which is involved in charitable activities in social and religious fields. Our Sabha prays to almighty to grant him and his family a long, healthy life, prosperity and purposeful activities in the service of the Nation and Derawal Community in particular.





The Best Things In Life Are Gifted

Last winter on a cold Monday morning, I went for a talk on organ donation at a school in Ghaziabad. It was the first time I'd gone to address children and was a bit apprehensive about the response. The session was a stupendous success and the 500 kids in that Last winter on a cold Monday morning, I went for a talk on organ auditorium were open to the idea, understood everything and asked many-many questions.

Towards the end a boy of Class 10 came up to me privately and asked me a question that completely stumped me for a bit. He said that he has been taught by his family Guru Ji that your soul resides in your heart. So he said if he gave away his heart, then his soul would never be at peace.

After a few seconds I asked him one thing. I told him he is fully entitled to his views and can say no to organ donation as is his right in this country. But I also asked him to consider what would happen if someone in his family, or his loved ones needed a heart transplant to survive. Then what? Would they go ahead with a life-saving surgery, or accept their fate. He looked thoughtful and then said he'd discuss it with his family.

And that is what we want. We want a discussion to start in every family where the implications of organ donation are discussed, so that in the unlikely event of a tragedy, at least everyone knows what their options are.

We just want you to understand what organ donation is. We want you to know that if you express the desire to donate your organs then it will only happen after your death, that too only after the consent of your relatives. We want to you know that you can save eight lives and help many more if you eventually end up donating your organs. We want you know that you can be a hero.

The real clincher was when a well educated friend said she wouldn't pledge her organs because so many people told her that it would affect her next life. Depressing, but not surprising. This is just one of the many superstitions and misconceptions that plague the organ donation scenario in India.

It's difficult to blame the public. Most people just don't know anything about organ donation - something that the government has done little about in the past, leading to a dismal scenario in India.

India's organ donation rate is 0.5 per million, that is only due to the past 3 years of activity in the government, private and NGO sectors in India. Before that it was 0.26 per million. Just for comparison, in the US the organ donation rate is approximately 26 per million, Spain is at 36 per million and Croatia is at 36.5 per million.

When we talk about pledging for organ donations, we are talking about deceased donations - organ donations only after death. The main aspect of deceased organ donation that you have to understand is that it is only if you die a brain death, in a hospital while you are on a ventilator, then you can donate your organs. If you die at home or anywhere else and your heart stops beating, that is referred to as cardiac death, then you CANNOT donate your organs. This is because if your heart stops then the blood flow to your organs will stop within minutes, and your organs will die.

So only in the case of brain death, can there be organ donation. Society's lack of understanding of Brain Death, and its acceptance of brain death as death, is the biggest impediment to organ donation. A brain death is usually caused by a severe brain injury due to accidents, strokes or brain hemorrhage. It is irreversible.

It is estimated that around 5 lakh people need an organ transplant every year i.e. Kidney failure, Liver failure, Heart failure are rampant, and with only few organs available for transplantation, most of the people on the waiting list dies before they receive an organ.

There are two things to remember, One is that a lot of us will anyway not be in a position to donate our organs after death, and the option to gift our organs to save dying people is something that only those of us who die a Brain Death will be able to do.

Secondly, there is no telling what will happen in the future to anyone. There may be a possibility that one day you may need an organ for your own good self to survive. It's not necessary that you may only be an organ donor, you can be a recipient too.

It is absolutely your individual choice whether you want to be an organ donor after your death or not. If you eventually decide that it is the correct choice for you then please log on to www.organindia.org and register your self by filling-up the form and claim your Donor Card. Your card will be couriered to you.

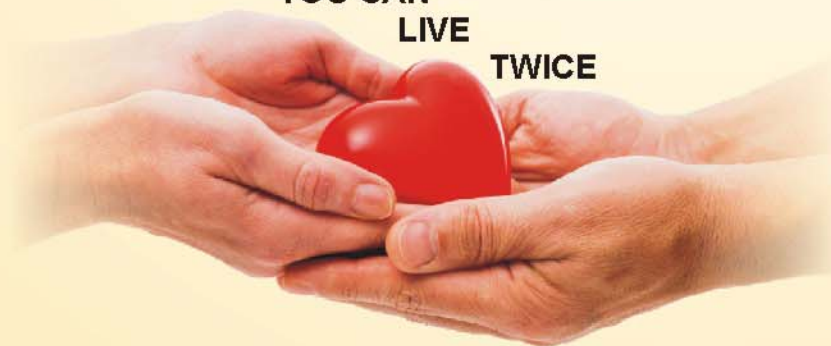
This card is not a legal entity and is only an indication of your intent to donate your organs. The final decision on whether to donate your organs or not, will be made by your next of kin after your death. So, please do inform your family about your very generous decision and tell them that a wise person once said -

“The best things in life are gifted.”

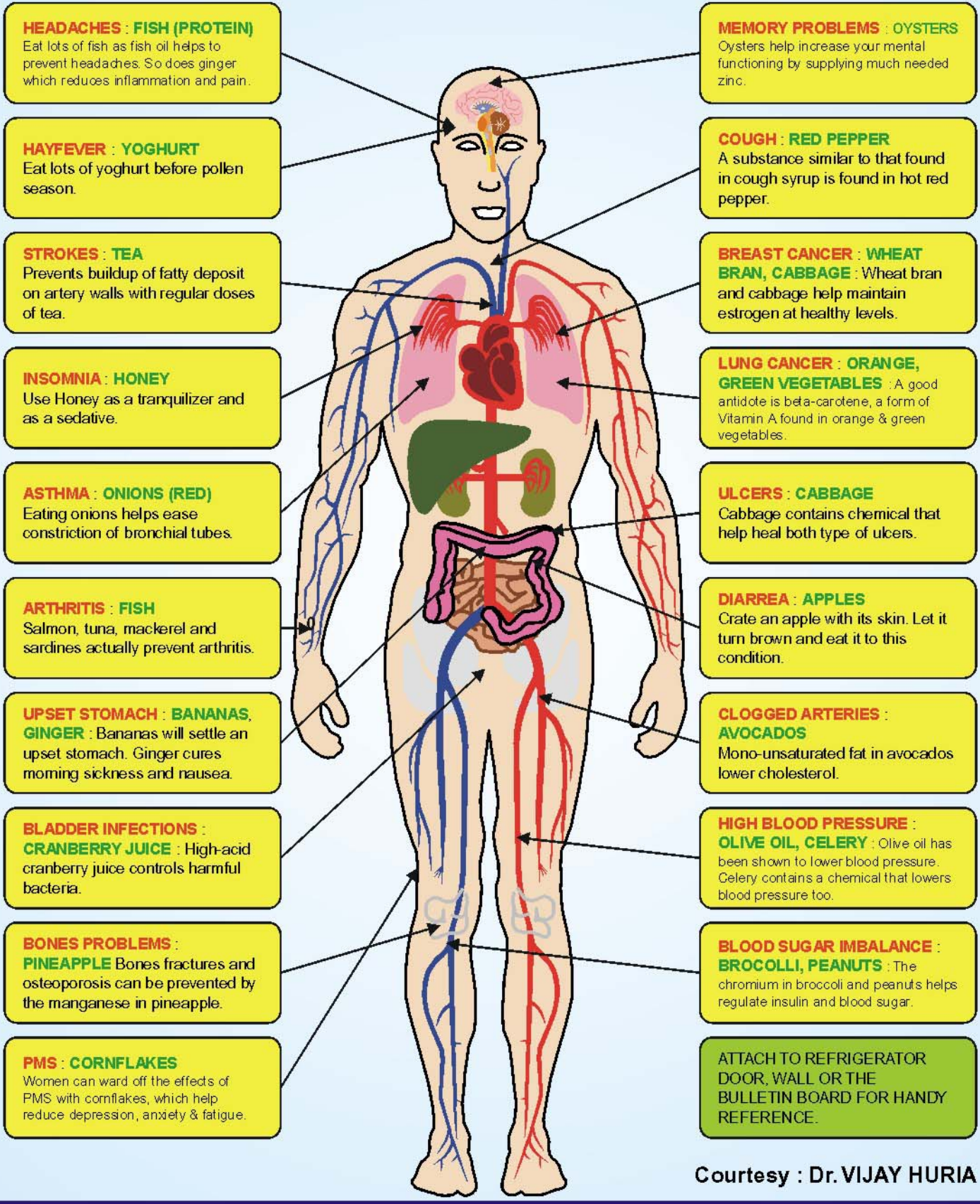
I, **Ravi Khera** on behalf of **“Organ Receiving & Giving Awareness Network”** appeal to all the individuals through this message to join hands in this noble act and pledge their organs.

**ORGANS DONATING IS
“THE GREATEST NOBLE
CAUSE TO THE HUMANITY”**

**YOU CAN
LIVE
TWICE**



NEVER SICK AGAIN



HEADACHES : FISH (PROTEIN)
 Eat lots of fish as fish oil helps to prevent headaches. So does ginger which reduces inflammation and pain.

HAYFEVER : YOGHURT
 Eat lots of yoghurt before pollen season.

STROKES : TEA
 Prevents buildup of fatty deposit on artery walls with regular doses of tea.

INSOMNIA : HONEY
 Use Honey as a tranquilizer and as a sedative.

ASTHMA : ONIONS (RED)
 Eating onions helps ease constriction of bronchial tubes.

ARTHRITIS : FISH
 Salmon, tuna, mackerel and sardines actually prevent arthritis.

UPSET STOMACH : BANANAS, GINGER : Bananas will settle an upset stomach. Ginger cures morning sickness and nausea.

BLADDER INFECTIONS : CRANBERRY JUICE : High-acid cranberry juice controls harmful bacteria.

BONES PROBLEMS : PINEAPPLE : Bones fractures and osteoporosis can be prevented by the manganese in pineapple.

PMS : CORNFLAKES
 Women can ward off the effects of PMS with cornflakes, which help reduce depression, anxiety & fatigue.

MEMORY PROBLEMS : OYSTERS
 Oysters help increase your mental functioning by supplying much needed zinc.

COUGH : RED PEPPER
 A substance similar to that found in cough syrup is found in hot red pepper.

BREAST CANCER : WHEAT BRAN, CABBAGE : Wheat bran and cabbage help maintain estrogen at healthy levels.

LUNG CANCER : ORANGE, GREEN VEGETABLES : A good antidote is beta-carotene, a form of Vitamin A found in orange & green vegetables.

ULCERS : CABBAGE
 Cabbage contains chemical that help heal both type of ulcers.

DIARRHEA : APPLES
 Crate an apple with its skin. Let it turn brown and eat it to this condition.

CLOGGED ARTERIES : AVOCADOS
 Mono-unsaturated fat in avocados lower cholesterol.

HIGH BLOOD PRESSURE : OLIVE OIL, CELERY : Olive oil has been shown to lower blood pressure. Celery contains a chemical that lowers blood pressure too.

BLOOD SUGAR IMBALANCE : BROCCOLI, PEANUTS : The chromium in broccoli and peanuts helps regulate insulin and blood sugar.

ATTACH TO REFRIGERATOR DOOR, WALL OR THE BULLETIN BOARD FOR HANDY REFERENCE.

Courtesy : Dr. VIJAY HURIA

सभी डेरावाल बिरादरी
को
57वें वार्षिक उत्सव समारोह दिवस
की
शुभ कामनाएँ



वेद प्रकाश मेहता

वेद प्रकाश मेहता
संजय खादी ग्रामोद्योग संस्थान
ग्राम - सिकन्दरपुर बन्थरा,
लखनऊ, मो. 09415023 893



With best compliments from :



Suresh Marwaha
Ph. : 011-25262300
011-25267596
(M) : 9810018746
9310018746
9643718746

Marwaha Associates

PROPERTY CONSULTANT & FINANCE ADVISOR

Office : Shop No.-42, Gh-10, Sunder Plaza Market,
Outer Ring Road, Paschim Vihar, New Delhi-110087
E-mail : marwaha786associates@gmail.com



Above & Beyond

The Family Restaurant & Bar

Business Lunch

Pre Wedding Functions

Kitty Parties

Birthday Parties

**Special
Arrangement
for Parties
in Separate Hall
upto
100 pax**

Come & Enjoy Many More Offers.....

A-22-23, 1st Floor, Tagore Market Kirti Nagar, New Delhi - 110015 | Ph : +91-11-25454811
Mob. : +91-8826588550, 8826788550 | E-mail: abovebeyond2223@gmail.com

Dialogue Lounge & Cafe

LET'S TALK OVER COFFEE



**A-21, Tagore Market, Opp. Metro Pillar No. 332, Kirti Nagar,
New Delhi-110015 Mob. : 9599555435, 9599964405**

(A Unit of CHAWLA CATERERS)

IN LOVING MEMORY



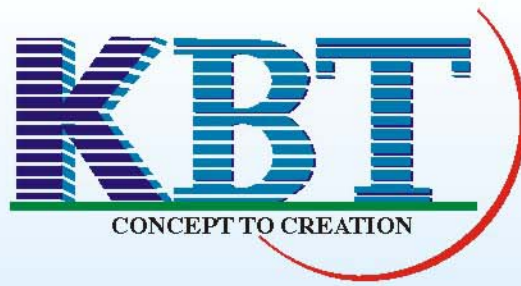
LATE SHRI SURENDER MOHAN CHAWLA

Shri Surender Mohan Chawla was born in the year 1940 to a very respectable and religious Chawla family at Dera Ghazi Khan. Alike other Derawals, Chawla family migrated to Delhi in 1947. Shri Surender Mohan Chawla had his basic education and started his own business as Electrical Contractors alongwith his respected father Shri B.R. Chawla, at a very early age. Soon he attained proficiency in the said field and became famous in the trade.

He got married in 1968, to Ms. Prabha Bhutani, a very pious, religious and God fearing lady and was blessed with three sons. Very unfortunately, his second son Shri Ashish Chawla's sudden and sad demise in the prime of youth in 2009, was a big blow to the family and Derawal Biradri. His eldest son Shri Anurag Chawla and youngest son Shri Roopak Chawla are leading a happy married life. Shri Anurag Chawla followed the foot steps of his father and is a very active, devoted and sincere person and associated with day to day activities of the Sabha. Shri Anurag Chawla is a Patron of the Sabha and it was during his tenure as President of the Sabha, that renovation of Derawal Bhavan at Haridwar and New Delhi was carried out. It narrate an appreciable story of his prominent role of uncounted selfless services.

Shri Surender Mohan Chawla alongwith his family moved to Kirti Nagar in the year 1972 and remained very closely associated with all activities of Derawal Sahayak Sabha. Starting from the primary membership, he rose to the rank of Patron and served the Sabha with his dynamic vision, dedication and selfless service. He started the business of Tent and Light House in Kirti Nagar in the year 1972. The entire supply of tents, chairs, tables, carpets and other materials including decoration of flowers, relating to Pandals was regularly made by him FREE OF COST at all functions of Sabha including ANNUAL DERAWAL DAY of All India Derawal Sahayak Sabha. During his tenure as President of Sabha, he enforced a great deal of discipline and sense of responsibility among the members of Sabha. He was a very good administrator and equipped with art of high spirit and decency of philanthropy.

It was 20th December 2002 on which day there was another blow to the family and Derawal Biradari when the cruel hands of death snatched him from us and he moved to his heavenly abode. We all fondly remember him on this day. The Sabha lost a real Diamond on his death.



KAMAL BUILDTECH (P) LTD.

BUILDERS & PROMOTERS



**F-29, CENTRAL MARKET, KIRTI NAGAR
NEW DELHI-110 015 Ph. : 011-45026633**

Mobile : 9990054006, 9910535455, 9811417317

E-mail : kamalbuildtech@hotmail.co.in

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 December - 2016

Date of Posting : 20-21 December-2016



HALLMARKED OR FREE

ACCEPTING ALL CREDIT/ DEBIT CARDS AT NO EXTRA CHARGE

*SPECIAL DISCOUNT ON CASHLESS TRANSACTIONS



B BAWA
jewellers pvt. ltd.

SINCE 1928

Kirti Nagar (Opp Metro Pillar 331)

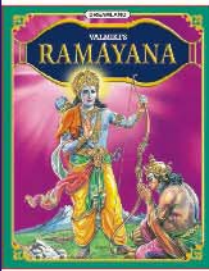
www.bawajewels.in

25938567, 25466210

Printer, Publisher & Place : Sh. M. M. Mehta, D-57, Kirti Nagar for All India Derawal Sahayak Sabha (Regd.)

F/27-28, Kirti Nagar, New Delhi-110015 Edited by : Sh. L. N. Mehta, C-109, Kirti Nagar, New Delhi-15

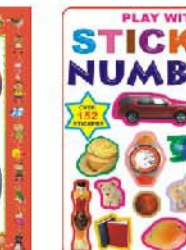
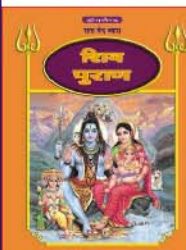
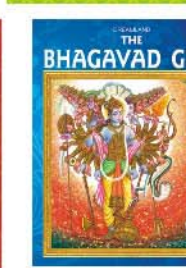
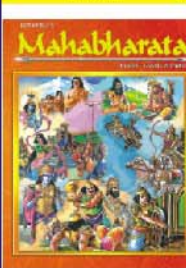
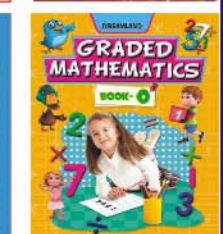
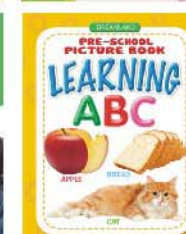
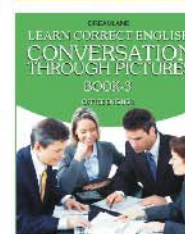
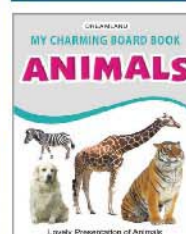
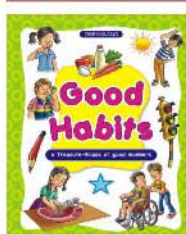
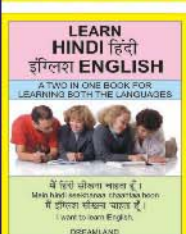
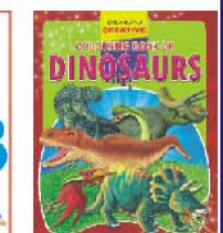
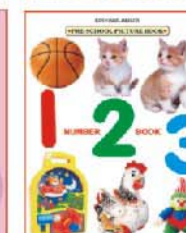
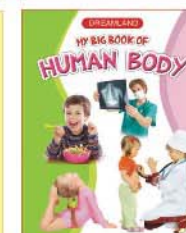
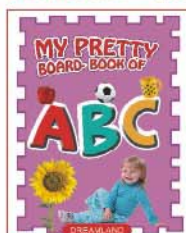
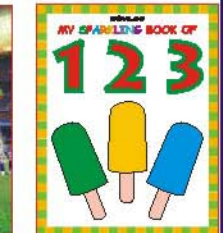
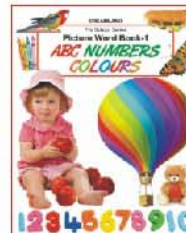
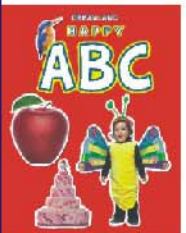
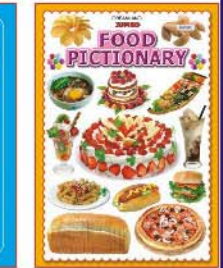
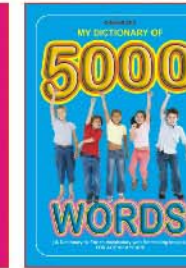
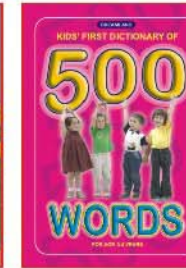
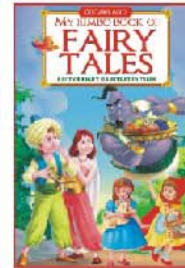
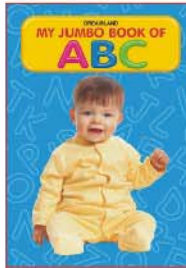
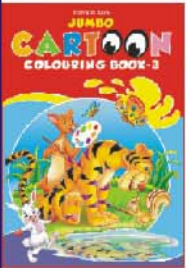
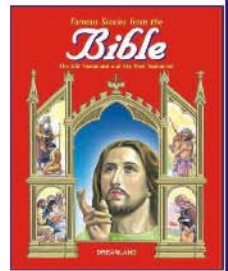
Printed at : Emkay Printers, F-75, Kirti Nagar, New Delhi- 110015



DREAMLAND

QUALITY BOOKS & CHARTS

FOR QUALITY EDUCATION



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

Phone : 011-2510 6050, 2543 5657
 E-mail : dreamland@vsnl.com
 Shop online at www.dreamlandpublications.com