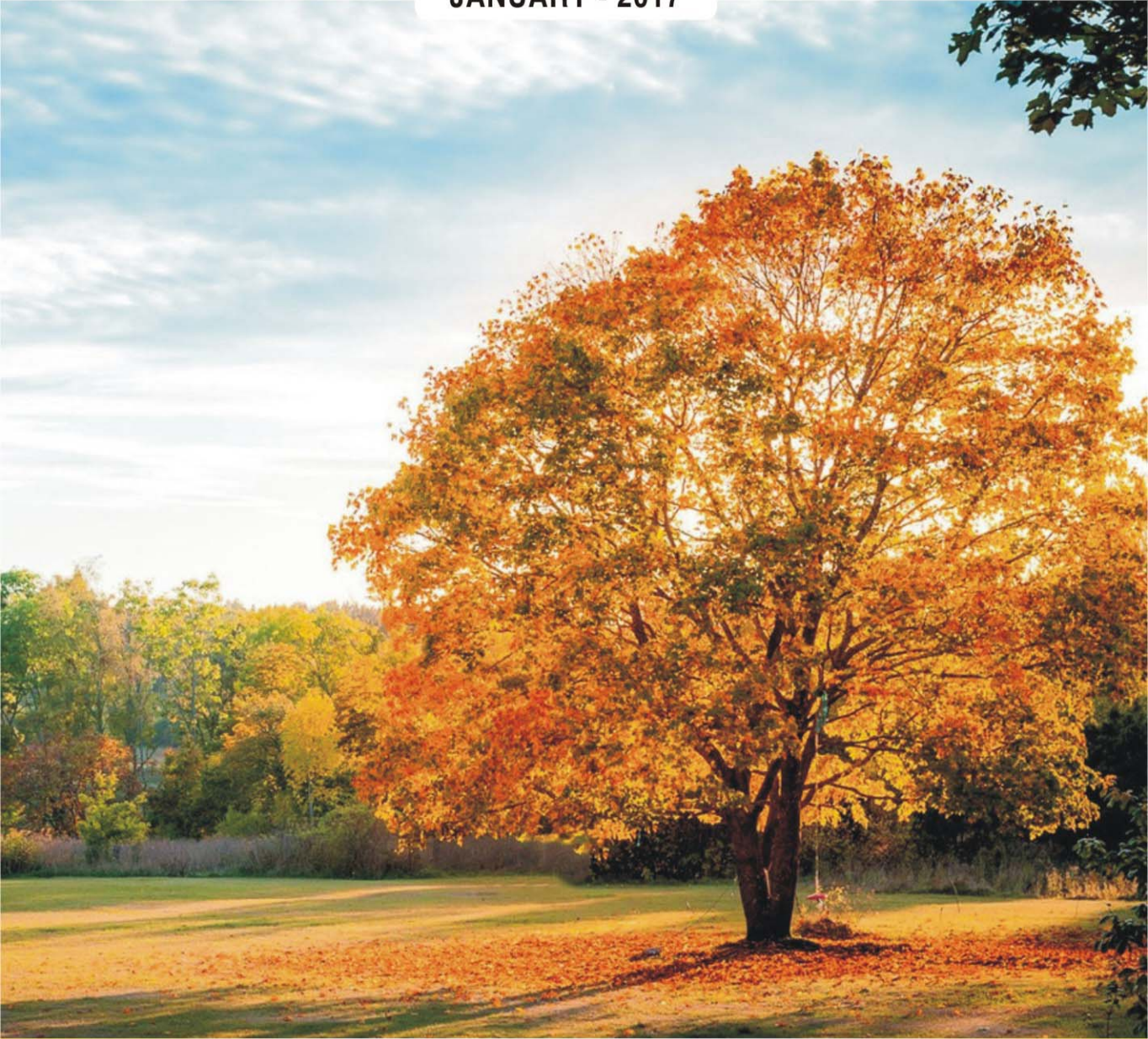


DERAWAL PATRIKA

डेरावाल पत्रिका

JANUARY - 2017



ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

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

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

With Best Compliments From:



Suresh Kumar Nangia

(S/o LATE SHRI PURAN CHAND NANGIA)

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

C-6, East Of Kailash, New Delhi 110065

Tel: 9582704859

Tel. : 011-26840491 Fax : 011-26840493

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

DERAWAL PATRIKA

MONTHLY

सम्पादक मण्डल

चेयरमैन एम.एम. मेहता	मुख्य संरक्षक रवि खेड़ा	प्रकाशक एम.एम. मेहता	सम्पादक एल.एन. मेहता	प्रधान विजय हुटिया
-------------------------	----------------------------	-------------------------	-------------------------	-----------------------

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

Vol. : 56

No. : 01

JANUARY - 2017

PRICE :

₹ 20.00 (Per Copy)

Annual : ₹ 200.00 only

Owner :



ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

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

Branch Office :

DERAWAL BHAWAN

Bhalla Road, Haridwar

Ph. : 01334-227221, 9359946520

Printer, Publisher & Place of Publication :

M. M. MEHTA

D-57, Kirti Nagar, New Delhi-110015

Ph.: (O) 25100716, (R) 25195776

Editor :

L.N. MEHTA

C-109, Kirti Nagar, New Delhi-15

Ph. : 9891422416, 9810626787

Proof Reader :

SITA RAM BHUTANI

F-36, Kirti Nagar, New Delhi-15

Phone : 25460381

Printed at :

EMKAY PRINTERS

F- 75, Kirti Nagar, New Delhi-15

Ph. : 41425446, 9312241788

IN THIS ISSUE

New Year Resolutions	Editor	05
Boost Your Energy Level Life Beyond....	Prof. Sudesh Gogia	06
Your Teenage Daughter/ Son Deserves....	AMIT GOGIA	09
Birthday for the month of February	-	11
Obituary	—	12
All India Derawal Sahayak Sabha Donations Appeal	Vinod Kumar Sethi	13
Matrimonial Service, Kirti Nagar	-	16
Matrimonial Service, South Delhi	M.L. Bhutani & Y.K. Bhutani	19
निंदक नियरे रखिए	Ashutosh Sharma	20
ATM (एटीएम) का करिश्मा	प्रीति गोगिया	22
74 वर्ष का बच्चा	रीतू गोगिया	23
रोज़ा सिर्फ़ भूखे-प्यासा रहने का नाम नहीं!	कुशल गोगिया	24
“बादे सबा”	प्रो. सुदेश गोगिया	25
“जीवन के सात सुख”	धर्मपाल मिनेचा	27
ज्योत से ज्योत जगाते चलो	स्व. वेद प्रकाश आहूजा	27
चैन की नौद के लिए इसे अपनाएँ	कुशल गोगिया	28
	विमल बुद्धिराजा	29

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



ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

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

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

Web : www.derawalsahayaksabha.com

"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 ELIGIBLE U/S 80-G



ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

Editorial

NEW YEAR RESOLUTIONS !



Generally, every one wakes up in the morning of New Year and thinks for a moment what he or she should do some think new in the year ahead. There is always a feeling in the sub-conscious mind whether the year is going to be any better or worse than the last year. Or will it be going to be the same. We have heard people making up their mind to stop smoking or drinking or getting rid of other similar bad habits right from day one of the New Year. We have also heard them telling sorrowfully that they could not some how stick to their resolve. Some of them do tell us boastfully that promises are always made to be broken. Similarly, resolutions are also meant to be discarded. As a matter of fact, for keeping to one's words, not only a strong mind is needed , for enforcing decisions, strong will-power is also required. For this a constant mental audit of one's life style is needed. Losses and gains are required to be assessed on day to day basis. Changes in life cannot be brought in by taking momentary decisions in the morning of the New Year only.

A constant life audit helps us to have a clear view of our priorities which can be categorised into various areas such as health, finance and relationship etc. This in turn helps us to view clearly the need for changes wherever considered necessary. Before going in for any change, it is important to understand that "slow and steady wins the race". Drastic steps carry a chance to backfire. Any promises made and resolutions proclaimed have to be vouched by their resultant advantages or otherwise. Therefore, one has to be sincere not only in making any promises or adopting any resolutions but also ensure follow-up action with determination as well as dignity. "Promises are meant to be broken" depicts weakness of mind and insincerity of approach towards the problems of life. Let us all have a cheerful, healthy and prosperous year 2017.

MEERA BHARAT MAHAAN

– EDITOR

THOUGHT OF THE MONTH

**CHANGE IS THE LAW OF LIFE.
AND THOSE WHO LOOK ONLY TO THE PAST OR PRESENT ARE
CERTAIN TO MISS THE FUTURE."**

—JOHN F. KENNEDY

BOOST YOUR ENERGY LEVEL LIFE BEYOND 100-125 YEARS!

It's this time of the year again, when the 'humidity' and the 'temperature' are the worst for the spread of viral diseases! Everyone seems to be down with 'flu', 'asthma', 'bronchitis', 'cough and cold', of the changing season. So you have locked yourself in-doors or you keep holding your breath for fear of getting 'viral infections'! Breathe-in slowly, breathe-out more slowly in fresh air in a pollution-free atmosphere. Inner pollution bacteria is more harmful. Dust in palms, curtains, book-shelf, carpets etc. is harmful than outside environmental pollution.

Just do these yogic exercises - 'kapaalhati', 'waatkram', 'agnisaar kriya', 'pawanmukt asana', 'dhanur asana', 'manduk asana', 'pranayaam' and 'bhastrika pranayaam' - to boost your body's immunity.

Yoga Power :

Yoga helps to lower your stress hormone levels. Yoga conditions the lungs and respiratory track, outs **toxins** from the body and brings **oxygenated blood** to various organs to ensure their optimal functioning.

Words of Wisdom to ponder :

- Before stepping out of home, dab on a little '**mustard oil**' in each nostril with your finger. Never eat artificial ripened fruits and vegetables. The fruits ripened by **calcium carbide** or any other chemical salts lead to many diseases! Take always fresh seasonal fruits. Avoid 'deep - freezer' preserved fruits and vegetables. Wash them thoroughly before eating.
- Avoid crowded places as most viral infections are spread by inhalation and by intake of contaminated water or food, or by direct contact.
- Always maintain a good posture. Sit upright with your back absolutely straight.
- Don't share your clothes or toiletries with others.
- Be a decision taker for good or bad. Handle failure or success with equal aplomb and resilience. Be a survivor, never declare yourself a victim!
- Have at least 10-12 glasses of water every day. You may take luke-warm water during this changing winter season. A glass of '**nimbu paani**' with honey early morning cleanses the '**internal toxins**' besides giving you energy of honey.
- Don't go on a '**crash diet**' have a splendid life full of vitality energy and laughs!
- Don't rush for **antibiotics**. They are fairly ineffective in cases of common cold and may even help build up antibiotic resistance of bacteria present in your body.
- The common cold is self-limiting; your immune system is best suited to deal with the infection.
- Take special care of personal hygiene. Try and remove your shoes outside the house and wash your hands with soap before touching any object in the house.

-
- Herbal tea made of ginger, tulsi and green tea may soothe some symptoms of viral infection give some relief.
 - Viral infections hamper your digestive process, so chew food thoroughly. Remember that digestion of carbohydrates (starches, sugars) start in your mouth with saliva and enzymes.
 - Deep sleep for 7-8 hours develops the ability to regulate **stress hormones** and restorative part of your **well-being**. A sound uninterrupted sleep helps to reduce 'inflammation, improves memory.
 - Control your weight. Avoid high BP, eat less salt. Obese people have greater risk of '**stroke**'. It has developed into a global health problem and is second common cause of death worldwide. It's 20 million suffer from this deadly stroke every year. 5 million don't survive in India and spreading rapidly in young population. A stroke is a '**brain attack**', Fill Brain with '**praanashakti**' and thus avoid '**brain damage**'! Smokers, diabetic patients, alcohol, depression cocaine are the other culprits.
 - In senior citizens, memory loss, 'language problem,' '**disorientation**', 'personality changes; '**difficulty-in-communication**' are signs of '**dementia**'. These are to be taken care of with healthy life style, and more on the vicinity of Nature. Too Sedative life and remaining too much indoors are other reasons!
 - In the changing season, the symptoms of '**allergy**' aggravate. It is important to know the allergies and live an '**Allergy Free Life**' for healthy long life!
 - Typical symptoms of Allergy 'Sneezing, 'coughing, '**recurrent cold**, '**blocked or running nose**, '**sinusitis**', '**episodic breathlessness**', '**wheezing**, '**itching**, '**airborne/ pollen borne skin allergy**, '**flexural dermatitis**' (rashes in skin), '**eyelid dermatitis**; '**urticaria/hives**., It's advisable to find out the things/ situation what allergic '**triggers**' you most.
 - **Medtate to de-stress**. 'Stress releases hormone called 'adrenaline' that causes breathings to quick heart rate and raise BP. Losing weight lower BP. Eat fewer calories than your burn! Positive 'attitude'.
 - Prayer is a means of unfolding our own '**Will Power**' and connecting our-selves with the **Divine within**.
 - Why are you continuing 'smiles frozen on lips' 'stiffposes' and 'helpless laughter' Ask yourself | easier on my own self? "Am I getting older or growing-up in my self?" The meaning and purpose of life and the journey of the soul beyond life as well?

You can't change the world. Past is gone, future/ uncertain, Only 'Present' is with you. Live its every moment like a **celebration**. You can do wonders and live on earth for 100-125 years with health, happiness and ecstasy! Longevity with health is directly connected to your '**life style**', '**nutritious diet**' and '**spirituality**'.

Pranayaam :

Sit in a comfortable pose in 'sukh' or 'padam' asana or sit on a chair feet touching the ground. Palm facing the sky on your knees. Index finger and thumb just touching each other. Spine should be straight. Sitting on green grass amidst trees, plants and flowers under the sky in fresh air atmosphere is the most ideal way! Drop your eye lids during 'pranayaam' to conserve energy in ध्यान मुद्रा चिन्मय मुद्रा। Just 'breathe-in' slowly, hold for few seconds, 'Breathe-out' more slowly. Make sure your mind- is concentrated on your breaths.

In **deep breathings**, you breathe-in (**Inhale**) through nostrils, the air, touching the nostrils, throat; filling the whole chest. Expand your chest gently and belly. The breaths slowly reaching and filling the navel region. No tension or anxiety on your face. Just smile. Hold in this position for few seconds as per your forbearance. Breathe-out (**exhale**) more slowly, the same way in reverse order pulling out all the toxins in the form of CO₂, CO and hydro-carbon. The belly tucking-in. Ensure your face remains smiling with gratitude and thanks. Continue keeping your eyes closed for conservation of energy. Unconsciously turning these breaths into **love, compassion and eulogizing स्तुति करना**. Be contemplative, the essence of prayer and faith. **Feel the present moment and its vibrant generosity!** You'll be energized throughout the day filled with divinity!

Avoid polluted AC corridors. Internal pollution is more dangerous. The room may be A.C. but the many bacteria, infected with 2.5 or 10 micron SPM. Dust in pelmet, curtains, photo-frames, fans, electrical fittings, ply, rugs, sofas, curtains, carpets are dangerous! Fresh air, in the vicinity of trees, plants, flowers is rich in oxygen O₂, the 'pranashakti- प्राण शक्ति'। This 'shakti' is responsible for **longevity with health, happiness and ecstasy**. Every cell of your body, mind and spirits is charged with this unbounded energy!

With 'unique life style', 'nutritious diet' 'happy relaxed mind', and 'spirituality' you will live beyond 100-125 years in this 21st century in a world turmoiled with many catastrophies!

**"The clouds are dark,
there's slashing rain
A youthful golden age
with hearty laughs and smiles
I march ahead
To a life of cheerfulness, health and longevity"**

— Prof. Sudesh Gogla

YOUR TEENAGE DAUGHTER/ SON DESERVES A SPACE!

As a parent, you've always been the 'provider', a 'bank of resources'. But despite the love you have for your child, you haven't been able to express it with clarity. However, in this day and age, it is very important to understand your child, and what better than actually talking to him/her straight? Here's how you can go about it :

START THE DISCUSSION WITH A TOPIC OF NEWS :

The simplest thing is to start your conversation based on a recent news while going through the newspaper or watching updates on news channel. Ask your child's views about the matter, have a healthy debate and steer through the discussion towards your child's life. The change in discussion should be done effortlessly, otherwise possibilities are he/she might get alarmed and refrain from opening up! Remember not to go straight to the point; engage in peripheral talks for a while.

MAKE THE FIRST MOVE BY SHOWING INTEREST :

Your teenage daughter/son today have very many the differing 'choices of interest, which might help you to get into. For instance, if he/she has sci-fi books, you could ask things which may inspire him/her to come out of the shell.

KNOCK BEFORE ENTERING HIS/HER ROOM :

It's true, your child stays with you in your house, and you have all the right to go-in. However, this is slightly tricky, as many kids ***do not*** like their parents interfering in their '***personal space***'. However, you can always knock and make the situation friendly. Start by asking if they are comfortable with you being around, appreciate the set up (if any) and try not to notice the negatives like scattered books, plugged-in phones or laptops. Then start with a detailed talk about ***life***, and give instances from ***your childhood***; this might help.

TAKE A CASUAL WALK OR EXPLORE A COFFEE SHOP :

As a parent, you don't have to always stop your child from doing different things. Accompany them, instead! Enjoy a stroll and share their music; this will draw you closer to them. The ambience at home can sometimes get claustrophobic. Some teenage open-up only when surrounded for fresh sights. Instead, hop into a coffee shop and treat him/her to favourite drinks and casually start a conversation! Remember, your son/daughter might be reluctant at first. Instead of forcing him/herr, try another day.

OFFER TO HELP :

Getting intrigued by your child's behaviour is normal, but '*Impatience and anger*' are not advised. Today's teenagers have lot of issues, be it studies, friends, relationships or habits. Offer to help if you see a slight change in their behaviour which is not normal.

This will open a lot of doors for discussion!

- AMIT GOGIA

With best compliments from :

Yogesh Bhutani
9213479878
8285009878



Jatinder Bhutani
9891011990
9711515195

KRISHAN CATERERS

(PURE VEGETARIAN)

SPL. ARRANGEMENT FOR OUT DOOR CATERING

**N-63, CORNER SIDE, KIRTI NAGAR,
NEW DELHI-15, PH. : 011-41424977
E-MAIL : krishnacaterers@gmail.com**



ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

Wishes



**A VERY HAPPY & JOYFUL BIRTHDAY
TO FOLLOWING DERAVAL LIFE MEMBERS**



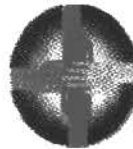
FOR THE MONTH OF FEBRUARY

Sh. Ish Kumar Makkar	2nd Feb.	Sh. Ram Krishan	10th Feb.
Sh. Mohit Ahuja	2nd Feb.	Sh. Rajesh Mehta	12th Feb.
Sh. Ved Parkash Kumar	3rd Feb.	Sh. S.L. Sharma	20th Feb.
Sh. Ramesh Kathuria	3rd Feb.	Sh. Sanjay Kumar Pahuja	22nd Feb.
Sh. S.D. Nasa	5th Feb.	Sh. Bhushan Nangia	23rd Feb.
Sh. Samir Bhutani	6th Feb.	Sh. M.P. Dawar	24th Feb.
Sh. K.L. Grover	10th Feb.	Sh. Vir Bhan Thakur	27th Feb.

ALL OTHER VALUABLE DERAVAL AND BRETHREN BORN IN THE MONTH OF FEBRUARY

WITH BEST COMPLIMENTS FROM :

Colour Solutions



SATIJA BUILDING MATERIAL STORE

DEALS IN :

PAINTS, HARDWARE & SANITARY GOODS

21-A, Corner Market, Malviya Nagar, New Delhi-110017
Ph. : 26682351, 26680126 E-mail : sanjaysatija@hotmail.com

OBITUARY

1. **SMT. PREMLATA BAJAJ** wife of Late Sh. Sham Lal Bajaj, R/o Gurugram (Haryana), Her heavenly abode on December, 2016
2. **SH. MOHAN MEHTA** R/o Ghaziabad (U.P.), His heavenly abode on 02nd December, 2016
3. **SH. S.R. ANAND** R/o West Patel Nagar, New Delhi-110008, His heavenly abode on 03rd December, 2016
4. **SH. RAM LAL CHOUDHARY** R/o Lajpat Nagar, New Delhi-110024, His heavenly abode on 8th December, 2016
5. **SH. RAMESH CHOUDHARY** R/o Rajendra Park, New Delhi-110060, His heavenly abode on 19th December, 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



ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

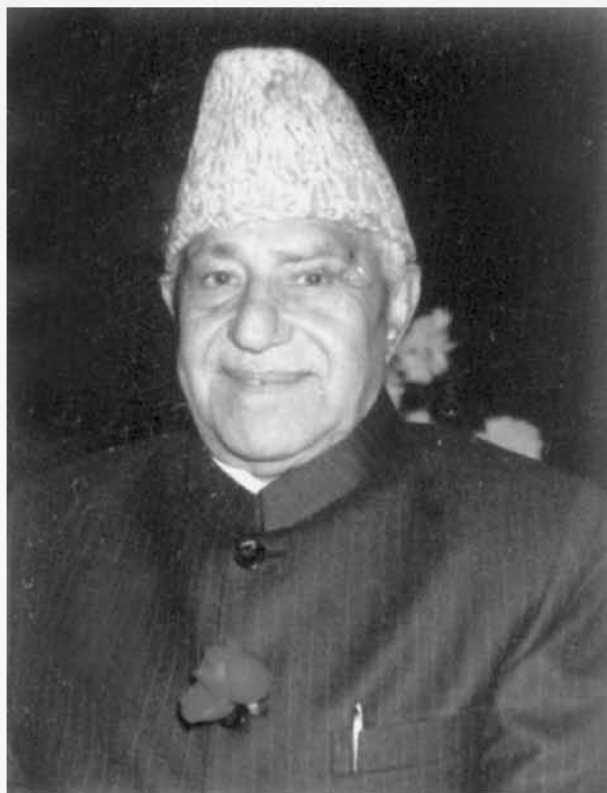
DONATIONS RECEIVED - DECEMBER, 2016

No.	Name	Rs.	No.	Name	Rs.
LIFE MEMBERSHIP :					
38740	Sh. Mohit Ahuja	2100/-	38822	Sh. Prabhu Dayal Satija	1100/-
38753	Sh. Ashutosh Sharma	2100/-	38823	Sh. Surender Kumar Mehta	3100/-
38812	Sh. Vinod Kumar Malik	2100/-	38824	Sh. Iswar Khara	500/-
39003	Sh. Rajeshwar Kumar	2100/-	38825	M/s. Goodwill Books intern	10000/-
39006	Sh. Bansi Lal Chhabra	2100/-	38826	Sh. M.P. Dawar	1500/-
39020	Sh. Om Parkash Nagpal	2100/-	38827	Sh. J.R. Mehendiratta	1100/-
39022	Sh. Satish Chawla	2100/-	38828	Sh. Rajiv Mehta	1100/-
39018	Sh. Ankit mehta	2100/-	38829	Sh. Harish Chandok	1100/-
DONATION (Langar) :					
38841	Sh. Praven Tuteja (In memory of his father Sh. N.D. Tuteja)	5000/-	38830	Smt. Vinod Ahuja	2100/-
38748	Sh. Mohit Ahuja (In memory of his father Sh. Ramesh Ahuja)	250/-	38831	Sh. K.N. Nagpal	2100/-
38751	Sh. Jeevan Mehta (In memory of his brother Sh. Mohan Mehta)	500/-	38833	Sh. Dillip Guglani	168977/-
38752	Sh. Kailash Chand Mehta (In memory of his wife Smt. Asha Rani Mehta)	5000/-	38834	P.S. Paper Products	3100/-
38758	Sh. O.P. Rajpal	2100/-	38835	Sh. Anil Chawla	2100/-
38766	M/s. Nagpa Bros. (In memory of Smt. Ananta Nagpal)	3100/-	38838	Sh. Ved Taneja	500/-
38793	Sh. Mahesh Chowdhary (In memory of his Late father Sh. Ram Lal Chowdhary)	1000/-	38839	M/s. Shyam Pan house	251/-
38798	Smt Binia Chowdhary (In memory of Sh. Ramesh Chowdhary)	2000/-	38840	M/s. Madhav Caterer	250/-
38811	Sh. Avinash Chander	250/-	38842	Sh. G.P. Kalra	200/-
38812	Sh. Vinod Kumar Malik	2100/-	38843	Sh. D.R. Taneja	250/-
38813	Sh. B.B. Ahuja	3100/-	38844	Sh. Gopal Kishan Bhatia	1000/-
38814	Sh. Baldev Raj Pulyani	1100/-	38845	Sh. R.K. Tameja	1100/-
38815	Sh. Sita Ram Bhutani	2000/-	38846	M/s. Nagpal Bros.	500/-
38816	Sh. Ravi Kumar Lal	1100/-	38847	Sh. G.P. Kalra	1800/-
38817	Smt. Kiran Basi	1100/-	38849	Sh. S.K. Gulati	2100/-
38818	Sh. Upender Popli	1100/-	38850	Smt. Renu Huria	1100/-
38819	Sh. Subhash Chander	2100/-	38851	Sh. Sanjay Rajpal	1000/-
38820	Sh. Dhram Vir Bhutani	51000/-	38852	Sh. Sudershan Pahwa	2100/-
38821	Sh. Hans Raj Kalra	1100/-	38853	Sh. C.K. Talwar	200/-
			38854	Sh. Inder Dhingra	3100/-
			38855	Sh. M.M. Chawla	1100/-
			38856	Sh. Dinesh Pilani	1100/-
			38857	Sh. Vinod	500/-
			38858	Sh. Prithvi Raj Arya	200/-
			38859	Smt. Kunto Devi	251/-
			38860	Sh. Puneet Mehta	3100/-
			38862	Sh. M.P. Pillani	2500/-
			38863	Tan Sen Group	1000/-
			38864	Tan Sen Music & Dance	5000/-
			38865	Guru Dutt Rakhija	5100/-
			38866	Sh. Jitender Minocha	600/-
			38867	Sh. R.K. Ahuja	2100/-
			38868	Smt. Pushpa Arya	500/-

No.	Name	Rs.	No.	Name	Rs.
38869	Sh. D.N. Madan	1100/-	39109	Sh. V.K. Nagpal (In memory of his parents)	12500/-
38870	M/s. Printemporaria Corpn.	100000/-	39110	Sh. B.K. Nagpal (In memory of his parents)	12500/-
38871	Derawal Sahayak Samity	3100/-	39111	Sh. H.K. Nagpal (In memory of his parents)	12500/-
38872	Sh. Girish Mehta	5100/-	39113	Sh. Madan Chawla	3100/-
39001	Sh. Manohar Lal Khanna	100/-	39208	Sh. Ajay Sharma	50000/-
39002	Sh. Jagdish Manchanda	500/-	Dispensary Collection		46000/-
39003	Sh. Rajeshwar Kumar	2100/-	Physiotherapy Collection		14640/-
39004	Sh. B. Chhiber	200/-	Dental Collection		15150/-
39005	Sh. A.K. Bhatia	500/-	DONATION SUBSCRIPTION :		
39008	Sh. Madan Mohan Bajaj	100/-	38747	Sh. Shyam Taneja	200/-
39009	Sh. Ajay Kumar Ahuja	1100/-	39007	Prof. Sudesh Gogia	200/-
39010	Sh. S.K. Setia	101/-	39024	Sh. D.R. Gulati	200/-
39011	Sh. Vaibhav Popli	501/-	39019	Sh. Ripin Khanna	200/-
39012	Mrs. Lalita Gulati	100/-	DONATION RECEIVED FOR ADVERTISEMENT :		
39013	Sh. Charanjit	200/-	38756	M/s. Master Fan Co.	7500/-
39014	Mahila Satsang Mandal	1000/-	38784	M/s. S.D. Offset Printers	3000/-
39015	Sh. Madan Lal Makhija	11000/-	38787	M/s. Vivek Travels Pvt. Ltd.	7500/-
39016	M/s. Primasonic Spectrum	11000/-	38836	Sh. Sanjay Sehgal	3000/-
39017	Sh. Sushil Mehta	2100/-	38837	M/s. Marwah Estate	4000/-
39019	Sh. Ripin Khanna	200/-	38848	M/s. Indian Book Depot	11000/-
39023	Sh. Krishan Lal Kathuria	201/-	38861	Sh. Suresh Nangia	11000/-
39025	Sh. Ved Parkash	250/-	39112	M/s. Copper Restro Bar	5000/-
39026	Sh. Om Parkash Ahuja	1100/-	39038	M/s. Bawa Jewellers	25000/-
39027	Home Health Care Center	200/-	39040	M/s. Chawla Caterers	7500/-
39028	Sh. Naresh Gureja	250/-	38432	M/s. Advance Dynamic	7500/-
39029	Sh. P.K. Verma	1100/-	38794	M/s. Satvik Bazar	3000/-
39030	Sh. Manish Diwan	2100/-	39796	M/s. S.M. Associates	3000/-
39031	Mrs. Kiran Gogia	2100/-	38797	M/s. Satija BuldInd Materl	3000/-
39032	Mrs. V.P. Diwan	200/-	39207	M/s. Royal Videos	7500/-
39033	Sh. Harish Kumar Bhutani	200/-	MATRIMONIAL COLLECTION :		
39034	Sh. Ravi Khera	5100/-	38425	Sh. Om Parkash Asija	150/-
39035	Sh. Megh Raj Khera	2100/-	38426	Sh. Suresh Arora	50/-
39036	Sh. Jitender Minocha	500/-	38427	Sh. Mahinder Sardana	200/-
39037	Sh. Yaswant Kr. Bhutani	2000/-	38428	Sh. Om Parkash Mitra	50/-
39039	M/s. Bawa Jewellers	11000/-	38429	Sh. Ripin Khanna	50/-
39041	Derawal Sewa Sangh	3600/-	38430	Sh. Subhash Jaitly	100/-
39101	Mr. Ashok	250/-	38431	Sh. T.L. Mehta	250/-
39102	Mr. Grover	250/-			
39103	Sh. Prem Mehta	1100/-			
39104	Sh. R.S. Khurana	500/-			
39105	Sh. Inder Bhan Ahuja	501/-			
39106	Sh. Charan Das Bangia	1100/-			
39108	Maj. M.K. Nagpal (In memory of his parents)	12500/-			

—VINOD KUMAR SETHI
Manager

**Remembrances In Everlasting &
LOVING MEMORY of our beloved
PITA JI**



(25.05.1924 - 05.01.2004)

SHRI PURAN CHAND NANGIA

Patron

ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

Your Presence & Blessings will always be with us

Deeply Missed and Fondly Remembered by :

SURESH, RAJAY, SAROJ, VANITA, PRIYA, AJAY

ALL GRAND CHILDREN AND NANGIA FAMILY

APPEAL

GENEROUS DONATIONS FOR NOBLE CAUSE

दान से वस्तु घटती नहीं बल्कि बढ़ती है

Dear All,

Many years back, in an effort towards social well-being of the society especially the weaker sections, All India Derawal Sahayak Sabha, set up an Homeopathy Dispensary in Derawal Bhawan, Kirti Nagar. It was a humble beginning and the Dispensary was established under the patronage of late Shri Sham Lal Ji Mehta. The service was quite popular and was running well. Further on, there had been an era of alternate medicine and the Sabha keeping in view the needs of the people, introduced facilities for Ayurvedic treatment. Homeopathic Dispensary in Derawal Bhawan, Kirti Nagar under Dr. Rita Wahi has acquired popular reputation in the area.

Over the years, All India Derawal Sahayak Sabha (Regd.) has been considering various options for proper utilisation of idle space available in the Bhawan at Kirti Nagar. Free Health Check Up Camps were being organised every year by Dera Rattan Late Shri G.D. NANGIA and Dera Rattan Shri RAKESH AHUJA in co'ordination with the Sabha. Shri Rakesh Ahuja, the back-bone of the Health Care Project had been promoting the Noble Cause for the last five years but the project could not take shape till May, 2015 due to various reasons.

इंसान कहता है अगर पैसा हो तो मैं
कुछ कर के दिखाऊं, और पैसा कहता
है कि तू कुछ कर के दिखा तो मैं आऊं

कोई भी व्यक्ति
दान देकर कभी
गरीब नहीं बना है

Meanwhile, Derawal Sewa Sangh came forward to make available funds, earlier contributed for Old Age Home by S/Shri Ravi Khera and Girish Mehta for setting up of Physiotherapy Centre, Furniture for the centre too was provided by S/Shri Ravi Khera and Girish Mehta.

Accordingly, the space in the Bhawan was renovated and fully air-conditioned to give it a decent look of a modern Health Care Centre. As a first step along with the medical facility already available, the physiotherapy facilities with the latest digital Equipment with well-qualified medical faculty have been provided. It was finally on 10th May, 2015 that Derawal Health Care Centre became functional in Derawal Bhawan, Kirti Nagar.

In addition, **DENTAL CARE PROJECT** was initiated by Shri Girish Mehta with Rotary Club of New Delhi, and the Club donated the Dental Chair with ultra modern latest equipment and medical accessories, to AIDSS, with commitment to run it as a charitable clinic for the needy in the community. Dental Unit was inaugurated on 26th March, 2016 by RTN Sudhir Mangla District Governor 3011, Rotary International. S/Shri Ravi Khera and Girish Mehta were given responsibility for successful operation of the project.

Very shortly, **EYE CARE CENTRE**, a proposal initiated by Shri Rakesh Ahuja, and Mrs. Vinod Ahuja are contemplated to be operational at 1st floor of Derawal Bhawan, Kirti Nagar. All the equipments with latest technology will be donated by them. Responsibilities for this too have been given to S/Shri Ravi Khera, Girish Mehta and Rajender Mehta under the guidance of Shri Rakesh Ahuja the Founder of **EYE CARE FOUNDATION**, New Delhi.

New branded Lift has been installed for the convenience of patients at Derawal Bhawan.

It is also proposed and initiated by Shri Ravi Khera, that 3 rooms with bath rooms, small pantry and lobby duly renovated at 1st floor be made available to the community members who need the facility for small functions and also for short stay of their Guests on charitable rates.

दान के लिए वर्तमान ही सबसे उचित समय है

Donations, fund-raising and charity are important aspects or rather back-bone of any social and welfare activity. We have to keep us bound with people supporting and helping such causes. The projects launched by the Sabha have been possible only with the generous funding from members and others. For all this, your further support, good wishes and generous contributions in cash or in kind are solicited.

All of you with your friends and families are welcome to see the transformation undergoing at Derawal Bhawan, Kirti Nagar, to ensure that your assistance would be well worth and for genuine good cause.

"It's not how much we give but how much love we put into giving."

(CONTRIBUTIONS TO ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA ARE ELIGIBLE FOR INCOME TAX REBATE UNDER SECTION 80 G.)

Bank Details

Name : All India Derawal Sahayak Sabha (Regd.)
Name of Bank : Corporation Bank
Branch : Kirti Nagar, New Delhi-110015
Account No. : 057300101000283
IFSC Code : CORP0000573

All India Derawal Sahayak Sabha (Regd.)

DERAWAL BHAWAN, F-27 & 28, Kirti Nagar, New Delhi-110 015

Phone : 011-25936132, Mobile : 9250810522

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

Web : www.derawalsahayaksabha.com

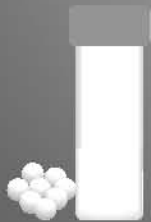


Derawal Health Care Centre

Devoted to the health Care of the Needy



Charitable Services



HOMEOPATHY



PHYSIOTHERAPY



DENTAL CARE



EYE CARE CENTRE

Under the Aegis of All India Derawal Sahayak Sabha (Regd.)

F-27&28, Kirti Nagar, New Delhi-110015 • Tel : (Delhi) 011 2593 6132 (Haridwar) 0133-227221
Email: info@derawalsahayaksabha.com, health@derawalsahayaksabha.com • Web: www.derawalsahayaksabha.com



ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

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

FREE MATRIMONIAL SERVICES

Every Saturday & Sunday 11 AM to 2 PM

PROFESSIONALS/PVT./GOVT. SERVICE GIRL :

1. Age 26 years (D.O.B. 09.04.1990, 9.9 am, Delhi), Height-5'-4", MA from NID, Programm Director in Explarors Patel Nagar, SalaryRs. 40,000/- PM, Contact her father Mr. Subhash Chander Jaitly, Tel. : 26170246, 7838822170 (R-38430)
2. Age 24 years (D.O.B. 04.06.1992, 11.20 am, Chandigarh), Height-5'-1", Graduate in Animation, B.Tech., Service, Salary Rs. 35,000/- PM, Contact her father Mr. Suresh Arora on Tel. : 9456646436, 9915390221 (R-38426)



DIVORCEE GIRL :

3. Age 33 years (D.O.B. 06.06.1982, 03.02 pm, Delhi), Height-5'-4", BA, MBA, Working in TATA Communication, Bombay, Income Rs. 14 Lac PA, Contact her Mother or Aunty Mrs. Prabha Chawla, Tel. : 9999100050 (R.No. 38408)

PROFESSIONALS/PVT./GOVT. SERVICE BOY :

1. Age 29+ years (D.O.B. 16.08.1986, 05.45 am, Delhi), Height-5'-8", Graduate Business, Salary Rs. 45000 PM, Contact his Father Mr. I. L. Mehta on Tel. : 27132568, 921216066 (R-38431)
2. Age 36+ years (D.O.B. 01.12.1979, 11.30 am, Delhi), Height-5'-7", 10+2, Meter Mechanic, Salary Rs. 30,000/- PM, Contact his father Mr. Om Prakash Mitra on Tel. : 9910467926 (R-38428)
3. Age 30 years (D.O.B. 25.12.1985, 5.45 pm, Chandigarh), Height-5'-10", M.Sc. (IT), Service, Salary Rs. 1 Lac PM, Contact his father Mr. Ripin Khanna on Tel. : 011-4052954, 9810750456 (R-38439)
4. Age 27 years (D.O.B. 06.09.1988, 10.59 pm, Delhi), Height-5'-8", Under Graduate, Service, Salary Rs.15,000 PM, Contact his father Mr. K.C. Mehta, on Tel. : 9250448012 (R-38434)



DIVORCEE BOY :

3. Age 34 years (D.O.B. 19.08.1982, 07.35 am, Delhi), Height-5'-9", BA Pass, Courier & Cargo Business, Salary Rs. 40,000/- PM, Contact his father Mr. Ved Prakash Dudeja, Tel. : 9873735900.

- 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. 37(+) Years (15.10.79, 05.38 am, Aligarh), Height 5'-5", Fair, Computer Course, Working as a consultant, Earning Rs. 5 Lacs PA, Contact at Ph. : 9810859965, Suitable homely / service girl required.
02. 27(+) Years (29.11.89, 11.40 am, Delhi), Height 6', Wheatish, Normal built, Graduate, Jampur family boy, Running business of Assembling of Sewing Machines at Delhi and Ludhiana, Earning Rs. 70,000/-, Contact His father Sh. Suresh Girdhar at Ph. : 9818532808, 9871091059, Suitable working/ homely girl required.



MANGLIK BOYS:

01. 36(+) Years (12.11.80, 01.40 am, Delhi), Height 5'-7", Fair, Normal built, B.Com(p) from IGNOU, Sakkar family boy, **Manglik**, Running a mobile and watch repairing shop with brother in Garhi, East of Kailash, Earning Rs. 25000 - 35000/- PM, Contact Mr. Kateja (Sindhi) at Ph. : 9350475295, Suitable girl required.
02. 31(+) Years (26.11.85, New Delhi), Height 5'-9", Fair, Slim, B.Tech., Multan family boy, **Anshik Manglik**, Working with a MNC at Gurgaon, Earning Rs. 4.75 Lacs PA, Contact : his mother Smt. Madhu Narang at Ph. : 9891596092, Suitable girl in service required.

GIRLS

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

01. 36(+) Years (02.03.80, 02.00 am, Delhi), Height 5'-3", Very fair, Normal Built, B.El., Ed. from University of Delhi, M.A. (Pol. Sc.), Ctet Qualified, Mianwali family girl, Working as Primary teacher in a reputed public school, earning Rs. 20,000/- PM, Contact her mother Smt. Jamuna Chaudhari at Ph. 7838323185, 22719357, Suitable boy in service required.
02. 24(+) Years (06.09.92, 09.25 am, Delhi), Height 5'-3", Fair, Normal built, BA, Dera Ghazi Khan family girl, Working with MTNL as contract basis,



Earning Rs.15,000/- PM, Contact her father Sh. Subhash Chander Bhatia at Ph. : 9868135311, 9871693374, 29816100, Suitable boy in business/ service required.

03. 26(+) Years (06.11.90, 11.40 am, Delhi), Height 5'-2", Wheatish, Slim, M.Com, Pursuing C.S., Dera Ghazi Khan family girl, Searching suitable job, Contact her father Sh. Shiv Dayal Khera at Ph. 9999254260, Suitable boy in business or in service required.

MANGLIK GIRLS :

01. 24(+) Years (05.01.92, 03.10 pm, Delhi), Height 5'-7", Fair, Weight (70 Kg.), MBA, Using specs, Multan family girl, **Manglik**, Working with a MNC in Gurgaon, Earning Rs. 55,000/- pm, Contact her father Sh. Anand Gera at Ph. : 93138989875, Suitable boy in service having own house required.

02. 27(+) Years (22.05.89, 08.30 pm, Delhi), Height 5'-4", Fair, Slim, BCA, MCA, Multan family girl, **Manglik**, Working with HCL Technologies at Noida, Earning Rs. 6 Lacs PA, Contact her mother Smt. Madhu Narag at Ph. : 9891596092, Suitable boy in service required.

—ASHUTOSH SHARMA

9312105617



शुभ कामनाओं सहित



रिश्ते ही रिश्ते



विवाह सम्बन्धी सेवा के लिए सम्पर्क करें :

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



डेरावाल सहायक समिति (रजि०)



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

प्रत्येक रविवार प्रातः 11 बजे से दोपहर 2 बजे

निंदक नियरे राखिए

जीवन में हम सभी प्राणी प्रशंसा और सम्मान पाने के लिये लालायित रहते हैं। निंदा, आलोचना, उपेक्षा अथवा अपमान कदापि नहीं। लेकिन क्या यह सम्भव है? क्या मात्र मिष्ठान्न और पकवान खाकर हम पूर्ण स्वस्थ रह सकते हैं? शायद नहीं। श्रुति में कहा गया है : “असम्मान से तपस्या में वृद्धि होती है और सम्मान से तपस्या का क्षय होता है।” अतः निंदा, आलोचना इत्यादि के भय से स्थितियों में ‘पलायन करना अविवेकपूर्ण’ है। ऐसी स्थितियों को ‘एक चुनौती’ के रूप में लीजिए।

निंदा, असम्मान की स्थित में व्यक्ति मर्माहत होकर व्यक्ति न केवल नई दृष्टि तथा दृष्टिकोण का विकास कर सकता है। और इसी पॉजिटिव ऐटीट्यूड का विकास इसी प्रकार की विषम परिस्थितियों में ही केवल संभव होता है। ये स्थितियां व्यक्ति को ‘आत्म-विश्लेषण’ तथा ‘पुर्नमूल्यांकन’ का अवसर प्रदान करती हैं। स्थिति जितनी विषम होगी, समस्या जितनी गहन होगी और चोट जितनी गहरी होगी उतना ही अधिक आत्म-विश्लेषण तथा पुर्नमूल्यांकन संभव हो सकेगा, क्योंकि छोटी-मोटी घटना पर तो हम विचार करते ही नहीं। निरी प्रशंसा और सम्मान से व्यक्ति ‘अहंकारी’ होकर अपने उचित मार्ग या कर्त्तव्य पथ से विचलित हो जाता है। अहंकारी व्यक्ति क्रोध, ईर्ष्या से भरा रहता है। बाकी विकार ‘मत्सर’, ‘लोभ’, ‘मोह’ जैसे उसके छोटे भाई-बहन हैं। प्रशंसा तो विष के समान है।

मात्र औषधि के रूप में ‘अत्यंत अल्पमात्रा’ में ही लेना उचित होता है। अधिक मात्रा घातक होती है। आटे में नमक तो ठीक है, जब कोई नमक में आटे मिलाये, अहंकारी व्यक्ति जैसे आचरण करने लगता है और मजे की बात यह है उसे इसका आभास ही नहीं रहता कि वह अहंकारी एवं अभिमान में अंधा हो रहा है।

विरोध, निंदा, उपेक्षा कटु औषधि की तरह काम करते हैं, क्योंकि ये अत्यधिक प्रशंसा से उत्पन्न अहंकार रूपी रोग को नष्ट करने में सक्षम हैं। तभी तो कबीर ने कहा : “निंदक नियरे राखिए।” हमें रोकने-टोकने वाला, हमारी गलती बताने वाला हमारा शत्रु या अपमान करने वाला नहीं, अपितु हमारा शुभचिंतक है। अपनी परवाज़ को सलामत रखना है, निरंतर ऊंचे उड़ते रहना है तो विरोध या अपमान को स्वीकार करना सीखना होगा। सभी जगह विपक्ष, विरोधी या आलोचक की महत्त्वपूर्ण भूमिका की उपेक्षा नहीं की जा सकती।

ज़िदगी मात्र फूलों की सेज तो है नहीं। हर रोज हमें स्वट्टे-मीठे अनुभवों से दो-चार होना पड़ता है। विरोध समाप्त हो जाए तो हमारी ऐनर्जी ऊर्जा की भी बचत ही होगी। इस ऊर्जा का उपयोग अन्य उपयोगी रचनात्मक कार्यों अथवा अन्य किसी सकारात्मक दिशा में किया जा सकेगा, जो हमारे विकास के लिए अनिवार्य है।

—प्रीति गोगिया

ATM (एटीएम) का कश्मिशा

आजकल जिस तरह से ए.टी.एम. (ऑटोमेटिक टैलर मशीन) के सामने लोगों की लंबी लाइन लगी है। उससे आप भी समझ गए होंगे कि यह मशीन आज हमारे लिए कितनी उपयोगी हो गई। क्या आप जानते हैं कि इसका आइडिया सबसे पहले कब और कैसे आया? बात 1965 की है। एक दिन ए.टी.एम. के स्काटिश आविष्कारक जॉन शेफर्ड बैरॉन को पैसे की जरूरत थी। वे बैंक गए, लेकिन एक मिनट की देरी से पहुंचे। बैंक बंद हो चुका था और उन्हें पैसे नहीं मिले। इसके बाद ही उन्होंने सोचा कि जब एक मशीन से चॉकलेट निकल सकती है तो फिर 24 घंटे पैसे क्यों नहीं निकल सकते? अगर ऐसा हो जाए, तो लोगों को कितनी राहत मिलेगी। इसके बाद ही उन्होंने ए.टी.एम. मशीन का आविष्कार किया।

क्यों होते हैं चार अंकों के पिन?

जॉन शेफर्ड बैरॉन पहले छह डिजिट के 'पासवर्ड' रखना चाह रहे थे, लेकिन अपनी पत्नी की वजह से उन्हें यह विचार वापस लेना पड़ा। उनकी पत्नी ने कहा कि 6 डिजिट ज्यादा है और इसे लोग याद नहीं रख पाएंगे। इस कारण उन्होंने चार डिजिट का ए.टी.एम. पिन बनाया।

ए.टी.एम. का इंडिया कनेक्शन :

बैरॉन का जन्म 23 जून, 1995 को भारत के पूर्वोत्तर स्थित राज्य मेघालय की राजधानी शिलांग में हुआ था। उनके पिता विलफ्रिड तत्कालीक चिटगांव पोर्ट के चीफ इंजीनियर थे। बैरॉन का निधन 2010 में 85 वर्ष की उम्र में हुआ।

ए.टी.एम. के आविष्कार को लेकर कई मत :

बहुत से एक्सपर्ट्स का मानना है कि पहली ऑटोमेटिक बैंकिंग मशीन का निर्माण अमेरिकी आविष्कारक और बिजनेसमैन लूथर सिमाजियन ने वर्ष 1939 में किया था, लेकिन ग्राहकों द्वारा उस मशीन को स्वीकार नहीं किए जाने के कारण उसे हटा दिया गया था। इसके अलावा, अमेरिका में डोनाल्ड वेजेल द्वारा शुरूआती ऑटोमेटिक बैंकिंग मशीन सितम्बर 1969 केमिकल बैंक के ब्रांच में लगाई गई थी।

कैश निकालने वाला पहला ए.टी.एम. 27 जून 1967 को लंदन के बारक्लेज़ बैंक में लगाया गया था। भारत में पहली बार ए.टी.एम. सर्विस की शुरूआत 1987 में हुई, जब एच.एस.बी.सी. ने इस मशीन को मुंबई में लगाया।

दुनिया का सबसे ऊंचा ए.टी.एम. पहले नाथूला में था, जिसकी ऊंचाई 14,300 फीट थी। हाल में पाकिस्तान में 'खुंजेराब पास' में नेशनल बैंक ऑफ पाकिस्तान ने 15,397 फीट की ऊंचाई पर ए.टी.एम. स्थापित किया।

कोच्चि में तैरने वाला ए.टी.एम. लगाया गया था। ये मशीन स्टेट बैंक ऑफ इंडिया ने लगाई। इसकी ऑनर केरल शिपिंग एंड इनलैंड नेविगेशन कॉरपोरेशन कंपनी थी।

ए.टी.एम. को अलग-अलग देशों में कई नामों से जाना जाता है। यू.के. और न्यूजीलैंड में इसे 'कैश प्वाइंट' या 'कैश मशीन' कहा जाता है। ऑस्ट्रेलिया और कनाडा में इसे 'मनी मशीन' कहते हैं।

रीतू गोगिया

सफदरजंग एन्कलेव, नई दिल्ली - 29

74 वर्ष का बच्चा

एक सीनियर सिटीजन कवि, लेखक, जो एक फोटोग्राफर भी हैं, से कभी मिलने जाता हूँ, उनकी धर्मपत्नी भी बातचीत में सहज भाव से शामिल हो जाती हैं। अक्सर वे अपने नए कला-क्रियेशन के बारे में अवश्य बताते हैं और अपनी नयी किताब लिखने का जिज्ञा भी करते हैं। उस रोज़ भी यही सब हुआ, लेकिन अंत में अचानक उनकी पत्नी ने एक प्रश्न कर मुझे चौंका दिया - 'आप ये बताइये कि 74 वर्ष के बच्चे को कैसे समझाया जा सकता है?' जाहिर है, उनका इशारा अपने पति की ओर था। मैंने मज़ाक में कहा - 'भाई साहब तो खुद समझदार हैं, क्रीयटिव आर्टिस्ट लेखक हैं। प्रोफेसर रिटायर्ड हुए हैं। इतना कहना था कि उन्होंने मेरी बात को बीच में ही लपक लिया, 'लेकिन ये तो खुद को आज भी नौजवान ही समझते हैं। ऐसे काम में लग जाते हैं जिसमें शारीरिक श्रम अधिक हो जाता है। सुबह 3.30 ब्रह्ममुहूर्त में उठ जाते हैं। दिन भर अपने लेखन व लेपटॉप व अन्य कार्यों में व्यस्त रहते हैं। आराम तो इनके व्यवहार में है ही नहीं। मना है, पर मिठाई खा लेते हैं। रोको तो केवल मुस्करा देते हैं। मानते नहीं! कम-से-कम अपनी उम्र का ख्याल तो करना ही चाहिए कि नहीं!'

उनकी बात में दम था। नई-नई पौधे लगाने में 74 वर्ष की उम्र में भी कुदाली लेकर अपने लॉन में घंटों लगे रहते हैं। यह महज़ उनके घर की कहानी नहीं है। उम्र भर कुछ-न-कुछ काम करते रहने वाले लोग खाली बैठ जाएं, यह सहज संभव नहीं है। कला और साहित्य भी कोई हर वक़्त चलने वाला काम तो है नहीं, ऐसे में इंसान का मन कुछ-न-कुछ करने को तो करेगा ही। लेकिन उसे करते वक़्त अगर कुछ ऊंच-नीच हो जाए तो? यह सब सोचते-सोचते मैंने भाभी जी से कहा - 'आप 74 वर्ष के इंसान को बच्चा ही समझें। इन्हें वैसे ही ट्रीट करें जैसे आप अपने पोतों-पोतियों को समझाती हैं। कभी प्यार से तो कभी कड़क होकर। यह जवाब सुनते ही दोनों खिलखिलाकर हंस दिए और एक-दूसरे की तरफ देखने लगे। वे जिस नज़र से एक-दूसरे को देख रहे थे, उस दृश्य में किसी दूसरे के लिए कोई जगह ही नहीं थी। चाय और पनीर पकोड़े खाकर मैं चलने लगा तो दोनों के मुंह से एक साथ निकल पड़ा - 'आ जाया करें कभी-कभी तो हम लोग भी एक दूसरे की शिकायत कर लिया करेंगे।'

- कुशल गोगिया



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

रोज़ा सिर्फ भूखे-प्यासा रहने का नाम नहीं!

हम जब 1947 में पाकिस्तान 'खानेवाल' से रिफ्यूजी बनकर दिल्ली आये हमने बल्ली मारान के नज़दीक गली कूचा उस्ताद दाग में रहना आरम्भ किया। हमारे आस-पड़ोस में सभी धर्मों, मज़हब के बाशिंदे थे इनमें कई मित्र मुसलमान थे। उस उम्र की चौखट पर हमें मित्रों में मज़हब, धर्म के भेद की समझ नहीं थी। हां 'अच्छे' या 'बुरे' मित्रों का एहसास अवश्य होता था। गिल्ली डंडा, कंचे, पिट्टू, कम्बडी, पतंग उड़ाना, हुल्लड़ मचाना, डी.पी.एल. लाइब्रेरी इकट्ठे जाने का जुनून था। आपस में सब इकट्ठे कोई भेदभाव न था। हां, जब किसी मुस्लिम फैमिली में बकरा कटता था, हम सभी बच्चे किवाड़ों के घरोदों से सब देखते थे। खुली नालियां लहू से भर जाती थी।

हम चांदनी चौक में पांच दोस्त थे। 'इमरान' एक प्रतिष्ठित मुसलाँ फैमिली से थे, 'चेतन पाटनी' एक नामी वकील के सुपुत्र थे, मर्चेट नेवी में चले गये जहां क्रूस हूब गया और उनकी असमय मृत्यु हो गई। 'आर्चीबर्ड' एक क्रिश्चियन थे जो एक वैज्ञानिक बनकर 'नासा' चले गये। 'तुलसी नागपाल' पंजाबी परिवार के थे जिन्होंने चावड़ी बाज़ार में वैडिंग कार्ड के बिज़नेस में खूब नाम कमाया। तुलसी भी एक बीमारी में गुजर गये और पांचवा में सिविल इंजीनियरिंग की डिग्री के साथ टेक्नीकल ऐजुकेशन दिल्ली में लेक्चरर लग गया।

हम पांचों मित्र पुरानी दिल्ली के सामने डीपीएल लाइब्रेरी के सदस्य थे। रोजाना इकट्ठे लाइब्रेरी आते जाते थे। आपसी सामंजस्य, स्फूर्ति भावात्मक स्थिरता से हमेशा शांत और हंसमुख रहते थे। लेकिन ऊर्जा से भरपूर थे। डीपीएल लाइब्रेरियन एक सभ्रात

महिला थी जो हम मित्रों की दोस्ती से काफी प्रभावित थी और उन्हें हमारी दोस्ती पर नाज़ था।

हिन्दुस्तान ही अकेला दुनिया में एक ऐसा मुल्क है जिसमें हिन्दू, सिख, बौद्ध, जैन, मुस्लिम, क्रिश्चियन सभी ने मिलकर इसकी तहज़ीब को बरकरार रखा है। यहां के सभी त्यौहार दीपावली, दशहरा, होली, ईद, पोंगल, बुद्धपूर्णिमा, महावीर जयंती, रोज़ा इफ्तार इत्यादि सभी मिलकर मनाते हैं। सभी त्यौहार इंसान को न सिर्फ बुराईयों से दूर रखते हैं बल्कि सीधे तौर पर ईश्वर, वाह गुरु, अल्लाह से जुड़ने में मदद करते हैं। 'आत्मा' से 'परमात्मा' को जोड़ने का आध्यात्मिक कार्य है।

जब आप ऐसी 'कबीर चेतना' का दर्शन पा लेते हैं और जब अंतर में अहंकार का बीज़ टूट गया, फिर जो कुछ अंकुरित हुआ वह सब creativity की सुगन्ध fragrance बन गया। हिन्दू-मुस्लिम एवं सभी भाई एक सूत्र में बंध गये। इस अज़ीम रिश्ता के उभरते ही एक काया तैयार हुई और एक अन्तर्चेतना के चिंतन की सूरत में, इस 21वीं सदी में एक नये मानव का जन्म होता है।

आजकल रोज़ा के दिन हैं। मस्जिदों में शाम को जब रोज़ा इफ्तार होता है सभी धर्मों-मज़हबों के लोग इसमें शिरकत कर एक दूसरे को गले लगाते हैं। यह त्यौहार तो दुआओं की क़बूलियत का अहम महीना माना जाता है। हिन्दुस्तान एवं पूरे विश्व में शांति हो और सब प्राणियों में सद्भावना की मंगल कामना की जाती है।

क्योंकि हम 'वेजेटेरियन' थे, कई प्रश्न उठते थे कि एक निर्जीव की बेदर्दी से हत्या क्यों की जाती

है? और उसे खाने का नवाला बनाया जाता है? मैं ऐसे सवालालात अपने मुसलमान दोस्तों से अवश्य पूछा करता था। हमारी गली में एक मस्जिद थी, जो आज भी है, अपने दोस्त 'इमरान' के साथ मैं कभी-कभी नमाज़ पढ़ने मस्जिद भी जाया करता था। वो भी मेरे साथ मंदिर जाता रहता था। 'रोज़ा' जब खोला जाता, मेरे दोस्त, जो कि मां बाप की अकेली औलाद थे उनको कई गिफ्ट मिलते थे और कैश भी रिश्तेदार देते थे। यह उनके साथ मेरा भी खास दिन होता था। मुझे मेरे दोस्त के मां-बाप बेपनाह मुहब्बत करते थे और अपने बेटे की तरह मुझे स्नेह देते थे।

अब जबकि हम सफदरजंग एन्कलेव में रहते हैं। रमजान आध्यात्मिक एवं सामाजिकता के लिहाज से बहुत महत्वपूर्ण है। आजकल झुलसती तेज गर्मी चल रही है। धरती का तापमान 0.8 डिग्री सेल्सियस बढ़ गया है। Heat waves ज्यादा बढ़ने की संभावना की ओर सांइटिस्ट्स चेतावनी दे रहे हैं। मृत्यु की संख्या 1200 तक पहुंच चुकी है। तापमान 45 डिग्री से 47.6 डिग्री से ज्यादा का अनुमान है। दिल्ली में 7 दिन लगातार 44 डिग्री सेल्सियस worst extreme heat wave से सभी झुलस रहे हैं। "The human thermo regulatory system has limits" says WHO. "maintaining hydration is critical to survival in these conditions क्या ऐसी extreme heat waves में आप अपने काम-धन्धे, ऑफिस, दुकान, फैक्ट्री बन्द रख सकते हैं? Societal life can't grind to a stop! This heat is lethal to precious human life. And man created dogmas of religious rituals is killing socio-economic life! हिन्दुस्तान की लगभग 130 करोड़ की जनसंख्या है जो कि विश्व जनसंख्या का 1/6 भाग है। Let us protect our self and help precious human life! कामकाज के सिलसिले

में दूर-दराज़ सभी को आना-जाना होता है। बगैर पानी एवं समुचित खान-पान के hydration का खतरा बढ़ जाता है। "diabetes, हृदय रोग, BP, Cancer इत्यादि के मरीजों एवं बुजुर्गों इत्यादि के लिए 'रमजान' में "हर शरख पर केवल रोज़े की कजा वाबिज होगी" कहा जाता है।

वक्त के साथ-साथ माहें-रमजान की फज़ीलत और बरकत के बारे में अल्लाह के नबी मुहम्मद सल्लल्लाहु अलैहे-व-सल्लाम सही फरमा रहे हैं "रोज़ा सिर्फ भूख-प्यासे रहने का नाम नहीं।"

आगे फरमाते हैं :

जुबान का रोजा है :

"नापसंदीदा बातें जुबां से न निकलें, झूठ न बोलें, चुगली न करें, गाली-गलौच न करें, किसी को आप की जुबां से तकलीफ न पहुँचे।"

हाथ का रोजा है :

"अपने हाथों से कोई गुनाह का काम न करें। यह महीना तभी तक सार्थक एवं बाबरकत होगा जब आप self-disciplined होंगे। लेकिन आज के आलात में भागम-भाग जिंदगी में न जाने हम रोज़ कितनों को दुःख पहुंचाते हैं जिसका हमें अहसास तक नहीं होता।

यह तो आत्म मंथन churning of our intellectual and intelligence का महीना है। ऐसे हालात में हमारी आत्मा कैसे उज्ज्वल होगी? क्या अंध मान्यताओं से निजात पा मानव जीवन सम्पन्न एवं आनंद से परिपूर्ण बना पायेगे, जिंदगी को स्वास्थ्यमय, सुखमय एवं आनंद पूर्वक जीने का सबब कैसे आयेगा?

प्रो. सुदेश गोगिया

“बादे सबा”

धीरे धीरे चल ऐ बादे सबा

गुलशन को महका, कुछ फूल खिला।

जुल्मते - शब को दे पैगामे - सहरे नौ

सोते हुआँ को जगा, ऐहसासे वक्त दिला।

बेजान दस्तक, बंद खिड़कियों के ऐवानो पर
तेरी सदा - ऐ - इब्रत होगी, बेअसर उन नादानों पर।

लेके हम राह चल नर्म शुआँऐ आफताब की
बरसा दे नूरो महक सब मुफलिसों के मकानों पर।

सोये हैं भूखे आखिरे शब इन पर दस्ते इनायत कर जा
नींद से सर्द होते लहू में फिर से हारत कर जा।
झुलसेंगे जब इनके बदन लू में मिल के धुँए में
तो कुछ राहत मिले, जहनों पर अपने दस्तखत कर जा।

कहीं रफ्तारे - सहन कहीं मानिन्दे तलातुम जा
किसी को झकझोर किसी को सहला के जगा।

जुल्मते - शबको दे पैगामे - सहरे - नौ
सोते हुआँ को जगा ऐहसासे - वक्त दिला।

धीरे - धीरे चल ऐ बादे सबा

— धर्मपाल मिनोचा

“जीवन के सात सुख”

प्रभु भक्ति से, सातों सुख, आपको, भाग्य से मिलते हैं: -

पहला सुख : “निरोगी काया”

जीवन में संयम हो - विचार उत्तम हों, 7 घंटे
नींद लें - पानी अधिक पीयें - हरी सलाद
और फल अधिक खायें, परिश्रम तथा
व्यायाम अवश्य करें - प्रणायाम करना न
भूलें - भोजन, भूख से कम खायें - नशीले
पदार्थों से परहेज़ करें - दिल खोल कर हंसने
में कन्जूसी न करें।

दूसरा सुख : “घर में हो माया”

आप की कमाई घर में ईमान की, और

पवित्र हो - दीन, दुःखी, लाचारों की
सेवा करें - दान, पुण्य दिल खोल कर
करें - पाप कमाई से लक्ष्मी का निरादर
न करें - आवश्यकता से अधिक धन्न,
सदमार्ग पर लगायें।

तीसरा सुख : “सन्तान आज्ञाकारी”

बच्चों में अच्छे संस्कार डालें - छोटों के
लिए अदर्शनीय बनें - अपना चरित्र और
व्यवहार ऊँचा रखें - बच्चों को प्यार के
साथ मान भी दें।

चौथा सुख : “पवित्रता नारी”

पति + पत्नी दोनों गुणवान हों - आपस
में तालमेल हो - पत्नी सदा अपने जीवन
साथी का धैर्य और मनोबल
बढ़ाये - ज़िद बिल्कुल न करें - यज्ञ
(यग्य) धाम और भक्ति इक्कठे करें,
अहंकार कभी न करें - घर को धरती
पर स्वर्ग बना कर रखें।

पाँचवा सुख : “राजकीय अधिकारी”

समाज में ऊँचा नाम कमायें - बुद्धिमत्ता
और सच्चाई से ऊँचे पद पर विराजमान
रहें - सफलता ही आपका लक्ष्य
हो - किसी का अपमान न करें।

छठठा सुख : “सुस्थान धारी”

अच्छी संगत - भले मित्रों का चुनाव
करें - मीठी, मधुर बाणी बोलें - किसी
का दिल न दुखायें।

सातवां सुख : “ज्ञान का भण्डारी”

विद्या को आखरी सांस तक ग्रहण करते
रहें - सदा कुछ न कुछ सीखते
रहें - समय नष्ट ना करें - विद्या का
प्रचार करें।

संस्करण : स्व. वेद प्रकाश आहूजा
बैंगलोर

ज्योत से ज्योत जगाते चलो

ऐसे व्यक्ति के पास बैठिए
जिस की ज्योत जली हुई है
संगत करते - करते बुझा दीपक जल उठता है!

जिन्होंने अनहद नाद सुना है
वे सद्गुरु हैं

उनके भीतर 'नाम' की ज्योत जगी है
इस ज्योत - से - अपनी - ज्योत जगाते चलो!
यकीनन तुम्हारे भीतर की ज्योत जग उठेगी!

आप जानते हैं 'सूर्य का प्रकाश' 3 लाख
किलोमीटर प्रति सेकेंड की रफ्तार से चलता है.....

भीतर के प्रकाश की रफ्तार कोई वैज्ञानिक नहीं
बता सका

तब सारी गति खो जाती है चित्त की चंचलता भी
समाप्त हो जाती है!

सूर्य का प्रकाश 'उष्मा' से भरा - भरा
भीतर का प्रकाश 'शीतलता' से भरा - भरा
सूर्य का प्रकाश तो सात रंगों का मिश्रण
भीतर के प्रकाश में सैकड़ों रंगों का अद्भुत
मिश्रण!

भीतर के अगम का दीया स्वतः जल रहा है
न कोई तेल न कोई बाती

'बिन बाती बिन तेल'
केवल रोशनी - ही - रोशनी!

चेतना का दीपक कभी नहीं बुझता
इस दीपका का प्रकाश अनादि अनंत तक फैलता
संतों महर्षियों ने जाना, भीतर अंतर्ध्यान में
देखा - जाना - महसूस किया
आप ज्योत - से - ज्योत जगाते चलो...

—कुशल गोगिया

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

चैन की नींद के लिए इसे अपनाएँ

कहते हैं अगर आपको नींद आती है तो आप बहुत खुशकिस्मत हैं। आयुर्वेद नींद दिलाने में भी मदद करता है। आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी रात में ठीक से नींद आने की समस्या आम हो गई है। शिफ्ट में काम करने वाले इस समस्या से अक्सर जूझते हैं। शिफ्ट का समय बदलने से उनका पूरा रूटीन बदल जाता है। मानसिक तनाव व काम का दबाव भी अच्छी नींद नहीं ले पाने का कारण है। अच्छी नींद बहुत जरूरी है हमारे लिए, यह सब जानते हैं। रात को नींद पूरी नहीं होने से आप दिन भर काफी थके रहते हैं और आपका किसी काम में मन नहीं लगता है। अच्छी नींद से आपका दिल और दिमाग भी स्वस्थ रहता है। गहरी नींद से शरीर खुद को तरोताजा करता है। ग्रोथ हार्मोन या एंटी एजिंग हार्मोन भी नींद के दौरान ही काम करते हैं। नींद पूरी नहीं होने पर आंखों के नीचे कालापन और बालों के झड़ने जैसी समस्याएं आने लगती हैं।

सोने से पहले स्नान करें : आयुर्वेद के अनुसार सोने से पहले स्नान करने से अच्छी नींद आती है। अपने बाथ टब में बाथ सॉल्ट या लैवेंडर तेल का अर्क डालें और खुद को कुछ समय स्पाट को दें। आपको आराम महसूस होगा और अच्छी नींद आएगी।

योगा व ध्यान करें : अगर कोई व्यक्ति नियमित रूप से योगा व ध्यान करता है तो उसे रात में नींद नहीं आने की समस्या होने की संभावना कम होती है। योगा आपके शरीर की थकान व तनाव को कम करता है जिससे आप अच्छी नींद ले सकते हैं।

सोने का समय तय करें : अपने सोने व जागने का समय तय करें, इससे जब आपको आदत हो जाएगी तो

अपने आप उस समय आपको नींद आने लगेगी। रात में ज्यादा देर तक नहीं जागें इससे नींद गायब हो जाती है इस कारण हानिकारक एड्रेनाइन हार्मोन का उत्पादन बढ़ जाता है। इसका नतीजा यह निकलता है कि आपको नींद ही नहीं आती है। तय समय पर खुद को सोने के लिए तैयार करें।

चाय व कॉफी का परहेज जरूरी : सोने से पहले या शाम के समय ज्यादा कॉफी या चाय नहीं पीएं क्योंकि चाय और कॉफी में कुछ ऐसे तत्व होते हैं, जिनसे उत्तेजना बढ़ती है और मस्तिष्क को जागृत कर देती है। ऐसे में नींद नहीं आने की समस्या हो सकती है।

टीवी से जरा दूरी भली : सोने से आधे घंटे पहले टीवी व कंप्यूटर के पास नहीं बैठें क्योंकि टीवी और कंप्यूटर की स्क्रीन से आने वाली रोशनी हमारे शरीर को ये एहसास दिलाती रहती है कि अभी दिन है। इस कारण हमारा शरीर सोने के लिए तैयार नहीं हो पाता। सोने से पहले आप किताबें पढ़ सकते हैं।

म्यूजिक थेरेपी : संगीत में जादू होता है। ये मन की थकान को कम करता है, जिससे शरीर की थकान भी कम हो जाती है। सोने से पहले मधुर संगीत सुनें, नींद जल्दी आती है।

पंजो की मसाज करें : खुद को अच्छी नींद के लिए पंजो का मसाज भी करें। दिनभर की थकान के बाद जब आपके पैरों में मसाज किया जाता है तो इससे आपको आराम मिलता है और नींद अच्छी आती है। इन आयुर्वेदिक उपायों को अपनाकर आप अच्छी नींद का तोहफा पा सकते हैं। **संकलन : विमल बुद्धिराजा**

INDIAN BOOK DEPOT (MAP HOUSE)[®]



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

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

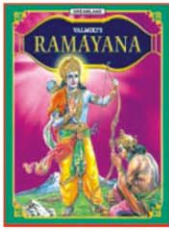
Tel. : 011-28115454

Educational Publisher of :-

Children Books, Maps, Charts & Geographical Atlases



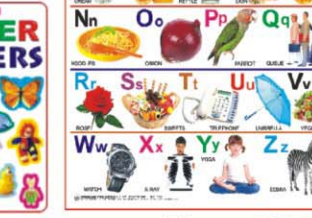
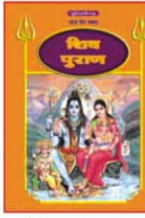
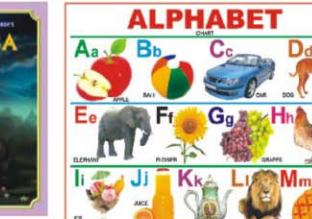
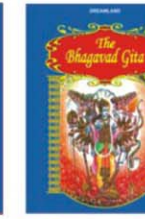
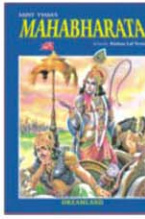
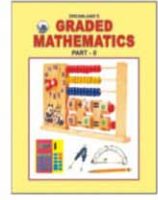
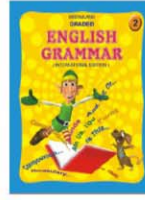
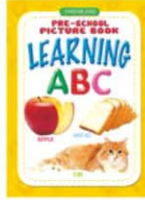
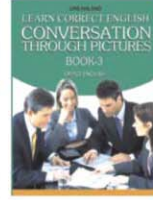
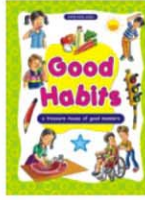
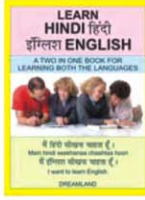
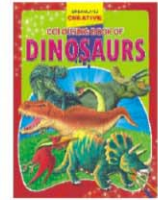
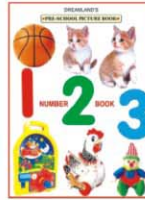
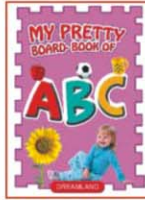
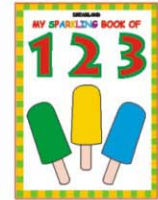
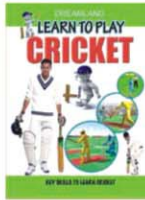
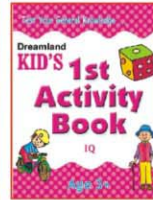
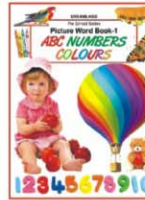
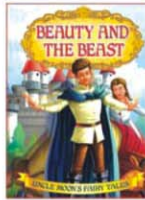
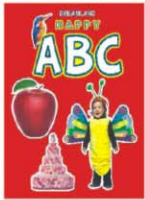
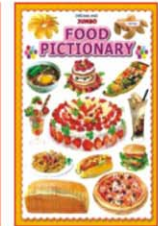
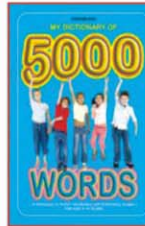
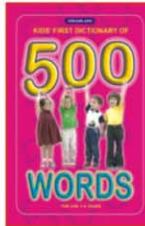
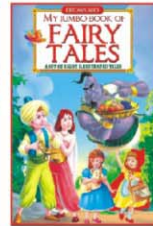
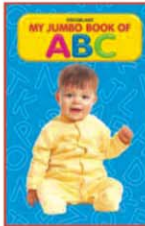
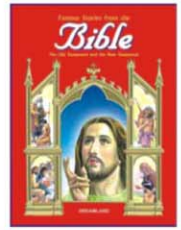
Tel.: (011) 23673927, 23523635 Fax : 011-23552096
Website :- www.ibdmaphouse.com, Email :- info@ibdmaphouse.com



DREAMLAND

QUALITY BOOKS & CHARTS

FOR QUALITY EDUCATION



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

Phone : 011-2510 6050 Fax : 011-2543 8283
 e-mail : dreamland@vsnl.com
 Shop online at www.dreamlandpublications.com

DERAWAL PATRIKA

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

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

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

Date of Printing : 18th JAN. 2017

Date of Posting : 20/21 JAN. 2017

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 :

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