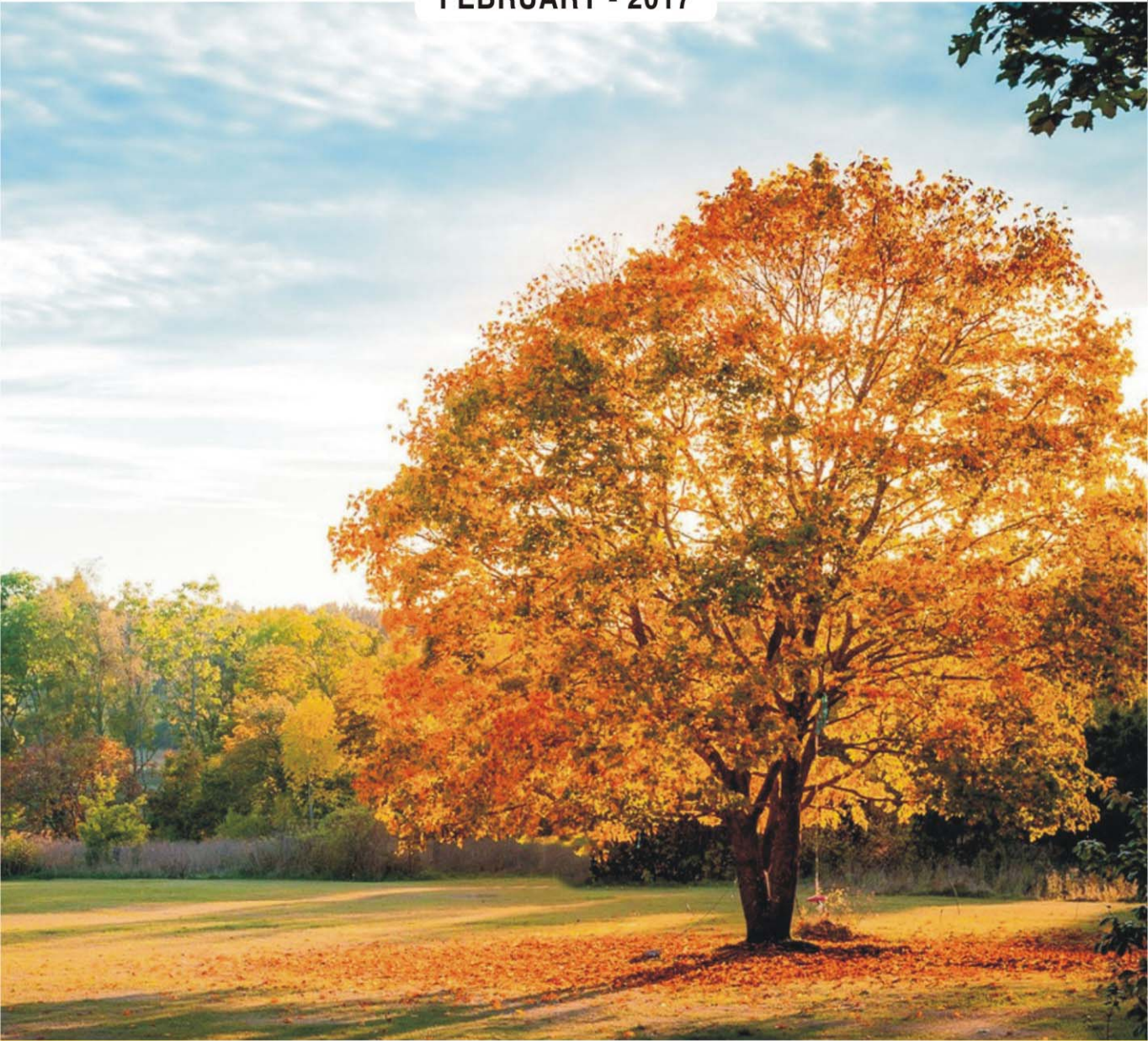


# DERAWAL PATRIKA

डेरावाल पत्रिका

FEBRUARY - 2017



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

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

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

*With Best Compliments From:*



**Suresh Kumar Nangia**

(S/o LATE SHRI PURAN CHAND NANGIA)

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

---

**C-6, East Of Kailash, New Delhi 110065**

**Tel: 9582704859**

**Tel. : 011-26840491 Fax : 011-26840493**

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



# DERAWAL PATRIKA

MONTHLY

सम्पादक मण्डल

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

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

## IN THIS ISSUE

Vol. : 56

No. : 02

FEBRUARY - 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-29, Vikasपुरी, New Delhi-18  
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

DIRTY GAME	Editor	05
Smile in the Present Moment	Prof. Sudesh Gogia	07
When TV Came to My House	Kulparkash Chadha	08
Benefits of Sleeping on Your Left Side	Kulparkash Chadha	09
Haridwar Yatra	—	11
Derawal Sewa Sangh / प्रेरक विचार	—	12
All India Derawal Sahayak Sabha Donations	Vinod Kumar Sethi	13
Matrimonial Service, Kirti Nagar	M.L. Bhutani & Y.K. Bhutani	15
Matrimonial Service, South Delhi	Ashutosh Sharma	16
भाग्य का खेल	द्रोपती सतीजा	18
प्रभु समर्पण में देरी क्यों?	विमल बुद्धिराजा	20
पृथ्वी हमें चेता देगी! सौंदर्यमय जीवन	प्रणव गोगिया	21
हसना अच्छे स्वास्थ्य के साथ लंबी उम्र का सूत्र	प्रणव गोगिया	22
गीता एक आधुनिक साइटिफिक-आध्यात्मिक शास्त्र	कुशल गोगिया	23
एक सुन्दर प्रसंग श्री रामायण जी से	महेन्द्र बुद्धिराजा	24
घरेलू इलाज	के.एन. नागपाल	25
अमृत वाणी	के.एन. नागपाल	27
जीवन में सार्थकता दूसरों का भला	रितु गोगिया	29
क्रोध से हानियाँ	प्रभु दयाल सतीजा	29
ब्रेन की क्षमता बढ़ाइये : फूट सलाद खाइये।	प्रो. सुदेश गोगिया	30
बहुत उपयोगी है अदरक	प्रभु दयाल सतीजा	30
व्यायाम : सेहत के लिए जरूरी	सुमित गोगिया	31
जोड़ों का दर्द मुश्किल नहीं बचाव	नरेश कुमार भिनोचा	32
शेरो शायरी	चतुर्भुज अरोड़ा	33
कवर पेज		1-2 & 35-36

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



**ALL INDIA 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.

## **EYE CARE CENTRE**

&

**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

## DIRTY GAME



We are passing through a time which seems to have become very critical. The current phase of elections for five State Assemblies is going to be remembered for only one thing which is rather shameful. Instead of adhering to our democratic traditions, our leaders and aspiring candidates irrespective of party affiliations, tended to have stooped too low in their attempt to win over the electorate. Political system in our country, as it is, needs reformation which has not been receiving any sincere attention. Through all these years, we have continued to remain a caste, creed and religion based society. The malaise of reservation on these criteria has eaten into the fabric of our society like white-ants which has caused damage to the extent which seems as beyond repairs. We think for our caste, religion, family and friends but not for the NATION. The leaders of all the political parties continue to select candidates for the Elections only on these considerations irrespective of their involvement in various criminal activities including rapes, murders and other heinous crimes. They continue to justify this as a winnability criteria. The percentage of such candidates in the election arena from various political parties, as brought out by the media on various channels is an eye-opener. We do not realise where all this is leading us to. We cannot expect to have a crime-free society in the years ahead when our elected leaders have dubious background.

Over the years, we have been talking about Electoral reforms but sincere steps have not been taken in that direction for reasons well known. Our parliamentarians have no time to debate such issues of national importance but have sufficient time and vocal power to shout at each other to get the house adjourned on one pretext or other. In the process, even rules of parliamentary decency are forgotten most of the times. The ultimate sufferer is the common man who has power to elect but is continued to be governed by leaders who are not bothered about the well-being of the masses but are only concerned for maintaining and strengthening their own position. After all their motto is "KISSA KURSI KA". Some one had rightly said long ago that "Politics is a game of scoundrals".

**MEERA BHARAT MAHAAN**

**— EDITOR**

### THOUGHT OF THE MONTH

"NEUTRALITY IS A GREAT VIRTUE WHEN ONE PRACTICES IMPARTIALITY TOWARDS ALL WHETHER FOES, FRIENDS OR STRANGERS. POSITION OF POWER IS GOOD TO OCCUPY, WHEN ONE UNFAILINGLY PRACTICES IMPARTIALITY TOWARDS ALL."

**—ANONYMOUS**

**STATEMENT ABOUT OWNERSHIP AND OTHER  
PARTICULARS ABOUT NEWSPAPER “DERAWAL  
PATRIKA” TO BE PUBLISHED IN THE FIRST ISSUE OF  
EVERY YEAR BEFORE THE LAST DATE OF FEBRUARY.**

**FORM IV (See Rule No. 8 of PRB Act)**

Place of Publication : D-57, Kirti Nagar, New Delhi – 110015

Publisher’s Name : Sh. M.M. Mehta  
For All India Derawal  
Sahayak Sabha (Regd.)  
Kirti Nagar, New Delhi – 110015

Whether Citizen of India : Yes

If foreigner, state the  
country of origin : Not applicable

Address : D-57, Kirti Nagar, New Delhi – 110015

Editor’s Name : L.N. MEHTA

Whether Citizen of India : Yes

If Foreigner, State the country  
of origin : Not applicable

Address : C-29, Vikas Puri, New Delhi-110018

Name and Address of Individuals : Wholly owned by All India  
Derawal Who own the newspaper or  
Sahayak Sabha (Regd.)  
Holding more than 1% of F/27-28, Kirti Nagar, New Delhi -110015  
total capital

I, L.N. MEHTA, hereby declare that particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

---

## **SMILE IN THE PRESENT MOMENT**

Present moment is a wonderful moment : Smile. That's is the only moment that's real. To be here & now smile & enjoy. Remind yourself always to relax & smile. Don't ever set-aside time to smile. You may walk slowly, never mind, but smile. Brisk walking pays a lot but with smiling pays better! Taking tea with your friends is good but with smile is pleasurable Enjoy being together with smile as if you're the happiest couple on Earth!

This's not a retreat, it's a treat! While gardening, give a hearty smile to flowers, they'll blossom. While preparing dishes for your lovable in the kitchen, do them all smilingly.

In meditation your spine is erect and you smile. Observe carefully when 'Buddha' & 'Bodhisattvas' are in meditation; they all smile. Smile improves the contours on your face! in 'Pranayaam' or in 'yoga' Breathe-in smilingly calming your mind & body. Breathe-out smilingly to outst toxins from your body.

Smile relaxes 375 muscles on your face, relaxes your nervous system. A smile makes you master of yourself! That's why the 'Buddhas & Budhisattvas' are always smiling. You realize the 'Wonder of smile' when you smile!

Past is gone, future uncertain then why to worry both? You sit here realize where you are! That's important. Tend to be alive now, not in the future! You say "Wait until, I finish college & get my degree, then I'll be smiling" "When you have it, you say wait until I have a job. And then after the job, a car, After the car, a house, a beautiful wife...!" Are you capable of being alive in the '**Present moment to smile and enjoy**'? You've become habitual of postponing your happiness which was knocking your door at every step! You tend to postpone being alive to the future, the distant future!

You based your happiness in the 'Future happiness' which never comes! You may never be alive in your entire life! The technique is 'Present moment'! You're here & now! You're too precious to waste it doing what you don't like, Forgive & forget with a smile! Never be afraid of mistakes, Accept mistakes by smiles & keep learning. Remember there's always something to learn, from everything you see, hear & experience in life!

Age's no bar for learning different skills. Pick up, with smile, hobbies you like most! Study, write & increase your consciousness. The more you're conscious the more evolved you become in the process of smiling!

You'll be always in 'ananda' a state of ecstasy (extreme happiness highest state of being). Creating a sense of peace within & channelize your 'pranas.'

– Prof. Sudesh Gogia

## WHEN TV CAME TO MY HOUSE

When TV came to my house. I forgot how to read books.

When the car came to my doorstep, I forgot how to walk.

When I got the mobile in my hand, I forgot how to write letters.

When computer came to my house, I forgot spellings

When the Ac came to my house, I stopped going under the tree for cool breeze

When I stayed in the city, I forgot the smell of mud.

By dealing with banks, I forgot the value of money.

With the smell of perfume, I forgot the fragrance of fresh flowers.

With the coming of fast food, I forgot to cook dal and rice.

Always running around, I forgot how to stop.

And lastly when I got whatsapp, I forgot how to sleep.

*Courtesy : Kulparkash Chadha*

*V hq adrs bnl okh dnr eqnl 9*

Yogesh Bhutani

9213479878

8285009878



Jatinder Bhutani

9891011990

9711515195

# **KRISHAN CATERERS** (PURE VEGETARIAN)

**SPL. ARRANGEMENT FOR OUT DOOR CATERING**

**N-63, CORNER SIDE, KIRTI NAGAR,  
NEW DELHI-15, PH. : 011-41424977**

**E-MAIL : [krishnacaterers@gmail.com](mailto:krishnacaterers@gmail.com)**



---

## **BENEFITS OF SLEEPING ON YOUR LEFT SIDE**

Everyone knows that sleep is very important for maintaining a good physical and mental health. However, the duration of your sleep is just as important as the way in which you sleep. Your sleep position can influence your health, help in keeping your skin look young, and improve your digestive health.

Furthermore, sleeping on the left side of your body can even save your life. If you are currently sleeping in another position, keep reading to find out why you should start sleeping on your left side right now.

### **It Matters Which Side You Sleep :**

There are several sleeping positions your front, your back, your left side, and your right side and they all affect your health. Sleeping on the back can be particularly dangerous for people with sleep apnea or asthma, because it can cause breathing difficulties. Sleeping on the right side is likely to worsen digestion problems, whereas sleeping on the left side may improve digestive symptoms.

### **This Is why you should be sleeping on your left side :**

Sleeping on the left side is believed to greatly improve the health and even save lives. In holistic medicine, the left side of the body is the dominant lymphatic side, and while you're sleeping on this side, your body will have more time to filter toxins. lymph fluid, and waste through the thoracic duct and the lymph nodes.

On the other hand, sleeping on your right side may cause your lymphatic system to run more slowly.

You don't want this to happen, because a lymphatic system that doesn't run at full efficiency can become incapable of filtering toxins oproperly moving lymph fluid throughout the body. This increases your risk of deadly diseases due to the build-up of toxins.

When you start sleeping on your left side, you might notice your body becoming more efficient at toxin disposal through waste. This happens because this position improves the digestive system and allows your body to promptly extract nutrients and dispose toxins.

### **Learn to Sleep in this Position :**

If you normally sleep on your back, your front, or your right side, you might wonder how to break that habit and start sleeping on your left side. This will take some time and practice, but it is possible to quickly train your body to sleep in this position.

### **Here are some tips:**

You can try lying on your left side and press a full-length body pillow up against your back. The pillow will prevent you from rolling over during the night.

Try switching the side to the bed you sleep on. This will make it easier for you to flip to your other side and enjoy the same sleeping experience.

Another trick is to keep a dim light it on your right side. Since your body will naturally want to turn away from the light during sleep, it will make it easier for you to sleep on your left side.

Try these small changes as soon as you can, they will improve your sleep routine and lead you to a hatter health.

*Courtesy : Kulparkash Chadha*



## ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

*Wishes*



A VERY HAPPY & JOYFUL BIRTHDAY  
TO FOLLOWING DERAVAL LIFE MEMBERS



### FOR THE MONTH OF MARCH

Sh. C.P. Narual	7th March	Sh. Vijay Huria	16th March
Sh. Vas Dev Tuteja	4th March	Sh. Guru Dutt Rakhija	16th March
Sh. Suresh Kumar Nangia	10th March	Sh. Sudhir Grover	27th March
Sh. D.C. Ahuja	13th March	Sh. Virender Kumar Hasija	31st March
Sh. Narain manchanda	16th March	Sh. Gopal Das Ahuja	31st March

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

WITH BEST COMPLIMENTS FROM :

## Colour Solutions



**NEROLAC**  
YOUNG ACHIEVER'S CLUB

# SATIJA BUILDING MATERIAL STORE

**DEALS IN :**

**PAINTS, HARDWARE & SANITARY GOODS**

10, @+Bnqmtq L ` qj ds+L ` kulx` M f` q+Mlv Cdlgh,00// 06  
Og- 9 15571240+1557/ 015 D,l ` lk9r` mi` xr` sli` ? gnsl ` lkbnl



## ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

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

Phone : 011-25936132, 9250810522

### HARIDWAR YATRA

Our Derawal Brethren will be glad to know that alike previous years, your Sabha has decided to arrange **JYOT YATRA** this year also by Bus to the **Holi City of Haridwar**. The bus is scheduled to start **on Friday, the 14th April, 2017 at 10.00 P.M.** from Derawal Bhawan, Kirti Nagar, New Delhi. At Haridwar, there will be arrangements for stay, Breakfast, Lunch & Dinner for all the Yatri's. Return journey will commence at 1.00 P.M. sharp on Sunday, the 16th April, 2017.

The **JYOT PROCESSION** as usual will start from Derawal Bhawan, Haridwar at about **4.30 P.M. on Saturday, the 15th, April 2017** for **HAR KI PAURI** where **GANGA MATA AARTI** will be performed.

All our Derawal Brethren and their families are cordially invited to participate in the Yatra. They may kindly contact Manager, **Vinod Kumar Sethi** at Derawal Bhawan, Kirti Nagar, New Delhi for obtaining ticket and other details positively by 2nd, April 2017 so that necessary arrangements may be made accordingly.

Members going on their own may kindly inform Sabha so that arrangements for their stay etc. at Derawal Bhawan or nearby Dharamshala, can also be ensured. Sabha should not be held responsible for any arrangement issue in case of any member going without informing the Sabha.

**VIJAY HURIA**

President

9810248610

**Surinder Budhiraja**

Secretary

9810254630



# DERAWAL SEWA SANGH

Donations Received December 2016 & January-2017

No.	Name	(Dec.-2016)	Rs.	No.	Name	(Jan.-2017)	Rs.
1.	Sh. Ankit Khaneja		500/-	1.	Dr. Rahul Mehta, USA		100/-
2.	Sh. M.L. Bhutani		100/-	2.	Aryav Mehta, USA		100/-
3.	Smt. Laj Dhingra		200/-	3.	Smt. Dimple Nangia, USA		100/-
4.	Dr. Rahul Mehta, USA		100/-	4.	Sh. K.N. Nagpal		200/-
5.	Aryav Mehta, USA		100/-	5.	Smt. Laj Dhingra		200/-
6.	Smt. Dimple Nangia, USA		100/-	6.	Sh. M.L. Bhutani		100/-
7.	Sh. K.N. Nagpal		200/-	7.	Sh. D.P. minocha		100/-
8.	Sh. I.C. Khera		100/-	8.	Sh. Jatin Budhiraja		200/-
9.	Sh. Mohit Ahuja (In memory of his father Sh. Ramesh Ahuja)		250/-	9.	Sh. Sunil Pilani (In memory of his father Sh. Madan Pilani)		3000/-
10.	Sh. Jeevan Mehta (In memory of his brother Sh. Mohan Mehta)		500/-	10.	Sh. I.C. Khera		100/-
11.	Sh. D.P. Minocha		100/-	11.	M/s. Krishan Caterers		100/-
12.	M/s. Krishan Caterers		100/-	12.	Sh. Mohit Ahuja (In memory of his father Sh. Ramesh Ahuja)		250/-
13.	Sh. R.S. Lal		1100/-				

## प्रेस्क विचार

- जैसा मैं चाहूँ, वैसा हो जाए, यह इच्छा जब तक रहेगी, तब तक शान्ति नहीं मिल सकती।
- न्यायपूर्वक काम करने वाले के चित में शान्ति और अन्यायपूर्वक काम करने वाले के चित में अशांति रहती है।
- अमुक क्या कहता है, क्या नहीं, इस पर ध्यान देंगे तो कुछ काम नहीं कर सकते।
- 'फिर करेंगे' - यह महान पतन करने वाली बात है। ऐसे स्वभाव वाले व्यक्ति का कल्याण होना कठिन है।
- जिसकी दृष्टि संसार पर रहती है, वह कहता है कि 'भगवान कहाँ है?' और जिसकी दृष्टि भगवान पर रहती है, वह कहता है कि 'भगवान कहाँ नहीं है?'
- अगर अपनी संतान से सुख चाहते हो तो अपने माता-पिता को सुख पहुंचाओ, उनकी सेवा करो।

## OBITUARY

SH. MADAN PARKASH PILLANI R/o Dwarka, New Delhi-110075, have heavenly abode on 3rd January, 2017.





# ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

DONATIONS RECEIVED - JANUARY, 2017

No.	Name	Rs.	No.	Name	Rs.
<b><u>DONATION :</u></b>			<b><u>DECEMBER - 2016 :</u></b>		
39213	Sh. Karan Mehta	2100/-		M/s. Krishan Caterers	100/-
39226	Sh. R.S.Verma	5100/-		M/s. Madhav Caterers	100/-
39227	Hotel Delite, Faridabad	5100/-		Miss. Muskan	100/-
39228	Sh.Sunil Pilani	3000/-		Smt. Tripti	1000/-
39234	Mr. Ashray Nangia	100/-	<b><u>JANUARY - 2017 (DISPENSARY) :</u></b>		
39235	Ms. Aavya Nangia	100/-		Miss Muskan	100/-
39236	Mr. Saransh Madan	100/-		Dr. Saurav	50/-
39239	Sh. Mohit Ahuja	250/-		M/s. Krishan Caterers	100/-
	In memory of his father			M/s. Madhav Caterers	100/-
	Sh. Ramesh Ahuja			Smt. Vishan Devi	200/-
39245	Sh. D.N.Madan	1000/-		Sh. Aarav Mehta	200/-
39247	Sh. Shear Khara	1100/-		Smt. Tripti	100/-
	In memory of		<b><u>DONATION RECEIVED FOR EYECARE UNIT:</u></b>		
	Smt. Gyan Devi Mehta		39249	Sh. Satyapa 'Grover, HUE	5100/-
39248	Sh. Krishan Lal Kathuria	500/-	39253	Sh. Sudershan Pahwa	500/-
39252	Sh. Atul Gulati	2100/-	39264	Sh. Dharm Vir Bhutani	1100/-
39263	Sh. Dharam Vir Bhutani	1100/-	39265	Dr. Leena & Dr. Manish Singh	2100/-
	In memory of mother Radha Bai		39266	Mrs. Hema & Mr. Ajay Chadha	2100/-
39273	Sh. Ravinder Kr. Budhiraja	200/-	39267	Mrs. Medha & Mr. Mohit Agga	2100/-
39288	Sh. Sushil Kumar Mehta	200/-	39279	Sh. Giru Dutt Rakhija	500/-
<b><u>PHYSIOTHERAPY COLLECTION</u></b>			39281	Maj. M.K. Nagpal	2100/-
		12780/-	<b><u>ADVERTISEMENT :</u></b>		
<b><u>DENTAL COLLECTION</u></b>			39258	M/s. Sanjay Khadi Gramodyog	5100/-
		14080/-	39259	M/s.Narain Gramodyog	3100/-
<b><u>EYE CARE COLLECTION</u></b>			39260	M/s. Gopal Manav Sewa Sans	3100/-
		2880/-	<b><u>LIFE MEMBERSHIP :</u></b>		
<b><u>DISPENSARY COLLECTION :</u></b>			39269	Sh. Subhash Chander Guglani	2100/-
39218		7500/-	39287	Sh. Sushil Kumar Mehta	2100/-
39237		8000/-	<b>—VINOD KUMAR SETHI, Manager</b>		
39244		8000/-			
39261		7000/-			
39278		7000/-			
39294		9000/-			

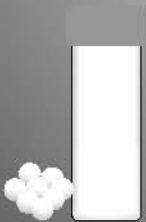


# Derawal Health Care Centre

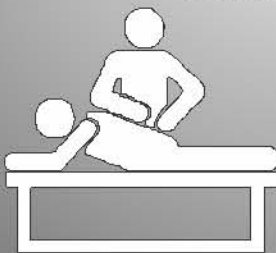
*Devoted to the health Care of the Needy*



## *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 25 years (D.O.B. 17.09.1991, 7.30 am, Delhi), Height-5'-2", BHMS (Home) Doctor, Studying in Noida MDH, Contact her father Mr. Manish Makhija, Tel. : 9868118751, 7838049999, (R-38123)
2. Age 36 years (D.O.B. 06.07.1980, 6.05 am, Delhi), Height-5'-3", MA, 2nd Year Nursery Teaching Training from DIET. Children Cancelling Diploma from IGNOU, Contact her mother Mrs. Kamla Rani Arora, Tel. : 011-29841744, 9953032997 (R-38435)
3. 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)



### DIVORCEE GIRL:

4. 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. : 9899100050 (R.No. 38408)

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

1. Age 28+ years (D.O.B. 01.03.1988, 03.05 am, Delhi), Height-5'-8", B.Tech. (ECE) MS Software Engineer in Multi-National Co., Bangalore, Salary Rs.7.7 Lac PA, Contact his father Mr. Subhash Chander Tuteja, Tel. : 474002, 9425341528, 9329562359 (R-38436)



### DIVORCEE BOY:

2. Age 34+ years (D.O.B. 19.08.1982, 7.35 am, Delhi), Height-5'-9", BA Pass, Courier & Cargo Business, Salary Rs.40,000/- PM, Contact his father Mr. Ved Prakash Dudeja Arora Tel. : 9873735900 (R-38424)

### ANSHIK MANGLIK BOY:

3. Age 27 years (D.O.B. 06.08.1989, 09.00 am, Delhi), Height-5'-10", 12th Pass, Business, Income Rs.50,000 PM, Contact his father Mr. Shanti Nayan Chutani, Tel. : 9711799588 (R-38434)

- M.L. Bhutani

- Y.K. Bhutani

---

# DERAWAL SAHAYAK SAMITI (REGD.) SOUTH DELHI

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

## FREE MATRIMONIAL SERVICES

Every Saturday & Sunday 11 AM to 2 PM

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

01. 28(+) Years (30.11.88, 05.35 pm, Ghazibad), Height -5'-9", Fair, Very handsom built, Eco.(H) from DU, MBA (F) for MA Economics, Using specs, Dera Ghazi Khan family boy, Working as a Team Leader in MNC at Noida, Earning Rs. 6.00 Lacs PA, Contact his father Sh. Mahender Girdhar at Ph. 9911114446, 9911114442, 9911114432, Educated, Beautiful service girl required.
02. 28(+) Years (14.12.88, 04.56 pm, Delhi), Height - 5'-10", Wheatish, Silm, B.Com., MBA, Working as a Asst. Manager, Earning Rs. 50,000/- PM, Kamaliya family boy, Contact his mother Smt. Bagai at Ph. 9871681483, Suitable working girl required.
03. 34(+) Years (08.01.83, 03.40 am, Delhi), Height - 6 Feet, Wheatish, Medium built, B.A, Kamaliya family boy, Earning Rs.70,000/- PM, Contact his mother Smt. Bagai at Ph. 9871681483, Suitable working girl required.
04. 32(+) Years (28.09.84,09.40 am, Delhi), Height - 5'-7", Wheatish, Slim, B.Sc. in Hospitality, Amritsar family boy, Working as Manager Sales at Taj Hotel in Delhi, Earning Rs.7.00 Lacs PA, Contact his mother Smt. Khosla at Ph. 8527341684, 26283587, Suitable working girl required.
05. 32(+) Years (18.12.86, 10.52 am, Delhi), Height - 5'-10", Wheatish, Slim, Using specs, BBA from IP University, Doing business of Real Estate, Earning Rs.6.00 Lacs plus PA, Contact at 9350850007, Suitable working girl required.



### DIVORCEE BOYS :

01. 49(+) Years (20.07.67, Delhi), Height-5'-1", Divorcee, Doing business of Real Estate agent at Vasant Kunj, Earning Rs.10.00 Lacs plus PA, Contact at Ph. 9899030444, Homely girl without issue required.



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

01. 31(+) Years (18.12.85, 08.59, Panipat), Height -5'-3½", Fair, Slim, B.Tech. (IT), MBA (PM), Hafsabab family girl, Working as Branch Manager in Indusind Bank, Earning Rs.8.00 Lacs PA, Contact her father Sh. K.K. Kapoor at Ph. 9650646444, 9818783534, Suitable educated and well settled boy required.
02. 40(+) Years (08.02.77, 01.45 am, Delhi), Height - 5'-3", Fair, Slim, B.A., Multan family girl, Working in a Ltd. Firm at Okhla, Earning Rs.40,000/- PM, Contact her father Sh. L.N. Kapoor at Ph. : 9871140731, Suitable boy in service / business required.



**MANGLIK GIRLS :**

01. 29(+) Years (03.09.87, 08.35 am, Delhi), Height-5'-3", Wheatish, Medium built, Multan family girl, Manglik, Working as Branch Dy. Manager in Admission with a US University, Earning Rs.50,000/- PM, Contact her father Sh. Vinod Wadhwa at Ph. : 9313507529, 9873237529, 9891116851, Suitable service boy required.

—ASHUTOSH SHARMA  
9312105617

शुभ कामनाओं सहित

**रिश्ते ही रिश्ते**

विवाह सम्बन्धी सेवा के लिए सम्पर्क करें :

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

**डेरावाल सहायक समिति (रजि०)**

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

प्रत्येक रविवार प्रातः 11 बजे से दोपहर 2 बजे

## भाग्य का खेल

एक राजा था। उसकी दो सुंदर लड़कियाँ थी। राजा-रानी उन्हें बहुत प्यार करते थे। एक दिन राजा के दरबार में एक साधु आया। वह बड़ा ही तेजस्वी था। राजा-रानी ने उसका स्वागत किया और दो थालियों में अशर्फियाँ भरकर दोनों बेटियों के हाथ से दान करवाया। साधु ने राजकुमारियों को आशीर्वाद दिया, परंतु केवल इतने से ही रानी का मन संतुष्ट नहीं हुआ। उसने साधु से अपनी बेटियों का भविष्य पूछा।

साधु ने बताया “बड़ी राजकुमारी का ब्याह एक राजकुमार से होगा, परंतु छोटी राजकुमारी को एक मुर्दा पति मिलेगा।” इतना कहकर साधु चला गया। राजा-रानी बहुत दुःखी हुए। उस दिन के बाद रानी बहुत उदास रहने लगी। एक दिन उसने छोटी बेटी से कहा “चलो बेटी! हम इस महल से निकल चलें। न तुम महल में रहोगी और न तुम्हें मुर्दा पति मिलेगा।

बेटी को लेकर रानी महल से निकल पड़ी। चलते-चलते वे दोनों एक घने जंगल में पहुँची। वे दोनों बहुत थक चुकी थी, इसलिए एक पेड़ के नीचे सो गई। जब उनकी नींद टूटी, तो दोनों ने उठकर चारों ओर दृष्टि दौड़ाई। तब कुछ दूरी पर उन्हें एक पुराना दुर्ग दिखाई दिया। वे उधर ही चल पड़ी। दुर्ग के पास उन्हें एक कुआँ दिखाई दिया। वे प्यासी थी। माँ ने बेटी से कहा, “जा बेटी! दुर्ग में एक महल है वहाँ से लोटा-डोर माँग ला। पहले हम कुएँ से पानी लेकर पियेंगे, फिर उसके बाद आगे जाएँगे।”

राजकुमारी लोटा-डोर लेने गई। उसने दुर्ग का दरवाजा खोलना चाहा, पर वह अपने-आप खुल गया। उसके भीतर जाते ही दरवाजा अपने-आप बंद हो गया। दुर्ग में बंद राजकुमारी डर के मारे चीखने-चिल्लाने लगी। उसने दुर्ग का दरवाजा खोलना चाहा, परंतु वह उसे नहीं खोल सकी।

बाहर से रानी ने भी दरवाजा खोलना चाहा, लेकिन वह खुला ही नहीं। अंत में रानी ने बेटी से कहा, “बेटी! देख उस मकान के भीतर कौन रहता है? शायद वह तेरी सहायता कर सके।”

राजकुमारी दुर्ग के अंदर वाले महल में घुसी। उसमें बहुत से कमरे थे। उसने कमरों को एक-एक करके खोला, तो देखा कि एक सुंदर से पलंग पर एक राजकुमार मुर्दा पड़ा था और उसके शरीर में सुइयाँ चुभी हुई थीं। उसे देखकर राजकुमारी भय से काँप उठी। वह भागकर दुर्ग के बाहर वाले दरवाजे के पास आई और अपनी माँ से बोली, “माँ इस मकान के सभी कमरों में धन-दौलत भरी पड़ी है। एक कमरे में एक मुर्दा राजकुमार पड़ा है और उसके सारे शरीर में सुइयाँ चुभी हुई हैं।

रानी माँ बोली, “बेटी! शायद वही मुर्दा राजकुमार तेरा पति है। उसकी सेवा करना तेरा कर्त्तव्य है। सचमुच तकदीर का लिखा कोई मिटा नहीं सकता। साधु की बात सच निकली।” इतना कहकर रानी अपने महल वापस चली गई।

राजकुमारी वहाँ रहने लगी, वह मुर्दा राजकुमार के पलंग पर बैठकर उसके शरीर से सुइयाँ निकालती रहती। इसी काम में वह रात दिन लगी रहती।

सुइयाँ निकालते-निकालते कई वर्ष बीत गए। बड़ी मेहनत से उसने राजकुमार के शरीर से सारी सुइयाँ निकाल दीं अब केवल राजकुमार की दोनों आँखों पर सुइयाँ शेष रह गई थी। रात बीत चुकी थी और सवेरा होने ही वाला था। राजकुमारी ने सोचा, “आँखों की सुइयाँ निकालने से पहले क्यों न नहाकर सोलह-श्रृंगार कर लूँ और तैयार हो जाऊँ।”

उसी समय कहीं से एक दासी कुएँ पर पानी भरने आई। राजकुमारी ने उससे कहा “थोड़ी देर के लिए तुम मेरी जगह पर बैठ जाओ, मैं तब तक

स्नान करके कपड़े बदल लूँ, फिर आकर बाकी सुइयाँ निकालूँगी।”

राजकुमारी के जाते ही वह दासी राजकुमारी के कमरे में घुसी और उसने पलंग पर बैठकर जल्दी-जल्दी उसकी आँखों से सुइयाँ निकाल दी। जैसे ही अंतिम सुई निकाली गई, राजकुमार उठकर पलंग पर बैठ गया। उसने सिरहाने पर रखी सिंदूर की डिब्बी उठाकर चुटकी भर सिंदूर दासी की माँग भर दी और उसे अपनी रानी बना लिया।

राजकुमारी जब लौटी तो राजकुमार के पास दासी को देखकर चकित रह गई। उसने मन ही मन कहा, “हे भगवान इतने वर्षों की मेरी सेवा बेकार गई। साधु की बात सच निकली। उसी समय वह दासी, जो रानी बनी बैठी थी राजकुमारी से बोली “जा री! राजकुमार के हाथ-मुँह धोने के लिए पानी लाओ। बेचारी राजकुमारी क्या करती। उस दिन से वह दासी बनकर राजा और नकली रानी की सेवा करने लगी। कुछ दिनों बाद राजकुमार भ्रमण के लिए विदेश जाने लगा। जाने से पहले उसने रानी से पूछा “रानी तुम्हारे लिए बाहर से क्या लाऊँ?” नकली रानी ने कहा भला मैं क्या चीज़ मंगाऊँ, मेरे लिए सुई धागा लेते आना”

राजकुमारी ने दासी से पूछा “तुम्हारे लिए क्या लाऊँ?” असली रानी ने कहा “राजकुमार मुझे कुछ नहीं चाहिए। आपकी सेवा ही मेरे लिए सब कुछ है।”

किंतु राजकुमार नहीं माना “नहीं तुझे कोई-न कोई चीज़ मँगवानी ही होगी।” तब असली रानी बोली, “यदि आपकी इच्छा है तो मेरे लिए एक काली कठपुतली लेते आइए।”

राजकुमार विदेश चला गया। जब लौटने का समय आया, तो उसने एक दुकान से रानी के लिए सुई-धागा खरीदा, परंतु काली कठपुतली खरीदने के लिए सारा बाज़ार ढूँढने पर भी वह उसे कहीं न मिली। अंत में एक बुढ़िया की दुकान पर एक

काली कठपुतली दिखाई दी, लेकिन उसका दाम एक हजार रुपये थे। राजकुमार सोचने लगा, “क्या बात है! रानी ने दो-चार पैसे की चीज़ें माँगी, जबकि दासी ने एक हजार रुपये की।”

राजकुमार बिना कठपुतली खरीदे ही घर वापस आने लगा। रास्ते में एक नदी पड़ती थी। उसे पार करने के लिए राजकुमार नाव पर बैठा। जैसे ही नाव कुछ आगे बढ़ी वह डगमगाने लगी। इस पर मल्लाह ने नाव रोक ली और राजकुमार से बोला ‘आप कुछ खरीदना भूल गए हैं। उस वस्तु को खरीदकर ही नाव में बैठें नहीं तो नाव बीच नदी में डूब जाएगी।

राजकुमार पुनः बुढ़िया की दुकान पर पहुँचा और एक हजार रुपये देकर काली कठपुतली खरीद ली। घर आकर उसने नकली रानी को सुई-धागा और असली रानी को काली कठपुतली दी। असली रानी ने काली कठपुतली को अपने कमरे में आले पर रख दिया। उस रात जब सब सो गए तो राजकुमारी ने कठपुतली को उतारा और उससे बातें करने लगी।

राजकुमारी ने कहा “काली कठपुतली! काली कठपुतली!” काली कठपुतली बोली- “क्या री रानी। रानी बनी दासी दासी बनी रानी।

राजकुमारी रात-भर काली कठपुतली से बातें करती रहती। इसी प्रकार रोज़ रात को कमरे से आवाज़ें आती रहती। एक रात को राजकुमार ने उसको कठपुतली से बातें करते सुन लिया। फिर क्या था। वह उसी समय कमरे में आया और पुलकित होकर बोला, मैंने तुम्हारी सारी बातें सुन ली हैं। क्या तुम मुझे क्षमा करके मेरी पत्नी बन सकती हो?”

असली रानी ने कहा, “मैं आपकी ही हूँ, और जीवन भर आपकी ही सेवा करती रहूँगी।” तब राजकुमार ने उसे अपनी पटरानी बना लिया। नकली रानी को महल से बाहर निकाल दिया। फिर दोनों सुखपूर्वक रहने लगे।

— द्रोपती सतीजा

## प्रभु समर्पण में देरी क्यों ?

वृद्धावस्था में जो बुजुर्ग भक्ति करते हैं उन्हें वन्दन है। पर ईश्वर को सुगन्धित और ताजा फूल अर्पण करना चाहिए। बिगड़ा हुआ या मुरझाया हुआ फूल ईश्वर को अर्पण नहीं किया जाता। उसी तरह शरीर यौवन से ताजा और सुगन्धित है तो ईश्वर की शरण में जाये। मुरझ गये, वृद्ध हो गये हों तब खलबल गये शरीर को भगवान को अर्पण नहीं किया जाता।

जवानी अर्पण करी होगी तो उसमें भी सुगन्ध होगी। पर खाली वृद्धावस्था में ही गोविन्द गायेगे तो बड़ी भ्रान्ति है। शमां बुझने से पहले है पतंगा। तू दौड़ जा! यौवन सुधारना चाहिए। यौवन स्वर्ग में जाने की सीढ़ी है। मुक्ति के द्वार पर पहुँचा जा सकता है। पता न रहे तो नरक के द्वार पर पहुँच जाता है।

जब भगवान श्री राम की कृपा होती है तो सब काम होने लगता है अवरोधक नष्ट होने लगता है यही श्रीराम कृपा की निशानी है। सोचिए जब सब रुक जाते हैं। कोई घर के दरवाजे तक आता है तो कोई गांव के किनारे तक आता है। कोई शमशान तक आता है। बाद में सब

चले जाते हैं पर लकड़ी ऐसी है जो जीवन पर्यन्त साथ देती है। किसी ने बहुत सुन्दर कहा है :-

जीते लकड़ी बाद में लकड़ी मरते भी लकड़ी देख तमाशा लकड़ी का ।

यौवन में भगवान का भजन करो। अब तो अंत में राम आयेगे। बाकी तो लकड़ी ही साथ आयेगी। अयोध्या काण्ड तो यौवन का काण्ड है। और संत ऐसा मानते हैं यौवन का छः प्रकार से नाश होता है। व्यक्ति को अपना यौवन बचाना हो उसे यह छः वस्तुओं पर ध्यान देना चाहिए। बहुत नहीं बोलना चाहिए नहीं तो जवानी का नाश होगा। कई लोग बहुत बोलते हैं। बोलते ही रहते हैं। कोई सुने नहीं तो भी बोलते हैं। कई लोग उन्हें कहते हैं कि आप बहुत बोलते हैं। यहां तो राम के गुणगान गाने के लिए, वाणी को पवित्र करने के लिए, परमार्थ के लिए बोलना वाणी धन्यता है। जो अकारण बोलते हैं वे बेकार में भाषण के अनुकूल होते हैं। बोलते हैं.... बोलते हैं।

संकलन : विमल बुद्धिराजा



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



# पृथ्वी हमें चेता देगी! सौंदर्यमय जीवन

The social scientists, medical world & environmentlists must lay down priorities to well-being, health & happiness to people. This can be accomplished by values of Honestly, Trust & Fairness. The science of happiness with humour in day-to-day life of an individual, we're getting to the heart of what factors define quality of life!

जो युवक और युवतियाँ प्रेम करते हैं और भरपूर प्रेम पाते हैं वे तारों भरे आसमां की तरह सौंदर्य बिखेरते हैं। युवती चाहे गोरी हो या काली निखर हो उठती है... सभी स्त्रियां सुन्दर होती हैं। कुछ दूसरों की तुलना में अधिक सुंदर हो सकती हैं। गोरी त्वचा वाली सुंदरी में ज्यादा खुलापन होता है। उनके चेहरे पर भोलापन टपकता है जिससे उनकी सुंदरता आह्लाद-कारी होती है। जबकि सांवली त्वचा वाली सुंदरी जिंदगी और सृष्टि के रहस्यों को अपने सुंदर नैनों से उजागर करती है। मदमस्त चाल की गति, जो मछली को उसकी आंखों, हथिनी को उसकी मंद-मंद चाल, गर्भ धारण जैसी संतुष्टि और पूरी कायनात के रहस्यों और भेदों को खोलती हुई भी mysterious बनी रहती है। फिर भी कोई सिर्फ चमड़ी के गोरे रंग को सुंदरता का कसौटी बना ले तो अपनी समझ की बात है!

गोरे रंग के यूरोपियन लोग सारी दुनिया पर तीन सदियों से हावी रहे हैं। आइसलैण्ड जैसे अधिकांश देशों को उन्होंने जीता और वहां अपना शासन कायम किया। सदियों तक शक्ति और समृद्धि से भरपूर रहे, जबकि सांवले या काली जातियां इनमें महरूम रहीं।

हालांकि ऋग्वेद में आर्यों को श्वेतवर्ण कहा गया है। प्रकृति एवं आसमान के चमकीले रंगों की पृष्ठ भूमि में पूर्ण सफेद या बिना कलफ का परिधान आंखों को अच्छा लगता है और पहनने वाले के सौंदर्य में भी इजाफा करता है। किन्तु इसका चमड़ी के रंग से कोई संबंध नहीं! अतः चमड़ी का रंग सुंदरता की कसौटी कैसे हो सकता है? वरना गोरे रंग के यूरोप वाले भारत एवं सैचलस की beaches पर नंगे धूप में पड़े न मिलते!

यदि त्वचा का कोई गुण सुंदरता का अवयव हो सकता है तो वह होगा उसका टेक्सचर, परम, अटूट और समान बनावट जो कभी-कभी सर्वश्रेष्ठ रूप में भारतीय या अन्य कई देशों की स्त्रियों में मिलेगी! यही सांवली त्वचा खून में तूफां भी खड़ा कर सकने की क्षमता रखती है।

हालांकि मैं गोरी या सांवली में से किसी एक को बेहतर मानने के तुक में एक का पलड़ा दूसरी ओर झुका देने के हक में नहीं हूँ! अंत में हम सुंदर उसे मानते हैं जिसका मन सुंदर होता है। जिसका हृदय प्रेम देने के लिये हमेशा लालायित रहता है। शायद हमारी पृथ्वी ऐसे प्रेम के रहते ही लाखों वर्षों से जीवित है चलायमान है। इसलिए मैं कहता हूँ: “कहीं भागो मत, यहीं जागो किसी ब्यूटी पार्लर में जाने की आवश्यकता नहीं, न ही समुन्द्र के किनारे रेत में लेटने की त्वचा से कुछ होगा!”

“दो नाव में पांव, नदियां कैसे होगी पार?” ईश्वर के दिये गणित को अस्त-व्यस्त न करिए। प्रकृति से जितना लेना, उसे उतना और वैसा लौटाना साझेदारी है और मर्यादा एवं कर्त्तव्य भी! इसे बनाए रखिए। वरना प्रकृति के गुस्से से बच नहीं पायेंगे। अपने भीतर के विचारों एवं भावों को स्वस्थ रूपांतरण करते रहिए! जीवन सौंदर्यमय हो जाएगा। समुन्द्र का पानी एकदम स्वारा लेकिन किनारे पर लगे नारियल का पानी एकदम मीठा स्वस्थ-प्रदायक।

हवा, पानी, मिट्टी, आकाश, सूरज, सितारें... सभी अपनी-अपनी भाषा में कुछ कह रहे हैं। दरव्त महसूस कर रहे हैं ओर मीठे पानी से अपनी प्रतिक्रिया दे रहे हैं। लेकिन ‘जलवायु परिवर्तन’ से धरती गर्म होकर हाहाकार कर रही है। धरती के तापमान

में 1.4-5.8 डिग्री सेल्सियस तक वृद्धि से धुवों और ग्लेशियरों से बर्फ पिघलने की रफ्तार लगातार बढ़ रही है। हिंद महासागर से लेकर प्रशांत महासागर तक सुंदरवन, बांग्लादेश, मिस्र और अमेरिका के फ्लोरिडा जैसे निचले प्रांत पानी में डूबने का खामियाजा भुगतेंगे।

दुर्योग है कि मानव प्रकृति का नियंता बनना चाहता है। वह भूल गया है कि प्रकृति अपना नियमन खुद करती है। यह नहीं चलने वाला। खुद से सवाल कीजिए और खुद से ही जवाब मिलेगा इस संकट को लाने में मेरी निजी भूमिका कितनी है? क्या मुझे केवल गोरी या सांवली त्वचा को सुधारने में ही सीमित

रहना है? सरकारों को छोड़ो वे क्या करेंगी या नहीं करेंगी। मैं 'जलवायु परिवर्तन' में क्या योगदान दे सकता हूँ।

सृष्टि के हर अंश की चिंता करनी होगी। आप कुछ छोटे कदमों से आगाज करिये बच्चों को तो बता सकते हैं यदि वे अपनी कॉपी के पन्ने बर्बाद न करें! पृथ्वी पंचतत्वों से निर्मित जीवत प्रणालियों का एक अनोखा रचना-संसार है। रचना और विनाश, ऐसी दो प्रक्रियाएं, जो इसे हमेशा नूतन और सक्रिय बनाए रखती है। इसकी रचना, विकास और विनाश में मैं और तुम, हर जीव की अपनी भूमिका से जीवत हो उठेगी! अन्यथा पृथ्वी हमें चेता देगी!

- प्रो. सुदेश गोगिया

## हंसना अच्छे स्वास्थ्य के साथ लंबी उम्र का सूत्र

डॉ. बी. बोकुल एक प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक कहते हैं, "मैं नहीं चाहता कि तुम गंभीर रहो। मैं गंभीरता के खिलाफ हूँ। यह एक धार्मिक बीमारी है। हंसी एक आध्यात्मिक स्वास्थ्य है। हंसी बोज़-रहित है।"

जो व्यक्ति हंस नहीं सकता, उसके लिए अस्तित्व के द्वार भी बंद हो जाते हैं। मेरे लिए जीवन में हंसी का बहुत महत्व है। आज तक के किसी धर्म ने इस बारे में कभी नहीं सोचा। ये सदियों से गंभीरता पर जोर देते रहे और इसी कारण आज 21वीं सदी में लोग मनोवैज्ञानिक रूप से बीमार हो रहे हैं। हम आप से यही कहते हैं इस मनोवैज्ञानिक रूग्णता से बचना है तो हृदय से खूब खिलखिला कर ठहाके लगाकर खूब हसिए।

हास्य द्वारा हमारे शरीर की जीव-रासायनिक संरचना में परिवर्तन लाता है। हंसने से तनाव उत्पन्न करने वाले 'हार्मोन' के स्तर में कमी आती है। इसके अतिरिक्त हंसने से शरीर के एंडोर्फिन नामक हार्मोन की मात्रा में भी वृद्धि होती है। शरीर स्वाभाविक रूप से दर्द-निवारक और रोग-

अवरोधक का काम करता है। जिससे शरीर तनाव मुक्त हो जाता है। और तनाव मुक्ति का अर्थ है : "अच्छे स्वास्थ्य के साथ लंबी उम्र।"

चेहरे की झुर्रियों को दूर करने के लिए सीनियर सिटीजन्स एन्टी रिकल क्रीम की बजाय तथा आंतरिक रूप से उत्साह से लबरेज रहने के लिए, हास्य-रस का आनन्द लें। यह एक उत्तम टॉनिक है। जीवन में इस मोड़ का अमूल्य 'रस' है। हंसना अपने आप में एक कला है। जीवन परवर दिगार ने दिया है। जिंदगी आपकी च्वाइस है। प्रयास करिए, बिना बात भी मुस्कुराते रहिए। अपनी गलतियों और बेवकूफियों पर मलाल करने के बजाय, मुस्कुराएं। इंटरनेशनल लाफ्टर कान्फ्रेंस, जो अभी स्वीटजरलैंड में हुई है, डा. गुडमेन कहते हैं, "गंभीरता नकारात्मक दृष्टिकोण से उत्पन्न मनोभाव है जबकि हास्य सकारात्मक दृष्टिकोण से उत्पन्न अवस्था। अब फैसला आपका है।"

समझदारी से चुनिए, ईमानदारी से चुनिए, खुशी से चुनिए, हंसी से चुनिए। कहीं आखिर में शर्मिन्दगी न उठानी पड़े।

- प्रणव गोगिया

# गीता एक आधुनिक साइंटिफिक-आध्यात्मिक शास्त्र

अगर हम इतिहास के पन्नों पर दृष्टि डालें तो पायेंगे कि किस युग में विसंगतियां नहीं थी। क्या राम के युग में सभी धनवान एवं प्रापटी वाले थे? क्या 5151 वर्ष पहले महाभारत के वक्त में सभी अमीर थे। लेकिन आज के समाज में जिस प्रकार की समाज में विसंगतियां पनप रही है। वह समाज शास्त्रियों, डाक्टरों, शिक्षाविदों, लीफरान के लिए अत्यन्त गंभीर विषय है।

हमारी पीढ़ी सर्वत्र असुरक्षा, भय भ्रम के वातावरण एवं साये में पनप रही है। चारों ओर हाहाकार, अशांति ही दृष्टिगोचर दिखाई दे रही है।

**समाधान क्या है?**

श्रीमद्भगवद्गीता 5151 वर्ष पहले महर्षि वेदव्यास द्वारा प्रतिपादित की गई जो आज भी उतनी प्रासंगिक है जितनी श्रीकृष्ण जब इस धरा पर मनुष्य रूप में थे, प्रासंगिक है। शायद आने वाले 5000 वर्ष तक भी मानवता के कल्याण के लिए अग्रणी रहेगी। यह एक परम रहस्यमय ग्रन्थ है। सम्पूर्ण वेदों का सार संग्रह किया गया है। सत्तु श्रद्धापूर्वक स्वध्याय-मनन-चिंतन करने से इसमें प्रतिदिन नये-नये भाव उत्पन्न होते रहते हैं, इसलिए एक पुराने ग्रन्थ के बावजूद भी गीता सदैव नूतन बनी रहती है। इसलिये इसे 'पूर्ण-साइंटिफिक-आध्यात्मिक-अनुपमेय शास्त्र' कहा जाता है। क्योंकि इसमें एक भी शब्द सदुपदेश से खाली नहीं है। जीवन में जितने भी मानसिक, शरीरिक विकार आते हैं उनका प्रत्युत्तर समाधान इनमें छिपे गुह्य श्लोकों में अर्तनिहित है। गीता पूर्ण प्राणिमात्र के लिए अत्यन्त हितकर मार्ग दर्शाती है।

आज के युग में इंसान को अगर वह समाज में तीव्र गति से फँस रही विसंगतियों से दूर रह कर, अपना जीवन प्रेम और आनंद से भरपूर करना चाहता है, उसे इसके एक-एक पद में मार्ग दर्शन मिल सकता है। जहां गीता रूपी ठंडी फुहार न हो क्या उस मरुस्थल में बीज बोना सार्थक होगा? आज के इंसान का हृदय उसी मरु भूमि जैसे बनता जा रहा है।

**“गीता सुगीता कर्त्तव्या किमन्यैः शास्त्र विस्तैः।  
या स्वयं पद्यनामस्य भुवपद्यसद्विनिः सृता॥”**

(गीता सुगीता करने योग्य है। श्री गीता जी को

भली प्रकार स्वाध्याय चिंतन-मनन अर्थ और भाव सहित अन्तःकरण में धारण करिये। श्रीगीता स्वयं पद्यनाम भगवान श्रीविष्णु के मुखारविन्द से निकली हुई है।)

फिर इधर-उधर भटकने की क्या आवश्यकता है? क्यों अस्त व्यस्त होते हों? हम तो यह कहेंगे डॉक्टरर्स, मैनेजमेन्ट, लेक्चररर्स एवं समाज शास्त्रियों को गीता का माध्यम बना सम्पूर्ण शिक्षा, कल्याण, सद्भावना से लेकर mental depressive psychosis तक का इलाज भी इसमें समावेश है। सही अर्थों में भारत जैसे शान्तिप्रिय देश का संविधान ही गीता है। गीता को एक तरह से संविधान से भी ऊपर मान लेना चाहिए। किसी भी देश का संविधान काल एवं परिस्थिति के हिसाब से समय-समय पर बदलाव करता है और उसमें समय-समय पर संशोधन भी होते रहते हैं लेकिन श्रीमद्भगवद्गीता हमारे जीवन का ऐसा सार प्रस्तुत करती है जो पूरी मानवता के लिए चाहे वह किसी धर्म, मज़हब, सम्प्रदाय से ताल्लुक रखता हो।

जैसे प्रायः कहा जाता है कि यह ग्रन्थ सारभौमिक है। हिन्दुओं की ही विभूति है। यह सरासर गलत है। गीता में कहीं भी इसका जिक्र तक नहीं। आज विश्व में हर पांच व्यक्तियों में पुरुष या महिलाओं में एक व्यक्ति भाति भाति के मानसिक बीमारियों से जूझ रहा है। गीता ऐसे में प्रकाश पुंज का रोल अदा करती है। विदेशों में specially western world के डॉक्टरर्स श्रीमद्भगवद्गीता और मनोविज्ञान का अध्ययन करके अपने पेशेन्ट्स की काउन्सिलिंग पर उन्हें mainstream से जोड़ने का अद्भुत कार्य कर रहे हैं।

कब हमारे प्रवचन कर्ता, धार्मिक संस्थाएं एवं अन्य सामाजिक संस्थाएं जगेगी? आने वाले पीढ़ी को मजबूत सुदृढ़ वैज्ञानिक आध्यात्मिक स्वस्थ आधार बनायेगी? Secularism के नाम पर क्या हमारे राजनेता पॉलिटिश्न्स अपनी संकीर्ण सोच एवं तर्क-वितर्क के ऊपर उठकर भारत को 21वीं सदी में विश्व में उज्ज्वल स्थान दिलायेगी?

यही समय बतायेगा!

— श्रीमती कुशल गोगिया

## एक सुन्दर प्रसंग श्री रामायण जी से

(लक्ष्मण की माँ सुमित्रा तथा पत्नी उर्मिला का)

प्रसंग श्रीराम चरित मानस जी के बाल काण्ड का है। रामजी को दूसरे दिन युवराज का राजतिलक होना था। सारी तैयारियाँ पूरी हो गई थी।

विधि का विधान ही मानना चाहिये समय से पहले कोई भी चीज किसी को नहीं मिलती यहाँ भी ऐसा ही हुआ। मन्थरा जो रानी कैकयी की मुहँ लगी दासी थी उसने कैकयी की मति भ्रम में डाल दी और राम को राजतिलक के बजाय 14 साल का बनवास हो गया।

रामजी माँ सुमित्रा के पास खुद एक बार भी नहीं गये जबकि माँकौशल्या के पास आज्ञा लेने गये थे।

सीता जी भी साथ बनवास चलने की जिद करने लगी जब रामजी समझ गये कि उसे साथ ले जाना पड़ेगा नहीं तो प्राण त्याग देगी। तो रामजी ने उसे साथ चलने की आज्ञा दे

दी। लक्ष्मण को जब पता चला तो वह भी राम-सीता के साथ बनवास चलने की प्रार्थना करने लगा। उसे भी रामजी ने आयोध्या में रहने, माँ-बाप की सेवा तथा और कई जिम्मेदारियों की तरफ ध्यान दिलाया लेकिन लक्ष्मण ने कहा कि मैं भी साथ चलूंगा।

रामजी ने लक्ष्मण से कहा अच्छा माँ सुमित्रा से विदा माँग कर आओ। लक्ष्मण माँ सुमित्रा के पास विदा माँगने जा रहे हैं, सोचते हुए न जाने माँ आज्ञा देंगी या नहीं। लेकिन लक्ष्मण को सुमित्रा के पास जाकर जरा भी कठिनाई नहीं हुई उल्टा सुमित्रा माँ ने खुद कहा जहाँ राम और सीता है तुम्हारे लिये वहीं अयोध्या है। राम तुम्हारे लिये पिता के सामान तथा सीता माँ के सामान है। उनकी 14 सालों तक खूब सेवा करना। इतना ही नहीं माँ सुमित्रा ने यह भी कहा कि राम-सीता के किसी काम या उनके साथ जाने के लिए मेरी आज्ञा की जरूरत ही नहीं है।

लक्ष्मण को माँ से विदा मिल गई तो लक्ष्मण

अपनी पत्नी उर्मिला के महल में भी जाते हैं। (राम चरित मानस में तुलसी दास जी ने इस प्रसंग को नहीं लिखा है तुलसी दास ने तो लक्ष्मण रेखा वाले प्रसंग को भी नहीं लिखा) लेकिन कई विद्वानों ने अपने अपने शब्दों में इस प्रसंग की व्याख्या की है। महल के दरवाजे पर दस्तक दी, उर्मिला दरवाजा खोलो।

उर्मिला अपनी एक दासी के साथ जमीन पर बैठकर चित्र बना रही थी। चित्रकारी में उर्मिला बड़ी निपुण थी। चित्र लगभग तैयार हो गया था। लक्ष्मण ने बड़े स्नेह से फिर आवाज दी। उर्मिला दरवाजा खोलो न। जल्दी में उर्मिला दरवाजा खोलने के लिये जैसे ही उठी रंग ब्रुश तथा पानी उस चित्र पर गिर गये और सारा चित्र खराब और बेकार हो गया और सारी मेहनत भी खराब हो गई।

लक्ष्मण ने बड़े प्यार से पूछा क्या कर रही थी दरवाजा खोलने में भी देर कर दी। उर्मिला ने कहा स्वामी मैंने एक चित्र बनाया था कि भाभी सीता जेठ जी राम के साथ कल राजतिलक पर कैसी सुन्दर दीखेंगी सिंहासन पर। लेकिन चित्र पर पानी फैल गया और चित्र खराब हो गया है।

लक्ष्मण ने कहा सुनो उर्मिला अच्छा ही हुआ अब उस चित्र की जरूरत ही नहीं है रामजी सीताजी के साथ बनवास जा रहे हैं। मैं भी उनके साथ 14 सालों के बनवास में तापस वेश में जा रहा हूँ। माँ से मैंने विदा माँग ली है।

उर्मिला ने आरती उतार कर खुशी खुशी विदाई दी। उर्मिला ने दीपक जला कर अग्नि की साक्षी करके मंगल कामना की तथा कहा कि यह दीपक हमेशा जलता रहेगा। 14 साल तो क्या मैं 14 जन्मों तक इन्तजार करूंगी। यह थी मार्यादा।

- महेन्द्र बुद्धिराजा



# घरेलू इलाज

**दाँतों के रोग** : सरसों के तेल में बारीक हल्दी का चूर्ण मिलाकर सोने से पहले दाँतों पर लगाने से पायरिया, मसूड़ों का दर्द करना, उनसे खून आना, दाँतों में ठण्डा पानी लगना आदि से छुटकारा मिल जाता है।

**उच्च रक्तचाप** : 4 तुलसी की पत्तियाँ और 2 नीम की पत्तियों को चार चम्मच पानी के साथ पीसकर 5-7 दिन सवेरे खाली पेट खाने से उच्च रक्तचाप से छुटकारा मिल जाता है।

**प्यास का अधिक लगना** : बुखार के कारण उत्पन्न प्यास को दूर करने के लिए मुँह में मिश्री की डली डालकर चूसना चाहिए।

**मधुमेह** : रात को 2 चम्मच मेथी दाना और एक चम्मच सौंफ लेकर किसी काँच के बर्तन में रखकर एक गिलास पानी में डाल दें। सुबह उठकर कपड़े में छानकर पानी को पी लें।

**गोरी और सुन्दर सन्तान होने के लिए** : गर्भवती स्त्री को प्रथम माह से आठवें महीने तक प्रतिदिन दो संतरे दोपहर को खिलाने से सन्तान गोरी और सुन्दर पैदा होगी।

**मानसिक रोग** : 200 ग्राम पानी में तीन ग्राम पोदीना मिलाकर दो मिनट गर्म करें। ठण्डा होने पर इसमें 2 चम्मच शहद मिलाकर प्रतिदिन रात को सोते समय लेने से गहरी नींद आएगी।

**अफीम का नशा** : अफीम खाने वालों का नशा उतारने के लिए अफीम की मात्रा जितना हीरा हींग गुनगुने पानी या छाछ के साथ दिन में तीन बार दें।

**हर प्रकार का नशा दूर करने के उपाय** : एक गिलास पानी में 50 ग्राम अंगूर का रस मिलाकर इसमें काली मिर्च का पाउडर, जीरे का

चूर्ण एवं नमक मिलाकर पीने को दें। इससे हर प्रकार का नशा दूर हो जाता है।

**पेट दर्द** : अनार के दाने निकाल कर उस पर पिसी हुई काली मिर्च, काला नमक डालकर पेट दर्द के रोगी को सेवन करवा दें तो वह सुख शान्ति प्राप्त करेगा।

**दमा** : लहसुन की एक कली को भून लें। एक चुटकी नमक उसमें मिला लें। दिन में दो बार इसका सेवन करने से कुछ दिनों के पश्चात् ही रोगी को आराम आना शुरू हो जाएगा।

**कानों के रोग** : कान रोगी के लिए लहसुन को छीलकर उसके छोटे-छोटे टुकड़े कर लें। फिर उन्हें सरसों के तेल में डालकर उबाल लें। ठंडा होने पर एक एक कतरा दोनों कानों में डालते रहें। कानों के सब रोग भागते नजर आएँगे।

**दाँतों के रोग** : लौंग को पीसकर उसमें नींबू का रस निचोड़कर सब दाँतों पर दिन में तीन-चार बार मलते रहें। फालतू पानी थूक के रूप में बाहर निकलेगा उसे फेंकते जाएं। कुछ ही दिनों में दाँतों का दर्द पूरी तरह से ठीक हो जाएगा।

**चर्म रोग** : 25 ग्राम त्रिफला के चूर्ण को रात को 500 ग्राम पानी में भिगो दें। सुबह उठकर इस पानी से खुजली वाले अंगों को धोने से चर्म रोग दूर हो जाता है।

**तर या बलगमी खाँसी** : अदरक को कूट-पीसकर उसका रस कपड़े में छानकर निकाल लें। उसमें बराबर मात्रा में शहद मिला लें। एक-एक चम्मच दिन में तीन-चार बार गर्म करके चाटने से बलगमी खाँसी तीन चार दिन में ठीक हो जाती है।



**पतले दस्त** : पतले दस्तों में आधा कप उबले पानी में एक चम्मच अदरक का रस मिलाकर पी लें। एक-एक घण्टे बाद खुराक लेते रहने से पानी की तरह पतले दस्त बंद हो जाते हैं।

**प्यास का अधिक लगना** : एक गिलास पानी में 25 ग्राम सौंफ डाल दें। एक घंटे बाद इस पानी को पी लें। इससे बार-बार प्यास का लगना बंद होता है। इस पानी को पीने से पित्त, ज्वर, कंफकपी ज्वर, मलेरिया में लगी प्यास बुझ जाती है। शरीर के अन्दर की गर्मी और जलन शान्त हो जाती है। इस सौंफ के पानी को पीने से ज्वर में पेशाब की रूकावट दूर हो जाती है।

**तुलसी की चाय** : अदरक, सात काली मिर्च, सूखी सौंठ का चूर्ण और सात तुलसी की पत्तियों को 1 कप उबलते पानी में डालकर चार-पाँच उबाल आने दें। 2 मिनट बाद इसमें सौ ग्राम गर्म दूध और 2 चम्मच चीनी मिलाकर छान लें और गर्म-गर्म पी लें। इस चाय से सर्दी, जुकाम,

बन्द नाक, साधारण बुरवार, मलेरिया, बदहजमी आदि रोग दूर हो जाते हैं। सर्दी के कारण छाती की जकड़न और पसलियों का दर्द भी दूर हो जाता है।

**बालों के लिए** : नींबू के छिलकों को नारियल के तेल में डुबोकर आठ दस दिन धूप में रखें। फिर इस तेल की मालिश बालों की जड़ों में करें। केश काले और घने रहेंगे।

**पीलिया रोग** : एक मूली छीलकर उसके चार भाग इस तरह से करें कि वह जड़ से एक ही बनी रहे। फिर उन पर नींबू, नमक, काली मिर्च छिड़क कर सुबह निहार मुँह खा लें। कुछ ही दिनों में पीलिया रोग ठीक हो जाएगा।

**गले का बैठ जाना** : सर्दी, जुकाम के कारण यदि गला बैठ गया हो, तो रात में सोते समय 4-5 काली मिर्च बताशों के साथ चबाकर सो जाएँ। इससे स्वर भंग-सर्दी-जुकाम ठीक हो जाएगा। इससे गला भी तत्काल खुल जाता है।

संग्रहकर्ता : के.एन. नागपाल

शुभ कामनाओं सहित दूरभाष : 2593 6132

# रिश्ते ही रिश्ते



विवाह सम्बन्धी सेवा के लिए सम्पर्क करें :

**M.L. BHUTANI & Y.K. BHUTANI**

**“डेरावाल भवन”**

एफ-27 एवं 28, कीर्ति नगर, नई दिल्ली-110015

प्रत्येक शनिवार व रविवार प्रातः 11 बजे से दोपहर 2 बजे

एवं सोमवार, बुधवार, शुक्रवार सायं 4 से 5 बजे तक

# अमृत वाणी

- इन छः का त्याग कभी न करें :- सत्य, दान, कर्म, क्षमा, धैर्य और गुरू।
- जो क्षमा करता है और बीती बातों को भूल जाता है, उसे ईश्वर की ओर से पुरस्कार मिलता है।
- यदि आप सच कहते हैं तो आपको कुछ याद रखने की जरूरत नहीं रहती।
- अगर आप चाहते हैं कि कोई चीज़ अच्छे से हो तो उसे खुद कीजिए।
- सिर्फ खड़े होकर पानी देखने से आप नदी पार नहीं कर सकते।
- प्रश्न कर पाने की क्षमता ही मानव प्रगति का आधार है।
- दुष्ट अपनी दुष्टता, सर्प अपना विष, सिंह रक्तपान जिस प्रकार नहीं छोड़ता, उसी प्रकार उदार मनुष्य को अपनी उदारता नहीं छोड़नी चाहिए।
- अपनी प्रशंसा सुनकर हम इतने मतवाले हो जाते हैं कि फिर हममें विवेक की शक्ति भी लुप्त हो जाती है। बड़े-से-बड़ा महात्मा भी अपनी प्रशंसा सुनकर फूल उठता है।
- मैं बता दूँ आपको कि अच्छों की क्या पहचान है? वो हैं खुद अच्छे, जो औरों को नहीं कहते बुरा।
- झुकता वही है कि जिसमें जान होती है। अकड़न तो मुरदे की पहचान होती है।
- ऐसा छात्र जो प्रश्न पूछता है वह पाँच मिनट के लिए मूर्ख लगता है, लेकिन जो पूछता ही नहीं वह जिंदगी भर मूर्ख रहता है।
- अच्छा स्वभाव, सुंदरता की पूर्ति कर देता है, परन्तु सुंदरता अच्छे स्वभाव की कमी की पूर्ति नहीं कर सकती है।
- बोलो - चालो बको मत, देखो - भालो ताको मत, खेलो - कूदो थको मत, खाओ - पीओ छको मत।
- महनता कभी ना गिरने में नहीं है, बल्कि हर बार गिरकर उठ जाने में है।
- यदि आप दृढसंकल्प और पूर्णता के साथ काम करेंगे तो सफलता जरूर मिलेगी।
- विश्वास वो शक्ति है जिससे उजड़ी हुई दुनिया में भी प्रकाश किया जा सकता है।
- जीवन की लम्बाई नहीं, गहराई मायने रखती है।
- आप कभी भी इतने बूढ़े नहीं हो सकते कि एक नया लक्ष्य ना निर्धारित कर सकें या एक नया सपना ना देख सकें।
- एक सफल व्यक्ति वह है जो दूसरों के द्वारा अपने ऊपर फेंके गए ईंटों से एक मजबूत नींव बना सके।
- ईश्वर के मार्ग पर जब कोई एक कदम बढ़ाता है तो ईश्वर उसे थामने के लिए सौ कदम आगे बढ़ाते हैं।
- कहते हैं पहला प्यार कभी भुलाया नहीं जाता, फिर पता नहीं लोग क्यों अपने माँ-बाप का प्यार भूल जाते हैं।

- ईश्वर ने हमारे शरीर की रचना कुछ इस प्रकार की है कि ना तो हम अपनी पीठ थपथपा सकते हैं और ना ही स्वयं को लात मार सकते हैं इसलिए हमारे जीवन में मित्र और आलोचक होना जरूरी है।
- किसी व्यक्ति में एक बुरी आदत पड़ती है, तो फिर वह बीज के रूप में बुरी आदतों के वृक्ष को पनपा देती है। शैतान के बेटे को घर पर आमंत्रित करो तो उसका पूरा कुनबा चला आता है।
- जिसने पहले कभी तुम पर उपकार किया हो, उससे यदि कोई भारी अपराध हो जाए तो पहले के उपकार का स्मरण करके उस अपराधी के अपराध को तुम्हें क्षमा कर देना चाहिए।
- जीवन बाँसुरी की तरह है जिसमें बाधाओं रूपी कितने भी छेद क्यों न हो लेकिन जिसको उसे बजाना आ गया उसे जीवन जीना आ गया।
- आपके विचार आपके भाग्य के निर्माता है।
- असफल व्यक्ति वह है जिसने भूलें की है, लेकिन इनके अनुभव से लाभ नहीं उठाया।
- जीवन का अर्थ ही क्या रह जाएगा यदि हममें सतत् प्रयत्न करने का साहस ना रहे।
- अवसर के बिना काबिलियत कुछ भी नहीं है।
- जितना कठिन संघर्ष होगा, जीत उतनी ही शानदार होगी।

संग्रहकर्ता : के.एन. नागपाल

## 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

## जीवन में सार्थकता दूसरों का भला

**श्रुति में कहा गया है :** जिंदगी की सार्थकता को यदि खोजना है तो वह दूसरों की भलाई करते रहिए। संसार में उसी परिश्रम को सार्थक कहा गया है, जो दूसरों के लिए किया जाता है! वही मेहनत सफल कहलाती है जिससे दूसरों का भला होता है। मनुष्य जीवन की किसी भी अवस्था में और किसी भी स्थिति में 'परोपकार' किया जा सकता है। बस, इसके लिए संवेदनशील और उदार भावनाएं होनी चाहिए।

प्राचीन समय में एक वृद्ध बेसहारा आदमी भिक्षा मांगकर अपना जीवन-निर्वाह करता था। उसका नित्य का नियम था कि वह अधिक से अधिक भिक्षा प्राप्त करने का प्रयास करे। इसी प्रयास में उसे सवेरे से लेकर रात हो जाती थी। वह दिन-भर भटकता रहता, हाथ पसारे भीख मांगता रहता। वृद्ध की दिनचर्या का एक हिस्सा यह भी था कि जैसे वह सवेरे सोकर उठता, सबसे पहले शुद्ध होकर मंदिर में जाता, वहां की पूजा में भाग लेता, पक्षियों के आगे दाने बिखेर देता। दोपहर को जब खाना खाने बैठता तो आधे-से-अधिक खाना अन्य भिखारियों को बांट देता। उसे अपना पेट भरने की अधिक चिंता नहीं होती थी। जिस दिन वह अधिक 'परमार्थ' करता, उस रात उसे बड़ी गहरी नींद आती और वह निश्चिंततापूर्वक सो जाता!

सामान्यतः मनुष्य की प्रवृत्ति स्वार्थी होती है और इस स्वार्थी संसार में ऐसे लोगों की कमी नहीं है जो केवल अपने लिये परिश्रम करते हैं। जो लोग औरों के लिए नहीं सोचते उनका जीवन व्यर्थ है। जीवन में सार्थकता तभी आती है, जब दूसरों के लिए कुछ किया जाता है। दूसरों की सहायता करने की प्रेरणा तो प्रकृति हर पल देती है, लेकिन मनुष्य फिर भी इनके शिक्षण से अनजान बने रहकर इनकी सेवा को ग्रहण करता रहता है। व्यक्ति के अंदर एहसास जड़ना चाहिए कि जो उसकी राह में काटे उत्पन्न करें, उसके लिए भी वह 'फूल' उत्पन्न करें। अंत में वह व्यक्ति स्वयं देखेगा कि उसके द्वारा उत्पन्न किए गए काटे उनके लिए त्रिशूल बन गए हैं।

**जो व्यक्ति दूसरों का भला करते हैं वे जिंदगी भर मुस्कराते हैं।**

—रितु गोगिया

## क्रोध से हानियाँ

- ❖ क्रोध करने से शरीर में कंपन रोग होता है।
- ❖ क्रोध करने से सिर दर्द होता है और रक्तचाप बढ़ता है।
- ❖ क्रोध करने से एसिडिटी होती है।
- ❖ क्रोध करने से शरीर में कमजोरी आती है।
- ❖ क्रोध करने से दूसरे लोग घृणा करते हैं, कोई पास बैठना नहीं चाहता।
- ❖ क्रोध करने से समाज में प्रतिष्ठा कम होती है।
- ❖ क्रोध करने से मन, वाणी और शरीर पर कोई नियंत्रण नहीं रहता, परिणाम स्वरूप व्यक्ति कुछ भी गलत बोल देता है, या गलत काम कर बैठता है।
- ❖ क्रोध करने से बुद्धि का द्रास होता है तथा निर्णय लेने की क्षमता घटती है।
- ❖ क्रोध करने के बाद जब व्यक्ति होश में आता है, तब पश्चाताप करता है अर्थात् दुखी होता है।
- ❖ क्रोध करने से अगला जन्म भी अच्छा नहीं मिलता।

— प्रभु दयाल सतीजा

## ब्रेन की क्षमता बढ़ाइये : फ्रूट सलाद खाइये।

अगर दिमाग को बेहतर रखना चाहते हैं तो तले हुए समोसे, पकोड़े, गोलगप्पे से अब निजात पाइये। सलाद खाइये। जीवन शैली में थोड़ा बदलाव लाइये। स्वस्थ जीवन बनाइये। चेहरे पर नूर के साथ लंबी उम्र पाइये। स्वास्थ्यमय, आनंदमय जीवन से Longivity पाने का सूत्र है। इस 21वीं सदी में सच्ची धार्मिकता है। नियमित रूप से खूब व्यायाम करें और सलाद और फलों का ज्यादा सेवन करें। जीवन शैली में इस बदलाव से न सिर्फ मस्तिष्क की कार्यप्रणाली बेहतर करने में मदद मिलेगी बल्कि कई समस्याओं से छुटकारा भी मिल सकता है। ब्रिटेन की एबरडीन युनिवर्सिटी की शोधकर्ता जूलिया एलन ने कहा कि ऐसे लोगों को अपनी जीवन शैली में बदलाव करते हैं जैसे व्यायाम, कम तला भोजन, सलाद सब्जियां और फलों का ज्यादा सेवन करते हैं वे इसका असर देख सकते हैं। वे आनेवाले समय में अपने मस्तिष्क की कार्यप्रणाली को बेहतर पाएंगे और बाकी जीवन भी स्वस्थ रह सकते हैं। शोधकर्ताओं ने शारीरिक गतिविधि और ब्रेन की कार्यप्रणाली के बीच संबंध का विश्लेषण करने के बाद वह निष्कर्ष निकाला।

**कैंसर पीड़ितों का वजन घटना खतरनाक :**

कैंसर के दौरान वजन घटना पीड़ितों के लिए खतरनाक साबित हो सकता है। इसके चलते कैंसर का उपचार निष्प्रभावी हो सकता है। इसके उपचार के लिए अपनाई जाने वाली विधि इम्यूनोथेरेपी में रोगी की प्रतिरक्षा कोशिकाओं को सक्रिय किया जाता है। यह कैंसर कोशिकाओं की पहचान कर उन्हें नष्ट करती है। लेकिन वजन कम होने से इम्यूनोथेरेपी का असर बेकार हो सकता है। नए शोध में यह वादा किया गया है। शोधकर्ताओं के अनुसार, इस स्थिति को कैंसर कैशेक्सिया कहा जाता है। इसके चलते ज्यादातर कैंसर मरीजों की भूख और वजन कम होने के साथ जल्दी थकान होने लगती है। यह स्थिति उन्हें धीरे धीरे मौत की ओर ले जाती है।

—प्रो. सुदेश गोगिया

## बहुत उपयोगी है अदरक

अदरक सब्जी के स्वाद को बढ़ाने के साथ साथ शारीरिक स्वास्थ्य के लिए भी उपयोगी साबित होता है। अदरक अपने गुणों के कारण ही अधिक उपयोग में आती है जैसे :-

- ❖ यदि किसी के कान में दर्द हो रहा हो तो अदरक के रस को गर्म करके कान में डालने से दर्द शांत होता है।
- ❖ छाती में दर्द के लिए अदरक का रस निकालकर 40 बूंद तथा 1 माशा मिश्री का सेवन करने से दर्द में राहत मिलेगी।
- ❖ दांत के दर्द होने पर अदरक के टुकड़ों को दांतों के बीच में दबाने से राहत मिलती है।
- ❖ जिन लोगों को गैस बनती है वे लोग अदरक को सब्जी में इस्तेमाल करें।
- ❖ जिन लोगों को बहुमूत्र की शिकायत हो तो वे लोग अदरक के रस में मिश्री मिलाकर सेवन करें। लाभ मिलेगा।
- ❖ उल्टी बंद न होने की दशा में अदरक तथा प्याज का रस बराबर मात्रा में लेने से लाभ होगा।
- ❖ जिन लोगों को अम्लपित्त की शिकायत हो, उन्हें अदरक को अनार के रस के साथ मिलाकर पीएं।

—प्रभु दयाल सतीजा



## व्यायाम : सेहत के लिए जरूरी

अगर आप दिनभर न व्यायाम करते हैं और न ही थोड़ा सा शारीरिक श्रम करते हैं, तो आपकी जान को भी उतना ही खतरा है, जितना एक धुम्रपान करने वाले व्यक्ति को। लेकिन घबराइये नहीं। हर रोज़ सिर्फ एक घंटे का व्यायाम आपकी जान बचा सकता है। व्यायाम खुले आकाश के नीचे स्वच्छ हवा एवं हरियाली के मध्य वृक्षों एवं फूलों की छत्रछाया में करिए। 45 मिनट की Brisk walking सोने पे सुहागे का काम कर आपको लंबी उम्र दराज़ करती है।

### आलस – SEDENTARY LIFE STYLE :

आलस भरी दिनचर्या की वजह से हर साल दुनिया में 53 लाख लोगों की जान चली जाती है। जबकि WHO के मुताबिक धुम्रपान से हर साल 60 लाख लोगों की जान लेता है।

### आलस से मधुमेह का खतरा :

कैब्रिज यूनिवर्सिटी और नार्वेजियन स्कूल ऑफ़ स्पोर्ट्स साइंस की स्टडी के मुताबिक आलस भरी दिनचर्या की वजह से दिल की बीमारी, मधुमेह और कैंसर जैसी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। लेकिन व्यायाम एवं Brisk walking से इस खतरे को टाला जा सकता है। प्रोफेसर उल्फ़ एकेलुंद ने WHO की एक रिपोर्ट में कहा कि हफ्ते में कम से कम 150 मिनट व्यायाम करने की सिफारिश की है। हालांकि एक स्वस्थ जीवन के लिए यह नाकाफी है, बावजूद इसके बहुत से लोग इतने समय भी व्यायाम नहीं कर रहे हैं।

उनके मुताबिक स्वस्थ रहने के लिए आपको 'जिम' जाकर पसीना बहाने की जरूरत नहीं है। अगर आप प्रतिदिन एक घंटे प्राणायाम एवं योग करते हैं, तो भी काफी हैं।

### 6700 करोड़ डॉलर का नुकसान :

अध्ययन में कहा गया है कि दिनचर्या से संबंधित पांच बीमारियों 1. दिल की बीमारी, 2. दिल का दौरा, 3. मधुमेह, 4. ब्रेस्ट कैंसर और 5. पेट का कैंसर के इलाज़ पर वर्ष 2015 में दुनियाभर में 6700 करोड़ डॉलर खर्च हुए थे। इलाज़ पर खर्च के मामले में सिर्फ अमीर देश ही आगे नहीं हैं बल्कि भारत जैसे कई विकासशील और गरीब देशों में भी यह समस्या गंभीर रूप से उभर रही है।

—सुमित गोगिया

# जोड़ों का दर्द मुश्किल नहीं बचाव

सर्दियों की कुछ गंभीरी स्वास्थ्य समस्याओं में प्रमुखता से शामिल हैं - जोड़ों का दर्द। अगर आप भी इस समस्या से जूझ रहे हैं तो आपके मन में बार-बार यह सवाल आ रहा होगा कि इससे कैसे निजात पाएँ।

सर्दियों का मौसम स्वास्थ्य की दृष्टि से लाभदायक माना जाता है, लेकिन ज्यादा ठंड पड़ने पर अकसर शरीर में पुराने दर्द उभर आते हैं। ठंड पड़ने पर घुटनों, कोहनियों, उंगलियों, गर्दन, कंधों और कूल्हों के जोड़ों में दर्द शुरू हो जाता है। कई बार जोड़ों के लिंगामेंट्स कार्टिलेज चोट लगने के कारण प्रभावित होते हैं। इस वजह से जोड़ों में दर्द होने लगता है और जोड़ों में सूजन के कारण भी दर्द होने लगता है।

## क्या हैं कारण :

आज शारीरिक गतिविधियों से लोगों की दूरी बढ़ गई है। कहीं न कहीं असंतुलित खानपान भी जोड़ों के दर्द के लिए जिम्मेदार है। यही कारण है कि आज 30-35 वर्ष की आयु में ही लोगों में जोड़ों के दर्द की समस्या शुरू हो जाती है। इस समस्या से सबसे ज्यादा महिलाएं प्रभावित होती हैं। क्योंकि उनके हार्मोन्स में उतार-चढ़ाव होता रहता है। जिससे उनकी कार्यक्षमता प्रभावित होती है।

## चाहिए विशेष सावधानी :

डॉक्टरों का मानना है कि सर्दियों में हमारी जोड़ों के आसपास मौजूद टिशू का लचीलापन कम हो जाता है, जिसकी वजह से जोड़ों में दर्द की वजह बनती है। इस दर्द की एक वजह और भी है। ठंड के मौसम में पैर और हाथ की तुलना में रक्त का प्रवाह दिल और फेफड़ों में ज्यादा होता है, जिसकी वजह से जोड़ों में जकड़न आ जाती है।

## ठंड को दर्द की वजह न बनाएं :

हमारी एक ही जगह पर काम करने की जीवन

शैली भी जोड़ों के दर्द के लिए काफी हद तक जिम्मेदार है। सर्दियों में काफी संख्या में लोग शारीरिक तौर पर कम सक्रिय होते हैं, जिस वजह से शरीर के जोड़ अकड़ जाते हैं, जो जोड़ों के दर्द को असहनीय बना देते हैं।

## राहत के लिए करें व्यायाम :

नियमित रूप से व्यायाम करें। हर दिन व्यायाम करने से शरीर के जोड़ों को वो तमाम जरूरी तत्व मिलते हैं, जो जोड़ों के दर्द को दूर रखते हैं। याद रखिए, जितनी मजबूत हमारी मांसपेशिया होंगी, जोड़ों में दर्द उतना ही कम होगा।

## जोड़ों के दर्द में खान पान :

- दूध व दूध से बनी चीजों का सेवन करें, जिनसे कैल्शियम मिलता है।
- बिटामिन डी अवश्य लें। धूप में प्रतिदिन 20 मिनट अवश्य बैठें।
- साबुत अनाज, सोयाबीन, दालों का सेवन करें।
- बिटामिन ई युक्त भोजन जैसे सनफ्लावर सीड्स, बादाम, अखरोट, ब्रोकली आदि खाएं।
- खुब पानी पिएं। पानी हमेशा बैठ कर पिएं।
- हरी सब्जियों और लाल पीले फल का सेवन करें।
- काफी, ड्रिंक्स, साफ्ट ड्रिंक्स, अलकोहल और धूम्रपान से दूरी बना लें। बहुत अधिक प्रोटीनयुक्त भोजन न लें। यह आपके जोड़ों के दर्द को और भी बढ़ा सकते हैं।
- फिजियोथेरेपी और हीटथेरेपी प्रभावशाली : इस मौसम में जोड़ों के दर्द से निबटने के लिए सबसे प्रभावी उपचार फिजियोथेरेपी और हीटथेरेपी का संयोजन है।

-नरेश कुमार मिनोचा

## शेरो शायरी

1. मोहब्बत की हद है सितारों से आगे,  
प्यार का जहां है बहारों से आगे,  
वो दीवानों की कश्ती जब बहने लगी,  
तो बहते बह गई किनारों से आगे।
2. मेरे दिल को तोड़कर तुम जाओगे जहां,  
मेरी बात याद तुमको आयेगी वहां,  
मैं तो अपना समझ कर तुझे माफ कर दूंगा,  
मगर माफ ना करेगा तुमको ये जहां।
3. न करते शिकायत जमाने से कोई,  
अगर मान जाता मनाने से कोई,  
किसी को क्यों याद करता कोई,  
अगर भूल जाता भुलाने से कोई।
4. करता रहा फरेब कोई सादगी के साथ,  
इतना बड़ा मज़ाक मेरी जिन्दगी के साथ,  
शायद मिली सज़ा इस जुर्म की मुझे,  
हो गया था प्यार एक अजनबी से मुझे।
5. दिल को अपने काबू में करना, इतना  
आसान नहीं यहाँ  
जो जितनी कोशिश करता वो होता उतना  
ही हैरान यहाँ  
यह दिल पलभर में ही सारी दुनिया घूम  
लेता है  
अपनी धुन अपनी ही मस्ती में झूम लेता है  
कभी अपने तो कभी औरों के बारे में  
सोचता है  
कितना भी समझा लो, पर ये दिल कुछ  
नहीं समझता
- ना जाना है जिस रास्ते, ये जाकर सिर्फ  
वहीं भटकता है
6. हमारे आंसू तो जान ना सके,  
मोहब्बत की कहानी वो मान ना सके,  
कहा था उन्होंने मरने के बाद भी  
याद करेंगे,  
जीते जी तो वो याद कर ना सके।
7. दुनिया में कोई किसी के लिए कुछ  
नहीं करता,  
मरने वाले के साथ कोई नहीं मरता,  
अरे मरने की बात तो दूर रही,  
यहां तो जिन्दगी है फिर भी कोई याद  
नहीं करता।
8. कितना दूर निकल गए रिश्ते  
निभाते निभाते  
खुद को खो दिया हमने अपनों  
को पाते पाते  
लोग कहते हैं दर्द है मेरे दिल में  
और हम थक गए, मुस्कराते मुस्कराते
9. दुनिया जिसे नींद कहती, ना जाने वो  
क्या चीज होती है,  
आंखे तो हम भी बंद करते हैं, पर वो  
तो उनसे मिलने की तरकीब होती है।  
हम नींद के शौकीन ज्यादा तो नहीं,  
लेकिन कुछ ख्वाब ना देखे तो गुजारा  
नहीं होता।

—चतुर्भुज अरोड़ा

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



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

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

Tel. : 011-28115454

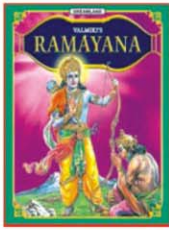
*Educational Publisher of :-*

**Children Books, Maps, Charts & Geographical Atlases**



Tel.: (011) 23673927, 23523635 Fax : 011-23552096  
Website :- [www.ibdmaphouse.com](http://www.ibdmaphouse.com), Email :- [info@ibdmaphouse.com](mailto:info@ibdmaphouse.com)

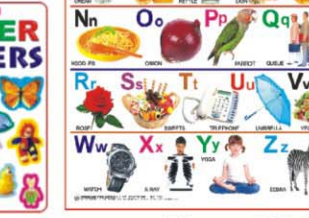
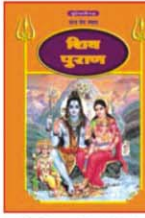
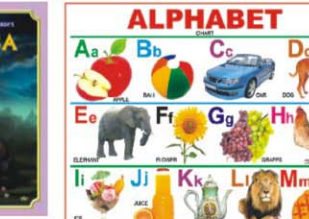
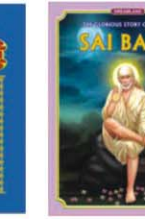
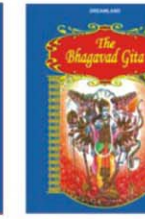
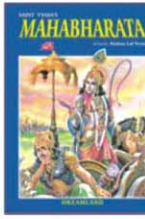
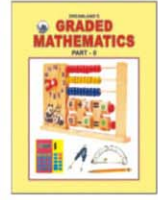
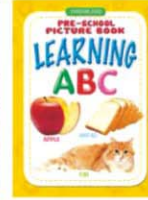
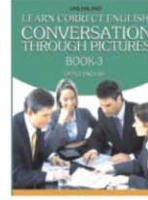
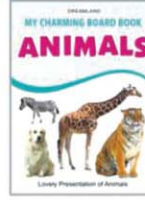
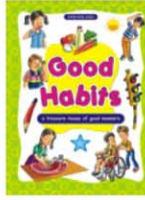
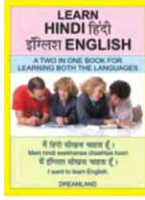
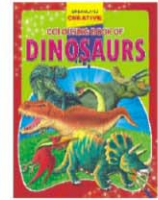
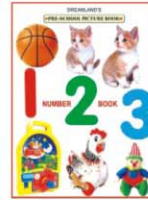
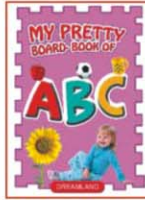
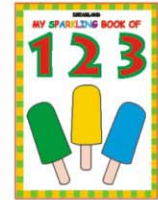
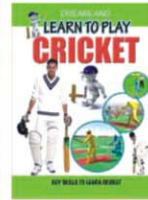
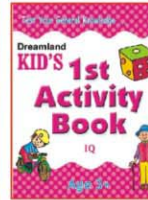
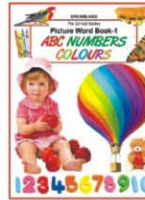
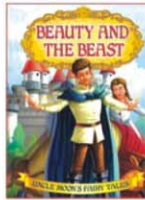
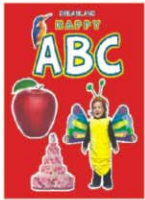
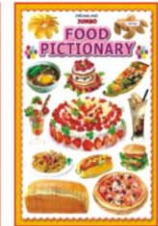
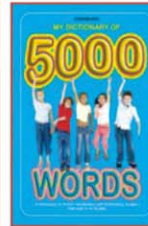
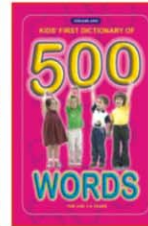
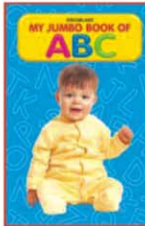
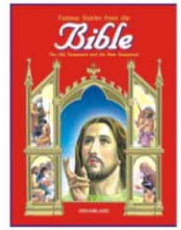




# DREAMLAND

## 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](http://www.dreamlandpublications.com)



# DERAWAL PATRIKA

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

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

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

Date of Printing : 18<sup>th</sup> FEB. 2017

Date of Posting : 20/21 FEB. 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