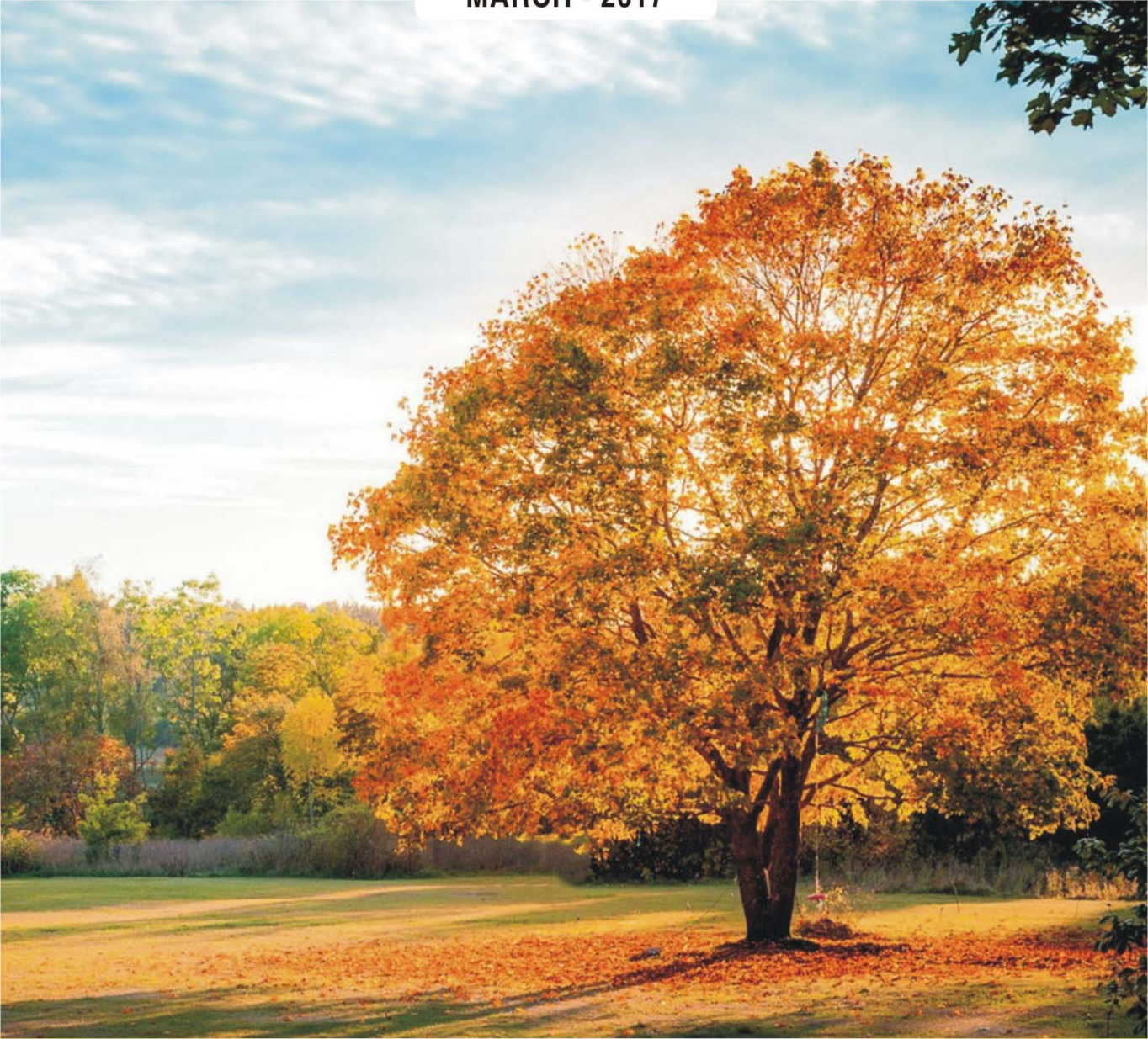


DERAWAL PATRIKA

डेरावाल पत्रिका

MARCH - 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

IN THIS ISSUE

Vol. : 56

No. : 03

MARCH - 2017

PRICE :

₹ 20.00 (Per Copy)

Annual : ₹ 200.00 only

Owner :



ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

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

Branch Office :

DERAWAL BHAWAN

Bhalla Road, Haridwar

Ph. : 01334-227221, 9359946520

Printer, Publisher & Place of Publication :

M. M. MEHTA

D-57, Kirti Nagar, New Delhi-110015
Ph.: (O) 25100716, (R) 25195776

Editor :

L.N. MEHTA

C-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

Shall we ever become Law-abiding Citizens?	Editor	05
For Healthy Living : Quick Tips to Keep...	RELAXNEWS	07
Spend and Live-life King-size!	Prof. Sudesh Gogla	09
Retreat	Vijay Huria	10
Glimpses of Retreat	—	09
Glimpses of Derawal Eye Care Centre & Lift..	—	14
Golden words to remember	Ved Prakash Ahuja	17
Haridwar Yatra	—	20
जीवन / प्रेरक बिन्दु	प्रभु दयाल सतीजा	21
Matrimonial Service, Kirti Nagar	M.L. Bhutani & Y.K. Bhutani	22
Matrimonial Service, South Delhi	Ashutosh Sharma	23
नहले पर दहला	द्रोपती सतीजा	25
धन से खरीद सकते हैं	पी.डी. सतीजा	26
पानी में डल्दी मिलाकर पीने से होते हैं यह...	डी.पी. सतीजा	27
सफलता की डगर आसान नहीं...	कुशल गोगिया	27
भूलो सभी को तुम अगर माँ-बाप को भूलो नहीं	—	28
जीवन के संवेदनशील नुस्खे एवं यादें	प्रो. सुदेश गोगिया	29
युवा पीढ़ी-योग के लाभ	प्रभु दयाल सतीजा	31
अपने भीतर बैठे वैलेंटायन को जानिए!	प्रो. सुदेश गोगिया	32
मेरा परिचय	सुमित्त गोगिया	33
संतों की मधुर वाणी	—	35
स्त्रियों की सदाबहार सफल काटते रहिए!	रितु गोगिया	36
“सहस्रमंद बने रहने के लिए स्वारं गुह”	प्रभु दयाल सतीजा	37
कवर पेज		1-2 & 39-40

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



ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

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

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

Web : www.derawalsahayaksabha.com

"APPEAL FOR DONATION"

To All Derawal Brethren & Others

Our Sabha has taken unanimous decision to

continue charitable activities

at **Derawal Bhawan,**

F-27,-28, Kirti Nagar,

New Delhi-110015.

also

Renovation of 1st & 2nd Floor Rooms

at **DERAWAL BHAWAN, KIRTI NAGAR**

&

Renovation of 1st Floor

at **DERAWAL BHAWAN, HARIDWAR**

YOU MAY DONATE GENEROUSLY

FOR GOOD CAUSE

INCOME TAX REBATE ELIGIBLE U/S 80-G



ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

Editorial



SHALL WE EVER BECOME LAW-ABIDING CITIZENS?

It was my first visit to the city of Calcutta during the year 1963 and it was a unique experience. It was interesting to notice that the pedestrians on the busy roads like Esplanade, Park Street and many other commercial areas, made it a point to cross the roads only at Zebra Crossings. It gave a feeling that the people in Calcutta were by and large very well-disciplined and had been trained to follow the traffic rules religiously. It was a strange sight to watch people using Zebra crossings unlike in Delhi, the Capital of India where one seems to have a right to cross over roads on any point they like and do not bother to follow any traffic rules and do not care to recognize the need for using Zebra Crossings even during peak hours.

In 1963, during my exchange of views with a few local friends in Calcutta when I probed the matter it came to light that as a routine if some one on the road was struck down by any vehicle, a bus or a cab, no body waited for any action by any police personnel on duty. Instead, public on the road had a free hand not only to take action and thrash the erring driver in addition to burning the vehicle or damage it to the maximum extent possible. As a result the instances of accidents on the roads were claimed to have gone down considerably. Similarly, the pedestrians on the roads had also learned to follow the traffic signals and other rules. This somehow had been developed as a self-imposed discipline during the period when the State was ruled by the party stated to represent the working class. It was rather difficult to accept such arguments as logical and rational. After many years, during my frequent visits to the city, I found the people had forgotten all about the road sense and traffic rules as also the sanctity of ZEBRA CROSSINGS. Instead, the lawlessness taking the form of burning vehicles after the accidents had spread every where in small towns as well as big cities. People in the Capital of India including NCR cannot lag behind. Unfortunately, nothing seems to have changed during the period of more than 60 years or so. We continue to remain a lawless society. We have recently seen a news item which claims that pedestrians not using Zebra crossings will face punishment. We have yet to see the results. Atleast, I have not seen any one being fined for smoking in a public place which is an offence.

MERA BHARAT MAHAAN

— EDITOR

THOUGHT OF THE MONTH

"The world is filled with willing people, some willing to work,
the rest willing to let them work."

— ROBERT FROST

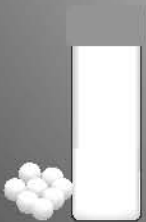


Derawal Health Care Centre

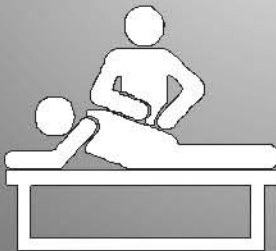
Devoted to the health Care of the Needy



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

FOR HEALTHY LIVING : QUICK TIPS TO KEEP TABS ON YOUR HEART

February has been declared Heart Month in many countries across the world, but it's imperative to maintain heart health all year round. The good news is : just 150 active minutes a week —that's just over 20 minutes a day — can improve heart health by lowering your blood pressure, boosting your levels of good cholesterol, and keeping weight under control.

The British Heart Foundation adds that even regular walking has benefits for your cardiac health. Follow these simple steps to stay in shape :

- ◆ **START SMALL** : Break down into 10-minute sessions throughout the day and build it up from there.
- ◆ **TRY WALKING** : Walking is one of the best ways to get more active. Thirty minutes of walking in the day will help keep your heart healthy.
- ◆ **GIVE IT TIME** : To make walking a habit, give yourself time. Don't worry if you happen to miss a day; just make sure you start again as soon as you can.
- ◆ **BE REALISTIC** : You don't have to train for a marathon to improve your heart health. Just set yourself realistic goals and achieve them. You can set a goal to learn how to swim, or walk to work three times a week.
- ◆ **KEEP MOVING** : Even if you don't set aside the time for a specific workout, everyday activities also count, so look out for opportunities to be active during the day. Use the stairs instead of the escalators, walk to the local shop and do some stretching when watching TV.

Courtesy : **RELAXNEWS**



ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

Wishes



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



FOR THE MONTH OF MARCH

Sh. Ram Parkash Mehta	1 April	Sh. Narender Ahuja	13 April
Sh. Naresh Kalra	1 April	Sh. R.K. Budhiraja	16 April
Sh. Harish Kumar Sachdeva	1 April	Smt. Meena Bhutani	18 April
Sh. D.P. Minocha	2 April	Sh. Chuni Lal Malik	19 April
Sh. J.C. Khanna	3 April	Smt. Bhagwati Khera	19 April
Sh. Bansi Lal Chhabra	10 April	Sh. Harish Chander Arora	19 April
Sh. Cholesh Sharma	11 April	Sh. Chander Kumar Arora	22 April
Sh. Ramesh Kumar Wadhwa	12 April	Sh. Amit Khera	27 April
Smt. Santosh Hasija	13 April		

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

WITH BEST COMPLIMENTS FROM :

Colour Solutions



NEROLAC
YOUNG ACHIEVER'S CLUB

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

SPEND AND LIVE-LIFE KING-SIZE!

Why to store money in lockers?

Is it not useless for yourself and for society?

Why to accumulate and hoard wealth more and more?

You have been taught so since childhood this maxim

"Simple living & High thinking makes you more healthy, wealthy..."

It's simply ridiculous

The truth is : **"High-living-high-thinking!"**

Enjoy the wealth

Why to become and show to the world that you're pauper?

Why do you condemn wealth?

You become invariably dishonest

why money is useless?

why money is simply dirt?

Truly money is very meaningful!

In life money is a great medium

of bringing 'change' in life?

A sadhu in India opposes money,

but interestingly nurtures through wealthy businessmen!

The rich only accumulate,

hoards wealth;

He does not enjoy the wealth!

Spend money, spread money NOT HOARD MONEY

He's actually a criminal a dangerous

Your money like blood circulates

all the corners of your body!

You'll remain young, energetic and

live long with health happiness and ecstasy!

No blockage of blood!

don't ever be paralysed!

Your every rupee is alive when it is money running.

society nation will become

automatically richer and richer...

Exercise your wisdom

You'll become more spiritual

Your mind will be liberated

You will shed black-marketing,

You will become honest, delightful.

Spend and live-life king-size!

—Prof. Sudesh Gogla

Retreat

A small Get-together was arranged on the evening of 5th March, 2017 at ABOVE & BEYOND RESTAURANT, A-22/23, Tagore Market, New Delhi, with the purpose of celebrating the grand success of the 57th ANNUAL DERAWAL DAY and to Greet, Honour and Thank our Special Guests of the ANNUAL DERAWAL DAY function and Awardees.

Besides Chairman, Chief Patron, Patrons, Celebrities and Members of the Sabha, the occasion was graced by the presence of Shri & Smt. Vikas Sehra, S/Shri Ajay Sharma, Ved Chawla, Harish Chawla, M.G. Mehta, Suresh Nangia, Manoj Huria, D.N. Madan, Gaurav Bawa, Nitin Bawa, Dr. Ram Swaroop Verma, Dera Ratan Shri Rakesh Ahuja, Smt. Vinod Ahuja and Smt. Usha Mehta. Several youngsters of the Biradari also participated and showed their active interest.

Light music was arranged and the artists entertained the attendees with sweet Gazals. Shri D.P. Minocha anchored the show and entertained the attendees with rib-tickling jokes, anecdotes and 'Shero-Shayri'.

President of Jalsa , Chief Guest & Two Guests of Honour of 57th ANNUAL DERAWAL DAY were Greeted, thanked and presented with Collages, DVDs of the function. Receipts of Dera All Time Achievement Awards, Dera Vibhushan, Dera Bhushan, Dera Karamveer, Dera Karmyogi and Dera Shraddha Samman were also honoured, and presented with Collages, DVDs.

Golden Life Membership Cards were also presented to living legends of the Sabha. Their long, endless association with the Sabha as well as timely guidance was appreciated.

Everyone present praised the activities of DERAWAL HEALTHCARE CENTRE providing charitable healthcare services at DERAWAL BHAVAN, Kirti Nagar, New Delhi. Shri Madan Gopal Mehta donated a sum of Rs. 50,000/- for the good cause of Derawal Healthcare Centre and 50,000 for the good cause of Derawal Sewa Sangh. Shri Suresh Nangia, committed Rs. 10,000/- per month for 15 months in the loving memory of his late father Shri P.C.Nangia and late mother Smt. Pushpa Nangia. Shri Ajay Sharma also committed Rs. 10,000 per month for the activities of Healthcare Centre. Besides donating an Air Conditioner, Shri Harish Chawla also committed Rs.5000/- per month for the Healthcare Centre. S/Shri Ved Chawla and Raman Kapoor donated two Air Conditioners each for the Healthcare Centre.

The Chairman and Chief Patron of the Sabha thanked all the Honourable Guests for sparing their valuable time and joining us in Retreat.

Delicious Meals were served. Shri Anurag Chawla was thanked for hospitality and arranging such an enjoyable evening..

—VIJAY HURIA

GLIMPSES OF RETREAT



GLIMPSES OF RETREAT



GLIMPSES OF RETREAT



GLIMPSES OF DERAWAL EYE CARE CENTRE & LIFT INAUGURATION ON 15-01-2017

ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.)
EYE CARE UNIT
 Devoted to Health Care of the Needy
FROM SUNDAY, 15th JANUARY 2017

CHARITABLE FACILITIES PROVIDED:

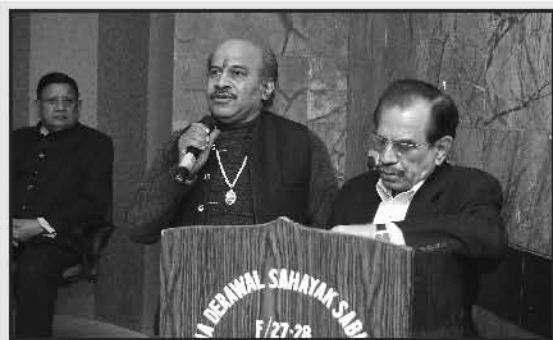
- CATARACT SURGERY
- GLAUCOMA EVALUATION
- SCOPING FOR BLENDED EDUCATION
- SCOPING FOR VERTICALLY IMPAIRMENT
- SCOPING FOR VISUAL IMPAIRMENT
- COMPUTERISED REFRACTION
- SOFT CONTACT LENS FITTERY
- SCHOLARSHIP COMMITTEE

UNDER SUPERVISION OF: EYE SPECIALIST **EQUIPPED WITH LATEST EQUIPMENTS**

Managed by
Derawal Health Care Centre
DERAWAL BHAWAN

F/27-28, Kirti Nagar, New Delhi-110015 PH: 011-25936132, 9250818523
 Eye Care Foundation (Regd.)

Days: MON-WED-FRI Time: 2:30PM To 6:30PM



GLIMPSES OF DERAWAL EYE CARE CENTRE & LIFT INAUGURATION ON 15-01-2017



GLIMPSES OF DERAWAL EYE CARE CENTRE & LIFT INAUGURATION ON 15-01-2017



GOLDEN WORDS TO REMEMBER

- ❑ There is no limit to what you can achieve in life.
- ❑ Some people have food but no appetite, others have appetite but no food; I have both. The Lord be praised.
- ❑ Think good, Be good and do good always.
- ❑ The wounds of words, are more worse than the wounds of sword.
- ❑ Give in abundance & you shall receive back. Be it love, respect, kindness, Courtesy or happiness, even smile.
- ❑ Life sags, when prayer lags.
- ❑ It is a man's kindly acts that are remembered of him in the years after his life.
- ❑ Don't you love life? Then do not squander time, because that is the stuff, life is made of.
- ❑ Love understands love; it needs no talk.
- ❑ If you don't like someone, the way he holds his spoon will make you furious; If you do like him, he can turn his plate over into your lap and you won't mind.
- ❑ The love of money is the root of all evil.
- ❑ What is in a name? that which we call a Rose by any other name, would smell as sweet.
- ❑ The glory of youngmen is their strength; and the beauty of old men is the grey head.
- ❑ To me, old age is always 15 years older than I am.
- ❑ The stupid speak of the past, the wise of the present, fools of the future.
- ❑ Many small things make perfection, but perfection is not a small thing.
- ❑ Quarrels would not last so long, if the fault were on only one side.
- ❑ A good reputation is more valuable than money.
- ❑ All work and no play, makes a lazy boy.

-
- ❑ If you think twice before you speak once, you will speak twice the better.
 - ❑ Denying a fault-doubles it.
 - ❑ The extra ordinary "Gift of Life" is a wise & an honest friend.
 - ❑ It is said that, Actions speak much larger than words.
 - ❑ Time is the great physician & Best Healer.
 - ❑ Health is a blessing & Gift of GOD. Praise HIM! Money cannot buy it.
 - ❑ A mother is she, who can take the place of all others, but whose place no one else can take.
 - ❑ If you are a well dressed person, it is incomplete unless you wear a smile.
 - ❑ True youth is a quality which is required only with age.

— LATE SHRI VED PRAKASH AHUJA,
Bangalore

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**



DERAWAL SEWA SANGH

Donations Received — February 2017

No.	Name (Dec.-2016)	Rs.	No.	Name (Jan.-2017)	Rs.
1.	Smt. Laj Dhingra	200/-	19.	Sh. Davinder Nasa	600/-
2.	Sh. M.L. Bhutani	100/-	20.	Sh. D.V. Bhutani	600/-
3.	Sh. K.N. Nagpal	200/-	21.	Sh. Gaurav Khara	600/-
4.	Dr. Rahul Mehta, USA	100/-	22.	Sh. Girish Mehta	600/-
5.	Aryav Mehta, USA	100/-	23.	Sh. Harish Chawla	600/-
6.	Smt. Dimple Nangia, USA	100/-	24.	Sh. Madan Mehta	600/-
7.	Sh. I.C. Khara	100/-	25.	Sh. Pankaj Mehta	600/-
8.	Sh. Mohit Ahuja (In memory of his father Sh. Ramesh Ahuja)	250/-	26.	Sh. Pardeep Mehta	600/-
9.	Sh. D.V. Bhutani	5000/-	27.	Sh. R.P. Mehta	600/-
10.	Sh. D.V. Bhutani	5000/-	28.	Sh. Rajeev Mehta	600/-
11.	Sh. Dalip Guglani, USA	12,500/-	29.	Sh. Rahul Kapoor	600/-
12.	Smt. Neelam Guglani, USA	12,500/-	30.	Sh. Rajinder Mehta	600/-
13.	Sh. D.P. Minocha	100/-	31.	Sh. Rakesh Ahuja	600/-
14.	M/s. Krishan Caterers	100/-	32.	Sh. Ravi Kapoor	600/-
15.	Sh. Jatin Budhiraja	200/-	33.	Sh. Ravi Khara	600/-
16.	Sh. Sham Lal Chhabra (In memory of his wife Smt. Maya)	1000/-	34.	Sh. Sandeep Mehta	600/-
17.	Sh. Anil Ahuja	600/-	35.	Sh. Sanjay Mehta	600/-
18.	Sh. Anuj Mehta	600/-	36.	Sh. S.K. Mehta	600/-
			37.	Sh. Vivek Khara	600/-
			38.	Smt. Bindu Kapoor	600/-
			39.	Smt. Mona Singhal	600/-

OBITUARY

1. **Sh. H.K.L. Pahuja** R/o Gurgaon, heavenly abode on , 2017.
2. **Smt. Maya Chhabra**, W/o Sh. Shyam Lal Chhabra R/o F-9, Kirti Nagar, New Delhi-110015 heavenly abode on 22 February , 2017.
3. **Smt. Bhagwanti Taneja**, R/o F-19, Kirti Nagar, New Delhi-110015 heavenly abode on 17 February , 2017.



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



ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

DONATIONS RECEIVED - FEBRUARY, 2017

No.	Name	Rs.	No.	Name	Rs.
DISPENSARY COLLECTION :					
39296		850/-	39355	Sh. S.K.Gulati	500/-
39309		8000/-	39365	Sh. Shyam Lal Chhabra	1000/-
39321		7500/-	39366	Sh. Shyam Lal Chhabra	2000/-
39333		7500/-	39367	Sh. Prem Sagar Nagia	1500/-
	Miss Muskan	100/-	ADVERTISEMENT :		
	M/s. Madhav Caterers	100/-	39354	Sh. Lokesh Sachdeva	7100/-
	M/s. Kishan Caterers	100/-	LIFE MEMBERSHIP :		
	Smt. Tripti	100/-	39325	Sh. Parveen Kumar Nangia	2100/-
EYE CARE COLLECTION					
		4560/-	39326	Sh. Harish Kumar Sachdeva	1600/-
DENTAL COLLECTION					
		23560/-	39327	Sh. Dinesh Kumar Pilani	2100/-
PHYSIOTHERAPY COLLECTION					
		17880/-	EYE CARE DONATION :		
DONATION :					
39300	Sh Mohit Ahuja	250/-	39339	Saria Chatitable trust	6000/-
	(In memory of his father)		39352	Sh. Guru Dutt Rakhija	500/-
39315	Sh. L.N.Mehta	5000/-	DISPENSARY DONATION :		
39316	Smt. Kamla Sachdeva	500/-	39361	Sh. Ved Parkash Kathuria	500/-
39337	Mahila Satsang	2100/-	39362	Smt. Pushpa Tandon	500/-
39346	Sh. Anil Kumar Sachdeva	1600/-	39363	Sh. S.P. Malhotra	200/-
39351	Sh. Divesh Taneja	1000/-	MATRIMONIAL COLLECTION :		
			38437	Mr. Naresh Arora	400/-
			38439	Mr. Janak Khurana	300/-

—VINOD KUMAR SETHI, Manager

जीवन

जीवन एक अवसर है।	- उसे खोइये मत।
जीवन एक चुनौती है।	- उसका सामना कीजिए।
जीवन एक सफर है।	- उसको पूरा कीजिए।
जीवन एक कर्त्तव्य है।	- उसका पालन कीजिए।
जीवन एक वरदान है।	- उसे स्वीकार कीजिए।
जीवन एक पहेली है।	- उसे सुलझाइए।
जीवन एक कथा है।	- उसे सुनिए।
जीवन एक गीत है।	- उसे गाईए।
जीवन एक प्रण है।	- उसका पालन कीजिए।
जीवन एक संघर्ष है।	- उसका बोध कीजिए।
जीवन एक आत्मा है।	- उसका सदुपयोग कीजिए।
जीवन एक कटु सत्य है।	- उसका संघर्ष कीजिए।
जीवन एक अवसर है।	- उसका बोध कीजिए।
जीवन एक दुःख है।	- उसे भोगिए।
जीवन एक अनुभव है।	- उसे सोचिए।

—प्रभु दयाल सतीजा

प्रेरक बिन्दु

पीने के लिए कोई चीज है तो	- क्रोध
खाने के लिए कोई चीज है तो	- गम
लेने के लिए कोई चीज है तो	- ज्ञान
देने के लिए कोई चीज है तो	- दान
कहने के लिए कोई चीज है तो	- सत्य
दिखने के लिए कोई चीज है तो	- दया
छोड़ने के लिए कोई चीज है तो	- अहंकार
जीतने के लिए कोई चीज है तो	- मन
परखने के लिए कोई चीज है तो	- बुद्धि
संग्रह के लिए कोई चीज है तो	- विद्या
सफलता के लिए कोई चीज है तो	- प्रसन्नता
धारण के लिए कोई चीज है तो	- संतोष
करने के लिए कोई चीज है तो	- सत्संग
त्यागने के लिए कोई चीज है तो	- ईर्ष्या

—प्रभु दयाल सतीजा



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 36 years (D.O.B. 06.07.1980, 6.05 am, Delhi), Height-5'-2", 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)
2. Age 26 years (D.O.B. 23.05.1990, 05 am, Delhi), Height-5'-4", B.Com, Diploma in Travel Tourism, Contact her father Mr. Janak Khurana on Tel. : 011-25994325, 9910736476 (R-38439)
3. Age 25 years (D.O.B. 14.04.1991, 3.55 am, Delhi), Height-5'-4", BBA, MBA, Contact her father Mr. Naresh Arora, Tel. : 9811761543, 9582113128 (R-38439)
4. Age 26 years (D.O.B. 07.11.1990, 9.47 am, Delhi), Height-5'-6", MBA (HR) Team Leader recruitment, Salary Rs. 25,000 PM, Contact her father Mr. Parveen Nangia, Tel. : 011-25573717, 84447868627 (R-38441)



ANSHIK MANGLIK GIRL:

5. 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. Harish Makhija, Tel. : 986811875, 78380049997 (R-38428)

PROFESSIONALS/PVT./GOVT. SERVICE BOY:

1. Age 28+ years (D.O.B. 06.08.1988, 12.25 noon, Delhi), Height-5'-8", B.Com, CA Inter 1st Group, Business (Real Estate), Income Rs. 70,000/- PM, Contact his father Mr. Anil Kumar Sachdeva, Tel. : 9810961788 (R-38440)
2. Age 26+ years (D.O.B. 08.02.1990, 5.57 PM, Delhi), Height-5'-9", B.Com (Hons.), Business in Readymade Garments, Income Rs. 30-35 Lac PA, Contact his father Mr. Naresh Arora on Tel. : 9811761543, 9582113128 (R-38437)



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 BOYS:

01. 29(+) Years(10.08.87, 09.45, Delhi), Height 5'-7", Fair, Normal Built, B.Com(H) from DU, CS final year, Dera Ghazi Khan family boy, Working with adobe at Noida, Earning Rs. 12.00 Lacs PA, Contact his mother Smt. Popli at Ph. : 8860889276, Suitable working girl required.

BUSINESS BOYS :

02. 28(+) Years(01.06.88, 08.25 AM, Delhi), Height 5'-10", Fair, Normal Built, 12th Pass, Doing business of Electrical Fittings At Gk-i, Earning Rs. 40 to 50,000 PM, Contact his father Sh. Davinder Kumar Arora at Ph. 9810774927, Suitable girl required.

MANGLIK BOYS :

01. 34(+) Years(28.10.82, 08.50 PM, Delhi), Height 5'-11", Fair, Slim Well Built, BBA(Hons), MBA, SAP Certified AG Germany, Using specs, Hoshiarpur (Pb.) family boy, Working with HCL Technology at Noida, Earning Rs.9.2 Lacs PA, Contact his father Sh. Jmk Rattan at Ph. : 9953434373, 47507070, Suitable girl exopt from Sindhi family required, Email : rajivrattanmail@gmail.com
02. 31(+) Years(24.08.85, 04.50 PM, Delhi), Height 5'-11", Wheatish, Average built, B.D.S., Miawali family boy, Anshlik manglik, Running his own Dental Clinic at Krishna Market, Earning Rs. 06.00 Lacs PA, Contact his father Sh. Dharam Pal at Ph. : 9582861261, Suitable working girl required.

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



01. 27(+) Years(24.03.92, 09.34 AM, Delhi), Height 5'-2", Fair, Slim, Graduate, Dera Ghazi Khan family girl, Working in Euro Cosmetics India Pvt. Ltd., Earning Rs. 2.00 Lacs PA, Contact her father Sh. Narinder Kumar Sethi at Ph. : 9811283426, Suitable boy in service/business required.
02. 30(+) Years(08.02.87, 11.55 AM, Delhi), Height 5'-4", Wheatish, Healthy body, Graduate from DU, Garhwal family girl, Working with Air India Ground Staff Posted at I.G. International Terminal 3, Earning Rs. 24,000/- PM, Contact her mother Smt. Madhu Rajput at Ph. : 9560330385, 26365329, Suitable boy in service/business required.
03. 32(+) Years(28.12.84, 08.55 AM, Delhi), Height 5'-3", Fair, Slim, BA, B.Lib, Diploma in Computer and German Language, Bahawalpur family girl, Working as a Librarian(GT), Earning Rs. 20.000/- PM, Contact her father Sh. C.B. Ahuja at Ph. : 9717161265, Suitable boy in service/business required.

MANGLIK GIRLS :

01. 34(+) Years(08.03.83, 04.44 PM, Bareilly), Height 5'-2", Fair, Slim, Graduate, Computer diploma, UP family girl, Working as H.R. Supervisor with Utility Power Tech Ltd, Earning Rs. 40,000/- PM, Contact her father Sh. Anil Thakur at Ph. : 9818051833, Suitable boy required.
02. 28(+) Years(20.08.88, 09.10 AM, Delhi), Height 5'-6", Fair, Slim, Graduate, Gujearwla Town family girl, Manglik, Working with Kavi Securities, Earning Rs. 20,000/- PM, Contact her Mother Mrs. Asthana at Ph. : 9999671697, 9999699398, 8587867739, Suitable boy in service/business required.
03. 27(+) Years(10.04.89, 10.13 AM, Delhi), Height 5'-5", Fair, Slim, M.Tch., M.Ed., Anshlik Manglik, Working as a teacher in Jaipuria School, Vasundhara, Earning Rs. 5.00 Lacs PA, Contact her father Sh. Manoj Sharma at Ph. : 8130796306, 9810776306, Suitable boy in service/business required.

—ASHUTOSH SHARMA
9312105617

‘बहले पर दहला’

एक बार एक अंधे और कुबड़े में दोस्ती हो गई। दोनों एक साथ ही रहते थे और साथ साथ भीख मांगने भी जाते थे। वे भीख मांगकर ही अपना पेट भरते थे। कुबड़ा देखता था कि अंधे को उससे ज़्यादा पैसे मिलते थे। अंधा रोज़ रात को सोने से पहले अपनी दिन भर की कमाई को गिनकर एक डब्बे में डाल लेता। पैसे की टंकार को प्रतिदिन बढ़ती देख कुबड़े के दिल की धड़कन भी बढ़ने लगती। उससे जब रहा न गया तो एक दिन वह अंधे के पास आकर अपना दुखरा रोने लगा, कि कुबड़ा समझकर कोई उसे पैसे नहीं देता। अगर अंधा उसे अपने साथ रख ले तो वह उसका काम कर देगा और रोटी भी बना देगा। अंधे को कुबड़े पर दया आ गई। उसने कुबड़े को साथ रखने का निश्चय कर लिया। कुबड़ा सुबह जल्दी उठता और झाड़ू-बुहारी देकर रोटी बना देता। अंधे को पकी-पकाई रोटी मिलने लगी। अब दोनों के दिन सुख से बीतने लगे।

लेकिन कुबड़ा तो कुछ और चाल चलना चाहता था। एक दिन उसने दांव लगाया। जिस रास्ते से वे भीख मांगने जाते थे, वहां एक टीला था, जिस पर हमेशा फिसलन रहती थी। एक दिन शाम के समय जब वे वहां से गुजर रहे थे, तो कुबड़े ने अंधे का हाथ छोड़ दिया और उसे नीचे की ओर धकेल दिया। बेचारा अंधा ढेले की तरह नीचे की ओर लुढ़कने लगा। अपने बचाव के लिए उसने खूब हाथ-पांव मारे। किस्मत से उसका हाथ एक झाड़ी पर अटक गया। उसने कसकर उस झाड़ी को पकड़ा और लगा जोर जोर से चिल्लाने। वह कुबड़े को व्याकुल होकर पुकारने लगा। अंधे की पुकार सुनकर कुबड़े का मन पिघल गया और उसने भागकर उसे ऊपर की ओर खींच लिया। ऊपर पहुंचने के बाद अंधे ने पूछा, ‘क्यों बे कुबड़े तूने

मुझे धक्का क्यों दिया?’ कुबड़ा चालाक तो था ही उसने भी जवाब सोच लिया था। बोला ‘नहीं भाई मैंने तुम्हें धक्का नहीं दिया। वह तो मेरा पांव एक पत्थर से टकरा गया था जिससे तुम्हारा हाथ मुझसे छूट गया और धक्का लग गया। अंधा चुप रहा लेकिन मन ही मन वह भांप गया कि इस आस्तीन के सांप से होशियार रहना होगा। जब कुबड़ा इस चाल में कामयाब न रहा तो उसने अंधे को मारने के लिए एक नई चाल सोची, जिससे ‘हींग लगे न फिटकरी, रंग चोखा आवे’।

वह कहीं से एक मरा हुआ सांप उठा लाया। उसने उसके टुकड़े टुकड़े करके कड़ाही में पकने के लिए रख दिए और अंधे से कहा- ‘आज मैं खाने के लिए मछली लाया हूं। मैं जरा काम से बाहर जा रहा हूं। तुम इसे हिलाते रहना और जब पक जाए तो मेरे हिस्से का रखकर, तुम खा लेना।’ कुबड़ा तो चला गया। उसने सोचा- अब तो अंधा आज अपने हाथों मरेगा और मेरे लौटने तक उसका काम तमाम हो जाएगा और उसकी सारी जमा-पूजी मेरी हो जाएगी। उसके जाने के बाद अंधे ने सांप के टुकड़ों को धीरे-धीरे हिलाना शुरू कर दिया। उन टुकड़ों के पकने से जो भाप उड़ी, उससे आंखों से लगातार पानी बहने लगा। थोड़ी देर के बाद उसे ऐसा लगा कि मानों उसे सब कुछ दिखाई देने लगा है। अचानक से उसकी आंखों की रोशनी लौट आई। वह हैरान सा होकर इधर उधर देखने लगा। अचानक कड़ाही पर नजर पड़ते ही वह चीख उठा। कड़ाही में सांप के टुकड़े पक रहे थे और यह उन्हीं टुकड़ों की ज़हरीली भाप का असर था जिससे उसकी आंखें ठीक हो गई थी। लेकिन वह कमबख्त कुबड़ा तो मेरे मरने का पक्का इंतज़ाम कर गया था। अब अंधा सोचने लगा

कि आज मैं भी इसका कुबड़ा तोड़कर रहूंगा।

अंधे ने एक मोटा डंडा पकड़ा और दरवाजे के पीछे छुपकर खड़ा हो गया। काफी रात के बाद जब कुबड़ा खुशी खुशी घर लौटा और जैसे ही उसने दरवाजे के अंदर कदम रखा कि अंधे ने डंडे से धमाधम उसे पीटना शुरू कर दिया। पीट-पीटकर उसे नीचे गिरा दिया। अब अंधा बोला, 'क्यों बे धोखेबाज। तू मुझे मार डालने को सांप के टुकड़े कड़ाही में डाल गया था। वह तो मेरी किस्मत अच्छी थी कि उस सांप के टुकड़ों की भाप से मेरी आंखें ठीक हो गईं और मैं तेरे षडयंत्र से बच गया।

कुबड़े ने तुरंत ही बात बनाकर कहा- 'दोस्त, तूने फिर मुझे गलत समझा। देख, मैं तेरे अंधेपन का इलाज करने को ही सांप के टुकड़े कड़ाही में डाल गया था।' लेकिन अब अंधा कुबड़े की चालाकी समझ चुका था। अतः उसने भी नहले पर दहला मारते हुए कहा। "तो मैंने भी तेरा कुबड़ा ठीक

करने के लिए ही तुझे डंडे से पीटा है।'

इतना सुनते ही कुबड़ा चौंक गया और झटपट उठकर खड़ा हुआ। सचमुच उसका कुबड़ा ठीक हो गया था। दोनों मित्र हंसते हंसते लोट पोट हो गए और हमेशा के लिए दोनों पक्के दोस्त बन गए।

—द्वैपदी सतीजा

धन से खरीद सकते हो

बिस्तर	-	पर नींद नहीं
भोजन	-	पर भूख नहीं
मकान	-	पर घर नहीं
मनोरंजन	-	पर सुख नहीं
पुस्तक	-	पर मस्तिष्क नहीं
औषधि	-	पर स्वास्थ्य नहीं
वैभव	-	पर संस्कार नहीं
आनन्द	-	पर शान्ति नहीं

—पी.डी. सतीजा



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

पानी में हल्दी मिलाकर पीने से होते हैं यह 7 फायदे

1. गुणगुना हल्दी वाला पानी पीने से दिमाग तेज होता है, सुबह के समय हल्दी का गुणगुना पानी पीने से दिमाग तेज और ऊर्जावान बनता है।
2. रोज यदि आप हल्दी का पानी पीते हैं तो इससे खून में होने वाली गंदगी साफ होती है और खून जमता भी नहीं है। यह खून साफ करता है और दिल को बीमारियों से भी बचाता है।
3. लीवर की समस्या से परेशान लोगों के लिए हल्दी का पानी किसी औषधि से कम नहीं है। हल्दी के पानी टॉक्सिस लीवर के सेल्स को फिर से ठीक करता है। हल्दी और पानी के मिले हुए गुण लीवर को संक्रमण से भी बचाते हैं।
4. हार्ट की समस्या से परेशान लोगों को हल्दी वाला पानी पीना चाहिए। हल्दी खून को गाढ़ा होने से बचाती है। जिससे हर्ट अटैक की संभावना कम हो जाती है।

5. जब हल्दी के पानी में शहद और नींबू मिलाया जाता है तब यह शरीर के अंदर जमे हुए विषैले पदार्थों को निकाल देता है जिससे पीने से शरीर पर बढ़ती हुई उम्र का असर नहीं पड़ता है। हल्दी में फ्री रेडिकल्स होते हैं जो सेहत और सौंदर्य को बढ़ाते हैं।
6. शरीर में किसी भी तरह सूजन हो और वह किसी दवाई से ना ठीक हो रही हो तो आप हल्दी वाला पानी का सेवन करें। हल्दी में करक्यूमिन तत्व होता है जो सूजन और जोड़ों में होनेवाले असाहय दर्द को ठीक कर देता है। सूजन की अचूक दवा है हल्दी का पानी।
7. कैंसर खत्म करती है हल्दी, हल्दी कैंसर से लड़ती है और उसे बढ़ने से भी रोक देती है। हल्दी एंटी, कैंसर युक्त होती है। यदि आप सप्ताह में तीन दिन हल्दी वाला पानी पीएंगे तो आपको भविष्य में कैंसर से हमेशा बचे।

सौजन्य : डी पी सतीजा

सफलता की डगर आसान नहीं...

यह आवश्यक नहीं है कि सफलता प्रथम प्रयास में ही मिल जाए। जो आज शिखर पर पहुंचे हुए हैं वे भी कई बार गिरे हैं, ठोकर खाई हैं उस शिशु को देखिए जो अभी चलना सीख रहा है चलने के प्रयास में वह बार-बार गिरता है। किन्तु उसका साहस कम नहीं होता। गिरने के बावजूद प्रसन्नता और उमंग उसके चेहरे की शोभा को बढ़ाती ही है।

जरा विचार करें, उस नन्हे से बीज के बारे में जो अपने अंदर विशाल वृक्ष उत्पन्न करने की क्षमता समेटे हुए है। यदि लक्ष्य स्पष्ट हो, उसको पाने की तीव्र उत्कंठा एवं अदम्य उत्साह हो तो अकेला व्यक्ति भी बहुत कुछ कर सकता है। विश्वकवि रविन्द्रनाथ टैगोर का यह कथन कितना सटीक है कि अस्त होने से पूर्व सूर्य ने पूछा कि मेरे अस्त हो जाने के बाद दुनिया को प्रकाशित करने का काम कौन करेगा। तब एक छोटा सा दीपक सामने आया और कहा प्रभु। जितना हो सकेगा उतना प्रकाश फैलाने का काम मैं करूंगा। हम देखते हैं कि आखिरी बूंद तक दीपक अपना प्रकाश फैलाता रहता है। जितना हम कर सकते हैं, उतना करते चलें। आगे का मार्ग प्रशस्त होता चला जाएगा। किसी ने कितना सुंदर कहा है—जितना तुम

कर सकते हैं, उतना करो, फिर जो तुम नहीं कर सको, उसे परमात्मा करेगा। जो व्यक्ति आपत्ति-विपत्ति से घबराता नहीं, प्रतिकूलता के सामने झुकता नहीं और दुख को भी प्रगति की सीढ़ी बना लेता है, उसकी असफलता घूटने देती है।

विचारक रॉबर्ट जे कॉलियर कहते हैं 'सफलता छोटे छोटे कई प्रयासों का नतीजा होती है, जिन्हें कई दिनों तक बार बार दोहराया जाता है।' अगर आप एक के बाद एक कदम उठाते रहें, जरूरत के अनुसार से बदलते रहे, तो मंजिल तक जरूर पहुंचेंगे। महापुरुष समझाते हैं कि व्यक्ति सफलता प्राप्त के लिए पुरुषार्थ अवश्य करें, लेकिन अति महत्वाकांक्षी न बनें। किसी के हृदय को पीड़ा पहुंचाकर, किसी के अधिकारों को छीनकर प्राप्त की गई सफलता का कोई अर्थ नहीं होता किसी भी दशा में निरंतर प्रयास करने के बाद भी यदि वांछित सफलता न मिले तो हताश, उदास नहीं होना है। इस जगत में सदैव मनचाही सफलता किसी को भी नहीं मिली और न ही कभी मिल सकती है, लेकिन यह भी सत्य है कि किसी का पुरुषार्थ कभी निष्फल नहीं गया है।

—श्रीमती कुशल गोगिया

भूलो सभी को तुम मगर माँ-बाप को भूलो नहीं

‘पिता’

पिता जीवन है, संबल है, शक्ति है
 पिता सृष्टि के निर्माण की अभिव्यक्ति है
 पिता उंगली पकड़े बच्चे का सहारा है
 पिता कभी कुछ खट्टा, कभी खारा है।
 पिता पालन है, पोषण है, परिवार का अनुशासन है
 पिता धौंस से चलने वाला प्रेम का प्रशासन है
 पिता रोटी है, कपड़ा है, मकान है।
 पिता छोटे से परिंदे का बड़ा आसमान है
 पिता अप्रदर्शित अनन्त प्यार है
 पिता है तो बच्चों को इंतजार है
 पिता से ही बच्चों के ढेर सारे सपने हैं
 पिता है तो बाजार के सब खिलौने अपने हैं
 पिता से परिवार में प्रतिपल राग है
 पिता से ही माँ का बिंदी और सुहाग है
 पिता परमात्मा की जगत के प्रति आसक्ति है
 पिता गृहस्थ आश्रम में उच्च स्थिति की भक्ति है
 पिता अपनी इच्छाओं का हनन और परिवार की पूर्ति है
 पिता रक्त में दिये हुए संस्कारों की मूर्ति है
 पिता एक जीवन को जीवन का दान है
 पिता दुनियाँ दिखाने का अहसान है
 पिता सुरक्षा है, सिर पर हाथ है
 पिता नहीं तो बचपन अनाथ है
 तो पिता से बड़ा तुम अपना नाम करो
 पिता का अपमान नहीं, उन पर अभिमान करो
 क्योंकि माँ-बाप की कमी कोई पाट नहीं सकता
 और ईश्वर भी इनके आशीषों को काट नहीं सकता
 विश्व में किसी भी देवता का स्थान दूजा है
 माँ बाप की सेवा ही सबसे बड़ी पूजा है
 विश्व में किसी भी तीर्थ की यात्राएँ व्यर्थ हैं
 यदि बेटे के होते माँ-बाप असमर्थ हैं

वो खुशानसीब हैं माँ-बाप जिनके साथ होते हैं
 क्योंकि माँ-बाप की आशीषों के हजारों हाथ होते हैं।

‘माँ’

माँ संवेदना है, भावना है, अहसास हैं माँ
 माँ जीवन के फूलों में खुशबू का वास है माँ
 माँ रोते हुए बच्चे का खुशनुमा पालना है माँ
 माँ मरुस्थल में नदी या मीठा-सा झरना है माँ
 माँ लोरी है, गीत है, प्यारी सी थाप है माँ
 माँ पूजा की थाली है, मंत्रों का जाप है माँ
 माँ आँखों का सिसकता हुआ किनारा है माँ
 माँ गालों पर पप्पी है, ममता की धारा है माँ
 माँ झुलसते दिनों में कोयल की बोली है माँ
 माँ मेहदी है, कुमकुम है, सिंदूर की रोली है माँ
 माँ कलम है, दवात है, स्याही है माँ
 माँ परमात्मा की स्वयं एक गवाही है माँ
 माँ त्याग है, तपस्या है, सेवा है माँ
 माँ फूँक से ठंडा किया हुआ कलेवा है माँ
 माँ अनुष्ठान है, साधना है, जीवन का हवन है माँ
 माँ जिंदगी है, मुहल्ले में आत्मा का भवन है माँ
 माँ चूड़ी वाले हाथों पे मजबूत कंधों का नाम है माँ
 माँ काशी है, काबा है, चारों धाम हैं माँ
 माँ चिंता है, याद है, हिचकी है
 माँ बच्चे की चोट पर सिसकी है
 माँ चूल्हा, धुआँ, रोटी और हाथों का छाला है माँ
 माँ जिंदगी की कड़वाहट में अमृत का प्याला है माँ
 माँ पृथ्वी है, जगत है, धूरी है
 माँ बिना इस सृष्टि की कल्पना अधूरी है
 तो माँ की यह कथा अनादि है, अध्याय नहीं है
 और माँ का जीवन में कोई पर्याय नहीं है
 तो माँ का महत्त्व दुनियाँ में कम हो नहीं सकता

जीवन के संवेदनशील नुस्खे एवं यादें

आप किसी मजहब या धर्म से ताल्लुक रखते हैं या उसके क्रिया-कलापों एवं कर्मकाण्डों में विश्वास रखते हैं, कोई विशेष फर्क नहीं पड़ता। हां, आप मानवीय संवेदनाओं से सरोबार हैं यह बहुत अहम हैं।

आप अपने कारोबार या नौकरी से रिटायर्ड हो सकते हैं लेकिन मानवीय जीवन और दूसरों के हित में अपनी ओर से महत्वपूर्ण योगदान से 'रिटायर्ड' कैसे हो सकते हैं? हर इंसान में नैतिक ऊर्जा तभी आती है जब वह ईमानदारी, सत्यनिष्ठा और दूसरों को आदर देने के सार्वभौमिक सिद्धान्तों का पूरी तरह से पालन करता है। मैंने अपने जीवन के सात दशकों में अनुभव किया है लोग नये साल में 'लक्ष्य' निर्धारित करते हैं अगर उनको पूरे करने की विशेष योजना नहीं है तो वे महज fantasy ही साबित होते हैं। लेकिन जीवन में 'प्राथमिकता' बहुत अहम है। सूचीबद्ध तरीके से तय करें। आने वाले जीवन में आप शान्त और खुशियों से ओतप्रोत होंगे।

जीवन में कट्टरपन, रूढ़िवादिता, अंधपरंपरा एवं कोरे कर्मकाण्डों से बचिए। आज की जनरेशन के, युवा-युवतियों में बदलाव आना सुखद है। अच्छे पहनावे के साथ पॉजिटिव एवं प्रोग्रेसिव सोच जरूरी है। असली पहचान तो 'तहजीव' से होती है। मैं नई जनरेशन में उनका कॉन्फिडेंस देखकर हैरान रह जाता हूं। लगता है उन्हें पता है कि उन्हें क्या करना है? कहां जाना है? जबकि हम तो अपने जमाने से अब तक गलतियां कर रहे हैं।

हां इन्हें पोंगा पंडितों, तथाकथित ज्योतिषियों, कुंडलियों या भविष्य बताने वालों पर विवाह संबंधी, मांगलिक दोष इत्यादि पर इन पर भरोसा नहीं करना चाहिए। अभी हाल में ही नई दिल्ली के एक प्रसिद्ध पब्लिक स्कूल के प्रिंसिपल की एक पढ़ी लिखी बेटी ने इनके बहकावे में आकर आत्महत्या जैसा जघन्य

अपराध कर बैठी। वैज्ञानिक चेतना एवं विवेक से आगे बढ़ें।

अब इस 72 वर्षीय जीवन के इस सुखद मोड़ पर प्रशंसा मायने नहीं रखती। 'वक्त' जो काम देता रहता है, मैं उसे पूरी जिम्मेदारी से निभा सकूँ, यही प्रयास रहता है। अपने लेखन, स्टेज़ परफॉर्मन्स एवं शिक्षण-प्रशिक्षक पर जो भी नित्य चुनौतियों आती हैं, उनसे ईमानदारी से जूझ सकूँ।

मैं कहना चाहूँगा कि हर जगह हर छोटी छोटी घटना में व्यंग्य छुपा है। बस निगाह और आइडिया में पैनापन होना चाहिए। फूहड़ता और सूरुचि के सबके पैमाने अलग अलग हैं। कुछ पत्र-पत्रिकाओं के लिए लेख, कविता लिखने का काम जारी है। कुछ व्यंग्य, लेखों, शेर-ओ-शायरी, पत्र-पत्रिकाओं में छपे, खूब सराहे गये। नये लेखकों को कहूँगा खूब ऑबजर्व करें, खूब पढ़ें, खूब सोचें फिर लिखें। जब तक जीवित रहूँगा। लेखन, बागवानी, फोटोग्राफी इत्यादि की प्यास तो बनी रहेगी।

कई बार अपने पोतों एवं कॉलेज के युवा छात्रों एवं छात्राओं के बीच नर्वस महसूस करता हूँ पर यह जनरेशन जागरूक है-मुझे पसंद है। मुझे इनके साथ वार्तालाप करने में आनंद मिलता है।

मैं अपनी हर रचना के साथ ईमानदारी करता हूँ। रॉयल्टी या चंद रूपये मिलेंगे या नहीं इस पर ख्याल नहीं देता। अपने आत्मिक आनंद पर बल देता हूँ।

मैं कम्प्यूटर पर हिन्दी टाइपिंग नहीं कर पाता, इसके लिए एक कम्प्यूटर टाइपिस्ट की मदद लेता हूँ। लिखते-लिखते भी काफी कुछ सीखता हूँ। हमेशा दिमाग में आइडिया चलते रहते हैं। ड्राइविंग के दौरान भी यदि कोई 'आइडिया' या कोई विशेष 'पात्र' दिखाई दिया, गाड़ी एक तरफ रोककर डायरी में तुरंत नोट कर लेता हूँ। इस प्रकार से मेरा कविता/लेख का

आगाज होता है। अब कॉलम छोटे छोटे लिखने का चलन है, इसलिए जब भी मूड बना और फुर्सत हुई तो लिखना शुरू कर देता हूँ!

हां, नया क्या लिखूँ, इसके लिए दिलो-दिमाग और चलते फिरते लोगों की ओर मेरी आंखें बहुत गहराई से देखती रहती हैं।

मेरी नजर में वेदव्यास रचित श्रीमद्भगवद्गीता में भगवानश्रीकृष्ण के दिव्य संदेशों से आलौकिक बेहतर ग्रंथ नहीं हो सकता। ये पूरी मानवता को दिव्य जीवन जीने का सलीका बताती है। 5151 वर्ष पूर्व रचित यह ग्रंथ आज भी उतना प्रासंगिक है जितना महाभारत के समय में था। मानव जीवन मूल्यों का प्राण एवं आत्मा है। गीता ने जंग, अमन, झूबादत, पारिवारिक मूल्यों एवं मानवीय मानसिक उपलब्धियों के तमाम आदर्श दिये हैं। भावों की मलिनता से कैसे निजात मिले? इनकी विशुद्धि से चित्त में शान्ति, आनंद और समाधि

का कैसे अनुभव हो? गीता सुलभ मार्ग प्रदर्शित करती है।

मेरे लिए या किसी भी संवेदनशील व्यक्ति के लिए यह एक तरह का गाइड का काम करती है। मैंने इसे स्कूल के दिनों में पढ़ना आरंभ किया था। जब मेरे एक मित्र के पिताजी ने मुझे मेरे जन्मदिन पर इसे उपहार के रूप में दिया था। इंजीनियरिंग की पढ़ाई इंग्लिश में हुई फिर कॉलेज में इसी मीडियम में 40 वर्ष पढ़ाने के बाद, आज भी इसे संस्कृत, और हिन्दी में अध्ययन, मनन एवं चिंतन करता हूँ।

मुझे जिन्दगी के सातवें दशक में मलाल रहता है कि मैं इसे इसकी मौलिक भाषा 'संस्कृत' में क्यों नहीं पढ़ सका! वेद उपनिषद पढ़ने के लिए पूरी उम्र चाहिए जबकि गीता में सभी ग्रंथों का सार निहित है। सभी शास्त्रों का पुण्य सहज हो जाता है।

— प्रो. सुदेश 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

युवा पीढ़ी-योग के लाभ

आज की हमारी तनाव से भरी आधुनिक जीवन शैली ने बच्चों की याददाश्त पर बहुत बुरा असर डाला है। जरूरत से अधिक पढ़ाई का बोझ, माँ-बाप की अपेक्षाओं का दबाव, अरुचिपूर्ण कार्य, जंक व फास्ट फूड कल्चर, भय तथा पर्याप्त शारीरिक व्यायाम की कमी आदि इसके प्रमुख कारण हैं।

रोज 15-20 मिनट तक योग की सरल क्रियाओं के अभ्यास से इसके प्रभाव को कम किया जा सकता है।

आसन : योग में कुछ ऐसे महत्वपूर्ण आसन हैं, जो हमारे मेटाबॉलिक रेट को बढ़ाते हैं तथा साथ में रक्त की शुद्धिकरण प्रक्रिया को तेज़ कर मस्तिष्क में अतिरिक्त रक्त संचार कराते हैं। इससे याददाश्त मजबूत करने में मदद मिलती है। ये आसन हैं - सर्वांगआसन, हलासन, ग्रीवासन व धनुरासन।

प्राणायाम : याददाश्त बढ़ाने के लिए हर दिन 3-5 मिनट तक उज्जायी प्रणायाम का अभ्यास लाभदायक होता है। 5 मिनट तक अपनी सांसों पर ध्यान केंद्रित करने से भी मानसिक तनाव, चिंता, उदासी, अरुचि व मन की चंचलता को नियंत्रण में लाने में सहायता मिलती है।

समय से सोना : स्मरण शक्ति बढ़ाने के लिए बच्चों की समय पर सोना तथा सुबह जल्दी उठना बहुत लाभदायक है। बच्चों को 8-10

घंटे की नींद लेना बहुत आवश्यक है।

व्यायाम व योग के साथ स्वस्थ तथा पौष्टिक आहार भी बच्चों के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण होता है। सुबह ज्यादातर बच्चे नाश्ता किए बिना स्कूल जाने के आदि हो चुके हैं। सुबह का नाश्ता हल्का व पौष्टिक होना बहुत आवश्यक है। दिन की सही शुरूवात से बच्चे पूरे दिन आनंदित रहते हैं।

बच्चों को प्रोटीन, आयरन तथा मिनिरल्स से भरपूर आहार देना चाहिए। बच्चों को संतुलित आहार देना उनकी सही रूप से शारीरिक व मानसिक ग्रोथ के लिए जरूरी है।

बच्चों को मौसमी फल व सब्जियाँ देनी चाहिए। जंक तथा फास्ट फूड जितना कम लें उतना बेहतर रहेगा। ऐसा खाना खाने से एकाग्रता में कमी आती है।

अक्सर बच्चों को दूध पीना पसंद नहीं आता। परंतु उनकी दूध का सेवन करना बहुत आवश्यक है। किसी भी फार्म से नियमित रूप से दूध का सेवन लाभप्रद है।

अपने बच्चों की लाइफस्टाईल में छोटे लेकिन जरूरी बदलाव लाएँ। उनके सामने स्वयं एक उदाहरण बनें। हल्का व्यायाम तथा पौष्टिक आहार को अपने पूरे परिवार की दिनचर्या का अंग बनाएँ।

- प्रभु दयाल सतीजा

अपने भीतर बैठे वैलेटाइन को जानिए!

प्रेम करना है तो अपनी उस प्रेमिका से करिए जो सदा तुम्हारे साथ है।

उसे चॉकलेट नवाज़े उसे फूलों से महकाइये अंतर्मन की कुमुदिनी से चांद का दीदार करवाइये

क्या बाहर की ब्राउन चॉकलेट प्रेम एवं श्रद्धा से डूबी है?

पावनता पवित्रता के गुलाब फूलों से अपनी प्रेमिका का अभिनंदन करिए!

शाश्वत सनातन प्रेम से लबालब प्रेमिका सदा से तुम्हारे साथ सदा तुम्हारे साथ रहने वाली है सौंदर्य से अभिभूत है, आनंद से आछादित है उसके पेड़ से रंग बिरंगे फल फूल सदा से लटके थे और तुम बाहर उन्हें खोज रहे थे, भटक रहे थे, उलझे थे

आइये वापस 'Home Coming' अपने निज स्वरूप में आ जाइये।

कितने तप, व्रत-उपवास, गंगा-स्नान, तीर्थ-स्थान कर लें कर्म-काण्ड कर लीजिए कुछ होने वाला नहीं

वैसा धनीभूत अविनाशी आनंदमय फिर कहां से प्रेम मिलेगा?

यह तो तुम्हारी रूह में समाहित है!

जरा सोचिए, जरा समझिए, जरा विचारिए

क्या कभी ध्यान के लम्हों में

आप ने ऐसे आंतरिक निर्बाध प्रेम की कल्पना की है?

अब जीवन के अनुभव की ऊर्जा में डालिए...

अपनी इस विलक्षण प्रेमिका से गुप्तगू करिए

अद्भुत परमशांति आनंद से अभिभूत हो जाइयेगा!

क्या इसके लिए तुम्हें अपना - 'धर्म' छोड़ना होगा?

न अपना परिवार

न अपने मित्र-संबंधी

न घर-छोड़ कन्दराओं में जाना होगा?

सन्यासी बनने की भी कोई जरूरत नहीं!

बस, यह तो अंदर की बात है

जरा सी गर्दन झुकाई यार से दीदार-ए-मोहब्बत कर ली!

'खुद से खुद को' समझना होगा

'अपने-आप को अपने-से' समझाने वाला कौन है?

यह किसी गैर के वश की बात नहीं

वह कोई गैर नहीं, गैरों में ऐसी हिम्मत कहां?

किसी गुरु, साधू ग्रंथी के वश में नहीं!

अपने भीतर बैठे इस

वैलेटाइन को जानिए साधू ग्रंथी

तभी असली शुद्धतम प्रेम के

स्वरूप को जानिएगा

इसी प्रेम से कृष्णा राधा एक हो गये

एकाकार हो गया!

मीरा कृष्णमय हो गई

प्रेम के पथ पर श्रीकृष्ण अर्जुन के सारथी बन गये।

अर्जुन विषाद से उभरकर महाभारत के नायक बन गये।

- प्रो. सुदेश गोगिया

मेरा परिचय

यह मनुष्य के सामने आदिकाल से ही सबसे बड़ा प्रश्न रहा है कि 'मैं कौन हूँ?' सृष्टि के आदिकाल से बहुत से लोग आए और जीवन भोगकर चले गए, किंतु इस प्रश्न के प्रति बेपरवाह रहे। संसार के मायावी आकर्षण ने उन्हें इतना चकाचौंध कर दिया कि उन्हें कभी अपने निकट आने और स्वयं को समझने का समय ही नहीं मिला। वे भाग्यवान थे कि जिन्होंने 'अपने सच' को पहचाना और इसे धारण कर मोक्ष को प्राप्त हुए। धर्म ग्रन्थों और धर्म पुरुषों की वाणी में जीवन को पंच तत्त्वों - धरती, जल, अग्नि, वायु और आकाश से मिलकर बना हुआ माना गया है, जिसका अंत निश्चित है। ये पांचों तत्व सृष्टि में प्रचुरता में उपलब्ध हैं। जीव की मृत्यु ये पांचों तत्व अपने मूल में लौट जाते हैं। मनुष्य जब संसार में अपनी पहचान "मैं" के रूप में स्थापित करने का प्रयास करता है, तो वह एक भ्रम में जी रहा होता है। इस 'मैं' में उसका कुछ भी नहीं होता है। सारा कुछ ग्रहण किया गया है और निश्चित रूप से लौट जाने वाला है। मनुष्य का 'मैं' वास्तव में स्थापित हो ही नहीं सकता। ऐसा इसलिए क्योंकि उसकी कोई ज्ञात अवधि नहीं है। पल भर में उसका विनाश हो सकता है। आज तक कोई जान नहीं सका है कि उसका जीवन कितने दिनों, कितने पलों का है, इस ज्ञान को दोहराने वालों की कमी नहीं है, किंतु इस पर विश्वास करने वालों का घोर अभाव है!

हर कोई ऐसे व्यवहार कर रहा है कि मानों वह कोई विशिष्ट है और उसे सदियों तक जीवित रहना है। अपने बारे में जानना, अपनी रचना और अपने नाशवान होने के बारे में विश्वास करता है। यह विश्वास उसके आचरण को बदल देता है और परम शक्ति के निकट ले जाता है, जिसने उसे रचा है और जीवन दिया है। वास्तव में अपने जैसा कुछ भी नहीं है। यदि अपने जैसा कुछ भी शेष नहीं रहने वाला तो कैसा 'अहंकार'? मनुष्य का अहंकार ही उसकी अधिकांश समस्याओं का मूल है और ईश्वर से दूर ले जाने वाला है। ईश्वर से दूर रहना जीवन के लक्ष्य से भटकता है। पंच तत्त्वों से बने तन के अंदर की चेतना अथवा आत्मा कोई स्वतंत्र सत्ता नहीं, परमात्मा का ही अंश है। मनुष्य योनि उस बिछड़ी हुई आत्मा का परम आत्मा से मेल का अवसर है ताकि वह आवागमन के चक्र से मुक्त हो सके। 'मैं' के सच को धारण करके ही 'मैं' से मुक्त हुआ जा सकता है और परमात्मा को अनुभूति की जा सकती है। उस अदृश्य शक्ति की अनुभूति के बाद व्यक्ति के समस्त कष्ट दूर हो जाते हैं और यह परमानंद की स्थिति को प्राप्त हो जाता है।

फिर मेरा असली परिचय क्या है?

गीता के अनुसार, मनुष्य या तो अस्तिक या नास्तिक, देव-प्रधान या प्रकृति-प्रधान देवता या असुर, इन दो भागों में विभक्त है। भगवान् श्रीकृष्ण कहते हैं :

“या निशा सर्वभूतानां तस्यां जागर्ति संयमी।

यास्यां जाग्रति भूतानि सा निशा पश्यतो मुनेः ॥

“अर्जुन, संसार रात्रितुल्य है। इसमें हर प्राणी अचेत है, लेकिन संयमी पुरुष जाग जाते हैं। उसने जहां गीतोक्त साधना समझा, जहां पहला चरण रखा, जाग गया”।

“जानिय बिहिं जीव जग जागा।

जब सब विषय विलास बिरागा ॥”

जागृति के पश्चात् कर्म के क्रमोन्नत सोपानों में प्रवेश मिलता जाता है। यदि प्रभु का दर्शन, स्पर्श और प्रवेश मिल गया तो सभी प्रकार की श्रेणियां समाप्त हो जाती हैं। अब कर्म करने से न लाभ है और न छोड़ देने से कोई क्षति। न प्राप्त होने योग्य कोई वस्तु शेष रह जाती है, न ही कोई अलग भगवान है, जिसे यह दूंदे। यही गीता-शास्त्रोक्त वर्ण है, साधन विधि है। शास्त्र विधि छोड़कर भजने से भजन ही क्या है?

वह अनभिज्ञ अवस्था है, अन्य कुछ भी नहीं। इसी अनभिज्ञता का आवरण हटते ही आप को अपने असली दिव्य स्वरूप का दर्शन हो जायेगा।

—सुमित गोगिया



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

सन्तों की मधुर वाणी

1. ग्राहक में ईश्वर है व्यापारी ऐसा समझे तो व्यापार बहुत फले, यह भी एक तरह की भक्ति है।
2. रोज विचार करो कि आज प्रभु को प्रिय लगने वाला काम किया या नहीं।
3. अपनी आय का पाँचवा हिस्सा दान करो। दान से धन की शुद्धि होती है। घर में आया हुआ सारा धन शुद्ध नहीं होता।
4. अति सम्पत्ति अनर्थकारी होता है।
5. धन का संग्रह मत करो, दान करो।
6. संतोषी पुरुष सच्चा धनवान है, असंतोषी ही गरीब हैं। गुणों से सम्पन्न पुरुष ही धनवान है। श्रेष्ठ धन धर्म है।
7. दुरुपयोग होने पर पैसा जहर है, सदुपयोग होने पर पैसा भक्ति है।
8. सद्विचार नींव है और सदाचार भवन, यदि नींव मजबूत होगी तो ही भवन टिक सकेगा।
9. प्रभु की प्रसन्नता के लिए किये गये व्यवहारिक कार्य भी प्रभु की भक्ति है।
10. मनुष्य मालिक नहीं, प्रभु का मुनीम है।
11. प्रभु को हमेशा साथ में रखोगे तो जीवन सफल बनेगा।
12. मन से प्रभु के चरणों के समीप रहना ही सच्चा उपवास है।
13. जो सुख भोगता है उसे दुःख भी भोगना पड़ता है।
14. दूसरों के सुख में सुखी रहना सीखो।
15. सूर्य की तरह परोपकार करो किन्तु अभिमान मत करो।
16. सबको सम्मान दोगे तो जीवन मिश्री के समान मीठा होगा।
17. मनुष्य को अंतिम श्वास तक मन का विश्वास नहीं करना चाहिए मन दगावाज है।
18. सुख के अंत में, दुःख के अंत में, देह के अंत में, भगवान की स्तुती करो।
19. प्रतिष्ठा, प्रेरणाव विद्वता अंतकाल में बिल्कुल काम नहीं आते।
20. आज की अशांति का कारण, जीवन का ईश्वर को भूल जाना है।
21. प्रभु से कुछ मांगना नहीं, प्रभु के उपकारों को याद रखो।
22. कम खाने वाले का शरीर स्वस्थ रहता है, गम खाने वाले का मन स्वस्थ रहता है।
23. दुःख में साथ देने वाला ईश्वर होता है, सुख में साथ देने वाला मनुष्य होता है।
24. सुख और सम्पत्ती मिले तो भी भगवान का भजन मत छोड़ो।
25. प्रत्येक कार्य के आरम्भ में, ईश्वर का स्मरण करो।
26. सतत उपयोग करने से ऋद्धि-सिद्धि घर में निवास करती है।
27. संयम, सदाचार, स्नेह एवं सेवा ये गुण सत्संग के बिना नहीं आते।
28. सिर्फ जाना हुआ काम नहीं आता जीवन-व्यवहार में उतारा हुआ काम आयेगा।
29. बीते हुए समय का स्मरण मत करो, भविष्य की चिन्ता छोड़ दो, सिर्फ वर्तमान को सुधरो।

खुशियों की सदाबहार सफल काटते रहिए!

लाखों दुःखों की एक दवा है : 'हंसी'
निश्चल सरल सहज आंतरिक हंसी
शरीर में मौजूद केमिकल्स में पॉजिटिव बदलाव लाती है
आइये हंसी के बीज बोएं, सदा मुस्कराते हंसते रहें!
'कुदरत' के नियम का पालन करें
आप जो देते हैं, 'प्रकृति' कई गुना लौटा देती है
यह कानून मेरा या आप का नहीं प्रकृति का है!
ओह! ये भाग - दौड़ की जिंदगी
ताबड़ - तोड़ अजीबो गरीब कशमकश
दिन हुआ, शाम हुई जिंदगी तमाम हुई
फिर फुर्सत के लम्हें कहां?
कब पिछली बात खिलखिलाकर हंसी के गुब्बारे छोड़े थे?
डाक्टर ब्राऊन कैलीफोर्निया युनिवर्सिटी कहते हैं :
टेंशन, बीपी, डायबिटीज, कैंसर के मूल में
हमारा नीरस तनाव - स्ट्रेस भरा जीवन है
फिर भी आज का मानव
संकुचित हुए बैठा है, नज़रअंदाज किए हुए है!
इस अहम प्रकृति के गिफ्ट को नज़र अंदाज न करें
यही धार्मिकता है, प्रार्थना है, बंदगी है

आपका मन्दिर जाना भी तभी सार्थक होगा!
कामना, प्रार्थना यही करिए :
मैं सदा हंसता, मुस्कराता चहकता महकता रहूँ
यही सबसे बड़ी अरदास है, इबादत है।
स्वरबूजे में कितने बीज हैं, बीज आप गिन सकते हैं!
क्या आप कभी यह बता सकते हैं
एक बीज में कितने स्वरबूजे हैं?
कुमुदिनी के बीज बोइये, श्वेत, सुगंधित फूलों से
पूरा आलम महक उठेगा,
फूलों से फिर अनगिनत बीज उग उठेंगे!
अच्छाई के बीज बोते रहिए, फिर क्यों उलझे हो
बुराई के बीज बोने में
प्रकृति सदा प्रेम, श्रद्धा, सहिष्णुता के बीज देती रहती है...
नफरत, द्वेष ईर्ष्या घृणा के बीज बोयेंगे तो प्रकृति
भी वह लौटाएंगी, वह भी कई गुना बढ़ा कर!
कुदरत में हंसी बिस्वरेगे
पलट कर हंसी लाखों गुना लौटायेगी
खुशियों की सदाबहार फसल काटते रहिए!
-रितु गोगिया

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

“सेहतमंद बने रहने के लिए खाएं गुड़”

खून साफ करता है :

- गुड़ अगर रोज खाया जाए तो यह खून में मौजूद जहरीले पदार्थों को शरीर से बाहर निकालता है, जिससे शरीर स्वस्थ रहता है। यह रोग प्रतिरोधी क्षमता को भी मजबूत बनाता है।
- गुड़ आयरन और फोलेट का अच्छा स्रोत है। ये तत्व शरीर में रेड ब्लड वेसल्स का स्तर सामान्य रखते हैं, जिससे एनीमिया नहीं होता।
- गुड़ खास तौर से गर्भवती महिलाओं के लिए फायदेमंद है, क्योंकि गुड़ उन्हें एनीमिया से दूर रखने के अलावा शरीर को तुरंत ऊर्जा प्रदान करता है, जिससे थकान और कमजोरी नहीं होती।
- कई पौष्टिक तत्वों से भरपूर गुड़ मासिक चक्र संबंधी परेशानियों में प्राकृतिक औषधि की तरह काम करता है। इसके अलावा मासिक चक्र के दौरान पेट के दर्द और पेट में मरोड़ से भी राहत दिलाता है।

हाजमा ठीक करता है :

- अक्सर खाना खाने के बाद गुड़ खाने की सलाह दी जाती है, खासकर सर्दियों में। इससे हमारी पाचन क्रिया पर अच्छा असर पड़ता है।
- गुड़ पाचन क्रिया से जुड़े विकारों में काफी फायदेमंद होता है। गुड़ शरीर में मौजूद पाचन क्रिया के एनजाइम्स की गति तेज हो जाता है और पाचन-तंत्र सही तरीके से काम कर पाता है। गुड़ शरीर से मल निकलने की प्रक्रिया को भी नियंत्रित करता है, जिससे अपच, कब्ज, आंत के कीड़ों की समस्या नहीं होगी।

वजन घटाने में है फायदेमंद :

- गुड़ वजन घटाने में आश्चर्यजनक तौर से मदद करता है। अगर आप वजन घटाने की कोशिश में लगे हैं तो गुड़ जरूर खाएं।
- गुड़ में काफी मात्रा में पोटेशियम पाया जाता है

जो शरीर के इलेक्ट्रोलाइट्स का संतुलन बनाने के साथ मांसपेशियों का निर्माण भी करते हैं। इससे मेटाबॉलिज्म मजबूत बनता है।

- वजन घटाने की प्रक्रिया के दौरान शरीर में पानी की कमी या पेट का फूलना आम परेशानी है। गुड़ में जरूरी मिनरल्स देते हैं, जैसे पोटेशियम,। ये शरीर में पानी के स्तर को बनाए रखते हैं। इससे वजन भी नियंत्रित रखता है।
- गुड़ में पोटेशियम और सोडियम मौजूद होते हैं, जो शरीर में एसिड के सही स्तर को बनाए रखने में अहम भूमिका निभाते हैं। साथ ही गुड़ ब्लड प्रेशर के स्तर को भी सामान्य बनाए रखता है।
- गुड़ एंटीऑक्सीडेंट्स और सेलेनियम से भरपूर होता है। जो फ्री रेडिकल्स से शरीर को होने वाले नुकसान से बचाते हैं। इससे कई बीमारियाँ दूर रहती है।
- रोज गुड़ खाने से हमें अस्थमा, ब्रोंकाइटिस जैसी सांस की परेशानियों का खतरा नहीं रहता। प्राकृतिक रूप से भीठे गुड़ को अगर तिल के साथ खाया जाए तो श्वसन प्रणाली को लाभ होता है।
- गुड़ प्राकृतिक रूप से सर्दी-जुकाम को दूर करता है। इसे गर्म पानी या चाय के साथ ले सकते हैं। यह मागइग्रेन और सिरदर्द में राहत पहुंचाता है।
- गुड़ के साथ अदरक का एक टुकड़ा खाएं तो जोड़ों का दर्द कम होता है। हर रोज गुड़ के साथ एक गिलास दूध पीने से हड्डियाँ मजबूत होती है।
- गुड़ में प्रचुर मात्रा में आयरन पाए जाने के कारण, गुड़ के साथ विटामिन सी वाले फल खाने से शरीर में मिनरल्स को सोखने में आसानी होती है। इससे बाल सेहतमंद और चमकदार बनते हैं।

— प्रभु दयाल सतीजा

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

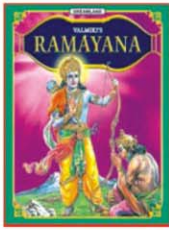
Tel. : 011-28115454

Educational Publisher of :-

Children Books, Maps, Charts & Geographical Atlases



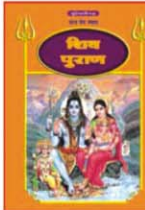
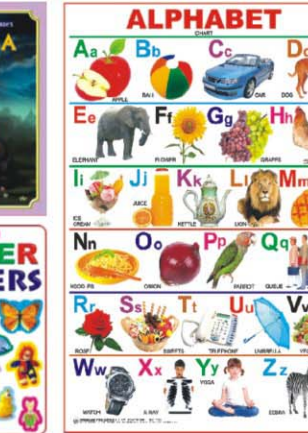
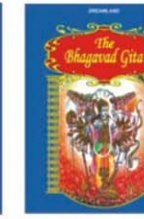
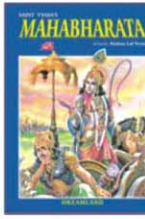
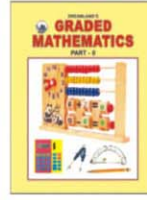
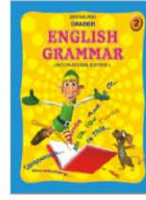
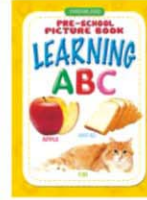
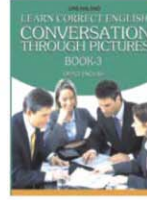
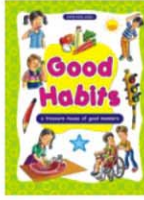
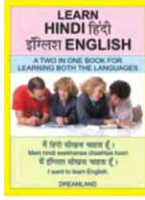
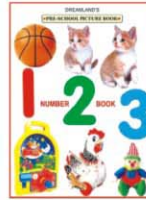
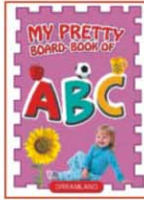
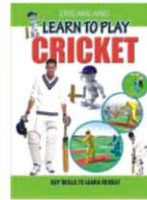
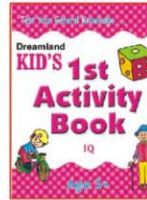
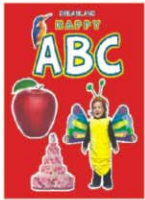
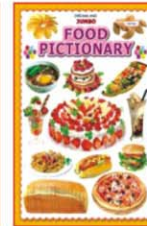
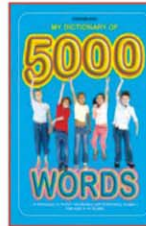
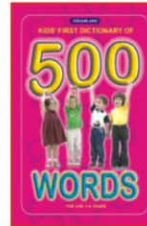
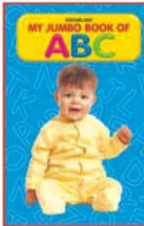
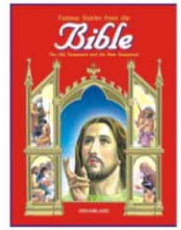
Tel.: (011) 23673927, 23523635 Fax : 011-23552096
Website :- www.ibdmaphouse.com, Email :- info@ibdmaphouse.com



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 MAY 2017

Date of Posting : 20/21 MAY 2017

India's First Jewellery Showroom where it's



*Guaranteed 916 Hallmarked
or you get it for
FREE*



Purity/
Fineness grade

Assaying &
Hallmarking
Centre's Mark

Year of Marking
e.g. R for 2013
S for 2014

Jeweller's
Identification
Mark

Gold | Diamond | Birthstone

PURITY CARAT

958	23	916	22	875	21	750	18	708	17	585	14	375	9
CARAT		CARAT		CARAT		CARAT		CARAT		CARAT		CARAT	

With best Compliments from :

B BAWA
jewellers pvt. ltd.
Since 1928

A-24, Tagore Market, Kirti Nagar, Najafgarh Road,
New Delhi-15 (Opp. Metro Pillar No.331) Tel.: 2593 8567, 2546 6210 (Friday Closed)

If undelivered, please return to :

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