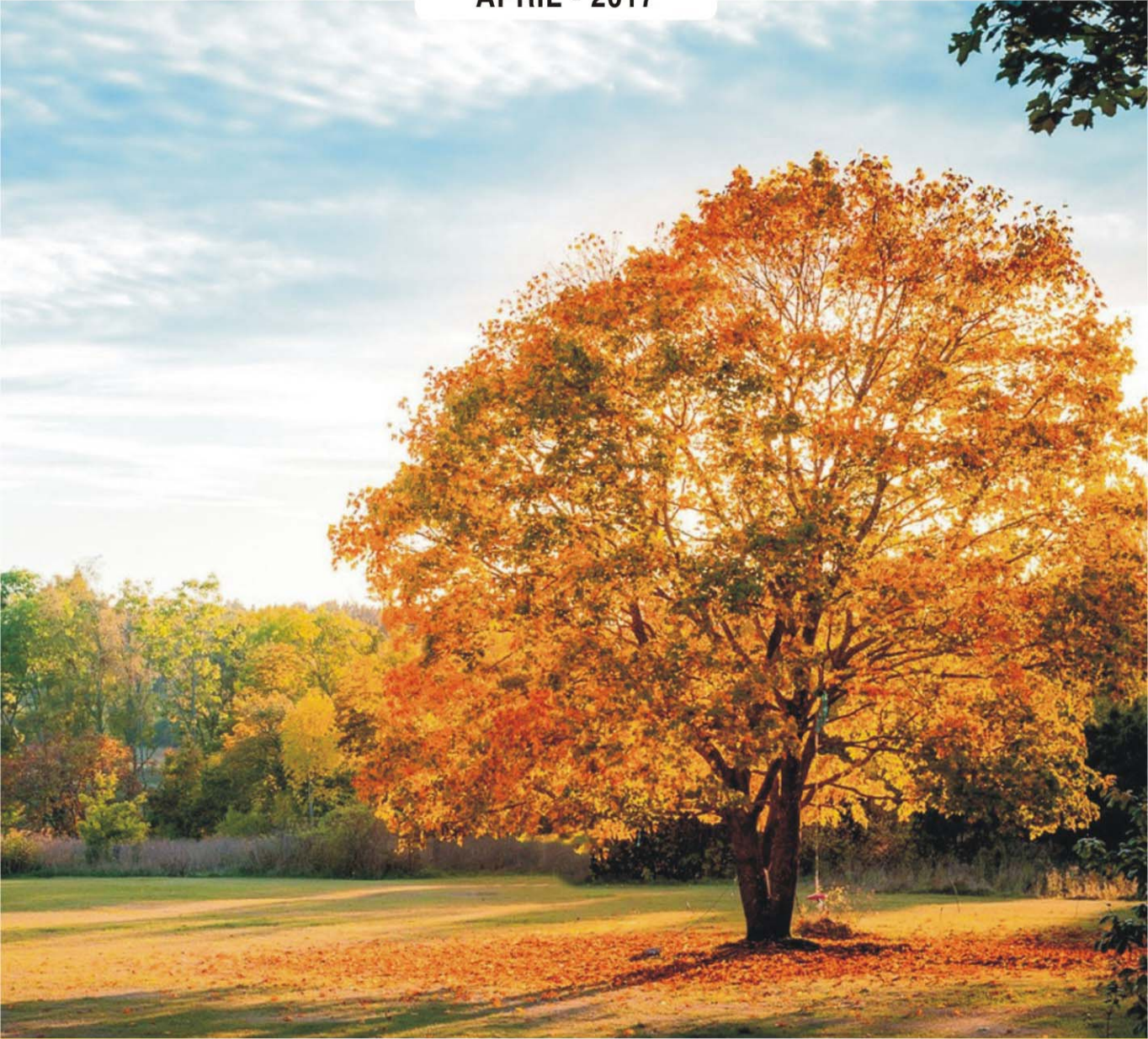


# DERAWAL PATRIKA

डेरावाल पत्रिका

APRIL - 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 हूरिया
-------------------------	----------------------------	-------------------------	-------------------------	-----------------------

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

## IN THIS ISSUE

Vol. : 56

No. : 04

APRIL - 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

Do We Over-eat?

Food for Thought-which only comes with...

Laugh a Little

Mind Body Soul Summer Headaches

स्वस्थ जाँच शिविर

Cold Comfort

Heart under Attack

True Legends?

Cough? Give your Kid Steam, Not Syrup

Donation - Derawal Sewa Sangh

Matrimonial Service, Kirti Nagar

Matrimonial Service, South Delhi

संयमी एवं असंयमी मनुष्यों में अंतर

उज्वल भविष्य/माँ

जवां दिखना है तो स्वारं टगाटर

अनार बढ़ाए प्यास

बेटी बचाओं बेटी पढ़ाओ

सच्ची उपासना

।।मानस मन्त्र।।

महिलाओं की शिक्षा का स्वरूप

'फूक' शब्द एक अर्थ अनेक

स्वामी विवेकानंद का विश्व प्रसिद्ध भाषण

कवर पेज

Editor

Vijay Huria

—

Shikha Sharma

विजय हूरिया

Sanchita Sharma

Saira Kurup

Atul Sethi

Dr. C.M. Gulati

—

M.L. Bhutani &

Y.K. Bhutani

Ashutosh Sharma

डी.एन. नदान

के. एन. नागपाल

के. एन. नागपाल

के. एन. नागपाल

विमन बुद्धिराजा

प्रियंका बुद्धिराजा

के. एन. नागपाल

दिपीका बुद्धिराजा

सुरेन्द्र बुद्धिराजा

गहेन्द्र बुद्धिराजा

05

06

06

07

09

13

14

16

19

21

22

23

25

27

28

28

29

29

30

31

32

33

1-2 & 35-36

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

— सम्पादक



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

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

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

Web : www.derawalsahayaksabha.com

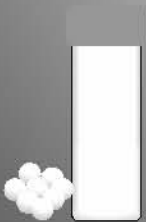


# Derawal Health Care Centre

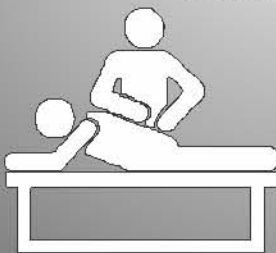
*Devoted to the health Care of the Needy*



## *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

# Editorial



## DO WE OVER-EAT?

Do we overeat? Yes, ofcourse every one of us overeats. Though every one knows that over-eating is not good for health and is the main cause for many diseases yet we tend to over-eat and it becomes almost impossible to resist. Having resorted to over-eating, most of us do suffer from the resultant ill-effects and look out for solutions in the form of joining gyms and slimming courses. The cost involved in finding solutions including consequent medical expenditure on resultant ailments,if calculated , may work out much more than the cost of extra food which we could have resisted well in time. Yet we talk of the dream world of healthy life-style.

It will make an amazing film if we may have clippings of eating habits of people at social and ceremonial gatherings including marriage functions without any class or caste distinctions. The rich, affluents, poor as also the middle class do over-eat and forget the consequences on such occasions. All of us not only over-eat but also , in the process, over-fill our plates as if the food counters are getting closed soon. The proof can be quite disturbing, if one can peep into dust-bins placed all over the place.

A recent study has revealed that over 20% of food made available to consumers worldwide is lost through overeating or wastage. The world population consumes around 10% more food than it needs while another 10% is thrown away or left to spoil. Efforts to reduce such wastages could improve global food security ensuring many more millions access to a safe, affordable and nutritious diet. Sometimes, we hear talks about steps contemplated to avoid food wastages such as restricting the number of invitees on such gatherings or fixing quantity and number of items to be served. But such limitations even if notified remain on papers only. The real solution lies in creating awareness for self-restraint and inculcating the habits from school or even pre-school level. Children are prone to learn and retain the teachings well to follow in their grown up years in their life. Let us make a beginning.

**MERA BHARAT MAHAAN**

**– EDITOR**

THOUGHT OF THE MONTH

**"IF YOU CANNOT FEED A HUNDRED PEOPLE,  
THEN FEED JUST ONE."**

**— MOTHER TERESA**

## FOOD FOR THOUGHT - WHICH ONLY COMES WITH AGE AND EXPERIENCE

*Now that I'm older here's what I've discovered :-*

I started out with nothing, and I still have most of it.  
My wild oats are mostly enjoyed with prunes and all-bran.  
I finally got my head together, and now my body is falling apart.  
Funny, I don't remember being absent-minded.  
Funny, I don't remember being absent-minded.  
If all is not lost, then where the heck is it ?  
It was a whole lot easier to get older, than to get wiser.  
Some days, you're the top dog; some days you're the hydrant.  
I wish the buck really did stop here; I sure could use a few of them.  
Kids in the back seat cause accidents.  
Accidents in the back seat cause kids.  
It's hard to make a comeback when you haven't been anywhere.  
The world only beats a path to your door when you're in the bathroom.  
If God wanted me to touch my toes, he'd have put them on my knees.  
When I'm finally holding all the right cards, everyone wants to play chess.  
It's not hard to meet expenses . . . they're everywhere.  
The only difference between a rut and a grave is the depth.  
These days, I spend a lot of time thinking about the hereafter . . .  
I go somewhere to get something, and then wonder what I'm "here after".  
Funny, I don't remember being absent-minded.

*Courtesy : VIJAY HURIA*

## LAUGH A LITTLE

Patient: Doctor! I have a serious problem. I can never remember what I just said.

Doctor: When did you first notice this problem?

Patient: What problem?

A Man was in hospital on his death bed. The family called his Preacher to be with him in his final moments.

As the Preacher stood by the bed, the Man's condition seemed to deteriorate, and the Man motioned for someone to quickly pass him a pen and paper. The Preacher quickly got a pen and paper and lovingly handed it to the Man.

But before the Preacher had a chance to read the note, the man died. The Preacher thought it wasn't the right time to read it, put the note in his pocket. At the time of funeral, the Preacher suddenly remembered, ripped out the note and opened it.

The note said **"HEY YOU ARE STANDING ON MY OXYGEN TUBE!"**

---

# MIND BODY SOUL SUMMER HEADACHES

The summer heat triggers headaches in a lot of people. Debilitating migraine in particular affects millions of people worldwide. The root cause or etiology and pathogenesis of migraine is still not completely known but there are many factors associated with it. There could be many triggers for a migraine. Some of them may be :

Weather: extreme heat or cold, or very humid weather can spark off a migraine.

Many food compounds like aged cheese (the serotonin connection), aged wing, mono sodium glutamate (MSG) Fried Food, Sugar or very sweet food, and food with strong smells have also been known to trigger migraine.

Periods of stress in a person's life can also trigger episodes of throbbing headaches. There are many solutions to the problem though none is 100 percent effective because the problem itself is multifaceted in nature.

Take care of blocked sinuses, they play a major role in creating headaches around the eye, forehead, jaws, and face. To correct blocked sinuses, one must avoid curd, rice and watermelon at night. A weekly or bi-weekly steam inhalation with neem leaves clears the sinuses. Try aromatherapy with eucalyptus oil.

Don't leave home on an empty stomach, Low blood glucose can cause a severe headache.

Make sure that bowel movements are fine. Many people have a digestive system which is not very good, as a result they tend to have constipation. Frequent sluggish movement leads to generation of gas within the intestine and toxic by-products which can trigger headaches.

Avoid food like refined sugar, aged cheese, wine and MSG.

Herbs like fever-few are recommended.

Eat a lot of fresh vegetables, chutneys of mint and coriander, fruits and drink bael sherbet. This keeps the intestine healthy

Exercise in the cooler parts of the day or do yoga indoors.

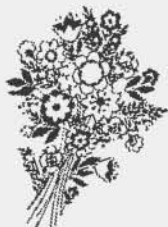
During PMS, special precaution should be taken by women to eat more fruits and vegetables, particularly bitter vegetables like Karela and leafy vegetables and soy as these balance the hormonal surge at this time.

*Courtesy : SHIKHA SHARMA*



# ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

*Wishes*



A VERY HAPPY & JOYFUL BIRTHDAY  
TO FOLLOWING DERAVAL LIFE MEMBERS



## FOR THE MONTH OF MAY

Sh. R.K. Tarneja	1 May	Sh. Raj Kumar Khera	9 May
Sh. Sita Ram Bhutani	1 May	Sh. S.K. Grover	10 May
Sh. Rajesh Kumar Sharma	1 May	Sh. Chitar Talwar	13 May
Sh. Shyam Sunder Kathuria	2 May	Sh. Ram Parkash Chopra	13 May
Sh. Hans Raj Kalra	3 May	Sh. Loku Ram Arora	15 May
Sh. Jatinder Minocha	9 May	Sh. Ravi Khera	21 May

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

WITH BEST COMPLIMENTS FROM :

## Colour Solutions



**NEROLAC**  
YOUNG ACHIEVER'S CLUB

# SATIJA BUILDING MATERIAL STORE

DEALS IN :

**PAINTS, HARDWARE & SANITARY GOODS**

10, @+Bnqndq L ` qj ds+L ` kulx` M f` q+Mlv Cdlgh,00// 06  
Og- 9 15571240+1557/ 015 D,1 ` Hk9r` ni` xr` shi` ? gnsL ` Hkbnl



# स्वास्थ्य जाँच शिविर

पिछले कई वर्षों की भांति इस वर्ष भी ऑल इण्डिया डेरावाल सहायक सभा ने रविवार दिनांक 19.03.2017 को डेरावाल भवन, कीर्ति नगर में निःशुल्क स्वास्थ्य जाँच शिविर का आयोजन किया।

शिविर में विशिष्ट एवं वरिष्ठ चिकित्सकों द्वारा 200 से अधिक लोगों की जाँच की गई तथा उन्हें उचित परामर्श दिया गया।

शिविर में डेरावाल हेल्थ केयर केन्द्र के अनुभवी चिकित्सकों द्वारा आँख, दांत, होमोयोपैथी तथा फिजियोथेरेपी जांच करने के पश्चात् उचित उपचार भी किया गया तथा निःशुल्क दवा वितरण भी किया गया।

शिविर में मैक्स हॉस्पिटल, साकेत तथा कालरा हॉस्पिटल, कीर्ति नगर के अनुभवी एवं विशिष्ट चिकित्सकों द्वारा हृदय रोग, नाक, कान, गला एवं हड्डी रोग इत्यादि की जाँच के पश्चात् उचित परामर्श दिया गया। इसके अतिरिक्त ब्लड प्रेशर, ब्लड शुगर आदि की भी निःशुल्क जाँच की गई जिसका प्रबन्ध वैलनेस पैथकेयर, जनता एक्स-रे, तिलक नगर ने किया। ई.सी.जी. की व्यवस्था डेरावाल हेल्थ केयर तथा मैक्स हॉस्पिटल द्वारा प्रदान की गई जिसके अन्तर्गत 100 से अधिक व्यक्तियों ने लाभ उठाया तथा हृदय रोग विशेषज्ञ का परामर्श प्राप्त किया। अनुभवी डायटीसियन की सेवायें भी मैक्स हॉस्पिटल द्वारा उपलब्ध कराई गईं। करूणा सिन्धु अस्पताल के सहयोग से नेत्र रोग की चिकित्सा एवं जाँच का विशेष प्रबन्ध था। सामान्य जाँच के लिये अनुभवी चिकित्सक डॉ. मोहन बलराम ने भी निःशुल्क अपनी सेवाएं प्रदान कीं।

सभी चिकित्सकों, संस्थाओं एवं अन्य सम्बन्धित व्यक्तियों के प्रति ऑल इण्डिया डेरावाल सहायक सभा इन निःस्वार्थ सेवाओं के लिए आभार प्रकट करती है तथा विशेष श्री सुरेन्द्र सेठी, मेडीकल कैम्प को - ऑर्डिनेटर का धन्यवाद करती है। उनके सहयोग एवं सहायता के लिये मन से आभार प्रकट करती है।

-विजय हूरिया, प्रधान

**ऑल इण्डिया डेरावाल सहायक सभा (पंजी.) द्वारा डेरावाल भवन में रविवार दिनांक 19 मार्च को निःशुल्क स्वास्थ्य जाँच शिविर की झलकियाँ**









*V hḡ adrs bnl okh dnṣr 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-110015**

**PHONE : 011-41424977**

**E-MAIL : krishnacaterers@gmail.com**

---

# COLD COMFORT

***Your grandma is right when she says steam inhalation is the best remedy for a nasty cough and cold. According to the US Government, most cold medicines are just placebos and may do more harm than good.***

## **Antitussives (Suppressants)**

- ◆ Suppress cough : useful in case of disturbed sleep due to dry cough.

**Contain :** Condeine, dihydrocodeine, ethylmorphine, hydrocodone, normethadone, pholcodine (in high doses); non-addictive ones have chlophedianol; dextromethorphan, oxolamine.

**Dangers :** Can cause sputum retention, which is harmful for people with chronic bronchitis and bronchiectasis, Opioid suppressants like codeine, dextromethorphan and pholcodine are addictive.

## **Mucolytics**

- ◆ Dissolve thick mucus; helps relieve respiratory difficulties.

**Contain :** Acetylcysteine and bromhexine

## **Antihistamines (Anti-allergy)**

- ◆ Reduce swelling in respiratory tract.

**Contain :** Diphenhydramine.

**Dangers :** Can cause drowsiness, so people taking it shouldn't drive or operate machinery. Alcohol and certain other central nervous system-depressants can enhance sedative effect of antihistamines.

## **Expectorants**

- ◆ Said to promote expulsion of bronchial secretions but there's no evidence that they facilitate expectoration.

**Contain :** Ammonium chloride, citrate, gualaphenesin, potassium iodide.

## **Phenylpropanolamine (PPA)**

- ◆ An ingredient in some cough and cold medicines, it is known to cause haemorrhagic stroke and is banned in the US and most Western countries but still sold in India.

— **Sanchita Sharma**

---

# HEART UNDER ATTACK

We all want to have a healthy life, free of disease, worry and medical bills. The stats tell a different story though : the cardiac epidemic, say doctors, is just a heartbeat away. But half the battle against heart disease is won with the right lifestyle and a balanced outlook. When it's dil da mamla, it's never too late to get started. Here are 10 steps to give your heart a chance.

**EAT RIGHT** : Eat in moderation and variety of foods. Dr. K.K. Aggarwal, president, Heartcare Foundation of India, advises, "Have food of all seven colours and six tastes (sweet, sour, salty, bitter, pungent and astringent)." Have less of fast-food and takeouts. By cooking for yourself at home or packing a lunch tiffin for work, you exercise greater control over ingredients, cooking and snacks that raise coronary heart disease risk. Go for nuts and fruits that are high in antioxidant compounds which help fight cancer, heart disease and Alzheimer's disease. Eat the right food at fixed times and make the last meal of the day small and early, say, 8 pm. also, have less of meat, poultry and milk products, oil and butter, more of cereals, fruits and vegetables; keep a check on salt intake.

**NO SMOKING, LESS ALCOHOL** : Studies have shown that both active and passive smokers are at risk of developing heart disease and lung cancer. So smokers, please stub it out completely. Moderate alcohol intake is said to be good for the heart according to certain studies, but too much raises risk of high BP and stroke. "Moderate quantity means 1-2 drinks a day," says Dr. Praveen Chandra, Director, Cardiac Cath Lab & Acute MI Services, Max Heart & Vascular Institute, Delhi.

**WATCH YOUR WAISTLINE** : Try and maintain body weight proportionate to your height. One measure of body fat is Body Mass Index (BMI), determined by dividing body weight with square of height. A BMI of 25+ is considered over weight and 30+ is obese. But a study reported in The Lancet journal last year said your waist-to-hip ratio, determined by dividing your waist measurement by your hip measurement, is more effective at predicting cardiovascular risk than using BMI. For women, the ratio should not be more than 0.8, and for men 0.95. Use the measuring tape more than the weighing scale.

Also, check whether you are an "apple" or a "pear". Apple -shaped people tend to store excess body fat in their abdomen. Excess abdominal fat is thought to increase resistance to insulin, thereby increasing the risk of diabetes which, in turn, raises cholesterol and heart disease risk.

**CONTROL BLOOD SUGAR** : Diabetes is one of the biggest lifestyle diseases in India now and a leading cause of heart diseases. Keep a check on your blood sugar levels over the last three months, more so if your have a family history of diabetes. Chandra says, " Diabetics should follow strict diet control and go in for regular check-ups because some patients can develop hidden heart disease."

---

**SEE YOUR DOC** : With younger people getting heart trouble, check-ups should start early says Dr Chandra "Diabetics and those over the age of 40 should have annual checkups, as also those over 20 who have a family history of heart disease, diabetes and blood pressure "By 35, the check-up should be once in two years for those without any health issues. Blood pressure should be kept in check. Ideally, a healthy BP is 140/80; for diabetics it's 130/80.

**HAVE FUN** : Many a laugh keeps heart disease away, according to scientists. Laughing may reduce BP if practised often enough, by helping you get rid of all that anger and frustration which makes you stressed. A hostile attitude has been linked to a higher incidence of cardiac events, and cynical distrust has been associated with accelerated progression of carotid artery disease. Socialise more : lonely people are at a greater risk of heart problems.

**STRESSED? TIME FOR TIME OUT** : Try this out : Close the door of your room, then sit in a comfortable position and breathe in and out slowly. Relaxation methods, yoga, and stress-management techniques are essential for preventing cardiovascular disease. Meditation decreases electrical changes associated with poor circulation to the heart and has also been shown to lower cholesterol. Don't miss your annual holidays.

**BE AWARE** : Dr S Padmavati, chief consultant in cardiology, National Heart Institute, Delhi, says, "In the West, there is awareness about heart disease, its symptoms and treatment. But it is not so in India and that makes recovery difficult in many cases." It's important to know the warning signs of a heart attack so that you can seek medical help in case of an emergency. Watch out for these signs—an uncomfortable pressure, fullness, aching, squeezing, burning pain or tightness in the centre of your chest that lasts for two minutes or longer, chest pain that increases in intensity, sweating, dizziness or fainting, nausea, vomiting or a feeling of severe indigestion, shortness of breath, unexplained weakness or fatigue, rapid or irregular pulse.

**GET MOVING** : All of us cannot be marathon runners. But "30-40 minutes of brisk walking four to five times a week is required," says Chandra. That can reduce the risk of heart disease by 20%. So walk, play with the kids or dance to your favourite CD. You can also do jogging, biking, gymming, swimming, etc. If you don't have time for these, then try climbing stairs instead of taking the lift, or get down at the previous bus stop and walk to work/home. As a bonus, it can do wonders for your looks!

**GET MORE SLEEP** : Too little sleep may increase your risk of developing high BP. Sleep allows the heart to slow down and blood pressure to drop for a significant part of the day. Try to get 6-8 hours of undisturbed sleep.

Bottomline : You can't defy death but you can certainly have a healthier, even longer, life. Just listen to your heart.

*Courtesy* : SAIRA KURUP

---

# TRUE LEGENDS?

Mythology, it is said, often has its roots in reality, or does it? Take the great epics, the Ramayana and the Mahabharata, for instance. The tantalising question that crops up time and again is whether the events mentioned in these epics actually happened? Did the characters described in them actually exist? How much of the epics is fiction and how much history?

"There are no easy answers to these questions," says historian K M Shrimali. "Historically speaking, I have apprehensions about subscribing to the view that Rama was a historical figure. The scale of the event described as the Mahabharata war and its historicity is also suspect," he says. This view is echoed by RS Sharma, professor emeritus of the department of history at Patna University, who believes, "Although Krishna plays an important role in the Mahabharata, inscriptions and sculptural pieces found in Mathura dating back to 200 BC and 300 AD do not attest to his presence. Because of this, ideas of an epic age based on the Ramayana and Mahabharata have to be discarded."

Not everybody, however, agrees. NS Rajaram, author of the book Search for the Historical Krishna says that we are on fairly firm ground when it comes to the historicity of Krishna and the Mahabharata war. "There is sufficient evidence available now to suggest that

Krishna was indeed a historical figure, who lived about 5000 years ago. This evidence is not just literary but also archaeological, geographical as well as astronomical," he claims.

According to Rajaram, we now know more about Krishna than about any other ancient figure - with the arguable exception of Rama. Even about Rama, there is significant information available to prove that he was a historical personality, claims Pushkar Bhatnagar, author of the book, Dating the era of Lord Ram. According to Bhatnagar, the clues to the authenticity of the Ramayana and its characters have been provided by Valmiki himself. "Valmiki, who wrote the Ramayana, was a contemporary of Rama. While narrating the events of the epic, he has mentioned the position of planets in the sky at several places. Using recent planetary software, it has been possible to verify that these planetary positions actually took place precisely as specified in the Ramayana. Not just a stray event but the entire sequence of the planetary positions as described by Valmiki at various stages of Rama's life can be verified today as having taken place," he says.

"This information is significant, since these configurations do not repeat for lakhs of years and cannot be manipulated or imagined so accurately, without the help of sophisticated software. The inference that one can draw is that someone was present there



---

to witness the actual happening of these configurations, which got recorded in the story of Rama," Bhatnagar adds.

Literary evidence abounds for the existence of Krishna also, says Rajaram. This is because, he says, ancient authors have taken enormous pains to preserve accounts of Krishna's life, times and philosophy - even if they did embellish some details like the presence of Radha, who was probably never a historical figure. Although later literature attributed as many as 16,000 wives to Krishna, there's no evidence to show that he had any other wife, apart from Rukmini.

Beginning with the Mahabharata, says Rajaram, there are numerous works belonging to the tradition of itihaas-puraan or religious texts, which when viewed objectively, reveal several other facts about the man, which have to be sifted from later mythological additions to his personality.

"If we look beyond the myths accumulated over millennia, we can get a clear picture of who Krishna actually was. He emerges as a human figure - a practical philosopher par excellence - who moved away from the ritualistic practices of the Vedic religion of his time to the action-oriented Sankhya philosophy, embodied in his philosophy of karma yoga-of the Bhagavad Gita, which till date remains his transcendent legacy. Contrary to popular imagination, which portrays him as a romantic hero, the image of Krishna that we get from ancient sources is that of an impeccable statesman. He was an austere and

studious man, whose main concerns were political stability and ethical and religious reform," he says.

There are a number of non-sectarian, secular works like Panini's grammar and the Chandogya Upanishad which mention Krishna and provide independent support for his historicity, according to Rajaram.

Further clinching literary evidence, he adds, is the reference to Krishna as an asura in contemporary Buddhist works like Sutrapitaka and Lalitavistara. The very fact that Buddhists of the time -- who viewed Krishna's teachings of nishkama karma (detached action) as inimical to their own teachings, emphasising renunciation - found it necessary to try to discredit him by referring to him as an asura shows that he was recognised as a historical figure even by them, says Rajaram.

Geographical evidence for the epics is also abundant, says Bhatnagar. There still exist many places like Rameshwaram, Kishkindha, Kurukshetra, Hastinapura etc where the visits of Rama and Krishna are part of local folklore, he says.

If the epics are indeed true, which period of history can they be placed?" In all probability, the society described in the Mahabharata corresponded to the early Harappan period, before 3000 BC, since this period was a rich one with numerous urban centres, while the society described in the Ramayana was less urbanised and more agrarian. Most scholars today place the Mahabharata

war around 3100 BC. The Mahabharata also states the Brihadbala, 32nd in descent from Rama, was killed by Arjuna's son. Abhimanyu in the war. So we may tentatively place Rama 650 to 750 years before the war," says Rajaram.

According to Bhatnagar however, a period of a least 2000 years separates the two personalities. " This is because on the basis of astronomical dating, we can now say that Rama lived during the 5th century BC, while Krishna is believed by scholars like Aryabhatta to have belonged to the 3rd century BC."

But, why is there not much archeological evidence that points towards their existence ? Because such an effort has not been made in India and

systematic excavations have never been carried out, says historian Nandita Krishanan. "Nobody believed that Homer's Iliad was a true story till Troy was discovered after extensive archaeology. Unfortunately, the sites of the Ramayana and Mahabharata have now been built over many times and it may never be possible to excavate extensively either at Ayodhya or Mathura," she adds.

Lack of archaeological evidence is no excuse for denying the existence of history, sums up Bhatnagar. "If the buildings of that time - over 7000 years ago - do not exist today, can we just infer that civilisations and personalities of that time also did not exist?"

Courtesy : ATUL SETHI

## 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

---

## **COUGH? GIVE YOUR KID STEAM, NOT SYRUP**

Children under six years should not be given over-the-counter cough and cold syrups as they don't work, the US government has recommended.

In the absence of such recommendation in India, doctors here, however, continue to prescribe them to children at will.

The US recommendation applies to medicines containing decongestant, antihistamines (anti-allergy) and antitussives (cough suppressants) by themselves or in combination. It doesn't apply to expectorants, though many of the medicines also contain that ingredient.

"Over-the-counter cough syrups generally contain drugs in too low a dose to be effective, or contain combinations of drugs that have never been proven to treat cough," says drug expert Dr. C.M. Gulati who is editor of the journal Monthly Index of Medical Specialties.

The cough and cold medicines market in India is over Rs. 155 crore and children end up consuming a major chunk of these medicines. "On an average, a child has about six bouts of cough and cold infections in a year. Steam inhalation is far more effective in treating cough and cold than expensive decongestants and syrups, which are placebos at best," says Dr. Sunil Gomber, professor of paediatrics at Guru Teg Bahadur Hospital in the capital.

Many cough and cold medicines contain active agents with opposing actions, such as an antihistamine that thickens the mucus along with an expectorant such as guaifenesin that makes mucus thin. "In the absence of regulatory control, most of these medicines have

**"Children are often given wrong drug, like an expectorant for a dry cough or a cough suppressant for a productive cough.**

**Dr. C.M. Gulati**  
Drug Expert"

more than one active ingredient, causing them to cancel out the action of the other."

"Also, since these medicines are available over-the-counter, children are often given the wrong drug—for example, given an expectorant for a dry cough or a cough suppressant for a productive cough, instead of the other way around," said Dr. Gulati.

Codeine in popular brands such as Corex and Phensedyl is addictive, which is not recommended for children. "Several of the drugs are not tested on children. Cough syrups are anyway not recommended for children under 2 years because of overdosing potential," says Dr. Gulati.

"Most infections are self limiting and go away on their own. It's only if the child has an increased respiratory rate, difficulty feeding or makes a noise while breathing that a medication should be considered," says Dr. Gomber.

**Dr. C.M. Gulati**

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



# DERAWAL SEWA SANGH

Donations Received — March 2017

No.	Name	Rs.	No.	Name	Rs.
1.	Smt. Laj Dhingra	200/-		- do -	200/-
2.	Sh. M.L. Bhutani	100/-	27.	Sh. Rahul Kapoor	200/-
3.	Sh. Prem Sagar Nagia	1500/-		- do -	200/-
4.	Dr. Rahul Mehta, USA	100/-	28.	Sh. Rajinder Mehta	200/-
5.	Aryav Mehta, USA	100/-		- do -	200/-
6.	Smt. Dimple Nangia, USA	100/-	29.	Sh. Rakesh Ahuja	200/-
7.	Sh. K.N. Nagpal	200/-		- do -	200/-
8.	Sh. Sanjay Ahuja	3600/-	30.	Sh. Ravi Kapoor	200/-
9.	Sh. D.P. Minocha	100/-		- do -	200/-
10.	Sh. I.C. Khera	100/-	31.	Sh. Ravi Khera	200/-
11.	Sh. Mohit Ahuja (In memory of his father Sh. Ramesh Ahuja)	250/-		- do -	200/-
12.	Sh. Madan Gopal Mehta	50,000/-	32.	Sh. Sandeep Mehta	200/-
				- do -	200/-
13.	M/s. Krishan Caterers	100/-	33.	Sh. Sanjay Mehta	200/-
				- do -	200/-
14.	Sh. Jatin Budhiraja	100/-	34.	Sh. S.K. Mehta	200/-
15.	Sh. Anil Ahuja	200/-		- do -	200/-
	- do -	200/-	35.	Sh. Vivek Khera	200/-
16.	Sh. Anuj Mehta	200/-		- do -	200/-
	- do -	200/-	36.	Smt. Bindu Kapoor	200/-
17.	Sh. Davinder Nasa	200/-		- do -	200/-
	- do -	200/-	37.	Smt. Mona Singhal	200/-
18.	Sh. D.V. Bhutani	200/-		- do -	200/-
	- do -	200/-	38.	Sh. Girish Mehta	25,000/-
19.	Sh. Gaurav Khera	200/-	39.	Sh. Ravi Khera	5000/-
	- do -	200/-		- do -	5000/-
20.	Sh. Girish Mehta	200/-	40.	Sh. Rakesh Ahuja	5000/-
	- do -	200/-	41.	Sh. Megh Raj Khera	1000/-
21.	Sh. Harish Chawla	200/-		- do -	1000/-
	- do -	200/-	42.	Sh. Inder K. Dhingra	2100/-
22.	Sh. Madan Mehta	200/-	43.	Sh. Bharat B. Ahuja	1000/-
	- do -	200/-	44.	Sh. S.K. Mehta	2000/-
23.	Sh. Pankaj Mehta	200/-	45.	Sh. Kamal Bhambhani	2000/-
	- do -	200/-	46.	Smt. Archana Bhambhani	2000/-
24.	Sh. Pradeep Kalra	200/-	47.	Smt. Shakuntla Bhambhani	2000/-
	- do -	200/-	48.	Astha Bhambhani	2000/-
25.	Sh. R.P. Mehta	200/-	49.	Laksh Bhambhani	2000/-
	- do -	200/-	50.	Sh. Kamal Bhambhani (HUF)	2000/-
26.	Sh. Rajeev Mehta	200/-			



# ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

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

## FREE MATRIMONIAL SERVICES

Every Saturday & Sunday 11 AM to 2 PM

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

1. Age 26+ years (D.O.B. 23.05.1990, 05.00 am, Delhi), Height-5'-2", Fair, Slim, B.Com, Diploma in Travel & Tourism, Family girl, Contact her father Mr. Janak Khurana on Tel. : 011-25994325, 9910736476, Suitable boy required (R-38439)
3. Age 25+ years (D.O.B. 14.04.1991, 8.55 am, Delhi), Height-5'-4", Fair, Slim, BBA, MBA, Homely girl, Contact her father Mr. Naresh Arora, Tel. : 9582113128, 9811761543 (R-38437)



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

1. Age 27+ years (D.O.B. 06.08.1989, 12.25 noon, Delhi), Height-5'-8", Normal built, B.Com, CA Inter 1st Group, Business (Real Estate), Income Rs. 70,000/- PM, Contact his father Mr. Anil Kumar Sachdeva, Tel. : 9810961788, Suitable girl required. (R-38440)
2. Age 27 years (D.O.B. 08.02.1990, 15.57 pm, Delhi), Height-5'-9", Normal built, B.Com (Hons.), Business in Readymade Garments, Income Rs. 30-35 Lac PA, Contact his father Mr. Naresh Arora on Tel. : 9811761543, 9582113128, Suitable girl required (R-38437)
3. Age 33+ years (D.O.B. 30.07.1983, 10.45 am, Delhi), Height-5'-8", Normal built, 12th pass, Business, Income Rs.50,000/- PM, Contact his father Mr. M.K. Taneja on Tel. : 24376432, 9650590508, Suitable girl required (R-38444)
4. Age 30+ years (D.O.B. 28.06.1986, 11.55 am, Delhi), Height-5'-9", Normal built, Graduate, Business, Income Rs.40,000/- PM, Contact his father Mr. Vijay Taneja on Tel. : 9654538617, 9654099940, Suitable girl required (R-38442)



### DIVORCEE BOY :

3. Age 43+ years (D.O.B. 22.08.1973, 2.25 am, Delhi), Height-5'-5", Normal built, Graduate (BA), Govt. Job, Salary Rs.70,000 PM, Contact his mother Mrs. Usha Dewan, Tel. : 9811753271, Suitable girl required (R-38443)

- 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 BOY:

01. 27(+) Years (12.08.89, 12.24 pm, Delhi), Height 5'-7", Fair, Slim, BA, LLB, One year diploma in Office Management from YMCA, Working with a Travel Co., Earning Rs.5.00 Lacs PA, Contact his father Sh. Harish Sudan at Ph. : 7838806423, Suitable service girl required



### BUSINESS BOYS :

01. 38(+) Years (05.02.79, 11.14 am, Delhi), Height 5'-4", Wheatish, Healthy body, 12th pass, Pewshawar family boy, Running his own shop of Gas Stove at E-Block, Lajpat Nagar-1, Earning Rs.25,000/- PM, Contact his mother Smt. Suman Nagpal at Ph. : 9818251015, 29814298, Suitable working girl required.
02. 31(+) Years (23.01.86, 06.40 pm, Delhi), Height 5'-7", Fair, Slim, B.A., Dera Ghazi Khan family boy, Running his own shop at Malviya Nagar, Earning Rs. 60,000/- PM, Contact his mother Smt. Veena Dudeja at Ph. : 9818739377, Suitable boy required.

### MANGLIK BOYS:

01. 35(+) Years (05.06.81, 05.40 pm, Delhi), Height 5'-10", Fair, Slim, Graduate, Pewshawar family boy, **Manglik**, Working with DHL Courier Company at Kirti Nagar, Earning Rs.35,000/- PM, Contact His mother Smt. Suman Nagpal at Ph. : 9818251015, 29814298, Suitable working girl required.
02. 28(+) Years (30.10.88, 03.32 am, Delhi), Height 5'-7½", Fair, Slim, Degree in Hotel Management, Dera Ghazi Khan family boy, **Anshik Manglik**, Working with Air India as Cabin Crew, Earning Rs.75,000/- PM, Contact his father Sh. H.C. Arora at Ph. 9818691665, 9717304929, Suitable working girl required.
03. 33(+) Years (10.11.83, 09.05 pm, Delhi), Height-6', Wheatish, Athletic body, MBA, Rawalpindi family boy, Working as Area Manager in McDonald at Ghaziabad, Contact his mother Smt. Anama Sharma at Ph. : 8860649218, 8178526019, Suitable working girl required.

### MANGLIK GIRLS:

01. 24(+) Years (09.03.93, 11.35 pm, Delhi), Height 5'-3", Fair, Slim, B.Tech (IT), Dera Ghazi Khan family girl, Using specs, Working with TCS at Noida as Asst., System Engineer, Earning Rs.4.5



lacs PA, Contact her father Sh. B.R. Munjal at Ph. : 9811164716, Suitable vegetarian service boy required.

02. 34(+) Years (20.12.82, 09.30 pm, Delhi), 5'-6", Fair, Slim, B.Com(H), M.Phil., Working as a Music Teacher, Earning Rs.30,000/- PM, Contact her brother Sh. Amit Arora at Ph. : 9811893833, 29841955, Suitable service boy required.
03. 32(+) Years (07.01.85, 11.36, Delhi), Height 5'-2", Wheatish, Slim, B.El.Ed., MA, M.Ed, Net with JRF, Multan family girl, **Anshik Manglik**, Working with DPS, Earning Rs.5.7 lac PA, Contact her Mother Smt. Buttan at Ph. 9910063660, 9811467857, Suitable professionally qualified boy required.
04. 27 Years (17.01.90, 07.05 am, Delhi), Height 5'-2", M. Pharma from I.P. University, Working in a MNC at Gurgaon, Earning Rs.40,000/- PM, Contact her father Sh. Darshan Arora at Ph. : 9899774877, 298810114, Suitable service boy required.

### HOMELY GIRL :

01. 28(+) Years (08.12.88. 04.20 am, Delhi), Height 5'-2", Fair, Slim, Graduate, Multan family girl, Working in A Pvt. Firm, Earning Rs.25,000/- PM, Contact her father Sh. Yashpal Buttan at Ph. : 9811534417, 9958033976, Suitable boy in service/business 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



# संयमी एवं असंयमी मनुष्यों में अंतर

या निशा सर्व भूतानि तस्यां जाग्रति संयमी।  
यस्याम् जाग्रति भूतानि सा निशा पश्यतो मुनेः ॥

श्रीमद्भगवत् गीता (2/69)

इस श्लोक का तात्पर्य यह है कि जो मनुष्य संसारी चक्रों में पड़े हुए हैं, संसारी भोगों में लगे हुए हैं, वह समय उनकी रात है और जिस समय मनुष्य परमात्मा प्राप्ति के साधनों में, गुणगान में लगे रहते हैं, वह उनका दिन है। इसका सूर्य के उदय एवं अस्त होने से कोई सम्बंध नहीं है।

अतः जिसने माया पर नियंत्रण कर लिया है वह संयमी है और जिसने माया पर नियंत्रण नहीं किया वह व्यक्ति असंयमी है। रामचरितमानस में आया है :-

मोह न अंध कीन्ह केहि केही,  
को जग काम नचाव न जेही (7.70.4)

अस संजोग ईस जब करई,  
तबहुँ कदाचित छूटन होई (7.117.4)

कामना, स्पृहः, ममता एवं अहंता  
(अहंकार) से छुटकारा पाने के उपाय

## 1. कर्मयोग की दृष्टि से :

मेरा कुछ नहीं है। जब मेरा कुछ नहीं है तो मेरे को कुछ नहीं चाहिए। कर्मयोगी फल की इच्छा किए बिना परहित के कार्य करता है। अपने शरीर का, कुटुम्ब का पालन-पोषण करना भी "परहित" की परिभाषा में आता है क्योंकि शरीर भी तो आत्मा से "पर" है। कर्मयोगी अपने शरीर के लिए कुछ चाहता नहीं, अपने लिए कुछ जानना शेष नहीं, अपने शरीर के लिए कुछ पाना नहीं चाहता, तो वह कृतकृत्य, ज्ञात-ज्ञातव्य और प्राप्तव्य हो जाता

है। निष्काम कर्म करने से कर्मयोगी का कर्म करने का वेग कर्मों के साथ चला जाता है; और साधक निर्मल, निर्विकार रह जाता है।

## 2. सांख्य योग की दृष्टि से :

मनुष्य चेतन स्वरूप तत्व का भूल से प्रकृतिजन्य शरीर आदि जड़ पदार्थों से तदात्म्य (सम्बन्ध) मान लेता है, अर्थात् शरीर को ही अपना स्वरूप मान लेता है, अथवा, 'मैं शरीर हूँ, शरीर मेरा है' इसे सत्य मान लेता है। इस माने हुए सम्बन्ध को "अहम्" कहते हैं। इससे कई प्रकार की विकृतियाँ उत्पन्न हो जाती है जिनका समाधान होना आवश्यक है, जैसे :-

"मैं हूँ", "तू है", "ये है", "वह है",  
"यह मेरा है", "यह तेरा है" आदि :-

"मैं हूँ" को लीजिए- इसमें "मैं" तो प्रकृति जड़ का अंश है, और "हूँ" ईश्वर (चेतन) का अंश है। यह "हूँ" वास्तव में "मैं" के सम्बंध में ही है। अगर "मैं" न रहे तो "हूँ" नहीं रहेगा। केवल "है" रह जायेगा। यही "है" ही ईश्वर है। "मैं हूँ", "तू है", "ये है", "वह है", "यह मेरा है", "यह तेरा है" यह सब व्यक्ति, स्थान और समय के सम्बंध को लेकर हैं। अगर इनको व्यक्ति, स्थान और समय के सम्बंध से न पकड़ें, या यूँ कहिये कि चेतन तत्व का जड़ स्वरूप शरीर/संसार से माना हुआ सम्बंध विच्छेद कर दें तो केवल "है" ही रहेगा। "है" में ही यह सब कुछ है। "है" में स्थिति होने से सांख्य योगी कामना, स्पृहः, ममता एवं अहंता रहित हो जाता है।

### 3. भक्ति योग की दृष्टि से :

“मैं भगवान ही का हूँ”, “भगवान ही मेरे हैं”। धरती से लेकर बैकुण्ठ धाम तक मेरा कुछ नहीं है, मेरा कोई नहीं है। भगवान ही मेरे हैं। अतः मेरी किसी से कोई अपेक्षा नहीं है। अपेक्षा नहीं, तो कामना नहीं, कामना नहीं, तो क्रोध नहीं। क्रोध का अपना कोई अस्तित्व नहीं है। कामनाएं पूरी न होने पर क्रोध उत्पन्न होता है। मेरी कहलाने वाली वस्तु पर मेरा किंचित मात्र भी अधिकार नहीं है, परंतु प्रभु का उस पर पूरा अधिकार है। वह जिस तरह व्यक्ति को, वस्तु को, प्राणी को, पदार्थों को रखना चाहते हैं वैसे ही होता है। अतः ये सब प्रभु का ही है। इसको प्रभु की ही सेवा में लगाना है। मेरे पास जो शरीर, इंद्रिया, मन, बुद्धि है, ये भी उन्हीं की हैं और मैं भी उन्हीं का हूँ, ऐसे भाव वाला भक्तियोगी, कामना, स्पृहः, ममता एवं अहंता रहित हो जाता है।

### 4. ध्यान योग की दृष्टि से :

श्री गीता जी में भगवान कहते हैं कि बाहर के विषय भोगों का न चिंतन करता हुआ, बाहर ही निकाल कर, नेत्रों की दृष्टि को भृकुटि के बीच में स्थिर करें। अजपा जाप को नासिका में विचरने वाले श्वास की गति (पान-अपान) से जोड़ कर, श्री राधा-कृष्ण के (या जो जिसका ईष्ट देव हो) साक्षात् स्वरूप के दर्शन (24 घंटे) करते रहना चाहिए। जिसकी इंद्रियां, मन-बुद्धि जीती हुई हैं, जिसका परमात्मा प्राप्ति करना ही लक्ष्य है, ऐसे परमात्मा स्वरूप का मनन करने वाला साधक कामना, स्पृहः, ममता, अहंता रहित हो जाता है। स्वामी शरणानन्द जी कहते हैं यह साधन तब तक सिद्ध नहीं होगा जब तक हम हर व्यक्ति एवं विषय, प्राणी एवं पदार्थ में भगवान को व्याप्त नहीं देखेंगे।

व्याख्या : डी.एन. मदान



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**

## उज्वल भविष्य

एक बूढ़ी औरत अपने घर के कोने में ठंड से तड़प रही थी। जवानी में उसके पति का देहान्त हो गया था, घर में एक छोटा बेटा था, उस बेटे के उज्ज्वल भविष्य के लिए उस माँ ने घर-घर जाकर काम किया। काम करते-करते वो बहुत थक जाती थी, लेकिन फिर भी आराम नहीं करती थी वो सोचती थी जिस दिन बेटा लायक हो जाएगा उस दिन आराम करूँगी। देखते-देखते समय बीत गया। माँ बूढ़ी हो गई और बेटे को अच्छी नौकरी मिल गयी। कुछ समय बाद बेटे की शादी कर दी और एक बच्चा हो गया। अब बूढ़ी माँ खुश थी कि बेटा लायक हो गया....

लेकिन ये क्या.... बेटे व बहू के पास माँ से बात करने का वक्त नहीं होता था। बस ये फर्क पड़ा था माँ के जीवन में पहले वह बाहर लोगों के बर्तन व कपड़े धोती थी। अब अपने घर में बहू-बेटे के.... फिर भी खुश थी क्योंकि औलाद उसकी थी सर्दियों के मौसम में एक टूटी चारपाई पर, बिल्कुल बाहर वाले कमरे में एक फटे से कम्बल में सिमटकर माँ लेटी थी और सोच रही थी कि आज बेटे को कहूँगी तेरी माँ को बहुत ठंड लगती है एक नया कम्बल ला दे। शाम को बेटा घर आया तो माँ ने बोला-बेटा मैं बहुत बूढ़ी हो गई हूँ, शरीर में जान नहीं है, ठंड सहन नहीं होती मुझे नया कम्बल ला दे। तो बेटा गुस्से से बोला-इस महीने घर में राशन में बच्चे के एडमिशन में बहुत खर्चा हो गया। कुछ पैसे हैं, पर तुम्हारी बहू की शॉल लाना है वो बाहर जाती है। तुम तो घर में रहती हो सहन कर सकती हो। ये सर्दी निकाल लो, अगले साल ला दूँगा। बेटे की बात सुनकर माँ चुपचाप सिमटकर कम्बल में सो गई। अगली सुबह देखा तो माँ दुनियाँ में नहीं रहीं। सब रिश्तेदार, पड़ोसी एकत्रित हुए, बेटे ने माँ की अंतिम यात्रा में कोई कमी नहीं छोड़ी थी। माँ

को बहुत अच्छी अर्थी सजाई थी। बहुत महंगी शॉल माँ की ओढ़ाया था। सारी दुनियाँ अंतिम संस्कार देखकर कह रही थी कि हमको भी हर जन्म में भगवान ऐसा ही बेटा मिले। मगर लोगों को क्या पता था कि मरने के बाद भी एक माँ तड़प रही थी। सिर्फ एक कम्बल के लिए। संकलन : के. एन. नागपाल

## माँ

‘माँ को समर्पित एक कविता’

लेती नहीं दवाई मम्मी, जोड़े पाई-पाई मम्मी।  
दुःख थे पर्वत, राई मम्मी हारी नहीं लड़ाई मम्मी॥

इस दुनियाँ में सब मैले हैं,  
किस दुनियाँ से आई मम्मी।

दुनियाँ के सब रिश्ते ठंडे गरमागर्म रजाई मम्मी।  
जब भी कोई रिश्ता उधड़े करती है, तुरपाई मम्मी।  
बाबू जी तनखा लाये, लेकिन बरकत लाई मम्मी।  
बाबूजी थे सख्त मगर, माखन और मलाई मम्मी।  
बाबूजी के पाँव दबाकर सब तीरथ हो आई मम्मी।  
नाम सभी हैं गुड़ से मीठे माँ जी, मैया, माई, मम्मी।  
सभी साड़ियाँ छीज गई थीं,  
मगर नहीं कह पाई मम्मी।

मम्मी से थोड़ी-थोड़ी सबने रोज़ चुराई मम्मी।  
घर में चूल्हे मत बाँटों रे देती रही दुहाई मम्मी।  
बाबूजी बीमार पड़े जब साथ-साथ मुरझाई मम्मी।  
रोती है लेकिन छुप-छुप कर,  
बड़े सब्र की जाई मम्मी।  
लड़ते-लड़ते, सहते-सहते,  
रह गई एक तिहाई मम्मी।

बेटी की ससुराल रहे खुश सब जेवर दे आई मम्मी।  
मम्मी से घर, घर लगता है घर में घुली, समाई मम्मी।  
बेटे की कुर्सी है ऊँची, पर उसकी ऊँचाई मम्मी।  
दर्द बड़ा हो या छोटा हो याद हमेशा आई मम्मी।  
घर के शगुन सभी मम्मी से,  
है घर की शहनाई मम्मी।

संकलन : के. एन. नागपाल

## जवां दिखना है तो खाएं टमाटर



सुन्दर और जवान दिखना हर किसी की ख्वाहिश होती है। इसके लिए लोग तमाम तरह के जतन करते रहते हैं। एक

अध्ययन के मुताबिक टमाटर का प्रयोग त्वचा को सनबर्न के साथ कई अन्य समस्याओं से बचाता है।

शोधकर्ताओं ने पाया कि टमाटर में एक ऐसा तत्व पाया जाता है जो त्वचा की सूर्य की पराबैंगनी किरणों से रक्षा करता है। इस तत्व को लाइकोपेन कहते हैं। इसके कारण ही टमाटर का रंग लाल होता है। शोधकर्ताओं का कहना है कि टमाटर से बने खाद्य पदार्थों (टोमैटो कैचप, प्यूरी, सूप, जूस) में यह भरपूर मात्रा में होता है। प्रमुख शोधकर्ता और त्वचा विशेषज्ञों के अनुसार टमाटर का इस्तेमाल आपको पूरी तरह से तो सूर्य के हानिकारक प्रभाव से बचाता, लेकिन यह आपकी त्वचा की सुरक्षा में इजाफा करता है। सनस्क्रीन के उपयोग को ज्यादा कारगर बनाता है। टमाटर का इस्तेमाल शरीर की कोशिकाओं में उपस्थित ऊर्जा घर माइटोकॉन्ड्रिया पर प्रभाव डालता है, जो त्वचा की झुर्रियों जैसी समस्याओं से जुड़ा होता है।

यह अध्ययन 20 महिलाओं पर किया गया। इनमें आधी महिलाओं को 44 ग्राम टमाटर का पेस्ट दस ग्राम जैतून के तेल के साथ 12 दिन तक लगातार दिया गया। जबकि दूसरे समूह को सिर्फ जैतून का तेल दिया गया। अध्ययन में पाया गया कि पहले समूह की महिलाओं की

त्वचा को पराबैंगनी किरणों से कम नुकसान हुआ। इस समूह की महिलाओं की त्वचा अन्य की अपेक्षा 33 प्रतिशत तक कम प्रभावित हुई। शोधकर्ताओं का कहना है कि टमाटर का पेस्ट त्वचा को उतनी ही सुरक्षा प्रदान करता है जितना कि एक 1.3 सन प्रोटेक्शन फैक्टर वाली सनस्क्रीन।

संकलन : के. एन. नागपाल

## अनार बढ़ाए प्यास

एक अनार सौ बीमार वाली कहावत तो आपने सुनी ही होगी। अगर आपको वह फल पसंद है तो और खुश हो क्योंकि वैज्ञानिकों द्वारा किए गए



रिसर्च में यह पाया गया है कि

अनार का जूस पति-पत्नी का लार्इफ को स्वस्थ बनाने में मददगार साबित होता है। इस

अध्ययन में 58 लोगों को

शामिल किया गया था, जिसमें स्त्री-पुरुष दोनों ही थे और उनकी उम्र 21 से 64 वर्ष के बीच थी। दो सप्ताह तक लगातार इसका सेवन करने के बाद उनमें टेस्टोस्टोरोन हॉर्मोन का स्तर बढ़ा हुआ पाया गया। यह मुख्यतः पुरुष हॉर्मोन है, जो लड़कों में सेक्स संबंधी विकास के लिए जिम्मेदार होता है। यह हॉर्मोन न आंशिक रूप से लड़कियों में भी पाया जाता है। यह उनके एंड्रिनल ग्लैंड और डिंबाशय पर असर डालता है। साथ ही उनकी हड्डियों और मांसपेशियों को भी मजबूत बनाता है। अनुसंधानकर्ताओं ने यह पाया कि टेस्टोस्टोरोन हॉर्मोन स्त्रियों और पुरुषों में ताजगी जगाने के अलावा तनाव का स्तर घटाने, मूड को खुशनुमा बनाने, रोग प्रतिरोधक क्षमता और स्मरण शक्ति बढ़ाने में भी सहायक होता है। तो फिर क्यों न रोज अनार खाया जाए।

संकलन : के. एन. नागपाल

## बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ

बेटी के जनम पर बहनों, आंसू कभी बहाना ना;  
बेटी तो हीरा मोती है, उसको अब ठुकराना ना ॥  
धन पराया बेशक बेटी, खून तो अपना होती है;  
जिसके घर में बेटी जन्में, धन की वर्षा होती है ॥  
बेटी बचाओं बेटी पढ़ाओ, अपने दिल पर लिख डालो;  
कन्या हत्या के कलंक को, माथे से अब धो डालो ॥  
गंगा, गीता, गऊ, गायत्री, सबकी पूजा करते हो;  
कन्या भी तो पूजनीय है, उसका क्यों बध करते हो ॥  
बेटी की हत्या करवाकर, पुत्र रत्न जो पायेगा;  
ऐसा बेटा उस माता को, कभी ना सुख दे पायेगा ॥  
आओ बहनों करें प्रतिज्ञा, ऐसे पाप से बचना है;  
ममता को ना दाग लगाए, कान खोलकर सुनना है ॥  
बेटी के दहेज में तुम, कार बेशक मत देना;  
लेकिन अपनी बेटी को, संस्कार अच्छे दे देना ॥  
कार तो भई कार है, एक दिन बेकार हो जायेगी;  
अच्छे संस्कारों की बेटी, जग में नाम कमायेगी ॥  
जग में नाम कमायेगी, जग में नाम कमायेगी ॥

संकलन : विमल बुद्धिराजा

## सच्ची उपासना

एक बार राजा चोल और एक गरीब व्यक्ति हरिदास के बीच में इस बात को लेकर ठन गई कि भगवान विष्णु को पहले कौन खुश करता है। राजा चोल ने भगवान की आराधना के लिए आचार्य मुद्गल को पुरोहित नियुक्त किया और फिर एक बड़ा विष्णुयज्ञ भी कराया। हरिदास जल और तुलसी दल लेकर मंदिर जाता और पूजा करता। कई वर्ष बीत गये, लेकिन विष्णु भगवान के दर्शन किसी को नहीं हुए। एक बार रोज की तरह हरिदास भोजन बनाकर और भगवान को भोग लगाकर घर लौटा तो देखा कि उसका भोजन वहाँ नहीं

है। उसने सोचा कि कोई उसकी रोटी चुरा ले गया है। वह भूखा ही सो गया। दूसरे दिन भी वैसा ही हुआ। इस तरह सात दिन तक उसका भोजन गायब होता रहा और हरिदास भूखा सोता रहा।

आठवें दिन उसने भोजन बनाया और यह देखने के लिए उसे कौन ले जाता है, वहीं छिप गया। थोड़ी देर में एक दुबला-पतला भिखारी आया। भिखारी ज्यों ही रोटी उठाकर जाने लगा तो हरिदास ने कहा, 'अरे भाई, सूखी रोटी क्यों ले जा रहा है। यह रहा घी, इसे भी लेता जा'। भिखारी थर-थर काँपने लगा और बोला, 'माफ करना, मैं ही सात दिन से आपकी रोटियाँ चुराकर खाता रहा।' हरिदास ने कहा, 'तू अच्छा करता रहा। यदि ऐसा नहीं करता, तो अब तक मर गया होता। अब तुम्हें चोरी करके रोटी खाने की जरूरत नहीं पड़ेगी। आज से हम दोनों मिल-बाँटकर खाया करेंगे।

उधर राजा हरिदास के घर यह देखने पहुंचा कि पता नहीं अब वह किस विधि से भगवान को प्रसन्न करने में लगा है। राजा ने देखा कि हरिदास अपने हिस्से की रोटी भिखारी को खिला रहा है। उसने चुटकी ली, 'हरिदास, भिखारी को रोटी खिलाने से भगवान प्रसन्न नहीं होते। तभी आकाशवाणी हुई, राजा, मूर्ति की पूजा करने से भी भगवान प्रसन्न नहीं होते। भगवान तो उससे प्रसन्न होते हैं जो अहंकार और क्रोध से दूर रहकर सच्चे मन से असहाय लोगों की सेवा करता है। यह गुण हरिदास में ही है।

संकलन : प्रियंका बुद्धिराजा

## ॥ मानस मन्त्र ॥

1. संकट नाश के लिए  
जो प्रभु दीनदयाल कहावा।  
आरति हरन वेद जस गावा।।  
जपहिं नाम जन आरत भारी।  
मिटहिं कुसंकट होहिं सुखारी।।  
दीनदयाल विरूद संभारी।  
हरहु नाथ मम संकट भारी।।
2. अकाल मृत्यु निवारण के लिए  
नमा पाहरू दिवस निसि,  
ध्यान तुम्हारा कपाट।  
लोचन निज पद जन्त्रित,  
जाहिं प्राण केहि बांट।।
3. भूतबाधा दूर करने के लिए –  
प्रवनउ पवन कुमार,  
खल वन पावक ज्ञान घन।  
जासु हृदय आंगार,  
बसहिं राम सर चाप धर।।
4. नजर झाड़ने के लिए –  
श्याम गौर सुन्दर दोउ जोरी।  
निरजहिं छवि जननी तृन तोरी
5. खोई हुई वस्तु को पुनः प्राप्त करने के लिए –  
गई बहोर गरीब नेवाजू।  
सरल सबल साहिब रघुराजू।।
6. आजीविका प्राप्ति के लिए –  
विश्व भरन पोषण कर जोई।  
ताकर नाम भरत अस होई।
7. दरिद्रता दूर करने के लिए –  
अतिथि पूज्य प्रियतम पुरारि के।  
कामद घन दारिद दवारि के।।
8. लक्ष्मी प्राप्ति के लिए –  
जिमि सरिता सागर महुं जाहि।  
जद्यपि ताही कामना नाही।।

- तिमि सुख संपति बिनहिं बुलाएं।  
धरमसील पहुँ जाहिं सुभाएँ।
9. पुत्र प्राप्ति के लिए –  
प्रेम मगन कौसल्या, निसि दिन जात न जान।  
सुत सनेह बस माता, बालचरित कर गान।।
10. मुकदमा जीतने के लिए –  
पवन तनय बल पवन समान।  
बुद्धि विवेक विज्ञान निधान।।
11. विवाह के लिए –  
तब जनक पाय बसिष्ठ आयसु साज संवारि कै।  
मांडवी श्रुतिकीरति उरमलि कुंअरि लई हँकारि कै।।
12. यात्रा की सफलता के लिए –  
प्रतिसि नगर कीजे सब काजा।  
हृदय राखि कौसलपुर राजा।।
13. उत्सव की सफलता के लिए –  
सिय रघुवर विवहू, जे नर सुनहिं जे गावहिं।  
तिन्ह कहँ सदा उछाहु, मंगलायतन राम जसुं।
14. भगवत्स्मरण करते हुए आराम से मरने के लिए –  
राम चरण दृढ़ प्रीति करि, बालि कीन्ह तनु त्याग।  
सुमन माल जिमि कष्ट तें, गिरत न जानइ नाग।।
15. विचारों में पवित्रता लाने के लिए –  
जनक सुता जग जननि जानकी।  
अतिसय प्रिय करूना निधान की।।  
ताके जुग पद कमन मनावउं।  
जासु कृपा निरमल मति पावउं।।
16. प्रभु के सहज स्वरूप दर्शन के लिए –  
भगतबछल प्रभु कृपानिधान।  
विश्वास प्रकटे भगवान।।

यह “मानस - मन्त्र” है। इस मंत्र के विधिवत् अनुष्ठान से कार्य सिद्धि अवश्य होगी। किन्तु, यदि कोई विद्यार्थी बिना किताबें पढ़े इस मंत्र के अनुष्ठान के बल पर ही परीक्षा में पास होने का स्वप्न देखें तो यह भ्रम है।

– के. एन. नागपाल के सौजन्य से

## महिलाओं की शिक्षा का स्वरूप



तन चंचला, मन निर्मला, व्यवहार  
कुशला, सदैव समर्पिता।  
सृष्टि की जननी, प्रेम रूप धारिणी,  
शक्ति संहारिणी  
कार्यकारिणी, अन्नपूर्णा, अर्पिता,  
युग तेरा है परिणिता  
नारी तुम पर संसार गर्विता,  
संसार गर्विता।।

जी हाँ नारी शिक्षा पर ही ना केवल परिवार बल्कि देश व समाज का उत्थान व कल्याण निहित है। प्राचीन काल में नारी शिक्षित व विदुषी होती थी। मध्यकाल में स्त्रियों की शिक्षा की स्थिति दयनीय हो गयी। लेकिन शिक्षित नारी, शिक्षित समाज, यह सपना पूरा करना होगा आज”।

हमारे देश में 70 प्रतिशत ग्रामीण इलाके होने के कारण तथा महिला शिक्षा की सुविधाओं के ना होने से सूदूर गांवों में महिलाओं में शिक्षा के प्रति रुचि व जागरूकता नहीं है। लड़के व लड़की की शिक्षा में भिन्नता के कारण नारी केवल गृहस्थी संभालने व भोग्या के रूप में देखी जाने लगी। किंतु आज यह बात प्रमाणित हो चुकी है कि -

‘नास्ति विद्यासमं, चक्षुर्नास्ति भातृ समोगुरु!’ यानि दुनिया में विद्या के समान कोई क्षेत्र नहीं न माता के समान कोई गुरु नहीं। बच्चे की प्रथम शिक्षिका उसकी मां है। अतः नारी शिक्षित होगी तो बच्चे का बहुमुखी सर्वांगीण विकास होगा। शिक्षित नारी आर्थिक रूप से पति के कंधा से कंधा मिलाकर मैत्रीपूर्ण संबंध बना सकती है। आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर होने से वह अपने अधिकारों व कर्तव्यों के प्रति भी सचेत होगी।

‘बहुत जरूरी होती शिक्षा,  
सारे अवगुण धोती शिक्षा  
कर्तव्यों का बोध कराती,  
अधिकारों का ज्ञान  
शिक्षा से ही मिल सकता है,  
सर्वोपरि सम्मान’

सरकार भी देश व राज्य की उन्नति के लिए महिला साक्षरता पर जोर दे रही है। इसके लिए “साक्षर भारत मिशन” की शुरुआत की है। इस मिशन के अन्तर्गत महिलाओं को बुनियादी शिक्षा, स्वास्थ्य, पोषण व परिवार नियोजन, की समक्ष तथा यौन शिक्षा महत्त्वपूर्ण है।”

अमेरिका के वाणिज्य विभाग की एक रिपोर्ट के मुताबिक भारत में महिलाओं की शिक्षा में मुख्य रूकावट अपर्याप्त स्कूली सुविधाएँ, महिला शिक्षकों की कमी पाठ्यक्रम में लिंग भेद जैसे कि महिलाओं के चरित्र को असहाय व कमजोर दिखाना है। इसके बावजूद भारत के दो राज्य केरल व मिजोरम ने सार्वभौमिक महिला साक्षरता को हासिल किया है। आज हमारे देश में साक्षरता की दर 65 प्रतिशत है। वर्तमान में दृश्य

बदल रहा है। महिलाओं की भागीदारी सभी क्षेत्रों में उल्लेखनीय रूप से बढ़ रही है। साक्षरता के साथ साथ आत्म निर्भरता के दरवाजे भी खुल रहे हैं। आर्थिक रूप से सक्षमता न केवल परिवार को बल्कि स्वयं को भी खुशियां देती है।

लेकिन आज की शिक्षा में किताबी ज्ञान के साथ व्यावहारिक ज्ञान भी दिया जाये। महिला के कौशल व हुनर को और निखारा जाए हुनर के अनुरूप शिक्षा दें तो ही शिक्षा के मायने सार्थक होंगे। आज महिलाओं के आगे जीवन यापन करते समय बहुत सी कठिनाइयां आती है जिसे वे पुरुष वर्ग से साक्षा नहीं कर सकती जैसे - घरेलू समस्या, यौन संबंधी, बच्चों के विषय में, सामाजिक इत्यादि इन सबको ध्यान में रखकर ही शिक्षा का स्वरूप हो तो महिलाएं निश्चित रूप से राष्ट्रीय व अंतर्राष्ट्रीय विकास में मदद कर सकती है।

पश्चिम के अंधानुकरण में नारी ने स्वयं को पुरुष की बराबरी की होड़ में ला खड़ा किया है, जिससे उसके प्रकृति प्रदत्त स्वाभाविक गुणों का क्षरण हुआ है। वास्तव में नारी के पास जो शक्तियां प्रकृति ने दी है वह अमूल्य है। जीव को जन्म देने व पोषण की व्यवस्था, दया, सौम्यता, लज्जा, सामंजस्य उसके ऐसे गुण है जो पुरुषों में होते ही नहीं।

अतः नारी को उसकी क्षमताओं व नैसर्गिक रुचियों का आकलन करते हुए, अपने कार्य क्षेत्र का निर्धारण एवं तदनुसार पाठ्यक्रम की व्यवस्था करनी चाहिये। हमारी शिक्षा का स्वरूप किताबी, व्यावहारिक, नैतिक मूल्यों पर आधारित होना चाहिए।

“परिदे रूक मत तुझमें जान बाकी है  
मंजिल दूर है बहुत, उड़ान बाकी है  
आज या कल मुट्ठी में होगी दुनिया

लक्ष्य पर अगर तेरा ध्यान बाकी है  
यूँ ही नहीं मिलती, रब की मेहरबानी  
एक से बढ़कर, एक इम्तहान बाकी है  
शिक्षित होने की जंग में हौंसला जरूरी  
जीतने के लिए सारा जहान बाकी है।”

संकलन : दीपिका बुद्धिराजा

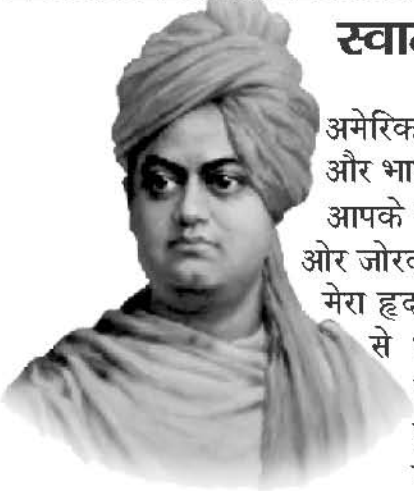
## ‘फूक’ शब्द एक अर्थ अनेक

खीर हेई तत्ती - फूक<sup>1</sup> के खा,  
नई ता तालू - सड़ वेसिया  
ठिलणा हेई जे विच दरिया,  
पहले मशक विच - फूक<sup>2</sup> भरा  
अगूं खाई - पिच्छू खडड,  
फूक - फूक<sup>3</sup> के कदम वधा  
घर आले ही डेसिन फूक<sup>4</sup>,  
जड़ण निकलसी - तेडा साह  
गिया सिकंदर - खाली हाथ,  
दौलत दी ना - फूक<sup>5</sup> डिखा  
कन्नां दे विच - फूक<sup>6</sup> ना मार,  
कयूं लड़वेनी - डू भिरा  
कैनुं झूठी - फूक<sup>7</sup> न डे,  
कैकूं न - सिर चढ़ा  
फूक<sup>8</sup> ना घिन ते - टप ना मार,  
नई ता बाहसें - लत भनवा  
मोह माया कूं फूक<sup>9</sup> मनां,  
तृषना कूं हुण - तीली ला

संकलन : सुरेन्द्र बुद्धिराजा

1. ठंडी करके, 2. हवा, 3. सावधानी, 4. जलाना, 5. घमंड,
6. चुगली, 7. तारीफ, 8. अकड़, 9. समाप्त करना





## स्वामी विवेकानंद का विश्व प्रसिद्ध भाषण

अमेरिका के बहनो  
और भाईयो,

आपके इस स्नेहपूर्ण  
और जोरदार स्वागत से  
मेरा हृदय अपार हर्ष

से भर गया है।  
मैं आपको  
दुनिया की  
सबसे प्राचीन

संत परंपरा की तरफ से धन्यवाद देता हूँ। मैं आपको सभी धर्मों की जननी की तरफ से धन्यवाद देता हूँ और सभी जाति, संप्रदाय के लाखों, करोड़ों हिन्दुओं की तरफ से आपका आभार व्यक्त करता हूँ। मेरा धन्यवाद कुछ उन वक्ताओं को भी जिन्होंने इस मंच से यह कहा कि दुनिया में सहनशीलता का विचार सुदूर पूरब के देशों से फैला है। मुझे गर्व है कि मैं एक ऐसे धर्म से हूँ, जिसने दुनिया को सहनशीलता और सार्वभौमिक स्वीकृति का पाठ पढ़ाया है। हम सिर्फ सार्वभौमिक सहनशीलता में ही विश्वास नहीं रखते, बल्कि हम विश्व के सभी धर्मों को सत्य के रूप में स्वीकार करते हैं।

मुझे गर्व है कि मैं एक ऐसे देश से हूँ, जिसने इस धरती के सभी देशों और धर्मों के परेशान और सताए गए लोगों को शरण दी है। मुझे यह बताते हुए गर्व हो रहा है कि हमने अपने हृदय में उन इस्राइलियों की पवित्र स्मृतियाँ संजोकर रखी हैं, जिनके धर्मस्थलों को रोमन हमलावरों ने तोड़-तोड़कर खंडहर बना दिया था और तब उन्होंने दक्षिण भारत में शरण ली थी। मुझे इस बात का गर्व है कि मैं एक ऐसे धर्म से हूँ, जिसने महान पारसी धर्म के लोगों

को शरण दी और अभी भी उन्हें पाल-पोस रहा है।

भाइयों, मैं आपको एक श्लोक की कुछ पंक्तियाँ सुनाना चाहूँगा जिसे मैंने बचपन से स्मरण किया और दोहराया है और जो रोज करोड़ों लोगों द्वारा हर दिन दोहराया जाता है : जिस तरह अलग-अलग स्रोतों से निकली विभिन्न नदियाँ अंत में समुद्र में जाकर मिलती हैं, उसी तरह मनुष्य अपनी इच्छा के अनुरूप अलग-अलग मार्ग चुनता है। वे देखने में भले ही सीधे या टेढ़े-मेढ़े लगें, पर सभी मार्ग भगवान तक ही जाते हैं।

वर्तमान सम्मेलन जोकि आज तक की सबसे पवित्र सभाओं में से है, गीता में बताए गए इस सिद्धांत का प्रमाण है : जो भी मुझ तक आता है, चाहे वह कैसा भी हो, मैं उस तक पहुंचता हूँ। लोग चाहे कोई भी रास्ता चुनें, आखिर मुझ तक ही पहुंचते हैं।

सांप्रदायिकता, कट्टरता और इससे उपजी हठधर्मिता लंबे समय से पृथ्वी को अपने शिकंजों में जकड़े हुए हैं। इन्होंने पृथ्वी को हिंसा से भर दिया है। कितनी बार ही यह धरती खून से लाल हुई है। कितनी ही सभ्यताओं का विनाश हुआ है और न जाने कितने देश नष्ट हुए हैं।

अगर ये भयानक राक्षस नहीं होते तो आज मानव समाज कहीं ज्यादा उन्नत होता, लेकिन अब उनका समय पूरा हो चुका है। मुझे पूरी उम्मीद है कि आज इस सम्मेलन का शंखनाद सभी हठधर्मिताओं, हर तरह के क्लेश, चाहे वे तलवार से हों या कलम से और सभी मनुष्यों के बीच की दुर्भावनाओं का विनाश करेगा।

संकलन: महेंद्र बुद्धिराजा

# 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)

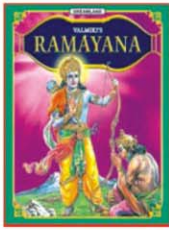


# ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

DONATIONS RECEIVED - MARCH, 2017

No.	Name	Rs.	No.	Name	Rs.
<b>DISPENSARY COLLECTION :</b>			39351	Sh. Divesh Taneja	1000/-
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/-
<b>EYE CARE COLLECTION</b>			<b>ADVERTISEMENT :</b>		
37395	Miss Muskan	100/-	39354	Sh. Lokesh Sachdeva	7100/-
37396	Smt. Tripti	100/-	<b>LIFE MEMBERSHIP :</b>		
37397	M/s. Kishan Caterers	100/-	39325	Sh. Parveen Kumar Nangia	2100/-
37398	M/s. Madhav Caterers	100/-	39326	Sh. Harish Kumar Sachdeva	1600/-
37399	Smt. Usha	100/-	39327	Sh. Dinesh Kumar Pilani	2100/-
37400	Dr. Madhu Arora	300/-	<b>EYE CARE DONATION :</b>		
<b>DENTAL COLLECTION</b>			39339	Saria Chatitable trust	6000/-
<b>PHYSIOTHERAPY COLLECTION</b>			39352	Sh. Guru Dutt Rakhija	500/-
<b>DONATION :</b>			<b>DISPENSARY DONATION :</b>		
39300	Sh Mohit Ahuja	250/-	39361	Sh. Ved Parkash Kathuria	500/-
	(In memory of his father)		39362	Smt. Pushpa Tandon	500/-
39315	Sh. L.N.Mehta	5000/-	39363	Sh. S.P. Malhotra	200/-
39316	Smt. Kamla Sachdeva	500/-	<b>MATRIMONIAL COLLECTION :</b>		
39337	Mahila Satsang	2100/-	38437	Mr. Naresh Arora	400/-
39346	Sh. Anil Kumar Sachdeva	1600/-	38439	Mr. Janak Khurana	300/-

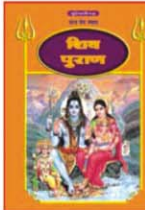
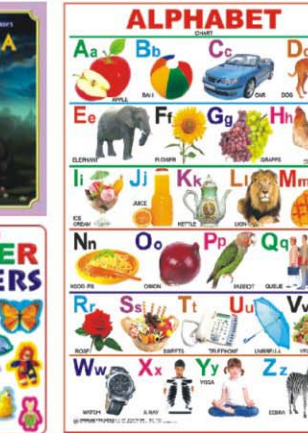
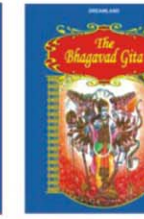
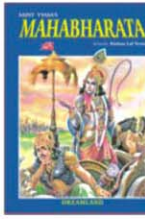
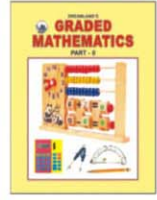
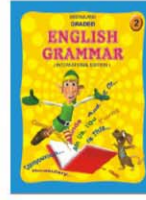
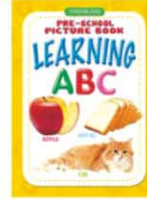
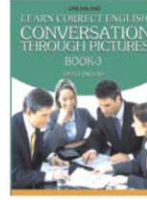
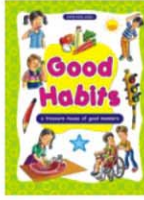
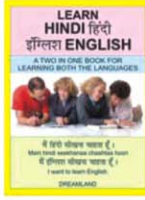
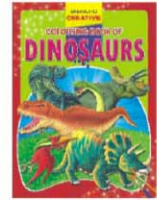
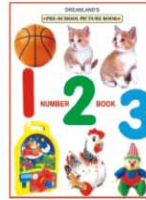
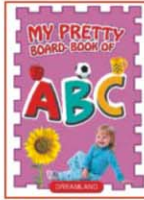
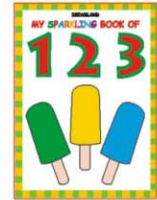
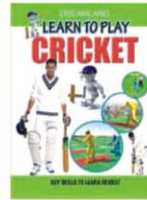
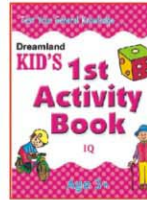
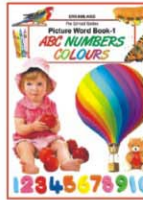
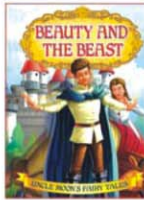
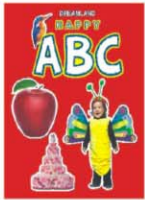
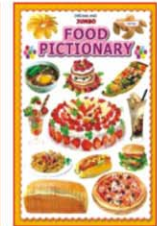
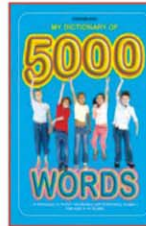
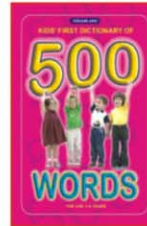
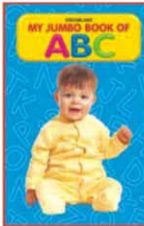
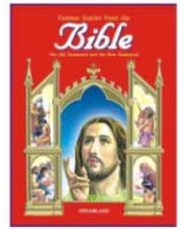
—VINOD KUMAR SETHI, Manager



# 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> APR. 2017  
Date of Posting : 20/21 APR. 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 :*

**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