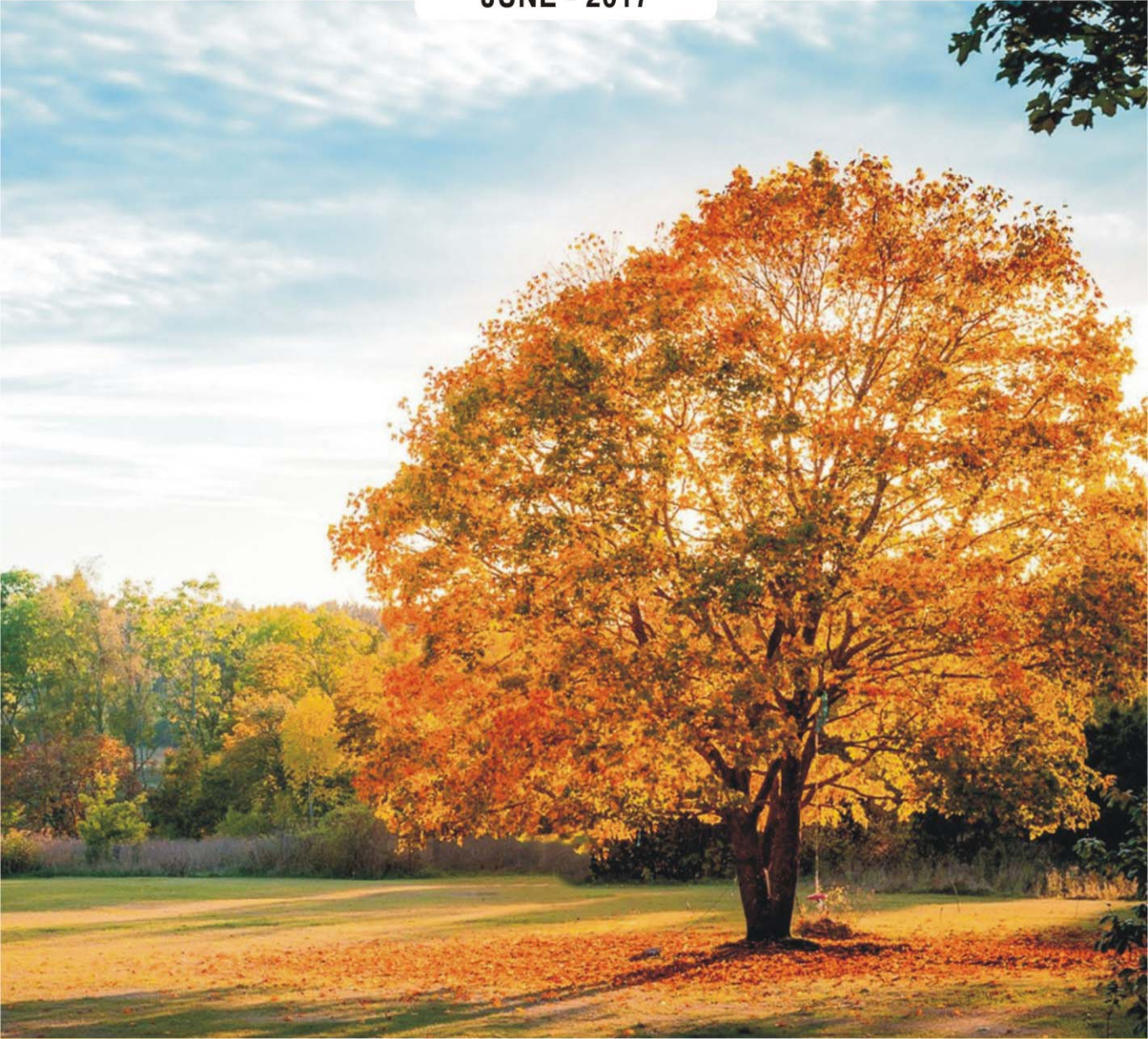


DERAWAL PATRIKA

डेरावाल पत्रिका

JUNE - 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 हूरिया
-------------------------	----------------------------	-------------------------	-------------------------	-----------------------

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

Vol. : 56

No. : 06

JUNE - 2017

PRICE :

₹ 20.00 (Per Copy)

Annual : ₹ 200.00 only

Owner :



ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

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

Branch Office :

DERAWAL BHAWAN

Bhalla Road, Haridwar

Ph. : 01334-227221, 9359946520

Printer, Publisher & Place of Publication :

M. M. MEHTA

D-57, Kirti Nagar, New Delhi-110015

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

Editor :

L.N. MEHTA

C-29, Vikasपुरी, New Delhi-18
Ph. : 9891422416, 9810626787

Proof Reader :

SITA RAM BHUTANI

F-36, Kirti Nagar, New Delhi-15

Phone : 25460381

Printed at :

EMKAY PRINTERS

F- 75, Kirti Nagar, New Delhi-15

Ph. : 41425446, 9312241788

IN THIS ISSUE

Swachh Bharat.....Kab Hoga?	EDITOR	05
5 ways to prevent back pain at work	Akshay Kaushal	07
Birthday for The Month of July	—	08
Drink Away Deficiencies	—	09
Donations Derawal Sewa Sangh	May 2017	13
Donations All India Derawal Sahayak Sabha	May, 2017	14
Matrimonial Service, Kirti Nagar	M.L. Bhutani & Y.K. Bhutani	15
Matrimonial Service, South Delhi	Ashutosh Sharma	16
दौत नहीं जीभ बनो	सुरेन्द्र बुद्धिराजा	19
प्रसव पूर्व योग शुरू करने का सही समय	—	20
संजीवनी है सुबह की सैर	—	21
ककड़ी के औषधीय प्रयोग	—	21
हड्डियों के लिए अधिक खतरनाक है नमक	—	21
बनाएं बच्चों को अंदर से मजबूत	—	22
क्या आपको पता है?	द्रौपदी सतीजा	23
फलों के गुण	—	24
क्षमा का प्रभाव	विमल बुद्धिराजा	25
शेरो शाश्वरी	चतुर्भुज अरोड़ा	27
इजहार - ए - इश्क	चतुर्भुज अरोड़ा	27
दोनों माँ	दीपिका बुद्धिराजा	27
सुना आपने	विमल बुद्धिराजा	28
अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस	विमल बुद्धिराजा	29

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

— सम्पादक



ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

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

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

Web : www.derawalsahayaksabha.com

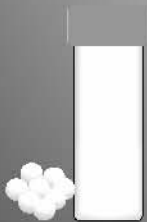


Derawal Health Care Centre

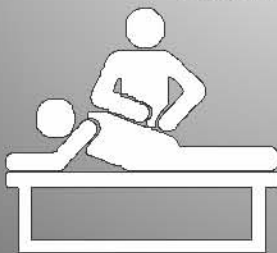
Devoted to the health Care of the Needy



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



Swachh Bharat.....Kab Hoga?

Swachh Bharat campaign was launched sometime back with great pomp and show. Initially, there was great enthusiasm throughout the country and the media coverage showed as if the whole nation was up in the arms to clean the country in one go. Many celebrities, national champions, well-known cricketers, political leaders big and small, Residents Welfare Societies with their members and office bearers all came out with brooms to clean the streets and surrounding areas and attempted to remove garbage and accumulated dirt and dust here and there. It was a great photo-finish short-term activity as if to please the bosses. This was never meant to be one time act. Every one forgot that like a daily bath, cleanliness is also to be a daily routine. Barring a few individuals of fame here and there and some NGOs, who are keeping up their attempts to achieve the aim of Swachh Bharat, all others including the local leaders as also the citizens in general have lost interest and seem to have no enthusiasm for various reasons.

We in general believe that keeping our house clean is our job, keeping the streets and surroundings clean, is the function of the civic authorities. We may be right but as we have been observing since long, the civic employees have not been sincere to their jobs. Sweepers sweep the streets and garbage is not taken away sometimes for days together. Drains are not desilted till the rains actually come and silt is not taken away and goes back into the drains though the civic bodies claim that the drains throughout the Capital are desilted well intime before the monsoon. So, the real problem is to educate all and sundry and inculcate the sense of responsibility and integrity. Every body knows that we , Indians behave differently while we visit abroad. While away from the country, we do not spit on the road, we follow traffic rules and do not dare to break any law. Is it due to strict fines for such violations or lack of education? May be both. It is interesting to know that not keeping your lawn well-maintained or keeping a vehicle on the footpath invites immediate penal action in many countries. Even your own neighbours do not hesitate to report such matters to the concerned authorities. The results are obvious. Everyone respects the law.

The remedy, therefore, lies in teaching at an early childhood stage, the importance of following the rules and regulations and create civic sense so that when they grow up, they are law abiding citizens. The importance of cleanliness too has to be a part of our education at an early stage. Swachh Bharat , a dream cannot come true by holding in termittant Abhiyans but by keeping surroundings neat and clean all over. A time may come we will not indulge in any blame game and realise the need to judge our own self before attempting to find solutions to the problems. There are miles to go before we can boast of Swachh Bharat. Let us keep up the tempo.

MEERA BHARAT MAHAAN

– EDITOR

THOUGHT OF THE MONTH

Be Yourself No matter what other people think. God made you the way you are, for a reason. Besides, an original is always worth more than a copy.

— ANONYMOUS

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

5 WAYS TO PREVENT BACK PAIN AT WORK



Sitting, they say is the new smoking' that is harming more people every day. Long periods of sitting in an incorrect posture and indiscriminate dependency on technology is considered the leading cause of lifestyle diseases like neck and low back pain. The average office goes spends up to 10 hours sitting in front of the computer/ meetings and another hour driving. The focus needs to be on finding ways to strengthen the body so that one may sit for longer periods without injuries.

To combat these issues, points to keep in mind are :-

- The chair height should be lower than your work table so that the computer is slightly below the eye level.
- Have a chair with comfortable

arm rests, where you can rest your elbows and prevent your shoulder from being in a hunched position.

- For people with low back pain, placing a cushion on the chair helps in releasing stiffness around the back and upper thighs
- Walking for short intervals is the best antidote to low back pain. Take walking breaks for every 1-2 hours. This prevents the hamstrings and upper thighs from becoming stiff and helps them loosen up.
- Avoid crossing legs or ankles while sitting. This leads to most of your weight to lean to a side of the pelvis, leading to pelvic instability and low back pain.

In a seated position, stretching the spine to one side alternatively towards the floor helps prevent this.

akshay.kaushal@htlive.com

WALKING FOR SHORT INTERVALS IS THE BEST ANTIDOTE TO LOW BACK PAIN. TAKE WALKING BREAKS FOR EVERY 1-2 HOURS

– Akshay Kaushal



ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

Wishes



A VERY HAPPY & JOYFUL BIRTHDAY
TO FOLLOWING DERAWAL LIFE MEMBERS



FOR THE MONTH OF JULY

Sh. Suresh Kumar Gulati	1 July	Sh. Gopal Verma	14 July
Sh. Kailash Chand Mehta	2 July	Sh. L.N.Mehta	18 July
Sh. Dharam Vir Sachdeva	3 July	Sh. Jitender Makhija	18 July
Sh. Madan Chawala	5 July	Sh. B.B.Ahuja	25 July
Sh. Rakesh Guglani	8 July	Sh. Jeevan Mehta	25 July
Sh. Charan Das Bangia	8 July	Sh. Deepak Taneja	30 July
Sh. Vivek Khara	10 July	Sh. K.K.Ahuja	30 July
Sh. Baldev Raj Pulyani	10 July	Sh. Inder Dhingra	31 July
Sh. Mohan Lal Mehta	10 July	Sh. L.R.Bhutani	31 July
Sh. Samir Grover	11 July	Sh. A.S.Chaudhary	31 July
Sh. L.N.Rajput	13 July		

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

WITH BEST COMPLIMENTS FROM :

Colour Solutions



NEROLAC
YOUNG ACHIEVER'S CLUB

SATIJA BUILDING MATERIAL STORE

DEALS IN :

PAINTS, HARDWARE & SANITARY GOODS

10, @+Bnqmdq L ` qj ds+L ` kulx` M f` q+Mdv Cdlgh00//06
Og- 915571240+1557/015 D,l `hk9r` mi`xr`si`? gnsL `Hkbnl

DRINK AWAY DEFICIENCIES

6 hpt h v `xr sn f hud xnt q anc x sgd nt sqldnr h mddcr sgd l nrs

We live in rushed times. We eat in a rush, drink in a rush, work in a rush. Which means we're not mindful about anything, which means blood reports showing health deficiencies. Then panic sets in, and we rush to the chemist to buy supplements and medicines to undo those deficiencies.

What a waste of time. Why not simply aim for prevention rather than cure? And prevention is really so simple. Even if you're not motivated enough to plan and maintain an ideal diet, these pointers will keep you on top of your game.

1. PICK UP PROTEIN:

Get it from seafoods, non-nifty, —eggs, soy, lentils, grains (quinoa, oats, amaranth), dairy, and nuts and seeds.

Try this: Churn 1 cup yoghurt / 1 glass milk + 2 tbsp cooked oats + 5 almonds (powdered) + 10

strawberries + 1 tbsp honey/ maple syrup.

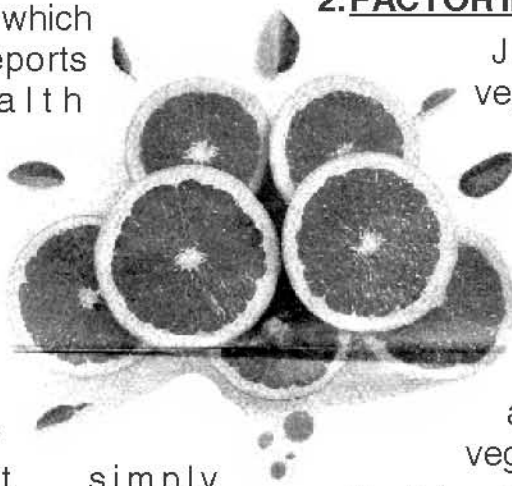
2. FACTOR IN FIBRE:

Just eat more fruits, vegetables, whole grains, nuts and seeds. Fix times for this, for instance, an apple after breakfast, and a plateful of papaya in the evening, or a couple of oranges, and a plate of sautéed vegetables with dinner.

Try this : Grind flaxseed, and few more seeds (for example, sunflower, sesame or pumpkin seeds) and almonds in a grinder. Mix 2 tbsp of this powder daily in any drink you have, such as the morning smoothie or evening cold coffee.

3. PROCURE POTASSIUM:

Eat five servings of fruits and vegetables each day. Include bananas, mushrooms, spinach, broccoli, eggplant, tomatoes, cucumber, strawberries, pomegranate, cauliflower, cabbage and coconut water.



Try this : Mix 2 tbsp of sattu powder with 1 glass coconut water, add the juice of 1 lemon, some coriander leaves, a pinch of black salt and roasted cumin seeds.

4. ZERO IN ON ZINC :

This is an elusive mineral, so get it from liver, seafood, poultry, nuts and seeds, whole grains, tofu and legumes.

Try this : A smoothie of muesli with milk or yoghurt, with some cashews or peanuts and a sprinkle of pumpkin/ sesame seeds. Top with ice, churn once in the grinder, and drink.

5. CONCENTRATE ON VITAMIN C:

We get enough of this, but apparently we don't. So, score at least two daily servings of any of these foodstuffs: citrus fruits, green peppers, broccoli, green leafy vegetables, strawberries, and tomatoes. Try to score C and iron together for better absorption.

Try this : Churn 1 beetroot, 1 pear and 1 amla with one cup of ice and 1 tbsp honey or maple syrup.

6. CATCH CALCIUM :

Include dairy, spinach, sesame seeds, figs and almonds in your diet daily.

Try this : Churn 1 glass milk, 1/2

cup Greek yogurt, 1/2 cup spinach + 1/2 banana + 2 chopped dried figs and 1 tbsp sesame seeds with some ice to make a strong bones smoothie.

7. GAIN IRON :

Eat pumpkin seeds, red meat, liver, sea food, nuts, green leafy vegetables, cocoa powder, and some fruits.

Try this : Churn a frozen banana, 4 tsp of spirulina, two cups of fresh spinach and a cup of almond milk, and 1 tbsp cocoa powder. Or churn 1 mango, 1 banana, 1/2 cup strawberries and raspberries each, and 1 cup water.

STICK TO DRINKS IN THESE PROPORTIONS FOR BETTER HEALTH

SMALL : Smoothies, as they tend to be loaded with high calories, thanks to the number of ingredients added.

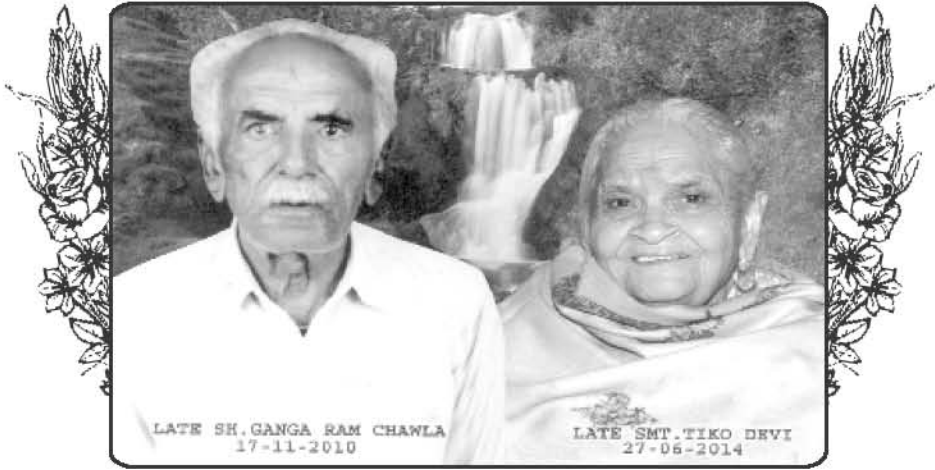
MEDIUM : Milk, as it is protein and calcium packed, and a good vehicle for multiple other nutrients.

LARGE : Coconut water, as it is a great detoxifier, low in calories and packed with nutrients.

The writer is a renowned nutritionist, weight management consultant and health columnist based out of Delhi.

She has also authored Don't Diet! 50 Habits of Thin People.

श्रद्धा सुमन



स्व. पिता श्री गंगा राम आजिज एवं स्व. माता श्रीमति टिको देवी चावला
गुड़गांवा

संसार में आना भी महत्त्वपूर्ण है और संसार से जाना भी महत्त्वपूर्ण है। पर संसार में आकर अपने अस्तित्व को पहचानना और भी महत्त्वपूर्ण है।

दुनियाँ की चीजे हैं फानी मत इनसे नेह लगा तू।
कर इस्तेमाल बेशक पर मन को मत फँसा तू।
कर तन से जग के धन्धे और मन को रख न्यारा ॥
इस घड़ी को छोड़ कर उस घड़ी को याद कर।

जीवन का मिलना भाग्य पर निर्भर है, मृत्यु का आना समय पर निर्भर है
मृत्यु के बाद भी लोगों के दिलों में रहना अपने कर्मों पर निर्भर है

आप जैसे कर्मयोगी माता – पिता को पाकर पूरा परिवार धन्य था। आपने हमें जो सत्य एवं धर्म का मार्ग दिखलाया। पूरा परिवार पूर्ण निष्ठा के साथ उस पथ पर अग्रसर है।

इस पुण्य तिथि के अवसर पर पूरा परिवार सम्बन्धी एवं मित्रगण
आपको श्रद्धापूर्वक नमन करते हैं।

प्रकाश एवं सी.बी अरोड़ा – पुत्री एवं दामाद
अनिल एवं जनक चावला – पुत्र एवं पुत्रवधु
यतिन एवं अन्नु चावला – पौत्र एवं पौत्रवधु
कपिल एवं वंदना चावला – पौत्र एवं पौत्रवधु
भावना एवं गौरव अरोड़ा – पौत्री एवं दामाद

सुनील एवं कमलेश चावला – पुत्र एवं पुत्रवधु
लताशा – चिराग अदलखा – पौत्री एवं दामाद
विपिन चावला (पौत्र)
मयंक एवं असमीत चावला,
यग्यवीर एवं साहब अरोड़ा

In loving memory of

ASHA RANI MEHTA

*A most positive person with an infectious laugh
and the ability to make every one happy*



(24.06.1957 - 29.05.2012)

Remembered by :-

KAILASH MEHTA

**KUNAL - TANISHA
ASHVI**

KARAN - ANANYA

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



DERAWAL SEWA SANGH

Donations Received — May 2017

No.	Name	Rs.	No.	Name	Rs.
1.	Sh. M.L. Bhutani	100/-	19.	Sh. Gaurav Khera	400/-
2.	Sh. D.P. Minocha	100/-	20.	Sh. Girish Mehta	400/-
3.	Sh. S.R. Bhutani	500/-	21.	Sh. Harish Chawla	400/-
4.	Smt. Laj Dhingra	200/-	22.	Sh. Madan Mehta	400/-
5.	Dr. Rahul Mehta (USA)	100/-	23.	Sh. Pankaj Mehta	400/-
6.	Aryav Mehta (USA)	100/-	24.	Sh. Pardeep Kalra	400/-
7.	Smt. Dimple Nangia (USA)	100/-	25.	Sh. R. P. Mehta	400/-
8.	Sh. K.N. Nagpal	200/-	26.	Sh. Rajeev Mehta	400/-
9.	Sh. Kailash Chandra Mehta	200/-	27.	Sh. Rahul Kapoor	400/-
10.	M/s. Krishan Caterers	100/-	28.	Sh. Rajinder Mehta	400/-
11.	Sh. I.C. Khera	100/-	29.	Sh. Rakesh Ahuja	400/-
12.	Sh. Mohit Ahuja (in memory of his father Sh. Ramesh Ahuja)	250/-	30.	Sh. Ravi Kapoor	400/-
13.	Sh. Jatin Budhiraja	200/-	31.	Sh. Ravi Khera	400/-
14.	Sh. Parmeshwar S. Bhutani (in memory of Sh. Umesh Bhutani)	500/-	32.	Sh. Sandeep Mehta	400/-
15.	Sh. Anil Ahuja	400/-	33.	Sh. Sanjay Mehta	400/-
16.	Sh. Anuj Mehta	400/-	34.	Sh. S. K. Mehta	400/-
17.	Sh. Devinder Nasa	400/-	35.	Sh. Vivek Khera	400/-
18.	Sh. D.V. Bhutani	400/-	36.	Smt. Bindu Kapoor	400/-
			37.	Smt. Mona Singhal	400/-
			38.	Sh. Mohan Mehta & Bros. (in memory of there mother Smt. Shanti Mehta)	500/-

OBITUARY

1. **SH. UMESH BHUTANI**, Resident of Patparganj, Delhi. Left for his heavenly abode on 22-05-2017.
2. **SH. SHYAM LAL DHINGRA**, Resident of Bhatinda Left for his heavenly abode on 26-05-2017.
3. **SMT. VINODINI SONI**, Resident of Kalkaji, New Delhi Left for her heavenly abode on 27-05-2017
4. **SMT. SHANTI DEVI MEHTA**, Resident of Kirti Nagar, New Delhi. Left for her heavenly abode on 18-05-2017.



ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

DONATIONS RECEIVED - MAY, 2017

No.	Name	Rs.	No.	Name	Rs.
<u>DISPENSARY COLLECTION :</u>			39679	Mr. Mohit Ahuja (In memory of his father Sh Ramesh Ahuja)	250/-
39659		7500/-	39693	M/s. Rishikul Trading Co.	5000/-
39673		9000/-	39700	Himainsh Dhawan	250/-
39684		7000/-	39711	M/s. Goodwill Books International	5100/-
39698		8500/-	39716	Sh. Bharat Bhushan Lal	200/-
39712		8000/-	39722	M/s. Dreamland Publications	89,543/-
39726		8500/-	39727	Sh. S. R. Bhutani	500/-
<u>DISPENSARY DONATION :</u>			39728	Sh. Parmeshwar Swaroop Bhutani	1000/-
39507	M/s. Krishan Caterers	100/-	39735	Mehta Family	500/-
39508	M/s. Madhav Caterers	100/-	<u>DONATION FOR CONSTRUCTION :</u>		
39509	Miss. Muskan	100/-	39667	Sh. Indresh Chander Nangia	25,000/-
39510	Smt. Tripti	100/-	<u>DONATION FOR EYE CARE :</u>		
<u>EYE CARE COLLECTION</u>			39709	Sh. Ravi Khera	5,000/-
		2400/-	<u>MATRIMONIAL COLLECTION :</u>		
<u>DENTAL COLLECTION</u>			38448	Sh. Ashok Puri	250/-
		25050/-	38449	Sh. Narendra Kohli	250/-
<u>PHYSIOTHERAPY COLLECTION</u>			38450	Sh. Sanjeev Kasturia	300/-
		14210/-	—VINOD KUMAR SETHI, Manager		
<u>DONATION :</u>					
39660	Mr. Suresh Kumar Nangia	10,000			
39672	M/s. Janta X-Ray Pvt. Ltd.	3100/-			

SPACE AVAILABLE

COMFORTABLE, AIR-CONDITIONED SPACE

(Party Hall with One Room at Ground Floor and Two Rooms with Party Hall and Dining Hall at 1st Floor)

Available for Social Functions, Small Parties and for Stay of Small Groups/Guests.

Contact

Manager, DERAWAL BHAWAN

F/27-28, Kirti Nagar, New Delhi - 110015 Ph. : 011-25936132, 9250810522
e-mail : info@derawalsahayaksabha.com | delhi@derawalsahayaksabha.com

Web : www.derawalsahayaksabha.com



ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

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

FREE MATRIMONIAL SERVICES

Every Saturday & Sunday 11 AM to 2 PM

PROFESSIONALS/PVT./GOVT. SERVICE GIRL :

1. Age 30 years (D.O.B. 07.03.1987, 3.55 pm, Muzaffar Nagar, U.P.), Height-5'-3", Slim, Homely, BA, Home Tuition, Salary Rs.15,000/- PM, Contact her father Mr. Narender Kohli on Tel. : 9873777702, 9873631717 (R-38449)
2. Age 27 years (D.O.B. 03.07.1990, 4.35 am, Delhi), Height-5'-5", B.Ed., Social Science in English from BSL Institute of Teaching of Technology Management, Contact her father Mr. Vinod Sharma on Tel. : 9871240153, 9112368837 (R-38446)
3. Age 25 years (D.O.B. 01.11.1991, 9.43 pm, Delhi), Height-5'-1", Slim, Fair, M.Sc., B.Ed., Science Teacher in reputed School at Ashok Nagar, Delhi, Salary Rs.40,000/- PM, Contact her father Mr. Sanjeev Kasturia on Tel. : 9999155531, Suitable boy required.



PROFESSIONALS/PVT./GOVT. SERVICE BOY :

1. Age 30+ years (D.O.B. 19.07.1986, 6.8 am, Hissar), Height-6', B.Tech. (IT), Business (own office) M/s. Web Development Pvt. Ltd.com, Income 10 Lac PA, Contact his father Mr. Subhash Makkar on Tel. : 9896015419, 9999707998 (R-38451)
2. Age 33+ years (D.O.B. 02.07.1984, 7.30 am, Delhi), Height-6', Normal Built, B.Tech. (Canada) University of Windsor, Service, Salary Rs. 50,000/- PM, Contact his father Mr. Ashok Puri on Tel. 9899192802, Suitable girl required (R-38448)



DIVORCEE BOY :

3. Age 31 years (D.O.B. 06.06.1986, 12.06 am, Delhi), Height-6', 12th Pass, Diploma in Diamond Grading from Surat, Pursuing LAW from CCS University (Regular), Business, Income Rs. 10 Lac PA, Contact his father Mr. Vinod Sharma on Tel. : 9871240153, 9112368837 (R-38446)

- 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. 31(+) Years (17.11.85, 01.05 am, Rohtak), Height 5'-8", Fair, Slim, M.C.A., Jung family boy, Working with an MNC at Gurgaon, Earning Rs. 5.00 Lacs PA, Contact his father Sh. Gulshan Kumar at Ph. 9015061434, 9899606180, Suitable working/non-working girl required.
02. 29(+) Years (05.07.88, 09.00 pm, Delhi), Height 5'-9", Fair, Slim, Post Graduate, Using specs, Multan family boy, Working with Food and Drug Admin. at ITO, Govt. Body, Earning Rs. 45,000/- PM, Contact his father Sh. Shyam Lal Bhuttan at Ph. 7011269440, Suitable working girl required.
03. 30(+) Years (23.11.86, 10.15 am, Delhi), Height 5'-6", Fair, Slim, B.A., MBA, Dera Ghazi Khan family boy, Working with Jabong.com at Gurgaon, Earning Rs. 35,000/- PM, Contact Mr. Sharma at Ph. 7838614446, Suitable girl required.
04. 30(+) Years (01.10.86, 10.18 pm, Delhi), Height 6', Fair, Medium Built, BA, MBA, Using Specs, Sheikhpura family boy, Working with Subros India Ltd., Earning Rs. 10.00 Lacs PA, Contact Mr. Kapoor at Ph. 9891311150, Suitable working/non-working girl required.



BUSINESS BOY:

01. 27(+) Years (07.05.90, 06.45 am, Delhi), Height 5'-6", Wheatish, Slim, B.A., Running his family business, Earning Rs. 2.00 Lacs PM., Contact his father Sh. Harish Sikka at Ph. 8130030133, 7011030614, Suitable working girl required.
02. 26(+) Years (25.11.90, 09.55 pm, Delhi), Height 5'-11", Fair, Slim, BBA, MBA, Using specs, Dera Ghazi Khan family boy, Doing business of Property Developers at C.R. Park, Earning Rs. Rs. 6 to 8 Lacs PA, Contact his father Sh. Raj Pala Arora at Ph. 971777994, Suitable working girl required.
03. 27(+) Years (07.02.90, 01.47 am, Delhi), Height 5'-10", Fair, Normal Built, BBA, MBA, Sargodha family boy, Doing his own business, Earning Rs. 1.00 Lacs PM, Contact his father Sh. Chander Prakash Nanda at Ph. 9873468407, Suitable girl required.

MANGLIK BOY :

01. 38(+) Years (11.06.79, 01.25 pm, Delhi), Height 5'-8", Wheatish, Slim, B.Com., Rawalpindi family boy, Doing business of Auto Parts & Luxury Cars, Earning Rs. 1.75 to Rs. 2.00 Lacs PM, Contact his mother Smt. Veena Kumar at Ph. 9810264321, 45600427, Suitable girl required. Email : skr123440@yahoo.com
02. 29(+) Years (18.08.87, 09.20 am, Gwalior), Height 5'-11", Fair, Slim, B.A., M.P. family boy, Working as a Accountant with Defence Colony Club, Earning Rs. 30,000/- pm, Contact Mr. Vineet Singh at 9818240702, Suitable working girl required.

DIVORCEE BOY :

01. 32(+) Years (09.12.84, 12.30 am, Amritsar), Height 5'-8", Fair, Under Graduate, Divorcee, Running own shop at Bhalaswa & Property Business, Earning Rs. 70,000/- + 35,000/- from rent, Contact his brother Mr. Khanna at Ph. 7011030614, 8130030133, Suitable girl required.
02. 39(+) Years (31.05.78, 06.30 am, Delhi), Height 5'-4", Fair, Slim, 10th Pass, Dera Ghazi Khan family boy, Divorcee, Doing business, Earning Rs. 35,000/- Pm, Contact his father Sh. Ramesh Nangia at Ph. 9811040359, 26342447, Suitable girl required.
03. 36(+) Years (22.01.81, 01.53 am, Panipat), Height 5'-10", Fair, 78 Kg, M.C.A., Manglik Boy, Working with NIIT Technologies at Greater Noida as Technology Expert, Earning Rs. 12.00 Lacs PA, Contact his mother Smt. Arora at Ph. 9971791229, Suitable working/non-working girl required.

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

01. 28(+) Years(05.07.88, 11.44 am, Delhi), Height 5'-4", Fair, Slim, B.Com., MBA, Gniit, Mianwali family girl, Working with a MNC at Gurgaon, Earning Rs.7.50 Lacs PA, Contact her father Sh. Arjun Gera at Ph. 9810936993, Suitable boy required.
02. 27(+) Years(23.08.89, 11.25 am, Ghaziabad), Height 5'-7", Very Fair, Slim, B.Tech., MBA from Cat College, Gujrawalan family girl, Working with Big- Four as a Consultant at Gurgaon, Earning Rs. 14.00 Lacs PA, Contact her father Sh. Anil Kochar at Ph. 9873816309, Suitable service/business boy required from good family.
03. 24(+) Years (16.12.92, 05.30 pm, Gwalior), Height 5'-4", Fair, Slim, B.A. Pass, Gwalior family girl, Working as a Cashier in American Embassy School at Chanakya Puri, Earning Rs. 20,000/- PM, Contact her mother Smt. Singh at Ph. 9818240702, Suitable boy in service/business required.



-
04. 25(+) Years(12.11.91, 02.53, am, Delhi), Height 5'-4", Wheatish, Slim, B.A., UP family girl, Working with a MNC at Gurgaon, Earning Rs.28,000/- PM, Contact her father Sh. Om Prakash Sharma at Ph. 9654189178, 8285600215, Suitable boy required.
 05. 31(+) Years (26.08.85, 07.58 pm, Delhi), Height-5', Wheatish, Normal Built, BBA, MBA, French Certification, Lalyalpur family girl, Working as a Teacher in reputed public school, Contact her father Sh. Naresh Arora at Ph. 9212078633, 9212237111, Earning Rs. 4.00 Lacs PA., Suitable upper middle class family boy required.

MANGLIK GIRLS :

01. 32(+) Years (12.04.85, 08.35 am, Delhi), Height 164 cm, Very Fair, Slim, M.B.A. from reputed college of South Delhi, Homely, Contact her father Sh. V P Sharma at Ph. 9810037176, Suitable boy from educated family in service/business required.

HOMELY GIRLS :

01. 28(+) Years (14.02.89, 09.30 am, Baksar, Bihar), Height 4'-11", Fair, Slim, Graduate and Fashion Designing, Using specs some time, Homely girl, Contact Her father Sh. Rajesh Singh at Ph. 9971305460, Suitable boy in service/business required.
02. 26(+) Years (10.10.90, 05.10 am, Meerut), Height 5'-2", Fair, Slim, M.B.A., Homely girl, Contact her father Sh. V.K. Multani at Ph. 9412203803, Suitable boy required.
03. 26(+) Years (25.07.90, 06.30 pm, Delhi), Height 5'-4", Fair, Slim, B.Com(P), Homely girl, Contact her mother Smt. Kanchan Grover at Ph. 9716642232, Suitable working /business boy required.
04. 25(+) Years (21.07.91), Height-5', Fair, Slim, B.A., Rajasthani family girl, Homely, Taking Tuition at home, Contact her father Sh. Hemant Kumar at Ph. 9810624538, Suitable boy required.

DIVORCEE / WIDOW GIRLS :

01. 35(+) Years (18.04.72, 05.30 am, Jalandhar), Height 5'-2", Fair, Slim, BA(H) Maths from Delhi University, Widow after 2.5 Months, Working with an Advt. Company, Earning Rs. 35,000/- pm, Contact her father Sh. Roshal Lal at Ph. 9599802659, Suitable issue less boy from well settled family required.

—ASHUTOSH SHARMA
9312105617

प्रसव पूर्व योग शुरू करने का सही समय

गर्भावस्था के नौ महीने कष्टदायक होते हैं और इस दौरान अतिरिक्त देखभाल की जरूरत होती है। लेकिन प्रगनेंसी की जटिलताओं को कम करने के लिए गर्भावस्था के दिनों में योग और व्यायाम बहुत जरूरी है।

प्रसव पूर्व योग करने से शरीर स्वस्थ रहता है साथ ही प्रसव की पीड़ा भी कम होती है। यदि आप गर्भावस्था की प्लानिंग कर रही हैं तो इस दौरान ही योग करना शुरू कर दीजिए। गर्भधारण करने के बाद महिला के शरीर में बदलाव आता है जिसके कारण प्रत्येक तिमाही में योग के अलग-अलग आसन करने होते हैं।

इसलिए जरूरी है कि गभावस्था के दौरान योग शुरू करने से पहले किसी प्रशिक्षक से सलाह लीजिए और उसकी देखरेख में ही योग कीजिए। इस दौरान ऐसे आसन करें जो आप और बच्चे दोनों के लिए घातक हो।

प्रगनेंसी से पूर्व : यदि आपने बच्चे के बारे में सोचना शुरू कर दिया है तो सबसे पहले अपनी फिटनेस के बारे में सोचिये। आप यदि स्वस्थ रहेंगी तो आपका बच्चा भी स्वस्थ होगा और प्रेगनेंसी के दौरान ज्यादा मुश्किलों का सामना नहीं करना पड़ेगा। इसलिए प्रेगनेंसी की प्लानिंग के साथ ही प्राणायाम और योग शुरू कर देना चाहिए।

गर्भधारण करने से तीन-चार महीने पहले ही कपाल भारति, उर्ध्वहस्तोत्तान आसन, उत्तनपाद आसन, सेतुबंध आसन, नौकासन, पदनमुक्त आसन, भुजंगाशन, अनुलोम-विलोम, षड्कासन और प्रणायाम जैसे आसनों को आजमाइए, इससे गर्भधारण करने में आसानी होगी और शरीर की मांसपेशियां भी मजबूत होंगी। इसके साथ ही हार्मोन में असंतुलन नहीं होगा।

गर्भावस्था की पहली तिमाही : प्रगनेंसी के

लक्षण दिखने के साथ ही अतिरिक्त देखभाल के साथ-साथ शरीर की फिटनेस के लिए वर्कआउट और योग शुरू कर देना चाहिए। गर्भावस्था के शुरूआती तीन महीने में आप आराम से योग कर सकती हैं। यदि गर्भावस्था की पहली तिमाही में तितली आसन शुरू कर दिया जाए तो प्रसव की पीड़ा भी कम हो जाएगी। तितली आसन से पैरों की मांसपेशियां मजबूत होती है। इससे घुटनों का लचीलापन बढ़ता है।

गर्भावस्था की दूसरी तिमाही : गर्भधारण करने की दूसरी तिमाही में बच्चे का वजन बढ़ जाता है जिसके कारण महिला ज्यादा शारीरिक गतिविधि नहीं कर सकती है ऐसे में खुद को फिट रखने के लिए योग सबसे अच्छा तरीका है। सेकेंड ट्राइमेस्टर में कटिचक्र आसन, पादोसन आसन, सेतुबंध आसन, बजासन और पैरो की सूक्ष्म क्रियाएं भी कर सकते हैं। इसके अलावा लेट कर सिसणी आसन और साइकलिंग के साथ भ्रमरी प्रणायाम भी किया जा सकता है।

गर्भावस्था की तीसरी तिमाही : डिलीवरी पास आने के साथ ही महिला के लिए हरकत करना मुश्किल हो जाता है। तीसरी तिमाही में आप गहरी सांस के साथ योग का अभ्यास कर सकती हैं। थर्ड ट्राइमेस्टर में अनुलोम-विलोम जैसी क्रिया को दोहराइए, साथ ही घर के छोटे-मोटे काम भी करते रहें। लगातार सक्रिय रहने से नार्मल डिलीवरी होने की संभावना बढ़ जाती है। लेकिन इस दौरान आराम पर भी ज्यादा ध्यान दीजिए।

गर्भावस्था के दौरान यदि महिला किसी बीमारी से ग्रस्त है तो उसे चिकित्सक के परामर्श के अनुसार ही योग का अभ्यास करना चाहिए। यदि किसी को डायबीटीज, बीपी, कमर दर्द, मोटापा जैसी दिक्कत है तो उसके मुताबिक अभ्यास में बदलाव कर लेना चाहिए। महिलाओं का पहले अबोर्शन हो चुका है या जुड़वा बच्चे है उनको व्यायाम से परहेज करना चाहिए।

दाँत नहीं जीभ बनो

एक संत थे। उनके कई शिष्य थे। जब उन्हें महसूस हुआ कि उनका अंतिम समय आ गया है तो उन्होंने अपने सभी शिष्यों को बुलाया। जब सभी शिष्य आ गये तो उन्होंने कहा - जरा मेरे मुँह के अंदर देख कर बताओ कि अब कितने दाँत शेष रह गए हैं।

बारी - बारी से सभी शिष्यों ने संत का मुँह देखा और एक साथ बोले - गुरुदेव! आपके सभी दाँत टूट गए हैं। एक भी नहीं बचा।

संत ने कहा - जरा ध्यान से देखो कि जीभ है या नहीं। यह सुनकर शिष्यों को हँसी आ गई। वे सोचने लगे आज गुरुजी मजाक क्यों कर रहे हैं। एक शिष्य बोला - गुरुजी! जीभ तो जन्म से लेकर मृत्यु तक साथ रहती है। वह कहाँ जाएगी?

तब संत हँसकर बोले - यह तो अजीब बात है कि जीभ जन्म से लेकर मृत्यु तक साथ रहती है और दाँत बाद में आते हैं और पहले चले जाते हैं, जबकि बाद में आने वालों को बाद में जाना चाहिए। क्या तुम लोगों में

से कोई बता सकता है कि ऐसा क्यों होता है, दाँत बाद में आते और चले पहले जाते हैं?

एक शिष्य बोला - गुरुजी, यह प्रकृति का नियम है कि दाँत पहले टूट जाते हैं, जीभ नहीं टूटती।

संत ने कहा - यही बात समझाने के लिए मैंने तुम लोगों को यहाँ बुलाया है। यह प्रकृति का नियम नहीं है। जीभ इसलिए नहीं टूटती, क्योंकि उसमें लोच है, वह नरम है। उसमें सहन करने की शक्ति है। उसमें कठोरता बिल्कुल नहीं होती, जबकि दाँत बहुत कठोर होते हैं। उन्हें अपनी कठोरता पर अभिमान होता है वहीं कठोरता उनकी समाप्ति का कारण बनती है। जीभ और दाँत की कोई तुलना नहीं हो सकती। यदि तुम्हें समाज के कठोर नियमों का पालन करना है तो तुम लोग जीभ बनो, दाँत नहीं। अपने को हमेशा लचीला बनाए रखवा। समाज में नम्रता का व्यवहार करो। यदि ऐसा नहीं करोगे तो दाँत की तरह तुम भी जल्दी टूट जाओगे और समाज तुम्हें तिरस्कृत कर देगा।

- सुरेन्द्र बुद्धिराजा



SERVICE WITH A SMILE



Mahinder Budhiraja

District Governor (2016-17)

Alliance Clubs International, District-139

Region Chairperson (2015-16) :

- Lions Clubs International, District-321-A3

President :

- DELHI PRINTERS' CLUB

Vice President :

- DELHI PRINTERS' ASSOCIATION (Regd.)

Gen. Secretary :

- THE INDIAN BROTHERHOOD OF MAGICIANS (Regd)

(Guinness Book of World Record Holder Magic Society)

- ALL INDIA ANTI CORRUPTION MORCHA (Regd.)

● EMKAY PRINTERS

● ROYAL ART PRESS

● BUDHIRAJA ENTERPRISES

● ABM EVENTS

F-75, KIRTI NAGAR, NEW DELHI - 110 015 (INDIA)

Tel. : 011-4142 5446, 2546 5897 (M) : 93122 41788

E-mail : anujf75@gmail.com, info.budhiraja@gmail.com

Officially Amazing :



Guinness World Record Holder

संजीवनी है सुबह की सैर

- प्रातः काल की खुली स्वच्छ वायु फेफड़ों में रक्त शुद्धि क्रिया को प्रभावशाली बनाती है। इससे शरीर में ऑक्सीहीमोग्लोबिन बनता है, जो कोशिकाओं को शुद्ध ऑक्सीजन पहुंचाता है।
- हृदय रक्तश्राव, स्नायु रोग, मधुमेह आदि के रोगियों को भी प्रातः सैर करने की चिकित्सक द्वारा सलाह दी जाती है।
- सुबह की सैर हड्डियों के घनत्व को भी बढ़ाती है।
- टहलने से न केवल शारीरिक बल्कि मानसिक क्षमता भी बढ़ जाती है एवं तनाव दूर होता है।
- कम से कम प्रतिदिन 3 किलोमीटर एवं सप्ताह में 5 दिन अवश्य सैर करें।
- ध्यान देने योग्य बातें : सैर के जूते आरामदायक हो ताकि चलते समय तकलीफ न हो।
- सैर हेतु शांत वातावरण और चारों तरफ प्राकृतिक सौंदर्य वाला (बाग-बगीचा) या खुला स्थान चुनें।
- टहलते समय हल्की व गहरी सांस लेने की आदत डालें और मन में शुद्ध विचार लाएं।
- शरीर का तापमान सामान्य रखने हेतु शरीर को अतिरिक्त पानी चाहिए, अतः सैर पर जाने से पहले और पश्चात एक गिलास पानी अवश्य पीएं।

ककड़ी के औषधीय प्रयोग

सब्जी के रूप में इस्तेमाल करने पर पथरी होने की संभावना नहीं रहती। गर्मियों में ठंडक देती है।

छौंक लगाना यानी संस्कृत में संस्कारित करना है। यह एक वैज्ञानिक पद्धति है जिससे उसके गुण बढ़ते हैं और दोष कम होते हैं। इसलिए इतना मसाला भी नहीं डालना चाहिए कि इसके मूल गुण समाप्त हो जाए।

— इसकी सब्जी पेट की समस्याओं में लाभदायक है।

जब खाना हो तुरंत काट कर खाएं। ज्यादा देर काट के खा हुआ सलाद खाना स्वास्थ्य के लिए अच्छा नहीं।

पहले से इस पर नमक डाल के रखने से इसके स्वाभाविक गुण नष्ट हो जाते हैं इसलिए अलग से नमक लें और काटी हुई ककड़ी को लगा कर खाएं।

- जले हुए पर लगाने से तुरंत आराम मिलता है।
- इसका बीज पौष्टिक होता है।
- इसका सेवन सुबह धूप चढ़ने से पहले करना चाहिए तब ये किडनी की सफाई कर देती है।
- रात में या शाम को इसका सेवन करने से वायु बनती है और कफ अफारा हो सकता है।
- ग्रा. ककड़ी के बीज और 4 ग्रा. मुलेठी पावडर रात में मिट्टी के पात्र में आधा ली. पानी में भिगो के रखें। इसका सुबह सेवन करने से आंतों के घाव और अल्सर तक ठीक होता है।
- इसकी जड़ को गर्भवती माताएं पेट दर्द में इस्तेमाल कर सकती हैं। यह शीतल और सौम्य है।

हड्डियों के लिए अधिक खतरनाक है नमक

अपने भोजन में अधिक नमक खाने वाले लोग थोड़ा सावधान हो जाएं क्योंकि उनकी यह आदत उन्हें गुर्दे की पथरी और ऑस्टियोपोरोसिस (हड्डियों में कमजोरी) जैसी खतरनाक बीमारियों का शिकार बना सकती है। एक नये अध्ययन में यह बात कही गई है।

अध्ययन के दौरान ये दोनो तत्व शरीर में एक ही अणु के द्वारा नियंत्रित होते दिखाई दिए हैं। जब सोडियम की मात्रा बहुत अधिक हो जाती है, तो शरीर मूत्र के जरिए उसे बाहर निकाल देता है। लेकिन सोडियम के साथ-साथ कैल्शियम भी शरीर से बाहर निकल जाता है।

मूत्र में कैल्शियम का उच्च स्तर गुर्दे की पथरी का विकास करता है, वहीं शरीर में कैल्शियम की अपर्याप्त मात्रा हड्डियों को पतला कर देती है और इसे ऑस्टियोपोरोसिस का शिकार बना देती है।

मेडिसिन और दंत चिकित्सा संकाय में शोधकर्त्ताओं ने कहा, 'यह बहुत आवश्यक है क्योंकि हम अपने आहार में ज्यादा से ज्यादा सोडियम खा रहे हैं, जिसका अर्थ है हमारा शरीर अधिक कैल्शियम बाहर निकाल रहा है। हमारे अध्ययन के परिणाम इस बात पर जोर देते हैं कि भोजन में सोडियम का कम होना क्यों महत्वपूर्ण है।'

बनाएं बच्चों को अंदर से मजबूत

बच्चे बेपरवाह होते हैं। बचपन की खूबी भी यही है, लेकिन अभिभावकों द्वारा उन्हें इस लायक बनाना बेहद जरूरी है कि वे बाहरी खतरों से निपट सकें। बीमारियों के बढ़ते खतरे से लड़ने के लिए अंदर से तैयार हों। यह काम अभिभावकों को ही करना होता है। शुरुआत से ही उन्हें बच्चों की आदतों और खान-पान का ध्यान रखना होता है। इसमें मां की भूमिका तो सबसे महत्वपूर्ण है, लेकिन पिता और घर के दूसरे सदस्यों को भी यह ध्यान रखना जरूरी है कि बच्चे की मां यह जिम्मेदारी उनके सहयोग से ही पूरी कर सकती है।

एक समय था, जब माना जाता था कि बच्चे के पैदा होने के तुरंत बाद निकलने वाला मां का पीला दूध बच्चों को नहीं दिया जाना चाहिए, लेकिन वास्तविकता यह है कि यह ईश्वर की ओर से नवजात के लिए उपलब्ध करवाया गया अमृत है। जन्म के एक घंटे के अंदर हर हाल में बच्चे को मां का दूध जरूर पिलाना चाहिए। यह प्राकृतिक टीका है, जो उसे पैदा होते ही लगाया जा सकता है। अच्छी बात यह है कि शहरों में ही नहीं सुदूर गांवों में भी अब बड़ी तादाद में लोग इस सच्चाई को स्वीकार करने लगे हैं।

इसी तरह कुछ मांओं को यह गलतफहमी होती है कि उनका दूध बच्चे के लिए पर्याप्त नहीं हो पा रहा। ऐसे में वे वैबी फूड या बाहरी उत्पाद देने को जरूरी मानती हैं। ऐसे उत्पाद बनाने वाली कंपनियों का इतना प्रभाव है कि बच्चों के कुछ डॉक्टर भी इस तरह की सलाह देने से बाज नहीं आते, मगर छह महीने तक के बच्चे को सामान्य तौर पर मां के दूध के अलावा कोई उत्पाद नहीं दिया जाना चाहिए।

मां का दूध बच्चों को रोगों से लड़ने की ताकत देता है वह शरीर में एंटीबाडी पैदा करता है और श्वेत रक्त कोशिकाओं को बढ़ाता है। छोटे बच्चों को कान के संक्रमण, कई तरह की एलर्जी,

दस्त, निमोनिया, मेनिनजाइटिस और यूरिनरी ट्रैक्ट इन्फेक्शन आदि से बचाने में यह बेहद प्रभावी है। एक रिसर्च से यह भी पता चला है कि मां का दूध आपके बच्चों की मानसिक ताकत बढ़ाता है। कुछ शोधों के मुताबिक बचपन में पूरी तरह स्तनपान पर निर्भर रहने वाले बच्चों को आगे चल कर गंभीर किस्म के रोगों जैसे मधुमेह और कैंसर का खतरा बहुत कम होता है।

बच्चे के जन्म के कुछ दिनों तक होने वाले मां के पीले दूध में एंटीबाडी बहुत ज्यादा होते हैं। यह 'इंटरफेरम' भी बढ़ाता है जो एक खास तरह का एंटीबाडी है। यह शरीर की कोशिकाओं पर एक परत चढ़ा देता है और इस तरह विशाणुओं (वाइरस) से ढाल का काम करता है। शोध के अनुसार मां का दूध कैंसर और हृदय संबंधी रोगों से लड़ने में भी प्रभावी है। इसलिए सलाह दी जाती है कि माताएं एक साल तक बच्चों को जरूर स्तनपान करवाएं। छठे महीने के बाद स्तनपान के साथ उसे बाहरी चीजें भी देनी शुरू की जा सकती है।

बच्चों के लिए पर्याप्त नींद भी बेहद जरूरी है। छोटे बच्चों का शारीरिक विकास सबसे ज्यादा उसे स्वस्थ होता है, जब वे सो रहे होते हैं। इसलिए यह सुनिश्चित करें कि उन्हें पर्याप्त नींद मिले। छोटे बच्चों को औसतन 18 घंटे तक की नींद मिलनी चाहिए। एक साल से तीन साल तक के बच्चों के लिए 12 से 13 घंटे की नींद जरूरी होती है जबकि तीन साल से बड़े बच्चों को भी 10 घंटे की नींद जरूरी होती है। शोध के अनुसार जिन बच्चों को पूरी नींद नहीं मिलती, उन्हें बीमारियों से ग्रस्त होने का खतरा ज्यादा होता है। खासकर क्रेच या पालनघर में रहने वाले बच्चों में इस बात का अदेशा ज्यादा होता है कि उन्हें पूरी नींद नहीं मिल पा रही है। ऐसी जगहों पर एक साथ कई बच्चों के

होने से यह मुमकिन है कि अधिकांश समय कुछ बच्चे खेल-कूद या अन्य गतिविधियों में शामिल हों। इसलिए खासकर छोटे बच्चे के मामले में इस बात का अलग से ध्यान रखना जरूरी है। अगर क्रेच में उसकी नींद पूरी नहीं होती है, तो अभिभावक यह सुनिश्चित करें कि यह कमी घर पर पूरी हो। अगर लगातार बच्चे की नींद पूरी नहीं हो रही हो,

तो इस भरपाई के लिए समय से कुछ घंटे पहले ही विस्तर पर जाना शुरू कर दें।

यह ध्यान रखिए कि तमाम उपायों के बावजूद बच्चे बीमार पड़ते ही हैं। उनके बीमार पड़ने का यह मतलब नहीं है कि आपने अपना काम ठीक तरीके से नहीं किया ऐसी स्थिति को आने पर बच्चों के डॉक्टर से मिलने से परहेज नहीं करें।

क्या आपको पता है?

- ◆ मूली खाने के बाद एक छोटा टुकड़ा गुड़ खा लें, मुंह से दुर्गंध नहीं आएगी।
- ◆ बच्चे स्पाइसी चावल को आप मिस्सी परांण बनाने के लिए उपयोग में ला सकते हैं। इसके लिए चावल, आटा, नमक, गर्म मसाला, जीरा पाउडर मिक्स करके गूथ लें। इससे परांठे बनाएं। टेस्टी व क्रिस्पी बनेंगे।
- ◆ अगर आपको कब्ज की शिकायत है तो भिण्डी की सब्जी ज्यादा खाएँ।
- ◆ केस्टर शुगर के डिब्बे में एक पीस ब्रेड रख दें, शुगर कभी हार्ड न होगी।
- ◆ ब्रेड स्लाइस को दूध में डुबोएँ। इस पनीर व अंडा भुजिया बनाने में इस्तेमाल करें। भुजिया टेस्टी बनेगी।
- ◆ फल का जूस पीने के बजाय सीधे फल खाना ठीक रहता है, क्योंकि इसमें फाइबर की पूरी मात्रा होती है, जो आपको एनर्जेटिक बनाए रखती है। एक छोटे संतरे में 65 कैलोरी होती है, जबकि 170 मि.ली. जूस में 85 कैलोरी होती है।
- ◆ पपीते व तरबूज के छिलके गूदे की तरफ से हाथ-पैरों पर मलें व 1/2 घंटा सुखाकर पानी से धो लें। त्वचा पर झुर्रियां नहीं पड़ेंगी व रंग साफ होगा।
- ◆ नींबू के छिलकों को गूदे से अलग करके टुकड़े कर लें। अचार बनाने की विधि से इन छिलकों का अचार बनाएँ। पौष्टिक व स्वादिष्ट बनेगा।
- ◆ करेले के छिलके सुखाकर दाल, चावल आदि के डिब्बों में डाल देने से कीड़ा नहीं लगता।
- ◆ छोटी या बड़ी इलाईची के छिलके चाय व शक्कर के डिब्बों में डाल दें। चाय में इलाईची की खुशबू आया करेगी।
- ◆ आलू के छिलकों व लौकी के छिलकों को चेहरे पर मलें। एक सप्ताह में चेहरा दमकने लगेगा।
- ◆ डबल रोटी सूख गई हो तो उबलते पानी या दूध की भाप पर रख कर उलटने-पलटने से नरम व खाने योग्य हो जाती है।
- ◆ गोभी, शलगम, आलू, मटर आदि सब्जियां उबालने के बाद इनका पानी फेंके नहीं। इससे सिर धोएं। बाल मजबूत व काले बने रहेंगे।
- ◆ आटे के चौकर में पौष्टिक तत्व होते हैं। इसे या तो आटे में ही मिला दें व चौकर के साथ दही, हल्दी, नींबू का रस व शहद उचित मात्रा में लेकर एक कटोरी पानी में डालकर 1-2 घंटे रखा रहने दें। इसे मसलकर मिला लें व चेहरे पर लेप करें। सूख जाने पर ठण्डे पानी से धो लें। चेहरे की त्वचा गोरी चमकदार व दाग धब्बे रहित हो जाएगी।

— द्रौपदी सतीजा

फलों के गुण

फल, शाक, सब्जी आदि शाकाहारी पदार्थों में अनेक रोगों को रोकने व रोगों का उपचार करने की क्षमता है। नीचे कुछ मुख्य फलों के गुण पाठकों की जानकारी के लिए दिए जा रहे हैं :-

1. **अनार** : मीठा अनार तीनों दोषों का शमन करने वाला, तृप्तीकारक, वीर्यवर्द्धक होता है। कसैले रसवाला बुद्धि तथा बलदायक एवं प्यास जलन, ज्वर, हृदय रोग, कण्ठ रोग, मुख की दुर्गन्ध तथा कमजोरी दूर करने वाला है। खट्टा-मिठ्ठा अनार, अग्निवर्धक, रुचिकर, पेट के कीड़ों को नाश करने वाला व हृदय को बल देने वाला है। अनार का रस उल्टी बंद करता है। अनार का छिलका मुँह में डालकर चूसने से खाँसी में लाभ होता है।
2. **अंगूर** : हिमोग्लोबिन की वृद्धि करता है। नेत्रों के लिए, कंठ स्वर के लिए लाभकारी, वीर्य एवं बल बढ़ाने वाला है। अंगूर का रस कैंसर रोग में भी उपयोगी है।
3. **अमरूद** : विटामिन 'सी' व रोग निवारक तत्व से भरपूर, वीर्यवर्द्धक, मस्तिष्क, हृदय, स्नायु एवं रक्त वाहनियों को ताकत देने वाला एवं टी. बी., दमारोग, नर्वसनेस, मानसिक तनाव, हृदय रोग, पीलिया, खाँसी, वात, पित्त में गुणकारी है। यह पौष्टिकता से भरपूर है। पके अमरूद की बजाय कच्चे अमरूद में विटामिन 'सी' अधिक होता है। अमरूद को छिलके सहित खाना चाहिये और इसे खाने के बाद पानी दो घण्टे बाद ही पीना चाहिए। अधिक कच्चे अमरूद भी न खाये। इससे पेट - दर्द हो सकता है। अमरूद मलेरिया, बवासीर, जलन, कृमि आदि रोगों में भी लाभ पहुँचाता है। भांग का नशा चढ़ जाने

पर अमरूद खाने से नशा कम होता है। मुँह के छाले में अमरूद के पत्ते का रस लें।

4. **अनान्नास** : इसमें विटामिन 'ए', 'बी', 'सी', कैल्शियम, फॉस्फोरस, लोहा, चीनी, अम्लत्व और ब्रोमेलीन नामक एनजाइम पाया जाता है जो प्रोटीन को पचाता है। यह हृदय रोग से बचाता है व रोग में विशेष गुणकारी है। त्वचा को सुंदर बनाता है, सैन्दर्य बढ़ाता है। डिप्थिरिया के रोगाणुओं का संहार करता है। शरीर से विजातीय पदार्थों को बाहर निकालता है।
5. **आम** : इसमें विटामिन 'ए' व 'सी', होते हैं। पक्का आम कफवर्द्धक, वीर्यशुक्राणु व रक्तवर्द्धक, अमाशय के लिए बलदायक, वात-पित्तनाशक, हृदय के लिए गुणकारी होता है। आम को चूसकर खाना ही अच्छा है।
6. **आड़ू** : ताजा पका आड़ू शीघ्र पचनेवाला, हृदय के रोगों, क्षय रोग, ज्वर, पित्त, वात व चर्म रोगों में उपयोगी है। रक्त विकार दूर करता है, आँतों के कीड़े मारने वाला व खाँसी, अनिद्रा, पीलिया आदि में लाभकारी है।
7. **आँवला** : विटामिन 'सी' का भण्डार, जीवनोपयोगी सभी तत्वों से भरपूर अमृतफल है। यह त्रिफला नाशक, रक्तवाहनियों को लचीला बनाने वाला, पीलिया, सर्दी, जुकाम, खाँसी, अजीर्ण में लाभकारी, स्मरण शक्तिवर्द्धक, नेत्र-ज्योति बढ़ाने वाला, बालों के लिए हिताकारी, मधुमेह, स्वप्नदोष, चर्म रोगों, दंतक्षय, पेशाब की नली में इन्फैक्शन, मन्दाग्नि आदि में लाभकारी है। रक्तशुद्धि व रक्तसंचार में गुणकारी है। इसका विटामिन सूखने पर भी नष्ट नहीं होता।

क्षमा का प्रभाव

आज के तनावपूर्ण वातावरण में मानव के जीवन में जाल मन में बना हुआ है जिसके कारण हमारा मन अक्सर किसी के प्रति कोई शिकायत, कोई द्वेष, ईर्ष्या या बदले की भावना से ग्रस्त रहता है। लेकिन इसका कोई सकारात्मक प्रभाव हमारे ऊपर नहीं होता, बल्कि हमें इन घातक मनोभावों की पीड़ा झेलनी पड़ती है। किसी को क्षमा करके इन घातक विचारों की पीड़ा से मुक्ति पा सकते हैं। क्षमा करने का अर्थ है, आपके मनोभावों में परिवर्तन अर्थात् स्वयं पर बहुत अच्छा प्रभाव देखना (हमारे मन पर बहुत ही सकारात्मक प्रभाव पड़ता है)।

आज सबसे घातक रोग है तनाव। तनाव में रहने वाले व्यक्ति का इन्डून सिस्टम धीरे-धीरे कमजोर होकर उसे रोगी बना डालता है। लेकिन किसी को क्षमा करने का सीधा अर्थ है, स्वयं को स्वस्थ एवं नीरोग बनाए रखना। क्रोध, घृणा, वैमनस्य आदि भावनाओं के स्थान पर शान्ति, प्रेम, विनम्रता, सहयोग आदि भावों का उदय होने से व्यक्ति निरर्थक तनाव और दुर्श्चिताओं से बच जाता है।

अनेक अध्ययन और वैज्ञानिक शोध इस बात की पुष्टि करते हैं कि जो व्यक्ति जितना अधिक क्षमाशील होता है, उतना ही स्वस्थ होता है। कभी कोई रोग भी जाए तो वह बहुत जल्दी उससे मुक्त हो जाता है।

आज के जीवन में सुधार न होने का प्रमुख कारण है हमारे जीवन में क्षमा का अभाव। इसलिए परस्पर सम्बन्ध प्रायः सामान्य नहीं रह पाते। सम्बन्धों में सुधार का अर्थ है उपचार। यह उपचार

क्षमा के माध्यम से किया जा सकता है। यह सामाजिक या अर्थिक समस्याओं से ही नहीं, बल्कि मानसिक और भौतिक व्याधियों में भी उपयोगी रहता है। इसके लिए हमें स्वयं को क्षमाशील बनाना होगा। जिस व्यक्ति ने क्षमा करना सीख लिया, उसने अपनी अनेक व्याधियों (बीमारियों) पर नियंत्रण करना भी सीख लिया।

अब प्रश्न उठता है कि क्षमा कर देना ही महत्वपूर्ण है या फिर क्षमा माँगना भी-दोनों ही महत्वपूर्ण हैं। क्षमा माँगने का अर्थ है, अपने मिथ्या अहंकार से मुक्त होना। जो व्यक्ति जितना अहंकारी होता है, वह क्षमा से उतना ही दूर होता जाता है। ऐसा व्यक्ति न तो खुद क्षमा माँग सकता और न ही दूसरे को क्षमा कर सकता है। क्षमा माँगने वालों और क्षमा करने वाले-दोनों के अहंकार का अन्त निश्चित है। अहंकार स्वयं में मनुष्य की एक विकट व्याधि (बीमारी) है। क्षमा द्वारा अहंकार से मुक्त होकर हम अपना जीवन सुखद बना सकते हैं।

यदि क्षमा नहीं कर सकते, तो इसका अर्थ है, हम क्रोध, क्षेभ, अशान्ति, अस्वीकृति, प्रतिकार और नकारात्मक भावों का स्वयं में और पोषण करते जा रहे हैं। ऐसे में हमारी सारी ऊर्जा इन्हीं के पोषण में लग जाती है। यह असन्तुलन हमारी अनेक व्याधियों के लिए उत्तरदायी है। क्षमा द्वारा हम अपना यह असन्तुलन समाप्त कर शान्ति एवं नीरोगी जीवन व्यतीत कर सकते हैं। अतः हमें अपने जीवन के अत्यान के लिए जीवन में धीरे-धीरे क्षमा करना एवं क्षमा माँगना शुरू कर देना चाहिए। जब जागो तभी सवेरा। यह न सोचें

कि मेरा जीवन अब तक व्यर्थ हो गया। जब ईश्वर की विशेष अनुकम्पा मेरे ऊपर हुई और मैं एकनिष्ठ रहा, तब ही मेरे जीवन में क्षमा करना आने लगेगा। एक बाद इस मार्ग पर चलना शुरू कर दिया तो मंजिल भी अवश्य मिलेगी। अतः क्षमा को जीवन में धारण करने का निरन्तर प्रयास करते रहें। क्षमा से ही मेरा जीवन श्रेष्ठ बनेगा और मैं उसके (भगवान अपने स्वयं के) नजदीक रह पाऊँगा। अतः जीवन में क्षमा करना एवं क्षमा माँगना दोनों के जीवन में आने से समाज और मेरा जीवन सुखमय एवं शान्त होने लगेगा अर्थात् मैं सुखमय जीवन का वास्तविक आनन्द ले पाऊँगा।

क्षमा कमजोरी की निशानी नहीं, अपितुवीरता का भूषण है। क्षमा एक विचित्र गुण है। क्षमा करने व माँगने से कर्म का बंधन नहीं होता। क्षमा द्वारा

अहिंसा का पालन होता है, जो योग की ओर ले जाने में सहायक है। क्षमा से नकारात्मक भाव दूर होते हैं। पूना में दो भाई हैं। बड़े भाई की छोटे भाई ने फैक्टरी, घर सब छीन लिया। बड़ा भाई रोटी-रोजी से मोहताज हो चला। उसके भी बच्चे थे। उसने छोटे भाई को मारने की ठानी। एक दिन उसने 'क्षमा का जादू' नामक पुस्तक पढ़ी। उसके प्रभाव से भाई की हत्या कनने का भूत उत्तर गया। उसने भाई को क्षमा करके घृणा, द्वेष तथा तनाव से मुक्ति पाई। 'क्षमा बड़न को चाहिए, छोटन को उत्पात' की उक्ति चरितार्थ हुई। अपनी मेहनत से फिर से उसके जीवन में खुशियां, प्रेम और शान्ति लौट आई। घर में सुख पाने के दो सूत्र हैं-सहना और क्षमा करना।

-विमल बुद्धिराजा



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

शेरो शायरी

1. आगोश में ले लो हमें, यह दिन कहीं ढल ना जाए।
मासूमियम से देखो, यूँ कहीं हम मर ना जाये।।
2. इस कदर तुमसे प्यार ना करते तो क्या करते।
उमर भर तेरे आने का इंतजार हम करते।
3. इस जिंदगी और जमाने से कोई शिकायत नहीं।
सकून तो है कि तेरी मोहब्बत साथ रहती है।
4. तूफानों में भी एक मंजर याद रहता है।
इन आंसुओं का समुन्दर साथ रहता है।
5. कांटों से निभाना आदत सी हो गई है।
ये गम सहने की अब आदत भी हो गई है।
फूलों से डर लगता है हमें
यादों में भटकने की आदत सी हो गई है।
6. जी चाहता है तुमसे प्यारी सी बात हो।
हसीन चांद तारे हो लंबी सी रात हो।।
फिर रात भर यही गुफ्तगु रखे हम दोनों।
तुम मेरी जिन्दगी हो, तुम मेरी कायनात हो।
7. सुना है आजकल वो परेशान रहते हैं।
उससे कहना वे फिक्र में भी नहीं हूँ।
सुना है वो रातों का जागा करता है।।
उससे कहना सोती मैं भी नहीं हूँ।।
8. मेरे दिल के कोने से आवाज आती है।
कहां गई वो जालिम जो तुझे तड़पाती है।
जिस्म से रह तक उतरने को थी ख्वाहिश तेरी
और अब एक शराब है जो तेरा साथ निभाती है।

—चतुर्भुज अरोड़ा

इजहार-ए-इश्क

दिल में अलग सा ये शोर क्यों है
उलझी तेरे मेरे रिश्ते की डोर क्यों है
जरा गौर से देख तो सही तेरे हाथों में
मेरे प्यार की छोटी सी लकीर क्यों है।
फिर तेरी उम्मीद इतनी कमजोर क्यों है।
जब भी पलके बंद की है मैंने
बस तेरा ही ख्याल आया है ख्वावों में
जरा सोच तो सही मुझ पर तेरा ही सरूर क्यों है
जब भी नजरे मिलाई है तुमसे
तेरी नजरे झुकी ही रही
तू इश्क नहीं करती मुझसे, तो तेरी आंखे चोर क्यों है
तेरे इश्क की गहराई और मेरे इश्क की तन्हाई
बस तेरे लबों में बरसों से कैद है
फिर तू इजहारे इश्क से दूर क्यों है।

—चतुर्भुज अरोड़ा

दोनों माँ

जन्म दिया माँ ने तो,
जीवन साथी दिया सासु माँ ने ।
परवरिश की माँ ने,
तो नया घर आंगन दिया सासु माँ ने।।
संस्कार दिये माँ ने,
तो संस्कारों से परिवार चलाना सिखाया सासु माँ ने।
नासमझ थे, समझदार बनाया माँ ने
तो समझदारी में नासमझ ना करे
वो सिखाया सासु माँ ने।
बचपन की हर कमी को पूरा किया माँ ने
और ससुराल में माँ की ही कमी को
पूरा किया सासु माँ ने.....

खुश नसीब हैं वो

जिसे मिला प्यार दो दो माँ का

संकलन : दीपिका बुद्धिराजा

सुना आपने

एक बार संत सुकरात से उनके एक मित्र मिलने आए। सुकरात से उन्होंने पूछा, “आपको पता है, मैंने एक आदमी के बारे में क्या सुना?”

तब सुकरात मुस्कराकर बोले, “इससे पहले कि तुम मुझे उस आदमी के बारे में कुछ बताओ, मैं तुमसे तीन सवाल पूछना चाहूँगा।”

वह मित्र कुछ भरमा-सा गया, लेकिन जवाब देने के लिए तैयार हो गया। सुकरात से पहला प्रश्न पूछा, “जो बात तुम मुझे बताना चाहते हो क्या वह बात सच है?” मित्र ने कहा, “पता नहीं, मैं तो बस अभी-अभी यह बात सुनकर आ रहा हूँ।”

“अच्छा-क्या वह बात उस आदमी की अच्छाई या गुणों के बारे में है?” नहीं, बल्कि मैं जो बात बताना चाहता हूँ, वह उसकी बेइज्जती

के बारे में है।” यह बात सुनकर सुकरात बोले, “अब आखिरी सवाल, जो बात तुम मुझे बताना चाहते हो, वह बात कहीं मेरे काम आएगी? मेरे फायदे की होगी?”

अब मित्र परेशान होकर बोला, “नहीं। मैं तो यँ ही तुम्हें बताने चला आया।”

अंत में सुकरात लम्बी साँस लेते हुए उस मित्र को समझाने लगे, “फिर तो मुझ माफ कर दो मित्र। मैं तुम्हारी यह बात नहीं सुन सकता। ऐसी बात जो न तो सच है, न किसी की अच्छाई है और न ही मेरे किसी काम की है, उसे सुनकर मैं क्या करूँगा। क्यों मैं अपना और तुम्हारा समय बरबाद करना चाहूँगा। अब कभी किसी की निन्दा मेरे सामने मत करना।

— विमल बुद्धिराजा

V hq adrs bnl okl dmsr 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



अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 21 जून को मनाया जाता है। यह दिन वर्ष का सबसे लंबा दिन होता है और योग भी मनुष्य को दीर्घ जीवन प्रदान करता है।

पहली बार यह दिवस 21 जून 2015 को मनाया गया, जिसकी पहल भारत के प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने 27 सितम्बर 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा में अपने भाषण से की थी जिसमें उन्होंने कहा :

“योग भारत की प्राचीन परंपरा का एक अमूल्य है यह दिमाग और शरीर की एकता का प्रतीक है। मनुष्य और प्रकृति के बीच सामंजस्य है, विचार, संयम और पूर्ति प्रदान करने वाला है तथा स्वास्थ्य और भलाई के लिए एक समग्र दृष्टिकोण को भी प्रदान करने वाला है। यह व्यायाम के बारे में नहीं है, लेकिन अपने भीतर एकता की भावना, दुनिया और प्रकृति की खोज के विषय में है। हमारी बदलती जीवन शैली में यह चेतना बन कर हमें जलवायु परिवर्तन से निपटने में मदद कर सकता है। तो आये एक अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस को गोद लेने की दिशा में काम करते हैं।”

(नरेन्द्र मोदी, संयुक्त राष्ट्र महासभा)

जिसके बाद 21 जून को “अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस” घोषित किया गया। 11 दिसम्बर 2014 को संयुक्त राष्ट्र में 193 सदस्यों द्वारा 21 जून को “अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस” को मनाने के प्रस्ताव को मंजूरी मिली। प्रधानमंत्री मोदी के इस प्रस्ताव को 90 दिन के अंदर पूर्ण बहुमत से पारित किया गया, जो संयुक्त राष्ट्र संघ में किसी दिवस प्रस्ताव के लिए सबसे कम समय है।

उत्पत्तिसंपादित करें : औपचारिक व अनौपचारिक योग शिक्षकों और उत्साही लोगों के समूह ने 21 जून के अलावा अन्य तारीखों पर विश्व योग दिवस को विभिन्न कारणों के समर्थन में बनाया। 2.12.2011 में, अंतर्राष्ट्रीय मानवतावादी, ध्यान और योग गुरु श्री श्री रविशंकर और अन्य योग गुरुओं ने पुर्तगाली योग परिसंघ के प्रतिनिधि मंडल का समर्थन किया और दुनिया को एक साथ योग दिवस के रूप में 21 जून को घोषित करने के लिए संयुक्त राष्ट्र को सुझाव दिया।

इसके पश्चात योग : विश्व शान्ति के लिए एक विज्ञान नाम सम्मेलन 4 से 5 दिसम्बर 2011 के बीच आयोजित किया गया। यह संयुक्त रूप से लिस्बन, पुर्तगाल के योग संधा, आर्ट ऑफ लिविंग फाउंडेशन और SVYASA योग विश्वविद्यालय, बैंगलूरु के द्वारा आयोजित किया गया। जगत गुरु अमृत सूर्यनंद के अनुसार विश्व योग दिवस का विचार वैसे तो 10

साल पहले आया था लेकिन, यह पहली बार था जब भारत की ओर से योग गुरु इतनी बड़ी संख्या में इस विचार को समर्थन दे रहे थे। उस दिन श्री श्री रवि शंकर के नेतृत्व में विश्व योग दिवस के रूप में 21 जून को संयुक्त राष्ट्र और यूनेस्को द्वारा घोषित करने के लिए हस्ताक्षर किए गए।

निम्नलिखित सदस्य उस सम्मेलन में उपस्थित थे। श्री श्री रवि शंकर, संस्थापक, आर्ट ऑफ लिविंग, आदि चुन चुन गिरि मठ के श्री स्वामी बाला गंगाधरनाथ; स्वामी परमात्मानंद, हिंदू धर्म आचार्य सभा के महासचिव; बीकेएस अयंगर, राममणि आयंगर मेमोरियल योग संस्थान, पुण; स्वामी रामदेव, पतंजलि योगपीठ, हरिद्वार; डॉ नागेन्द्र, विवेकानंद योग विश्वविद्यालय, बंगलूरु; जगत गुरु सूर्यनंद महाराज, पुर्तगाली योग परिसंघ के अध्यक्ष; अवधूत गुरु दिलीपजी महाराज, विश्व योग समुदाय, सुबोध तिवारी, कैवल्यधाम योग संस्थान के अध्यक्ष; डॉ. डी.आ. कार्तिकेयन, कानून-मानव जिम्मेदारियों व कारपोरेट मामलों के सलाहकार और डॉ रमेश बिजलानी, श्री अरबिंदो आश्रम, नई दिल्ली।

संयुक्त राष्ट्र की घोषणा संपादित करें

योग शिक्षक भारत में प्रशिक्षण (ट्रेनिंग) करते हुए : इस पहल को कई वैश्विक नेताओं से समर्थन मिला। सबसे पहले नेपाल के प्रधानमंत्री सुशील कोइराला ने प्रधानमंत्री मोदी के प्रस्ताव का समर्थन किया। संयुक्त राज्य अमेरिका सहित 177 से अधिक देशों, कनाडा, चीन और मिश्र आदि ने इसका समर्थन किया है। अभी तक हुए किसी भी संयुक्त राष्ट्र महासभा के संकल्प के लिए यह सह प्रायोजकों की सबसे अधिक संख्या है। 11 दिसम्बर 2014 को 193 सदस्यीय संयुक्त राष्ट्र महासभा ने सर्वसम्मति से योग के अंतर्राष्ट्रीय दिवस के रूप में 21 जून को मंजूरी दे दी गयी।

संयुक्त राष्ट्र के घोषणा करने के बाद, श्री श्री रविशंकर ने नरेन्द्र मोदी के प्रयासों की सराहना करते हुए कहा : “किसी भी दर्शन, धर्म या संस्कृति के लिए राज्य के संरक्षण के बिना जीवित रहना बहुत मुश्किल है। योग लगभग एक अनाथ की तरह अब तक अस्तित्व में था। अब संयुक्त राष्ट्र द्वारा आधिकारिक मान्यता योग के लाभ को विश्वभर में फैलाएगी।

श्री श्री रविशंकर : योग के महत्व पर बल देते हुए श्री श्री रवि शंकर ने कहा कि योग आप को फिर से एक बच्चे की तरह बना देता है, जहां योग और वेदांत है वहां, कोई कभी, अशुद्धता, अज्ञानता और अन्याय नहीं है। हमें हर किसी के दरवाजे तक योग को ले जा कर दुनिया को दुःखों से मुक्त कराने की आवश्यकता है।

संकलन : विमल बुद्धिराजा

INDIAN BOOK DEPOT (MAP HOUSE)[®]



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

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

Tel. : 011-28115454

Educational Publisher of :-

Children Books, Maps, Charts & Geographical Atlases



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

दादी मां का खजाना

नेत्रविकार : आंख आई हो, या अधिक जागने अथवा बारीक काम करने से आंखों को थकान आ गई हो तो ककड़ी को पीसकर उसका गूदा आंखों पर रखने से आराम मिलता है।

शरीर में जलन : गर्मी के कारण त्वचा लाल हो गई हो तथा उसमें जलन हो रही हो तो ककड़ी खाने तथा ककड़ी को पीसकर शरीर पर लगाने से जलन से राहत मिलती है।

मुंहासे : ककड़ी को पीसकर उसका लेप चेहरे पर लगाएं तथा आधा एक घंटा बाद उसे धो डालें। पंद्रह दिनों तक प्रतिदिन ऐसा करने से मुंहासे मिटते हैं तथा चेहरे का सौंदर्य बढ़ता है।

काले-घने बालों के लिए : ककड़ी में केशवर्द्धक तत्व होते हैं। इसके रस को बालों में अच्छी तरह लगाकर थोड़ी देर बाद धोने से बालों की जड़े मजबूत होती है एवं बाल घने होते हैं।

मोटापा/शारीरिक सौंदर्य : मोटापा करने के लिए अच्छे पके, ताजा दो लाल टमाटर सुबह सुबह सेवर करें, यदि टमाटर के सूप या रस में पिसी कालीमिर्च तथा सेंधा नमक मिलाकर प्रतिदिन सेवन करें तो इससे शारीरिक सौंदर्य बढ़ाने के साथ साथ शरीर में स्फूर्ति का संचार भी होगा।

(1) गर्मी के दिनों में धूप में बाहर जाने से पहले एक नींबू का रस एक गिलास पानी में मिलाकर थोड़ा सा नमक डाल कर पीने से लू का असर नहीं होता।

(2) एक नींबू का रस एक बालटी पानी में मिलाकर नहाने से सारा दिन तरो ताजा रहते हैं।

(3) मोटापा दूर करने के लिए 10 - 15 दिन तक एक नींबू का रस, एक चम्मच शहद में मिलाकर पीना चाहिए।

(4) रस निकला हुआ नींबू में नमक के साथ दांतों में रगड़ने से दांत चमक जाते हैं।

(4) खुजली को दूर करने के लिए एक चम्मच नींबू का रस एक चम्मच नारियल का तेल मिला कर रगड़ने से खुजली दूर हो जाती है।

कुत्ते के काटने पर : पागल कुत्ते के काटने पर ककड़ी की जड़ पीस कर दिन में तीन बार सेवन करने से लाभ होता है।

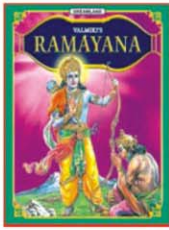
आंखों में अंजन : ककड़ी के फूलों का रस आंखों में अंजन की तरह लगाने से आंखों की जलन शांत होती है, आंखों को ठंडक मिलती है एवं नेत्रज्योति बढ़ती है।

सुरवा रोग : बच्चा सूखने लग गया हो तो उसे खाने के साथ प्रतिदिन 25 - 30 ककड़ी के बीज, एक चम्मच शहद तथा एक चम्मच मक्खन दें। कुछ दिनों के प्रयोग से बच्चे के सूखा रोग में आशातीत सुधार होगा।

पत्थरी रोग : अगर बार बार पत्थरी रोग होने की शिकायत हो तो रोजाना ककड़ी के 50 बीज खाने से पत्थरी की पुनरावृत्ति नहीं होती।

श्वेत प्रदर : 5 ग्राम ककड़ी के बीज और 5 ग्राम जीरा एक साथ पानी से पीसकर 200 ग्राम पानी में घोलकर छान लें। फिर इसमें शक्कर मिलाकर पीएं। ऐसा सुबह शाम नियमित कुछ दिनों तक करने से श्वेत प्रदर से छुटकारा मिलता है।

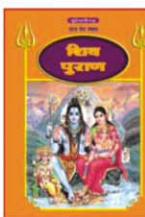
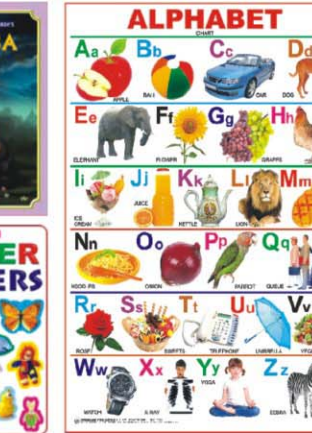
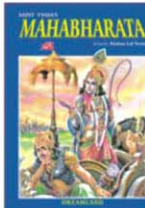
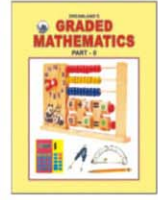
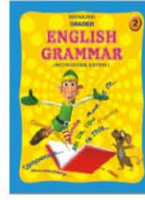
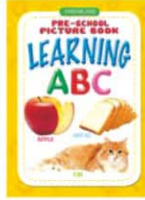
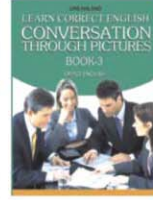
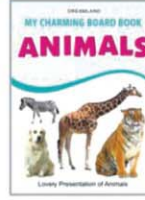
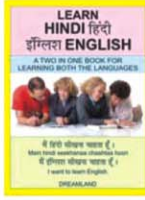
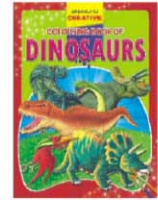
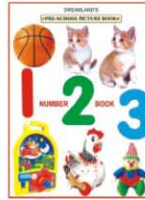
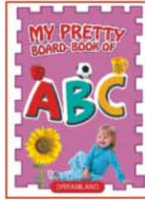
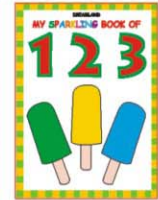
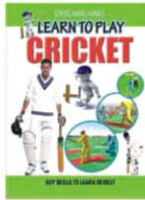
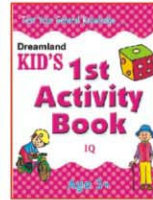
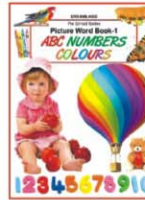
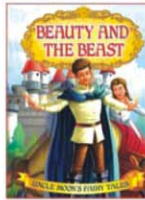
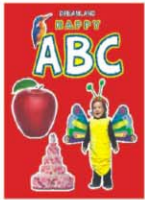
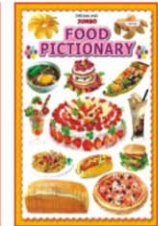
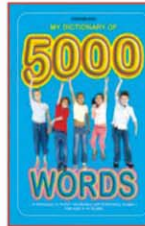
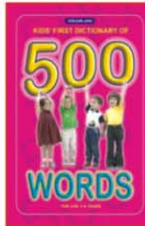
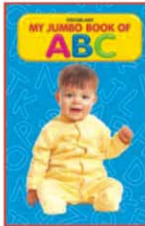
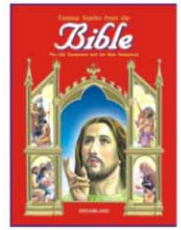
पेशाब में जलन : पेशाब में जलन या कम मात्रा में पेशाब आता हो तो ककड़ी के एक कप रस में एक चम्मच धनिया का चूर्ण मिलाकर दिन में 2 - 3 बार पीने से लाभ होगा।



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 JUNE 2017
Date of Posting : 20/21 JUNE 2017

India's First Jewellery Showroom where it's



*Guaranteed 916 Hallmarked
or you get it for
FREE*



Gold | Diamond | Birthstone

PURITY CARAT

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

With best Compliments from :

BAWA
jewellers pvt. ltd.
Since 1928

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

If undelivered, please return to :

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