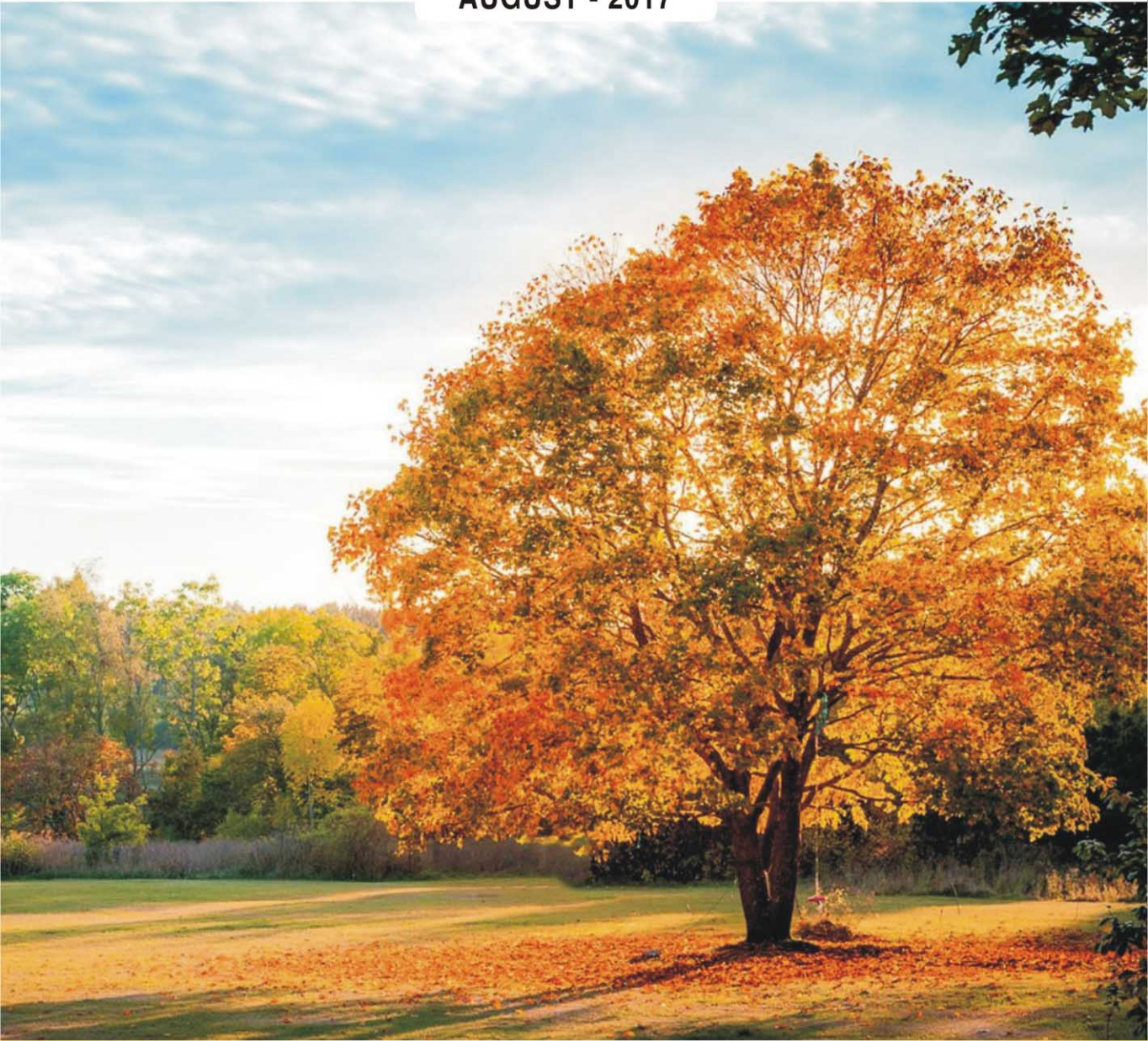


DERAWAL PATRIKA

डेरावाल पत्रिका

AUGUST - 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 हुस्ठिया
-------------------------	----------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------

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

Vol. : 56

No. : 08

AUGUST - 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

HERE AND THERE	EDITOR	05
Story of the Tricolour	Hindustan Times	06
Stay Connected with Your Inner - Being	Ms. Kushal Gogia	07
Wishes a Very Happy & Joyful Birthday	—	08
Add Values in Your Life via Gita Ways	Sumit Gogia	09
Turn on Health with Your AC	Shikha Sharma	11
It's Raining Pain	Shikha Sharma	12
Yoga the Ultimate Path	Prof. Sudesh Gogia	13
“श्री सुन्दर काण्ड पाठ” की पांचवी वर्षगांठ....	नरेश कुमार बिनेचा	15
Eat Smart	—	16
Donations Derawal Sewa Sangh	July, 2017	17
Donations All India Derawal Sahayak Sabha	July, 2017	18
Matrimonial Service, Kirti Nagar	M.L. Bhutani & Y.K. Bhutani	19
Matrimonial Service, South Delhi	Ashutosh Sharma	20
दादी मां का स्वज्ञाना	—	22
स्वच्छ भारत अभियान	प्रेम सागर नागिया	23
समत्व, समता, समभाव, समबुद्धि	डी. एन. मदान	25
कुछ गहरी सोच	जीवन मेहता	26
शेर - ओ - शायरी	चतुर्भुज अरोड़ा	27
लोभी : लोक - परलोक दोनों में दुखदायी	प्रो. सुदेश गोगिया	29
डिप्रेेशन में कीजिए प्राणायाम	—	30
करें सुप्त वज्रवासन नहीं सताएगा....	नरेश कुमार बिनेचा	31
भारतीय आजादी का इतिहास	चतुर्भुज अरोड़ा	32
स्वस्थ एवं सौंदर्य के लिए प्रतिदिन खाइये : खजूर	प्रो. सुदेश गोगिया	33
Cover Page		01-02 & 35-36

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



ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

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

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

Web : www.derawalsahayaksabha.com



Derawal Health Care Centre

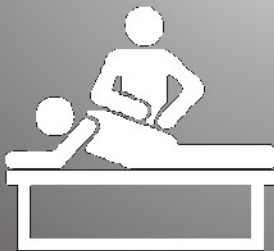
Devoted to the health Care of the Needy



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

HERE AND THERE



I happened to be in U.K sometime back. There General Election had been declared which was scheduled to be held in the second week of June, 2017. As such there was no election fever there as we have in our country. No banners or posters were visible any where in the city or elsewhere on buses, cars and other vehicles. Those days the process of postal ballots was going on. All have a choice to vote by post if so desired. Those who opt for , are sent ballot paper by post and are free to go and drop their vote at nearby designated centres. There are no rallies or Yatras for seeking votes and causing traffic jams and disrupting normal life any where. Public meetings are also held no where. There are a few main contesting parties in addition to a few independent candidates here and there. Leaders come up with their manifesto on the TV channel or radio and present their parties 'view-point. Life during the election period remains as normal as always has been. On the fateful election day, there is no public holiday. All establishments, banks as also Government offices function as usual. Voting hours are extended from early morning till late in the evening and people are free to go and vote at their convenience. We cannot imagine that general election can be held so peacefully without any Hulla-Gulla, Still the voting percentage is quite impressive. We can safely presume that by and large people consider themselves as duty-bound to VOTE. There may be many reasons to justify our system of voting. Multiplicity of political parties resulting in a very large number of candidates contesting the elections, do make an Election drama a Mega event in our country. Streamlining the election methodology and updating the process itself by incorporating modern electronic technology do not in any way tend to improve the system itself. The real core issues which need attention lay elsewhere. We have to ponder over the futile necessity of having so many political parties as also the large number of independent candidates fighting elections. As a matter of fact, the parties as well as the independent candidates do not have any separate agenda to serve the nation except to get elected to the Assembly or Parliament or any other body only to SERVE THEMSELVES. So, the real solutions are to be found elsewhere. Our leaders sometimes come up with a plea in favour of State funded election system which may not work in the present situation which has been polluted extensively over the years. Unfortunately, in our country no one wants to be elected and become leader for any self-less service. Those on the pretext of serving the nation, if start comparing their perks etc with those of Heads of Private and Multi-national companies or even with the Heads of Government Departments, have obviously their aims elsewhere, Such aspirants cannot serve the country. This is one of the root causes of corruption in our country. This has to be tackled first. Incidentally, can we count the previous Prime Ministers of Great Britain who after leaving their jobs as Prime Ministers are still sticking to their seat in Parliament. Almost all of them go in retirement and charter their lives elsewhere. Just compare and contrast.

MERA BHARAT MAHAAN

— EDITOR

THOUGHT OF THE MONTH

"IT IS NOT THE YOUNG PEOPLE THAT DEGENERATE; THEY ARE NOT SPOILED TILL THOSE OF MATURE AGE ARE ALREADY SUNK INTO CORRUPTION."

— ANONYMOUS

STORY OF THE TRICOLOUR



The flag that was first hoisted on August 7, 1906, at the Parsee Bagan Square in Calcutta.



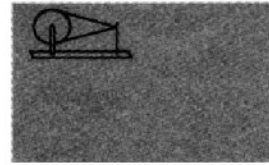
Called the 'Saptarishi Flag', this was hoisted in Stuttgart at the International Socialist Congress held on August 22, 1907.



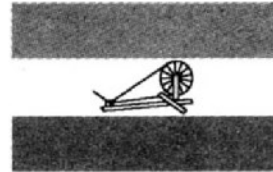
Associated with the name of Dr. Annie Besant and Lokmanya Tilak, this flag was hoisted at the Congress session in Calcutta during the 'Home Rule Movement'.



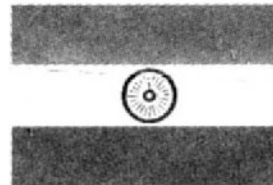
In the year 1921, a young man from Andhra presented this flag to Gandhiji for approval. It was only after Gandhiji's suggestion that the white strip and the charkha were added.



The flag was suggested during the All India Congress Committee session in 1931. However, the Committee's suggestion was not approved.



On August 6, 1931, the Indian National Congress formally adopted this flag, which was first hoisted on August 31.



Our National Flag, which was born on July 22, 1947, with Nehruji's words, 'Now I present to you not only the Resolution, but the flag itself. This flag was first hoisted at the Council House on August 15, 1947.'

"Born amidst struggle and sacrifice, the Tricolour remains the pride of our nation. Let's salute it today."

Courtesy : Hindustan Times

STAY CONNECTED WITH YOUR INNER - BEING

- Ms. Kushal Gogia

Unique light lies within your inner core
Stay connected with this ecstasy
Bring this outside; your people need it.

Be flexible in life; peace will come
Lead an honest life; tranquility will prevail
Be always tolerant; difficulties will run away
Smile broadly, it will boost your energy instantly!

Be spiritual for introspection
Create happy moments to live in the present
Learn from your past mistakes
Remember no one is perfect
So, never hassle for seeking help from others, if needed.

I'm a human and fail at times, to reach at right perspectives of life!
Always stay connected to your inner-core
Be happy always and full of smiles
Maintain your health and shine on your face
Bounce back after some time after a hectic day!

Remember always RSVP :

R: Rehydrate – maintain 70% H₂O to cope up to maintain your body system as alkaline as possible. But avoid caffeinated drinks too much spicy food to avoid obesity and extra inches around your waist! Even in winter, rehydrate with few glasses of warm water daily!

S : Sleep – Remember there's strong link between '**sleep and weight loss**' and '**sleep and aging**'. Get your quota of '**beauty sleep**' to get up fresh with rejuvenated glowing face the next morning!

When you sleep well; your body repairs and renews wear and tear from the previous days' activities. You function well and feel your best. Not only the children, the grown up and even elders all over the world are hooked up in their mobiles and I-pad etc. The '**sleep deprivation**' is snatching deep sound sleep! '**sleep deprivation**' is emerging as one of the root risk factor for diseases ranging from 'diabetes to obesity' to 'Manic Depressive Psychosis' and 'Cardiovascular diseases'. Have 7-8 hrs deep regular sleep to avoid any heart disease. Put your mobiles and other electronics gadgets etc. on silent mode, other-wise they will affect your '**Glucose Metabolism Hormones**', BP. And to lie in bed for 10 hrs, or more to compensate sleep at week ends' is too bad for heart and other diseases!

V: Vitamins – Instead of synthetic vitamins, resort to fresh leafy veggies and seasonal fruits. a 'natural source' of antioxidants which help eradicate the free radicals and toxins that cause aging! Take daily 5 deep coloured fresh fruits, supplement with dry fruits instead for junk fast foods! Go for regular fresh air exercises. You'll have wonderful healthy skin to match the shine of the season!

P : Protein – Manage your sugar cravings by raising '**protein intake**' by different pulses, fish and natural ingredients!



ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

Wishes



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



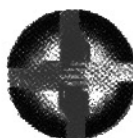
FOR THE MONTH OF SEPTEMBER

Sh. Vijay Kumar Choudhary	3 Sep.	Sh. Om Parkash Dhingra	15 Sep.
Sh. Notan Seth	8 Sep.	Mr. Parteek Dutt	15 Sep.
Sh. Dharam Vlr Bhutani	9 Sep.	Sh. Rakesh Kumar Ahuja	16 Sep.
Sh. Sushil Kumar Mehta	10 Sep.	Sh. Satish Chawla	16 Sep.
Sh. Surender Kumar Mehta	11 Sep.	Sh. Vivek Bhatia	23 Sep.
Sh. Rajeshwar Kumar	11 Sep.	Sh. Subhash Chander Guglani	27 Sep.
Sh. Mahendera Parkash Sachdeva	12 Sep.	Sh. Rattan Lal Sardana	28 Sep.
Smt. Savita Rani	13 Sep.	Sh. Anil Kathuria	30 Sep.

ALL OTHER VALUABLE DERAVAL AND BRETHREN BORN IN THE MONTH OF SEPT.

WITH BEST COMPLIMENTS FROM :

Colour Solutions



NEROLAC
YOUNG ACHIEVER'S CLUB

SATIJA BUILDING MATERIAL STORE

DEALS IN :

PAINTS, HARDWARE & SANITARY GOODS

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

ADD VALUES IN YOUR LIFE VIA GITA WAYS

Which is that one 'value' which you have decided to add to your life this year by taking up certain specific practices that would help you to inculcate your chosen 'value'? One of the best work of the great visionaries of yore is **Srlmad Bhagwad Gita** that provides us a long list of the great 'values' of human life. Even if a few of such values are inculcated and nurtured by a man, he would not only have a smooth-sailing through life, but also would thoroughly enjoy a life free from stress and fatigue"

Let us pick up a few of those mentioned in the Bhagwad Gita and try to understand their importance and applicability in day-to-day life of busy people.

1. **"Value of being non possessive"** - Possessiveness of things and beings is the root cause of selfishness and self-destruction.

धर्मक्षेत्रे कुरुक्षेत्रे समवेता युयुत्सवः।

मामकः पाण्डवाश्चैव किमकुर्वत संजय॥

(गीता 1/1)

The opening word of the Gita is 'dharma. It was the great word of ancient India. The word of ancient Greece was "beauty", that of Rome was "power". But the message of India's Rishis was : **"Build your life in dharma!"**

Dharma is from the word 'dhru', which means 'hold'. Dharma is the power which 'holds' life. Dharma is not in outer

rites and ceremonies. Dharma is jivan-shakti जीवन शक्ति, the power that holds life.

And "kshetra" means "field". Let every one ask himself "what am I sowing in the field of life, dharma धर्म or adharma अधर्म?" To him who sows the seeds of dharma, life becomes a song, a 'Gita', a music, of the Lord.

"Eager for battle". Yes the Kauravas were eager for battle. The Pandavas desired peace. **"Blessed are the peace makers."** said Jesus. Sri Krishna tried His best to see that there was peace between the Kauravas and the Pandavas. But Duryodhana rejected all peace-offers. The Pandavas fought in self-defence. Their army was comparatively small, but the small Pandava army won!

It is the big Kaurava army that lost, not for the first time in history. At the Pass of Thermopylae, a small but heroic band of Greeks resisted a hundred thousands soldiers of the king of Iran. There is a Power that works in history, that builds history, a Power that breaks the violence of kings, a spiritual Power that proclaims **"Dharma, not the tyrant's pride!"** Sanjaya : "The charioteer of the blind king, Dhritarashtra, the sense of mineness, this feeling of ahankara अहंकार, is the source of the world's tragedy!

Dhritarashtra asks - "Mine and the sons of Pandu, the eager warriors,

assembled in the battlefield of Kurukshetra which is the appropriate field of duty for the Kshtriya Plan, what have they been doing. Sanjay?" The very question put up by King Dhritarashtra indicates the cause of the unforgettable fierce battle that followed. The thought of 'yours & mine' is the outcome of a self-centered mind which is conditioned and attached. Surely such a mindset calls for unrest, violence, fights, wars, battles and destruction.

2. "Value of being sincere to our own duty" Performance of one's own duty sincerely is unfailingly rewarding.

हतो वा प्राप्स्यसि स्वर्गं जित्वा वा भोक्ष्यसे महीम्।
तस्मादुत्तिष्ठ कौन्तेय युद्धाय कृतनिश्चयः॥

(गीता 2/37)

Sri Krishna says - "While performing your duty, even if you die, you will surely be awarded with higher worlds of satisfaction and happiness hereafter and anyway, by being victorious you would enjoy the worldly wealth!" What more could one want from one's actions?

3. "Value of being even-minded in success and failure" Even-mindedness in all circumstances is the foundation of efficiency ". "Value of remaining well-united with the Divine Core while performing action" – To remain united with the Divine while performing worldly activities is efficiency.

योगस्थः कुरु कर्माणि संग त्यक्त्वा धनंजय।
सिद्धयसिद्धयोः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते॥

(गीता 2/48)

Sri Krishna says - "Drop your worldly attachments, remain even-minded in success and failures and be well-united with the Divine while performing actions; that is efficiency!" After all, we all know that 'as you sow, so shall you reap'. Don't we have to be focused on the work in hand rather than on the result of our work which is yet to come in future?

4. "Value of practicing self-control" - Self-restraint is advised for self-protection as well as tranquility of mind which is necessary to develop steady wisdom.

यदा संहरते चायं कूर्मोऽङ्गानीव सर्वशः।

इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेभ्यस्तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता॥

(गीता 2/58)

Sri Krishna says- "Anticipating danger, as the tortoise withdraws all its limb under its hard hump, so too, one who is able to withdraw his senses and mind from the sense objects, he is the man of steady wisdom. Knowledge of any kind can be put to use only if the mind is calm and the intellect is steady in its convictions. How extremely important it is for all the intelligent human beings to have self-control.

Above are merely a few of such great values to be nurtured and nourished for a purposeful and progressive human life. Find many more of those by regular and sincere study of Srimad Bhagwad Gita.

—Sumit Gogia

TURN ON HEALTH WITH YOUR AC

9 simple ways to heat the side effects of air-conditioning

Can you survive the summer without air-conditioning? If you can, feel free to turn the page. Because this column is for people for whom a summer without air-conditioning is a rehearsal for the flames of hell.

Health problems associated with air-conditioning are small but significant. Constant exposure to air trapped in a room can lead to headaches, dizziness, eye irritation, throat and skin allergies. Walking out of an air-conditioned room into the heat and vice versa can trigger respiratory allergies.

But since life in summer would be unlivable with air-conditioning, here's how to avoid the side effects.

1. **Hydrate yourself** : Air-conditioners absorb moisture in the air, leading to dry skin. So drink lots of water. Lukewarm water with a slice of lemon hydrates the body and gently detoxifies it.
2. **Service your ACs regularly** : Ensure the filters and ducts are cleaned to eliminate dust, moulds and viral or bacterial accumulations.
3. **Moisturise your skin** : Use an aloe vera gel and try the herb guduchi that is good for the skin, liver and the burning sensation associated with a urinary tract infection.
4. **Refresh your rooms** : Spray each air-conditioned room once a day with a herbal oil essence to cleanse odours in closed rooms. Or use air purifiers.
5. **Bulld your Immunity**: Eat amla

BREAK THE DRY SPELL

Lukewarm water taken with lemon is good to hydrate and detoxify



chutney for enzymes and vitamin C, and watermelon for its minerals.

6. **Fill your room with oxygen-giving plants** : There is no better air purifier than this for an AC room in which the air gets stale and low on oxygen.
7. **Get moving** : Air-conditioning seems to turn us into couch potatoes. Exercise regularly to get circulation up and reduce muscle stiffness.
8. **Avoid sudden changes of temperature** : Do not drink chilled water immediately after coming indoors or you'll a cold. Set your AC to 25 rather than 18 degrees so that the difference between indoor cool and outdoor heat is not extreme.
9. **Keep your car AC on a mild setting**: The high cool setting can cause your muscles to seize up and cramp. Rotate your ankles every 15-20 minutes.

Courtesy : SHIKHA SHARMA

IT'S RAINING PAIN

For some people, the monsoon means a rise in body aches

Most people love the relief that monsoon brings from summer, but some poor souls find themselves besieged by aches and pains. These could be pains in the joints, increased stiffness and a feeling of pain in old injuries.

Though many studies have tried to find a scientific reason for the rise in sensations of pain during a weather change, nothing conclusive has been found so far. One body of modern research says that increased pains are due to the drop in atmospheric pressure, due to which the fluids in the body swell, causing pain symptoms. Another school of thought describes rainy weather pains as psychosomatic.

Ayurveda describes the rainy season as the time when two kinds of energies work together negatively: vata energy, which causes movement and also body pains and gas formation, increases, while digestive energy decreases, leading to higher chances of indigestion. Here's what you could do to avoid these:

If You Have Rheumatoid Arthritis :

- Avoid foods like curd, sweets, rice, pickle, tomato ketchup, brinjal and sour drinks.

- Reduce joint pain and inflammation with this ginger and honey drink: Crush some ginger, boil it in three cups of water till it's reduced to two cups, and add a teaspoon of honey. Drink it warm twice a day.
- Add garlic to your food. Garlic is anti-inflammatory.
- Drink turmeric milk: Add a pinch of turmeric to boiling milk, consume just before bedtime.
- Warm sesame seed (til) oil and massage the knee joint.

For aches in bones and muscles :

- Add a few drops of peppermint oil to warm til oil and massage.
- A hot fomentation is particularly useful in this season.
- Avoid salt in your dinner on particularly painful days.
- Ensure you have a calcium-rich diet. Seeds (til, sunflower, flaxseeds) and nuts are rich in calcium, and so is paneer.
- If the pain is severe, check your Vitamin D levels.
- Avoid using the air-conditioner continuously as it aggravates body pain.

Courtesy : Shikha Sharma

YOGA THE ULTIMATE PATH

Abraham Lincoln said, "**Most folks are about as happy as they make up their 'minds' to be.**" It is difficult to argue with that. The search for peace, happiness and ecstasy need not be a long or difficult one. You can find the same within yourself. Lord Krishna says in Srimad Bhagwad Gita, "**One can use one's mind with 'Abhayasa' अभ्यास much more efficiently and effectively.**" Samuel Johnson further adds: "The fountain of content must spring up in the mind and he who has a little knowledge of human nature as to seek happiness but changing anything but his own disposition will waste his life in fruitless efforts and multiply the griefs which he purposes to remove!"

Most of us, at some point in life, might have felt confined by external circumstances, personal relationships and internal conflicts. Deep down, there is always a thirst for greater freedom and people try to overcome constraining forces. And yet, each freedom won is accompanied by newer bondages. After several such attempts, the individual might feel disillusioned and give up. But the real source of freedom lies **withIn** and one can achieve thorough emancipation by transcending one's own nature.

In the first book of Yoga Sutras, the Samadhi Pada, Maharishi Patanjali shows us the path to complete freedom. According to him, within each one of us exists the '**purusha the cosmic self, 'eternal bliss, 'pure awareness'** that is beyond time and space, witnessing all that happens, rather than uniting with this **Truth**, we tend to identify with the contents

of our mind. The mind is meant to be just an instrument of perception and consists of factual knowledge, false knowledge, fantasy, sleep and memory. Each of these components take turns to manifest in our consciousness with great intensity. Due to our ignorance, we get carried away with the force of these currents. We forget that we are **Purushas, Pure Consciousness** and not these fleeting expressions.

Until we still these distractions and accord Purusha its original position, there will be little respite from bondage and suffering. Given our many psychological vulnerabilities and external temptations that compound our ignorance this sees a difficult task. Perhaps that is why many people make peace with ignorance. But for those who zealously seek light and don't want to settle for any approximation of the light, **yoga** is the way to go. Nowadays, when beginners come to learn **yoga** they often want to learn techniques to make swift progress. However, despite mastering one technique or other, people remain far from instituting the mind in stillness. The reason being that in order to progress, what is needed first is the cultivation a **yogic attitude**; grasping a technique is secondary to that.

In the Samadhi Pada, Maharishi Patanjali elucidates the right yogic attitude. According to him, **Abhyasa अभ्यास** continuous endeavour, **vairagya वैराग्य** non-attachment and surrender to the Divine are the important aspects to be cultivated in oneself. Perhaps one can practice any yoga technique but what makes it effective is **abhayasa**, the incessant desire and effort to see beyond

distractions and imperfections of the mind. The ardent seeker continues to make this effort despite repeated hardships and failures. Secondly, one must develop **vairagya वैराग्य** keeping in mind that attachment arise from a false sense of separateness between us and others. Therefore they don't represent the 'Truth' and Salvation lies in moving away from these illusory cravings and experiencing the wholeness and salvation

Ishavara ईश्वर, the Divine, is the source of all creation, bliss, insight and wisdom. He is the greatest guru of all times and has assumed different names and forms in different periods to enlighten the seekers. In order to make any progress in yoga, we need to surrender ourselves to the Divine and pray for grace. 'Divine Grace' alone is sufficient to accomplish our yoga and

make us liberated for eternity. Therefore, let's uproot all that is non-conductive to yoga in our nature.

Lack of effort, world carvings and egoism could be replaced by determination, detachment and constant surrender to the Divine in order to experience liberation. You thus organize your mind for full efficiency. This is the only power that can help you avoid chaos in this 21st century in all endeavours of life, in business in social dealings and in life's all pursuits and that is known in business circles as 'Organization'! Without it everything would fall apart, there would be no learning, no science, no technology, no knowledge no writing no creative thinking no competitive business - nothing! One's entire life is built around organization through the sutras of YOGA.

- Prof. Sudesh Gogla



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

“श्री सुन्दर काण्ड पाठ” की पांचवी वर्षगांठ का भव्य आयोजन

गत पांच वर्षों से प्रति मंगलवार “श्री सुन्दर काण्ड पाठ” का आयोजन डेरावाल भवन, एफ/27-28, कीर्ति नगर में किया जा रहा है। दिनांक 8 अगस्त 2017 मंगलवार की संध्या श्री सुन्दर काण्ड पाठ की पांचवी वर्षगांठ डेरावाल भवन के प्रांगण में हर्षोल्लास से मनाई गई। इस आयोजन में आए भक्तजनों ने श्री सुन्दर काण्ड पाठ की अमृतवर्षा का रसपान किया।

पाठ के अन्त में उपस्थित श्री धर्मपाल मिनोचा जी ने पं. चौलेश शर्मा व उनकी धर्मपत्नी, पुत्र हर्षित और शरद शर्मा तथा श्रीमती लाज दींगरा एवं उनकी महिला मंडली का धन्यवाद किया, जिनके सुन्दर भजनों की अमृतवर्षा ने उपस्थित लोगों का मन मोह लिया। इस सुन्दर काण्ड पाठ में सम्मिलित ऑल इण्डिया डेरावाल सहायक सभा के प्रमुख सदस्यों ने भी भजनों का आनन्द लिया।

—नरेश कुमार मिनोचा



EAT SMART

- ◆ Acquaint yourself with the calorie content of all the food you eat.
- ◆ Ensure that fifty per cent of your meal comprises fruits, vegetables and whole grains.
- ◆ Stop eating processed foods, snacks and fried foods. They are high in salt and oil and low in nutrition.
- ◆ Avoid aerated drinks; they contain empty calories. Drink buttermilk, nimbu paani or nariyal paani instead.
- ◆ Learn to say no. You don't have to eat everything that is served to you while visiting friends and relatives.
- ◆ Eat your meals on time, not at someone else's convenience.
- ◆ Eat slowly, chew your food well.
- ◆ Exercise. It helps increase your metabolism, making you burn more energy.

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 — July 2017

No.	Name	Rs.	No.	Name	Rs.
1.	Sh. M.L. Bhutani	100/-	16.	Sh. Girish Mehta	200/-
2.	Smt. Laj Dhingra	200/-	17.	Sh. Madan Mehta	200/-
3.	Sh. I.C. Khera	100/-	18.	Sh. Pankaj Mehta	200/-
4.	Sh. Mohit Ahuja (in memory of his father Sh. Ramesh Ahuja)	250/-	19.	Sh. Pardeep Kalra	200/-
5.	Dr. Rahul Mehta (USA)	100/-	20.	Sh. R.P. Mehta	200/-
6.	Sh. Aryav Mehta (USA)	100/-	21.	Sh. Rajeev Mehta	200/-
7.	Smt. Dimple Nangia (USA)	100/-	22.	Sh. Rahul Kapoor	200/-
8.	Sh. K.N. Nagpal	200/-	23.	Sh. Rajinder Mehta	200/-
9.	Sh. Kailash Chandra Mehta	200/-	24.	Sh. Rakesh Ahuja	200/-
10.	Smt. Santosh Khatri (In memory of her husband Sh. Gobind Lal Khatri)	10000/-	25.	Sh. Ravi Kapoor	200/-
11.	Sh. D.P. Minocha	100/-	26.	Sh. Ravi Khera	200/-
12.	M/s. Krishan Caterers	100/-	27.	Sh. Sandeep Mehta	200/-
13.	Sh. Anuj Mehta	200/-	28.	Sh. Sanjay Mehta	200/-
14.	Sh. D.V. Bhutani	200/-	29.	Sh. S.K. Mehta	200/-
15.	Sh. Gaurav Khera	200/-	30.	Sh. Vivek Khera	200/-
			31.	Smt. Bindu Kapoor	200/-
			32.	Smt. Mona Singhal	200/-
			33.	Smt. Manju Mehta (In memory of Sh. Narinder Mehta)	2000/-

ऑल इंडिया डेरावाल सहायक सभा

कीर्ति नगर, नई दिल्ली - 110015

आपको जानकर हर्ष होगा कि डेरावाल भवन, एफ 27-28, कीर्ति नगर में प्रति मंगलवार को श्री सुंदर काण्ड पाठ का आयोजन किया जा रहा है। आप सभी इसमें सम्मिलित होकर प्रभु का आशीर्वाद प्राप्त करें।

समय : सांयकाल 4.30 बजे से 6.00 बजे तक

धन्यवाद।

— विजय हरिया, प्रधान

OBITUARY

1. **SHRI NARINDER MEHTA**, Resident of West Patel Nagar, New Delhi Left for Heavenly abode on 20-07-2017
2. **SMT. NARYAN DEVI GIRDHAR**, Resident of West Patel Nagar, New Delhi Left for Heavenly abode on 23-07-2017.



ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

DONATIONS RECEIVED - JULY, 2017

No.	Name	Rs.	No.	Name	Rs.
DISPENSARY COLLECTION :			39859	Sh. L.D. Gauba	500/-
39812		8000/-	39862	Saria Charitable Trust	6000/-
39833		8000/-	39873	Smt. Sushma Grover	500/-
39844		9000/-	39890	Smt. Manju Mehta	2000/-
39852		7000/-		(in memory of her husband)	
39871		8000/-	LIFE MEMBERSHIP :		
39881		7000/-	39830	Sh. Tilak Raj Gawri	2100/-
39889		7000/-	39861	Sh. Om Prakash Wadhwa	2100/-
	Dr. Puneet	50/-	DONATION FOR EYE CARE :		
	Sh. Aarav Mehta	200/-	39817	Sh. K. D. Bahl	500/-
	Miss Muskan	100/-		(In memory of Late Smt. Savitri Bahl)	
	M/s. Krishan Caterers	100/-	DONATION FOR HEALTH CARE :		
	M/s. Madhav Caterers	100/-	39823	Smt. Santosh Khattri	10,000/-
	Dr. Puneet	50/-	DONATION FOR HARIDWAR :		
	Smt. Tripti	100/-	39824	Smt. Santosh Khattri	5,000/-
	Smt. Jyoti	100/-	DONATION FOR PHYSIOTHERAPY :		
EYE CARE COLLECTION :		2940/-	39860	Sh. L.D. Gauba	500/-
DENTAL COLLECTION :		12650/-	DONATION FOR DISPENSARY :		
PHYSIOTHERAPY COLLECTION :		11200/-	39891	Sh. Ravinder Budhiraja	200/-
DONATION :			39892	Sh. Ved Parkash Kathuria	500/-
39811	Sh. K.N. Nagpal	500/-	MATRIMONIAL COLLECTION :		
	(In memory of his sister)		38452	Sh. B. D. Pahuja	300/-
39820	Sh. Dharamvir Ahuja	500/-	38453	Sh. Atul Kumar Grover	250/-
	(In memory of his wife)		38454	Sh. Nand Lal Grover	300/-
39822	Smt. Deepa Bhutani	1100/-			
39831	Sh. Mohit Ahuja	250/-			
	(In memory of his father				
	Sh. Ramesh Ahuja)				

—SAGAR SETHI
Manager



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. 14.04.1991, 8.08 am, Agra), Height-5'-3", B.Com Pass, Multi Media Course (Arena), Graphics Designer, Pvt. Service, Salary Rs. 20,000 PM, Contact her father Mr. Atul Kumar Grover on Tel. : 011-27221886, 9718295128 (R-38453)
2. Age 25(+) years (D.O.B. 01.11.1991, 9.42 am, Delhi), Height-5'-1", M.Sc., B.Ed., Science Teacher in reputed school at Ashok Vihar, New Delhi-110034, Contact her father Mr. Sanjeev Kasturia on Tel. : 9999155531 (R-38450)



PROFESSIONALS/PVT./GOVT. SERVICE BOY :

1. Age 34 years (D.O.B. 14.08.1983, 10.10 am, Delhi), Height-5'-5", Under Graduate, Business, Income Rs.30,000/- PM, Contact his father Mr. Nand Lal Grover on Tel. : 9868231582, 9868150222 (R-38454)
2. Age 31 years (D.O.B. 19.07.1986, 6.08 am, Hissar, Haryana), Height-6', B.Tech. (IT), Own office of Web Development Pvt. Ltd.com, Delhi, Income 10 Lac PA, Contact his father Mr. Subhash Makkar on Tel. : 9896015419, 9999707998 (R-38451)
3. Age 24 years (D.O.B. 04.10.1992, 9.10 pm, Delhi), Height-5'-10", BA Pass, Business, Income Rs. 2 Lacs PM, Contact his father Mr. Prem Pahwa on Tel. : 9971374544, 9899517868 (R-38456)
4. Age 27+ years (D.O.B.12.05.1990, 7.46 am, Delhi), Height-5'-9", CA, Pvt. Service, Ernest young company Gurugram, Salary Rs.9.5 Lacs PA, Contact his father Mr. Shashi Dang on Tel. : 011-25842740, 9810457341 (R-38455)



WIDOWER BOY :

3. Age 34+ years (D.O.B. 01.09.1983, 12.17 noon, Delhi), Height-5'-5", Graduate, Diploma in Computer Hardware, Business (Construction of Poto Cabins Govt. Contractor), Contact his father Mr. A.K. Pahuja on Tel. : 9910969998 (R-38452)

- 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 (04.06.86, 11.05 am, Delhi), Height 5'-7", Fair, Slim, M.B.A., Working with a MNC at Gurgaon, Earning Rs. 6.00 Lacs PA, Contact his father Sh. Prem Chand Arora at Ph. 9213230356, 9210239999, Suitable working girl required.



MANGLIK BOY:

01. 29(+) Years (12.09.87, 04.15 pm, Delhi), Height 5'-7", Fair, Normal built, BBA, Anshik Manglik, Running Steel furniture whole sale business, Earning Rs. 50000/- PM, Contact his father Somnath Arora at Ph. : 9818294806, 9213759260, Suitable girl required.

DIVORCEE BOY:

01. 44(+) Years (17.05.73, 08.10 am, Jodhpur), Height 5'-10", Fair, Normal built, 10th pass, Using specs, Dera Ghazi Khan family boy, Widow, One daughter, Earning Rs. 50,000/- PM, Contact his father Sh. Bhimsen Chawla at Ph. : 9868892120, Suitable Divorcee /Widow Girl without child required.
02. 36(+) Years(22.01.81, 01.53 am, Panipat), Height 5'-10", Fair, Normal built, MCA, Manglik, Divorcee without child, Working with NIIT Technologies at Greater Noida as Technology Specialist, Earning Rs.12.00 Lacs PA, Contact Mr Arora at Ph. : 9971791229, Suitable working / non-working girl required.
03. 38(+) Years(23.01.79, 11.16 am, Delhi), Height 5'-8", Fair, Normal Built, 10th pass, Widower with 10 year old son, Doing business of photography, Earning Rs. 18,000/- PM, Contact at Ph. : 9818449819, 9871407796, Suitable girl required.

HANDICAP:

01. 35(+) Years (05.08.82, 07.15 am, Delhi), Height 5'-10", Wheatish, Medium built, 10th pass, Minor defect in 1 Leg, Running his own Mobile Shop, Earning Rs. 15,000/- PM, Contact his father Sh. Suresh Dawar at Ph. : 8383023412, 9810814695, Suitable match required.

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

01. 36(+) Years (18.06.81, 01.45 am, Delhi), Height 4'-9", Fair, Normal built, MA, B.Ed., Dera Ghazi Khan family girl, Working with a MNC at Gurugram, Earning Rs. 80,000/- PM, Contact her father Sh.



Radhey Sham Chawla at Ph. : 9013048414, 9811215053, Suitable working boy required.

02. 28(+) Years(20.12.88, 06.30 am, Delhi), Height 5'-3", Fair, Slim, B.Com(H), Using specs, Gujrawalan family girl, Working in a Pvt. company, Earning Rs. 4.00 Lacs PA, Contact her father Sh. Ashwani Khurana at Ph. : 9810029419, Suitable boy required.

MANGLIK GIRLS :

01. 26(+) Years(14.07.91, 10.04 pm, Delhi), Height 5'-6", Fair, Normal Built, M.B.A., Homely, Manglik, Contact her father Sh. Kapil Dev Nachal at Ph : 9971031159, Suitable boy required.
02. 28(+) Years(13.08.89, 05.30 am, Saharanpur), Height 5'-5", Fair, Normal built, M.Com., CA Final Year, Saharanpur family girl, Manglik, Contact her father Sh. Madhup Arora at Ph. : 9897128194, Suitable boy required.

HOMELY GIRLS :

01. 27(+) Years(05.12.89, 05.15 pm, Delhi), Height 4'-11", Fair, Slim, BA, Fashion Designing, Lahore family girl, Homely, Contact her father Sh. Vinod Narang at Ph. : 9540794551, 9971853341, Suitable boy earning above Rs. 50000/ PM required.

—ASHUTOSH SHARMA
9312105617



शुभ कामनाओं सहित



रिश्ते ही रिश्ते



विवाह सम्बन्धी सेवा के लिए सम्पर्क करें :

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



डेरावाल सहायक समिति (रजि०)



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

प्रत्येक रविवार प्रातः 11 बजे से दोपहर 2 बजे

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 सेवन 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।

सुखा 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।

स्वच्छ भारत अभियान

महात्मा गाँधी ने कहा था “एक व्यक्ति को परिवार की भलाई के लिये, एक समाज को नगर की भलाई के लिये, एक नगर को राज्य की भलाई के लिए, एक राज्य को देश की भलाई के लिए उत्सर्ग होना चाहिये। यदि जरूरत पड़े तो एक देश को दुनिया की भलाई के लिए उत्सर्ग होना चाहिये।” यह वक्तव्य बरबस मनुष्य को अपने कर्तव्यों को याद दिलाता है तथा सचेत करता है। इस कड़ी में “स्वच्छ भारत अभियान” भी है। एक देश के स्वस्थ नागरिक अपने देश की प्रगति के लिये किस कदर तक योगदान देते हैं यह इस कार्यक्रम के उद्देश्य भी निहित है।

02 अक्टूबर 2014 को प्रातः 8.20 पर प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने दिल्ली के बाल्मीकि सदन में झाड़ू लगाकर स्वच्छ भारत अभियान की शुरुआत की थी। इस अवसर पर प्रधानमंत्री जी ने लोगों को शपथ दिलाई कि न गंदगी करेंगे न करने देंगे। इस अभियान में देश के लगभग 31 लाख केन्द्रीय कर्मचारियों ने तथा अन्य केन्द्रीय मंत्री, राज्यों के मुख्य मंत्री, फिल्म कलाकार एवं सामाजिक कार्यकर्ताओं ने जोर-शोर से भाग लिया।

इस अभियान के लिये प्रधानमंत्री जी ने व्यक्तिगत रूप से अपने नवरत्नों को चुना जिसमें शामिल हैं - सचिन तेन्दुलकर, शशि थरूर, मृदुला सिन्हा, प्रियंका चोपड़ा, सलमान खान, कमल हसन, इत्यादि। इनसे अपेक्षा की गयी कि वह अन्य लोगों को आमंत्रित करें और एक लम्बी कतार स्वच्छता अभियान में जुड़ जाये। इस अभियान के तहत देश में प्रतिदिन 48 हजार शौचालय बनाने की योजना बनाई गयी। अगले 5

वर्षों में 9 करोड़ वीपीएल/एपीएल परिवारों को शौचालय बनाने में मदद की जायेगी। अब शौचालयों की दर 3 प्रतिशत से बढ़ाकर 10 फीसदी करने का लक्ष्य है। इसके लिए वार्षिक स्वच्छता सर्वे किया जाता है और ब्लॉक स्तर तक पुरस्कार दिये जाते हैं।

कोल इंडिया, एन.टी.पी.सी. तथा सी.आई.आई. वर्ष 15-16 तक देश भर में स्कूलों में 60 हजार शौचालयों के निर्माण के लिये आगे बढ़े तथा काम पूरा किया।

सस्टेनएबल (Sustainable) सालिड वेस्ट मैनेजमेंट की अद्यतन रिपोर्ट के अनुसार देश के कूड़े वाले इस शीर्ष शहरों में कोलकत्ता, मुंबई तथा दिल्ली भारत में सबसे ज्यादा कूड़े वाले शहर हैं। यहाँ क्रमशः प्रति दिन लगभग 12060, 11645 तथा 11558 टन कचड़ा निकलता है। इसके पश्चात् चेन्नई 6404 टन, हैदराबाद 5154 टन, बैंगलूरू 5501 टन, पुणे 2724 टन, अहमदाबाद 3624 टन, कानपुर 1839 टन तथा सूरत में 1815 टन, देश में सर्वे से यह पता चलता है कि दक्षिणी राज्य स्वच्छता पर अधिक गंभीर हैं और वहाँ पर स्वच्छता को अधिक महत्व दिया जाता है।

प्रधानमंत्री जी का स्वच्छता अभियान एक सराहनीय तथा सामयिक कदम है। यह हमारे देश की प्रथम आवश्यकताओं में से एक है। कण-कण में भगवान वाले इस देश में अब कूड़े ने जगह ले ली है। समस्या यह है कि हमारे देश में नैतिक मूल्य सिरे से गायब है। लोग सोचते हैं कि कूड़ा करकट की निपटान की व्यवस्था सरकार

की जिम्मेदारी है क्योंकि हम टैक्स देते हैं। सम्भवतः हमारे यहाँ देश के प्रति श्रद्धा की कोई जगह नहीं है। यूरोप में हर व्यक्ति सफाई के नैतिक दायित्व से जुड़ा है। वहाँ चाकलेट, टाफी, केले तथा चिप्स इत्यादि खाकर खाली पैकेट कहीं भी फेंक देना बड़ा अपराध माना जाता है। यहाँ पर सिंगापुर की एक घटना लिखना उचित होगा कि वहाँ पर, एक सिगरेट की हॉटी को सार्वजनिक स्थान पर फेकने से एक व्यक्ति को 15 हजार डालर अर्थात् 9 लाख रुपये का जुर्माना देना पड़ा।

आवश्यकता है कि सरकार एक कूड़े-कचरे के लिये अलग मंत्रालय गठन करे जिसका एक सूत्रीय दायित्व कूड़ा-कचड़ा से रोजगार सृजन करना तथा उन्हें आर्थिक स्थिति में सुधार करने का अवसर प्रदान करना है। इससे इस अभियान को संबल मिलेगा वरना इस अभियान को केवल सफाई पर्व के रूप में मनाया जायेगा।

दृढ़ प्रतिज्ञा होकर ही हम स्वच्छ भारत को तथा लोगों को वह चश्मा पहना सकेंगे जिसने दोनों शीशों पर अंकित होगा "स्वच्छ भारत" यह सपना हमने गांधी जी की 150वीं जयंती पर 2019 में समर्पित करना है।

अंत में कवि रामाअवतार त्यागी की कुछ पक्तियाँ हमें याद आती है :-

तन समर्पित, मन समर्पित
ओर यह जीवन समर्पित।
चाहता हूँ देश की धरती
तुझे कुछ और भी दूँ।

"मेरा भारत महान"

- प्रेम सागर नागिया
रिटायर्ड - डायरेक्टर

विकासपुरी, नई दिल्ली, मो. : 9810716388

With best compliments from :

Yogesh Bhutani
9213479878
8285009878



Jatinder Bhutani
9891011990
9711515195

KRISHAN CATERERS
(PURE VEGETARIAN)

SPL. ARRANGEMENT FOR OUT DOOR CATERING

N-63, CORNER SIDE, KIRTI NAGAR, NEW DELHI-110015

PHONE : 011-41424977

E-MAIL : krishnacaterers@gmail.com

समत्व, समता, समभाव, समबुद्धि

योगस्थः करू कर्माणि, संगम त्यक्त्वा धनन्जय।
सिद्धि असिद्धि समो भूत्वा, समत्वं योगः उच्यते॥

श्रीमद्भगवत गीता (2/48)

अर्थ : हे धनन्जय, तू आसक्ति को त्याग कर तथा सिद्धि व असिद्धि में समान-बुद्धि वाला होकर योग में स्थित हुआ, कर्तव्य कर्म को कर। समत्व ही योग कहलाता है।

1. समता की परिभाषा : कर्म के मिलने-न मिलने में समता, उस कर्म के पूरा होने-न होने में समता, उस कर्म के फल मिलने-न मिलने में समता। मिट्टी-पत्थर एवं सोने में समभाव, सुख-दुख में, लाभ-हानि में, विजय-पराजय में, सिद्धि-असिद्धि में समभाव, यहां तक कि सुहृदय, मित्र, दुश्मन, उदासीन, मध्यस्थ, द्वेष, बन्धु, साधु-पापी में समभाव होना।

जब यह निश्चित समझ लिया कि “मैं शरीर नहीं, आत्मा हूँ” तो शरीर द्वारा होने वाली समस्त क्रियाओं में समता समझना स्वाभाविक हो जाता है। मान लीजिए, किसी ने मुझे गाली दी। इस पर विचार करना चाहिए कि वह गाली शरीर को दी, मुझे नहीं दी, क्योंकि आत्मा उससे प्रभावित नहीं होती। भगवान ने गीता में कहा है “वासुदेवः सर्वम् इति” (7/19) अर्थात् यह सब कुछ वासुदेव ही हैं। पुरुषों में राम, स्त्रियों में राम, पेड़ों में राम, पत्तों में राम, पक्षियों में राम, पशुओं में राम, कण-कण में राम, चर-अचर में राम, जड़-चेतन में राम, अनुकूलता-प्रतिकूलता में राम। जब सारा ब्रह्मांड ही राममय है तो भेदभाव किस बात का? असमानता का प्रश्न ही पैदा नहीं होता। शिवजी महाराज कहते हैं :-

“उमा जे राम चरन रत्त, विगत काम मद क्रोध।
निज प्रभुमय देखि जगत, केहि सन करहि विरोध॥”
(7.112)

2. समता प्राप्त करने के उपाय : समता प्राप्त करने के लिए व्यवसायित्मका (निश्चयात्मिक) बुद्धि

की आवश्यकता है, अर्थात् ईश प्राप्ति का लक्ष्य होना चाहिए। श्री गीता जी कहती है- जो पुरुष प्रिय को प्राप्त होकर हर्षित नहीं होता और अप्रिय को प्राप्त होकर उद्विग्न नहीं होता वह स्थिर बुद्धि, संशय रहित, ब्रह्मवेता पुरुष सच्चिदानंदघन परब्रह्म परमात्मा में एकी भाव से नित्य स्थित है। समता प्राप्त करने के लिए आसक्ति, कामना, क्रोध, राग-द्वेष पर नियंत्रण करना आवश्यक है। यह अंतःकरण की शुद्धि के बिना संभव नहीं है।

जब तक फलेच्छा रहती है तब तक समता नहीं आ सकती और जब समता आ जाती है तो फलेच्छा राग-द्वेष नहीं रहते। जीवित अवस्था में प्रभु दर्शन की तीव्र अभिलाषा वालों के लिए तो समत्व भाव अत्यंत आवश्यक है क्योंकि श्री गीता जी में भगवान ने स्वयं कहा है कि जिसका मन समत्व में स्थित है उसने जीवित अवस्था में ही सम्पूर्ण संसार को जीत लिया है, क्योंकि सच्चिदानंदघन परमात्मा निर्दोष है, सम है, उससे व उसी में स्थित है।

3. समत्व बुद्धि रहने का फल : समभाव से मनुष्य कर्म-बंधन से मुक्त हो जाता है। उसका उल्टा फल भी नहीं होता। उसका थोड़ा सा अनुष्ठान करने से जन्म-मरण के भय से रक्षा करता है। दुख-सुख को समान समझने वाले धीर पुरुष को इन्द्रिय और उनके विषयों के संयोग व्याकुल नहीं करते, वह मोक्ष के योग्य हो जाता है। इस साधन स्वरूप समता से मनुष्य संसार से ऊँचा उठ जाता है। जड़-चेतन की ग्रथि खुल जाती है और स्वतः परमात्मा की प्राप्ति हो जाती है। अतः हमारा यह नारा होना चाहिए कि हमें तो समता ही प्राप्त करनी है, चाहे कुछ भी हो जाए। श्री गीता जी की दृष्टि में ध्यान में मन लगा या नहीं लगा, कोई ऊँची चीज नहीं है। दूसरे लक्षण आए या ना आए, जिस व्यक्ति में समता आ गई, उसे श्री गीता जी सिद्ध कह देती है। इसलिए श्री गीता जी में कर्मयोग को सबसे उत्तम योग कहा गया है।

इस सम्बंध में दो उदाहरण देना चाहूंगा-

संत तुकाराम (1609 - 1650 ए.डी.) जन्म गांव देहु, महाराष्ट्र : संत तुकाराम जी शूद्र जाति के थे, भगवान के अनन्य भक्त थे। उच्च जाति के लोग उनसे द्वेष रखते थे। एक बार उन्हें गधे पर चढ़ाकर घुमाया गया। इस पर संत तुकाराम जी कहने लगे, “वाह - वाह, मुझे तो आज गरुड़ की सवारी प्राप्त हुई है।” एक बार उनके मकान के आधे भाग में आग लग गई, तुकाराम जी ने कहा, “भगवन, दूसरे भाग ने क्या कसूर किया है?” मकान के दूसरे भाग का सारा सामान आग में डालकर भगवत् ध्यान में बैठ गये। घर की हालत खराब होने के कारण दिवाला निकल गया, शेष बची राशि का आधा भाग बड़े भाई को देकर अपना आधा भाग आग में फेंक दिया। अंत में संत तुकाराम सशरीर बैकुंठ धाम पधारे।

दूसरा उदाहरण, संत सुक्रांत (470 बी.सी.)

- 399 बी.सी.) यूनान के बड़े दार्शनिक थे। उनकी पत्नी बड़ी कर्कशी थी। एक दिन सुक्रांत जी अपने शिष्यों को कुछ समझा रहे थे, पत्नी आई, सुक्रांत जी को गाली - गलौच देने लगी और फिर जल की बाल्टी लाकर उन पर डाल दी। शिष्यों ने कहा, “महाराज आपने अपनी पत्नी को कुछ भी नहीं कहा”। सुक्रांत जी बोले प्रकृति का नियम है, “पहले गरजते हैं, फिर बरसते हैं” वही तो उसने किया है। मैंने इसके साथ रहकर बर्दाश्त करना सीख लिया है। जब सुक्रांत जी मृत्यु के नजदीक थे तो शिष्यों ने कहा, “महाराज जी, आपको मरने की चिंता नहीं है”। सुक्रांत जी ने उत्तर दिया, “कई मज़हब कहते हैं दोबारा जन्म होता है, कई धर्म कहते हैं दोबारा जन्म नहीं होता है, मेरे तो दोनों हाथों में लड्डू है।” चिन्ता किस बात की?

व्याख्या : डी. एन. मदान

कुछ गहरी सोच

- गुस्सा -

- क्या है कारण :** लाईफ स्टाईल में बढ़ती व्यस्तता
उम्मीद से कम सफलता
क्षमताओं से ज्यादा टारगेट
- क्या करें :** कोई बात आप को बुरी लगी है तो उसे सीधे सीधे बता दो
जाहिर कर दो अपनी नाराज़गी
खुद को समय दें, स्पेस दें और स्थिति को समझें
खुद को उस जगह रख कर सोचें
बात - बात पर गुस्सा करने से भी गुस्सा करने की आदत पड़ जाती है अगर ऐसा है तो बदलें खुद को, और खुश रहने की आदत डालें। तुरन्त रिएक्ट न करें
- गौर करें :** क्या वाक्यी बात इतनी चुभने वाली थी कि आप रिएक्ट कर गये।
क्या आपकी जल्दबाजी तो गुस्से का सबब नहीं
क्या मुशकिलें सहन करने की आप की सामर्थ्य कम तो नहीं हो गई।
क्या आप से कोई प्रियजन तो आहत नहीं हुये।
क्या प्रभाव नज़र आ रहे हैं आपको अपने गुस्से के।
- सलाह :** यदि आप गुस्से में हों तब अपनों से बात मत करो।
यदि आपके अपने, गुस्से में हो तो उनकी बात दिल पर मत लो।

- सौजन्य : जीवन मेहता

“शेर-ओ-शायरी”

1. चन्दन की लकड़ी फूलों का हार,
अगस्त का महीना सावन की फुहार ।
भैया की कलाई बहन का प्यार,
मुबारक हो आपको रक्षा बन्धन का त्योहार
2. आंखों में आँसू, चेहरे पे हँसी है,
सांसो में आहे, दिल में बेबसी है।
पहले क्यों नहीं बताया कि,
दरवाजे में उंगली फंसी है।
आंसू आ जाते हैं आंखो में,
रोने से पहले।
हर ख्वाब टूट जाता है,
सोने से पहले।
3. इश्क है गुनाह, ये तो समझ गया,
काश कोई रोक लेता होने से पहले।
जाम छलक जाते हैं, मोती बिखर जाते हैं।
कभी-कभी सागर की लहरों में, किनारे भी डूब जाते हैं।।
हवा चलती है परिन्दे उड़ जाते हैं।
कड़ी धूप में पत्ते भी जल जाते हैं।।
रोशनी होती है रात ढल जाती है।
जो आज अपने हैं कल बिछड़ जाते हैं।।
4. बर्थ डे वालों के लिए :
यही दुआ करता हूँ
खुदा से आपकी
जिन्दगी में कोई गम ना हो
जन्म दिन पर मिले हजारों खुशियाँ
चाहे उनमें शामिल हम ना हों

—चतुर्भुज अरोड़ा, अशोक नगर

SPACE AVAILABLE

COMFORTABLE, AIR-CONDITIONED SPACE

(Party Hall with One Room at Ground Floor and Two Rooms with Party Hall and Dinning 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

शुभ कामनाओं सहित दूरभाष : 2593 613 2

रिश्ते ही रिश्ते



विवाह सम्बन्धी सेवा के लिए सम्पर्क करें :

M.L. BHUTANI & Y.K. BHUTANI

“डेरावाल भवन”

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

प्रत्येक शनिवार व रविवार प्रातः 11 बजे से दोपहर 2 बजे

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

लोभी : लोक-परलोक दोनों में दुखदायी

भाग्य का सटीक अर्थ क्या है? सद्पुरुष फरमाते हैं :

“सतत् परिश्रम से जीवन की राह बनाते रहना”

लोभी व्यक्ति :

जो दूसरों के हक मारता है अपने जमीर से तो गिरता ही है, अपनी आत्मा का भी ‘हनन’ कर बैठता है। सद्पुरुष आगे फरमाते हैं, उसकी रूह पर छाले पड़ जाते हैं और वे मवाद से रिसते रहते हैं। दुर्गन्ध फैलाते हैं। लोग ऐसे व्यक्ति से कनी काटते हैं। लोभ तलब से लालची व्यक्ति आच्छादित मन से ‘मृग मरीचिका’ की भांति इस जगत में भटकता रहता है। दूसरों को नहीं, असल में ‘स्वयं’ को ही ‘ठगता’ और ‘खाता’ रहता है। मित्रों के स्नेह से महरूम रहता है। जब ‘भेद खुलता है ‘आत्म-ग्लानि’ एवं ‘अवसाद’ के गर्त में जा गिरता है। कब तक ऐसे ‘विकार’ को छुपाइयेगा? लोभी की जब ईर्ष्या, अहंकार और क्रोध से दोस्ती होती है, ‘बहुरूपिया’ के खिताब से नवाज़ा जाता है। आप ने देखा होगा, सर्प हमेशा टेड़ा-मेढ़ा चलता है परंतु अपने ‘बिल में वह ‘सीधा’ जाता है। लेकिन प्रायः ऐसे लोग अपनी ‘वक्रता’, ‘कूटनीति’ एवं ‘पॉलिटिक्स’ जीवन भर नहीं छोड़ते! और जीवन को वक्रता की उलझन से भर कर विभिन्न बीमारियों के शिकार भी हो जाते हैं। गुरुग्राम के मेदान्ता सुपर स्पेशलिटी हॉस्पिटल के चीफ डॉक्टर ने अपनी रिसर्च के दौरान पाया :

“हार्ट जैसी बीमारियां ऑपरेशन से पहले जब मैं और मेरी टीम ऑपरेशन थियेटर में मरीज़ के शरीर को चीरा लगा कर खोलते हैं, अंदर के विभिन्न अंगों का अवलोकन करते ही हमें पता लग जाता है कि इस स्त्री/पुरुष का लाइफ़ स्टाइल क्या था और किन-किन ऐसे विकारों ने इन को सोख रखा था।”

धर्मात्मा का नाटक करना, गलत ढंग से बिज़नेस कर अपार रूपये-पैसे इकट्ठे करना इनके लिए सामान्य बात है। ‘बगुला भगत’ कहलाने में इनको कोई गुरेज़ नहीं होती। हां ऐसे व्यक्ति अपने इस कुटिलता के कार्यों से क्षणिक सफलता अवश्य पा लेते हैं। परन्तु अंततोगत्वा जीवन के बीच और अंत में बहुत कष्ट विषाद में उलझते देखे गये हैं। अपना ‘स्वास्थ्य’ बिगाड़ बैठते हैं। निजी फ़ैमिली के सुखों से महरूम हो जाते हैं। और जब बेईमानी की भंडा फूटता है। और मोदी जी 500/1000 रूपये के पुराने नोट बंदी करते हैं, इनका काला धन सामने आता है, होश ठिकाने आ जाते हैं। इनके अपयश और कारनामों की चिंगारी दूर-दूर तक तपन से झुलसाती है।

सद्पुरुष ने निष्कर्ष निकाला :
“कुटिलता लोक-परलोक दोनों में ही दुखदायी है।”

— प्रो. सुदेश गोगिया



वार्षिक गणेश उत्सव

डेरावाल भवन, हरिद्वार

दिनांक 25 अगस्त से 31 अगस्त 2017 तक

श्री गणेश पूजा कार्यक्रम

श्री गणेश जी की प्रतिमा स्थापन	: प्रातः 10:30 बजे, 25 अगस्त 2017
प्रायोजित नित्य पूजा एवं प्रसाद वितरण	: प्रातः 8.00 बजे प्रतिदिन
प्रायोजित नित्य आरती एवं प्रसाद वितरण	: सायं 7.00 बजे प्रतिदिन
सामुहिक हवन	: प्रातः 10.00 बजे, 31 अगस्त 2017
भजन संध्या एवं कीर्तन	: दोपहर 12 बजे से 31 अगस्त 2017
भण्डारा व प्रसाद वितरण	: दोपहर 2 बजे से 31 अगस्त 2017
शोभा यात्रा (विसर्जन)	: सायं 5.00 बजे, 31 अगस्त 2017

आप सभी सादर आमन्त्रित हैं।

भवन में ठहरने की व्यवस्था है। कमरा बुकिंग के लिए संपर्क सूत्र :

दूरभाष : 01334-227221, 9359946520

संयोजक : जे.एल. मेहता

डिप्रेशन में कीजिए प्राणायाम

डिप्रेशन का कारण वातावरण परिस्थिति, स्वास्थ्य, सामर्थ्य, संबंध या किसी घटनाक्रम से जुड़ा हो सकता है। शुरुआत में व्यक्ति को खुद नहीं मालूम होता, किन्तु उसके व्यवहार और स्वभाव में शनैः शनैः परिवर्तन आने लगता है।

डिप्रेशन यानी नैराश्य, यानी मन और मानस का असहयोग, यानी प्रकृति से तादात्म्य न हो पाना, यानी जीवन से आस्था उठ जाना, जीने का नकारात्मक रवैया, स्वयं से अनुकूलन में असमर्थता, पलायनोन्मुख होना या यूँ कहें - गाड़ी का पटरी से उतर जाना और जब ऐसा हो जाए तो उस व्यक्ति - विशेष के लिए सुख, शान्ति, सफलता, खुशी यहाँ तक कि संबंध तक बेमानी हो जाते हैं। उसे सर्वत्र निराशा, तनाव, अशांति, अरुचि प्रतीत होती है।

यदि ऐसा क्षणिक हो तो उसे स्वाभाविक या व्यवहारिक मानना होगा, किन्तु यह मनःस्थिति और मानसिकता अगर सतत बनी रहे तो परिणाम निश्चित तौर

पर घातक होंगे। यह प्रतिकूलता व्याधि ओर विकृति को जन्म देगी। जीवन तक को नकार सकता है ऐसा व्यक्ति। समाज के साथ-साथ, स्वयं से भी कटने लगता है। डिप्रेशन का कारण वातावरण परिस्थित, स्वास्थ्य, सामर्थ्य, संबंध या किसी घटनाक्रम से जुड़ा हो सकता है। शुरुआत में व्यक्ति को खुद नहीं मालूम होता किन्तु उसके व्यवहार और स्वभाव में शनैःशनैः परिवर्तन आने लगता है। कई बार अतिरिक्त चिड़चिड़ापन, अहंकार, कटुता या आक्रामकता अथवा नास्तिकता, अनास्था और अपराध अथवा एकांत की प्रवृत्ति पनपने लगती है या फिर व्यक्ति नशे की ओर उन्मुख होने लगता है। ऐसे में जरूरी है कि हम किसी मनोचिकित्सक से सम्पर्क करें। व्यक्ति को खुशहाल वातावरण दें। उसे अकेला न छोड़ें तथा छिदान्वेषण कतई न करें। उसकी रुचियों को प्रोत्साहित कर उसमें आत्मविश्वास जगाएँ और कारण जानने का प्रयत्न करें।

करें सुप्त वज्रासन नहीं सताएगा सर्वाइकल स्पोन्डिलाइटिस

आधुनिक जीवनशैली की कुछ प्रमुख बीमारियों में सर्वाइकल स्पोन्डिलाइटिस भी है। योग की कुछ क्रियाओं से इसका पूरी तरह इलाज किया जा सकता है।

सर्वाइकल : स्पोन्डिलाइटिस गरदन में स्थित रीढ़ की हड्डियों में लम्बे समय तक कड़ापन होने, गरदन तथा कंधों में दर्द तथा जकड़न के साथ सिर में दर्द होने की स्थिति को कहते हैं। यह दर्द धीरे-धीरे कंधे से आगे बाहों तथा हाथों तक बढ़ जाता है।

क्या है कारण ?

आधुनिक जीवनशैली इस समस्या का सबसे प्रमुख कारण है। कम्प्यूटर पर अधिक देर तक काम करना, गलत तरीके से बैठना, आरामतलब जिन्दगी, व्यायाम न करने की आदत इस समस्या के प्रमुख कारण है।

योग क्रियाएँ :

कुर्सी पर या जमीन पर रीढ़ को सीधी कर बैठ जाएं। चेहरे को दाएं कंधे की तरफ सुविधाजनक स्थिति तक ले जाएं। इसके बाद वापस पूर्व स्थिति में आ जाएं। इसके तुरन्त बाद चेहरे को बाएं कंधे की ओर ले जाएं। पांच सेकेंड तक इस स्थिति में रुक कर वापस पूर्व स्थिति में आएँ। अब सिर को पीछे की ओर आरामदायक स्थिति तक ले जाएं। थोड़ी देर इस स्थिति में रुकने के बाद पूर्व स्थिति में आएँ। सिर को सामने की ओर न झुकने दें।

इन बातों का रखें ध्यान :

- गरदन पर पट्टा बांधना लाभदायक होता है।
- कड़े बिस्तर पर सोना चाहिए तथा अधिक वजन नहीं उठाना चाहिए।
- सिर को आगे की ओर झुका कर काम नहीं करना चाहिए।

आसन :

ऐसे लोगों को गरदन को आगे झुकाने वाले आसनों का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

रोग की गंभीर

स्थिति में सबसे पहले फिजियोथेरेपी का सहारा लेना चाहिए। जब थोड़ा आराम मिल जाए तो वज्रासन, सर्पासन, मकरासन, भुजंगासन का अभ्यास करना चाहिए। जब दर्द बहुत कम हो जाए तो योग मार्गदर्शन में मत्स्यासन, सुप्त वज्रासन, सरल धनुरासन आदि को अभ्यास में जोड़ देना चाहिए।

मत्स्यासन की अभ्यास विधि :

पैरों को सामने फैला कर जमीन पर बैठ जाएं। इसके बाद दाएं पैर को घुटने से मोड़ कर इसके पंजे को बाईं जांघ पर तथा बाएं पंजे को दाईं जांघ पर रखें। यह पाद्मासन है। पद्मासन में बैठ कर दोनों हाथों के सहारे पीछे जमीन पर इस प्रकार लेटें कि सिर का ऊपरी भाग जमीन पर आ जाए। इस स्थिति में गरदन तथा रीढ़ जमीन से ऊपर वृत्ताकार होते हैं। दोनों हाथों से पैर के अंगूठों को पकड़ने का प्रयास करें। इस स्थिति में आरामदायक अवधि तक रुक कर वापस पूर्व स्थिति में आएँ।

—नरेश कुमार मिनोचा

भारतीय आजादी का इतिहास

भारतीय इतिहास बदलने का
हम अंग्रेजों को देते हैं दोष
जबकि हमारे नेता भी हैं जिम्मेवार

भारत की आजादी में गांधी नेहरू का
रहा सहयोग
पर उनमें था पश्चिमी सभ्यता का प्रभाव
कई बार वो जेल गए
पर जेलों में उन पे नहीं हुए कोई अत्याचार
क्योंकि अंग्रेजों का था उनसे विशेष लगाव
उन्होंने अंग्रेजी सभ्यता से बैठा खा था
मेल मिलाप

आजादी के आन्दोलन में इनकी
लोकप्रियता थी सातवें आसमान
यही वजह थी इनको नहीं था
किसी क्रान्तीकारी को मिले सम्मान
आजादी के बाद भी क्रान्तीकारियों को
कई पुस्तकों में मिला उग्रवादी का नाम

नेता सुभाष उभरा था बन कर
भारत माता का एक सच्चा लाल
जिसने हिला दिया था अंग्रेजी साम्राज्य

उसे भी नहीं मिला इन नेताओं का साथ
चन्द्रशेखर की वो गुंजाण
आजाद हूँ, आजाद रहूँगा
होगा मेरा हिन्दुस्तान आजाद
ऐसे वीर सपूत का भी करवा दिया
नेताओं ने बलिदान

वीर सावरकर ने झेले काले पानी में अत्याचार
भगत सिंह, राजगुरु, सुखदेव, चन्द्रशेखर
उधम सिंह, अशफाक उल्ला खाँ और अनेक
वीरों के बलिदानों से हुआ देश आजाद
आजादी के बाद भी नहीं मिला उन्हें सम्मान
आजादी के दीवाने और उनके परिवार
झेलते रहे भुखमरी की मार

आजादी की इस पुण्य वर्षगांठ पर
नमन है उन वीरों को आज
जिन्होंने कर दिया आजादी की खातिर
अपना सर्वस्व बलिदान

- चतुर्भुज अरोड़ा
अशोक नगर, नई दिल्ली-18

स्वस्थ एवं सौंदर्य के लिए प्रतिदिन खाइये : खजूर

खजूर को अपने भोजन में किसी भी
रूप में शामिल करना स्वास्थ्य के लिए
फायदेमंद साबित होता है। यह ऊर्जा का
काफी अच्छा स्रोत तो है ही, आपको
तरोताजगी भी प्रदान करता है। यह ऐसा ड्राई
फ्रूट है, जो स्वाद में मीठास से भरा एवं
मिनरल्स व विटामिन्स से परिपूर्ण है। यह

आसानी से पच भी जाता है।

स्वस्थ दिल : कई शोधों में पाया गया
है कि पोटैशियम दिल से जुड़े रोगों का
खतरा कम करता है, जो खजूर में पर्याप्त
उचित मात्रा में पाया जाता है।

आंतों के रोगों में लाभदायी : खजूर

में शामिल निकोटिन कई तरह के आंतों के रोगों को ठीक करने के लिए लाभदायक माना जाता है। ख़जूर का लगातार सेवन आंतों में दोस्ताना जीवाणु के विकास को बढ़ाता है। पाचन क्रियाओं के संदर्भ में ख़जूर में मौजूद घुलनशील और अघुलनशील फाइबरस शामिल रहते हैं। साथ ही लाभदायक एमिनो एसिड भी शामिल रहते हैं, जो पाचन क्रिया को दुरुस्त करते हैं।

हड्डियों को दे मजबूती : ख़जूर ऑस्टियोपोरोसिस से लड़ने में अत्यन्त सहायक होता है। ख़जूर में मौजूद सेलेनियम, मैगनीज, कॉपर और मैग्नीशियम सभी हड्डियों की अंदरूनी मजबूती के लिए जरूरी होते हैं।

तंत्रिका स्वास्थ्य : ख़जूर में ऐसे बिटामिन पाये जाते हैं, जो तंत्रिका के स्वास्थ्य व उसकी कार्य क्षमता को बढ़ाने के लिए मददगार हैं। ख़जूर का पोटेशियम महत्वपूर्ण इंग्रेडिएंट है, जो तंत्रिका स्वास्थ्य को बढ़ाता है।

कब्ज : ख़जूर को लैक्सेटिव फ्रूट के रूप में भी गिना जाता है, इसलिए जिन लोगों को कब्ज की परेशानी रहती है, उनके लिए रामबाण का काम करता है। ख़जूर का घुलनशील उच्च मात्रा में उपस्थित फाइबर होता है, आंत्र क्रियाओं के लिए बेहद जरूरी होता है और कब्ज के लक्षणों से भी राहत पहुंचाता है।

त्वचा की समस्याओं का उपचार : ख़जूर में विटामिन 'बी' होता है जो त्वचा के लिए बहुत फायदेमंद है। इस विटामिन की कमी से त्वचा की कई समस्याएं हो सकती हैं।

बालों का झड़ने रोके : ख़जूर में मौजूद विटामिन 'बी' बालों के लिए फायदेमंद होता है। इस विटामिन की कमी न सिर्फ त्वचा को क्षति पहुंचाती है, बल्कि बाल भी कमजोर और हल्के हो जाते हैं। बाल झड़ने पर ख़जूर खाना चाहिए, बाल झड़ना तुरन्त बंद हो जायेगा। ख़जूर आपके बालों को जड़ों से पोषण देते हैं और बाल को मजबूत बनाते हैं।

वजन बढ़ाने में कारगर : आजकल की प्रायः युवा लड़कियां स्लिम होना चाहती हैं। लेकिन ज्यादा पतला होना कुपोषण का कारण हो सकता है। अगर आप अपना वजन बढ़ाना चाहते हैं या फिर मांसपेशियों को मजबूत बनाना चाहते हैं, या किसी करोनिंग या गंभीर स्वास्थ्य समस्या की वजह से कमजोर हो गए हैं, ख़जूर आपके लिए लाभकारी सिद्ध होगी। ख़जूर को अपने भोजन का अंग बनाइये। सर्दी-गर्मी को अवरोधक मत बनाइये। आप इसे हर मौसम में खा कर अपने चेहरे पर नूर ला कर अपनी सेहत सुधार सकते हैं। यह स्वास्थ्य और सौंदर्य का अनुपम अमर फल है।

— प्रो. सुदेश गोगिया

INDIAN BOOK DEPOT (MAP HOUSE)[®]



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

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

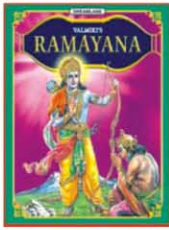
Tel. : 011-28115454

Educational Publisher of :-

Children Books, Maps, Charts & Geographical Atlases



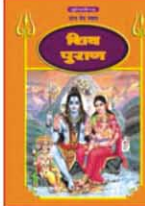
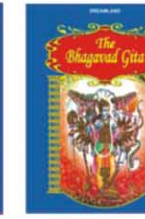
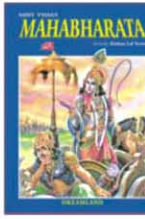
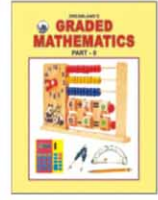
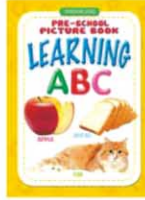
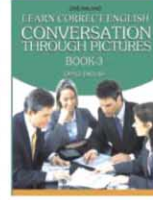
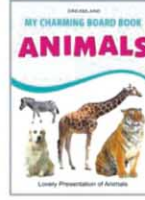
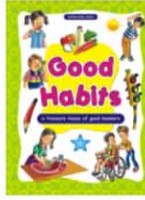
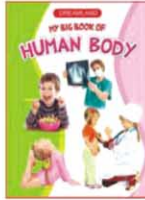
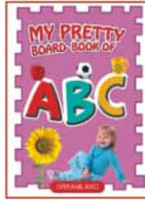
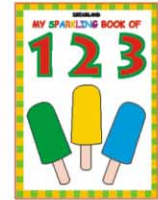
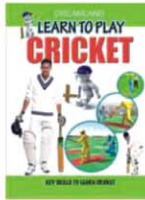
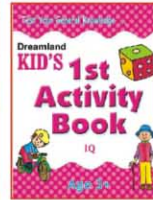
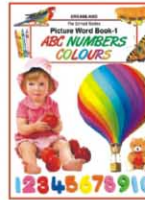
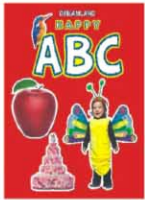
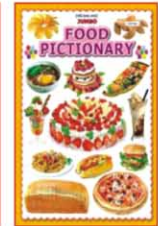
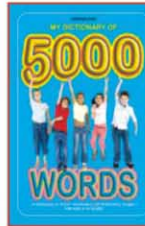
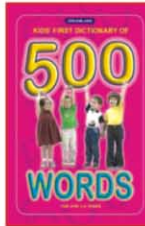
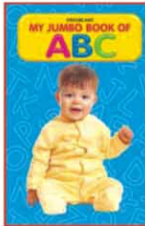
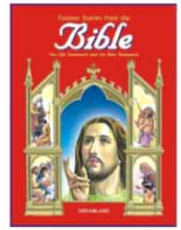
Tel.: (011) 23673927, 23523635 Fax : 011-23552096
Website :- www.ibdmaphouse.com, Email :- info@ibdmaphouse.com



DREAMLAND

QUALITY BOOKS & CHARTS

FOR QUALITY EDUCATION



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

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

DERAWAL PATRIKA

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

Postal Regn. No. DL(W)10/2082/15-17
Posted at Naraina Indl.Area, N.D.-28
Date of Printing : 18th AUG. 2017
Date of Posting : 20/21 AUG. 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