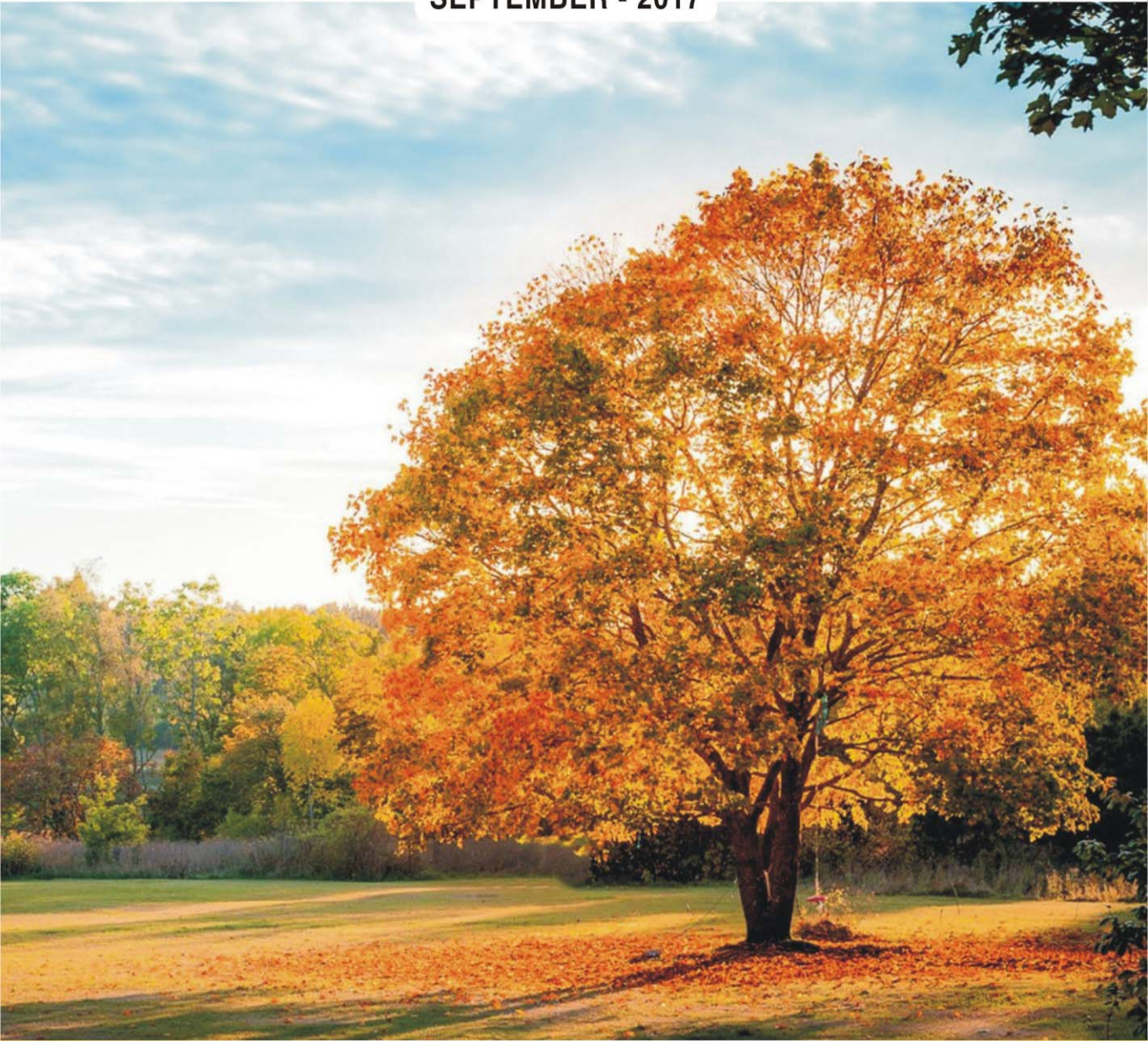


# DERAWAL PATRIKA

डेरावाल पत्रिका

SEPTEMBER - 2017



ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

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

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

*With Best Compliments From:*



**Suresh Kumar Nangia**  
(S/o LATE SHRI PURAN CHAND NANGIA)

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

---

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

**Tel: 9582704859**

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

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

# DERAWAL PATRIKA

MONTHLY

सम्पादक मण्डल

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

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

Vol. : 56

No. : 09

SEPTEMBER - 2017

PRICE :

₹ 20.00 (Per Copy)

Annual : ₹ 200.00 only

Owner :



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

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

Branch Office :

**DERAWAL BHAWAN**

Bhalla Road, Haridwar

Ph. : 01334-227221, 9359946520

Printer, Publisher & Place of Publication :

**M. M. MEHTA**

D-57, Kirti Nagar, New Delhi-110015

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

Editor :

**L.N. MEHTA**

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

Proof Reader :

**SITA RAM BHUTANI**

F-36, Kirti Nagar, New Delhi-15

Phone : 25460381

Printed at :

**EMKAY PRINTERS**

F- 75, Kirti Nagar, New Delhi-15

Ph.: 41425446, 9312241788

## IN THIS ISSUE

HERE AND THERE (Part-2)	EDITOR	05
Don't Neglect your eye health here's what...	Mahesh Jayaraman	06
Heart warming	Dr. Purshotam Lal	07
Wishes a very happy & joyful birthday	—	08
Celebrating Delhi's heritage	Naina Arora	09
"Attitude over altitude	Kavya Ahuja (USA)	11
What to Eat : Let your blood group decide	—	16
Donations Derawal Sewa Sangh	August, 2017	17
Donations All India Derawal Sahayak Sabha	August, 2017	18
Obituary	—	18
Matrimonial Service, Kirti Nagar	M.L. Bhutani & Y.K. Bhutani	19
Matrimonial Service, South Delhi	Ashutosh Sharma	20
हमारे आहार के पोषक तत्व "जल"	श्रीमती अनिता जोशी	22
आत्मविश्वास में अभिमानी न हो!	प्रीति गोगिया	25
'हम साथ साथ'	मनोज चौधरी	26
सिर दर्द में काम आए खास नुस्खे	प्रभु दयाल सतीजा	27
संकट चौथ (गणेश चतुर्थी)	के.एन. नागपाल	28
बच्चों की आँखों में बढ़ता डिजिटल स्ट्रेन	प्रभु दयाल सतीजा	30
दूध ही अमृत है	ईश कुमार नारंग	31
चीन और पाकिस्तान	चतुर्भुज अरोड़ा	33
मेरा प्यारा भारत वर्ष	आकंक्षा तनेजा	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 DERAVAL SAHAYAK SABHA (Regd.)**

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

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

Web : www.derawalsahayaksabha.com

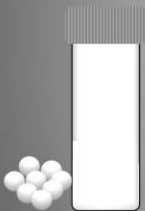


# Derawal Health Care Centre

*Devoted to the health Care of the Needy*



## *Charitable Services*



### **HOMEOPATHY**

Mon. to Sat.

Timing :

04:30 pm to 06:00 pm



### **PHYSIOTHERAPY**

Mon. to Sat.

Timing :

04:00 pm to 06:00 pm



### **DENTAL CARE**

Mon., Wed. & Sat.

Timing :

03:30 pm to 05:30 pm



### **EYE CARE CENTRE**

Mon., Wed. & Sat.

Timing :

03:30 pm to 05:30 pm

**(DONATION CONTRIBUTIONS TO ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.)  
ARE ELIGIBLE FOR INCOME TAX REBATE UNDER SECTION 80 G.)**

<b>Bank Name</b>	:	All India Derawal Sahayak Sabha (Regd.)
<b>Details : Name of Bank</b>	:	Corporation Bank
<b>Branch</b>	:	Kirti Nagar, New Delhi-110015
<b>Account No.</b>	:	520401000076469
<b>IFSC Code</b>	:	CORP0000573

**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 (Part-2)



It was the day of General Election on the 8th of June, 2017 in England. It was one of the usual days of the year. There is no holiday on the day of Election as we have in India. Poling booths are already specified and are known to the voters. One can go and vote any time between 7.00 a.m and 10.00 p.m. So every one is relaxed and can go and vote at one's convenience. At the poling booth, voter's name is checked and ticked in the Electoral Roll. Identity of the voter is not checked at all. Voters can also obtain their balot paper in advance if they wish to vote by post. Such balot papers can also be delivered on the day of the polling, at the polling both by the individual or any one on his or her behalf as it is in a sealed cover. Vote is recorded by putting a cross against the candidate's name, in pencil before it is dropped in the open box. There is no ink mark on the finger and there are neither any stamps needed to register the vote. Similarly, voting machines (EVMs) have not been introduced and immediately, after the voting time is over, counting of votes starts manually. All Election related work is handled by volunteers from the public whose services are asked for well in time. Use of government machinery in this work is kept to the bare minimum. It was very surprising to note that the first result was available at 10.40 p.m ie., within forty minutes after the voting closed. Well before the sun-rise, the final out-come of the result was known. One of the reasons for such an efficiency may be smaller constituencies and very limited number of candidates fighting election.

It will be interesting to note that in Great Britain, voting rights to women of the age of 21 years and above, were granted only when the election was held in 1929. Till the year 1918, women had no voting rights at all, and it was that year when voting rights were given only to those women who had attained the age of 30 years and owned some land in the country. This shows how much stronger roots of Democracy are enshrined in Indian Constitution though the Great Britain is considered as the oldest democracy.

The result of the current election was not on the expected lines. The Conservative Party which had absolute majority earlier had decided to go in for mid-term election with the hope of still better performance, could not get even absolute majority. Now it is a hung Parliament. Though the Conservative Party being the largest party stays in command but it has to be a coalition government as the party is short of 8 seats. Political Pundits are expecting another election within a year or so. Here there is no horse-trading as we have in our country. The concept of "aaya ram and gya ram" has not so far eroded the political system here. The nation has strong traditions and people stay determined to firmly stand by such traditions.

**MEERA BHARAT MAHAAN**

**— EDITOR**

### THOUGHT OF THE MONTH

"DEMOCRACY CANNOT SUCCEED UNLESS THOSE WHO EXPRESS THEIR CHOICE ARE PREPARED TO CHOOSE WISELY. THE REAL SAFEGUARD OF DEMOCRACY, THEREFORE IS EDUCATION."

— FRANKLIN D. ROOSEVELT

---

# DON'T NEGLECT YOUR EYE HEALTH. HERE'S WHAT CAN BE DONE

If your job requires you to stare into your computer screen for much of the day, or if your eyes are glued to your smart phones or TV all the time, this is for you. Your eyes are bearing the brunt of modern, digital lives, and this can lead to problems.

Headaches, dry eyes or watery eyes are signs of an imminent eye problem, but most of us tend to ignore these symptoms. Some of the eventual hazards – such as presbyopia (difficulty to focus on close-up objects), cataract (clouding of the eye's lens), floaters, flashes and age-related macular degeneration, commonly known as AMD -- can be eliminated if we invest some time in eye care.

## MAKE THESE SIMPLE LIFESTYLE CHANGES :

- ◆ Drink 6-8 glasses of water every day to keep your eyes moist, healthy and clean.
- ◆ Eat plenty of fresh fruits and vegetables, and foods rich in antioxidants to slow the progression of eye diseases.
- ◆ Give your eyes a break from digital screens. Follow the 20-20-20 rule. Every 20 minutes, look 20 feet away from your screen for 20 seconds!
- ◆ Quit cigarettes, as smoking increases the risk of eye diseases, especially contract.
- ◆ Wear UV-protected sunglasses to protect your eyes from harmful rays of the sun.

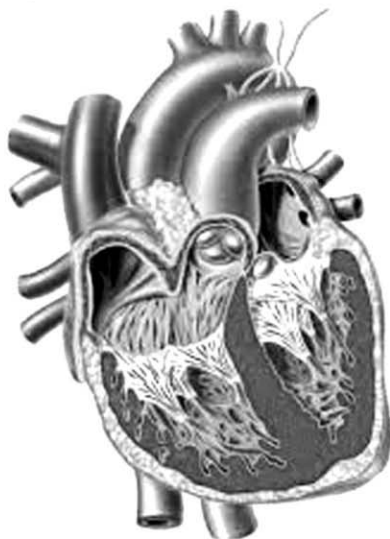
## ADD EYE EXERCISES TO YOUR ROUTINE :

- ◆ **Palming** : Rub your palms against each other and cup them on closed eyelids without putting too much pressure.
- ◆ **Zooming** : Lengthen your arm to a comfortable stretch and keep the thumb in a hitchhiking position. Start focusing on the thumb when your arms are fully stretched. Slowly bring your thumb closer, all the while keeping your focus on the thumb. Stop focusing when your thumb is 3 inches away from your eyes. Repeat this process at least thrice every week.
- ◆ **Tracing the figure 'Eight'** : This exercise helps in improving the flexibility of eye muscles. At a distance of approximately 10 feet, visualise an image of eight on its side (resembling its Infinity symbol). Then slowly trace the figure with your eyes for a few minutes and repeat it at regular intervals.
- ◆ **Pendulum exercises** : This exercise sharpens the focus of lenses by working on oblique muscles of the eye. You can use either a real pendulum or an imaginary one. The idea is to concentrate on the pendulum and follow its movement by shifting the focus of eyes from side-to-side.

**Courtesy : ANI (With inputs by expert Mahesh Jayaraman, H.T.)**

---

# HEART WARMING



**COLD WEATHER** Increases the risk of heart attacks and stroke in people with high blood pressure. With every one degree centigrade drop in temperature, the upper blood pressure (systolic) increases by 1.3 mm of mercury and the lower blood pressure (diastolic) increases by 0.6 mm. This variation is more pronounced in the elderly and in those with high blood pressure, which puts them at greater risk of heart attacks and strokes.

## **HOW TO PROTECT YOURSELF :**

- ◆ Take 'sunshine walks' and avoid walking early in the morning or late evening.
- ◆ Dress warmly by wearing several layers of clothes.

Exposing the face to the cold can put pressure on the heart muscles.

- ◆ Get prescription medication adjusted to keep blood pressure under control.
- ◆ Take blood - thinning medication such as aspirin to reduce blood viscosity.
- ◆ Drink alcohol in moderation. Alcohol causes dehydration and dilatation of the arteries and the subsequent heat loss may precipitate a heart attack.
- ◆ Since elderly people develop lower core temperature in winter as compared to young people, they are at greater risk of heart attacks. Older people should take more care to keep warm.
- ◆ Drink plenty of water as dehydration can make the blood thicker, putting pressure on the heart.
- ◆ In winter, there is no loss of salt through sweating, increased salt or sodium concentration in the blood also increases blood pressure a heart attack risk factor.
- ◆ Protect yourself from infections.

Inflammation - caused by the body fighting infection – is one of the risk factors of heart disease.

**Courtesy : DR. PURSHOTAM LAL**  
Chairman and Chief Cardiologist  
Metro Heart Institute, Delhi



## ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

*Wishes*



A VERY HAPPY & JOYFUL BIRTHDAY  
TO FOLLOWING DERAWAL LIFE MEMBERS



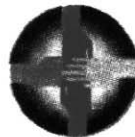
**FOR THE MONTH OF OCTOBER**

Sh. D. P. Rajpal	1	Sh. Ajit Bhutani	15
Sh. Yash Pal Arya	1	Sh. Shail Nayyar	16
Sh. Jagdish Chander Khera	1	Sh. Naresh Kumar Minocha	19
Sh. Megh Raj Khera	2	Sh. Manoj Huria	20
Sh. Ravi Kumar Lal	2	Sh. G. R. Khanna	25
Sh. Hans Raj Arora	4	Sh. Bodh Raj Sikri	26
Sh. Rakesh Bhutani	6	Sh. Pawan Mehta	27
Sh. Rajinder Mehta	10	Sh. C. K. Sachdeva	27
Sh. Krishan Kumar Khurana	13	Sh. Ashutosh Sharma	30
Sh. Ved Vrat Arora	13	Sh. Om Parkash Nagpal	30

**ALL OTHER VALUABLE DERAWAL AND BRETHREN BORN IN THE MONTH OF OCT.**

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



---

# CELEBRATING DELHI'S HERITAGE

ON WORLD HERITAGE DAY, WE EXPLORE THE CONNECTIONS THAT THE CAPITAL'S ARCHITECTURAL MARVELS HAVE WITH BOLLYWOOD



## HUMAYUN'S TOMB

*Located in Nizamuddin East, this regal Mughal architecture has been the background of many romantic numbers. Built in 1565 AD, nine years after Humayun's death, by his widow, Bega Begam, the monument has garden squares (chaharbagh) with pathways water channels, a mausoleum exceeded by a double dome. In 1857 AD, Lieutenant Hudson captured the last Mughal emperor Bahadur Shah II from here.*

Think of Saif Ali Khan wooing Kareena Kapoor Khan in *Kurbaan* (2009) at Humayun's Tomb or Aamir Khan dancing to Chand Sifarish in *Fanna* (2006) at Qutub Minar, none can deny the fact that these timeless heritage sites have provided an excellent backdrop to Bollywood films for ages. On World Heritage Day, today, we take you for a heritage walk in the Capital.

"We need to showcase our rich heritage and culture as our cinema reaches all over the world. When things are in our backyard, we tend to overlook them," says Kunal Kohli, who filmed *Fanna* at these locations in Delhi. Voicing similar sentiments, director of *Baar Baar Dekho* (2016), Nitya Mehra, who shot a short film, *The Cherry* on

## RED FORT

*This site, which becomes a riot of colours on the Independence Day, was built as the palace fort of Shahjahanabad, the capital of the fifth Mughal Emperor, Shah Jahan. The walls of red sandstone, adjacent to the Salimgarh fort, built by Islam Shah Suri in 1546, forms the Red Fort Complex. While the planning of the palace is based on Islamic prototypes, each architectural element reflects a fusion of Persian, Timurid and Hindu traditions.*





## **QUTAB MINAR**

***Built in 1193 AD by Qutab-ud-din Aibak, a 72.5 metre high tower of victory in red and buff sandstone, Qutub Minar is an architectural delight. It houses India's first mosque, Quwwat-ul-Islam Mosque and a seven metre high iron pillar. The construction that was started by the first Muslim-ruler of Delhi in 1200 AD was completed by Firoz Shah Tughlak, who built the fifth and the last storey.***

Top near Humanyun's Tomb says that these monuments represent Delhi. "They are rich, beautiful and entrenched in history. A scene against any of them establishes the characters to be set in Delhi. As filmmakers, we constantly try to make our stories believable. It's like when one shoots in Paris, inevitably a shot of the Eiffel Tower emerges. In a world that's evolving as fast as this, it's amazing to have monuments that stand the test of time. Cinematically, no set or construction can ever match up to the scale, beauty and grandiose of any of these," she says. Speaking on the

importance of preservation, she adds, "Scribbling on monuments should have consequences. People shouldn't be spared. In fact, they should be fined."

### **WALK DOWN HERITAGE LANE :**

On 18 April, International Council of Monuments and Sites (ICOMOS) celebrates the International Day for Monuments and Sites, whose establishment was approved by the 22nd UNESCO General Conference in 1983. The day sees activities, such as, visits to monuments planned across the world. In the Capital, too, a non-profit body, Sahapedia, has lined-up a week-long celebration. Walks, such as, Exploring Feroz Shah Kotla, Exploring the Qutub Minar Complex, Nature walk : Aravalis Sacred Grove have been organised. "World Heritage Day is such an important day. We always talk about India's great civilization, but the youth is not connected to it. People love the idea of heritage walks as they let one absorb the architectural value of a place on foot with friends," says Vaibhav Chauhan, secretary Sahapedia.

The Qutub Minar walk will focus on the socio-political history of the Sultanate period. Amir Ahmed, who will conduct the walk says that the visitors will get to know interesting facts about the place. He says, "There are multiple opinions on why Qutub Minar was built. While some believed it to be a watch tower, some though it was for call for pray for Quwwat-ul Islam Mosque."

**— NAINA ARORA**

Sources : Delhi Tourism, UNESCO



# “Attitude Over Altitude”

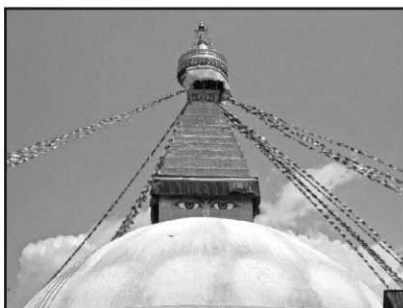
The Journey of 16 Year Old's Hike to Mount Everest Base Camp

*“It always seems impossible until it’s done”*

**- Nelson Mandela**

Everest Base Camp. The words itself presents a sense of astonishment to a person. That wave of astonishment also hit me when my dad uttered those words as the destination of our next family vacation. However, that astonishment quickly liquefied to a dark pool of dread in my stomach as my dad further explained we’d have to hike to reach there. I didn’t know what Everest Base Camp even was; just the word Everest sent a haunting chill to tickle down my spine. However, little did I know that this haunting impossible feat would end up becoming the best experience of my life.

I honestly thought my dad was going through a mid-life crisis when he declared, “Next summer, we are going to go climb Everest Base Camp”. Shock filled the whole dinner table, and I had the urge to spit out my food. Me? Hiking? Everest? In my existence of fifteen years, the only hike I had ever done was Stone Mountain, and I would still pant, gasp and squeeze out every drop of strength in my body to pull myself to top. My dad further



explained while he was scrolling through Facebook (I’m telling you, Social Media ruins

lives), he saw his old college friend’s pictures completing the trek which inspired him to go on it too. Dad then told our family that the Everest Base Camp (also known as EBC) trek is around a twelve-day hike to reach the base of Everest, and that is where hikers began the climb to summit it. I was still baffled about the whole idea until the realization pounded in my head. This was an achievement, and I had never achieved anything before other than finishing a whole show on Netflix in a week. My mind conducted a little dream sequence of people cheering my name in room filled banners and cakes with the words “Kavya Completed Base Camp” embellished on them. The feeling of achieving glory left a sweet taste on my tongue, and an eager smile then made across my face as I said that one word my dad was eager for, “Yes”.

When I said yes to my dad, my brain completely forgot about one thing. In order to climb up to Everest Base Camp, you have to hike, and one of the few words that I would always use to describe me was unathletic. I was always that kid who would run the minimum on the pacer test and then drop, so all my boundaries were pushed in full force. Every Saturday and Sunday at the pitiful time of 7 am, my father would drag my family and I out of bed to some natural park for a hike. I absolutely despised it. What was the point of walking for hours just staring at trees? My eyes would just stay glued to muddy brown dirt, as I regretted every decision I had ever made. I truly do not know when my aversion of hiking turned into passion. It was as I was just sitting on the top of a



mountain on one of our weekend; sweat glistening on my forehead, and pain trickling into my legs. And while I was focused on sun dipping low and causing an explosion of warm colors in the sky, I realized that I could do this forever. There something so serene and adventurous about hiking that

### “Attitude Over Altitude”

The Journey of 16 Year Old’s Hike to Mount Everest Base Camp would fill me with delight, and each pain-driven step would always seem worth it at the top. Hikes became longer. My legs became stronger. Time seemed to go faster, and I soon approached the last day of my sophomore year and the day of my flight to Nepal.

As soon you land in Kathmandu, the sun shoots down rays of everlasting heat which corners and surrounds you in all directions like a lion attacking it’s pray. My inflight sweatshirt and tights seemed to morph into a second layer of skin, as we struggled to find our guide of the trip, Dawa. Now a guide is recommended for helping you hike and navigate the region for first-timer. My eyes scanned the crowd until I found a sign with the word Ahuja on it held by an energetic looking Nepali man. Now Dawa is one of those people that make you feel welcome in one glance. He had a wide smile that would stretch across face, a round face, and a head sparsely covered with hair (He once told my brother and I that he got a haircut. I didn’t even believe him for a second). His eyes crinkled and Cheshire grin emerged on his face, as his eyes found our disheveled “just came from and airplane” selves. Our luggage was flung in a car, and we

were whisked away to explore the magnificent city of Kathmandu.

Narrow streets embellished with colorful triangle-shaped prayer flags covered the whole city, and roads were lined with rows of shops selling jackets, souvenirs, and Nepali crafts. As we were strolling



through the roads of Kathmandu, my body felt like a robot suffering with a sensory overload trying to input all the sounds, sights, and smells that were being injected in my mind. My family and I had covered our mouths with simple paper masks, because due to recent earthquake, Kathmandu was enclosed with a blanket of dense smoke that would slither into your throat and leave you in a coughing fit. Even though we were only in Kathmandu in one day, there was something so eternally wonderful about the city. In the States, all you see is precision. Everyone drives the same way, buildings are the same, and everything is so spotless and uniform. Nepal is considered a poorer country compared to Western Civilization, but it’s so real. The city is dipped in rich culture, and leaves a person in wonder. Kathmandu may have not been the main attraction of this trip, but it became a memory that I would always treasure.

On June 1, 2017, there was rush of anticipation in the air at the Kathmandu Domestic airports as hikers with large backpacks twiddled their thumbs, hoping for a flight. Four of those hikers were my



family and I. To begin the trek, you must fly to the Tenzing-Hilary airport in a city called Lukla, also described as one of the most dangerous airports in the world. Since the airport is at a high altitude, the weather should be crystal clear for the flight to land, and this causes flights to cancel. Due to this, uneasiness grew in my stomach, as I prayed for clear weather. My tense body tried to find a comfortable position in the black metal chairs as we waited...and waited...and waited. Turns out, dark black clouds were enclosing on Lukla, and the realization of not beginning the hike today filled me. Across the airport, there was a short hefty man yelling in a thick accent about helicopter rides. My dad eyes glanced at all of ours silently asking the one question lingering in all our heads, "Should we take a helicopter instead?" In the spur of excitement, our family agreed to board the helicopter. So, there I was sitting in a waiting area, and watching my brother (Kanav) munching on a veggie sandwich from the airport (My brother likes to call this trip, "How one sandwich can ruin a lifetime experience", but more on that later) while a vivid yellow helicopter was waiting to escort my family.

Riding on a helicopter in the Himalayan mountains is a surreal experience like no other. The sounds of the wings turbulently spinning penetrate your ears as the helicopter lifts strait up like a mosquito buzzing in the air. The stunning green mountains of Nepal just seems to embrace you, and the buildings seem like colorful Lego buildings as you soar higher. The helicopter is a hawk gliding through the lush mountains, and if you squint, the small trails carved on the mountains become visible. As my eyes trace the tiny paths covering the mountains, my brain recalls all the worries I have. One specific memory from the day we were exploring Kathmandu is broadcasted in my minds. My family and I were in one hiking shop where we



met and experienced climber who had just came from camp three on Mount Everest. Sorrow filled his eyes as he described his experience of almost reaching summit of Everest but falling short. We further told him about our plans of base camp and pressed for advice. To which he replied, "Yeah Man, I even found base camp challenging. It's funny that you have to pay money for this torture". Torture. Torture. This man had attempted Mount Everest summit three times and still called base camp torture. On the helicopter ride, the word torture kept echoing in me, and I realized that this is it. One year of hiking and training is for this. I'm finally here. The vivid yellow helicopter touched the land of Lukla, Nepal.

Now if I talked about each hiking day and what I saw, your eyes would be bored out of their sockets. Also for those who ever plan on going, explaining in detail would completely ruin the mystery, and some things you just need to discover on your own. The hike was one of the hardest things I have ever done. There was a gate at the end of the first city Lukla, and this gate signified the official beginning of the EBC trek. From the gate, you could see the rocky rugged path continued for miles and miles. We would hike around six to



eight hours every day from one city to another, and at night we would stay at lodges. Lodges were simple accommodations—also known as teahouses-- along the way which would provide a small bedroom, food, and a bathroom. The lodges were intricately decorated with Nepali decorations and bright colors. In fact, all the cities were decorated based on the rich culture. There were colorful prayer flags that seemed to line the sky, gigantic black rocks with Nepali script painted on, huge colorful Buddhist prayer wheels for spinning, and huge monasteries coated with lush bright colors. There was one city that really stood out to me in our whole trip called Namche Bazaar. The beautiful city just opens to you like the audience sitting area of a theatre. You can see levels of red, blue, orange buildings making the city vividly stand out in the background of huge mountains. The path of the hike was majority uphill and rocky. At some points, it felt my whole body was screaming in pain as fiery aching burned down my body, and the word torture would just be repeating. Sometimes it felt like the hikes will never ever end, and every step was useless. My eyes would be gazing at the floor of the rocky uphill terrain, trying to slowly move my legs to take one more step, but when I looked up at the mountain, there was just so much more left to hike. However, when I looked at the view, it felt worth it. Words cannot describe how beautiful Nepal's mountains are. The first few days of hiking

was crossing through green mountains enclosed with green trees, rushing blue rivers, and long tall suspension bridges with the edges wrapped in prayer flags. However, the landscape quickly changed, and you

would see massive gray mountains capped with pearly white snow and trails of blue icy water would be slightly tricking down. Nepal has eight out of ten highest mountains in the world. I had never felt so small, as these mountains towered over me. The mountains looked like a background screen of a laptop, and they didn't feel real. The trees vanished when we crossed a tree line, and the entire land looked barren and flat with mountains surrounding. Gigantic rocks filled the path, and I had the feeling of being an



astronaut exploring a new world.

A hidden gem on this trip was the people. Nepali people are the most hardworking, kind, and humble humans I have met. Everywhere you go, they would warm you with a smile. On the trails, when you passed any, they would greet you with "Namaste". I met a lodge owner who was raising money to help kids go to school. She would travel to different countries, raise awareness, and get funds so one more child can get educated. There was also a time



---

that my father lost his camera lens, and a Nepali Porter brought it back to him when he could have sold it. If this were any other area in the world, we would have lost that lens. The other hikers we met along the trails were so nice and passionate. They would always give helpful words and advice, and we would all bond over the common love of hiking. I have never met so many people from different countries, and I learned so much from them. There was this Swedish man who had moved to the Khumbu region, also known as Everest region, and he was helping to set up a future recycling center/museum to promote cleanliness around Everest. There was also an American man who works for environment conversation organization monitoring glaciers changes, he flew from US to change the memory card of one the camera mounted near glacier. A simple mundane task of changing memory card would require great deal of efforts. The EBC trek is just a path of rocks, but it's the people here that make it special.

Remember that sandwich that my brother ate in the airport. Well the sandwich ended up giving him food poisoning, and he suffered with nausea and diarrhea for the beginning of the trip. He and my mom had to stay behind, because my brother was not feeling well. My mom who was so passionate about going made the biggest sacrifice, and I think staying behind with family shows character that is so much more achieving than completing EBC. That was a depressing moment of the hike, and we had never expected someone to get sick. However, people do get sick not from nausea usually, but altitude sickness. Since you are hiking at such a high altitude, your body might not get enough oxygen, which in worst case scenario can lead to water filling your lungs and brain and lead to death. The fear of altitude sickness was creeping behind me the whole trip, and to prevent it, I would walk slowly and drink a massive amount of water.

The final hike to Everest Base Camp was

the most fulfilling thing I have ever done. My father and I were so used to the pattern of hiking that we had completely forgotten what our regular lives were like, but that day there was more than regular excitement. The hike was filled with huge boulders, and I often felt like I was going slip and fall. Snowy white mountains enveloped us as we slowly climbed embarked trail. The mountains felt so close that I wanted to touch the mountain, and let the cold of the snow shiver up my arm. The actual EBC is a little underwhelming. It is just a rock covered with prayer flags, but when you look beyond, the beauty of the Khumbu Glacier allures you. Reaching there filled me with pride, a kind of inner glow as I realized that this was more than just an achievement, but a lifetime of experience and memories that I can carry with me forever. I also am so inspired by the people I met, and now I want to make a difference in the world. Most of all, I truly learned that anything is possible. For those reading, go and have an adventure, make memories, and have experiences you will cherish. It can be Everest, running a marathon, exploring your own community or anything you can possibly imagine. Don't even for one-second doubt your own potential; because you can do anything you set your mind to. Go make the impossible possible.



**- KAVYA AHUJA (USA)**  
Grand daughter of Sudesh Mehta  
& Surender Mehta

# WHAT TO EAT : LET YOUR BLOOD GROUP DECIDE

Various studies indicate that blood group is the main genetic factor that affects the health and well being of a person. There are four types of blood groups, namely, A, B, O and AB. It's important to have your diet according to your blood type.

Now, what is Blood Type Diet? It's based on eating specific foods that allows better digestion, increases energy levels and prevent diseases. Blood group, on the other hand, determines how the body deals with different nutrients. One can also consider the Rh factor, while going for the Blood Type Diet.

Rhesus factor (Rh factor) is a type of protein available on the surface of red blood cells, which can be either positive or negative. The Rh factor matters a lot for a healthy diet.

## WHAT TO EAT

- **Blood Group: O** Meat, Fish, Eggs, Kale, Lettuce, Broccoli, Onions, Pumpkins,

Turnip. Consume more of animal protein and fermented foods.

- **Blood Group : A** Rice, Oats, Rye, Pasta, Pumpkin, Seeds, Peanuts, Apricots, Figs, Lemons. More of wheat based vegetarian food is good for them.

- **Blood Group : B** Green vegetables, Eggs, Low fat dairy. Dairy products and animal protein are suitable.

## WHAT NOT TO EAT

- **Blood Group: O** Spinach, cabbage, corn, cauliflower, eggplant, mushrooms, oranges, kiwi, strawberry, blackberry, coconut, green peas, peanut butter.

- **Blood Group : A** Banana, coconut, papaya, cashew, pistachios, beer. Avoid animal food such as chicken, fish, eggs.

- **Blood Group : B** Corn, buckwheat, tomatoes, peanuts, sesame seeds. Avoid animal food such as chicken, fish, eggs.



Yogesh Bhutani  
9213479878, 8285009878



Jatinder Bhutani  
9891011990

# KRISHAN CATERERS

(PURE VEGETARIAN)

Spl. Arrangement for

BIRTHDAY PARTIES, KITTI PARTIES, PRE-WEDDING FUNCTIONS,  
RELIGIOUS FUNCTIONS, CORPORATE PARTIES.

N-63, Corner Side, Shop No. 1, Kirti Nagar, New Delhi-110015  
PHONE : 011-41424977 | E-MAIL : [Krishancaterers@gmail.com](mailto:Krishancaterers@gmail.com)





# DERAWAL SEWA SANGH

Donations Received — August 2017

No.	Name	Rs.	No.	Name	Rs.
1.	Sh. D.P. Minocha	100/-	17.	Sh. Girish Mehta	400/-
2.	Sh. M.L. Bhutani	100/-	18.	Sh. Madan Mehta	400/-
3.	Sh. I.C. Khera	100/-	19.	Sh. Pankaj Mehta	400/-
4.	Smt. Laj Dhingra	200/-	20.	Sh. Pardeep Kalra	400/-
5.	Sh. K.N. Nagpal	200/-	21.	Sh. Rahul Kapoor	400/-
6.	Sh. Kailash Chandra Mehta	200/-	22.	Sh. Rakesh Ahuja	400/-
7.	Dr. Rahul Mehta (USA)	100/-	23.	Sh. Rajinder Mehta	400/-
8.	Aryav Mehta (USA)	100/-	24.	Sh. Rajeev Mehta	400/-
9.	Smt. Dimple Nangia (USA)	100/-	25.	Sh. R.P. Mehta	400/-
10.	Sh. Mohit Ahuja (in memory of his father Sh. Ramesh Ahuja)	250/-	26.	Sh. Ravi Kapoor	400/-
11.	Sh. Gopal Dass Ahuja	1100/-	27.	Sh. Ravi Khera	400/-
12.	M/s. Krishan Caterers	100/-	28.	Sh. Sandeep Mehta	400/-
13.	Sh. Jatin Budhiraja	250/-	29.	Sh. Sanjay Mehta	400/-
14.	Sh. Anuj Mehta	400/-	30.	Sh. S.K. Mehta	400/-
15.	Sh. D.V. Bhutani	400/-	31.	Sh. Vivek Khera	400/-
16.	Sh. Gaurav Khera	400/-	32.	Smt. Mona Singhal	400/-
			33.	Smt. Bindu Kapoor	400/-

## 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



# ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

DONATIONS RECEIVED - August, 2017

No.	Name	Rs.	No.	Name	Rs.
<b>DISPENSARY COLLECTION :</b>			<b>DENTAL COLLECTION :</b> 8,100/-		
39903		7,500/-	<b>PHYSIOTHERAPY COLLECTION :</b>		
39913		8,500/-	12,940/-		
39924		8,000/-	<b>DONATION :</b>		
39938		8,500/-	39897	Sh. Gopal Dass Ahuja	1,100/-
39947		6,500/-	39902	Sh. Mohit Ahuja	250
39960		8,500/-		(In memory of his father Late Sh. Ramesh Ahuja	
<b>DONATION DISPENSARY:</b>			39933	Sh. Vikram Sharma	1,100/-
39525	Miss Muskan	100/-	<b>DONATION FOR EYE CARE :</b>		
39526	M/s. Madhav Caterers	100/-	39909	Sh. Adarsh Rakheja	500/-
39527	M/s. Krishan Caterers	100/-	<b>DONATION FOR PATRIKA :</b>		
39528	Smt. Tripti	100/-	39908	Sh. Vinod Narang	200/-
39529	Smt. Jyoti	100/-	<b>—SAGAR SETHI</b>		
<b>EYE CARE COLLECTION :</b> 1,800/-			Manager		

## OBITUARY

- SMT. PRABHA SHARMA**, Resident of Paschim Vihar, New Delhi Left for her Heavenly Abode on 30th August 2017
- SH. BHAGWAN DAS MANCHANDA**, Resident of Double Storey, Ashok Nagar, Left for his Heavenly Abode on 17th August 2017
- SH. TARA CHAND MANCHANDA**, Resident of House No. 366, Sector-9, Gurugram , Left for his Heavenly Abode on 6th September 2017.



# 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 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 24+ years (D.O.B. 04.10.1992, 9.10 pm, Delhi), Height-5'-10", Normal Built, BA Pass, Business Mil Dairy Distributor, Income Rs. 2 Lacs PM, Contact his father Mr. Prem Pahwa on Tel. : 9899517868, 9971574544 (R-38456)
3. Age 33+ years (D.O.B. 22.11.1983, 12.14 noon, Delhi), Height-5'-5", Normal Built, Graduate Servie, Salary 35,000/- PM, Contact his father Mr. Ashwini Taneja, Tel. : 011-45702475, 9717741009, Suitable girl required. (R-38457)



### WIDOWER BOY (One boy Baby) :

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

शुभ कामनाओं सहित दूरभाष : 2593 613 2

# रिश्ते ही रिश्ते

विवाह सम्बन्धी सेवा के लिए सम्पर्क करें :  
**M.L. BHUTANI & Y.K. BHUTANI**  
“डेरवाल भवन”  
एफ – 27 एवं 28, कीर्ति नगर, नई दिल्ली – 110015  
प्रत्येक शनिवार व रविवार प्रातः 11 बजे से दोपहर 2 बजे  
एवं सोमवार, बुधवार, शुक्रवार सायं 4 से 5 बजे तक

---

# DERAWAL SAHAYAK SAMITI (REGD.) SOUTH DELHI

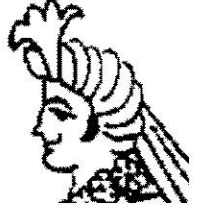
1st Floor, Prachin Shiv Shakti Mandir, Opp. Lodhi Hotel, Nizamuddin, New Delhi-110013

## FREE MATRIMONIAL SERVICES

Every Saturday & Sunday 11 AM to 2 PM

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

01. 28(+) Years (23.12.88, 11.55. AM, Delhi), Height 5'-6", Fair, Slim, B.Tech., Lahore family boy, Working as Software Engineer with a MNC at Gurgaon, Earning Rs. 1.00 Lacs PM, Contact his father Sh. Ashok Kumar at 9213114548, Suitable girl in Govt. service / teacher / engineer required.
02. 34(+) Years (24.10.83, 00.12 AM, Delhi), Height 5'8", Wheatish, Normal Built, 12th Pass, Multan family boy, Working as a Computer Operator with Pvt. Ltd. Company, Earning Rs. 22,000/-PM, Contact him at Tel. : 9811944588, 9873349608, Suitable girl required.
03. 29(+) Years(17.04.90, 10.12 AM, Delhi), Height 5'-10", Fair, Slim, B.Tech., MBA, Dera Ghazi Khan family boy, Working as a Sr. Software Engineer with Pvt. Ltd. Company at Pitampura, Earning Rs.10 Lacs PA, Contact his father Sh. K.L. Makhija at Ph. 9650333734, 26235816, Suitable girl in service required.



### BUSINESS BOY :

01. 32(+) Years (05.08.85, 03.30 AM, Delhi), Height 5'-9", Wheatish, Healthy Body, B.Com., 1 year diploma in computers, Doing business of Caterers & Decorators, Having own office at East of Kailash, Earning Rs. 6 to 8 Lacs PA, Contact her mother Smt. Ahuja at Ph. 9654024386, 29833808, Suitable working girl required.

### DIVORCEE BOY :

01. 33(+) Years (21.11.83, 07.25 PM, Delhi), Height 5'-9", Fair, Slim, 12th Pass, 3 Year diploma in Electrical, Dera Ghazi Khan family boy, Divorcee, No issue, Doing business of Air Conditioner Spare Parts in Malviya Nagar, Earning Rs. 60,000/- plus PM, Contact at Ph. 9871672870, 9266132119, Suitable girl required.

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

01. 29(+) Years (17.09.88, 10.10 PM, Delhi), Height 5'-4", Fair , Slim, B.Com., Diploma in Merchandising, Dera Ghazi Khan family girl, Working in AON HEWIT as Senior Analyst at Noida, Earning Rs.25,000/- PM, Contact her father Sh. D.L. Grover at Ph. 9999416562, Suitable boy in Service / business required.



02. 29(+) Years (21.08.88, 04.07 AM, Delhi), Height 5'-8", Fair, Slim, B.Com., M.B.A. (Finance & HR), Using specs while working on computer, Lahore family girl, Working as Deputy Manager, Earning Rs. 5.10 lacs PA, Contact her father Sh. S.K. Bhalla at Ph. 9999601885, 9873274019, Suitable working boy required.
03. 29(+) Years (23.02.88, 09.50 AM, Delhi), Height 5'-1", Fair, Slim, MBA (HR), Gujrawalan family girl, Working in HR Dept. with a IT Company at Noida, earning Rs. 4.50 Lacs PA, Contact her father Sh. Subhash Kumar at Ph. : 234030658, 9811869631, Well settled boy, Having own house in Delhi/NCR, Service / business required.
04. 25(+) Years (22.12.91, 11.35 AM, Rohtak), Height 5'-3", Wheatish, Slim, B.Sc. in Nursing, J.B.T., Dera Ghazi Khan family girl, Working as Nursing Officer at Delhi University, South Delhi Campus, Earning Rs.27,000/- PM, Contact her father Sh. Dalip Kumar at Ph. 9818014169, Suitable boy in Service / business required.

—ASHUTOSH SHARMA  
9312105617



**शुभ कामनाओं सहित**

# रिश्ते ही रिश्ते




**विवाह सम्बन्धी सेवा के लिए सम्पर्क करें :**

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



## डेरावाल सहायक समिति (रजि०)

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



**प्रत्येक रविवार प्रातः 11 बजे से दोपहर 2 बजे**

# हमारे आहार के पोषक तत्व ‘जल’

सन्तुलित आहार ‘जल के विषय में’ विवरण प्रस्तुत कर रही हैं श्रीमती अनिता जोशी।  
आप ‘बाल विकास परियोजना अधिकारी’ के पद पर कार्यरत हैं।

सन्तुलित आहार से सम्बन्धित इस लेखमाला का शुभारम्भ ‘कार्बोहाइड्रेट का विवरण प्रस्तुत करते हुए, किया गया था। सन्तुलित आहार के प्रमुख 22 पोषक तत्वों के बारे में वैज्ञानिक तथ्यों पर आधारित प्रामाणिक और उपयोगी विवरण प्रस्तुत किया जा चुका है। श्रीमती अनिता जोशी ‘सन्तुलित एवं पोषक आहार’ विषय की विशेषज्ञा हैं इसलिए इनके द्वारा प्रस्तुत विवरण पूर्णतः प्रामाणिक और वैज्ञानिक तथ्यों पर आधारित होता है।

यह एक आश्चर्यजनक किन्तु सत्य तथ्य है कि हमारे आहार का एक अनिवार्य पोषक तत्व जल भी है। आमतौर पर इसको जीवन के लिए जरूरी तो समझा जाता है किन्तु पोषकत्व के रूप में जल का महत्व शायद कम लोग ही समझते हैं इसलिए यह जानना जरूरी है कि जल केवल हमारी प्यास ही नहीं बुझाता है बल्कि हमारे शरीर में शरीर के वजन का लगभग 65 - 75 प्रतिशत भाग जल का होता है। शारीरिक गठन में इतने अधिक परिणाम में जल की उपस्थिति इसकी शरीर में आवश्यकता एवं उपयोगिता को स्वयं सिद्ध करती है।

भोजन के बिना तो शायद हम कुछ दिन तक जीवित रह जाएं पर जल के अभाव में अधिक दिन जीवित रहने की कल्पना ही करना कठिन है क्योंकि पोषक तत्वों, जो इसमें घुलनशील हैं का भी वाहक बन कर उस पोषक तत्वों को शरीर के लिए उपलब्ध बनाने में इसकी भूमिका अति महत्वपूर्ण है।

**शरीर के लिये उपयोगिता :** जल हमारे शरीर में पोषक एवं दिनचर्या सम्बन्धी सभी क्रियाओं के सम्पादन के लिए नियमानुसार महत्वपूर्ण है :-

(1) प्यास शरीर की नैसर्गिक आवश्यकता है

जिसकी तृप्ति का अनुभव जल के द्वारा ही होता है।

(2) शरीर की विभिन्न कोशिकाओं व अंगों के निर्माण में जल की भूमिका महत्वपूर्ण है।

(3) रक्त का 80 प्रतिशत अंश होने के कारण, रक्त परिसंचरण (बतबनसंजपवद) में सहायक होता है। इस माध्यम से आक्सीजन व अन्य पोषक तत्वों को कोशिकाओं में पहुंचाने तथा चयापचय की क्रियाओं के पश्चात उत्पन्न हुए विकार युक्त एवं अनावश्यक पदार्थों को उत्सर्जित करने में अतिआवश्यक है। जलीय माध्यम से उपयोगी पदार्थों के सोखने व अनुपयोगी पदार्थों के उत्सर्जन की प्रक्रिया अत्यन्त सुगम हो जाती है।

## उचित और व्यर्थ

सामने देख कर कदम रखना उचित है, देख छान कर जल पीना उचित है, बुद्धिपूर्वक विचार करके बोलना उचित है, कार्य करने से पहले सोच लेना उचित है, विद्या प्राप्त करना हो तो सुख-सुविधा पाने की इच्छा छोड़ देना उचित है और सुख-सुविधा पाने की इच्छा हो तो विद्या प्राप्ति का खयाल छोड़ देना उचित है क्योंकि सुख भोग चाहने वाले को विद्या और विद्या चाहने वाले को सुख नहीं मिलता, विद्यावान होने के बाद ही मिलता है। केवल निर्धन होने से ही कोई हीन नहीं हो जाता बल्कि धनवान हो कर भी विद्याधन से हीन रहने वाला ही सब सुखों से हीन रहता है। जिसके पास विद्या बुद्धि नहीं उसके लिए साहित्य और शास्त्र वैसे ही वृथा हैं जैसे अन्धे के लिए दर्पण व्यर्थ है, नपुंसक के लिए सुन्दर युवती व्यर्थ है, मूर्ख के लिए ज्ञान-उपदेश की बातें व्यर्थ हैं, दुष्ट प्रकृति के व्यक्ति के साथ भलाई करना व्यर्थ है और ईश्वर भक्ति के बिना यह जीवन ही व्यर्थ है।

(4) हमारे शरीर में विभिन्न ग्रन्थियां हैं इनसे उत्पन्न होने वाले विभिन्न रसों की तरलता प्रदान करने के लिए जल आवश्यक है। उदाहरण के लिए भोजन के रंग-रूप और सुगन्ध से ही मुंह में स्थित लार ग्रन्थियों में विद्यमान जल लार (सपअ) के रूप में टपकना शुरू हो जाता है तथा भोजन का निवाला मुंह में जाते ही उसे गलाने एवं पचाने की प्रक्रिया शुरू हो जाती है।

(5) शरीर के अन्य अंगों में होने वाली पाचन व विभिन्न क्रियाओं के लिए भी जल का महत्व कम नहीं है जैसे आमाशय (जवउंबी) में उपस्थित जल मुंह द्वारा ग्रहण किया गया जल, भोजन सामग्री में निहित जल, भोजन सामग्री को गलाने, उसका मन्थन कर पाचन योग्य बनाने में सहायता देता है।

(6) कोशिकाओं को आवश्यकतानुसार ऑक्सीजन पहुंचाता है।

(7) मल, मूत्र व पसीने के माध्यम से शरीर के अवशिष्ट पदार्थों का निष्कासन करता है।

(8) शरीर के नाजुक अंगों के लिए स्नेहन (स्नइतपबंजपवद) की आवश्यकता पूर्ण करता है जैसे जोड़ों में, आंतों में, हृदय के आवरण में। जल की उपस्थिति के कारण इन अंगों की, बाहरी आघातों से सुरक्षा होती है।

(9) जल का एक अन्य महत्वपूर्ण कार्य शरीर का तापमान नियन्त्रित करना है। यह शारीरिक उष्णता को Conduction तथा Evaporation के द्वारा नियमन (Regulation) करता है।

(10) जल के द्वारा अनेक खनिज पदार्थ जैसे सोडियम, पोटेशियम, फ्लोरिन, क्लोरिन, आयोडीन, कैल्शियम आदि की कुछ मात्रा (जल स्रोत के आधार पर) स्वतः ही प्राप्त हो जाती है।

**जल का संगठन :** यह बात सर्वविदित ही है कि जल का निर्माण हाइड्रोजन व ऑक्सीजन से मिल कर हुआ है। जल में दो भाग हाइड्रोजन व एक भाग

ऑक्सीजन का होता है। इस प्रकार का जल शुद्ध जल होता है जबकि सामान्य जल में कुछ लवण घुले रहते हैं। यह लवण जैसे चूना, खड़िया, मिट्टी आदि जल के संगठक तत्व नहीं होते हैं वरन् ये अशुद्धियों के रूप में जल में विद्यमान रहते हैं।

**शुद्ध जल के गुण :** शुद्ध जल एक सरल यौगिक है जो कि दो भाग हाइड्रोजन व एक भाग ऑक्सीजन (H<sub>2</sub>O) के संयोग से बना होता है। जल एक अति उत्तम विलायक है। अधिकांश पदार्थ, लवण, वस्तुएं जल में शीघ्रता से घुल जाते हैं इसलिए पूर्ण शुद्ध जल की उपलब्धता प्रायः मुश्किल से ही हो पाती है। जल जिस स्रोत से प्राप्त होता है वहां स्थित मिट्टी के तत्वों को अपने में घोल लेता है यही कारण है कि समुद्री जल नमक युक्त, पहाड़ी झरनों से प्राप्त जल खनिज लवणों से युक्त होता है। पदार्थों के सुगमता से घुलने के कारण जल में कोई न कोई अशुद्धि बनी ही रहती है इसलिए जल की शुद्धता की पहचान होना अति आवश्यक है। शुद्ध जल स्वाद रहित, रंगहीन व गन्धहीन तरल पदार्थ है जो पूर्णतः पारदर्शी व एक विशेष चमक से युक्त होता है।

**जल की दैनिक आवश्यकता :** सामान्य स्थिति में प्यास लगना जल की आवश्यकता दर्शाता है इस आधार पर प्रत्येक व्यक्ति प्रतिदिन पर्याप्त मात्रा में जल ग्रहण कर लेता है। सामान्य रूप से 6 से 9 गिलास पानी प्रतिदिन पीना पर्याप्त होता है। यह मात्रा मौसम व शारीरिक श्रम की स्थिति में भिन्न होती है। कुछ परिस्थितियों व कारणों से शरीर से अधिक पसीना निकलता है, तब जल ग्रहण करने की आवश्यकता बढ़ जाती है। यही कारण है कि अधिक श्रम करने वाले व्यक्तियों को तथा गर्मी के मौसम में अधिक मात्रा में पानी पीना आवश्यक होता है।

**जल की कमी :** अनेक स्थितियां ऐसी होती हैं जिनमें शरीर में जल की अपर्याप्तता हो जाती है। खासतौर से डायरिया अथवा उलटी-दस्त अधिक

होने से शरीर से पानी का उत्सर्जन बढ़ जाता है। पानी के साथ-साथ इसमें घुलनशील खनिज लवण जैसे सोडियम, पोटेशियम आदि भी शरीर से बाहर निकलने लगते हैं तब जी घबराना, चक्कर आना, सुस्ती जैसे लक्षण प्रकट होने लगते हैं। यह स्थिति निर्जलन (Dehydration) कहलाती है। जब शरीर से अत्यधिक मात्रा में पानी व लवणों का उत्सर्जन होने लगे तब शरीर में उपरोक्त लक्षणों के साथ त्वचा ढीली पड़ना, आंखों के नीचे गहरे गड्ढे होना, मुंह व जीभ का शुष्क होना, आंखों के अन्दर की नमी समाप्त होना आदि लक्षण दिखाई देते हैं। इस समय भी यदि निर्जलन का उपचार न किया जाए तो हृदय की कार्यक्षमता प्रभावित होने लगती है व व्यक्ति की मृत्यु भी हो सकती है। इसलिए डायरिया अथवा उलटी दस्त की स्थिति में पुनर्जलन उपचार (Dehydration therapy) का विशेष महत्व है जिसमें व्यक्ति को जीवन रक्षक - घोल, जो कि पानी, नमक, शक्कर व

अन्य लवणों का जलीय विलयन होता है, पिलाया जाता है। इलेक्ट्राल आदि भी जल व लवणों की कमी पूर्ण करने के लिए दिये जाते हैं तथा रोगी को थोड़े-थोड़े अन्तराल पर तरल पदार्थ देते रहने की सलाह दी जाती है जिससे शरीर में जल व खनिज लवण की कमी को पूरा किया जा सके। हमारे देश में अधिकांश स्थानों पर अस्वास्थ्यकर वातावरण होने के कारण और अस्वास्थ्यकर आदतों (Unhygienic food habits) के कारण बच्चों में दस्त रोग व डायरिया प्रायः देखा जाता है जिसका सर्वोत्तम प्राथमिक उपचार नमक शक्कर का घोल घर में बना कर देना है। बच्चे को चिकित्सक तक ले जाने के पूर्व जीवन रक्षक घोल बना कर देते रहने से, उसके शरीर को निर्जलन की स्थिति से बचा कर मृत्यु के खतरे को टाला जा सकता है।

— श्रीमती अनिता जोशी

15 - बी, राधानगर कालोनी, इन्दौर



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**



# आत्मविश्वास में अभिमानी न हो!

किसी कार्य को करने में हम किस स्तर तक सफल होंगे, इसका आभास हमें शुरूआत में ही हो जाता है। ऐसा हमारे आत्मविश्वास के कारण होता है। यदि कार्य शुरू करते वक्त हमारे भीतर से यह आवाज़ आती है कि हम इसे कर सकते हैं, तो निश्चित तौर पर उस कार्य को करने में हम काफी हद तक सफल रहते हैं। इसके विपरीत यदि हम शुरूआत में यह मानने लगे कि यह कार्य हमसे नहीं होगा, तो हो सकता है कि हम यह कार्य शुरू ही न कर सकें। आत्मविश्वास के क्या मायने हैं? आत्मविश्वास का मतलब अपने 'ऊपर विश्वास' करना है। यानि यदि हमें अपने ऊपर यकीन है, तो कोई भी काम असंभव नहीं है। लेकिन जब हमें स्वयं पर विश्वास नहीं होता, तो सारे कार्य हमें असंभव लगते हैं। दरअसल जब हम आत्मविश्वास के साथ उसमें अपना 100 परसेन्ट देते हैं, तो अगर उसमें असफलता मिल भी गई तो हमें दुःख नहीं देती, क्योंकि कार्य को करने की खुशी उसी क्षण मिल जाती है और वही उसका इनाम है।

स्वामी विवेकानंद कहते हैं : "कभी अपने पर से विश्वास मत खोइए। आप इस संसार में कुछ भी कर सकते हैं।" आत्मविश्वास से समाज और दुनियां की बड़ी-से-बड़ी समस्याएं बौनी हो जाती हैं। आत्मविश्वासी व्यक्ति हर समस्या व संघर्ष को चुनौती के रूप में लेता है और इन सभी समस्याओं के जंजाल को अभिनय से ज्यादा महत्व कभी नहीं देता।

आत्मविश्वास से मनुष्य जागरूक होता है

और उसमें जीवन मूल्यों और अपनी संस्कृति और समाज की रक्षा के प्रति पवित्र भावना का उदय होता है। कठिन से कठिन परिस्थितियों में भी आत्मविश्वास हमें दृढ़ता प्रदान करता है। किसी व्यक्ति के आत्मविश्वास को बढ़ाने के लिए हमें उसके द्वारा अर्जित छोटी-छोटी उपलब्धियों पर उसे प्रोत्साहित करना चाहिए। इसी तरह अगर कोई व्यक्ति कुछ नहीं कर पा रहा है, तो भी उसे आगे बढ़ने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए। जब हम किसी को प्रोत्साहित करते हैं, तो उसका आत्मविश्वास बढ़ जाता है। इस वजह से व्यक्ति असंभव लगने वाले कार्य को भी संभव कर देता है। प्रशंसा एक उपहार है, जिसका परिणाम सदैव आनंदमय होता है। वैसे कई बार आत्मविश्वास इंसान के ऊपर हावी होकर 'अभिमान' में परिवर्तित हो जाता है। आत्मविश्वास में व्यक्ति नित नई ऊंचाईयों को प्राप्त करता है, जबकि अभिमानी व्यक्ति एक दायरे में सिमटकर रह जाता है।

हर व्यक्ति को यह कोशिश करनी चाहिए कि वह आत्मविश्वासी हो, पर अभिमानी कभी न हो।

**“अस अभिमान जाई जनि भौरे,  
मैं सेवक रघुपति पति मोरे”**

आप सब प्रबुद्ध सुद्धि पाठकों से आपके मन्तव्य, सुझाव एवं सुधार आमंत्रित है; निःसंकोच अपनी प्रतिक्रिया एवं कमेंट्स भेजियेगा।

**- प्रीति गोगिया**

## ‘हम साथ साथ’

- 1 अनुग्रह है आप सबसे और नम्र निवेदन।  
आपके चेहरे के मुस्कान के साथ साथ।
- 2 होना फिर भी होता है हम सबको।  
किसी ना किसी के साथ साथ।
- 3 इस जिन्दगी के पड़ाव में 2  
उम्मीदें बांधे रहते हैं हम।  
किसी न किसी के साथ।
- 4 होती है उथल पुथल हमारे दिल और दिमाग में 2  
लेकिन आशाओं की पुलिन्दो को भी।  
हम संजोते रहते हैं साथ साथ।
- 5 अनगिनत रास्तों से जिन्दगी का सफर तय करते हैं।  
लेकिन फिर भी दिल की तमन्ना होती है।  
रहने को साथ साथ।
- 6 अपने जिन्दगी के उत्कृष्ट मुकाम को पाने के बाद 2  
और अगर ना मिले तो भी आकांक्षा होती है  
रहने को साथ साथ।
- 7 मिले ना फूल तो कांटो से दोस्ती होती है।  
लेकिन फूल और कांटों को  
रहना है साथ साथ।

—मनोज चौधरी  
आटरम लाईन, नई दिल्ली

## 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

## सिर दर्द में काम आए खास नुस्खे

सिरदर्द बहुत आम समस्या है। आपके सिर में अचानक भयंकर दर्द होना और थोड़ी देर में ठीक भी हो जाता है। सर्दियों में यह समस्या कुछ ज्यादा ही बढ़ जाती है। हल्का - फुल्का सिरदर्द और थकान या मौसम में बदलाव से होने वाला सिरदर्द घरेलू उपाय से भी ठीक हो जाता है। लेकिन अगर आपके सिर में अकसर दर्द होता है तो इसे हल्के में न लें। कारण चाहे कुछ भी हो पर बार-बार होने वाला सिरदर्द मुसीबत ही बन जाता है, इसलिए बिना देर करे किसी अच्छे डॉक्टर से सम्पर्क करें।

### नजर अंदाज न करें :

सिर के किसी एक हिस्से में होने वाले दर्द को सिरदर्द के नाम से जाना जाता है। यह किसी एक हिस्से मसलन किसी कनपटी के पास, माथे पर, सिर के पिछले हिस्से में, दोनों कनपटियों में या पूरे सिर में एक साथ भी हो सकता है।

पूरे सिर में एक साथ होने वाले दर्द को कलस्टर दर्द कहते हैं, जो आमतौर पर तनाव या थकान के कारण होता है। सिर के किसी एक हिस्से में असहनीय दर्द का कारण माइग्रेन होता है। इसमें जी मिचलाता है और कई बार उल्टी भी हो जाती है। साइंस के दर्द में सिर में दर्द के साथ साथ चेहरे की हड्डियों और नाक में भी दर्द होता है। सिर के किसी विशेष हिस्से में दर्द का कारण ब्रेन ट्यूमर भी हो सकता है इसलिए सिर में होने वाले दर्द को नजर अंदाज न करे।

### अपनाएं ये उपाय :

- अगर अनियमित दिनचर्या की वजह से सिर में दर्द हो रहा है तो उसे सुधार कर आप अनायास ही होने वाले सिरदर्द से बच सकते हैं। ट्रेफिक जाम, नींद पूरी न होने की वजह से दर्द हो रहा है तो एक कप काफी लेने से आराम आ सकता है।
- सिरदर्द होने पर पेनकिलर खाने की बजाए बादाम चबाएं इससे काफी आराम मिलता है।
- सिर के जिस हिस्से में दर्द हो रहा है, उस हिस्से को अपने दोनों हाथों की उंगलियों से दबाएं और सिर में तेल से मालिश करें।
- सिरदर्द दूर करने में अदरक रामबाण औषधि है। अदरक का इस्तेमाल आप किसी भी रूप में कर सकते हैं, मसलन अदरक वाली चाय पिएं या फिर अदरक वैसे ही चबाएं। इससे सिरदर्द में आराम मिलने के साथ साथ हाज़मा भी ठीक होगा।
- नियमित रूप से एक सेब खाएं। सिरदर्द होने पर एक गिलास पानी में दो बड़े चम्मच सेब का सिरका मिला कर लें।
- सिरदर्द होने पर दो बूंद लेवेंडर ऑयल को दो कप पानी में मिला कर भाप लें। तेज़ दर्द होने पर इससे माथे पर मालिश करें।
- अपने आहार में नियमित तौर पर दालचीनी और लौंग का इस्तेमाल करें।

—प्रभु दयाल सतीजा

## संकट चौथ (गणेश चतुर्थी)

यह व्रत माघ कृष्ण पक्ष चौथ को किया जाता है। इसी दिन विद्या, बुद्धि, वारिधि, गणेश तथा चन्द्रमा की पूजा करनी चाहिए। दिन भर व्रत रहने के बाद सांयकाल चन्द्रदर्शन होने पर दूध का अर्घ्य देकर चन्द्रमा की विधिवत पूजा की जाती है। पुत्रवती माताएँ, पुत्र तथा पति के सुख समृद्धि के लिए व्रत रखती हैं।

**कथा :** एक बुढ़िया का लड़का सवेरे गाये चराने जंगल में जाता और सांझ पड़े घर आता। सारे दिन की मेहनत के चार टके अर्थात् आठ पैसे रोज के मिलते। जिससे माँ बेटों का गुजर बसर होता। बुढ़िया को चौथ माता की कहानी सुनने का और व्रत करने का नियम बराबर चलता था। व्रत के रोज पाँच लड्डू बनाती। दो चौथे के दो विनायक के और एक अपना। इस तरह नियम पालन करने से वह मोटी होती जा रही थी।

पास पड़ोसिन को इस बात की जलन थी। उन्होंने बुढ़िया के लड़के को बहकाया। लड़के ने सोचा मैं तो सारे दिन मेहनत करके सूखी रोटी खाता हूँ और यह घर बैठी लड्डू खाकर मोटी ताजी हो रही है। इसी सोच के कारण वह एक दिन गाय चराने नहीं गया और छुपकर बैठ गया। उस दिन चौथ थी। बुढ़िया दो पैसे का घी लाई। सदा की तरह पाँच लड्डू बनाये और भोग लगाया। लड़का चुपके-चुपके सारी बाते देख रहा था।

दूसरे दिन वह बुढ़िया से बोला-माँ! मैं कमाने जाऊंगा। यहाँ थोड़ी कमाई है। बुढ़िया ने समझाया बुझाया पर वह नहीं माना तो बुढ़िया ने हाँ भर दी। जाते समय कुछ अनाज के दाने और एक पानी की कलशी दी। इनसे वह रोज कहानी

सुना करती थी। जाते वक्त बुढ़िया ने समझाया कि ये दोनों चीजें तेरी संकट में सहायता करेंगी सो सदा अपने पास सम्भाल कर रखना।

सवेरे ही चल पड़ा और चलते-चलते रास्तों में एक नदी आई। बरसात का मौसम था। नदी में पानी चढ़ा हुआ था। पार जाने का कोई रास्ता नहीं था। बड़ा दुःखी हुआ। बुढ़िया की बात याद करके उसने हाथ में अनाज के दाने लिए और विनती करी हे चौथ माता! अगर मेरी माँ ने मेरे लिए ही तेरा व्रत करती थी तो बहता पानी कम जाये और मुझे पार जाने का रास्ता मिल जाए। इतना कहकर कलश में से पानी लेकर छींटे दिये। रास्ता मिल गया। लड़का पार हो गया। आगे जंगल में पहुंचा तो एक शेर मिला। लड़के के होश उड़ गए। उसने झट अनाज के दाने हाथ में लिए और विनती करी हे चौथ माता। अगर मेरी माँ ने मेरे लिए व्रत किए हैं तो यह सिंह गाय बन जाए। पानी के छींटे देते ही शेर गाय बन गया और चरने लगा। लड़का आगे निकल गया। सांझ होते-होते एक गाँव में जा पहुंचा। गाँव में घुसते ही एक बुढ़िया का घर आया। अन्दर जाकर बुढ़िया से रात बिताने के लिए जगह मांगी। बुढ़िया ने दया करके हाँ भर ली। वह ठहर गया।

रात को उसने देखा कि बुढ़िया मालपुए बनाती जा रही है और रोती जा रही है। लड़के ने अचम्भा किया और बुढ़िया से पूछा-बुढ़िया माई यह क्या बात है? बुढ़िया ने बताया बेटा! यहाँ का राजा छठे माह एक पकवान पकाता है उसके पकने के लिए हर बार एक आदमी की बलि दी जाती है और उसका नियम यह है कि

बारी-बारी से हर घर का एक आदमी लिया जाता है। आज मेरे सातवें लड़के की बारी है। उसको आज मालपुआ खिलाऊंगी सुबह होते ही राजा का बुलावा आ जाएगा।

लड़के ने कहा-माँ! चिन्ता मत कर कल तेरे लड़के के बदले में मैं चला जाऊंगा। बुढ़िया ने कहा-दूसरे के बदले कौन मरता है और मैं तुझे क्यों भेजूं। लड़के ने कहा-नहीं मैं जाऊंगा। ला मालपुए मुझे खिला। बुढ़िया ने मालपुए खिला दिए। लड़का खाकर सो गया। सुबह होते ही राजा का सिपाही आया और बुढ़िया ने उस लड़के को उठाने के लिए बर्तनों की आवाज की और बड़बड़ाना शुरू किया। लड़के की आंख खुली बात समझ गया और जाने के लिए तैयार हो गया। जाते वक्त उसने अपनी लाठी और कम्बल बुढ़िया को सम्भलवाई कहा मैं आकर ले जाऊंगा। बुढ़िया ने कहा मैं सम्भाल कर तो रख दूंगी पर मैंने तो गये हुए को आज तक वापिस आते नहीं देखा पर यदि तुम विश्वास रखते हो तो ठीक है। भगवान् तुम्हारी रक्षा करे। लड़का चला गया। जगह पर जाकर लड़के ने देवताओं को याद किया और अनाज के दाने निकालकर पानी की घण्टी ली और चौथ विनायक को याद करके अपने चारो तरफ देख और एक चौकी पर बैठ गया। कजावा चिन कर आग लगा दी गई। तीसरे दिन कुछ कुम्हारों के लड़के खेलते हुए उधर से निकले। उनके हाथ से एक पत्थर का टुकड़ा उछलकर कजावे पर जा पड़ा। पत्थर पड़ते ही उसमें बर्तनों की टंकार निकली।

बात सारे गांव में फैल गई। लोगों ने अचम्भा किया। नौकर चाकर भेजे गए। कजावा खोला गया। कासे-पीतल के बर्तन निकले,

भीतर से आवाज आई, भाईयों कजावा धीरे-धीरे खोलना, अन्दर आदमी भी है, उन्होने सुझाव दिया कि यह आदमी की ही आवाज है, तुम लोग डरो मत। आखिर सारा कजावा खोला गया। लड़का चौकी पर हंसता बैठा मिला। चौकी के चारों ओर जुहारे उगे हुए थे। पानी का कलश भरा हुआ था।

राजा के पास लड़के को लाया गया। राजा ने सारा किस्सा सुनना चाहा। लड़के ने बताया कि मेरी माँ चौथ विनायक का व्रत करती थी और उसी ने आते वक्त मेरी रक्षा के लिए यह अनाज और पानी का कलश दिया था। राजा ने भाग्यवान लड़का देखकर अपनी लड़की का विवाह उससे कर दिया और चौथ का व्रत करने का ढिंढोरा पिटवा दिया। कई दिन बीत गये राजा के बेटों की बहुओं ने ननद को ताना मारा कि बाई जो पेट से निकले, हाँडी से नहीं। राजकुमारी ने अपने पति से कहा-माय जहाँ मायका और सास जहाँ ससुराल। लड़का भी बात समझ गया और उसने राजा रानी से सीख (आज्ञा) माँगी और अपने गाँव को अपनी स्त्री (राजकुमारी) को लेकर चल पड़ा।

गाँव के पास पहुँचते ही देखने वालों ने बुढ़िया को खुशखबरी दी। बुढ़िया को विश्वास नहीं हुआ। उसने बटोड़े (उपलों का ढेर) पर चढ़कर देखा। बेटा बहु आते दिखाई दिए। बुढ़िया ने चौथ विनायक को बार-बार नमस्कार किया। बेटे बहू ने आकर बुढ़िया के पैर छुए। घर में आनन्द छा गया। गाँव में चौथ के व्रत का ढिंढोरा पिटवाया। सब कोई व्रत रखे, कहानी सुने। बारह नहीं तो चार और चार नहीं तो दो।

संकलन : के.एन. नागपाल

# बच्चों की आँखों में बढ़ता डिजिटल स्ट्रेन

आजकल युवाओं और किशोरों द्वारा नेत्र ज्योति में दोष की बढ़ती शिकायत एक चिंता का विषय है। घरों में कम्प्यूटरों, स्मार्टफोन, थ्रीडी, टेलीविजन, आईपैड आदि की स्क्रीन्स पर घंटों आँखें जमाए रहने वाले बच्चों में नजदीक की दृष्टि (मायोपिया) खराब होने की आशंका काफी अधिक हो जाती है।

आजकल अधिकतर बच्चे इस परेशानी से ग्रसित हैं। बच्चे डिजिटल स्क्रीन पर काफी समय गुजारते हैं तथा ज्यादातर नजदीक रखकर इनपर काम करते हैं। इससे उनकी आँखों पर काफी दबाव पड़ता है। अभी तक डिजिटल आई स्ट्रेन को वयस्कों की समस्या माना जाता था। परंतु अब यह बच्चों में भी काफी आम हो गई है।

हम बच्चों को इन स्क्रीन्स से पूरी तरह दूर तो नहीं रख सकते। आजकल के दौर में डिजिटल मीडिया मनोरंजन तथा ज्ञान का एक बड़ा स्रोत है। परंतु हमें कहीं न कहीं इस पर नियंत्रण रखना ही पड़ेगा। बच्चों द्वारा डिजिटल डिवाइस के इस्तेमाल पर पूरी निगाह रखें और इस बात की बखूबी जांच करते रहें कि उनमें डिजिटल आई स्ट्रेन विकार जैसे भ्रंशापन, आँखों को मसलने, पीठ, गर्दन व सिरदर्द की शिकायत तो नहीं बढ़ रही।

बच्चों की आँखें पूरी तरह विकसित नहीं हुई होती। इसीलिए वे कम्प्यूटर

विजन सिंड्रोम व थकान से ज्यादा व जल्दी प्रभावित होते हैं। बच्चे आजकल क्लासरूम में भी कम्प्यूटर के बढ़ते इस्तेमाल के कारण दूर की बजाय नजदीक की चीजों पर ज्यादा फोकस करते हैं। इस तरह वे नजदीक या मध्यम दूरी की चीजों को देखने पर ध्यान लगाते हैं व दूर की वस्तुओं को देखने के लिए कई बार पूरी क्षमता को विकसित ही नहीं कर पाते।

आज के बदलते डिजिटल दौर में बच्चे अक्सर व्यक्तिगत रूप से मेल-मिलाप की बजाए, टैक्स्ट मैसेज के आदान-प्रदान को अधिक पसंद करते हैं। बढ़ती चिंता की बात यह है कि बहुत छोटी उम्र से ही बच्चे इन डिजिटल उपकरणों के संपर्क में आ जाते हैं।

डिजिटल डिवाइस का बढ़ता चलन लोगों खासतौर पर बच्चों की मौजूदा स्वास्थ्य समस्याओं जैसे आँखों की मांसपेशियों के असंतुलन एस्टिगमेटिज्म, दूरदृष्टि दोष तथा प्रेसबायोपिया आदि को गंभीर रूप दे सकता है।

अभिभावकों की जिम्मेदारी बनती है कि बच्चों को फ्री प्ले के लिए प्रोत्साहित करें तथा डिजिटल डिवाइस से एक उचित दूरी बनाए रखने में उनकी मदद करें।

— प्रभु दयाल सतीजा

# दूध ही अमृत है

दूध को अमृत कहा गया है। यह उपमा इसे इसके गुणों के आधार पर ही दी गई है। इस लेख में दूध के बारे में प्राचीन और अर्वाचीन तथ्य पढ़िये।

सृष्टि के आरम्भ से ही मानव अमृत नाम की वस्तु की खोज करता आया है। मनुष्य की यह इच्छा रही है कि वह अमृत नामक उस वस्तु को पीकर सब प्रकार के रोगों व दुःखों से छुटकारा पाकर अमर हो जाए। उस आलौकिक व कल्पित अमृत को जाने मानव पी सके या नहीं, किन्तु इस संसार में वस्तुतः एक अमृत है, जिसे वह चाहे तो सुगमता से पा सकता है, और वह लौकिक अमृत है - दूध।

**अमृतं वै गवां क्षीरमित्याह त्रिदशाधिपः।  
तस्माद् ददाति यो धेनुममृतं स प्रयच्छति ॥**

महा०अनु० 65 - 46

गाय का दूध ही वास्तव में अमृत है। यह देवराज इन्द्र ने कहा है अतः जो धेनु दान देता है वह अमृत दान देता है। ऋग्वेद (1/71/9) में भी कहा है :- “गोपु प्रियममृतं रक्षमाणा”

आयुर्वेद के ग्रन्थ राज निघण्टु में भी दूध के अमृत व पीयूष नाम दिए गए हैं। इन और दूसरे शास्त्रीय प्रमाणों में वर्णन है कि यदि संसार में अमृत है तो वह निश्चय ही गोदुग्ध है।

ऐसा नहीं है कि दूध को अमृत की संज्ञा व उपमा केवल भावनावश अथवा बिना किसी कारण ही दे दी गई है। बिना गुणों के किसी के महत्व को बढ़ाना व उसकी प्रशंसा करना भारतीय परम्परा नहीं है। दूध को उसके गुणों के आधार पर ही अमृततुल्य व अमृत कहा गया है।

**चरक आदि ग्रन्थों में दूध के गुणों का वर्णन :**

भारत के अनेक प्राचीन ग्रन्थों में दूध को पुष्टिवर्द्धक, रोग निरोधक, तेज व बल की वृद्धि करने वाला, परिपक्व भोजन, दुर्बुद्धि को नष्ट करने वाला अर्थात् सुबुद्धि बढ़ाने वाला और जीवन के लिए अत्यन्त उपयोगी होने के कारण अमृत कहा गया है। चरक शास्त्र में दूध के गुणों का

वर्णन इस प्रकार आया है :-

**स्वादु शीतं मृदु स्निग्धं श्लक्ष्णपिच्छलम्।**

**गुरु मन्द प्रसन्न च गव्यं दशगुण पयः।**

(चरक सूत्रधान 27/214)

अर्थात् गाय का दूध सुस्वादु, मीठा, शीत कोमल, स्निग्ध, घना, चिकना, चिपचिपा, कुछ भारी, मन्द (देर से खराब होने वाला) और निर्मल - इन दस गुणों वाला होता है।

अगले श्लोक में फिर लिखा है - इन्हीं दस गुणों से युक्त होने के कारण गाय का दूध ओज बढ़ाता है, क्योंकि ओज में भी यही गुण होते हैं।

**“क्षीरयोजस्कर पुसामः”**

दूध पुरुषों में ओज की वृद्धि करता है।

इस प्रकार हमने देखा बहुत प्राचीन काल से ही मनुष्य दूध का एक महत्वपूर्ण पेय के रूप में प्रयोग कर रहा है। दूध के सेवन से जहां एक ओर शरीर की वृद्धि होती है वहां कई प्रकार के रोगों से भी छुटकारा मिलता है। उदाहरणार्थ, यूरिक एसिड से होने वाले रोग दूध के प्रयोग से नहीं होते।

धन्वंतरि ने भी लिखा है कि - “गौ का दूध सब अवस्थाओं व रोगों में प्रयोग करने योग्य है। इसके सेवन से वात, पित्त व हृदय रोग नहीं होते।”

**वेद में दूध व गाय का महत्व :**

ऋग्वेद (10/73/9) में कहा गया है कि गाय औषधियों के सारे भाग को दुह कर दूध के रूप में प्रदान करती है। इससे दूध के रोग निरोधक रूप का आभास होता है। ऋग्वेद में ही (5/16/4) गौ दूध को प्रिय व काम्य कहा गया है। अथर्ववेद (4/21/9) का यह मन्त्र कहता है :-

**यूयं गावो मेदयथा कृशं चिदश्रीरं**

**चित कृणुथा सुप्रतीकम्।**

**भद्र गृहं कृणुथ भद्रवापो वृहद**

**वो वय उच्चते सुभासु।**

अर्थात् गाय अपने दूध से कृश मनुष्य को

पुष्ट करती है, निस्तेज को सतेज करती है और घर को कल्याणमय बनाती है, अतः सभ्यों में उसकी प्रशंसा होती है। जिस घर में कृश मनुष्य पुष्ट हो जाता है व निस्तेज सतेज हो जाता है वह घर कल्याणमय बन ही जाएगा, इसमें कोई सन्देह की बात नहीं। दूध के इन पौष्टिक गुणों के कारण ही वेदों में विद्वानों, अतिथियों का सम्मान भी दूध व घी से पकाए हुए भात (सम्भवतया आजकल की खीर का द्योतक) से करने का उल्लेख मिलता है। (अथर्ववेद 18/4/16 एवं 18/4/16)। दूध के बल देने वाले गुण के महत्व के कारण ही अथर्ववेद (18/4/34) में कहा गया है - “धेनवः धानाः ऊर्जम् अस्में विश्वाहा दुहाना तन्तु”। अर्थात् दुधारू गाय पुष्टिकारक और बलदायक रस (दूध, घी आदि) को तेरे लिए देती रहें। (दयानन्द भाष्य शैली)

गौदूग्ध का रोगनाशक गुण अथर्ववेद के मन्त्र (1/22/1) में स्पष्ट हुआ है :-

अनु सूर्यमुदयतां हृद्योतो हरिमा च ते  
गो रोहितस्य वर्णेन तेन त्वा परिदध्मसि”।

यह मन्त्र इंगित करता है कि लाल रंग की गाय

के दूध से हृदय रोग व पांडु रोग दूर होते हैं।

दूध की तरह दही को भी मानवों व देवों का प्रिय खाद्य बताया गया है। इस विषय में ऋग्वेद (10/179/3) का यह मन्त्र उल्लेखनीय है :-

श्रातं मन्य ऊद्य निश्रातमग्नौ सुश्रातं मन्ये  
तद्यते नवीयः

माध्येन्दिनस्य सवन्स्य दध्न पिवेन्द्र

वजिन्पुरुकृज्जुषाणः।

अर्थ : यह दधि रूप हवि गौ के स्तन में दूध के रूप में पकी है, दूध पुनः आग पर पका है अतः भली प्रकार पका है, इसकी (दही की) हवि सत्य भूत व ताजी है। विविध कर्मों का कर्ता सूर्य को प्राप्त करता हुआ मध्याह्न समय को दधि का पान करे, (अर्थात् दही का सेवन दोपहर में गुणकारी है)

इसी प्रकार ऋग्वेद (1/187/10) में करम्भ (दही, घी व सत्तू का मिश्रण) को औषधिवत्, पुष्टिकर और निवारक कहा गया है।

- ईश कुमार नारंग

स. आयुक्त (डेयरी), कृषि मन्त्रालय  
कृषि भवन, नई दिल्ली - 110001

## 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



## चीन और पाकिस्तान मेरा प्यारा भारत वर्ष

पाक रोज आतंकी जरूम दे रहा  
चीन भी डोकलाम पर आँखें तरेर रहा  
वक्त का पता नहीं हालात कब क्या रूप ले  
ऐसे वक्त में नेता हमारे देश के  
अलूल जलूल हरकतें हैं कर रहे

फारूख अब्दुल्ला देशद्रोही बयान दे  
दुश्मनों के वो चहेते बन रहे  
कश्मीर के हालात के तो वो ही  
जिम्मेवार है।

सत्ता से बाहर हो अब काम ऐसे कर रहे  
जिससे देश का अपमान हो।

राहुल की चीनी राजदूत से मुलाकात भी  
कुछ ऐसी कहानी कह रही  
राहुल की मुलाकात के बाद ही  
डोकलाम विवाद था काफी बढ़ गया  
पर सरकार की अडिगता से  
चीन अन्दर ही अन्दर डर गया  
अपनी सेना पीछे हटाने लग गया

डोकलाम समझोते के दूसरे ही दिन  
चीन जंगी बेड़े सहित हिन्दसागर घुस गया  
मालद्वीप से अन्दर ही अन्दर समझौता  
कर लिया  
चीन की हरकतों से विश्व भी परेशान है  
कब युद्ध की चिन्गारी उठ खड़ी हो  
जो कारण बने फिर विश्व के विनाश का  
फिर बचेगा कौन इस आत्मघाती  
विनाश से  
इसलिए कुछ सब्र चाहिए युद्ध से  
बचाव को

- Er चतुर्भुज अरोड़ा

अशोक नगर

विश्व गुरू कहलाता था,  
मेरा प्यारा भारत देश,  
झूठ का यहाँ पर नाम ना था,  
सत्य ही बोला जाता था।

विदेशी आते थे इसकी शरण,  
करने को शिक्षा ग्रहण यहाँ,  
सारे विश्व में गाये जाते थे,  
भारत की महानता के गुण।

राजा यहाँ के थे पराक्रमी,  
राज्य फैला था दूर सुदूर,  
ऐसे सुदृढ़ राज्य में,  
प्रजा थी बहुत खुशहाल।

वक्त ने ज्यों - ज्यों करवट बदली,  
जयचन्द हो गये यहाँ अनेक,  
इन जयचन्दों ने कर दिया देश बर्बाद  
मुगलों और अंग्रेजों ने उठाया इसका लाभ

इस तरह से देश ने झेला,  
सैकड़ों वर्ष गुलामी का दंश,  
आज देश को आजाद हुए,  
हो गए सत्तर साल।

पर देश में नहीं आया कोई बदलाव  
राज्य और केन्द्र भी करते वाद विवाद  
देश हित के मसलों पर भी  
बंट जाती पार्टियां वोटों के नाम

दिल्ली में खूब मचा है संग्राम,  
हर बात पर लड़ रहे बीजेपी और आप,  
जनता की कोई सुनता नहीं,  
जो झेल रही महंगाई और लूट की मार।

- आकंक्षा तनेजा

20/14, पूर्वी पंजाबी बाग, नई दिल्ली

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



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

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

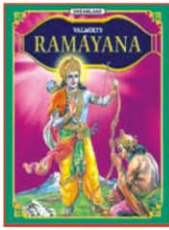
Tel. : 011-28115454

*Educational Publisher of :-*

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



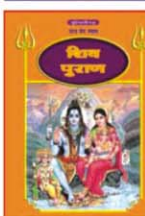
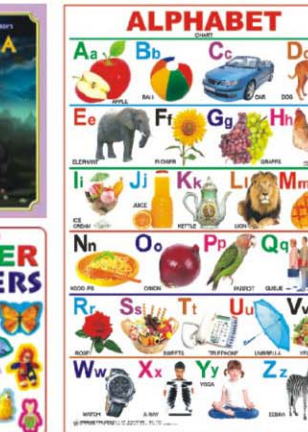
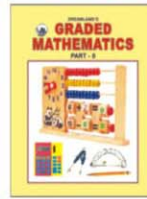
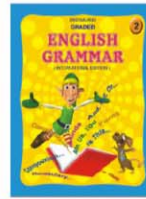
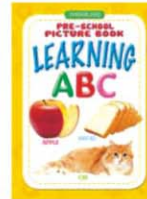
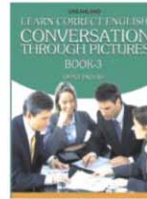
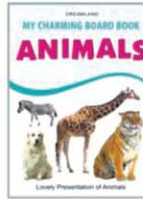
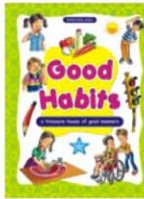
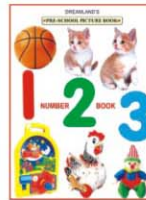
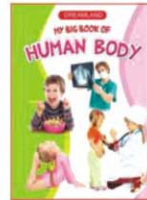
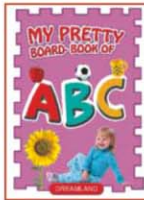
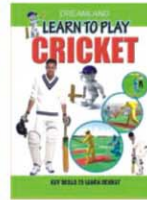
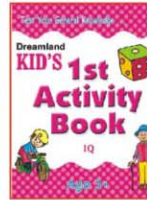
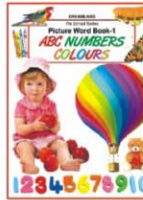
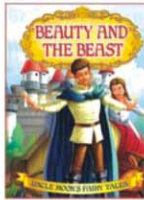
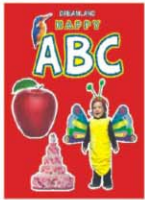
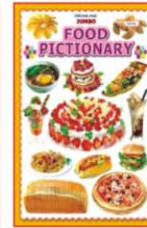
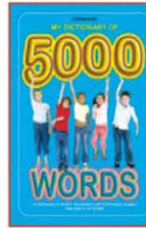
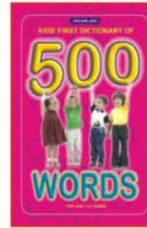
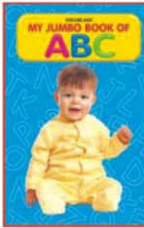
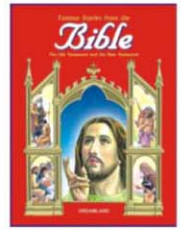
Tel.: (011) 23673927, 23523635 Fax : 011-23552096  
Website :- [www.ibdmaphouse.com](http://www.ibdmaphouse.com), Email :- [info@ibdmaphouse.com](mailto:info@ibdmaphouse.com)



# DREAMLAND

## QUALITY BOOKS & CHARTS

### FOR QUALITY EDUCATION



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

Phone : 011-2510 6050 Fax : 011-2543 8283  
 e-mail : dreamland@vsnl.com  
 Shop online at [www.dreamlandpublications.com](http://www.dreamlandpublications.com)

# DERAWAL PATRIKA

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

Postal Regn. No. DL(W)10/2082/15-17  
Posted at Naraina Indl.Area, N.D.-28  
Date of Printing : 18<sup>th</sup> 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