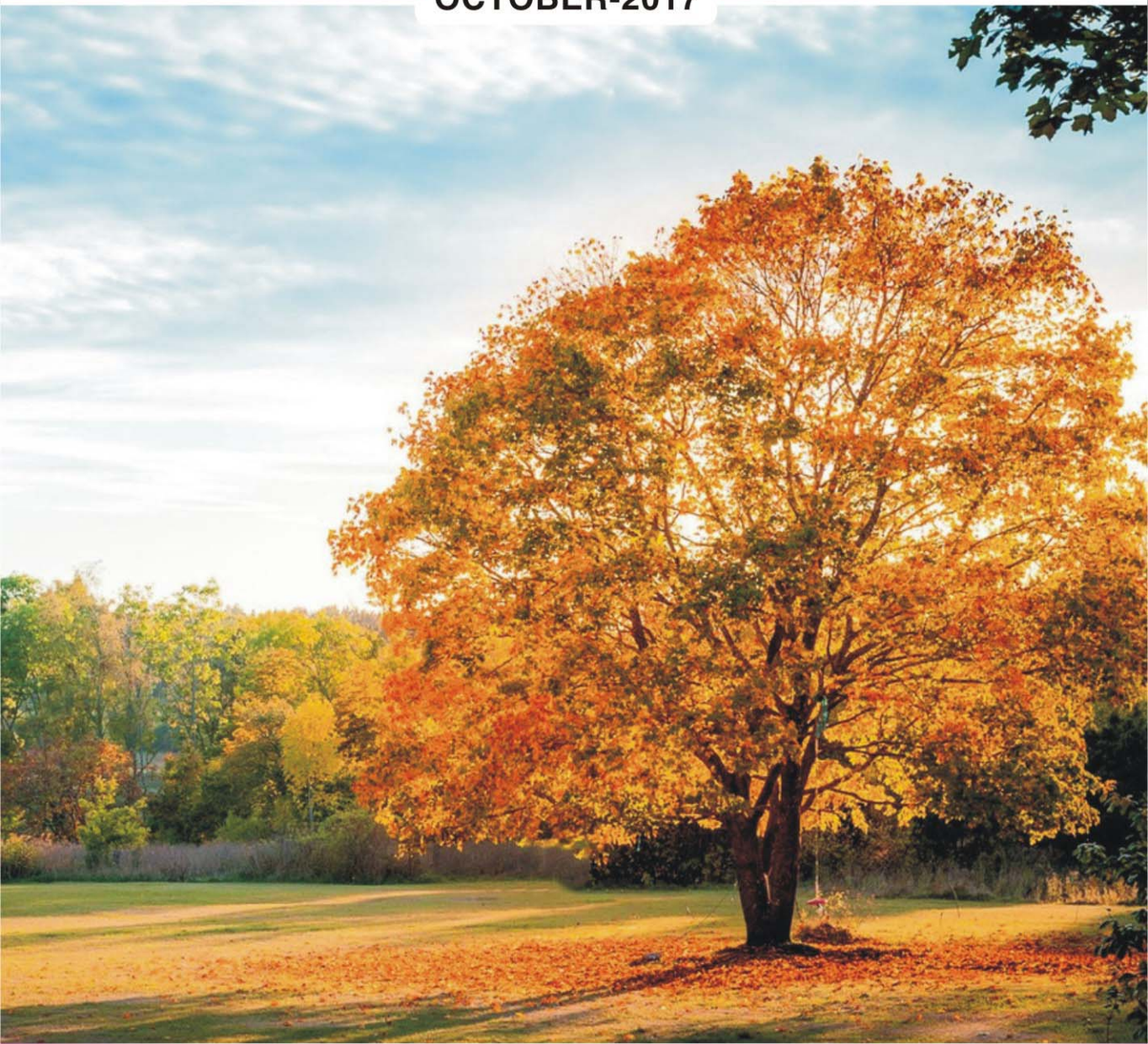


DERAWAL PATRIKA

— डेरावाल पत्रिका —

OCTOBER-2017



ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

F/27-28, KIRTI NAGAR, NEW DELHI-110015, TEL. : 011-25936132, 9250810522
E-mail : info@derawalsahayaksabha.com, Web : www.derawalsahayaksabha.com

With Best Compliments From:



Suresh Kumar Nangia

(S/o LATE SHRI PURAN CHAND NANGIA)

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

C-6, East Of Kailash, New Delhi 110065

Tel: 9582704859

Tel. : 011-26840491 Fax : 011-26840493

**e-mail : suresh@nangiagroup.com
sknangia10@gmail.com**

DERAWAL PATRIKA

MONTHLY

सम्पादक मण्डल

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

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

Vol. : 56

No. : 10

OCTOBER - 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

IS IT RIGHT TO GO BY PRICE TAGS?	EDITOR	05
Get Started, Take a Walk	Hindustan Times	06
Mind Body Soul	—	07
Wishes a very happy & joyful birthday	—	08
We are not these Bodies	Beyond Birth & Death Book	09
Children Stay Safe on the Internet	N.C.P. of Child Rights	14
Health & Fitness	—	15
Donations Derawal Sewa Sangh	September, 2017	17
Donations All India Derawal Sahayak Sabha	September, 2017	19
Obituary	—	19
Matrimonial Service, Kirti Nagar	M.L. Bhutani &	20
	Y.K. Bhutani	
Matrimonial Service, South Delhi	Ashutosh Sharma	21
॥ मानस मन्त्र ॥	के.एन. नागपाल	25
मैं क्या करूँ?	डी.एन. मदान	26
जीरे के सेवन से करें कैंसर के रिस्क को कम	—	28
अच्छे स्वास्थ्य के लिए रखें खानपान का ख्याल	—	27
पीलिया होने पर खाएं ये आहार	—	28
आस्टि ओपरोसिस - शरीर का दीमक	प्रभु दयाल सतीजा	30
मैं आत्मा हूँ, शरीर नहीं हूँ	डी.एन. मदान	31
प्रकृति की अनुपम देन है लौंग	प्रभु दयाल सतीजा	32
शेरो शायरी (संकलित)	चतुर्भुज अरोड़ा	33
महर्षि देव दयानन्द	आकक्षा 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

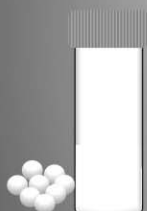


Derawal Health Care Centre

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 DERAVAL SAHAYAK SABHA (REGD.)
ARE ELIGIBLE FOR INCOME TAX REBATE UNDER SECTION 80 G.)**

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

IS IT RIGHT TO GO BY PRICE TAGS?



It is generally believed the price of any thing or service in general automatically ensures its quality as also its genuineness. On the other hand there are persons who consider that those groups of people who go by the higher price tag generally go by their wealth and tend to do so only to make their status cemented in their own circles in society. Higher the BRAND they wear, gives them a feeling of upgraded standing in society. Similarly, eating a meal in a Five Star hotel tends to give them extra energy though they pay for it at an extra-ordinary exorbitant price. We can call such people Price Worshipers. They have a notion that the most expensive school teaches the best, the costliest car is the best to drive as if it flies in the air, the costlier shirt is the best stitched in the town and even the doctor who charges the highest fee is the best to prescribe the right treatment. Surprisingly, in a study, when people were told that wine served to them was very much expensive though it was not really so, their brains registered greater pleasure in MRI Scan. In another experiment, people given expensive painkillers experienced greater pain relief even though the pills given were not real drugs. Studies have revealed that costly possessions do not give anyone extra satisfaction. It is a myth that a bottle of whisky costing Rs.10, 000/- is thrice as pleasurable as the one costing Rs, 3000/- or so. Spending on logo depicts only one's sense of accomplishment and progress and ultimately self-worth. The pleasure the costly items like a phone or a luxury car gives, dulls with time. Still people go in for them to safe-guard their standing in social circles. The rich don't buy Ferraris to zip around the town at 300 kmh but to be part of a community of similarly placed people. Pricey possessions are also a way to tell the world that you have arrived to prove your superiority to others. Finally, people go in for expensive possessions hoping or believing they will feel happier but they err in this belief because social scientists in their research have found that happiness depends on how you spend money and not how much you spend. Expensive things have their limit as a source of pleasure. In contrast, rich experiences and giving to others can be sources of lifelong joy.

MEERA BHARAT MAHAAN

— EDITOR

THOUGHT OF THE MONTH

" LIFE MAY BE PROLONGED BY MEDICINE; BUT
DEATH TAKES THE DOCTOR TOO."

— ANONYMOUS

GET STARTED, TAKE A WALK

The moment the weather changes, people start spending more time outdoors. Suddenly, parks have more visitors, morning walks become all day walks and fitness enthusiasts start taking their exercise routines outside.

Following this trend, over the next few weeks, we will show you how to get yourself in great shape without spending on equipment or gym memberships.

Among the best ways to keep yourself fit is by doing the most natural of exercises – walking. To begin, you need a pair of comfortable shoes, a set of warm clothes preferably made out of natural fibre, or 'clime smart' fabrics that keep you warm and allow your body to 'breathe' at the same time. Be sure to drink plenty of water before, during and after walking. Remember to incorporate routines of warming up, cooling down and stretches.

Walk whenever you can. A minimum of five days a week is a good goal. Warm up at a slow pace for about 10 to 15 minutes. Stop and do a few warm up or flexibility drills. This increases the circulation in your body and then you can begin brisk walking or jogging. End with a slower pace to cool down and finish with a couple of stretches to assist in injury prevention.

Watch your posture. Walk tall. Think of elongating your body. Hold your head up and eyes forward. Relax your shoulders. Tighten your abdominal muscles and buttocks and fall into a natural stride. You should walk fast

enough to reach your target heart rate, but not be gasping for air.

Most people think that if they walk for 45 minutes at leisure, it's enough to lose weight or stay fit. Research shows that one needs to walk approximately 10,000 steps per day for fitness and weight loss. An easy way to track how many steps you take is with a pedometer which will calculate your footsteps as well as how many calories you burn.

Each 2,000-2,500 steps is about 2.2 km or 100 calories for a 150-pound person. If you've started logging 10,000 steps a day but are still not losing weight, add another 2,000 steps a day (and/or eat fewer calories). If that still doesn't work after a couple of weeks, add more steps or eat less.

Fall into a habit. It's tough, but it'll show you results.

WALKING GUIDELINES :

If you are walking for general health benefits, then pacing for 30 minutes a day, five days of the week at a 'talking' pace is ideal. This means your breathing may be raised but you should be able to carry on a conversation.

FOR CARDIOVASCULAR :

Fitness, you should walk three to four days a week for 20 to 30 minutes at a very fast pace. You should be breathing hard but not gasping for air.

FOR WEIGHT :

Loss, walk a minimum of five days a week, 45 to 60 minutes, at a brisk pace.

Courtesy : Hindustan Times

MIND BODY SOUL

Cold weather in an otherwise hot country can be truly beautiful. But it does come with caveats. Some of the most innocuous foods, when eaten in cold weather, can cause all sorts of problems, especially when eaten at night. Here's what you must avoid at dinner time for the next couple of months.

1. CURD :

Ayurveda describes the prakriti or essence of curd as cold, meaning that the impact of curd on the body (taasi'r) is mucous-producing in nature. This is aggravated when curd is consumed by a person who has a kapha nature, prone to kapha diseases like upper respiratory infections, asthma, cold and cough. Night time is also kappa-aggravating and so is winter. The ultimate impact of a kapha food (curd) eaten at a kapha time (night) in a kapha season (winter) on a kapha body type can be pretty grim.

2. MILK :

Milk is heavy for digestion and when given at night to children who already are suffering from asthma, allergy or cough and cold, it is actually harmful. When milk follows meals that are rich in wheat, spices and oils, toxins are created in the body which affect breathing.

3. PROCESSED CHEESE :

This is very difficult to digest in winter, especially by people who have breathing difficulties and suffer from recurrent colds and coughs.

4. BREAD AND WHITE RICE :

Consuming maida and maida-made products like bread at night leads to slow digestion and toxin formation in the body. Half-digested material inflames the intestinal lining. White rice eaten at night can lead to an aggravation of colds and digestive disorders.

5. BANANAS :

Bananas are sweet and heavy, and take long to digest. This can lead to indigestion if: 1. You are a kapha type. 2. If you eat the banana at kapha time (night) in kapha season (winter).

6. FRIED FOODS

Fried foods tend to be heavy and take long to digest.

7. COLD DRINKS AND SOUR DRINKS

Drunk at night in winter, they can cause throat problems leading to lowered immunity, infection and illness.

NO COMFORT

Avoid fried foods at night as they take long to digest

CHILL PILL

Cold drinks at night can often cause a bad throat





ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

Wishes



A VERY HAPPY & JOYFUL BIRTHDAY
TO FOLLOWING DERAVAL LIFE MEMBERS
FOR THE MONTH OF NOVEMBER



Sh. G.D. Nangia	01	Sh. Mahinder Budhiraja	16
Sh. Ajay Kumar Ahuja	02	Sh. Mahinder Chawla	16
Sh. C.L. Sharma	02	Sh. Surinder Budhiraja	17
Sh. D.N. Madan	03	Sh. Gagan Sahni	18
Sh. Rakesh Madan	06	Sh. Lokesh Sachdeva	18
Sh. Vinod Dhingra	07	Sh. Virender Kumar Nagpaul	20
Sh. Shankar Dev Khera	11	Sh. Ramesh Ahuja	22
Sh. Daya Nand Chawla	12	Sh. Anil Kumar Sachdeva	22
Sh. Sanjay Kumar	13	Sh. Rakesh Ahuja	23
Sh. Yashwant Kumar Bhutani	14	Sh. Brijesh Bhutani	25
		Sh. L.R.Bahel	25

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

WITH BEST COMPLIMENTS FROM :

Colour Solutions



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

WE ARE NOT THESE BODIES

*dehi nityam avadhyo 'yam
dehe sarvasya bhārata
tasmat sarvāni bhūtāni
na tvam soṇitum arhasi*

"O descendant of Bharata, he who dwells in the body is eternal and can never be slain. Therefore you need not grieve for any creature." (Bhagavad-gita 2.30)

The very first step in self-realization is realizing one's identity as separate from the body. "I am not this body but am spirit soul" is an essential realization for anyone who wants to transcend death and enter into the spiritual world beyond. It is not simply a matter of saying "I am not this body," but of actually realizing it. This is not as simple as it may seem at first. Although we are not these bodies but are pure consciousness, somehow or other we have become encased within the bodily dress. If we actually want the happiness and independence that transcend death, we have to establish ourselves and remain in our constitutional position as pure consciousness.

Living in the bodily conception, our idea of happiness is like that of a man in delirium. Some philosophers claim that this delirious condition of bodily identification should be cured by abstaining from all action. Because these material activities have been a source of distress for us, they claim that we should actually stop these activities. Their culmination of perfection is in a kind of Buddhistic nirvana, in which no activities are performed. Buddha maintained that due to a combination of material elements, this body has come into existence, and that somehow or other if these material elements are separated or dismantled, the cause of suffering is removed. If the tax collectors give us too much difficulty because we happen to possess a large house, one simple solution is to destroy the house. However, Bhagavad-gita indicates that this material body is not all in all. Beyond this combination of material elements, there is spirit, and the symptom of that spirit is consciousness.

Consciousness cannot be denied. A body

without consciousness is a dead body. As soon as consciousness is removed from the body, the mouth will not speak, the eye will not see, nor the ears hear. A child can understand that. It is a fact that consciousness is absolutely necessary for the animation of the body. What is this consciousness? Just as heat or smoke are symptoms of fire, so consciousness is the symptom of the soul. The energy of the soul, or self, is produced in the shape of consciousness. Indeed, consciousness proves that the soul is present. This is not only the philosophy of Bhagavad-gita but the conclusion of all Vedic literature.

The impersonalist followers of Sankaracarya, as well as the Vaisnavas following in the disciplic succession from Lord Sri Kṛṣṇa, acknowledge the factual existence of the soul, but the Buddhist philosophers do not. The Buddhists contend

that at a certain stage the combination of matter produces consciousness, but this argument is refuted by the fact that although we may have all the constituents of matter at our disposal, we cannot produce consciousness from them. All the material elements may be present in a dead man, but we cannot revive that man to consciousness. This body is not like a machine. When a part of a machine breaks down, it can be replaced, and the machine will work again, but when the body breaks down and consciousness leaves the body, there is no possibility of our replacing the broken part and rejuvenating the consciousness. The soul is different from the body, and as long as the soul is there, the body is animate. But there is no possibility of making the body animate in the absence of the soul.

Because we cannot perceive the soul by our gross senses, we deny it. Actually there are so many things that are there which we cannot see. We cannot see air, radio waves, or sound, nor can we perceive minute bacteria with our blunt senses, but this does not mean they are not there. By the aid of the microscope and other instruments, many things can be perceived which

had previously been denied by the imperfect senses. Just because the soul, which is atomic in size, has not been perceived yet by senses or instruments, we should not conclude that it is not there. It can, however, be perceived by its symptoms and effects.

In Bhagavad Gite Sri Kṛṣṇa points out that all of our miseries are due to false identification with the body.

*matra-sparsas tu kaunteya
sitosna-sukha-duhkha-dah
agamapayino 'nityas
tams titikṣasva bhārata*

"O son of Kuntī, the nonpermanent appearance of heat and cold, happiness and distress, and their disappearance in due course, are like the appearance and disappearance of winter and summer seasons. They arise from sense perception, O scion of Bhārata, and one must learn to tolerate them without being disturbed." (Bg. 2.14) In the summertime we may feel pleasure from contact with water, but in the winter we may shun that very water because it is too cold. In either case, the water is the same, but we perceive it as pleasant or painful due to its contact with the body.

All feelings of distress and happiness are due to the body. Under certain conditions the body and mind feel happiness and distress. Factually we are hankering after happiness, for the soul's constitutional position is that of happiness. The soul is part and parcel of the Supreme Being, who is sac-cid-ananda-vigraha [Bs. 5.11—the embodiment of knowledge, bliss, and eternity. Indeed, the very name Kṛṣṇa, which is nonsectarian, means "the greatest pleasure." Kṛṣṇ means "greatest," and na means "pleasure." Kṛṣṇa is the epitome of pleasure, and being part and parcel of Him, we hanker for pleasure. A drop of ocean water has all the properties of the ocean itself, and we, although minute particles of the Supreme Whole, have the same energetic properties as the Supreme.

The atomic soul, although so small, is moving the entire body to act in so many wonderful ways. In the world we see so many cities, highways, bridges, great buildings,

monuments, and great civilizations, but who has done all this? It is all done by the minute spirit spark within the body. If such wonderful things can be performed by the minute spirit spark, we cannot begin to imagine what can be accomplished by the Supreme Spirit Whole. The natural hankering of the minute spirit spark is for the qualities of the whole knowledge, bliss, and eternity but these hankerings are being frustrated due to the material body. The information on how to attain the soul's desire is given in Bhagavad Gita.

At present we are trying to attain eternity, bliss, and knowledge by means of an imperfect instrument. Actually, our progress toward these goals is being blocked by the material body; therefore we have to come to the realization of our existence beyond the body. Theoretical knowledge that we are not these bodies will not do. We have to keep ourselves always separate as masters of the body, not as servants. If we know how to drive a car well, it will give us good service; but if we do not know how, we will be in danger.

The body is composed of senses, and the senses are always hungry after their objects. The eyes see a beautiful person and tell us, "Oh, there is a beautiful

girl, a beautiful boy. Let's go see." The ears are telling us, "Oh, there is very nice music. Let us go hear it." The tongue is saying, "Oh, there is a very nice restaurant with palatable dishes. Let us go." In this way the senses are dragging us from one place to another, and because of this we are perplexed.

*indriyaṇaṁ hi caratāṁ
yaṁ maṇo 'nuvidhiyate
tad aśya harati prajñāṁ
vayur navam ivambhaśi*

"As a boat on the water is swept away by a strong wind, even one of the senses on which the mind focuses can carry away a man's intelligence." (Bg. 2.67)

It is imperative that we learn how to control the senses. The name gosvāmī is given to someone who has learned how to master the senses. Go means "senses," itūtholwil means

"controller"; so one Who can control the senses is to be considered a gosvami. Kṛṣṇa indicates that one who identifies with the illusory material body cannot establish himself in his proper identity as spirit soul. Bodily pleasure is flickering and intoxicating, and we cannot actually enjoy it, because of its momentary nature. Actual pleasure is of the soul, not the body. We have to mold our lives in such a way that we will not be diverted by bodily pleasure. If somehow we are diverted, it is not possible for us to establish our consciousness in its true identity beyond the body.

*bhogaisvarya-prasaktanam
tayapahrta-cetasam
vyavasayatmika buddhih
samadhau na vidhiyate
traigunya-visaya veda
nistraigunyo bhavarjuna
nirdvandvo nitya-sattva-stho
niriyoga-ksema atmavan*

"In the minds of those who are too attached to sense enjoyment and material opulence, and who are bewildered by such things, the resolute determination for devotional service to the Supreme Lord does not take place. The Vedas deal with the subject of the three modes of material nature. Rise above these modes, O Arjuna. Be transcendental to all of them. Be free from all dualities and from all anxieties for gain and safety, and be established in Self." (Bg. 2.44-45)

The word veda means "book of knowledge." There are many books of knowledge, which vary according to the country, population, environment, etc. In India the books of knowledge are referred to as the Vedas. In the West they are called the Old Testament and New Testament. The Muhammadans accept the Koran. What is the purpose for all these books of knowledge? They are to train us to understand our position as pure soul. Their purpose is to restrict bodily activities by certain rules and regulations, and these rules and regulations are known as codes of morality. The Bible, for instance, has ten commandments intended to regulate our lives. The body must be controlled in

order for us to reach the highest perfection, and without regulative principles, it is not possible to perfect our lives. The regulative principles may differ from country to country or from scripture to scripture, but that doesn't matter, for they are made according to the time and circumstances and the mentality of the people. But the principle of regulated control is the same. Similarly, the government sets down certain regulations to be obeyed by its citizens. There is no possibility of making advancement in government or civilization without some regulations. In the previous verse, Śrī Kṛṣṇa tells Arjuna that the regulative principles of the Vedas are meant to control the three modes of material nature—goodness, passion, and ignorance (traigunya-visaya vedah). However, Kṛṣṇa is advising Arjuna to establish himself in his pure constitutional position as spirit soul, beyond the dualities of Material nature.

As we have already pointed out, these dualities such as heat and cold, pleasure and pain arise due to the contact of the senses with their objects. In other words, they are born of identification with the body. Kṛṣṇa indicates that those who are devoted to enjoyment and power are carried away by the words of the Vedas, which promise heavenly enjoyment by sacrifice and regulated activity. Enjoyment is our birthright, for it is the characteristic of the spirit soul, but the spirit soul tries to enjoy materially, and this is the mistake.

Everyone is turning to material subjects for enjoyment and is compiling as much knowledge as possible. Someone is becoming a chemist, physicist, politician, artist, or whatever. Everyone knows something of everything or everything of something, and this is generally known as knowledge. But as soon as we leave the body, all of this knowledge is vanquished. In a previous life one may have been a great man of knowledge, but in this life he has to start again by going to school and learning how to read and write from the beginning. Whatever knowledge was acquired in the previous life is forgotten. The situation is that we are actually seeking eternal knowledge, but this cannot be acquired by this material body. We are all seeking enjoyment

through these bodies, but bodily enjoyment is not our actual enjoyment. It is artificial. We have to understand that if we want to continue in this artificial enjoyment, we will not be able to attain our position of eternal enjoyment.

The body must be considered a diseased condition. A diseased man cannot enjoy himself properly; a man with jaundice, for instance, will taste sugar candy as bitter, but a healthy man can taste its sweetness. In either case, the sugar candy is the same, but according to our condition it tastes different. Unless we are cured of this diseased conception of bodily life, we cannot taste the sweetness of spiritual life. Indeed, it will taste bitter to us. At the same time, by increasing our enjoyment of material life, we are further complicating our diseased condition. A typhoid patient cannot eat solid food, and if someone gives it to him to enjoy, and he eats it, he is further complicating his malady and is endangering his life. If we really want freedom from the miseries of material existence, we must minimize our bodily demands and pleasures.

Actually, material enjoyment is not enjoyment at all. Real enjoyment does not cease. In the Mahabharata there is a verse—ramante yogino 'nante—to the effect that the yogis (yogino), those who are endeavoring to elevate themselves to the spiritual platform, are actually enjoying (ramante), but their enjoyment is anante, endless. This is because their enjoyment is in relation to the supreme enjoyer (Rama), Sri Krsna. Bhagavan Sri Krsna is the real enjoyer, and Bhagavad-gita (5.29) confirms this:

***bhoktaram yajna-tapasam
sarva-loka-mahesvaram
suhrdam sarva-bhutanam
jnatva mam santim rcchati***

"The sages, knowing Me as the ultimate enjoyer of all sacrifices and austerities, the Supreme Lord of all planets and demi-gods, and the benefactor and well-wisher of all living entities, attain peace from the pangs of material miseries." Bhoga means "enjoy-ment," and our enjoyment comes from understanding our position as the enjoyed. The real enjoyer is the Supreme Lord, and we are enjoyed by Him.

An example of this relationship can be found in the material world between the husband and the wife: the husband is the enjoyer (purusa), and the wife is the enjoyed (prakrti). The word pri means "woman." Purusa, or spirit, is the subject, and prakrti, or nature, is the object. The enjoyment, however, is participated in both by the husband and the wife. When actual enjoyment is there, there is no distinction that the husband is enjoying more or the wife is enjoying less. Although the male is the predominator and the female is the predominated, there is no division when it comes to enjoyment. On a larger scale, no living entity is the enjoyer.

God expanded into many, and we constitute those expansions. God is one without a second, but He willed to become many in order to enjoy. We have experience that there is little or no enjoyment in sitting alone in a room talking to oneself. However, if there are five people present, our enjoyment is enhanced, and if we can discuss Krsna before many, many people, the enjoyment is all the greater. Enjoyment means variety. God became many for His enjoyment, and thus our position is that of the enjoyed. That is our constitutional position and the purpose for our creation. Both enjoyer and enjoyed have consciousness, but the consciousness of the enjoyed is subordinate to the consciousness of the enjoyer. Although Krsna is the enjoyer and we the enjoyed, the enjoyment can be participated in equally by everyone. Our enjoyment can be perfected when we participate in the enjoyment of God. There is no possibility of our enjoying separately on the bodily platform. Material enjoyment on the gross bodily platform is discouraged throughout Bhagavad-gita.

***matra-sparsas tu kaunteya
sitosna-sukha-duhkha-dah
agamapayino nityas
tams titikshasva bharata***

"O son of Kunti, the nonpermanent appearance of heat and cold, happiness and distress, and their disappearance in due course, are like the appearance and disappearance of winter and summer seasons. They arise from sense perception, O scion of Bharata, and one

must learn to tolerate them without being disturbed." (Bg. 2.14)

The gross material body is a result of the interaction of the modes of material nature, and it is doomed to destruction.

*antavanta ime deha
nityasyoktah saririnah
anasino 'prameyasya
tasmad yudhyasva bharata*

"Only the material body of the indestructible, immeasurable, and eternal living entity is subject to destruction; therefore, fight, O descendant of Bharata." (Bg. 2.18) Sri Krsna therefore encourages us to transcend the bodily conception of existence and attain to our actual spiritual life.

*gunan etan atitya trin
dehi deha-samudbhavan
janma-mrtyu jara-dukhkair
vimukto 'mrtam asnute*

"When the embodied being is able to transcend these three modes [goodness, passion, and ignorance], he can become free from birth, death, old age, and their distresses and can enjoy nectar even in this life." (Bg. 14.20)

To establish ourselves on the pure brahma-bhuta spiritual platform, above the three modes, we must take up the method of Krsna consciousness. The gift of Caitanya Mahaprabhu, the chanting of the names of Krsna—Hare Krsna, Hare Kilns, Krsna Krsna, Hare Hare/ Hare Rama, Hare Rama, Rama Rama, Hare Hare — facilitates this process. This method is called bhakti-yoga or mantra-yoga, and it is employed by the highest transcendentalists. How the transcendentalists realize their identity beyond birth and death, beyond the material body, and transfer themselves from the material universe to the spiritual universes are the subjects of the following chapters.

Courtesy : **Beyond Birth & Death Book**



Yogesh Bhutani
9213479878, 8285009878



Jatinder Bhutani
9891011990

KRISHAN CATERERS

(PURE VEGETARIAN)

Spl. Arrangement for

**BIRTHDAY PARTIES, KITI 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**

CHILDREN STAY SAFE ON THE INTERNET

- ♦ Check with your parents before posting personal pictures online.
- ♦ Use privacy settings on social media sites, to protect your privacy.
- ♦ Tell your parents/guardian if someone makes you uncomfortable, scared or confused online.
- ♦ Meeting someone you know only online can be dangerous, make sure you inform your parents/guardian about any such request.
- ♦ Use strong passwords having alphabets, numerical and special characters.
- ♦ Limit your online friends to people you actually know in real life.
- ♦ Play only those games which are reliable and recommended.
- ♦ Always download apps from official app store of your phone.
- ♦ Close the window immediately, if you see any images of violence, nudity, pornography and other content that are not right for your age. Tell your parents about this, immediately.
- ♦ Do not disclose your personal information like your address, school name, phone number, or current location, etc.
This information should never be shared online.
- ♦ Never send pictures or videos online to strangers.
- ♦ Never open files, games, music or videos sent to you by any unknown person online. It may be a virus or malware.
- ♦ Do not reply to text, e-mail or pop up messages that ask for personal details.
- ♦ Do not share your location with strangers.
- ♦ Do not play games with strangers or online bullies.
- ♦ Do not share your password with anyone, not even your friends.
- ♦ Do not fill up any survey, membership or application form asking for your personal information or request to participate in programmes / game – shows, etc.

GOVERNMENT OF INDIA
National Commission for Protection of Child Rights

HEALTH & FITNESS

Blood Pressure Measurement :

- ♦ There are four blood pressure (BP) measurements: Systolic (upper) pressure, diastolic (lower) pressure, mean pressure and pulse pressure (difference between upper and lower BP).
- ♦ In older patients, the systolic (upper) BP predicts risk of death from heart disease.
- ♦ In patients under 50 years of age, the diastolic (lower) BP predicts risk of heart disease.
- ♦ In patients aged 60 years and older, the pulse pressure is the best predictor of heart disease.

Natural History of Blood Pressure :

- ♦ The systolic (upper) BP increases with age.
- ♦ The diastolic (lower) BP reaches its peak in the fifth decade of life and then declines.
- ♦ Among untreated patients aged 65 years or younger, the risk of paralysis (stroke) and heart attack progressively rises with increasing BP. This risk is greater for each increment in the systolic (upper) BP compared to an equivalent increase in the diastolic (lower) BP.
- ♦ Among patients older than 65 years, the risk of paralysis (stroke) and heart attack continues to increase with rising systolic (upper) BP. But, reverse is the case for the diastolic (lower) BP. Lower the diastolic

(lower) BP at a given systolic (upper) BP, greater is the risk.

- ♦ Rise in pulse pressure increases the risk of an adverse event.

When to Treat High Blood Pressure :

- ♦ All patients with high BP should undergo changes in lifestyle (non-drug treatment).
- ♦ In patients with high BP, in whom there is no evidence of target organ damage, non-drug treatment is tried first, before starting drug treatment.
- ♦ In patients with high BP, who have evidence of target organ damage, drug treatment can be started earlier.
- ♦ If there is no evidence of target organ damage, a person should be diagnosed as having high BP, only if the BP continues to remain high after 3 to 6 visits over a period of several months.

Prehypertension :

- ♦ People with prehypertension - systolic (upper) BP 120 to 139 mmHg and/or diastolic (lower) BP 80 to 89 mmHg - are treated with non-drug treatment such as weight reduction, salt restriction and avoidance of excess alcohol, if they do not have diabetes, long-standing kidney disease or heart disease.
- ♦ People with prehypertension should measure their BP at home more frequently as they are at a greater risk of developing high BP in due course of time.

REQUEST

I request all my Derawal Brethren to persuade their young children to join us by taking membership of the All India Derawal Sahayak Sabha. Young generation is the backbone of a Nation/Organisation. The Sabha genuinely needs the co-operation and active participation of our younger Derawal Brethren who will infuse their ideas and new blood for a healthy and wider growth of the Society/humanity. No institution can survive long without the participation of youngsters. Please come forward, join us and help in keeping alive our old civilization.

VIJAY HURIA

President

9810248610

ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (REGD.), NEW DELHI IS CELEBRATING "58th ANNUAL DERAVAL DAY FUNCTION" IN THE MONTH OF DECEMBER 2017.

Cultural programmes by children upto 11 years of age shall be the special attraction of the Function. Gifts shall be given to all children upto 10 years of age and children giving their best performance shall be awarded suitably.

The Sabha requests all Derawal Brethren to join us with their children on the **Annual Derawal Day** in month of the December 2017 and make the function a Grand Success.

You may kindly get registered the name of your child with tentative detail/brief of programme or act to be performed by him/her, Exact date of Annual Functions shall be intimated shortly.

VIJAY HURIA

President



DERAWAL SEWA SANGH

Donations Received — September 2017

No.	Name	Rs.	No.	Name	Rs.
1.	Sh. M.L. Bhutani	100/-	16.	Sh. D.V. Bhutani	200/-
2.	Dr. Rahul Mehta (USA)	100/-	17.	Sh. Gaurav Khera	200/-
3.	Aryav Mehta (USA)	100/-	18.	Sh. Girish Mehta	200/-
4.	Smt. Dimple Nangia (USA)	100/-	19.	Sh. Madan Mehta	200/-
5.	Sh. K.N. Nagpal	200/-	20.	Sh. Pankaj Mehta	200/-
6.	Sh. Kailash Chandra Mehta	200/-	21.	Sh. Pardeep Kalra	200/-
7.	Ryan Rishabh Toteja (S/o Dinesh Toteja (USA) Birth Day)	5000/-	22.	Sh. Rahul Kapoor	200/-
8.	Rayden Rihaan Toteja (Grand S/o Dinesh Toteja (USA) Birth Day)	5,000/-	23.	Sh. Rakesh Ahuja	200/-
9.	Smt. Laj Dhingra	200/-	24.	Sh. Rajinder Mehta	200/-
10.	Sh. I.C. Khera	100/-	25.	Sh. Rakesh Ahuja	200/-
11.	Sh. D.P. Minocha	100/-	26.	Sh. R.P. Mehta	200/-
12.	Sh. Mohit Ahuja (in memory of his father Sh. Ramesh Ahuja)	250/-	27.	Sh. Ravi Kapoor	200/-
13.	Sh. Jatin Budhiraja	200/-	28.	Sh. Ravi Khera	200/-
14.	M/s. Krishan Caterers	100/-	29.	Sh. Sandeep Mehta	200/-
15.	Sh. Anuj Mehta	200/-	30.	Sh. Sanjay Mehta	200/-
			31.	Sh. S.K. Mehta	200/-
			32.	Sh. Vivek Khera	200/-
			33.	Smt. Mona Singhal	200/-
			34.	Smt. Bindu Kapoor	200/-

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

सूचना

सभी वरिष्ठ डेरावाल वृद्धजन जो 85 वर्ष की आयु के या अधिक हैं, उनसे निवेदन है कि वह अपने और परिवार का संक्षिप्त विवरण अपनी एक पासपोर्ट साइज फोटो सहित सभा के दिल्ली कार्यालय में 30 नवम्बर, 2017 तक भेजने का कष्ट करें। उस विवरण को डेरावाल पत्रिका के अगले अंक में प्रकाशित किये जाने की सम्भावना के साथ उन सभी वृद्धजनों को **आगामी 58वें वार्षिक सम्मेलन** जिसका **दिसम्बर, 2017** में आयोजन होने जा रहा है पर सम्मानित किया जायेगा। अधिक जानकारी हेतु कोई भी परिवार का सदस्य / स्वयं मिले या श्री सागर सेठी, मैनेजर - डेरावाल भवन, कीर्ति नगर, नई दिल्ली - 15 से फोन नं. 25936132, 9250810522 पर सम्पर्क करें। जिन भाई - बहिनों को पहले सम्मानित किया जा चुका है, कृप्या इस वर्ष अपना विवरण न भेजें।

—सुरेन्द्र बुद्धिराजा, सचिव

REQUEST

All senior Derawals, who are of the age of 85 and above years are requested to please send their brief bio-data and family details alongwith one Passport size photograph to Sabha's Delhi Office by 30-11-2017. Besides possibility of publishing said details in the next issue of Derawal Patrika, the Sabha has also decided to honour them, at the next **Annual Derawal Day Function** scheduled to be held on **December 2017 (Sunday)**. For more details, any of the family member may visit personally or contact Sh. Sagar Sethi, Manager - Derawal Bhawan, Kirti Nagar, New Delhi-110015 on Tel. : 25936132, 9250810522. Those who were honoured at earlier functions may please need not send their details.

** Derawal Brethren, who are 90 years and above shall be specially honoured.*

—Surinder Budhiraja
Secretary



ALL INDIA DERA WAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

DONATIONS RECEIVED - SEPTEMBER, 2017

No.	Name	Rs.	No.	Name	Rs.
DISPENSARY COLLECTION :			39980	Sh. Mohit Ahuja	250/-
39976		8,500/-		(In memory of his father Late	
39983		8,000/-		Sh. Ramesh Ahuja)	
39996		8,000/-	39981	Gupt Daan	200/-
40003		7,500/-	39989	Sh. D. N. Madan	1,00,000/-
40012		7,500/-	39994	Sh. Ranjan Kr. Mehta	51,000/-
40022		7,000/-	39997	Sh. Vinay Gupta	25,000/-
40035		7,500/-	40036	Sh. Ramesh Bhatia	1,100/-
40530	Miss Muskan	100/-		In memory of his father Late	
40531	M/s. Kishan Caterers	100/-		Sh. Gopal Krishan Bhatia	
40532	M/s. Madhav Caterers	100/-	40037	Smt. Neera Bhatia	1,000/-
40533	Smt. Usha	100/-	DONATION FOR HEALTH CARE :		
40534	Smt. Tripti	100/-	40023	Mst. Rishab Kumar	200/-
40535	Smt. Jyoti	100/-	DONATION FOR DISPENSARY :		
EYE CARE COLLECTION :			40024	Sh. Ved Parkash Kathuria	500/-
DENTAL COLLECTION			DONATION FOR PATRIKA :		
PHYSIOTHERAPY COLLECTION			39991	Sh. S. K. Munjaal	200/-
DONATION :			—SAGAR SETHI		
39967	Gupt Daan	1,130/-	Manager		

OBITUARY

- SHRI. GOPAL KRISHAN BHATIA**, Resident of Kirti Nagar, New Delhi left for heavenly abode on 23.09.2017.
- SHRI. VIJAY KHERA**, Resident of Noida, Left for heavenly abode on 05.10.2017.
- SHRI. CHOLESH SHARMA**, Resident of Kirti Nagar, New Delhi, Left for heavenly abode on 29.09.2017



ALL INDIA DERAawal 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 33+ years (D.O.B. 22.11.1983, 12.14 noon, Delhi), Height-5-5", Normal Built, Graduate Service, Salary 30,000/- PM, Contact his father Mr. Ashwini Taneja, Tel. : 011-45702475, 9717741009, Suitable girl required. (R-38457)
2. Age 24+ years (D.O.B. 04.10.1992, 9.10 pm, Delhi), Height-5'-10", Normal Built, BA Pass, Business in Mother Dairy Distributor, Income Rs. 2 Lacs PM, Contact his father Mr. Prem Pahwa on Tel. : 9971574544, 9899517868, (R-38456)



- 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

“डेरावाल भवन”

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

प्रत्येक शनिवार व रविवार प्रातः 11 बजे से दोपहर 2 बजे

एक्वाप्रेषर की फ्री सेवा सोमवार, बुधवार, शुक्रवार सायं 4 से 5 बजे तक

DERAWAL SAHAYAK SAMITI (REGD.) SOUTH DELHI

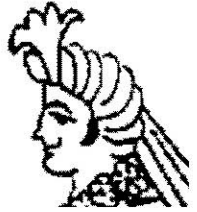
1st Floor, Prachin Shiv Shakti Mandir, Opp. Lodhi Hotel, Nizamuddin, New Delhi-110013

FREE MATRIMONIAL SERVICES

Every Saturday & Sunday 11 AM to 2 PM

PROFESSIONALS/PVT. SERVICE/GOVT. SERVICE BOY:

01. 33(+) Years (06.03.84, 10.25 am, Delhi), Height 5'-9", Fair, Normal Built, MCA, Rawalpindi family boy, Using specs, Working with a US based MNC as a Software Engineer, Earning Rs. 8.00 Lacs PA, Contact his father Sh. V.K. Sharma at Ph. : 9999358421, Suitable working girl required.
02. 38(+) Years (09.10.79), Height 6'-1", Good health, Graduate, Working with Tripathi Group as Head of the department, Earning Rs. 45,000/- PM, Contact his father Sh. Rajkumar Sharma at Ph. : 9810744552, 25624292, Suitable girl Required.
03. 31(+) Years (07.05.86, 02.05 pm, Delhi), Height 5'-10", Fair, Slim, B.Tech., GGSIPU, Jhung family boy, Working as Project Manager at Dell EMC at Gurgaon, Earning Rs. 15.00 Las PA, Contact His mother Smt. Santosh Malik at Ph. : 9717445859, 9711171705, Suitable working girl required.
04. 30(+) Years (23.12.86, Delhi), Height 5'-8", Fair, Slim, M.A.(Final), Using specs, Multan family boy, Working in Delhi, Earning Rs. 32,000/- PM, Contact his mother Smt. Usha Ahuja at Ph. : 9871461200, 9810370515(Father), Suitable working girl required.
05. 26(+) Years (03.10.91, 03.53 pm, Ghaziabad), Height 5'-6", Fair, Normal Built, B.Tech., MBA in Marketing, Muzaffarnagar family boy, Working as a Software Engineers in a MNC at Noida, Earning Rs. 9.00 Las PA, Contact his father Sh. Suresh Sindhvani (Arora) at Ph. : 8826025204, 0120-4129632, Professionally qualified girl from NCR Working / non-working girl required. Email : ankitsindhvani.as@gmail.com



BUSINESS BOY:

01. 31(+) Years (23.01.86, 06.40 pm, Delhi), Height 5'-7", Fair, Slim, B.A, Doing own business, Earning Rs.60,000/- PM, Contact his mother Smt. Veena Dudeja at Ph. : 9818739377, 9871143321, Suitable girl required.
02. 34(+) Years (30.07.83, 10.45 am, Delhi), Height 5'-8", Fair, Normal built, BA 1st year, Dera Ghazi Kahn family boy, Doing his own business, Earning Rs. 50,000/- PM, Contact his father Sh. M.K. Taneja at Ph. : 8586847373, 9650590503, 24376432, Suitable homely / service girl required.
03. 24(+) Years (30.10.92, 10.00 am, Delhi), Height 5'-10", Fair, Normal built, BA, Multan family boy, Doing business of Ladies Suits and running BA Cafe house at Amar Colony Market, Earning Rs. 2,00,000/- PM, Contact his father Sh. Narender Kataria at Ph. 9910408101, Homely / service girl from suitable family Required.

-
04. 26(+) Years (25.11.90, 01.55 pm, Delhi), Height 5'-11", Fair, Normal built, BBA, B.Tech., Dera Ghazi Khan family boy, Doing family business of Developing and Selling flats, Earning Rs.15.00 Lacs plus PA, Contact his father Sh. Rajpal Papreja at Ph. : 97177779494, Suitable homely / working girl from respected family required.
 05. 28(+) Years (19.09.89, 02.25 am, Delhi), Height 5'-5", Fair, Medium built, B.com., Diploma in Tourism from YMCA, Using specs, Dera Ghazi Khan family boy, Running family business of transport at Jamrudpur, Earning Rs.80,000/- plus PM, Contact his father Sh. Vijay Pahuja at Ph. : 9810540940, 9953022686, Suitable working /non-working educated girl required.

MANGLIK BOY :

01. 31(+) Years (21.03.86, 09.39 am, Delhi), Height 5'-5", Fair, Slim, 12th Pass, Jampur family boy, Running his Confectionery Shop at Garhi, Earning Rs. 2.5 to 3.00 Lacs PA, Contact his Mother Smt. Arora at Ph. : 8527304027, Suitable homely/ Working girl required.

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

01. 26(+) Years (14.01.91, 12.36 pm, Delhi), Height 5'-5", Fair, Normal built, MA in Tourism from BHU, Using specs, Working with Yatra.com as a Senior Consultant, Earning Rs.5.50 Lacs PA, Contact her father Sh. Narinder Taneja at Ph. : 8510055462, 25409547, Suitable Educated working boy required.
02. 32(+) Years (12.01.85, 01.20 pm, Delhi), Height 5'-3.5", Wheatish, Slim, M.Sc., B.Ed., Jhang, Working as a Maths Teacher in a Pvt. School at South Delhi, Earning Rs. 50,000/- PM, Contact her Mother Smt. Santosh Malik at Ph. : 9717445859, Suitable boy in service required.
03. 33(+) Years (15.10.84, 02.15 am, Delhi), Height 5'-4", Fair, Slim, B.Com(P), Secretarial course from YWCA, Working in Vodapone at Sarita Vihar, Earning Rs. 40,000/- pm, Contact her mother Smt. Neelam Handa at Ph. : 29811153, 9873840254, Suitable working boy required.
04. 25(+) Years (11.11.91, 04.10 am, Delhi), Height 5'-3", Fair, Slim, B.Com(H)., M.Com., B.Ed., Using specs, Dera Ghazi Khan family girl, Working as a Teacher in a Pvt. School in GK-II, Earning Rs. 20,000/- PM, Contact her father Sh. Vijay Pahuja at Ph. : 9810540940, 9953022686, Suitable educated boy in service / business required.
05. 29(+) Years (12.07.88, 07.45 am, Delhi), Height 5'-4", Wheatish, Slim, B.Com(H), M.F.M. from NIFT Hyderabad, Dera Ghazi Khan family girl, Working in E-commerce Company at Saket, Earning Rs. 35,000/- PM, Contact her mother Smt. Manju Virmani at Ph. : 9582292244, Suitable highly qualified boy of Delhi having monthly Income of Aprox Rs.2.00 Lacs PM and should be Vegetarian, Non-smoker / non-drinker and should have own house in Delhi.



HOMELY GIRLS:

01. 28(+) Years (24.06.89, 00.33 am, Palwal), Height 5'-1", Fair, Slim, B.Com., Pursuing CA, Dera Ghazi Khan family girl, Homely, Contact her father Sh. Parveen Khetrapal at Ph. : 8130036031, Suitable boy required.
02. 26(+) Years (26.09.91, 10.30 pm, Delhi), Height 5'-6", Fair, Slim, BA(Hr.), Pursuing MBA(Hr.), Using specs, Mianwali family girl, Homely, Contact her father Sh. Surender Gera at Ph. : 9811926855, 9717469356, Suitable boy in service / business required.

MANGLIK GIRLS:

01. 31(+) Years (16.12.85, 07.55 pm, Agra), Height 5'-3", Wheatish, Healthy Body, M.B.A., Shekhupura family girl, Anshik family, Working with a MNC at Ahmedabad, Earning Rs. 80,000/- pm, Contact her father Sh. Deepak Arora at Ph. : 9639015264, 9639081844, Professionally qualified boy in good service required.

DIVORCEE GIRLS:

01. 35(+) Years (14.02.82, 01.30 pm, Karnal), Height 5'-3", Very Fair, Slim, M.A., Dera Ghazi Khan family girl, Divorcee with 10 year old Gril, Working as Teacher in Guru Harkishan Public School at Karnal, Earning Rs.18,000/- PM, Contact her father Sh. Ved Prakash at Ph. : 9996638036, Suitable boy 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 निजामुददीन, नई दिल्ली- 110013

प्रत्येक रविवार प्रातः 11 बजे से दोपहर 2 बजे

58वाँ डेरावाल वार्षिकोत्सव 58th ANNUAL DERAVAL DAY

ऑल इण्डिया डेरावाल सहायक सभा (रजि.) कीर्तिनगर द्वारा प्रत्येक वर्ष की भांति इस वर्ष भी दिसम्बर 2017 में 58वाँ डेरावाल वार्षिकोत्सव (58th ANNUAL DERAVAL DAY) का आयोजन स्थल एवं तिथि की सूचना शीघ्र दी जायेगी।

इस तरह के उत्सव बिरादरी को एक सूत्र में बांधने का कार्य करते हैं। इस वार्षिक उत्सव को सफल बनाने हेतु आप सभी परिवार व मित्रों सहित सादर आमन्त्रित हैं एवं सभा आप के सहयोग की आपेक्षा करती है।

भवदीय

सुरेन्द्र बुद्धिराजा, सचिव
9810254630

विजय हरिया, प्रधान
9810248610

आजीवन सदस्यता (LIFE MEMBERSHIP)

बहुत समय से चल रहे अनुरोध पर ऑल इण्डिया डेरावाल सहायक सभा (रजि.) कीर्तिनगर ने आजीवन सदस्यता देने का निश्चय किया है। जो पहले से ही सामान्य सदस्य हैं वह 2100 रुपये देकर आजीवन सदस्यता प्राप्त कर सकते हैं। सभा उन सब लोगों से अनुरोध करती है जो अभी तक सदस्य नहीं हैं। केवल विशेषकर युवा वर्ग से अनुरोध है कि वह भी बिरादरी से जुड़ें और आजीवन सदस्यता प्राप्त करें और अपनी बिरादरी की सेवा करें।

यहां पर हम उन सदस्यों से भी अनुरोध करते हैं जिनकी वार्षिक सदस्यता किन्हीं कारणों से जमा नहीं हो पायी। वह नीचे लिखे फोन पर श्री सागर सेठी, मैनेजर - डेरावाल भवन, कीर्ति नगर, नई दिल्ली (फोन 2593 6132, 9250810522) पर सम्पर्क करके बकाया राशि जमा करने का कष्ट करें।

सुरेन्द्र बुद्धिराजा
सचिव
9810254630

॥ मानस मन्त्र ॥

1. संकट नाश के लिए –
जो प्रभु दीनदयाल कहावा।
आरति हरन वेद जस गावा।।
जपहिं नाम जन आरत भारी।
मिटहिं कुसंकट होहिं सुखारी।।
दीनदयाल विरूढ संभारी।
हरहु नाथ मम संकट भारी।।
2. अकाल मृत्यु निवारण के लिए
नमा पाहरू दिवस निसि,
ध्यान तुम्हारा कपाट।
लोचन निज पद जन्वित,
जाहिं प्राण केहि बांट।।
3. भूतबाधा दूर करने के लिए –
प्रवनउ पवन कुमार,
खल वन पावक ज्ञान घन।
जासु हृदय आंगार,
बसहिं राम सर चाप धर।।
4. नजर झाड़ने के लिए –
श्याम गौर सुन्दर दोउ जोरी।
निरजहिं छवि जननी तृन तोरी
5. खोई हुई वस्तु को पुनः प्राप्त करने के लिए –
गई बहोर गरीब नेवाजू।
सरल सबल साहिब रघुराजू।।
6. आजीविका प्राप्ति के लिए –
विश्व भरन पोषण कर जोई।
ताकर नाम भरत अस होई।
7. दरिद्रता दूर करने के लिए –
अतिथि पूज्य प्रियतम पुरारि के।
कामद घन दारिद दवारि के।।
8. लक्ष्मी प्राप्ति के लिए –
जिमि सरिता सागर महुं जाहि।
जद्यपि ताही कामना नाही।।
तिमि सुख संपत्ति बिनहिं बुलाएं।
धरमसील पहुँ जाहिं सुभाएं।
9. पुत्र प्राप्ति के लिए –
प्रेम मगन कौसल्या, निसि दिन जात न जान।
सुत सनेह बस माता, बालचरित कर गान।।
10. मुकदमा जीतने के लिए –
पवन तनय बल पवन समान।
बुद्धि विवेक विज्ञान निधान।।
11. विवाह के लिए –
तब जनक पाय बसिष्ठ आयसु साज संवारि कै।
मांडवी श्रुतिकीरति उरमलि कुंअरि लई हँकारि कै।।
12. यात्रा की सफलता के लिए –
प्रतिसि नगर कीजे सब काजा।
हृदय राखि कौसलपुर राजा।।
13. उत्सव की सफलता के लिए –
सिय रघुवर विवहू, जे नर सुनहिं जे गावहिं।
तिन्ह कहूँ सदा उछाहु, मंगलायतन राम जसुं।
14. भगवत्स्मरण करते हुए आराम से मरने के लिए –
राम चरण दृढ़ प्रीति करि, बालि कीन्ह तनु त्याग।
सुमन माल जिमि कष्ट तें, गिरत न जानइ नाग।।
15. विचारों में पवित्रता लाने के लिए –
जनक सुता जग जननि जानकी।
अतिसय प्रिय करुना निधान की।।
ताके जुग पद कमन मनावउं।
जासु कृपा निरमल मति पावउं।।
16. प्रभु के सहज स्वरूप दर्शन के लिए –
भगतबछल प्रभु कृपानिधान।
विश्वास प्रकटे भगवान।।

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

सौजन्य : के. एन. नागपाल

मैं क्या करूँ ?

श्रीमद् भगवत् गीताजी के 679 श्लोकों का श्रवण करने के बाद अर्जुन भगवान से पूछते हैं, “मैं क्या करूँ?” इस प्रश्न का उत्तर, भगवान 18वें अध्याय के 57वें श्लोक में देते हैं :-

“चेतसा सर्वकर्माणि मयि सन्यस्य, मत्परः।
बुद्धियोगम् उपाश्रित्य, सतत् मच्चित्तः भवः॥”

1. पहला पद : “चेतसा सर्वकर्माणि मयि सन्यस्य” का मतलब क्या है?

इस प्रश्न का उत्तर भगवान वास्तव में पहले ही श्लोक 9/27 में दे चुके हैं, अर्थात् तू जो करता है, जो खाता है, जो हवन करता है, जो दान करता है, जो तप करता है, सब मेरे को अर्पण कर।

अपने मन को, शरीर को, संसार की समस्त वस्तुओं को भगवान की ही समझकर, उन सबमें आसक्ति, ममता और कामना का सर्वथा त्याग कर देना और यह कहना कि मुझमें कुछ भी करने की शक्ति नहीं है। शक्ति तो शक्तिमान के पास है। भगवान ही अपनी शक्ति को दूसरे को देकर (प्रेरणा देकर) जैसे काम वह करवाना चाहते हैं वह काम वैसा ही करवा लेते हैं। मैं कुछ नहीं करता। यही सम्पूर्ण कर्मों को मुझ में अर्पण करना है।

इसका राजा बलि का उदाहरण सबसे बढ़िया है। दो पदों में वामन भगवान ने पृथ्वीलोक एवं ब्रह्मलोक नाप लिये। तीसरा पद जब राजा बलि के माथे पर रखा तो ब्रह्माजी प्रकट हो गये, और कहा, भगवन्! जो भक्त केवल पुष्प, पत्र, जल आपके चरणों में चढ़ाते हैं, आप उनका उद्धार कर

देते हैं। राजा बलि ने तो अपना सर्वस्व शरीर ही आपको अर्पण कर दिया है। भगवान प्रसन्न हुये और कहा, “जो अपने आपको मुझे दे देते हैं, मैं भी अपने आपको उसे दे देता हूँ। राजा बलि को सुतल का राज्य दे दिया। सुतल की महिमा स्वर्गलोक से भी अधिक है। भगवान स्वयं उसका पहरा देते हैं।

2. दूसरा पद : “मत्परः” – मेरे परायण होना क्या होता है?

भगवान को ही अपना परम पिता, परम हितैषी, परम प्रिय, परम स्वामी, परम आश्रय, परम गति मानना/समझना। उसके विधान में सदा सन्तुष्ट रहना। भगवत् प्राप्ति के साधन जैसे नवधा भक्ति आदि में तत्परता, तीव्रता, तड़पन, उत्कंठा, व्याकुलता एवं सम्पूर्णता से भाग लेना। यही भगवान के परायण होना है। यहाँ नवधाभक्ति एवं उनके दो-दो उदाहरण देना उचित रहेगा।

1. श्रवण : रुक्मणि, राजा परीक्षित
2. कीर्तन : मीरा बाई, चैतन्य महाप्रभु
3. स्मरण : प्रहलाद, ध्रुव
4. पादसेवन : लक्ष्मी, भीष्म पितामह
5. अर्चना : नामदेव, सद्ना कसाई
6. वन्दना : सूरदास, स्वामी रामकृष्ण परमहंस
7. दास्य : भरतजी, हनुमानजी
8. साख्य : अर्जुन, उद्धवजी
9. आत्म निवेदन : राजा शिवि, राजा हरिश्चन्द्र

3. तीसरा पद : बुद्धियोगम् उपाश्रित्य – कर्मयोग का आश्रय लेना क्या होता है?

पहली बात तो वह है कि बुद्धि योग, कर्म योग, समत्व योग, तदर्थ कर्म, मदर्थ कर्म, मत्कर्म आदि नामों का एक ही मतलब है। कर्मयोग में “कर्म” पर हित के लिये, और “योग” (ईश्वर से मिलन) अपने लिये होता है। अपने शरीर और कुटुम्ब का समुचित पालन पोषण करना, ईमानदारी से कामना एवं स्वर्च करना, मर्यादाओं को निभाना भी “परहित” की परिभाषा में आता है, क्योंकि शरीर भी तो आत्मा से “पर” है।

कर्म और कर्मफल की आसक्ति, ममता, कामना का सर्वथा त्याग करना। फल की इच्छा किये बिना कर्तव्य का पालन करना, यही बुद्धियोग का आश्रय लेना है। इसका सबसे बड़ा उदाहरण ‘अर्जुन’ है।

4. चौथा पद : सतत् मच्चितः भवः - निरंतर मुझमें चित्त लगाना क्या होता है?

यह विषय तो बहुत विशाल है। संक्षेप में यह कहूंगा 24 घंटे तैलधारावत्, चलते-फिरते, उठते-बैठते, खाते-पीते, सोते-जागते हर परिस्थिति में ईश्वर के मानस दर्शन करते रहना भक्तिसूत्र में नारदजी ने कहा है कि “भगवन्, मेरा एक नन्हा सा क्षण भी भगवत् नाम के बिना व्यर्थ ना जाने पाये।” एकाग्रचित्त होकर भगवान का स्मरण करना। स्वामी शरणानन्दजी कहते हैं यह अजपा-जाप भी तब तक सिद्ध नहीं होगा, जब तक साधक हर व्यक्ति-विषय, प्राणी-पदार्थ में अपने ईष्ट देव के दर्शन न करे।

निरंतर भगवान में चित्त लगाने वालों में उत्तम उदाहरण है - श्री नामदेव जी। वह हर व्यक्ति में भगवान को ही देखते थे। एक बार खाना पका रहे थे, एक कुत्ता रोटी लेकर भाग गया। नामदेव जी उस कुत्ते के पीछे भागे और कहा - भगवन् रोटी को थोड़ा घी तो लगाने दो, उस कुत्ते के शरीर से ही भगवान प्रकट हो गये।

- डी. एन. मदान



SERVICE WITH A SMILE



Mahinder Budhiraja

District Governor (2016-17)

Alliance Clubs International, District-139

Region Chairperson (2015-16) :

- Lions Clubs International, District-321-A3

President :

- DELHI PRINTERS' CLUB

Vice President :

- DELHI PRINTERS' ASSOCIATION (Regd.)

Gen. Secretary :

- THE INDIAN BROTHERHOOD OF MAGICIANS (Regd.)
(Guinness Book of World Record Holder Magic Society)

- ALL INDIA ANTI CORRUPTION MORCHA (Regd.)

● EMKAY PRINTERS

● ROYAL ART PRESS

● BUDHIRAJA ENTERPRISES ● ABM EVENTS

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

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

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

Officially Amazing :



Guinness World Record Holder

जीरे के सेवन से करें कैंसर के रिस्क को कम

जीरा : कई शोधों में यह प्रमाणित हो चुका है कि जीरा के सेवन से कैंसर का रिस्क कम होता है, जीरा में ऐसे एन्जाइम्स हैं जो कैंसर की कोशिकाओं को बढ़ने से रोकते हैं जिससे कोशिकाएं ट्यूमर नहीं बना पाती हैं।

हींग : हींग न सिर्फ खाने का स्वाद बढ़ाती है बल्कि पाचन संबंधी समस्याओं के लिए भी संजीवनी बूटी से कम नहीं है, इसके आलावा यह दमा, कफ और ब्रोंकाइटिस जैसी समस्याओं के उपचार में बेहद मददगार है, मासिक चक्र के दौरान दर्द से आराम दिलाने के लिए यह बेहतरीन पेनकिलर है।

अदरक : सिर्फ जुकाम की नहीं बल्कि वजन घटाने और पाचन ठीक रखने में भी अदरक बहुत फायदेमंद है, इसके अलावा, गर्भावस्था के दौरान कमजोरी या मिचली को दूर करने में भी यह बेहद फायदेमंद है।

लहसुन : लहसुन दिल के रोगों और डायबिटीज के रोगियों के लिए बहुत फायदेमंद है।

दालचीनी : दालचीनी का इस्तेमाल डायबिटीज टाइप 2 के इलाज में बेहद फायदेमंद है, यह रक्त से शर्करा की मात्रा कम करता है और इन्सुलिन का निर्माण बढ़ाता है।

जायफल : यूं तो जायफल का इस्तेमाल भोजन को खुशबूदार बनाने के लिए किया जाता है, साथ ही यह रक्त संचार ठीक करता है और ब्लड प्रेशर को संतुलित रखता है।

निष्कर्ष : जीरा में ऐसे एन्जाइम्स हैं जो कैंसर की कोशिकाओं को बढ़ने से रोकता है जिससे कोशिकाएं ट्यूमर नहीं बना पाती हैं।

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

अच्छे स्वास्थ्य के लिए रखें खानपान का ख्याल

अक्सर देखा जाता है कि हम अपने खानपान पर ध्यान नहीं देते। इससे प्रोटीन, विटामिन और अन्य पोषक तत्वों की कमी हो जाती है। इससे बचने और भरपूर एनर्जी के लिए अपनी डाइट में ये चीजें जरूर शामिल करनी चाहिए।

साबुत अनाज सबसे पोषक : परिष्कृत अनाजों की तुलना में साबुत अनाज में 96 प्रतिशत तक अधिक फाइबर, आवश्यक न्यूट्रीशियन्स व विटामिन होते हैं। चावल, गेहूं व भूरे रंग के अनाज में भी आवश्यक पोषक तत्व होते हैं। इनसे वजन भी नहीं बढ़ता।

हरी सब्जियां रक्वेंगी ताजा : भोजन में हरी पत्तेदार सब्जियां शामिल करनी चाहिए। इनमें पालक, मैथी की भाजी, लालभाजी, मूली के पत्ते और ब्रोकली को जरूर शामिल करें। इनसे फाइबर, विटामिन और फोलिक एसिड मौजूद होते हैं। विटामिन-सी और फोलिक एसिड से आंखों की रोशनी बढ़ती है। साथ ही इनमें कैल्शियम, मैग्नीशियम, आयरन और पोटेशियम होते हैं।

नट्स से बने रहें चुस्त : नट्स प्रोटीन के अच्छे स्रोत हैं। इन्हें आप सुबह के नाश्ते में, सलाद के साथ, स्पाउट या दही के ऊपर छिड़क कर भी खा सकते हैं। इनमें प्रोटीन के साथ मैग्नीशियम, विटामिन-सी और ई भरपूर मात्रा में होते हैं, जो हृदय रोग और कैंसर से लड़ने में सहायक होते हैं। मगर इसकी संख्या ज्यादा न हो। सप्ताह में 15 से 20 पीस (प्रत्येक) काजू, बादाम और अखरोट पर्याप्त हैं।

फाइबर के लिए लें जामुन : जामुन में भरपूर फाइबर होते हैं। इससे वजन भी कम होता है। जामुन में मौजूद ऑक्सीडेंट्स न केवल बीमारी को रोकते हैं, बल्कि मेमेरी पावर भी बढ़ाते हैं।

दही फायदेमंद : सादा दही लो फैट, प्रोटीन, विटामिन और कैल्शियम प्राप्ति का एक अच्छा उपाय है। इसमें हैल्दी बैक्टीरिया भी होते हैं। एक सप्ताह में कम से कम 4 से 5 कप दही लेना बेहद जरूरी है, लेकिन कोशिश करें कि शक्कर न मिलाएं।

पीलिया होने पर खाएं ये आहार

- ♦ मूली के रस में इतनी ताकत होती है कि वह खून और लीवर से अत्यधिक बिलिरूबीन को निकाल सकें। रोगी को दिन में 2 से 3 गिलास मूली का रस जरूर पीना चाहिए।
- ♦ धनिया के बीज को रातभर पानी में भिगो दीजिये और फिर उसे सुबह पी लीजिये। धनिया के बीज वाले पानी को पीने से लीवर से गंदगी साफ होती है।
- ♦ जौ आपके शरीर में लीवर से सारी गंदगी को साफ करने की शक्ति रखता है।
- ♦ टमाटर में विटामिन-सी पाया जाता है, इसलिये यह लाइकोपीन में र्च होता है, जो कि एक प्रभावशाली एंटीऑक्सीडेंट होता है। इसलिये टमाटर का रस लीवर को स्वस्थ बनाने में लाभदायक होता है।
- ♦ तुलसी पत्ती यह एक प्राकृतिक उपाय है जिससे लीवर साफ हो सकता है। सुबह खाली पेट 4 - 5 तुलसी की पत्तियां खानी चाहिए।

आस्टि ओपरोसिस - शरीर का दीमक

जैसे दीमक लकड़ी को अंदर ही अंदर खा कर खत्म कर देता है, वैसे ही आस्टिओपरोसिस मानव शरीर को भीतर से खोखला कर डालता है। आस्टिओपरोसिस के रोगी की हड्डियाँ इस कदर कमजोर हो जाती हैं कि वे मामूली सी चोट लगने पर भी टूट सकती है। यहाँ तक कि छींक और खाँसी भर से रीढ़ की हड्डी, कलाई या कूल्हों में फ्रैक्चर हो जाता है।

भारत में एक बड़ी आबादी इस रोग से ग्रसित है जिनमें महिलाओं की संख्या पुरुषों से अधिक है। अब तो बच्चे भी इसकी चपेट में आ रहे हैं।

खाने में कैल्शियम, व विटामिन-डी की कमी इसका मुख्य कारण है। थाइराइड या डायबिटीज के रोगी भी कई बार इस परेशानी के शिकार हो जाते हैं। टैस्टोस्टेरोन व एस्ट्रोजन हार्मोंस की कमी की वजह से भी यह परेशानी बढ़ जाती है। कैफीन, एल्कोहल व तंबाकू का सेवन करना एवं शारीरिक श्रम न करना दूसरे ऐसे कारण हैं जो आस्टिओपरोसिस को जन्म देते हैं।

इससे बचने के लिए शरीर में कैल्शियम की मात्रा कम न होने दें। साथ-साथ विटामिन-डी भी उचित मात्रा में लें, जिससे की हड्डियाँ कैल्शियम को

एब्जॉर्ब कर सकें। नियमित व्यायाम करें। कैफीन, एल्कोहल, तंबाकू के सेवन से परहेज करें। थाइराइड, पैराथाइराइड व डायबिटीज के रोगी नियमित जाँच करा कर रोग की स्थिति भाँप सकते हैं।

आस्टिओपरोसिस के रोगी के लिए उपचार में देरी करना स्थिति को गंभीर बना सकता है। सही समय पर रोग का पता चलने पर मरीज को दवा देने के साथ-साथ 6-8 हफ्ते के बैड रैस्ट की सलाह दी जाती है। रोग ने अगर गंभीर रूप नहीं लिया है तो इससे काफी हद तक समस्या का निवारण हो जाता है। लेकिन यदि इससे मरीज को लाभ नहीं मिलता तो उसे असहनीय दर्द से छुटकारा दिलाने के लिए सर्जरी ही आखिरी उपाय बचता है। ऐसे रोगी की क्षतिग्रस्त हड्डियों को ठीक करने के लिए कायफोप्लास्टी अथवा वर्टिब्रोप्लास्टी की जाती है। यह पूरी तरह सुरक्षित प्रक्रिया है जिसमें रोगी को तुरंत लाभ मिलता है। यही नहीं सर्जरी के बाद जल्दी ही वह नार्मल जीवनशैली शुरू कर सकता है।

स्वयं को इसी भयंकर बीमारी से बचाने हेतु एक स्वस्थ जीवनशैली व खानपान अपनाए तथा स्वयं व अपने अपनों का जीवन खुशहाल बनाए रखें।

— प्रभुदयाल सतीजा

SPACE AVAILABLE

COMFORTABLE, AIR-CONDITIONED SPACE

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

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

Contact

Manager, DERAVAL 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

मैं आत्मा हूँ, शरीर नहीं हूँ

श्रीमद्भगवद गीता में सांख्य योग का मुख्य श्लोक सेवा में प्रस्तुत है + -

अन्तवन्त इमं देहा, नित्यस्योक्ता शरीरिणः।

अनाशिनो अप्रेमयस्य तस्मात् युद्धस्व, भारत॥

(2/18)

शब्दार्थ : ये शरीर आने जाने वाला है, विनाशी है। जबकि शरीरी (जीवात्मा) अविनाशी है, जिसकी परिभाषा नहीं की जा सकती है। नित्य रहने वाले शरीरी के ये शरीर अंत वाले। इसलिए हे अर्जुन! तुम अपने युद्ध रूप कर्त्तव्य कर्म का पालन कर।

तात्त्विकव्याख्या : संसार में दो ही चीजें हैं, एक सत्य, दूसरा असत्य। शरीरी (जीवात्मा) सत्य है, चेतन है। जबकि शरीर असत्य है, जड़ है। इन दोनों में जातीय विभिन्नता है, ये कभी एक हुए नहीं, होंगे नहीं, हो सकते नहीं। पर भूल से मनुष्य इस शरीर को ही शरीरी (जीवात्मा) समझ लेता है, अपना स्वरूप मान लेता है, अर्थात् “मैं शरीर हूँ, ये शरीर मेरा है।” इसे सत्य मान लेता है। दूसरे शब्दों में, चेतन स्वरूप तत्त्व का जड़ स्वरूप शरीर/संसार से तदात्म्य/सम्बन्ध कर लेता है।

प्रश्न : “यह भूल से मानना क्या होता है”?

उत्तर : “भूल से मानने का मतलब है या तो चेतन स्वरूप को जड़ स्वरूप मान लेना या जड़ पदार्थों को चेतन स्वरूप मान लेना। चेतन (जीवात्मा) को जड़ (शरीर) में रखने से अहंता अर्थात् “मैं पन” पैदा होता है, जबकि जड़ (शरीर) को चेतन (जीवात्मा/स्वयं) में रखने से ममता “मेरा पन” उत्पन्न होता है। जैसे जीवात्मा को धन में रखा तो “मैं धनी हूँ” का भाव पैदा होता है। राज्य में रख

दिया, तो मैं राजा हूँ, विद्या में रख दिया तो “मैं विद्वान हूँ” इसी प्रकार जीवात्मा को भूल से शरीर में रख दिया तो “मैं शरीर हूँ” का भाव पैदा होता है। अब इस भूल को दूसरे तरीके से देखें। जड़ (संसार) कुटुम्ब को स्वयं में रख दिया तो “कुटुम्ब मेरा है” का भाव पैदा होता है, धन को रख दिया, तो “धन मेरा है”, राज्य को रख दिया “राज्य मेरा है”, बुद्धि को रख दिया तो “बुद्धि मेरी है”। विद्या को रख दिया “विद्या मेरी है”, दुकान को रख दिया तो “दुकान” मेरी है। ऐसे ही यदि शरीर को स्वयं में (जीवात्मा में) भूल से रख दिया अर्थात् शरीर को जीवात्मा समझ लिया तो “शरीर मेरा है” का भाव पैदा होता है। इस भूल से होने वाले दुष्परिणाम से बचने के लिए हमें दृढ़ता से धारणा करनी होगी कि “मैं आत्मा हूँ” मैं शरीर नहीं हूँ। दिचर्या में इस भाव का आचरण करना चाहिए तभी पूर्ण लाभ होगा।

प्रश्न : इस भूल से क्या समस्याएं उत्पन्न होती है?

उत्तर : इस तदात्म्य (झूठे सम्बन्ध) के कारण शरीर से आसक्ति हो जाती है, शरीर की आवश्यकताओं को अपनी आवश्यकताएं मान लेता है और उनकी कमी की पूर्ति के लिए चेष्टा करता है।

अतः आसक्ति कामना को उत्पन्न करती है, और कामना सम्पूर्ण पापों का मूल है। भगवान ने गीता जी (3/37) में कहा है, काम ही क्रोध है, रजोगुण से उत्पन्न होता है, बहुत खाऊ है, बहुत पाप कर्म करवाता है। इसलिए तू कामना को बैरीमान (इसे खत्म कर दे) इस विश्लेषण से यह निष्कर्ष निकलता है कि हमारा लक्ष्य यह रहना चाहिए कि हमें तो

चेतन स्वरूप तत्त्व का जड़ स्वरूप शरीर/संसार से सम्बन्ध विच्छेद करना है। यह जीवन का नारा मान लेना चाहिए। इसलिए, ऐसा कोई भी काम (मनसा: वाचा: कर्मणा:) ना किया जाए जिससे इस शरीर को महत्त्व मिलता हो।

एक प्रसंग :

स्वामी विवेकानंद जी 1893-95 में अमेरिका कई बार गए। एक भक्त ने स्वामी जी से पूछा, “महाराज मुझे समझाइये कि मैं कौन हूँ, कहाँ से आया हूँ, कहाँ जाऊँगा? इत्यादि स्वामी जी उस भक्त से पूछा, “तुम्हारा नाम क्या है”? उसने उत्तर दिया मानो “जार्ज”। स्वामी जी ने कहा हम नहीं जानते तुम जार्ज हो। क्या प्रमाण

है? भक्त ने कहा अपनी छाती पर हाथ रखकर कहा “यह मैं हूँ जार्ज”।

स्वामी जी ने कहा यह तो छाती है, यह मैं नहीं है फिर उस भक्त ने अपने हाथों आदि सब अंगों को हाथ लगाया और कहा “यह मैं जार्ज हूँ”। स्वामी जी ने कहा यह तो शरीर के अंग है, तुम नहीं हो। अंत में स्वामी जी ने उसे समझाया कि तुम तो शरीर के अन्दर बैठे हुए शरीरी (जीवात्मा) हो। जीवात्मा तो परमात्मा का अंश है। भूल से हमने शरीर को ही शरीरी समझ रखा है, तुम तो आत्मा हो आत्मा, ही परमात्मा है। कहो “मैं आत्मा हूँ, मैं शरीर नहीं हूँ” इस घटना के बाद हजारों की संख्या में अमेरिकन लोग स्वामी विवेकानन्द जी के शिष्य बन गए।

— डी. एन. मदान

प्रकृति की अनुपम देन है लौंग

मसाले के रूप में जानी जाने वाली लौंग केवल मसालों तक ही सीमित नहीं है। इसके सेवन से कई औषधीय लाभ होते हैं। जानते हैं लौंग में छिपे हुए खास गुणों को :-

- जी मचलाने, घबराहट होने या बेचैनी होने पर दो लौंग चूसने पर लाभ होता है।
- गर्भावस्था में होने वाली उल्टियों के आराम हेतु भुनी लौंग पीसकर शहद के साथ चाटने से लाभ मिलता है।
- आँखों की पलक में छोटी-छोटी फुंसियां होने पर लौंग को पीसकर उन पर लगाने से फुंसियां ठीक हो जाती है।
- हृदय की जलन को शांत करने के लिए लौंग और मिश्री को साथ पीसकर खाने से जलन दूर होती है।
- हिचकी परेशान कर रही हो तो दो-तीन लौंग चबाकर ऊपर से थोड़ा पानी पी लेने से लाभ होता है।

- वृद्धावस्था में चक्कर आना आम बात है। ऐसे में आधे गिलास पानी में दो लौंग उबाल कर उस पानी को पीने से लाभ मिलता है।
- मुंह से दुर्गंध आने पर भोजन के बाद एक लौंग चूसें। यह दुर्गंधनाशक है। खांसी होने पर रात्रि में सोने से पहले लौंग भून कर चूसें। लाभ मिलेगा।
- लौंग को पान में इस्तेमाल कर छोटी-छोटी बीमारियों से बचा जा सकता है।
- मसूड़ों को सूजन कम करने के लिए रूई को लौंग के तेल में भिगोकर सूजन वाले मसूड़े पर लगाने से सूजन कम होती है।
- दांत के दर्द में भी लौंग राहत पहुंचाती है, दांत दर्द में लौंग धीरे-धीरे चबाएं।
- पानी में तीन-चार लौंग उबाल कर पीने से भी सिर दर्द में राहत मिलती है।

— प्रभु दयाल सतीजा

रोये शायरी (संकलित)

1. तेरी हमको क्या दोस्ती मिल गई,
जिन्दगी को नई रोशनी मिल गई,
कभी तो पहले भी ना था जिन्दगी में कोई,
पर अब तो दिल को हर खुशी मिल गई।
2. यहाँ हर मोड़ पर पैगाम बहुत हैं,
नीयत गर करने की हो तो काम बहुत हैं,
खाली जेब को यहाँ कोई पूछता नहीं,
हाँ, गर माल हो, तो सलाम बहुत हैं।
3. वो फकीर बना रहा, अमीरो में बैठ कर,
मैं अमीर बना रहा, फकीरों में बैठ कर,
जिन्दगी दोनों की ही कट गई अपनी -
अपनी सोच में,
नसीब फिर भी वो ढूँढ़ता रहा लकीरों में
बैठ कर।
4. छोड़ा है अहम् जबसे, कुछ - कुछ नजर
आने लगा है,
अब तो हर शख्स में तू ही नज़र आने लगा है,
गम को संजोया है कुछ इस तरह से हमने,
कि हम को भी गज़ल कहने का हुनर आने
लगा है।
5. गज़ल नहीं, तुम मेरी रूबाई भी हो,
धीरे से दिल में, समाई भी हो,
खुशी की बात ही नहीं करता,
हर दौर - ए - गम में आजमाई भी हो।
6. मिले क्या तुम जिन्दगी में मजा आने लगा है,
रात दिन बस तेरा ही नशा छाने लगा है,
तड़प उठता था जो दिल किसी भी टीस से,
हंस के वो दिल तेरी रज़ा गाने लगा है।

— Er चतुर्भुज अरोड़ा

अशोक नगर, नई दिल्ली

महर्षि देव दयानन्द

जब समाज में काले बादल छाये थे
मानवता ही मानवता पर हावी थी
सारे समाज में बदहाली छाई थी
विदेशी शासकों ने लूट मचाई थी
सारा समाज पाखंड आडम्बरो में जकड़ा था
मानव गरीबी और गुलामी में पिसता था
उस समय ऋषी दयानन्द आए थे।

ऋषी ने लोगों के कष्टों को समझा था
पाखंड आडम्बरो पर उसने प्रहार किए
देख ऋषी के तर्कों को पाखंडी बहुत
परेशान हुए
पाखंडियों ने कई षड्यंत्र रचे
और सतरह बार जहर दिया उनको
हर बार जहर वमन कर उसने
सबको था हैरान किया।

ऋषी ने हमेशा सत्य को सत्य कहा।
असत्य नहीं कभी स्वीकार किया
इस सत्य की खातिर ही उसने
अपने प्राणों का बलिदान किया
पर छोटे से जीवन में भी
ऋषी ने जीवन का एक सार दिया
वेदों के अर्थों से उसका उदार किया
अपने अमूल्य ग्रन्थों से मानवता
का कल्याण किया

आज ऋषी की सेना पर आई फिर से
जिम्मेवारी है
पाखंड आडम्बर और असत्य यहाँ है फैल रहे
बनकर लेखराम श्रद्धानन्द इनका तुम संहार
करो यहाँ श्रद्धा करके अधूरे कामों को पूरा
कर भारत का पूर्णत्यान करो।

— Er चतुर्भुज अरोड़ा

अशोक नगर, नई दिल्ली

INDIAN BOOK DEPOT (MAP HOUSE)[®]



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

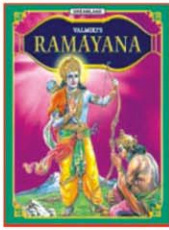
B.O. : WH-78, Mayapuri Industrial Area, Ph-I, New Delhi-110064

Tel. : 011-28115454

Educational Publisher of :-
Children Books, Maps, Charts & Geographical Atlases



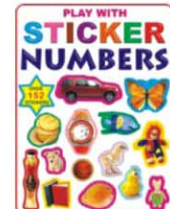
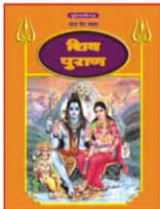
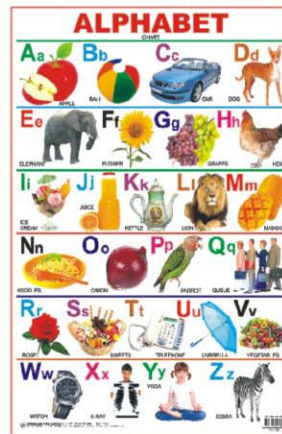
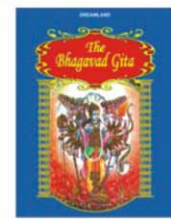
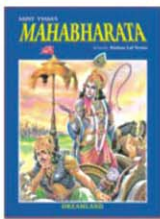
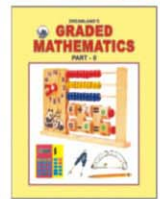
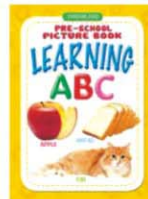
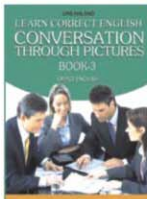
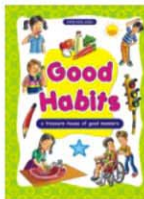
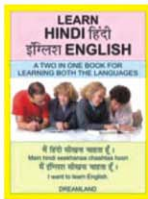
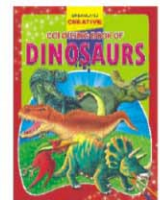
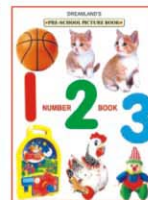
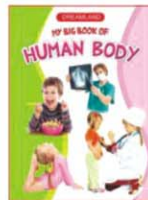
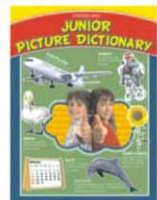
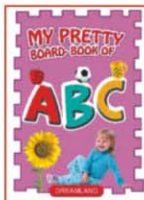
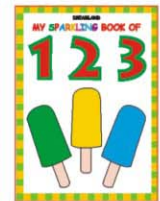
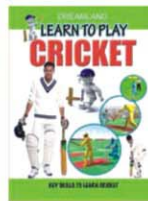
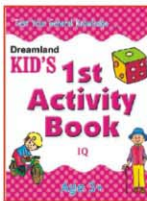
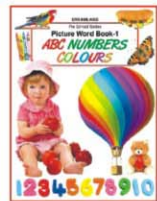
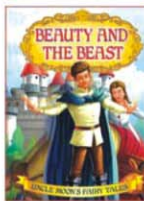
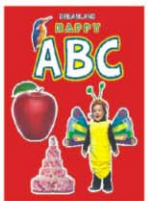
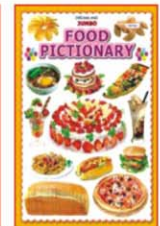
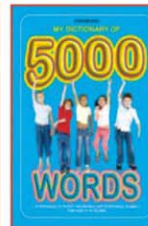
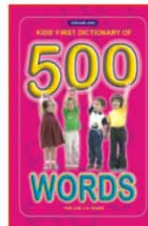
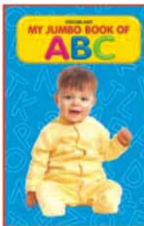
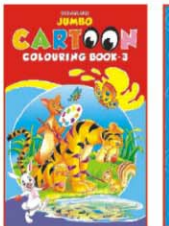
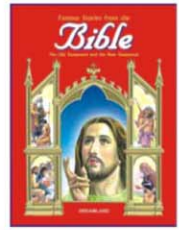
Tel.: (011) 23673927, 23523635 Fax : 011-23552096
Website :- www.ibdmaphouse.com, Email :- info@ibdmaphouse.com



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 OCT. 2017
Date of Posting : 20/21 OCT. 2017

India's First Jewellery Showroom where it's



*Guaranteed 916 Hallmarked
or you get it for
FREE*



Purity/
Fineness grade

Assaying &
Hallmarking
Centre's Mark

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

Jeweller's
Identification
Mark

Gold | Diamond | Birthstone

PURITY CARAT

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

With best Compliments from :

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)

Printer, Publisher & Place : Sh. M. M. Mehta, D-57, Kirti Nagar for All India Derawal Sahayak Sabha (Regd.)
F/27-28, Kirti Nagar, New Delhi-110015 **Edited by :** Sh. L. N. Mehta, C-109, Kirti Nagar, New Delhi-15
Printed at : Emkay Printers, F-75, Kirti Nagar, New Delhi- 110015