

DERAWAL PATRIKA

डेरावाल पत्रिका

APRIL - 2018



DEDICATED TO CHARITABLE SERVICES

*Only memories remains,
in the minds of those people
that we helped !*



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

Gaurav Nangia

NANGIA CONSTRUCTIONS INDIA PVT. LTD.

VANG INFRASTRUCTURES PVT. LTD.

ANANDA EXPORTS



GLOBAL PURSUITS

"A unit of Vang Infrastructures Private Limited"

Importers of fine wines



AMALTAS FOUNDATION

Enriching Community

• HEALTH • EDUCATION • CHILD & SKILL DEVELOPMENT • ROAD SAFETY

TRUSTEES : SURESH NANGIA, BHIM KHURANA, RITVIK VIRMANI
BE OUR PARTNERS IN NOBLE GOALS.

C-6, East of Kailash, New Delhi 110065 | Tel : 9582704859, 011-26840491 Fax : 011-26840493
e-mail : 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 हुरिया
-------------------------	----------------------------	-------------------------	-------------------------	-----------------------

R. No. DL(W)10/2082/18-20

IN THIS ISSUE

Vol. : 57

No. : 04

APRIL - 2018

PRICE :

₹ 20.00 (Per Copy)

Annual : ₹ 200.00 only

Owner :



ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

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

Branch Office :

DERAWAL BHAWAN

Bhalla Road, Haridwar

Ph. : 01334-227221, 9359946520

Printer, Publisher & Place of Publication :

M. M. MEHTA

D-57, Kirti Nagar, New Delhi-110015

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

Editor :

L.N. MEHTA

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

Proof Reader :

SITA RAM BHUTANI

F-36, Kirti Nagar, New Delhi-15
Phone : 25460381

DHARM VIR BHUTANI

B-113, D.S., Ramesh Nagar, N.D.-15
Mob. : 9811169025

Printed at :

EMKAY PRINTERS

F- 75, Kirti Nagar, New Delhi-15
Ph. : 41425446, 9312241788

Statement about Ownership	—	03
Is it Right to go by Price Tags?	EDITOR	05
List of Joyful Birthday - May	—	06
निःशुल्क स्वास्थ्य जाँच शिविर	विजय हुरिया	07
निःशुल्क स्वास्थ्य जाँच शिविर की झलकियाँ	—	07-10
Haridwar Jyot Yatra on 07.04.2018	—	11
Glimpses of Haridwar Jyot Yatra-2018	—	12-16
Donations All India Derawal Sahayak Sabha	Mar., 2018	17
Donations Derawal Sewa Sangh	Mar., 2018	18
Matrimonial Service, AIDSS Kirti Nagar	M.L. Bhutani & Y.K. Bhutani	19
प्रेग्नेसी में रखें खानपान का ध्यान	—	20
रेशेदार आहार : सेहत का आधार	—	21
व्यायाम : सेहत के लिए जरूरी	अमित गोगिया	22
जानलेवा विमारी है - ईटिंग डिसऑर्डर	प्रभु दयाल सतीजा	23
घरेलू नुस्खे में नीम की पत्तियों का उपयोग	ममता सिंह	24
दाँतों का पीलापन दूर करने के घरेलू उपाय	ममता सिंह	24
और मैं कवि - लेखक बन गया...	प्रो. सुदेश गोगिया	25
सुखी जीवन के सूत्र	आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री	27
घरेलू इलाज	सौजन्य : लक्ष्मी प्रकाशन	29
अमृत वाणी	सौजन्य : लक्ष्मी प्रकाशन	30
कहीं जीना भूल तो नहीं गए!	इन्द्र धींगड़ा	32
देश और राजनीति / शेरों - शायरी	चतुर्भुज अरोड़ा	33
Cover Page		01-02 & 35-36

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

— सम्पादक



ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

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

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

Web : www.derawalsahayaksabha.com

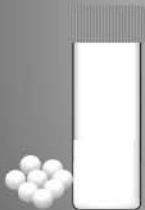


Derawal Health Care Centre

Devoted to the health Care of the Needy



Charitable Services



HOMEOPATHY

Monday to Saturday

Timing :

04:30 pm to 06:00 pm



PHYSIOTHERAPY

Monday to Saturday

Timing :

04:00 pm to 06:00 pm



DENTAL CARE

Monday to Saturday

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.)**

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: delhi@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.

MERA BHARAT MAHAAN

— EDITOR

THOUGHT OF THE MONTH

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

— ANONYMOUS



ALL INDIA DERAawal SAHAYAK SABHA (REGD.)

Wishes

A VERY HAPPY & JOYFUL BIRTHDAY
TO FOLLOWING DERAawal LIFE MEMBERS

FOR THE MONTH OF MAY

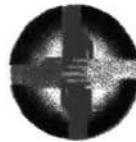


Sh. R.K. Tarneja	1 May 1927	Sh. Chitar Talwar	13 May 1951
Sh. Sita Ram Bhutani	1 May 1937	Sh. Ram Parkash Chopra	13 May 1947
Sh. Rajesh Kumar Sharma	1 May 1971	Sh. Loku Ram Arora	15 May 1942
Sh. Shyam Sunder kathuria	2 May 1937	Sh. Gulshan Ahuja	15 May 1955
Sh. Hans Raj Kalra	3 May 1940	Sh. Ravi Khera	21 May 1948
Sh. Jitender Minocha	9 May 1964	SH. Manish Minocha	22 May 1980
Sh. Raj Kumar Khera	9 May 1960	Sh. Jagdish Chandra Sehra	31 May 1936
Sh. S.K. Grover	10 May 1951		

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

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

निःशुल्क स्वास्थ्य जाँच शिविर

पिछले कई वर्षों की भांति इस वर्ष भी ऑल इण्डिया डेरावाल सहायक सभा ने रविवार दिनांक 18.03.2018 को डेरावाल भवन, कीर्ति नगर में निःशुल्क स्वास्थ्य जाँच शिविर का आयोजन किया गया।

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

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

शिविर में मैक्स हॉस्पिटल, साकेत के अनुभवी एवं विशिष्ट चिकित्सकों द्वारा हृदय रोग एवं हड्डी रोग इत्यादि की जाँच के पश्चात् उचित परामर्श दिया गया। इसके अतिरिक्त ब्लड प्रेशर, ब्लड शुगर आदि की भी निःशुल्क जाँच की गई जिसका प्रबन्ध वैलनेस पैथकेयर ने किया। ई.सी.जी. की व्यवस्था डेरावाल हेल्थ केयर तथा मैक्स हॉस्पिटल द्वारा प्रदान की गई जिसके अन्तर्गत 100 से अधिक व्यक्तियों ने लाभ उठाया तथा हृदय रोग विशेषज्ञ का परामर्श प्राप्त किया। अनुभवी डायटीसियन की सेवाएँ भी मैक्स हॉस्पिटल द्वारा उपलब्ध कराई गईं। मैक्स हॉस्पिटल के द्वारा Bone Densitometry Test का भी प्रबन्ध किया गया। करूणा सिन्धु अस्पताल के सहयोग से नेत्र रोग की चिकित्सा एवं जाँच का विशेष प्रबन्ध था। सामान्य जाँच के लिये अनुभवी चिकित्सक डॉ. मोहन बलराम ने भी निःशुल्क अपनी सेवाएँ प्रदान कीं। अंग दान एवं देह दान को प्रोत्साहन देने हेतु 'दधिची देह दान संस्था' ने सहयोग दिया।

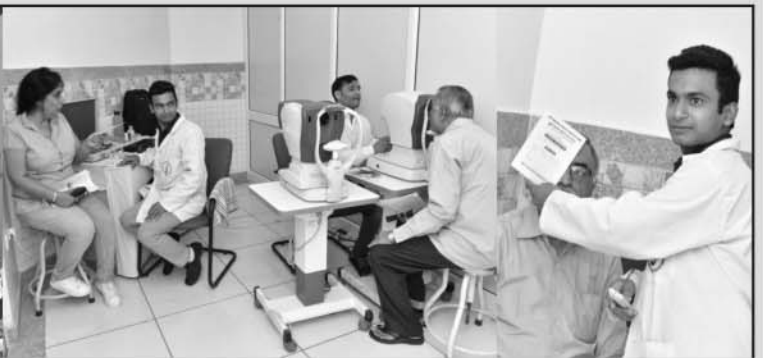
सभी चिकित्सकों, संस्थाओं एवं अन्य सम्बन्धित व्यक्तियों के प्रति ऑल इण्डिया डेरावाल सहायक सभा इन निःस्वार्थ सेवाओं के लिए आभार प्रकट करती है तथा विशेष श्री सुरेन्द्र सेठी, मेडीकल कैम्प को - ऑर्डिनेटर का धन्यवाद करती है। उनके सहयोग एवं सहायता के लिये मन से आभार प्रकट करती है।

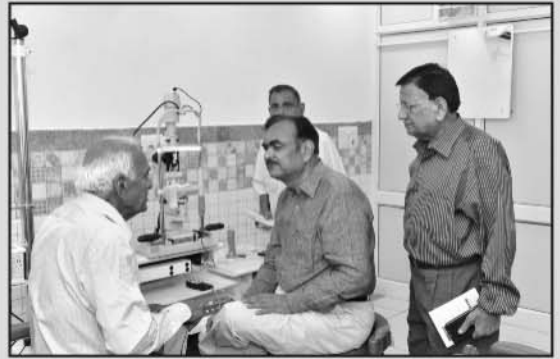
— विजय हुरिया, प्रधान

ऑल इण्डिया डेरावाल सहायक सभा (पंजी.) द्वारा डेरावाल भवन में रविवार दिनांक 18 मार्च, 2018 को निःशुल्क स्वास्थ्य जाँच शिविर की झलकियाँ

ऑल इंडिया डेरावाल सहायक सभा (पंजी)
डेरावाल हेल्थ केयर सेन्टर
कीर्ति नगर, नई दिल्ली बंग
निःशुल्क स्वास्थ्य जाँच शिविर
रविवार, दिनांक 18 मार्च, 2018, समय - प्रातः 10 से दोपहर 1.00 बजे तक
स्थल : डेरावाल भवन
एफ/27-28, कीर्ति नगर, नई दिल्ली, दूरभाष : 2593 6132, 9250810522
विशेष चिकित्सक : हड्डी रोग, नेत्र रोग, दन्त रोग, हृदय रोग, कान, होम्योपैथिक
विशेष जाँच : ई.सी.जी., ब्लड शुगर, बी.एम.डी. व सामान्य जाँच आदि
9910144604
9899266339
F-100, Karli Nagar, New Delhi-110015 (Entry from back side of HDFC Bank)









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

HARIDWAR JYOT YATRA ON 07.04.2018

Keeping our sacred tradition of taking Derawal Brethren and others for the AARTI of MAA GANGA, a trip to the holy city of HARIDWAR was arranged by All India Derawal Sahayak Sabha (Regd.). For this purpose and convenience of pilgrims, an air conditioned bus was arranged. The Bus departed from Derawal Bhawan, Kirti Nagar, New Delhi on the night of 6th April, 2018 and reached Derawal Bhawan (Dharamshala), Haridwar early morning of 7th April 2018. On arrival, all the bus yatis were welcome & greeted by S/Shri Anurag Chawla, B. R. Pulyani, Jeevan Mehta, Vijay Huria, Surinder Budhiraja, Subhash Goglani, Vinod Sethi and staff members of Derawal Bhawan, Haridwar. Comfortable accommodation was allotted to each and every yatri in Derawal Bhawan, Haridwar.

Besides bus yatis, many yatis reached Haridwar on their own conveyance or through other modes of transport. Our Chief Patron S/Shri Ravi Khara & Patrons B.R. Pulyani, Anurag Chawla, Dharm Vir Bhutani, Celebrity Sh. Surinder Mehta also joined Jyot Yatra celebrations.

Bed tea with biscuits and rusks was served to everybody present. Yatis went for a Holy dip in Ganga. Thereafter all the pilgrims enjoyed Tasty breakfast and thereafter delicious lunch. The lunch included "Namkeen / Sweet" Lassi which everyone appreciated for giving highly cooling effect to in this summer season.

As the renovation of First floor of the Bhawan was almost complete, it was formally inaugurated by Smt. Prabha Chawla (mother of Shri Anurag Chawla) and Chief Patron Shri Ravi Khara with due Puja rituals by Pandit ji and thrown open for use of Yatis. Everyone present whole heartedly thanked Shri Anurag Chawla for his frequent visits at his cost, spending valuable time, supervising and getting the renovation work completed in a very short limited time.

A small get-together was arranged around 4.00 PM. Staff of Derawal Bhawan, Haridwar and Shri Subhash Guglani were honoured for their high quality service and dignity. Shri B.R. Pulyani spoke and emphasised the need of such religious trips arranged by the Sabha. Many pilgrims came forward and donated for the good cause. Among the prominent donors are Shri Charan Dass Bangia, who came along with his wife from Amritsar to join Jyot Yatra, promised a donation of Rs. 51,000/-. In addition Shrimati Smriti Devi wife of Shri Radhey Shyam of Hissar, was kind enough and gave a valuable donation of Rs. 51,000/- and also promised another Rs. 50,000/- on her return back Home. Both these donations are for the renovation work at Derawal Bhawan, Haridwar. Also Shri V.K. Nagpaul, donated Rs.15,000 for purchase of Blankets for use of yatis staying at Derawal Bhawan, Haridwar. Another prominent feature of the function was that S/Shri Ravi Khara and Dharm Vir Bhutani offered Prasad Box to each family/individual after dinner at Derawal Bhawan, Haridwar.

Immediately after the get-together, Pt. Mahesh Sharma and Pujari ji of Derawal Bhawan, Haridwar performed Puja. The Jyot Procession started with Band-Baja and our traditional Dandiya (Chhej). Ladies played an important and vital role and their participation in this Jyot Procession was commendable. Jyot Procession reached Har-Ki-Pauri. After performing all the rituals by S/Shri Ravi Khera and Dharm Vir Bhutani, the Jyot was sub-merged in the holy waters of Maa Ganga. The Aarti function was really a highly enjoyable religious event.

Luxurious Dinner was served to all yatris. As normal practice after the dinner a Mini Executive Committee Meeting was held on the Terrace of the Bhawan. Various suggestions were discussed and decisions taken for further improvement in the Bhawan.

Next morning i.e. on 8th April, 2018, after bed tea, delicious breakfast was served and many yatris went for another dip in the waters of Holy Ganga. Lunch was also served. Bus started its return journey around 2.10 PM on the same day & all reached back to Delhi safely and comfortably.

Among the organisers, Shri Naresh Minocha deserves appreciation for successful managing the bus. Alike previous years, Shri Gopal Verma and family, who are joining us for the past so many years, served snacks and Frooti to all the bus yatris during the journey from Delhi to Haridwar. The staff of Derawal Bhawan, Haridwar in the dynamic leadership of Shri Jeevan Mehta, also deserve appreciation for their efficient service and a nice look after of all the yatris. S/Shri Surinder Budhiraja, Subhash Guglani, Vinod Sethi, Sagar Sethi, came in the Advance Party from Delhi for making best arrangements and a comfortable stay of the all yatris. Sabha places on records its thanks for everyone who contributed in making the Jyot Yatra a Successful Event.

GLIMPSES OF HARIDWAR JYOT YATRA-2018





07.04.2018 14:32



07.04.2018 15:27



07



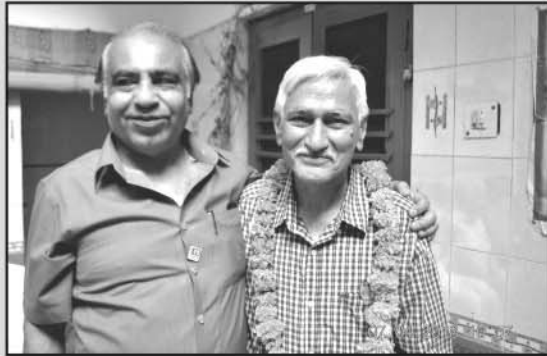
07.04.2018 15:30



07.04.2018 16:35



07.04.2018 16:37



07.04.2018 16:54



07.04.2018 16:54









ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

DONATIONS RECEIVED - MARCH, 2018

R.No.	Name	Amount (Rs.)	R.No.	Name	Amount (Rs.)
	DISPENSARY COLLECTION	55,277/-	39566	M/s. Madhav Caterers	100/-
	EYE CARE COLLECTION	540/-	39567	M/s. Krishan Caterers	100/-
	DENTAL COLLECTION	38,530/-	39568	Smt. Tripti	100/-
	PHYSIOTHERAPY COLLECTION	10,360/-	39569	Smt. Jyoti	100/-
			39570	Sh. Keshav	100/-
	DONATION :			DONATION FOR LIFE MEMBERSHIP :	
40696	Sh. Harish Chhabra	100/-	40709	Sh. Rajinder Kumar Mehta	2,100/-
40697	Sh. Gopal Krishan Chhabra	500/-		DONATION FOR HEALTHCARE :	
40704	Sh. Mohit Ahuja (In memory of his father Late Sh. Ramesh Ahuja)	250/-	40700	Sh. Krishna Swarup Makhija	5,100/-
40706	Mrs. Kapoor	500/-	40737	M/s. Goodwill Books Internationa	5,100/-
40713	Smt. Neeta Parashar (In memory of her mother Late smt. Kanta Rani Mehta)	1,100/-	40738	Mrs. Priya Taneja	500/-
40748	Sh. Madan Mohan Khatter	500/-	40741	Mr. Bhuvanesh Chhiber	200/-
40752	Sh. Harish Chhabra	100/-	40742	Shri. Dayanand Ahuja	500/-
40767	Sh. Manish Diwan	9,900/-	40761	Mrs. Avneet Kaur	100/-
	DISPENSARY DONATION :			DONATION FOR ADVERTISEMENT :	
39565	Miss Muskan	100/-	40462	M/s. Philco Industries	7,500/-
			40463	M/s. Savitri Studio	5,000/-

— SAGAR SETHI
Manager

ऑल इंडिया डेरावाल सहायक सभा (पंजी.)

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



DERAWAL SEWA SANGH

Donations Received — March 2018

S.No.	Name	Amount (Rs.)	S.No.	Name	Amount (Rs.)
1.	Smt. Laj Dhingra	200/-	15.	Sh. Anuj Mehta	400/-
2.	Sh. M.L. Bhutani	100/-	16.	Sh. D.V. Bhutani	400/-
3.	Dr. Rahul Mehta (USA)	100/-	17.	Sh. Gaurav Khera	400/-
4.	Aryav Mehta (USA)	100/-	18.	Sh. Girish Mehta	400/-
5.	Smt. Dimple Nangia (USA)	100/-	19.	Sh. Madan Mehta	400/-
6.	Sh. K.N. Nagpal	200/-	20.	Sh. Pankaj Mehta	400/-
7.	Sh. Kailash Chandra Mehta	200/-	21.	Sh. Pradeep Kalra	400/-
8.	Sh. Gopal Das Ahuja (Sh. Nand Lal & Smt. Radha Bai Ahuja in Memorial Fund A/c)	1,000/-	22.	Sh. Rahul Kapoor	400/-
9.	Sh. I.C. Khera	100/-	23.	Sh. Rajeev Mehta	400/-
10.	Sh. Mohit Ahuja (In memory of his father Sh. Ramesh Ahuja)	250/-	24.	Sh. Rajinder Mehta	400/-
11.	Sh. D.P. Minocha	100/-	25.	Sh. Rakesh Ahuja	400/-
12.	M/s. Krishan Caterers	100/-	26.	Sh. R.P. Mehta	400/-
13.	Smt. Neeta Prasher (In memory of her mother Smt. Kanta Rani Mehta)	1,100/-	27.	Sh. Ravi Kapoor	400/-
14.	Sh. Harish Chhabra	100/-	28.	Sh. Ravi Khera	400/-
			29.	Sh. Sandeep Mehta	400/-
			30.	Sh. Sanjay Mehta	400/-
			31.	Sh. S.K. Mehta	400/-
			32.	Sh. Vivek Khera	400/-
			33.	Smt. Mona Singhal	400/-
			34.	Smt. Bindu Kapoor	400/-

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)

Space available for Social / Religious Functions
Small Parties and Stay of Small Groups on
CHARITABLE BASIS

Contact

Manager, DERAWAL BHAWAN

F/27-28, Kirti Nagar, New Delhi - 110015 Ph. : 011-25936132, 9250810522

e-mail : info@derawalsahayaksabha.com | delhi@derawalsahayaksabha.com

Web : www.derawalsahayaksabha.com



ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

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

FREE MATRIMONIAL SERVICES

Every Saturday & Sunday 11 AM to 2 PM

PROFESSIONALS/PVT./GOVT. SERVICE GIRLS :

01. 38 years (D.O.B. 07.03.1980, 08:40 AM, Delhi), Height-5'-5", Fair & Slim, B.Com, B.Ed, MA Teacher in Govt. School, Salary Rs. 70,000/- PM, Contact her father Mr. D.C. Ahuja on Tel. : 25288779, 9868922712, Suitable Boy Required (R-38494)



ANSHIK MANGLIK GIRLS :

01. 30 years (D.O.B. 16.07.1987, 07:30 AM, Delhi), Height 5'-6", Fair & Slim, BA (Eng.) Hons from Janaki Devi College, M.A. in English, Service Editor in Publication Company, Salary Rs. 7 Lac PA. Contact her Father Mr. Panna Lal Malhotra on Tel. : 47049244, 9953641402, Suitable Boy Required (R-38491)
02. 26 years (D.O.B. 08.10.1991, 05:16 PM, Delhi), Height 5'-7", Fair & Slim, BA and Beauty Parlour Diploma, Homely Girl. Contact her Father Mr. Jagjeet Singh Bajaj on Tel. : 9958799243, 8010010544, Suitable Boy Required (R-38496)

PROFESSIONALS/PVT./GOVT. SERVICE BOYS :

01. 27 year (D.O.B. 19.09.1990, 06:05 AM, Delhi), Height-5'-8", Fair & Normal Built, B.Tech, Service in Pvt. Co. (American Express) Salary Rs. 2.5 Lac PM, Contact his father Mr. Vijay Billa on Tel. : 22744814, 9811137389, Suitable Girl Required (R-38492)
02. 30 years (D.O.B. 05.02.1987, 11:30 PM, Delhi), Height-5'-4", Fair & Normal Built, B.Com, CA (inter) Business (Builders, Share Broker), Income Rs.50,000 PM, Contact his father Mr. Kulbhusan Gulyani on Tel. : 9810392413, Suitable Girl Required (R-38489)



MANGLIK BOYS :

01. 32 years (D.O.B. 25.08.1985, 5.30 AM, Delhi), Height-5'-11", Fair & Slim, Eco Hons From Delhi University, MBA From I.C.F.A.I. Hyderabad, Service - Team Captain in MNC American Express, Salary Rs. 11 Lacs PA. Contact his father Mr. Panna Lal Malhotra on Tel. : 47049244, 9953641402, Suitable Girl Required (R-38490)

DIVORCEE BOYS :

01. 43 years (D.O.B. 28.09.1974, 4.55 AM, Delhi), Height-5'-11", B.Com, Private Service, Salary Rs. 65,000 PM. Contact his father Shri. Vinod Kumar Sethi on Tel. : 9654141584, Suitable Girl Required.

- M.L. Bhutani

- Y.K. Bhutani

प्रेग्नेंसी में रखें खानपान का ध्यान

प्रेग्नेंसी में क्या खाएं, क्या न खाएं। खान-पान पर दें विशेष ध्यान। प्रेग्नेंसी के दौरान महिलाओं को बिटामिन, प्रोटीन, आयरन रिच भोजन चाहिए। हरी पत्तेदार सब्जियां, दूध, फल, जूस का सेवन नियमित रूप से करना चाहिए। ऐसे समय में फास्ट फूड, आइली, स्पाइसी फूड अवायड करना चाहिए। इस दौरान फोलिक एसिड, डीएचए टेबलेट भी अनिवार्य रूप से लेनी चाहिए।

सावधानी जरूरी : अधिक उम्र में प्रेग्नेंसी में महिलाओं को विशेष सावधानी रखनी चाहिए। ऐसे समय में थाइराइड, ब्लडप्रेसर, शुगर का रेग्युलर चेकअप कराते

रहें। बच्चे के डेवलपमेंट की जानकारी के लिए समय-समय पर सोनोग्राफी अवश्य कराएं। कोई भी समस्या आने पर तुरंत डॉक्टर से सम्पर्क करें। इस दौरान जितना हो सके ज्यादा दूरी के सफर से बचना चाहिए।

वेजीटेबल : आठ से नौ सप्ताह में शिशु की आंख का विकास होता है, इसलिए इन्हें भोजन में प्राथमिकता दें। इसमें पाए जाने वाले विटामिन ए और सी के साथ अन्य विटामिन्स, मिनरल्स और फाइबर कास्टिपेशन को दूर करने में मददगार होते हैं। विटामिन सी युक्त जैसे गोभी, ग्रीन बीन्स और टमाटर बॉडी को कैल्शियम एब्जॉर्व करने में हेल्प करते 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

रेशेदार आहार : सेहत का आधार

आज ज्यादातर लोग पेट दर्द, एसिडिटी, जलन, खट्टी डकार जैसी पेट की बीमारियों से परेशान हैं। इस तरह की समस्याएँ रेशेदार भोजन न करने से होती है। फलों को छिलके समेत खाने से भी हमारे शरीर को फाइबर प्राप्त होता है जो हमारी पेट संबंधी बीमारियों को दूर करने में अहम भूमिका निभाता है। फाइबर युक्त या रेशेदार भोजन से खाना अच्छी तरह पच जाता है।

वैसे तो आज की भागदौड़ भरी जिन्दगी में अनेक तरह की बीमारियाँ हमें अपनी चपेट में ले चुकी हैं लेकिन आमतौर पर जिस बीमारी से आज हर इंसान परेशान है, वह है पेट की बीमारी।

आज ज्यादातर लोग पेट दर्द, एसिडिटी, जलन, खट्टी डकार जैसी पेट की बीमारियों से परेशान हैं। इस तरह की समस्याएँ रेशेदार भोजन न करने से होती है। फलों को छिलके समेत खाने से भी हमारे शरीर को फाइबर प्राप्त होता है जो हमारी पेट संबंधी बीमारियों को दूर करने में अहम भूमिका निभाता है। फाइबर युक्त या रेशेदार भोजन से खाना अच्छी तरह पच जाता है। बार-बार मुँह में छाले होना, पेट खराब रहना, कब्ज की शिकायत है या फिर आंतों में जलन की शिकायत है तो जान लें कि आपके खाने में फाइबर शामिल नहीं है। फाइबर यानी रेशेदार भोज्य पदार्थ। इनसे न केवल शरीर को अतिरिक्त ऊर्जा मिलती है, बल्कि पेट भी साफ रहता है और शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बनी रहती है। भारतीय संस्कृति और सभ्यता में तो पुरातन काल से रेशेदार खाद्य पदार्थों को भोजन में शामिल किया जाता रहा है। ऑस्ट्रेलिया में हुए नए शोध ने इसे और ज्यादा व वजनदार बना दिया है। रिपोर्ट के मुताबिक, रेशेदार खाद्य

पदार्थ सिर्फ कब्ज ही नहीं, डायबिटीज, अस्थमा, हृदय रोग और कैंसर को दूर भगाने में सहायक होते हैं।

फाइबर हमारे शरीर के प्रतिरक्षा तंत्र को सुचारू रखने में प्रमुख भूमिका निभाता है। फाइबर भोजन को इकट्ठा करके बड़ी आंत तक ले जाता है। यहाँ मौजूद बैक्टीरिया इसे ऊर्जा में बदल देते हैं जिसे फ़ैटी एसिड कहा जाता है। पेट खराब रहने के कारण होने वाली बीमारियों से दूर रखने का काम दरअसल हमारी आंत में मौजूद बैक्टीरिया ही करते हैं। इन्हें रेशेदार भोज्य पदार्थों के द्वारा ही कायम रखा जा सकता है। शहरी रहन-सहन में खाने की थाली से रेशेदार भोजन को दूर कर दिया है। पहले मोटा खाना खाने का चलन था। आटा भी मोटा पिसवाया जाता था। इसमें चना या दूसरी चीजें मिलाई जाती थीं। छानने की भी जरूरत नहीं होती थी।

ग्रामीण इलाकों में तो भूजा या चना-चबेना की परंपरा पुराने समय से थी जो आज भी कहीं-कहीं कायम है।

आज भी छिलके वाली दाल, छिलके समेत खाए जाने वाले फल और सब्जियाँ ही रेशेदार खाने यानी फाइबर के गिने-चुने स्रोत रह गए हैं। समय के साथ सब कुछ बलद गया है। गेहूँ का आटा भी बारीक पिसवाया जाता है। इसमें रेशा नहीं रहता। बगैर रेशे वाला भोजन बड़ी आंत तक पूरी तरह से नहीं पहुँच पाता। इसकी वजह से वह पच भी नहीं पाता और पेट खराब रहता है। इसकी वजह से कई तरह की बीमारियाँ पनपने लगती हैं। अतः कोशिश कीजिए ज्यादा से ज्यादा फाइबर खाने की।

व्यायाम : सेहत के लिए जरूरी

— सुमित गोगिया

अगर आप दिनभर न व्यायाम करते हैं और न ही थोड़ा सा शारीरिक श्रम करते हैं, तो आपकी जान को भी उतना ही खतरा है, जितना एक धूम्रपान करने वाले व्यक्ति को। लेकिन घबराइये नहीं। हर रोज़ सिर्फ़ एक घंटे का व्यायाम आपकी जान बचा सकता है। व्यायाम खुले आकाश के नीचे स्वच्छ हवा एवं हरियाली के मध्य वृक्षों एवं फूलों की छत्रछाया में करिए। 45 मिनट की Brisk walking 'सोने पे सुहागे' का काम कर आप को लम्बी उम्र दराज़ करती है।

आलस – Sedentary Life Style :

आलस भरी दिनचर्या की वज़ह से हर साल दुनिया में 53 लाख लोगों की जान चली जाती है। जबकि WHO के मुताबिक धूम्रपान हर साल 60 लाख लोगों की जान लेता है।

आलस से मधुमेह का खतरा :

कैम्ब्रिज़ यूनिवर्सिटी और नार्वेजियन स्कूल ऑफ़ स्पोर्ट्स साइंस की स्टडी के मुताबिक आलस भरी दिनचर्या की वज़ह से दिल की बीमारी, मधुमेह और कैंसर जैसी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। लेकिन

व्यायाम एवं brisk walking से इस खतरे को टाला जा सकता है। प्रोफेसर उल्फ़ एकेलुंद ने WHO की एक रिपोर्ट में कहा कि हफ़्ते में कम से कम 150 मिनट व्यायाम करने की सिफारिश की है। हालांकि एक स्वस्थ जीवन के लिए यह नाकाफ़ी है, बावजूद इसके बहुत से लोग इतने समय भी व्यायाम नहीं कर रहे हैं।

उनके मुताबिक स्वस्थ रहने के लिए आपको 'जिम' जा कर पसीना बहाने की जरूरत नहीं है। अगर आप प्रतिदिन एक घंटे प्राणायाम एवं योग करते हैं, तो भी काफी है।

6700 करोड़ डॉलर का नुकसान :

अध्ययन में कहा गया है कि दिनचर्या से संबंधित पांच बीमारियों (1) दिल की बीमारी, (2) दिल का दौरा, (3) मधुमेह, (4) ब्रेस्ट कैंसर और (5) पेट का कैंसर के इलाज़ पर वर्ष 2015 में दुनियाभर में 6700 करोड़ डॉलर खर्च हुए थे। इलाज़ पर खर्च के मामले में सिर्फ़ अमीर देश ही आगे नहीं हैं बल्कि भारत जैसे कई विकासशील और गरीब देशों में भी यह समस्या गंभीर रूप से उभर रही है।



CHARITABLE DENTAL UNIT



Derawal
Health Care Centre

DERAWAL BHAWAN, F/27-28, Kirti Nagar, New Delhi - 110015 Ph. : 011-25936132, 9250810522

NOW OPEN 5 DAYS A WEEK

Daily (Mon. to Tue. & Thu. to Sat.) Time : 3.30 pm to 5.30 pm

Dr. NEERAJ SHARMA

B.D.S., M.B.A., PGDHHM, 9811178938

(Monday & Friday)

Dr. GAGANPREET KAPOOR

B.D.S., FWCLI (U.S.A.), FRCS (Scotland), DIP (Aesth),
9899373660, 9810491106

(Tuesday, Thursday & Saturday)

जानलेवा बिमारी है - ईटिंग डिसऑर्डर

- प्रभु दयाल सतीजा

ईटिंग डिसऑर्डर एक ऐसी बीमारी है जिसमें व्यक्ति या तो बहुत कम खाता है या फिर बहुत ही अधिक। या फिर खाने के बाद व्यायाम आदि पर बिल्कुल भी ध्यान नहीं देते जिससे अनजाने में ही छोटी-बड़ी कई बीमारियों को न्यौता दे देते हैं।

इसके लक्षण है :-

- पेट दर्द होने तक खाना।
- जल्दी - जल्दी खाना।
- हमेशा यह महसूस करना कि खाने पर नियंत्रण खो रहा है।
- कुछ - कुछ देर पर अकेले खाते रहना।
- खाने की मात्रा को लेकर डिप्रेशन में रहना व बुरा महसूस करना।

ईटिंग डिसऑर्डर यानी खान-पान की गड़बड़ी। कई लोग इसे ज्यादा खाने या बाहर खाने की आदतों से जोड़ कर देखते हैं। इसका दायरा बस इतना ही नहीं है। खाना नहीं खाना या वजन कम करने के लिए न के बराबर खाना भी इसके लक्षण हैं :-

- खाने से डरना।
- अपने बारे में नकारात्मक छवि बना लेना
- वजन बढ़ने के डर से, जरूरत से ज्यादा व्यायाम करना।
- भावनाओं का अहसास न होना।
- नींद न आना।
- सबके सामने खाते हुए डरना।
- वजन का लगातार गिरना।

- अनियमित धड़कन।
- रक्तचाप गिरना।
- पेट दर्द, रूखी त्वचा
- शरीर में पानी कम हो जाना। आदि

एनेरिविसया के शिकार लोगों में रक्त की कमी हो जाती है। कैलरी व पोषक तत्वों की जरूरत पूरी न होने के चलते रोग प्रतिरोधक शक्ति कमजोर हो जाती है। ऐसे में संक्रमण की आशंका बढ़ जाती है। अनिद्रा से ग्रस्त हो जाते हैं या खूब सोने लगते हैं। याद्दाश्त कमजोर होने लगती है, कमजोरी व चिड़चिड़ापन बढ़ जाता है।

ईटिंग डिसऑर्डर के तीन प्रमुख कारण हैं :- सामाजिक, मानसिक व जैविक। व्यक्ति या तो स्वयं की दूसरों से तुलना करने लगता है। या दूसरों की टीका-टिप्पणी से प्रभावित होने लगता है। इससे दिमाग में नकारात्मक सोच हावी रहने लगती है जिससे हम इसकी चपेट में आ जाते हैं।

सबसे फायदेमन्द तरीका है अपने तन व मन को स्वस्थ रखना। अपने स्वास्थ्य व उम्र अनुसार नियमित व्यायाम तथा एक स्वस्थ खानपान को निरंतर अपनाना। यदि हम हफ्ते में 4 - 5 दिन भी नियमित रूप से व्यायाम करें भले ही हल्का करें, तथा मौसम व हमारी आवश्यकता अनुसार स्वस्थ तथा प्राकृतिक भोजन लें तो इस डिसऑर्डर के साथ-साथ कई अन्य बीमारियों से भी स्वयं को बचा सकते हैं।

घरेलू नुस्खे में नीम की पत्तियों का उपयोग

— ममता सिंह, 783 8603 424

- (1) नीम के पत्ते को आटे के साथ पुलटिस बनाकर फोड़े पर बाँधा जाए तो फोड़ा बैठ जाता है। इसके पत्तों को पीसकर घाव पर लगाने से घाव जल्दी भर जाता है।
- (2) नीम के पत्तों के रस को एक चम्मच बासी मुँह एक सप्ताह पीने से पेट के कीड़े मर जाते हैं।
- (3) नीम के पत्तों को पानी में अच्छी तरह उबालें। उसमें एक चम्मच नमक मिलाकर इस पानी से सिर धोएं। यह प्रयोग लगातार कुछ दिन करने से बालों का झरना बंद हो जाएगा। बाल काले भी हो जाते हैं।
- (4) हल्के गुनगुने पानी से बाल धोयें। जब बाल सुखने लगे तो नारियल का तेल गुनगुना करके बालों में लगाएं। फिर बड़े दांतों वाले कंधी से धीरे-धीरे कंधी करें। बालों का गिरना बंद हो जाएगा।
- (5) महिलाओं को पीरियड में कमर और पेट दर्द में अदरक रामवाण नुस्खा है। जब भी माहवारी के दौरान दर्द हो तो अदरक की चाय पीएं, तुरन्त आराम होगा।

दाँतों का पीलापन दूर करने के घरेलू उपाय

— ममता सिंह, 783 8603 424

- (1) बेकिंग सोडा लेकर उसमें थोड़ा पानी मिलाकर उंगली से 2 - 3 मिनट तक दाँतों की सफाई करें। दाँतों का पीलापन कम हो जाएगा।
- (2) संतरो के छिलके एवं केले के छिलके के अन्दर के तरफ से अपने दाँतों पर घिसे। इसके कुछ मिनटों बाद ब्रश करें। इसे हफ्ते में दो तीन बार करें। दाँतों में चमक आ जाएगी और बदबू भी दूर होगी।
- (3) गले, जीभ और मुँह में छाले हो जाए तो मेंहदी और फिटकरी का चूर्ण बनाकर छालों पर लगाए इससे मुँह के छाले बहुत जल्दी ठीक हो जाते हैं।
- (4) मुँह में छाले हो जाए तो पानी खूब पीए। पेट साफ रहेगा और मुँह के छाले ठीक हो जायेंगे।
- (5) पान के पत्ते भी छालों में अच्छा काम करते हैं पान का रस निकालकर देसी घी मिलाना है और छालों पर लगाना है।
- (6) गुनगुने पानी में शहद निंबु नमक मिलाकर कुल्ला करने से गले की छाले कम हो जाते हैं।
- (7) चेहरे का दाग धब्बा हटाने के लिए निंबु और शहद मिलाकर चेहरे पर लगाएं कम से कम बीस मिनट तक लगा रहने दे। सप्ताह में दो - तीन बार लगाने से दाग धब्बे दूर हो जाएंगे।

और मैं कवि-लेखक बन गया... प्रो. सुदेश गोगिया

मैंने जीवन में हर व्यक्ति से, जो भी मेरे सम्पर्क में आया, कुछ-न-कुछ सीखा। घर पर हर विद्या के लोगों का जमावड़ा लगा रहता है। इनमें मेरे पुराने विद्यार्थी, साहित्यकार, आर्टिस्ट, लेखक, कवि, फोटोग्राफर, क्लीग इत्यादि हैं।

घर तो किताबों से भरा, और लॉन हरी-हरी घास, फुलवाड़ी रंग-बिरंगे फूलों से महकता मंदिर-नुमा है। प्रकृति के आलम की खुशबू सदा सराबोर करती रहती है। मैंने कभी भी अपने-आप को ऊंचा नहीं माना। कुछ नया सीखने के लिये सतत बेकरार रहता हूँ। बच्चों युवाओं से विशेषकर गुफ्तगू करता हूँ और उनकी जिज्ञासे से भरे भोलेपन एवं सलोनेपन का मेरे ऊपर विशेष असर होता है।

एक दिन मेरे 50 वर्षीय क्लास-फैलो सपत्नी घर आये और पूछा, “आपके पास दुनिया के एक से बढ़कर एक विद्वान अपनी जिज्ञासाएं लेकर आते हैं और आप उनके अनसुलझे सवालों के मार्मिक-वितर्क देकर उनकी जिज्ञासाओं को मुस्कराते हुए शांत कर देते हैं। “आगे उनकी पत्नी ने भी एक सवाल दाग दिया, “किन्तु मेरी समझ में नहीं आता, आप लेक्चरर-इंजीनियर के साथ-साथ लेखन एवं दार्शनिकता में कैसे आ गये?”

मैं मंद-मंद मुस्कराया बोला, “मैं कुछ नया सीखने के लिये हमेशा उत्सुक रहता हूँ और हमेशा अपने-आप को ‘स्टुडेंट’ मानता हूँ। हर व्यक्ति में, कुछ-न-कुछ प्रभु ने ऐसा बनाया है, ऐसी चीज है, जो दूसरों के पास नहीं है। मैं समझता हूँ हर किसी के भीतर हर किसी से सीखने की ‘जिज्ञासा’ होनी चाहिए।”

दोनों तनिक मुस्कराये और इतनी देर में मेरी पत्नी कुशल चाय की ट्रे लेकर आ गई। “आवश्यक

है आज के टेंशन से भरे जीवन की मुश्कलातों एवं जद्दोजहद के बीच रहते हुए आप ज़िंदगी में मिठास का रस कैसे उड़ेलते हैं? शायद हम सब के जीवन के सफ़रनामा का यही ध्येय है।”

चाय की चुस्की लेते हुए वार्तालाप आगे बढ़ाते हुए ‘शेर-ओ-शायरी’ भी खूब होती रही। कॉलिज के बीते हुए युग की कई खूबसूरत भूली बिसरी यादें ताज़ी हो गईं। किस प्रकार Theodolite के टेलीस्कोप से हम eye piece से उस खूबसूरत लड़की को focus करते थे जो फ़ैक्टरी 42 में रिस्पेक्नेटिस्ट पद पर आसीन थी। प्रायः सभी लड़कों की attention यहीं रहती थी। हमारे ‘सर्वे के लेक्चरर’ हमारी फ़ील्ड बुक पर कोई entry ना पा कर खूब डांट लगाते थे। क्या खूबसूरत-मस्ती से भरे सदाबहार दिन थे। गर्मागर्म पनीर-आलू के पकोड़े खाते हुए हम सब खूब खिलखिला रहे थे। उस जमाने में इंजीनियरिंग कॉलिजस में co-ed नहीं थी। LSRC तथा देहली युनिवर्सिटी में अमिताभ बच्चन की तरह, लड़कियों को देखने जाते थे। घंटों बस स्टेण्ड पर बैठे रहते थे। अमिताभ बच्चन जब कॉलिज में थे, वो भी इसी तरह मॉरिस नगर के बस स्टेण्ड पर लड़कियों को देखने के लिए बेकरार रहते थे।

जीवन दर्शन :

“आप कवि और लेखक भी हैं। मेरे पति तो केवल इंजीनियर हैं।” मित्र की पत्नी फिर उत्साह एवं जिज्ञासा से फिर पूछ बैठी। मैं बोला, “लिखने का जुनून तो बचपन से था। पहली कविता तो मेरी नवभारत टाइम्स मेरी फोटो के साथ जब छपी, हमारे घर उस समय के सुप्रसिद्ध लेखक विष्णु प्रभाकर मुबारकवाद देने आये थे। हां यह सब गोपनीय था, घर वालों से छिपा कर।” जीवन के रहस्यों और

संभावनाओं को खोजता हूँ, खोजी हूँ। श्रुति कहती है, “राही मनवः दुःख की चिंता क्यों सताती है, दुःख तो अपना साथी है।” खोजी मन की वेदना की एक गहरी अभिव्यक्ति है। मानव की चेतना का सबसे बड़ा मित्र भी मन है और सबसे बड़ा मित्र भी मन है। मन की प्यास बुझती नहीं, जिज्ञासाएं बढ़ती रहती हैं। जुस्तज्जु निरंतर बनी रहती है। मौन और निःशब्द राह का एक दिव्य प्रकाश – पुंज बनकर उभरा, लगा प्यास बुझाने दरिया मिल गया। बस, अब घूंट भरकर प्यास बुझाना बाकी है।”

ऐसा ही जीवन का सिलसिला बढ़ता रहा। आगे मेरे मित्र कहने लगे, “हमारा परिवार तो कई वर्षों से दिल्ली में बसा है, आप तो पंजाबी

हैं। आजादी के बाद 1947 में यहां कहाँ आ बसे और बचपन कैसा बीता?”

मैं थोड़ा भावुक हो उठा। लेकिन स्वस्थ पॉजिटिव विचारों से गंभीर होकर कहने लगा, “हां, हम refugee बन कर 1947 में चांदनी चौक दिल्ली में आ बसे। और बचपन में आर्थिक एवं अन्य कठिनाइयों का सामना करना पड़ा। इन्हीं मुश्कलातों के दरम्यान भारत जैसे लोकतांत्रिक देश में जब – जब यथार्थ की चोट मेरी रूह को बेचैन करती थी, अकुलाहट से छटपटाता हृदय, जब आसुओं के आवेग को रोक नहीं पाता था, तब कोई अज्ञात दैवीय – शक्ति अपना हाथ मेरे सिर पर रख देती। तब मेरी लेखनी जीवन के गुहृतम् तथ्यों एवं रहस्यों को सरल एवं सुपाठ्य भाषा में शब्द अंकित करने लगी।

मेरा शिशु सा हृदय शांत हो जाता था और मैं कवि – लेखक बन गया....



Mahinder Budhiraja

District Governor (2017-19) :

Association of Alliance Clubs International, Distt.-139

PRO North Multiple : Asso. of Alliance Clubs International

Chief Patron : Kirti Nagar Residents Welfare Association

President : Delhi Printers' Club

Gen. Secretary :

— The Indian Brotherhood of Magicians (Regd.)

— Delhi Printers' Association (Regd.)

— Lions Clubs Delhi West, Distt. 321-A3

Region Chairperson (2015-16) :

Lions Clubs International, Distt. 321-A3

● **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

सुखी जीवन के सूत्र

- आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री

- ♦ याद रखिये यदि आपका पैर फिसल जाये तो आप संभल सकते हैं, परन्तु जुबान फिसल जाये तो यह गहरा घाव कर देती है।
- ♦ समय से पहले और समय पर कार्य करने वालों को समय का कभी अभाव नहीं रहता।
- ♦ जब समय होता है सोचते नहीं, अब सोचते हैं समय निकल चुका होता है।
- ♦ उन्नति उसी की होती है, जो प्रयत्नशील हैं।
- ♦ जो बीत गई - उसे याद न कर। आने वाले का ख्याल न कर। वर्तमान को बरबाद न कर।
- ♦ क्रोध एक अग्नि है जो दूसरों से पहले हमें स्वयं को जला देती है।
- ♦ पाप हो - ऐसा कमाओ नहीं, क्लेश हो - ऐसा बोलो नहीं, रोग हो - ऐसा खाओ नहीं।
- ♦ गृहस्थाश्रम भक्ति में बाधक नहीं, साधक है।
- ♦ ईश्वर की चक्की धीरे चलती है लेकिन बारीक पीसती है।
- ♦ दुर्लभ कुछ नहीं, केवल दृढ़ संकल्प चाहिए।
- ♦ दुनिया में रहो लेकिन दुनिया को अपने में न रहने दो।
- ♦ तीखे और कड़वे शब्द कमजोर पक्ष की निशानी है।
- ♦ हृदय मन्दिर है उसे जलाना नहीं।
- ♦ बड़ों के अनुभव से लाभ उठाना ही उनका सम्मान करना है।
- ♦ व्यक्ति अभाव से नहीं, अपितु दूसरों के प्रभाव से दुःखी है।
- ♦ बदले की भावना है एक दिन की खुशी, माफ करने की भावना है हमेशा का आनन्द, हर पल की प्रसन्नता।
- ♦ वेद पढ़ो, यज्ञ करो। साफ कहो - सुखी रहो।
- ♦ अपने भाईयों से नहीं अपनी बुराईयों से नफरत कीजिये।
- ♦ प्रातःकाल जो नियम से, जाये घूमने रोज।
- ♦ बल - बुद्धि दोनों बढ़े, मिटे कब्ज का रोग।।
- ♦ जो व्यक्ति दूसरों की बातें आपसे कहता है तो आप निश्चय जानो वह आपकी बात भी दूसरों से कहता होगा। किसी से अपने दिल की बात न बताओ।
- ♦ ज्ञानी सज्जन ही आत्मा अथवा परमात्मा के दर्शन करते हैं।
- ♦ हमने सीखा है पक्षियों की तरह आकाश में उड़ना, हमने सीखा है मछलियों की तरह पानी में तैरना। अब आवश्यकता है कि हम सीख ले मानव की तरह धरती पर चलना।
- ♦ जब तुझसे न सुलझे, तेरे उलझे हुए धन्धे। भगवान के हाथों में, उन्हें सौंप दे बन्दे। वो खुद ही तेरी मुश्किलें, आसां करेगा। जो तू न कर पाया वो, भगवान करेगा। विचार करके काम करना, बुद्धिमानी है। काम करके विचार करना, नादानी है।।
- ♦ ईर्ष्या रहती है जहाँ, भक्ति नहीं है वहाँ।
- ♦ अरे कम्प्यूटर बनाने वालों और चलाने वालों खुद अपने भीतर तो देखो तुम्हारे मनरूपी कम्प्यूटर को कौन बनाता है और कौन चलाता है, किसने इसको फिट किया? किसने इसको रीड किया।
- ♦ इच्छाओं को वश में करना देवताओं का गुण है और इच्छाओं के वश में हो जाना पशुपन है।
- ♦ प्रभु की ओर से जो विपत्ति हम पर आती है वह हमारे कल्याण के लिए ही आती है। विपत्ति से घबरा जाना सबसे बड़ी विपत्ति है।
- ♦ हे मानव! यदि तू उसकी भक्ति नहीं करना चाहता तो उसकी बनाई वस्तुओं का प्रयोग तथा उपभोग न कर।
- ♦ पशु अपने मालिक को पहचानता है किन्तु आश्चर्य है

इन्सान अपने मालिक को नहीं पहचानता।

- ♦ परमात्मा उसका भला करे जो मेरे दोषों का ज्ञान कराता है।
- ♦ जो वस्तु सन्तान के लिए बाजार से घर लाओ, पहले लड़की को दो पुनः लड़के को।
- ♦ जो नम्रता से शून्य है वे नेकी से भी शून्य है।
- ♦ जो पाप की कमाई खाता है वह अन्त में दुःख पाता है।
- ♦ जर (धन), जोरू (स्त्री), जमीन (धरती), जबान (वाणी), जोर (शक्ति) पाँच विवाद के कारण है।
- ♦ आलस्य को, आराम को, गुस्से को परदेश में छोड़ देवें।
- ♦ ऋण लेकर न लौटाने वाले, गुणी जनों को दोष लगाने वाले, माता-पिता-गुरु की सेवा न करने वाले और बिना बात क्रोध करने वाले

चाण्डाल होते हैं।

- ♦ विचार कर काम करने से, विचार कर बोलने से तथा सदा सन्तोष से, सुख मिलता है।
- ♦ सत्य, सेवा, सादगी, संतोष, सदाचार, स्वाध्याय एवं समानता के सप्त सुमन पूर्ण सुख तथा शान्ति देने वाले हैं।
- ♦ जिस प्रकार समुद्र में बहकर आते हुए दो लकड़ी के टुकड़े कभी आपस में मिल जाते हैं तो कभी बिछुड़ जाते हैं। इसी प्रकार संसार सागर में अनायास सब प्राणियों का मिलना और बिछुड़ना होता है।
- ♦ कोयल काको देत है, कागा काको लेत। तुलसी मीठे वचन से, जग अपना कर लेत।।
- ♦ रहिमन जिह्वा बावरी, कह गई सरग पाताल। आपहु तो कह भीतर रही, जूती खात कपाल।।
- ♦ ज्यों तिरिया पीहर बसे, सुर रखे पिय माहि। ऐसे ही जग में रहे, हरि को कभी भूले नांही।।

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

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

घरेलू इलाज

- ❖ **मसूड़ों के रोग**—आधा चम्मच हल्दी में थोड़ा सा नमक तथा कुछ बूँदें सरसों का तेल मिलाकर रात को मसूड़ों पर मलें तथा निकलने वाली लार थूक दें। 15 - 20 बार गुनगुने पानी से कुल्ला कर लें। इससे मसूड़ों तथा दांतों के रोग ठीक हो जाते हैं।
- ❖ **मूंह के छाले**—बड़ी इलायची को पीसकर शहद में मिलाकर छालों पर लगाने से छाले शीघ्र ठीक हो जाते हैं।
- ❖ **दमा**—एक छोटा चम्मच हल्दी एक गिलास दूध में मिलाकर पीने से दमा रोग काबू में रहता है तथा एलर्जी नियंत्रित रहती है।
- ❖ **पेट दर्द**—जीरे को तवे पर भून कर रख लें। इसमें से 1/4 चम्मच की मात्रा गुनगुने पानी से दिन में तीन बार सेवन करें। यह पेट दर्द हेतु अचूक उपाय है।
- ❖ **कब्ज**—एक चम्मच त्रिफला चूर्ण को आधे गिलास पानी में रात को भिगोकर रख दें। सुबह उठते ही यह पानी छानकर पी लें। इस प्रयोग को नियमित करने से कब्ज की शिकायत दूर हो जाती है।
- ❖ **घुटनों का दर्द**—प्रातः काल मेथी दाने के बारीक चूर्ण को एक चम्मच की मात्रा में पानी के साथ फंकी लगाने से घुटनों का दर्द खत्म हो जाता है। बुढ़ापे के कारण होने वाले घुटनों के दर्द में यह विशेष उपयोगी है। दर्द के अलावा यह स्नायु रोग, बहुमूत्र, सूखा रोग व खून आदि की कमी में बहुत उपयोगी है।
- ❖ **आंख आना**—दूध पर जमी मलाई उतार लें, अब इसे दोनों पलकों पर रखकर ऊपर से रूई रखकर पट्टी बांध दें। यह प्रयोग रात को सोते समय करें।
- ❖ **हृदय की रक्षा करे लहसुन**—लहसुन में मौजूद सल्फर रक्त की धमनियों को साफ करता है। अतः दिल के दौरों से हमें बचाता है। लहसुन के सेवन से शरीर का रक्तचाप भी नियंत्रित रहता है।
- ❖ **स्वस्थवृत्त सूत्र**—भोजन के एक घंटे बाद गुनगुने पानी के सेवन से शरीर का वजन तेजी से घटता है। यह प्रयोग नियमित करें। भोजन के साथ पानी कदापि न पिएं। (आवश्यकतानुसार कभी-कभार 1-2 घूंट पानी ले सकते हैं।)
- ❖ **डायबिटीज**—जामुन की गुठलियों को सुखाकर, पीसकर उनका चूर्ण बना लें। दो चम्मच प्रातः पानी के साथ सेवन कर 21 दिन तक लें। लाभ अवश्य होगा।
- ❖ **आग से जलना**—अगर जिस्म का कोई हिस्सा जल जाए तो 50 ग्राम नारियल का तेल गर्म करके कपूर पीसकर मिला लें।

यह तेल ठंडा करके दिन में 4-5 बार जली हुई जगह पर लगाएं। जले हुए अंग पर फौरन सरसों का तेल लगाएं तो छाला नहीं पड़ता।

- ❖ **मधुमेह**-25 ग्राम मेथी दाने का पाउडर रात को पानी के साथ लेना चाहिए। इसके दो घंटे तक पानी नहीं पीना चाहिए।
- ❖ ताजे आंवले का रस नित्य पीने से मधुमेह में बहुत आराम मिलता है। बुढ़ापा धीरे धीरे आता है। शरीर में स्फूर्ति बनी रहती है।
- ❖ मधुमेह रोग में टमाटर बहुत लाभदायक है। टमाटर की खटाई से शरीर में शर्करा की मात्रा घटती है।
- ❖ **मोच**-शरीर के किसी भी भाग में मोच आ जाने पर इमली की पत्तियों को पीसकर लेप बना लें। यह लेप गुणगुना करके लगाने से तुरंत ही आराम आता है।
- ❖ **जुकाम व बुखार**-दस-पंद्रह तुलसी के पत्ते और आठ-दस काली मिर्च की चाय बनाकर पीने से खांसी, जुकाम व बुखार ठीक हो जाता है।
- ❖ **नेत्र ज्योति बढ़ाना**-बादाम, सौंफ, मिश्री समान मात्रा में और चौथाई भाग काली मिर्च सबको पीस कर, कांच के बर्तन में भर लें। रोज रात को गर्म दूध के साथ दो चम्मच लें। इसके बाद पानी नहीं पीएं।
- ❖ **मोटापा कम करने के लिए**-25 ग्राम नींबू के रस में 125 ग्राम पानी मिलाकर

और यथा स्वाद मधु मिलाकर शर्बत के समान पी लें। शरीर में चाहे कैसी भी चर्बी हो, घट जाती है। शरीर सुडौल बन जाता है। निरंतर दो-तीन मास सेवन करें। भोजन हल्का और दिन में एक समय करें। सायंकाल केवल फल लें।

अमृत वाणी

- ❖ सभी समस्याओं को एक साथ हल करने की कोशिश मत करिए। इन्हें एक एक करके हल कीजिए और शुरूआत पहले छोटी समस्या से करिए।
- ❖ आशा मनुष्य के लिए अमृत के समान है। जिस प्रकार पेड़-पौधों को सूरज से जीवन मिलता है उसी प्रकार आशा से मनुष्य में नए उत्साह का संचार होता है।
- ❖ मित्र बनाने में सदा कंजूसी करें। पुराने परखे हुए मित्रों को जरा सी बात से मत ठुकराएं। दोस्त बढ़ाने की अपेक्षा दोस्ती कम करना ज्यादा बेहतर है।
- ❖ दूसरों को हमें देखना हो तो उन्हें उन्हीं के दृष्टिकोण से और कहीं उन्हीं की परिस्थिति में पहुंचकर देखो फिर उनकी गलतियां उतनी नहीं दिखाई देंगी।
- ❖ बिना खुद के चले मंजिल तक पहुंच जाओ ऐसा संभव नहीं, आपको प्रयास करना पड़ेगा। गुरु आपको दिशा देगा, गति देगा, कहीं भटक रहे होंगे तो संभाल लेगा परंतु चलना स्वयं को पड़ता है।

- ❖ पांच वर्ष तक पुत्र को प्यार करें, दस वर्ष तक पुत्र को अच्छे मार्ग पर चलाने के लिए दण्डित कर सकते हो, लेकिन सोलह वर्ष के बाद पुत्र को मित्र की भांति स्वीकार कर लो।
- ❖ सकारात्मक बनिए, सकारात्मक सोचिए एवं सकारात्मक करिए। नकारात्मक सोच से मानसिक तनाव बढ़ता है।
- ❖ समय और समझ दोनों एक साथ खुशकिस्मत लोगों को ही मिलते हैं, क्योंकि अक्सर समय पर समझ नहीं आती और समझ आने पर समय निकल जाता है।
- ❖ जो व्यक्ति बदले की भावना रखता है वो वास्तव में अपने ही घावों को ताज़ा रखता है।
- ❖ संतोष को कभी नहीं छोड़ना चाहिए। इस मंत्र से कठिन से कठिन समय में मन विचलित नहीं होता।
- ❖ मुश्किलें वो औजार हैं, जिनसे ईश्वर हमें बेहतर कार्यों के लिए तैयार करते हैं।
- ❖ शिक्षा सबसे अच्छी मित्र है। एक शिक्षित व्यक्ति हर जगह सम्मान पाता है। शिक्षा सौंदर्य और यौवन को परास्त कर देती है।
- ❖ समय किसी की भी प्रतीक्षा नहीं करता इसलिए आप भी समय की प्रतिक्षा मत कीजिए। जो कार्य आज आप कर सकते हैं उसे आज ही पूरा कर लीजिए। संभव है कि कल आप इस कार्य को करने लायक ही नहीं रहें।
- ❖ जब हम क्रोध की अग्नि में जलते हैं तो इसका धुंआ हमारी ही आंखों में जाता है।
- ❖ शिक्षा का उद्देश्य चरित्र निर्माण होना चाहिए। इससे साहस का विकास होगा, गुणों में वृद्धि होगी और उद्देश्यों के प्रति लगन जागृत होगी।
- ❖ 'वहम' से बड़ा भूत नहीं, 'शंका' से बड़ी बीमारी नहीं और 'अनुमान' से बड़ा जहर नहीं। यदि ये तीनों ही इंसान के जीवन में प्रवेश कर जाएं, तो किसी हरे-भरे वृक्ष के एकाएक सूख जाने की तरह जीवन भी सूख कर समाप्त हो जाएगा।
- ❖ भूतकाल से शिक्षा लें, भविष्य के लिए योजना बनाएं और वर्तमान से जीना सीखें। अच्छे वर्तमान से ही सुंदर भविष्य का निर्माण होता है।
- ❖ आपको वही मिलेगा जिसके लायक आप हो। न कि वह जो आप चाहते हैं। भगवान ने जो आपको नहीं दिया उसके लिए उन्हें दोष देने के बजाए जो दिया है उसके लिए उनका आभार प्रकट करना चाहिए।
- ❖ जिसने पहले कभी तुम्हारा उपकार किया हो, उससे यदि कोई भारी अपराध हो जाए तो भी पहले के उपकार का स्मरण करके उस अपराधी के अपराध को तुम्हें क्षमा कर देना चाहिए।

**सौजन्य : लक्ष्मी प्रकाशन
दिल्ली**

कहीं जीना भूल तो नहीं गए!

एक सेठ था। वह दिन-रात काम-धंधा बढ़ाने में लगा रहता था। उसको शहर का सबसे बड़ा आदमी बनना था। धीरे-धीरे नगर सेठ बन गया। इस कामयाबी में उसने शहर में एक शानदार घर बनवाया।

गृह प्रवेश के दिन उसने एक बहुत बड़ी पार्टी दी और जब सब मेहमान चले गए तो अपने कमरे में सोने के लिए चला गया। जैसे ही बिस्तर पर लेटा, एक आवाज कानों में पड़ी...

‘मैं तुम्हारी आत्मा हूँ और अब मैं तुम्हारा शरीर छोड़कर जा रही हूँ।’

सेठ घबराकर बोला, ‘अरे तुम ऐसा कैसे कर सकती हो, तुम्हारे बिना मैं तो मर जाऊंगा। देखो, मैंने कितनी बड़ी कामयाबी हासिल की है। तुम्हारे लिए करोड़ों रुपये का घर बनवाया है। इतनी सुख-सुविधाएं तुम्हारे लिए ही तो हैं। यहां से मत जाओ।’

आत्मा बोली, ‘मेरा घर तो तुम्हारा स्वस्थ शरीर था, पर करोड़ों कमाने के चक्कर में तुमने शरीर का ही नाश कर डाला। तुम्हें कितने रोगों ने घेर लिया है। तुम ठीक से चल नहीं पाते, रात में नींद नहीं आती। तुम्हारा दिल कमजोर हो चुका है। तनाव हर समय तुम पर हावी रहता है।’

‘तुम ही बताओ, क्या तुम ऐसे घर में रहोगे, जहां चारों तरफ कमजोर दीवारें हों, गंदगी हो, छत टपक रही हो, खिड़की-दरवाजे टूटे हुए हों। नहीं रहना चाहोगे ना?’ यह कहकर आत्मा चली गयीं।

यह कहानी बहुत से लोगों की हकीकत है। लक्ष्य रखने और उन्हें हासिल करना गलत नहीं है। मजिल पर पहुंचिए, पर सेहत की कीमत पर नहीं। कहीं ऐसा न हो कि जब सफलता का सुख लेने की बारी आए, तो आपके पास समय ही न बचे।

संकलन : इन्द्र धींगड़ा

With best compliments from

DEW DROPS

AN ULTIMATE WATER SOLUTIONS



fssai

ISO 9001:2008
Certified Company

also deals in : Bisleri 20 Ltr. Jar & McDowell's No. : 250 ml. Bottles
Eggs : Wholesaler & Suppliers : direct from Poultry farm (R M Group) Panchkula.

F-104, Kirti Nagar, New Delhi-110015 | Customers Care No. : +91-9891473850

Note : 50% discount on 20Ltr. Jar (Dew Drops) for Senior Citizens

देश और राजनीति

आई.एस.आई. के आतंकियों ने मोसूल (बगदाद) में किया 39 भारतीयों का कत्लेआम इस खबर को सुनकर देश हुआ हैरान पर कांग्रेस ने किए सरकार पर राजनैतिक प्रहार सरकार माफी मांगे जाके मृतकों के परिवार 2 अप्रैल 2018 को राज्य मंत्री वी.के. सिंह ले आए सारे शवों को वापस हिन्दुस्तान कांग्रेस ने नहीं दिखाई सहानुभूति परिवारों के साथ बल्कि उत्साह बढ़ाते रहे एस.सी. - एस.टी. आन्दोलन के साथ

राहुल ने तो सुप्रीम कोर्ट के फैसले के खिलाफ किया उनके उग्र आन्दोलन को सलाम

भारतीयों का कत्लेआम तो था आतंकी खेल जिसे झेल रहे अमेरिका, जर्मन, फ्रांस और पूरा संसार सन 1984 में कांग्रेस ने मरवा दिए हजारों सिख परिवार क्या कांग्रेस ने माफी मांगी उनसे जा के हर परिवार कश्मीर में कश्मीरी पंडितों पर हुए कितने अत्याचार कांग्रेस क्यों चुप रही देखकर बुरे हालात कश्मीर में आतंकी आते रहे, क्या किए उपाय सरकार दिल्ली में सिमटी रही नहीं दिया हालात पर ध्यान

अगर सरकार करती उस वक्त कड़े प्रबन्ध हालात ना फिर बिगड़ते, जितने बिगड़े आज कांग्रेस का क्या गया, जब नहीं था दिल में देश प्यार मोदी के सता में आते ही राहुल ने किया पाकिस्तान से मोदी उखाड़ फेंकने का आह्वान चीनी राजदूत से मुलाकात का भी नहीं खोला राज तब से ही पाक ओर चीन बना रहे सीमाओं पर दबाव पड़ोसी भी समझ गए इस देश के जयचन्दो के हाल मोदी तो देगा नहीं, कश्मीर ना डोकलाम हां कांग्रेस के अते ही मिल जाएगा बिन मांगे इनाम और फिर कांग्रेस कहेगी, देखो कितनी शान्ति है हमारे राज।।

- चतुर्भुज अरोड़ा, रिटा.अधिशासी अभियंता

शेरो शायरी (संकलित)

साथ रहने से रिश्ते टूटा नहीं करते।
वक्त की धुंध से लम्हे टूटा नहीं करते।।
लोग कहते हैं मेरा सपना टूट गया।
टूटी नींद है, सपने टूटा नहीं करते।।

दोस्ती अच्छी हो तो रंग लाती है।
दोस्त गहरी हो तो सबको भाती है।।
दोस्ती नादान हो तो टूट जाती है।
पर अगर दोस्ती अपनी जैसी हो,
तो इतिहास बनाती है।।

इतनी पीता हूँ कि मदहोश रहता हूँ।
सब कुछ समझता हूँ पर खामोश रहता हूँ।।
जो लोग करते हैं मुझे गिराने की कोशिश।
मैं अक्सर उन्हीं के साथ रहता हूँ।।

नशा हम करते हैं।
इल्जाम शराब को दिया जाता है।।
मगर इल्जाम शराब का नहीं उनका है।
जिनका चेहरा हमें हर जाम में नजर आता है।।

कितने अरमानों को दफनाए बैठा हूँ।
कितने जरबों को दबाए बैठा हूँ।।
मिलना मुश्किल है उनसे इस दौर में।
फिर भी दीदार की आस लगाये बैठा हूँ।।

अकेले हम बूंद हैं, मिल जाये तो सागर है।
अकेले हम धागा हैं, मिल जाये तो चादर है।
अकेले हम कागज हैं, मिल जाये तो किताब हैं।।

INDIAN BOOK DEPOT (MAP HOUSE)[®]



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

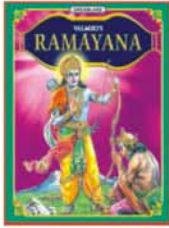
B.O. : WH-78, Mayapuri Industrial Area, Ph-I, New Delhi-110064

Tel. : 011-28115454

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



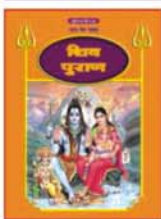
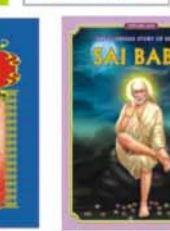
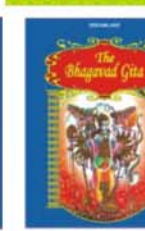
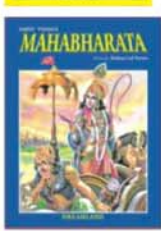
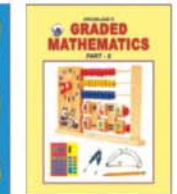
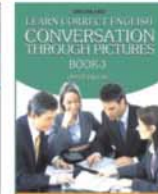
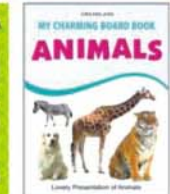
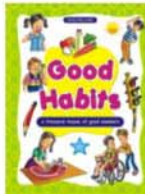
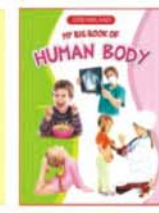
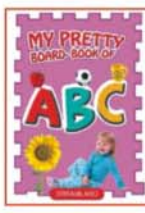
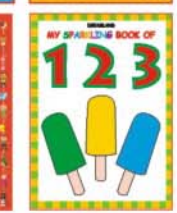
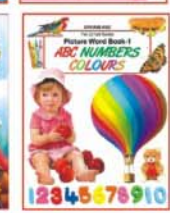
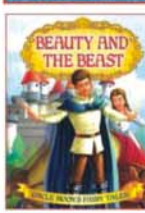
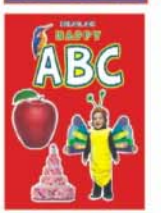
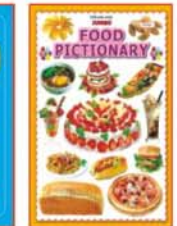
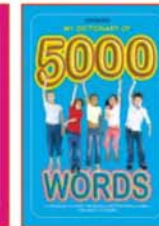
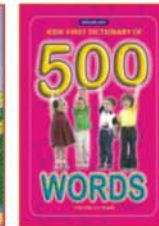
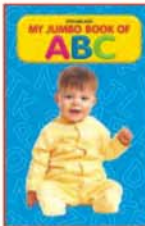
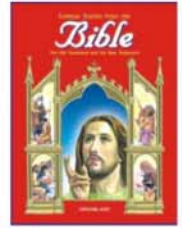
Tel.: (011) 23673927, 23523635 Fax : 011-23552096
Website :- www.ibdmaphouse.com, Email :- info@ibdmaphouse.com



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)10/2082/18-20
Posted at Naraina Indl.Area, N.D.-28
Date of Printing : 18th APR. 2018
Date of Posting : 20/21 APR. 2018

INSIST ON BUYING



Transparent Tagging



100% Certified



30 Days Money Back



1 Year Warranty on all products



Save over 45% from Big Brands
& Online Stores



Lifetime Exchange



Transparent Billing

B BAWA
jewellers pvt. ltd.

SINCE 1928

A-24, Tagore Market, Kirti Nagar,
Najafgarh Road, New Delhi-110015
(Opp. Metro Pillar No. 331)
TEL. : 011-2593 8567, 2546 6210
Mob. : 78470 04700
(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