

DERAWAL PATRIKA

डेरावाल पत्रिका

JUNE - 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.

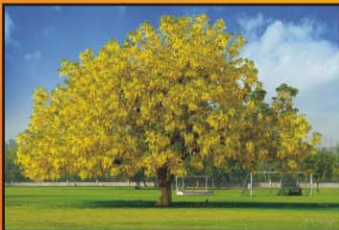
ANANDA EXPORTS



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 हुटिया
-------------------------	----------------------------	-------------------------	-------------------------	-----------------------

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

Vol. : 57

No. : 06

JUNE - 2018

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

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

IN THIS ISSUE

Statement about Ownership	—	03
Is it Right to go by Price Tags?	EDITOR	05
List of Joyful Birthday - July	—	06
Good Health, in a Lemon	Sanchita Sharma	07
Life's a Beautiful Phenomenon!	Prof. Sudesh Gogia	10
Women / Marriage Quotable Quotes	Dharm Vir Bhutani	11
Liberted free man of 21st century from...	Prof. Sudesh Gogia	13
Donations-All India Derawal Sahayak Sabha	May, 2018	16
Donations - Derawal Sewa Sangh	May, 2018	16
Matrimonial Service - AIDSS (Regd.) Kirti Nagar	M.L. Bhutani/Y.K. Bhutani	17
Matrimonial Service DS Samiti (Regd.), South Delhi	Ashutosh Sharma	18
हे माँ! तू महान है/मैं और मेरे पिता/बेटी पर अभिमान करो	महेश भार्गव	21
क्या आप जानते हैं कोई भी बीमारी होने का कारण...	भुपेन्द्र नागपाल	23
आत्मीयता के संबंधों से जीवन में परिपूर्णता आती है!	प्रो. सुदेश गोगिया	24
जीवन बुद्धिमता का दूसरा नाम!	प्रणव गोगिया	25
ऑफिस की नौद से कैसे छुटकारा पायें	श्रीमती कुशल गोगिया	26
स्त्री - पुरुष प्रतिद्वंदी नहीं	अमित गोगिया	28
गंगा नदी का प्रदूषण : श्रीरामकृष्ण एवं...	प्रो. सुदेश गोगिया	31
दर्द एक समस्या, इलाज - फिजियोथेरेपी	नरेश कुमार मिनोचा	32
कर्नाटक एवं उपचुनाव 2018 /शेरो - 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 DERAVAL 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

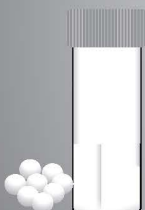


Derawal Health Care Centre

Devoted to the health Care of the Needy



Charitable Services

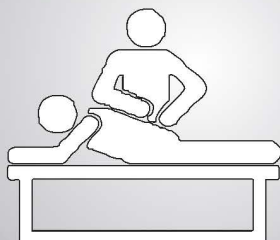


HOMEOPATHY

Monday to Saturday

Timing :

04:30 pm to 06:00 pm

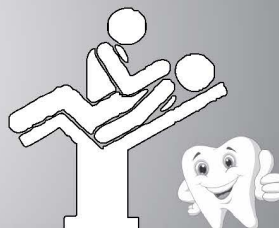


PHYSIOTHERAPY

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.)**

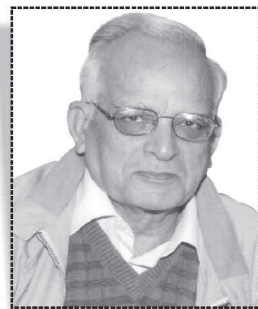
Bank Name	:	All India Derawal Sahayak Sabha (Regd.)
Details : Name of Bank	:	Corporation Bank
Branch	:	Kirti Nagar, New Delhi-110015
Account No.	:	520401000076469
IFSC Code	:	CORP0000573

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 depics 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



ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

Wishes

A VERY HAPPY & JOYFUL BIRTHDAY
TO FOLLOWING DERAVAL LIFE MEMBERS



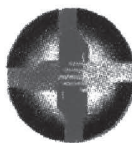
FOR THE MONTH OF JULY

Sh. Suresh Kumar Gulati	1 1947	Sh. L.N. Rajput	13 1934
Sh. Kailash Chand Mehta	2 1950	Sh. Gopal Verma	14 1976
Sh. Jagdish Lal Ahuja	2 1946	Sh. Ajay Ahuja	17 1969
Sh. Dharam Vir Sachdeva	3 1961	Sh. L.N. Mehta	18 1934
Sh. Madan Chawla	5 1954	Sh. Jitender Makhija	18 1962
Sh. Rakesh Grover	6 1966	Smt. Kamla Bhutani	22 1953
Sh. Rakesh Guglani	8 1961	Sh. B.B. Ahuja	25 1953
Sh. Charan Das Bangia	8 1929	Sh. Jeevan Mehta	25 1938
Sh. Vivek Khera	10 1976	Sh. Deepak Taneja	30 1983
Sh. Baldev Raj Pulyani	10 1938	Sh. K.K. Ahuja	30 1951
Sh. Mohan Lal Mehta	10 1929	Sh. Inder Dhingra	31 1948
Sh. Samir Grover	11 1975	Sh. L.R. Bhutani	31 1945
		Sh. A.S. Chaudhary	31 1934

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

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

GOOD HEALTH, IN A LEMON

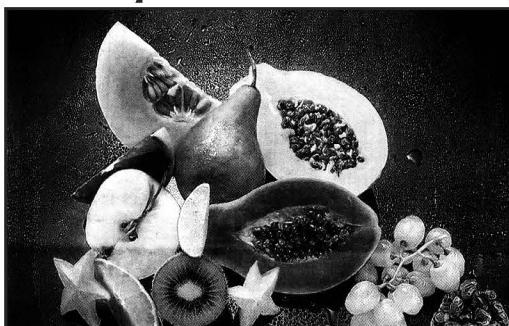
— Sanchita Sharma

Compounds in citrus fruits prevent diseases such as cancer, osteoporosis and heart problems

Fruits make you indomitable, literally. Several studies show that eating five helpings — five cupful — of raw fruit prevent cancers, heart disease, diabetes and osteoporosis. In citrus fruits such as oranges, mandarin and lemons, the health benefits lie in of the presence of pectin, a natural compound that helps prevent prostate and other cancers, reports a study in the Journal of Agriculture and Food Chemistry.

The study was conducted by Dr Bhimu Patil, Director of Texas A&M University's Vegetable and Fruit Improvement Centre, and colleagues. During a one-day stop in New Delhi, Patil spoke about his groundbreaking work that proved pectin worked against cancer cells and held promise as a dietary preventative for disease.

"Pectin is a complex carbohydrate found in many plants, but is most abundant in citrus fruits. It has already been shown to reduce cholesterol and blood sugar. While our study focused mainly on prostate cancer, pectin may show similar benefits in



inhibiting other types of cancer," Patil told Hindustan Times.

Another study conducted by Patil's team shows that orange and grapefruit juice prevent

osteoporosis, a debilitating disease that causes bones to become brittle with age and finally, break. The study was published in Nutrition, which ran the research as its lead article.

Few people are aware about the health benefits of fruits on bone health. "One of the reasons for reduced bone density is the increase in cell-damaging oxidants produced by the body's metabolic process. Our studies showed that both grapefruit and orange juice increased antioxidants in the rats' systems, which protects the bone cells from damage," he explains.

Earlier studies have shown that pectin can also help reduce levels of artery-blocking "bad" cholesterol (low density lipoprotein or LDL) in the blood and maintain blood sugar at a healthy concentration.

"Citrus fruit are a vast reservoir of anti-carcinogens and a storehouse of health-promoting nutrients," says Patil,

**FRUITY
MEDICINE**

who received his undergraduate degree at the University of Agricultural Sciences in Bangalore before moving to the US.

If locally grown, a whole fruit packs in a lot more nutritional punch than its juice. The fibre in a whole fruit also fills people up, so they tend to eat less. "Fruits need to be stored at temperatures below 15 degrees centigrade—9 degrees in the case of citrus — to ensure they retain their nutritional value. Up to 60 per cent vitamin C is lost within two months of the fruit being plucked, which is the time it takes for artificially-ripened fruit to reach the market in many parts of the world," says Patil.

If you are not sure about how fresh the produce is, it may be a good idea to opt for juices for the nutritional value

and get the fibre from other sources, recommends Patil.

The nutritional components of many packaged juices are preserved because the fruit is freshly picked and juiced. PepsiCo, the makers of Tropicana, say some, like mandarins and oranges, are squeezed with the skin to maximise nutritional content. "Independent studies that compared commercially squeezed juice with domestic squeezed juice found the levels of beneficial phytochemical and flavonoid to be higher in commercially squeezed juice," says Yashna Harjani, nutrition specialist, Asia PepsiCo.

But don't go for citrus alone. "In general, people should eat different coloured fruit to get all of the beneficial compounds. And make sure you eat them fresh," says Patil.



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)

GRAPEFRUIT HELPS LOSE WEIGHT :

- A 12-week study of 100 obese patients conducted at the Scripps Clinic in San Diego, US, found that people who ate half a grapefruit before each meal lost an average of 3.6 pounds (1.6 kg) and those who drank 8 ounces (220 gm) of grapefruit juice before meals lost an average of 3.3 pounds (1.5 kg), though some lost over 10 pounds (4.5 kg). People who did neither lost an average of half pound.
- None of the study subjects altered his or her diet in any other way.
- Researchers speculate that grapefruit lowers insulin levels, reducing fat storage.
- Some words of warning: grapefruit juice can interact with medicines, including some antihistamines, anti-depressants and anti-anxiety drugs.

TOP .10 FRUITS :

- **Guava** : Very high in fibre and vitamin E content. Guava juice, however, may contain added sugar or corn syrup, which add calories and dilute the nutritional value as compared to the raw fruit.
- **Lemon and Lime** : Good source of vitamin C, with lemons containing about one-third more vitamin C than lime.
- **Mango** : High in fibre, beta carotene and vitamin C. also higher in

calories than similar fruit sources, such as papaya.

- **Orange, Mandarin** : Have lots of vitamin C, folate and fibre. Also contain some calcium. Scraping off the white membrane under the skin adds to vitamin C and pectin content.
- **Papaya** : High in calcium, folic acid, vitamin C, fibre, and carotenoids.
- **Peach** : Have carotenoids and a little vitamin C. Pear High in sorbitol and fibre, pears are an effective treatment for constipation. Eat with skin as most of the vitamin C is concentrated in the skin. So is some of the fibre.
- **Apricot** : Five apricots contain around the same number of calories as one apple, but they have much more protein, calcium, iron, vitamin K, zinc, vitamin A, and folic acid. Apricot is high in beta carotene, as well as potassium and fibre.
- **Prune** : Compared with other fruits, a prune is especially high in fibre, protein, potassium, vitamin A, vitamin E, calcium, and iron. It contains a touch of zinc and niacin, and some varieties have a bit of beta carotene.
- **Strawberry, raspberry** : Apart from being high in fibre, strawberries are higher in vitamin C per calorie than any other fruit. likewise, raspberries pack the most fibre into the fewest calories. They are also high in folic acid and zinc.

LIFE'S A BEAUTIFUL PHENOMENON!

– Prof. Sudesh Gogia

Joy and ecstasy are sources of your smile
Your smile is the source of cheerfulness and happiness

All reflect the shine from with-in
in life when things get tough
generate light with your inner-motivation
Express gratefulness, light and shine will be generated from within.

'Meditation helps for emotional equanimity',
says Lord in Gita!

Your mind is your greatest motivator
Be privileged in the company of loved-ones.
Never miss the company
Be always blessed.

You're instantly charged in the company of those who love you most!

Love lights-up, gives eternal happiness, peace and
Have hearty laugh with friends, family and children

Why old hobbies are dead today.
Mod generation believes in **'passion'**
Who collects stamps today to build knowledge?

completely ridiculous and obsolete!
Neuro technologies are progressing at fast speed,
when man will interact with Nature by **'THOUGHTS'** alone!

Togetherness inspires your creativity
Hugs and tenderness of my grand-children give me renewed energy!

Live life passionately and intelligently
keep your spark alive!

'Meditation' liberates, puts in control of your thoughts

Communication with Nature lights you up
Being in the company of like-minded brings out your inner-light!

Relish the sensual pleasure of old-classic music

Innocence of my grand-children resonates
I learn a lot and start realising the vital energy of every human-being on earth!
Remember every adult has a 'child' within each of us.

Then why to pretend to be **'matured-adults'** and mess-up your life and then regret afterwards.

Shine brighter, even if some one tries to dim your sparkle.

Treat criticism and turn into an opportunity to grow even stronger and shine even brighter!

Hanging with friends help a lot the spark in me becomes brighter when I'm around like-minded friends not relatives

Yet be happy in your own company! Avoid negativity and over-critical relatives.

Life's a beautiful phenomnon!

WOMEN Quotable Quotes

Compiled : Dharm Vir Bhutanl

- A mother takes twenty years to make a man of her boy, and another woman makes a fool of him in twenty minutes. – Robert Frost
- A good woman inspires a man; a brilliant woman interests him, a beautiful woman fascinates him, and a sympathetic woman gets him. – Helen Rowland
- I am very fond of the company of ladies. I like their beauty, I like their delicacy, I like their vivacity, and I like their silence. – Samuel Johnson
- Once a woman has given you her heart you can never get rid of the rest of her. – Vanbrugh
- Women are made to be loved, not to be understood. – Osca Wilde
- For thirty years a certain man went to spend every evening with Mme. When his wife died his friends believed he would marry her, and urged him to do so. "No, no," he said, "if I did, where should I have to spend my evenings?" – Nicolas de Chamfort
- Wives are young men's mistresses, companions for middle age, and old men's nurses. – Francis Bacon
- She is pretty to walk with, And witty to talk with. And pleasant, too, to think on. – John Suckling
- The most precious possession that ever comes to a man in this world is a woman's heart. – Isabelle Holland
- A handsome woman is a jewel, but a good woman is a treasure. – Saadi
- Women in love consist of a little sighing, a little crying, a little dying and a good deal of lying. – Ansey

MARRIAGE Quotable Quotes

- ◆ Marriage is not just spiritual communion and passionate embraces; marriage is also three meals a day, sharing the workload and remembering to carry out the trash. – Dr. Joyce Brothers
- ◆ Marriage is fever in reverse; it starts with heat and ends with cold. – German Proverb
- ◆ All tragedies are finish'd by a death, All comedies are ended by a marriage. – George Gordon Byron
- ◆ Love is the star men look up to as they walk along, and marriage is the coal-hole they fall into. – Unknown
- ◆ It begins with a prince kissing an angel. It ends with a baldheaded man looking across the table at a fat woman. – Unknown
- ◆ Happy and thrice happy are they who enjoy an uninterrupted union, and whose love, unbroken by any complaints, shall not dissolve until the last day. – Horace
- ◆ Venus, a beautiful, good-natured lady, was the goddess of love; Juno, a terrible shrew, the goddess of marriage: and they were always mortal enemies. – Jonathan Swift
- ◆ Take a vine of good soil, and the daughter of a good mother. – Italian Proverb
- ◆ Women who have been happy in a first marriage are most apt to venture upon a second. – Joseph Addison
- ◆ Needles and pins, needles and pins, When a man marries his trouble begins. – J.O. Halliwell-Phillips
- ◆ It is most dangerous nowadays for a husband to pay any attention to his wife in public. It always makes people think that he beats her when they're alone. The world has grown so suspicious of anything that looks like a happy married life. – Oscar Wilde



Yogesh Bhutani
9213479878, 8285009878 



Jatinder Bhutani
9891011990

KRISHAN CATERERS

(PURE VEGETARIAN)

Spl. Arrangement for

**BIRTHDAY PARTIES, KETTI 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**

With best compliments from

DEW DR PS[®]

AN ULTIMATE WATER SOLUTIONS



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

LIBERTED FREE MAN OF 21ST CENTURY FROM THE CLUTCHES OF DEEP CONDITIONS

- Prof. Sudesh Gogia

I don't believe in only bookish knowledge and sermons expounded by religious people. I don't expound any religious philosophies. I believe in every day situations and the intricate modern man's concerns. The way the 21st century man is cowed down by 'violence', 'terror' and 'corruption'! The human soul yearning for peace, eternal happiness and ecstasy. The man in this century has the burden of **inner violence** of 'ego', 'anger' and many 'fears'!

The world is at the helm and the cross roads of both the cultures of '**east and west**'. The 'spirituality' is developing and turning into a new shape of taking the shape of 'no religion', 'no-sect' or 'no-race'! I firmly believe these are the very factors that are dividing human bringing and brinking 'conflicts' and 'wars'. I am of the opinion again and again that we all humans are the same not different irrespective of caste, creed, color or country!

Meditation, Yoga, Modern Science and Technology :

Every one of us as human being must add **meditation and yoga** in our daily life to keep healthy and wise! Both can transcend all man-made boundaries of various religious beliefs,

nationalistic sentiments and sectarian outlook! They will definitely give new meaning and direction to modern science, and information technology and will pave the way for '**QUEST OF TRUTH!**'

The human consciousness will illuminate the lives of 7.45 billions humans manning this mother earth! With egimatic scientific precision the human mind will touch greater heights in his endeavours. Only then the man will be free from his deep conditionings. He will be a liberated free man in this 21st century!

The divine souls who will practice regularly and with self experience of meditation and yoga, they will experience self spiritual revolution that will transform other human beings. It will be a great path of 'Enlightenment'! The humanity will live in an almost palpable air of reverence hung like a cloud of pious incense! Everyone will develop in a 'self-guru'. No conventional guru, saadhu, pandit, granthi, maulavi or priest will be required in this century now! Now people will not look at their 'guru' or anyone else for 'deliverance. Everyone will become capable of **acheiveing** his own '**salvation**'.

LIBERATION:

You will awaken in your self by your intelligence and beauty of the inside to liberate yourself from a never-ending cycle of sufferings violence, ego, anger and despair. The liberation of 21st century will then reach pinnacle of spiritually and scientific exploration!

INTELLIGENCE:

Intelligence is that 'state of consciousness' that arises, when you teach yourself to go beyond conditionality of your thoughts and the product of mind which bear the burden not only of day to day actions and also the burden of crushing load of centuries of religious sermons and outdated social traditions. **THOUGHT** is the product of time and causation! **Intelligence is 'Timeless and Immeasureable'!** Mind is your greatest friend as well as your foe!" says Lord Krishna in Gita. Maintain a '**saakshibhaav**'. Be a '**Observer**'!

Do you still want a traditional guru to worship, or you want to be your self-guru?

Look within in meditation and seek it out. Lord says in Gita, "Ideal person is one who's स्थितप्रज्ञ equanimous in all ups and downs in life, unmoved like a mountain. And the equanimous is always 'alike to friend and foe; 'in fame and infamy,' 'in heat and cold,' in joy and sorrow and who's 'patient', 'serene','steadfast' and always 'subdued'!

'गुणातीत' is a person who remains 'serene' in 'honour and dishonour' 'glory and shame, 'pain and joy', and knowing that it's all 'a play of the gunas'. सन्यासी is a person though he is 'seeing','listening', 'smelling', 'eating', 'walking', 'sleeping', 'breathing', 'talking', 'holding', and 'discarding', yet the सन्यासी would say "I do nothing at all!"

Why is there any conflict in today's world? And that too, when Lord Krishna teach '**love and compassion**' towards all. Let all human-being in this century through their leaders sit together on a common platform and resolve all their differences amicably so that every one irrespective of caste, color, creed, nation, rich or poor and resolve their difference peacefully together build a future that is peaceful and harmonious!

LOVE THYSELF:

When you start loving 'thyself, you'll start loving others and totally forget who you really are! To love yourself is to take complete care of oneself-physically, mentally, emotionally and spiritually. You'll then stay healthy and free of many diseases disturbing the human race so miserably in this century! Your spirituality, exercise, deep sound sleep and nutritious diet will take care of your health and happiness in life!



ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

DONATIONS RECEIVED - MAY, 2018

R.No.	Name	Amount (Rs.)	R.No.	Name	Amount (Rs.)
	DISPENSARY COLLECTION	48,500/-	41135	Shri R. P. Mehta	1,100/-
	DENTAL COLLECTION	21,900/-		(In memory of his wife Late	
	PHYSIOTHERAPY COLLECTION	16,170/-		Smt. Santosh Mehta)	
	DONATION :		41141	Shri Harish Chhabra	100/-
41107	Shri Mohit Ahuja	250/-	40904	Miss. Muskan	100/-
	(In memory of his father		40905	M/s. Krishan Caterers	100/-
	Late Sh. Ramesh Ahuja)		40906	M/s. Madhav Caterers	100/-
41126	Mr. Himainsh Dhawan	251/-		DONATION FOR HEALTHCARE :	
41129	Shri Anil Chawla	500/-	41105	M/s Saria Charitable Trust	9,000
	(In memory of his father Late Sh.				
	Ganga Ram Chawla & his mother				
	Late Smt. Teko Devi Chawla)				

— SAGAR SETHI,
Manager



DERAWAL SEWA SANGH

Donations Received — May 2018

S.No.	Name	Amount (Rs.)	S.No.	Name	Amount (Rs.)
1.	Sh. M.L. Bhutani	100/-	9.	Sh. K.N. Nagpal	200/-
2.	Smt. Laj Dhingra	200/-	10.	Sh. S.R. Bhutani	1,000/-
3.	Sh. I.C. Khera	100/-	11.	Smt. Shiva Kharbanda	501/-
4.	Sh. Mohit Ahuja	250/-	12.	Sh. D.P. Minocha	100/-
	(In memory of his father		13.	M/s. Krishan Caterers	100/-
	Sh. Ramesh Ahuja)		14.	Sh. R.P. Mehta	2,100/-
5.	Dr. Rahul Mehta (USA)	100/-		(In the memory of his wife	
6.	Aryav Mehta (USA)	100/-		Smt. Santosh Mehta)	
7.	Smt. Dimple Nangia (USA)	100/-	15.	Sh. Harish Chhabra	100/-
8.	Sh. Kailash Chandra Mehta	200/-			

OBITUARY

- SMT. SAVITRI MADAN**, Resident of Tarun Enclave, Pitam Pura, Delhi Left for Heavenly Abode on 28-05-2018
- SHRI. SUBHASH MEHTA**, Resident of Kirti Nagar, New Delhi Left for Heavenly Abode
- SHRI N.D. NANGIA**, Resident of Kirti Nagar, New Delhi Left for Heavenly Abode on 18-05-2018

REMEMBRANCES



(25th April 1904 - 1st June, 1980)

on
39th Anniversary
of our beloved father
Late Sh Fateh Chand Bhutani

*We are proud of your
prolonged association with
DERAWAL SAHAYAK SABHA
during 1st Committee of
Executive Members
(as 1st honorary Auditor in year 1961)*

Respectful Homage from :
Dharm Vir Bhutani, Sudesh Bhutani & Family

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, 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



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. SERVICE/GOVT. SERVICE BOYS:

01. Age 25+ years (D.O.B. 06.01.1993, 02:55 AM, Delhi), Height-5'-7", B.Tech. Computer Science, Pvt. Service, Engineer in Software Company, Salary Rs.90,000/- PM, Contact his father Mr. Sunil Koushal on Tel. : 011-45620677, 9873195022 (R.No. 41005)
02. Age 30 years (D.O.B. 02.06.1986, 11:55 PM, Delhi), Height-5'-9", BA, Business, Income Rs. 40,000/- PM, Contact his father Mr. Vijay Taneja on Tel. : 9654538617, 9654099940 (R.No. 41004)
03. Age 34 years (D.O.B. 08.10.1983, 12:45 PM, Delhi), Height-5'-11", BA, MBA (Marketing), Pvt. Service, Salary Rs. 8 lacs PA, Contact his father Mr. Rakesh Gureja on Tel. : 47503070, 9654780206 (R.No. 41002)
04. Age 41+ years (D.O.B. 09.08.1976, 6:00 AM, Palwal), Height-5'-10", BA (Math), MA (Eng.), MBA (Finance), Govt. Job (Working in Food Corporation of India, New Delhi as Manager), Salary Rs. 41,000/- PM, Contact his father Mr. Suresh Kumar Chhabra on Tel. : 9911246419 (R.No. 41007)
05. Age 27 years (D.O.B. 12.04.1991, 7:19 PM, Delhi), Height-5'-6", B.Com, Pvt. Service, Salary Rs. 40,000/- PM, Contact his father Mr. Tilak Raj Mehta on Tel. : 9971633929 (R.No. 41008)



MANGLIK BOYS:

06. Age 32+ years (D.O.B. 15.01.1985, 09:00 PM, Delhi), Height-5'-9", BA, D.Pharma, Business, Income Rs.36,000/- PM, Contact his father Mr. S.M. Seth on Tel. : 9312331776 (R.No. 41003)
07. Age 29+ years (D.O.B. 15.12.1988, 2:47 AM, Delhi), Height-5'-9", B.Tech., Pvt. Service in MNC Gurugram, Salary Rs. 9 Lacs PA, Contact his father Mr. R.K. Kharbanda on Tel. : 9818541385, 9810300152 (R.No. 41006)

- M.L. Bhutani
- Y.K. Bhutani

DERAWAL SAHAYAK SAMITI (REGD.) SOUTH DELHI

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

FREE MATRIMONIAL SERVICES

Every Saturday & Sunday 11 AM to 2 PM

PROFESSIONALS/PVT. SERVICE/GOVT. SERVICE BOYS:



01. 28(+) Years (12.11.89, 06.20 AM, Palwal), Height 5'-10", Fair, Normal Built, B.Tech(Electronics & Communications), MS in Medical System Technologies from Germany, Using specs, Dera Ghazi Khan family boy, Working with Siemens in Germany, Earning Rs.60,000/- Euros PA, Contact his father Sh. Harish Kumar Gulhar (Arora) at Ph. : 9811114025, Suitable educated girl willing to settle in Germany required.
02. 30(+) Years (18.05.88, 09.05 AM, Delhi), Height 5'-8", Wheatish, Medium built, B. Architectures, Jampur family boy, Working with a pvt. firm at Lajpat Nagar, Earning Rs. 50,000/- PM, Contact his mother Smt. Girdhar at ph. 8368495778, 8851106822, Suitable working/non-working girl required.
03. 32(+) Years (28.02.86, 02.35 PM, Palwal), Height 5'-8", Fair, Normal built, Using specs, Graduate, Multan family boy, Working with private co., Earning Rs.30000/- PM, Contact his father Sh. M.G. Nagpal at 9255759890, Suitable educated girl required.
04. 28(+) Years (21.07.89, 01.40 PM, Delhi), Height 5'-8", Fair, Normal Built, B.Tech., MBA in finance, Multan family boy, Using specs while working, Working with WIPRO at Greater Noida as Core Banking Consultant, Earning Rs. 8.20 Lacs PA, Contact his father Sh. Shiv Kumar Gandhi at Ph. 9873447244, 9899680362, Suitable working girl required.
05. 27(+) Years (12.04.91, 07.19 PM, Delhi), Height 5'-6", Wheatish, Normal Built, B.Com. from DU, Dera Ghazi Khan family boy, Working with a Law Firm at Bhogal, Earning Rs. 5.00 Lakhs PA, Contact His Father Sh. Tilak Raj at Ph. 99716339292, Suitable working girl required.

-
06. 25(+) Years (13.08.92, 05.40 PM, Delhi), Height 5'-5", Fair, Average Built, B.Com, Dera Ghazi Khan family boy, Working in Gurgaon, Earning Rs. 40,000/- PM, Contact his father Sh. Amarjeet Chhabra at Ph. 9711511401, 8383905452, Suitable working/non-working girl required.
07. 24(+) Years (25.02.93, 05.04 PM, Delhi), Height 5'-6", Fair, Slim, Dera Ghazi Khan family boy, Working with TATA Consultancy, Earning Rs. 4.25 Lakhs PA, Contact his mother Smt. Rashmi Narang at Ph. 8860993615, 8368229564, 29810469, Suitable girl required.
08. 28(+) Years (22.10.89, 01.24 PM, Meerut), Height 5'-5", Fair, 75 Kgs., M.Com, Dera Ghazi Khan family boy, Working with a pvt co., Earning Rs. 40,000/- PM, Contact his mother Smt. Sangeet Rewri at Ph. 9675635991, 0121-2645587, Suitable working/teacher girl required.

MANGLIK BOYS:

01. 29(+) Years (07.07.88, 12.57 PM, Palwal), Height 5'-8", Wheatish, Slim, BE (Computer Science from MDU), Using specs, Dera Ghazi Khan family boy, Working with Escorts at Faridabad, Earning Rs. 5.00 Lacs PA, Contact his father Sh. Subhash Sethi at Ph. 9416066775, 8826921370, Suitable educated girl required.
02. 29(+) Years (19.05.89, 06.50 PM, Delhi), Height 5'-4", Fair, Slim, BA, Dera Gazi Khan family boy, Running his mobile shop, Earning Rs. 50,000/- PM, Contact his father Sh. Gopal Krishan Kalra at Ph. 8766281322, 9711457574, Suitable girl required.

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

01. 32(+) Years (25.10.85, 07.10 PM, Delhi), Height 5'-3", Fair, Average built, Post Graduate, Working with Max Life Insurance, Earning Rs. 4.13 Lacs PA, Contact her brother Sh. Hemant Kumar Arora at Ph. 9811338363, 9871030613, Suitable boy in service/business required.
02. 27(+) Years (08.01.91, 07.53 PM, Delhi), Height 5'-1", Fair, Slim, B.Com(p) from Delhi University, Diploma in Infoedge Excel, Working with NIIT in Delhi, Earning Rs. 3.00 Lacs PA, Contact her mother at Ph. 9899813468, 9013852014, Suitable boy in service required.



03. 26(+) Years (30.04.92, 08.47 PM, Delhi), Height 5'-5", Fair, Slim, MBA(HR), Delhi family girl, Working with NSIC at Okhla on contract basis, Earning Rs. 25,000/- PM, Contact her father Sh. Sunil Mehra at Ph. 9818010845, Suitable settled boy from good family required.

MANGLIK GIRLS :

01. 27(+) Years (12.12.90, 03.20 AM, Delhi), Height 5'-4", Fair, Slim, Pursuing C.S. final year, Peshawar family girl, Will do job after completing C.S., Contact her mother Smt. Veena Malhotra at Ph. 9999246341, 9810915911, Suitable boy in service / business required.

HOMELY GIRLS :

01. 44 Years, Rajput Girl, Height 5'-1", Fair, Slim, B.com, MA (hindi), M.Phil., Ph.D, Contact her on Ph. 8920710122, 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

हे माँ! तू महान है

सौजन्य : श्री महेश भार्गव, दिल्ली

हे माँ! तू महान है,
तेरी बराबरी कोई नहीं कर सकता,
नौ महीने तूने पेट में रखा,
मल-मूत्र साफ कर मेतरानी काम किया,
कपड़े धोये, धोबी का काम किया।।

हे माँ! तू महान है.....

कचरा साफ कर नौकर का काम किया,
मेरी बीमारी में रात भर जाग नर्स का काम किया।।

हे माँ! तू महान है.....

पढ़ना-लिखना सिखा, गुरु का काम किया,
हाथ पकड़कर चलना सिखाया।

जब-जब खेली मेरे साथ, मित्र का काम किया।।

हे माँ! तू महान है.....

भूखी रह कर मुझे खिलाया, माँ का रोल निभाया,
स्वर्च हेतु पैसे दे लक्ष्मी का काम किया।

विद्या दे सरस्वती का काम किया।।

हे माँ! तू महान है.....

मेरे झूठे बर्तन धोकर, नौकर का काम किया,
मुझे पीठ पर बिठाकर, घोड़े का काम किया।
मुझे अपना दूध पिला, गोमाता का काम किया।।

हे माँ! तू महान है.....

मेरे बाल सँवारकर, नाई का काम किया,
मुझे स्वर्च के लिए पैसे दे, दाता का काम किया।
मुझे बीमारी में दवाई दे, डॉक्टर का काम किया।।

हे माँ! तू महान है.....

मेरे खिलौने जोड़, मिस्त्री का काम किया,
मेरे लिए मज़दूरी भी की इतना तो ईश्वर भी न करे।

हे माँ! तू महान है.....

सारी माताओं का रूप है तू,
दुर्गा, काली, अम्बे, लक्ष्मी, सरस्वती है तू।
बिन तेरी पूजा सब कुछ बेकार है।

हे माँ! तू महान है.....

तेरी बराबरी कोई नहीं कर सकता।

मैं और मेरे पिता

जब मम्मी डॉट रही थीं तो कोई चुपके से हँसा रहा था, वो थे पापा...जब मैं सो रहा था तब कोई चुपके से सिर पर हाथ फिरा रहा था, वो थे पापा... जब मैं सुबह उठा तो कोई बहुत थक कर भी काम पर जा रहा था, वो थे पापा... खुद कड़ी धूप में रहकर कोई मुझे ए.सी. में सुला रहा था, वो थे पापा... सपने तो मेरे थे, पर उन्हें पूरा करने का रास्ता कोई और बताए जा रहा था, वो थे पापा... मैं तो सिर्फ अपनी खुशियों में हँसता हूँ, पर मेरी हँसी देखकर कोई अपने गम भुलाए जा रहा था, वो थे पापा...फल खाने की ज़्यादा ज़रूरत तो उन्हें थी, पर कोई मुझे सेब खिलाए जा रहा था, वो थे पापा... खुश तो मुझे होना चाहिए कि वो मुझे मिले, पर मेरे जन्म लेने की खुशी

कोई और मनाए जा रहा था, वो थे पापा... ये दुनियाँ पैसों से चलती है पर कोई सिर्फ मेरे लिए पैसे कमाए जा रहा था, वो थे पापा... घर में सब अपना प्यार दिखाते हैं पर कोई बिना दिखाए भी इतना प्यार किये जा रहा था, वो थे पापा... पेड़ तो अपना फल खा नहीं सकते इसलिए हमें देते हैं, पर कोई अपना पेट खाली रखकर भी मेरा पेट भरे जा रहा था, वो थे पापा... मैं तो नौकरी के लिए घर से बाहर जाने पर दुःखी था, पर मुझसे भी अधिक आँसू कोई और बहाए जा रहा था, वो थे पापा... मैं अपने बेटा शब्द को सार्थक बना सका या नहीं... पता नहीं... पर कोई बिना स्वार्थ के अपने पिता शब्द को सार्थक बनाए जा रहा था, वो थे पापा...

बेटी पर अभिमान करो

बेटा तो एक घर का और बेटी दो-दो घरों की शान।
मान-शान-नाजों से पालो।
तन-मन-धन कुर्बान करो बिटिया पर।
कोई कहे दुर्गा, कोई कहे लक्ष्मी आई।
भाग्य खुले किस्मत जागी जब घर बिटिया आई।
यह हो जाती सदा उसकी जिसके संग ब्याह दो।
बापू तेरा मान न घटने दूँगी सीने से लग जाती।

स्वर्ण दीप है, जो खुद जलकर सौ-सौ दीप जलाती।
दुःख-दर्द कठिन घड़ी में रहकर सदा मुस्कुराती।
रूखा-सूखा जो मिल जाए, कभी नहीं विसराती।
हे भाई बहनों! बेटी का जन्म हो तो निराश न रहो।
सदा खुश रहो और खुशियाँ बाँटो।
कन्यादान नहीं किया तो जीवन व्यर्थ है।
बेटी बोझ नहीं दो कुल की छाया है।

अनमोल वचन

- शिष्टाचार शारीरिक सुंदरता के अभाव को पूर्ण कर देता है। केवल वही व्यक्ति सबसे अधिक सुंदर है जो अपने शिष्टाचार द्वारा दूसरों का हृदय जीत लेते हैं। शिष्टाचार के अभाव में सौंदर्य का कोई मूल्य नहीं होता।
- यदि आप दूसरों से सम्मान, सत्कार, उपकार, सेवा और सहायता की अभिलाषा रखते हैं तो पहले दूसरों के प्रति आप वैसा ही व्यवहार करें।

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

क्या आप जानते हैं कोई भी बीमारी होने का मुख्य कारण क्या होता है?

सौजन्य : भुपेन्द्र नागपाल, 9891482214

आजकल के खान-पान व रहन-सहन की वजह से हमें बहुत सी बीमारियों का सामना करना पड़ता है उनमें से कुछ बीमारियों का तो तुरन्त और कुछ बीमारियों का काफी समय बाद पता चलता है। इसका सबसे बड़ा कारण है जो भी हम खाते हैं उसका कुछ अंश Food Pipe व आंतों (Intestine) में चिपका रह जाता है जिसकी वजह से पेट में खराब बैक्टीरिया पैदा होते हैं तथा सड़न पैदा करते हैं और पेट का सन्तुलन बिगाड़ कर कई बीमारियों को जन्म देते हैं। इसलिए कहा जाता है कि हर बीमारी की जड़ पेट होता है।

पेट कल्याण चूर्ण न सिर्फ हमारे शरीर से विषैले तत्व (Toxins) बाहर निकालता है अपितु ग्रास नली (Food Pipe), बड़ी आंत (Large Intestine), छोटी आंत (Small Intestine) लिवर (Liver) व गुर्दे (Kidney) को भी साफ व स्वस्थ करता है। पेट कल्याण चूर्ण का मुख्य काम वात, पित्त व कफ को सन्तुलित करना है और शरीर में एक नई उर्जा पैदा करना है।

पेट कल्याण चूर्ण एक, फायदे अनेक

- पेट में गैस, जलन से राहत तुरन्त।
- पेट में अफारा, एसिडिटी से राहत तुरन्त।
- पाचन शक्ति (Metabolism System) बढ़ाता है।
- खाना पचाने के लिए एन्जाइम बनाता है।
- उल्टी व जी मिचलाना में आराम करता है।
- रोग प्रतिरोधक क्षमता (Immunity System) बढ़ाता है।
- भोजन के प्रति अरूचि को ठीक करता है।
- गर्भवति महिलाओं को अक्सर उबकाई, जी मिचलना व व्याकुलता बनी रहती है। उसमें भी राम बाण काम करता है।
- अधिक उम्र में पाचक रस न बनने की वजह से होने वाले कष्ट से मुक्ति दिलाता है।
- धूम्रपान व शराब के सेवन से होने वाले नुकसाल से भी बचाव करता है।
- जिन लोगों को सफर में परेशानी होती है उसमें भी लाभदायक है।
- इसका नियमित सेवन शरीर की अधिक चर्बी को भी घटाता है।
- कॉलेस्ट्रॉल को सन्तुलित करने में सहायक।
- पथरी बनने नहीं देता है।
- पेशाब की जलन ठीक करता है।
- पुराने सिर दर्द में आराम करता है।
- पेट में भारीपन को ठीक करता है।
- माईग्रेन होने से रोकता है।
- घबराहट व बेचैनी को दूर करता है।
- Uric Acid को नियन्त्रित करता है।
- सांस चढ़ने की समस्या में राहत देता है।

देश के विकास में सहयोगी बनें... कृप्या आप निरोगी बनें...

आत्मीयता के संबंधों से जीवन में परिपूर्णता आती है!

— प्रो. सुदेश गोगिया

आज की दुनिया में 'अहंकार के टकराव' के कारण लोगों के बीच की दूरी बढ़ रही है। एक दूसरे के प्रति हमारे अंदर न तो सच्चा प्यार है और न ही विश्वास। हमारा आपसी प्रेम-संबंध स्वार्थ के आधिक्य के कारण कृत्रिम लगते हैं। भौतिकता की मृग मरीचिका के पीछे दौड़ते-दौड़ते हमें यह भी ध्यान नहीं रह गया है कि हम भावनात्मक धरातल पर अलग-थलग पड़ गए हैं। भौतिकता materialic life ने हमारी हार्दिकता को मृतप्राय कर दिया है। कदाचित इसीलिए हम बहुधा अपने मित्रों और सगे संबंधियों के प्रति आवश्यकता से अधिक औपचारिक हो गए हैं। आत्मीयता का भाव खोये बैठे हैं। कहा जा सकता है कि हमारे सभी संबंध कृत्रिम हो गए हैं। आश्चर्य की बात है कि हम उन्हें सुधारने और प्रगाढ़ बनाने के बजाय अपनी 'व्यस्तता की दुहाई' देकर उसे जैसे-तैसे चलाते भर रहना चाहते हैं।

इसका एकमात्र कारण है कि हमारे अपने निजी कार्य व्यापार की चिंताएं इतनी फैल चुकी हैं कि हम लाख कोशिश करके भी उन्हें ठीक से संबोधित नहीं कर पा रहे। परिणामस्वरूप हमारे अंदर 'असंतोष का भाव' विकसित हो रहा है। हम तनावग्रस्त रहते हैं, चाहकर भी खुश नहीं रह पाते। मुस्कराते नहीं। खिलखिला कर हंस नहीं सकते। कार्य व्यापार की ये चिंताएं हमारी प्राथमिकता से रहती हैं और पारिवारिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक आवश्यकताओं की अनदेखी हो जाती है। जानबूझकर न करें तो अनजाने में ही सही, पर 'उपेक्षित' रह जाती हैं। इस संसार-समुद्र में जब विपदा का तूफान आता है और हमारी जीवन-नौका दिशाहीनता के चलते किनारे लगने की स्थिति में नहीं होती, तब इन्हीं संबंधों की आत्मीयता की जरूरत महसूस होती है। इसलिए हृदय पक्ष को शुष्क होने से बचना हमारा परम कर्तव्य है। आजकल की दौड़भाग की ज़िंदगी में हमें अपने परिवार के पालन-पोषण एवं स्वास्थ्य के दायित्व का निर्वाह करना है। लेकिन हम

कहीं अकेले न पड़ जाएं, यह भी देखना है। इस जीवन संघर्ष को हम अकेले नहीं जीत सकते। महाभारत के युद्ध में कौरव और पांडव, दोनों पक्षों की ओर से युद्ध में शामिल होने के लिए दोनों दलों के मित्र, सगे संबंधी राजे-महाराजे दूर-दूर से जीवन की परवाह किए बगैर ही आए थे। क्या आप ऐसे संबंधों की गरिमा जानते हैं?

संबंध केवल मनुष्य-मनुष्य के बीच नहीं होता। हर व्यक्ति का 'अपने स्वयं' से संबंध बहुत महत्वपूर्ण होता है। अपने आप से communication होना अहम है। मैं कौन हूँ, जानना परम आवश्यक है। इनके प्रति हर व्यक्ति जितना 'चैतन्य' रहेगा, उतना ही सुंदर उसका जीवन होगा। अपने प्रति 'प्रेम', 'आदर' एवं 'सम्मान' बहुत आवश्यक होता है, क्योंकि जब तक हमें अपने आप से प्रेम का सद्भाव नहीं होगा तब तक हम 'स्व-उपेक्षा' के शिकार रहेंगे। हमारा मन अशांत रहेगा। श्रुति में कहा गया : "प्रत्येक शुभ कार्य अपने अंतर्मन से शुरू होता है।" इसलिए हमारे स्वयं के संबंध पर ही हमारी सभी संबंध अवलंबित होते हैं। संबंधों की सुंदरता, उनकी मधुरता के भाव हमारे जीवन को परिपूर्ण एवं आनंद से अभिभूत बनाते हैं।

मानव का स्वभाव है अधिक-से-अधिक जानने की इच्छा क्योंकि प्रकृति ने उसे 'मन', 'बुद्धि', 'चित्त' एवं 'अहंकार' से नवाजा है। बुद्धि की सान पर तीखा किया हुआ मन जब अहंकार ego से मिल गया तो समझिए उसकी गति ध्वनि एवं प्रकाश की गति से भी तीव्र हो जाती है। उसकी गति को आत्मीयता के संबंधों से मधुर बनाइये। जीवन मधुरमय आनंदमय परिपूर्ण हो उठेगा। आप प्रबुद्ध, रसिक एवं सुधि व्यक्तित्व रखते हैं। आपके मन्तव्य, सुझाव एवं सुधार आमंत्रित हैं। आपकी शुभ प्रतिक्रिया एवं कमेन्ट्स का हमें इंतजार रहेगा। यह हमारे लिए शुभ सार्थक होंगे।

जीवन बुद्धिमता का दूसरा नाम!

— प्रणव गोगिया

सर क्रिस्टोफर रेन इंग्लैंड के सबसे प्रसिद्ध आर्किटेक्ट architect थे। अपने लंबे कैरियर में उन्हें अपने clients से डिजाइन बदलने के बारे में बहुत अव्यवहारिक सुझाव मिलते थे। कभी अपने उन clients से बहस नहीं की या चुभने वाले शब्द नहीं कहते थे। उन्होंने अपनी बात को अपनी कुशलता और बुद्धिमता से साबित भी किया।

सन् 1688 में रेन ने वेस्टमिंस्टर शहर के लिए एक शानदार 'टाउन हॉल डिजाइन' किया, लेकिन मेयर को उससे संतुष्टि नहीं हुई। उन्होंने कहा कि दूसरी मंजिल सुरक्षित नहीं है और यह पहली मंजिल पर बने उनके ऑफिस पर कभी गिर सकती है। रेन बोले "सर! नहीं गिरेगी। मैंने बड़ी बारीकी से देख-समझ कर बिल्डिंग का डिजाइन किया है।" लेकिन मेयर नहीं माने। वह बोले, "आप अतिरिक्त सहारे के लिए कंकरीट या स्टोन के दो खंभे लगा दीजिए। इससे मुझे सुरक्षा का आभास रहेगा।"

रेन architect के साथ-साथ एक कुशल

इंजीनियर भी थे, वे जानते थे कि पिल्लर लगाने का कोई मतलब नहीं है और मेयर का डर बिना किसी आधार के है! लेकिन बहस से बचने के लिए उन्होंने चार Pillars लगा दिये। मेयर Pillars लगने के बाद बहुत प्रसन्न हो गए और निश्चिंतता से अपना काम करने लगे। उस बिल्डिंग की मज़बूती सबके आकर्षण का केन्द्र थी।

कुछ साल बाद जब उनके कर्मचारी साफ-सफाई करने के लिए ऊंची छत पर चढ़े, तब पता चला कि पिल्लरर्स छत को सहारा नहीं दे रहे थे बल्कि उससे थोड़ी ऊंचाई पर ही खत्म हो रहे थे। दरअसल 'रेन' ने बहस में पड़ने के बजाय मेयर की बात को मानना उचित समझा। उन्होंने उनकी बात रखते हुए उन्हें दिखाने के लिए सिर्फ चार खंभे लगा दिए। ऐसा करने से मेयर को भी अपनी तसल्ली हो गई और रेन इस बात पर खुश हुए कि भावी पीढ़ियां समझ लेंगी कि उनका मूल डिजाइन बिल्कुल सही था और अनावश्यक Pillars की कोई जरूरत नहीं थी।

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

ऑफिस की नींद से कैसे छुटकारा पायें

— श्रीमती कुशल गोगिया

आज का जीवन टेंशन, आपा-धापी से भरा हुआ है। झुलझुलाती गर्मी ने हालात और खराब कर रखे हैं। धरती का तापमान 0.8 से एक डिग्री सेल्सियस बढ़ गया है। साइटिस्ट्स हीट वव के और बढ़ने की सम्भावनाओं की ओर चेतावनी दे रहे हैं। रात की नींद पूरी नहीं हो पाती। मोबाईल, आई-पैड, आई-पॉट, लैपटॉप, टीवी, वाई-फाई इत्यादि ने नींद का बहुत हिस्सा छीन लिया है। किसी जमाने में छत पर पानी की बौछारों से कुदरती तरीके से ठंडक की जाती थी और चारपाईयों पर तारों एवं चन्द्रमा की छां में भरपूर निद्रा का आनंद लिया जाता था।

लेकिन आजकल कृत्रिम तरीकों ए.सी. से ठंडक कर अंदरूनी प्रदूषित माहौल में टीवी, मोबाईल इत्यादि के साये में कहां deep sound un-interrupted नींद का आनंद लिया जा सकता है। नतीजा आप के सामने है, ऑफिस में काम करते समय नींद और जम्हाई आने लगती है। और बॉस की नज़रों से बचने के लिए ना जाने कितनी चाय और कॉफी पी जाती है ताकि खुद को तरोताज़ा रखा जा सके। चाय और कॉफी में मौजूद 'निकोटीन' थोड़ी देर के लिए राहत तो दे सकता है लेकिन ये कोई सुदृढ़ समाधान तो नहीं है। इसके कई सारे नुकसान सामने आते हैं। बहुत ज्यादा चाय और कॉफी का सेवन बहुत सारी बीमारियां देता है। तो जानिए ऐसे तरीके जिससे असमय आने वाली नींद से खुद को दूर रखा जा सके।

काम के बीच-बीच में उठें और थोड़ी देर के लिए अकेले टहलने जाएं। बाहर का खुला स्वच्छंद

वातावरण, हरियाली, पेड़-पौधे, फूल पत्तियां, खुली हवा में जाकर अच्छा महसूस करेंगे। चलने से खून का दौर बड़ेगा जिससे सुस्ती दूर होगी।

काम करते समय अगर जम्हाई आए और नींद पीछा ना छोड़े तो एक अच्छा तरीका है मुंह पर पानी की छीटें मारे या फिर ठंडे पानी से मुंह धो लें। इससे भी तरोताज़ा महसूस करेंगे। काम पर जाने से पहले थोड़ा योगा करें। अगर इसके लिए समय ना हो तो थोड़ी देर के लिए खुली स्वच्छ हवा में प्राणायाम करें।

शोध बताते हैं कि संगीत सुनने से दिमाग का एक हिस्सा 'एलर्ट' रहता है जिससे काम में ध्यान लगाना आसान हो जाता है और नींद भी नहीं आती। ज्यादा चाय कॉफी से निजात पाइये। हां एक आध कप चाय और कॉफी नींद को छूमंतर कर सकती है! बहुत ज्यादा मीठी चीजें खाने से भी नींद आती है तो काम के समय कम से कम मीठा खाएं। इसका सबसे सेहतमंद तरीका है कि आप ताजे मौसम के फ्रूट खाएं, सलाद लें, मेवे खाएं। चाय या कॉफी पीने की मजबूरी हो तो चीनी का प्रयोग न करें। इसके बदले कोक या अन्य पेय की जगह नींबू-पानी लें।

भरपूर गहरी नींद :

सकून, शांति, सुख, चैन एवं आराम इन सबके लिए भरपूर गहरी नींद परम आवश्यक है। सात-आठ घंटे की गहरी नींद एक सामान्य व्यक्ति के लिए जरूरी है। कैलिफोर्निया युनिवर्सिटी के प्रोफेसर और नींद विज्ञान के विशेषज्ञ डा. साइमन के अनुसार ऐसी सामान्य नींद

लेने वाले व्यक्ति हंसमुख, ऊर्जावान, आशावादी, आत्मविश्वासी, हर काम में चुस्त दुरूस्त और कुशल पॉजिटिव होते हैं। जबकि इसके विपरीत कम सोने वाले, देर तक टीवी, मोबाइल, लेपटॉप या फ़िज़ूल की बातों में मशगूर व्यक्ति depression, inferior complex और तरह-तरह की शारीरिक, मानसिक बीमारियों से जूझते नज़र आते हैं। ऋग्वेद के अनुसार योगी को ब्रह्ममूर्हुत से पहले उठ जाना चाहिए। हमारे पूर्व के ऋषि इन लम्हों में उठकर 'ध्यान' द्वारा दूर-सुदूर तारों तक की ख़बर ले आते थे। ख़ैर, अब 21वीं सदी का जमाना है, और कई निजी, सामाजिक आवश्यकतायें हैं फिर भी अगर आप तीव्र-स्मरण-शक्ति, साहस, कार्य के प्रति लगन एवं जीवन में स्वस्थमय आनंदमय तरीके से जीना चाहते हैं, सुबह-सुबह उठ जाइये। प्रकृति के मध्य आ जाइये। ग्रीनरी, पेड़-पौधें, फूलों खुला प्रदुषण रहित वातावरण आप की एक-एक cell को, एक-एक रोम को ऊर्जा से भर देगा और rejuvenate हो जायेगे। और रात को भरपूर गहरी नींद का भी आनंद लेंगे। Wi-fi, mobile, laptop सब silent mode में रखिए। 7-8 घंटे uninterrupted भरपूर नींद का आनंद लें। फिर दफ्तर में भी खिले-खिले ऊर्जावान, active सदा हंसते मुस्कराते रहिएगा। आपके क्लींग आप पर किसी 'जादू की छड़ी' का आप पर असर हो गया है, कहेंगे।

नींद की कमी से कई समस्याएं एवं बीमारियाँ :

शरीर ही नहीं मन भी बीमार हो जाता है। मोटापे की प्रवृत्ति बढ़ती है। अगर नींद की कमी लगातार हो जाये तो उसके भीषण दुश्परिणाम देखे

जाते हैं। High B.P., diabetes, heart, insomnia, manic depressive psychosis से cancer तक की बीमारियां घेर लेती हैं।

पार्टियों का कल्चर :

आजकल पार्टियों का चलन रात को चल पड़ा है। वहां पहुंचने और आने में ट्रैफिक की वज़ह से बहुत वक़्त बरबाद होता है। रात देर तक जागने से नींद पर प्रभाव पड़ना स्वाभाविक है और भी कई बार ऐसे में लोग देर तक जागने से 'अनिद्रा' के शिकार हो जाते हैं। और कई प्रकार के रोगों से ग्रस्त हो जाते हैं और असमय मृत्यु के ग्रास हो जाते हैं। Time Management बहुत आवश्यक है।

गहरी नींद कैसे?

- नींद का cycle disturb ना करें।
- सुबह-सुबह सूर्य निकलने से पहले प्रकृति के वातावरण में योग अवश्य करें। A.C. corridors में योग न करें।
- डिनर हल्का ज्यादा तेल-मसाले वाला न लें।
- बिस्तर पर मोबाइल, लेपटॉप इत्यादि न रखें।
- तम्बाकू, शराब इत्यादि व्यसनों की गिरफ्त में हैं, जल्द से जल्द निजात पायें।
- सोने से पहले हाथ, पांव, शीतल जल से धोयें। गुनगुना दूध भी ले सकते हैं, मांसपेशियां तनाव रहित हो जायेंगी, नींद अच्छी आयेगी।
- अगर लगातार 3 हफ्तों तक नींद सही न आ रही है, मनोचिकित्सक डॉक्टर से अवश्य मिलें।

स्त्री-पुरुष प्रतिद्वंदी नहीं

— अमित गोगिया

नारी समाज का एक अनिवार्य अंग है। मानव समाज स्त्री-पुरुष से ही बनता है। स्त्री के बिना पुरुष और पुरुष के बिना स्त्री का अस्तित्व निरर्थक है। न नारी पुरुष की अपेक्षा तुच्छ है और न पुरुष स्त्री से श्रेष्ठ, बल्कि समाज में दोनों की अपनी-अपनी भूमिका है। समाज के प्रति दोनों के दायित्व हैं तथा दोनों के एक-दूसरे पर अधिकार है। समाज में पुरुष और स्त्री के बीच भेदभाव न किया जाए, दोनों एक-दूसरे को अधिकार दें, एक-दूसरे का सम्मान करें। दोनों एक दूसरे के बगैर अधूरे हैं। दोनों एक दूसरे के पूरक हैं। और अपने-अपने दायित्व भली प्रकार निभाएं तो एक सन्तुलित समाज अस्तित्व में आ सकता है।

स्वतंत्रता का ध्वजावाहक :

समाज में फैली धारणा के विपरीत कई धर्मों ने स्त्री को सम्मान दिया, उसको सुरक्षा प्रदान की और अधिकार दिये। पुरुष और स्त्री के बीच कोई अन्तर नहीं किया और न ही कोई अन्याय किया, पुरुष और स्त्री को एक-दूसरे का प्रतिद्वंदी नहीं बल्कि साथी एवं सहयोगी बनाया है। दुनियां नारी को कमजोर और हीन समझती थी। उसे उसके अधिकार दिये नहीं जाते थे, उसे कोई सुरक्षा प्राप्त नहीं थी। उसके साथ जानवरों जैसा व्यवहार किया जाता था। आज इस 21वीं सदी में समय ने करवट ली है। दुनियां में नारी के प्रति पूरा दृष्टिकोण बदल कर रख दिया है। स्वतंत्रता का एक नया ध्वजावाहक उभरकर सामने आया है।

बेटी के जन्म पर प्रसन्नता :

पूर्व में कई देशों में बेटी के जन्म लेते ही उसे जमीन में जीवित गाड़ देते थे, क्योंकि बेटी का जन्म लेना उनके कुल के लिये अत्यन्त लज्जा एवं ग्लानि की बात मानी जाती थी। कई प्रगतिशील लोगों ने शिक्षा दी कि जिस व्यक्ति ने

दो या तीन बेटियों का पालन-पोषण किया, उन्हें अच्छी शिक्षा-दिक्षा दी और भले इंसान से उनका विवाह कर दिया वह भाग्यशाली माने जायेंगे। इस शिक्षा ने वातावरण को बदल कर रख दिया। लोग बेटियों के पालन-पोषण के लिए आगे आने लगे। बेटी पैदा होना उनके लिए कोई बुरी बात न रही बल्कि वे बेटियों से प्रेम और सद्व्यवहार में एक-दूसरे से आगे बढ़ने लगे। 21वीं सदी में लिंग के आधार पर नारी के साथ कोई भेदभाव नहीं किया।

नारी की तुलना में पुरुष के श्रेष्ठ होने या नारी के पुरुष से तुच्छ होने का कहीं कोई प्रमाण किसी भी धर्मग्रंथ में नहीं मिलता। अलबत्ता परिवार की व्यवस्था को ठीक रखने और पुरुषों को परिवार की रखवाली करने के लिए उन्हें एक दर्जा श्रेष्ठता प्रदान की गई है।

जीने का अधिकार :

मानवीय धर्म नारी को जीवित रहने का अधिकार देता है, किसी को भी उसको जीवन से वंचित करने का अधिकार नहीं है। इसी तरह श्रुति में कहा गया “नारी को सम्मानपूर्वक जीवन जीने का अधिकार है। समाज में किसी को उसे अपमानित करने का अधिकार नहीं है।” नारी को शिक्षा प्राप्त का अधिकार भी प्राप्त है। किसी पेशे को अपनाकर अपने-आपको आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर भी बना सकती है।

आर्थिक निर्भरता :

नारी को आत्म निर्भरता का अधिकार है। नारी सम्पत्ति रख सकती है। उसका क्रय-विक्रय कर सकती है। व्यापार आदि करके पैसा कमा सकती है, और इस सबकी वह स्वयं मालिक है। पति, मां-बाप या ससुराल वाले उसके धन, सम्पत्ति को उससे छीन नहीं सकते। मां-बाप की ओर से विरासत में बराबरी का हिस्सा है।

विवाह और तलाक :

नारी को अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता प्रदान की और उसका सम्मान किया। विवाह के लिए उसकी पसन्द-नापसन्द को महत्व दिया। कोई उसकी इच्छा के बिना किसी भी व्यक्ति से उसका विवाह नहीं कर सकता। कोई उसे जबरदस्ती किसी के साथ जीवन बिताने पर बाध्य नहीं कर सकता। पतियों को पाबन्द किया गया कि वे अपनी पत्नियों के साथ अच्छा व्यवहार करें। पति के जुल्म ज्यादाती करने या पत्नी के अधिकार न देने पर स्त्री को पति से अलग होने और विवाह विच्छेद करने की स्वतंत्रता दी है। मानवता की दृष्टि से एक सामाजिक अनुबन्ध है। यदि स्त्री-पुरुष इस सम्बन्ध को निभाने में असफल रहते हों, उनका जीवन अशान्ति से भर गया हो तो वे इस बन्धन से मुक्त हो सकते हैं। कुछके धर्मों ने पुरुष को तलाक का हक देकर नारी पर बहुत जुल्म किया है और उसके द्वारा बेवज़ह कारणों के तलाक दिये जाने के बाद नारी बेसहारा एवं असुरक्षित हो जाती है। यह न्यायसंगत एवं

मानवता विरोधी है। हर इंसान का कर्त्तव्य है कि वह पूर्ण मानवहित के लिए सर्वथा दयालुता का व्यवहार करे। नारी पर उपकार करिए, उसे पुरुष बताकर नहीं, पुरुष से मुकाबला करके भी नहीं। नारी को अपने हक के लिए क्या कोई आन्दोलन करने की आवश्यकता है?

कितना न्यायसंगत होगा आज 21वीं सदी के प्रगतिशील युग में! वेस्ट में नारी को अधिकार देने का दावा अवश्य करते हैं उसे स्वच्छंद बना कर वस्तु की तरह इस्तेमाल तो नहीं करना चाहिए। नारी को उसके अपने घर से वंचित कर दिया। उसको पुरुष जैसा साबित करने के लिए उसके सभी नारी सुलभ गुण छीन लिये। प्रेम, सौम्यता, करुणा, ममता, भावभंगिमा से आंछालित सौंदर्य कहीं उनसे छीन लिया। पश्चिम देश, भारतीय संस्कृति एवं उनके मानवीय मूल्य ध्यान, मेडीटेशन, साधना, योग की तरफ अभूतपूर्ण ढंग से प्रभावित हो रहे हैं।



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

Distt. Chairman : Lions Clubs Intl., Distt. 321-A3

President : Lions Clubs Delhi West, Distt. 321-A3

President : Delhi Printers' Club

Gen. Secy. : Delhi Printers' Association (Regd.)

Gen. Secy. : The Indian Brotherhood of Magicians (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

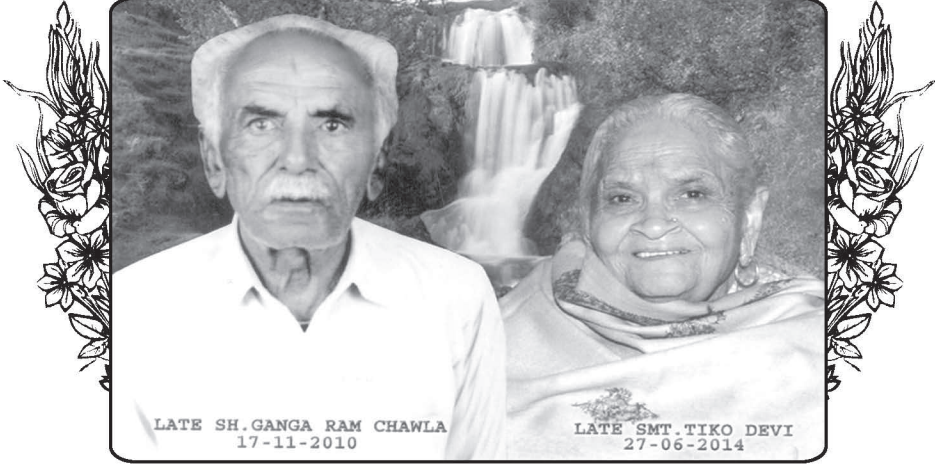
E-mail : anujf75@gmail.com, info.budhiraja@gmail.com

Officially Amazing :



Guinness World Record Holder

श्रद्धा सुमन



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

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

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

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

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

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

सुनील एवं कमलेश चावला - पुत्र एवं पुत्रवधु
लताशा - चिराग अदलखा - पौत्री एवं दामाद
विपिन चावला (पौत्र)
मयंक, इशमीत चावला,
यग्यवीर, साहिल अरोड़ा,
मनन अरोड़ा एवं आर्ष तनेजा

गंगा नदी का प्रदूषण : श्रीरामकृष्ण एवं स्वामी विवेकानन्द

- प्रो. सुदेश गोगिया

श्रीरामकृष्ण मठ की आरती के अन्त में 'जय' बोली जाती है। पहले श्रीरामकृष्ण की फिर माँ शारदा देवी की और अंत में स्वामी विवेकानन्द की। अन्त में कहा जाता है - 'जय गंगा माई की जय'! यह जयकारा श्रीरामकृष्ण एवं स्वामी विवेकानन्द के गंगा प्रेम को प्रदर्शित करता है।

श्रीरामकृष्ण गंगा की बहुत श्रद्धा और भक्ति करते थे। उनके रहने का कमरा दक्षिणेश्वर में गंगा जी के घाट से सटा हुआ था। वे नित्य प्रति गंगास्नान करते थे तथा प्रातः-सायं गंगा जी को हाथ जोड़कर प्रणाम करते थे। उनके कमरे के एक कोने में मिट्टी का एक बड़ा घड़ा गंगा जल से भरा रखा रहता, जिसका वे पान करते थे। उनकी जीवनी में हम पढ़ते हैं कि यदि धातु का कोई सिक्का उनके हाथ से छू जाता तो वे हाथ में जलन महसूस करते थे। गंगा जल से धोने पर ही वह जलन शान्त होती थी।

श्रीरामकृष्ण के शरीर छूट जाने पर उनके दिव्य देहांशों के एक घट को स्थापित करने का विचार उनके भक्तों के मन में आया। विचार-विमर्श चलता रहा। भक्तगण कुछ भी निर्णय नहीं ले पा रहे थे। श्रीरामकृष्ण ने स्वप्न में एक भक्त को आदेश दिया कि मेरा प्रिय नरेन्द्र दत्त (स्वामी विवेकानन्द) मुझे जहां कहीं पर बैठा देगा, मैं वहीं पर रह जाऊंगा। नरेन्द्रदत्त (स्वामी विवेकानन्द) ने श्रीरामकृष्ण के मन में गंगा मैया के प्रति प्रेम को सोचकर अपने विदेशी शिष्यों की सहायता से गंगा घाट पर स्थित बेलूड़ गांव में 'मठ' स्थापित किया। इसे ही 'बेलूड़ मठ' कहा जाता है। बेलूड़ मठ में श्रीठाकुर के विग्रह को स्नान नित्य प्रति गंगाजल से ही कराया जाता है। श्रीरामकृष्ण कहते

थे- 'ब्रह्मवारि गंगावारि' (गंगाजल साक्षात् ब्रह्मजल ही है) इसी प्रकार वे कहते थे- 'बृज रजे ब्रह्म रजा' अर्थात् 'बृजरस' को वे साक्षात् ब्रह्मरूप ही मानते थे। गंगातट पर ही माँ शारदा, स्वामी विवेकानन्द तथा मठ के प्रथम अध्यक्ष स्वामी ब्रह्मानन्द जी के समाधि स्थल भी बने हुए हैं।

स्वामी विवेकानन्द के जीवन-चरित्र में हम पढ़ते हैं कि विदेशों में स्वामी जी अपने साथ गंगा जल से भरी एक कांच की शीशी रखते थे। जब उनका मन बहुत अधिक अशान्त हो जाता तो वे कुछ गंगाजल का पान कर लिया करते थे। इससे उनका मन तत्काल शान्ति का अनुभव करता था। श्रीपादशंकराचार्य ने भी लिखा 'गंगाजल-लवकणिका पीता'।

स्वामी विवेकानन्द और उनके गुरुभाई स्वामी ब्रह्मानन्दजी माँ शारदादेवी के दर्शन के पूर्व गंगाजल से स्नान करते और गंगाजल का पान किया करते थे। स्वामी विवेकानन्द कहते थे- "श्रीशारदा देवी भौतिक कल्मषसे सर्वथा रहित हैं और भौतिक कल्मषसे रहित 'कल्मष-हरिणी मां गंगा के स्नान तथा पान से हुआ जा सकता है।"

श्रीरामकृष्ण के गंगा प्रेम की एक अमिट छाप उनके अनुयायियों पर पड़ी है। श्रीरामकृष्ण गंगा जल का उपयोग कभी भी शौच के लिए नहीं करते थे। धन्य हैं श्रीरामकृष्ण-विवेकानन्द-भावधारा का गंगा-प्रेम। यदि ऐसा गंगा-प्रेम प्रत्येक भारतवासी के मन में जाग उठे तो गंगा नदी के प्रदूषण से रहित होने में क्या सन्देह है?

दर्द एक समस्या, इलाज-फिजियोथेरेपी

डेरावाल भवन, एफ-27-28, कीर्ति नगर, नई दिल्ली-110015 में डेरावाल हेल्थकेयर सैन्टर के अन्तर्गत पिछले तीन वर्षों से 'फिजियोथेरेपी केन्द्र' में आधुनिक मशीनों द्वारा इलाज सीनियर डा. हरमिन्दर सिंह द्वारा इलाज किया जा रहा है। इस केन्द्र में रोजाना 8-12 मरीज आकर इस थेरेपी से लाभान्वित हो रहे हैं।

इस फिजियोथेरेपी केन्द्र में कीर्ति नगर निवासी ही नहीं बल्कि रमेश नगर, मोती नगर, पटेल नगर व दिल्ली के अन्य क्षेत्रों से भी आकर लोग इस थेरेपी का लाभ उठा रहे हैं।

आपको जानकर खुशी होगी कि इन तीन

वर्षों में 1000 से ऊपर रोगग्रस्त अपना सफल इलाज करवा चुके हैं।

अन्त में हम सभी यही प्रार्थना करते हैं कि ऐसी संस्थाएं दिन-रात चौगुनी तरक्की करे तथा समाज सेवा से ओतप्रोत रहे और इनसे जुड़े सभी सहयोगी दानवीरों का धन्यवाद जो "डेरावाल स्वास्थ्य केन्द्र" को आगे बढ़ा रहे हैं।

“दान से वस्तु घटती नहीं बल्कि बढ़ती है। दान के लिए वर्तमान ही सबसे उचित समय है।”

—नरेश कुमार भिनोचा

शुभ कामनाओं सहित दूरभाष : 2593 6132

रिश्ते ही रिश्ते



विवाह सम्बन्धी सेवा के लिए सम्पर्क करें :

M.L. BHUTANI & Y.K. BHUTANI

“डेरावाल भवन”

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

प्रत्येक शनिवार व रविवार प्रातः 11 बजे से दोपहर 2 बजे

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

कर्नाटक चुनावो का तमाशा देखा
बी.जे.पी. को बड़ी पार्टी उभरते देखा
नेताओं और कार्यकर्ताओं को जीत के प्रति आश्वस्त देखा
अन्तिम नतीजो में बी.जे.पी. को बहुमत से
पिछड़ते देखा।

कांग्रेस और जेडीएस को बहुमत प्राप्त करते देखा
गवर्नर का बड़ी पार्टी बीजेपी को बुलावा देखा
कांग्रेस और जेडी एस को मचाते हंगामा देखा
सर्वोच्च न्यायालय को रात को जागते देखा
अन्त न्यायालय के बहुमत प्राप्त करने के फैसले को देखा
बहुमत प्राप्त करने से पहले येदुरप्पा के इस्तीफे को देखा
फिर कुमार स्वामी को सरकार बनाने के फैसले को देखा
राहुल गांधी को मोदी सत्ता से भयभीत होते देखा
इस तरह राहुल को जे डी एस के सामने झुकते देखा
एक राष्ट्रीय पार्टी के अध्यक्ष को घुटने टेकते देखा
विपक्ष को आपस में गठजोड़ का जाल बुनते देखा
इस तरह भ्रष्टाचारी नेताओं को जेल के भय से इस
गठबन्धन का हिस्सा बनते देखा

31 मई के लोकसभा तथा विधान सभाओं के
उपचुनावों के नतीजो को देखा
बीजेपी को इन चुनावों में पिछड़ते देखा
बीजेपी नेताओं को अब भी 2019 चुनावों के प्रति
आश्वस्त देखा

उन्हें चिन्तन की जगह चिन्ता करने वाले बयानों को देखा
विपक्षी पार्टियों ने इसे मोदी का ढलाव देखा
मोदी को देश हित में कड़े फैसलो पर दृढ़ खड़े देखा
भारत को ऋण मुक्त करने का संकल्प देखा
भारतीय अर्थव्यवस्था को नया आयाम देते देखा
विदेशों में भारत तथा मोदी का बढ़ता मान देखा
जनता को कुछ भ्रष्ट नेताओं के भ्रम में देखा
जनता को फिर से जातिवाद में फंसते देखा
देश हित को छोड़ अपने हित की सोचते देखा

1. रात आती है, तेरी याद आती है
किस शहर से तेरी आवाज चली आती है।
2. हमने देखा था खुद को तेरी सूरत में
आइना देख कर अब रात कट जाती है।
3. ना जाने कब इश्क में इम्तिहान आ जाये,
ना जाने कब जिन्दगी में तूफान आ जाये।
4. जल रहा है ये दिया उस रोशनी के लिए,
जिसे पाकर बुझाने का अरमान आ जाये।
5. दिल में इश्क के कितने निशान बन गए,
ये जख्म तेरे सितम की पहचान बन गए।
6. लम्बी उमर थी लेकिन तेरे इश्क में,
दुनिया में दो घड़ी के मेहमान बन गए।
7. याद करते हैं, हम यारों की दोस्ती,
यादों से दिल भर जाता है।
कल साथ जिया करते थे मिल कर,
आज मिलने को दिल तरस जाता है।
8. मेरी मोहब्बत बेजुबां होती रही,
दिल की धड़कने अपना वजूद खोती रहीं।
कोई नहीं आया मेरे दुःख में करीब,
एक बारिश थी जो मेरे साथ रोती रही।

INDIAN BOOK DEPOT (MAP HOUSE)[®]



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

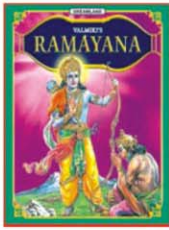
B.O. : WH-78, Mayapuri Industrial Area, Ph-I, New Delhi-110064

Tel. : 011-28115454

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



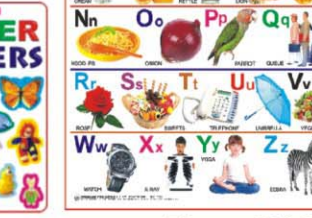
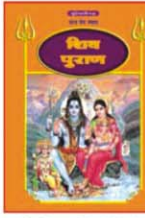
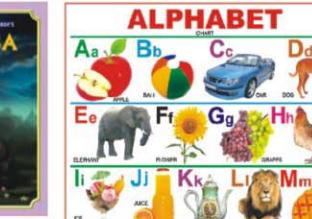
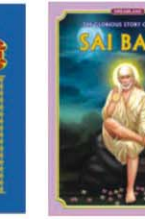
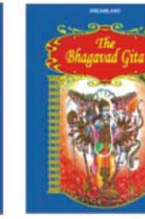
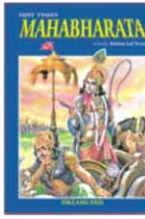
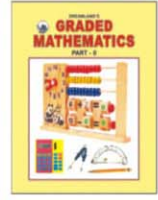
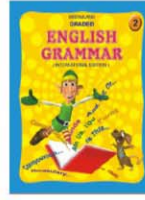
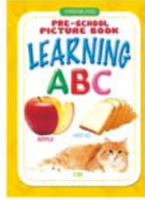
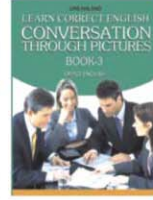
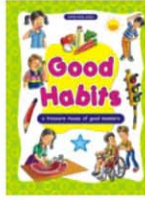
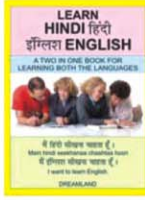
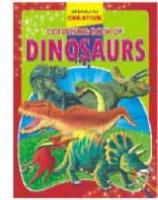
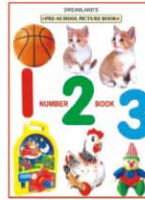
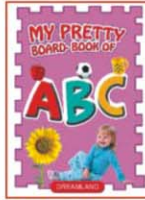
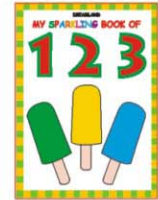
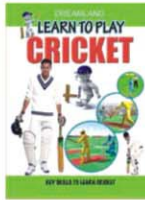
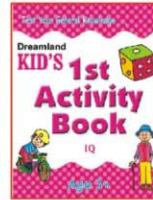
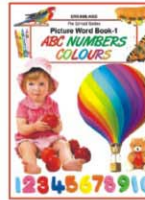
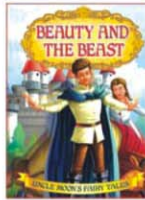
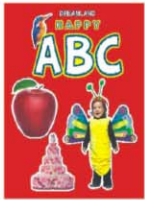
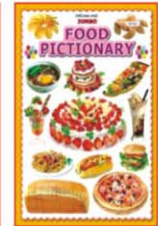
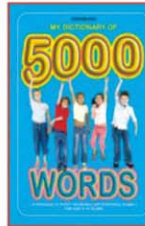
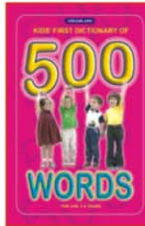
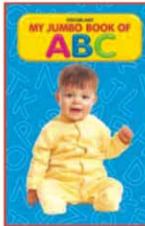
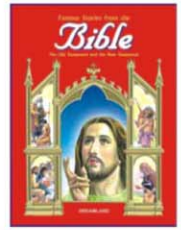
Tel.: (011) 23673927, 23523635 Fax : 011-23552096
Website :- www.ibdmaphouse.com, Email :- info@ibdmaphouse.com



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 JUNE 2018
Date of Posting : 20/21 JUNE 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