

DERAWAL PATRIKA

डेरावाल पत्रिका

JULY - 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.

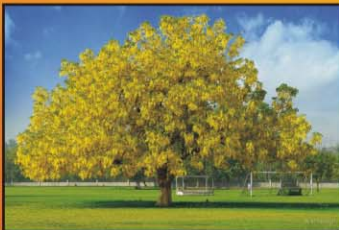
ANANDA EXPORTS



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. : 07

JULY - 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, 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

IN THIS ISSUE

Statement about Ownership	—	03
Kya Zamaana Tha? Aankhoon Dekhi !	EDITOR	05
Healthy Living	K.N. Nagpal	06
Benefits of Ayurveda to enhance...	HTC	07
Make an Unwavering Resolve	Ms. Kushal Gogia	08
Women / Marriage Quotable Quotes	Dharm Vir Bhutani	09
List of Joyful Birthday - August	—	08
Your Life is an Effortless Expression	Prof. Sudesh Gogia	11
Donations-All India Derawal Sahayak Sabha	June, 2018	13
Donations - Derawal Sewa Sangh	June, 2018	14
Matrimonial Service - AIDSS (Regd.) Kirti Nagar	M.L. Bhutani/Y.K. Bhutani	15
Matrimonial Service DS Samiti (Regd.), South Delhi	Ashutosh Sharma—	17
फेंग शुई के टिप्स	—	20
हंसने-हंसाने का बहाना फिर से ढूँढ लेता हूँ...	प्रो. सुदेश गोगिया	21
नाभी कुदरत की एक अद्भुत देन है	विश्वकर्मा भाई सावरकूंडला	23
व्यक्तित्व परिलक्षित हो कर निखरेगा!	श्रीमती कुशल गोगिया	24
सारा आलम खुशबू से महक जायेगा!	प्रो. सुदेश गोगिया	24
जोड़ों और घुटनों के दर्द का ईलाज	धर्म वीर भुटानी	25
ये टिप्स रखेंगे किडनी को सेहतमंद	के.एन. नागपाल	26
ईर्ष्या से निजात ही तमसो मा ज्योतिर्गमय	प्रो. सुदेश गोगिया	27
गायत्री मंत्र क्यों और कब जरूरी है	सुरेन्द्र बुद्धिराजा	30
ऊँ 'ओम्' तीन अक्षरों से बना है	सुरेन्द्र बुद्धिराजा	30
सूर्य किरण चिकित्सा	डॉ. बी.एस. बेदी	31
प्रातः एवं सायं का जलपान या नाश्ता मौसम...	डॉ. बी.एस. बेदी	31
महबूबा और कश्मीर/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

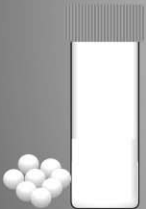


Derawal Health Care Centre

Devoted to the health Care of the Needy



Charitable Services

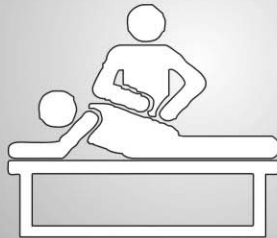


HOMEOPATHY

Monday to Saturday

Timing :

04:30 pm to 06:00 pm

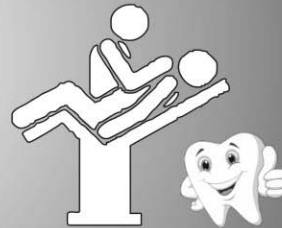


PHYSIOTHERAPY

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

KYA ZAMAANA THA? AANKHOON DEKHI !



Think of the olden times and every one has interesting stories to narrate. In the year 1955, I purchased a bicycle which cost me Rs, 155/-but I had to pay Rs 3/- from my pocket as my monthly salary was Rs 152/-. Well the cost of living was not as dear as it is today. For example, all pulses were available @ a little over 50 paise per kilogram except moong daal which was the cheapest at around 42 paise a kg..Common man was using Lifebuoy Soap which one could get three for one rupee while Sunlight was available for 30 paise only. Present day brands like Dove, Pears or others were not known at all. Pure ghee was there for about Rs 5/- a kg and Dalda Vanaspati was there for Rs 2.25paise per kg. Oils of other brands now available were not known. Interestingly, Vanaspati use was not considered respectable by the middle class and well todo families. Sugar would cost about 80 paise a kg and petrol was available at 85paise a litre.These are only a few items of use by one and all. For years together, prices would remain stable and price tags and stickers were not changed every day.

I have an interesting recollection about the price of News Paper in the year 1956 when we used to get Indian Express for 10 paise only. One day when the News Paper Agent came to my house for collecting monthly bill, he asked me why I was reading Indian Express . My answer was obvious that the paper was cheaper. He persuaded me to switch over to Times of India which was a bit costly at 13 paise compared to Indian Express then priced at 10 paise only and offered me Times of India at 10 paise only. This continued for years and I have the habit of reading the Times of India till date though the price has gone up mani-fold and the promise of getting it for 10 paise daily was broken long back when the price was raised to 16 paise.

During all these years, Zamana changed rapidly. The Economy, Industrial progress, increasing demands due to rapid increase in population, inflation and many other factors are there to count for the rising prices including standardisation as also the constant rise in incomes. Gone are the days when the vender use to come to our house to deliver Locally baked bread for 15 paise only. Now we seek Branded Breads and these are available all over the country even in farthest corners. Similarly all other things of our daily use including soaps and shampoos are available in pouches at affordable price. These are the things which need to be considered before one can identify ACHHE DIN Past is always remembered as Golden Days and future is a DREAM yet to be fulfilled. And we must not forget the little mobile in the hands of our dhobi, sabziwala, maids and even safaiwalas.

MEERA BHARAT MAHAAN

— EDITOR

THOUGHT OF THE MONTH

"Never think hard about the PAST. It brings tears.....Don't think more about the FUTURE, It brings fears.....Live this moment with a smile, it brings cheers."

— ANONYMOUS

HEALTHY LIVING — K.N. Nagpal

Nutmeg's Medicinal Uses

Nutmeg is expensive but has a lot of medicinal values. Here are just a few of them :-

- It helps in digestion and relieves nausea, vomiting, flatulence and diarrhoea.
- Nutmeg should be powdered and mixed with honey. It can even be taken during diarrhoea. It can also be given to small children. You may take one teaspoon twice or thrice a week.
- However, be careful. Large quantity of this spice can have harmful effects, like a miscarriage.

Healing powers of garlic

Garlic, something we use commonly in cooking, has many wonderful medicinal properties.

- It is an anti-viral and anti-bacterial agent.
- Raw garlic helps reduce nasal congestion and symptoms of cold.
- It is also good for high blood pressure and helps lower cholesterol levels.
- Garlic can be used for treating cramps and muscular spasms.



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**

BENEFITS OF AYURVEDA TO ENHANCE THE LEARNING POWER OF YOUR CHILD

— HTC

A company that is making Ayurvedic formulations since 2000, **Dalmia Healthcare Ltd.** has found an Ayurvedic solution to help children meet today's challenges of growing competition and managing the pressure of studies, with its new product **Brahmsmriti**.

The company claims that Brahmsmriti works over the brain and its neurons as it contains some specific cardinal ingredients such as Brahmi, Mandookparni, Jatamansi, Yashtimadhu, Ashwagandha, Shankhpushpi, Guduchi and Jyotishmati. These ingredients are known to support brain growth, memory and learning.

The 'child prodigy' of India, famous genius child, Kautilya Pandit has been taking these ingredients for many years. Considering the success of these ingredients on Kautilya's development, Dalmia Healthcare has developed this magical product Brahmsmriti combining all these ingredients.

DHL has already initiated workshops in schools and coaching centers to raise awareness amongst parents regarding brain development, memory, learning and benefits of Ayurveda in school going children.



Majority of schools and coaching centers have witnessed a significant improvement in the performance of the students who have been taking Brahmsmriti for more than three months.

To buy Brahmsmriti call on Customer Support Number 011-25784334 or visit <http://www.dalmiahealth.com>.

MAKE AN UNWAVERING RESOLVE

– Ms. Kushal Gogia

Let there be happiness in the world,
let this joy begin with me
Mind had been thirsty for that
Unlimited, eternal divine ecstasy.

Life-after-life, birth-after-birth
craving for this transformation
emptiness of all material things
making my soul sobriquet of
the divine.

Mind entangled in the worldly things
under wrong belief
Happiness does not lie in
worldly world?

Money, car, business, fame family
only were my source of happiness.

I saw people brimming with riches,
politicians with fame and power
were always relentlessly striving
for more and more 'no contentment',
'no peace', 'no cheerfulness'
always engrossed in these
wordly affairs.

Where is everlasting True Happiness?
In the invigorating intellectual
environment,

I met a God-realised saint
always engaging his mind in God.

I, too realized, I too have five senses
like these saints
a mind and an intellect
no extra senses or organs
why then I can't become a
spiritual being?

Before God-realisation, they too were
like me, engrossed in wordly
enjoyments!
overpowered by family, money
and power.

When these revered men diverted
their Energies
and mind from wordly desires
towards God,
they became saints.

**'Mind that contemplates on Me gets
devoted to Me', says Bhagavatam'**
भागवतम्

Why then attachment to wordly
objects?

**"Immerse your mind in Me
or in My representatives-the saints".**
'These saints are my very own form,
says **'Bhagwad Gita भागवद्गीता'**

"Firmly engross your mind in Him.
Intellectual will make a U-turn on
the right track

In the journey of life, you'll experience
'contentment', 'peace, 'happiness'
or whatever name you give it,

**"It's just a matter of
Realisation by the mind
your intellect.**

Make an unwavering 'resolve' संकल्प!

**"No extra effort, only constant
practice required.**

**It'll become a Natural Phenomenon
No manoeuring of any desires...."**

WOMEN Quotable Quotes

Compiled : Dharm Vir Bhutani

- Women may be whole oceans deeper than we are, but they are also a whole paradise better. She may have got us out of Eden, but as a compensation she makes the earth very pleasant. —Hobbes
- A good woman is a hidden treasure; he who discovers her will do well not to boast about it. —La Rochefoucauld
- Give God thy broken heart, He whole will make it. Give woman thy whole heart, and she will break it. —Edmund Prestwich
- Honor to women! They twine and weave the roses of heaven into the life of man; they unite us in the fascinating bonds of love; and, concealed in the modest veil of their graces, they cherish carefully the eternal fire of delicate feeling with holy hands. —Schiller
- Women are a decorative sex; they never have anything to say, but they say it charmingly. —Oscar Wilde
- A hundred men can build an encampment, but it takes a woman to make a home. —Chinese Proverb
- Women have been called queens for a long time, but the kingdom given them isn't worth ruling. —Louisa May Alcott
- Where there are no women there are no good manners. —Johann Wolfgang Goethe
- To call woman the weaker sex is a libel; it is man's injustice to woman. If by strength is meant brute strength, then indeed, is woman less brute than man. If by strength is meant moral power, then, woman is immeasurably man's superior. —Mahatma Gandhi
- You see, the best ornament of a woman is her modesty. —The Holy Mother
- In the beginning, said a Persian poet, Allah took a rose, a lily, a dove, a serpent, a little honey, a dead sea apple, and a handful of clay. When he looked at the amalgam – it was a woman. —Unknown
- Woman is the chain by which man is attached to the chariot of folly. Bhartrihari All women are ambitious naturally. —C. Marlowe and G. Chapman

MARRIAGE Quotable Quotes

- ◆ So they were married — to be the more together — And found they were never again so much together, Divided by the morning tea, By the evening paper, By children and tradesmen's bill. —Louis MacNeice
- ◆ Men marry because they are tired, women because they are curious; both are disappointed. —Oscar Wilde
- ◆ When a woman marries again it is because she detested her first husband. When a man marries again it is because he adores his first wife. —Oscar Wilde
- ◆ The bachelor is a peacock, the engaged man a lion, and the married man a jackass. —German Proverb
- ◆ The whole thing about matrimony is this: we fall in love with a personality, but we must live with a character. —Peter de Vries
- ◆ The woman cries before the wedding, the man afterward. —Polish Proverb
- ◆ Coupled together for the sake of strife. —Charles Churchill
- ◆ Marriage is not a word but a sentence. —Unknown
- ◆ One advantage of marriage, it seems to me, is that when you fall out of love with him, or he falls out of love with you, it keeps you together until you maybe fall in love again. —Judith Viorst
- ◆ Thus grief still treads upon the heels of pleasure, Marry'd in haste, we may repent at leisure. —Congrave
- ◆ The one charm of marriage is that it makes a life of deception absolutely necessary for both the parties. —Oscar Wilde
- ◆ It was so cold I almost got married. —Shelley Winters
- ◆ Hanging and wiving go by destiny. —William Shakespeare
- ◆ Marriage makes two one — but which one? —Unknown



ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (REGD.)



Wishes

A VERY HAPPY & JOYFUL BIRTHDAY
TO FOLLOWING DERAVAL LIFE MEMBERS



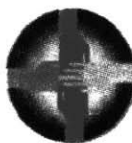
FOR THE MONTH OF AUGUST

Sh. Munish Nagpal	7 1967	Sh. H.K. Nagpal	16 1947
Sh. Dinesh Pillani	8 1963	Sh. Om Parkash Gulati	17 1949
Sh. J.R. Mehendirata	10 1959	Sh. J.K.L. Ahuja	18 1933
Sh. Om Prakash Wadhwa	11 1942	Col. Manoj Verma	21 1960
Sh. Sumit Gogia	11 1981	Sh. Sudhir Sardana	21 1957
Smt. Nirmal Virmani	13 1945	Sh. Anuj Budhiraja	25 1984
Pt. Mahesh Kumar Sharma	13 1961	Sh. Prem Sagar Nagia	26 1940
Sh. Shammi Gumbhir	15 1966	Sh. Madan Lal Dhingra	28 1954
		Sh. K.S. Makhija	30 1926

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

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

YOUR LIFE IS AN EFFORTLESS EXPRESSION OF YOUR JOY AND ECSTASY

- Prof. Sudesh Gogia

Be a matured person
experience life in all its dualities
summer-winter, good-bad, dark-light,
bitter-sweet.

Why are you afraid of experiences?

**Experience will make you a
matured person!**

Why are you so afraid from suffering?
suffering and joy go hand-in-hand.
Every suffering will give you
happiness

Your body and brain work ac their
best when you're joyful full of ecstasy!

Lord Krishna removes the suffering
of '**Arjuna**'

He says, "**why are you suffering
the 'circus' of your mind?**"

And so is the problem with 21st
century man!

'Stress management' why do
you need it?

You manage many things in life
you manage wealth, health, family,
business, boss, mother-in-law, wife
can't you manage your stress?
Why do you need a 'religious man' to
get you relieved from 'stress'?

Remove the shackle that '**stress**' is
why do you say stress is
inevitable in your life'?

It's simply ridiculous

Manage your thoughts and emotions

Manage your intelligence and
awareness

Just handle your own cerebral
capacity!

The irony is you suffer from the
events

happened 10-20 years ago!

Why don't you relish your honey-
moon tour of Switzerland?

Why don't you recall your romantic
moments when you met your
girl-friend/wife

for the first time at Buddha
Jayanti Park?

Make a dialogue with your
sweet memories

Why have you stopped imagining
your fantasy wrid?

You have made a habit of sufferings
which don't exist!

Why're you making a mess of
past and future?

You're a divine and blissful soul
possessed with a wonderful
sophisticated gadget
called '**Mind**'!

Your problem is you haven't read
Your mind's 'users' manual?
You're simply re-engineering
in million other different ways
Simply ridiculous!

You are the best and the most
comfortable generation
to live and love on this planet
**There's no better planet in this
Universe than earth to make love!**

You're the most joyful and
happy generation!

Make joy, peace and cheerfulness

the way of your life.

They're necessary internal
necessities of life
the very inner nature of your-being!

**Your joy, compassion, peace,
ecstasy are not esoteric principles
or moral values!**

**Your life is an effortless
expression of your joy and
ecstasy!**

नेत्रदान – महादान

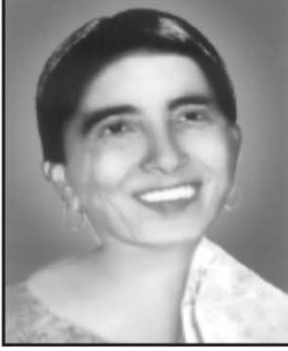
अगर आप नेत्रदान, देहदान, अंगदान के बारे में किसी भी प्रकार की
जानकारी व सहायता चाहते हैं या आप नियमित रक्तदाता बनना चाहते हैं
तो हमसे सम्पर्क कर सकते हैं।



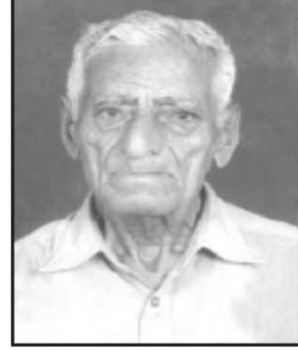
मियांवाली वॉलन्टरी ब्लड डोनर्स एसोसिएशन

11-डी, एस.एफ.एस., पॉकेट-बी, विकासपुरी एक्सटेंशन, नई दिल्ली-110018
दूरभाष : 25998970

संस्थापक अध्यक्ष : अशोक आहूजा – 9555722489



**In
Loving
Memory**



Everlasting Memory of
Our Beloved

LATE MRS. SHAMA BHUTANI
(Former Principal, Derawal Mahella Swing
School,
Derawal Bhawan, Kirti Nagar)
On this 36th Death Anniversary

LATE SHRI SHYAM LAL BHUTANI
(1.3.1921 - 31.7.2009)
(Husband of Late Mrs. Shama Bhutani)

Fondly Remembered by :

MEHTA FAMILY : 38/13, East Patel Nagar, New Delhi-110008
Sh. Kanwal Nagpal & Smt. Sushma Nagpal : F-37, G.F., Kirti Nagar, New Delhi-15



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)

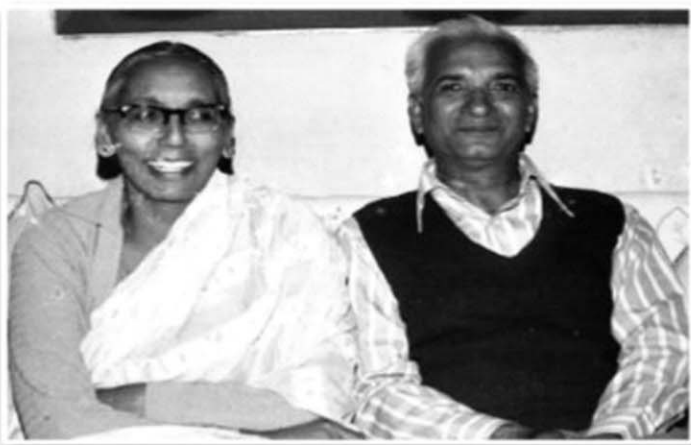


साउथ दिल्ली, पहली मंजिल प्रचीन

शिव शक्ति मंदिर, लोधी होटल के सामने निजामुददीन, नई दिल्ली- 110013

प्रत्येक रविवार प्रातः 11 बजे से दोपहर 2 बजे

United in Heaven Anniversary



KAUSHALYA DEVI BHUTANI

(05 Jan 1927 - 22 July 2016)

finally unites with her son

UMESH BHUTANI (29 Oct. 1950 - 11 July 1974)

and her husband Hony. Lt. WAS DEV BHUTANI

(17 June 1920 - 01 July 1976) after a tearful wait

of 42 long years, also in the month of July

Fondly remembered by :

Pamila Bhutani, Ajit Bhutani, Dheeraj, Sheetal, Namrata

6-B Vikrant Enclave, Mayapuri, Delhi 110064.

Cell Nos. : 9818910003, 9818910004



ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

DONATIONS RECEIVED - JUNE, 2018

R.No.	Name	Amount (Rs.)	R.No.	Name	Amount (Rs.)
	Dispensary Collection	41500		Donation for Membership :	
	Dental Collection	10800	41172	Mr. Mahinder Mehta	200
	Physiotherapy Collection	12740		Donation for Life Membership :	
	DONATION :		41203	Shri Daleep Guglani	2,100
41175	Shri D.N. Madan	2100		Donation for Healthcare :	
	In memory of his wife Late		41209	Shri Amar Chand Kundalia	1,100
	Smt. Savitri Madan			in memory of Shri Hanutmal Ji Kundalia	
41176	Shri Dharm Vir Bhutani	2500	41213	Shri Dharm Vir Bhutani	500
	In memory of his father Late			for physiotherapy	
	Shri Fateh Chand Ji Bhutani			Donation Dispensary :	
41180	Shri Prem Sagar Nagia	2000	41907	Miss. Muskan	100
	In memory of his son Late		41908	M/s. Krishan Caterers	100
	Mr. Tushar Nagia		41909	M/s. Madhav Caterers	100
41181	Shri K.N. Nagpal	500	41910	Smt. Tripti	200
41183	Shri Mohit Ahuja	250	41911	Smt. Jyoti	200
	In memory of his father		41912	Sh. Keshav	200
	Late Sh. Ramesh Ahuja		41913	Dr. Puneet Arora	50
41199	Shri D.P. Minocha	500			
41228	Shri O.P. Rajpal	500			
41236	Shri Harish Chhabra	100			
41238	Shri Inder Dhingra	1000			
	in loving memory of his wife				
	late Smt. Kiran Bala Dhingra				

— 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 — June 2018

S.No.	Name	Amount (Rs.)	S.No.	Name	Amount (Rs.)
1.	Sh. D.V. Bhutani (Smt. Radha Bai.. Fateh Chand Bhutani Memorial Fund A/c)	5,000/-	9.	Sh. Mohit Ahuja (In memory of his father Sh. Ramesh Ahuja)	250/-
2.	Smt. Laj Dhingra	200/-	10.	Sh. I.C. Khera	100/-
3.	Sh. M.L. Bhutani	100/-	11.	Sh. D.P. Minocha	100/-
4.	Dr. Rahul Mehta (USA)	100/-	12.	Sh. Prem Sagar Nagia (In the memory of his son Sh. Tushar Nagia)	2,000/-
5.	Aryav Mehta (USA)	100/-	13.	M/s. Krishan Caterers	100/-
6.	Smt. Dimple Nangia (USA)	100/-	14.	Sh. Harish Chhabra	100/-
7.	Sh. K.N. Nagpal	200/-	15.	Sh. Inder Dhingra (In memory of his wife Smt. Kiran Bala Dhingra)	1,000/-
8.	Sh. Kailash Chandra Mehta	200/-			

OBITUARY

- **SMT. KIRAN BALA DHINGRA**, Resident of Kirti Nagar, New Delhi Left for Heavenly Abode on 27-06-2018
- **SHRI PRAVEEN GROVER**, S/o Late Sh. Dina Nath Grover & Smt. Savitri Grover & husband of Smt. Sweta Grover, Resident of Vijay Nagar, Delhi Left for Heavenly Abode on 06-07-2018

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 : delhi@derawalsahayaksabha.com | info@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 GIRLS:

01. Age 29+ years (D.O.B. 09.12.1988, 15:00 PM, Delhi), Height-5'-2", BA, DIET (JBT), Homely Girl, Searching for Job, Contact her father Mr. Subhash Chugh on Tel. : 9015181954 (R.No. 41012)

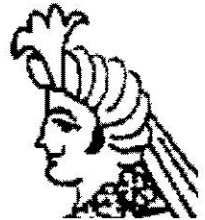


MANGLIK GIRLS:

01. Age 25+ years (D.O.B. 29.05.1993, 9:11 AM, Delhi), Height-5'-2", MBA, Asst. Manager Product Operation at Carear 360 in Hauz Khas, New Delhi, Salary 30,000/- PM, Contact her father Mr. Bal Krishan Narula on Tel. : 9968298114 (R.No. 41010)

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 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)
03. 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)



ANSHIK MANGLIK BOYS:

04. Age 26+ years (D.O.B. 20.04.1992, 12:20 PM, Delhi), Height-5'-6", B.Com, (Hons), MBA Marketing, Pvt. Service, Salary Rs.30,000/- PM, Contact his father Mr. Rakesh Kumar on Tel. : 8285250314 (R.No. 41011)

MANGLIK BOYS:

05. Age 26+ years (D.O.B. 25.10.1991, 06:44 PM, Delhi), Height-5'-3", 12th Pass, Business, Income Rs. 6 Lac PA, Contact his father Mr. Vijay Puri on Tel. : 011-42267056, 8447271083 (R.No. 41009)

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. 15.11.1988, 2:47 AM, Gurugram), 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)

DIVORCEE BOYS:

07. Age 41+ years (D.O.B. 09.08.1976, 06:00 AM, Palwal), Height-5'-10", BA Maths, MA (English), MBA (Finance), Govt. Job., Working in Food Corporation of India as Manager, Salary Rs.41,000/- PM, Contact his father Mr. Suresh Kumar Chhabra on Tel. : 9911246419 (R.No. 41007)

- M.L. Bhutani

- Y.K. Bhutani

शुभ कामनाओं सहित दूरभाष : 2593 613 2

रिश्ते ही रिश्ते



विवाह सम्बन्धी सेवा के लिए सम्पर्क करें :

M.L. BHUTANI & Y.K. BHUTANI

“डेरावाल भवन”

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

प्रत्येक शनिवार व रविवार प्रातः 11 बजे से दोपहर 2 बजे

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

DERAWAL SAHAYAK SAMITI (REGD.) SOUTH DELHI

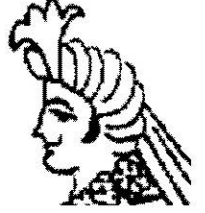
1st Floor, Prachin Shiv Shakti Mandir, Opp. Lodhi Hotel, Nizamuddin, New Delhi-110013

FREE MATRIMONIAL SERVICES

Every Saturday & Sunday 11 AM to 2 PM

PROFESSIONALS/PVT. SERVICE/GOVT. SERVICE BOYS:

01. 26(+) Years(20.03.92, 01.00 PM, Delhi), Height 5'-7", Fair Slim, B.Com., Lahore family boy, Working with a Finance Company at Lajpat Nagar, Earning Rs. 3.5 lakhs, PA, Contact his mother Smt. Pradeep Kumar at Ph. : 9717481451, Suitable girl required.
02. 37(+) Years(13.11.80, 03.50 AM, Delhi), Height 5'-9", Fair, Slim, B.Com (P), MBA in Finance, Dera Ghazi Khan family boy, Working with Uk based company at Nehru Place, Earning Rs. 66,000/- PM, Contact him on Ph. : 9899888934, 9891484879, Suitable working/non-working girl required.



DIVORCEE BOY:

01. 34(+) Years(16.03.84, 11.55 AM, Delhi), Height 5'-7", Fair, Slim, Graduate, Chandigarh family, Divorcee boy (no issue), Working in Air India, Earning Rs. 25,000/- PM, Contact his father Sh. Ravinder Malhotra at Ph. : 9871868891, Suitable girl required.

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

01. 22(+) Years(09.09.95, Delhi), Height 5'-3", Wheatish, Slim, B.Com., P.G. in Economics, Punjab family girl, Working as Asst. Manager with a MNC at Gurugram, Earning Rs.60,000/- PM, Contact her father Sh. Harish Chandra at Phone No. : 9818706833, Suitable boy required.
02. 24(+) Years(05.01.94, 12.55 PM, Delhi), Height 5", Fair, Medium Built, Graduate, Fashion Designer course, Using specs, Multan family girl, Working with Pvt. Ltd. Company at Noida, Earning Rs. 4.00 lacs PA, Contact her Mother Smt. Rekha Arora at Ph. : 8586963134, 9810868607, Suitable boy in service / business required.



HOMELY GIRLS:

01. 27 years(30.07.90, 07.55 AM, Ranchi), Height 5'-4", Very Fair, Normal Built, M.Com., Jampur family girl, Marriage will be in Delhi, Contact her father Sh. Verendar Rakheja at Ph. : 8797605457, 7631111112, Suitable match required.

—ASHUTOSH SHARMA, 9312105617

फंग शुई के टिप्स

- घर में कैक्टस के पौधे न रखें। कैक्टस का पौधा नकारात्मक ऊर्जा प्रवाहित करता है।
- सूखे हुए फूल नकारात्मक ऊर्जा का प्रतिनिधित्व करते हैं। उन्हें मुरझाते ही फेंक दें। ताजे फूल सौभाग्यवर्द्धक होते हैं।
- बंद पड़ी घड़ियाँ नकारात्मक ऊर्जा की प्रतीक होती हैं। इन्हें तुरंत ठीक कराएँ।
- घर में हिंसात्मक तस्वीरें न लगवाएँ। घर के सदस्य तनाव में रहते हैं।
- शौचालय का दरवाजा खुला नहीं रखना चाहिए। नकारात्मक ऊर्जा घर में प्रवेश करती है।
- दरवाजे के ऊपर कैलेंडर अथवा घड़ी न लगाएँ। यह दीर्घायु के लिए बुरा है।
- कौश बॉक्स, बैंक पास बुक, कौश रजिस्टर पर 3 फंग शुई सिक्के चिपकाने से आय में वृद्धि होती है।
- चील सुरक्षा की प्रतीक है। इसकी मूर्ति घर में रखने से बीमारियों तथा दुश्मनों से रक्षा होती है।
- मछलियाँ संपत्ति और समृद्धि दिलाती हैं। इसलिए छोटे मछली की मूर्ति घर के संपत्ति क्षेत्र में रखें। इसे दक्षिण-पूर्व या उत्तर दिशा में रखते हैं।
- जब भी कार खरीदें, तो उसमें भाग्यकारी कुवानयिन घंटी जरूर बाँधें। इसमें लगा लाल धागा यांग ऊर्जा का प्रतीक है। यह दुर्घटनाओं से रक्षा करता है।
- संपत्ति सौभाग्य के लिए रत्नों भरा कटोरा दक्षिण-पूर्व दिशा में रखना चाहिए। आपको जो-जो रत्न मिलते हैं, उन्हें आप इस कटोरे में डाल सकते हैं।
- अच्छे स्वास्थ्य तथा लंबी आयु के लिए लाल रिबन बंधा हुआ बांस का पौधा घर में रखना चाहिए। अगर पौधा न मिले, तो इसके चित्र आप घर में लगा सकते हैं।
- स्वास्तिक, ओम, त्रिशूल, त्रि-शक्ति की एक साथ उपस्थिति अच्छी मानी जाती है। सौभाग्य के लिए इसे घर के दरवाजे पर लगाएँ। कौश बॉक्स, डायरी, अलमारी पर भी इसे लगाया जा सकता है। वाहनों पर लगाने से यह दुर्घटनानाशक यंत्र बन जाता है। इसे उपहार में देना शुभ माना जाता है।
- घर के उत्तर-पूर्व या उत्तर-पश्चिम में लेडी बुद्धा की मूर्ति से परिवार के सदस्यों की सेहत अच्छी रहती है।

हंसने-हंसाने का बहाना फिर से ढूँढ लेता हूँ...

- प्रो. सुदेश गोगिया

हर घटना के पीछे कोई कारण होता है। संभव है कि यह घटित होते वक्त आपको न दिखे, लेकिन अंततः जब वह सामने आएगा, आप सन्न रह जायेंगे। अमेरिकी लेखक जिगु जिग्लर के इस प्रसिद्ध बयान को कोट करते समय एक युवा लेखक के जेहन में शायद यह बात न रही हो कि अपने घोर डिप्रेशन के दिनों में जो उपन्यास वे लिख रहे हैं यह कोई दिलचस्प घटना साबित होने वाली है। उनके लिए उपन्यास कविता का स्थानापन्न भी था और अपने गुमशुदा कैम्पस के दिनों को फिर से पकड़ने की कोशिश भी। अपने पहले प्रेम कविता और गज़लों से खुद को विलग करके गद्य में उतरने का फैसला मामूली नहीं था। बहुत से जोखिम थे। बहुत बड़ा शिफ्ट था जो साहित्य के लिए भी शिफ्ट की तरह ही साबित हुआ।

पिछले साल प्रकाशित उनके पहले उपन्यास बनारस टॉकीज़ को जिस तरह पाठकों ने हाथों हाथ लिया, वह चौकाने वाली घटना थी। 'साहित्य' अपने ओढ़े हुए गंभीर स्वभाव से थोड़ा मुक्त हुआ। नई पीढ़ी के युवा लड़के एवं लड़कियां जिस पॉपुलर फॉर्मेट से लेखन की मांग कर रही थी, जिससे पाठक खुद को कनेक्ट कर सके, की मांग पूरी हुई। बगैर कहानियां लिखे कविता से सीधे उपन्यास की तरह रूख करने के बारे में लेखक बताते हैं : "उपन्यास का

अपना कहन शिल्प और विन्यास होता है जिसके खांचे में मैं खुद को ज्यादा व्यवस्थित पाता हूँ। मुझे लिखने के लिए वक्त चाहिए होता है और विस्तार भी। कारण यही है कि मैं लघु कहानियां जब तक नहीं लिख पाया!''

मौजूदा दौर में हिंदी उपन्यास लेखन में अगर यह शिफ्ट आया है तो उसमें एक नाम प्रमुखता से जरूर लिया जाएगा! ये इसी लाइन पर चलते हुए बनारस से 'दिल्ली दरबार' की तरफ मुड़ गये हैं। दिल्ली दरबार शीघ्र प्रकाशित उपन्यास है, जिसमें 'बनारस टॉकीज़' वाली खिलदंडी भाषा, पाठक कनेक्ट और चुटीलापन भरपूर है। इससे छोटे शहरों के युवाओं के दिल्ली प्रयास, प्रेम और परेशानियों की एक प्रहसनात्मक कहानी है। यह लापरवाह इश्क में 'जिम्मेदार प्रेम की परिणति' तक की एक खुशहाल यात्रा है! यह कहानी उन लाखों युवाओं की जीवनशैली की भी है जो बेहतर जीवनशैली और भविष्य की संभावनाओं की तलाश में दिल्ली आते हैं।

मनोरंजक ढंग से कही गई इस कहानी के केन्द्र में आज के युवा लोग हैं। नई पीढ़ी के इस मिज़ाज को अच्छी तरह से रेखांकित करना आसान नहीं है। आप बेहिचक कह सकते हैं कि हिंदी को उसका मौलिक वेतन भगत मिल गया है। भारतीय समाज के

तात्कालिक यथार्थ को वह बखूबी पकड़ते हैं, सिनेमास्कोप की तरह उसे दिखाते हैं। बिना विलाप के मजे - मजे से उस यथार्थ का रेशा - रेशा उधेड़ देते हैं। शायद वे काम वह उपन्यास में ही बेहतर कर सकते थे। इसका मतलब ये नहीं कि उनका मन किसी और विधा में नहीं रमता। अक्सर 'शिफ्ट' का मतलब है सुकून की तलाश या नएपन की खोज। ऐसे कई लेखक / कवि उभर कर आ रहे हैं जिन्हें कभी साहित्य से कोई लेना देना न था और अपने प्रोफेशन में इंजीनियर की उच्च डिग्री प्राप्त किये थे, लेकिन जहन में अपने पहले प्रेम से भरे - भरे थे।

लेखक फरमाते हैं : "कविता, गजल का जन्म 'प्रेमिका की खिड़की' नुमां होता

है। उम्र से लापरवाह अब भी लिखता हूँ मगर वक्त के साथ जब काव्य का व्याकरण समझ आने लगा तो अपनी नासमझी भी जाहिर होने लगी! अब कविता लिखना हिन्दुस्तानी में इंगलिश में ब्रायन कीट्स नुमां poetry की चाशनी में लिखना सकून देता है। यह पहले प्रेम का कमाल है।

कविता, गजलों की रूमनियत मुझे 'प्रेमिका की खिड़की' से दूर कैंपस और कैंपस से बाहर की जिंदगी, उसकी सच्चाईयों से रूबरू कराती है। जहाँ मैं हंसने - हंसाने का बहाना फिर से ढूँढ लेता हूँ।



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)

नाभी कुदरत की एक अद्भुत देन है

एक 62 वर्ष के बुजुर्ग को अचानक बाईं आंख से कम दिखना शुरू हो गया। खासकर रात को नजर न के बराबर होने लगी। जांच करने से यह निष्कर्ष निकला कि उनकी आंखें ठीक हैं परंतु बाईं आंख की रक्त नलीयां सूख रही हैं, परन्तु रिपोर्ट में यह सामने आया कि अब वो जीवन भर देख नहीं पायेंगे!... मित्रों यह सम्भव नहीं है..

मित्रों हमारा शरीर परमात्मा की अद्भुत देन है... गर्भ की उत्पत्ति नाभी के पीछे होती है और इस नाभी का उसके माता के साथ जुड़ी हुई नाडी से पोषण मिलता है इसलिए मृत्यु के तीन घंटे तक नाभी गर्म रहती है।

गर्भधारण के नौ महीनों अर्थात् 270 दिन बाद एक सम्पूर्ण बाल स्वरूप बनता है। नाभी के द्वारा सभी नसों का जुड़ाव गर्भ के साथ होता है। इसलिए नाभी एक अद्भुत भाग है।

नाभी के पीछे की ओर पेचूटी या navel button होता है जिसमें 72000 से भी अधिक रक्त धमनियां स्थित होती हैं। अगर सारी धमनियों को जोड़ा जाए तो उनकी लम्बाई इतनी हो जायेगी कि पृथ्वी के गोलाई पर दो बार लपेटा जा सके।

नाभी में गाय का शुद्ध घी या तेल लगाने से बहुत सारी शारीरिक दुर्बलता का उपाय हो सकता है :-

1. आंखों का शुष्क हो जाना, नजर कमजोर हो जाना, चमकदार त्वचा और बालों के लिये उपाय...

सोने से पहले 3 से 7 बूंदें शुद्ध घी और नारियल के तेल नाभी में डालें और नाभी के आसपास डेढ़ ईंच गोलाई में फैला दें।

2. घुटने के दर्द में उपाय :

सोने से पहले तीन से सात बूंद इरंडी का तेल नाभी में डालें और उसके आसपास डेढ़ ईंच में फैला दें।

3. शरीर में कमपन्न तथा जोड़ों में दर्द और शुष्क त्वचा के लिए उपाय :-

रात को सोने से पहले तीन से सात बूंद राई या सरसों का तेल नाभी में डालें और उसके चारों ओर डेढ़ ईंच में फैला दें।

4. मुंह और गाल पर होने वाले पिम्पल के लिए उपाय:-

नीम का तेल तीन से सात बूंद नाभी में उपरोक्त तरीके से डालें।

नाभी में तेल डालने का कारण :

हमारी नाभी को मालूम रहता है कि हमारी कौन सी रक्त वाहिनी सूख रही है, इसलिए वो उसी धमनी में तेल का प्रवाह कर देती है।

जब बालक छोटा होता है और उसका पेट दुखता है तब हम हिंग और पानी या तेल का मिश्रण उसके पेट और नाभी के आसपास लगाते थे और उसका दर्द तुरंत गायब हो जाता था। बस यही काम है तेल का ।

‘घी और तेल नाभी में डालते समय डूपर का प्रयोग करें, ताकि उसे डालने में आसानी रहे।’

लेख : योगाचार्य हरिश भाई वैद, बडौदा

प्रस्तुत कर्ता :

विश्वकर्मा भाई सावरकूंडला
गुजरात।

व्यक्तित्व परिलक्षित हो कर निखरेगा!

– श्रीमती कुशल गोगिया

विचारों का जीवन में महत्त्व
हर कर्म विचारों के वशीभूत
जैसा विचार वैसा कर्म,
जैसा कर्म वैसा जीवन
दशा एवं दिशा विचारों से निर्धारित!
बोल-चाल भी विचारों के अंतर्गत
भाषा की रूह विचार
विचारों को सकारात्मक, रचनात्मक
एवं प्रोग्रेसिव बनाईये
गुणवत्ता के साथ समझौता ठीक नहीं!
विचारों का उद्गम 'मन'
मन की बगिया संवारिए
इस बगिया में सुंदर रंग-विरंगे सदाबहार
फूल महकाइये
सुंदर जीवन का निर्माण-विकास करिए
विचारों से सदा मन को आप्लावित करते रहिए!
मन की बगिया में अच्छे बीजों को बोइए
पॉजिटिव सोच के पौधे लगाइये
पुरुषार्थ निखरते चले जायेंगे
भावों में असीम प्रफुल्लता छलकने लगेगी
यही 'उत्प्रेरक तत्त्व' ही मन के भाव हैं!
मन के सकारात्मक विचारों को पनपने दीजिए
यही श्रेयस्कर है यही अभीष्ट है
दृष्टिकोण एटीट्यूड में विलक्षण भाव उभरेंगे
व्यक्तित्व परिलक्षित होकर निखरेगा!

सारा आलम खुशबू से महक जायेगा!

– प्रो. सुदेश गोगिया

नोट बंदी के युग में
जरा ढंग से बटुआ खोलो
दिल्ली की ठिठुरती ठंड में
सूर्य देवता जरा आंख तो खोलो!
जरा सपनों में आ करके देखो
दिल में समा करके तो देखो
जुबां पर गर पाबंदी है तो
जरा मुस्करा कर तो देखो!
मोहल्ले की निगाहें कर रही हैं
जरा साड़ी पर पल्लू डाल कर तो देखो
हसरत थी कि बस दुनियां में मोहब्बत कर पाते
तुम्हारे संग दीदार-ए-मुहब्बत के पल देख पाते!
राधा ने कृष्ण से प्रेम किया
मीरा दीवानगी में नाची
हम भी निश्चल प्रेम में उतर पाते
किसी से इंकार, किसी से इकरार कर पाते
किसी से बेपनाह मोहब्बत कर पाते!
यूं ही गुजरेंगे हमेशा नहीं दिन
कभी तो बाग में फूल खिलेंगे
चांद की किरणें उतरेगी धरा पर
कुमुदिनी खिल उठेगी
सारा आलम खुशबू से महक जायेगा!

जोड़ों और घुटनों के दर्द का ईलाज

सौजन्य : धर्म वीर भुटानी

- (1) एक महीने तक लगातार रात को 15 से 20 गिरी अखरोट को भीगो कर सुबह खाली पेट खाने से घुटनों के दर्द में आराम मिलता है। दो महीने लगातार इस उपाय को करने से गठिया का रोग जड़ से ठीक हो जाता है।
- (2) बथुआ के ताजा पत्तों के रस आधा कप सुबह शाम खाली पेट पीने से गठिया ठीक हो जाता है। इसके सेवन के दो घण्टे तक कुछ खाए पिये नहीं।
- (3) जामुन के पेड़ के छाल को खूब उबाल कर उसका लेप घुटनों पर लगाने से गठिया में राहत मिलती है। जामून खाने से फायदा है।
- (4) पानी खूब पीना चाहिए 5 से 6 लीटर तक। यूरिक एसिड बाहर आएगा।
- (5) एक चम्मच दालचीनी पाउडर और दो चम्मच शहद दिन में दो बार 1 गिलास गुनगुने पानी के साथ पीयें। काफी आराम मिलेगा।
- (6) मेथी के बीज एक चम्मच की मात्रा रात को भिगो दें, सुबह पानी फेंककर, बीजों को चबाकर खाएं। बहुत सारी बिमारी इससे कोसो दूर भागती है।
- (7) जैतून के तेल में खाना बनाए और घुटनों पर जैतून तेल गर्म करके लगाएं, आराम मिलेगा।
- (8) घुटनों में दर्द यूरिक एसिड बढ़ जाने से भी होता है। अजवायन एक प्रकार से यूरिक एसिड की दवा है। इसके सेवन से यूरिक एसिड कंट्रोल होता है।
- (9) एसीडिटी में अजवायन और सौंफ हल्का भूनकर डब्बा में रखें। खाना खाने के बाद एक चम्मच खा लें। एसीडिटी से राहत मिलेगा।
- (10) आँख के नीचे शहद से रोज 3 मिनट मालिश करें। आँख की रौशनी तेज हो जाएगी।
- (11) कान में अगर कोई कीड़ा घुस जाए तो पानी में फिटकिरी घोल कर कान में डालें कीड़ा निकल जाएगा।

ये टिप्स रखेंगे किडनी को सेहतमंद

संकलन : के.एन. नागपाल

इन दिनों किडनी की प्रॉब्लम्स लगातार बढ़ती जा रही है। ऐसे में ज़रूरी है आपको पता होना कुछ ऐसे रूटीन टिप्स, जो किडनी को सेहतमंद रखने में आपकी खूब मदद करेंगे।

रोज़ाना करें व्यायाम :

नियमित एक्सरसाइज़ आपको मोटापे और हाई ब्लड प्रेशर से बचाए रखती है। जो किडनी खराब होने की खास वजह होते हैं। एक्सरसाइज़ में वार्मअप और कूल डाउन के लिए समय ज़रूर दें। अपने को अधिक थकाने की वजह से भी कई बार किडनियों पर प्रेशर पड़ सकता है, जो मसल्स को टायर्ड कर देता है।

डायबिटीज़ से पीड़ित लोगों के लिए ज़रूरी सजग रहना :

डायबिटीज़ से पीड़ित करीब 50 फीसदी लोगों को किडनी की समस्याओं का सामना करना पड़ता है। इसलिए इस बीमारी से पीड़ित लोगों को समय-समय पर किडनी फंक्शन टैस्ट कराते रहना ज़रूरी है।

ब्लड प्रेशर के लेवल को करें कंट्रोल :

किसी भी व्यक्ति के लिए सामान्य ब्लड प्रेशर का स्तर करीब 120/80 है। 140/90 के उच्च स्तर पर बीपी पहुँचने पर आपको ज़रूरत है नियमित देखभाल की। ब्लड प्रेशर अधिक होने से स्ट्रोक या हार्ट अटैक का खतरा हो सकता है और साथ ही किडनी को नुकसान पहुँचाने की भी यह एक खास वजह है।

सेहतमंद खाना और वज़न को नियंत्रित रखना :

डायबिटीज़, सीवीडी और किडनी से संबंधित अन्य बीमारियों से बचाव में यह एक अहम कारक है। नमक की मात्रा कम करने और प्रतिदिन 5-6 ग्राम नमक खाने पर सीमित करना लाभदायक है। अलग से नमक लेने से बचना चाहिए।

पीएं पर्याप्त मात्रा में पानी :

प्रत्येक व्यक्ति को हर दिन 4-6 गिलास पानी पीना चाहिए। पर्याप्त मात्रा में लिक्विड चीज़ें लेने से किडनी को सोडियम, यूरिया और ज़हरीले पदार्थों को शरीर से बाहर निकालने में मदद मिलती है, जिससे किडनी प्रॉब्लम्स से आप बचे रहते हैं। जिन्हें किडनी में पथरी हो, उनके लिए हर दिन 2-3 लीटर पानी पीने की सलाह दी जाती है।

स्मोकिंग से बचें :

स्मोकिंग सामान्य तौर पर सेहत के लिए खराब है। इससे किडनी तक होने वाले ब्लड सर्कुलेशन पर भी असर पड़ता है। धूम्रपान की वजह से कैंसर भी हो सकता है और धूम्रपान करने वालों में किडनी कैंसर का जोखिम 50 फीसदी तक बढ़ जाता है।

खुद से दवा लेने और बार-बार दवा खाने की आदत से बचें। ब्रूफेन और नैप्रोक्सेन जैसी कुछ सामान्य एंटी-इन्फ्लेमेटरी दवाएँ नियमित रूप से खाने की वजह से किडनी की बीमारी हो सकती है। इनका इस्तेमाल कभी-कभी करें। बहुत दर्द, ऑर्थराइटिस या पीठ के दर्द जैसी लंबी बीमारियों के लिए दवा लेने से पहले एक बार डॉक्टर को ज़रूर दिखाएँ। अगर आप अपने आप दवा लेना शुरू कर देंगे तो आपकी किडनी को नुकसान हो सकता है।

साल में एक बार चेकअप ज़रूरी :

40 से अधिक होने पर साल में एक बार टैस्ट कराना बेहद ज़रूरी है। डायबिटीज़ या हाई ब्लड प्रेशर से किडनी की बीमारियों का जोखिम अधिक रहता है। इसलिए किडनी फंक्शन का टैस्ट कराते रहना ज़रूरी है।

ईर्ष्या से निजात ही तमसो मा ज्योतिर्गमय

— प्रो. सुदेश गोगिया

मानव 21वीं शताब्दी में जी रहा है, जिसे 'साइंस एवं टेक्नालॉजी का युग' कहा जाता है। मानव ने इस टेक्नालॉजी के माध्यम से अंतरिक्ष की ऊँचाई एवं समुद्र की गहराई नापने में कई ऊँचाईयों को छुआ है। 'मंगल ग्रह' पर मानव का पहुंचना अब उसकी पकड़ में आ चुका है। जल्द चांद की तरह 'मंगल' पर पहुंच कर गौरवान्वित महसूस करेगा।

यह सब उपलब्धियों बेकार सिद्ध हो जाती है जब वह जमीनी हकीकत की नकारने लगते हैं। 'मनोविकार' दीमक की भांति, उसके सभी सुखों एवं ऐश्वर्य को खोखला बना रहा है। विडम्बना यह है कि इस 'तथाकथित मानव' सब जानते हुए, अपनी आंखे बंद किए हुए है। सारी जिंदगी 'दुःख, क्रोध' एवं अन्य विकारों में बिताता हुआ, कुढ़ता रहता है। वह मनोविकार है : 'ईर्ष्या'

शेख सादी तो यहां तक कहते हैं : "ईर्ष्यालु व्यक्ति स्वयं ईर्ष्याग्नि में इतना जल जाता है कि उसे और जलाना व्यर्थ होता है।"

वह और कुछ नहीं परन्तु ईर्ष्या ही है जो उस प्राणी को दीमक की भांति, जीवन के सभी सुखों को 'शूद्र' कर डालती है कि उस व्यक्ति को इसका पता ही नहीं चलता।

Lord Christ कहते हैं :

"दुनिया में सबसे पहला अपराध ईर्ष्या से ही उपजा था। काइन ने अपने सगे-भाई हाबिज को मार डाला था।" ईर्ष्या हमारी

पर्सनेलेटी एवं बौद्धिक विकास के मार्ग में एक बड़ी बाधा है। दूसरे की महानता, उनके चरित्र एवं उनकी सफलता की ऊँचाईयों की प्रशंसा करना जहां मानवता का लक्षण है, वहां ईर्ष्यालु व्यक्ति इन सबको 'पचा' नहीं पाता और ईर्ष्या करने लगता है।

संत क्रिसोस्तम फरमाते हैं :

"जिस प्रकार कीट एवं चूहे वस्त्रों को कुतर डालते हैं, उसी प्रकार ईर्ष्या मनुष्य को नष्ट कर डालती है।"

डॉ. विल्सन कैलोफोरनिया युनिवर्सिटी के कहते हैं :

"ईर्ष्या का आवेश उस व्यक्ति की सहज स्वाभाविक प्रक्रिया को विकृत कर डालता है। उसे रोकने की चेष्टा करें तो वह मन को और भी आहत कर देता है!"

डॉ. विलियम पेन एक और विचारक कहते हैं :

"ईर्ष्या करने वाले मनुष्य दूसरों को तो कष्ट देते ही हैं पर स्वयं को तो वह महाकष्ट देते हैं।"

"उसकी कमीज़ मेरे कमीज़ से ज्यादा सफेद क्यों है?" ऐसी छोटी सी बात से ईर्ष्या का आरम्भ होता है। विडम्बना यह है कि "ईर्ष्या" के लिये समाज में सब जगह हैं रिश्तेदारी, बिजनेस, राजनीति, धन-दौलत, सौंदर्य, स्वास्थ्य जैसे हर क्षेत्र में आप को ईर्ष्यालु लोगों से वास्ता पड़ता है।

श्रुति में कहा गया :

“अगर हम किसी दूसरे का विनाश करना चाहते हैं तो अन्ततः अपने स्वयं का नष्ट होन के लिए तैयार हो जाइये।”

संत तिरुवल्लुवर :

“ईर्ष्या करने वाले के लिए ईर्ष्या का बल काफी है, क्योंकि उसके शत्रु उसे यदि छोड़ भी दें, तो उसकी ईर्ष्या ही उसका सर्वनाश कर देगी!”

प्रत्युचर समाधान क्या है ?

मनुष्य यदि वास्तव में ‘अपना हित’ चाहता है और वास्तव में ईर्ष्या जैसे विकार से मुक्ति पाना चाहता है तो उसे ‘विनय एवं प्रेम के आभूषण से’ ईर्ष्यालु व्यक्ति का ‘क्षमा’ करना होगा। उलझना समस्या का हल नहीं है। उलझे के हारे। ‘तर्क’ भी समाधान नहीं! दुनियां में कोई भी आप की मदद नहीं कर सकता। सिर्फ स्वयं के। याद रखिए, जब ईर्ष्या आप के शरीर, मन और आत्मा का हनन कर रही है आप को स्वयं आगे आना होगा और मैं आप को विश्वास से कह सकता हूँ आप ईर्ष्या से निजात पा सकते हैं। कल नहीं आज - नहीं अभी से शुभारंभ करिए!

**Yes can drop it right now!
Nothing on earth can prevent you
from dropping "except yourself!"**

**The moment it's dropped, your
life will go through a radical change –
A Revolution. You will become a
'lyricst' and a 'great creator'. No body
else, no 'guru', 'granthi', 'pandit',
'maulavi' can do for you. How can
they? They are already obsessed with it
a lot. A 'religious man' simply 'believes',
a progressive man 'explores'! Exploring**

is about looking for new dimensions in human endeavours. For a creative individual humankind still billions of dimensions! still to explore! The moment you get rid of it life will become a celebration! Now celebrate life. Sing, dance for life's beauty, joy and ecstasy all belong to you.

ईर्ष्या रहित व्यक्ति प्रेम, विद्या, विनय, सदाचार से भरा-भरा रहता है। इन्हीं गुणों की पात्रता से उसे धन, धन से धर्म और धर्म से सुख प्राप्त होता है। ईर्ष्यालु व्यक्ति हमेशा सड़ता रहता है। उसका जीवन सुअर जैसे पशु के जीवन से भी निम्न होता है। सही निर्ण लेने से केवल शिक्षा नहीं, बल्कि ‘समझ’, ‘विवेक’ एवं ‘बोध’ की आवश्यकता है। उसके ज्ञान चक्षु खुल जाते हैं।

आत्म विश्वास :

जैसे ही इंसान ‘ईर्ष्या’ जैसे आत्मघाती विकारों से निजात पाता है, उसमें प्रबल आत्म विश्वास जगता है। उसे अपने निहित ऊर्जा के असीम स्रोत का पता चलता है। यह स्रोत अद्भुत और विलक्षण ऊर्जा से ओतप्रोत है। वह अब कुछ भी कर सकता है। उसे यह अहसास होता है कि वह पहले कैसे अपनी हथेलियों से अपनी आंखे ढककर अंधकार की शिकायत कर रहा था। अपने भीतर की बेशुमार ऊर्जा से नवाकिफ़ था। विश्व में जितने भी महापुरुष व युग पुरुष हुए हैं वे केवल साधारण मनुष्य थे। लेकिन अंतर से पूर्ण रूप से दृढ़ आत्मा विश्वासी एवं ईर्ष्या रहित थे और साधारण से दिखने वाले ये व्यक्ति जीवन-पथ पर आगे बढ़ते गये, उनका जीवन के प्रति ‘विश्वास’, ‘आस्था’ और दृढ़ संकल्प बढ़ता गया। स्वामी विवेकानंद, महात्मा गांधी, कलाम जैसे व्यक्ति साधारण पैदा होते हैं।

भय से परे निर्भीक व्यक्तित्व :

ईर्ष्या से दूर, जब ऐसे व्यक्ति आगे बढ़ते हैं, 'असफलता' उन पर हावी नहीं होती वे निर्भीक बन जाते हैं। ऐसे में बीच रास्ते में भाग खड़े नहीं होते और अपनी सकारात्मक ऊर्जा बनाए रखते हैं। राह में नहीं डगमगाते। अंततः वे कार्यों को पूर्ण करके ही दम लेते हैं। नीदरलैंड की एक यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं की टीम के एक प्रोफेसर साहब ने अध्ययन में पाया कि ईर्ष्या रहित व्यक्ति केवल प्रेम से भरा-भरा ही नहीं रहता, वह सदा हेल्दी, ऊर्जा से भरा-भरा रहता है। ऐसे व्यक्ति को भावनात्मक परेशानियां जैसे 'चिंता', 'तनाव', 'नींद की बीमारी, एवं सिरदर्द इत्यादि स्वास्थ्य समस्याएं करीब 58 प्रतिशत कम उत्पन्न हुई। ग्लानि के भाव से मुक्त रहता है। सदा खुशमिजाज महसूस करता है। कलाम

साहब स्टुडेंट्स के बीच हमेशा ऊर्जा से भरे-भरे रहते थे और नई-नई आधुनिक साइंटिफिक विचारों से अपने समक्ष लोगों में ऊर्जा का संचार करते रहते थे।

श्रीमद्भगवद् गीता में कहा गया :

ऐसी समझ, विवेक एवं बोध से भरा जीवन उनका बन जाता है जिन्होंने जिसने ईर्ष्या जैसे विकारों से निजात पा ली है। उनके समान और कुछ भी पवित्र नहीं है।

'तमसो मा ज्योतिर्गमय'

यानी 'अंधकार रूपी ईर्ष्या' से मुझे प्रकाश की ओर ले जाओ। यहां 'प्रकाश' का तात्पर्य व्यक्ति के इस बोध से है।

किताबी ज्ञान से ज्यादा मनुष्य को प्रेक्टिकल एवं व्यवहारिक ज्ञान होना चाहिए।



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

गायत्री मंत्र क्यों और कब जरूरी है - सुरेन्द्र बुद्धिराजा

- सुबह उठते वक्त 8 बार अष्ट कर्मों को जीतने के लिए !
- भोजन के समय 1 बार अमृत समान भोजन प्राप्त होने के लिए !
- बाहर जाते समय 3 बार समृद्धि सफलता और सिद्धि के लिए!
- मन्दिर में 12 बार प्रभु के गुणों को याद करने के लिए !
- छींक आए तब गायत्री मंत्र उच्चारण 1 बार अमंगल दूर करने के लिए !
- सोते समय 7 बार सात प्रकार के भय दूर करने के लिए !

ऊँ 'ओम्' तीन अक्षरों से बना है

- ‘अ’ का अर्थ है उत्पन्न होना,
‘उ’ का तात्पर्य है उठना, उड़ना अर्थात् विकास,
‘म’ का मतलब है मौन हो जाना अर्थात् “ब्रह्मलीन” हो जाना।

ऊँ सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड की उत्पत्ति और पूरी सृष्टि का द्योतक है।

ऊँ का उच्चारण शारीरिक लाभ प्रदान करता है।

जानीए ऊँ कैसे है स्वास्थ्यवर्द्धक और अपनाएं आरोग्य के लिए ऊँ के उच्चारण का मार्ग...

1. ऊँ और थायरॉयड : ऊँ का उच्चारण करने से गले में कंपन पैदा होती है जो थायरॉयड ग्रंथि पर सकारात्मक प्रभाव डालता है।
2. ऊँ और घबराहट : अगर आपको घबराहट

या अधीरता होती है तो ऊँ के उच्चारण से उत्तम कुछ भी नहीं।

3. ऊँ और तनाव: यह शरीर के विषैले तत्त्वों को दूर करता है, अर्थात् तनाव के कारण पैदा होने वाले द्रव्यों पर नियंत्रण करता है।
4. ऊँ और खून का प्रवाह : यह हृदय और खून के प्रवाह को संतुलित रखता है।
5. ऊँ और पाचन: ऊँ के उच्चारण से पाचन शक्ति तेज होती है।
6. ऊँ लाए स्फूर्ति : इससे शरीर में फिर से युवावस्था वाली स्फूर्ति का संचार होता है।
7. ऊँ और थकान : थकान से बचाने के लिए इससे उत्तम उपाय कुछ और नहीं।
8. ऊँ और नींद : नींद न आने की समस्या इससे कुछ ही समय में दूर हो जाती है। रात को सोते समय नींद आने तक मन में इसको करने से निश्चित नींद आएगी।
9. ऊँ और फेफड़े : कुछ विशेष प्राणायाम के साथ इसे करने से फेफड़ों में मजबूती आती है।
10. ऊँ और रीढ़ की हड्डी : ऊँ के पहले शब्द का उच्चारण करने से कंपन पैदा होती है। इन कंपन से रीढ़ की हड्डी प्रभावित होती है और इसकी क्षमता बढ़ जाती है।
11. ऊँ दूर करे तनाव : ऊँ का उच्चारण करने से पूरा शरीर तनाव - रहित हो जाता है।

आशा है आप अब कुछ समय जरूर ऊँ का उच्चारण करेंगे। साथ ही साथ इसे उन लोगों तक भी जरूर पहुंचायेगे जिनकी आपको फिक्र है

“पहला सुख निरोगी काया”

सूर्य किरण चिकित्सा

- डॉ. बी.एस. बेदी

इस पृथ्वी पर सबसे पहले भारतवासियों ने ही सूर्य देवता को रोग नाशक एवं शक्तिवर्धक गुणों की भली भाँति पहचाना। इस कथन का प्रमाण संसार के प्राचीन ग्रन्थों में भी पाया जाता है।

सूर्य की आवश्यकता एवं महत्त्व :

निःसन्देह मनुष्य वायु प्राणी है परन्तु जीवन-यापन के लिए सूर्य देवता की आवश्यकता वायु से कम नहीं है। सूर्य तथा प्राणी मात्र का गहरा सम्बन्ध है अगर सूर्य न होता तो पृथ्वी पर किसी बनस्पति का जन्म ही न होता और एक भी प्राणी यहाँ पर न रह पाता। सूर्य की गरमी वायु संचार ही कर प्राकृतिक शुद्धि हाती है। सूर्य किरणों से गन्दगी और दुर्गन्ध दूर होती है। जहाँ सूर्य प्रकाश का अभाव है वहीं पर रोग पनपते हैं। यह निश्चित है “कि प्रकाश ही जीवन है और अन्धकार मृत्यु है। सूर्य किरणों के बिना पेड़-पौधे सूख जाते हैं। यह किरणें जीवन शक्ति को बढ़ाती हैं, स्नायु दुर्बलता दूर करती हैं। पाचन और मल निष्कासन क्रिया को बल देती है, पेट की जठरागति को प्रदीप्त करती है, खून को गति देती हैं, खून को गर्म करती हैं और शुद्ध करती है तथा त्वचा रोग दूर करती हैं।

सूर्य प्रकाश में सात रंग : यह देखने में तो सफेद है परन्तु इस की किरणों में सात रंग हैं। यह सात रंग सूर्य के सात अश्व घोड़े हैं। इसीलिए भारतवर्ष के प्राचीन ग्रन्थों में सूर्य की सप्तरश्मि भी कहते हैं। इन्द्र धनुष में सात रंग दिखाई देते हैं।

सूर्य किरण (धूप) प्रदूषण से हानियाँ :

जिन स्थानों के वायुमण्डल में धूल, धुआँ, कुहरा तथा बादलों के छाए रहने के कारण यथेष्ट अल्ट्रावायलेट किरणें पृथ्वी पर नहीं पहुँच पाती वहाँ के निवासी रोगों के शिकार होते हैं। ग्रामों में शहरी के मुकाबले में लोग अधिक स्वस्थ रहते हैं।

सूर्य उपासना : सूर्य उदय से आधा घंटा पहले शौच आदि से निवृत्त होकर किसी खुले स्थान पूर्व की ओर मुख कर के किसी आराम वाले, आसन पर बैठकर यथासम्भव कम कपड़े पहन कर परन्तु चेहरे की जालीदार कपड़े से ढक कर बैठना स्वास्थ्य के लिए गुणकारी है। सूर्य स्नात स्वास्थ्य के लिए गुणकारी हैं अगर इसे विधिपूर्वक किया जाए पुरुष हल्का अंगोछा पहन कर और स्त्रियाँ कम और ढीलें कपड़े पहन कर शौच आदि से निवृत्त होकर उगते सूर्य में योगासन करे स्वास्थ्य के लिए गुणकारी है।

प्रातः एवं सायं का जलपान या नारता मौसम के अनुसार

- डॉ. बी.एस. बेदी

1. प्रातः शौच जाने से पहले शाम का रखा हुआ बासी पानी (Copper Pot)
2. गेहूँ का दलिया खजूर या गुड़ के साथ प्रायोग करना स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है।
3. रात का खाना जल्दी, भूख से कम और खूब चबा चबा कर खाना सलाद के साथ खाना स्वास्थ्य के लिए गुणकारी है।
4. चना भिगोकर उबाल कर खाना, स्वास्थ्य के लिए गुणकारी है।
5. अंकुरित चना या मूँग अमरुद या गुड़ या खजूर के साथ।
6. खजूर या छुआरा मौसम अनुसार गर्म दूध के साथ (केवल शीत के मौसम) प्रकृति अनुसार।

7. बादाम, शहद गर्म दूध के साथ प्रयोग करना लाभदायक है।
8. तुलसी का पत्ता, मुलठी, अदरक शहद गर्म के साथ प्रयोग करना कफ को बाहर निकालने में लाभकारी है।
9. प्रातः शौच के बाद योगासन या व्यायाम करना या प्रातः सूर्य उदय से पहले सैर करना लाभदायक है।
10. नीबू शहद गर्म या कोसा जल के साथ प्रयोग करें।
11. तुलसी के पत्ते, काली मिर्च अदरक का काड़ा मलेरिया ज्वर में लाभदायक है।
12. कभी कभी सप्ताह में एक दिन या आधे दिन का उपवास करना स्वास्थ्य के लिए गुणकारी है।
13. रोटी या भात के साथ हरा, आँवला, हरा धनिया अदरक मूली मेथी लहसुन प्याज हरा चना (उबला) या हरा मटर उबला हुआ लेना स्वास्थ्य के लिए गुणकारी है।
14. टमाटर बन्दगोभी हरी प्याज, या हरा लहसुन या अदरक का गर्म सूप प्रयोग करना स्वास्थ्य के लिए गुणकारी है।
15. रात के समय गरिष्ठ भोजन का प्रयोग करना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।
16. भोजन के बाद बज्र आसन में आवश्यक बैठें और बाद में बाई करवट लेट कर हल्का विश्राम करें।
17. जल्दी सोना, जल्दी जागना, स्वास्थ्य के लिए गुणकारी है।
18. भोजन हमेशा सात्विक लें और मांस मदिरा का कभी प्रयोग न करें और खाना शनैः शनैः चबा चबा कर खाएँ।

With best compliments from

DEW DROPS

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 Citizons

बी.जे.पी. - पी.डी.पी. गठबन्धन टूटा
मोदी का महबूबा से मोह भी टूटा
महबूबा को फिर चक्कर आया
कैसे अब मैं अपनी साख बचाऊ
पी.डी.पी. की टूट बचाऊ
कांग्रेस और नेशनल कांफ्रेंस में प्रेम बहुत है
बी.जे.पी. से किए गठजोड़ से
उन्होंने मुझे अछूत बनाया

इतने में हरियत और पाक से इशारा आया
दिल्ली जाओ राहुल - सोनिया को मनाओ
कश्मीर में फिर से सरकार बनाओ
हमने कांग्रेस को इशारा कर दिया है
तुम को वहाँ से ना नहीं होगी
तुम कांग्रेस के संग सत्ता भोगो
हम अपने मकसद को दें अन्जाम

कांग्रेस हमारा और तुम्हारा साथ रहेगा
घाटी में हम सेना को करेंगे परेशान
2019 में मोदी के जाते ही, कांग्रेस से
हम छुड़ा लेंगे कश्मीर का भाग
इसलिए पार्टी और गद्दी को बचाओ
अपनी पार्टी और गद्दी को बचाओ
फिलहाल हमें मोदी की सेना से बचाओ

1. ना रख इतना गरूर अपने नशे में शराब,
तुझसे ज्यादा नशा रखती है आंखे किसी की।
2. सर झुकाने की आदत नहीं है,
आंसू बहाने की आदत नहीं है,
हम खो गए तो पछताओगे बहुत
क्योंकि हमारी लौट के आने की आदत नहीं है।
3. पत्थर की ये दुनिया जज्बात नहीं समझती
दिल में क्या है वो बात नहीं समझती
तन्हा तो चांद भी है सितारों के बीच
पर चांद का दर्द वो रात नहीं समझती
4. चुप रहते हैं कोई खफा ना हो जाए
हमसे कोई रूसवा ना हो जाए
बड़ी मुश्किल से कोई अपना लगने लगा है।
डरते हैं कि मिलने से पहले ही कोई जुदा
ना हो जाये
5. ना जाने क्यू रेत की तरह निकल जाते
हैं हाथों से लोग जिन्हें जिन्दगी
समझकर, हम कभी खोना नहीं चाहते
6. हम हर पल हंस कर जिया करते हैं
आपसे दिल की बात किया करते हैं
आप बहुत खास हो हमारे लिए,
तभी हर वक्त आपको ही याद किया
करते 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

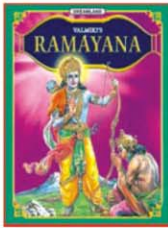
Tel. : 011-28115454

Educational Publisher of :-

Children Books, Maps, Charts & Geographical Atlases



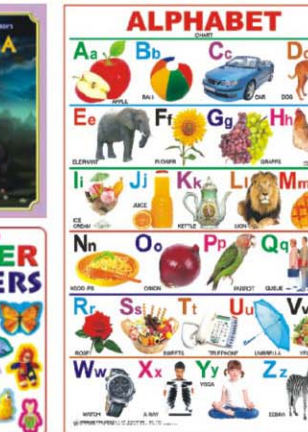
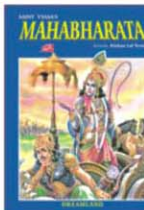
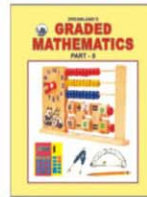
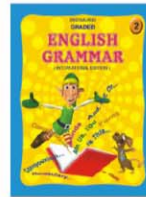
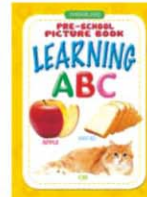
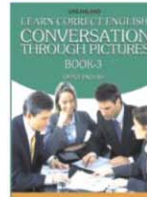
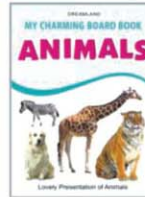
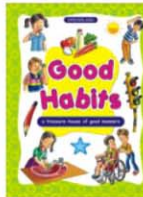
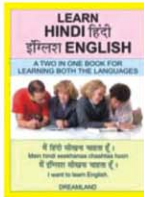
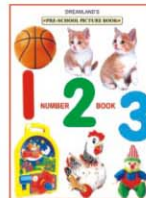
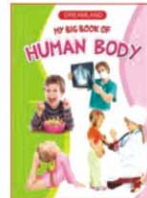
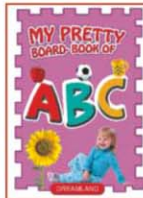
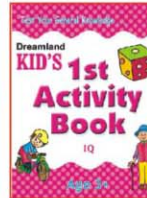
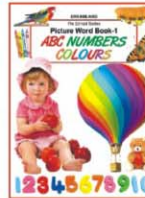
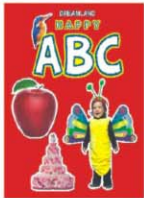
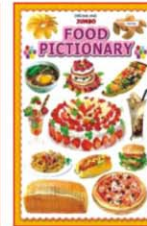
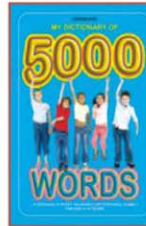
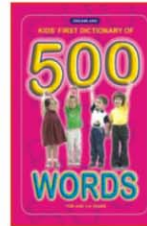
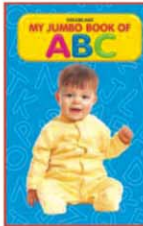
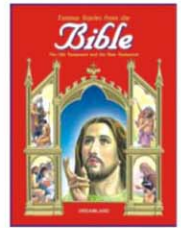
Tel.: (011) 23673927, 23523635 Fax : 011-23552096
Website :- www.ibdmaphouse.com, Email :- info@ibdmaphouse.com



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 JULY 2018
Date of Posting : 20/21 JULY 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

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