

DERAWAL PATRIKA

डेरावाल पत्रिका

JANUARY - 2019



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 : delhi@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 PARTERNS 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 इन्दर कुमार ढिंगड़ा
-------------------------	----------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------------

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

IN THIS ISSUE

Vol. : 58

No. : 01

JANUARY - 2019

PRICE :

₹ 20.00 (Per Copy)

Annual : ₹ 200.00 only

Owner :



ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

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

Branch Office :

DERAWAL BHAWAN

Bhalla Road, Haridwar

Ph. : 01334-227221, 9359946520

Printer, Publisher & Place of Publication :

M. M. MEHTA

D-57, Kirti Nagar, New Delhi-110015

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

Editor :

L.N. MEHTA

C-29, Vikaspuri, New Delhi-18

Ph. : 9891422416, 9810626787

Proof Reader :

SITA RAM BHUTANI

F-36, Kirti Nagar, New Delhi-15

Phone : 25460381

DHARM VIR BHUTANI

B-113, D.S., Ramesh Nagar, N.D.-15

Mob. : 9811169025

Printed at :

EMKAY PRINTERS

F- 75, Kirti Nagar, New Delhi-15

Ph. : 41425446, 9312241788

Statement about Ownership	—	03
DO WE OVER-EAT?	Editor	05
List of Joyful Birthday - February	—	08
Spiritual opportunity in Modern Times	Prof. Sudesh Gogia	09
5 Tips to prevent Dog bites	—	12
10 Essential Things you know about...	—	13
Prevention is better than cure.....	—	13
Obituary	—	13
Donations - AIDSS (Regd.)	December, 2018	15
Donations - Derawal Sewa Sangh	December, 2018	17
Matrimonial - AIDSS (Regd.) Kirti Nagar	M.L. Bhutani/Y.K. Bhutani	18
स्वस्थ रहने के सरल नियम	डॉ. सुभाष चन्द्र नागपाल	20
फल व सब्जियों को लंबे समय तक तरोताजा..	डॉ. सुनीता गुप्ता	23
Secure Health	K.N. Nagpal	24
दरिद्रता अभिशाप है...	प्रो. सुदेश गोगिया	25
आप परिपूर्ण हैं, गरीब कैसे हो सकते हों?	रितु गोगिया	27
अजवायन गुणधर्म और लाभ	—	29
शेरो - शायरी (संकलित) /सरकार और विपक्ष	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

Publisher, Printer - M.M. Mehta on behalf of All India Derawal Sahayak Sabha (Regd.) published from D-57, Kirti Nagar, New Delhi-110015, Printed at Emkay Printers, F-75, Kirti Nagar, New Delhi-110015 and Edited by L.N. Mehta (Editor).

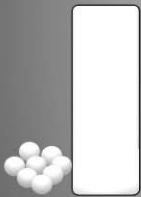


Derawal Health Care Centre

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

Mon., Tue., Thu., Fri. & Sat.

Timing :

03:30 pm to 05:30 pm



EYE CARE CENTRE

Mon., Tue., Wed. & Fri.

Timing :

04:00 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

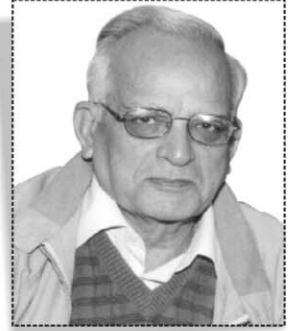
Under the Aegis of All India Derawal Sahayak Sabha (Regd.)

F-27&28, Kirti Nagar, New Delhi-110015 • Tel : (Delhi) 011 2593 6132, 9250810522 (Haridwar) 0133-227221

Email: delhi@derawalsahayaksabha.com • Web: www.derawalsahayaksabha.com

Editorial

DO WE OVER-EAT?



Do we overeat? Yes, of course every one of us overeats. Though every one knows that over-eating is not good for health and is the main cause for many diseases yet we tend to over-eat and it becomes almost impossible to resist. Having resorted to over-eating, most of us do suffer from the resultant ill-effects and look out for solutions in the form of joining gyms and slimming courses. The cost involved in finding solutions including consequent medical expenditure on resultant ailments, if calculated, may work out much more than the cost of extra food which we could have resisted well in time. Yet we talk of the dream world of healthy life-style.

It will make an amazing film if we may have clippings of eating habits of people at social and ceremonial gatherings including marriage functions without any class or caste distinctions. The rich, affluents, poor as also the middle class do over-eat and forget the consequences on such occasions. All of us not only over-eat but also, in the process, over-fill our plates as if the food counters are getting closed soon. The proof can be quite disturbing, if one can peep into dust-bins placed all over the place.

A recent study has revealed that over 20% of food made available to consumers worldwide is lost through overeating or wastage. The world population consumes around 10% more food than it needs while another 10% is thrown away or left to spoil. Efforts to reduce such wastages could improve global food security ensuring many more millions access to a safe, affordable and nutritious diet. Sometimes, we hear talks about steps contemplated to avoid food wastages such as restricting the number of invitees on such gatherings or fixing quantity and number of items to be served. But such limitations even if notified remain on papers only. The real solution lies in creating awareness for self-restraint and inculcating the habits from school or even pre-school level. Children are prone to learn and retain the teachings well to follow in their grown up years in their life. Let us make a beginning.

MERA BHARAT MAHAAN

— EDITOR

THOUGHT OF THE MONTH

**"IF YOU CANNOT FEED A HUNDRED PEOPLE,
THEN FEED JUST ONE."**

— MOTHER TERESA

**STATEMENT ABOUT OWNERSHIP AND OTHER
PARTICULARS ABOUT NEWSPAPER “DERAWAL
PATRIKA” TO BE PUBLISHED IN THE FIRST ISSUE OF
EVERY YEAR BEFORE THE LAST DATE OF FEBRUARY.**

FORM IV (See Rule No. 8 of PRB Act)

Place of Publication : D-57, Kirti Nagar, New Delhi – 110 015

Publisher’s Name : Sh. M.M. Mehta
For All India Derawal
Sahayak Sabha (Regd.)
Kirti Nagar, New Delhi – 110 015

Whether Citizen of India : Yes

If foreigner, state the
country of origin : Not applicable

Address : D-57, Kirti Nagar, New Delhi – 110 015

Editor’s Name : L.N. MEHTA

Whether Citizen of India : Yes

If Foreigner, State the country
of origin : Not applicable

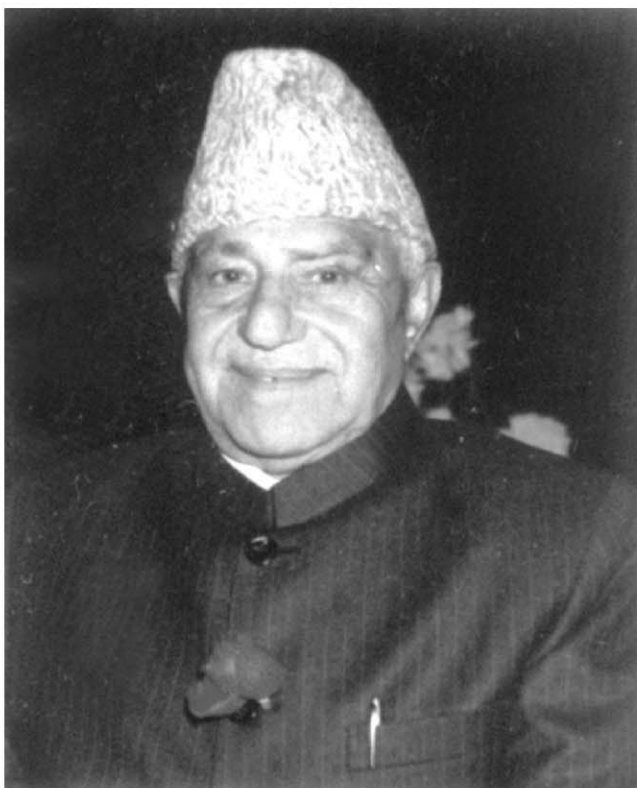
Address : C-29, Vikas Puri, New Delhi-110 018

Name and Address of Individuals : Wholly owned by All India Derawal
Who own the newspaper or Sahayak Sabha (Regd.)
Holding more than 1% of F/27-28, Kirti Nagar, New Delhi -110015
total capital

I, L.N. MEHTA, hereby declare that particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

L.N. MEHTA

**Remembrances In Everlasting &
LOVING MEMORY of our beloved
PITA JI**



(25.05.1924 - 05.01.2004)

SHRI PURAN CHAND NANGIA

Ex-Patron

ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

**Deeply Missed and Fondly Remembered by :
SURESH, RAJAY, SAROJ, VANITA, PRIYA, AJAY
ALL GRAND CHILDREN AND NANGIA FAMILY**



ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

Wishes

A VERY HAPPY & JOYFUL BIRTHDAY

TO FOLLOWING DERAWAL LIFE MEMBERS

FOR THE MONTH OF FEBRUARY

Sh. Ish Kumar Makkar	2 1954	Sh. S.L. Sharma	20 1948
Sh. Mohit Ahuja	2 1971	Sh. Sanjay Kumar Pahuja	22 1974
Sh. Ved Parkash Kumar	3 1957	Sh. Bhushan Nangia	23 1961
Sh. Ramesh Kathuria	3 1956	Sh. M.P. Dawar	24 1942
Sh. S.D. Nasa	5 1934	Sh. Vir Bhan Thakur	27 1936
Sh. Samir Bhutani	6 1981	Sh. Desh Mittar	2 1933
Sh. K.L. Grover	10 1948	Sh. Kamla Bhutani	22 1953
Sh. Ram Krishan	10 1938	Sh. Rajive Nangia	25 1964
Sh. Rajesh Mehta	12 1972	Sh. Chander Prakash Arora	20 1945

ALL OTHER VALUABLE DERAWAL AND BRETHREN BORN IN THE MONTH OF FEBRUARY

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 Citizen

SPIRITUAL OPPORTUNITY IN MODERN TIMES

– Prof. Sudesh Gogia

MEDITATION ON THE SOUL

Mahayogi Patanjali, an exponent of yoga, gave to world which in modern terminology is called 'Meditation' on the soul'. This is a priceless spiritual gift to every person, irrespective of caste, color, creed, profession or nationality, as we enter a new millennium.

Body Clean :

When we start meditating, we've to keep our bodies clean. Why do we've to purify our bodies? Because we will have Kundalini syndrome that may manifest as insomnia, chronic fatigue, skin rashes, hypertension or some other symptoms.

Proper diet, Pranayaam & Exercises :

Physical purification can be accomplished if we connect ourselves with Nature in the vicinity of greenery, trees, plants and flowers. When we resort to foods which are stale, much spiced will have fatty contents which is against Nature! If you look at pork, fish, eggs, meat of animals clairvoyantly, you will find these food extremely dirty! Never resort to such foods. Instead take fresh seasonal, nutritious veggies and raw natural ripened fruits.

'Some people in the west, take meat of every animal, deep freezed in the refrigerators, months before, as if these fridges are the cremation ground of animal's bodies. Eating fish, eels, catfish etc. clairvoyantly look very dirty. Apart from these dirty foods, smoking, excessive consumption of alcoholic drinks and addictive – hallucinogenic

synthetic drugs may result in Kundalini syndrome, resulting in fatigue, BP, insomnia depression, dementia, skin rashes and hypertension and cancer etc. Heavy smokers may experience chest pain resulting in Asthma, Bronchitis, while doing Meditation on Twin Hearts, since their front and back heart chakras are dirty!

Therefore, the hearts have be 'cleansed' thoroughly. Smoking. has to be avoided, if, person intends to do this meditation! And so the excessive consumption of alcoholic drinks and use of addictive and hallucinogenic Synthetic drugs have to be avoided! Energy body gets dirty. **Meditation with dirty Energy body causes Pranic congestion!**

'While regular exercises and 'pranayaam' are very important. They remove old used up Energy and allow Spiritual Energy to flow into the energy body and physical body with less resistance. This will prepare the body for Spiritual illumination of the ultimate 'samadhi'. When we keep our body healthy, charged with positive Energetic cells and clean it can withstand greater amount of higher Energy.

Inner Purification More important than physical purification is 'inner purification'. How do you practice? Watch what you 'think', 'feel' and 'speak'. This is the. Xessence of Integral Yoga and Meditation. What comes out from, mouth by way of words or air is more important than what goes. It you eat something dirty, the body and mind aught to get dirty.

And. What 'comes out' of the mind or the mouth is dirty, it dirties the incarnated soul. There is no point in eating only clean food if what comes out of the mouth is dirty by way of speech in words. We must speak courteously with sweet tongue. You can't dirty something without dirtying yourself. Is it worth saying or thinking bad things over and over again? In this process you let your incarnated soul wallow in the mud? On the contrary, if you sprinkle flowers / or offer kumudini flower to someone, its fragrance will first brighten your mind before other receives. Higher Level of Consciousness ' As you purify yourself thoroughly, your incarnated soul will be able to function on a higher level of consciousness until it unites with higher soul! The purity of consciousness and character building are very important because it's a way to purify the incarnate soul. As you purify yourself thoroughly, your incarnated soul will be able to function at a higher level of consciousness until it unites with your higher soul. ' How to raise your Consciousness? ' The human body and the mind are like sensitive Electronic equipments that connect and receive messages. Like a radio it can receive signals from the Stations. Have you experienced feeling good when you meet somebody who is warm and kind-hearted? Have you also come across somebody full of love who is so pessimistic and cynical that after a few minutes you wanted to leave? This is due to conference of emotions! If you live in a city like Delhi with a population of about 20 million people. Can you imagine 20 million people radiating and projecting all kinds of

thoughts and emotions? Can you imagine if you are very sensitive and happen to live in such a city? This is the reason why yogis stay up in mountains, because there is no rush of people there. When you meditate, "there are many thoughts that keep coming into the mind". Some of them are yours, but many others come from external sources. You are actually in an ocean of turbulent thoughts and emotions. How do you go beyond this by tuning into a higher station. Instead of picking up signals from lower station, it is possible to pick up signals from the 'higher stations!

How do you this? By using the mantra OM-AUM-EV. This mantra has, 'a purifying effect and helps the consciousness shift to a higher level. The mantra OM-AUM-E' is not only practiced by the Indians, the Tibetans, Chinese and also by the Kabbalists. When Christians want to describe God, they always start with the word, 'OM'. When they want to say that God is all-powerful, they say God is omnipotent; that God is everywhere, they say God is omnipresent, that God is all knowing, they say God is omniscient. Notice that all of these start with OM.' The word Amen is a simplified version of the mantra AUM. It is also connected with creation, but is more of a conclusion. It is like a period at the end of a sentence. Judaism, Islam and Christian prayers end with a men. The inner meaning of Amen is "In the name of God, so be it." By regularly chanting the mantra OM-AUM-EV it is possible to purify the incarnated soul, thereby resulting in union with the higher soul. One could also use OM to purify an object, or a certain place or area. If a person

suffers from psychological pain or hurt, or some other problems, the regular chanting of OM or Amen may help over a long period of time., Let us do an experiment, Chant OM or Amen slowly 11 times and I observe what happens with faith and dedication. When you have finished, try feeling hatred or anger, or try criticizing other people. You will notice it is not that easy. In meditation on Twin Hearts, we will be using the mantra OM in order to shift the consciousness to a higher level. The mantra OM-AUM-EU has a purify effect and helps the consciousness shift to a higher level By regularly chanting the mantra OM or AUM... it is possible to purify the incarnate soul, thereby resulting in union with the higher soul.

Birthing and Spiritual Illumination when a mother gives birth, she also

instinctively makes the sounds "Ahhh" when in pain, "Ohhh" and "Mmmm" in bearing down. This again is the mantra OM-AUM-EV the creative Word. At the moment of giving birth, there is a tremendous descent of Spiritual Energy. If a woman directs her attention inwards, she might be able to come in contact with the inner light and achieve union with this divine light. To be able to do this, it is advisable to at least practice several times 'Meditation on the Soul'. By procreating and giving birth to a baby, the mother becomes a co-creator, which is an act of miracle by itself. "It is very important for women in modern times who are about to give birth to take advantage of this rare Spiritual opportunity to achieve illumination and divine oneness!"

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

5 tips

TO PREVENT DOG BITES



Dogs can be your best friends, but sometimes when we are angry or scared we might bite. Let's learn to live together responsibly and safely to prevent being bitten.

1. Don't disturb me or frighten me, particularly when I am eating or tied up.

- Don't disturb me when I am with my toys, my puppies, in a car, behind a fence or when I am asleep or ill.

2. Keep away from me when I am angry or scared.



•When I am angry, I will show my teeth.

- When I am angry, I will show my teeth.
- When I am Scared, my tail will be between my legs and I will try to run away.

3. Don't Move if I approach you when I am not on a lead

- Stand still like a tree trunk.
- If you fall over, curl up and stay as still and heavy as a rock.

4. Approach me slowly and quietly.

- Ask my owner or your parents/ guardian's permission before you touch me. Let me sniff your hand before you touch me. When you stroke me, stroke my back first.

5. If a dog bites you act quickly. Wash the wound with soap and water and look for a first aid centre.

- Remember to tell your parents that you were bitten. Tell them which dog it was and when it bit you.

Rabies is a disease that kills people and dogs. If a dog has rabies and it bites you it

can give you the disease. If you are bitten remembering what the dog that bit you looked

like and getting medical help can save your life. Don't disturb, mistreat or kill the dog.

Remind your parents, teachers, friends and everyone you know that the best way to stop rabies is to make sure all dogs are vaccinated against it every year..

10 ESSENTIAL THINGS YOU SHOULD KNOW ABOUT RABIES

- Dogs and Cats should be vaccinated against rabies every year.
- Take good care of your pets.

Give them enough food and a safe place to stay :-

- Don not let your pet dogs and cats roam freely in streets and other public places.
- Wash the wound immediately with scrap and running water.
- Immediately tell an about (parents, teacher, guardian) about the bite incident and ask them to take you to a Health Center or Animal Bite Treatment Center (ABTC).
- Do not maltreat dogs and cats, Do not kick, pull their fails, or throw stones at them.
- Stay away from stray dogs and cars. Don not bother your pet dogs and cats when they are sleeping, eating or feeding their young.
- Remember that people can get rabies from the saliva (from a bite or scratch) of a rabid dog or cat.
- Rabies kills.
- Rabies can be prevented by having your pet dogs and cats veccinated.

PREVENTION IS BETTER THAN CURE "STOP BITES BEFORE THEY HAPEN"

Dogs don't understand that biting you is wrong. Often dogs bite it they are scared or trying to protect themselves. In order to avoid being bitten by dogs we need to understand.

- . How dogs are feeling
- . How to approach dogs safely
- . When it is safe and not safe to approach or interact with dogs

By understand dog behavior and avoiding dangerous situations, we can avoid being bitten.

THE DANGER SIGNS

- . TESED BODY . STIFF TAIL
- . PULLED SACK EARS
- . BACKING AWAY
- . GROWING . SNAPPING
- . INTENSE STARE. RAISED FUR

WHAT TO DO

- . KEEP HANDS AT SIDE
- . STAND VERY STILL

IF YOU ARE BITTEN

- . DO NOT PULL AWAY FROM THE DOGS
- . HOLD STILL
- . IF YOU FALL ROLL INTO A HALT BY RUCKING YOUR ARMS AND LEOS IN OR ACT LIKE A DOG

DON'T DOX

- . RUN AWAY FROM DOG
- . SCREAM AND PANIC
- . MAKE EYE CONTACT

OBITUARY

- **SMT. BHAGWANI DEVI**, Mother of Shri Gulshan Mehta & Shri Vijay Mehta, Resident of Ballabgarh, Haryana, Left for Heavenly Abode on 06-12-2018
- **SMT. BIMLA AHUJA**, w/o Shri Narayan Dass Ahuja, Resident of Ballabgarh, Haryana, Left for Heavenly Abode on 03-01-2019
- **SH. VINOD KHANIJOW** (age 56 yrs.), Son-in-law of Mr. Madan Lal Bhutani of D-52, Kirti Nagar, New Delhi, Left for heavenly abode on 15-01-2019 (in Newjersy, America)

DERAWAL SAHAYAK SAMITI (REGD.) South Delhi

& DERAWAL SHIV SAMITI



36th ANNUAL FUNCTION

You are cordially invited with family

ON SUNDAY, 24TH FEBRUARY, 2019 AT 10 A.M.

at Prachin Shiv Shakti Mandir, Nizamuddin, opp. Lodhi Hotel, New Delhi-110013

Dear Sir,

We are pleased to inform that this Annual Function is being organised under the able guidance of Mr. K.K. Ahuja, Mr. Suresh Nangia and Mr. Anurag Chawla

Chief Guest : Shri Rajpal Papreja (Builder)
Presided by : Shri Dharmender Arya (Advocate High Court)
Guest of Honour: Smt. Kaushalya Devi Chhabra
W/o Late Shri Shiv Dayal Chhabra
Special Invitee : Smt. Prabha Chawla
W/o Late Shri Surinder Mohan Chawla

Chairman : PRABHU DAYAL SATIJA

HARISH KUMAR CHABBRA : President

VAS DEV TOTEJA, CHAMAN LAL MUKHI : Vice President

Mahendra Kumar Khera : General Secretary

AJAY KUMAR KHERA, UTTAM KUMAR AHUJA : Joint Secretary

ASHUTOSH SHARMA : Cashier

RAJENDER KUMAR : Joint Cashier

PROGRAMME

SUNDAY, 24TH FEBRUARY, 2019

HAVAN : 10.00 A.M.

CULTURAL PROGRAMME: 10.30 A.M. to 2.00 P.M.

WORK FOR HUMANITY

Free Matrimonial Services

11.00 A.M. to 2.00 P.M. (SUNDAY ONLY)

LUCKY DRAW : 2.00 P.M.

LANGER : 2.30 P.M.



ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

DONATIONS RECEIVED - DECEMBER, 2018

R.No.	Name	Amount (Rs.)	R.No.	Name	Amount (Rs.)
Dispensary Collection		57000	41765	Shri Vas Dev Saluja	11000
Dental Collection		14700	41766	Shri Sitaram Bhutani	1000
Physiotherapy Collection		13790	41768	Shri D. P. Rajpal	1100
Eye Care Collection		1900	41769	Shri Vijay Nangia & Dinesh Nangia	100000
<u>DONATION FOR H. DISPENSARY</u>			41770	Shri Inder Dhingra	11000
40946 Miss Muskan		100	41771	Shri G. P. Kalra	1100
40947 M/s. Krishan Caterrers		100	41772	Shri Anil Sehgal	251
40948 M/s. Madhav Caterrers		100	41773	Shri Subhash Chawla	251
40949 Smt. Tripti		100	41774	Shri C. K. Talwar	500
40950 Smt. Jyoti		100	41775	Shri Bhuvneshwar Chhiber	500
40951 Mr. Kesar		100	41776	Shri Ajay Kumar Ahuja	1100
<u>DONATION :</u>			41777	Ms. Aashriya Nagia	100
41718 Sh. Mohit Ahuja		250	41778	Aavya Nagia	100
(In memory of his father Late Sh. Ramesh Ahuja)			41779	Saransh Nagia	100
41746 Shri Harish Chhabra		100	41780	Dr. Anil Nagia	200
41799 Ms. Renu Huria		1100	41781	Shri Yashwant Kumar Bhutani	1000
(In memory of Shri Shyam Lal Huria)			41782	Shri Ved Prakash Kathuria	500
41921 Shri Shyam Sunder Taneja		200	41783	Shri Ravi Khera	11000
<u>DONATION FOR LIFE MAMBERSHIP</u>			41784	Shri Megh Raj Khera	5100
41767 Shri Shashi Bhushan Nangia		2,100	41785	Shri Sudarshan Pahwa	1100
41810 Shri Sunder Dass Kamra		2,100	41786	Shri Dev Raj Taneja	500
41811 Smt. Sakshi Ahuja		2,100	41787	Shri Vaibhav Popli	501
<u>DONATION FOR LANGAR</u>			41788	Shri R. S. Mehta	200
41713 Shri K. N. Nagpal		1,100	41789	Shri Narinder Kumar	250
41714 Shri Ravi Kumar Lal		1,100	41790	Smt. Prakash Devi	500
41726 M/s. Manocha Saree Center		251	41791	Shri S. K. Sareen	100
41727 Mrs. Sarika Arora		1100	41792	Shri Jagdish Ahuja	1100
41731 M/s. Nagpal Bros		500	41793	Shri Vas Dev Tuteja	500
41732 Shri Ved Taneja		500	41794	Shri Ashok Kumar Verma	1500
41744 Shri Harish Chawla		3100	41795	Smt. Kanta Ahuja	200
41745 Shri Satya Paul Grover HUF		5100	41796	Shri Raj Kumar	500
41750 Shri Gurudutt Rakheja		6,100	41797	Shri Narender Kumar	5100
41752 Smt. Saroj Mukhi		3,100	41800	Shri Laxmi Narayan Mehta	11000
41757 Shri Ramesh Kathuria		1,100	41801	Shri Charanjeet Chanana	500
41758 Shri Yashwant Kumar Bhutani		1100	41802	Shri Dinesh Pilani	1100
41763 Shri Om Prakash Rajpal		2100	41803	Shri J. C. Khera	1000
41764 Shri Anil Kumar Sachdeva		1100			

41804 Shri Jagdish Manchanda	500	41830 Shri V. K. Nagpaul	12500
41805 Shri Rakesh Ahuja	2100	41836 Shri M.K. Nagpaul	12500
41806 Shri Hansraj Kalra	500	41833 Shri Girish Kumar Mehta	5100
41807 Shri K. S. Lal Raheja	500	DONATION FOR ADVERTISEMENT	
41808 Smt. Sneha Sachdeva	500	41712 M/s. S. D. Offset Printers	3,000
41809 Smt. Pushpa Devi Arya	500	41748 M/s. Dreamland Publications	15,000
41812 Shri Krishan Lal Kathuria	201	41749 M/s. Rahat Continental (P) Ltd.	7500
41813 Derawal Sahayak Samiti Nizamudin, Delhi	2100	41751 M/s. Dutta & Dutta (India)	5000
41814 Shri K. K. Khanna	1100	41760 M/s. Surgicals and Healthcare Bureau	4000
41815 Shri Rahul Bhutani	500	41822 Shri Vikram Sharma	5100
41816 Shri Vijay Kumar	1100	41831 M/s. Vivek Travels P. Ltd.	7500
41817 Shri M. P. Sachdeva	1000	41832 M/s. Philco Industries	7500
41818 Shri Ramesh Ahuja	1000	41834 M/s. Chandra Lakshmi Chit Fund Pvt.Ltd	7500
41823 Shri Ramesh Kumar Ahuja	2100	41835 M/s. Krishan Caterers	3500
41824 Derawal Sewa Sangh (Regd.)	3500	41837 M/s. Emkay Printers	3100
41825 Shri Lal Chand Sethi (Advocate)	500	41838 M/s. Chopra Properties	7500
41826 Shri D. P. Minocha	1100	41839 M/s. Bawa Jewellers Pvt. Ltd.	36000
41827 Smt. Lajwanti Dhingra	3100	41840 M/s. Euphoria Banquets	5100
41828 Mahila Satsang	11000		
41829 Shri Dina Nath Madan	2100		

— SAGAR SETHI, Manager



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., Tue., Thu., Fri. & 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)



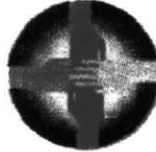
DERAWAL SEWA SANGH

Donations Received — DECEMBER 2018

S.No.	Name	Amount (Rs.)	S.No.	Name	Amount (Rs.)
1.	Sh. M.L. Bhutani	100/-	10.	Sh. D.P. Minocha	100/-
2.	Smt. Laj Dhingra	200/-	11.	Sh. Harish Chhabra	100/-
3.	Sh. I.C. Kalra	100/-	12.	M/s. Krishan Caterers	100/-
4.	Dr. Rahul Mehta (U.S.A.)	100/-	13.	Sh. Tushar Nagia	200/-
5.	Aryav Mehta (U.S.A.)	100/-	14.	Sh. M.G. Mehta	31000/-
6.	Smt. Dimple Nangia (U.S.A.)	100/-		(K.V. Prateek Enterprises)	
7.	Sh. K.N. Nagpal	200/-		Sh. Vasdev Mehta & Smt. Savitri Devi Mehta	
8.	Sh. Kailash Chandra Mehta	200/-		(Memorial Fund A/c)	
9.	Sh. Mohit Ahuja	250/-	15.	Smt. Shashi Hans	500/-
	(In memory his father Sh. Ramesh Ahuja)				

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



ALL INDIA DERAawal SAHAYAK SABHA (REGD.)

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

FREE MATRIMONIAL SERVICES

Every Saturday & Sunday 11 AM to 2 PM

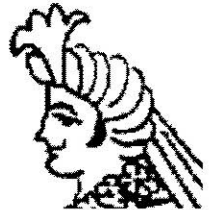
PROFESSIONALS/PVT. SERVICE/GOVT. SERVICE GIRL:

01. 25 years (D.O.B. 24.10.1993, 11:23 AM Delhi), Height-5'3", B.Com (Pass) Fashion Designer. Salary RS. 30,000/- PM. Contact her father Mr. Lokesh Narula on Tel.: 9313530303, 8447665700 (R-41037)
02. 29 years (D.O.B. 02.08.1989, 11:35 AM Delhi), Height-5'4", M.C.A. Lead Asst. Manager in M.N.C. Salary Rs. 10 Lac PA Contact her father Mr. Sunil Kumar Malhotra on Tel.: 26349745, 9810668469 (R-41036)
03. 25 years (D.O.B. 27.12.1992, 03:00 PM Delhi), Height-5'6", B.Com (H), M.Com, B.Ed Net Cleared, PGT. Teacher Salary Rs. 30,000/- PM Contact her father Mr. Rajesh Logani on Tel.: 9910492096 (R-41035)
04. 38 years (D.O.B. 07.03.1980, 08:40 AM Delhi), Height-5'5", B.Com. B.Ed. M.A., Govt. School Teacher, Salary Rs. 70,000/- PM Contact her father Mr. D.C. Ahuja on Tel.: 25288779, 9868922712 (R-41030)
05. 26 years (D.O.B. 11.06.1992, 02:40 PM Delhi), Height-5'1", MSc+B.Ed (Chemistry) Teacher PGT Chemistry. Salary Rs. 38,000/- PM Contact her father Mr. Prithviraj Verma on Tel.: 9312663535 (R-41044)



PROFESSIONALS/PVT. SERVICE/GOVT. SERVICE BOYS:

1. 29 years (D.O.B. 9.1.1989, 10:30 AM) Delhi, Height-5'7", B.Com (P), Studying MBA. Service in AXIS Bank Salary Rs. 30000/- PM. Contact his father Mr. Dalip Kumar Buttan on Mob. No. 9818014169
2. 31 years (D.O.B. 15.10.1986, 5:5 PM) Delhi, Height-5'8", M.C.A. Manager in reputed co. Contact: Mr. Rajinder Kumar (Mama Ji) on Tel. No. 9650972737, 965076320 (R-41043)
3. 33 years (D.O.B. 10.12.1985, 10:40 PM) Delhi, Height-5'11", M.B.A. Service in Piramal Del, Phase-I Gurgaon Contact his father Mr. A.K. Ahuja on Tel.: 011 41667706, 9810652243 (R-41039)



4. 31 years (D.O.B. 30.11.1987, 6:45 PM) Delhi, Height-6', B.Com, Service, Salary RS. 28000/- PM., Contact his father Mr. Charanjit Bhutani on Tel: 9899565268, 9811738830 (R-41032)
5. 28 years (D.O.B. 11.3.1990, 9:39 AM) Delhi, Height-5'5", B.A., Printing Business. Income RS. 55000/- PM., Contact his father Mr. Anil Kundi on Tel.: 9899276875 (R-41033)
6. 27 years (D.O.B. 25.11.1991, 12:17 PM) Delhi, Height-5'11", B.A. working in H.C.L. Co. Noida, Salary: 35000/-PM Contac his father Mr. Prabhu Dayal Rawal on Tel.: 9312718218 (R-41034)

MANGLIK BOY :

1. 29 years (D.O.B. 15.11.1988) 02:47 AM, Gurgaon, Height-5'-9", B.Tech. Pvt. Service working in MNC Gurgaon, Salary Rs. 9 Lac PA contact his father Mr. R.K. Kharbanda on Tel.: 9818541385, 9810300152 (R-41031)

— 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

स्वस्थ रहने के सरल नियम

संकलन : डा. सुभाष चन्द्र नागपाल

आज सम्पूर्ण विश्व समाज में शरीर के स्वास्थ्य को लेकर एक बड़ी भ्रम की स्थिति बनी हुई है। रोग के कारण के रूप में कभी किसी वायरस का नाम लिया जाता है और कभी किसी जीवाणु का। कोई यह नहीं बताता या बताना चाहता है कि रोगों का कारण हमारे अंदर विद्यमान वातावरण होता है जो कि वायरस या बैक्टीरिया को पनपने का सुंदर अवसर प्रदान करता है। यदि अन्दर का वातावरण कुछ बहुत ही सरल उपायों द्वारा, जो कि निम्नलिखित हैं, ठीक कर लिया जाय तो हम लगातार स्वस्थ रह सकते हैं। चाहे रोग ऋतु परिवर्तन के कारण हो या अन्य कोई भी कारण से।

सरल उपाय इस प्रकार है -

1. प्रातः उठने के पश्चात् भूमि वंदन व हाथों के दर्शन के पश्चात् ईश्वर का धन्यवाद करें कि उसने आपको जीवित उठा दिया। क्योंकि विश्व में लगभग दस लाख लोग प्रतिदिन रात्रि सोने के पश्चात् प्रातः उठते ही नहीं।
2. अपने से बड़ों का नमन करें व उनका आशीर्वाद प्राप्त करें। आशीर्वाद में बहुत शक्ति होती है। अपने से छोटों का भी अभिवादन करें। इससे अपना अहंकार कम होगा क्योंकि अहंकार भी एक रोग ही है।
3. बच्चों को प्रेमपूर्वक उठाये ताकि घर में शांति बनी रहे। एक समझदार मां कभी भी ऊंचा बोलकर और सख्ती दिखाकर बच्चों को प्रातः नहीं उठाती। इससे बच्चों और हमारा भी दिन का शुभारंभ शांतिपूर्वक होता है और सारा दिन

चाहे घर पर रहें या कार्यालय में, प्रसन्न मुद्रा में रहते हैं। प्रसन्नता एक बहुत ही अचूक दवा है जो कि कई रोगों का इलाज भी है जैसा कि रक्तचाप (उच्च या निम्न), मधुमेह, गर्दन का दर्द, पेट के रोग, पाचन के रोग, क्रोध व चिन्ता रोग आदि। बच्चे रात्रि का भोजन 8.30 बजे से पूर्व (थोड़ी भूख छोड़कर) ग्रहण कर लें और उन्हें दस बजे से पहले ही सुला दें।

4. यदि शीघ्रता की स्थिति न हो तो शौच से पूर्व हल्का गर्म पानी लगभग 500 से 650 मि.ली. की मात्रा में घूंट - घूंट करके पिये। दांत यदि ठीक हैं तो बिना मुंह साफ किये पानी पियें।
5. यदि प्रातः उठते ही शौच जाना पड़ता हो तो शौच के आधे घंटे बाद उपरोक्त विधि से व मात्रा में पानी लें। आध घंटे का समय दन्तधावन तथा शेव आदि में लगा सकते हैं।
6. स्नान यदि किसी कारण से हल्के गर्म पानी से कर रहे हैं तो पिछले पावों पर जल डालें। सिर पर कभी भी तेज गर्म पानी न डालें। इससे बालों की जड़ें दुर्बल होती हैं और आंखों की ज्योति भी कमजोर हो जाती है।
7. यदि रात्रि का भोजन हल्का लिया होगा तो प्रातः अच्छी भूख लगेगी। अल्पाहार और भोजन चाहें तो इकट्ठा भी ले सकते हैं जिसमें पोहा, कार्न फलेक्स, अंकुरित अनाज, छाछ (भोजन के बाद), चपाती, सब्जी, दाल, सलाद (भोजन से पूर्व) लें। नमकीन पदार्थों के साथ दूध न लें। जितनी भूख हो उससे एक चपाती कम ही खाये
8. यदि नाश्ता और भोजन प्रातः एक साथ ले

लिया है तो दोपहर का भोजन छोड़ दें और फलाहार ही करें। चाय व काफी पीकर शरीर में तेजाब न बढ़ाये। अम्लता सब रोगों की जननि है इससे हर कीमत पर बचें। कैंसर जैसे रोगों का मूल कारण भी शरीर में लंबे समय तक अम्लता का बढ़े रहना है जिससे रक्त की संरचना ही बिगड़ जाती है और अवांछनीय कोशिकाओं का निर्माण होने लगता है।

9. भोजन तब ही करें जब पेट उसके लिए तैयार हो अर्थात् बहुत भूख लगी हो। उसके लिए मुख्य भोजन (दोपहर और रात्रि) से 3 घंटे पूर्व तक कोई भी अनाज से बनी वस्तु ग्रहण न करें चाहे वह बिस्कुट ही क्यों न हो। आज मोटापे का मुख्य कारण उपरोक्त नियम का पालन न करना ही है। हां फल, नींबू पानी, फलों का रस, शहद मिला पानी, हरी चाय (बिना दूध चीनी), लस्सी, छाछ (रात्रि में नहीं) आदि ले सकते हैं।
10. दोपहर को भोजनोपरान्त विश्राम करें (सोयें नहीं) सोने से यकृत दुर्बल होने लगता है।
11. हमेशा अच्छा सोचें, अच्छा सुनें और अच्छे दृश्य ही देखें।
12. भोजन करते समय टी.वी. देखने से बचें।

उपरोक्त बातों के अतिरिक्त निम्नलिखित बातों को भी ध्यान से पढ़ें -

1. सदा सीधे ही खड़े रहने का अभ्यास डालें। श्रीकृष्ण जी की तरह बांके (टेढ़े) नहीं। पांवों को खोल सकते हैं। इससे रीढ़ की हड्डी ठीक रहती है। बैठते समय भी ध्यान रखें कि आगे न झुके और पीछे भी 110 डिग्री के कोण न बने।

2. सदा मुस्कराते रहें और प्रयास पूर्ण मीठा ही बोलें और प्रतिक्रिया में कोई कार्य या बात न करें। इससे आपकी अन्तःस्राव ग्रथियां बहुत बढ़िया काम करेगी।
3. 24 घंटों में कम से कम 20 मिनट खुलकर हसें, चाहे किशतों में ही क्यों न हो।
4. प्रतिदिन 10 - 15 मिनट प्राणायाम और 5 - 6 सूर्य नमस्कार करें।
5. स्वास्थ्य को दिनचर्या का अंग बनायें। कुछ न कुछ पढ़ने का नियम बनायें।
6. यदि युवा बने रहना चाहते हैं तो कुछ न कुछ सीखते रहें और जो कुछ गलत सीखा हुआ है उसे छोड़ने का अभ्यास करें। यह सूत्र याद रखें Learn Unlearn & Relearn.
7. सप्ताह में एक दिन या एक समय केवल पानी लें या फलों का रस लें अथवा फलाहार करें या सब्जियों का सूप लें।
8. भोजन करते समय रोटी के कौर को बिना सब्जी दाल के चबाये और पानी जैसा बनने पर निगल लें। सब्जी दाल को भी ऐसे ही थोड़ा-थोड़ा लें व मुंह में अच्छी तरह से लार निकलने तक निगलें नहीं। इससे रोगों से लड़ने की शक्ति बहुत बढ़ जायेगी।
9. जहां तक सम्भव हो कामों को टालने से बचें। इससे अनावश्यक तनाव से बचे रहेंगे। तनाव कई रोगों का कारण है।
10. निम्न खाद्य पदार्थों का नियमित सेवन करें: आमला (किसी भी रूप में) शहद जैसे मर्जी लें पर गर्म दूध पानी के साथ नहीं लें। अलसी के बीज भूनकर जैसे मर्जी लें। अंकुरित अनाज लें।
11. रात्रि सोने से पूर्व ईश्वर को 2 - 3 मिनट के लिए अवश्य स्मरण कर लें।

**नित्यलीलालीन
श्रीमती राधा बाई**

(धर्मपत्नी स्व. श्री फतेहचन्द भुटानी)
की

पुण्य-स्मृति

में उनकी

48 वीं पुण्य-तिथि

पर

शत्-शत् सादर प्रणाम

धर्मवीर भुटानी, सुदेश भुटानी

एवं समस्त परिवार

7 जनवरी, 2019



(1912 - 7 जनवरी, 1971)

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।

- इन्दर ढिंगड़ा
प्रधान

फल व सब्जियों को लंबे समय तक तरोताजा रखने के लिए

संकलन : डा. सुनीता गुप्ता

1. आलू ज्यादा दिनों तक ताजा रखना चाहते हैं तो उसके साथ दो-तीन गांठें लहसुन रख दें।
2. केलों को यूँ फ्रिज में रख दें तो वह काले पड़ जाते हैं। उन्हें शीशे के जार में बंद करके रखें तो अधिक समय तक ताजा बने रहेंगे।
3. मूली ढेर तक अच्छी व ताजी बने रहें, इसके लिए सब पत्ते हटाकर एक पत्ती सहित रखें।
4. अधपके पपीते को पुराने अखबार में लपेट कर रखें। पपीता जल्दी पकेगा और खराब नहीं होगा।
5. केलों को ताजा रखने के लिए, गीले कपड़े में लपेटकर पोलिथीन में रखें।
6. पुदीना डिब्बे में रखने से ज्यादा दिन ताजा रहता है।
7. हरा धनिया रूमाल में लपेट कर एयरटाइट डिब्बे में डाल कर फ्रिज में रखें।
8. बिना फ्रिज के सूखा मेवा रखने के लिए मेवा के डिब्बे में 2-3 लौंग डाल दें।
9. भिंडी ताजा रखने के लिए दोनों ओर से काट कर थैली में डाल कर फ्रिज में रखें।
10. नींबू ठंडे पानी के जग में प्रतिदिन पानी बदलने से अधिक समय तक ताजा रहते हैं।
11. पके हुए केले लटका कर रखने से जल्दी खराब नहीं होते।
12. टूटा हुआ नारियल गर्मियों में खराब हो जाता है। इसे ठंडे पानी में डाल कर रखें व पानी प्रतिदिन बदलें। तीन-चार दिन तक नारियल खराब नहीं होगा।
13. सलाद के हरे पत्ते दो मोटे गीले कपड़ों के बीच में रखें।
14. सूखा मेवा फ्रिज में रखने से जल्दी खराब नहीं होता।
15. पालक साफ करके फ्रिज में रखने से 5-6 दिन तक ताजा रहता है।
16. फ्रिज में सब्जियां रखते समय साथ में एक सूखा स्पंज भी रख दें। इस प्रकार सब्जियां ज्यादा समय तक ताजा रहेगी।
17. लहसुन छीलकर पॉलीथीन की थैली में बंद करके फ्रिज में रखने से खराब नहीं होता।
18. ताजी सब्जियां अखबार में लपेट कर फ्रिज में रखने से अधिक समय तक ताजा रहती हैं, क्योंकि अखबार नमी को सोख लेता है।
19. गोभी का फूल फ्रिज में रखते समय खुली हुई पॉलीथीन की थैली में उसका डंठल ऊपर की ओर करके रखें। थैली में चार-पांच छेद कर दें ताकि हवा लगती रहे। इस तरह गोभी का फूल जल्दी काला नहीं होगा।
20. यदि सब्जियां सूख सी गई हैं तो इन्हें एक बर्तन पानी भरकर इसमें नींबू का रस डालकर रखें, सब्जियां ताजी हो जायेगी।
21. नारियल को साबुत निकालने के लिए पहले पांच मिनट गर्म पानी में रखें।

SECURE HEALTH

संकलन : के. एन. नागपाल

1. प्रतिदिन 10 से 30 मिनट टहलने की आदत बनायें, चाहे समय ना हो तो घर मे ही टहले, टहलते समय चेहरे पर मुस्कराहट रखें।
2. प्रतिदिन कम से कम 10 मिनट चुप रहकर बैठें।
3. पिछले साल की तुलना में इस साल ज्यादा पुस्तकें पढ़ें।
4. 70 साल की उम्र से अधिक आयु के बुजुर्गों और 6 साल से कम आयु के बच्चों के साथ भी कुछ समय व्यतीत करें।
5. प्रतिदिन खूब पानी पियें।
6. प्रतिदिन कम से कम तीन बार ये सोचे की मैंने आज कुछ गलत तो नही किया।
7. गपशप पर अपनी कीमती ऊर्जा बर्बाद न करें।
8. अतीत के मुद्दों को भूल जायें, अतीत की गलतियों को अपने जीवनसाथी को याद न दिलायें।
9. एहसास कीजिये कि जीवन एक स्कूल है और आप यहां सीखने के लिये आये हैं. जो समस्याएं आप यहाँ देखते हैं, वे पाठ्यक्रम का हिस्सा हैं।
10. एक राजा की तरह नाश्ता, एक राजकुमार की तरह दोपहर का भोजन और एक भिखारी की तरह रात का खाना खायें।
11. दूसरों से नफरत करने में अपना समय व ऊर्जा बर्बाद न करें. नफरत के लिए ये जीवन बहुत छोटा है।
12. आपको हर बहस में जीतने की जरूरत नहीं है, असहमति पर भी अपनी सहमति दें।
13. अपने जीवन की तुलना दूसरों से न करें।
14. गलती के लिये गलती करने वाले को माफ करना सीखें।
15. ये सोचना आपका काम नहीं कि दूसरे लोग आपके बारे में क्या सोचते हैं।
16. समय ! सब घाव भर देता है।
17. ईश्या करना समय की बर्बादी है, जरूरत का सब कुछ आपके पास है।
18. प्रतिदिन दूसरों का कुछ भला करें।
19. जब आप सुबह जगें तो अपने माता-पिता को धन्यवाद दें, क्योंकि माता-पिता की कुशल परवरिश के कारण आप इस दुनिया में हैं। हर उस व्यक्ति को ये सदेश शेयर करें जिसकी आप परवाह करते हैं।

SPACE AVAILABLE

COMFORTABLE, AIR-CONDITIONED SPACE

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

For Social / Religious Purpose
ON CHARITABLE BASIS

Contact

Manager, DERAWAL BHAWAN

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

E-mail : delhi@derawalsahayaksabha.com | Web : www.derawalsahayaksabha.com

दरिद्रता अभिशाप है... प्रो. सुदेश गोगिया

सदा दुखी रहना। अविवेक द्वारा अपने शरीर एवं मन को अस्वस्थ बनाना हमारी नियति नहीं है। प्रकृति ने हर प्राणी में क्षमताएं कूट-कूट कर भरी है। विचारणीय है कि ये सभी क्षमताएं सुप्त रूप में पड़ी हैं। ईश्वर भी ऐसे लोगों को प्राप्त नहीं होते। सदा डिप्रेशन, डिमेन्शिया से पीड़ित रहना, अपने को दीन-हीन, दलित, दुखी, दरिद्र एवं अभावग्रस्त समझना, क्या सभी कर्मों का फल लोग जिंदगी भर बैसाखी के रूप में कोटे रिजर्वेशन के चक्कर में अपनी निजी क्षमताएं गंवा बैठते हैं। क्या यह सब स्टेट की जिम्मेवारी है? अपनी अकर्मण्यता का दोष दूसरों पर मढ़ना केवल इनके मन के विकार हैं।

मानसिक सकून एवं शांति

ऐसे लोग परिश्रम नहीं करते, दूसरों के दिये गोचन्दा एवं रोटी-रोजी के बल जीवनयापन करते हैं। इन्हें दर-दर भीख मांगने पड़जाने की आदत पड़ जाती है या जो अपनी जमीर बेच कर, दूसरों के ऐश्वर्य या धन पर नज़रें दौड़ाये रहते हैं। उन्हें कभी मानसिक सकून एवं शांति नहीं मिलती। सांसारिक भोगों से भी वंचित रहते हैं।

जीवन में सर्वोपरि आनंद पाने की कुंजी है “सात्त्विक कृतियां”

अपनी इन अनमोल वृत्तियों के महत्त्व को समझिए! तलोशें, इनका संचय कर जीवन को सुखी एवं आनंदमय बनाना हम सब का मानवीय कृत्य है।

धन-शक्ति का सदुपयोग करें

जिस प्रकार धन-दौलत द्वारा आप दुनियां की कीमती, महंगी हर चीज़ खरीद सकते हैं। उसी प्रकार अपनी इन सात्त्विक वृत्तियों एवं शक्तियों

द्वारा जीवन में आनंद से पूर्णयता जीवन व्यतीत कर सकते हैं। सदा शारीरिक, मानसिक रोगी निर्बल अशक्त रहने वाला व्यक्ति क्या जीवन को भोग सकता है? ईश्वर की दी हुई इस अनमोल अद्भुत निधि को बेकार कर बैठता है। उत्तम-से-उत्तम खाद्य पदार्थ भी उसे ‘जहर’ लगते हैं। बढ़िया-से-बढ़िया मौसमी मीठे आमों से उन्हें ‘शुगर’ लगती है। कुदरत के ऐसे अनूठे खजानों से अनभिज्ञ रहते हैं। इंद्रिय भोग वे क्या भोगेंगे?

शक्तियों के भंडार

आप की शिक्षा, निजी धन एवं अनुभव ये सब पुरुषार्थ आप के शक्तियों के भंडार हैं। जिनके पास ये भंडार हैं, वही सही मायनों में धार्मिक है। इन गुणों से ही आप की धार्मिकता छलकती है। आप वैभव एवं ऐश्वर्य सम्पन्न हैं। सदा दुखी रहना ‘पाप’ है। यह किसी मायनों में धार्मिक कृत्य नहीं है! और शरीर को रोगी रखना तो ‘महापाप’ है! अपने को ‘दलित’ एवं ‘अभावहीन’ समझना न तो ईश्वर ने दी है न ही यह आप की नियति है। किसी ‘सरकार’ पर बोझ मत बनिये न ही इसे अपने हक का प्राय बनाइये। आप अपने पुरुषार्थ एवं परिश्रम के बल पर खड़े हो आगे बढ़िए। अपने जन्म मां-बाप या अपनी जाति सम्प्रदाय को दोष न दीजिए। क्या केवट, कबीर, कलाम, श्रीराम को मीठे बेर खिलाने वाली शबरी जैसे लोग ऊंची जाति या सम्प्रदाय से ताल्लुक रखते थे? अपनी योग्यता एवं परिश्रम के बल पर जीवन में आगे बढ़ते गये। भारत 70 वर्ष की आजादी के बाद अब प्रोढ़ हो चुका है। कब तक इस जाति, बिरादरी, धर्म-सम्प्रदाय इत्यादि के आधार पर वोट बैंक बना, लोगों को

बेसाखी रहित इन्हें खुद अपने पैर पर खड़ा होने का 'साहस' एवं 'हिम्मत' प्रदान करें। लोग भी स्वयं अपने पैरों पर खुशी-खुशी जीवन की यात्रा तय कर आनन्दित महसूस करेंगे!

दैवीय शक्ति

पॉजिटिव ऐटीट्यूड, सात्त्विक दृष्टिकोण, सत्य निष्ठ प्रवृत्ति, उदार-नम्र व्यवहार ही आप की दैवीय निधि एवं शक्तियां हैं। यह सब आप की निजी सम्पदाएं हैं। आपका मंदिर आप के जीवन में घट गया! आप आर्थिक रूप से भी सम्पन्न हो गये। अब आप को अधिक धन उपार्जन एवं कोठी-जायदाद, बैंक की तृष्णा ही न रही। आप मालामाल हो गये। आप में 'संयम' रूपा गंगोत्री की गंगा जीवन में उतर गई। निम्न प्रवृत्तियां जो आप को कलह, क्लेश पाप एवं तापों में ढकेलती थीं, उनका समूल नष्ट हो गया।

संगीत आर्ट्स

जो विषय आपकी जिंदगी में नहीं थे उनका आप के जीवन में प्रार्दुभाव हुआ। अब आप संगीत, आर्ट, पेन्टिंग, बागवानी, पौधारोपण से भी जुड़ जायेंगे। एक अद्भुत खजाना मिल गया। आपको विदित हो गया जिन लोगों ने इन सात्त्विक गुणों की उपेक्षा कर केवल धन अर्जित किया था, केवल पैसा कमाना ही जीवन का लक्ष्य बना लिया था, वे लोग आत्मिक दृष्टि से आप की नज़रो में मूर्ख एवं अयोग्य ठहराये जायेंगे।

एक महान दर्शनिक इमर्सन कहते हैं, "मेरी एक जेब में स्वर्ग है, तो दूसरी जेब में नर्क। मुझे नर्क भेज दिजिए, मैं अपनी सात्त्विक दृष्टि से स्वर्ग बना दूंगा।"

विचारों में प्रचंड शक्ति है। उत्कृष्ट पॉजिटिव विचारों से नर्क को भी स्वर्ग में परिवर्तित किया जा सकता है। ईर्ष्या, द्वेष,

परनिन्दा, क्रोध, अहंकार जीवन में कहां टिक पायेंगे? भाग खड़े होंगे! विचारों से ही मन बनता है।

सतत् आते जाते विचारों से 'मन' बनता है। हर पल हर लम्हे विचार उत्पन्न होते रहते हैं। "निरन्तर अभ्यास साधना से अशुभ विचारों पर अंकुश लगाया जा सकता है।" भगवान् श्रीकृष्ण गीता में दिव्य संदेश देते हैं। महापुरुष वही कहलाते हैं जो अपनी विषम परिस्थितियों के दास न बन कर परिस्थितियों को अपना दास बनाकर अपने मजिल-ऐ-मखसूद लक्ष्य पर पहुंचते हैं। मन की दिशा मोड़िये, चमत्कार घटेगा। ऊर्ध्वमुखी बनाइये। पॉजिटिव, क्रीयेटिव एवं सृजनकारी विचार ही अभियान बनकर समाज, देश, राष्ट्र एवं विश्व के उत्थान-कल्याण में सहायक होते हैं। ख्याति का परचम फहरा कर उच्च श्रेणी का सम्मान भी पाते हैं।

गीता में श्री कृष्ण द्वारा कहा गया :

"असंशयं महाबाहो मनोदुर्निग्रहं चलम्।

अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च ग्रहयते॥"

(अजुर्न निःसंदेह मन चंचल है, बड़ी कठिनाई से वश में होने वाला है, लेकिन हे कौन्तेय! यह 'अभ्यास' और 'वैराग्य' के द्वारा वश में किया जा सकता है)

चित्त को लगाइये। वैराग्य द्वारा वश में करने के लिए बार-बार प्रयत्न का नाम ही 'अभ्यास' है। देखी-सुनी एवं विषय-वस्तुयें 'राग' अर्थात् 'लगाव' का त्याग वैराग्य कहलाता है।

आज विश्व को ज्ञानवान, प्रकाशवान एवं शक्तिवान बनाने के लिए चिर-प्राचीन भारतीय सद्गुरु शिष्य परंपरा की पुनरावृत्ति की नितांत आवश्यकता है।

आप परिपूर्ण हैं, गरीब कैसे हो सकते हैं?

रितु गोगिया

दुनिया में जिसके पास सिर्फ दौलत है, क्या उसे आप 'अमीर' कह सकते हैं? हर व्यक्ति परिपूर्ण एवं अमीर है और दूसरों को कुछ-न-कुछ दे सकता है। दुनिया में कोई विरला ही ऐसा होगा, जो किसी को कुछ को कुछ न कुछ न दे सके। एक व्यक्ति भगवान बुद्ध के पास अपनी गरीबी को लेकर सवाल पूछने गया। बुद्ध ने जो बताया वह पैसे का रोना रोने वाले हर व्यक्ति के लिए एक सबक है। भगवान बुद्ध तो धर्म प्रचार के लिए भ्रमण पर थे। उस गांव पहुंचे, उपदेश के लिए शिविर लगा तो लोग उनसे उपदेश लेने पहुंचने लगे और अपनी-अपनी समस्याएं लेकर उनके पास आते, उनसे हल प्राप्त कर नई ऊर्जा के साथ लौटते। गांव के बाहर वह गरीब भी रास्ते में बैठा रहता था। वह बुद्ध के शिविर की ओर जाते, लेकिन नई ऊर्जा के साथ चेहरे पर खुशी लिए लौटते। गरीब ने सोचा क्यों न मैं भी भगवान के पास समस्या लेकर जाऊं?

हिम्मत करके वह भी भगवान बुद्ध के शिविर की ओर चल पड़ा। बुद्ध से लोग एक-एक करके मिल रहे थे। वह भी अपनी बारी की प्रतीक्षा करने लगा। जो कुछ उसने रास्ते में बैठे-बैठे देखा था, वह अब यहां उसे साक्षात् देखने को मिल रहा था। लोग एक-एक कर अपनी समस्या बता रहे थे, भगवान चुपचाप शांति से सबकी समस्या सुनते और उन्हें जवाब देते। उसकी भी बारी आई। उसने भगवान बुद्ध को प्रणाम किया और और पूछा, "भगवान! मैं ही गरीब क्यों? बुद्ध मुस्कराए, बोले, "तुमने कभी किसी को कुछ दिया नहीं इसलिए गरीब हो।"

वह आश्चर्य से भगवान का मुंह ताकने लगा और बोला भगवान मेरे पास देने के लिए कुछ है ही नहीं! बड़ी मुश्किल से गुजारा हो पाता है। भगवान शांत भाव से बोले, "तुम्हारे पास एक चेहरा है, किसी को भी मुस्कराहट दे सकते हो। तुम्हारे पास, मुंह है, किसी को भी प्रशंसा भरे कुछ शब्द कह सकते हो। दो हाथ हैं तुम्हारे पास, किसी की मदद कर सकते हों।

दरअसल जिसके पास ये तीनों चीजें हैं, वह गरीब कैसे हो सकता है?

दरअसल गरीबी का भाव 'मन' में होता है। मन में यह भ्रम निकाल दो। लोगों को हर समय कुछ-न-कुछ ऐसे खजाने देते जाओ। गरीबी अपने आप दूर हो जाएगी!

अच्छे इंसान बनिये :

मनुष्यता की उच्च मंजिल पर पहुंचने के लिए आवश्यक साधन है 'उलझन-रहित कर्म करना'। अपनी शक्ति और परिश्रम को व्यर्थ कार्यों में खर्च न करके व्यवस्थित रूप से सत्कार्यों एवं अपने लक्ष्य की ओर सतत् बढ़ते रहना। अक्सर मनुष्य अपने समय, शक्ति एवं कार्य को मैनेज नहीं बना पाते और व्यर्थ के कार्यों में नष्ट कर देते हैं। फलतः जीवन के अन्त तक भी 'पूर्ण मनुष्य' नहीं बन पाते। इतना ही नहीं अपना जीवन भार बना बैठते हैं। अतः उलझन भरे कार्यों से बचें। क्यों अपनी ऊर्जा और समय नष्ट करते हो? अपने सामर्थ्य और स्थिति को ध्यान में रखते हुए उसी के अनुरूप सफलता की ओर अग्रसर होने के लिए क्रम से कदम बढ़ाते रहिए। यदि इसमें कोई उलझन भी पैदा हो तो उससे विवेक एवं धैर्य के साथ काम लेकर आगे बढ़िए। इससे व्यर्थ ऐनर्जी और समय का दुरुपयोग नहीं होगा। कई महापुरुष समाज में अकेले होते हुए भी चुपके-चुपके कार्यों एवं महान योजनाओं को कार्यान्वित कर रहे हैं।

आनंद का मार्ग : आध्यात्मिक

जब मनुष्य की तरंग तूफानी रूप लेती है तब 'अध्यात्म' इसे शांत शील में परिवर्तित कर सकता है। अध्यात्म ही सांसारिकता के बंधनों में जकड़े इंसान को ईश्वर की समीपता का आभास कराता है। भौतिकता से हम क्षणिक बाहरी सुख तो आसानी से प्राप्त कर सकते हैं, क्या यह स्थायी रह पाता है? पर अध्यात्म मनुष्य को स्थायी आन्तरिक आनंद प्रदान करता है। हमारा आवश्यकता से अधिक भौतिक

होना आध्यात्मिक आनंद की अनुभूति में एक बड़ा अवरोध है। सांसारिकता मनुष्य को पूर्णतः भौतिकवादी बना देती है। हालांकि ऐसी आशंकाएं भी व्यक्त की जाती हैं कि आध्यात्मिकता पर ज्यादा जोर देने से सांसारिक व्यवहारों में परेशानियां उत्पन्न हो सकती हैं, पर समझदार व्यक्ति जिसमें बोध है को इसमें कोई कठिनाई नहीं आती। आध्यात्मिक होने का यह अर्थ नहीं है कि मनुष्य अपनी पारिवारिक जिम्मेदारियों से मुंह मोड़ लें। उसे अपने कर्तव्य का पालन और जिम्मेदारियों का निर्वहन करते हुए आध्यात्मिक आनंद की प्राप्ति के लिए प्रयत्नशील रहना चाहिए। हम कितना भी 'ज्ञान' प्राप्त कर लें, पर जब तक हमें उन नियमों का ज्ञान नहीं है जो मनुष्य के मनोवेग, भावनाओं और इच्छाओं पर नियंत्रण करते हैं, तब तक हमारा ज्ञान अधूरा ही है। कुछ लोगों को भोजन में ज्यादा आनन्द मिलता है, किसी को सुन्दर वस्त्रों में, तो कुछ सम्पत्ति कके

मल्टीप्लाई स्वामित्व में सुख का अनुभाव करते हैं। इन सब से हट कर कुछ लोग ऐसे भी होते हैं, जिन्हें आध्यात्मिक चिंतन में ही परम आनन्द की अनुभूति होती है। मनुष्य आध्यात्मिकता के सागर में जितना गहरा उतरेगा उसे उतने ही सुख के मोती प्राप्त होंगे। आज पूरा वेस्ट इसकी जुस्तज्जु में अग्रसर है।

याद रखिए, अध्यात्मक मरने के समय नहीं है बल्कि जीते जी इस की सतत साधना एवं अभ्यास है। हर पल अभी इसी क्षण में जीवन्त रहना, आत्मभाव में रहना ही, सही मायनों में 'मुक्ति' है। मरने के बाद मोक्ष की आकांक्षा क्यों रखते हों? आप इसी जीवन में ही मोक्ष पा सकते हैं। ऐसा मत सोचिए, मृत्युरूपी जब अंतकाल आएगा तब 'नारायण' - 'नारायण' बोल लेंगे और 'मुक्त' हो जाएंगे। सदियों से भारत में कुछ लोगों ने ऐसा भ्रम फैला रखा है ऐसे भ्रम से बाहर निकलें। यह उन लोगों की अज्ञानता है। उनसे उलझें नहीं, उन्हें माफ कर दें।



Mahinder Budhiraja

Guinness World Record Holder

District Governor :

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 International, 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

अजवायन गुणधर्म और लाभ

1. भोजन के बाद यदि छाती में जलन हो तो 1 ग्राम अजवायन और बादाम की 1 गिरी दोनों को खूब चबा-चबा कर या कूट पीस कर खायें।
2. अजवायन अर्क की 2-2 बूदे पान के बीड़े में लगाकर खाये।
3. अजवायन 1 भाग, काली मिर्च, और सैधा नमक आधा-आधा भाग, गरम जल के साथ 3-4 ग्राम तक सुबह शाम सेवन करें।
4. अजवायन 80 ग्राम, सैधा नमक 40 ग्राम, काली मिर्च 40 ग्राम, काला नमक 40 ग्राम, जवाखार 40 ग्राम, कच्चे पपीते का दूध (पापेन) 10 ग्राम, इन सबको महीन पीस कर कांच के बर्तन में भरकर 1 किलो नींबू का रस डालकर धूप में रख देवें और बीच-बीच में हिलाते रहें। महीने बाद जब बिल्कुल सूख जाये तो सूखे चूर्ण को 2 से 4 ग्राम बाद जब बिल्कुल सूख जाये तो सूखे चूर्ण को 2 से 4 ग्राम की मात्रा में जल के साथ सेवन करने से मंदाग्नि शीघ्र दूर होती है। इससे पाचन शक्ति बढ़ती है तथा अजीर्ण संग्रहणी अम्लपित्त इत्यादि रोगों में लाभ होता है।
5. शिशु के पेट में यदि दर्द हो और सफर में हो तो बारीक स्वच्छ कपड़े के अन्दर अजवायन को रख, यदि उसके मुंह में चटाये तो शिशु का उदर शूल तुरन्त मिट जाता है।

दस्त: जब मूत्र बन्द होकर पतले-पतले दस्त हो, तब अजवायन 3 ग्राम और नमक 500 मि. ग्रा. पानी के साथ फक्की लेने से तुरन्त लाभ होता है। अगर एक बार में आराम न हो तो 15-15 मिनट के अन्तर पर 2-3 बार लेवे।

शूल आनाह आदि उदर विकारों पर : आमाशय में रस के कम होने से या अधिक

भोजन करने से जिनका पेट भोजन करने के बाद फूल जाता हो -

1. अजवायन 10 ग्राम, छोटी हरड़ 6 ग्राम, हींग घी में भुनि और सेंधा नमक 3-3 ग्राम, इनका चूर्ण 2 ग्राम, किंचित गरम जल के साथ दिन में तीन बार सेवन करें।
2. 1 किलोग्राम अजवायन में 1 किलोग्राम नींबू का रस तथा पांचों नमक 50-50 ग्राम कांच के बर्तन में भरकर रख दे, व दिन में धूप में रख दिया करें, जब रस सूख जाये तब दिन में दो बार 1-4 ग्राम तक सेवन करने से उदर सम्बन्धी सब विकार दूर होते हैं।
3. 1 ग्राम अजवायन को इन्द्रायण के फलों में भर कर रख छोड़े, जब सूख जाये तब बारीक पीस इच्छानुसार काला नमक मिलाकर रख लें, इसे गरम जल से सेवन करें।
4. अजवायन चूर्ण 3 ग्राम प्रातः सायं गरम जल से लेवे।
5. डेढ़ किलोग्राम जल को आंच पर रखें, जब वह खूब उबल कर सवा किलोग्राम रह जाये तब नीचे उतार कर आधा किलोग्राम पिसी हुई अजवायन डालकर ढक्कन बंद कर दे। जब ठंडा हो जाये तो छानकर बोतल में भर कर रख लें। 50-50 ग्राम दिन में 3 बार सेवन करें।
6. **वायु गैस :** पेट में वायु गैस बनने की अवस्था में भोजन के बाद 125 ग्राम दही के मट्ठे में 2 ग्राम अजवायन और आधा ग्राम काला नमक मिलाकर आवश्यकतानुसार सेवन करें।
7. **अर्श :** दोपहर के भोजन के बाद एक गिला छाछ में डेढ़ ग्राम (चौथाई चम्मच) पिसी हुई अजवायन

और एक ग्राम सैंधा नमक मिलाकर पीने से बवासीर के नष्ट हुये मस्से पुनः नहीं होते।

बहुमूत्र :

1. 2 ग्राम अजवायन को 2 ग्राम गुड़ के साथ कूट-पीस कर, 4 गोली बना लें, 3-3 घंटे के अन्दर से 1-1 गोली जल से लेवें इससे बहुमूत्र रोग दूर होता है।
2. 4 ग्राम अजवायन और 4 ग्राम गुड़ की 500-500 मिलीग्राम तक की नौ गोली बना, 2-2 घंटे बाद खिलाने से अवश्य लाभ होता है।
3. जो बच्चे बिस्तर गीला कर देते हैं उन्हें रात्रि को 500 मिलीग्राम तक अजवायन खिलायें। प्रमेहः अजवायन 3 ग्राम को 10 ग्राम तिल तैल के साथ दिन में तीन बार सेवन से लाभ होता है।

वृक्क शूल :

1. 3 ग्राम अजवायन का चूर्ण सुबह शाम गरम दूध के साथ लेने से गुर्दे के दर्द में आशातीत लाभ होता है।
2. चर्मरोग और व्रणों पर: इसका गाढ़ा लेप करने से दाद खुजली, कृमियुक्त व्रण एवं जले हुए स्थान में लाभ होता है। अजवायन को उबलते हुए जल में डालकर व्रणों को धोने से दाद फुन्सी, गीली खुजली आदि चर्म रोगों में लाभ होता है।

मासिक धर्म की रूकावट :

1. अजवायन 10 ग्राम और पुराना गुड़ 50 ग्राम को 200 ग्राम जल में पकाकर प्रातः सायं सेवन करने से गर्भाशय का मल साफ होता है और रूका हुआ मासिक धर्म फिर से जारी हो जाता है।
2. 3 ग्राम अजवायन चूर्ण को प्रातः सायं गर्म दूध के साथ सेवन करने से मासिक धर्म की रूकावट दूर होकर, रक्तस्राव खुलकर होता है।

पुरुषत्व प्राप्ति के लिए : 3 ग्राम अजवायन को सफेद प्याज के रस 10 मिलीलीटर में 3 बार

10-10 ग्राम शक्कर मिलाकर सेवन करें। 21 दिन में पूर्णलाभ होता है। इस प्रयोग से नपुंसकता, शीघ्रपतन व शुक्राणु अल्पता के रोग में भी लाभ होता है।

सुजाकः अजवायन के तेल की 3 बूदे 5 ग्राम शक्कर में मिला प्रातः सायं सेवन करते रहने से तथा नियमपूर्वक रहने से सुजाक में लाभ होता है।

शराब की आदतः

1. शराबियों को जब शराब पीने की इच्छा हो तथा रहा न जाये तब वो अजवायन 10-10 ग्राम की मात्रा में 2-3 बार चबायें।
2. आधा किलो अजवायन 400 ग्राम पानी में पकाकर जब आधा से भी कम शेष रहे तब छानकर शीशी में भरकर फ्रिज में रखें, भोजन से पहले 1 कप काढ़े को शराबी को पिलायें, जो शराब छोड़ना चाहते हैं और छोड़ नहीं पाते उनके लिए यह प्रयोग एक वरदान समान है। हमने हजारों शराबियों को इस प्रयोग से शराब मुक्त किया है।

मूज्कुच्छू :

1. 3 से 6 ग्राम अजवायन की पक्की उष्ण जल से लेने से मूत्र की रूकावट मिटती है।
2. 10 ग्राम अजवायन को पीसकर लेप बनाकर पेडू पर लगाने से अफारा मिटता है शोध कम होता है व खुलकर पेशाब होता है।

ज्वरः

1. अजीर्ण की वजह से उत्पन्न हुये ज्वर में 10 ग्राम अजवायन, रात्रि को 125 ग्राम जल में भिगो, प्रातः काल मसल छानकर पिलाने से ज्वर आना बन्द हो जाता है।
2. शीतज्वर में 2 ग्राम अजवायन सुबह शाम खिलाये।

3. ज्वर की दशा में यदि पसीना अधिक निकले तब 100 ग्राम से 200 ग्राम अजवायन को भूनकर और महीन पीसकर सर्व शरीर पर लगायें।

इन्कल्युएंजा : 10 ग्राम अजवायन को 200 ग्राम गुनगुने पानी में पकाकर या फांट तैयार कर प्रत्येक 2. 5 घंटे बाद 25 - 25 ग्राम पिलाने से रोगी की बैचेनी शीघ्र दूर हो जाती है। 24 घंटे में ही तबियत अच्छी हो जाती है।

शूल आघातज शोध : किसी भी प्रकार की चोट पर 50 ग्राम गर्म अजवायन को दोहरे कपड़े की पोटली में डालकर सेंक करने से (1 घंटे तक) आराम आ जाता है। जरूरत हो ता जरूम पर कपड़ा डाल दे ताकि जले नहीं। किसी भी प्रकार की चोट पर अजवायन का सेक रामबाण सिद्ध हुआ।

बच्चों के पैरों का कांटा चुभने पर : कांटा चुभने के स्थान पर पिघले हुये गुड़ में पिसी हुई

अजवायन 10 ग्राम मिलाकर थोड़ा गरम कर बांध दें, कांटा अपने आप निकल जायेगा।

पित्ती उछलना: 50 ग्राम अजवायन को 50 ग्राम गुड़ के साथ अच्छी प्रकार कूटकर 6-6 ग्राम की गोली बना 1-1 गोली प्रातः सायं ताजे पानी के साथ लेने से एक सप्ताह में ही तमाम शरीर पर फैली हुई पित्ती दूर हो जायेगी।

हानि: अजवायन का अधिक सेवन सिर में दर्द उत्पन्न करता है।

विशेष :

1. अजवायन ताजी ही लेनी चाहिए क्योंकि पुरानी हो जाने पर इसका तैलीय अंश नष्ट हो जाने से यह वीर्यहीन हो जाती है। क्वाथ के स्थान पर अर्क या फांट का प्रयोग बेहतर है।
2. अजवायन का अधिक सेवन सिर में दर्द उत्पन्न करता है।



Yogesh Bhutani

9213479878, 8285009878



Jatinder Bhutani

9891011990

KRISHAN CATERERS

(PURE VEGETARIAN)

Spl. Arrangement for

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

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

मन्दिर श्री गोपीनन्द जी (डेरा गाजी खाँ) समिति (रजि.)
सुखन माता की कुँज, गौतम पाड़ा, वृन्दावन (मथुरा)

कार्यक्रम

11 फरवरी सोमवार 2019

दोपहर 01 बजे राज भोग आरती पश्चात् - ब्राह्मण भोजन (ब्रजवासी सत्कार)
रात्रि 07:00 से 09:00 बजे - डेरेवाल सत्संग सभा द्वारा भजन संध्या

12 फरवरी मंगलवार 2019

प्रातः 07:00 बजे - मंगल आरती : प्रातः 09:30 बजे - श्री लाल जी महाराज का अभिषेक
प्रातः 10:00 बजे - श्रृंगार दर्शन :

विशेष: प्रातः 10 बजे से दोपहर 1 बजे तक श्री रविश मिश्रा जी
(मुजफ्फरनगर वाले) द्वारा भक्ति रस से परिपूर्ण भजन एवं कृष्ण भजनो की संगीतमय भेंट तथा
अष्टमपीठ के गोस्वामीयों द्वारा भक्तिमय प्रवचन
दोपहर 01:15 बजे - श्री गोपीनाथ जी महाराज का अभिषेक एवं राजभोग आरती

उत्तराकांक्षी: - समस्त अष्टम पीठाधीश गोस्वामी, मंदिर श्री गोपीनाथ जी महाराज, वृन्दावन, मथुरा (उ.प्र.)

विनीत: अमीर चन्द गिरधर (चेयरमैन), हरीश छाबड़ा (प्रधान) : 9818401848, वासदेव टुटेजा (महामंत्री) : 9899113436,
लेखा राज जी (उप-प्रधान-सूरत), नरेश बजाज (संयोजक), कृष्णगोपाल खट्टर (कोषाध्यक्ष)



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, प्राचीन

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



शनिवार एवं प्रत्येक रविवार प्रातः 11 बजे से दोपहर 2 बजे

शेरो शायरी (संकलित)

1. तू चांद मैं सितारा होता
आसमान के एक आशियाने में
एक आशियाना हमारा होता
लोग तुम्हें दूर से देखते
नजदीक से देखने का हक हमारा होता।
2. मुहब्बत को जो निभाते हैं,
उनको मेरा सलाम है,
और जो बीच रास्ते में छोड़ जाते हैं,
उनको हमारा ये पैगाम,
वादा ऐ वफा करो तो फिर खुद को फना करो,
वर्ना खुद के लिये किसी की जिन्दगी ना तबाह करो।
3. शायर तो हम हैं, शायरी बना देंगे,
आपको शायरी में कैद कर लेंगे।
कभी सुनाओं हमें अपनी आवाज़,
आपकी आवाज़ को हम गज़ल बना देंगे।
4. इंतजार की आरजू अब खो गई है,
खामोशियों की आदत हो गई है।
ना शिकवा ना शिकायत किसी से,
अगर है तो एक मुहब्बत,
जो इन तन्हाइओं से हो गई है।
5. उगता हुआ सूरज हुआ दे आपको,
खिलता हुआ फूल खुशबू दे आपको
हम तो कुछ भी देने काबिल नहीं,
देने वाला हजार खुशियां दे आपको।

सरकार और विपक्ष

2019 लोकसभा चुनावों से पहले
राजनेताओं के चेहरे हो रहे बेनकाब
किसी का कोई सम्मान नहीं
छोटे बड़े और देश गौरव का ख्याल नहीं
प्राइम मिनिस्टर मोदी को चोर कहने पर
राहुल को कोई संकोच नहीं

सोनिया और राहुल की भी खुल पोल रही
लालू, मुलायम परिवारों पर भी अकूट
सम्पत्ति अर्जित करने के है दोष लगे
मायावती भी इस दौड़ में पीछे नहीं
राफेल डील पर राहुल भी मोदी को भेद रहा
अमित शाह के बेटे की सम्पत्ति भी थोड़े
समय में हो गई कई गुणा।
नैतिकता कहीं दिखती नहीं
देख रहा सारा संसार
जनता मंहगाई से पिस रही
सरकार दे रही नहीं ध्यान
मोदी को शायद पता नहीं
आलू प्याज ही कर देते सरकार को सत्ता से बाहर
तेल के भावों से बढ़ती मंहगाई की मार
मोदी तो अटल है ले जाने देश को
उन्नति के ऊंचे द्वार पर
जनता कहां झेलती मंहगाई की मार
अन्तर्राष्ट्रीय मंच पर मोदी की हो रही जय जयकार
पर अपने ही घर में कुछ नेता खेल रहे आग के साथ
कहीं बलात्कार, उग्रवाद और घुसपैठ के नाम
अब तो नेताओं ने बना दिए गृहयुद्ध के हालात
एक प्रदेश का वासी दूसरे प्रदेश में हो रहा
मारपीट का शिकार, नेता हल ढूँढते नहीं
करते एक दूजे पर प्रहार
नेताओं ने ढूँढ लिया अब हिन्दू - मुस्लिम कार्ड
मुस्लिम नेता भी दे रहे कुछ ऐसे बयान
जैसे देश में आ गया हो भूचाल
ये सब हो रहा इन नेताओं क हाथ
भाई चारे की संस्कृति है इस देश की पहचान
तभी तो लटका हुआ है राम मन्दिर निर्माण

Er. चतुर्भुज अरोड़ा
Retd. अधिशासी अभि.

INDIAN BOOK DEPOT (MAP HOUSE)[®]



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

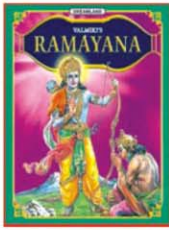
B.O. : WH-78, Mayapuri Industrial Area, Ph-I, New Delhi-110064

Tel. : 011-28115454

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



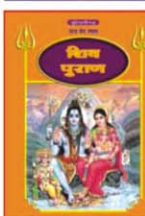
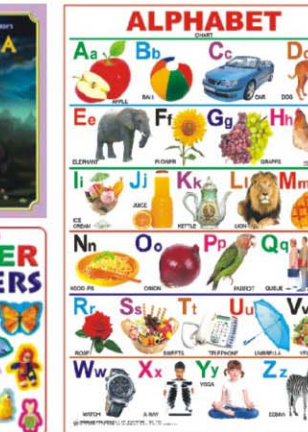
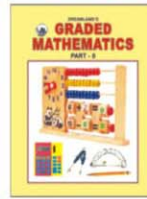
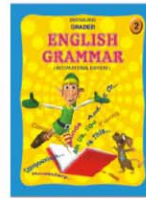
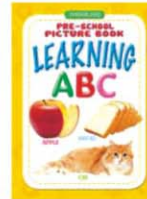
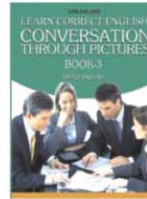
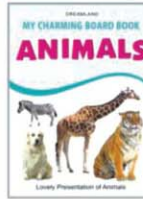
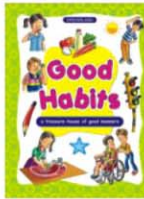
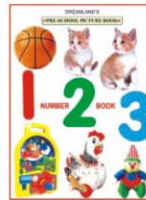
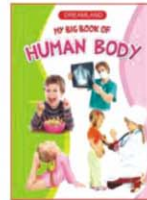
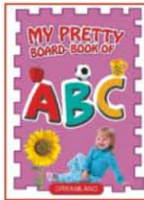
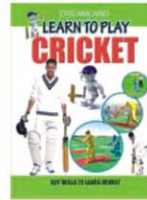
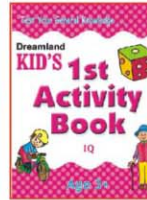
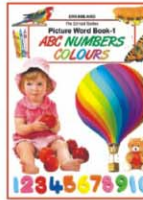
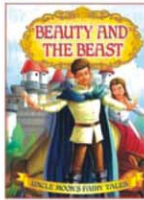
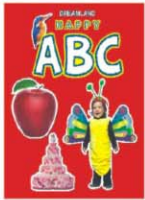
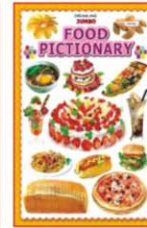
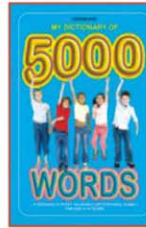
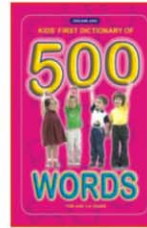
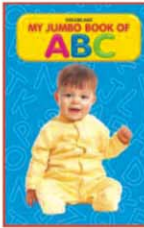
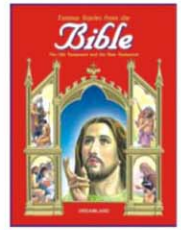
Tel.: (011) 23673927, 23523635 Fax : 011-23552096
Website :- www.ibdmaphouse.com, Email :- info@ibdmaphouse.com



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 JAN. 2018

Date of Posting : 20/21 JAN. 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