

DERAWAL PATRIKA

डेरावाल पत्रिका

MARCH - 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

Vol. : 58

No. : 03

MARCH - 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

IN THIS ISSUE

Statement about Ownership	—	03
DANCE OF DEMOCRACY	Editor	05
A State of Thoughtlessness!	Prof. Sudesh Gogia	06
A very Happy & Joyful Birthday, April-2019	—	07
Pranayaam a way to Rejuvenation	—	08
Donations - AIDSS (Regd.)	January, 2019	11
Donations - Derawal Sewa Sangh	January, 2019	12
Matrimonial - AIDSS (Regd.) Kirti Nagar	M.L. Bhutani/Y.K. Bhutani	13
Matrimonial - DSS (Regd.) South Delhi	Ashutosh Sharma	15
भोजन सम्बन्धी कुछ नियम	पं. उत्तम शास्त्री ज्योतिर्विद्	18
अंतरात्मा का आनंद लूटिए!	प्रो. सुदेश गोगिया	19
अनुभव के धारातल पर उतरिए	प्रो. सुदेश गोगिया	21
पुलवामा कांड (14 फरवरी 2019)	चतुर्भुज अरोड़ा	23
पुलवामा का बदला (26 फरवरी 2019)	चतुर्भुज अरोड़ा	23
गोमूत्र चिकित्सा	श्री वीरेन्द्र कुमार जैन	24
आस्था : आज के संदर्भ में	प्रो. सुदेश गोगिया	25
‘धारा 370’ ‘जरूर जानिए’	—	26
आध्यात्मिक आनंद की अनुभूति	श्रीमती कुशल गोगिया	27
जीवन की जितनी प्रशंसा उतना उत्सव	प्रो. सुदेश गोगिया	28
स्वस्थ रहने का राज : हास्य थेरेपी	प्रो. सुदेश गोगिया	30
प्रकृति : विलक्षण दाता	श्रीमती रितु गोगिया	31
शेरो-शायरी (संकलित)	चतुर्भुज अरोड़ा	33
जीरा एक, गुण अनेक	बी.एस. बेदी	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).

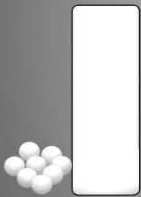


Derawal Health Care Centre

Devoted to the health Care of the Needy



Charitable Services

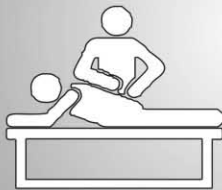


HOMEOPATHY

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

DANCE OF DEMOCRACY



Once again, the country is in Election Mode. The media has nothing else to report except the forecast about the electoral results. The News Papers and TV channels are making all out efforts to bring out inside stories about the happenings in political circles and try to compete with each other in presenting the probable shape of the next government after the general election which is scheduled to take place after about two months now. Meanwhile, it is quite interesting to note that the concept of "Aaya Ram Gya Ram" which traditionally had its origin in Haryana, is still widely in practice rather shamelessly. We daily get entertainment by getting Breaking News about leaders of various parties with life-long allegiance to a particular party, changing their faithfulness overnight and switching over to a party they had considered as untouchable through out their life. The obvious reason is nothing but the fact that political leaders at all times are in a race to acquire and stay in power by all means whatsoever. Apparently, it is nothing else but "Kissa Kursi Ka". This is rather unfortunate in Indian politics and electoral laws are continued to be bye-passed by hook or crook. The talk of cleansing the system remains in oratory only.

It is now over seventy years that the system of creating vote banks on the basis of castes, sub-castes and creeds has continued. Instead of creating a caste less homogenous society, the political leadership has rather made all out efforts to attempt dividing the voters on the basis of castes and creeds. This they have perhaps learnt from the Britishers who had successfully ruled the country by following the principle of "Divide and Rule". This motto is still being followed by the leadership thinking that by and large the voters in India are indifferent to any drastic changes in the on-going systems. Besides, about the distribution of tickets to the aspirants by almost all the parties, big and small, less said the better. It is an open secret that basically the candidates are selected considering their chances of winning the election. Yet instead of considering selection of candidates on the basis of merit, tickets are also distributed on extraneous considerations including political patronage and dynastic relation-ships. We have quite a number of political leaders who have been sharing power with their family members and relatives and attempt to run the affairs of the government as a private limited company. All this results in apathy of the common man including the educated middle-class to actively participate in politics and many of them go to the extent of staying away from voting too. And, the belief that the politics is a game of scoundrels gets strengthened. Centuries ago, Abraham Lincoln had said "Democracy is the government of the people, by the people and for the people". Unfortunately, democracy is tending to mean, the government "off" "the people, "bye" "the people and "far" "the people. To improve matters, there surely is an urgent need for drastic electoral reforms in our country.

— EDITOR

THOUGHT OF THE MONTH

*"I keep six honest serving-men (They taught me all I know);
Their names are What and Why and When
And How and Where and Who."*

— RUDYARD KIPLING

A STATE OF THOUGHTLESSNESS!

-Prof. Sudesh Gogia

Srimad Bhagwad Gita refers many times in its various sutras about the state of thought lessen. It is possible for a '**yogi**'. Brahm is unspeakable. Even one who realized the '**truth**' can't describe it! Buddha, on attaning 'nirvana' simply smiled and said 'nothing'. He kept mum for pretty months together. His disciplines were bewildered, tried their best that their '**master**' may utter even a word to describe the divine ecstatic experience! At least his closest disciple took the lead realising the importance the world will know what is that which his great guru and seer realised. (Who sees every thing with his inner eyes)

He prayed, insisted for months. At last Buddha simply tells, "**It's simply undecribeable. Each individual on this path of sadhna and selfless human welfare, has to experience himself / herself!**"

As one attains this state of nothingness spontaneously permanent peace, transquility and ecstasy prevail in him / her. And further one draws tremendous energy from the enormous reservoir form that state of no-action for the welfare of all humanity..

“सब प्राणियों में सद्भावना विश्व का कल्याण”

His soul is embedded to target this Divne mission of his life! Can any one describe this state with words? Kabir again a Sahaja yogi described that the individual becomes completely '**blank**'. He further says "if any- one becomes real blank even for a moment he reaches the real state of God-realization".

In 'deep sleep', we may attain this state. But from a spiritual point of view, this stage has to be experienced when we're '**awake**'. How many of us have reached this state of God realization in awake state? Though it's very difficult but not 'impossible'. To be in a state if completely thoughtlessness, you may fall in deep sleep. But even then this subtle-ecstatic experience is worth experimenting and practicing in real life to reach, "**state of blessedness**".

But as a biginner to younger people I personally advise to mediate and '**remain blank**' which may ultimately lead to the '**state of nothingness**' and '**thoughlessness**' to have Divine and Ecstaitc experience.



ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

Wishes

A VERY HAPPY & JOYFUL BIRTHDAY

TO FOLLOWING DERAWAL LIFE MEMBERS

FOR THE MONTH OF APRIL

Sh. Ram Parkash Mehta	1 1934	Smt. Santosh Hasija	13 1937
Sh. Naresh Kalra	1 1948	Sh. Narender Ahuja	13 1952
Sh. Harish Kumar Sachdeva	1 1951	Sh. R.K.Budhiraja	16 1950
Sh. D.P. Minocha	2 1948	Smt. Meena Bhutani	18 1956
Sh. Ramesh Kr. Dhingra	2 1952	Sh. Chuni Lal Malik	19 1958
Sh. J.C. Khanna	3 1929	Smt. Bhagwati Khera	19 1936
Sh. Bansi Lal Chhabra	10 1941	Sh. Harish Chander Arora	19 1954
Sh. Ramesh Kumar Wadhwa	12 1950	Sh.Chander Kumar Arora	22 1955
		Sh. Amit Khera	27 1977

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

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

PRANAYAAM A WAY TO REJUVENATION

Our ancient saints ऋषि-मुनि-संत had given each of us a divine marvelous gift आर्शिवाद centuries ago. Just breathe-in slowly, breathe-out slowly. We've inherited this spiritual-science yoga from Patanjali, a marvelous a great exponent of yoga. Breathing is the most perfect bridge between the conscious and the unconscious. Can we survive even for a few second without breathing?

We may fast (उपवास) in days, avoid taking H₂O for three days, we may not fall for sleep for over 24 hours. These all activities may be performed out having any brain damage but we can't go without breathings for more than 120 seconds!

When we breathe-in in fresh air in polluted free atmosphere in the vicinity of greenery, trees, plants, flowers, we an actually take-in O₂, the very basis of life, which our ancient 'munis' called, pranashakti प्राणशक्ति rejuvenating all the cells of our body, brain and heart! And when we breathe-out, 75% of the toxins in the form of CO₂, CO, hydro-carbon, the poisonous stale substances of our body.

Dr. Andrew Well who worked extensively in the field of Pranayaam says in his handbook, "**Deep breathings are full of invigorating massage of our internal organs and abdominal muscles, escalating anxiety and hypertension.**"

Further he advised to the patients of heart, "The patients with heart problems an myocardial infarction, must learn and perform deep-breathings pranayaam, significantly in the wee-hours of morning at some open park surrounded by greenery, trees, plants and flowers. **"It's the nicest, cheap and natural way to improve your long-term health."**

Pranayaam is the only and the most effective and efficient technique for 'Relaxation and stress-free' life!

Pranayaam combats fear, depression and allows all the organs to work more efficiently with longer life with health, happiness and ecstasy. At crisis, the unconscious mind modifies your breathings patterns which bring transformation into your positive processes making life full of love, compassion and ecstasy!

OBITUARY

- **Shri Shiv Pratap Budhiraja** R/o Noida, Cousin Brother of Shri Surinder Budhiraja, Left for Heavenly Abode on 14-03-2019 at the age of 90 Years.



ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

F-27 & 28, Kirti Nagar, New Delhi-110015

Phone : 011-25936132, 9250810522

HARIDWAR YATRA

Our Derawal Brethren will be glad to know that alike previous years, your Sabha has decided to arrange **JYOT YATRA** this year also by Bus to the **Holi City of Haridwar**. The bus is scheduled to start **on Friday, the 05th April, 2019 at 10.00 P.M.** from Derawal Bhawan, Kirti Nagar, New Delhi. At Haridwar, there will be arrangements for stay, Breakfast, Lunch & Dinner for all the Yatris. Return journey will commence at 1.30 P.M. sharp on Sunday, the 7th April, 2019.

The **JYOT PROCESSION** as usual will start from Derawal Bhawan, Haridwar at about **4.30 P.M. on Saturday, the 6th, April 2019** for **HAR KI PAURI** where **GANGA MATA AARTI** will be performed.

All our Derawal Brethren and their families are cordially invited to participate in the Yatra. They may kindly contact Manager, **Sagar Sethi** at Derawal Bhawan, Kirti Nagar, New Delhi for obtaining ticket and other details positively by 25th, March 2019 so that necessary arrangements may be made accordingly.

Members going on their own may kindly inform Sabha so that arrangements for their stay etc. at Derawal Bhawan or nearby Dharamshala, can also be ensured. Sabha should not be held responsible for any arrangement issue in case of any member going without informing the Sabha.

Inder Kumar Dhingra

President

9818441412

Madan Mohan Chawla

Sr. Vice President

9868284684

SWEET REMEMBRANCE



LATE SMT. KANTA RANI MEHTA
(13.01.1934 - 25.02.2018)

LATE SMT. KANTA RANI MEHTA, R/o. N-66, Kirti Nagar, New Delhi was born in Dera Ghazi Khan on 13 January, 1934. After partition in 1947, her family migrated to Delhi. She was the wife of late Sh Brij Rattan Mehta, who was the PATRON of our Sabha. Late Sh Brij Rattan Mehta retired as CEO in 1994 from Orissa Cement India Ltd., New Delhi.

By virtue of her husband's 47 years long service career with DALMIAS at RAJGANGPUR (ORISSA), CALCUTTA and DELHI and his travel throughout India and to many places in South East Asia, Europe & USA. she acquired vast knowledge and experience in dealing with different situations. She was also benefitted and joined hands with her husband for active interest and particularly in social, culture, lionistic and religious activities besides organizing KAVI SAMELANS, QAWALIS, BHAJAN SANDHYA and SHRI KRISHAN RASLEELA. Besides in Rajgangpur RATTAN'S continued to be a popular couple in the adjoining areas and in the towns of KANSBAHL,ROURKELA, SUNDERGARH and SAMBALPUR (Orissa). She was affectionately called BHABHIJEE even by the commonfolk.

Behind the popularity of Late Smt. Kanta Rani Mehta she also had her own contribution towards the welfare of various societies. Being the President of LADIES CLUB in Rajgungpur, she had conducted several cultural, religious and charitable programmes / activities. She was also CHAIRPERSON of ORISSA SOCIAL WELFARE BOARD, GOVT of ORISSA, who had provided all the facilities for conducting and supervising Adult Education and various welfare programmes for AADI-VASI WOMEN.

It will be, therefore, no exaggerations to say that she was all-rounder and an accomplished lady. Talking with her, she strongly believe in discipline, punctuality and perfection whether, it is in house, office or any other organization, she disliked wastage of time and materials such as electricity, water, fuel, paper and other consumables.

For the last over 25 years in Kirti Nagar, New Delhi, besides being a successful house wife, she had devoted considerable time in lending her hand to various SEVA activities of famous KATYANI TEMPLE at CHHATARPUR in South Delhi and organizing SHRI KRISHAN RASLEELA in DELHI, in Orissa, Haryana and UP.

For all the above activities, she gave the entire credit to her Shiksha Guru, Seth Jaideyal Dalmia, the father of Dalmia organization. He and wife of DALMIJEE treated Kanta Rani as their daughter-in-law and provided her full guidance on Dharmik activities. Later on Late Sh. Brij Rattan Mehta and Smt. Kanta Mehta received affectionate support and patronage from Smt. Abha Dalmia and Sh. M. H. Dalmia and this enabled the couple to undertake various social activities, besides professional duties.

Due to above activities, Late Sh Brij Rattan Mehta was honoured as the PRESIDENT of our Annual Derawal Day Functions of our Sabha held in the year 1966 and in 1993. Besides this Smt. Kanta Rani Mehta was also honoured as the PRESIDENT of 37th Annual Derawal Day Function held on 22nd December, 1996. Thus our Sabha is immensely proud of her distinguished achievements and prays to GOD for giving great success to all her family members i.e. Mrs. NEETA PARASHAR (daughter), Mr. LOKESH PARASHAR (Son-in law) her grand sons i.e. BHUVAN and HEMANG PARASHAR and all her other family members may also be blessed with good health and happiness.



ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

DONATIONS RECEIVED - FEBRUARY, 2019

R.No.	Name	Amount (Rs.)	R.No.	Name	Amount (Rs.)
Dispensary Collection :		50000/-	<u>DONATION FOR HEALTH CARE :</u>		
Dental Collection :		18250/-	42047	Shri Sudesh Sharma	5000/-
Physiotherapy Collection :		14350/-	42087	Shri Vijay Sachdeva (In memory of his mother)	2000/-
Eye Care Collection :		1200/-	<u>DONATION FOR DISPENSARY :</u>		
DONATION :			42114	Smt. Vimal Bhatla	100/-
42022	Gupt Daan	100/-	42123	Shri Ved Prakash Kathuria	500/-
42035	Sh. Mohit Ahuja (In memory of his father Late Sh. Ramesh Ahuja)	250/-	<u>DONATION FOR ADVERTISEMENT :</u>		
42071	M/s. Goodwill Books International	3100/-	41848	M/s. Harish Kumar & Co.	5,000/-
42086	Shri Dharm Vir Bhutani	1000/-	<u>DONATION FOR DISPENSARY :</u>		
42092	Shri O. P. Rajpal	500/-	40959	M/s. Madhav Caterers	100/-
42095	Shri Om Mehta (in memory of his wife Late Smt. Varsha Mehta)	500/-	40960	M/s. Krishan Caterers	100/-
42103	Mrs. Gaganpreet Kapoor	500/-	40961	Miss Muskan	100/-
42120	Shri Prem Sagar Nangia (in memory of his mother Late Smt. Hukmi Devi)	1500/-	40962	Smt. Tripti	100/-
			40963	Smt. Jyoti	100/-
			40964	Sh. Keshav	100/-

—Sagar Sethi, Manager

SPACE AVAILABLE

COMFORTABLE, AIR-CONDITIONED SPACE

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

For Social / Religious Purpose
ON CHARITABLE BASIS

Contact

Manager, DERAVAL BHAWAN

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

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



DERAWAL SEWA SANGH

DONATIONS RECEIVED - FEBRUARY, 2019

S.No.	Name	Amount (Rs.)	S.No.	Name	Amount (Rs.)
1.	Smt. Laj Dhingra	200/-	16.	Sh. Madan Mehta	600/-
2.	Sh. M.L. Bhutani	100/-	17.	Sh. Pankaj Mehta	600/-
3.	Sh. I. C. Khera	100/-	18.	Sh. Pardeep Kalra	600/-
4.	Dr. Rahul Mehta (U.S.A.)	100/-	19.	Sh. Rahul Kapoor	600/-
5.	Aryav Mehta (U.S.A.)	100/-	20.	Sh. Rajeev Mehta	600/-
6.	Smt. Dimple Nangia (U.S.A.)	100/-	21.	Sh. Rajinder Mehta	600/-
7.	Sh. K.N. Nagpal	200/-	22.	Sh. Rakesh Ahuja	600/-
8.	Sh. Kailash Chandra Mehta	200/-	23.	Sh. R.P. Mehta	600/-
9.	Sh. Mohit Ahuja (In memory his father Sh. Ramesh Ahuja)	250/-	24.	Sh. Ravi Kapoor	600/-
10.	Sh. D.P. Minocha	100/-	25.	Sh. Ravi Khera	600/-
11.	M/s. Krishan Caterers	100/-	26.	Sh. S.K. Mehta	600/-
12.	Sh. Anuj Mehta	600/-	27.	Sh. Vivek Khera	600/-
13.	Sh. D.V. Bhutani	600/-	28.	Smt. Mona Singhal	600/-
14.	Sh. Gaurav Khera	600/-	29.	Smt. Bindu Kapoor	600/-
15.	Sh. Girish Mehta	600/-	30.	Sh. Prem Sagar Nagia (In memory his mother Smt. Hukmi Devi)	1500/-



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)



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 GIRL :

01. 29 years (D.O.B. 16.04.1989, 3:36 AM, Delhi) Height-5', M.B.A (Finance) Service in Pay Time as Team Leader, (Business) in Noida. Salary 55000/- PM, Contact her father Mr. Pradeep Kumar Mehta on Tel. No.: 49096550, 9560481212 (R-41046)
02. 26 years (D.O.B. 11.06.1992, 2:40 PM, Delhi) Height-5'1", MSc, B.Ed. (Chemistry) PGT Teacher (Chemistry) Salary 38000/- PM Contact her father Mr. Prithvi Raj Verma on Tel.: 9312663535 (R-41044)
03. 26 years (D.O.B. 6.9.1992, 9:25 PM, Delhi) Height 5'3", B.A. from Delhi University, Doing M.A. from JNOU. Homely girl Contact her father Mr. Subhash Bhatia on Tel.: 9871693374, 9868135311 (R-41047)
04. 36 years (D.O.B. 23.01.1982, 02:32 AM, Delhi), Height-5'-4", B.Com (H.) from DU. M.Com. D.U. Chartered Accountant, Service in Reputed Organisation, Salary 2.5 Lac PA, Contact her father Mr. Gulshan Kumar or her mother Mrs. Saroj Bhayana on Tel. No. :9899058437 (R-41054)



MANGLIK GIRL :

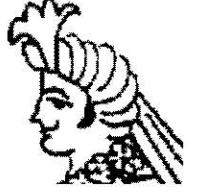
05. 30 years (D.O.B. 15.1.1988, 10:11 AM, Delhi), Height-5'-7", B.A., M.A. (PR), M.A. (Mass Com), Creative Artist, Media Entertainment, Mumbai, Salary 80000/- PM, Contact her father Col. Mahesh Khera on Tel. No. : 0120-4318375, 9310716167 (R-41051)

ANSHIK MANGLIK GIRL :

06. 35 years (D.O.B. 21.09.1983, 09:51 AM, Delhi), Height-5'-6", B.Com. (H) from DU. SRCC (DU) MBA (Finance) IMI, Delhi working in MNC Gurgaon, Salary 25.5 Lac PA, Contact her father Mr. Gulshan Kumar or her mother Mrs. Saroj Bhayana on Tel. No. 9899058437 (R-41054)

PROFESSIONALS/PVT. SERVICE/GOVT. SERVICE BOYS:

1. 29 years (D.O.B. 24.12.1989, 04:11 PM, Delhi), Height-5'-8", C.A., Inter Business, Income Rs. 50000/- PM. Contact his father Mr. Anil Kumar Arora on Tel.: 9278883498, 4707120, 9212539012 (R-41045)
2. 34 years (D.O.B. 05.12.1984, 05:35 AM, Delhi), Height-5'-5", Xth Pass, Business, Income Rs. 30000/- PM. Contact his father Mr. Surinder Kumar Arora on Tel.: 9999170816, 8586896330 (R-41050)
3. 28 years (D.O.B. 13.12.1990, 20:03 PM, Delhi), Height-5'-10", B.Com, working in Zomato as Team Leader in Gurgaon, Salary Rs. 47000/- PM. Contact his father Mr. Prem Munjal on Tel.: 41323915, 9910922599 (R-41053)



ANSHIK MANGLIK BOY:

1. 32 years (D.O.B. 25.10.1986, 07:54 AM, Delhi), Height-6'-1", BA, MBA (Marketing & HR) regular, Job in MNC at Gurugram, Salary 15 - 20 Lacs PA, Contact his father Mr. Dinesh Kumar Sethi on Tel. : 9910792173, 9971140052 (R-41052)

DIVORCEE BOY:

1. 45 years (D.O.B. 22.08.1973, 14:25 PM, Delhi), Height-5'-5", B.A. from Delhi University, Govt. Job in Delhi Courts, Salary Rs. 1 Lac PM. Contact his mother Mrs. Usha Diwan on Tel.: 9811753271. (R-41048)

— Y.K. BHUTANI

— M.L. 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. 32(+) Years(31.08.86, 05.15 Am, Kullu, HP), Height 5'-7", Fair, Slim, LLB, Masters in Tourism Management, Working as Property Manager in hotel at Delhi, Earning Rs.30000/- PM, Contact his brother Sh. Jatin Singh Jhala at Phone No. : 9560114048, Suitable Girl Required.



BUSINESS BOYS:

01. 32(+) Years(07.10.86, 09.45 AM, Panipat), Height 5'-2", Mianwali family boy, 12th pass, Earning Rs.30000/- Pm, Contact his father Sh. Sita Ram Channa at Ph. : 9896644216, Suitable homely girl required.
02. 29(+) Years(20.06.89, 04.25 PM, Delhi), Height 6", B.Com (Pass), Running his own business of Readymade Garments, Earning Rs.10 Lacs PA, Contact his father Sh. Parvesh Sethi at Ph. : 9899621055, 9250044414, Suitable educated girl required.

MANGLIK BOYS:

01. 32(+) Years(25.10.86, 07.54 AM, Delhi), Height-6', Fair, Normal Built, MBA in Marketing and HR, Dera Ghazi Khan family boy, Anshik Manglik, Working with MNC at Gurugram, Earning Rs.80000/- PM, Contact his father Sh. Dinesh Kumar at Ph. : 9910792173, Suitable girl required.
02. 27(+) Years(26.07.91, 02.29 AM, Delhi), Height 5'-3", Fair, Slim, Eco(H) from Delhi University, MBA in Finance, Anshik Manglik, Working with Ernest Young, Earning Rs.11.00 Lacs PA, Contact his father Sh. Grover at Ph. : 9811041140, 9811935110, Suitable service girl required.
03. 35(+) Years(02.02.84, 12.10 PM, Delhi), Height 5'-6", 12th Pass, Doing own business at Chirag Delhi, Earning Rs.50000 to 60000 PM, Contact his father Sh. B.S. Ahuja at Ph. : 9810670845, 9718830922, 9990602753, Suitable homely Girl required.
04. 30(+) Years(08.09.88, 07.08 PM, Delhi), Height 5'-11", Fair, MBA, Working as Area Manager, Earning Rs.8.00 Lacs PA, Contact his father Sh. Lalit Kapoor at Ph. : 9911766656, 22049532, Suitable working girl required.

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

01. 33(+) Years(15.08.85, 10.04 AM, Delhi), Height 5'-4", Wheatish, Slim, B.Com (H), MBA in Finance, Gujrawalan family Girl, Working as Finance Analyst with a MNC at Gurgaon, Earning Rs.35000/- PM, Contact her father Sh. R K Arora at Ph : 9810035615, Suitable working boy required.



MANGLIK GIRLS :

01. 33(+) Years(07.10.85, 09.32 PM, Delhi), Height 5'-5½", Fair, Heavy body, B.Com from DU, MBA from IMT, Using specs, Dera Ghazi Khan family homely girl, Contact her father Sh. Vinod Arora at Ph. : 9711671576, 9811477779, Suitable boy required.
02. 26(+) Years(15.04.92, 02.15 PM, Hissar), Height 5'-4", Wheatish, M.Com, B.Ed., from M D University, Working as a Teacher, Earning Rs.4.5 lacs PA, Contact her father Sh. Ramesh Thakral at Ph. : 8585956805, Suitable boy required.

HOMELY GIRLS :

01. 24(+) Years(20.12.94, 07.25 Am, Delhi), Height 5'-2", Fair, Slim, MA (English) from Delhi, Multan family girl, Appearing in competitive examinations, Contact on Ph. : 9540047798, 9810147798, Suitable non-alkoholic, Non-smoking boy in good service.

—Ashutosh Sharma: 9312105617



शुभ कामनाओं सहित



रिश्ते ही रिश्ते



विवाह सम्बन्धी सेवा के लिए सम्पर्क करें :

Prabhu Dayal Satija चेयरमैन (9871053202)	Vasdev Tuteja प्रधान (9899113436)	Ashutosh Sharma महामंत्री (9312105617)
---	--	---



डेरावाल सहायक समिति (रजि०)

साउथ दिल्ली, पहली मंजिल, प्राचीन
शिव शक्ति मंदिर, लोधी होटल के सामने निजामुददीन, नई दिल्ली- 110013



शनिवार एवं प्रत्येक रविवार प्रातः 11 बजे से दोपहर 2 बजे



ऑल इंडिया डेरावाल सहायक सभा (पंजी.)

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

की तरफ से

सभी बिरादरी सदस्यों को सपरिवार

नवसम्बत् 2076,

नवरात्रे, राम नवमी

एवम्

वैशाखी

की

हार्दिक शुभकामनाएँ

चेयरमैन, मुख्य संरक्षक, संरक्षक, प्रधान
एवं समस्त कार्यकारिणी

भोजन सम्बन्धी कुछ नियम

कई शास्त्रों को पढ़ने के बाद लिखे कुछ विशेष नियम जो हमें जीवनभर पालन करना चाहिए, शास्त्रोक्त मतानुसार..।

पांच अंगो (दो हाथ, दो पैर , मुख) को अच्छी तरह से धो कर ही भोजन करें !

१. पांच धोने के बाद, गीले पैरों भोजन करने से आयु में वृद्धि होती है !
२. प्रातः और सायं-काल ही भोजन करने का विधान है !
३. प्रातः पूर्व और सायं उत्तर दिशा की ओर मुँह करके ही भोजन करना चाहिए !
४. दक्षिण दिशा की ओर मुँह करके किया हुआ भोजन प्रेत को प्राप्त होता है !
५. पश्चिम दिशा की ओर मुँह करके किये हुए भोजन से रोग की वृद्धि होती है !
६. शैय्या पर, हाथ पे रख कर, टूटे-फूटे जूटे अशुद्ध बर्तनों में भोजन नहीं करना चाहिए !
७. मल-मूत्र का वेग होने पर, कलह के माहौल में, अधिक शोर में, पीपल, व वट वृक्ष के नीचे, भोजन नहीं करना चाहिए !
८. परोसे हुए भोजन की कभी निंदा नहीं करनी चाहिए !
९. भोजन करने से पूर्व अन्न देवता, अन्नपूर्णा माता की स्तुति कर के, उनको धन्यवाद देते हुए, तथा सभी भूखों को भोजन प्राप्त हो, ईश्वर से ऐसी प्रार्थना करके ही भोजन करना चाहिए !
१०. भोजन बनाने वाला स्नान करके ही शुद्ध मन से मंत्र जप करते हुए ही रसोई में भोजन बनाए, और सबसे पहले २ रोटियां अलग निकाल कर (गाय, कुत्ता, और कौवे हेतु) फिर अग्नि देव का

भोग लगा कर ही घर वालों को खिलाये !

११. इर्ष्या, भय, क्रोध, लोभ, रोग, दीन-भाव, द्वेष-भाव, के साथ किया हुआ भोजन कभी पचता नहीं है !
१२. आधा खाया हुआ फल, मिठाईयां आदि पुनः नहीं खानी चाहिए !
१३. भोजन की थाली छोड़ कर उठ जाने पर दोबारा उस भोजन को नहीं करना चाहिए !
१४. सदैव मौन रहकर ही भोजन करना चाहिए !
१५. भोजन को बहुत चबा-चबा कर खाना चाहिए !
१६. रात्री में भरपेट भोजन नहीं करना चाहिए !
१७. सबसे पहले मीठा, फिर नमकीन, और अन्त में कड़वा भोजन करना चाहिए !
१८. सबसे पहले रस दार, बीच में गरिस्ट, अन्त में द्रव्य पदार्थ वाला भोजन ग्रहण करना चाहिए !
१९. सदैव भूख से थोड़ा कम खाने वाले को - आरोग्य, आयु, बल, सुख, सुन्दर संतान, और सौंदर्य प्राप्त होता है !
२०. जो ढिंढोरा पीट कर भोजन कराये, वहां कभी भोजन नहीं करना चाहिए !
२१. (कूकुर) कुत्ते का छुवा, रज्ज्वला स्त्री द्वारा परोसा गया, श्राद्ध का निकाला, बासी भोजन, मुँह से फूंक मारकर ठंडा किया हुआ, बाल गिरा हुआ भोजन, अनादर युक्त, अवहेलना पूर्ण परोसा गया भोजन कभी ना करें ।
२२. कंजूस का, राजा का, वेश्या के हाथ का, शराब बेचने वाले का दिया भोजन कभी नहीं करना चाहिए

पंडित उत्तम शास्त्री ज्योतिर्विद्

अंतरात्मा का आनंद लूटिए!

हमारा भौतिक शरीर स्थूल कोश है। इसके अंदर ही होते हैं 'प्राण'। शरीर की अपेक्षा हमारे प्राण अति सूक्ष्मतर होते हैं। लेकिन प्राण सूक्ष्म होकर भी व्यापक है, उतना ही अधिक वह सूक्ष्म से सूक्ष्म होता जाता है। प्राण की अपेक्षा 'मन' अधिक सूक्ष्म है। जिस प्रकार शरीर की तुलना में प्राण अपने चारों ओर अधिक व्याप्त है, उसी प्रकार मन में उठने वाली चित्तवृत्तियां प्राण की तुलना में अधिक व्यापक हैं। इस प्रकार मन प्राण की अपेक्षा अधिक सूक्ष्म और अंतरंग है। मन, प्राण तथा शरीर की तुलना में हमारे अंदर एक और सूक्ष्म तत्त्व है, जिसे 'बुद्धि' कहते हैं। बुद्धि से भी अधिक है "आनंद की अनुभूति!"

जो अपनी आंखें से देखा, बस वही सत्य है। संभव है कि यह तथ्य विचारों को सारहीन लगे, क्योंकि वे ज्ञान को बुद्धि से जोड़ते हैं। महान लेखक शेक्सपीयर ने अपने कई अविस्मरणीय पात्रों की रचना केवल यही दिखाने के लिए की है कि भावनाओं की कोमलताओं से रहित 'बैद्धिक कुशलता' बर्बरता और पशुता की कोटि में आ जाती है। दरअसल, सुंदर-शाश्वत विचार तभी प्रस्फुटित होते हैं, जब बुद्धि और हृदय की भावनाओं का समागम होता है।

आध्यात्मिक विकास में भी हृदय से परिपूर्ण बुद्धि ही साधक के लिए हितकारी होती है। इसीलिए यह सत्य वेदों में सभी स्थलों पर स्वीकार किया गया है "चैतन्य तत्त्व हृदय गुहा में रहता है और स्व-आत्मदर्शन बुद्धि तथा हृदय के सुखद सामंजस्य से ही संभव है।"

जो सामान्य जन राग-द्वेष, लोभ, मद आदि चित्तवृत्तियों के अधीन हैं, उनके हृदय

गुहा में केवल अनमेल विकारों और अनर्थों का ही संग्रह होता रहता है। सांसारिक पुरुष की बुद्धि मोह में फंसकर अपयश प्राप्त करती है तथा अंत में शिथिल हो जाती है। वह चरम सत्य का मनन तथा आत्मा के स्वरूप का ज्ञान प्राप्त कर पाने में सक्षम नहीं होती। यदि आत्मा को समझना कठिन है तो क्या इसका तात्पर्य यह निकाला जाए कि परम तत्त्व का ज्ञान होना तथा उसकी प्राप्ति असंभव है।

भारतीय दार्शनिक जीवन-दर्शन के कोरे आदर्शवाद से संतुष्ट नहीं होते, इसीलिए उन्होंने अपने उपदेशों में यह बताया है कि संसार में कोई ऐसा लक्ष्य नहीं है, जिसे प्राप्त नहीं किया जा सकता। अध्यात्म-योग या ध्यान-योग के माध्यम से चरम लक्ष्य की प्राप्ति की जा सकती है। 'योग' शब्द की उत्पत्ति 'धातु युज' अर्थात् जोड़ने से है। आरंभ में इस धातु का प्रयोग घोड़ों तथा बैलों को जोड़ने में हुआ करता था। बाद में इस शब्द ने पूर्ण शास्त्रीय आकार ग्रहण कर लिया। आज शारीरिक एवं मानसिक प्राणायाम आदि क्रियाओं के साथ साथ 'ध्यान' द्वारा 'चित्तवृत्ति निरोध को योग' कहते हैं। श्री शंकराचार्य ने दोनों अर्थों को मिलाकर कहा है, 'चित्त को बाह्य विषयों से हटाकर आत्मा के ध्यान में लगाना अध्यात्म योग है।' कठोपनिषद में जिस रूप में योग शब्द प्रयुक्त हुआ है, उसका अर्थ 'ध्यान' ही है। जबकि पतंजलि के योगसूत्र में बाद में इसके बाह्य स्वरूप अर्थात् इंद्रियों के 'दमन', 'प्राणायाम', 'यम', 'नियम', आदि पर अधिक बल दिया गया है। अध्यात्म-योग के बल पर ही आत्मा को ध्यान पर केन्द्रित किया जा सकता है। अध्यात्म-योग वह साधन है, जिसमें

बाह्य विषयों के प्रति चित्त के आकर्षण को समाप्त करने की कोशिश की जाती है एकाग्र चित्त की सहायता से न केवल अंतःकरण को शुद्ध किया जा सकता है, बल्कि आत्मा को भी ध्यान केन्द्रित किया जा सकता है।

अध्यात्म मार्ग में कई वृत्तियां अवरोध पैदा करती हैं। इन वृत्तियों से बचाने के बाद ही 'मन को केवल आत्मज्ञान की दिशा में ले जाया जा सकता है।' इस कार्य के लिए ही अध्यात्म-योग साधना की जाती है। यह साधना तभी सफल होती है, जब ध्यान करने वाले साधक का मन सभी हीन विकारों से रहित होता है।

इस प्रकार के सच्चे साधक को ही आत्मज्ञान की प्राप्ति होती है और वह परमानंद की अनुभूति प्राप्त करने में सफल हो पाता है।

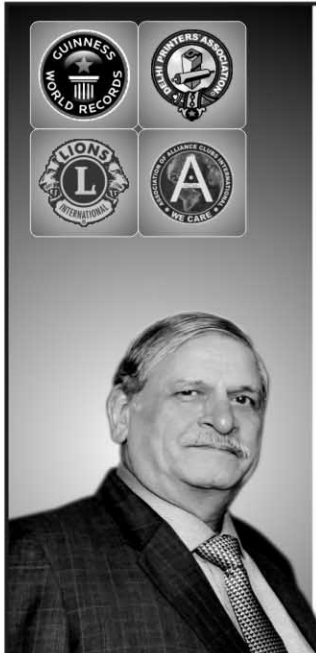
21वीं सदी और आज का मानव :

आज का इंसान अति व्यस्त है इस व्यस्तता ने उसे अवसादों में ला खड़ा किया है। 'अर्जुन' की तरह विषाद में रहने से श्रीकृष्ण नुमां सद्गुरु मार्गदर्शक की तलाश में हैं। आज के गुरुओं ने सत्य की अनुभूति की बजाय, गुमराह एवं अंध परंपराओं एवं अर्थहीन कर्मकांडों में उलझा दिया है। मन के महाभारत को लड़ने को आपको स्वयं तलाशने होंगे श्रीकृष्ण। फिर उचित मार्ग क्या हैं?

केवल आंतरिक आनंद :

'बाहरी तत्त्वों' पर निर्भर नहीं। सहज सरल हो जाइये। आंतरिक आनंद का खजाना तो अंतर्निहित है। प्रकृति पेड़, पौधे, खुला आकाश, प्रदूषण रहित वायुमंडल के मध्य कुमुदिनी के पुष्पों संग मुस्कराइये।

—प्रो. सुदेश गोगिया



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

अनुभव के धरातल पर उतरिए

- प्रो. सुदेश गोगिया

क्या केवल सोचा अनुभव है? केवल सुनना 'अनुभव' कैसे हो सकता है? आप समझते हैं केवल कथा सुन लेने से मोक्ष मिल जायेगा? गुरुद्वारे, मंदिर, मस्जिद, चर्च जाने से आप परमात्मा पा जायेंगे। ईश्वर के बारे में केवल सोचने भर से परमात्मा मिल जायेंगे? आपको 'प्यास' लगी है और आप केवल 'जल' के बारे में सोचते रहिए, घंटों सोचते रहिए। क्या आपकी प्यास बुझ जायेगी? 'अनुभव' के लिए 'तृप्ति' के लिये आपको जल ग्रहण करना पड़ता है। हां 'सोचना' इत्यादि उपयोगी तो हो सकता है उसी प्रकार मंदिर जाना भी उपयोगी हो सकता है। क्या आप कभी अपने लक्ष्य की ओर पहुंच सकते हैं? सुन-सुन कर या तोते की तरह रट-रट कर क्या आप ईश्वरीय तत्त्व को पा जायेंगे? "जानने में तत्त्व ज्ञान है - केवल सोचने या रटने में नहीं!"

विचार क्या हैं? विचार मात्र शब्दों के संग्रह हैं। क्या किसी शब्द से या शब्दों के समूह से अग्नि, जल सकती है? याद रखिए, केवल शब्द ईश्वर नहीं हैं। कितना ही सोचिए, केवल शब्दों एवं विचारों की राख ही मिलेगी! हां भ्रम में अवश्य रहेंगे, यही आप के पंडित, पुरोहित, धर्म के ठेकेदार कर रहे हैं। अपनी दुकानदारी चला रहे हैं। सजी दुकानें खूब पैदा कमा रही हैं। भ्रम के मायाजाल में जिये जा रहे हैं और आपको

उलझा रहे हैं। यह सदियों से भारत में कारोबार चल रहा है! और इन खाली शब्दों से आपका संग्रह बढ़ता जा रहा है।

श्रीराधा ने कितना ही निश्छल प्रेम श्रीकृष्ण से किया हो। मीरा दीवानी होकर राजस्थान के मंदिरों में कृष्ण - गीत गाती फिरती रही। प्रेम - युक्त दीवानगी की हदों को पार कर गई। प्रेम के बारे में केवल सोचिए नहीं। अगर आप केवल सोच - विचार करेंगे आपका प्रेम असफल होगा! लेकिन आपका 'अनुभव' क्या है? क्या आप कभी ऐसे निश्छल प्रेम में उतरे? प्रेम में डूबिए, डुबकी लगाइये। आप तो केवल स्वीमिंग पूल के बाहर खड़े हैं और सबको केवल तैरते देख रहे हैं। तैरना कितना 'सुखद' अनुभव है आप तभी जानिएगा जब आप पूल में उतरेंगे, पानी में भीगेगे नहीं, तैरेंगे नहीं कैसे उसका आनंद ले सकते हैं?

हां, 'सोचने विचारने' से आपको परितृप्ति मिल जायेगी। विचार अपने प्रभाव छोड़ जाते हैं। भाषण देनेवाले, प्रवचन देने वाले विचारों की पृष्ठभूमि में रहते हैं और आप केवल यहीं पर रह जाते हैं जहां पहले थे। कोई एक प्रतिमूर्ति बनाकर, कोई इमेज भी निर्मित कर देते हैं! और आप उनके शब्दों को सुनते - सुनते उन लम्हों में 'सम्मोहित' भी हो जाते हैं और कभी - कभी गहरी तंद्रा में भी खो से जाते हैं!

बुद्धि का कार्य : अब बुद्धि अपना रोल अदा करती है वो आपको कहती है : “मैं सब जान गया।” क्या यह जानना है? जनाब! जानने का संबंध तो पूरे अस्तित्व से हैं। मौन में उतरना पड़ता है।

मैं कौन हूं, कहां से आया हूं, कहां जाना है, मेरी मंजिल-ए-मकसूद क्या है? अर्थात् मेरी अथ, गति एवं इति क्या है? मेरी इस पिण्ड शरीर में जो इतनी सारी शक्तियां, ऊर्जाएं भरी हैं, इन्हें कौन संचालित कर रहा है? इतनी बड़ी कायनात में लाखों-करोड़ों जीव और हर जीव में

अपरिमित शक्तियां... चींटी से हाथी तक भी परम चैतन्य अन्ततः इन सबका कोई कर्ता होगा? जब ‘कर्ता’ है तो ‘कारण’ भी होंगे। यदि हम उस कर्ता और उन कारणों के विषय में जान जाएं और अनुभव के धरातल पर उतरेगें, तो उन्हीं का दिया हुआ हमारा ये जन्म एवं जीवन सार्थक हो उठेगा।

आप सब प्रबुद्ध, रसिक एवं वसुधि पाठकों से आपके मन्तव्य, सुझाव एवं सुधार आमंत्रित हैं। निःसंकोच अपनी प्रतिक्रिया एवं कमेन्ट्स भेजिए हमें इंतजार रहेगा!

दिल्ली/NCR में हजारों मरीजों को आराम हुआ है।

आयुर्वेदिक दवा

(घुटने, सियाटिका के आपरेशन से बचे) गठिया, वाय, माइग्रेन, सर्वाइकल, घुटने, कमर, कंधे, हाथ-पैरों में दर्द के लिए मैडिकल लेबोरेटरी टेस्ट दवा से तुरंत आराम पायें।



0% Steroids & Pain Killer Free (No Side Effect)

सभी डॉक्टरों से निराश मरीज तुरन्त सम्पर्क करें

होम डिलीवरी (दिल्ली/NCR में उपलब्ध)

फ्री चेक-अप आपके घर पर

राज गुप्ता जी

Mobile : 9555431671, 9354240434

नोट : दवाई 5 दिन लेने के बाद फायदा नहीं होता है तो पैसे वापस किये जायेंगे।

9, एम. एम. रोड, रानी झांसी रोड, नई दिल्ली 110015

पुलवामा कांड (14 फरवरी 2019)

भारत के 41 वीर जवानों की शहादत पर हम क्यों सोये हैं, जब कसम खाई है हमने ये एक के बदले दस सिर लेंगे, फिर क्यों बदला लेने से डरते हैं, इस्त्राइल जैसा दोस्त पाकर भी हम क्यों कायरता का आंचल ओढ़े हैं, जो बर्फीले तूफानों में भी अपना फर्ज निभाते हैं, उनकी शहादत का बदला अब जरूरी है। अब समय प्यार का खत्म हुआ, और युद्ध ही एक तरीका है, सन अठतालीस से पाक की मंशा जाहिर है, वो दोस्ती नहीं दुश्मनी निभाना चाहता है, आओ मिल उसको इसका उत्तर दें, कायर को अब और नहीं समझाना है, भिखमंगा होकर भी कुत्ते की तरह गुर्गता है, एक चीन ही उसका साथी है, जो भाई-भाई का नारा देकर के विश्वासघात करने में माहिर है, उस पर यकीन कर पाक अपनी मौत बुलाता है, अब मोदी ही है वो शेर हिन्द जो पाक को इसका उत्तर देना जानता है।

जयहिन्द

पुलवामा का बदला (26 फरवरी 2019)

14 फरवरी 19 की पुलवामा घटना से सारा देश हुआ था शोक ग्रस्त, जनता चिल्ला-चिल्ला कर कह रह थी अब बदला लेने से मत परहेज करो सरकार भी इस घटना से परेशान में थी अब पाक से बदला लेने का उसने ठान लिया तीनों सेनाओं के प्रमुखों से विचार विमर्श किया और उन्हें उचित समय पर कार्यवाही का अधिकार दिया,

26 फरवरी की रात्री 3.30 बजे भारतीय वायुसेना ने पाक में घुस कर हवाई हमले को अन्जाम दिया। बालाकोट चकोती जैसे आतंकी ठिकानों पर विस्फोटक बरसा आतंकी ठिकानों को तबाह किया, 20 मिनट के ऑपरेशन ने दुनिया को हैरान किया, पाकिस्तानी फौजो को भी इसका ना इल्म हुआ सवेरे उठते ही न्यूज चैनलो से बदला लेने का समाचार सुन, सारा देश निहाल हुआ, 27 फरवरी को पाक हवाई बेड़े ने भारतीय सीमा में प्रवेश किया वायु सैनिकों ने उन्हें खदेड़ दिया। पर भारतीय वायु सैनिकों ने उन्हें खदेड़ दिया भारतीय विंग कमांडर अभिनन्दन ने पाक के एक F-16 विमान को ध्वस्त किया। इस कार्यवाही में उसका मिग भी क्रेश हुआ। विंग कमांडर पैराशूट से कूद गया, बदकिस्मती से वो पी.ओ.के. में लैंड हुआ, पाक सेना ने उसे बन्दी बना पूछताछ में उसको टार्चर किया लेकिन उस वीर ने ना कोई भेद दिया जब भारत सरकार को अभिनन्दन का पता चला उसने सख्त लहजे में पाक को सजग किया अगर अभिनन्दन को कोई कष्ट दिया तो पाक को सख्त दण्ड भुगतना होगा, 27 फरवरी को इमरान ने अभिनन्दन को छोड़ने का ऐलान किया 1 मार्च को अभिनन्दन ने वाघा बार्डर से भारत में प्रवेश किया, लोगों की भीड़ ने ढोल नगाड़ों से अभिनन्दन का अभिनन्दन किया, इस तरह मोदी ने बदला ले, भारत का सिर ऊँचा किया।

Er चतुर्भुज अरोड़ा - रिटा. अधिशासी अभि०

गोमूत्र चिकित्सा

कुछ लोग गोमूत्र पीने में झिझक महसूस करते हैं। फिर भी समस्या का हल निकल आया है। अब गोमूत्र कैप्सूल के रूप में उपलब्ध है, वो भी लाभकारी एवं दुर्लभ जड़ी-बुटियों के साथ। पूरे परिवारजनों को जिन्हें कोई तकलीफ महसूस नहीं होती, उन्हें दो-दो ओमनीफोर्ट कैप्सूल का दिन में दो बार सेवन करना अति उत्तम है। इसका सेवन कम से कम दो महीने तक करना चाहिए।

गोमूत्र के सेवन के विषय में जानने योग्य बातें :

1. विदेशी गाय का मूत्र नहीं लेना चाहिए।
2. गौ मूत्र को ताबे या पीतल के बर्तन में नहीं रखना चाहिए।
3. गोमूत्र के कपड़े की सात तहों में से छानकर प्रातः खाली पेट लेना चाहिए।
4. गोमूत्र लेने के बाद एक घंटे तक कुछ नहीं खाना चाहिए।

5. पीने के लिए ताज़ा और मालिश के लिए दो से सात दिन पुराना गोमूत्र लेना चाहिए।
6. यथा सम्भव छोटी बछड़ी का गोमूत्र लेना चाहिए।
7. सामान्यतः गोमूत्र की मात्रा गर्भवती स्त्री एवं बच्चों के लिए लगभग 5 ग्राम तथा बड़ों के लिए 10 से 30 ग्राम दिन में दो बार देनी चाहिए।

गोमूत्र चिकित्सा से ठीक होने वाले रोग :

कैंसर, रक्तचाप, टी.बी, दमा, पीलिया, लकवा, मधुमेह, कुष्ठ, कोलोस्टेरोल की वृद्धि, दाद (एक्जिमा) हृदयरोग, गुर्दे के विकार, कब्ज, जोड़ों का दर्द, जीर्ण ज्वर, खांसी जुकाम आदि अनेकरोग गोमूत्र लेने से ठीक हो सकते हैं।

श्री वीरेन्द्र कुमार जैन

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

आस्था : आज के संदर्भ में

- प्रो. सुदेश गोगिया

रामचरित मानस एक आदर्श मानव समाज की अद्वितीय आचार संहिता है। सभी धर्माचार्य अपने प्रवचनों में कहते थकते नहीं। आज समाज का जो विकृत स्वरूप है वह किसी से छिपा नहीं! भ्रष्टाचार, रेप, अज्ञानता एवं तरह-तरह के भ्रमों से जूझ रहा पॉलोशियन, क्लाइमेंट चेंज से कहीं भयंकर बाढ़ तो कहीं सूखे ने इंसा की ज़िंदगी को बुरी तरह से झकझोर दिया है।

भोली-भाली जनता अपने अनुयायियों एवं शिष्यों को आधुनिक जीवन के संदर्भ में क्या उचित हैं क्या अनुचित है बोध, समझ एवं वैज्ञानिक ढंग से सिखाना परम आवश्यक है। आर्ट ऑफ लिविंग एवं अन्य अद्भुत तरीकों से समकालीन कई बुद्ध पुरुष टीवी तथा अन्य मीडिया के माध्यम से बेमिसाल काम कर रहे हैं। अपने दायरे से बाहर निकल स्वामी रामदेव, रमेश ओझा, मुरारी बापू जैसे संतों का रोल अद्वितीय है। जीवन का ध्येय क्या है? धर्म की परिभाषा क्या है? मज़हब की संकीर्ण दीवारें कैसे तोड़ी जायें? इनका साइंटिफिक-आध्यात्मिक रूप से विश्लेषण कर, समाज के सामने रखें। केवल अंध धार्मिक परम्पराएं, क्रिया कांडों एवं पूर्व की सामाजिक श्रृंखलाओं से उठ कर हम सभी मानव समाज की सेवा कर सकते हैं।

मनुष्य को जीवन में क्या करना है और क्या नहीं इसका उचित दिशा-निर्देश हमें 'मानस' में पर्याप्त मिलता है। इसमें अतिशयोक्ति नहीं है कि 'रामचरित मानस' के पाठ के साथ-साथ इस अद्वितीय ग्रन्थ में छिपे गुह्यतम ज्ञान को आज के जीवन में कैसे उतारना है? परम आवश्यक है। आत्मसात करना परम आवश्यक है।

मज़हब की संकीर्ण दीवारों में उलझ रहे कई कथा-वाचक दूसरे धर्मों की उदारता का अपहरण कर, अपना उल्लू सीधा कर रहे हैं। जरा धर्म की कट्टरता पर नज़र दौड़ाइए, कुछ प्रवचन कर्ता धार्मिक उन्माद फैला कर आक्रामक हो गये हैं। और एक डिब्बाबंद एक्सपाइरी डेट वाली अस्थाएं पेश करने में चूक नहीं रहे। emotional religions blackmail द्वारा गरीब अशिक्षित वर्ग को लूट रहे हैं और इनके पैकेज में नई पुरानी बातों का शातिर तरीके से घोल मेल होता है। यह पैकेज आस्था, मीडिया के माध्यम से बखूबी मार्केटिंग कर रहे हैं। और इससे कई युवा भ्रमित हो अपनी फैमिली, समाज, देश और विश्व में आतंक फैला रहे हैं।

‘धारा 370’ ‘जरूर जानिए’

जम्मू-कश्मीर के नागरिकों के पास दोहरी नागरिकता होती है। जम्मू-कश्मीर का राष्ट्रध्वज अलग होता है। जम्मू-कश्मीर की विधानसभा का कार्यकाल 6 वर्षों का होता है, जबकी भारत के अन्य राज्यों की विधानसभाओं का कार्यकाल 5 वर्ष का होता है। जम्मू-कश्मीर के अन्दर भारत के राष्ट्रध्वज या राष्ट्रीय प्रतीकों का अपमान अपराध नहीं होता है।

भारत के उच्चतम न्यायलय के आदेश जम्मू - कश्मीर के अन्दर मान्य नहीं होते हैं भारत की संसद को जम्मू - कश्मीर के सम्बन्ध में अत्यंत सीमित क्षेत्र में कानून बना सकती है। जम्मू कश्मीर की कोई महिला यदि भारत के किसी अन्य राज्य के व्यक्ति से विवाह कर ले तो उस महिला की नागरिकता समाप्त हो जायेगी। इसके विपरीत यदि वह पकिस्तान के किसी व्यक्ति से विवाह कर ले तो उसे भी जम्मू - कश्मीर की नागरिकता मिल जायेगी। और धारा 370 की वजह से कश्मीर में RTI लागू नहीं है। RTE लागू नहीं है। CAG लागू नहीं होता। भारत का कोई भी कानून लागू नहीं होता। कश्मीर में महिलाओं पर शरियत कानून लागू है। कश्मीर में पंचायत के अधिकार नहीं।

कश्मीर में चपरासी को 2500 ही मिलते हैं। कश्मीर में

अल्पसंख्यको। हिन्दू-सिख, को 16% आरक्षण नहीं मिलता। धारा 370 की वजह से कश्मीर में बाहर के लोग जमीन नहीं खरीद सकते हैं। धारा 370 की वजह से ही पाकिस्तानियों को भी भारतीय नागरिकता मिल जाता है। इसके लिए पाकिस्तानियों को केवल किसी कश्मीरी लड़की से शादी करनी होती है। अच्छी शुरुआत है कम से कम 370 हटाने की दिशा में एक कदम आगे की ओर मोदी जी को धन्यवाद जो उन्होंने धारा 370 का मुद्दा उठाया।

अब यदि कोई सेकुलर इन तथ्यों के विषय में कुछ कहना चाहे तो स्वागत हैं...!!!

370 धारा हटाना ही है... इसलिए मेसेज को ज्यादा से ज्यादा फैलाओ कश्मीर में आप तिरंगा नहीं फहरा सकते, कन्याकुमारी में रिक्वेश के पीछे आप “जय श्री राम” नहीं लिख सकते, हैदराबाद में मन्दिर की आप घंटी नहीं बजा सकते, कलकत्ता में आप अपने घर के दरवाजे पर बजरंगबली की मूर्ति नहीं लगा सकते। फिर कैसे कहें कि कश्मीर से कन्याकुमारी तक भारत एक है ??

65 सालों के इतिहास में :-

पहली बार जिसने खुल के 370 का विरोध किया है। तो उसका साथ दीजिये।

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 जाता है। आप सभी इसमें सम्मिलित होकर प्रभु का आशीर्वाद प्राप्त करें।

समय : सांयकाल 4.30 बजे से 6.00 बजे तक

धन्यवाद।

- इन्दर कुमार ढिंगड़ा
प्रधान

आध्यात्मिक आनंद की अनुभूति

अमूमन लोग (मूर्तिकार) पत्थर पहले तराशते हैं फिर उस में ईश्वर को तलाशते हैं। क्या यह विसंगति नहीं है? आश्चर्य है! ईश्वरीय आनंद अंतमन मे पहले से ही स्थापित एवं उपलब्ध है बस खुद को स्वयं को तराशिए! हम सब ईश्वर में ही सदा रहते है। बल्कि ईश्वर ने ही हमें संभाला हुआ है। जैसे मछली को सागर ने ही संभाला हुआ है। मछली हमेशा प्यासी है, पूछती है सागर कहा ह? हमने अपने चैतन्य की बागडोर 'मन' के हवाले कर रखी है। लेकिन मन तो चंचल एवं चलायमान है! अंतस में मौजूद प्रभु सत्ता की दिव्य - ज्योति कैसे पायेगे?

गीता स्पष्टतया उत्तर देती है।

ज्योति व श्रुति की दिव्य धारा का स्पृशुरण अंतस में हो रहा है। हमारा शिव नेत्र अंदरूनी आंख कहां है? हमारी आत्मा का इस दिव्य धारा के मिलन का विलक्षण केन्द्र है। सतत् अभ्यास से निष्काम भाव में लीन हो जाइये। बंधन, विकार, ईर्ष्या, द्वेष, क्रोध, अहंकार स्वतः भाग खड़े होंगे। आपको स्वयं मुक्ति का अनुभव होगा। मुश्किल है, सतत् अभ्यास आसां नहीं लेकिन असंभव भी नहीं! आत्मज्ञान से कई मार्ग खुलेंगे। योगेश्वर भगवान् श्रीकृष्ण सोलह कलाओं से परिपूर्ण हैं। धरती के 7.45 अरब प्राणियों के लिये सुलभ मार्ग सुझाते हैं। अपने मार्ग का चुनाव खुद नहीं करते। अपनी प्रकृति स्वभाव के अनुसार चुनाव खुद करने की प्रेरणा देते हैं। आप वशिष्ठ हैं दूसरे का मार्ग आप का कैसे हो सकता है? फिर पडितों के बतलाए मार्ग आप के कैसे हो सकते हैं?

अपनी - अपनी प्रकृति - स्वभाव अनुसार अपने विवेक द्वारा मार्ग चुनिए। एक बार श्रद्धा से जब मार्ग चुन लिया, बस उस मार्ग पर सतत् चल

पड़िए। फिर पीछे मुड़ कर न देखिए। इतिहास साक्षी है पहले भी कई महापुरुष अपनी चुनी राह पर चलें और प्रभु को पा लिया! उन्होंने किसी की नकल नहीं की। बुद्ध, महावीर, नानक, पलटू और मीरा जैसे कई महापुरुषों ने किसी और की राह को नहीं चुना। अपनी राह पर चलें, इन्होंने कई मुश्कलातों का भी सामना किया होगा। आपको भी करना होगा। क्योंकि स्वयं के चुने मार्ग पर कांटे भी होते हैं लेकिन अब घबराने की कोई आवश्यकता नहीं!

हम अपने मार्ग पर स्वयं चल के दिखायेंगे। ऐसी भावना रखिए। और बस चल पड़िए। सतत् एकाग्र चित्त से मंजिल आपकी राह देख रही है। जब आप अपनी राह पर आगे बढ़ते हैं तो आपके पांव की गति लक्ष्य पहुंचने की दिव्य प्रेरणा होने के कारण आवाज़ उठती है, "ओ बटोही"! तुम्हारी प्रतीक्षा में मैं पलक पांवड़े बिछाये हूँ।"

याद रखिए! आत्मज्ञान मनुष्य की बुद्धिमत्ता संशयात्मक स्थिति से पृथक रही है और आगे भी रहेगी!

आत्मज्ञान एकाग्र - चित्त एक दूसरे के पूरक श्रीमद्भगवद् गीता में महर्षि वेदव्यास कहते हैं 'आत्मज्ञानम् एकाग्र - चित्तम् लभते ज्ञानम्' (अर्थात् जिसके अंतःकरण में ज्ञान है, उसको आत्मसात सहज संभाव्य है। आत्मज्ञानी मनुष्य दूसरों की उपेक्षा ज्यादा प्रसन्नचित्त रहता है।) इंग्लैंड और अमेरिका में सर्वेक्षणों के दौरान साइंटिस्ट्स ने भी यही निष्कर्ष निकाला है ईश्वर के प्रति एकाग्र चित्त व विश्वास रखने वाले लोगों में प्रसन्नता एवं सुख - आनंद बहुतायत पाया गया है!

- श्रीमती कुशल गोगिया

जीवन की जितनी प्रशंसा उतना उत्सव

— प्रो. सुदेश गोगिया

अभी हाल ही में एक राजनीतिक चर्चा चली कि कट्टरपंथी इस्लामी संगठन मुस्लिम ब्रदरहुड जैसे संगठन की संघ-आरएसएस से तुलना की जाए और साथ-साथ एक कार्टून में दिखाया गया, एक असहनशील दिख रहा गवाह कठघरे में खड़ा है। गवाह पुराना है। शातिर है और अपने फन में माहिर है। उसी कोर्ट में दो राजनेता आपस में गुफ्तुगू करते दिखाये गये हैं उनमें से एक दूसरे को कह रहा है, “क्यों न इसे राजनीति में लाया जाए?” राजनीति किस तरह से निम्न लेवल पर पहुंच चुकी है, कहने की आवश्यकता नहीं! खलील जिब्रान चिंतक कहते हैं, “मेंढक बैल की अपेक्षा चाहे कितना अधिक शोर कर लें, किन्तु वह न तो खेतों में हल खींच सकता है, न ही कोल्हू के चक्र को हिला सकता है।” आज सारी दुनियां मुस्लिम ब्रदरहुड और इस्लामिक आतंकवाद से त्रस्त है। भारत की अभूतपूर्व संस्कृति, विरासत एवं मूल्यों को जानियें। अनभिज्ञता का बहाना ले आप बच नहीं सकते। इस्लामिक कट्टरपंथ ने विश्व को हिला रखा है। विकास-प्रगति के मार्ग पर बहुत बड़ा रोड़ा बना हुआ है!

गाय और शेर दोनों पशु हैं। गाय अहिंसक है, स्नेह प्रेम से भरी है पोषक दूध देती है, जबकि शेर हिंसक है, शिकार करता है, बेगुनाह जानवरों का खून करता है उनकी बोटी-बोटी अपने पंजों और जबड़ों से अलग कर पेट का नवाला बनाता है। क्या आप दोनों पशुओं की तुलना कर सकते हैं? लेकिन कई तथाकथित अपरिपक्व नेता ऐसी तुलनात्मक टिप्पणियों से बाज़ नहीं आते! ये नेता ऐसे वक्तव्य भारत की जमीं पर नहीं, बाहर विदेशों में लंदन में International Institute of Strategic Studies के समक्ष करके अपनी मानसिक

खालीपन का इज़हार करने से नहीं चूकते!

भारत एक आज़ाद मुल्क है। आप भी स्वतंत्र है। भारत की प्रतिष्ठा को आंच लग जाये परवाह नहीं, लेकिन उनके कट्टरपंथी विचार विदेशी सरजमीं पर अंकित होने चाहिए। श्रुति में कहा गया ‘अगर आपको बोलने में संयम नहीं है अपनी इस कमज़ोरी को पॉज़िटिव विचारों से अपनी ताकत बनाइये। नहीं तो ऐसी कमज़ोरी से सोशल मीडिया वाले धूल चटा देंगे।’

निंदा – रस से बचिए :

चाहे आप का क्षेत्र सामाजिक, आध्यात्मिक या राजनीति हैं प्रसंगों पर चर्चा करिए। लेकिन निंदा-रस से बचिए। समय की उपयोगिता, उपलब्धि की गुणवत्ता, मर्यादाओं का उल्लंघन न करिए। मौलिक विचार, पॉज़िटिव विचार एवं हृदय के उदगार पहचाने जाते हैं। सुनने वाले सब जानते हैं। इधर-उधर की बातें, निंदा, बुराई अच्छी बातें नहीं हैं।

विचार शैली शुद्ध रखिए :

विचारों की अभिव्यक्ति में नियंत्रण रखिए। क्वालिटी शुद्धता को प्राथमिकता दें अपनी वृत्ति और प्रवृत्ति पसंद की गुणवत्ता को पहचानिए। हम सभी जानते हैं तुच्छ, निरर्थक एवं हानिकारक वृत्तियां एवं प्रवृत्तियां से नुकसान होता है।

हम स्वयं अपने मूर्तिकार शिल्पी हैं :

जरा इस कहानी पर तवज्जो दें। एक प्रसिद्ध महाराजा ने मूर्तिकार से कहा वह देखना चाहता है कि पत्थर से मूर्ति कैसे बनती है। मूर्तिकार महाराजा के सामने ही पत्थर को यहां-वहां से छैनी से काट-पीट करने लगा।

महाराजा को अच्छा न लगा, वह तो पत्थर को नष्ट कर रहा है कहा, “मैंने तुम्हें तराशने को कहा था, तुम पत्थर को ही नष्ट कर रहे हो?”

सब कुछ आपके भीतर ही छिपा है। केवल आपको अनावश्यक वस्तुएं हटानी है। :

मूर्तिकार बोला, “ महाराज! मैं मूर्ति नष्ट नहीं कर रहा, इस पत्थर के बीच ही एक खूबसूरत प्रतिमा छिपी है। मुझे सिर्फ पत्थर के फालतू हिस्से को इन चिप्स द्वारा हटाने हैं। मूर्ति खुद - ब - खुद सामने आ जाएगी!”

यह खूबसूरत प्रसंग हमारे जीवन से जुड़ा है। हमें एक बेहतर इंसा के रूप में उभरने के लिए नकारात्मक एवं अनावश्यक सोच को त्यागना होगा। इतिहास किसी वंश का गुलाम नहीं है। इतिहास हमेशा व्यक्ति को आदर-मान-सम्मान देता आया है। इतिहास शूद्र बात करन वाले को भी माफ नहीं करता। परिपक्वता एवं मौलिक विचारों से आप आगे बढ़ते हैं।

मुख से मधुर शब्द :

यह हमारे पर निर्भर है। हम अपने मुख से शहदनुमां मीठे मधुर शब्द निकालते हैं या ईर्ष्या, द्वेष या अभिमान से भरे तुलनात्मक लफ्जों का इस्तेमाल करते हैं।

जो बनना चाहते हैं मानसिक चित्रण करें। :

प्रतिदिन सुबह उठते ही मन की आंखों से देखे कि आप क्या बनना चाहते हैं, क्या पाना चाहते हैं? मानसिक चित्रण आवश्यक है। पिछले वर्ष कनाडा की एक सेमिनार में, प्रश्नोत्तर के दरम्यान एक सफल बीमा अडवाइजर ने मेरे से प्रश्न पूछा और उसने अद्भुत प्रसंग सुनाया, ‘मेरे एक मित्र जो इंजीनिरिंग कॉलेज में पढ़ाते थे एक निश्चित ब्रांड और डिजाइन की कार खरीदना चाहते थे। पर उनके पास खरीदने के लिए पैसे नहीं थे, लेकिन हमेशा मन-ही-मन देखते रहते थे कि

उन्होंने वही कार खरीद ली है! लेकिन हकीकत में वे उसे पैसे की वजह से खरीद नहीं पा रहे है! कुछ महीनों तक वे इधर-उधर कोशिश करते रहे। कुछ और धन भी इकट्ठा किया लेकिन तब भी वह धन-राशि उस कार के मूल्य से अभी भी बहुत कम थी। इस दरम्यान एल.आई.सी. गोल्ड क्लब, जो एक प्रतिष्ठित योजना के अन्तर्गत एक संस्था थी। उस क्लब के सदस्य बन गए।

कुछ दिन पश्चात् वे शोरूम में कार खरीदने गए, तो उसी सेल्स-एग्ज्यूटिव ने उन्हें काफी छूट पर वही कार देने की पेशकश की। क्योंकि एक नया मॉडल आ चुका था। पता है क्या हुआ? यह वही कार थी जिसे वे मन-ही-मन खरीद चुके थे। वह कार शायद उन्हीं का इंतजार कर रही थी। यदि आप अपने सामान की वास्तविकता याद करें तो आपको अहसास होगा कि आपके पास जो भी है, वह केवल आपके लिए ही बना था!

प्रसिद्ध विचारक एवं मेथेमेटिश्यन पाईथागोरिस कहते हैं: “ईश्वर का बनाया ब्रह्माण्ड तो प्रचुरता का खज़ाना है। जब आप ब्रह्माण्ड की मधुरता को अपने दिलो-दिमाग से महसूस करते हैं तो आप अपने लिए रोमांच एवं आनंद के दरवाज़े खोल लेते है”, आगे कहते हैं, “आप जो चाहें पा सकते हैं, कर सकते हैं या बन सकते है। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि वह वस्तु कितनी बड़ी है!”

आप कितनी जल्दी उस वस्तु को प्राप्त करते हैं, यह इस बात पर निर्भर करता है, आप कितनी ‘गहराई’ एवं कितनी ‘गहनता’ से उसका चित्रण कर रहे हैं। प्रभावी मानसिक चित्रण का अवलोकन करते रहिए।

‘आप जीवन की जितनी प्रशंसा करेंगे

इसका जितना उत्सव मनाएंगे

जीवन में उत्सव मनाने के

उतने ही अवसर आएंगे।”

(ओपरा विनफ्रे)

स्वस्थ रहने का राज : हास्य थेरेपी

ज़िदंगी में सुख-दुःख का आना-जाना लगा ही रहता है, किन्तु इसका यह मतलब नहीं कि हम हर समय केवल अपने दुखड़ों का रोना रोते रहें। हर हालात में हमें हिम्मत से जीना परम आवश्यक है। हंसते हुए खुश रहते हर एक परेशानी का सामना करना चाहिए। खूब हंसें और स्वस्थ रहें। शरीर एवं मन पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। हंसने से हमारी हेल्थ बनती है। सिर्फ शरीर ही नहीं हंसने से अंतर्मन चेतना भी प्रभावित होती है। मन में सकारात्मक विचार आते हैं। इससे तन और मन दोनों स्वस्थ रहते हैं। हंसी हमारी बीमारियों का निदान भी करती है। देखा जाता है कि जो व्यक्ति हमेशा मायूस, चिड़चिड़े रहते हैं, वे जल्दी बीमार हो जाते हैं। बीमारी से जल्दी उभर भी नहीं पाते, वहीं हंसमुख व्यक्ति कम बीमार पड़ते हैं।

WHO की रिपोर्ट के अनुसार हर वर्ष 8 लाख लोग हृदय रोगों एवं फेफड़ों में कैंसर से मरते हैं। कारण कई हैं। 75 प्रतिशत मौतें केवल भारत में यानि 6 लाख लोग प्रतिवर्ष मरते हैं। 10 व्यक्तियों में से 9 ख़राब क्वालिटी की हवा में सांस ले रहे हैं और हंसते भी नहीं हैं। 90 प्रतिशत मौतें निम्न एवं मध्यम आयु के

लोगों की हैं। यह एक प्रकार युद्ध से भी ज्यादा आपात स्थिति है। इस का एक मात्र प्रेक्टिकल समाधान खुली साफ़ ग्रीनरी में पेड़ पौधों एवं फूलों के बीच खूब खिलखिला कर प्राणायाम करिए और हंसिए। जीवन में इसको प्राथमिकता दीजिए और स्वस्थ रहिए।

ऐसा इसलिए होता है जब हम हंसते हैं तो वातावरण की शुद्ध वायु वाली ऑक्सीजन हमारे फेफड़ों में प्रवेश करती है और कार्बन-डाई-आक्साइड, कार्बन-मोनो-आक्साइड जैसी दूषित गैस बाहर निकलते हैं। इससे हमारे पूरे शरीर में शुद्ध वायु से प्राण शक्ति का संचार होता है। जब हम खूब ठहाके मारकर हंसते हैं तो हमारे हाथ-पैरों की मांसपेशियों की भी कसरत होती है, शरीर के हारमोन्स में आश्चर्यजनक परिवर्तन होते हैं। जैसे हृदय गति का बढ़ना है। और चेहरे पर लालिमा आ जाती है। हंसते समय तभी तो आंखों में भी चमक आ जाती है,

इसलिए कहा जाता है कि सुंदर दिखने के लिए सौंदर्य प्रसाधनों, फेयर क्रीम का प्रयोग किया जाना जरूरी नहीं है। हमेशा मुस्कराते रहना एवं हंसना आवश्यक है।

— प्रो० सुदेश गोगिया

प्रकृति : विलक्षण दाता

- श्रीमती रितु गोगिया

प्रकृति का सब आमूत खेल है दोस्तों
प्रकृति एवं पुरुष हैं उच्च सर्वोच्च सरंचना दोस्तों
अद्भुत, शुभ - यथार्थ विश्व नाटक
प्रकृति है एक विलक्षण दाता
निरपेक्ष भाव से हैं सदा 'दाता' के रूप में विराजमान
अविरत गति से सबको सतत् दे रही!

कभी बादल बन आसमां में स्वतः बरस रही
क्या कोई इसे संग्रह कर सका यारो!
उपजाऊ जमीं पर बरसूँ या बंजर पर
बीज अंकुरित हुए या नहीं?
केवल निरपेक्ष भाव!

प्रकृति अपेक्षा रहित केवल दे रही सदाव्रत का
पालन कर रही और इंसा विकृत बन रहा
घमण्ड से चूर - चूर हो रहा!
कोई सत्ता के मदहोश में
तो कोई 'रिवार्ड' तो कोई 'एवार्ड' के लालच में
उलझा रहा
नदी - झरने, पेड़ - पौधे सतत् दे रहे
पुष्पित - पल्लवित कर रहे
कुमुदिनी अपनी महक से मदहोश कर रही!

मानव! तू संतप्त हो घबरा रहा
ईश्वर तो डायरेक्टर हैं
सबसे कठिन 'रोल' तो 'बेस्ट एक्टर' को देता सदा
तनाव 'महामारी' बन गई इस 21वीं सदी की
आन्तरिक सुख - चैन गंवा बैठा, मूल में रहता
व्यर्थ चिन्तन

संकल्प रहित जीवन यापना
'मन रूपी घोड़े' को बे - लगाम छोड़ना
विचारों का आवारापन

मस्तिष्क को चंचल पक्षी की तरह उड़ाना
भूत की बातों का व्यर्थ चिंतन
क्यों मस्तिष्क को थका रहें?

परेशां हो रहे परनिन्दा में उलझ रहे बेमतलब
व्यर्थ चिंतन परदोष में उलझन
शक्ति - ऊर्जा का हास कर रहें!

इस सदी का सबसे भयंकर रोग 'निंदा'
आंखों, कानों, हृदय और मस्तिष्क को बनाता रोगी
बहरा होता जा रहा इससे प्राणी
नाना प्रकार की बीमारियों को निमंत्रण दे रहा!

हालांकि दूसरों के गुण देखने का समय नहीं
दृष्टिकोण नज़रिया खो चुका!
सदा उत्तेजित हो रहा
अपने साथ रहने वालों को भी नीच दिखा रहा
बी.पी. टेंशन का ग्राफ तेज भाग रहा!
व्यर्थ चिंतन से जीवन गंवा रहा!

आज का इंसा पॉलिडिशियन्स की तरह
व्यवहार कर रहा है। बिडंबनापूर्ण
अजीबो - गरीब दशा द्वेष, घृणा आपसी रंजिश
का माहौल निर्मित कर रहा है। 'उसकी कमीज़
मेरी कमीज़ से ज्यादा सफेद क्यों? अपने हित
को नज़रअंदाज कर, दूसरों का कैसे अनिष्ट
हो, ये लोग इसी में रस ले रहें। सरासर नेगेटिव
प्रवृत्ति! भ्रष्ट चरित्र के साथ असंतुलित
मस्तिष्क। अपने रिश्तेदारों के छिद्रान्वेषण में
सदा जुटे मस्तिष्क। प्रकृति के नियमों का
पालन करना होगा। परदोष दर्शन पर अंकुश
लगाना होगा।

अपना स्वदोष दर्शन

मेडीटेशन ध्यान द्वारा स्वयं से तवारूख मुलाकात होती है। जीवन की गहराई में प्रवेश द्वारा जीवन की समग्रता को जानना निहायत जरूरी है। राजनीति के पंडित केवल दूसरों के दोषों के दर्शन करते हैं। लेकिन एक सच्चे साधक का मार्ग केवल ज्ञान का मार्ग केवल ज्ञान का मार्ग है। परदोष के मार्ग का परित्याग करना है। समाज, देश, विश्व के कल्याण का प्रण लेना है।

समाधान क्या है :

खालीपन: हम सब प्राणियों के मन बहुत: सुखद या दुखद अनुभवों ज्ञान, व्यावहारिक बातों एवं गुप्तगू कर चर्चा विचारों से भरे-भरे रहते हैं। मन तो कभी

खाली नहीं रहता। जबकि नेक शुभ विचारों का ध्यान-योग एवं सकारात्मक क्रियेद्वि विचार केवल उसी मन में हो सकते हैं, जो पूरी तरह से 'खाली' हो। कई बार आप देखते हैं किसी समस्या का समाधान या निदान 'खालीपन' में आ जाता है। इसी प्रकार जब हम पल-पल अपने भीतरी परिवेश के प्रति भीतरी क्रियाओं एवं प्रतिक्रियाओं के प्रति, भीतरी स्मृतियों के प्रति गहन मानसिक गतिविधियों के प्रति एवं व्यग्रताओं के प्रति मृतप्राय हो जाते हैं। खालीपन इन सब को एक ओर रख देता है। यही खालीपन कई नवीन सजह परिस्थितियों को घटित कर हमारे सामने खुशी और आनंद के मार्ग प्रशस्त करता है। 'खालीपन' समरसत्ता का परिचायक है।



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

॥ शैरो-शायरी ॥

- तोड़ दो वो कसम जो खाई है,
कभी - कभी याद कर लेने में क्या बुराई है,
याद आपको किये बिना रहा भी तो नहीं जाता,
दिल में जगह आपने ऐसी जो बनाई है।
- दिल में हो आप तो कोई और खास कैसे होगा,
यादों में आपके सिवा, कोई पास कैसे होगा,
हिचकिचा कहती है, आप याद करते है,
पर बोलोगे नहीं तो हमें अहसास कैसे होगा।
- दूरियों की ना परवाह कीजिए,
दिल जब भी पुकारे बुला लीजिए,
कहीं दूर नहीं है हम आपसे,
बस अपनी पलकों को आंखों से मिला लीजिये।
- परछाई आपकी हमारे दिल में है,
यादें आपकी हमारी आंखों में है।
कैसे भुलाये हम आपको,
प्यार आपका हमारी सांसों में है।
- तुम भी चाहत के समुन्द्र में उतर जाओगे,
खुशनुमा से किसी मंजर पे ठहर जाओगे,
मैंने यादों में तुम्हें इस तरह पिरोया है,
मैं जो टूटा तो सनम तुम भी बिखर जाओगे।
- एक अजीब दास्तान है मेरे अफसाने की
मैंने पल - पल कोशिश की उसके पास जाने की
किस्मत थी मेरी या साजिश थी जमाने की
दूर हुई मुझसे इतना, जितनी उम्मीद थी करीब आने की
- हर सागर के दो किनारे होते हैं,
कुछ लोग जान से भी प्यारे होते हैं,
ये जरूरी नहीं हर कोई पास हो,
क्योंकि ज़िन्दगी में, यादों के सहारे होते हैं।

Er चतुर्भुज अरोड़ा

रिटा. अधिशासी अभि०

जीरा एक, गुण अनेक

घरेलू लाभदायक वनस्पतियों में जीरा भी एक महत्वपूर्ण स्थान रखता है। जीरा हर परिवार का एक प्रमुख सदस्य है, राजस्थान तथा उत्तर भारत में इसी की खेती अधिक होती है। इसका पौधा दो से तीन फुट ऊँचा तथा उसकी शाखाएँ पतली होती हैं। इसमें सफेद फूलों के गुच्छे लगते हैं। इसके पत्ते तथा फल सौंफ से मिलते जुलते हैं। आयुर्वेद में इसकी बहुत प्रशंसा की गई है :-

1. जीरे को पोटली में बाँध कर तवे पर गर्म कर के सूँघने से जुकाम तथा छींके ठीक होती है।
2. भोजन से पहले या बाद में एक चमच्च जीरा खूब चबा चबाकर खाने से पाचक स्राव में तेजी आती है।
3. जीरे को उबालकर उसके पानी से स्नान करने से खुजली दूर होती है। खुजली से मुक्ति पाने के लिए तिल के तेल में जीरा पकाकर प्रयोग करना चाहिए।
4. जीरा को शहद के साथ खाने तथा इसे पीस कर मस्तों पर लगाने से बादी बवासीर ठीक होती है।
5. जीरा को पीस कर शहद या गुड़ के साथ खाने से पैशाब खुलकर आता है पथरी तथा मूत्रावरोध ठीक होता है।
6. अतिसार में इसके चूर्ण की दही के साथ खाने से लाभ होता है।
7. गर्भावस्था में जीरा चूर्ण नींबू रस के साथ लेने से जी मचलाना अथवा वमन ठीक होता है।
8. जीरा के गर्म काढ़ा में शहद मिलाकर पीने से पेट के अनेक रोगों में लाभ मिलता है।
9. थोड़े पानी में जीरा पीस कर लगाने से दर्द तथा सूजन में लाभ प्राप्त होता है।
10. सेन्धा नमक के साथ पीस कर इसका चूर्ण बनाकर लगाने से मसूड़ों पर हल्की - हल्की मालिश करने से लार का टपकना और मसूड़ों की सूजन में अति लाभ मिलता है।
11. इसके देसी घी और शहद में मिलाकर विषैले जानवर के काटने वाले स्थान पर लगाने से लाभ मिलता है।
12. अधिकांश लोग जानते हैं कि गर्मी के मौसम में जलजीरा प्यास को बुझाता है और शरीर को ठण्डक पहुंचाता है। इसलिए तो कहा गया कि जीरा एक, गुण अनेक।

- बी.एस. बेदी

INDIAN BOOK DEPOT (MAP HOUSE)[®]



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

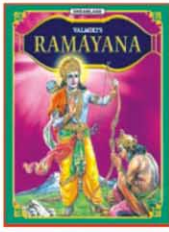
B.O. : WH-78, Mayapuri Industrial Area, Ph-I, New Delhi-110064

Tel. : 011-28115454

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



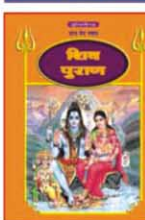
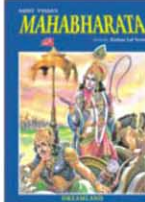
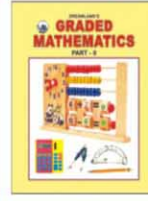
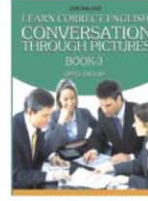
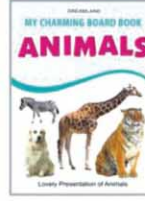
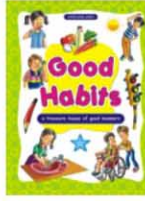
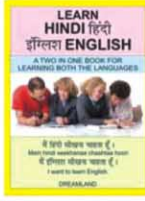
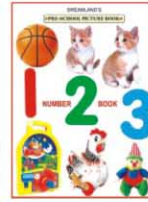
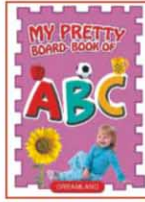
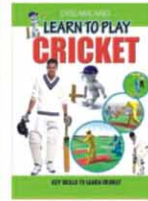
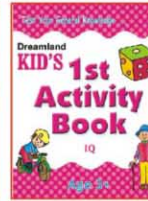
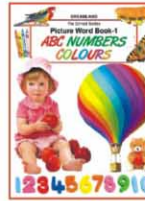
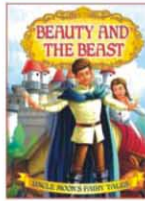
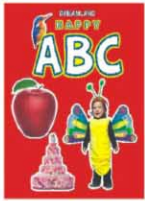
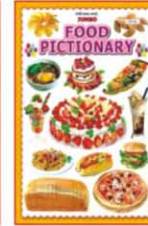
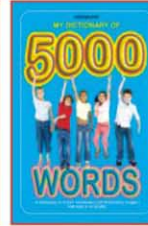
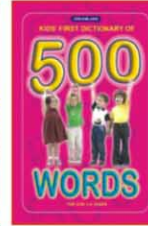
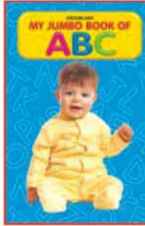
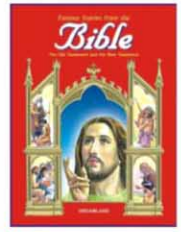
Tel.: (011) 23673927, 23523635 Fax : 011-23552096
Website :- www.ibdmaphouse.com, Email :- info@ibdmaphouse.com



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 MAR. 2019
Date of Posting : 20/21 MAR. 2019

INSIST ON BUYING



Transparent Tagging



100% Certified



30 Days Money Back



1 Year Warranty on all products



Save over 45% from Big Brands & Online Stores



Lifetime Exchange



Transparent Billing

B BAWA
jewellers pvt. ltd.

SINCE 1928

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

If undelivered, please return to :

ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (REGD.) F/27-28, Kirti Nagar, New Delhi-110015
TEL. : 011-25936132, 9250810522