

# DERAWAL PATRIKA

डेरावाल पत्रिका

AUGUST - 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 PARTNERS IN NOBLE GOALS.

C-6, East of Kailash, New Delhi 110065 | Tel : 9582704859, 011-26840491 Fax : 011-26840493  
e-mail : sknangia10@gmail.com

# DERAWAL PATRIKA

MONTHLY

सम्पादक मण्डल

चेयरमैन एम.एम. मेहता	मुख्य संरक्षक रवि खेड़ा	प्रकाशक एम.एम. मेहता	सम्पादक एल.एन. मेहता	प्रधान इन्दर कुमार ढिंगड़ा
-------------------------	----------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------------

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

Vol. : 58

No. : 08

AUGUST - 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. : 01334-2272211, 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
WRITE A DIARY – Let us check up.	Editor	05
A very happy & joyful birthday, SEP.-2019	—	07
This is my Mantra	Prof. Sudesh Gogia	08
Donations - AIDSS (Regd.)	July, 2019	10
Donations - Derawal Sewa Sangh	July, 2019	11
Walking is the Best Exercise !!!	K.N. Nagpal	11
Matrimonial - AIDSS (Regd.) Kirti Nagar	M.L. Bhutani/Y.K. Bhutani	12
Matrimonial - DSS (Regd.) South Delhi	Ashutosh Sharma	13
श्री सुंदरकाण्ड पाठ का वार्षिक उत्सव की झलकियाँ	—	16
मेरी पुकार सुनो, माँ !	प्रो. सुदेश गोगिया	19
“विनम्रता - विलक्षण मानवीय मूल्य”	हंसराज कालड़ा	22
फूल तुम्हें भेजा है खत में	प्रो. सुदेश गोगिया	23
साधना उपासना अहम् भाव से नहीं वरन समर्पण भाव	सुरेन्द्र बुद्धिराजा	25
ज्ञान दीप	महेन्द्र बुद्धिराजा	25
केवल मनुष्य रूप में जन्म लेने से हम मनुष्य...	कुशल गोगिया	27
‘वैद्य नवनित भारद्वाज जी के द्वारा रोग निवारण’	के.एन. नागपाल	28
स्वभाव बदला जा सकता है।	नमन गोगिया	30
नींबू के आश्चर्यजनक परिणाम	के.एन. नागपाल	30
कटी प्याज के नुकसान	के.एन. नागपाल	31
साहसी वीर मोदी (संकलित) / शैरो - शायरी	चतुर्भुज अरोड़ा	23
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).

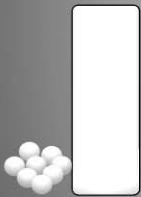


# Derawal Health Care Centre

*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 :

04:30 pm to 06:00 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**  
**IFS 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), 01334-2272211

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



## WRITE A DIARY

*It is an interesting and wonderful habit to maintain and record events connected with one's life. In the olden days almost all our elders had a habit of keeping record of all happenings in the family. This served as an authentic proof of dates of birth etc. in the families. This habit got extended to jotting down one' daily expenses which in a way took the shape of a family budget. There is no doubt that keeping a proper record of expenses helps in proper control of the family budget. In those days the importance of maintaining a diary was well appreciated. As a matter of well - established principle of Accounts keeing writing a diary is considered as a must. I do remember the opening sentence of the preface to a Book of Accounts which read as "**pehlay likh aur pee chay de, bhool padhe kagaz se lay**" This in a way conveys the importance of maintaining a diary.*

*One may recall ,on occasions such as marriages etc, the amount received from friends and relatives as "sagan" or gift was duly recorded in the family diaries. The purpose of keeping such records was to ensure that the friends and relatives are duly kept in view for the return gift as and when there is an occasion in their families. In a way, in the olden times all things were duly recorded and properly accounted for.*

*Although peeping into the personal diaries of others is considered unethical, yet at times the entries do contain interesting information about those who had written the diary.*

There have been examples where publication of diaries have created books which received universal recognition. "Diary of Anne Frank" is considered as a well known piece of literature coming out of a daily diary written by a young Jewish girl who recorded all about the tortures to which their community was subjected to during the World War at the hands of the Nazi Army..The instances of other diaries becoming award-winning pieces of literature are numerous.

Similarly, entries in the personal diaries relating to family expenses, apart from giving interesting reading, sometimes turn out to be of great value. The statistics made out of these entries have financial and economic relevance, besides being thrilling and very often un -believable. It is hard to believe some such figures taken out of my personal diaries:-

*Prices in August, 1963 :-*

● Kassels ceiling fan (56") Rs.175.35 ● Paid to maid as salary Rs. 8.00 ● Times of India monthly bill Rs. 5.25 ● Coconut Rs. 0.50 l Eggs ● Doz Rs. 4.20 l Gas cylinder Rs. 19.76 ● Match box doz Rs. 0.70 ● Cococola Rs. 0.30

It is a great pleasure to recollect the good olden days and indulge in comparing with the present day price index. Children though may not believe in these figures but they too get excited and wonder how their grand parents survived on a meagre weekly pocket money in our school or college days when they are told of the amount we got from our parents.

**– EDITOR**

**"Democracy Means,  
No Voice However Small,  
Must Go Unheard."**

**–ANAND MAHINDRA**



# ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

*Wishes*

A VERY HAPPY & JOYFUL BIRTHDAY  
TO FOLLOWING DERAWAL LIFE MEMBERS

## FOR THE MONTH OF SEPTEMBER

NAME	DTYEAR		
Shri Vijay Kumar Choudhary	3 1954	Sh. Rajeshwar Kumar	11 1953
Shri Notan Seth	8 1932	Sh. Satish Chawla	16 1952
Shri Dharam Vir Bhutani	9 1943	Sh. Subhash Chander Guglani	27 1946
Shri Surender Kumar Mehta	11 1943	Sh. Sushil Kumar Mehta	10 1957
Shri Mahendera Parkash Sachdeva	12 1947	Mrs. Sudesh Bhutani	8 1943
Smt. Savita Rani	13 1957	Mrs. Hema Chadha	30 1975
Sh. Om Parkash Dhingra	15 1939	Mr. Parteek Dutt	15 1986
Sh. Rakesh Kumar Ahuja	16 1951	Mrs. Nisha Madan	27 1953
Sh. Vivek Bhatia	23 1964	Sh. Girdhar Bhutani	23 1950
Sh. Rattan Lal Sardana	28 1953	Sh. Rajesh Muglani	25 1959
Sh. Anil Kathuria	30 1955	Sh. S.B.Rajpal	8 1957

## ALL OTHER VALUABLE DERAWAL AND BRETHREN BORN IN THE MONTH OF SEPTEMBER

*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

---

# THIS IS MY MANTRA

- Ms. Prity Gogia

"The 'past' empowers the present and the groping footsteps leading to this 'present' mark the pathways to the 'future'..."

- MARY CATHERINE BATESON

*Love life*

*Think positive*

*Live life to the fullest*

*Eat wisely*

*You'll stay fit, healthier and live longer,  
in a world torn in terror, mistrust  
and environmentally polluted.*

## **Motivate others how to be Healthier and Happier**

Always be confident and comfortable in your skin, whatever you're right now! I'm 42, and I say it loud and proud. I even hope to announce my age with pure joy when I turn 60. Age is indeed just a number and I'm not saying this in jest. Good habits and smiling

persona are directly propfortunate to how you age.

You aught to be mentally happy and at perfectly at ease with yourself. And you'll believe me it's all about the art of living-style. Live intelligently, eat clean, think positive, be creative in life's pursuits. And so will live life to the fullest. **This is my mantra!** You grow gracefully. This is the inner realization which motivates you to live wholesomely.

## **How to look always Young and Beautiful**

To look always young and beautiful truly is a mental phenomenon. A happy ecstatic state of mind reflects in your attitude. People around you can sense whenever and wherever you've your interaction them! I firmly believe when you're comfortable and at ease with your self, it will enhance and multiply your inner beauty! Your body-language and eyes speak a lot it is big compliment, when you relate others about the state of mind to your life style.

## **Beauty Secrets**

I start by pranayaam in the vicinity of greenery in fresh air amidst trees, plants and colorful flowers. Before that I take a glass of water from makta/ suraahi (earthen pot), with table spoon of honey, lemon and a pinch of kaala namak (black salt) It really helps to cleanse and simultaneously charge me with instant energy. I take fresh leafy seasonal vegetables and 5 numbers of dark, coloured different fresh fruits to eat daily. After all, you're what you eat, because beauty starts from within.



Cleansing, having a lot of fibre-rich foods, healthy proteins•in cereals daal helps a lot. I'm a vegetarian.

### Healthy Life-style :

My father-in-law Prof. Sudesh Gogia is a qualified yoga teacher. We've a daily yoga class at Deer Park, Safdarjung Enclave, New Delhi in the wee-hours of morning. It's all about health, laughter, wellness and integral yoga. Make people feel confident by doing exercises, brisk-walking, pranayaam in the vicinity of Nature. Putting all people irrespective of age, caste, creed, set on the right track with targeted programme. The target of yoga-family is to help achieve one's fitness goals. This is what yoga class was designed 38 years ago by a group of young aspirant like-minded morning walkers.

### Health, Hapienss Laughting Mantra

After you cross 35, you really need to concentrate on building muscles. You want to do little bit exercises to maintain movability and flexibility. Since Prof. Gogia is a yoga exponent, we in the group love functional training. The women-folk in the group also enjoy weight-management training, so if we're at one place for an extended period of time. We dabble with different regimes and exercises in fresh air to enhance our inner beauty and joy. **This is the mantr a....**

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



# ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

DONATIONS RECEIVED - JULY, 2019

R.No.	Name	Amount (Rs.)	R.No.	Name	Amount (Rs.)
	Dispensary Donation Collection	51500	42606	Shri Devraj Taneja	500
	Dental Donation Collection	36200	42609	Shri I. C. Khera	500
	Physiotherapy Donation Collection	11900		<b>DONATION FOR HEALTHCARE</b>	
	Eye Care Donation Collection	1500	42526	M/s. Saria Charitable Trust	18000
	<b>DONATION</b>			<b>DONATION FOR DISPENSARY</b>	
42594	Shri Mohit Ahuja (in memory of his father Late Shri Ramesh Ahuja)	250	40983	M/s. Krishan Caterers	100
42593	Shri C. B. Arora	500	40984	M/s. Madhav Caterers	100
42601	Shri K. N. Nagpal (in memory of his sister Late Smt. Shyama Bhutani)	250	40985	Smt Tripti	100
			40986	Smt Jyoti	100
			40987	Sh. Keshav	100

## OBITUARY

1. **SHRI SURESH KUMAR SHARMA** (Bal Pandit Ji) r/o Jangpura - B, New Delhi, Left for Heavenly Abode on 12-07-2019 at the age of 77 Years.

## 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, DERAWAL 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 - JULY, 2019

S.No.	Name	Amount (Rs.)	S.No.	Name	Amount (Rs.)
1.	Sh. M.L. Bhutani	100/-	9.	Sh. Mohit Ahuja	250/-
2.	Dr. Rahul Mehta (U.S.A.)	100/-		(In memory of his father	
3.	Aryav Mehta (U.S.A.)	100/-		Sh. Ramesh Ahuja)	
4.	Smt. Dimple Nangia (U.S.A.)	100/-	10.	Sh. S.S. Kathuria	1100/-
5.	Sh. K.N. Nagpal	200/-		(In memory of his wife	
6.	Sh. Kailash Chandra Mehta	200/-		Smt. Prem Lata)	
7.	Smt. Laj Dhingra	200/-	11.	Sh. D.P. Minocha	100/-
8.	Sh. I. C. Khera	100/-	12.	M/s. Krishan Caterers	100/-

## WALKING IS THE BEST EXERCISE !!!

### Walk Away

Arguments that leads you to now here but anger.

### Walk Away

People who Deliberately put you down.

### Walk Away

Any thought that reduces your worth.

### Walk Away

Failures and Fears that stifle your dreams.

### Walk Away

People who do not care for you and who are opportunistic.

### The more you

Walk Away things that poison your soul the happier your life will be.

### Give Yourself A Walk

Towards Love, Peace, Kindness and Goodness.

### Give Yourself A Walk

May God help us daily to walk in the right direction to walk towards Him and with Him.

—K N NAGPAL



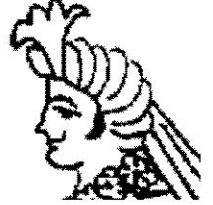
# ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

Derawal Bhawan, F-27 & 28, Kirti Nagar, New Delhi-15 | Ph : 25936132, 9250810522

## FREE MATRIMONIAL SERVICES

Every Saturday & Sunday 11 AM to 2 PM

### PROFESSIONALS/PVT./GOVT. SERVICE BOYS :



01. 34 years (D.O.B. 12.12.1984, 04:40 AM, Height- 5'-7", B.Com, Accountant (Self Employed), Income Rs. 25,000 PM, Contact his mother Smt. Vimla Rani Chawla on Tel. : 011-43540669, 9250867230, 9350916606 (R-41064)

### DIVORCEE BOYS :

01. Jai Guru Ji, 44 years (D.O.B. 28.09.1974, 4:55 AM, Delhi) Height- 5'-11.5, B.Com, Private Service, Manager in Finance Company, Delhi, Salary Rs. 80,000/- PM, Staying with Parents & 14 years old daughter. Very-very simple wedding desired (Teacher preferred). Interested may get in touch @9213536770.

### DIVORCEE GIRLS :

01. 30 years (D.O.B. 12.08.1989, 11:05 PM, Delhi), Height- 5'-3", Under Graduate, Working in IT Company, Salary Rs. 18,000 PM, Contact her Father Mr. Suresh Kumar Pahuja on Tel. : 9211479408 (R-41066)



### AANSHIK MANGLIK GIRLS :

01. 27 years (D.O.B. 14.12.1991, 06:10 AM, Delhi), Height-5'-4", Graduate & Advance Diploma in Japanese Language, Service in Japanese Multi National Co. Salary Rs. 11 Lakhs PA, Contact her father Shri Sanjeev Kumar on Tel. : 8368298358 (R-41067)

– Y.K. BHUTANI

– M.L. BHUTANI

---

# DERAWAL SAHAYAK SAMITI (REGD.) SOUTH DELHI

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

## FREE MATRIMONIAL SERVICES

Every Saturday & Sunday 11 AM to 2 PM

### **PROFESSIONALS/PVT. SERVICE/GOVT. SERVICE BOYS :**

01. 28(+) Years(02.10.91, 09.08 am, Faridabad), Height 5'-11", Fair, Normal Built, Civil Engineering From Kurukhetra, Dera Ghazi Khan Family Boy, Working As System Engineer With TCS At Noida, Earning Rs.12.27 Lacs Pa, Contact His Mother Smt. Sushma Sethi At Ph. 9311292058, 8586939548, Suitable Working Girl Required.
02. 31(+) Years(13.11.88, 11.04 Pm, Delhi), Height 5'-7", Wheatish, Slim, B.Sc., M.Sc., Using Specs, Dera Ghazi Khan Family Boy, Currently In London, Uk, Working As Project Manager, Earning Rs. 5000/- British Pound PM, Contact His Father Sh. Sunil Kathuria at Ph. 9958791148, Suitable Educated Girl With Height 5'-6" To 5'-7" Required.
03. 29(+) Years(25.10.89, 01.30 Pm, Faridabad), Height 5'-5", Wheatish, Medium Built, B.Tech(Mech.), Pgd In Sales & Marketing, Dera Ghazi Khan Family Boy, Working In Aukland, Newzeland, Earning Rs. 2.50 Lacs PM, Contact his Mother Smt. Renu Verma at Ph. 9971833007, 9810163272, Suitable Girl from Educated Family willing to go to Newzwland required.



### **BUSINESS BOYS :**

01. 33(+) Years(14.01.86, 02.15 Pm, Hodal), Height 5'-9", Fair, Normal Built, B.Com., Dera Ghazi Khan Family Boy, Running 5-6 Shops of Kirana and Clothes In Hodal and Faridabad, Earning Rs. 1.5 Lacs PM, Contact His Father Sh. Prem Kumar Jatwani at Ph. 997169859, Suitable Working/homely Girl Required.

### **MANGLIK BOYS :**

01. 30(+) Years(19.05.89, 06.50 Pm, Delhi), Height 5'-5", Fair, Normal Built, BA, Dera Ghazi Khan Family Boy, Running His Business of Engineering Components at Faridabad, Earning Rs. 60000/- PM, Contact His Father Sh. Gopal Kishan Kalra at Ph. 8766281322, Suitable Working/homely Girl Required.

02. 31(+) Years(24.08.87, 05.55 PM, Hansi, Haryana), Height 5'-10", Fair, Normal Built, M.Com., CPA, Punjab Family Boy, Working With Delloitte At Gurgaon, Earning Rs.11.5 Lacs PA, Contact Mr. Puneet Bhatia at Ph. 8368765897, Suitable Working Girl Required.

**PROFESSIONALS/PVT. SERVICE/GOVT. SERVICE/**

**TEACHER GIRLS :**

01. 28(+) Years (28.08.89, 10.05 PM, Delhi), Height 5'-3.5", Fair, Normal Built, M.Com (Eco), CS Intern., Using Specs, Punjab Family Girl, Working As HR Manager, Earning Rs. 25000/- PM, Contact Her Mother Smt. Veena Aneja at 9971481504, 011-41322626, Suitable Non Smoker, Non Drinker Boy Required.

02. 22(+) Years (01.01.97, 11.26 PM, Delhi), Height 5'-3", Fair, 85 kgs., B.A. Eng (H) Form Delhi University, Gujranwalan Family Girl, Working with A Law Firm at Gurgaon, Earning Rs. 22000/- Pm, Contact Her Mother at Ph. 9871075662, 9717421830, Suitable Boy In Service/business Required.

— Ashutosh Sharma

9312105617





**शुभ कामनाओं सहित**

# रिश्ते ही रिश्ते



**विवाह सम्बन्धी सेवा के लिए सम्पर्क करें :**

<b>Prabhu Dayal Satija</b> चेयरमैन (9871053202)	<b>Vasdev Tuteja</b> प्रधान (9899113436)	<b>Ashutosh Sharma</b> 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



# आरोग्य भारती, दिल्ली



कार्यालय: 20 / 1, ओल्ड राजेन्द्र नगर, नई दिल्ली - 110060

फोन : 986822274, 9810149040

केन्द्रीय कार्यालय : ई - 4 / 55, अरेरा कॉलोनी, गोजपुर क्लब के सामने गोपाल (म.प्र.) 462016

फोन: 0755 - 2425108, मो. 0982704983 3

ई - मेल : arogyabharti.bhopal@gmail.com वेबसाईट : arogyabharti.org

## आइये एक साथ मिलकर भारत को डेंगू मुक्त करें :-

- डेंगू एक वायरल बीमारी है।
- यह एडीस इजिप्टी नाम के मच्छर के काटने से होता है।
- इसके लक्षण मच्छर के काटने के 5 से 6 दिन बाद दिखते हैं।
- डेंगू बुखार दो प्रकार का होता है :

### साधारण डेंगू में तीव्र जुखाम जैसे लक्षण सामने आते हैं :

- अचानक तेज बुखार चढ़ना
- सिर के अगले भाग में दर्द
- आँख के पिछले भाग में दर्द
- मांसपेशियों एवं जोड़ों में दर्द
- भूख कम लगना तथा स्वाद का बदल जाना
- छाती एवं बांह पर खसरे जैसे दाने निकलना
- जी मिचलाना या उलटी आना

### डेंगू हेमोरेजिक (DHF) के लक्षण :

- साधारण डेंगू बुखार के लक्षणों के साथ
- त्वचा पीली, नम एवं ठंडी पड़ जाती है।
- त्वचा पर चकत्ते पड़ सकते हैं।
- नाक, मुंह और मसूड़ों से खून निकल सकता है।
- पेट में लगातार तेज दर्द।

### क्या करें और क्या ना करें :

- कूलर का पानी सप्ताह में एक बार और पक्षियों का पानी प्रतिदिन बदलें।

- कूलर के पानी में टेमोफास ग्रैन्यूलस डालें।
- घर में व घर के आसपास पानी इकट्ठा न होने दें। स्वच्छता रखें।
- घर में दिन में मच्छर भगाने के उपाय करें यथा स्प्रे, धुआं इत्यादि। जिससे मच्छर के काटने से बचा जा सके।
- डेंगू के मच्छर की सक्रियता दोपहर में सबसे अधिक होती है। यह दोपहर के समय सबसे अधिक काटता है।
- शरीर का अधिकतम हिस्सा ढक कर रखें ऐसे कपड़े पहने जिससे हाथ पैर ढके रहें।
- एस्पिरिन (any blood thinner) या (ब्रुफेन) (Any pain killer) का प्रयोग न करें।
- अनढ़के शरीर पर सरसों या नारियल का तेल व नींबू का रस लगाने से भी मच्छर के काटने की सम्भावना कम हो जाती है।

### इलाज :

- साधारण डेंगू में घर पर ही विश्राम करें।
- तरल पदार्थ जैसे नारियल पानी, फलों का रस, इत्यादि अधिक लें।
- डेंगू हेमोरेजिक बुखार (DHF) में अस्पताल जाने की आवश्यकता हो सकती है।
- Platelet यदि 20000 से कम हो जाएँ तो अस्पताल अवश्य जाएँ।

### मच्छर भगाने के अन्य उपाय :

- घर पर मच्छर दूर करने वाले पौधे लगाएं जैसे वन - तुलसी, नीम, Lemon Grass, Eucalyptus आदि

### डेंगू से बचने का ब्रह्म वाक्य :

**मच्छरों को ना पनपने दें, ना काटने दें**

ऑल इंडिया डेरावाल सहायक सभा, कीर्ति नगर  
द्वारा मनाये गये श्री सुंदर काण्ड पाठ का वार्षिक उत्सव  
मंगलवार दिनांक 13 अगस्त 2019 की मुख्य झलकियाँ









## मेरी पुकार सुनो, माँ !

मेरी पूजनीय वात्सल्यमूर्ति प्रेमस्वरूपा माँ!

मैं, आपकी अबोध बालिका, आपकी वात्सल्यमय कोख में कितना आनन्द एवं सुरक्षित भावना का अनुभव कर रही हूँ। मैं प्रभु से आपके स्वास्थ्य की मंगल कामना करती हूँ। निवेदन करती हूँ कि आप युग-युग तक जीवित रहें।

मेरी दुलारी मां, मैंने एक अजीबोगरीब सी खबर सुनी है, जिसे जानकर मेरा कोमल हृदय थर-थर कांप उठा है और मेरा पूरा अस्तित्व डांवाडोल-सा हो रहा है। मैंने मुनासिब समझा क्यों न आप से बातचीत करके अपना बोझ हल्का कर लूं।

मेरी आदरणीया मां, मैंने सुना है कि जब आप को ज्ञात हुआ कि आपकी कोख में एक कन्या का अंकुर पनप रहा है, उसी समय आप ने इस सुकोमल जीव को पल्लवित न होने का इरादा बना लिया है। मेरी मातृदेवी भव मां, क्या आप ऐसा सोच रही हैं! इस पर मुझे यकीन नहीं। ईश्वर को हर घर में स्वयं शरीर धारण करके जाना मुमकिन नहीं हो पाता अतः उन्होंने इस कृत्य के लिए मां को चुना। मैंने यही जाना है और यही मेरी मान्यता भी है।

आप के अंश से, खून से, पनपने वाली आपके शरीर एवं हृदय का मैं एक अविभाज्य भाग हूँ। मैं आपकी लाडली कन्या हूँ और आप उसे अनजाने में, किसी के बहकावे में नष्ट करने को उद्यत हो रही हैं।

मैं किसी डॉक्टर के तेज चक्कू को कैसे बर्दाश्त करूंगी! मेरा कोमल कलेवर इस निर्मम आघात को भला कैसे झेलेगा! मेरी प्यारी मां! आप विश्वासपूर्वक मुझे बताएं कि ये, जो मैंने सुना है, असत्य है, उसमें कतई सत्यता नहीं है। और यदि मेरी मां, इसमें सत्यता है तो अभी मेरी कोमल बाहें, मेरे हाथ, मेरे कोमल पैर, इतने समर्थ नहीं हैं कि इन्हें आप के हृदय से विलग कर एवं आपकी गोद में बैठकर अपना रूदन आपके पाषाण-हृदय तक पहुंचा सकूँ और भरे गले से आपको अपनी पुकार सुना सकूँ।

हे जन्मदात्री, यह घोर कृत्य करने के लिए डॉक्टर के यहां न जाएं। मातृत्व एवं मानवता को कलंकित करने का फैसला न लें क्योंकि मैं आपकी कन्या हूँ। मुझे पैदा होने से रोकने के लिए जो जहरीली दवाएं आप लेना चाहती हैं, उनसे मेरा श्वास घुटने लगेगा एवं मुझे बेहद कष्टों से गुजरना होगा और मैं तड़पती रहूंगी।

आप भली-भांति जानती हैं कि इन दवाओं के प्रयोग से मेरा अस्तित्व समाप्त हो जायेगा। आपकी कोख से मेरा नन्हा-सा कलेवर मृत होकर सहजता से, आप से हमेशा के लिए जुदा हो जायेगा। मेरी प्यारी मां, क्या आप का मातृ हृदय इतना पाषाण है, पत्थर है! यदि ऐसा ही है, तो यही जानें कि उसी क्षण

आपका मातृत्व समाप्त हो जाएगा और मानवता एवं दानवता के बीच की परिसीमा ही मिट जायेगी।

मां, मैं भरे हृदय से, इस जघन्य कृत्य को रोकने के लिए आपसे विनती करती हूँ। मुझ असहाय को जीवनदान दें और इस धरातल पर विचरण करने का अवसर मुझसे न छीनें।

ये निर्मोही डाक्टर अपने औजारों से मेरे पेट पर, सिर पर, कोमल हाथों पर, तेज धार वाले चाकू चलाकर मेरे नन्हें से शरीर को टुकड़े-टुकड़े कर देंगे जिससे मेरी निर्मन हत्या हो जाएगी। क्या यह भीषण दृश्य अपनी खुली आंखों से देखकर आपका कोमल हृदय तार-तार नहीं होगा?

मां, मेरी प्यारी मां, आपकी कोख से जन्म लेने की मेरी प्रबल उत्कंठा है। मैं आपकी कोख में पनप रही इक कोमल कलिका हूँ, आप उसे विकसित होने दें। पैरों में पायजेब डालकर घुंघरूओं के निनाद के साथ आपके घर आंगन में डांस करने के लिए मैं लालायित हूँ। आपके आंचल में निर्भय होकर विश्राम करूंगी। उस प्रभु की सुन्दर सृष्टि को निहारने के लिए आतुर हूँ। चन्दा मामा को अपनी छोटी-छोटी आंखों से देखने के लिए उत्सुक हूँ।

मेरे कोमल गाल, आपके गुलाबी अधरों के चुम्बन का अमृतमय सुख का एवं आनन्द का अनुभव करने के लिए आतुर हूँ। ये दुनिया कितनी हसीन है कितनी खूबसूरत है,

आनन्दमयी मेरी मां, आपकी गोद में रहकर उसका अनुभव करूंगी। आप मुझे प्यार से गोद में लेकर थपथपाती हुए मीठी लोरियां सुनायेंगी। मैं उन लम्हों के लिए बेताब हूँ!

मेरी प्यारी मां, आप गरिमामय देवगुणों से पूजित उच्चकोटि की भारतीय संस्कृति में पत्नी और बढी हैं जहां का, मातृदेवो भव, स्वर निनाद सारे विश्व में गुंजता है। मां आपकी कोख में मेरा आना यह भी विधाता का विधान है। आपको उसको नष्ट करेंगी? ये अधिकार आपको कतई नहीं है, मां। मैं अबोल हूँ, अपने प्राणों की भीख मांगती हूँ। आप मेरी माता हैं, पुत्र और पुत्री में आप के हृदय में कोई अन्तर नहीं अतः मेरी इस आर्त वेदना पर शान्ति से चिन्तन करें और आने मातृत्व की गरिमा को कलंकित न होने दें।

मां। यदि आपको ये बातें नहीं भातीं तो मैं किसी भी वस्तु का आपसे आग्रह नहीं करूंगी। दीदी के पुराने कपड़े पहनकर संतोष कर लूंगी। आपसे कभी भी हठ नहीं करूंगी। मां मैं आपकी पुत्री हूँ, राजकुमारी हूँ। मेरी जगह यदि पुत्र का जन्म होता तो क्या आप उसका पालन-पोषण नहीं करतीं। यदि मैं जन्म लेती हूँ तो इसमें मेरा क्या दोष? मैं कन्या हूँ, इसलिए आप मेरा तिरस्कार करती हैं, तो यह आपके मातृत्व को शोभा नहीं देता। मेरी पीठ पर भाई का जन्म हो इसके लिए मैं भगवान से अवश्य प्रार्थना करूंगी। मुझे पूर्ण विश्वास है, दयालु भगवान अबोध कन्या की बात अवश्य मानेंगे।

विवाह के वक्त मैं आप पर कतई बोझ नहीं बनूंगी। अपने पैरों पर खुद खड़ी होऊंगी। पढ़-लिखकर काबिल बनूंगी। मेरे हाथों पर मेंहदी लगाई जाएगी, मैं अपने भावी पति के साथ विवाह के पवित्र बंधन में बंधूंगी। मेरे और आपके जीवन का वह बहुत महत्वपूर्ण संस्कार होगा।

नई नवेली वधु बनकर डोली में बैठकर इक नई गृहस्थी सजाऊंगी! एक नया घर बसेगा! हे प्रेममयी मां, मेरे इन सुनहरे स्वप्नों को साकार होने दीजिए। पुत्र प्राप्ति की लालसा से किसी अबोध कन्या की बलि चढ़ाना कहां का न्याय है। सारे विश्व में इस हत्या को

अपराध माना गया है। तुम इस कृत्य को दुनिया से भले ही छिपाओं, लेकिन परवर दिगार से ये बात कैसे छिप कर रहेगी और क्या वे तुम्हें माफ कर देंगे?

जरा शान्ति से सोचो। पूज्य नानी जी जब आपको ये बातें समझा रहीं थीं, मां क्या आप अपनी जन्मदात्री की इस नेक सलाह का उल्लंघन करने की हिमाकत करेंगी?

अन्त में प्रभु से प्रार्थना करती हूं आपको सदबुद्धि दे। मेरे अन्तर की यह करुण, यह पुकार वे अवश्य सुनेंगे। मुझ अबोध नन्हीं सी जान की ये करुणामयी प्रार्थना है।

— प्रो. सुदेश गोगिया



## *Mahinder Budhiraja* Guinness World Record Holder

**District Governor :**

Association of Alliance Clubs International, Distt.-139

**International PRO :** Asso. of Alliance Clubs International

**North Multiple PRO :** Asso. of Alliance Clubs International

**Chief Patron :** Kirti Nagar Residents Welfare Association

**Addl. Cabinet Secy. :** Lions Clubs International, Distt. 321-A3

**President :** LIONS CLUBS DELHI WEST, Distt. 321-A3 2018-19

**President :** DELHI PRINTERS' ASSOCIATION (Regd.)

**President :** DELHI PRINTERS' CLUB

**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](mailto:anujf75@gmail.com) | [info.budhiraja@gmail.com](mailto:info.budhiraja@gmail.com)**

## “विनम्रता-विलक्षण मानवीय मूल्य”

विनम्रता एक सहज ही मानवीय पूर्ति है। यही एक गुण मनुष्य के व्यक्तित्व को निखार देता है, उसे महान बना देता है। यही गुण चरित्र की विशेषता एवं सद्गुणों की नींव है। आचार्य विनोबा भावे के अनुसार विनम्रता में लचकीलापन होने के कारण कुछ बनने की शक्ति है और जीतने की कला है तथा शौर्य की पराकाष्ठा भी है। यही एक जड़ है जहां से सभी दैवीय गुणों की शाखाएं फूटती है। यह देवदूत बनाने की क्षमता रखती है, इसी कारण महान व्यक्ति सदैव विनम्र होते हैं।

विनम्रता एक ऐसा चमत्कारी गुण है जो हर कुरूपता को ढक देता है। विनम्रता जिंदगी की पहचान है, जबकि अकड़ मुर्दे की पहचान है। इसीलिए सन्तों ने कहा है -

निवाँ दो के चल बन्देया.....निवाँ नूं रब्ब मिलदा'' विद्या और शिष्टता विनयशीलता को बढ़ाने में मदद करते हैं। इसीलिए विद्वान, परोपकारी तथा सज्जन लोग प्रायः झुक के दिल जीत लेते हैं।

वस्तुतः विनम्रता जीवनशैली के लचकीलेपन का दूसरा नाम है। यह दूसरों के दिल को चुरा लेने की कला है तथा आत्म विश्वास की पराकाष्ठा है। श्रीराम ने अपनी विनम्रता से परशुराम को तथा विष्णु जी ने सभी देवताओं को जीत लिया था।

व्यक्ति का कद बढ़ने के साथ साथ विनयशीलता का बढ़ना एक नेक कृति है वरन् सफलता उसे बौना और अहंकारी बना देती है। विनम्रता का क्षेत्र बहुत व्यापक है -

हमारी वाणी, आचरण, व्यवहार, चालचलन और आदर सत्कार सदैव विनम्र होने चाहिए। किसी भी व्यक्ति की वास्तविक सम्पदा उसकी सम्पत्ति ही नहीं बल्कि उसका यह दैव्यगुण'' विनम्रता'' ही है। रामचरित मानस में भी कहा गया है -

लघुता से प्रभुता मिले, प्रभुता से प्रभु राम।  
चींटी शक्कर ले चली, हाथी के सिर धूल।।

संकलनकर्ता : हंसराज कालड़ा

## 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

## फूल तुम्हें भेजा है खत में

FM पर आ रहा हृदय-स्पर्शी गीत भावों को झकझोड़ रहा था, “फूल तुम्हें भेजा है खत में, फूल नहीं मेरा दिल है...” अपने प्रियजनों को अपने हाथों से लिखा खत भावनाओं का मंजर हुआ करता था। वह प्रतीक्षा की घड़ियां कितनी सुखद हुआ करती थीं। मधुर यादें आ-आ-कर हृदय को स्पर्श करती थीं। जब से स्मार्टफोन, व्हाट्सअप, ई-मेल की सुविधाएं उपलब्ध क्या हुई, खत चलन से बाहर हो गये। इस अद्भुत टेक्नालॉजी के माध्यम से चंद मिनटों में दुनिया के किसी भी कोने में आप न केवल अपनी खबर भेज सकते हैं बल्कि वहां से प्राप्ति का संदेश भी आ जाता है। फिर भला रंगती हुई पुरानी परम्परा एवं विधि चिट्ठियों के भरोसे क्यों रहा जाये? बात सटीक एवं महत्त्वपूर्ण प्रतीत होती अवश्य है।

**व्यावहारिक एवं मॉडर्न भी है :**

हालांकि यह मॉडर्न 21वीं सदी की खोज कितनी प्रेक्टिकल है। लेकिन अभी भी मेरी सदी के लोग उन खतों से जुड़ी संवेदनाओं से प्यार से भरी भावनाओं से जुड़े खतों को याद करते हैं उनमें कुछ संजीदा मानवीय दृष्टिकोण एवं पहलू होता था, जो आज इन ई-मेल, SMS, मैसेज, व्हाट्सअप कहां देखने को मिलता है?

खत सजीव एवं भावों की गरमाहट से

भरे होते थे। कागज़ पर कलम से या होल्डर वाली निब से स्याही से लिखें या बाल पेन या पेंसिल से टेढ़े-मेढ़े अक्षर में घुमावदार शब्दों की अलग बनावट देखते बनती थी और उनमें भावों का तड़का लगा हो तो पढ़ने वालों की चेहरे पर चमक आ जाना, या आंखों से दो आंसू टपका देने में कितना सुखद भावनात्मक अनुभव होता था।

पोस्टल डिपार्टमेंट के अनेक थैलों, गाड़ियों और स्टॉप लगाने वाले कर्मचारियों से लेकर डाकियों के हाथों से गुजरने के बावजूद उन खतों में छिपी भावनाओं की उष्मा, लुप्त नहीं होती थी। खत लिखने वाला या खत पढ़ने वालों की सांसे उसकी जीवंत ऊर्जा एवं दिल की धड़कनों को मानों वे कागज़/कार्ड का एक टुकड़ा अपने-आप में सहेज लेता था। चंडीगढ़ में जब मैं एमटेक करने के लिये दिल्ली से गया, पढ़ाई-लिखाई में इतना मशगूर हो जाता था कि लिखने का वक्त नहीं मिलता था, लेकिन जब भी बीबी स्कूल में पढ़ते बच्चों के हाथ लिखा खत प्राप्त होता था, तो न केवल दिन भर की थकावट दूर होती थी बल्कि मन की कसमसाहट भी रफू-चक्कर हो जाती थी।

खतों, इन्लैंड लेटर, लिफाफों पर न जाने कितने कवियों, लेखकों ने कितनी नज़में, गीत, शेर, कविताएँ, कहानियां,

स्क्रिप्ट, नाटक, उपन्यास लिखें होंगे, क्या इस युग की युवा-पीढ़ी इस 'अहसास' को समझ सकती है? क्या आप ई-मेल पर रूमानी रोमांटिक शायरी या गीत टाइप कर उसे मेल कर अहसास की गर्माहट को छू सकते हैं?

ख़त तो जिस तरह किसी कवि/शायर की कल्पनाओं से निकलता एक आनंद की बयार सी मानत गुदगुदाती प्रेरणा स्रोत होती थी, क्या कोई उसको मैसेज या ई-मेल से भेज सकता है? क्या भेजने वाला/वाली या पाने वाला/वाली उसी हृदय स्पर्शी भावनाओं से गुदगुदा सकता है? ई-मेल पहुंचाने वाला तो एक निर्जीव कम्प्यूटर एक मशीननुमा होता है। वह कोई भावनाओं/

जज़्बातों से जुड़ा कोई जीवंत व्यक्ति तो होता नहीं। जिसे अमिताभ बच्चन जैसे उम्दा कलाकार कम्प्यूटर भैया या महाराज की संज्ञा देकर पुकारते हैं। वह बेचारा क्या मेल खोलने के बाद आप के सुख-दुख में शरीक हो सकता है?

आधुनिक डिजिटल युग की टेक्नीक प्रगति ने इंसान की ज़िंदगी में 'गति' तो ला दी है इसमें कोई अतिशयोक्ति नहीं, लेकिन हृदयों में छिपे हमारे 'गीतों' को छीन लिया है। संबंधों की गरमाहटों का स्पर्श हमसे छिन गया। भावनाओं के फूल जो अपनी सुगंध से महका देते थे अब केवल कागज के फूल बन गये हैं!

— प्रो. सुदेश गोगिया



## 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)



## साधना उपासना अहम् भाव से नहीं वरन समर्पण भाव

महाराज अंबरीष अत्यंत धर्मपरायण राजा थे। उनके प्रत्येक दिन का आरंभ भगवान विष्णु की उपासना से होता था। तत्पश्चात वे दान देते, स्वाध्याय करते और फिर प्रजा की समस्याओं का समाधान करने के उपरांत ही भोजन ग्रहण करते थे। इस प्रकार वे अत्यंत कष्टपूर्ण जीवन जीने के अभ्यस्त हो गए थे। इसी मध्य उनका विवाह उदयानी से हो गया। उदयानी भी भक्ति, सेवा, तप, तितिक्षा से युक्त जीवन जीती थी। महाराज अंबरीष कुछ ही दिनों पश्चात यह अनुभव करने लगे कि उदयानी साधना मार्ग में उनकी अपेक्षा अधिक प्रगति कर चुकी है। इस विचार के कारण वे अत्यंत खिन्न रहने लगे।

सौभाग्यवश कुछ दिनों पश्चात उनके गुरु का आगमन राज प्रसाद में हुआ। उन्होंने अंबरीष के मनोभाव को जान लिया और बोले - “वत्स! साधना में सिद्धि दीर्घ अवधि का नहीं, वरन मन की भावनाओं का परिणाम होती है। तुम्हारी उपासना, साधना में अहम् का भाव रहता है, जबकि उदयानी समर्पण भाव से उपासना करती है। अहंकार को त्यागो और समर्पण भाव से साधना करो तो तुम भी उतनी ही प्रगति के अधिकारी बनोगे।” राजा अंबरीष का मन यह सुनकर शांत हो गया और वे भी समर्पण भाव से साधना में निरत हो गए। प्रस्तुति : सुरेन्द्र बुद्धिराजा

## ज्ञान दीप

- बहुत विचित्र है जीवन की सच्चाई को समझना जिस तराजु पर दूसरों को तोलते हो उस पर कभी खुद भी बैठ कर देखो।
- किसी को अपना बनाओ तो दिल से बनाओ जुबान से नहीं क्योंकि सुई में वही धागा जा सकता है जिसमें कोई गांठ न हो।
- बुराई को देखना और सुनना ही बुराई की शुरुआत है।
- तप करना सरल है पर परिवार के अन्दर रहकर धीरज बनाये रखना कठिन है।
- गुजरा वक्त, इतबार और इज़्जत तीन ऐसे परिन्दे हैं जो उड़ जाये तो वापिस नहीं आते।
- छोटी छोटी बातों को बड़ा न किया करो उससे जिन्दगी भी छोटी हो जाती है।
- ठोकरें नहीं खायेगें तो कैसे पता चलेगा कि हम शीशे के हैं या पत्थर के।
- गुस्से में आदमी बेकार की बातें तो करता है पर कई बार दिल की बातें भी कह जाता है।
- बस कंडक्टर की तरह हो गई है जिन्दगी, सफर रोज़ का है जाना कहीं नहीं।
- मकड़ी जैसे मत उलझो तुम गम के ताने बाने में, तितली जैसे रंग बिखेरो हँस कर जमाने में।
- जब तक आपका सामना आपकी सबसे बड़ी कमज़ोरी से नहीं होता तब तक आपको अपनी सबसे बड़ी ताकत का पता नहीं लगता।
- लोगों ने मुझे बताया कि वक्त बदल जाता है लेकिन वक्त ने मुझे बताया कि लोग भी बदल जाते हैं।
- उम्मीद हमें छोड़ कर नहीं जाती जल्दबाज़ी में हम उसे छोड़ जाते हैं।
- स्वार्थ से बड़ा कोई दुख नहीं और स्वार्थी से बड़ा कोई दुश्मन नहीं।
- जिन्दगी में सफल होने के लिये अकलमंदी और पागलपन दोनो जरूरी हैं।

प्रस्तुति : महेन्द्र बुद्धिराजा

## केवल मनुष्य रूप में जन्म लेने से हम मनुष्य नहीं बनते।

भौतिक शरीर तो मनुष्य का पा लिया लेकिन मनन्, चिंतन, स्वाध्याय से अपना विवेक जागृत न किया, तो क्या 'मनुष्य' कहलाने लायक हो गये? मन की अपूर्व शक्तियों से अनभिज्ञ रहें और अंतर्द्वंदों, विरोधी वासनाओं एवं मानसिक विकारों से जीवन को विषमताओं से भर दिया।

### मनन्शीलता से विवेक एवं बुद्धि पूर्वक कार्य

मनन्शीलता, विवेक एवं बुद्धि पूर्वक कार्य करने की क्षमता विकसित करती है। अद्भुत अवर्णनीय शक्ति से जो परिपूर्ण है, यही वास्तविक रूप से मनुष्य कहलाने के अधिकारी बनाती है! वेदो, उपनिषदों एवं नीति ग्रंथों से इसका पूर्ण ज्ञान मिलता है। श्रुति में तीन कारण सम्बोधित किये हैं :

. अधिक धन – सम्पत्ति . अविवेकता . अहंकार – क्रोध

मनन्शीलता एवं विवेक के अभाव में ये प्रायः तीनों अनर्थ का कारण बन जीवन को रूग्ण और आपत्तियां का आधार बन जाते हैं। मन को पॉजिटिव – क्रियेटिव विचारों से भरिए, जिससे जीवन प्रेम – आनंद रस से भर जायें।

### मनन्शीलता ही मनुष्य का पथ प्रदर्शक

मनन्शीलता को भारतीय उच्च संस्कृति में सुबह-सुबह ब्रह्ममुहुत के बाद उगे सूर्य समान प्रकाशमय बताया गया है। इसके विपरीत अंधकार के मार्ग में व्याप्त बाधाएं – ईर्ष्या, द्वेष, क्रोध एवं कई रूकावटों से जीवन अंधकार हो जाता है। आइये इस अनुपम शक्ति से हम अपने जीवन-पथ पर निर्भीक होकर सदैव आगे बढ़ सच्ची शांति एवं आनंद प्राप्त करें। अगर अंतर्मन में शांति है तो हमारा संपूर्ण नाड़ी संस्थान भी ठीक प्रकार से कार्य करेगा। फिर बीमारियां कैसे नज़दीक फटक सकती हैं? मनन्शीलता से मानसिक पटल पर फैला आतंक, व्याप्त हिंसा, आपसी रंजिश, घृणा की भावना भी दूर रहती है।

हमारा मन जटिल है। दिल-दिमाग उससे अभिन्न रूप से जुड़ा है। हमने 'सहजता' का गुण लगभग खो रखा है। यहां हमारा आशय 'अपरिपक्व कार्यों से नहीं है जिन्हें तथाकथित पंडितों ग्रंथियों ने सम्पन्न किया है। हमारा केवल आग्रह आशय सहजता से है। हम सरलता – सहजता से अपनी ओर देख सकें जैसे वास्तव में हम हैं। यह गुण कवेल स्वाध्याय, मनन चिंतन एवं intellect life style से आता है। अपने को समझने के अनुक्रम में हमें अत्यन्त अंदरूनी भावुकता की आवश्यकता है। जब आप यह कहते हुए शुरूआत करते हैं, "मैं खुद को जानता/जानती हूं, आप अपने बारे में, सीखने-समझने को तुरंत बंद कर चुके होते हैं। आप अपनी मनन्शीलता, विनम्रता, एवं सरलता के माध्यम से ही आप स्वयं को समझ पाते हैं। 'स्वयं के साथ' जी पाते हैं। अपने से मुलाकात कर पाते हैं। जब आप स्वतंत्र रूप से देखना आरम्भ शुरू करते हैं तभी जीवन में एक विशेष आनंद का आगाज़ होता है। अंदर से एक लहर उठती है, "उठो और रचो स्वयं को इस तरह कि तुम्हारे भीतर का शिवत्व साकार हो उठे।"

आजकल तो छोटे - छोटे आपसी रोडरेज़ जैसे लड़ाई - झगड़ों, कार पार्किंग ने आपसी रंजिश को इतना विस्तृत बना दिया है लोग जिंदगी भर एक - दूसरे का मुंह देखना पंसद नहीं करते। घरेलू आपसी भाई - बहनों के प्रोपर्टी जैसे मसले आपस में प्रेम शांति से हल करने की बजाय कोर्ट में चले जाते हैं। सालों - साल कोर्ट से सही नतीजे न मिलने पर आपसी compromise के जरिए settlement करने पर मजबूर होते हैं। वकील दोनों पक्षों में सुलह - शांति - भाईचारे की बजाय केवल अपना उल्लू साधते हैं। तब तक जिंदगी कहां - से - कहां तक पहुंच जाती है। मुकदमें - बाजी का बीता वक्त जीवन छीन गया।

मनन - पूर्वक कार्य करने की दक्षता से आपसी relationship समस्याओं को आसानी से निपटा जा सकता है। घर में खुशहाली का माहौल बनाने में आप सफल होते हैं। एक मननशील व्यक्ति कभी भी अपनी मानसिक एकाग्रता, सकून एवं शांति को भंग नहीं होने देता!

### वास्तविक आनंद

वास्तविक आनंद केवल भौतिक शरीर से नहीं मिलता। आन्तरिक शक्तियों का ह्रास अंतद्वंद से होता है। सामना बुद्धिमता से करें। बहुधा मनुष्य 'आचरण' के विपरीत कार्य कर बैठते हैं। इस प्रकार की आत्मग्लानि से बचें। स्थायी स्थान न दें अन्यथा मनोरोगी हो जायेंगे! आइये, अपनी मननशीलता को विकसित कर, मनस्वी पुरुष के रूप में घर - परिवार, पड़ोस, राष्ट्र एवं विश्व को अपना योगदान दें। समृद्धि के पथ पर ले जायें।

— श्रीमती कुशल गोगिया



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**

## ‘वैद्य नवनित भारद्वाज जी के द्वारा रोग निवारण’ - के. एन. नागपाल

पानी में गुड़ डालिए, बीत जाए जब रात!  
 सुबह छानकर पीजिए, अच्छे हों हालात!!  
 धनिया की पत्ती मसल, बूंद नैन में डार!  
 दुखती अँखियां ठीक हों, पल लागे दो - चार!!  
 ऊर्जा मिलती है बहुत, पिएं गुनगुना नीर!  
 कब्ज़ खतम हो पेट की, मिट जाए हर पीर!!  
 प्रातः काल पानी पिएं, घूंट - घूंट कर आप!  
 बस दो - तीन गिलास है, हर औषधि का बाप!!  
 ठंडा पानी पियो मत, करता क्रूर प्रहार!  
 करे हाजमे का सदा, ये तो बंटाढार!!  
 भोजन करें धरती पर, अल्थी पत्थी मार!  
 चबा - चबा कर खाइए, वैद्य न झाँके द्वार!!  
 प्रातः काल फल रस लो, दुपहर लस्सी - छाछ!  
 सदा रात में दूध पी, सभी रोग का नाश!!  
 प्रातः - दोपहर लीजिये, जब नियमित आहार!  
 तीस मिनट की नींद लो, रोग न आवें द्वार!!  
 भोजन करके रात में, घूमें कदम हजार!  
 डाक्टर, ओझा, वैद्य का, लुट जाए व्यापार !!  
 घूंट - घूंट पानी पियो, रह तनाव से दूर!  
 एसिडिटी, या मोटापा, होवें चकनाचूर!!  
 अर्थराइज या हार्निया, अपेंडिक्स का त्रस!  
 पानी पीजै बैठकर, कभी न आवें पास!!  
 रक्तचाप बढ़ने लगे, तब मत सोचो भाय!  
 सौगंध राम की खाइ के, तुरत छोड़ दो चाय!!  
 सुबह खाइये कुवर - सा, दोपहर यथा नरेश!  
 भोजन लीजै रात में, जैसे रंक सुजीत!!  
 ‘देर रात तक जागना, रोगों का जंजाल!’  
 अपच, आंख के रोग सँग, तन भी रहे निढाल  
 दर्द, घाव, फोड़ा, चुभन, सूजन, चोट पिराइ!  
 बीस मिनट चुंबक धारौ, पिरवा जाइ हेराइ!!  
 सत्तर रोगों को करे, चूना हमसे दूर!  
 दूर करे ये बांझपन, सुस्ती अपच हुजूर!!

भोजन करके जोहिए, केवल घंटा डेढ!  
 पानी इसके बाद पी, ये औषधि का पेड़!!  
 अलसी, तिल, नारियल, घी, सरसों का तेल!  
 यही खाइए नहीं तो, हार्ट समझिए फेल!!  
 पहला स्थान सेंधा नमक, पहाड़ी नमक सु जान!  
 श्वेत नमक है सागरी, ये है जहर समान!!  
 अल्यूमिनियम के पात्र का, करता है जो उपयोग!  
 आमंत्रित करता सदा, वह अड़तालीस रोग!!  
 फल या मीठा खाइके, तुरंत न पीजै नीर!  
 ये सब छोटी आंत में, बनते विषधार तीर!!  
 चोकर खाने से सदा, बढती तन की शक्ति!  
 गेहूँ मोटा पीसिए, दिल में बढे विरक्ति!!  
 रोज़ मुलेहठी चूसिए, कफ बाहर आ जाय!  
 बने सुरीला कंठ भी, सबको लगत सुहाय!!  
 भोजन करके खाइए, सौंफ, गुड, अजवान!  
 पत्थर भी पच जायगा, जानै सकल जहान!!  
 लौकी का रस पीजिए, चोकर युक्त पिसान!  
 तुलसी, गुड, सेंधा नमक, हृदय रोग निदान!  
 चौत्र माह में नीम की, पत्ती हर दिन खावे !  
 ज्वर, डेंगू या मलेरिया, बारह मील भगावे !!  
 सौ वर्षों तक वह जिए, लेते नाक से सांस!  
 अल्पकाल जीवें, करें, मुंह से श्वासोच्छ्वास!!  
 सितम, गर्म जल से कभी, करिये मत स्नान!  
 घट जाता है आत्मबल, नैनन को नुकसान!!  
 हृदय रोग से आपको, बचना है श्रीमान!  
 सुरा, चाय या कोल्ड्रूंक, का मत करिए पान!!  
 अगर नहावें गरम जल, तन - मन हो कमजोर!  
 नयन ज्योति कमजोर हो, शक्ति घटे चहुं ओर!!  
 तुलसी का पत्ता करें, यदि हरदम उपयोग!  
 मिट जाते हर उम्र में, तन में सारे रोग।

## स्वभाव बदला जा सकता है।

गीता में भगवान श्रीकृष्ण 'सतत् अभ्यास' पर बल देते हैं। स्टडी टीम के मुख्य Adam J Krause and Mathew P. Walker of the University of California, Berkeley ने अपनी रिसर्च के बाद निष्कर्ष निकाले, कहा, "हम चाहें तो सतत् अभ्यास' के जरिए अपने स्वभाव में अभूतपूर्ण बदलाव ला सकते हैं। वो स्वभाव जिसकी वजह से आपके संबंध अपनी पति/पत्नी, ऑफिस क्लिग या मित्रों से बिगड़ रहे थे! मैंने उनमें बदलाव किया और मेरे जीवन में आश्चर्यजनक परिणाम आये।" यह कहना है योगेश त्रिपाठी के जो एक multinational company में शीर्ष पद पर हैं।

जिंदगी तो एक खूबसूरत फलसफ़ा है और उसका हर पल सुखमय तब बनता है, जब आप अपने 'स्वभाव' से दूसरों का मन जीतने में सहज हो जाते हैं। फिर क्यों दूसरों की खामियों पर नज़र रखें? बल्कि अपनी 'खामियों' को अपने स्वभाव एवं नजरिय से बदल दूसरों को सदा मदद करें।

### तुलना न करें

याद रखें तुलना कभी सुख का कारण नहीं बन सकती। अमूमन हम दूसरों की 'पर्सनेल्टी' 'कार्यशैली' एवं 'स्वभाव' को देखकर तुलना करने लग जाते हैं। कनाडा की कॉनकॉडिया युनिवर्सिटी के मनोवैज्ञानिक का मानना है, 'अनुकरण से मौलिकता खत्म हो जाती है।' अपनी जिंदगी को यू मनोवैज्ञानिक मौलिक एवं उपयोगी मानते हैं। आगे कहते हैं,

'जिंदगी का तो हर पल आश्चर्य, गुदगुदाने एवं अद्भुत तब बनता है, जब आप किसी भी काम को डूबकर किया जाए! आप बड़े-से-बड़ा या छोटे-से-छोटा कार्य को अपना 100 प्रतिशत दें। इसका सतत् अभ्यास केवल 'मेहनत' से आता है इसके लिए चाहें खुद को बदलना पड़े। फिर देखिए चाहे आश्चर्य-जनिक ढंग से आप के स्वभाव में परिवर्तन आयेगा। अब आप को क्रोध आयेगा ही नहीं, चाहे दूसरा कितना भी आपको आक्रोश में लाने का प्रयास करें।

"कठिन और विपरीत स्थितियों में मुझे संतुलित रहना है, मुझे अपनी सास का हृदय जीतना है", यह कहना है कुमुदिनी मेहरा का जो साउथ दिल्ली के एक सीनियर सेकेण्डरी स्कूल में वाइस प्रिंसिपल की पोस्ट पर आसीन हैं। 'क्रोध' और 'अहंकार' पर काफी हद तक मैंने जीत पा ली है। मैंने पाया मेरा घर मंदिर बन गया। चारों ओर वातावरण में आश्चर्यजनक बदलाव आ गया। सारा माहौल प्रेममय हो गया। आमतौर पर हम आवेश में आकर सुख के पलों को भी दुःख में बदल देते हैं। इसमें किसी और का कोई दोष नहीं केवल अपने स्वभाव में बदलाव लाना है।

### स्वभाव के मूल में दुःख जैसे कई कारण

स्वभाव में तुष्टि/कड़वाहट/क्रोध आ जाने के मूल में दुःख जैसे कई कारण होते हैं। कई बार ये 'क्षुद्र', 'बेनाम' और 'बेनिशान' होते हैं। और कई बार अनाम् दुःखों की पीड़ा

‘स्वभाव’ में गहन परिवर्तन ला देती है जैसे किसी चुने हुए नेता-अभिनेता की मौत पर देशव्यापी हाहाकर मन जाना, हम मीडिया के बखूबी देखते-सुनते हैं। यही मौत यदि बिहार जैसे राज्य में गर्मी-लू से 144 मरे मासूम बच्चों की आये तो इन्हीं नेताओं पर निर्लज्ज चुप्पी इन्हें आइना दिखाने के लिए काफी है। ये नेता लोग क्रिकेट की कमेंटरी दिखने-सुनने के लिए टीवी पर ज्यादा चिपके दिखाई देते हैं। ये चुने हुए जनता के प्रतिनिधि हैं।

प्रधानमंत्री मोदी ने तो अपने आप को प्रथम सेवक के रूप में हम सब भारतीयों के सामने ‘सेवक’ कहलाने में गर्व महसूस करते हैं और हमारे जन-प्रतिनिधियों में भी ऐसी भावना, संवेदना आत्म-ज्ञान एवं विवेक आ जाये तो शायद इस प्रकार के हादसों एवं बेदर्द मासूम बच्चों के मृत्यु के ग्राम में कभी नहीं

जायेंगे। इन सबके मूल में स्वभाव में मूल परिवर्तन की आवश्यकता है। यह दर्द-एहसास अगर इन विशिष्ट जनों को जितनी समझ में आ जाये समाज-देश-विश्व का उतनी शीघ्रता से कल्याण होगा।

कई बार कई लोग अपने ‘भाग्य’, ‘नियति’ या कर्मों को दोष मानते हैं। यह उनकी भूल है। अज्ञानता है। इन्हें नज़रअंदाज कर दीजिए। अपने कार्य, उद्देश्य पर सतत् ध्यान रखें। इन्हीं में ही आपके अंतर्मन की शांति और प्रेम छिपी है। आनंद की सीढ़ी खुद-ब-खुद बनती चली जाएगी। दूसरों की अच्छाईयों को देखने का प्रयास करें।

ज़िंदगी दोनो हाथों से आपको खुशियों से मालामाल कर देगी।

— नमन गोगिया

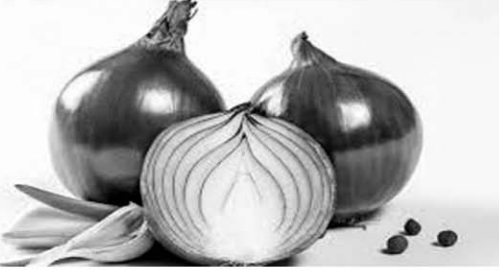
## नींबू के आश्चर्यजनक परिणाम

- नींबू के छिलके में 7 से 10 गुना अधिक विटामिन सी होता है और वही हम फेंक देते हैं
- नींबू के छिलके में शरीर के सभी विषेले द्रव्यों को बाहर निकालने की क्षमता होती है।
- नींबू का छिलका कैंसर का नाश करता है। इसका छिलका कैमोथेरेपी से 10000 गुना ज्यादा प्रभावी है।
- यह बैक्टेरियल इन्फेक्शन, फंगस आदि पर भी प्रभावी है।
- नींबू का रस विशेषतः छिलका, रक्तदाब तथा मानसिक दबाव को नियंत्रित करता है।
- नींबू का छिलका 12 से ज्यादा प्रकार के कैंसर में पूर्ण प्रभावी है और वो भी बिना किसी साईड इफेक्ट के।

इसलिये आप अच्छे पके हुए तथा स्वच्छ नींबू फ्रीजर में रखें और कटूकस कर प्रतिदिन अपने आहार के साथ प्रयोग करें।

— के.एन. नागपाल

## कटी प्याज के नुकसान



मानो या ना मानो यह पूर्णतया सत्य है, देर से कटी प्याज का कभी उपयोग ना करें। प्याज हमेशा तुरंत काट कर खाएं। कटी रखी प्याज दस मिनिट में अपने आस पास के सारे कीटाणु अवशोषित कर लेती है।

यह वैज्ञानिक तौर पर सिद्ध हो चुका है।

जब भी किसी मौसमी बीमारी का प्रकोप फैले घर में सुबह शाम हर कमरे में प्याज काट कर रख दें। बाद में उसे फैंक दें सुरक्षित बने रहेंगे।

**प्याज के संबंधों में महत्वपूर्ण जानकारी।**

सन 1919 में लू से चार करोड़ लोगमारे जा चुके थे, तब एक डाक्टर कई किसानों से उनके घर इस प्रत्याशा में मिला कि वो कैसे इन किसानों को इस महामारी से लड़ने में सहायता कर सकता है। बहुत सारे किसान इस लू से ग्रसित थे और उनमें से बहुत से मारे जा चुके थे। डाक्टर जब इनमें से एक किसान के संपर्क में आया तो उसे ये जान कर बहुत आश्चर्य हुआ, कि सारे गाँव के लोग लू से

ग्रसित होने के बावजूद ये किसान परिवार बिलकुल स्वस्थ था। तब डाक्टर को ये जानने की इच्छा जागी कि ऐसा इस किसान के परिवार ने सारे गाँव से हटकर क्या किया कि वो इस भयंकर महामारी में भी स्वस्थ थे। तब किसान की पत्नी ने उन्हें बताया कि उसने अपने मकान के दोनों कमरों में एक प्लेट में छिली हुई प्याज रख दी थी तब डाक्टर ने प्लेट में रखी इन प्याज को माइक्रोस्कोप से देखा तो उसे इस प्याज में उस घातक लू के बैक्टेरिया मिले जो संभवतया इन प्याज द्वारा अवशोषित कर लिए गए थे और शायद यही कारण था कि इतनी बड़ी महामारी में ये परिवार बिलकुल स्वस्थ था, क्योंकि लू के वायरस इन प्याज द्वारा सोख लिए गए थे।

जब मैंने अपने एक मित्र जो अमेरिका में रहते थे और मुझे हमेशा स्वास्थ्य संबंधी मुद्दों पर बेहद ज्ञानवर्धक जानकारी भेजते रहते हैं, तब उन्होंने प्याज के संबन्ध में बेहद महत्वपूर्ण जानकारी, अनुभव मुझे भेजा। उनकी इस बेहद रोचक कहानी के लिए धन्यवाद।

जब मैं न्यूमोनिया से ग्रसित था और कहने की आवश्यकता नहीं थी कि मैं बहुत कमजोर महसूस कर रहा था, तब मैंने एक लेख पढ़ा था जिसमें ये बताया गया था कि प्याज को बीच से काटकर रात में न्यूमोनिया से ग्रस्त मरीज के कमरे में एक

जार में रख दिया गया था और सुबह यह देख कर बेहद आश्चर्य हुआ कि प्याज सुबह कीटाणुओं की वजह से बिलकुल काली हो गई थी, तब मैंने भी अपने कमरे में वैसे ही किया और देखा अगले दिन प्याज बिलकुल काली होकर खराब हो चुकी थी और मैं काफी स्वस्थ महसूस कर रहा था।'

कई बार हम पेट की बीमारी से दो चार होते हैं, तब हम इस बात से अनजान रहते हैं कि इस बीमारी के लिए किसे दोषी ठहराया जाए। तब निःसंदेह प्याज को इस बीमारी के लिए दोषी ठहराया जा सकता है।

प्याज बैक्टेरिया को अवशोषित कर लेती है यही कारण है कि अपने इस गुण के कारण प्याज हमें ठण्ड और "लू से बचाती है"।

अतः वे प्याज बिलकुल नहीं खाना चाहिए जो बहुत देर पहले काटी गई हो और प्लेट में रखी गई हों। ये जान लें कि ... काट कर रखी गई प्याज बहुत विषाक्त होती हैं। जब कभी भी फूड पॉइसनिंग के केस अस्पताल में आते हैं तो सबसे पहले इस बात की जानकारी ली जाती कि मरीज ने अंतिम बार प्याज कब खाई थी, और वे प्याज कहाँ से आई थीं।

**खास कर सलाद में :**

प्याज बैक्टेरिया के लिए चुंबक की तरह काम करती हैं, खासकर कच्ची प्याज।

आप कभी भी थोड़ी सी भी कटी हुई प्याज को देर तक रखने की गलती न करे ये बेहद खतरनाक हैं।

यहाँ तक कि किसी बंद थैली में इसे रेफ्रिजरेटर में रखना भी सुरक्षित नहीं है।

प्याज जरा सी काट देने पर ये बैक्टेरिया से ग्रसित हो सकती है और आपके लिए खतरनाक हो सकती है। यदि आप कटी हुई प्याज को सब्जी बनाने के लिए उपयोग कर रहे हो, तब तो ये ठीक है, लेकिन यदि आप कटी हुई प्याज अपनी ब्रेड पर रख कर खा रहे हैं तो ये बेहद खतरनाक है, ऐसी स्थिति में आप मुसीबत को न्योता दे रहे हैं। याद रखें कटी हुई प्याज और कटे हुए आलू की नमी बैक्टेरिया को तेजी से पनपने में बेहद सहायक होता है।

कुत्तों को कभी भी प्याज नहीं खिलाना चाहिए, क्योंकि प्याज को उनका पेट का मेटाबोलिज कभी भी नहीं पचाता।

कृप्या ध्यान रखें कि ..

प्याज को काट कर अगले दिन सब्जी बनाने के लिए नहीं रखना चाहिए क्योंकि ये बेहद खतरनाक है यहाँ तक कि कटी हुई प्याज एक रात में बहुत विषाक्त हो जाती है क्योंकि ये टाक्सिक बैक्टेरिया बनाती है जो पेट खराब करने के लिए पर्याप्त रहता है।

**- के.एन. नागपाल**



## साहसी वीर मोदी (संकलित)

भारत माता के मस्तक पर,  
घाव बहुत ही गहरा था।  
कश्मीर की हर क्यारी पर,  
कुछ स्वानों का पहरा था।  
स्वान भौंक कर डरा रहे थे,  
सिंह नींद में सोए थे।  
इस निंद्रा के कारण हमने,  
वीर हज़ारों खोए थे।  
बर्फानी बाबा के दर्शन,  
थे अब तक आसान नहीं।  
क्या हम पंगु हुए है,  
क्या ये अपना हिन्दुस्तान नहीं।  
पहुंची जब ये पीड़ी अपनी,  
भारत मां का लाल उठा।  
अपना असली रूप दिखाने,  
ले त्रिशूल महाकाल उठा।  
कर दी ध्वंस तीन सौ सत्तर,  
जो दीवार बनाती थी।  
उनके हर एक शब्द पंक्ति से,  
“बू” नफरत की आती थी।  
थर्टी फाइव ए का भी,  
संहार किया, अच्छे दिन है।  
बच्चा - बच्चा बोल उठा है,  
मोदी है तो मुमकिन है।  
मिटा दिया नासूर देह से,  
भारत मां हर्षाई है।  
बन्दे मातरम्, बन्दे मातरम्,  
हो स्वीकार बधाई है।

## रोरो शायरी

सुना है आज समुन्दर को बड़ा गुमान आया है,  
उधर ही ले चलो कश्ती, जहां तूफान आया है।  
तलाश मेरी थी और भटक रहा था वो  
दिल मेरा था और धड़क रहा था वो,  
प्यार का ताल्लुक भी अजीब होता है,  
आंसू मेरे थे और सिसक रहा था वो।  
गुलशन की बहारों पे सर - ए - शाम लिखा है,  
फिर उसमें किताबों पे मेरा नाम लिखा है,  
ये दर्द इसी तरह मेरी दुनिया में रहेगा,  
कुछ सोच के उसने मेरा अंजाम लिखा है।  
दीया दिए से जलालू तो सकून आये मुझे,  
तुम्हें गले से लगा लूं तो चैन आये मुझे,  
मोहब्बतों के एफीके है या अज़ाब कोई,  
तेरे खतों को जला लूं तो चैन आए मुझे।  
खता हो गई तो फिर सजा सुना दो,  
दिल में इतना दर्द क्यों है वजह बता दो,  
देर हो गई याद करने में जरूर  
लेकिन तुमको भुला देंगे, ये ख्याल दिल से मिटा दो  
रोने की सजा है न यह रूलाने की सजा है,  
ये दर्द मोहब्बत को निभाने की सजा है,  
हंसती हुए आंखों में आ जाते है आंसू,  
ये उस शरक्स से दिल लगाने की सजा हैं,  
अब ना मैं हूं, ना बाकी है ज़माने मेरे,  
फिर भी मशहूर हैं शहरों में फंसाने मेरे,  
ज़िन्दगी है तो नए ज़रख भी लग जायेंगे।  
अब भी बाकी है कई दोस्त पुराने मेरे।

Er. चतुर्भुज अरोड़ा

# INDIAN BOOK DEPOT (MAP HOUSE)<sup>®</sup>



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

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

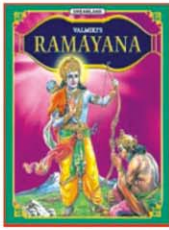
Tel. : 011-28115454

*Educational Publisher of :-*

**Children Books, Maps, Charts & Geographical Atlases**



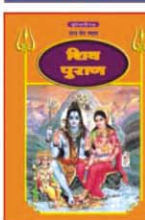
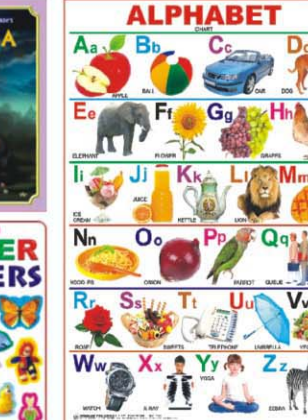
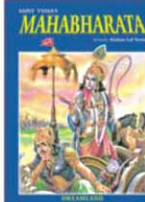
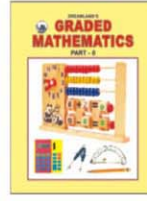
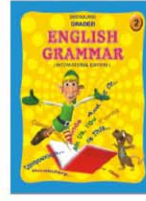
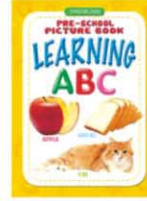
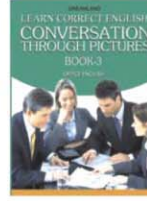
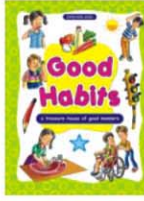
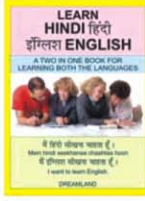
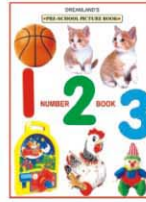
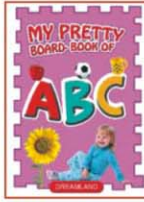
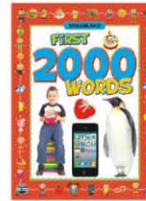
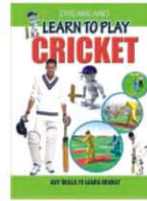
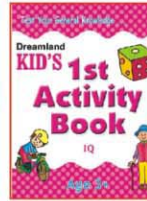
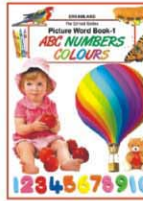
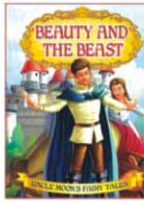
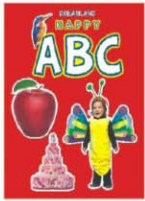
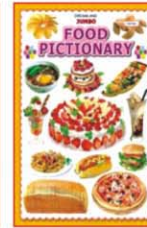
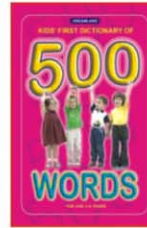
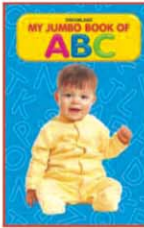
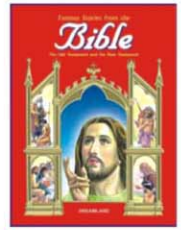
Tel.: (011) 23673927, 23523635 Fax : 011-23552096  
Website :- [www.ibdmaphouse.com](http://www.ibdmaphouse.com), Email :- [info@ibdmaphouse.com](mailto:info@ibdmaphouse.com)



# 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](http://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 : 18<sup>th</sup> AUG. 2019

Date of Posting : 20/21 AUG. 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 DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.) F/27-28, Kirti Nagar, New Delhi-110015  
TEL. : 011-25936132, 9250810522