

DERAWAL PATRIKA

डेरावाल पत्रिका

SEPTEMBER - 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. : 09

SEPTEMBER - 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
FESTIVAL GIFTS	Editor	05
A very happy & joyful birthday, OCT.-2019	—	07
Wake up at Brahmavivahuratam	Ritu Gogia	08
Enjoy the be Attitude of Life	Kushal Gogia	09
Love conquers all	Amit Gogia	10
Don't let petty fights run your relationship	H.T.	11
A healthy diet that's not so healthy	H.T.	12
Here's how she keeps fit / Morning Mantras	H.T.	13
A new man shall be born	Prof. Sudesh Gogia	15
Donations - AIDSS (Regd.)	Aug., 2019	17
Donations - Derawal Sewa Sangh	Aug., 2019	18
Matrimonial - AIDSS (Regd.) Kirti Nagar	M.L. Bhutani/Y.K. Bhutani	19
Matrimonial - DSS (Regd.) South Delhi	Ashutosh Sharma	20
100 जानकारी जिसका ज्ञान सबको होना चाहिए	के.एन. नागपाल	22
शेरो - शायरी	चतुर्भुज अरोड़ा	27
तृष्णां (तृष्णां न जीर्णां, व्यमेव जीर्णं)	हंसराज कालड़ा	27
चिंता चिता समान है जिम्मेदार हम	अमित गोगिया	28
सबसे बड़ा मित्र एवं सबसे बड़ा शत्रु कौन: मन	नमन गोगिया	29
धारा - 370 और सरकार	चतुर्भुज अरोड़ा	31
पानी पीने के फायदे	महेन्द्र बुद्धिराजा	31
किसी को मत सताइए!	प्रीति गोगिया	32
उफ यह गर्दन का दर्द	के.एन. नागपाल	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).

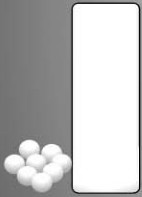


Derawal Health Care Centre

Devoted to the health Care of the Needy



Charitable Services



HOMEOPATHY

Monday to Saturday

Timing :

04:30 pm to 06:00 pm

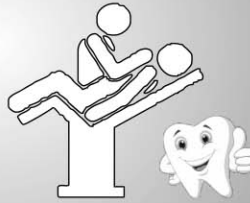


PHYSIOTHERAPY

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 :

04:30 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

Editorial

Festival Gifts IN A LIGHTER VEIN



Festival season in India lingers on even after Dussehra and Diwali, drags on till the X'mass season which is immediately followed by the New Year. However, thanks to Archies, we have festivals like Fathers Day, Mothers Day, friendship day and what not to celebrate. So, every year about half of the year is considered as Festival Season. Jab Jaago Tabhi Saverā.

During the festival spell, crores of rupees are spent on manufacturing and sale/purchase of gifts a look at the market shops depicts great boom in economic activity. During this period, exchange of gifts for every one becomes like a ritual. This exchange of gifts cannot be confined to family friends and relations only. The system gets extended to become business promotion activity and takes the shape of only "**GIVING GIFTS**" rather than exchanging gifts. Finally we can see involvement of all types and levels of contractors, businessmen, builders and others who tend to get habituated to GIVE all sorts of gifts to authorities, powerful bankers, beaurocrats, police officers, politicians and others who are considered capable of exchanging favours with gifts. All of them are supposed to expect costly gifts from their clients and would be clients. They eagerly wait for the gift season and keen watch for the gift givers. Higher the stakes involved, costlier and heavier are the expected gifts. I can recall incidents where gift recipients narrate and note down carefully the non-arrival of particular individuals with their annual gifts. The system has obviously helped the invent of corruption in public services. As the saying goes "giving something to a Chapraasi can be termed only Bakhsheesh, to the higher ups it is Nazraana and when it is given to political masters, it can easily be termed as "Donation to Party Fund". So where is corruption? Yet it has continued to have developed as a "tradition". Some may argue that the gift exchange business after all promotes business activity and economy as huge funds get involved in this

exchange business which is also a source of livelihood for lakhs of workers and others involved in manufacturing, packaging and distribution etc of gift items. There are others who do believe that this is all a wasteful activity and whether all this is ethical or not may be another issue. When the Government of the day gets puritan, instructions are issued for non-acceptance of gifts of all sorts during the season from any one. Such dictats are not very easy to implement and if followed strictly, may make social life colourless and dull besides causing huge losses to the industry and economy as a whole.

I do recollect an interesting instance of the period more than 50 years old when I happened to be an Admin Officer in a Government department known to have considerable public dealings. One evening an officer landed at my residence to tell me that he had received a "suit length" from an executive of a company with which the officer was supposed to have official dealings. He came to seek my advice in the matter and wanted to hand over the gift item to the Vigilance Officer of the department. Some how, I told him being a festival season, it was customary for the firms to give such gifts to all and sundry during the season. This fellow was, however, quite sensitive to the issue and was adamant to hand over the item to the Vigilance Officer. I advised him to do so and let us see the outcome. After a fortnight or so, the officer again came to see me and was quite depressed when he told me that he had handed over the "suit length" to the Vigilance Officer as planned. However, he was shocked to note after a week that the Vigilance Officer was himself wearing the same suit. I could do nothing but to laugh at the innocence of an honest man and told him that it may not be the same suit but one of the scores of such Suit Lengths the firm might have given to various officers supposed to be of help in the business including the "Vigilance Officer". This is how life goes on and even after more than 50 years have passed, the whistleblowers as they are called now face the same fate.

MERA BHARAT MAHAAN

– EDITOR

THOUGHT OF THE MONTH

"The person who reads too much and uses his brain too little, will fall into lazy habits of THINKING."

—ALBERT EINSTEIN



ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

Wishes

A VERY HAPPY & JOYFUL BIRTHDAY
TO FOLLOWING DERAWAL LIFE MEMBERS

FOR THE MONTH OF OCTOBER

NAME	DT	YEAR			
			Shri Ved Vrat Arora	13	1955
Shri Yash Pal Arya	1	1941	Shri Ajit Bhutani	15	1947
Shri Jagdish Chander Khera	1	1927	Shri Ram Sarup Khurana	15	1942
Shri Megh Raj Khera	2	1928	Shri Shail Nayyar	16	1953
Shri Ravi Kumar Lal	2	1951	Shri Naresh Kumar Minocha	19	1955
Shri Hans Raj Arora	4	1941	Shri Manoj Huria	20	1965
Shri Rakesh Bhutani	6	1967	Shri Sanjay Rajpal (Kirti Nagar)	21	1968
Dr. Leena Singh	6	1971	Shri Bodh Raj Sikri	26	1953
Shri Rajpal Papreja	9	1959	Shri Pawan Mehta	27	1970
Shri Rajinder Mehta	10	1948	Shri Ashutosh Sharma	30	1959
Shri Inder Kumar Chhabra	10	1968	Shri Om Parkash Nagpal	30	1951
Shri Krishan Kumar Khurana	13	1934	Shri Shiv Kumar Manocha	30	1962

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

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

WAKE UP AT BRAHMHVIAHURATAM 0-41110.) (ब्रह्ममुहूर्त) **(HOW TO BOOST YOUR ENERGY LEVEL INSTANTLY) - Ms. Ritu Gogia**

By waking-up early morning at brahm-mahuratam, sets up the most spiritual tone for the day. This is the most extremely silent period. Best strategy to combat all diseases of mind and body. Superb 'tool' to change your life-style for health, happiness and longevity. Meditation introduces you to yourself. All heart-related emergencies are well taken care of. Sit comfortably for a while in yogic mode or in padam-asan or sukh-asan in meditation. You give time to your divine body to adjust gradually. It's a transition from the horizontal position. Listen melodious positive inspiring music. It's like a positive affirmation listening to positive motivational tracks. You become intellectually a better individual. Take your palms, concentrate on them. It is spiritually auspicious to look at your palms in morning. Palms hold your destiny and energy-levels. Feed your mind with positive progressive and constructive ideas. Focus on your goals in life. It's the most divine Energetic time of the day of start with, your oxytocin levels are high. It's like a ship sailing through high waves of sea-water.

How to charge with Instant Energy

Food plays a great role in mood-elevation. What to eat?

- **Nuts** : Nuts like almonds, walnuts and pistachios, flax seeds are best for good fats to perk-up your energy levels.
- **Power packed break-fast** : Skipping break-fast is a recipe for fatigue!

Include proteins in your break-fast. Try to include proteins like eggs, complex carbohydrates like oats, whole wheat bread. Milk bananas are rich in tryptophan signaling the brain to release serotonin the happy relaxing hormone.

Mangoes : This scorching hot summer, mangoes will serve as stress busters and muscles relaxants. Mangoes are rich in magnesium, vitamins and many other minerals. Better still, have a glass of mango-shake for calcium and vitamins 'B'. You'll have deep sound sleep to get-up early at Brahm Mahuratam with fresh calm and mind and rejuvenated body.

Fermented Foods : Stressed body results in bad gut making you feel sluggish. Fermented foods (immediately) give you the requisite energy.

'appam', 'dhoklac 'butter milk', 'sattu;, lassi, `kaanjy will sort out your gut' and lift your mood instantly!

Sprouts : A bowl of sprouts to quick and boost your energy level. Sprouts enzymes get greatly activated in the sprouting process. Exercises : Early morning exercises, pranayaam and yoga are great boosters of mood-lifting. They give you an Endorphin high specially on days when you feel low. • Brisk walking • Back-stroke swimming • Cycling • Out door 'gym' in the vicinity of greenery and fresh air. A.C.

closed door 'gyms' are air-polluted, should be avoided. • Walking up and down stairs in high-rise building is a natural exercise for your body. It eases the mind. And for relaxation while you're socializing in stairs.

Sprouts : A bowl of sprouts to quick and boost your energy level. Sprouts enzymes get greatly activated in the sprouting process.

Exercises : Early morning exercises, pranayaam and yoga are great boosters of mood-lifting. They give you an Endorphin high specially on days when you feel low.

- Brisk walking
- Back-stroke swimming
- Cycling
- Out door 'gym' in the vicinity of greenery and fresh air. A.C. closed door 'gyms' are air-polluted, should be avoided.
- Walking up and down stairs in high-rise building is a natural exercise for your body. It eases the mind. And for relaxation while you're socializing in stairs.

ENJOY THE BE ATTITUDE OF LIFE

- Ms. Kushal Gogia

Start living every day
The past has gone
Future has yet to come
Live in the present
Raise your inner-self
Enjoy what's happening
Enjoy the beatitude of life.
Why have you stuck in the tangible affairs?
Why don't you take time out for your inner-being?
Never compare yourself with any one
You're already a 'unique, 'wonderful,
'creative' and 'original being'.
Just compare yourself with 'yourself'
Are you better off what you were last year?
Thoughts play a great role in your life
Positive thoughts attract positivity
Then why are you indulging in negativity?
Why in petty issues?
Why to affect your health, happiness and joy
Mind plays a vital role
Mind speaks in profound silence allow it to 'grow

further"
Be always thankful to God for all
He has bestowed upon you Pay gratitude for all
Almighty has done to you
Admire all the beautiful wonderful gifts,
You receive from the Lord daily!
Stop grumbling about what you don't have!
If you're truly worth for anything you're bound to
get that someday! Stop worrying!
Start afresh today this moment
Enjoy the beatitude of life!
Who are you?
What're you doing on this planet?
What's the purpose of life?
These are the cardinal questions, your mind,
must think of the pertinent answers!
All rational, scientific and logical questions,
carry peace and happiness in life
What more do you need?

Enjoy the beatitude of life!

LOVE CONQUERS ALL

- Amit Gogia

How differences in relationships can be overcome by love! What makes a relationship click? Despite many seeming differences of age, temperament or contrasting professions, they all are the one for each other by Love. While there might not exist a definite answer to the question of viable relationship. Love Love Love followed by sex. Full body-mind-orgasm. This 'joint' is a pucca bond like dense cement concrete. A good dense cement-concrete plays a vital role in the construction of columns and beams of a multi-storyed building. And so it's the bond of orgasm bindings two bodies individuals in love'.

Kajol and Ajay Devgan

The scripts say, opposites attract and the classic example of the adage is Kajol and Ajay the two in one lovers' strands! It wasn't love at first sight. While Kajol thought of Ajay as a 'recluse' while Ajay opined about her that she was an 'arrogant' and too much 'talkative'. But surprisingly and eventually both began conversing and their friendship blossomed into Love. **Love conquers all** The two tied the knot in 1999. After that they never looked back. The bond began stronger and stronger like that of cement concrete. If C.C. is watered properly well-known as 'curing' in Structural Engineering, they grew well stronger and stronger because of 'Love'.

Kajol and Ajay never fail to point out that they're in Love in their freindship. They both, support each other. Kajol remarks, "Wherever I'm, Ajay always looks out for me!"

4tAjay backs me hundred percent "He's always sure, that I'm there as well! with our two children 'Nysa' and 'Yug'." They recently happily celebrated their 20th wedding anniversary!

Another example of Love conquers all is that of 'Priyanka Chopra' and 'Nick Jonas'. While Priyanka is 36 and Nick is only 26, tied the knot in grand ceremonies in December last year. Though the couple has never commented on their huge age difference! Priyanka is older by 10 years than her buddy.-Both claimed, the age difference is not a big deal to them whatsoever. The couple had been trolled over the fact, the world over. This fact of age difference but came out unscathed.

Love conquers all They're stronger than ever!

When you're in love. The sublime divine relationship makes you in completely in relaxed mode. Each parter has to engage each other in an authentic manner. Both anchor each other in unblemished Love! Both loving partner mind speakinprofound silence.They believe let your Love the unblimised one do the talking.

"We both learn as much as we can by involving with each other in every element of our romantic reservoir of Energy!" says bearing Priyanka

DON'T LET PETTY FIGHTS RUN YOUR RELATIONSHIP

Constant squabbles over issues that don't really matter hurt the relationship irrevocably. Here's what to do about it

It might be true that an argument here and a misunderstanding helps a relationship get stronger, if you have been getting into regular fights over trivial issues such as not answering the phone, leaving the TV on, and the like, there's time for a long and hard think. Constant squabbles about things that mostly don't matter can end up hurting are relationship.

ADDRESS YOUR RESENTMENT

"There is a variety of reasons why couples end up fighting with each other often. Most common reason is some resentment that has been lingering in the past and there was no proper communication about that, and it ends up being discussed in a form of a petty fight," says Dr Harsheen Arora. Which is why it is important to communicate your hidden resentments and frustrations that you have towards your partner. When you communicate properly, explaining what upset or hurt you, more often than not, the partner will try to solve it.

INCREASED WORK PRESSURE

"People vent out their work related

frustrations on their partners, thinking that since they love them, they will understand their frustration," says Dr Anil Sethi, a psychologist. That is a very irrational assumption to harbour. Your partner may be your safe place and even offer a welcoming space to express yourselves, they are not your punching bag. Ask for time to gather yourself or devise activities to chill out together.

LEARN TO SAY SORRY

"One of the best ways to avoid important to communicate your hidden resentments and frustrations that you have towards your partner. When you communicate properly, explaining what upset or hurt you, more often than not, the partner will try to solve it.

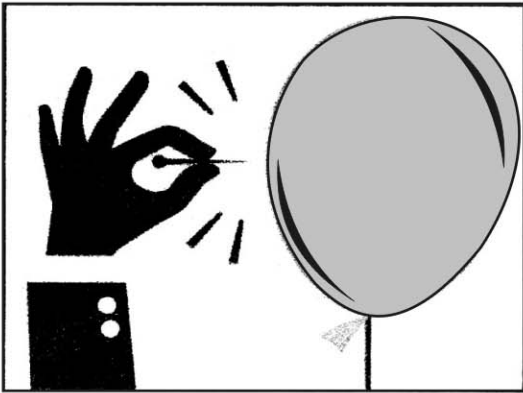
DON'T RESPOND IN ANGER

If one of the partners in a relationship is short-tempered, the other partner should try to avoid reacting in a similar way. Even if it's a small issue, the partner should be able to tackle that complaint in the most tactful'. of ways. For example, conic saying 'I know you care but was upset when you did this' instead of 'You hurt me'.

Courtesy : H.T.

A HEALTHY DIET THAT'S NOT SO HEALTHY

Have 10 glasses of water every day. Salads are good for health and help lose weight. No carbs, means a great diet. There are so many 'healthy dietary habits' that we all follow religiously. But do they really work? HT talks to nutritionist **Kavita Devgan**, to bust a few food myths. Here's what she says:



Salad dressing should be totally fat-free
Not true. Salad veggies are a good source of nutrients. But these are better absorbed with a little help from fat. No, don't drown your veggies in oil or high-cheese or mayon-naise dressing. A drizzle of olive oil will do. Or mix some low-fat cheese, nuts or seeds with the greens.

A cholesterol-free label means healthy food

Zero cholesterol won't help one bit if the food is rich in saturated fatty acids or trans fatty acids, which may raise blood cholesterol.

Pickles are not rich in calories

With the amount of oil (read calo-ries) and

salt used in pickles for preservation, you couldn't be more wrong. So try a mint and coriander chutney with low salt instead.

Missing one meal a day will help you lose weight

Myth! Not only will your body crave more, leading to overeating later, your metabolism will slow down in a panic attack, to conserve the available energy. The result? A sluggish, exhausted body.

If you take a vitamin supplement in the morning you don't need to worry about what you eat the rest of the day

Although vitamin supplements may provide all the vitamins you need each day, there are lots of other important nutrients you need to take. So it's important to choose a healthy balanced diet.

'45 minutes is all that I need'

She's ripped, she's it and at 47, Mandira Bedi shows no signs of slowing down. The actress and fashion designer, who is also famously a healthy living advocate, gets everyone talking about fitness.

Keeping fit also keeps me mentally and emotionally balanced, says Mandira Bedi

Courtesy : H.T.

Here's how she keeps fit

Because of my frequent travel, I have devised various workout routines that can be done in a hotel room with minimal space. I call it the 5-4-3-2-1, comprising many different kinds of exercises, depending on my mood and energy levels. For instance, five minute squats, four-minute jumping jacks, three minute glute bridges (on heels, toes up), two-minute double crunches (abs), one-minute full burpee (with push-ups) 15 minutes for the complete set. Repeat three times without a break, and a complete 45-minute workout is done!

Keeping fit also keeps me mentally and emotionally balanced, and I enjoy it thoroughly. I love swimming and running. When I broke my foot, which took two months to heal, I'd swim 50 laps in a 25-metre long pool every day. On travels, I am sometimes at hotels that don't have a gym. So I put on my running shoes and run, wherever my shoes and music take me. A good run will get my heart rate pumping and I break out into a serious sweat. That's when I feel truly exercised.

When it comes to food, I'll eat anything vegetarian. I load up on paneer, soya, moong sprouts, eggs, yogurt and almond milk for protein.

I enjoy food almost as much as I enjoy working out. I have a sweet tooth and the only way to keep it in check is to give up sweets for a period of time at a stretch. Because when it comes to sweets I know no moderation.

On Sundays I commit 'carbicide'! With dosas, kadi-chawal and toast.

I love nuts, makhana, puffed rice, cheese and popcorn. I eat plenty of fruits like kiwi and strawberry, which are full of antioxidants. I love green tea. If there is one unhealthy item on my list, it would have to be the high levels of caffeine in the few cups of coffee I drink every day!

As told to Natasha Rego

MORNING MANTRAS

"Early to bed and early to rise makes one healthy, wealthy and wise." But a late start to the day need not be goodbye to a fit lifestyle. Whether you wake up before 7 am or at 9 am (just in time to rush to work)



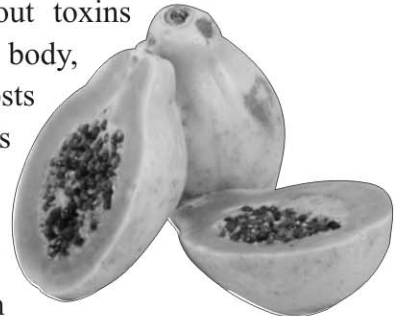
or slumber for longer, here's what experts recommend for an ideal healthy morning routine.

FOR EARLY RISERS (Diet)

- Start the day with a glass of water. It cleanses the system, unclogs the gut, flushes out toxins

from the body, and boosts metabolism

m. Next, drink a glass of warm



water and lemon juice. Or

warm water with kari patta to flush out toxins.

- Eating a date or two early in the morning is a great idea. They don't overwhelm the stomach after the night-long fast, they activate the release of digestive secretions and prepare the stomach for food.

- Breakfast should include some fruit and

protein. A protein-rich breakfast keeps hunger at bay for longer. So if you are non-vegetarian, have an egg. Vegetarians can go for paneer, tofu or even a protein shake.



FITNESS

- Take in the sun for some Vitamin D.
- Do some cardiovascular exercise, like walking, jogging or cycling.
- Push-ups, pull-ups and squats strengthen the muscles after sleep and planks, the core.
- Don't do any forward-bending exercise on waking up as it may hurt the back.



SKINCARE (15-minute routine)

Clean your face with a gentle cleanser. Follow with a skin toner, to shrink the pores, deliver antioxidants and vitamin B derivatives.



Antioxidant serums help in neutralising the damage from UV rays and pollutants.

Moisturise to lock in hydration and maintain a protective layer. Apply a sunscreen which has both UVA and UVB blocking effects.

FOR LATE RISERS (Diet)

- Drink a glass of plain water first thing in the morning. If you don't have time for lemon water or kari patta water, at least switch your normal cup of tea with green tea. It has antioxidants which are good for the body and also help burn fat.
- Have Some Dates And A Few Nuts – almonds or walnuts - mixed with seeds, such as sunflower, pumpkin or flax seeds.
- Don't skip breakfast.
- If you don't have time to have both fruit and protein in the morning, you can have the fruit and nuts as a mid-morning snack.



FITNESS

- Spend just 10-15 minutes on a workout to ensure overall fitness.
- Do a combination of cardiovascular exercise (skipping, spot jogging or jumps), with some squats, push-ups and abdominal curls and planks. You can do some weights to tone the arms. All this can be done at home.

SKINCARE (5-minute routine) Clean, moisturise and apply a sunscreen and you are ready for the day.

Courtesy : H.T.

A NEW MAN SHALL BE BORN - Prof Sudesh Gogia

My only blessings and love-forcast in vivid terms are for all those who are born in this world after me, should surpass me in every way. They shall be perfect new men or women of substance. Probably my generation could ever not perceive that such souls could ever be spiritually so brighter and intellectually so sharp to realise the truth of universe.

Travel on unknown paths

The bright men and women would travel on such unknown paths which were not known to us even in our dreams. I believe the education with metaphysics, epistemology, axiology, aesthetics and philosophical psychology with technology should not be past-oriented. Rather should be future-oriented.

Why too much meaningless glory of Past?

It is not right to high-light the glory of past. The future-sunrise always welcome. But we remain in bondages to the past. The past which is gone and is no where seen, except in our memories from generation-to-generation. Yet all our ideals, concepts, principles were taken from the past. This reveals that the 'dead' are still ruling over the 'living': We must pay our heart full respect and thanks for the past tenements, but equally the past should not govern or rule us. In a way this is like paying the true respect, seems very soulful. There's gratitude and grace what our fore fathers did for us. That does not mean this gratitude will bind and burden us unnecessarily for future younger and bright men and women who're spiritually more evolved and technology advanced!

Freedom of thoughts

What is education? Education is termed as the propagation of knowledge. If it propagates 'bondage', how can it be termed as education? **Knowledge is where the mind is open and free.** Knowledge itself is Liberation. The vices of anger, ego, greed, jealousy have stepped-in our behavior and education in its roots. How can such education be termed as the propagation of knowledge?

Propagation for Diseases of Mind

The mind is burdened of present-day competition, ambitions to acquire more and more dollars. The result is 'manic-depressive-psychosis and 'dementia' followed with many diseases of body and mind.

Fear and Ignorance

All Fears and Ignorances are at the height of modern generation. The journey to the 'unknown' is completely stopped by the present misconception and perceptions. Whatever is worth-knowing the wisdom and the truth shall be achieved by worthy men and women.

Truth is unknown

Truth, beauty and love are truly unknown. The fearful and ignorant of our generation are simply clinging to the achievements of past. They tread only the known paths as told in religious texts. A Fearful person is like a robot and is no better than a drudge. All religions of the world teach fear. Generation-by-generation have been fearing from 'hell'. There's fear of their past sins, well known in society! Committed in their previous lives. And they ought to get punishment accordingly, the sermons from religions go on echoing in their minds. Parents, teachers, gurus, teach them fear. Fear of 'dishonour', 'guilt'. Present education teaches fear of failure in exams.

Religious pundits teach greed of moksha

They teach greed for 'heaven' and 'mokshas'. There is wide spread cut throat competition for 'position', 'reputation', 'rewards' and what not. This greed is the other side of the 'coin of fear'! The consciousness of present men and women are full of such pitfalls. The fire of jealousy, anger, ego are on the top. It's no wonder if in all these circular motions, life's beauty, love and respect are being completely wasted.

Religions have become dangerous

Religions, in such ways have developed into a dangerous outlook. The purpose was to built-in love, 'compassion' and 'beauty of life: This is completely defeated. The basic purpose was to stabilize and honour life. Give courage and to accept the challenges of life. Teach unblemished love for all. The future generation will be able to perform well.

To encourage the insane vices of ego, anger and jealousy etc. can't be accepted. The education ought to be based on natural self-inspired growth of individuals. This can only be achieved if we accept the uniqueness of everyone's individuality.

We really must respect every soul.

SPACE AVAILABLE

COMFORTABLE, AIR-CONDITIONED SPACE

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

**For Social / Religious Purpose
ON CHARITABLE BASIS**

Contact

Manager, DERAWAL BHAWAN

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

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



ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

DONATIONS RECEIVED - AUGUST, 2019

R.No.	Name	Amount (Rs.)	R.No.	Name	Amount (Rs.)
Dispensary Donation Collection		62250	42700	Shri Sitaram Bhutani	500
Dental Donation Collection		16550	42701	Shri Subhash Guglani	200
Physiotherapy Donation Collection		15400	42702	Mahila Mandal	2,100
Eye Care Donation Collection		2840	42703	Smt. Laj Dhingra	1100
			42704	Smt. Tripta Kathpalia	200
			42705	Shri Vijay Huria	500
DONATION			42707	Shri Ramesh Kumar Wadhwa	500
442674	Shri Mohit Ahuja	250	42710	Shri D. P. Minocha	101
in memory of his father late Shri Ramesh Ahuja			42711	Shri Madan Mohan Chawla	500
42679	Mrs. Kapoor	500	42712	Shri D. P. Minocha	500
42686	Smt. Phool Kumari	2100	42716	Mr. Yogesh Bhutani	500
42687	Shri K. N. Nagpal	500	42726	Shri D. R. Taneja	250
42688	Shri Surinder Kumar Budhiraja	500	42727	Shri Yashpal Arora	500
42689	Shri B. B. Ahuja	500	42736	Mr. Vinod Gupta	500
42690	Shri O. P. Rajpal	500	42746	Smt. Santosh Kukreja	500
42691	Shri Surender Mehta	500	DONATION FOR DISPENSARY		
42692	Mrs. Avneet Kaur	300	40989	M/s. Krishan Caterer	100
42693	Mr. Ram Pukar	100	40989	M/s. Madhav Caterer	100
42695	Shri Madan Lal Bhutani	500			



CHARITABLE DENTAL UNIT



Derawal
Health Care Centre

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

NOW OPEN 5 DAYS A WEEK

Daily (Mon., Tue., Thu., Fri. & Sat.) Time : 3.30 pm to 5.30 pm

Dr. NEERAJ SHARMA

B.D.S., M.B.A., PGDHHM, 9811178938

(Monday & Friday)

Dr. GAGANPREET KAPOOR

B.D.S., FWCLI (U.S.A.), FRCS (Scotland), DIP (Aesth),
9899373660, 9810491106

(Tuesday, Thursday & Saturday)



DERAWAL SEWA SANGH

DONATIONS RECEIVED -AUGUST, 2019

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

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

OBITUARY

Smt. Vidyawanti Khaneja w/o Shri Narain Dass Khaneja r/o AP-66, Shalimar Bagh, Delhi. She left for her heavenly abode on 03/09/2019



ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

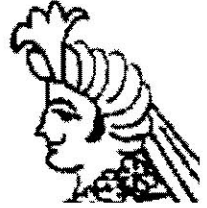
Derawal Bhawan, F-27 & 28, Kirti Nagar, New Delhi-15 | Ph : 25936132, 9250810522

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, Delhi, 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)
02. 30 years (D.O.B. 21.09.1989, 12:14 PM, Ghaziabad, Height-5'-10", B.Tech(Hons) in Computer, Working as a Senior Software Engineer (HERE Technology), Bengaluru, Salary Rs. 22 Lakhs PA, Contact his father Mr. Gopal Kathuria on Tel. : 09758559811, 09897366160 (R-41068)



– 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

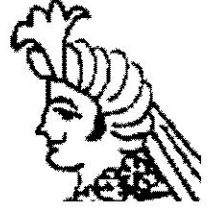
1st Floor, Prachin Shiv Shakti Mandir, Opp. Lodhi Hotel, Nizamuddin, New Delhi-110013

FREE MATRIMONIAL SERVICES

Every Saturday & Sunday 11 AM to 2 PM

PROFESSIONALS/PVT. SERVICE/GOVT. SERVICE BOYS:

01. 28(+) Years(06.07.91, 02.25 Pm, Delhi), Height 5'-7", Fair, Average Built, Llm, Dera Ghazi Khan Family Boy, Do Practice In Property Rights, Earning Rs. 1.5- 2.00 Lacs Pm, Contact His Father Sh. S P Kumar On Ph. 9198130455, Ca Or Advocate Girl Required.



BUSINESS BOYS:

01. 27(+) Years(08.09.92, 11.00 Am, Delhi), Height 5'-6", Fair, Slim, 12th Pass, Dera Ghazi Khan Family Boy, Doing Printing Work, Earning Rs. 15000/-, Contact His Mother Smt. Arora At 8130663454, Suitable Girl Required.
02. 32(+) Years(07.11.86, 03.28 Pm, Delhi), Height 5'-5", Wheatish, Normal Built, Ba, Multan Family Boy, Doing Family Business Of Electronic Tools At Bhagirath Palace, Chandni Chowk, Earning Rs. 2 Lacs Pm, Contact His Father Sh. Tilak Raj Arora At Ph. 9810564250, 9899974124, Suitable Homely/working Girl Required.
03. 29(+) Years(25.03.90, 02.45 Am, Delhi), Height 5'-6", Fair, Slim, B.com(h), Running Own Garment Shop At Gurgaon, Earning Rs. 12-15 Lacs Pa, Contact His Father Sh. Gulshan Batra At Ph. 9811119355, Suitable Girl Homely/Service required.

MANGLIK BOYS:

01. 34(+) Years(02.08.85, 03.30 Am, Delhi), Height 5'-10", Fair, Normal Built, 12th Pass, Nawa Shahar, Pakistan Family Boy, Anshik Manglik, Running His Leather Good Shop at Pushpa Market, Central Market, Earning Rs. 50000/- Pm, Contact His Father Sh. Kunj Bihari Anand At Ph. 9968010098, 9868730990, 26348165, Suitable Girl Homely/service required.

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

01. 24(+) Years(25.09.95, 10.50 Pm, Palwal), Height 5'-4", Fair, Normal Built, M.com., and Banking Course, Dera Ghazi Khan Family Girl, Working With Hdfc Bank At Palwal, Earning Rs. 25000/- Pm, Contact Her Father Sh. Rajendra Sharma at Ph. 8053188955, 7027088955, Suitable Punjabi Brahaman Boy required.



02. 30(+) Years(19.06.89, 11.50 Pm, Delhi), Height 5'-6", Fair, Medium Built, Graduate, using Specs, Multan Family Girl, Working With A Pvt Company At Sunder Nagar, Earning Rs. 30000/- Pm, Contact Her Mother Smt. Lalita Bajaj At 9873511617, Suitable Boy In Service/Business required.
03. 30(+) Years(23.03.89, 06.16 Pm, Delhi), Height 5'-2", Mba In Hr, Gorakhpur Family Girl, Working At Noida, Earning Rs. 25000/- Pm, Contact Her Father Sh. Santosh Kashyap At Ph. 8285422425, 98716865455, Suitable Boy In Service/business Required.

HOMELY:

01. 35(+) Years(18.05.84, 09.21 Pm, Delhi), Height 4'-4", Wheatish, 65 Kg, Gradute, Beauty Parlor Course, Hissar Family Homely Girl, Contact Her Mother Smt. Seth at Ph. 9899404382, 9899404382, Suitable Boy required.

— Ashutosh Sharma
9312105617




शुभ कामनाओं सहित

रिश्ते ही रिश्ते



विवाह सम्बन्धी सेवा के लिए सम्पर्क करें :

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



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

कुछ 100 जानकारी जिसका ज्ञान सबको होना चाहिए।

1. योग, भोग और रोग ये तीन अवस्थाएं हैं।
2. लकवा - सोडियम की कमी के कारण होता है।
3. हाई बी पी में - स्नान व सोने से पूर्व एक गिलास जल का सेवन करें तथा स्नान करते समय थोड़ा सा नमक पानी में डालकर स्नान करें।
4. लो बी पी - सेंधा नमक डालकर पानी पीयें।
5. कूबड़ निकलना - फास्फोरस की कमी।
6. कफ - फास्फोरस की कमी से कफ बिगड़ता है, फास्फोरस की पूर्ति हेतु आर्सेनिक की उपस्थिति जरूरी है। गुड़ व शहद खाएं।
7. दमा, अस्थमा - सल्फर की कमी।
8. सिजेरियन आपरेशन - आयरन, कैल्शियम की कमी।
9. सभी क्षारीय वस्तुएं दिन डूबने के बाद खायें।
10. अम्लीय वस्तुएं व फल दिन डूबने से पहले खायें।
11. जम्भाई - शरीर में आक्सीजन की कमी।
12. जुकाम - जो प्रातः काल जूस पीते हैं वो उस में काला नमक व अदरक डालकर पियें।
13. ताम्बे का पानी - प्रातः खड़े होकर नंगे पाँव पानी ना पियें।
14. किडनी - भूलकर भी खड़े होकर गिलास का पानी ना पियें।
15. गिलास एक रेखीय होता है तथा इसका सर्फेसटेन्स अधिक होता है। गिलास अंग्रेजो (पुर्तगाल) की सभ्यता से आयी है अतः लोटे का पानी पियें, लोटे का पानी कम सर्फेसटेन्स होता है।
16. अस्थमा, मधुमेह, कैंसर से गहरे रंग की वनस्पतियाँ बचाती हैं।
17. वास्तु के अनुसार जिस घर में जितना खुला स्थान होगा उस घर के लोगों का दिमाग व हृदय भी उतना ही खुला होगा।
18. परम्परायें वहीं विकसित होगीं जहाँ जलवायु के अनुसार व्यवस्थायें विकसित होगीं।
19. पथरी - अर्जुन की छाल से पथरी की समस्यायें ना के बराबर है।
20. RO का पानी कभी ना पियें यह गुणवत्ता को स्थिर नहीं रखता। कुएँ का पानी पियें। बारिश का पानी सबसे अच्छा, पानी की सफाई के लिए 'सहिजन' की फली सबसे बेहतर है।
21. सोकर उठते समय हमेशा दायीं करवट से उठें या जिधर का 'स्वर' चल रहा हो उधर करवट लेकर उठें।
22. पेट के बल सोने से हर्निया, प्रोस्टेट, एपेंडिक्स की समस्या आती है।
23. भोजन के लिए पूर्व दिशा, 'पढ़ाई' के लिए उत्तर दिशा बेहतर है।

24. HDL बढ़ने से मोटापा कम होगा LDL व VLDL कम होगा ।
25. गैस की समस्या होने पर भोजन में अजवाइन मिलाना शुरू कर दें ।
26. चीनी के अन्दर सल्फर होता जो कि पटाखों में प्रयोग होता है, यह शरीर में जाने के बाद बाहर नहीं निकलता है। चीनी खाने से 'पित्त' बढ़ता है ।
27. शुक्रोज हजम नहीं होता है 'पेक्टोज' हजम होता है और भगवान् की हर मीठी चीज में पेक्टोज है ।
28. वात के असर में नींद कम आती है ।
29. कफ़ के प्रभाव में व्यक्ति प्रेम अधिक करता है ।
30. कफ़ के असर में पढाई कम होती है ।
31. पित्त के असर में पढाई अधिक होती है ।
33. आँखों के रोग - कैट्रैक्टस, मोतियाबिन्द, ग्लूकोमा, आँखों का लाल होना आदि ज्यादातर रोग कफ़ के कारण होता है ।
34. शाम को वात - नाशक चीजें खानी चाहिए ।
35. प्रातः 4 बजे जाग जाना चाहिए ।
36. सोते समय रक्त दबाव सामान्य या सामान्य से कम होता है ।
37. व्यायाम - वात रोगियों के लिए मालिश के बाद व्यायाम, पित्त वालों को व्यायाम के बाद मालिश करनी चाहिए । कफ़ के लोगों को स्नान के बाद मालिश करनी चाहिए ।
38. भारत की जलवायु वात प्रकृति की है, दौड़ की बजाय सूर्य नमस्कार करना चाहिए ।
39. जो माताएं घरेलू कार्य करती हैं उनके लिए व्यायाम जरूरी नहीं ।
40. निद्रा से 'पित्त' शांत होता है, मालिश से 'वायु' शांति होती है, उल्टी से 'कफ़' शांत होता है तथा 'उपवास' (लंघन) से बुखार शांत होता है ।
41. भारी वस्तुयें शरीर का रक्तदाब बढ़ाती है, क्योंकि उनका गुरुत्व अधिक होता है ।
42. दुनियां के महान वैज्ञानिक का स्कूली शिक्षा का सफर अच्छा नहीं रहा, चाहे वह 8 वीं फेल न्यूटन हो या 9 वीं फेल आइस्टीन हो,
43. 'माँस खाने वालों' के शरीर से अम्ल - स्राव करने वाली ग्रथियाँ प्रभावित होती हैं ।
44. तेल हमेशा गाढ़ा खाना चाहिए सिर्फ लकड़ी वाली घाणी का, दूध हमेशा पतला पीना चाहिए ।
45. छिलके वाली दाल - सब्जियों से कोलेस्ट्रॉल हमेशा घटता है ।
46. कोलेस्ट्रॉल की बढ़ी हुई स्थिति में इन्सुलिन खून में नहीं जा पाता है। ब्लड शुगर का सम्बन्ध ग्लूकोस के साथ नहीं अपितु कोलेस्ट्रॉल के साथ है ।
47. मिर्गी दौरै में अमोनिया या चूने की गंधा सूँघानी चाहिए ।
48. सिरदर्द में एक चुटकी नौसादर व अदरक का रस रोगी को सुंघायें ।

49. भोजन के पहले मीठा खाने से बाद में खट्टा खाने से शुगर नहीं होता है।
50. भोजन के आधे घंटे पहले सलाद खाएँ उसके बाद भोजन करें।
51. अवसाद में आयरन, कैल्शियम, फास्फोरस की कमी हो जाती है। फास्फोरस गुड़ और अमरुद में अधिक है।
52. पीले केले में आयरन कम और कैल्शियम अधिक होता है। हरे केले में कैल्शियम थोड़ा कम लेकिन फास्फोरस ज्यादा होता है तथा लाल केले में कैल्शियम कम आयरन ज्यादा होता है। हर हरी चीज में भरपूर फास्फोरस होती है, वही हरी चीज पकने के बाद पीली हो जाती है जिसमें कैल्शियम अधिक होता है।
53. छोटे केले में बड़े केले से ज्यादा कैल्शियम होता है।
54. रसौली की गलाने वाली सारी दवाएँ चूने से बनती हैं।
55. हेपेटाइटिस A से E तक के लिए चूना बेहतर है।
56. एंटी टिटनेस के लिए हाईपेरियम 200 की दो-दो बूंद 10-10 मिनट पर तीन बार दे।
57. ऐसी चोट जिसमें खून जम गया हो उसके लिए नैट्रमसल्फ दो-दो बूंद 10-10 मिनट पर तीन बार दें। बच्चों को एक बूंद पानी में डालकर दें।
58. मोटे लोगों में कैल्शियम की कमी होती है अतः त्रिफला दें। त्रिकूट (सोंठ, काली मिर्च, मधु पीपली) भी दे सकते हैं।
59. अस्थमा में नारियल दें। नारियल फल होते हुए भी क्षारीय है। दालचीनी, गुड़, नारियल दें।
60. चूना बालों को मजबूत करता है तथा आँखों की रोशनी बढ़ाता है।
61. दूध का सर्फेसटेंसेज कम होने से त्वचा का कचरा बाहर निकाल देता है।
62. गाय की घी सबसे अधिक पित्तनाशक फिर कफ व वायुनाशक है।
63. जिस भोजन में सूर्य का प्रकाश व हवा का स्पर्श ना हो उसे नहीं खाना चाहिए
64. गौ-मूत्र अर्क आँखों में ना डालें।
65. गाय के दूध में घी मिलाकर देने से कफ की संभावना कम होती है लेकिन चीनी मिलाकर देने से कफ बढ़ता है।
66. मासिक के दौरान वायु बढ़ जाता है, 3-4 दिन स्त्रियों को उल्टा सोना चाहिए इससे गर्भाशय फैलने का खतरा नहीं रहता है। दर्द की स्थिति में गर्म पानी में देशी घी दो चम्मच डालकर पियें।
67. रात में आलू खाने से वजन बढ़ता है।
68. भोजन के बाद वज्रासन में बैठने से 'वात' नियंत्रित होता है।
69. भोजन के बाद कंधी करें कंधी करते समय आपके बालों में कंधी के दांत चुभने चाहिए। बाल जल्द सफेद नहीं होगा।
70. अजवाईन अपाच वायु को बढ़ा देता है जिससे पेट की समस्याएँ कम होती है

71. अगर पेट में मल बंध गया है तो अदरक का रस या सोंठ का प्रयोग करें
72. कब्ज होने की अवस्था में सुबह पानी पीकर कुछ देर एड़ियों के बल चलना चाहिए।
73. रास्ता चलने, श्रम कार्य के बाद थकने पर या धातु गर्म होने पर दारियां करवट लेटना चाहिए।
74. जो दिन में दारियां करवट लेता है तथा रात्रि में बायां करवट लेता है उसे थकान व शारीरिक पीड़ा कम होती है।
75. बिना कैल्शियम की उपस्थिति के कोई भी विटामिन व पोषक तत्व पूर्ण कार्य नहीं करते हैं।
76. स्वस्थ व्यक्ति सिर्फ 5 मिनट शौच में लगाता है।
77. भोजन करते समय डकार आपके भोजन को पूर्ण और हाजमे को संतुष्टि का संकेत है।
78. सुबह के नाश्ते में फल, दोपहर को दही व रात्रि को दूध का सेवन करना चाहिए।
79. रात्रि को कभी भी अधिक प्रोटीन वाली वस्तुयें नहीं खानी चाहिए। जैसे - दाल, पनीर, राजमा, लोबिया आदि।
80. शौच और भोजन के समय मुंह बंद रखें, भोजन के समय टी वी ना देखें।
81. मासिक चक्र के दौरान स्त्री को ठंडे पानी से स्नान, व आग से दूर रहना चाहिए।
82. जो बीमारी जितनी देर से आती है, वह उतनी देर से जाती भी है।
83. जो बीमारी अंदर से आती है, उसका समाधान भी अंदर से ही होना चाहिए।
84. एलोपैथी ने एक ही चीज दी है, दर्द से राहत। आज एलोपैथी की दवाओं के कारण ही लोगों की किडनी, लीवर, आतें, हृदय खराब हो रहे हैं। एलोपैथी एक बीमारी खत्म करती है तो दस बीमारी देकर भी जाती है।
85. खाने की वस्तु में कभी भी ऊपर से नमक नहीं डालना चाहिए, ब्लड - प्रेशर बढ़ता है।
86. रंगों द्वारा चिकित्सा करने के लिए इंद्रधनुष को समझ लें, पहले जामुनी, फिर नीला अंत में लाल रंग।
87. छोटे बच्चों को सबसे अधिक सोना चाहिए, क्योंकि उनमें वह कफ प्रवृत्ति होती है, स्त्री को भी पुरुष से अधिक विश्राम करना चाहिए।
88. जो सूर्य निकलने के बाद उठते हैं, उन्हें पेट की भयंकर बीमारियां होती हैं, क्योंकि बड़ी आँत मल को चूसने लगती है।
89. बिना शरीर की गंदगी निकाले स्वास्थ्य शरीर की कल्पना निरर्थक है, मल - मूत्र से 5%, कार्बन डाई आक्साइड छोड़ने से 22%, तथा पसीना निकलने से लगभग 70% शरीर से विजातीय तत्व निकलते हैं।
90. चिंता, क्रोध, ईर्ष्या करने से गलत हार्मोन्स का निर्माण होता है जिससे कब्ज, बबासीर, अजीर्ण, अपच,

रक्तचाप, थायरॉयड की समस्या उत्पन्न होती है।

91. गर्मियों में बेल, गुलकंद, तरबूजा, खरबूजा व सर्दियों में सफेद मूसली, सोंठ का प्रयोग करें
92. प्रसव के बाद माँ का पीला दूध बच्चे की प्रतिरोधक क्षमता को 10 गुना बढ़ा देता है। बच्चों को टीके लगाने की आवश्यकता नहीं होती है।
93. रात को सोते समय सर्दियों में देशी मधु लगाकर सोये त्वचा में निखार आएगा
94. दुनिया में कोई चीज व्यर्थ नहीं, हमें उपयोग करना आना चाहिए।
95. जो अपने दुखों को दूर करके दूसरों के भी दुःखों को दूर करता है, वही मोक्ष का अधिकारी है।

96. सोने से आधे घंटे पूर्व जल का सेवन करने से वायु नियंत्रित होती है, लकवा, हार्ट - अटैक का खतरा कम होता है।
97. स्नान से पूर्व और भोजन के बाद पेशाब जाने से रक्तचाप नियंत्रित होता है।
98. तेज धूप में चलने के बाद, शारीरिक श्रम करने के बाद, शौच से आने के तुरंत बाद जल का सेवन निषिद्ध है।
99. त्रिफला अमृत है जिससे वात, पित्त, कफ तीनों शांत होते हैं। इसके अतिरिक्त भोजन के बाद पान व चूना। देशी गाय का घी, गौ - मूत्र भी त्रिदोष नाशक है।
100. इस विश्व की सबसे मँहगी दवा लार है, जो प्रकृति ने तुम्हें अनमोल दी है, इसे ना थूकें।

- के.एन. नागपाल



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 | info.budhiraja@gmail.com

शेरो-शायरी

अनजाने में यूँ ही हम दिल गंवा बैठे
इस प्यार में ये कैसा धोखा खा बैठे
उनसे क्या मिला करे, भूल तो हमारी थी
जो बिना दिलवालों से ही दिल लगा बैठे।

ज़िन्दगी नाम को हमारी है
आखरी सांस भी तुम्हारी है
तेरी चाहत कहां पे ले आई
तुझे मिलकर भी बेकरारी है

हर शाम से तेरा इज़हार किया करते हैं
हर ख्वाब में तेरा दीदार किया करते हैं
दीवाने ही तो है तेरे, जो हर वक़्त
तेरे मिलने का इंतज़ार किया करते हैं।

इनको खबर है मेरे टूटे अरमानों की
आज जरूरत पड़ेगी कांच के पैमानों की
खाली ना होने देना जाम यारों
वर्ना फिर से याद आ जायेगी
गुज़रे ज़माने की

होगा अफसोस जब हम ना होंगे
तेरी आंखों से आंसू कम ना होंगे
बहुत मिलेंगे तेरे अरमानो से खेलने वाले
लेकिन उस वक़्त तेरी परवाह करने वाले
हम ना होंगे

खुदा भी जहां आकर रूठ जाया करता है
साथी भी जहां आकर छूट जाया करता है
इतने गरूर - ए - हुस्न को देखकर
दिल तो क्या पत्थर भी टूट जाया करता है।

Er चतुर्भुज अरोड़ा
रिटा. अधिशासी अभि.

तृष्णां (तृष्णां न जीर्णा, व्यभेव जीर्ण)

बुढ़ापा आ गया, इन्द्रियों की शक्ति जाती रही,
सब तरह से दूसरों का मुंह ताकना पड़ता है
परन्तु तृष्णा नहीं मिटी। ज्यों-ज्यों कामना की
पूर्ति होती है, त्यों-त्यों तृष्णा की तपन बढ़ती
चली जाती है। यह चक्षु युक्त को भी अंधा बना
देती है। इसीलिए उसकी स्थिति बदलती रहती
है। धन में भी बड़ी मादकता है। वह अपने से
बढ़कर किसी को बुद्धिमान नहीं समझता।
लेकिन वे पुरुष धन्य हैं, जो धनवान होकर भी
विनम्र हैं। लेकिन जिसकी तृष्णा बढ़ जाती है
वह उन्मत्त हो जाता है, जो मन में आए कहता
है और करता है। वह अपनी तृष्णा मिटा के ही
दम लेता है।

तृष्णा का अर्थ है प्यास। जिस भी वस्तु की
तृष्णा है, उस वस्तु को मन कभी भुला ही नहीं
पाता, वह मन पर सदैव हावी बनी रहती है,
क्योंकि उससे ही उसे सुख मिलता है। यही चिन्त
का 'राग' है। सभी को राग की वस्तु न मिलना
ही दुःख का कारण है। संसार में बने रहना, नाम
की चाह आदि सब तृष्णा का ही परिवार है। यह
राम रूप या घृणा रूप में होता है। पाने की चाहत
का नाम ही 'तृष्णा' है। तृष्णा में मन और कहीं
भी नहीं लगता। तृष्णा ही अविद्या का रूप है जो
आपकी शक्तियों को काम, क्रोध, लोभ, ईर्ष्या
आदि विकारों को न्यौता देता है। यही मनुष्य को
ध्यान आदि में टिकने नहीं देता।

यदि यही 'तृष्णा' यानी प्यास, प्रभु के प्रति
यानी प्रेम रूप में जाग जाए तो प्रभु को भक्त के
सामने प्रकट होना पड़ता है और जीवन का
उद्देश्य ही सार्थक हो जाता है। उस में कर्त्तव्य
पालन का भाव तथा त्याग और ज्ञान उदय हो
जाते हैं। वह भौतिक सुख स्मृद्धि और प्रतिस्पर्धा
से दूर होकर एक सच्चा मानव और ईश्वर का
प्रतिनिधी बनकर उभरता है।

-संकलनकर्ता : हंसराज कालड़ा

चिंता चिंता समान है जिम्मेदार हम

जरा शिद्दत से मनन-चिंतन करिए। चिंता का जिम्मेदार कौन? हम मानव-निर्मित चिंताओं के कर्णधार हम खुद ही होते हैं। सत्य को समझने में देर नहीं लगती। कोई इच्छित काम न हुआ चिंता का आगाज़ हुआ। इन्सा 'हलकान-बेज़ार' हुआ। इस अपनी निर्मित चिंता के जिम्मेदार केवल हम हैं। फिर समाधान का रास्ता भी हमें ही निकालना होगा।

सोच, कर्म और दर्शन

खुद के जीवन की 'सोच', 'कर्म' और 'दर्शन' पर गंभीरता से मनन-चिंतन की दरकार है। अपने आप से प्रश्न करिए और विश्लेषण करिए। कहीं हम इन बातों एवं मूल्यों की मर्यादाओं का उल्लंघन तो नहीं कर रहे?

- . हमारी जीवन शैली
- . हमारे सामाजिक मूल्य
- . हमारे पारिवारिक कर्त्तव्य
- . नैतिक कर्त्तव्य
- . आध्यात्मिक आस्थाएँ

खुद को इनके उल्लंघनों के चक्रव्यूहों से बाहर निकालिए। समय रहते चेत जाइये। अगर एक बार वक्त बीत गया, वह वापस आने वाला नहीं। खुद को नियंत्रित करें। मर्यादाओं के उल्लंघन से बचें।

समय के चक्र को सहज भाव से स्वीकार करें

हां कुछ चिंताएँ प्रकृति से संबन्धित होती हैं। जिन पर किसी एक व्यक्ति विशेष का कोई नियंत्रण नहीं होता। पर याद रखिए पूरी कायनात में कुछ भी स्थायी नहीं। दुनियां सतत् तेजी से बदल रही है। आज आप के पास धन-ऐश्वर्य सुविधाओं का अम्बार लगा है। कौन जाने कल क्या होगा? अगर आज आप अस्वस्थ हैं, रूपये-पैसे की कमी है, लेकिन यह सब स्थायी नहीं। हर दुःख के बाद सुख अवश्यमेव आता है। कई वस्तुएं प्रारब्ध से प्राप्त होती हैं। क्या आप इन्हें नियंत्रित कर सकते हैं? जीवन में इन सभी अपरिहार्य स्थितियों एवं घटनाओं पर आप की चिंता यकीनन् 'व्यर्थ' है।

श्रुति में कहा गया: 'समय के चक्र को सहज भाव से स्वीकार करें। चिंता से मुक्ति पाइयें। इसे सांसारिक दस्तूर मानिए, यही धार्मिकता है। 'चिंता मिटी मनवः बेपरवाह' बन जाइयें। मनन करिए। घोर अंधकार के बाद ब्रह्ममुहूर्त में रोशनी की किरण अवश्य निकलती है।

हमारी चिंता चिंता समान है। इसकी हालत उस हार्ट पेशेंट के समान है जिसका इलाज वह आर्थोपेडिक्स डॉक्टर द्वारा करवाना चाहता है।

— अमित गोगिया

सबसे बड़ा मित्र एवं सबसे बड़ा शत्रु कौन: मन - नमन गोगिया

मन बनता है आने-जाने वाले सतत् विचारों से। जानिए, समझिए कौन सा विचार आप का 'मित्र' है, कौन सा 'शत्रु' और कौन सा पॉज़िटिव या कौन सा नेगेटिव। सकारात्मक-रचनात्मक विचार अपने साथ लाते हैं मित्रों को। नकारात्मक-नेगेटिव विचारों वाला व्यक्ति 'दुश्मन' से घिर जाता है। दुश्मन हैं - ईर्ष्या, द्वेष, घृणा, क्रोध, अहंकार, ये सब बुलाते हैं बीमारियों को। डायबीटीज, बीपी, डिप्रेशन, टेंशन, स्ट्रेस, अनिद्रा जैसी नामुराद शारीरिक-मानसिक रूग्णताओं को।

दृष्टिकोण

दृष्टिकोण बहुत अहम है। हर व्यक्ति अपने-अपने नज़रियों से देखता है। कोई देखता है - 'जीवन एक खेल है', 'जीवन ईश्वर का दिया उपहार है', 'जीवन एक यात्रा', 'जीवन एक दौड़! जीवन मिला है प्रभु के 'अनुग्रह' एवं अनुकम्पा' से। और व्यक्ति का जीवन हमारे अपने मन में आते-जाते विचारों का खेल है। इसी को 'एटिट्यूड' कहते हैं। इसीलिए जीवन में नज़रिये को अहम् माना गया है। नज़रिया को आपने लोगों से कहते सुना होगा, 'दृष्टिकोण'। हम जिस दृष्टिकोण से जीवन को देखते हैं वैसा जीवन बन जाता है। फिर आज के मौजूदा समय में सबसे उच्चतम् नज़रिया क्या? 'जन्म और मृत्यु के बीच के समय को भरपूर 'जीवंतता', 'हास्य-रस' एवं 'प्रेम' से भरना और वर्तमान में जीना।'

अक्सर लोग जीवन 'भविष्य' की अनिश्चितता, अतीत में की गई गलतियां, परेशानियों एवं नाकामियाबियों की सोच में सलंगन रहते हैं। समय-सोच कहां बच पाता है, वर्तमान के लम्हों में जीने के लिए? वर्तमान को अहमियत न देना, वर्तमान को भरपूर न जीना, वर्तमान का सदुपयोग न करना, वर्तमान का समय शूद्र एवं फजूल की बातों में गवां देना, अपने साथ सबसे बड़ा अन्याय है, धोखा है। जीवन की सतत् धारा तो केवल वर्तमान के लम्हों में बहती है। बलिक आने वाला 'कल' भी केवल 'आज' ही बन कर आयेगा। आज जहां 'जीवन' है कल 'मृत्यु' है। कल कभी नहीं आता। जो है वह आज और अभी है। जो कल का समय बीत गया, उसे याद करके रंजिश या पछतावा क्यों? मन को क्यों बोझिल, रूग्ण या शत्रु क्यों बनाया जाए?

हां अतीत में अगर आपसे कोई गलती हुई हो या कोई कामयाबी नहीं मिली उससे सबक एवं ज्ञान लीजिए। वर्तमान को श्रेष्ठ बनाने का प्रयास करिए। फिर आने वाले वक्त में संघर्षों से क्या डरना? केवल वर्तमान को सुंदर एवं आनंदित बनाइये। संघर्ष तो जीवन की प्रक्रिया है। बगैर संघर्ष के जीवन का कोई औचित्य नहीं। बड़े-बड़े महापुरुषों ने भी जीवन में संघर्षों के होते, जीवन की यात्रा पूर्ण की। भगवान श्री राम एवं कृष्ण जब तक धरती पर रहे इनके जीवन में क्या कम संघर्ष थे? राज्याभिषेक से पहले 14 वर्ष का जब वनवास

मिला, उन्होंने सहर्ष स्वीकार किया। कृष्ण को तो बचपन से ही पूतना, कंस के अत्याचारों को झेलना पड़ा याद रखिए, इन्हीं संघर्षों की छत्रछाया में ही जीवन को जीना है, लूटना है। भविष्य स्वयमेव ही सुंदरतम् होता जाता है। हां किसी भी कार्य को आरम्भ करने से पहले सभी पहलुओं पर गौर अवश्य कर लीजिए। बिना सोचे-विचारे किया कार्य बाद में अक्सर दुःख देता है।

प्रकृति से जुड़ें

इसके लिये प्रकृति को बचाना है। तभी हम सभी बचेगें। प्रकृति की अनमोल धरोहर 'जल' है। जल की एक-एक बूंद अनमोल है। इसके बावजूद हम जल का अनावश्यक उपयोग या अपव्यय करते हैं। प्रकृति को अपना सखा मित्र बनाइये। नतीजा हमारे सामने है।

भीषण गर्मी

आजकल भीषण गर्मी जहां तापमान 45-50 डिग्री ने जीवन को अस्त-व्यस्त कर त्राहि-त्राहि मचा रखी है। नदी, तालाब, बावड़ी, कुएं, हैडपंप आदि जलस्रोतों से हम सभी मनुष्य, पशु-पक्षी, पेड़-पौधों की जल-संबंधी जरूरतें पूर्ण होती हैं क्या कोई भी प्राणी जल के अभाव में धरती पर जीवन की कल्पना कर सकता है? इस भीषण तपती गर्मी के लू के थपेड़े ने भयावह स्थिति बनाई हुए है। इस गर्मी के प्रकोप ने पूरे देश भर में कितनी जानें लील कर दी हैं।

पौधे लगाना धार्मिक कृत्य

अधिक से अधिक पौधें लगाइयें। प्रकृति को संरक्षण प्रदान करिए। प्रकृति बेमिसाल है। मानसून बरसात में लगाए पौधें जल्दी बढ़ते हैं। प्रकृति को बचाएगें तभी धरती के हम सभी प्राणी बच सकेंगें।



Yogesh Bhutani
9213479878, 8285009878



Jatinder Bhutani
9891011990

KRISHAN CATERERS

(PURE VEGETARIAN)

Spl. Arrangement for

BIRTHDAY PARTIES, KIRTI 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

धारा-370 और सरकार

जिस कश्मीर की घाटी को धरती का स्वर्ग कहा जाता था उस धरती को कुछ परिवारों ने आतंकियों से मिल तबाह किया धारा 370 के मद में करोड़ों रुपये बर्बाद किए गरीब बेचारे लाचार हुए पेशान हुए उनको ना कोई रोजगार मिला पड़ोसी देश ने नवयुवकों को पत्थर बरसाने का रोजगार दिया जिसका वहां के नेताओं ने साथ दिया हिन्दू दलितों को ना कोई सम्मान मिला अम्बेडकर और श्यामा प्रसाद 370 के घोर विरोधी थे पर नेहरू की उस वक्त चलती थी उसने शेख अब्दुल्ला पर विश्वास किया और उसे कश्मीर का वज़ीर आलम बना दिया डल लेक, चार चिनार और शाही चश्मा जो कश्मीर की सुन्दरता को चार चांद लगाते है

आतंकियों ने उसे भी रोकने का काम किया बंगाली टूरिस्टों पर हमला कर टूरिस्टों को पेशान किया इस तरह देशवासी 370 को थे कोस रहे अब सत्ता में आते ही मेदी ने 370 पर वार किया सारा देश गर्व से झूम उठा। पर कुछ नेता इस पर नाराज़ हुए और अपने बेसुरे बोलों से 370 हटाने का विरोध किया फिर राहुल ने बेतुका बयान दिया जिसको पाक ने UNO में भारत के विरुद्ध पेश किया जिसे कश्मीर से सांसद चुनकर आते थे और भारतीय संविधान की कसमें खाते थे दिल्ली में सांसद के नाते घर पाते थे फिर क्या वो हिन्दुस्तानी नहीं कहलाते थे अब वो क्यों धारा 370 के हटने का विरोध जताते हैं। ये भारतीयों की समझ नहीं आता है।

Er चतुर्भुज अरोड़ा
रिटा. अधिशासी अभि.

पानी पीने के फायदे

पानी हमारे शरीर के लिए बहुत आवश्यक है। हमारे भार का लगभग 70 प्रतिशत पानी ही है। कम पानी पीने से हम कई बिमारियों को आमंत्रित करते है। बहुत ज्यादा पानी पीना भी हमारे शरीर में कुछ नुकसान कर सकता है। हमारी प्यास मौसम पर आधारित होती है। गर्मियों में हमारे शरीर को ज्यादा पानी चाहिए जबकि सर्दियों में कम। ऐसा मानना है कि हमें दिन में कम से कम 3 लिटर व ज्यादा से ज्यादा अपने शरीर के भार का 10 प्रतिशत तक पानी पीना चाहिए। हमारे शरीर के जितने भी तन्त्र (सिस्टम) हैं उन्हें सुचारू रूप से कार्य करने के लिए पानी अति आवश्यक है। शरीर में पानी की कमी से हमें सिर दर्द, पेट दर्द, गैस, कब्ज, जोड़ों में दर्द आदि की शिकायत हो सकती है।

भरपूर पानी पीने के निम्न फायदे

- ❖ हमारे शरीर का pH लेवल 7 से ऊपर बना रहता है।
- ❖ हमारे शरीर की हर कोशिका तक विटामिन, खनिज पदार्थ और आक्सीजन सुगमता से पहुंच जाते है, जिससे हमारे शरीर में स्फूर्ति बनी रहती है।
- ❖ बिमारियों के प्रति हमारी प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।

- ❖ हमारा दिमाग तेजी से काम करता है, और सिर दर्द भी नहीं होता।
 - ❖ हमारे शरीर में बनने वाले विषैले तत्व आसानी से बाहर निकल जाते हैं।
 - ❖ शरीर का भार कम होता है। जल्दी भार कम करने के लिए हम दिन में 4 - 5 बार गर्म पानी पी सकते हैं।
 - ❖ हमारी त्वचा चमकदार बनी रहती है।
 - ❖ कब्ज से छुटकारा मिलता है।
 - ❖ किडनियां स्वस्थ रहती है। पथरी नहीं होती।
 - ❖ दिल के दौरों के अवसर कम हो जाते है।
 - ❖ लकवे से बचा जा सकता है।
 - ❖ अल्सर की बिमारी भी नहीं होती
 - ❖ शरीर का तापमान सही रहता है।
 - ❖ सांस की बिमारी से छुटकारा पाया जा सकता है।
- पानी पीते हुए विशेष ध्यान रखें कि फ्रिज का पानी न पिएं। जितना हो सके घड़े का पानी पिएं या फिर सादा पानी ही पिएं। गुनगुना पानी तो शरीर के लिए अमृत समान है। खूब पानी पिएं और स्वस्थ जीवन जिएं।

- महेन्द्र बुद्धिराजा

किसी को मत सताइए!

किसी को पीड़ा मत दीजिए समय रहते चेत जाइए,
अभी समय है
स्वयं को सुधारें, दूसरों को सुधारने की बजाय,
आत्म मंथन करें, किसी को मत सताइये!
समय को सुधारना, आपका निजि कर्तव्य है
ईश्वर के प्रति समर्पित रहिए, किसी का हक न
मारना प्रभु की 'प्रार्थना' है
समय अनमोल है,
एक-एक क्षण प्रभु के प्रति अनुग्रहित रहें, समय
नष्ट करना, 'आत्म-हत्या' जैसे है
बाद में पछताने से कुछ नहीं होगा!
जो बीत गया उसे तो नहीं बदला जा सकता
अपितु 'सबक' ले अपने-आप को बेहतर बनाइये
समय रहते ही सुधार किया जाना अपेक्षित है
अंतकाल में अचानक कुछ न होगा, तैयारी आज
से अभी से आरंभ करिए, शुभ संकल्प जगाइये!
संकल्पों से मार्ग खुलेंगे!
दूसरों का भला कैसे हो सकता है,
संकल्पों से जाना जा सकता है
परोपकार में ही मंदिर जाना छिपा है
आप सही मायनों में 'धार्मिक' हो गये!
आत्मिक शांति एवं सकून के सूत्र हैं
भक्ति साक्षात् उपलब्ध होगी!
'आराधना' ही धार्मिकता है
फिर मुक्ति के लिये कुछ नहीं करना!
संतों ने कहा: 'शरीर विनाशी, आत्मा
अविनाशी' शाश्वत सत्य है, उपासना शरीर की
नहीं, 'आत्म-तत्त्व' की करनी है
जैसे शरीर पोषक तत्त्वों से पुष्ट होता है
आत्मा की उपासना 'आत्म तत्त्व' से होती है
सांसारिक कार्यों को संवेदनाओं संयत से करें
फिर आसक्ति क्यों रखें? 'लगाव' से 'तनाव' होगा!

प्रभु का दिया शरीर अद्भुत है, आपको
विलक्षण विवेक-बुद्धि एवं मन नवाजा है, इस
विवेक शक्ति से कर्मकाण्डों, अवैज्ञानिक
सामाजिक श्रृंखलाओं से मुक्ति पानी है,
विकृतियाँ शरीर-मन को बोझिल बनाती हैं।
मनन-चिंतन-स्वाध्याय से गहरी अनुभूति करें,
ईश्वर के अस्तित्व का ज्ञान प्राप्त करना है
फिर क्यों बाहर भटक रहे हों?

आनंद की परम सत्ता स्वयं अंतमन में मौजूद है
अपने इंटेलिक्चुयल शक्ति को प्रबुद्ध भर करना
है, किसी तप, क्रिया-कलापों, मंदिरों, गुरुद्वारों-
मस्जिद-चर्चों में नहीं भटकना है जरा विस्मय
मूलक ऐटीट्यूड से ईश्वर की परम रचना को
निहारे!,

सम्मान आदर से उसे निखारें, अनुभव शक्ति
स्वतः प्रबुद्ध हो उठेगी। पूरी कायनात, इतनी बड़ी
अद्भुत क्रीयशन आखिर किस उद्देश्य से विस्तृत
है? किसके लिए निर्मित है? यह आलौकिक
रहस्य आदिकाल से ऋषि मुनियों त्रिकालदर्शी
संतों के लिए विस्मय रहस्यमय बना हुआ है!

संपूर्ण रचना, समस्त सृष्टि उसके रचियता
परम सौंदर्य को ईश्वर के सच्चिदानंद को?
अपने-आप में आनंद से अभिभूत होना है।
इच्छाओं के रहते अपूर्णता में दुखी क्यों होते हैं?
सर्व विदित है पदार्थ विनाशी हैं

धन-दौलत बैंक बैलेंस साथ कभी किसी के साथ
गयें? फिर काहे का 'मोह'
आत्मचिंतन से इन्टेलिक्चुयल बनते हैं
समापन बेला में प्रसन्नचित्त ध्यानमग्न में कल्याण
छिपा है।

प्रभु से अपने 'चरणों में स्थान' की प्रार्थना करनी है
शरीर ध्यान स्थित अवस्था में छोड़ना है।

- श्रीमती प्रीति गोगिया

उफ यह गर्दन का दर्द

- सर्वाइकल स्पाइलोलिसिस अर्थात् गर्दन का दर्द गर्दन की सात हड्डियों को प्रभावित करता है। इससे गर्दन में दर्द रहता है और अकड़न महसूस होती है। इसके कारण रीढ़ की हड्डी की गति सीमित हो जाती है। इन हड्डियों की नाड़ियां जिन जिन स्थानों से होकर जाती है वहां भी दर्द या झुनझुनाहट महसूस होती है।
- पहले सर्वाइकल स्पाइलोलिसिस का दर्द आयु के साथ बढ़ता था अब दिन चर्या के बदलाव के कारण यह दर्द कम उम्र के लोगों को भी प्रभावित करता है।
- इस रोग के प्रारंभ में रोगी को पहले गर्दन में जकड़न महसूस होती है जो बाद में दर्द का रूप ले लेती है। गर्दन के दर्द के बाद धीरे-धीरे कंधों, बांहों और हाथ की उंगलियों तक दर्द महसूस होने लगता है। गर्दन की सात हड्डियों में से किसी भी हड्डी में गैप बढ़ने से या हड्डी के घिस जाने से इस दर्द को महसूस किया जा सकता है।
- अगर एक दिन गर्दन में दर्द है और रात्रि को आराम के बाद वो दर्द ठीक हो जाए तो घबराने की आवश्यकता नहीं। अगर दर्द लगातार दो तीन दिन बना रहे या हलके चक्कर महसूस हों तो एक दो पेनकिलर ले लें। फिर भी दर्द में विशेष लाभ न मिले तो डॉक्टर से संपर्क करें।
- इस रोग का इलाज होम्योपैथी में भी है,

- ऐलोपैथी में तो है ही। इसके अलावा अन्य कुछ सुझाव है जो गर्दन दर्द में लाभ पहुंचाते हैं।
- सोते समय गर्दन के नीचे तकिया न रखें। अगर बहुत आवश्यक हो तो पतला तकिया प्रयोग में लाएं।
- जिन दिनों दर्द हो, उन दिनों हार्ड बेड का प्रयोग करें। वैसे भी अधिक सॉफ्ट बेड पर सोने से हड्डियों में रोग पैदा हो सकते हैं।
- खड़े रहते समय और कुर्सी पर बैठते समय रीढ़ को सीधा रखें। कुर्सी पर बैठते समय पीठ को सीधा रख रीढ़ की हड्डी को कुर्सी की बैक पर टिका कर रखें।
- आस-पास या ऊपर नीचे देखने के लिए गर्दन को झटके से न घुमाएं।
- गर्दन के विशेष व्यायाम करने से इस दर्द से काफी हद तक छुटकारा पा सकते हैं मगर व्यायाम विशेषज्ञ की निगरानी में करें।
- **जो न करें:** - डेस्क जॉब करने वालों को एक घंटे के अंतराल में उठकर एक छोटा सा चक्कर लगा लेना चाहिए, अगर यह संभव न हो तो गर्दन के हल्के फुलके व्यायाम कर लें।
- लांग ड्रइविंग से बचें। अगर जरूरी हो तो थोड़ा बीच में आराम कर लें।
- लगातार न तो सिलाई मशीन पर काम करें, न ही टीवी अधिक समय तक लगातार देखें। बिस्तर पर बैठकर न पढ़ें। टेबल चेयर पर पढ़ने वाले विद्यार्थी गर्दन और कमर सीधी रखें।
- सोते समय टेढ़े मेढ़े न सोएं।

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

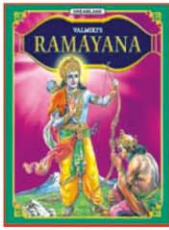
Tel. : 011-28115454

Educational Publisher of :-

Children Books, Maps, Charts & Geographical Atlases



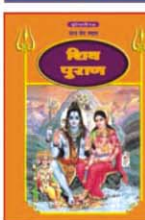
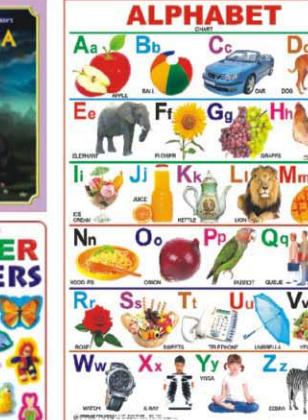
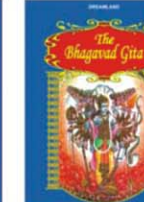
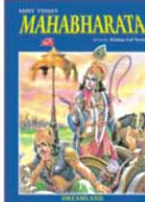
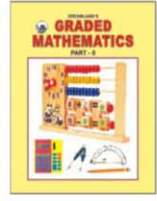
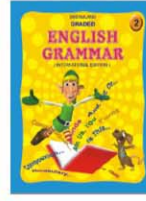
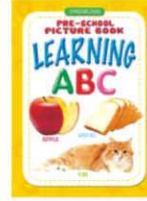
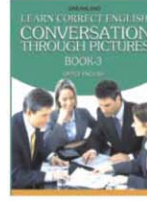
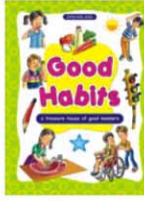
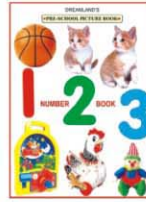
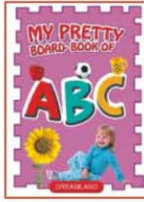
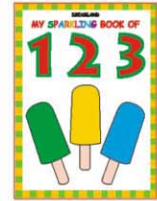
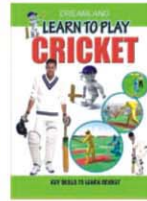
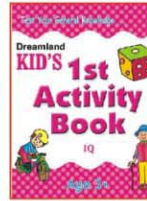
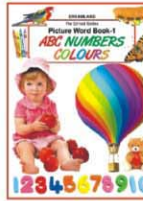
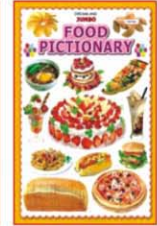
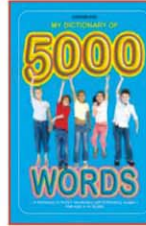
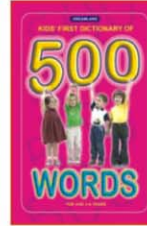
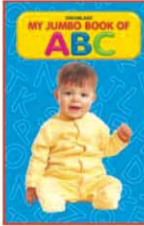
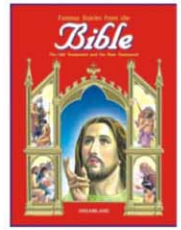
Tel.: (011) 23673927, 23523635 Fax : 011-23552096
Website :- www.ibdmaphouse.com, Email :- info@ibdmaphouse.com



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

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