

DERAWAL PATRIKA

डेरावाल पत्रिका

MARCH - 2020



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

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

IN THIS ISSUE

Vol. : 60

No. : 03

MARCH - 2020

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

Statement about Ownership	—	03
Swachh Bharat.....Kab Hoga?	Editor	05
A Very Happy & Joyful Birthday	(Month of April)	07
Feel Younger, You'll Live Longer...	Prof. Sudesh Gogia	08
What to do if Suddenly you are unable...	K.N. Nagpal	11
Are you truly happy? Yes, you will be...	Prof. Sudesh Gogia	12
Obituary	—	13
Combat deadly pollution by Cardamom..	Prity Gogia	14
All India Derawal Sahayak Sabha	(Mar. - 2020)	15
Derawal Sewa Sangh	(Mar. - 2020)	16
Matrimonial - AIDSS (Regd.) Kirti Nagar	M.L. Bhutani/Y.K. Bhutani	17
Matrimonial - DSS (Regd.) South Delhi	Ashutosh Sharma	18
क्रोध में आप अपना विवेक - बुद्धि नष्ट करते हैं...	श्रीमती कुशल गोगिया	20
गर्मी में पसीने की पेशानी - दाग धाब्बे	प्रभु दयाल सतीजा	21
आज़ादी की शायरी / भ्रष्टाचार की हवा	एम.एल. भुटानी	22
चंचल मन पर नियंत्रण	—	23
'नहाते वक्त बरतें सावधानियाँ'	प्रभु दयाल सतीजा	24
चिंता और चिंतन	विमल बुद्धिराजा	25
यह कैसी समृद्धि है तनाव - ही - तनाव है...	प्रो. सुदेश गोगिया	27
दिल्ली दगे	ई. चतुर्भुज अरोड़ा	29
श्रद्धांजली	—	30
अमृत वाणी	के. एन. नागपाल	31
'देना' ही सूत्र है 'पाने' के लिये	श्रीमती कुशल गोगिया	32
घरेलू ईलाज	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).

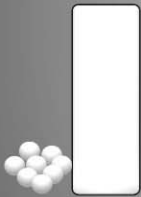


Derawal Health Care Centre

Devoted to the health Care of the Needy



Charitable Services

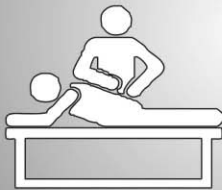


HOMEOPATHY

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



Swachh Bharat.....Kab Hoga?

Swachh Bharat campaign was launched sometime back with great pomp and show. Initially, there was great enthusiasm throughout the country and the media coverage showed as if the whole nation was up in the arms to clean the country in one go. Many celebrities, national champions, well-known cricketers, political leaders big and small, Residents Welfare Societies with their members and office bearers all came out with brooms to clean the streets and surrounding areas and attempted to remove garbage and accumulated dirt and dust here and there. It was a great photo-finish short-term activity as if to please the bosses. This was never meant to be one time act. Every one forgot that like a daily bath, cleanliness is also to be a daily routine. Barring a few individuals of fame here and there and some NGOs, who are keeping up their attempts to achieve the aim of Swachh Bharat, all others including the local leaders as also the citizens in general have lost interest and seem to have no enthusiasm for various reasons.

We in general believe that keeping our house clean is our job, keeping the streets and surroundings clean, is the function of the civic authorities. We may be right but as we have been observing since long, the civic employees have not been sincere to their jobs. Sweepers sweep the streets and garbage is not taken away sometimes for days together. Drains are not desilted till the rains actually come and silt is not taken away and goes back into the drains though the civic bodies claim that the drains throughout the Capital are desilted well intime before the monsoon. So, the real problem is to educate all and sundry and inculcate the sense of responsibility and integrity. Every body knows that we, Indians behave differently while we visit abroad. While away from the country, we do not spit on the road, we follow traffic rules and do not dare to break any law. Is it due to strict fines for such violations or lack of education? May be both. It is interesting to know that not keeping your lawn well-maintained or keeping a vehicle on the footpath invites immediate penal action in many countries. Even your own neighbours do not hesitate to report such matters to the concerned authorities. The results are obvious. Everyone respects the law.

The remedy, therefore, lies in teaching at an early childhood stage, the importance of following the rules and regulations and create civic sense so that when they grow up, they are law abiding citizens. The importance of cleanliness too has to be a part of our education at an early stage. Swachh Bharat, a dream cannot come true by holding in termittant Abhiyans but by keeping surroundings neat and clean all over. A time may come we will not indulge in any blame game and realise the need to judge our own self before attempting to find solutions to the problems. There are miles to go before we can boast of Swachh Bharat. Let us keep up the tempo.

MERA BHARAT MAHAAN

— EDITOR

THOUGHT OF THE MONTH

Be Yourself No matter what other people think. God made you the way you are, for a reason. Besides, an original is always worth more than a copy.

— ANONYMOUS

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

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

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

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

Whether Citizen of India : Yes

If foreigner, state the
country of origin : Not applicable

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

Editor’s Name : SHRI L.N. MEHTA

Whether Citizen of India : Yes
SHRI L.N. MEHTA

If Foreigner, State the country
of origin : Not applicable

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

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

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

L.N. MEHTA



ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.)



Wishes



A VERY HAPPY & JOYFUL BIRTHDAY
TO FOLLOWING DERAWAL LIFE MEMBERS
FOR THE MONTH OF APRIL

NAME	DT	YEAR			
			Shri Narender Ahuja	13	1952
Shri Ram Parkash Mehta	1	1934	Shri R.K.Budhiraja	16	1950
Shri Naresh Kalra	1	1948	Shri Mohnish Tarneja	16	1962
Shri Harish Kumar Sachdeva	1	1951	Smt. Meena Bhutani	18	1956
Shri D.P.Minocha	2	1948	Shri Chuni Lal Malik	19	1958
Shri Ramesh Kr. Dhingra	2	1952	Smt. Bhagwati Khera	19	1936
Shri J.C. Khanna	3	1929	Shri Harish Chander Arora	19	1954
Shri Bansi Lal Chhabra	10	1941	Shri Chander Kumar Arora	22	1955
Shri Ramesh Kumar Wadhwa	12	1950	Shri Amit Khera	27	1977
Smt. Santosh Hasija	13	1937			

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



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**

FEEL YOUNGER, YOU'LL LIVE LONGER...

We all humans are blessed souls. Each of us is born with a blue print of our path and purpose. And we're distinctly, super-attractive, thus have a 'rockstar' within us! This happens only when we attract that superlative power consciously and consistently. Wynton Marsalis suggests, "It's normal to feel lower vibrational emotions like sadness, anxiety or worry, but what's essential is not to camp out in these feelings long." Only complain when you've a solution to suggest.

"Begin raising your vibrations bit-by-bit. This makes you to move on to a new story", says Michael Gates Gill. Create your life you want. You will need to be open to 'self-change' and have the courage to move forward towards your goals, even when in-going gets tough. You'll get motivated and focused. Developing a strong sense of self-worth is key to success. Build your self-esteem with positive affirmations, like : 'I deserve to succeed'. 'I deserve to be happy and joyful: says Mark Manson best selling author of 'The Subtle Art of Not giving a Fuck' an approach to living a good life!

Simultaneously ask yourself, "if you're ready to leave your comfort zone, you'll raise your energetic vibrations by keeping your thoughts positively focused. You'll create newer things in life". "String together your moments of joy when you feel joyful, allow yourself to feel joyful". Life's journey is a mysterious one, enjoy its mystery. Life is never all good or all bad... Most of the people in life randomly move. But you're distinct. You're clear about how you would like your life to look and feel like! Just tap your inner-energy. Flow to create and manifest. **You'll create beautiful simple life!**
"There's absolutely nothing that I can't do!"

"I'm a great believer of being a 'Super Attractor' despite the odds. It began when I got paralysis. Just be believing, I made my disability my biggest ability. I run my own restaurant, I'm a cricketer, an accomplished swimmer on the international platform. Right now, I'm biking too. There's absolutely nothing I can't do!"

-Deepa Malik Para-athlete

"Visualising my dreams made it come true" "

I started meditating and visualizing (winning a Grand Slam) ever since I was 12 or 13 and it wasn't such a big thing back then, but now it's getting more popular because I think if you can control your mind, you can

control a lot of things. That's what has been working really well for me!."

**-Bianca Andreescu,
US Open 2019 champion**

"You have to seize the day"

"You have to be able to recognize opportunity in whatever you do. You have to seize the day, and work bloody hard!"

**- Priyanka Chopra, Actor,
UN-Ambassador**

How to enhance your Inner-energy flow?

- Allow yourself to relax. This is a top tip; without this you can't stay positive, clear or motivated.
- At any point if you find yourself anxious or have doubts, remind yourself that you're no longer in that moment; you are wondering off into the 'future'. Come back to yourself with a few mindful breaths and those negative thoughts will clear.
- Take 15 minutes to meditate daily to remain calm and keep a clear head.
- Become a person who bounces back from adversity.
- Radiate always a strong sense of wellbeing. Bring your natural well-being with confidence. Be kind, and express gratitude. You'll attract positive outcomes.
- Create step-by-step action plans. Do this for each of your goals (short, medium and long-term). Realize your creativity!
- Tap into the infinite source of 'abundance', 'joy', and 'Well-being'. All are your birthright.
- Appreciate, have fun, smile and laugh. All create new opportunities for you and others.
- Feel a sense to 'awe' each day as you witness miracles unfold. Let go of the past and live without fear of the future.

The simplest idea here is to stop looking at those dreams which are unattainable. Instead put directed thoughts and actions towards the concrete details of your life. Maximize your potential and realize your creativity!

Prof. Sudesh Gogia

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

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

With best compliments from

DEW DR PS

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

WHAT TO DO IF SUDDENLY YOU ARE UNABLE TO PASS URINE ...

This is the experience of a famous allopathy doctor on account of a medical article. He is in his 70's and an ENT specialist. It was astonishing to listen to one of his experiences which he shared.

That morning one day he had a problem on waking up. He had an urge to pass urine but for some reason he was unable to do so. At an advanced age some people face such a problem some times and if they try two or three times they may succeed. He tried repeatedly but nothing happened. His continuous efforts didn't bear any result. Then he realised there is a problem. Although he is a doctor he is no exception to such physical problems as he is also made of flesh and blood like everyone else. Now his lower abdomen became heavy and he was unable to sit or stand and was suffering from the pressure buildup. Immediately he called up a known urologist on the phone and explained his situation. The Urologist replied "I am at present in a hospital in the outskirts and I will be at a clinic in your area in one and a half hours.. Will you be able to withstand it for that long?" He replied "I will try".

At that instant he received an incoming call from another allopathy doctor, a childhood friend. With great difficulty the old doctor explained the situation to his friend. His friend replied "Oh, your bladder is full and you are unable to pass urine. Don't worry, do as I suggest and you will be able to overcome it".

And he gave the instruction:

: "Stand up and jump vigorously ... while jumping lift both your hands as though you are plucking mangoes from a tree.. Do that 15 to 20 times".

What? ? ?

With a full bladder he wants me to jump?

Though a little sceptical the old doctor tried it. What a relief to him when within 5 to 6 jumps urine started passing. He felt overjoyed and thankful to his childhood friend for solving the issue with such a simple method which otherwise would have required an admission to a hospital where they would have inserted a catheter inside the bladder, injections, anti-biotics etc etc etc resulting in a bill over thousands of Dollars in addition to physical and mental stress for him and his near and dear ones.

KINDLY SHARE WITH SENIOR CITIZENS AND ALL WHO MAY NEED THIS VERY SIMPLE REMEDY FOR WHAT COULD BE AN UNBEARABLE EXPERIENCE.

– K. N. NAGPAL

ARE YOU TRULY HAPPY? YES, YOU WILL BE RIGHT NOW!

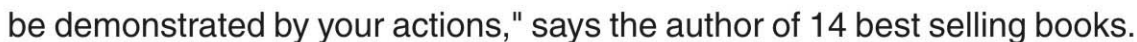
If you want to have a satisfying - fulfilling life with happiness and ecstasy, you must learn how to ask for what you want. Alex Haley says, "You've got to ask! Asking is in my opinion, the world's most powerful and neglected - **secret to happiness.**

Everyone of us who want inner happiness have to develop this art and skill to be mastered. You may already be very good at it, or you may need some improvement in this unique skill to learn 'how to ask' Wherever you are on this continuum, happiness and success in life will follow you! Set yourself up for happiness by asking for the small things first. Notice how you feel when you ask and when you receive -**happiness ushers-in!**

We all are looking for one thing happiness. This not be a truer statement or one more universal in nature than this. The pertinent question arises is it achievable? More importantly, it is achievable, like they say, without going to the Himalayas and renouncing all things materials? Yes-that's the answer to all of the afore mentioned questions. And the road to "near-constant bliss" in our daily life is unbelievably doable. Are you sure you'll be able to do according to best selling author Samuel Goldwyn. In fact, the author who sold his Porsche gives out a shortcut to happiness one word "**kindness**"!

It all makes sense. That warm feeling that washes over you when you have done a kind deed, is indeed happiness, you will all agree. Helping others is a pat on the back we give ourselves. It's a boost to our self-esteem and worth. We all know this. But in his book. The Book of Kindness, he goes beyond the obvious in an accessible manner. He offers a step-by-step guide to cultivating kindness, explains the evidence-based science behind it with anecdotes, citing international research findings, weaving it all beautifully.

But what inspired the mystic and siddha to write the book? "After sharing my teaching on yoga and meditation for more than fifteen years. I realized that meditation alone doesn't give people the peace of mind and happiness they so desperately seek. Whatever you share, it grows - this is the fundamental law of the universe. You share rage, it grows in you. You share knowledge and wisdom grow in you. You share your quality time, peace grows in you." Could kindness be acquired or taught? "Kindness can



be demonstrated by your actions," says the author of 14 best selling books.

However, it is important to find out what the other person actually requires. Kindness is in being sensitive and open towards others. It's sensitive platform for those who are out to make this world a wonderful kinder place.

But if you have made a choice such as - To be fair or kind? Well to be fair being kind trumps all. Because **kindness is fairness**. But should we put kindness above us? We should first put the oxygen mask ourselves and then help the co-passengers," says the author.

What happens when one does the ochre rob? Does it transform you magically into a monk? Do you undergo a mutation becoming a super-human who is above the laws of the Earth? Do you become a person who doesn't feel the regular human emotions - anger greed, lust , negativity?

Stay true to yourself

Stay 'true' to yourself to what's most important to you and what's right for you. Acting from your own integrity takes great courage! And you'll be constantly challenged. Yet by coming from your truth and your heart's desire, you will have **Real Happiness!** Always remember that you're very unique with your own special inner brilliance. Let it shine through day-after day. It's a wonderful gift of Nature you give it to yourself and share with others whom you love...

Prof. Sudesh Gogia

OBITUARY

1. **SHRI GYAN PRAKASH KALRA** r/o F-66, Kirti Nagar, New Delhi-110015. He left for his heavenly abode on 14.02.2020.
2. **SHRI OM PARKASH MEHTA** r/o C-3/263, Janak Puri, New Delhi-110058. He left for his heavenly abode on 10.03.2020.
3. **SHRI GIRDHARI LAL GROVER** r/o F-32, Vikas Puri, New Delhi-110018. He left for his heavenly abode on 14.02.2020.
4. **SHRI SATYA PAUL NANGIA** r/o B-7/89/1, Safdarjang Enclave, New Delhi-29. He left for his heavenly abode on 16.03.2020.



COMBAT DEADLY POLLUTION BY CARDAMOM-ELAICHI

Green cardamom (chhoti elaichi) is a culinary spice use in almost every Indian household. While this spice helps impart an amazing flavour and aroma to dishes, what's lesser known about cardamom is its ability to boost lung health. With pollution reaching toxic levels in certain parts of the country today, we must get back to our roots and search for traditional remedies that our grandmoms have been using for years to combat cough, cold, flu. Let's talk about cardamom :

Natural Expectorant

Excess mucous could cause breathing issues and act as a perfect breeding ground for pathogens. Cardamom has an active ingredient called cineole, that is antimicrobial and antiseptic and helps prevent any bacterial infection that could affect the lungs directly or indirectly. This is particularly useful for individuals who are asthmatic, suffer from bronchitis, pneumonia and have choked respiratory passages.

Reduces Inflammation

Excess pollution and toxin exposure can inflame the lining of our respiratory tract. Cardamom helps rescue that, it's not only cooling and soothing but also acts as a powerful anti-inflammatory spice.

Antioxidant Rich

Cardamom has a strong antioxidant profile that helps combat free radical damage caused by pollution. Antioxidants help stall ageing of the respiratory system. Additionally, it's a rich source of manganese - a powerful detox trace mineral. By simply boiling cardamom pods with ginger in water, you can make a detox concoction for your liver, lungs and kidneys.

Ways to use

- Cardamom tea : Add 1-2 pods to your tea while it's brewing.
- Indian curry power : Add to curry powers.
- Cardamom essential oil : Inhaling cardamom essential oil via streaming or diffusing it with the help of a vaporizer also works wonders.
- Crushed and powdered seeds : Add to smoothies, laddoos, energy bars, shakes.
- Brew coffee with cardamom power : This will also help offset the acidic effect of coffee. So is the case when we add chai masala that has cardamom in it.
- Suck on 1-2 pods of elaichi like lozenges.

Prity Gogia



ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

DONATIONS RECEIVED - FEBRUARY, 2020

R.No.	Name	Amount (Rs.)	R.No.	Name	Amount (Rs.)
	Homeopathy Donation Collection	48000			
	Dental Donation Collection	7190		Donation for Healthcare	
	Physiotherapy Donation Collection	11410	43439	Shri Gurudutt Rakheja	1000
	Eye Care Donation Collection	1560		Donation for Life Membership	
	DONATION :		43461	Shri Vijay Kumar Grover	2100
43438	Shri Manoj Grover	1000	43485	Shri Mohnish Tarneja	2100
	(in memory of his Mother Late Smt. Prakash Devi Grover)		43493	Shri Anil Kumar Grover	2100
43440	Shri Gopal Krishan Chhabra	500		Donation for Dispensary	
43457	Shri Mohit Ahuja	250	43481	Shri D.P. Minocha	200
	(in memory of his father Late Shri Ramesh Ahuja)		43484	Shri Ved Parkash	500
43475	Shri Rajesh Grover	1000		Donation for Advertisement	
	in memory of his father Late Shri Girdhari Lal)		43280	M/s. Jyoti Book Shop	3100
43476	M/s. Krishan Caterers	100	43288	Shri Mahinder Budhiraja	5100
43494	Shri Prem Sagar Nagia	1000	43289	M/s. Sanjay Soap Works (Lucknow)	5000
43496	Shri Gopal Krishan Chhabra	500	43290	M/s. Chandra Lakshmi Chit Fund Pvt. Ltd.	7500



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 (Regd.)

38/13, East Patel Nagar, New Delhi-110008

DONATIONS RECEIVED - FEBRUARY, 2020

S.No.	Name	Amount (Rs.)	S.No.	Name	Amount (Rs.)
1.	Smt. Lajwanti Dhingra	200/-	9.	Sh. Prem Sagar Nagia	1000/-
2.	Sh. I. C. Khera	100/-		(In memory of his mother	
3.	Dr. Rahul Mehta (U.S.A.)	100/-		Late Smt. Hukmi Devi)	
4.	Sh. Aryav Mehta (U.S.A.)	100/-	10.	Sh. Anuj Mehta	2100/-
5.	Smt. Dimple Nangia, Delhi	100/-		Moti Nagar, Donation of (Late Sh. Hans	
6.	Sh. Kailash Chandra Mehta	200/-		Raj Mehta & Smt. Kamla Mehta)	
7.	Sh. Mohit Ahuja	250/-	11.	Sh. Manoj Grover	1000/-
	(In memory of his father Sh. Ramesh Ahuja)			Kirti Nagar, (Donation in memory of his	
8.	M/s. Krishan Caterers	100/-		mother Late Smt. Prakash Devi Grover)	



शुभ कामनाओं सहित



रिश्ते ही रिश्ते



विवाह सम्बन्धी सेवा के लिए सम्पर्क करें :

Prabhu Dayal Satija

चेयरमैन

(9871053202)

Vasdev Tuteja

प्रधान

(9899113436)

Ashutosh Sharma

महामंत्री

(9312105617)



डेरावाल सहायक समिति (रजि०)



साउथ दिल्ली, पहली मंजिल, प्राचीन

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

शनिवार एवं प्रत्येक रविवार प्रातः 11 बजे से दोपहर 2 बजे



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. 35 years (D.O.B. 05.12.1984, 05:35 AM, Delhi, Height- 5'-5", Own Business, Income Rs. 30000/- PM. Contact his Mother Smt. Kamini Tel. : 8586896330, 9999170816. Suitable Working / Non Working Girl Required. (R-41080)



DIVORCEE BOYS :

01. 34 years (D.O.B. 29.03.1986, 12:00 AM, Delhi, Height- 5'-5", B Pharmacy, P.G., I.I.F.T, Service - Sales & Marketing (MNC), Salary Rs. 20 Lacs PA. Contact his father Shri. Lekhraj Tel. : 01302973216, 9315650602, Suitable Non Manglik, Non Working, Unmarried (if possible), Graduate or Non Graduate Girl Required. (R-41082)

— 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, Nizamudding, New Delhi-110013

FREE MATRIMONIAL SERVICES

Every Saturday & Sunday 11 AM to 2 PM

BOYS

PROFESSIONALS/PVT. SERVICE/GOVT. SERVICE :



01. 32(+) years (05.11.87, 11.22 am, delhi), Height 5'-11", Wheatish, Athletic Body, MBA, Dera Ghazi Khan family boy, Working as Area Business Manager in a Swedish Firm, Earning Rs. 8.50 Lacs PA, Contact his Brothrt Sh. Karan Gauba at Ph. 9899003962, 24375907, suitable working girl required.
02. 28 (+) Years (24.02.92, 11.30 PM, Delhi), Height 5'-8", Fair, Normal Body, 10th Pass, Dera Ghazi Khan family Boy, Working with a Pvt Firm, Earning Rs. 15000/- PM, Contact his Mother Smt. Guliyani at Ph. 9999045729, 8800244159, suitable girl required.
03. 27 (+) Years (22.04.92, Delhi Born), Height 5'-10", Wheatish, Normal Built, B.Tech in Computer Science, MS from US University, Dera Gazi Khan family Vegeterian Boy, working as a Software Engineer in Microsoft at Seattle, USA, Earning US\$ 1.25 Lacs PA, contact his father sh. Sanjeev gogia at ph. 9410396614, suitable NRI Girl in USA, required. Sanjeev59a@gmail.com.
04. 26(+) years (07.05.93, 04.20 PM, Delhi), Height 5'-6", Fair, Slim, B.Com(P) from DU, Multan family boy, working as Team Leader in a NGO at East of Kailash, Earning Rs. 35000/- PM, Contact his Father Sh. Krishan sukhpal at ph. 9650820882, 9818371757, suitable homely/working girl required.
05. 33(+) years (31.01.87, 06.03 PM, Delhi), Height 5'-5", Wheatish, Slim, BA, LLB, using Specs, Dera Ghazi Khan family boy, working in a Law Firm at Hauz Khas, Earning Rs. 65000/-PM, Contact his Father Sh. R C Thareja at Ph. 9211594534, Suitable professionally girl required.
06. 32(+) years (09.01.88, 10.30 AM, Rohtak), Height 5'-8", fair, normal body, B.Com., Diploma in Machanical Maintenance, doing MBA, Dera Ghazi Khan family boy, working as Credit Executive with Axis Bank at

Bahadurgarh, Earning Rs. 30000/- PM, Contact his Father Sh. Dalip Kaumar at Ph. 9818014169, 9416905119, suitable working girl required.

BUSINESS :

01. 31(+) years (15.05.88, 12.28 PM, Delhi), Height 5'-7", Wheatish, 75 Kgs., MBA from Galgotia Business School, Dera Ghazi Khan family boy, Running his Own Wellness SPA, Earning Rs. 10.00 Lacs PA, Contact his Mother Smt. Neelam Mehta at Ph. 8920198352, suitable girl required.
02. 33(+) years (08.07.86, 05.10 PM, Delhi), Height 5'-8", Fair, Slim, 10th Pass, Multani family Boy, doing his business of Decorative Items at Marriage and Parties, Earning rs. 30000/- PM, Contact at Ph. 8130833257, 9210250845, suitable homely girl from simple family required.

MANGLIK :

01. 31(+) years (12.09.88, 05.15 AM, Palwal), Height 5'-8", Wheatish, normal body, B. Com, CA Final, Rawalpindi family boy, doing business of Garments, Earning Rs. 50-60000/- PM, Manglik, Contact his Father Sh. Govind Thakur at 9466297969, 8059679008, suitable educated girl required.

GIRLS

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

01. 30(+) years (10.08.89, 07.00 AM, Palwal), Height 5'-2", Fair, Slim, B.Tech(IT), Multan family girl, working as a Teacher, Earning Rs. 30000/- PM, Contact her Father Sh. Prakash Veer Thakur at Ph. 9050046482, suitable educated boy required.



MANGLIK :

01. 29(+) years (22.08.90, 12.15 PM, Delhi), Height 5'-5", Fair, Medium Body, BA and Computer Course, Multan family Manglik Girl, working with a Pvt. Company, Earning Rs. 30000/- PM, Contact her Father Sh. Narender Ahuja at Ph. 9213318900, 8178785001, suitable boy in service/business required.

Ashutosh sharma

क्रोध में आप अपना विवेक-बुद्धि नष्ट करते हैं....

जहां प्रदूषण, आतंक और मानसिक विकार हमारे जीवन के दुश्मन हैं वहां क्रोध हमारा सबसे बड़ा दुश्मन है। यह हमारे भीतर छुपा बैठा है। जरा मुलाहज़ फरमाये। बिजी रोड़ के रेड क्रॉसिंग पर 2 मिनट के लिये ट्रेफिक लाइट्स काम करना बंद कर दें। आवा - तावा, त्राहि - त्राहि का माहौल बन जाता है। सब अपनी अपनी शालीनता, संयम त्याग अंदर के दुश्मन को चेहरे पर ला देते हैं। कुछ लोग तो विवेक - बुद्धि खो, रोड़ रेज़ में क्या - क्या कर डालते हैं! अपने आपको ही खो देते हैं। क्रोध के रहते जीवन में मुस्कुराहट, खुशी एवं उल्लास कैसे आ सकता है? क्रोध में हम शारीरिक, मानसिक रूप से रूग्ण बनते हैं। बीमारियों के मूल में क्रोध ही मन को उद्वेलित करता है। लहरों में आभासी क्रंदन संभले तो कैसे संभले? ज्वार हृदय को भी प्रभावित कर देता है। क्रोध को कैसे नियंत्रित करें।

- जब भी आप गुस्से में हो, तो आइने में अपना चेहरा देखें। गुस्से से अपना चेहरा देख कर आप खुद महसूस करेंगे कि आपका चेहरा कितना विकृत लग रहा है। इसे देखकर वास्तव में आप स्वयं के क्रोध से नाराज हो जाएंगे। आप खुद को बताएंगे, मुझे कभी गुस्सा नहीं करना चाहिए, गुस्सा बेकार है। नियमित रूप से ऐसा करने से अपने - आप का Vibe देने से आप अपने गुस्से पर काबू पा सकते हैं।

- कई बार क्रोध कमजोरी के कारण भी होता है। यह शरीर की कमजोरी नहीं, बल्कि 'मन' की कमजोरी है। हमारे मन से कमजोरी को दूर करने के लिए पूरे दिन अच्छी भावनाओं और अच्छे विचारों के साथ भरना आवश्यक है। इस बात के प्रति सचेत रहें कि आप अपना समय कैसे और किसके साथ बिता रहे हैं? अच्छी पुस्तकों का स्वाध्याय, मनन, चिंतन करें। अपना समय उन चीजों को करने में गुजारे जो आपको अच्छा महसूस करने के लिए प्रोत्साहित करें।

- अगर कोई आपकी आलोचना करता है और आपको गुस्सा आता है, तो बिना सोचे - समझे कुछ न बोलें। तुरंत प्रतिक्रिया देने से पहले विश्लेषण करें कि उसके द्वारा बताए गए दोष आप में मौजूद हैं या नहीं। जब हम इस तरीके से खुद से पूछताछ करेंगे, तो हमारे अंदर का गुस्सा अपने - आप कम होने लगता है इससे हम शांत और और आलोचना से अप्रभावित रहेंगे।

- जब आपको गुस्सा आए, तो उस जगह को तुरंत छोड़ दें, जहां आपको गुस्सा आया हो। यह उस क्षण की सबसे अच्छी बात होगी। अपने कमरे में जाएं या संभव हो, तो कुछ समय के लिए प्रदूषण रहित वायुमंडल में आ जाएं और कुछ पेड़ - पौधों फूलों से आ रही ताजी हवा का आनंद लें। अपने आप से कहते रहें, 'मैं तनावमुक्त हूं, मैं दिव्य हूं।' कुछ ही मिनटों में आप बेहतर महसूस करने लगेंगे और आपको गुस्सा काबू में आ जाएगा।

- सात्त्विक भोजन लें। ताजे सीज़नल फल लें। इससे मन शांत और एकाग्र रहता है, जो अच्छे विचारों को विकसित करने के लिए जरूरी है। लेकिन इससे पहले सात्त्विक आहार की वास्तविक प्रकृति को समझने की जरूरत है। सात्त्विक आहार का मतलब केवल यह नहीं कि हम जो भोजन, फल-सब्जियों ले, वही शुद्ध हों, बल्कि सात्त्विक आहार में वह शुद्ध पेड़ों से छन कर आती हवा भी शामिल है, जिसे हम अपनी नासिका से लेते हैं। शुद्ध divine दृष्टि, जो हम आंखों से देखते हैं। शुद्ध ध्वनियां, जो हम कानों से सुनते हैं। मीठे शब्द, जो हम मुंह से बोलते हैं और शुद्ध वस्तुएं, जिन्हें हम छूते हैं। पांचों इंद्रियों के द्वार से हम जो कुछ भी लेते हैं, उसे सात्त्विक आहार कहा जा सकता है....

- श्रीमती कुशल गोगिया

गर्मी में पसीने की परेशानी – दाग धब्बे

पुरुषों को महिलाओं की तुलना में ज्यादा पसीना आता है। इसके कारण न सिर्फ दुर्गन्ध की परेशानी होती है, साथ ही कपड़े भी खराब हो जाते हैं। हल्के रंग के कपड़े कई बार पसीने के दाग धब्बों के कारण जल्दी खराब हो जाते हैं।

इनसे निजात पाने के लिए सबसे पहले हमें अंडर शर्ट पहननी चाहिए। बनियान पसीने को सोख लेती है और ऊपर की शर्ट को खराब होने से बचाती है। ध्यान रखें कि अंडर शर्ट हल्की कॉटन की होनी चाहिए। मेडिकल शॉप पर मिलने वाले अंडरआर्म पैड्स का भी इस्तेमाल किया जा सकता है।

पसीने की परेशानियों से बचने के लिए हमें अपने शरीर की नियमित सफाई पर खासा ध्यान देना चाहिए। अंडरआर्म के बालों को रिमूव करना भी एक अच्छा विकल्प है। अच्छी क्वालिटी का डिओडोरेंट व परफ्यूम भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

गर्मी के मौसम में पसीने से आने वाली समस्याएं बढ़ जाती हैं। ऐसे में जरूरी है कि हम अपने कपड़ों के चयन पर ध्यान दें। कॉटन, लिनेन, वॉयल आदि ऐसे कपड़े हैं जो हवा को आर-पार जाने में सहायक होते हैं। इससे पसीने की परेशानी से बचा जा सकता है। ज्यादा तंग कपड़े पहनने से भी बचना चाहिए।

यदि आपको पसीना बहुत ज्यादा आता है तो घर आने पर आप अपने कपड़ों को तुरंत धो दें। ध्यान रखें कि ठण्डे पानी का प्रयोग करें, गर्म पानी से पसीने के दाग बने रह सकते हैं। ज्यादा गहरे दाग हो तो आप स्टेन रिमूवर या बेकिंग सोडा या सफेद सिरके का इस्तेमाल करें। कपड़े के अंदर की तरफ से इन्हें लगाकर थोड़ी देर बाद ठंडे पानी से धो लें। सफेद कपड़ों के लिए ब्लिच का इस्तेमाल न करें। कपड़ों को धोने के बाद उन्हें धूप में सुखाएं।

- प्रभु दयाल सतीजा

आज़ादी की शायरी

शहीदों की चिताओं पर लगोगें हर वर्ष मेले,
वतन पे मरने वालों का यही अन्तिम निशां होगा।

कुछ नशा तिरंगे की आन का है,
कुछ नशा मातृभूमि की शान का है।
हम लहरायेगे हर जगह ये तिरंगा
नशा ये हिन्दुस्तान की शान का है।

ज़माने भर में मिलते है, आशिक कई,
मगर वतन से खूबसूरत कोई सनम नहीं होता।
नोटो मे लिपट कर, सोने में सिमट कर मरे है
शासक कई

मगर तिरंगे से खूबसूरत कोई कफन नहीं होता।
जो देश के लिए शहीद हुए, उनको मेरा सलाम
अपने खूं से जिस जमीं को सींचा
उन बहादुरों को मेरा सलाम

देश को आज़ादी के नये अफसानों की ज़रूरत है,
भगत - आज़ाद जैसे आज़ादी के दीवानों की
ज़रूरत है,

भारत को फिर देशभक्त परवानों की ज़रूरत है

सीने में ज़ून, आंखों में देशभक्ति की चमक रखता हूं,
दुश्मन की सांसे थम जाये, आवाज़ मे वो धमक
रखता हूं।

लिख रहा हूं अंजाम जिसका कल आगाज़आयेगा,
मेरे लहू का हर एक कतरा इंकलाब लायेगा।
मैं रहूं ना रहूं पर ये वायदा है तुमसे मेरा कि मेरे
मरने के बाद, वतन पर मरने वालों का सैलाब आएगा।

चलो फिर से वो नज़ारा याद कर लें
शहीदों के दिल मे थी जो ज्वाला याद कर लो
जिसमें बहकर आज़ादी पहुंची थी किनारे पे
देशभक्तों के खून की वो धारा याद कर लो।

इतनी सी बात हवाओं को बताए रखना
रोशनी होगी चिरागों को जलाये रखना
लहू देकर की है जिसकी हिफाज़त हमनें
ऐसे तिरंगे को दिल में बसाए रखना।

भ्रष्टाचार की हवा

आज हर तरफ फैला तनाव ही तनाव है,
पाप भ्रष्टाचार की हवा का बहाव है।
हर एक के विचार में आपसी टकराव है,
धरती का टुकड़ों में हो रहा बिखराव है।
आज हर तरफ.....

अपनी ही तकलीफों से आज हर एक परेशान है,
फंसता ही जा रहा दलदल में हर एक इन्सान है,
बना कर के रखा हमने दुखों का मकान है,
इस तरह आज चिन्ता से घिरा सारा जहान है।

आज हर तरफ.....

यहां पर मेरी ये सलाह शायद काम कर जाये,
आप जो भी चाहें, सब वैसा ही हो जाये।
पूरी तरह से आपको सब तकलीफों से छुड़ाये,
अकाल के गाल से भी सुरक्षा कवच पहनाए।
क्या कहते हैं परमात्मा, बस एक बार सुन जायें।
आकर के उनके सम्मुख, दिव्य वरदान पायें।
सलाह नेक उनकी अपने दिल में उतार जायें,
अनुभव अखुट प्यार का मन - गागर में भर
कर जाएं।

बस इतनी - सी वफ़ा जो आप खुद से निभा पायें,
मजाल क्या जो एक पल भी खुशी, आपका
दामन छोड़ जाये।

- एम.एल. भुटानी

चंचल मन पर नियंत्रण

योग साधना द्वारा शारीरिक स्वास्थ्य तो मिलता ही है, इससे मानसिक स्वास्थ्य भी प्राप्त होता है, इससे मानसिक स्वास्थ्य भी प्राप्त होता है, जिसके अभ्यास से चंचल मन शान्त और संयमी हो जाता है, जीवन अनुशासित हो जाता है तथा कल्याणकारी भावना से ओत-प्रोत हो जाता है।

मन का स्वभाव चंचलता है और इसका नियंत्रण हमारी विवेक शक्ति पर निर्भर करता है। हम आमतौर पर अपने दैनिक कार्यकलापों में मन के वश में आकर अपना विवेक भुला बैठते हैं, जो कि अक्सर जीवन में गलतियों को न्योता देता है।

अपने मन को वश में रखना एक कठिन कार्य है, पर असम्भव नहीं। मन की आन्तरिक शुद्धि राग, द्वेष आदि को त्याग कर मन की वृत्तियों को निर्मल करने से होती है। नियमित योगाभ्यास से शारीरिक शुद्धि के साथ चित्त शुद्ध हो जाता है। दैनिक योगिक जीवन जीने से सच्चिदानन्द प्राप्त होता है। जीवन में प्रत्येक कार्य ईश्वरीय लगने लगता है। ऐसी अवस्था में वाणी में ईश्वरीय हो जाती है, जो सम्पर्क में आए लोगों को भी यौगिक जीवन जीने के लिए प्रेरित करती है।

मन को संयमित एवं नियन्त्रित करने के उपाय

- गम्भीर विषय पर कार्रवाई प्रौढ़ता (maturity) से करें।
- किसी भी विषय अथवा समस्या का गहराई से विश्लेषण करें तथा सोचे-समझे और निर्णय पर अमल करें।
- आवेश में कोई कार्रवाई न करें।
- यदि मनःस्थित अशान्त हो तो तुरन्त कार्रवाई को टाल दें।
- मन की बात को विवेक की कसौटी पर कसें।
- अष्टांग योग में पहली सीढ़ी है यम अर्थात् सामाजिक अनुशासन की बातें - सत्य, अहिंसा, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह, और दूसरी सीढ़ी है - नियम अर्थात् व्यक्तिगत अनुशासन - शोच, संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वर प्रणिधान।
- मन, वचन और कर्मों से पवित्र रहे। इसका तात्पर्य है कि सोच - विचार, बोली - भाषा तथा व्यवहार में शुद्धता लाएं।
- मन कभी - कभी भटकेगा लेकिन उसे सही राह दिखाना हमारे विवेक का कार्य है।
- जब कभी जीवन में किसी कार्य में शंका उत्पन्न हो जाए तो उसका औचित्य अपनी अंतरात्मा की आवाज़ सुनकर जानें। अपनी अंतरात्मा (conscience) की आवाज़ से आप सही निर्णय ले पाएंगे तथा सोच - विचार व कर्तव्य व्यवहार में संयमी एवं नियन्त्रित रहेंगे। यही सच्चिदानन्द का मार्ग है।

यदि हमारी दृढ़ इच्छा शक्ति हो तो विचलित मन को हम नियन्त्रित कर संयमित एवं शान्त जीवन जी सकते हैं। विचलित मन को नियन्त्रित करने के लिए जीवन में अनुशासन आवश्यक है जो की नियमित योगाभ्यास द्वारा संभव है। अतः तन और मन से स्वस्थ रहना मानव का मौलिक अधिकार है। हमें स्वस्थ जीवन जीने की कला सीखनी चाहिए तथा सम्पर्क में आए सभी लोगों को योग द्वारा जीवन जीने की कला सिखाएं।

‘नहाते वक्त बरतें सावधानियाँ’

बहुत सारे लोग नहाने को एक काम की तरह निपटाते हैं, लेकिन क्या आपने कभी इस बात पर गौर किया है कि आखिर नाहना क्यों जरूरी होता है? रोजाना अच्छे से नहाने से शरीर निरोग रहता है। यह न केवल आपके शरीर को चुस्ती से भर देता है बल्कि मन भी शांत रखता है। हालांकि कई बार लोग नहाते समय छोटी-छोटी गलतियां कर बैठते हैं जो उनके लिए नुकसानदायक हो सकता है। नहाते वक्त कई चीजों का ध्यान रखना चाहिए।

अलग – अलग तौलिया का इस्तेमाल करें:

नहाते समय अपना तौलिया अलग रखें, बहुत सारे घरों में ऐसा देखा गया है कि एक से ज्यादा लोग एक ही तौलिया का इस्तेमाल करते हैं। अगर आप ऐसा ही कुछ कर रहे हैं तो आपको आज ही ये आदत बदलने की जरूरत है।

जल्दबाजी में न नहाएं :

बहुत से लोग काम पर जाने की जल्दी में सुबह जल्दबाजी में नहाते हैं। नहाते समय अच्छे से साबुन का इस्तेमाल करके खुद को अच्छे से साफ करें।

घंटो न नहाएं :

ऐसे भी लोग होते हैं जो शॉवर लेते हुए इतने खो जाते हैं कि उन्हें समय का ध्यान ही नहीं रहता। जिस तरह कम समय में नहाना अच्छा नहीं होता। इससे त्वचा खुश्क हो जाती है और खुजली की समस्या भी हो सकती है।

नहाने का ब्रश न बदलना :

कई बार लोग नहाने के लिए इस्तेमाल होने वाले ब्रश को कई महीनों तक इस्तेमाल करते हैं। बहुत पुराना ब्रश त्वचा को नुकसान पहुंचा सकता है।

ज्यादा गर्म पानी से न नहाएं :

कुछ लोग ज्यादा गर्म पानी का इस्तेमाल करते हैं। ज्यादा गर्म पानी से त्वचा शुष्क हो जाती है और बालों के लिए भी नुकसानदायक होता है।

– प्रभुदयाल सतीजा

सूचना

डेरावाल भवन, कीर्ति नगर में हर वर्ष मार्च माह में “निःशुल्क स्वास्थ्य जाँच शिविर” का आयोजन होता था, इस साल कोरोना वायरस के रहते इस आयोजन को स्थगित किया जा रहा है।

इसी तरह ज्योत यात्रा का भी कार्यक्रम जो हर वर्ष अप्रैल माह में हरिद्वार में किया जाता था, इस साल कोरोना वायरस के रहते स्थगित किया जा रहा है।

इन्दर कुमार ढींगड़ा
प्रधान

हंस राज कालड़ा
सचिव

चिंता और चिंतन

चिंता आयु को कम व चिंतन उसमें वृद्धि करता है। फिर निर्णय लेने में देरी क्यों? आप क्या चाहेंगे? 'चिंता या चिंतन'। चिंताग्रस्त होने का सबसे प्रमुख कारण मनुष्य के अन्दर छिपा शत्रु भय है। भय से ही बुराइयां उत्पन्न होती हैं, इसी से दुःख आते हैं। यही व्यक्ति को प्रत्येक समय निरूत्साहित करता है, जिसके कारण वह उसे उस कार्य में असफल बना देता है, जिसके कारण वह उसे उस कार्य में असफल बना देता है, जिसे करने की सामर्थ्य उसमें होती है। चिंतन का तात्पर्य किसी भी बात के हर पहलू पर विचार करना व आत्मविश्वास के साथ अपना संबंध उस सर्वशक्तिमान से जोड़े रखना है, जबकि चिंता का तात्पर्य अनहोनी की आशंका से अपने मन में भय को आश्रय देना है। चिंतारहित होकर काम करते जाओ, बीती बातों का पछतावा न करो तथा परिणामों की परवाह न करो। वह सब उसी पर छोड़ दो और कर्म बंधन से मुक्त हो जाओ। आप असीम आनंद की अनुभूति करेंगे। अनादिकाल से ही मनुष्यों को किसी भी समय संवाद आने की आशंका का भय सताता रहा है। दुर्घटना का भय, अस्वस्थ रहने का भय, प्राकृतिक आपदाओं का भय, असफलता का भय, निर्धनता का भय, बेरोजगारी का भय, अपमान का भय आदि वास्तविक दुःख आने से पहले ही उसे दुःखी करते रहते हैं। ये विभिन्न प्रकार के काल्पनिक भय केवल दुर्बल हृदय वाले उन मनुष्यों को ही अधिक भयभीत व चिंतग्रस्त रखते हैं, जो अज्ञानजनित मिथ्या देह अहंकार के कारण अपने ही अंदर निहित परमशक्ति से अपने आपको अलग मानकर उससे अपना संबंध विच्छेद कर लेते हैं। यदि मनुष्य बुद्धि से चिंतन करे और चिंता छोड़कर मन को स्वस्थ और प्रसन्न बनाए रखकर अपने लक्ष्य की ओर दृढ़ आत्मविश्वास और धैर्य के साथ आगे बढ़ता रहे तो वह निश्चित ही ध्येय प्राप्ति में सफल होता है।

हम सभी उस परमपिता की ही संतानें हैं। वही ईश्वरीय शक्ति हमारे अंदर निहित है, जिसे कोई भी बुराई परास्त नहीं कर सकती। ईश्वर उन्हीं की सहायता करता है जो स्वयं अपनी अन्तरात्मा की आवाज़ सुन सकता है। ईश्वर उसी को अधिक प्यार करता है, जिसकी उस पर श्रद्धा, भक्ति व दृढ़ विश्वास है तथा जिसकी मन, बुद्धि व इंद्रियां जीती हुई हैं। घृणा व क्रोध से भूख मिट जाती है तथा उसकी पाचन-प्रणाली भी निष्क्रिय होने लगती है। ईष्यालु व्यक्ति का स्वास्थ्य बहुधा बिगड़ा ही रहता है। मनुष्य की आदतों का प्रभाव उसके चेहरे से भी झलकने लगता है। स्वस्थ व प्रसन्न मनःस्थिति वाले मनुष्यों के चेहरे प्रसन्नचित्त व चमक लिए हुए होते हैं तथा उनकी मांसपेशियां एवं मस्तिष्क सक्रिय रहते हैं। चिंताग्रस्त मनुष्य के व्यक्तित्व का आकर्षण समाप्त हो जाता है। - विमल बुद्धिराजा

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



Mahinder Budhiraja

Guinness World Record Holder

President : DELHI PRINTERS' ASSOCIATION (Regd.)

President : DELHI PRINTERS' CLUB

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

Distt. Governor : Asso. of Alliance Clubs Intl., Distt.-139

North Multiple PRO : Asso. of Alliance Clubs International

Chief Patron : Kirti Nagar Residents Welfare Association

Vice President : RWA, F-Block, Kirti Nagar

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

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

यह कैसी समृद्धि है तनाव-ही-तनाव है....

अजीबोगरीब समय आ गया है। गरीबी, रिक्तता एवं मुफ़लिसी पर विजय पा ली। समृद्धि से जीवन में सुख के सागर से भर गये। इसके बाद क्या? समृद्धि का धड़ल्ले से दुरुपयोग होने लगा। पैसा - डॉलर का अतिशयोक्तिपूर्ण खेल खेलने को दिख रहा। ऐश्वर्य का प्रदर्शन इस कदर बढ़ रहा, लोग सुख - ऐश्वर्य से अपने घर विभिन्न सामग्रियों से भी भर लिए अब लाखों डॉलर लुटा रहें। संभ्रात परिवार सगाई, विवाह इत्यादि समारोहों में अपव्यय फिजूल खर्ची द्वारा प्रदर्शन की कर एक दूसरों को देख सीमायें लांघने लगे। जब उनसे पूछा गया उनका उत्तर था 'गरीबी - मुफ़लिसी में बचपन खो गया, जवानी जद्दोजहद में गुजार दी, अब वक्त आया है कुछ खर्च करने का। अब हमें अपने स्टेट्स का भी तो ध्यान रखना पड़ता है, जनाब!'

स्टेट्स - सिंबल से जुड़ी आदतें :

हम मानते हैं आदतें सुख अवश्य देती हैं, लेकिन माधुर्य - रस एवं आनंद से विमुख करती हैं। अंतमन् की इच्छा के बावजूद हम वह हासिल नहीं कर पाते, जो हम हृदय के भाव से प्राप्त करना चाहते हैं, लेकिन आदतें ऐसी है जो आसानी से पीछा नहीं छोड़ती। ऐसा भी नहीं है कि उन्हें छोड़ा नहीं जा सकता।

एक विचारक एवं साइंटिस्ट अमेरिकन ऑफ कॉर्डियालॉजी में प्रो० डा० माइकल सी. होनीवर्ग ने अपने शोध पत्र में निष्कर्ष निकाला: 'खुद को बेहतर बनाना, एक बात है, पर हर घड़ी 'खुद को साबित' करने के लिए सतत् प्रयास करते रहना अलग बात है।' जीवन के पथ पर क्रीयटिव पॉजिटिव करते रहिए।

नये नये passions generate करिए! जैसे आपने कभी पेंटिंग जैसे आर्ट में दिलचस्पी नहीं की। अब शौक पूरा करिए। अपने पोते - पोतियों के स्कूल बैग से पेंटिंग ब्रुश सहित कलर - बाक्स निकालिये और पेंटिंग बनाना आरंभ करिए। कभी आपने फोटोग्राफी नहीं की, बस डिजिटल कैमरा उठाइयें और चारों ओर प्रकृति में फैले सौंदर्य को कैद करिए। डीयरपार्क में कुचाले मारते हिरन - हिरनियों, नाचते मोर, एवं खरगोश के चित्र अपने कैमरे में उतारिए। आपने पार्क में सहज खिलखिलाते मासूम बच्चों को कई बार देखा होगा, आज उन संग चंद लम्हें बिताइयें। उनकी मुस्कुराहट में आपको ईश्वर के दर्शन होंगे।

यकीन मानिये, पुरानी घिसी - पिटी आदतों एवं श्रंखलाओं से मुक्ति मिलेगी। जीवन के अंतमन् को छू कर ही आप माधुर्य रस से अपने - आप को क्रियाशील एवं आनंद से भर सकते

हैं। खुद सुख पाने की बजाय दूसरों को छोटे - छोटे सुखों से लाभावित करिए। करुणा - दया भाव से जरूरतमंदों की यथा सम्भव इमदाद करिए। फिर देखिए, कमाल घटेगा। जीवन में रूपांतरण आयेगा। कुछ लोग केवल दूसरों की कमियां देखना ही अपना 'स्वभाव' बनाये हुए हैं। ऐसे ही लोगों की होड़ के कारण सामाजिक, पारिवारिकता का बैलेंस बिल्कुल असंतुलित बन गया है। पॉलिटिश्यन्स में तो रही सही पूरी कर विषाक्त का वातावरण बन रखा है। जनता के चुने हुए प्रतिनिधि पब्लिक लाइफ में सेवा सर्मपण की बजाय आपस में कुर्सी के लिए कुत्ते - बिल्ली की तरह लड़ रहे हैं। जनता के प्रतिनिधि होने के नाते, अपने कार्य - क्षेत्र में सेवा करने की बजाय पंचतारा होटल में मौज़ - मस्ती मार रहे हैं। और उन सड़क छाप नेता दल - बदल कर भेड़ियों की तरह सत्ता पाने में लगे हैं। सब को सी. एम. बनना है या मक्खन वाले पद / मिनिस्टरी चाहिए। ये लोग भूल गये हैं सहनशीलता टॉलेरेंस ही सुखी आनंद पूर्वक जीने का सार है। क्या ये लोग शिक्षित हैं? एक सबुद्ध शिक्षित और प्रबुद्ध मस्तिष्क के साथ खुदी self esteem आती है जो हम सब मानवों को समायोजन एवं स्वीकार करना सिखाती है। जनता सब देख रही है। इन्हें माफ नहीं करेगी। पब्लिक का पैसा बड़े - बड़े वकील कोर्ट्स से समाधान ले रहे हैं। बचिए, अपने लक्ष्य को सदा याद रखिए।

अकेलापन, उदासी एवं असंतुष्टि :

कुछ लोगों को रिश्तेदारों की वजह से ऐसा माहौल मिल गया। ऐसे में भावनाएं कचोटती हैं। मानों खुद के होने का कोई एहसास इच्छा या जीने का सबब ही न बचा हों ऐसी नेगेटिव प्रवृत्तियों से बचें।

समाज में अंतर्मुखी की बजाय बहिर्मुखी का बोलबाला :

आज भीतर देखने या झांकने का किसी के पास 'वक्त' नहीं। केवल बाहरी दुनियां में रम गये हैं। ये सब सुख अस्थायी हैं। इन्हें ज्यादा देर अपने पास न फट्कने दें।

प्रकृति का सानिध्य : पेड़ - पौधों, फूलों एवं ग्रीनरी में ज्यादा वक्त बिताइये। अगर शहर में प्रदूषण है, शहर से दूर किसी पर्वतीय स्थल पर अपने परिवार के संग प्रकृति का लुत्फ उठाइयें। जीवन प्रेम, उल्लास प्रसन्नता एवं मार्ध्युय रस से भर जायेगा। फिर आपकी 'समृद्धि' न केवल तनाव मुक्त करेगी आप और आप का परिवार प्रेम - आनंद के हिलोरे में जीवन को उत्सवनुमा बना देगा। ऐसी हमारी शुभकामना है।

- प्रो० सुदेश गोगिया

दिल्ली दंगे

मोदी ने शुरू किए कुछ देश हित के काम

पड़ोसी मुस्लिम देशों से आए शरणार्थियों को देने देश की नागरिकता का प्रावधान

लेकिन विपक्ष ने किया मुस्लिमों को गुमराह

मोदी जी समझाते रहे, नही किसी भारतीय के खिलाफ

परन्तु कांग्रेस खीझ रही हो सत्ता से बाहर

इस तरह वो कर रही देश विरोधी काम

रामलीला मैदान से उसने शुरू किया जंग का ऐलान

जे.एन.यू. से शुरू हुआ मार पीट का काम

स्टूडेंट सड़कों पर आ गए करने लगे दिल्ली जाम

जामिया भी शामिल हो गया जे.एन.यू. के साथ

जामिया के स्टूडेंट्स ने मचाया भीषण उत्पात

आगजनी और पत्थरबाजी से किया दिल्ली को परेशान

पुलिस कार्रवाई के विरोध में लोग आ गए साथ

जगह - 2 प्रदर्शनों का दौर शुरू हुआ - और फैला पूरे देश

शाहीन बाग ठिकाना बना कर दी सड़के जाम

जब देखा विपक्ष ने सत्ता पार्टी नहीं रही डगमगा

तो विपक्षी पार्टियां करने लगी मौके की तलाश

अमरीकी राष्ट्रपति ट्रम्प का फरवरी में दौरा हुआ तय

जैसे ही ट्रम्प पहुंचे 24 फरवरी अहमदाबाद

मोदी जी के नेतृत्व में ट्रम्प का हुआ भव्य आदर सत्कार

विपक्ष ये सब देखकर हुआ बहुत परेशान

उन्होंने ट्रम्प के दौरे में करा दिया दंगे का उत्पात

एक तरफ इन्सानियत का खून हुआ, कई मौतों के साथ

दूसरी तरफ इन्सानियत दिखी भाईचारे के साथ

इन दंगों से विपक्ष चाहता था करना मोदी को बदनाम

लेकिन विपक्ष विफल हुआ अपने इस प्रयास

लोगों को समझ आ गया इन नेताओं का राज

सत्ता पाने के लिए ये कर सकते देश अहित के काम

अब हमें देना होगा, देश को धर्म से उच्च स्थान

हर शरक्स कहे ना हिन्दू ना मुसलमान

मैं भारतवासी हूं भारत का हूं लाल

देश हित में तैयार हूं करने अपना जीवन भी कुर्बान

तभी देश में होगा अमन चैन बहाल।

Er. चतुर्भुज अरोड़ा

श्रद्धांजलि



श्री चन्द्रभान जी आहूजा

1932 - 2020 जनवरी 30

जिला डेरागाजी खान

1 मार्च 1932 पाकिस्तान तहसील राजनपुर में जन्मे कर्मयोगी व समाज सेवी श्री चन्द्रभान आहूजा जी का पार्थिव शरीर 30 जनवरी 2020 को पंच तत्त्वों में विलीन हो गया। उनके अकस्मात निधन के समाचार को सुनकर गहरे दुख के साथ सभी उनसे जुड़े सामाजिक व धार्मिक क्षेत्र में शोक की लहर फैल गई।

अल्पायु से ही अपने पिता जी श्री भोजा राम व स्व. माता श्रीमती अग्नी बाई के आदर्शों, उत्तम गुणों व उच्च श्रेणी के संस्कारों से प्रेरित होकर जीवन का अवलोकन करते हुए निपुणता से शिक्षा - दीक्षा (डबल एम.ए. हिन्दी एवं संस्कृत) पूर्ण करते हुए अध्यापन कार्य कर अपनी आजीविका में व्यस्तित होकर गृहस्थ जीवन में अपनी पत्नी श्रीमती सुशीला आहूजा के साथ प्रवेश किया।

आपने आर्य समाज अशोक नगर में काफी समय कौशियर, मंत्री एवं प्रधान पद पर कार्य किया। अनेक संस्थाओं में विशिष्ट पदों पर रहते हुए अपने अमूल्य सेवाओं का योगदान देते रहे।

आपकी विशिष्ट सेवाएं कर्म वीरता, कर्मठता, कर्त्तव्य प्राणयता, सभी क्षेत्रों में लोगों को कर्मयोगी बनने की प्रेरणा देते रहेंगे। आपका सादा जीवन, सामाजिक समरस्ता, मधुर प्रेम, देश भक्ति की भावना तथा आर्य समाज में प्रशंसनीय सेवाएं आपके व्यक्तित्व का दर्पण साबित हुईं। आप सन् 1992 में ख्याला सीनियर सैकंडरी स्कूल से P.G.T. के पद से रिटायर हुए थे।

आपके परिवार में हरि बगिया है जिसमें धर्मपत्नी श्रीमती सुशीला आहूजा सुपुत्र एवं पुत्रवधु श्री राजीव आहूजा एवं सुमन आहूजा सुपुत्री एवं दामाद श्रीमती मंजु कुमार एवं अशोक कुमार सुपुत्री एवं दामाद श्रीमती ममता ग़ोवर एवं रमेश कुमार, पोती एवं दामाद श्रीमती तनवी एवं अमन गुलाटी, दोती एवं दामाद श्रीमती ऋचा एवं कमल खुराना (पोता - अर्पित आहूजा, दोती - ऋतिका एवं ऋजुल)

आप डेरावाल सभा के सदस्य थे। समय पर पहुंचना उनका योगदान था। आपके परलोक सिधारने पर जो समाज एवं परिवार को क्षति हुई है उसकी भरपाई कठिन है।

अमृत वाणी

- जिस प्रकार जंग लोहे से उत्पन्न होते हुए भी पैदा होते ही लोहे को खा जाता है, वैसे ही पापी व्यक्ति के अपने कर्म ही उसे दुर्गति की ओर ले जाते हैं।
- सज्जनों के सत्संग से दुर्जन भी सज्जन बन जाते हैं अतः सदा सज्जनों का ही संग करें।
- वक्त और हालात दोनों इंसान की ज़िंदगी में कभी एक जैसे नहीं होते वक्त इंसान की ज़िंदगी बदल देता है और हालात बदलने में वक्त नहीं लगता।
- दूसरों को देखना हो तो उन्हें उन्हीं के दृष्टिकोण से और उन्हीं की परिस्थिति में पहुंचकर देखो, फिर उनकी गलतियां उतनी नहीं दिखाई देंगी।
- चिन्तामग्न रहना एक अभिशाप है। परिस्थितियों को काबू करने की कला सीखें। स्वयं को रचनात्मक कार्यों में लगाएं तो जीवन आपको बोझ नहीं लगेगा।
- बुद्धि समान बल नहीं - मेघ समान जल नहीं।
- संतोष समान सुख नहीं, लोभ समान दुःख नहीं।
- ज्ञान समान आनन्द नहीं, अविद्या समान शत्रु नहीं।
- सत्य समान धर्म नहीं, असत्य समान कुकर्म नहीं।
- बुद्धिमान मनुष्य अपने अनुभवों से सीखता है, अधिक बुद्धिमान दूसरों के अनुभवों से सीखता है।
- जो अपने सेवक को अपना भेद देता है वही अपने सेवक को अपना स्वामी बनाता है।
- जो गीता अर्जुन को केवल एक बार सुनने को मिली, वही गीता हमें प्रतिदिन पढ़ने - सुनने को मिल रही है - यह भगवान की कितनी विलक्षण कृपा है, फिर भी हम उसके ज्ञान को अपने अंदर नहीं उतार पा रहे हैं।
- ऋण हो जाए इतना स्वर्च मत करना, पाप हो ऐसी कमाई मत करना, क्लेश हो ऐसा मत बोलना, रोग हो वैसा मत खाना।
- मारना चाहते हो तो बुरी आदतों को मारो।
- बोलना चाहते हो तो सत्य और मीठे वचन बोलो।
- देखना चाहते हो तो स्वयं को देखो।
- बनना चाहते हो तो सहनशील बनो।
- लेना चाहते हो तो आशीर्वाद लो।
- त्यागना चाहते हो तो मोह - माया को त्यागो।
- केवल वही आलसी नहीं है, जो कुछ नहीं करता, वह भी आलसी है जो बेहतर कर सकता था, लेकिन उसने प्रयत्न नहीं किया।
- धैर्य एक ऐसा गुण है जो व्यक्ति की कार्यक्षमता में वृद्धि करता है, उसे आगे ले जाता है तथा उसे पूर्णता प्रदान करता है।
- ज्ञानी हमें सीख देता है कि हमें क्या करना चाहिए, जबकि अज्ञानी हमें सीख देता है कि हमें क्या नहीं करना चाहिए।
- क्रोध यमराज के समान है। तृष्णा वैतरणी है। विद्या कामधेनु है और संतोष इन्द्र के उद्यान नन्दन वन के समान है।
- स्वभाव कच्ची मिट्टी की भांति होता है, जिसकी कोई शकल नहीं होती। इसे आकृति देने की आवश्यकता होती है।
- कष्ट इतना कष्टकर नहीं होता, जितनी कि उसकी चिंता कष्ट कर होती है।
- इस संसार में घृणा को घृणा के द्वारा नहीं रोका जा सकता। प्रेम के द्वारा ही उसका निरोध होता है। यह सनातन नियम है।

- कै. एन. नागपाल

‘देना’ ही सूत्र है ‘पाने’ के लिये

जो भी पाना चाहते हैं, उसे देने के लिए भी तैयार रहें। प्यार पाना चाहते हैं तो प्यार दें। सपने पूरे करना चाहते हैं तो दूसरों के सपने पूरा करने में सहयोग दें। दूसरों से सीखना चाहते हैं तो उन्हें सिखाने को भी तैयार रहें। कहावत है कि दूसरों को देने में आगे रहने वालों के हाथ कभी खाली नहीं होते।

जीवन और मृत्यु एक सिक्के के दो पहलू

दुख का नहीं होना सुख है। सुख का नहीं होना दुख। गहराई से देखें तो दोनों एक ही हैं। जो बात किसी समय खुशी दे रही थी, वही आज आंसू में बदल जाती है। जो कभी दुख था, वह आज खुशी बन चुका है। पर यह बात देर से समझ आती है, तब तक रोने और कोसने का सिलसिला जारी रहता है। चिन्तक खलील जिब्रान कहते हैं, ‘जीवन और मृत्यु एक ही हैं, जैसे कि नदी और समुद्र एक है।’

सितारे कहीं नहीं जाते।

अपनी सोच को जांचें। किसी बात पर आपकी प्रतिक्रिया का क्या आधार है, इस पर सोचें। ऐसा तो नहीं कि आप स्वार्थी हो रहे हों या खुद को दूसरों पर थोप रहे हो? खुद से हमेशा सही रहने की उम्मीद करना भी सफलता से दूर करता है। हमारा विभाग अकसर एक या दो पहलुओं को ही देख पाता है। उसे समझने के लिए थोड़ा समय दें। सही - गलत, हां - ना, झूठ - सच, सब कुछ या कुछ भी नहीं, जैसे खांचे में रह कर सोचना छोड़ें। हमारी मान्यताएं, मूल्य और विश्वास हमारे चुनाव पर असर डालते हैं। देखें कि कौन सी सोच आपको आगे बढ़ने से रोक रही है? ध्यान रखें कि सबसे ज्यादा खुशी उन फैसलों से मिलती है, जो हमारी चाहतों और मूल्यों दोनों से मेल खाते हैं। तस्वीर का बड़ा पक्ष देखें। खुद पर और दूसरों पर भरोसा करें। एक ही दिन में नतीजे पाने की हड़बड़ी न करें। अच्छा सोचें और अच्छे लोगों के साथ रहें। सोच में पॉजिटिव पैटर्न हमें दुनिया की हर खुशी, प्रसन्नता एवं आनंद की ओर ले जाते हैं। यह सोच का ऐटीट्यूड का एक दिन में बनता है? सतत् प्रयास एवं अभ्यास से आप प्राप्त कर सकते हैं। बेस्त सेल आर्थर Minna Antrim University of North Carolina कहते हैं ‘अनुभवों, मूल्यों और विश्वास से तैयार हुए मानसिकता को बदलने के लिए हमें लगातार कोशिश करनी पड़ती है। क्योंकि दिमाग हमेशा होशियारी से काम नहीं करता। कई बार धोखे भी देता है। गलती किसी और की नहीं, केवल हमारी है। हम चाहते कुछ हैं, सोचते कुछ हैं करते और कुछ ही है। इसलिए जीवन में ‘देना’ ही सूत्र है ‘पाने’ के लिये...

— श्रीमती कुशल गोगिया

घरेलू इलाज - के. एन. नागपाल

- **जुकाम के लिए** : नीम की पत्तियां 1 तोला, काली मिर्च 6 माशे। दोनों चीज़े नीम के डडे से बारीक घोटकर चने बराबर गोलियां बनाकर छाया में सुखा लें। गर्म जल के साथ तीन-चार गोलियां खाने से जुकाम दूर हो जाता है।
- **बालों के लिए** : नींबू के रस में अरहर की दाल पीसकर धोने से सिर के बाल स्वच्छ हो जाते हैं।
- **मुंह के छालों के लिए** : रात को सोते समय मुंह के अन्दर असली घी लगाकर सोना चाहिए। कैसे भी छालें हों ठीक हो जाते हैं।
- 1 तोला हल्दी को 1 किलो पानी में उबालकर ठंडा होने पर दिन में दो बार गरारे करने से 2 दिन में छाले ठीक हो जाएंगे।
- **दांतों के लिए** : सेंधा नमक और सरसों का तेल दोनों मिलाकर मंजन करने से पायरिया, दांतों का हिलना आदि सब रोग दूर हो जाते हैं।
- **ज्वर** : नीम की पत्तियां 1 तोला, भुनी हुई फिटकरी 6 माशा दोनों चीज़े पानी के साथ पीसकर डेढ़-डेढ़ रत्ती की गोलियां बना लें। ज्वर आने के दो घंटे बाद एक गोली, फिर एक घंटे बाद एक गोली खा लेने से मलेरिया ज्वर रूक जाता है।
- **कान का दर्द** : जिन लोगों को सर्दी लगने, कान पर चोट लगने, मैल जमने, फुंसियां निकल आने के कारण कान में दर्द होता हो तो उनको अदरक का रस बारीक छलनी में छानकर हल्का सा गर्म करके कान में तीन बूंदे रात को सोते समय डाल देने से कान का दर्द ठीक हो जाता है।
- **घुटनों का दर्द** : रोज़ सुबह मेथी दाने का बारीक चूर्ण एक चम्मच पानी के साथ लेने से घुटनों का दर्द खत्म हो जाता है। बुढ़ापे के कारण होने वाले घुटनों के दर्द में यह विशेष उपयोगी है। दर्द के अलावा यह स्नायु रोग, बहुमूत्र, सुखा रोग व खून आदि की कमी में बहुत उपयोगी है।
प्रातः खाली पेट तीन-चार अखरोट की गिरी खाने से भी घुटनों का दर्द जाता रहता है।
- **झाड़ियों के लिए** : रीठे का छिलका पानी में पीसकर लगाने से चेहरे की छाइयां और दाग-धब्बे दूर हो जाते हैं।
- चेहरे पर नींबू का छिलका अन्दर की तरफ से मले। 5 मिनट बाद थोड़ा-सा गीला बेसन भी चेहरे पर मल लें।
- **सिर में रूसी** : नारियल के तेल में नींबू का रस मिलाकर रात को सिर में मले और सुबह गुनगुना पानी और रीठे के पानी से सिर धो लें।
- **गले का बैठ जाना** : सर्दी, जुकाम के कारण यदि गला बैठ गया हो, तो रात में सोते समय 4-5 काली मिर्च बताशों के साथ चबाकर सो जाएं। इससे स्वर भंग-सर्दी-जुकाम ठीक हो जाएगा। इससे गला भी तत्काल खुल जाता है।
- **सीने में जलन** : 250 ग्राम ठंडे पानी में नींबू निचोड़ कर पीने से सीने की जलन और दिल के घबराने को आराम मिलता है।
- **पेट की गैस** : पेट में गैस बनने की अवस्था में भोजनोपरान्त 125 ग्राम मट्ठे में 2 ग्राम अजवायन और आधा चम्मच काला नमक मिलाकर पीने से गैस बनना बन्द हो जाती है।
- 1 लहसुन की फांक को छीलकर बीज निकाली हुई मुनक्का 4 नग में लपेटकर, भोजन के बाद चबाकर निगल जाएं।
- **जल जाने पर** : आलू को बारीक पीसकर जले हुए स्थान पर लेप कर दें। इस स्थान को हवा न लगे तो तुरंत आराम होगा।
- **पाचन शक्ति के लिए** : जिन लोगों को भूख बहुत कम लगती हो, खाना ठीक से हज़म न होता हो उन्हें सुखे आंवलों का चूर्ण बनाकर एक-एक चम्मच दिन में तीन बार लेना चाहिए।
- **कब्ज के लिए** : पुराना बिगड़ा हुआ कब्ज हो तो दो संतरों का रस खाली पेट प्रातः 8-10 दिन पीने से ठीक हो जाएगा। संतरों के रस में नमक, बर्फ या मसाला इत्यादि नहीं होना चाहिए।
- **नकसीर** : रात को कुछ किशमिश भिगो दें तथा सुबह चबाकर खा लें। कुछ दिन नियमित लेने से बार-बार नकसीर आने का रोग बन्द हो जाता है।

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

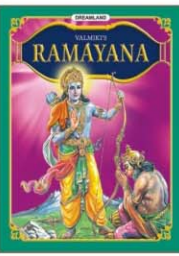
Tel. : 011-28115454

Educational Publisher of :-

Children Books, Maps, Charts & Geographical Atlases

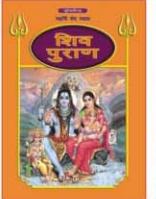
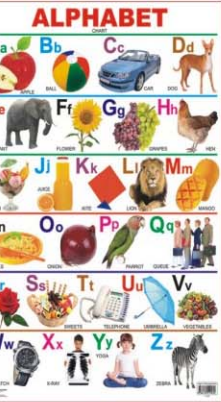
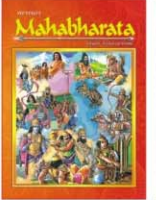
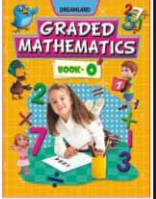
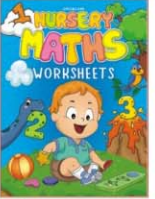
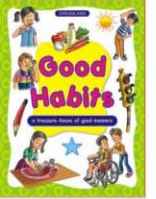
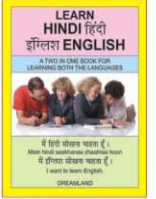
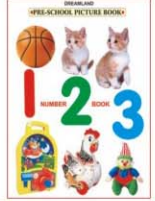
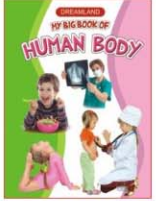
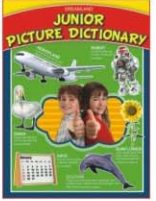
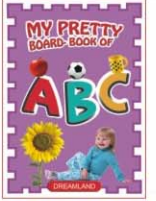
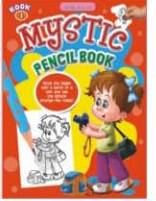
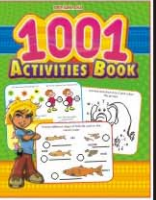
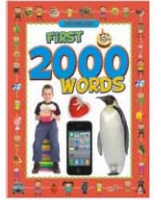
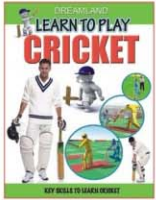
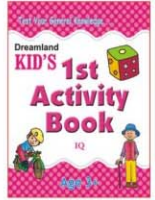
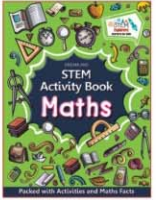
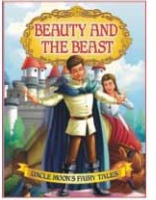
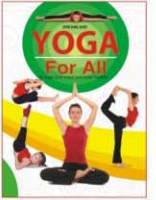
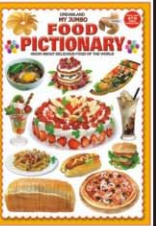
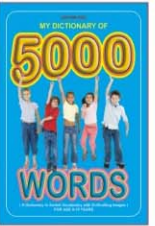
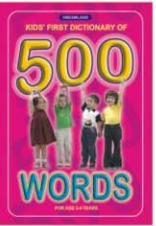
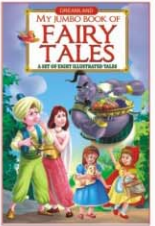
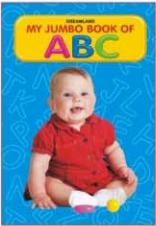
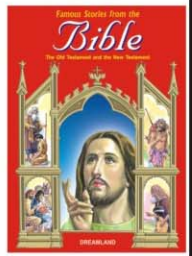


Tel.: (011) 23673927, 23523635 Fax : 011-23552096
Website :- www.ibdmaphouse.com, Email :- info@ibdmaphouse.com



DREAMLAND

QUALITY BOOKS & CHARTS
FOR QUALITY EDUCATION



Published by
DREAMLAND PUBLICATIONS
J-128, Kirti Nagar, New Delhi-110 015, India

PHONE : +91-11- 2510 6030, 2510 6050, 2543 5657
E-mail : dreamland@dreamlandpublications.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 :
Date of Posting :

BEST PRICE CHALLENGE

IF YOU FIND A LOWER PRICE, WE PAY DOUBLE THE DIFFERENCE

MARKET RATE

₹ ~~38350~~

OUR RATE

₹ 35550

22K 916



30 Days Moneyback with GST (No Questions Asked)

Hallmarked Or Free

Buy/ Sell @ Same Rate

1 Year Warranty

 **BAWA**
JEWELLERS

NURTURING RELATIONSHIPS SINCE 1928

A-24, Tagore Market, Kirti Nagar,
Najafgarh Road, New Delhi-110015

(Opp. Metro Pillar No. 331)

TEL. : 011-2593 8567, 2546 6210

Mobile : 78 4700 4700

Website : www.bawajewels.com

(Friday Closed)

Printer, Publisher & Place : Sh. M. M. Mehta, D-57, Kirti Nagar for All India Derawal Sahayak Sabha (Regd.)

F/27-28, Kirti Nagar, New Delhi-110015 Edited by : Sh. L. N. Mehta, C-29, Vikaspuri, New Delhi-110018

Printed at : Emkay Printers, F-75, Kirti Nagar, New Delhi- 110015