

DERAWAL PATRIKA

डेरावाल पत्रिका

JAN to MAR-2023



DEDICATED TO CHARITABLE SERVICES

*Only memories remains,
in the minds of those people
that we helped !*



ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

Derawal Bhawan, F/27-28, KIRTI NAGAR, NEW DELHI-110015, Mobile : 9250810522
E-mail : delhi@derawalsahayaksabha.com, Web : www.derawalsahayaksabha.com

INDIAN BOOK DEPOT (MAP HOUSE)[®]



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

B.O. - WH-78, Mayapuri Industrial Area, Phase-1, New Delhi-110064.

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



Tel.: 011- 47551008, 47323635 WhatsApp : 9810079156

Shop Online at www.ibdmaphouse.com, e-mail :- info@ibdmaphouse.com

DERAWAL PATRIKA

सम्पादक मण्डल

QUARTERLY

चेयरमैन रवि खेड़ा	मुख्य संरक्षक रमेश आहूजा	प्रकाशक रवि खेड़ा	सम्पादक महिन्द्र बुद्धिराजा	प्रधान मदन मोहन चावला
----------------------	-----------------------------	----------------------	--------------------------------	--------------------------

R. No. 7046/62

Vol. : 63

No. : 01

JAN. to Mar. - 2023

PRICE :

Annual : ₹ 100.00 only

Owner :



ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

Derawal Bhawan, F-27 & 28,
Kirti Nagar, New Delhi-110015
Mobile : 9250810522

Branch Office :

DERAWAL BHAWAN

Bhalla Road, Haridwar,
Uttarakhand-249401

Ph. : 01334-2272211, 9359946520

Printer, Publisher & Place of Publication :

RAVI KHERA

D-85, Kirti Nagar, New Delhi-110015

Mob. 9811044791

Editor :

MAHINDER BUDHIRAJA

F-75, Kirti Nagar, New Delhi-110015

Ph.: 011-41425446, 9312241788

Printed at :

EMKAY PRINTERS

F- 75, Kirti Nagar, New Delhi-15
Ph.: 011-41425446, 9312241788

IN THIS ISSUE

Editorial	Mahinder Budhiraja	05
Form-IV (Statement about ownership)	Mahinder Budhiraja	06
Birth Day of Life Members...(Jan-Mar.)	—	07-08
Preface & Apology	Ravi Khera	09
सभा के पूर्व मार्गदर्शक	Ravi Khera	10-12
मानस मन्त्र	के.एन. नागपाल	13
Matrimonial Service (South Delhi)	Ashutosh Sharma	15-17
फल व सब्जियों को लबे समय तक.	डॉ. सुनीता गुप्ता	18
स्वस्थ रहने के सरल नियम	—	19-20
भोजन द्वारा रोगों का उपचार	—	21
जय हो	इन्द्रश नांगिया	23
पत्तियाँ भी है-औषधि	—	24
New Year Greetings	Megh Raj Khera	25
Organ Donation-What you need to know	Ravi Khera	26
1st Death Anniversary Rakesh Kr. Ahuja	Admn. Trustees	27
Glimpses of Sunder Kand Path....	—	28
स्वस्थ फलों से पायें आरोग्य जीवन	आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री	29
तुलसी-एक राम बाण दवा	—	30
संतुलित आहार-रूपरेखा	आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री	31
Donation-All India Derawal Sahayak Sabha	Sunil Tripathi	32
Donation-Derawal Sewa Sangh	K.N. Nagpal	32
गुरु गोविन्द सिंह	—	33-35
हनुमानजी और.../भगवान कब याद...	सुनील दत्त त्रिपाठी	35
बुढ़ापा नापने का थर्मामीटर	मदन मोहन चावला	36
स्वस्थ जीवन जीने की कला	—	37-38
समय बड़ा बलवान	सुमित्रा मखीजा	39
सरायकी भाषा को मिले संवैधानिक....	मदन मोहन चावला	40-42
श्रीमद् भागवत् महापुराण...	सुर्देशन पाहवा	43-44
बेटी क्या है क्या नहीं!!	नरेश कुमार मिनोचा	45
सर्दियों में लीवर को डिटॉक्स	नरेश कुमार मिनोचा	46
अरोड़ा-खत्री समाज में महिलाओं की...	प्रो. जोगिन्द्र मदान	47-48
Cover Page	—	01-02 & 51-52

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 - Ravi Khera on behalf of All India Derawal Sahayak Sabha (Regd.) published from D-85, Kirti Nagar, New Delhi-110015, Printed at Emkay Printers, F-75, Kirti Nagar, New Delhi-110015 and Edited by Mahinder Budhiraja (Editor).

DERAWAL BHAWAN, KIRTI NAGAR, NEW DELHI



DERAWAL BHAWAN (DHARAMSHALA) HARIDWAR



Editorial



Wind the cold sweeping across the northern plains of India, New Delhi, the capital of a newly born nation, the one meant to show the world the way to peaceful coexistence, saw the institution of the nation's first President, Doctor Rajendra Prasad, on 26 January 1950. It was done to celebrate the birth of the world's largest Sovereign Socialist Republic after the adoption of the world's largest constitution. What a day it was! What a day it is that is 26 January 2023, the day the incumbent President of the nation, Shrimati Draupadi Murmu, sets herself to proudly unfurl the National Flag for the seventy-fourth time and also take salute to contingents of military and paramilitary forces as well as tableaux of some on the Indian states.

In the seventy plus years of its journey, the Indian nation has travelled a long distance, a stretch which many thought or believed would be nigh impossible for India to travel without stuttering or staggering badly. There have been stutters or staggers, no doubt, along this momentous journey traversed by India but not as many as many detractors of this nation believed. Millions and millions have been pulled out of the web of poverty, millions and millions have been fed and clothed, millions and millions have been housed, millions and millions have been accorded with health and millions and millions have been schooled.

How has all this seemingly impossible being made possible? It is because we have always kept unquestionable faith in our Constitution, the Gita of our times. The Constitution defines the limits within which a government can, or should, work and which boundaries of the rights of the Indians it should never trespass, transgress or temper with. It also determines the latitude of freedom the Indians can enjoy and what boundaries they need to adhere to religiously. It is the Constitution which has established India as the world's largest democracy, the world's largest republic.

It is the Constitution which has made the world not only envy but also admire the success of this most diverse nation on the globe in delivering all that its citizens deserve. On this day, we should hail all those who won us our freedom, and also those who have kept it thriving. Jai Hind! Jai Ma Bharti!

Wishing all Derawal Brethren and their families a Blissful and Joyous Happy Republic Day

Mahinder Budhiraja
EDITOR

THOUGHT OF THE MONTH

"Success is not final, failure is not fatal: it is the courage to continue that counts."

— Winston Churchill

**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-85, Kirti Nagar, New Delhi-110015

Publisher's Name : SHRI RAVI KHERA
For All India Derawal Sahayak Sabha (Regd.)
Derawal Bhawan, F-27-28, Kirti Nagar,
New Delhi-110015

Whether Citizen of India : Yes

If Foreigner, State the
Country of origin : Not applicable

Address : D-85, Kirti Nagar, New Delhi-110015

Editor's Name : SHRI MAHINDER BHUDHIRAJA

Whether Citizen of India : Yes

If Foreigner, State the
Country of origin : Not applicable

Address : F-75, Kirti Nagar, New Delhi-110015

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

I, MAHINDER BUDHIRAJA, hereby declare that particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

MAHINDER BHUDHIRAJA

**BIRTH DAY OF LIFE MEMBERS FOR THE MONTH
OF JANUARY TO MARCH OF
ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (Regd.)**

JANUARY

DT	NAME	MOBILE NO.	ADDRESS
1	Sh. O.P. Rajpal	9911542488	F-18, Kirti Nagar,
1	Sh. Iswar Chand Setia	8800737344	E-65, Saket,
1	Sh. Jagdish Lal Thakur	9266468980	240, Tarun Enclave,
1	Sh. Gian Chandra Narang	9871691841	B-17, Friends Colony West,
4	Sh. Prabhu Dayal Satija	9871053202	L-77B &78-A, Malviya Nagar,
5	Sh. Manohar Lal Luthra	9811602281	A-14, 2nd Floor,Manak Vihar,
8	Sh. Gaurav Khera	9999035311	D-85, Kirti Nagar
9	Sh. Vibhu Bhatia	9811008348	A-801, Sec-82, BPTP Park
9	Sh. Shiv Huria	9911336109	329-B, Pocket-2, Mayur Vihar,
9	Sh. Manish Kumar Arora	9810017863	E-30, Greater Kailash-I
10	Sh. Mohit Ahuja	9871022522	7/156,Ramesh Nagar,
10	Sh. Ved Mehta	9415023893	B-1/10 Sector-9, Lucknow
11	Ankit Mehta	9871468810	13/8, West Patel Nagar
12	Maj. Mahinder Kumar Nagpaul	9871833225	248-G, M.I.G.Flates, Rajouri Garden,
13	Sh. Chander shekhar Sharma	9711460166	House No.1366 Sec-4, Gurgaon-122001
15	Smt. Rajni Jaitly	9868115530	E-106/4C, Krishna Nagar, New Delhi-29
16	Sh. Jagdish Chander Batra	6267603967	G-109, Saket, New Delhi-110017
17	Sh. Sudershan Pahwa	9999091021	2/1-7, Front Line 1st floor, Subhash Nagar,
19	Sh. Anurag Chawla	9810154811	C-85,Ground Floor Kirti Nagar
19	Sh. Vikas Sehra	9810028790	`77, Illrd. Floor, Harsh Vihar, Pitampura
19	Sh. Manas Muglani	9935161107	51A krishna Nagar, Lucknow-226012
20	Sh. Pawan Kalra	9812452515	1041, Sector-19, Faridabad-121002
24	Sh. Harish Chander Sehgal	9811263610	House No.62-L, New Colony, Haryana
26	Sh. Harish Chhabra	9818401848	3C/35,New Rohtak Road,
26	Sh. Manish Diwan	9868156997	F-37 Mansarover Garden
26	Smt. Ruchi Mehta	9810907679	C-4-F/175,Janakpuri, New Delhi-110058
28	Sh.Om Parkash Mehta	9891011897	B-66, Jangpura-B, New Delhi-110014
31	Mr. Roopak Chawla	9560255555	158, Ist. Floor, A-3, Block Paschim Vihar

FEBRUARY

2	Sh. Ish Kumar Makkar	9312617183	H.No. 257 B,Tihar Village, P.O. Tilak Nagar
2	Sh. Mohit Ahuja	9811216183	Pocket -A-14, H.No. 68-C, Kalka Ji Extn.
2	Sh. Desh Mittter	9868336332	A/61, Kirti Nagar, New Delhi-110015
3	Sh. Ved Parkash Kumar	9999993586	H.No. 29, Sec-30, Faridabad-121003
3	Sh. Ramesh Kathuria	9810039245	F-31, Kirti Nagar, New Delhi-110015
6	Sh. Sameer Bhutani	9999211138	120, Vivek Vihar Phase -1
10	Sh. Ram Krishan	25524556	A-2/205, Janakpuri, New Delhi-110058
12	Sh. Rajesh Mehta	9560996894	E-77, 1st Floor (Front Side), Kirti Nagar
18	Sh. Subhash Kathuria	9811012233	E-5, First Floor, Kirti Nagar
20	Sh. S.L.Sharma	9810743886	C5A/113.Janak Puri
20	Sh. Chander Prakash Arora	9958239644	18/6, Kalka Ji, New Delhi-110019
22	Sh.Sanjay Kumar Pahuja	9212692490	Gurgaon, Haryana-122001
22	Smt. Kamla Bhutani	9650143747	D-46, Kirti Nagar
23	Sh. Bhushan Nangia	9810086567	CW-57, Ground Floor, Grugaon-122018
25	Sh.Rajive Nangia	9811046542	13/38 A, Tilak Nagar,New Delhi-110018
27	Sh. Vir Bhan Thakur	9868832224	240, Tarun Enclave, Pitampura

MARCH

1	Mrs. Medha Bhutani Aggarwal		USA
4	Sh. Vas Dev Tuteja	9899113436	B-56,Dayanand Colony, Lajpat Nagar
5	Sh. Khus Dayal Gulati	8851137399	A-14, krishna Nagar, Lucknow
7	Sh. C.P.Narula	9810769375	B-1A/17A, Janak Puri, New Delhi
7	Sh. Satish Kumar Grover	9313323620	D-14, Ajay Enclave, 2nd. Floor
10	Sh. Suresh Kumar Nangia	9582704859	CW-57,Ground Floor, Gurgaon-122018
13	Sh. D.C.Ahuja	9868922712	A-2/140, Preetak Apptts, Paschim Vihar
13	Sh. Anil Kumar Sachdeva	9810961788	255, Tarun Enclave Pitampura
13	Sh. Bal Krishan Mehta	9810734853	12/14, Tilak Nagar, New Delhi110018
15	Sh. Sukh Dev Mongia	9899032700	B-114 Pushpanjali Enclave, Pitampura
16	Sh. Narain Manchanda	9212601255	G-66, Kirti Nagar, New Delhi-110015
16	Sh. Vijay Huria	9810248610	F-21, Ground Floor, Kirti Nagar
16	Sh. Guru Dutt Rakhija	9711152275	A-103, Vishal Enclave, New Delhi-27
20	Col. Mahesh Kumar Khara	9310716167	343, Sector-29, Noida-201303
24	Shri Shashi Bhushan Nangia	9810136903	8/81, Punjabi Bagh, New Delhi-26
27	Sh. Sudhir Grover	9811050521	13/1, Old Rajinder Nagar
31	Sh. Virender Kumar Hasija	9213628866	H.No.2451, Sec,16, Faridabad
31	Sh. Gopal Das Ahuja		B-57, Sec. 9, Rohini, New Delhi-85



PREFACE & APOLOGY

“REMEMBRANCE IN EVERLASTING AND LOVING MEMORY OF”

From the date of inception of Derawal Sahayak Sabha (Regd.) earlier and now All India Derawal Sahayak Sabha (Regd.) all our earlier Managing Committee members consistently Paying Tribute to every **Divine Soul** of our Derawal Community, whether young or old. But it is true **“People whom we adored have come and gone away, yet the world never stopped on that fateful day”** That belief remains for every divine soul and are remembered and documented in the minutes book at every Executive and Annual General Body Meetings of the prevailing AIDSS Members till today. **All members observe two minutes silence by standing up and pay Tribute.**

If we look days gone by, during the past 60-65 years, whatever has been written about our ancestor (**PURVAJ**) have become the history. Now the fact remains that present generation, either they had lost their grandparents, parents, or beloved ones, who could apprise them about who is who and their associations in the past and fill the gaps.

Right now, for the awareness and knowledge to younger generation of today and future generation, an attempt has been made to let them know their **PURVAJO KI**: superiority, sincerity, loyalty, and dedications towards AIDSS etc., whether they were belongs to rich, middle, or poor families, **yet they maintained their integrity.** It is time for the younger generation of nowadays to feel proud on their ancestor, which they may are deprived of knowledge. It would be a step in the process of reawakening.

The Sabha is creating a new concept of paying **Tributes – Shardhanjali to the Divine Soul of our Ancestor (Purvaj)** in the quarterly published **“Your own well-known Derawal Patrika.”**

The Sabha will pay Tributes to every Ancestor in the form of collective monthly list and remember them by their name and Punya Tithi.

This process of inserting missing / forgotten and new details in Derawal Patrika will continue in future too. Not only this, these details will also be uploaded very soon on AIDSS Website, which is under progress.

Even though stringent verifications have been made to incorporate authenticity of Punya Tithi of Divine Soul, from various sources i.e., AIDSS official records, Derawal Patrika, relatives and friends, but there are bound to be omission. Let us assure you, with all the sincerity at our control, and there has been no intention to give erroneous data at all. **The omission would be inadvertent either due to lack of knowledge or because of records and availability of Information’s etc.**

As far as possible a factual description has been made. But we stand to corrections. So, we request all Derawal Brethren to send the details of their ancestors along with views and suggestions for printing and uploading correct information on AIDSS Patrika and Website.

**For & On behalf Of
All India Derawal Sahayak Sabha (Regd.)**



RAVI KHERA
(Chairman & Admn. Trustee)



सभा के पूर्व मार्गदर्शक

OUR SOURCE OF INSPIRATION

JANUARY

Your contribution to All India Derawal Sahayak Sabha is a great inspiration for all of us.

	NAME
25.01.1996	Late Sh. Parmanand Mehta ONE OF THE FOUNDING FATHERS
21.01.1997	Late Seth Ghanshyam Das Makhija Former Patron & President
05.01.2004	Late Sh. Puran Chand Nangia Former Patron & President
31.01.2005	Late Sh. R. C. Verma Former President & 1st Legal Advisor
24.01.2007	Late Sh. M. L. Sethi President of Function 1975, Former Patron & President
04.01.2011	Late Sh. Sham Lal Huria Former Patron
12.01.2018	Late Sh. R. S. Lal Life Time Achievement Awardee (2016) Former Admn.Trustee & Patron.
डेरावाल बिरादरी-समाज सेवी	
07-01-1971	Late Smt. Radha Bai Kirti Nagar
15.01.1993	Late Shri Bhagwan Das Taneja Kirti Nagar
20.01.1993	Late Sh. Vishan Das Khurana West Patel Nagar
31.01.1995	Late Sh. B. K. Kathuria Kirti Nagar
09.01.1998	Late Sh. Suraj Parkash Gogia Rajender Nagar
11.01.1998	Late Sh. Bhim Sain Kathuria Kirti Nagar
16.01.1998	Late Sh. Prem Sagar Nangia West Patel Nagar

13.01.2002	Late Sh. Dina Nath Guglani Kirti Nagar
18.01.2002	Late Sh. Vijay Malhotra East of Kailash
30.01.2002	Late Sh. Pardeep Makhija East Patel Nagar
23.01.2003	Late Sh. Shiv Dayal Chhabra Jangpura-B
30-01-2004	Late Smt. Janki Devi Khera W/o One of The Only Alive Founding Fathers & Life Time Achievement Awardee(2015), Sh. Megh Raj Khera
11-01-2007	Late Sh. Ved Parkash Popli Kirti Nagar
06-01-2010	Late Smt. Lilly Bhatia D/o 1st Dera Rattan Late Sh. H.C. Bhutani Rajender Nagar
19-01-2010	Late Smt. Lali Bai Mehta Moti Nagar
11-01-2011	Late Smt. Bhagwani Devi Chawla Kirti Nagar
24-01-2011	Late Sh. Madan Kathpalia Kirti Nagar
01-01-2012	Late Smt. Savitri Chawla Tagore Garden
19-01-2012	Late Sh. L. R. Kataria Saket
26-01-2019	Late Sh. Chander Prakash Sehra Father in-Law Sh. Ravi Khara, Ghaziabad
04-01-2022	Late Sh. Ishwar Chand Khera Dera Karamveer Awardee 2018, Co-Opated Exc. Member, Recipient of Shawl Saropa
27-01-2022	Late Shri Subhash Guglani Dera Karamveer Awardee (2017) Exec. Member, Recipient of Tropy & Shawl Saropa
31-01-2022	Late Smt. Vishan Devi Ahuja M/o Sh. B.B. Ahuja, Kirti Nagar
06-01-2023	Late Smt. Meena Grover Ajay Enclave
08-01-2023	Late Smt. Vidyawati Grover Vijay Nagar
13-01-2023	Late Smt. Kanta Ahuja M/o Sh. Sunil Ahuja Recipient of Welcome Address (2017) On Annual Derawal Day

FEBRUARY**सभा के पूर्व मार्गदर्शक**

You were Noble soul of God. An outstanding Personalites, Educationist & Philanthropis.

18.02.2002	Late Sh. Naveen Malhotra Former Patron
20.02.2002	Late Sh. Ram Lal Bhutani Ex. Ambassador & Guest of Honour at Annual Derawal Day 1987
24.02.2013	Late Sh. Mangal Sain Bawa Honoured President of Annual Derawal Day Function. Social Worker. Recipient of Tropy and Shawl Saropa. Generous Donor.
13-02-2015	Late Sh. Sunder Das Sachdeva Former Vice President & Recipient of Shawal Saropa.
04-02-2021	Late Sh. Sita Ram Bhutani DERA KARAMVEER AWARDEE 2016, Recipient of Trophies & Shawl Saropa
12.02.2021	Late Sh. M. M. Mehta DERA RATTAN AWARDEE 2017, Former Admn. Trustee, Chairman, Chief Patron & President
डेरावाल बिरादरी-समाज सेवी	
06.02.1993	Late Smt. Sudarshan Mehta Moti Nagar
21.02.1997	Late Sh. Manohar Lal Budhiraja Kirti Nagar
26.02.2000	Late Sh. Narain Dass Mehta Rajouri Garden
07.02.2002	Late Sh. Jugal Kishore Chabra Kirti Nagar
07.02.2002	Late Gosain Raghuvveer Lal Kirti Nagar
16.02.2002	Late Smt. Savitri Guglani W/o Late Sh. M.L. Guglani Former Patron & President
24.02.2002	Late Sh. Ram Krishan Grover Vijay Nagar

24.02.2005	Late Sh. Puran Chand Lal Jangpura
06-02-2008	Late Smt. Savitri Devi Mehta Janakpuri
15-02-2008	Late Sh. Bhawani Dass Chhabra Kirti Nagar
21-02-2008	Late Sh. Arjan Dev Bhutani
23-02-2008	Late Pt. Jagdish Chander Sharma Recipient of Trophy & Shawl Saropa
16-02-2010	Late Sh. Yog Raj Sachdeva Rani Bagh
25.02.2018	Late Smt. Kanta Rani Mehta Kirti Nagar
07.02.2019	Late Sh. Deepak Madan Chennai

MARCH**सभा के पूर्व मार्गदर्शक**

"Your warmth, kindness and loving nature is etched in our memory.

14.03.1972	Late Sh. Bhagwan Das Mehta ONE OF THE FOUNDING FATHERS OF AIDSS, FORMER PRESIDENT, FOUNDER OF DERAWAL SEWA SANGH (REGD.)
10.03.1987	Late Sh. Ram Nath Sachdeva ONE OF THE FOUNDING FATHERS, 1ST President of Aidss, & Author of DERA PHULAN DA SEHRA.
27.03.2000	Late Seth Mohan Lal Khattar Former Trustee-Derawal Biradari(M. S.). Bombay Hall was named after them. President of Function at 1985 AIDSS
डेरावाल बिरादरी-समाज सेवी	
08.03.1992	Late Sh. Kishan Lal Bhutani Kirti Nagar
13.03.1993	Late Sh. R. C. Dhingra Kirti Nagar
25.03.1993	Late Sh. Vishan Das Chhabra Chandigarh
15.03.1994	Late Sh. J. C. Dawar Rajouri Garden

04.03.2000	Late Smt. Ram Devi Dhingra Uttam nagar
14.03.2000	Smt. Shanti Devi Popli Kirti Nagar
16.03.2000	Late Sh. Atam Parkash Gogia East Patel Nagar
08.03.2002	Late Smt. Parmeshwari Devi East Patel Nagar
08-03-2003	Late Smt. Mohini Makhija W/o Late Sh. M.L. Makhija Life Time Achievement Awardee & Patron
02.-03.2005	Late Sh. Jagan Nath Budhiraja Kirti Nagar
11-03-2006	Late Sh. Ganga Dhar Guglani Former President
04-03-2010	Late Smt. Shakuntla Chhabra Kirti Nagar
05-03-2022	Late Smt. Chand Dhingra D/o Late Sh. M.L. Guglani, Rohiti
Your presence is left in our heart's day & night On this day we pray to God to grant peace to your Noble Soul.	

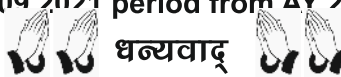
APPEAL- प्रार्थना

All India Derawal Sahayak Sabha (Regd.) hereby request to every Derawal Brethren to please utilize your own Quarterly published Derawal Patrika services by Paying Tribute - **Shardha Suman / Shardhanjali** to Divine Soul of family member, beloved ones, near and dears etc. with photograph and Tribute matter on **“Punya Tithi”**

A nominal Donation to AIDSS will be a significant help in operating our **“Charitable Derawal Health Care Centre”**.

Donations, and Charity for Noble Cause are important aspects or rather backbone of any societies and welfare activity.

Donation made to All India Derawal Sahayak Sabha (Regd.) are eligible for Tax Relief U/S 80G of the Income Tax Act. 1961 as per the Director of Income Tax Exemption No. **AAATA1223FE2013 dt. 24.09.2021 period from AY 2022-2023 to AY 2026-2027.**



Deeply missed by

RAVI KHERA
Chairman & Admn. Trustee



RAMESH AHUJA
Chief Patron

ADMINISTRATIVE TRUSTEES

Girish Mehta, Dharam Minocha, L.N. Mehta, Surender Mehta & Anurag Chawla
All Patrons, Celebrities, MCM, Executive, Co-opted, Special Invites & Life Members.

॥ मानस मन्त्र ॥

1. संकट नाश के लिए –
जो प्रभु दीनदयाल कहावा।
आरति हरन वेद जस गावा।।
जपहिं नाम जन आरत भारी।
मिटहिं कुसंकट होहिं सुखारी।।
दीनदयाल विरूद सभारी।
हरहु नाथ मम संकट भारी।।
2. अकाल मृत्यु निवारण के लिए
नमा पाहरू दिवस निसि,
ध्यान तुम्हारा कपाट।
लोचन निज पद जन्त्रित,
जाहिं प्राण केहि बांट।।
3. भूतबाधा दूर करने के लिए –
प्रवनउ पवन कुमार,
खल वन पावक ज्ञान घन।
जासु हृदय आंगार,
बसहिं राम सर चाप धर।।
4. नजर झाड़ने के लिए –
श्याम गौर सुन्दर दोउ जोरी।
निरजहिं छवि जननी तृन तोरी
5. खोई हुई वस्तु को पुनः प्राप्त करने के लिए –
गई बहोर गरीब नेवाजू।
सरल सबल साहिब रघुराजू।।
6. आजीविका प्राप्ति के लिए –
विश्व भरन पोषण कर जोई।
ताकर नाम भरत अस होई।
7. दरिद्रता दूर करने के लिए –
अतिथि पूज्य प्रियतम पुरारि के।
कामद घन दारिद दवारि के।।
8. लक्ष्मी प्राप्ति के लिए –
जिमि सरिता सागर महुं जाहि।
जद्यपि ताही कामना नाही।।
तिमि सुख संपति बिनहिं बुलाएं।
धरमसील पहुँ जाहिं सुभाएं।
9. पुत्र प्राप्ति के लिए –
प्रेम मगन कौसल्या, निसि दिन जात न जान।
सुत सनेह बस माता, बालचरित कर गान।।
10. मुकदमा जीतने के लिए –
पवन तनय बल पवन समान।
बुद्धि विवेक विज्ञान निधान।।
11. विवाह के लिए –
तब जनक पाय बसिष्ठ आयसु साज संवारि कै।
मांडवी श्रुतिकीरति उरमलि कुंअरि लई हँकारि कै।।
12. यात्रा की सफलता के लिए –
प्रतिसि नगर कीजे सब काजा।
हृदय राखि कौसलपुर राजा।।
13. उत्सव की सफलता के लिए –
सिय रघुवर विवहू, जे नर सुनहिं जे गावहिं।
तिन्ह कहँ सदा उछाहु, मंगलायतन राम जसुं।
14. भगवत्स्मरण करते हुए आराम से मरने के लिए –
राम चरण दृढ़ प्रीति करि, बालि कीन्ह तनु त्याग।
सुमन माल जिमि कष्ट तें, गिरत न जानइ नाग।।
15. विचारों में पवित्रता लाने के लिए –
जनक सुता जग जननि जानकी।
अतिसय प्रिय करुना निधान की।।
ताके जुग पद कमन मनावउं।
जासु कृपा निरमल मति पावउं।।
16. प्रभु के सहज स्वरूप दर्शन के लिए –
भगतबल्लल प्रभु कृपानिधान।
विश्वास प्रकटे भगवान।।

यह “मानस-मन्त्र” है। इस मंत्र के विधिवत् अनुष्ठान से कार्य सिद्धि अवश्य होगी। किन्तु, यदि कोई विद्यार्थी बिना किताबें पढ़े इस मंत्र के अनुष्ठान के बल पर ही परीक्षा में पास होने का स्वप्न देखें तो यह भ्रम है।

सौजन्य : के. एन. नागपाल

शुभ कामनाओं सहित
रिश्ते ही रिश्ते



विवाह सम्बन्धी सेवा के लिए सम्पर्क करें :

“डेरावाल भवन”

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

Mobile : 9250810522

सोमवार से शनिवार प्रातः 11 बजे से दोपहर 3 बजे तक



Mahinder Budhiraja

Guinness & OMG World Record Holder

Editor : DERAWAL PATRIKA (Published by: All India Derawal Sahayak Sabha)

President : DELHI PRINTERS' ASSOCIATION (Regd.) 2019-20

President : DELHI PRINTERS' CLUB

Chairman : LIONS CLUBS DELHI WEST, Distt. 321-A3

Chief Patron : Kirti Nagar Residents Welfare Association

Distt. Governor : Asso. of Alliance Clubs Intl., Distt.-139, 2018-19

Vice President : RWA, F-Block, Kirti Nagar

Gen. Secy. : The Indian Brotherhood of Magicians (Regd.)

Advisor : Retired Persons Welfare Association, Kirti Nagar

● **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 : anu75@gmail.com | info.budhiraja@gmail.com

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

BOY :

PROFESSIONALS / PVT. / GOVT. SERVICE BOYS :

01. 28(+) Years (25.11.94, 04.50 AM, Delhi), Height 5'-10", fair, Slim, Graduate, Pursuing MBA, Muzaffar Garh Family Boy, working with HDFC at Noida, Earning Rs. 8.00 Lacs PA, Contact his father Sh. Prem Wadhwa, Ph. : 9560138094, 8810494629, Suitable working Girl required.
02. 33(+) Years (19.01.90, 01.55 PM, Delhi), Height 5'-11", Fair, Slim, Graduate, doing Own Business of Food, Earning Rs. 12 Lakh PA, Contact his father Sh. S.K. Hasija, Ph : 9811382837, Suitable Girl required.
03. 30(+) Years (19.12.92, 06.22 PM, Delhi), Height 5'-10", Fair, Slim, Post Graduate Earning Rs. 05.00 Lacs PA, Contact his father Sh. Raman Rehmani, Ph. : 9310044282, 9310044283, Suitable working girl required.
04. 23(+) Years (10.08.99, 10.00 AM, Delhi), Height 5'-6", Fair, Slim, Computer Course, doing Business of Web Business, Earning Rs. 04.50 Lacs PA, Contact his mother Gudia Dawar, Ph. : 9582630182, Suitable homely girl required.
05. 37(+) Years (29.01.85, 09.00 AM, Delhi), Height 5'-6", Fair, Healthy Body, 12th pass, Doing business of Sale and Purchase, Earning Rs. 03.60 PA, Contact his father Sh. Subhash Chander Narang, Ph : 9310101004, 9971356773, Suitable girl required.



-
06. 39(+) Years (27.10.83), Height 5'-8", Wheatish, Degree in Hotel Management from Australia, Earning Rs. 07 Lacs PA, Contact his father Sh. Vipin Nangia, Ph : 9312200006, Suitable girl required.
07. 40(+) Years (19.02.82, 11.01 AM, Delhi), Height 5'-6", Wheatish, Normal Built, Graduate, Doing own Business, Earning Rs. 45000/- PM, Contact Mr. Yogesh, Ph. : 9315256645, 9899511582, 9811457500, Suitable girl required.
08. 35(+) Years (05.11.87, 11.22 AM, Delhi), Height 5'-11", Fair, MBA, Dera Ghazi Khan family boy, Working as Business Manager in MNC, Earning Rs. 60000/- PM, Contact his father Sh. Madan Lal, Ph. : 9958557296, 9717676601, 9899003962, Suitable girl required.

MANGLIK BOY :

01. 30(+) Years (17.08.92, 02.20 AM, Shahbad, Haryana), Height 5'-10", B. Tech.(PFC) from Chandigarh, Dera Ghazi Khan family, Manglik Boy, Working as Bank Manager in Karnal, Earning Rs, 12 Lacs PA, Contact his father Sh. Han Raj Ahuja, Ph. : 9817174636, Suitable manglik girl required.
02. 31(+) Years(27.06.91, 10.35 AM, Delhi), Height 5'-7", Fair, Normal Built, B.Tech, (Computer Science), Using Specs, Multan family, Manglik Boy, Working as Software Engineer with IBM at Noida, Earning Rs. 18 Lacs PA, Contact his father Sh. Pran Nath Kathuria, Ph. : 8882390703, Suitable Service Girl required.
03. 28(+) Years (27.12.94, 10.00 PM, Faridabad), Height 5'-9, Fair, Slim, Earning Rs. 7 Lacs PA, Contact his father Sh. Gopesh Goswami , Ph. : 9871413943, 999958842, Suitable girl required.

GIRLS :

PROFESSIONALS/PVT. SERVICE/GOVT. -

SERVICE/TEACHER :



01. 26(+) Years (26.11.96, 02.40 PM, Delhi), Height 5'-1", Fair, Normal Built, M.Com., Wearing specs while reading, Working in Accounts Dept. with MNC at Noida, Dera Ghazi Khan family girl, Earning Rs. 5.50 Lacs PA, Contact her father Sh. Desh Kumar, Ph. : 9213159349, Suitable boy in Service/Business required.
02. 34(+) Years (10.10.88, 01.50 AM, Delhi), Height 5'-4", Wheatish, Slim, B.Com, Pursuing MBA, Using specs, Working in Govt. Institute at Lodhi Road, Earning Rs. 25000/- PM, Contact her father Sh. Ashok Kumar, Ph. : 9899773495, Suitable educated and tall boy in Service/Business required.
03. 28(+) Years (14.11.94, 01.48 PM, Delhi), Height 5'-1", Fair, Slim, MA, Pursing B.Ed, Using specs, Multan family girl, Working as Guest Teacher in Govt. School at Kalka Ji, Earning Rs. 50000/- PM, Contact her father Sh. Pran Nath Kathuria, Ph. : 8882390703, Suitable settled boy in Business/Service required.
04. 31(+) Years (15.10.91, 04.07 AM, Delhi), Height 5'-4", Fair, Medium Built, B.Com(H), CA Inter, Abtabad family girl, Working as Team Leader (Finance) at Inter Continental Hotel Group at Gurgaon, Earning Rs, 1 Lacs PM, Contact her father Sh. Ajay Kumar Sabharwal, Ph. : 9811993188, Mother-9968186807, Suitable boy in Service/Business required.

—**Ashutosh Sharma**
9312105617

फल व सब्जियों को लंबे समय तक तरोताज़ा रखने के लिए



1. आलू ज्यादा दिनों तक ताज़ा रखना चाहते हैं तो उसके साथ दो-तीन गांठे लहसुन रख दें।
2. केलों को यूं ही फ्रिज में रख दें तो वह काले पड़ जाते हैं। उन्हें शीशे के ज़ार में बंद करके रखें तो अधिक समय तक ताज़ा बने रहेंगे।
3. मूली देर तक अच्छी व ताज़ी बनी रहे, इसके लिए सब पत्ते हटाकर एक पत्ती सहित रखें।
4. अधपके पपीते को पुराने अखबार में लपेट कर रखें। पपीता जल्दी पकेगा और खराब नहीं होगा।
5. केलों को ताज़ा रखने के लिए, गीले कपड़े में लपेटकर पॉलीथीन में रखें।
6. पुदिना डिब्बे में रखने से ज्यादा दिन ताज़ा रहता है।
7. हरा धनिया रूमाल में लपेट कर एयरटाइट डिब्बे में डाल कर फ्रिज में रखें।
8. बिना फ्रिज के सूखा मेवा रखने के लिए मेवा के डिब्बे में 2-3 लौंग डाल दें।
9. भिंडी ताज़ा रखने के लिए दोनों ओर से काट कर थैली में डाल कर फ्रिज में रखें।
10. नींबू ठंडे पानी के जग में प्रतिदिन पानी बदलने से अधिक समय तक ताज़ा रहते हैं।
11. पके हुए केले लटका कर रखने से जल्दी खराब नहीं होते।

12. टूटा हुआ नारियल गर्मियों में खराब हो जाता है। इसे ठंडे पानी में डाल कर रखें व पानी प्रतिदिन बदलें। तीन-चार दिन तक नारियल खराब नहीं होगा।
13. सलाद के हरे पत्ते दो मोटे गीले कपड़ों के बीच में रखें।
14. सूखा मेवा फ्रिज में रखने से जल्दी खराब नहीं होता।
15. पालक साफ करके फ्रिज में रखने से 5-6 दिन तक ताज़ा रहता है।
16. फ्रिज में सब्जियां रखते समय साथ में एक सूखा स्पंज भी रख दें। दो-तीन दिन बाद स्पंज निचोड़ कर फिर रख दें। इस प्रकार सब्जियां ज्यादा समय तक ताज़ा रहेंगी।
17. लहसुन छीलकर पॉलीथीन की थैली में बंद कर के फ्रिज में रखने से खराब नहीं होता।
18. ताज़ी सब्जियां अखबार में लपेट कर फ्रिज में रखने से अधिक समय तक ताज़ा रहती हैं क्योंकि अखबार नमी को सोख लेता है।
19. गोभी का फूल फ्रिज में रखते समय खुली हुई पॉलीथीन की थैली में उसका डंठल ऊपर की ओर करके रखें। थैली में चार-पांच छेद कर दें ताकि हवा लगती रहे। इस तरह गोभी का फूल जल्दी काला नहीं होगा।
20. यदि सब्जियां सूख सी गई हैं तो इन्हें एक बर्तन पानी भरकर इसमें नींबू का रस डालकर रखें, सब्जियां ताज़ी हो जायेगी।
21. नारियल को साबुत निकालने के लिए पहले पांच मिनट गर्म पानी में रखें।

संकलनकर्ता - डॉ. सुनीता गुप्ता
प्राकृतिक चिकित्सक

स्वस्थ रहने के सरल नियम

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

सरल उपाय इस प्रकार हैं –

1. प्रातः उठने के पश्चात् भूमि वंदन व हाथों के दर्शन के पश्चात् ईश्वर का धन्यवाद करें कि उसने आपको जीवित उठा दिया। क्योंकि विश्व में लगभग दस लाख लोग प्रतिदिन रात्रि सोने के पश्चात् प्रातः उठते ही नहीं।
2. अपने से बड़ों को नमन करें व उनका आशीर्वाद प्राप्त करें। आशीर्वाद में बहुत शक्ति होती है। अपने से छोटों का भी अभिवादन करें। इससे अपना अहंकार कम होगा, क्योंकि अहंकार भी एक रोग ही है।
3. बच्चों को प्रेमपूर्वक उठाये ताकि घर में शान्ति बनी रहे। एक समझदार मां कभी भी ऊंचा बोलकर और सख्ती दिखाकर बच्चों को प्रातः नहीं उठाती। इससे बच्चों और हमारा भी दिन का शुभारंभ शांतिपूर्वक होता है और सारा दिन चाहे घर पर रहें या कार्यालय में, प्रसन्न मुद्रा में रहते हैं। प्रसन्नता एक बहुत ही अचूक दवा है जो कि कई रोगों का इलाज भी है जैसा कि रक्तचाप (उच्च या निम्न), मधुमेह, गर्दन का दर्द, पेट के रोग, पाचन के रोग, क्रोध व चिन्ता रोग आदि। बच्चे रात्रि का भोजन 8.30 बजे से पूर्व (थोड़ी भूख छोड़कर ग्रहण कर लें और उन्हें दस बजे से पहले ही सुला दें।
4. यदि शौघ्रता की स्थिति न हो तो शौच से पूर्व हल्का गर्म पानी लगभग 500 से 650 मि. लि. की मात्रा में घूंट - घूंट करके पियें। दांत यदि ठीक है तो बिना मुंह साफ किये पानी पियें।
5. यदि प्रातः उठते ही शौच जाना पड़ता हो तो शौच के आधे घंटे बाद उपरोक्त विधि से व मात्रा में पानी लें। आध घंटे का समय दन्तधावन तथा शेव आदि में लगा सकते हैं और स्नान भी कर सकते हैं।
6. स्नान यदि किसी कारण से हल्के गर्म पानी से कर रहे हैं तो पहले पावों पर जल डालें। सिर पर कभी भी तेज गर्म पानी न डालें। इससे बालों की जड़े दुर्बल होती है और आंखों की ज्योति भी कमजोर हो जाती है।
7. यदि रात्रि का भोजन हल्का लिया होगा तो प्रातः अच्छी भूख लगेगी। अल्पाहार और भोजन चाहें तो इकट्ठा भी ले सकते हैं जिसमें पोहा, कार्न फ्लेक्स, अंकुरित अनाज, छाछ (भोजन के बाद), चपाती, सब्जी, दाल, सलाद (भोजन/नाश्ते से पूर्व) लें। नमकीन पदार्थों के साथ दूध न लें। जितनी भूख हो उससे एक चपाती कम ही खायें।

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

9. भोजन तब ही करें जब पेट उसके लिए तैयार हो अर्थात् बहुत भूख लगी हो। उसके लिए मुख्य भोजन (दोपहर और रात्रि) से 3 घंटे पूर्व तक कोई भी अनाज से बनी वस्तु ग्रहण न करे चाहे वह बिस्कुट ही क्यों न हो। आज मोटापे का मुख्य कारण उपरोक्त नियम का पालन न करना ही है। हां फल, नीबू पानी, फलों का रस, शहद मिला पानी, हरी चाय (बिना दूध चीनी), लस्सी, छाछ (रात्रि में नहीं) आदि ले सकते हैं।

10. दोपहर को भोजनोपरान्त विश्राम करें (सोये नहीं) सोने से यकृत दुर्बल होने लगता है।

11. हमेशा अच्छा सोचें, अच्छा सुनें और अच्छे दृश्य ही देखें।

12. भोजन करते समय टी.वी. देखने से बचें।

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

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

2. सदा मुस्कुराते रहें और प्रयास पूर्ण मीठा ही बोलें और प्रतिक्रिया में कोई कार्य या बात न करें। इससे आपकी अन्तःस्रावी ग्रंथियां बहुत बढ़िया काम करेंगी।

3. 24 घंटों में कम से कम 20 मिनट खुलकर हंसें, चाहें किशतों में ही क्यों न हो।

4. प्रतिदिन 10 - 15 मिनट प्राणायाम और 5 - 6 सूर्य नमस्कार करें।

5. स्वाध्याय को दिन चर्या का अंग बनायें। कुछ न कुछ पढ़ने का नियम बनायें।

6. यदि युवा बने रहना चाहते हैं तो कुछ न कुछ सीखते रहें और जो कुछ गलत सीखा हुआ है उसे छोड़ने का अभ्यास करें। यह सूत्र याद रखें - Learn, Unlearn & Relearn.

7. सप्ताह में एक दिन या एक समय केवल पानी लें या फलों का रस लें अथवा फलाहार करें या सब्जियों का सूप लें।

8. भोजन करते समय रोटी के कौर को बिना सब्जी दाल के चबायें और पानी जैसा बनने पर निगल लें। सब्जी दाल को भी ऐसे ही थोड़ा - थोड़ा लें व मुंह में अच्छी तरह से लार निकलने तक निगलें नहीं। इससे रोगों से लड़ने की शक्ति बहुत बढ़ जायेगी।

9. जहां तक सम्भव हो कामों को टालने से बचें। इससे अनावश्यक तनाव से बचे रहेंगे। तनाव कई रोगों का कारण है।

10. निम्न खाद्य पदार्थों का नियमित सेवन करें: आमला (किसी भी रूप में) शहद जैसे मर्जी लें पर गर्म दूध पानी के साथ नहीं लें। अलसी के बीज भूनकर जैसे मर्जी लें। अंकुरित अनाज लें।

11. रात्रि सोने से पूर्व ईश्वर को 2 - 3 मिनट के लिए अवश्य स्मरण कर लें।

भोजन द्वारा रोगों का उपचार

डाईबिटीज का घरेलू उपचार - 1. एक चम्मच मेथी या दो आम की पत्ती, आधा गिलास पानी में रात को भिगोकर सुबह खाली पेट पीयें। 2. दालचीनी, सेब व जामुन का सिरका, जामुन व जामुन के बीज का चूर्ण। 3. फल - सन्तरा, अमरूद, आवंला, आड़ू, चकोतरा। 4. सब्जी - करेला, नींबू, भिण्डी, प्याज, खीरा, टमाटर व अन्य हरी सब्जी खायें। 5. चावल - ब्राउन राइस, कुट्टु का चावल व सभी छिलके वाली दालों का प्रयोग करें।

कंधा, पीठ एवं जोड़ों के दर्द का घरेलू उपचार - ये रोग विटामिन-डी एवं कैल्शियम की कमी से होता है। सुबह की धूप, काली तिल, मशरूम, दही, सन्तरा, शकरकन्द, कीवी, शिमला मिर्च। काडलीवर आयल (दवा की दुकान पर मिलता है), अण्डा, मछली (सैलमन, मैक्रील, सागडीन, टूना) कूलर एवं ए.सी. के सामने न सोएँ, ठण्डी चीजों का सेवन न करें।

कोलेस्ट्रॉल कन्ट्रोल हार्ट की बीमारी को दूर रखें - अखरोट, बादाम, अलसी (तीसी), दालचीनी, ग्रीन टी, काली तिल, लहसुन, सेब, तरबूज, केला, सन्तरा, कीवी, अबैकाडो, गाजर, टमाटर, पत्तागोभी, प्याज, शिमला मिर्च, खीरा, लालमिर्च, हरी मटर, बीन्स ये सभी चीजें मोटाई व चिकनाई को काटती है। (बिस्कुट, नमकीन, कोल्डड्रिंक्स एवं तली हुई चीजों का परहेज करें।) सभी सब्जियों का कच्चा सलाद खाना ज्यादा फायदेमन्द है।

हाई-वी.पी. के लिए घरेलू उपचार - तीसी (अलसी), मेथी या अड़हुल का फूल पानी में रात को भिगोकर सुबह पीयें, नारियल का पानी, दही, लहसुन, किशमिश, अमरूद, केला, तरबूज,

सन्तरा, नींबू, आँवला, अबैकाण्डो, प्याज, टमाटर, कीवी, शकरकन्द, ब्रोकली, करैला, सहजन। (कच्चा नमक एवं तली चीजें न खाएँ। अलग से नमक भी न खाएँ) **नोट** - धूमपान, शराब, पान - मसाला न खायें क्योंकि इन सबसे वी.पी. बढ़ता है।

दिमागी ताकत के लिए - अखरोट, बादाम, अनार, सफेद तिल, कद्दू का बीज, दही, ब्राह्मी, शंखपुष्पी, काली तिल। (रात में बर्फ व ठंडी चीजें न पीयें) जिनको नोंद की शिकायत हो।

अनिद्रा के लिए - मछली, अलसी (तीसी), कद्दू का बीज, दही, शहद, बादाम।

थाइराइड के लिए - नारियल, काडलीवर आयल, (अश्वगन्धा जड़ी का प्रयोग दस दिन से ज्यादा न करें)। पत्तागोभी, हरी गोभी (ब्रोकली) कच्चा न खाएँ।

पैरालाइसिस (लकवा) - लहसुन, काली तिल, बैंगन, मूली। (किसी एक्सपर्ट की राय से नियमित व्यायाम करें)।

स्त्री रोग - सन्तरा, नींबू, करौंदा, अमरख व अन्य सभी खट्टे फल तथा ठंडाई - खरबूजा के बीज - 100 ग्राम, तरबूजा के बीज - 100 ग्राम, छोटी इलायची व गोल मिर्च स्वादानुसार, मोटी सौंफ - 100 ग्राम, पोस्ता दाना - 100 ग्राम, गुलाब की पत्ती - 50 ग्राम।

चर्म रोगों के लिए घरेलू उपचार - ये रोग विटामिन-सी की कमी से होता है। सन्तरा, शिमला मिर्च, दही, अखरोट, नीम की पत्ती, कीवी, शकर - कन्द, नींबू व सभी खट्टे फल जैसे - मुंहासे व अन्य सभी चर्म रोग में लाभदायक है। **न खाएँ** - कच्चा नमक, चाय, चाकलेट, कोल्डड्रिंक, तली चीजें, मलाई, खोवा, अजवाइन एवं मांस इत्यादि। पानी ज्यादा पीयें।

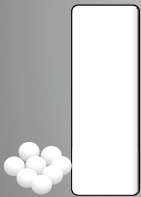


Derawal Health Care Centre

Devoted to the health Care of the Needy



Charitable Services

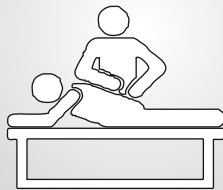


HOMEOPATHY

Monday to Saturday

Timing :

04:30 pm to 06:00 pm



PHYSIOTHERAPY

Monday to Saturday

Timing :

04:00 pm to 06:00 pm



MEDICAL CHECKUP

Monday to Saturday

Timing :

10:00 am to 01:30 pm

**(DONATION CONTRIBUTIONS TO ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.)
ARE ELIGIBLE FOR INCOME TAX REBATE UNDER SECTION 80 G**

Bank Name : All India Derawal Sahayak Sabha (Regd.)
Details : Name of Bank : Union Bank of India
Branch : Kirti Nagar, New Delhi-110015
Account No. : 520401000076469
IFS Code : UBIN0905739

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

F-27&28, Kirti Nagar, New Delhi-110015 • Tel : (Delhi) 9250810522, (Haridwar) 01334-2272211, 9359946520

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

“जय हो”

वो याद आते हैं खुशी में कम
कष्टों में ज्यादा याद आते हैं!



1. ‘श्री ब्रह्मा जी’ हिन्दु धर्म में एक प्रमुख देवता हैं। ब्रह्मा जी को सृष्टि का ‘रचयिता’ कहा जाता है।
2. ‘श्री विष्णु जी’ को पुराणों में त्रिमूर्ति विष्णु जी को जगत का ‘पालनहार’ कहा जाता है। त्रिमूर्ति के अन्य दो रूप ब्रह्मा जी और शिव जी को माना जाता है।
3. ‘श्री शिवजी’ जीवन और मृत्यु’ विनाश तथा पुर्नजन्म के देवता हैं। पुराणों में कहा गया है कि शिव जी स्वयं भू हैं, जा कि अनादिकाल से हैं।
4. ‘श्री गणेश जी’ के ‘आशीर्वाद’ के बिना कोई कार्य पूर्ण नहीं होता है, इसलिए इनको पूजते हैं।
5. ‘माँ लक्ष्मी’ धन की देवी हैं इनकी कृपा से ही ‘ईश्वर तथा वैभव’ मिलता है।
6. ‘श्री राम जी’ मर्यादा पुरूषोत्तम हैं जो कि श्री विष्णु जी के 7वें अवतार थे जिनका जन्म ‘लोक कल्याण आदर्श’ प्रस्तुत करने के लिए हुआ था।
7. ‘माँ दुर्गा जी’ शक्ति की देवी हैं, देवी दुर्गा जी ने ब्रह्मा जी विष्णु और महेश की शक्तियों को इकट्ठा करके दुष्ट राक्षस महिषासुर को मारकर ‘धर्म’ को बचाया।
8. ‘माँ सरस्वती जी’ विद्या और संगीत की देवी है इसलिए इनकी ‘पूजा’ होती है।
9. ‘श्री कृष्ण जी’ भगवान विष्णु के सबसे शक्तिशाली अवतार है। इनके जैसा ‘मनमोहक तथा अनुपम’ जीवन लीला और किसी भी देवता में नहीं है।
10. ‘माँ अन्नापूर्णा जी’ अन्न की देवी हैं इनकी पूजा करने से ‘धन-धान्य’ की कमी नहीं होती है।
11. ‘भू धन्वन्तरि जी’ की पूजा धन तेरस पर स्वस्थ लम्बी आयु के लिए होती है। इनको ‘आरोग्य देवता’ भी कहते हैं।
12. ‘श्री हनुमान जी’ को तीनों लोकों में सबसे शक्तिशाली भगवान हैं। कहते है कलयुग में कोई भगवान इस धरती पर है तो केवल परम राम भक्त श्री हनुमान हैं।

प्रस्तुतकर्ता - इन्द्रेश नांगिया

पत्तियाँ भी है-औषधि

प्राचीनकाल से पेड़ पौधे मानव जीवन का महत्वपूर्ण अंग रहे हैं। पेड़ों के फल, फूलों के साथ ही उनकी पत्तियों की भी विशेष भूमिका है। वे मानव के स्वास्थ्य के लिए किसी वरदान से कम नहीं हैं।

नीम की पत्तियाँ – इनसे साबुन, टुथपेस्ट बनाए जाते हैं जिनसे नहाने से शरीर में खुजली, फोड़े फुंसियाँ नहीं होते। नीम की पत्तियों को प्रातः खाली पेट चबाने से कील मुहाँसे, झाड़ियाँ, दाग धब्बे दूर हो जाते हैं।

मेंहदी के पत्ते – पानी में उबालकर गरारे करने से मुँह के छाले ठीक हो जाते हैं। इन पत्तियों को पीस कर सिर पर लगाने से सिर दर्द तथा आँखों की जलन में राहत मिलती है।

पालक के पत्ते – पेट साफ करने में सहायक है। इसके पानी से गरारे करने से गले को दर्द में आराम मिलता है इसमें पर्याप्त कैल्शियम दाँतों, मसूड़ों को मजबूत बनाता है तथा कब्ज की शिकायत को दूर करता है। विटामिन ए भरपूर मात्रा में होने के कारण आँखों की ज्योति बढ़ाता है।

अमरूद के पत्ते – पेचिश के रोग में पत्तों का रस उबाल कर पीएं। दाँत दर्द में अमरूद की पत्तियाँ चबाने से आराम मिलता है।

बंदगोभी के पत्ते – सलाद के रूप में खाने से नेत्र ज्योति बढ़ती है।

मूली के पत्ते – इसका रस पत्थरी रोग में लाभप्रद है। पीलिया में भी विशेष लाभदायक है।

हरा धनिया के पत्तों – का रस नाक में टपकाने पर सिरदर्द दूर हो जाता है।

मेथी के पत्ते – इनको नींबू के रस में पीसकर बालों में लगाने से बाल घने, काले व मुलायम होते हैं।

तुलसी के पत्ते – 2 - 3 पत्तियाँ प्रतिदिन सुबह खाली पेट खाने से स्मरण शक्ति में वृद्धि होती है। शहद के साथ तुलसी के पत्ते खाने से खाँसी दूर हो जाती है। बुखार में तुलसी के पत्तों का काढ़ा बनाकर पीएं।

पान के पत्ते – पान के पत्तों पर घी लगाकर, घाव पर सेकने से उसका मवाद निकल जाता है।

आम के पत्ते – इन पत्तों क्लोराइड होता है। इन्हें चबाने से दाँत चमकदार और मजबूत होते हैं।

करेले के पत्ते – इन पत्तों का रस, पेट के कीड़ों को मारने में सहायता करता है।

अंगूर के पत्ते – गुर्दे के दर्द में इन पत्तों का रस थोड़े से पानी में उबाल कर, थोड़ा काला नमक डालकर पीएं।

कढ़ी पत्ता – इस पत्ते में अत्यधिक औषधीय गुण पाए जाते हैं। सब्जी में तो इसकी महक स्वाद को और भी रुचिकर बना देती है।

कढ़ी पत्तों को पीसकर मुँह पर लेप लगाने से चेहरे की कान्ति बढ़ जाती है।

प्रातः इसके 3 - 4 पत्ते पानी में उबालकर खाली पेट पीने से अथवा चाय बनाकर पीने से एसीडिटी दूर होती है।

इसकी जड़ को चन्दन की तरह घिसकर चेहरे पर लगाने से कील मुहाँसे, झाड़ियाँ दूर हो जाती है।



मुझे हमेशा प्यार व साथ देने के लिए पूरे परिवार व मित्रों को धन्यवाद। मेरी प्रभु से विनती है कि आप सब हर हाल में प्यार, धैर्य, दया, आत्मविश्वास व ईमानदारी बनाये रखें तथा हमेशा सुखी रहे।
मेघ राज खेरा

**I MEGH RAJ KHERA, ONLY ALIVE FOUNDING FATHERS,
ON BEHALF OF**



WISHES A HAPPY NEW YEAR 2023

"MAY ALL BE HAPPY, MAY ALL BE FREE FROM ILLNESS, MAY ALL SEE WHAT IS
AUSPICIOUS AND PROSPEROUS, MAY NO ONE SUFFER
ALMIGHTY GOD BLESS YOU, AND YOUR PARIVAR.



TO

ENTIRE DERAWAL COMMUNITY, NEAR AND DEARS,
ALL TEAM MEMBERS OF AIDSS COMPRISING OF TRUSTEES, CHIEF PATRON,
PATRONS, CELEBRETIES, MCM, EXE., CO-OPTED MEMBERS, AND SPECIAL INVITIE'S
FROM & ON BEHALF OF SH. MEGH RAJ KHERA

Ravi Khera (Son)
Chairman & Admn. Trustee

ON 11TH DEATH ANNIVERSARY OF LATE MRS. SANGEETA KHERA

Organ Donation – What you need to know.



If a person dies at home or anywhere else, and their heart stops beating (cardiac death) they cannot donate their vital organs as organs will die within minutes of the heart stopping. **In case of this kind of a cardiac death, it is possible to donate your tissues such as corneas, bones, skin, tendons, ligaments, heart valves, cartilage and even your entire body.**

Therefore, it's very important to understand that **organ donation can only take place in the case of Brain Death** and that there is a limited period only during which the organs can be retrieved. After some time, all the organs will fail.

A brain-dead person has absolutely no chance of recovering. Brain death is a form of death and is irreversible.

One organ donor can save 8 lives by donating their organs after their deaths. And don't forget to tell your family about your wonderful and noble decision!

**DON'T TAKE YOUR ORGANS TO HEAVEN WITH YOU.
HEAVEN KNOWS WE NEED THEM HERE
YOU CAN LIVE TWICE.**

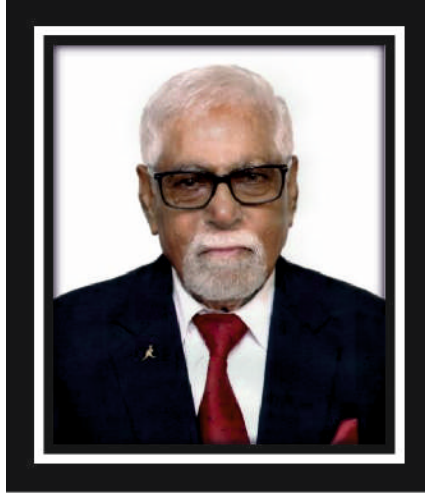
(The Tissue donation from Cardiac arrest of Late Smt. Sangeeta Khera on 21st Dec. 2011)



Mr. Ravi Khera & Mr. Vivek Khera receiving the memento in the “**Donor Felicitation Programme**” by Honourable Health Minister Dr. Harsh Vardan on 13th Nov.2019 by ORBO at Jawahar Lal Auditorium at AIIMS, New Delhi.

I Ravi Khera through this message appeal to all the individuals to join hand in this noble act and pledge their organs so that someone can live.

IN FOND AND DEEP REMEMBRANCE OF
LATE SHRI RAKESH KUMAR AHUJA
ON HIS 1st DEATH ANNIVERSARY



(23rd Nov 1939 – 12th Oct 2021)

Dera Rattan who left us on 12th Oct 2021 at the age of 82 years. An impeccable personality who has not only left behind a legacy for all present and future generations of AIDSS but also an inspiring role model for all who have been fortunate to have known him.

He was strong personality & great soul. Taught us the value of honesty, dedication & reliability. Never let us down. Helped everyone.

Fondly remembered by :
For & On Behalf of



Ravi Khera
Chairman & Admn. Trustee

Ramesh Ahuja
Chief Patron

Admn. Trustees

Girish Mehta, Dharam Pal Minocha, L.N. Mehta, Surender Kumar Mehta & Anurag Chawla
All MCM, Executive, Co-Opted Executive, Celebrities members, Special Invitees & Life Members.

GLIMPSES OF SUNDAR KAND PATH ON EVERY TUESDAY



फलों से पाएं आरोग्य जीवन



फल जितने ही स्वादिष्ट और रसीले होते हैं स्वास्थ्य के लिए उतने ही गुणकारी होते हैं। फलों में किसी भी रोग को दूर करने की अद्भुत क्षमता है। यह पेट के लिए उत्तम औषधी और शरीर के लिए बढ़िया टॉनिक भी है। जैसे -

अनार : यह स्वादानुसार खट्टा और मीठा होता है। यह पित्तकारी और वात कफ नाशक होता है। अनार छाती की जलन, अमाशय की गर्मी और यकृत की गर्मी को दूर करता है। अनारदाना कब्ज नाशक, अमाशय को पुष्ट करने वाला और भूख बढ़ाने वाला है। इसके प्रयोग से हिचकी भी शांत हो जाती है। दांतों के लिए भी स्वास्थ्यप्रद है।

कुछ अन्य प्रयोग :

1. अनारदाना 50 ग्राम, सौंठ, जीरा सफेद, काला नमक प्रत्येक 10-10ग्राम को कूटकर पीसकर चूर्ण बना ले। भोजन के बाद 6-6 ग्राम सेवन करने से खाना हज़म होता है और भूख बढ़ती है।
2. अनार का छिलका थोड़े से दूध में उबालकर पीने से काली खाँसी मिट जाती है।
3. अनार का छिलका बारीक पीसकर दिन में 2 बार पानी से खाने से केवल दस दिनों में ही मसाले की गर्मी दूर होकर मूत्र बार-बार आना ठीक हो जाता है।
4. अनार का छिलका बारीक पीसकर 2 माशा की मात्रा में प्रातः ताजे पानी के साथ 10 दिन खाने से 'स्वप्नदोष' में लाभ होता है।

अनानास :

1. यह पाचनशक्ति को बढ़ाता है। यह वात पित्त, रक्त पित्त शामक और भूख बढ़ाने वाला भी है।
2. पके फल के टुकड़े सेंधा नमक और मिश्री मिलाकर सेवन करने से श्वास रोग में लाभ होता है।
3. अनानास के रस में शक्कर मिलाकर पीने से हिचकी का रोग दूर हो जाता है।
4. अनानास का रस 10 तोला (प्रातःसायं) पीने से मूत्र खुलकर आता है।
5. अनानास का रस लू लगने पर ज्वर और लू की दाह को तुरंत शांत कर देता है।
6. अनानास का रस प्रातः सायं सेवन करने से स्त्रियों को मासिक धर्म कम होने से दूर होकर खुलकर हो जाता है।

सौजन्य - आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री

तुलसी-एक राम बाण दवा

भारतीय संस्कृति में तुलसी अति पवित्र और महत्वपूर्ण है। प्रत्येक हिन्दू के घर आँगन की शोभा, पवित्रता और धार्मिकता का प्रतीक है। आरोग्य प्रदान करने में इसका विशेष महत्व है। अतः 'अरोग्य बाग' भी कहते हैं।

कई आयुर्वेदिक वैद्यों का कहना है कि तुलसी की पत्तियों को दही या छांछ के साथ सेवन करने से वजन कम होता है। शरीर की चर्बी कम होती है तथा शरीर सुडौल बनता है। साथ ही थकान दूर होती है तथा दिन भर स्फूर्ति रहती है।

इसके अतिरिक्त ब्लडप्रेसर को कन्ट्रोल करना, पाचनतंत्र का नियमन करना, रक्त कणों में वृद्धि करना, मानसिक रोगों में तुलसी के प्रयोग से असाधारण परिणाम प्राप्त हुए हैं। यह खांसी, वात, कफ और मुँह की दुर्गन्ध को भी दूर करती है। यह किडनी की कार्यक्षमता में भी वृद्धि करती है। तुलसी ब्लड कॉलेस्ट्रॉल को बहुत तेजी से सामान्य करती है। इसके नियमित सेवन से एसिडिटी, पेचिश, कोलाइटिस आदि मिट जाते हैं।

कुछ विशेष ढंग से उपयोग विधि

1. खाली पेट, पानी के साथ पाँच पत्तियाँ तुलसी की सेवन करने से बल, तेज और स्मरण शक्ति बढ़ती है।
 2. तुलसी के काढ़े में थोड़ी शक्कर मिलाकर पीने से स्फूर्ति आती है तथा थकावट दूर होती है।
 3. तुलसी की पत्तियों का रस में नमक मिलाकर उसकी बूदे नाक में डालने से मूच्छा दूर होती है। इससे हिचकियाँ भी शांत हो जाती है।
 4. इसका रस अदरक के रस में शहद मिलाकर चटाने से (सम भाग में) बच्चों के कुछ विशेष रोग सर्दी, दस्त, उल्टी ओर कफ में लाभ होता है।
 5. काली मिर्च, तुलसी और गुड़ का काढ़ा बनाकर उसमें नींबू का रस मिलाकर दिन में दो या तीन बार अथवा तीन-तीन घंटे के अन्तर से गर्म पीने से मलेरिया दूर हो जाता है।
 6. तुलसी की जड़ गर्भवती स्त्रियों की कमर में बांधने पर प्रसव वेदना कम होती है प्रसूति भी सरलता से हो जाती है।
 7. तुलसी की पत्तियों का रस, बीस ग्राम चावल की माँड के साथ सेवन करने से प्रदर रोग दूर हो जाता है।
 8. तुलसी की पत्तियों को नींबू के रस में पीसकर लगाने से दाद - खुजली मिट जाती है।
 9. तुलसी का पाउडर तथा सूखे आँवले का पाउडर पानी में भिगोकर रख दीजिए। प्रातःकाल दानकर, उस पानी से सिर धोने से बाल काले हो जाते हैं तथा बालों का झड़ना रूक जाता है।
 10. तुलसी और अदरक का रस, शहद के साथ लेने से उल्टी में लाभ होता है।
 11. पेट में दर्द होने पर, तुलसी की ताजी पत्तियों का रस दस ग्राम पिएं। पेट दर्द ठीक हो जायेगा।
- इस प्रकार तुलसी का पौधा अपने में एक सम्पूर्ण औषधि है अतः हमें चाहिए इसके पौधे तथा बीज डालकर तुलसी का वृदावन बनाएँ, वातावरण तथा पर्यावरण दोनों को शुद्ध कर, नीरोग तथा स्वस्थ बने रहें।

संतुलित आहार - रूपरेखा

अपने स्वास्थ्य को ठीक रखने के लिए आवश्यक है कि हम संतुलित आहार ही खाएं। आज के व्यस्त जीवन में भोजन करने का समय ही निश्चित नहीं अतः जब भी खाएँ ऐसा खाएँ जिसमें शरीर को पोषण देने वाले तत्त्व अधिक से अधिक हों। मूलरूप से भोजन में पाँच प्रकार के पौष्टिक तत्त्व का होना आवश्यक है।

प्रोटीन, कार्बोज, वसा, विटामिन और खनिज लवण

भोजन में इनमें से किसी भी पौष्टिक तत्त्व की कमी रह जाए तो शरीर में रोगों का समावेश होना आरम्भ हो जाता है। तो आइए संक्षेप में जानकारी प्राप्त करें कि ये पौष्टिक तत्त्व प्राप्त करने के लिए हम क्या - क्या खाएँ -

1. **प्रोटीन हेतु** - दूध, लस्सी, छाछ, पनीर, दही आदि दाल, सोयाबीन, राजमा, मटर, मूंगफली आदि।

भुने हुए चने, गुड़, अंकुरित दालें, मुरमुरे इत्यादि में प्रोटीन अधिक पाया जाता है अतः भोजन करते समय यह ध्यान रखना चाहिए कि सप्ताह के भोजन में इनका क्रमशः प्रयोग किया जाए। इनसे शरीर को ऊर्जा, बीमारियों से लड़ने की शक्ति मिलती है। इससे माँसपेशियाँ भी मजबूत होती हैं तथा खून अधिक बनता है।

2. **कार्बोज** - अनाज, जैसे - गेहूँ, चावल, मक्का, ज्वार, बाजरा कन्दमूल - आलू, कचालू, शकरकन्द, जिमीकन्द, गुड़, शकर, चीनी, शहद, आदि। ध्यान रहे कि इनका समुचित मात्रा में भोजन में होना आवश्यक है क्योंकि प्रोटीन भी इन्हीं की सहायता से कार्य करते हैं तथा कार्यशक्ति प्रदान करते हैं।

3. **वसा युक्त भोजन** - घी, तेल, मक्खन, मेवे, नारियल, मूंगफली व सोयाबीन इत्यादि।

फल, बिस्कुट, अंकुरित दाल, आलू की चाट आदि

दुबले पतले लोगों को तो वसा युक्त भोजन की अधिक आवश्यकता होती है क्योंकि यह अधिक परिश्रम करने की क्षमता प्रदान करते हैं। ये भोजन का स्वाद तथा उसे खाने की रुचि भी बढ़ाते हैं।

4. **विटामिन्स** - यह कई प्रकार का होता है : **विटामिन ए** - हरी पत्तेदार सब्जियाँ, पालक, बथुआ, कुल्फा, पुदीना, बंदगोभी आदि। फल - पीता, आम, काशीफल, आदि। घी, मक्खन, दूध, दही, आदि, गाजर में भी कैरोटीन पाया जाता है जो विटामिन ए की कमी से आँखों में सूखापन आ जाता है और नज़र कमजोर हो जाती है। अतः इनका पर्याप्त सेवन करना चाहिए।

विटामिन बी. सी. - फल सब्जियाँ जैसे - नींबू, आँवला, संतरा, अमरूद आदि, अंकुरित दाल व अनाज में भी यह खूब होता है। खमीर उठे भोजन, इडली, डोसा, खमीरे आटे में इसकी कमी से रोगों से लड़ने की ताकत कम हो जाती है। हड्डियाँ, दाँत, मसूड़े भी कमजोर हो जाते हैं तथा उनमें खून आने लगता है।

5. **खनिज लवण** - यह लोहा और कैल्शियम, नमक, पोटेशियम, आयोडीन होता है। लोहे से खून बनता है और कैल्शियम से हड्डियाँ मजबूत होती हैं। यह हमें हरी पत्तेदार सब्जियों, जैसे - सरसों शलगम, चने के पत्ते, दूध, दही, मट्ठा, छाछ, पनीर आदि से पर्याप्त मात्रा में मिलता है। दूध फाड़ के बचे हुए पानी में बहुत कैल्शियम होता है। यह चने, दालें, सोयाबीन में भी पाया जाता है।

सारांश यह है कि भोजन का साप्ताहिक कार्यक्रम इस प्रकार बनाना चाहिए। जिसमें शरीर को पोषक तत्त्व प्राप्त करने वाले समस्त पदार्थों का समावेश हो। भोजन में तीन प्रकार के अर्थात् शक्ति देने वाले, शरीर का विकास करने वाले, तथा शरीर को रोगों से प्रतिरक्षक बनाने वाले पौष्टिक तत्त्वों का होना अति आवश्यक है। सामान्यतया एक व्यक्ति को संतुलित आहार पाने के लिए निम्न पदार्थों का भोजन में समावेश करना चाहिए।

सौजन्य - आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री



ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

DONATIONS RECEIVED - OCTOBER 2022 TO DECEMBER 2022

R.No.	Name	Amount (Rs.)	R.No.	Name	Amount (Rs.)
PHYSIOTHERAPY COLLECTION			DONATION FOR LIFE MAMBERSHIP		
43896	(October' 2022)	9730	43902	Shri Vijay Kumar Khurana	2100
43907	(November' 2022)	4760	43928	Shri Delip Loknath Bhatia	2100
43924	(December' 2022)	6860	DONATION FOR DESPANSARY		
HOMOEOPATHY COLLECTION			43903	Late Shri R.K. Nangia	1000
43897	(October' 2022)	33000	DONATION FOR ADVERTISEMENT		
43908	(November' 2022)	28000	43916	M/s. Home & Healthcare Bureau	3100
43925	(December' 2022)	38500	43917	M/s. Jyoti's Noddy Play School	5100
DONATION			43929	M/s. Bawa Jewellers	15000
43900	Shri K.N. Nagpal	500	43930	M/s. Dreamland Publications	11000
43901	Shri Naresh Kumar Minocha	500	43933	M/s. Indian Book Depot	11000
43904	Shri Gopal Das Ahuja	250	43934	M/s. Krishan Caterers	3000
43905	Shri Rohit Nangia	1000	DONATION FOR ADVT.		
43906	Shri Jatinder Kumar Makhija	1000	43911	Shri Pranav Malhotra	8200
43918	Shri D.N. Madan	2100	43913	Shri Yogesh Bhutani	3500
43921	Shri K.S. Makhija	2000	43915	Shri Pawan Kumar Arora	5100
43931	Shri Indresh Nangia	7000	43919	Shri Anil Chhabra	8200
			43922	Shri Parveen Chhiber	32800
			43932	Shri Sunil Bhutani	3700

–Sunil Dutt Tripathi, Manager



DERAWAL SEWA SANGH (Regd.)



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

DONATIONS RECEIVED LIST

S.No.	Name	Amount (Rs.)
DONATIONS RECEIVED - OCTOBER 2022		
1.	Sh. Ravi Kumar Lal (Kirti Nagar)	2100/-
2.	Smt. Sushma Nagpal (Kirti Nagar)	1000/-
3.	Sh. Gopal Dass Ahuja (Rohini)	250/-
DONATIONS RECEIVED - NOVEMBER, 2022		
1.	Smt. Sushma Nagpal (Kirti Nagar)	300/-
DONATIONS RECEIVED - DECEMBER, 2022		
1.	Smt. Sushma Nagpal (Kirti Nagar)	300/-

K.N. Nagpal

for Secretary Derawal Sewa Sangh

9811744480

गुरु गोविंद सिंह



20 दिसम्बर की वो रात गुरु गोविंद सिंह जी ने अपने परिवार और 400 अन्य सिंखो के साथ आनंदपुर साहिब का किला छोड़ दिया था और निकल पड़े.....उस रात भयंकर सर्दी थी और बारिश हो रही थी.... सेना 25 कि.मी. दूर सरसा नदी के किनारे पहुंची ही थी कि मुगलों ने रात के अंधेरों में ही आक्रमण कर दिया, बारिश के कारण नदी में उफान था कई सिख शहीद हो गए, कुछ नदी में बह गये। इस अफरा तफरी में परिवार बिछड़ गया माता गूजरी और दो छोटे साहिबजादे गुरु जी से अलग हो गये ... दोनों बड़े साहिबजादे गुरु जी के साथ ही थे।

उस रात गुरु जी ने एक खुले मैदान में शिविर लगाया अब उनके साथ दोनों बड़े साहिबजादे और 20 सिख यौद्धा थे। शाम तक आपने चौधरी रुपचंद और जगत सिंह की कच्ची गढ़ी में मोर्चा सम्भाल लिया अगले दिन जो युद्ध हुआ उसे इतिहास में 2nd Battle of Chamkaur Sahib के नाम से जाना जाता है।

21 से 29 दिसम्बर सिख इतिहास में ही नहीं देश के इतिहास में बहुत बड़ी शहादत का दिन है। 28 दिसम्बर गुरु गोविंद सिंह जी 40 सिख फौजों के साथ चमकौर की गढ़ी एक कच्चे किले में 10 लाख मुगल सैनिकों से मुकाबला करते हैं एक-एक सिख दस लाख मुगलिया फौज पर भारी पड़ता है गुरु गोविंद सिंह जी के बड़े बेटे जिनकी उम्र मात्र 17 वर्ष की है साहेबजादा अजित सिंह ने मुगल फौजों में भारी तबाही की, सैकड़ों मुगलों को मौत के घाट उतारा लेकिन दस लाख मुगलिया फौजों के सामने साहेबजादा अजित सिंह शहीदी को प्राप्त करते हैं।

छोटे साहिबजादे जिनकी उम्र मात्र 14 वर्ष की है, बड़े भाई की शहादत को देखते हुए पिता गुरु गोविंद सिंह जी से युद्ध के मैदान में जाने की अनुमति मांगी एक पिता ने अपने हाथों से पुत्र को सजाकर युद्ध के मैदान में भेजा लाखों मुगलों पर भारी साहेबजादा जुझार सिंह ने युद्ध में दुश्मनों के छक्के छुड़ा दिये और लड़ते-लड़ते वीर गति को प्राप्त हुए.. अपने दोनों लाल की शहादत पर पिता गुरु गोविंद सिंह जी के यह वाक्य चरितार्थ हुए...

मेरा मुझमें कुछ नहीं, जो कुछ है सो तेरा। तेरा तुझको सौंप के, क्या लागे मेरा ॥

गुरु गोविन्द सिंह जी के दोनो छोटे बेटे साहिबजादा जोरावर सिंह, साहिबजादा फतेहसिंह जिनकी उम्र 5 वर्ष और 7वर्ष की थी। अपनी दादी माता गूजरी जी के साथ युद्ध के दौरान पिता गुरु गोविंद सिंह जी से बिछड़ जाते हैं। रसोईया 'गंगू ब्राह्मण' की नमक हरामी की वजह से ईनाम के लालच में सरहिंद के नवाब वजीर खान के पास बंदी बना लिये जाते हैं, दोनों छोटे-छोटे मासूम बच्चों को इस्लाम कबूल करवाने के लिये तरह-तरह की तकलीफें दी जाती है, माता गूजरी और छोटे-छोटे पोतों को एक किले के ठंडे बुर्ज में कैद कर रखा जाता है। दिसम्बर का महीना खून जमा देने वाली ठंड उस पर किले का वह ठंडा बुर्ज जहां सामान्य दिनों में कपकपा देने वाली ठंड पड़ती है, दादी अपने पोतों को अपनी ममता की छांव में सुलाती है।

27 दिसंबर का वह दिन वजीर खान के दरबार में दोनों छोटे साहिबजादों को हाजिर करने का फरमान जारी होता है। दादी अपने पोतों को सजा कर माथे में कलंगी लगाकर भेजती है। कचहरी में घुससते ही नवाब के समक्ष शीश झुकाना है। जो सिपाही साथ जा रहे थे वे पहले सिर झुका कर खिड़की के द्वारा अंदर दाखिल हुए। उनके पीछे साहिबजादे थे। उन्होंने पहले खिड़की में पैर आगे किये और फिर सिर निकाला।

थानेदार ने बच्चों को समझाया कि वे नवाब के दरबार में झुक कर सलाम करे। किन्तु बच्चों ने इसके विपरीत उत्तर दिया और कहा - यह सिर,,,,हमने,,,,अपने,,, पिता,,, गुरु,,, गोविंद सिंह के हवाले किया हुआ है, इसलिए इसे कहीं और झुकाने का प्रश्न ही उत्पन्न नहीं होता।

कचहरी में नवाब वजीर खान के साथ और बड़े - बड़े दरबारी बैठे हुए थे। दरबार में प्रवेश करते ही जोरावर सिंह तथा फतेह सिंह दोनों भाईयों ने गर्ज कर जयकारा लगाया

‘वाहे गुरु जी.....का....खालसा, वाहे गुरु जी.....की.....फतेह।’

नवाब तथा दरबारी, बच्चों का साहस देखकर आश्चर्य में पड़ गये। मुगलिया फरमान बच्चों को सुनाया गया मुसलमान बनना स्वीकार नहीं करोगे तो कष्ट देकर मार दिये जाओगे और तुम्हारे शरीर के टुकड़े सड़कों पर लटका दिये जाएंगे, ताकि भविष्य में कोई सिक्ख बनने का साहस न कर सके। इस्लाम कबूल करने से तो हमें सिक्खी जान से अधिक प्यारी है। दुनिया का कोई भी लालच वह भय हमें सिक्खी से नहीं गिरा सकता। हम पिता गुरु गोविंद सिंह के शेर बच्चे हैं तथा शेरों की भांति किसी से नहीं डरते। हम इस्लाम धर्म कभी भी स्वीकार नहीं करेंगे। तुमने जो करना हो, कर लेना।

हमारे दादा श्री गुरु तेग बहादुर साहिब ने शहीद होना तो स्वीकार कर लिया परन्तु विचलित नहीं हुए। बच्चों की बातें सुनकर नवाब वजीर खान तिलमिला गया और छोटे - छोटे बच्चों को नींव में चिनवाने का आदेश दिया। दिल्ली के शाही जल्लाद साशल बेग व बाशल बेग ने जोरावर सिंह व फतेह सिंह को किले की नींव में खड़ा करके उसके आसपास दीवार चिनवाना प्रारंभ कर दी। बनते - बनते दीवार जब फतेह सिंह के सिर के निकट आ गई तो जोरावर सिंह दुखी! दिखने लगे। काजियों ने सोचा शायद वे घबरा गये हैं और अब धर्म परिवर्तन के लिए तैयार हो जाएंगे। उनसे दुखी होने का कारण पूछा गया। तो जोरावर सिंह बोले मृत्यु भय तो मुझे बिल्कुल नहीं। मैं तो सोचकर उदास हूँ कि मैं बड़ा हूँ, फतेह सिंह छोटा है। दुनिया में मैं पहले आया था। इसलिए यहां से जाने का भी पहला अधिकार मेरा है। फतेह सिंह को धर्म पर बलिदान होने का सुअवसर मुझसे पहले मिल रहा है। छोटे भाई फतेह सिंह ने गुरुवाणी की पंक्ति कहकर दो वर्ष बड़े भाई को सांत्वना दी -

चिंता.....ताकि.....कीजिये.....जो.....अनहोनी.....होई..!

इह.....मारगि.....संसार.....मे.....नानक.....थिर.....नहि..... कोई!!

दोनों छोटे साहिबजादे धर्म की रक्षा के लिए शहीद हो गये। खबर जब माता गुजरी जी तक पहुंची तो उन्होंने भी अपने शरीर का त्याग कर दिया चारों साहिबजादों की शहादत के बाद भी गुरु

गोविंद सिंह जी विचलित नहीं हुए उनके मुख से यही वाक्य निकला -

इन.....पुत्र.....शीश.....पर.....वार.....दिय.....सूत.....चार...!

चार.....मुए.....तो.....क्या.....हुआ.....जीवत.....कई.....हजार !!

21 से 29 दिसंबर यह देश के इतिहास में सबसे बड़ा शहीदी दिवस है। परन्तु अफसोस यह देश ईद, बकरीद, मोहर्रम की तारीखें चांद निकलने पर अवकाश घोषित करने का इंतजार करता रहता है क्रिसमस की तैयारीयों में पुरा देश हफ्तों सांताक्लोज बना फिरता है हम अपनी गुलामी को जो बरसो-बरस मुगल और अंग्रेजी हुकूमत में जकड़े रहे और जिस गुरु गोविंद सिंह जी ने अपने पिता श्री गुरु तेग बहादुर जी चारों बेटे साहिबजादा, अजित सिंह, जुझार सिंह, जोरावर सिंह, फतेह सिंह जी धर्म की रक्षा की खातिर न्यौछावर कर दिया। उन्हें याद करने का हमारे पास बिल्कुल भी समय नहीं।

ये भारतवर्ष के इतिहास की एक महत्त्वपूर्ण व यादगार घटना है।

पया इसका जिक्र अपने बच्चों से जरूर करें।



हनुमान जी और रामचंद्र जी का सम्बन्ध

हनुमान जी ने एक समय जब रामचंद्र जी के दरबार में प्रवेश किया तो रामचंद्र जी ने उनको पूछा के आप कौन है? तो हनुमानजी ने उत्तर दिया, देहद्यष्टया दासोहम जीवद्यष्टया त्वंदशको त्वमेवाहं। देहद्यष्टि से मैं आपका दास हूँ, यह है मध्वाचार्य का द्वैत मत। जीवद्यष्टि से मैं आपका अंश हूँ, यह है रामानुजाचार्य का विशिष्टाद्वैत मत।

और आत्मद्यष्टि से मैं और आप एक ही हैं, हममे कुछ भी अंतर नहीं है। यह है शंकराचार्य का अद्वैत मत। भक्ति में द्वैत कर्म में विशिष्टाद्वैत और ज्ञान में अद्वैत रखते हुए जीवन व्यतीत करना यह है रेणुकाचार्य का शक्तिविशिष्टाद्वैत।

भगवान कब याद आते हैं

धर्मात्मा को हर समय ।
पापी को मृत्यु के समय।
चोर को पकड़े जाने पर ।
गरीब को भूख लगने पर ।
धनी को बीमार हो जाने पर ।
कंजूस को पैसे खो जाने पर ।
किसान को वर्षा नहीं होने पर ।
मुसाफिर को ट्रेन छूट जाने पर ।
व्यापारी को नुकसान हो जाने पर ।
विद्यार्थी को परीक्षा फल के समय ।
राजनीतिज्ञ को चुनाव हार जाने पर ।
अफसर को रिश्वत लेते पकड़े जाने पर ।

संकलन - सुनीलदत्त त्रिपाठी

बुढ़ापा नापने का थर्मामीटर

1. दोस्त बुलाये पर जानें का दिल न करें, समझ लो बूढ़े हो गए।
2. पड़ोसन की जगह, पत्नी पर ज़्यादा प्यार आनें लगे, समझ लो बूढ़े हो चले।
3. नए कपड़े खरीदने की इच्छा कम हो रही हो, तो समझना बूढ़े हो चले।
4. रेस्टोरेंट में खाना खाते वक़्त, घर के खाने की याद आने लगे, समझना बूढ़े हो चले।
5. बारिश हो रही हो और, पकौड़े की जगह छाता याद आये, समझो बूढ़े हो चले।
6. हर बात पर युवाओं के फैशन पर टिप्पणी करनें लगे हो, समझना बूढ़े हो चले।
7. मौज-मस्ती वाली फिल्मों की आलोचना करनें लगे हो तो, समझना बूढ़े हो चले।
8. मस्त- महफ़िल सजी हो और उस दौरान मशवरा देने लग जाओ, तो समझना बूढ़े हो चले।
9. फूल पर गुनगुनाते भंवरे को देख रोमांटिक गाना न याद आये, समझना बूढ़े हो चले।
10. बेफिक्री छोड़ सर पर चिंता की टोकरी उठा ली हो, समझना बूढ़े हो चले।
11. घर से बाहर नहीं निकलने के बहाने बढ़ गए, तो समझे बूढ़े हो गए।
12. इस पोस्ट को पढ़ने के बाद वाह वाह करने की इच्छा नहीं है, तो समझो बूढ़े हो गए।

सौजन्य - मदन मोहन चावला



Vinod Kumar Arya

॥ ओ३म् ॥

(M) : 9899738499
9250533073



Home & Healthcare Bureau (Regd.)

AN ISO 9001 : 2008 Certified Company

A Complete Home & Patient Care Services

Registered under Delhi Shop & Establishment Act 1954 Govt. of N.C.T. of Delhi
FOR PATIENTS OLD AGE PEOPLE & BABY CARE AT HOME & HOSPITALS
E-mail : hhnursingbureau@gmail.com / Web. : www.healthcarenursingbureau.com

All Kinds Of Surgical & Medical Equipments



- ★ HOSPITAL BED
- ★ SUCTION MACHINE
- ★ OXYGEN CONCENTRATORS
- ★ MONITOR
- ★ PULSE OXIMETERS
- ★ WHEEL CHAIR
- ★ AIR MATTRESS

HOME CARE MEDICAL EQUIPMENTS
ALSO AVAILABLE ON RENT

We Provide Qualified

- * NURSES
- * ATTENDENTS
- * AYAS
- * WARD BOYS
- * PHYSIOTHERAPISTS
- * YOGA TEACHERS
- * ACCUPRESSURE
- * MEDICAL EQUIPMENT



Specialises Exercise in Paralysis Cases & Old Ages

H. Office : F-94/1, Kirti Nagar (Near TPDDL), New Delhi-110015

स्वस्थ जीवन जीने की कला

धर्मार्थकाममोक्षाणां शरीर साधनं यतः।

सर्वकार्येष्वन्तरङ्गः शरीरस्य हि रक्षणम्॥

धर्म, अर्थ, काम मोक्ष ये चार पुरुषार्थ हैं इन सबका मुख्य साधन शरीर है, शरीर की रक्षा करना आवश्यक है। आयुर्वेद का मुख्य प्रयोजन स्वास्थ्य की रक्षा करना और रोगों को दूर कर आरोग्यता प्रदान करना है।

जल का हमारे दैनिक जीवन में बड़ा महत्त्व है

- ♦ बुखार, सुजाक, लू लगने पर, रक्तपात, हृदय की घड़कन, कब्ज पेट में जलन और पेशाब बन्द की बीमारियों में पानी का उपयोग करना लाभदायक होता है।
- ♦ जो मनुष्य प्रातःकाल सूर्योदय से पूर्व उठकर पानी पीता है जो कि तांबा पात्र में रखा है, नित्य नियम से बासी पानी पीता रहे उसे बवासीर, संग्रहणी, ज्वर, मूत्राघात, कर्णरोग, गले का रोग, कटिशूल इत्यादि नहीं सताते है।

पेट की बीमारी का सरल इलाज

तुलसी की 4 पत्ती लेकर टुकड़े - टुकड़े कर ग्रहण करें ऊपर से पानी पीये यह नियम पूर्वक रोजाना करने से पेट रोग दूर होते हैं।

पेट के गुणों का वर्णन

- ♦ विषाके मधुरं शीतं वातपित्त विषापहम् - गाय के दूध का घृत मधुर, शान्तिकर, वात, पित्त नाशक, आंखों के लाभकारी, अतिश्रेष्ठ, बलकारक गुणों से भरपूर है।
- ♦ बकरी के दूध का घी अग्निदीपक, बलवर्धक, कास श्वास क्षयरोगियों के लिए हितकारी है।

बवासीर की घरेलू औषधि

- ♦ अंजीर 100 ग्राम लेकर पानी में भिगोकर शाम और प्रातःकाल खाने से बवासीर रोग में राहत मिलेगी।

मिर्गी को दूर करने के उपाय

- ♦ ढाक (पलाश) की जड़ पानी में पीसकर 2 - 3 बूंद नाक में टपकाने से मिर्गी रोग नष्ट होता है। 10 - 15 दिन प्रयोग करें।
- ♦ शरीफा के पत्तों का रस नाक में डालने से मिर्गी दूर होती है।इ

हृदय रोग को दूर करने के उपाय

- ♦ पीपल वृक्ष के कोमल - कोमल पत्तों को तोड़कर कूटकर उसका रस निकालें। यह 10 ग्राम स्वरस 10 ग्राम मधु में मिलाकर लेने से हृदय रोग नष्ट होता है। यह निर्धनों के लिए अमृत के समान औषधि है। परीक्षित है।
- ♦ अर्जुन की छाल की चाय प्रातः ले। खाना खाने के बाद छाल का पानी पीयें, यह ब्लड प्रेशर के रोगी को भी लाभकर है।
- ♦ गेंदा के पत्ते पानी में मिलाकर, खाली पेट पियें। हृदय रोग नष्ट होता है।
- ♦ प्रातःकाल मखानों की खीर खाना हृदय की दुर्बलता में लाभदायक हैं इसका प्रयोग 40 दिन तक करें।

- ♦ हृदय रोगी को नित्य अंगूर खिलाने से वह शीघ्र स्वस्थ हो जाता है। सेब का मुरब्बा दो तीन सप्ताह खाने से हृदय की दुर्बलता मिट जाती है।
- ♦ आंवला का सेवन नित्य करें ऐसा आयुपर्यन्त करते रहने से अचानक हृदय गति रूकने (Heart Failure) की संभावना नहीं रहती।

मधुमेह (Diabetes) को दूर करने के घरेलू उपाय

- ♦ मेथी दाने 5 ग्राम लेकर पानी के साथ महीन पीस करके और बगैर मीठे नमक के छानकर 2 महीने तक प्रातः निराहा पीने से मधुमेह बिल्कुल खत्म हो जायेगा।
- ♦ (1) नीम (2) गिलोय (3) कुटकी (4) करेला (5) चिरायता (6) जामुन की गुठली इन छह चीजों को समान मात्रा में लेकर, उनको पीसकर चूर्ण (Powder) बना लें। इस चूर्ण को एक-एक चम्मच लेकर, सुबह खाली पेट और शाम को भोजन करने के बाद पानी से सेवन करें। इससे मधुमेह नियंत्रित हो जाता है।
- ♦ अमरूद के पांच पत्ते, कोमल और ताजे लेकर, रात को कांच के गिलास में भिगो दें। सुबह घोट पीस कर छानकर पीलें। इस प्रकार केवल प्रातः एक बार सात दिन तक सेवन करें बहुत लाभप्रद है।
- ♦ तेजपत्ता सब्जी में प्रयोग करने से मधुमेह नष्ट हो जाता है।

कर प्राणिमात्र का हित चिंतन, दुखियों के कष्ट मिटाता जा ।
फल की आशा को त्याग सदा, अपना कर्तव्य निभाता जा ॥



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

समय बड़ा बलवान

बहुत दिन बाद पहली बार 'डेरा पत्रिका' हाथ में आई हैं -

बहुत ही प्रसन्नता हुई, जी चाहा कि कि कुछ लिखकर प्यारे भाईयों बहनों का धन्यवाद कर दूं - इसीलिए बुढ़ापे में खुश होकर कुछ लिखने का मन बनाया है। हंसी खुशी जीवन की सारी अवस्थाएं दिखा दी - अब ये आखिरी दिन भी प्रभू सिमरन में आप सबके प्यार में कट जाएं तो जीवन सार्थक होगा। ता अर्ज किया है....

ये समय बड़ा बलवान है,
इससे अधिक नहीं कोई शक्तिमान है।
किए कर्मों का फल, भुनवा कर ही ये मानता है,
कब कहां और कैसे
कोई नहीं इसे जानता है।
बड़े बड़े राजे, महाराजे, हार गये सब इसके आगे,
कपटी, कुटिल, कुकर्मों, और अहंकारी,
सब पर पड़ता है ये भारी।
अच्छे कर्मों का भी है ये दाता,
सारे धार्मिक ग्रन्थों का है ये ज्ञाता।
इसके आगे ना चले किसी की,
हार गया इसके भी आगे, 'भाग्य विधाता'
ऋषि मुनि और योगी सारे, करते हैं इसको प्रणाम
ये समय है बड़ा बलवान, ये समय.....
यही है श्री कृष्ण - अर्जुन संवाद गीता का,
जिसे समझाते हैं श्री कृष्ण भगवान,
यही है गीता का असली ज्ञान,
कि समय है बड़ा बलवान, ये समय....

5 साल से टांगों ने काम करना छोड़ दिया है - बैठे बस यही अंट संट लिखती रहती हूं, सोचती हूं।

बची जिन्दगी, किस तरह बसर होगी इस जहान में
जवानी की सारी जिन्दादिली, फेल हो गई, बुढ़ापे के इम्तिहान में
अपनी मर्जी से कहां, अपने सफर के है हम,
रूख हवाओं का ले जाए जिधर, बस उधर के हैं हम।

आज्ञा होगी तो बहुत कुछ लिख रखा है, भेजती रहूंगी। मेरे पूज्यपति देव 'श्री कृष्ण स्वरूप मखीजा जी' भी इसी हालत में जी रहे हैं। धन्यवाद

सुमित्रा मखीजा

सरायकी भाषा को मिले सवैधानिक मान्यता

सरायकी क्षेत्र लगभग 40,000 वर्ष पूर्व से ही सिन्धु घाटी सभ्यता का एक अंग रहा है। इस क्षेत्र ने पश्चिम से आए मुगलों, यहूदियों आदि कई आक्रमणकारियों के अत्याचार अपने ऊपर झेले। कई शताब्दियों तक पारसी समुदाय का सरायकी लोगों पर काफी प्रभाव रहा। यही कारण है कि पारसी कला, साहित्य, शिल्पकला आज भी उनकी सभ्यता में स्पष्ट दिखाई देती है।

जब मुसलमानों ने इस क्षेत्र पर कब्जा किया, इस्लाम का काफी प्रचार हुआ। अतः यह क्षेत्र एक महत्वपूर्ण इस्लामी केन्द्र के तौर पर स्थापित हो गया। वर्ष 1947 के विभाजन के समय पाकिस्तान के इस क्षेत्र के 60-70 प्रतिशत लोग सरायकी बोलते थे। पूर्वी पंजाब में लगभग 45 प्रतिशत मुस्लिम आबादी थी और लगभग सारे ही मौजूदा पाकिस्तान और भारत के दूसरे प्रांतों में कूच कर गए। वर्तमान पाकिस्तान की मुलतान, बहावलपुर, डेरा गाजी खान, सरगोधा डिवीजनों, झंग के सारे जिले (सारे क्षेत्र) पंजाब में हैं और डेरा इस्माइल खां में सरायकी बोलने वाले बहुसंख्यक थे। उन दिनों यह सारे क्षेत्र मुलतान के प्रबन्धकीय क्षेत्र के अधीन थे।

सरायकी मूलतः एक इंडो-आर्यन भाषा है, जो मुख्यतः पंजाब के दक्षिण-पश्चिम क्षेत्र में बोली जाती है। मुलतानी, रियासती, बहावलपुरी, थल्ली इसकी उप-भाषाएं हैं। लिपि-किसी भाषा को लिखने के लिए एक लिपि की आवश्यकता होती है जो सरल एवं सर्वमान्य हो। पुरातन काल में सिंधी, सरायकी, बलूची, कश्मीरी पश्तो एवं पोठोहारी को लंडों में लिखा जाता था। हर भाषा के लंडों की लिपि एक-दूसरे से थोड़ी-बहुत भिन्न होती थी। उन दिनों शिक्षा साधन सीमित थे। पाठशालाओं, मदरसों, आश्रमों आदि में शिक्षा का प्रचार-प्रसार कम होने के कारण लोग अपना काम चलाने के लिए, व्यावसायिक लेखा-जोखा रखने के लिए बहियों आदि लिखने के लिए लंडा लिपि का उपयोग करते थे।

1947 के विभाजन उपरांत सरायकी मूल के परिवार लगभग सारे भारत में फैल गए। अपना सब कुछ छोड़-छाड़कर आए इन परिवारों ने अपनी देशभक्ति, ईमानदारी, सख्त परिश्रम, भाईचार के मेल-मिलाप के कारण अपना जीवन 'शून्य' से शुरू कर, परिवार के हर सदस्य ने सभी कठिनाइयों व पीड़ा का दृढ़ता से सामना करते हुए कठिन परिश्रम

किया और आज समाज में इस बिरादरी को एक सम्माननीय स्थान प्राप्त है। आज इस बिरादरी के लोग उच्च न्यायालयों में न्यायाधीश, उच्च प्रशासनिक अधिकारी, वकील, डाक्टर, इंजीनियर, सफल कारोबारी आदि सम्माननीय स्थान बनाए हुए हैं। राजनीति के क्षेत्र में भी केन्द्र सरकार में मन्त्री, राज्य सरकारों में मुख्यमंत्री, मन्त्री, राज्यपाल, सांसद, विधायक के पदों पर विराजमान होकर अपनी ईमानदारी एवं मेहनत का सिक्का जमाया है।

भारतीय बहावलपुर महासंघ (रजि.) एक राष्ट्रीय संस्था है, जिसकी शाखाएं भारत के हर प्रांत में हैं। महासंघ का मनोरथ समाज को एक माला में पिरोना है। यह समाज भलाई के अनगिनत कार्य करने और सामाजिक कुरीतियों को दूर करने के लिए लगातार अग्रसर है। बहावलपुरी संस्कारों, रीति-रिवाजों और सभ्याचार के संरक्षण के साथ-साथ सरायकी भाषा को भी सरकारी स्तर पर मान्यता दिलाना महासंघ के मुख्य उद्देश्यों में से एक है। इस प्रसंग में बहावलपुर समाज के जगदीश मुखी, माननीय राज्यपाल असम के प्रयत्नों से केन्द्रीय गृह मन्त्री राजनाथ सिंह ने इसका संज्ञान लिया है ताकि भारत में बस रहे 30 करोड़ सरायकी लोगों की भावनाओं का सम्मान किया जा सके।

बोलियाँ :

सरायकी के लिए निम्नलिखित बोलियों को अस्थायी रूप से प्रस्तावित किया गया है। मुल्तानी सहित केन्द्रीय सरैकी के जिलों में बोली जाने वाली डेरा गाजी खान, मुजफ्फरगढ़ Leiah, मुल्तान और बहावलपुर। दक्षिणी सरायकी राजनपुर और रहीमियार खान जिलों में प्रचलित। सिंधी सरायकी सिंध प्रांत में फेला हुआ है।

उत्तरी सरायकी या थाली :

डेरा इस्माइल खान जिले और मियावाली जिले सहित थाल क्षेत्र के उत्तरी भागों में बोली जाती है। पूर्वी सरायकी पंजाबी के लिए संक्रमणकालीन और पूर्वी मांझी बोली के साथ सीमा के साथ बार क्षेत्र में बोली जाती है। इस समूह में शामिल की बोलियां Jhangi और Shahpurii हालांकि उन बोलियों के अधिकांश वक्ताओं की पहचान सरायकी के बजाय पंजाबी में होती है।

बोलियों के नामों की ऐतिहासिक सूची जिसे अब सरायकी कहा जाता है, अतिव्यापी या परस्पर विरोधी जातीय, स्थानीय और क्षेत्रिय पदनामों का भ्रम है। सरायकी के लिए एक ऐतिहासिक नाम, जौकी, का अर्थ है 'जाईस का', एक उत्तरी दक्षिण एशियाई जातीय समूह; लेकिन जैसे जिस भी क्षेत्र में रहते हैं, उसकी इंडो-आर्यन बोलते हैं। सरायकी बोलने वालों की

केवल एक छोटी अल्पसंख्यक जैन हैं, और सभी सरायकी बोलने वाले जाई जरूरी नहीं कि साराकी की एक ही बोली बोलें। हालांकि, ये लोग आमतौर पर अपनी परंपराओं के साथ-साथ भाषा को भी जाटकी कहते हैं। इसके विपरीत कई सरायकी बोलियों में विभिन्न स्थानों या जनसांख्यिकीय समूहों के अनुरूप कई नामों हैं। 'डेरावाली' नाम का प्रयोग डेरा गाजी खान और डेरा इस्माइल खान दोनों की सीनीय बोलियों को संदर्भित करने के लिए किया जाता है लेकिन पूर्व में 'सेरावाली मुल्तानी बोली है और बाद में 'डेरावाली' थासी बोली है।

2000 से पहले सूत्रों से परामर्श करते समय, यह जानना महत्वपूर्ण है कि पाकिस्तानी प्रशासनिक सीमाओं को बार-बार बदला गया है। पाकिस्तान में प्रांत जिलों में विभाजित हैं, और 'सरैकी' के स्रोत अक्सर जिलों के अनुसार एक बोली या बोली समूह के क्षेत्र का वर्णन करते हैं। 1947 में पकिस्तान की स्थापना के बाद से, इनमें से कई जिलों को कई बार उपविभाजित किया गया है।

भौगोलिक वितरण :

डॉ. आशु लाल एक सरायकी कवि और बुद्धिजीवी

सरायकी मुख्य रूप से पंजाब प्रांत के दक्षिणी-पश्चिमी भाग में बोली जाती है। पश्चिम में, यहां से दूर सेट कर दिया जाता पश्तो - और बलूची भाषा द्वारा क्षेत्रों सुलेमान रेंज, दक्षिणी - पूर्व में जबकि थार रेगिस्तान से विभाजित मारवाड़ी भाषा। इसकी अन्य सीमाएं कम अच्छी तरह से परिभाषित हैं, पंजाबी पूर्व में बोली जाती है; सिंधी प्रांत के साथ सीमा के बाद दक्षिण में सिंधी पाई जाती है; उत्तर में, साल्ट रेंज का दक्षिणी किनारा लहंडा की उत्तरी किस्मों के साथ उबड़ - खाबड़ विभाजन है।

भारत की 2011 की जनगणना के अनुसार सरायकी भारत में 109000 लोगों द्वारा बोली जाती है। 2001 की भारतीय राष्ट्रीय जनगणना के अनुसार यह पूरे उत्तर पश्चिम और उत्तर मध्य भारत के शहरों क्षेत्रों में बोली जाती है, मुख्यतः 1947 में पाकिस्तान की स्वतंत्रता के बाद पश्चिमी पंजाब के प्रवासियों के वंशजों द्वारा बेहतर स्रोत की जरूरत। इनमें से कुछ वक्ता आंध्र प्रदेश गए और स्वतंत्रता आंदोलन से पहले अपने देहाती और खानाबदोश जीवन शैली के कारण वहां बस गए, और ये मुसलमान हैं। 56000 व्यक्ति अपनी बोली को मुल्तानी के रूप में रिपोर्ट करते हैं और 12000 व्यक्ति अपनी बोली को बहावलपुरी के रूप में रिपोर्ट करते हैं।

संकलन - मदन मोहन चावला



ब्रह्मलीन श्री श्री 108
पीर प्रेम नाथ योगी जी महाराज

हर श्री नाथ जी

श्रीमद् भागवत् महापुराण का द्वितीय अध्याय

नारद द्वारा भक्ति को सात्त्वना देना



वर्तमान गददीनशीन पीर
किशाननाथ योगी जी महाराज

नारायण! नारायण! कहने के बाद नारद जी भक्ति से बोले - हे भक्ति। तू अपनी समस्त चिन्ताओं को त्यागकर श्री वासुदेव के चरणों का स्मरण कर, कृपा निधान! करूणा के सागर वासुदेव की कृपा से तेरे कष्टों का निवारण अवश्य हो जायेगा। हे भक्ति! तू भगवान को प्राणों से अधिक प्रिय है। जिस स्थान पर तेरा वास होता है वहां वासुदेव निवास करते हैं। सतयुग, द्वापर और त्रेता युग में लोग बहुत ज्यादा जप तप, दान और यज्ञ करते थे। जिससे उनकी मुक्ति के द्वार खुल जाते थे, परन्तु कलियुग में भगवद् नाम के जपने से ही मुक्ति मिल जाती है लेकिन उसमें तेरा अंश मिला होता है। ज्ञान और वैराग्य को कलियुग में पूछने वाला कोई नहीं है फिर भी तेरा दुख दूर करने के लिए संसार में तेरी महिमा प्रकट करता हूं। जिस प्राणी के मन में तेरा वास होगा, उसे यमराज का भय भी सता न सकेगा और बैकुण्ठ धाम को प्राप्त होगा। श्री नारायण जिस पर प्रसन्न होते हैं उसे अपनी निर्मल भक्ति प्रदान करते हैं। इसी से तू सर्व श्रेष्ठ है।

नारद की बात सुनकर भक्ति फिर बोली - 'हे महामुनि! जिस प्रकार आपने मुझे धीरज बंधाया। कृपा करके मेरे दोनों पुत्रों की मूर्छा दूर करके चैतन्यता प्रदान कीजिए।'

नारद जी चारों ऋषियों से बोले - 'हे ऋषिगण! भक्ति के बार-बार के आग्रह पर मैंने 'ज्ञान और वैराग्य' को जगाया, परन्तु वे न तो उठे और न ही आंखें खोली यह देखकर मैंने 'वेद मंत्र' और 'गीता' का पाठ किया फलस्वरूप उनको कुछ चेत हुआ, परन्तु ज्यों ही वे उठने को हुए निर्बलता के कारण पुनः अचेत होकर धरा पर गिर पड़े।' उनकी यह दशा देखकर मैं बहुत ही घबराया, उसी समय आकाशवाणी हुई - 'हे नारद! इन्हें सत्संग द्वारा ही जगाया जा सकता है और सत्संग के लिए किसी साधु पुरुष की खोज करो।'

उस आकाशवाणी को सुनने के उपरान्त मैं साधु पुरुष की खोज में निकल पड़ा, परन्तु अभी तक कोई वैसा महात्मा न मिला, इसी चिन्ता में उदास बैठा हूं। आप लोग ब्रह्मा के पुत्र परम योगी और ज्ञानवान हैं। आपके तप और महिमा का वर्णन नहीं किया जा सकता। वह आपकी ही शक्ति थी जिसने बैकुण्ठ धाम के द्वारपाल जय और विजय को पृथ्वी पर गिराया था, ऐसी महान शक्ति अन्य में नहीं है। जिस प्रकार आपने मुझ पर कृपा करके अपने दुर्लभ दर्शन दिये, उसी प्रकार भक्ति एवम् ज्ञान-वैराग्य को दर्शन देकर उनके संकट दूर करने की अनुकम्पा कीजिए, जिससे कलियुग के प्राणियों के हृदय का क्लेश दूर हो जाये।

यह सुनकर सनत्कुमार जी बोले - हे नारद! भगवद् भक्तों में तुम सबसे श्रेष्ठ हो, तुम्हें 'भक्ति' का संकट दूर करना ही उचित है ऋषियों ने भी माया मोह में लिप्त प्राणियों को 'बैकुण्ठ धाम' तक पहुंचाने के लिए ज्ञान एवम् धर्म के बहुत से मार्ग बनाये हैं। परन्तु इस कलिकाल में उस दुर्लभ मार्ग पर चलना असंभव सा प्रतीत होने लगा है, क्योंकि उस मार्ग पर चलना असंभव सा प्रतीत होने लगा है, क्योंकि उस मार्ग पर ले जाने वाले गुरु की कमी है। उसे प्राप्त करने के लिए 'श्रीमद् भागवत' ही सबसे उच्चतम साधन है। जो प्राणी सच्चे मन से भागवत कथा सुनता है, उसे वह मार्ग शीघ्र ही प्राप्त हो जाता है। जो कथा श्री शुकदेव जी ने राजा परीक्षित को बताई थी, उसी से भक्ति, ज्ञान एवम् वैराग्य का भी दुख दूर होगा, क्योंकि श्री नारायण के चरणों में प्रीति लगाने का इससे अच्छा अन्य कोई साधन नहीं है।

नारद जी बोले - 'हे प्रभो! जब वेद और गीता के पाठ से ज्ञान और वैराग्य की मूर्छा न गयी, तब श्रीमद् भागवत् की कथा सुनकर चेतना को कैसे प्राप्त होगा?' सनत्कुमार जी बोल - हे देवर्षि! श्रीमद् भागवत् की समस्त वेद वेदान्तों का सार जानो। उसके एक-एक श्लोकों में वेदों का सार भरा हुआ है। भगवान वेद व्यास

जी ने समस्त वेदों का गूढ़ रहस्य श्रीमद् भागवत् में निहित किया है, अतः इस कथा को सुनने से समस्त वेदों का ज्ञान हो जाता है। इसके अलावा भी एक बात है कदाचित्त उसे आप भूल रहे हैं देवर्षि, वह यह कि श्रीमद् भागवत् के मूल 'चार श्लोक' स्वयं श्री हरि नारायण ने ब्रह्मा जी को सुनाये थे। उन चार श्लोकों के आधार पर ही वेदव्यास जी सम्पूर्ण 'श्रीमद् भागवत - महापुराण' की रचना समस्त प्राणियों के दुख हरने के लिए की।

नारद जी हाथ जोड़कर बोले - हे प्रभो! आपकी बड़ी कृपा जो आपने मुझे यह याद दिलाई। मेरे अहोभाग्य जो आपके दर्शन मुझे प्राप्त हुए, क्योंकि यह सर्वविदित है कि सत्संग बहुत ही भाग्य से मिलता है, अब एक कृपा और कीजिए और यह बताइये कि श्रीमद् भागवत् रूपी ज्ञान - यज्ञ किस प्रकार और किस स्थान पर करना चाहिए एवम् यह यज्ञ कितने दिनों में सम्पन्न होता है।

हे देवर्षि! हरिद्वार में गंगा के तट पर 'श्रीमद् भागवत्' का यज्ञ करना सर्वथा उचित है वहां ज्ञान और यज्ञ के अमृत को प्राप्त करने के इच्छुक अनेकानेक ऋषि मुनियों का वास है। उस स्थान पर यज्ञ करने से 'भक्ति' का सब दुःख दूर हो जायेगा। ज्ञान एवम् वैराग्य जागृत हो जायेंगे।

सौजन्य से :

सुदर्शन पाहवा **अभिषेक पाहवा**
श्री प्रेम संकीर्तन मण्डल व श्रीराम महिला मण्डल
गुरुधाम आश्रम, 6 - ब्लॉक, सुभाष नगर, नई दिल्ली - 110027



शुभ कामनाओं सहित



रिश्ते ही रिश्ते



विवाह सम्बन्धी सेवा के लिए सम्पर्क करें :

Prabhu Dayal Satija

Vasdev Tuteja

Ashutosh Sharma

चेयरमैन

प्रधान

महामंत्री

(9871053202)

(9899113436)

(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

बेटी क्या है और क्या नहीं !!!

1. सूर्य के अगर बेटी होती और उसे विदा करने का अवसर आता तब उसे पता चलता कि अधंकार किसी कहते हैं।
2. हर बेटी अपने पापा से सबसे ज़्यादा प्यार करती है।
3. उसके पापा उसे कभी दुखी देखना नहीं चाहते।
4. किसी भी परिवार में पापा को डाँटने का अधिकार बेटी को ही होता है क्योंकि जिसे प्यार किया जाता है, उसे ही डाँटा जा सकता है।
5. मुझे मेरे एक मित्र ने कहा - मैं अपनी पत्नी से भी ज़्यादा प्यार अपनी बेटी से करता हूँ।
6. जब मैं बीमार होता हूँ और बेटी हाल पूछने ससुराल से आती है तो मैं अपने सब दुख दर्द भूल जाता हूँ।
7. मुझे भी लगता है कि विदाई के समय पापा को तकलीफ़ कम नहीं होती।
8. क्योंकि माँ तो सामने रो सकती है, पर पापा अंदर ही अंदर रोते हैं।
9. बेटी बीस बाईस की होने लगती है, उसके बाद पापा का वात्सल्य और प्रेम बढ़ने लगता है।
10. बेटी कभी माँ बनेगी, कभी दादी भी, पर दोस्त तो सदैव बने रहेगी।
11. बेटी का सुख पापा के होठों की मुस्कान है।
12. पापा का दुख में बेटी हथेली बनकर आँखों के आँसू पोछती है।
13. देखते ही देखते पता ही नहीं चलता कि बेटी बड़ी हो जाती है और एक दिन सुहाग का जोड़ा पहन कर विदा हो जाती है।
14. जाते समय पापा से चिपक कर जब बेटी पापा से सजल नेत्रों से कहती है।
15. पापा, मैं जा रही हूँ, मेरी चिन्ता मत करना और अपना ध्यान रखना।
16. और तब पापा अपनी आँखों में उमड़ते हुए आँसुओं को रोक नहीं पाते।
17. हर एक पापा को भगवान से प्रार्थना करनी चाहिये - हे प्रभो! तुम संसार के सभी पुरुषों को सयाना और समझदार बनाना क्योंकि उन्हीं में से एक मेरी बेटी का पति बनेगा।
18. संसार की सभी स्त्रियों को बहुत प्रेममय बनाना क्योंकि उन्हीं में से कोई मेरी बेटी की सास या ननद बनने वाली है।
19. हाल ही में निवृत्त एक मित्र ने मुझसे कहा - यदि आपके घर में बेटी नहीं हो तो पापा बेटी की घनिष्ठता के बारे में नहीं जान सकते।
20. बस इतना सा ख्याल रखना चाहिये कि पुत्रवधू बेटी की तरह रहे और बेटी को उसके पापा के बारे में कुछ कटुवचन न कहा जाये।
21. क्योंकि बेटी भगवान के विरोध में सुन सकती है लेकिन अपने पापा के बारे में नहीं। उन पिताओं को समर्पित जो अपनी लाडली बेटियों के पापा हैं।

सौजन्य - नरेश कुमार मिनोचा

सर्दियों में लिवर को डिटॉक्स करने के लिए फॉलो करें ये आसान टिप्स

Tips To Detox Liver Naturally In Hindi: अपने लीवर को साफ और स्वस्थ रखने के लिए आप इन टिप्स को फॉलो कर सकते हैं। इससे आपको लिवर को डिटॉक्स करने में मदद मिलेगी और आप हेल्दी रहेंगे।

व्यायाम करें – लीवर को स्वस्थ रखने के लिए आपको व्यायाम करना चाहिए। नियमित व्यायाम करना आपके लीवर के लिए बेहद फायदेमंद साबित हो सकता है। हेल्थ एक्सपर्ट्स स्वस्थ रहने के लिए रोज़ाना कम से कम 30 मिनट व्यायाम करने की सलाह देते। व्यायाम करने से ब्लड सर्कुलेशन को बेहतर बनाने और वजन को कंट्रोल रखने में मदद मिलती है। इससे शरीर का मेटाबॉलिज़्म भी मजबूत होता है, लीवर को स्वस्थ रखने के लिए योग, बिस्क वॉक और स्विमिंग को अपने रूटीन में शामिल कर सकते।

पर्याप्त मात्रा में पानी में पिएं : लीवर को डिटॉक्स करने के लिए आपको भरपूर मात्रा में पानी पीना चाहिए। हेल्थ एक्सपर्ट्स दिनभर में 6-8 गिलास पानी पीने की सलाह देते हैं। अगर संभव हो तो दिनभर में 2-3 गिलास गर्म पानी भी पिएं। पानी पीने से शरीर में जमा विषाक्त पदार्थ बाहर निकलते हैं और लीवर की सफाई होती है, इसके साथ ही, पर्याप्त मात्रा में पानी पीने से शरीर का मेटाबॉलिज़्म बूस्ट होता है, जिससे वजन घटाने में मदद मिलती है।

शराब और धूम्रपान से परहेज करें : लीवर को हेल्दी रखने के लिए शराब और धूम्रपान से दूरी बनाकर रखें। शराब का सेवन आपके लीवर के लिए बहुत हानिकारक हो सकता है, शराब और धूम्रपान का सेवन करने वाले लोगों का लीवर सामान्य लोगों की तुलना में जल्दी खराब होता है, शराब का ज्यादा सेवन करने से फ़ैटी लीवर और लीवर सिरोसिस जैसी बीमारियों का खतरा बढ़ता है, इतना ही नहीं, शराब का सेवन करने से मानसिक स्वास्थ्य पर भी बुरा असर होता है।

फल और सब्जियों का सेवन करें : लीवर को साफ करने के लिए अपनी डाइट में कच्चे फल और सब्जियों को जरूर शामिल करें। दरअसल, कच्चे फल और सब्जियों में एंजाइम की उच्च मात्रा होती है, जो पाचन में मदद करता है, ये लीवर से टॉक्सिन निकालने की क्षमता को बढ़ाता है। इसके लिए अपनी डाइट में पालक, केला, ब्रोकली, सेब, एवोकाडो आदि फल-सब्जियों को शामिल करें। ये लीवर को साफ रखने में मदद करते हैं।

गर्म पानी के साथ नींबू पिएं : लीवर को साफ रखने के लिए गर्म पानी के साथ नींबू का सेवन करें। लीवर को डिटॉक्स करने के लिए गर्म पानी के साथ नींबू का सेवन बहुत फायदेमंद होता है, इसके लिए रोज़ाना सुबह एक गिलास पानी में एक नींबू का रस डालकर पिएं। यह शरीर से टॉक्सिन्स को बाहर निकालने में मदद करता है। इसके साथ ही गर्म पानी में नींबू डालकर पीने से शरीर का मेटाबॉलिज़्म भी बूस्ट होता है।

गाजर, चुकंदर और पालक का जूस पीयें : लीवर को साफ और स्वस्थ रखने के लिए आप अपनी डाइट में गाजर, चुकंदर और पालक का जूस शामिल कर सकते हैं। इसके अलावा, व्हीटग्रास जूस पीने से भी लीवर को डिटॉक्स करने में मदद मिलती है, ये जूस हमारे लीवर एंजाइम को सक्रिय करते हैं और बाइल प्रोड्यूस करते हैं। इससे लीवर की अंदर से सफाई होती है, आपको रोज़ाना इस जूस का सेवन करना चाहिए।

रिफाइंड, शुगर और मैदा खाने से परहेज करें : लीवर को साफ और स्वस्थ रखने के लिए रिफाइंड शुगर और मैदा खाने से परहेज करना चाहिए। रिफाइंड शुगर और मैदा जैसे फूड्स आपके लीवर को दबाव डालते हैं। इसकी वजह से हानिकारक बैक्टीरिया की ग्रोथ काफी अधिक बढ़ सकती है। बहुत ज्यादा शुगर या रिफाइंड फूड खाने से लीवर में फ़ैट का स्तर भी बढ़ सकता है, इसके कारण आपको फ़ैटी लीवर या लीवर संबन्धित अन्य बीमारियां हो सकती हैं।

सौजन्य - नरेश कुमार मिनोचा

अरोड़ा-खत्री समाज में महिलाओं की स्थिति

अरोड़ा - खत्री समाज में महिलाओं की परिवार और समाज में महत्वपूर्ण भूमिका आदिकाल से रही है। वास्तव में स्त्रियों की पारिवारिक भूमिका पुरुषों से अधिक है। महिलाये परिवार की धूरी होती है और सभी प्रकार के पारिवारिक निर्णय लेने में उनकी विशेष भूमिका होती है। सामान्यता पारिवारिक सम्बन्धों की व्यवहारिक सूझ-बूझ पुरुषों की अपेक्षा महिला में ज्यादा देखी गई है। परिवार में स्त्रियों की स्थिति बेटी, बहू, सास, दादी, नानी, भाभी, बूआ, मासी और भरजाई के रूप में अलग-अलग पहचान, कर्त्तव्य और दायित्व होते हैं। इन सभी सम्बन्धों में स्त्रियों की भूमिका अग्रणी और पुरुष का कार्य स्त्रियों के द्वारा लिए गये निर्णय को क्रियान्वयन रूप देने का होता है। पुरुष प्रधान समाज होते हुए भी स्त्रियों के निर्णयों को विशेष महत्व दिया जाता है।

अरोड़ा - खत्री समाज में धार्मिक रीति-रिवाजों में भी महिलाओं की भूमिका घर में अहम होती है। पुरुष समाज का दायित्व बाह्य व्यवस्थाओं तक ही सिमित रहता है। रसोई की शुद्धता, तुलसी की पूजा, गऊ की रोटी, कुते की रोटी, प्रतिदिन का नितनेम, पूजा-अर्चना, तीज त्योहारों की धार्मिक रस्मों में स्त्रियों की भूमिका केन्द्रिय होती है, पुरुष मात्र अनुसरण करते हैं। इसी प्रकार से धार्मिक स्थलों के निर्माण में पुरुषों की भूमिका विशेष होती है परन्तु पूजा स्थलों के अत्याधिक क्रियाकलापों में महिलाओं की सक्रिय भागीदारी देखी जा सकती है। व्रत, कथा, कीर्तन, यज्ञ आदि में पुरुषों की संख्या की अपेक्षा महिलाओं की संख्या सदैव अधिक मिलेगी।

व्यवसायिक दृष्टि से भी स्त्रियों की भागीदारी आदिकाल से बहुत रही है। भारत की पहचान समृद्ध, लघु उद्योग रही है। लघु उद्योग में महिलाओं की भूमिका रीढ़ की हड्डी मानी जाती थी। महिलाये घर में रह कर सूत कातना, बड़ियां, पापड़, आचार, सेवियां, मसाले तैयार करना, देसी घी बनाना, स्वैटर बुनना, छब्बे-छब्बी, आसन और कढ़ाई-बुनाई आदि का कार्य मुख्यतः महिलाये ही करती थी। ये सभी कार्य अलग-अलग क्षेत्र की अपनी पहचान होते थे। व्यापारिक दृष्टि से यह अति उत्तम व्यवस्था थी। उपरोक्त कार्य करने वाली स्त्री को गुणवान माना जाता था।

शिक्षा के क्षेत्र में पूर्वकाल में स्त्रियों की स्थिति दयनीय थी फिर भी पढ़ना लिखना स्त्रियों को भली-भांति आता था। संगीत की दृष्टि में भजन-गाना, ढोलकी बजाना, रीति-रिवाजों का एक अंग था। दाई मां का समाज में सम्मान था। राजनीति और प्रशासनिक कार्यों में पूर्व काल में महिलाओं की भूमिका नाम-मात्र भी नहीं थी परन्तु मुखी, राय, मेहता, मलिक साहब की पत्नियों का समाज में मान सम्मान था।

वर्तमान में अरोड़ा-खत्री समाज की स्त्रियों की स्थिति को विभिन्न श्रेणियों में बांटा जा सकता है। पूर्व काल में पूरा अरोड़ा समाज सत्संग से जुड़ा हुआ था। दिनचर्या में सत्संग के कारण महिलाये तनाव मुक्त रहित थी। आज अरोड़ा-खत्री समाज की महिलाओं को तीन वर्गों में बांटा जा सकता है। एक वह स्त्रियां जो सत्संग से जुड़ी हैं भले ही उनकी आयु कुछ भी हो उनका जीवन सामान्यता तनाव मुक्त है। स्त्रियों का दूसरा वर्ग जो सत्संग से नहीं जुड़ा है और दिनचर्या में टी.वी. के विभिन्न सीरियल और नकारात्मक सोशल मीडिया से अपने को जोड़ लिया है उनका मन अशांत एवं तनावपूर्ण है, वे सभी

स्त्रियां आत्म-सम्मान की राह में भटक रही हैं। उनमें से एक वर्ग आत्म-सम्मान के साथ स्वभाव से विनम्र है और समाधान की पक्षधर है उनके लिए जीवन जीना सहज है। परन्तु महिलाओं का एक वर्ग ऐसा है जो स्वयं में आर्थिक रूप से सम्पन्न या मजबूत है, मातृशक्ति की अपेक्षा नारी सशक्तिकरण में विश्वास रखता है, वहां आत्म-सम्मान के साथ जीने की एक लड़ाई है। जहां विनम्रता की अपेक्षा लड़ाई है, वहां आत्म-सम्मान, अहम और अहंकार में बदल जाता है। अहंकार के कारण कोई समाधान नहीं, ऐसी सभी स्त्रियां जीवन में तनाव और अलगाव के दुष्परिणाम को झेल रही हैं। सत्संग और अध्यात्म दोनों अलग-अलग विन्दू हैं। कोई महिला अध्यात्मिक है घर में रह कर पूजा-पाठ व्रत आदि उनके जीवन में हाने के बावजूद भी परेशान हैं परन्तु जो सत्संग से जुड़ी है वहां महिलाओं का सत्संग के कारण आपसी जुड़ाव, मेल-मिलाप और जीवन सेवा कार्य में लगा है। सत्संग के कारण निराशा भी आशा और खुशियों में परिवर्तित हो जाती हैं।

आज के समय में अरोड़ा-खत्री समाज की युवतियों की एक अन्य श्रेणी भी है जो भ्रमित, परेशान, दिशाहीन और घोर निराश का जीवन जी रही हैं। पूर्व काल में अरोड़ा-खत्री समाज की महिलायें पुरुषों से कम पढ़ी लिखी होती थी। उन्हें पढ़ने-पढ़ाने के अवसर ही नहीं मिलते थे परन्तु आज हमारी बेटियों को पढ़ने के अवसरों की कोई कमी नहीं है इसलिए हमारी बेटियां, बेटों से पढ़ाई में आगे बढ़ गई हैं। अधिकतर बेटे पिता के व्यवसाय में सहयोग देने के कारण अपनी पढ़ाई जारी नहीं रख पाते हैं। अधिक पढ़ी-लिखी बेटियां दो भागों में बंटी हैं। एक वर्ग तो वह है जो अधिक पढ़ने के बावजूद व्यवसायिक परिवार में अपने से कम पढ़े लिखे युवक से विवाह कर लेती हैं और गृहस्थ जीवन में अपनी पढ़ाई के कारण अपने बच्चों का उज्ज्वल भविष्य का निर्माण कर रही हैं। पढ़ी-लिखी युवतियों का एक अन्य वर्ग, जो एक अच्छी नौकरी और अधिक अच्छी नौकरी पाने के लिए पढ़ रही है। परिवार से अलग कहीं महानगर में अकेले रह रही हैं। अपने कैरियर के चक्कर में समय पर विवाह न करने, जिनकी आयु 30 वर्ष से अधिक हो गई है ये लड़कियां आत्म-निर्भर होने के कारण माता-पिता के नियन्त्रण से बाहर हैं। इस वर्ग की लड़कियां अरोड़ा-खत्री समाज से बाहर विवाह कर रही हैं। माता-पिता के कहने पर अरोड़ापरिवार में विवाह होने के पश्चात् भी विचारों में मतभेद, अहम-अहंकार के कारण जीवन पर दुष्परिणामों को झेलते हुए एकल जीवन जीने को मजबूर हैं। इस श्रेणी की स्त्रियां सन्तान उत्पत्ति के प्रति भी उदासीन हैं या मात्र एक बच्चे तक सीमित हैं। जिनके मात्र एक बच्चा है उसके भी जीवन में अनेकों दुष्परिणाम हैं। इस श्रेणी की लड़कियों के पुनर्वास हेतु काउंसलिंग अर्थात् परामर्श सेवा केन्द्रों की स्थापना करनी चाहिए। समय पर लड़कियों का विवाह इसके लिए विवाह-रिश्ते केन्द्रों की स्थापना करनी चाहिए। समय पर सन्तान न होने से भी बेटियों के भविष्य पर खतरा बना रहता है इसलिए प्रजनन परामर्श केन्द्रों की भी स्थापना होनी चाहिए। प्रत्येक युवती कम से कम दो बच्चे पैदा करे ऐसी प्रेरणा भी अरोड़ा समाज को देनी चाहिए।

प्रो. जोगिन्द्र मदान, करनाल
मो. 98020 - 11555

ESTD. 1989

with best compliments from

JYOTI'S NODDY Play School

MANAGED BY EX-SPRINGDALIANS

The school was established in 1989 and was formerly known as Noddy's Play School.

The environment at Jyoti's Noddy Play School is designed to make kids feel at home and continue to help them develop into responsible young adults.



F-100, KIRTI NAGAR, NEW DELHI-110015 | PH. : 011-45566339, 9899266339
www.bestplayschool.in



ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

F/27-28, KIRTI NAGAR, New Delhi-15, Ph. : 9250810522

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

APPLICATION FORM

FOR LIFE MEMBERSHIP

PHOTO

Dear Sir,

Please enrol me as a member of the Sabha. My particulars are appended below

:-

- (i) Name in Full (Capital letters)
- (ii) Father's Name
- (iii) Date of Birth/ Age
- (iv) Occupation
- (v) Residential Address :

Tel/Mob. No.....Email.....

- (v) Office Address :

Tel/Mob. No.....

Certified that I will abide by the rules and regulations of the Sabha.

1

Recommendation

2

Recommendation

Yours faithfully,

Member General Body
Signatures and
Name in Capital Words

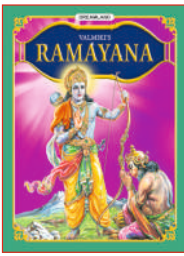
Member General Body
Signatures and
Name in Capital Words

Signature of Applicant

Kindly Send the Payment of Rs.2100/- by Cheque in favour of "ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (Regd.)"

F/27-28, Kirti Nagar, New Delhi -110015 or Directly Deposit in

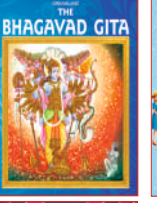
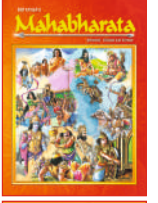
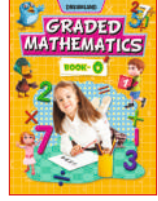
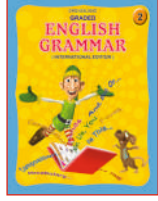
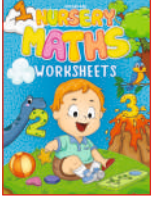
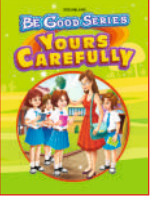
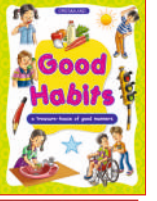
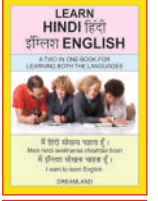
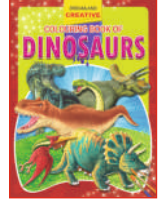
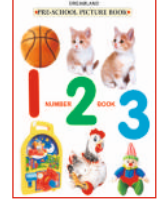
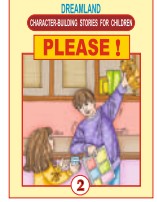
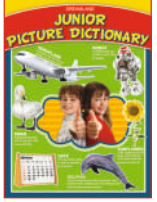
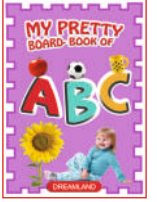
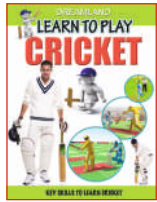
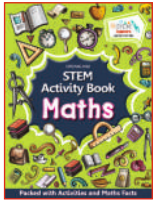
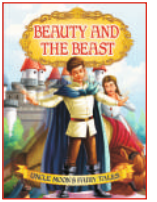
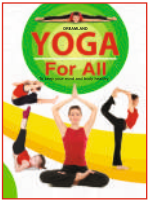
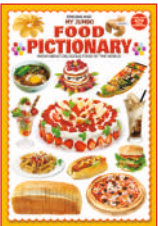
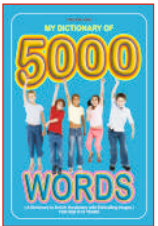
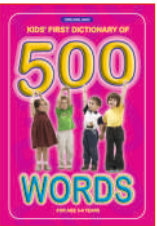
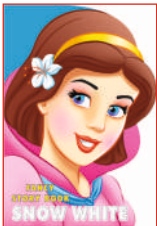
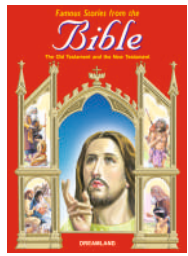
Union Bank of India A/C No. 520401000076469, IFSC Code : UBIN0905739



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 Papers
For India under Registration No. 7046/62

Posted at Naraina Indl.Area, N.D.-28

Date of Printing : 19th Jan. 2023

Date of Posting :

LOWEST
GOLDRATE
IN INDIA

LOWEST
MAKING
IN INDIA



 **BAWA**
JEWELLERS

KIRTI NAGAR | 78 4700 4700

Printer, Publisher & Place : Sh. Ravi Khara, D-85, Kirti Nagar, New Delhi- 110015 for All India Derawal Sahayak Sabha (Regd.)
Derawal Bhawan, F/27-28, Kirti Nagar, New Delhi-110015 Edited by : Sh. Mahinder Budhiraja, F-75, Kirti Nagar, New Delhi-110015
Printed at : Emkay Printers, F-75, Kirti Nagar, New Delhi- 110015