

DERAWAL PATRIKA

— डेरावाल पत्रिका —

APRIL to JUNE-2023



DEDICATED TO CHARITABLE SERVICES

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



ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

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

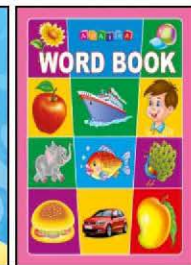
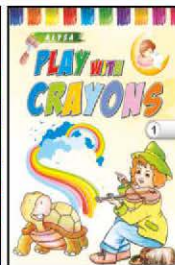
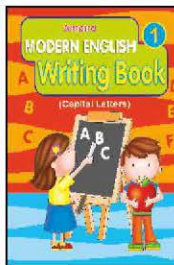
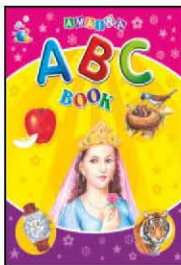
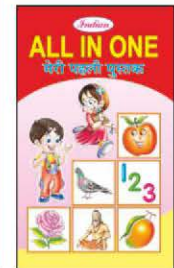
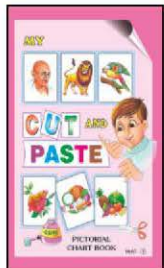
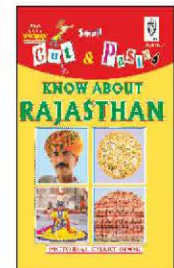
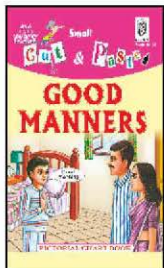
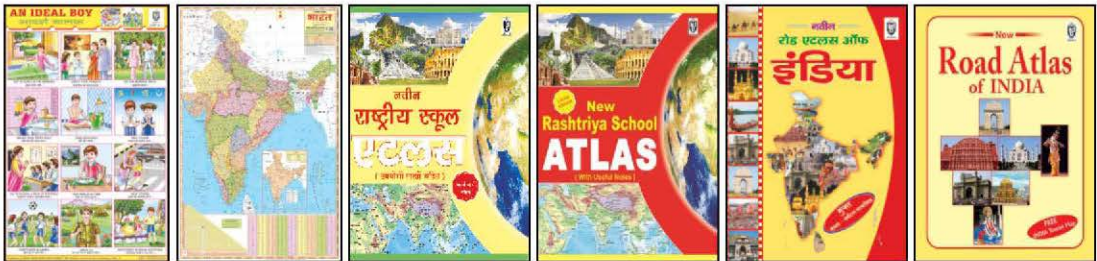
INDIAN BOOK DEPOT (MAP HOUSE)[®]



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 सुरिन्दर बुद्धिराजा
----------------------	-----------------------------	----------------------	--------------------------------	-------------------------------

R. No. 7046/62

Vol. : 63

No. : 02

April to June - 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
Know your Sabha	—	06
Birth Day of Life Members (Apr.-June)	—	07-08
Preface & Apology	Ravi Khera	09
सभा के पूर्व मार्गदर्शक	Ravi Khera	10-12
विष्णु अर्पण / राम नाम की ताकत	सुनील दत्त त्रिपाठी	13
बाजरे की रोटी / झटपट डोसा	—	14
बेड़मी पूरी / आप कभी हरिद्वार गये हैं???	मदन मोहन चावला	15
Matrimonial Service (South Delhi)	Ashutosh Sharma	17-21
पानी पीने का सही तरीका	महेन्द्र बुद्धिराजा	21
What's the purpose of life?	Prof. Sudesh Gogia	23-24
मुख्य व्रत पर्व त्योहार (मई से जुलाई)	—	24
Glimpses of New Team Managing Committee Members & Extra Ordinary General Body Meeting (23.04.2023)	—	25-26
Late Sh. Bhagwan Dass Ji Mehta's 109th Birth Anniversary	—	27-28
आओ स्वास्थ्य खरीदें	डी.पी. मिनोचा	29
अमृत वाणी	—	30
नाभी कुदरत की एक अद्भुत देन है	विश्वकर्मा भाई सावरकूंडला	31
कटी प्याज के नुकसान	के. एन. नागपाल	32-34
होनी प्रबल	मदन मोहन चावला	35-36
अपनी भारत की संस्कृति को पहचानें	नरेश कुमार मिनोचा	37
कोई कार्य असम्भव नहीं	नरेश कुमार मिनोचा	37-38
एक परमानन्दमय दिवस	डी.पी. मिनोचा	39-40
हनुमान चालिसा	मदन मोहन चावला	41
Donation AIDSS (Jan to March - 2023)	Sunil Dutt Tripathi	42
एड़ी से चोटी तक शरीर की ब्लॉक नसों को	महेन्द्र बुद्धिराजा	43
Donation DSS (Jan to March - 2023)	K.N. Nagpal	43
जीवन में निश्चल प्रेम के सभी रंगों को.....	प्रो. सुदेश गोगिया	44
श्री अन्न मोटो अनाज - सम्पूर्ण आहार	डॉ. रीटा खन्ना	45
श्रीमद् भागवत् महापुराण का तृतीय अध्याय	सुदर्शन पाहवा	46
रिक्शा वाला	डी.पी. मिनोचा	47-48
Cover Page		01-02 & 51-52

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



The months of March and April were expected to bring festivities and joy to the majority community in India, the world's largest democracy, as the auspicious period of the Navratri, interspersed with Ram Navami, and Hanuman Jayanti, were to signal the onset of another year of prosperity and growth. Lord Ram, reverently worshipped as Maryada Purshottam meaning the most dignified one, is the very symbol of what the Santana Dharma stands for and signifies. On the other hand, Lord Hanuman is a devotee whose devotion to Lord Ram is unmatched by any other devotee to their deity.

And as expected, this period did begin with all that it was thought to be; however, what happened when the Shobha Yatras were being taken out by the majority community caused anger and anxiety in the minds of the majority and also contempt as well as disdain in them for the ruling class. At a number of places in the country, these processions were subjected to attacks by the followers of a minority community. As if it was not enough, at the sites of these attacks, arson, vandalism and hooliganism were in shameless view.

India has always been a land of tolerance and understanding. It is the home to the world's oldest major religions - Sanatan Dharma - and the world's newest major religions - Sikhism. Of the six major religions preached and practised in the world today, four were born in this nation where unity in diversity has always been the driving force.

Such attacks betray the sense of superiority some have, the bigotry and chauvinism they feel is their right. This nation has already been divided into two on the basis of religion, and no further attempt to weaken its unity in the name of religion will be tolerated. Every Indian should have only one identity - Indianness. And Indianness encompasses love, tolerance and coexistence

Wishing all Derawal Brethren and their families a Blissful and Joyous Ram Navmi & Besakhi

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**



ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (Regd.) KNOW YOUR SABHA

CHAIRMAN, ADMINISTRATIVE TRUSTEES & PATRONS 2023-2024 & 2024-2025



SH. RAVI KHERA
Chairman, Administrative Trustee & Patron
Life Membership No. 060
D.O.B. : 21.05.1948
D-85, Kirti Nagar, New Delhi-110015
(R) : 011-45076262, (M) : 9811044791
E-mail : ravikhera48@gmail.com



SH. SURENDER KUMAR MEHTA
Administrative Trustee & Patron
Life Membership No. 016
D.O.B. : 11.09.1943
N-58, Kirti Nagar, New Delhi-110015
(M) : 9811100683
E-mail : surenderkmehta@gmail.com



SH. RAMESH AHUJA
Chief Patron
Life Membership No. 013
D.O.B. : 22.11.1938
8-A/56, W.E.A., Karol Bagh, New Delhi-110005
(M) : 7838441693
E-mail : nirmalahuja2000@yahoo.com



SH. K. S. MAKHIYA
Patron
Life Membership No. 081
D.O.B. : 30.08.1926
A-34, N.D.S.E., Part-II, New Delhi-110049
(M) : 9999555525



SH. D. P. MINOCHA
Administrative Trustee & Patron
Life Membership No. 085
D.O.B. : 01.10.1947
F-10 / B, Kirti Nagar, New Delhi-110015
(M) : 9312215597
E-mail : dpminocha@gmail.com



SH. A. S. ANAND
Patron
Life Membership No. 054
D.O.B. : 10.12.1927
Matri Kunj, Kirasali Gaon,
Opp. Ramtirath Ashram, Old Musoorie Road,
Rajpur, Dehradun-248009 (Uttarakhand)
(R) : 0135-3291053, 2108246



SH. GIRISH MEHTA
Administrative Trustee & Patron
Life Membership No. 074
D.O.B. : 22.06.1962
38/13, East Patel Nagar, New Delhi-110008
(R) : 011-25787525 (O) : 28115050
(M) : 9811027331
E-mail : 22girish06@gmail.com



SH. S. D. GOGIA
Patron
Life Membership No. 003
D.O.B. : 16.06.1926
W-13/6, Sainik Farm, New Delhi - 110062
(M) : 9868510609



SH. ANURAG CHAWLA
Administrative Trustee & Patron
Life Membership No. 008
D.O.B. : 19.01.1969
C-85, G. F., Kirti Nagar, New Delhi-110015
(M) : 9810154811, 9910054811
E-mail : anuragchawla@hotmail.com



SH. VIJAY KUMAR HURIA
Patron
Life Membership No. 066
D.O.B. : 16.03.1943
F-21, G. F., Kirti Nagar, New Delhi-110015
(M) : 9810248610
E-mail : vkhuria@hotmail.com



SH. L. N. MEHTA
Administrative Trustee & Patron
Life Membership No. 044
D.O.B. : 18.07.1934
C-29, 3rd Floor, Vikas Puri, New Delhi-110018
(M) : 9891422416, 9810626787
E-mail : mehtac109@gmail.com



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

Mobile : (Delhi) 9250810522, (Haridwar) 01334-227221, 9359946520

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



ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

BIRTH DAY OF LIFE MEMBERS

FOR THE MONTH OF APRIL TO JUNE

DOB	NAME	PH. / MOBILE	ADDRESS
MONTH OF APRIL			
1	Sh. Naresh Kalra	9810010203/9810204548	E-240, Naraina Vihar, New Delhi-28
1	Sh. Ram Parkash Mehta	9899606074	E-22, Moti Nagar, New Delhi-110015
1	Sh. Harish Kumar Sachdeva	9811344650	341, Tarun Enclave Pitampura, Delhi-34
1	Smt Krishana Mehta	9717933992	D-57, Kirti Nagar, New Delhi-110015
2	Sh. Ramesh Kumar Dhingra	9868883816	B-222, Fateh Nagar, New Delhi-110018
2	Sh. D.P.Minocha	9312215597	F-10B, Kirti Nagar, New Delhi-110015
3	Sh. J.C Khanna	9811431104	Farma H. No. 627, Chhatarpur, N. Delhi
5	Rajinder Kumar Mehta	9810249737	C-89, ARDEE City, Gurugram-122003
10	Sh. Bansi Lal Chhabra	9417839524	1557A, Sect.-4, Panchkula-134112, (Hr.)
12	Sh. Ramesh Kumar Wadhwa	9871720939	R-656, New Rajinder Nagar, N. Delhi-60
13	Sh. Narender Ahuja	9717922322/995336664	20/14, Old Rajinder Nagar, N. Delhi-60
13	Smt. Santosh Hasija		205, Sec-21-C, Faridabad-121001, (Hr.)
16	Sh. R.K.Budhiraja	9868176288	F-75, Kirti Nagar, New Delhi-110015
16	Sh. Monish Tarneja	9212838307	F-14, Kirti Nagar, New Delhi-110015
18	Smt. Meena Bhutani	9810257893	10-B, Vikrant Enclave, Mayapuri, N. Delhi-64
19	Sh. Chuni Lal Malik	9867187076	No. 3, Leslie Villas, Priti Vihar Society, Thakur Commplx Kandiwali (E), Mumbai-4000101
19	Smt. Bhagwati Khera	9818100552	D-771, Saraswati Vihar, Pitampura, N. Delhi-34
19	Sh. Harish Chander Arora	9871050807	25/5, Ashok Nagar, New Delhi-110018
22	Sh. Chander Kumar Arora	9810124101	30/3, Ashok Nagar, Single Storey, P.O. Tilak Nagar, New Delhi-110018
27	Sh. Amit Khera	9810054885	D-56, Kirti Nagar, New Delhi-110015
MONTH OF MAY			
1	Rajesh Kumar Sharma	9716771808	F-25, Kirti Nagar, New Delhi-15
2	Sh. Madan Verma	9811680614	C-68, Friends Colony, New Delhi-65
2	Sh. Shyam Sunder Kathuria	7838005142	166, Tarun Enclave, Pitampura, Delhi-110034
3	Sh. Hans Raj Kalra	9582829009	C3/361, Janak Puri, New Delhi-58
3	Sh. Mridul Hasija	9711854665/9013165829	A2-71, Janak Pur, New Delhi- 110015
8	Sh. Mahinder Kumar Mehta	9911687055	N/59 Kirti Nagar, New delhi-110015
9	Sh. Jitender Minocha	9810423633	F-61, 2nd Floor, Kirti Nagar, New Delhi-110015
9	Sh. Raj Kumar Khera	9599222049	D-771, Saraswati Vihar, Pitampura, New Delhi-110034

9	Sh. Nikhil Mehta	9958012355	D-57, Kirti Nagar, New Delhi-15
10	Sh. S.K.Grover	9811572429	F-68,G.F., Kirti Nagar, New Delhi-15
13	Sh. Chitar Talwar	9873807321	E-94 A, Kirti Nagar, New Delhi-15
15	sh. Loku Ram Arora	9810141801	H-14, Old Double Storey, Lajpat Nagar-4, New Delhi-24
15	Sh. Gulshan Ahuja	9953785900	80/39-A, 1st Floor, Chitranjan Park, New Delhi-110019
21	Sh. Ravi Khera	9811044791	D-85, Kirti Nagar, New Delhi-15
22	Sh. Manish Minocha	9873693669	F-10/B, Kirti Nagar, New Delhi-15
31	Sh. Jagdish Chandra Sehra	9582873270	D-55, Kirti Nagar, New Delhi-15

MONTH OF JUNE

6	Dr. M.L.Manchanda	9416066110	Main Bazar, Palwal- 121102, Haryana
8	Sh. Indresh Chander Nangia	09013495882	E-55, First Floor, Dayal Bagh Colony, Suraj Kund, Haryana.
10	Sh. Sunil Kumar Guglani	8826788001	370/Sector-29, Faridabad- 121008, Haryana
12	Sh. C.B.Arora	9312372216	60/11, 3rd Floor, Ashok Nagar Nagar, New Delhi-110018
15	Sh. Kanwal Nain Nagpal	9811744480	F-37, G.F., Kirti Nagar, N. Delhi-15
15	Sh. S.P.Bhutani	9958060949	House No. 688, Sec.-28, Faridabad, Haryana
15	Sh. L.D.Gauba	9968890551	BB-41C, Janakpuri, N. Delhi-58
16	Sh. Sukh Dev Gogia	9868510609	W-13/6, Sainik Farm, New Delhi-60
16	Sh. Ram Saran Bhatia	9811165651	17-19, Neelam Bata Road, Hotel Delites, N.I.T., Faridabad, Haryana
17	Sh. Dilip Loknath Bhatia	9820215580	83B, Om Shridhar Smruti Devidas Lane, Borivali (W), Mumbai-400103
18	Sh. Umesh Khera	9212081181	D-56, Kirti Nagar, New Delhi- 110015
20	Sh. Ram Sethi	9811390074/01123856985	K-30,1st Floor, Malka Ganj, Delhi-7
22	Sh.Girish Mehta	9811027331	38/13, East Patel Nagar, N. Delhi-8
26	Sh. Ashok Batra	9318618390	B-95, Pushpanjali Enclave, Pitampura, Delhi-110034
27	Sh. D.Hasija	9810064629	S-478, G.K.-1, New Delhi-48
29	Sh.Vinai Kumar Mehta	9810134332/01127345789	KU-10, Vaisakha Enclave, Pitam Pura, Delhi-110034
30	Sh. Amir Chand	9313037777/0129-229717752	16A, Faridabad, Haryana
30	Sh. Sanjay Rajpal	9999699704/9999599704	D-18 2nd Floor, Jongpura - B, New Delhi-110024



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

APRIL

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

YEAR	NAME
13-04-1987	Late Sh. Amar Nath Mehta One Of Our Founding Fathers & Former Vice President & Editor of Patrika Kirti Nagar
22.04.2000	Late Sh. Yash Pal Mehta Guest of Honour at Annual Derawal Day & Former Patron, East Patel Nagar
26-04-2004	Late Sh. Tirath Das Mehta One Of Our Founding Fathers Former Patron & President, Kirti Nagar
13-04-2019	Late Sh. Mohan Lal Mehta One Of Our Founding Fathers Life Time Achievement Awardee
25-04-2021	Late Sh. A. S. Chaudary Dera Bhushan Awardee (2015), Former Patron & Recipient of Trophy & Shawl Saropa, Rajender Nagar
	डेरावाल बिरादरी-समाज सेवी
28.04.1993	Late Sh. Gopal Das Dhingra Kirti Nagar
17.04.1995	Late Smt. Laxmi Devi Ramesh Nagar
04.04-1996	Late Sh. Puran Chand Sachdeva Kirti Nagar
20-04-1986	Late Smt. Soni Bai Mehta West Patel Nagar
01.04.1998	Late Sh. Jagnan Nath Hasija Greater Kailash
16.04.2004	Late Sh. Jagan Nath Mehta West Patel Nagar
17-04-2004	Late Sh. Ashok Mehta Kirti Nagar
19.04.2005	Late Om Parkash Mehta

02.04.2006	Late Sh. Ramesh Ahuja Ramesh Nagar
16-04-2006	Late Smt. Sarla Sehra Janakpuri
07-04-2010	Late Sh. Yash Pal Grover Old Rajender Nagar
08-04-2010	Late Sh. Yash Pal Wadhwa East Patel Nagar
30-04-2012	Late Sh. Sudhir Makhija Mansarover Garden
16-04-2018	Late Smt. Vidyawati Khara Kirti Nagar
01-04-2019	Late Sh. Durga Parsad Rajpal Kirti Nagar
12-04-2021	Late Sh. Rajender Mehta Maya Enclave
26-04-2021	Late Sh. Manohar Lal Kumar Kirti Nagar
27-04-2021	Late Smt. Sunila Nagpal Kirti Nagar
05-04-2022	Late Sh. Madan Lal Bhutani Kirti Nagar
18-04-2023	Late Sh. Harish C. Huria U.S.A. Brother of Sh. Vijay Huria, Patron (AIDSS)
23-04-2023	Late Sh. Yudhir Nath (Dimple) Son-in-law of Sh. Guru Dutt Rakheja in Surat (Gujarat)

MAY

सभा के पूर्व मार्गदर्शक

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

21.05.2000	Late Shri Sham Lal Mehta Former Patron & President, West Patel Nagar
27.05.2005	Late Smt. Shanti Devi Mehta Guest of Honour at Annual Derawal Day 1993, W/o Late Sh. Sham Lal Mehta, Former President, West Patel Nagar
24-05-2011	Late Sh. Radhey Sham Dhingra One Of Our Founding Fathers, Special Invitee & Recipient of Tropy & Shawal Saropa, Kirti Nagar
23-05-2022	Late Smt. Shakuntla Bhatia Guest of Honour at Annual Derawal Day (2015), Pitampura

MAY**डेरावाल बिरादरी-समाज सेवी**

28.05.1998	Late Smt. Ram Devi Mehta W/o Late Shri Hira Nand Mehta, One of our Founding Fathers, Kirti Nagar
27.05.2002	Late Smt. Bimla Rani Sethi W/o Late Sh. Mohan Lal Sethi, Patron, Kirti Nagar
15-05-2003	Late Sh. Jatinder Kumar Sachdeva Kirti Nagar
20.05.2005	Late Sh. Pearey Lal Guglani U.S.A
14-05-2011	Yashwanti Chhabra Kirti Nagar
03-05-2012	Late Smt. Asha Chhabra Kirti Nagar
04-05-2015	Late Sh. Baldev Raj Bhatia Pitampura
17-05-2016	Late sh. Pushp Raj Mehta West Patel Nagar
18-05-2017	Late Smt. Shanti Devi Mehta Kirti Nagar
13-05-2018	Late Smt. Santosh Mehta Moti Nagar
13-05-2018	Late Sh. J. Saria Kirti Nagar
18-05-2018	Late Sh. N. D. Nangia Kirti Nagar
28-05-2018	Late Smt. Savitri Madan W/o Sh. D. N. Madan, Guest of Honour at Annual Derawal Day (2015) Tarun Enclave
04-05-2021	Late Smt. Saroj Sehra Janakpuri
09-05-2021	Late Sh Davinder Girdhar Faridabad

13-05-2021

Late Rtrd. Col. Upender K. Verma
Pitampura

29-05-2021

Late Smt. Sangeeta Chaudhary
Daughter-in-Law of Late Sh. A.S. Chaudhary,
Awardee of Dera Bhushan(2015) &
Former Patron, Rajender Nagar

04.05.2022

Late Sh. Bal Kishan Taneja**JUNE****सभा के पूर्व मार्गदर्शक****"Your warmth, kindness and loving nature is etched in our memory.**

01-06-1980

Late Sh. Fathe Chand Bhutani
Former 1st Internal Auditor &
F/o Late Sh. Dharmvir Bhutani. (Patron)

07-06-2004

Late Sh. Hukam Chand Bhutani
1st DERA RATTAN, Admn. Trustee,
Former Chairman & Chief Patron ,
Greater Kailash

01-06-2012

Late Sh. M. L. Guglani
Former Patron & President, Rohini

01-06-2015

Late Sh. Prem Sagar Wadhwa
Guest of Honour 1988, Rajender Nagar

14-06-2019

Late Sh. B. R. Pulyani
Former Patron, President &
Recipient of Trophy & Shawal Saropa,
Krishna Park, Tilak Nagar

15-06-2019

Late Sh. Ram Kishan Tarneja
Life Time Achievement Awardee 2018 &
Former Pressident, Kirti Nagar**डेरावाल बिरादरी-समाज सेवी**

22.06.1996

Late Shri Ram Kishan Guglani
Social Worker, Kirti Nagar

04-06-2003

Late Smt. Aarti Deavi Pulyani
M/o Late Shri B. R. Pulyani,
Former Patron & President,
Krishna Park, Tilak Nagar

10-06-2004

Late Sh. Bansi Dhar Khurana
Janakpuri

22.06.2004

Late Sh. Jagdish Bhutani
Kirti Nagar

13.06.2006	Late Smt. Avinash Makhija Rajendra Park
15.06-2006	Late Smt. Radha Devi Ahuja Faridabad
16-06-2009	Late Sh. Nand Lal Chhabra Jangpura
28-06-2010	Late Smt. Vas Devi Khurana Kirti Nagar
19-06-2011	Late Sh. Jagan Nath Chawla F/o Sh. Madan Mohan Chawla, President, Kirti Nagar
30-06-2011	Late Smt. Kunti Devi Mehta Ghazibad
04-06-2012	Late Sh. Tej Bhan Rawal Paschim Vihar
12-06-2014	Late Sh. Bhim Sen Sehra Janakpuri
24-06-2015	Late Shri Bansi Lal Dhingra Exc. Member Recipient of Shawl Saropa
27-06-2018	Late Smt. Kiran Bala Dhingra W/o Sh. Inder Dhingra, Former President. Kirti Nagar
02-06-2019	Late Smt. Prem Lata Kathuria Tarun Enclave
11-06-2019	Late Sh. A.P. Lal Pant Nagar, Jangpura Extn.
15-06-2019	Late Sh. Ved Varat Manchanda Naraina Vihar
17-06-2020	Late Sh. Daleep Guglani Paschim Vihar
17-06-2020	Late Smt. Shyama Guglani Sister in Law of Late Sh. Dharm Vir Bhutani, Patron, Paschim Vihar
20-06-2020	Late Smt. Renu Dewan W/o Sh. Manish Dewan, President of Annual Derawal Day(2007), & Recipient of Shawl Saropa, Mansarovar Garden

28-06-2020	Late Sh. Ravinder Guglani Bro. in Law of Late Sh. Dharm Vir Bhutani, Patron, Paschim Vihar
10-06-2021	Late Shri Jagan Nath Mehta(Jaggu) Brother of Sh. Jeewan Mehta, Dera Karamveer Awardee (2015)
17-06-2021	Late Dr. Divij Mehta Maya Enclave
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.

FOR & ON BEHALF OF

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.**

विष्णु अर्पण

कुछ पण्डितों ने एक औरत को कहा - घर में तू विष्णुजी की फोटो रख ले और रोटी खाने से पहले उनके आगे रोटी की थाली रख कर कहना है - 'विष्णु अर्पण' अगर पानी पीना है तो पहले विष्णुजी के आगे रख कर कहना है - 'विष्णु अर्पण'।

उस औरत की आदत हो गई कि जो भी काम करती पहले मन में यह कहती की - 'विष्णु अर्पण' फिर वह काम करती थी। आदत इतनी पक्की हो गई कि एकदिन घर का कूड़ा इक्कठा किया और फेंकते हुए कहा - 'विष्णु अर्पण'। वहीं पास से नारद मुनि जा रहे थे। उन्होंने जब यह सुना तो उस औरत को थप्पड़ मारकर कहा - विष्णुजी को कूड़ा अर्पण कर रही। विष्णुजी के प्रेम में रंगी औरत थप्पड़ पड़ती ही बोली - 'विष्णु अर्पण'। अब तो नारदजी ने दूसरे गाल पर थप्पड़ मारते हुए कहा कि थप्पड़ भी विष्णु अर्पण कह रही है। लेकिन वह औरत यही कहती रही - 'विष्णु अर्पण'।

नारद मुनि क्रोध करते हुए विष्णु पुरी में चले गए, वहां देखते हैं कि विष्णुजी के दोनों गालों पर उँगलियों के निशान बने हुए हैं, पूछने लगे - 'भगवन यह क्या हो गया। आप के चेहरे पर यह निशान कैसे पड़े?'

विष्णुजी बोले - 'नारद थप्पड़ मारो भी तुम और पूछो भी तुम।' नारदजी बोले - 'प्रभु मैं आपको थप्पड़ कैसे मार सकता हूँ?'

विष्णुजी बोले - 'नारद जिस औरत ने कूड़ा फेंकते हुए यह कहा था - 'विष्णु अर्पण' और तुमने उसे थप्पड़ मारा तो वह थप्पड़ उसने मुझे अर्पण कर दिया था।' ये उसी अर्पित थप्पड़ के निशान हैं जो आपने उसे मारे थे।

सौजन्य - सुनील दत्त त्रिपाठी

'रामनाम की ताकत'

एक सन्त शहर के बस स्टैंड के पास एक वृक्ष की छाया में बैठकर माला फेर रहा था। एक अंग्रेज बस से उतरा और बाबा के पास जाकर बोला - 'ये आपके हाथ में क्या है? बाबा ने अंग्रेज के कंधे पर बन्दूक देखी और पूछा - ये क्या है?' अंग्रेज ने कहा - 'ये मेरा हथियार है।' बाबा बोले - 'और ये मेरा हथियार है।' अंग्रेज बोला - 'ये आपको किसने दिया? बाबा बोले - 'यह बन्दूक तुमको किसने दी आपको?' अंग्रेज बोला - मेरी सरकार ने दी है। बाबा ने कहा - 'यह माला मेरी युगलसरकार ने मुझे दी है।'

अंग्रेज बोला - 'ये क्या काम करती है? बाबा बोले - 'तेरा यह हथियार क्या करता है? अंग्रेज ने ऊपर पेड़ पर बैठे पक्षी को गोली मारी और वह पक्षी तड़पता हुआ नीचे गिर गया। अंग्रेज बोला - 'ये काम करता है मेरा हथियार।'

बाबा ने उस पक्षी को अपनी माला से छुआ और कहा - 'रा...म' वो पक्षी उड़कर अपने स्थान पर बैठ गया..। बाबा बोले - 'मेरा हथियार ये काम करता है।' उस अंग्रेज को भी श्रीरामनाम की ताकत का दर्शन हो गया।, उसने भी रामनाम की दीक्षा ली और हरि नाम की महिमा में रंग गया।

राम नाम की लूट है, लूट सके तो लूट।

अंतकाल पछतायेगा, जब प्राण जाएंगे छूट।। जय श्री राम

सौजन्य - सुनील दत्त त्रिपाठी

बाजरे की रोटी

तैयारी का समय : 10 मिनट / पकाने का समय : 10 मिनट / कुल समय: 20 मिनट / सर्विंग: 4 से 5 व्यक्ति

विधि : एक कटोरी में आधा कटा हुआ प्याज, एक बड़ी कद्दूकस की हुई गाजर, एक कद्दूकस किया हुआ खीरा, मुट्ठी भर कट हुई पालक / मैथी / धनिया / कोई भी मौसमी हरी पत्तेदार सब्जियां डालें।

- एक चम्मच काली मिर्च पाउडर, दो चम्मच धनिया पाउडर, एक चम्मच हल्दी पाउडर डालें। एक चुटकी नमक, हींग, अजवाइन और तिल डालें।
- सभी सामग्री को हाथ से पीस लें। इसमें एक कप हल्लूर बाजरा का आटा डालें।
- फिर 1/4 कप गरम पानी डालें। इसे अच्छे से मिलाएं। आटा गूंधने योग्य होना चाहिए। यह न तो ज्यादा गाढ़ा होना चाहिए और न ही ज्यादा पतला।
- अब उंगलियों की सहायता से गोल लोई बना लीजिये, चपटा कीजिये - फिर गरम तवे पर तिल के तेल से ग्रीस करके रोटियां तैयार कर लें।
- इसे ब्रेकफास्ट, लंच या डीनर में नारियल की चटनी या हरी चटनी के साथ खाया जा सकता है।

सामग्री: बाजरे का आटा: एक कप, प्याज : एक छोटा, गाजर : 1-2, खीरा : 1, पालक : एक मुट्ठी, हींग : एक चुटकी, नमक : आधा छोटा चम्मच, अजवायन : एक चुटकी, तिल : एक छोटा चम्मच, काली मिर्च पाउडर, हल्दी पाउडर : एक छोटा चम्मच, हरी मिर्च

झटपट डोसा

पकाने का समय : 5 मिनट / कुल समय: 15 मिनट / सर्विंग : 3 - 4 व्यक्ति

विधि : बैटर तैयार करने के लिए बताई गई सभी सामग्री को मिक्सिंग बाउल में डालें और धीरे-धीरे 2 पानी डालते हुए व्हिस्क की मदद से मिलाएं।

यह इतना पानीदार होना चाहिए कि यह अपने आप उडेल सके और फेल सके।

नोट: बाजरा बहुत आसानी से सख्त हो जाता है, इसलिए आपको डोसा को जल्दी तैयार करने के लिए बैटर का उपयोग करना चाहिए।

गांठ से बचने के लिए लगातार हिलाने की जरूरत है।

एक तवा गरम करें, तेल से बूँदा बाँदी करें, डोसा बैटर को बाहरी घेरे की तरफ डालें। मध्यम आंच पर पकाएं। आप ढक कर पका सकते हैं और पलटना छोड़ सकते हैं या पलट कर पका सकते हैं।

नोट : बैटर की कसिस्टेंसी ज्यादा गाढ़ी न होने दें। जब आप डालें, तो तवा गर्म होना चाहिए और डालते समय छोटे-छोटे घोल दिखाई देने चाहिए, जो बैटर की सही कसिस्टेंसी को दर्शाता है।

बैटर डालने से पहले पैन को हमेशा अच्छी तरह से ग्रीस कर लें। इसे पकाते समय भी आप इसे कुरकुरा बनाने के लिए तेल की कुछ बूँदे डाल सकते हैं। इंस्टेंट क्रिस्पी डोसा को सांभर या चटनी के साथ सर्व करें। अगर आप सादा खाना नहीं चाहते हैं तो आलू की फिलिंग भी आजमा सकते हैं।

सामग्री : बाजरा आटा - 100 ग्राम (1 कप), सूजी - 20 ग्राम (1/6 कप), पानी - 150 मिली (हल्का गर्म और मध्यम स्थिरता के लिए डालें), नमक स्वाद अनुसार, अतिरिक्त : कसा हुआ नारियल (2 - 3 चम्मच)

बेड़मी पूरी

तैयारी का समय: 20 मिनट / पकाने का समय: 10 मिनट / कुल समय: 30 मिनट / सर्विंग: 6 व्यक्ति
विधि :

- उड़द दाल को धोकर 6 - 8 घंटों के लिए भिगो दें।
- पानी निकाल दें और दाल को अदरक और हरी मिर्च के साथ एक ब्लेंडर में डालें और एक गाढ़ा पेस्ट बनने तक पीसे (पेस्ट पतला नहीं होना चाहिए। यदि आवश्यक हो तो पानी डालें।)
- इसमें दाल पेस्ट के साथ बाजरे का आटा मिलाकर आटा तैयार करें।
- अब सभी मसाले जैसे एक चौथाई कप तेल, सौंफ पाउडर, धनिया पाउडर, नमक, अमचूर पाउडर, हिंग और लाल मिर्च पाउडर डालें।
- सब कुछ मिलाएं और एक सख्त आटा गूंध लें।
- आटे को कम से कम 10 मिनट के लिए रख दें और फिर पूरी के लिए आटे की लोई बनाना शुरू करें।
- इसी बीच, एक कढ़ाई में थोड़ा तेल गरम करें। फिर बेलन की मदद से पूरियां बेल लें और उन्हें एक-एक करके पकाएं। सुनिश्चित करें कि तेल पर्याप्त गर्म हो।
- सुनहरा भूरा होने तक भूनें।
- आलू की सब्जी के साथ गर्मागरम परोसें।

सामग्री : 150 ग्राम बाजरे का आटा, 2 हरी मिर्च, 1 चम्मच मेथी दाना, 1/2 चम्मच हींग, 1/2 छोटा चम्मच अमचूर पाउडर, नमक आवश्यकता अनुसार, 70 ग्राम उड़द दाल, 1 इंच अदरक, 1 चम्मच सौंफ पाउडर, 1 चम्मच धनिया पाउडर, लाल मिर्च पाउडर आवश्यकता अनुसार, 2 कप रिफाईंड तेल

क्या आप कभी हरिद्वार गए हैं ???

यहां के पण्डे आपके आते ही आपके पास पहुंच कर आपसे सवाल करेंगे.....

आप किस जगह से आये हैं ??

मूल निवास, जाति गोत्र आदि पूछेंगे और धीरे-धीरे पूछते-पूछते आपके दादा, परदादा ही नहीं बल्कि परदादा के परदादा से भी आगे की पीढ़ियों के नाम बता देंगे जिन्हें आपने कभी सुना भी नहीं होगा और ये सब उनकी सैंकड़ों सालों से चली आ रही किताबों में सुरक्षित है। विश्वास कीजिये ये अद्भुत विज्ञान और कला का संगम है आप रोमांचित हो जाते हैं जब वो आपके पूर्वजों तक का बहीखाता सामने रख देते हैं आपके पूर्वज कभी वहां आए थे और उन्होंने क्या क्या दान किया...

लेकिन आजकल के बच्चे इन सब बातों को फिजुल समझते हैं उन्हें लगता है कि ये पण्डे सिर्फ लूटने बैठे हैं जबकि ऐसा नहीं है।

ये तीर्थों के पण्डे हमारी सभ्यता, संस्कृति के अटूट अंग हैं इनका अस्तित्व हमारे पर ही है अपनी संस्कृति बचाइए और उन्हें सम्मान दीजिये। वैसे हिन्दुओं के नागरिकता रजिस्टर है ये लोग, पीढ़ियों के डेटा इन्होंने मेहनत से बनाया और संजोया है इन्हें सम्मान दीजिये।

जय श्री राम - राधे राधे हरि गोविंदा।

- मदन मोहन चावला

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 Coordinator : LIONS CLUBS INTERNATIONAL, Distt. 321-A3

Chief Patron : Kirti Nagar Residents Welfare Association

Patron : Retire Persons Welfare Association (Regd.), Kirti Nagar

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

Vice President : RWA, F-Block, Kirti Nagar, New Delhi-110015

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

● **EMKAY PRINTERS**

● **ROYAL ART PRESS**

● **BUDHIRAJA ENTERPRISES**

● **ABM EVENTS**

F-75, KIRTI NAGAR, NEW DELHI-110015 (INDIA)

Tel. : 011-41425446 | (M) 9312241788, 9958466777

E-mail : anujf75@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

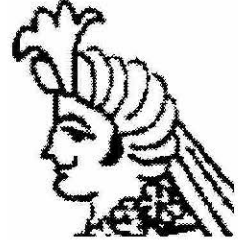
FREE MATRIMONIAL SERVICES

Every Saturday & Sunday 11 AM to 2 PM

BOYS :

PROFESSIONALS / PVT. / GOVT. SERVICE BOYS :

01. 29(+) Years (29.10.93, 09.30 AM, Delhi), Height 6 feet, Fair, Normal Built, Sanoriya Family Boy, working as Software Engineer with Zinka Pvt. Ltd., Contact His Father: Sh. Prem Chand, Ph. 8368485433, Suitable Girl Required.
02. 24(+) Years (01.08.98, Palwal), Height 5'-4", Fair, Slim, B.A. Pass, Dera Ghazi Khan Family Boy, working with Mannapuram at Palwal, Earning Rs. 25000/- PM, Contact his Father Sh. Dayanand Batra , Ph. 9466039390, Suitable Service/homely Girl Required.
03. 31(+) Years (22.11.91, 05.56 AM, Delhi), Height 5'-7", Fair, Slim, 10th Pass, Khanewal Family Boy, doing service in Marketing, Earning Rs. 25000/- PM, Contact his Father Sh. Raj Kumar Sungar, Ph. 8826462955, Suitable Service/homely girl from good family required.
04. 29(+) Years (07.05.93, 04.20 PM, Delhi), Height 5'-6", Fair, Slim, Sahnewal Family Boy working with Semi Govt. Company at Gurgaon, Earning Rs. 60000/- PM, Contact his Father Sh. Kishan Sukhpal, Ph. 9818371757, Suitable Service/homely girl required.
05. 33(+) Years (12.08.89, 08.46 PM, Delhi), Height 5'-6", Fair, Normal Built, 12th Pass, Multan Family Boy, doing service at Faridabad, Earning Rs. 25000/- PM, Contact his Father Sh. Jagdish Jhamb Ph. 9599173002, suitable working girl required,
06. 26(+) Years (04.10.96, 06.10 PM, Delhi), Height 5'-6", Fair, Slim, using Specs, B.com., CA Inter, Dera Ghazi Khan Family Boy, working with Q.X. Global Company at Noida, Earning Rs. 45000/- PM, Contact his Father Sh. Umesh Kukreja at Ph. 9711671439, 9213104039, Suitable



Educated Working Girl Required.

07. 36(+) Years(16.12.86, 08.45 Am, Gurugram), Height 5'-7", Fair, Normal Built, B.Tech. from Dce Gurugram, Divorcee with no Issue , Working with Exponential Inc at Noida as Team Leader, Earning Rs. 30.00 Lacs PA, Contact his mother Smt. Santosh Munjal at Ph. 9891543281,9910333281, Suitable Girl Required.

MANGLIK BOY :

01. 30(+) Years (05.11.92, 10.45 AM, Delhi), Height 5'-11", Fair, Fit Body, using Contact Lenses, B.Com., NIIT, Multan Family Manglik Boy, doing business of Sale Purchase at Gobind Puri, Earning Rs. 60000/- to 70000/- PM, Contact his Father Sh. Mahesh Kumar Wadhwa, Ph. 9911742255, 9911688805, Suitable Working Girl Required.

02. 29(+) Years (29.10.93, 09.30 AM, Delhi), Height 6 Feet, Fair, Normal Built, B.Tech., Delhi Family Manglik Boy, working as Software Engineer in a Ltd. Company, Earning Rs. 50.00 Lacks PA, Contact His Father Sh. Prem Chand Sanoria at Ph. 8368485433, Suitable Girl Required.

03. 35(+) Years (16.12.87, 02.20 PM, Delhi), Height 5'-11", Fair, Slim, Using Specs, MBA, Dera Ghazi Khan Family, Manglik Boy, Doing Service at Gurgaon, Earning Rs. 20.00 Lakh PA, Contact His Mother Smt. Radha Ahuja, Ph. 9999293911, 8447408909, Suitable Working Girl Required.

04. 28(+) Years (27.05.94, 03.21 AM, Delhi), Height 5'-5", Fair, Slim, MCA, Jhang Family Manglik Boy, Working With HCL Technologis, Earning Rs. 10.00 Lakhs PA, Contact His Mother Smt. Chugh at Ph.9717638597, 9911911480, Suitable Working Girl Required.

BUSINESS:

01. 22(+) Years (03.06.2000, 12.25 PM, Delhi), Height 5'-5", Fair, Slim, BBA. Rawa Engineering, Dera Ghazi Khan Family Boy, Doing Business of Nandi Craft, Earning Rs. 12.00 Lacs PA, Contact his Father Sh. Sanjeev Grover at Ph. 9212322931, 9718448846, Suitable Educated working/non working Girl Required.

-
02. 38(+) Years (19.01.85, 05.00 AM, Delhi), Height 5'-5", Fair, Normal Built, 12th Pass, Dera Ghazi Khan Family Boy, Doing Business of Transport, Earning Rs. 40000/- PM, Contact his Father Sh. Ramesh Chand Matta, Ph.9911072217, Suitable Homely Girl Required.
 03. 31(+) Years (16.08.91, 03.55 AM, Palwal), Height 5'-4", Fair, Slim, MBA, Ph.D, Using Specs, Dera Ghazi Khan Family Boy, Doing Business at Palwal, Earning Rs. 30000/- PM, Contact his Father Sh. Ramesh Nangia, Ph. 9255909470, 9711755393, Suitable Homely Girl Required.
 04. 32(+) Years (07.11.90, 03.50 PM, Delhi), Height 5'-10", Fair, Normal Built, B.Sc. in Hospitality, Dera Ghazi Khan Family Boy Doing Own Business of Footwaer, Earning Rs. 180.00 Lacs PA, Contact his Father Sh. Ved Prakash Gund, Ph. 7827685853, 9212594332, Suitable Working Girl Required.

DIVORCEE :

01. 27(+) Years (06.12.93, 11.18 PM, Delhi), Height 5'-7", Fair, Slim, M.Com., C.S., working with Make My Trip Company, Divorcee Boy No Issue, Earning Rs. 62500/- PM, Contact Mr. Mayank Verma, Ph. 9911283426, 9871963470, Suitable Girl in Service Required.
02. 35(+) Years (01.11.87, 11.16 AM, Delhi), Height 5'-5", Fair, Normal Built, Usings Specs, BA, Computer Course, Rawalpindi Family Boy, Divorcee No Issue, Doing His Own Business, Earning Rs. 60000/- PM, Contact his Father at Ph.9873526950, Suitable Girl Required.

GIRLS :

PROFESSIONALS/PVT. SERVICE/GOVT.

SERVICE/TEACHER :

01. 31(+) Years (28.10.91, 09.32 AM, Delhi), Height 5'-5", Fair, Sound Body, P.HD. This is Submitted, District Muzaffargarh Family Girl, Working as Asst. Professor in Irte Faridabad, Earning Rs. 40000/- PM, Contact her Father Sh. Daleep Kumar Mutreja at Ph. 9810278435, Suitable Boy in Service/Business Required.



-
02. 29(+)
Years (18.02.93, 08.15 AM, Delhi), Height 5'-4", Fair, Normal Built, MD in Medicine, Working as Sr. Doctor at Pandit Deemdayal Upadhyay Hospital Earning Rs. 1.50 Lacs PM, Contact her Father Sh. Rajeev Kapoor at Ph, 9811546466, Suitable Doctor Boy Required.
 03. 22(+)
Years (10.07.2000, 02.33 PM, Muzaffarpur, Bihar), Height 5'-1", Fair, Normal Built, 12th Pass, DPSE Course, Bihar Rajput Family Girl, Working as a Teacher in Pvt. School at Delhi, Earning Rs. 15000/- PP, Contact her Father Sh. Samrender Singh Ph. 8800958714, Suitable Boy in Service/business Required.
 04. 32(+)
Years(31.12.90, 08.35 AM, Delhi), Height 5'-4", B.Com(H).., CA Inter, Dera Ghazi Khan Family Girl, Doing Servive, Earning Rs. 05.00 Lacks PA, Contact Mr Dawar, Ph. 9810740530, 9911188276, Suitable Boy Required.
 05. 41(+)
Years (13.10.81, 06.25 AM, Delhi), Height 5'-3", Fair, Slim, B.E., Punjab Family Boy, working as a Engineer in a Engineering Company, Earning Rs. 35.00 Lacks PA, Contact her Father Sh. Madan Chugh, Ph.9582438011, Suitable Boy Required.
 06. 33(+)
Years (11.09.89, 10.40 AM, Delhi), Height 5'-1", Fair, Normal Built, MBA, working as Senior Manager in a MNC, Earning Rs. 07.50 Lacks, Contact her Father Sh. R.K. Seth at Ph. 9873793265, 9999238938, Suitable Boy In Service/Business Required.
 07. 32(+)
Years (28.09.90, 04.20 Am, Delhi), Height 5'-5", Fair, Medium Built, MBA in HR, Dera Ghazi Khan Family Girl, Working as HR Manager in Consumer Industry, Earning Rs.18.00 Lacks PA, Contact her Mother Smt. Sushma Sapra, Ph. 9599556703, 9350867003, Suitable Boy Required.
 08. 25(+)
Years (08.07.97, 11.04 Am, Dehradon), Height 5'-4.5", Fair, Normal Built, M.com, (Acctcy), CFA Level 2 (Us based), Dera Ghazi Khan family, Working girl, Earning Rs.30.00 Lacs Pa, Contact her uncle Sh. N.K. Taneja at Ph. : 9969003890, 9811520326 at Delhi, Professionally qualified boy with age less than 30 years, Well settled in service/business in Delhi /Dehradon required.

MANGLIK:

01. 27(+) Years (12.04.95, 02.36 PM, Delhi), Height 5'-4", Fair, Slim, B.Ed, Diploma in Banking Management, Using Specs, Jhung Family Anshik Manglik Girl, working with a MNC at Noida, Earning Rs. 6.00 Lacs PA, Contact her Father Sh, Rakesh Aneja 9555838722, 882876655, Suitable Boy In Service/Business Required.

—Ashutosh Sharma

9312105617

पानी पीने का सही तरीका

सही तरीके से पानी पियें और निरोगी रहें।

खाने के बाद तुरन्त पानी ना पीयें :-

क्योंकि खाना खाने के बाद जठराग्नि प्रदीप्त होती है और ये 90 मिनट तक ही रहती है अगर 90 मिनट तक पानी नहीं पीयेगे तो जठराग्नि काम अच्छा करेगी व भोजन भली-भाँति पचेगा। भोजन के बाद एक छोटा कप गर्म पानी पीना अति उत्तम है।

ज्यादा ठण्डा पानी कभी ना पीयें :-

हमेशा गुनगुना पानी पीयें। अगर बहुत ज्यादा गर्मी हो तो मिट्टी के घड़े का पानी पी सकते हैं।

पानी घूँट - घूँट कर पीयें :-

क्योंकि घूँट - घूँट कर पानी पीने से ज्यादा लार पेट में जाती है, लार जो कि एन्टीबायोटिक, एन्टीवायरल, एन्टीफंगल है, शरीर को विभिन्न रोगों से बचाती है।

पानी हमेशा बैठकर ही पीयें :-

खड़े रहकर पानी ना पीयें इससे वृद्धावस्था में घुटनों में शिकायत होती है। और दिनभर चेहरे पर उदासी का भाव रहेगा।

—महेन्द्र बुद्धिराजा



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

What's the purpose of Life ?

Prof. Sudesh Gogia

In a world infected with turmoil, fear and terror,
there's is also hope for opportunities and happiness.

And this very hope, to be always happy leads to eternal
peace in the midst of chaos.

Lord Krishna gave sermons of directions to Arjuna
in the midst of Mahabharata war at Kurukshetra.

WHAT'S THE PURPOSE OF LIFE ?

To be always happy.

We're not discussing what happened in the past.

And neither we have any guarantee
of what will happen in the future.

We live in this very present,
in hope, what keeps us going.

The ultimate source of HAPPINESS
is our attitude and mental health of feeling
the ecstasy of joy and happiness always.

Whereas the sensory pleasure
material objects do little to allay anxiety,
fear and tensions of modern times of chaos.

WHO DOESN'T WANT TO BE HAPPY ?

very living creatures wants to be loved unconditionally.

He/ she wants to be happier, healthier and wealthier.

We humans have innate desires of money, power and sex.

And all these things get into for the sake of HAPPINESS.

The reward of ' Service ' is truly Happiness.

We always think of ourselves and thus shrinking our life.

But when we think for the society and underprivileged, there's joy, peace and happiness.

It is the Ultimate Path and Dharama to create happiness for others.

All miseries of life will walk away.

It's not a conscious act,

it's our inner desire to be always happy.

Martin Luther King writes in his book :

"Living in the moment with joy, ecstasy and happiness is ' Enlightenment '..."

He further says," Be a child full of joy and happiness without fears and prejudices in life, you will enjoy the ecstatic Beatitude of Life."

– Prof. Sudesh Gogia

मुख्य व्रत – पर्व – त्योहार (मई से जुलाई)

19 मई : शनि जयंती

07 जून : गणेश चतुर्थी

03 जुलाई : गुरु पूर्णिमा

30 मई : गंगा दशहरा

20 जून : रथयात्रा जगन्नाथपुरी

13 जुलाई : कामिका एकादशी

31 मई : निर्जला एकादशी

29 जून : देवशयनी एकादशी

15 जुलाई : काँवड़ शिवरात्रि



NEW TEAM OF MANAGING COMMITTEE MEMBERS

Elected in Extra Ordinary General Body Meeting of

ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

Held on 23 April 2023 at Derawal Bhawan, Kirti Nagar, New Delhi

For the Year : 2022-2023 & 2023-2024



SH. SURINDER BUDHIRAJA

President
9810254630



SH. BHARAT BHUSHAN AHUJA

Vice - President
9811132949



SH. RAMESH KATHURIA

Gen. Secretary
9810039245



SH. MOHIT AHUJA

Jr. Secretary
9871022522



SH. MOHNISH TARNEJA

Treasurer
9212838307



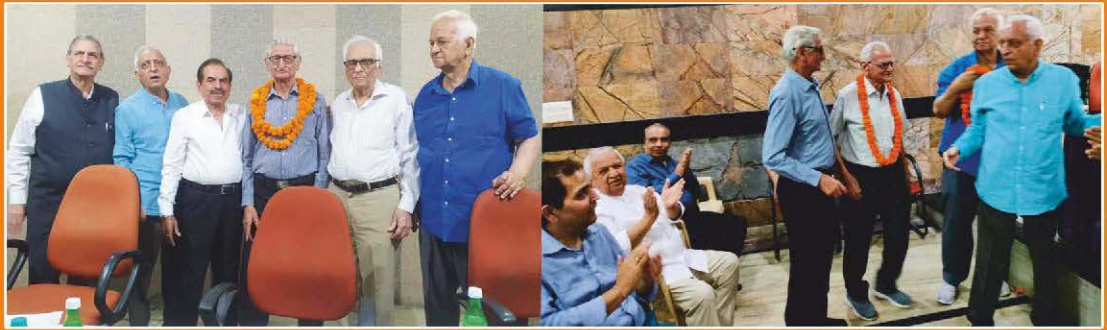
SH. SAMEER GROVER

Website & IT Advisor
9811111951

GLIMPSES OF EXTRA ORDINARY GENERAL BODY MEETING HELD ON 23RD APRIL 2023



GLIMPSES OF EXTRA ORDINARY GENERAL BODY MEETING HELD ON 23RD APRIL 2023



‘‘चिरस्थायी और प्रेमपूर्ण स्मृति में स्मरण’’

ONE OF OUR FOUNDING FATHERS & ARCHITECTS OF SABHA
FOUNDER OF DERAWAL SEWA SANGH (REGD.)

डेरावाल बिरादरी के हृदय सम्राट
स्वः श्री भगवान दास जी मेहता

On His 109th BIRTH ANNIVERSARY



(10TH June 1914 – 14th March 1972)

Shri Bhagwan Das Mehta is an Ideal friend, a great social Worker, and a tireless man of great magnitude. His services to the cause of the Sabha are unforgettable. The SAHAYAK SABHA presents this copy of the Patrika as a humble tribute to Shri Bhagwan Das Ji Mehta for having worked so magnificently in giving the Sabha its present position. The Sabha owes a deep debt of gratitude to him.

(By Derawal Sahayak Sabha (Regd.) March - 1972)

By nature, he was simple, quiet, silent, and unassuming but possessed a keen perception. He was always well composed, never ruffled, and seldom if ever provoked. His depth of feelings could never be gauged. Such were the qualities which made him the much-sought man socially, not confined to family or friends circle but in quite a few

well-established organisations where his rich experience was eagerly utilized. He bent his energies to the maximum to obtain the desired standards. Physical or mental strains did not deter him. He commanded implicit confidence, unflinching loyalty, and unquestionable obedience which held him in high esteem. It was therefore that any job that went to him, was done without any show of airs & ego.

To the Sahayak Sabha, he had a special significance. It was mainly he who organized it, gave shape, and bestowed upon it a stature. **Every brick and mortar which have gone into the making of the massive existing Bhawans carries his indelible imprints, more especially at Haridwar.** The number of visits he paid to that place. Whether it was the collection of funds, a delegation of efforts, rendering assistance, organizing functions, and the allied problems, the mastermind, and the master hands were always discernible. **So long as the Sabha stays and the Bhawans exist, his name will always be remembered as an indivisible part of their very being. The Sabha owes a deep debt of gratitude to him.**

(By R. N. Sachdeva - March 1972)

We found in him a perfect amalgam of all that is noblest and best in a man. He had tremendous patience and was always calm and collected even in moments of great excitement. **He spoke but little and made no claims for his achievements.** Silent and sincere Social Service was one aim and central purpose of his mission in life. **Derawal Bhawan in Delhi and Haridwar will ever remain monuments in his revered memory and a standing inspiration for our generation to come.**

The above extract / Acknowledgements were penned by several stalwarts of the Sabha with their heartfelt views, which are replicated here from the special edition of Derawal Patrika of March 1972.



“REMEMBRANCE OF FOUNDER’S DAY”
10th, June

Courtesy :

Girish K. Mehta, Prem Bhutani, Ravi Khera, K.N. Nagpal

॥ आओ स्वास्थ्य खरीदें ॥

एक समय था जब रोगों के नाम की परिभाषा व्यक्ति, देश एवं वातावरण के अनुसार की जाती थी। जमाना बदला और अब रोगों का वैश्वीकरण हो गया। जैसे जैसे मानव आधुनिक होता चला जा रहा है नित नई बीमारियों और दवाईयों के मकड़जाल में फंसता जा रहा है। कभी सभी रोगों के लिए एक चिकित्सक हुआ करता था। परंतु आज मानव शरीर के अंगों के लिए अलग अलग विशेषज्ञ हो गए हैं। आंखों के लिए आंख का विशेषज्ञ, जिगर के लिए जिगर का विशेषज्ञ, फेफड़ों के लिए फेफड़ों का विशेषज्ञ तो दिमाग के लिए दिमाग का विशेषज्ञ। अगर यही हाल रहा तो एक समय ऐसा आएगा जब बाएं हाथ के लिए अलग एवं दायें हाथ के लिए विशेषज्ञ होंगे। ठीक इसी प्रकार से बायीं टांग के विशेषज्ञ अलग और दायीं टांग के विशेषज्ञ अलग होंगे।

हम अपने आपको भूल चूके हैं क्योंकि हमारी मानसिकता आजादी के 60 साल बाद भी गुलाम है। हमारी भाषा और वेशभूषा आज भी अंग्रेजी है और सबसे बड़ी बात तो यह है कि हम बीमार पड़ने पर दवाईयां भी अंग्रेजी ही खाते हैं। कुल मिलाकर हमें जितनी आजादी मिलनी चाहिए थी वह हमें नहीं मिली परंतु कहने को मेरा भारत आजाद है, मेरा भारत महान है।

एक समय था जब बच्चों एवं बूढ़ों के लिए खेलकूद जीवन का एक अंग था परंतु जमाना बदला और आज के बच्चों एवं बूढ़ों के लिए टेलीविजन तथा कम्प्यूटर जीवन का आवश्यक अंग बन चुके हैं। हमारे में से अनेक लोग ऐसे हैं जिन्हें सूर्योदय देखे कई वर्ष हो चुके हैं, उनकी सुबह होती तो है परंतु सूर्योदय के तीन-चार घंटे बाद। बीमार पड़ते हैं तो दोष देते हैं व्यस्तता को। आज व्यक्ति के पास अपनी उचित दिनचर्या का पालन करने का समय नहीं है। भोजन तो करते हैं, परंतु स्वास्थ्य के लिए नहीं बल्कि पेट भरने के लिए। कितना भोजन करना चाहिए, कब करना चाहिए और क्यों करना चाहिए इसके प्रति सोचने एवं समझने का समय हमारे पास नहीं है, क्योंकि हमारे पास धन है जिससे हम स्वास्थ्य को खरीद लेते हैं। बीमार पड़ने पर डॉक्टर के पास जाते हैं, दो तीन दिन दवाईयों का सेवन किया और डॉक्टर की सलाह के अनुसार भोजन किया (अप्राकृतिक) और स्वस्थ हो गए। ऐसा करते-करते जब शरीर के अंग प्रत्यंग जवाब दे जाते हैं तब हम दूढ़ते हैं कि हमें कोई सही प्राकृतिक जीवन और प्राकृतिक चिकित्सा का मार्ग दिखा दे क्योंकि हमारा जीवन दवाईयों का इतना आदि हो जाता है तथा हमारे दिमाग में यह बैठा दिया जाता है कि फलां रोग आपको जीवन भर रहेगा तथा इसका कोई इलाज नहीं है। इसलिए जीवन भर दवाईयों का सेवन करना है अर्थात् व्यक्ति जीवन भर के लिए फलां दवाईयों का गुलाम बनकर रह जाता है और सच्चाई यह है कि इस समय विश्व की बड़ी-बड़ी बहुराष्ट्रीय कंपनियों के नाम देखने को मिलते हैं। जितना बजट इन फार्मास्यूटिकल कंपनियों का भारत के लिए है उतना विश्व में किसी भी देश के लिए नहीं है।

हमारा देख कभी ऋषि मुनियों, सूफी संतों की कृपा एवं आशीर्वाद से सम्पन्न एवं स्वस्थ हुआ करता था परंतु पश्चिमी देशों की नकल करने के चक्कर में एवं आधुनिकीकरण के कारण हम नानी-दादी के घरेलू नुस्खों को भूल गए। हम हंसना भूल गए। हंसने के लिए 'लाफ्टर क्लबों' की स्थाना करनी पड़ रहे हैं। हमारे देश का भाग्य है कि सूफी संतों की भूमि में अवतार के रूप में अनेक लोगों का फायदा होता रहा है। आज स्वामी रामदेव जी ने जो भूमिका अदा की है वह हमारे लिए प्रेरणादायी है। ठीक इसी प्रकार से आज की वास्तविकता का समावेश कर लें तो हमें स्वास्थ्य खरीदना नहीं पड़ेगा। हम पंचतत्वों से बने शरीर की चिकित्सा पंचतत्वों से करने का प्रयास करें ताकि जीवन पर्यन्त सुखी एवं निरोगी रह सके क्योंकि मिट्टी, पानी, धूप, हवा सब रोगों की यही दवा है।

— डी.पी. मिनोचा

अमृत वाणी

- इन छः का त्याग कभी न करें :- सत्य, दान, कर्म, क्षमा, धैर्य और गुरू।
- जो क्षमा करता है और बीती बातों को भूल जाता है, उसे ईश्वर की ओर से पुरस्कार मिलता है।
- यदि आप सच कहते हैं तो आपको कुछ याद रखने की जरूरत नहीं रहती।
- अगर आप चाहते हैं कि कोई चीज़ अच्छे से हो तो उसे खुद कीजिए।
- सिर्फ खड़े होकर पानी देखने से आप नदी पार नहीं कर सकते।
- प्रश्न कर पाने की क्षमता ही मानव प्रगति का आधार है।
- दुष्ट अपनी दुष्टता, सर्प अपना विष, सिंह रक्तपान जिस प्रकार नहीं छोड़ता, उसी प्रकार उदार मनुष्य को अपनी उदारता नहीं छोड़नी चाहिए।
- अपनी प्रशंसा सुनकर हम इतने मतवाले हो जाते हैं कि फिर हममें विवेक की शक्ति भी लुप्त हो जाती है। बड़े-से-बड़ा महात्मा भी अपनी प्रशंसा सुनकर फूल उठता है।
- मैं बता दूँ आपको कि अच्छों की क्या पहचान है? वो हैं खुद अच्छे, जो औरों को नहीं कहते बुरा।
- झुकता वही है कि जिसमें जान होती है। अकड़न तो मुरदे की पहचान होती है।
- ऐसा छात्र जो प्रश्न पूछता है वह पाँच मिनट के लिए मूर्ख लगता है, लेकिन जो पूछता ही नहीं वह जिंदगी भर मूर्ख रहता है।
- अच्छा स्वभाव, सुंदरता की पूर्ति कर देता है, परन्तु सुंदरता अच्छे स्वभाव की कमी की पूर्ति नहीं कर सकती है।
- बोलो - चालो बको मत, देखो - भालो ताको मत, खेलो - कूदो थको मत, खाओ - पीओ छको मत।
- महानता कभी ना गिरने में नहीं है, बल्कि हर बार गिरकर उठ जाने में है।
- यदि आप दृढ़संकल्प और पूर्णता के साथ काम करेंगे तो सफलता जरूर मिलेगी।
- विश्वास वो शक्ति है जिससे उजड़ी हुई दुनिया में भी प्रकाश किया जा सकता है।
- जीवन की लम्बाई नहीं, गहराई मायने रखती है।
- आप कभी भी इतने बूढ़े नहीं हो सकते कि एक नया लक्ष्य ना निर्धारित कर सकें या एक नया सपना ना देख सकें।
- एक सफल व्यक्ति वह है जो दूसरों के द्वारा अपने ऊपर फेंके गए ईंटों से एक मजबूत नींव बना सके।
- ईश्वर के मार्ग पर जब कोई एक कदम बढ़ाता है तो ईश्वर उसे थामने के लिए सौ कदम आगे बढ़ाते हैं।
- कहते हैं पहला प्यार कभी भुलाया नहीं जाता, फिर पता नहीं लोग क्यों अपने माँ-बाप का प्यार भूल जाते हैं।

- ईश्वर ने हमारे शरीर की रचना कुछ इस प्रकार की है कि ना तो हम अपनी पीठ थपथपा सकते हैं और ना ही स्वयं को लात मार सकते हैं इसलिए हमारे जीवन में मित्र और आलोचक होना जरूरी है।
- किसी व्यक्ति में एक बुरी आदत पड़ती है, तो फिर वह बीज के रूप में बुरी आदतों के वृक्ष को पनपा देती है। शैतान के बेटे को घर पर आमंत्रित करो तो उसका पूरा कुनबा चला आता है।
- जिसने पहले कभी तुम पर उपकार किया हो, उससे यदि कोई भारी अपराध हो जाए तो पहले के उपकार का स्मरण करके उस अपराधी के अपराध को तुम्हें क्षमा कर देना चाहिए।

- जीवन बाँसुरी की तरह है जिसमें बाधाओं रूपी कितने भी छेद क्यों न हो लेकिन जिसको उसे बजाना आ गया उसे जीवन जीना आ गया।
- आपके विचार आपके भाग्य के निर्माता है।
- असफल व्यक्ति वह है जिसने भूलें की है, लेकिन इनके अनुभव से लाभ नहीं उठाया।
- जीवन का अर्थ ही क्या रह जाएगा यदि हममें सतत् प्रयत्न करने का साहस ना रहे।
- अवसर के बिना काबिलियत कुछ भी नहीं है।
- जितना कठिन संघर्ष होगा, जीत उतनी ही शानदार होगी।

संग्रहकर्ता : के.एन. नागपाल

नाभी कुदरत की एक अद्भुत देन है

एक 62 वर्ष के बुजुर्ग को अचानक बाईं आंख से कम दिखना शुरू हो गया। खासकर रात को नजर ना के बराबर होने लगी। जांच करने से यह निष्कर्ष निकला कि उनकी आंखें ठीक हैं परंतु बाईं आंख की रक्त नलीयां सूख रही हैं, परन्तु रिपोर्ट में यह सामने आया कि अब वो जीवन भर देख नहीं पायेंगे।... मित्रों यह सम्भव नहीं है..

मित्रों हमारा शरीर परमात्मा की अद्भुत देन है... गर्भ की उत्पत्ति नाभी के पीछे होती है और इस नाभी का उसके माता के साथ जुड़ी हुई नाडी से पोषण मिलता है इसलिए मृत्यु के तीन घंटे तक नाभी गर्म रहती है।

गर्भधारण के नौ महीनों अर्थात् 270 दिन बाद एक सम्पूर्ण बाल स्वरूप बनता है। नाभी के द्वारा

सभी नसों का जुड़ाव गर्भ के साथ होता है। इसलिए नाभी एक अद्भुत भाग है।

नाभी के पीछे की ओर पेचूटी या navel button होता है जिसमें 72000 से भी अधिक रक्त धमनियां स्थित होती हैं। अगर सारी धमनियों को जोड़ा जाए तो उनकी लम्बाई इतनी हो जायेगी कि पृथ्वी के गोलाई पर दो बार लपेटा जा सके।

नाभी में गाय का शुद्ध घी या तेल लगाने से बहुत सारी शारीरिक दुर्बलता का उपाय हो सकता है :-

1. आंखों का शुष्क हो जाना, नजर कमजोर हो जाना, चमकदार त्वचा और बालों के लिये उपाय...

सोने से पहले 3 से 7 बूंदें शुद्ध घी और नारियल के तेल नाभी में डालें और नाभी के आसपास डेढ़ ईंच गोलाई में फैला दें।

2. घुटने के दर्द में उपाय :

सोने से पहले तीन से सात बूंद इरंडी का तेल नाभी में डालें और उसके आसपास डेढ़ ईंच में फैला दें।

3. शरीर में कमपन्न तथा जोड़ों में दर्द और शुष्क त्वचा के लिए उपाय : -

रात को सोने से पहले तीन से सात बूंद राई या सरसों का तेल नाभी में डालें और उसके चारों ओर डेढ़ ईंच में फैला दें।

4. मुंह और गाल पर होने वाले पिम्पल के लिए उपाय: -

नीम का तेल तीन से सात बूंद नाभी में

उपरोक्त तरीके से डालें।

नाभी में तेल डालने का कारण :

हमारी नाभी को मालूम रहता है कि हमारी कौन सी रक्त वाहिनी सूख रही है, इसलिए वो उसी धमनी में तेल का प्रवाह कर देती है।

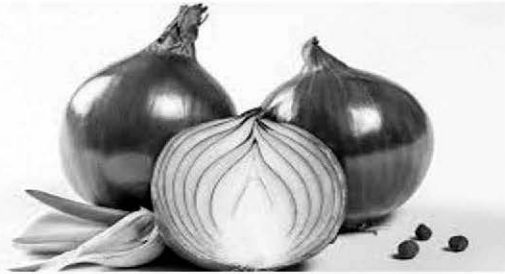
जब बालक छोटा होता है और उसका पेट दुखता है तब हम हींग और पानी या तैल का मिश्रण उसके पेट और नाभी के आसपास लगाते थे और उसका दर्द तुरंत गायब हो जाता था। बस यही काम है तेल का।

‘घी और तेल नाभी में डालते समय डूपर का प्रयोग करें, ताकि उसे डालने में आसानी रहे।’

लेख : योगाचार्य हरिश भाई वैद, बडौदा
प्रस्तुत कर्ता :

विश्वकर्मा भाई सावरकूंडला
गुजरात।

कटी प्याज के नुकसान



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

जब भी किसी मौसमी बीमारी का

प्रकोप फैले घर में सुबह शाम हर कमरे में प्याज काट कर रख दें। बाद में उसे फैंक दें सुरक्षित बने रहेंगे।

प्याज के संबंधों में महत्वपूर्ण जानकारी।

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

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

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

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

सुबह कीटाणुओं की वजह से बिलकुल काली हो गई थी, तब मैंने भी अपने कमरे में वैसे ही किया और देखा अगले दिन प्याज बिलकुल काली होकर खराब हो चुकी थी और मैं काफी स्वस्थ महसूस कर रहा था।’

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

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

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

खास कर सलाद में :

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

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

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

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

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

कृप्या ध्यान रखे कि..

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

संग्रहकर्ता - के.एन. नागपाल



शुभ कामनाओं सहित



रिश्ते ही रिश्ते



विवाह सम्बन्धी सेवा के लिए सम्पर्क करें :

Prabhu Dayal Satija

चेयरमैन

(9871053202)

Vasdev Tuteja

प्रधान

(9899113436)

Ashutosh Sharma

महामंत्री

(9312105617)



डेरावाल सहायक समिति (रजि०)

साउथ दिल्ली, पहली मंजिल, प्राचीन

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



शनिवार एवं प्रत्येक रविवार प्रातः 11 बजे से दोपहर 2 बजे

होनी प्रबल

अभिमन्यु के पुत्र, राजा परीक्षित के बाद उनके लड़के जनमेजय राजा बने।

एक दिन जनमेजय ने कुछ नाराजगी से वेदव्यास जी से कहा...कि

जहां आप थे, भगवान श्रीकृष्ण थे, भीष्म, द्रोणाचार्य, धर्मराज युधिष्ठिर, जैसे महान लोग उपस्थिति थे... फिर भी आप महाभारत के युद्ध को होने से नहीं रोक पाए। और देखते-देखते अपार जन धन की हानि हो गई। यदि मैं उस समय रहा होता तो, अपने पुरुषार्थ से इस विनाश को होने से बचा लेता।

अहंकार से भरे जनमेजय के शब्द सुनकर भी, व्यास जी शांत रहे। उन्होंने कहा, पुत्र अपने पूर्वजों की क्षमता पर शंका न करो। यह विधि द्वारा निश्चित था, जो बदला नहीं जा सकता था, यदि ऐसा हो सकता तो श्रीकृष्ण में ही इतनी सामर्थ्य थी कि वे युद्ध को रोक सकते थे। जनमेजय अपनी बात पर अड़ा रहा। बोला मैं इस सिद्धांत को नहीं मानता। आप तो भविष्यवक्ता हैं, मेरे जीवन की होने वाली किसी होनी को बताइए.... मैं उसे रोककर प्रमाणित कर दूंगा कि विधि का विधान निश्चित नहीं होता।

व्यास जी ने कहा पुत्र यदि तू यही चाहता है तो सुन....।

कुछ वर्ष बाद तू काले घोड़े पर बैठकर शिकार करने जाएगा। दक्षिण दिशा में समुद्र तट पर पहुंचेगा...

वहां तुम्हें एक सुंदर स्त्री मिलेगी... जिसे तू महलों में लाएगा, और उससे विवाह करेगा। मैं तुम को मना कर रहा हूँ कि ये सब मत करना लेकिन फिर भी तुम यह सब करोगे। इसके बाद उस लड़की के कहने पर तुम एक यज्ञ करोगे...।

मैं तुम को आज चेता रहा हूँ कि उस यज्ञ को तुम वृद्ध ब्राह्मणों से कराना..... लेकिन, वह यज्ञ तुम युवा ब्राह्मणों से कराओगे.... और....और जनमेजय ने हंसते हुए व्यासजी की बात काटते हुए कहा कि, मैं आज के बाद काले घोड़े पर ही नहीं बैठूंगा....तो ये सब घटनाएं घटित ही नहीं होगी।

व्यासजी ने कहा ये सब होगा...और अभी आगे की सुनो...।

उस यज्ञ में एक ऐसी घटना घटित होगी... कि तुम, उस रानी के कहने पर उन युवा ब्राह्मणों को प्राण दंड दोगे, जिससे तुझे ब्रह्म हत्या का पाप लगेगा। और.... तुम्हें कुष्ठ रोग होगा.... और वही तुम्हारी मृत्यु का कारण बनेगा। इस घटनाक्रम को रोक सको तो रोक लो।

वेदव्यास जी की बात सुनकर जनमेजय ने एहतियातवश शिकार पर जाना ही छोड़ दिया। परंतु जब होनी का समय आया तो उसे शिकार पर जाने की बलवती इच्छा हुई। उसने सोचा कि काला घोड़ा नहीं लूंगा... पर उस दिन उसे अस्तबल में काला घोड़ा ही मिला। तब उसने सोचा कि.. मैं दक्षिण दिशा में नहीं जाऊंगा परंतु घोड़ा अनियंत्रित होकर दक्षिण दिशा की ओर गया और समुद्र तट पर पहुंचा वहां पर उसने एक सुंदर स्त्री को देखा, और उस पर मोहित हुआ। जनमेजय ने सोचा कि इसे लेकर महल में तो जाऊंगा.... लेकिन शादी नहीं करूंगा।

परंतु, उसे महलों में लाने के बाद, उसके प्यार में पड़ कर उससे विवाह भी कर लिया। फिर रानी के कहने से जनमेजय द्वारा यज्ञ भी किया गया। उस यज्ञ में युवा ब्राह्मण ही रखे गए। किसी बात पर युवा ब्राह्मण...रानी पर हंसने लगे। रानी क्रोधित हो गई और रानी के कहने पर राजा जनमेजय ने उन्हें प्राण दंड की सजा दे दी..., फलस्वरूप उसे कोढ़ हो गया।

अब जनमेजय घबराया... और तुरंत व्यास जी के पास पहुंचा...और उनसे जीवन बचाने के लिए प्रार्थना करने लगा।

वेदव्यास जी ने कहा कि एक अंतिम अवसर तेरे प्राण बचाने का और देता हूं..., मैं तुझे महाभारत का श्रवण कराऊंगा जिसे तुझे श्रद्धा एवं विश्वास से सुनना है..., इससे तेरा कोढ़ मिटता जाएगा। परंतु यदि किसी भी प्रसंग पर तूने अविश्वास किया..., तो मैं महाभारत का वाचन रोक दूंगा..., और फिर मैं भी तेरा जीवन नहीं बचा पाऊंगा..., याद रखना अब तेरे पास यह अंतिम अवसर है।

अब तक जनमेजय को व्यासजी की बातों पर पूरा विश्वास हो चुका था, इसलिए वह पूरी श्रद्धा और विश्वास से कथा श्रवण करने लगा।

लेकिन व्यासजी ने जब भीम के बल के वे प्रसंग सुनाएं..., जिसमें भीम ने हाथियों को सूंझे से पकड़कर उन्हें अंतरिक्ष में उछाला... वे हाथी आज भी अंतरिक्ष में घूम रहे हैं... तब जन्मेजय अपने आप को रोक नहीं पाया, और बोल उठा कि ये कैसे संभव हो सकता है? ये तो गप्पे लगती है।

व्यास जी ने महाभारत का वाचन रोक दिया... कहा .. कि, पुत्र मैंने तुझे कितना समझाया कि अविश्वास मत करना, परंतु तुम अपने स्वभाव को नियंत्रित नहीं कर पाए। क्योंकि यह होनी द्वारा निश्चित था। फिर व्यास जी ने मंत्र शक्ति से आवाहन किया और वे हाथी पृथ्वी की आकर्षण शक्ति में आकर नीचे गिरने लगे...। तब व्यास जी ने कहा, यह मेरी बात का प्रमाण है।

जितनी मात्रा में जन्मेजय ने श्रद्धा विश्वास से कथा श्रवण की,

उतनी मात्रा में वह उस कुष्ठ रोग से मुक्त हुआ। परंतु एक बिंदु रह गया। और वही उसकी मृत्यु का कारण बना।

हमारे जीवन का नाटक परमात्मा के द्वारा लिखा गया है। इसलिए होता वही है जो श्री प्रभु चाहते हैं। कर्म हमारे हाथ में है, लेकिन उसका फल विधि के हाथों में ही है।

गीता के 11वें अध्याय के 33वें श्लोक मैं श्री कृष्ण अर्जुन से कहते हैं उठ खड़ा हो और अपने कार्य द्वारा यश प्राप्त कर। यह सब तो मेरे द्वारा पहले ही मारे जा चुके हैं तू तो निमित्त बना है। ईश्वर पर विश्वास रखें।

होनी को टाला नहीं जा सकता लेकिन नेक कर्म व ईश्वर नाम जाप से मानव जीवन में सुधार अवश्य सम्भव है।

— मदन मोहन चावला

अपनी भारत की संस्कृति को पहचानें

दो पक्ष - कृष्ण पक्ष, शुक्ल पक्ष।

तीन ऋण - देव ऋण, पितृ ऋण, ऋषि ऋण।

चार युग - सतयुग, त्रेतायुग, द्वापरयुग, कलियुग।

चार धाम - द्वारिका, बद्रीनाथ, जगन्नाथपुरी, रामेश्वरम धाम।

चारपीठ - शारदा पीठ (द्वारिका), ज्योतिष पीठ (जोशीमठ बद्रीधाम), गोवर्धन पीठ (जगन्नाथपुरी), श्रृंगेरीपीठ।

चार वेद - ऋग्वेद, अथर्ववेद, यजुर्वेद, सामवेद।

चार आश्रम - ब्रह्मचर्य, गृहस्थ, वानप्रस्थ, सन्यास।

चार अंतःकरण - मन, बुद्धि, चित्त, अहंकार।

पंच गव्य - गाय का घी, दूध, दही, गोमूत्र, गोबर।

पंच देव - गणेश, विष्णु, शिव, देवी, सूर्य।

पंच तत्त्व - पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, आकाश।

छह दर्शन - वैशेषिक, न्याय, सांख्य, योग, पूर्व मीमांसा, उत्तर दक्षिण मीमांसा।

सप्त ऋषि - विश्वामित्र, जसदग्नि, भारद्वाज, गौतम, अत्रि, वशिष्ठ और कश्यप।

सप्त पुरी - अयोध्या पुरी, मथुरा पुरी, माया पुरी (हरिद्वार), काशी, कांची शिव कांची, विष्णु कांची, अवंतिका और द्वारिकापुरी

अष्टांग योग - यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान एवं समाधि।

अष्ट लक्ष्मी - आद्य, विद्या, सौभाग्य, अमृत, काम, सत्य, भोग, योग लक्ष्मी।

नव दुर्गा - शैल पुत्री, ब्रह्माचारिणी, चंद्रघंटा, कुष्मांडा, स्कंदमाता, कात्यायिनी, कालरात्रि, महागौरी, सिद्धिदात्री।

दस दिशाएं - पूर्व, पश्चिम, उत्तर, दक्षिणी, ईशान, नैऋत्य, दायव्य, अग्नि, आकाश, पाताल।

मुख्य अवतार - मत्स्य, कच्छप, वराह, नरसिंह, वामन, परशुराम, श्री राम, श्री कृष्ण, बलराम, बुद्ध, कल्कि।

बारह राशि - मेष, वृषभ, मिथुन, कर्क, सिंह, कन्या, तुला, वृश्चिक, धनु, मका, कुंभ, मीन।

बारह ज्योतिर्लिंग - सोमनाथ, मल्लिकार्जुन, महाकाल, ओमकारेश्वर, बैजनाथ, रामेश्वर, विश्वनाथ, त्र्यंबकेश्वर, केदारनाथ, घृष्णेश्वर, भीमाशंकर, नागेश्वर।

पंद्रह तिथियाँ - प्रतिपदा, द्वितीया, तृतीया, चतुर्थी, पंचमी, षष्ठी, सप्तमी, अष्टमी, नवमी, दशमी, एकादशी, द्वादशी, त्रयोदशी, चतुर्दशी, पूर्णिमा / अमावस्या।

स्मृतियाँ - मनु, विष्णु, अत्रि, हरीत याज्ञवल्क्य, उशना, अंगीरा, यम, आपस्तम्ब, सर्वत, कात्यायन, बृहस्पति, पाराशर, व्यास, सांख्य, लिखित, दक्ष, शातातप, वशिष्ठ।

संकलन - नरेश कुमार मिनोचा

कोई कार्य असम्भव नहीं

ईश्वर ने मनुष्य को पूर्ण बनाया है। उसे उच्च कोटि का दिमाग भी दिया है आज विज्ञान ने जो किया है उससे संसार में सुख - सुविधाएं उपजी हैं, ग्रहों पर जाने की उड़ान सफल हुई है। सच है कि मानव सब कुछ कर सकता है, फिर भी अपने लक्ष्य को पाने के लिए व्यक्ति ऐड़ी - चोटी का जोर लगाना पड़ता है।

एक बीज में एक विशाल वृक्ष छिपा है, परन्तु यह तभी सम्भव है जब बीज को बोया जाए, उसके अंकुर की पूरी देखभाल की जाए। अपने आप कोई काम नहीं होता। उसके लिए कोई कारण तथा आधार होता है। ऐसे कार्य से बचना चाहिए जो दूसरों को हानि पहुंचाए। गलत कार्य के लिए हमारी आत्मा हमें धिक्कारती है। अपनी आत्मा की आवाज सुनने की योग्यता प्राप्त करें।

पूरा प्रयास करने पर भी यदि आपको सफलता नहीं मिलती तो चिंता की कोई बात नहीं। क्या कमी हमारे प्रयास में रह गई है, इस पर विचार करें। उस कमी को खोजें, उसे दूर करें। ईमानदारी से पूरा प्रयास करें। जंगली पशु प्रेम से आदमी का गुलाम बन जाता है। अपना स्वभाव शांत रखे। हड़बड़ाहट में कोई काम न करें। प्रेम से किया गया काम आपके लिए रूचिकर होगा। प्रेम और लगन से काम निपटाने में आपका मानसिक सन्तुलन बना रहेगा।

किसी कार्य को करने में संयम की जरूरत है। आपकी जरा-सी ढील या आलस्य/कमजोर मन आपका काम बिगाड़ सकता है। काम पूरा होने पर उसे चर्चा का विषय न बनाएं। उसका ढिंढोरा न पीटें। दुनियां क्या कहती है, उसकी भी कभी चिंता न करें। अच्छी सलाह कहीं से भी मिले तो उसे कृतज्ञता भाव से स्वीकारें और अपना लें।

अपने को बहकने से बचाएं। अपने लक्ष्य पर दृष्टि रखें। काम में एकाग्रता बनाएं रखें। व्यर्थ समय न गवाएं। समय-समय पर अपने किए गए कार्य की समीक्षा करें। निराश होने की जरूरत नहीं। आपके अन्दर शक्ति है। आप सब कुछ कर सकते हैं। अपने हाथ की रेखा बदल सकते हैं। दृढ़ संकल्प के साथ आगे बढ़ें।

संकलन - नरेश कुमार मिनोचा



Yogesh Bhutani
9213479878, 8285009878



Jatinder Bhutani
9891011990

KRISHAN CATERERS

(PURE VEGETARIAN)

Spl. Arrangement for

BIRTHDAY PARTIES, KITI PARTIES, PRE-WEDDING FUNCTIONS,
RELIGIOUS FUNCTIONS, CORPORATE PARTIES.

N-63, Corner Side, Shop No. 1, Kirti Nagar, New Delhi-110015
PHONE : 011-41424977 | E-MAIL : Krishancaterers@gmail.com

एक परमानन्दमय दिवस रविवार के लिए विचार

1. जो व्यक्ति संतुष्ट है, चाहे उसके बैंक-खाते में थोड़ा सा ही धन हो, फिर भी वह स्वयं को धनाढ्य समझता है।
2. मनोविकारों पर विजय प्राप्त करना ही आत्मा की सच्ची स्वतन्त्रता है।
3. दूसरों को खुशी देना सर्वोत्तम दान है।
4. जो हर्षितमुख है, वह स्वयं भी प्रसन्न रहता है और दूसरों के अधरों पर भी मुस्कान ले आता है।
5. होठों पर मुस्कान हर मुश्किल कार्य को आसान कर देती है।
6. आत्मोन्नति के लिए अधिक से अधिक समय लगाये तो दूसरों की आलोचना करने का समय ही नहीं मिलेगा।
7. जीवन के माधुर्य का रस लेने के लिए हमें बीती बातों को भुला देने की शक्ति अवश्य धारण करनी है।
8. व्यर्थ कर्म भारीपन व थकान लाते हैं जबकि श्रेष्ठ कर्म हमें प्रसन्न व हल्का बनाकर ताजगी प्रदान करते हैं।
9. जो प्रसन्न रहते हैं, उनके मन में कभी आलस्य नहीं आता। आलस्य एक बहुत बड़ा विकार है।
10. परमानन्दमय जीवन की असली नींव सन्तुलन है। यह ध्यान में रखने से आपका वर्तमान तथा भविष्य निश्चय ही सदा उज्ज्वल रहेंगे।
11. सन्तुष्टता व खुशी साथ-साथ रहते हैं। इन गुणों से दूसरे आपकी ओर स्वतः आकर्षित होंगे।
12. यदि हर कदम ईश्वर की स्मृति में रहकर उठाया जाये तो ज़रा सोचिये कि एक-एक कदम में कितना सौभाग्य समाया हुआ है।
13. यदि किसी भूल के कारण कल का दिन दुःख में बीता, तो उसे याद कर आज का दिन व्यर्थ न गवांड़िये।
14. हर्षितमुखता चेहरे का सच्चा सौंदर्य है। चिड़चिड़े स्वभाव का व्यक्ति वास्तव में कुरूप है।
15. जीवन एक नाटक है, यदि हम इसके कथानक को समझ लें तो सदैव प्रसन्न रह सकते हैं।
16. शुभ प्रयास करने में आप जितने अधिक आनन्दित होंगे, इन प्रयासों का फल प्राप्त होने पर आपकी प्रसन्नता और भी बढ़ जायेगी।
17. जब आप मुस्कुराते हैं तब न केवल आपको खुशी मिलती है, बल्कि आप दूसरों के जीवन में भी आशा की किरण संचारित कर देते हैं।
18. सभी परिस्थितियों में सन्तुलन बनाये रखना प्रसन्नता की चाबी है।
19. बहुत से लोग आपके साथ झगड़ा करना चाहेंगे, ऐसी स्थिति में विजय पाने के लिए दो शस्त्रों की आवश्यकता है, वे हैं - मुस्कान और स्नेहयुक्त व्यवहार।
20. कभी-कभी आपकी एक मुस्कान, मरुस्थल में जल की बूंद जैसी लाभदायक सिद्ध हो सकती है।
21. आप मनोरंजन से जीवन का आनन्द अवश्य लें, परन्तु यह जाँच करें कि क्या इससे आपका जीवन आन्तरिक रूप से समृद्ध बनता है?
22. यदि मैं एक क्षण खुश रहता हूँ तो इससे मेरे अगले क्षण में भी खुशी होने की सम्भावना बढ़ जाती है।
23. एक धनी व्यक्ति का धन चोरी या नष्ट हो सकता है, परन्तु बुद्धिमान व्यक्ति की खुशी व विवेक सुरक्षित रहते हैं।

24. दुःखों से भरी इस दुनिया में वास्तविक सम्पत्ति कौनसी है - धन या प्रसन्नता ?
25. व्यक्ति को महावीर तभी कहा जाता है जब वह विकट परिस्थितियों का हंसी - खुशी से सामना करता है।
26. आयु बढ़ने के साथ या दुर्घटना से शारीरिक सुन्दरता नष्ट हो सकती है, परन्तु आत्मिक सुन्दरता कभी नष्ट नहीं होती है।
27. मूर्ख व्यक्ति चाहता है कि सब उसकी ओर ध्यान दें, बल्कि बुद्धिमान व्यक्ति इस बात की परवाह नहीं करता है।
28. ईमानदार व सच्चे दिल वाला व्यक्ति स्वयं को सदा हल्का व तनावमुक्त अनुभव करता है।
29. अपनी इन्द्रियों पर सम्पूर्ण नियन्त्रण ही सच्ची विजय है।
30. यदि आपका मन अतीत के बन्धनों तथा बीती बातों में उलझा हुआ है, तो आप वर्तमान का आनन्द अनुभव नहीं कर सकेंगे।
31. यदि आप जीवन में आगे बढ़ना चाहते हैं तो यह सुनिश्चित करें कि आपकी इच्छायें सीमा से आगे न बढ़ने पायें।
32. अपने दुःखों को भूलने के लिए परमात्मा को याद करो।
33. यदि आपको कुछ पाने की चाह थी, किन्तु आप पा नहीं सके तो हो सकता है कि उसे पाना आपके हित में न हो।
34. अपने मन को स्थिर रखकर सभी परिस्थितियों में धैर्य बनाये रखें।
35. विकट समस्याओं का आसान हल ढूँढ निकालना सबसे मुश्किल काम है।
36. कोई भी घटना केवल संयोगवश नहीं होती, उसके पीछे कोई न कोई कारण अवश्य होता है। जीवन रूपी उद्यान में प्रत्येक वृक्ष का अपना महत्व है।
37. जो स्वयं को हर परिस्थिति के अनुसार ढालना जानता है, उसे जीवन जीने की कला आ जाती है।
38. अगर दूसरे आपके विरुद्ध हों तो आप निराश न हों, बल्कि ये विचार करें कि आपको ईश्वर के साथ से क्या सहायता मिल सकती है।
39. किसी अन्य को दिल देने से आपका दिल टूट सकता है, किन्तु परमात्मा को दिल देने से आपका दिल मजबूत बनता है।
40. यदि समस्याएँ आने पर आप घबरा जाते हैं तो इससे आपके दिमाग का सन्तुलन बिगड़ जायेगा।
41. जब संसार प्रचण्ड तूफान का रूप धारण कर ले, तब सर्वोत्तम आश्रय - स्थल ईश्वर की गोद ही है।
42. अगर आप हर कार्य खुशी से करें तो कोई भी कार्य मुश्किल नहीं लगेगा।
43. यदि भरसक प्रयत्न करने पर भी सफलता नहीं मिलती तो परमात्मा पर छोड़ दें।
44. सदा याद रखो कि इस सृष्टि रूपी नाटक में आप अति विशिष्ट व्यक्ति हैं। आपके पार्ट को, आपसे अच्छा अन्य कोई भी अदा नहीं कर सकता।
45. अकेलापन तब अनुभव होता है जब आप ये भूल जाते हैं कि परमपिता आपके परम मित्र हैं।
46. अपनी सारी आशयें भगवान पर छोड़ दें, तब किसी भी व्यक्ति से कोई निराशा नहीं मिलेगी।
47. आयु के अनुसार बूढ़ा होना चिन्ता की बात नहीं, किन्तु व्यर्थ चिन्ता से आप जल्दी बूढ़े हो जायेंगे।
48. जैसे तेल के बिना दीपक नहीं जल सकता, वैसे ही ईश्वर के प्रति प्रेम के बिना जीवन में सच्ची खुशी नहीं मिल सकती।
49. आप स्वयं को जितनी अच्छी तरह समझेगे, शान्त व सुखी रहना उतना ही सहज हो जायेगा।
50. जब हमारे सर्व सम्बन्ध एक ईश्वर के साथ हो जाते हैं, तब हमें सभी प्राप्तियाँ स्वतः ही प्राप्त हो जाती हैं।

सौजन्य - डी. पी. मिनोचा

हनुमान चालीसा

यह कहानी नहीं एक सत्य कथा है... शायद कुछ ही लोगों को यह पता होगा... ?

पवन पुत्र हनुमान जी की आराधना तो सभी लोग करते हैं और हनुमान चालीसा का पाठ भी करते हैं, पर इसकी उत्पत्ति कहां और कैसे हुई यह जानकारी बहुत ही कम लोगों को होगी।

बात 1600 ईसवी की है जब अकबर और तुलसीदास जी के समय का काल था।

एक बार तुलसीदास जी मथुरा जा रहे थे रात होने से पहले उन्होंने अपना पड़ाव आगरा में डाला, लोगों को पता लगा की तुलसी दास जी आगरा में पधारे हैं।

यह सुनकर उनके दर्शनों के लिए लोगो का तांता लग गया, जब यह बात बादशाह अकबर को पता लगी तो उन्होंने बीरबल से पूछा की यह तुलसीदास कौन हैं... ? तब बीरबल ने बताया, इन्होंने ही रामचरितमानस का अनुवाद किया है यह रामभक्त तुलसीदास जी है। मैं भी इनके दर्शन करके आया हूं।

अकबर ने भी उनके दर्शन की इच्छा व्यक्त की और कहा में भी उनके दर्शन करना चाहता हूं।

बादशाह अकबर ने अपने सिपाहियों की एक टुकड़ी को तुलसीदास जी के पास भेजा और तुलसीदास जी को बादशाह का पैगाम सुनाया, की आप लाल किले में हाजिर हों।

यह पैगाम सुनकर तुलसीदास जी ने कहा की मैं भगवान श्रीराम का भक्त हूं, मुझे बादशाह और लाल किले से मुझे क्या लेना देना और लाल किले जाने को साफ मना कर दिया।

जब यह बात बादशाह अकबर तक पहुंची तो बहुत बुरी लगी और बादशाह अकबर गुस्से में लाल-पीला हो गया, और उन्होंने तुलसीदास जी को जंजीरों से जकड़कर लाल किला लाने का आदेश दिया।

जब तुलसीदास जी जंजीरों से जकड़े लाल किला पहुंचे तो अकबर ने कहा कि आप कोई करिश्माई व्यक्ति लगते हो, कोई करिश्मा करके दिखाओ।

तुलसीदास जी ने कहा मैं तो सिर्फ भगवान श्रीराम का भक्त हूं कोई जादूगर नहीं हूं जो आपको कोई करिश्मा दिखा सकूं। अकबर यह सुनकर आग बबूला हो गया और आदेश दिया कि इनको जंजीरो से जकड़ कर काल कोठरी में डाल दिया जाये।

दूसरे दिन इसी आगरा के लाल किले पर लाखों बंदरो ने एक साथ हमला बोल दिया पूरा किला तहस नहस कर डाला। लाल किले में त्राहि-त्राहि मच गई तब अकबर ने बीरबल को बुलाकर पूछा की बीरबल यह क्या हो रहा है... ? बीरबल ने कहा, हुजूर आप करिश्मा देखना चाहते थे तो देखिये। अकबर ने तुरंत तुलसीदास जी को काल काठरी से निकलवाया, और जंजीरे खोल दी गई।

तुलसीदास जी ने बीरबल से कहा मुझे बिना अपराध के सजा मिली है। मैंने काल कोठरी में भगवान श्रीराम और हनुमान जी का स्मरण किया, मैं रोता जा रहा था, और मेरे हाथ अपने आप कुछ लिख रहे थे यह 40 चौपाई, हनुमान जी की प्रेरणा से लिखी गई है।

जो भी व्यक्ति कष्ट में या संकट में होगा और इसका पाठ करेगा, उसके कष्ट और सारे संकट दूर होंगे, इसको हनुमान चालीसा के नाम से जाना जायेगा।

अकबर बहुत लज्जित हुए और तुलसीदास जी से माफी मांगी और पूरी इज्जत और पूरी हिफाजत, लाव लशकर से मथुरा भिजवाया।

आज हनुमान चालीसा का पाठ सभी लोग कर रहे हैं, और हनुमान जी की कृपा उन सभी पर हो रही है। और सभी के संकट दूर हो रहे हैं।

हनुमान जी को इसीलिए 'संकट मोचन' भी कहा जाता है। जय श्री राम, जय श्री हनुमान

संकलनकर्ता - मदन मोहन चावला



ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

DONATIONS RECEIVED - JANUARY 2023 TO MARCH 2023

R.No.	Name	Amount (Rs.)	R.No.	Name	Amount (Rs.)
PHYSIOTHERAPY COLLECTION			43953	SHRI SAMEER GROVER	1100
43936	(JANURY' 2023)	4200	43954	SHRI RAVI KHERA	2500
43948	(FEBRUARY' 2023)	3140	43957	SHRI PREM SAGAR NANGIA	1500
43958	(MRCH' 2023)	6540	43963	M/S. PHILCO INDUSTRIES	3100
43968	(MRCH' 2023)	6780	43966	SHRI GIRISH MEHTA	3100
HOMOEOPATHY COLLECTION			DONATION FOR LIFE MAMBERSHIP		
43935	HOMOEOPATHY (JAN. 2023)	40500	43967	SHRI NIKHIL MEHTA	2100
43949	(FEBRUARY' 2023)	28500	DONATION FOR ADVERTISEMENT		
43959	(MRCH' 2023)	38500	43943	SHRI ANIL CHHABRA	16400
43970	(MRCH' 2023)	32500	43946	SHRI SURENDER SINGH	8200
DONATION			43955	SHRI SANDEEP KUMAR SHUKLA	10000
43940	MRS. MEERA SACHDEVA	25000	43956	SHRI PARVEEN CHHIBER	5100
43941	SHRI SATISH GROVER	1000	43962	SHRI RAJESH DHINGRA	10500
43942	GUPTDAN	2000	43965	SHRI DHIRAJ BATRA	8200
43944	SHRI NARESH MINOCHA	500			

-Sunil Dutt Tripathi, Manager



Vinod Kumar Arya



(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

एडी से चोटी तक शरीर की ब्लॉक नसों को खोलने का सुगम उपाय

जरूरी सामान : 1 ग्राम दालचीनी, 10 ग्राम कालीमिर्च साबुत, 10 ग्राम तेजपत्ता, 10 ग्राम मगज, 10 ग्राम मिश्री डाला, 10 ग्राम अखरोट गिरी, 10 ग्राम अलसी, कुल 61 ग्राम सभी सामान रसोई का ही है।

बनाने की विधि : सभी को मिक्सी में पीस कर बिल्कुल पाउडर बना लें और 6 ग्राम की 10 पुड़िया बना लें। एक पुड़िया हर रोज सुबह खाली पेट निवाये पानी से लेनी है और एक घंटे तक कुछ भी नहीं लेना है। एडी से चोटी कोई भी नस बंद हो खुल जायेगी।

हार्ट पेशंट भी ध्यान दें : ये खुराक लेते रहें। पूरी जिंदगी हार्ट या लकवा नहीं पड़ेगा। गारंटेड चाहे 90 प्रतिशत ही ब्लॉकेज ही क्यों न हो। ये अद्भुत उपाय पूरे शरीर के सभी ब्लॉकेज को बाहर निकाल फेंकेगा।

संकलन : महेन्द्र बुद्धिराजा



DERAWAL SEWA SANGH (Regd.)

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

DONATIONS RECEIVED LIST



S.No. Name

Amount (Rs.)

DONATIONS RECEIVED - JANUARY 2023

1.	SH. K.N. NAGPAL (Kirti Nagar)	300/-
2.	SMT. SUSHMA NAGPAL (Kirti Nagar)	200/-
3.	SMT. KOKILA BHUTANI (Ashok Nagar)	200/-
4.	SH. SATISH GROVER (Ajjay Enclave)	2000/-
5.	GUPT DAAN	1500/-
6.	GUPT DAAN	1500/-

DONATIONS RECEIVED - FEBRUARY, 2023

1.	SH. K.N. NAGPAL (Kirti Nagar)	300/-
2.	SMT. SUSHMA NAGPAL (Kirti Nagar)	200/-
3.	SMT. KOKILA BHUTANI (Ashok Nagar)	200/-
4.	SH. PREM SAGAR NAGIA (Vikas Puri)	1500/-

DONATIONS RECEIVED - MARCH, 2023

1.	SH. K.N. NAGPAL (Kirti Nagar)	200/-
2.	SMT. SUSHMA NAGPAL (Kirti Nagar)	300/-
3.	SMT. KOKILA BHUTANI (Ashok Nagar)	200/-

— K.N. Nagpal

For Secretary, Derawal Sewa Sangh (Regd.)

Mobile : 9811744480

“जीवन में निश्छल प्रेम के सभी रंगों को स्वीकार करना है”

आपका प्रेम-सद्भाव आपकी आन्तरिक संपदा है
आप को ही इन का अविष्कार करना है,
खोज सतत जारी रखिए
यह बाहर कहीं दूर सुदूर जानें से नहीं, भीतर जानें से मिलता है
ईश्वर ने हम सबको इस अदभुत खजाने के साथ हमें भेजा है।

स्वयं ही स्वयं के भीतर जा कर इसकी अलख जगानी है
कोई पंथी, ग्रंथी, पंडित, गुरु, मौलवी या पादरी आप के भीतर नहीं जाएगा
आपको स्वयं से स्वयं की यात्र से संभव है
भीतर का दीया आपको स्वयं जलाना होगा, आप के सिवाय और कोई नहीं कर सकता

श्रीमद् भगवद् गीता में भगवान श्रीकृष्ण ने निश्छल प्रेम के सब रंगों को स्वीकार किया
वें प्रेम एवम सद्भाव से कहीं भागते नहीं।

आप यह भी कह सकते हैं

प्रेम सद्भाव की पराकाष्ठा यानी रासलीला को दिव्यता से आलौकिक करते हैं
इस सहजता, सरलता व सरसता देने का कार्य केवल श्रीकृष्ण ही कर सकते हैं।
इसलिए ही हम भारतीय सनातन संस्कृति में श्रीकृष्ण को पूर्ण अवतार मानते हुए
'परम् पुरुष' कहते हैं “हमारी संस्कृति में कहीं भी जड़ सिद्धांतों व
पुरातन पंथी मान्यताओं का कोई स्थान नहीं”

श्रीकृष्ण की कार्यशैली अदभुत है

निश्छल प्रेम एवम सद्भाव की शैली में ही गजब अंदाज में कर्मयोग का सिद्धांत देते हैं
अनासक्त कर्म का अभिप्राय देते हैं : “कार्य करो, बाकी सब भूल जाओ”।

हम सबका कौशल समान भले ही न हो, लेकिन सबके पास कौशल विकास
के लिए आन्तरिक प्रेम सद्भाव का अनुपमेय खजाना है

अपनी आंतरिक ऊर्जा को पहचानिए, कम या ज्यादा आंकने की बजाय
निरंतर निखारने का सतत प्रयास करते रहिएगा।

आज बस इतना ही,

— प्रो. सुदेश गोगिया

श्री अन्न मोटा अनाज- सम्पूर्ण आहार

मोटा अनाज यानि मिलेट्स जिन्हें हमारे यहां सदियों से खाने में शामिल किया जाता रहा है। ये भारतीय आहार का हमेशा से ही एक अभिन्न हिस्सा रहे हैं, जिन्हें हम खाना भूल गए थे। ज्यादातर लोगों ने गेहूं चावल का सेवन करना शुरू कर दिया और देखते ही देखते ये मोटे अनाज हमारे रसोईघर से गायब हो गए।

हम सभी जानते हैं कि हमारे प्रधानमंत्री जी श्री नरेन्द्र मोदी जी ने भी मोटा अनाज को बढ़ावा दिया है और, इस वर्ष 2023 को हम अंतर्राष्ट्रीय मोटा - अनाज वर्ष मना रहे हैं।

मोटे अनाज में ज्वार, बाजरा, रागी, सावां कंगनी, चीना, कोदो, कुटकी और कुटू जैसे अनाजो को शामिल किया जाता है।

ये अधिकतर ग्लूटेन रहित होने के साथ-साथ खनिज, विटामिन, और फाइबर जैसे पोषक तत्व से भरपूर होते हैं। इनमें बीटा-कैरोटिन, नाइयसिन, विटामिन-बी6, फोलिक एसिड, पोटेशियम, मैग्नीशियम, जस्ता जैसे खनिज लवण भी उच्च मात्रा में पाए जाते हैं।

मोटे अनाज से मिलने वाले 10 लाभ -

1. रक्त परिसंचरण को बढ़ाना (Increases Blood Circulation) बाजरा रक्त परिसंचरण का विकास करता है व हृदय को स्वस्थ रखता है। शरीर के सभी अंगों को ऑक्सीजन देने में मदद करता है, इसके नियमित सेवन से उच्च रक्तचाप व हृदय रोगों से बचाव होता है। शरीर में कोलेस्ट्रॉल भी कम होता है।
2. हड्डियों के लिए फायदेमंद - मोटा अनाज जैसे बाजरा, रागी आदि हड्डियों के विकास और उन्हें मजबूत बनाने में मदद करता है क्योंकि इसमें भारी मात्रा में कैल्शियम पाया जाता है।
3. पाचनतंत्र के लिए गुणकारी - इनसे कब्ज गैस, एसिडिटी जैसे समस्याएं दूर रहती हैं। ग्लूटेन रहित होने के कारण ये अनाज 'सीलिएक' बीमारी में भी सहायक है।
4. मधुमेह (Diabetes) बाजरा, रागी आदि मधुमेह नियंत्रण करने में लाभकारी हैं।
5. वजन घटाने में फायदा - इन्हें खाने के बाद पेट भरा हुआ महसूस होता है जिससे भूख कम लगती है।
6. त्वचा का पोषण - ये अनाज त्वचा को हाइड्रेट करने का काम करते हैं, जिससे त्वचा की नमी बनी रहती है व दाग व झुर्रियां नहीं पड़ती। गर्मियों में सूरज की किरणों वाली UV-Radiation से इनमें मौजूद विटामिन सी और ई त्वचा पर सनस्क्रीन का काम करते हैं।
7. सिर दर्द (Migraine) से बचाव - मैग्नीशियम व बाकी गुण सिर दर्द से बचाव रखते हैं।
8. कैंसर से बचाव - इसमें पाए जाने वाले एंटी ऑक्सीडेंट कैंसर कोशिकाओं पर नियंत्रण रखते हैं।
9. मानसिक तनाव नियंत्रण - मोटे अनाज मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करते हैं। कई ऐसे एन्जाइम्स व हॉर्मोन्स भी बनाने में सहायक है जो हमें प्रसन्नता देते हैं।
10. दमा रोग, में फायदेमंद - सांस से जुड़ी परेशानियां व एलर्जी रोग भी इनके सेवन से नियंत्रित रहते हैं।

आपके भोजन में मोटे अनाज से कई प्रकार के व्यंजन आप घर में ही बना सकते हैं जो स्वादिष्ट ही नहीं बल्कि सम्पूर्ण पोषण प्रदान करते हैं। जैसे रोटी, पूरी, डोसा, दलिया, ढोकला, लड्डू, केक खीर आदि। इनमें से कुछ व्यंजन बनाने की विधियां आगे दी गई हैं।

इनका लाभ उठाकर आप भी अपने परिवार के स्वास्थ्य का ध्यान रख सकते हैं।

- डॉ. रीटा खन्ना, होम्योपैथिक चिकित्सक



ब्रह्मलीन श्री श्री 108
पीर प्रेम नाथ योगी जी महाराज

हर श्री नाथ जी

श्रीमद् भागवत् महापुराण का तृतीय अध्याय

श्रीमद् भागवत् सप्ता विधि एवं फल श्रुति



वर्तमान गद्दीनशीन पीर
किशननाथ योगी जी महाराज

नारद जी बोले - हे प्रभो! आपके बिना यह यज्ञ पूर्ण कैसे होगा? मेरी विनय को स्वीकार कर आप भी अपने चरण कमलों को वहां तक ले चलने का कष्ट करें, आपकी अति कृपा होगी।

नारद जी का कहना मानकर चारों भाईयों ने उनके साथ हरिद्वार के लिए प्रस्थान कर दिये, वहां जाकर ऋषिगण से बोले - “हम लोग यहां पर ‘श्रीमद् भागवत’ रूपी यज्ञ का अनुष्ठान करेंगे, अतः इस कथा अमृत का पान जिसको करना है, वे सब इक्ठो होकर ध्यान से इसका श्रवण करें।” समाचार मिलते ही भृगु, वशिष्ठ, मेघातिथि, मार्कण्डेय, च्यवन, वेदव्यास, पाराशर और अन्य जितने भी ऋषि मुनि थे सब उपस्थित हो गये, उनके अतिरिक्त समस्त नदियां मानव का रूप धारण कर वहां आ गयी। चौदहों भुवनों के गन्धर्व, किन्नर, नाग और यक्ष लोग भी उस ज्ञान रूज में भाग लेने के लिए आ गये। उस समय वैष्णवों, विरक्तों एवम् महापुरुषों ने शंख ध्वनि के साथ गम्भीर उद्घोष किया।

सनत्कुमार जी नारद से बोले - ‘हे देवर्षि!! हम तुम्हें वह कथा सुनाते हैं, जो श्री शुकदेव जी ने राजा परीक्षित को सुनायी थी। वह ‘श्रीमद् भागवत महापुराण’ की कथा अठारह हजार श्लोकों में है, जिसे पढ़ने एवम् सुनने से हजारों अश्वमेध यज्ञ से होने वाले फल प्राप्ति के समान फल प्राप्त हो जाते हैं। काशी, प्रयाग एवम् गया जैसे महा तीर्थों का पुण्य प्राप्त होता है। जो प्राणी प्रतिदिन श्रीमद् भागवत का एक अथवा आधा श्लोक भी पढ़ता है उसको ‘सद्गति’ मिलती है। जो नित्य प्रति भागवत् का पाठ दूसरों को सुनाते हैं उनके कई जन्मों के पाप नष्ट होकर पुण्य में बदल जाते हैं। जो मनुष्य रूपी प्राणि जगत में सर्वश्रेष्ठ देह पाकर भी ‘श्रीमद् भागवत कथा अमृत’ का आनन्द न पा सका उस मनुष्य को धिक्कार है। कलियुग में दान, धर्म, यज्ञ और तप तो होता नहीं, क्योंकि उसका मन भोग विलास की वस्तुओं में लिप्त रहता है, ऐसे जीवों के उद्धार हेतु परब्रह्म श्री हरि नारायण जी ने स्वयं ‘शिरोमणि वेदव्यास’ का अवतार धारण कर इस कथा की रचना की। जो प्राणि सात दिन तक लगातार सच्चे मन से ‘श्रीमद् भागवत कथा’ का श्रवण करता है वह सब कर्म फलों से मुक्ति पाकर अपना जीवन धन्य कर लेता है। श्रीमद् भागवत के ग्यारहवें स्कन्ध में वर्णित ज्ञान को जब भगवान श्री कृष्ण ने अपने श्री मुख से उद्धव को सुनाया कि अब कलियुग आने वाला है तब उद्धव जी ने उनसे प्रार्थना की - ‘हे देवेश! आप तो बैकुण्ठ धाम को जा रहे हैं, सांसारिक जीवों का उद्धार कैसे होगा?’ तब त्रिलोकी नाथ बोले - ‘हे उद्धव तुम बद्दीकाश्रम में जाकर तप करो, तुम्हारी मुक्ति हो जायेगी और मेरे जाने के उपरान्त श्रीमद् भागवत रूपी मेरी प्रतिमा सम्पूर्ण जगत में विद्यमान रहेगी, जो प्राणि इस कथा को सच्चे मन से पढ़ेगा या श्रवण करेगा उसे मेरे दर्शन प्राप्त होंगे। इस ‘सप्ताहपारायण’ कथा का भवसागर के दुःखों से छुड़ाने वाला समझना चाहिए।

सौजन्य से :

सुदर्शन पाहवा

अभिषेक पाहवा

श्री प्रेम संकीर्तन मण्डल व श्रीराम महिला मण्डल

गुरुधाम आश्रम, 6 - ब्लॉक, सुभाष नगर, नई दिल्ली - 110027

रिक्शा वाला

अरे यह क्या अभी तो आकाश साफ था और अभी अभी बादल भी उमड़ आये और बादलों की गर्जन बिजली का कड़कड़ाना सचमुच कितना अजीब था। यह सब कुदरती नज़ारा ही था। पल में प्रभु की धूप छांव का खेल और पल में मूसलाधार वर्षा।

मैं डाक्टर से बच्चे की दवा लेकर कुछ ही दूरी पर आया था कि वर्षा की बौछारों ने गीला करने में कोई कसर न छोड़ी और मुझे अधिक भीगने से बचने के लिए एक बड़े पेड़ तले सहारा लेना पड़ा। तभी एक रिक्शा वाला दौड़ता हुआ आया रिक्शा को भीगता छोड़ मेरे पास आ खड़ा। कुछ पल बाद बोला 'बाबू जो यहां पर रूके रहोगे तो भीग जाओगे। 'अभी वर्षा धीमे होते ही जल्दी से निकल जाओ। हमारा क्या है हम तो यह सब सहने के आदी है।'

कहां जाओगे बाबूजी कहीं दूर जाना है? सामने दुकान पर चले जाओ वहां कपड़े और नहीं भीगेगे।

यह सब उस व्यक्ति से सुन मैं स्तब्ध खड़ा उसके कंकाल शरीर और उस पर पड़े चीथड़ों को निहारने लगा और सोचने लगा कि आज के ज़माने में कौन किसका हमदर्द होगा? जहां मुझे उससे कुछ हमदर्दी की बात करनी चाहिए थी वहां वो मेरा हमदर्द क्यों बन बैठा।

और वो मेरे उत्तर दिए बिना ही कहता गया।

'बाबूजी मैं तो आज ही आया हूँ दो महीने के बाद। मेरा एक्सीडेंट जो हो गया था देखो रिक्शा की क्या हालत कर दी है। पता नहीं मालिक कैसे-कैसे लोगों को रिक्शा चलाने को दे देता है। साला कोई भी तो परवाह नहीं करता। बाबूजी अपने हाथ में जब रिक्शा था, तो कोई परेशानी ही न थी सब मरम्मत करवा कर एकदम सही रखता था चली अब तो फिर मेरे हाथ में है सब सही करवा लूंगा।

उसकी बात सुन मेरे दिल में उदारता के बादल उमड़ने लगे कि किस तरह से मैं उसकी दासतां सुनूं और कुछ जो मुझसे बन पाये मदद करूं, भगवान भी कितना अजीब है कैसे कैसे खिलौने बनाकर उनसे खेलता है, किनको प्यार करता है और किनको रौंदता है। और फिर सबका भाग्य भी तो एक जैसा नहीं कहते। 'दो बेटे है एक बाप के मगर किस्मत जुदा-जुदा।' गर किसी इंसान के अन्दर कुछ किसी की मदद करने की उदारता है भावना है और चाहे वो किसी जरूरतमंद की इमदाद करना भी चाहता है तो कहां तक उसके लिए ये मुनासिब होगा और ऐसा करने में क्यों इतना मजबूर होता होगा।, ये कोई उसके ही दिल से पूछे! हां यह अवश्य है कि वह कुछ हमदर्दी जताकर ही संतोष कर लेता होगा और फिर यहां

इस दुनियां में दो चार तो दुखी नहीं जिनका दुख दर्द बांट लिया जाये यहां तो हर इन्सान किसी न किसी रूप में दुखी है किस किस की कोई मदद तो मदद हमदर्दी भी जताये। और फिर तो ये सब किसी की समर्थता से बाहर भी तो हो सकता है।

मैंने पूछा कहां रहते हो?

‘कहां रहेंगे बाबूजी इतना बड़ा खुला आसमान और ये छत है, कहीं पटरी या पेड़ के नीचे रात का कालापन अपनी चादर से ढक ही देता है हम गरीबों को, और विश्राम कर लेते हैं।

‘तुम्हारा कोई घर - बार, माता पिता, रिश्तेदार नहीं क्या?

‘कहाँ बाबू जी की दुनियां में अकेले ही आये हैं और अकेले हो चला जाना है। माँ बाप का साया तो बचपन में ही उठ गया था। न बहन है कोई तो न हो भाई। रिश्ते नाते वाले भी कहां तक साथ देते हैं। फिर आजकल तो बेटा बाप और भाई भाई के खून का प्यासा है अच्छा ही है कोई नहीं अपने को रोने वाला। फिर यह मोह माया तो है भी मिथ्या।

तो कैसे गुजर होती होगी तुम्हारी?

‘‘न किसी के आने की खुशी और न किसी के जाने का गम बाबूजी! बहुत बीत गई है और थोड़ी बाकी रह गई है 50 वर्ष की आयु हो गई है जैसे कैसे भी हो गुजरान हो जाती है। अच्छा है बाबूजी न घर है न बार है, न बीबी है न औलाद है! गर औलाद हो भी और बीबी भी हो बीबी कुपती निकल आये। औलाद निक्कमी हो तो क्या फायदा। आयेगा समय तो मर खप जायेंगे। ये शरीर मिट्टी है मिट्टी हो रहेगा।

सच में वो रिक्शा वाला कोई इन्सान न था इक फरिश्ते से भी बढ़कर था। उसकी बातें इतनी महत्वपूर्ण और ज्ञान की थी शायद कोई पढ़ा लिखा इन्सान भी उस अनपढ़ गंवार से मात खा बैठता। बारिश का जोर अब कम हो आया था रिक्शा वाले ने अपने भीगे चीथड़ों को उतार निचोड़ रिक्शा पे सूखना डाल दिया। शायद यह सोच कि खाना दोपहर का कहां से लूंगा, खाऊंगा। सामने खड़े रेहड़ी वाले से दो कुलचे छोले लेकर एक पोलिथिन के लिफाफे में पैक कर उसने रिक्शा की सीट के नीचे रख दिया और रिक्शा बढ़ाते हुये कहने लगा अच्छा बाबूजी चलता हूं राम - राम रोजी तो करनी ही है।

मैं खड़ा खड़ा उस नग्न कंकाल शरीर को नहीं बल्कि उस इन्सान के रूप में फरिश्ते को जाते देखता रहा जो मेरे दिल में हमेशा के लिए घर बना अपनी ज्ञानरूपी बातों की अमिट छाप छोड़ गया।

- डी.पी. मिनोचा

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

No.

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

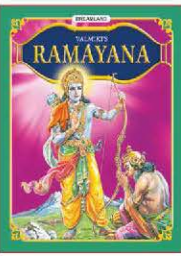
Member General Body
Signatures and
Name in Capital Words

Signature of Applicant

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

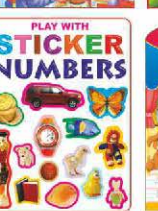
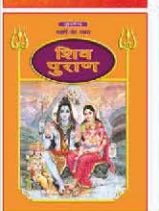
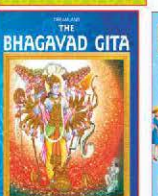
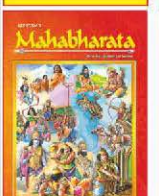
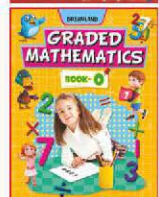
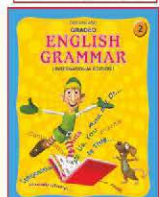
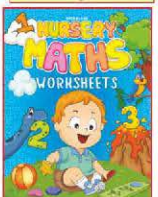
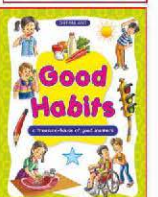
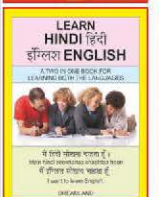
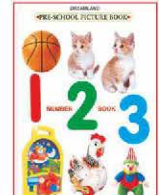
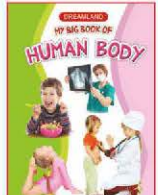
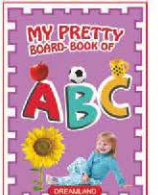
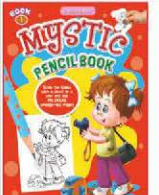
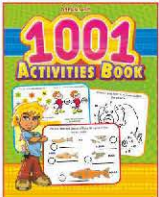
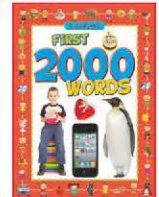
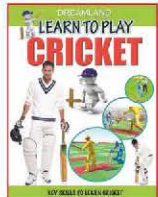
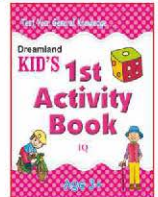
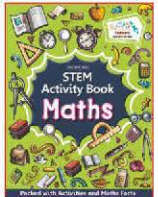
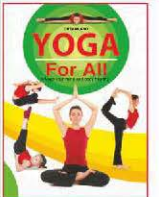
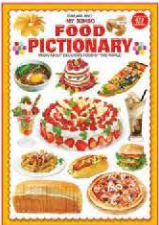
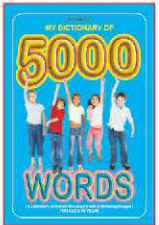
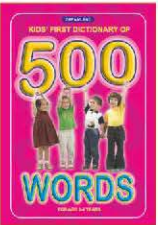
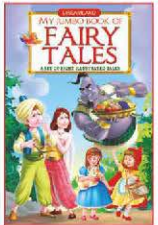
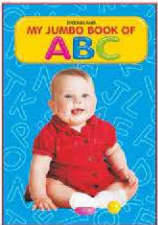
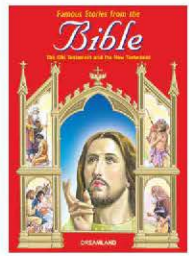
F/27-28, Kirti Nagar, New Delhi -110015 or Directly deposit in

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

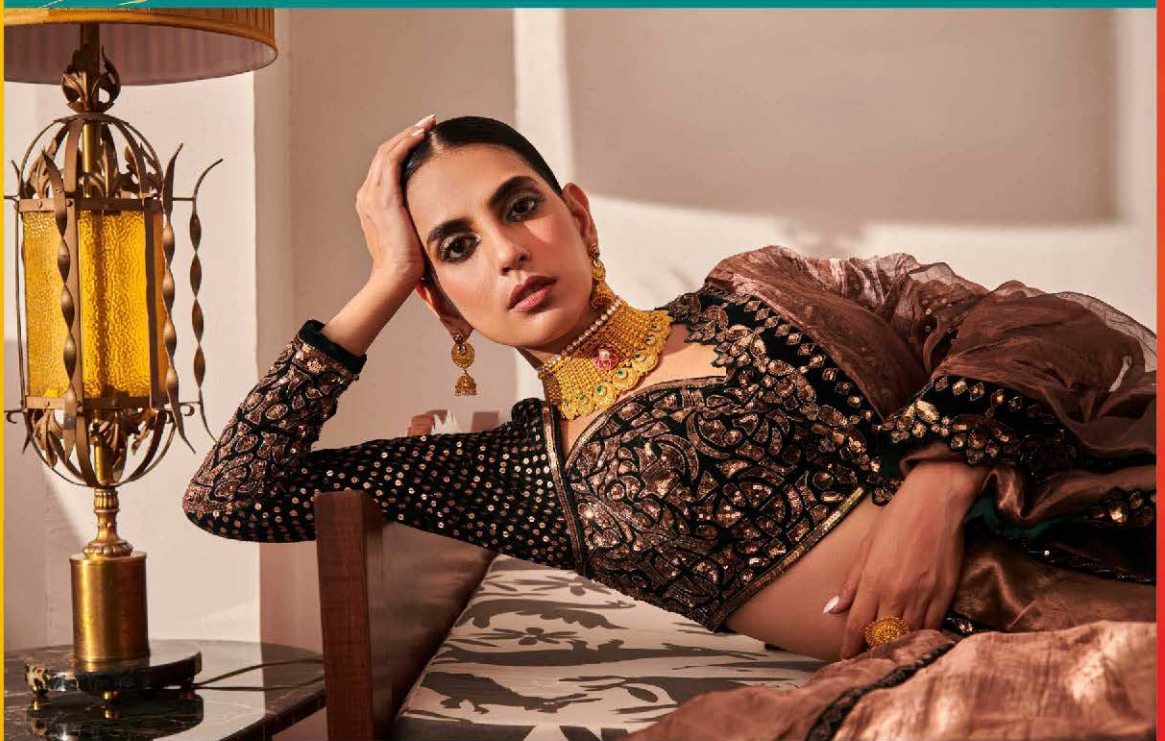
DERAWAL PATRIKA

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 Apr. 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