

# DERAWAL PATRIKA

डेरावाल पत्रिका

JULY to SEPTEMBER-2023



**DEDICATED TO CHARITABLE SERVICES**

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



**ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (Regd.)**

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

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



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](http://www.ibdmaphouse.com), e-mail :- [info@ibdmaphouse.com](mailto:info@ibdmaphouse.com)

# DERAWAL PATRIKA

सम्पादक मण्डल QUARTERLY

चेयरमैन रवि खेड़ा	मुख्य संरक्षक रमेश आहूजा	प्रकाशक रवि खेड़ा	सम्पादक महेन्द्र बुद्धिराजा	प्रधान सुरेन्द्र बुद्धिराजा
----------------------	-----------------------------	----------------------	--------------------------------	--------------------------------

R. No. 7046/62

## IN THIS ISSUE

Vol. : 63

No. : 03

July to September - 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

Editorial	Mahinder Budhiraja	05
Know your Sabha	—	07
AIDSS Committee 2022-24	Surinder Budhiraja	08-09
Sub- Committees of the Sabha 2022-24	Surinder Budhiraja	10
Birthday of Life Members (July-Sep.)	Ravi Khera	11-15
Thoughts of Life	Meghraj Khera	17-20
Our Source of Inspiration	Ravi Khera	21-23
Donation- AIDSS Regd. (Apr.-June - 23)	Sunil Dutt Tripathi	24
Donation- DSS Regd. (Apr.-June - 23)	K.N. Nagpal	24
Matrimonial Service (South Delhi)	Ashutosh Sharma	25-26
Glimpses of Re-opening Charitable Service	—	27
घरेलू इलाज	के. एन. नागपाल	28
मानसिक तनाव	सुरेन्द्र बुद्धिराजा	29
स्वतन्त्रता दिवस	महेन्द्र बुद्धिराजा	30
Magnesium Magic: Boost brain power...	Hindustan Times	31
पर्व - त्योहार	—	31
विचारणीय सुविचार / अज्ञानता	रविन्द्र बुद्धिराजा	33
अनमोल बातें	के. एन. नागपाल	34-36
पानी पीने के फायदे	विमल बुद्धिराजा	37
चंचल मन पर नियंत्रण	के. एन. नागपाल	38
श्रीमद् भागवत् महापुराण का चौथा/पाँचवा अध्याय	सुदर्शन पाहवा	39-41
मधुर व्यवहार	महेन्द्र बुद्धिराजा	42
घर के बुजुर्गों के आहार का रखें खास ख्याल	प्रभु दयाल सतीजा	43
काम आराम के बीच तालमेल जरूरी	श्रीमती रितु गोगिया	44
Cover Page		01-02 & 47-48

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 incumbent government at the centre, the NDA, is a dispensation or coalition of political parties; and it is headed by the BJP, the party which, time and again, has emphatically claimed to be wholeheartedly in support of the UCC or the CCC. India arrived at the international scene in the year 1947 as an independent nation, the world's largest democracy in terms of the number of citizens it hosted.

It continues to hold aloft proudly that torch only that now it is a republic with its own President, the indirectly elected head of the state. The country is the proud parader of the world's largest written constitution, the revered book which lays down rules and regulations to be followed to govern this huge nation to usher in Ram Rajya, an egalitarian and utopian society which the entire community of global nations look up to with admiration.

Some of the laws incorporated at the time of the nation's birth were inherited from the British times. A number of them have been debunked and rescinded since then, while a number still continue to hold sway over the psyche of the nation's citizens. One such legacy of the former pre-independence times is the different sets of laws for the different communities or faiths. This dissimilar treatment of some punctures the very foundation of a democracy like India where equality for one and all is the fundamental rule. It creates fractures in the heterogeneous society as some feel discounted and discriminated.

For the past few decapitated, there has been a clamour for ringing in uniformity by adopting a code that treats all as one and same. There have been equally vociferous noises for allowing the status quo to prevail. The proponents of the latter believe that any effort to disturb the status quo is fraught with adverse and explosive repercussions. And such elements find open support from some political parties whose vested interest in appeasement politics is as clear as summer daylight.

Change is the only thing that does not ever change; and yet a change is something always resisted. Similar noises were raised when the abrogation of Article 370 was discussed, once it was instituted, and even when it has run almost three years. This period of three years has established without any iota of question that the abrogation has propelled the state, now a union territory, on the path of unprecedented growth and prosperity.

स्वतन्त्रता दिवस, रक्षा बंधन एवं श्रीकृष्ण जन्माष्टमी के पावन पर्व की हार्दिक शुभकामनाएँ

**MAHINDER BUDHIRAJA**  
EDITOR

## THOUGHT OF THE MONTH

"You are never too old to set another goal or to dream a new dream."

— Malala Yousafzai



# Derawal Health Care Centre

Devoted to the health Care of the Needy



## Charitable Services



### EYE CARE CENTRE

Tuesday and Friday  
Timing :  
05:00 pm to 06:00 pm



### DENTAL UNIT

Monday-Wednesday-Saturday  
Timing :  
11:30 pm to 01:00 pm



### ACUPRESSURE

Tuesday and Friday  
Timing :  
04:00 pm to 06:00 pm



### 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**

<b>Bank Name</b>	: All India Derawal Sahayak Sabha (Regd.)
<b>Details : Name of Bank</b>	: Union Bank of India
<b>Branch</b>	: Kirti Nagar, New Delhi-110015
<b>Account No.</b>	: 520401000076469
<b>IFS Code</b>	: 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](mailto:delhi@derawalsahayaksabha.com) • Web: [www.derawalsahayaksabha.com](http://www.derawalsahayaksabha.com)



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

## CHAIRMAN, ADMINISTRATIVE TRUSTEES & PATRONS 2022-2023 & 2023-2024



**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 : ravikherra48@gmail.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



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



**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

**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 DERWAL SAHAYAK SABHA COMMITTEES 2022-23-24

## AS DISCUSSED AND APPROVED IN MEETING HELD ON 03-06-2023

### EX. PRESIDENT

- SH. MADAN MOHAN CHAWLA**  
E-73 Kirti Nagar, New Delhi-110015  
(M) : 9868284684, 7683004699  
E-mail : madanchawla05@gmail.com.
- SH. INDER DHINGRA**  
D-49, Kirti Nagar, New Delhi-110015  
E-mail : inderdhingra587@gmail.com

### MANAGING COMMITTEE MEMBERS (MCM)

- President**  
**SH. SURINDER BUDHIRAJA**  
F-75 Kirti Nagar, New Delhi-110015  
(M) : 9810254630  
E-mail : surinderbudhiraja@gmail.com
- Vice President**  
**SH. BHARAT BHUSHAN AHUJA**  
N-62, Kirti Nagar, New Delhi-110015  
(M) : 9811132949  
E-mail : friends\_maestro@yahoo.co.in
- Gen. Secretary**  
**SH. RAMESH KATHURIA**  
F-31, Kirti Nagar, New Delhi-110015  
(M) : 9810039245  
E-mail : rameshkathuria2013@gmail.com
- Jt. Secretary**  
**SH. MOHIT AHUJA**  
7/217, F/F, Ramesh Nagar, New Delhi-110015  
(M) : 9871022522  
E-mail : mohitahuja\_india@yahoo.co.in
- Treasurer**  
**SH. MOHNISH TARNEJA**  
F-14, Kirti Nagar, New Delhi-15  
(M) : 9212838307  
E-mail : mohnishtarneja@gmail.com.
- Web & IT Advisor**  
**SH. SAMEER GROVER**  
13/1, F/F, Old Rajinder Nagar, New Delhi-110060  
(M) : 9811111951  
E-mail : sameergrover@yahoo.com

### EXECUTIVE COMMITTEE MEMBERS

- SH. ANIL KHERA**  
B-22/B, Vijay Nagar, Delhi-110009  
(M) : 9810452331  
E-mail : anilkhera@gmail.com

- SH. ANIL SACHDEVA**  
F-41, Kirti Nagar, New Delhi-110015  
(M) : 9818508511  
E-mail : asrgk2012@gmail.com
- SH. K.N. NAGPAL**  
F-37, G.F., Kirti Nagar,  
New Delhi-110015  
Tel. : (R) 25194191, (M) : 9811744480  
E-mail : knnagpal37@gmail.com.
- SH. LOKESH SACHDEVA**  
C-139, West Patel Nagar,  
New Delhi-110008  
(M) : 9811193811  
E-mail : savitristudio@gmail.com
- SH. MAHINDER MEHTA**  
N-59, Kirti Nagar, New Delhi-110015  
(M) : 9911687055  
E-mail : mahinderkumarmehta@gmail.com
- SH. NARESH MINOCHA**  
F-10 B, Kirti Nagar, New Delhi-110015  
(M) : 9582780851  
E-mail : nkmf10@yahoo.co.in
- SH. O. P. RAJPAL**  
F-18, Kirti Nagar, New Delhi-110015  
(R) : 011-25462692, (M) : 9911542488  
E-mail : rajpal.op@gmail.com
- SH. P. D. SATIJA**  
A-273, Shivalik, Malviya Nagar,  
New Delhi-110017  
Tel. : (O) 011-26680126, 26682351  
(M) : 9871053202, 8178456956  
E-mail : prabhustija@gmail.com
- SH. PARMOD KUMAR BHATIA**  
F-98, 1st Floor, Kirti Nagar,  
New Delhi-110015  
(M) : 9810240447  
E-mail : pkbhatia124@yahoo.com
- SH. RAKESH MINOCHA**  
F-10 B, Kirti Nagar, New Delhi-110015  
(M) : 9312232161  
E-mail : minocha.rakesh@gmail.com
- SH. SANJAY RAJPAL**  
F-18, Kirti Nagar, New Delhi-110015  
(M) : 9811226561  
E-mail : san0297@gmail.com.
- SH. SUDARSHAN PAHWA**  
2/107 (Front Side) 1st Floor  
Subhash Nagar, New Delhi-110027  
(M) : 9999091021  
E-mail : pahwasudarshan2@gmail.com



# ALL INDIA DERWAL SAHAYAK SABHA COMMITTEES 2022-23-24

## AS DISCUSSED AND APPROVED IN MEETING HELD ON 03-06-2023

13.	<b>SH. SURESH KUMAR GULATI</b> N-97, Kirti Nagar, New Delhi-110015 (M) : 9810472033 E-mail : sureshgulatisg@gmail.com
14.	<b>SH. VIR BHANTHAKUR</b> 240, Tarun Enclave, Pitampura, Delhi-110034 (M) : 9868832224 E-mail : virbhanthakur27@gmail.com
15.	<b>SH. VIVEK KHERA</b> D-85, Kirti Nagar, New Delhi-110015 Tel. : 45076263, (M) : 9899808911 E-mail : vivekkhera76@gmail.com
16.	<b>SH. YOGESH BHUTANI</b> 68-A, 3rd Floor, Front Side, Ramesh Nagar, New Delhi-110015 (M) : 9213479878, 8285009878

### CO-OPTED EXC. MEMBERS

1.	<b>Pt. MAHESH SHARMA</b> B2/B-42, Janak Puri, New Delhi-110058 (M) : 9818223557 Email: mansi.noddy@gmail.com
2.	<b>SH. ASHUTOSH SHARMA</b> B-24, Dayanad Colony, Lajpat Nagar-IV, New Delhi-110024 Tel. : 011-26436147, (M) : 9717222510 E-mail:ashutoshnatural@rediffmail.com
3.	<b>SH. CHANDER SETHI</b> C-68, Kirti Nagar, New Delhi, 110015
4.	<b>SH. DHRUV MAKHIJA</b> 27/28, Patel Nagar East, New Delhi -110008, (M) : 9582360717 dhruv.makhija@gmail.com
5.	<b>SH. GAURAV KHERA</b> D-85, Kirti Nagar, New Delhi-110015 (M) : 9999035311 E-mail : gauravkhera@gmail.com
6.	<b>SH. INDER CHHABRA</b> F-9, Kirti Nagar, New Delhi-110015 (M) : 8860096863 E-mail : inderchhabra50@gmail.com
7.	<b>SH. J. R. MEHNDIRATTA</b> 201, Mukharjee Nagar, Delhi-110009 (M) : 9811242519 E-mail : jr.mehandiratta@gmail.com
8.	<b>SH. KAMAL TUTEJA</b> 3/8, F.F., Ramesh Nagar New Delhi-110015, (M) : 9810199249 E-mail : kamal7775@gmail.com

9.	<b>SH. MANISH MINOCHA</b> F-10/B, Kirti Nagar, New Delhi-15 (M): 9873693669 E-mail : manish_minocha@yahoo.com
10.	<b>Sh. MUNISH NAGPAL</b> E-4A , Kirti Nagar, New Delhi-110015 (M) : 9810324546 E-mail : mkntelecom@gmail.com.
11.	<b>SH. RAVINDER BUDHIRAJA</b> F-75, Kirti Nagar, New Delhi-110015 (M) : 9868176288 E-mail : budhiraja.ravinder@gmail.com
12.	<b>SH. NEERAJ GROVER</b> FW 01 14B, Fairway West, M3M Golf Estate Sec.-65, Gurugram-122102, Haryana ngrover2003@hotmail.com
13.	<b>SH. SUDHIR GROVER</b> Flate No. 701, Tower-6, Palm Terraces Select, Sec.-66, Golf Course Extension Road, Gurugram-122018, (M): 9811050521 E-mail: sudhirgrover27@gmail.com
14.	<b>SH. VASDEV TUTEJA</b> B-56, Daya Nand Colony, Lajpat Nagar-IV, New Delhi-110024 (M) : 9899113436
15.	<b>SH. VISHAL HURIA</b> F-21, Kirti Nagar, New Delhi-110015 (M) : 9718375535 E-mail : vishal.huria.vh@gmail.com
16.	<b>SH. YASHWANT K. BHUTANI</b> F-52, Kirti Nagar, New Delhi-110015 (M) : 9868822079

### SPECIAL INVITEES

1	<b>SH. CHANDER BAJAJ</b> - Faridabad
2	<b>SH. GAURAV BAWA</b>
3	<b>SH. GURU DUTT RAKHEJA</b>
4	<b>SH. HARISH CHAWLA</b>
5	<b>SH. JEEWAN MEHTA</b>
6	<b>SH. M. K. NAGPAL</b>
7	<b>SH. MADAN GOPAL MEHTA</b>
8	<b>SH. MANISH DEWAN</b>
9	<b>SH. NARENDER BAJAJ</b> - Gurugram
10	<b>SH. RAJIV SACHDEVA</b> - Palam Vihar
11	<b>SH. VIJAY NANGIA</b>
12	<b>SH. VINAI MEHTA</b> (Finacial Consultant)
13	<b>SH. VIKAS SEHRA</b>
14	<b>SH. SHAMMI GAMBHIR</b>

For &  
on behalf of



**SURINDER BUDHIRAJA**  
President



# ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

## SUB-COMMITTEES OF THE SABHA 2022-23 and 2023-2024

### BOOKING OF DERAWAL BHAWAN & CANCELLATION

- 1 Sh. Surender Bhudhiraja
- 2 Sh. Inder Dhingra
- 3 Sh. Mohnish Tarneja
- 4 Sh. Ramesh Kathuia

### APPROVAL OF EXPENSES FOR BOTH THE BHAWANS (CAPITAL & MISC.) BUDGET

- 1 Sh. Mohnish Tarneja
- 2 Sh. Surender Bhudhiraja
- 3 Sh. Vijay Huria

### RENOVATION, MAINTENANCE OF BOTH THE BHAWANS - DELHI & HARIDWAR

- 1 Sh. Anil Khera
- 2 Sh. B. B. Ahuja
- 3 Sh. Inder Dhingra
- 4 Sh. Rakesh Minocha
- 5 Sh. S. K. Gulati
- 6 Sh. Surinder Budhiraja

### DERAWAL HEALTH CARE CENTRE ALL MATTERS

- 1 Sh. Bhupendra Nagpal (CONV)
- 2 Sh. Naresh Minocha
- 3 Sh. Ravi Khera
4. Sh. Girish Kumar Mehta
- 5 Sh. Surender Kumar Mehta
- 6 Sh. Sanjay Rajpal
- 7 Sh. Ravinder Budhiraja

### AMENDMENT IN COSTITUTION

- 1 Sh. Ravi Khera
- 2 Sh. Girish K. Mehta
- 3 Sh. D. P. Minocha (Advocate)
- 4 Sh. Ramesh Ahuja
- 5 Sh. Surender Mehta
- 6 Sh. Mohnish Tarneja (CA)

(CONSULT / ENGAGE A LAWYER, PENDING SINCE 2018. LAST UPDATE WAS DONE IN 2000)

### DERAWAL PATRIKA, ADVERTISEMENTS MUSEUM & LIBRARY MATERIALS AUTHENTICATION & UPDATION OF BIRTHDAY OBITUARY/SHARDHANJALI-MESSAGES

- 1 Sh. K. N. Nagpal
- 2 Sh. Naresh Minocha
- 3 Sh. Mahinder Budhiraja
- 4 Sh. Vijay Huria

### IT & WEBSITE COMMITTEE UPDATION

- 1 Sh. Lokesh Sachdeva
- 2 Sh. Mohit Ahuja
- 3 Sh. Mohnish Tarneja
- 4 Sh. Sameer Grover(Advisor)
- 5 Sh. Surender Mehta

(PROPOSAL TO INCLUDE OTHER ELECTRONIC SOCIAL MEDIA i.e. FACEBOOK & INSTAGRAM)

### REVIEW STAFF WELFARE - RULES & REGULATIONS

- 1 Sh. D.P. Minocha (CONV)
- 2 Sh. Mohnish Tarneja
- 3 Sh. Ramesh Kathuria
- 4 Sh. S.K. Gulati





# ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

## BIRTHDAY OF LIFE MEMBERS

*Your life is a gift from the creator.  
Your gift back to the creator is what you do with your life.*

FOR THE MONTH OF JULY TO SEPTEMBER

### FOR THE MONTH OF JULY

DATE	NAME, ADDRESS & CONTACT NO.
01.07-1941 MS No. 255	<b>Sh. Jagat Prakash Sachdeva</b> 228, Tarun Enclave, Pitampura, New Delhi-110034 Mob. : 9958275522 E-mail : jaypeesachdeva@gmail.com
01-07-1947 MS No. 164	<b>Sh. Suresh Kumar Gulati</b> N-97, Kirti Nagar, New Delhi-110015 Mob. : 9810472033 E-mail : sureshgulatisg@gmail.com
02-07-1946 MS No. 236	<b>Sh. Jagdish Lal Ahuja</b> L-74, Ground Floor, Kirti Nagar, New Delhi-110015 Mob. : 9818017921 E-mail : jlashashi@hotmail.com
05-07-1954 MS No. 98	<b>Sh. Madan Mohan Chawala</b> E-73, Kirti Nagar, New Delhi-110015 Mob : 9868284684 E-mail : madanchawla05@gmail.com
06-07-1966 MS No. 241	<b>Sh. Rakesh Grover</b> 2/53, West Punjabi Bagh, New Delhi-110026 Mob : 9810157335 E-mail : rakeshgrover@gmail.com
08-07-1961 MS No. 157	<b>Sh. Rakesh Guglani</b> C-3/51, Janak Puri, New Delhi-110058 Mob : 9717941617 E-mail : rakesh.gug08@gmail.com
10-07-1976 MS No. 68	<b>Sh. Vivek Khera</b> D-85, Kirti Nagar, New Delhi-110015 Mob : 9899808911 E-mail : vivekkhera76@gmail.com

### FOR THE MONTH OF JULY

DATE	NAME, ADDRESS & CONTACT NO.
11-07-1975 MS No. 91	<b>Sh. Sameer Grover</b> 13/1, 1st Floor, Old Rajinder Nagar, New Delhi-110060 Mob : 9811111951 E-mail : sameergrover@yahoo.com
14-07-1976 MS No. 87	<b>Sh. Gopal Verma</b> H.No. 57-58 D, Block-15, DDA Flat Sarai Kale Khan, Nizamuddin East, New Delhi- 110013 Mob : 9818868381 / 9718337655 E-mail : gopal.verma90@gmail.com
15-07-1973 MS No. 268	<b>Sh. Dhanesh Kumar Chawla</b> B-3A/283, Janakpuri, New Delhi-110058 Mob : 9953540013 E-mail : dhaneshchawla@yahoo.com
17-07-1957 MS No. 198	<b>Sh. Krishan Gopal Gulati</b> A-1, Sindhu Nagar, Kanpur Road, Lucknow-226012, U.P Mob : 9415014799 E-mail : gopalgulati1957@gmail.com
17-07-1969 MS No. 242	<b>Sh. Ajay Ahuja</b> C-115, Pushpanjli Enclave, Outer Ring Road, Pitampura, New Delhi-110034 Mob: 9873876432 E-mail : ajayahuja69@yahoo.com
17-07-1969 MS No. 262	<b>Mrs. Sakshi Ahuja</b> C-115, Pushpanjli Enclave, Outer Ring Road, Pitampura, New Delhi-110034 Mob : 8851657031 E-mail : bobby.forces@gmail.com

हमारी तरफ से आपको जन्मदिन की ढेरों सारी बधाईयाँ एवं शुभकामनाएँ।

भगवान आपको अच्छा स्वास्थ्य और दिर्घायु प्रदान करे।

DATE	NAME, ADDRESS & CONTACT NO.	DATE	NAME, ADDRESS & CONTACT NO.
18-07-1934 MS No. 44	<b>Sh. Lakshmi Narain Mehta</b> C-29, Vikash Puri, New Delhi-110018 Mob : 9810626787 / 9891422416 E-mail : mehtac109@gmail.com	28-07-1947 MS No. 261	<b>Sh. Sunder Dass Kamra</b> 23/29-B, Tilak Nagar, New Delhi-110018 Mob : 9899477738 E-mail : kamrasd@yahoo.co.in
18-07-1934 MS No. 219	<b>Sh. L.N. Rajput</b> G-17, Gandhi Nagar, Naka Madar, Ajmer-305007, Rajasthan Mob : 9660823962 E-mail :	30-07-1951 MS No. 01	<b>Sh. K.K. Ahuja</b> E-122A, Greater Kailash -1, New Delhi-110048 Mob : 9811060959 E-mail : ahujaimpexpvtltd@gmail.com
18-07-1962 MS No. 46	<b>Sh. Jitender Makhija</b> B-3/455, Paschim Vihar, New Delhi-110063 Mob. : 9811056595 / 42345892 E-mail : makhija.jk@gmail.com	30-07-1983 MS No. 73	<b>Sh. Deepak Taneja</b> B-159, Jangpura-B, New Delhi-110014 Mob : 971114840 / 9999685996 E-mail : deepaktaneja30783@gmail.com
25-07-1938 MS No. 121	<b>Sh. Jeevan Mehta</b> C/o Derawal Bhawan, Bhalla Road, Haridwar, Uttarakhand Mob : 9359946520 E-mail : mehtajl348@gmail.com	31-07-1945 MS No. 30	<b>Sh. L.R. Bhutani</b> E-42, 1st Floor, Lajpat Nagar-I, New Delhi-110024 Mob : 9811071100 E-mail : lrbhutani@gmail.com
25-07-1953 MS No. 23	<b>Sh. B.B. Ahuja</b> N-62, Kirti Nagar, New Delhi-110015 Mob : 9811132949 E-mail : friends_maestro@yahoo.co.in	31-07-1948 MS No. 22	<b>Sh. Inder Dhingra</b> D-49, Kirti Nagar, New Delhi-110015 Mob : 9818441412 E-mail : inderdhingra587@gmail.com

हमारी तरफ से आपको जन्मदिन बहुत बहुत मुबारक हो। भगवान आपको अच्छा स्वास्थ्य और दीर्घायु प्रदान करें।



## ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

### BIRTHDAY OF LIFE MEMBERS

*Your life is a gift from the creator.*

*Your gift back to the creator is what you do with your life.*

### FOR THE MONTH OF AUGUST

DATE	NAME, ADDRESS & CONTACT NO.	DATE	NAME, ADDRESS & CONTACT NO.
07-08-1967 MS No. 120	<b>Sh. Munish Nagpal</b> E4-A, Kirti Nagar, New Delhi-110015 Mob: 9810324546	10-08-1955 MS No. 229	<b>Sh. Tilak Raj Gawri</b> 35/2-A, Chander Nagar, Goldhar Alam Basti Lucknow-226005 Mob: '09451567672 E-mail : vinaygawri642@gmail.com
08-08-1963 MS No. 217	<b>Sh. Dinesh Pilani</b> 3/74, 2nd. Floor, Ramesh Nagar, New Delhi-110015 Mob: 9810324546 E-mail : dineshpiplani@yahoo.com	10-08-1959 MS No. 09	<b>Sh. J.R.Mehendiratta</b> 201, Ground Floor Dr. Mukerjee Nagar, Delhi-110009 Mob: 9811242519 E-Mail : jr.mehendiratta@gmail.com

11-08-1942 MS No. 230	<b>Sh. OM Prakash Wadhwa</b> H.No. 93, Sector-18A, Faridabad-121002, Haryana Mob; 9911788093/9868665442 E-Mail : ra_wadhwa@yahoo.co.in	18-08-1933 MS No. 39	<b>Sh. J.K.L.Ahuja</b> E-1059,Sarashwati Vihar, Delhi-110034 Ph.: 1127023853
11-08-1981 MS No. 243	<b>Sh. Sumit Gogia</b> A-21, Kirti Nagar, New Delhi -110015 Mob; 9873184136 E-mail : gogia.sumit@gmail.com	21-08-1960 MS No. 62	<b>Col. Manoj Verma</b> B-4/10,Bramha Estate Kondwa NIBM (P.O) Pune-411048 Mob: 8698555222 E-Mail : madhurgeet@gmail.com
12-08-1964 MS No. 280	<b>Sh. Vijay Kumar Khurana</b> 24/43-44, West Patel Nagar, New Delhi-110008 Mob: 9868339944 E-Mail : vijaykhurana123@gmail.com	21-08-1957 MS No. 200	<b>Sh. Sudhir Sardana</b> D-140, Preet Vihar, Delhi-110092 Mob: 9811032081 E-Mail : sudhirsardana@hotmail.com
13-08-1945 MS No. 129	<b>Smt. Nirmal Virmani</b> A-84, Vikaspuri, New Delhi-110018 Mob: 9818756092 nirmal.banni@gmail.com	22-08-1973 MS No. 278	<b>Sh. Vikas Chhabra</b> F-9, G.Floor, Kirti Nagar, New Delhi-110015 Mob:9810050339 E-mail : vikaschhabra22@yahoo.com
13-08-1961 MS No. 245	<b>Pt. Mahesh Kumar Sharma</b> B 2 B-42, Janak Puri, New Delhi-110018 Mob: 9818223557 E-mail : mansi.noddy@gmail.com	25-08-1984 MS No. 108	<b>Sh. Anuj Budhiraja</b> F-75, Kirti Nagar, New Delhi-110015 Mob: 9810050339 anujf75@gmail.com
15-08-1966 MS No.140	<b>Sh. Shammi Gumbhir</b> E-222, DLF Capital Greens, Shivaji Marg, Moti Nagar, New Delhi-110015 Mob: 9810062366 E-mail : shammi@unicondenmant.com	26-08-1940 MS No. 189	<b>Sh. Prem Sagar Nangia</b> J-4, Ground Floor, Vikashpuri, New Delhi-110018 Mob: 9810716388 E-mail : premnangia@yahoo.com
16-08-1947 MS No. 141	<b>Sh. H.K.Nagpal</b> 263A, Regal Shipra Suncity, Indrapuram Ghaziabad-201014, U.P. Mob: 9990794327 E-mail : hknagpal@rediffmail.com	28-08-1954 MS No. 172	<b>Sh. Madan Lal Dhingra</b> A-4/245, Sec.4,Rohini, New Delhi-110085 Mob: 9818383929 E-Mail : madandhingra28@gmail.com
		28-08-1926 MS No. 81	<b>Sh. K.S.Mahkija</b> A-34, N.D.S.E Part-2, New Delhi-110049 Mob: 9999555525



हमारी दुआ है की आपको जन्मदिन पर ढेर सारी खुशीयां और सफलता मिले।  
जन्मदिन मुबारक ।





# ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

## BIRTHDAY OF LIFE MEMBERS



*Your life is a gift from the creator.  
Your gift back to the creator is what you do with your life.*



### FOR THE MONTH OF SEPTEMBER

DATE	NAME, ADDRESS & CONTACT NO.	DATE	NAME, ADDRESS & CONTACT NO.
03-09-1954 MS No. 169	<b>Sh. Vijay Kumar Choudhary</b> 6/7,F.F,Tilak Nagar, New Delhi-110018 Mob: 9868974258 E-Mail : vkumarkumar235@gmail.com.	08-09-1957 MS No. 10	<b>Sh. S.B.Rajpal</b> B-1/44, Janak Puri, New Delhi-110058 Mob: 9891474636 E-mail : sbr.rajpal@gmail.com
04-09-1948 MS No. 287	<b>Sh. Ashok Kharbanda</b> F-20, Kirti Nagar, New Delhi Mob.: 9990375880 E-mail: ashokkharbandaibm@yahoo.com	10-09-1957 MS No. 214	<b>Sh. Sushil Kumar Mehta</b> N-60, Kirti Nagar, New Delhi-110015 Mob: 9210888090
05-09-1962 MS No. 275	<b>Sh. Anil Kumar Grover</b> 220, Prakash Mohalla, East of Kailash, New Delhi-110065 Mob: 9711663998 E-Mail : readybox@gmail.com	11-09-1943 MS No. 16	<b>Sh. Surender Kumar Mehta</b> N-58, Kirti Nagar, New Delhi-110015 Mob: 9811100683 E-Mail : surenderkmehta@gmail.com
06-09-1943 MS No. 124	<b>Sh. Suresh Chander Chaudhary</b> C-416, Vikas Puri, New Delhi-110018 Mob: 9818230536	11-09-1953 MS No. 210	<b>Sh. Rajeshwar Kumar</b> 262, Parmanand Colony, Delhi-110009 Mob: 9868185052 E-Mail : rajeshwar1953@gmail.com
06-09-1958 MS No. 273	<b>Sh. Vijay Kumar Grover</b> 220 Prakash Mohalla, East Of Kailash, New Delhi-110065 Mob: 9717700818 E-Mail : vijay.grover06@gmail.com	12-09-1947 MS No. 131	<b>Sh. Mahendera Parkash Sachdeva</b> B-3/80, Paschim Vihar, New Delhi-110075 Mob: 9811867270/25253730 E-Mail : sachdeva.mp@gmail.com
08-09-1932 MS No. 64	<b>Sh. Notan Seth</b> E-69,Mansarover Garden, New Delhi-110015 Mob: 9873688394	13-09-1957 MS No. 33	<b>Smt. Savita Rani</b> 71/70, Prem Ngr Illrd. Floor, New Delhi-110018 Mob: 9212477883/7042001139
08-09-1943 MS No. 223	<b>Mrs. Sudesh Bhutani</b> B/113, Double Storey,Ramesh Nagar, New Delhi-110015 Mob: 9811758188	15-09-1986 MS No. 227	<b>Sh. Prateek Dutt</b> H.No. 293-94, LIG Housing Board Colony Palwal, 121102,Haryana Mob: 9466969249/9015190890 E-Mail : parteek.dutt21@gmail.com
08-09-1955 MS No. 288	<b>Sh. Rajiv Sachdeva</b> J-1328, Palam Vihar, Gurugram-122017 Mob.: 9811033655 E-mail: rajiv@rahatcontinental.com	16-09-1951 MS No. 151	<b>Sh. Rakesh Kumar Ahuja</b> 14/60,B.P 2nd Floor, NIT Faridabad, Haryana Mob: 9811127576

16-9-1952 MS No. 207	<b>Sh. Satish Chawla</b> Flat No. 27A, Block C-2-B, Janak Puri, New Delhi-110058, Mob: 9868152719	25-9-1959 MS No. 194	<b>Sh. Rajesh Muglani</b> 51-A, Krishna Nagar, Kanpur Road, Lucknow-225012 Mob : 9415106810 E-Mail : sanjaysoap@gmail.com
16-9-1962 MS No. 36	<b>Sh. Anil Kumar Ahuja</b> B-57, Shakti Apptt. Plot No. 5, Sec. 9, Rohini, New Delhi-110085 Mob: 9818012808	23-9-1946 MS No. 213	<b>Sh. Subhash Chander Guglani</b> KG-1/215, Vikas puri, New Delhi-110018 Mob: 9654077462
18-9-1961 MS No. 190	<b>Sh. Dharam Bir Sachdeva</b> 39/2, Ashok Nagar, P.O. Tilak Nagar, New Delhi-110018 Mob: 9818270054 E-Mail : dbsachdeva@gmail.com	27-9-1953 MS No. 257	<b>Mrs. Nisha Madan</b> Prakruthi Apartment 1st. Floor, 25/28, Prithvi Avenue, 2nd. Street, Abhirampuram, Chennai-600018 Mob: 09840860360
23-09-1950 MS No. 259	<b>Sh. Girdhar Bhutani</b> 30 Pushpa Market, Central Market, Lajpat Nagar IV, N.D-110024 Mob: 9899826526 E-Mail : girdharbhutani5@gmail.com	28-9-1953 MS No. 20	<b>Sh. Rattan Lal Sardana</b> 4/13A, Moti Nagar, New Delhi-110015 Mob: 9818137582/9871666863
23-9-1964 MS No. 142	<b>Sh. Vivek Bhatia</b> 342, Kohat Enclave, Pitampura, Delhi-110034 Mob: 9811168647 E-Mail : eamd@vivektravels.com	30-9-1955 MS No. 132	<b>Sh. Anil Kathuria</b> A-205, New Cosmo Polition Society, Plot No. 33, Sect. 10 Dwarka, New Delhi-110075 Mob: 9899404195 E-mail : anilkumarkathuria@yahoo.com
		30-9-1975 MS No. 225	<b>Mrs. Hema Chadha</b> Australia C/o Sudesh Bhutani

आपके जन्मदिन के शुभ अवसर पर हम तहे दिल से आपको शुभकामनाएं देते हैं।  
आपका साथ और स्नेह हमेशा बना रहे, यही हमारी ईश्वर से दुआएं हैं।



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.

# Mahinder Budhiraja

Guinness & OMG World Record Holder



**Dy. District Governor :** LIONS CLUBS INTL., Distt. 321 A-3 (2023-24)  
**Chairman :** LIONS CLUBS DELHI WEST, Lions Clubs Intl. 321 A-3  
**President :** DELHI PRINTERS' ASSOCIATION Regd. (2019-20)  
**President :** DELHI PRINTERS' CLUB  
**Chief Patron :** KIRTI NAGAR RESIDENTS WELFARE ASSN.  
**Patron :** RETIRED PERSONS WELFARE ASSN., Kirti Nagar  
**Editor :** DERAVAL PATRIKA (All India Derawal Sahayak Sabha Regd.)  
**Vice President :** F-BLOCK KIRTI NAGAR RESI. WELFARE ASSN.  
**Org. Secy. :** THE INDIAN BROTHERHOOD OF MAGICIAN. (Regd.)  
**PRO North Multiple :** ALLIANCE CLUBS INTERNATIONAL (2018-19)  
**Distt. Governor :** ALLIANCE CLUBS INTL., Distt.-139 (2018-19)

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

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



# ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

“जय श्री गोपी नाथ जी”

## THOUGHTS OF LIFE

(A humble collection by MEGH RAJ KHERA)

Live for something. Do good in life and leave behind you a monument of virtue, which the storms of time can never destroy. Write your name in kindness, love and mercy on the hearts of those who come in contact with you and you will never be forgotten.

The greatest use of life is to spend it for something that will outlast it.

Let us learn from our past life to live better in the present, and from the present to live better still in the future.

He who would accomplish little in life must sacrifice little; he who would achieve much must sacrifice much; he who would attain highly must sacrifice greatly.

A person leads a life of happiness, health and prosperity when there is a harmonious adjustment of his inner self with the outer, of the man with his surroundings.

Measure not life by the hopes and enjoyments of this world, but by the preparation it makes for an other; looking forward to what you shall be rather than backward to what you have been.

Nothing but a good life here can prepare men for a better one hereafter.

Life, like every other blessing, derives its value from its use alone. Not for itself, but for a nobler end the Almighty gave it; and that end is virtue.

Today you can make your life ..... significant and worthwhile. Today is the day in which to express your noblest qualities of mind and heart, to do at least one worthy thing which you have long postponed, and to use your God-given abilities for enrichment of some less fortunate fellow traveller. The present is yours to do with it as you wish.

He who lives no longer for himself, lives for others; and so living, he enjoys the highest bliss, the deepest peace.

I am always content with what happens; for I know that what God chooses is better than what I choose.

---

Right thoughts spring from right mental attitude and lead to right actions. Right actions are the best apologies for the wrong ones in the past.

Follow faithfully where the inward light leads you.

We are human only because we love others or have the opportunity to do so.

One moment of patience may ward off great disaster,

One moment of impatience may ruin a whole life.

Absence of anger, dispassion, mastery over senses, tranquillity, patience, universal love, non-coveting, generosity, fearlessness, absence of pride ... these are the ten features of a liberated life.

Each man is circumscribed by his own thoughts. Men live in spheres, high or low according to the nature of their thoughts.

Our life is what we make it by-our own thoughts and actions.

If a word or two will render a man happy - why not give? It is like lighting another man's candle with your own, which loses none of its brilliance by what the other gains.

Bring every thought, every infuse, every desire into perfect obedience to the divine power resident within you.

The small minded man and the large - hearted man live in two different worlds though they be neighbours.

Follow faithfully where the inward light leads you.

Man must turn his eyes inward and begin the most wonderful of all explorations.

Before harshly judging and condemning others, one should enquire how far he falls short himself.

Behaviour is the mirror in which everyone shows his image.

By introverting the eyes within, the inner vision is illuminated.

Whenever you are in doubt as to the course you should pursue; after you have turned every outward means of guidance, let the inward eye see, let the inward ear hear and allow this simple, natural, beautiful process to go on unimpeded by questioning or doubts.



---

**The tissue of Life to be,**

**We weave with colours all our own**

**And in the field of Destiny,**

**We reap as we have sown.**

How great a pity that in our life we should not know for what end we are born into this world, till just as we are leaving it.

Our life cannot be pronounced happy till the last scene has closed with hope, and in the full prospect of a blessed immortality beyond death.

Life is a journey, not a home; a road, not a city of habitation; and the enjoyments and blessings we have are but little inns on the roadside of life; where we may be refreshed for a moment, that we may with new strength move on to the end - to the rest that remaineth for the people of God.

The certainty that life cannot be long and the probability that it may be shorter than nature allows, ought to waken every man to the active prosecution of whatever good he is desirous to perform. It is true that no diligence can ensure success; death may intercept the swiftest career; but he who is cut off in the execution of an honest undertaking, has at least the honour of fighting the battle well though he missed the victory.

**Speak as you mean,**

**Do as you profess,**

**Perform what you promise.**

To pity distress is but human; to relieve it is divine.

The mind clothes itself in garments of its own making.

The wise man in this life meets passion with peace, hatred with love, and returns good for evil.

Pray that you may learn to fill your heart with selfless love, humility and gentleness.

Humility is the richest jewel you can wear.

The aim of all spiritual teaching is to make us loving, pure, humble and unselfish.

To proof of our Love for the Lord is in our service for His sake.

You serve most by the example you set.

Take time to live because the world has so much to give in life.

---

Life is thick sown with thorns, and one knows no other remedy than to pass quickly through them. The longer we dwell on our misfortunes. the greater is their power to harm us.

He who increases the endearments of life, increases at the same time the terr-ors of death.

To complain that life has no joys is to lament the loss of that which we possess, and is just as rational as to die of thirst with the cup in our hands.

The greatest results in life are usually attained by simple means and the exercise of ordinary qualities. These may for the most part be summarised up in these two words Commonsense and perseverance.

To make good use of life, one should have in youth the experience of advanced years, and in old age the vigour of youth.

Life is like a sea of milk. The more you churn it, the more butter you get from it.

There appears to exist a greater desire to live long than to live a life well. Measured by man's desires - he cannot live long enough; measured by his good deeds - he has not lived long enough; and measured by his evil deeds - he has lived too long.

Man spends his life in reasoning on the past, complaining of the present and trembling for the future.

**A RESOLUTION** : I will try this day-

To live a simple, sincere and serene life;

Repelling promptly every thought of discontent, hatred, enmity and self seeking;

Cultivating cheerfulness, magnanimity, piety, purity, charity and the habit of holy silence;

Exercising economy in expenditure, carefulness in conversation, diligence in service, fidelity to every trust and a child like trust in God.

**Through RAVI KHERA**

**"Power of Thoughts"**  
In the next issue....



# ALL INDIA DERAawal SAHAYAK SABHA (Regd.)

## OUR SOURCE OF INSPIRATION

You were Noble Soul of God. An outstanding Personalities, Educationist Philanthrops

JULY	
DATE	NAME & ADDRESS
<b>सभा के पूर्व मार्गदर्शक</b>	
26.07.1970	<b>Late Shri Sohan Lal Huria</b> ONE OF OUR FOUNDING FATHERS & Former Honrary Secretary, Kirti Nagar, New Delhi
08.07.2020	<b>Late Smt. Usha Nangia</b> W/o Late Sh. Ganga Dhar Nangia, Dera Rattan Awardee (2015), Former Chairman & President, Masjid Moth, G.K., Part-II New Delhi
15.07.2022	<b>Late Smt. Usha Dawar</b> W/o Late Sh. M.P. Dawar, Patron & President, Rajouri Garden, New Delhi

डेरावाल बिरादरी-समाज सेवी	
11-07-1994	<b>Late Sh. Sham Lal Kukreja</b> Kirti Nagar, New Delhi
25.07.1994	<b>Late Smt. Bhagwanti Makhija</b> W/o Late Sh. Hem Rattan Makhija, Former Patron, Kirti Nagar, New Delhi
12-07-1996	<b>Late Shri Ishar Dass Minocha</b> F/o Shri D.P. Minocha, Admn. Trustee & Patron, & Dera Vibhushan Awardee 2016, Kirti Nagar, New Delhi
24.07.1996	<b>Late Smt. Prem Devi Kathuria</b> Kirti Nagar, New Delhi
18-07-2001	<b>Late Sh. Chetan Das Ahuja</b> Social Worker & Member Bhajan Mandali, Kirti Nagar, New Delhi
22-07-2004	<b>Late Sh. P.N. Ahuja</b> Janakpuri, New Delhi
22-07-2004	<b>Late Sh. Dwarka Das Chhabra</b> Old Rajender Nagar, New Delhi
11-07-2009	<b>Late Sh. Asish Chawla</b> Recipient of Shawal Saropa (2000) S/o Late Sh. S.M. Chawla, Former Patron & President
12-07-2009	<b>Col. Ramesh Mehta</b> Kirti Nagar, New Delhi

डेरावाल बिरादरी-समाज सेवी	
DATE	NAME & ADDRESS
31-07-2009	<b>Late Sh. Shyam Lal Bhutani</b> Vivek Vihar, New Delhi
13-07-2012	<b>Late Sh. Sham Lal Bajaj</b> Gurgaon (Haryana)
30-07-2012	<b>Sh. Sham Lal Bajaj</b> (Veg. Trader) Ashok Vihar, New Delhi
09-07-2013	<b>Smt. Lajwanti Sehra</b> Janakpuri, New Delhi
12-07-2013	<b>Late Sh. Jagdish Chander Khanijow</b> Dwarka, New Delhi
21-07-2013	<b>Late Sh. Ishar Dass Bhutani</b> Lajpat Nagar, New Delhi
07-07-2016	<b>Late Smt. Asha Mehta</b> Rajouri Garden, New Delhi
22-07-2016	<b>Late Smt. Kaushalya Devi Bhutani</b> Pitampura, New Delhi
01-07-2017	<b>Late Sh. Govind Ram Khatri</b> Janakpuri, New Delhi
20-07-2017	<b>Late Sh. Narender Mehta</b> S/o Late Shri Sham Lal Mehta, Former Patron, West Patel Nagar, New Delhi
12-07-2019	<b>Late Sh. Suresh Kumar Sharma</b> Jangpura-B, New Delhi.
01-07-2022	<b>Late Smt. Kamla Mehta</b> W/o/ Late Sh. Surender Mehta, Former Patron, Punjabi Bagh, New Delhi
06-07-2022	<b>Late Smt. Hema Bhutani</b> Social Worker & Daughter-in-law of Late Sh. Sita Ram Bhuatni, Kirti Nagar, New Delhi
10-07-2022	<b>Late Smt. Kusum Grover</b> Janak Puri, New Delhi



# ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

## OUR SOURCE OF INSPIRATION

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

AUGUST	
DATE	NAME & ADDRESS
<b>सभा के पूर्व मार्गदर्शक</b>	
20-08-1978	<b>Late Sh. Hira Nand Mehta</b> ONE OF OUR FOUNDING FATHERS & Former Treasurer
30-08-2001	<b>Late Sh. R. C. Virmani</b> President of the Function 1995 Adarsh Nagar, New Delhi
08-08-2006	<b>Late Sh. Brij Rattan Mehta</b> President of Function 1966, 1993 & Former Patron, Kirti Nagar, New Delhi
31-08-2016	<b>Late Sh. Ganga Dhar Nangia</b> DERA RATTAN AWARDEE (2015) Former Chairman, Admn. Trustee, President & Recipient of Trophy and Shawl Saropa. Masjid Moth, G.K.-II, New Delhi

डेरावाल बिरादरी-समाज सेवी	
18-08-1986	<b>Late Shri Narain Das Khera</b> Kirti Nagar, New Delhi
08-08-1988	<b>Late Sh. Yash Pal Mehta</b> Ghazibad, U.P.
10-08-1991	<b>Late Sh. Kanhaiya Lal Nagpal</b> Kirti Nagar, New Delhi
04-08-1993	<b>Late Sh. Om Parkash Kathpalia</b> Kirti Nagar, New Delhi
05-08-1993	<b>Late Smt. Bodal Bai Bhutani</b> Kirti Nagar, New Delhi
15-08-1997	<b>Late Sh. Chander Mohan Nagpal</b> S/o Late Sh. Jagan Nath Nagpal Kirti Nagar, New Delhi
12-08-1999	<b>Late Sh. Parveen Mehta</b> Kirti Nagar, New Delhi
01-08-2001	<b>Late Sh. Jessa Ram Mukhi</b> Janakpuri, New Delhi
16-08-2001	<b>Late Sh. Bhartesh Rajpal</b> Paschim Vihar, New Delhi

डेरावाल बिरादरी-समाज सेवी	
DATE	NAME & ADDRESS
11-08-2002	<b>Late Sh. Prabhu Dayal Huria</b> S/o Late Sh. Sohan Lal Huria, One of our Founding Fathers, Tarun Enclave, New Delhi
28-08-2003	<b>Late Sh. Suraj Parkash Makhija</b> S/o Late Sh. M. L. Makhija, Admn. Trustee, Patron & Life Time Achievement Awardee 2016 West Patel Nagar, New Delhi
29-08-2005	<b>Late Sh. Lekh Raj Batra</b> Paschim Vihar, New Delhi
19-08-2006	<b>Late Sh. R. S. Bhutani</b> Kirti Nagar, New Delhi
25-08-2006	<b>Late Sh. B. D. Sachdeva</b> Exc. Member & Recipient of Shawl Saropa, West Patel Nagar, New Delhi
13-08-2007	<b>Late Smt. Kamla Mehta</b> Moti Nagar, New Delhi.
11-08-2009	<b>Late Sh. Ashok Batra</b> Jankpuri, New Delhi.
03-08-2022	<b>Late Smt. Sushma Mahajan</b> Moti Nagar, New Delhi.

SEPTEMBER	
सभा के पूर्व मार्गदर्शक	
29-09-2016	<b>Late Sh. Surender Kumar Mehta</b> Former Patron, Punjabi Bagh, New Delhi
10-09-2020	<b>Late Sh. Sat Pal Grover</b> President of Annual Derawal Day (1988), New Rajender Nagar, New Delhi

डेरावाल बिरादरी-समाज सेवी	
24.09.1990	<b>Late Smt. Dhan Devi</b> W/o Late Sh. Sohan Lal Huria, One of our Founding Fathers, Paschim Vihar, New Delhi
11-09-1991	<b>Late Smt. Lajwanti Budhiraja</b> W/o Late Shri J. N. Budhiraja & Mother of our President Surinder Bhudhirja & Editor Sh. Mohinder Budhiraja Kirti Nagar, New Delhi.



# ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

## OUR SOURCE OF INSPIRATION

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

डेरावाल बिरादरी-समाज सेवी		डेरावाल बिरादरी-समाज सेवी	
DATE	NAME & ADDRESS	DATE	NAME & ADDRESS
18.09.1993	<b>Late Sh. Madho Ram Bhutani</b> Uttam Nagar, New Delhi	23-09-2017	<b>Late Sh. Gopal K. Bhatia</b> Kirti Nagar, New Delhi.
20.09.1995	<b>Late Smt. Kaushalya Devi Khera</b> Noida, U.P.	29-09-2017	<b>Late Sh. Cholesh Sharma</b> Kirti Nagar, New Delhi
12-09-1997	<b>Late Sh. Ganga Dhar Mehta</b> .....	19-09-2020	<b>Late Sh. Om Parkash Gulati</b> Bro-in-law of Former President Sh. Madan Mohan Chawla, (Lucknow) U.P.
10-09-1998	<b>Late Sh. Jai Dev Arya</b> Moti Nagar, New Delhi	05-09-2022	<b>Late Smt. Pamila Bhutani</b> Maya Enclave, New Delhi.
11-09-2007	<b>Late Sh. Dev Raj Bhutani</b> Former Internal Auditor Kirti Nagar, New Delhi	15-09-2022	<b>Late Ms. Jyoti Abbi</b> G./Daughter of Late Shri M.L. Mehta One of our Founding Fathers, Chennai
15-09-2007	<b>Late Smt. Prabha Bhutani</b> Kirti Nagar, New Delhi.	28-09-2022	<b>Late Smt. Shashi Huria</b> D/o Late Sh. Tirath Das Mehta, One Of Our Founding Fathers, (USA)
23-09-2010	<b>Late Sh. Jai Dayal Khera</b> West Patel Nagar, New Delhi		
16.09.2016	<b>Late Smt. Ananta Nagpal</b> W/o Late Sh. Jagan Nath Nagpal, Kirti Nagar, New Delhi.		

सभा को आपको यह सूचित करते हुए खेद हो रहा है कि कोविड काल के दौरान हमारे कुछ सम्मानित सदस्यों के दुःखद निधन और जानकारी की अनुपलब्धता के कारण, हम उन्हें अपनी श्रद्धांजलि नहीं दे सके :-

17.01.2021 **Late Sh. Sukhdev Gogia**  
Life Time Achievement Awardee (2017)  
Former Patron, Recipient of Shawl Saropa

16.10.2021 **Late Sh. S.P. Bhutani**  
Faridabad, Haryana

सभा उन सदस्यों को भी श्रद्धांजलि दे रही है जिनका डेरावाल पत्रिका के पिछले प्रकाशन (अप्रैल से जून) के दौरान निधन हो गया था :- 27.06.2023 **Late Sh. Vijay Kumar Sachdeva**  
Old Rajinder Nagar, New Delhi

*"You all were strong personalities & great soul. Taught us the value of honesty, dedication & reliability. Never let us down. Helped everyone. We missed you all every day"*

FOR & ON BEHALF OF

**RAVI KHERA**  
Chairman & Admn. Trustee



**RAMESH AHUJA**  
Chief Patron

### ADMINISTRATIVE TRUSTEES

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

### 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 back-bone of any societies and welfare activity.**

Bank Detail for Pay Online : Union Bank of India A/C No. 520401000076469, IFSC Code: UBIN0905739





# ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

DONATIONS RECEIVED - APRIL 2023 TO JUNE 2023

R.No.	Name	Amount (Rs.)	R.No.	Name	Amount (Rs.)
<b>PHYSIOTHERAPY COLLECTION</b>			43998	SHRI VINOD RAJPAL	2100
43993	(APRIL' 2023)	6480	44000	SHRI ANIL KHERA	2100
44002	(MAY' 2023)	6510	44007	DR. ASHOK KHARBANDA	2100
44016	(JUNE' 2023)	5390	44010	SHRI RAJIV SACHDEVA	2100
<b>HOMOEOPATHY COLLECTION</b>			44011	SHRI VED PRAKASH CHAWLA	2100
43992	(APRIL' 2023)	35000	44012	SHRI DHRUV MAKHIJA	2100
44003	(MAY' 2023)	36000	44018	SHRI NEERAJ GROVER	2100
44017	(JUNE' 2023)	26000	44023	SHRI HARISH CHAWLA	2100
<b>DONATION</b>			<b>DONATION FOR ADVERTISEMENT</b>		
43980	MRS. NISHTHAA PILANI	2000	43981	SHRI SIDHARTH BAJAJ	21600
43983	GULAK	7000	43984	SHRI SIDHARTH BAJAJ	14400
43999	SHRI PREM SAGAR NANGIA	1500	43985	SHRI SHARAD SHARMA	5100
44008	SHRI PREM SAGAR NANGIA	1500	43989	SHRI ANIL KUMAR BHANDARI	8200
44009	SHRI D.N. MADAN	2100	43991	M/S. AROGYA BHARTI DELHI	1100
44013	SHRI RAJENDER KUMAR	1000	43994	SHRI ANIL BHANDARI	300
44014	SHRI SHIV BHAGWAN LOHATI	500	43995	M/S. KRISHAN CATERERS	3000
44015	SHRI SHIV BHAGWAN LOHATI	500	44001	SHRI RISHIPAL SHASHTRI	3100
<b>DONATION FOR LIFE MAMBERSHIP</b>			44005	SHRI SAURABH	8500
43987	SHRI CHANDER PRAKASH SETHI	2100	-Sunil Dutt Tripathi, Manager		
43988	SHRI PRAMOD KUMAR BHATIA	2100			



## DERAWAL SEWA SANGH (Regd.)

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



### DONATIONS RECEIVED LIST

S.No.	Name	Amount (Rs.)	S.No.	Name	Amount (Rs.)
<b>DONATIONS RECEIVED - APRIL 2023</b>			4.	SMT. KOKILA BHUTANI (Ashok Nagar)	200/-
1.	SH. K.N. NAGPAL (Kirti Nagar)	300/-	<b>DONATIONS RECEIVED - JUNE, 2023</b>		
2.	SMT. SUSHMA NAGPAL (Kirti Nagar)	200/-	1.	SH. K.N. NAGPAL (Kirti Nagar)	300/-
3.	SMT. KOKILA BHUTANI (Ashok Nagar)	200/-	2.	SMT. SUSHMA NAGPAL (Kirti Nagar)	200/-
4.	SMT. NISHTHAA PILANI (Kirti Nagar)	2000/-	3.	SMT. KOKILA BHUTANI (Ashok Nagar)	500/-
<b>DONATIONS RECEIVED - MAY, 2023</b>			4.	SH. PREM SAGAR NAGIA (Vikas Puri)	1500/-
1.	SH. PREM SAGAR NAGIA (Vikas Puri)	1500/-	5.	SH. MITUL KATHURIA (Tarun Enclave)	1100/-
2.	SH. K.N. NAGPAL (Kirti Nagar)	300/-	— K.N. NAGPAL		
3.	SMT. SUSHMA NAGPAL (Kirti Nagar)	500/-	For Secretary, Derawal Sewa Sangh (Regd.)		
			Mobile : 9811744480		

---

# DERAWAL SAHAYAK SAMITI (REGD.) SOUTH DELHI

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

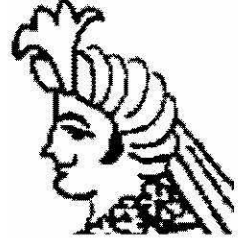
## FREE MATRIMONIAL SERVICES

Every Saturday & Sunday 11 AM to 2 PM

### BOYS :

#### **Professionals / Pvt. / Govt. Service Boys :**

1. 29(+) Years(13.07.93, 09.00 PM, Delhi), Height 5'-9", Fair, Slim, B.Com., MBA, Dera Ghazi Khan Family Boy, Working with HDFC Bank, Pittampura, Earning Rs. 05.00 Lakhs PA, Contact his Father Sh. Ashok Kumar Gupta at Ph. 9999650087, suitable working girl required.



### MANGLIK :

01. 27(+) Years (03.09.95, 08.40 PM, Delhi), Height 5'-11", Fair, healthy body, using specs, BA, Dera Ghazi Khan Family Manglik Boy, running his Own Book Shop, Earning Rs. 50000/- PM, Contact his Father Sh. Harish Arora At Ph. 9990413537, suitable working girl required.
02. 34(+) Years (11.12.88, 01.58 PM, Delhi), Height 5'-7", Fair, Slim, B.Tech., Law Degree, Mirpur Family Manglik Boy, Doing Job in Noida, Earning Rs. 18.00 Lakhs, Contact at 9711595948, suitable girl required.

### BUSINESS :

01. 27(+) Years (01.03.96, 10.12, Delhi), Height 5'-10", Fair, Slim, B.Com., Dera Ghazi Khan Family Boy, Doing Business of Capital Market (Share Market), Earning Rs. 30000/- PM, Contact His Father Sh. Krishan Lal at Ph. 9818939027, 9319018103, suitable working/non working girl required.
02. 31(+) Years (06.02.92, 07.05 PM, Delhi), Height 5'-8", Fair, Slim, MBA from Germany, Dera Ghazi Khan Family Boy, Running his Own Business in Delhi, Earning Rs. 2.00 Lakh PM, Contact His Father Sh. Ved Prakash Kukreja at Ph. 9811448583, 7838681260, suitable working girl required.

### DIVORCEE :

01. 37(+) Years (08.02.86, 04.20 PM, Ghaziabad), Height-6', Fair, Handsome Body, BE from UP Tech. University, Lucknow, Dera Ghazi Khan Family Boy, Legaly Divorced, No issue, Working With Ph. 9818550199, Email:karanmehta.km@gmail.com, suitable working girl required.

## GIRLS

### Professionals/pvt. Service/govt. Service/teacher :

01. 29(+) Years (07.03.94, 08.40 PM, Delhi), Height 5'-5", Fair, 92 Kg., Using Specs, Ecce, MA (English), Lahore Family Girl, Working as a Teacher in Pvt. School at Gobindpuri, Earning Rs. 22000/- PM, Contact her mother Smt. Arora at Ph.8800923312, 9899446679, Gwhoirl Doot want to work after marriage, Boy who Owns House from good, educated and small family, Earning Rs. 25.00 Lakhs PA Required.
02. 29(+) Years (13.07.93, 09.00 PM, Delhi), Height 5'-9", Fair, Slim, B.Com., MBA, Dera Ghazi Khan Family Boy, Working with HDFC Bank, Pittampura, Earning Rs. 05.00 Lakhs Pa, Contact His Father Sh. Ashok Kumar Gupta At Ph. 9999650087, Suitable Working Girl Required.



—Ashutosh Sharma

9312105617



## शुभ कामनाओं सहित



# रिश्ते ही रिश्ते



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

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



## डेरावाल सहायक समिति (रजि०)



साउथ दिल्ली, पहली मंजिल, प्राचीन  
शिव शक्ति मंदिर, लोधी होटल के सामने निजामुददीन, नई दिल्ली- 110013

शनिवार एवं प्रत्येक रविवार प्रातः 11 बजे से दोपहर 2 बजे



# Derawal

Health Care Centre

## GLIMPSES OF RE-OPENING CHARITABLE SERVICES DENTAL UNIT - EYE CARE CENTRE - ACUPRESSURE ON 1ST JULY 2023



# घरेलू इलाज

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

— के. एन. नागपाल



## मानसिक तनाव

जीवन में आने वाले कष्ट, दुःख, मुसिबतें, चिन्ताएं व्यक्ति व्यर्थ ही निराश रहकर सोचता है, और मन मस्तिष्क का यह संघर्ष और अर्न्तद्वन्द जीवन को नीरस और अस्थिर सा बना देता है। जैसे पर्वतों और चट्टानों को तोड़ फोड़ कर एक पानी का झरना मार्ग बना लेता है, इसी प्रकार मानव भी मानसिक तनाव दूर कर दृढ़ इच्छा और साहसी बनकर प्रत्येक परिस्थिति में कठिनाईयों का सामना करते हुए आनन्द से जीवन व्यतीत करता है।

यदि मनुष्य यह समझ ले कि जो भी होता है किसी कारणवश होता है, इसलिये हर परिस्थिति में शान्त रहने का प्रयत्न करें।

आधुनिक समाज में यह मानसिक तनाव बढ़ा हुआ दिखाई दे रहा है कारण? प्रत्येक व्यक्ति अपने को दूसरे से श्रेष्ठ प्रमाणित करने की दौड़ में है, इसी होड़ में कि मेरी दीवार तेरी दीवार से ऊंची बने, लोग तनाव और परिणाम स्वरूप निराशा से घिर जाते हैं, जिससे उनके स्वास्थ्य पर भी गहरा प्रभाव पड़ता है। अब मन में प्रश्न यह है कि हम इस तनाव को कैसे दूर कर हर्षित और आनन्दित जीवन व्यतीत करें।

सबसे प्रथम तो यह है कि हम अपनी सोच को सकारात्मक बनाये, शारीरिक मानसिक और भावनाओं से ही कर्त्तव्य पालन करें। इसके लिये पौष्टिक आहार (खान-पान) नियम से शारीरिक व्यायाम और पूरी तरह से नींद और आराम लेना भी आवश्यक है।

मानव मन में क्रोध आना भी स्वभाविक है, किन्तु क्रोध आने पर संयमी बने। किसी बात पर गुस्सा आने पर मनुष्य कुछ भी गलत कह और कर जाता है। शान्त मन से बाद में उसका पश्चाताप होता है, इसलिये संयमी बन कर क्रोध को काबू कर सबसे मधुर व्यवहार करें।

मन को शान्त करने के लिये प्रतिदिन के कार्यों से कुछ देर के लिये दूर रहे। प्रतिदिन के कार्य भी जब बोझ और नीरस लगे तो भ्रमण का समय अवश्य निकाले। अकेलेपन में स्वयं से बात करें कि हम क्यों निराश है? अपनी मनोदशा को जानने का प्रयत्न करें और सही कारण पता होने पर उसका समाधान भी संभव हो जाता है।

प्रतिदिन एक सूची बनाएं कि आज हमें इस कार्य को करना है और यह नहीं करना, इस व्यवस्था और समय के सदुपयोग से आपका मन नियन्त्रित और शान्त रह सकता है। सच तो यह है कि विषम परिस्थिति में, दुःख के समय हमारा मन एक ही बात पर केन्द्रित हो जाता है, इससे बचने के लिये हम अपना ध्यान उन अवसरों पर लगाये जिनसे आपको प्रसन्नता मिली हो, खुशी के उन पलों को याद करके, मित्रों से मेल-जोल अच्छी पुस्तकें पढ़ना, आजकल तो कम्प्यूटर गेम्स खेलना, इससे आपका दृष्टिकोण बदल जायेगा, व्यर्थ की बातों में समय नष्ट न करें।

सबसे महत्त्वपूर्ण तो यह है कि यदि जीवन में कुछ करना चाहते हो तो केवल सोच सोचने तक ही सीमित न रहकर निर्भयता से पूरी लगन से मन लगाकर कार्य करें, क्योंकि आपका भविष्य तो अच्छे वर्तमान से ही बनता है, इसलिये तनाव में न रहकर कर्त्तव्य करते रहे।

- सुरेन्द्र बुद्धिराजा

## स्वतन्त्रता दिवस

हम सब स्वतन्त्रता दिवस 15 अगस्त को धूम-धाम से स्मरण करते हैं, जब आजकल सभी देशों के अर्न्तगत उथल-पुथल का वातावरण और असन्तोष की लहर दौड़ रही है। प्रसार मीडिया उनके सनसनी सूचनाएं अशान्ति का कारण बनी हुई है, किन्तु हमारा देश एक सभ्यता और संस्कृति का देश है, इस पवित्र पावन भूमि पर ऋषि मुनियों ने तपस्या की, ज्ञान दिये, शहीदों ने बलिदान दिये। यहां ऊंच-नीच, छुआ-छूत की दरारे तोड़ने के प्रयास किये गये, धर्म चिंतन और विश्वास की चेतना को जागृत रखा। चाहे हमारे देश में -

‘भाषा बोली जाती है अलग-अलग, अलग धर्म जाति है प्रधान  
थकसी को प्यारा वेद ग्रन्थ तो किसी को गीता और कुरान  
कोई मक्का को जाता तो कोई करता गंगा स्नान  
दुनियां भर की विविधता लेकिन मंजिल एक समान  
वन्दे मातरम् है गान हमारा और मेरा भारत है महान’

देश-विदेश में रहकर भी इसकी महानता जीवित रखना हमारा कर्त्तव्य है, अंग्रेज राज्य की परतन्त्रता के कारण राष्ट्र की रक्षा में सलग्न कितने शहीदों की यातनाओं का वर्णन हम देखते सुनते हैं। भारत माता को परतन्त्रता की बेड़ियों से मुक्त कराने के लिये अपने जीवन की आहुति देने वाले शहीदों को हम कैसे भुला सकते हैं। स्वतन्त्रता का शंख लिये जो युद्ध मैदान में कूद पड़े, जेल गये कोड़े खाये देश हित के लिये प्राण दिये।

‘ऐ मेरे वतन के लोगों, ज़रा आंखों में भर लो पानी  
जो शहीद हुए हैं उनकी ज़रा याद करो कुर्बानी’  
‘भारत माता की जय कहीं कभी न निकली आह  
मुस्कुराते फिर भी रहे नैनन न आया नीर’

भारत माता की जय केवल शब्दों और नारों से न कहकर विचारों में उतारे कि कभी भी मेरे मन में किसी के प्रति संकीर्ण विचार और आपसी मतभेद हो तो सोचें कि हमारे व्यवहार का प्रभाव हमारे देश पर कैसा होगा? भारत भूमि पर जितने भी महापुरुष हुए हैं, उनके सिद्धान्तों और नियमों को श्रद्धापूर्वक स्वीकार करें। उच्च विचारों और नियमों को जीवन में उतारने का प्रयत्न करें। अपने देश की सभ्यता, संस्कृति का गौरव बनाये रखे,

ईश्वर को साक्षी मानकर हम राष्ट्रहित के कार्य कर धर्म का पालन करें। धर्म एक ऐसी सुई के समान है जो भिन्न-भिन्न टुकड़ों को सीकर एक ही धागे में पिरो सकता है। हमारा आपसी प्रेम सदैव बना रहे। भगवान से हमेशा यही प्रार्थना करें कि सभी भारतवासियों को ऐसी शक्ति प्रदान करें, जिसमें संगठन, देशभक्ति और परस्पर प्रेम का समन्वय हो। अन्त में यही प्रार्थना है - ‘भारतवासी बन, मानव में भेद न समझ अपनी संस्कृति संभाल, सबकी वेदना समझचित्त में परम चैतन्य की चेतना समझहृदय में सबसे प्रेम, उसे भारत मां की प्रेरणा समझ’

‘जय हिन्द’

- महेन्द्र बुद्धिराजा

## Magnesium magic : Boost brain power with these dietary habits

Been feeling forgetful or struggling to concentrate lately? Your diet maybe to blame. Research has shown a strong link between magnesium intake and brain health, especially in women. Unfortunately, many people don't get enough magnesium in their diets. But don't worry - increasing your magnesium intake can be simple and delicious with a few easy tips. Magnesium is an essential mineral that is required for several important bodily functions, including regulating blood pressure, supporting nerve and muscle function and maintaining healthy bones. However, many people do not consume enough magnesium in their diets. In fact, according to the National Institutes of Health (NIH), around 50% of the population does not get the recommended daily amount of magnesium.

### HOW TO INCREASE MAGNESIUM LEVELS IN YOUR BODY?

The best way to increase your intake of the mineral is by including magnesium-rich foods in your diet. Make it a point to add the following food groups to your daily meals

#### **Dark leafy greens : Spinach,**

kale and cabbage can be eaten in salads. They can also be consumed as part of smoothies.

**Nuts and seeds:** Almonds, cashews, pumpkin seeds, and sesame seeds are all good sources of magnesium. Soak them overnight before consumption.

**Whole grains:** Ditch white flour bread for brown rice, quinoa and whole wheat bread. They can also be had as part of soups, stews and morning oatmeal.

**Legumes:** Amp up your consumption of dal - options such as lentils, chickpeas and black beans are good sources of magnesium.

It is just as important to know what to cut out of your diet or consume less of. Studies have shown that caffeine and alcohol can interfere with magnesium absorption, so it's a good idea to limit your intake of these substances.

**Use more herbs in your cooking :** Try adding herbs and spices to your meals to increase your magnesium intake. Herbs and spices such as basil, coriander and cumin have been seen to be rich in magnesium.

**Eat more fruits and veggies :** Fruits and vegetables are generally rich in a variety of vitamins and minerals, including magnesium. But fruits and vegetables that are high in magnesium are bananas, avocados, figs and sweet potatoes.

From:- **Hindustan Times**, healthshots.com

## मुख्य व्रत - पर्व - त्योहार (जुलाई से सितम्बर)

03 जुलाई : गुरु पूर्णिमा	15 अगस्त : स्वतन्त्रता दिवस	07 सितम्बर : श्रीकृष्ण जन्माष्टमी
15 जुलाई : काँवड़ शिवरात्रि	24 अगस्त : दुर्गाष्टमी	23 सितम्बर : राधाष्टमी
17 जुलाई : सोमवती अमावस्या	30 अगस्त : रक्षा बंधन (राखी)	29 सितम्बर : प्रोष्ठपदी पूर्णिमा

## पुण्य स्मृति



स्व. ईशरदास मिनोचा  
(1921 - 1996)

की पुण्य स्मृति पर परिवार का शत् - शत् नमन्

धर्मपाल एवं रेनु मिनोचा  
नरेश कुमार एवं अनिता मिनोचा  
जितेन्द्र एवं कविता मिनोचा

राज खुराना  
सुषमा नैयर



Yogesh Bhutani  
9213479878, 8285009878



Jatinder Bhutani  
9891011990

# KRISHAN CATERERS

(PURE VEGETARIAN)

**Spl. Arrangement for**

**BIRTHDAY PARTIES, KITTI PARTIES, PRE-WEDDING FUNCTIONS,  
RELIGIOUS FUNCTIONS, CORPORATE PARTIES.**

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

## विचारणीय - सुविचार

- (1) कायर केवल नीति की बातें करते हैं, बहादुर उसकी रक्षा के लिए मर मिटते हैं।
- (2) बुद्धिमान वे हैं, जो बोलने से पहले सोचते हैं; मूर्ख वे हैं, बोलते पहले और सोचते बाद में हैं।
- (3) अपनी प्रसन्नता को दूसरे की प्रसन्नता में लीन कर देने का नाम ही प्रेम है।
- (4) अच्छी पुस्तकें जीवन्त देव - प्रतिमाएं हैं। उनकी अराधना से तत्काल प्रकाश और उल्लास मिलता है।
- (5) उन्नति एवं सफलता का मार्ग कष्ट एवं मुसीबतों के कंकड़ - पत्थरों से ही बनता है।
- (6) सद्गुणों के विकास में किया हुआ कोई भी त्याग कभी व्यर्थ नहीं जाता।
- (7) सुअवसर की प्रतिक्षा में न बैठें। शुभ कार्य के लिए हर घड़ी शुभ मुहूर्त और हर पल सुअवसर है।
- (8) मनुष्य कर्म करने में स्वतंत्र है, परंतु उनके परिणामों में चुनाव की कोई सुविधा नहीं।
- (9) किसी का सुधार उसके उपहास से नहीं, उसे नये सिरे से सोचने और बदलने का अवसर देने से होता है।
- (10) जो कार्य आज कर सकते हो उसे कल पर मत छोड़ो, कौन जाने कल कब आए?
- (11) लोग क्या कहते हैं, इस पर ध्यान न दें। सिर्फ यह देखें कि जो करने योग्य था, वह बन पड़ा या नहीं।
- (12) शांति से क्रोध को, भलाई से बुराई को, शौर्य से दुष्टता को और सत्य से असत्य को जीतें।
- (13) प्यार और सहकार से भरापूरा परिवार ही धरती का स्वर्ग होता है।
- (14) धन या पद पाने की अपेक्षा लोक - श्रद्धा प्राप्त करना अधिक मूल्यवान है।
- (15) अपनी प्रशंसा आप न करें, यह कार्य आपके सत्कर्म स्वयं करा लेंगे।
- (16) भाग्य के संबंध में एक बाद निश्चित है कि कोई उसे बदलना चाहे, तो बदल सकता है।

## अज्ञानता

एक सिपाही छुट्टी लेकर अपने घर जा रहा था। मार्ग में वर्षा आ गई, तो उसके पास कागज के खिलौने, बतासे आदि जो सामान था, वह गलकर खराब हो गया। सिपाही मन - ही - मन भगवान को कोसने लगा कि बरसात हो जाने से उसका सामान खराब हो गया। वह थोड़ा आगे चला तो कुछ डकू झाड़ियों की आड़ में बैठे थे। उन्होंने उसका सामान लूटने के इरादे से उस पर गोलियां चलाई, परंतु वर्षा के कारण उनके कारतूस भीग चुके थे - वे चले ही नहीं। सिपाही ने भागकर अपने प्राण बचाए। अब वह ईश्वर को धन्यवाद देता हुआ उनसे क्षमा मांगने लगा और अपने भाग्य को सराहने लगा मनुष्य ही अज्ञानतावश भगवान के अनुदान समझ नहीं पाता है।

संकलन : रविन्द्र बुद्धिराजा



## अनमोल बातें

बड़े दुर्भाग्य की बात है कि हम पैसे देकर बीमारी खरीदते हैं। इलाज के लिये पैसे बहाते हैं और फिर दोष ईश्वर को देते हैं। आचार-विचार, आहार-विहार के नियम पालन न करने से भिन्न-भिन्न प्रकार की बीमारियां घर कर लेती हैं वह शरीर पर से अपना कब्जा छोड़ने के लिये तैयार नहीं होता बल्कि शरीर के साथ ही दहन होती है। कुछ बातें तो छोटी होती हैं परन्तु उनका असर बहुत बड़ा होता है -

1. सुबह सूर्य उगने से पहले उठना चाहिए, आप सूर्य की उगते हुए देखें न कि सूर्य आपको सोया हुआ देखे। पूर्वजों ने कहा है :-  
**योगी उठता है दो बजे। भोगी उठता है चार बजे। रोगी उठता है छः बजे**  
और 6 बजे के बाद उठता है वह मुर्दा समान है जिसको बार-बार उठाया जाता है वह फिर सो जाता है।
2. सुबह सूर्य की किरणों को सेवन करना अति उपयोगी है।
3. सुबह भ्रमण अमृत के समान है। समय निकालकर प्राणायाम करें अगर समय का अभाव है तो सुबह जल्दी उठें, अपने इस अनमोल शरीर के लिए कम से कम एक घंटा अवश्य निकालें, शरीर है तो आप हैं। शरीर अस्वस्थ है तो आप अपने लिए, परिवार के लिए व समाज के लिए भार है।
4. भूख सहना, देर रात तक जागना, दोनों काम शरीर को क्षीण व दुर्बल करने वाले हैं।
5. भोजन के तुरंत बाद ठंडे वातावरण में रहना, परिश्रम का काम करना, सहवास करना, दिमागी काम करना, तुरन्त सो जाना एवं स्नान करना पाचन क्रिया के लिए बाधक है, पेट को

खराब करते हैं।

6. स्नान सूर्योदय से पहले करना चाहिए, वृद्ध, बीमार और बच्चों को छोड़कर सभी को स्नान ठंडे पानी से करना चाहिए। गर्म पानी के स्नान से बाल सफेद होते हैं। आंखों की ज्योति कम होती है।
7. स्नान करने से पहले सूखे हाथ से शरीर की मालिश करनी चाहिए। शरीर गर्म हो जाये तो स्नान ठंडे पानी से करना चाहिए। स्नान के बाद फिर हाथ से गीले शरीर की मालिश करें इससे खून का बहाव चमड़ी के ऊपर छोर तक आयेगा। चमड़ी स्वस्थ रहेगी। कोई चर्मरोग न होगा, शरीर में चमक आयेगी।
8. दो सप्ताह में शरीर की तेल से मालिश करें, इससे खून का बहाव ठीक रहेगा, मांस पेशियां स्वस्थ बनी रहेगी। कोलेस्ट्रॉल का जमाव हटेगा, रक्तचाप ठीक रहेगा।
9. दिन में भोजन के अंत में छाछ पीना व रात्रि में दूध पीना चाहिए इससे पाचन शक्ति बढ़ती है।
10. भोजन के बाद मूत्र त्याग करना चाहिए। मूत्र त्यागते समय जबड़े भिचे हुए होने चाहिए।
11. अगर शरीर गर्म है और अचानक बरसात आ जाये और भीगना मजबूरी हो तो एक कोना ढूँढ कर पेशाब कर लेना चाहिए, यह खिलाड़ियों के लिए बहुत उपयोगी है। इससे सर्दी जुकाम नहीं होगा।
12. सोने से पहले मल त्यागना चाहिए अगर हाजत (प्रेसर) न बने तब भी शौचालय में प्रयास जरूर करना चाहिए। जबड़े भींच कर मल त्याग करना चाहिए।
13. मल त्यागते समय दाहिनी पैर पर दबाव

होना चाहिए।

14. ग्रीष्मकाल में घर से ठंडा पानी पीकर निकलना हितकर है, बाहर से आते ही घर में घुस कर ठंडा पानी पीना अहितकार है। फ्रिज से निकाल कर कोई भी कोई भी ठंडा पेय पीना अहितकर है।
15. गरम आहार, चिकनाई युक्त आहार पर ठंडा पानी या अन्य पेय पीना अहितकर है।
16. खट्टे या खटाई युक्त तेज, नमकीन तले हुए खाने के साथ दूध पीना अपथ्य है।
17. न नक्तं दधि भुञ्जीत, अर्थात् रात में दही नहीं खाना चाहिए।
18. शरद् ग्रीष्म वसन्तेषु प्रयासो दधि गर्हितम् अर्थात् शरद् ग्रीष्म और वसन्तऋतु में कोरा दही खाना उचित नहीं। दही की लस्सी बनाकर पीना चाहिए।
19. शिशु को ऊपर उछालने से शिशु की आंखे कमजोर होती हैं।
20. 12 साल तक बच्चे को ऊंचे-ऊंचे झूलों में नहीं झूलाना चाहिए। इससे आंखों का Axis टेढ़ा हो जाता है और बच्चे की दृष्टि कमजोर हो जाती है।
21. बच्चे को दुपहिए पर आगे बिठाकर Drive करने से बच्चों की आंखे क्षतिग्रस्त होती हैं स्कूटर या मोटर साइकल 40 - 60 कि.मी. की गति से चलता है। इसी गति से सामने की वायु बच्चे की कोमल आंखों से टकराकर बच्चे की आंखों को कमजोर कर देती है।
22. बच्चे को चलते हुए वाहन से बाहर न झांकने दें।
23. 12 साल तक लड़के की कमर में करधनी बांधने से बड़े होकर उसको हर्निया व हाईड्रोसिल नहीं होती।
24. बच्चे के गले में दो ताबे के सिक्के या टुकड़े बांधने से उसको दिल का दौरा नहीं पड़ता।

25. ब्रश करने के बाद अंगुठे से तलवे की मालिस करें कभी सर्दी जुकाम नहीं होगा।
26. सोते समय नाक में दो दो बूंद गाय का घी टपकाने से याददास्त बढ़ती है व किसी भी प्रकार की एलर्जी नहीं होती, दिमाग खुश रहता है। सरदर्द से छुटकारा मिलता है।
27. स्नान करते समय मुंह में पूरी क्षमता से पानी भर कर आंखों पर छिपका (छीटें) मारने से आंखों की ज्योति बढ़ती है, यह क्रिया 2 से 3 मिनट तक लगातार करें। पानी मुंह में भर कर सांस रोक कर टब या बाल्टी में आंखें खोलकर दृष्टि को चारों तरफ घुमायें, इससे भी आंखों की ज्योति बढ़ती है।
28. सोते समय आंखों में गाय का शुद्ध देसी घी काजल की तरह लगाये या शुद्ध शहद लगाकर सो जायें।
29. स्नान के बाद रोज नाभि में तेल लगाने से होंठ कभी नहीं फटते। इससे होंठ हमेशा लाल व चिकने रहते हैं।
30. पांच मिनट रोज़ दिन में दो बार नाखुन घर्षण करना चाहिए इससे बाल झड़ना व सफेद होना बंद हो जाते हैं।
31. पांच दस मिनट रोज़ सुबह नंगे पैर दूब घास में व सड़क पर चलना चाहिए इससे शरीर की चुम्बकीय शक्ति पुनः - पृथ्वी के सम्पर्क में आने से चार्ज हो जाती है व एक्वूप्रेशर के सभी पॉइन्ट्स स्वतः दब जाते हैं।
32. सुबह भ्रमण के समय ज़ोर से खुलकर ठहाके लगाकर हंसना चाहिए इसे पूरा दिन तनाव मुक्त रहता है।
33. खाना-खाने से पहले मिष्ठान खाने से खाना जल्दी हजम होता है।
34. अतिश्रम, अतिभोग व अति निद्रा शरीर के लिए हानिकारक है।

35. चेहरे पर कील मुहासे हो तो पेट साफ करें व मुंह में क्षमतानुसार पानी लेकर अपने गालों को थपथपायें, एक मिनट के बाद पानी को निकाल दें यही क्रिया तब तक करें जब तक मुंह से उगलने वाले पानी का तापमान सामान्य न हो जाये

36. आंखों पर काले घेरे हो तो रोज़ दूध की मलाई लगायें। कच्चे आलू की सलाइस की बीच से काटकर आंख पर रख कर लेट जायें। आलू को इस प्रकार रखें कि आलू के संपर्क में रहे 20 - 25 मिनट बाद पानी से धो लें

37. रात में दही, सत्तू, प्याज, मूल, केला व सेब नहीं खाना चाहिए।

38. खाद्य पदार्थों में 70 प्रतिशत पानी होना चाहिए। खाद्य पदार्थों का चयन इस प्रकार का हो कि सब्जी, फल खाले का 70 प्रतिशत हो।

39. अपने अन्दरूनी अंगों का हमें कम से कम महीने में एक बार सफाई अवश्य करनी चाहिए अपनी अंतड़ी (फ़जमेजपदम) की एनीमा द्वारा पेट की कुंजल क्रिया द्वारा, या धोति नेति द्वारा, नाक की जल नेती द्वारा सफाई करें। अन्दरूनी अंगों की सफाई के बगैर ऊपर के अंगों को साफ करने से कोई फायदा नहीं। अन्दरूनी अंग ही आपको सुन्दर बनाते हैं व बिगाड़ते हैं, जब अन्दर की गन्दगी के कारण मुहासे आने शुरू होते हैं तो फेयर एण्ड लवली धरी की धरी रह जाती है।

40. हमें अपने स्वाद का दास नहीं बनना चाहिए, स्वाद हमारा दास बनें, स्वाद के कारण अवाञ्छित भोजन खाते हैं अवाञ्छित भोजन आर्टीरिज को अवरोध के कारण हमारी हृदय गति रूक जाती है।

41. फल हमेशा खाली पेट खाना चाहिए, खाने के आधे घंटे पहले फल खाना बहुत ही

उचित है लाभदायक है।

42. खाने में गाय का घी का प्रयोग अवश्य करना चाहिए। गाय के दूध व घी में केरोटीन नामक पदार्थ होता है इसी के कारण दूध का रंग पीला होता है। यह भ्रान्ति है कि देशी घी खाने से केलोस्ट्रॉल बढ़ता है। फैट व कोलेस्ट्रॉल कार्बोहाइड्रेट के न जलने से होता है। जितना कार्बोहाइड्रेट हम खाते हैं अगर वह पूरा ऊर्जा में परिवर्तित हो ही गया तो शरीर में कोई फैट चर्बी नहीं होती। अगर आपने खायी 100 इकाई और खर्च केवल 80 इकाई तो 20 आपके शरीर में संचित हो जायेगा और इस प्रकार आपके खाते में धीरे-धीरे फैट चर्बी की जमा मात्रा बढ़ती जायेगी। यह चर्बी (Arteries) के अंदर भी जमा हो जाती है। जिसके कारण नाना प्रकार के रोग जैसे हृदय रोग पैदा हो जाते हैं। विंग कमांडर श्री जे. एस. यादव जी बचपन से घी का शौकिन हैं और खूब देशी घी खाते हैं। उनका वजन, कोलेस्ट्रॉल, रक्तचाप, दिल बिल्कुल ठीक है, उन्होंने एक मित्र को गाय का घी खाने की सलाह दी। उन्होंने गाय का घी खाना शुरू किया। एक महीने में उनका कोलेस्ट्रॉल काफी कम हो गया।

43. बच्चों को प्याज व लहसुन ज्यादा नहीं खाने चाहिए ये आपके स्वाद तन्तुओं को नष्ट करते हैं।

44. बाल काले करने की प्रक्रिया में बालों में डाइ लगाने से वह रसायन धीरे-धीरे दिमाग पर बुरा असर डालना शुरू कर देते हैं चिड़चिड़ा रहता है, गुस्सा ज्यादा आता है।

45. बच्चे के पेट में कीड़े हो तो एक गिलास लस्सी में आधा चम्मच पिसी राई मिलाकर दो

संकलन : के.एन. नागपाल

# पानी पीने के फायदे

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

**भरपूर पानी पीने के निम्न फायदे :-**

- ❖ हमारे शरीर का PH लेवल 7 से ऊपर बना रहता है।
- ❖ हमारे शरीर की हर कोशिका तक विटामिन, खनिज पदार्थ और आक्सीजन सुगमता से पहुंच जाते हैं, जिससे हमारे शरीर में स्फूर्ति बनी रहती है।
- ❖ बिमारियों के प्रति हमारी प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।
- ❖ हमारा दिमाग तेजी से काम करता है, और सिर दर्द भी नहीं होता।
- ❖ हमारे शरीर में बनने वाले विषैले तत्व आसानी से बाहर निकल जाते हैं।
- ❖ शरीर का भार कम होता है। जल्दी भार कम करने के लिए हम दिन में 4 - 5 बार गर्म पानी पी सकते हैं।
- ❖ हमारी त्वचा चमकदार बनी रहती है।
- ❖ कब्ज से छुटकारा मिलता है।
- ❖ किडनियां स्वस्थ रहती हैं।
- ❖ पथरी नहीं होती
- ❖ दिल के दौरों के अवसर कम हो जाते हैं।
- ❖ लकवे से बचा जा सकता है।
- ❖ अल्सर की बिमारी भी नहीं होती
- ❖ शरीर का तापमान सही रहता है।
- ❖ सांस की बिमारी से छुटकारा पाया जा सकता है।

पानी पीते हुए विशेष ध्यान रखें कि फ्रिज का पानी न पिएं। जितना हो सके घड़े का पानी पिएं या फिर सादा पानी ही पिएं। गुनगुना पानी तो शरीर के लिए अमृत समान है। खूब पानी पिएं और स्वस्थ जीवन जिएं।

- विमल बुद्धिराजा

## चंचल मन पर नियंत्रण

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

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

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

### मन को संयमित एवं नियन्त्रित करने के उपाय

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

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

संकलन : के. एन. नागपाल





ब्रह्मलीन श्री श्री 108  
पीर प्रेम नाथ योगी जी महाराज

हर श्री नाथ जी

## श्रीमद् भागवत् महापुराण का चौथा अध्याय



वर्तमान गद्दीनशीन पीर  
किशननाथ योगी जी महाराज

### श्री हरि के अवतारों का वर्णन

योगीश्वरों से ज्ञान का उपदेश पाकर प्रसन्न मुख राजा जनक ने कहा - हे मुनीश्वर! कृपा करके यह बतलाये कि श्री नारायण ने कितनी बार अवतार लिया तथा आगे भविष्य में कितने अवतार लेंगे। राजा की जिज्ञासा देखकर योगीश्वर अर्विहोत्र जी बोले - हे राजन्! त्रिलोकी नाथ के अवतारों और लीलाओं का वर्णन कर पाना असम्भव है क्योंकि उनकी लीलाएँ और गुण अनन्त है। आकाश के तारे गिने जा सकते हैं, पृथ्वी के कण गिने जा सकते हैं, किन्तु उनके अवतारों को नहीं गिना जा सकता। तब सातवें योगीश्वर द्रुमिल जी कहने लगे - हे राजन्! स्वयं श्री हरिनारायण ने पृथ्वी, जल, वायु, अग्नि और आकाश नाम के पंच महाभूतों का स्वयं सृजन किया और अपना विराट् स्वरूप धारण उसमें प्रवेश किया जिससे ये विराट् भगवान कहलाये। उनके विराट् - रूप में सूर्य, चन्द्रमा, पृथ्वी, दसों दिशाएँ, तीनों लोक, चौदहो भुवन और चौरासी लाख योनियाँ हैं अतः उनके विराट् स्वरूप को प्रथम अवतार जानो। उन्हीं के द्वारा रजोगुण से ब्रह्मा, तमोगुण से शिव और सतोगुण विष्णु की उत्पत्ति हुई। तीन महादेवों को संसारी प्राणी भगवान का स्वरूप मानते हैं तथा ब्रह्मा जी को सृष्टिकर्ता, विष्णु जी को पालनकर्ता और शिव जी को संहारकर्ता कहकर पुकारते हैं। महाप्रलय के बाद जब श्रीनारायण के मन में सृष्टि रचना की इच्छा उत्पन्न हुई तो उनकी नाभि से एक कमल का पुष्प उत्पन्न हुआ और उस पुष्प पर ब्रह्मा की उत्पत्ति हुई। इतनी कथा सुनने के बाद राजा जनक ने कहा - हे महाप्रभु! श्री नारायण के नाम की व्याख्या करते हुए उनके अनेकानेक अवतारों का वर्णन करें तो अति कृपा होगी। तब योगीश्वर ने कहा - हे राजन्! नारायण का अर्थ है 'नार' अर्थात् 'जल' और 'अयण' का अर्थ है 'स्थान' जिसका जल में स्थान है वे ही नारायण है। नारायण ने दक्ष प्रजापति की कन्या मूर्ति के गर्भ से नर - नारायण का स्वरूप धारण कर अवतार लिया और बदरी - केदार में बैठकर बहुत काल तक तप करते रहे और आत्म तत्व का ज्ञान करने वाले कर्म का संसार को उपदेश दिया तत्पश्चात् हंसावतार लेकर सनत्कुमार के प्रश्नों का उत्तर दिया। ऋषभदेव का अवतार लेकर ज्ञान उपदेश दिया। उसके बाद हयग्रीव अवतार में प्रकट होकर 'मधु - कैटभ' दैत्यों का संहार किया और पाताल से वेद को लाकर ब्रह्मा जी को सौंपा। प्रलयकाल के समय भी नारायण ने मत्स्यावतार लेकर सप्तर्षियों की नौका खेते हुए उपदेश किया और राजा सत्यव्रत को ज्ञान प्रदान किया। देवता और असुरों ने मिलकर जिस समय समुद्र मंथन किया उस समय कच्छप अवतार धारण कर मन्दराचल पर्वत को अपनी पीठ पर रखा तत्पश्चात् जब समुद्र मंथन से अमृत उत्पन्न हुआ। देवता और असुरों को झगड़ता देखकर 'मोहिनी' का स्वरूप धारण कर देवताओं को अमृत पान कराया। वाराह अवतार लेकर पृथ्वी को रसातल से बाहर लाये और महाबली दैत्य हिरण्याक्ष का वध किया। भक्त प्रहलाद की रक्षा हेतु नृसिंह रूप में प्रकट हुए और हिरण्यकश्यपु को मारकर भक्त की रक्षा की। विष्णु रूप में प्रकट होकर ग्राह को मारकर गजेन्द्र की रक्षा की। हे राजन्!

मर्यादा पुरुषोत्तम राम का अवतार धारण कर लंकापति रावण का वध करके धर्म की स्थापना की। दैव्यराज बलि से पृथ्वी छीनने के लिए वामन अवतार धारण किया। क्षत्रियों का नाश करने के लिए परशुराम बनकर अवतरित हुए। पृथ्वी का भार उतारने के लिए कृष्णावतार लिए और महाभारत रूपी महासंग्राम रचाए और कलियुग के अन्त में भगवान श्री हरि नारायण जी 'कल्कि' अवतार लेंगे।

## श्रीमद् भागवत् महापुराण का पाँचवा अध्याय

योगीश्वर से भगवान श्री नारायण के अवतारों का वर्णन सुनने के उपरान्त राजा जनक ने कहा - हे भगवान्! जो मनुष्य भगवान का भजन नहीं करते और संसारिक भोगों में लिप्त रहे हैं उनकी क्या गति होती है। राजा जनक के बचनों को सुनकर आठवें योगीश्वर 'चमस' ने कहा - हे विदेहराज! (राजा जनक को विदेह भी कहते हैं) तीनों लोकों की उत्पत्ति, पालन एवम् संहार करने वाले एकमात्र श्री हरि नारायण हैं तीनों लोकों में उनकी इच्छा के बिना एक पत्ता भी नहीं हिलता अतः उन्हें सर्व शक्तिमान समझकर उनके चरणों का ध्यान करें। जो प्राणी भगवत् भक्तों का मखौल करते हैं और प्रभु के श्री चरणों में विमुख होकर परस्त्री गमन और इन्द्रिय सुख की इच्छा से धन एकत्रित करते हैं अन्त समय में उन्हें नर्क मिलता है। धन उपार्जित करके जो प्राणी धर्म - कर्म में व्यय करता है उसके हृदय को शान्ति मिलती है तथा परलोक सुधरता है जो मनुष्य धर्म, अर्थ, काम तीनों कर्मों में लिप्त होते हैं उन्हें सुख की प्राप्ति नहीं होती क्योंकि सुख का सार संतुष्टि है, संतोष है और प्रभु प्रदत्त वह वस्तु प्राणी नहीं प्राप्त कर पाता जो प्राणी पशु - वध करते हैं, मृत्यु पश्चात् नरक के दूत उन्हें बहुत पीटते हैं तब राजा जनक ने पूछा - हे योगीश्वरों! सब युगों में श्री हरि नारायण ने किस प्रकार अवतार धारण किया और किस प्रकार मनुष्य उनकी उपासना करते हैं। राजा के वचनों को सुनकर नवें योगीश्वर करभाजन बोले - हे जनक! सतयुग में श्री नारायण का चतुर्भुजी अवतार था और उनका रंग श्वेत था, सिर पर जटा और वल्कल वस्त्र धारण किये हुए थे, सतयुग में सभी प्राणी सत्यवादी, धर्मात्मा और हरि भक्त थे उस युग में संसारी प्राणी बैकुण्ठ, धर्म, योगीश्वर, हंस, सुपर्ण आदि नामों से पूजा अर्चना करते थे अतः प्राणियों को बैकुण्ठ प्राप्त होता था। त्रेता युग में परमेश्वर का श्री विग्रह लाल रंग का होता है और केश सुनहरे होते हैं। उस समय मनुष्य धर्म का पालन करते हैं। त्रेतायुग में धर्म के तीन चरण होते हैं और श्रीनारायण को विष्णु, यज्ञ पुरुष, पृष्णि आदि नामों से याद करते हैं। द्वापर युग में श्री हरि का अवतार नीलमणि के रंग का होता है और पीताम्बर धारण किये होते हैं। वक्षः स्थल पर श्री वत्स का चिन्ह होता है। द्वापर युग में श्री नारायण के भक्त वैदिक और तांत्रिक दोनों विधियों से आराधना करते हैं। कलियुग में धर्म तीन चरणों से हीन हो जाता है अर्थात् धर्म का एक चरण शेष बचता है, इस युग में भगवान श्री हरि का श्याम रंग होता है, कौस्तुभ मणि और सुदर्शन चक्र आदि धारण किये रहते हैं। हे राजन्! सतयुग में दस हजार वर्ष तक, त्रेता में एक हजार वर्ष तक तप करने से प्रभु के दर्शन होते हैं। किन्तु कलियुग में यदि संसारी प्राणी शुद्ध हृदय से अपने मन को एकाग्र करके थोड़ी देर तक उनके चरणों का ध्यान करें तो वह प्राणी प्रभु की कृपा प्राप्त कर भवसागर से पार हो जाता है। कलि काल में कथा संकीर्तन और सत्संग से सर्वोत्तम फल प्राप्त होता है। सो द्वापर, त्रेता और सतयुग के ऋषि मुनियों की यह इच्छा रहती है कि मेरा जन्म कलियुग में भरत - खण्ड के बीच हो।

उपरोक्त कथा सुनाने के उपरान्त नारद जी ने वसुदेव जी को सम्बोधित करते हुए कहा है - हे वसुदेव जी। शिशुपाल, पौण्ड्रक ने शत्रुभाव से श्री कृष्ण चन्द्र का ध्यान किया, कंस को आठों प्रहर अपने चारों ओर परम शत्रु विष्णु ही दिखायी देते थे। भगवान ने उन्हें सद्गति दी अर्थात् अपने लोक को भेज दिया। जब शत्रुओं को उन्होंने परमगति दिया तो भक्तों का दुःख हरण करने वाले पीड़ाहारी भगवान तुम्हारे हृदय की पीड़ा को अवश्य दूर करेंगे। तुम उन्हें अपना पुत्र न समझो। वे सर्वशक्तिमान, अन्तर्यामी त्रिलोकीनाथ हैं। पृथ्वी को पाप के भार से मुक्त करने के लिए उन्होंने अवतार लिया है। इस तरह नारद के उपदेश से वसुदेव जी का मोह नष्ट हुआ। तत्पश्चात् वे देवर्षि के चरणों में गिर कर कहने लगे - हे देवर्षि! आपकी कृपा से मुझे ज्ञान प्राप्त हुआ। आपको कोटि - कोटि प्रणाम!

**सौजन्य से :**

# सुदर्शन पाहवा      अभिषेक पाहवा

## श्री प्रेम संकीर्तन मण्डल व श्रीराम महिला मण्डल

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



Vinod Kumar Arya      ॥ ओ३म् ॥      (M) : 9899738499  
9250533073



### Home & Healthcare Bureau (Regd.)

AN ISO 9001 : 2008 Certified Company  
A Complete Home & Patient Care Services

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

**All Kinds Of Surgical & Medical Equipments**

★ HOSPITAL BED

★ PULSE OXIMETERS

★ SUCTION MACHINE

★ WHEEL CHAIR

★ OXYGEN CONCENTRATORS

★ AIR MATTRESS

★ MONITOR

HOME CARE MEDICAL EQUIPMENTS  
ALSO AVAILABLE ON RENT

**We Provide Qualified**

\* NURSES

\* PHYSIOTHERAPISTS

\* ATTENDENTS

\* YOGA TEACHERS

\* AYAS

\* ACCUPRESSURE

\* WARD BOYS

\* MEDICAL EQUIPMENT



**Specialises Exercise in Paralysis Cases & Old Ages**

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

# मधुर व्यवहार

प्रत्येक दिल को स्नेह, प्रेम सहानुभूति और आदर की आवश्यकता अनुभव होती है। परिवार में रहते हुए आपका स्वजनों से कैसा व्यवहार है? बहुत महत्त्व रखता है। सरल शब्दों में व्यवहार दो प्रकार का होता है, अच्छा या बुरा। अच्छे व्यवहार का अर्थ है कि आप जिनसे भी सम्बन्ध रखते हैं, उनसे आपको सुख, सुविधा प्रसन्नता और सम्मान मिला है, बुरे व्यवहार वाले व्यक्ति अवहेलना और तिरस्कार करते हैं, आपसे ईर्ष्या द्वेष रखकर आपको अपमानित कर प्रसन्नता का अनुभव करते हैं। इसके विपरीत जो स्वजन और मित्रगण आपसे प्रेमपूर्वक व्यवहार करते हैं, आप उनसे मिलने की उत्सुकता और इच्छा रखते हैं, उनसे बिछुड़ने का भय रहता है। वियोग होने की चिन्ता सताती है, किन्तु दूसरों के बुरे व्यवहार से आपके मन में क्रोध पनपता है। नाराज़गी के जाल में उलझ कर आपका मन अशान्त रहता है।

मन के विकारों से ही यह संसार उलझता रहता है। यदि अपने मन और मस्तिष्क में यह रहस्य जान ले कि कोई भी स्वजन परिवार या मित्र न तो आपको सुख देता है और न ही आपकी अनुमति के बिना आपको दुःख दे सकता है। विधि का यह विधान है।

‘काहू न कोऊ सुख दुःख कर दाता  
निज कृत करम भोग सब भ्राता’

जैसा बीज बोओगे वैसा ही फल पाओगे सुख चाहते हो तो दूसरों को सुख देने का प्रयत्न करो, मान चाहते हो तो दूसरों का मान करो, हित चाहते हो तो दूसरों के प्रति सेवाभाव और भलाई करो। परहित से बढ़कर कोई धर्म नहीं।

‘क्या मार सकेगी मौत उसे, जो औरों के लिये जीता है  
मिलता है जहां का प्यार उसे, जो औरों के आंसू पीता है’

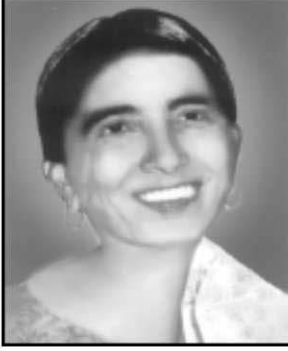
किन्तु कुछ लोगों के स्वभाव में उद्विग्नता भरी रहती है, ऐसी भावनाएं आपकी मानसिक शक्ति को क्षीण करती है।

निराश व्यक्ति अपने स्वास्थ्य को भी हानि पहुंचाता है।

इन्द्र देवता ने देवगुरु बृहस्पति से यही प्रश्न पूछा था कि - हे बृहस्पति ऐसी कौन सी वस्तु है, जिसका अच्छे ढंग से आचरण करने वाला मानव इस संसार में समस्त प्राणियों का प्रिय बनकर महान यश का भागी होता है।

बृहस्पति ने उत्तर में यही बताया कि वह है मधुर व्यवहार। ऐसा आचरण करके मनुष्य समस्त प्राणियों का प्रिय होकर यशस्वी बन सुख प्राप्त करता है, और जन्म सार्थक कर लेता है।

‘भला करने वाले भलाई किये जा  
बुराई के बदले भी दुआएं दिये जा ।’ - महेन्द्र बुद्धिराजा



Everlasting Memory of  
Our Beloved

**LATE MRS. SHAMA BHUTANI**  
(Former Principal, Derawal Mahella Swing  
School,  
Derawal Bhawan, Kirti Nagar)  
On this 41th Death Anniversary

## In Loving Memory



**LATE SHRI SHYAM LAL BHUTANI**  
(1.3.1921 - 31.7.2009)  
(Husband of Late Mrs. Shama Bhutani)

*Fondly Remembered by :*

**MEHTA FAMILY : 38/13, East Patel Nagar, New Delhi-110008**  
**Sh. Kanwal Nagpal & Smt. Sushma Nagpal : F-37, G.F., Kirti Nagar, New Delhi-15**

## घर के बुजुर्गों के आहार का रखें खास ख्याल

जैसे-जैसे आयु बढ़ने लगती है व्यक्ति के शारीरिक और मानसिक गतिविधियाँ धीमी पड़ने लगती हैं। शारीरिक कार्य करने की क्षमता कम होती जाती है तथा पाचन क्रिया, मांसपेशीयां व हड्डियां भी कमजोर हो जाती है। दांत गिरने लगते हैं व भूख कम हो जाती है, जिस कारण भोजन कम खाया जाता है। इस कारण पौष्टिक तत्वों की कमी हो जाती है तथा बीमारियों से लड़ने की क्षमता भी क्षीण हो जाती है।

शारीरिक कार्य कम हो जाने के कारण कैलोरीज की आवश्यकता भी कम हो जाती है। ऐसे में घर का बना सादा, नरम, भली प्रकार पका हुआ, कम नमक व मसालों वाला आहार बच्चों की तरह थोड़ी-थोड़ी मात्रा में दिन में 5-6 बार खिलाना चाहिए।

कुछ बातें जो विशेष रूप से ध्यान में रखी जानी चाहिए वे हैं कि ताज़े फल व ताजी सब्जियां प्रयोग की जाएं, तेल व मिर्च मसाले कम से कम इस्तेमाल हों व हर तरह की पौष्टिकता उन्हें मिल सके।

जहाँ तक हो सके बाहर के बने खानो से परहेज़ बरतें। खाना ज्यादा देर तक बना कर न रखें, मतलब ताज़ा बना कर खिलाने से अपच की परेशानी से बचा जा सकता है।

व्यक्ति के अच्छे स्वास्थ्य के लिए पौष्टिक आहार के साथ-साथ कुछ अन्य बातें भी अत्यंत महत्त्वपूर्ण होती हैं। बुजुर्गों की दिनचर्या में हलका-फुलका व्यायाम या सैर जरूरी है। इससे न सिर्फ़ उनका तन बल्कि मन भी स्वस्थ रहता है।

अपने परिवार के साथ बिताए हुए हंसी-खुशी के पल बुजुर्गों के लिये किसी टॉनिक से कम नहीं है। इस उम्र में कोई साथ बैठ कर आपके मन की बात कह-सुन लें तो आधी बीमारियाँ तो स्वतः ही ठीक हो जाती हैं।

जिन हाथों ने हमारे बचपन में हमारा इतना ध्यान रखा हो, उन्हें हमेशा प्यार व अपनेपन के अहसास से पकड़ कर रखना चाहिए।

— प्रभु दयाल सतीजा



## काम और आराम के बीच तालमेल जरूरी

काम और आराम के बीच एक रिश्ता होता है। इनके बीच कोई दुश्मनी या वैमनस्य नहीं होता। सही वक़्त पर सही मिकद्वार में आराम काम की रफ़्तार को कम नहीं करता, बल्कि अभूतपूर्व ढंग से बढ़ाता है। डॉ. उलेक्स पैग केलीफोर्निया युनिवर्सिटी के प्रोफेसर इसे केवल एक myth मानते हैं कि अधिक काम करने से अधिक उत्पादन होगा। वे कहते हैं हम अमूमन् अपने को खींच-खींच कर कुछ ज्यादा काम कर डालते हैं लेकिन यह 'तनाव' में परिवर्तित हो हमारे मन-मस्तिष्क एवं शरीर पर बुरा प्रभाव छोड़ जाता है।

### थकान से बचना ही होगा

शरीर एवं मन को अधिकतर थकान से बचाना ही होगा। अपनी कार्य-शैली में परिवर्तन लाना चाहिए। अधिक काम, खूब मेहनत का यह मतलब नहीं कि आप इसकी एवज़ में 'थकान' मोल ले लें। परिणाम आप अधिक 'चुकने' लगते हैं। काम और आराम के बीच सही तालमेल जरूरी है। कालिज़ में academic council की मीटिंग चल रही थी। अचानक नये डायरेक्टर जो इसमें पहली बार शिरकत कर रहे थे मुख़ातिब हुए। प्रोफेसर सुनीता आर्य की ओर मुड़ कर बोले, 'आप कुछ नहीं बोल रहीं, क्या कोई नया आइडिया नहीं आ रहा? बहुत थकी-थकी लग रही हैं।'

प्रोफेसर सुनीता अभी-अभी फाइनल ईयर की क्लास में 2 पीरियड पढ़ा कर तुरन्त मीटिंग में आई थीं। याद रखिए, काम के तुरन्त बाद कुछ लम्हें आराम करना, एक break ले लेना, चाय/काफी की चुस्की ले लेना, कोई गप-शप, शेर-ओ-शायरी कर लेना या रेस्ट कर लेना, मन-मस्तिष्क को तरो-ताज़ा कर देते हैं। आप फिर से new flight लेने को तैयार हो जाते हैं।

स्टेनफोर्ड यूनिवर्सिटी के विजिटिंग प्रोफेसर अपनी विश्व चर्चित पुस्तक "rest : Why you get more done when you work Less" में खुलासा करते हैं, 'काम करते हुए हम कभी इतने मशगूर हो जाते हैं, हमारे इर्द-गिर्द कई महत्त्वपूर्ण मसले छूट जाते हैं। यकीनन् देर-सवेर उन सबका हल हमें ही ढूँढना पड़ता है।'

धीरे-धीरे इस बोझ से शरीर-मन थकने लगते हैं। कब तलक आप अपने मन को न थकने के लिये समझाइयेगा? श्रुति में कहा गया : अति हर चीज़ की बुरी होती है। इसका स्वामियाज़ा भी हमीं भुगतेंगे, थकान के शिकार हो जाएंगे।

आइये! काम और रेस्ट के बीच तालमेल रखें। आराम को भी उतना ही गंभीरता से लें।

- श्रीमती रितु गोणिया

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](http://www.bestplayschool.in)



# ALL INDIA DERAVAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

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

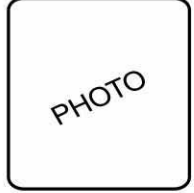
E-mail : info@derawalsahayaksabha.com, delhi@derawalsahayaksabha.com

Web : www.derawalsahayaksabha.com

## APPLICATION FORM

No.

FOR LIFE MEMBERSHIP



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 ..... Aadhaar No. ....
- (iv) Occupation ..... PAN No. ....
- (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.

Yours faithfully,

1  
Recommendation

2  
Recommendation

Signature of Applicant

Member General Body  
Signatures and  
Name in Capital Words

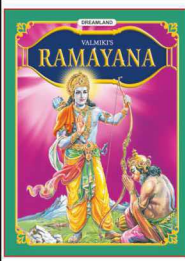
Member General Body  
Signatures and  
Name in Capital Words

Kindly Send the Payment of Rs.2100/- by Cheque in favour of "ALL INDIA DERAVAL 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

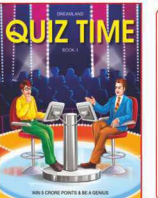
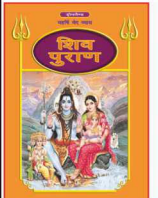
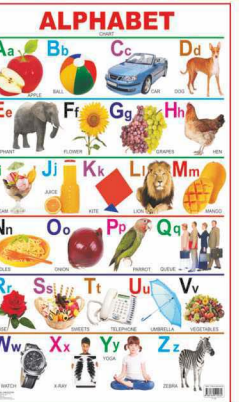
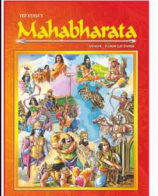
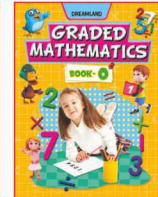
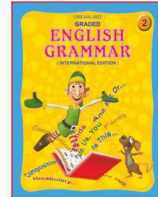
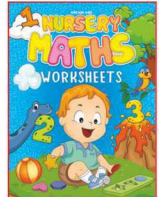
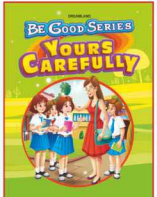
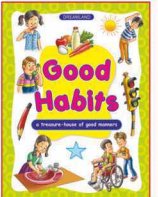
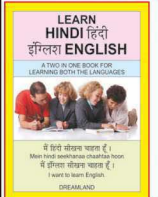
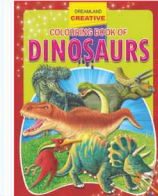
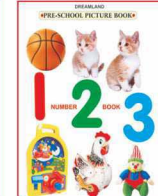
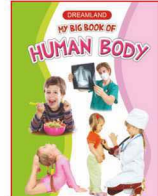
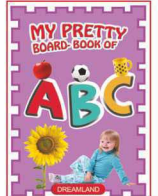
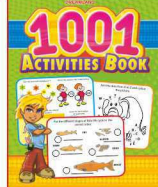
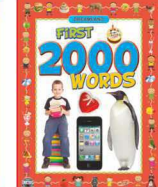
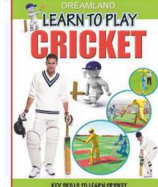
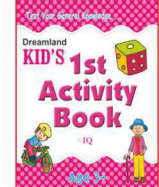
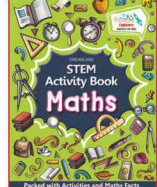
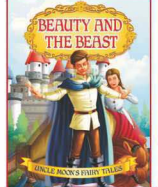
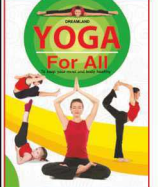
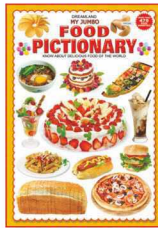
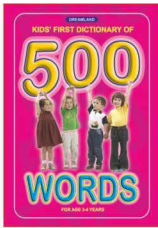
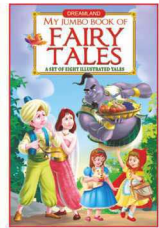
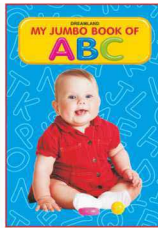
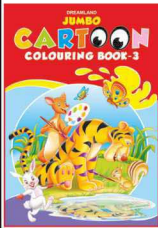
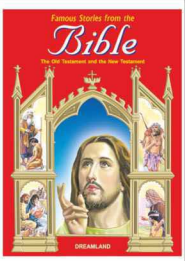




# DREAMLAND

## 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



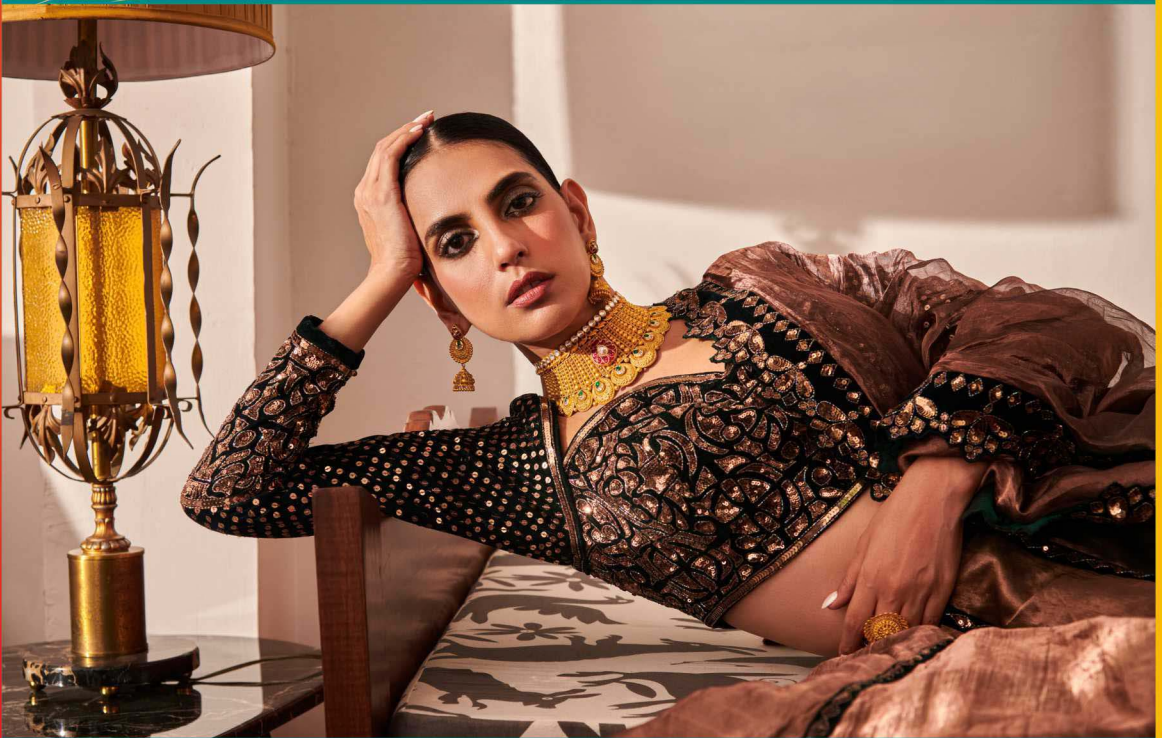
**DERAWAL PATRIKA**

Registered with Registrar of News Papers  
For India under Registration No. 7046/62

Posted at Naraina Indl.Area, N.D.-28  
Date of Printing : 20th or 21st of  
Every Quarter

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