DERAWAL PATRIKA
डेरावाल पत्रिका

OCTOBER TO DECEMBER 2025

DEDICATED TO CHARITABLE SERVICES

Only memories remain in the mind
of those people that we helped!

by

ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

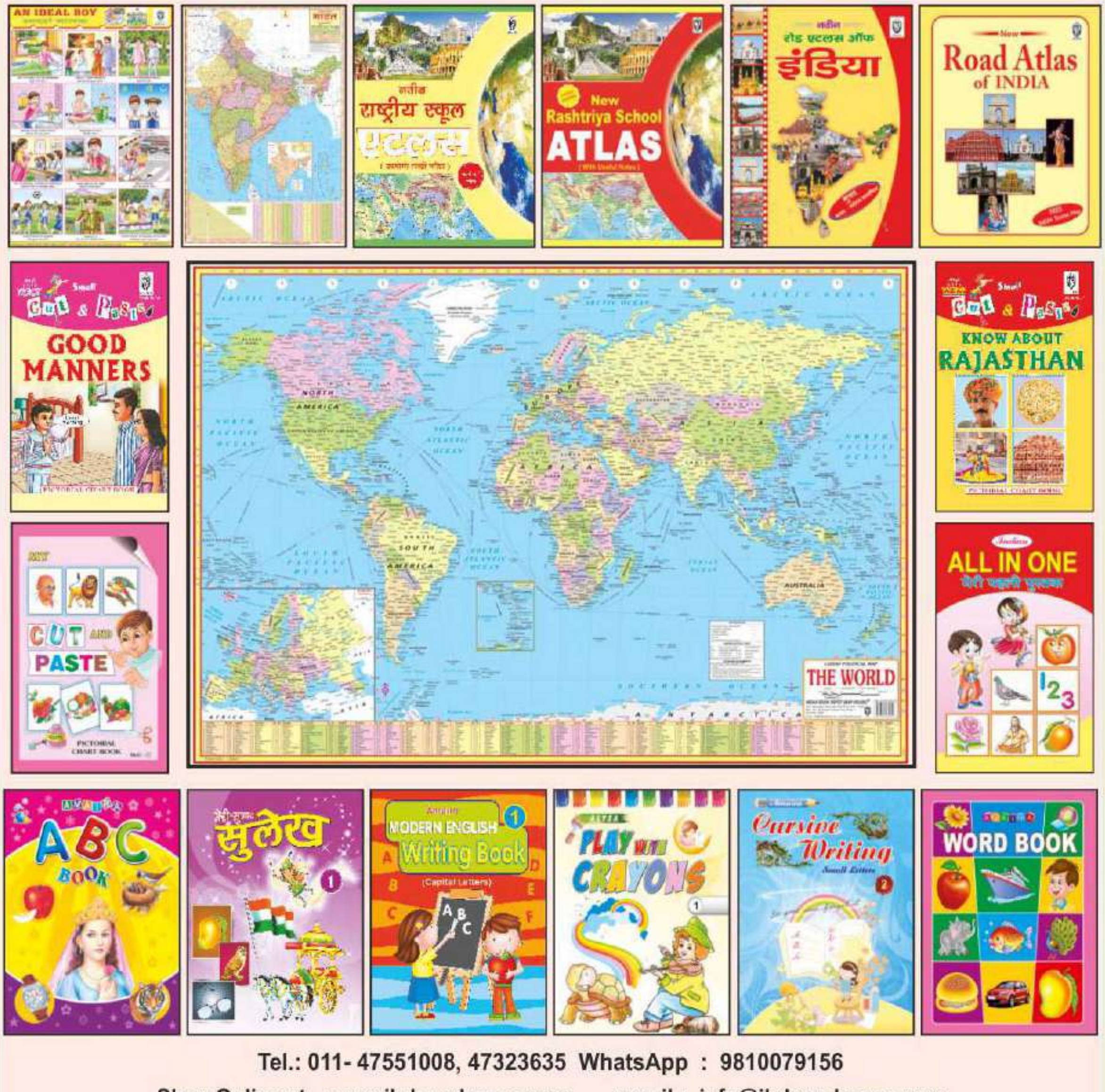
DERAWAL BHAWAN, F-27&28, Kirti Nagar, New Delhi -110015
Mob.: 9250810522 | E-mail : delhi@derawalsahayaksabha.com
Web. : www.derawalsahayaksabha.com

INDIAN BOOK DEPOT
(MAP HOUSE)®

DELHI-6

H.O. - 2937, Bahadurgarh Road, Near Sadar Bazar, Delhi-110006.
B.O. - WH-78, Mayapuri Industrial Area, Phase-1, New Delhi-110064.

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



Tel.: 011- 47551008, 47323635 WhatsApp : 9810079156
Shop Online at www.ibdmaphouse.com, e-mail :- info@ibdmaphouse.com

DERAWAL PATRIKA

QUARTERLY

सम्पादक मण्डल

चेयरमैन	मुख्य संरक्षक	प्रकाशक	सम्पादक	प्रधान
रवि खेड़ा	रमेश आहूजा	रवि खेड़ा	महिन्दर बुद्धिराजा	भारत भूषण आहूजा

R. No. 7046/62

Vol. : 66 No. : 04

OCTOBER TO DECEMBER - 2025

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,
Uttrakhand-249401
Ph. : 01334-227221, 9359946520

Printer, Publisher & Place of Publication :
RAVI KHERA
D-85, Kirti Nagar, New Delhi-110015
Mob. 9811044791

Editor :
MAHINDER BUDHIRAJA
F-75, Kirti Nagar, New Delhi-110015
Ph.: 011-41425446, 9312241788

Printed at :
EMKAY PRINTERS
F- 75, Kirti Nagar, New Delhi-15
Ph.: 011-41425446, 9312241788

IN THIS ISSUE

Editorial	Mahinder Budhiraja	05-6
Know Your Sabha	A.I.D.S.S.	07-8
Birthday of Life Members	A.I.D.S.S.	09-12
भूल को कभी... / आत्म साक्षात्कार	चरणजीत भुटानी / सुषमा	14
Donation List	A.I.D.S.S.	15
सोच	करण बुद्धिराजा	17
तनाव से मानसिक अशान्ति	महिन्दर बुद्धिराजा	18-19
हमारा भाग्य / मुख्य व्रत – पर्व	विमल	20-21
सनातन धर्म संदेश	सुदर्शन पाहवा	22
In Fond and deep Tribute to Late Sh. Megh Raj Khera	A.I.D.S.S.	23
सुन्दरकाण्ड पाठ की झलकियां	A.I.D.S.S.	25 – 27
शिव महोत्सव की झलकियाँ	A.I.D.S.S.	28
शुभ कामनाएँ	डेरावाल शिव समिति	29
Matrimonial Service (S. Delhi)	Ashutosh Sharma	31-34
निदां रस से बचिये	दीपिका बुद्धिराजा	35
महत्व मूल्य से नहीं उपयोगिता से	विजय हुरिया	36
Our Sources of Inspiration	A.I.D.S.S.	37-40
सर्दियों में लिवर को डिटॉक्स..	नरेश मिनोचा	41
बुढ़ापा नापने का थर्मामीटर	भारत भूषण आहूजा	42
भगवान की शरणागति	चरणजीत भुटानी	43
विषयों का आर्कषण	प्रमोद भाटिया	44
प्रेम की परिभाषा	दीपिका बत्रा	45-46
विचारणीय – सुविचार	इन्द्र ढ़ींगड़ा	47
Cover Page		01-02 & 51-52

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

DERAWAL BHAWAN, KIRTI NAGAR, NEW DELHI

DERAWAL BHAWAN (DHARAMSHALA) HARIDWAR

Editorial

स्वच्छ पर्यावरण, सुरक्षित भविष्य

धरती हमारी धरोहर, हमारा दायित्व :

धरती हमें हमारे पूर्वजों से एक अनमोल धरोहर के रूप में मिली है। यह वही धरती है जिसने हमें हवा दी, पानी दिया, अन्न दिया, और जीवन जीने का आधार दिया। परंतु आज प्रश्न यह उठता है, क्या हम यह धरती आने वाली पीढ़ियों को उसी रूप में सौंप पाएँगे ?

आज प्रदूषण, जलवायु परिवर्तन, वनों की कटाई, जल संकट और ग्लोबल वार्मिंग जैसी गंभीर समस्याएँ हमारे भविष्य पर गहरा प्रभाव डाल रही हैं। अगर समय रहते हम नहीं जागे तो वह दिन दूर नहीं जब स्वच्छ हवा, निर्मल जल और हरा - भरा वातावरण केवल किताबों में रह जाएगा।

वर्तमान स्थिति – चेतावनी की घंटी : भारत आज विश्व के उन देशों में शामिल है जहाँ प्रदूषण की स्थिति अत्यंत गंभीर है। हमारे कई प्रमुख शहरों की हवा विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के मानकों से कई गुना अधिक दूषित हो चुकी है। दिल्ली, मुंबई, पटना, लखनऊ जैसे महानगरों में सांस लेना तक कठिन हो गया है। ग्रामीण इलाकों में भू - जल स्तर खतरनाक रूप से नीचे जा रहा है, जिससे पेयजल और सिंचाई दोनों की समस्या बढ़ रही है। असमय बारिश, सूखा, चक्रवात और अत्यधिक तापमान जैसी प्राकृतिक घटनाएँ आम बात होती जा रही है। यह सब संकेत है कि प्रकृति असंतुलित हो चुकी है – और यह असंतुलन हमने स्वयं पैदा किया है।

बढ़ते खतरे – भविष्य का संकट : वातावरण में बढ़ते प्रदूषण तत्वों का असर अब हर व्यक्ति के जीवन पर दिखाई देने लगा है। बच्चों में सांस और एलर्जी की बीमारियाँ तेजी से बढ़ रही हैं। बुजुर्गों में दमा और फेफड़ों से जुड़ी समस्याएँ आम हो चुकी हैं। खेती - बाड़ी पर मौसम का असामान्य प्रभाव पड़ा है, जिससे कृषि उत्पादन घट रहा है और खाद्य संकट की आशंका बढ़ रही है।

प्राकृतिक आपदाएँ : बाढ़, भूस्खंलन, भूकंप, जंगल की आग, सूखा - पहले से अधिक तीव्र और बार - बार होने लगी हैं।

हमारी धरती की जैव विविधता : यानी पेड़, पशु - पक्षी और जीव - जंतु - लगातार नष्ट हो रही है। अगर यही रफ्तार रही, तो आने वाली पीढ़ियों के लिए जीवन कठिन से कठिनतर हो जाएगा

समस्या के प्रमुख कारण :

तेज औद्योगिकीकरण : कारखानों, बिजली संयंत्रों और वाहनों से निकलने वाला धुआँ वायुमंडल को जहर बना रहा है।

वनों की कटाई : जंगल घट रहे हैं, जिससे ऑक्सीजन कम और कार्बन बढ़ रहा है, परिणामस्वरूप जलवायु असंतुलन हो रहा है।

<u>प्लास्टिक का जहर</u> : सिंगल यूज प्लास्टिक नदियों, मिट्टी और समुन्द्रों में घुसकर जीवन के हर रूप को प्रभावित कर रहा है।

<u>ऊर्जा का असंतुलन</u> : पेट्रोल, डीजल और कोयले पर अत्यधिक निर्भरता पर्यावरण को बिगाड़ रही है।

<u>हमारे दैनिक जीवन के छोटे – छोटे कर्म</u> : जैसे अनावश्यक गाड़ी चलाना, बिजली जलती छोड़ देना, प्लास्टिक का उपयोग करना – मिलकर बड़ा संकट पैदा करते हैं।

<u>पर्यावरण असंतुलन</u> : पर्यावरण असंतुलन का असर केवल मौसम तक सीमित नहीं है। यह हमारे जीवन, स्वास्थ्य और अर्थव्यवस्था तीनों को प्रभावित कर रहा है।

<u>स्वास्थ्य पर असर</u> : सांस, हृदय और कैंसर जैसी बीमारियों का बढ़ना।

<u>कृषि पर असर</u> : भूमि की उर्वरता में कमी और फसलों का असमय नष्ट होना।

<u>आर्थिक असर</u> : प्राकृतिक आपदाओं से अरबों का नुकसान और रोजगार का संकट।

सामाजिक असर : पलायन, भूख, और असमानता में वृद्धि। अगर हम आज बदलें, तो कल सुरक्षित होगा। पर्यावरण की रक्षा के लिए व्यक्तिगत, सामाजिक और सरकारी तीनों स्तरों पर ठोस कदम उठाने की आवश्यकता है।

<u>हरित ऊर्जा को बढ़ावा</u> : सौर, पवन और जल ऊर्जा के प्रयोग से प्रदूषण कम किया जा सकता है। सरकारी और निजी दोनों क्षेत्रों को नवीकरणीय ऊर्जा अपनाने की दिशा में आगे बढ़ना चाहिए।

<u>वृक्षारोपण और वन संरक्षण</u> : ''एक व्यक्ति, एक पेड़'' अभियान केवल नारा नहीं, जीवन शैली बनना चाहिए। स्कूलों, संस्थानों और कॉलोनियों में नियमित पौधारोपण को प्रोत्साहित किया जाए।

कचरा प्रबंधन – Reduce, Reuse, Recycle का सिद्धांत घर – घर अपनाया जाए। प्लास्टिक की जगह कपड़े या कागज के बैग का उपयोग करें।

<u>जल संरक्षण</u> :वर्षा जल संचयन, तालाबों और कुओं का पुनर्जीवन, नदियों की स्वच्छता को प्राथमिकता दें।

<u>यज्ञ के द्वारा</u> : यज्ञ करने से जहरीले वायु का नाश होता है, परन्तु यज्ञ में गिलोय, गुगल, जटामांशी, शुद्ध सामाग्री एवं देशी गाय का शुद्ध घी बहुत ही आवश्यक है।

<u>जनजागरूकता और शिक्षा</u> : पर्यावरण विषय को स्कूलों और कॉलेजों में व्यावहारिक रूप से सिखाया जाए। समाज में छोटे – छोटे अभियानों से बड़ा परिवर्तन संभव है।

<u>हमारा संकल्प</u> : स्वच्छ धरती, स्वस्थ जीवन अब समय है कि हम केवल बातें न करें, बल्कि कदम बढ़ाएँ। अगर हर नागरिक यह ठान ले कि वह अपने हिस्से का योगदान करेगा, तो स्थिति अवश्य सुधरेगी। चाहे वह एक पेड़ लगाना हो, पानी बचाना हो, बिजली का संयमित उपयोग हो, या प्लास्टिक से धरती केवल हमारी नहीं है, यह हमारे बच्चों, पोतों और आने वाली पीढ़ियों की भी है। उनके लिए एक स्वच्छ, हरित और संतुलित दुनिया छोड़ना ही हमारा सबसे बड़ा धार्म और उत्तरदायित्व है।

आइए मिलकर प्रण लें: **''स्वच्छ पर्यावरण, सुरक्षित भविष्य''** हमारी यही सोच, यही संकल्प और यही सेवा सबसे बड़ी मानवता है। यदि हम आज जागेंगे, तो कल हमारा और हमारी धरती का भविष्य उज्ज्वल होगा।

–महिन्दर बुद्धिराजा

ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

KNOW YOUR SABHA

CHAIRMAN, ADMINISTRATIVE TRUSTEES & PATRONS
2024 - 2025 & 2025 - 2026

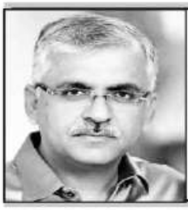
SH. RAVI KHERA
Chairman, Administrative Trustee & Patron
Life Membership No.060
D.O.B. : 21.05.1948
D-85, Kirti Nagar, New Delhi-110015
(R) : 011-45076262, (M) : 9811044791
E-mail : ravikhera48@gmail.com

SH. D. P. MINOCHA
Administrative Trustee & Patron
Life Membership No.085
D.O.B. :02.04.1948
F-10 / B, Kirti Nagar, New Delhi-110015
(M) : 9312215597
E-mail : dpminocha@gmail.com

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. 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. 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



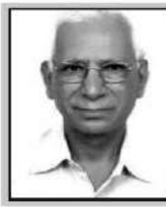
SH. ANURAG CHAWLA
Administrative Trustee & Patron
Life Membership No.008
D.O.B. : 19.01.1969
Noida (U.P.)
(M) : 9810154811, 9910054811
E-mail : anuragchawla@hotmail.com

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. 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

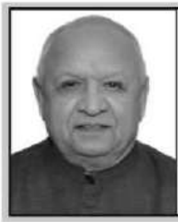
Dr. RAM SARUP VERMA
Patron
H. No. 484, Sector 16-A,
Faridabad (Haryana)
(M) : 9311049984

SH. GURU DUTT RAKHEJA
Patron
Life Membership No.118
D.O.B. : 16.03.1937
A-103, Vishal Enclave, New Delhi-27
(M) : 9711152275
E-mail : guruduttrakheja@gmail.com



SH. HANS RAJ KALRA
Patron
Life Membership No.084
D.O.B. : 03.05.1940
C-3/361, Janak Puri, New Delhi-58
(M) : 9582829009
E-mail : puneetkalra1981@gmail.com

SH. HARISH CHHABRA
Patron
Life Membership No.07
D.O.B. : 16.01.1956
3-C/35, New Rohtak Road
New Delhi-110015 | (M) : 9818401848
E-mail : harishprinting@yahoo.com



SH. INDER KUMAR DHINGRA
Patron
Membership No. 022
D.O.B. : 31.07.1948
D-49 Kirti Nagar, New Delhi-15
(M) : 9818441412
E-mail : inderdhingra587@gmail.com

SH. VED PRAKASH CHAWLA
Patron
Membership No. 289
D.O.B. : 24.01.1956
J-128, Kirti Nagar, New Delhi-15
Tel. : 011-25106050, 25435657
E-mail : ved@chawla.pw

SH. MADAN GOPAL MEHTA
Patron
Membership No. 297
D.O.B. : 17.01.1952
C-I/45, Janak Puri, New Delhi-58
(M) : 9810046862
E-mail : madan@mehtaone.com

SH. HARISH CHAWLA
Patron
Membership No. 292
D.O.B. : 15.02.1954
13/8, East Patel Ngr., New Delhi-8
(M) : 9810015254
E-mail : info@ibdmaphome.com

SH. MAHINDER BUDHIRAJA
Patron
Membership No. 76
D.O.B. : 16.11.1955
F-75, Kirti Nagar, New Delhi-110015
Tel. : 011-41425446, (M) : 9312241788
E-mail : anujf75@gmail.com

SH. SUDERSHAN PAWHA
Patron
Membership No. 11
D.O.B. : 17.01.1956
2/107,1st Floor, Subhash Nagar,
New Delhi-110027 | (M) : 9999091021
E-mail : pahwasudershan2@gmail.com

SH. MANOJ HURIA
Patron
Membership No. 156
D.O.B. : 20.10.1965
553, Sec.-43, Golf Course Road,
Gurugram-122001, (Haryana)

SH. PRABHU DAYAL SATIJA,
Patron
Membership No. 48
D.O.B. : 04.01.1949
A-273, Shivalik, Malviya Ngr, N.Delhi-17
Tel. : (O) 011-26680126, 26682351
(M) : 9871053202, 8178456956
E-mail : prabhusatija@gmail.com

ऑल इण्डिया डेरावाल सहायक सभा (पंजी.)

की ओर से
आप सभी को

दशहरा, शरद पूर्णिमा, करवा चौथ, दीपावली, गोर्वधन पूजा, विश्कर्मा पूजा एवं भैयादूज

की

हार्दिक शुभकामनाएँ

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 OCTOBER

DATE	NAME, ADDRESS & CONTACT NO.
01-10-1941 MS NO. 163	***SH. YASH PAL ARYA*** wz-6/1, Krishnapuri, P.O. Tilak Nagar, New Delhi-110018, Mob: 9818216037 yashpalarya0110@gmail.com
02-10-1951 M S.No. 193	***SH. RAVI KUMAR LAL*** D-45, Kirti Nagar, New Delhi-110015 Mob: 9999220826 rklal1951@yahoo.com
02-10-1961 M S.No. 293	***SH. NARINDER KUMAR GABA*** L-21, Sriniwaspuri, South Delhi, New Delhi-110065, Mob. : 9810189325
02-10-1968 MS NO. 322	***SH. PRAVEEN KATARIA*** G-53, F.G. Vikas Puri, New Delhi- 110018, Mob:9311540758, 7011102280 fancyjanakpuri@yahoo.in
04-10-1941 MS NO. 182	***SH. HANS RAJ ARORA*** C-24, Lajpat Nagar- III, New Delhi-110024, Mob: 9971800416
06-10-1967 MS NO. 119	***SH. RAKESH BHUTANI*** F-36, Kirti Nagar, New Delhi-110015 Mob: 9717691704 rakesh.bhutani@yahoo.com
06-10-1971 MS NO. 224	***DR. LEENA SINGH*** M-101, Shalimar Gallant Mahanagar, Lucknow-226006 (Uttar Pradesh) Mob: 9794362222 drleenasingh71@gmail.com
09-10-1959 MS NO. 239	***SH. RAJPAL PAPREJA*** F-1124, IInd. Floor, Chitranjan Park, New Delhi-110019, Mob: 9717779494 shree.kkrishna09@gmail.com
10-10-1968 MS NO. 237	***SH. INDER KUMAR CHHABRA*** F-9, G. Floor, Kirti Nagar, New Delhi-15 Mob : 9625361175
13-10-1955 MS NO. 176	***SH. VED VRAT ARORA*** Flat No. 663, Plot No. 5, Kamal Vihar Apartments, Sector-07, Dwarka, New Delhi-110075, Mob : 9899120383 vv_arora@yahoo.com
13-10-1978 MS NO. 310	***SH. SUMIT AHUJA*** N-62, Kirti Nagar, New Delhi-110015 Mob:8368559491
15-10-1942 MS NO. 92	***SH. RAM SARUP KHURANA*** 2345, Sector-16, Faridabad-121002 Mob: 9811616868 tulsmedicos@gmail.com
15-10-1947 MS NO. 111	***SH. AJIT BHUTANI*** 6-B, Vikrant Enclave, Mayapuri, New Delhi-64, Mob : 9818910003 / 04 ajitkbhutani@gmail.com
16-10-1953 MS NO. 130	***SH. SHAIL NAYYAR*** GH-10/51A, Paschim Vihar, New Delhi-110063, Mob : 9811443846 shail.nayyar@gmail.com
18-10-1928 MS NO. 186	***SH. J. C. KHERA*** 17, Ground Floor, Bank Enclave, Rajouri Garden, New Delhi-110027 Mob: 9899720171 jckhera7@yahoo.com
19-10-1955 MS NO. 41	***SH. NARESH KUMAR MINOCHA*** F-10B, Kirti Nagar, New Delhi-110015 Mob: 9582780851 nkmf10@yahoo.co.in
19-10-1961 MS NO. 332	***SH. RAJ KUMAR MEHTA*** A-4/278, Sushant Golf City, Lucknow-226030, (U.P) Mob : 9956011565 rajkumarmehta3006@gmail.com
20-10-1968 MS NO. 67	***SH. SANJAY RAJPAL*** F-18, Kirti Nagar, New Delhi-110015 Mob : 9811226561 san0297@gmail.com

FOR THE MONTH OF OCTOBER

DATE	NAME, ADDRESS & CONTACT NO.
20-10-1965 MS NO. 156	***SH. MANOJ HURIA*** 66, Tarun Enclave, Pitampura, Delhi-34 & 553, Sector 43, Golf Course Road, Gurugram-122001 (Haryana) Mob: 9999985180 huriamanoj@gmail.com
25-10-1949 MS NO. 328	***SH. SANJIV SACHDEVA*** H. No. 201-C,The Bhai Mati Dass Go-Op. Group Housing Society Lt. GH-1, Sector-23, Panchkula-134116, Haryana Mob : 9417286222 sanjivsachdeva49@gmail.com
26-10-1953 MS NO. 143	***SH. BODH RAJ SIKRI*** C-976,Sushant Lok-I, Gurgaon-122002 (Haryana) Mob : 9810333492 sikribr@absmerc.com

DATE	NAME, ADDRESS & CONTACT NO.
27-10-1970 MS NO. 99	***SH. PAWAN MEHTA*** N-58,Kirti Nagar, New Delhi-110015 Mob: 9811100681/9811100683 surenderkmehta@gmail.com
30-10-1959 MS NO. 204	***SH. ASHUTOSH SHARMA*** B-24, Dayanand Colony, Lajpat Nagar-IV, New Delhi-110024 Mob: 9312105617 ashutoshnatural@rediffmail.com
30-10-1951 MS NO. 211	***SH. OM PARKASH NAGPAL*** C-60,Kirti Nagar, New Delhi-110015 Mob: 9811143165 omnagpal@yahoo.com
30-10-1962 MS NO. 248	***SH. SHIV KUMAR MINOCHA*** 46/3, Ashok Nagar (Near Tilak Nagar), New Delhi-110018 Mob: 9810596496 shivkumarminocha@gmail.com

हमारी तरफ से आपको जन्मदिन की ढ़ेरों शुभकामनाएँ। भगवान आपको अच्छा स्वास्थ्य और दीर्घायु प्रदान करे।

FOR THE MONTH OF NOVEMBER

DATE	NAME, ADDRESS & CONTACT NO.
01-11-1958 MS No. 267	***PROF. JOGINDER MADAN*** H.No. 52, Pocket No. 1, Sector-28, Alpha International City, Karnal (Haryana), Mob : 9802011555 bmpmindia@gmail.com
02-11-1942 MS No. 65	***SH. C. L. SHARMA*** 4/77, Back side, Ramesh Nagar, New Delhi-110015, Mob : 9811967313
02-11-1971 MS No.14	***SH. AJAY KUMAR AHUJA*** 7/156, Ramesh Nagar, New Delhi-110015, Mob : 9810326644 cmaajayahuja@gmail.com
03-11-1930 MS No. 42	***SH. D. N. MADAN*** 129. Tarun Enclave,Pitampura, New Delhi-110034, Mob : 9873143802 dinanathmadan@gmail.com
04-11-1970 MS No. 276	***SH. BHUSHAN KUMAR DHINGRA*** 8/31 A, Moti Nagar, New Delhi-110015

DATE	NAME, ADDRESS & CONTACT NO.
	Mob: 9811572071 bhushankrdhingra@gmail.com
05-11-1942 MS No. 12	***SH. GULSHAN MEHTA*** Flat No. 202, Amber Tower, Super Tech Pavilion Sector-34, Noida-201301, UP Mob : 9899490958 gkmehta207gmail.com
06-11-1968 MS No. 110	***SH. RAKESH MADAN*** C/o Om Sales Agencies, H.No. 2597, Sect.-17, Faridabad (Haryana) Mob : 9899555107
07-11-1950 MS No. 165	***SH. VINOD DHINGRA*** J6/78, 1st Floor, Rajouri Garden, New Delhi-110027, Mob : 9810169611 dhingravkd@yahoo.com
10-11-1983 MS No. 235	***SH. SUHRID SACHDEVA*** Shanti Niwas Ist. Floor, 51/30, Old Rajender Nagar, N. Delhi-110060 Mob : 9868658988, 9312358955 sachdevasuhrid20@gmail.com

FOR THE MONTH OF NOVEMBER

DATE	NAME, ADDRESS & CONTACT NO.
11-11-1955 MS No. 222	***SH. SHANKER DEV KHERA*** 271, Tarun Enclave, Pitampura, New Delhi-110034, Mob : 9910204202
12-11-1941 MS No. 125	***SH. DAYA NAND CHAWLA*** D-15/49, Sec-7, Rohini, New Delhi-110085, Mob : 9968350005 dnchawla49@gmail.com
13-11-1964 MS No. 126	***SH. SANJAY KUMAR*** B-6/23,2nd Floor, Sec-11, Rohini, New Delhi-110085, Mob : 9811514653 sanjaykumar1364@gmail.com
14-11-1947 MS No. 96	***SH. YASHWANT KUMAR BHUTANI*** F-52 , Kirti Nagar, New Delhi-110015 Mob : 9868822079
15-11-1958 MS No. 249	***SH. DEVKI NANDAN BHUTANI*** C-5/47B, Keshav Puram, New Delhi-110035 Mob: 9810287883 rajubhutani47@gmail.com
16-11-1960 MS No. 53	***SH. MAHINDER CHAWLA*** A-165,Ganesh Nagar, New Delhi-110018, Mob : 9810360848 teamcait@gmail.com
16-11-1955 MS No. 76	***SH. MOHINDER BUDHIRAJA*** F-75, Kirti Nagar, New Delhi-110015 Mob : 9312241788 anujf75@gmail.com
17-11-1947 MS No. 19	***SH. SURINDER BUDHIRAJA*** F-75, Kirti Nagar, New Delhi-110015 Mob : 9810254630 surinderbudhiraja@gmail.com
18-11-1975 MS No.104	***SH. GAGAN SAHNI*** 5/171-172, 2nd Floor, Subhash Nagar, New Delhi-110027, Mob : 9810599990 jagritsahni.2003@gmail.com
18-11-1975 MS No. 154	***SH. LOKESH SACHDEVA*** C-139, West Patel Nagar, New Delhi-110008, Mob : 9811193811 savitristudio@gmail.com
20-11-1941 MS No. 161	***SH. VIRENDER KUMAR NAGPAUL*** SD-14,Tower Apptt., Pitampura, Delhi-110034, Mob : 9999354396 vkn_ongc@yahoo.com
20-11-1944 MS No. 301	***SH. BHUPINDER KUMAR NAGPAL*** F-78, 2nd Floor, Kirti Nagar, New Delhi-110015, Mob :9891482214 spaceorganic@yahoo.in
22-11-1938 MS No. 13	***SH. RAMESH AHUJA*** 8A/56, W.E.A, Karol Bagh, New Delhi-110005, Mob : 7838441693 nirmalahuja2000@yahoo.com
22-11-1944 MS No. 188	***SH. ANIL KUMAR SACHDEVA*** F-41,Kirti Nagar, New Delhi-110015 Mob: 9818508511 asrgk2012@gmail.com
23-11-1961 MS No. 299	***SH. UPENDER POPLI*** C-90, Ground Floor, Kirti Nagar, New Delhi-110015, Mob : 9971806306-8700163814 upinderpopli@yahoo.co.in
23-11-1970 MS No. 247	***SH. VISHAL HANDA*** 3/21, Ramesh Nagar, New Delhi-110015, Mob : 9811207384 vishalhanda70@yahoo.com
25-11-1967 MS No. 55	***SH. BRIJESH BHUTANI*** Flat 8171, ATS Pristine, Sector-150, Gautam Budh Nagar, Noida-201301, UP Mob : 9990003719 brijeshbhutani@yahoo.com
29-11-1968 MS No. 279	***SH. ROHIT CHAWLA*** F-281, 3rd. Floor, Mansarover Garden, New Delhi-110015, Mob : 9212200483 chawlarohit@live.com asrgk2012@gmail.com

हमारी दुआ है कि आपको जन्मदिन पर ढ़ेर सारी खुशियां और सफलता मिलें। जन्मदिन मुबारक!

FOR THE MONTH OF DECEMBER

DATE	NAME, ADDRESS & CONTACT NO.
03-12-1977 MS NO. 319	***SH. MUKESH MADAN*** 32/36, West Patel Nagar, New Delhi-110008 Mob: 9873560142
06-12-1955 MS No.72	***SH. MOHENDER KUMAR KHERA*** B-76,Jangpura-B, New Delhi-110014 Mob: 9871332066
7-12-1971 MS No. 70	***SH. AJAY KHERA*** D-19, Jangpura-B, New Delhi-110014 Mob: 9999966415 khera.ajay114@gmail.com
08-12-1956 MS No. 300	***SH. RAMESH KUMAR AHUJA*** BG-6/167B, Paschim Vihar, New Delhi-110063, Mob : 9868283982
11-12-1962 MS No. 202	***SH. VINOD KUMAR MALIK*** A-3/311 Paschim Vihar, New Delhi-110063, Mob : 9811422731 vinodmlik1962@gmail.com
14-12-1953 MS No. 113	***SH. VIJAY KUMAR BHUTANI*** 1248, Sec-29, Mahavir Apptt., Noida-201301, U.P, Mob : 8800383943 vjbhutani@gmail.com
14-12-1960 MS No. 216	***SH. PRAVEEN KUMAR NANGIA*** 10, Tarun Enclave Pitampura, Delhi-110034, Mob : 9650457106 parveenkumarnangia@gmail.com
20-12-1961 MS No. 253	***DR. ASHOK KUMAR TANEJA*** D-3, Harsh Apartments, IIT Society, Peera Garhi, Near MCD School, New Delhi-110087, Mob : 9481325909 drashoktaneja@gmail.com
21-12-1976 MS No. 173	***SH. YOGESH BHUTANI*** 68A,3rd Floor, Single Storey, Ramesh Nagar, New Delhi-110015 Mob : 9213479878 / 8285009878 yogeshbhutani@hotmail.com
23-12-1956 MS No. 270	***SH. ASHOK KUMAR GROVER*** H-13, Second Floor, M2K The White- House, Sector-57, Gurugram (Haryana) Mob : 9910011938 / 9910011938 suryaenterprises181@gmail.com
23-12-1969 MS No. 201	***SH. VISHAL HURIA*** F-21, G.F., Kirti Nagar, New Delhi-15, Mob : 9718375535 vishalhuria@hotmail.com
26-12-1952 MS No. 303	***SMT. MITU MEHTA*** D-57, 1st Floor, Kirti Nagar, New Delhi-110015 Mob : 931222882
27-12-1975 MS No. 27	***SH. RAKESH MINOCHA*** F-10B, Kirti Nagar, New Delhi-110015 Mob : 9312232161 minocha.rakesh@gmail.com
28-12-1954 MS NO. 308	***SHRI VINOD BASSI*** F-38, 2nd. Floor, Kirti Nagar, New Delhi-110015 Mob: 9810974560 kiranbassi@gmail.com

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 Pal Minocha, L.N. Mehta, Surender Kr. Mehta & Anurag Chawla

And

All Patrons, MCM, Executive, Co-opted Executive, Celebrities Members, Special Invites & Life Members.

AMOUNT OF DONATIONS PROPOSED FOR GIVING ADVERTISEMENTS/ MESSAGES FOR REMEMBRANCE / SHARDHANJALI IN THE DERAWAL PATRIKA (W.E.F. 01.08.2023) EXCEPT DERAWAL DAY

1. Adv. for Back Cover page - Full Coloured Page (Quarterly)	Rs. 15,000/- Per Annum
2. Adv. for Front Inner page - Full Coloured Page (Quarterly)........	Rs. 11,000/- Per Annum
3. Adv. for Back Inner Page - Full Coloured Page (Quarterly)........	Rs. 11,000/- Per Annum
4. Adv. for Full Page - (Black & White) (Quarterly)........................	Rs. 5,100/- Per Annum
5. Adv. for Half page - (Black & White) (Quarterly)..........................	Rs. 3,000/- Per Annum
6. Adv. For inside the Patrika - (Full Page Coloured)	Rs. 3,000/- (One Time)
7. Messages For Remembrance / Shardhanjali Full Coloured Page	Rs. 2,000/- (One Time)
8. Messages for Remembrance / Shardhanjali (Full Black & White Page)	Rs. 1,000/- (One Time)
9. Messages For Remembrance/Shardhanjali - Half Page (Black & White)	Rs. 500/- (One Time)

MAHINDER BUDHIRAJA

Editor & Convener of Sub Committee of Derawal Patrika | Mob 9312241788

Mahinder Budhiraja

Guiness, OMG & Talent World Record Holder

Patron : ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (Regd.)
Editor : DERAWAL PATRIKA, ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (Regd.)
Dy. District Governor : LIONS INTERNATIONAL, Distt. 321 A-3 (2023-25)
Chairman : LIONS CLUB DELHI WEST, Lions Intl., Distt. 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
Vice President : F-BLOCK KIRTI NAGAR RESI. WELFARE ASSN.
Org. Secy. : THE INDIAN BROTHERHOOD OF MAGICIAN. (Regd.)
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

भूल को कभी छोटा मत समझो

सन् 1962, में शुक्र ग्रह पर अनुसंधान करने के लिए अमेरिकन 'मेरीनर-1' नामक अंतरिक्ष यान छोड़ा था। 544 करोड़ अमेरिकी डॉलर उस पर खर्च हुए, पर वह अभियान पूर्णतया निष्फल रहा।

अतंरिक्ष निर्धारित पथ छोड़कर कहीं और चला गया। असफलता के कारणों को जानने के लिए समिति बैठी तो पता चला कि यात्रा पथ तैयार करने में की गई गणितिय प्रक्रियाओं में एक स्थान पर किलोमीटर की जगह मीटर और धन के स्थान पर ऋण का प्रयोग हो गया था। यात्रा पथ बनाने में ऐसे लाखों समीकरण लगाये गये थे। उनमें से मात्र एक समीकरण में हुई एक छोटी सी भूल ने करोड़ो की सम्पत्ति का नुकसान कर दिया।

इसके बाद अमेरिकी अंतरिक्ष ऐजंसी नासा के बने निदेशक श्री जार्ज भूलर ने अपने कार्यालय की दीवार पर एक चित्र टाँगा, जिस पर मात्र ऋण ''घटाव'' का चिन्ह लगा था और उसके नीचे लिखा था ''भूल कितनी भी छोटी क्यों न हो, हानि वह इतनी बड़ी कर सकती है, जिसका पश्चाताप अनेंको को करना पड़े, इसलिये भूल को कभी छोटा मत समझो।''
सत्य यही है भूल छोटी भले हो, पर उसका परिणाम हमेशा बड़ा होता है। –चरणजीत भुटानी

आत्म साक्षात्कार

महर्षि कणाद एक अपरिग्रही तपस्वी थे। उनकी कठिन तपस्या के कारण समस्त भारतवर्ष में उनकी ख्याति थी। किसानो के फसल काट लेने के बाद जो अन्न के दाने भूमि पर शेष रह जाते थे, उन्हीं को खाकर वे अपना जीवन व्यतीत करते थे। अन्न के कणों पर जीवित रहने के कारण उनका नाम 'कणाद' पड़ा था। उस राज्य के राजा को जब उनके इस महाव्रत का पता चला तो वह उनसे मिलने पहुंचा। राजा के पास अनेकों बहुमूल्य वस्तुएं थी, उसने वे सब महर्षि के चरणों में रख दी। महर्षि बोले 'राजन'। ये सब ले जाओ मेरे पास परमात्मा का दिया सब कुछ है-ये सब उन्हें दो जिनके पास इनकी कमी है।

राजा यह सुनकर बड़ा हैरान हुआ और उसने लौटकर यह बात अपनी पत्नी को बताई। राजा की पत्नी विदुषी महिला थी, वह राजा से बोली 'महाराज'! आज आपसे भूल हो गई। ऐसे महापुरूष के पास देने नही, लेने जाया जाता है। जिसे संसार की सांसारिकता से कोई मतलब नही, वही सच्चा ज्ञान देने का अधिकारी हो सकता है। अब राजा को अपनी भूल का भान हुआ। वह रानी के साथ महर्षि के पास ज्ञानार्जन के भाव से पहुंचा। महर्षि बोले 'राजन'! सच्चा वैभव सांसारिक वस्तुओं की प्राप्ति से नही, आत्मसाक्षात्कार से आता है। उसे प्राप्त करने के बाद अन्य कोई उपक्रम मनुष्य के लिए शेष नही रह जाता है। महर्षि की बात सुनकर राजा का जीवन बदल गया।

–सुषमा (धेनू भुटानी)

ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.)

DONATION RECEIVED DETAILS

FROM JULY TO SEPTEMBER 2025

R.No.	Name	Amount (Rs.)
44687	PHYSIOTHERAPY, (JULY' 2025)	5840
44706	PHYSIOTHERAPY, (AUGUST' 2025)	4860
44726	PHYSIOTHERAPY, (SEPTEMBER' 2025)	6452
44688	HOMOEOPATHY (JULY' 2025)	38070
44707	HOMOEOPATHY (AUGUST' 2025)	31960
44725	HOMOEOPATHY , (SEPTEMBER' 2025)	30090
44683	EYE CARE, (JULY' 2025)	650
44703	EYE CARE, (AUGUST' 2025)	650
44729	EYE CARE, (SEPTEMBER' 2025)	1000
44686	DENTAL, (JULY' 2025)	1050
44704	DENTAL, (AUGUST' 2025)	100
44730	DENTAL, (SEPTEMBER' 2025)	1100
44684	ALLOPATHY (JULY'2025)	380
44702	ALLOPATHY (AUGUST'2025)	550
44728	ALLOPATHY (SEPTEMBER'2025)	450
44685	B.P. SUGAR CHEKING (JULY'2025)	1040
44705	B.P. SUGAR CHEKING (AUGUST'2025)	270
44727	B.P. SUGAR CHEKING (SEPTEMBER'2025)	1440
DONATION		
44668	SHRI SURESH KUMAR GULATI	1100
44671	SHRI KAILSASH ANAND	1100
44673	SHRI PANKAJ RAMESH BHAREJA	5100
44676	SHRI D.N. MADAN	2100
44679	SMT. USHA HURIA (MAHILA SATSANG MANDALI)	500
44681	SHRI MADAN LAL DHINGRA	2100
44690	SHRI B.B. AHUJA	1100
44691	SMT. USHA HURIA (MAHILA SATSANG MANDALI)	500
44693	SHRI NARESH KUMAR MINOCHA	500
44696	SHRI INDER DHINGRA	1100
44698	SHRI MAHINDER BUDHIRAJA	6000
44700	SHRI SANJAY TANEJA	2400
44709	SMT. USHA HURIA (MAHILA SATSANG MANDALI)	500
44715	SHRI SURENDER KUMAR MEHTA	1100
44718	SHRI VIJAY HURIA	2100
44672	GULLAK	1100
44680	GULLAK	500
44712	GULLAK	1100
ADVT.		
44675	SMT. KULWANT KAUR	15000
44677	SHRI NAMIT VERMA (ART OF LIVING)	5500
44678	SMT. SONIA LAL	8000
44695	SHRI NAMIT VERMA (ART OF LIVING)	5500
44699	SHRI RAJIV SONKAR	8000
44710	SHRI NAMIT VERMA (ART OF LIVING)	5500
44711	SHRI RAJIV SONKAR	8000
44713	SHRI SAARTHI BHATIA	8500
44717	SHRI RAJEEV KUMAR SHARMA	7000
44689	SHRI HARISH KUMAR CHHABRA	11000
44719	M/S. BAWA JEWELLERS PVT. LTD.	15000
44720	M/S. BAWA JEWELLERS PVT. LTD.	21000
44721	SHRI RAJPAL	6000
44722	M/S. CHANDRA LAKSHMI FRATERNITY FUNDS PVT. LTD.	11000
44723	M/S. HANDA MEDICAL STORE	3000

With best compliments from :

K.K. AHUJA **ABISHEK AHUJA**

AHUJA IMPEX PVT. LTD.

18, Arihant Nagar,
Rothak Road, Punjabi Bagh,
New Delhi-110026

Phone No. :

9811060959, 9911812430

सोच

किसी शहर में दो भाई रहते थे। उनमे से एक शहर का सबसे बड़ा बिजनेसमैन था तो दूसरा एक ड्रग –एडिक्ट था जो अक्सर नशे की हालत में लोगों से मार–पीट किया करता था। जब लोग इनके बारे में जानते तो बहुत आश्चर्य करते कि आखिर दोनों में इतना अंतर क्यों है जबकि दोनों एक ही माता–पिता की संताने हैं, एक जैसी शिक्षा प्राप्त हैं और बिलकुल एक जैसे माहौल में पले–बढ़े हैं। कुछ लोगों ने इस बात का पता लगाने का निश्चय किया और शाम को दोनों भाइयों के घर पहुंचे।

अन्दर घुसते ही उन्हें नशे में धुत एक व्यक्ति दिखा, वे उसके पास गए और पूछा– 'भाई! तुम ऐसे क्यों हो?' तुम बेवजह लोगों से लड़ाई–झगड़ा करते हो, नशे में धुत अपने बीवी–बच्चों को पीटते हो। आखिर ये सब करने की वजह क्या है ?

''मेरे पिता'' – भाई ने उत्तर दिया।

''पिता ! ''वो कैसे?'' लोगों ने पूछा।

भाई बोला–''मेरे पिता शराबी थे। वे अक्सर मेरी माँ और हम दोनों भाइयों को पीटा करते थे। भला तुम लोग मुझसे और क्या उम्मीद कर सकते हो। मैं भी वैसा ही हूँ।

फिर वे लोग दूसरे भाई के पास गए, वो अपने काम में व्यस्त था और थोड़ी देर बाद उनसे मिलने आया।

''माफ कीजियेगा, मुझे आने में थोड़ी देर हो गयी'' – दूसरा भाई बोला।

बताइए ! मैं आपकी क्या मदद कर सकता हूँ?

लोगों ने इस भाई से भी वही प्रश्न किया, ''आप इतने सम्मानित बिजनेसमैन हैं, आपकी हर जगह पूछ है, सभी आपकी प्रशंसा करते हैं। आखिर आपकी इन उपलब्धियों की वजह क्या है?

'' मेरे पिता'' उत्तर आया।

लोगों ने आश्चर्य से पूछा– भला वो कैसे?

''मेरे पिता शराबी थे, नशे में वे हमें मारा–पीटा करते थे। मैं ये सब चुप–चाप देखा करता था, और तभी मैंने निश्चय कर लिया था की मैं ऐसा बिलकुल नहीं बनना चाहता। मुझे तो एक सभ्य, सम्मानित और बड़ा आदमी बनना है और मैं वही बना। दूसरे भाई ने अपनी बात पूरी की।

समस्या रुपी पत्थर जीवन पथ पर आते ही हैं। अब यह हमारी सोच पर निर्भर है कि चाहे हम अवरोध मानकर स्थिर हो जायें या पत्थरों का पुल बनाकर आगे बढ़ जायें। यह हमारी सोच पर निर्भर है।

–करण बुद्धिराजा

तनाव से मानसिक अशान्ति

तनाव हमारे जीवन गति में कोई नई बात नहीं है। सृष्टि के आरम्भ से ही प्राणी जीवन संग्राम में उलझे हुए अपने अस्तित्व को बनाये रखने की होड़ में सभी अनिष्ट आकांक्षाओं से उत्पन्न इन तनावों को झेलता है। वैज्ञानिक उन्नति से चाहे वह व्यापार का क्षेत्र हो, मनोरंजन का या रसोई घर का नये नये आविष्कार और साधन हमारे आराम के कारण तो हैं किन्तु इन सबने जीवन की जटिलताएं बढ़ा दी है जो कि हमें मानसिक तनाव देती हैं।

'ढेरों सवालात हैं, जवाब कोई नहीं।
उलझे हालात सुलझाये कोई नहीं।

दर्शक भी इस बात से सहमत होंगे कि जवीन में, कार्य व्यवहार में एक मात्रा तक तनाव आवश्यक है। जहां इसके न होने से आलस्य, निराशा और उत्साहहीनता होती है तो दूसरी ओर तनाव की अधिकता से स्वास्थ्य पर, शारीरिक और मानसिक स्तर पर हानि भी होती है। हमारे मन पर जो तनाव है वह विभिन्न कारणों से होता है।

मानसिक चिन्ता ही हमारे तनाव का मुख्य कारण है क्योंकि व्यक्ति जब स्वयं को निर्बल, असहाय और सुरक्षित नहीं समझता परिणामस्वरूप रोगी होना, व्यवसाय में उतार चढ़ाव, अपनी सन्तान और सम्बन्धियों या घर में कलह झगड़ा होना ऐसी छोटी-बड़ी घटनाएं तनाव का कारण बन जाती है। कई लोग छोटी सी बात पर भी क्रोधित हो जाते हैं बुरा मानने, ईर्ष्या, जलन, वैर द्वेष की प्रवृत्ति उनमें इतनी तीव्र होती है कि जब उनके अहम् पर ज़रा सी भी चोट लगती है तो वह तनाव में डूब से जाते हैं कि इसने मेरे साथ अच्छा व्यवहार नहीं किया, उसने मेरे साथ कटु वाणी का प्रयोग किया, मेरा अपमान किया उसने धोखे से मुझसे धन हरण किया ऐसे विचार जब गुप्त रूप से मन में जमा होते हैं तब आपका मन तनाव की स्थिति से भर जाता है।

जिस कार्य या दुर्घटना से हम प्रभावित होते हैं उसके कारण होने वाली चिन्ता या तनाव की बात तो समझ में आती है लेकिन उस तनाव का क्या, जिससे हमारा दूर-दूर तक कोई सम्बन्ध ही नहीं होता।

ऐसा विषय पर उदाहरण स्वरूप यह प्रसंग है कि एक जुलाहा दम्पती सूत कात-कात कर जीवन निर्वाह करते थे। एक दिन वह भ्रमण करने के लिये अपने गांव से निकले तो देखते हैं कि कपास के गठ्ठरों से लदे बड़ी संख्या में ऊँट निकल रहे थे। जैसे ही उनकी दृष्टि उन पर पड़ी वह चिन्तित हो तनाव में डूब से गये कि यदि गांव के मालिकों ने हमें इतना सूत कातने को दे दिया तो हम तो झेल नहीं पायेंगे और रोगी हो जायेंगे।

सभी डॉक्टर और दी गई दवाईयाँ असफल थी क्योंकि बिना प्रमाण केतनाव का रोग किसी को समझ ही नहीं आ रहा था। एक दिन उनके पुत्र ने घर आकर उनको बताया कि जो मालिक के ऊँट रूई से लदे हुए इस गांव से जा रहे थे - वह सारी रूई आग में जल गइ। बस फिर क्या था? उनके भीतर समाया हुआ सारा तनाव पिघल गया और वह स्वस्थ हो गये। किसी भी अनिष्ट की चिन्ता या आशंका की संभावना तनाव में पविर्तित हो जाती है। तनाव बढ़ने से शरीर और मानसिक असंतुलन के दुष्प्रभाव

होते हैं। स्वभाविक है कि मन में प्रश्न उठता है कि इनसे मुक्त कैसे हों।

(1) सबसे पहिले तो अपनी सोच को सकारात्मक बनायें। ईश्वर ने सबको अपने अन्दर झाँकने की चाबी दी है केवल आप ही उसे खोल सकते हैं।

(2) सहनशील बनें, सदाचारी बनें, मधुरवाणी और सबसे अच्छा व्यवहार करें, कार्य और मनोरंजन के पलों में संतुलन बनायें।

(3) नियमित रुप से व्यायाम, योग निद्रा, साधना करने का प्रयास करें।

(4) अपनी समस्याओं को बांटे, व्यर्थ के झगड़ों और उत्तेजना से क्या कोई समस्या सुलझी है। क्रोध और दु:ख के समय में सहजता, धैर्य और शान्ति रखने का प्रयास करें।

यदि हम अपना मानसिक संतुलन बनाये रखें तो हमें लगेगा कि हमारी कोई भी ऐसी समस्या नहीं जिसका समाधान नहीं। कोई भी प्रतिकूल परिस्थिति नहीं जिसे हम बदल नहीं सकते। हमारे सभी धर्म और विवेक तथा प्रकृति भी यहाँ बतलाती है।

धरती चलती तारे चलते, चाँद रात भर चलता है।
किरणों का उपहार बांटने, सूरज रोज निकलता है।
हवा चले तो महक बिखेरे, तुमभी बिल्कुल मत बैठो।
जीवन में कुछ करना है तो, मन को मारे मत बैठो।।

इस तनाव से दूर रहकर सभी की मानसिक शान्ति और प्रसन्नता के लिये शुभकामनाएँ हैं

– महिन्दर बुद्धिराजा

सूचना

ऑल इण्डिया डेरावाल सहायक सभा (पंजीकृत) आपको सहर्ष सूचित करती है कि इस वर्ष अपना वार्षिकोत्सव दिसम्बर 2025 में मनाने पर विचार कर रही है। शीघ्र ही आपको इस संबन्ध में जानकारी भेज दी जायेगी।

धन्यवाद।

ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (Regd.) is pleased to inform you that in this year planning to celebrate ANNUAL DERAWAL DAY in December 2025. Exact programme shall be sent to you shortly.

B.B. AHUJA
President

हमारा भाग्य

गुलों का खिलना, महकना और मुरझाना।
बचपन की अटखेलियां, जवानी की मदहोशी।
बुढ़ापे का सन्ताप, क्या यही नहीं जिन्दगी का नाम।
हमारे भाग्य का बिगाड़ना और बनाना।।

क्या नहीं हमारे हाथ?

आदमी अपनी जिन्दगी बनाता है खुद।
और अपनी नाव को डुबाता है खुद।।

हमारे जीवन में हमारा कर्त्तव्य यही है कि हम अपने प्रयत्न से अपनी उन्नति करें। जिस मनुष्य ने अपने आप को जीत लिया है वह अपना सबसे बड़ा मित्र और जिसने अपने मन पर नियन्त्रण नहीं किया वह अपना ही शत्रु बन जाता है। जिसने अपने पर विजय प्राप्त कर ली है और शान्त रहकर भगवान् का स्मरण करता है और उसी को आधार मान लेता है।

कुछ पास है रस्म दुनिया का, कुछ दिल का कहा भी करना है।
दामन को बचाकर जीवन के, दरिया से उतरना है।।

उसके लिये सुख दुःख, सर्दी, गर्मी, मान अपमान का प्रभाव ही नहीं होता।

जीवन में ऐसा कौन सा व्यक्ति है जो आगे नहीं बढ़ना चाहता और हर क्षेत्र में उन्नति करना और ऊपर उठने की चेष्टा और इच्छा रखता है। परन्तु फिर भी वह सफल नहीं होता क्योंकि उसकी परिस्थितियां, जीवन के कष्ट उसे अपने कर्त्तव्य करने और उन्नति के पथ में बाधक बनते हैं।

सबसे प्रथम है – और वह बाधायें (कंकर रूपी) क्या है? वह है हमारी सांसारिक वस्तुओं में आसक्ति और रूचि।

मनुष्य को अपने खाने–पीने, पहिनने, सजने–संवरने और मनोरंजन इन सांसारिक वस्तुओं और विषयों के उपभोग में रुचि बनी रहती है। मानव मन ही मन यह जानते हुए भी कि व्यभिचार करना, धूम्र, मदिरा–पान आदि उचित नहीं क्योंकि उसका परिणाम बुरा होता है। अमुक वस्तुओं का खाना शरीर और स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है। अश्लील साहित्य देखना पढ़ना उचित नहीं फिरभी आसक्ति के वश में होकर हमारी इन्द्रिया मन को इस विषय सागर में डुबो देती हैं।

दूसरा है द्वेष : यह कुत्सित भावना मन में क्रोध उत्पन्न करती है और क्रोध की स्थिति में आकर मनुष्य बड़े से बड़ा अनुचित कर्म और पाप कर बैठता है।

तीसरा है लोभ : विचारशील व्यक्तियों ने लोभ, लालच, लालसा को पापों का जन्मदाता बतलाया है। जब मन में लालच की वृत्ति होती है तो मनुष्य को न्याय अन्याय, सत्य असत्य में अन्तर ही दिखाई नहीं देता। दूसरों को धोखा देना, ठगना, नीच कर्म करना लोभी मनुष्य का स्वभाव बन

जाता है। धन संग्रह को ही जीवन का ध्येय समझने वाले लोगों की आंखों पर, बुद्धि पर पर्दा पड़ जाता है।

अगली स्थिति है भय : भय उत्पन्न होने से मनुष्य धैर्य को त्याग कर आशंकाएं उत्पन्न होती है। अपने भय और बुरे विचारों को छिपाकर, अपनी मान बड़ाई पाने के लिये दिखावटी रूप से अच्छा बनना ही दम्भ है। दम्भी मनुष्य भय के कारण ही झूठ बोलकर, मीठी-मीठी बातें करके सोचता है कि मैं दूसरों को ठग रहा हूँ परन्तु ऐसा कुकर्म करके वह अपने को ही धोखा दे रहा है।

दूसरों के आश्रय पर निर्भर रह कर पराधीनता में जीवन बिताना, अपने नाम के लिये दान करना यह सब अशान्ति के कारण बन जाते हैं। आज के काम को कल पर छोड़ना। जीवन समय बहुत थोड़ा है और क्षण भंगुर भी है इसलिये

'कल करे सो आज कर, आज करे सो अब।
पल में परलय होत है, बहुरि करेगा कब'।।

इसलिये दूसरों की निन्दा, छोड़, व्यर्थ की बातों में उलझे न रहकर, झूठी मान बड़ाई पाने की इच्छा, यह सब आरम्भ में तो सुखदायी किन्तु अन्त में दुःख और मानसिक अशान्ति का कारण बनता है।

अपना भाग्य बनाने के लिये मानव सत्पुरुषों की संगति करे, अच्छे साहित्य, धार्मिक ग्रन्थों का अध्ययन करे तथा उनसे शिक्षा लेकर अपना व्यवहारिक आचरण सुन्दर और सुशील बनाये। ईश्वर की सत्ता पर विश्वास करे। ज्यों ज्यों आपका भगवान् में आस्था बढ़ती जाती है आपके मन के विकार और दोष स्वतः ही दूर होने लगते हैं और मानव कह उठता है

मजा क्या था जिन्दगी में, तेरी बन्दगी से पहिले।
तू जो मेहरबां हुआ है सारा जग ही मेहरबा है।
यह जमीन भी मेहरबां है आसमां भी मेहरबान है।
मैं तुम्ही को तो ढूंढ रहा था इस ज़िन्दगी में।

-विमल

मुख्य व्रत-पर्व

अक्टूबर 2025	नवम्बर 2025	दिसम्बर 2025
शनिवार 18 धनतेरस	शनिवार 01 देवोत्थानी एकादशी	गुरूवार 04 पूर्णिमा
रविवार 19 हनुमान जन्मोत्सव	बुधवार 05 गुरू नानक जयंती	सोमवार 15 संक्रान्ति
मंगलवार 21 दीपावली	शनिवार 08 गणेश चतुर्थी	गुरूवार 25 तुलसी पूजन
बुधवार 22 गोवर्धन पूजा	शुक्रवार 14 बाल दिवस	शुक्रवार 26 वीर बाल दिवस
गुरूवार 23 भाईदूज	मंगलवार 25 श्रीराम-जानकी विवाहोत्सव	शनिवार 27 गुरू गोविन्द सिंह प्रकाशोत्सव

सनातन धर्म संदेश

हिन्दु सनातन धर्म प्रचार परिषद्

प्रभु प्रेमी भक्तों आज मैं आपको प्रमाणित के साथ बताना चाहता हूँ कि सनातन धर्म कब से है

पहला प्रमाण : जब से ब्रह्माण्ड, सूर्य – चन्द्रमा हैं तब से सनातन धर्म है।

दूसरा प्रमाण : जब जब धरती पर अधर्म, पाप और अत्याचार बढ़ा तब – तब लक्ष्मी नारायण भगवान विष्णु जी ने धर्म की रक्षा के लिये भिन्न – भिन्न रूपों में धरती पर 24 अवतार लिये तब भी सनातन धर्म था।

तीसरा प्रमाण : भारत को छोड़ कर जब बाकी दुनिया पढ़ना लिखना भी नहीं जानती थी, तब भारत में हिन्दुओं ने वेद लिख दिये थे तब भी सनातन धर्म था।

चौथा प्रमाण : भारत को छोड़कर जब बाकी दुनिया में शिक्षा भी नहीं थी, तब भारत में गुरूकुल चला करते थे जिनमें शिक्षा दी जाती थी, तब भी सनातन धर्म था।

पाँचवा प्रमाण : गुरू नानक देव जी व गुरू गोबिन्द सिंह जी से पहले कोई सिख नहीं था, तब भी सनातन धर्म था। श्री गुरूग्रन्थ साहिब में 2533 बार भगवान राम का नाम आया है।

छट्ठा प्रमाण : मोहम्मद से पहले कोई मुसलमान नहीं था तब भी सनातन धर्म था।

सातवां प्रमाण : यीशु से पहले कोई ईसाई नहीं था तब भी सनातन धर्म था।

आठवां प्रमाण : जैन धर्म के संस्थापक और पहले तीर्थकर थे ऋषभदेव! पाशर्वनाथ काशी के इष्वाकु वंशीय राजा अग्रसेन के पुत्र थे। पाशर्वनाथ जी को 30 साल की आयु में वैराग्य उत्पन्न हुआ जिस कारण वो गृह त्याग कर सन्यासी हो गये तब भी सनातन धर्म था।

नौवां प्रमाण : भगवान बुद्ध से पहले भी सनातन धर्म था।

दसवां प्रमाण : कालमार्क्स से पहले कोई वामपंथी नहीं था तब भी सनातन धर्म था।

ग्यारहवां प्रमाण : अत्रि ऋषि, अगस्त्य ऋषि, दुर्वासा ऋषि, वशिष्ठ ऋषि, विश्वामित्र मुनि, ऋंगी ऋषि, अंगिरा ऋषि, कर्दम ऋषि, शमीक ऋषि, पुलस्तय ऋषि, कश्यप ऋषि, भगवान राम व कृष्ण से पहले भी सनातन धर्म था अर्थात् अट्ठासी हजार ऋषियों से पहले भी सनातन धर्म था।

–सुदर्शन पाहवा

IN FOND AND DEEP REMEMBRANCE OF OUR BELOVED PARENTS
ON THEIR
BIRTH ANNIVERSARIES

02ND OCT. 1927 – 07TH AUG. 2023

LATE SHRI MEGH RAJ KHERA

A.I.D.S.S. Lifetime Achievement Awardee in 2015

30TH OCT. 1930 - 30TH JAN. 2004

LATE SMT. JANKI DEVI KHERA

Your Principles and Values will guide us through our lives.
Your life was a blessing the memory of which will be cherished.
We love you beyond words and miss you beyond measure,
as you were the Guiding Light of our lives.

Fondly remembered by:-

Ravi Khera
Shashi & Bhushan Mehta, Kiran & Vinod Bassi,
Vasudha & Upender Popli, Garima & Rakesh Guglani.
Vivek & Rachna, Gaurav & Mukta,
All other Family Members and Great Grand Children

IN FOND AND DEEP REMEMBRANCE OF OUR BELOVED PARENTS

ON THEIR

BIRTH ANNIVERSARIES

23rd Nov. 1939 – 12th Oct. 2021

LATE SH. RAKESH KUMAR AHUJA

A.I.D.S.S. Dera Rattan Awardee in 2015

13th Sep. 1944 - 24th Nov. 2021

LATE SMT. VINOD AHUJA

A.I.D.S.S. Dera Sharda Samman Awardee in 2016

Remembering kind souls who exhibited a rare Combination of love, humanity, sacrifice, kindness, struggles, and dedication for the family. You live on with us always in our thoughts and forever in our hearts.

Fondly remembered by:

Mona & Vipul Singhal, Bindu & Vishal Kapoor, Ritu & Amit Makhija, Mamta & Girish K. Mehta, Ravi Khera

19 अगस्त 2025 को डेरावाल भवन, कीर्ति नगर में आयोजित श्री सुंदरकाण्ड पाठ की कुछ झलकियाँ

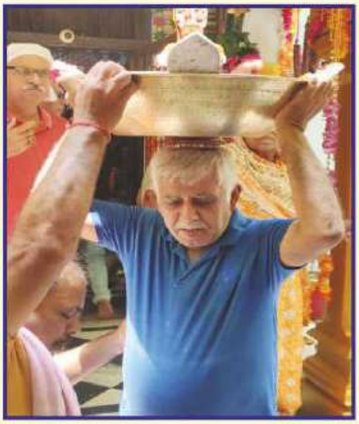
डेरावल भवन, कीर्ति नगर मे पिछले 14 सालों से प्रत्येक मंगलवार को सुंदरकांड पाठ किया जा रहा है। वार्षिक सुंदरकांड पाठ का आयोजन हर वर्ष अगस्त माह मे किया जाता है इस बार 19 अगस्त 2025 को किया गया। इस सुंदरकाण्ड पाठ के बाद महिला सत्संग मंडली द्वारा भक्तिय भजनों का गायन किया गया। सभी भक्तजनों ने भजनों का आनंद लिया और मिलकर आरती पूजा की और आरती के पश्चात पाठ का समापन हुआ । इसके उपरांत श्री हरीश छाबड़ा के परिवार की ओर से जलपान और प्रसाद का उचित प्रबन्ध किया गया और डेरावाल संकीर्तन महिला मंडली ने भी प्रसाद मे अपना सहयोग दिया। सभी भक्तजन ओर प्रेमी सज्जनों ने मिलकर प्रसाद और जलपान का आनंद लिया।

19 अगस्त 2025 को डेरावाल भवन, कीर्ति नगर में आयोजित श्री सुंदरकाण्ड पाठ की कुछ झलकियाँ

19 अगस्त 2025 को डेरावाल भवन, कीर्ति नगर में आयोजित श्री सुंदरकाण्ड पाठ की कुछ झलकियाँ

16 सितम्बर 2025 को डेरावाल भवन, कीर्ति नगर में आयोजित श्री सुंदरकाण्ड पाठ की कुछ झलकियाँ

डेरावाल शिव समिति, ईस्ट ऑफ कैलाश, नई दिल्ली द्वारा आयोजित शिव पूजन महोत्सव 23 जुलाई 2025 पुराना मंदिर जमुना जी घाट पर महोत्सव की झलकियाँ

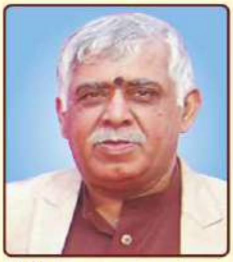


डेरावाल शिव समिति, ईस्ट ऑफ कैलाश, नई दिल्ली

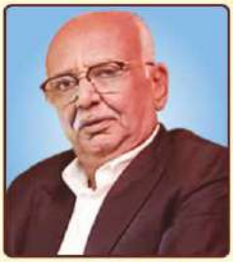
की ओर से

करवा चौथ, धनतेरस, दीपावली एवं भाई दूज की

हार्दिक शुभकामनाएँ



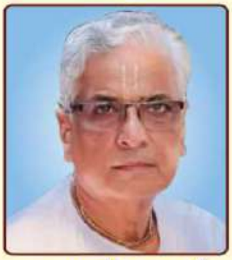
हरीश कुमार छाबड़ा



राजपाल अरोड़ा

राजेन्द्र ग्रोवर

नितिन जी



आशुतोष शर्मा

रमेश कुमार आहुजा

हेमन्त खुराना

विकास छाबड़ा

भारत भूषण लाल

उत्तम कुमार आहुजा

नरेन्द्र कुमार गाबा

ओम प्रकाश शर्मा

नरिन्दर अरोड़ा

पुनीत मुंजाल

सतीश आहुजा

कमल कटारिया

मोनू खेड़ा

Derawal Health Care Centre

Under the aegis of

ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

PROVIDE CHARITABLE SERVICE

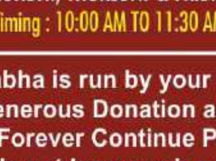
Devoted to the health care of the Needy

HOMEOPATHY
MONDAY TO SATURDAY
Timing : 4:30 PM TO 6:00 PM

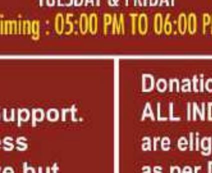
PHYSIOTHERAPY
MONDAY TO SATURDAY
Timing : 4 :00 PM TO 6 :00 PM

MEDICAL CHECKUP
MONDAY TO SATURDAY
Timing : 10 :00 AM TO 1:30 PM

ALLOPATHY
MONDAY TO SATURDAY
Timing : 04:00 PM TO 5:30 PM



DENTAL CARE
MONDAY, THURSDAY & FRIDAY
Timing : 10:00 AM TO 11:30 AM



EYE CARE CENTRE
TUESDAY & FRIDAY
Timing : 05:00 PM TO 06:00 PM

"ONLY MEMORIES REMAIN IN THE MINDS OF THOSE PEOPLE THAT WE HAVE HELPED!"

ALSO DONATE FOR DERAWAL BHAWAN (A DHARAMSHALA) AT HARIDWAR
For Upgrading the amenities to
"MAA GANGA DISCIPLES" (Yatri)
For the finest services on a Charitable Basis
(Air Condition Rooms & Lift Service Available)

Sabha is run by your
Generous Donation and Support.
A Forever Continue Process
"It's not how much we give but
how much love we put into giving."

Donations made to
ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK Sabha (Regd.)
are eligible for tax relief U/S80-G of the Income Tax Act 1961
as per Director of Income Tax Exemption No. AAATA1223FE2013,
dt:24.09.2021 Period from AY 2022-23 to AY 2026-2027

BANK DETAILS :

NAME	:	ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (REGD.)
NAME OF BANK	:	UNION BANK OF INDIA
BRANCH	:	D-85, LOK NATH MARG, KIRTI NAGAR, NEW DELHI-110015
ACCOUNT NO.	:	520401000076469
IFS CODE	:	UBIN0905739

F-27&28, Kirti Nagar, New Delhi-110015 • Tel : (Delhi) 9250810522, (Haridwar) 01334-2272211, 9359946520
Email: delhi@derawalsahayaksabha.com • Web: www.derawalsahayaksabha.com

DERAWAL SAHAYAK SAMITI (REGD.) SOUTH DELHI

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

FREE MATRIMONIAL SERVICES

Every Saturday & Sunday 11 AM to 2 PM

BOYS :

PROFESSIONALS/PVT. SERVICE/GOVT. SERVICE BOYS :

01. 32(+) Years(09.02.93, 10.15 AM, Delhi), Height 5'-2", Fair, Medium Built, B,Tech., Using Specs, Working with Coforge at Noida, Earning Rs. 1.50 Lakhs PM, Contact his Mother Smt. Annu Gera at Ph. 9868246490, 8368433436, Suitable working girl required.

02. 29(+) Years(17.08.96, 09.05 AM, Delhi), Height 5'-11", Fair, Medium Built, B,Tech. in Civil from Niec, Dera Ghazi Khan Family Boy, Doing Service Earning Rs. 30.00 Lakhs PA, Contact his Father Sh. Vijay Kumar Arora at Ph. 9835015593, 9525252362, Suitable educated homely girl required.

03. 34(+) Years(09.11.90, 02.35 PM, Delhi), Height 5'-5", Fair, Healthy Body, B.Tech., Using Specs While Working on Computer, Dera Ghazi Khan Family Boy, working with Embital, work from home, Earning Rs. 32.00 Lakhs PA, Contact his father Sh.Ram Kishan Chowdhary (Arora) at Ph. 9818076794, 011-26172450, Suitable working girl required.

04. 27(+) Years(17.03.98, 10.00 PM, Delhi), Height 5'-7", Fair, Slim, B.Tech. from UPSE (Renowned Petro-Chemical University), working as a Process Engineer at MNC, Deals in (Petro-Chemical), Earning Rs. 14.00 Lacs PA, Contact his Father Sh. Abhay Taneja at Ph. 9313979983, Suitable Vegetarian girl required.

05. 28(+) Years(26.09.97, 09.42 AM, Delhi), Height 5'-8", Fair, Normal Body, M.Tech., Dera Ghazi Khan Family Boy, Working as a Data Analyst with MNC, Earning Rs. 08.00 Lacs PA, Contact his Mother Smt. Ashu Bala Kharbanda at Ph. 9971326820, 9818334723, Suitable girl required.

06. 30(+) Years(29.01.95, 05.35 PM, Delhi), Height 5'-8", Fair, Graduate, Dera Ghazi Khan Family Boy, Working as Account Manager at Gurgaon, Earning Rs. 11.00 Lacs PA, Contact his Father Sh. Diwan Chhabra at Ph. 9953845829, Suitable working girl required.

07. Pahuja Boy 40(+) Years (23.12.84, 09.15, AM Delhi), Height : 5'-9", Weight : 69 Kg., B.Com from Delhi University & Post Graduate Diploma in 3D Animation and Visual Effects works as Lead Graphic Designer, Package : INR 7,00,000/- at Polygon Media, Noida Owned House : Pitampura & Flat in Noida, Contact : 88848 35654.

BUSINESS BOYS :

01. 31(+) Years(08.01.94, 00.08 AM, Delhi), Height 5'-10", Fair, Healthy Body, MBA from Sikkim Manipal University, Using Specs, Gujaranwala family boy, running his family Business of Readymade Garments at Lajpat Nagar-4, Earning Rs. 50.00 Lakhs PA, Contacts his Father Sh. Ashwani Dawar (Arora) at Ph. 9999419970, 9868718363, Boy is Vegetarian, Non Smoker, Non Alcoholic, Professional educated girl from Delhi-NCR region required.

02. 34(+) Years(23.04.91, Delhi), Height 5'-7", Fair, 82 Kgs., BA, Sonipat family boy, Doing Business of Property Sale/Purchase, Earning Rs. 8.00 Lakhs PA, Contact his Father Sh. Dev Verma at Ph. 9911373132, 9911353132, Suitable educated homely girl required.

03. ABHISHEK PAHWA, D.O.B. 04.09.1992 (Time:08:31 PM, Delhi), Height : 5'-5", 12th Pass, CBSE, Delhi, Own Business (Kids Wear) Income: 50,000/-PM, Fair, Slim Punjabi Arora Boy, No Drink, No Smoke, Pure Vegetarian, Own House in Subhash Nagar, West Delhi, Father Retired as Section Officer, Mother Retired as Asstt. Section Officer (Govt. Service), 2 Sister Married in New Delhi, Requred Beautiful Fair, Slim Educated, Pure Vegetarian Girl, Homely / Service, Contact: Sh. Sudershan Pahwa (Father), 9999091021

04 SHIVANSH BHATIA , D.O.B. 30.04.1993, Time : 18:40 New Delhi, Height: 6', Education : Graduation- B.A in Operations research from Delhi College of Arts & Commence, Post Graduation- MBA in Finance from Dublin Business School, Job Profile - Risk Consultant with Western Unton (Dublin)

05. 33 (+) 7.11.1991, Height 5'-11", (Time: 5:58 PM, Delhi), M.Com, CA-INT, Self Employed, Earning Rs.15 to 17 Lakh PA, Dera Ghazi Khan Family Oriented, Understanding Girl preferred, Contact Mrs. Rajpal, Mob.: 09213105067, 9213903469. Service girl required.

MANGLIK BOYS :

01. 34(+) Years(09.11.90, 02.35 PM, Delhi), Height 5'-5", Fair, Healthy Body, B.Tech., Using Specs while working on Computer, Dera Ghazi Khan Family Anshik ManglikBoy, Working with Embital, Work from home, Earning Rs. 32.00 Lakhs PA, Contact his Father Sh. Ram Kishan Chowdhary(Arora) at Ph. 9818076794, 011-26172450, Suitable working girl required.

02. 32(+) Years(15.07.93, 03.20 AM, Delhi), Height 5'-9", Fair, Normal Body, B.Tech. From IP University, Dera Ghazi Khan Family Manglik Boy, Working as Software Engine er In S&P Global at Noida, Earning Rs. 32.00 Lacs PA, Contact his Father Sh. Ashok Ahuja at Ph. 9560334580, Suitable working girl required.

DIVORCEE BOY :

01. 40(+) Years(23.07.85 01.40 AM, Delhi), Height 5'-9", Fair, Medium Built, MBA in Marketing and Finance, Gurgaon Family Boy, Divorcee, Working with Barklels Bank as Team Leader at Noida, Earning Rs. 16.00 Lakhs PA, Contact His Father Sh. O.P. Sharma at Ph. 9716028717, 9999774767 Suitable working vegetarian girl required.

GIRLS :

PROFESSIONALS/PVT. SERVICE/GOVT. SERVICE/TEACHER

01. 37(+) Years(23.07.88, 08.00, Delhi), Height 5'-3", Fair, Slim Body, B. Com.,MBA, Using Specs While Driving Car, Dera Ghazi Khan family girl, on Job Break, Searching New Job, Previously Getting Rs. 21.00 Lakhs PA, Contact her Father Sh. Ram Kishan Chowdhary (Arora) at Ph. 9818076794, 011-26172450 Between 8 AM to 8 PM Suitable boy in Sevice/Business required.

.02. 36(+) Years(05.10.88, 04.45 PM, Delhi), Height 5'-5", Fair, Medium Built, MCA, Gurgaon family girl, Working with F18 at Gurgaon, Earning Rs. 12.00 Lakhs PA, Contact her Father Sh. O.P. Sharma at Ph. 9716028717, 9999774767 Suitable working vegetarian boy required.

03. 33(+) Years(23.06.92, 07.10AM, Delhi), Height 5'-4", Fair, Slim Body, BA in Political Science from DU, Diploma in Makeup Artist & Media Course from Pearl Academy, Naraina, Using Specs and Lens, Pishori family girl, Working as Channel Partner with Looks Salon, Earning Rs. 08.00 Lacs PA, Contact her Mother Smt. Manisha Sethi at Ph. 9643719088, Suitable Match (Service/Business) Required from Upper Middle Class Family.

04. 27(+) Years(13.05.98, 01.29PM, Delhi), Height 5'-4", Fair, Normal

Body, M.Tech. From VIT University, Using Specs While working on Computer, Miawali Family Girl, Working with Intel at Banglore, Earning Rs. 07.00 to 10.00 Lacs PA, Contact her Father Sh. Sanjay Batra at Ph. 9810533256, Suitable Match (Service/Business) required.

05. 26(+) Years(05.06.99, 06.40 PM, Delhi), Height 5'-4", Fair, Healthy Body, MBA in HR, Dera Ghazi Khan family girl, Working as HR Compliance Manager, Earning Rs. 04.25 Lacs PA, Contact her Mother Smt. Ashu Bala Kharbanda at Ph. 9971326820, 9818334723, Suitable boy in Service required.

06. 30(+) Years(22.03.95, 07.55 P M , Delhi), Height 5'-1", Fair, Slim, 52 Kgs., MBA from Amity University, Dera Ghazi Khan family girl, working, Contact her Father Sh. Yashpal Arora at Ph. 9958188001, 9990188001, Suitable Boy in Service/Business required.

07. 28 Years (23.05.1997, 03.35 PM, Saharanpur) Height 5'-3", Very Fair, Slim, B.DES and Post Graduation in luxury brand management (Pearl Academy) working with Reliance, Father DIG in Central Govt. Contact: 9430112196

08 26+Derawal family girl (16.12.98) Delhi. Height 5" 6" Fair Slim B.el.ed from delhi university working in G.D Goenka school as English teacher Contact her mother Mrs Seema Sehra : 981639407 Suitable boy required

09 SNEHA SHARMA : (D.O.B: 05.08.1997, 1:45 am, Delhi). Height : 5'-4" ,Religion/ Gotra: Hindu , Vats, MBBS : Ukraine, Kiev (2022), FMGE exam (Medical Licence Exam of India) Pass Dec 2022 , Internship: Deen Dayal upadhyay hospital Currently Working : Venketeshwar hospital, Contact : Father Mr. Bharat Bhushan Sharma : 9953407821

MANGLIK GIRL :

01. 39(+) Years(09.10.86, 09.58 PM, Delhi), Height 5'-5", Fair, Medium Body, Graduate, Dera Ghazi Khan family boy, Working as Manager with Movers and Packers, Earning Rs. 09.00 Lacs PA, Contact his Mother Smt. Nirmla Chugh at Ph. 9350585677, Suitable girl required.

– **Ashutosh Sharma,**

9312105617

निंदा–रस से बचिये

एक बार की बात है किसी राजा ने यह फैसला लिया के वह प्रतिदिन 100 अंधे लोगों को खीर खिलाया करेगा। एक दिन खीर वाले दूध में सांप ने मुंह डाला और दूध में विष डाल दी। ज़हरीली खीर को खाकर 100 के 100 अंधे व्यक्ति मर गए। राजा बहुत परेशान हुआ कि मुझे 100 आदमियों की हत्या का पाप लगेगा। राजा परेशानी की हालत में अपने राज्य को छोड़कर जंगलों में भक्ति करने के लिए चल पड़ा, ताकि इस पाप की माफी मिल सके। रास्ते में एक गांव आया।

राजा ने चौपाल में बैठे लोगों से पूछा कि क्या इस गांव में कोई भक्ति–भाव वाला परिवार है, ताकि उसके घर रात काटी जा सके? चौपाल में बैठे लोगों ने बताया कि इस गांव में दो बहिन–भाई रहते हैं जो खूब पूजा करते हैं। राजा उनके घर रात में ठहर गया।

सुबह जब राजा उठा तो लड़की पूजा पर बैठी हुई थी। इससे पहले लड़की का रूटीन था कि वह दिन निकलने से पहले ही पूजा से उठ जाती थी और नाश्ता तैयार करती थी। लेकिन उस दिन वह लड़की बहुत देर तक पूजा पर बैठी रही। जब लड़की उठी तो उसके भाई ने कहा–

''बहिन तू इतनी देर से उठी है । अपने घर मुसाफिर आया हुआ है और उसे नाश्ता करके दूर जाना है।'' लड़की ने जवाब दिया कि–भैया ऊपर एक मामला उलझा हुआ था। धर्मराज को किसी उलझन भरी स्थिति पर कोई फैसला लेना था और मैं वह फैसला सुनने के लिए रुक गयी थी। इसलिए देर तक ध्यान करती रही। तो उसके भाई ने पूछा ''ऐसी क्या बात थी?''

तो लड़की ने बताया कि फलां राज्य का राजा अंधे व्यक्तियों को खीर खिलाया करता था। लेकिन सांप के दूध में विष डालने से 100 अंधे व्यक्ति मर गए। अब धर्मराज को समझ नहीं आ रहा कि अंधे व्यक्तियों की मौत का पाप राजा को लगे, सांप को लगे या दूध बिना ढके छोड़ने वाले रसोइये को लगे।

राजा भी सुन रहा था। राजा को अपने से संबंधित बात सुन कर दिलचस्पी हो गई और उसने लड़की से पूछा कि ''फिर क्या फैसला हुआ?''

लड़की ने बताया कि अभी तक कोई फैसला नहीं हो पाया था। तो राजा ने पूछा कि क्या मैं आपके घर एक रात के लिए और रुक सकता हूं? दोनों बहिन–भाइयों ने खुशी से उसको हां कर दी।

राजा अगले दिन के लिए रुक गया, लेकिन चौपाल में बैठे लोग दिन भर यही चर्चा करते रहे कि कल जो व्यक्ति हमारे गांव में एक रात रुकने के लिए आया था और कोई भक्ति–भाव वाला घर पूछ रहा था, उसकी भक्ति का नाटक तो सामने आ गया है।

रात काटने के बाद वह इसलिए नहीं गया, क्योंकि जवान लड़की को देखकर उस व्यक्ति की नियत खोटी हो गई। इसलिए वह उस सुन्दर और जवान लड़की के घर पक्के तौर पर ही

ठहरेगा या फिर लड़की को लेकर भागेगा। दिनभर चौपाल में उस राजा की निंदा होती रही।

अगली सुबह लड़की फिर ध्यान पर बैठी और रूटीन के टाइम अनुसार उठ गई, तो राजा ने पूछा– बेटी ! 'अंधे व्यक्तियों की हत्या का पाप किसको लगा ?' तो लड़की ने बताया कि ''वह पाप तो हमारे गांव के चौपाल में बैठने वाले लोग बांट के ले गए।''

सारांश: दोस्तो! निंदा करना कितना घाटे का सौदा है? निंदक हमेशा दूसरों के पाप अपने सिर पर ढ़ोता रहता है और दूसरों द्वारा किये गए उन पाप– कर्मों के फल को भी भोगता है। अत: हमें सदैव निंदा से बचना चाहिए!

– दीपिका बुद्धिराजा

''महत्व मूल्य से नहीं उपयोगिता से''

हम अक्सर बाहरी चमक – दमक देखकर छोटी चीजों की अनदेखी कर देते है।

उदाहरण : हाथी के बड़े और सुन्दर दाँत केवल देखने के लेकिन भोजन के दाँत अलग होते है जिनकी उपेक्षा नही की जा सकती। जीवन मे कई छोटी चीज़े जिनको हम महत्वहीन मान लेते है, लेकिन वे अत्यंत उपयोगी होती है।

रहीम का दोहा : **'रहिमन देखिन बड़ेन को लघु न दिखिए, दूसरे जहां काम आवे सुई कहां कर तलवार।'** तलवार भले ही शक्तिशाली है लेकिन वह सुई का सिलन का काम नहीं कर सकती। भूखे का भोजन देना, जरूरतमन्द की मदद करना कार्य छोटे लगते हों पर अध्यात्मिक चेतना कहती है कि इनसे सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है।

कुछ लोग जब नये प्रभावशाली मित्र बना लेते है तो पुराने मित्रों को भुला देते है या उनकी उपेक्षा होने लगती है। यह प्रवृति अनुचित है। हर आदमी का सम्मान करना आवश्यक है, चाहे वह छोटा हो या बड़ा। इसीलिए कहा गया है कि महंगी चीजें हमेशा अधिक महत्वपूर्ण नही होती। जैसे सोना मंहगा है और लोहा सस्ता किन्तु उपयोगिता के समान सोने का महत्व कम पड़ जाता है, लोहा आधुनिक विकास की रीढ़ है, जबकि सोने का उपयोग आभूषणों तक सीमित है।

उदाहरण : हमारे शरीर का आकार बड़ा होता है किन्तु उसके निर्माण और संचालन आधार एक सूक्ष्म अणु (डी.एन.ए.) है। डी.एन.ए. केवल शरीर की बनावट को नियंत्रित करता है बल्कि सभी जैविक गतिविधियों का संचालन भी करता है। इसलिए कहा गया है कि महत्व बड़े और छोटे से ज्यादा उसकी उपयोगिता का है।

जीवन में सच्ची खुशी और सन्तोष पाने के लिए हमें यह समझना होग कि किसी चीज़ का मूल्य उसकी कीमत से नही बल्कि उसकी उपयोगिता से तय होता है। जिस दिन हम सही चीज़ो को महत्व देना सीख लेंगे, हमारी कई समस्याएं अपने आप समाप्त हो जायेगी।

–विजय हुरिया

ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

OUR SOURCE OF INSPIRATION

सभा उन सदस्यों को भी श्रद्धांजलि दे रही है जिनका डेरावाल पत्रिका के पिछले प्रकाशन (जुलाई – सितम्बर) के दौरान निधन हो गया था।

Your generosity, your compassion, your dynamism, your love, and your inspiration will live on in the hearts of all whom you touched....May God continue to keep you in his loving care. Fondly remembered by AIDSS

DATE	NAME & ADDRESS
15.07.2025	**LATE SH. SUBHASH GUGLANI** Husband of Smt. Kiran Guglani KG-1/215, Vikas Puri, New Delhi-110018
21.07.2025	**LATE SMT. RAJ MEHTA** Wife of Late Sh. Om Prakash Mehta E-77, Kirti Nagar, New Delhi-110015
03.09.2025	**LATE SH. DESH MITTER MATTA** Husband of Smt. Usha Rani A/61, Kirti Nagar, New Delhi-110015

OCTOBER

सभा के पूर्व मार्गदर्शक

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

DATE	NAME & ADDRESS
26.10.2005	**LATE SMT. KANTA AHUJA** W/o Late Sh. Mohan Lal Ahuja, Former Patron, President, & President of Function 1980, Kirti Nagar, New Delhi
06-10-2007	**LATE SH. G.D. TUTEJA** Former Patron & President, Green Park, New Delhi
17.10. 2007	**LATE SH. N. D. GOGIA** Admin.Trustee, Former Chairman, Chief Patron & President, Kirti Nagar, New Delhi
08.10. 2008	**LATE SH. VIR BHAN VIR** Honured Awardee by President of India (1983), 2nd Former Editor & Recipient of Tropphies & Shawal Saropa
27.10 2017	**LATE SH. M. L. MAKHIJA** Life Time Achievement Awardee 2016 - Former Admn.Trustee, Patron, President, Recipient of Trophy & Shawl Saropa, East Patel Nagar, New Delhi
26.10 2020	**LATE SH. M. P. DAWAR** Former Patron, President & Recipent of Shawal Saropa, Rajouri Garden
12.10 2021	**LATE SH. RAKESH KUMAR AHUJA** Dera Rattan Awardee (2015) Former Admin. Trustee, Chief Patron, President & Recipient of Trophy & Shawl Saropa, Som Vihar

डेरावाल बिरादरी–समाज सेवी

DATE	NAME & ADDRESS
20.10.1985	**LATE SH. SADHU RAM MEHTA** East Patel Nagar, New Delhi.
08.10.1991	**LATE SH. J. N. GUGLANI** Mansarover Garden, New Delhi.
08.10.1994	**LATE SMT. VISHAN DEVI LAL**
07-10-1994	W/o Late Sh. R. S. Lal, Former Admn. Trustee and Patron, Kirti Nagar, New Delhi.
01.10.1995	**LATE SMT. JANKI DEVI BHUTANI.** W/o Late Sh. Niranjan Das Bhutani, President Dehradun Sabha
28.10.1995	**LATE SMT. PURAN DEVI MEHTA** W/o Late Sh. Amar Nath Mehta, One of Our Founder Fathers, Former Vice President & Editor of Patrika, Kirti Nagar
15.10.1999	**LATE SH. SANJAY PILLANI** (USA)
24.10.2000	**LATE SH. GIRDHARI LAL KHANNA** Moti Nagar, New Delhi Father-in-Law of Late Sh.M.M. Mehta, Former Chairman of AIDDS
23.10.2002	**LATE SH. HARISH SETHI** East Patel Nagar, New Delhi.
28.10.2003	**LATE SMT. SUMITRA CHHABRA** Kirti Nagar, New Delhi
31.10.2005	**LATE SMT. TULSI DEVI KATURIA,** Kirti Nagar, New Delhi
05-10-2009	**LATE SH. BRIJ MOHAN MEHTA** S/o Late Sh. Hira Nand Mehta One of the Founding Fathers, Kirti Nagar, New Delhi

ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

OUR SOURCE OF INSPIRATION

डेरावाल बिरादरी–समाज सेवी

DATE	NAME & ADDRESS
04-10-2010	**LATE SH. HARI KISHAN BHUTANI** Saraswati Garden, New Delhi
23.10.2010	**LATE SHRI BHIM SEN AHUJA, (USA)** Elder Brother of Late Sh. Rakesh Ahuja
30-10-2011	**LATE SH. M. L. NANGIA** Kirti Nagar, New Delhi
27-10-2013	**LATE SMT. RAM DEVI MEHTA,** Kirti Nagar, New Delhi.
05-10-2017	**LATE SH. VIJAY KHERA, NOIDA, U.P.**
12-10-2018	Late Sh. Mohan Lal Mehta, Kirti Nagar, New Delhi
08-10-2021	**LATE SMT. KAMLA SACHDEVA** Social Activits, W/o Late Sh. S. D. Sachdeva, Palam Vihar,Gorugram
09-10-2021	**LATE KAILASH CHANDER MEHTA** Ghazibad, U.P.
16-10-2021	**LATE SH. S. P. BHUTANI** H. No. 688, Sec.-28, Faridabad, Haryana
01-10-2022	**LATE SH. SATISH MEHTA** Ghaziabad, U.P.
08-10-2022	**LATE SMT. NIRMAL SHARMA**
13-10-2022	**LATE SH. RADHEY KISHAN NANGIA** Kirti Nagar, New Delhi
13.10.2022	**LATE SH. RAM KISHAN NANGIA**
20.10.2022	**LATE SH. RAMESH CHAND BUDHIRAJA** Balabgarh, Haryana
09-10-2023	**LATE SH. SACHIN KHERA (SONU)** Ghaziabad, U.P.
14.10.2023	**LATE SH. S. MOHAN MADAN** Maternal Uncle of Sh. Rohit Chawla Gurugram
19.10.2023	**LATE SMT. SUHANI SATIJA** Daughter of Neeraj Satija, Malviya Nagar
10.10.2024	**LATE SH. RAVINDER BUDHIRAJA** He was younger Brother of Sh. Surinder Budhiraja F-75, Kirti Nagar, New Delhi-110015

NOVEMBER

सभा के पूर्व मार्गदर्शक

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

DATE	NAME & ADDRESS
16-11-1986	**LATE SMT. SHOBHA MEHTA** W/o Late Sh. Mohan Lal Mehta, ONE OF THE FOUNDING FATHERS, Kirti Nagar. New Delhi
03-11-1994	**LATE SMT. RAM DEVI MEHTA** W/o Late Sh. Bhagwan Dass Mehta, One of the Founding Fathers & Founder of Derawal Sewa Sangh. East Patel Nagar, New Delhi
15-11-1997	**LATE SH. NAROTAM DAS MALHOTRA** Former Patron, East of Kailash, New Delhi
11.11 2020	**LATE SH. DHARMVIR BHUTANI** Former Patron, Ramesh Nagar, N.Delhi
24.11.2021	**LATE SMT. VINOD AHUJA** Back bone & Motivator to Late Sh. Rakesh Ahuja, for Eye Care Projects at Derawal Health Care Centre - AIDSS etc.
24.11.2023	**LATE SH. AANAD SAWRUP ANAND** Former Patron and recipient of the Lifetime Achievement Award 2017, Dehradoon. U. Khand

डेरावाल बिरादरी–समाज सेवी

16-11-1983	**LATE SMT. LAKSHMI BAI MEHTA** Ghaziabad, U.P.
04-11-1991	**LATE RAI SAHIB NIAMAT RAI** East Patel Nagar, New Delhi
02-11-1992	**LATE SH. JAGAN NATH NAGPAL** Kirti Nagar, New Delhi-
02-11-1992	**LATE SH. JAI KISHAN BHUTANI** F/o Late Sh. Dev Raj Bhutani, Internal Auditor of AIDSS, Kirti Nagar, New Delhi.
27-11-1993	**LATE SMT. USHA BHUTANI** W/o Late Sh. Sita Ram Bhutani, Dera Karamveer Awardee(2016) Kirti Nagar, New Delhi.
04-11-1998	**LATE SH. LEKH RAJ BAJAJ** Ashok Vihar, New Delhi

ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

OUR SOURCE OF INSPIRATION

डेरावाल बिरादरी-समाज सेवी

DATE	NAME & ADDRESS
09-11-1998	**LATE SH. DAVINDER KUMAR MEHTA** Moti Nagar, New Delhi.
13-11-2008	**LATE SMT. RACHNA GROVER** Rajender Nagar, New Delhi.
19-11-2008	**LATE SMT. DROPTI DEVI MEHTA** Gaziabad, U.P.
19.11.2009	**LATE SH. RADHA RANI RAJPAUL** Kirti Nagar, New Delhi.
21-11-2010	**LATE SH. VIRESH MEHTA** Moti Nagar, New Delhi.
15-11-2011	**LATE SH. K. K. MEHTA** Tilak Nagar, New Delhi.
23-11-2011	**LATE SH. RADHEY SHAM KHERA** Vijay Nagar, New Delhi.
28-11-2011	**LATE SMT. SHEELA DEVI** Ashok Nagar, New Delhi.
14-11-2012	**LATE SMT. GYAN DEVI MEHTA** Kirti Nagar, New Delhi.
30-11-2012	**LATE SMT. KRISHNAWANTI MINOCHA** M/o Sh. D. P. Minocha, Admn. Trustee, Patron, & Dera Vibhushan Awardee(2016), Kirti Nagar, New Delhi.
06-11-2021	**LATE SH. OM PARKASH BHUTANI** Nirman Vihar, Delhi
16-11-2023	**LATE SH. KRISHAN KUMAR CHHABRA** Brother-in-Law of Sh. D. P. Minocha Trustee A.I.D.S.S. Kirti Nagar, New Delhi.
18-11-2023	**LATE SMT. SAVITRI SACHDEVA** 196 pocket-5, Mayur Vihar, Ph-1, N.Delhi
26-11-2023	**LATE SH. GOPAL DAS AHUJA** B-57, Rohini, New Delhi
30-11-2023	**LATE SH. VAS DEV AHUJA** B-56, Dayanand Colony, Lajpat Nagar, New Delhi.
03.11.2024	**LATE SH. GYAN CHAND NANGIA** Sisters Husband of Sh. K.K. Ahuja New Delhi
18.12.2024	**LATE SH. PREM SAGAR NANGIA** Husband of Smt. Shashi Nangia Vikaspuri, New Delhi

DECEMBER

सभा के पूर्व मार्गदर्शक

Your presence is left in our hearts day & night. On this day we pray to God to grant peace to your noble soul.

DATE	NAME & ADDRESS
05-12-1996	**LATE SH. HEM RATTAN MAKHIJA** Former Patron, Kirti Nagar, New Delhi.
20.12.2002	**LATE SH. S. M. CHAWLA** Former Patron F/o Sh. Anurag Chawla - Admn. Trustee
06.12.2006	**LATE Sh. M. L. AHUJA** Former President & Patron, Eldest Brother of Late Sh.Rakesh Ahuja, Former Admn. Trustee, Chief Patron, & Dera Rattan Awardee (2015)
01-12-2008	**LATE SMT. CHANDER KANTA SACHDEVA** W/o Late Sh. Ram Nath Sachdeva One of The Founding Fathers & 1st President of Sabha, Kirti Nagar, New Delhi.
20.12.2011	**LATE SMT. SANGEETA KHERA** Recipent for the benevolent act of Organ Donation by Honorable Health Minister Dr. Harsh Vardan, W/o Shri Ravi Khera, Chairman & Admn. Trustee.
13-12-2015	**LATE SH. SUNDER DAS SACHDEVA** Former Vice President, Retired IRS offficer from Senior Post. Recipient of Shawal Saropa Palam Vihar, Gurgaon.
01-12-2018	**LATE SMT. BIMLA VERMA** Winner of many Awards, Recognized the empowered woman by former President Mrs. Pratibha Patil, Best Principal Trophy etc. W/o Dr. R. S. Verma, President of AIDSS Function (2012) Faridabad
25.12.2021	**LATE SMT. LAJWANTI DHINGRA** Recipient of Dera Shardha Suman in 2015 & Head of Mahila Satsang Mandal. W/o Late Sh. Radhy Sham Dhingra, One of our Founder Members.

ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (Regd.)

OUR SOURCE OF INSPIRATION

DATE	NAME & ADDRESS
17-12-2023	**LATE SH. KRISHAN SWARUP MAKHIJA** Lifetime Achievement Awardee in 2017 & Former Patron, N.D.S.E., New Delhi

डेरावाल बिरादरी-समाज सेवी

18-12-1975	**LARE SH. NARAIN DAS MEHTA** Moti Nagar, New Delhi
16-12-1992	**LATE SH. RAGHU NATH SEHRA** Janakpuri, New Delhi
01-12-1993	**LATE MAJ. S. K. GOGIA (RETD.)** S/o Late Sh. N. D. Gogia, Former Chairman & Admn. Trustee. Kirti Nagar, New Delhi
05-12-1994	**LATE SMT. SAVITRI DEVI BHUTANI** W/o Late Sh. Atam Parkash Bhutani, Kirti Nagar, New Delhi
08.12.1993	**LATE SHRI MOHAN LAL MEHTA** F/o Late Capt. Ramesh Mehta, Kirti Nagar, New Delhi.
18-12-1993	**LATE SMT. SUSHILA DEVI MEHTA** Kirti Nagar, New Delhi
19.12.1993	**LATE SH. SHANTI LAL THAKKAR** Kirti Nagar, New Delhi.
15.12.1996	**LATE SH. JETHA NAND LUTHRA**
22.12.1996	**LATE SMT. SHANTI DEVI GOGIA** East Patel Nagar, New Delhi.
31.12.2000	**LATE SMT. SHANTI DEVI NANGIA** Kirti Nagar, New Delhi.
13.12.2001	**LATE SMT. KRISHNA DEVI WADHWA** New Rajender Nagar, New Delhi.
19.12.2001	**LATE SMT. GANESH DEVI RAKHEJA** Mother of Sh. Guru Dutt Rakehja, Vishal Enclave, New Delhi
23.12.2002	**LATE SH.DINA NATH GROVER** Vijay Nagar, New Delhi.
05-12-2004	**LATE SMT. CHANDER KANTA DHINGRA** Social Worke,r Teacher at Girls knitting school at Bhawan & recipient of Shawal Saropa, Uttam Nagar, New Delhi
31.12.2008	**LATE SH. RAKESH MEHTA** S/o Late Sh. Sadhu Ram Mehta, West Patel Nagar, New Delhi.
06-12-2010	**LATE SHRI R. S. BATRA** Janakpuri, New Delhi
30.12.2010	**LATE SMT. YOGESH BHUTANI** W/o Sh. Prem Bhutani, Dehradoon, Daughter of Late Sh. Bhagwan Das Mehta, One of the Founders of Sabha
18-12-2012	**LATE SH.SADA NAND KHERA** Jangpura-B, New Delhi.
23-12-2014	**LATE SH. SATISH PAHAWA** Generous Donor, Greater Kailash, New Delhi.
24-12-2014	**LATE SH. ASHOK ABBI** (Hydrabad) Son in Law of Late Sh. Mohan Lal Mehta, One of our Founding Fathers.
02-12-2016	**LATE SH. MOHAN MEHTA** Ghaziabad. U.P.
11-12-2018	**LATE SH. KRISHAN LAL KATHURIA** F/o Sh. Ramesh Kathuria (G. Secretary) A.I.D.S.S., Kirti Nagar, New Delhi
07-12-2022	**LATE SMT. BHAWNA DHAWAN** A relative of Former President Sh. Madan Mohan Chawla (Bikaner)
11-12-2023	**LATE SH. L.D. GAUBA** Father of Sh. Yogesh Gauba BB-41C, Janakpuri, New Delhi
26-12-2023	**LATE SH. NARENDER KUKREJA** S/o Sh. Lala Devki N., Father of Smt. Poonam, Sana, Seemu, Reshu 492, Mukerjee Nagar, Delhi-110019
18-12-2024	**LATE SH. ANIL KHURANA** Amritsar (Punjab)

You have been and will always be a guiding force and inspiration to all of us.
Deeply missed and remembered by
For & On Behalf of

RAVI KHERA
Chairman & Admn. Trustee

RAMESH AHUJA
Chief Patron

Admn. Trustees
GIRISH MEHTA, DHARAM PAL MINOCHA, L. N. MEHTA, SURENDER KUMAR MEHTA & ANURAG CHAWLA.
All MCM, Executive, Co-Opted Executive, Celebrities members, Special Invitees & Life Members.

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

ज्पचे ज्व क्मजवग स्पअमत छंजनतंससल प्द भ्पदकपरू अपने लीवर को साफ और स्वस्थ रखने के लिए आप इन टिप्स को फॉलो कर सकते है। इससे आपको लिवर को डिटॉक्स करने में मदद मिलेगी और आप हेल्दी रहेंगे।

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

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

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

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

गर्म पानी के साथ नींबू पिएं : लीवर को साफ रखने के लिए गर्म पानी के साथ नींबू का सेवन करें। लीवर को डिटॉक्स करने के लिए गर्म पानी के साथ नींबू का सेवन बहुत फायदेमंद होता है, इसके लिए रोजाना सुबह एक गिलास पानी में एक नींबू का रस डालकर

पिएं। यह शरीर से टॉक्सिन्स को बाहर निकालने में मदद करता है। इसके साथ ही गर्म पानी में नींबू डालकर पीने से शरीर का मेटाबॉलिज्म भी बूस्ट होता है।

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

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

सौजन्य-**नरेश कुमार मिनोचा**

बुढ़ापा नापने का थर्मामीटर

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

सौजन्य-**भारत भूषण आहुजा**

भगवान् की शरणागति

समस्त दु:खों से छुटकारा प्राप्त करके अखण्ड आनन्द प्राप्त करने का एकमात्र उपाय है – भगवान् की शरणागति। जो एक बार भी सर्वभाव से अपने को भगवान् के चरणों में अर्पण कर देता है। उसके योगक्षेम का समस्त भार भगवान् वहन करते हैं।

जिस प्रकार स्नेहमयी जननी की गोद में जाकर शिशु निर्भय हो जाता है, उसी प्रकार भगवान् की शरणागति का आश्रय प्राप्त कर साधक भी निर्भय और निश्चिन्त हो जाता है, फिर उसे कहीं कोई भय नहीं रहता और किसी वस्तु या गति विशेष की चाह भी नहीं रहती है। प्रभु के हाथों में अपने को सौंप देने के बाद भय, चिन्ता और चाह कैसी?

इस शरणागति के साधन में साधक को चार बातों पर विशेष ध्यान देना पड़ता है। यद्यपि आगे चलकर ये चारों बातें उसके अन्दर स्वाभाविक ही आ जाती है : –

(1) जिन परमात्मा की शरण ग्रहण की है, उनका निरन्तर स्मरण करना।

(2) भगवान् की आज्ञा या इच्छानुसार जीवन बना लेना।

(3) भगवान् जो कुछ भी विधान करें, उसी में परम प्रसन्न रहना अर्थात् उनकी कृपा से प्राप्त प्रतिकूल–से–प्रतिकूल परिस्थिति में भी उनकी मंगलमयी इच्छा समझकर अनुकूलता का अनुभव करना।

(4) किसी भी पदार्थ की चाह न रखना, ये सब भाव जितने अधिक बढ़ें साधक उतना ही परमात्मा की शरणागति की ओर बढ़ रहा है– ऐसा समझना चाहिए। शरणागति को प्राप्त करनेके बाद साधक कृत्कृत्व हो जाता है।

संतो का चरित्र कपास के चरित्र (जीवन) के समान शुभ है जिसका फल नीरस, विशद और गुणमय होता है (कपास की डोडी नीरस होती है, संत – चरित्र में भी विषयाशक्ति नहीं है, इससे वह भी नीरस है; कपास उज्जवल होता है, संत का हृदय भी अज्ञान और पाप रूपी अन्धकार से रहित होता है, इसलिये वह विशद है और कपास में गुण (तन्तु) होते है, इसी प्रकार संत का चरित्र भी सद्‌गुणो का भण्डार होता है, इसलिये वह गुणमय है)। जैसे कपास का धागा सूई के किये हुए छेद को अपना तन देकर ढक देता है अथवा कपास जैसे लोढ़े जाने, काते जाने और बुने जाने का कष्ट सहकर भी वस्त्र के रूप में परिणत होकर दूसरों के गोपनीय स्थानों को ढकता है, उसी प्रकार संत स्वयं दु:ख सहकर दूसरों के छिद्रों (दोषों) को ढकते हैं, जिसके कारण उन्होंने जगत् में वन्दनीय यश प्राप्त किया है। संतो का समाज आनन्द और कल्याणमय है जो जगत् में चलता – फिरता तीर्थराज (प्रयाग) है। जहाँ उस संत समाज रूपी प्रयागराज में राम भक्ति रूपी गंगा जी की धारा है और ब्रह्म विचार का प्रचार सरस्वती जी हैं। (श्रीरामचरितमानस)

– चरणजीत भुटानी

विषयों का आकर्षण

'बस यही दौड़ है इस दौर के इन्सानों की।
तेरी दीवार से ऊंची मेरी दीवार बने'।।

जब भी मनुष्य के अन्दर यह प्रवृत्ति आती है तो उसका मन विचिलित रहता है। अपने हृदय को टटोल कर देखें तो प्राय: यह सांसारिक वस्तुएं मानव को लुभाने लगती हैं तब वास्तविक तथ्य से और उसकी बुद्धि भी सीमित रह जाती है। वह स्वयं तक भी नहीं पहुंचती और जब तक वह स्वयं तक न पहुंचे उसे व्यवहार में कैसे लाया जा सकता है। जिसने लाठी चलानासीख लिया हो अपनी इन्द्रियों पर संयम कर लिया हो वहीं शत्रु के सामने आने पर उसका मुकाबला कर सकता है किन्तु जब शत्रु बलवान् हो आपके सामने आ जाये और आपने लाठी चलानी न सीखी हो तो आपको लाठी खानी ही पड़ेगी। कहने का तात्पर्य यही है कि यदि आपको संयम नहीं आपके विवेक को उचित अनुचित का ज्ञान नहीं, जब यह विषयों का लालच सामने आते हैं तो आपकी बुद्धि पर भी पर्दा पड़ जाता है :-

ज्यों धुएं से अग्नि ढकती मैल से दर्पण ढके।
गर्भ जैसे पेट से, बुद्धि ढके त्यों काम से।

आसक्ति में भरकर, मानसिक इच्छाएं बढ़ा कर मनुष्य फल रूपी आकांक्षाओं का उपभोग करता है। जब ऐसे विचार मन में होते तो हृदय शान्त न रहकर व्याकुलता को बढ़ायेगा और व्याकुल होने पर बुद्धि वैसे ही ढक जायेगी जैसे खड़े पानी पर काई जमने लगती है। सूर्य के आगे बादल आने से वातावरण पर अन्धेरा छा जाता है और वैसे ही विषयों में रुचि और कामनाओं से मन दु:खी रहता है।

एक विद्वान् पंडित जी जो रोज रात्रि में कथा और सत्संग का आयोजन करते थे उन्होंने एक बिल्ली पाल रखी थी। सत्संग के समय बिल्ली को भी साथ बिठाकर उसके सिर पर मिट्टी का दीपक जला देते और उसी दीपक की रोशनी में ही ग्रन्थ से कथाएं पढ़ते थे। उनको सुनने वाले कई बार इस बात पर आपत्ति करते कि यह हिलती जुलती बिल्ली उनका ध्यान नहीं लगने देती और कई लोगों का अन्ध विश्वास भी था कि यह शुभ कार्य में बाधक होती है। जब श्रोता पण्डित जी से शिकायत करते तो वह पण्डित जी बुरा मान जाते और कहते कि यह तुम्हें क्या कह रही है और मेरे पास बैठी रहती है।

एक व्यक्ति ने क्रोध में आकर कहने लगा कि आप हमारी बात क्यों नहीं सुनते। अगले दिन वह छिपा कर अपने साथ एक चूहा ले आया। जैसे ही पण्डित जी ने कथा शुरू की चूहे पर दृष्टि पड़ते ही बिल्ली उस पर झपट पड़ी और दीपक उसके सिर से गिर गया। पण्डित जी कथा पढ़ने में असमर्थ हो गये। यही दशा मनुष्यों की भी है। वह चाहे कथनी में तो यह कहते रहे कि हमें इन सांसारिक इच्छाओं में कोई आकर्षण नहीं हमें धन का लोभ लालच नहीं किन्तु वह इनका त्याग नहीं कर पाते। तांबे के बर्त्तन पर सोने की पॉलिश भी करो तो वह सोने का नहीं हो जाता।

इन सांसारिक उलझनों में व्यस्त रहकर हम ईश्वर को भुला बैठते हैं। यदि इन क्षणभंगुर वस्तुओं से अपनी रुचि हटा लें तो मानवजन अपना कल्याण कर सकता है।

यह नर तन जो तुझको मिला है।, यह गंवाने के काबिल नहीं है।
तेरा हर श्वास अनमोल हीरा।, यह लुटाने के काबिल नहीं है।।

–प्रमोद भाटिया

प्रेम की परिभाषा

इस सांसारिक जीवन में प्रेम के समान और कोई महान् तत्त्व नहीं हैं उसकी प्राप्ति मनुष्य के हृदय में हमेशा से निहित है। Valentine का त्यौहार है वैसे तो यह पश्चिमी सभ्यता का उत्सव है किन्तु आजकल दूसरे सभी देशों में भी इसका बोलबाला है। इसी विचार श्रृंखला में सोचते हुए आज इस प्रेम के विषय में विचार प्रस्तुत कर रही हूं। इस ढाई अक्षर प्रेम में कितना रहस्य छिपा हुआ है। ध्यान जाता है संत कबीर के इन सरल से शब्दों पर

पोथी पढ़ पढ़ कर जग मुआ, पंडित भयो न कोय।
ढ़ाई अक्षर प्रेम का, पढ़े सो पंडित होय।।

वास्तविक रूप से जब प्रेम होता है तो उसमें अहम् और मम का त्याग है और जब मन प्रफुल्लित होता है तो हृदय समता और प्रसन्नता से पूर्ण हो जाता है। हम सब इस बात से परिचित हैं प्रेम की भाषा वास्तव में गूंगों की भाषा मानी गई है। इस संसार की सारी भाषाएं उल्ट – पुल्टकर देखी जाये तो इस एक शब्द की पूरी परिभाषा नहीं मिलती। अनेक देशों का इतिहास और साहित्य उठा कर देखें तो हीर – रांझा, रोमियो – जुलीट हो, सन्सी पून्नू, की कविताएं हो, संगीत हो, सूफी कलाम हो या गज़ल हो सभी में इस शब्द की चर्चा अनेक रंगों में दिखाई देती है।

प्रेम बिना सब गुण ऐसे।
लवण बिना बहु व्यंजन जैसे।।

सच्चा प्रेम सहज और स्वभाविक होता है क्योंकि यह तो हृदय की वस्तु है

कथनी में आवे नहीं, सके न कोई तोल।

प्रेम का यथार्थ रूप कामना रहित है। इच्छा पूर्ति, प्रभोभन और दिखावेपन कामनाओं से इसकी वास्तविकता का अन्त हो जाता है, प्रेम सूक्ष्म से भी सूक्ष्मान्तर है। यह केवल अनुभव किया जा सकता है शब्दों में वर्णन नहीं किया जा सकता। यदि यह सच्चा और पवित्र भावना से हृदय से किया जाये तो प्रकाश की तरह बढ़ता है कभी कम नहीं होता। ऐसे प्रेम में तर्क वितर्क और वाद विवाद का विषय नहीं बनता।

धर्मपालन करने वालों के लिये इस अक्षर का महत्त्व है क्योंकि इन्सानियत के नाते आपसी प्रेम सम्बन्धों में भक्त का अपने इष्ट देवता से प्रेम अनिवार्य है और जब व्यक्ति इस आदर्श को सन्मुख रखता है तो वह किसी के प्रति विरोधी नहीं होता, उसके हृदय में ईष्या, द्वेष, वैर मिट जाता है :

दीप से दीप जलाते रहो।, प्रेम की गंगा बहाते चलो।।

हमारे धर्म ग्रन्थ भी इस बात के साक्षी है कि सच्चे प्रेम में भेदभाव का कोई अंश नहीं रहता। भगवान् कृष्ण के मित्र निर्धन सुदामा थे, पुरुषोत्तम राम जी के सहायक विभीषण और हनुमान जी वानरकुल के थे इसलिये प्रेम करने वाले व्यक्ति में ऊंच नीच, छोटा बड़ा, सुन्दर असुन्दर या बराबरी का कोई भाव ही नहीं रहता।

Valentine के दिन सबसे अधिक गुलाब के फूल भेंट में दिये जाते हें। प्रेम से दी गई भेंट सर्वोपरि है। प्रेम से दी गई वस्तु का कभी भी अनादर नहीं करना चाहिए क्योंकि वह कितनी ही तुच्छ हो। श्रीराम जब शबरी के जूठे बेर भी खा रहे थे तो उन्होंने कहा बेर बहुत स्वादिष्ट और मीठा है क्योंकि प्रेम से दिया गया है। दीन हीन शबरी के जूठे बेर खाने से लक्ष्मण ने इन्कार कर दिया और दूर झाड़ी में फैंक दिया। समय बीतने पर जब लक्ष्मण को शक्तिवाण लगा और वह अचेत हो गये बाद में संजीवनी बूटी से उनको नया जीवन मिला था। जिस बूटी से लक्ष्मण के प्राण बचे वह शबरी के जूठे बेर से ही उपजी थी। वह बेर उस झाड़ी में गिरकर उसकी गुठली औषधि अर्थात् संजीवनी बूटी के रुप में उग आई थी। इसलिये प्रेम से दी गई वस्तु का कभी निरादर न करें।

ईश्वर ने प्रकृति की रचना से इन्सान को कितना कुछ सिखाया है। गुलाब के फूलों को ही देखिये, यह कांटो की झाड़ियों में लिपटा हुआ भी सुगन्ध देता है। कमल का फूल कीचड़ की दलदल में भी खिलखिलाता है। यह मनुष्य के मन की मलिनता है जो सच्चा प्रेम करने में बाधक बनती है। किन्तु यह सम्बन्ध है बड़ा नाजुक। रहीम ने कितने सुन्दर शब्दों में इस सम्बन्ध का महत्त्व समझाते हुए प्राणीजात को शिक्षा दी है : –

रहिमन धागा प्रेम का, मत तोड़ो चटकाय।
टूटे से फिर न जुड़े, जुड़े गांठ पड़ जाय।।

किन्तु विडम्बना यह है कि समाज में इस माया रूपी भवसागर में उलझ कर मन में संकीर्णता, ईर्ष्या, द्वेष, वाणी में कटुताई और कठोरता आ जाती है। क्यों न हम किसी कवि के इन शब्दों को

महत्त्व दे सागर सावन देता है, मधुवन खुशबू देता है।
जीना उसी का जीना है जो औरों को प्रेम से जीवन देता है।

सत्यम् शिवम् सुन्दरम् का समन्वय ही इसका असली स्वरूप है। इसलिये मेरी यही प्रर्थना है

भेदभाव से दूर रहें, दिव्य गुणों से भरपूर रहें हम।
सब जीवों से प्यार करें हम। प्रेम पथ का विस्तार करें हम।।

–दीपिका बत्रा

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 जीवंत 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।

- इन्द्र ढींगड़ा

शुभ कामनाओं सहित

रिश्ते ही रिश्ते

विवाह सम्बन्धी सेवा के लिए सम्पर्क करें :

Prabhu Dayal Satija
चेयरमैन
(9871053202)

Ashutosh Sharma
महामंत्री
(9312105617)

डेरावाल सहायक समिति (रजि०)
साउथ दिल्ली, पहली मंजिल, प्राचीन
शिव शक्ति मंदिर, लोधी होटल के सामने निजामुददीन, नई दिल्ली- 110013

शनिवार एवं प्रत्येक रविवार प्रातः 11 बजे से दोपहर 2 बजे

PRAVEEN KATARIA
9311540758
Showroom Mobile
7011102280
BRANDED MILLS AUTHORISED SHOWROOM
FANCY
CLOTH EMPORIUM
Retailer & Wholesaler
★ Fabrics
★ Readymade
★ Sarees
★ Bed Sheets
★ Towels
★ Gift Packs
★ Office Uniform
★ (Male & Female)
Shop No.30, C-4-E DDA Market,
Janak Puri, New Delhi-110058,
Near Prem Chinese Food.
E-mail : fancyjanakpuri@yahoo.in

ALL INDIA DERAWAL 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

Reg. No.

FOR LIFE MEMBERSHIP

PHOTO

Dear Sir,

Please enroll me as a member of the Sabha. My particulars are appended below: -

(I) Name in Full (Capital Letters) ....

(ii) Father's / Husband Name...

(iii) Date of Birth.......................... Age.................. Aadhaar No..

(iv) Occupation: Service / Business...

(v) Residential Address : .... Pin Code...............

Mob. No.........................Tel.No........................Email ID..

(vi) Office Name & Address :..

Mob. No.........................Tel.No........................Email ID..

(vii) Is / Were your Father / any of the Family members / Relative, already a Member / Life member of the Sabha, if yes / No. Please give his / her name and membership No............. Relation... Shri / Smt. ....

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

Yours Faithfully.

Signature of the Applicant

RECOMMENDED BY - MEMBER GENERAL BODY

Signature	Signature ....
Name in Capital	Name in Capital ....
Membership No.	Membership No. ....

Kindly send the payment of Rs.2100/- by Cheque in favor of ***"ALL INDIA DERAWAL SAHAYAK SABHA (Regd.)***
F/27-28, Kirti Nagar, New Delhi-110015 or Deposit On-Line in.

UNION BANK OF INDIA, A/C No. 520401000076469, IFSC Code UBIN0905739

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

DREAMLAND
CHILDREN BOOKS
INTERNATIONAL QUALITY BOOKS & CHARTS FOR QUALITY EDUCATION
More than 2500 Titles
DREAMLAND PUBLICATIONS
J-128, KIRTI NAGAR, NEW DELHI-110 015, INDIA
PHONE : +91-11- 2510 6030, 2510 6050, Mob. 9810038847
E-mail : dreamland@eamlandpublications.com
Shop online at www.dreamlandpublications.com
Follow us on www.instagram.com/dreamland.publications
ALPHABET
Write, Wipe and Write Again!
DINOSAURS
A BIRTHDAY ON THE BUS
FANCY STORY BOOK
SNOW WHITE
MY COMPLETE KIT OF PRE-NURSERY BOOKS
CONCISE ENGLISH Dictionary
STUDENT'S ENGLISH DICTIONARY
ENGLISH GRAMMAR
MINI ENGLISH Dictionary
TOUCH AND FEEL MY FIRST WORD
VEHICLES
LOVELY BOARD BOOKS
260 FACTS
SECRETS OF THE OCEANS
MY FIRST LIBRARY ABC
MY BABY RECORD BOOK
CHILDREN'S HEALTH EDUCATION
PHONICS ALPHABET SOUNDS (A to Z)
READER-1
Learn with PHONICS
LETTER SOUNDS A TO Z
101 LOGIC PUZZLES
ACTIVITY BOOK
Brilliant Brain
Activity Book
AGE 7+
Very First Sight Words and Sentences
45 amazing experiments
EASY SCIENCE experiments
SCIENCE AND TECHNOLOGY
All About Nature
TRIVIA QUESTIONS AND ANSWERS
ETIQUETTE
For Children
A Guide to Teach Good Behaviour
Book-1
BRAIN GAMES
PUZZLES TO KEEP YOUR MIND SHARP
AGE 3+
STEM Activity Book Maths
Packed with Activities and Maths Facts
In the CITY LOOK and FIND
ALPHABET
Introduction to CODING
SPACE AND BEYOND
MINIPEDIA
ADULT COLOURING BOOK
DREAMLIKE
COLOURING FOR PEACE AND RELAXATION
101 MORAL STORIES BOOK

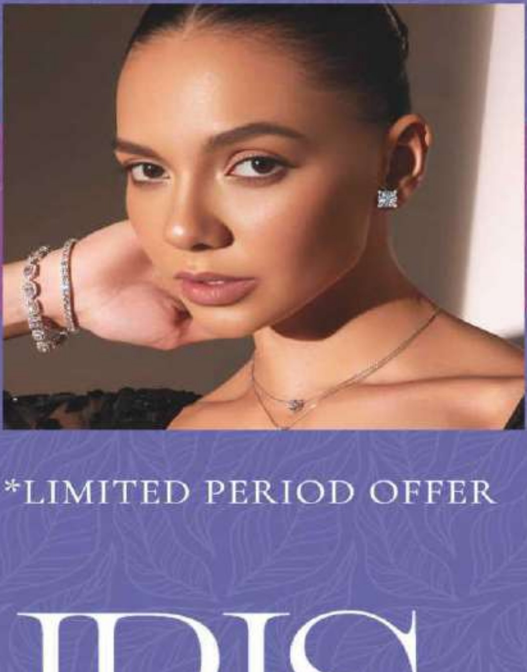
DERAWAL PATRIKA

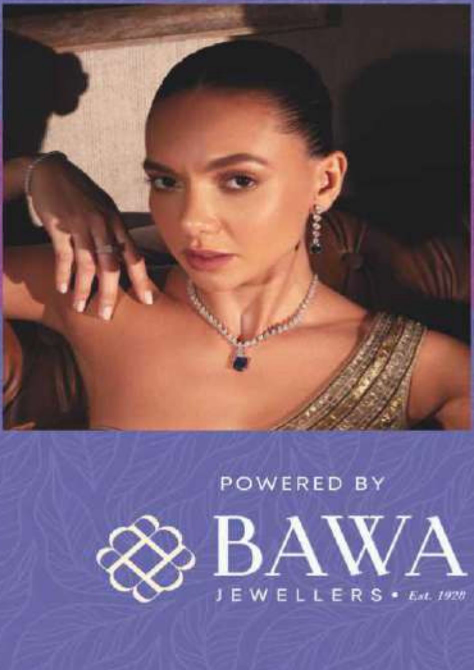
Registered with Registrar of News Papers
For India under Registration No. 7046/62

BOLD *DREAMS* SHINE *BRIGHT*

GET 2 GRAM
MMTC GOLD COIN
ON EVERY CARAT*

FINEST LAB-GROWN DIAMONDS





*LIMITED PERIOD OFFER

POWERED BY
BAWA
JEWELLERS • Est. 1928

IRIS
FINE JEWELS

PACIFIC MALL
TAGORE GARDEN

Printer, Publisher & Place : Sh. Ravi Khera, 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