

हास्य तरंग

फूलों से तुम हँसना सीखो,
कलियों से मुस्काना



वर्ष 2009

GURU KIRPA ASSOCIATES

Property Consultant & D.D.A. Liaison Work



Pal Anand

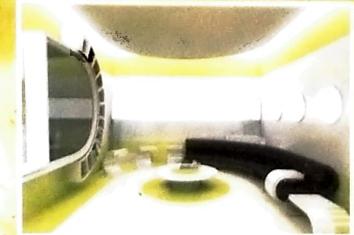


Ravinder Dhingra

231/D-7 Sector-6,
(Near Vishram Chowk) Rohini Delhi-85
Ph. : 93110-93115, 9810679344, 011-27048388



Anand Gupta
9810081181



Kashish Associates & Interiors

C.S.C. 1/SHOP NO. 17-18, AVANTIKA, Sec-1 ROHINI DELHI -110085

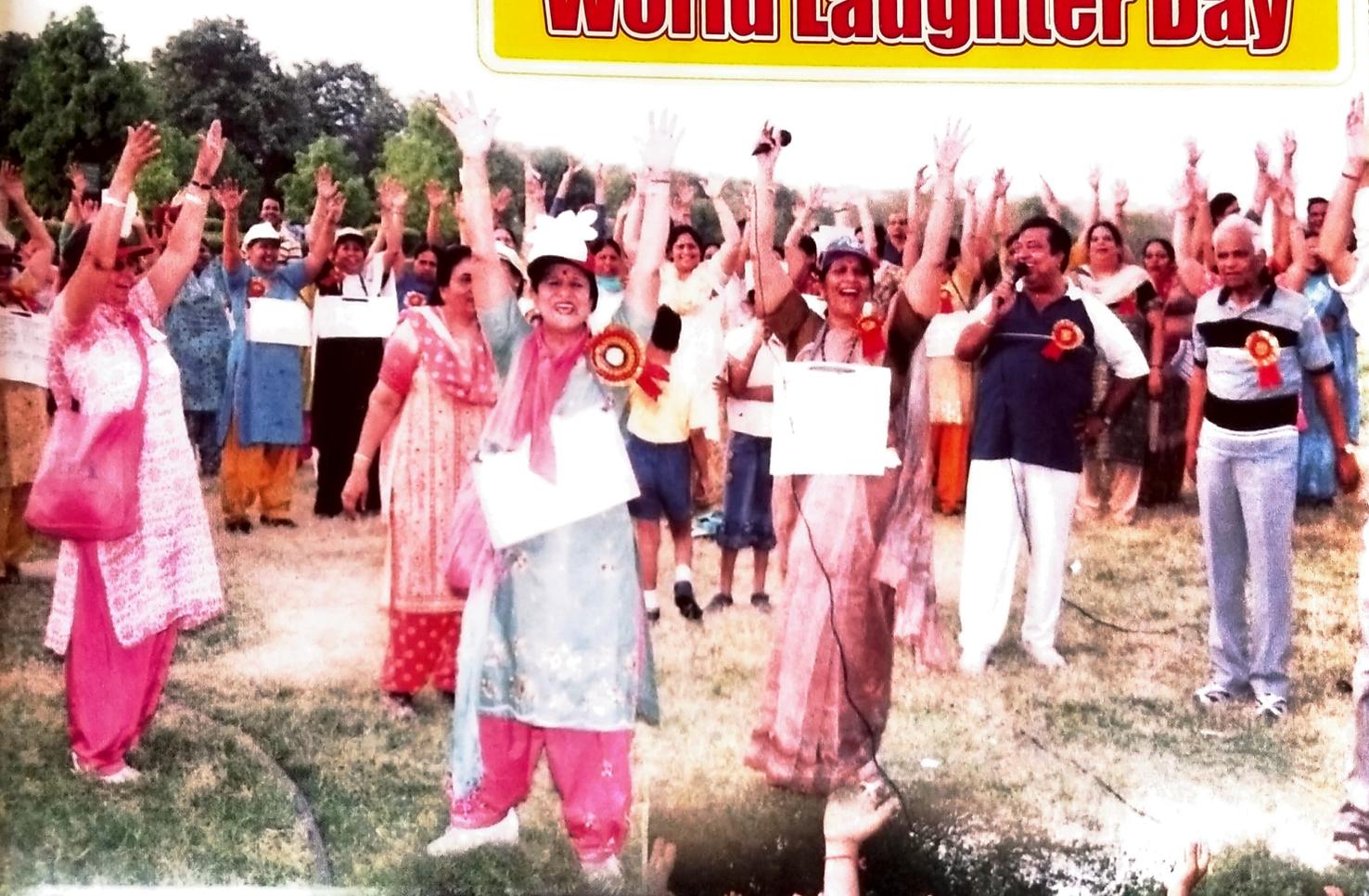


Gangotri-Jamnotri Tri





World Laughter Day



**There may not be absolute good
There may not be absolute Bad
But one thing is fact,
within limit everything is good
Out of limit everything is bad** -VPG

**Whether a glass is half full or empty
is not that important
How to fill the empty glass
and how to use the filled glass
is more important** -VPG

**After character
Time is most important
never waste it** -VPG

**Direction is more important
than speed** -VPG

**Ved Prakash Gupta (VPG)
Certified Financial Planner
Chairman, Prrsaar Group**

ACTIVITIES OF PRRSAAR GROUP

Shares

Commodities

Currency

Mutual Funds

Financial Planning

Education

**17A/35, IInd Floor, Punjabi Bagh West, New Delhi-110026
Ph. : 011-45350004-11, e-mail : prrsaar@gmail.com
Website : www.prrsaar.com**

प्रार्थना



हे ईश्वर मुझे अपनी शांति
का माध्यम बनाओ, ताकि
जहाँ घृणा है, वहाँ मैं प्रेम लाऊँ
जहाँ आघात है, वहाँ मैं क्षमा लाऊँ
जहाँ द्वेष है, वहाँ मैं एकात्मा लाऊँ
जहाँ त्रुटि है, वहाँ मैं सत्य लाऊँ
जहाँ संदेश है, वहाँ मैं विश्वास लाऊँ
जहाँ निराशा है, वहाँ मैं आस जगाऊँ
जहाँ अंधियारा है, वहाँ मैं उजियारा कर दूँ
जहाँ उदासी है, वहाँ मैं प्रसन्नता लाऊँ

प्रभु मुझे वरदान दो

कि मैं दिलासा पाने की अपेक्षा, उसे दूसरों को दे पाऊँ
दूसरे मुझे समझ पाएँ, इसकी अपेक्षा मैं उन्हें समझ पाऊँ
प्रेम पाने की अपेक्षा, उसे दूसरों को दे पाऊँ
क्योंकि स्वयं को भूल कर ही, यह आभास होता है कि,
क्षमादान करके ही, हम स्वयं क्षमा प्राप्त करते हैं।

प्रभु हास्य-योग साधकों की इस प्रार्थना को स्वीकार करना।

हँसमुख - अनु साहनी

अपनी आँखों के आँसू लेकर
कहीं और न जाया जाए,
घर से मंदिर है बहुत दूर
क्यों न किसी रोते को हँसाया जाए।

मिलकर हँसने - हँसाने से वक्त गुजर जायेगा,
नहीं तो कोई इधर तो कोई उधर जायेगा,
यह तो लाफ्टर क्लब ने सबको एक सूत्र में बांध रखा है,
वरना इस तनाव भरी जिंदगी में मनुष्य कच्चे धागे की तरह
टूट जायेगा।

हँसमुख - सरला पाहवा (माता जी)



मेरी लेखनी से :



दुनिया में जितने सुख हैं, सबमें ये ही दुरुस्त
ईश्वर रखे आबरू से और रखे तन्दरुस्त।

प्रदूषण का कुप्रभाव कहें या चीजों में मिलावट का असर अथवा हमारी जीवन शैली में बदलाव का परिणाम, आज नीरोग और स्वस्थ व्यक्ति ढूँढ लेना ऐसा है, जैसे भूसे के ढेर से सुई ढूँढना। इसी कारण हर प्रकार के चिकित्सक-चाहे ऐलोपैथिक, चाहे आयुर्वेदिक, यूनानी, होम्योपैथिक, सेराजम, एक्वूप्रैशर, एक्वूपंचर, रेकी सभी के पास रोगियों की भीड़ लगी रहती है, या यूँ कहें कि रात देर तक टी.वी. देखना, बाहर घूमना, देर से भोजन करना, फिर देर से सोना इन कारणों के रहते अधिकतर लोग सुबह उठकर प्रकृति के सुंदर प्राँगण में स्वास्थ्य लाभ नहीं कर पाते तो उन्हें यही उपाय सरल लगते हैं।

स्वस्थ कौन है? अधिकतर लोग स्वस्थ शरीर को ही स्वास्थ्य का पर्याय मानते हैं। स्वस्थ जीवन से अभिप्राय है- हम शरीर के साथ-साथ, मनसा-वाचा-कर्मणा भी स्वस्थ हों। तनाव, दुःखों, रोगों से हमारा जीवन चिंता रहित हो। हमारी इच्छाओं, भावनाओं और विचारों पर हमारा नियन्त्रण हो, हमारा चिंतन, कर्म व व्यवहार- अहंकार एवं स्वार्थ रहित हो। शरीर देदीप्यमान हो और ऊर्जा से परिपूरित हो। यदि यह नहीं तो जीवन भौतिक सुख सुविधाओं के होते हुए भी अभिशाप बन कर रह जाएगा।

ज्यादा से ज्यादा पैसा कमाने की होड़ में, अपने को आधुनिक दिखाने की अंधी दौड़ और न जाने कितनी महत्वाकांक्षायें लिए मनुष्य भाग-दौड़ की जिंदगी बिताये जा रहा है। ऐसे वातावरण में हास्य योग संजीवनी बूटी की तरह है।

हँसना जीवन का मीत है, आत्मा का संगीत है, जीवन का नृत्य है, जिंदगी का दिलचस्प तराना है। खुशनुमा सहज हँसी स्वास्थ्य साधना है, रंगीन जीवन की प्राण वायु है, हृदय का सौन्दर्य है, शुद्ध ऊर्जा है। हँसी वह ताजगी भरा फूल है जो चारों ओर खुशी की खुशबू बिखेरता है। स्वास्थ्य के लिए हास्य योग सबसे सरलतम व सहज तकनीक है। हास्य शरीर के विकारों का प्राकृतिक इलाज करता है और हमें तनाव रहित कर हमारे सामाजिक रिश्तों को मजबूत करता है। हँसी का सुदर्शन चक्र स्वास्थ्य का सुरक्षा कवच है और दीर्घायु का सशक्त आधार है। तो क्यों न आज से ही इस सस्ती परंतु जादुई दवा को लेकर हम सुन्दर तन-मन के मालिक बनें।

हास्य योग परिवार उन सभी सदस्यों का आभारी है, जिनकी शुभकामनाओं और विज्ञापन रूपी सहयोग से इस पुस्तक का प्रकाशन संभव हो पाया। हमें आशा है कि आगे भी हमें आप सब का सहयोग मिलता रहेगा।

हास्य तरंग के सभी पाठकों और सभी हास्य-योग साधकों को स्वस्थ जीवन के लिए हँसी भरी शुभ-कामनाएँ।

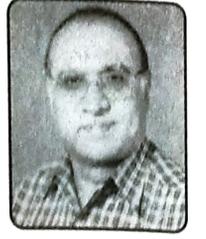
भरपूर हो जीवन वर्षों से,
हर वर्ष भरा हो जीवन से।

हँसमुख-नीलम वडैहरा

(महासचिव-दिल्ली लाफ्टर क्लब)

संचालक - लाफ्टर क्लब जापानी पार्क, रोहिणी

संदेश



प्रिय हँसमुख साथियो,

रोते हुये आते हैं सब, हँसता हुआ जो जायेगा,
वो मुकद्दर का सिकन्दर, दोस्तो कहलायेगा।

हमारा जीवन एक चित्रकार के कैनवस पर चित्रकारी के रंगों की तरह है। अच्छे रंग एवं चित्र हमारे मानस पटल पर सुखद यादें छोड़ जाते हैं और गन्दे रंग व गंदे चित्र एक बुरी याद।

हम सबको अपने जीवन में अच्छे कर्मों के रंगों से अपने कैनवस में ऐसे रंग भरने चाहिएँ जो मानस पटल पर एक सुखद याद के रूप में हमेशा याद रह सकें। राज कपूर पर फिल्माया गया और मुकेश द्वारा गाया गाना आज भी कितना सुखद एवं अर्थ-पूर्ण लगता है:-

“किसी की मुस्कुराहटों पे हो निसार,
किसी का दर्द मिल सके, तो ले उधार,
किसी के वास्ते, हो तेरे दिल में प्यार,
जीना इसी का नाम है।”

कितना गहरा अर्थ छुपा है इन पंक्तियों में, अपने लिये तो सब करते हैं परन्तु किसी दूसरे के लिये कुछ करने की क्षमता रखने वाला ही, आज के युग में सच्चा इंसान कहलाता है।

आज के भागम्-भाग भरे समय में प्रातः आँख खुलते ही परेशानियों का सामना करना पड़ता है। हमें परम्पिता परमेश्वर से सदैव प्रार्थना करनी चाहिये कि हमें शक्ति, बुद्धि एवं धैर्य प्रदान करे, ताकि हम उन परेशानियों को दूर कर सकें। याद रखें ईश्वर, उसी का साथ देता है जो खुद का साथ देता है।

हास्य-योग एक प्रक्रिया है जिससे शरीर को रोगों से लड़ने की क्षमता बढ़ाने में सहायता मिलती है। प्रातः नित्य प्रति परमपिता परमेश्वर की सच्चे मन से स्तुति कर हास्य-योग में शामिल हों एवं स्वस्थ तन व मन से सब विपत्तियों एवं बिमारियों से लड़ने की ताकत प्राप्त करें।

अंत में सदैव याद रखें कि किसी चिकित्सा पद्धति में कोई हास्य नहीं है लेकिन हास्य-योग में पूर्ण चिकित्सा है। अतः नित्य प्रतिदिन हास्य-योग का पूर्ण लाभ उठाएँ एवं स्वस्थ तन व मन पाएँ।

हँसमुख-डॉ. उमेश सहगल
अध्यक्ष-दिल्ली लाफ्टर क्लब

अरविन्दर सिंह
ARVINDER SINGH



परिवहन शिक्षा गुरुद्वारा चुनाव
एवं गुरुद्वारा प्रशासन विभाग मंत्री
राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र दिल्ली सरकार
MINISTER OF TRANSPORT EDUCATION
GURUDWARA ELECTIONS
& GURUDWARA ADMINISTRATION
GOVT OF NCT OF DELHI

DO NO
Date F 21/mar/16/16
14.7.16

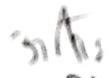
:: संदेश ::

मुझे यह जानकर अत्यन्त प्रसन्नता हुई है कि घर घर में खुशहाली के उद्देश्य के साथ, हास्य योग से होने वाले लाभों से जनमानस का परिचय कराने के लिये "दिल्ली लाफ्टर क्लब" निस्वार्थ प्रयासरत है साथ ही प्रतिवर्ष की भांति इस वर्ष भी हास्य तरंग नामक पत्रिका का प्रकाशन करने जा रहा है। पत्रिका अपने उद्देश्य को जन-जन तक प्रचारित करने में सहायक होगी, ऐसी मेरी कामना है।

मैं स्मारिका के सफल प्रकाशन की कामना करता हूँ।

शुभकामनाओं सहित,

आपका,


(अरविन्दर सिंह)

श्रीमती नीलम बडैहरा,
महामंत्री, दिल्ली लाफ्टर क्लब,
बी-98/1, डेरावाल नगर, भीडल टाउन,
दिल्ली-1110009.

Vijender Kumar Gupta
Ex-Chairman :
Standing Committee
Municipal Corporation of Delhi



Room No 10(A)
Town Hall, Delhi-110006
Phone : Off : 23975700
23918060
Res. : 27565807
27862242

No.



Dated...18/07/2009

प्रिय श्री अरूण सेठी जी ,

संदेश

दिल्ली लाफ्टर क्लब, द्वारा हास्य तरंग नामक पत्रिका का प्रकाशन हो रहा है। पत्रिका का मुख्य उद्देश्य शाखा के सभी सदस्यों को आपस में परिचय करवाना तो है ही साथ ही साथ हास्य के माध्यम से स्वस्थ व्यक्ति-स्वस्थ समाज-स्वस्थ राष्ट्र एवं स्वस्थ विश्व की परिकल्पना को साकार करना है। क्लब के संस्थापक के रूप में आप एवं श्रीमति नीलम बडेरा के प्रयासों के माध्यम से संस्था निरन्तर विकास कर रही है। जिस समर्पण के भाव से संस्था के सदस्य हास्य रस को सूर्य की पहली किरण के साथ संयोजित करते हैं, वह वास्तव में प्रशंसनीय कार्य है।

आशा है कि पत्रिका के प्रकाशित हाने से दिल्ली लाफ्टर क्लब का सेवा क्षेत्र और विस्तृत होगा।

मैं विश्वास दिलाता हूँ कि मेरी सेवाएँ दिल्ली लाफ्टर क्लब के हर कार्यक्रम और सेवा कार्य के लिये उपलब्ध रहेंगी।

शुभ-कामनाओं सहित।

आपका

विजेन्द्र कुमार गुप्ता

श्री अरूण सेठी जी
संस्थापक एवं उप प्रधान
दिल्ली लाफ्टर क्लब
बी-98/1, डेरावल नगर
दिल्ली-110009

प्रवेश वाही

डिप्टी चेयरमैन :

वार्ड समिति (रोहिणी)

सेक्टर-5, रोहिणी, दिल्ली-110085

1. विशेष (चिकित्सा सहायता एवं जन-स्वास्थ्य समिति)
2. तदर्थ (लाभकारी परियोजना समिति)

दिल्ली नगर निगम

क्रमांक : PW/09/57



दूरभाष : का : 27053113

27052105

नि : 27565503

फो : 9958893052

निवास : डी-277, प्रशांत विहार

दिल्ली-110085

दिनांक : 17-7-2009



Sh.Arun Sethi & Smt.Neelam Wadhara Ji,

It is pleasure for all of us that we in Rohini are having the magazine on laughter known as "Hasya Tarang ". In these days of busy life the society is very lack of laughing and by publishing the magazine on laughter is a boon for our society. The "Hasya Tarang" is published in Rohini for the last so many years. The efforts of all engaged with the club and especially founder members of laughter club Sh.Arun Sethi & Smt.Neelam Wadhara are really very appreciable. Both of these members are devoting a lot for the success of the Delhi Laughter Club by organizing laughter classes for the residents in Rohini in Swaran Jayanti Park which are very useful not only for the health of the people attending the classes but also for the people coming in the park for morning walk.. I have also attended few classes of this club and has been considerably benefitted by attending these classes.

I congratulate to all members of the club particularly to Sh.Arun Sethi & Smt. Neelam Wadhara of the club for bringing the new edition of "Hasya Tarang " for the society.

With regards,

(Pravesh Wahi)
Deputy Chairman,
Rohini Zone.

Sh.Arun Sethi & Smt.Neelam Wadhara,
Founder Members, Laughter Club,

जरा सोचिए



- ☞ क्या आप अधिक धन कमाकर भी सुखी नहीं हैं ?
- ☞ क्या आप डिप्रेशन के शिकार हैं ?
- ☞ क्या आप काम के दबाव में थक जाते हैं ?
- ☞ क्या Buy 1 get 4 free के जमाने में आप आजकल के lifestyle के साथ तनाव , अनिद्रा , ब्लड प्रेशर , शूगर की बीमारी फ्री पा रहे हैं ?
- ☞ क्या आपको घर की परेशानियाँ तंग कर रही हैं ?
- ☞ क्या सर्वाइकल की वजह से आपको काम करने में मुश्किल होती है ?
- ☞ क्या आपको ठीक से नींद नहीं आती ?
- ☞ क्या आप हँसना भूल रहे हैं ?
- ☞ क्या आप दमे के मरीज हैं ?

उत्तर एक : हास्य - योग

जापानी पार्क रोहिणी एवं अन्य पार्कों में लग रही दिल्ली लाफ्टर क्लब की कक्षाओं का लाभ उठायें।
निःशुल्क एवं निःस्वार्थ सेवा का फायदा उठाकर स्वस्थ रहें।

अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें:-

हंसमुख-अरुण सेठी (9811163233)

उपाध्यक्ष - दिल्ली लाफ्टर क्लब

संचालक - लाफ्टर क्लब, जापानी पार्क, रोहिणी

हँसी का कमाल

ओशोधारा की पत्रिका हास्य और जीवन से : डॉ. रमेश पुरी

हँसने में नीरोग रखने की अद्भुत शक्ति है। अभी कुछ वर्ष पहले टी.वी. एवं समाचार पत्रों में एक समाचार था कि अमेरिका में एक महिला चोट लगने के कारण कोमा (Coma) में चली गई और कई वर्ष तक मूर्छित रही। अस्पताल के डॉक्टरों ने उस के ठीक होने की आशा छोड़ दी थी। उस महिला का छोटा बेटा अपने स्कूल से आने के बाद नित्य प्रतिदिन अपनी माँ को मिलने अस्पताल जाता था और बेहोश माँ को चुटकुले सुनाया करता था। फिर एक दिन ऐसा चमत्कार हुआ कि डाक्टर भी अचम्भित रह गये। चुटकुले सुनते-सुनते वह महिला कोमा से बाहर निकल आई और सचेत हो गई और अब वह महिला पूर्णतया स्वस्थ है। यह है हँसी का कमाल!

संकलन : हंसमुख - राजेश टागरा

Art of Living

Living in favourable and unfavourable situations is a part of living but smiling in all these situations is the Art of Living.

Laughtarian
K.G. Arora

हंसी मनोबल को बनाए रखने का साधन है

कवि बच्चन की पंक्तियाँ हैं-

जीवन की आधा-धापी में, कब समय मिलता कि सोच सकूँ
पाया था मैंने जो कुछ भी, उसमें था क्या कुछ बुरा भला ।।

पर आज इस हास्य संगोष्ठी (लाप्टर क्लब) में आ कर जब भी हमने विचार किया, तब यही अनुभव किया कि पारिवारिक उलझनों से दूर मन से हंसी अनुभव करने का यही अद्भुत मंत्र है। रोना और हँसना मानवीय भावनाओं के दो पहलू हैं, जहाँ रोना मानव की बुद्धि, मन और आत्मा को बाँध देता है, वहीं हंसी उसे आजाद बनाती है। कहते हैं- बनावटी हंसी क्या संतुष्टि दे सकती है? पर हमारा व्यक्तिगत अनुभव यह कहता है कि यह थोड़ी देर की नकली हंसी स्वाभाविक हंसी में अपने आप बदल जाती है और यह अनुभव का विषय है बहस का नहीं। ईश्वरीय शक्ति का आभास कराने के अनेक मार्ग हैं परंतु हंसी भी उसका अनुभव करा सकती है, ऐसा हम यह सोचते हैं क्योंकि ईश्वर की निकटता साफ मन से ही संभव है और हास्य संगोष्ठी में जब सब मिल कर जोर से हँसते हैं तो मन की सारी बुरी भावनाएँ दूर हो जाती हैं और मन निर्मल हो जाता है। हम हास्य संगोष्ठी के सभी साधियों के आभारी हैं जिनके साथ मैं हूँ हंसी की अद्भुत शक्ति से परिचित कराया। हमारा उन सभी के लिए शुभार्थीवाद।

“ जीवन में हंसी का उज्ज्वल रंग, भर देता तन-मन में व्यंग,
यन से दुखों का कर दे अंत, शालजीवी हो यह हास्य तरंग। ”

हंसमुख - आंटी-अंकल जी

सुखद अनुभव

हास्य योग केवल मनोरंजन ही नहीं है। लाप्टर क्लब में रोजाना आकर 15-20 मिनट हास्य व्यायाम करने से आप न केवल शरीर से स्वस्थ रहते हैं बल्कि मानसिक तौर पर भी स्वस्थ रहते हैं। आज के तनावपूर्ण जीवन में हास्य - योग रामबाण दवा का काम करता है। एक वर्ष पूर्व मैं बहुत तनाव में रहता था, जिससे स्वभाव में चिड़चिड़ापन भी आ गया था, इसके इलावा मुझे सर्वाइकल की समस्या भी थी, तब मैंने हास्य-योग क्लास में आना शुरू किया। शुरू-शुरू में कुछ अजीब लगा परंतु कुछ समय के पश्चात् आनन्द आना शुरू हो गया। कुछ महीनों में मेरी सर्वाइकल की समस्या भी समाप्त हो गई और मेरे स्वभाव में बड़ा परिवर्तन आया, आज मेरा हर दिन हंसी के साथ शुरू होकर, हंसी के साथ व्यतीत होता है। अब लगता है कि लाप्टर क्लब में आने से पहले हम केवल जीते थे परंतु जिन्दगी इतनी खूबसूरत न थी। हँसते - हँसते स्वस्थ एवं खुशहाल जीवन जीना हमने यहीं सीखा है।

जिंदगी बहुत खूबसूरत है, इसे व्यर्थ न गवाएँ
आओ हम सब मिलकर, हँसे और हँसाएँ।

हंसमुख - दविन्द गुप्ता

कभी-कभी आपकी एक मुस्कान, मरुस्थल में जल की बूंद जैसी लाभदायक सिद्ध हो सकती है।

कर भला सो हो भला अंत भले का भला

यह कहावत बहुत से लोगों ने बहुत बार सुनी होगी और सुन कर दूसरे कान से निकाल भी दी होगी। वास्तव में यह पूर्णतया सत्य है। निम्न कथा से इसकी पुष्टि हो जाती है :-

एक छोटे से गाँव में एक माँ बेटा गरीबी में गुज़ारा कर रहे थे। एक दिन माँ ठंडी साँस भर कर अपने बेटे से कहती है-पता नहीं बेटा, हमारे दिन कब बदलेंगे? कब हमारा अच्छा वक्त आयेगा? कुछ दिन परचाट् माँ को पता लगता है कि उनके गाँव से 100 मील दूर एक ऐसे संत आये हैं, जो आपके प्रश्नों का सही उत्तर दे सकते हैं। उसने रोटी की पोटली बांध कर अपने बेटे को लेकर कहा-बेटा तुम थोड़ा सा फूलबाध करो, तो उन महात्मा को पास जाकर, एक बार पूछ आओ कि हमारे दिन कब बदलेंगे? बेटा आज्ञाकारी था-गाँव का पता पूछ कर वह चल दिया। 25 मील चला तो रात हो गई, तभी उसे एक बड़ा सा घर दिखाई दिया, जो रोशनी से भरा हुआ था। उसने सोचा कि मकान मालिक से प्रार्थना कर रात यहाँ गुज़ार कर सुबह चला जाऊँगा। जब उसने उस घर का दरवाजा खड़काया और मालिक को अपनी परेशानी बताई तो मालिक ने उसे आश्रय दे दिया और नौकर को कहकर उसे खाना भी दिया। सुबह उठकर उसने मालिक को धन्यवाद कर, जब विदा माँगी, तो मालिक ने कहा-बेटा, तुम जिन संत के पास जा रहे हो, वहाँ मेरा भी एक प्रश्न पूछ लेना-मेरी एक बहुत सुंदर कन्या है परंतु वह गूंगी है, तुम उनसे पूछना कि क्या यह लड़की कभी बोलेंगी? लड़के ने कहा - जी मैं अवश्य पूछूँगा। अगले दिन वह फिर 25 मील चला और रात हो गई, उसने दूर एक झोंपड़ी देखी तो उसमें रहने वाले व्यक्ति से एक रात रहने की इजाजत माँगी। वह एक माली का घर था-उसने भी उसको खाना खिलाया और सोने के लिए स्थान दे दिया। सुबह उठकर जब वह जाने लगा तो माली ने कहा-भाई, एक सवाल मेरा भी पूछ लेना। मेरे खेत में एक बहुत बड़ा अनार का पेड़ है परंतु उसके चारों तरफ 50-50 फुट तक कभी कोई फल-फूल नहीं लगता, ऐसा क्यों है? लड़के ने कहा- जी वापिसी में उत्तर बता कर जाऊँगा। तीसरे दिन 25 मील चलकर रात को उसे एक संत की कुटिया नज़र आई। उसने हिममत करके पूछा- बाबा क्या मैं एक रात आपके पास रुक सकता हूँ? साधू ने उसे खाने के लिए फल-फूल दिए और सोने की जगह भी दी। सुबह जब वह अपने अतिथ पड़ाव की ओर बढ़ने लगा तो साधू ने कहा बेटा-एक प्रश्न मेरा भी पूछ लेना - मुझे तपस्या करते हुए कई वर्ष हो गये परंतु प्रभु के दर्शन अभी तक नहीं हुए, ऐसा क्यों है? जी, मैं वापिसी में आपको इसका कारण बता कर जाऊँगा। चौथे दिन रात को अपनी मंजिल पर पहुँच कर उसने संत महात्मा को प्रणाम कर अपने आने का कारण बताया। बाबा ने उसे आशीर्वाद देते हुए कहा-बेटा, तुम मुझ से कोई भी तीन सवाल पूछ सकते हो-उनका सही उत्तर तुम्हें अवश्य मिलेगा। अब वह लड़का दुविधा में पड़ गया कि किसका प्रश्न छोड़ूँ। सोचने लगा, उन तीनों का नामक भी खया है, उन्हें वादा भी करके आया हूँ, अब किससे छोड़ूँ। किसी नतीजे पर न पहुँचने के कारण - उसने सोचा, चलो अपना प्रश्न ही छोड़ देता हूँ, फिर कभी आ जाऊँगा।

contd.

सन्तुष्टता व खुशी साध-साध रहते हैं, इन गुणों से दूसरे आपकी ओर स्वतः आकर्षित होंगे।

अतः उसने उन तीनों के ही प्रश्न पूछे और उत्तर पाकर अगले दिन वह बाबा को प्रणाम कर वापिस चल पड़ा। पहली रात साधू के पास रुका। साधू द्वारा अपने प्रश्न का उत्तर पूछने पर वह बोला- मुझे क्षमा करिएगा, पर बाबा ने कहा है कि आपने बताया तो लिया लेकिन 4 अशर्कियाँ जो आपने अपनी टोपी में छिपा रखी हैं, वह आपका ध्यान केंद्रित नहीं होने देती, यदि प्रश्न को पाना है तो उन्हें फेंक दीजिए। बात सच थी, उन्होंने चारों अशर्कियाँ निकाल कर उस लड़के को देकर विदा किया। दूसरी रात माली के पास रुका, उसने माली से कहा-बाबा ने बताया है कि अनार के पेड़ के चारों तरफ धरती में कान्नी नीचे बहुत धन गाड़ा है, वह निकलोगा तो ही धरती उपजाऊ होगी। दोनों ने मिलकर गाड़े धन को निकाला, माली ने जेवर और धन से भरे 2-3 मटके लड़के को देकर विदा किया, और बाकी माल सभेंट लिया। तीसरा पड़ाव सेठ जी के घर था। उसने सेठ को बताया - महात्मा जी ने कहा है- आपकी लड़की अवश्य बोलेगी। एक दिन अचानक अपने होने वाले पति से इसका जब सापना होगा तो यह अचानक बोल पड़ेगी। इतने में किसी काम से वह लड़की उधर से गुजरती तो इस लड़के को देखते ही बोल उठी। अब उसका पिता खुशी और हैरानी से बोला-इसका अर्थ है तुम ही इसके होने वाले पति हो। तो उसने खुशी-खुशी खूब सारा धन-धान्य देकर अपनी कन्या की विदाई उसके साथ कर दी। इस प्रकार उसके दिन भी बदल गये। जो दूसरों का भला करता है उसका भला खुद ही हो जाता है।

हंसमुख अरुण सेठी

What is a Life

1. Life is a Challenge
2. Life is a Gift
3. Life is an Adventure
4. Life is a Duty
5. Life is a Game
6. Life is a Mystery
7. Life is a song
8. Life is an Opportunity
9. Life is a Journey
10. Life is a Promise
11. Life is a Love
12. Life is a Beauty
13. Life is a Truth
14. Life is a Struggle
15. Life is a Puzzle
16. Life is a Goal
17. Life is a Sorrow
18. Life is a Tragedy

Accept the life the way it is

Burden

- Meet it
Accept it
Dare it
Perform it
Play it
Unfold it
Sing it
Take it
Complete it
Fulfill it
Discover it
Praise it
Realise it
Fight it
Solve it
Achieve it
Overcome it
Face it

हंसमुख राजन बबबर

God will not give you a burden, you cannot handle. So if you find yourself in a mess which seems impossible to resolve, take it as a compliment. Because god thinks you can do it.

Laughatarian - Kamal Bhatia

भगवान ने मुझे ही क्यों चुना



आजकल मैं बड़े ही अस्वस्थ हूँ और इसी कारण आप सबके बीच विद्यार्थियों की मुवहक आनन्द नहीं ले पाती। अब तक के जीवन में भगपू आनन्द, प्रीतिरत और इज्जत पाई। लैकन्वगर रहते हुए, अपने विद्यार्थियों और अन्य अध्यापकों की मैं Role Model थी। फिर इलाहाबाद में मिटायर शिकर

जब दिल्ली आई तो कुछ वर्षों पञ्जात लाप्टर करत गोरिणी में आकर मैंने वही आनन्द पाया। यहाँ के मदरसों ने मुझे माँ की पदवी देकर जो इज्जत - मान दिया और अब भी देते हैं, इसके लिए मैं आप सब की षुक्र गुजार हूँ। अब जब मैं कुछ अस्वस्थ हूँ तो भी सभ्यी साधवी मुझे से मेरा हाल-चाल पूछते रहते हैं। एक दिन किर्सी ने मुझे संकहा - 'अम्मा जी, भगवान ने आपको ही क्यों नकलीप दी?' तो उसके उत्तर में मैंने उन्हें एक छोटी सी कहानी सुनाई - वो आपके मामने रख रही हूँ :-

Arthur Ashle एक बहुत बड़े विखलडन खिलाड़ी हुए हैं। जब वो AIDS की बीमारी से लड़ रहे थे तो उनके

प्रशंसकों में से एक ने वही सवाल किया - भगवान ने इस बीमारी के लिए आपको ही क्यों चुना? इसका उत्तर उन्होंने इस प्रकार दिया: -

- प्रतिवर्ष 5 करोड़ बच्चे टैनिम खेलना शुरू करते हैं,
- उनमें से 50 लाख ही टैनिम सीख पाते हैं,
- उनमें से फिर 5 लाख Player ही प्रोफेशनल खिलाड़ी बन पाते हैं,
- उनमें से 50 हजार ही विभिन्न प्रतियोगिताओं में भाग लेते हैं,
- उनमें से 5 हजार ही Grand Slam तक पहुँचते हैं,
- उनमें से केवल 50 विखलडन में पहुँचते हैं,
- उनमें से केवल 4 सैमीफाइनल में और केवल दो ही फाइनल में पहुँचते हैं।

और जिस दिन उन दो में से भी मैं वीसियन बना और मेरे हाथ में विखलडन ट्राफी थी, उस दिन मैंने भगवान से कर्मी नहीं कहा - भगवान मुझे ही क्यों यह ट्राफी दी? तो फिर आज भी मुझे प्रभु से प्रश्न करने का कोई हक नहीं है कि प्रभु मुझे ही क्यों चुना?

शिकारत करना बहुत आसान है, जो कुछ हमने जिंदगी में पाया, उसके लिए शुक्र गुजार होना चाहिए:

हर वकल इन्हां लेती है जिंदगी, हर वकल नये सदमें भी देती है जिन्दगी

जिंदगी से शिकारवा करूँ, तो कैसे करूँ? आप जैसे साधवी भी तो देती है जिंदगी।

मेरे हास्य परिवार के लिए मेरी देरों शुभकामनाएँ और आशीर्वाद।

ए खुदा अपनी अदालत में मेरी इतनी जमानत जरूर रखना

मैं रहूँ या न रहूँ, मेरे हास्य परिवार को सलामत रखना।

आपकी ममतामयी माँ-सरला पाहवा

अगर आप खुश रहने की इच्छा रखते हैं, पर मौके की इंतजार में हैं तो आप सारी उम्र इंतजार करते रह जायेंगे, इसके विपरीत खुश रहना आप अपनी दिनचर्या में शामिल कर लें तो सारी उम्र खुश ही रहेंगे।

हंसमुख - प्रीतल कपूर

व्यक्ति को महावीर तर्फी कहा जाता है, जब वह विकट परिस्थितियों का सामना हैसी-खुशी से करता है। 13

लहर नहीं, ज़हर हूँ मैं

पेप्सी बोली कोका कोला,
भारत का इत्मान है भोला,
विदेश से मैं आयी हूँ,
साथ मौत को लायी हूँ।

लहर नहीं ज़हर हूँ मैं,
गुर्द पर बढ़ता कहर हूँ मैं।
मेरा PH, दो पाइन्ट सात (2.7),
मुझ में गिरकर गल जायेगे दाँत।

ऐसी मेरी कहानी है
मुझ से अच्छा तो पानी है,
दूध दवा है, दूध दुआ है,
मैं ज़हरीला पानी हूँ।

हाँ, दूध मुझसे सस्ता है,
फिर पीकर मुझ को क्यां भरता है?
540 करोड़ कमाती हूँ,
विदेश में ले जाती हूँ।

नहीं तो होगा वो अंजाम, कर दूंगी मैं काम तमाम

I wish & pray

My desire, I need to say
For us all, a v happy new year.
I wish & pray
A year full of cheers.
With all the happiness here & there
A year without fear & tears.
May the clouds of hatred
clear this year.
May this year be away from cast & creed.
May this year be full of joy

छोड़ो नकल अब अकल से जीयो,
जो कुछ पीयो, संभल के पीयो।
इतना रखना अब तुम ध्यान,
घर आयेँ जब मेहमान।

इतनी सी तुम रसम निभाना,
उनको भी कुछ कसम दिलाना।
दूध, जूस, गाजर रस पीना,
डालकर छाछ में जीरा पुदीना।

अनानास, आम का अमृत,
बेदाना, बेलफल का शरबत।
स्वास्थ्य वर्षक नींबू का पानी,
जिसका नहीं कोई सानी।

तुम भी पीना और पिलाना,
पेप्सी नहीं अब घर में लाना।
अब तो समझो मेरे बाप
मेरे बच्चे स्टाक से करो टायलेट साफ।

हंसमुख बीना गर्ग

without greed
For all of us "Laugharians"
May this year bring
All the peace-prosperity-progress
we deserve, we need.
My desire, I need to say
I wish & pray.

with Regards & love
Laugharian Pammii

आलोचना

यदि कोई आपकी आलोचना करे तो बुरा न मानें, बल्कि याद रखें सदा फलों से लदे पेड़ पर ही पत्थर फेंके जाते हैं, न कि सूखे पेड़ पर, अर्थात् आलोचना तभी होती है जब आप कुछ करते हैं, आप में कोई गुण है, बिना कुछ किए तो किसी की आलोचना भी नहीं होती।

हंसमुख हरि चन्द जैन

नज़रिया अपना-अपना

एक डाक्टर अपनी प्रेमिका से :
Your words are antibiotic,
your smile is analgesic,
your memory is anti-inflammatory,
your presence is antiseptic,
your feeling is anti-pyretic,
That is why I am healthy.

एक टूक झाड़वर अपनी प्रेमिका से :
नये नवले टूक की तरह प्रेश लग रही हो,
आँखें टूक की हैडलाइट की तरह हैं,
चेहरा express Highway की तरह है,
हॉट टूक की Steepney की तरह,
Body टूक की Chasis की तरह,
बाहें Brake की तरह,
ओ तुमी ते great हो मेरे नये टूक की तरह।

एक कवि अपनी प्रेमिका से :
तुम महकती हो फूलों की तरह,
चहकती हो पक्षियों की तरह,
शिरकती हो साज़ की तरह,
भावनाओं, आशाओं,
प्रेम का आगार हो तुम,
तुम्हीं मेरी कविता हो,
भावना हो, प्यार हो तुम।

एक शराबी अपनी प्रेमिका से :
You are so sweet as Jim
And as hard as Rum
As Warm as Brandy
As clear as Vodka
As Mature as Whisky
As refreshing as Beer
O God, you are Great.

हँसमुख के. जी. अरोड़ा

बीज

शिक्षा समाप्त होने के पश्चात् अपने शिष्यों से खुश होकर, उनके गुरु जी ने उन्हें एक-एक पोटली दी और कहा - इसे संभाल कर रखना। एक शिष्य ने पोटली को सुंदर चमकते हुए कपड़े में बांधकर चांदी की डिब्बी में बंद कर, सुंदर से बक्स में बंद करके रख दिया ताकि संभली रहे। दूसरे शिष्य ने पोटली खोलकर देखा-यह क्या है? उसने देखा यह तो किसी चीज के बीज हैं, तो वह उन्हें अपने आंगन की मिट्टी में डाल आया। कुछ समय पश्चात् उस क्यारी में सुंदर फूल महकने लगे।

कुछ महीनों पश्चात्-गुरु जी उन्हें मिलने आये, तो शिष्यों से पूछा पोटली संभाल कर रखी है या नहीं? पहले शिष्य ने बड़े गर्व से चाँदी की डिब्बी गुरु जी को दिखाई परन्तु उसमें पड़े सारे बीज तो सड़ चुके थे। दूसरा शिष्य उन्हें आंगन में ले गया और क्यारी दिखाई। गुरु जी खुश होकर बोले यही असली संभाल है।

इसी प्रकार हास्य-योग से प्राप्त हैसी को भी यहीं तक सीमित न रखें, इसकी महक और सुगंध को दूर-दूर तक फैलाने की कोशिश करें।

हँसमुख रामेश वर्मा

हँसी तुम्हारी सहज अभिव्यक्ति बन जानी चाहिए।

हास्य-योग दवाई है, आरोग्यता है व्यायाम है, आराम है और ध्यान है

दवाई : यह सत्य है कि दवाई में कोई हँसी नहीं है, परन्तु हँसी में प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाने की जादुई दवा है। अन्य दवाईयों से स्वास्थ्य को साथ-साथ उसके साथ-साथ इफैक्ट्स भी मिलते हैं, परन्तु हँसी को कोई साइड इफैक्ट्स नहीं हैं। अंधेरिका के जाने माने पत्रकार नामन कजूस ने डाक्टरों द्वारा अपनी असाध्य कही जाने वाली बीमारी पर सिर्फ हँसने से निवृत्त पाया। हँसने के कुछ समय बाद खुन का परीक्षण करने से यह सिद्ध और स्पष्ट हुआ है कि हास्य शरीर में दवाई जैसा कार्य करता है और रोग प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाता है। अब तो वैकित्सा विज्ञान भी कहने लगा है कि हँसी मनुष्य को प्रकृति से भेंट में मिली सर्वाधिक गहरी औषधि है। हास्य शरीर के विकारों का कुदरती इलाज करता है। हँसी कैसे प्रभावित करती है ? रक्त संभार की गति तीव्र हो जाती है, हृदय ज्यादा लयपूर्ण ढंग से चलने लगता है। मस्तिष्क की कोशिकाएं अधिक सक्रिय हो उठती हैं। दवाएं जो काम नहीं कर सकती, वह हँसी कर सकती है।

आरोग्यता एवं स्वास्थ्य : प्रतिदिन 15-20 मिनट की हँसी आरोग्यता की ओर बढ़ता कदम है। प्रफुल्लता स्वास्थ्य का लक्षण है, प्रफुल्लित होओ और धीरे-धीरे जैसे तुम्हारे जीवन में हँसी की किरणों फँसेंगी, चकित हो जाओगे कि कितना हँसने को है। खुद के जीवन में हँसने को है, औरों के जीवन में हँसने को है, चारों तरफ हँसने ही हँसने की घटनाएँ हैं, वह तो हम देखते नहीं, कजूस हैं कि कहीं हँसना न पड़े। हँसी तुम्हें निर्मल कर जाती है। रूढ़ियों व अतीत के कूड़े कचरे को झाड़ कर एक नई जीवन दृष्टि देती है। तुम्हें ज्यादा जीवन्त, ऊर्जावान व सृजनशील बनाती है। हँसना सकारात्मक सोच का प्रतीक है और सकारात्मक सोच मानसिक और शारीरिक दोनों प्रकार का स्वास्थ्य देती है। 15 मिनट हँसने से आधे मील सेंर का लाभ होता है। दो क्रियाओं के बीच में H-O-H-O-H-A-H-A का उच्चारण करते हैं, 'ह' से संबंधित सारे व्यंजन ह,श, शि, ही, हु, हू, हो, ह, इनका दबाव और प्रभाव हमारे पेट पर, विशेषतः नाभि पर पड़ता है। इससे यकृत, प्लीहा, मूत्रपिंड, अण्डकोष, अंतों जैसे अवयवों को विशेष लाभ मिलता है, पाचन शक्ति ठीक होती है।

धर्म : 'हँसी जी धर के हँसो, हर बहाने हँसो। न बहाने मिलें तो बिन बहाने हँसो, मगर जिंदगी तुम्हारी एक हँसी का सिलसिला हो। हँसी तुम्हारी सहज अभिव्यक्ति बन जानी चाहिए, लत (आदत) बन जानी चाहिए, सुन्दर लत है प्यारी है, श्रुष है, बहूी धार्मिक लत है।' अंगो कहते हैं - 'मैं हास्य को सर्वोच्च धार्मिक प्रवृत्ति मानता हूँ। गम्भीर व्यक्ति एक सुख रेगिस्तान के समान है।'

किसी भी और धर्म में किसी भी और दर्शन ने हास्य-परिहास को धार्मिक नहीं माना। उन्हें लगता है कि यह कुछ अयधिव्र है। अंगो के अनुसार हास्य-परिहास जीवन का अत्यधिक पवित्र अनुभव है, 'उदासीनता को में रोग मानता हूँ, साधुता नहीं, रूपाता मानता हूँ। तुम हँसो, बांटी हँसी के मोती, जितना हँसोगे और भरोगे।' हास्य में महान् खूबसूरती है, एक हल्लाकान है। यह तुम्हें पंच देगा ताकि तुम उड़ सको, जैसे-जैसे तुम हास्यपूर्ण होते जाओगे, वैसे-वैसे अधिक धार्मिक भी होने लगोगे।'

व्यायाम : यह सत्य है कि स्वस्थ रहने के लिए व्यायाम आवश्यक है और जना ही सत्य यह भी है कि 15-20 मिनट की हंसी 30 मिनट के व्यायाम के बराबर है। हास्य योग क्रियाओं में शरीर के सभी अंगों के व्यायाम के साथ-साथ आंतरिक अंगों की भी मालिश होती है। हँसते समय हमारा मुंह खुलता है, चेहरे की मांसपेशियों का व्यायाम होता है, चेहरे की मांसपेशियां मजबूत होती हैं, श्रुियाँ नहीं पड़ती। हँसी आंतरिक जाँगीन है। फेफड़ों की सफाई होती है- फेफड़ों के 25-30 हजार छिद्र खुल जाते हैं। रक्तवाहिनियों के अवरोध दूर होते हैं और उसमें कॉलस्ट्रॉल नहीं जमता। इसी लिए हँसने से हृदय रोग की संभावना कम हो जाती है। दमा, अस्थमा, ब्रॉकाइटिस जैसे रोगों के लिए हास्य योग वरदान है।

आराम : हँसने से एंडोर्फिन (Endorphin) नामक दर्दनाशक हार्मोन का स्त्राव होता है, जिससे आराम मिलता है। हँसने के लिए सिर्फ 13 मांसपेशियों को काम करना पड़ता है, इसके विपरीत क्रोध में 44 मांसपेशियों को काम करना पड़ता है। एक मिनट की हंसी 45 मिनट के आराम के बराबर है।

हास्य और ध्यान : जब तुम वास्तव में हँसते हो तो उन थोड़े से क्षणों के लिए तुम एक गहन ध्यानपूर्ण अवस्था में होते हो, विचार प्रक्रिया रुक जाती है। हँसने के साथ-साथ विचार करना असंभव है। निर्विचार होने की दशा के लिए हँसना एक सुंदर भूमिका बन सकती है। हँसो कि तुम्हारी जिंदगी हँसी को खिलते हुए फूलों की कतार बन जाये। तनाव - हिंसा व क्रोध का जन्मदाता है। हँसी क्रोध, भय, द्वेष, पीड़ा हिंसा से दूर करती है।

हँसते रहो - हँसते रहो, हँसना जिंदगी की ज़क़रत है,

जिंदगी बिना तो इस अंदाज़ से कि लगे जिंदगी कितनी खूबसूरत है।

हंसमुख नीलम वड्डेहरा

सोचें और अपनायें।

जब भी आप किसी दूसरे पर गुस्सा करते हैं तो आप यह सोचते हैं कि आप दूसरे का नुकसान कर रहे हैं। परन्तु यह सच नहीं है, यह वह विष है जो पीते आप हैं और सोचते हैं कि नुकसान दूसरे व्यक्ति को हो रहा है। आपतौर पर हम कहते हैं कि असुक व्यक्ति ने मुझे गुस्सा दिलाया। याद रखिए, कोई आपको गुस्सा नहीं दिला सकता, गुस्से के स्रोत तो आप स्वयं हैं। यह नकारात्मक भावना हमारे अंदर है, तभी हमें गुस्सा आता है।

आप यदि किसी सूखे कुएं में बाल्टी डालेंगे, तो वह खाली ही वापिस आयेगी, इसके विपरीत भरें हुए कुएं में बाल्टी डालेंगे तो ही बाल्टी में पानी आयेगा। इसको ध्यान से सोचें-इसी प्रकार यदि कोई आपके साथ बुरा करता है तो यह सोचिए कि उसने आपके मन रूपी कुएं में बाल्टी डाली है, अब यदि आपके अंदर गुस्सा और बदले की भावनाएं हैं तो वह अवश्य बाहर आयेगी नहीं तो वह बाल्टी खाली आ जायेगी अर्थात् इन सभी भावनाओं का स्रोत आप स्वयं हैं और कांड नहीं। सोचें और अपनायें।

हंसमुख सन्तोष भारवाह

Aspire to inspire, before you expire.

हैंसो ऐसे कि पूरा जीवन हैंसी बन जाए

चीन में तीन फरकीर हुए, लोगों ने उनका नाम ही लॉफिंग सेंट्स (Laughing Saints) रख दिया था। वे गाँव-गाँव जाते और अपना अजब संदेश फैलाते। वह चौराहे पर जाकर खड़े हो जाते और हैंसना शुरू कर देते, उन्हें देखकर लोग जाते और अचानक वही संदेश शुरू कर देते, इस प्रकार सारे गाँव में हैंसी की लहरें गुंज उठीं। वह सबको कहने इकट्ठे हो जाते और वह भी उन्हें देख हैंसना शुरू कर देते, इस प्रकार सारे गाँव में हैंसी की लहरें गुंज उठीं। वह सबको कहने इस भाँति हैंसो कि तुम्हारा पूरा जीवन एक हैंसी का फव्वारा बन जाये। फिर दूसरे गाँव जाते और इसी प्रकार हैंस कर संदेश देते - 'इस भाँति जियो कि सारी जिंदगी हैंसी के खिलते हुए फूलों की कतार बन जाये।'

ऐसे ही गाँव-गाँव जाकर संदेश फैलाते रहे कि यदि हम हैंसती हुई मनुष्यता पैदा कर सकें तो दुनिया के 90% पाप कम हो जायेंगे। वे जहाँ जाते उस गाँव की हवा बदल जाती। धीरे-धीरे वह तीनों बूढ़े हो गये, फिर जर्म से एक मर गया। जिस गाँव में उसकी मृत्यु हुई, उस गाँव के लोगों ने सोचा आज वह ज़रूर ज़्यादा होंगे। सब इकट्ठे हुए तो देखा, जो फरकीर मर गया था, उसके होठों पर अभी भी मुस्कान थी और बाकी दोनों भी पास बैठकर हैंस रहे थे। जब उनसे पूछा गया कि आप अपने साथी की मौत पर क्यों हैंस रहे हैं? तो वह बोले-कि हम तो जिंदगी पर हैंस रहे हैं कि कितनी क्षणभंगुर है यह जिंदगी। हम कितने सपने सँजोते हैं, सब एक क्षण में खस हो जाते हैं -तो गंभीर क्यों रहें?

खैर, कुछ समय पश्चात् मरने वाले साथी की लाश को शमशान ले जाया गया, रास्ते में वह दोनों साधु बोले - जो लोग ज़्यादा हैं वह वापिस चले जायें, परंतु मौत के सामने कौन हैंसता। हैंस नहीं सकता है जिसे अमृत का बोध हो गया है।

अंतिम संस्कार से पहले लोगों ने कहा इसे गंगा स्नान तो कराओ। तो बाकी दोनों सन्त बोले - नहीं, हमारा मित्र कह गया था कि मुझे ऐसे ही जला देना, अब उसकी आखिरी बात तो माननी ही पड़ेगी, वैसे भी हैंसने - हैंसाने वाला व्यक्ति सदा ही पवित्र होता है। जैसे ही चिता को अग्नि दी गई तो पटाखे, फुलझड़ियाँ चलनी शुरू हो गई और भीड़ एकदम हैंसने लगी। असली बात यह थी कि उस ने अपने कपड़ों में आतिशबाजी छिपा रखी थी ताकि अंतिम क्षण में भी लोग उसे हैंसते हुए विदा करें। इसी लिए कहा गया है कि हैंसी ऐसी हो कि पूरा जीवन हैंसी बन जाए।

हैंसमुख शुभम् घोष

अहंकार

जब बीज को ज़मीन में डालते हैं, तो समय आने पर बीज का पौधा बन जाता है, लेकिन बीज नष्ट हो जाता है। क्योंकि जब बीज अपने आपको नष्ट कर देता है तभी पौधा बनता है। ऐसे ही जब मनुष्य अपने अहंकार रूपी बीज का नाश कर देता है, तब परमपिता का ज्ञान रूपी पौधा उसके अंदर उग जाता है, तो वह संसार रूपी नैव्या को पार कर निराकार साकार के चरणों में चला जाता है।

ऐ बड़े तुझमें है कुदरत का नूर, जो है हीरे जवाहरात और कोहिनूर

खुदा भर देगा इसमें रहमत भरपूर, अगर तू छोड़ दे अपना गरूर।

हैंसमुख बीना छाबड़ा

लाभकारी प्रयोग

1. ननों के रोगों से बचने के लिये मुँह में सादा पानी भरकर, सादे पानी से नित्य प्रातः आँखों पर छीटे पारने चाहिए।
2. दोपहर के भोजन के बाद सौ कदम चलकर 10 मिनट धामकृषि (बायीं करावट लेटना) स्वास्थ्य के लिये लाभदायी है।
3. आधा चम्मच त्रिफला चूर्ण, थोड़े से शहद (मधु) के साथ लेकर ऊपर से दूध पी लें। यह प्रयोग कब्ज, जिगर की बीमारी, गुर्दा, शरीर के दर्दों में लाभप्रद है।
4. प्रति दिन 10 से 15 मुनक्के दूध में उबालकर खायें व उसी दूध को पी लें। यह कब्ज को दूर करने का अद्भुत प्रयोग है।
5. सौँक और जीरा सम भाग लेकर तवे पर भूनें और बारीक पीसकर 3-3 ग्राम दिन में 2-3 बार पानी से खिलायें, दन्त बन्द करने के लिये यह सस्ता व अच्छा इलाज है।
6. नीम के पत्तों का 10 ग्राम रस, 10 ग्राम शहद में मिलाकर पिलाने से उदरकृमि (पेट के कीड़े) नष्ट हो जाते हैं।
7. बच्चों को 5-6 ग्राम नारियल का तेल पिलाने से पेट के कीड़े मर जाते हैं।

हंसमुख विजय छिब्बर
स्त्रोत: ऋषि प्रसाद

भंवरा

नकली फूल कितने ही सुंदर हों, उन पर गुलाब के फूलों का अर्क निकाल कर क्यों न डाल दें, उन्हें हीरे जड़ित करोड़ों के फूलदान में क्यों न सजा दें, उस पर भंवरा आकर कभी नहीं बैठेगा। मक्खी चाहे बैठ जाये परंतु भंवरा पारखी है, वह हमेशा असली फूल पर ही बैठता है, चाहे वह जमीन में लगा हो या मिट्टी के गमले में ही क्यों न लगा हो। जो फूल मिट्टी में लगा है उसकी जड़ें वहाँ मजबूत हैं लेकिन नकली फूल की पकड़ तो कहीं भी नहीं होती। इसी प्रकार इस नश्वर शरीर को चितने मरजी करोड़ों के गहने कपड़ों से सजा लें, परमात्मा तो उसी के दिल में वास करता है, जो शुद्ध हृदय है, जिसकी पकड़ उस परमात्मा पर मजबूत है।

हंसमुख पाल आनन्द

साधक

साधक को ऐसा नहीं मानना चाहिए कि अभुक्त वस्तु, व्यक्ति, अवस्था या परिस्थिति के न मिलने के कारण साधना नहीं हो सकती या किसी व्यक्ति ने साधना में विघ्न डाल दिया। उसे तो यही मानना चाहिए कि कोई भी व्यक्ति साधना में विघ्न नहीं डाल सकता। भगवान् तो सदा सहायता करते हैं, विघ्न नहीं डालते और अन्य किसी की विघ्न डालने की सामर्थ्य नहीं है, अतः विघ्न कारक भेरी अपनी दुर्बलता ही है। इस प्रकार साधक का विश्वास और प्रेम ही साधना में उसकी रुचि उत्पन्न करते हैं।

हंसमुख सुनीता सेठी

श्री सुदर्शन बुरदे नगरः

JAIN ASSOCIATES

PROPERTY CONSULTANTS

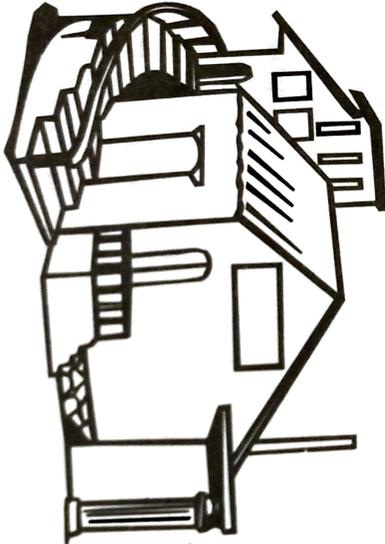
Contact us :

Jagdish Kr. Jain
9810795300

Manoj Jain
9873395300

Sanjeev Jain
9810457064

9899985300



H. Office : S-51, Phase-1, Badli Industrial Area, Delhi-42 Ph. : 011-27854458
Office : K. D. Market, Shop No. 1, Main Bawana Road, Pooth Khurd, Delhi-39

क्रोध

क्रोध क्षणिक पागलपन होता है, धीमा जहर होता है, यह सब जानते हुए भी, सभी कभी न कभी क्रोध के वशीभूत होते हैं। विशेषज्ञों के अनुसार क्रोध हमारी कई शारीरिक क्षमताओं पर बुरा प्रभाव डालता है। हमारी नाड़ियाँ, अंतर्द्वार, पाचन क्रिया एवं काम करने की क्षमता इन सब पर गुस्से का गलत प्रभाव पड़ता है, ब्लड प्रेशर, कॉलेस्ट्रॉल का स्तर एवं लिबर की समस्या क्रोध से बढ़ जाती है। Aristotle का कहना है कि किसी को लिप् भी क्रोध करना बड़ा आसान है, परंतु सही समय, सही दिशा में, सही व्यक्ति पर और सही कारण से क्रोध करना अत्यंत मुश्किल काम है, अतः गुस्से पर काबू पाने में ही बेहतरी है। इस धीमे जहर से बचाए।

हंसमुख जातीय जैन

सफलता के सूत्र

कुछ बातों का ध्यान रखें तो आप जीवन में सफल व्यक्ति बन सकते हैं :

1. दूसरों से वैसा ही व्यवहार करें, जैसा आप उनसे अपेक्षा करते हैं।
2. नये मित्र बनाएं और पुराने मित्र सँजोएं।
3. अपनी गलती स्वीकार करने में हिचकिचाएं नहीं।
4. धन्यवाद कहने की आदत डालें।
5. दिन में कम से कम तीन लोगों की प्रशंसा करें।
6. बहादुर बनें और कुछ नहीं तो बहादुर बनने का अभिनय ही करें, बल्लादुरी स्वयं आप में जन्म लें लेंगी।
7. कभी किसी को धोखा न दें।
8. हर बात पर ध्यान दें, सफलता के अवसर दबे पांव ही आते हैं।
9. दूसरों को सुनने की आदत डालें, ताकि उनके अनुभव से आप लाभ उठा सकें।
10. दूसरों की उम्मीदों का गाला कभी ना घोटें, हो सकता है, उनके जीने का वही सहारा हो।
11. किसी भौतिक वस्तु के बजाए, ईश्वर से बुद्धि तथा शक्ति के लिए प्रार्थना करें।
12. स्वयं में आत्मविश्वास तो जगाएं ही, साथ ही अपना कोई जीवन लक्ष्य भी निर्धारित करें।
13. क्रोध में कोई कदम न उठाएं।
14. कठिन से कठिन कार्य को भी असम्भव न समझें।
15. असफलता मिलने पर निराशा न हों, फिर प्रयत्न करें, जीवन प्रयत्न का ही नाम है।

हंसमुख वी. के. जैन

लॉटरी

एक आदमी जब भी मंदिर जाता, तो एक ही प्रार्थना करता - प्रभु मेरी एक लॉटरी लगा जाए, तो जिंदगी बन जाये। प्रतिदिन वह मंदिर जाता और यही एक प्रार्थना दोहराता, ऐसा करते - करते जब 2-3 साल निकल गये, तो वह भगवान को दोष देने लगा। प्रभु मैं आपकी रोज सेवा करता हूँ - आप मेरी सुनते क्यों नहीं, एक छोटी सी प्रार्थना है, वह भी पूरी नहीं करते ?

इतना सुनने की देर थी कि प्रभु प्रकट हुए और दो-तीन शब्द उस व्यक्ति को जड़ दिए। वह व्यक्ति हैरान होकर कहने लगा- प्रभु मैंने तो लॉटरी निकलने की गुहार की, इस बात पर मुझे मारा क्यों ? प्रभु बोले- पिछले तीन साल से एक ही प्रार्थना कर रहे हो कि मेरी लॉटरी लगा जाए, मैं भी तुम्हारी प्रार्थना पूरी करना चाहता हूँ, परन्तु तुम लॉटरी तो खरीदो। लॉटरी बिना खरीदे कैसे निकलेगी ? कहने का भाव यह है कि कुछ पाने के लिए पहले कर्म तो करना ही पड़ेगा। प्रयत्न के बिना प्रार्थना भी सफल नहीं होती।

हंसमुख विजय कपूर

समभाव

एक साधु पैदल शी एक गाँव की ओर बढ़ रहे थे, तभी एक आदमी उनके पीछे हो लिया और सारे रास्ते वह उनका मजाक उड़ाता रहा और अनादर करता रहा। उसकी भद्दी बातों की ओर ध्यान न देते हुए वह साधु शांतिपूर्वक चलते रहे। कुछ समय पश्चात् जब वह निश्चित गाँव की ओर पहुँच गये, तो गाँव के लोगों ने उनका स्वागत किया। तब साधु ने उन लोगों से कहा, 'देखो यह व्यक्ति भी मेरे साथ आये हैं और बहुत थके हुए हैं, अतः पहले भोजन और ठंडी लस्सी इन्हें दीजिए। इनका मुन कर वह व्यक्ति शर्मिदा हो कर बोला, 'कि मैं तो रास्ते भर आपको गालियाँ देता रहा और आप मेरे साथ ऐसा बर्ताव कर रहे हैं, मुझे यात समझ नहीं आई? इस पर उस साधु ने उत्तर दिया :-

'अरे भले मानस, आप मुझे बताइये कि आपने मेरे शरीर को गाली दी है या आत्मा को गाली दी है? अगर आपका उत्तर है कि आपने आत्मा को गाली दी है, तो इसका अर्थ है कि आपने अपने आपको गाली दी है क्योंकि आत्मा तो सब में एक शी है। दूसरी ओर यदि तुम कहेंगे कि तुमने मेरे शरीर को गाली दी है तो वह व्यर्थ है क्योंकि यह शरीर तो नश्वर है जैसे कि तुमका। एक नश्वर शरीर का दूसरे नश्वर शरीर को बुरा भला कहने का कोई अर्थ ही नहीं है। एक तरह से तुमने मुझे इस शरीर की नश्वरता के बारे में याद कराया है।'

इस नश्वर शरीर का क्या मोह करना? हे मुख, यह शरीर प्रभु प्रदत्त तोहफा है, इसे पवित्र कार्यों में ही लगाना चाहिए, यह तो प्रभु का मंदिर है। इतना मुनकर उस व्यक्ति की आँखें खुल गईं और वह महात्मा के चरणों में गिर कर माफ़ी माँगने लगा।

हंसमुख विमल वर्मा

विश्वास

महात्मा बुद्ध ने कहा था: 'किसी बुद्धिमान व्यक्ति ने ऐसा कहा है, सिर्फ़ इसीलिए किसी बात पर विश्वास न करें। प्रायः ऐसा माना जाता है, इसी कारण किसी बात पर विश्वास न करें। पौराणिक किताबों में ऐसा लिखा है, केवल इसी कारण किसी बात पर विश्वास न करें। इस बात पर आपके दोस्त विश्वास करते हैं, केवल इसीलिए उस बात पर विश्वास न करें। अपितु उसी बात पर विश्वास करें जो आपकी जाँच और परख पर सही उत्तरती है।'

हंसमुख बी. के. जोशी

स्वर्ग

GOD

स्वस्थ मन, नीरोगी काया
न कोई बैरी, न कोई पराया
धन हो अचित, न बहु अभिलाषा
और स्वर्ग की क्या परिभाषा?

Happiness keeps you sweet,
Trials keep you strong,
Sorrow's keep you human,
failures keep you humble,
Success keeps you glowing,
But only God keeps you going.

Laugharian-A. S. Banga

अपने मन को स्थिर रखकर सभी परिस्थितियों में धैर्य बनाये रखें।

हंसते हुये शुभकाभनाओं सहित



Dr. Thakar Dass Dental Clinic

For All types of Latest Dental Treatments

Dr. Umesh Sahgal, B.D.S.

Dr. Jitesh Sahgal, M.D.S.

Oral & Maxillofacial Surgeon & Implantologist

Shop No. 35, Lehna Singh Market, Malka Ganj, Delhi-7
Clinic : 011-23858684, 23858685
Res. : 011-27217164, 47067890
Mobile : 9811644389, 9899144389
E-mail : drumeshsahgal@hotmail.com

Wise Man

A foolish man tells a woman to stop talking but a wise man tells her that she looks extremely beautiful when her lips are closed.

Laughtarian - Dr. Umesh Sahgal

You are the only one, who can make a difference to your world of happiness. 23

नज़र

नज़र ही नज़र में - नज़र का नज़र से मिलन का नज़ारा - जो आया नज़र

वो हसीं नज़ारा - कर रहा नज़र, मेरे दोस्तो - आपकी नज़र

इक बार गये थे महफिल में, नज़र उठी तो आया नज़र

इक तरफ ही थी नज़र, हर नज़र की नज़र

हमको भी फिर आया नज़र, कर रहीं थी बातें आपस में

इक हसीं नज़र - इक जवां नज़र,

देख नज़रों की नज़र

लाज के बोझ से, झुक गई वो हसीं नज़र

कर के ये नज़ारा नज़र, बोली तड़प के वो जवां नज़र

उठाओ नज़र, न झुकाओ नज़र, थोड़ी देर तो मिलाओ नज़र

कम से कम दिल का अपमाना, कर तो लेने दो नज़र ।।

सुन के ये करुण पुकार, सुन के ये करुण पुकार

इक बार उठी-उठ के झुकी, कह गई वो हसीं नज़र

हटाओ नज़र - न मिलाओ नज़र, डर है लग न जाए कहीं

इस दुनिया की मैली नज़र, इस दुनिया की मैली नज़र ।।

हैसमुख वेद प्रकाश गुप्ता (CFP)



कीर्तिमान

हम प्रतिदिन कहते हैं कि 'हास्य-योग परिवार है, एक गुणी और खुशहाल परिवार।' यह केल कथन ही नहीं बल्कि सत्य है। इस परिवार के आदरणीय सदस्य श्री श्याम लाल चोपड़ा जी के देवेंद्र गुप्ता जी का बेटा सक्षम गुप्ता क्रिकेट की दुनिया में इस सदी का उभरता हुआ सितारा है। आजकल चारों ओर क्रिकेट का ज़ोर है। International Matches के दौरान घर-घर में Cricket Fever सा हो जाता है। नाम के अनुरूप सक्षम वास्तविक रूप में अपनी सक्षमता के आधार पर एक दिन क्रिकेट जगत में अपना नाम रोशन करेगा। केवल 14 वर्ष की आयु में उसने 54th National School Games में दिल्ली की टीम में Under 14 में जीत हासिल कर Sports authority of India द्वारा 10000 रु० Cash Award के साथ Full Cricket Kit और अन्य कई इनाम पाये। और अब वह दिल्ली क्रिकेट लीग की ओर से रोहतक रोड जिमखाना Club के लिए खेल रहा है। इतनी कम उम्र में उसने बहुत सारी ट्रिफियाँ और Medal जीते हैं। यह उसकी कीर्तिमान यात्रा की केवल शुरुआत है उसके हौंसले और Battling करने के स्टार्डिल को देखकर लगता है कि वह अवश्य ही क्रिकेट की दुनियां में एक नया सितारा बनकर चमकेगा। पूरे हास्ययोग परिवार की हार्दिक शुभकामनाएं और आशीर्वाद सक्षम के साथ हैं।

हरपल खिले, आपकी कामयाबी की क्यारी

आप जो भी करें, कामयाब रहें, यही दुआ है हमारी।

समस्त हास्य-योग परिवार

किस्मत

अधिकतर यह देखा जाता है कि कुछ लोग औरों की अपेक्षा अधिक किस्मत वाले होते हैं। यह वाक्य बहुत सुनने में आता है कि वह व्यक्ति बहुत Lucky है, जिस काम को हाथ डालता है वह सोना हो जाता है, या वह व्यक्ति बहुत Unlucky है जिस काम को हाथ डालता है सफल नहीं होता। क्या कभी सोचा है, कि ऐसा क्यों होता है?

अधिकतर, लोगों के विचार, उनका व्यवहार और अवसरों को पहचानने की शक्ति ही उनकी अच्छी या बुरी किस्मत का कारण होते हैं न कि हाथ की लकीरें। एक बार एक लेखक ने एक experiment के द्वारा यह जानने की कोशिश की, कि क्या वाकई ऐसा उन अवसरों की पहचानने की शक्ति में अंतर के कारण होता है? जो लोग अपने को किस्मत वाले मानते थे और जो बदकिस्मत कहलाते थे, उन दोनों प्रकार के लोगों का एक-एक ग्रुप बनाकर उसने सबको एक-एक Newspaper दिया और कहा - यह गिन कर बतायें कि इस समाचार पत्र में कितनी फोटो हैं? साथ ही पेपर में करीब आधे पेज का मोटे अक्षरों का एक विज्ञापन दिया जिसमें लिखा था कि जो यह विज्ञापन पढ़ कर लेखक को बतायेगा, उसे 500 रु. इनाम में दिए जायेंगे।

किस्मत वाले कहे जाने वाले सभी लोगों ने इस विज्ञापन को पढ़कर इनाम जीता और बद किस्मत कहलाने वाले केवल फोटो गिनने में ही लगे रहे और इस तरह उनका ध्यान ही नहीं गया। इसका कारण है कि बदकिस्मत कहे जाने वाले लोग अधिक तनाव में रहते हैं और यही तनाव और उत्सुकता उनकी अवसरों को पहचानने की क्षमता को कम कर देती है, और वह कुछ और ढूँढ़ने की कोशिश में उन अवसरों को खो देते हैं।

वह समाचार पत्र देखते हैं किसी विशेष नौकरी के लिए और उसकी खोज में बाकि अन्य नौकरियों के विज्ञापनों पर उनका ध्यान ही नहीं जाता। इसके विपरीत किस्मत वाले कहे जाने वाले लोग अधिक शान्त और खुले विचारों के होते हैं, वह किसी विशेष प्रकार के विज्ञापन को ढूँढ़ने की अपेक्षा, जो विज्ञापन समाचार पत्र में हैं उन्हीं में से अपने लिए अवसर ढूँढ़ लेते हैं।

किस्मत वाले कहे जाने वाले लोगों की विशेषताएँ:

ऐसे लोग अचानक प्राप्त हुए अवसर को किन्तु-परंतु में नहीं खोते, जल्दी एकाग्र ले लेते हैं। दूसरा वह अपने अंदर की आवाज़ सुनकर फ़ैसले लेने की क्षमता रखते हैं। तीसरा-सकारात्मक सोच से अपने भविष्य निर्माण का फ़ैसला लेने की क्षमता रखते हैं। चौथा- परिस्थिति के अनुसार अपने आप को बदलने की क्षमता रखते हैं जिससे बुरा समय भी अपने आप अच्छे में बदल जाता है।

Luck factor के चार सिद्धांत:

1. अपने अंतर्मन की आवाज़ सुनें, वह अधिकतर ठीक होती है।
2. अपनी सामान्य दिनचर्या से हट कर कुछ नयेपन को अपनाने को अप्रसर रहें।
3. प्रतिदिन कुछ क्षण उन क्षणों को याद करें जिनमें कुछ अच्छा हुआ है।
4. किसी भी आवश्यक और महत्वपूर्ण काम, मीटिंग या फोन कॉल से पहले महसूस करें कि किस्मत आपका साथ अवश्य देगी, यह मीटिंग, यह फोन कॉल आपका भविष्य बदल देगी।

इन सरल से उपायों से आप भी अपनी जिंदगी बदल सकते हैं तो आज से ही अपने को किस्मत वाले (Lucky)

मानना शुरू कर दीजिए। **All the best.**

हैसमुख मीना नागिया

कर्म करने व सभी समस्यायें हल करने का समय 'अब' है, अतः इसे बहानेबाजी में मत गाँवायें।

सज्जदा

इस लाफ्टर कलख को करें सज्जदा, जो मिटावे हमारे गुम
गीत हमेशा बही गाओ, जो भायें सबके मन
सारे कलखों से अच्छा, लाफ्टर-कलख हमारा-हमारा
सारे कलखों से अच्छा.....

यह कुछ नहीं है लेता,

खुशियाँ ही खुशियाँ, जीवन में है भर देता
हँसते रहो, हँसते रहो, यही है नारा हमारा-हमारा
सारे कलखों से अच्छा, लाफ्टर-कलख हमारा-हमारा
सारे कलखों से अच्छा.....

जो भी इस कलख में आये

तनाव-निराशा को छोड़ कर, मुस्कुराता हुआ ही जाये
तंदरुस्त रहो, तंदरुस्त रहो, यही है दर्द दवा हमारा-हमारा
सारे कलखों से अच्छा, लाफ्टर-कलख हमारा-हमारा-2

हैसमुख संजीव ओरोड़ा



गुटका खाने वालों के लिये इनामी योजना



योजना अवधि: आज से जीवित रहने तक
(गुटका खाओ - इनाम पाओ)

प्रथम पुरस्कार कैसर
द्वितीय पुरस्कार गले हुए गाल
तृतीय पुरस्कार छोटा मुँह
चतुर्थ पुरस्कार जवानी में बुढ़ापा
पाँचवा पुरस्कार दिल व गुर्दा खराब
छटवाँ पुरस्कार खाँसी, कफ, दाँत गायब

सातवाँ (बम्पर पुरस्कार) राम नाम सत्य है

फार्म मिलने का स्थान पान की दुकान
फार्म शिल्क 2 रु से 6 रु तक
पुरस्कार स्थल रामशान घाट
मुख्य अतिथि यमराज

नोट : हर गुटके के साथ कम्पोज़ेरी मुपन

दिल्ली लाफ्टर-कलख द्वारा- जनहित में जारी

मानव सबको धोखा दे सकता है, पर आत्मा-परमात्मा, कर्म और सौत को नहीं।

इंसानियत

पौधा इंसानियत का लगाया नहीं, प्यार बाँटा नहीं, प्यार पाया नहीं, दावा अंबर पे उड़ने का करने लगे, चलना भू पर सलीके से आया नहीं। माना ऊँची तुम्हारी ये तकनीक है, नाम ऊँचा है दुनिया में, हाँ ठीक है, लाखों मंदिर व मस्जिद बनाते रहे, कोई उजड़ा हुआ घर बसाया नहीं। ऊँची उठती हुई देखिए कोठियाँ, खा गई कितने पूछाँ की रोटियाँ, आदमी को ही जिंदा जलाते रहे, ठण्डा चूल्हा किसी ने जलाया नहीं। मैं मिटा दीजिए इसको हम कीजिए, फासले दिल से दिल के भी कम कीजिए, दो कदम तुम चलो, दो कदम हम चलें, साथी देखोगे कोई पराया नहीं।

खुद हैसो, औरों को हैसओ- ईश्यां द्वेष कहीं रहेगा नहीं।
हैसमुख जगदीश वरमा

मानसिकता

जग में चार प्रकार की विचित्र मानसिकता के लोग होते हैं :

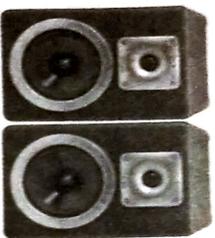
1. **काँक यानि मुर्गा प्रवृत्ति के :** जिन्हें लगता है कि विश्व इन्हीं के कारण चल रहा है, जैसा कि मुर्गों को लगता है कि उसके कुकुडुँ कूँ ५५ किए बिना सुबह नहीं होगी।
 2. **पीकाँक यानि मोर प्रवृत्ति के :** इस मानसिकता के लोग स्वयं को सिवा हमेशा दूसरों की कमियाँ देखते हैं, जैसे कि मोर सबसे सुंदर पक्षी - नाचते समय उसका पार्श्वभागा खुला है, उसे इसका ध्यान नहीं होता उस समय उसे अपने सिवा सब हीन लगते हैं।
 3. **वैटर काँक :** यानि दिशा दर्शाने वाले यंत्र की प्रवृत्ति वाले लोग। ऐसे लोग समझते हैं कि वह ही स्थितियों को बदलते हैं न कि वह स्थितियों के अनुसार बदलते हैं। जैसे Weather Cock हवा के साथ घूमती है लेकिन उसे लगता है कि हवा उसकी बताई दिशा की ओर चल रही है।
 4. **शटल काँक :** (Shuttle Cock) ऐसी मनोवृत्ति के लोग खुद पर लगे आरोपों का खंडन कर, दूसरों पर आरोप लगाने की चेष्टा करते हैं। जैसे कि शटल काँक को खिलाड़ी एक दूसरे की तरफ फेंकते हैं परन्तु उसे घमंड होता है कि वह खिलाड़ियों को नचा रही है।
- ऐसे चारों - काँक, पीकाँक, वैटरकाँक और शटल काँक जैसे क्यूटिज मनोवृत्ति वाले लोगों को सकारात्मक और खुली सोच देने में शास्त्र-योग सहायक है।

हैसमुख-गुरिन्द्र चुग

With Best Compliments From

7
Sound[®]

CAR SPEAKERS



Surinder Singh (Pammi)

011-27441133, 98180-58292

ASIAN PEN COMPANY

Mfg. ∴ Car Speakers, Tweeters, Deck Panel & Metal Mesh

**A-17, G. T. Karnal Road Indl. Area
Delhi-110033**

Sacred Thread (जफेऊ)

In a debate on significance of wearing the thread, Guru Nanak said :

Make Merry your cotton,

Contentment your thread,

Truth as its twists,

It will make such a sacred thread for the soul, which will not break or become soiled. It will not get burnt and it will never be lost.

Laughatrian S. S. Pammi

बोलें ज़रा सीच कर

- आपके बोलने का असर बच्चों पर अवश्य होता है- अतः जब भी बच्चों के सामने बोलें सीच समझ कर बोलें। इसको कुछ उदाहरण नीचे दिए गए हैं, पढ़िए और सीचिए:
- ❖ एक टीचर ने बच्चों से पूछा - लाइट कहाँ से आती है? एक बच्चे ने तुरन्त जवाब दिया-जी भरे-निहाल से। टीचर परेशान होकर बोली, यह क्या तमाशा है? बच्चा- मैडम मैं बिल्कुल ठीक कह रहा हूँ, जब भी लाइट जाती है तो मेरे पिता हमेशा कहते हैं, सालों ने फिर लाइट काट दी।
 - ❖ शोले पिकचर जब नई- नई लगी थी तो एक परिवार-माँ-बाप और बेटा (7-8 साल का) सभी यह पिकचर देखकर आये। उस पिकचर के डायलॉग होकर की जुबान पर रहते थे। घर आये तो बेसे ही मस्ती में ऊँचा संगीत लगा कर पति, पत्नी से बोले 'नाच बसंती नाच'। इतना कहना ही था कि बच्चा बिना मतलब समझे अगला डायलॉग बोला 'बसंती नहीं, कभी नहीं, इन कुत्तों के सामने कभी मत नाचना।'
 - ❖ एक बच्चा खिलौने वाली ट्रेन चला रहा था और बीच में ज़ोर-ज़ोर से चिल्ला रहा था-स्टेशन आ गया, उतरने वाले उतरो, चढ़ने वाले चढ़ो, फिर सीटी बजता कि गाड़ी आगे चले। पिता थके हारे बैठे थे, उनसे शोर बर्दाशत नहीं हुआ। आदत के अनुसार गाली देते हुए बोले, उल्लू के पट्टे, बेवकूफ चुप होता है कि नहीं, और इतना कहकर गाड़ी उल्टर रख दी। बच्चा जब ज़ोर-ज़ोर से रोने लगा तो पत्नी के कहने पर पिता ने वह गाड़ी उसे फिर दे दी। बच्चा वैसे ही फिर बोलने लगा-स्टेशन आ गया, चढ़ने वाले चढ़ो, उतरने वाले उतरो, जरा जल्दी-जल्दी करो, पहले ही यह गाड़ी किसी बेवकूफ, उल्लू के पट्टे की वजह से ½ घंटा लेट है। जल्दी उतरो, जल्दी चढ़ो।
 - ❖ एक पिता और बेटा छुट्टी के दिन बैठे थे तो इतने में Door Bell बजी, बच्चा दौड़ कर गया और दरवाजा खोलते ही बोला - नमस्ते चाचा जी, आइये। शाम हुई-एक बार फिर Bell बजी। बच्चा दौड़कर गया। दरवाजा खोल कर बोला-नमस्ते मामा जी, आइये। आगतक हैरान होकर बोला - बेटा, सुबह और शाम में तू मुझे भूल गया। सुबह तो मैं तेरा चाचा था, अब मामा कैसे हो गया? वह बोला सुबह जब आपने घंटी बजाई तो पिता जी बोले - लगता है भाई आया है, दरवाजा खोलो। तो मैंने कहा - नमस्ते चाचा जी। शाम को जब आपने घंटी बजाई तो पापा बोले - साला फिर आ गया। अब आप ही बताइये आप हुए न मेरे मामा जी?
 - ❖ एक 5-7 साल का बच्चा अपनी माँ के साथ कहीं जा रहा था, रास्ते में एक बड़ी सी Building आई, तो उसे देखकर बच्चा जिद करने लगा-मम्मी मुझे पटाखे लेने हैं। माँ हैरान होकर इधर उधर देखकर बोली-बेटा यहाँ तो कोई पटाखे की दुकान नहीं है। बेटे ने एक बिल्डिंग की तरफ इशारा करते हुए कहा - वो रही दुकान माँ। माँ बोली नहीं बेटा, यह पटाखों की दुकान नहीं है, यह तो Girls Hostel है। बेटा फिर जिद करने लगा, तो माँ ने पूछा, बेटा तुम्हें किसने कह दिया कि यहाँ पटाखे मिलते हैं। बेटा-पिछली बार जब पापा के साथ जा रहा था तो उन्होंने इस बिल्डिंग की ओर इशारा करके कहा था कि सारी फुलझाड़ियाँ यहीं पर हैं।

हंसमुख आदीब कुमार

खुशफहमी में जीयें

एक आदमी अपनी पत्नी के साथ मुक़द्दई जाने वाली देन में चढ़ा। गाड़ी चलते ही पत्नी ने पूछा - टिकट तो रख ली थी न? पति ने हाँ कहकर पैंट की सारी जेबें ढूँढ लीं, कहीं टिकट नहीं मिली, कपड़ों का बैग भी देख लिया। साथ वाली साँट पर बैठा यात्री देख रहा था, उसने कहा- भाई साहब, आपने अपनी कमीज की जेब नहीं देखी, देख लीजिए, शायद टिकट उसमें हो? इतना सुनकर वह आदमी झट से बोला हाँ-हाँ टिकट इसी जेब में है और इतना कह कर आराम से बैठ गया। लेकिन दूसरे यात्री को चैन न आया, कहने लगा-भाई साहब अपनी जेब चैक तो कर लो, टिकट है भी कि नहीं? वह आदमी बोला-है, जब और कहीं नहीं है, तो इसी में होगी। दूसरा यात्री फिर बोला-बड़े अजीब हैं आप, एक बार पॉकेट चैक करने में क्या जाता है? अगर टी.टी. आ गया तो मुश्किल में फंस जाओगे। वह आदमी कहने लगा, टी.टी. आयेगा तो देखा जायेगा। थोड़ी देर ऐसे ही बीत गई, दूसरा यात्री फिर बोला - अरे भाई टी.टी. नहीं भी आया तो जब स्टेशन पर ऊररोगे तो पकड़े जाओगे। वह आदमी बोला-जी आप शांत रहिए। मैं भी यह सब जानता हूँ, ज़्यादा से ज़्यादा क्या होगा? Fine देना पड़ेगा न, दे दूँगा।

दूसरा यात्री फिर परेशान होकर बोला-अजीब आदमी हैं आप, बहस किए जा रहे हैं, पर एक पॉकेट नहीं चैक करेंगे। इस पर वह आदमी बोला - देखिए बात यह है कि, अब यही पॉकेट बची है जिसमें टिकट हो सकती है या नहीं, अब अगर पॉकेट चैक करता हूँ और टिकट नहीं निकली तो चिंता के कारण बाकी के सफ़र का मज़ा खराब हो जाएगा। चलती गाड़ी से ऊतरकर टिकट तो खरीद कर नहीं ला सकता, जो होगा उसका अंजाम तो भुगतना ही पड़ेगा और यह भी हो सकता है कि टिकट निकल आवे, इसी खुशफहमी के साथ मैं अपना सफ़र आनन्दपूर्वक करना चाहता हूँ। भविष्य में क्या होगा उसके लिए मैं अपना वर्तमान क्यों खराब करूँ?

हैसमुख श्याम लाल चौपड़ा

बीमारियों का सस्ता और सरल उपाय

प्रतिदिन एक छोटा सा गुड़ का टुकड़ा कई बीमारियों से दूर रखने में सहायक है। यह एक ऐसी जादुई मिठास है जो अपचन, बलगाम, शकावट, दमा, आधे सिर का दर्द आदि कई सेहत संबंधी रोगों से मुक्ति दिलाती है। गुड़ का एक टुकड़ा, जिसे औषधीय शक्कर कह सकते हैं खून को साफ करता है। इसके प्रतिदिन सेवन से ब्लड-प्रेसर नियमित होता है और शरीर को टॉक्सिन्स से राहत मिलती है।

पूरुणतया स्वस्थ रहना है तो गुड़ का प्रयोग खाने के पश्चात् अवश्य करें, पोषकतत्वों के हिसाब से गुड़ पोषकतत्वों का गोदापन है इसमें प्रोटीन, लोहा, खनिज, कैल्शियम, फॉस्फोरस, मैग्नीशियम, पोटेशियम और कई विटामिन पाए जाते हैं जो कि शरीर के लिए आवश्यक हैं।

सर्दियों में गुड़ खाने से शरीर में एक प्रकार की गर्मी उत्पन्न होती है जो ठंडक से राहत देती है। सर्दियों में शरीर का तापमान कम होने से शरीर को गर्म रखने के लिए शरीर को मेहनत अधिक करनी पड़ती है लेकिन गुड़ के सेवन से हमें आवश्यकतानुसार ऊर्जा प्राप्त होती है जो शरीर के अंदर जमा ऊर्जा को खर्च होने से बचा लेती है और हम तरोताजा रहते हैं।

हैसमुख मंजुषई

सराहना

दिल्ली लापटर क्लब रोहिणी शाखा की एक विशेषता यह रही है कि सभी सदस्य तन-मन-धन से इससे जुड़े हैं। कोई फीस, कोई चढ़ा नहीं लिया जाता परंतु फिर भी प्रति वर्ष होली, दीवाली World Laughter Day के function धूमधाम से मनाये जाते हैं। जिसके लिए सभी साथी अपनी-अपनी क्षमतानुसार इस यज्ञ में अहूति डालते हैं, और आप सबके सहयोग से किसी भी कार्यक्रम में बाधा नहीं आती।

यू तो रोहिणी लापटर क्लब से जुड़ा प्रत्येक सदस्य प्रशंसा का पात्र है परंतु इन सदस्यों में विशेष सराहना के पात्र हैं श्री देवेन्द्र गुप्ता, श्री संजीव कुमार एवं श्री आनन्द प्रकाश गुप्ता जी। जितने कम समय में एवं पूरी लगन के साथ यह सदस्य इस सेवा के काम में जुड़े हैं वह सराहनीय है। उदयपुर के टूर में भी श्री अरुण सेठी जी एवं सोमनाथ नारंग जी के साथ मिलकर इन सदस्यों ने पूरा सहयोग दिया और टूर को यादगार बनाया। इस शाखा की एक विशेषता यह भी है कि महिलाएं एवं पुरुष दोनों ही मिलकर क्लास चलाने हैं। महिलाओं में श्रीमती अनु साहनी, श्रीमती मीना नांगिया, श्रीमती लता गुप्ता, श्रीमती विमल वर्मा एवं श्रीमती लता नारंग का सहयोग प्रशंसनीय है।

हैसमुख अरुण सेठी (9811163233)

संचालक - लापटर क्लब जापानी पार्क, रोहिणी

मन

एक बुद्धिमान राजा था। एक दिन वह सोचने लगा कि अभी तो सब कुछ बहुत अच्छा चल रहा है, परंतु यदि ज़िंदगी में कभी बुरी स्थिति आ गई तो वह क्या करेगा? यही प्रश्न लेकर वह अपने गुरू के पास गया। गुरू ने उसे एक लॉकेट दिया और कहा- इसे सदा अपने पास रखना परंतु इसे खोलना तभी जब तुम वास्तव में बहुत परेशान हो।

काफ़ी वर्षों परचात् दूसरे राजा से युद्ध में वह राजा अपना राज पाट सब हार गया। शत्रुओं से बचने के लिए वह एक गुफा में छुपा बैठा था तो उसे उस लॉकेट की याद आई। उसने लॉकेट निकाल कर खोला तो उसमें लिखा था, 'यह समय भी निकल जायेगा (Even this will pass) एक दरवाजा बंद होता है तो दूसरा अवश्य खुलता है।' इसे पढ़कर उसमें शक्ति जागी और एक महीने बाद उसने अपने राज-पाट को वापिस जीत लिया। जीतने के परचात् अपने गुरू जी से जा कर उसने प्रश्न किया कि दरवाजा बंद ही क्यों होता है? गुरू ने उत्तर दिया- दरवाजा हमेशा खुला रहता है, केवल हमारा मन बंद हो जाता है। हम दोहरी ज़िंदगी जीते हैं, एक तो जो बाहरी संसार नज़र आता है और दूसरा जो नज़र नहीं आता अर्थात् अंतर्गम।

अगर कोई व्यक्ति सदा चिंतित, घृणा, क्रोध या ईर्ष्या आदि जैसे भावों में रहता है, तो उसका मन मैला हो जाता है। जिससे उसे बाहरी संसार में भी दुःख ही नजर आता है, अर्थात् जब नकारात्मक भावनाओं का नियंत्रण मन पर हो जाता है और हम अपने पर नियंत्रण खो देते हैं तो दुःखी होते हैं, हमारा मन कम्प्यूटर की तरह है, जैसा प्रोग्राम उसमें हम भरते हैं, वैसे ही वह काम करता है।

अतः मन में सदा उसाह, उमंग, खुशी और हँसी की भावनाओं को ही भरें और देखें तो इस दुनिया में कुछ भी असंभव नहीं है, किस्मत का दरवाजा सदा खुला मिलेगा।

हैसमुख रेनू सबनानी

शुभ ऽ लाभ

ॐ साईं राम

जय श्री श्याम

अनमोल वचन किताब की प्रमुख सुखियाँ ।

- बस एक किताब काफी है ज्ञान प्राप्त करने के लिए, आपको अनमोल वचन किताब से 91% ज्ञान प्राप्त होगा ।
 - अगर आप अनमोल वचन किताब पढ़ते हैं तो इससे जाहिर होता है कि आप अपनी जिंदगी को और बेहतर और खुशहाल बनाना चाहते हैं ।
 - आप प्रतिदिन एक नए कार्य जुलार करें ।
 - दुनिया का सबसे बड़ा जेवर, आपकी मेहनत और ईमानदारी है ।
 - आप कृपा करके हिम्मत मत हारें, कोशिश करते रहें, जीत अवश्य आपकी ही होगी ।
 - इस तरह न कमाओ की पाप हो जाए, इस तरह न खर्च करो कि कर्ज हो जाए ।
 - इस तरह न चलो कि देर हो जाए, इस तरह न सोचो कि चिंता हो जाए ।
 - इस तरह न खाओ कि मर्ज हो जाए, इस तरह न बोलो की क्लेश हो जाए ।
 - जब आप अच्छाई करोगे तो लोग आपको खुदगर्ज कहेंगे, फिर भी अच्छाई करते रहो ।
 - आप की ईमानदारी और दिल को सफाई से शत्रु लाभ उठ सकते हैं, फिर भी ईमानदार बनो और दिल साफ रखो ।
 - जो भी डाक्टर मरीज न स्यादा लालच या धोखा करता है, उसकी औलाद कभी सुखी नहीं रहेगी । कृपा करके आप ऐसा न करें ।
 - आप कृपया करके अनमोल वचन किताब जुलार पढ़ें, इसे पढ़ने से आपके मन को शान्ति और बढ़त ज्ञान प्राप्त होगा ।
- अनमोल वचन किताब प्राप्त करने के लिए आप नीचे लिखे नम्बरों पर सम्पर्क करें :-

S. L. MITTAL - 9811034707 (FAX) 011-25986811

OFF. : 011-65483547, 25980939

Neeraj Mittal
9310033970

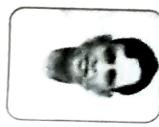
Harsh Mittal
9818784300

Puneet Mittal
9818667771



AGGARWAL TIMBER MERCHANTS®

B-1-122, Vishnu Garden, New Delhi-110018



जीयो जी भर के

ज़िंदगी एक अमानत है जिस के रख रखाव की जिम्मेदारी हमें सौंपी गई है- एक Franchisc / quasi owner के तौर पर। ज़िंदगी के भरपूर व आत्म-स्पर्शी अनुभव के लिये जरूरी है कि हम अपने आप को इस के लायक बनाये गयें। बेकाबू खान - पान, लापरवाह रहन - सहन, जिस्म के हिस्से पुरजों की देख-रेख में कोताही, ज्वित व्यायाम व आराम का अभाव आदि ऐसे कारण हैं जो हमें इस लक्ष्य से दूर रखते हैं और हम लुढ़कने लगते हैं, स्वास्थ-पतन की ओर हो जाता है और हम मरने लगते हैं- तिल-तिल कर, किरतों में, बेखबर। इस स्थिति से U turn से उभरा जा सकता है।

मन और शरीर का गहरा रिश्ता है-दोस्ती का भी, दुश्मनी का भी। हमारी शक्तिमयत हमारे विचारों की ही देन है, जैसा सोचना, वैसा बनना। इस लिये अंदर झांक कर देखा जरूरी है कि कौन से विचार घुस पैठिया बन हमें नुकसान पहुंचा रहे हैं और कौन से दोस्ती व मेहमान नवाजी के लायक हैं।

कितना सरल होने लगता है सब कुछ, जब हम अपने व्यवहार से भरते हैं सद्भावना और सहयोग का जन्वा और अगर गुस्से की जगह मुस्कराहट को चुन लें अपना सार्थी, तब तो बल्ले-बल्ले। नया साल हर साल आता है और छोड़ जाता है अपने कदमों के निशां। किसी की जवानी निखर जाती है किसी का बुढ़ापा बिखर जाता है, उम्र एक कदम बढ़ जाती है तो जिंदगी एक कदम लड़खड़ा जाती है, इसी तरह चलता रहता है वकत का कारवाँ, और हम उसका गुब्बारा देखते रह जाते हैं, उम्र का गुब्बारा देखते रह जाते हैं। तो क्यों न हम हास्य-योग्य से जुड़ कर अपनी ज़िन्दगी के हर पल को जी भर कर जीएं और हर पल यादगार बना लें।

आने वाले नये साल (2010) की बेशुमार शुभ कामनायें, आपके और आपके परिवार के लिये।

हैसमुख ए. एस. बाँगा



एक बार एक कलाकार को विश्व की सबसे सुंदर वस्तु का चित्र तैयार करने की इच्छा हुई। वह इसी उलझन में था कि विश्व की सबसे सुंदर वस्तु क्या है? संयोग से एक धर्मगुरु से मिला और उनसे उसने यह प्रश्न पूछा कि गुरुवर, यह बताइये कि संसार की सबसे सुंदर वस्तु क्या है? धर्मगुरु ने उत्तर दिया - श्रद्धा, जो भक्तों की अपने गुरु के प्रति होती है। कलाकार को संतुष्टि नहीं हुई, संयोगवश एक नववधू से मुलाकात के दौरान उसने वही प्रश्न नववधू से किया। उसने कहा सबसे सुन्दर है प्रेम- सच्चा प्रेम, जो निर्धर्मता में भी समृद्धि का अनुभव कराता है। कलाकार को इससे भी संतोष नहीं हुआ, उसके बाद उसकी मुलाकात एक सैनिक से हुई और उसके सामने भी उसने वही प्रश्न दोहराया तो सैनिक ने उत्तर दिया- सबसे सुंदर है शान्ति और सबसे कुरूप है लड़ाई। श्रद्धा, प्रेम और शान्ति की उधेड़बुन में कि वह किसका चित्र बनाए, वह थका हारा घर पहुँचा। उसे देखते ही बच्चे उससे लिपट गये और पत्नी ने प्रेम भरी मुस्कान दी। कलाकार सोचने लगा कि जिस चीज़ को मैं बाहर ढूँढ़ने गया था वह तो घर में ही है। बच्चों में माता-पिता के प्रति कितनी श्रद्धा होती है और पत्नी में पति के प्रति प्रेम। जहाँ श्रद्धा और प्रेम का वास है, वहाँ शांति स्वतः उभरती है, तो घर से अधिक सुंदर और कुछ हो ही नहीं सकता। अतः उसने अपना canvass निकाला और एक सुंदर सा चित्र बनाया, जिसका शीर्षक रखा घर।

हैसमुख सुशीला गोवल

If you want happiness, do not expect it to fall off the sky, seek it out everyday.

SIR (सर)

साधारणतया हम अपने जीवन में Sir से परेशान रहते हैं। आफिस में Sir (Boss) का हुक्म मानना पड़ता है, चाहे वह हुक्म कानून की नजरों में सही हो या गलत। अगर हुक्म ठीक है तो फिर भी नगीमत है लेकिन जब हमें जबरन गलत हुक्म की तामील करनी पड़ती है तो वह काफी समय तक परेशान करती है। पर इससे भी अधिक हम अपने सर से और भी ज्यादा परेशान रहते हैं, अपने SIR का मतलब है- Self imposed Restrictions. हम लोग अपने जीवन में कई तरह की (restrictions) बाधिशें लगा लेते हैं और उन्हें हर परिस्थिति में निभाने की कोशिश करते हैं, जैसे खाने की कुछ चीजों पर प्रतिबंध। जैसे प्याज- लहसुन नहीं खाना, वीरवार को कपड़े नहीं धोना, किसी विशेष दिन किसी विशेष रंग के ही कपड़े पहनना, मीटर जाए बिना अन्न जल ग्रहण नहीं करना आदि- आदि। घर में तो कुछ हद तक यह चल जाता है परंतु जिंदगी में लवक नहीं रहती। इन प्रतिबंधों के चलते कहीं आना जाना मुश्किल हो जाता है, कभी-कभी तो भूखा भी रहना पड़ता है।

इसी तरह हम अपने ऊपर कई तरह के संकल्प बांध लेते हैं जैसे हर मंगलवार को हनुमान मन्दिर अवश्य जाना है चाहे कुछ भी हो बाकिश हो या धूप हो, चाहे बिलनी मरजी लखी लाईन हो, घर में बुजुर्ग खाने के लिए बैठे रहें परंतु मध्या टेकना जरूरी है। हर हफ्ते, पखवाड़े या हर महीने जवास हर हालत में करना ही है, इस तरह के संकल्प अगर पूरे होते हैं तो ठीक रहता है अगर किसी वजह से कुछ रुकावट आ जाती है तो मन परेशान हो जाता है। जिन्दगी जीने का है नाम, इसे परेशानियां में न बांधिए।

संकल्प करने में कोई बुराई नहीं है परंतु चाहे कुछ भी मजबूरी हो, कितनी भी दिक्कतें आवें, उसे हर हाल में करना ही है, ऐसा करने से जीवन में flexibility कम हो जाती है और यदि किसी कारण वश यह संकल्प पूरा न हो सके तो बजाए खुशी पाने के इसान दुःखी हो जाता है, उसका मन भयभीत हो जाता है। अपने आपको बांधिए नहीं, भगवान तो एक ही है, किसी भी रूप में उसकी प्रार्थना कर लें। संकल्प ही करना है तो हर परिस्थिति में खुश रहने का संकल्प करें।

इसी लिए जीवन में खुश रहने के लिए Sir से बचना जरूरी है चाहे Boss हो या Self Imposed restrictions.

GAP

GAP..... Literally it means the distance between two things or two persons. Such Gap is being felt in every house now a days. The Reason being adopting undesirable practices.

But the GAP I am talking has a very sacred & secret meaning . It actually reduces the other gap between two persons. The GAP means

G - Generally

1. Honesty is the best policy.
2. Respect the elders.
3. Live & let others live.
4. Help the needy.
5. Laugh & let others laugh.

A - Accepted

when ever you face any situation, follow this GAP and be a happy person. Generally Accepted principles are :

P - Principles

हैसमुख आनन्द प्रकाश गुला

HOME

A house is made of bricks & beams, but a home is built with love & dreams.
Financial rewards make people do things well but understanding their emotions makes them do excellently.

हैसमुख कृष्णा गुला

कर्मपथता का पुनर्जन्म है - संवत्सिर्वात्सि

नीच प्रायः कहते हैं कि रिटायरमेंट के बाद संक्रिय जीवन का अनुमान ही माना है। मैं पुरुष हूँ कि, किसी पक्षी ने की भीमस गरीब तक तो आप एकदम संक्रिय रहें, लेकिन आपने पक्षी ने की पुरुष ही गरीब की प्रायः उरु ही आप के संक्रिय ही पाएँगे वास्तव में इसी सोच का नीच है। इसी दुःख के निरा कर्मोपनिषद् ही चूकी है, इस स्थिति से उबारना नही है। रिटायर हो नही होने, रिटायर होने है इसी कारण हम जो धन और अरु अन्य विकार जो हमें रिटायर कर देते हैं।

संवत्सिर्वात्सि एक परमपूर्ण परिवर्तन है। एक नया जीवन की शुरुआत ही नहीं बल्कि पुनर्जन्म है - संवत्सिर्वात्सि। ये इसी ही भावना है कि यदि हमें के श्रावण व्यक्तित्व की कार्यप्रणाली काम ही जानी है, अतः संवत्सिर्वात्सि ही जानी चाहिए। रिटायरमेंट किसी अवस्था विशेष की स्थिति नहीं है, यह तो रा अणु धाटन होने वाली स्थिति है। जब भी पैक मिले रिटायर ही जाएगा, लेकिन अपने काम और धर्मोपनिषद् तथा विकारों से। रिटायरमेंट एक नई शुरुआत है - एक बेहतर और नया जीवन की शुरुआत। संवत्सिर्वात्सि व्यक्त को जानने तथा उत्तरदायित्वों के पुनः आन्दोलन का एक अवसर है। नया जीवन की राय देना ही ज़रूरी आन कीर्ति। जीवन की इस अंतिम घण्टी को अधुनपूर्व अनिद और उदाहर के साथ पूरा कीर्ति। संक्रिय जीवन से रिटायरमेंट न होने वाला कभी रिटायर या बूढ़ नहीं होता। रिटायरमेंट के बाद या नृन्दारव्याप्त में अत्यन्त संक्रिय जीवन व्यतीत कीर्ति। इससे पूर्ण रूप से व्यत्यय रह सकेगीं। एक कठिनी याद आ रही है:

एक राजा को धर्म पर दुःख माने बनवाने का बेहतर भीक था। राजा शिल्लियों का आदर भी करता था और उन्हें जीवन परिष्कारिक के अन्ताना पुरस्कार भी देता था। इसी शिल्लियों में एक अत्यन्त अधुनपक्षी शिल्ली था जो अब बूढ़ हो गया था। अपने वर्षों तक राज्य की सेवा करने हुए, अनेक उन्मुख अवसरों का निष्ठाग क्रिया था, राजा उसे बहुत मानते थे। शिल्ली ने एक दिन राजा से कहा, महाराज मैंने जीवन भर राज्य की सेवा की है लेकिन अब बूढ़ हो गया हूँ, इसलिए मुझे राज्य की सेवा से मुक्त करने की कृपा करें। राजा ने शिल्ली की बातें बहुत ध्यानपूर्वक सुनीं और उससे कहा शिल्लीश्रेष्ठ, आपको सेवाओं के निराप ही नहीं पूरा राज्य आपका कर्तव्य है। आपको संवत्सिर्वात्सि होने का पूरा अधिकार है, लेकिन मेरी उम्मीद है कि, संवत्सिर्वात्सि से पहले आप में निरा एक धवन और बनार्य, जो आज तक बने सभी धवनों से श्रेष्ठ हो। शिल्ली धवन के काम में बूढ़ गया, लेकिन धवन से। अपने उस श्रेष्ठता न उन्मुखता का परिचय नहीं दिया, जिसकी उससे अपेक्षा थी। जब किसी तरह धवन पूरा कर दिया और एक बार राजा के सामने जा खड़ा हुआ और राजा से प्रार्थना की, महाराज मैंने आपकी आज्ञा के अनुयायी नया धवन भी नैयार कर दिया है, इसलिए अब मुझे मुक्त करने की कृपा करें। राजा ही, आज से आप राज्य की सेवा से मुक्त हुए, मैं आपकी कलना से अत्यन्त प्रभावित हूँ और आपको विशेष रूप से पुरस्कार देना चाहता हूँ, इसीलिए मैंने आपसे इस उन्मुख धवन का विशेष रूप से निष्ठाग करवाया है, ताकि आपको पुरस्कार व्यत्यय से धवन दे सकूँ। शिल्ली प्रदान तो हुआ लेकिन उसे इस बात का बेहतर अप्रामेय भी हुआ कि अपने इस धवन का निष्ठाग पूरा धन से क्यों नहीं किया और अपने अनेक कर्मिण्य रह गईं। इस छोटी सी कलनी से हमें मीठव त्वांति चाहिए।

इसी संवत्सिर्वात्सि के बाद की अवस्था भी प्रायः कुछ ऐसी ही होती है, जहाँ हम अपनी श्रेष्ठता को नर श्रेष्ठता का अनुपलब्ध हो सका कोई काम नमाने हैं, जबकि हम हीमान क्रिया जानें वाला कार्य ही हमारा वारन्तविक पुरस्कार होता है। अकारणपथा अथवा अनुभविक के कारण हम स्वयं अपना पुरस्कार खो देते हैं। नीकरी से रिटायरमेंट के बाद श्राव्य योग से नृद कर हमने यह पुरस्कार खोने के निराप पा लिया है।

हंसमुख आर, के, चण्डू
सामना में महान मौन्द्य होना है। जो साम है, वह सत्य के समीप है।

ॐ दूसरा जन्म

क़छु साल पहले दूरदर्शन पर लाप्टर बैलेज प्रोग्राम शुरू हुआ था। परिवार के साथ बैठकर प्रोग्राम देखते हुए सब व्हाके लगाते तो खूब मज़ा आने लगा, नतीजतन व्हाकों की वजह से नींद अच्छी आने लगी, दिन-रात अच्छे गुज़रने लगे, ऐसा लगने लगा जैसे यही जीवन है। धीरे-धीरे लाप्टर प्रोग्राम दुई मललब संवादों की वजह से परिवार के साथ देखने लायक नहीं रहा। लेकिन व्हाकों का फायदा दिलो-दिमाग में अपनी छाप छोड़ गया।

जपानी पार्क में रोज सवेरे सैर करते हुए क़छु लोगों को बच्चों की तरह व्हाके लगाते हुए अक्सर देखता था। एक दिन पास से गुज़रते हुए थोड़ा रुका तो श्री अरुण सेठी (जो मुझको पहले से जानते थे) जी ने मेरी मंशा भांप मुझे बुला लिया। अंधा क्या चाहे दो आँखें! मैंने सहर्ष स्वीकार किया और लाप्टर परिवार का सदस्य बन गया। लाप्टर परिवार ने कभी न भुला सकने वाले व कभी नें मुरझाने वाले हास्य फूलों से भेरा स्वागत किया।

दूरदर्शन का लाप्टर भूल 'पास दर्शन' का लाप्टर दिल को और भी भा गया। 'लाप्टर क्लब' एक ऐसा प्लेटफ़ॉर्म है जहाँ आदमी बच्चा बन, बच्चों की तरह हँसता है। व्हाके लगाते हुए व्यायाम तो होता ही है, साथ-साथ प्राणायाम व ध्यान योग दोनों ही हो जाते हैं। शरीर के हर अंग-प्रत्यंग का भी व्यायाम हो जाता है। कक्षा के अंत में शुभ विचारों से मन भी निर्मल हो जाता है। मैं तो यही समझता हूँ जिस दिन से लाप्टर परिवार का सदस्य बना हूँ, उस दिन मेरा दूसरा जन्म हुआ है।

हँसमुख सोमनाथ नारंग - हास्य उम्र चार साल

ॐ कृष्णा की शरणा

एक भिक्षु कई सालों के बाद एक गाँव में दोबारा गया। वह गाँव के उसी घर गया, जहाँ से पहले भिक्षा लिया करता था, द्वार पर दस्तक दी। दस्तक सुन कर एक शादीशुदा लड़की, द्वार पर भिक्षु को देखकर भिक्षा ले आई। उस शादीशुदा लड़की को देख भिक्षु ने पूछा - बेटा तुम इस घर की पुत्री हो अथवा पुत्रवधु और तुम्हारी उम्र क्या है? क्या थोड़ा सोचने के पश्चात् बोली - प्रभु जी, मैं सात वर्ष की हूँ, मेरे पति दो वर्ष के हैं, ससुर जी पाँच वर्ष के व सासु जी पचास वर्ष की हैं।

भिक्षु ऐसा जवाब सुन सन्न रह गया। उसने सोचा इस कन्या ने मेरा मजाक उड़ाया है। भिक्षु ने दोबारा प्यार से क़हना - बेटा, मैं तुम्हारे जवाब का मतलब नहीं समझा, तुम कहना क्या चाहती हो? पीछे खड़ी सासु माँ यह सुन रही थीं। वह भागो आकर बोली- नहीं प्रभु जी, यह मेरी पुत्रवधु आपसे ऐसा मजाक नहीं कर सकती। प्रभु जी आप तो जानते ही हैं कि मैं चास वर्ष से कृष्णा की शरणा में हूँ इसलिए इसने मेरी उम्र पचास वर्ष बताई, वह मेरा बेटा दो साल पहले से कृष्णा की शरणा में है, मेरे पति पाँच वर्ष से, और इसकी शादी को सात वर्ष हो गये हैं, यह जब से इस घर में आई है, तब से ही कृष्णा भक्ति में न है, इसलिए इसने ऐसा कहा है। भिक्षु उत्तर सुन प्रसन्न हो चला दिया।

हँसमुख सोमनाथ नारंग

जिसे हँसना आता है, उसके आँसू भी हँसते हैं, रोने वाले की हँसी भी रोती है।

बेटियाँ

कब बदलेगी लीगों की मानसिकता ? क्या देते हैं लोग बेटों को बेटियाँ पर वरीयता ? क्या व्यथित करता है लोगों को परिवार में बेटों का जन्म नहीं होना ? हकीकत और सामान्य अनुभव तो यह है कि बेटियाँ माता पिता के प्रति बेटों की अपेक्षा भावनात्मक रूप से अधिक गह्राई से जुड़ी होती हैं। माता-पिता को भावनात्मक संबल देती हैं, उनके वृद्धावस्था के एकाकीपन को अधिक महसूस करती हैं तथा सेवा सहायता में पूरी उम्र सक्रिय रहती हैं। अगर हम पुत्र-पुत्री के प्रति भेदभाव पूर्ण व्यवहार को बदल दें, अपने दृष्टिकोण में दोनों को समान महत्व और गरिमा वाली संतान मानें तो हमारा परिवारिक जीवन अधिक सुंदर और प्यार भरा बन सकेगा।

बोए जाते हैं बेटे, जा जाती हैं बेटियाँ,

खाद-पानी बेटों में, पर लहलहाती हैं बेटियाँ,

एवरस्ट तक ठेले जोते हैं बेटे, पर चढ़ जाती हैं बेटियाँ,

रूलाते हैं बेटे, और रोती हैं बेटियाँ,

कई तरह से गिरते हैं बेटे, पर संभाल लेती हैं बेटियाँ,

पढ़ाई करते हैं बेटे, पर सफलता पाती हैं बेटियाँ,

कुछ भी कहें, पर अच्छी हैं बेटियाँ।

हंसमुख बलराम तलरजा

जिंदगी

जिन्दगी है तो ख्याब है

पैसा है तो शौहरत है।

ख्याब है तो मजिलें हैं

शौहरत है तो इज्जत है

मजिले हैं तो फासले हैं

इज्जत है तो लडकी है

फासले हैं तो रास्ते हैं

लडकी है तो टैशन है

रास्ते हैं तो मुश्किलें हैं

टैशन है तो ख्याल है,

मुश्किलें हैं तो होंसला है

ख्याल है तो ख्याब है,

होंसले हैं तो विश्वास है

ख्याब है तो जिंदगी है,

विश्वास है तो पैसा है

जिंदगी हैं तो ख्याब है।

मतलब दुनिया गोल है, बस घूमने वाला चाहिए

हंसमुख एम. सी. शर्मा

सुख - दुःख

दुःख में दुःखी और सुख में सुखी होने वाला लोहे के समान होता है। दुःख में भी सुखी रहने वाला सोने जैसा। सुख-दुःख में समान रहने वाला रत्न के समान होता है। पर जो सुख-दुःख की भावना से परे हो जाता है, वह परमात्मा स्वरूप हो जाता है। यह मुश्किल अवश्य है, पर असम्भव नहीं।

हंसमुख प्रमोद बरार

लाठी व पत्थर से हीडुयाँ टूटती हैं, परन्तु शब्दों से सम्बन्ध टूट जाते हैं।

पर्स

एक बार देन में टिकट बैंक करते हुए टिकट कलैक्टर को एक पुराना सा पर्स मिरा हुआ मिला। उसने पर्स खोलकर देखा कि शायद मालिक का नाम पता चल जाये परंतु उस पर्स में कुछ पैसे और एक कृषा जी की तस्वीर के अलावा कुछ नहीं था। उसने आवाज़ देकर पूछा - यह किस यात्री का पर्स है? एक बुजुर्ग व्यक्ति ने कहा - यह मेरा पर्स है। जब T.T. ने पूछा कि कोई निशानी बताओ तो उसने उत्तर दिया- इसमें भगवान कृष्ण की फोटो है। T.T. बोला वह तो किसी के भी पर्स में हो सकती है, तुम्हारी अपनी फोटो इसमें क्यों नहीं है?

बुजुर्ग व्यक्ति ने गहरा सांस भरा और बोला मैं आपको बताता हूँ कि इसमें भगवान कृष्ण की तस्वीर क्यों है? जब मैं स्कूल में पढ़ता था तो मेरे पिता जी ने यह पर्स मुझे Gift किया था। उस समय मेरे माता-पिता ही मेरे आदर्श थे, इसलिए मैं उनकी फोटो सदा पर्स में रखता था। उसके बाद जब मैं जान हुआ तो मैंने माता-पिता की फोटो निकालकर अपनी सुंदर सी फोटो पर्स में रख ली और अपने को निहारता रहता। फिर मेरी शादी हुई तो मेरी पत्नी बहुत सुंदर थी, और मैंने अपनी फोटो निकालकर पत्नी की फोटो रख ली जिसको मैं घंटों निहारता रहता। फिर जब मेरा बेटा पैदा हुआ तो मेरी जिंदगी ही बदल गई, तो पत्नी की फोटो बदलकर मैंने पर्स में अपने धारे से बेटे की फोटो रख ली।

इतना कहकर उस व्यक्ति की आँखों में आँसू छलक आये। कुछ क्षण रुक कर वह बोला - कुछ वर्ष पहले मेरे माता-पिता स्वर्ग सिधार गये, पिछले वर्ष मेरी पत्नी भी परलोक चली गई और मेरा बेटा अपने परिवार में इतना व्यस्त है कि उसके पास समय ही नहीं है। अब मुझे महसूस हुआ कि जिनको मैं अपने प्रिय सम्झता रहा वह सब तो दूर चले गये और मुझे ज्ञान हुआ कि भगवान की तस्वीर ही एक ऐसी तस्वीर है जो सदा साथ देगी, काश मुझे यह ज्ञान पहले हो जाता। इतना सुनकर T.T. ने वह पर्स वापिस कर दिया और अपने पर्स में भी सदा के लिए प्रभु की तस्वीर रख ली।

हैसमुख वेद प्रकाश सिंगला

दरवाजा

हमारे विचार दरवाजे की तरह हैं। दरवाजे के दो Action होते हैं push or pull. Push अर्थात् धकेलने, Pull अर्थात् अपनी तरफ खींचना। आपको कौन से विचार को pull करना है, कौन से विचार को push, यह जानना सुखी रहने का मंत्र है। जिस विचार को push करना है अर्थात् धकेलना है, उसे pull करेंगे यदि अपनी तरफ खींचेंगे तो दुःख पावेंगे ही। अतः Push और Pull में भेद जान कर सुखी रहिये।

हैसमुख रविन्द्र बींगरा

कश्ती

भगवान हमारे साथ है, अंग संग साहई है, इसका यह अर्थ नहीं कि हमारी जीवन रूपी नैया को कोई तूफान नहीं घेर सकता। क्योंकि मुश्किलें, परेशानियाँ तो सबकी जिंदगी में आती हैं, कोई डूब जाता है कोई उबर जाता है। भगवान साथ होने का अर्थ है कि ऐसे समय में आपकी जीवन रूपी नैया को कोई डूबो नहीं सकता, वह अवश्य पार लगा जायेगी, अर्थात् प्रभु कृपा से आप उन परेशानियों से उबर जायेंगे।

हैसमुख श्याम लाल गोयल

सबसे अच्छा दान, क्षमा दान।

With best compliments from



Y. P. Taneja Mob. : 9871999735
R. : 011 - 65188236
E-mail : yaspaltaneja@hotmail.com

R. K. Gupta Mob. : 9810114466
Tele-fax : 28311753
Res. : 27375058
E-mail: uemnw@hotmail.com

United Electrical & Mechanical Works

Specialist in:

S/I/T/C of All types of Pumps & Repairing of all Types
& Makes of Centrifugal, Submersible, Vertical Turbine,
Sewage Disposal Submerged Pumps & Motors

Office: 8611, East Park Road, New Delhi-110005, Ph. : 011-23552532

Works : A-96/5, Wazirpur Industrial Area, Delhi-110052, Ph. : 27375058

फ़ैसला

एक व्यक्ति के पास एक ही सम्पत्ति थी-19 ऊँट। मरने से पहले उसने वसीयत की, कि उसकी सम्पत्ति अर्थात् (19 ऊँट) में से आधे बड़े बेटे को दे दिये जायें। 25% अर्थात् चौथा हिस्सा छोटे बेटे को, और 20% अर्थात् पाँचवा हिस्सा बेटी को दे दिया जाये। वसीयत लिखने के कुछ समय पश्चात् वह व्यक्ति परलोक सिधार गया। अब जब वसीयत के अनुसार सम्पत्ति बाँटने की घड़ी आई तो मुश्किल हो गई। 19 ऊँट वसीयत के अनुसार कैसे बाँटे जाएँ? फ़ैसला पंचायत में पहुँचा, किसी ने कहा सारे ऊँटों को बेचकर पैसे बाँट लो, तो किसी ने कोई उपाय बताया। जब यह फ़ैसला हो रहा था तो उधर से एक आदमी गुज़रा, उसने सबको परेशान देखकर उनकी परेशानी का कारण पूछा। बात सुनने के बाद उसने कहा-चलो मेरे पास एक ही ऊँट है, मैं अपना ऊँट भी इसी में मिला देता हूँ ताकि इनका फ़ैसला हो जाये, इतनी सी बात से समस्या का हल हो जाता है तो मैं अपना ऊँट खोने को तैयार हूँ। अब ऊँट हो गये बीस - 50% अर्थात् 10 ऊँट बड़े बेटे को दिए गये, 25% प्रतिशत अर्थात् 5 ऊँट छोटे बेटे को दे दिए गये, 20% अर्थात् 4 ऊँट बेटी को मिले। इस प्रकार 19 ऊँटों का पूरा बँटवारा हो गया और वह व्यक्ति अपना ऊँट लेकर वापिस चला गया। कहने का भाव यह है कि जब किसी बात का निर्णय लेने में दुविधा हो तो अपने फ़ैसले में परमात्मा को मिला लें तो फ़ैसला करना आसान हो जायेगा।

हंसमुख यशपाल तनेजा

संकट देखकर भागो तो पीछे आणा, सामना करो तो संकट भग जाणा।

अंधविश्वास

अंधविश्वासों में खिरे होने के कारण बहुत से लोग कपड़े धोना, साफ-सफाई, कपड़ों के रंग आदि दिनों के माध्य Associate करने लगे हैं। लेकिन जहाँ इसान चाँद तक पहुँच गया है, ऐसे वैज्ञानिक खोजों के जमाने में हमें इन अंधविश्वासों से ऊपर उटना है, हर दिन प्रभु का बनाया सुन्दर दिन है।

राशिवार : सूर्य का दिन - किसी बहू में पड़ने की अपेक्षा सूर्य की तरह प्रकाशित हों, अपने अच्छे विचारों से औरों को प्रकाशित करें, जन्म आत्म विश्वास जगायें। किसी अंधविश्वास को अपने ऊपर हावी न होने दें।

सोमवार : चन्द्रमा का दिन - सोम अर्थात् अमृत-वाणी ऐसी बोलिए जिसमें अमृत युला हो, जो सबको ठंडक दे, किसी को चोट न पहुँचाये।

मंगलवार : मंगल अर्थात् कल्याण। जिसका का अर्थ ही कल्याण है वह दिन किसी के लिए भारी कैसे हो सकता है? इस दिन दाढ़ी नहीं बनानी, बाल नहीं काटने आदि-आदि अंधविश्वासों में फँसने के बजाए, ऐसे सेवा के कार्य करें, जिससे किसी का भला हो। जरूरतमंद की तन-मन-धन से सेवा करें, किसी का कल्याण करें, तभी मंगलवार का अर्थ आपने सम्पन्ना।

बुधवार : बुद्ध अर्थात् बोध। आपको उस परमपिता की शक्तियों का बोध हो, अज्ञान का अंधकार खत्म हो, अंदर ज्ञान का प्रकाश हो। सोऽहम का ज्ञान हो, बुद्ध काम शुद्ध, तो बुरा कैसे हो सकता है।

गुरुस्मतिवार : कई लोग गुरुस्मतिवार को कपड़े धोना, शोध करना, सफाई करना उचित नहीं मानते। इस दिन पीले ही कपड़े पहनने हैं आदि - आदि, इस भ्रम को तोड़ें। बुद्ध को आपको बोध हुआ, अतः गुरुस्मृत को अपने अंदर की सारी मैल धोयें यात्रि ईश्या, द्वेष जैसी बुरी भावनाओं को निकाल बाहर फेंकें। जब आपका मन चित्त शुद्ध हो गया तो कोई आप का कुछ नहीं बिनाइ सकता।

शुक्रवार : उस परमपिता परमात्मा के शुक्रगुजर हो जायेंगे, प्रभु ने जो अपार खजाना हमें दिया है, उसके प्रति कृतज्ञता एवं माँ-बाप के प्रति शुकाने का भाव रखें और आनन्दमय हो जायें।

शनिवार : शनिवार को लोग तेल और तांबे का दान शुभ मानते हैं। अपनी मधुर वाणी रूपी तेल डाल कर सबमें ज्ञान का दीपक जलायें और अंदर की खोटी भावनाओं रूपी तांबे को दान करें, वही असली दान है। ज्ञान का दीपक अर्थात् किसी बच्चे को विद्या दान दें, किसी को आत्मनिर्भर बनायें। तेल और माँ दान देने से उसका कोई भला नहीं होगा।

इस प्रकार जब आप अंधविश्वासों को जकड़न से बाहर हो जायेंगे, तो आपका प्रत्येक दिन, सप्ताह, वर्ष और शताब्दियाँ सफल हो जायेंगी और आप परमानन्द में रहेंगे।

हंसमुख नीलम चडैहरा

कोई कहता है।

कोई कहता है - तेरा धन माल कितना है?

कोई कहता है - कि बस सारा जमाना है मेरा,

कोई कहता है - तेरा गाड़ी बंगाला कितना है?

कोई कहता है - कि अपना बेगाना है मेरा,

कोई कहता है - बच्चा व बाल कितना है?

कोई कहता है - कि कुबेर का खजाना है मेरा

मगर कहता नहीं कोई - प्रभु का ख्याल कितना है?

यह कोई नहीं कहता - कि शमशान ठिकाना है मेरा।

हंसमुख गीता गुदा

रामायण

आज तक आपने बालिवुडकी कृत रामायण सुनी और पढ़ी है, परंतु एक कार्यक्रम में हृदय रोग विशेषज्ञ प्रा. के. अश्वत्थाल जी ने जो इस शरीर की रामायण सुनाई, तो यह आपके सामने रखे बिना नहीं रह सकी। यदि कहीं चूक हुई हो तो उसके लिए क्षमा प्रार्थी हैं। शरीर पाँच तत्वों से बनता है भू, गान, वायु, अग्नि एवं नीर। शरीर का स्थूल रूप जो हमें दिखाई पड़ता है, यह भू यानि पृथ्वी तत्व है अर्थात् सीता का प्रतीक (सीता पृथ्वी पुरी थी)। आत्मा - राम का प्रतीक है, मन (Mind) अर्थात् लक्ष्मण। राम और सीता का मिलन तभी होगा जब लक्ष्मण साथ होगा अर्थात् हमारा मन एकाग्र होगा। इंद्रियां बंदल होती हैं, परंतु दसों इंद्रियों पर जिसका कंट्रोल है अर्थात् दशरथ का राज। राजा दशरथ का दसों इंद्रियों पर कंट्रोल था, रूसीलिये उनका नाम दशरथ था। हास्य-योग Mind अर्थात् लक्ष्मण (मन) Body अर्थात् सीता (शरीर) Soul अर्थात् राम (आत्मा) को जोड़ता है, मुक्त हैसी में यह तीनों एकसार हो जाते हैं।

कैकेयी - काम का प्रतीक है

मारीच पुग - लोभ का प्रतीक है

रावण - अहंकार का प्रतीक है।

मेघनाथ - क्रोध का प्रतीक है।

काम आधा तो दशरथ मरा - अर्थात् इंद्रियों पर संयम जब खत्म हुआ तभी दशरथ टूटा। संयम की जब कमी होती है, तभी बीमारियां शरीर को घेरती हैं। लोभ यानि मारीचपुग आधा तो सीता यानि शरीर को नुकसान पहुँचा, शरीर आत्मा से भटका और पित्त रावण यानि अहंकार का राज हुआ। अपने मन (लक्ष्मण) को काबू लाना है-पवनपुत्र हनुमान द्वारा अर्थात् पवन यानि श्वासों के संचालन द्वारा। पर इससे पहले बुद्धि यानि सुग्रीव को जीतना होगा, पर जब बालि (काम) सामने आता है तो मन पित्त भटकता है। काम को प्रतिहार द्वारा मारो यानि पीछे से मारो, यही कारण है कि बालि को पीछे से मारा गया था। अंदर के काम रूपी बालि का वध करो, पित्त सुग्रीव यानि बुद्धि के साथ लंका (माया) पर चढ़ाई करो। जब श्वासों के नियमन (पवनपुत्र द्वारा) से मन (लक्ष्मण) और बुद्धि (सुग्रीव) वश में होंगे तभी कुम्भ करण यानि सुस्ती मरेगी, पित्त मेघनाथ यानि क्रोध समाप्त होगा, तो अंत में अहंकार यानि रावण का वध होगा। तभी लंका पर विभीषण रूपी शक्ति का राज होगा। राम (आत्मा), लक्ष्मण (मन), सीता (शरीर) सभी एकसार होंगे यानि अयोध्या वापिस आयेंगे, अर्थात् स्वस्थ रहना है तो शरीर, मन और आत्मा का एकसार होना आवश्यक है।

हैंसमुख सुषमा सिक्का

प्रारब्ध

प्रश्न : - जब धन प्रारब्ध के अनुसार ही मिलता है तो फिर इतनी मेहनत किस लिए?

जवाब : - कर्म किए बिना कुछ भी प्राप्त नहीं होता। कलकत्ता जाने वाली गाड़ी में बैठकर मुम्बई पहुँचने की प्रार्थना करने तो वह कभी नहीं पूरी होगी। सही दिशा में किया गया कर्म ही फल देता है। प्रारब्ध या Luck का अर्थ है:

- L - Labour
- U - Under
- C - Correct
- K - Knowledge

कर्मण्यवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन

कर्म किए जा, फल की चिंता ऊपर वाले पर छोड़ दो, यही प्रारब्ध है।

हैंसमुख लता गुप्ता

सुखी रहने के उपाय

प्रांत रहो, मनन करो
हँसते रहो, हँसाते रहो
कम खाओ, गुम खाओ
समय का सदुपयोग करो
किसी की बुराई मत करो
चिन्तन करो, चिन्ता नहीं
सुबह एक घण्टा मौन रहो
क्षमा मांग लो, क्षमा कर दो
हमेशा सकारात्मक सोच रहो
सबको क्रियात्मक सहयोग दो
सबके प्रति हित का भाव रहो
इंश्वरीय शक्ति में विश्वास रहो
परिस्थितियों से तालमेल बिठाओ

अधिकार भूलो, कर्तव्य याद रखो
सेवा करो, बदले में कुछ मत चाहो
सुबह एक घंटा खुली हवा में घूमां
कम, धीरे व प्रेम से बोली, ज्यादा मुनं
धैर्य, संयम एवं सहनशीलता अपनानाओ
एक घंटा अच्छा साहित्य पढ़ो या सुनो
सुबह जल्दी उठो, रात्रि जल्दी सो जाओ
अपने आपका अच्छे कार्यों में व्यस्त रहो
किसी पर गुस्सा मत करो, अपने ऊपर भी नहीं
किसी के प्रति ईर्ष्या व द्वेष की भावना मत रखो
किसी को दुःख मत दो
किसी का अपमान मत करो ।।
हँसमुख आर. एस. गुप्ता

हास्य दोहे

हँसना स्वास्थ्य के लिए है, अमृत्यु अहार ।
हँसने से होते हैं दूर, मन के सभी विकार ।।

एक निर्मल मुस्कराहट से, मिट जाते सब कष्ट ।
रोगादि बाधाएँ सभी, हो जाती हैं नष्ट ।।

सब रोगों की एक दवाई, हँसो - हँसाओ मेरे भाई ।
हँसमुख उषा चड्ढा

हँसो - कहकरहे मारकर, खर्च होय न दास ।
पाचन क्रिया के लिए, है यह सर्वोत्तम व्यायाम ।।

हँसो खूब दिल खोलकर, यदि चाहो रहना स्वस्थ ।
नहीं ज़रूरत दवा की, रहो सदा अलमस्त ।।

चाचा या बापू

- 'Laziness is our biggest enemy'- Jawahar Lal Nehru.
We should learn to love our enemies'- Mahatma Gandhi
अब आप बतायें किसकी सुनं ? - बापू की या चाचा की ?
हर माँ यह आशा करती है कि उसकी बेटी अपने पिता से बेहतर आत्मी से शादी करेगी और पूरी तरह से Convinced है कि उसका बेटा अपने पापा की पत्नी से बेहतर पत्नी कभी नहीं ढूँढ पायेगा ।
हँसमुख -किरण चुगल

Sanjeev Soni
B.Com(H), F.C.A., F.I.I.S.A.

S. SONI & Co.

SURVEYOR, LOSS ASSESSOR & INVESTIGATORS
FIRE, MARINE, MISC, LOP, INVESTIGATIONS

SLA-15006 UPTO 2012

Ph. (Off.) : 28753387, 28754476, 41546067, Direct : 41546066
Res. : 25818383, 25767766, Mobile : 9810117269, 9313705074
Fax : 91-1141546067, e - mail : ssonico@rediffmail.com

1047/16, Hari Singh Malwa Street, Karol Bagh
New Delhi - 110 005

WATCH

Watch शब्द इतिहास के बहुत अर्थपूर्ण 5 Alphabets से बना है :-

- W - यानि World अर्थात् संसार - संसार में हर्षें सदा भर्थादा से रहना चाहिए।
- A - Action अर्थात् आचरण- हमारा आचरण अनुकरणीय होना चाहिए।
- T - Thinking अर्थात् सोच- अपनी सोच को सकारात्मक (positive) एवं सुन्दर बनायें।
- C - Character अर्थात् चरित्र- चरित्र को उत्तम रखें।
- H - Habits अर्थात् आदतें- अपने जीवन में अच्छी आदतें डालें, बुरी आदतों को खत्म करें।

सुन्दर एवं स्वस्थ जीवन जीने के लिए इन बातों को Watch करते रहना चाहिए।

हैसमुख संजीव सोनी

दर्द से राहत

नगापारा पिछले तीन वर्षों से मेरे दोनों हाथों की अंगुलियों के जोड़ों में दर्द रहता था। मैं अप्रैल 2008 में रोहिणी नालय क्लब का सदस्य बना। एक सप्ताह के भीतर ही मेरी अंगुलियों के जोड़ों का दर्द नापवब हुआ। यह करिष्मा ब्रेंट स्प्र एक्सरसाइज़ करते हुए हुआ, जिसे करने से मेरी अंगुलियों के जोड़ खुल गए। मैं शुक्रानर हूँ लाप्टर क्लब का, जिसने जीने का अन्दाज़ सिखा दिया।

हंसमुख ओषकार कौल

WHERE TO TAP

Ever heard the story of a giant ship engine that failed? The ship's owners tried one expert after another, but none of them could figure out how to fix the engine? Then they brought in an old man who had been fixing ships since he was a youngster. He carried a large bag of tools with him, and when he arrived, he immediately went to work. He inspected the engine very carefully, top to bottom.

Two of the ship's owners were there-watching this man, hoping he would know what to do? After looking at the things over and again, the old man reached into his bag and pulled out a small hammer. He gently tapped something. Instantly, the engine lurched into life. He carefully put his hammer away. The engine was fixed! A week later, the owners received a bill from the old man for ten thousand dollars.

"What?" the owners exclaimed. "He hardly did anything!"

So they wrote the old man a note saying, "Please send us an itemized bill."

The Man sent a bill that read:

Tapping with a hammer..... \$ 2.00

Knowing where to tap..... \$ 9998.00

Effort is important, but knowing where to make an effort in your life makes all the difference.

Laugharian M. M. Wadehra

अध्यापक

जिंदगी, विद्यालयों में पढ़ाने वालों अध्यापकों की अपेक्षा अधिक सख्त टीचर है। क्योंकि विद्यालय का अध्यापक पहले पढ़ाता है और फिर परीक्षा लेता है परंतु जिंदगी रूपी अध्यापक पहले परीक्षा लेता है फिर पाठ पढ़ाता है।

हंसमुख संतोष चावला

व्यंग्य

एक पुराना चुटकुला है कि बीमार पड़ने पर दादाजी डॉक्टर को पास जाते हैं क्योंकि डॉक्टर को भी जिंदा रहना है, कैमिस्ट से दवाईं लाते हैं क्योंकि कैमिस्ट को भी जिंदा रहना है और फिर उस दवाईं को नाली में फेंक देते हैं क्योंकि दादाजी को भी तो जिंदा रहना है।

हंसमुख बी. आर. बहल

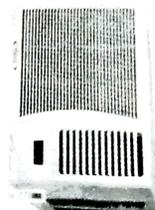
With best compliments from

S.K. TYAGI, KAPIL TYAGI, R.D. TYAGI

JAI DURGA ELECTRONICS



Tyagi Electronics



S.K. TYAGI

A-12, Budh Vihar, Phase-1, Main Rithala Road, Delhi-110041
Ph. : 9312919777, 9911639821

खिल-खिलानी सुबह

1. जो रात को देर से सोते हैं, वो सुबह का उठना क्या जानें?
जो सुबह उठकर लाप्टर कलब में नहीं आते, वो सुबह का हैसना क्या जानें?
2. खुद जो आप हैसते हैं, औरों को भी हैसते हैं,
हर वकत जो रहते हैं खुशहाल, वो रोना थोना क्या जानें?
लाप्टर अनभोल अमृत है, जो बिन दारमों के मिलता है,
इससे लवक जवानी पाने वाले, बुढ़ापे का शुकना क्या जानें?
3. हरस्य - योग है, व्यायाम - प्राणायाम और है तनाव से आराम,
जो सुबह उठकर नहीं आते, वो इसके लाभों को क्या जानें?
4. सुबह-सुबह हरस्य-योग की गंगा शारामें, डुबकी लगाकर
शुभविचारों का खजाना जो पाते हैं, वह ईश्यां द्वेष को क्या जानें?
जो रात को देर से सोते हैं, वो सुबह का उठना क्या जानें?

हैसमुख सुमन त्यागी

ख्याब

मुझे लाप्टर कलब की निर्मल हैसी, इतनी अच्छी लगती है, जितना कभी और कुछ जिंदगी में अच्छा नहीं लगता। हैसना ही जिंदगी बन जाए, बस इतना ही ख्याब है।

हैसमुख राज कुमार मदनानी

सच्चा मानव

सच्चा मानव वही है, पूर्ण मनुष्य वही है जो दूसरों को प्रसन्नता देता है, उनकी खूबी में खुश होता है। जिससे मिलने के बाद लोग उसी को हो जाते हैं, खुश रहने का पाठ पढ़कर लौटते हैं। वह भी क्या आदमी है जिसे लोग गालियाँ देने लौटते हैं और अपने मन में सोचते हैं कि ऐसे व्यक्ति से मिलने की गलती की, व्यर्थ ही उससे मिले। मिलन सार व्यक्ति जहाँ जाएगा खुशियाँ बिखर जायेंगी जैसे कि लापटर कलब के सदस्य, जहाँ जायें वहाँ हँसी के ठहाकों से वातावरण, रंगीन बना दें, गायीन नहीं, राहों में खुशी को फूल ही फूल बिछा दें।

अतः आज से ही, अभी से ही अपने स्वभाव को बदलिए, मिलन सार बनिए, हँसिए और हँसाइये।

हंसमुख ओम प्रकाश चौपड़ा

पतले होने के 14 सरल उपाय

निम्नलिखित छोटी-छोटी बातों को अपनाकर आप जल्दी ही अपने आप में बदलाव महसूस करेंगे:

1. जल्दी से पतला करने वाली दवाइयों के सेवन से बचें।
2. एक दो फल प्रतिदिन अवश्य लें, परंतु बहुत अधिक न लें।
3. खाना धीरे-धीरे, अधिक चबा कर खायें।
4. घर में पका स्वच्छ एवं स्वास्थ्यप्रद खाना खायें, बाहर का खाना कम खायें।
5. सलाह में कम से कम पाँच दिन व्यायाम अवश्य करें।
6. टी. वी. चलाकर खाना न खायें, इससे अधिक खाने की संभावना रहती है।
7. नाश्ता अवश्य करें, मोटापा कम करने का मूल मंत्र है।
8. खाने में हरी व पत्तेदार सब्जियाँ अवश्य खायें।
9. साबुत अनाज और चोकर सहित आटा प्रयोग में लायें, इनमें फाइबर अधिक होता है।
10. पानी पर्याप्त मात्रा में पीयें, इससे शरीर से टॉक्सिन्स बाहर निकल जाते हैं।
11. दिन में दो बार अधिक मात्रा में खाने से अच्छा है, दिन में 3-4 बार थोड़ा-थोड़ा खायें।
12. मैदे से बनी वस्तुओं का कम प्रयोग करें, अपचन होने की आशंका रहती है।
13. तला भुना खाना खाने की अपेक्षा खाना स्टीम देकर या उबालकर बनाएँ, अधिक पौष्टिक रहेगा।
14. कभी किसी ऊसव में आप ऐसा खाना खा लेंते हैं, जो कि नहीं खाना चाहिए था, तो मन में कोई तनाव न रखिए कि दिनों की मोहनत बेकार गई। तनाव से मोटापा आता है, अतः इसको भूल कर फिर से पतले होने की प्रक्रिया में आएं और अपना संकल्प दृढ़ करें।

हंसमुख रेन चौपड़ा

Winning Horse

Winning Horse does not know why it runs in the race, it runs because of beats & pains the rider gives. also a race, God is our rider, so sometimes when you are in pain, then think that god wants you to win.

Laughterian M. K. Walli

Laughter mankes people happy & happy people live longer.

OM SAI RAM



बाबा के 11 वचन



1. जो शिरडी में आएगा,
आपद दूर भगायेगा।
2. चढ़े समाधि की सीढ़ी पर,
पैर तले दुःख की पीढ़ी पर।
3. त्याग शरीर चला जाऊँगा,
भक्त हेतु दौड़ा आऊँगा।
4. मन में रखना दृढ़ विश्वास,
करे समाधि पूरी आस।
5. मुझे सदा जीवित ही जानो,
अनुभव करो सत्य पहचानो।
6. मेरी शरण आ खाली जाए,
हो कोई मुझे तो बताये।
7. जैसा भाव रहा जिस जन का,
वैसा रूप हुआ मेरे मन का।
8. भार तुम्हारा मुझ पर होगा,
वचन न मेरा झूठ होगा।
9. आ सहायता लो भरपूर,
जो माँगा नहीं है दूर।
10. मुझ में लीन वचन मन काया,
उसका ऋण कभी न चुकाया।
11. धन्य-धन्य वह भक्त अनन्य,
मेरी सरण तज जिसे न अन्य।।

‘जय जय साँई राम’

निवेदक :

Prop. D. K. Kalra (9811272610)

Tajya Studio

Surajmal Market, Sector-9, Rohini, Delhi-110085

फोटोग्राफी से संबंधित सभी कार्यों के लिए सेवा का मौका अवश्य दें।

श्रद्धा

चेहरे पर अगर मुस्कान है तो खुशी तुमसे दूर नहीं, पखों में अगर जान है तो आसमान तुमसे दूर नहीं, शिखर पर बैठे पक्षी ने यही गीत गाया, श्रद्धा में अगर जान है तो भगवान तुमसे दूर नहीं।

हंसमुख वी.के. जैन

दूसरों की गलती सहन करना एक बात है, परन्तु उन्हें माफ कर देना और भी महान बात है।

अब हँसने की बारी है

- ☺ एक बार एक फोटोग्राफर किसी कवि सम्मेलन में हर कवि की फोटो ले रहा था। एक कवि की जब वह फोटो खींचने लगा तो वह कवि लपक कर बोला, ना भाई हमरी फोटो तो खींचियों नाहीं, फोटोग्राफर ने पूछा भाई ऐसा क्यों?
- कवि - भाई, बात यह है कि तू म्हारी फोटू खींचेगा, फोटू अखबार में छपेगी, और अखबार घर-घर जावेगी, पढ़ने वाला अखबार पढ़कर रद्दी में बेचेगा। अब वह पप्पू हलवाई रद्दी वाले से पुरानी अखबार खरीदेगा। फिर उसमें जलेबी डालकर बेचेगा, खाने वाले जलेबी खाकर अखबार को कूड़ेदान में डाल देंगे, पर सुबह कुत्ता अखबार में छपी फोटो पर मुंह तो म्हारा ही चाटेगा ना।
- ☺ एक टीचर ने सातवीं कक्षा के विद्यार्थियों से प्रश्न किया जो खुद बोलता रहे और दूसरों की न सुने उसे क्या कहते हैं? पूरी कक्षा एक स्वर में बोल उठी- जी अध्यापक।
- ☺ एक बार एक तलाक के केस की सुनवाई के दौरान जज ने महिला से पूछा - क्या यह आपका तीसरा तलाक है? महिला - जी, सही फरमाया आपने। जज - इस तलाक के बाद तुम क्या करोगी? महिला- जी, फिर से शादी। जज - जब बार-बार शादी ही करनी है तो तुम्हारा तलाक ही क्यों होता है? महिला - बात यह है कि सोते वक्त मैं जोर-जोर से खर्राटे मारती हूँ जो किसी भी पति को पसंद नहीं आते। जज - क्या गारंटी है कि अब चौथे पति को पसंद आ जायें? महिला - जी अब की बार ऐसा नहीं होगा, क्योंकि जिस व्यक्ति से मैं शादी कर रही हूँ, वह बहरा है।
- ☺ दो अच्छे दोस्त थे, एक साथ काम करते थे, एक दूसरे के साथ पारिवारिक संबंध थे। कुछ समय पश्चात् एक दोस्त नौकरी से रिटायर हो गया। इसके 4-5 महीने बाद दूसरा दोस्त उससे मिलने आया। जब पहले दोस्त ने दरवाजा खोला, तो उसने पूछा, यार तुम्हारे घर के बाहर एक पेड़ हुआ करता था, जिस पर एक उल्लू बैठा करता था, उस पेड़ का क्या हुआ? पहला दोस्त-कुछ नहीं यार, वह पेड़ मैंने कटवा दिया। दूसरा दोस्त-यार उस पेड़ की लकड़ी तो बहुत अच्छी थी, उसका क्या किया? पहला दोस्त-उसकी यह कुर्सी बनवा दी है और उस पर अब मैं बैठता हूँ।
- ☺ एक लड़की किसी पंडित जी से अपनी शादी के बारे में पूछने गई। बोली-पंडित जी, दो लड़के मेरे पीछे पड़े हैं, आप मेरा हाथ देखकर बताइये कि मेरी शादी किससे होगी, खुशनसीब कौन होगा? पंडित जी ने ध्यान से हाथ देख कर कहा - बात यह है कन्या कि पहले वाले से तुम्हारी शादी होगी और दूसरा खुशनसीब होगा।
- ☺ एक गाँव की खुशहाली देखकर, वहाँ एक टी.वी. चैनल वाले पहुँच गये और गाँव के सरपंच की इन्टरव्यू लेने लगे। टी.वी. वालों ने पूछा कि आपके गाँव की खुशहाली का क्या राज है? सरपंच - जी हमारे गाँव की हरियाली और ताज़ी हवा में ऐसा जादू है कि कोई भी बीमार नहीं होता, सभी स्वस्थ रहते हैं, पिछले 10 सालों में हमारे गाँव में केवल एक ही मौत हुई है। टी. वी. एंकर-जी वह अभागा कौन था? सरपंच-वह यहाँ का डॉक्टर था जो भुखमरी से मर गया।

हँसमुख एम. के. कोहली

माँ

- ❖ जब छोटा था तब माँ की शय्या गीली रखता था, अब बड़ा हुआ तो माँ की आँखें गीली रखता है। रे पुत्र! तुझे माँ को गीलेपन में रखने की आदत हो गई है।.....
- ❖ माँ! पहले आंसू आते थे और तू याद आती थी, आज तू याद आती है और आंसू आते हैं।
- ❖ माता - पिता क्रोधी हैं, पक्षपाती हैं, शंकाशील हैं, ये सारी बातें बाद की हैं, पहली बात तो यह है कि वो माँ - बाप हैं।
- ❖ माँ तूने तीर्थकरों को जना है, संसार तेरे दम से बना है, तू मेरी पूजा है, मन्त है मेरी, तेरे कदमों में जन्त है मेरी.....
- ❖ बचपन के आठ साल तुझे अंगुली पकड़ कर जो माँ-बाप स्कूल ले जाते थे, उन माँ-बाप को बुढ़ापे के आठ साल सहारा बनकर मंदिर ले जाना। शायद थोड़ा सा तेरा कर्ज, थोड़ा सा तेरा फर्ज पूरा होगा।
- ❖ जिन बेटों के जन्म पर माँ-बाप ने हँसी खुशी से पेड़े बाँटे..... वही बेटे जवान होकर माँ-बाप को बाँटे..... हाय, कैसी करुणता?
- ❖ माँ बाप की आँखों में दो बार आंसू आते हैं लड़की घर छोड़े, लड़का मुँह मोड़े तब।
- ❖ घर में वृद्ध माँ-बाप से बोले नहीं, उनको संभाले नहीं और वृद्धाश्रम में दान करें, जीवदया में धन प्रदान करें, उसे दयालु कहना.... दया का अपमान है।
- ❖ 4 वर्ष का तेरा लाडला तो तेरे प्रेम की प्यास रखे, फिर 40 वर्ष के तेरे माँ-बाप तेरे प्रेम की आस क्यों न रखें?
- ❖ घर की माँ को रुलाये और मंदिर की माँ को चुनरी ओढ़ाये.... याद रखना... मंदिर की माँ तुझ पर खुश तो नहीं शायद खफा जरूर होंगी।
- ❖ जिस मुन्ने को माँ-बाप ने बोलना सिखाया था वह मुन्ना बड़ा होकर माँ-बाप को मौन रहना सिखाता है।
- ❖ जिस दिन तुम्हारे कारण माँ-बाप की आँख में आंसू आते हैं, याद रखना..... उस दिन तुम्हारा किया सारा धर्म..... आंसू में बह जाता है।
- ❖ पत्नी पंसद से मिल सकती है, माँ पुण्य से ही मिलती है। पंसद से मिलने वाली के लिए, पुण्य से मिलने वाली को मत तुकराना।
- ❖ पेट में पाँच बेटे जिसको भारी नहीं लगे थे, वो माँ..... बेटों के पाँच फ्लैटों में भी भारी लग रही है। बीते जमाने का यह श्रवण का देश!... कौन मानेगा?
- ❖ जीवन के अंधेरे पथ में सूरज बनकर रोशनी करने वाले माँ-बाप की जिंदगी में अंधकार मत फैलाना।

हंसमुख विमल गुप्ता

निंदा

बचपन में एक बार शेख सादी अपने पिता के साथ मक्का जा रहे थे। पिता-पुत्र जिस दल के साथ जा रहे थे वह आधी रात में उठकर प्रार्थना अवश्य करता था। एक दिन आधी रात को सादी और उनके पिता ने प्रार्थना की, लेकिन दल के अन्य सदस्य गहरी नींद में सोए रहे। सादी ने अपने पिता से कहा, ये लोग कितने आलसी हैं, न उठते हैं, न प्रार्थना करते हैं। यह सुनकर सादी के पिता ने कठोर स्वर में कहा, 'सादी बेटा, तू भी न उठता तो अच्छा होता, उठकर किसी की निंदा करने से तो सोना ही ठीक है।'

हंसमुख राकेश शर्मा

छोड़ दे फिक्र, कैसे सुधरेगा जहाँ, हम सुधरे, तो जग सुधर गया।

सेहत का खज़ाना-रसोई

शरीर की प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाने के लिए बहुत ही सरल उपाय आपकी अपनी रसोई में ही है:

- ❁ **हल्दी** : इस Anti-bacterial जड़ी-बूटी में जादुई दवा है। एक ग्राम हल्दी (1 tsp=5gm) में पानी का छींटा देकर गोली बनाएं, प्रतिदिन सुबह खाली पेट लें, छींकें जुकाम से आराम मिलेगा। जब कभी वायरल बुखार होता है तो अधिकतर सबसे पहले गला खराब होता है। इससे निपटने का आसान तरीका है- सब्जी वाले से कच्ची हल्दी लें, छील कर बारीक पीस लें और एक गिलास उबलते पानी में डालें, थोड़ा नमक भी डालें। थोड़ा ठंडा होने पर इससे गरारे करें, बीमारी जल्दी भाग जायेगी।
- ❁ **लहसुन** : स्वस्थ रहने के लिए लहसुन बहुत फायदेमंद है। यह Urinary passage को संक्रमण से बचाता है। हर मौसम में प्रतिदिन सुबह लहसुन की एक फांक खायें।
- ❁ **नींबू** : सुबह की शुरूआत एक गिलास पानी में नींबू और शहद मिलाकर पीने से करें। इससे शरीर में जमे (टॉक्सिन्स) मल बाहर निकल जाते हैं और Vitamin-c की पर्याप्त मात्रा होने के कारण, शरीर की प्रतिरोधक शक्ति बढ़ती है।

हंसमुख सुषमा खेतरपाल

मेरी दादी

हम सबकी प्यारी है दादी, मेरी बड़ी दुलारी है दादी।

गीतों का भंडार है दादी, बड़ी कहानीकार है दादी।

चाँदी जैसे बाल हैं उनके, गोरे - गोरे गाल।

गज़ब के शेर सुनाती हैं वह, सब को बहुत हँसाती हैं वह।

उनको सबसे प्यार है, सब करते उनका सत्कार हैं।

लाफ्टर क्लब की शान हैं दादी, लाफ्टर क्लब की पहचान हैं दादी।

हंसमुख इलाक़शा पाहवा

Grand Daughter of Mrs. Sarla Pahwa (Mata Ji)

डिप्रेशन और दर्द से राहत

आज से करीब दो साल पहले मैं हास्य-योग रोहिणी शाखा से जुड़ी। पति की लम्बी बीमारी के कारण मैं 4 साल से डिप्रेशन की मरीज़ हो गई थी और मेरे पूरे शरीर में जकड़न सी हो गई थी, विशेषकर घुटनों में बहुत दर्द था। छः महीने में मेरी यह दोनों बीमारियां ठीक हो गईं। आज मैं डिप्रेशन की कोई दवाई नहीं लेती और अपने-आप को तनाव से रहित प्रसन्नचित्त महसूस करती हूँ। मेरे व्यक्तित्व में जो विकास हुआ है, मुझमें आत्मविश्वास बढ़ा है, यह लाफ्टर क्लब की ही देन है। अब मैं नियम से लाफ्टर क्लब आती हूँ और लाफ्टर क्लब की टीम के साथ Cancer Patients की Laughter Therapy के लिए पूरा साथ देती हूँ।

हंसमुख लता गुप्ता

Anil Verma
Varun Verma

जय श्री ग्याय

(S) 011-32984049
Mob. : 9311767223
931005034



Diamond Certified Jewellers

Verma Jewellers

Mfrs. of :- Diamond & Gold Jewellery

★ Loan Against Gold Jewellery ★

हमारे यहाँ हर राशि के रत्न व उपरत्न भी मिलते हैं।

G-5, R. G. Complex, Near H.D.F.C. Bank
D.C. Chowk Sec.9, Rohini, Delhi-110085

LIFE

Life is a treasure of wealth

What's needed to exploit it is :

1. The heart to feel it.
2. The wisdom to understand it.
3. And the courage to share it.

Laughtarian- Anju Khurana

GOD

God is an invisible parent and the parents are visible gods. If you make the visible god happy, the invisible god automatically becomes happy.

Laughtarian- Raman Kishore Mehta

Keeping Fit

I am very grateful to laughter club for keeping me fit. It keeps me fit in all respects - Weight is maintained, Blood Pressure, Cholesterol Level, Blood Sugar Level, Joint Pains are all under control. Good thoughts & jokes at the end of the class keep me positive whole day. I am happy to meet excellent people there everyday.

Laughtarian V. K. Jain

अमृत वाणी

1. भगवान से कुछ मत मांगो, क्योंकि जितना वह दे सकते हैं, उतना तुम माँग नहीं सकते।
2. प्रार्थना इस तरह करें, मानो कोई पुरुषार्थ काम नहीं आयेगा और पुरुषार्थ इस तरह करें कि कोई प्रार्थना काम नहीं आयेगी-यही सफलता का मूल मंत्र है।
3. संकटों से भागने की कोशिश की जाए तो वह बड़े हो जाते हैं।
4. सुधार का एक ही तरीका है-कठोर अनुशासन और प्रेमपूर्ण व्यवहार।
5. किसी बात को आधे-अधूरे मन से स्वीकार करने की बजाए, विनम्रता पूर्वक इंकार कर देना ज़्यादा अच्छा है।
6. श्रेष्ठतम मार्ग खोजने की बजाए, हम गलत रास्ते पर न चलें और बेहतर रास्ते को अपनाते रहें।
7. जो समय का ज़्यादा दुरुयोग करते हैं, वही समय की कमी की सब से ज़्यादा शिकायत करते हैं।
8. व्यवस्था घर की सुंदरता है, संतोष घर की बरकत है, आतिथ्य घर की शान है, धर्मशीलता घर का प्राण है।
9. सुबह से शाम तक काम करके आदमी उतना नहीं थकता, जितना चिंता या क्रोध के एक घंटे में थक जाता है।
10. जो दूसरों से घृणा करता है, वह स्वयं पतित हुए बिना नहीं रह सकता। अपनी सोच बदल दीजिए, आपकी दुनिया बदल जायेगी।
11. दानी के चरित्र का पता दान देने की अपेक्षा, उसके दान देने के तरीके से अधिक लगता है।
12. सद् पुरुष कोई भी काम दिखावे के लिए नहीं करता, बल्कि हर काम आत्म संतोष के लिए करता है।
13. ईश्वर जिस पर प्रसन्न होते हैं, उसे तीन तरह का स्वभाव देते हैं, नदी जैसी दानशीलता, सूर्य जैसी उदारता और पृथ्वी जैसी सहनशीलता।
14. स्वस्थ व्यक्ति से - स्वस्थ परिवार - स्वस्थ समाज - स्वस्थ राष्ट्र - स्वस्थ विश्व की परिकल्पना साकार होती है।

हंसमुख दविन्द्र गुप्ता

ओम् नमः शिवाय

सावन मास में इस मंत्र का उच्चारण सभी शिव भक्त करते हैं और विशेष रूप से सोमवार के व्रत रखते हैं, इसका क्या कारण है? शिवजी भगवान को सावन मास क्यों प्रिय है? समुद्र मंथन में निकले विष को पीकर शिवजी को बहुत गरमी महसूस हुई, इस भीषण गरल की गर्मी को कम करने के लिए उन्हें अपने ऊपर ठंडा पानी डालने की आवश्यकता महसूस हुई। तब भगवान इन्द्र ने खूब बारिश की। इसी कारण लोग आज भी शिवलिंग पर जल और दूध चढ़ाते हैं और वर्षा ऋतु में ही काँवरिये हरिद्वार से गंगाजल लाकर भगवान शिवजी पर चढ़ाते हैं। आदि शंकराचार्य जी का कहना है शिव का अर्थ है- जो ओम् नमः शिवाय के जाप करने वालों की शुद्धि करे, उनका कल्याण करे।

हंसमुख विद्या डांग

तन-मन का स्वास्थ्य

Laughter Club Join करने से पहले मुझे हर बदलते मौसम में bronchitis का जबरदस्त attack पड़ता था और मुझे medicines + inhalers लेने पड़ते थे। मुझे Laughter Club Join किए हुए तीन साल हो चुके हैं उसके बाद से मेरा allergic bronchitis बिलकुल ठीक हो गया है। इसके साथ ही मेरी back pain की problem भी बिलकुल ठीक हो गयी है। प्रातः काल हम laughter yoga करके आते हैं तो पूरे दिन शरीर में energy बनी रहती है एवं मन और तन स्वस्थ रहता है। मेरा मानना है कि अगर घर की स्त्री स्वस्थ और खुश रहती है तो पूरे परिवार का महौल खुशनुमा रहता है।

हंसमुख मीना नांगिया

“दोहरी अप्रसन्नता से बचें”

क्या कभी आपने अपनी अप्रसन्नता का कारण सोचा है? हो सकता है आप दोहरी अप्रसन्नता के कारण अप्रसन्न हैं। मान लीजिए आप किसी बात पर परेशान हैं, या आपके शरीर के किसी अंग में दर्द है, अप्रसन्नता का यह पहला कारण है, इसके ऊपर इस अप्रसन्नता के कारण आपका दिमाग और परेशान हो जाता है कि यह दर्द मुझे ही क्यों हुआ? हाय! यह दर्द कब ठीक होगा? ऐसा सोचने से वह परेशानी कई गुना बढ़ जाती है। यह सच है कि शरीर में दर्द है परंतु शरीर के हीलिंग सिस्टम में उसका उपचार भी होता है, दिमाग की यह सोच “मेरा दर्द” यह भावना अप्रसन्नता को और बढ़ावा देती है। अतः बीमारी की अप्रसन्नता से दूर रहने के लिए अपने को दोहरी अप्रसन्नता से छुटकारा दिलायें, स्थिति को स्वीकार करना सीखिए।

बच्चों को आपने क्रोधित होते देखा होगा परंतु दूसरे ही क्षण बच्चे हंसते हुए खेलने लगते हैं। अपने बारे में जरा सोचिए! आप किसी बात पर क्रोधित हुए, यह बात इतनी परेशानी की नहीं है, परंतु आप बाद में भी इसके बारे में सोचते रहते हैं, यह बात ज्यादा परेशान करती है। इसका अर्थ हुआ कि आप क्रोध पर दुबारा क्रोधित हुए और यही बात दिमाग को अधिक परेशान करती है। जैसे ही आप इस बात को समझ जाते हैं तो आप दोहरी अप्रसन्नता से छुटकारा पा जाते हैं। अप्रसन्नता में अपने आप में आपको परेशान करने की क्षमता नहीं है, अप्रसन्नता को स्वीकार न करने से दोहरी अप्रसन्नता जन्म लेती है। इसके विपरीत जब आप मूल अप्रसन्नता को स्वीकार कर लेते हैं तो अप्रसन्नता के कारण अप्रसन्नता जन्म नहीं लेती, निराशा जन्म नहीं लेती और आप मूल अप्रसन्नता से जल्दी उबर जाते हैं।

हंसमुख लता नारंग

You

You are Cute
You are Intelligent
You are Mind Blowing
Your are Brave
You are extra ordinary
But I am sorry, I am a liar.

Laughtarian - Daljeet Singh

Friends for ever

One Cup sharing
Two Cups Caring
Three Cups Forgiveness
Four Cups unconditional love & help.
Mix all the ingredients together and make
friends forever.

Laughtarian - Satnam Kaur

The Nature of spirit is celebration

दिल्ली लाफ्टर क्लब की अन्य सामाजिक गतिविधियाँ

दिल्ली लाफ्टर क्लब का एक ही उद्देश्य- घर-घर में हो खुशहाली को चरितार्थ करते हुए, इसके सदस्य न केवल पार्कों में इकट्ठे हो कर हँसने और हँसाने का व्यायाम करते हैं अपितु सेवा के कार्यों में भी अग्रणी हैं। हमारे समाज ने हमें इतना कुछ दिया है, तो जब भी मौका मिलता है, समाज में जहाँ भी सेवा की आवश्यकता होती है, हमारे सदस्य वहाँ जाकर सहायता करते हैं।

15 अगस्त वर्ष 2008 को जापानी पार्क में एक Health Awareness मेला दिल्ली लाफ्टर क्लब द्वारा लगाया गया जिसमें डा. उमेश सहगल, डा. ओमप्रकाश जी (भारतीय योग संस्थान से) डा. आशिमा सेठी और डॉ. एम. के. वल्ली के साथ Dr. Morpan कम्पनी से श्री राकेश चौधरी एवं श्री गौरव सेठी ने अपना पूरा सहयोग दिया। लगभग 250-300 लोगों के ब्लड प्रेशर, शूगर एवं Weight की जांच की गई।

हमारे आदरणीय सदस्य श्री एस. के. मित्तल जी प्रति वर्ष श्याम मस्त मंडल के तत्वाधान में सात गरीब कन्याओं की शादी का पूरा भार उठाते हैं, दूल्हा-दूल्हन की शादी के जोड़े से लेकर, बारात का खर्चा और गृहस्थी के आवश्यक सामान तक सभी का बहुत सुंदर प्रबंध होता है, इसमें भी हमारे बहुत से सदस्य धन, कपड़े और सामान की सेवा करते हैं। जनवरी 2009 में हुई शादियों में हमारे सदस्यों ने लगभग 50,000 रु. का योगदान दिया।

बहुत सी सामाजिक संस्थाएँ ऐसी होती हैं जिन्हें चलाने के लिए आर्थिक सहायता सरकार से मिलती है, परंतु वहाँ अपने समय का योगदान बहुत महत्वपूर्ण होता है। कैंसर रोगियों को हर संभव सहायता पहुंचाने में Cansupport एवं प्रशान्ति संस्था अग्रणी हैं। इन संस्थाओं में हमारी टीम जिन में नीलम वडैहरा अनु साहनी, लता गुप्ता एवं मीना नांगिया जाकर कैंसर रोगियों को लाफ्टर थेरोपी का फ्री सेशन देते हैं, रोते हुए रोगी जब हँसकर, खुश होकर जाते हैं वही हमारा Reward हो जाता है।

राजीव गांधी अस्पताल के पीछे AICB (All India Confederation of the Blind) संस्था में बच्चों को पढ़ाने के लिए, उनकी किताबों को रिकार्ड करने के लिए उन्हें ऐसे व्यक्तियों की सदा कमी रहती है जो अपना अमूल्य समय दे सकें। इस संस्था में जाकर श्री मनमोहन वडैहरा, नीलम वडैहरा एवं लता गुप्ता अंधे बच्चों को पढ़ाने और उनकी पुस्तकें रिकार्ड करने में मदद कर, अपना अमूल्य समय दान करते हैं।

नर सेवा नारायण सेवा संस्थान उदयपुर, जिसे कि इंसान के चोले में भगवान श्री कैलाश मानव जी अपने तन, मन, धन से चला रहे हैं और आप दानदाताओं की दान राशि की सहायता से विकलांगों के फ्री ऑपरेशन कर उन्हें अपने पैरों पर खड़े होने में सक्षम बनाते हैं। 26 मई 2009 को दिल्ली लाफ्टर क्लब के करीब 100 सदस्य इस संस्थान की गतिविधियाँ देखने गये और लगभग 2,50,000 रु. इकट्ठे करके इस सेवा के काम में अर्पित किए।

सन् 2008 में क्लब द्वारा Splash water park की picnic भी आयोजित की इसमें भी 96 सदस्य मिलकर गये। श्री अरुण सेठी जी के प्रयासों से इसकी entry टिकट में 50% की छूट मिली। इस पिकनिक को आज तक सभी याद करते हैं। प्रति वर्ष दिल्ली से बाहर का भी टूर आयोजित किया जाता है।

ऐसी और भी बहुत सी गतिविधियाँ जैसे कहीं बाढ़ या सूखा पड़ता है, कोई प्राकृतिक आपदा होती है तब भी हमारे सदस्य सेवा में पीछे नहीं रहते। तो फिर आप भी क्यों पीछे रहें? बनिये दिल्ली लाफ्टर क्लब के सदस्य और दीजिए समाज के उत्थान में अपना योगदान।

With best compliments from



Ph. : 011-64546612
Dinesh Narang: 9891266613
S. N. Narang : 9891266612

N

NARANG CONSTRUCTION

**Collaboration / Construction
Finance Advisor & / Real Estate**

**154, Pocket - 21, Sector-24
Rohini, Delhi-110085**

THE WORLD IS YOUR MIRROR

The good you find in others, is in you too.
The faults you find in others, are your faults as well.
After all, to recognize something you must know it.
The possibilities you see in others,
are possible for you as well.
The beauty you see around you, is your beauty.
The world around you is a reflection,
a mirror, showing you the person you are.
To Change the world, you must change yourself.
To blame and complain
will only make matters worse.
Whatever you care about, is your responsibility.
What you see in others, shows you yourself.
See the best in others, and you will be your best.
Give to others, and you give to yourself.
Appreciate beauty, and you will be beautiful
Admire creativity, and you will be creative.
Love and you will be loved.
Seek to understand, and you will be understood.
Listen, and your voice will be heard.
Teach, and you will learn.

Laughtarian Durga Dass

गाली आवत एक है, पलटत भई अनेक, कह कबीर नहीं पलटिए रहि एक की एक।



नोक-झोंक



- ☺ पत्नी - फोन पर पति से - मैं जबसे मायके आई हूँ, तुम्हारा ही ध्यान रहता है। तुम्हारे प्यार में मैं 15 दिन में ही आधी हो गई हूँ, तुम मुझे लेने कब आओगे? पति - और 15 दिन बाद।
- ☺ एक बार दो आदमी बैठे बातें कर रहे थे, तो एक बोला-यार मुझे आज तक समझ नहीं आया कि प्रभु ने पहले आदमी (Adam) ही क्यों बनाया, बाद में उसने Eve (औरत) बनाई, ऐसा क्यों? दूसरा दोस्त जो कि printing Business में था... बोला-यार बिल्कुल सही किया भगवान ने- final print से पहले हमेशा Rough proof निकाला जाता है।
- ☺ पत्नी की शॉपिंग से तंग आकर, एक बार पति को गुस्सा आ ही गया - बोले, क्यों इतना पैसा Shopping पर बर्बाद करती हो? पत्नी-बिल्कुल गलत, मैं कोई भी पैसा बर्बाद नहीं करती, मैं तो जो भी खरीदती हूँ उसे Use करती हूँ। एक तुम हो की एक LIC Policy खरीद रखी है जिस पर दो साल से 5000 रु. महीने का प्रीमियम देते हो, फिर भी वह आज तक Use नहीं हुई।
- ☺ एक बार एक सास को निहायत शरीफ बहू मिल गई। जो सदा सास के सामने न बैठकर थोड़ा नीचे ही बैठती थी। एक दिन सास-बहू बैठी बातें कर रहीं थी तो सास को मजाक सूझा - बोली-बहू, मैं जब भी कुर्सी पर बैठती हूँ, तुम स्टूल पर बैठती हो। अब यदि मैं स्टूल पर बैठ गई तो तुम कहाँ बैठोगी? बहू-जी मैं पटरा लेकर बैठ जाऊँगी। सास-और अगर मैं पटरे पर बैठ गई तो? बहू-जी मैं फर्श पर बैठ जाऊँगी। सास - और यदि मैं फर्श पर बैठ गई तो? बहू-जो अब तक सास के सवालियों से चिढ़ चुकी थी बोली- मैं गड्ढा खोद कर बैठ जाऊँगी। सास-और अगर मैं गड्ढे में बैठ गई तो? बहू-जी-जी फिर मैं उस गड्ढे को मिट्टी डाल कर बंद कर दूँगी।
- ☺ पत्नी : अजी सुनते हो, मैं पंडित जी के पास जा रही हूँ। कौन सा व्रत किया करूँ, यह पूछ कर आ रही हूँ। पति : मैं ही बता देता हूँ, सबसे पहले परमात्मा का नाम लिया करो और यदि व्रत करना है तो मौन व्रत किया करो।
- ☺ पत्नी : आप मेरे रिश्तेदारों को देखकर परेशान हो जाते हैं न कुछ खिलाते हैं, न कुछ पिलाते हैं। पति : यह तुम्हारी भूल है, बात भी प्रतिकूल है, मैं तो पहले ही डरता हूँ, अपनी सास से ज्यादा तेरी सास की सेवा करता हूँ।
- ☺ एक बार खाना खाते हुए पति की थाली में चावलों में कंकड़ आगया। पति गुस्से से पत्नी से बोला- भगवान ने दो आँखे किस लिए दी है तुम्हें, जो तुम चावलों को बीनते हुए कंकड़ भी नहीं देख सकतीं। पत्नी नहले पे दहला थी बोली - चुप रहो, ज़्यादा गरजो मत, भगवान ने आँखे तो दो ही दी हैं, दाँत तो बत्तीस हैं-क्या तुम उनसे कंकड़ नहीं चबा सकते?
- ☺ पत्नी - अपने पति से, क्या है सारा दिन अखबार लेकर बैठे रहते हो? काश मैं भी अखबार होती तो हरदम तुम्हारे हाथों में रहती। पति- मेरी भी यही दुआ है, इसी बहाने रोज़ नई तो होती।
- ☺ एक दिन सुबह पति - पत्नी में नोक - झोंक हो गई। पति नाराज़गी में ही दफ्तर चला गया, उधर पत्नी सारा दिन मुँह फुलाये बैठी रही। शाम को पति ने सोचा - चलो मैं ही घर फोन करके पत्नी का गुस्सा ठण्डा करता हूँ, नहीं तो माहौल ठीक नहीं मिलेगा। पति ने पत्नी से पुछा - कैसी हो? गुस्से से भरी पत्नी बोली - जैसी भी हूँ तुमसे अच्छी हूँ। पति - अच्छा, आज खाने में क्या पकाया है। पत्नी - ज़हर पकाया है, आकर खा लो। पति मैंने तो यह बताने के लिए फोन किया है कि मैं रात देर से लौटूँगा, तुम खाकर सो जाना।

हंसमुख माधुरी शरण

ईश्वरीय उपहार

ईश्वर है मनु, ईश्वर है पशु

ईश्वर है शक्ति, ईश्वर है शक्ति।

ईश्वर है साधना, ईश्वर है साधना।

ईश्वर हुआ तोहरा एक किले मनु के समान है। ईश्वर, मनुष्य की मिला ईश्वरीय करदान है। सुख, सुख, मनु ११०
 इसी हीका प्रभु से प्राचीन करते हैं, तो मुझे ऐसा लगता है कि हम सब एक साला की जन्मदायी हैं, और पूरे साल १०
 पिरीय का काम भाई की लक्षणा से ही एवं बहन श्रीमती नीलम बहेहरा बहुत अच्छे रंग से करते हैं।

ईश्वरीय उपहार है 'शक्ति'। मनुष्य कहते हैं 'यह देवालय है। इस दृष्टि से सम्पूर्ण विश्व एक ही है।
 है 'मनुष्य का देवत्व'। शक्ति लक्षणा कल्प भी एक हीका के समान है, समान का काय ही है। और प्रभु से
 प्राचीन है कि ऐसे ही हमारा लक्षणा कल्प है। और सब के साथ, लक्षणा, और लक्षणा करती
 (हमारे योग) की सफलता की प्रभु से प्राचीन करती हैं। प्रभु कायनाओं के साथ। ईश्वर है मनुष्य ११०

दोहे

तो जानें

- कबीरा इन्द्र की एक पदी, कबीरा बाराबाय,
 सबांग की आधी पदी, सुधारा काय पचाय,
- सबांग की आधी पदी, आधी से पुन आध,
 तुलसी संगत साथ की, कटे कोटि-कोटि अराध ॥
- कबीरा जब हम पैदा हुए, जग हैसा हम रोए,
 ऐसी करनी कर खाले, हम हैसे जग रोए ॥
- खुदी की का कुलद इला, कि हा लक्षणा से पछाने,
 खुदा तुझ से खुद पूछे, क्या तेरी मजा क्या है ॥
- फिदा मन्दा, कलु जल का, दिन कटल जाये,
 तेरी हैसी उदाने कालों के कहे कटल जाये ॥
- मानुष जय बड़ा दुर्लभ है, का-का नहीं मिलता,
 इसका साथ उदाई, हैसे और हैसे रहे ॥

- धरना - धरना जाते ही, यह तो है 'अपना',
 जीका टिखाओ, तो जानें ॥
- साधन - शैशु लला, मन की खुद साधन शिवा,
 मन साध का टिखाओ, तो जानें ॥
- अपने लिए जिसे तो, क्या जीना है, योग के
 लिए जी का टिखाओ, तो जानें ॥
- योग के दोष निवारण में, मन गए जाहा,
 अपने अन्त जाह का टिखाओ, तो जानें ॥
- का-का की स्वयं का कहे 'सर्वनिर्वास',
 लक्षणा की आधी में शिवा मन्दा जल का
 टिखाओ तो जानें ॥

ईश्वर है मनुष्य ११०

ईश्वर है मनुष्य ११०

Works Wonders

I really enjoyed joining laughter club. A morning dose of laughter works wonders. Lots of thanks for good efforts and successful publication of 'Rishya Tarang' 2009

Laughterian Deepa Bhatia
 From Singapore Day R. 3 (2010)

मानना है तो सबका भला मंगिया, देखना है तो अपनी कमी देखिए।

K. G. Arora

With best compliments from



ARORA AGENCIES

Deals in : all Kinds of Building Materials and
Tuff Cemento

955, Main Bus Stand Nathupura, Delhi-110084
Ph. : (O) 011-27732913, (R.) : 011- 27862374, Mob. : 98101-84035

वरदान

1. हँसते तुम रहो, हँसते हम रहें, हँसना स्वास्थ्य के लिए वरदान है,
हँसी सबमें जो है बाँटती, उस मनुष्यता को मेरा सलाम है।
2. समूह बन रहो, समूह बन चलो, समूह ही उन्नति का सोपान है,
समूह भावना जो है भर रही, उस मनुष्यता को मेरा सलाम है।
3. कुछ अपनी तुम कहो, कुछ अपनी हम कहें, एक-दूसरे के मान में ही मान है,
सहयोग मूल मंत्र को जो जप रहा, उस लापटर क्लब को मेरा सलाम है।

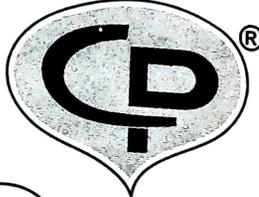
हँसमुख सुषमा मैहता

डरो मत

ईश्वर कभी भी अन्याय नहीं करते, वह तो हर घड़ी अपने बंदों से प्यार ही करते हैं। बस आपका काम है सत्य और न्याय की डगर पर चलना, सच्चे कर्म करना और फल की इच्छा न रखना। केवल एक ही प्रार्थना प्रभु से करें,
चित्त हमारा शुद्ध हो, सद्गुण से भर जायें हम,
करुणा, मैत्री, सत्य से, मन -मानस लहराए।

हँसमुख राज कुमार मदनानी

With Best Compliments From:



CP PLYWOOD

Kuch bhi JHEL Jaye!

SHUBHAM GHOSH

(M) : 9212011712

9968075757

(G) : 011-64534737

(R) : 011-27058707



ARCHIDPLY

DUNA

Buy it for Quality
buy it for Life

BHUTAN Tuff

ONE NAME. WHATEVER THE AIM

SHREE GANGA PLYWOOD

**Deals In : All Kinds of Timber, Plywood, Block Board
Shuttering Plywood, Laminates Sheet Particle Board
Skin Door, MDF, Flush Door Decoratives Veneers
Mouldings Etc**

**Godown : K-9, Rajdhani Park, Nangloi
Delhi-110041**

असफलता

- ✦ A man's silence can break a woman's heart into thousand pieces, but a women's silence can give man a thousand moments of peace.
- ✦ सफलता एक सुंदर लड़की की तरह-होती है, जो कभी भी छोड़ कर चल देती है, इसके विपरीत असफलता (failures) माँ की तरह होती है, जो हमें जिंदगी में महत्वपूर्ण पाठ अवश्य पढ़ाती है। हर असफलता कोई न कोई शिक्षा देकर ही जाती है।

हँसमुख : रमेश सिंघल

Where the child is alive and kicking happiness can never die.

अनन्त आकाश के, अनुपम आंगन में, अच्छा दिल, अच्छी भावनाओं, अद्भुत हँसी से
ओतप्रोत, अतुलनीय आदर और अपार आनन्द की अनुभूतियों एवं असीम आशीषों से आह्लादित,
अहरहित हास्य-योग परिवार में आप सबका अभिनन्दन है।

आप सब अकल्पनीय यश एवं तंदरुस्ती पायें, यही इस परिवार की शुभ-कामना है।



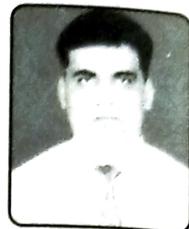
Mrs. Adarsh Khurana
B-2/41, 1st Floor
Sec-11, Rohini
9811999590, 27574196
D.O.B : 17-06-1953
D.O.W : 06-05-1974



Mr. Adeesh Kumar
15, Kadaanbari Appts.
Sec-9, Rohini
9811830580
23-06-1952
30-11-1976



Mr. Ajay Kumar Chopra
Oriental Appt. B-39, Sec.-9,
Rohini, Delhi-110085
9818675859
17-11-55
25th May



Mr. Anand Kumar Gupta
B-5/11
Sec.-4, Rohini
9810081181
02-01-1971
19th Feb



Mrs. Anita Goel
C-19, Adarsh Appt.
Sec.-9, Rohini,
9350254322, 27563545
22-01-70
07-03-92



Mrs. Anita Mehndiratta
Pk-A1, Plot No. 19-20-21
Sec-6, Rohini
9213637181



Mrs. Anita Sethi
E-4/64, Sec-7, Rohini
9899544811
Res. - 27043536
23-03-1965
19-09-1983



Mrs. Anju Khurana
Printers Appts.
Sec-13, Rohini
9313120300
25-08-74
18-11-96



Mrs. Anju Tagra
107, Lake View Appt.
Sec.-9, Rohini
9813210360
2-12-70
14-9-91



Mr. Anand Prakash Gupta
44, Agroha Kunj
Sec-13, Rohini
9810799565
16-12-1948
27-02-1975



Mrs. Anu Sahni
256, Canara Apartment
Sec.-13, Rohini
9899463564, 27866199
19th Dec
26-09-1976



Mr. Archhan Narang
B-2/1, Ganga Triveni Appts.
Sec.-9, Rohini
9891266612, 27563577
22-02-1954
14-10-1977

वायदे पक्के हों, इरादे नेक हों मंज़िल मिलने में देर नहीं लगती।



Mr. Ansh Saffi
E-4/84 Sec-7 Rohini
9811163232
Office - 85484890
02-07-1957
19-09-1983



Mr. B. K. Joshi
B-11 Vashwa Appts
Sec-9 Rohini
27866263
19-07-1939
12th May



Mr. B. R. Bahi
President Sr. Citizen Welfare Forum
C-4/33 Sec-11 Rohini
9810549674
08-08-1936
18th Jan



Mr. Balram Talreja
203 Lake View Appt
Sec-9 Rohini
9312843527
10-04-61
21-05-85



Mr. Bishan Mittal
F2/135
Sector-11, Rohini
9811588203
05-06-52
15-02-75



**Sh. D. R. Sharma &
Shmt. Vimla Sharma**
A-15 D.C. Apartment
Sec.-13, Rohini
27565848
28-6-1934, 14-11-1938
21-6-59



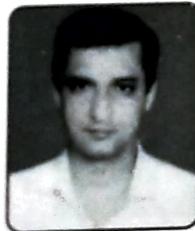
Mr. Daljeet Singh
G-101, Satya Shanti Appts.
Sec.-13, Rohini,
9313047808
08-03-1970
14-01-1990



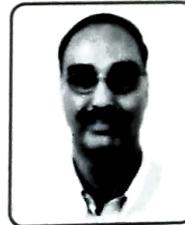
Mr. Davinder Gupta
B-5/11
Sec.-04, Rohini
9212008674 27055719
16-07-68
10th Feb



Dr. M.L. Walli
102 Navyug Appts.
Sec-8, Rohini
9311864159
17-07-1931
18-11-1952



Dr. Vikas Sharma
Clinic - G-4, SGL Plaza
D.C. Chowk Sec-9 Rohini
9868874234
9891459134



Mr. Durga Dass
A-168, 3rd floor
New Moti Nagar New Delhi
9968090231, 32565595
24-03-1952
03-03-0978



Mr. G. L. Marwah
A-23 Oriental Apptt.
Sect-9 Rohini
27866538
16-4-33
11-5-60



Mrs. Geeta Gupta
138 Bhagya Laxmi
Appt. Sec.-9 Rohini
27867580
01-11-57
10-12-74



Mr. Gurinder Chugh
422, Sangam Appts.
West Enclave, Pitam Pura
9810128763, 27010180
31-12-1961
24-07-1989



Mr. Hari Chand Jain
A-19.20, Sanjay Market,
Sec.-2, Rohini
9971380713, 27522634
01-06-1938
May 1955



Mr. Jagdish Jain
354, Veer Appts
Sec-13, Rohini
9810795300
01-01-1954
18-11-1976



Mr. Jagdish Prasad Verma
 671, Shakti Appt
 Sec.-9, Rohini
 9899453330
 31-01-35



Mr. K.L. Khanna
 (Vice President Senior Citizen
 Welfare Forum)
 9, Neelgiri Appts
 Sec-9, Rohini
 9911139376, 27569167
 27-05-1926



Mr. Kamal Bhatia
 Flat No. 209, Laxmi Appts.
 Sec-9, Rohini
 9350831648, 27863660
 22-11-1953
 11-02-1983



Mrs. Kamini Aggarwal
 87, New Model Appts
 Sec-13 Rohini
 9811775879
 13-09-1988



Mrs. Kamla Devi Pandey
 196, Bhagya Laxmi Appts.
 Sec-9, Rohini
 9891163769
 20-10-1955
 26-01-1971



Mrs. Kanchan Lata Agrawal
 13C, Janhit Appt.
 Sec.-9, Rohini,
 9899510050
 03-02-51
 10-05-78



Mr. Karanjeet Singh
 G-101, Satya Shanti Appts.
 Sec.-13, Rohini
 9311177795
 06-09-1995
 Single



Mr. Krishan Gopal Arora
 145, Vikas Sheel Apartment,
 Sec.-13, Rohini
 9810184035
 19-10-1955
 25-06-1982



Mrs. Krishna Gupta
 44, Agroha Kunj
 Sec-13, Rohini
 27866726
 31-08-1953
 27-02-1975



Mrs. Lata Gupta
 157, Laxmi Apartment, Sec. 9,
 Rohini, Delhi - 85
 9210796948
 02-03-1950
 11 May 1969



Mr. Lata Narang
 87, Vasundhra Apartment,
 Sec.-9, Rohini, Delhi-85
 9910419148
 17-08-1957
 07-05-1981



Mr. M.M. Wadehra
 A-33, Puru Appts.
 Sec-13, Rohini
 9810679339, 47503051
 20-06-1949
 25-11-1976



Mr. M.K. Kohli
 Surya Appts., Plot No. 21
 Sec-13, Rohini
 9213729488
 11-01-1936
 05-05-1961



Mrs. Madhuri Sharan
 C-9, Parvana Vihar
 Sec-9, Rohini
 9311561419
 1945
 07-07-1964



Mrs. Manju Ghai
 B-18, Puru Appts.
 Sec-13, Rohini
 27862143
 12-12-1948
 02-12-1972



Mrs. Meena Nangia
 A-11, Parvana Vihar
 Sec.-9, Rohini
 9999025486, 27561948
 06-02-1958
 20-10-1980

The difference between the possible & impossible lies in determination.



Mr. Mukesh Mehndiratta
Pk-A1, Plot No. 19-20-21
Sec-6, Rohini
27931484



Mrs. Neelam Wadehra
A-33, Puru Apts.
Sec-13, Rohini
9868308179, 47503051
20-01-1952
25-11-1976



Mr. O.P. Malhotra
F-25/6, Sec-7, Rohini
9891409180
65371918
12th Oct.
25th May



Mr. O.P. Singla
198, Bhagya Laxmi Apts.
Sec-9, Rohini
9311509178, 27862100



Mr. O.D. Sharma
Pocket A-2/12
Sec-11 Rohini
27573955
02-11-1941
14-02-1967



Mr. O.P. Chopra
66 - Vidya Vihar Aptt.
Sec-9, Rohini
9811277193, 27863569
15-07-1945
11-10-1973



Mr. Omkar N. Koul
(Chairman-Institute of language studies)
C-13, Greenview Apptt., 33,
Sec.-9 Rohini, Delhi-85
27556197, 9811885545



Mr. Pal Anand
231/D-7 Sector-6,
(Near Vishram Chowk) Rohini
Ph. : 93110-93115, 011-27048388



Mr. Pankaj
G-20/251-252,
Sec-7, Rohini
9310738875



Mr. Parveen Goel
C-19, Adarsh Appt. Sec.-9,
Rohini, Delhi-110085
9350254322
29-09-67
07-03-92



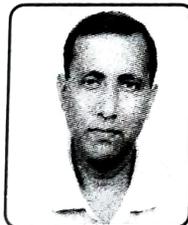
Mrs. Parvesh Saldhi
H. N. 258, Pkt.H-17
Sec.VII, Rohini-Delhi
27043585
22-9-44



Mrs. Parveen Mittal
B-1/122
Vishnu Garden Delhi
09-09-56
23-11-78



Mrs. Prem Lata Mathur
1C-3, Parwana Vihar,
Sec.-9, Rohini
27552774
15-2-39



Mr. Prem Lal Gupta
E1/9/37, Sec-15, Rohini
9250924309
9811937171
10-02-1958
16-04-1984



Mrs. Prit Pal Kaur
81, Neelgiri Apts.
Sec-9, Rohini
9899668665
01-12-1968



Mr. R.K. Chadha
B-72, Friends Tower
Sec-9, Rohini
9899749816, 27567430
17-03-1942
14th Sep.



Mr. Radhey Shyam Gupta
208, A3, Printers Society
Sec. 13, Rohini
9873468577
06-09-1941
25th November



Mr. Raj Kumar Jaggi
8, Jeevan Anand,
West Enclave, Pitampura
9810182981
27-06-1946
09-12-1972



Mr. Raj Kumar Madnani
203/1, Sec.-6
Pocket D-6, Rohini
9868736241, 9968243647
03-05-1960
11-09-1986



Mr. Rajan Babbar
C-1/11, Ganga Triveni Appts
Sec-9, Rohini
9810318899, 27861123



Mr. Rajendra Bansal
F-26/100
Sec-7, Rohini
9810195566
04-03-1958
23-06-1985



Mr. Rajinder Kumar Dang
C-3/125-126, F. F.
Sector-11, Rohini
9868205015
06-07-1941
14 Feb.



Mr. Rajesh Tagra
107, Lake View Appt.
Sec.-9, Rohini
9811440360
7-10-66
14-9-91



Mr. Rakesh Gupta
A-3/40-41, IInd Floor
Sec.-11, Rohini
9312984781
10-10-61
09-12-90



Mr. Rakesh Sharma
Flat No. 4, Madhav Kunj
Sec.-9, Rohini
9911177525, 27868082
20-01-1952
08-05-1983



Mr. Ram Niwas Goyal
143, Nilgiri Appts.
Sec-9, Rohini
9873026156



Mr. Ram Chandra Rang
B-4/29
Sec-15, Rohini
9868057366
13-11-1946
28-03-1977



Mr. Raman Kishore Mehta
E-3/407
Sec-18, Rohini
9313312755-56
15-01-1965
07-03-1991



Mr. Ramesh Chandra Kathuria
(Sec. Sr. Citizen Welfare Forum)
D-1/155, Sec-11, Rohini
9213126422, 42058016
05-03-1946
27 Mar.



Mr. Ramesh Singhal
Chanderlok Enclave
Pitampura, Delhi
9811680836
05-03-1958
05-07-1981



Mr. Ramesh Verma
41-Model Apartment,
Pitam Pura
9350424113
27020929



Mr. Ravinder Dhingra
41/G-1
Sec.-11, Rohini
9810679344
05-07-1966
13-12-1990



Mrs. Renu Chopra
 Oriental Appt. B-39,
 Sec.-9, Rohini, Delhi-85
 9818675859, 27556012
 22-09-62
 25th May



Mrs. Renu Subnani
 B-5/204, Mayur Apartment,
 Sec.-9, Rohini
 930722309, 9250224694
 06-10-1956
 29-04-1985



Mr. S. N. Narang
 B-2/1, Ganga Triveni Apartment,
 Sec.-9, Rohini,
 9891266612
 11-03-1951
 14-10-1977



Mr. S.P. Sikka
 I-3, Parvana Vihar
 Sec-9, Rohini
 27555217
 08-08-1947
 01-12-1978



Mr. S. C. Sharma
 20, Bhagya Laxmi Society
 Sec.-9, Rohini
 9871100644
 10-10-1955
 29-02-1985



Mr. S. K. Bhutani
 (Director-Temple of Education)
 173, SFS Flats, Golden
 Jubilee Apartment Sector-11
 Extn., Rohini, Delhi-110085
 9312287222



Mr. Sanjeev Kumar Arora
 A-40, Pocket-00,
 Sec.-2, GF, Ronini
 9871364329
 13-09-1971
 03-05-1996



Mrs. Santosh Chawla
 B-4/76-77
 Sec-11, Rohini
 9310203759

 04-12-1973



Mr. Santosh Hans
 D-66, Delhi citizenn Appts.
 Sec-13, Rohini
 9868746038, 27863938



Mrs. Santosh Marwah
 A-23, Oriental Apptt.
 Sect-9, Rohini
 27866538
 19-10-35
 11-5-60



Mrs. Sarabjeet Kaur
 G-101, Satya Shanti Apartment,
 Sec.-13, Rohini
 9311177795
 07-05-1971
 14-01-1990



Mrs. Sarla Pahwa
 55, Navyug Appts
 Sec-9, Rohini
 27556166, 9910228075
 04-04-1940



Mrs. Saroja
 6, Eklavya Apartment,
 Sec.-13, Rohini
 27564926
 04-11-1944
 07-07-1970



Mrs. Shashi Kumar
 15, Kadambri Appts
 Sec-9, Rohini
 9818722392
 31-01-1954
 30-11-1976



Mr. Satender Tyagi
 B-9/157,
 Sec-5, Rohini
 9312919777
 8-1-66
 1-5-83



Ms. Satnam Kaur
 G-101, Satya Shanti Apartment,
 Sec.-13, Rohini
 9015111061
 23-12-1990
 Single



Mrs. Shakuntla Goyal
143, Neelgiri Aappts.
Sec-9, Rohini
9211513705



Mr. Sham Lal Goyal
68/35, Rang Rasayan Apartment,
Sec.-13, Rohini
9868929770
22-07-1948
11-05-1973



Mr. Shyam Lal Chopra
136, Vasundhara Aappts.
Sec.-9, Rohini
9811619977
30-9-49
27-11-72



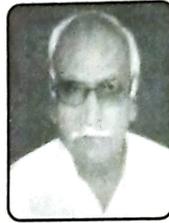
Mr. Shital Kapoor
O-4, Parvana Vihar
Sec-9, Rohini
27860472
19-10-1937
03-10-1965



**Mr. Shubham Ghosh
& Smt. Chanchal Ghosh**
D-10/148
Sec.-7, Rohini,
9968075757, 9212011712
01-11-62, 02-02-1964



Mrs. Simmi Ahuja
A-3/97,
Sec.11, Rohini
9811462907



Mr. Subhash Chand Bhatia
142, Vasundhra Aapts.
Sec-9, Rohini
9810409184
27861146



Mrs. Suman Tyagi
B-9/157
Sec-5, Rohini
9312919777
10-11-67
1-5-83



Mr. Sumer Singh
B-20, Delhi Police
Society, Sec.-13, Rohini
9811587687
08-01-53
04-05-84



Mr. Suneeta Sethi
G-7, Ekta Apartment, Sec.-13
Rohini, Delhi-110085
9868545342, 9811456455
10-10-1960
13-12-1984



Mr. Surinder Kumar Aggarwal
87, New Model Apartment,
Sec.-13, Rohini,
9811775879
28-10-1964
13-09-1988



Mrs. Sushila Dadoo
91, Kamdhenu Aapts.
Sec-9, Rohini
9868815859
10-06-1943
11-12-1963



Mrs. Sushila Goel
68, Swastik Kunj
Sec-13, Rohini
27565044
01-06-1944
09-05-1968



Mrs. Sushma Khetarpal
B-6/77-78, Sec.-11, Rohini
Delhi-110085
9911913434
14-02-1957



Mrs. Sushma Sikka
I-3, Parvana Vihar
Sec-9, Rohini
27555217
22-02-1956
01-12-1978



Mrs. Swaraj Taneja
273, Sunehri Bagh Apartment
Sec.-13, Rohini
9818428236
15-07-1948
24-10-1971



Mrs. Usha Chedha
G/Fat No 6, Newstart Sada,
Flat No 27 Sec. 13, Roshni
9871930222
27th August 1992
14th Feb



Mr. V. K. Jain
104, Jyoti Apartment
Sec. 13, Roshni
9871453020
16-10-1959
17-02-1990



Dr. Varinder Bhatra
& **Mrs. Premod Bhatra**
No. 108, Satya Chand Applo
Sector 13, Roshni
9870000442 47000434
06-10-1952



Mr. Ved Prakash Gupta
B-6/20, Sec-4, Roshni
9313813890
27043203
20-02-1952
24-01-1977



Mrs. Veena Chhabra
G-108, Eka Applo
Sec-13, Roshni
27000600
31-12-1960
24-02-1973



Mrs. Veena Garg
102, New Shanti Garden
Sec-13, Roshni
9871220400
28-08-1960
29-08-1980



Mrs. Veena Mittal
F-1, Shanti Apartment,
Pillar Park
9800042411
27000000



Mrs. Vidya Garg
C-2/1, 25-128, F-7
Sector-11, Roshni
9800000400
15-08-1960
14 Feb



Mr. Vijay Chhabra
B-55, Park Applo
Sec-13, Roshni
24004004
04-12-1960
03-10-1980



Mrs. Vijay Raghav
D-4, Manjari Aflor
Sec-9, Roshni
270000072 027 00000000
04-12-1960
03-10-1980



Mrs. Anand Lata Mittal
28, New Shanti Garden
Sec-13, Roshni
270000000



Mr. Anand Gupta
B-6/12, 03
Sec-1, Roshni
9871110000 9311110000
04-10-1950



Mr. Yash Pal Tanuja
273, Suresh Singh Apartment
Sec-15, Roshni
9871989720
20-04-1960
24-10-1971



Mr. Yogesh Manchanda
A-3/43
Sec-11, Roshni
9312200000
25-11-1960
12-10-1982

Why to Laugh

Laugh does not see a **REASON**
Laugh does not need a **REASON**
Laugh does not require a **VISION**
Laugh is above all cast, creed

& **RELIGION**

Laughterian - Ajay Mehta
9871329243

Name & Address	Tel. No.	D.O.B.	D.O.W.
Dr. S.K. Das, B-202, Welcome Appts. Sec-9, Rohini	9810059380	14-07-38	
Mr. B.R. Sachdeva, A-23, Welcome Appts., Sec-9, Rohini	27865255	10-07-45	1st June
Mrs. Manorma Malhotra, 95, Shivam Appts., Sec-15, Rohini	27899249	31-07-45	01-06-65
Dr. V.K. Sharma, B-27, Delhi Citizen Society, Sec-13, Rohini	9868801930	06-11-46	23-06-67
Mrs. Indu Mehra, G-1, Parwana Vihar, Sec-9, Rohini	9312682846	14-01-56	
Sh. V.P. Singla, C-4/201, Sec-6 Rohini	27056055	16-08-56	30-06-75
Mrs. Neelam Gupta, Jaina Appta., Sec-13 Rohini		22-08-59	18-06-79
Sh. Subodh Gupta, 89 Vasundhra Appts., Sec-9, Rohini	9811196501	01-05-66	26-11-92
Sh. Santosh Gupta, F-108, Satya Shanti Appts., Sec-13 Rohini	65234552	05-02-53	
Sh. Santosh Udaipuria, A-7, Overseas Appts., Sec-9, Rohini	65930084	27-04-61	
Sh. Ramesh Chandra, A-123, Sec-6, Rohini	27054417		
Mrs. Kusum Lata, 24/3, Laxmi Appts., Sec-9, Rohini	27868633	29-06-58	13-02-81
Mrs. Savita Manchanda, 6B, Citizen, Sec-14 Rohini	27564069	24th Nov.	
Mrs. Asha Girdhar, G-43 Venus Appts., Sec-9 Rohini	27866864	14-09-60	



Laughter club members with Japanese guest Minako Kago

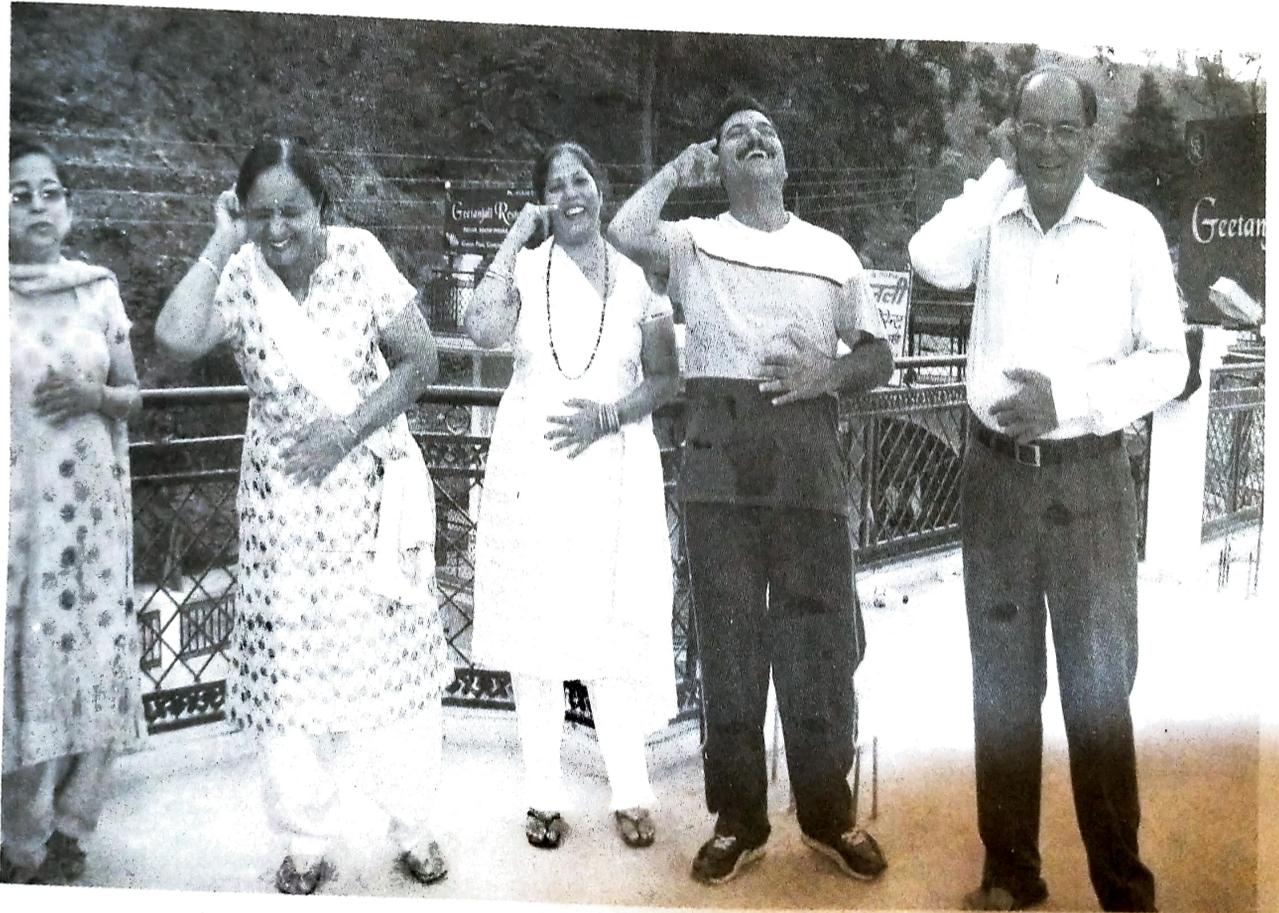
चरित्रवान अनपढ़ भला, भला न वह विद्वान, चरित्रहीन विद्वान को, समझो पशु समान।।

खुशियाँ

खुशियाँ अमीरी से नहीं आतीं, यह तो अंदर से आया करती हैं। भगवान ने हमें बनाया ही ऐसा है कि रोज हँसें और हँसकर जिंदगी का एक-एक दिन बिताएं। हम लोग इतनी पढ़ाई-लिखाई, इतना वैभव, धन-संपदा जोड़ने के बाद भी चिंतित रहते हैं, दुखी रहते हैं, तो क्या यही हमारी पढ़ाई-लिखाई है, और किस काम की है हमारी अमीरी, अगर जिंदगी में प्रसन्नता ही नहीं है। बहुत लोगों की आदत होती है कि कोई न कोई बहाना लेकर उदासी प्रकट करते रहते हैं। पूछो क्या हाल है? तो मुंह से एकदम निकलता है 'बस, कट रही है, मानो सेन्ट्रल जेल में पड़े सज़ा भोग रहे हों, पर जिंदगी सज़ा तो नहीं है।

'बहुत से लोग बस अपने दुखों के गीत गाते हैं, दिवाली हो या होली हो, सदा मातम मनाते हैं, मगर दुनिया उन्हीं की रागिनी पर झूमती है हरदम, जो चिताओं पर बैठकर भी वीणा बजाते हैं'। दुख की कैसी भी घड़ी हो, जिनके लबों की मुस्कुराहट गायब नहीं होती, हिम्मत से एक-एक लम्हें का सामना करते हैं, शिकायत नहीं, क्रोध नहीं, बदले की भावना नहीं। प्रेम है, सद्भावना है, सहयोग है और सहानुभूति है, ऐसे मानस, ऐसे अन्तःकरण वाले लोग ही भगवान के प्यारे हैं। वैर, विरोध, ईर्ष्या, द्वेष, इन सबको अपने अंदर न आने दें और अगर इसके बाद भी कोई आदमी बुरा करता है तो भी एक बात ध्यान रखें कि आप अपनी तरफ से अच्छाई को नहीं छोड़ें।

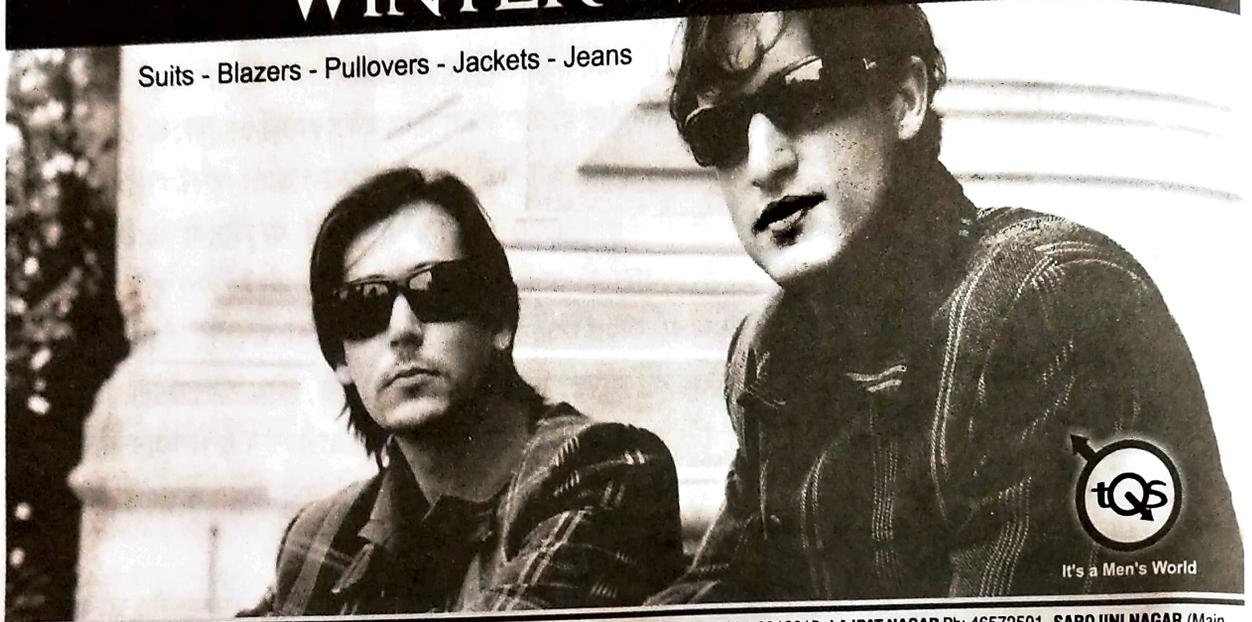
आदरणीय सुधांशु जी महाराज



Hasya Yoga Class at Gitanjali Resort, Gangori

EXCLUSIVE WINTER COLLECTION

Suits - Blazers - Pullovers - Jackets - Jeans



PREET VIHAR Ph:22444185 JANAK PURI (District Centre) Ph:41587433 KAUSHAMBI (EDM Mall) Ph:0120-3012015 LAJPAT NAGAR Ph: 46572501 SAROJINI NAGAR (Main Market) Ph: 24678713 KAROL BAGH Ph: 41451404 KAMLANAGAR Ph:23859099 INDIRAPURAM (Shipra Mall) Ph:0120-3299010 PITAM PURA Ph:42455295 RAJOURI GARDEN (Main Market) Ph:25925571 RANI BAGH (Main Market) Ph: 27029781 PASCHIM VIHAR Ph:42321555 PITAMPURA (PP Tower) Ph: 47002060 ROHINI (Aggarwal City Plaza) Ph:27947556 SONEPAT Ph:0130-2214669 NOIDA (Sector-18) Ph:0120-3082871 MAYUR VIHAR Phase-1 Ph: 22758168 LAL QUARTER Ph:22098491 DWARKA Sector



Health check-up camp organised by laughter club, Rohini on 15th Aug 2008

मेहनत करना अपने हाथ, सफलता देना प्रभू के हाथ।