हास्य तरंग

फूलों से तुम हँसना सीखो कलियों से मुस्काना

प्रथम अंक

लाफ्टर क्लब रोहिणी परिवार
जापानी पार्क, रोहिणी, दिल्ली

अक्टूबर 2004

Scanned by CamScanner

Benefits of Laughter
मुक्त हंसी के लाभ

1) मुक्त हंसी हमारे शरीर, दिमाग और बुद्धि को लाभान्वित करती है। खुल कर हंसते हुए दिमाग की उथल–पुथल कुछ क्षणों के लिए रूक जाती है और हम निर्विकार ध्यान (Meditation) की अवस्था में पहुंच जाते है।

2) मुक्त हंसी स्वस्थ जीवन का प्रतीक है। यह एक मनः स्थिति है –मंज़िल नहीं। हंसी अपने आप में एक पूर्ण व्यायाम है।

3) हंसी शरीर की प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाती है। हमारे शरीर में बहने वाले Endorphine के स्तर को बढ़ाने के कारण यह प्राकृतिक दर्द नाशक दवा का कार्य करती है।

4) हंसी दमे के रोगियों के लिए उत्तम व्यायाम है क्योंकि यह फेफड़ों की शक्ति और रक्त में ऑक्सीजन के स्तर को बढ़ाती है।

5) हंसने से हमारे शरीर के सकारात्मक हॉरमोन का निर्माण तेज़ी से होता है। जिससे छोटी–मोटी बिमारियों का अंत स्वतः ही हो जाता है।

6) तनाव संबंधित बिमारियां जैसे ब्लड–प्रैशर, शूगर आदि मुक्त हंसी से काफी हद तक कम हो जाती हैं। हसंने से शुद्ध रक्त का संचार तेज़ी से होता है जिससे हमारी त्वचा में चमक आ जाती है।

7) हंसने से व्यक्ति तरो–ताज़ा महसूस करता है–जिससे उसके व्यक्तित्व में और नेतृत्व कला में निखार आता है और आत्मविश्वास में वृद्धि होती है।

8) संसार सुन्दर लगने लगता है और निराशा के बादल छट कर जीने की इच्छा बलवती हो जाती है।

लाफ्टर क्लब रोहिणी परिवार

Scanned by CamScanner

मेरी लेखनी से.....उद्‌गार

आज आपके कर कमलो में 'हास्य तरंग' पत्रिका समर्पित करते हुए अचानक मेरी लेखनी से विचारों के पंख फड़फड़ाए जिन्हें थामना, शान्त करना मेरी शक्ति से परे जान पड़ा। कम शब्दों में बहुत कुछ कहने की शक्ति किसी महान एवं दक्ष साहित्यकार में ही होती है, परंतु आप सब के द्वारा लिखे गये और प्रस्तुत किए गए लेख, हास्य–व्यंग्य, कवितायें, उच्च विचारों के खज़ाने को पढ़कर अवश्य ही सबको आनंद प्राप्त होगा।

हमारे अनुभवी और महानुभाव सदस्यों ने हंसी रूपी बीज को अपनी भावनाओं की खाद और परिश्रम रूपी जल से सींच कर इस हास्य क्लब रूपी बगिया को हरा भरा बनाया है। आज जब आम जनता तनाव से परिपूर्ण झूठी ज़िंदगी जीने को मजबूर है वहां हँसना हँसाना कोसों दूर हो गया है, वहीं हास्य क्लब जैसे संस्थान स्वार्थ और तनाव से उपर उठकर जीवन में हंसी खुशी की बहार को लाने को तत्पर हैं। किसी भी संस्था के प्राण उसके कर्मठ सदस्य होते हैं और यह कहते हुए मुझे प्रसन्न्ता होती है कि इस हास्य क्लब के सभी सदस्य अपने कर्तव्य को भली भांति निभा रहे हैं। इसके लिए सभी सदस्य हमारी शुभ कामनाओं और आशीर्वाद के पात्र हैं। ईश्वर इस परिवार को कर्म क्षेत्र में निष्ठा एवं सद्–बुद्धि प्रेरित कर अनुशासित व्यक्तित्व प्रदान करे।

मैं विशेष कर डा. मदन कटारिया एवं श्रीमती माधुरी कटारिया जी का हृदय से आभार प्रकट करती हूँ जिन्होंने हंसी के पुष्पों की सुगंधित पंखुड़ियों को स्थान–स्थान पर बिखेरा है और डा. उमेश सहगल जी द्वारा उन पुष्पों को श्री अरूण खन्ना जी के माध्यम से रोहिणी क्षेत्र में बीजारोपण किया है। डा. उमेश सहगल जी समय–समय पर हमारा मार्गदर्शन कर इस पौधे को हरा–भरा रखने में सहयोग देते रहते हैं। हम सब इसके लिए उनके अभारी हैं।

मैं सभी साथियों को इस अतुलनीय सहयोग एवं योगदान के लिए हृदय से धन्यवाद समर्पित करती हूँ। क्लब के सभी सदस्य–मेरे बुजुर्ग, मुझसे छोटे, मेरे प्यारे बेटे, बहुएँ, बहनें, बच्चियाँ व नन्हें मुन्ने सभी में सामन्जस्य बना रहे और यह एकता का सूत्र दिन–प्रतिदिन सुदृढ़ होता रहे।

श्रीमती सरला पाहवा
'माता जी'

एक नया रिश्ता विकसित करने के लिए आत्मीयता की जमीन पर सद्‌व्यवहार की छोटी–छोटी कोपलें खिला कर उन्हें स्नेह की रिमझिम बौछार से सिंचित करना पड़ता है।

Scanned by CamScanner

"सराहना"

हास्य क्लब रोहिणी परिवार वास्तव में ही बहुत गुणी परिवार है। यह परिवार अपने जीवन के तीसरे वर्ष में कदम रख चुका है और इतने कम समय में यहां एक ऐसा वातावरण बन गया है कि एक दिन भी न आए तो ऐसा लगता है कि कुछ खो गया है। जो प्यार और मान सम्मान इस परिवार से मिला है वह अतुलनीय है। हमारे इस परिवार में बड़े–बड़े व्यापारी, प्रसिद्ध डाक्टर, वकील, बैंकर, अनुभवी गृहणियां, बच्चे, बूढ़े और जवान सभी उत्साह से भाग लेते है और इस परिवार को फलता–फूलता देखने की कामना करते रहते हैं। हास्य क्लब की अन्य शाखाओं के साथ विचारों का आदान प्रदान और मेल जोल इसी ओर बढ़ता हुआ कदम है।

आधे घंटे की हास्य योग की क्रियाओं के बाद दस मिनट का उच्च विचार और हास्य व्यंग्य का सैशन होता है उस थोड़े समय में जो खज़ाना हमारा गुणी और मस्त परिवार बांटता है उसी से प्रेरित होकर यह 'हास्य तरंग' पत्रिका आपके समक्ष है। हम अभारी हैं अपने सभी सदस्यों के जिनके हार्दिक सहयोग से यह सपना साकार हो सका। मैं श्री आर. के. कपूर सैकरेट्री हास्य क्लब पुष्पाजंलि एन्क्लेव की विशेष आभारी हूँ जिनके पथ–प्रर्दशन, सूझ–बूझ और सहयोग से ही इस काम को हम भली प्रकार सम्पन्न कर पाये। उनके 'मधुर मुस्कान' पत्रिका निकालने के अनुभव का हमने पूरा लाभ उठाया है।

'हास्य तरंग' पत्रिका की रचनाएं हर तरह से पूर्ण हैं ऐसा दावा हम नहीं करते परंतु 'पक्षी शावक का मधुर कलरव और शिशु के अस्कुट बोल' अपनी सद्यता में जैसे रंजक होते हैं वैसी ही विषय और विधा की विविधता की दृष्टि से हमारा प्रथम प्रयास अवश्य सराहनीय है। हम यह दावा भी नहीं करते कि सभी रचनाएं स्वरचित है परंतु उपयुक्त रचना के संकलन, चुनाव और प्रस्तुतीकरण के लिये किये गये अथक परिश्रम के कारण सभी सदस्य प्रशंसा के पात्र हैं। आशा है आप सबका भरपूर सहयोग एवं मार्गदर्शन हमें भविष्य में भी मिलता रहेगा।

नीलम वडैहरा
'बीरबल'

Scanned by CamScanner

पंजीकृत नं. : S-35524

प्रमुख संचालक एवं समाज सेवी

रोहिणी व्यायाम विकास केन्द्र (पंजी.)

डी-13/71, सैक्टर-7, रोहिणी, दिल्ली-110085

दूरभाष : 27041031

<u>संदेश</u>

ईश्वर रूप साथियो,

मुझे यह जानकर बेहद प्रसन्नता हो रही है कि 'लाफ्टर क्लब' जो दिल्ली में कई शाखाएँ चला रहा है, वे इस क्लब की जानकारी के लिए पत्रिका छाप रहे हैं। निःसंदेह यह एक अत्यंत प्रशंसनीय कार्य है, एंव समय के अनुसार पत्रिका का प्रकाशन एक बेहद उपयुक्त कदम भी है। 'एक स्वस्थ शरीर में ही एक स्वस्थ मस्तिष्क का निवास होता है' इस उक्ति को चरितार्थ करने हेतु समर्पित 'लाफ्टर क्लब' की अनेक शाखाओं द्वारा लोगों में हंसने की क्रिया 'लाफिंग' की महत्ता समझाने एंव इसको अपनी दिनचर्या में शामिल करने हेतु उन्हें प्रोत्साहित करने के लिए जो प्रयास किया जा रहा है वह अत्यंत प्रशंसनीय एवं अनुकरणीय है। एक व्यक्ति को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करने का अर्थ है, एक स्वस्थ परिवार व एक स्वस्थ समाज के निर्माण की प्रक्रिया को बल देना, प्रोत्साहित करना। यह हंसने की क्रिया न केवल शारीरिक अपितु मानसिक एवं आध्यात्मिक शक्ति को सुदृढ़, स्वस्थ एवं प्रखर बनाने का सबसे आसान एवं अत्यंत प्रभावी माध्यम है। रोहिणी क्षेत्र में स्थित स्वर्ण जयन्ती उद्यान (जपानी पार्क) में लगने वाली, 'लाफ्टर क्लब' को रोहिणी व्यायाम विकास केन्द्र (पंजी.) के पदाधिकारी, सलाहकार–श्री रमेश सिघंल, 'प्रधान– श्री राजेन्द्र बंसल, महामंत्री– श्री अरूण सेठी, कोषाध्यक्ष– श्री गुरिन्दर चुग्ग 'लाफ्टर क्लब' के स्तंभ बनकर तन मन धन से 'लाफ्टर क्लब' के सदस्यों का मनोबल बढ़ाकर मानव सेवा में लगे हैं।

जनता को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करने में जुटे अनेक साथियों को समय समय पर उनका सहयोग करने अथवा कुशलक्षेम पूछने में यह पत्रिका बहुत ही लाभप्रद सिद्ध होगी। पत्रिका के प्रकाशन के अवसर पर हम इस कार्य में जुटे सभी साथियों को बधाई देते हैं और कामना करते हैं कि प्रभु उन्हें अपार शक्ति एवं सामर्थ्य प्रदान करे, जिससे उनके कार्यों के माध्यम से एक स्वस्थ समाज के निर्माण की प्रक्रिया को बल मिल सके।

शुभ कामनाओं सहित समस्त रोहिणी व्यायाम विकास केन्द्र (पंजी०) – 'लाफ्टर क्लब स्वर्ण जयन्ती पार्क'

'मुस्कराओ कि मुस्कराने से लगने लगते हैं पल सुहाने से'

Scanned by CamScanner

KNOW THE FOUNDER OF LAUGTHER MOVEMENT

At the launch of the Ist issue of 'Hasya Tarrang' Laughter Club Rohini Parivar, takes this opportunity to salute Dr. Madan Kataria, a pioneer of Laughter Movement all over the world. He is better known as "The Guru of Giggling".

Born on 31.12.1955 Dr. Madan Kataria is a qualified Physician in allopathic system of medicine, Ex-Registrar-Jaslok Hospital and Research Center, Bombay, in internal medicine and cardiology. He is called the merry medicine man from India. His innovative concept has been widely accepted all over the world and appeared in prestigious publications like "Time Magazine, Los Angeles Times, National Geographic, Color Magazine in Italy, Daily Telegraph (U.K.) etc.

At present there are Approximately 2500 Laughter Clubs across the world. Dr. Kataria has also conducted workshops and seminar on Laughter therapy in USA, Austrialia, Singapore, Italy and U.K. A well known speaker he also frequently appears on T.V. & Radio for health talk. He is also the author of the Book "Laugh for no reason". It is a must go through book. Once again we heartfully thank Dr. Madan Kataria for showing us a healthy and happy way of life.

For more information visit :-

www.laughaway.com

www. laughteryoga.com

www.heartsaver.com

Laughter Club Rohini Pa

Take time to laugh, laughing is the music of the soul.

Scanned by CamScanner

A DAY'S DIARY OF AN IDLE MAN

I do nothing but my Heart Beats 10,368 times,
My blood travels 16,800,000 miles,
My Nails grow 0.000046 inch,
I Breathe 23,050 times,
I inhale 438 cubic feet air,
I move 756 muscles,
I exercise 7,000,000 brain cells,

Yet I don't feel tired !!
Do You???

SMILE

When you are sad and feeling bad,
Someone gives you a smile,
When you think that the whole,
World is against you,
There is someone who really cares for you,
For there is a sweet smile,
That will be your companion
Throughout your life.

Ashma Sethi
'Physiotherapist'

आज का नेता (एक व्यंग्य)

एक बार नेता जी भाषण दे रहे थे
भोली जनता को आश्वासन दे रहे थे
उधर कहीं से एक साँप आ टपका,
सीधा मंच कीओर लपका,
चमचे भाग खड़े हुए,
नेता जी मंच पर अड़े रहे
सांप ने नेता को काटा,
नेता ने सांप को काटा
क्या होगा? सब सोच कर धबरा रहे थे
सांप मर चुका था, नेता जी मुस्करा रहे थे।

आज के नेता

रसगुल्ले खाने के बाद
माँ ने मुन्ने को दिया एक लड्डू
मुन्ना उछला, निकला लेकर बल्ला
वापिस आकर मुन्ना बोला
यह तो बहुत सख्त है
माँ कैसे तोड़ूं लड्डू
माँ बोली –तू तो निकला घना नालायक
तेरे पिता तोड़ चुके हैं चार विधायक
और तू तोड़ सका न लड्डू

अरूण खन्ना
'नौनिहाल'

To love your creator, love your fellow beings first.

Scanned by CamScanner

हास्य व्यंग्य

प्रातः तीस मिनट हास्य योग की जो क्रियाएं हास्य क्लब रोहिणी में होती हैं उसी पर आधारित इस हास्य–व्यंग्य कविता का आनंद आपको अवश्य आयेगा। हास्य–क्लब रोहिणी का एक सदस्य रोज सुबह 5.30 बजे उठता और चाव से जापानी पार्क लाफ्टर क्लब को आता, आने के बाद उसके साथ क्या होता है:–

1. सबसे पहले आये वडैहरा और कहे
ज़ोर से ताली बजाओ ओर हो हो हा हा करो
फिर दायें बायें गरदन धुमाओ
और एक टांग पर खड़े हो जाओ
और अगर Balance बिगड़ जाए तो हड्डी तुड़वाओ
पर फिर भी ताली बजाओ और हो हो करो।

2. दूसरे नम्बर पर आये खन्ना और कहे
ओ नास्तिको, झुक कर सूर्य देवता को नमस्कार करो
फिर पक्षियों की तरह चहचहाओ
गोया हम कौवे हैं!
फिर अपनी बहादुरी दिखाओ और तीर चलाओ
खत्म हो जाये तो 10–10 किलो की भारी तलवार उठाओ
हे भगवान इतना भार उठाने से पहले, तू मुझे उठा ले।

3. तीसरे नम्बर पर आये सचदेवा और कहे नाव चलाओ
पहले नाव को आगे करो और फिर पीछे ले जाओ
अरे मूर्ख अगर नाव पीछे ही ले जानी थी
तो फिर आगे क्यों करवाई !
फिर कहे पहले चीनियों की तरह हसों
फिर पंजाबियों की तरह जोर से ठहाका लगाओ
कभी चीनी तो कभी पंजाबी
अरे हमारी कोई अपनी भी Entity है कि नहीं।

4. चौथे नम्बर पर आये मल्होत्रा और कहे
मैं तुम्हे कॉलस्ट्राल कम करने का व्यायाम सिखाती हूँ
हे भगवन मुझे बताओ इतना कुछ करने के बाद
'कॉलस्ट्राल' बचेगा क्या !

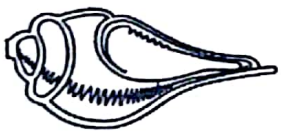
Scanned by CamScanner

5. अंत में आये सेठी और सुनो व्यथा हमारी
बर्फीली सर्दी में भी डाले शर्ट में Ice-Cube
लॉटरी निकालें करोड़ों की लाला की हर रोज़
और हमें कहें खुशी से नाचों लगाकर ज़ोर
अरे क्या हम भाड़े के टट्टू हैं?
फिर भी थकते नहीं और कहते हैं होली खेलो
और पड़ोसियों पर हंसकर अपने पर हंसो
पड़ोसी तो पीटेंगे ही, इतना भयानक चेहरा देखकर
तो शीशा भी चटक जायेगा।

इतना कुछ करने पर भी इन ज़ालिमों को चैन न आए और कहें, अच्छे विचार सुनाओ, चुटकुले सुनाओ, किस्से कहानियां सुनाओ, नहीं तो दूसरों की सुनो और झूठी वाह–वाह करो। हे भगवन् मैं क्या करूं? नही आती तो घर में चैन नहीं आता और अगर आती हूँ तो यह सब सहना पड़ता हैं तूने मुझे कहाँ मस्तों की टोली में पटका रे ! परंतु जब शांति से बैठकर सोचती हूँ तो जान पाती हूँ कि जिन्दगी पायी है मैंने इस टोली से, यह अवश्य है मेरे किसी पुण्य कर्मो का फल और मैं शुक्रगुज़ार हूँ उस परम् पिता की जिसने मुझे इस खुशहाल, स्वस्थ, गुणी और मस्त परिवार का हिस्सा बनाया है। मुझे गर्व है 'लाफ्टर क्लब रोहिणी परिवार' पर।

मृदुला जैन
'हास्य व्यंग्य एक्सपर्ट'

Jai Mata Di



दाता राम विनोद कुमार

Grain Merchant, Commission Agent and Financiers

स्टॉक का काम फायदे के साथ होता है
और
गोदाम में किराये पर माल रखने के लिए सम्पर्क करें।

PROPRIETOR
SH. VINOD GUPTA
C-48/3A, SHOP NO.1, LAWRENCE ROAD,
INDUSTRIAL AREA, NEW DELHI - 110035
PH.: 27407431, MOB: 9811174686

Scanned by CamScanner

हमारे सदस्य लाफ्टर क्लब के बारे में क्या सोचते हैं–नीचे दो सदस्यों के दिली उद्‌गार प्रस्तुत हैं– हम ऋणी हैं इन सदस्यों के।

बलिहारी

लाफ्टर क्लब तेरी बलिहारी है, हम नया करीना सीख गये
मुश्किल से हम हँसते थे, अब मुश्किलों पर हँसना सीख गये
तेरी हल्की–फुल्की Exercises से,ऐसी मस्ती आती है।
सीरियल देख कर सोते थे, बिन सीरियल देखे भी सोना सीख गये
भोर हुआ सूरज उग आया,नभ में छायी सुनहरी छाया
ऐसा सुन्दर समय न खोओ, मेरे प्यारे अब मत सोओ
चल उठ, लाफ्टर क्लब चल।

हम हंसते है तो लोग कहते हैं, हम पागल हैं
हम कहते हैं हम पागल ही अच्छे हैं , हमें पागल ही रहने दो
हमारे पास दुर्लभ मस्ती और आनंद के लच्छे हैं।

रेनू चोपड़ा
'मुल्ला जी'

नहीं जाना

नहीं जाना, नहीं जाना, असां लाफ्टर क्लब नूं छड के नहीं जाना
भावें कोई सानू सूली चाढ़े, भावें लख कोई ठोकरां मारे
हुन ता अइयो ठिकाना, नहीं जाना–नहीं जाना, असाँ लाफ्टर क्लब तों नहीं जाना
ऐथे वरगियाँ रौनकां कित्थे, सुख ते शान्ति सब कुछ ऐथे
विच मस्ती दे झूम–झूम के, जय लाफ्टर क्लब दी बोल–बोल के
सब कुछ लेखे लाना–असाँ नहीं जाना–नहीं जाना, असाँ लाफ्टर क्लब तो नहीं जाना
जीना ते मरना ऐदी खातिर, छड गये सानू हुन शातिर
पैसे तेले दे सब बेली, ओखे सोखे जान छुड़ाई
गल पई फाई मैं गले तो लाई, हुन मैं जहर नहीं खाना, नहीं जाना
नहीं जाना, असाँ लाफ्टर क्लब तो नहीं जाना

श्री डी. आर. शर्मा एण्ड विमला शर्मा
'आंटी अंकल'
'Hit Jodi of Laughter Club'

Scanned by CamScanner

INSPIRING SHORT STORIES

LIFE:

1. A Professor stood before her Philosophy class, picked up a large and empty jar and proceeded to fill up the jar with golf balls, he then asked the students, whether the jar was full? Every one said yes. The professor picked up a box of pebbles and poured them in the jar, the pebbles rolled into the open areas between the golf balls. He again asked the students, if the jar was full? They said yes. Next the professor picked up sand and poured into the jar, sand settled inside, he once again asked the students if the jar was full? Students again said yes. Then professor took water and poured into the jar filling the tiny empty spaces between the sand.

Now the professor said, I want you to know that jar represents your life. The golf balls are important things in you life- like you family, your children, your health and your friends. The pebbles are other things that matter – like your job, house, car etc. The sand is the rest small stuff. If you put the sand first in the jar, there will be no space for pebbles and golf balls. The same goes for life, if you spend all your time and energy on petty possessions (Shopping, Clothes, Gossiping) you will never have time for important things and vital possessions. So give time to your family, play with children, go for outing with family (golf balls) the first things that really matters in your life. The rest is just sand. Professor stopped and paused, one student got up and asked - what the water represented? "Good Question" professor said, it shows that no matter how full your life may seem, there is always something more to learn.

---

2. In a seminar on personality development, a well known speaker took out a Rs. 500/- note and said, "I am going to give it to one of you, whosoever wants can raise hands". Almost everyone in the audience raised their hands. Next he crushed the note badly and asked, now who wants it? Many hands were still raised. Next he threw the note on the dirty ground, crushing it again and asked, who still wants it? Still many hands were raised. At this point the speaker said, you all must take a big lesson that whatever was the condition of the note, its value remained the same. Like this, many a times in our lives we are dropped, crushed and ground into the dirt by the decisions we make and the circumstances that come our way. We feel that we are worthless, but no matter what has happened has happened, you are still priceless. The worth of our lives come, in not what we do, but what we are.

Dr. (Miss) S. K. Dass
'Surgeon'
Rajiv Gandhi Hospital

Scanned by CamScanner

"बड़ा ही महत्व है"

कार्यालय में क्लर्क का, जीवन मे तर्क का, व्यवसाय में सम्पर्क का, रेखाओं में कर्क का

अवतारों में राम का, ऋषियों में परशुराम का, फलो में आम का, नशे में जाम का

जगत में जगदीश का, पढ़ाई में फीस का, जानवरों में कीश का, बियरिंग में ग्रीस का

कवियों में बिहारी का, पडितों में तिवारी का, सभा में दरबारी का, भोजन में तरकारी का

ज्ञान में लाला का, मकान में ताला का, पद में साला का, गले में माला का

गाय में काली का, ससुराल में साली का, बगीचे में माली का, बरतन में थाली का

घड़ी में कमानी का, उम्र में जवानी का, संसार में दानी का, कूएं में पानी का

सरिताओं में गंगा का, सवारी में तागें का, काटने में झींगा का, झंडे में तिरगां का

चटनी में धनिये का, धधें में बनिये का, मेले में रगड़े का, औरतों में झगड़े का

राज्य में राजनीति का, जाड़ों में शीत का, जिन्दगी में गीत का, मकान में भीत का

गरीब में ईमान का, यात्रा में पान का, नाटक में पर्दे का, पान में जर्दे का

घर में जनानी का, अरब में पानी का, ज्ञान में ज्ञानी का, ननिहाल में नानी का

जूतों में बाटा का, लोहे में टाटा का, व्यापार में घाटा का, बच्चों में चांटा का

बारात में दूल्हे का, रोटी में चूल्हे का, शरीर में कूल्हे का, बगीचे में फूलों का

चाय में प्याली का, सड़कों में नाली का, चौकीदार की रखवाली का,सैर में कुल्लूमनाली का

मर्यादा के लिए श्री राम का, गोपियों के लिए श्याम का, शव के लिए शमशान का, दास में हनुमान का

स्वास्थ्य के लिए व्यायाम का, देने के लिए मीठी मुस्कान का, परीक्षा में अच्छे परिणाम का, उन्नति में नाम का।

"बड़ा ही महत्व है"

"बड़ा ही महत्व है"

"बड़ा ही महत्व है"

"बड़ा ही महत्व है"

"बड़ा ही महत्व है"

"बड़ा ही महत्व है"

"बड़ा ही महत्व है"

"बड़ा ही महत्व है"

"बड़ा ही महत्व है"

"बड़ा ही महत्व है"

"बड़ा ही महत्व है"

"बड़ा ही महत्व है"

"बड़ा ही महत्व है"

"बड़ा ही महत्व है"

"बड़ा ही महत्व है"

"बड़ा ही महत्व है"

"बड़ा ही महत्व है"

श्रीमती सरला पाहवा
(माता जी)

मीठी वाणी बोलिए मन का आपा खोए, दूजन को सीतल करे आपहु सीतल होय

Scanned by CamScanner

माला

जि़दगीं में बहुत से काम हम उठते–बैठते ऐसे करते हैं जिनके बारे में हमें ज्ञान नहीं होता परंतु उन्हें हम ऐसे ही स्वीकार कर लेते हैं क्योंकि वह हमारे बुजुर्गों के बताए हैं। वास्तव में ऐसा नहीं है, हर क्रिया का कोई न कोई कारण अवश्य होता है। अगर हम जानने के इच्छुक हों तो हम अवश्य जान सकते हैं। ऐसी ही एक क्रिया है–माला फेरना। बहुत से लोग विशेषकर 'हरे कृष्णा संप्रदाय' के भक्त दिन में कई बार माला फेरते हैं। और यह भी जानते हैं कि माला में 108 मनके होते हैं परंतु बहुत कम लोग यह जानते हैं कि 108 मनके ही क्यों होते हैं आइए हम बताते हैं:–

पूरे संसार में नक्षत्रों, ग्रहों आदि का प्रभाव पड़ता है और मनुष्य ही ऐसा बुद्धि प्राप्त प्राणी हैं जो इसको खोज पाया है।

1) हमारे ग्रह 9 होते हैं (नवग्रह) और एक वर्ष में 12 महीने होते हैं। अत: $9 \times 12 = 108$

2) नक्षत्र 27 होते हैं और 4 पक्ष होते हैं, अत: $27 \times 4 = 108$

3) हमारे उपनिषद् 108 हैं।

4) यदि स्वरों और व्यंजनों की नम्बरिंग करें तो राधा–कृष्ण, सीता राम, ब्रह्म इन सबके स्वरों और व्यंजनों का योग 108 होता है। जिसे नीचे करके दिखाया गया है।

स्वर	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	अ	आ	इ	ई	उ	ऊ	ए	ऐ	ओ	औ	ऋ

व्यजंन					
	1	2	3	4	5
	क	ख	ग	घ	ङ
	6	7	8	9	10
	च	छ	ज	झ	ञ
	11	12	13	14	15
	ट	ठ	ड	ढ	ण
	16	17	18	19	20
	त	थ	द	ध	न
	21	22	23	24	25
	प	फ	ब	भ	म
	26	27	28	29	
	य	र	ल	व	
	30	31	32	33	
	श	ष	स	ह	
	34	35	36		
	क्ष	त्र	ज्ञ		

चरित्र एक घने पेड़ की तरह है परंतु प्रसिद्धि उसकी सिर्फ छाया मात्र है।

Scanned by CamScanner

राधा कृष्ण	सीता–राम	ब्रह्म
र– 27	स– 32	ब– 23
आ– 02	ई– 04	र– 27
ध– 19	त– 16	ह– 33
आ– 02	आ– 02	म– 25
क– 01	र– 27	
ऋ– 11	आ– 02	
ष– 31	म– 25	
ण– 15		
108	108	108

अंत में एक बात और बताना चाहूंगी कि माला कैसे फेरें–हमेशा साफ स्थान पर, स्वच्छ हाथों से माला फेरनी चाहिए। माला हमेशा ढक कर फेरें और हमेशा अंगूठे और मध्यमा अंगुली से फेरें, अनामिका का प्रयोग न करें, वह अशुद्ध मानी ज़ाती है।

श्रीमती सुशीला गोयल
'बड़ी बहन'

K.G. ARORA
Proprietor

K.G. BULK MOVERS

(LPG BULK CARRIERS)

Office: Vikas Sheel Appts, Flat No. 145, Sec-13, Rohini, Delhi-85
Ph.: 2755 - 7683 - 9810184035

Workshop: BC.-199, Mangolpuri, Ind. Area, Ph-II, Delhi-110083
Ph.: 27030213

A working ant is better than a sleeping elephant.

Scanned by CamScanner

Birth Certificate

आप सब तो जानते ही हैं कि जन्म प्रमाणपत्र का कितना महत्व है। आप सामने खड़े हों परंतु जब तक आपके पास प्रमाण पत्र नहीं हैं, कोई नहीं मानेगा कि आप पैदा भी हुए थे, परंतु व्यथा यह है कि हमारे गाँवो में कोई जन्म तिथि का प्रमाण नहीं रखता, अंदाज से बता देते हैं। इसी पर आधारित एक हास्य घटना :

एक बार एक दोस्त ने हम सब को अपने जन्म दिन की पार्टी पर बुलाया। हम ने जाते ही पूछा यार आज तक तो तुमने कभी जन्मदिन मनाया नहीं, आज अचानक क्या हो गया? इस पर वह दोस्त आह भर कर बोला यार बड़ी लम्बी कहानी है पर तुम जानना चाहते हो तो सुनो– पिछले महीने शहर में मैं नौकरी के लिए इंटरव्यूह देने गया तो उन्होंने जन्म प्रमाण पत्र मांगा, मेरे पास तो था नहीं, इस लिए उन्होंने मुझे यह प्रमाण पत्र बनवाने के लिए 15 दिन का समय दिया, अब जन्म प्रमाण पत्र बनवाने के लिए पैदा होने की तारीख भी तो होनी चाहिए, यही पूछने मैं माँ के पास गया और पूछा–माँ मैं कब पैदा हुआ था? माँ थोड़ा सोच कर बोलीं 'ओये याद आया उस दिन साडी गाँ ने बछड़ा दिता सी' मैंने कहा माँ मजाक न करो तो माँ फिर बोली 'ऐत्थे ते हर साल इक जम जांदा ए किदी किदी तरीख याद रखाँ' मैंने कहा माँ मेरी नौकरी का सवाल है। माँ बोली 'ओये याद आया ओस दिन पिंड विच, बिल्लू दे पयो दा व्याह सी' मैं दौड़ता–दौड़ता बिल्लू के घर गया और पूछा तेरे बापू की शादी कब हुई थी, वह कहने लगा –'मैं कोई पयो दे व्याह विच गया सां, जा के पयो नू पुछ' मै दौड़ता हुआ ताउ के पास जाकर बोला ताउ आपकी शादी कब हुई थी। ताउ बोला कि 'बरबादी दी तरीख कौन याद रखेगा, फेर वी ऐनां याद है कि ओस दिन गुल्लु दे घर जम के लड़ाई होई सी, भरावाँ ने तलवाराँ कड लईयाँ सन'। मैं दौड़ता गुल्लू के धर गया ते पुछया 'ताउ तुवाडे घर लड़ाई कदों होई सी' ताउ बोलया 'तैनू की आपाँ ते रोज ही लड़दे हाँ' मैंने कहा ताउ वो लड़ाई जिस दिन तुसी तलवारां कड लइयाँ सी' ताउ बोलया 'अच्छा ओ लड़ाई, ओदी तरीख तां मैंनू याद नहीं पर ऐनां जरूर याद है कि ओसे दिन रात नू पिंड विच बाढ़ आई सी ते लोकां नूं सरकार कोलों चंगा पैसा मिलया सी, पुत्तर ऐंज कर फ्लड डिपार्टमैन्ट चला जा ओथों तैनूं पक्की तरीख पता लग जाउ' मैंने चैन की सांस ली कि अब शायद काम बन जाय। अगले दिन सवेरे–सवेरे रब नूं हथ जोड़ के मैं फ्लड डिपार्टमैन्ट पहुंच गया – ओथे ते होर वी पैड़ा हाल सी, पर जदों 50 रू० दा नोट दिखाया ते इक बाउ गल सुनन नूं राजी हो गया – मेरी कहानी सुन कर माथे पर हाथ रख कर बोला –जी तुसी केड़ी बाढ़ दी गल कर दे हो, ऐथे ते कागजाँ विच हर साल ही बाढ़ औंदी है ते हर साल ही कागजाँ विच चंगा पैसा पिंड विच वंडया जादां है, तुसी ऐंज करो दस कदमाँ नूं जन्म–मरण दा दफ्तर है ओथे चले जाओ, तुवाडा कम जरूर बन जाउ'।

हाँफ्ता हुआ मैं वहाँ पहुंचा तो पहुंचते ही पहले तो क्लर्क बोला 'पब्लिक मीटिंग दा टैम खत्म हो गया है मेरी बड़ी प्रार्थना और चाय पानी के बाद वह फाइलें खोलने को तैयार हो गया। कुछ फाइलें उलट–पुलट के कैन लग्गा–'साडे रिकार्ड विच ते तुसी जम्मे ही नही' जदों मैं ओनूं अपनी नौकरी दा वास्ता दित्ता ते ओ कैन लग्गा– 'मैंनू इक गल दसो– तुसी 10,000/– रू० विच जमना ऐ कि 5,000 रू० विच। मैंने कहा 'जी मै समझा नही' तो वो कहने लगा वेखो जी, जे ते कोई वी.आई.पी तरीख यानि 26 जनवरी , 15 अगस्त, 2 अक्टूबर नूं जमना ऐ ताँ ते लगन गे 10,000/– रू० नहीं ते 5,000/– रू० ' मैंने कहा कि भाई मेरे पास तो 5,000/– रू० ही है। इस प्रकार पैसे देकर आधे घंटे में जन्म प्रमाण पत्र मुझे मिल गया अब बताओ दोस्तो मुझे जन्मदिन मनाना चाहिए कि नही। हम सब एक स्वर में बोले–

"HAPPY BIRTHDAY TO YOU"

अरूण सेठी
'कर्णधार–चौकड़ी'

दयालुता ऐसी भाषा है जिसे बहरे सुन सकते है और नेत्रहीन देख सकते है।

Scanned by CamScanner

बुढ़ापा

बुढ़ापा चीज़ है ऐसी बड़ा ही तंग करता है
यह अच्छे खासे रंगों को बदरंग करता है
इसे न होश रहता है न इसमें जोश रहता है
जवानी की यादों में बड़ा मदहोश रहता है
नज़र को झेल नहीं पाता किसी से मिल नहीं पाता
बड़ा बेवक्त आता है बड़ा बेवक्त जाता है
बुढ़ापा चीज है ऐसी बड़ा ही तंग करता है ।

ज़िदगी की अजब कहानी देखी, हर चीज़ यहां आनी जानी देखी
पर जाकर न आए वह बचपन देखा, आकर न जाए वह बुढ़ापा देखा।

श्री एस. सी. शर्मा
'कर्णधार चौकड़ी'

जागो – उठो

जागो उठो और बस चल दो
अब भी भाग्य बदल सकता है
अभी मनोबल साहस सम्बल
जीवित है यह अगर तुम्हारा
निश्चय अभी भी मोड़ सकते हो
तुम अपने जीवन की धारा।

दृढ़ संकल्पवान गिरकर भी
अपने आप संभल सकता है
जीवन सेज नहीं फूलों की
पग–पग पर है नई लड़ाई
तुम चाहो तो कर सकते हो
बीते जीवन की भरपाई।

तुम चाहो तो बाधाओं का
पर्वत खड़ा पिघल सकता है
सब कुछ खोकर अगर शेष है
एक मनोबल की बस थाती
तो फिर सब कुछ पा सकते हो
मंजिल द्वार पूछती आती।

कभी जगत के अटल कर्म फल
का सिद्धांत न टल सकता है
जागो उठो और बस चल दो
अब भी भाग्य बदल सकता है ।

गुरिन्दर चुग्ग
'कर्णधार–चौकड़ी'

Life Insurance -- A Plan that keeps you poor all your life so that you can die rich.

Scanned by CamScanner

'अब हंसने की बारी है'

1. एक प्रेमी अपनी प्रेमिका को बाज़ार लेकर गया तो प्रेमिका कहने लगी – मेरे पास एक ब्लाउज़ है, जिसकी मैचिंग साड़ी नहीं है, अंगूठी तो है – मैचिंग डायमंड नैकलेस नहीं है। प्रेमी झट से बोला – फिर तो हमारी खूब पटेगी – देखो मेरे पास भी जेब तो है परन्तु पैसे नहीं हैं।

2. एक बार तीन सहेलियां आपस में सास चर्चा लेकर बैठ गई। पहली बोली– मेरी सास तो बहुत तेज़ है, सारा दिन टोका – टाकी करती रहती है। दूसरी बोली– मेरी सास भी बहाना बना कर डांटती रहती है। तीसरी बोली मेरी सास छोटे कद की है परन्तु ठीक है। पहली हैरानी से बोली– ठीक होने से छोटे कद का क्या ताल मेल है। तीसरी बोली – बात यह है कि आफत जितनी छोटी हो उतनी ही अच्छी है।

3. एक पत्रकार ने नेता जी से पूछा – इतने सालों की जीत के बाद इस वर्ष चुनावों में आपकी हार का क्या कारण है? नेता जी बोले– इस बार एक घटना घट गई । पत्रकार – आप कृपा करके बताएगे कि वह घटना क्या थी? नेता जी – 'जी वोटों की सही गिनती'।

4. खाना खाने के बाद जब ग्राहक ने बताया कि उसके पास बिल चुकाने के पैसे नहीं हैं तो होटल के मैनेजर ने उसकी खूब पिटाई कर होटल से बाहर धक्का दे दिया तो जाते जाते वेटर ने भी दो –तीन थप्पड़ मार दिए। मैनेजर ने पूछा –तुमने उसे क्यों मारा। वेटर बोला –'जी आपने अपना बिल वसूल कर लिया तो मैं अपनी टिप क्यों छोड़ता।

5. एक बार एक आदमी लन्दन में ऑपरेशन के लिए गया। ऑपरेशन के कुछ दिन बाद डॉक्टर ने पूछा– आशा है, अब आप अच्छे हो रहे हैं। इस पर वह बोला – जी बिल्कुल नहीं – इतनी खूबसूरत नर्सों को देखकर मेरी तबीयत और खराब होती जा रही है।

6. एक दोस्त ने अपने दोस्त की लड़की के लिए एक रिश्ता बताया। लड़की के पिता ने लड़के से कुछ प्रश्न किए– क्या तुम शराब पीते हो? क्या तुम जुआ खेलते हो? क्या तुम सिगरेट पीते हो? लड़के का हर बार एक ही उत्तर था– जी नहीं। लड़की का पिता बोला– वाह! क्या बात है तुम्हें तो कोई बुरी आदत नहीं है। लड़के ने उत्तर दिया– जी सिर्फ एक ही बुरी आदत है– झूठ बोलने की।

7. एक बार एक प्रेमी ने अपनी टेलीफोन ऑपरेटर प्रेमिका को फोन पर प्रेम दर्शाते हुए कहा– तुम्ही मेरी जीवन संगिनी हो, मेरी प्रेरणा हो, तुम मुझे इसी प्रकार सारी उम्र प्यार देती रहना। प्रेमिका झट से बोली – क्षमा करें, इस नम्बर पर यह सुविधा उपलब्ध नहीं है।

8. एक बार एक पति –पत्नी में रोज सुबह उठते ही झगड़ा हो जाता तो दोनों गुस्से में खिड़की के पास जाकर बैठ जाते ताकि सामने पार्क के नज़ारे देखते हुए टाइम बीत जाए। पत्नी ने देखा– रोज एक तोता–तोती आकर 10–15 मिनट प्यार से बैठ कर फिर उड़ जाते हैं। 3–4 दिन बाद पत्नी, पति से बोली– इन तोता–तोती से ही कुछ सीख लो – कैसे प्यार से रहते हैं। पति बोला– अगर मेरी भी किस्मत इतनी अच्छी होती तो मैं भी खुश रहता, तुमने असली चीज़ तो देखी नहीं – तोता रोज़ वही होता है परन्तु तोती रोज नई होती है।

श्री रमेश सिंघल
'कर्णधार चौकड़ी'

Scanned by CamScanner

अब सोचने की बारी है

"ऊपर जिसका अंत नहीं उसे आसमां कहते हैं।
जहां में जिसका अंत नहीं उसे माँ बाप कहते हैं।
माँ बाप को सोने से न मढ़ो तो चलेगा, हीरे से न जड़ो तो चलेगा
पर उनका जिगर जले और अंतर आसूँ बहाए, यह कैसे चलेगा
जिन बेटों के जन्म पर माँ–बाप ने खुशी से पेड़े बाँटे
वही बेटे जवान होकर माँ–बाप को बाँटें
हाय! यह कैसी करूणा" !!

उपरोक्त कविता की इन चंद पक्तियों को एक पत्रिका में पढ़ने के बाद मैं सोचने को मजबूर हो गई कि जिस देश में माता–पिता को देवतुल्य मान कर पूजा जाता था – 'मातृ देवो भव, पितृ देवो भव' उसी देश में बढ़े–बुजुर्गों की कैसी दुर्दशा हो रही है।

हमारी परिवार व्यवस्था विश्व में सर्वश्रेष्ठ है। प्यार और ममत्व से भरा–पूरा परिवार ही धरती का स्वर्ग है। दुनिया में सब कुछ दुबारा मिल जाता है परंतु माता–पिता कभी दुबारा नहीं मिलते–वह ईश्वर की सबसे प्यारी अनोखी रचना हैं। कहते हैं जिसने माता–पिता की सेवा कर ली, उसने सभी तीर्थों के दर्शन कर लिए। आजकल ज्यादातर लोग मंदिरों तीर्थो में प्रभु के दर्शन के लिए धंटो लाईन में लगे रहते हैं, जबकि उनके बूढ़े माँ–बाप एक कप चाय को भी तरसते रह जाते हैं। समयाभाव की दुहाई देते हुए यह लोग पश्चिम की चकाचौंध और भौतिकतावादी मानसिक प्रवृति के कारण अपने माँ–बाप के बुढ़ापे का सहारा बनने की अपेक्षा उन्हें वृद्धाश्रम में छोड़ आते हैं, जहां उनकी देख–रेख और खान पान की इच्छाएं तो पूरी हो जाती हैं परंतु मानसिक सुख और शान्ति जो अपने परिवारजनों में प्राप्त होती है वह नहीं मिल पाती। घर में बच्चों की किलकारियों की गूंज में जो सौ स्वर्गों का सुख प्राप्त होता है, वह वहाँ नहीं मिल पाता। त्यौहारों पर जो खुशी हम अपने मित्रों और पड़ोसियों के साथ मनाते है यदि वही खुशी बूढ़े माँ–बाप के साथ मनाई जाये तो उनके द्वारा दिल से निकले ढेरों आशीर्वाद, पूरे परिवार में प्रेम ओर सफलता का अंबार लगा देगें। मित्रों के साथ मनाई गई खुशी जहां क्षणिक होती है वहीं माता–पिता के साथ मनाई गई खुशियाँ चिरस्थाई बन जाती हैं।

आज भौतिक सुख सुविधाओं के पीछे पागल दुनिया चांद पर तो पहुंच गई है पंरतु घर में बीमार पड़े माता–पिता का हाल जानने का समय किसी के पास नहीं है, उनके लिए आया या नर्स रखकर अपने कर्तव्य की इतिश्री कर ली जाती है और दुनिया को सुनाया जाता है कि हम माँ–बाप के लिए इतना खर्च करते है फिर भी वह खुश नहीं रहते। पंरतु वह बदनसीब बच्चे यह नहीं जानते कि आया माँ–बाप की शारीरिक सेवा तो कर सकती है परंतु मानसिक भूख जो बच्चों के प्यार और सम्मान से मिलती है वह आया नहीं दे सकती है। घर के सभी फैसलों में माता–पिता के विचार अवश्य जानने चाहिए ताकि उन्हें यह न लगे कि अब बच्चों को हमारी जरूरत नहीं है। जिस दिन यह भावना मन में घर कर जाती है उस दिन से जिन्दगी बेमानी लगने लगती है। एक बार एक परिवार में माता–पिता की अजीब दुर्दशा देखी :– उनके पांच बेटे हैं परन्तु कोई भी बेटा माँ – बाप को स्थाई रूप से अपने पास रखना नहीं चाहता, उनका विचार है कि जब माता–पिता की संपत्ति पांच हिस्सों में बंटनी है तो सभी उन्हें बारी – बारी से रखें। हाय ये कैसी विडंबना है! बच्चे यह नहीं सोचते कि इस उम्र में दर–दर जाना माता – पिता के आत्म –सम्मान को चोट पहुँचाता है।

एक बात सदा याद रखनी चाहिए कि जिस घर में माता–पिता सम्मान से रहते हैं उनके बच्चे अधिक संस्कारी, आज्ञाकारी और बुद्धिमान होते हैं, – साथ ही उस घर में समृद्धि और खुशहाली का वास होता है, यह बहुत गहरे अनुभव की बात है।

श्रीमती नीलम वडेहरा
'बीरबल'

झुकता वही है जिसमें जान है, अकड़ तो मुर्दे की पहचान है।

Scanned by CamScanner

शराबी नमाज़ी से

ऐ जाहिद समझदा ऐ कि गुनाहगार हाँ मैं
पुजारी हुस्न दा, ते मैहरबान हाँ मैं
मैं बुत पूजनां, ते रंगीन पीना
ऐना दोहां खम्बाँ ते उड़ के जीना
एह धड़कदा होया दिल, नहीं दबाया होया ए
तेरे वाँगर फाए नहीं लाया होया ए
तूँ नित दा नमाज़ी, मैं नित दा शराबी
तूँ आशिक हकीकी, मैं आशिक मजाजी
तूँ मक्के विच राजी, मैं ठेके विच राजी
मैं हो हो के लोकां विच बदनाम पीना
उदाले सयाले सुबह शाम पीना
थोड़ी जेही नहीं, जाम ते जाम पीना
पर जदों वी पीना, सरेआम पीना
नितनेम मेरा–ठेके विच जाना
ते परहेज–मुल्ला नूँ मत्थे नहीं लाना
जे रब नूँ चांहदा ऐं, ते सजदे करा लै
इक सोनी जई साकी दी फोटो घड़ालै।

ओम दत्त शर्मा
'मिर्ज़ा गालिब'

बेवफाई

बेवफाई की जग में इंतहा हो गई
अब तो सूरज का नाम भी इसमें आ गया है।
सूरज सुबह आता है ऊषा के साथ
दिन भर रहता है किरण के साथ
शाम को जाता है संध्या के साथ
और रात को सोता है निशा के साथ
बेवफाई की जग में इंतहा हो गई।

श्री सुरेश अरोड़ा
'देवानंद'

टूटी नहीं है साकिया, दरिन्दों के हाथ से, खुद ही नशे में चूर थी बोतल शराब की

Scanned by CamScanner

THINK OVER

1. Be always a winner

A winner is always a part of the answer, a loser is a part of the problem. A winner has always a programme, a loser has excuses. A winner says, 'Let me do it for you'. A loser says 'This is not my job'. A winner sees an answer in every problem, a loser sees a problem in every answer. A winner says it may be difficult but it is possible. A loser says it is too difficult and may not be possible. So always be a winner.

2. Life is built on faith

Faith is a great vital force in the conduct of human affairs. It plays an essential part in all branches of life. Faith is the master key to great discoveries, inventions and achievements. Faith overcomes all visible limitations. Your life is built on faith. The antidote for worry, fear, anxiety, doubt, discontent and other disturbing elements is a supreme faith in yourself and god.

3. Life is Precious

Don't let trifles disturb your peace of mind. The little pinpricks of daily life when magnified may do great damage, but if ignored will disappear from the mind. Most men have worried about things which never happened and more men have been killed by worry than by work. Life is so great in its opportunities and possibilities that you should rise above the normal trifles in daily life. Life is too prescious to be sacrificed for petty subjects.

Mrs. Manorma Malhotra
'Heart Specialist'

TEN THINGS FOR WHICH NO ONE HAS EVER BEEN SORRY.

1. Doing Good to all.
2. Speaking evil of none.
3. Hearing before judging.
4. Thinking before speaking.
5. Holding back an angry tongue.
6. Being kind to the distressed.
7. Asking pardon for all wrongs.
8. Being patient towards everyone.
9. Disbelieving most of the ill reports.
10. Not lending your ears to the gossip.

धन से खरीद सकते हो।

बिस्तर	–	पर नींद नहीं
पुस्तक	–	पर मस्तिष्क नहीं
भोजन	–	पर भूख नहीं
औषधि	–	पर स्वास्थय नहीं
मकान	–	पर प्यार भरा घर नहीं
वैभव	–	पर संस्कार नही।

श्री के. जी अरोड़ा
'सच्चे साथी'

Winners do not do different things, they do things differently.

Scanned by CamScanner

पूर्णिमा का चाँद

उस झुरमुट की ओट से, हृदय में अति मोद से
माँ की अपनी गोद से, तज, विलग कल्लोल से
विहँसता–पूर्णिमा का चाँद
कामिनी दर छोड़ कर, पथ सम्मुख निहार कर
जब चली अचानक चौंक कर, गगन का हृदय चीर कर
निकलता–पूर्णिमा का चाँद
जिसकी शीतलता पान कर, हृदय सुख सागर में उठान भर
पथिक तनिक विश्राम कर, चलता अपने लधु लक्ष्य पर
पथ दर्शाता–पूर्णिमा का चाँद
हर माह आ–आ करके, गगन में खिल खिलाकरके
थाल सा रूप दिखलाके, बाल–वृद्ध, नर–नारी लख के
हर्ष से कहता–पूर्णिमा का चाँद
धर्म के विश्वासी रखते, उपवास और पूजा करते
कथा सत्य देव की कहते, दुःख दैन्य भक्तों की हरते
रखता धर्मसत्ता–पूर्णिमा का चाँद।

प्रेमलता माथुर
'प्यारी बहन'

प्रेम

प्रेम अगर हो निर्मल तो
बनता है मन का विश्राम
प्रेम अगर हो सागर जैसा
होता है वह स्वर्ग समान
प्रेम अगर हो जल सा पावन
सदियों बहता नदी समान
प्रेम में न हो स्वार्थ यदि
फलता है यह कुंज समान
प्रेम सत्य है प्रेम ही शाश्वत
प्रेम है धन वैभव व मान
जीवन है वह धन्य बहुत
जिसने पाया प्रेम का दान
प्रेम बिना जीवन है नीरस
प्रेम में बसता है भगवान
जो हृदय है प्रेम का मंदिर
उसको मेरा सतत् प्रणाम।

श्रीमती मंजू घई
'हंस मुखी'

श्री सुदर्शन गुरवे नमः

(o) :27854458
27861051
9810795300

JAGDISH KUMAR JAIN
(MANOJ JAIN 36990359)

Jain Associates
PROPERTY CONSULTANTS

Specialist in Badli Industrial Area, Wazirpur Industrial Area & S.M.A. Industrial Area.

Off: S-51, Phase-I, Badli Industrial Area, New Delhi - 110042
B-23, Wazirpur Industrial Area, Delhi-110052

प्रेम में अगर वासना न हों तो वह वरदान बन जाता है, प्रार्थना में अगर याचना न हो तो वह भगवान बन जाती है।

Scanned by CamScanner

HAPPINESS

a) Secret of Happiness

i) Count your Blessings
ii) Happiness lies more in giving than getting.
iii) One can't be completely dressed unless one wears a smile.

b) Formula for Happy life

\+ Add Glories & rewards
\- Subtract pain and sorrow
× Multiply name and fame
÷ Divide enimity and hatred

c) Recipe for a happy life

Ingredients :-

i)	Cheerfullness	-	1 Large Cup
ii)	Kindness	-	1 Large Cup
iii)	Thoughtfulness	-	1 Small Cup
iv)	Sympathy	-	1 Table Spoon
v)	Charity	-	½ table Spoon
vi)	Smile	-	1 Small Cup

Method :-

In a big bowl pour cheerfulness and let it boil gently. When it boils add kindness and thoughfulness, mix well then add smile to it. Mix it with a table spoon full of sympathy, flavour it with essence of charity. Stir with care, love and smile. Fully drain off all particles of selfishness and jealousy. You will observe happiness all around with a great smile.

Mrs. Santosh Marwah
'Good Speaker'

अक्ल आती है:–

1. उम्र पा कर
2. ठोकर खा कर
3. पूर्व जन्म के संस्कार से
4. महापुरूषों के संसर्ग से
5. श्रेष्ठ पुस्तकों को पढ़कर

आखिर बुरा नतीजा है।

1. ससुराल के जमाई का
2. हर वक्त की लड़ाई का
3. नीम हकीम की दवाई का
4. रिश्वत की कमाई का
5. नाबालिग की आश्नाई का

चार निशानी

नरक

मैला कपड़ा, कर्ज घना, घर कलिहारी नार
भाई से भाई लड़े, नरक निशानी चार

स्वर्ग

कनक पुरानी, घी नया, घर कुलवन्ती नार
आँगन खेले बालुड़ा स्वर्ग निशानी चार

1) खोज– गरीब व्यक्ति रोटी की खोज करता है, अमीर व्यक्ति भूख की खोज करता है।
2) दो सुख– भोग तन का सुख है, योग मन का सुख है।
3) महानता– कड़वी बात का उत्तर मधुरता से देना, क्रोध के अवसर पर चुप रहना।
4) सुखी–दो प्राणी वास्तव में सुखी हैं– अबोध शिशु और निस्पृह संत।
5) दोष– धन के साथ घमंड और सत्ता के साथ जुल्म।

जगदीश जैन
'भाई साहब

Smile-Smile & Smile and while you smile, others also smile. Soon there will be miles & miles of smile and life will become worth while.

Scanned by CamScanner

सूर्य की पहली किरण

पाकर स्पर्श सूर्य की पहली किरण का, धरती ने ली अंगड़ाई
सतरंगी फूलों ने चादर एक औढ़ाई
कल–कल करती नदिया में,जाकर डुबकी लगाई
अरे देखा जब मन की आखों से
यह थी मेरी ही परछाई ,जिसने ली थी अंगड़ाई
भाव विभोर हो मैंने भी एक ठुमकी लगाई
और यह था मेरा चंचल मन,जिसके थे सात रंग,
कहते हैं इसको इन्द्रधनुषी रंग
आओ मिलकर चलें इस इन्द्रधनुष के संग
और एक हो जाएँ लाफ्टर क्लब परिवार के संग
क्यों न आज की ही सूर्य की पहली किरण के संग।

प्रभा हिंगोरानी
'तितली'

रिश्ते

जो रिश्ते बोझिल बन जाएँ
उन्हें छोड़ना अच्छा
यदि कोई नज़रें चुराये तो
उससे मुहं मोड़ना अच्छा
यदि कोई प्यार से बुलाए तो
उससे नाता जोड़ना अच्छा
पेड़ की डाल सूख जाए तो
उसे तोड़ना अच्छा
आँख में आँसू भर आएँ तो
मुहं खोलना अच्छा
हम अगर किसी के काम न आएँ तो
दुनिया छोड़ना अच्छा।

Scanned by CamScanner

चतुर मेहमान

एक पति पत्नी ख्याति प्राप्त कंजूस थे, आंगतुक मेहमान का स्वागत बेदिल से करते थे। ऐसे ही एक बार एक मेहमान उनको पाठ सिखाने आया। जब उसे आये एक हफ्ता हो गया तो उस दम्पति ने बहुत कोशिश की कि वह चला जाये परंतु वह तो ठानकर आया था।

एक दिन पति–पत्नी ने उसे भगाने की योजना बनाई सोचा दोनों लड़ाई का नाटक करेंगे, जिससे उबकर मेहमान अपना बोरिया बिस्तर बांध लेगा। अगली सुबह पति डंडा उठाकर पत्नी को पीटने लगा, पत्नी चीखती चिल्लाती बाहर की ओर भागी– पति भी उसे पीटते हुए बहुत दूर निकल गया। थोड़ी देर बाद दोनों घर आये, तो मेहमान को वहां न देखकर मन ही मन खुश होते हुए पत्नी ने कहा देखा, हमारी योजना कैसी सफल रही, इसी खुशी में मैं आपको हलवा बनाकर खिलाती हूँ। जब हलवा बन गया तो पति बोला– मैंने भी किस बखूबी से तुम पर नकली डंडे बरसाये। पत्नी ने उत्तर दिया– 'अजी मैं भी कितनी चीखी चिल्लाई पर आंख से एक भी आसूँ नहीं निकला, कहो कैसा रहा अपना नाटक! तभी पलंग के नीचे से निकलकर मेहमान ने कहा–मेरा भाग कर जाने का नाटक कैसा रहा? इतना कहकर टेबल पर पड़ा सारा हलवा खा गया।

ज्ञानी राजा

दो महान प्रतिकृति देवियों ने एक महान राजा से आकर पूछा 'हम दोनो में से आपको कौन अच्छी लगती है?' राजा ने प्रश्न किया तुम दोनों कौन हो? एक ने कहा मै लक्ष्मी हूँ, जहां जाती हूँ निहाल कर देती हूँ। हे राजन् यदि मुझे अच्छा नहीं कहा तो मैं तुम्हे कंगाल कर दूँगी। दूसरी बोली मै भूख भवानी हूँ, हे राजन्– यदि तुमने मुझे अच्छा नहीं बताया तो मैं तुम्हारे घर पर ही धरना दे दूँगी।

राजा बहुत असंमजस में पड़ गया। दोनों तरफ उसकी हार थी, अचानक उसे कुछ सूझा। कहने लगा– तुम दोनो अलग–अलग, सामने खड़े वृक्ष को हाथ लगाकर आओ। दोनों तत्काल गई और आकर कहने लगीं–राजन् अब अपना फैसला सुनाओ। राजा बोला लक्ष्मी तुम तो आती अच्छी लगती हो और भूख भवानी तुम जाती अच्छी लगती हो।

राजा के इस चतुर और बुद्धिमान उत्तर से दोनों देवियां खुश हो गई।

श्री वेद प्रकाश सिंघल
'सच्चे साथी'

सेल

एक दिन उस दुकान पर
'खुशी' की 'सेल' लगी थी।
लाईन में खड़े थे लोग
जैसे इंजन के पीछे रेल लगी थी।
लेकिन उस लाईन में
'आनन्द' न खड़ा था।
वो क्या जाने 'खुशी' की कीमत
क्योंकि उसका कभी
'गम' से पाला न पड़ा था।

मनमोहन वडैहरा

ज्ञान का अभिमान हो जाता हैं परंतु अभिमान का ज्ञान नहीं होता

Scanned by CamScanner

चार लाइनें

मन लोभी मन लालची
मन चंचल चित चोर
मन के मते न चालिए
मन पल–पल कुछ और।

थूक सको तो गुस्सा थूको
गुस्सा प्रेम घटाता है
गुस्सा करने वाले से हर कोई कटता जाता है
हंसने और हंसाने से हर कोई जुड़ता जाता है।

तोल सको तो पहले तोलो
बिन तोले कुछ मत बोलो
मौन रहो जितना संभव है
कम बोलो पर मीठा बोलो।

डरना हो तो बुरे कर्म से
डरना सीखो मतवाले
उनको चैन कभी न मिलता
जिनके होते मन काले।

त्याग सको तो चिन्ता त्यागो
चिंता चिता बनाती है।
चिंता न कर चिंतन करने से
सब दुविधा भग जाती है।

बता सको तो राह बताओ
पथ भटकाना मत सीखो
जला सको तो दीप जलाओ
हृदय जलाना मत सीखो।

बिछा सको तो फूल बिछाओ
कांटे बिछाना मत सीखो
मिटा सको तो अहम् मिटाओ
प्यार मिटाना मत सीखो।

जो खा गया सो खो गया
जो जोड़ गया सो तोड़ गया
जो दे गया वो ले गया।

श्री रजिन्दर बंसल
'प्रधान जी'

स्वतंत्रता के बाद हमने क्या खोया क्या पाया

दूध खोया	चाय पाई
मानवता खोई	दानवता पाई
शान्ति खोई	क्रान्ति पाई
स्वास्थ्य खोया	उपचार पाया
ज्ञान खोया	विज्ञान पाया
शुद्ध भावनाएँ खोई	स्वच्छता पाई
दर्शन खोया	प्रदर्शन पाया
धर्म खोया	अधर्म पाया
नम्रता खोई	अंह पाया
साहस खोया	निराशा पाई
ईमान खोया	बेईमानी पाई
श्रद्धा खोई	परख पाई

विनोद गुप्ता
'लाला जी'

समय को नष्ट मत करो, नहीं तो समय तुम्हें नष्ट कर देगा।

Scanned by CamScanner

गज़ल

जवानी दे मगरों बुढ़ेपा सी औना
रब्बा काश ऐसी जवानी न देंदां
इन्हां तेज लहरा ने ठेडे सी खाने
तूँ पहलां ही ऐसी रवानी नाँ देदां
जे वस के धटावां ने हड़ सी लआउने
तूँ बदलाँ दे अंदर पानी ना देदां
जे करौनी सी पूजा तूँ शुद्ध अपनी
तूँ बंदे दे अंदर बेईमानी ना देंदा
जे हवानाँ दे वांगुँ सी चलना बंदे नें
तूँ जात इस दी इनसानी ना देंदा
जे आशक दे पियार दी होनी सी परिख्या
रब्बा तूँ उस विच कुरबानी ना देंदा
जे वोटी ने मेरे नाल रोज सी लड़ना
रब्बा तूं मैनू ऐसी जनानी ना देंदा।

कवि

कवि असल भगवान दा रूप हुँदै
सागर सुका सकदै, परबत रोड सकदै
किसे कखाँ दी कुली नूँ महल आखे
हर गल नूँ मोड़ तरोड़ सकदै
हुस्न यार दा ओ सराहन लई
घटा कालियाँ, वालाँ नाल जोड़ सकदै
सूरज चंद एह झोले विच पाई फिरदै
तारे दूर अकाशां तों तोड़ सकदै
एहदे लिखन विच अंता दा जोश हुदैं
एहदी कलम नहीं कोई वी रोक सकदै।
है इक्को ही कमी इस कवि अंदर
किहा घरवाली दा कदी नहीं मोड़ सकदा।

श्रीमती बलवीर कौर साचा
'बड़ी बहन'

क्षमा

'कहते हैं किसी से बदला लेना एक दिन की खुशी दे सकता है परंतु उसे माफ कर देना जिंदगी भर की खुशी दे जाता है' इस कहावत को चरितार्थ करती एक निम्न घटना:–

एक बार दो दोस्त रेगिस्तान में चल रहे थे, यात्रा के दौरान किसी एक बात पर दोनों दोस्तों में तर्क वितर्क हो गया और इसी झड़प में एक दोस्त ने दूसरे दोस्त को थप्पड़ मार दिया। जिस दोस्त को थप्पड़ पड़ा था–उसने रेत पर लिखा 'आज मुझे मेरे सबसे अच्छे दोस्त ने थप्पड़ मारा'। और फिर दोनों आगे चलते गये, किसी एक जगह पानी का तालाब सा नजर आया दोनों ने सोचा यहाँ नहा लेते है। तभी जिस दोस्त को थप्पड़ पड़ा था उसका पैर मिट्टी में पड़ा और फिसल कर डूबने लगा परंतु दूसरे दोस्त ने आगे बढ़कर उसे बचा लिया। बाहर आने के बाद उसने एक पत्थर पर लिखा 'आज मेरे सबसे अच्छे दोस्त ने मेरी जान बचाई' इस पर दूसरे दोस्त ने पूछा– जब मैंने तुम्हें मारा था तब तुमने रेत पर लिखा और अब पत्थर पर लिख रहे हो, ऐसा क्यों? दूसरा दोस्त बोला जब कोई बात बुरी लगे तो उसे रेत पर इसलिए लिखना चाहिए ताकि क्षमा की हवाऐं उसे उड़ा कर मिटा दें, परंतु जब कोई अच्छा काम करे तो उसे ऐसी जगह लिखना चाहिए ताकि उसे कोई मिटा न सके और हमेशा याद रहे।

इंदु मेहरा
'मीराबाई'

Forget injuries but never forget kindness

Scanned by CamScanner

सद्विचार

1) आतिथ्य ही घर का वैभव है, प्रेम ही घर की प्रतिष्ठा है, व्यवस्था ही घर की शोभा है, सदाचार ही घर की सुगंध है और समाधान ही घर का सच्चा सुख है।

2) व्यक्ति का व्यवहार ही वह कुंजी है जिससे मानवता के सभी ताले खुलते हैं और उदय होती है परस्पर प्रेम व भ्रातृभाव की भावना जो साकार करती है, 'वसुधैव कुटुंबकम' की संकल्पना।

3) मन रूपी दूध में अनुभव रूपी जाग डाल दें तो मन जो दूध की भांति फैलता है या भटकता है वह शांत होकर दही की तरह सिमट जायगा फिर उस मन रूपी दही को मथने से विचार रूपी मक्खन निकलता है और जैसे अग्नि के सहयोग से मक्खन का धी बनता है उसी प्रकार तप कर ही मन सोना बनता है।

4) जब तुमने बोला कि न मैं हूँ न मेरा है समझो परमात्मा रूपी हीरा तुम्हारा हो गया।

5) अपने अंदर आत्मविश्वास जगाएँ, दूसरों की कही बातों पर विश्वास करने वाला इंसान हर कदम पर धोखा खाता है।

6) हर व्यक्ति के तीन रूप होते हैं एक रूप जो वह स्वयं अपने बारे में सोचता है, दूसरा वो जो दूसरे उसके बारे में सोचते हैं और तीसरा जो वास्तव में वह है।

7) भलाई करने से सीमित भलाई होती है परंतु बुराई छोड़ने से असीमित भलाई होती है।

8) जो भगवान से मुक्ति चाहते हैं, उन्हें भगवान मुक्ति दे देते हैं परंतु जो भगवान से कुछ नहीं चाहते उन्हें भगवान अपने आप को ही दे देते हैं।

9) दुःख भोगने वाला तो कभी सुखी हो सकता है परंतु दूसरों को दुःख देने वाला कभी सुखी नहीं हो सकता।

10) संसार तो प्रतिध्वनि मात्र है जो तुम संसार को दोगे, वही तुम्हें लौटा देगा।

अनु साहनी
'प्यारी दोस्त'

नमस्ते

पहली नमस्ते परम पिता को
जिसने जगत रचाया है।
दूसरी नमस्ते माता पिता को
जिन्होंने गोद खिलाया हैं।
तीसरी अपने गुरूओं को
जिन्होंने वेदों का ज्ञान कराया है।
चौथी नमस्ते आप सभी को जिन्होंनें सबको हंसना हंसाना सिखाया है।

श्री आर. के चड्ढा
'बड़े भाई साहब'

Scanned by CamScanner

मुक्तक

धबराकर लोग कहते हैं कि मर जाते तो अच्छा था
मैं पूछता हूँ, मर कर भी चैन न आया तो कहाँ जाओगे।

पीता हूँ इस गरज् से कि जीना है चार दिन
मरने के इंतजार ने पीना सिखा दिया।

हर समस्या सुलझेगी अगर तुम उलझना छोड़ दो
हर मंजिल मिलेगी अगर तुम भटकना छोड़ दो।

शब्द बोलिए सोचकर, शब्द के न सर है न पाँव
एक लगाए औषध दूसरा करे घाव।

काम में हो मस्ती चाल में हो चुस्ती
अंहकार में हो सुस्ती मन की गंवाओ हस्ती
तो महकेगी तुम्हारी बस्ती और पार होगी कश्ती।

आरजू लेकर लोग घर से निकलते क्यों है
अगर पांव जलते है तो आग पर चलते क्यों हैं?

जल्दी सोवे जल्दी जागे, तनिक दुःख न पावे
बुद्धि और शरीर बढ़े, लक्ष्मी घर आवे।

श्री बी. आर. सचदेवा
'Monitor'

दैनिक प्रार्थना

हे भगवान मैं आपकी गोद में से उठ रही हूं। आपके मुख से मेरा जन्म हुआ है– आज के लिए मेरी पूरी संभाल करना, आपकी पसंद की बनूँ, फिर – फिर गलती न दोहराऊँ। जड़ चेतन की आशीष पाऊँ, निष्काम सेवा करूं, निष्काम प्रेम करूं, और सदा मुस्कुराती रहूं । मैं जगत में प्रवेश कर रही हूँ, पर जगत मुझमें प्रवेश न करे। हमेशा चेहरा ऐसे मुस्कराता रहे जैसे मैं सत्–चित्त आंनद हूँ। ("No Tension- Attention")

हे भगवान आपने मेरी सारा दिन रक्षा की, आपका लाख–लाख शुक्र है। अब मैं आप की गोद में जगत की प्रलय करूं, शिव की तरह सोऊं। सारी Possession आपके चरणों में है।

विविध वचन

1. परमात्मा तो स्वयं में उपस्थित है, लेकिन वह खोज के अलावा कैसे मिलेगा? लस्सी में मक्खन है किन्तु बिलोने के सिवाय कैसे मिलेगा? द्वार खटखटाओ तो ही खुलेगा।
2. किसको शत्रु समझ कर उससे शत्रुता करूँ? जब तुम्हारे बिना कोई है ही नहीं।
3. विद्या वह अच्छी, जिसके पढ़ने से वैर द्वेष भूल जाएं। जो विद्वान वैर द्वैष रखता है वह जैसा पढ़ा, वैसा न पढ़ा।
4. लोग फल वाले पेड़ को इसलिए पत्थर मारते हैं ताकि उससे फल टूट कर नीचे गिरें। अच्छे मनुष्य की निंदा भी इसीलिए होती है ताकि उसके अच्छे गुण और भलाइयाँ प्रकट हों।
5. दिल में दुनिया के विकार कैसे शोभा देंगे? क्या मन्दिर में कमरा शोभा देता है?
6. लोभ आपदा की खाई है और संतोष आनन्द का कोष है।
7. जिसके विचार ठीक नहीं वो मूर्ख है, जिसकी बात ठीक नहीं वो पशु है और जिसका चरित्र ठीक नहीं वह दैत्य है।

'ओम्'

विजय कपूर
''मल्लिकाये सुर'

Scanned by CamScanner

अदायें पति–पत्नी की

1) एक बार एक आदमी की पत्नी बीमार थी, वह उसे लेकर डाक्टर के पास गया। डाक्टर पत्नी को चैकअप रूम में ले गया और पति को बाहर इंतजार करने के लिए बोला। तभी पत्नी धबराकर बोली मेरे पति को जल्दी अंदर बुलाइये, इस पर डाक्टर बोले–क्या मुझपर आपको विश्वास नहीं है। पत्नी बोली–जी डाक्टर साहब आप पर तो विश्वास है परंतु बाहर जो सुंदर नर्स बैठी है उस पर विश्वास नहीं है।

2) एक नव विवाहिता पत्नी रोज़ अपने पति को अकेले पिक्चर देखने भेज देती थी। पति तो खुश था कि शादी के बाद भी पूरी आजादी है– उधर घर वाले सारे परेशान थे कि वह क्यों रोज पति को अकेले भेज देती है। हार कर एक दिन सास ने पूछ ही लिया कि बहू यह तुम्हारा कौन सा तरीका है, तुम भी उसके साथ पिक्चर क्यों नहीं जाती इस पर वह पत्नी बोली–आप समझी नहीं मै तो उन्हें 3 घंटे चुप चाप सुनने की आदत डाल रही हूँ।

3) एक बार एक आदमी जिसकी शादी को 4 महीने हुए थे, उसका एक दोस्त पहली बार उसके घर आया। थोड़ी देर के बाद दोस्त ने पूछा– यार तुम खुश तो हो। इसपर वह कहने लगा– हाँ हम दोनों बहुत खुश है। दोस्त कहने लगा यह तो बहुत अच्छी बात है। 5–6 महीने बाद उस दोस्त का उनके घर में फिर जाना हुआ तो जोर जोर से बरतन फेंकने की आवाज़े आ रही थीं। जब वह अंदर गया तो पूछने लगा– यार तुम तो कहते थे कि तुम बहुत खुश हो, तो यह क्या है? वह कहने लगा– मैं तो अभी भी कहता हूँ कि हम दोनों बहुत खुश हैं फर्क सिर्फ इतना है जब तुम्हारी भाभी को गुस्सा आता है तो वह बरतन उठाकर मारती है। अगर निशाना लग जाता है तो वह खुश हो जाती है और अगर निशाना चूक जाता है तो मैं खुश हो जाता हूँ।

4) एक आदमी की नज़र कमज़ोर हो गई तो वह चश्मा बनवाने जाने लगा तो पत्नी ने पूछा–कहाँ जा रहे हो जी? कारण पता लगने पर पत्नी बोली–बैठे रहो, चश्मा बनवाने की कोई जरूरत नहीं है, मुझसे ज़्यादा सुंदर औरत पूरे मुहल्ले में और कोई नही हैं।

5) एक बार पति ने अपनी पत्नी से पुछा – तुम इतने व्रत क्यों रखती हो? इस पर पत्नी शरमाकर बोली जी, मै भगवान से हमेशा यही माँगती हूँ कि अगले जन्म में भी मुझे पति रूप में आप ही मिलें, इस पर पति फूला न समाया और कहने लगा– प्रिय मैं तुम्हें इतना अच्छा लगता हूँ! पत्नी बोली– बात यह नहीं है, बात यह है कि 27 साल तुम्हें सुधारने में लग गये– अब अगली बार मै 27 वर्ष बरबाद नहीं करना चाहती।

6) अपनी शादी की रजत जयंती के समारोह के बाद जब पति पत्नी थककर बैठे तो पत्नी बोली– देखिए, पता भी नहीं लगा– 25 वर्ष कैसे बीत गये। पति बोला– जेलर को थोड़ी पता लगता है – कैदी से पूछ कर देखो।

जिसके पास अच्छे विचारों का खज़ाना है, वह व्यक्ति कभी अकेला नहीं होता।

Scanned by CamScanner

7) एक घर में रात को चोर घुस आया तो गृहिणी ने उसकी इतनी पिटाई की कि वह बेहोश हो गया, पड़ोसियों के फोन करने पर जब पुलिस आई तो उसने उस महिला की तारीफ करते हुए कहा कि आप बहुत बहादुर हैं, यदि सारी स्त्रियां इतनी बहादुर हो जायें तो चोरों की इतनी हिम्मत कभी न पड़े। इस पर महिला बोली– जी इसमें प्रशंसा की कोई बात नहीं है, असल में मैं समझी थी कि टोनी के पापा आज फिर पी कर लौटे हैं।

8) एक बार एक पति अचानक बेहोश हो गया जिसकी अपनी पत्नी के साथ काफी लड़ाई रहती थी। जब पति को डाक्टर के पास ले जाया गया तो डाक्टर ने चैकअप के बाद कहा कि मुझे खेद है इनकी तो मृत्यु हो गई है। अचानक पति को होश आ गया और वह बोल पड़ा– डा० साहब मैं तो जिंदा हूँ। पत्नी गुस्से से बोली– चुप करके लेटे रहिये– आप जिंदा हैं या मुर्दा यह आपको पता है या डाक्टर को।

श्रीमती माधुरी जी
'पति पत्नी स्पैशलिस्ट'

ATTITUDE

Benefits of Positive Attitude

1) Increases Productivity
2) Improves Quality
3) Co-ordinates Team Work
4) Creates Congenial Atmosphere
5) Reduces Stress
6) Adds Happiness in life
7) Improves Personality

Consequences of Negative Attitude

1) Reduces Productivity
2) Spoils Quality of Work
3) Creates Bitterness
4) Unnecessary Stress and Tension
5) Brings Resentment
6) Spoils Health
7) Spoils Personality

TEN COMMANDMENTS OF HUMAN BEHAVIOUR

1) Speak cheerful words to people.
2) Smile at people.
3) Call people by name.
4) Be friendly and helpful.
5) Be cordial.
6) Be genuinely interested in people.
7) Be generous with praise.
8) Be cautious with criticism.
9) Be thoughtful about others opinion.
10) Be considerate to others feelings.

Sh. V. K. Jain
'Consultant'

Scanned by CamScanner

जीवन का असली उद्देश्य

एक राजा ने घोषणा की कि उसने एक मेला लगाया है और जो आदमी राजा को मेले में ढूंढेगा – वह नया राजा बनेगा। मेला लगा, मेले में बड़ी भीड़ आई। मेले में चाट पकौड़ी, लड्डू, बर्फी आदि के बहुत स्टाल लगे हुए थे और सब कुछ मुफ्त था– जितना चाहे खाओ। ज्यादातर लोग मुफ्त का खाने –पीने में मस्त हो गए और आगे बढ़े तो फ्री उपहार थे। अपना असली उद्देश्य भूल कर लोग खाने पीने और चीज़े इकट्ठी करने में लग गए।

एक लड़का यह सब देख रहा था, उसने न कुछ खाया और न ही कुछ सामान उठाया, वह सिर्फ राजा की तलाश में लगा हुआ था। अचानक उसने देखा की मन्दिर में एक पुजारी पूजा कर रहा है। वह मन्दिर की ओर गया और जाकर पुजारी से पूछने लगा – 'कहीं आप ही तो राजा नहीं?' वास्तव में वह राजा ही था और उसने अपनी घोषणा के अनुसार उस लड़के को नया राजा बना दिया।

कहने का भाव यह है कि हम सब लोग भी इस संसार में बेकार चीजें इकट्ठी करने में लगे रहते है और राजा यानि अपने जीवन के असली उद्देश्य को भूल जाते हैं। हम यदि एकाग्रचित होकर आगे बढ़ें तो उद्देश्य प्राप्ति नें अवश्य ही सफलता मिलती है।

ओम प्रकाश चोपड़ा
'नेक इंसान'

SAPPHIRE

The Interiors is specialist in designing your place
(Residential-Commercial) according to your taste and budget.

Services

- Layouts
- Designing - Perspective views, Elevations & Furniture
- Wood work - All Type
- Glass work - Designer Hatching, Painted, Bevelling
- Paints & Polishing- All Finishes.
- Wall Treatments- Wallpaper, Panelling & Fabric
- Flooring- Tiles, Marble, Granite, Wooden, PVC, Carpet
- Ceiling- P.O.P. FALSE Ceiling, Glass, Fabric & Wooden Tiles
- Upholstry- Windows Draping and Furniture Fabrics.

Free first visit to your place by our designers for suggestions.

B-158, 3rd Floor
Mansarover Garden, New Delhi-15
Ph.:55438071, 9815439165

पीना हो तो राम नाम का प्याला पीकर मस्त रहो, सोते उठते चलते फिरते सबको जय श्री राम कहो।

Scanned by CamScanner

दिनचर्या

- काम और मेहनत के लिए समय अवश्य निकालें, यह सफलता की कुंजी है।
- चिंतन के लिए समय अवश्य निकालें यह शक्ति का स्त्रोत है।
- खेलकूद – व्यायाम के लिए समय अवश्य निकालें यह जवानी का रहस्य है।
- पढ़ने का समय अवश्य निकालें यह ज्ञान की नींव है।
- दोस्ती के लिए समय अवश्य निकालें यह खुशी की ओर ले जाने वाला रास्ता है।
- प्यार करने और प्यार पाने का समय अवश्य निकालें–
  यह भगवान द्वारा मनुष्य को दिया गया विशेषाधिकार है।
- अपने आस–पास दीन–दु:खियों की सेवा का समय अवश्य निकालें –
  स्वार्थी बनने के लिए जिन्दगी बहुत छोटी है।
- हँसने का समय अवश्य निकालें – यह हमारी आत्मा का संगीत है।

कौन बड़ी

अक्ल कहे मैं सबसे बड़ी, बीच कचहरी जाकर लड़ी।
सुन्दरता कहे मैं सबसे बड़ी, सारी दुनिया मेरे पीछे पड़ी।
दौलत कहे तुम दोनों झूठी–मै सबसे बड़ी।
क्योकि सारी दुनिया मेरे पीछे खड़ी।
मौत कहे तुम सब पीछे– मै सबसे बड़ी।
क्योकि सारी दुनिया मुझसे डरी।

श्री बी. आर. नन्दा
'नेक इंसान'

चार पहरेदार

सत्य, न्याय, प्रेम और धर्म इन चार पहरेदारों के रहते, चार दुश्मन – लोभ, मोह, अहंकार और काम आपके पास नहीं आ सकते।

सुख

जिन्दगी में अढ़ाई सुख होते हैं :–
1 .अच्छी नींद
2 .अच्छी सेहत
1/2. माया। और इस माया के चक्कर में हम बाकी दोनों सुख गंवा देते हैं।

गुप्ता जी
'आंखो के वैद्य'

A human mind is like a parachute, it only works when it is open.

Scanned by CamScanner

दादी माँ के नुस्खे

1. याद्दाशत तेज़ करने के लिए 7 दिन एक पीस हरड़ का मुरब्बा खायें।
2. यदि पेट दर्द हो तो थोड़े से गर्म पानी में एक नींबू, एक चुटकी सुंड तथा एक चुटकी काली मिर्च डालकर पीने से पेट दर्द ठीक हो जाता है। यदि भूख न लगती हो तो भी यह नुस्खा कारगर है।
3. दाँत साफ करने के लिए दातुन को नीबू के पानी में भिगो कर करना चाहिए।
4. कुटी हुई पीली सरसों को दूध में भिगोकर रात में सोते समय मुंह पर लगाने से छाइयां दूर हो जाती हैं।
5. यदि बाल झड़ते हो तो गरी के तेल में थोड़ा सा बोरेक्स मिलाकर सिर पर लगाना चाहिए।
6. यदि बवासीर हो तो पीले गैंदे की 6 गिरियाँ सुबह तथा 6 गिरियाँ शाम प्रतिदिन खाने से बवासीर दूर भाग जाती है।
7. यदि ब्लड प्रैशर ज्यादा हों तो न्याज़ बो के दस पत्ते कूटकर 50 ग्राम ताज़ा पानी में डालकर पीने से ब्लड प्रैशर नार्मल हो जाता है और यदि ब्लड प्रैशर कम है तो ताजे पानी के स्थान पर गर्म पानी इस्तेमाल करें।
8. पेचिश हो जाये तो सफेद प्याज़ को कुतरकर, सुखाकर तथा पीसकर रोज एक चम्मच चूर्ण एक पाव ताजा दही में डालकर खायें।
9. करेले के छिलके के रस का रोज सेवन करने से डायबिटिज़ (मधुमेह) पर काबू पाया जा सकता है।
10. दमा तथा श्वास के रोग में शहद के साथ अनार के सूखे छिलकों के चूर्ण का सेवन हितकारी होता है।
11. फ्रिज में यदि एक पैकेट खोलकर खाने का सोडा रख दें तो फ्रिज में किसी वस्तु की गंध नहीं रहती।
12. यदि मधुमक्खी या ततैया डंक मार दे तो जलन व पीड़ा वाली जगह पर तुंरत कच्चे प्याज का रस लगाइये।
13. यदि गला बैठ गया हो तो मुलट्ठी और लौंग चूसने से लाभ होता है।
14. बच्चे के सफेद मौजे साफ न हों तो पानी में टूथपेस्ट मिलाकर मौजे भिगों दे और कुछ देर बाद साबुन से धोयें तो मोजे एकदम साफ हो जायेंगे।
15. अजवाइन को मूली के रस के साथ मिलाकर कुछ दिनों तक दिन में थोड़ी–थोड़ी मात्रा में नियमित रूप से लेने पर मूत्राश्य की पथरी गलकर बाहर निकल जाती है।

विजय छिब्बर
'मधुर मुस्कान'

औरतों का गणित

औरतें हमेशा अपनी उम्र को दो से भाग करके बताती हैं, साड़ी के दाम को 2 से गुणा करके बताती हैं। पति के वेतन को 3 से गुणा करती हैं। पड़ोसिन की उम्र में 10 वर्ष जोड़ कर बताती हैं।

Harsh words are more painful than sword and knife.

Scanned by CamScanner

List of Members

S.No	Name & Address	Tel. No.	D.O.B.	D.O.W.
1.	Sh. D. R. Sharma (A-15, D.C. Appts. Sec-13, Rohini)	27565848	28-6-34	21-6-59
2.	Mrs. Santosh Marwah (A-23, Oriental Appts. Sec-9, Rohini)	27866538	19-10-35	11-5-60
3.	Sh. P. C. Mittal (A-24, Green View Appts. Sec-9Rohini)	27860209	8-4-35	----------
4.	Sh. O. P. Kaushik (G-4/33, Sec-11, Rohini)	27058213	19-11-35	26-6-57
5.	Sh. Shital Kapoor (O-4, Parwana Vihar, Sec-9, Rohini)	30968913	19-10-37	3-10-65
6.	Dr. S. K. Das (B-202 Welcome Appts. Sec-9, Rohini)	27552151	14-7-38	----------
7.	Mrs. Bimla Sharma ((A-15, D.C. Appts. Sec-13, Rohini)	27565848	14-11-38	21-6-59
8.	Mrs. Prem Lata Mathur (C-3, Parwana Vihar, Sec-9, Rohini)	27552774	15-2-39	.....
9.	Mrs. Balbir Kaur Sacha (120 Neelgiri Aptts. Sec-9, Rohini)	9811405895	14-3-39	.....
10.	Sh. B.K. Joshi (A-11 Vishwa Appts. Sec-9, Rohini)	27866263	2-5-39	12-5-64
11.	Sh. V. K. Jain (104 Jaina Appts. Sec-13, Rohini)	27863493	16-10-39	17-2-66
12.	Sh. R. S. Dahiya (94 Neelgiri Appts. Sec-9, Rohini)	27867070	2-1-40	2-6-60
13.	Mrs. Sarla Pahwa (55 Navyug Appts. Sec-9, Rohini)	27556166	4-4-40	.....
14.	Sh. Om Dutt Sharma (Pkt-A-2, H. NO. 12, Sec-11, Rohini)		2-11-41	14-2-67
15.	Sh. R. K. Chadha (B-72, Friends Tower, Sec-9, Rohini)	27567430	17-3-42	14
16.	Sh. Rajinder Khanna (B-302, Welcome Appts, Sec-9, Rohini)	9811127801	15-8-42	22-11-68
17.	Mrs. Sushila Goel (68 Swastik Kunj, Sec-13, Rohini)	27565044	1-6-44	9-5-68
18.	Sh. B. R. Sachdeva (A-23, Welcome Appts, Sec-9, Rohini)	27865255	10-7-45	1st June
19.	Sh. Om Prakash Chopra (66, Vidya Vihar, Sec-9, Rohini)	27556213	15-7-45	11-10-73
20.	Mrs. Manorma Malhotra (95, Shivam Appts, Sec-15, Rohini)	27899249	31-7-45	1-6-65
20.	Mrs. Vijay Kapoor (O-4 Parwana Vihar, Sec-9, Rohini)	30968913	4-12-46	3-10-65
21.	Mrs. Manju Ghai (B-18, Puru Appts, Sec-13, Rohini)	27862143	12-12-48	2-12-72
22.	Mrs. Indu Khanna (B-302, Welcome Appts, Sec-9, Rohini)	27564129)	11-11-50	22-11-68
23.	Mrs. Sudesh Rohilla (41 Lake View Appts, Sec-9, Rohini)	9891519885	15-11-50	8-5-70
24.	Mrs. Neelam Wadehra (A-33 Puru Appts, Sec-13, Rohini)	30912137	20-1-52	25-11-76
25.	Mrs. Vijay Chibbar (B-55 Puru Appts, Sec-13, Rohini)	27562689	5-3-52	9-9-72
26.	Mrs. Mridula Jain (231, Jaina Appts, Sec-13, Rohini)	27561648)	9-4-52	10-12-74
27.	Sh. Subhash C. Rajpal (154, Laxmi Appts, Sec-9, Rohini	9868300586	21-8-52	7-12-77
28.	Mrs. Santosh Garg (78, Dharam Kunj, Appts, Sec-9, Rohini)	9891615490	13-4-53	12-2-73
29.	Mrs. Anu Sahni (256 Canara Appts, Sec-13, Rohini)	27866199	19-12-53	26-9-76

ऐ बन्दे तुझमें है कुदरत का नूर, जो है हीरे, जवाहरात और कोहिनूर
खुदा भर देगा इसमें रहमत भरपूर, अगर तू छोड़ दे अपना गरूर।

Scanned by CamScanner

30.	Sh. Jagdish K. Jain (354, Veer Appts, Sec-13, Rohini)	27861051	1-1-54	18-11-76
31.	Sh. S. C. Sharma (20, Bhagya Laxmi Appts, Sec-9, Rohini)	9810103563	10-10-55	2-2-85
32.	Sh. K.G. Arora (145 Vikash Sheel Appts, Sec-13, Rohini)	27557683	19-10-55	25-6-82
33.	Mrs. Indu Mehra (G-1, Parwana Vihar, Sec-9, Rohini)	27567823	14-1-56	.....
34.	Sh. V. P. Singla (C-4/204, Sec-6, Rohini)	27056055	16-8-56	30-6-75
35.	Sh. Suresh Arora (B-28, Smarat Ashoka, Sec-9, Rohini)	27561212	10-3-57	29-11-85
36.	Sh. Arun Sethi (H-20, DSIDC Comp. Nangloi, Delhi)	9811163233	2-7-57	19-9-83
37.	Sh. J. K. Gupta (E-1/231, Sec-11, Rohini)	9810777549	6-7-57	.....
38.	Sh.Rajinder Bansal (F-26/100, Sec-7, Rohini)	9810195566	4-3-58	23-6-85
39.	Sh. Ramesh Singhal (B-22, Adarsh Appts, Sec-9, Rohini)	9811680836	5-3-58	5-7-81
40.	Mrs. Renu Chopra (B-39, Oriental Appts, Sec-9, Rohini)	27556012	22-9-62	25th May
41.	Sh. Gurinder Chug (68, Triveni West Encl. Pitampura)	9810128763	1-1-63	24-7-89
42.	Ms. Prabha Hingorani (B-6, Delhi Citizen, Sec-13, Rohini)		20-9-64	.....
43	Sh. Vijay Mehta (16 Bhagya Laxmi Appts, Sec-9, Rohini)	27862447	10-10-64	21 Sep.
44.	Sh.Subodh Gupta (89 Vasundhara Appts, Sec-9, Rohini)	9811136501	1-5-66	26-11-92
45.	Sh. Arun Khanna (B-302, WelcomeAppts, Sec-9, Rohini)	27564129	16-2-70	30-11-95
46	Mrs. Vandana Khanna (B-302, WelcomeAppts, Sec-9, Rohini)	9811127801	27-1-74	30-11-95
47	Sh. S. K. Bhutani (E-1/197, Group -7 Sector-11, Rohini)	27057152	.....	.....
48.	Mr. Gupta (120, Vasundhra Appts. Sector-9, Rohini)	27554549	27-7-40	15-8-60
49.	Mrs. Madhuri (C-9,Parvana Vihar, Sector-9, Rohini)	27567159	.....	.....
50.	Sh. Vinod Gupta (B-8/52-53, Sec-3, Rohini)	27512744	24-10-59	.....
51.	Smt. Sunita Gupta (B-8/52-53, Sec-3, Rohini)	9811174686	.....	.....

त्यौहारों और उत्सवों के शुभ अवसर पर लाफ्टर क्लब रोहिणी परिवार–
आप सब को हार्दिक शुभ कामनाएँ देता है और ईश्वर से प्रार्थना करता है–

आज से आपके घर में
माँ लक्ष्मी का वास हो
सकंटो का नाश हो
हर दिल में आपका राज हो
उन्नति का सर पे ताज हो
और घर में शान्ति का वास हो।

लाफ्टर क्लब रोहिणी परिवार

Forty is the old age of youth, fifty is the youth of old age.

Scanned by CamScanner

गीता सार

1) गीता हृदय भगवान का सब ज्ञान का शुभ सार है
इस शुद्ध गीता ज्ञान से ही चल रहा संसार है।

2) गीता परम विद्या सनातन सर्व शास्त्र प्रधान है
पर ब्रह्म रूपी मोक्षकारी नित्य गीता ज्ञान है।

3) यह मोह माया कष्ट भय तरना जिसे संसार से
वह बैठ गीता नाव में सुख से सहज में पार हो।

4) संसार के सब ज्ञान का यह ज्ञानमय भंडार है
श्रुति, उपनिषद, वेदान्त ग्रन्थों का महा शुभ सार है।

5) गाते जहां जन नित्य हरि गीता निरन्तर प्रेम से
वहीं सुखकन्द नटवरनन्द नन्दन प्रेम से ।

6) गाते जहां जन गीत गीता प्रेम से धर ध्यान हैं।
तीर्थ वहीं भव के सभी शुभ शुद्ध और महान हैं।

7) धरते हुए जो ज्ञान गीता ज्ञान का, तन छोड़ते
लेने उसे माधव मुरारी आप ही उठ दौड़ते।

8) सुनते सुनाते नित्य जो लाते उसे व्यवहार में
पाते परम पद, ठोकरें खाते नही संसार में ।

9) आया शरण मैं आप की हूँ, शिष्य, शिक्षा दीजिए
निश्चित कहो कल्याणकारी कर्म क्या मेरे लिए?

प्रस्तुति
श्री ओ. पी. कौशिक
'गुरूजी'

Scanned by CamScanner