

Not for Sale

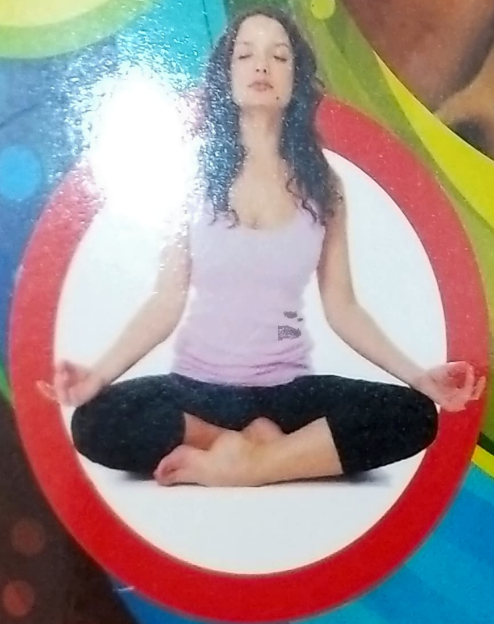


# हास्य

5th Edition

# तंत्र

The  
Souvenir  
Magazine of  
Delhi Laughter  
Club



# हास्य योग

व्यायाम  
प्राणायाम  
ऐरोबिक्स  
का अनोखा मिश्रण।

DELHI  
 **Laughter**  
CLUB

DISTRIBUTION AMONG  
LAUGHTER ENTHUSIASTS



# Dr. Madan Kataria's

## Message

Laughter is a universal language which has potential to unite the entire humanity.



Dear Laughter Lovers,

On behalf of International Laughter clubs we would like to congratulate Dr. Umesh Sahgal and his dedicated team of laughter leaders from Delhi Laughter Clubs for launching "Hasya Tarang", a magazine, which will definitely help to spread awareness about health benefits of *Hasya Yoga*.

Laughter Yoga or *Hasya Yoga* has changed the lives of many people around the world. Their quality of life is improved and it has helped them overcome many diseases like high blood pressure, diabetes, heart disease, arthritis, insomnia and other ailments. In addition to social Laughter Clubs, Laughter Yoga is also practiced in companies and corporations, fitness centers, yoga studios, centers for seniors, schools, colleges, universities, physically and mentally challenged and self help cancer groups.

Laughter is a universal language which has potential to unite the entire humanity. The way Laughter Clubs movement is spreading across the world; it leaves me with no doubt that the laughter is a common link among all the nations. If we consider the entire world as an extended family and develop the network of Laughter Clubs worldwide, it will build up global consciousness of brotherhood and friendship.

Laughter movement started with 5 people on 13th March, 1995. At present there are more than 15000 Laughter Clubs in more than 70 countries. Thousands of people are enjoying the benefits of this wonderful nature cure. Our next step is to improve the quality of teaching of Laughter Yoga methods and do more scientific research. This is why we are setting up the World's First University of Laughter Yoga in Bangalore which will be the headquarters of the laughter movement. The work of the university will commence from January 2012.

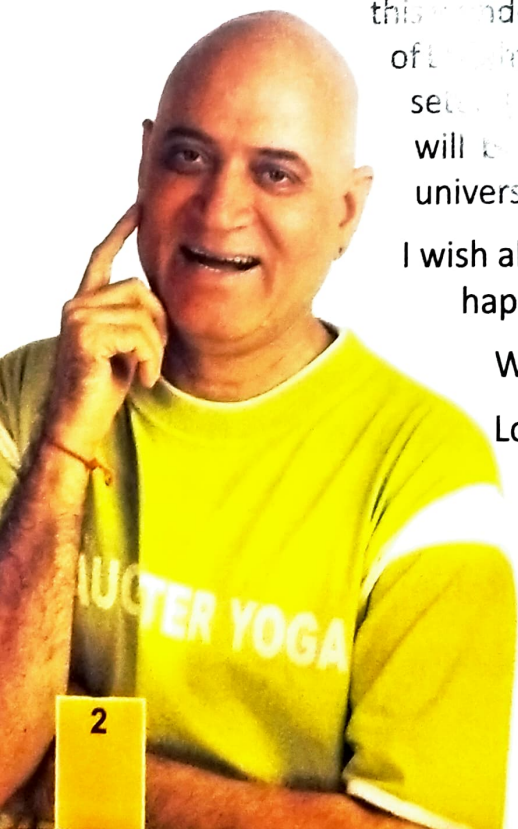
I wish all the members of Delhi Laughter Clubs the very best of health and happiness and may this publication "Hasya Tarang" be a great success.

With hilarious regards

Love and laughter

Dr. Madan Kat

Founder President, Laughter Club International





# मेरी लेखनी से

“लाफ्टर क्लब में बिताया हर लम्हा यूँ गुजर गया  
परियों के देश में हो जैसे कोई उतर गया”

यह उद्गार है. हमारे एक साथी के. जो कुछ दिनों के लिए अपने बच्चों के पाम रहने आये और प्रतिदिन लाफ्टर क्लब में आते रहे और जाते हुए इन शब्दों का तोहफा दिल्ली लाफ्टर क्लब को देकर गये. जो कि अक्षरशः सत्य है।

हास्य योग में भाग लेने वाला प्रत्येक व्यक्ति अंतर्मन से जुड़ता है, नैसर्गिक प्रसन्नता और आनंद से जुड़ता है। आज भारत-देश की सबसे बड़ी समस्या है भ्रष्टाचार और Road Rage. अतः यदि स्कूलों और अन्य शैक्षणिक संस्थानों के माध्यम से बच्चों को बचपन से ही हास्य योग से जोड़ा जाए तो, अंतर्मन से जुड़ने के कारण वह ऐसे नकारात्मक कार्यों में संलग्न नहीं होंगे तथा उनके आत्मविश्वास में भी वृद्धि होगी।

“हास्य तरंग” अपने नाम के अनुरूप सबके दिलों में हँसी खुशी की तरंगें पैदा करने में सक्षम है। मुझे आज भी वह दिन याद है, जब माता जी (सरला पाहवा), रेनू चोपड़ा और मैं, तीनों बैठ कर पहली पत्रिका की रूपरेखा की योजना बना रहे थे। ‘हास्य-तरंग’ यह नाम रेनू ने सुझाया, मुख्य पृष्ठ पर ‘मंगल कलश’ का डिजाइन माता जी ने दिया, संपादन का काम मैंने संभाला और पुस्तक के लिए धनराशि जुटाने का काम अरुण सेठी जी को दिया गया। इस पत्रिका के पहले दो संस्करणों की खास बात थी - मुख्य पृष्ठ का रंगीन होना। क्लब अभी अपने प्रारंभिक काल में था, तो धन की कमी के कारण क्लब की महिला सदस्यों ने जोड़ा उठाया, पूरी 250 प्रतियों में हाथ से रंग भरने का।

वह मेहनत आज रंग लाई है और आज राजीव नारंग जी की तकनीकी योग्यता और लगन का लाभ उठाते हुए ‘हास्य-तरंग’ का पूरा रंगीन संस्करण नये रूप, नये रंग, नई छटा बिखेरता हुआ 5000 प्रतियों के साथ आपके हाथों में है और आज के tech-savvy बच्चों से जुड़ने के लिए पहली बार ‘हास्य-तरंग’ पत्रिका online भी उपलब्ध होगी, ताकि हम हँसता भारत-हँसता विश्व का सपना साकार कर सकें।

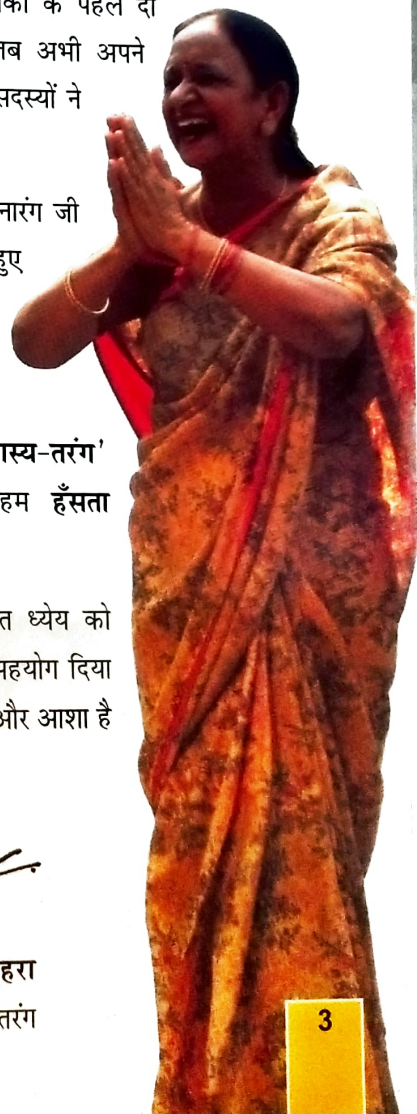
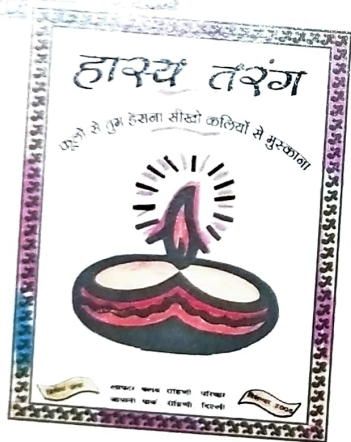
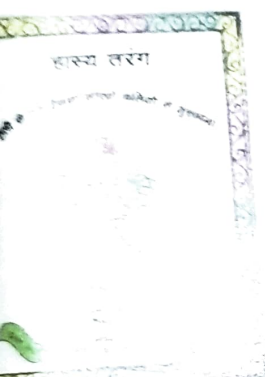
जिस लगन, तन्मयता व उत्साह के साथ निश्चित ध्येय को सामने रखते हुए, दिशाबद्ध योजना में आप सबने सहयोग दिया

है, वह वाकई प्रेरणादायक है। इसके लिए दिल्ली लाफ्टर क्लब सदा आप सब का आभारी रहेगा और आशा है कि आगे भी हमें आप सब का हार्दिक सहयोग मिलता रहेगा।

करते रहिए, हँसने-हँसाने की सेवा, लोग जुड़ते रहेंगे,  
इसी बहाने कुछ उदास चेहरे खिलते रहेंगे।

*Neelam*

नीलम वडैहरा  
संपादिका, हास्य तरंग





## जीवन सुधर गया

एक दिन पार्क में क्या गई मैं,  
मेरा जीवन सुधर गया, जो काबू में नहीं था।  
जीवन का सुनापन, न जाने किधर गया?  
स्वास्थ्य पाने के लिए, आई थी सैर करने  
हँसते हँसते पता न चला, वक्त कैसे गुज़र गया?  
नजारा न देखा था, हास्य-योग का जब तक,  
नोरस, एकांत जीवन, आधा-अधूरा न जाने  
कैसे गुज़र गया।

अब तो हँसना-हँसाना ऐसे दिल में उतर गया  
यहाँ न तन्हाई है, न ग़म है,  
बस खुशियों का आलम है।

जो भी यहाँ आया, वो मालामाल हो गया।  
ज्ञान की सरिता भी बहती है यहाँ  
जिसने गोता लगाया, वह भव सागर पार हो गया।

यहाँ है योग और हँसी का अनोखा संगम  
आके तो देखो साथियो, आसमाँ से नूर ही नूर  
जमीं पर जैसे हो बरस गया।

पार्क में क्या आई, मेरा जीवन सुधर गया।  
- माता जी (सरला पहवा)

अपनी हिम्मत से...  
मौसमी हवाओं के भाड़े हैं हमने सदा  
हम परिदे हैं वो जो हवाओं से हारे नहीं।

## माँ का आशीर्वाद

मैं सरला पाहवा हास्य-योग परिवार की माँ होने के नाते 'हास्य तरंग' के प्रकाशन में हार्दिक बधाई देती हूँ। यह पत्रिका पिछले 6 वर्षों से आत्म-जागृति, जन-कल्याण की भावना से आत्मिक-शांति प्रदान करने में महत्वपूर्ण योगदान कर रही है। हास्य-योग परिवार की निष्काम सेवायें, शरीर और मन से सबको स्वस्थ बना रही हैं। यह संदेश प्र-पहुँचाने का संकल्प एक महान कार्य है, प्रभु की यह सच्ची पूजा है। मैं हृदय से हास्य परिवार का आभार व्यक्त करती हूँ, जिन्होंने मुझे ज़िन्दगी जीने का एक नया आधार दिया। ईश्वर इस शुभ कार्य में आपका सहायक हो। इस पत्रिका में लिखे विचारों से लोगो का जीवन खुशियों से भर जाये तो समाज तथा देश-विदेश में हँसी स्वयं फैल जाएगी। मेरा मानना है, 'हास्य तरंग' पत्रिका इस दिशा में पथ प्रदर्शक का कार्य करेगी। इन शुभकामनाओं के साथ,

आप सबकी

**माता जी**

सरला पाहवा







**Smt. Shiela Dixit Ji**

Hon. Chief Minister of Delhi

# Chief Minister's Message

**शीला दीक्षित**

मुख्यमंत्री, दिल्ली

राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र, दिल्ली सरकार,

दिल्ली सचिवालय, आई.पी. एस्टेट,

नई दिल्ली-110002

अ. शा. पत्र संख्या : OSD/CM/349

दिनांक : 06.09.2011

संदेश

मुझे यह जानकर अत्यंत प्रसन्ना हुई कि दिल्ली लाफ्टर क्लब, रोहिणी सेक्टर-13, दिल्ली अपनी पत्रिकर हास्य तरंग का प्रकाशन करने जा रहा है। आशा है पत्रिका लोगों में हास्य की उपयोगिता और स्वास्थ्य को हाने वाले लाभ के संबंध में अधिक से अधिक जानकारी लोगों तक पहुंचाने में उपयोगी सिद्ध होगी।

पत्रिका के सफल प्रकाशन के लिए मेरी हार्दिक शुभकामनाएं।

शीला दीक्षित

(शीला दीक्षित)

फोन: ऑफिस - 23392020, 23392030 फैक्स : 23392111

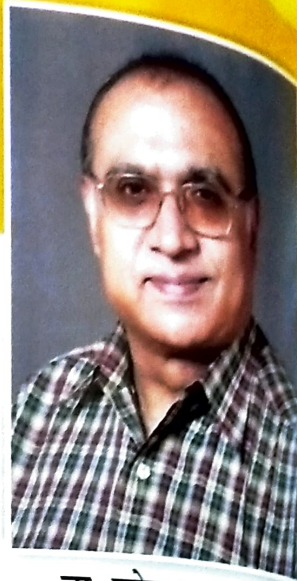
हँसी का राज का है  
सास समाज है  
हँसी का राज है  
सास समाज!





# “अध्यक्ष की कलम से”

यह जिंदगी ईश्वर का अनमोल तोहफा है  
इससे जो पल मिले उसे चुरा लो,  
जिंदगी प्यार और मुस्कुराहट से सजा लो।  
जिंदगी यूं ही गुज़र जायेगी आराम से  
कभी खुद हंसों और कभी रोते हुआं को हंसा दो  
क्योंकि ये जिंदगी न मिलेगी, दोबारा।”



डा. उमेश सहगल  
अध्यक्ष, दिल्ली लाफ्टर क्लब

प्यारे हँसमुख साथियो,

यह पुस्तिका “हास्य तरंग” हर वर्ष की भांति दिल्ली लाफ्टर क्लब की कई उपलब्धियों को कड़ी में एक और सुनहरा पंख लगा कर आई है। दिल्ली लाफ्टर क्लब पिछले 9 सालों से हास्य योग द्वारा लोगों की सेवा में लीन है।

दिल्ली लाफ्टर क्लब का यह सफर 9 साल पहले केवल 12 लोगों के साथ आरंभ हुआ और आज अनुमानतः 800 से अधिक लोगों का कारवाँ हास्य योग का लाभ बिखरेता हुआ दिल्ली की कई कालोनियों में अपना नाम रौशन कर रहा है।

दिल्ली लाफ्टर क्लब के सदस्य निःस्वार्थ भाव से अपना कालोनि में प्रतिदिन हास्य योग की क्रियाएं करते हैं जिससे अनेको-अनेक लोग लाभान्वित होते हैं।

समय-समय पर कई गतिविधियाँ करते हुये दिल्ली लाफ्टर क्लब में एक प्रेम भरा व भाईचारे का वातावरण बना रहा है। क्योंकि शिक्षा एवं हँसी को आप जितना बाटेंगे, यह उतनी ही उन्नति करोगे।

हमारी वार्षिक पत्रिका ‘हास्य तरंग’ दिल्ली लाफ्टर क्लब के सभी सदस्यों द्वारा विशेषकर रोहिणी शाखा के अथक प्रयास एवं निस्वार्थ भाव से दिन रात कार्य करके अत्यंत आकर्षक एवं शिक्षाप्रद संदेशों के साथ प्रस्तुत की गई है जिसके लिये सभी सदस्य प्रशंसा एवं बधाई के पात्र हैं।

उन सभी हँसमुख साथियों को हार्दिक धन्यवाद एवं बधाई देता हूँ, जिन्होंने आर्थिक एवं शारीरिक रूप से इसमें अपना सहयोग दिया। मैं उन सभी विज्ञापनदाताओं का भी हार्दिक धन्यवाद करता हूँ जिन्होंने अपना बहुमूल्य सहयोग देकर इस पुस्तिका को सफल बनाया। आशा है आप सब ‘हास्य तरंग’ का आनन्द उठाते हुए निश्चय करेंगे कि प्रातः उठ कर अपने घर के आसपास किसी पार्क में होने वाले ‘हास्य योग’ में शामिल होकर अपना एवं अपने परिवार का स्वास्थ्य हँसते हुये संवारेँगे।

हंसी भरी शुभकामनाओं के साथ

डा. उमेश सहगल  
अध्यक्ष, दिल्ली लाफ्टर क्लब





# Message

भारतीय जनता पार्टी, दिल्ली प्रदेश  
Bharatiya Janata Party, Delhi Pradesh

14 अक्टूबर, 2011


## संदेश

प्रिय बीलम वट्टेहरा जी,

मुझे यह जानकर हार्दिक प्रसन्नता हो रही है कि दिल्ली लाफ्टर क्लब द्वारा तन और मन दोनों को स्वस्थ रखने के लिए दिल्ली के विभिन्न पार्कों में निःशुल्क कक्षाओं का संचालन किया जाता है जो एक प्रेरणादायक कार्य है। यह क्लब भारतवासियों को शरीर से शान-आय उत्तम स्वास्थ्य देने की ये कोशिश लगातार रखे इसके लिए मैं क्लब को बधाई-आय प्रेषित करूँ। क्लब का मुख्य उद्देश्य मुक्त हंसी जीवन की शिक्षा प्रदान करना बलवत् है। क्लब स्मारक पत्रिका हास्य तंत्र का प्रकाशन करने के साथ-साथ समाजिक में क्लब द्वारा किये गये पूरे वर्ष की गतिविधियों को फोटो के माध्यम से प्रकाशित करेगा।

आशा है कि आप पत्रिका में क्लब द्वारा विगत वर्षों में किये गये समाजोपयोगी कार्यों का विवरण की प्रौढता के विवरण आदि की भी जानकारी सर्वसामान्य को देने। दिल्ली लाफ्टर क्लब अतिरिक्त प्रगति पथ पर गतिशील रहे, इसी आशा और विश्वास के साथ दिल्ली लाफ्टर क्लब परिवार को बधाई।

श्रीमती बीलम वट्टेहरा  
महासचिव, दिल्ली लाफ्टर क्लब  
ए-33, पुरु अपार्टमेंट, डी.सी. चौक  
सेक्टर-13, रोहिणी, दिल्ली-110 085

  
(विजेन्द्र गुप्ता)  
अध्यक्ष

Laughter,  
is the golden  
chain by which  
society is  
bound  
together.



14, पण्डित पन्त मार्ग, नई दिल्ली-110001, दूरभाष / फ़ैक्स : 23712323, 2371  
14, Pt. Pant Marg, New Delhi-110001, Telefax : 23712744, 23712

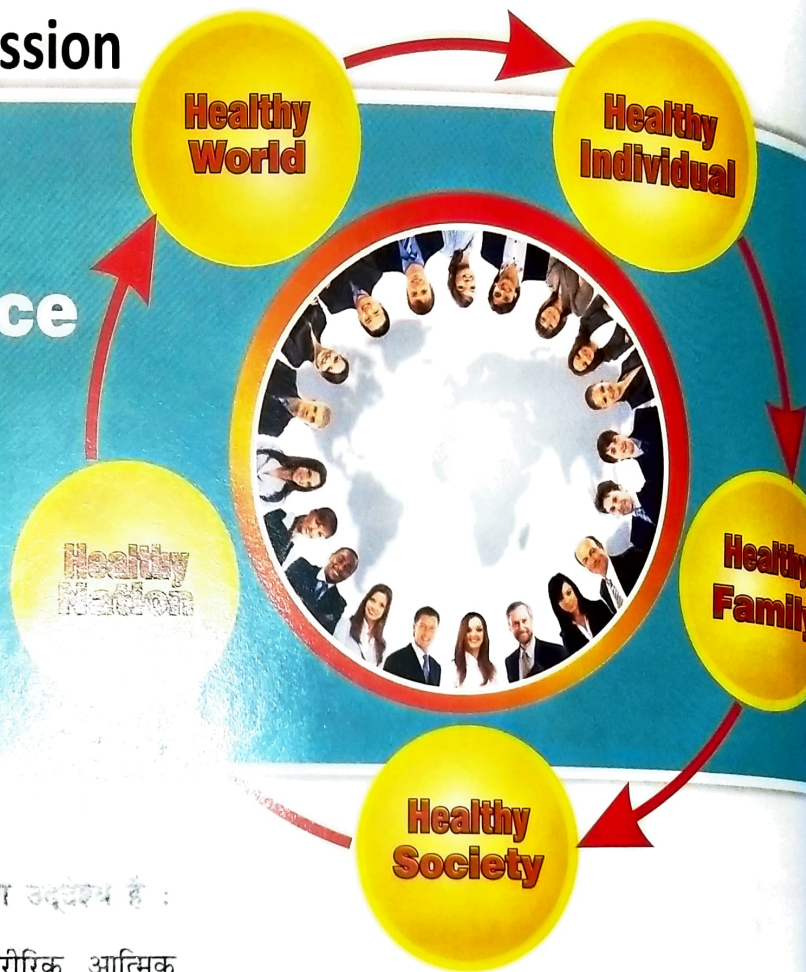


# DELHI Laughter CLUB



## Objective & Mission

### World Peace Through Laughter Yoga



दिल्ली लाफ्टर क्लब का दोहरा उद्देश्य है :

- लाफ्टर योग के माध्यम से शारीरिक, आत्मिक और सामाजिक स्वास्थ्य।
- अधिक से अधिक लोगों को लाफ्टर योगा के फायदों से अवगत कराना।

#### Three principles of Laughter Yoga

1. Laugh for no reason.
2. Fake it, Fake it, till you make it.
3. Laugh with others, not on others.

#### लाफ्टर क्लब की फीस

फीस- सिर्फ एक मुस्कराहट  
फायदा- उम्र भर  
खिलखिलाहट  
इनाम- जिंदगी में आनन्द  
की आहट

इस उद्देश्य को पूरा करने के लिए दिल्ली लाफ्टर क्लब तरह-तरह के कार्यक्रमों का आयोजन करता रहता है, जिसमें दिल्ली लाफ्टर क्लब के सदस्य अनेक NGOs/समाज सेवी संस्थाओं के साथ मिलकर खुशियां बिखरने में कार्यरत रहते हैं, ताकि घर-घर में ही खुशहाली के अपने mission में सफलता प्राप्त कर सकें।

आइए देखें इन  
कार्यक्रमों की एक झलक





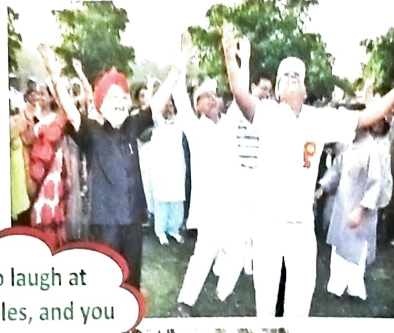
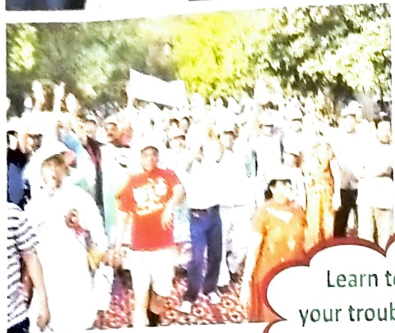
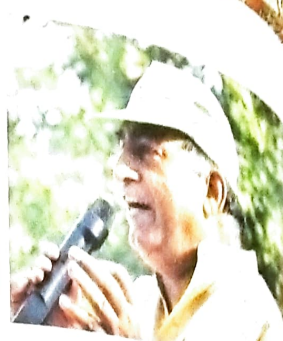
विश्व हास्य दिवस मई के प्रथम रविवार को मनाया जाता है। पूरे विश्व में इस दिन जो हँसी की तरंगे चारों ओर वातावरण में बिखरती हैं, वह भावनात्मक प्रदूषण को कम करने में सहायता करती हैं।

# World Laughter Day

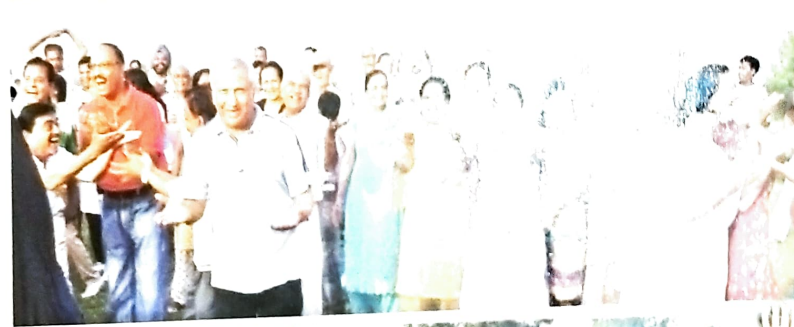
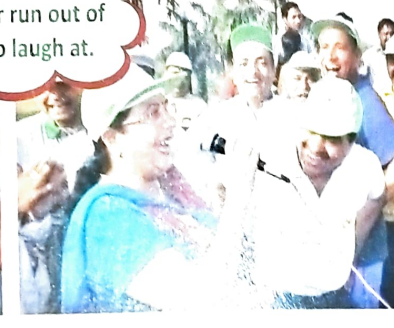
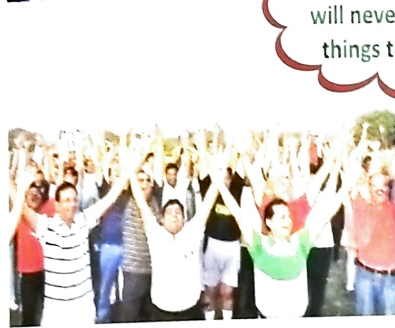
हँसना एक ऐसी प्रक्रिया है जो मानव शरीर पर केवल सकारात्मक प्रभाव डालती है।







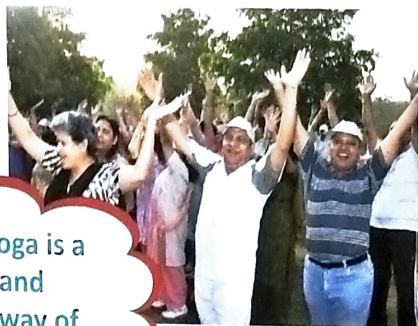
Learn to laugh at your troubles, and you will never run out of things to laugh at.



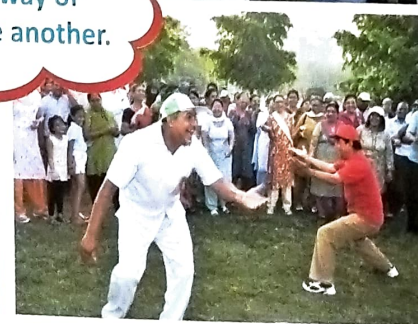
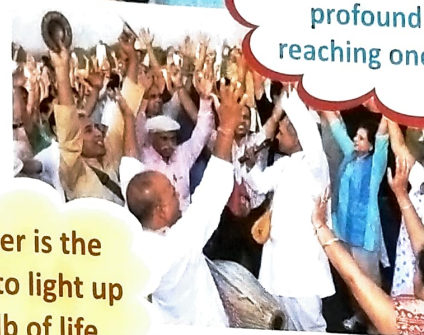
तुम आज मेरे संग हँस लो,  
तुम आज मेरे संग गा लो,  
हँसते-गाते इस दुनिया की  
उजड़ी राह संवारो।



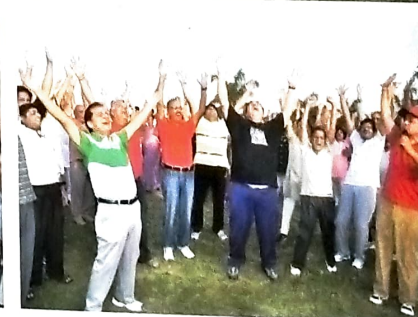




Laughter Yoga is a simple and profound way of reaching one another.



Laughter is the battery to light up the bulb of life.



महक उठेगी दुनिया सारी, जो तुम हँसी के फूल खिलाओगे, दुःख-दर्दों को सारे भूल कर, तन-मन से स्वस्थ हो जाओगे।

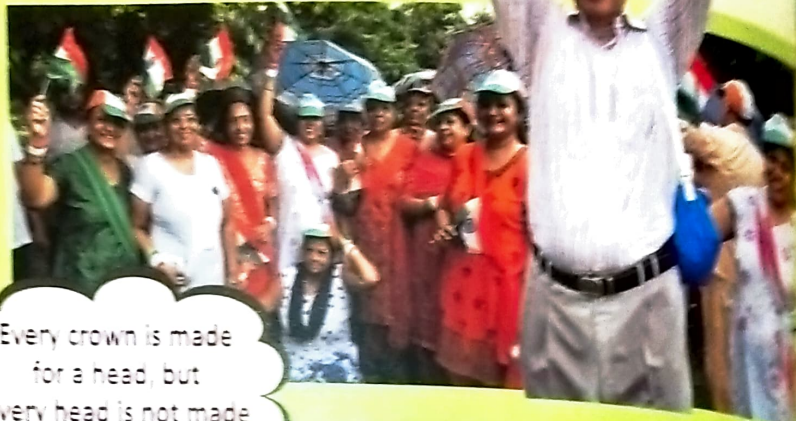






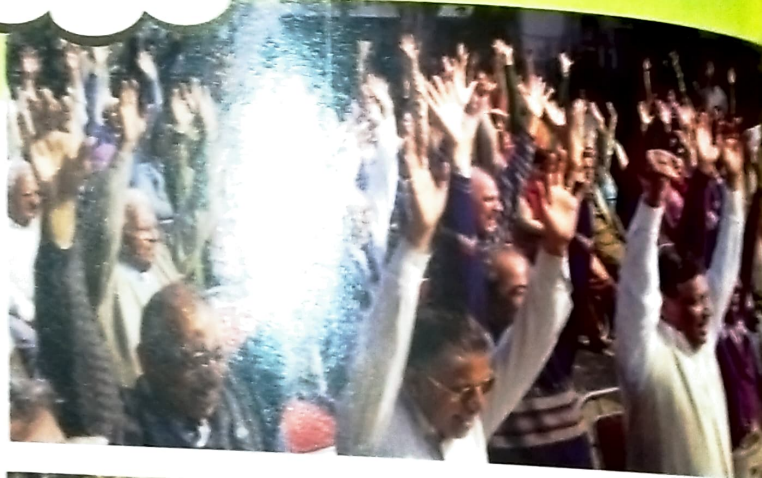
Independence Day

सुरफरोशी की तमना,  
अब हमारे दिल में है।  
बारिश हो या आंधी  
हम डटे रहेंगे....  
हँसते रहेंगे।



Every crown is made  
for a head, but  
every head is not made  
for a crown.

स्वतंत्रता दिवस हो या  
गणतंत्र दिवस, हास्य योग  
की अनोखी अदाएँ, लोगों में  
उमंग भरने में सक्षम हैं।



Republic Day



I clearly remember that day when I went to Chitrakoot Apartment for a presentation. Before my presentation members of laughter team showed us with practical demonstration to keep oneself happy with laughter exercises. I not only thoroughly enjoyed but also participated totally. It changed my mood and brought me on a new energetic platform. The important part was when all members presented me flower bouquet and showered flowers on me (without any flower). I wish that the whole team will continue this beautiful activity.

Rajesh Aggarwal

Motivational Speaker & Public Speaker





*Anna Rally*

अन्ना हजारे के सम्मर्धान में दिल्ली लाफ्टर क्लब द्वारा रोहिणी के जापानी पार्क में एक शांति मार्च का आयोजन किया गया, जिसमें सैकड़ों की संख्या में लोग एकत्रित हुए तथा बच्चों से लेकर बुजुर्गों तक सभी ने बाजूओं पर भ्रष्टाचार विरोधी काली पर्दियों बांधकर, सिर पर अन्ना हजारे वाली टोपियाँ पहनकर तथा हाथों में राष्ट्रीय ध्वज लेकर शांति मार्च में भाग लिया। क्लब के उपाध्यक्ष अरुण सेठी ने लोगों को भ्रष्टाचार के खिलाफ इस आंदोलन में बढ़-चढ़ कर भाग लेने के लिए प्रेरित किया। क्लब की जनरल सेक्रेटरी श्रीमती नीलम बडैहरा ने लोगों से निरंकुश लोभ धरने को बंद करने का अपील किया। क्लब के कोषाध्यक्ष डॉ. जयशंकर ने कहा कि दिल्ली लाफ्टर क्लब का उद्देश्य है कि इस आंदोलन में सभी लोग भाग लेते रहेगा, मार्च पूरी तरह सफल रहेगा।

There is no power that can stand against the will of united public.





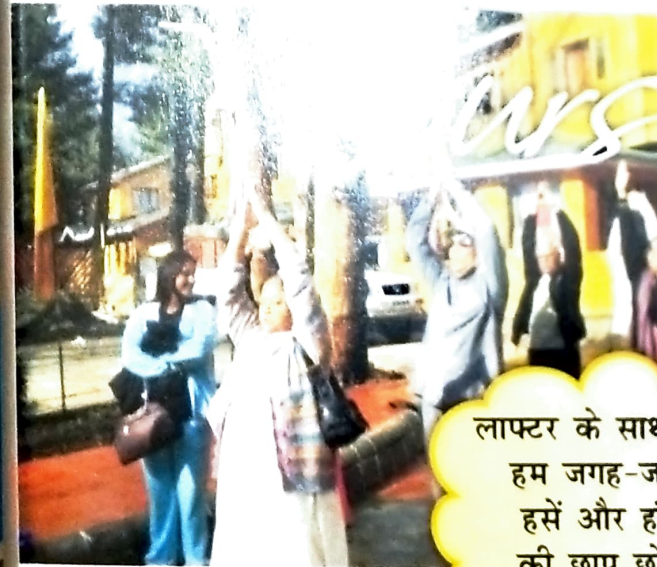




*Hall*



आज की तनाव पूर्ण जिंदगी में हास्य-योग सावन की फुहार की तरह शीतलता प्रदान करता है।



**KASHMIR**

लाफ्टर के साथ चले  
हम जगह-जगह  
हसें और हंसी  
की छाप छोड़ी  
हर जगह।

**GOA**



**SHIRDI**



## NGOs

*Mitigating*

A Board outside the cardiology dept of an hospital :  
हैस कर दिल खोल लेंते, यारों के साथ  
तो खोलना न पड़ता, औसतों के साथ



I'm from Japan. I'm a student of Osaka University and pursuing mag in International relationship and German. Now we are working on a project **Hope with Indian Cancer Society**. I am really Impressed with this session because in Japan we are told same things and there is also the old saying "When we laugh we get happy" and happy people are healthy people.

I really enjoyed this session with Neelam and Anu Mam.

Thank you  
Marri Takala

"Laughter is a great stress buster."



जब मैं प्रशान्ती में आना शुरू किया, मुझे बहुत ही अच्छा लगा क्योंकि यहाँ पर लाफ्टर थैरेपी, फिफ्लैक्सो थैरेपी मेडिटेशन, मंत्र उच्चारण व्यायाम करवाया जाता है। मैं कैसर के बच्चों को यहाँ लेकर आती हूँ। लाफ्टर थैरेपी साथ-साथ सारे शरीर की एक्ससाइज हो जाती है, मुझे पीठ में दर्द और सर्वाइकल का दर्द और पैरों में खोंडा था, जब से मैं प्रशान्ती में आकर लाफ्टर थैरेपी करती हूँ मुझे बहुत आराम मिलता है। बार में जलना नहीं हो खिलना नीलम जो और अनु जो प्रशान्ती आ कर लाफ्टर थैरेपी करवाते हैं और फिफ्लैक्सो थैरेपी सीलन जी भी मधु जी करवाती हैं, मैं अब बिलकुल ठीक हूँ और बहुत खुश हूँ।

रेखा प्रशा

I am the attendant of (Blood Cancer) Patient Sourabh Ghosh (My son) admitted in AIIMS. Whenever I come to Prashanti and attended laughter therapy session. I feel relieved of the stress caused by my son's illness. Back to hospital I am able to attend my son with more vigour and positive energy.

I am thankful to Delhi Laughter Club, Rita Ghosh







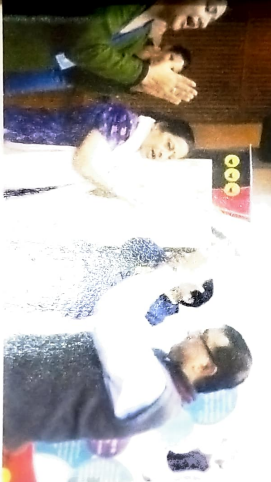
**Dear Mrs. Wadehra,**

We were delighted and greatly privileged to have you as our guest faculty at the 10<sup>th</sup> Annual Foundation Course in Palliative Care, jointly organized by Can Support and Institute Rotary Cancer Hospital, AIIMS, at the India International Center. We thank you for having accepted our invitation, spared your valuable time and for your inspiring session, which in great seriousness was no laughing matter.

The course attracted 92 participants from diverse backgrounds, who, in their feedback, have expressed immense appreciation for your Laughter Therapy Session. I now speak on behalf of all those present when I say that you showed a rare sensitivity to these issues involved in palliative care. We are confident that the course has been able to advocate successfully the right of people with life-limiting illnesses to receive the appropriate and compassionate care they deserve in order to continue to live with dignity.

I thank you once again on behalf of CanSupport and the home care teams. Please extend my regards to Mr. Ravi Narang and Mrs. Anu Sahni.  
With personal regards,

**- Dr. Ambika Rajvanshi**  
Director-Home Care



At All India Confederation of Blind, Rohini, Laughter Session with blind Students.



Christmas at Indian Cancer Society





# Indian Habitat Centre

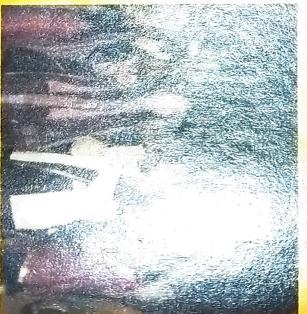


**GICEG 2010**

November 8 - 12, 2010, New Delhi, India



**Laughter Session  
International Conference**



## Lalit Kala Academy Where Art & Laughter Beautifully combined

12 जनवरी से 27 जनवरी तक ललित कला अकादमी में चल रही Art Exhibition में Art और Laughter का theme को जोड़ा गया और इनमें 10 दिन दिल्ली लापर कल से अलग-अलग कक्षाओं के सदस्यों द्वारा बनाए गए चित्रों का प्रदर्शन किया, जिसकी वही उत्सव समी लोगों ने सवाहना की

## Life

When you are happy  
life smiles at you.  
When you are unhappy  
life laughs at you.  
But when you make others  
happy, life salutes you.





# Laughter Yoga Group

*Rahini*



## come to the laughter family

Within the boundaries of an open family, there is a  
warmth & love and when you step inside  
you will find some hugs, some friendly smiles and  
some that open wide  
arms that offer support  
You will find a chance to be yourself, as well as family.

A place of laughter, fun and health, you'll fit in perfectly.  
Now if you seek emotional alignment that dreams will never  
fade  
and many happy memories just waiting to be made





एक एक तिन्के से घरीदा बन जाता है  
एक-एक कदम से कारवाँ बन जाता है।

## Executive Team

President

**Dr. Umesh Sahgal**  
9811644389  
9899144389

Vice President

**Mr. Arun Sethi**  
9811163233

Vice President

**Mr. S.S. Bhasin**  
"Pammi"  
9818058292

General Secretary

**Mrs. Neelam Wadehra**  
9868308179  
8527217217

Treasurer

**Mr. Devinder Gupta**  
9910388674

Executive Committee

**Mrs. Anu Sahni**  
9999510771

**Mr. Durga Dass**  
9650985856

**Mr. Krishan Khanna**  
9810152478

**Mr. Neeraj Bhasin**  
9818091054

**Mr. Parmod Taneja**  
9540062248

**Mr. Rajeev Narang**  
9811338686

**Mr. Rakesh Setia**  
9891911616

**Mr. Ramesh Chadha**  
9810034565

**Mr. Ravinder Dhingra**  
9810679344

**Mr. Ved Prakash Gupta**  
9313813880

**Mrs. Vinita Nagpal**  
9871138309

## Delhi Laughter Club Branches

1	Derawal Nagar	Sunil Nanda	9810313366
2	District park, Sector -14 Rohini	Pratibha Vishnoi Sneh Lata Usha Bhasin	9811923341 9871613555 011-27563525
3	East Patel Nagar	Satish Chawla Vandana Soni	9899101658 9818966030
4	Engineers india Ltd. R. K. Puram	B.S. Dhundele Durga Dass	9873918636 9650985856
5	Gujrawala Town	K.K. Khanna	9810152478
6	Japanese Park Sector-10, Rohini	Arun Sethi Davinder Gupta Neelam Wadehra	9811163233 9212008674 8527217217
7	Model Town	Neeraj Bhasin	011-45697054/3
8	Moti Nagar	Bala Verma	9818283855
9	Mahila Park, Sector-7, Rohini	Raj Bhalla	9999166364
10	Punjabi Bagh, Dhingra Park	Varinder Mehndiratta Anantosh Gupta	9213174555 9811808469
11	Rana Pratap Bagh, Central Park	Rakesh Setia Parmod Taneja Ramesh Chadha P.S. Asthana Alka Gupta	9891911616 9540062248 9810034565 9313628501 9899155423

Apart from these we have classes at Tarun Enclave, Pitampura, Lodhi Road, Kalkaji, also.

### विशेष सहयोगी संस्थाएँ :

1. Laughter Yoga International
2. भारतीय योग संस्थान
3. व्यायाम विकास केन्द्र, दिल्ली
4. पंतजलि योग शाखा, रोहिणी
5. रोहिणी व्यायाम विकास शाखा
6. Senior citizen welfare forum.
7. Senior citizen club, रोहिणी
8. हर्बल जूस जागृति मंच
9. भारत विकास परिषद, दिल्ली
10. श्री राम श्याम संकीर्तन समिति  
Sector-7 Rohini
11. International Society for Krishna  
Consciousness (ISKCON)
12. Delhi Academy of Laughter Yoga  
हमें आशा है कि हमें इन सभी संस्थाओं एवं  
सदस्यों का भरपूर सहयोग भविष्य में भी इस नि  
निष्काम, प्रयास में मिलता रहेगा और हम 'हँसना  
का सपना साकार कर पायेंगे।

बस आप सबका सहयोग यूँ ही मिलता  
तो दिल्ली लाफ्टर का नन्दा पौधा  
जल्द ही एक वट वृक्ष बन जायेगा।



# हँसी को हँसी में बर्ही उड़ाया जा सकता

**‘जब तक रहेगी जिंदगी, फुर्सत न होगी काम से कुछ समय ऐसा निकालो, हँसो हँसाओ शान से’**

एक कं साथ एक फ्री के जमाने में आजकल की जीवन शैली के साथ तनाव फ्री मिलता है। नित प्रतिदिन बढ़ती भौतिक सुख-सुविधाओं की चकाचौंध एवं थोड़े समय में बहुत कुछ पाने की हवस के कारण उपजी कुंठा (Frustration) ने हमारी जिंदगी में तनाव, बोझिलता, थकान और मानसिक दबाव को बढ़ा दिया है। दूसरी और पारिवारिक मूल्यों में हास के कारण मानव जीवन में बढ़ती विसंगति, तनाव और अकेलापन मनुष्य को कमजोर व असुरक्षित बना रहा है। इस सब से उभरने के लिए हास्य योग समर्थ है। स्वस्थ जीवन के लिए आचार, विचार, व्यवहार और आहार इन सब बातों का सामंजस्य होना आवश्यक है। आहार का नियमित और विश्वसनी होकर कर लिया जाये तो शेष तीनों तत्वों का सामंजस्य योग से संभव है। केवल जिंदा रहने के लिए भोजन, वायु, जल और नींद आवश्यक हैं, उसी प्रकार जिंदगी जीने के लिए चौथा तत्व हँसी महत्वपूर्ण है। हँसना जिंदगी का पर्याय है और आज का इंसान इस हँसी अर्थात् अपनी जिंदगी को ही भूलता जा रहा है। उन्मुक्त हँसी से मस्तिष्क एवं संपूर्ण नाड़ी मंडल स्पन्दित हो जाता है और रक्त संचार सुचारू होने से स्वास्थ्य पर हितकर प्रभाव पड़ता है।

**हर पल में खुशी, हर पल में प्यार है**

**खो दो तो यादें, जी लो तो जिंदगी है।**

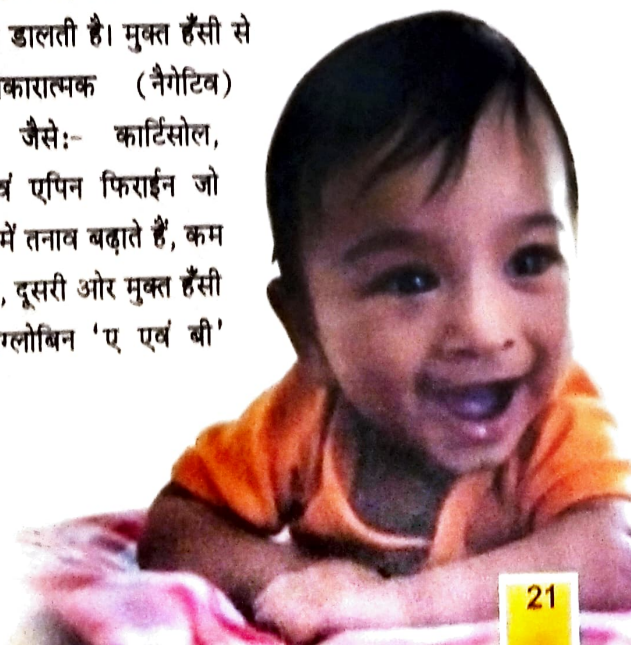
हर पल को उत्सव मान कर आनन्दित होने की कला हास्य योग से आती है, जीने का अंदाज़ आता है क्योंकि हँसना न केवल माहौल को खुशनुमा बनाता है अपितु हँसी एक शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक टॉनिक भी है। लोग गंभीरता का चोला ओढ़कर अपने आपको अधिक धार्मिक एवं सभ्य प्रमाणित करते हैं, ऐसे लोगों के लिए महान् दार्शनिक ओशो का कहना है:- “मैं घोषणा करता हूँ कि खुल कर हँसना सबसे उच्च धार्मिक प्रवृत्ति है।” जिस दिन आप किसी एक व्यक्ति को हँसा पाए, तो आपका वह दिन सफल हो गया। जब आप हँसते हैं तो आप ईश्वर की सच्ची प्रार्थना करते हैं, पर जब आप दूसरों को हँसाते हैं, तो ईश्वर भी आपके लिए प्रार्थना करता है। हँसी केवल ऊपरी मनोरंजन ही नहीं अपितु मुक्त हँसी आंतरिक खुशी का प्रतीक है, एक निश्छल हृदय का प्रतीक है। दिन की

शुरुआत जब आप खिलाखिलती मुस्कान के करते हैं तो आप अपनी positive vibrations इस वायुमंडल में छोड़ते हैं, इससे बड़ा धर्म और कोई नहीं है। हर किसी की जिंदगी में उतार चढ़ाव तो आते ही रहेंगे, हँस कर उनसे मुक्ति पाना सीखें, क्योंकि मुश्किलें आने पर जब आप निराश होते हैं या रोते हैं तो वह दुपुनी हो जाती है, परंतु हँस कर सहने से वह पानी के बुलबुले की तरह खत्म हो जाती है।

लगातार हो रही विभिन्न वैज्ञानिक खोजों से यह प्रमाणित हो चुका है कि प्रतिदिन 15 मिनट खुलकर हँसने से फेफड़ों का व्यायाम तो होता ही है, व्यक्ति हार्ट अटैक, डिप्रेशन, उच्च रक्तचाप एवं ब्लड शुगर जैसी बीमारियों से भी बच जाता है। विशेषकर वह व्यक्ति जो अधिक कठिन व्यायाम नहीं कर सकते, उनके लिए हँसी बरदान व्यायाम है। खोजों से पाया गया है कि एक मिनट की हँसी 45 मिनट के गहरे आराम की स्थिति के बराबर है। यदि आप हँसते हुए ध्यान दें, तो पायेंगे कि उन्मुक्त हँसी के दौरान मस्तिष्क कुछ और सोचना बंद कर देता है, अर्थात् आप मैडिटेशन की उच्च अवस्था में पहुँच जाते हैं, आपके मस्तिष्क, शरीर और आत्मा तीनों में सामंजस्य हो जाता है। दिन में अच्छी हँसी लेने से मस्तिष्क की मांसपेशियों में खिंचाव कम होने के कारण, रात को अच्छी नींद आती है। अब्राहम लिंकन ने एक बार कहा था, “मैं इसलिए हँसता हूँ क्योंकि मैं चीखना नहीं चाहता।” अर्थात् यदि बढ़ता तनाव, चिड़चिड़ापन और झल्लाहट कम नहीं की गई तो वह चीख बनकर ही बाहर निकलेगी। हँसी से होने वाले व्यापक लाभों का पर्याप्त वैज्ञानिक आधार है:-

हमारा शरीर किसी भी फार्मोसी की तुलना में एक बड़ी कैमिकल फैक्ट्री है, हमारी हर भावना-खुशी हो या निराशा, कैमिकल में परिवर्तित होकर हमारे शरीर पर अच्छा या बुरा प्रभाव डालती है। मुक्त हँसी से

मुख्य नकारात्मक (नैगेटिव) हारमोन्स, जैसे:- कार्टिसोल, डोपेक एवं एपिन फिराईन जो कि शरीर में तनाव बढ़ाते हैं, कम हो जाते हैं, दूसरी ओर मुक्त हँसी से इम्यूनोग्लोबिन ‘ए एवं बी’ विकसित





होते हैं। इम्यूनोग्लोबिन 'ए' जहाँ विभिन्न वायरसों एवं कीटाणुओं से लड़ने की सुरक्षा देता है, वहीं इम्यूनोग्लोबिन 'बी' शरीर को प्रतिरोधक शक्ति (Antibodies) देता है। जब हम हैंसते हैं तो हमारी 'टी' कोशिकाएँ संक्रमण से लड़ने का काम करती हैं, अर्थात् हास्य द्वारा बिना विशेष श्रम व अभ्यास के हम अपने शरीर के विभिन्न तंत्रों को नियंत्रित व शक्तिशाली बनाते हैं। लोमा लिंडा यूनिवर्सिटी के डा. स्टेनले ने अपनी रिसर्च में पाया कि हँसी का सीधा संबंध मस्तिष्क से है, इससे मस्तिष्क पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। स्टैनफोर्ड यूनिवर्सिटी के डा. विलियम फ्राँय ने अपनी रिसर्च में पाया कि 20 सैकन्ड की उन्मुक्त हँसी 3 मिनट की नौकायन (Rowing) के बराबर है, जो सबसे अच्छा एरोबिक व्यायाम माना जाता है। कैलीफोर्निया यूनिवर्सिटी के डा. नार्मेन कज़न्स ने लिखा था कि 'हँसी शरीर की आंतरिक जॉगिंग है'। उन्होंने अपनी पुस्तक 'Anatomy of an Illness' में हँसी को एक दर्द निवारक दवा के रूप में प्रस्तुत किया। हँसी से हमारे अंदर एंडोर्फिंस पैदा होते हैं जो कि शरीर की प्राकृतिक दर्द निवारक दवा है।

हँसी पर हो रही अनगिनत रिसर्च एवं उससे होने वाले लाभों के परिणाम स्वरूप जापान में 49 लाफ्टर थेरापिस्ट्स को अपने मरीजों को हँसाकर ठीक करने का लाइसेंस दिया गया है। **मैडिकल साइंस से जुड़े लोग अब हँसी के प्रति गंभीर हो रहे हैं।** हास्य योग से जुड़े ऐसे बहुत से व्यक्ति हैं, जिन्हें वायरल बीमारियों, डिप्रेशन, दमा, तनाव, ब्राँकाईटिस, उच्च रक्तचाप एवं मधुमेह में काफी हद तक राहत मिली है। कैंसर विशेषज्ञ डा. आनन्द चैटर्जी का कहना है कि 'जो बार-बार हँसते हुए उपचार करवाते हैं, वह जल्दी ठीक हो जाते हैं क्योंकि हँसने से उनकी प्रतिरोधक शक्ति में वृद्धि होती है।' हास्य योग न केवल दुःख-तकलीफों को हँसकर सामना करने की शक्ति देता है अपितु एक आशावादी सोच को भी विकसित करता है। कहते हैं- **जिंदगी जिंदादिली का नाम है, मुर्दा दिल क्या खाक जिया करते हैं'** और जीने का यह अंदाज़ हास्य योग से बखूबी आता है।

अमेरिका के मैरीलैंड मैडिकल सेंटर ने एक अध्ययन के आधार पर दावा किया है कि स्वस्थ हृदय के लिए प्रतिदिन 15 मिनट की हँसी आवश्यक है ताकि दिल की रक्त की नली की अंदरूनी दीवार (एंडीथीलियम) में रक्त प्रवाह बना रहे। विषाद से इस दीवार में एक तरह की काई (Plaque) जम जाती है जो रक्त प्रवाह में रुकावट डालती है।

ऊपर दिये गये उदाहरण हँसी से होने वाले

Complete Solutions

FLEXIBLE PACKAGING MATERIALS

Well Wrap

- Plain/Printed Aluminum Foil (Blister & poly coated)
- Plain/Printed Grid/Coated Medical grade paper (Imported)
- Peel able Medical Pouches
- Plain/Printed MG Kraft Paper (For disposable surgical products)
- Plain/Printed Poster/ Glassine Poly coated paper (Pharma, Surgical & Food Grade)
- Plain/Printed Heat seal-able paper (Pharma & Surgical grade)
- Plain/Printed Syringes, Diagnostic Kits, Probiotic, Protein powder etc. for pharmaceuticals use.
- BOPP, BOPET, Polyester Film/Met. Polyester etc.

Kuldeep Gulati

M#9312210551

E-mail: wellwrap@gmail.com

wellwrap@rediffmail.com

अपार लाभों के केवल कुछ ही उदाहरण हैं, मुफ्त में मिलने वाली दवा 'हँसी' के इतने फायदे हैं तो क्यों न रोज 15 मिनट खुल कर और स्वस्थ जीवन शैली के मालिक बनें।

यहाँ मैं जसलोक अस्पताल के भूतपूर्व रजिस्ट्रार डा. मदन कटारिया आभार प्रकट करना चाहता हूँ, जिन्होंने हास्य योग द्वारा विश्व शांति संदेश सब को दिया है। हँसी संक्रामक है, सभी बंधनों को तोड़ संपूर्ण मानव जाति को जोड़ने की क्षमता रखती है।

मुश्किलों से नहीं घबराना चाहिए,

मुसीबतों से भी नहीं डरना चाहिए

क्या पता कल हम कहाँ और आप कहाँ,

इसलिए हँसते और हँसाते रहना चाहिए!

-अरुण

Laughter is the lighting system of the face, the cooling system of the head and the beating system of the heart.



# हास्य योग एक व्यंग्य

हास्य-योग की कक्षाओं में प्रायः तीस-मिनट की जो क्रियाएँ होती हैं, उसी पर आधारित इस हास्य-व्यंग्य कविता का आनन्द लीजिए:

**1** सबसे पहले आये दविंदर और कहें हो-हो-हा-हा-हा करो और जोर से ताली बजाओ। गरमागरम, मिचों वाला मूष पिओ, मुँह का जलाओ, पर फिर भी हँस कर ताली बजाओ। दायें बायें गरदन घुमाओ, फिर एक टाँग पर खड़े हो जाओ और अगर Balance बिगड़ जाए तो चाहे गिर जाओ, पर फिर भी हँसते रहो और ताली बजाओ।

**2** दूसरे नंबर पर आये वनिता और कहे अपने पर हँसो, क्या हम पागल हैं? फिर आये लता और Roller Coaster की सैर करवाये। जल्दी से बीच में आये विमल वर्मा उन्हें हमारी खुशी कहीं भाये? सैर करा के आटा गुंधवाये, रंगी बनाव यें और ब्रेक लगवा कर, सब हजम करवायें, क्या हम हुक्म के गुलाम हैं?

**3** फिर आये मिस्टर नारंग और कहें नाव चलाओ। पहले नाव को आगे ले जाओ और फिर पीछे ले आओ, यदि पीछे ही लानी थी तो आगे क्यों करवाई, क्या हम मूर्ख हैं?

**4** आई बारी राजीव की, कहें मारो दुलत्ती आगे, पीछे, दायें, बायें, कहीं कोई रह न जाए। पहले दुलत्ती मारो और फिर तारीफ करो, भाई वाह, कैसी है यह तानाशाही।

**5** फिर आई मीना की बारी, पहले पक्षियों की तरह ऊँची उड़ान भरवाये, फिर ला धरती पर पटकें और लगवाये Russian Dance के झटकें, फिर भी इन ज़ालिमों को चैन न आये। मैदान में आ गई रेनु, सबनानी और राजकुमार मदनानी, मिल कर दोनों इंजन स्टार्ट करवायें ताकि हम कहीं भाग न जायें।

**6** अब आई सेंटी की बारी और सुनो व्यथा हमारी! पहले चीनियों की तरह हँसो, फिर पंजावियों की तरह ठहाका लगाओ, जो कहें वो करते जाओ, क्या हम भाड़े के टट्टू हैं? इतने पर भी चैन न आये, तो कहें होली खेलो, पड़ोसियों पर हँस कर फिर अपने पर हँसो, पड़ोसी तो पीटेंगे ही, इतना भयानक चेहरा देखकर तो शीशा भी चटक जायेगा।

**7** अब आई जैन साहब की बारी Lungs का व्यायाम करायें फेफड़ों को Expand करायें, कष्ट के मारे उनके चेहरे पर हँसी न आये, घबराकर नीलम बीच में आये और सबके चेहरों पर हँसी ले आये। Accupressure Laugh करा कर, सबको अच्छा, स्वस्थ बनाकर, सबको पूछे हाल-चाल। सोचकर अंतिम है यह चाल, हम सब खुश होकर कहें, बढ़िया है हाल!

**8** सुनकर आते हैं रवि नागपाल, हाल-चाल बढ़िया है, तो कुछ और करो। करोड़ों की लाटरी निकालें लाला की हर रोज़ और हमें कहें उनकी खुशी में नाचो पुर जोर। पहले Calories Burn करायें, फिर पिस्ते बादाम का दूध पिलायें। चीनी डालना रोज भूलते, भूल सुधार हमसे करवायें, दौड़ कर आयें अनु साहनी और हमसे कहें कमर मटकाएँ और चीनी मिलाएँ, तो शाबाशी मिलेगी।

**9** इतने पर भी आये न इनको चैन, थक-कर जब सब हो जाते ढेर, बीच में आते शर्मा राकेश और सबको बनाते शेर।

इतना कुछ करने पर भी ये रहें बेचैन और कहें अच्छे विचार सुनाओ, किस्से कहानियाँ सुनाओ, चुटकले सुनाओ, नहीं तो दूसरों की सुनो और हँसते हुए वाह-वाह करो (चाहे झूठी ही सही)। हे भगवन् मैं क्या करूँ, नहीं आती तो चैन नहीं आता, आती हूँ तो यह सब सहना पड़ता है, भगवन् मुझे कहाँ पटका इन मस्तों की टोली में। शांति से बैठकर सोचती हूँ तो जान पाती हूँ जिंदगी पाई है मैंने, इस क्लब से, यह अवश्य है मेरे पुण्य कर्मों का फल, जो मैं इस गुणी, खुशहाल, स्वस्थ और मस्त परिवार का हिस्सा बनी। और अब मैं ही कहती फिरती हूँ चलो लाफ्टर क्लब हँसो, हँसाओं लाइफ बनाओ।

- विमल गुप्ता

*Long Life Laughter Club*

**Laughter Club Derawal Nagar**



छूले आसामान,  
जर्मी की तलाश न कर,  
हँसना सीख ले,  
वजह की तलाश न कर



## शुद्ध जीवन

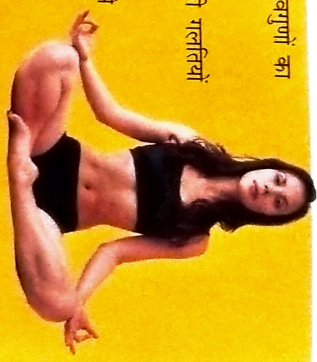
लेना चाहते हो तो - सबकी दुआएँ लो।  
 दान करना चाहते हो तो - सद्गुणों को दान करो।  
 दमन करना चाहते हो तो - क्रोध का दमन करो।  
 जानना चाहते हो तो - परमात्मा को जानो।  
 जीतना चाहते हो तो - मन को जीतो।  
 पीना चाहते हो तो - ज्ञान रूपी अमृत को पीयो।

त्याग करना चाहते हो तो - अवगुणों का त्याग करो।

भूलना चाहते हो तो - दूसरों की गलतियों को भूलो।

तेलना चाहते हो तो - बालने से पहले शब्दों को तोलो।

रचना चाहते हो तो - स्वर्णिम संसार रचो, हैसो और प्यार बाँट करो।



- कांता कपूर



Laughter Club Gujranwala Town

## शुद्ध जीवन बहुत है

अमीरों को नाम की- गरीबों को शान की  
 और बुजुर्गों को सम्मान की बहुत टैशन है।  
 बेकार को कड़की की, कुवारों को लड़की की,  
 पड़ोसी को खिड़की की, बहुत टैशन है।  
 प्रोद्दूस्तर को फिल्म की, नशेबाज को विलम की  
 और नागी को इलम की, बहुत टैशन है।  
 नेता को बोटों की, अमीरों को नोटों की,  
 और हीरोइन को होटों की, बहुत टैशन है।  
 शराबी को बोटल की, मैनेजर को होटल की,  
 और कौशियर को टोटल की, बहुत टैशन है।  
 जनता को राशन की, भोगी को आसन की  
 और नेता को भाषण की, बहुत टैशन है।  
 किसान को सिंचाई की, मॉडल को ऊँचाई की  
 और छात्र को पिटाई की, बहुत टैशन है।  
**लेकिन लापर कलाब एक ऐसा मंच है,**  
**जहाँ हर प्रकार की टैशन को मिल जाती है**  
**पैशन, और हो जाता है जिन्दगी का**  
**एक्सटैशन!**

-सुरेश जैन

अवगुणों का

त्याग करो।

भूलना चाहते हो तो - दूसरों की गलतियों को भूलो।

तेलना चाहते हो तो - बालने से पहले शब्दों को तोलो।

रचना चाहते हो तो - स्वर्णिम संसार रचो, हैसो और प्यार बाँट करो।

## सहन-शक्ति

साहब ने आर्डर दिया, लाओ ऐसा कलक, जो टप्तर में कर सके 12 घंटे वर्क,  
 बारह घंटे वर्क, तर्क में समय न खोए,  
 डांटो, फटकारो फिर भी नाराज न होए,  
 'काका' ऐसी सहन शक्ति का पता लगाया,  
 यह गुण शादी-शुदा बाबुओं में ही पाया।

संकलित  
 - प्रथम लाल चोपाड़ा

## श्रद्धांजलि

दुनिया में दूँ आना, और दुनिया से दूँ जाना  
 आना तो ले आना, जाना तो दे जाना  
 यादें--यादें--यादें--



हमारे दो बहुत आदरणीय और प्रिय सदस्य श्री प्रथमलाल गोयल जी एवं श्री संजीव कुमार जी, दिल्ली लापर कलाब में अपनी एक पहचान बना कर अपनी यादों को हमारे बीच छोड़कर आज उस परमपिता की शरण में हैं। दिल्ली लापर कलाब और विशेषकर रोहिणी शाखा के सभी सदस्य इन दिवंगत आत्माओं को श्रद्धा सुमन भेंट करते हुए, यह प्रार्थना करते हैं कि प्रभु इनकी आत्माओं को शांति दे और इनके घर-परिवार में सदा खुशहाली रहे।

प्रभु एक एक सरिता हैं, जिसमें श्रम से कातर जीवन गहका  
 फिर नूनन वस्त्र धारण करता है, काया रूपी वस्त्र बहाकर



## शक्तिशाली, विविध धर्म

विश्वी एक ऐसी दौड़ की तरह है, जिसमें धार्मिक को अपने पिर पर मोबाइल रखकर और दोनों शाय खंडकर दौड़ना होता है। यानी दौड़ भी पूरी हो जाए और पिर से मोबाइल भी न पड़े। अगर मोबाइल गिर गया तो हम दौड़ में अव्वल आने का कोई फायदा नहीं है। विश्वी के साथ भी ऐसा ही है। हममें विश्वानुशय और हेतुधर्म पिर पर रखे मोबाइल की तरह हैं। कहने का मतलब यही है कि विश्वी की पगारदौड़ आपके लिए फायदेमंद नहीं है, जब आप इसके सभी पक्षों में तालमेल बना सकें। ऐसा नहीं है तो, आप कामयाबी तो हासिल कर लेंगे लेकिनक इस कामयाबी की स्पार्क और उमंग जलती ही खत्म होने लगती।

तो स्पार्क को बनाए रखने के लिए क्या करें? लाइफ को ज्यादा गर्भीता से मत लीजिए, लाइफ गर्भीता से लेने की जांच है ही नहीं, क्योंकि हम यहां कुछ ही समय के लिए हैं। दुनिया में हम लिमिटेड वैलिडिटी के साथ एक प्रीपेड कार्ड की तरह हैं। अगर हम नसीबवाले हुए तो आगेले 50 साल और जीपीए- 50 साल यानी सिर्फ 2500 वीकेंड्स। ऐसे में क्या हमें बाकई इतनी ज्यादा आयाथानी की जरूरत है? थोड़ी मौज-मस्ती कीजिए, आठार हम सभी इंसान हैं कोई प्रीपेड डिवाइस नहीं। अतः सीरियस मत बनिए, सिसियर बनिगिए।

‘हृद से अधिक सजीवनी सब पूछो तो रोग, आगा-पीछा करते-करते बूढ़े हो गये लोग।’

- मौना नागिया



## स्वस्थ दिमाग बनाम स्वस्थ शरीर

बुद्ध और शरीर का गहरा संबंध है। कुछ लोग कहते हैं कि दिमागी स्वास्थ्य शरीर को भी स्वस्थ रखता है, दूसरी ओर लोग यह भी कहते हैं कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ दिमाग का निवास होता है। दोनों ही बातें सत्य हैं परंतु दिमाग का शारीरिक स्वास्थ्य पर अधिक गहरा प्रभाव पड़ता है। दिमागी स्वास्थ्य पाने के लिए निम्न बातें आवश्यक है:-

**1 अपने आप को पहचानिए-** जो व्यक्ति अपनी ताकत और अपनी कमजोरी को नहीं जानता, वह दिमागी तौर पर पूर्णतया स्वस्थ नहीं हो सकता। यदि कोई व्यक्ति हम से दुर्बलहर करता है और हम परेशान हो जाते हैं तो इसका अर्थ है कि हम अपनी शक्तियों को नहीं पहचानते।

**2 उत्तरदायी बनना-** पूर्ण दिमागी स्वास्थ्य के लिए यह आवश्यक है कि हम अपने कर्मों के प्रति उत्तरदायी हों, अपने द्वारा किए गए गलत कार्य को मानने के लिए साहस चाहिए, कमजोर दिमाग वाले व्यक्ति में वह साहस नहीं होता। हमें अपने अच्छे और बुरे दोनों कर्मों के परिणामों के प्रति सचेत रहना चाहिए। जबकि वास्तविकता यह है कि प्रायः हम अपने अच्छे कर्मों की प्रशंसा तो चाहते हैं परंतु कोई कार्य गलत हो जाने पर उसकी जिम्मेवारी किसी और पर डालने की कोशिश करते हैं ताकि निला से बच सकें।

**3 सबवाई का सामना-** कुछ ऐसे सांसारिक सत्य हैं जिनका सामना हम साहस से करें तो उचित है, जैसे मृत्यु एक यूनिसर्सल सत्य है। बड़े से बड़े संत, महात्मा सभी को इसका सामना करना पड़ा, इससे कोई बच नहीं सकता। इसी प्रकार हमारे कर्म और उनके परिणाम शाश्वत सत्य हैं जो इन सत्यों से भयभीत नहीं होता, वह मानसिक तौर पर स्वस्थ व्यक्ति होता है।

**4 सहनशीलता-** असहनशील व्यक्ति सदा दुखी रहता है, उसमें चिंतन और धैर्य की कमी होती है। सहनशील व्यक्ति लाभ-हानि में सम रहता है, ऐसे व्यक्ति को गर्भी-सर्दी, आराम-दर्द, परेशानी-सुविधाएं आदि परेशान नहीं करतीं, जिनमें सहनशीलता की कमी होती है, उन्हें ऐसी छोटी-छोटी बातें भी परेशान कर जाती है।

**5 हम जैसे हैं, अच्छे हैं-** हमें अपने पर विश्वास होना चाहिए कि हम जैसे हैं बहुत अच्छे हैं, दूसरों के सामने बनावटीपन से रहने वाला व्यक्ति दिमागी तौर पर अस्वस्थ होता है। ऐसे व्यक्ति न केवल दूसरों को धोखा देते हैं परंतु अपने साथ भी धोखा करते हैं, परिणामस्वरूप अशांत रहते हैं। परंतु वह नहीं जानते कि यह छलावा ज्यादा देर तक नहीं चला पायेंगे। ऐसे व्यक्ति अपनी असहियत छुपाने के लिए, झूठा प्रभाव डाल कर, अपने और दूसरों के लिए परेशानी का कारण बनते हैं।

अतः इन महत्त्वपूर्ण छोटी-छोटी सी बातों को यदि हम ध्यान दें तो स्वस्थ दिमाग के साथ स्वस्थ शरीर के भी मालिक बन सकते हैं क्योंकि हमारे विचार और हमारा व्यवहार ही शारीरिक स्वास्थ्य को बनाते और बिगाड़ते हैं।





# खुश रहो

ज़िंदगी है छोटी, हर पल में खुश रहो और फ़ीमम में खुश रहो, पर में खुश रहो।

आज पसोर नहीं है, तो दाल में खुश रहो।

आज GYM जाने का समय नहीं, दो करम चल कर ही खुश रहो।

ज़िंदगी है छोटी, हर पल में खुश रहो।

आज दोस्तों का साथ नहीं, तो TV देखकर ही खुश रहो। किसी के पर जा नहीं सकते, तो फोन पर बात करके ही खुश रहो।

आज कोई गाराज है, उसके इस अंदराज में ही खुश रहो।

ज़िंदगी है छोटी, हर पल में खुश रहो।

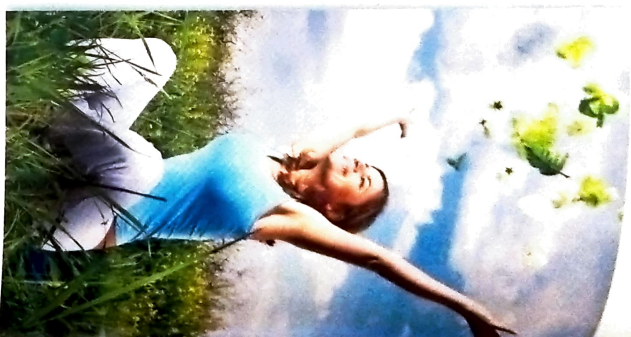
जिसमें पा नहीं सकते, उसकी याद में ही खुश रहो, Laptop नहीं मिला, तो क्या, Desktop में ही खुश रहो, कल जो बीत गया, उसको मीठी यादों में ही खुश रहो। ज़िंदगी है छोटी, हर पल में खुश रहो।

आने वाले पल का पता नहीं, सपनों में ही खुश रहो, किसी काम में सफलता नहीं मिली तो क्या, सत्त्व प्रयत्न में ही खुश रहो।

हैसते-हैसते यह पल बीत जायेंगे, आज में ही खुश रहो।

ज़िंदगी है छोटी, पर हर पल में खुश रहो।

— रेनु सवानी



## बिगम कार्ड

ज़िंदगी के Sim Card की Validity बढ़ाने के लिए

Formula :-

गम को करो Delete, खुशी को करो Save,

खिशियों को करो Recharge, दोस्ती को Download,

सच को Broadcast, झूठ को Switch off,

Tension को करो, Notreacheable,

प्यार को Incoming, खुशियों को outgoing,

Language को करो Control,

गुस्सों को करो Hold,

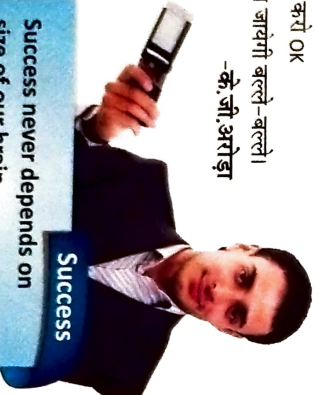
हैसी को forward,

मुस्कान को send और

help करो OK

तो हो जायेंगी बल्ले-बल्ले।

—के.जी.अरोड़ा



Success

Success never depends on size of our brain...

It always depends on the size of our thoughts.

## Unburden Yourself

A lecturer was giving a lecture on stress management. He raised a glass of water and asked the audience, how heavy this glass of water is? The students answers ranged from 20gm to 500 gm.

Then the lecturer said, 'it does not matter on the absolute weight, it depends on how long you hold it. If I hold it for a minute, it is ok, but if I hold it for an hour, my right arm will start paining. If I hold it for a day, my arm will become stiff and you will have to call an ambulance. Hence you see, it is the same weight, but the longer I hold it, the heavier it becomes.

Same way, if we carry our burden of problems all the time. Sooner or later we will not be able to carry on. What you have to do is to put the glass down, rest for a while before holding it again, sameway we have to forget the burden of problems to go ahead in life.



— S.M. Sharma



## अपस्था

एक बार कहीं बड़ा यज्ञ चल रहा था, और प्राशन की जा रही थी कि वर्षा हो, क्योंकि वहाँ अकाल पड़ा था। यज्ञ में भी फूरी भीड़ थी। यज्ञ की समाप्ति के बाद लोगों ने देखा कि एक बच्चा छाता हाथ में लिए आ रहा था। लोगों ने बच्चे से पूछा कि अभी न बारिश है और न वर्षा, तुम छाता क्यों लाए हो? बच्चे ने कहा - यज्ञ हुआ है तो वर्षा तो आएगी ही। क्या आपके अपने मंत्रों पर विश्वास नहीं है? लोग बच्चे की बात पर हैस रहे थे - बच्चा बड़ों की ऐसी अनास्था पर हैस रहा था, चुँहला रहा था। फिर उस छोटे बच्चे ने जो बात कही - उसने सबको सोचने पर मजबूर कर दिया:-

“कार्य का संयोजन तो पहले धार्मिक होने का परिचय दे रहा हो, और इसके फल पर कोई अपस्था न हो, तो फिर क्या इस जीवन के अमूल्य क्षणों को हम व्यर्थ नहीं गावा रहे हैं?”

- विमल वर्मा

## बलिहारी

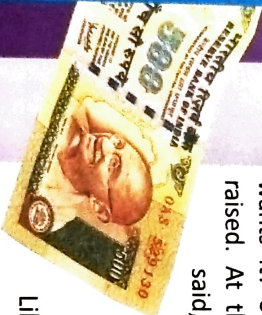
लाफ्टर क्लब तेरी बलिहारी,  
हम नया करीना सीख गये,  
मुश्किल से हम हैंसते थे  
अब मुश्किलों पर हैंसना सीख गये।  
आपें चंटे के सेशन में

मस्ती ऐसी आती है,  
सीरियल देख कर सोते थे  
विन सीरियल देखे सोना सीख गये।  
लाफ्टर क्लब तेरी बलिहारी।

- रेनु बाणर्वा

## LIFE

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, whoever wants can raise hands." Almost everyone in the audience raised their hands. Next he crushed the note badly and asked, now who wants? 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, we are still priceless. The worth of our lives comes not from what we do, but from what we are.

- S. S. Bajwa



## Arena Logistics Pvt. Ltd.

Safe, Reliable  
Efficient  
and Economical  
Shipping Services



Packers, Forwarding and Clearing Agents  
and Transporters

1449, Gali No. 8 Durga Puri, Shahdara, Delhi-1100  
Ph: 011-22356071



# ज्ञान का पहला पाठ

एक युवा ब्रह्मचारी देश-विदेश का भ्रमण और वहाँ के ग्रन्थों का अध्ययन कर जब अपने देश लौटा, तो सबके सामने इस बात की शेखी बघारने लगा कि उसके समान अधिक ज्ञानी-विद्वान और कोई नहीं। उसके पास जो भी व्यक्ति जाता, वह उससे प्रश्न किया करता कि क्या उसने उससे बढ़कर कोई विद्वान देखा है?

बात भगवान बुद्ध के कानों में जा पहुँची। वे ब्राह्मण-वेश में उसके पास गये। ब्रह्मचारी ने उनसे प्रश्न किया, “तुम कौन हो, ब्राह्मण?” “अपनी देह और मन पर जिसका पूर्ण अधिकार है, मैं एक ऐसा तुच्छ मनुष्य हूँ।” - बुद्धदेव ने जवाब दिया। “भलीभाँति स्पष्ट करो, ब्राह्मण! मुझे कुछ भी समझ में नहीं आया।” वह अहंकारी बोला।

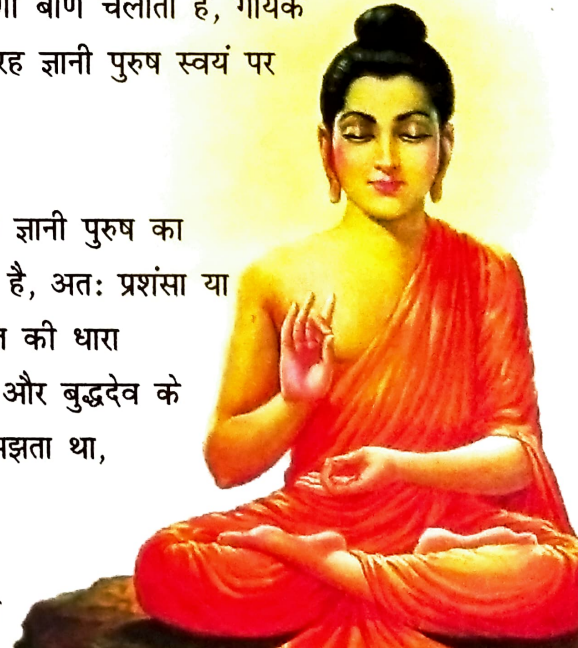
बुद्ध देव बोले, “जिस तरह कुम्हार घड़े बनाता है, नाविक नौकाएँ चलाता है, धनुर्धारणी बाण चलाता है, गायक गीत गाता है, वादक वाद्य बजाता है और विद्वान वाद-विवाद में भाग लेता है, उसी तरह ज्ञानी पुरुष स्वयं पर ही शासन करता है।”

“ज्ञानी पुरुष भला स्वयं पर कैसे शासन करता है?” - ब्रह्मचारी ने पुनः प्रश्न किया।

लोगों द्वारा स्तुति-सुमनों की वर्षा किये जाने पर अथवा निंदा के अंगार बरसाने पर भी ज्ञानी पुरुष का मन शांत ही रहता है। उसका मन सदाचार, दया और विश्व-प्रेम पर ही केन्द्रित रहता है, अतः प्रशंसा या निंदा का उस पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता। यही वजह है कि उसके चित्तसागर में शांति की धारा बहती रहती है। उस ब्रह्मचारी ने जब स्वयं के बारे में सोचा, तो उसे आत्मग्लानि हुई और बुद्धदेव के चरणों पर गिरकर बोला, “स्वामी, अब तक मैं भूल में था, मैं स्वयं को ही ज्ञानी समझता था, किन्तु आज मैंने जाना कि मुझे आपसे बहुत कुछ सीखना है।”

“हाँ, ज्ञान का प्रथम पाठ आज ही तुम्हारी समझ में आया है, बंधु! और वह है नम्रता।”

- वेद प्रकाश गुप्ता





Offset Quality Printing  
EVEN FOR ONE PIECE



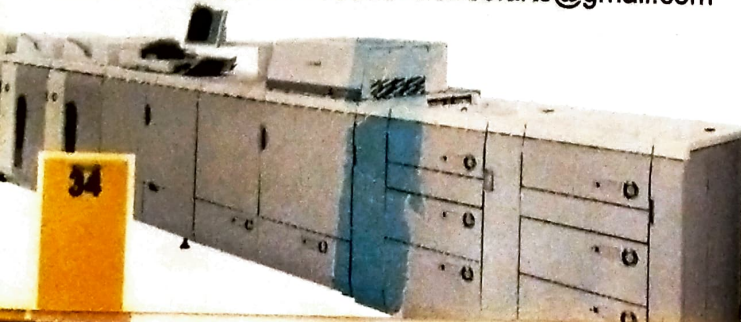
- catalogues • brochures • presentations
- stationary • cd covers • stickers • certificates
- report cards • menu cards • invites
- wedding cards • calendars & more...



**WAVES**  
— ARTS —

6712, St. No 8, Block No. 9, Dev Nagar, Karol Bagh,  
New Delhi- 110 005. Tel.: 011- 47071347

M.: 9899088815, 9810153085 waves.arts@gmail.com



## खाली हाथ आना और खाली हाथ जाना?

सदियों से एक धारणा चली आ रही है कि मनुष्य खाली हाथ आता है और खाली हाथ जाता है, लेकिन सदियों पुरानी यह धारणा सिर्फ एक भ्रम है। क्योंकि मनुष्य जब एक बच्चे के रूप में इस संसार में आता है तो उसकी बंद मुट्ठी में होती हैं- कई सारी उम्मीदें और ढेर सारी संभावनाएं। वह अपने साथ लाता है- अपनी के लिए खुशियां।

जब वह इस संसार से विदा होता है तो भी वह खाली हाथ नहीं होता। उसके साथ होता है, कई-कई उपलब्धियों का श्रेय, लोगों का स्नेह सम्मान और आशीर्वाद।

खाली हाथ आने और जाने का भ्रम पालना, मनुष्य के जन्म व अंत से जुड़े प्रकृति के सबसे महत्वपूर्ण आयोजन को निरर्थक ठहराना है। प्रकृति का कोई भी आयोजन उद्देश्यहीन और निरर्थक नहीं होता।

Rajesh Tagra

## यादें

यादें भी कितनी अजीब होती हैं  
जिन पलों में हम रोये थे,  
आज उन्हें याद करके हँसी आती है  
और जिन पलों में हम हँसे थे  
उन्हें याद करके रोना आता है।

- शशी कुमार

## सत्य परामर्श

एक दिन एक युवक प्रसिद्ध दार्शनिक सुकरात के पास आया और उनसे पूछा, "क्या मेरे लिए विवाह करना उचित होगा।"

प्रत्युत्तर में सुकरात ने कहा, "तुम्हें विवाह जरूर कर लेना चाहिए; क्योंकि विवाह के पश्चात् अगर पत्नी सद्गृहिणी साबित हुई, तो तुम्हारा जीवन सुखी होगा और अगर पत्नी की वजह से जीना-दूभर हो उठेगा, तो तुम एक दार्शनिक बन जाओगे।"

- रमेश सिंगल

## Four Stages of Marriage

1. Mad for each other.
2. Made for each other.
3. Mad at each other.
4. Mad because of each other.

- Rakesh Sachdeva



## Laugh A Day Keep Heart Attack Away

Laughing is the best medicine for your heart.

Heart seems to love hearty laugh.

Can a laugh every day keep the heart attack away?

Humour has been used in medicine throughout the recorded history.

For thousands of years doctors and philosophers have been aware of the beneficial effects of laughter. Plato remarked "Even the Gods love jokes".

Modern Guru Sri Sri Ravi Shanker in his book 'God Loves Fun' says, **"True prayer is laughing in the morning. True laughter is true prayer and laughter comes out of every cell of the body."**

Modern medicine is now uncovering the therapeutic effects of laughter.

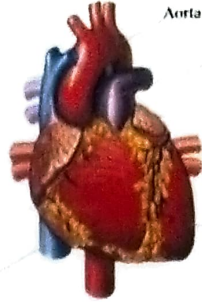
Michael Miller, director of the Centre for Preventive Cardiology at the University of Maryland Medical Centre in Baltimore, investigated the link between humour and heart health in 2005. Laughter is good for your heart, according to the study; the people with a well developed sense of humour were less prone to cardiac problems.

The research team tested the sense of humour of 300 people, half of whom had already suffered a heart attack or cardiac by-pass surgery, the other half were normal people with no problem. Participants completed two questionnaires; one to see how much the person would laugh in a given situation, the second to measure anger and hostility.

The researchers found that those with heart disease were less likely to recognise the humour in a situation, generally laughed less even in positive situations and displayed more anger and hostility.

Miller says, 'laughter is the best medicine', definitely appears to be true when it comes to protect your heart. We don't know yet why laughing protects the heart. But we know that mental stress is associated with impairment of the endothelium, the protective barrier lining of our blood vessels. Stress can cause a series of

Superior  
vena cava  
Right  
atrium  
Right  
ventricle  
Inferior  
vena cava



Pulmonary  
trunk  
Left  
atrium  
Pulmonary  
veins  
Left  
ventricle

inflammatory reactions that lead to fat and cholesterol build-up in the coronary arteries and ultimately to heart attack. Laughter is beneficial for blood vessels.

**The magnitude of change seen in the endothelium is similar to the benefits we see with aerobic activity, without the aches, pains and muscle tension associated with exercises.** When you laugh heartily, every organ is being massaged including the heart, lungs and digestive system as an internal jogging. **Dr. Michael Miller recommends that people should combine regular exercise with fifteen minutes of laughter a day for good cardiovascular health.**

Previous research has shown that laughter lowers blood pressure, boosts the immune system and triggers the release of endorphins in the brain, the body's natural pain opiates, which produces a sense of well-being.

### Laughter and its medical benefits;

- Lowers blood pressure
- Reduces stress hormones
- Provides a work out for the diaphragm
- Reduces pain
- Boosts the immune system and helps healing
- Promotes muscle relaxation throughout the body
- Exercises the heart
- Boosts circulation
- Improves breathing
- Enhances quality of life
- Strengthens social bonds and relationship
- Produces a general sense of well being
- Has no known negative side effects

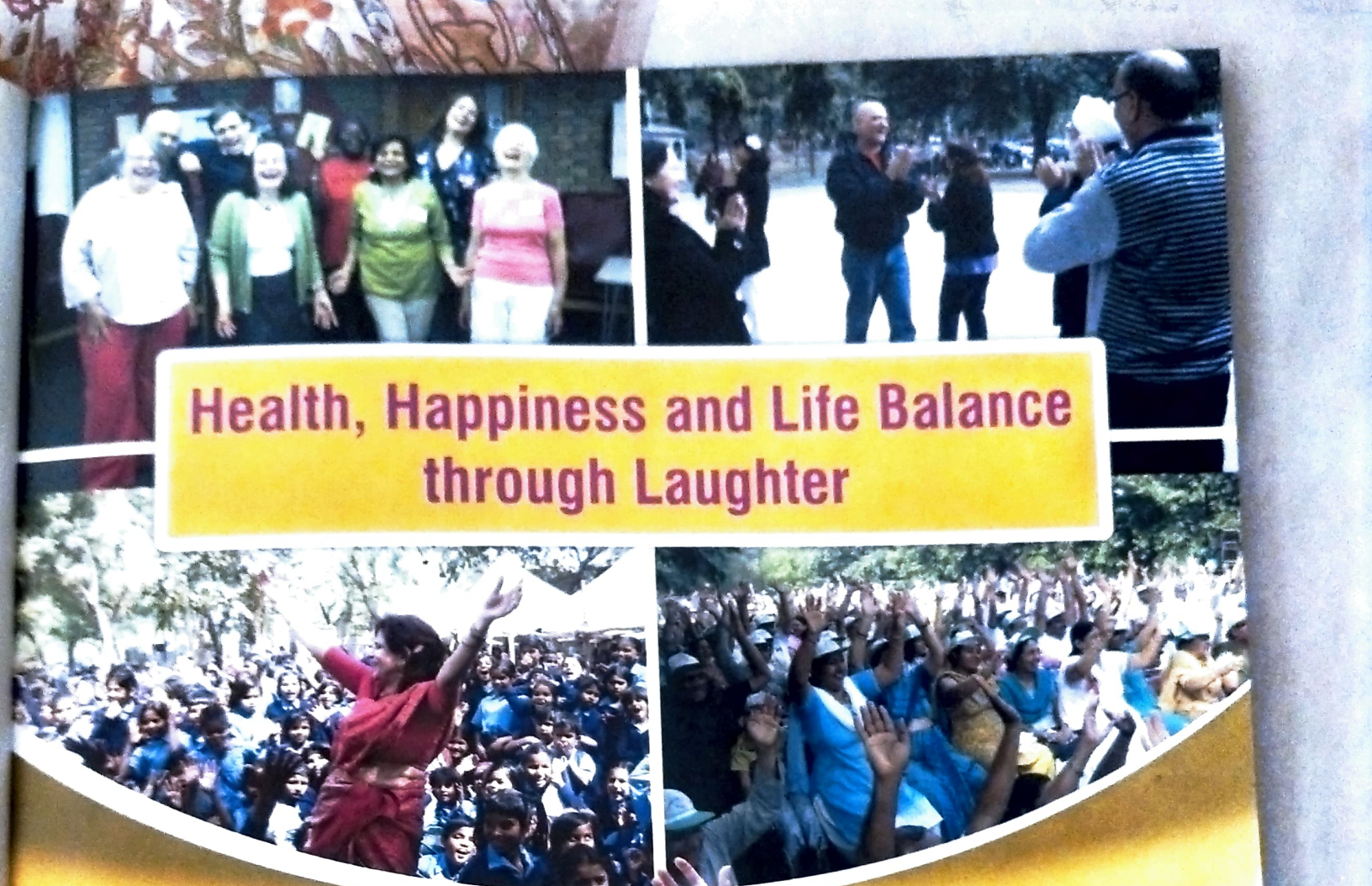
**Laughter yoga is a unique concept, a good cardio workout, increasing heart activity and thus stimulating circulation. After the laughter subsides, the cardiovascular system goes into a state of relaxation**

— Dr. Santosh Sahi

## निराशा के क्षणों में

अपने मन में हिम्मत और दृढ़ता का संचार करते हुए, अपने आपसे कहो कि मेरा जन्म परिस्थितियों पर विजय प्राप्त करने के लिए हुआ है, पराजित होने के लिए नहीं। मैं ईश्वर का चैतन्य का, सनातन अंश हूँ। जीवन में सदैव सफलता व प्रसन्नता प्राप्ति के लिए ही मेरा जन्म हुआ है, असफलता या पराजय के लिए नहीं। मैं अपने मन में दीनता-हीनता और पलायन वादिता के विचार कभी नहीं आने दूंगा। मैं किसी भी कीमत पर, निराशा के हाथों अपनी शक्तियों का नाश नहीं होने दूंगा। नकारात्मक विचारों को हावी नहीं होने दूंगा, अपितु सुख दुःख से परे आनंद-स्वरूप आत्मा का चिंतन करूंगा।





## Health, Happiness and Life Balance through Laughter

### laughter - ho ho ha ha ha

Laughter releases endorphins, giving us the 'feel good factor'

Acts as aerobic exercise just like "Internal Jogging"

Unleashes inhibitions, breaking down barriers

Great team building tool leading to better communication

Helps boost the immune system, which fights disease

Tones muscles, improves respiration and circulation

Encourages positive thinking, clarity and creativity

Relaxes the whole body by reducing stress and tension

**Laughter is Universal Language**

**Dr. Santosh Sahi**

**Certified Laughter Yoga Leader and Teacher**

Delhi Academy of Laughter Yoga

M: 9810931540, E-mail: drssahi@gmail.com

[www.worldlaughterpledge.org](http://www.worldlaughterpledge.org)



# GOD IS ONE

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
Hindu	:	Shri	Krishan	:	19+8+18+5+5+11+18+9+19+8+1+14	=	135	=	9																		
Muslim	:	Mohammed	:	13+15+8+1+13+13+5+4	=	72	=	9																			
Jain	:	Mahavir	:	13+1+8+1+22+9+18	=	72	=	9																			
Sikh	:	Guru	Nanak	:	7+21+18+21+14+1+14+1+11	=	108	=	9																		
Parsi	:	Zarathustra	:	26+1+18+1+20+8+21+19+20+18+1	=	153	=	9																			
Buddhist	:	Gautam	:	7+1+21+20+1+13	=	63	=	9																			
Christian	:	ESA	Messiah	:	5+19+1+13+5+19+19+9+1+8	=	99	=	9																		

That is nature's creation to show that god is one. But still people fight on the basis of religion.

Krishan Khanna

Surprising - Isn't it?

## क्षमादान

प्रतिदिन की जिंदगी में, सभी के साथ कभी न कभी, कोई न कोई बुरा अनुभव हो ही जाता है। ऐसी स्थिति में हमारे पास दो ही विकल्प होते हैं- पहला है- क्षमादान और दूसरा है-प्रतिक्रिया करना या बदला लेना (Tit for Tat)

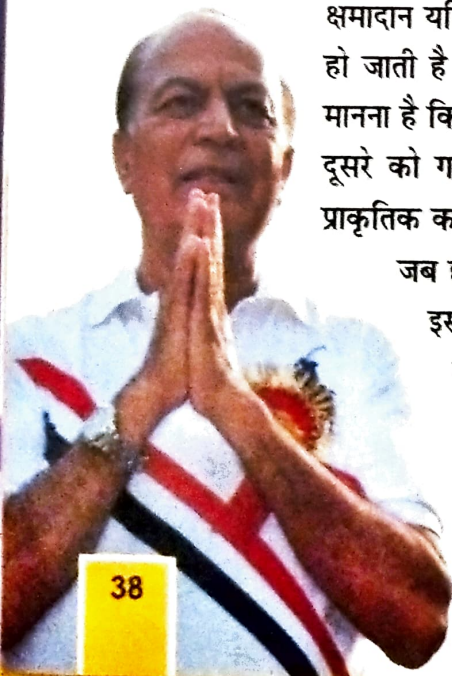
अब इन दोनों में से कौन सा विकल्प अच्छा है? निःसंदेह क्षमादान से बेहतर कोई और तरीका हो ही नहीं सकता। क्षमा करने से समस्या का तुरंत समाधान हो जाता है, समय की बचत होती है, साथ ही और समस्यायें खड़ी होने से बच जाती हैं। कुछ दोषदर्शी व्यक्ति (cynics) क्षमा करने को कमजोरी की निशानी मानते हैं। उनके अनुसार यह एक ऐसा कार्य है, जो कमजोर और कायर व्यक्ति ही कर सकते हैं, इसके विपरीत ज्ञानी व्यक्ति कहते हैं कि क्षमा करने की क्षमता भी केवल शक्तिशाली व्यक्ति में ही होती है। महात्मा गांधी का कथन है "कमजोर व्यक्ति कभी माफ नहीं कर सकता, क्षमादान तो शक्तिशाली व्यक्तियों का विशेष गुण है।"

जब हम सभी में, एक ही आत्मा की बात करते हैं तो इस संदर्भ में यदि हम किसी से घृणा करते हैं तो अपने आप से ही घृणा करते हैं क्योंकि जो आत्मा उसमें है, वही आप में हैं।

क्षमादान यदि पूर्ण विराम है तो बदले की प्रतिक्रिया लघु विराम है। क्षमा करने से अवाञ्छित स्थिति खत्म हो जाती है जबकि बदले की भावना से वह अवाञ्छित स्थिति हद तक बढ़ सकती है। कुछ लोगों का मानना है कि क्षमादान की नीति हर परिस्थिति में काम नहीं आती, हर गलत बात पर क्षमा करके क्या हम दूसरे को गलत काम करने का बढ़ावा नहीं देते? वास्तव में ऐसा सोचना ठीक नहीं है क्योंकि यह प्राकृतिक कानून के विपरीत है। हर इंसान में एक ईगो (ego) होती है और दूसरा अंतर्मन (अन्तरात्मा)।

जब हम बदले की भावना से प्रतिक्रिया करते हैं तो दूसरे व्यक्ति की ego को बढ़ावा मिलता है, इसके विपरीत जब हम उसे क्षमा कर देते हैं तो उसकी अंतरात्मा जागृत होती है और सत्यता यही है कि अंतर्मन सदा सकारात्मक रोल अदा करता है। क्षमा करने से परस्पर सहयोग की भावना को बढ़ावा मिलता है, इसके विपरीत बदले की भावना से अविश्वास को बढ़ावा मिलता है, जिससे स्वस्थ समाज की कल्पना पूरी नहीं हो पाती। इसलिए कहा गया है "To err is human but to forgive is divine."

- Ramesh Chadha (R.P. Bagh Branch)





## प्रसन्नता

प्रसन्नता बनाये रखने और उसे बढ़ाने का सरल उपाय है कि सुबह अपने कमरे में बैठकर जोर-जोर से हँसो। आज तक जो सुख-दुख आया वह बीत गया और जो आयेगा वह भी बीत जायेगा। जो होगा देखा जायेगा- आज तो मौज में रहो। भले झूठमूठ में ही हँसो, ऐसा करते-करते सच्ची हँसी भी आ जायेगी। उससे शरीर में रक्त संचरण ठीक से होगा, शरीर तंदुरुस्त रहेगा। बीमारियाँ नहीं सतायेंगी और दिन भर खुश रहोगे। दिन भर खुश रहोगे तो समस्यायें भी भाग जायेंगी या आसानी से हल हो जायेंगी।”

- परम-पूज्य संत श्री आसाराम जी बापू  
संकलन - डी.के. सेखरी



## एक में ही समस्त

किसी फकीर का एक पुराना कंबल चोरी चला गया। उसने थाने में चोरी गई चीजों की लिस्ट दर्ज कराई - तकिया, गद्दा, छाता, पजामा, कोट आदि। चोर भी संयोगवश वहीं खड़ा था। इतनी लंबी लिस्ट देख कर वह आग बबूला हो गया और गुस्से में कंबल दरोगा के सामने फेंकते हुए कहा- यही है वह सड़ा कंबल, जिसके लिए यह झूठा फकीर झूठी लिस्ट लिखा रहा है। फकीर ने अपना कंबल उठा लिया और लेकर चलने लगा, तो दरोगा ने झूठी रिपोर्ट लिखाने के लिए उसे डांटा। गंभीरतापूर्वक फकीर ने कहा - यही कंबल मेरे लिए सब कुछ है, इसी से तकिया, गद्दा, कोट, पजामा, छाता आदि का काम लेता हूँ।

जिनके लिए ईश्वर ही सब कुछ है उन्हें उस एक में ही समस्त आकांक्षाओं की पूर्ति दिखाई पड़ती है।

- संतोष मारवाह

## रांग नंबर

बलदेव सिंह आफिस के किसी काम से कोलंबो गए। वहां से उन्होंने अपने घर फोन किया। फोन नौकर ने उठाया।

बलदेव सिंह: कौन बोल रहा है?

नौकर: नौकर, साहब

बलदेव सिंह: मैडम कहां है?

नौकर: वह अपने पति के साथ बेडरूम में हैं।

बलदेव सिंह: क्या?? मैं उनका पति हूँ और आज ही कोलंबो पहुंचा हूँ।

नौकर: अब मैं क्या कर सकता हूँ सर?

बलदेव सिंह: अलमारी खोलो, गन निकालो और दोनों को शूट कर दो।

उसके बाद मुझे बताओ, तब तक मैं फोन होल्ड करता हूँ।

थोड़ी देर के बाद गोली चलने की दो बार आवाज़ आई।

नौकर: मैंने उन्हें गोली मार दी, अब क्या करना है?

बलदेव सिंह: पीछे का दरवाज़ा खोलो और दोनों की लाशों को ले जाकर स्विमिंग पूल में डाल दो।

नौकर: हमारे घर में कोई स्विमिंग पूल नहीं है सर।

बलदेव सिंह: क्या?? स्विमिंग पूल नहीं है?

नौकर: जी सर।

बलदेव सिंह: ओह.... सॉरी.... रॉन्ग नंबर!!!!

Laughter is the  
lighting system of the  
face, the cooling  
system of the head and  
the beating system  
of the heart.

## Complete & Finished

No English Dictionary has been able to explain the difference between the two words.

### Complete and Finished

When you marry the right woman, you are complete.

And when you marry the wrong one, you are finished.

and when the right one catches you with the wrong one.

you are completely finished.

Y.P. Taneja



## मैं केवल एक माँ हूँ

एक स्त्री लाइसेंस बनवाने के लिए गई तो काउन्टर पर बैठे आफिसर ने प्रश्न किया- मैडम आप का व्यवसाय क्या है? इस प्रश्न का लाइसेंस लाइसेंस से क्या संबंध है, सोचकर वह स्त्री कुछ असमंजस में पड़ गई तो वह आफिसर फिर बोला, मैम, मेरा मतलब है कि आप कहीं नौकरी करती हैं या अपना व्यवसाय चलाती हैं? तो उस स्त्री ने उत्तर दिया जी हां, "मेरा व्यवसाय है, मैं केवल एक माँ हूँ और इसमें मैं पूरा समय व्यस्त रहती हूँ।"

इस पर आफिसर बोला- जी हमारे व्यवसाय के कॉलम में माँ नामक व्यवसाय का कोई विकल्प उपलब्ध नहीं है, अतः मैं इस कॉलम में गृहिणी लिख देता हूँ।

स्त्री ने लाइसेंस बनवाया और चली गई, साथ ही इस बात को भी उसने भुला दिया। परंतु जब कुछ वर्ष पश्चात वही स्त्री अपना लाइसेंस दुबारा बनवाने गई तो उस समय काउन्टर पर एक भद्र महिला थीं, उसने भी वही प्रश्न किया कि मैडम आपका व्यवसाय क्या है?

यह सुनकर उस स्त्री को पुराना अनुभव याद आ गया। उसी के संदर्भ में उसने उत्तर दिया "जी मैं बाल विकास, पोषण और परस्पर संबंधों के क्षेत्र में शोधकर्ता हूँ।" उस स्त्री आफिसर ने हैरानी से उसे देखा तो उसने दुबारा वही व्यवसाय बता दिया। उस आफिसर ने फार्म में वह कॉलम तो भर दिया परंतु उत्सुकता वश पूछा, "मैम, आप इस क्षेत्र में कैसे कार्य करती हैं?" वह स्त्री आत्मविश्वास के साथ बोली- "मेरा शोध कार्य सालों से चल रहा है (क्योंकि माँ कभी रिटायर नहीं होती)। मेरे विषय की रिसर्च, लैबोरेट्री में भी होती है और उसके बाहर भी होती है। मेरे दो बाँस हैं (एक भगवान और दूसरा मेरा परिवार) इस क्षेत्र में मुझे दो विशिष्ट उपाधियाँ मिल चुकी हैं (एक बेटा, एक बेटी) मैंने जो विषय चुना है, वह सोशियोलॉजी का सबसे कठिन विषय है, इसके लिए मुझे दिन में 14 घंटे काम करना पड़ता है।

इस क्षेत्र की चुनौतियाँ इतनी कठिन होती हैं कि कभी-कभी तो 24 घंटे भी कम पड़ जाते हैं और इतना काम करके मुझे जो दिमागी संतुष्टि मिलती है, वह आर्थिक लाभ से कई गुना अधिक है।"

इतना सुनकर वह लाइसेंस ऑफिसर बहुत प्रभावित हुई और लाइसेंस की कार्यवाही पूरी करने के बाद उसे दरवाजे तक छोड़ने आई। वार्डन आते हुए उस स्त्री को अपने विचारों पर गर्व हो रहा था। घर आते ही उस स्त्री की 5 वर्षीय

रिसर्च सहायक ने उसका दरवाजा खोला और उसकी 6 महीने की बेटी, उसका नया प्रोजेक्ट उसके सामने था।

आज उसे लगा कि वह केवल एक बेचारी माँ ही नहीं है। बल्कि मानवजाति के लिए महत्वपूर्ण सेवाओं के क्षेत्र में उसका एक रुतबा है-मातृत्व।

माँ- क्या यह एक ऐसी उपाधि नहीं है जिसे दरवाजे पर लगी Name Plate पर नाम के नीचे लिखा जाए?

अगर इन मानदंडों पर चलें तों दादियाँ, नानियाँ सीनियर रिसर्च ऑफिसर कहलाने की हकदार हैं और पड़दादी, पड़नानी (Great Grandmother) रिसर्च डायरेक्टर, घर की बाकी सीनियर स्त्रियाँ अर्थात् चाची, ताई, बुआ, मामी आदि सब रिसर्च सहायक कहलायेंगी।

अतः आज से कोई भी माँ अपने को हीन दृष्टि से न देखे बल्कि बाल विकास एवं पोषण पर शोधकर्ता के रूप में अपने को रख कर गर्वित महसूस करें तो आत्मविश्वास के साथ आगे बढ़ने में सहायता मिलेगी।

-अनिता सेठी

God can't be present physically. That's why he has created "Mother". She is creative, loving, caring, daring, Passionate & Affectionate.

## Think And Answer

1. Name the 5 richest people in the world.
2. Name last 5 Miss Universe winners.
3. Last 10 Noble Prize winners.
4. Last 10 winners of Oscar for Best Actor.

### Can't do it

Because: Applause dies away soon.

Trophies gather dust.

Winners are soon forgotten.

## Now Answer

The following questions:

1. Name 3 teachers who changed your life.
2. Name 3 friends who helped you in need.
3. Name 3 people who made you feel special.
4. Name 5 people with whom you like to spend time.

I think everyone can answer these questions:

Because : The people who mean something in your life are not the ones rated best, may not have a lot of money, may not have won many prizes. In fact they are the ones who care about you, they always stand by you. Think about it a while, and see in which category are you?

Answer: You may not be among the most famous, but you must be among those who care about others.

Alka, R.P. B.



# भूलना सीखो

अमेरिका के एक प्रमुख डाक्टर 'मेडिकल टॉक' (Medical Talk) नामक पत्र में लिखते हैं कि वर्षों के अनुभव के बाद मैं इस निर्णय पर पहुँचा हूँ कि दुःख दूर करने के लिये 'भूल जाओ' से बढ़कर कोई दवा है ही नहीं। अपने लेख में वे लिखते हैं:-

यदि तुम शरीर से, मन से और आचरण से स्वस्थ होना चाहते हो तो अस्वस्थता की सारी बातें भूल जाओ, रोज़-रोज़ दिमाग में छोटी-मोटी चिंताओं को लेकर झींकते मत रहो, उन्हें भूल जाओ। अपने दिल के अंदर उन्हें पाल कर मत रखो- उन्हें अंदर से निकाल फेंको और भूल जाओ, उन्हें भुला दो।

माना कि किसी 'अपने' ने तुम्हें चोट पहुँचायी है, तुम्हारा दिल दुखाया है। संभव है जान-बूझकर उसने ऐसा न किया हो और मान लो कि जान-बूझकर ही उसने ऐसा कर डाला है तो क्या तुम उसे लेकर सूत कातते रहोगे? इससे तुम्हारे दिल का दर्द कुछ हलका होगा क्या? अरे भाई, भुला दो, भूल जाओ, चिंताओं का जाल मत बुनने लगे। भूल जाओ, उधर से चित्त हटा लो, आँखें फेर लो, मन मोड़ लो।

दूसरों के प्रति तुम्हारे मन में घृणा, द्वेष, ईर्ष्या आदि के जो भाव हैं, उनमें भीतर-ही-भीतर मवाद भर रहा है, क्यों न तुम इन तमाम बातों को अपने दिल से निकाल फेंको, मन से बाहर फेंको, हृदय से बहा डालो और तुम देखोगे कि तुम्हारे भीतर ऐसी पवित्रता, ऐसी सफाई आएगी कि तुम्हारा शरीर और मन पूर्णतः स्वस्थ तथा निर्मल हो जायेगा.... तुम उन्हें पोसकर अपने ही हाथों अपनी हत्या कर रहे हो- क्या तुम यह नहीं जानते? इसीलिये तो कहते हैं- भूल जाओ, भुला दो।

और बड़े-बड़े संकट, विपत्ति, दुःख के समय क्या करें? यदि हमारे ऊपर दुःखों का पहाड़ टूट पड़ा हो, विपत्ति की बिजली गिर पड़ी हो, किसी ने हमारे सत्यानाश की तदबीरें सोच ली हों और कोई हमारा परम प्रिय व्यक्ति हमें तड़पता हुआ छोड़कर मृत्यु के मुख में समा गया हो- ऐसे अवसरों पर जब हमारा घाव गहरा और मर्मन्तक है, हम क्या करें? क्या उन्हें भी भूल जाएँ, भुला डालें? हाँ, हाँ उन्हें भी, उन्हें भी भूल जाओ- धीरे-धीरे ही सही, लेकिन भूल जाओ उन्हें भी, इसी में तुम्हारी भलाई है। भविष्य में इससे तुम अधिकाधिक सुख पाओगे, शान्ति पाओगे।

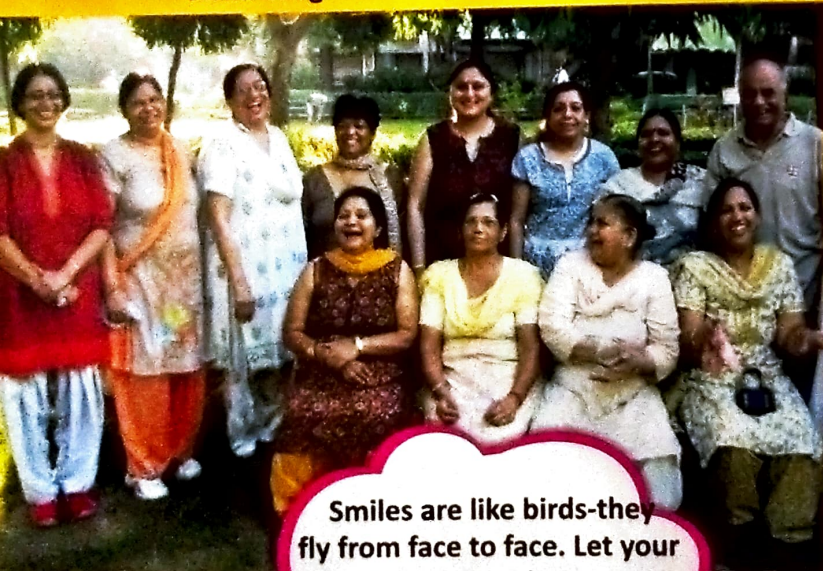
दुःख की, चिंता की, बीमारी की बातें न करो, न सुनो। स्वास्थ्य की, आनन्द की, प्रेम की, शांति की ही बातें करो और इन्हें ही सुनो। देखोगे कि तुम स्वास्थ्य लाभ करोगे, आनन्द लाभ करोगे, प्रेम पाओगे, शान्ति पाओगे।

सच मानों, दुखों का भार उतार डालना कतई मुश्किल नहीं है, बड़ा ही आसान है। शुरू-शुरू में आदत डालने में कुछ समय लगेगा। कुछ कठिनाई भी होगी, लेकिन आदत पड़ जाने पर बात-की-बात में तुम बड़ी-से-बड़ी चिंता को चुटकियों में उड़ा दोगे और इस प्रकार भूल जाने या भुला देने में तुम इतने अभ्यस्त हो जाओगे कि जीवन को दुःखमय और विषाक्त कर देने वाली तमाम बातें तुम्हारे सामने आते ही काफूर हो जायेंगी। यह संसार तुम्हारे लिये आनन्दमय प्रतीत होगा, क्योंकि इसमें दुःख, अभाव, पीड़ा, कष्ट आदि जैसी कोई वस्तु रह ही नहीं जायेगी।

**भूलना सीखो, यदि शरीरिक स्वास्थ्य और मन की शांति अभीष्ट है तो भूलना सीखो, भूलना सीखो!**

- रमेश वर्मा, वीना वर्मा

## Delhi Laughter Club, Patel Nagar



Smiles are like birds-they fly from face to face. Let your face give them a better nest so that they can stay there forever & ever.

## ज़िंदगी में अच्छे लोगों की तलाश न करो

खुद अच्छे बनो, तुमसे मिल कर शायद किसी की तलाश पूरी हो जाए। ज़िंदगी से जो लम्हा मिले, उसे जी लो ज़िंदगी अपनी प्यार से सजा लो। ज़िंदगी यूँ ही गुज़र जायेगी आराम से बस खुद हँसो और औरों को हँसाओ आज में जीयो, कल को न पुकारो। जो पल हँस के गुज़र सकते हैं उन्हें उदासी में न गुज़ारो।

- सुशीला दादू





हर खुशी दिल के  
करीब नहीं होती,  
जिंदगी गमों से दूर नहीं होती,  
दोस्तों संजों के रखना इस हँसी को,  
क्योंकि यह हर किसी  
को नसीब नहीं होती।

## शांति का अर्थ

एक बार एक राजा ने घोषणा करवाई कि जो शांति की सबसे अच्छी तस्वीर बनायेगा, उसे पुरस्कृत किया जायेगा। बहुत से कलाकारों ने बहुत सुंदर-सुंदर चित्र बनाए। उसमें से राजा ने दो चित्र अलग किए।

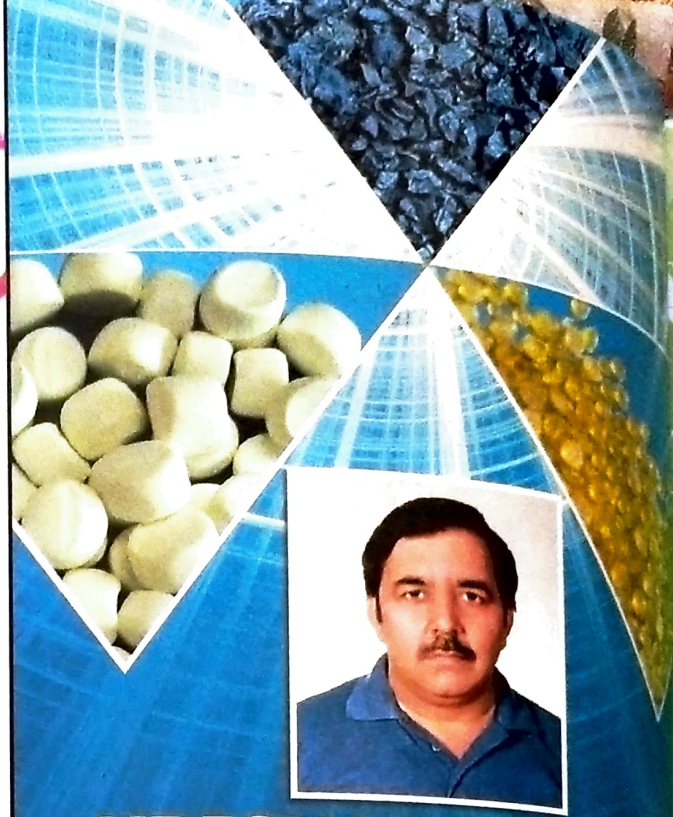


एक चित्र में बिलकुल शांत झील का चित्रण था, जिसके चारों ओर ऊँचे-ऊँचे पहाड़ थे, ऊपर नीला शांत आसमान, जिसमें कहीं-कहीं सफेद बादलों के टुकड़े थे। यह चित्र बिलकुल विषय के अनुकूल था।

दूसरे चित्र में उबड़-खाबड़ पहाड़ थे, ऊपर क्रोधित आकाश, जिसमें बिजली चमक रही थी, गड़गड़ाहट के साथ जोरों की बारिश हो रही थी। दूर पहाड़ में एक झरना भी बह रहा था, जिसकी बहने की आवाज़ भी शायद शांतिपूर्ण नहीं थी। राजा ने उस चित्र को जब ध्यान से देखा, तो देखा कि झरने के पीछे एक चट्टान की दरार में एक झाड़ी उग आई है और उस झाड़ी में एक घोंसला है और झरने के तेज बहाव के बावजूद भी, वह पक्षी माँ अपने घोंसले में बिलकुल शांत निर्विकार बैठी थी। राजा ने इसी चित्र को पुरस्कृत किया। जानते हैं क्यों? शांति का सही अर्थ यह नहीं कि बाधाओं रहित बिलकुल शांत जगह पर बैठ जाना, अपितु बाहरी शोर के बावजूद भी मन शांत होना, और यही शांति का असली अर्थ है।

-डी.आर शर्मा

Life is a football game  
and we are the footballs  
Never mind the kicks of people  
because without kicks  
we may not reach the goal.



**KRISHAN KHANNA**



**K.K. INTERNATIONAL**

Deal in:  
**SYNTHETIC RUBBER:**  
**JSR, KSR, ANB, 3445, 150**  
**& ALL KINDS OF**  
**RUBBER CHEMICALS**

4/5, Gali no. 4, Anand Parbat, Indl. Area  
New Delhi-110005 Tel(O) 011-3200377

**M: 9810152478, 981847411**

E-mail: krishankhanna@yahoo.co.in



## ॐ की ध्वनि

मन को शांत रखने और तनाव से मुक्ति पाने का सरल उपाय है- ॐ की ध्वनि। वैज्ञानिक रूप से हमारे मस्तिष्क में चार प्रकार की तरंगें उत्पन्न होती हैं- एल्फा, बीटा, डैल्टा और थीटा। इनमें कुछ तरंगें उत्तेजना पैदा करती हैं और कुछ शान्ति। एल्फा तरंगों का प्रभाव बहुत ही शान्ति पैदा करने वाला होता है, एल्फा तरंगें मन से नकारात्मक भावों को दूर करती हैं। वैज्ञानिक रूप से यह भी सिद्ध हो चुका है कि लगातार ॐ की ध्वनि करने से मन पूरी तरह शांत हो जाता है क्योंकि इसकी ध्वनि से मस्तिष्क में एल्फा तरंगें पैदा होती हैं। ध्वनि मध्यम होनी चाहिए, श्वास भरते हुए मुख को हल्का सा खोलकर गोल करते हुए 'ओ' की आवाज़ और मुख को बंद करते हुए 'म्' की आवाज़ करनी चाहिए जिससे होठों में कंपन पैदा हो, एक और दूसरी ध्वनि के बीच थोड़ा सा अंतराल होना चाहिए। आँखें बंद करते हुए ध्यान की ध्वनि पर अथवा आज्ञाचक्र (ललाट का मध्य भाग) पर केन्द्रित करें। सुप्रसिद्ध हृदय रोग विशेषज्ञ डा. के.के. अग्रवाल के अनुसार आपको कोई चोट लगती है तो सबसे पहले जो ध्वनि मुख से निकलती है वह ध्वनि ओह- आह-आउच ही होती है, चोट लगने पर जो ध्वनि के करने से चोट की दर्द कम महसूस होती है, इसी प्रकार ओइम् में से 'ओ का उच्चारण दर्द से राहत देता है, यानि Aspirin का काम करता है।

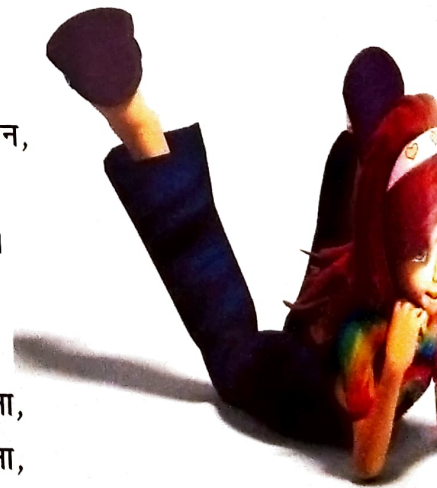
जब हम रोते हैं तो कोई भी क, ख, प आदि की ध्वनि के साथ नहीं रोता, गौर करियेगा, रोते हुए सदा अनुनासिक स्वर म्, न्, ड आदि उच्चारित होते हैं। कभी किसी के साथ कोई बुरा हादसा होने पर कहा जाता है कि इसे खुल कर रोने दीजिए, दिल हल्का हो जायेगा और नींद आ जायेगी। इसी प्रकार ओम् में से म् का उच्चारण करने से मन शांत हो जाता है और अनिद्रा की बीमारी से राहत मिलती है अथवा इसका उच्चारण Tranquillizer का काम करता है। अतः पूर्ण ओम् का उच्चारण Aspirin और Tranquillizer दोनों का काम करता है, इसीलिए कहा जाता है कि लगातार ॐ की ध्वनि करने से मन शांत होता है और अच्छी नींद आ जाती है।

- राकेश सेति

## बेटियाँ (गीत)

बेटियाँ गुलज़ार होती हैं,  
बेटियाँ बस प्यार होती हैं,  
बेटियाँ घर छोड़ जातीं जब,  
खुशियाँ सब उस पार होती हैं,  
बेटियों से हर घड़ी पावन,  
बेटियों से ज़िंदगी सावन।  
बेटियों के सुर ही तन-मन में  
प्रकाश बनके बसे होते हैं,  
बेटियाँ घर-घर की वीणाएँ,  
तार जिनके कसे होते हैं,  
गूँजती फिर भी मधुरता बन,  
बेटियाँ संगीत मनभावन,  
बेटियों से ज़िंदगी सावन।  
धूप से हरदम बचाएँ जो,  
बेटियाँ वो छांव होती हैं,  
झूमते दिन-रात पेड़ों के,  
नृत्य करते पाँव होती हैं,  
बेटियों से महकता उपवन,  
बेटियों से घर वृन्दावन,  
बेटियों से ज़िन्दगी सावन।

बेटियाँ जब जन्म लेती हैं,  
जन्म दे क्यूँ माँएँ रोती हैं,  
बेटियों से दुनिया होती है,  
रुक गई जो इनकी ही धड़कन,  
रच सकोगे क्या धरा नूतन,  
बेटियों से ज़िन्दगी सावन।  
देह धर कर आ गया है जो,  
बेटी नयनों का वही सपना,  
सपना वो जो सबसे है अपना,  
फिर भी वो होता नहीं अपना,  
छोड़ जाती खुशबू तन-मन की,  
बेटियाँ हैं या हैं ये चन्दन,  
बेटियों से ज़िन्दगी सावन।  
बेटियाँ मधुमास होती हैं,  
दूर हों या पास, साथ होती हैं,  
बेटे घर के दीप हैं माना,  
बेटियाँ अरदास होती हैं,  
जो सदा करतीं, जहाँ रौशन,  
बेटियाँ है भोर का वंदन,  
बेटियों से ज़िन्दगी सावन।



While creating wives  
God promised men  
that good and ideal  
wives will be found  
all corners of world  
and then he made the  
earth round.



## जीवन वीणा

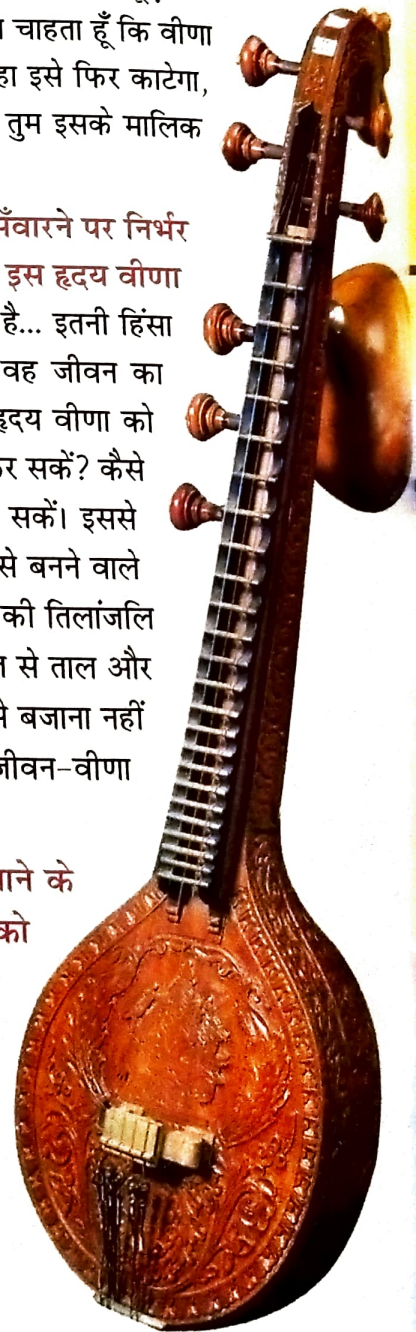
एक घर में बहुत दिनों में वीणा रखी थी। उस घर के लोग भूल गए थे उस वीणा का उपयोग। पीढ़ियों पहले कभी कोई उस वीणा को बजाता रहा होगा। मगर अब की स्थितियाँ अलग थीं। अब तो कभी कोई बच्चा भूल से या मस्ती से छलाँग लगाकर उस वीणा को गिरा देता, तो कभी घर के दूसरे जीव आधी रात में वीणा के तार झनझना जाते। घर के लोगों की नींद टूट जाती। धीरे-धीरे वह वीणा उस घर में हंगामे का कारण बन गई। अंततः उस घर के लोगों ने तय किया कि इस वीणा को फेंक दिया जाए, यह जगह घेरती है। कचरा इकट्ठा करती है और तो और, घर की शांति में भी बाधा डालती है। वे लोग उस वीणा को घर के बाहर कूड़ेदान में फेंक आए।

संयोग यह हो गया कि अभी वे घर लौट भी नहीं पाए थे कि रोज वहाँ से गुज़रने वाले, एक भिखारी ने वह वीणा उठा ली। उठाई ही बल्कि उसके तारों को छेड़ना शुरू कर दिया... बजाना शुरू कर दिया, उस घर के लोग ठिठककर खड़े हो गए। उस रास्ते से निकलता, वहाँ ठहर जाता। आस-पास के घरों के लोग घरों से बाहर निकल आए। वहाँ भीड़ लग गई। वह भिखारी अपनी पूरी तन्मयता से वीणा बजाने में मस्त था। घर के लोग हैरान थे, वीणा के तारों में इतना मधुर संगीत। जब उसने वीणा बजाना बंद किया तो घर के लोगों में उस भिखारी से कहा, 'इसे हमें लौटा दो, यह हमारी है।' भिखारी का जवाब था कि "यह तुम्हारी थी तो कूड़ेघर में फेंका क्यों? तुमने इसे जिस क्षण फेंका, उस क्षण यह तुम्हारी नहीं रही। मैं तुमसे यह भी कहना चाहता हूँ कि वीणा तो उसकी है, जो बजाना जानता है। तुम इसका करोगे क्या? फिर इस पर बिल्ली कूदेगी, चूहा इसे फिर काटेगा, बच्चे फिर तारों को छेड़ेंगे, जिससे संगीत नहीं, शोरगुल पैदा होगा... व्यवधान उत्पन्न होगा। तुम इसके मालिक नहीं हो। इसका मालिक तो वही है जो इसे बजा ले।"

ठीक इसी तरह हमारा जीवन भी एक वीणा है और सब कुछ इसके बजाने, फेंकने सा सँवारने पर निर्भर है। जीवन वीणा ईश्वर सभी को देता है। मगर विडम्बना यह है कि इस जीवन वीणा... इस हृदय वीणा को बजाना बहुत कम लोग जानते हैं। यही कारण है हमारे चारों ओर इतना रुदन है, शोर है... इतनी हिंसा है... इतनी घृणा है... शत्रुता है... इतना अँधेरा है। जो जीवन का संगीत बन सकता था, वह जीवन का चीत्कार बन गया है... शिक्षा का अगर कोई वास्तविक अर्थ है तो यही कि कैसे हम उस हृदय वीणा को बजाना सीखें? कैसे उसके मधुर स्वर माहौल में लहरा सकें? कैसे इस वीणा की देखभाल कर सकें? कैसे इसकी रचना... इसकी संरचना... इसके तारों के कसने के कम-ज्यादा अनुपात को साध सकें। इससे संबंधित शिक्षा पाकर हम जीवन-संगीत ग्रंथ के आधारभूत तत्वों... मूलभूत सरगम और इससे बनने वाले अगणित गीतों की स्वर लहरी पर नाच सकें, गुनगुना सकें। अपने को भूलकर, अपने 'अंह' की तिलांजलि देकर, उस व्यापक सत्ता का वास्तविक अर्थों में एक अंश बनकर... उसकी आखिल प्रकृति से ताल और लय मिला सकें। परंतु हमारी शिक्षा इस जीवन-वीणा पर रंग करना तो सिखाती है, मगर उसे बजाना नहीं सिखाती। जब तक हम अपने हृदय की वीणा को बजाना नहीं सीखते, तब तक हम अपनी जीवन-वीणा के मालिक नहीं हो सकते।

दरअसल हमसे गलती यह हो रही है कि हमारा सारा ध्यान इस जीवन-वीणा को बजाने के नियमों पर नहीं, इसको सजाने के विविध आयामों पर लगा है और इस वीणा को सजाने का अर्थ है- एक व्यक्ति के भीतर अहंकार एवं लालसाओं की न बुझने वाली प्यास को और जगाना और बढ़ाना। पूर्ण को जानना ही परमात्मा या प्रकृति को जानना है। हम सब उसी विराट सत्ता या प्रकृति के अंश हैं और एक दिन हमें उसी में समाना है... लीन होना है... उसकी लय होना है... उसी लय से जुड़ना ही अपने जीवन की लय की नियति है। जीवन वीणा के मधुर स्वरों का निर्माण है, कुछ हो या न हो हम कोशिश तो कर ही सकते हैं...

दुनिया में आधी से ज्यादा गलत फहमियाँ खत्म हो जायें- यदि लोग एक दूसरे के बारे में बात करने के बजाए, एक दूसरे से बात करना सीख जायें।



- संकलन

राकेश शर्मा



## समय

कल्पना करिए - कि आपका बैंक, आपके एकाऊन्ट में प्रतिदिन 86400 रु. जमा कर दे, परंतु साथ में यह शर्त हो कि सारे पैसे आज ही खत्म करने हैं। जो भी पैसे इसमें से बच जायेंगे, वह आगे के लिए जमा नहीं होंगे, वापिस ले लिए जायेंगे। तो इस अवस्था में आप क्या करेंगे? अवश्य ही आप एक-एक पैसा खर्च कर देंगे।

हम सबके पास भी ऐसा ही एक बैंक है- समय (Time) प्रतिदिन सुबह वह आपको 86400 सैकंड दे देता है। इनमें से जिन सैकंड को आप अच्छे काम में नहीं लगाते, वह उसी रात खत्म हो जाते हैं, आगे के लिए जमा नहीं होते और न ही आने वाले कल में से आप कुछ और समय आज ले सकते हैं। (No overdraft allowed)

अतः आप आज में जीयें, जो 86400 सैकण्ड प्रभु ने दिए हैं, उन्हें इस तरह प्रयोग में लायें कि आप सेहत, खुशी और सफलता प्राप्त सकें, घड़ी की सुई रुकेगी नहीं, टाइम तो चलता ही रहेगा। जिंदगी है एक पल, जिसमें न आज है न कल इस पल को बितायें ऐसे कि जो भी आपसे मिले, वह कह उठे कि मेरी जिंदगी का यही सबसे खूबसूरत है पल।

-रविन्द्र ढींगरा



## क्रोध का भी परिवार है-

### ध्यान रखना

क्रोध का अपना पूरा खानदान है।  
क्रोध की एक लाडली बहन है- जिद,  
वह हमेशा क्रोध के साथ-साथ रहती है।  
क्रोध की पत्नी है- हिंसा, वह पीछे छिपी रहती है। लेकिन कभी-कभी आवाज सुनकर के बाहर आ जाती है।  
क्रोध के बड़े भाई का नाम है- अहंकार।  
अपेक्षा क्रोध की माँ है।  
क्रोध का बाप भी है जिससे वह डरता है।  
उसका नाम है- भय।  
निंदा और चुगली क्रोध की बेटियाँ हैं:  
एक मुँह के पास रहेगी, तो दूसरी कान के पास।  
बैर क्रोध का बेटा है, ईर्ष्या इस खानदान की नकचढ़ी बहू है।  
इस परिवार में पोती है- घृणा,  
घृणा हमेशा नाक के पास रहती है,  
नाक-मौँ सिकोड़ना काम है इसका।  
पीछे पड़ जाये यह परिवार जिसके  
समझ लीजिए उसकी जिंदगी के दिन खिसके।

- श्रीमति शैल जैन

राणा प्रताप बाग शाखा, दिल्ली लाफ्टर क्लब

## दो शब्द- लाफ्टर क्लब

जीवन है एक यात्रा, हँसकर करिये पार,  
नाव किनारे आयेगी, डूबे नहीं मझदार।  
हँसना स्वभाव सिद्ध सर्वोत्तम एवं उत्साह वर्धक औषधि है। शारीरिक अस्वस्थता एवं दुखी मनोवृत्तियाँ हँसी से ठीक हो जाती हैं। जीवन को खिले पुष्प की भाँति रखना चाहते हो तो प्रतिदिन लाफ्टर क्लब में आकर, सुबह की पावन बेला का आनंद लेते हुए स्वयं हँसें और दूसरों को भी हँसायें। हँसिए इतना कि आंखों से खुशी के आँसू निकल पड़ें, ताकि कभी यह न कहना पड़े: 'बहुत रोया हूँ, उस आँसू की खातिर जो खुशी के मौके पर आता है।'

उषा चवड़ा





## कर्म बदलते हैं भाग्य रेखा!

एक नगर में एक राजा थे। राजा बड़े आध्यात्मिक एवं विनम्रता तथा परोपकार की भावना से ओत प्रोत थे। उनके शीलवान, चरित्रवान तथा दयावान होने के कारण प्रजा बड़ी सुखी थी। राजा के पास किसी प्रकार की कोई कमी नहीं थी, सभी प्रकार से साधन सम्पन्न थे। उनके मंत्रिमण्डल में भी उन्हीं के आदर्शों पर चलने वाले लोग थे, बस उन्हें एक बात की चिन्ता थी कि उनकी कोई संतान नहीं थी। उत्तराधिकारी कौन बनेगा? बस इसी बात की चिन्ता राजा को सता रही थी। बहुत चिन्तन-मनन के बाद राजा ने अपने प्रधानमंत्री को अपनी वसीयत में उत्तराधिकारी मनोनीत कर दिया।

समय बीतता गया, एक दिन राजा का स्वर्गारोहण हो गया। वसीयत के अनुसार प्रधानमंत्री को राजा की गद्दी मिल गयी। सभी कुछ वैसा ही चल रहा था, जैसा पूर्व राजा के समय चलता था। प्रधानमंत्री के दो लड़के थे, एक का नाम था धरमपाल तथा दूसरे का भरमजाल। दोनों में बचपन से ही यथा नाम तथा गुण दिखते थे। एक दिन एक प्रख्यात ज्योतिषाचार्य का नगर में आगमन हुआ। राजा ने बड़ी सेवा की व आदर सत्कार के साथ राजभवन में बुलाकर सम्मान किया।

ज्योतिषाचार्य की नजर दोनों बच्चों पर पड़ी। उन्होंने भरमजाल का हाथ देखकर कहा, "यह राजा बनेगा और धरमपाल का हाथ देखकर कहा- इसके पुण्य कर्मों का संग्रह नहीं है, अतः इसका जीवन गरीबी एवं कष्ट में वेदनापूर्वक व्यतीत होगा।" ज्योतिषाचार्य की भविष्यवाणी दोनों के दिलोदिमाग में बस गई।

भरमजाल मद-मोह में सत्य-असत्य, न्याय-अन्याय, पाप-पुण्य सभी भूल गया। वह अपने आप को अभी से राजा मानने लगा। किसानों, गरीबों एवं मजदूरों पर अत्याचार करने लगा, लोगों के खेतों एवं जमीनों पर अतिक्रमण करने लगा। वहीं दूसरी ओर धरमपाल ने भविष्य की चिन्ता छोड़ वर्तमान सुधारने का प्रयास प्रारंभ किया। वह गरीबों, बीमारों, असहायों, निःशक्त व्यक्तियों व बेजुबान पशु-पक्षियों की सेवा करने लगा। अपनी कमाई का दसवाँ हिस्सा अपने लिए खर्च करता, शेष सभी राशि धर्म, परोपकार एवं लोक कल्याणकारी गतिविधियों में खर्च करने लगा।

एक दिन प्रकृति ने अंगड़ाई ली, नगर में भयंकर भूकम्प आ गया। नगर की सारी इमारतें ढह गईं। जन-धन की अपार हानि हुई- जो जहाँ था, वहीं काल का प्रास बन गया। भरमजाल तहखाने में रखी स्वर्ण मुद्राएँ गिन रहा था, वह विशाल भवन के नीचे दब कर मर गया। राजा भी महल के नीचे आ गया, जिससे उसके हाथ-पाँव बेकार हो गए, पर वह बच गया।



धरमपाल उस समय एक झोंपड़ी में एक बीमार, दीन-हीन वृद्ध की सेवा में था, भूकम्प वहाँ भी आया, मगर वह बच गया। राजा की शारीरिक स्थिति अच्छी नहीं थी, अतः उसने अपने बेटे धरमपाल को राजा बना दिया। तीन चार दिन बाद वही ज्योतिषाचार्य पुनः नगर में आये। राजा धरमपाल ने उन्हें ससम्मान राजदरबार में बुलाकर सेवा की, परन्तु पूरा मंत्रिमण्डल ज्योतिषाचार्य को अनादर से देख रहा था। ज्योतिषाचार्य ने कहा, "मैंने उस समय भरमजाल के राजा बनने की बात कही थी वह भी सही थी और आज धरमपाल राजा बना हुआ है यह भी उतना ही सही है।" सदन ने ज्योतिषाचार्य से स्पष्ट करने को कहा तो उन्होंने बताया कि "उस समय भरमजाल के संचित पुण्य ज्यादा थे, अतः उसके राजयोग प्रबल थे, परन्तु भरमजाल ने कुकर्म करके अपने पुण्यों को क्षय कर दिया, अतः राजयोग से वंचित होकर मृत्यु को प्राप्त हुआ। दूसरी ओर धरमपाल के पास संचित पुण्य नहीं थे। आज उसके पुण्य कर्म इतने बढ़ गये कि उसको राजगद्दी पर बैठने से कोई रोक न पाया।

आइये, आप और हम भी पिछली जमा पूंजी के चक्कर में न पड़कर अपने पुण्यों का संवय करते हुए सुखी, आनन्दमय एवं परोपकारी जीवन जीने का प्रयत्न करें।

वरिन्द्र मैहवीरता

पंजाबी बाग शाखा

Destiny is sometimes  
a Jewel & sometimes Cruel.  
When it is a Jewel, wear  
with all humility & when  
it is Cruel, bear it  
with all Ability.



## सकारात्मक सोच

### एक अद्भुत दवा



Laughter Club, Dhingra Park, Punjab Bag

सकारात्मक सोच बहुत बड़े व्यक्ति-व्यक्ति सम्बन्धी पूर्ण विद्वान्नी जीत है। आपको विद्वान्नी सम्बन्धित आपको विद्वान्नी क चीजों में बहुत कुछ कर जाना है। धारावाहिकी व्यक्तिगत अन्तर दर और अपनी पुस्तिकाओं को विद्वान्नीवादी व्यक्तिगत को अपेक्षा। अच्छी तरह यह जाना है। यदि यह सब आपको शरीर आपको विचार आपकी धारणाओं और आपको कि-या-क-ला-या क अनुभव ही प्रति-क्रिया करता है। आप यदि आपको कुछ खराब है तो शरीर में उसी प्रकार की प्रति-क्रिया होती है। हमारा शरीर सबसे बड़ी कौमिकता फेक्ट्री है। हर भावना चाह वह खुशियों की है या गम की, एक कौमिकता के रूप में परिवर्तित होकर हमारा शरीर पर असर डालती है, अतः सकारात्मक विचार अच्छी महत्त क लिए अति आवश्यक उपाय है।

यदि कभी आप कुछ अस्वस्थ महसूस कर रहे हैं और यह सोचने लगे कि पता नहीं मुझे फ्लू तो नहीं हो गया, पता नहीं मुझे कोई और बीमारी तो नहीं हो गई। आप गलत बीमारियों के बारे में सोचने लगते हैं। तो समझ लीजिए, आपका दिमाग, जितना आप सोचते हैं उससे अधिक शक्तिशाली है। अतः बीमारियों के बारे में सोचना छोड़ दें, नहीं तो जो आप सोचते हैं, वह सच भी हो सकता है। विद्वान लोग इसे प्लेसबो इफैक्ट (Placebo effect) कहते हैं। प्लेसबो इफैक्ट अर्थात् मरीज को कोई ऐसी चीज देना जिसमें दवा है ही नहीं परंतु दिमागी तौर पर वह संतुष्ट हो जाता है कि इसे खाकर वह ठीक हो जायेगा।

सकारात्मक सोच हर एक में स्वभाविक रूप से नहीं होती। यह परिवर्तन लाने के लिए विशेष प्रयत्न भी करना पड़ता है। इसके लिए जब भी कोई नकारात्मक भावना दिमाग में आने लगे उसे झटक दें। खुशी के लिए किसी अच्छी घटना को याद करें जिसे सोचकर आप खुश हो जायें।

किसी भी स्थिति में यह कहने की अपेक्षा कि 'मैं नहीं कर सकता/सकती या यह करना असंभव है', हर स्थिति में अपनी पूरी क्षमता से काम करें और प्रभु के शुक्र गुज़ार हों, ऐसी बातों से शरीर में सकारात्मक भाव संचारित होते हैं।

कभी ऐसी स्थिति आ भी जाती है कि आप वास्तव में बीमार हैं या किसी बीमारी के कारण परेशान हैं, तो ऐसी स्थिति में भी अपने मन की आँखों से देखें कि आप बिल्कुल स्वस्थ हैं। यह एक कारगर तकनीक है, जब आप स्वयं के लिए स्वस्थ और खुश होने की कल्पना करते हैं तो उस समय के अपने विचारों को दृष्टिगत करें, वह

विचार वास्तव में आपके दिमाग में सकारात्मक मिश्रण पैदा हो जाएं अन्धका महसूस करने लगेंगे।

हैमना हैमाना, दोस्ती और प्रेम ऐसी सकारात्मक भावनाएँ हैं जो आपकी हेल्थ की बैटरी को चार्ज करती हैं। विशेषज्ञों के अनुसार मुक्त हैमो स्वास्थ्य के लिए अनमोल दवा है, यदि हम चाहे तो अपने चारों तरफ बिखरे हैमो के अवसरों को पहचान सकते हैं। कामेडी पिक्चरें देखिए, कॉमेडी TV shows देखिए, अन्ध साहित्य पढ़ें, दूसरों के साथ चुटकले शेयर करें, प्रतिदिन लास्टर क्लब में जायें, जहाँ आप स्वयं हंसेंगे, औरों को हैसायेंगे।

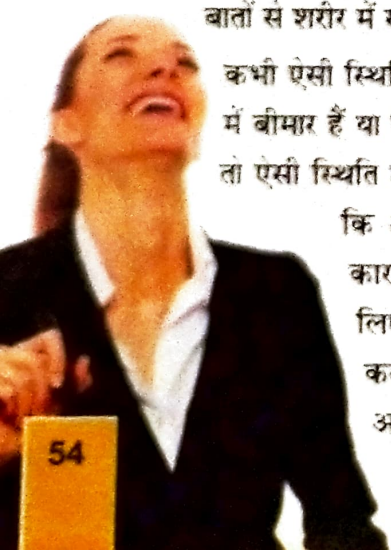
अपनी व्यस्त दिनचर्या में अपने दोस्तों के लिए समय अलग निकालें। दोस्तों के साथ मिलना-मिलाना खुशी की सकारात्मक भावना को बढ़ाता है। अपनी दोस्ती सच्चे और अच्छे लोगों में सकारात्मक रहने के लिए यह बहुत आवश्यक है। किसी दुख-बीमारी से जल्दी उबरने के लिए, अच्छे दोस्तों की संगत का उपाय है।

समाजसेवा से व्यक्ति में शीलता, सहानुभूति की भावनाएँ बढ़ती हैं, जिससे आप और बेहतर इंसान बनते हैं, अतः जब आप दूसरों का भला करते हैं तो आप वास्तव में अपनी ही मदद करते हैं। इसके लिए आप किसी अनाथालय, किसी वृद्ध आश्रम, मानसिक या शारीरिक रूप से अस्वस्थ व्यक्तियों के केंद्र, अंधमहाविद्यालय जाकर उनके साथ समय बिताकर, उनके लिए कोई काम करके, अच्छा महसूस कर सकते हैं।

अपना कुछ समय प्रार्थना में अवश्य बितायें, प्रतिदिन सुबह प्रभु को शुकाना करके उठें, रात को शुकाना करके सोयें। अपने आप चिंतारहित करने के लिए अपने आत्मविश्वास को बनाये रखें।

पी. एस. अस्थाना, आर.पी. बाग

There is a magnet in your heart that will attract true friends. That magnet is unselfishness, thinking of others first.... when you learn to live for others, they will live for you. Paramahansa Yogananda





कहते हैं कि, आपका सबसे करीबी आपका पड़ोसी होता है, रिश्तेदार सगे संबंधी तो बाद में आयेगे, सबसे पहले आपका पड़ोसी ही आपके काम आता है, अतः उनसे मधुर संबंध अवश्य बनाए रखें।

आप अपने किसी भी पड़ोसी के साथ तीन प्रकार से संबंधित हो सकते हैं:-

1. आपके और उनके बीच मधुर पारिवारिक संबंध हैं।
2. आप उनसे घृणा करते हैं या उन्हें पसंद नहीं करते।
3. अथवा आप उनकी तरफ से उदासीन हैं, पड़ोसी कोई भी हो, आपको फर्क नहीं पड़ता।

अब हम इन तीनों स्थितियों पर एक-एक करके चर्चा करते हैं, चलिए तीसरी स्थिति से शुरू करते हैं कि आप अपने पड़ोसी से उदासीन हैं। शायद आप अपने पड़ोसी से मधुर संबंध इसलिए नहीं बनाना चाहते क्योंकि वह बुरा व्यक्ति है, परंतु आप उससे घृणा नहीं करते ऐसा क्यों? ऐसा इसलिए हो सकता है, कि आप स्वयं बहुत अच्छे इंसान हैं और घृणा क्योंकि एक नकारात्मक भावना है, आप उसे अपने अंदर नहीं लाना चाहते, अतः आप अपने पड़ोसी से कोई संबंध नहीं बनाते। परंतु शायद आपको पता नहीं है कि उदासीनता या indifference या apathy उतनी ही नकारात्मक भावना है जितनी कि घृणा। घृणा और उदासीनता के बीच बहुत ही थोड़ा अंतर है। मान लीजिए आपके पड़ोसी से कहीं रास्ते में, आपका आमना-सामना हो जाए और आप उसकी उपेक्षा कर के चल दें, तो यह एक सभ्य और अच्छा व्यवहार नहीं है।

अब हम दूसरी स्थिति की बात करते हैं कि आप अपने पड़ोसी से घृणा करते हैं। याद रखिए, वैर भाव या घृणा जैसी नकारात्मक भावना जितनी चोट आपके पड़ोसी को पहुँचायेगी, उतनी ही चोट आपको भी लगेगी। यह एक ऐसा विष है जो पी आप रहे हैं और सोचते हैं कि असर दूसरे पर होगा।

तो अब आपके पास एक ही विकल्प बचता है - पहला और सबसे उत्तम विकल्प कि आप अपने पड़ोसी से प्यार करें, मधुर संबंध बनाये रखें।

सच्ची बात तो यह है कि किसी भी झगड़ालू पड़ोसी से मधुर संबंध बनाना उतना कठिन नहीं है जितना कि हम सोचते हैं। एक बहुत ही सरल उपाय है कि हम उसकी इज्जत करें, उसकी जरूरतों और इच्छाओं का उसी प्रकार आदर करें, जैसे कि अपनी इच्छाओं का करते हैं। इस सरल से सद्भाव से आप अपने पड़ोसी में अंतर अवश्य महसूस करेंगे। जिस पड़ोसी से प्रतिदिन आमना-सामना होना है, उसके प्रति नकारात्मक भावनाएँ रखकर आप भी खुश नहीं रह सकते। अपने अंदर

झांक कर देखिए अपनी शक्ति और खुशी के लिए पड़ोसी के साथ मधुर संबंध बहुत महत्वपूर्ण हैं। पड़ोसी को देखकर आपके अंदर यदि नकारात्मक भावनाएँ उठेंगी तो आप स्वयं कैसे खुश रह सकते हैं?

अतः पड़ोसियों से प्यार करके तो देखिए आपका माधुर्य, आपकी सकारात्मक भावनाएँ केवल पड़ोसी तक ही सीमित नहीं रहेंगी। अच्छी भावनाएँ पड़ोसी के पड़ोसी, फिर पड़ोसी के पड़ोसी के पड़ोसी की आगे चलती जायेंगी, क्योंकि आपकी मधुर वाणी, आपके अच्छे स्वभाव की चर्चा सदा उनमें होगी। जरा सोचिए यह सुंदर प्यार की भावना जितने राज्यों, राष्ट्र आदि के बंधनों को तोड़ती हुई बढ़ती ही जायेगी, सब कदमों में माधुर्य भरती जायेगी, क्यों? क्योंकि प्यार की भावना की कोई सीमा नहीं है, यह प्रभु की अनमोल देन है, जितना बांटोगे, उतनी बढ़ेगी। लेकिन इसके विपरीत घृणा की परिधि सीमित होती है। यदि हम प्यार की असीमित परिधि को घृणा पर लागू करें तो हम घबरा जायेंगे। क्योंकि घृणा करने की शक्ति सीमित होती है, घृणा और ईर्ष्या की भावनाएँ, दुःख, पराजय और शक्तिहीनता से परिचय कराती हैं, जबकि प्रेम की भावना आनन्द, विजय और शक्ति से परिचय कराती है।

अपने पड़ोसी से प्रेमपूर्वक संबंध रखना तो मनुष्यता की निशानी है। सभी धर्मों में एक ही बात कही गई है- "Love Your neighbours as yourself."

हिन्दू धर्म में कहा गया है कि 'जिस काम से हमें दुःख पहुँचता है, वह हम दूसरों के साथ भी न करें'। इस्लाम में कहा गया है 'जो अपने बंधुओं से वैसा प्रेम नहीं करता, जैसा कि अपने से उसकी परमात्मा को आस्था हो ही नहीं सकती।' सिक्ख धर्म में कहा गया है 'आप दूसरों के साथ वैसा ही बर्ताव करें जैसा आप अपने साथ चाहते हैं। बौद्ध धर्म कहता है किसी ऐसी चीज से दूसरों को चोट न पहुँचाएँ, जिसके लक्षण से आपको दर्द हो।'

इस सबको देखते हुए, यह सदा याद रखें कि दूसरों के साथ कभी ऐसा व्यवहार न करें, जो आपके साथ होने पर आप दुःखी हो जायें। प्रेम करें, प्रेम पायें, कोई भी चीज असंभव नहीं है। यदि आपमें से किसी के भी अपने पड़ोसी के साथ मधुर संबंध नहीं है, तो आज से ही दुबारा कोशिश करें, कोशिश कभी व्यर्थ नहीं जाती।

लहरों से डर कर नौका पार नहीं होती  
कोशिश करने वालों की कभी हार नहीं होती।

-प्रवीन मिश्रा

Laughter Club, Dist. Park, Sec-14



**Deep relations are not built by forcing others to understand you, but by giving them the confidence that you have understood them.**



## जबान के पक्के

सुरजे अपनी बड़ी लड़की की शादी के लिए लड़के की तलाश में एक दूसरे गांव में अपने एक परिचित दोस्त के पास गया और उससे कोई ठीक सा लड़का दिखाने के लिए कहा। दोस्त ने अपने पड़ोस में एक लड़का दिखाया और उसके मां-बाप से बातचीत भी करवाई। लड़का खेती-बाड़ी करता था और उसकी उम्र बताई गई थी **पच्चीस साल**। किन्हीं कारणों से यहां रिश्ते की बात पक्की न हो सकी। सुरजे की लड़की की शादी कहीं ओर हो गई।

सुरजे की एक और लड़की भी थी जो बड़ी लड़की से पांच साल छोटी थी। पांच साल बाद सुरजे छोटी लड़की की शादी



लड़के की तलाश में फिर उसी गांव में अपने परिचित दोस्त के पास जा पहुंचा, जहां बड़ी लड़की के लिए लड़का देखने गया था लेकिन बात नहीं बनी थी, सुरजे उस बात को भूल चुका था। वह दोस्त इस बार फिर सुरजे को लड़का दिखाने ले गया, तो संयोग से उसी घर में जा पहुंचे, जहां पांच साल पहले भी गए थे। वहां जाकर सुरजे को याद आया कि यह तो वही लड़का है जिसे पांच साल पहले बड़ी लड़की के लिए देखने आया था। बातचीत का दौर शुरू हुआ और लड़के के मां-बाप ने बताया कि लड़का खेती बाड़ी करता है और उम्र है **पच्चीस साल**।

सुरजे ने कहा, “भाई क्या माजरा है? मैं पांच साल पहले आया था तब भी आपने लड़के की उम्र पच्चीस साल बताई थी और आज भी पच्चीस साल बता रहे हो।”

लड़के के बाप ने कहा, “देखो भाई हम इस किस्म के आदमी नहीं हैं, जो आज कुछ कहें और कल कुछ और कहें। हम अपनी जबान के पक्के हैं और आप पांच साल बाद भी पूछोगे तो भी लड़के की उम्र **पच्चीस साल** ही बताएंगे।”

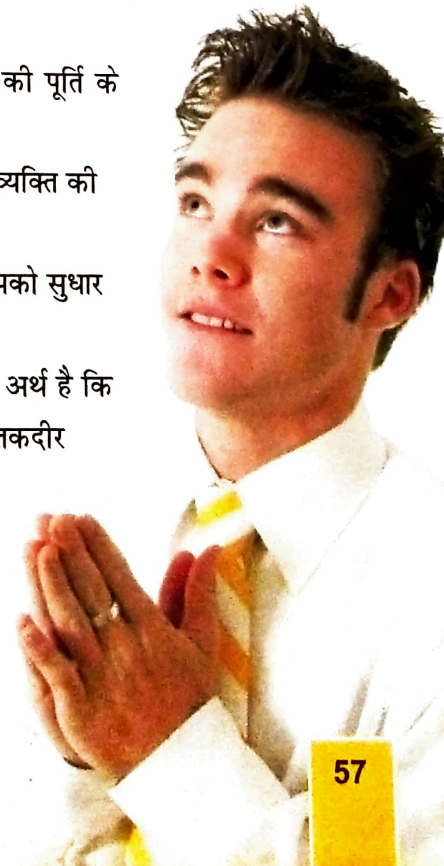
- प्रमोद बत्तारा

जिंदगी में अच्छी चीजें पाकर तो सभी प्रभु को धन्यवाद देते हैं, परंतु जो व्यक्ति कमियाँ रहने पर भी प्रभु को धन्यवाद देना जानते हैं, वही आंतरिक खुशी पा जाते हैं-

1. **आप जो पाना चाहते हैं- वह हर चीज़ न मिलने पर भी प्रभु का धन्यवाद दें**, क्योंकि यदि प्रत्येक इच्छा पूर्ण हो जाये तो आगे जिंदगी जीने का मकसद क्या रह जायेगा?
2. **प्रत्येक व्यक्ति सब कुछ नहीं जानता- कुछ न जानने पर भी प्रभु को धन्यवाद दें**-क्योंकि यह व्यक्ति को सीखने का अवसर देता है।
3. **अपनी कमियों के बावजूद प्रभु को धन्यवाद दें** - क्योंकि कमियों की पूर्ति के लिए आप उन्नति के रास्ते पर चलेंगे।
4. **कठिन समय में भी प्रभु को धन्यवाद दें** - क्योंकि कठिन समय में ही व्यक्ति की आध्यात्मिक उन्नति होती है।
5. **अपनी गलतियों के लिए प्रभु को धन्यवाद दें** - क्योंकि गलतियाँ आपको सुधार का महत्वपूर्ण पाठ सिखाती हैं।
6. **जब आप थके हों तब भी प्रभु का धन्यवाद करें** - क्योंकि थकने का अर्थ है कि आपने सही परिश्रम किया है और सही दिशा में की गई मेहनत आपकी तकदीर बन जाती है।

- स्वराज तनेजा

Never regret having chosen  
or having met wrong people  
in you life because no one  
can teach you the right lessons,  
better then the wrong people.





## जीवन की शांति

एक बार भगवान बुद्ध अपने शिष्यों के साथ कहीं जा रहे थे। उनके प्रिय शिष्य आनंद ने भगवान बुद्ध से मार्ग में प्रश्न किया, 'भगवान जीवन में पूर्ण रूप से शांति कभी भी नहीं मिल पाती, ऐसा उपाय बताइए कि जिससे जीवन में हमेशा, हर मार्ग पर शांति का एहसास हो।' बुद्ध, आनंद का प्रश्न सुनकर मुस्कराते हुए बोले, 'शिष्य हम तुम्हें इसका जवाब अवश्य देंगे किंतु इस समय हमें बहुत प्यास लगी है, पहले



थोड़ा जल पी लें। क्या तुम हमारे लिए जल लेकर आओगे?' आनंद, भगवान बुद्ध का आदेश पाकर जल की खोज में चल दिया। काफी देर तक जल तलाशने के बाद उसे एक झील नज़र आयी, झील के करीब पहुंचते ही आनंद ने देखा कि काफी सारी बैलगाड़ियां वहां से गुज़र रही हैं। बैलगाड़ियां गुज़रने के बाद आनंद ने झील को देखा तो पाया कि झील का जल काफी गंदा हो गया है, वह गंदे जल को देखकर परेशान हो गया। उसने अन्य स्थान पर भी जल तलाश किया किंतु उस स्थान को छोड़कर कहीं पर भी जल नहीं मिला। वह निराश होकर वापिस लौट चला, आनंद के खाली हाथ लौटने पर बुद्ध बोले, 'क्या हुआ आनंद, बिना जल लिए ही आ गए?' आनंद बोला, 'भगवान मैं जल लेने तो गया था किंतु वहां पर काफी सारी बैलगाड़ियां गुज़रीं, जिस कारण झील का पानी गंदा हो गया। इसलिए मैं बिना जल लिए ही लौट आया। मैंने कुछ अन्य स्थानों पर भी जल तलाश करने की कोशिश की किंतु मुझे असफलता ही हाथ लगी। मैं दोबारा से दूसरी झील की तलाश करता हूँ जहां पर स्वच्छ जल हो।' यह कहकर आनंद जाने के लिए मुड़ने लगा, तभी भगवान बुद्ध की आवाज सुनकर वह रुक गया। बुद्ध बोले, 'दूसरी झील तलाश करने की ज़रूरत नहीं, उसी झील पर जाओ।' आनंद दोबारा उसी झील पर गया किंतु अभी भी झील का जल साफ नहीं हुआ था और कुछ पत्ते आदि उस पर तैर रहे थे। आनंद दोबारा वापिस आकर बोला, 'झील का पानी अभी भी गंदा है।' बुद्ध ने उसे कुछ देर बाद फिर उसी झील पर जाने के लिए कहा, कुछ देर ठहरकर जब आनंद झील पर आया तो देखा कि झील बिलकुल साफ हो चुकी थी। सब सड़े-गले पत्ते नीचे बैठ चुके थे, काई सिमटकर दूर जा चुकी थी और पानी आईने की तरह चमक रहा था। आनंद

इस बार प्रसन्न मन से अपने साथ उसी झील का जल लेकर लौटा। भगवान बुद्ध जल पीकर बोले, 'आनंद जो क्रियाकलाप अभी तुमने किया तुम्हारे जल का उत्तर उसी में छिपा है।' यह सुनकर आनंद हैरान हो बोला, 'भगवान मैं कुछ समझा नहीं।' बुद्ध बोले, 'आनंद हमारे जीवन के जल को भी विचारों के बैलगाड़ियां रोज-रोज गंदा करती हैं और हमारी मन को भंग करती हैं, कई बार तो हम इनसे डर का अनुभव से ही भाग खड़े होते हैं किंतु यदि हम भागें नहीं तो मन की झील के शांत होने की थोड़ी प्रतीक्षा करने से सब कुछ स्वच्छ हो जाता है, उसी झरने की तरह जल से तुम यह जल लाए हो। यदि हम ऐसा करने में सफलता पा लें तो हम जीवन में हर मार्ग पर शांति का एहसास करेंगे।' यह जवाब सुनकर आनंद के साथ अन्य शिष्य भी भगवान बुद्ध के जवाब से सहमत हुए।

- वनिता नागपाल

## Wonder of Cherries

Relieve the pain of arthritis by eating 20 cherries a day. The fruit contains compounds that help neutralize the crystals of uric acid which cluster around the joints and cause the pain associated with gout. Cherries contain antioxidants called anthocyanins, which gives the fruit their red colour and can reduce swelling in the body.



Savita Manchanda



## जीवन बदल गया

मेरी पत्नी बनिता अक्सर मुझसे कहा करती थी, कि मैं देर तक सो कर अपनी जिंदगी में एक अमूल्य चीज़ मिस कर रहा हूँ, लाफ्टर क्लब की हंसी। वह सुबह उठ कर जापानी पार्क की लाफ्टर योगा की क्लास में जा कर आती थीं तो मुझे काफी बदली बदली सी नज़र आती थी, न पहले जैसा तनाव, न चेहरे पर काम की परेशानी। उसका हँसता-मुस्कुराता चेहरा देख कर मेरी सबुह भी बदलने लगी। उसका बदला रूप देख कर, मैंने भी उसके साथ लाफ्टर क्लब जाना शुरू कर दिया। पहली मार्च का वह दिन और आज का दिन, इन छः महीनों में जो जीवन हम जी पाए वह शायद हम पिछले छबीस सालों में नहीं जी पाए। हमें पता नहीं चला कि कब हमारी चिड़चिड़ाहट कम हो गयी, नकारात्मक सोच का कब अंत हो गया। स्वास्थ्य में सुधार होने लगा, 'हंसो और डॉक्टर को दूर भगाओ' वाली कहावत सटीक लगने लगी, लाफ्टर क्लब की हंसी शुद्ध हंसी है, हंसो खूब हंसो, यह पोज़ीटीव हंसी है, हंसी का स्वाभाविक रूप है। लाफ्टर योग में शारीरिक व्यायाम एवं एरोबिक्स का अनूठा संगम है। हँसना एक थैरेपी है, इसे आप तभी अनुभव कर सकते हैं, जब आप इसका हिस्सा बन कर स्वयं देखें।

- रवि नागपाल

सदस्य रोहिणी लाफ्टर क्लब

## हास्य योग से होने वाले लाभ

- निःशुल्क उपलब्ध, तनाव में कमी, दवा में कमी
- प्राकृतिक दर्द निवारक दवा, दर्द सहने की शक्ति में वृद्धि
- श्वसन प्रणाली की कार्य क्षमता में वृद्धि/सुधार
- रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि, रक्त संचार नियंत्रण
- शरीर में आक्सीजन की मात्रा में वृद्धि
- माइग्रेन, डिपैशन से शर्तिया राहत
- ब्रांकाइटिस एवं दमा के रोगियों के लिए सशक्त थैरेपी
- कार्यक्षमता, सहनशीलता एवं आत्म विश्वास में वृद्धि
- खुशी और आनंद की अनुभूति
- जीवन के प्रति सकारात्मक सोच का विकास
- स्मरण शक्ति में वृद्धि, मानसिक व्यायाम
- संकोच और शर्मिले स्वभाव में कमी
- व्यवहार में परिवर्तन, एकाकीपन को दूर करने में सहायक
- युवापन बनाये रखने में सहायक
- चेहरे के सौंदर्य में निखार
- मुस्कुराहट में वृद्धि
- बचपन और यौवन की सुप्त प्रतिभाओं का पुनर्जागरण
- सामाजिक दायरे में वृद्धि
- नये लोगों से मित्रता

## Discipline (अनुशासन)

जो लोग अनुशासन में रहते हैं  
जिंदगी का भरपूर आनंद लेते हैं  
DISCIPLINE शब्द के प्रारंभिक  
Alphabet की Numbering को  
जोड़ा जाये तो 100 प्रतिशत नंबर  
जाते हैं।

D-4

I-9

S-19

C-3

I-9

P-16

L-12

I-9

N-14

E-5

Total - 100

इसके अतिरिक्त जब इस शब्द  
प्रत्येक Alphabet का अर्थ को  
Discipline शब्द का विस्तृत  
समझ आता है-

D - Diligent, Dignity

I - Intelligent

S - Service, Sincerity

C - Civil

I - Intellectual

P - Positive, Polite

L - Loyal

I - Innovative

N - Nice & never say no

E - Efficient

अतः Disciplined Life जीये

खुश रहें।

राजकुमार मह

## Cosmic Joke

My own understanding is that there is nothing more valuable than laughter. Laughter brings you closest to prayer. In fact only laughter is left in you when you are total. In everything else, you remain partial, even in lovemaking you remain partial. But when you have a really heartfelt belly laugh, all the parts of your being-the physiological, the psychological, the spiritual-they all vibrate in one single tune, they all vibrate in harmony.

Hence laughter relaxes, and relaxation is spiritual. Laughter brings you to earth. It brings you down from your stupid ideas of being holier-than-thou.

Laughter brings you to reality as it is. The world is a play of God, a cosmic joke. And unless you understand it as a cosmic joke you will never be able to understand the ultimate mystery. I am all for jokes. I am all for the laughter

- OSHO.





From the desk of Shri B.R. Bahl (EX AGM SBI)

## Laughter Yoga

Laughter Yoga (Hasya Yoga) is a unique exercise routine. This concept is based on the fact that anyone can laugh for no reason, without relying on humour, jokes or comedy. Laughter is simulated as an exercise in a group but with eye contact and childlike playfulness. It soon turns into real and contagious laughter. This brings more oxygen to the body and the brain which makes one feel more energetic and healthy.

The concept is based on a scientific fact that the body cannot differentiate between fake and real laughter. One gets the same physiological and psychological benefits.

## Benefits of Laughter Yoga

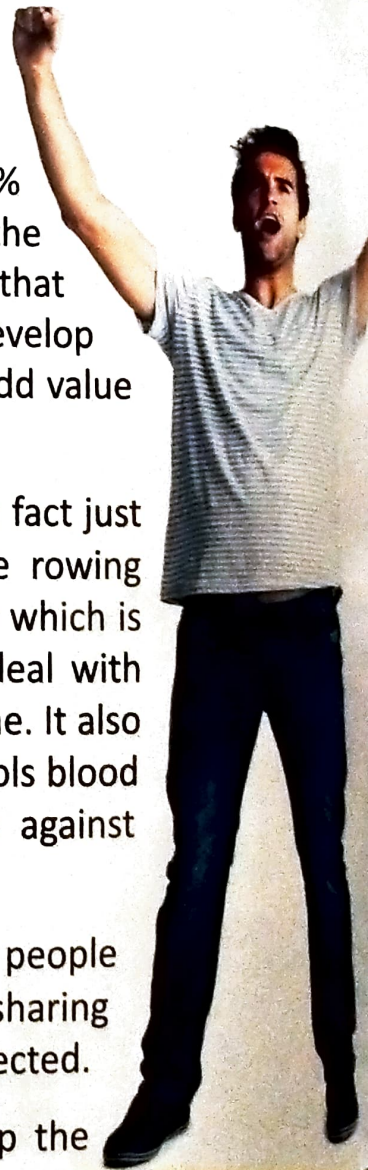
**Personal Life:** Laughter Yoga helps to add more laughter to your life and develop a sense of humour. You will feel more confident and have a positive outlook. It changes the state of mind within minutes by releasing certain chemicals called endorphins from your brain, and if your mood is good, everything seems good and you are at your best everywhere.

**Business life:** For optimal function of the brain, you need 25% more oxygen than other body organs. Laughter Yoga increases the supply of oxygen, not only to the brain but to the entire body so that you work more than normal. It also enhances creativity; helps develop new ideas and insights and increases communication skills that add value to work.

**Health Benefits:** Laughter Yoga is a powerful cardio workout; in fact just 10 minutes of hearty laughter is equal to 30 minutes on the rowing machine. It decreases the negative effects of stress on your body which is the root cause of all the illnesses. It is one exercise that can deal with physical, mental and emotional stress all together at the same time. It also strengthens the immune system lowers blood pressure and controls blood sugar and keeps your heart healthy. It is a powerful antidote against depression which today is number one disease.

**Social Life:** Laughter Yoga is a positive energy which connects people very quickly. The group dynamic helps to develop a caring and sharing attitude. This gives emotional stability and a feeling of being connected.

**Inner Spirit of Laughter:** Laughter Yoga teaches how to keep the





spirits high when faced with the challenges of life. It helps to keep a positive mental attitude so that one can cope with negative situations and deal with difficult persons in a much better way than a normal person can.

### **Highlights of Laughter Yoga Movement For**

**All:** Laughter Yoga clubs are social clubs. These clubs are non-religious and non profit making and the ultimate objective is to bring good health, joy and world peace through laughter .

**Scientifically Proven:** Clinical research on Laughter Yoga methods conducted at Bangalore, India as well as in the United States has shown that laughter lowers the level of stress hormones and fosters a positive attitude. The concept is gaining tremendous popularity in companies and corporation in India, Denmark, US and many other countries.

**For Seniors / Cancer Patients :** Laughter Yoga is also being practiced among seniors in many aged care facilities and has also been effectively implemented in many cancer hospitals including the MD Anderson Cancer Center in the University of Texas and a Swedish Hospital in Chicago.

**Schools, Colleges and Universities :** Laughter Yoga has been effectively implemented in schools and colleges in India and Ithaca College in NY and Minnesota that attracts many youngsters and is fast becoming popular.

In fact , many universities have started research studies on Laughter Yoga and more scientists are showing interest in this new phenomenon. A Laughter Yoga University is being setup in Bangalore also by Dr. Madan Kataria, the Pioneer

of Laughter Yoga. Dr. Andrew Weil's from Arizona University recently started a research project on US soldiers, returning from Iraq war, who had suffered from post stress traumatic disease. Laughter Yoga has also been introduced in many universities in their health programs like Michigan University, UCSF, North Shore and others.

**Physically and Mentally Challenged :** Laughter Yoga has made a major difference in the lives of physically and mentally challenged people in India, Canada, USA. It has also been introduced in many schools for the blind and among the deaf and mute children to help them cope with their disabilities and generate a more positive attitude.

### **Teacher Training Programme, Sewa Bharti**



The man who is always smiling doesn't mean that he does not have any problem, but this means he has the ability to overcome problems.



## हास्य-रस

जब से हमने हास्य-रस अपनाया  
हम भूल गये किन तिथि हमने जनम पायो,  
याद रही एकही तिथि, जब हास्य-धन को पायो  
हम सब मिल कर हास्य-क्लब आये  
कभी बच्चे तो कभी पंछी बन उड़ जायें  
श्वासों का क्या ठिकाना,  
जितनी मिली जिंदगी,  
भरपूर आनन्द/मौज मनायें।  
यह संदेश है इस पत्रिका हास्य-तरंग का  
स्वस्थ रहें और दिल खोलकर हंसते जायें।  
-ऊषा शर्मा

यदि आप सही हो तो आपको  
क्रोध करने की आवश्यकता नहीं है,  
और यदि आप गलत हो तो आपको  
क्रोध करने का अधिकार नहीं है,  
सदैव प्रसन्नचित रहो।

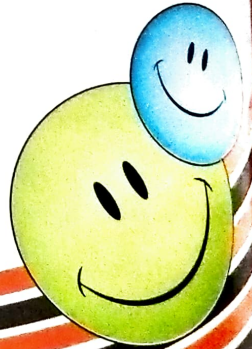
## नियामत

नवजोति सिंह सिद्धू जी से पूछा गया कि आप हास्य कलाकारों के सिरमौर कैसे बने  
गये, तो जवाब मिला- “हंसना नियामत है, रोना मृत्यु है। खुशी एक संजीवनी वृत्ति  
जो मन की गांठों को खोल देती है और हँसी तो मिसरी है जो जीवन में खुशी का प  
घोल देती है।” सिद्धू जी के अनुसार असली इबादत है- भूखे को रोटी खिला  
किसी उजड़े को बसा देना और किसी रोते को हँसा देना।

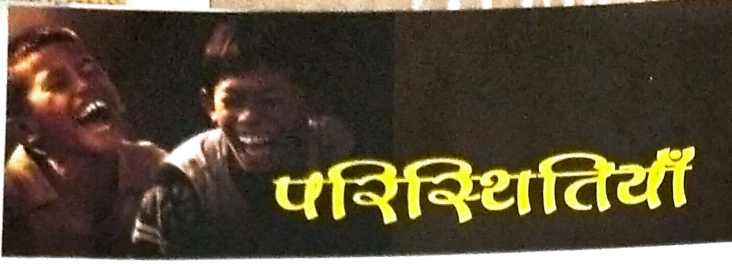
## भूल

जो कभी भूल न करे, उसे भगवान कहते हैं,  
जो भूल से बचता रहे, उसे इंसान कहते हैं।  
जो भूल कर भूल जाये, उसे नादान कहते हैं,  
जो भूल पर भूल करे उसे असावधान कहते हैं।  
जो भूल कर मुस्कुराए, उसे शैतान कहते हैं,  
जो भूल कर भूल से सीखे उसे बुद्धिमान कहते हैं।

शकुन्तला गोयल







## परिस्थितियाँ

परिस्थिति (Situation) कैसी भी हो, उसमें अपने आप में हमें प्रभावित करने की शक्ति नहीं होती। यह बोध ज्ञान है, जिस कारण हम किसी भी स्थिति विशेष में अच्छा या बुरा महसूस करते हैं। एक छोटी सी कहानी द्वारा इसे समझाने का प्रयास किया गया है:-

कल्पना कीजिए आप एक ट्रेन में सफर कर रहे हैं। अपने टाइमटेबल के अनुसार ट्रेन हर स्टेशन पर रुकती, कई सवारियाँ उतरतीं, कई चढ़ जातीं, सब कुछ नार्मल चल रहा था। लोग आपस में गप्पें मार रहे थे, कुछ ताश खेल रहे थे, कुछ अखबार पढ़ रहे थे। एक स्टेशन पर गाड़ी रुकी तो एक आदमी अपने छोटे-छोटे तीन बच्चों को लेकर चढ़ा। उसने बच्चों को सीट पर बिठाया, सामान लगाया और शांत एवं उदास भाव से सीट पर बैठ गया। वह उसी गंभीर मुद्रा में मग्न बैठा रहा, परंतु कुछ ही क्षणों में बच्चों ने खेलना कूदना, इधर-उधर भागना, चिल्लाना शुरू कर दिया।

थोड़ी देर तो सब चुप रहे, बच्चों की शरारतें देखते रहे परंतु बच्चे थे कि उनकी शरारतें बढ़ती ही जा रही थीं, परंतु वह आदमी एकदम शांत अपने विचारों में मग्न बैठा रहा। अब धीरे-धीरे लोग बातें करने लगे। “बच्चों को लोग सफर में साथ लाते हैं तो उनका ध्यान भी रखना चाहिए, पता नहीं कैसे-कैसे लोग हैं।” दूसरा बोला- “अगर बच्चों का ध्यान नहीं रख सकते, तो पता नहीं लोग बच्चे पैदा ही क्यों करते हैं?” तीसरा बोला- “बिगड़े हुए बच्चे हैं, माँ-बाप ने अक्ल ही नहीं सिखाई।” चौथा बोला- “अरे तुमने देखा-माँ तो साथ है ही नहीं, शर्त लगा लो, इनके माँ-बाप का तलाक हो गया लगता है, इतने शरारती बच्चों को वह भी छोड़ गई है।” परंतु इन सब बातों से बेखबर आदमी अपने विचारों में उसी प्रकार डूबा रहा। जब बच्चों की शरारतें असहनीय हो गईं तो, एक मुसाफिर उस आदमी के पास जाकर बोला- “माफ कीजिएगा, भाई साहब, नींद से उठिए और अपने बच्चों को संभाल कर रखिए, हुड़दंग मचा रखा है इन्होंने।”

उस आदमी ने नज़रें ऊपर उठाई और शांत भाव से बोला- “बात यह है भाई साहब कि दो घंटे पहले ही इनकी मां एक एक्सीडेंट में भगवान को प्यारी हो गई। मैं इन्हें यही बात समझा-समझा कर थक गया हूँ, पर इन बच्चों पर कोई असर ही नहीं हुआ, इसी परेशानी में मैं बैठा हूँ कि बच्चे इस परिस्थिति को क्यों नहीं समझ रहे?”

यह बात सुनकर मुसाफिरों को अपनी कही हुई बातों पर दुःख हुआ। लेकिन इस उदाहरण से इतना अवश्य स्पष्ट हो गया कि हमारी भावनाएँ हमारी सोच का परिणाम हैं, कोई भी परिस्थिति हमें परेशान नहीं कर सकती, क्योंकि परिस्थिति में यदि यह शक्ति होती तो, बच्चे भी उतना ही परेशान होते, जितना कि उनका पिता। हमें दुःख हमारी डर, भय और चिंता की भावनाएँ पहुँचाती हैं, न कि परिस्थितियाँ। बचपन क्योंकि

निश्चल होता है, उसमें डर, भय, चिंता की कोई जगह नहीं है, निर्मल हृदय होता है, अतः परिस्थितियाँ उन पर असर नहीं डालती- बच्चे लड़ते हैं परंतु कुछ ही क्षणों में फिर वैसे ही खेलने भी लगते हैं। परंतु अपने मन के नकारात्मक भावों के आवेगों के कारण हम उन परिस्थितियों में दुःखी हो जाते हैं और कितनी गलत भावनाएँ मन में आने लगती हैं।

अतः यदि हम किसी परिस्थिति में क्रोधित होते हैं और क्रोध प्रतिक्रिया करते हैं तो इसका अर्थ है कि हमारे अंदर क्रोध है जो बाहर आया है। कुएं में बाल्टी डालें तो यदि कुएं में पानी है तो ही बाल्टी आयेगा, नहीं तो बाल्टी खाली ही वापिस आयेगी। अतः खुश रहना दुःखी रहना हमारी अपनी प्रवृत्ति है। जब कभी गुस्सा आये तो PQO फार्मूला अपनाएं Pause, Question & Respond एकदम प्रतिक्रिया करने से पहले रुकें, अपने आप को प्रश्न करें कि परिस्थिति में आपको क्या करना चाहिए, फिर इसका उत्तर (Respond करें।) एकदम प्रतिक्रिया करने से कई बार सारी पछताना पड़ता है।

ऐसी ही एक घटना स्वयं मेरे साथ घटी- एक बार हम परिवार के साथ आगरा में ताजमहल देखने गये। जूते बाहर उतार कर, उस प्रेम के स्मारक को देखकर बाहर आए, जूते लेने के लिए गये तो मैंने देखा एक आदमी सूट पहन कर बैठा हुआ है और उसकी नई ब्याहता पत्नी उसे जूते पहना रही है। यह देखना था कि मुझे गुस्सा आ गया क्या स्त्री को पैर की जूती समझने वाले और बराबरी का दर्जा न देने वाला खिलाफ मैंने सदा आवाज़ उठाई है। उन्हें तो मैंने कुछ नहीं अपनी छोटी बहन से कहा- देख जरा, कुछ आदमी पता नहीं आपको क्या समझते हैं, आप तो राजा बन कर बैठा हुआ है और बेचारी जूते पहना रही है, मैं उसकी जगह होती तो कभी न करती, से कम पब्लिक में तो ऐसा नहीं करना चाहिए, पत्नी है तो क्या की भी इज्जत होती है। खैर बात करते-करते हम जूते पहन कर बढ़ गये। कुछ क्षण बाद मैंने उसी दंपति को फिर देखा, तब उस को ने कोट उतार रखा था, मैं देखकर हैरान रह गई, क्योंकि उस व्यक्ति दाईं बाजू नहीं थी। यह सब देखकर मैं बहुत शर्मिदा हुई और अ कभी बिना परिस्थिति जाने कुछ भी कहने की कसम खा ली। जाने प्रतिक्रिया करने से मुझे बहुत ग्लानि हुई।

-नीलम व

महासचिव, दिल्ली लापर





## सच्चा सुख

एक गांव के लोग बहुत दुखी थे, हर किसी के पास दुख ही दुख था, पूरा गांव बहुत परेशान था। फिर एक दिन आकाशवाणी हुई, सब लोग अपने अपने दुखों की गठरी बाँधें, गांव के बाहर सुख रखे हुए हैं, दुख देकर सुख ले आए। यह एक्सचेंज ऑफर मिलते ही सबने दुख की गठरी फेंकी और सुख की गठरी उठा लाए। वहां खड़ा एक फक्कड़ साधू उन्हें देखकर खिलखिला रहा था। सब जब घर लौटे तो सुखी थे, सुख ही सुख। कुछ दिनों में लोग इससे भी ऊबने लगे। फिर एक दूसरे का सुख देखकर दुखी होने लगे, फक्कड़ साधू तब भी हंसता खिलखिलाता रहा। लोग साधू के पास पहुंचे और उसके सुख का कारण पूछा। उसने कहा- सुख तो तभी मिलेगा जब उसे अपने भीतर खोजोगे। बाहर जो भी सुख मिलेगा वह आखिर एक दिन दुख ही देगा।

- सुनीता सेठी

## हँसिकायें

- ☞ हँसना अत्यंत लाभदायक है क्रिया इसीलिए है यह हम सबकी प्रिया॥
- ☞ हँसी से बढ़ कर कोई खुराक नहीं उल्लास से बढ़ कर कोई पोशाक नहीं॥
- ☞ जो हँसते हैं, उन्हीं के घर बसते हैं॥
- ☞ हँसी है जीवन मीत, लगा लो इस से प्रीत॥
- ☞ पड़ोसी हँसे तो - प्रहार पड़ोसन हँसे तो - उपहार पर लाफ्टर क्लब की हँसी सदाबहार॥
- ☞ हँसने से शरीर के अंदरूनी अंगों की होती है मालिश जिससे बाह्य अंगों की स्वयम् हो जाती है पालिश॥
- ☞ हँसी देती है सर्वाधिक माँसपेशियों को आराम दुःख, कलह, तनाव, गुस्सा मिटा देती है तमाम॥
- ☞ दुश्मन को भी बना देती है दोस्त, यही है हँसी का कमाल, यही है हँसी का धमाल॥

Try is a small word that can make a BIG difference. If we We only risk 'Failure' if we do not TRY, then we ENSURE 'Failure'





## जैसा खाओ अन्न-वैसा मन

कहा जाता है कि 'जैसा खाओ अन्न, वैसा हो जाए मन।' यदि मनुष्य का आहार शुद्ध न हो तो परमात्मा की स्मृति का अभ्यास ठीक से हो नहीं सकता है। एक संत ने लिखा है- एक दिन मैंने पीछे मुड़ कर देखा तो एक व्यक्ति छाया की तरह मेरे साथ-साथ चल रहा था। मैंने पूछा- "तुम कौन हो और क्यों मेरे पीछे चल रहे हो?" वह बोला- "हुजूर, मैं शैतान हूँ, आपके पीछे हर क्षण इसलिए रहता हूँ कि कब आप गफलत में आएँ और मैं आपके अन्दर चला जाऊँ। मैं बोला- "भाई, मैं हर क्षण सावधान रहता हूँ, मैं सोते-जागते पूरा सावधान रहता हूँ कि तुम मेरे अन्दर न आ पाओ। हर बात में ईश्वर को याद रखता हूँ, फिर तुम कैसे मेरे अन्दर आने का अवसर पाओगे?" बोला- "हाँ, हुजूर, आप सावधान तो बहुत रहते हैं, फिर भी एक मौका ढूँढ रहा हूँ, शायद मिल जाए, वह मौका है भोजन के समय क्योंकि आदमी भोजन करते समय जब भोजन का स्वाद लेता है तो ईश्वर को भूल जाता है, मैं उसी अवसर को देख रहा हूँ कि कब हो और मैं अपना काम कर पाऊँ।" इस कथन में कितनी गहन सत्यता छिपी है। आसक्ति और स्वाद के वश होकर भोजन करना, दुर्लभ हिस्से का भी ख्याल न करके आवश्यकता से अधिक भोजन करना, असमय भोजन करना, बार-बार भोजन करना, अशुद्ध भोजन करना, बिना मेहनत किए माँग कर भोजन करना, ये सब वो बुराइयाँ हैं जो शैतान के आत्मा में प्रवेश होने का द्वार खोल देती हैं। अतः भोजन बड़ी पवित्रता से किया जाना चाहिए। भोजन बनाने वाला पवित्र हो तथा भोजन करने का स्थान भी स्वच्छ हो, भोजन पहले प्रभु को अर्पण करें, ऐसा भोजन शरीर को पुष्ट करता है, रोगों को दूर रखता है और मनोविकारों से बचाता है। पौष्टिकता का ज्ञान जितना जरूरी है, सात्विकता का ज्ञान उससे भी अधिक जरूरी है। सम्पूर्ण भोजन वही होता है जो तन, मन, बुद्धि आत्मा सभी को शक्तिशाली बनाए और मानव को प्रभु के नज़दीक ले जाए इसलिए भोजन-पान भी भजन के समान ही पवित्र होना चाहिए।

Don't get frustrated, continue doing your sincere efforts, sometimes the last key to the bunch opens the lock.

## Dr. THAKAR DASS DENTAL CLINIC



**Dr. Umesh Sahgal**  
B.D.S (Bang.)

**Dr. Jitesh Sahgal**  
M.D.S (Oral & Maxillofacial Surgery)

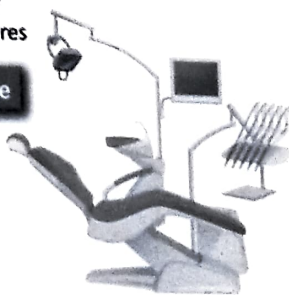
**Dr. Abhilasha Sahgal**  
M.D.S (Periodontics)

### Specialities:

- Dental Implants • Facial Trauma • TMJ Disorders
- Cysts & Tumors • Periodontal (Gum) Surgeries • Bleaching
- Orthognathic Surgeries (Jaw Correction)
- Smile Correction & Cosmetic Dentistry
- Orthodontics & Latest Dental Procudures

All Procedures Under G.A Available

35, Lehna Singh Market,  
Malka Ganj, Delhi- 110007  
Ph. 23858684/85 Cell: 9811644389,  
9868529666, 9873024544  
Email: drumeshsahgal@hotmail.com  
drjiteshsahgal@hotmail.com



202, Galleria Commercial Complex, DLF Phase IV, Gurgaon- 122009

## मैं नारी हूँ

मैं नारी हूँ, धरा सी धीर हूँ,  
मानवीय हूँ, बहुत गंभीर हूँ,  
मैं साक्षात् दुर्गा की तस्वीर हूँ,  
सारी दुनिया पर भारी हूँ, मैं नारी हूँ।  
सक्षम हूँ, सहनशीला हूँ, ममता हूँ,  
सुशीला हूँ, प्रकृति की अद्भुत लीला हूँ,  
सारी दुनिया से न्यारी हूँ, मैं नारी हूँ।  
मत कहो पुरुष की परछाई हूँ,  
मैं तो एक सच्चाई हूँ, जो युग बदलने आई हूँ,  
सारी दुनिया की प्यारी हूँ, मैं नारी हूँ।  
सारी दुनिया की सृष्टा हूँ,  
देवी हूँ, दृष्टा हूँ,  
देखो ओ नादानों, अति वृष्टा हूँ,  
सबकी राज दुलारी हूँ, मैं नारी हूँ।  
क्यों कहते हो, मैं अबला हूँ,  
संभल जाओ कि मैं अब सबला हूँ,  
मैं अनामिका नहीं, लक्ष्मी बाई हूँ,  
दुनिया की राज कुमारी हूँ, मैं नारी हूँ।  
राजदुलारी, राजकुमारी  
सबला नारी हूँ,  
पर सदा अपनों से हारी हूँ, मैं नारी हूँ।



## सच्ची तीर्थयात्रा

महाभारत का युद्ध समाप्त हो ही चुका था। कुरुक्षेत्र का सारा मैदान मृतक शरीरों से भरा पड़ा था। जिधर भी कोई देखता, उधर उसे लाशें ही लाशें नज़र आती थीं। ऐसा भयंकर दृश्य देखकर सबसे ज़्यादा कष्ट धर्मराज युधिष्ठिर को हुआ। उन्हें ऐसा प्रतीत हुआ कि इतने सब लोगों की मृत्यु का दोष उन्हीं के सिर पर है और वो ही उसके लिए उत्तरदायी हैं, इसलिए उन्होंने युद्ध में मारे गए लोगों के कारण हुए पाप को धोने के लिए तीर्थयात्रा करने का निश्चय किया।

तीर्थयात्रा पर जाने से पहले उन्होंने भगवान श्री कृष्ण से उनके साथ तीर्थयात्रा में जाने की प्रार्थना की और पूछा कि क्या वो उनके साथ तीर्थयात्रा पर जाएंगे? भगवान श्री कृष्ण ने अन्य कार्यों में व्यस्त होने के कारण, उनके साथ जाने में असमर्थता प्रकट की, लेकिन कहा, “अब जबकि तुम जा ही रहे हो, तो मेरा एक कमण्डल अपने साथ लेते जाओ और जिन-जिन तीर्थस्थानों की नदियों में तुम स्नान करो इस कमण्डल को भी उसमें डुबाते रहना।

युधिष्ठिर ने कमण्डल ले लिया और भगवान श्री कृष्ण से तीर्थयात्रा पर जाने के लिए आज्ञा लेकर चारों भाई भीम, अर्जुन, नकुल, सहदेव और द्रौपदी सहित घर से निकल पड़े। बहुत दिनों तक उन्होंने अनेक तीर्थों के दर्शन किए और पवित्र नदियों के स्नान के बाद जब वे घर वापस आये तो भगवान श्री कृष्ण का कमण्डल वापस करने के लिए उनके यहाँ पहुँचे और बोले, “भगवान ये लीजिए अपना कमण्डल, हमने जिस-जिस नदी में स्नान किया इस कमण्डल को भी उमसें डुबा-डुबा कर स्नान करवाया।” ये बहुत अच्छा किया तुमने, ये कहकर भगवान श्री कृष्ण ने कमण्डल को तोड़कर उसके कई टुकड़े कर दिये और उन टुकड़ों को प्रसाद के रूप में उसे चखने के लिए सबको बाँट दिए, जिसने भी प्रसाद रूप में उसे चखा उसका मुँह कड़वा हो गया। ये देखकर श्री कृष्ण ने धर्मराज युधिष्ठिर से पूछा कि इतनी नदियों में धोने के बाद भी ये कमण्डल कैसे कड़वा रह गया? धर्मराज युधिष्ठिर ने उत्तर दिया, “भगवान कैसे बातें करते हैं आप? क्या केवल नदियों के पानी में धोने से इस कमण्डल का कड़वापन समाप्त हो सकता है?”

भगवान श्री कृष्ण बोले, “चलो मान लिया कि नदियों में गोता लगाने से इस कमण्डल का कड़वापन नष्ट नहीं हुआ, तो फिर क्यों कर नदियों में गोता लगाने से तुम्हारे पाप धुल सकते हैं?” जीव अपनी भूलों के लिए हृदय में दुःख और पश्चाताप अनुभव करे, तभी वो शुद्ध होता है और वो ही सच्ची तीर्थयात्रा है। सदकर्म और सदधर्म को धारण करना ही तीर्थ है, नेक विचार और उपकार से हर जगह को तीर्थ बना सकते हैं।







## Go not to the temple

Go not to the temple to put flowers upon the feet of God,  
First fill your own house with the fragrance of love.....

Go not to the temple to light candles before the altar of God,  
First remove the darkness of sin from your heart.....

Go not to the temple to bow down your head in prayer,

First learn to bow in humility before your fellow men.....

Go not to the temple to pray on bended knees,  
First bend down to lift someone who is downtrodden.....

Go not to the temple to ask for forgiveness for your sins,  
First forgive from your heart those who have sinned against you.

– Rabindranath Tagore  
Compiled by : Subham Ghosh

## हंसी, हंसाओ और मुस्कुराओ

मीठे मीठे बोल सुहाने, शहद, गुड़ या गुलकन्द  
सभी शौक से सुने सुनायें बच्चे बूढ़े करें पसंद।  
जन जन में खुशियाँ ही खुशियाँ, बना रहे मन में आनन्द।  
सबके चेहरे ऐसे चमकें, जैसे चमके सूरज चन्द।  
बहे मनोरंजन की वायु, फैले चारों ओर सुगन्ध।  
दूर-दूर से भँवरे आयें, ऐसा मधुर, मिले मकरन्द,  
मेहनत से न दिल घबराये, सदा हौंसले रहें बुलन्द।  
झटक झटक झट झड़ जाते हैं  
फटक-फटक फट जाते फंद।  
छोटी-सी अनमोल हंसी के देखो  
सभी जरूरतमंद।  
हंसो हंसाओ और मुस्कुराओ  
लाफ्टर क्लब के संग।

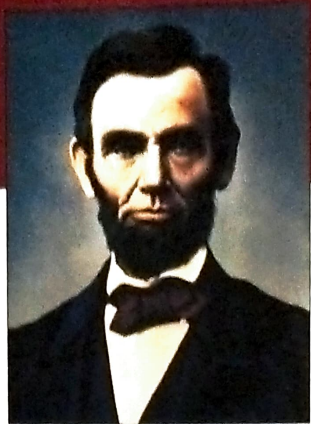


**There can be only 2 aspects of a problem- You can solve it and you can not solve it.**

**If you can solve it, there is no need to worry, if you can not solve it, then leave it to the almighty.  
No Need to Worry.**



## Failures are the stepping stones to success



This proverb has been well proved by Abraham Lincoln.

He failed in business at the age of 21. He was defeated in a legislative race at the age of 22.

He again tried his luck in business but failed again at the age of 24.

Overcame the death of his fiancée at the age of 26.

Had a nervous break down at the age of 27.

Lost a congressional race at the age of 34.

Lost a senatorial race at the age of 45.

Failed in the effort to become vice president at the age of 47.

Once again lost the senatorial race at the age of 49.

In spite of all these failures. He never gave up, finally he was elected the president of United States at the age of 52.

**Success comes from right decisions,  
right decisions come from confidence,  
confidence comes from experience and  
experience comes from wrong decisions.**

## असली जीत

कुछ समय पहले Seattle olympics में Mentally or Physically challenged 9 खिलाड़ी 100 मीटर रेस के लिए तैयार खड़े थे। रेस शुरू हुई हर कोई तेज नहीं दौड़ पा रहा था। पर हर कोई उस खेल का हिस्सा था और हर कोई जीतना चाहता था।

दौड़ते हुए एक खिलाड़ी उनमें से गिर गया और रोने लगा। जब बाकि 8 खिलाड़ियों ने उसके रोने की आवाज सुनी, तो उन्होंने पीछे मुड़ कर देखा और सभी वापिस आये, उस खिलाड़ी को गले लगाया और अब सबने एक दूसरे के हाथ पकड़ लिए अतः सभी इकट्ठे finish line पर पहुँचे।

वहाँ एकत्रित सारी भीड़ ने उनके लिए देर तक तालियाँ बजाई और जिसने भी उस घटना को देखा, यह घटना आज तक उनकी बातचीत का हिस्सा है। क्यों?

क्योंकि जिंदगी में केवल अपने लिए जीतने से अधिक महत्वपूर्ण है, दूसरों को जीतने में मदद करना, चाहे इसके लिए हमें अपनी जीत छोड़नी पड़े, मोमबत्ती भी तो स्वयं जल कर दूसरों को रोशनी देती है।



## “क्रोध दुःख का द्वार है”

क्रोध का कारण व उसका निवारण:

1. कारण: क्रोध आता है, अगर कोई काम मन के अनुकूल नहीं होता।  
निवारण: होगा वही जो होना है, मेरे कन्ट्रोल में कर्म है, फल नहीं, तो जो कन्ट्रोल से बाहर है उसमें मुझे क्रोध क्यों आए, क्यों न साक्षी हो कर देखें।

2. कारण: जब कोई क्रोध करता है, तो क्रोध आता है।

निवारण: दूसरे के क्रोध का मुझ पर प्रभाव क्यों पड़े? क्या दूसरा व्यक्ति ज्यादा शक्तिशाली है कि वह मुझे भी अपने जैसा क्रोधी बना

रहा है क्या मैं इतना कमजोर हूँ कि अपनी शांति का प्रभाव खो डालकर उसको शांत नहीं कर सकता?

3. कारण: मान न मिलने के कारण भी क्रोध आता है।  
निवारण: बुद्धि से सोचें कि क्या मैं इस मान के योग्य हूँ?

मिलने का कोई कारण होगा। हो सकता है, तुमने कभी अपमान किया है या तुमने मान जैसा कार्य ही नहीं किया हो। कभी की जगह सिर्फ अपने कर्तव्य पर ध्यान दें।

मेरा प्यारा अनुभव

जीने की इक नई वजह दी है,  
खुश रहने की उन्होंने दुआ दी है।

ऐ खुदा उन्हें सारा जहां देना,

जिन्होंने अपने दिल में हमें थोड़ी-सी जगह दी है।

College time में 1st year में ही Mother expire होने की वजह से मेरी extra activities में participate करने की इच्छा मन में ही रह गई। शादी के बाद कभी किसी को stage पर confidently discussion करते देखती थी, तो सोचती थी कि कैसे सबको एक के बाद एक, जवाब एकदम से दिमाग में आ जाते हैं। मुझे Migraine, cervical, varicose, knee gap etc. बहुत सी physical problems हैं।

Laughter Club join करने के कुछ दिन बाद दुर्गादास जी के जन्मदिन पर ढींगरा पार्क हास्य योग शाखा में कुछ Members गए, मैं भी उनके साथ गई। उन दिनों varicose और knee में gap आने की वजह से घुटने में दर्द और पैरों में भी ज्यादा दर्द रहता था। उस दिन जब मैंने एक पैर पर Body balance के competition में 1st prize जीता तो मेरा confidence बढ़ गया। मैंने पहली बार publically उनके जन्मदिन पर बिना याद किए ही बधाई भी गाई और club की तरफ से चार पंक्तियां भी बोलीं। वो दिन है और आज का दिन अगर एक दिन भी किसी वजह से class में नहीं जा पाती तो लगता है कि आज कुछ रह गया है। मेरी migraine और cervical की problem में भी बहुत तेजी से Recovery हुई। मैं भारतीय योग संस्थान की yoga class में भी अक्सर जाती हूँ। मुझे पिछले 12-13 साल से Migraine है, जब भी ज्यादा बढ़ जाता था तो yoga में आकर ही ठीक होता था, लेकिन

Laughter club Join करने के बाद जितना control में आया उसे देखकर मैं खुद हैरान हुई। मुझे तब चला जब पिछले साल 2 महीने के बाद मैं दोबारा ज्यादा तेज़ Migraine की शिकार हो मेरे friends, specially Neelam Ji के बार-बार पर 3-4 महीने पहले फिर से आना शुरू किया। सिर्फ physically बल्कि Mentally, socially, spiritually मुझमें बहुत changes आए। Laughter Club ने मुझे एक ऐसी stage दी है जहां कभी-कभी मन की बात सबसे share कर सकते हैं और college time का सपना था, वह पूरा हो गया। धन्यवाद के लिए शब्द नहीं है।

कभी-कभी सपने चकनाचूर हो जाते हैं  
हालात से कई बार हम मजबूर हो जाते हैं  
कुछ दिन न आ पाने पर लाफ्टर क्लब की  
इतना सताती हैं,  
कि क्लास में आने को हम मजबूर हो जाते हैं

Life has its ups and downs  
sometimes the sun shines  
sometimes, the rain lashes,  
it takes both the sun and the  
rain to make a rainbow.



## ATTITUDE

When you change your thinking  
You change your beliefs.

When you change your beliefs  
You change your expectations,  
When you change your expectations,  
You change your Attitude.

This NEW ATTITUDE in turn has an  
effect of its own:

When you change your attitude,  
You change your behavior.

When you change your behaviour  
You change your performance.

When you change your performance,  
You change your life!

The most important skill you can develop is  
your attitude about life.

The way you see things-

Your attitude is the most important factor in life

Challenges can be stepping Stones or Stumbling  
Stones

It is just a Matter How You View Them (Attitude)

– Durga Dass



## 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 your 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.



## निंदा

कुछ व्यक्तियों को निंदा करने में बड़ा आनन्द आता है लेकिन ज़रा गहरे से सोचें तो दूसरे की निंदा करना दरअसल अपनी प्रशंसा करने का ही एक ढंग है। हमने किसी का बुरा कहा, इसका मतलब यही हुआ कि उसकी अपेक्षा हम अच्छे हैं। किसी को हमने झूठा या चोर कहा तो हमारा तात्पर्य यह होगा कि हम सच्चे और साहूकार हैं। यह एक प्रकार से हीनभावना का सूचक है जो जितना अधिक हीनभावना से ग्रस्त होता है, वह उतना ही अधिक दूसरे की निंदा करके परोक्ष रूप से अपनी श्रेष्ठता सिद्ध करने की चेष्टा करता है। जो स्त्री-पुरुष स्वस्थ मन और सात्विक बुद्धि रखते हैं, उन्हें किसी की निंदा करना तो दूर, सुनने में भी रुचि नहीं होती क्योंकि जो वाकई भले हैं वे दूसरों में भी भलाई ही देखते हैं। जो दूसरों में बुराई देखते हैं या दूसरों को बुरा सिद्ध करने की कोशिश करते हैं वे दरअसल अपनी बुराई छिपाने की ही कोशिश कर रहे होते हैं:-

“शर्म की अमीरी से इज्जत की गरीबी अच्छी है....”

- राम निवास गोयल

## “पत्नी चालीसा”

नमो-नमो पत्नी महारानी,  
तुम्हारी महिमा कोई न जानी,  
हमने समझा तुम अबला हो,  
पर तुम तो सबसे बड़ी बला हो,  
जिस दिन हाथ में बेलन आवे,  
उस दिन पति खूब चिल्लावे,  
पत्नी घोड़े बेच कर सोवे  
पति बैठ फर्श पर रोवे,  
तुमसे ही घर मथुरा काशी  
और तुमसे ही घर सत्यानाशी।  
पत्नी चालीसा जो नर गावे,  
सब दुख छोड़ परम सुख पावे॥

- मोनिका गोयल

Life is like a tea bag,  
whose true strength  
comes out when put in  
Hot Water.

So, when problems upset you,  
just think of God, you may be  
His favourite cup of tea.





## ना कहना भी सीखें!

कोई दोस्त या कोई अजनबी भी यदि मुझसे किसी काम की विनती करता है तो मैं हौं ही कहता हूं। मेरी यही भावना होती है कि लोगों के साथ संबंध जुड़ सकें। अगर पूरी मदद न भी दे सकूँ तो यथासंभव सहायता देने की कोशिश करता हूँ, कोशिश यही होती है कि किसी को मायूसी न हो। किसी के साथ मेरे संबंधों पर गलत असर न पड़े, हालांकि हौं कहना आसान होता है, लेकिन ये जवाब हमेशा बेहतर नहीं होता। जब हम किसी व्यक्ति को किसी काम के लिए हां करते हैं तो किसी दूसरी चीज को 'ना' भी कहते हैं जैसे दोस्तों के साथ फिल्म देखने जाने के लिए 'हौं' तो कह दिया, लेकिन यदि आप उस समय अपने काम या वार्षिक परीक्षा की तैयारी कर रहे हैं तो दोस्तों को हौं कहने के लिए आप परीक्षा की तैयारी को 'ना' कह रहे हैं। हमें ऐसे कार्यों में लिप्त नहीं होना चाहिए, जो हमारे सपने व लक्ष्यों से मेल न खाते हों। हमें अपने उन दोस्तों या संबंधियों को ना कहना सीखना होगा, जो आपको आगे नहीं जाने देते। यदि कोई चीज़ आपके उद्देश्य से मेल नहीं खाती है तो ऐसी गैर जरूरी बातों को ना कहने में ही भलाई है।

-रवि नागपाण्डे

## अधिकार रहेगा कितने दिन

मानव सोचो जग के सुख का विस्तार रहेगा कितने दिन, सत्कार रहेगा कितने दिन, यह प्यार रहेगा कितने दिन। चाहे पितु हो या माता हो, पत्नी हो, सुत हो या भ्राता हो, जिसको अपना कहते हो उस पर, अधिकार रहेगा कितने दिन। कोई आता कोई जाता, सबसे ही थोड़े दिन का नाता, जिसका भी आश्रय लेते हो, उस पर अधिकार रहेगा कितने दिन। जो जग में सच्चे ग्यानी हैं परमार्थ तत्त्व के ध्यानी हैं उनसे पूछो मन का माना, संसार रहेगा कितने दिन। तुम प्रेम करो अविनाशी से मिल जाओ सब उर वासी से, ऐ! पथिक। यहाँ से मेरा-मेरा का व्यापार रहेगा कितने दिन! खुद हँसों, औरों को हँसाओ जीते जी जीवन को, सफल बनाओ, जीवन पर अधिकार रहे न रहे, लोगों के दिलों में वास करोगे, दिन-प्रतिदिन दिन-प्रतिदिन, दिन-प्रतिदिन।

संकलन - वीना गर्ग

## सौलह शृंगार

1. परमात्मा में संपूर्ण निष्ठा
2. आत्मा में दृढ़ता
3. विचार में परिपूर्णता
4. मन में संतुष्टता
5. बुद्धि में दिव्यता
6. संस्कार में श्रेष्ठता
7. दृष्टि में पवित्रता
8. वाणी में मधुरता
9. कर्म में प्रवीणता
10. सेवा में नम्रता
11. व्यवहार में सरलता
12. स्नेह में शुद्धता
13. आहार में सात्विकता
14. जीवन में सत्यता
15. व्यक्तित्व में महानता
16. निद्रा में निश्चिंतता

We make our living by what we get, but we make our life by what we give.





## घमंड के गुब्बारे

जब भी कमतर, बढ़त पाते हैं,  
अपनी औकात भूल जाते हैं।  
कितने कमजोर हैं ये गुब्बारे,  
चंद सासों में फूल जाते हैं।



## How to lose weight by climbing stairs

Stair climbing can be done almost anywhere and anytime. It is a low-cost and readily accessible form of exercise that provides a series of health benefits if we do it everyday.

It builds up body strength and cardiovascular endurance.

It enhances heart and lung function and improves blood circulation.

It reduces the risk of developing coronary heart disease and hypertension.

It increases body resistance and increases efficiency at work.

## A Small Poem dedicated to Laughter



The life is hard, try to make it softer  
one key to reach this aim is, **laughter, laughter & laughter.**

This body is great and needs a good look after  
Add a smile here and a laugh there  
The ultimate mantra is **laughter, laughter & laughter.**

Charm of smiling and charm of laughter  
warm relations are norm of the day  
our lives of fame & pride now and hereinafter  
**laughter, laughter & laughter**

Be joyous and make others laugh  
treat everyday's laughter as your better half  
no worry if 'wali' is the learner  
and Sethi ji/Devender ji are the masters  
with key word to guide you  
**laughter, laughter & laughter**

– Mohan Lal Wali  
102-NAVYUG Society  
Sector-9, Rohini





# LAUGHTER THE BEST MEDICINE

Laughter is an effective and wonder therapy. It needs no expenditure but is wonderfully effective in treatment of diseases. Laughter reduces physical and mental tension and it gives relief from pain. It has versatile effect on the heart and mind. With positive effect on the functioning of various organs of the body like liver, stomach, intestine, pancreas, diaphragm, it brings luster on the face and activates the muscles of the stomach.

**LAUGHTER THERAPY AND LUNGS:** Lungs receive the maximum impact of laughter, the vital power, forced vital capacity, peak respiratory flow and elasticity of the lungs and arterial oxygen saturation also increases. the laughter therapy works like a suction pump for the chest, lungs and diaphragm which enhances the vital capacity of the lungs. It proves to be quite effective exercise for the patients of asthma and bronchitis.

**LAUGHTER THERAPY AND HEART:** The enhanced intake of oxygen in the lungs in the laughter session speeds up the supply of oxygenated pure blood to the heart and the deoxygenated blood is exhaled out by way of carboxyl acid. Laughter enhances Maximum Heart Rate (MHR) and elasticity of the Aorta.

**LAUGHTER THERAPY AND BRAIN:** Laughter tickles the brain and enhances the performance and skill by generating "feel good happy hormones" like beta endorphin serotonin and dopamine. It improves the memory, intellect and the grasping power.

**LAUGHTER THERAPY AND DIGESTIVE SYSTEM:** Laughter has positive effect with twisting movement on the intestine and helps in curing the chronic constipation and increases appetite. Laughter massages all the organs of the abdomen - liver, spleen kidney, pancreas and intestines and endocrine glands. It improves the functioning of thyroid and gonad glands.

**LAUGHTER THERAPY, THE MIND AND THE PSYCHE:** Laughter provides life to all the parts of the body. It works like an elixir which makes even the

## Explanation

Never Explain yourself to anyone, because the person who understands you does not need it, because he/she believes you. And the person who does not understand you, will not believe it.

aged or old persons younger. Laughter dispels all the negative tendencies like anger, violence, jealousy, hatred, counter violence and enmity etc and on the contrary gives birth to all the positive tendencies like friendliness, compassion and love.

**LAUGHTER AND BEAUTY:** Laughter is the best cosmetic provided to us by nature. It has got positive effect on the hormones, blood circulation that makes face glow with luster.

**LAUGHTER AND LOVE:** It is the language of love spoken and understood throughout the world. It can make strangers a friend. The more you spend this wealth the more it increases. A glass full of water offered by a smiling person becomes elixir. It is indeed a universal language.

**RIGHT TIME FOR THE LAUGHTER THERAPY:** The proper time for laughter therapy is early morning or it can be done 3-4 hrs after taking the meals. A session of 20-30 min duration is enough.

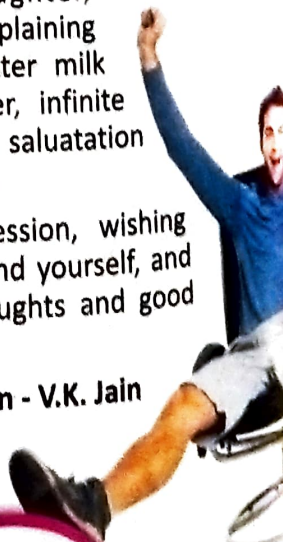
**PLACE FOR COLLECTIVE LAUGHTER THERAPY:** Open space like a park or garden is most conducive. Otherwise go in the open field or any other place. Laugh without restraint. The environment should not be polluted so that you inhale fresh air. For collective laughter stand in circular position and the leader should stand in the centre. Collective laughter therapy is most effective and gives us chance to watch each other while laughing. Forget about "What the people will say".

**METHODS OF LAUGHTER THERAPY:** Smiling, welcome laughter, open laugh, blushing smile, tickling laughter, sensation laughter, pungent chilly laughter, dauntless laughter, itching laughter, tickling laughter, dancing laughter, telephonic laughter, toy monkey laughter, robot laughter, karate laughter, complaining laughter, milk or butter milk laughter, lion laughter, infinite goodness of laughter, salutation in the form of laughter.

End the laughter session, wishing wellness for others and yourself, and with some good thoughts and good jokes for the day.

- Laughtarian - V.K. Jain

"A smile starts on the lips.  
A grin spreads to the eyes.  
A chuckle comes from the belly.  
But a good laugh bursts forth  
from the soul, overflows  
and bubbles all around."





## मैं फेल हुआ कुल तीन बरस

इन्टेलीजेंट बहुत था मैं, अध्यापक तक घबराते थे, मेरी कॉपी को देख देख, आखों में आँसू लाते थे, मानीटर कहते थे Teacher, चपरासी बॉस बताते थे, और मुझे देख Principal भी झट कमरे में घुस आते थे, पर इम्तहान में अक्सर ही गड़बड़ घोटाला होता था, जब मेरा परचा आता था, Teacher का मुन्ना रोता था, तब उसको शांत कराने में, उनको गुस्सा आ जाता था वो बदला मुझ से लेते थे, खाते थे बिलकुल नहीं तरस मैं फेल हुआ कुल तीन बरस।

पर उनका ही सारा दोष नहीं, कुछ मेरा भी तो हिस्सा था इस असफलता के अंतर्गत, एक बड़ा भयंकर किस्सा था। जी बात यही थी, मैंने भी नेता बनने की ठानी थी, विद्यालय से गायब होना, नेता की प्रथम निशानी थी, जब मैं Class में आता था, तो शोर स्वयं मच जाता था अध्यापक क्रोधित होते थे, मैं दोषी ही कहलाता था

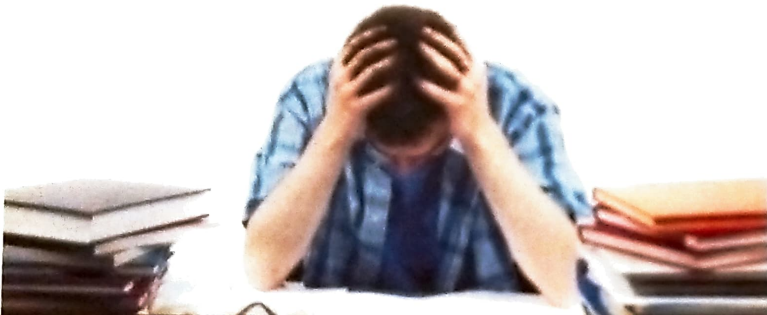
तब बदला लेने को मैं Hooting करवाया करता था, खिड़की तोड़ी शीशे तोड़े, पैरों से पीटे खूब फर्श मैं फेल हुआ कुल तीन बरस।

है साल दूसरे का किस्सा जब यौवन का आभास हुआ लो बची खुची अक्ल का भी, पल भर में सत्यानाश हुआ, मैं Class में बैठा-बैठा, अक्सर खोया-खोया सा रहता था, कर कर के उनकी याद सदा रोया रोया सा रहता था, आया जब मैं एकबार, बस के अड्डे से कर इंतजार मैंने कॉपी में लिख डाला, हो गया किसी से मुझे प्यार विद्यालय में मच गया शोर, बूढ़े अध्यापक थे नहीं सरस मैं फेल हुआ कुल तीन बरस।

एक मित्र मिला बोला गोविंद, तुम किस चक्कर में पड़ते हो? क्या रक्खा यार किताबों में, क्यों इनसे कुशती लड़ते हो? तुम भी तो कवि के बेटे हो, कविता का व्यापार करो, अखबार फिल्मों के पढ़ा करो, तारों से दिल की बात करो, भा गई बात ये मेरे को, और कवि बनना स्वीकार किया अपने को मजनुँ बना लिया और कविता का व्यापार किया जब से ये धंधा किया कि हाय, सोबत रे मेरी बिगड़ गई सेहत की बर्गिया उजड़ गई, मैं पीता था दिन रात चरस मैं फेल हुआ कुल तीन बरस।

— Radhey Shyam Gupta

138, Laxmi Apts, Sect-9, Rohini





## बगिया के फूल

हम सब लाफ्टर-क्लब की बगिया के फूल  
हम सब हँसते, हमको देख हँसती यह दुनियाँ।  
सूरज की रोशनी, चँदा की चाँदनी फ़ैली  
दूर-दिगन्त तक लॉफिंग क्लब की हँसी फ़ैली  
विश्वास, प्रेम, स्नेह, मान यहाँ सबको मिलता  
सच्चा सुख "मुक्त-हँसी" से तन-मन खिलता  
भुला दीजिए सारे ग़म, मन में उभरी पीड़ा  
उठा लीजिए नित लाफिंग-क्लब में आने का बीड़ा।  
सुबह उठा करिए तन-मन को रोग रहित करिए  
हँसी प्रतिरोधक शक्ति को अपने पास रखिए।

बढ़ाइये, अपना आत्म विश्वास, ज़रा तो मुस्कराइये  
अपने उदास चेहरे को 'हास्य-तरंग' से खिलाइये।

हँसिए खुल कर "हँसी की बहार" लाइये  
अपने जीवन में हँसी का चमन खिलाइये,  
स्वागत है आपका, आप रोज़ आइये।

- प्रेमलता माथुर, रोहिणी



## कभी हार नहीं होती

लहरों से डर कर नौका पार नहीं होती  
कोशिश करने वालों की कभी हार नहीं होती।  
नन्हीं चींटी जब दाना लेकर चलती है  
चढ़ती दीवारों पर सौ बार फिसलती है,  
मन का विश्वास अंगों में साहस भरता है,  
चढ़कर गिरना, गिरकर चढ़ना न अखरता है,  
आखिर उसकी मेहनत बेकार नहीं होती,  
कोशिश करने वालों की कभी हार नहीं होती,  
असफलता एक चुनौती है, स्वीकार करो  
क्या कमी रह गई देखो और सुधार करो।  
जब तक न सफल हों, नींद चैन को त्यागो तुम।  
संघर्षों का मैदान छोड़, मत भागो तुम,  
कुछ किए बिना ही कार्य की सिद्धि नहीं होती  
कोशिश करने वालों की कभी हार नहीं होती।  
लहरों से डर कर नौका पार नहीं होती।

संकलित-रेनू चोपड़ा





# Laughter is a Therapy; Let it Heal

Laughter is egolessness. The whole drama of existence is so beautiful that laughter can be the only response to it. Only laughter can be the real prayer, real gratitude....

Osho says: "Laughter is a therapy. If you enjoy a belly laughter without restraint, to find your Buddha will be the easiest job, because you will be free of all seriousness, tensions, inhibitions, suppressions... And in this freedom only can one find Buddha. I want you to laugh as deeply as possible, so you are unburdened. Then meditation is so easy, for nothing inhibits you. My contribution to the world is to make sense of humour a part of spiritual growth. **man who cannot laugh is sick-sick unto death.**

Research on laughter therapy supports Osho's viewpoint. Enjoying a good laugh, even anticipating laughter, can boost your immunity and reduce stress, says new research from the University of California. Laughing raises levels of endorphin and other relaxation hormones while lowering the production of stress hormones. In other words, **laugh a lot for better health.** "This stuff is real," says Lee Berk, leader of the study and researcher in complementary and alternative medicine. "It shows that even knowing that you will be involved in a humorous event days in advance, reduces levels of stress hormones and increases levels of chemicals known to aid relaxation."

This study is the first to show that **anticipating a funny event has the same biological effect as participating in it.** "You've been thinking about it all day, so you experience a change in biology even before you get there," says Lee. "That is therapeutic."

— Swami Chaitanya Keerti  
Compiled by : Balram Talreja

एक बार एक वकील ने अपना एक फोटो अपने दोस्त को दिया जिसमें उसके दो जेब में खे और पूछा कि फोटो कैसा लगता है दोस्त ने कहा कि फोटो तो ठीक है पर खे नहीं हैं, वकील ने पूछा क्यों? दोस्त ने कहा कि यदि खे फोटो सही/सच्चा होता तो फुकास किन्नी और की जेब में होता।



## जिस सोचें

- प्रतिदिन सोचें: आज का दिन आपकी बची हुई, जिंदगी का पहला दिन है।
- समय सबसे महान शिक्षक है, परंतु यह अपने किसी भी शिष्य को जिंदा नहीं छोड़ता।
- भक्ति में आनंद है, तो सेवा में परमानन्द है।
- 'कल नहीं आज' यह जीवन का स्वर्णिम सूत्र है।
- कौन देता है उम्र भर का सहारा, लोग तो जनाजे में भी कंधा बदल लेते हैं।
- When you enjoy your work then everyday is a holiday.
- जो लोग अपने आप से प्रेम करते हैं उन्हें दीवाली का इंतजार नहीं करना पड़ता, उनके जीवन में हर पल दीवाली होती है।
- वाहे गुरु- व से विष्णु, ह से हरि, ग से गोविंद और र से राम। विष्णु सत्युग के प्रतीक, हरि द्वापर युग, राम त्रेता युग और गोविंद कलियुग में उद्धार करने वाले है, अर्थात् वाहेगुरु अपने आप में चारों युगों को समेटे महान् शब्द हैं।
- Satisfaction lies in the effort, not in the attainmait, full effort is full victory.

- प्रतिमा विश्नोई

Dist. Park Rohini

## Now Smile a Bit



- Never laugh at your wife's choice & selection because you are one of them.
- Benta- Yaar, Whatever I do, my wife interferes and comes in between. What to do?  
Santa - You better start driving a truck.
- Height of Costomer Care- ATM of Swiss Bank in Tihar Jail.

- By Dr. Umesh Sahgal

## हँसते रहिए, मुस्कुराते रहिए

बंता सिंह को एक दिन कौकरोच पर प्रयोग करने की सूझी। सब से पहले उस ने उसकी एक टांग तोड़ दी और चलने को कहा। कौकरोच चल पड़ा, फिर उस ने उसकी दूसरी टांग तोड़ दी और वही बात दोहराई। कौकरोच फिर चला। फिर बंता ने कौकरोच की तीसरी टांग भी तोड़ दी और वही कहा। आखिर में उस ने कौकरोच की चौथी टांग भी तोड़ दी और उसे चलने का आदेश दिया, लेकिन कौकरोच नहीं चला। तभी अचानक बंता सिंह तेज बोला, "अब पता चला. अगर हम कौकरोच की चारों टांगें तोड़ देते हैं तो वह बहरा हो जाता है!"

- माधुरी शरण



# मुर्दे दी शामत

सिक्ख कैदा, मुंह गुरुद्वारे दर करो सू  
हिन्दू कैदा, परां मरो, पैरां दर, मंदिर है  
औदा लिहाज तां करो, पम्मी कैहदै  
मरन वाला मर गया, स्यापा तुवाडे लई पा गया।  
सिक्ख कहंदा, पहलां बन लवो, फिर अरदास करो सू  
कंहदा हिन्दू, ओये पहलां नहीं बन्नी दा  
बिन बन्नयाँ, मंतर पड़ो सू  
पम्मी कहंदा, ओये कादी अरदास, ते कादे मंतर  
बोले सौ निहाल बोलो, चुको ते चल्लो,  
हुण कोई फरक नई पैदा, **मुरदा कुछ नहीं कैदा।**  
हिन्दू कैदा, ओये लाल कपड़ा पाओ सू  
मुर्दा अजे जवान सी,  
सिक्ख कैदा नहीं ओये, चिट्टे पाओ सू  
पम्मी कैदा, ओये जेड़ा मरजी पा दयां  
मुर्दा बुड़ा है कि जवान, कोई फर्क नहीं पैदा  
**मुर्दा कुछ नहीं कैदा।**  
हिन्दू कहंदा, गंगा जल नाल नवाओ,  
सिक्ख कहंदा, नहीं ओये, सिर्फ छिट्टे पाओ सू

पम्मी कहंदा, हुन डुबाओ याँ छिट्टे पाओ  
कोई फर्क नहीं पैदा, **मुरदा कुछ नहीं कैदा।**  
सिक्ख कैदा, देसी घयो मुँह खोल के पाओ सू  
हिन्दू कैदा नहीं ओये, सारे पिंडे लाओ सू  
पम्मी कैदा, ओये जींदे जी, उमनूँ भुक्खा मार दिता  
हुन घयो मुँह विच पाओ, या घयो नाल नवाओ  
हुन कोई फर्क नहीं पैदा, **मुर्दा कुछ नहीं कैदा**  
सिक्ख कैदा, फूल कीरतपुर परवाह आओ  
हिन्दू कैदा, नहीं ओये, हरिद्वार ही जाओ,  
पम्मी कैदा हुन कीरतपुर जाओ, या हरिद्वार  
या किते बी ना जाओ, हुन कोई फर्क नहीं पैदा,  
**मोया, कुछ नहीं कहंदा।**  
सिक्ख कहंदा उठाला चौथे ते कर दयो,  
हिन्दू कैदा, ना ओये ना, उठाला तेहरवीं ते करो  
नहीं ते पाप चढ़ जावेगा हाँ,  
पम्मी कैदा, ओए, तुमी हुन उठाला करो या न करो,  
ओ तौं एम दुनियाँ तो उठ ही गया,  
हुन कोई फर्क नहीं पैदा  
मुरदा, कुछ नहीं कैदा, **मुरदा कुछ नहीं कैदा।**

## सुख और शान्ति

सुख आपको आपके अच्छे  
कर्मों के हिसाब से मिलता  
है, और शान्ति पत्नी को  
मरजी के हिसाब से  
मिलती है।

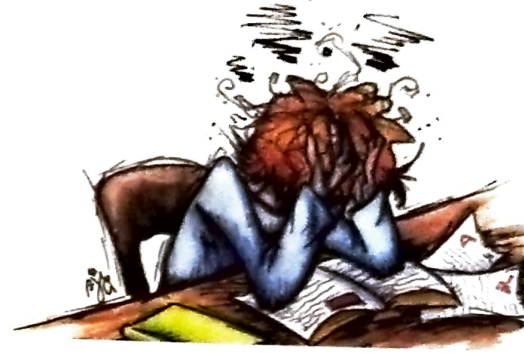


## Ten Golden Principles of Stress Free Living

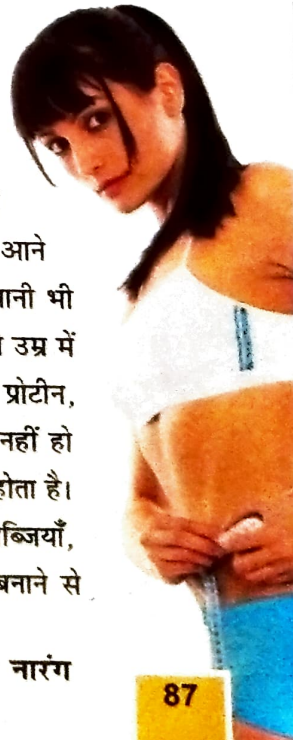
1. There are always some advantages in every event of life. Think over those advantages repeatedly & be happy.
2. Never compare yourself with others, you are a unique person in this world.
3. Spare some time to help others, thereby your worries will be forgotten.
4. Do not try to solve many problems at a time. Open only one compartment and put maximum efforts.
5. Never think of taking revenge. Forgive & forget.
6. Have a positive attitude towards day to day events.
7. Check your mental traffic by observing your mind. It will stop producing unwanted thoughts.
8. Always remember, time is a great healer.
9. Do not feel sorry about mistakes done in the past, also do not worry about future which is mystery, make the present positive & creative.
10. Laughter is the best antidote to stress. Laugh with others, but not at others.

— S. K. Bhutani

Laughter & Smile is the electricity and Life is the battery, whenever we laugh or smile, the battery gets charged and a beautiful day is activated, so keep laughing, keep smiling.



किशोरावस्था में जब शरीर बढ़ता है, तो शरीर में हार्मोन्स वृद्धि होती है, और तभी खाने-पीने पर पाबंदी अर्थात डाइटिंग होने लगती है। ऐसे में शरीर का सही आकार कैसे बनेगा? स्कूल या कॉलेज में पढ़ने वाली अधिकतर लड़कियों की यही मानसिकता होती जा रही है कि अगर वे दुबली-पतली रहेंगी तो ज़्यादा सुंदर और स्मार्ट दिखेंगी, किन्तु उनकी यह सोच गलत है। सही आहार का पोषण न मिलने से उनका शारीरिक विकास प्रभावित होने लगता है। दुबली, पतली छरहरी मॉडल को देखकर अधिकतर लड़कियां उनके जैसी बनने के लिए लालायित रहती हैं, पर दुबला रहने से बेहतर है कि आप शरीर को औसत रखें। पिछले दिनों मेड्रिड में हुए फैशन सप्ताह में निर्धारित मानक से कम वजन वाली मॉडलों के भाग लेने पर रोक लगा दी गई है, इससे पहले भी इस बात को लेकर काफी विरोध हुआ था, क्योंकि इन्हें देखकर लड़कियां और महिलाओं के बीच दुबली-पतली होने की होड़ शुरू हो गई थी। स्कूलों में पढ़ने वाली 60 से 80 प्रतिशत लड़कियां आज कुपोषण की शिकार हैं। ऐसा नहीं है कि उनके घरवाले अच्छा आहार देने की स्थिति में नहीं हैं अपितु माता-पिता बच्चों को घर खाने के लिए आग्रह नहीं करते, क्योंकि अधिकतर माता-पिता अपनी व्यस्तता के चलते टिफिन में परांठा-सब्जी देने के बदले बच्चों को पैसे दे देते हैं कि बाहर नाश्ता कर लेना। यही कारण है कि अधिकतर बच्चों की रुचि फास्ट फूड में होती जा रही है। स्वाद की प्रधानता के चलते स्कूल में खाने की आदत भी लड़कियों की इस हालत की जिम्मेदार है, आजकल दूध, दही व दूध से बनने वाली चीज़ों से लड़कियों को मानो नफरत सी हो गई है। नतीजतन कम उम्र में ही चश्मा लगना, बालों का झड़ना व सफेद होना, शारीरिक विकास रुक जाना, पाचनतंत्र का गड़बड़ा जाना, एलर्जी तथा अन्य रोग सामने नज़र आने लगते हैं। शरीर ऊपर से तो सुंदर लगता है परंतु अंदर कमज़ोरी आ जाती है। लड़कियां भोजन तो क्या पानी भी कम पीती हैं। पानी के बदले कोक, पेप्सी व अन्य नुकसानदायक पेय पीना ज़्यादा पसंद करती हैं, जो ऐसी उम्र में बेहद खतरनाक हैं, जब शरीर का विकास होता है। शरीर के लिए आवश्यक तत्व वसा, लवण खनिज, प्रोटीन, विटामिन, कार्बोहाइड्रेट, मिनिरल, कैल्शियम की पर्याप्त मात्रा न मिलने से शरीर का विकास पूरी तरह नहीं हो पाता है। धार्मिक आस्था बुरी नहीं होती किन्तु डाइटिंग या उपवास भी एक सीमा के बाद नुकसानदायक होता है। फलों व हरी सब्जियों व पोषक तत्वों से युवा पीढ़ी की बढ़ती दूरी उनके लिए नुकसानदायक है। हरी सब्जियाँ, फल अवश्य खाने चाहिएँ, साथ ही दोनो समय ताज़ा भोजन अवश्य करें, परंतु व्यायाम का नियम बनाने से weight नियमित रहता है, न कि डाइटिंग से।



— अर्चना नारंग



## जीवन जीने की कला

रोम देश में एक वज़ीर का जन्मोत्सव खूब धूमधाम से मनाया जा रहा था, रसोईघर में भिन्न-भिन्न प्रकार के व्यंजन तैयार हो रहे थे एवं बहुत मित्र आये हुए थे। वातावरण में प्रसन्नता और उल्लास छाया हुआ था। इतने में नंगी तलवार लिए सम्राट के कुछ सैनिक सम्राट का यह संदेश लेकर वज़ीर के पास आये कि: "आज छः बजे तुम्हें फाँसी पर चढ़ाया जायेगा।"

यह सुनते ही सभी वाद्य बंद हो गये, उल्लास का वातावरण ग़म में बदल गया। सभी मित्रों एवं स्नेहियों के चेहरे मुरझा गये।

यह देखकर वज़ीर ने कहा:

"क्या बात है? आप सब चुप क्यों हो गये? वाद्य बजाओ, गाओ। यही तो घड़ियाँ हैं, खुशियाँ मनाने की। जिस दिन जन्म हुआ था, उसी दिन से हम मृत्यु की ओर जा रहे थे। यह तो खुशी की बात है कि जिस दिन जन्मदिवस है, उसी दिन मौत हो रही है।"

अभी तक तो नर्तक-नर्तकियाँ नाच रहे थे, अब मैं भी नाचूँगा। अभी तक तो गायक गा रहे थे, अब मैं भी गाऊँगा। अब चिंतित होने की, रोने की घड़ियाँ कहाँ बचीं? समय बहुत कम है, मुस्करा लो, गुनगुना लो, नाच लो। आगे की घड़ियाँ किसने देखी हैं? ये आखिरी घड़ियाँ हैं... उत्सव मना लो। फाँसी पर तो शाम को छः बजे चढ़ना है। अभी तो हो जाने दो उत्सव, बजाओ वाद्य।"

साजवाले बेचारे क्या बजाते? फिर भी आज्ञा थी,

अतः मुरझाये चेहरे एवं ढीले-ढीले हाथों से साज बजाना आरंभ किया। जैसे ही वाद्य बजने लगे, वज़ीर ने नृत्य करना शुरू कर दिया। उसके स्वाभाविक नृत्य को देखकर साज बजानेवालों में भी रंग आ गया, किन्तु अन्य लोगों को चिंता ने घेर लिया था। लोग जिस उत्साह एवं खुशी को लेकर आये थे, वह खुशी खो गयी और सभी शोक के सागर में डूबने-उतरने लगे।

यह सब होते हुए भी वज़ीर अपनी मस्ती में नाचता रहा। यह देखकर मृत्यु का संदेश लेकर आये हुए सैनिक भी बड़े आश्चर्य में पड़ गये कि 'सब चिंतित और उदास हैं किन्तु यह वज़ीर बड़ा अजीब आदमी है जो अपनी मौत की बात सुनकर भी नाचे-गाये जा रहा है!... इसका रोआँ-रोआँ प्रफुल्लित हो रहा है! ऐसा लग रहा है मानो, मौत की नहीं अपितु किसी अत्यंत प्रिय व्यक्ति के मिलन की घड़ियाँ नजदीक आ रही हों।"

उन सिपाहियों ने राजा को समाचार दिया और कहा: "आपने वैरभाव से, डराने के लिए जिस वज़ीर के लिए फाँसी का संदेश भेजा था, वह वज़ीर तो चिंतित होने की जगह, अत्यंत खुशी से नाच रहा है। संदेश सुनकर

वह ज़रा भी नहीं घबराया। ऐसे व्यक्ति को आप फाँसी पर चढ़ाये राजन्! जरा चलकर तो देखिए।" सिपाहियों की बात सुनकर राजा प्यार गया एवं वज़ीर को खुशी से नृत्य करते हुए देखकर आश्चर्यचकित उठा। उसने वज़ीर से पूछा:

"तू पागल तो नहीं हो गया?"

वज़ीर : "महाराज! पागल क्या होना? एक दिन तो मौत आने ही जाती थी, यह घड़ियाँ तो अत्यंत कीमती घड़ियाँ हैं। जीवन तो वही है जो सामने मृत्यु खड़ी होने पर भी मुस्कान चालू रहे।

**मुस्कराकर ग़म का ज़हर, जिनको पीना आ गया।**

**यह हकीकत है कि जहाँ में, उनको जीना आ गया।**

जो मौत को प्यार करता है, वह जीवन का भी वास्तविक आनंद सकता है। जो मौत से निर्भीक है वह जीवन में भी ठीक निर्भीक सकता है।" यह सुनकर राजा ने सोचा कि: 'इतने भले व्यक्ति से करके उसे फाँसी देना उचित नहीं है।' अतः राजा ने उससे क्षमा माँ तब वज़ीर ने कहा:

"राजन्! इसमें क्षमा किस बात की? वैसे तो कई जन्मदिन आये और किन्तु आपने इस जन्मदिन पर तो जीवन एवं मौत दोनों को एक साथ च दिया। राजन्! आपको धन्यवाद है।"

**जो मंज़िल चलते हैं, वे शिकवा नहीं किया करते।**

**जो शिकवा करते हैं, वे मंज़िल नहीं पहुँचा करते।**

जिन्हें मंज़िल पर पहुँचना है उन्हें शिकायत किस बात की? ...और शिकायत लेकर बैठा है उसका पहुँचना कैसा? यदि जीवन शिकायतें और नकारात्मक चिंतन होगा तो जीवन की शक्ति उसी में क्षीण हो जाएँगी तथा लक्ष्य तक पहुँचना कठिन हो जाये। जिन्होंने अध्यात्मिक यात्रा करके भीतर के रस को, भीतर की शांति पा लिया है, जिन्होंने जीवन की गहराइयों का आस्वाद पा लिया है - लोगों के लिए मौत का पैग़ाम भी जीवन का संदेश देता है।

यदि आप दुःख, विघ्न-बाधाओं से मुस्कराते हुए मिलोगे तो दुनिया बड़े-से-बड़ा दुःख या विघ्न भी आपको विचलित नहीं कर सके। अन्यथा, ऐसा कौन-सा माई का लाल है जिसको संसार में दुःख, विघ्न-बाधाएँ न आयी हों? फिर चाहे सेठ हो या नौकर, नानक हो या कबीर, बुद्ध हो या महावीर, कृष्ण हो या राम.... सबके जीवन में दुःख, विघ्न और बाधाएँ तो आती हैं किन्तु जो मुस्कराना जानते हैं उनके दुःख, विघ्न और बाधाएँ भी साधना बन जाती है।

### Best Couple

You know who is the best couple in the world.

'Smile and Tears'

Rarely are they seen together, but when they combine, that is the best moment in



## योग और हास्य

योगसूत्र में महर्षि पतंजलि ने योग की जो परिभाषा दी है वह है "योगः चित्तवृत्ति निरोधः" अर्थात् चित्त वृत्तियों पर नियंत्रण होना। हास्य में विशेष रूप से खिलखिला कर हंसने अथवा जोरदार ठहाका लगाने की अवस्था में हम अपने मन की चंचलता पर पूर्ण रूप से नियंत्रण कर पाते हैं चाहे वह क्षणिक ही क्यों न हो? मन की चंचलता पर वह क्षणिक नियंत्रण एक अद्वितीय घटना है। मनुष्य के लिए उसके अच्छे स्वास्थ्य के लिए एक लाभप्रद स्थिति है। हास्य वास्तव में इंस्टेंट योग की अवस्था है। इन क्षणों की जितनी अधिक पुनरावृत्ति होगी उतना ही हम योगमय जीवन के निकट होते चले जाएंगे।

योगाभ्यास में हम क्रम से चलते हैं। पहले यम और नियम का पालन करना सीखते हैं; फिर विभिन्न योगासनों और प्राणायाम के विभिन्न प्रकारों का अभ्यास करते हैं। तत्पश्चात् प्रत्याहार और धारणा की अवस्थाओं से गुजरते हुए ध्यान की अवस्था में पहुंच जाते हैं लेकिन एक जोरदार ठहाका अथवा अट्टाहस हमें सीधे ध्यानावस्था के निकट ले जाकर छोड़ देता है।

योग एक सम्पूर्ण उपचार पद्धति है। हास्य भी किसी प्रकार योग से कम नहीं बैठता इसलिए हास्य द्वारा चिकित्सा का हास्य योग से अभिहित किया जाता है। हास्य का जीवन में इतना अधिक महत्व है कि हास्य का एक स्वतंत्र चिकित्सा पद्धति के रूप में स्वीकार कर इसे निरंतर विकसित किया जा रहा है और साथ ही दूसरी चिकित्सा पद्धतियों और अन्य उपयोगी क्रियाकलापों के साथ भी इसे जोड़ा जा रहा है।

हास्य द्वारा सकारात्मक दृष्टिकोण की सृष्टि कीजिए और सकारात्मक दृष्टिकोण द्वारा नकारात्मक दृष्टिकोण अथवा गंभीरता रूपी केंचुली सदा के लिए उतार फेंकिए। बहाने बनाना छोड़िए और थोड़ा मुस्कराइये। इसके बाद हंसिए और जोर-जोर से ठहाके लगाइये। यही जीवन का अमूल्य रस है यही उत्साहपूर्ण जीवन जीने की कला है।





## यौवन सी ताजगी देता है, आंवला

आंवला हमारे देश के उत्तम स्वास्थ्य प्रदान करने वाले फलों में प्रमुख है। आंवले के सौ ग्राम गूदे में निम्नानुसार अंश होते हैं:-

जल 81.2 प्रतिशत, प्रोटीन 0.5 प्रतिशत, वसा 0.1 प्रतिशत, कार्बोहाइड्रेट 14.1 प्रतिशत, कैल्शियम 0.5, प्रतिशत फास्फोरस 0.02 प्रतिशत तथा लौह 0.12 प्रतिशत। आंवले में अन्य उपयोगी लवण भी प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं।

आंवले में अण्डे से अधिक पौष्टिकता होती है और इसके रस में नारंगी के रस से कई गुना अधिक विटामिन 'सी' होता है। यही एक मात्र ऐसा फल है जिसे सुखाने, गर्म करने तथा पकाने पर भी इसमें उपलब्ध विटामिन 'सी' नष्ट नहीं होता।

आयुर्वेद में आंवले को वात पित्त, और कफ तीनों दोषों का शमन करने वाला बताया गया है। हृदय रोगियों के लिए तो आंवला अत्यंत लाभप्रद है। इसका कच्चा फल, मृदु, रोचक और शीतलता दायक है। वह हड्डियों तथा बालों को पोषण देता है। मूत्र संबंधी रोग, मुख रोग, चर्म रोग, सूखा रोग, के साथ ही ज्वर तथा पीलिया के उपचार में प्रभावी औषधि प्रामाणित हुआ है। आंवला पेट के रोग को दूर करने वाला तथा आंखों की ज्योति को बढ़ाता है। मधुमेह और गठिया रोग में भी इसका रस असर करता है। यह शरीर में खून की कमी को भी दूर करता है, खूनी बवासीर में भी लाभकारी है।

### औषधीय उपयोग

● आंवले का चूर्ण, घी और शक्कर समान भाग में मिलाकर खाने से सिर दर्द ठीक होता है।

● आंवला व अश्वगंधा मिलाकर दूध के साथ लेने से बल, वीर्य व कांति की वृद्धि होती है।

- एक सप्ताह तक आंवले के रस का सेवन करने से पेट के कीड़े नष्ट हो जाते हैं।
- आंवले को चबाने से दांत मजबूत होते हैं, इसका रस दांतों पर लगाने से पायरिया रोग में भी लाभ होता है। दांतों में कीड़ा लगा हो तो आंवले के रस में जरा सी कपूर मिलाकर दांतों पर लगा लें- दर्द दूर हो जायेगा।
- आंवले के पत्तों को पानी में उबाल कर कुल्ला करने से मुंह में छाले ठीक हो जाते हैं।
- आंवलों का चूर्ण एक ग्राम की मात्रा, में शहद के साथ लेने से बंद गला ठीक हो जाता है।
- आंवले का चूर्ण शहद के साथ प्रतिदिन भोजन के बाद लेने से पेट अच्छा रहता है, कब्ज से मुक्ति मिलती है। दुबले व्यक्ति का वजन भी बढ़ जाता है।
- एक चम्मच आंवले के जूस को, एक कप करेले के जूस में मिलाकर पीने से मधुमेह में लाभ होता है। यह प्रयोग 2 माह तक नियमित करें।
- एक आंवले का ताजा रस या एक चम्मच चूर्ण हृदय रोग में लाभकारी रहता है।
- आंखों की कमजोरी, ग्लूकोमा, कंजेक्ट्वाइटिस की शिकायत होने पर आंवले के रस में शहद मिलाकर दिन में 2 बार लें, नेत्र रोगों में लाभकारी है।

इतने सस्ते और सरलता से उपलब्ध होने वाले, गुणकारी फल आंवले का उपयोग क्यों न आज से ही शुरू किया जाये।





## प्रेरक सत्यकथा

यह वास्तव में मेरी आपबीती है। अपने गेहूँ की स्थिति इस मकान में हमने 21 वर्ष पूर्व कदम रखा था, उस समय यह वीरान था। हमारी योग्यता की भी यही स्थिति थी। हम सभी परिवारों ने निश्चय किया कि हम स्वयं ही यहां पौधे लगाएंगे। मेरे पति स्वयं गाड़ी से पौधे लाते तथा लगभग हर छुट्टी के दिन वृक्षारोपण कार्यक्रम होता था। हमारी मेहनत सफल हुई तथा 1-2 वर्ष में अच्छी तरह हरियाली हो गई। एक शहतूत का पेड़ लगाया था जो कि बहुत घना हो गया था और उसकी छांव से कुछ घरों की धूप रुक जाती थी। उस घर के लोग अक्सर धूप रुकने की शिकायत करते तथा अक्सर पेड़ की छाटाई करवा देते थे। एक बार शायद उन्हें कुछ ज्यादा ही गुस्सा आ गया और उन्होंने लगभग पूरा ही पेड़ कटवा दिया। उस दिन ऑफिस से लौटकर जब खिड़की से पेड़ की ऐसी हालत देखी, तो हम दोनों (पति-पत्नी) स्तब्ध रह गए। रोने का मन करने लगा, लोगों की सोच पर गुस्सा भी आ रहा था। एक बार मन किया कि शिकायत कर दें लेकिन शिकायत करने से क्या होगा, संबंधों में और कड़वाहट आ जाएगी, यह सोचकर चुप रह गए। शहतूत में होली के आसपास फल आता है, उस साल तो फल नहीं आया लेकिन जब नन्हीं-नन्हीं कोंपलें आनी शुरु हुई, तो हमारी खुशी का ठिकाना नहीं रहा। अगली सर्दियों तक उस वृक्ष ने फिर से विशाल रूप ले लिया तथा खूब फल दिया।

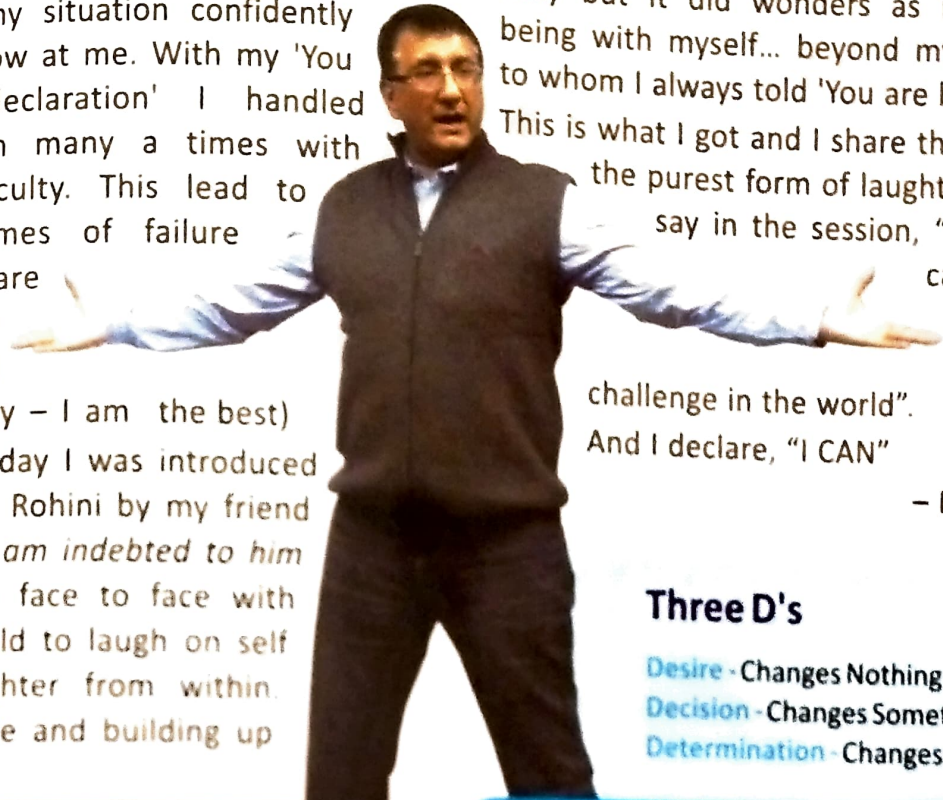
अब उस वृक्ष को देखकर मुझे न सिर्फ खुशी हुई बल्कि ऐसा लगा जैसे वह मुझे कोई संदेश देना चाहता है। मेरे मन ने मुझसे कहा कि यह वृक्ष जो न चल कर अपनी रक्षा कर सकता है, न रोकर अपनी व्यथा किसी से कह सकता है, फिर भी दुबारा से अपने आपको इतना सक्षम बना सकता है कि फिर से दूसरों के काम आ सके, उन्हें अपने मीठे फल खिला सके। ईश्वर ने हमें तो इंसान बनाया है, हम चल सकते हैं, सोच सकते हैं दुखी व खुश हो सकते हैं, तो हम अपनी तकलीफों में संयम क्यों खो देते हैं? पुनः अपनी शक्ति पहचानकर खड़े क्यों नहीं हो सकते, दूसरों के काम क्यों नहीं आ सकते? यह घटना मेरे लिए प्रेरणादायी बन गयी और अब अपने दुःख व कष्ट में इसे अवश्य याद करके, जल्दी से परेशानियों से उभर पाती हूँ।





## Self Laugh: 100% Pure Laughter

There was a time when every day before going to work, I would look into the mirror and say, "Rajeev, you are the best". This was my 'Raksha Kawach' which I wore on daily basis to handle any situation confidently that life would throw at me. With my 'You are the best declaration' I handled everything, though many a times with struggle and difficulty. This led to frustrations at times of failure because failures are not meant for 'The Best' (Remember, I told myself everyday - I am the best) And then one fine day I was introduced to Laughter Club at Rohini by my friend Rakesh Sachdeva (*I am indebted to him for this*) and came face to face with myself. We were told to laugh on self by generating laughter from within. Starting with a smile and building up



on laughter took me through various emotions. I had to drop all inhibitions of looking good (people are watching... am I looking fool... it is so artificial... and what not) and just laugh. Throwing away all this was not easy but it did wonders as it allowed me being with myself... beyond my physical self, to whom I always told 'You are best'.

This is what I got and I share that self laugh is the purest form of laughter and as they say in the session, "someone who can laugh on self can face any challenge in the world".

And I declare, "I CAN"

– Rajeev Narang

### Three D's

**Desire** - Changes Nothing.

**Decision** - Changes Something.

**Determination** - Changes Everything.

The ultimate designer  
*Diamond Jewellery*

**Mangalam Creations**

Gaurav Sekhri : 9810533665

Rajiv Sekhri : 9810533664

### Wonderful Experience

I take great pride in stating that the Laughter Club, of which I was a member for nearly two months before my retirement, benefitted me substantially both at the physical and mental levels. Apart from imparting a glow on my face, the exercises taught in the laughter club went a long way in making me feel energetic and fresh throughout the day, despite the pressure of work. No amount of work would make me feel tired, as a result of which my efficiency and output levels went up considerably. Besides, my overall confidence level also increased, enabling me to tackle difficult situations in life with relative ease. In the end I would like to compliment the Laughter Club for the role it has been playing in helping the EIL employees in becoming dynamic personalities and inculcating in them a positive outlook towards life, thus enabling them to perceive things from a totally different perspective.

Regards,

– Mrs. Vijay Taneja



# “रावण अभी जिंदा है”

उल्लास, उमंग और उत्साह के प्रतीक होते हैं 'उत्सव'। जीवन में व्याप्त नीरसता को कम कर के समाज में मेलजोल, अपनत्व व प्रेम बढ़ाने में इन "उत्सवों" की महत्वपूर्ण भूमिका रही है। सदियों से 'रावण का पुतला' बनाना और फिर उसे जला कर हम दशहरे का उत्सव बड़ी खुशी से मनाते चले आ रहे हैं। बुराई पर अच्छाई की जीत व झूठ पर सच्चाई की विजय का प्रतीक यह त्यौहार 'विजय दशमी' के नाम से भी जाना जाता है।

आज के संदर्भ में प्रश्न यह उठता है कि क्या वास्तव में हम इस 'विजय दशमी' उत्सव को मनाने के हकदार हैं? रावण तो अभी भी जिंदा है। रावण के दस सिर जो प्रतीक हैं काम, क्रोध, अहंकार, लोभ, मोह आदि के, क्या हम इनका विनाश कर विजय प्राप्त कर पाए हैं। समय के साथ जैसे-जैसे रावण के पुतले बड़े और high tech हो रहे हैं वैसे-वैसे आज के इंसान के अंदर रावण के सिर रुपी विकार भी बड़े होते जा रहे हैं।

खिली-खिली प्रातः की शुरुआत हँसी-खुशी से होने की बजाय, जब अखबार के पहले पृष्ठ पर दृष्टि पड़ते ही घोटालों, डकैतियों, रेप, लूटपाट-आतंकवाद जैसी खबरें पढ़ कर मन कुठित होने लगता है, तो इसी ताने-बाने में हम उलझ जाते हैं कि हमारा समाज किस ओर जा रहा है? ऐसा महसूस होता है कि स्वतंत्र भारत में राम-राज्य का सपना देखते-देखते फिर से एक रावण-राज्य स्थापित हो रहा है। घोटालों ने भारत की प्रगति पर प्रश्न-चिन्ह लगा दिया है। बच्चे के जन्म से पहले ही मां-बाप उसके स्कूल के दाखिले को लेकर चिंताग्रस्त इधर-उधर भटकते हैं, नन्हें शिशु के दूध से लेकर जीवन-रक्षक दवाईयों तक में मिलावटें करने में लोभी रावण ज़रा नहीं चूकते, हर तरफ रिश्वत का बोलबाला है। जब जीवन का आरंभ ही रिश्वत से होगा तो आगे के संस्कारों को हम कैसे सोचें, क्या होगा भविष्य? रावण वो नहीं जिसके पुतले जलाये जाते हैं रावण तो वे लोग हैं जिनकी अंतरात्मा मर चुकी है। पुतले वैसे भी उसी के जलाये जाते हैं जो समाज के लिए कलंक हैं और फिर भी जिंदा हैं। लंका के रावण ने तो मर्यादा में रहकर सीता की इच्छा के विरुद्ध उसे छूने की भी धृष्टता नहीं की परंतु आज जो समाज में हो रहा है, वो उस रावण की करनी से कहीं बदतर है पर फिर भी आज का रावण जिंदा घूम रहा है।

वास्तव में यदि रावण को समाप्त करना है तो इन दस विकारों पर विजय प्राप्त करके ही हम 'विजय दशमी' मनाने के हकदार हैं। इसके लिए सबसे पहले स्वयं को सुधारना होगा और यदि हम सुधरें तो जग स्वतः ही सुधर जायेगा। यदि ये हम कर पाते हैं तो "रावण अभी जिंदा है" इस वाक्य को हम झुठला सकने में सफल हो सकते हैं।

-सोमनाथ नारंग



## Benefits of Honey and Cinnamon

A daily dose of honey and cinnamon can save you from dozens of diseases. Regular intake of honey with cinnamon powder strengthens the immune system. In fact, scientists have found that honey contains vitamins and iron in a large quantity. Regular use of honey strengthens the white blood corpuscles (WBC) to fight bacteria and viral diseases.

**Heart of the Matter:** Make a paste of honey and cinnamon powder, apply it on a slice of bread and have it for breakfast. This reduces cholesterol in the arteries and helps avert a heart attack. Also, those who have had an attack before, can benefit from this. If they follow it religiously. What's more, it prevents breathlessness.

**Joint Efforts:** Arthritis patients should make it a point to drink a cup of hot water with 2 tsp honey and 1 tsp cinnamon powder. Even chronic patients can say bye bye to joint pains if they start following this habit.

**Digestion :** Sprinkle a pinch of cinnamon powder on 2 tsp honey and have it before your meal, to get rid of acidity and digest a heavy meal.

**Wrinkle free:** Boil 4 tsp honey and 1 tsp cinnamon powder in 3 cups water. Drink 1/4 cup, 3-4 times a day. It'll keep your skin soft and wrinkle free.

**Skin Shine:** Apply a paste of honey and cinnamon on pimples before sleeping and wash it off the next morning with warm water. Try this for two weeks and you'll be pimple-free in no time. Those suffering from skin infections like eczema can also use it.

**Breath (taking):** Gargle with 1 tsp honey and cinnamon powder in hot water to smell fresh the whole day.

**(B)ladder to Success:** Mix 2 tbsp cinnamon powder and 1 tsp honey in a glass of lukewarm water and drink it. It kills the germs in the bladder.

**Tooth Tip:** Make a paste of 1 tsp cinnamon powder and 5 tsp honey and apply it on the aching tooth, three times a day. It will take care of the toothache.

**Cold Cut:** Those suffering from severe cold should take 1 tbsp honey with 1/4 tsp cinnamon powder for 3 days. This will cure the most chronic cough, cold and helps clear sinuses.





## Home Remedies for Back Pain

Back pain or backache is a common problem among a lot of people - not just the elderly and middle aged but also among young people who work for long hours coupled with their busy lifestyle.

- The various causes for backache include poor posture, lack of exercise, too much stress, muscular tension, etc. Here are some home remedies to help you deal with this problem.
- The best remedy for backache is back pain exercises.
- Massage your back with garlic oil and Eucalyptus oil to seek relief from pain and inflammation.
- Apply a towel that has been squeezed after being soaked in hot water, on the back. Application of heat in this way will provide relief.
- Proper rest is very important for backache cure. Rest flat on your back for at least 2-4 hours.
- Do not sit in the same position for several hours. Also sit straight and do not stoop. A poor posture will worsen your back pain.
- The people doing sedentary occupations, should get up once or stand from their seats after every hour.

- Soft cushioned seats should be avoided and position should be changed as often as possible.
- Do not bend your back or shoulders while picking up something from the ground. Bend your knee and then pick it up.
- Drink a glass of warm water mixed with a tablespoon of honey to soothe back pain.
- Deficiency of Vitamin C makes one prone to backache. Therefore, increase Vitamin C intake in your diet.
- Laughter yoga is a unique concept to combat various life style diseases. In this method, vyayam, pranayama and aerobics are rolled into one. Various exercises like milk/lassi drinking, acupressure laugh, stretching laugh, ice cube laugh, self praise laugh etc. are done to avoid backache. Also laughter yoga is a natural pain killer, while participating in laughter session, such endorphins get released that the person gets cured of the pain, and that is why laughter is said to be a pain reliever.

- Ashima Sethi  
Senior physiotherapist

फूल बन कर क्या जीना  
एक दिन उखाड़ कर फेंक दिए  
जाओगे जीना है तो पत्थर बन कर  
जीओ कभी तराशे गये, तो खुदा  
कहलाओगे



C.A. 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, 45637269  
Direct: 41546066 Res.: 25818383, 25767766  
Mb: 9810117269 Fax: 91-11-41546067  
E-mail: ssonico@rediffmail.com

1047/16, Hari Singh Nalwa Street,  
Karol Bagh, New Delhi-110005

## Interview

One young man went for an IAS interview. "When did India get independence?", he was asked. "The efforts began a few years earlier and the final result came in 1947", he replied. "Who was responsible for our independence?". "There were so many. Whom to mention? If I name one, it will be injustice to other", he replied. "Is corruption the number one enemy in our country?". "Some research is going on the subject and I can answer with certainty, only after seeing the report" He replied.

The interview board was very pleased with his original and thoughtful answers and asked him not to reveal the questions to others, since they were planning to ask the same questions. When he went out, naturally others were curious to know what was asked. He politely declined, but one persistent person would not leave him.

"At least tell me the answers" he pleaded, and our friend obliged. Then it was the turn of this person. When he went inside, since his resume was slightly illegible, the board member asked him. "By the way, what is your date of birth?" He replied, "The effort began a few years earlier and the final result came in 1947." Somewhat puzzled, they asked other clarification, "What is your father's name?" He replied, "There were so many. Whom to mention. If I name one, it will be injustice to another" The interviewer was incensed. "Hey! are you mad or what?" He replied. "Some research is going on the subject. I can answer with certainty only, after seeing the report."

- Adeesh Kumar

## “मन”

मन सा न जग में प्रकाश, कोई सच्चा मित्र,  
मन सा न कोई और शत्रु हुड़दंगा है।  
मन से ही रीत, प्रीत मन से ही शांति गीत।  
मन से ही कलह कपट के दंगा है  
मन ही मिलता ईश, मन ही दिलाता मुक्ति।  
मन ही तो डालता सुकर्म में अड़ंगा है।  
मन से मरीज़ तो लज़ीज़ कोई चीज़ नहीं।  
मन यदि चंगा तो कटौती में ही गंगा है।  
“बोलो जीवन कैसा है  
जैसा बना लो वैसा है।”

- हंसमुख “शशि खन्ना”

व्यायाम विकास केन्द्र, सेक्टर-३, रोहिणी



### Executive Members :

- |                          |            |
|--------------------------|------------|
| 1. Sh. S. K. Sethi       | 9213625677 |
| 2. Sh. Sunder Lal        | 9711022174 |
| 3. S. Jaswant Rai Grover | 27047941   |



# DELHI Laughter CLUB

A-33, Puri Apartments, D.C. Chowk  
Sector-13, Rohini, Delhi-110085  
Tel: 011-47503051



## EXECUTIVE COMMITTEE



### President

**Dr. Umesh Sahgal**  
B-98/1, Derawal Nagar,  
Delhi-110009  
27217164, 47067890,  
9811644389  
18-Jan, 14-Jan



### Vice President

**Mr. Arun Sethi**  
64, Pocket - E - 4,  
Sec-7, Rohini, Delhi-85  
27043536, 9811163233  
2/7/57, 19-Sep



### Vice President

**Mr. Surinder Singh Pannu**  
B-239, G.F., Derawal Nagar,  
Delhi-9  
27441133, 9818058292  
11/8/52, 16/11/80



### General Secretary

**Mrs. Neelam Wadehra**  
A - 33, Puri Appts.  
(D.C. Chowk), Sec - 13,  
Rohini, Delhi-85  
47503051, 8527217217  
20/01/51, 25/11/76



### Treasurer

**Mr. Devinder Gupta**  
B-5/11, Sec-4,  
Rohini, Delhi-85  
27055719, 9910388674  
16/07/68, 10-feb



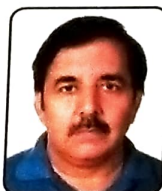
### Executive Committee

**Mrs. Anu Sahni**  
A1/135-136, Sec - 6  
Rohini, Delhi-85  
9999510771  
19/12/53, 26/09/76



### Mr. Durga Dass

B1/174, Moti Nagar,  
New Delhi-15  
26762131/32565595  
9650985856/7838212102  
24/03/52, 3/03/78



### Mr. Krishan Khanna

A-76/2, F.F.,  
Derawal Nagar, Delhi-9  
32966461, 9810152478  
8/8/55, 16/11/80



### Mr. Neeraj Kumar Bhasin

D-13 A/7 3rd floor,  
Model Town-III, Delhi-9  
45697054, 9818091054  
9/6/49, 12/10/75



### Mr. Parmod Kumar Taneja

A-10/3 Rana Partap Bagh,  
Delhi-110007  
9540062248  
10 Jul, 26 Aug



### Mr. Rajeev Narang

86 - Tarun Vihar, Sec-13  
Rohini, Delhi-85  
27552934, 9811338686  
6/8/66, 10/9/91



### Mr. Rakesh Setia

C-6/13, First Floor  
Rana Partap Bagh, Delhi-7  
27246729, 9891911616  
26 Oct, 1 May



### Mr. Ramesh Chadha

B-1/21 Rana Partap Bagh,  
Delhi-7  
27224955, 9810034565  
21 Apr, 22 Feb



### Mr. Ravinder Dhingra

G - 1/41, Sec - 11  
Rohini, Delhi-85  
27048388, 9810679344  
5/7/66, 13/12/90



### Mr. Ved Parkash Gupta


B - 8/36, Sec - 4, Rohini  
Delhi-85. 27043253  
45350008, 9313813880  
20/02/52, 24/01/77




### Mrs. Vinita Nagpal

90, Canara Appts.  
Sec - 13, Rohini, Delhi-85  
27561435, 9871138309  
6/6/62, 20/11/84







**Mr. Adeesh Kumar**  
14, Kadambhari Appts  
Sec-9, Rohini, Delhi-85  
7566004 9811830580  
23/06/51, 30/11/76




**Mr. Anand Gupta**  
B-5, 11, Sec-4,  
Rohini, Delhi-85  
9212742686, 9810081181  
21/71, 19/02/92




**Mrs. Anita Goel**  
C-19, Adarsh Appts.  
Sec-9, Rohini, Delhi-85  
27563545, 9350254322  
22/01/70, 7/3/92




**Mrs. Anita Sethi**  
64, Pocket - E - 4,  
Sec-7, Rohini, Delhi-85  
27043536, 9899953233  
23/03/65, 19-sep




**Mr. Ashok Kumar Bhakhri**  
A-21, Suvidha Appts.  
Plot No. 25, Sec-13,  
Rohini, Delhi-85.  
42941071, 9810991626  
8/9/44, 6/5/77




**Mr. B.K. Joshi**  
B-11, Vishwa Appts.  
Sec - 9, Rohini, Delhi-85  
27866263  
19/07/39, 12-may



**Mr. Bhagat Ram Sachdev**  
A - 23, Welcome Appts.  
Sec - 9, Rohini, Delhi - 85  
27865255, 9312560301  
10/7/45, 1-Jun



**Mrs. Bhawana Anand**  
15 - B Khukhrain Appts.  
Sec - 13, Plot No - 30/1  
Rohini, Delhi-85  
27565642, 9015675430  
31/10/65, 24/11/88



**Mr. D.R. Sharma**  
A-15 Delhi Citizen Appts.  
Sec - 13, Rohini  
Delhi-85. 27565848  
28/06/34



**Mr. Ajay Kumar Chopra**  
A-39, Oriental Appts.  
Sec-9, Rohini, Delhi-85  
27556012, 9311514426  
17/11/55, 25-May



**Mr. Anil Chhabra**  
86, C-9, Sec-7,  
Rohini, Delhi-85  
9891023024  
9/7/70, 17/04/98



**Mrs. Anita Mehndiratta**  
A - 1/19,20,21 Sec - 6  
Rohini, Delhi-85  
47045464, 9213637181  
14/12/63, 19/01/87



**Mrs. Archana Narang**  
B-2/1, Ganga Triveni Appts.  
Sec - 9, Rohini, Delhi-85  
27563577, 9958404141  
22/02/54, 14/10/77



**Mr. Ashok Narang**  
261, Golden Jublee Appts.  
Sec - 11, Rohini, Delhi-85  
27571282, 9891042154,  
9311507475  
1/7/61, 13/04/86



**Mr. Balram Talreja**  
203, Lakeview Appts.  
Sec - 9, Rohini, Delhi-85  
32591962, 9312843527  
10/4/61, 21/05/85



**Mrs. Bhagwani Devi**  
G-10/1, Sec-15, Rohini,  
Delhi-85  
9213139833, 9873339833  
2/2/50



**Mrs. Bimla**  
A-15 Delhi Citizen Appts.  
Sec - 13 Rohini  
Delhi-85. 27565848  
15/02/1938



**Mr. Daljeet Singh**  
G-101, Satya Shanti Appts.  
Sec-13, Rohini, Delhi-85  
9311177795, 8459465561  
8/3/70, 14/01/90



**Mrs. Alka Kalra**  
D - 12/48, Sec - 8, Rohini  
Delhi-85. 27949639  
9811147439  
18/04/64, 02/03



**Mr. Anil Kumar**  
C-258, Divyjayoti Appts.  
Sec-19, Rohini, Delhi-85  
27076653, 9818682195  
17/08/66, 6/6/96



**Mrs. Anita Mittal**  
C - 26 F, Vijeta Vihar  
Sec - 13, Rohini, Delhi-85  
65839987, 9650474882  
9/8/50, 9/12/79



**Mr. Ashok Anand**  
G-20/251,252,  
Sec-7, Rohini, Delhi-85  
9999627317  
8/3/75, 25-Jan



**Mr. B. R. Bahl**  
C - 4/33 Sec - 1, Rohini  
Delhi-85. 27571952  
9810549674, 9891029972  
28/8/36, 18/01



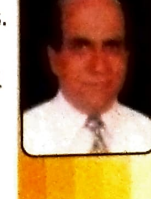
**Mrs. Balvinder Kaur**  
A - 10, Delhi Citizen Group  
Housing Society, Sec - 13  
Rohini, Delhi-85  
27867793, 9958688992  
20/08/49, 5/3/78



**Mr. Bharat Bhushan Chhabra**  
Satya Shanti Appts. G-108  
Sec - 13, 23, Rohini, Delhi-85  
27550600, 9310011280  
31/05/46, 24/02/73



**Mr. Bishan Mittal**  
F-2/135, Sec - XI,  
Rohini, Delhi-85  
27571341, 9811588203  
5/6/52, 15/02/75



**Mr. Davinder Kumar Sekhri**  
G5 / 3-4 Sec - 11,  
Rohini, Delhi - 85  
27570077, 9871661070  
25/12/46, 11/10/72





**Mrs. Dimple Gupta**  
B-5/11, Sec-4,  
Rohini, Delhi-85  
27044192, 9210211422  
22/12/71, 19/02/92



**Mr. Gajendra Pal Singh**  
67, Jamna Appts., Sec - 9  
Rohini, Delhi-85  
27864084, 9868110303  
7/7/49, 1/7/71



**Mr. Harbans Lal Soni**  
C/o Roop Ornaments(P)ltd.  
32/B - 5, Sec - 7, Rohini  
Delhi-85. 47079031  
47079031, 9873800001  
31/01/55, 13/12/75



**Mr. Harmeet Singh**  
E-2/109, Sec-11,  
Rohini, Delhi-85  
9250982332  
26/04/76, 6/4/2003



**Mr J.P. Verma**  
B - 71, Shakti Appts.  
Sec - 9, Rohini, Delhi-85  
27866766, 9899453330  
31/01/35



**Mr. K.K. Garg**  
D3, Greenview Appts  
Sec - 9, Rohini, Delhi-85  
23942651, 27868211  
9818265005  
3/12/54, 14/07/75



**Mrs. Kanta Bhakhri**  
A - 21, Suvudha Appts.  
25, Sec-13, Rohini  
Delhi-85. 42941071  
65717089, 9350715844  
15/12/50, 6/5/77



**Mrs. Krishna Gupta**  
44, Agroha Kunj  
Sec - 13 Rohini, Delhi-85  
9910596440, 9810799565  
31/08/53, 27/02/75



**Mrs. Kusum Lata Gupta**  
81, Laxmi Appts. Sec-9,  
24/7, Rohini, Delhi-85  
27868633, 9868188633  
29/06/58, 13/02/81



**Mr. Dinesh Gupta**  
211, Sunehri Bagh Appts.  
Sec-13, Rohini, Delhi-85  
27862917, 9811480780  
14/11/63, 11/3/93



**Mrs. Geeta Devi Gupta**  
138, Laxmi Appts.  
Sec - 9, Rohini, Delhi-85  
30741786, 9999897672  
1/11/57, 10/12/74



**Mr. Harbans Singh**  
E - 2/110, Sec - 11  
Rohini, Delhi-85  
9250982332  
18/08/41, 28/09/66



**Mr. Harsh Malik**  
0-4- Parvana Vihar  
Sec - 9 Rohini, Delhi-85  
9891525329  
19/04/67, 7/10/95



**Mr. Jagdish Jain**  
465, Veer Appts.  
Sec - 13, Rohini, Delhi-85  
9810795300  
1/1/54, 18/11/76



**Mr. Kamal Bhatia**  
209, Laxmi Appts Sec-9,  
Rohini, Delhi 85  
27863660, 9350831648  
Aug 53, Feb 83



**Mrs. Kanta Kapoor**  
A - 31, verseas Appts  
Sec - 9, Rohini, Delhi 85  
9312260396  
15/01/52, 8/10/77



**Mrs. Krishna Kumari**  
114, Lakeview Appts.  
Rohini, Delhi-85  
7838553599  
1/1/40



**Mrs. Lata Gupta**  
157, Laxmi Appts.  
24/3, Sec - 9,  
Rohini, Delhi-85  
27564024, 9313336192  
02/3/50



**Mr. G.L. Marwah**  
A - 23 Oriental Appts  
Sec - 9, Rohini  
Delhi-85, 27866538  
16/04/33, 11/5/60



**Mr. Gurinder Ghugh**  
422, Sangam Appts,  
West Enclave  
Pitampura, Delhi-34  
27010180, 9810128763  
1/01/63, 24/07/89



**Mr. Hari Chand Jain**  
A - 19, 20 Sanjay Mkt.  
Sec - 2, Rohini, Delhi-85  
27513015-9971380713  
1/06/38



**Mrs. Indu Bansal**  
A - 4/25, Sunrise Appts.  
Sec - 13, Rohini  
Delhi-85. 27866030  
12/6/54, 4/12/73



**Mr. Jagdish Rai Singla**  
A - 2/97, Sec-3,  
Rohini, Delhi-85  
27521870, 9873390400  
9/11/51, 13/11/73



**Mrs. Kamla Devi Pandey**  
196, Bhagyalaxmi Appts.  
Sec - 9, Rohini, Delhi-85  
27862373, 9873352773  
20/10/55



**Mr. Krishan Gopal Arora**  
145, Vikas Sheel Appts.  
Sec - 13, Rohini, Delhi-85  
27862374, 9810184035  
19/10/55, 25/06/82




**Mr. Kuldip Singh Luthra**  
B - 4, Suvudha Appts  
Sec - 13, Rohini, Delhi-85  
27567944, 9868605119  
10/3/47, 1/9/73




**Mrs. Lata Narang**  
84, Akash Kunj,  
Sec-9, Rohini, Delhi-85  
47593647, 9910419140  
17/08/57, 7/5/81







**Mrs. Lata Saxena**  
B-84, Oriental Appts.  
Sec - 9, Rohini, Delhi-85  
27562524, 8527187160  
01/03, 02/05




**Mr. M.K. Jain**  
97, Engineers Estate 21,  
I.P. Extension, Delhi-85  
26762739, 9810468837  
7/12/59, 13/12/84




**Mrs. Madhuri Sharma**  
C-9, Parvana Vihar,  
Sec-9, Rohini, Delhi-85  
27567159, 9311561419  
1945, 7/7/64




**Mrs. Manju Aggarwal**  
221, Laxmi Appts.  
Sec - 9, Rohini, Delhi-85  
27566005, 8860639492  
23/09/52, 27/11/77




**Mrs. Manju Goyal**  
G-3 Satyashanti Appts.,  
Plot No. 23, Sec-13,  
Rohini, Delhi-85  
27555049, 9311101147  
29/10/57, 19/06/75




**Mrs. Meena Nangia**  
A-11, Parvana Vihar,  
Sec-9, Rohini, Delhi-85  
27561948, 9999025486  
6/2/58, 20/10/80




**Mr. Mukesh Mehndiratta**  
A-1/19,20,21 Sec - 6  
Rohini, Delhi-85  
47045464, 9213637181  
27/12/62, 19/01/87




**Mrs. Neera Mahendra**  
B-33, Anubhav Appts.  
Sec - 13, Rohini, Delhi-85  
27563821, 9891540491  
18/08/56, 16/02/82




**Mr. O.P. Singla**  
198, Bhagya Laxmi Appts.  
Sec - 9, Rohini, Delhi-85  
27862100, 9311509178  
7/11/38, 19/10/64




**Mr. Lekh Raj Kalra**  
D - 12/48, Sec - 8, Rohini  
Delhi-85. 27949639  
9868582739, 9811147439  
8/12/54, 02/03




**Mr. M.K. Kohli**  
8 - D, Surya Appts.  
Sec - 13, Rohini, Delhi-85  
27860996, 9213729488  
11/1/36, 5/5/61




**Mr. Man Mohan Gupta**  
35 - A, Surya Appts.  
Sec 13, Rohini, Delhi-85  
27861588, 8802796109  
1/9/40, 10/5/67




**Mrs. Manju Bhatia**  
209, Laxmi Appts.  
Sec-9, Rohini, Delhi-85  
27863660, 9811365687  
Nov-53, Feb-83




**Mrs. Manju Singh**  
A - 2, Oriental Appts.  
Sec - 9, Rohini, Delhi-85  
27863875, 9811608908  
7/5/54, 27/02/83




**Mrs. Meenu Sardana**  
B-6/61,62, Sec-11,  
Rohini, Delhi-85  
7503003460, 9212417743  
3/8/56, 20/8/76




**Mr. Murli Lal Gupta**  
H - 19/20, Sec 7  
Rohini, Delhi-85  
27043524, 9811642110  
22/12/45, 27/05/67




**Mr. Nitin Sharma**  
A-7/187, Sec-17,  
Rohini, Delhi-85  
9654999895  
21/05/79, 22/04/2004




**Mr. Om Datta Sharma**  
A - 2/12,13 (G.F.),  
Sec-11, Rohini, Delhi-85  
27573955, 9350970647  
2/11/41, 14/02/67




**Mr. Lokesh Verma**  
B-5/299, Sec-8,  
Rohini, Delhi-85  
9350069849  
26/09/72, 29/10/2002




**Mr. M.L. Madan**  
14 - Madhav Kunj Appts.  
Sec - 9, Rohini, Delhi-85  
65199976, 9013387645  
1/4/46, 20/02/73




**Mr. Man Mohan Wadehra**  
A - 33, Puru Appts.  
(D.C. Chowk), Sec - 13,  
Rohini, Delhi-85  
47503051, 9810679339  
20/06/49, 25/11/76




**Mrs. Manju Ghai**  
B - 18, Plot No - 22  
Para Appts., Sec - 13  
Rohini, Delhi-85  
27862143, 9711769316  
12/12/48, 2/12/72




**Mrs. Manorma Malhotra**  
95, Shivam Appts.  
Sec-15, Rohini, Delhi-85  
27875359, 8750484404  
15/08/44, 1/6/65




**Mr. Mohanlal Wali**  
102, Navyug Appts.  
Sec-9, Rohini, Delhi-85  
27864159, 9311964159  
17/07/31, 19/11/52



**Mrs. Neelam Gupta**  
233, Jaina Appts.  
Sec - 13, Rohini, Delhi-85  
27864749, 9891449170  
22/08/59, 18/06



**Mr. O.P. Malhotra**  
F-25/6, Sec-7,  
Ayodhya Chowk,  
Rohini, Delhi-85  
65371918, 9891409180  
12/10/54, 8-dec



**Prof. Omkar N. Koul**  
C - 13, Green View Appts.  
Sec - 9, Rohini, Delhi-85  
27556197, 9811885545  
7/1/1941





**Mr. Pal Anand**  
118, G-29, Sec-3,  
Rohini, Delhi-85  
9411094115  
5/1/56, 10/mar



**Mr. Parmod Kumar Jain**  
632, Veer Appts, Sec-13  
Rohini, Delhi-85  
27866706, 9899638881  
20/09/49, 18/02/76



**Mrs. Prem Lata Mathur**  
C-3, Parwana Vihar,  
Sec-9, Rohini, Delhi-85  
27552774  
15/02/39



**Mr. Radhey Shyam Gupta**  
138, Laxmi Appts.  
Sec-9, Rohini, Delhi-85  
30741786, 9999897672  
8/3/51, 10/12/74



**Mrs. Raj Rani Jain**  
D1/183 1st Floor  
Sec-11 Rohini, Delhi-84  
9350244289  
3/1/55, 28/04/92



**Mr. Rajkumar Madhani**  
203/1, Sec-6, Pkt. D-6  
Rohini, Delhi-85  
9968243647, 9868736241  
3/5/60, 11/9/86



**Mr. Rakesh Kumar Gupta**  
A-3, 40-41, IInd Floor,  
Sec-11, Rohini, Delhi-85  
27572512, 9312894981  
10/10/61, 9/12/90



**Mr. Ramesh Chander Bhatt**  
A-1, Sec-6, Plot No-123,  
Rohini, Delhi-85  
27054417, 9971187562  
7/5/67, 29/11/93



**Mr. Ramesh Verma**  
41- Model Appts.  
Pitam Pura, Delhi-34  
9350424113



**Mr. Pardeep Mittal**  
16/64, Sec-16,  
Rohini, Delhi-85  
9212218342, 9718318342  
24/12/77, 29/09/2000



**Mr. Parveen Goel**  
C-19, Adarsh Appts.  
Sec-9, Rohini, Delhi-85  
27563545, 9811902099  
29/09/67, 7/3/92



**Mr. R. K. Chadha**  
B-72, Friends Tower  
Sec-9, Rohini, Delhi-85  
27567430, 9818479390  
17/03/42, 14/09



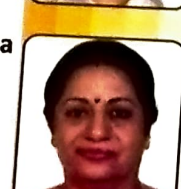
**Mr. Raghbir Singh Dahiya**  
94, Neelgiri Appts. Sec-9  
Rohini, Delhi-85  
27867070, 9278745181  
02/1/42, 16/06/57



**Mr. Rajesh Tagra**  
107, Lake View Appts.  
42, Sec-9, Rohini  
Delhi-85. 9811440360  
7/10/66, 14/09/91



**Mr. Rakesh Sachdeva**  
C-5/125-126, CF, Sec-6,  
Rohini Delhi-85  
9212098770  
10/07/77, 16/11/03



**Mrs. Rama Sekhri**  
G5 / 3-4 Sec-11,  
Rohini, Delhi-85.  
27570077, 9871661070  
23/09/49, 11/10/72



**Mrs. Ramesh Kanta Kwatra**  
D-1, Parwana Vihar,  
Sec-9, Rohini, Delhi-85  
27563476  
15/04/44, 7/02/65



**Mr. Ramniwas Goel**  
143, Neelgiri Appts.  
Sec-9, Rohini, Delhi-85  
9213661225, 9718733043  
12/5/57, 13/03/82



**Mrs. Parmod Bhat**  
G-106 Satya Sheel  
Sec-13, Rohini, Delhi-85  
47548434, 9910234035  
16/10/61, 13/07/61



**Mrs. Parvesh Saluja**  
258, PKH-17, Sec-7,  
Rohini, Delhi-85  
27043585  
22/09/44, 11/6/71



**Mr. Radhey Shyam**  
148 - Samay Vihar  
Sec-13, Rohini, Delhi-85  
47013890, 9818465577  
30/08/45, 2/12/69



**Mrs. Raj Bhalla**  
B-4/6/7 Rohini  
Delhi-85  
9999166364, 98995422  
2/3/56, 6/10/78



**Mr. Rajinder Bansal**  
F-26/100/7  
Rohini, Delhi-85  
27041723, 9810195566  
4/03/58, 23/06/85



**Mr. Rakesh Sharma**  
C-107, Ekta Appts.  
Sec-13, Rohini, Delhi-85  
27555006, 9911177525  
20/01/52, 8/5/83



**Mrs. Ramesh Arora**  
145, Vikas Sheel Appts  
Sec-13, Rohini, Delhi-85  
27862374, 9910234035  
17/10/56, 25/06/82




**Mr. Ramesh Kumar Bhatt**  
210, Laxmi Appts.  
Sec-9, Rohini, Delhi-85  
27565134, 9899382134  
13/04/43, 6/5/68




**Mrs. Ranjna Verma**  
50, Vidya Vihar, Sec-9,  
Rohini, Delhi-85  
27863422  
3/6/57, 28/12/79







**Mr. Rattan Chamaria**  
313, Vasudha Appts  
Plot-41, Sec-9,  
Rohini, Delhi-85  
27866049 9871132830  
19/09/68, 17/02/91




**Mrs. Renu Chopra**  
B - 39 Oriental Appts.  
Sec-9, Rohini, Delhi-85  
27556012, 9311574426  
22/09/62, 25-may




**Mrs. Roma Madnani**  
203/1, Sec-6, Pocket D-6,  
Rohini, Delhi-85  
9968243647  
28/10/62, 11/9/86




**Mr. S.K. Soni**  
B-53, Friends Tower,  
Plot No-47, Sec-9,  
Rohini, Delhi-85  
9212384370  
1/1/46, 8/2/72




**Mrs. Santosh Aggarwal**  
B - 63, Friends Tower,  
Sec - 9, Rohini, Delhi-85  
9312833704  
7/10/61, 14/12/78




**Mrs. Santosh Marwah**  
A - 23, Oriental Appts.  
Sec - 9, Rohini  
Delhi-85. 27866538  
19/10/35, 11/5/60




**Mrs. Sarla Pahwa**  
55, Navyug Appts.  
Sec-9, Rohini, Delhi-85  
27556166 9910228075  
4/4/40




**Mr. Satendra Tyagi**  
B-9/158 Sec - 5  
Rohini, Delhi-85  
9718084546, 9312919777  
8/1/66, 1/5/83




**Mrs. Shashi Gupta**  
14B - Samay Vihar Appts.  
Rohini, Delhi-85  
47013890, 9953914799  
5/9/50, 2/12/69




**Mr. Ravi Nagpal**  
90, Canara Appts.  
Sec-13, Rohini, Delhi-85  
27561435, 9810497232  
5/6/59, 20/11/84



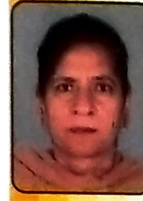
**Mrs. Renu Subnani**  
B - 5/204, Sec - 9, Mayur  
Appts., Rohini, Delhi-85  
9953400140, 9911641301  
29/04/85




**Mr. S.C. Sharma**  
20, Laxmi Appts.  
Sec - 9, Rohini, Delhi-85  
9871100644  
10/10/55, 2/2/85




**Mr. S.P. Sikka**  
I - 3 , Parwana Appts.  
Sec-9, Rohini Delhi-85  
27555217  
8/8/47, 1/12/78




**Mrs. Santosh Chawla**  
B - 4, 76-77, Sec - 11  
Rohini, Delhi-85  
27573754, 9310203754  
6/12/54, 4/12/73




**Mrs. Santosh Satiza**  
B- 1/207, Mayur Appts.  
Sec - 9, Rohini, Delhi-85  
27550060, 9891378906  
4/11/56, 10/10/73




**Mrs. Saroja**  
Eklavya Appt. 6, Sec-13  
Rohini, Delhi-85  
9868160890  
4/11/44, 7/7/70




**Mrs. Shakuntla Goel**  
143, Neelgiri Appts.  
Sec - 9, Rohini, Delhi-85  
9718733014  
21/08/62, 13/03/82




**Mrs. Shashi Kumar**  
15, Kadambari Appts.  
Sec-9, Rohini, Delhi-85  
27568994, 9818722392  
21/01/1953, 30/11/76




**Mr. Ravinder Garg**  
A-1/326, Pocket-A,  
Sec-6, Rohini, Delhi-85  
9899352253, 9871684404  
19/02/50, 6/9/73




**Mrs. Rita Tagra**  
21 - D, Khukhrain Appts.  
Sec - 13, Rohini, Delhi-85  
43017213, 8809581591  
30/01/60, 26/08/82




**Mr. S.k. Bhutani**  
173, Golden Jubilee Appts.  
Sec - 11, Rohini, Delhi-85  
9312287222  
25/08/49, 20/04/75




**Mr. Sagar Singla**  
A - 2/97, Sec-3,  
Rohini, Delhi-85  
27521870, 9654107606  
23/06/81, 12/3/2009




**Mrs. Santosh Hans**  
D-66, Delhi Citizen Appts.  
D.C. Chowk, Plot No-24,  
Sec-13, Rohini, Delhi-85  
27863938, 9868746038




**Mrs. Santosh Udaipuria**  
A - 7 , Overseas Appts.  
Sec - 9 Rohini, Delhi-85  
65930084, 9718304005  
27/04/1961



**Mrs. Saroj Sharma**  
299- C, Pocket - QU  
Chitrakoot, Delhi-34  
27342446, 9310441705  
23/09/52, 20/09/73



**Mrs. Shashi Chopra**  
136, Vasundhara Appts.  
Sec - 9, Rohini, Delhi-85  
27569459, 9711195977  
17/03/53, 27/11/72



**Mrs. Shashi Sawhney**  
315, New Modern Appts.  
Plot No - 26/2, Sec - 9,  
Rohini Delhi-85  
9899291903  
2/3/51, 12/3/72





**Mr. Shyam Lal Chopra**  
136, Vasundhara Appts.  
44, Sec - 9, Rohini, Delhi-85  
27569459, 9811619977  
30/09/49, 27/11/72



**Mr. Shyam Sunder Agukalar**  
65, Kamdhenu Appts.  
Sec - 9, Rohini, Delhi-85  
27552612, 9810117591  
Jan-46, 20/05/63



**Mr. Somnath Narang**  
B-2/1, Ganga Triveni Appts.  
Sec - 9, Rohini, Delhi-85  
27563577, 9891266612  
11/3/51, 14/10/977



**Mr. Subham Ghosh**  
D - 10/148, Sec - 7,  
Rohini, Delhi-84  
27568303, 9968075757  
1/11/62, 21/10/91



**Mrs. Suman Gupta**  
242, Veer Appts. Sec - 13,  
Rohini, Delhi-85  
9015427910  
9/7/71, 19/09/93



**Mrs. Suman Tyagi**  
B-9/157 Sec - 5  
Rohini, Delhi-85  
9718084546, 931291977  
16/09/67, 1/5/83



**Mr. Sumit Sehdev**  
129, Pocket B - 7,  
Sec-4, Rohini, Delhi-85  
9999575749, 9015281134  
18/03/83, 17/11/2005



**Mrs. Sunita Dhingra**  
G - 1/41, Sec - 11  
Rohini, Delhi-85  
9873668865  
11/6/69, 13/12/90



**Mrs. Sunita Narula**  
C - 2, Khukhrain Appts.  
Sec-13, Rohini, Delhi-85  
27563458, 9871439539  
11/10/60, 14/04/83



**Mrs. Sunita Sethi**  
G-7, Satya Shanti Appts.  
Sec-13, Rohini, Delhi-85  
9818779438  
10/10/57, 13/12/84



**Mr. Suresh Chand Jain**  
564, Veer Appts. Sec-13  
Rohini, Delhi-85  
27552415, 9310713196  
15/04/50, 27/06/71



**Mr. Surinder Mohan Sharma**  
299- C, Pocket - QU  
Chitrakoot, Delhi-34  
27342446, 9891480267  
5/1/43 20/09/73



**Mr. Surjit Singh Bajwa**  
A - 10, Delhi Citizen Group  
Housing Society, Sec - 13  
Rohini, Delhi-85  
27867793, 9958688992  
28/04/50, 5/3/78



**Mrs. Susheela Aggarwal**  
512, Veer Appts. Sec-13  
Rohini, Delhi-85  
27550278  
19/06/46, 5/12/64



**Mrs. Sushila Dadoo**  
91, Kamdhenu Appts.  
Sec - 9, Rohini, Delhi-85  
27555859, 9868815859  
10/6/43, 11/12/63



**Mrs. Sushila Goel**  
68, Swastik Kunj,  
Sec-13, Rohini, Delhi-85  
27565044  
1/6/44, 9/5/68



**Mrs. Sushma Khetarpall**  
B- 6/77,78 Sec 2  
Rohini, Delhi-85  
9911913434  
14/12/57, 12/12/77



**Mrs. Sushma Sikka**  
I - 3, Parwana Appts.  
Sec-9, Rohini, Delhi-85  
27555217  
22/02/56, 1/12/78



**Mrs. Swaraj Taneja**  
273, Sunehri Bagh Appts.,  
Sec-13, Rohini, Delhi-85  
65188236, 9818428236  
15/07/48, 24/10/71



**Mr. Tarun Kumar**  
283/A, Pkt-D-6,  
Sec-6, Rohini, Delhi-85  
27048005, 9968280921,  
9968280921  
21/03/65, 19/04/95



**Mr. Tilak Sachdeva**  
C - 32, Tulsi Apptt.  
Sec - 14, Rohini, Delhi-85  
27555668, 9899710055  
2/2/46, 8/8/74



**Mrs. Usha Anand**  
3 - B, Khukhrain Appts.  
Sec - 13, Rohini, Delhi-85  
27561451, 9310074758  
10/9/48, 9/3/70



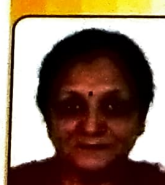
**Mrs. Usha Chadha**  
6, Navshakti Sadan  
Society, Opp. Veer Apptt.  
Sec - 13, Rohini, Delhi-85  
27862562, 9873800788  
27/08/52, 14/02/72



**Mrs. Usha Sharma**  
A - 35, Puru Appts.  
Sec - 13, Rohini  
Delhi-85



**Mr. V.K. Jain**  
104, Jaina Appts.  
Sec- 13, Rohini, Delhi-85  
27863493, 9971453528  
16/10/39, 17/02/66



**Mrs. Veena Chhabra**  
Satya Shanti Appts.  
G - 108, Sec - 13, 23,  
Rohini, Delhi-85  
27550600, 9310011280  
31/12/50, 24/02/73



**Mrs. Veena Garg**  
102, Navshakti Sadan,  
Sec - 13, Rohini, Delhi-85  
27552301, 9810204891  
28/08/65, 25/06/86





**Mrs. Veena Verma**  
A-1 Model Apts  
Jangam Pura, Delhi 88  
6379433474



**Mrs. Vimal Gupta**  
B-5/11, Sec-4  
Rohini, Delhi-85  
272655719, 9711034051  
13/09/68, 10 Feb



**Mr. Vinod Gupta**  
G-7/25 Sec-11,  
Rohini, Delhi-85  
32400324,  
9811174686  
24/10/64



**Mr. Yogesh Manchanda**  
A-3/43 Sec-11  
Rohini, Delhi-85.  
27570439, 9312249080  
25/11/66, 12/10/92



**Mrs. Alka Gupta**  
A-1/11, Rana  
Partap Bagh, Delhi-7  
9899155423  
25 Jun, 13 Aug



**Mr. Anil Kumar Bagai**  
A-19/5, Rana Partap Bagh,  
Delhi-7  
011-20002300, 27414455  
4 Mar, 29 Jan



**Mrs. Asha Khurana**  
B-1/11 R.P. Bagh,  
Delhi-110007  
27113861, 9654045560  
6 May, 6 Aug



**Mrs. Chetan Malhotra**  
B-3/13, (G.F.)  
Rana Partap Bagh, Delhi-7  
47095665  
13 Jan, 7 Oct



**Mrs. Geeta Handa**  
A-14, R.P. Bagh,  
Delhi-7  
9891274627  
05/01/77, 20/02/96



**Mrs. Vijay Chhibber**  
B-55 Puru Apts.  
Sec-13, Rohini  
27562689  
5/3/52, 9/9/72



**Mrs. Vimla Lata Verma**  
54 1st Floor, Navshakti  
Sadan, Sec-13,  
Rohini, Delhi-85  
27866322, 9868186322



**Mr. Virender Batra**  
G-106,  
Satya Shanti Apts.  
Sec-13, Rohini, Delhi-85  
47548434, 9971240966  
6/10/52, 13/2/81



**Mr. Vijay Kumar Gupta**  
511, Neelkanth Apts.  
Sec-13, Rohini, Delhi-85  
27556191, 9910154855  
14/03/47, 17/10/72



**Mrs. Vinita Gupta**  
116, New Modern Apts.  
Plot No - 26/2, Sec-9  
Rohini, Delhi-85  
27552081, 9999094171  
2/9/64, 24/02/85



**Mr. Yashpal Taneja**  
273, Sunehri Bagh Apts.,  
Sec-13, Rohini Delhi-85  
65188236, 9871999735  
20/04/48, 24/10/71

**अपने इस हंसमुख परिवार को बढ़ाते रहिए  
हंसते रहिए और हंसी का यह कारवां चलाते रहिए।**



**Miss Alka Gupta**  
B-3/20 Rana Partap Bagh,  
Delhi-7  
27444691  
4-Mar



**Mr. Anil Verma**  
A-4 Rana Partap Bagh,  
Delhi-7  
8800446196  
24 Apr, 15 Oct



**Mr. Baldev Singh**  
A-7/8 F.F. R. P. Bagh,  
Delhi-7  
27450631, 9811075999  
16/06/48, 14/04/74



**Mr. Darshan Arora**  
C-2/5 R.P. Bagh,  
Delhi-7  
27430068, 9811383913  
20 Nov, 9 Dec



**Mr. Gurmeet Singh**  
B-2/3 Rana Partap Bagh,  
Delhi-7  
27442953, 9810024952  
4 Oct, 2 Feb



**Mr. Anil Goenka**  
B-41, C C Colony,  
R.P. Bagh, Delhi-7  
93112116036  
25 Sep, 22 Sep



**Mrs. Anita Aggarwal**  
B-3 C.C. Colony  
Opp R.P. Bagh, Delhi-7  
27436525, 9811577170  
14 Apr, 6 May



**Mr. C.P. Chopra**  
B-2/19 Rana Partap Bagh,  
Delhi-7  
47095953, 9810209895  
28/04/48, 7/05/75



**Mr. G.D. Chhabra**  
A-8/15A, Flat No. 101,  
Rana Partap Bagh Delhi-7  
9899161855  
15/3/47, 21 Apr



**Mr. H.N. Suri**  
B-1/4, Rana Partap Bagh,  
Delhi-7  
27245415, 9810986420  
22 Jan, 11 Mar





**Mrs. Indu Setia**  
C 6/13, First Floor  
Rana Partap Bagh, Delhi-7  
9999320606  
5 Aug, 1 May



**Mrs. Kanta Vermani**  
A-7 (G. F) R. P. Bagh,  
Delhi-7  
27144621, 8860562767  
12 Dec, 23 Aug



**Mrs. Komal Sainani**  
C 6/14, Rana Partap Bagh,  
Delhi-7  
9818150142  
16 Nov, 8 May



**Mrs. Madhu Suri**  
B 1/4, Rana Partap Bagh,  
Delhi-7  
27245415  
12 Apr, 11 Mar



**Mr. Nirmal Kumar Jain**  
Jain A 3/5 (2nd floor)  
R P Bagh, Delhi-7  
27113283 9654969394  
14 Aug, 7 May



**Mrs. Pooja Gupta**  
B-16, Rana Partap Bagh,  
Delhi-110007  
9350492100  
9/10/54, 7/12/76



**Mr. Prem Shanker Asthana**  
B 3/2 Rana Partap Bagh  
Delhi-110007  
9313628501  
20 Nov, 10 May



**Mr. Rajesh Chopra**  
A-1 Rana Partap Bagh,  
Delhi-7  
27125516, 9968304677  
23 Oct, 23 Nov



**Mrs. Rashmi Sachdeva**  
A-1/7, R.P. Bagh,  
Delhi-7  
27134260  
8/02/52, 22/09/77



**Mrs. Jagjit Kaur**  
A-7/8 F.F. R. P. Bagh,  
Delhi-7  
27450631, 9268795884  
26/04/54, 14/04/74



**Mrs. Kaushlya Bahi**  
A-14/6, R.P. Bagh,  
Delhi-7  
27135428, 9899798292  
22 Apr, 29 Aug



**Mrs. Krishna Devi Chhabra**  
A 8/33 (Upper G F)  
R P Bagh, Delhi-7  
27124461, 9999002788  
28 Nov, 26 Jun



**Mr. Manohar Lal Vermani**  
A 7 (G F) R P Bagh,  
Delhi-7  
65198511, 27144621



**Mr. Parma Nand Chhabra**  
A-8/33 (Upper G F)  
R. P. Bagh, Delhi-7  
27124461, 9999002788  
30 Dec, 26 Jun



**Mrs. Poonam Bajaj**  
D 6/17 Rana Partap Bagh  
Delhi-7  
9868056963  
2 Feb, 25 Nov



**Mrs. Pushpa Negi**  
A 8/34 Rana Partap Bagh,  
Delhi-110007  
9268172491  
24 Nov, 4 Jul



**Mr. Rajinder Kumar Sharma**  
A -8/45 Rana Partap Bagh,  
Delhi-110007  
27110540



**Mrs. Renu Sapra**  
C-3/17 R.P. bagh,  
Delhi-110007  
27240128, 9810099749  
15 Feb, 11 May



**Mrs. Jyoti Tanna**  
A-10/3 Rana Partap Bagh,  
Delhi-7  
9540062241  
1 Jan, 26 Aug



**Mrs. Kiran Goenka**  
A-11/2 G.F.  
R. P. Bagh, Delhi-7  
27240134, 97112000  
24/01/64, 29/11/86



**Mr. Lalit Sehgal**  
B-5/11, R. P. Bagh  
Delhi-110007  
9899264991  
5/4/62, 14/6/91



**Mrs. Neelam Bhatt**  
D-19 Rana Partap Bagh,  
Delhi-7  
27453613, 9891277000  
15 Jul, 14 Sep



**Mr. Parveen Handa**  
A 14, R.P. Bagh,  
Delhi-7  
9891274627  
14/11/71, 20/02/96



**Mr. Praveen Bajaj**  
D 6/17 Rana Partap Bagh,  
Delhi-7  
9873403901  
18 Sep, 25 Nov



**Mr. Rajender K. Agrawal**  
A-3/1 Rana Partap Bagh,  
Delhi-7  
45700609, 921277000  
25 Feb, 12 Dec



**Mr. Rajiv Aroia**  
B-3/1 Rana Partap Bagh,  
New Delhi-7  
9811144065



**Mr. Sanjay Goenka**  
A-11/2 G.F.  
R. P. Bagh, Delhi-7  
27240134, 9950262111  
22/11/63, 29/11/86





**Mr. Sanjeev Gupta**  
A-1/11 Rana  
Partap Bagh, Delhi-7  
9811139276  
29 Dec, 13 Aug



**Mrs. Shanti Devi**  
A7 A/2 R.P. Bagh,  
Delhi-7  
43805149



**Mr. Sunil Kumar Bagai**  
A-19/5, Rana Partap Bagh,  
Delhi-7  
9013329046  
20 Jul, 9 Mar



**Mrs. Sushama Verma**  
A-5/3, 1st floor  
Rana Partap Bagh, Delhi-7  
27431623, 9891426111  
13 May, 27 Nov



**Mrs. Vanita Chopra**  
B-2/19 Rana Partap Bagh,  
Delhi-7  
47095953, 9910209895  
11/09/50, 7/05/75



**Mr. Vijay Sachdeva**  
A-1/7, R.P. Bagh,  
Delhi-7  
27134260, 9311216036  
16/01/49, 22/09/77



**Mrs. Anita Aggarwal**  
20, Road No 18,  
East Punjabi Bagh,  
New Delhi-26  
28312425, 9999711094  
24/06/58, 4/2/80



**Mr. Jai Kishan Goel**  
32, East Avenue Road,  
East Punjabi Bagh,  
New Delhi-26  
28314844, 9810089922  
30/09/54, 11/3/77



**Mr. P.K. Goyal**  
WZ - 6A, 1st Floor,  
Punjab Garden,  
East Punjabi Bagh,  
New Delhi-26  
9313519970  
13/01/53, 20/08/78



**Mrs. Sarla Asthana**  
B 3/2 Rana Partap Bagh,  
Delhi - 7  
9818281185  
1 Aug, 10 May



**Mrs. Shefali Malhotra**  
A-7A/7 Rana Partap Bagh,  
Near Shiv Mandir, Delhi-7  
27460954, 8527101774  
8 Feb, 13 Apr



**Mrs. Sunita Chadha**  
B-1/21 Rana Partap Bagh,  
Delhi-110007  
27224955, 9717034565  
26 Oct, 22 Feb



**Mrs. Sushma Jain**  
A-3/5, 2nd floor,  
R. P. Bagh, Delhi-7  
27113283, 9654826669



**Mrs. Veena Jindal**  
B2/2, F.F., Rana Partap  
Bagh, Delhi-7  
9868707120  
2 Mar, 8 May



**Mrs. Vinod Katyal**  
A-7 Rana Partap Bagh,  
Delhi-7  
43805138  
8 Aug, 23 Nov



**Mrs. Anita Goyal**  
19, Road No-10,  
East Punjabi Bagh,  
New Delhi-110026  
42460410, 9711329787  
28/09/58, 11/5/79



**Mr. Jaswant Rai Bhalla**  
1, Road No - 5,  
East Punjabi Bagh,  
New Delhi-26  
45450041, 9811314313  
19/01/44, 1/8/71



**Mrs. Radhika Malhotra**  
7/16, East Punjabi Bagh,  
New Delhi-26  
42460979, 9871598497,  
9310727277  
29/07/59, 4/2/82



**Mrs. Saroj Kapoor**  
B-4A/2 R.P. Bagh  
Delhi-7  
9313730378  
1/01/59, 19/05/77



**Mrs. Sneha Kapur**  
B-7/2 R.P. Bagh,  
Delhi-7  
27219782, 9958940191  
31 Aug, 11 May



**Mr. Suresh Kumar Jindal**  
B2/2, F.F., Rana Partap  
Bagh, Delhi-7  
9873914106  
30 Sep, 8 May



**Mrs. Usha Rani Jain**  
B-6/3, 1st floor,  
Rana Partap Bagh,  
New Delhi-7  
47095980 9810361819



**Mr. Vijay Gupta**  
B-16, Rana Partap Bagh  
Delhi-7  
27240839, 9811606550  
16/09/50, 7/12/76



**Mr. Vipin Malhotra**  
B-3/13, (G.F.)  
Rana Partap Bagh, Delhi-7  
9873982451  
1 Aug, 7 Oct



**Mrs. Aruna Bhalla**  
1, Road No - 5,  
East Punjabi Bagh,  
New Delhi-26  
45450041, 9899694403  
7/2/47, 1/8/71



**Mrs. Kamla Budhiraja**  
15B/20, East Punjabi Bagh,  
New Delhi-26  
45097237, 9810757049  
6/6/48, 28/02/70



**Mrs. Rosy Bhutani**  
9, Road No-16,  
East Punjabi Bagh,  
New Delhi-26  
28314990, 9313491586  
31/08/69, 27/04/90





**Dr. S.K. Mediratta**  
14/23, East Punjabi Bagh,  
New Delhi-26  
9811250615  
1701/50, 9/10/75



**Mr. S.P. Bansal**  
21/23, East Punjabi Bagh,  
New Delhi-26  
28313895, 42461052,  
9810163642  
24/05/50, 30/04/74



**Mrs. Santosa Gupta**  
26/6, East Punjabi Bagh,  
New Delhi-26  
28314449, 9811289953  
20/01/61, 4/5/64



**Mrs. Sunita Goel**  
33/6, East Punjabi Bagh,  
New Delhi-26  
9811370066  
27/3/65, 25/02/84



**Mr. Suresh Kumar Goel**  
19, Road No-10,  
East Punjabi Bagh,  
New Delhi-26  
42460410, 9312289953  
28/10/52, 11-may



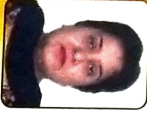
**Mrs. Usha Bajaj**  
32/5, East Punjabi Bagh,  
New Delhi-16  
42460121, 982849555  
4/12/46, 27/05/61



**Mr. Vinod Kumar Sapra**  
9, Road No - 4,  
East Punjabi Bagh,  
New Delhi-26  
28315351, 9213932200  
1/11/55, 24/11/80



**Mr. Yashpal Bajaj**  
32/5, East Punjabi Bagh,  
New Delhi - 16  
42460121, 965496520  
14/09/43, 27/05/67



**Mrs. Mala Varma**  
E-12, Moti Nagar,  
New Delhi-15  
9818283855  
26/01/48, 21/05/72



**Mr. C.P. Saluja**  
D-71/B, Moti Nagar,  
New Delhi-15  
9212081572  
1/10/58, 6/2/84



**Mr. Dharam Bi Bansal**  
D-42, Sundershan Park,  
New Delhi-15  
25158047, 981018615  
15/10/59, 20/02/79



**Mrs. Jina Sahni**  
Moti Nagar, New Delhi  
9313531478  
6/8/81, 3/2/2005



**Mr. K.B. Chhabra**  
E-14, New Moti Nagar,  
New Delhi-15  
42581120, 9818480374  
21/08/50, 9/12/74



**Mr. Kirntilal**  
T.C - 6/12, New Moti  
Nagar Delhi-15  
9868737075, 982083333  
2/10/57, 2/12/84



**Mr. Krishan Kumar Sen**  
36/527, New Moti Nagar,  
New Delhi-15  
9999916018  
8/3/33, 12/5/56



**Mr. Pankaj Arora**  
B1/174, New Moti Nagar,  
New Delhi-110026  
32565595, 9311052575  
20/02/80, 27/01/2008



**Mrs. Pooja Arora**  
B-1/174,  
New Moti Nagar, Delhi  
32565595, 9958200010  
16/11/83, 27/01/2008



**Mrs. Satya Rani**  
B1/174, New Moti Nagar,  
New Delhi-110026  
32565595  
1/11/60, 3/3/78



**Mr. Vinender Kumar**  
C-81 B, 1st Floor,  
Moti Nagar, New Delhi-15  
25161611, 9313519596  
18/10/62, 29/06/90



**Mr. Vinender Kc. Mediratta**  
A-181, New Moti Nagar,  
New Delhi-15  
25176447, 9313125555  
999988653  
25/12/64, 16/01/92



**Mr. A.K. Arora**  
A-142, Sector 15,  
Near Indian Oil BLDG,  
Noida, U.P.-201301  
4223389, 9810759398  
15/08/56, 18/02/84



**Mr. Amar Chaudhary**  
C/O Engineering India Ltd.,  
Bikejiff cama Place,  
Ring Road, New Delhi-66  
9350635939,  
31/12/81, 6/05/11



**Mr. Anand Prakash**  
B-69, Sec - 30,  
Noida  
9810799565  
16/12/48, 27/02/75



**Mr. Anant Kumar**  
256, Atulya Apartment  
Sector-18 B, DwarKa  
New Delhi-78  
28031976, 9868022753  
1/07/62, 22/05/89



**Mr. Anil Kapoor**  
934, Anand Kuni,  
Vikas Pur, Delhi-18  
25518299, 9810414633  
26/02/52, 6/10/78



**Mrs. Antia Gautam**  
E-193, Bathala Appt  
I.P. Ext., Patharganj  
New Delhi  
9818736587  
20/06/59, 9/05/94

EIL

जो खलने पाया, जो खलने बनीं  
दरौ की इस शृंखला को और का





**Mr. Ashok Kapoor**  
101 Vardaan Apts,  
1st floor, Patparganj  
Delhi-92  
2216760, 9818686348  
3/06/53, 28/08/80



**Mr. B.N. Mannu**  
17 Pocket 2 Sec-11  
Dwarka, New Delhi-75  
28042841, 9868100550  
28/07/58, 18/06/91



**Mr. K. Ravi Shankar**  
R-D-4B, DDA Flats Munirka,  
New Delhi-67  
26181638, 9811085050  
7/02/73



**Mrs. Meera Devi**  
C-2 / 2558, Vasant Kunj,  
New Delhi  
26135960, 9818673558  
5/04/60, 2/11/90



**Mrs. Mosme Pandita Bhat**  
595, Pocked Sector 18 B,  
Dwarka  
9868894910  
10/01/81, 31/05/05



**Mr. Niranjan Singh**  
F-128 Karam Pura,  
Shiva Ji Marg,  
New Delhi-15  
9818738407  
15/10/58, 20/04/87



**Mr. Rakesh C Nathrani**  
E.1 Bhawan, Business  
Centre, 1-B, Cama Place,  
New Delhi-66, 26762212  
22/09/54



**Mr. S.K. Sharma**  
W/Z-226, Shri Nagar,  
Shakur Basti, Delhi-34  
9810255338  
27/06/59, 17/11/84



**Mrs. Shakuntla Bhatia**  
A-35, Oriental Apts.,  
Sec-9, Rohini, Delhi-85  
27565033, 9818334328  
27/05/54, 5/07/76



**Mr. T.P.S. Wadhwa**  
684, Chandanwari Apts,  
Plot No. 8, Sector-10  
Dwarka, New Delhi  
28086778, 9910566778  
30/06/52, 7/02/82



**Mr. Ashok Kr. Juneja**  
B II/106 Paradise Apts,  
Plot No. 40 Patpar Ganj,  
Delhi-92  
22723964, 9818673552  
19/09/52, 22/06/78



**Mr. Balkrishan Chauhan**  
L-II/172-B, DDA Flats,  
Kalkaji, New Delhi-19  
26020672, 9560302190  
4/05/53, 20/05/72



**Mr. Krishan Kumar Gupta**  
174, Pkt-10, Sector-11,  
Rohini-85  
27573531, 9818162424  
12/08/63, 15/02/89



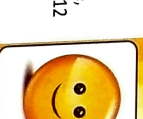
**Mrs. Meera Manchanda**  
1-B, Gali No. 6,  
Kundan Nagar, Delhi-92  
22058433, 9971661949  
7/11/58, 11/02/84



**Mr. Naresh Kumar**  
P-188, Pillanji,  
4th Floor, Sarojini Nagar,  
New Delhi-23  
26101314  
10/4/59, 10-Oct



**Mr. Radhey Shyam**  
32, Dr. Ambedkar Colony  
VIII, Kheta-Khurid, Delhi-82  
9818278543  
12/12/59, 29/01/89



**Mr. S. P. Kandhar**  
WZ 203, Sri Nagar,  
Delhi - 34  
9818662606  
1/08/54, 10/12/80



**Mr. S.K. Verma**  
326-C, Pkt-3 & K,  
Dilshad Garden,  
Delhi-95  
22574574, 9958988504  
20/12/52, 23/03/80



**Mrs. Shashi K. Mayekar**  
33A, Pocket 'F',  
Mayur Vihar, Phase-II,  
New Delhi-110091  
22770171, 9818738425  
30/03/54, 21/05/79



**Mr. Tirvedī**  
26763085, 9818673533  
18/01/53, 9/03/70



**Mr. Ashu Chopra**  
B-111, F.F., Chander Nagar  
Janak Puri, Delhi-18  
25571876, 9873788022  
2/06/69, 12/05/95



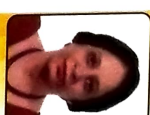
**Mr. Bhupesh Singh Dhurdle**  
GK-4/137, Indira Puram,  
Ghaziabad  
2007471, 9873918636  
15-May-60, 24-Jul-91



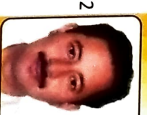
**Mr. M.P. Singh**  
A 118  
Paryavaran Complex  
New Delhi-  
26763103, 9818116592  
29/04/52, 2/05/77



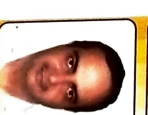
**Mrs. Monika Anand**  
DD - 2/1, Jyvan Yoti Apts.  
Pitampura, Near Sandesh  
Vihar Police Station Delhi-34  
9310020830  
15/01/79, 5/12/2007



**Mrs. Ninni Sachdeva**  
L-3 Naveen Shadara  
1st floor,  
Delhi-110032  
9818738003  
8/04/52



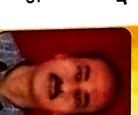
**Mr. Rajendra Singh Rana**  
133, Pocket-112, Sec-3,  
Dwarka, New Delhi-78  
25082176, 9818673860  
27/12/65, 15/02/02



**Mr. S.K. Chopra**  
RZ-44A, South Ext-1,  
Uttam Nagar,  
New Delhi-59  
9810901345  
9/11/59, 22/10/85



**Mrs. Sarita Bhatia**  
401, South Delhi Apts.  
Sec-4, Plot No. 8  
Dwarka, New Delhi  
25073471, 9971306406  
16/11/56, 9/12/84



**Mr. Suresh Chandwani**  
G-73, Mansarovar Garden,  
New Delhi-15  
65968811, 9892945227  
20/05/54, 14/07/82



**Capt. Vijay Malik**  
1486, Sector-15 - II,  
Gurgaon  
124-2676440, 9815052963  
21/05/64, 14/09/89



**Model Town**



**Mr. H.C. Kapoor**  
F-4/4 Model town II  
Delhi 9  
981109001  
17 Ash



**Mr. K.S. Sharma**  
F-14/48 Model town II  
Delhi 9  
2711309 986872100  
27/10/42, 27/7/64



**Mr. Harinder Singh Kohli**  
A-134, Gulshanwada house I  
Delhi 9  
2743399, 9811047152  
28 mar, 5 Jan



**Mr. Sunil Kumar Nanda**  
H-171, Derawal Nagar,  
Delhi 110099  
2714474, 981011386  
15/10/61, 29/04/85



**Mr. Pardeep Kumar Wadia**  
6/78, Railway Colony,  
Rohini East, Delhi 7  
99402780  
6/10/75, 15/08/83



**Mr. Krishan Lal Nanda**  
F-2/3 Model town II  
Delhi 110099  
2711098, 981117676  
28/2/79, 15/9/90



**Mr. R.S. Gupta**  
K-1/23 Model town  
Delhi 9  
2711098, 992598816  
15/09/34, 18/2/82



**Mr. Pawan Kumar Garg**  
H-96, Gulshanwada house,  
Part I, Delhi 110099  
49090706, 9920909560  
12/10/68, 15/02/90



**Mr. Subhan Lal Mittal**  
M-101, Guru Harbanshan  
Nagar, Paschim Vihar  
Delhi 87, 9811034707  
5/2/86, 24/1/78



**Mr. Ramesh Bahiani**  
68, Adarsh Nagar,  
Delhi 110033  
6416388, 9871105383  
5/4/50, 23/10/69



**Mr. Om Prakash**  
F-1/2 Model Town  
Delhi 110099  
2723392  
1/1/39, 19/9/61



**Mr. Ram Sahai Sachdev**  
F-2/16, 1st floor,  
Model town II, Delhi 9  
43913561, 981015863  
15/8/44, 8/11/59



**Mrs. Shashi Khanna**  
A-6/2, F.F.,  
Derawal Nagar, Delhi  
32966461, 981015267  
15/10/60, 15/11/80



**Mrs. Paveen Mittal**  
M-191, Guru Harbanshan  
Nagar, Paschim Vihar  
Delhi 87, 28233566  
9/9/56, 23/11/78

हमारे ही लोग हैं, हमारे ही लोग  
हमारे हमारे यही, यही ही हम  
हमारे ही हैं हमारे ही

**Derawal Nagar**

**Delhi Laughter Club**  
Central Park, East Patel Nagar



**Convener:**

- Mrs. Chaitrad Chawla 021359238
- Mrs. Satish Chawla 9899101658
- Mrs. Vandana Soni 981896030
- Mrs. Preen Soni 25762766

**List of Members**

- Mrs. Saroj Akoul 9818202138
- Mrs. M.L. Anshu 9868021718
- Mrs. Preen Soni 25762766
- Mrs. Satish Chawla 9899101658
- Mrs. Poojan Rana 42480716
- Mrs. Saroj Rastogi 9450278355
- Mrs. Raj Anshu 9874829600
- Mrs. Alenky Sahiba 991075929
- Mrs. Uma 284809543
- Mrs. Anshu 9212111359
- Mrs. Archana Sharma 991046885
- Mrs. Manju Gupta 9136520691

**Delhi Laughter Club, District Park, Rohini**



**Mrs. Snehlata**  
118, Jaimia Appis,  
Sec. 9, Rohini Delhi - 85  
2786039, 9811923441



**Mrs. Snehlata**  
9871613555

- Mrs. Snehlata 9871613555
- Mrs. Shashi Gupta 9911335794
- Mrs. Usha Bhasin 27565325
- Mrs. Kanta Adhlakha 475903030
- Mrs. Manju Varshney 27866425
- Mrs. Usha Anjeja 27568304
- Mrs. Sudha Sharma 27556875
- Mrs. Manju Sharma 98918647806
- Mrs. Annu 27550758
- Mrs. Lakshree 27057178
- Mrs. Veer Gurota 27565346
- Mrs. Preen Lata 27562118
- Mrs. Visha Gupta 27557155
- Mrs. Puoria Kalra 27861044
- Mrs. Vineta 2786209649
- Mrs. Lavni Aggarwal 27863710
- 9999440587
- 9810260795

- Mrs. Savita Manchanda 9810365167
- Mrs. Pushpa Kalra 27564069
- Mrs. Sushila 27862226
- Mrs. Vijaya Laxmi Nagar 27565311
- Mrs. Malik 9868185311
- Mrs. Long Shree 9910672585
- Mrs. Mohini Sethi 45056599
- Mrs. Kanta Chamoli 9953104529
- Mrs. Vinla Aora 9871200517
- Mrs. Pujia 27944901
- Mrs. Pushpa Pande 27864836
- Mrs. Renuka Bharti 42988316
- Mrs. Bahal 9650936436
- Mrs. Vidya Gupta 9868110098
- Mrs. Kamlesh 27557155
- Mrs. Jyoti Kapoor
- Mrs. Laxmi Aggarwal