

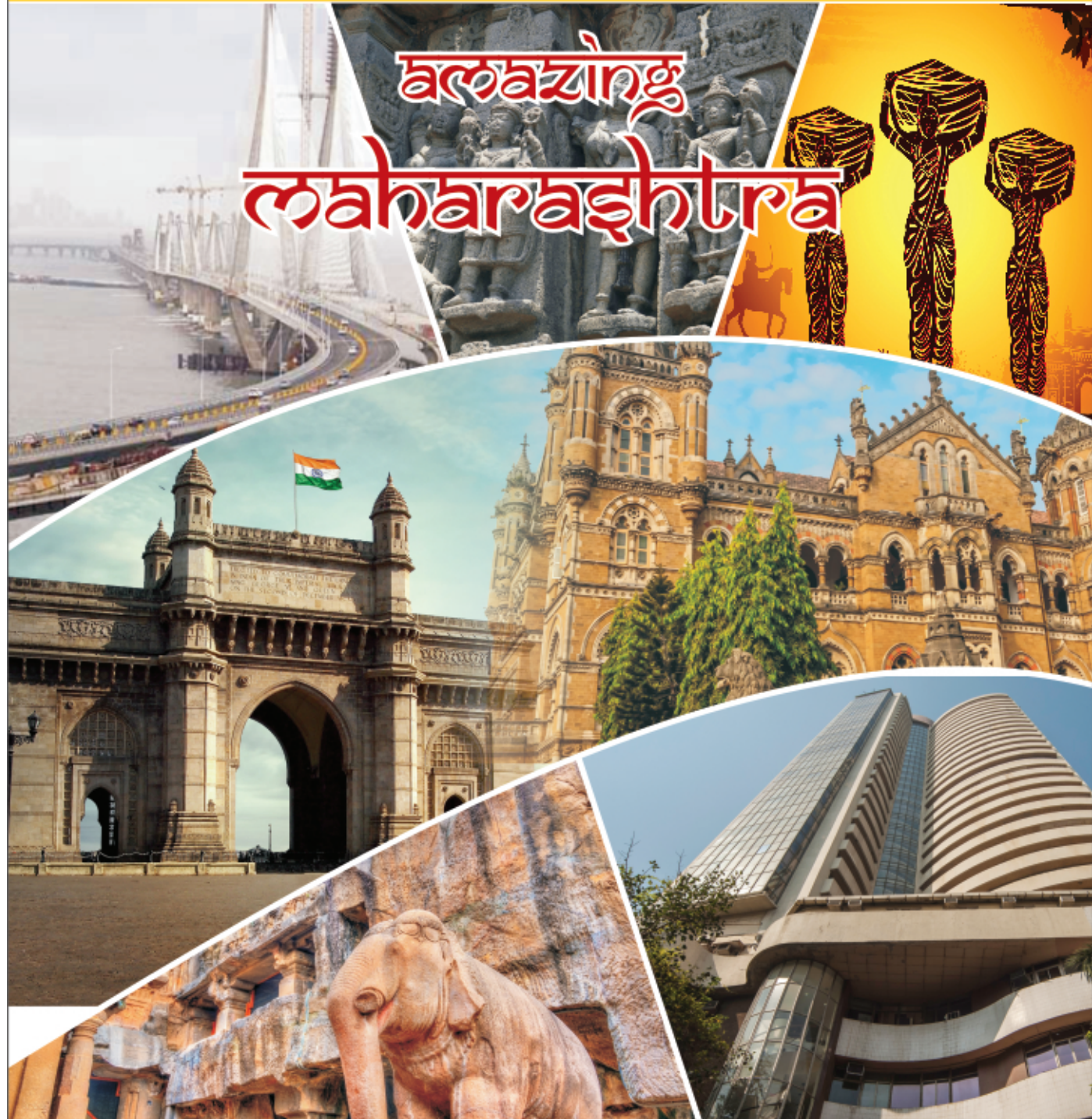
Time & Smiles



Vol. XXIII No. 2, April 2019.

House Journal of ASSOCIATED ROAD CARRIERS LIMITED

वल्वाङ्ग मल्लरलशुतुरल



BLOOD DONATION CAMP



JOIN OUR BLOOD DRIVE



VENUE: A R C Learning Centre,
Surya Towers, 4th Floor.
DATE: 19th February 2019 (Tuesday)
TIMINGS: 9.30 am to 1.30 noon.



 LIONS CLUB of TARNAKA, Secunderabad.
&
Dr. M.S. Acharya Memorial Trust

In association with



CHANDRAKALA GOEL PUBLIC HEALTHCARE TRUST,
Surya Towers, Secunderabad.



The blood you donate gives someone another chance at life.

DONATE BLOOD SAVE LIVES

Our Hon'ble Founder & CMD Shri RAMKUMAR GOEL and Shri B. R. RAO, Lions Club of Tarnaka, Secunderabad, during the BLOOD DONATION CAMP organized by Lions Club of Tarnaka (Secunderabad), Dr.M.S.Acharya Memorial Trust and CHANDRAKALA GOEL PUBLIC HEALTHCARE TRUST (Secunderabad) on 19th February 2019, at A R C Learning Centre, Surya Towers, Secunderabad.

FREE EYE TREATMENT CAMP



Under the aegis of our Hon'ble Director Shri B. L. SHARMA, Free Eye Checkup Camps were organised by ASSOCIATED CHARITABLE TRUST, Kolkata, at Kolaghat, Purba Medinipur (West Bengal) on 6th January 2019 and by SOTI CHARITABLE TRUST, Kolkata, at Budge-Budge (West Bengal) on 20th January 2019.

Preliminary Checkup, ECG, Blood Test & other Tests were done for a total of 1425 patients. Specs were distributed to 794 patients and Micro Surgery Operations were performed on 156 patients in January & February 2019, at Kolkata, by renowned surgeon of M. P. Birla Eye Clinic, Kolkata, in collaboration with Aravind Eye Hospital, Madurai.



Renovation of LARGE KITCHEN at SHRI SHYAM MANDIR, Kachiguda, Hyderabad, on behalf of A R C PUBLIC WELFARE TRUST, Secunderabad, by our Hon'ble Founder & CMD Shri RAMKUMAR GOEL, in loving memory of his father Shri BANWARILAL GOEL and mother Smt. GODAVARI DEVI Goel, in January 2019.

Dear Readers,

Swami Vivekananda has once said, "See for the highest, aim for the highest, and you shall reach the highest". His message was simple yet powerful. In life, we all set our goals and pursue them to the best of our capacity and with age comes the realization that there is more to a goal than just financial achievement. We might not want to be rich, but we definitely want to be happy. Certain goals are set to serve humanity. Sometimes these goals are so noble that monetary factor turns out to be very insignificant compared to the righteousness of such a goal. Money can certainly help you achieve your goals, but merely having it doesn't guarantee fulfillment. For instance, Mother Teresa, her sole aim in life was to serve the downtrodden and distressed people in the world and the whole world salutes her for her gracious contribution.

Goal setting is essential to living a life with purpose and meaning. Each category of people may have their own goals, like students have learning goals, employees have performance goals, employers have business goals, leaders have political goals, etc. But the core of all is to have a constructive aim in life. Our aims should construct our lives with everything virtuous and righteous that life has to offer. An aim which is destructive in nature might provide us with all luxuries but it robs us of all human qualities.

Our daily workload often comes to us at a never-ending pace, but life is about more than just fighting the daily workload. Push yourself out of your comfort zone. Feel confident that you can and will achieve your goals. With complete focus, concentration, dedication we can reach our goals, breaking all barriers and obstacles, and when it is obvious that the goals cannot be reached, don't adjust the goals, adjust the action steps.

Yours
M L N Murthy

CONTENTS

Service to Society	2
Editorial	5
Chairman's Note	6
Wedding in Russia	8
अनुभूत दोहे	10
Wisdon Talk	11
GPS AIS-140	15
Gratitude - Jewel of Life	16
अमीर दिल	19
Humor	26
Health & Fitness	27
Wedding Bells	28
Corporate Affairs	30
Milestones	31

EDITORIAL TEAM

Editor: M L N Murthy
Co-editor: Jyothsna Raj

DESIGNED BY

Harmilap Media Pvt. Ltd.,
New Delhi

Do you have an experience or a story to share?
What else would you like to see in the magazine?
Please write to us.

We welcome your feedback and suggestions.
Mail us at editortns@arclimited.com

or post to

The Editor, Time & Smiles, Associated Road
Carriers Ltd.,
Surya Towers, 3rd Floor, 105, S.P.Road,
Secunderabad - 3 (Telangana).

अध्यक्षीय अवधान

प्रिय मित्रों,

इस दुनिया में जहां किसी भी चीज की पुनरावृत्ति नहीं होती है, अगर हममें किसी भी विषय पर सकारात्मक सोचने की प्रवृत्ति नहीं है, हमें कभी भी शांति नहीं मिलेगी। हम एक आशावादी सोच को रखते हुए जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण रख सकते हैं या फिर निराशावादी की तरह सोचना चुन सकते हैं। सकारात्मक सोच का यह मतलब कतई नहीं है कि हमेशा सब कुछ अच्छा ही होने की अपेक्षा करते रहें बल्कि इसका मतलब इस बात को स्वीकार करना है कि जो कुछ भी होगा वह अच्छा ही होगा। अगर आप अपने जीवन के विचारों को सकारात्मक बनाना सीख लेते हैं, तब आप अपने आपको भूतकाल का गुलाम बनने से रोक पायेंगे और अपने भविष्य के निर्माता स्वयं बन पायेंगे। सफलता, स्वास्थ्य एवम प्रसन्नता का रहस्य इन्हीं विचारों की शक्ति में निहित है।

फ्रेंकलिन डी.रूजवेल्ट, अमेरिका के इतिहास के एक महान प्रेसीडेंट, ने एक बार कहा, “मनुष्य अपने भाग्य का गुलाम नहीं है, बल्कि सिर्फ अपने विचारों का गुलाम है।” हर वो विचार जो आपको मजबूती प्रदान करता है उसे आप अवश्य ग्रहण करें एवम् हर वह विचार जो आपको कमजोर करता है उसे अवश्य त्याग करें। अपने विचारों का खुद मालिक बनें, कभी भी विचारों को अपना मालिक न बनने दें। थोड़े से अभ्यास एवम् कोशिश से आप नकारात्मक विचारों को दरकिनार कर सकते हैं एवम् हमेशा संयमित, शांत एवम् संतुष्ट रह सकते हैं। किसी भी चीज से विचलित न हों, क्रोधित व नाराज न हों, आपको कुछ भी झुका नहीं सकता।

आपकी कल्पना आपके विचारों का इंजन है। अपने भाग्य की संरचना करने का मतलब यह है कि आप ड्राइवर के सीट पर आरूढ़ हैं। जीवन में गुणवत्ता एवम् जीवंत जिंदगी जीने की मर्जी आपकी है। आपकी मर्जी है कि आप अपना ध्यान एवम् अपनी एकाग्रता किस दिशा में ले जाना चाहते हैं। यह आप पर निर्भर है कि आप अपने कार्यों को कितना अर्थपूर्ण बनाते हैं एवम् अपनी ऊर्जा को थामकर रखते हैं तथा उसे नया आयाम प्रदान करते हैं। प्रतिदिन के विचारों - इच्छाओं, अभिलाषाओं, पसंद एवम् नापसंद से हम अपने भाग्य का सृजन करते हैं। ईश्वर ने हमें सोचने की शक्ति दी है कि हम जैसा चाहें वैसा कर सकते हैं। सोचने की इस अद्भुत शक्ति से आप बड़े ही विष्मयकारी कार्य कर सकते हैं।

हम सबके अंदर असीम एवम् अद्भुत शक्ति है, हमें सिर्फ इसे अहसास करने की जरूरत है। सोचने की शक्ति अतुल्य है। अगर आप जीवन में कुछ वास्तव में प्राप्त करने का दृढ़ निश्चय करते हैं - आप अवश्य पायेंगे। यह सब इस बात पर निर्भर करता है कि आप अपने बारे में कैसा सोचते हैं एवम् अपनी क्षमताओं के बारे में क्या सोचते हैं। जन्म एवम् मरण आपकी इच्छानुसार नहीं होता परन्तु इन दोनों के बीच किस तरह से आप जीते हैं, यह आप पर निर्भर है। स्वामी विवेकानंद ने कहा है, “अगर आपको तेतीस करोड़ पौराणिक देवी-देवताओं में विश्वास है और इसके बावजूद भी खुद में विश्वास नहीं है, आपके लिए मोक्ष का कोई रास्ता नहीं है। अपने आप में विश्वास रखें एवम् उस पर मजबूती से अडिग रहें। कोई भी चीज जो आप शारीरिक, बौद्धिक एवम् अध्यात्मिक रूप से कमजोर करता है उसे जहर समझकर तिरस्कृत करें, उसमें कोई भी जीवन नहीं है।”

अधिकतर लोग जीवन में कुछ और चाहते हैं। वे कहते हैं, “मैं चाहता हूँ कि मैं उसे कर सकूँ।” यह सत्य नहीं है। कोई भी अपने लक्ष्य को हासिल कर सकता है एवम् सपने को साकार कर सकता है। इतिहास ऐसे लोगों से भरा-पड़ा है जिसने तथाकथित असंभव को संभव बनाया है। यह सब अपने आंतरिक शक्तियों के सही इस्तेमाल के कारण संभव हुआ है। आप जिस तरह से सोचेंगे एवम् महसूस करेंगे वही हकीकत में तब्दील होता है। एक पुरानी कहावत है। आप जिस तरह से ग्लास में भरे पानी को देखना चाहते हैं वही अंतर करता है। अगर आप गिलास को आधा खाली देखते हैं, आप हमेशा और ज्यादा के लिए लालायित होंगे। अगर आप आधा गिलास भरा देखते हैं, तो आप ज्यादा की तमन्ना नहीं रखेंगे। ऐसा ही होता है जो अत्यन्त ही कठिन लगता है। अगर आप यह विश्वास करते हैं कि यह सब असंभव है, तब सच्चाई यह है कि आप उसमें असंभव के अलावा कुछ नहीं पायेंगे। यहां तक कि शब्द असंभव यह कहता है कि मैं संभव हूँ।

जैसा कि गाँधीजी ने एक बार कहा था, “इंसान अपने विचारों की उपज है - वह जो सोचता है, वही बन जाता है।”

असीम शुभकामनाओं के साथ।

आपका

 रामकुमार गोयल

CHAIRMAN'S NOTE

Dear Friends,

In a world where nothing repeats, if we do not have an attitude to look at things positively, one can never find peace. We can choose to think as an optimist and have a positive view on life or we can choose to think as a pessimist. Positive thinking is not about expecting the best to happen. It is accepting that whatever will happen is for the best. If you learn to translate every thought of your life into a positive one, you will stop being a prisoner of your past and become the ARCHITECT of your future. The secret of Success, Health and Happiness lies in the Power of Thought.

FRANKLIN D. ROOSEVELT, one of the greatest Presidents in American history, once said, "Men are not prisoners of fate, but only prisoners of their own minds". Every idea that strengthens you must be taken up and every thought that weakens you must be rejected. Be a MASTER of your thoughts. Never let thoughts master you. Through a little practice and effort, you can refuse to think along negative lines, and you will always be calm, composed and at peace. Refuse to be disturbed by anything, refuse to be resentful or unhappy; and nothing can keep you low!

Your imagination is the engine of your thoughts. To design your destiny means that you are in the driver's seat. You have a choice in the quality and liveliness of your life. You have a choice in your focus and where you direct your attention. You have a choice in the actions that create meaning, actions that sustain and amplify your energy. We create destiny for ourselves by our everyday thoughts – our wishes, desires, our likes and dislikes. For the Almighty gave us the power of thought - to do as we choose. You can work wonders with this power of thought.

We all have a tremendous power inside, we just need to realize it. The power of thought is incredible. If you decide to really achieve something in your life - you will. It's all a matter of how you think about yourself and what you think you are capable of. Birth was not your choice and



death will not be your choice but the way you live your life in between, is entirely your choice. SWAMI VIVEKANANDA says "If you have faith in all the three hundred and thirty millions of your mythological gods, and still have no faith in yourselves, there is no salvation for you. Have faith in yourselves, and stand upon that faith and be strong. Anything that makes you weak physically, intellectually and spiritually, reject as poison; there is no life in it."

Most people want something more in life. They say: "I wish I could do that", but I can't." This is not true. Anyone can achieve their goals and dreams. History is filled with people who made the so-called impossible "possible", all by tapping into the source of the power within. The way you think and feel will dictate your reality. There is an old saying. The way you choose to look at the water filled glass will make all the difference. If you see the glass as half empty, you will always be craving for more and if you see the glass as half full, you will feel the need for nothing more. The same goes for things that seem extremely difficult. If you believe that they are impossible, the fact is that you will find them nothing but impossible. But even the word IMPOSSIBLE says I'M POSSIBLE.

As GANDHIJI has once quoted, "A man is but the product of his thoughts - what he thinks, he becomes".

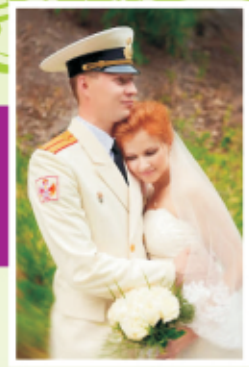
With Best Regards

Yours

Ram Kumar Goel

WEDDING IN RUSSIA

- Sudha Narayan Murthy
Chairperson, Infosys Foundation



She writes: Recently I was in Moscow, Russia. The day I went to the park, it was a Sunday. It was drizzling and cold, though it was summer. I was standing under an umbrella and enjoying the beauty of the place... when suddenly, my eyes fell on a young couple. It was apparent that they had just got married. The girl was in her mid-twenties, slim and with blonde hair and sparkling blue eyes. She was very beautiful indeed. The boy was almost the same age and very handsome. He was in a military uniform. The bride was wearing a pretty white satin dress, decorated with pearls and pretty laces. Two young bridesmaids were standing behind her holding up the hem of the wedding gown, so as not to let it get dirtied. One young boy was holding an umbrella over their heads, so that they should not get drenched. The girl was holding a bouquet and the two were standing with their arms linked.

It was a beautiful sight. I wondered why they had come to the park in this rain soon after getting married. They could surely have gone to a merrier place. I watched as they walked together to the raised platform near the memorial, placed the bouquet, bowed their heads in silence, and slowly walked back. By now I was curious to know as to what was going on...

There was an old man standing with them. He looked at me, my saree, and asked, "Are you Indian?"

I replied, "Yes, I am an Indian." And we began chatting amicably. I decided to use the opportunity to ask some questions.

- "How do you come to know English?"

- "Oh, I worked abroad."

- "Please tell me why that young couple visited the war memorial on their wedding day?"

- "Oh, that is the custom in Russia. The wedding takes place normally on a Saturday or a Sunday. Irrespective of the season, after signing the register at the marriage office, married couples must visit the important national monuments nearby. Every boy in this country has to serve in the military for a couple of years at least. Regardless of his position, he must wear his service uniform for the wedding."

"Why is that?"

"This is a mark of gratitude. Our forefathers have given their lives in various wars that Russia has fought. Some of them we won, and some we lost, but their sacrifice was always for the country. The newly married couple needs to remember that they are living in a peaceful, independent Russia because of their ancestors' sacrifices. They must ask for their blessings. Love for the country is more important than wedding celebrations. We elders insist on continuing with this tradition whether it be in Moscow, St. Petersburg or any other part of Russia. On the wedding day they have to visit the nearest war memorial."

This set me wondering about what we teach our children here. Do we Indians have the courtesy to remember our martyrs on the most important day of our lives? We are busy shopping for sarees, buying jewellery and planning & preparing elaborate menus and partying in discos, etc. My eyes filled with tears at the thought. And I wished that we Indians could learn a lesson from the Russians in this noble thought and custom. And we too could respect our martyrs who sacrificed their lives for our nation..And for our today and tomorrow too...And from the heart...!

►► PERSPECTIVE

Maharashtra, the Land of Marathas, is the richest state in India, the second largest state by population and third in area. Be it the rocky terrain of the Sahyadris, or the Gateway of India, or the Ajanta and Ellora caves, or the Ashtavinayak Yatra, or St. Michael's Church, or Bibi ka Maqbara – all manifest Maharashtra's treasure trove of heritage sites and its kaleidoscopic traditions and cultures. Bordered by the Arabian Sea on its west, Maharashtra has as many beaches as the colors of the ocean in the 700 km stretch; and with the Western Ghats, a striking geographical feature, this place is an abode for biodiversity. One can see miles of flowers in full bloom at the Kaas Plateau of Flowers, especially during monsoon.



Maharashtra has many prominent cities with many major companies and headquarters for many MNC companies. The capital Mumbai, formerly known as Bombay, is also referred to as the Manhattan of India because the high rise buildings and the skyline along the marine drive echoes the Manhattan skyline. It originally was a cluster of seven separate islands. It is the financial, commercial and entertainment capital of India, and is literally the Gateway of India, secular, progressive yet rooted. It is also home to Bollywood, the largest film industry in the world, an industry whose turnover is more than that of the GDP of several small nations. Pune, the second most populated city in the state is the leading IT hub in Maharashtra. Nagpur is home to India's only National Fire Service College. The holy land of Nashik is one of the four places in India that holds the famous Kumbh Mela. Maharashtra is a land of temples. Of the 12 *Jyotirlingas* in India, Maharashtra boasts five, at Aundha Nagnath, Parli Vajinath, Bhimashankar, Trimbakeshwar and Grishneshwar. Tulja Bhavani temple in Osmanabad dedicated to Goddess Bhavani is considered as one of the 51 Shakti Peethas of Goddess Durga. The spectacular and unique Shani Shignapur Temple of Ahmednagar is well-known for the magical and powerful Lord Shani who protects this village. No homes have locked doors or windows here and there is no reported crime.

Maharashtra is the centre of many religious and cultural traditions. Major celebrations include Diwali, Ganeshotsav, Christmas, Holi, Maha Shivratri and Eid-i-Milad. The Ganesh festival is noteworthy for the fact that freedom fighters like Lokmanya Bal Gangadhar Tilak used it as a symbol of cultural pride in the resistance against the British Raj. Maharashtra also celebrates the birthday of Dr.B.R.Ambedkar, who family originally was from the Ambavade town in Ratnagiri. Amongst several other things, Maharashtra is also the pioneer of women's rights and the Indian feminist movement. Warrior queens like Ahilyabai Holkar and Rani Lakshmbai are a reminder of how much Maharashtra has done for the upliftment of women. India's first woman doctor Late Smt. Anandibai Joshi comes from the state.

The official language of Maharashtra is Marathi. Powada, Lavani and Koli Folk Dance are popular genres of music here. Food is an integral part of Maharashtra's cultural heritage, but the street food traditions like the 'Bhel Puri' and 'Vada Pav' are without parallel. Alphonso, one of the most expensive varieties of mango are grown here. The women of Maharashtra patronize Nauvari, the nine-yard saree, as opposed to the six-yard version prevalent in the rest of India.

Even though the legend of Chhatrapati Shivaji and the passion of the Ganapathi festivities override most things, the spirit of Maharashtra is cosmopolitan, forward-thinking, tolerant and vibrant. India is a diverse country with different cultures, languages, and traditions peacefully coexisting and if there is one state that captures this diversity, it is **Maharashtra**.

Yours
Jyothsna Raj



सीढ़ी तो अविचल रहे, रहें आप गतिमान।
पग संचालन तय करें, अवनति या उत्थान ॥

अवसर ऊँची बात है, रहें संतुलित आप।
तिनका गिरकर आँख में, क्रोध बने अभिशाप ॥

कमजोरों को मारकर, बनें बहादुर आप।
यह कमजोरी ही बने, खुशियों पर अभिशाप ॥

प्रभुताई पद, चार दिन, तज मत मृदु व्यवहार।
कौन जानता कौन कब, बनता तारनहार ॥

संभाषण हो संतुलित, सुमधुर स्वर के साथ।
वैचारिक परिपक्वता, जगत सुने नत माथ ॥

गलत बात को देख, सुन, रहे आप गर मौन।
मूक समर्थन और शह, कहिए देता कौन ॥

स्वाद मधुर, प्रियकर चखे, फिर भी कड़वे बोल।
लाख पिलाएं पय मगर, सर्प वमन विष घोल ॥
सूरत पर मत मर मिटें, सीरत पर हो गौर।
अपराधी संग मित्रता, मांगे मिले न ठौर ॥

काया भस्मीभूत है, पंचतत्व के नाम।
शेष रहे व्यवहार है, औ जो उत्तम काम ॥

खाकर होता क्षोभ पर, देखकर पश्चाताप।
धोखे की फितरत बने, खुशियों पर अभिषाप ॥

अपनेपन की भावना, और मदद को हाथ।
मिले पराये मुल्क में, अपनों जैसा साथ ॥

वाचालों के बीच हो, रहिए चुप्पी साथ।
यही सुरक्षा पूर्ण है, वरना घेरे व्याध ॥



संकलक:
एम.के.शर्मा
एआरसी - झारसुगुड़ा

Wisdom Talk

It is a mistake to think time is going. Time is not going. Time is here until the world ends. It is you that is going. You don't waste time. Time is infinite. You waste yourself. You are finite. It is you that grow old and die. Time doesn't. So make better use of it. And one of the worst things to do with time is comparing yourself to others. A cow eats grass and gets fat but if a dog eats grass, it will die. Never compare yourself with others. Run your race. What works for one person is may be that which will kill you. Focus on the gifts and talents God gave you and don't be envious of the blessings He gave others. If a rose smells better than tomatoes, it doesn't mean that rose can make a better stew. Don't try to compare yourself to others. You also have your own strength, look for it and build on it. All animals that exist, were in Noah's ark. A snail is one of those animals. If God could wait long enough for snails to enter Noah's ark, His door of grace won't close till you reach your expected position in life. Never look down on yourself, keep looking up. Remember that broken crayons still color.

Keep on pushing, you never can tell how close you are to your goal.



Compiled by:
Amita Gupta
New Delhi

CHANGE OF CURRENCY

A multi-millionaire was travelling in his car. On the way, he was listening to a Satsang of a certain religious Saint. The Saint was preaching that everyone in the world is after money only. But they are ignorant that they cannot take their money with them after their death. But still they are after money only and do whatever possible ways to get the money. The millionaire got annoyed of his statement. He said to himself that since the Saint has no money with him, he is giving a lecture like this.

The next day, the millionaire called all his employees and advised them to give him an idea so that he can take all his wealth along with him after his death. Every one thought that their boss has gone mad and tried to avoid him.

Days passed by. Suddenly one day a stranger approached the millionaire and informed him that he had heard about his query and he has one brilliant idea. The millionaire could not believe his ears as everyone had declared him "Mad". The millionaire was very eager to hear his idea. The stranger first asked him whether he had travelled abroad? The millionaire said that he had visited almost all countries. Then the stranger asked him, "What have you done when you went to the USA? The millionaire said, "I converted Indian Rupees into American Dollars." The stranger again asked, "What have you done when you went to the UK? The millionaire replied, "I converted Indian Rupees into Pounds Sterling." The stranger asked him, "Why did you do all this?" The millionaire laughed and said, "Our Indian Rupees have no value in the USA and UK."

The stranger replied, "You are right. Now you want to go to Heaven after your death, correct? Well, in Heaven, the name of the currency is Punnya. So you convert your entire Indian Rupees into the currency of Punnya so that you can spend there very happily after your death." The rich man was convinced and very happy to hear his idea and started doing Dharma.



Compiled by:
R S Shukla
A R C - Mumbai



जज्बा

मुश्किलें जरूर हैं, मगर ठहरा नहीं हूँ मैं,
मंजिल से जरा कह दो, अभी पहुंचा नहीं हूँ मैं।

कदमों को बांध न पाएंगी, मुशीबत की जंजीरें,
रास्तों से जरा कह दो, अभी भटका नहीं हूँ मैं।

सब्र का बांध टूटेगा, तो फना करके रख दूँगा मैं,
दुश्मन से जरा कह दो, अभी गरजा नहीं हूँ मैं।

दिल में छुपा के रखी हैं, लड़कपन की चाहतें,
मोहब्बत से जरा कह दो, अभी बदला नहीं हूँ मैं।

साथ चलता है, दुआओं का काफिला,
किस्मत से जरा कह दो, अभी तनहा नहीं हूँ मैं।



संकलक:
मुकेश कुमार शर्मा
एआरसी - औरंगाबाद



महाभारत युद्ध के बाद...!

अठारह दिन के युद्ध ने द्रौपदी की उम्र को 80 वर्ष जैसा कर दिया था, शारीरिक रूप से भी और मानसिक रूप से भी। उसकी आँखें मानो किसी खड्डे में धँस गई थी, उसके आँखों के नीचे काले घेरों ने उसके रक्ताभ कपोलों को भी अपनी सीमा में ले लिया था। श्याम वर्ण और अधिक काला हो गया था। युद्ध से पूर्व प्रतिशोध की ज्वाला ने जलाया था और युद्ध के उपरांत पश्चाताप की आग तपा रही थी। ना कुछ समझने की क्षमता बची थी ना सोचने की। कुरुक्षेत्र में चारों तरफ लाशों के ढेर थे। जिनके दाह संस्कार के लिए न लोग उपलब्ध थे और न साधन। शहर के चारों तरफ विधवाओं का बाहुल्य था। पुरुष इक्का-दुक्का ही दिखाई पड़ता था। अनाथ बच्चे घूमते दिखाई पड़ते थे और उन सबकी यह महारानी द्रौपदी हस्तिनापुर के महल में निष्चेष्ट बैठी हुई शून्य को ताक रही थी। तभी कृष्ण कक्ष में प्रवेश करते हैं।

“महारानी द्रौपदी की जय हो।”

द्रौपदी कृष्ण को देखते ही दौड़कर उनसे लिपट जाती है। कृष्ण उसके सिर को सहलाते रहते हैं और रोने देते हैं। थोड़ी देर में उसे खुद से अलग करके समीप के पलंग पर बैठा देते हैं।

द्रौपदी: “यह क्या हो गया सखा ऐसा तो मैंने नहीं सोचा था।”

कृष्ण: “नियति बहुत क्रूर होती है पांचाली, वह हमारे सोचने के अनुरूप नहीं चलती, हमारे कर्मों को परिणाम में बदल देती है। तुम प्रतिशोध लेना चाहती थी और तुम सफल हुई, द्रौपदी। तुम्हारा प्रतिशोध पूरा हुआ। सिर्फ दुर्योधन और दुशासन ही नहीं, सारे कौरव समाप्त हो गये। तुम्हें तो प्रसन्न होना चाहिए।”

द्रौपदी: “सखा, तुम घावों को सहलाने आये हो या उन पर नमक छिड़कने के लिए।”

कृष्ण: नहीं द्रौपदी, मैं तो तुम्हें वास्तविकता से अवगत कराने के लिए आया हूँ। हमारे कर्मों के परिणाम को हम दूर तक नहीं देख पाते और जब वे समक्ष होते हैं तो हमारे हाथ में कुछ नहीं रहता।

द्रौपदी: “तो क्या इस युद्ध के लिए पूर्ण रूप से मैं ही उत्तरदायी हूँ, कृष्ण?”

कृष्ण: “नहीं द्रौपदी, तुम स्वयं को इतना महत्वपूर्ण मत समझो। लेकिन तुम अपने कर्मों में थोड़ी सी भी दूरदर्शिता रखती तो स्वयं इतना कष्ट कभी नहीं पाती।”

द्रौपदी: “मैं क्या कर सकती थी कृष्ण?”

कृष्ण: “जब तुम्हारा स्वयंवर हुआ तब तुम कर्ण को अपमानित नहीं करती और उसे प्रतियोगिता में भाग लेने का एक अवसर देती तो शायद परिणाम कुछ और होता। इसके बाद कुंती ने जब तुम्हें पाँच पतियों की पत्नी बनने का आदेश दिया तब तुम उसे स्वीकार नहीं करती तो भी परिणाम कुछ और होता और उसके बाद तुमने अपने महल में दुर्योधन को अपमानित किया, वह नहीं करती तो तुम्हारा चीर हरण नहीं होता तब भी शायद परिस्थितियाँ कुछ और होती।”

हमारे शब्द भी हमारे कर्म होते हैं, द्रौपदी और हमें अपने हर शब्द को बोलने से पहले तोलना बहुत जरूरी होता है अन्यथा उसके दुष्परिणाम सिर्फ स्वयं को ही नहीं, अपने पूरे परिवेश को दुःखी कर देता है।

संसार में केवल “मनुष्य” ही एक मात्र ऐसा प्राणी है जिसका “जहर” उसके “दाँतों” में नहीं “शब्दों” में है।

इसलिए “शब्दों” का प्रयोग सोच समझकर करिए। ऐसे शब्दों का प्रयोग करिए जिससे किसी की भावना को ठेस ना पहुँचे।

“अहंकार के मद में संबंध खराब न करें।” राजनीति व समाजनीति में फर्क है, इसे समझिए। राजनीति अपनों के साथ नहीं की जाती। वक्त न किसी का था, न हुआ है और न किसी का होगा।

स्वयं में बदलाव लाएं

जरूरत है स्वयं को बदलने की, ना कि देश को। आज हमारे देश में हर व्यक्ति की सोच यह बनी हुई है कि हमारा देश बाकी देशों की तरह विकसित हो, साफ-सुथरा वातावरण हो, भ्रष्टाचार का अंत हो, महिलाओं के प्रति हो रहे अत्याचार खत्म हों और प्रत्येक व्यक्ति स्वयं को सुरक्षित महसूस करे। लेकिन लोगों की सिर्फ सोच ही बनी हुई है बदलाव लाने की। देश में बदलाव की जरूरत नहीं है। प्रत्येक व्यक्ति अपने स्वयं के अन्दर झांककर देखे। हमारे अन्दर कितना बदलाव है। जिस दिन हमारे अन्दर बदलाव हो जायेगा देश में बदलाव अपने आप आ जायेगा। एक अच्छे राष्ट्र की पहचान वहां के लोगों की अच्छी सोच से होती है। उनके द्वारा किए गये अच्छे कार्यों से होती है। अतः लोग जब तक स्वयं में बदलाव नहीं लायेंगे तब तक देश में बदलाव लाना असंभव है। उदाहरण के तौर पर, आज हमारे देश में पेट्रोल, डीजल, गैस आदि में सरकार अगर दो-तीन रुपये की बढ़ोतरी कर देती है तो लोग इसे मंहगाई का भारी मुद्दा बनाकर बैठ जाते हैं। सार्वजनिक सम्पत्ति का भारी नुकसान करते हैं। दूसरी तरफ देश में जहां शराब की दुकानें हैं अगर शराब के मूल्य में 100/- से 200/- तक बढ़ोतरी की जाये तो भी लोगों को वह मूल्य देने में कोई हिचक नहीं होगी। बस फर्क सिर्फ सोच का है।



संकलक:
दौलत सिंह
एआरसी - अहमदनगर

DIFFERENCES BETWEEN INTELLIGENCE AND WISDOM

Intelligence leads to arguments.	Wisdom leads to settlements.
Intelligence is power of will.	Wisdom is power over will.
Intelligence is heat, it burns.	Wisdom is warmth, it comforts.
Intelligence is pursuit of knowledge, it tires the seeker.	Wisdom is pursuit of truth, it inspires the seeker.
Intelligence is holding on.	Wisdom is letting go.
Intelligence leads you.	Wisdom guides you.
An intelligent man thinks he knows everything.	A wise man knows he has much to learn still.
An intelligent man always tries to prove his point.	A wise man knows when there really is no point.
An intelligent man freely gives unsolicited advice.	A wise man keeps his counsel.
An intelligent man understands what is being said.	A wise man understands what is left unsaid.
An intelligent man speaks when he has to say something.	A wise man speaks when he has something to say.
An intelligent man sees everything as relative.	A wise man sees everything as related.
An intelligent man is always insistent.	A wise man is ever consistent.
An intelligent man tries to control the flow.	A wise man goes with the flow.
An intelligent man is connected to the external world.	A wise man is connected to internal world.
An intelligent man preaches.	A wise man practices!

एक युवती बगीचे में बहुत गुस्से में बैठी थी, पास ही एक बुजुर्ग बैठे थे। उसने उस युवती से पूछा कि क्या हुआ बेटी, क्यों इतना परेशान हो ?

युवती ने गुस्से में अपने पति की गलतियों के बारे में बताया। बुजुर्ग ने मंद-मंद मुस्कुराते हुए युवती से पूछा बेटी, क्या तुम बता सकती हो कि तुम्हारे घर का नौकर कौन है ?

युवती ने हैरान होकर पूछा ... क्या मतलब ?

बुजुर्ग ने कहा तुम्हारे घर की सारी जरूरतों का ध्यान रखकर उनको कौन पूरी करता है ?

युवती: मेरे पति

बुजुर्ग: तुम्हें और बच्चों को किसी बात की कमी ना हो और तुम सबका भविष्य सुरक्षित रहे इसके लिए हमेशा चिंतित कौन रहता है ?

युवती: मेरे पति।

बुजुर्ग: फिर सुबह से शाम तक कुछ रुपयों के लिए बाहर वालों की और अपने अधिकारियों की खरी-खोटी कौन सुनता है ?

युवती: मेरे पति।

बुजुर्ग: परेशानी और गम में कौन साथ देता है ?

युवती: मेरे पति।

बुजुर्ग: तुम लोगों के अच्छे जीवन और रहन-सहन के लिए दूर दराज जाकर सारे सगे-सम्बन्धियों, यहां तक कि अपने माँ-बाप को छोड़कर घर से दूर नौकरी करने को कौन तैयार होता है ?

युवती: मेरे पति।

बुजुर्ग: घर के गैस, बिजली-पानी, मकान मरम्मत एवम् रख-रखाव, सुख-सुविधाओं, दवाइयों, किराना, मनोरंजन, बैंक बीमा, अस्पताल, स्कूल-कालेज, पास-पड़ोस, आफिस आदि ऐसी ही न जाने कितनी सारी जिम्मेदारियों को एक साथ लेकर कौन चलता है ?

युवती: मेरे पति।

बुजुर्ग: बीमारी में तुम्हारा ध्यान कौन रखता है ?

युवती: मेरे पति।

बुजुर्ग: एक बात और बताओ, पति इतना काम और सबका ध्यान रखते हैं क्या कभी उसने तुमसे इस बात के पैसे लिये ?

युवती: कभी नहीं।

बुजुर्ग: इस बात पर बोले कि पति की कमी तुम्हें नजर आ गई, मगर उसकी इतनी सारी खूबियां तुम्हें कभी नजर नहीं आईं। आखिर पत्नी के लिए पति क्यों जरूरी है ?

मानो न मानो जब तुम दुःखी हो तो वह तुम्हें अकेला कभी नहीं छोड़ेगा। वह अपने दुःख अपने ही मन में रखता है लेकिन तुम्हें नहीं बताता ताकि तुम दुःखी ना हो।

हर वक्त हर दिन तुम्हें कुछ अच्छी बातें सिखाने की कोशिश करता रहता है ताकि वह कुछ समय शांति के साथ घर पर व्यवस्थित रह सके और दिन भर की परेशानियों को भुला सके।

हर छोटी-छोटी बात पर तुमसे झगड़ा तो कर सकता है, तुम्हें दो बातें बोल भी लेगा परन्तु किसी और को तुम्हारे लिए कभी कुछ नहीं बोलने देगा। एक बात जान लो पति ही हमेशा काम आयेगा, बाहर वाले सिर्फ सलाह दे सकते हैं या तुम्हारी शिकायतें सुनकर सिर्फ बाते बनायेंगे।

पति ईश्वर का दिया, एक विशेष उपहार है। इसलिए उसकी उपयोगिता जानो और उसकी देखभाल करो एवम उसे सम्मान दो। एक अच्छी हमसफर बनकर जीवन के पथ पर पग-पग पर उसका साथ दो।

पति का महत्व

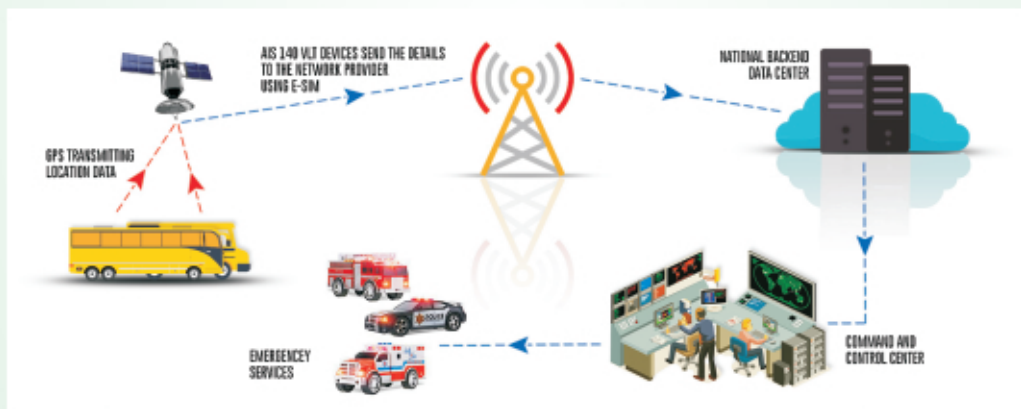


संकलक:
विरेन्द्र कुमार ढाका
एआरसी - हजीरा

GPS TRACKING DEVICE AIS 140

GPS technology today has fully transformed the transportation industry and extends further than just a tool to help drivers to navigate from locations. The most basic use of GPS tracking is to keep track of where our vehicles. We can monitor vehicle speed, routes, engine start up and shut down and whether the vehicle is going to the assigned destination or not. It also comes in handy in locating a stolen vehicle. Most customers prefer to track their consignments, so it is important for companies to have such control of the vehicles, which is a key element to succeed in transportation and logistics business.

In order to increase and ensure the efficiency of the transport system, the Government of India has designed an Intelligent Transport System (ITS) under the Automotive Industry Standard-140 (AIS 140). This device has a dual embedded SIM designed to remotely manage multiple mobile network operators. It is dust resistant and waterproof and can memorize large amount of data. It has panic button for the safety of the driver. When this button is pressed by the driver the alarm directly goes to the nearby police station as the tracking system will be manned by the backend control server (Government authorized). This device has an Automatic Intelligence System, and when the Emergency button is pressed by the driver in case of accidents, the system sends an auto generated message for medical aid and has the facility for availability of Ambulance. The earlier versions of GPS units (non AIS-140 GPS) do not have the facility of Panic and Emergency buttons. They were also not dust resistant and waterproof. They operated on a single Sim whereas the AIS-140 has Dual E-Sim.



The ITS is globally proven to optimize the utilization of existing transport infrastructure to the best of its capacity. This helps in improving the transportation system in terms of efficiency, quality, comfort and safety. The vehicles on the road are increasing daily and therefore there is a need of Government guidelines that specify emergency and safety standards, which need to be implied in all kinds of public transport systems. The most reliable use and strict compliance of AIS-140 guidelines can help ease congestion on roads, improve traffic management and reduce environmental impact. This will benefit the commercial users as well as the public. Very soon, our Government is likely to make GPS AIS-140 mandatory for all commercial vehicles.

Compiled by:
Adesh Kumar
A R C - Secunderabad

The Roman philosopher *Cicero* said, "Gratitude is not only the greatest of all virtues, but the parent of all others". Gratitude means being grateful and it is a very divine thought. The only way to show our gratitude to the *Almighty* is to help others. If it has been a gracious gift to you, give it to others as a gracious gift. Give it without any idea of giving, only then it is gracious. The world-renowned Ancient Tamil Poet *Shri Tiruvalluvar* in his masterpiece *Thirukkural*, written 2000 years ago says, "There is escape from sin even for virtue-killers but not for the gratitude-killers. Though the help received is millet small, the worthy deem it palm-tree tall."

Gratitude comes from within; it is an appreciation of all that is good and welcome in our lives. We must have abundant love towards our body because one who loves his body, only can appreciate the beauty of others. If you were to stop and feel how much you love and enjoy any little thing in your life, you would be living in gratitude. Every little thing in your life that gives you even the slightest bit of joy, every little thing that makes your day a little easier is worthy of true gratitude. True gratitude is spiritual and fills the heart with warmth and joy. When you are in the experience of gratitude, you are in peace.

As the Vedic prayer goes: "May all be happy! May everyone enjoy good health! May everyone be fortunate! May everyone be free from the misery of disease and suffering!" What a beautiful attitude this prayer teaches us! If only we hold this attitude in our hearts and send out feelings of goodwill and love to all around us, we are expressing our gratitude in the best form to God! We all know that the rivers carry water to us but do not drink it themselves. Trees give us fruits and flowers, but do not consume themselves. As human beings are we not required to help other creatures without expecting anything in return? This is being grateful to God for all the wonderful things He has given us in life.

Man is a human being by birth, but he has to be *human* in real life in his thoughts, words and deeds. Gratitude is the best attribute of a human being. We have to be grateful to our parents who have shown us the world. We have to be grateful to God from whom we have our human life with all the necessities – air, water, fire, earth and sky along with the trees, plants, fruits and so many other things around us, at just no cost. The real gratitude towards parents will not only be in serving them, but also in keeping their name in high esteem in the society by our actions. The real gratitude towards God will not be in chanting his name, but in serving his creatures. When we can say *thanks* for just a glass of water, why can't we be grateful to God from whom we get a lot without any of our efforts? It is universally known that whatever parents might do for their children, and brothers or sisters for their siblings, gratitude is not expressed as we take them for granted. But if we are grateful to God, our parents and the society, and once we express it, we definitely will experience happiness and peace. Gratitude makes you young in spirit for it enables you to see the miraculous hand of God in everything around you.

By remembering one's help, even a dreadful harm is forgotten. It is good to forget the wrong deeds immediately, but is improper to forget the good deeds done to us. Ingratitude is found in every family, society and country in the world. It also has deep roots in our history. As it is described in the *Ramayana*, *Lord Rama* crowned *Sugriva* King of *Kishkindha*, after killing the most powerful *Bali*, his elder brother. But *Sugriva* did not bother to go to *Lord Rama* to express his gratitude and remained indulged in lustful activities. He did not even care to search for *Sita Mata*. When *Lakshmana* went to *Kishkindha* to meet



JEWEL of LIFE



Sugriva, his close associate *Lord Hanuman* came to him with folded hands and prayed, "Oh Lord, let me know what blunder we have committed". *Lakshmana*, talking about gratitude, then says, "In our religious epics there is a provision for repentance of all sins including the killing of *Cows* and *Brahmins*, but there is no provision for ingratitude. *Vanar Raj Sugriv* has committed that unpardonable sin."

When someone does something for us we are so habituated to say, *Thank You*, but how often do we really feel the 'Thank You' that we say? Sometimes saying a simple 'thank you' may not be enough to express our gratitude. But, this shouldn't stop us from expressing ourselves. As it is said that sometimes even Heaven and Earth are not adequate for the help received from the one who has never been rewarded. Thankfulness makes us nice people to be with. We will find people drawn to us; we will see that we make more and more friends and even retain our old friends, which is not easy in this age of passing relationships and nodding acquaintances.

We are sometimes used to holding our emotions in, including the ones of gratitude. When we fail to appreciate our gifts and our friends, our spiritual evolution is hampered and our minds are darkened. If we have lost anything in this generation, it is gratitude. Gratitude is the light that illuminates our inside and brightens the environment we live in. It leads us on to generous giving and sharing. The more grateful you are, the more you are inclined to share what you have, with others. In this, as in everything else, the more we give, the more we get.

When you wake up in the morning, spend a few minutes reciting an affirmation like this: "I am so grateful for the kind and generous people in my life! Everyone is so supportive and nurturing and I feel blessed to be surrounded by so many good people." Then, as you go about your daily routine, you will experience a strong feeling of love and gratitude towards everyone you encounter. Find something appreciative to say to the people that you know. You might compliment your colleague on their problem-solving skills or tell your friend that you enjoy his sense of humour. Make it a genuine compliment without expecting anything in return. People should neither forget the friendship of the pure ones nor desert those who helped them in distress.

We expect a lot, but sometimes we do not want to part with a small portion out of the total that we receive out of goodwill. Few things can affect your overall quality of life as powerfully as your attitude can. A daily practice of gratitude is one simple way to give yourself a painless attitude adjustment because it reduces your temptation to focus on negative mindsets. When you feel grateful, it is nearly impossible to feel frustrated, sad, empty, or disconnected. A negative focus and a gratitude focus cannot co-exist! They are opposites and will repel each other.

We wake up one morning and realise that we've lost our zest for life and disinterest has taken its place. To turn this around, find something to be grateful for. Just one tiny thing is enough! Let a feeling of strong gratitude flood through your body and you will shift to a more positive attitude almost immediately. Remind yourself that everyone has both positive and negative personality traits! You will begin to see a big difference in your attitude. You will find yourself feeling lighter, happier, and automatically finding things to be grateful about all the time.

- RAMKUMAR GOEL

उद्धार करो

करना हो उद्धार अगर तो,
अपने देश के गद्दारों का पहले तुम संहार करो ।
जब देश में होगी गद्दारी, तो बाहर वाले आयेंगे
खुद को सम्राट बता करके, हम सबको मार गिरायेंगे ।
जब देश में होगी गद्दारी, हम सभी तो मारे जायेंगे

बाहर वाले तो कुछ भी नहीं कर सकते हैं बिन अपनों के
अपनों को पहले सुधारो तुम, फिर दूसरे की औकात है क्या?

वे देश के अंदर आयेंगे, और जिंदा बचकर जायेंगे
वो सोच भी कैसे सकते हैं, भारत को छूना पायेंगे ।
पर भारत में होगी गद्दारी तो, हम सभी मारे जायेंगे

करना हो उद्धार अगर तो, पहले तुम उनका संहार करो
अपने देश के गद्दारों का, पहले तुम संहार करो ।



संकलक:
प्रिंस तिवारी (पुत्र श्री अरविंद तिवारी)
एआरसी - गुवाहाटी

Who is your life partner?

Mother? Father? Spouse? Best friend? Son? Daughter? Or someone else... ?

Remember! Your real life partner is Your Body. You and your body stay together from the beginning of your life, till your last breath. You enjoy each relationship in this world that you feel is good for you. But you also play an important role with your body. What you do to your body is your responsibility and that will come back to you. The more you care for your body, the more your body will care for you.

What you eat... What you do for being fit... How you deal with physical, mental and emotional stress... How much rest you give to your body..

All these will decide how your body is going to respond in your day-to-day life. Remember your body is the only permanent address where you live.

What your body wants is?

Love, Care, Respect, Politeness, Humbleness, Honesty.

Your body is your responsibility.

Because...

You are your real life partner.

Be fit forever, Take care of yourself.

Money comes and goes, Relatives & Friends are not permanent.

Remember, no one can help your body other than you.

Do Pranayama for Lungs; Meditation for Mind; Yoga Asanas for Body; Walking for Heart; Good Food for Intestines; Good Thoughts for Soul; Good Karma for World.

"STAY FIT, BE FIT FOREVER!"

REAL LIFE PARTNER



Compiled by:
Hari Choudhary
A R C - Vapi

अमीर दिल



दुनिया के सबसे धनवान व्यक्ति बिल गेट्स से किसी ने पूछा – “क्या इस धरती पर आपसे भी अमीर कोई है?” बिल गेट्स ने जबाब दिया – “हाँ, एक व्यक्ति इस दुनिया में मुझे से अमीर है।”

कौन !!!!!.

बिल गेट्स ने बताया:-

एक समय में जब मेरी प्रसिद्धि और अमीरी के दिन नहीं थे, मैं न्यूयार्क एयरपोर्ट पर था... वहां सुबह- सुबह अखबार देखकर, मैंने एक अखबार खरीदना चाहा, पर मेरे पास खुदरा पैसे नहीं थे... सो, मैंने अखबार लेने का विचार त्यागकर उसे वापस रख दिया। अखबार बेचने वाले लड़के ने मुझे देखा, तो मैंने खुदरा/सिक्के न होने की बात कही... लड़के ने अखबार देते हुए कहा-यह मैं आपको मुफ्त में देता हूँ।

बात आई-गई हो गई। कोई तीन माह बाद संयोगवश उसी एयरपोर्ट पर मैं फिर उतरा और अखबार के लिए फिर मेरे पास सिक्के नहीं थे। उस लड़के ने फिर से मुझे अखबार दिया, तो मैंने मना कर दिया। मैं ये नहीं ले सकता... उसे लड़के ने कहा, आप इसे ले सकते हैं, मैं इसे अपने प्रोफिट के हिस्से से दे रहा हूँ... मुझे नुकसान नहीं होगा। मैंने अखबार ले लिया...।

19 साल बाद अपने प्रसिद्ध हो जाने के बाद एक दिन मुझे उस लड़के की याद आई और मैंने उसे ढूँढना शुरू किया। कोई डेढ़ महीना खोजने के बाद आखिरकार वह मिल गया। मैंने पूछा, “क्या तुम मुझे पहचानते हो?”

लड़का – “हाँ, आप मिस्टर बिल गेट्स हैं।”

गेट्स – “तुम्हें याद है, कभी तुमने मुझे फ्री में अखबार दिए थे?”

लड़का – “जी हाँ, बिल्कुल... ऐसा दो बार हुआ।”

गेट्स – “मैं तुम्हारे उस किये हुए की कीमत अदा करना चाहता हूँ... तुम अपनी जिंदगी में जो कुछ भी चाहते हो, बताओ, मैं तुम्हारी हर जरूरत पूरी करूँगा।”

लड़का – “सर, लेकिन क्या आपको नहीं लगता कि, ऐसा करके आप मेरे काम की कीमत अदा नहीं कर पायेंगे...”

गेट्स – “क्यूँ !!!!!”

लड़का – “जब मैंने आपकी मदद की थी, मैं एक गरीब लड़का था, जो अखबार बेचता था... आप मेरी मदद तब कर रहे हैं जब आप दुनिया के सबसे अमीर और सामर्थ्य वाले व्यक्ति हैं... फिर, आप मेरी मदद की बराबरी कैसे करेंगे...!!!!”

बिल गेट्स की नजर में, वह व्यक्ति दुनिया के सबसे अमीर व्यक्ति से भी अमीर था, क्योंकि -किसी की मदद करने के लिए, उसने अमीर होने का इंतजार नहीं किया था।

अमीरी पैसे से नहीं दिल से होती है। दोस्तो किसी की मदद करने के लिए अमीर दिल का होना भी बहुत जरूरी है।



संकलक:
मोहित गोयल
तलवण्डी रुक्का -हिसार

औरत के हिस्से में क्यों उसका इतवार नहीं आता



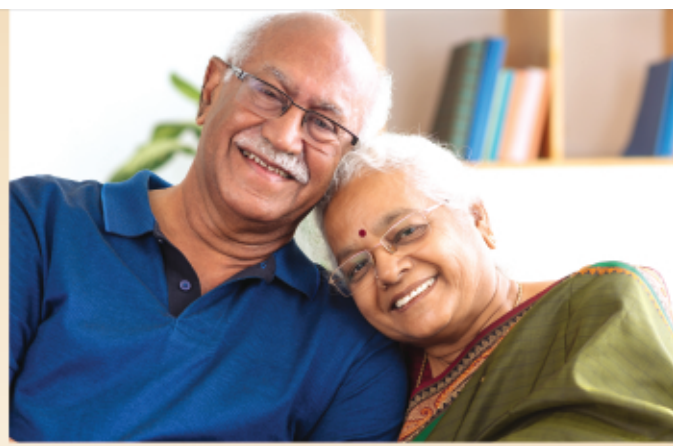
छुट्टी तो आती है, पर कोई आराम नहीं आता,
क्यों औरत के हिस्से में, उसका इतवार नहीं आता।

देखो-देखो सुबह हो गई, सरपट भाग रही है वो,
सब तेरा ही है पगली, यही सोचकर नाच रही है वो।
फिर भी कोई चूक हुई तो सुनती काम नहीं आता,
क्यों औरत के हिस्से में, उसका इतवार नहीं आता।

एक अकेली नारी यहां पर, जाने क्या-क्या काम करे,
उसका कुछ भुगतान करो तो शायद तुमको पता चले।
घर की औरत को साहब, कोई व्यापार नहीं आता,
क्यों औरत के हिस्से में, उसका इतवार नहीं आता।

सोती है वो आखिर में, और सबसे पहले जाग जाती है,
होती है वो पीड़ा में, फिर भी देखो हँसती है।
उसकी ही इच्छाओं का, क्यों तुमको ध्यान नहीं आता,
क्यों औरत के हिस्से में, उसका इतवार नहीं आता।

संकलक:
हिमांशु पाण्डेय
एआरसी - मुम्बई



Advice to SENIOR CITIZENS

After 60 years of age, these 10 actions should be avoided:

1. Do not climb the staircase. If you have to climb, hold on firmly to the staircase railings.
2. Do not rapidly twist your head. Warm up your whole body first.
3. Do not bend your body to touch your toe. Warm up your whole body first.
4. Do not stand to wear your pants. Wear your pants while sitting down.
5. Do not sit up when lying face up. Sit up from one side of your body.
6. Do not twist your body before exercise. Warm up whole first.
7. Do not walk backwards. Falling backwards can result in serious injury.
8. Do not bend your waist to lift heavy weight. Bend your knees and lift up heavy object while half squatting.
9. Do not get up fast from bed. Wait a few minutes before getting up from bed.
10. Do not over force defecation. Let it come naturally.

Always be active and think positive, a new phase of life has started now after many years of hardwork. Now you have time to enjoy life.

वरदान मांगूँगा नहीं

यह हार एक विराम है,
जीवन महासंग्राम है,
तिल-तिल मिट्टी पर दया की भीख नहीं माँगूँगा।
वरदान मांगूँगा नहीं।

स्मृति सुखद प्रहरों के लिए,
अपने खण्डहरों के लिए,
यह जान लो मैं विश्व की सम्पत्ति चाहूँगा नहीं।
वरदान मांगूँगा नहीं।

क्या हार में क्या जीत में,
किंचित नहीं भयभीत मैं,
संघर्ष पथ पर जो मिले, यह भी सही वह भी सही।
वरदान मांगूँगा नहीं।

लघुता न अब मेरी छुओ,
तुम महान हो बने रहो,
अपने हृदय की वेदना मैं व्यर्थ त्यागूँगा नहीं।
वरदान मांगूँगा नहीं।

चाहे हृदय को ताप दो,
चाहे मुझे अभिशाप दो,
कुछ भी करो कर्तव्य पथ से किन्तु भागूँगा नहीं।
वरदान मांगूँगा नहीं।

संकलक
हरविन्दर शर्मा
एआरसी - अहमदाबाद (रामोल)

क्या आप सीमा पर जाना चाहते हो ?

क्या आप चिकित्सक हैं, लेकिन सीमा पर लड़ने जाना चाहते हैं ?
बस अच्छे से अपने मरीजों को देखो। स्वास्थ्य जागरूकता लाओ।
ज्ञानी, ईमानदार, सेवाभावी, मुदुभाषी रहो।

क्या आप टीचर हैं, लेकिन दुश्मन पर कूद जाना चाहते हैं ?
बस आप अच्छे से बच्चों को पढ़ाओ और स्वयं सही तथ्यों से खुद को
अवगत कराओ। वैज्ञानिक दृष्टिकोण रखो। पूर्वाग्रह धारणाओं को
त्यागो।

क्या आप पुलिस हो और दुश्मन पर गोले बरसाना चाहते हो ?
आप बस पीड़ितों को सुरक्षा और न्याय दिलवाते रहो बिना रिश्वत
खाये, और स्वयं फिट हो जाओ।

क्या आप एक माँ हो और दुश्मन को बर्बाद देखना चाहती हो ?
बस आप अपने बच्चों को एक अच्छा नागरिक बनना सिखाओ,
विज्ञान सिखाओ और सही पोषण खिलाओ।

क्या आप सत्ताधारी राजनीतिज्ञ हो और सीमा पर जान देना चाहते हो ?
बस शासन को अच्छे से सम्भालो, अच्छी योजनाएं बनवाओ और
क्रियान्वन करवाओ, आलोचनाओं पर अभद्रता बंद करो, प्वाइंट
आफ व्यू को सुनो, आईटी सेल से फर्जी फोटो बनवाना बंद करवाओ।

क्या आप विपक्षी नेता हो, और सीने पर गोली खाना चाहते हो ?
आप बस अच्छाई और सच्चाई से जनता के मुद्दे रखो और निडरता से
गलतियों से लड़ो। देश के लिए अहम् मुद्दों को समझो।

आप पत्रकार हो और दुश्मन को मिटा देना चाहते हो ?
आप बस खबरें दिखाओ, खबरें बनाओ मत। एक्सपर्ट को टीवी पर
बुलाओ तो उनकी सुनो, चिल्लाओ मत।

आप सब सीमा पर जाओगे भी तब भी अप्रशिक्षित बोझ ही बनोगे सेना
पर। आप सबका जीवन देश के लिए अहम् है। जो आप करते हो
अच्छे से, जिसके लिए बने हो वो करो, क्योंकि आपसे बेहतर वो काम
कोई सैनिक नहीं कर पायेगा और न ही सैनिकों का काम आप। बस
इतना तो करो, अच्छे नागरिक बनो, देश खुद मजबूत हो जायेगा।
सैनिकों को समृद्ध, खुशहाल, मजबूत राष्ट्र मिल जायेगा।



संकलक:
प्रदीप कुमार रावा
एआरसी - अहमदनगर

हर दर्द की दवा मुस्कान

ब्रह्मकुमार शुभ्र दुर्गापुर (पश्चिम बंगाल) - पत्रिका ज्ञानामृत



बहुत ही सुंदर एक कहावत है कि जीने के लिए मनुष्य का खाना एक गुणा, पीना दो गुणा, शारीरिक श्रम तीन गुणा और मुस्कुराना चार गुणा होना चाहिए। लेकिन आज के मनुष्य की जीवन प्रणाली इसके सर्वथा विपरीत है। जिस मुस्कान के लिए इंसान सब कुछ कर रहा है। वही मुस्कान उससे कोसों दूर होती जा रही है।

सृष्टि रंगमंच पर हम मनुष्य ही एकमात्र सौभाग्यशाली प्राणी हैं जिन्हें परमात्मा ने सौगात के रूप में मुखमंडल पर मुस्कान दी है। आइए, हम जानें कि यह मुस्कान गायब होने का क्या कारण है तथा उसे पुनः मुख पर लाने का उपाय क्या है ?

जीवन में रोना किसी को सिखाया नहीं जाता, वह तो अपने आप आ जाता है। किसी ने दुःखदाई कुछ कहा, मनमुटाव हुआ, कोई बात बिगड़ गई, किसी के प्रति ईर्ष्या अथवा द्वेष के कारण तनाव उत्पन्न हुआ और हमारी हंसी चली जाती है। हम गम के सागर में डूब जाते हैं। इसलिए आज की दुनिया में कुछ और देखने को मिले या न मिले, उदास व्यक्ति के दर्शन जरूर हो जाते हैं। जो हमेशा ही उदास रहता है, तनाव में रहता है, उसके साथ बात करना भी कोई पसंद नहीं करता है। कई ऐसे इंसान भी हैं कि जो अपने मन में बहुत प्रकार की तकलीफें, द्वंद्व, नकारात्मकता आदि लेकर चलते हैं और अपनी मायूसी छिपाने के लिए बनावटी हंसी हंसते हैं। मनोविज्ञान के अनुसार 90% बीमारियों का मूल कारण तनाव और न मुस्कुराना है। इससे हमारी कई आंतरिक शक्तियां नष्ट हो जाती हैं। एक छोटा बच्चा दिन में 80 से 100 बार हंसता है, वही इंसान बड़ा होकर हंसने के लिए लाफिंग क्लब जाता है। या टी.वी. पर बहुत प्रकार के लाफ्टर शो देखता है।

मुस्कुराने से जीवन का तनाव और कड़वाहट समाप्त हो जाते हैं। इसलिए कहावत है “एक मुस्कान हजारों कुर्बान”। यह जिंदगी तो एक खेल की तरह है, खेल में हार और जीत दोनों हैं। जीतने के बाद तो सभी मुस्कुरा लेते हैं, यह बहुत सहज है लेकिन जो हार खाने के बाद भी मुस्कुराता है, उसका मूल्य समाज में बहुत बढ़ जाता है। हास्य-प्रिय लोग किसी भी बात का बुरा नहीं मानते। इतिहास में भी ऐसे अनेक व्यक्तियों का उदाहरण हैं जिनके जीवन में बहुत कठिनाई, दुःख, दर्द होने के बावजूद भी उन्होंने मुख से मुस्कान को जाने नहीं दिया और इसी वजह वे अपने दुःख को दूर करने के साथ-साथ औरों के जीवन में भी खुशी लाने में सक्षम बने। मुस्कुराता हुआ व्यक्ति बहुत सहज ही सभी को अपना बना लेता है। महात्मा गाँधी, स्वामी विवेकानन्द, श्रीकृष्ण, विदूषक, तेनाली, रमण अथवा प्रजापिता, ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय की पूर्व मुख्य प्रशासिका दादी प्रकाशमणि, वर्तमान मुख्य प्रशासिका दादी जानकी इसका ज्वलंत उदाहरण हैं।

अगर कभी किसी के प्रति ईर्ष्या अथवा द्वेष के कारण मन विचलित हो जाता है तो हम सभी को इस बात का अवश्य ख्याल रखना चाहिए कि वर्तमान में हमें जो कुछ मिला है, समाज में कईयों को उतना भी प्राप्त नहीं है। जब यह सोचेंगे तो अवश्य ही अपने भाग्य पर गर्व करते हुए जीवन व्यतीत कर पायेंगे। अगर हमें कोई नफरत, स्वार्थ अथवा घृणा की नजरों से देखें, फिर भी हम उसके प्रति प्रेम, करुणा एवम् दया की भावना रखें तो हम सहज ही मुस्कुरा सकेंगे।

चेहरे सच्ची सुंदरता मुस्कान ही है। आजकल खूबसूरती के लिए क्रीम, पावडर, आदि से काले चेहरे को गोरा किया जाता है। मेकअप अथवा कॉस्मेटिक सर्जरी के द्वारा चेहरे की रूप रेखा ही बदल दी जाती है। लेकिन इस प्रकार की सुंदरता तो क्षणिक और विनाशी है। असली सुंदरता तो मीठी मुस्कान है, जो हमारी सच्चाई का प्रतीक है और सच्चाई को प्राप्त करने के लिए हर परिस्थिति में सकारात्मक दृष्टिकोण रखना जरूरी है। मुस्कुराता हुआ मुख एवम् दमकती हुई आँखें भला किसे प्रभावित नहीं करेगी, मुस्कान से व्यक्तित्व आकर्षक बन जाता है।

मुस्कान सिर्फ हमारे शारीरिक स्वास्थ्य के लिए ही नहीं बल्कि मानसिक स्वास्थ्य के लिए बहुत बड़ा टॉनिक है। एक मीठी मुस्कान सैकड़ों दवाइयों से बेहतर है। मुस्कुराने से हमारे शरीर को सभी कर्मेन्द्रियों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है और मन भी सक्रिय हो जाता है। तो आइए हम सभी मुस्कान रूपी दवाई के द्वारा अपने जीवन से मायूसी के पर्दे को सदा के लिए हटाकर, हर दर्द को भुलाकर, जीवन को खुशी और आनन्द के साथ जीएँ।

Choices

To make a choice can be as easy as choosing a flavor of ice cream you want to savor and it can be as difficult as choosing a field you want to enter and make your career. And today almost everyone faces this dilemma of difficult choices one has to make for their career and future. But anything you choose after weighing all pros and cons can turn out to be in your favor and lead you towards the path of success. So, let me share with you my version of a CHOICE:

C-Credibility

H-Happiness

O-Opportunity

I-Intelligence

C-Competitiveness

E-Energy

First and foremost, your choices should be **Credible** - you should have faith and belief in your choices and in the decisions you make for yourself.

Secondly, you should be **Happy** about the choices you make and you should not give any chance to yourself or anyone else to regret about what you have chosen and let it affect your present.

Thirdly, whatever you choose brings lots of **Opportunities** for you and to grab them all is important before they are gone.

Next comes **Intelligence**. No matter what field you choose, it will always increase your knowledge and enhance your intelligence.

And intelligence is followed by **Competitiveness**. By competing, what I primarily mean is to get better in your work with every passing day, to compete with yourself and help transform yourself into a better person.

Lastly, the choices you make should fill you with tremendous amount of **Energy**. An energy which is positive. An energy which makes you work towards achieving your goal. An energy to love what you have chosen and to work with complete dedication and sincerity.

Hence before making any crucial choice you can analyze it in this way and once it fulfills every criteria you will know that you are good to go with it.



- Riya Sharma
D/o. Anupam Sharma
A R C - Kolkata

ऐ 'सुख'

तू कहाँ मिलता है?

ऐ सुख तू कहाँ मिलता है, क्या तेरा कोई पक्का पता है, क्यों बन बैठा है अन्जाना, आखिर क्या है तेरा ठिकाना, कहाँ-कहाँ दूँढा तुझको, पर तू न कहीं मिला मुझको, दूँढा ऊँचे मकानों में, बड़ी-बड़ी दुकानों में, स्वादिष्ट पकवानों में, चोटी के धनवानों में।

वो भी तुझको ही दूँढ रहे थे, बल्कि मुझको ही पूछ रहे थे, क्या आपको कुछ पता है, ये सुख आखिर कहाँ रहता है? मेरे पास तो दुःख का पता था, जो सुबह शाम अक्सर मिलता था।

परेशान होके शिकायत लिखवाई, पर ये कोशिश भी काम नहीं आई,

उम्र अब ढलान पे है, हौसला अब थकान पे है, हाँ उसकी तस्वीर है मेरे पास, अब भी बची हुई है आस, मैं भी हार नहीं मानूँगा, सुख के रहस्य को जानूँगा।

बचपन में मिला करता था, मेरे साथ रहा करता था, पर जबसे मैं बड़ा हो गया, मेरा सुख मुझ से जुदा हो गया, मैं फिर भी नहीं हुआ हताश, जारी रखी उसकी तलाश, एक दिन जब आवाज ये आई, क्या मुझको दूँढ रहा है भाई।

मैं तेरे अन्दर छुपा हुआ हूँ, तेरे ही घर में बसा हुआ हूँ, मेरा नहीं है कुछ भी मोल, सिक्कों में मुझको न तोल। मैं बच्चों की मुस्कान में हूँ, पत्नी के साथ चाय पीने में, परिवार के संग जीने में, माँ-बाप के आशीर्वाद में, रसोई घर के पकवानों में, बच्चों की सफलता में हूँ, माँ की निश्छल ममता में हूँ, हर पल तेरे संग रहता हूँ।

और अक्सर तुझसे कहता हूँ, मैं तो बस एक अहसास, बंद कर दे तू मेरी तलाश, जो भी मिला उसी में कर संतोष, आज को जी ले कल की न सोच, कल के लिए आज को न खोना, मेरे लिए कभी दुःखी न होना, मेरे लिए कभी दुःखी न होना।



संकलक:
अशोक पंडार
एआरसी - जमशेदपुर



बड़ा आदमी

बड़े गुस्से से मैं घर से चला आया ... इतना गुस्सा था कि गलती से पापा के ही जूते पहन के निकल गया...मैं बस आज छोड़ दूँगा और तभी लौटूँगा जब बहुत बड़ा आदमी बन जाऊँगा...जो मोटर साइकिल नहीं दिलवा सकते थे, तो क्यूं इंजीनियर बनाने के सपने देखते हैं...आज मैं पापा का पर्स भी उठा लाया था, जिसे किसी को हाथ तक न लगाने देते थे ...मुझे पता है इस पर्स में जरूर पैसों के हिसाब की डायरी होगी...पता तो चले कितना माल छुपाया है...माँ से भी...इसलिए हाथ नहीं लगाने देते किसी को...

जैसे ही मैं कच्चे रास्ते से सड़क पर आया, मुझे लगा जूतों में कुछ चुभ रहा है...मैंने जूता निकाल कर देखा...मेरे एड़ी से थोड़ा सा खून रिस आया था...जूते की कोई कील निकली हुई थी, दर्द तो हुआ पर गुस्सा बहुत था...और मुझे जाना ही था घर छोड़कर...

जैसे ही कुछ दूर चला...मुझे पाँवों में गीला-गीला लगा, सड़क पर पानी बिखरा पड़ा था...पाँव उठा के देखा तो जूते का तला टूटा हुआ था...जैसे-तैसे लंगड़ाकर बस स्टॉप पहुँचा, पता चला कि एक घण्टे तक कोई बस नहीं थी...मैंने सोचा क्यों न पर्स की तलाशी ली जाये...

मैंने पर्स खोला, एक पर्ची दिखाई दी, लिखा था...

लैपटॉप के लिए 40 हजार उधार लिए, पर लैपटॉप तो घर में मेरे पास है?

दूसरा एक मुड़ा हुआ पन्ना देखा, उसमें उनके आफिस की किसी हॉबी डे का लिखा था, उन्होंने हॉबी लिखी अच्छे जूते पहनना...ओह...अच्छे जूते पहनना??? पर उनके जूते तो...!!!! माँ पिछले चार महीने से हर पहली को कहती नये जूते ले लो ...और ये हर बार कहते, “अभी तो 6 महीने जूते और चलेंगे...” अब मैं समझा कितने चलेंगे।

...तीसरी पर्ची...पुराना स्कूटर दीजिए एक्सचेंज में नई मोटर साइकिल ले जाइये...पढ़ते ही दिमाग घूम गया...पापा स्कूटर...ओहहहह

मैं घर की ओर भागा...अब पाँवों में वो कील नहीं चुभ रही थी...मैं घर पहुँचा...न पापा थे न स्कूटर...ओहहहह नहीं...मैं समझ गया कहाँ गये...मैं दौड़ा और एजेंसी पर पहुँचा...पापा वहीं थे...मैंने उनको गले से लगा लिया, और आंसुओं से उनका कंधा भिगो दिया...“नहीं...पापा नहीं...मुझे नहीं चाहिए मोटर साइकिल...बस आप नए जूते ले लो और मुझे अब बड़ा आदमी बनाना है...वो भी आपके तरीके से... ॥

“माँ” एक ऐसी बैंक है जहाँ आप हर भावना और दुख जमा कर सकते हैं... और

“पापा” एक ऐसा क्रेडिट कार्ड है जिसके पास बैलेंस न होते हुए भी हमारे सपने पूरे करने की कोशिश करते हैं...



संकलक:
अशोक कुमार शर्मा
एआरसी - दमन

भूलने वाली दवाई

मेरी दवा की दुकान थी और उस दिन दुकान पर काफी भीड़ थी। मैं ग्राहक को दवाई दे रहा था... दुकान से थोड़ी दूर पेड़ के नीचे एक बुजुर्ग महिला खड़ी थी। मेरी निगाह दो तीन बार उस महिला पर पड़ी तो देखा कि उसकी निगाह मेरी दुकान की तरफ ही थी।

मैं ग्राहक को दवाई देता रहा लेकिन मेरे मन में उस बुजुर्ग महिला के प्रति जिज्ञासा भी थी कि वो वहां खड़े-खड़े क्या कर ही है। जब ग्राहक कुछ कम हुए तो मैंने दुकान का काउंटर दुकान में काम करने वाले लड़के के हवाले किया और उस महिला के पास गया।

मैंने पूछा, क्या हुआ माताजी कुछ चाहिए आपको। मैं काफी देर से आपको यहां खड़े देख रहा हूँ। गर्मी भी काफी है इसलिए मैंने सोचा मैं ही पूछ लेता हूँ आपको क्या चाहिए।

बुजुर्ग महिला इस सवाल पर कुछ सकपका सी गई। फिर हिम्मत जुटाकर उसने पूछा। बेटा काफी दिन हो गये हैं। मेरे दो बेटे हैं। दोनों दूसरे शहर में रहते हैं। हर बार गर्मी की छुट्टियों में बच्चों के साथ मिलने आ जाते हैं। इस बार उन्होंने कहीं पहाड़ों पर छुट्टियां मनाने का निर्णय लिया है। बेटा इसलिए वो इस बार हमारे पास नहीं आयेंगे। यह समाचार मुझे कल शाम को ही मिला। कल सारी रात ये बात सोच-सोच कर परेशान रही... एक मिनट भी सो नहीं सकी। आज सोचा था कि तुम्हारी दुकान से दवाई लूँगी लेकिन दुकान पर भीड़ देखकर यहीं खड़ी हो गई। सोचा जब कोई नहीं होगा तब तुमसे दवाई पूछूँगी...।

हाँ-हाँ बताइए ना माँजी कौन सी दवाई चाहिए। आपको अभी ला देता हूँ... आप बताइये।

बेटा कोई बच्चों को भूलने की दवाई है क्या? अगर है तो ला दो बेटा... भगवान तुम्हारा भला करेगा।

इससे आगे के शब्द सुनने की मेरी हिम्मत ना थी। मेरे कान सुन्न हो चुके थे। मैं उसकी बातों का बिना कुछ जबाव दिये चुपचाप दुकान की तरफ लौट आया।

क्योंकि उस बुजुर्ग महिला की दवा उसके बेटों के पास थी। जो कि शायद विश्व के किसी मेडिकल स्टोर पर नहीं मिलेगी... अब मैं काउंटर के पीछे खड़ा था।

मन में विचारों की आँधी चल रही थी लेकिन मैं उस पेड़ के नीचे खड़ी उस माँ से नजरे नहीं मिला पा रहा था। मेरी भरी दुकान उस महिला के लिए खाली थी। मैं कितना असहाय था... या तो ये मैं जानता था या मेरा भगवान...।

अब जब भी अपने शहर में ये सुनता हूँ कि इस बार गर्मियों की छुट्टियों में हम गाँव न जाकर कहीं और घूमने जा रहे हैं तो उस पेड़ के नीचे उन माताजी की वेदना अंदर तक झिझोड़ देती है।

यह कहानी जो संसार में माँ के प्रेम की वेदना का अहसास करा रही है। अब उसे परमात्मा में जोड़े। वह परमात्मा हम सबकी माँ है। हम सब उसकी संतान हैं। हमें जब संसार के कार्यों से छुट्टी मिलती है, हम संसार घूमने जाते हैं या परमात्मा से मिलने।



संकलक:
मनीष कुमार
एआरसी - दिल्ली

मारवाड़ी

मारवाड़ी भगवान सू बोलियो: मुझे खुशियां दे दो

भगवान बोले ठीक है, पर सिर्फ चार बार ही दूँगा। ये चार बार तू बता ?

मारवाड़ी बोलियो: ठीक है, गर्मियों, सर्दियों, बरसात और वसंत में।

भगवान हैरान रह गये ! और बोले: नहीं, सिर्फ तीन बार दूँगा।

मारवाड़ी ने फेरू बोलियो: ठीक है, आज, कल और परसों दे दो।

भगवान फिर हैरान रह गये और बोले: सिर्फ दो ही बार दूँगा।

मारवाड़ी ने बोलियो ठीक है: दिन और रात।

भगवान फिर से हैरान रह गये ! और बोले: अब सिर्फ एक ही दिन दूँगा

मारवाड़ी बोलियो: हर दिन।

भगवान हँसने लगे और बोले: रै मारवाड़ी, तनै कोई नहीं जीत सके।

▶▶ HUMOR



Interviewer Risk Taking Capacity कितनी है आपकी ?
Candidate : Sir भगवान से Next जन्म में भी Same wife मांगी है।

Ramesh : Oye! What are you doing ?

Suresh : Recording this baby's voice.

Ramesh : Why?

Suresh : When he grows up, I shall ask him, what he meant by this..

The Perfect Son.

A: I have the perfect son.

B: Does he smoke?

A: No, he doesn't.

B: Does he drink?

A: No, he doesn't.

B: Does he ever come home late?

A: No, he doesn't.

B: I guess you really do have the perfect son. How old is he?

A: He will be six months old next Wednesday.



Why do we write 'etc' at the end of the Exam?

-
-
-

Because it means

E - End of

T - Thinking

C - Capacity



Peter, Where did you put the sieve?

Sorry Mommy, i threw it away. There were too many holes in it.

Honey, What will you give me for our 25th anniversary?

A trip to Thailand?

Wow, that's awesome, and for our 50th anniversary?

Then I pick you up gain.



शुतु बन्धसन

This asana gets its name from the Sanskrit words 'Setu', which means bridge, 'Bandha', which means lock, and 'Asana', which means pose. This pose resembles the structure of a bridge.



TECHNIQUE:

- Begin the asana by lying flat on your back.
- Bend your knees and place your feet on the floor hip-width apart. Make sure that your ankles and knees are placed in a straight line.
- Let your arms rest beside your body, with your palms facing downwards.
- Inhale, and lift your back (lower, upper, and middle) off the floor. Roll in your shoulders, and make sure your chin touches your chest without you having to move it. Let your shoulders, feet, and arms support your weight.
- Firm up your buttocks as you tighten them. Make sure your thighs are parallel to each other and the floor.
- Interlace your fingers and push your hands harder to the ground to lift your torso higher.
- Hold the posture for at least a minute. Breathe slowly and deeply.
- Exhale and release the pose.

BENEFITS:

- Gives strength to your back muscles.
- Stretches chest, neck and spine.
- Reduces the level of anxiety, stress and depression.
- Opens up your lungs and reduces thyroid problems.
- Improves digestion.
- Good for women in menopause and menstrual pain.
- Helpful in asthma, osteoporosis and sinusitis high blood pressure.

CONTRAINDICATIONS:

- Avoid doing this pose if you are suffering from neck and back injuries.
- If you are beginner then be perfect in basic Asanas before you try this Yoga Pose.
- Do all the Asanas in under the supervision of yoga instructor.
- This asana must be done when your bowels and stomach are absolutely empty.



▶▶ WEDDING BELLS



Marriage Ceremony of
Abhishek Sharma, S/o.
Shri Babulal Sharma, AVP
- Ahmedabad Region,
with Shruti Sharma, at
Nagpur (Maharashtra) on
19th February 2019.

Marriage Ceremony of Dipanjan,
S/o. Shri Debasis Das,
working at our
Regional Office, Kolkata,
with Katha,
at Kolkata (West Bengal),
on 29th January 2019.





Marriage Ceremony of
Mayank Singh,
S/o. Shri Uma Shanker Singh,
Sr. Manager - Systems,
A R C-Secunderabad,
with Jyoti Singh,
at Hasrampur,
Dist. Amethi, (U.P.)
on 27th January 2019.



Marriage Ceremony of
GVS Raghavendra Chethan,
Sr. Exec.- Systems Admin.,
A R C-Secunderabad,
with Hema Sree,
at Hyderabad (Telangana),
on 17th January 2019.

Marriage Ceremony of
Kalpana,
D/o. Shri Rajveer Nehra,
Sr. Divisional Manager -
A R C-Pune, with Chetan,
at Sanwlot, Rajasthan
on 12th December 2018.



MATERIAL HANDLING AWARENESS PROGRAM



Training Programs conducted for our Operations Personnel and Labourers at our various Transshipment Centers in Autonagar (Hyderabad), Cossipore, Fertilizernagar, Indore, Ichapuram, Jetalpur, Nelamangala and Vizianagaram from January to March 2019.

More than 160 participants have undergone training on various operational issues and safe handling of goods.

►► MILESTONES



Single Piece, Over Dimensional Consignment weighing approx. 135 MT, with Dimensions 13.5 m x 3 m x 3.45 m, transported from M/s. Ovis Equipments Pvt. Ltd., Cherlapally, Hyderabad (Telangana) to M/s. Penna Cement Industries Ltd., Anantapur (A.P.) in March 2019.



Single Piece, Over Dimensional Consignment weighing approx. 28MT, with Dimensions 105' x 8.5' x 8.5', transported from M/s. Laxmi En-Fab Pvt. Ltd., Kheda (Gujarat) to M/s. Rout AAC Block Industries, Jajpur (Odisha) in January 2019.



ALL ROUND CARE

On time...Every time...Safe & Secure!

ARC Edge

- One of the Largest ISO 9001:2015 accredited Surface Transport Organisations.
- Large Fleet of Own Trucks with GPS units in all major routes.
- On Road 3500+ Vehicles 24x7, covering over a million km daily carrying 3.5+ million tonnes of Cargo annually.
- 2400+ Trained, Skilled and Highly Motivated Professionals.
- Over 1.5 million Sq.ft of covered godowns with modern Handling & Safety Equipment.
- Latest Communication & Information Technology System with 24 x 7 Online Track & Trace facility.
- 50,000+ Satisfied Customers.
- Actively involved in various CSR Activities.



Associated Road Carriers Limited

THE PEOPLE WITH A WILL TO SERVE

(An ISO 9001 : 2015 Company)

REGISTERED OFFICE
"Om Towers", 9th Floor,
32, Jawaharlal Nehru Road,
Kolkata - 700 071, Ph: 033-40253536,
E-mail: cal@arclimited.com

CORPORATE OFFICE
"Surya Towers", 3rd Floor,
105, Sardar Patel Road,
Secunderabad - 500 003, Ph: 040-27845400,
E-mail: sbd@arclimited.com

REGIONAL OFFICES
Ahmedabad - Bengaluru -
Chennai - Delhi - Hyderabad -
Kolkata - Mumbai.

Visit us at: www.arclimited.com

★ 585+ Booking & Delivery Centres ★ 400+ Cities ★ 5000+ Destinations ★ 23 States ★ 5 Union Territories