

# *Time & Smiles*



Vol. XXIII No.1, January 2019

House Journal of ASSOCIATED ROAD CARRIERS LIMITED

*Life is given to us,  
we earn it by giving it!*  
- Rabindranath Tagore



## KERALA CHIEF MINISTER'S DISTRESS RELIEF FUND



A CHEQUE of 21 LACS was handed over to the Hon'ble Chief Minister of Kerala Shri PINARAYI VIJAYAN at Trivandrum (Kerala), by our Hon'ble Director Shri VINAY GOEL, ASSOCIATED ROAD CARRIERS LIMITED, Bengaluru, on 16th October 2018, as contribution to Kerala Chief Minister's Distress Relief Fund towards relief works of the Kerala flash floods in August 2018.

## WASH AND WINS PROGRAM



Donation of Washrooms to ZPHS Amangal Boys High School, Kadthal (Telangana) and ZPHS Kolkulapally Girls High School, Ranga Reddy (Telangana) under WASH AND WINS PROGRAM of Rotary Club of Secunderabad Sunrise, by our Hon'ble Founder & CMD Shri RAMKUMAR GOEL on behalf of ASSOCIATED ROAD CARRIERS LIMITED, Secunderabad, in November 2018.

## ARTIFICIAL LIMBS DONATION CAMP

Under the aegis of our Hon'ble Director Shri M. K. GOYAL, an ARTIFICIAL LIMBS DONATION CAMP was organised by A R C PUBLIC WELFARE TRUST, Delhi, at Ramlila Ground, Pitampura, Delhi, on 13th October 2018, in collaboration with ANMOL MOTI MAHILA SOCIETY, Delhi. The beneficiaries were provided free Artificial Limbs and Calipers, Crutches, Tri-cycles, Walkers and Walking sticks, Prosthetics and Hearing aids at the camp.



Camp Inauguration



Shri M. K. Goyal, along with his family members distributing walking aids at the camp.



## GOEL GAUMATA NIWAS

GOEL GAUMATA NIWAS dedicated to SHRI KRISHNA GAUSEVA MANDAL, Narsingi, Hyderabad (Telangana) by our Hon'ble Founder & CMD Shri RAMKUMAR GOEL in loving memory of his father Shri BANWARILAL GOEL and mother Smt. GODAVARI DEVI GOEL, on behalf of ASSOCIATED ROAD CARRIERS LIMITED, Secunderabad, in November 2018. The spacious cow shelter is built of 12,500 sq.ft.



## चारा संग्रह गोदाम

हमारे सम्माननीय डाइरेक्टर श्री बनवारीलालजी शर्मा (सोती) ने अपने माता स्व. श्रीमती विद्यादेवीजी सोती एवम् पिता स्व. श्री वेदारमलजी सोती की पुण्य स्मृति में चूरू पिंजरापोल सोसाइटी, चूरू (राजस्थान) में चारा संग्रह हेतु 6640 स्क्वायर फुट के दो गोदाम का निर्माण सोती चैरिटेबिल ट्रस्ट, कोलकता, के द्वारा करवाया। इस अवसर को, अपनी उपस्थिति से श्रीमती सरोज रानी गोयल (बायें) धर्मपत्नी हमारे सम्माननीय ज्वाइंट मैनेजिंग डाइरेक्टर श्री छबीलदासजी गोयल एवम् श्रीमती सत्यभामा शर्मा (दायें), धर्मपत्नी श्री बनवारीलालजी शर्मा ने, सुशोभित किया।



## BLOOD DONATION CAMP

A voluntary Blood Donation Camp was organised by Smt. SITA GOEL, mother of our Hon'ble Director Shri VINAY GOEL, at a private event in Bengaluru in collaboration with the Red Cross Society, on 29th September 2018. Over 70 people have donated blood at this event, including Smt. SITA GOEL.



### *Best Articles*

**of October 2018 Issue**

*First Prize Winner*

**Riya Sharma,  
D/o. Anupam Sharma, A R C - Kolkata  
Article: Blood Donor - A Real Hero**



*Second Prize Winner*

**Mukesh Kumar Sharma, A R C - Aurangabad  
Article: लफ्ज**



*Dear Readers,*

NEW YEAR is the perfect occasion to celebrate all the good things in life. Let's take time to appreciate what this year has given us and what the new one is about to bring. Also let's recall our past, our failures, our losses, but do not forget them, as they can shape our future. We always look at the New Year, with hope. "I will do better next year," we promise ourselves; and we end up making mistakes. Like every other year, do not make New Year Resolutions, because once you make a to-do list, you either forget about it, or postpone it. Why can't we just take every new day to be a new opportunity, a new chance, to discover, learn, and maybe make new mistakes? Set goals for just that day. That is much less work than planning your resolutions for the entire year. You need to be content with small steps. That's all life is about. Small steps that you take every day so when you look back down the road it all adds up and you know you have covered some distance. Each step you take reveals a new horizon. It is better to take many small steps in the right direction than to make a giant leap forward only to stumble backward. Wouldn't we have a sense of contentment then?

The Almighty guides us to do what we can, and gives us the potential to accept what we can't. The New Year isn't any end or a beginning – it's a continuation of life. Live for today, because yesterday is gone, tomorrow is yet to come, but today is the present! As we say farewell to the present year and welcome the new year, it signifies the acknowledgment of the past and invitation to the future. May the New Year bring us all Joy, Peace, and Happiness.

Happy New Year 2019!

Yours  
M L N Murthy

## CONTENTS

Service to Society	2
Editorial	7
Chairman's Note	8
The Statue of Unity	10
गरीब	12
Life Lessons from Nature	18
Healthy Ageing	21
कर्ज वाली लक्ष्मी	22
ये ही सत्य है	28
Humor	31
Health & Fitness	32
Corporate Affairs	34
Appreciation	35

### 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](mailto: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,

आप सबका नव वर्ष मंगलमय हो, आप पर ईश्वर की अनुकम्पा शानदायक स्वास्थ्य, सम्पन्नता, समृद्धि एवम् शांति के रूप में बरसे।

आज के तनावपूर्ण समय में, हर कोई शांति, स्वास्थ्य, सम्पन्नता एवम् खुशहाली की तलाश कर रहा है। तनाव आज के आधुनिक जीवन का सबसे बड़ा मुद्दा है। कोई भी समस्या मुक्त जीवन नहीं जी सकता। परन्तु अगर हम कठिनाइयों से दूर भागने की कोशिश करते हैं; हम अपनी प्रगति में देरी करते हैं और बहुत सारी विफलताओं के साथ अपना अंत करते हैं। कभी-कभी जीवन का सबसे कठु अनुभव हमारे अंदर छुपी अच्छाइयों को प्रकट करता है, अधिकतम पीड़ा के पीछे आमतौर पर सकारात्मक एवम् रचनात्मक उद्देश्य छिपे होते हैं। और इस भौतिकवादी संसार में अन्य चीजों की तरह, समस्यायें भी हमेशा के लिए नहीं ठहरती। देर-सबेर इसका अंत वैसे ही होता है जैसे सूर्यादय के बाद रात का।

हम बुद्धि एवम् शक्ति के खजाना हैं, पर फिर भी, कभी-कभी हम अपने अन्तरनिहित शक्तियों को भूल जाते हैं। कठिन परिस्थितियों का दास न बनें चुनौतियों का सामना आन्तरिक शक्तियों को विकसित करने में लगायें हर कोई निरंतर चुनौतियों का सामना करता है- घर पर, कार्यस्थल पर और समाज में भी। कभी-कभी, जीवन अपने आपमें चुनौतीपूर्ण लगता है, क्योंकि यह कई छोटी-छोटी चुनौतियां देता रहता है। पर, उनमें सबसे चुनौती अपने मनोभाव का है। अक्सर अपने मन को छोड़कर हर कुछ नियंत्रण में करने की संभावना रहती है। मन मस्तिष्क का मालिक होना दुनिया पर मास्ट्री करने से कम नहीं है। भागवत गीता में कहा गया है, हमारा मन हमारा सबसे बड़ा मित्र है और सबसे बड़ा दुश्मन भी। अगर हम अपने मन का प्रबन्धन कैसे करना है यह जानते हैं, तब हम अपने समय, संबंध, जीवन एवम् हर चीज का प्रबन्धन कर सकते हैं। हम अपने आपको तभी बदलते सकते हैं जब हम मन को प्रभावित करने वाले चीजों को बदल सकें। अतः हमें अपने विचारों की गुणवत्ता में सुधार करना होगा। जैसे-जैसे हम अच्छा कर्म करते जायेंगे, हम अपने अच्छे विचारों एवम् अनुभवों को विकसित करते जायेंगे। ईश्वर और हर ईश्वरीय चीज हमारे अंदर एवम् हमारे आस-पास स्थित है। खुशी पाने के लिए हमें अपने अंदर एवम् दूसरों में भी देवत्व देखने का गुण अपनाना होगा।

एक कहावत है, “विपरीत परिस्थितियों में, मजबूत इरादों वाले हार नहीं मानते।” शब्दशः इसका यह मतलब नहीं कि हमें कठोर होना

चाहिए। पर हमें अपने जीवन में हर चीज के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण रखने की आवश्यकता है जो कठिनाइयों का सामना परिपक्वतापूर्वक करने लायक हमें बना सके। जीवन फूलों की शय्या नहीं है। यह कभी-कभी कठिनाइयों से भरा हो सकता है। अतः हार न स्वीकार करें बल्कि विश्वास के साथ इसका सामना करें, आप अन्ततः सफल होंगे। एक बड़े अलाव के लिए एक छोटी चिंगारी भी काफी है। हजार मीलों की यात्रा की शुरुआत एक छोटे से कदम से होती है। इस दिशा में अपने आप पर विजय पाना ही पहला कदम है। अगर आप चाँद पर पहुँचने की कोशिश करेंगे तो कम से कम आप तारों के बीच तो अवश्य ही पहुंचेंगे। अगर इंसान अपनी ताकत को पहचान ले और दुःखों का सामना मुस्कुराकर करे, तो यह उसे ज्ञानोदय एवम् आन्तरिक सुन्दरता की ओर ले जायेगा।

मानव शरीर उम्र के विभिन्न चरणों से गुजरता है। मसलन बचपन से युवावस्था, वयस्क से बुढ़ापा, पर मस्तिष्क उम्रहीन रहता है। हम अपने मन-मस्तिष्क को पूर्णतया सतर्क रख सकते हैं और हर उम्र का आनन्द उठा सकते हैं। हम अपना भाग्य विधाता खुद हैं। हमारे मस्तिष्क का इस दुनिया में हमारे आने पर कोई नियंत्रण नहीं है। पर जब तक हम जिंदा हैं, हम अपने कर्मों तथा जीवन को नियंत्रित कर सकते हैं। हर वो चीज जो हमने चाही है वो हमारी हो सकती है और उसके लिए हमें सिर्फ करना यह है कि हमें अपने विचारों को बदलना है और उस पर नियंत्रण रखना है।

**दृढ़ प्रतिज्ञा** लें- मैं क्रोध, रोष एवम् दोष का परित्याग करता हूँ। मैं अपने आपको अपने मूल स्वरूप में स्वीकार करता हूँ। मैं बदलने की इच्छा रखता हूँ। मैं मन से लचीला हूँ, बीती बातों को बिसारता हूँ। मैं जिंदगी की सहज प्रक्रिया में विश्वास रखता हूँ। मैं जिंदगी में विश्वास करता हूँ कि वह मेरा ख्याल रखती है। मैं विश्वास एवम् धैर्य के साथ अपने सपने को साकार करता हूँ। मैं सिर्फ सर्वश्रेष्ठ पाने का पात्र हूँ।

**अपनी जिन्दगी का कप्तान खुद बनें एवम् जीवन-यात्रा का संचालन करें।**

ससम्मान के साथ,

आपका



रामकुमार गोयल



## CHAIRMAN'S NOTE

***Dear Friends,***

***I wish all of you a Very Happy New Year, showering Wonderful Health & Happiness, Prosperity & Peace!***

In today's stressful times everyone is searching for peace, health, prosperity and happiness. Stress has become the biggest issue of modern life today. No one can skate through life problem-free. But if we try to run away from difficulties, we delay our growth and end up with more failures. The most terrible experiences are sometimes a way of surfacing some hidden good, and the hardest sufferings generally have a positive and constructive purpose behind them. And, like everything else in the material world, problems too cannot last forever. Sooner or later, it must come to an end just as the night ends when the sun rises.

We are a treasure of wisdom and power, and yet sometimes forget the strength hidden inside. Do not become a slave of difficult conditions; face challenges to develop the inner self. Everyone constantly faces challenges - at home, at work and also in the society. Sometimes, life itself seems a challenge because it throws up so many smaller challenges. But, the biggest challenge of them all is one's mind. Often, it is possible to control everything else except our mind. Being the master of the mind is no less than the mastery of the world. The BHAGVAD GITA says, "Our mind is our best friend and our worst enemy. If we know how to manage our mind, we can manage our time, relationships, life, and everything else." We can change ourselves, only if we change what influences our mind. So, we have to improve the quality of our thoughts. As we go along doing good deeds, we will develop good thoughts and feelings. GOD and everything DIVINE is within us and in everyone around us. To find happiness we have to find the divine in us and everyone else.

There is a saying, "WHEN THE GOING GETS TOUGH, THE TOUGH GET GOING." We do not have to literally be tough but we need to assert a more positive outlook towards everything in life, thus enabling us to face our obstacles with maturity. Life is not just a bed of roses. It may be difficult



sometimes. Don't accept defeat but face confidently, you will be successful ultimately. Even for a big bonfire, a small spark is what matters. Even a journey of a thousand miles starts with a small step. Conquering yourself is the first step. If you try to reach the moon, you will certainly end up among the stars. Now, if man can identify his power and face miseries with a smile, it leads to his enlightenment and inner beauty.

The human body goes through stages of ageing from childhood to youth to adulthood to old age, while the mind remains ageless. We can keep our minds in total alertness and joy at all ages. We are the masters of our fate. Our mind has no control over our arrival in the world but as long as we live we can control our actions and lives. Everything we have ever wanted can be ours and all we have to do is change our thoughts and TAKE CHARGE.

Take an AFFIRMATION – "I release all need for anger, resentment and blame. I forgive myself. I accept myself exactly as I am. I am willing to change. I am flexible in my mind, letting bygones be bygones. I trust the process of life. I trust life to take care of me. I pursue my dreams with patience and confidence. I deserve only the best."

*Be a Captain of your own life & drive the Life Journey!*

With Best Regards

Yours

Ramkumar Goel

## THE STATUE OF UNITY (India's Glory)



The STATUE OF UNITY, the WORLD'S TALLEST STATUE with a height of 182 metres, is a colossal statue of the Iron Man of India SARDAR VALLABHBHAI PATEL, one of India's founding fathers and the first Deputy Prime Minister. The Statue of Unity, stands tall atop Sadhu Bet island on the Narmada facing the Sardar Sarovar Dam downstream in Kevadiya colony, about a 100 km from Vadodara. Sardar Patel's commitment towards the unification of the princely states for the formation of a consolidated Indian Republic earned him the title "Unifier of India". As a mark of his contribution to a nation filled with diversities, the idea of the Statue of Unity took birth.

The project was first announced in 2010 and the construction of statue started in October 2014 by Larsen & Toubro. It was designed by the renowned Indian sculptor Ram V. Sutar, and was inaugurated by our Prime Minister Narendra Modi on 31 October 2018, the 143rd anniversary of Sardar Patel's birth.

The monumental project was a staggering Rs.2,989 crore project and is an epitome of architectural and engineering masterpiece. The statue and its surroundings occupy more than 2 hectares and are surrounded by a 12 km long artificial lake. It is built to withstand winds of up to 220 km/hr and earthquakes measuring 6.5 on the Richter scale. The total height of the structure from its base is 240 metres, with a base of 58 metres and statue of 182 metres. The height of 182 was specifically chosen to match the number of seats in the Gujarat Legislative Assembly.

Three models of the design measuring 3 ft, 18 ft, and 30 ft were initially created. Once the design of the largest model was approved, a detailed 3D-scan was produced which formed the basis for the bronze cladding cast in a foundry in China. L&T employed over 3000 workers and 250 engineers in the statue's construction. The core of the statue utilised 210,000 cu.m. of cement concrete, 6500 tonnes of structural steel, and 18500 tonnes of reinforced steel. Local tribals opposed land acquisition for the development of tourism infrastructure around the statue. They have been offered cash and land compensation, and have been provided jobs. It is estimated to generate over 15,000 direct jobs for the local tribal folks every year.

The statue is divided into five zones of which only three are accessible to the public. From its base to the level of the statue's shins is Zone 1, which has an exhibition area, a memorial garden and a museum. Zone 2 reaches up to the statue's thighs at 149 metres, while Zone 3 extends up to the viewing gallery at 153 metres. which can hold up to 200 people. Zone 4 is the maintenance area while the final zone comprises the head and shoulders of the statue. The concrete towers which form the statue's legs contain two elevators each. Each lift can carry 26 people at a time to the viewing gallery in just over 30 seconds. The complex has a separate selfie zone for lovers of social media.

During the first 11 days of its opening, the monument was visited by around 1.3 lakh tourists. The statue of unity is more than just a memorial, it is all set to become India's most significant tourist spot, attracting about 30,000 people every day. Built in less than five years, it is the world's tallest, grandest and giant statue and a true tribute to the man who united India.

## ▶▶ PERSPECTIVE

**M**other Earth is a giving planet. It would not be stretching things if one were to say that without trees we would not be able to exist on this beautiful planet. We get everything we need to survive from trees around us - food, oxygen, means for shelter, medicine, tools, and the less tangible gifts of beauty, spirituality and recreation. There are so many benefits that we freely gain from trees, yet we have disconnected ourselves from the natural world and forget that nature remains a giver as ever, even as we are the reason it is vanishing bit-by-bit. We could not exist as we do if there were no trees.



The value of trees has been increasing ever since more and more benefits are being discovered. They help in moderating the climate, preserving soil, supporting wildlife, reducing pollution and creating an aesthetically pleasing atmosphere around us. Living on Earth was a pleasure for man in the ancient period. Ever since civilization, man has learnt and lived in harmony with nature. But our actions in the recent decades have disturbed the ecosystem in such a way that the very survival of mankind has become a question mark. Ever thought what would happen if there were no trees on Earth? We are continuously cutting trees to satisfy the needs created by our modern ways of living, moving a step further in destroying the most valuable resource of the environment, totally ignoring the global environmental crisis.

Trees are not threatened by over-population, but rather by our corrupt spirit of waste and consumerism. We are tearing up even the most remote corners of the planet looking for crude oil and coal, and our forests are disappearing. Our environment is totally polluted: we drink polluted water, inhale air full of dust, and eat food with traces of pesticides and other toxic chemicals. The ozone layer has a hole, the sea is rising, and the ice caps are melting. Perhaps if we could live simpler lives, without so many demands for luxury, our planet would not suffer so much from our excessive consumption of its resources.

Trees are the lungs through which we breathe. Where would oxygen come for mankind to breathe? A mature, leafy tree produces as much oxygen during a season as 10 people inhale in a whole year. If we keep cutting down trees without thinking the after affects, we will only end up with marvelous cities heading towards the extinction of mankind. We see two prominent colors on the globe - blue (water) and green (trees). A major part of our earth's natural beauty is due to plants and trees. Imagine an earth with no plants and trees, just bore and blank.

We are attracted to Nature - sky, stars, landscapes, mountains, rivers, animals and birds, because we have a common Creator. Our bodies and souls are meant to join harmoniously in rhythm with the rest of creation. We cannot serve God without serving one another first. We all have our own faith and duty in this world and God always provides an opportunity to perform our duties. Each and every moment in life is precious and we must take advantage of all the opportunities coming our way. There is nothing on earth that we can do to recreate nature, except plant trees. This is an opportunity that God has given us to repay nature for all the ways we rely on it. If we do not save them, our next generation will have to pay for it.

As quoted by *Rabindranath Tagore*, "Life is given to us, we earn it by giving it!"

Yours  
Jyothsna Raj

# गरीब

मैं एक घर के करीब से गुज़र रहा था की अचानक मुझे उस घर के अंदर से एक बच्चे की रोने की आवाज़ आई। अंदर जाकर मैंने देखा कि एक माँ अपने दस साल के बेटे को आहिस्ता से मारती और बच्चे के साथ खुद भी रोने लगती। मैंने आगे हो कर पूछा तो उस ने जवाब दिया भाई साहब इसके पिताजी भगवान को प्यारे हो गए हैं और उनके जाने के बाद मैं लोगों के घरों में काम करके घर और इस की पढ़ाई का खर्च बामुश्किल उठाती हूँ और यह कम्बख्त स्कूल रोज़ाना देर से जाता है और रोज़ाना घर देर से आता है। जाते हुए खेल कूद में लग जाता है और अपनी स्कूल की वर्दी गन्दी कर लेता है। मैंने बच्चे और उसकी माँ को जैसे-तैसे थोड़ा समझाया और चल दिया।

कुछ दिन ही बीते थे की एक दिन कुछ काम से मैं सब्जी मंडी गया तो अचानक मेरी नज़र उसी दस साल के बच्चे पर पड़ी। मैं क्या देखता हूँ कि वह बच्चा मंडी में घूम रहा है और जो कोई सब्जी ज़मीन पर गिर जाती थी वह उसे फौरन उठा कर अपनी झोली में डाल लेता। जब उस की झोली सब्जी से भर गई तो वह सड़क के किनारे बैठ कर वह सब्जी बेचने लगा। मुंह पर मिट्टी गन्दी वर्दी और आंखों में नमी - ऐसा दुकानदार ज़िन्दगी में पहली बार देख रहा हूँ। अचानक एक आदमी, जिसकी दुकान के सामने उस बच्चे ने अपनी नन्ही सी दुकान लगाई थी, उसने आते ही एक जोरदार लात मार कर उस नन्ही दुकान को एक ही झटके में रोड पर बिखेर दिया और बाजूओं से पकड़ कर उस बच्चे को भी उठा कर धक्का दे दिया। वह बच्चा आंखों में आंसू लिए चुपचाप दोबारा अपनी सब्जी को इकट्ठा करने लगा और थोड़ी देर बाद अपनी सब्जी एक दूसरे दुकान के सामने डरते-डरते लगा ली। भला हो उस शख्स का जिस की दुकान के सामने इस बार उसने अपनी नन्ही दुकान लगाई, उस शख्स ने बच्चे को कुछ नहीं कहा।

थोड़ी सी सब्जी थी ऊपर से बाकी दुकानों से कम कीमत। जल्द ही बिक्री हो गयी, और वह बच्चा उठा और बाज़ार में एक कपड़े वाली दुकान में दाखिल हुआ और दुकानदार को वह पैसे देकर दुकान में पड़ा अपना स्कूल बैग उठाया और बिना कुछ कहे वापस स्कूल की ओर चल पड़ा। मैं भी उस के पीछे-पीछे चल रहा था। बच्चे ने रास्ते में अपना मुंह धोकर स्कूल चल दिया। मैं भी उसके पीछे स्कूल चला गया। जब वह बच्चा स्कूल गया तो एक घंटा लेट हो चुका था। जिस पर उसके टीचर ने डंडे से उसे खूब मारा। मैंने जल्दी से जाकर टीचर को मना किया कि मासूम बच्चा है इसे मत मारो। टीचर कहने लगे कि यह रोज़ाना एक डेढ़ घण्टे लेट से ही आता है और मैं रोज़ाना इसे सज़ा देता हूँ कि डर से स्कूल वक़्त पर आए और कई बार मैं इसके घर पर भी खबर दे चुका हूँ।

खैर बच्चा मार खाने के बाद क्लास में बैठ कर पढ़ने लगा। मैंने उसके टीचर का मोबाइल नम्बर लिया और घर की तरफ चल दिया। घर पहुंच कर एहसास हुआ कि जिस काम के लिए सब्जी मंडी गया था वह तो भूल ही गया। मासूम बच्चे ने घर आ कर माँ से एक बार फिर मार खाई। सारी रात मेरा सर चकराता रहा। सुबह उठकर फौरन बच्चे के टीचर को कॉल की कि वो हर हालत में मंडी पहुंचें। और वो मान गए। सूरज निकला और बच्चे का स्कूल जाने का वक़्त हुआ और बच्चा घर से सीधा मंडी अपनी नन्ही दुकान का इंतज़ाम करने निकला। मैंने उसके घर जाकर उसकी माँ को कहा कि बहनजी आप मेरे साथ चलो मैं आपको बताता हूँ, आप का बेटा स्कूल क्यों देर से जाता है। वह फौरन मेरे साथ मुंह में यह कहते हुए चल पड़ी कि आज इस लड़के की मेरे हाथों खैर नहीं। छोड़ूंगी नहीं उसे आज। मंडी में लड़के का टीचर भी आ चुका था। आज भी उसे काफी लोगों से डांट, फटकार और धक्के खाने पड़े, और आखिरकार वह



लड़का अपनी सब्जी बेच कर कपड़े वाली दुकान पर चल दिया। उसकी माँ रोते रोते घर चली गयी और टीचर भी सिसकियां लेते हुए स्कूल चला गया।

बच्चे ने दुकानदार को पैसे दिए और आज उसको दुकानदार ने एक लेडी सूट देते हुए कहा कि बेटा आज सूट के सारे पैसे पूरे हो गए हैं। अपना सूट ले लो, बच्चे ने उस सूट को पकड़ कर स्कूल बैग में रखा और स्कूल चला गया। सीधा टीचर के पास मार खाने के लिए अपनी पोजीशन संभाल ली। टीचर फौरन बच्चे को गले लगा कर इस क्रूर जोर से रोया कि मैं भी देख कर अपने आंसुओं पर काबू ना रख सका। मैंने बच्चे से पूछा तो बच्चे ने रोते हुए जवाब दिया कि मेरी माँ लोगों के घरों में मजदूरी करने जाती है और उसके कपड़े फटे हुए होते हैं और मेरी माँ के पास पैसे नहीं हैं इसलिये अपने माँ के लिए यह सूट खरीदा है। छुट्टी के बाद मैं इसे दर्जी को सिलाई के लिए दे दूँगा। रोज़ाना स्कूल से जाने के बाद काम करके थोड़े-थोड़े पैसे सिलाई के लिए दर्जी के पास जमा किये हैं।

टीचर और मैं सोच कर रोते जा रहे थे कि आखिर कब तक हमारे समाज में गरीबों के साथ ऐसा होता रहेगा, उन के बच्चे त्योहार की खुशियों में शामिल होने के लिए जलते रहेंगे आखिर कब तक। क्या ऊपर वाले की खुशियों में इन जैसे गरीब का कोई हक नहीं? क्या हम अपनी खुशियों के मौके पर अपनी ख्वाहिशों में से थोड़े पैसे निकाल कर अपने समाज में मौजूद गरीब और बेसहारा की मदद नहीं कर सकते।

आप सब भी एक बार जरूर सोचना ! ! ! !



संकलक :  
मुकेश कुमार शर्मा  
एआरसी - औरंगाबाद

# गौ माता

## से जुड़ी कुछ रोचक जानकारी

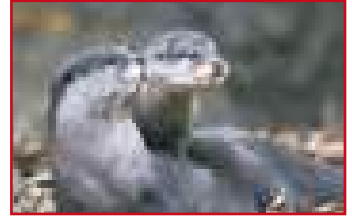
- गौ माता जिस जगह खड़ी रहकर आनन्दपूर्वक चैन की सांस लेती है वहां वास्तु दोष समाप्त हो जाते हैं ।
- जिस जगह गौ माता खुशी से रंभाने लगे उस जगह देवी-देवता पुष्प वर्षा करते हैं ।
- गौ माता के गले में घंटी जरूर बाँधें । गौ माता के गले में घण्टी बजने से गौ आरती होती है ।
- जो व्यक्ति गौ की सेवा-पूजा करता है उस पर आने वाली सभी प्रकार की विपदाओं को गौ माता हर लेती है ।
- गौ माता के खुर में नागदेवता का वास होता है । जहाँ गौमाता विचरण करती है उस जगह सांप बिच्छू नहीं होते ।
- गौ माता के गोबर में लक्ष्मीजी का वास होता है ।
- गौ माता की एक आँख में सूर्य व दूसरी आँख में चन्द्र देव का वास होता है ।
- गौ माता के दूध में सुवर्ण तत्व पाया जाता है जो रोगों की क्षमता को कम करता है ।
- गौ माता की पूँछ में हनुमान जी का वास होता है । किसी व्यक्ति को बुरी नजर हो जाये तो गौ माता के पूछ से झाड़ा लगाने से नजर उतर जाती है ।
- गौ माता की पीठ पर एक उभरा हुआ कूबड़ होता है, उस कूबड़ में सूर्य केतु नाड़ी होती है । रोजाना सुबह आधा घण्टा गौ माता की कूबड़ में हाथ फेरने से रोगों का नाश होता है ।
- गौ माता को चारा खिलाने से तैंतीस कोटि देवी-देवताओं को भोग लग जाता है ।
- गौ माता के दूध, घी, मक्खन, दही, गोबर, गोमूत्र से बने पंचगव्य हजारों रोगों की दवा है । इसके सेवन से असाध्य रोग मिट जाते हैं ।
- जिस व्यक्ति के भाग्य की रेखा सोई हुई हो वो व्यक्ति अपनी हथेली में गुड़ रखकर गौ माता को जीभ से चटाये, गौ माता की जीभ हथेली पर रखे गुड़ को चाटने से व्यक्ति की सोई भाग्य रेखा खुल जाती है ।
- गौ माता के चारों चरणों के बीच से निकलकर परिक्रमा करने से इंसान भय मुक्त हो जाता है ।
- गौ माता के गर्भ से ही महान विद्वान धर्म रक्षक गौकर्ण जी महाराज पैदा हुए थे ।
- गौ माता की सेवा के लिए ही इस धरा पर देवी-देवताओं ने अवतार लिए हैं ।
- जब गौ माता बछड़े को जन्म देती है तब पहला दूध बाँझ स्त्री को पिलाने से उनका बाँझपन मिट जाता है ।
- स्वस्थ गौ माता के गौ मूत्र को रोजाना दो तोला सात पट कपड़े में छानकर सेवन करने से सारे रोग मिट जाते हैं ।
- गौ माता वात्सल्य भरी निगाह से जिसे भी देखती है उनके ऊपर गौ कृपा हो जाती है ।
- काली गाय की पूजा करने से नौ ग्रह शांत रहते हैं । जो ध्यानपूर्वक धर्म के साथ गौ पूजन करता है उसको शत्रु दोषों से छुटकारा मिलता है ।
- गौ माता एक चलता-फिरता मंदिर है । हमारे सनातन धर्म के अनुसार इसमें तैंतीस कोटि देवी-देवता हैं ।
- हम रोजाना तैंतीस कोटि देवी-देवताओं के मंदिर में जाकर उनके दर्शन नहीं कर सकते पर गौ माता के दर्शन से सभी देवी देवताओं के दर्शन हो जाते हैं ।
- कोई भी शुभ कार्य अटका हुआ हो और बार-बार प्रयत्न करने पर सफल नहीं हो रहा हो तो गौमाता के कान में कहिए रुका हुआ काम बन जायेगा ।
- गौ गाता सर्व सुखों की दातार है ।
- हे माँ आप अनन्त! आपके गुण अनन्त हैं ! इतना मुझमें सामर्थ्य नहीं कि आपके गुणों का बखान का सकूँ ।

5

# Most Intelligent Animals

## Otter

Otters are one of the most playful animals in the marine life. Even if they are the smallest marine mammal, by seeing the difference in vibrations of water they can sense predators close by. Their playful actions are the main reason why they are called intelligent animals. Otters live in riverbanks and seashores and the way they create slides using mud, shows how intelligent they are.



## Whale

Whales are large in size but are pretty similar to dolphins. They are one of the most intelligent animals by their communication techniques, social behavior and the way they show their imitation power. There are different types of whales and one of them is the Beluga whale which has the ability to imitate human speech while others communicate by giving out vocal tones. Whales are social and can travel in a group when hunting for food or traveling. Sperm whales have larger brains than any other animals.



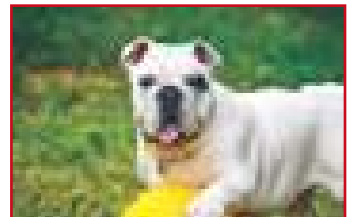
## Ant

Ants are intelligent in a fascinating way. They have a tricky and amazing communication system that has them form big colonies. Ants are also called 'farmers', with their ability to create a well-planned colony big enough to have different sections for collecting food, farming, and gatherings. As they hunt, the ant-in-charge would leave a trail to where they are searching for food while the other ants would also lay trails for the following ants. Even if they are the smallest animal in the world, they can lift things 50 times greater than their body weight.



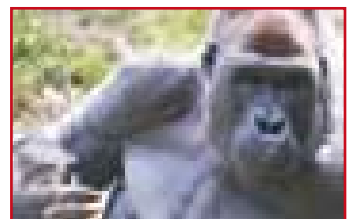
## Dog

Everyone knows a dog is a man's best friend and that comes with a reasonable explanation and that is because they are intelligent. Dogs are known to have protecting power with their ability to identify types of scents and locate their home. They have a greater understanding to humans than other animals and can respond to commands of their owners. An average dog has the brain of a 2-year-old human baby and dogs also have a faster learning ability than any other animals.



## Ape

You may already know Charles Darwin's theory of humans evolving from apes, and with the way apes move and do things, you can seem to notice the similarities. Apes have great communication skills, they can understand humans and they can learn words. Chimpanzees, Bonobos, orangutans, and gorillas are part of the family of apes. Besides their communication techniques, Gorilla's DNA has similarities with humans. They use tools to hunt for food and defend themselves from enemies that hurt or pose threat to them.



## *Life Lessons From Santa Claus*



The week before Christmas is filled with immense excitement and celebrations. While the preparations for Christmas are in full swing, the day offers a lot more than just the festivities and fun. The loveliest part of the celebrations is the inspiration that we draw from Santa Claus. He teaches us great lessons through the hidden lessons in the way he gets gifts for all.

- 1. Laughing Helps Rejoice:** Laughing is not only important for one's health, but also for bringing positive vibrant energy into the surroundings.
- 2. An Act Of Giving:** There is no better satisfaction than that which comes by the act of giving. It is the act of giving which can relieve one of all the guilt, make one feel empowered and bring happiness to one's heart.
- 3. Expecting Nothing In Return:** While Santa gave gifts to all, he never expected anything in return. All that mattered to him was the happiness on others' faces. His selfless attitude is a great virtue that inspires us. This marks true love.
- 4. Not Giving Blindly:** While in his legends, he used to get gifts for children, what is worth noting is that he never got gifts blindly. He always gave what was needed and never gifted something just for the sake of giving. Like Santa, we should keep in mind the needs of the needy and then only should we choose the gift.
- 5. Listening:** In his legends, we often see Santa surrounded by kids who sat on his lap and talk for long hours, and they whispered their wishes in his ears. Whether he delivered as per their wishes or as per his plans, he made sure that everybody's wishes were listened to. Hence, listening to people and sharing their emotions bring us closer to people's hearts.
- 6. Never Forget To Do What You Love:** While Santa appears busy, delivering gifts, crossing all the obstacles while passing from above people's houses and chimneys, he still managed to find time for the cookies and cold milk. After all, this is what kept him going. Thus, we should never forget to take out time for ourselves.
- 7. Do not be biased:** Santa has never cared and will never do for how you look, what is the color of your skin and where you come from. Without such differentiation, he treats all equally and fulfils everybody's wishes. Hence, our hearts should also be clear of such differences for people.
- 8. Surround Yourself With People Who Support:** Santa in all his legends is seen surrounded by people who love and support each other, such as Mrs. Claus, the Reindeer and the elves. While being isolated is not good for mental health, all the people who surround Santa are motivated towards a common goal. Hence, we should have such people around who can offer a healthy environment.
- 9. Be Hopeful:** Santa is like a ray of hope when we are in need of something. He is that messenger of God who fulfils our wishes. Thus, God gives a ray of hope and shows us the path either through such messengers or in other similar ways. We should just not drop the hope.
- 10. Good And Happy:** While Santa also has a personal life, how he appears before all is with a smile on his face and heart full of joy. Thus, wise Santa teaches us to be cheerful in life.



Compiled by:  
Mary Simson  
A R C – Pune

# वृक्ष

बचेंगे तो ही जीवन बचेगा ।



धरती पर जीवन संतुलित बना रहे, आबाद रहे, इसके लिए प्रकृति ने जीव कोशिका के प्रादुर्भाव के साथ ही पादप कोशिका की भी रचना की थी । प्राकृतिक अस्तित्व के लिए दोनों ही एक-दूसरे पर आश्रित रहेंगे। यह सहजीवन जितना सहज होगा, दुनिया में उतनी ही खुशहाली-हरियाली रहेगी । कई हजार सालों तक पादप जगत व जीव जगत के बीच यह संतुलन बरकरार रहा, लेकिन धीरे-धीरे जब इंसानी आबादी विस्तार लेने लगी तो इसके लिए पेड़-पौधों को काटा जाने लगा । पेड़-पौधों को काटने से धरती का प्राकृतिक संतुलन सबसे अधिक प्रभावित हुआ, इसके कारण धरती की जलवायु प्रभावित हुई, प्रदूषित हुई, असंतुलित हुई और इसका भयंकर परिणाम आज मौसमों पर एवम् जलवायु पर पड़ता दिख रहा है, जिसके कारण कहीं अतिवृष्टि, कहीं अनावृष्टि, कहीं ओलावृष्टि, कहीं अत्यधिक ठंड तो कहीं अत्यधिक गर्मी, कहीं भूकंप तो कहीं समुद्री तूफान, तो कहीं भयंकर आंधी ने अपना कहर मचाया हुआ है ।

धरती के इस जलवायु-असंतुलन को संतुलित करने का कार्य एक मात्र पेड़-पौधे ही कर सकते हैं । ये हमारे वातावरण को न केवल शुद्ध करते हैं, अपितु जलवायु के बीच आवश्यक संतुलन भी बैठाते हैं । ये पेड़-पौधे व पत्ते हमें सिर्फ छाया ही नहीं प्रदान करते बल्कि हवा की रफ्तार को तेज करते हैं, वायु में मौजूद हानिकारक तत्वों को छानने का कार्य करते हैं, वाष्पोसर्जन द्वारा हवा में नमी बनाये रखते हैं, इनकी जड़ें मिट्टी के क्षरण को रोकते हैं, ध्वनि प्रदूषण को सोखते हैं, तेज बारिश के वेग को धीमा कर मृदाक्षरण रोकती है तथा कीट पतंगों एवम् जानवरों के लिये आवास का काम भी करते हैं ।

पेड़-पौधों में कुछ पौधे विशेष होते हैं, ये वातावरण में अत्यधिक आक्सीजन छोड़ते हैं जैसे नीम, पीपल, बरगद, तुलसी आदि । इन पेड़-पौधों द्वारा वातावरण में आक्सीजन के साथ-साथ तैलीय पदार्थ भी उत्सर्जित किये जाते हैं जिसे अरोमा कहा जाता है तथा इसका प्रभाव मानव शरीर पर अत्यन्त ही स्वास्थ्यवर्धक होता है ।

हमारे देश में कई तरह के वृक्षारोपण अभियान चलाये जा रहे हैं ताकि भारतभूमि की हरियाली लौट सके, लेकिन देखा जाये तो ये वृक्षारोपण अभियान एक रस्म अदायगी भर रह गया है क्योंकि वृक्षारोपण के उपरांत उनकी देख-भाल ठीक से न करने के कारण वे असमय ही काल के गाल में समा जाते हैं । हमारे देश में पौधों की 173 घुसपैठिया प्रजाति चिन्हित की गई हैं जिनमें प्रमुख प्रजातियां जलकुंभी, लेंटाना, गाजर घास, यूपेटोरियम, वन तुलसी, सीलोसिया (सफेद मुरगा) और आरजीमोन मेकसीकाना (सत्यानाशी) शामिल हैं । इन प्रजातियों ने वनों, चरागाहों, परतीभूमि, बागानों तथा कृषि क्षेत्रों सभी को नुकसान पहुंचाया है । ये प्रजातियां हमारे स्थानीय उपयोगी पेड़-पौधों को भी समाप्त करती जा रही हैं; क्योंकि ये बहुत तेजी से फैलती हैं, विकसित होती हैं और पुनः उगने के लिए अपने बीज धरती पर आसानी से गिरा देती हैं । इन बाह्य आक्रामक प्रजातियों के निर्मूलन हेतु देश में बड़े स्तर पर शोधकार्य किये जा रहे हैं ।

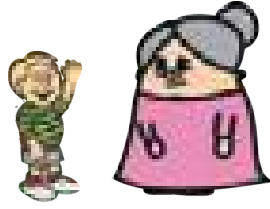
वर्तमान आंकड़ों के अनुसार-आज देश के 21 फीसदी भू भाग पर ही वन बचे हुए हैं । इसमें 2 फीसदी उच्च स्तरीय घने वन और 10 फीसदी मध्यम स्तर के घने वन और 9 फीसदी छिटे वन शामिल हैं । आज देश में कोई भी राज्य ऐसा नहीं है, जहां वन संपदा में बढ़ोतरी हुई हो, क्योंकि वन और आदिवासी जो एक दूसरे के पूरक हैं, इनका बुरी तरह से दोहन हो रहा है । यदि आदिवासी नहीं रहेंगे तो जंगल भी नहीं बचेंगे । वन के बिना वनवासी नहीं बचेंगे और वनवासी नहीं बचेंगे तो वन भी नहीं बचेंगे, इसलिए दोनों का होना जरूरी है ।

निश्चित रूप से देश की वन संपदा को बचाने की जरूरत है, इसके साथ ही वृक्षारोपण अभियान को सफल बनाने के लिए उन पेड़-पौधों की देख-भाल की भी जरूरत है, जो इस अभियान में लगाये जाते हैं, इसके साथ ही देश की भूमि को बाह्य आक्रामक पेड़-पौधों की प्रजातियों से बचाने की आवश्यकता है ।

- अखण्ड ज्योति, मई 2018



## सुनाती थी दादी



सुनाती थी दादी कहानी पुरानी  
लगती थी फिर भी हरपल निराली  
होता था राजा होती थी रानी  
सुनाती थी दादी कहानी पुरानी

गाती थी चिड़ियाँ, बागों में भँवरे  
खुशबू से डोले वो मंजर सुहाने  
होती थी खुशियाँ, करते थे बतियाँ  
सुनाती थी दादी कहानी पुरानी

गाँवों में अपने उगता था सूरज  
कोमल सी किरणें देती थी दस्तक  
आंगन में सजती भावन रंगोली  
सुनाती थी दादी कहानी पुरानी

नदिया किनारे सीपियों के नजारे  
भीगी रेत में हलके करते इशारे  
बहती हवाएँ संग अपने बुलाए  
सुनाती थी दादी कहानी पुरानी

खेतों में चलते खलिहानों में पलते  
मेहनत की बूँदें पसीने में ढलते  
सोते सभी नींद गहरी बुलाये  
सुनाती थी दादी कहानी पुरानी

गुड़ियों की शादी बच्चे बाराती  
झूठे थे सपने लगते थे अपने  
होता था खेला लगता था मेला  
सावन की बेला में सजता था झूला  
सुनाती थी दादी कहानी पुरानी

बरगद बुलाता शाम कटती तले  
गाँवों की खबरें लगती पते  
चाचा हो मामा रहमान भी होते  
आँखों में उनके होते हैं सपने  
सुनाती थी दादी कहानी पुरानी

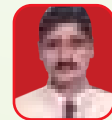
आती जो विपदा मिलकर वे लड़ते  
कंधे से कंधे मिलाकर चलते  
ये हिन्दू वो मुस्लिम मजहब के थे नाते  
सुनाती थी दादी कहानी पुरानी

आया जमाना ये कैसा निराला  
रिश्तों में बंधना है ना गाँवारा  
माँ-बाप भी अब लगे पराए  
दूर जितना रहे खुश रहते नवासे  
सुनाती थी दादी कहानी हमारी  
बदले हैं रंग बदली कहानी ।



## मानवता की पहचान

एक गरीब आदमी एक दिन एक सरदार के पास अपनी जमीन बेचने गया और बोला सरदार जी मेरी दो एकड़ जमीन आप रख लो, सरदार बोला, क्या कीमत है? गरीब आदमी बोला, दो लाख रुपये। सरदार थोड़ी देर सोचकर... वही खेत जिसमें ट्यूबवेल लगा है। गरीब बोला- जी, आप मुझे दो लाख से कुछ कम भी देंगे तो जमीन आपको दे दूँगा। सरदार ने आँखें बंद की 5 मिनट सोचने के बाद ... नहीं... मैं उसकी कीमत 5 लाख रुपये दूँगा। गरीब ... पर मैं तो उसकी कीमत 2 लाख रुपये मांग रहा हूँ, पर आप 5 लाख क्यों दे रहे हैं। सरदार बोला- तुम जमीन क्यों बेच रहे हो? गरीब... बेटी की शादी करनी है, बच्चों की फीस जमा करनी है, बहुत कर्ज है, मजबूरी है, इसलिए मजबूरी में बेचना है, पर आप 5 लाख क्यों दे रहे हैं। सरदार बोला- मुझे जमीन खरीदनी है किसी की मजबूरी नहीं खरीदनी है, अगर आपकी जमीन की कीमत मुझे मालूम है तो मुझे आपके कर्ज, आपकी जवाबदेही और आपकी मजबूरी का फायदा नहीं उठाना चाहिए। मेरा वाहेगुरु कभी खुश नहीं होगा। ऐसी जमीन या कोई भी साधन जो किसी की मजबूरी को देखकर खरीदें वो घर और साधन जिंदगी में कभी सुख नहीं देते बल्कि आने वाली पीढ़ी मिट जाती है। हे मेरे मित्र! तुम खुशी-खुशी अपनी बेटी की शादी की तैयारी करो। 2 लाख रुपये की हम पूरा गाँव मिलकर व्यवस्था कर लेंगे क्योंकि वो तुम्हारी ही बस बेटी नहीं वो इस गाँव की भी बेटी है, उसकी शादी से हमारे गाँव की इज्जत जुड़ी हुई है और तेरी जमीन भी तेरी ही रहेगी। मेरे गुरु नानक देव साहिब जी ने अपनी बानी में यही हुक्म दिया है, गरीब हाथ जोड़कर आँखों में आँसू लिए खुशी-खुशी दुआएँ देते चला गया। क्या ऐसा जीवन हम किसी का बना सकते हैं? बस, किसी की मजबूरी न खरीदें, किसी के दर्द, मजबूरी को समझकर सहयोग करना ही सच्चा तीर्थ है।



संकलक:  
मनीष कुमार  
एआरसी - दिल्ली

# LIFE LESSONS

When you are walking on the road, you are conscious of the birds singing on the trees, the early morning sun coming through the trees, the rays touching you, the warmth, the fresh air, the fragrance of the blooming flowers, etc. A dog starts barking, a train passes by, you are breathing ... you are watching everything that exists. One of the most important things to learn is to create a rhythm of our presence, movements, and breathing that matches the rhythm of nature and life around us. This is life for us - a school to learn the eternal truth of existence. Our whole body has to be in tune with life around us. We will discover that the power of nature is the power that feeds our life and soul.

Human life can be compared to a flowing river. A river is a unique phenomenon of nature. In the river, fresh water is continuously added to the existing water at each and every moment. This everyday phenomenon is responsible for the freshness of the river water. In the absence of this continuous flow of newly added water, the river will lose its freshness. It will not be able to maintain its health - giving, even life - giving properties.

The same method is adopted by nature with regard to human beings. As we know, human beings continue to be born, generation after generation. Within a period of a hundred years, the previous generation is replaced by an entirely new generation. Just as the old water is replaced with fresh water, in human beings this same occurrence takes place in the form of previous generations yielding place to new generations. A great wisdom lies behind this system in human life set up by nature. Its aim is that the coming generation should learn its lessons from the experiences of the previous generation.

The natural world reminds us that relationships are varied and complex. In nature, we observe some co-operation and some competition. But we cannot look for parallels in nature to resolve our life questions. The answers lie deep within us, waiting to be discovered. We can learn from nature's wisdom and gain insights to enhance our relationships, our life meaning and purpose. We learn ways to restore our life-balance. To succeed, co-operation must directly benefit everybody's efforts. Observe the butterfly and the flowers. Both need one another to flourish. Both benefit from the exchange. But as we witness garden predators in action, we must confront the presence of competition in life.

Nature helps us understand that the essence of life is change. As we stroll in nature during each season, we come to understand that nature is always changing. A touch of gloominess fills the air in winter, as colourful leaves blanket the earth. The days grow shorter and colder. A few weeks later, joy erupts, as birds announce the return of warmth and light to the earth in a wild celebration of summer. The seasons and their transitions give testimony to change. Life, like nature, has cycles of change and stability - some predictable and some unannounced. Observing nature reminds us that life is full of uncertainties. We learn to trust that uncertainty is present in nature and present in our lives. Times of uncertainty offer potential for growth, as well as for despair.

Time in nature teaches us that each cycle passes. Change leads to stability, which sooner or later returns to change. Such is the rhythm of nature and such is the rhythm of life. In both natural and human worlds, these cycles and natural rhythms are meant to propel us forward.



# FROM NATURE



We discover that having less control opens us to the possibility of new directions and more creative responses to life. Having trust in life's process does not interfere with our goal-setting and our desire for a certain direction. It simply keeps us alert to seize other opportunities.

In nature, trees teach us humbleness and benevolence. They teach a lesson of love and to serve people whole-heartedly. Abandon your artificial life and ego and have a look at nature. It fills you with immense joy and peace. Going down the memory lane, remember the days of your childhood, when you played in the mud in fields, bathed in the rain and ran behind the butterflies. All these are far better than the material pleasures that we run after once we grow up.

The human ego desires continual reinforcement. So, depression is nature's antidote to egoism. Ego needs acceptance, approval, victory and success. Ego gets bigger and bigger, and with it, comes an ever-increasing demand for bigger and bigger victory. Learn to accept disappointment and to be content with nothing. Use nature to deal with disappointment. Go to a garden, smell flowers, listen to the music that nature offers.

Satisfy your body senses through nature so that they all feel nurtured. That's the importance of living connected to nature because your senses are stimulated without any material success. This is like tricking your ego and still feeling better.

As children we sit out in the veranda on rainy days and just pray that it would stop raining. All we want is to play outside. Then we looked forward to the bright summer days when we don't have to worry about the rain. We realise, even as children, that rain has to come so that flowers could blossom. Little do we know that, it is the secret of life. Sometimes, rain and hardship have to come, so that we could blossom. This is usually the case with the beautiful (inner) people we know. These people have usually been through the rain and the storms of life. They have survived hardships without becoming angry and bitter. This has brought forth their strengths of patience and kindness, instead of anger and resentment.

Nature shows us the link between solitude and creative expression. From nature we learn that our creative work in the world requires time for inner growth and change. Seeds receptive to nutrients from earth, rain and sun become the lovely blossoms of our gardens. Tasty nuts forgotten by squirrels transform into the mighty oaks and trees that grow in our forests and provide welcome shade in summer. The challenge of how to care for the soul in the midst of life's busyness requires an individual solution. Simply put: What do you enjoy doing that quiets your mind and feeds your creative center? These activities are not luxuries in your life. They allow you to pay attention to your inner needs for a while. In solitude you will discover the life-balance that you desire. Using nature, create a new and inspiring vision of yourselves and of your world.

We seek many things in this world to bring us happiness. We set goals and work hard to achieve them. In the blind rush towards development we have left the nature far behind. We have broken the rules of nature and continue to do so instead of improving our mistakes. Nature alone renews us and helps restore our life balance. Only in nature can we know our true selves, our deepest thoughts and feelings.

- RAMKUMAR GOEL

# सुविचार



- ईमानदार व्यक्ति न तो प्रकाश से डरता है और न अंधकार से और न ही मान एवम् अपमान से ।
- भूखा पेट, खाली जेब और झूठा प्रेम इंसान को जीवन में बहुत कुछ सिखा देता है ।
- विश्व के सभी महान धर्म मानव जाति को समानता, भाईचारा और सहिष्णुता का संदेश देते हैं ।
- निर्मल चरित्र और आत्मिक पवित्रता वाला व्यक्तित्व सहजता से लोगों का विश्वास अर्जित कर लेता है ।
- ज्ञान सबसे बड़ा बल है और सफलता का मूलमंत्र है कठिन परिश्रम ।
- यकीन और दुआ नजर नहीं आते परन्तु नामुमकिन को मुमकिन अवश्य बना देते हैं ।
- दूसरों के गलत व्यवहार की वजह से आप अपने मन की शांति नष्ट न होने दें ।
- जब तुम पैदा हुए थे तो तुम रोए थे जबकि लोगों ने जश्न मनाया था । अपना जीवन ऐसा जिओ कि तुम्हारी मौत पर दुनिया रोए और तुम जश्न मनाओ ।
- जब तक आप अपनी समस्याओं एवम् कठिनाइयों की वजह, दूसरों को मानते हैं, तब तक आप अपनी समस्याओं एवम् कठिनाइयों को मिटा नहीं सकते ।
- इस दुनिया में असंभव कुछ भी नहीं । हम वो सब कर सकते हैं जो हम सोच सकते हैं और हम वो सब सोच सकते हैं जो आज तक हमने नहीं सोचा ।
- बीच रास्ते से लौटने का कोई फायदा नहीं है, क्योंकि लौटने पर आपको उतनी ही दूरी तय करनी पड़ेगी जितनी दूरी तय करने पर आप लक्ष्य तक पहुंच सकते हैं ।
- महानता कभी न गिरने में नहीं बल्कि हर बार गिरकर उठ जाने में है ।
- सफलता हमारा परिचय दुनिया को करवाती है और असफलता हमें दुनिया का परिचय करवाती है ।
- अगर किसी चीज को दिल से चाहो तो पूरी कायनात उसे तुमसे मिलाने में लग जाती है ।
- अगर आप समय पर अपनी गलतियों को स्वीकार नहीं करते हैं तो आप एक और गलती कर बैठते हैं । आप अपनी गलतियों से तभी सीख सकते हैं जब आप अपनी गलतियों को स्वीकार करते हैं ।

# HEALTHY AGEING



Age is not simply a feature of later life, but a lifelong activity. From the moment of birth, we are growing older, through infancy to childhood, adolescence to adulthood, and onwards towards maturity. Changes do not happen overnight; over a period of years we develop from one stage of our lives to the next and the stages merge into one another. We do not suddenly become 'old'. Certainly our outward appearance may alter with the passing years, but our personalities, our ways of relating to other people and dealing with events in life, develop and mature in our early years and rarely undergo a radical change in old age. Ageing occurs at different levels – social, behavioral, physiological, morphological, cellular and molecular. So ageing is a fact of life, but yet we understand very little about why it happens. There is no widespread agreement between scientists. WHO declares health to be a state of complete physical, mental and social well being and not simply the absence of disease and infirmity.

The structural and functional changes which occur with advancing years is called the 'ageing'.

Theories of Ageing: There is no single known cause for ageing. Gerontologists have formulated number of theories for ageing - Loss of irreplaceable cells; Production of unsound cells; Limited capacity for division; Accumulation of waste products.

Structural changes: With the advancing years, most of the organs tend to become smaller in size, but some organs like prostate may increase in size. Moreover different organs, age at different periods, in the same individual. For eg. If a person is 50 years old it does not mean, that all the organs are of the same age. Like in a chronic smoker, lungs are badly affected, and the ageing process sets faster in lungs, than the other organs. Premature ageing is commonly seen in economically poor groups and those who are adopting irregular habits, since younger age.

Functional changes: Functions of most of the organs tend to decrease as the age advances. Since this is at par with the ageing process, the functional decline will not affect the health of the elderly persons very much. Gastric secretions tend to decrease, Sluggish colonic movements, Reduction in kidney function, Decline in hormonal functions.

Certain changes that occur in our body due to ageing process are usually benign, eg. Cataract, deafness, abnormal taste, dry skin, tremors, constipation, skin pigmentation, etc. These things need to be viewed seriously and appropriate remedies may be taken, when needed. An old person is prone to develop multiple diseases due to degeneration (arthritis), infection (pneumonia), neoplasms (cancer) and miscellaneous conditions (obesity, nutritional deficiency, etc.). Appropriate steps should be taken to prevent or treat these disease processes.



- R. Swaminaathan  
Mayiladuthurai (Tamil Nadu)

# कर्ज वाली लक्ष्मी



एक पन्द्रह साल का भाई ने अपने पापा से कहा – पापा दीदी के होने वाले ससुर और सास कल आ रहे हैं, अभी जीजाजी ने फोन पर बताया। मतलब उसकी बड़ी बहन की सगाई कुछ दिन पहले एक अच्छे घर में हुई थी।

दीनदयाल जी पहले से उदास बैठे थे, धीरे से बोले...हाँ बेटा... उनका कल ही फोन आया था कि वो एक-दो दिन में दहेज की बात करने आ रहे हैं...बोले! दहेज के बारे में आपसे जरूरी बात करनी है।

बड़ी मुश्किल ये यह अच्छा लड़का मिला था... कल को उनकी दहेज की मांग इतनी ज्यादा हो कि मैं पूरी नहीं कर पाया तो? कहते-कहते उनकी आँखे भर आयीं।

घर के प्रत्येक सदस्य के मन व चेहरे पर चिंता की लकीरें साफ दिखाई दे रही थी, लड़की भी उदास हो गई।

खैर अगले दिन समधी एवम् समधिन आये... उनकी खूब आवभगत की गयी..।

कुछ देर बैठने के बाद लड़के के पिता ने लड़की के पिता से कहा, दीनदयाल जी अब काम की बात हो जाए...

दीनदयाल जी की धड़कन बढ़ गई... बोले हाँ, हाँ समधी जी... जो आप हुकुम करें...।

लड़के के पिताजी ने धीरे से अपनी कुर्सी दीनदयाल जी की ओर खिसकाई और धीरे से उनके कान में बोले, दीनदयाल जी मुझे दहेज के बारे में बात करनी है...।

दीन दयाल जी हाथ जोड़ते हुए आँखों में पानी लिए हुए बोले बताइए समधी जी... जो आपको उचित लगे... मैं पूरी कोशिश करूँगा...।

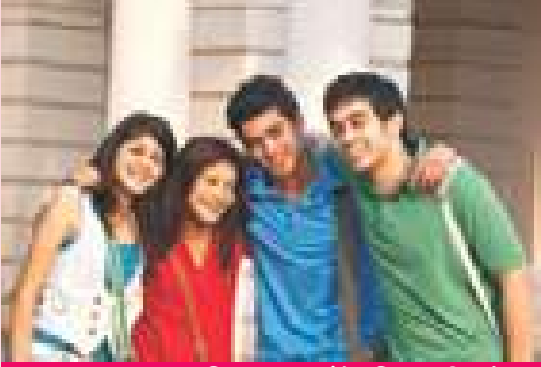
समधी जी ने धीरे से दीनदयाल जी का हाथ अपने हाथों से दबाते हुए बस इतना ही कहा... आप कन्यादान में कुछ भी देंगे या ना भी देंगे..., थोड़ा देंगे या ज्यादा देंगे...मुझे सब स्वीकार है... पर कर्ज लेकर आप एक रुपया भी दहेज मत देना... वो मुझे स्वीकार नहीं।

मुझे बिना कर्ज वाली बहु ही चाहिए...जो मेरे यहां आकर मेरी सम्पति को दो गुना कर देगी ...।

दीनदयाल जी हैरान हो गये... उनसे गले मिलकर बोले... समधी जी बिल्कुल ऐसा ही होगा...।

शिक्षा :- \* कर्ज वाली लक्ष्मी ना कोई विदा करे, न ही कोई स्वीकर करे...\*

संकलक:  
हिमान्शु पाण्डेय  
एआरसी - मुम्बई



## क्या खूब लिखा है किसी ने

बकश देता है खुदा उनको  
जिनकी किस्मत खराब होती है  
वो हर गिज नहीं बकशे जाते हैं  
जिनकी नियत खराब होती है ।

न मेरा एक होगा न तेरा लाख होगा  
न तारीफ तेरी होगी न मजाक मेरा होगा  
गुरुर न कर शाह ए – शरीर का  
मेरा भी खाक होगा तेरा भी खाक होगा ।

जिंदगी भर ब्राण्डेड, ब्राण्डेड करने वालों  
याद रखना कफन का कोई ब्राण्ड नहीं होता  
कोई रोकर दिल दहलता है, और कोई हँस कर दर्द छुपाता है ।  
क्या करामात है कुदरत की जिंदा इंसान पानी में डूब जाता है  
और मुर्दा तैर के दिखाता है ।

मौत को देखा तो नहीं, पर शायद वो बहुत खूबसूरत होगी  
कम्बख्त जो भी उससे मिलता है जीना छोड़ देता है  
गजब की एकता दिखी लोगों की जमाने में  
जिंदों को गिराने में और मुर्दों उठाने में ।

जिंदगी में ना जाने कौन सी बात आखिर होगी  
मिलते-जुलते बातें करते रहो यार एक दूसरे से  
ना जाने कौन से मुलकात 'आखिरी' होगी ।



संकलक:  
मोहित गोयल  
तलवण्डी रुक्का  
हिसार (हरियाणा)

# पिता

पिता की सख्ती को बर्दाश्त करो, ताकि काबिल बन सको ।  
पिता की बातें गौर से सुनो, ताकि दूसरों की न सुननी पड़े ।  
पिता के सामने ऊँचा मत बोलो,  
वरना भगवान तुमको नीचा कर देगा ।  
पिता का सम्मान करो, ताकि तुम्हारी संतान तुम्हारा सम्मान करे ।  
पिता की इज्जत करो, ताकि इससे फायदा उठा सको ।  
पिता का हुक्म मानो, ताकि खुशहाल रह सको ।  
पिता के सामने नजर झुकाकर रखो,  
ताकि भगवान तुमको दुनिया में आगे करे ।  
पिता एक किताब है, जिस पर अनुभव लिखा जाता है ।  
पिता के आँसू तुम्हारे सामने न गिरें, वरना भगवान तुम्हें गिरा देगा ।  
पिता एक ऐसी हस्ती है....!!!  
माँ का मुकाम तो बेशक अपनी जगह है !  
पर पिता का भी कुछ कम नहीं ,  
माँ के कदमों में स्वर्ग है, पर पिता स्वर्ग का दरवाजा है ,  
अगर दरवाजा ना खुला तो अन्दर कैसे जाओगे ?  
जो गरमी हो या सर्दी अपने बच्चों की रोजी-रोटी की फिक्र में  
परेशान रहता है ,  
ना कोई पिता के जैसा प्यार दे सकता,  
ना कर सकता अपने बच्चों से !!  
याद रखें सूरज गरम जरूर होता है,  
मगर डूब जाये तो अंधेरा छा जाता है ।  
आओ आज सब मिलकर उस अजीम हस्ती के लिए कामना  
करते हैं.. ।  
हे भगवान मेरे पिता को अच्छी सेहत और तंदुरुस्ती देना ।  
उनकी तमाम परेशानियों को दूर कर,  
और उन्हें हमेशा हमारे लिए खुश रखना ।

संकलक:  
जे.पी.ओझा  
एआरसी, जयपुर

## ROLE OF PARENTS IN OUR LIVES

In our life, two interrelated things matter a lot, i.e., Education and Parents. Role of parents in our lives is a very important thing to know. In fact our education is also dependent on our parents. Parents are considered as the most beautiful creation of this world. Parents always motivate us. They fulfill all our needs and demands on time but we do not understand their feelings. We have to know that we do everything in our life because our parents are ready to be with us all the time and agree with us. They sometimes show a strict behavior with us but this kind of behavior is only for our well-being. A few points to understand the role of parents in our lives.

**UNCONDITIONAL LOVE:** We know there is love in each and in every relationship but it varies from relation to relation. We love someone knowing he/she loves us for some reason. Only our parents love us without any reason. They love us when we are happy, when we are sad, when we are hopeless and in every other situation. Parents' unconditional love is very unique in the world.

**MORAL SUPPORT:** With love they give us moral values to represent our thoughts and respect others. Their moral support is very helpful for our future life. They teach us throughout our childhood and we must not forget what we learn from our parents even after we are adults.

**ECONOMIC SUPPORT:** Parents play a very important role in educating us. They always support us emotionally and as well as financially. They do not hesitate to spend their entire savings on us. They always give us money for our education, business and help us lead a comfortable life. Our parents do not think that they will need this money for their future. They only care about us and our future and nothing else.

**QUALITY LIFE:** When we have moral values, good economic support and people who love us unconditionally, our life path will be very smooth. This is all because of our parents. They are the key factor in providing a quality life to us.

**SUCCESS:** In our life we are judged on the basis of only one thing - success. All the things mentioned above are the basic requirements for a successful person. Most importantly family support. Without family support we can do nothing satisfactorily, inspite of being sincere towards our goals and dreams.

Remember not to hurt our parents just to please other people or for our selfish needs. It is our duty to pay attention to what they want from us and do things accordingly. Parents are our first friends, our teachers, our comfort and we must love them unconditionally...till the end of their lives.....they deserve only the best from us.



Compiled by:  
Deepthi M.  
A R C - Hyderabad



आस्ट्रेलिया की ब्रोनी वेयर कई वर्षों तक कोई मीनिंगफुल काम तलाशती रही, लेकिन कोई फार्मल ट्रेनिंग, क्वालिफिकेशन या अनुभव न होने के कारण बात नहीं बनी। फिर उन्होंने एक हॉस्पिटल की पैलिएटिव केयर यूनिट में काम करना शुरू किया। यह वो यूनिट होती है जिसमें टर्मिनली इल या लास्ट स्टेज वाले मरीजों को एडमिट किया जाता है। उसमें मृत्यु से जूझ रहे लाइलाज बीमारियों व असहनीय दर्द से पीड़ित मरीजों की मेडिकल डोज धीरे-धीरे कम की जाती है और काउंसिलिंग के माध्यम से उनकी स्पिरिचुअल और फेथ हीलिंग की जाती है जिससे कि वे एक शांति पूर्ण मृत्यु की ओर उन्मुख हो सकें।

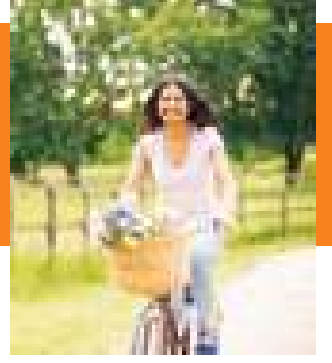


ब्रोनी वेयर ने ब्रिटेन और मिडिल ईस्ट में कई वर्षों तक मरीजों की काउंसिलिंग करते हुए पाया कि मरते हुए लोगों को कोई न कोई रिग्रेट जरूर था। कई सालों तक सैकड़ों मरीजों की काउंसिलिंग करने के बाद ब्रोनी वेयर ने मरते हुए मरीजों के सबसे बड़े पछतावें या रिग्रेट्स में एक कौमन पैटर्न पाया। हम सब इस यूनिवर्सल ट्रुथ को जानते हैं कि मरता हुआ व्यक्ति हमेशा सच बोलता है। उसकी एक-एक बात इपिफनी (ईश्वर की वाणी) जैसी होती है। मरते हुए मरीजों की इपिफनी को ब्रोनी वेयर ने 2009 में एक ब्लॉग के रूप में रिकार्ड किया। बाद में उन्होंने अपने निष्कर्ष को एक किताब "THE TOP FIVE REGRETS OF THE DYING" के रूप में पब्लिश किया। छपते ही यह विश्व की बेस्ट सेलिंग बुक साबित हुई और अब तक 29 भाषाओं में छप चुकी है। पूरी दुनिया में इसे 10 लाख से भी ज्यादा लोगों ने पढ़ा और प्रेरित हुए।

ब्रोनी द्वारा लिस्टेड पाँच सबसे बड़े पछतावे संक्षिप्त में ये हैं।

- **काश मैं दूसरों के अनुसार न जीकर अपने अनुसार जिंदगी जीने की हिम्मत जुटा पाता।** – यह सबसे ज्यादा कॉमन रिग्रेट था, इसमें यह भी शामिल था कि जब तक हम यह महसूस करते हैं कि अच्छा स्वास्थ्य ही आजादी से जीने की राह देता है तब तक यह हाथ से निकल चुका होता है।
- **काश मैंने इतनी बड़ी मेहनत न की होती।** – ब्रोनी वेयर ने बताया कि उन्होंने जितने भी मरीज पुरुषों का उपचार किया लगभग सभी को यह रिग्रेट था और उन्होंने अपने रिश्तों को समय न दे पाने की गलती मानी। ज्यादातर मरीजों को पछतावा था कि उन्होंने अपना अधिकतर जीवन अपने कार्यस्थल पर खर्च कर दिया उसमें से हरेक ने कहा कि थोड़ी कम मेहनत करके अपने और अपनों के लिए समय निकाल सकते थे।
- **काश मैं अपनी फीलिंग्स का इजहार करने की हिम्मत जुटा पाता।** – ब्रोनी वेयर ने पाया कि बहुत सारे लोगों ने अपनी भावनाओं का केवल इसलिए गला घोट दिया जिससे कि शांति बनी रहे। परिणाम स्वरूप उनको औसत दर्जे का जीवन जीना पड़ा और वे अपनी वास्तविक योग्यता के अनुसार कदावर जगह नहीं पा सके। इस बात की कड़वाहट और असंतोष के कारण उनको कई बीमारियां हो गईं।
- **काश मैं अपने दोस्तों के सम्पर्क में रहा होता।** – ब्रोनी वेयर ने देखा कि अक्सर लोगों को मृत्यु के नजदीक पहुंचने तक पुराने दोस्ती के पूरे फायदों को वास्तविक प्रयास ही नहीं हुआ। अधिकतर तो अपनी जिंदगी में इतने उलथ गये थे कि उनकी कई वर्ष पुरानी गोल्डन फ्रेंडशिप उनके हाथ से निकल गई थी। उनके द्वारा दोस्ती को अपेक्षित समय और जोर न देने का गहरा अफसोस था। हर कोई मरते वक्त अपने दोस्तों को याद कर रहा था।
- **काश मैं अपनी इच्छानुसार अपने आपको खुश रख पाता।** – आम आश्चर्य की यह एक बहुत ही महत्वपूर्ण बात है कि कई लोगों को जीवन के अंत तक यह पता ही नहीं लगता कि खुशी भी एक च्वाइस है। हमें यह नहीं भूलना चाहिए कि "Happiness Is Now" .

# सही जीवनशैली, खुशियों का खजाना



साथियों, खुश रहने के लिए किस्मत, पैसा, ताकत या किसी भौतिक चीज की जरूरत नहीं होती है। सही जीवनशैली और बिना किसी कारण भी खुश रहना सम्भव है क्योंकि खुशियाँ उसी तरह हमारे भीतर हैं, जिस तरह से आकाश हमारे बाहर है।

## दिन की सही शुरूआत खुशी की चाबी :

कुछ लोग दिन की शुरूआत नकारात्मक विचार या लड़ाई-झगड़े से करते हैं। ऐसी शुरूआत आपको दिन भर तनावग्रस्त बना देती है। तू-तू, मैं-मैं से हुई शुरूआत से आप ना अच्छा खा पाते हैं, ना अच्छा सोच सकते हैं। सुबह की शुरूआत शांति से हो तो दिन भर अच्छा गुजरता है। इसलिए प्रातःकाल व्यायाम व स्नान के बाद ईश्वर से प्रार्थना करें और सकारात्मक विचार के साथ आगे बढ़ें।

## परिवार को महत्व जरूरी :

खुश रहना है तो अपने परिवार को महत्व देना जरूरी है, क्योंकि परिवार से दूर रहकर, उन्हें समय ना देकर, उन्हें प्रेम ना करके आप कभी खुश नहीं रह सकते हैं। परिजनों और दोस्तों के साथ समय बिताने से आपको खुशी मिलेगी और आप तनाव से दूर रहेंगे।

## सपने अवश्य देखें:

ऐसा कहा जाता है कि हकीकत की दुनिया में जीना चाहिये, सपनों की दुनिया में नहीं। सपने खुशियों को छीन सकते हैं किन्तु यह बात पूरी तरह सही नहीं है। हर किसी को सपने देखना चाहिए ताकि उसे पूरा करने के लिए आपके अन्दर एक उत्साह एवम् लगन बनी रहे। जो लोग अधिक निराश हैं, खुशियां उनके जीवन से काफी दूर चली गई हैं इसलिए उन्हें सपने देखना चाहिए। सपने जीवन में आत्मविश्वास पैदा करते हैं।

## अच्छा काम करें :

मनोचिकित्सक का कहना है कि जो लोग भलाई का काम नहीं करते हैं, वे हमेशा तनाव में रहते हैं। इसलिए सदैव खुश रहना है तो रोजाना कोई ना कोई अच्छा काम करते रहना चाहिए। जो लोग खुले दिल से दूसरों की मदद करते हैं, सामाजिक कार्यों में लगे रहते हैं, वे तनाव से कोसों दूर रहते हैं। दूसरों की भलाई एक अच्छी आदत है, इससे दिल को सूकून मिलता है।

## उदार बनें, संवेदनहीन नहीं :

संवेदनहीन लोग सबसे अधिक नाखुश रहते हैं। जैसे कि हिटलर संवेदनहीन व्यक्ति था। उसके मन में किसी के प्रति संवेदना नहीं थी और वह लोगों को प्रताड़ित करता था। अपने बुरे स्वभाव के कारण उसके कई दुश्मन हो गये थे। वह अपने जीवन में कभी खुश नहीं रहा। इसलिए दूसरों के प्रति उदारता की भावना रखें।

## प्रतिस्पर्धा नहीं करें, प्रतियोगिता में शामिल हों :

यदि आप किसी से प्रतिस्पर्धा करते हैं तो आपके अंदर तनाव बढ़ता है। आपकी खुशियां आपसे दूर भागने लगती हैं। लेकिन इसके विपरीत यदि आप किसी प्रतियोगिता में शामिल होते हैं तो आपका आत्मविश्वास बढ़ेगा, मन प्रसन्न होगा और खुशी का संचार होगा। यह आपको आगे बढ़ने में मदद करेगा।



संकलक:  
दिलीप कुमार सालवी  
एआरसी - इन्दौर

## सबका ईश्वर एक

नरहरि! भगवान विठ्ठलनाथ ने प्रसन्न हो मुझे पुत्र दिया है। मैं आज उन्हें रत्नजड़ित कमरपट्टा चढ़ाने आया हूँ। पंढरपुर में सिवाय तुम्हारे कोई उसे गढ़ नहीं सकता। इसलिए उठो, भगवान की कमर का नाप ले आओ और उसे शीघ्र तैयार कर दो। एक साहूकार ने आकर नरहरि सुनार से कहा।

नरहरि ने पंढरपुर में रहकर भी कभी विठ्ठलनाथ का दर्शन नहीं किया था। वह परम शैव भक्त था। शिव के भजन पूजन में सदा अनुरक्त रहता। भक्त नरहरि वैष्णवों के देव विठ्ठलनाथ से इतना बचता कि बाहर निकलते समय सिर नीचा कर चलता ताकि धोखे में विठ्ठल-मन्दिर का शिखर दर्शन भी न हो जाये।

नरहरि ने मंदिर में जाना स्पष्टतः अस्वीकार कर दिया। लाचार हो व्यापारी स्वयं ही जाकर नाप ले आया। कमरपट्टा बना और भगवान को पहनाया गया तो छोटा होने लगा। फिर नरहरि के पास उसे लाया गया। नरहरि ने बड़ी कुशलता से उसे बड़ा कर दिया। अब की बार वह अपेक्षा से ज्यादा बड़ा हो गया।



साहूकार चिंतित हो उठा। क्या भगवान हम पर अप्रसन्न हो गये? क्यों वे इसे स्वीकार नहीं करते। उसने आकर नरहरि से बड़ी अनुनय-विनय की। अन्ततः नरहरि मंदिर चलने को तैयार हो गये। इस शर्त पर कि मेरी आँखों पर पट्टी बाँध ले चलो और मैं हाथों से टटोल कर कमरपट्टे का नाप ले लूँगा।

आँखों पर पट्टी बाँधे नरहरि सुनार को पकड़कर मन्दिर में लाया गया। उसने मूर्ति को टटोला तो भुजंगभुषण, जटाधारी शंकर ईंट पर खड़े मालूम पड़े। अपने आराध्यदेव को पाकर उनके दर्शन से बचने की अपनी बुद्धि पर उसे तरस आया और उसने अत्यन्त अनुत्पन्न हो आँखों से पट्टी खोल दी। पट्टी खोलते ही पुनः पीताम्बरधारी वनमाली को देखकर सकपकाया और पुनः पट्टी बाँध ली। फिर हाथ से टटोला तो वे ही भवानीपति भोलेनाथ और पट्टी खोलते ही रुक्मणी रमण पाण्डुरंग ईंट पर खड़े तथा कटिपर हाथ धरे दिखाई पड़ते।

नरहरि बड़े असमंजस में पड़ गया। उसे ईश्वर में भेद-बुद्धि रखने पर अच्छा पाठ मिल गया। शिव का अनन्य भक्त होने के कारण उसे अब ईश्वराद्वैत का रहस्य समझते देर नहीं लगी। उसने दीन वाणी से प्रभु की प्रार्थना की।

भगवान विठ्ठलनाथ प्रसन्न हो उठे। ईश्वर में भेद-बुद्धि नष्ट करना ही उनका लक्ष्य था। उसके सिद्ध हो जाने पर भक्त की अनन्यता के वशीभूत हो उन्होंने उसकी प्रसन्नता के लिए अपने सिर पर शिवलिंग धारण कर लिया। तब से पंढरपुर के भगवान विठ्ठलनाथ के सिर पर आज भी शिवलिंग विराजमान है।

## ये ही सत्य है

### प्रश्न उत्तर

जीवन का उद्देश्य क्या है ?	जीवन का उद्देश्य उसी चेतना को जानना है—जो जन्म और मरण के बन्धन से मुक्त है और उसे जानना ही मोक्ष है ।
जन्म और मरण के बन्धन से मुक्त कौन है ?	जिसने स्वयं को, उस आत्मा को जान लिया—वह जन्म और मरण के बन्धन से मुक्त है।
संसार में दुःख क्यों है ?	लालच, स्वार्थ और भय ही संसार के दुःख का मुख्य कारण है ।
ईश्वर ने दुःख की रचना क्यों की ?	ईश्वर ने संसार की रचना की और मनुष्य ने अपने विचार एवम् कर्मों से दुःख और सुख की रचना की ।
क्या ईश्वर है, कौन रूप है उनका, क्या वह स्त्री है या पुरुष ?	कारण के बिना कार्य नहीं । यह संसार उस कारण के अस्तित्व का प्रमाण है । तुम हो, इसलिए वे भी हैं—उस महान कारण को ही आध्यात्म में 'ईश्वर' कहा गया है । वह न स्त्री है और ना ही पुरुष ।
भाग्य क्या है ?	हर क्रिया, हर कार्य का एक परिणाम है । परिणाम अच्छा भी हो सकता है और बुरा भी हो सकता है । यह परिणाम ही भाग्य है तथा आज का प्रयत्न ही कल का भाग्य है ।
इस जगत में सबसे बड़ा आश्चर्य क्या है ?	रोज हजारों –लाखों लोग मरते हैं और उसे सभी देखते हैं, फिर भी सभी को अनन्त- काल तक जीने की इच्छा रहती है । इससे बड़ा आश्चर्य क्या हो सकता है ।
कौन सा एक मात्र उपाय है जिससे जीवन सुखी हो जाता है ?	अच्छा स्वभाव ही सुखी होने का उपाय है ।
किस चीज को गंवाकर मनुष्य धनी बनता है ?	लोभ
किस चीज के खो जाने पर दुःख नहीं होता ?	क्रोध
धर्म से बढ़कर इस संसार में और क्या है ?	दया
क्या चीज दूसरों को नहीं देनी चाहिए ?	तकलीफें, धोखा
क्या चीज है, जो दूसरों से कभी नहीं लेनी चाहिए ?	इज्जत, दूसरों की हॉय
ऐसी चीजें जो जीवों से सब कुछ करवा सकती है	मजबूरी
दुनिया की अपराजित चीज ?	सत्य
दुनिया में सबसे ज्यादा बिकने वाली चीज ?	झूठ
करने लायक सुकून का कार्य ?	परोपकार
दुनिया की सबसे बुरी लत ?	मोह
दुनिया का स्वर्णिम स्वप्न ?	जिंदगी
दुनिया की अपरिवर्तनशील चीज ?	मौत
ऐसी चीज जो स्वयं के भी समझ ना आये ?	अपनी मूर्खता
ऐसी चीज जो स्वयं के भी समझ ना आये ?	आत्मा और ज्ञान
कभी न थमने वाली चीज ?	समय

**DON'T  
JUDGE**

**Don't judge people before you truly know them...**

A 24-year old boy seeing out from the train's window shouted...

"Dad, look the trees are going behind!"

Dad smiled and a young couple sitting nearby, looked at the 24-year old's childish behavior with pity. Suddenly he again exclaimed, "Dad, look the clouds are running with us!"

The couple couldn't resist and said to the old man, "Why don't you take your son to a good doctor?"

The old man smiled and said, "I did and we are just coming from the hospital, my son was blind by birth, he just got his eyes today."

**MORAL.....**

*.Every single person on the planet has a story. Don't judge people before you truly know them. The truth might surprise you.*



Compiled by:  
M. Sunnamma  
A R C - Chennai

## The Alpha Beta's state of mind

Every part of our body vibrates to its own rhythm. Our brain has a unique set of brain waves. In neuroscience, there are five distinct brain wave frequencies - Beta, Alpha, Theta, Delta and Gamma. Learning mind control at the deeper states of consciousness opens you up to the world of your subconscious mind where you can create your reality at will and with exact precision.

Use the Alpha Beta's state of mind to achieve your goals. Each night prepares the ground for sowing a new seed, and each morning brings about the germination and blossoming of the seed. Before you sleep at night, there are a few moments when the mind is unguarded and receptive to subconscious instructions. This is the Beta state and is the best time to feed in thoughts essential for your evolution. Sow seeds of growth, love and positivity at such times.

Similarly, in the morning before you are fully awake, you go through a few anesthetic moments. This is the Alpha state, a state when the mind is like a clean sheet of paper on which messages or instructions from the Supreme intelligence pour in. When the mind is in a meditative state, it automatically becomes receptive to messages and thoughts from the Supreme intelligence.

Thoughts usually lead to a vision, and to a compilation of thoughts associated with a cause that benefits the universe. Thoughts can either lead you to daydream and complacency or inspire you to work towards a vision. These inspiring thoughts come directly from the Beta and Alpha states of our mind.



Compiled by:  
Mrs. Hema Kishore  
W/o. Kishore Sivasurya  
A R C - Secunderabad

## Ancient Names of Indian Cities

1. AJMER: Was originally known as Ajayameru (Invincible Hills), a hill fort constructed by the Shakambhari Chahaman King Ajayaraja II in the 12th century.
2. KANPUR: Derived its name from Kanhiyapur, the town of Kanhiya (Lord Krishna). In the course of time, Kanhiyapur probably was abbreviated as Kanhapur and subsequently as Kanpur (the anglicized spelling of which was Cawnpore during the British rule).
3. ALLAHABAD: After the creation of the world, Lord Brahma offered the first sacrifice at Prayag, a place of sacrifice at the Sangam (union) of the Ganga, Yamuna and Saraswati Rivers. It was later changed to Illahabad by Akbar, and is now known as Allahabad.
4. BHOPAL: Was founded in the 11th century by the Paramara King Bhoja, and was originally known as Bhojpal, after a dam constructed by the king's minister.
5. LUCKNOW: The city was known as Lakshmanavati, a city built by Lakshmana. The name changed to Lakhanavati, then Lakhnauti and finally Lakhnau.
6. AHMEDABAD: Was known as Karnavati as the Karnadev-I of Solanki Dynasty founded the city on the banks of Sabarmati in the 12th Century. Later in 1411, Sultan Ahmed Shah of the Muzaffarid Dynasty, built his new capital here, and called it Ahmedabad.
7. PORBANDAR: The city derives its name from the two words, Porai and Bandar, referring to the harbor of the local Goddess Porai. It was earlier referred to as Sudamapuri, the birth place of Sudaama (Friend of Lord Krishna in Dwaparyug).
8. PATNA: Udayabhadra, son of Ajatashatru, was the king who first established Pataliputra as the capital of Magadha in 490 BC. It was renamed as Patna after Shri Patan Devi Temple, a Shakti Peetha devoted to Goddess Shakti, the abode of the city's protector deity.
9. NANDED: The name is widely believed to have originated from Nandi (the Vahana of Lord Shiva). Lord Shiva is said to have performed penance on the banks of River Godavari. The city was formerly known as Nanditata and Nandigram, and later became Nanded.
10. SONIPAT: Founded as Swarnaprastha (Gold Place) by the Pandavas. It was one of the five prasthas (towns) demanded by Yudhishtira as the price of peace from Duryodhana and in lieu of the kingdom of Hastinapur.

### ‘परिवार’

परिवार से मिलता है— एक अच्छा मित्र, अच्छा पति, अच्छी पत्नी, अच्छी संतान, अच्छा पड़ोसी, अच्छा सहयोगी, अच्छा व्यवसायी, किसी संस्थान के लिए अच्छा कर्मचारी, अच्छा अधिकारी, देश के लिए अच्छा राजनेता, अच्छा प्रशासक एवम् अच्छा प्रतिनिधित्व करने वाला इंसान। अच्छा का आशय विश्वसनीय, नेक, सेवाभावी, संवेदनशील, समुचित तालमेल रखने वाला इंसान, क्योंकि यही इंसान हमारी हर समस्या का समाधान है। ऐसा इंसान जहां से मिलता है उसका नाम है ‘परिवार’। अच्छा इंसान अच्छे परिवार के बीच ही तैयार हो पाता है, इसलिए कहा भी गया है कि समाज, राष्ट्र एवम् विश्व को सुख—शांति तथा संतोष प्रदान करने वाली संस्था का नाम है परिवार। अभाव में धैर्य एवम् समृद्धि में संतुलन की परिपाटी परिवार में ही देखने को मिलती है। अन्न संकट, जल संकट, आस्था संकट, पर्यावरण संकट, बेरोजगारी संकट एवम् सामाजिक हिंसा आदि बुराइयों से निपटने के लिए इंसान में संस्कार एवम् प्रेरणाएं भरने की व्यवस्था भी परिवार से ही संभव है इसलिए प्रत्येक इंसान को यह जरूर सोचना—समझना चाहिए कि परिवार का उसके जीवन में कितना बड़ा महत्व है।



संकलक:

कमल किशोर कैथोला  
एआरसी – सिकन्दराबाद



पप्पू : घर चल कर चैक करने के कितने पैसे लोगे डाक्टर?

डाक्टर : तीन सौ रुपये।

पप्पू : ठीक है चलिए।

डाक्टर ने कार निकाली, पप्पू के घर पहुँचकर पूछा : मरीज कहाँ है?

पप्पू : कोई मरीज नहीं है, टैक्सी वाला पाँच सौ रुपये मांग रहा था। आप तीन सौ रुपये में ले आए... !

A man had a party at his newly built house so that he could show his new house and decoration to all his friends.

**Party goer:** "Why have you built 3 swimming pools in your house?"

**Man:** "One is hot water swimming pool and another is cold water swimming pool."

**Party goer:** "What about the third one which is empty?"

**Man:** "Sometimes you don't feel like swimming, so I have kept it empty."

पठान : वल्लाह तुम्हारा शकल हमारी बीवी से मिलती है..!

एयर हॉस्टेस : बकवास बन्द कर !

पठान : माशा अल्लाह ! जबान भी मिलती है..!!

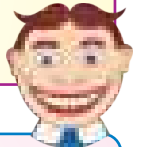


**Boy :** "What's your age...?"

**Girl :** "We don't reveal our age to boys...!"

**Boy :** "What's your email address...?"

**Girl :** pooja\_1988@gmail.com



पापा : बेटा दो बिस्तर क्यों लगाए ?

बेटा : घर पर दो मेहमान आने वाले हैं ।

पापा : कौन-कौन ?

बेटा : मम्मी के भाई और मेरे मामा ।

पापा : फिर एक और लगा, मेरा साला भी आ रहा है ।



Husband and wife were having dinner at a fancy restaurant. As the food was served, the husband said, "The food looks delicious, let's eat."

**Wife:** Honey... You say prayer before eating at home."

**Husband:** That's at home sweetheart...Here the chef knows how to cook.

पुराने जमाने में औरतें पति का नाम नहीं लेती थी ।

दो औरतें बात कर रही थी । उनमें से एक औरत के पति का नाम धनिया था ।

पहली औरत : बहन आज खाने में क्या बनाई हो ?

दूसरी औरत : दाल-भात-सब्जी और राजू के पापा की चटनी ।

कल पत्नी ने iPhone X खरीदा, वो सुबह उठकर Makeup करने लगी...

पति ने पूछा : सुबह-सुबह Makeup करके कहाँ जा रही हो ?

पत्नी : कल शाम को मैंने iPhone X में Face Id वाला password रखा था ।

आज सुबह उठते ही मुझे पहचान नहीं रहा है... ।



## ▶▶ HEALTH & FITNESS

# FOODS **BAD** for HEALTH

There is a lot of confusion about which foods are healthy and which are not. Here is a list of foods that are generally very unhealthy. The best choice is to avoid them completely.

**SUGARY DRINKS:** Added sugar is the single worst ingredient in the modern diet. Sugar, when consumed in large amounts can drive insulin resistance in the body and is strongly linked to non-alcoholic fatty liver disease. It is also associated with various serious diseases, including type 2 diabetes and heart disease. Drink water, coffee or tea instead. Adding a slice of lemon to water can add some taste.

**MOST PIZZAS:** The problem is that most commercially prepared pizzas are made with seriously unhealthy ingredients. The dough is made from highly refined wheat flour, and the food items on them are usually processed. Pizza is also extremely high in calories. Some pizza places use healthier ingredients. Homemade pizzas can also be very healthy, as long as you choose wholesome ingredients.

**WHITE BREAD:** Bread is generally made from wheat, which contains the protein gluten. Most commercial breads are unhealthy, as they are made from refined wheat, which is low in essential nutrients (empty calories) and leads to spikes in blood sugar. Whole grain bread is definitely better (or "less bad") than white bread.

**INDUSTRIAL VEGETABLE OILS:** In the last 100 years or so, people have increased their consumption of refined vegetable oils, such as soybean oil, corn oil, cottonseed oil and canola oil. These oils are very high in omega-6 fatty acids, which are highly sensitive to oxidation and cause increased oxidative stress in the body. They have also been linked to increased risk of cancer.

**PASTRIES, COOKIES & CAKES:** Most pastries, cookies and cakes are extremely unhealthy. They are generally made with refined sugar, refined wheat flour and added fats, which are often disturbingly unhealthy fats. These tasty treats are literally some of the worst things that you can put into your body. Almost no essential nutrients, but tons of calories and unhealthy ingredients.

**FRENCH FRIES & POTATO CHIPS:** Whole, white potatoes are very healthy. However, the same cannot be said of the products that are made from them, such as French fries and potato chips. These foods are very high in calories, and it is easy to eat excessive amounts and gain weight. These foods may also contain large amounts of acrylamides, carcinogenic substances that form when potatoes are fried, baked or roasted. Potatoes are best when consumed boiled, not fried. If you need something crunchy to replace potato chips, try baby carrots or nuts.

**PROCESSED CHEESE:** Regular cheese is healthy. It is loaded with nutrients, and a single slice of cheese contains all the same nutrients as an entire glass of milk. However, processed cheese products are nothing like regular cheese. They are mostly made with filler ingredients that are combined and engineered to have a similar look and texture as cheese. Cheese is healthy, but processed cheese is not. Read labels, and make sure that the cheese you're eating is actually cheese. Eat real cheese instead.

**MOST FAST FOOD MEALS:** Generally speaking, "fast food" chains serve only junk foods. The majority of the food they offer is mass-produced, highly engineered junk food with very little nutritional value. These places are often very cheap, but keep in mind that junk food costs you twice. For every penny you save there, chances are that it's going to cost you many times more in the future. Poor health is expensive.



- Excerpt from EAST & WEST SERIES, Oct, 2018





## ॐ Supta Matsyendraasana ॐ

This asana is named after the yogi Matsyendranath. The name is taken from the Sanskrit words 'supta', which means supine, 'matsya', which means fish, 'Indra', which stands for a king, and asana, which means posture. Also called the Supine Twist, the Reclining Twist, and the Jathara Parivartanasana, it is a restorative beginner's pose..

### TECHNIQUE

- Lie down on your back. Bend your knees and put the soles of your feet on the floor with your knees pointing up toward the ceiling.
- Press into your feet to lift your hips slightly off the floor and shift them about an inch to your left, setting your hips up to stack one on top of the other when you move into the twist.
- Draw your right knee into your chest and extend your left leg flat on the floor. Keep your left foot actively flexed throughout the pose.
- Cross your right knee over your midline to the floor on the left side of your body. Your right hip is now stacked on top of your left hip. You can hook your right foot behind your left knee if you like.
- Open your arms, keeping them in line with your shoulders. Turn your palms toward the ceiling.
- Turn your head to the right, bringing your gaze over your shoulder to your right fingertips. You can skip this step if it doesn't feel good on your neck.
- Hold the pose for five to 10 breaths before rolling onto your back and drawing your right knee into your chest. Release both legs to the floor to neutralize your spine for several breaths before doing the other side.

### BENEFITS

- Encourages movement and mobility in your spine and vertebrae.
- Stretches your chest, shoulders, lower back, hips, middle spine and your upper back.
- Alleviates pain or stiffness in your lower back, spine and hips.
- Massages, stretches, and tones your internal organs.
- Improves your digestion.

### CONTRAINDICATIONS

- Avoid this asana if you have severe spinal injuries.
- Avoid during pregnancy and menstruation as it entails a strong twist at the abdomen.
- People who have recently undergone abdominal, heart or brain surgeries, should not practice this asana.

# MATERIAL HANDLING AWARENESS PROGRAM



Training Programs conducted for our Operations Personnel and Labourers at our various Transshipment Centers in Autonagar (Hyderabad), Hubballi, Indore, Raipur, U.P.Border, Vizianagaram, Wagholi and Wardhamana during October & November 2018. More than 200 participants have undergone training on various operational issues and safe handling of goods.

## ▶▶ APPRECIATION



Received in appreciation for OVERALL SUPPLY PERFORMANCE under TRANSPORT SERVICES Category during the year 2017 - 2018, from BHEL - Jagdishpur, Amethi (U.P.) at their Vendor Meet 2018.



# 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](http://www.arclimited.com)

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