

Time & Smiles



Vol. XXIV No. 1, January 2020.

House Journal of ASSOCIATED ROAD CARRIERS LIMITED

Lets Make




Our Best Year Ever



SCIENCE LAB
Devnar Foundation for the Blind
Begumpet, Hyderabad

In Memory of His Parents
Shri BANWARILAL GOEL & Smt. GODAVARI DEVI GOEL

DEDICATED
BY
RAM KUMAR GOEL

 **Associated Road Carriers Limited**
Surya Towers, 3rd Floor, 105, Sardar Patel Road,
Secunderabad - 500 003, Telangana

Year - 2019

Under the aegis of our Hon'ble Founder & CMD Shri RAMKUMAR GOEL, a SCIENCE LAB was dedicated to DEVNAR FOUNDATION FOR THE BLIND, Begumpet (Hyderabad) in loving memory of his parents Shri BANWARILAL GOEL and Smt. GODAVARI DEVI GOEL, on behalf of ASSOCIATED ROAD CARRIERS LIMITED in October 2019.



SHISHU VIDYA VIHAR PUBLIC SCHOOL, Haridwar, established by ASSOCIATED CHARITABLE TRUST celebrated its ANNUAL FUNCTION 2019 on 24th February 2019. Shri RAMESH POKHRIYAL NISHANK, the then Member of Lok Sabha graced the occasion as CHIEF GUEST.

Dear Readers,

A famous sloka from the ancient text Manusmruhi - *Yatra naryastu pujoyante ramante tatra Devata, yatraitaastu na pujoyante sarvaastatrafalaah kriyaah* - means "where women are honored, divinity blossoms, and where women are dishonored, all action no matter how noble remain unfruitful." Women have always stood paramount in our Vedic culture. The woman is celebrated as the most powerful and the empowering force in the Upanishads, Sastras and Puranas, thereby declaring the feminine energy as the essence of the universe. But it is also true that women enjoyed far greater freedom in the Vedic period than in later India, where her role was mostly limited to an obedient daughter, housewife and mother. This has continued for many decades and is still in some places in India.

Society evolved and so did women in India. Women make up almost half of the population in the country so they are half participants in the growth and development of India. Women today are eager to take up professions and work. Indian women are found participating in all fields like aeronautics, space, politics, banks, schools, sports, business, Defence, Police, and many more. India has one of the highest number of female politicians in the world. There was a time when a girl's education was perceived as an unnecessary indulgence and now we have women holding high offices in India and around the world.

It is said that if one wants to understand the culture and civilisation of a nation, one has only to observe how that nation treats its women. Save a girl child, admire a woman and treat her equal in all respect, and the day we do this the right way, it is the dawn of a New Year, a new celebration.

Wishing you all a very Joyful and blissful NEW YEAR & Happy SANKRANTHI.

Yours

M L N Murthy

CONTENTS

Service to Society	2
Editorial	4
Chairman's Note	6
ईश्वर का न्याय	10
Count your blessings	18
The Boss Vs. The Guru	21
Artificial Intelligence	23
मुस्कुराहट का महत्व	25
Health & Fitness	31
Humor	32
Wedding Bells	33
Corporate Affairs	34
Milestones	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

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

ARC wishes you
the Joy of Family,
the Happiness of Friends
and the Love of all,
throughout the year.

HAPPY NEW YEAR 2020 !

Best Articles of October 2019 Issue



First Prize Winner

Ravinder Sharma, A R C - Chennai

Article: समय के साथ बदलने की तैयारी करें



Second Prize Winner

Ashwini Gupta, A R C - Jalandhar

Article: भक्ति की शक्ति

अध्यक्षीय अवधारणा

प्रिय मित्रों,

मैं आपके नव वर्ष की मंगल कामना करता हूँ, ईश्वर इस अवसर पर आप सबको शानदार स्वास्थ्य, खुशहाली, समृद्धि एवम् शांति प्रदान करे।

नव वर्ष साल का वह समय है जब हर व्यक्ति खुशी के इस पल को अधिक से अधिक मूल्यवान बनाना चाहता है। परम्परागत रूप से, यह जीवन के एक नये चरण की शुरुआत का आदर्श समय होता है जब आप अपने सभी महत्वपूर्ण नये निर्णय लेते हैं। इसके अलावा, साल की शुरुआत वह मुश्किल का भी दौर होता है, जब आप अपनी आदतों में बड़े बदलाव का निर्णय लेते हैं जो अकसर तनावपूर्ण होता है। प्रति वर्ष अच्छाइयों को स्वीकार करने एवम् बुराइयों का परित्याग करने का संकल्प करते हैं जो कभी-कभी काफी कठिन होता है। जब तक आप काफी अभिप्रेरित नहीं हैं, परिवार से अच्छा सहयोग नहीं है और इसके लिए अनुकूल वातावरण नहीं है, यह अत्यन्त ही मुश्किल है कि आप अपने व्यवहार में स्थायी परिवर्तन ला पायें। इस तरह की परिस्थिति हमें स्वामी विवेकानन्द के उन शब्दों की याद दिलाती है, “कोई भी विचार चुन लें, उस विचार को अपनी जिंदगी बना लें, उसी के बारे में सोचें, उसी का सपना देखें, उसी को जीयें। आपका मस्तिष्क, मांसपेशियाँ, तंत्रिकाओं एवम् अपने शरीर के हर अंग को उसी विचार से ओत-प्रोत हो जाने दें।”

सपने बिना संदेह, भय, अनिश्चितता, बाधाओं एवम् हिचकिचाहट के नहीं होते हैं। अगर आप उसे दरकिनार भी करना चाहेंगे, उसकी उपस्थिति स्पष्ट रूप से बरकरार रहेगी। उनके साथ रहते हुए भी हमारे विचार अपनी आकृति लेते हैं। आप अपने आपको कोशिश करने, गलती करने, असफल होने, सीखने एवम् समझने का समय दें। परिस्थिति कैसी भी हो, खुशी या गम, नुकसान या फायदा, प्रशंसा या निंदा – हमें शीतल मन से इसका सामना करना है। इस दुनिया में कुछ भी स्थायी नहीं है। हर चीज बदलती है, आप सिर्फ इस चीज के गवाह होते हैं।

भागवद्गीता में श्री कृष्ण अर्जुन से कहते हैं, “परिवर्तन प्रकृति का सार है” यह हमें एक सीख देता है कि कुछ भी स्थायी नहीं है। आपको रास्ते में आने वाले बदलाव का प्रबंधन करने के काबिल होना चाहिए और इसमें आप हमेशा सर्वश्रेष्ठ न होकर, आप अपना श्रेष्ठ दें।

हम में से कई, नव वर्ष के लिए कई संकल्प लेते हैं, पर एक महीना भी उस पर खरा नहीं उतरते। हमें अपने जीवन को उलझनों में नहीं डालना चाहिए। हमें इसे सहज और सरल रखना है। रचनात्मक बदलाव हमेशा अच्छा विचार माना जाता है पर इसे अन्त तक बरकरार रखना चाहिए। जीवन को मूल्यों एवम् सिद्धान्तों से जोड़ें। इस पर जीवन भर अपना ध्यान केन्द्रित रखें और सबसे महत्वपूर्ण उन सिद्धान्तों पर अडिग रहें, चाहे समय और परिस्थितियाँ कितनी भी परीक्षा लें। सिद्धान्तों के मामलों में आप लचीला नहीं हो सकते, चट्टान की तरह इस पर अडिग रहें। यह निरंतरता हमें प्रगति एवम् संतोष का एहसास करायेगी, चाहे हम अपने संकल्प को पूरा करने में विफल ही क्यों न हो गये हों। शुरुआत के जादू पर विश्वास रखें, हर नया अवसर नव वर्ष है। इस “नये साल” को प्राथमिकता दें, और हर क्षण को नयी शुरुआत बनायें। हर दिन, प्रति घण्टा, प्रति सेकेंड नव वर्ष का उत्सव मनायें। क्या यह ज्यादा आनंदपूर्ण नहीं है—जीवनोत्सव और प्रति सेकेंड नया अवसर।

मुझे विश्वास है कि वर्ष 2020 हम सब के लिए आशा की नई किरण और विश्वास लायेगा जिससे हम अपने सपनों को साकार कर सकेंगे। आईये, हम सब नई चुनौतियों का मिलकर सामना करें और इस वर्ष नयी बुलंदियों के साथ शिखर पर पहुँचें।

उत्सव नयी शुरुआत का।

सर्वोच्च सम्मान 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!

New Year is the time of the year when everyone wants to treasure the ecstatic spirit of the moment. Traditionally, it is the ideal time to start a new phase in your life and the time when you must make your all important new decisions. Regardless of this, the beginning of the year is also one of the difficult times to make a major change in your habits because it's often relatively stressful. Every year, we can make our mind ready to accept good things and leave behind the bad ones, which is sometimes hard. Unless you are very motivated, have good support from your family and friends, and have the right environment, it is difficult to make lasting behavior changes. Such situations remind me of the words of SWAMI VIVEKANANDA, "Take up one idea. Make that one idea your life - think of it, dream of it, live on that idea. Let the brain, muscles, nerves and every part of your body, be full of that idea."

Dreams cannot exist without doubts, fears, uncertainties, obstacles and hesitation. Even if you ignore them, their presence is obvious. It is living through them that our ideas get shaped. You need to give yourself time to try, to make mistakes, to fail, to learn and understand it. Whatever the situation - joy or sorrow, loss or gain, praise or criticism - we have to face it with composure. Nothing is permanent in this world. Everything changes. You are just a witness to change. In the BHAGWAD GITA, SHRI KRISHNA tells ARJUNA, "Change is the essence of nature." It teaches us lessons in impermanence. One must be able to manage any changes that come your way and in this, you don't always have to be the best, you just do your best.



Most of us list out so many resolutions for the New Year, but manage to keep up for not more than a month. Let's not complicate our life. Let's keep it simple. Deciding to make positive changes is always a good idea, but we must see through to the end. Align your life to some values and principles, make them the focus of your life, and most importantly stand by those principles, no matter what the test of time and circumstances are. You cannot be flexible in matters of principles, stand like a rock. This momentum will allow us to experience a feeling of growth and satisfaction even if we fail at our resolutions. Trust the magic of beginnings, every new chance is a New Year. Make this the one priority of your "New Year", to make every moment a new beginning. Celebrate a New Year every day, every hour and every second. Isn't it more fun - Celebrating life and all our new chances every second of the way.

I believe that the Year 2020 brings all of us new optimism, giving us the confidence that we will achieve our dreams. Let us look forward to take on new challenges and scale new heights this year.

Celebrate the New Beginning!

With Best Regards

Yours

Ramkumar Goel

NEW YEAR QUOTES

“Year's end is neither an end nor a beginning but a going on, with all the wisdom that experience can instill in us. Cheers to a new year and another chance for us to get it right.” - *Oprah Winfrey*

“A new heart for a New Year, always!” - *Charles Dickens*

“Always bear in mind that your own resolution to succeed is more important than any other.” - *Abraham Lincoln*

“There are far, far better things ahead than any we leave behind.” - *C. S. Lewis*

“Write it on your heart that every day is the best day in the year.” - *Ralph W. Emerson*

“Your success and happiness lies in you. Resolve to keep happy, and your joy and you shall form an invincible host against difficulties.” - *Helen Keller*

“The New Year comes with the message: God has not lost hope in you. He is giving you another chance of becoming new.” - *Dada J. P. Vaswani*

“For last year's words belong to last year's language, and next year's words await another voice.” - *T. S. Eliot*

“Be at war with your vices, at peace with your neighbors, and let every new year find you a better man.” - *Benjamin Franklin*

“Now is the accepted time to make your regular annual good resolutions. Next week you can begin paving hell with them as usual.” - *Mark Twain*



►► PERSPECTIVE

New Year is the world's oldest and the most popularly celebrated holiday. Civilizations around the world have been celebrating the start of each New Year for at least four millennia now. The earliest recorded festivities in honor of a new year's arrival date back some 4,000 years to ancient Babylon. Civilizations around the world developed different calendars, mostly aligning the first day of the New Year to an agricultural or astronomical event. For the Babylonians, a day in



late March with an equal amount of sunlight and darkness was the start of a new year. Later the second king of Rome divided the year into 12 lunar months and the New Year was shifted to January as it marked the beginning of the civil years in Rome. In 46 B.C., the Roman emperor Julius Caesar officially declared January 1 to be a New Year Holiday.

Today, most New Year's festivities begin on December 31 (New Year's Eve), the last day of the Gregorian calendar, and continue into the early hours of January 1 (New Year's Day). The most popular tradition of the season includes the making of New Year's resolutions. This tradition also dates back to the early Babylonians. It was also thought that one could affect the luck they would have throughout the coming year by what they did on the first day of the year. For that reason, it has become common to celebrate the first few minutes of a brand new year in the company of family and friends. In many parts of the world, traditional New Year's dishes feature legumes, which are thought to resemble coins and symbolize financial success. Ring-shaped cakes and pastries, a sign that the year has come full circle are part of the New Year feast in some places. In Sweden and Norway, rice pudding with an almond hidden inside is served on New Year's Eve; it is said that whoever finds the nut can expect 12 months of good fortune. Other customs that are common worldwide include watching fireworks and singing songs to welcome the New Year.

The New Year's celebration is not about celebrating the change of a number. It's about celebrating who we have been all year, what we have learnt, and who we would want to be. As long as you are spending those last few moments of the current year counting down with your family and friends, there's no way your New Year celebration will be anything but amazing. The idea is to make a difference with a special thought that marks the beginning of a New Year.

Wishing you all a very Happy & Prosperous New Year!

Yours

Jyothsna Raj

ईश्वर का न्याय

एक बार दो आदमी एक मन्दिर के पास बैठे गपशप कर रहे थे। वहां अंधेरा छा रहा था और बादल मंडरा रहे थे। थोड़ी देर में वहां एक आदमी आया और वो भी उनके साथ बैठकर गपशप करने लगा। कुछ देर बाद ही वो आदमी बोला कि उसे बहुत भूख लगी है। उन दोनों को भी भूख लगने लगी थी। पहला आदमी बोला, “मेरे पास तीन रोटियां हैं, दूसरा बोला मेरे पास पाँच रोटियां हैं, हम तीनों मिल बाँटकर खा लेते हैं।”

उसके बाद सवाल आया कि 8 (3+5) तीनों आदमियों में कैसे बाँट पायेंगे? पहले आदमी ने राय दी, “ऐसा करते हैं कि हर रोटी के 3 टुकड़े करते हैं अर्थात् 8 रोटियों के 24 टुकड़े (8+3=24) हो जायेंगे और हम तीनों में 8-8 टुकड़े बराबर-बराबर बाँट जायेंगे।” तीनों को यह राय अच्छी लगी और 8 रोटियों के 24 टुकड़े करके प्रत्येक ने 8-8 रोटी के टुकड़े खाकर भूख शांत की और फिर बारिश के कारण मंदिर के प्रांगण में ही सो गये।

सुबह उठने पर तीसरे आदमी ने उनके उपकार के लिए दोनों को धन्यवाद दिया और प्रेम से 8 रोटियों के टुकड़ों के बदले दोनों को उपहार स्वरूप 8 सोने की गिन्नी देकर अपने घर की ओर चला गया। उसके जाने के बाद पहले आदमी ने दूसरे आदमी से कहा, “हम 4-4 गिन्नी बाँट लेते हैं। दूसरा आदमी बोला मेरी 5 रोटी थी और तुम्हारी सिर्फ 3 रोटी थी। अतः मैं 5 गिन्नी लूँगा, तुम्हें 3 गिन्नी मिलेंगी।” इस पर दोनों में बहस और झगड़ा होने लगा।

इसके बाद वे दोनों सलाह व न्याय के लिए मंदिर के पुजारी के पास गये और उसे समस्या बताई और न्यायपूर्ण समाधान के लिए प्रार्थना की। पुजारी भी असंमजस में पड़ गया, उसने कहा, “तुम लोग 8 गिन्नियां मेरे पास छोड़ जाओ और मुझे सोचने का समय दो। मैं कल सबेरे जवाब दे पाऊँगा।”

पुजारी को दिल में वैसे तो दूसरे आदमी की 3-5 की बात ठीक लगी। पर फिर भी वह गहराई में सोचते-सोचते गहरी नींद में सो

गया। कुछ देर बाद उसके सपने में भगवान प्रकट हुए तो पुजारी ने सब बातें बताई और न्यायिक मार्गदर्शन के लिए प्रार्थना की और बताया, “मेरे ख्याल से 3-5 बाँटवारा ही उचित है।” भगवान मुस्कुरा कर बोले, “नहीं। पहले आदमी को 1 गिन्नी मिलनी चाहिए और दूसरे को 7 गिन्नियां मिलनी चाहिए।” भगवान की बात सुनकर पुजारी अचंभित हो गया और अचरज से पूछा, “प्रभु ऐसा कैसे?”

भगवान एक बार फिर मुस्कुराए और बोले, “इसमें कोई शंका नहीं कि पहले आदमी ने अपनी तीन रोटी के 9 टुकड़े किए किंतु परन्तु उन 9 टुकड़ों में से उसने सिर्फ 1 बाँटा और 8 टुकड़े स्वयं खाये अर्थात् उसका त्याग सिर्फ 1 रोटी के टुकड़े का था, इसलिए वो सिर्फ एक गिन्नी का हकदार है। दूसरे आदमी ने अपनी 5 रोटियों के 15 टुकड़े किए जिसमें से 8 टुकड़े उसने स्वयं खाये और 7 टुकड़े बाँट दिए। इसलिए वो न्यायानुसार 7 गिन्नी का हकदार है... ये ही मेरा गणित है और ये ही मेरा न्याय है।”

ईश्वर के न्याय का सटीक विश्लेषण सुनकर पुजारी उनके चरणों में नतमस्तक हो गया। इस कहानी का सारांश ये है कि हमारी वस्तुस्थिति को देखने का, समझने का दृष्टिकोण और ईश्वर का दृष्टिकोण एकदम भिन्न है। हम ईश्वरीय न्यायलीला को जानने समझने में सर्वथा अज्ञानी हैं। हम अपने त्याग का गुणगान करते हैं परन्तु ईश्वर हमारे त्याग की तुलना हमारे सामर्थ्य एवम् भोग के तौर पर यथोचित निर्णय करते हैं। यह महत्वपूर्ण नहीं है कि हम कितने धन संपन्न हैं, महत्वपूर्ण यही है कि हमारे सेवा भाव कार्य में त्याग कितना है।



संकलक:
अशोक शर्मा
ए आर सी - दमन

धनवान

एक व्यक्ति के पास बहुत धन था, पर वह स्वभाव से बहुत कंजूस था। न खुद अच्छे से रहता था और न दूसरे का ही कुछ भला कर पाता था। वह अपने घर में धन इसलिए नहीं रखता था, ताकि कोई चोर-डाकू चुरा न ले। अतः गाँव के बाहर जंगल में गड़ढा करके उसने सारा धन वहीं गाढ़ कर रख दिया। हर दूसरे-तीसरे दिन जाता और उस स्थान को चुपचाप देख आता। उसे यह देखकर बड़ा संतोष होता कि उसका धन वहाँ सुरक्षित रखा हुआ है।

एक बार एक चोर को शक हुआ तो वह कंजूस के पीछे-पीछे गया और छिपकर उस स्थान को देख आया, जहाँ कंजूस बार-बार जाया करता था। उसे समझते देर न लगी कि उस स्थान पर कोई मूल्यवान वस्तु दबी है। जब कंजूस उस जगह का चक्कर लगाकर वापस चला गया तो चोर ने खुदाई करके वहाँ से सारा धन निकाला और भाग गया।

दो-तीन दिन बाद जब कंजूस अपने छिपे धन को देखने गया तो उसे जमीन खुदी हुई दिखाई पड़ी। आस-पास मिट्टी का ढेर लगा हुआ था और बीच में एक खाली गड़ढा था। उसका सारा धन जा चुका था। इतनी बड़ी हानि वह सहन नहीं कर सका और माथा पकड़कर जोर-जोर से रोने लगा। वह बोला हॉय मैं तो लुट गया। मेरी जीवन भर की कमाई चली गई। उसका रोना-धोना सुनकर आते-जाते लोग वहाँ पहुँचे। उन्होंने सारी स्थिति जानी, तब एक व्यक्ति बोला-सेठजी, धन तो आपके काम पहले भी नहीं आया था और न ही आपके काम आ सकता है। हाँ उस पर आपका अधिकार अवश्य था पर उसे आपने छिपाकर छोड़ा था। अब यदि यहाँ से कहीं और चला गया है तो आपको कौन सी हानि हो गई। आप तो उसे वैसे भी इस्तेमाल नहीं करते थे।

जीवन मंत्र



धीरे बोलिए शांति मिलेगी

अहम् छोड़िए बड़े बनोगे

भक्ति कीजिए मुक्ति मिलेगी

विचार कीजिए ज्ञान मिलेगा

सेवा कीजिए शक्ति मिलेगी

सहन कीजिए देवत्व मिलेगा

संतोषी बनिए सुख मिलेगा

FUTURE OF PERSONAL IDENTIFICATION

Our society is becoming more and more electronically connected. Daily transactions are conducted increasingly through highly interconnected electronic devices. The capability of automatically establishing the identity of individuals is thus essential to the reliability of these transactions. Fingerprints and facial recognition have always been the standard procedure behind identification using biometrics. New technologies are emerging that can identify an individual by their physiology without them ever knowing that they have been spotted. There are also other unique body parts that can identify people with more accuracy.

Iris: The ring-shaped membrane located behind the cornea of the eye is responsible for controlling how much light enters the eye. The color and structure of the iris are determined by your DNA, but the pits, rifts, furrows, and swirls of the iris are different in each individual. This makes every iris unique.

Ear: The bumps, shapes and ridges of the outer ear are very unique, and they can differentiate a person from the other.

Voice: Voice is easy to detect by determining its frequency and intensity. However, there are other ways to identify a person's voice such as tightness, nasality, lip rounding and vowel pronunciation which differ from person to person.

Tongue: The size and shape of the tongue differ from person to person which makes your tongue unique. Your tongue has small bumps that contain more than 10,000 taste buds and each of them are filled with microscopic hairs called microvilli. According to a research study, tongue prints can serve as a biometric and potential forensic tool.

Toes: During the fetus development, the lines develop in the toes and fingers at the same time. These lines are different from one person to another. A naked footprint is a credible biometric feature to identify people.



Lips: The pattern of wrinkles in your lips is as unique as your fingerprints. The investigation technique that employs the use of lip print is called Cheiloscopy. One's lip print may vary in appearance according to the pressure, direction and method used in making the print.

Teeth: Dental features such as tooth morphology, variations in shape and size, pathologies, missing tooth, crowding of the teeth, color and position of the tooth give every individual a unique identity.

Multimodal biometrics refers to the use of a combination of two or more biometric modalities in an identification system. For instance, a system that combines face and iris recognition can be considered as a multimodal biometric system. The future probably belongs to multimodal biometric systems as they alleviate a few of the problems observed in unimodal biometric systems.



Compiled by:
Srujitha Kommareddy
A R C - Secunderabad

सुधा-बिन्दु

- ढोंग की जिंदगी से बेहतर है ढंग की जिंदगी ।
- जब किसी का गुण दिखाई दे तो मन को कैमरा बना लो ।
- जब किसी का अवगुण दिखाई दे तो मन को आइना बना लो ।
- किसी के घर जाओ तो अपनी आँखों को इतना काबू में रखो कि उसके सत्कार के अलावा उसकी कमियां न दिखें और जब किसी के घर से निकलो तो अपनी जुबान पर काबू रखो ताकि उसके घर की इज्जत और राज दोनों सलामत रहें ।
- मैं सब जानता हूँ यही सोच इंसान को कुँए का मेंढक बना देती है ।
- खुद का अगर मान चाहो तो औरों का भी मान रखो । कहने को अगर जीभ मिली है तो सुनने को भी कान रखो ।
- इन बातों को गाँठ बाँध लो जो पिता के पैर छूता है वो कभी गरीब नहीं होता । इसी माँ के पैर छूता है वो कभी बदनसीब नहीं होता ।
- जो भाई के पैर छूता है वो कभी गमगीन नहीं होता । जो बहन के पैर छूता है वो कभी चरित्रहीन नहीं होता ।
- जो गुरु के पैरों को छूता है उस जैसा कोई खुशानसीब नहीं होता ।
- जब लोग आपकी बुराई करते हैं तो बिल्कुल परेशान न हों । वास्तव में वो लोग आपको महत्व देने का और रास्ता जानते ही नहीं हैं ।
- कभी भी उनसे मत डरिए जो बहस करते हैं, पर उनसे जरूर डरिए जो चाल चलते हैं ।
- ये दो बातें अपने अंदर पैदा कर लो एक तो चुप रहना और दूसरा माफ करना । क्योंकि चुप रहने से बेहतर कोई जवाब नहीं और माफ कर देने से बेहतर कोई सजा नहीं ।
- जिंदगी में कभी भी अपने हुनर पर घमण्ड मत करना क्योंकि पत्थर जब भी पानी में गिरता है तो अपने ही वजन से डूब जाता है ।
- जिंदगी में तीन लोगों को कभी मत भूलना । मुसीबत में साथ देने वालों को, मुसीबत में साथ छोड़ने वालों को और मुसीबत में डालने वालों को ।
- जहां दूसरों को समझाना कठिन हो, वहां खुद को समझा लेना ही बेहतर होता है ।
- खुश रहने का सीधा एक ही मंत्र है उम्मीद अपने आपसे रखो किसी और से नहीं ।
- किसी को दुःख मत देना किसी को उजाड़कर बसे भी तो क्या बसे, किसी को रुलाकर हँसे भी तो क्या हँसे ।
- दूसरों की जिंदगी में झाँकने से कुछ नहीं मिलने वाला । यकीन मानिए आपकी जिंदगी में ऐसा बहुत कुछ है जो इंतजार कर रहा है कि आप अपनी जिंदगी में झाँकें ।
- जीवन में यदि कोई आपके किये गये कार्य की तारीफ ना करे तो चिंता मत करना क्योंकि आप उस दुनिया में रहते हैं जहां जलता तो तेल और बाती है और लोग कहते हैं दीपक जल रहा है ।
- ऐतबार जरूर करें लोगों पर क्योंकि ऐतबार ही इंसानियत की बुनियाद है, पर किसी को ये मौका न दें कि वो आपको अन्धा ही समझने लगे ।
- ख्वाहिशें अपनी मर्जी से उठाया गया बोझ है । अगर अपनी उड़ान बुलंद रखनी है तो अपना बोझ हल्का रखें ।
- अपने दुश्मन का हजार मौके दो कि वो आपका दोस्त बन जाये पर अपने दोस्त को एक भी मौका मत दो कि वो आपका दुश्मन बन जाये ।
- याद रखना बीते हुए कल का अफसोस और आने वाले कल की चिंता दो ऐसे चोर हैं जो हमारे आज की खूबसूरती को चुरा लेते हैं ।
- ज्यादा मीठे और चापलूसों से सावधान रहना, सुना है तारीफों के पुल के नीचे मतलब की नदी बहती है ।
- शर्मिंदगी उठाने से बेहतर है तकलीफ उठा लीजिए ।
- अपनों का साथ कभी मत छोड़ो क्योंकि जिन्हें अपने छोड़ते हैं वो गैरों के हाथ लग जाते हैं ।
- जिंदगी में ऐसे इंसान पर कभी जुल्म मत करना जिसके पास पुकारने के लिए परमात्मा के अलावा कोई नहीं हो ।
- केवल अच्छा दिखो नहीं बल्कि अच्छा बनो भी । किसी की पीठ के पीछे बस एक ही काम करना और वो है उसके लिए दुआ करना ।
- दूसरों पर हँसने से बेहतर है खुद पर हँसा करो क्योंकि दूसरों पर हँसने से अहंकार बढ़ता है और खुद पर हँसने से अहंकार टूटता है ।
- हँसकर जीना दस्तूर है जिंदगी का, एक ही किस्सा मशहूर है जिंदगी का । बीते हुए कल कभी लौटकर नहीं आते, यही सबसे बड़ा कसूर है जिंदगी का ।
- रोने का टाइम कहाँ, सिर्फ मुस्कुराओ चाहे ये दुनिया कहे पागल आवारा । बस याद रखना जिंदगी ना मिलेगी दुबारा ।

गाय का जूठा गुड़

एक शादी के निमंत्रण में जाना था, पर मैं जाना नहीं चाहता था। एक व्यस्त होने का बहाना और दूसरा गाँव की शादी में शामिल होने से बचना। लेकिन घर परिवार का दबाव था सो जाना पड़ा। उस दिन शादी की सुबह में काम से बचने के लिए सैर करने के बहाने दो-तीन किलो मीटर दूर जाकर, मैं गाँव को जाने वाली रोड़ पर बैठा हुआ था, हल्की हवा और सुबह का सुहावना मौसम बहुत ही अच्छा लग रहा था, पास के खेतों में कुछ गायें चारा चर रही थी। तभी वहाँ एक लज्जरी गाड़ी आकर रुकी, और उसमें से एक वृद्ध उतरे, अमीरी के लिबास और व्यक्तित्व दोनों बयां कर रहे थे।

वे एक पोलीथिन बैग लेकर मुझे कुछ दूरी पर एक सीमेंट के चबूतरे पर बैठ गये। पोलीथिन बैग में गुड़ भरा हुआ था, अब उन्होंने आओ-आओ करके पास में खड़ी गायों को बुलाया। सभी गायें उन बुजुर्ग के इर्द-गिर्द ठीक ऐसे आ गईं जैसे कई महीनों बाद बच्चे अपने माँ-बाप को मिलने पर घेर लेते हैं। कुछ गायों को गुड़ उठाकर खिला रहे थे तो कुछ स्वयं खा रही थी। वे बड़े प्रेम से उनके सिर पर, गले पर हाथ फेर रहे थे। कुछ ही देर में गाय अधिकांश गुड़ खाकर चली गईं। उसके बाद जो हुआ वह जिंदगी भर नहीं भुला सकता। गायों के गुड़ खाने के बाद जो बच गया था वो बुजुर्ग उन टुकड़ों को उठा-उठाकर खाने लगे। मैं उनकी इस क्रिया से अचंभित हुआ और उन्होंने बिना किसी परवाह किये कई टुकड़े खाये और अपनी गाड़ी की ओर चल पड़े।

मैं दौड़कर उनके नजदीक पहुँचा और बोला, “आपने इतने अमीर होकर भी गाय का जूठा गुड़ क्यों खाया?” उन्होंने मेरे कंधे पर हाथ रख वापस सीमेंट के चबूतरे पर आ बैठे, और बोले, “ये जो तुम गुड़ के जूठे टुकड़े देख रहे हो ना, बेटे मुझे इनसे स्वादिष्ट आज तक कुछ भी नहीं लगता। जब भी मुझे वक्त मिलता है मैं अक्सर इसी जगह आकर अपनी आत्मा में इस गुड़ की मिठास घोलता हूँ।” “मैं अब भी नहीं समझा अंकल जी आखिर ऐसा क्या है इस गुड़ में??”

वे बोले, “बात आज से 40 साल पहले की है, मैं 22 साल का था। घर में आंतरिक कलह के कारण मैं घर से भाग गया था, परन्तु दुर्भाग्यवश ट्रेन में कोई मेरा सामान और पैसे चुरा ले गया। इस अजनबी से छोटे शहर में मेरा कोई नहीं था, भीषण गर्मी में खाली जेब के दो दिन भूखे रहकर, इधर से उधर भटकता रहा और शाम को भूख मुझे निगलने को आतुर थी। तब इसी जगह ऐसी ही एक गाय



को एक महानुभाव गुड़ डालकर चले गये। यहाँ एक पीपल का पेड़ हुआ करता था, तब चबूतरा नहीं था, मैं भी उसी पेड़ की जड़ों पर बैठा भूख से बेहाल हो रहा था, मैंने देखा गाय ने गुड़ को छुआ तक नहीं और उठकर वहाँ से चली गई। मैं किर्कतव्यविमूढ़ सोचता रहा और फिर मैंने वो सारा गुड़ उठाकर खा लिया। मेरी मृतप्रायः आत्मा में प्राण से आ गये।”

“मैं उसी पेड़ की जड़ों में रातभर पड़ा रहा। सुबह मैं काम की तलाश में फिर सारा दिन भटकता रहा। एक और थकान भरे दिन ने मुझे वापस उसी जगह निराश, भूखा हाथ लौटा दिया। कुछ ही देर में वहाँ कल वाले सज्जन आये और कुछ गुड़ की डलियाँ गाय को डालकर चलते बने। गाय उठी और बिना गुड़ खाये चली गई। मुझे अजीब लगा परन्तु मैं बेबस था, सो आज फिर गुड़ खा लिया और वहीं सो गया। सुबह काम तलाशने निकल गया, आज शायद दुर्भाग्य की चादर मेरे सिर पे नहीं थी। सो एक ढाबे पर मुझे काम मिल गया। कुछ दिन बाद जब मालिक ने मुझे पहली पगार दी तो मैंने एक किलो गुड़ खरीदा और किसी दिव्य शक्ति के वशीभूत 7 किलोमीटर पैदल चलकर उसी पीपल के पेड़ के नीचे आया। इधर-उधर नजर दौड़ाई तो गाय भी दिख गई। मैंने सारा गुड़ उस गाय को डाल दिया। इस बार मैं अपने जीवन में सबसे ज्यादा चौंका क्योंकि गाय सारा गुड़ खा गई। जिसका मतलब साफ था कि गाय ने दो दिन जानबूझ कर मेरे लिए गुड़ छोड़ा था।”

“मेरा हृदय भर उठा उस ममतामई स्वरूप की ममता देखकर, मैं रोता हुआ वापस ढाबे पर पहुँचा, और बहुत सोचता रहा, फिर एक दिन मुझे एक फर्म में नौकरी भी मिल गई, दिन प्रति दिन मैं उन्नति और तरक्की के शिखर चढ़ता गया। शादी हुई, बच्चे हुए, आज मैं खुद पाँच फर्मों का मालिक हूँ और इन गायों को गुड़ डालकर इनका जूठा गुड़ खाता हूँ और मैं यथा संभव गौशालाओं में भी सेवा देता हूँ। मुझ पर यह सब गौ माता की कृपा व आशीर्वाद है।”

स्वर्गलोक में कपड़े शिलाने के लिए सुई

बहुत पहले की बात है, एक धनी व्यक्ति था। एक बार उसके मन में किसी संत से ज्ञान लेने की इच्छा जागृत हुई लेकिन उसके मन में धन का बहुत अहंकार था। एक दिन वह धनी व्यक्ति ज्ञान लेने की इच्छा से एक संत के पास गया। संत ने उसे अपने पास बिठाया और उसके आने का कारण पूछा। उसकी व्यवहारिकता एवम् वार्तालाप से सच्चे संत तुरंत समझ गये कि इसके मन में धन का बेहद अहंकार है। लेकिन यह बात उन्होंने मन में ही रहने दी। उस धनवान व्यक्ति ने संत से ज्ञानमंत्र लेने के बाद कहा, “महाराज! मेरे पास बहुत धन है किसी चीज की कमी हो तो बोलना। मेरे योग्य कोई सेवा हो तो बताना।” संत को उसकी इस बात के पीछे छिपे अहंकार को समझते देर नहीं लगी और उसी पल उसका अहंकार दूर करने की उन्होंने सोच ली।

संत जी कुछ देर सोचते रहे एवम् फिर उन्होंने कहा, “और तो मुझे कोई परेशानी नहीं है, पर मेरे कपड़ों को सीने के लिए कभी-कभी सुई की जरूरत पड़ जाती है। अतः आप मेरा काम करना ही चाहते हैं तो मेरे शरीर त्यागने के बाद जब कभी आप ऊपर (मृत्यु के बाद) आएँ तो मेरे लिए अपने साथ एक सुई लेते आना।” धनी व्यक्ति को छोटी सी सुई का इंतजाम करना बेहद मामूली लगा और तुरंत हाँ भर ली एवम् बोला, “ठीक है महाराज!”

लेकिन वह बिना सोचे-समझे जल्दबाजी में यह बात कह गया। फिर उस व्यक्ति को ध्यान आया कि यह कैसे हो सकता है? शरीर त्यागने के बाद कोई भला सुई अपने साथ कैसे ले जा सकता है? मैं अगर लेकर भी जाता हूँ तो मुझे कैसे पता चलेगा कि मैं स्वर्गलोक में संत के लिए सुई लेकर आ गया हूँ! यह ध्यान में आते ही संत की बात उस धनी व्यक्ति की समझ में भली-भांति आ गयी कि देह त्यागने के बाद इंसान चाहे कितना भी धनवान क्यों न हो, ना तो किसी को कुछ दे सकता है और ना ही अपने साथ कुछ ले जा सकता है। सिर्फ कर्मबंधन ही साथ जाता है। जिस धन को मैं अपना समझकर उस पर अभी गर्व कर रहा हूँ वह सब यहीं का यहीं पड़ा रह जायेगा और मैं एक छोटी सी सुई जैसी चीज भी अपने साथ नहीं ले जा सकूँगा, तब उसका सारा अभिमान चूर-चूर हो गया और वह अहम् भाव को त्याग कर क्षमा मांगता हुआ संत के चरणों में गिर पड़ा एवम् ज्ञानमंत्र की उपयोगिता को निर्मल भाव से स्वीकार कर लिया। सच्चे संत ज्ञान देने के बाद बदले में किसी से कुछ लेते नहीं।



संकलक:
कमल किशोर कैथोला
ए आर सी - सिकन्दराबाद

कल
के
दिन
उजाले
आयेंगे

जिंदगी की राह कठिन है,
इससे घबराना ठीक नहीं।
आगे आती मुश्किलों से,
ध्यान हटाना ठीक नहीं ॥

आती हैं मुश्किलें आने दो,
हंस करके इसे दिल में भर लो।
कितना भी दुःख यदि आये तो,
मन के मन्दिर में इन्हें धर लो ॥

जहां दुःख है तो वहां सुख भी है,
बस थोड़ा सा इंतजार करो।
आँसू यदि दुःख के निकल रहे,
तो कल खुशियों के आँसू से मांग भरो ॥

या हो अमीर या हो गरीब,
दुःख -सुख तो सभी को आते हैं।
कोई रो-रो के सह लेते हैं
कोई हंसते हुए पी जाते हैं ॥

कांटे हैं जहां, वहां फूल भी हैं,
कांटे ये तुम्हें तो डरायेंगे।
है अंधेरी, काली रात अभी,
कल दिन के उजाले आयेंगे ॥



संकलक:
आर.एस.शुक्ला
ए आर सी - मुम्बई

कदम हमारे, चाल आपकी

रामायण काल की घटना है। वनवास के दौरान एक दिन भगवान श्रीराम ने अपने छोटे भाई लक्ष्मण को कुटिया बनाने को कहा। यह आज्ञा मिलते ही लक्ष्मण ने दोनों हाथ जोड़कर श्रीराम से पूछा, “भइया, आप बताइए, मुझे किस स्थान पर कुटिया बनानी है?” उत्तरस्वरूप श्रीराम बोले, “भ्राते, जिस स्थल पर तुम्हारा मन करे, वहीं पर कुटिया का निर्माण कर लो।”

बात बड़ी सहज सी थी। पर उसे सुनते ही लक्ष्मण विह्वल हो उठे। इतने ज्यादा दुःखी हो गये कि एकांत में जाकर विलाप करने लगे। तभी वहां माँ सीता का आगमन हुआ। उन्होंने लक्ष्मण की यह दशा देखी, तो विचलित होकर प्रभु श्रीराम से पूछने लगी, “हे मर्यादा पुरुषोत्तम! तुमने अनुज लक्ष्मण को ऐसा क्या कह दिया, बेहद उदास हैं, फूट-फूट कर विलाप कर रहे हैं।”

श्रीराम तत्क्षण ही लक्ष्मण के पास पहुँच गये। उन्हें ममतामयी स्पर्श देते हुए पूछने लगे, “क्या हुआ अनुज! तुम इस प्रकार रुदन क्यों कर रहे हो। भाई, मुझे भी तो अपनी पीड़ा का कारण बताओ।” लक्ष्मण अपने कष्ट को शब्दों में उकेरते हुए बोले, “हे कुलभूषण! मैं तो आपके अधीन हूँ। मेरे रोम-रोम पर आपका अधिकार है। मेरा तन-मन-प्राण-सर्वस्व आपके ही श्री चरणों में समर्पित है तो फिर मेरा स्वयं का तो कुछ भी नहीं रहा, प्रभु! पर आप कहते हैं कि जहां मेरे मन को ठीक लगे, मैं वहां कुटिया बनाऊँ। इसका अर्थ तो यह हुआ प्रभु कि मैंने अपना मन अपने ही पास

रखा हुआ है। अब तक मेरे जीवन पर मेरे मन का ही अधिपत्य जमा हुआ है। मेरे समर्पण में चूक रह गई न राघव? मेरी साधना अधूरी रह गई रघुनंदन। यही सोच-सोच कर मेरी छाती फटी जा रही है।”

लक्ष्मण के ऐसे मीठे समर्पणयुक्त भावों को सुनकर श्रीराम आह्लादित हो उठे। प्रभु बोले, “लक्ष्मण! मेरे साथ आओ। मैं तुम्हें वह स्थान दिखाता हूँ, जहां तुम्हें कुटिया बनानी है।” श्रीराम ने एक स्थान को इंगित करते हुए कहा, “लक्ष्मण यह स्थान साफ, सुन्दर और चौरस भी है। यही जगह कुटिया बनाने के लिए उत्तम रहेगी।”

यह लघु दृष्टांत अपने भीतर गहरा मर्म समेटे हुए है। यह दर्शाता है कि पूर्ण समर्पण क्या है। यह ‘निजता’ से ‘प्रभुता’ तक की यात्रा है। ऐसी अवस्था है, जहां स्वयं का अस्तित्व शून्य हो जाए, और जीवन प्रभु या गुरु की विराटता से संचालित होने लगे। समर्पण के इन्हीं भावों को प्रार्थनामय स्वरों में पिरोकर एक भजन के रूप में कुछ इस प्रकार व्यक्त किया गया है।

स्वर, गीत, ताल, लय नटवर आपको, कदम हमारे चाल आपकी।

हम हैं पात्र बस नाट्य मंच के, संयोजना विराट आपकी। जैसे मंचन पात्र का मंच पे, वैसा हमको बना लो गुरुवर। अपने संग चला लो गुरुवर..!



संकलक:

कर्मवीर

ए आर सी - चेन्नई

भक्त और भगवान का सम्बन्ध

एक बार की बात है एक संत जगन्नाथपुरी से मथुरा की ओर आ रहे थे, उनके पास बड़े सुंदर ठाकुर जी थे। वे संत ठाकुरजी को हमेशा साथ ही लिए रहते थे और बड़े प्रेम से उनकी पूजा अर्चना कर लाड लड़ाया करते थे। ट्रेन से यात्रा करते समय ने ठाकुर जी को अपने बगल की सीट पर रख दिया और संतों के साथ हरि चर्चा में मग्न हो गये। जब ट्रेन रुकी और सब संत उतरे तब वे सत्संग में इतने मग्न हो चुके थे कि झोला गाड़ी में ही रह गया। उसमें रखे ठाकुरजी भी वहीं गाड़ी में रह गये। संत सत्संग की मस्ती के भावों में ऐसा बहे कि ठाकुर जी को साथ लेकर आना ही भूल गये।

बहुत देर बाद जब उस संत के आश्रम पर सब संत पहुँचे और प्रसाद पाने का समय आया तो प्रेमी संत ने अपने ठाकुर जी को खोजा और देखा कि हाथ हमारे ठाकुर जी तो हैं ही नहीं। संत बहुत व्याकुल हुए, बहुत रोने लगे परन्तु ठाकुर जी मिले नहीं। उन्होंने ठाकुर जी के वियोग अन्न-जल लेना स्वीकार नहीं किया। संत बहुत व्याकुल होकर विरह में अपने ठाकुर जी को पुकारने लगे।

तब उनके एक पहचान के संत ने कहा, “महाराज ! मैं आपको बहुत सुंदर चिन्हों से अंकित नये ठाकुर जी दे देता हूँ।”

परन्तु उस संत ने कहा कि हमें अपने वही ठाकुरजी चाहिए जिनको हम अब तक लाड लड़ाते आये हैं। तभी एक दूसरे संत ने पूछा, “आपने उन्हें कहां रखा था ? मुझे तो लगता है कि गाड़ी में ही छूट गये होंगे।” एक संत बोले, “अब कई घण्टे बीत गये हैं। गाड़ी से किसी ने निकाल लिए होंगे और फिर गाड़ी भी बहुत आगे निकल चुकी होगी।” इस पर संत बोले, “मैं स्टेशन मास्टर से बात करना चाहता हूँ वहाँ जाकर।”

सब संत उस महात्मा को लेकर स्टेशन पहुँचे। स्टेशन मास्टर से मिले और ठाकुर जी के गुम होने की शिकायत करने लगे। संतों ने गाड़ी का नाम स्टेशन मास्टर को बताया तो वह कहने लगा, “महाराज! कई घण्टे हो गये, यही वाली गाड़ी तो खड़ी हो गई है और किसी प्रकार भी आगे नहीं बढ़ रही है। न कोई खराबी है और न कोई अन्य दिक्कत। कई सारे इंजीनियर सब कुछ चैक कर चुके हैं परन्तु कोई खराबी दिखती नहीं।” महात्मा जी बोले, “अभी आगे बढ़ेगी। मेरे बिना मेरे प्यारे कहीं अन्यत्र कैसे चले जायेंगे?”



वे महात्मा ट्रेन के डिब्बे के अंदर गये और ठाकुर जी वहीं रखे हुए मिले जहां महात्मा ने उन्हे पधराया था। अपने ठाकुर जी को महात्मा ने गले लगाया और जैसे ही महात्मा उतरे, गाड़ी आगे बढ़ने लगी। ट्रेन का चालक, स्टेशन मास्टर तथा सभी इंजीनियर आश्चर्य में पड़ गये और बाद में जब उन्होंने पूरी लीला सुनी तो वे गद्गद हो गये। इसके बाद जो लोग वहां उपस्थित थे सभी ने अपना जीवन संत और भगवन्त की सेवा में लगा दिया।

भगवान जी भी खुद कहते हैं :-

भक्त जहाँ मम पग धरे..तहाँ धरूँ मैं हाथ,

सदा संग लाग्यो फिरूँ, कबहुँ न छोडूँ साथ।

मत तोला कर इबादत को अपने हिसाब से,

ठाकुर जी की रहमतें देखकर अक्सर तराजू टूट जाते हैं।



संकलक:
अश्वनी गुप्ता
ए आर सी - जलगाँव

COUNT YOUR BLESSINGS!

-Rev. Dada J.P. Vaswani Ji

When you look on the bright side of things, you will keep on counting your blessings. And when you realise how truly blessed you are, you will not easily yield to irritation and annoyance. A man once asked me if I ever passed a sleepless night occasionally. "Of course," I said to him, "I know what it is to toss and turn in bed, while sleep eludes me!" "I'll tell you what to do," he said to me enthusiastically. "You must count sheep and you'll slip comfortably into sleep." I said to him, "I don't need to count sheep. I count my blessings instead. I count them up to a point where I don't need to number them anymore. Then I just relax and know that God will take care of everything!"

Robert Louis Stevenson, the famous author, was a chronic TB patient, suffering from the disease which wasted much of his later life. However, he would not allow the disease to get his spirits down. One day, he was caught in a terrible bout of coughing. His wife who was in tears, said to him, "Do you still believe it's a wonderful day?" You see, Stevenson was in the habit of saying, "It's a wonderful day," when the curtains of his window were drawn open each morning.

"Of course, it's a wonderful day," said the writer, pointing to the window ablaze with sunlight. "I will never let a row of medicines block my horizon!" There was a man who knew how to count his blessings!

The distinguished Victorian writer John Ruskin was also a gifted painter. One of his nieces, a young girl, had received a beautiful silk handkerchief as a gift. But she accidentally dropped an inkpot over it, causing a big, ugly spot on the handkerchief. She was inconsolable when Ruskin came in, and saw what had happened. He took the handkerchief from her, and retouched the inky spot so that it changed into a beautiful design. Now, the handkerchief was even more beautiful than before! The girl was amazed to see the beautiful design and exclaimed, "Is this really my handkerchief?" "Yes, it is," Ruskin assured her. "I only changed the blot into a picture." It takes an optimist to see the picture behind the blot like the proverbial silver lining behind the grey clouds.

If we count our blessings, we realise that we are much better off than we thought we were! We draw fresh courage to fight the battle of life and



find that our sufferings recede into the background. The American Thanksgiving Day was drawing near. A class of first graders were told by their teacher to draw a picture of something, for which they were thankful. Most of the children's drawings were predictable. Some drew a turkey; some drew a house or a car; some drew toys and bicycles; only one little boy drew a hand. The rest of the class tried to figure out whose hand it could be ... God's? The policeman's? But no one could guess – and the little boy refused to tell them. When all the other children had left, the teacher came up to the little boy and asked gently, “Whose hand is it, Tommy?” The boy smiled and said to her, “Yours, Miss Brown.” Miss Brown's eyes were filled with tears. She recalled all the times she had used her hand to guide his pencil, help him get up from his chair or lead him across the road ... for the little boy was lame!

Victor Riesel was a renowned newspaper columnist. His hard-hitting investigative report against certain criminal elements in New York City so angered the mobsters, that they sent a hoodlum to hurl concentrated sulphuric acid into

his eyes. Riesel was blinded for life. It was tough; it was difficult for him to cope with the terrible tragedy. But Riesel went back to work, writing his columns. He had a lot to be grateful for. Over 60,000 members of the public wrote to him to express their anguish. Over 1,000 people actually offered him one of their eyes. “The torrent of generosity was a humbling experience for me,” Riesel wrote. The terrible accident taught Riesel a valuable truth: What happens to a man is not as important as how he meets it. Through the constant pain and darkness, Riesel counted his little victories. This is how he puts it: “Blind, I am less dazzled by material things. I have a deeper hunger for the blazing light that right and justice need. Even in the darkness, I can see that light!”

It was Wendell Phillips who said, “What is defeat? Nothing but education, nothing but the first step to something better!”

People who count their blessings can even turn frustrations, annoyances and misfortunes into advantages.

* * * * *

अनपढ़

एक मंदिर था, उसमें सब लोग तनख्वाह पर थे। आरती करने वाला, पूजा करने वाला, घण्टा बजाने वाला भी तनख्वाह पर था। घण्टा बजाने वाला व्यक्ति आरती के समय भाव के साथ इतना मशगूल हो जाता था कि होश में ही नहीं रहता। घण्टा बजाने वाला आदमी पूरे भक्ति भाव से खुद का काम करता, मंदिर में आने वाले सभी भक्त भगवान के साथ-साथ घण्टा बजाने वाले व्यक्ति के भाव के भी दर्शन करते, उसकी भी वाह-वाह होती।

एक दिन मंदिर का ट्रस्ट बदल गया, और नये ट्रस्टी ने ऐसा आदेश जारी किया कि अपने मंदिर में काम करने वाले सभी लोग पढ़े-लिखे होने जरूरी हैं, जो पढ़े-लिखे नहीं हैं उन्हें निकाल दिया जायेगा। उस घण्टा बजाने वाले भाई को ट्रस्टी ने कहा, “तुम्हारी आज तक की तनख्वाह ले लो। अब से तुम नौकरी पर मत आना।” घण्टा बजाने वाले व्यक्ति ने कहा, “साहब, मैं भले ही पढ़ा लिखा नहीं हूँ, परन्तु इस कार्य में मेरा भाव भगवान से जुड़ा हुआ है।” ट्रस्टी ने कहा, “तुम पढ़े लिखे नहीं हो, इसलिए नये नियमों के मुताबिक तुम्हें नहीं रख सकते।”

दूसरे दिन मंदिर में नये लोगों को रख लिया गया, परन्तु आरती में आये लोगों को अब पहले जैसा आनन्द नहीं आता। घण्टा बजाने वाले व्यक्ति की सभी को कमी महसूस होती। कुछ लोग घण्टा बजाने वाले व्यक्ति के घर गये और विनती की कि तुम मंदिर में आया करो। उस भाई ने जवाब दिया, “मैं आऊँगा तो ट्रस्टी को लगेगा कि नौकरी लेने के लिए आया है, इसलिए आ नहीं सकता।”

लोगों ने एक उपाय बताया, “मंदिर के बिल्कुल सामने आपके लिए एक दुकान खोल देते हैं। यहाँ आपको बैठना है और आरती के समय घण्टा बजाने आ जाना, फिर कोई नहीं कहेगा कि तुम नौकरी के लिए आते हो।”

उस भाई ने मंदिर के सामने दुकान शुरू की तो वो इतनी चली कि एक दुकान से सात दुकान और सात दुकानों से कुछ ही सालों में

वह एक फैक्ट्री का मालिक बन गया। अब वह व्यक्ति मर्सिडीज कार से घण्टा बजाने आने लगा।

समय बीतता गया और ये बात पुरानी सी हो गई। मंदिर का ट्रस्टी फिर बदल गया। नये ट्रस्ट को भव्य मंदिर बनाने के लिए दान की आवश्यकता हुई। मंदिर के नये ट्रस्टी को विचार आया कि क्यों न सबसे पहले उस फैक्ट्री के मालिक से बात की जाए। ट्रस्टी मालिक के पास जाकर बताता है, “भव्य मंदिर के लिए सात लाख का खर्चा आयेगा। आपसे मदद की आशा लेकर आया हूँ।”

फैक्ट्री के मालिक ने कोई सवाल किए बिना एक खाली चैक ट्रस्टी के हाथ में दे दिया और कहा, “चैक भर लो।” ट्रस्टी ने चैक भरकर उस फैक्ट्री मालिक को वापिस दिया। फैक्ट्री मालिक ने चैक को देखा और उस ट्रस्टी को दे दिया। ट्रस्टी ने चैक हाथ में लिया और कहा, “सिगनेचर तो बाकी हैं।” मालिक ने कहा, “मुझे सिगनेचर करना नहीं आता। लाओ अंगूठा मार देता हूँ। वही चलेगा।”

यह सुनकर ट्रस्टी चौंक गया और कहा, “साहब आपने अनपढ़ होकर भी इतनी तरक्की की, यदि पढ़े-लिखे होते तो कहाँ होते!!!”

तब वह सेठ हँसते हुए बोला, “भाई मैं पढ़ा लिखा होता तो बस मंदिर में घण्टा बजा रहा होता।”

कोई भी कार्य हो, परिस्थिति कैसी भी हो, तुम्हारी काबिलियत तुम्हारी भावनाओं पर निर्भर करती है।

भावनाएं “शुद्ध” होंगी तो “ईश्वर” और “सुन्दर भविष्य” हमेशा आपका साथ देगा।



संकलक
मनीष कुमार
ए आर सी - फूलबाग (दिल्ली)

THE BOSS Vs. THE GURU

- * A boss leads with command and might, while a Guru leads with values and love.
- * A boss can just teach and educate you, but a Guru can change and transform you.
- * A boss may extract only an ordinary achievement from extraordinary people, but a Guru can catalyze an extraordinary achievement from ordinary people.
- * A boss is reactive, but a Guru is proactive.
- * A boss may hold grudges, anger or jealousy in case of adversities, but a Guru always forgives and believes in moving on.
- * A boss carries a psyche where he always wants something from you, while a Guru manifests a consciousness where He always wants to give something to you.
- * A boss simply leaves the work on you to be done in a particular manner, while a Guru not only gives directions but also imparts wisdom along with his prudent guidance at every step and makes you carry out the task beyond your capacity and creativity.
- * A boss works his way through position power, but a Guru works his way through personal power.
- * While bosses may sit in the offices, a Guru often sits in the hearts of His disciples.
- * While bosses rely on physical and mental proximity to bring the best out of you, a Guru relies on the proximity of the soul to bring the best of you.
- * The power of a boss comes out of his position, but the power of a Guru comes out of His vision and inspiration.
- * A boss makes you do what you knew you were supposed to do, while a Guru helps you see and do what you could not see or do by yourselves.
- * A boss feels insecure if he sees somebody rising due to fear of losing his position; while a Guru encourages one and all and infuses in them the spirit to rise and he never feels insecure as he wants everyone to attain the supreme goal (i.e. God).
- * A boss is limited by his energy and is often stuck to the past and struggles with the present, while a Guru has limitless energy within, and is busy carving out the future.
- * A boss may not have purpose and is mostly acting on incentives, while a Guru never acts on incentives and has a clear purpose in his mind.
- * A boss may force down his vision to a person's unsightedness, while the Guru always lifts a person's vision to his foresightedness.
- * A boss uses lots of limits and authority to keep one bound to the track and yet one gets dispersed, while a Guru gives freedom to disperse and yet one remains innately bound to the track.
- * A boss often thinks that he can offer the best solutions and is not interested if you can come out with a better solution, but a Guru knows that He can offer a better solution, yet He wants us to come up with the best solutions within us.



Compiled by:
R. Swaminaathan
Mayiladuthurai (Tamilnadu)

पूछे कोई तुमसे... ?

पूछे जो कोई तुमसे कौन हूँ मैं,
कह देना कोई खास नहीं,
एक दोस्त हूँ सीधा-सादा सा,
जिसमें है कोई बात नहीं ।

मिल जाता हूँ आते-जाते,
ऐसी कोई मुलाकात नहीं,
हूँ एक आम सा आदमी,
जिसकी कोई विसात नहीं ।

न भी मिलूँ तो चलता है,
मिलने की कोई प्यास नहीं,
है ये रिश्ता बहुत ही छोटा
इस रिश्ते से कोई आस नहीं ।

बतला देना मुझे बेगाना,
कह देना विश्वास नहीं,
हूँ मैं राही पल दो पल का,
पूछे जो कोई तुमसे कौन हूँ मैं.. ।

याद आ जाता हूँ कभी-कभी,
दिल में होने जैसी याद नहीं,
चल देता हूँ हर डगर पर साथ तुम्हारे,
हमसफर जैसा फिर भी कोई साथ नहीं ।

जब रोती हो, आँखें पी लेती हैं हर आँसू
पर रिश्ते जैसी कोई बात नहीं,
फिर भी पूछे कोई तुमसे कौन हूँ मैं,
कह देना इसकी कोई बात नहीं,
एक दोस्त हूँ चलता फिरता सा
जिसमें कुछ भी बात नहीं.....।



संकलक:
सुमन संतोष शलवड़ी
ए आर सी - हुब्बाली

Beautiful Lines About A Mother and a Daughter

Mothers and daughters serve as constant inspiration for each other. Many mothers encourage their daughters to pursue their dreams, and daughters feel empowered to follow those dreams because they were raised by a strong and supportive mom.

1. "My mother wanted me to be her wings, to fly as she never quite had the courage to do. I love the fact that she wanted to give birth to her own wings."
2. "The more a daughter knows the details of her mother's life the stronger the daughters becomes."
3. "You are my angel, you remind me of the goodness in this world and inspire me to be the greatest version of myself."
4. "A mother is the only person in the world, who can turn daughter's worries and fears into happiness."
5. "I've never had a moment's doubt. I love you. I believe in you completely. You are my dearest one. My reason for life."
6. "A daughter is the happy memories of the past, the joyful moments of the present, and the hope and promise of the future."
7. "Courage, sacrifice, determination, commitment, toughness, heart, talent, guts. That's what little girls are made of."
8. "If you ever feel like giving up, just remembers there is a little girl watching who wants to be just like you."
9. "No one in this world can love a girl more than her mother."
10. "Daughters are far more precious than jewels."
"Always love your mother because you will never get another."



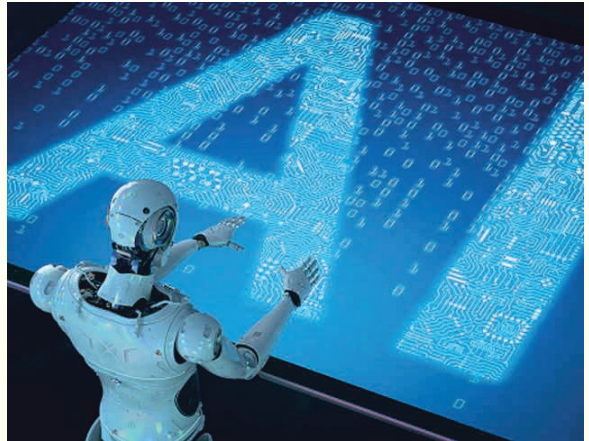
Compiled by:
Pooja
A R C - Vapi

ARTIFICIAL INTELLIGENCE (AI)

Artificial intelligence (AI) is a wide-ranging branch of computer science concerned with building smart machines, capable of performing tasks that typically require human intelligence. For example, speech recognition, problem-solving, learning and planning. AI implementation would have a low error rate compared to humans, if coded properly. They would have incredible precision, accuracy, and speed.

Many experts and industry analysts argue that AI is the future – but if we look around, it's obvious that it's not the future – it is the present. Siri, one of the most popular personal assistant offered by Apple uses machine-learning technology to understand natural language questions and requests. Alexa, launched by Amazon, is a revolutionary device that you can talk to from across the room to play music, get the news, set timers, make hands-free calls, control lights, etc. Netflix is a popular content-on-demand service that uses predictive technology to offer recommendations on the basis of consumers' reaction, interests and choices. The flying drones that are already shipping products on a test mode indicate a powerful machine learning system that can translate the environment into a 3D model through sensors and video cameras. We are already connected to AI in one way or the other.

Unlike general perception, artificial intelligence is not limited to just IT or technology industry; instead, it is being extensively used in other areas such as finance, healthcare, education, transportation, manufacturing and many more. In agriculture, new AI advancements monitor the crop and soil and predict the time it takes for a crop to be ripe and ready for picking thus increasing efficiency of farming. Robots have become common in many industries and are often given jobs that are considered dangerous to humans. Medical AI uses computer techniques to perform clinical diagnoses, design treatment plans, predict disease progression, drug creation, etc. Another application of AI is in the



human resources and recruiting space - to screen resumes and rank candidates according to their level of qualification, to predict candidate success in given roles through job matching platforms, and rolling out recruiting chat bots that can automate repetitive communication tasks. AI is also widely used in E-commerce applications like visual search, chatbots, and automated product tagging. Researchers are using AI to analyze satellite images to identify which areas have the highest poverty levels.

Artificial Intelligence has gained popularity; it's influencing the way we live and interact. There is much more to come in the coming years with more improvements, development, and governance. It's questionable: is it ethically and morally correct to have androids, human-like robots, or recreate intelligence, a gift of nature that shouldn't be recreated. Everything we love about civilization is a product of intelligence, so amplifying our human intelligence with artificial intelligence has the potential of helping civilization flourish like never before, but only as long as we manage to keep the technology beneficial.



Compiled by:
GVS Raghavendra
A R C - Secunderabad

माँ का तोहफा

एक दंपति दीपावली की खरीददारी करने की हड़बड़ी में था। पति ने पत्नी से कहा, “जल्दी करो मेरे पास टाइम नहीं है” कह कर कमरे से बाहर निकल गया। तभी बाहर लॉन में बैठी माँ पर उसकी नजर पड़ी। कुछ सोचते हुए वापस कमरे में आया और अपनी पत्नी से बोला “शालू” तुमने माँ से भी पूछा कि उनको दीपावली पर क्या चाहिए?” “शालिनी बोली, “नहीं पूछा। अब उनको इस उम्र में क्या चाहिए होगा यार, दो वक्त की रोटी और दो जोड़ी कपड़े, इसमें पूछने वाली क्या बात है?” “यह बात नहीं है शालू, माँ पहली बार दीपावली पर हमारे घर में रुकी है वरना तो हर बार गाँव में ही रहती है, तो औपचारिकता के लिए ही पूछ लेती।” “अरे इतना ही माँ पर प्यार उमड़ रहा है तो खुद क्यों नहीं पूछ लेते?” झल्लाकर चीखी शालू और कंधे पर हैण्डबैग लटकाए हुए तेजी से बाहर निकल गई।

सूरज माँ के पास जाकर बोला, “माँ, हम लोग दीपावली की खरीददारी के लिए बाजार जा रहे हैं, आपको कुछ चाहिए तो....माँ बीच में ही बोल पड़ी, “मुझे कुछ नहीं चाहिए बेटा।” “सोच लो माँ, अगर कुछ चाहिए तो बता दीजिए....।” सूरज के बहुत जोर देने पर माँ बोली, “ठीक है, तुम रुको, मैं लिखकर देती हूँ, कहीं भूल न जाओ।”

सूरज ड्राइविंग सीट पर बैठते हुए बोला, “देखा शालू, माँ को भी कुछ चाहिए था, पर बोल नहीं रही थी। मेरे जिद करने पर लिस्ट बनाकर दी है। इंसान जब तक जिंदा रहता है, रोटी और कपड़े के अलावा भी कुछ चाहिए होता है।” “अच्छा बाबा ठीक है, पर पहले मैं अपनी जरूरत का सारा सामान लूँगी। बाद में आप अपनी माँ की लिस्ट देखते रहना। कहकर शालिनी कार से बाहर निकल गई। पूरी खरीददारी करने के बाद शालिनी बोली, “अब मैं बहुत थक गई हूँ, मैं कार में एसी चालू करके बैठती हूँ, आप अपनी माँ का सामान देख लो।” अरे शालू, तुम भी रुको, फिर साथ चलते हैं, मुझे भी जल्दी है। देखता हूँ माँ ने इस दीपावली पर क्या मंगाया है? कहकर माँ की लिखी लम्बी पर्ची जेब से निकालता है। बाप रे, इतनी लम्बी लिस्ट, पता नहीं क्या मंगाया होगा? जरूर अपने गाँव वाले छोटे बेटे के परिवार के लिए बहुत सारे सामान मंगवाये होंगे, और बने “श्रवण कुमार” कहते हुए शालिनी गुस्से से सूरज की ओर देखने लगी।



पर ये क्या, सूरज की आँखों में आँसू। शालिनी बहुत घबरा गई। सूरज के हाथ से पर्ची झपट ली... हैरान थी शालिनी भी। इतनी बड़ी पर्ची में बस चंद शब्द ही लिखे थे.....।

“बेटा सूरज, मुझे दीपावली पर तो क्या किसी भी अवसर पर कुछ नहीं चाहिए, फिर भी तुम जिद कर रहे हो तो तुम्हारे शहर की किसी दुकान में अगर मिल जाये तो फुरसत के कुछ पल मेरे लिए लेते आना, ढलती हुई साँझ हूँ, अब सूरज, मुझे गहराते अंधियारे से डर लगने लगा है, बहुत डर लगता है, पल-पल मेरी तरफ बढ़ रही मौत को देखकर जानती हूँ टाला नहीं जा सकता, शाश्वत सत्य है, पर अकेलेपन से बहुत घबराहट होती है। जब तक तुम्हारे घर पर हूँ कुछ पल बैठाकर मेरे पास, कुछ देर के लिए ही सही बाँट लिया कर मेरे बुढ़ापे का अकेलापन, बिन दीप जलाये ही रोशनी हो जायेगी मेरी जीवन की साँझ, कितने साल हो गये बेटा, तुझे स्पर्श नहीं किया, एक बार फिर से, आ मेरी गोद में सिर रख और मैं ममता भरी हथेली से सहलाऊँ तेरे सिर को, एक बार फिर से इतराए मेरा हृदय मेरे अपनों के करीब। बहुत करीब पाकर और मुस्कुराकर मिलूँ मौत के गले, क्या पता अगली दीपावली तक रहूँ ना रहूँ.....।”

पर्ची की आखिरी लाइन पढ़ते-पढ़ते शालिनी फफक-फफक कर रो पड़ी। ऐसी होती हैं माँ.....।” अपने घर के उन विशाल हृदय वाले, जिनको आप बूढ़े और बुढ़िया की श्रेणी में रखते हैं, ये आपके जीवन में कल्पतरु हैं। उनका यथोचित आदर-सम्मान, सेवा-सुश्रुषा और देखभाल करें। यकीन मानिए, आपके बूढ़े होने के दिन नजदीक ही हैं, उसकी तैयारी आज से ही कर लें, इसमें कोई शक नहीं, आपके अच्छे बुरे-कृत्य, देर-सबेर आप ही के पास लौट कर आने हैं.....।



संकलक
मुकेश कुमार शर्मा
ए आर सी - औरंगाबाद

मुस्कुराहट का महत्व



- ❖ अगर आप अध्यापक हैं और जब आप मुस्कुराते हुए कक्षा में प्रवेश करेंगे तो देखिए सारे बच्चों के चेहरों पर मुस्कान छा जाएगी।
 - ❖ अगर आप डॉक्टर हैं और मुस्कुराते हुए मरीज का इलाज करेंगे तो मरीज का आत्मविश्वास दोगुना हो जायेगा।
 - ❖ अगर आप एक गृहणी हैं तो मुस्कुराते हुए घर का हर काम कीजिए फिर देखिए पूरे परिवार में खुशियों का माहौल बन जायेगा।
 - ❖ अगर आप घर के मुखिया हैं और मुस्कुराते हुए शाम को घर में प्रवेश करेंगे तो देखना पूरे परिवार में खुशियों का माहौल बन जायेगा।
 - ❖ अगर आप एक बिजनेसमैन हैं और प्रसन्न मन से कार्यस्थल में आते हैं तो देखिए सारे कर्मचारियों के मन का प्रेशर कम हो जायेगा और माहौल खुशनुमा हो जायेगा।
 - ❖ अगर आप दुकानदार हैं और मुस्कुराकर अपने ग्राहक का सम्मान करेंगे तो ग्राहक खुश होकर आपकी दुकान से ही सामान लेगा।
 - ❖ कभी सड़क पर चलते हुए अनजान आदमी को देखकर मुस्कुराएं, देखिए उसके चेहरे पर भी मुस्कान आ जायेगी।
 - ❖ मुस्कुराइए – क्योंकि मुस्कुराहट के पैसे नहीं लगते ये, तो खुशी और सम्पन्नता की पहचान है।
 - ❖ मुस्कुराइए – क्योंकि आपकी मुस्कुराहट कई चेहरों पर मुस्कान लाएगी।
 - ❖ मुस्कुराइए – क्योंकि ये जीवन दोबारा नहीं मिलेगा।
 - ❖ मुस्कुराइए – क्योंकि क्रोध में दिया गया आशीर्वाद भी बुरा लगता है और मुस्कुराकर कहे गये शब्द भी अच्छे लगते हैं।
 - ❖ मुस्कुराइए – क्योंकि दुनिया का हर आदमी खिले फूलों और खिले चेहरों को पसंद करता है।
 - ❖ मुस्कुराइए – क्योंकि आपकी हँसी किसी की खुशी का कारण बन सकती है।
 - ❖ मुस्कुराइए – क्योंकि परिवार में रिश्ते तभी तक कायम रह सकते हैं जब तक हम एक-दूसरे को देखकर मुस्कुराते रहते हैं।
- और सबसे बड़ी बात – मुस्कुराइए क्योंकि यह मनुष्य होने की पहचान है। एक पशु कभी भी मुस्कुरा नहीं सकता। इसलिए स्वयं भी मुस्कुराइए एवम दूसरों के चेहरों पर भी मुस्कुराहट लाइए।

यही जीवन है। आनन्द ही जीवन है।

FIT INDIA CAMPAIGN

Fit India Movement or Fit India Campaign is a health based campaign launched by the Government of India on 29 August 2019. This movement was launched to make Indians healthy and to be fit. The movement aims at encouraging people towards a more active lifestyle for a healthy future. People are motivated to exercise regularly, play recreational sports and perform yoga to stay fit. The day being the National Sports day and also the Birth Anniversary of Major Dhyan Chand; this campaign will be a true tribute to the legendary hockey player of India.

Most of us never realize the importance of being healthy and fit. They generally underestimate the importance of good health as they never know the advantages of it. We all know that health is wealth but only few people follow it in their life. Being healthy and fit helps us in carrying out our daily tasks. Being healthy is not just having a

body free of diseases, but it also means to have a tensionless mind. If a person has an unhealthy mind, he cannot have a healthy body. Good health of both, body and mind helps us to get success in life and enjoy it in full extent. Good mental health makes us feel like a well-being and healthy body gives us physical strength and confidence. Good physical health helps us in our troubled times whereas poor physical health make the body more weak and prone to diseases. Regular exercises and balanced diet can improve health and fitness of a person. We can define health as the state of complete mental, physical and social well-being of a person.



Compiled by:
Anuj
S/o. Leela Ram
A R C – Maraimalainagar

आत्मज्ञान

हम देह की पूजा में, दिन-रात बिताते हैं।
अनमोल जिंदगी को, क्यूँ राख में मिलाते हैं ॥

देह से राग कितना है, सोलह सिंगार में सजते।
भोगते छप्पन भोगों को, फिर भी परितृप्त नहीं होते।
अंकुश की है जरूरत, फिर लाड़ क्यों नहीं लड़ाते ॥

हमें यह देह ही तारे, नरक में गोते लगवाए।
रखे संयम तो पार लगे, मोह से पाप बँध जाए।
तिरने का है ये साधन, फिर नाव क्यूँ डुबाते हैं ॥
देह से कब तक खेलेंगे, यह माटी का खिलौना है।
पलक झपके बिखर जाए, फिर तो सूना बिछौना है।
हम देह में विदेह को, आओ अब जगाते हैं ॥

आत्मा को न भूलें हम, याद रखें सोहम् को हम।
सांस में हो प्रभु की सरगम, ज्योत से ज्योत जलाएँ हम।
हे चन्द्र! अब तो दिल में, सिद्धों से लौ लगाते हैं ॥

कभी न बनाओ किसी का मजाक

एक वृद्ध रास्ते से कठिनता से चला जा रहा था। उस समय हवा जोरों से चल रही थी। अचानक उस वृद्ध की टोपी हवा में उड़ गई। उसके पास से दो लड़के स्कूल जा रहे थे। उनसे वृद्ध आदमी ने कहा मेरी टोपी उड़ गई है, उसे पकड़ो। नहीं तो मैं बिना टोपी का हो जाऊँगा। वे लड़के उसकी बात पर ध्यान न देकर टोपी उड़ने का मजा लेते हुए हंसने लगे।

इतने में लीला नाम की लड़की, जो स्कूल में पढ़ती थी उसी रास्ते पर आ पहुँची। उसने तुरंत ही दौड़कर वह टोपी पकड़ ली और अपने कपड़े से धूल झाड़कर-पोंछकर उस वृद्ध आदमी को दे दी। उसके बाद वे सब लड़के स्कूल चले गये। गुरुजी ने टोपी वाली यह घटना स्कूल की खिड़की से देखी थी। इसलिए पढ़ाई के बाद उन्होंने सब विद्यार्थियों के सामने वह टोपी वाली बात कही और लीला के नाम की प्रशंसा की तथा उन दोनों लड़कों के व्यवहार को उन्होंने बहुत धिक्कारा।

इसके बाद गुरुजी ने अपने पास से एक सुंदर चित्रों की पुस्तक उस लड़की को भेंट दी और उस पर इस प्रकार लिख दिया। “लीला बहन को उसके अच्छे काम के लिए गुरुजी की ओर से यह पुस्तक भेंट की गई है।”

जो लड़के गरीब की टोपी उड़ती देख हँसे थे, वे इस घटना को देखकर बहुत लज्जित और दुखी हुए।



संकलक:
शुभम मिश्रा
ए आर सी - मुम्बई

कर्म का सिद्धान्त

आँख ने पेड़ पर फल देखा,
लालसा जागी,
आँख तो फल तोड़ नहीं सकती,
इसलिए पैर गये पेड़ के पास फल तोड़ने।
पैर तो फल तोड़ नहीं सकते, इसलिए
हाथों ने फल तोड़े और मुंह ने खाए
और वो फल गये पेट में।

अब देखिए वो गया नहीं,
जो गया उसने तोड़ा नहीं,
जिसने खाया उसने रक्खा नहीं,
क्योंकि वो पेट में गया।

अब जब माली ने देखा तो डण्डे पड़े पीठ पर,
जिसकी कोई गलती नहीं थी,
लेकिन जब डण्डे पड़े पीठ पर तो,
आँसू आये आँखों में,
क्योंकि सबसे पहले फल देखा था आँखों ने।

“कर्म का सिद्धान्त यही है।”



संकलक
एस.के.जैन
ए आर सी - सिकन्दराबाद

शब्द, अनुभूति और मर्यादा

जो कह दिया वह शब्द थे, जो नहीं कह सके वह अनुभूति थी।
और जो कहना है, फिर भी नहीं कह सकते वह मर्यादा है।
जिंदगी का क्या है? आकर नहाया और नहाकर चल दिया।
बात पर गौर करना साहब।
पत्तों सी होती है कई रिश्तों की उम्र!
आज हरे... कल सूखे-सूखे से...।
क्यों न हम जड़ों से रिश्ता निभाना सीखें।
रिश्तों को बनाये रखने के लिए कभी अन्धा, कभी गुँगा
और कभी-कभी बहरा बनना ही पड़ता है।
बरसात गिरी और कानों में इतना कह गई,
गर्मी किसी की भी हमेशा नहीं रहती।

नसीहत गर्म लहजे में ही अच्छी लगती है
क्योंकि दस्तक का मकसद दरवाजा खुलवाना होता है
तोड़ना नहीं।
घमण्ड किसी का नहीं रहा,
टूटने से पहले गुल्लक को भी लगता है, सारे पैसे उसी के
हैं।
बात पर कोई मुस्करा दे, बात वही खूबसूरत है।
थमती नहीं जिंदगी कभी किसी के बिना, परन्तु ये गुजरती
भी नहीं अपनों के बिना।



संकलक:
हिमांशु पाण्डेय
ए आर सी - मुम्बई

समर्पण और अहंकार

पेड़ की सबसे ऊँची डाली पर लटक रहा नारियल रोज नीचे नदी में पड़े पत्थर पर हँसता हुआ कहता -
“तुम्हारी तकदीर में भी बस एक जगह पड़े रहकर, नदी की धाराओं के प्रवाह को सहन करना ही लिखा है,
देखना एक दिन यँ ही पड़े-पड़े घिस जाओगे।

मुझे देखो कैसे शान से ऊपर बैठा हूँ?” पत्थर रोज उसकी अहंकार भरी बातों को अनसुना कर देता।

समय बीता एक दिन वही पत्थर घिस-घिस का गोल हो गया और विष्णु प्रतीक शालिग्राम के रूप में
जाकर, एक मंदिर में प्रतिष्ठित हो गया। एक दिन वही नारियल उन शालिग्राम जी की पूजन सामग्री के रूप
में मंदिर में लाया गया। शालिग्राम ने नारियल को पहचानते हुए कहा, “भाई देखो घिस-घिस कर
परिष्कृत होने वाले ही प्रभु के प्रताप से, इस स्थिति को पहुंचते हैं। सबके आदर का पात्र भी बनते हैं,
जबकि अहंकार के मतवाले अपने ही दंभ के डसने से नीचे आ गिरते हैं। तुम जो कल आसमान में थे,
आज मेरे ही आगे टूटकर, कल से सड़ने भी लगोगे, पर मेरा अस्तित्व अब कायम रहेगा।”

भगवान की दृष्टि में मूल्य “समर्पण” का है “अहंकार” का नहीं।

शिक्षक

मत पूछिए शिक्षक कौन है?

आपके प्रश्न का सटीक उत्तर आपका मौन है ।

शिक्षक न पद है, न पेशा है, न व्यवसाय है ।

ना ही गृहस्थी चलाने वाली कोई आय है ॥

शिक्षक सभी धर्मों से ऊँचा धर्म है ।

गीता में उपदेशित “माँ फलेषु” वाला कर्म है ॥

शिक्षक एक प्रवाह है, मंजिल नहीं राह है ॥

शिक्षक पवित्र है, महक फैलाने वाला इत्र है ।

शिक्षक स्वयं जिज्ञासा है, खुद कुँआं है पर प्यासा है ॥

वह डालता है चाँद सितारों तक को तुम्हारी झोली में ।

वह बोलता है बिल्कुल, तुम्हारी बोली में ॥

वह कभी मित्र, कभी माँ, कभी पिता का हाथ है ।

साथ ना रहते हुए भी ताउम्र का साथ है ॥

वह नायक, खलनायक तो कभी विदूषक बन जाता है ।

तुम्हारे लिए न जाने कितने मुखौटे लगाता है ॥

इतने मुखौटों के बाद भी वह समभाव है ।

क्योंकि वही तो उसका सहज स्वभाव है ॥

शिक्षक कबीर के गोबिन्द सा, बहुत ऊँचा है ।

कहो भला कौन उस तक पहुँचा है ॥

वह न वृक्ष है, न पत्तियाँ हैं, न फल है वह केवल खाद है ।

वह खाद बनकर हजारों को पनपाता है ।

और खुद मिटकर उन सबमें लहराता है ॥

शिक्षक एक विचार है, दर्पण है, संस्कार है ।

शिक्षक न दीपक है, न बाती है, न रोशनी है ।

वह सुगंधित तेल है क्योंकि उसी पर दीपक का सारा खेल है ॥

शिक्षक तुम हो, तुम्हारे भीतर की प्रत्येक अभिव्यक्ति है ।

कैसे कह सकते हो कि वह केवल एक व्यक्ति है ॥

शिक्षक चाणक्य, सान्दिपनी तो कभी विश्वामित्र है ।

गुरु और शिष्य की प्रवाही परंपरा का चित्र है ॥

शिक्षक भाषा का मर्म है, अपने शिष्यों के लिए धर्म है ।

साक्षी और साक्ष्य है, चिर अन्वेषित लक्ष्य है ॥

शिक्षक अनुभूत सत्य है, स्वयं एक तथ्य है ।

शिक्षक में ऊसर को उर्बरा करने की हिम्मत है ॥

स्व की आहुतियों के द्वारा घर के विकास की कीमत है ।

वह इन्द्र ध्रुष है, जिसमें सभी रंग हैं ।

कभी सागर है, कभी तरंग है ॥

वह रोज छोटे-छोटे सपनों से मिलता है ।

मानों उसके बहाने सब खिलता है ॥

वह राष्ट्रपति होकर भी पहले शिक्षक होने का गौरव है ।

वह पुष्प का बाह्य सौंदर्य नहीं, कभी न मिटने वाली सौरभ है ॥

बदलते परिवेश की आंधियों में,

अपनी उड़ान को जिंदा रखने वाली पतंग है ।

अनगढ़ और बिखरे विचारों के दौर में,

मात्राओं के दायरे में बद्ध,

भावों को अभिव्यक्त करने वाला छंद है ॥

हाँ अगर ढूँढोगे, तो उसमें सैकड़ों कमियां नजर आयेंगी ।

तुम्हारे आस-पास जैसे ही कोई सूरत नजर आयेगी ॥

लेकिन यकीन मानो जब वह अपनी भूमिका में होता है,

तब जमीन का होकर भी वह आसमान सा होता है ॥

अक्षर चाहते हो उसे जानना, ठीक-ठीक पहचानना,

तो सारे पूर्वाग्रहों को मिट्टी में गाढ़ दो ।

अपनी आस्तीन पे लगी अहम् की रेत को झाड़ दो ॥

फाड़ दो वे पन्ने जिनमें बेतुकी शिकायतें हैं ।

उखाड़ दो वे जड़ें जिनमें छुपे निजी फायदे हैं ॥

फिर वह धीरे-धीरे समझ आने लगेगा

अपने सत्य स्वरूप के साथ तुममें समाने लगेगा ।



संकलक:

मोहित गोयल

तलवण्डी रुकका

हिसार (हरियाणा)

Treatment by **YOGA**

Yoga, the ancient Indian form of exercise can prove to be much more than just a way to stretch and increase mobility – only if you know how to work it to your advantage. Apart from keeping you fit and in shape, when performed regularly, the right choice of postures can help you get rid of many serious ailments. Here are 10 ailments you can treat by incorporating yoga into your lives.

Hypertension – Hypertension and high blood pressure have become common because the stress levels in our lives is on a constant rise. Try incorporating MEDITATION in your lives. Start with 15 minutes and gradually increase it to 30 to 45 minutes a day. Just sit back, detach yourself from all worldly worries and tensions and enjoy the vacuum of mind.

Asthma – Anyone and everyone who suffers from this condition must start their day with PRANAYAMA. Prolonged practice of Anulom-Vilom technique can really give you long lasting results.

Thyroid – Thyroid regulates metabolic activities of our body. But abnormal discharges from the thyroid gland leads to abnormalities with symptoms like decline in energy level, anxiety, swelling in the neck, hair loss, sudden gain or loss in weight. HALASANA is a posture that treats Thyroid by giving compression to the neck and MATSYASANA asserts the required stretch that stimulates the gland.

Diabetes – ARDHA MATSYENDRASANA treats the condition by controlling blood-sugar level. Even KATI CHAKRASANA will give you amazing benefits for Diabetes.

Stomach Disorder – APANASANA is a posture that would be helpful in relieving one from indigestion, bloating, constipation and other stomach disorders. PASCHIMOTTANASANA is basically a simple stretch that helps treat digestive problems.

Migraine – The chronic neurological disease characterized by frequent severe headaches could be negated to a great extent by practicing the famous PADMASANA. For those who have mastered yoga, may attempt the SIRSASANA or the headstand.

Back Pain – Try SUPTA MATSYENDRASANA posture for 5 minutes for gradual relief. VRIKSHASANA is another posture that comforts the spine and balances our body.

Arthritis – Swelling of joints, stiffness, limited range of motion and redness are some common treatment that could be cured to a great extent if one practices the BALASANA as it helps in straightening the vertebra. Another posture that improves muscle flexibility and increases the range of motion is the ADHO MUKHA SVANASANA.

Depression – Forming yogic postures like SUKHASANA and BADDHA KONASANA regularly will certainly improve the condition of your mind in a healthy way.

Polycystic Ovarian Syndrome (PCOS) – Too many young women are suffering from this epidemic these days. BADHAKONASANA, SUPTA BADHAKONASANA, BHARADVAJASANA and BHUJANGASANA, if practiced regularly, can cure the ailment great extent.

However, it is advisable to have a detailed discussion with your physician first. And if you have a trainer who could help you get into the postures perfectly and easily – nothing like it.

Mayurasana



The **Mayurasana** or the **Peacock Pose** is a hand-balancing asana and is said to resemble a peacock when it struts around with its feathers down. The peacock symbolizes grace, beauty and love. It is believed to have been created from a feather of Garuda (the vahana of Lord Vishnu). It will take time to develop the grace and tranquility that this pose's name presents. However practicing this pose will be cleansing and invigorating. The digestive fire released in the pose will arouse courage, self-confidence and vitality. It will allow you to “digest” more than just food and help you work through negative emotions like anger, anxiety or sadness.

TECHNIQUE:

- Begin by sitting on your heels. Make sure your knees are wide apart.
- Place your hands on the floor, and let your fingers point towards your body. Gently bend your elbows and press them towards your abdomen.
- You must keep your belly firm. To do this, drop your head on the floor, and work up the strength in your stomach.
- Stretch your legs out, such that your knees are straight, and the upper part of your feet are facing the floor.
- Your shoulder blades must be firm and pushed into your back. Tighten your buttocks and raise your head.
- Set your gaze forward. Shift your body weight forward and lift your legs off the floor. Your body must be lifted with the weight on the hands. It should be parallel to the floor.
- Hold the pose for about 10 seconds initially. With practice, you should be able to hold it for up to one minute.
- To release, drop your head and feet on the ground. Relax.

BENEFITS:

- Tones and revitalizes the abdomen.
- Corrects imbalances at the navel center, especially with the stomach, liver, intestines, kidneys, spleen and pancreas.
- Stimulates digestion, reducing constipation and the production of toxins in the intestines.
- Strengthens the wrists, arms, shoulders, and the back of the legs and torso.

CONTRAINDICATIONS:

- Avoid Mayurasana if you have wrist or elbow injuries, or if you have high blood pressure, hernia or ulcers.
- Pregnant or menstruating women should also avoid this pose.

HR Manager asked Sanjay in an Interview.
"Can you spell a word that has more than 75 Letters in it?"
Sanjay confidently replied: "Letter Box"



What is the English movie name for Karvachauth?

.
.
.

'Fast and Furious'... One day Fast, 364 days Furious

After robbing the bank,
Robber to clerk: Did you see me robbing?
Clerk: Yes I saw you.
Robber killed him and asked the next clerk : Did you?
Second Clerk: No, but my wife saw you!

Did you feel the taste of ginger?
No?...Sure?...Well.....

बन्दर क्याजाने अदरक का स्वाद



Boss: Where were you born?
Ramesh: India.
Boss: Which Part?
Ramesh: What 'Which Part?' Whole body was born in India.

Two men were fixing a bomb in a car.
Man 1: What would you do if the bomb explodes while fixing.
Man 2: Don't worry, I have one more.



▶▶ WEDDING BELLS



Marriage Ceremony of Sandeep,
S/o. Shri H L Nehra, DGM,
A R C - Nagpur, with Pooja, at
Lonar, Buldhana (Maharashtra)
on 22nd November 2019.



Marriage Ceremony of Mamta,
D/o. Shri Kamal Kishor Kainthola,
working at our Corporate Office,
Secunderabad, with Ankit,
in Kotdwar, Pauri Garhwal
(Uttarakhand) on
6th October 2019.



MATERIAL HANDLING AWARENESS PROGRAM



Training Programs conducted for our Operations Personnel and Labourers at our various Transshipment Centers in Fertilizernagar, Hubballi, Indore, Jetalpur, Madhavaram, Nagpur, U.P. Border, Vizianagaram in October & November 2019.

More than 250 participants have undergone training on various operational issues and safe handling of goods.

►► MILESTONES



Two ODC Consignments, each with dimensions 108' x 8.5' x 8.5' and weighing approx. 34 MT, transported by us in separate vehicles from Kheda, Ahmedabad (Gujarat) to Shivampet, Medak (Telangana), in October 2019.



Complete Transport Expertise to handle **PARCELS** safe and secure.

A R C Edge

- One of the Largest ISO 9001:2015 accredited Surface Transport Organisations.
- Large Fleet of Own Trucks with GPS facility in all major routes.
- On Road 3500+ Vehicles, covering nearly a million km daily, carrying over 3 million tonnes of Cargo annually.
- Approx. 2500 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 24x7 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: 033-40253535,
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